प्रथम पत्र

जीवन विज्ञान प्रेक्षाध्यान एवं योग

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

1. प्रेक्षा प्रशिक्षण

क. प्रशिक्षक का लक्ष्य एवं प्राप्ति प्रविधि

1. लक्ष्य–

लक्ष्य निर्माण करना जीवन में एक बहुत कठिन व चुनौतिपूर्ण कार्य है। लक्ष्य निर्माण का अर्थ है अपनी इच्छाओं में से कुछ को महत्व देते हुए उसे विकसित करने का पूर्ण प्रयत्न करना। शेष इच्छाओं का त्याग कर देना या गौण कर देना या सीमित कर देना जिससे हमारी शक्ति अनावश्यक दिशा में नष्ट होने से बच सकें।

2. लक्ष्य की विशेषताएं–

हमारा लक्ष्य SMART होना चाहिए।

1. S-Specific (स्पष्ट)
2. M-Measurable (मापा जा सके)
3. A-Achievable (पाने योग्य हो)
4. R-Realistic (यथार्थ)
5. T-Timebound (समयबद्ध)

3. लक्ष्य के प्रकार–

1. चरम लक्ष्य
2. दीर्घकालीन लक्ष्य
3. अल्पकालीन लक्ष्य
4. तात्कालिक लक्ष्य

4. जीवन विज्ञान प्रशिक्षक का लक्ष्य–

1. व्यवस्था प्रबन्धन
2. स्वस्थ प्रबन्धन
3. अभिव्यक्ति कौशल
4. आत्माभिव्यक्ति

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

5. जीवन विज्ञान में लक्ष्य प्राप्ति के चरण–

1. अभिप्रेरणा–

जब इच्छाओं के साथ समर्पण, दृढ़ निश्चय, अनुशासन और निश्चित समय सीमा जुड़ जाती है तो वहीं इच्छा लक्ष्य में परिणत हो जाती है। वह तीव्र अभिप्रेरणा बन जाती है।

2. शिथिलीकरण–

अवचेतन मन तक अपनी बात पहुंचाने के लिए आवश्यक है कि उस समय व्यक्ति पूर्ण तनाव से मुक्त रहे। तनवा की अवस्था में व्यक्ति अपनी चेतना के ऊपरी सतह तक ही रह जाता है। तनाव मुक्ति या शिथिलता की अवस्था में व्यक्ति का अल्फा स्तर सक्रिय हो जाता है। दायां मस्तिष्क सक्रिय हो जाता है। उस समय चेतन मन शान्त रहता है। अवचेतन मन सक्रिय रहता है। इस स्थिति को कायोत्सर्ग के दैनिक अभ्यास से प्राप्त किया जा सकता है।

3. एकाग्रता–

कायोत्सर्ग की अवस्था में अवचेतन मन से सम्पर्क रहता है उस समय अपने लक्ष्य की स्पष्ट शब्दावली पर ध्यान को एकाग्र किया जाता है। जो पाना है वही भीतर जाए अन्य बात नहीं अतः एकाग्रता आवश्यक है। एकाग्रता के साथ उस शब्दावली के बार–बार पुनरावर्तन करने से वह अवचेतन मन तक पहुंच जाता है। अवचेतन मन के पास संदेश पहुंचने के बाद वह अपनी आन्तरिक शक्तियों को लक्ष्य–प्राप्ति में केन्द्रित कर देता है। व्यक्ति चेतन मन की बाधाओं से पार पा लेता है।

4. साक्षात्कार–

शब्दावली के पुनरावर्तन के बाद लक्ष्य को कल्पनाशक्ति के साथ जोड़ा जाता है। लक्ष्य को चलचित्र की भांति पर्दे पर घटित होता देखा जाता है। ऐसा अनुभव किया जाता है कि जो लक्ष्य बनाया है वह घटित हो गया है एवं घटित हो गया है। उसके परिणामों की स्पष्ट कल्पना चल चित्रों की भांति मानसि पर्दे पर की जाती है। इस प्रयोग के माध्यम से व्यक्ति लक्ष्य प्राप्ति हेतु अपने दायें मस्तिष्क का भी पूरा उपयोग करता है।

ख. प्रतिक्रमण योग

दिनांक	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
जागरण										
भाव क्रिया										
प्रतिक्रिया विरत्ति										
मितभाषण										
मिताहार										
मैत्री										
लक्ष्य की प्राप्ति										
सामान्य श्वास										
दीर्घ श्वास										
योग निद्रा										

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

2. सम्पूर्ण कायोत्सर्ग

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

1. **खड़े रहकर कायोत्सर्ग करने की मुद्रा**–सीधे खड़े रहें। दोनों हाथ साथल से सटे रहें। दोनों पैरों के मध्य आधा फुट का फासला रहे। मेरुदण्ड और गर्दन सीधी रहे। सिर थोड़ा झुका हुआ। ठुड्डी छाती से चार अंगुल ऊपर हो।
2. **बैठकर कायोत्सर्ग करने की मुद्रा**–सुखासन में बैठें। मेरुदण्ड और गर्दन को सीधा रखें। ठुड्डी 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 रिर शिथिल रहे। आंखें कोगलता रो बन्द रहे। शरीर रिथर 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 निग्घायणट्ठाए ठामि काउस्सग्गं।'**

"मैं शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तनावों से मुक्त होने के लिए कायोत्सर्ग का संकल्प करता हूं।" (कायोत्सर्ग की अवधि निश्चित करने का निर्देश दें। (3 मिनिट)

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 आएं और शिथिलता का अनुभव करें। इस प्रकार तीन आवृत्तियों द्वारा क्रमशः तनाव और शिथिलता की स्थिति का अनुभव करें। (तीन मिनिट)

तीसरा चरण

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

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

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

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

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

चतुर्थ चरण

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

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

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 मिनिट)

पेडू 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 मिनिट)

कंठ, स्वर–यंत्र, ठुड्डी, होठ, मसूड़े, दांत, जीभ, तालु, दायां कपोल, बायां कपोल, नाक, दायीं कनपटी, दायां कान, बायीं कनपटी, बायां कान, दायीं आंख, बायीं आंख, ललाट और सिर के प्रत्येक अवयव पर चित्त को केन्द्रित करें। प्रत्येक अवयव को शिथिलता का सुझाव दें और उसका अनुभव करें। (पांच मिनिट)

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 मिनिट)

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 मिनिट)

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,
केवलि–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।)

बोध प्रश्न :

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

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

3. 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) अर्हं ध्वनि–पहले पूरा श्वास भरकर उसे धीरे–धीरे छोड़ते समय अर्हं का उच्चारण इस प्रकार करें–'अ' कार का उचारण करते समय चित्त नाभि पर केन्द्रित रखें, समय दो सैकण्ड। 'र्ह' का उचारण 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)

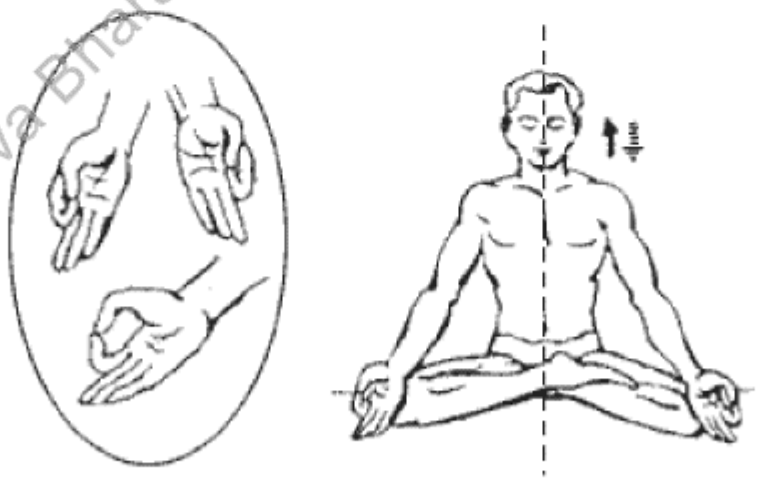
5. ध्येय सूत्र

"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 हूं। (तीन बार)



DHYANA MUDRA

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

4. प्रेक्षाध्यान के चरण

अ. ध्यान का पहला चरण–कायोत्सर्ग

शरीर को स्थिर, शिथिल और तनाव मुक्त करें, मेरूदण्ड और गर्दन को सीधा रखें, अकड़न न हो। मांसपेशियों को ढ़ीला 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 लाएं।
(3) फिर उसी मार्ग से शक्ति केन्द्र तक नीचे लाएं।
(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 लाएं।

नोटः–प्रारम्भ में ब्लडप्रेशर 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 आवृति में लगे। इस सुझाव को प्रारम्भ में एक दो बार दें।)

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

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 उन्हे 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।

खः 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 प्रयाग 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।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

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

द. ध्यान का चौथा चरण–ज्योति केन्द्र प्रेक्षा

चित्त को ललाट के मध्य भाग में ज्योति केन्द 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 केन्द पर गिर रही हैं। अथवा अर्धचन्द्र का या किसी भी चमकती हुई श्वेत वस्तु का आलम्बन लें। ज्योति केन्द पर श्वेत रंग का साक्षात्कार करें।.....

अनुभव करें.....पूर्णिमा के चांद की श्वेत रश्मियां ज्योति केन्द 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 सरंणं पवज्जामि,

सिद्धे सरंणं पवज्जामि,

साहू सरंणं पवज्जामि,

केवलि–पण्णत्तं धम्मं सरंणं पवज्जामि। (तीन बार)

3. श्रद्धा सूत्र

वन्दे सच्चं, वन्दे सच्चं, वन्दे सच्चं,

बोध प्रश्न :

1. अन्तर्यात्रा की विधि क्या है?

2. दीर्घ श्वास प्रेक्षा की विधि क्या है?

3. श्वास संयम से क्या तात्पर्य है?

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

5. प्रेक्षाध्यान : सहायक अंग

क. यौगिक क्रियाएं

1. 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) ठुड्डी 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–धीर 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)

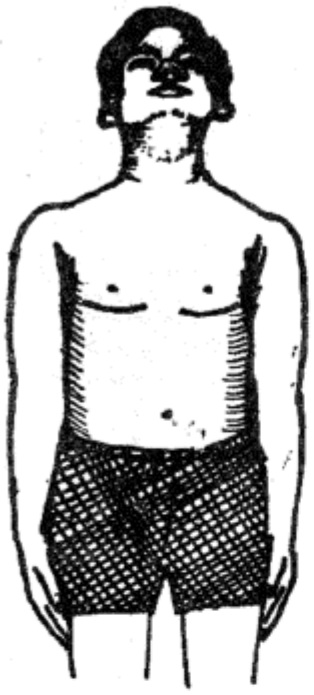
(i) श्वास निकालते हुये 90 डिग्री के कोण तक झुकें।

(ii) इसी स्थिति में 10 बार तीव्र गति से श्वास–प्रश्वास करें। दृष्टि सामने रहे।

(iii) धीरे–धीर श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

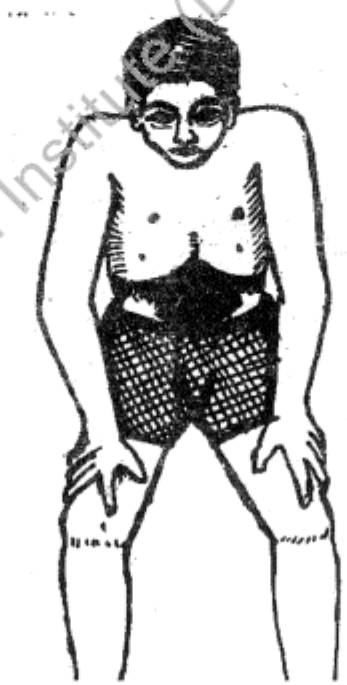
आठवीं क्रिया–हाथों को कमर पर रखें। अंगुलियां पीछे तथा अंगुठा आगे की ओर रखें। दृष्टि सामने रहे। (चित्र

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun



चित्र संख्या–1

चित्र संख्या–2



चित्र संख्या–3

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

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–धीर 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–धीर 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) अन्तस्रावी ग्रन्थियों के स्राव संतुलित होते हैं।

(v) प्राण शक्ति बढ़ती है।

2. यौगिक शारीरिक क्रि

स्थिति–समपादासन की स्थिति में सीधे खड़े हो जाएं।

पहली क्रिया–मस्तक के लिए

(i) दृष्टि सामने की ओर रखें।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

(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 है। 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 आखों 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।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

6. (i) बाह्य कुम्भक के साथ आंखों को तेजी से टिमटिमएं।

(ii) पूरक कर पुनः रेचन कर कुम्भक करें। तेजी से आंखों को टिमटिमाएं। इसकी पांच आवृत्ति करें।

7. (i) दोंनों हथेलियों को परस्पर घर्षण कर गर्म करें।

(ii) रेचन कर मृदु स्पर्श से हथेलियों द्वारा आंखों की मालिश करें।

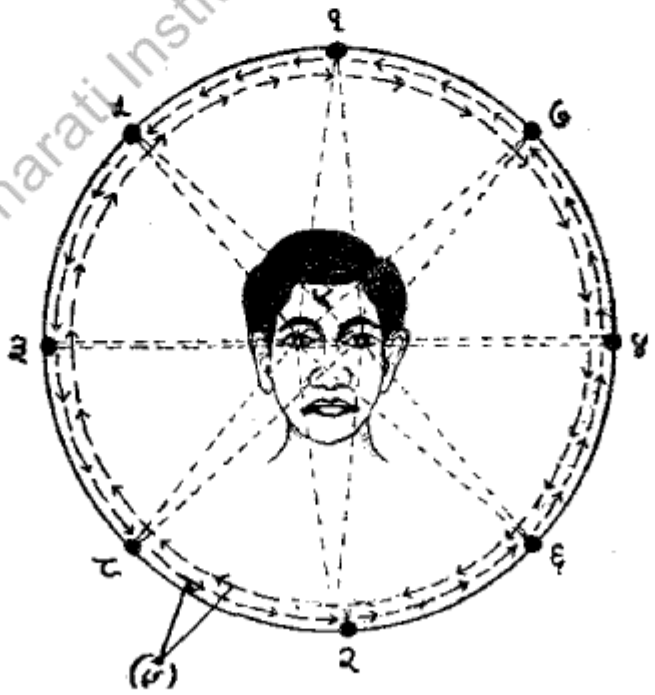
(iii) हथेलियों का संपुट बनाकर अन्धेरे में आंखों को तेजी के साथ टिमटिमाएं। हाथों की ऊष्मा को आंखों में महसूस करें।

(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 है। नेत्र ज्योती बढ़ती है। आंखों की मांसपेशियां शक्तिशाली बनती है।



Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

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 दोंनों 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 ठुड्डी 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।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

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

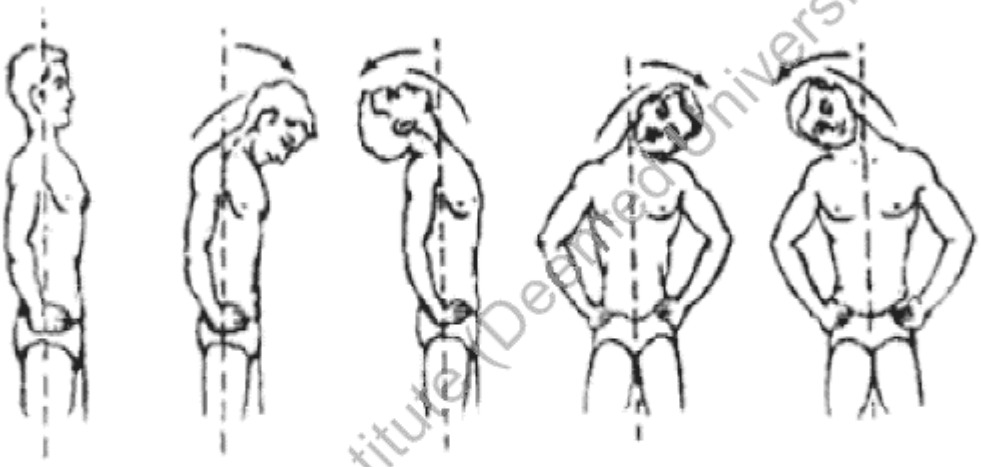
पांचवीं क्रिया–गर्दन के लिए

हाथों को रगड़कर गर्म करें। गर्दन की मालिश करें।

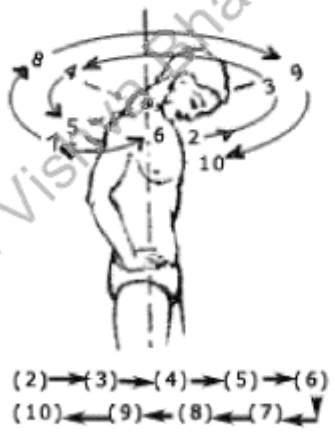
(1) (i) श्वास भरते हुए धीरे–धीरे गर्दन को ऊपर उठाएं आकाश की ओर देखें।
(ii) श्वास को छोड़ते हुए धीरे–धीरे गर्दन को नीचे की ओर लाएं ठुड्डी को कंठ कूप के लगाएं। इस क्रिया को तीन बार दोहराएं।

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

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



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



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

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

बोध प्रश्न 5

1. आंखों की क्रियाओं के क्या लाभ है?

2. पांचवीं क्रिया कौनसी है?

3. चौथी क्रिया की विधि बताएं।

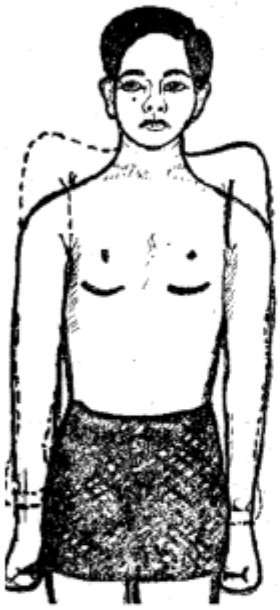
छठी क्रिया–कन्धो के लिए

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

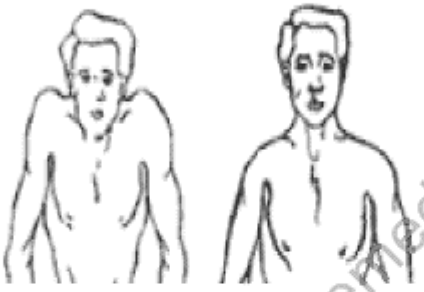
(ii) श्वास छोड़ते हुए कंधो को नीचे लाएं। इस क्रिया को पांच बार दोहराएं। चित्र संख्या–1

(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

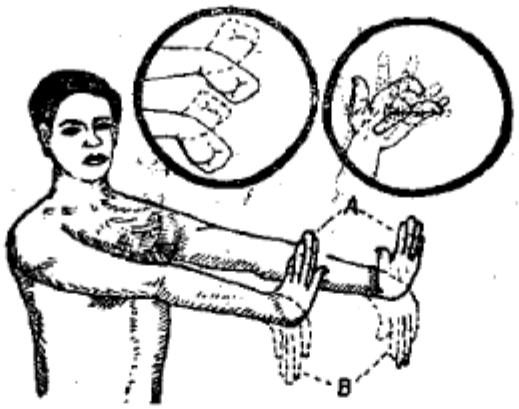
(i) हाथों को सामने की ओर सीधा फैलाएं। श्वास भरते हुए छोटी अंगुली से अंगुठे तक एक-एक अंगुली को सक्रिय करें।

(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।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun



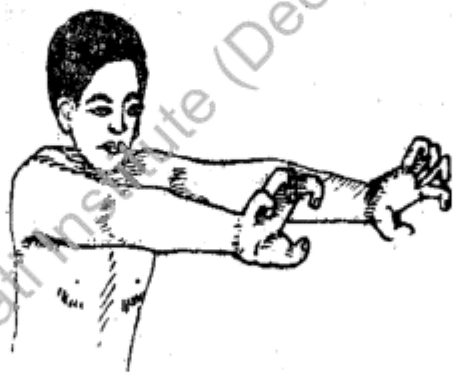
लाभ– हाथों एवं अंगुलियों की शक्ति बढ़ती है।कलाई के जोड़ सक्रिय बनते है। कोहनियों के जोड़ सक्रिय बनते है। कंधों के जोड़ सक्रिय होते हैं।

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।

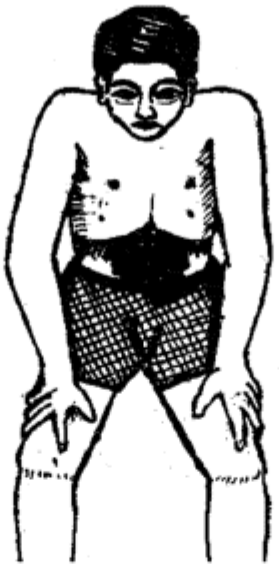


(iv) हाथों को कोहनियों से मोड़कर श्वास भरते हुए हाथों को फैलाएं (जैसे स्प्रिंग खींच रहे हैं)। इस क्रिया को तीन बार दोहराएं।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

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।

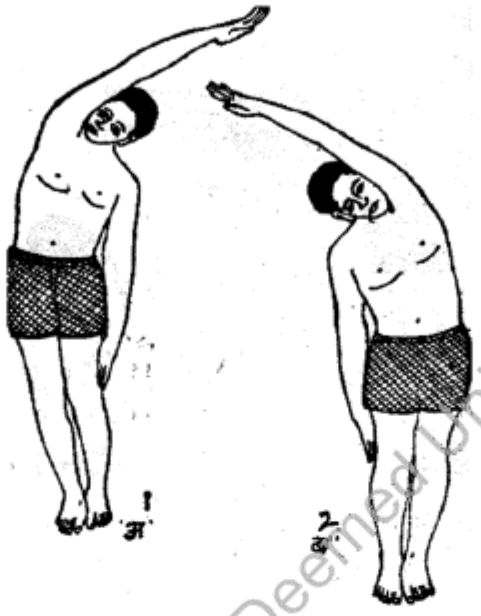
लाभ–वायु विकार दूर होते हैं। पाचन क्रिया सक्रिय होती है। मधुमेह में लाभदायक है। पेट के आन्तरिक अवयवों की मालिश होती है।

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 एंव पिछे झुकें।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

(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 है।

ग्यारवीं क्रिया–पैरों के लिए

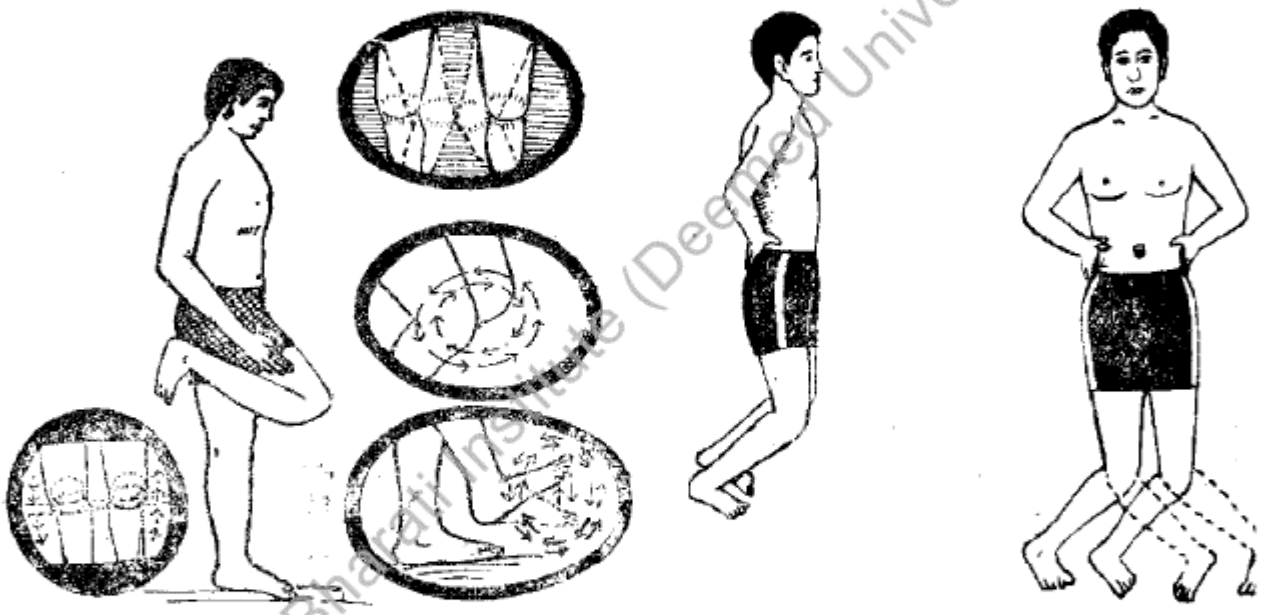
(1) (i) श्वास भरते हुए पंजों के बल खड़े हो जाएं।
(ii) श्वास खाली करते हुए एड़ी को जमीन पर रखें।
(2) (i) श्वास भरते हुए एड़ी के बल खड़े हो जाएं।
(ii) श्वास खाली करते हुए पंजों को जमीन पर रखें।

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

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

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



लाभ–घुटने, 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।

बोध प्रश्न :

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

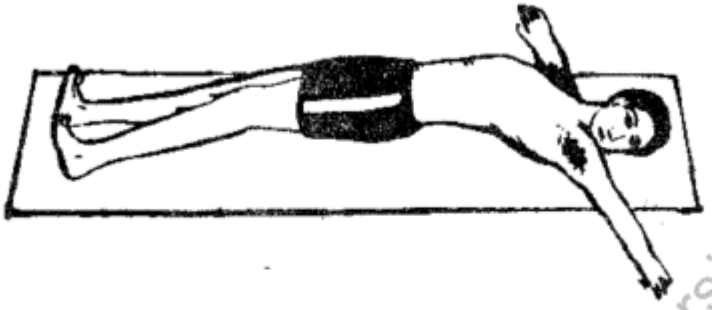
Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University)/Ladnun

3. मेरूदण्ड की क्रियाएं

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

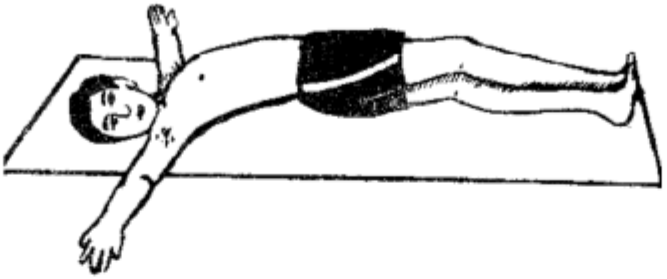
(3) तीसरी क्रिया

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

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

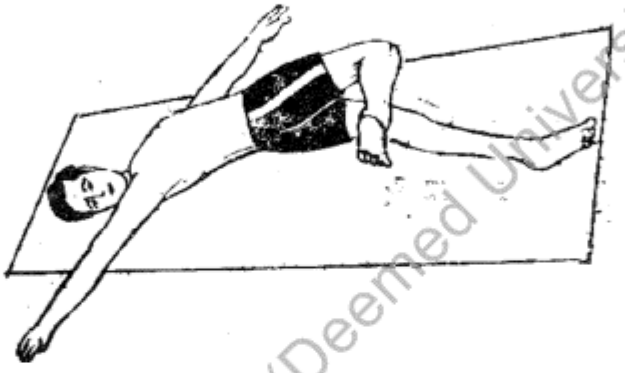
दांयीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।



(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, बाया पैर सीधा रहेगा।

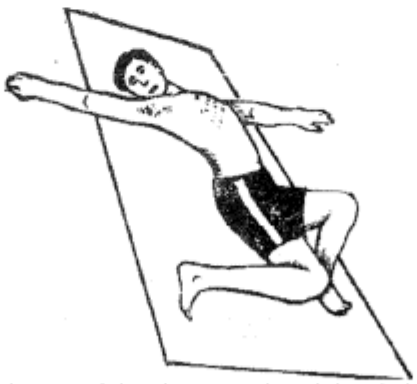


(i) श्वास भरें। श्वास खाली करते हुए दाहिने पैर को बायीं ओर मोड़ें, दाएं पैर का घुटना भूमि से स्पर्श कराए, अंगुठा जमीन के लगा रहेगा। गर्दन दांयीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

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

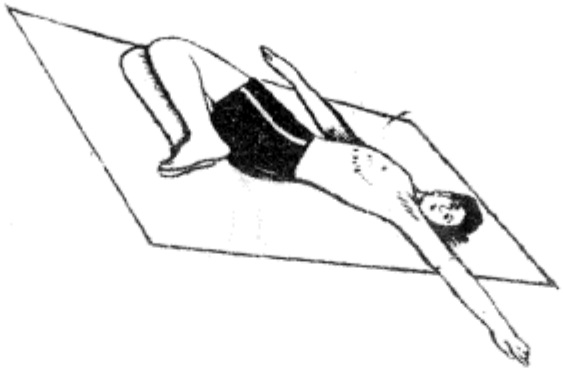
(ii) श्वास खाली करते हुए पैरों को दायीं ओर मोड़ें, दोनों पैरों के घुटने को स्पर्श करे, बाएं पैर का घुटना

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

दाएं पैर की एड़ी को स्पर्श करे। गर्दन बांयीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

(6) छठवीं क्रिया

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

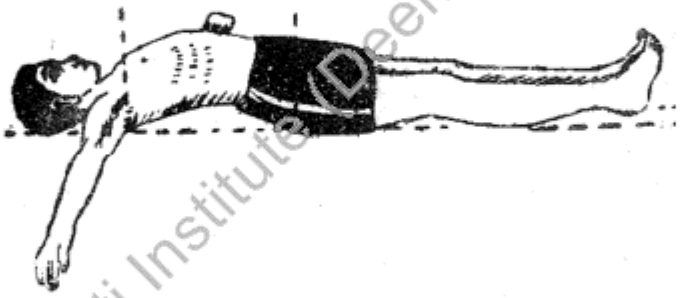


(i) श्वास भरें। श्वास खाली करते हुए पैरों को बायीं ओर मोड़ें, बाएं पैर का घुटना भूमि को स्पर्श करे। गर्दन दांयीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

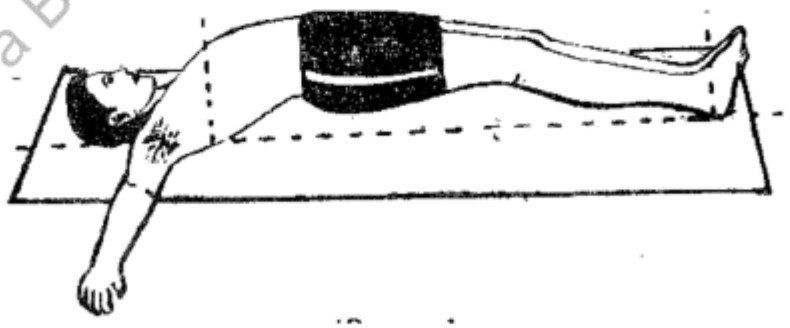
(ii) श्वास खाली करते हुए पैरों को दायीं ओर मोड़ें, दाएं पैर का घुटना भूमि को स्पर्श करे। गर्दन बांयीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

(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।



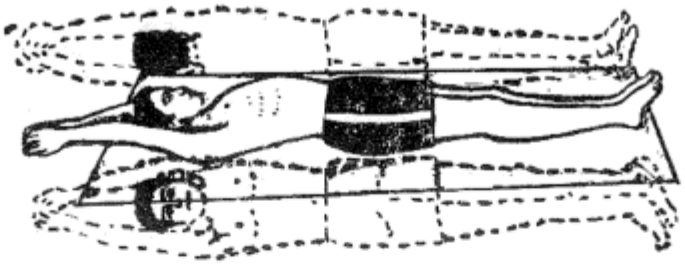
(ii) श्वास भरते हुए एड़ी से कंधे तक के भाग को भूमि से ऊपर उठाकर तीव्र गति से भूमि पर गिराएं। श्वास खाली करें। इस क्रिया को पांच बार दोहराएं।



(8) आठवीं क्रिया

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

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun



(ii) श्वास भर कर दायीं ओर शरीर को गोलाकार बैलन की तरह घुमाएं। श्वास छोड़ें ओर पीठ के बल सीधे हो जाएं। इस क्रिया को पांच बार दोहराएं।

अन्त में कायोत्सर्ग की मुद्रा में आ जाएं। दो मिनिट कायोत्सर्ग के साथ क्रियाओं को सम्पन्न करें।

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

बोध प्रश्न :

1. मेरूदण्ड की सातवीं क्रिया की विधि बताइए?

2. मेरूदण्ड की क्रियाओं के लाभ बताएं।

4. बन्ध

बन्ध अन्तः शारीरिक प्रक्रिया एवं शारीरिक अभ्यास है। इनके अभ्यास से विभिन्न अंगों तथा नाड़ियों को नियंत्रित किया जाता है। बंध का शाब्दिक अर्थ है—बांधना या कड़ा करना। बन्ध के अभ्यास में शरीर के अलग–अलग अंगों को शांति से संकुचित एवं कड़ा किया जाता है। इससे आंतरिक अंगों की मालिश होती है। रक्त का जमाव दूर होता है। यह अंग विशेष से सम्बंधित नाड़ियों के कार्यों को नियमित करता है। परिणामतः सम्पूर्ण शरीर की क्रिया प्रणाली एवं स्वास्थ्य में सुधार होता है।

बंध से सूक्ष्म शरीर, प्राण शरीर सक्रिय हो जाता है। इनके अभ्यास द्वारा प्राण ऊर्जा को जागृत एवं भावावेश को उपशान्त किया जा सकता है। इससे चक्रों पर सूक्ष्म प्रभाव पड़ता है। सुषुम्ना नाड़ी में प्राण के स्वतंत्र प्रवाह में उत्पन्न अवरोध दूर हो जाते हैं। प्राण शक्ति जागृत होकर ऊर्ध्वमुखी हो जाती है। इनके अभ्यास से साधक सूक्ष्म शरीर में स्थित प्राण शक्ति के तरंगों के प्रति जागरूक हो जाता है। इन शक्तियों पर स्वैच्छिक नियंत्रण करने में भी समर्थ हो जाता है। फलतः साधक प्राण शक्ति को अपनी इच्छानुसार शरीर के किसी भी अंग में प्रवाहित करने एवं व्यक्ति के शरीर में भी पहुंचाने की क्षमता प्राप्त कर लेता है। अतः बंधों का अभ्यास योगाभ्यास के अत्यन्त महत्त्वपूर्ण अभ्यासों में से हैं। ये संक्षिप्त किंतु तीव्र एवं शक्तिशाली अभ्यास हैं।

प्राणायाम शुरू करने से पहले रेचक, पूरक, कुम्भक, मूलबन्ध, उड्डीयान बन्ध एवं जालन्धर बन्ध का पूर्ण अभ्यास कर लेना चाहिए अन्यथा प्राणायाम का वास्तविक लाभ नहीं मिल पाएगा।

बन्धों के प्रयोग का तरीका निम्नलिखित है:–

पूरक के समय–मूलबन्ध और उड्डीयान बन्ध।

कुम्भक के समय–मूलबन्ध और जालन्धर बन्ध

रेचक के समय–मूलबन्ध और उड्डीयान बन्ध।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

1. मूलबन्ध

किसी भी सुखद आसन में बैठकर गुदा को ऊपर की ओर खींचाव देना, संकोचित करना मूलबन्ध कहलाता है।

लाभ– 1. भूख बढ़ती है। 2. बवासीर एवं मूत्रेन्द्रिय रोग दूर होते हैं।

3. अपान वायु शुद्ध होती है।

4. इस बन्ध से अपान वायु प्राण वायु के साथ एक होकर सुषुम्ना में प्रविष्ट हो जाती है और नाद उत्पन्न होने लगता है।

5. उर्जा का उर्ध्वारोहण होने से साधक को उत्साह और आनन्द मिलता है। वृद्धावस्था दूर चली जाती है।

6. शक्ति केन्द्र (मूलाधार चक्र) जागृत होता है।

2. उड्डीयान बन्ध

उदर के नाभी वाले भाग को पीछे ऊपर की ओर खींचकर (पेट की मांसपेशियों को अन्दर की ओर खींचना) स्थिर रखने को उड्डीयान बन्ध कहते हैं। यह बन्ध बाह्य कुम्भक के साथ किया जाता है। (चित्र संख्या–1)

लाभ– 1. काष्ठबद्धता, अजीर्ण, अम्ल–पित्त आदि रोग दूर होते हैं। 2. पेट के अन्दर के अवयवों की मालिश होती है।

3. बड़ी तथा छोटी आंत सक्रिय होती है। 4. तैजस केन्द्र (मणिपूर चक्र) जागृत होता है।

5. शारीरिक तनाव दूर होकर शरीर में हल्कापन आता है।

3. जालन्धर बन्ध

आन्तरिक कुम्भक के साथ कण्ठ को सिकोड़कर ठुडी को कण्ठ कूप से लगाना जालन्धर बन्ध कहलाता है। हृदय और ठुड्डी के मध्य केवल पांच से छः अंगुल का फासला रहे। (चित्र संख्या–2)

लाभ– 1. गले की बीमारियां दूर होती है।

2. उच्च तथा निम्न रक्तचाप में लाभदायक है। 3. फेफड़ें शक्तिशाली बनते हैं।

(चित्र संख्या–1)

(चित्र संख्या–2)

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

5. शुद्धि क्रियाएं

1. नेति

नेति–नाक की शुद्धि क्रिया को नेति कहते है।

नेति अनेक प्रकार की होती है। जैसे–सूत्र नेति, जल नेति, घृत नेति आदि।

1. सूत्र नेति–सूत्र नेति में रबर तथा सूत्र का प्रयोग किया जता है। नये साधकों के लिए पहले रबर का प्रयोग करता सरल रहता है। नेति में सूत्र को एक नासिका से प्रवेश करवाकर मुख के द्वारा बाहर निकाला जाता है।

लाभ–यह क्रिया नासिका की सफाई के लिए अत्युत्तम है।

2. जल नेति–जल नेति में एक विशेष प्रकार के लोटे का प्रयोग किया जाता है जिसमें एक टोंटी लगी रहती है। जल नेति में हमेशा पानी को उबालकर फिर पानी को गुनगुना कर आवश्यकता अनुसार उसमें नमक मिलाकर पानी का प्रयोग करना चाहिए। जल नेति के लिए पहले उकड़ू बैठें। लोटे की टोंटी को नासिका के लगाकर गर्दन को थोड़ा झुका लें जिससे दूसरी नासिका से पानी आसानी से निकलने लगे। इसी प्रकार इस क्रिया को दूसरी नासिका से भी करें।

लाभ–जल नेति के द्वारा नासिका से सम्बन्धित अनेक प्रकार के रोग दूर होते हैं। सायनस, जुकाम, माइग्रेन, सिरदर्द, खर्राटे आदि में लाभदायक है।

2. कुंजल

कुंजल का प्रयोग आमाशय की सफाई के लिये किया जाता है। कुंजल का प्रयोग हमेशा खाली पेट सुबह के समय करना चाहिए। कुंजल के लिए सर्वप्रथम पानी को उबाल कर उसको गुनगुना कर लें। पानी में हल्का नमक और नींबू का रस मिलाया जा सकता है। अब इस पानी को पीया जाता है। एक बार में अपनी क्षमता के अनुसार तीन से चार ग्लास तक पानी पीया जा सकता है। पानी पीने के पश्चात् नौली क्रिया की जा सकती है। जिससे आमाशय की सफाई अच्छे से हो जाये। इसके बाद अपने हाथ की प्रथम तीन अंगुलियों को मुंह में कंठ के भाग तक डालकर पेट के पानी को निकाला जाता है। इसी क्रिया का नाम कुंजल है।

लाभ–कुंजल से आमाशय एवं आहार नाल की सफाई होती है। अम्लता एवं गैस की समस्या दूर होती है। पाचन तंत्र शक्तिशाली बनता है।

6. शंखप्रक्षालन

जिस प्रकार से एक शंख की सफाई के लिए उसमें पानी डालकर उसको स्वच्छ किया जाता है उसी प्रकार शरीर की आंतों की सफाई के लिए पानी पीकर कुछ क्रियाओं के साथ आंतों की सफाई करने की क्रिया को शंखप्रक्षालन कहा जाता है। प्रक्षालन का अर्थ सफाई करने से होता है।

विधि–

शंखप्रक्षालन के लिए सबसे पहले 4 से 5 लीटर पानी लेकर उसे पीने लायक गर्म किया जाता है। पानी में थोड़ा नमक व नींबू मिलाते है। अब कागासन में बैठकर धीरे–धीरे पानी पिया जाता है। एक बार में एक लीटर तक पानी पीया जा सकता है। पानी पीने के बाद निम्न आसनों को क्रम से किया जाता है जिससे पानी आंतों में आगे बढता जाए–

1. ताड़ासन	नौ आवृत्ति
2. त्रियंक–ताड़ासन	नौ आवृत्ति
3. कटिचक्रासन	नौ आवृत्ति
5. त्रियंक भुजंगासन	नौ आवृत्ति
6. स्कंधासन	नौ आवृत्ति

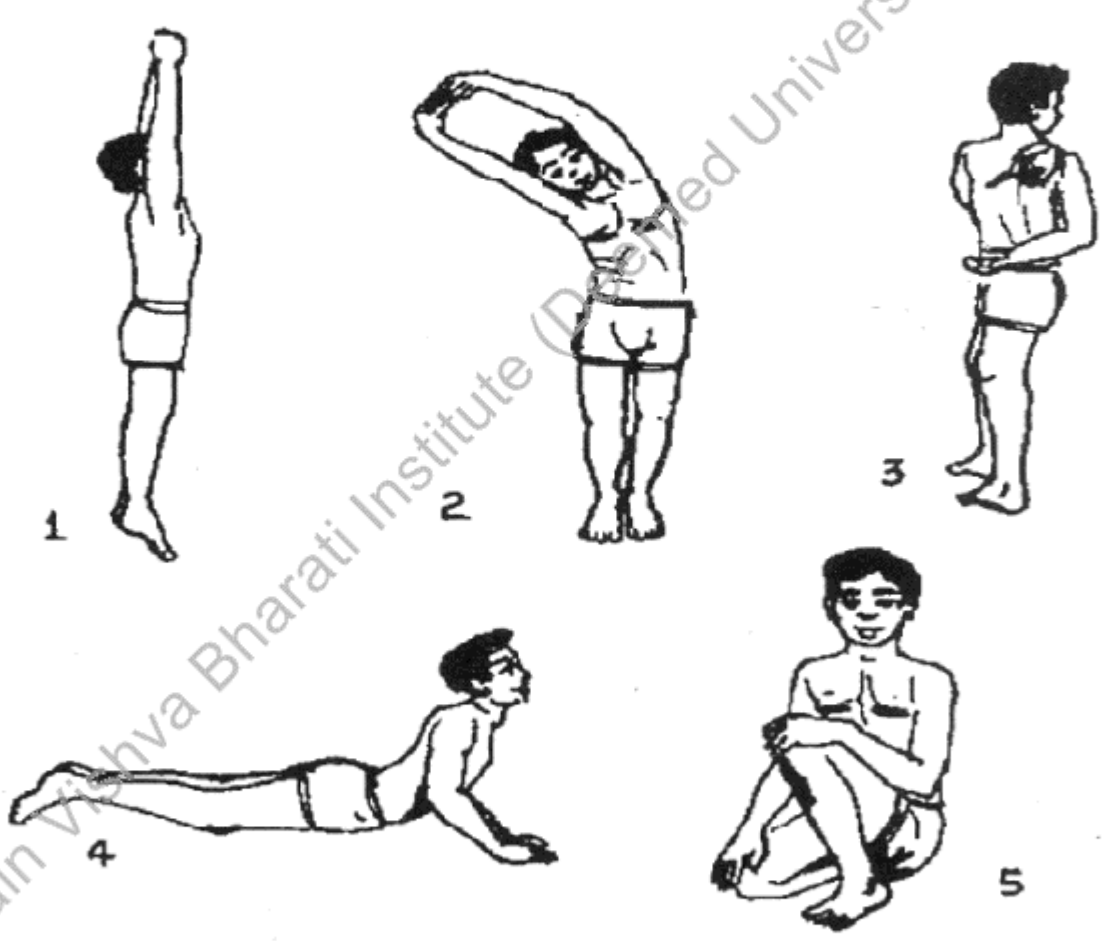
Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

7. नौली क्रिया नौ आवृत्ति

पानी पीकर पुनः इन आसनों का क्रमशः प्रयोग करें। पानी पीकर इन आसनों का प्रयोग तब तक करते जायें जब तक की शंका न हो। शंका होने होने पर तुरन्त मल विसर्जन के लिए जायें। मल विसर्जन के समय एक दो बार नैली क्रिया कर सकते है। शौच के पश्चात् पुनः पानी पीकर उपरोक्त क्रिया को पुनः दोहराएं। जब शौच में साफ पानी निकलले लगे तब सादा गर्म पानी पीकर प्रयोग को बन्द कर दें। कुंजल करके आमाशय की सफाई कर दें। मुंह की सफाई करें। 20 मिनट का कायोत्सर्ग करें।

सावधानीयां:–

शंखप्रक्षालन के बाद ठंडे पानी एवं हवा से बचें। खाने में केवल चावल, मूंग की खिचड़ी लें जिसमें देशी घी डला हुआ हो। संभव हो तो इस दिन कुछ भी न लें। दूसरे दिन हल्का भोजन करें। 24 घंटे तक दूध व दही का सेवन न करें। शंखप्रक्षालन का प्रयोग वर्ष में एक बार ही करें। आवश्यकता पड़ने पर छः महिने में एक बार किया जा सकता है। अत्यधिक कमजोर शरीर वाले शंखप्रक्षालन का प्रयोग न करें अथवा प्रशिक्षक की देखरेख में करें।



Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

लाभः–

1. पाचन तंत्र की सफाई के लिए सर्वोत्तत क्रिया है।

2. जठराग्नि प्रदिप्त होती है।
3. शरीर से मलों का निष्कासन होता है।
4. शिरा रोग, नेत्र रोग, चर्म रोग आदि में लाभदायक है।
5. जननेन्द्रियों के विकार दूर होते है।

ख. योगासन

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

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

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

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

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

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

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

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

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

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

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

आवश्यक निषेध–

1. जिन व्यक्तियों के कान बहते हों, नेत्र–ताराएं कमजोर हों एवं हृदय दुर्बल हो, वे शीर्षासन न करें।
2. उदरीय अवयवों में पीड़ा एवं तिल्ली में अभिवृद्धि वाले व्यक्तियों को 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।

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 पूर्त्ति 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। सामानयतः जब शरीर को झुकाना व मोड़ना हो तब श्वास छोड़ें। सीधे होकर श्वास लें। श्वास निश्वास के समय को बढ़ाने की कोशिश करें।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

अ. पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

1.उत्तानपादासन

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

समयः–

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

सावधानीः–

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।

लाभः–

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 है और ब्रह्मचर्य की साधना का विकास होता है। **मणिपुर चक्र** का जागरण होता है।

2. अर्ध पवन मुक्तासनः 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।

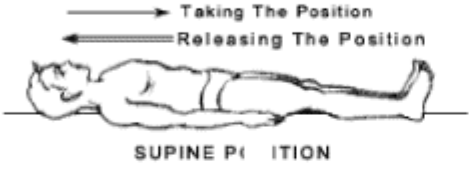
Jan Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

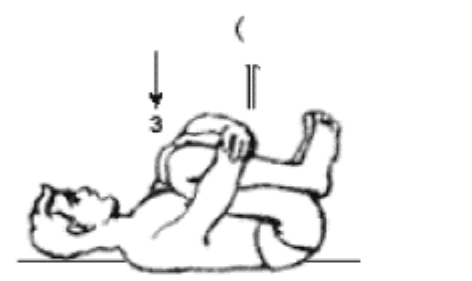
3. श्वास भरते हुए दाहिने पैर को मोड़कर अपने सीने से लगाएं।
4. हाथों को घुटने से बांधे श्वास छोड़ते हुए नाक से घुटने का स्पर्श करें।
5. श्वास भरते हुए, धीरे–धीरे सिर को नीचे रखें।
6. श्वास छोड़ते हुए हाथों को खोलें, पैर सीधा करें, इस प्रकार बायें पैरे से करें। यह अर्धपवन मुक्तासन है। उपरोक्त क्रम से दोनों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

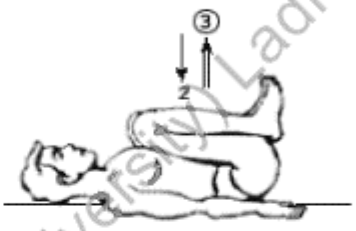
समयः—तीन मिनट से पांच मिनट तक आवृत्ति करें।

सावधानीः—

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







लाभः—

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—

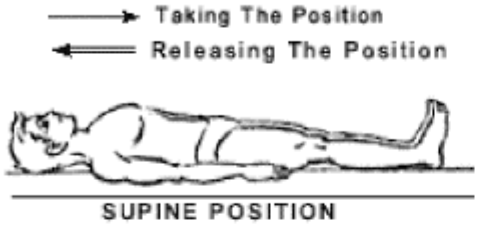
इस आसन से प्रभावित होने वाली प्रमुख ग्रन्थियां है—क्लोम ग्रन्थि, गोनाड्स, एड्रिनल, थायरायड एवं पैराथायरायड। गोनाड्स एवं एड्रिनल ग्रन्थियां वात प्रकोप से अधिक चंचल एवं उत्तेजित होती है। पवनमुक्तासन से इनकी चंचलता एवं उत्तेजना पर नियंत्रण स्थापित होता है। क्लोम ग्रन्थि के प्रभव से इन्सुलिन हार्मोन स्राव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

3. हृदयस्तम्भासन

1. पीठ के बल लेटें, दोनों हाथों को सिर की ओर ले जाएं पैरों को सीधा रखें।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

2. श्वास भरते हुए सिर, हाथों को ऊपर उठाएं 45 डिग्री का कोण बनाएं, दृष्टि को हृदय पर केन्द्रित करें। केवल पीठ भूमि पर रहेगी।
3. श्वास छोड़ते हुए धीरे–धीरे हाथ और पैर भूमि पर ले आएं।
4. दोनों हाथ शरीर के पास ले आएं, पैर खोलें, विश्राम करें।



SUPINE POSITION

समयः–दो से तीन आवृत्ति के साथ शुरू कर धीरे–धीरे अभ्यास को बढ़ाएं।
सावधानीः–जिन के हाल ही में ऑपरेशन हुआ हो उन्हें ये आसन नहीं करना चाहिए।
लाभः–

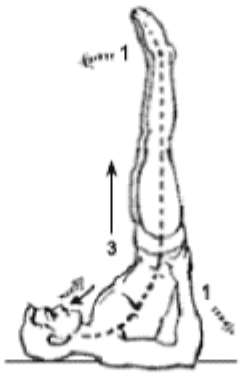
1. हृदय की शक्ति का विकास होता है।
2. पीठ के दोष दूर होते है। पाचन तंत्र पुष्ट होता है।
3. हृदय में रक्त प्रवाह सुचारु रूप से होता है।
4. तनाव दूर होता है। शरीर के स्नायु तंत्र में लचीलापन आता है।

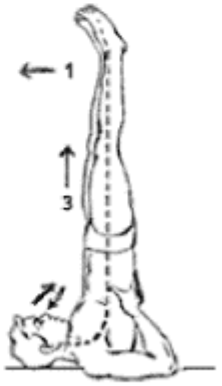
ग्रन्थियों पर प्रभाव–

इस आसन से थायमस एवं एड्रिनल ग्रन्थियों पर विशेष प्रभव पड़ता है। थायमस ग्रन्थि के प्रभाव से जीवनी शक्ति का विकास होता है एवं रोगप्रतिरोधक क्षमता विकसित होती है। **अनाहत चक्र** जागृत होता है।

4. 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।





ASANA POSITION

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

समयः—आधा मिनट से प्रारम्भ कर प्रति सप्ताह एक—एक मिनट बढ़ाते हुए पांच मिनट तक बढ़ाएं।

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

लाभः—

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 है। थायरॉक्सिन के असंतुलन के कारण लम्बाई का बढ़ नहीं पाना, मोटापा, बालों का झड़ना, मांसपेशियों की कमजोरी, अनिद्रा, आदि होने वली समस्याओं का निराकण होता है।

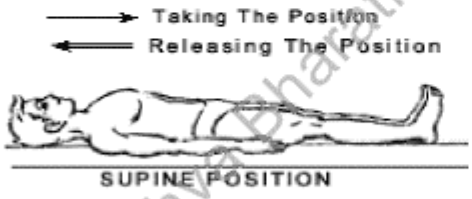
पैराथायरायड के स्रावों के असंतुलन के कारण कैल्शियम, फास्फॉरस आदि तत्वों की कमी का होना, हड्डियों की दुर्बलता आदि होने वाली समस्याओं का निराकरण होता है।

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

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

5. 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।



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

सावधानीः—पद्मासन के पूर्ण अभ्यास के पश्चात धीरे—धीरे अभ्यास को बढ़ाएं।

लाभः—

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

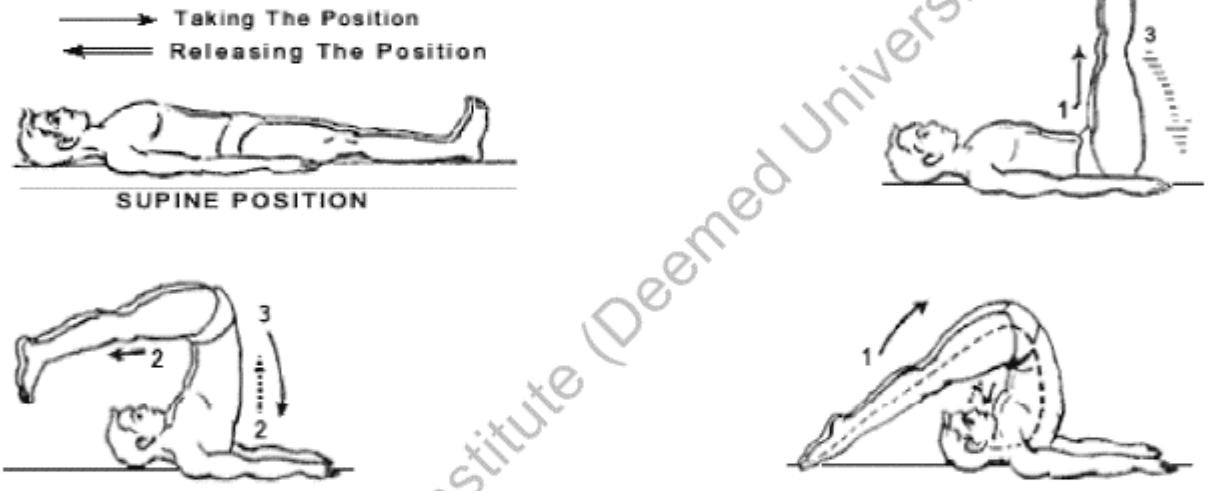
Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

ग्रन्थियों पर प्रभाव–

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

6. 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।



समयः–आधा मिनट से प्रारम्भ कर प्रति सप्ताह एक–एक मिनट बढ़ाते हुए पांच मिनट तक बढ़ाएं।

सावधानीः–उच्च रक्तचाप, दिल के दर्द, यकृत, तिल्ली में वृद्धि वाले व्यक्तियों के लिए यह आसन वर्जित है।

लाभः–

1. कमर व पैरों की मालिश होती है।
2. थाइराइड ग्रंथि के स्राव संतुलित होते है।
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 है। काम, क्रोध आदि संवेगों से छुटकारा मिलता है। क्लोम ग्रन्थि प्रभावित होने से मधुमेह में लाभकारी है।

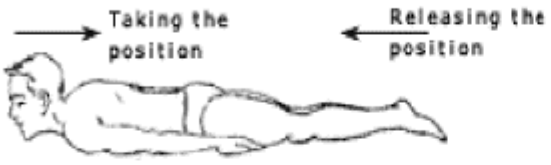
हलासन **मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र, मणिपुर चक्र** एवं **विशुद्धि चक्र** के जागरण के लिए उपयोगी आसन है।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

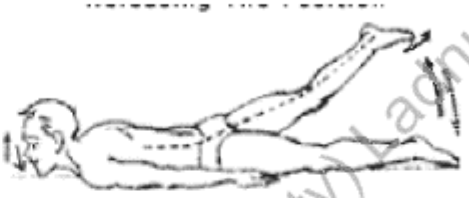
पेट के बल करणीय आसन

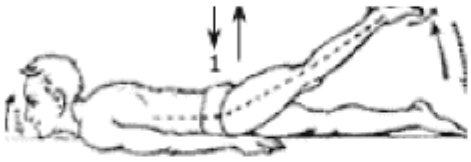
1. अर्द्धशलभासनः शलभासन

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।)



PRONE POSITION


SHALABHASANA (With Both Legs)



ASANA POSITION

समयः–तीन से पांच आवृत्ति आधा मिनट से बढ़ाकर तीन मिनट तक करें।

सावधानीः–हर्निया के रोगी इस आसन को न करें।

लाभः–

1. साईटिका का दर्द दूर होता है।
2. यकृत आमाशय के दोष दूर होते है।
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 ढ़ीलापन दूर होता है। मैत्री एवं करूणा के भावों में अभिवृद्धि होती है। **मूलाधार** एवं **स्वाधिष्ठान चक्र** जाग्रत होते है।

2. भुजंगासन

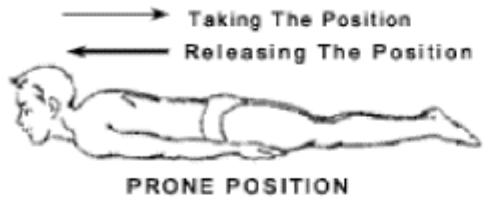
1. श्वास भरते हुए गर्दन ऊपर उठाएं।
2. इसी स्थिति में फुफंकार करते हुए श्वास को मुंह से निकालें।
3. श्वास भरते हुए हाथ के बल पर शरीर को पेडू तक ऊपर उठाएं आकाश की ओर देखें।
4. फुंफकार करते हुए श्वास मुंह से रेचन करें। मस्तक को भूमि पर लगाएं।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

नोटः– 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।

समयः–तीन आवृत्ति अथवा तीन से पांच मिनट तक अभ्यास करें।

सावधानीः–घेंघा रोग की अधिकता में इस आसन को न करें।



PRONE POSITION

ASANA POSITION

लाभः–

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।

3. 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 काआकार बनाएं।
3. श्वास को छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में जाएं।
4. श्वास भरते हुए पैरों को सीधा करें। श्वास छोड़ते हुए विश्राम करें।

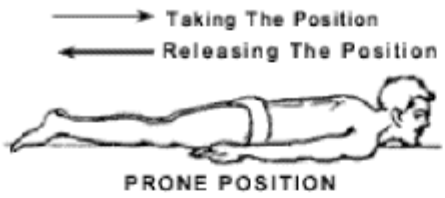
समयः–आधे मिनट से लेकर तीन मिनट तक अभ्यास को बढ़ाएं

सावधानीः–हृदय की धड़कन, रक्तचाप एंव हर्निया के रोगियों को ये आसन नहीं करना चाहिए।

लाभः–

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

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

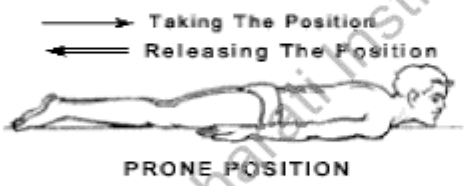


ग्रन्थियों पर प्रभाव–

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।

4. मकरासन

1. दोनों कुहनियों को सिने के समानान्तर रखें।
2. दोनों हथेलियों को तुड्डी एवं जबड़ों पर टिकाएं पैर के अंगूठे मिले रहे एडियां खुली हों।
3. दोनों हाथों को सिर के आगे रखें गरमी में दायें कान को नीचे रखें।
4. आराम की स्थिति में आएं।



समयः–एक मिनट से तीन मिनट तक अथवा अपनी सुविधानुसार समय बढ़ा सकते हैं।

लाभः–

1. एकाग्रता बढ़ती है।
2. कमर व पेट को आराम मिलता 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।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

ब. निषीदन स्थान–बैठकर किए जाने वाले आसन

1. शशांकासन

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

समयः–

दो मिनट से तीन मिनट तक आवृत्ति करें।

सावधानीः–

निम्न रक्तचाप वाले इस आसन को न करें।

लाभः–

1. स्मरण शक्ति बढ़ती है।
2. क्रोध शांत होता है।
3. ब्लडप्रेशर सामान्य होता है।
4. मानसिक शांति प्राप्त होती है।

ग्रन्थियों पर प्रभाव–

एड्रिनल ग्रन्थि पर शशांकासन का विशेष प्रभाव पड़ता है। एड्रिनल ग्रन्थि के हार्मोन संतुलन के कारण व्यक्ति में क्रोध की प्रबलता कम होती है। विनम्रता एवं ऋजुता के भावों की अभिवृद्धि होती है। व्यक्ति का स्वभाव शांत एवं कोमल बनता है। पियूष ग्रन्थि के प्रभाव के कारण मानसिक शान्ति एवं भावों में निर्मलता आती है। **मणिपुर चक्र** के विकार दूर होते है।

2. सुप्त वज्रासन

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

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

समयः–

दो मिनट से तीन मिनट तक आवृत्ति करें।

सावधानीः–

निम्न रक्तचाप वाले इस आसन को न करें।

लाभः–

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

ग्रन्थियों पर प्रभाव–

सुप्तवज्रासन का गोनाड्स ग्रन्थि पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। जिससे मानसिक संतुलन और निर्विकारता का भाव विकसित होता है। अपान वायु की शुद्धि होती है। वज्र नाड़ी सुदृढ़ होती है। मूत्र प्रणाली ठीक होती है एवं प्रोस्टेट ग्रन्थि के दोष दूर होते है। ऊर्जा का ऊर्ध्वारोहण होता है। **मूलाधार** एवं **स्वाधिष्ठान चक्रों** के दोष दूर होते हैं।

3. जानुशिरासन

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

नोट : –इसी प्रकार दायें पैर को मोड़कर करें।

समयः–तीन आवृत्ति अथवा तीन से पांच मिनट तक अभ्यास करें।

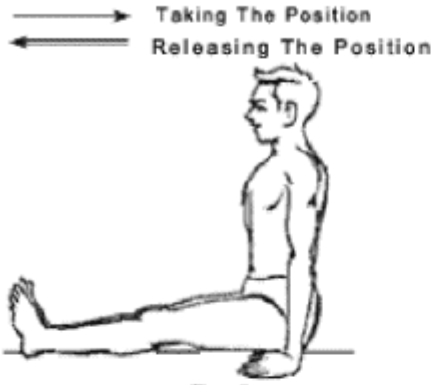
सावधानीः–स्लिप–डिस्क की बीमारी में इस आसन को न करें।

लाभः–

1. पैरों की शक्ति बढ़ती है।
2. मधुमेह के लिए लाभप्रद है।
3. पाचन तंत्र पुष्ट होता है।
4. मेरुदण्ड लचीला होता है।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

5. स्वप्न दोष दूर होते हैं।
6. मूत्राशय, पेट, के रोग दूर होते हैं।



SITTING POSITION

ASANA POSITION

ग्रन्थियों पर प्रभाव–

जानुशिरासन से गोनाड्स एवं एड्रिनल ग्रन्थियां प्रभावित होती है। जिससे वासनाओं पर नियंत्रण होता है। आवेग एवं आवेश शांत होते है। व्यक्ति के स्वभाव में बहुआयामी परिवर्तन होता है। क्लोम ग्रन्थि के ऊपर दबाव पड़ने से मधुमेह की बीमारी ठीक होती है। **मूलाधार, स्वाधिस्ठान** एवं **मणिपुर चक्र** जाग्रत होते है।

4. 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।

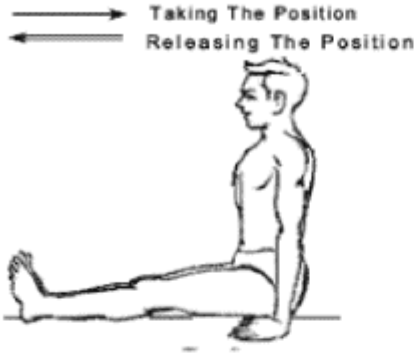
समयः–तीन आवृत्ति अथवा तीन से पांच मिनट तक अभ्यास करें।
सावधानीः–स्लिप–डिस्क की बीमारी में इस आसन को न करें।

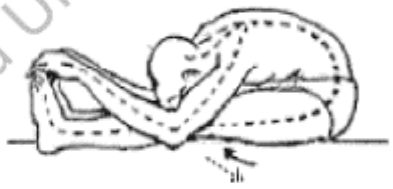
लाभः–

1. पेट का भार कम होता है।
2. मेरुदण्ड लचीला होता है।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

3. मधुमेह में लाभदायक है।
4. कब्ज एवं स्वप्न दोष दूर होते हैं।





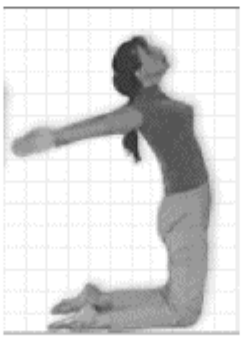
ग्रन्थियों पर प्रभाव–

देखें जानुशिरासन।

5. 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 मोड़ें।
3. श्वास भरते हुए पहले की स्थिति में आएं।
4. श्वास छोड़ते हुए वन्दनासन में आ जाएं।



Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

समयः—दो से तीन मिनट तक अभ्यास को बढ़ाएं।

सावधानीः—उच्च रक्तचाप व अल्सर के रोगियों के लिए यह आसन वर्जित है।

लाभः—

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 गोनाड्स, थायमस, थायरायड एवं पैराथायरायड ग्रन्थियों पर पड़ता है। प्रोस्टेट के दोष दूर होते है। थायमस से भावों की शुद्धि होती है। **स्वाधिष्ठान** एवं **विशुद्धि चक्र** प्रभावित होते है।

6. योगमुद्रा

1. पद्मासन में बैठकर हाथों को पीछे बाधें। श्वास भरें।
2. श्वास भरकर हाथों को ऊपर उठाएं, सीधा रखें।
3. श्वास छोड़ते हुए हाथों को नीचे लाएं।
4. श्वास भरते हुए धीरे—धीरे सिर को ऊपर लाएं (हाथ बदलकर पुनः करें)।

लाभः—

1. पेट का मोटापा कम होता है।
2. सीना चोड़ा होता है।
3. मेरुदण्ड लचीला होता है।
4. स्मरण शक्ति बढ़ती है।

ग्रन्थियों पर प्रभाव—

योगमुद्रा का गोनाड्स को प्रभावित करता है। जिससे कामवृत्ति पर नियंत्रण स्थापित होता है। एड्रिनल के प्रभाव से तनाव कम होता है एवं भावों की शुद्धि होती है। **स्वाधिष्ठान** एवं **मणिपुर चक्र** प्रभावित होते है।

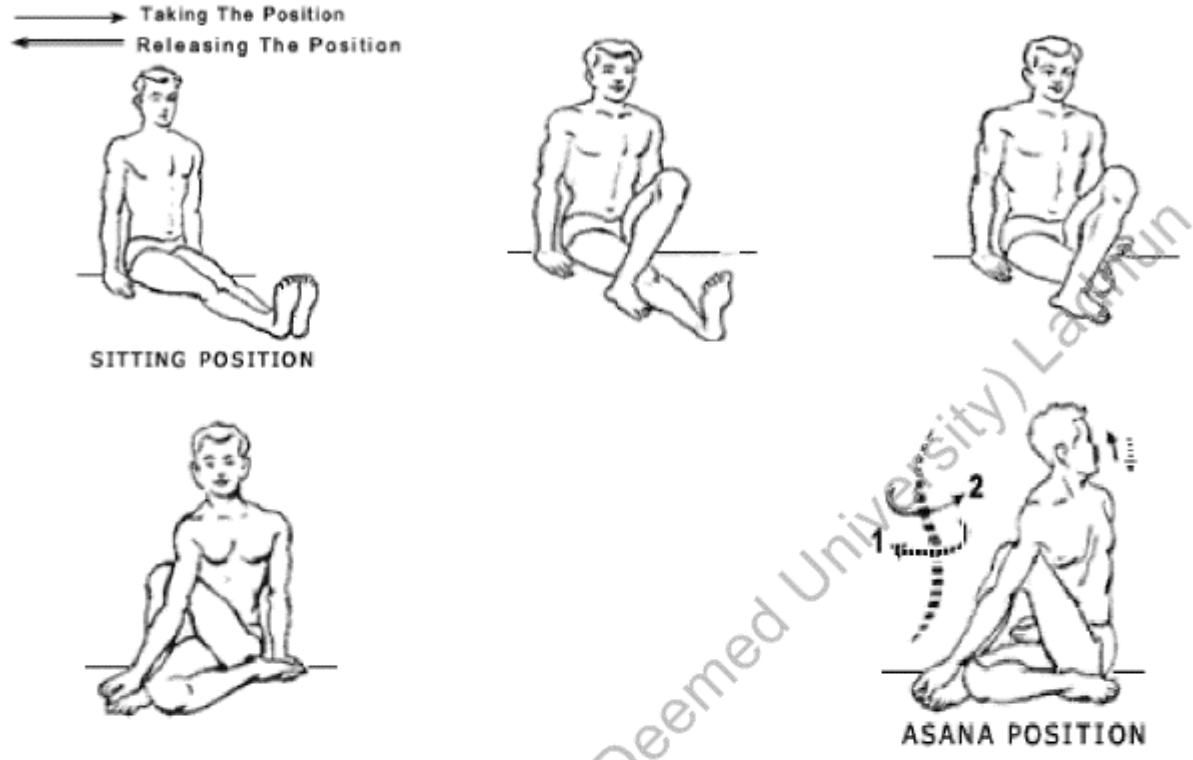
7. अर्द्धमत्स्येन्द्रासन

स्थितिः 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।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

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)।



समयः—एक से तीन मिनट तक अभ्यास को बढ़ाएं।
सावधानीः—स्लिप—डिस्क की बीमारी में इस आसन को न करें।
लाभः—

1. मधुमेह (डाईबिटिज) 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, थायरायड एवं पैराथायरायड 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 है।

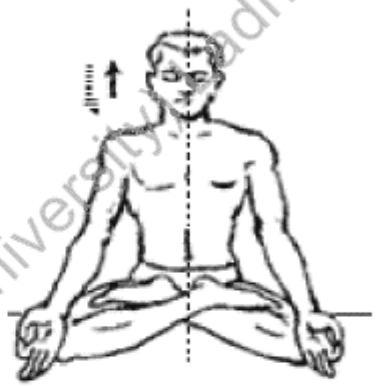
8. पद्मासन

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।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

4. श्वास छोड़ते हुए पद्मासन खोलें।

SITTING POSITION



ASANA POSITION

समयः—एक मिनट से एक घण्टा।

लाभः—

1. शक्ति का विकास होता है।
2. मन की एकाग्रता बढ़ती है।
3. मेद्या 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 है।

7. सिंहासन

1. घुटने के बल पंजों पर बैठे, घुटनों के मध्य दोनों हथेलियों को स्थापित करें।
2. श्वास भरकर जीभ को बाहर निकालें।
3. गर्दन को ऊंचा करके दृष्टि को बाहर रखकर शेर की तरह दहाड़ें।
4. जीभ अन्दर कर श्वास भरे, मूल स्थिति में आ जायें।

समयः—आधा से तीन मिनट तक।

लाभः—

1. टान्सिल गले के दोष दूर होते हैं।
2. आंख, मुख के दोष दूर होते हैं।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

3. उच्चारण शुद्ध एवं चेहरा सुन्दर होता है।
4. शरीर सक्रिय एवं सीना शक्तिशाली होता है।

ग्रन्थियों पर प्रभाव–

सिंहासन का सिधा प्रभाव कण्ठ के भाग पर पड़ने के कारण थायरायड एवं पैराथायरायड ग्रन्थियों के दोष दूर होते है। सिंहासन में मूलबंध स्वतः ही लग जाने के कारण गोनाड्स ग्रन्थि प्रभावित होती है। **विशुद्धि** एवं **मूलाधार चक्र** इससे प्रभावित होते हैं।

बोध प्रश्न :

1. बन्ध किसे कहते हैं?

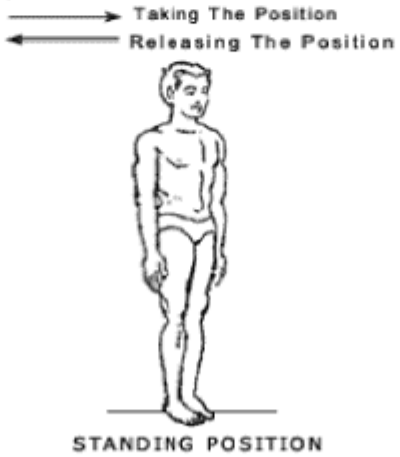
3. सिंहासन की विधि बताएं।

3. टान्सिल रोग के लिए कौन सा आसन उपयोगी है?

स. ऊर्ध्वस्थान–खड़े होकर किए जाने वाले आसन

1. समपादासन

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



Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

समयः—तीन से पांच मिनट तक और सुविधानुसार इस आसन को घण्टों तक किया जा सकता है।

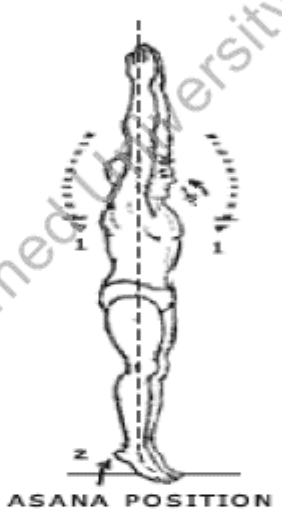
लाभः—

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

2. 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 आएं।
4. श्वास खाली करते हुये हाथों को नीचे ले आएं।

STANDING POSITION



ASANA POSITION

समयः—आधा मिनट से तीन मिनट तक।

लाभः—

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

3. 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।

समयः—तीन आवृत्ति अथवा तीन से पांच मिनट तक अभ्यास करें।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

सावधानीः–स्लिप–डिस्क की बीमारी में इस आसन को न करें।

लाभः–

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।

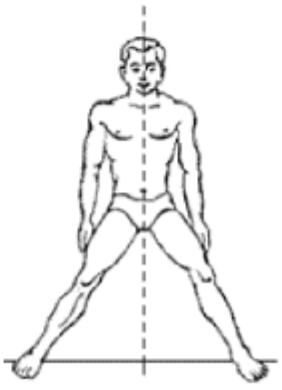
ग्रन्थियों पर प्रभाव–

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

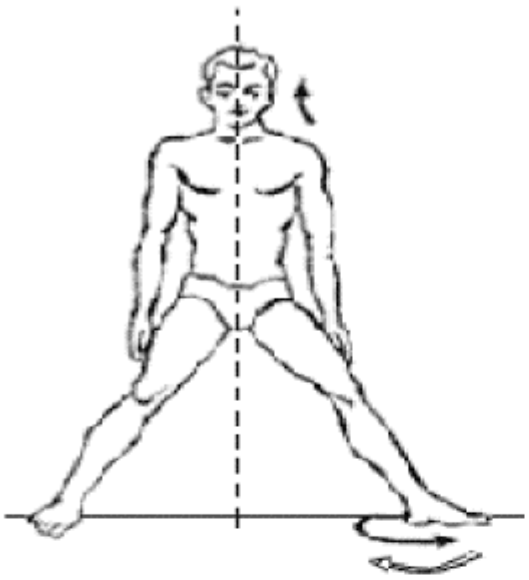
4. त्रिकोणासन

विधिः दोनो पैरो 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। दायां 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।



Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun



नोटः—इसी प्रकार दूसरी तरफ करें।

समयः—

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

सावधानीः—

दुर्बल हृदय वाले इस आसन को न करें।

लाभः—

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 थायरायड एवं एड्रिनल पर प्रभाव पड़ने सं स्वभाव में परिवर्तन आता है एवं स्वास्थ्य की वृद्धि होती है।

5. इष्टवंदन (सूर्य नमस्कार)

1. दोनों हाथों को वंदना मुद्रा में रखकर सीधे खड़े रहें।
2. श्वास भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर ले जाएं, पीछे झुकें।
3. श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथों को पैरों के पास रखें।
4. श्वास भरते हुए बायें पैर को पीछे ले जाएं, श्वास छोड़ते हुए लालट को जमीन पर लगाएं, श्वास भरते हुए आकाश की ओर देखें।
5. श्वास छोड़ते हुए दायें पैर को पीछे ले जाएं। श्वास भरकर कमर और नितम्ब का भाग उठाएं, पर्वतासन की मुद्रा में।
6. श्वास छोड़ते हुए घुटने, छाती, नाक को जमीन से स्पर्श करें।
7. श्वास भरते हुए भुजंगासन की स्थिति में आएं।
8. श्वास छोड़ते हुए नितम्बन को ऊपर उठाएं, नाभि को देखें, एड़ी जमीन से स्पर्श करें।

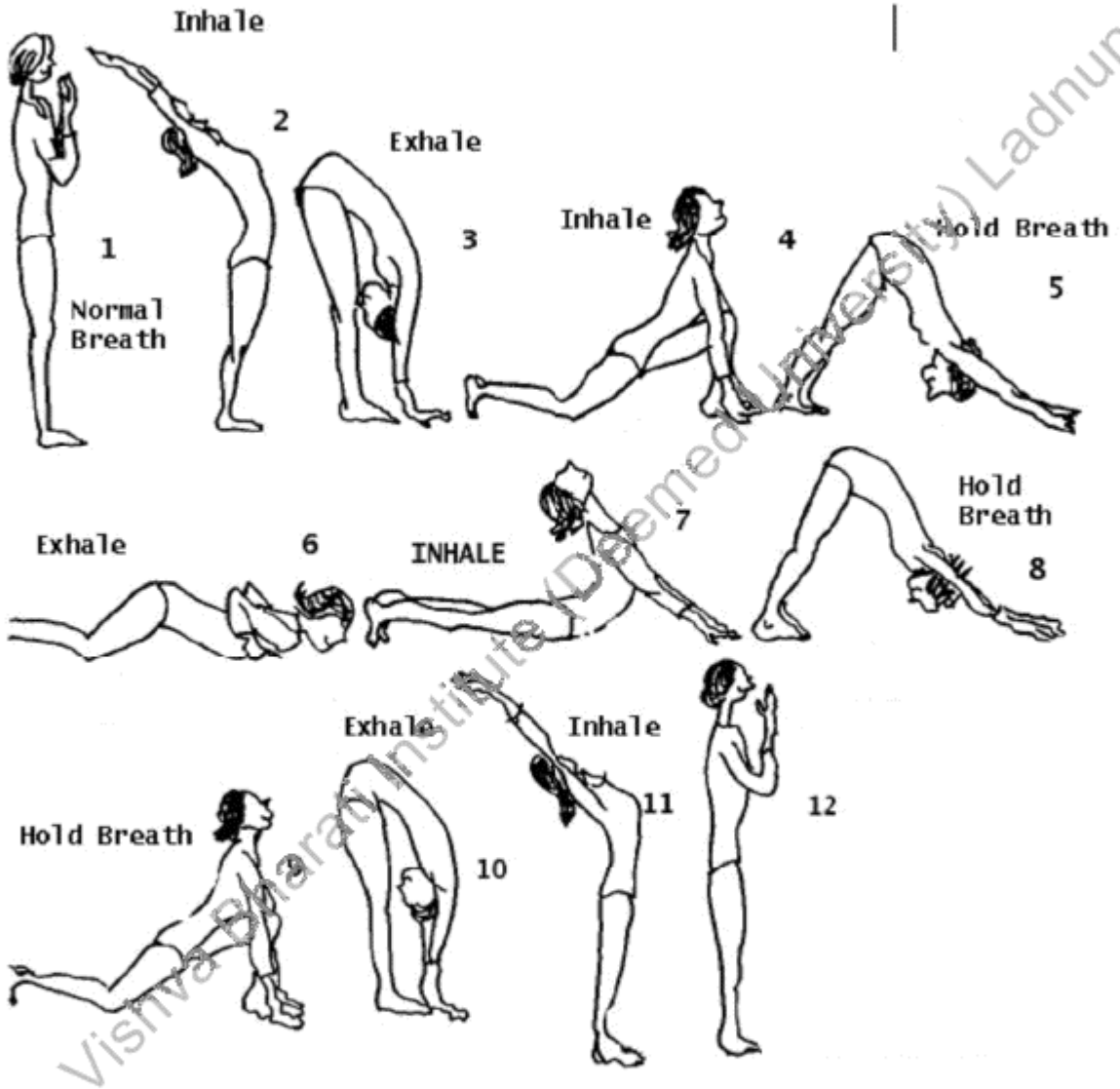
Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

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।

10. श्वास छोडते हुए बायें पैर को दायें पैर के पास रखें। कमर तक खडे होकर सिर को नीचे झुकाएं. दोनों हाथों को पंजों के पास रखें।

11. श्वास भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर ले जाएं, पीछे झुकें।

12. श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथों को वंदना की मुद्रा में लाएं।



Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

समयः–

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

सावधानीः–

उच्च रक्तचाप के रोगी इस आसन को न करें।

लाभः–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 समुच्य है। अतः इसका प्रभाव सभी ग्रन्थियों पर पड़ता है जिससे सर्वांगिण स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। योग में वर्णित सभी चक्र शक्तिशाली बनते है।

6. प्राणायाम

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

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

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

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

सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा केवली चाष्टकुम्भकाः।।

1.सहित, 2.सूर्य भेद, 3.उज्जायी, 4.शीतली 5.भस्त्रिका, 6.भ्रामरी, 7.मूर्च्छा, 8.केवली, ये आठ प्रकार कुम्भक घेरण्ड संहिता में उल्लिखित हो।

प्राणायाम क्या है? योग दर्शनकार इसका प्रत्युत्तर देते हुए कहते हैं—"तस्मिन् सति श्वास–प्रश्वासयोः गति–विच्छेदः प्राणायामः" आसन की स्थिरता होने पर श्वास–प्रश्वास की बाह्य गति 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

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

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 कुंभक 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 आभ्यान्तर 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, उज्जाई, 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) सेधीरे–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 पहुचेगी। यथाशक्ति सुखपूर्वक श्वास का रोकें। कुम्भक करें। (धीरे–धीरे सूर्यस्वर सेप्रश्वास) रेचन करें। (कुछ समय बाह्य कुम्भक करें। बाहर ही प्रश्वास को रोके रख कर ठहरें।) फिर चन्द्रस्वर बायीं नासिका से श्वास लें (पूरक करें) कुम्भक कर सूर्यस्वरसेरेचनकरें।

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 कुंभक 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 बढ़ाऐं। 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।

लाभ–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 बांयी 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

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

है। नाक के छिद्रों से लेकर गले और फेफड़ों को पूरी तरह श्वास से भरें। इससे श्वास की अधिक मात्रा अंदर पहंचेगी। 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।

लाभ–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 अंगुठे को दायी नासिका पर रखें। ऋतु अनुसार बांये अथवा दांये नथुने से पूरक करते हुए प्रारम्भ करें।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

विधि–(1) धीरे–धीरे दाएं नथूने से श्वास लें
(2) धीरे–धीरे बाएं नथूने से श्वास छोड़ें।
(3) धीरे–धीरे बाएं नथूने रो श्वारा लें।
(4) धीरे–धीरे दाएं नथूने से श्वास छोड़ें।

समय–प्रातः, सांय और मध्याह्न नौ–नौ आवृत्ति तीन महिने तक करें।

लाभ– 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।

4. नाड़ीशोधन प्राणायाम

स्थिति– नाड़ीशोधन 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 अंगुठे को दायी नासिका पर रखें। ऋतु अनुसार बांये अथवा दांये नथुने से पूरक करते हुए प्रारम्भ करें।

विधि–(1) तीव्र गति से दाएं नथूने से श्वास लें
(2) तीव्र गति से बाएं नथूने से श्वास छोड़ें।
(3) तीव्र गति से बाएं नथूने से श्वास लें।
(4) तीव्र गति से दाएं नथूने से श्वास छोड़ें।

समय–प्रातः, सांय और मध्याह्न नौ–नौ आवृत्ति तीन महिने तक करें।

लाभ– यह प्राणायाम नाड़ी शोधन के लिए उत्तम है। नर्वस सिस्टम शक्तिशाली बनता है। सात्विक प्रवृत्ति का विकास होता है।

5. शीतली प्राणायाम

विधि–पद्मासन, सुखासन आदि किसी सुविधा एवं सुखपूर्वक ठहरने वाले आसन का प्रयोग करें। हाथ घुटनों पर ज्ञान मुद्रा में रखें। जीभ को मुख से बाहर निकाल कर कौए की चोंच के समान बनाएं। जीभ के किनारों को मोड़ कर गोलाकार बनाने से वह पोली नली सी बन जाती है। इस पोली नली से श्वास को धीरे–धीरे अन्दर लें। फेफड़ों को पूरा भरें। तनुपट का दबाव नाभि तक जाए।

श्वास को कुम्भक कर रोकें। जितना आराम से अधिक से अधिक समय तक श्वास–संयम (कुंभक) करें। फिर दोनों नासिकाओं से धीरे–धीरे प्रश्वास करें।

समय–एक मिनट से लेकर पांच मिनट तक करें। विशेष रोग या गर्मी के शमन के लिए समय को बढ़ाया जा सकता है। यह शीतलता बढ़ाता है, पित्त को शमित करता है। इसे ग्रीष्म ऋतु में किया जाता है। पित्त प्रकृति वाले स्वयं की स्थिति को देख कर या निर्देश से सर्दी में भी कर सकते हैं।

लाभ–पित्त विकार दूर करता है। प्यास बुझाता है। पित्त विकार से उत्पन्न रोगों को शांत करता है। रक्तचाप उपशांत करता है। कांति, शांति और शीतलता को बढ़ाता है।

6. शीतकारी प्राणायाम

विधि–पद्मासन, सिद्धासन आदि किसी सुविधाजनक आसन में बैठें। हाथों को घुटनों पर ज्ञान मुद्रा में रखें। जिह्वा

Jan Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

के अग्रभाग पर दांतों के तले हल्का–सा दबाव दें। मुख में श्वास को भीतर धीरे–धीरे सीत्कार शब्द करते हुए लें। कुंभक करें, बिना दोनों नासापुटों से रेचन करें।

समय–प्रति सप्ताह एक–एक मिनट बढ़ा कर पांच मिनट तक अभ्यास करें।

लाभ–गर्मी को शांत करता है। सौन्दर्य में अभिवृद्धि करता है। शीतली प्राणायाम की तरह यह भी लाभदायक है। ग्रीष्म ऋतु अथवा पित्त प्रकृति वाले इसे सभी ऋतुओं में कर सकते हैं।

बोध प्रश्न :

1. प्राणायाम का शाब्दिक अर्थ क्या है?

2. अनुलोम–विलोम प्राणायाम के क्या लाभ हैं?

3. शीतली प्राणायाम की विधि बताएं।

4. शीतकारी प्राणायाम के क्या लाभ हैं?

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

द्वितीय पत्र

जीवन विज्ञान और मूल्य परक शिक्षा

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

1. जीवन विज्ञान प्रेक्षाध्यान–पाठ योजना एवं प्रस्तुतीकरण

1. भूमिका–

विद्यार्थियों के साथ दृष्टान्त या प्रश्नों के माध्यम से तादात्मय स्थापित करना।

2. विषय की घोषणा–

मुख्य विषय जिस पर चर्चा करनी है, उसकी जानकारी।

3. उद्देश्य–

विषय की अभिव्यक्ति को सुव्यवस्थित करने तथा प्रभावी ढंग से प्रस्तुत करने हेतु।

4. उपविषय–

विषय की चर्चा के मुख्य बिन्दु–

1. क्या?	(विषय परिचय)
2. क्यों?	(अर्हता या उपयोगिता)
3. कब?	(समय)
4. कहां?	(स्थान)
5. कितना?	(अवधि)
6. कैसे?	(प्रक्रिया)
7. करणीय	(प्रयोग की मुख्य बातें)
8. मूल्यांकन	(प्रश्नों के उत्तर)
9. समस्या समाधान	

5. प्रस्तुतिकरण–

उपविषय में दिए गए बिन्दुओं को तथ्यों एवं उदाहरणों के द्वारा विस्तार से समझाना, जहां आवश्यक हो ग्रन्थों के सन्दर्भों को बताना।

6. सारांश–

प्रस्तुतिकरण के समस्त बिन्दुओं को संक्षिप्त कर विषय में उदेश्यों के साथ जोड़कर समझाना। पुनः मूल्यांकन हेतु प्रश्न–विषय की मुख्य बातों पर प्रश्नों के माध्यम से पुनरावलोकन करना।

7. संदर्भ ग्रंथ–

विषय से सम्बन्धित संदर्भ ग्रंथों की सूची तैयार कर प्रतिपादन के समय ध्यानाकर्षित करना।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

2. कायोत्सर्ग–पाठ योजना एवं प्रस्तुतीकरण

1. भूमिका–

आज हर व्यक्ति तनाव में जी रहा है। तनाव से व्यक्ति में जागरूकता की कमी से उसकी कार्य क्षमता में जहां कमी आती है वहीं इस तनाव के कारण व्यक्ति न तो ठीक से कार्य कर पाता हैं और न ही सो पाता हैं। हमारा विषय तनाव विसर्जन एवं जागरूकता को बढ़ाने से है।

विषय की घोषणा–कायोत्सर्ग

उद्देश्य–कायोत्सर्ग की पाठ योजना एवं प्रस्तुतीकरण की पूर्ण जानकारी देना।

2. उपविषय–

विषय की चर्चा के मुख्य बिन्दु–

1. क्या? (विषय परिचय)
2. क्यों? (अर्हता या उपयोगिता)
3. कब? (समय)
4. कहां? (स्थान)
5. कितना? (अवधि)
6. कैसे? (प्रक्रिया)
7. करणीय (प्रयोग की मुख्य बातें)
8. मूल्यांकन (प्रश्नों के उत्तर)
9. समस्या समाधान

3. प्रस्तुतिकरण

उपविषय में दिए गए बिन्दुओं को तथ्यों एवं उदाहरणों के द्वारा विस्तार से समझाना, जहां आवश्यक हो ग्रन्थों के सन्दर्भों को बताना।

1. विषय परिचय (क्या?)–

कायोत्सर्ग अर्थात् काया+उत्सर्ग। कायोत्सर्ग दो शब्दों से मिलकर बना है काया (शरीर) और उत्सर्ग (छोड़ना) अर्थात् शरीर के ममत्व को छोड़ना। शरीर और आत्मा की भिन्नता का अनुभव करना। शरीर की आसक्ति का त्याग, चंचलता व ममत्व का विसर्जन कर चैतन्य का साक्षात्कार करना।

2. अर्हता (क्यों?)–

ऐसा हर व्यक्ति जो तनाव से मुक्त होना चाहे, मानयिसक बैचेनी एवं भावनात्मक अशांति मिटाकर आत्मसाक्षात्कार करना चाहे वे कायोत्सर्ग का अभ्यास कर सकते है।

3. समय (कब?)–

प्रारम्भ में प्रातः एवं सांयकालिन अभ्यास करना लाभदायक है। अभ्यास के पश्चात् किसी भी समय कर सकते हैं।

4. स्थान (कहां?)–

प्रारम्भ में एकांत व कोलाहल रहित स्थान सर्वोत्तम है। अभ्यास के पश्चात् कहीं भी मन को एकाग्र करने का अभ्यास किया जा सकता है।

5. अवधि (कितना?)–

कायोत्सर्ग 5 सेकैण्ड, 5 मिनिट, 20 मिनिट, 45 मिनिट, 1 घंटा तक कर सकते हैं।अभ्यास के पश्चात् साधक अपनी क्षमता अनुसार कितना भी कर सकता है।

6. प्रक्रिया (कैसे?)–

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

5 सेकैण्ड के लिए पूरे शरीर पर एक साथ चित्त को फैलाकर शरीर को शिथिल होने का सुझाव देना। 1 मिनिट के लिए पूरे शरीर पर एक साथ चित्त को फैलाकर शरीर को तीन बार शिथिल होने का सुझाव देना। इसी प्रकार समय को बढाते हुए शरीर में शिथिलता का अनुभव करना। सम्पूर्ण शरीर के कायोत्सर्ग के लिए देखें प्रथम पत्र।

7. करणीय–

कायोत्सर्ग की तीन मुख्य करणीय बातें है–

1. चित्त को प्रत्येक अवयव पर केन्द्रित करना।
2. प्रत्येक अवयव को शिथिलता का सुझाव देना।
3. प्रत्येक अवयव में शिथिलता का अनुभव करना।

8. मूल्यांकन–

करणीय बिन्दुओं का मूल्यांकन अथवा प्रयोग को करने में क्या कठिनाई हुई, का प्रश्नों द्वारा पता लगाना।

9. समस्या समाधान–

सामान्यतः कायोत्सर्ग करने पर प्रयोग कर्त्ता को कई प्रकार की समस्याएं आ सकती है।कुछ सम्भावित समस्याएं निम्न है, जिन्हें प्रयोग से पूर्व प्रयोग कर्त्ता को बताकर समस्या का समाधान किया जा सकता है।

1. स्थिरता–अस्थिरता	2. शिथिलता एवं तनाव का अनुभव	3. नींद–जागस्कता
4. जानकारी का अभाव	5. कायोत्सर्ग के बाद सुस्ती	6. भेद विज्ञान
7. रंग का अनुभव न होना	8. कायोत्सर्ग से वापस आना	9. कायोत्सर्ग में झटके लगना
10. हल्कापन–भारहिनता	11. संस्कारों का जागरण	12. विचार–व्यग्रता आदि।

4. संदर्भ ग्रंथ–

1. प्रेक्षाध्यान : प्रयोग पद्धति
2. जीवन विज्ञान की रूपरेखा
3. प्रेक्षा संदर्शिका

बोध प्रश्न :

1. *कायोत्सर्ग का अर्थ बताएं।*
2. *कौन व्यक्ति कायोत्सर्ग सकता है?*
3. *कायोत्सर्ग के करणीय बिन्दु बताएं।*

नोटः–इसी प्रकार प्रेक्षाध्यान के सभी प्रयोगों की पाठ योजना एवं प्रस्तुतीकरण को तैयार कर अभिव्यक्त करना।

3. अनुप्रेक्षाएं (मूल्यपरक शिक्षा से सम्बन्धित प्रयोग)

प्रेक्षा–ध्यान का एक पक्ष है–देखना, केवल देखन। 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

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

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 प्रकर है। 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 है, वैसा ही होना होता है। साधक जिस प्रकार की भावना से अपने आप को भावित करता है, वह उसी रूप में बदल जाता है।

क. नैतिक मूल्य की अनुप्रेक्षाएं

1. प्रामाणिकता की अनुप्रेक्षा

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

अनुचिंतन करें–

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

10 मिनिट

6. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान संपन्न करें। — 2 मिनिट

2. करूणा की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि — 2 मिनिट
2. कायोत्सर्ग — 5 मिनिट
3. गुलाबी रंग का श्वास लें। अनुभव करें–श्वास के साथ गुलाबी रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं। — 3 मिनिट
4. आनन्दकेन्द्र पर गुलाबी रंग का ध्यान करें। — 3 मिनिट
5. आनन्दकेन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें–'सम्यग् दृष्टिकोण का विकास हो रहा है। करुणा का भाव पुष्ट हो रहा है।' इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें। फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें। 5 मिनिट

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

अनुचिंतन करें–

क्रोध, अहंकार और लोभ के आवेग मनुष्य को क्रूर बनाते हैं। क्रूर मनुष्य दूसरों को सताता है, ठगता है, अप्रिय व्यवहार करता है। कोई नहीं चाहता मेरे साथ अप्रिय व्यवहार हो तो फिर मुझे दूसरों के प्रति अप्रिय व्यवहार क्यों करना चाहिए? मुझे अच्छा जीवन जीने के लिए, सामुदायिक जीवन को शांतिमय बनाने के लिए, करुणा का विकास करना है। मैं संकल्प करता हूं कि मेरे में करुणा का भाव पुष्ट होगा। 10 मिनिट

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

3. आत्मानुशासन की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि 2 मिनिट
2. कायोत्सर्ग 5 मिनिट
3. पीले रंग का श्वास लें। अनुभव करें–श्वास के साथ पीले रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं। 3 मिनिट
4. शांतिकेन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर पीले रंग का ध्यान करें। 3 मिनिट
5. शांतिकेन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें–'नियंत्रण की क्षमता बढ़ रही है। मन की चंचलता कम हो रही है'–इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें, फिर नौ बार मानसिक जप करें। 5 मिनिट

अनुचिंतन करें–

अनुशासन या नियंत्रण के बिना समाज नहीं चल सकता। जब आत्म–नियंत्रण सशक्त होता है तब बाहरी नियंत्रण की अपेक्षा कम होती है। आत्म–नियंत्रण की शिथिलता होने पर बाहरी नियंत्रण की मात्रा बढ़ जाती है। मैं नहीं चाहता कि बाहरी नियंत्रण के द्वारा मेरी स्वतंत्रता पर अंकुश लगे।

'अपने पर अपना अनुशासन अणुव्रत की परिभाषा'–इस सत्य को मैंने समझा है। इसलिए मैं संकल्प करता हूं कि मैं आत्मानुशासन का विकास करूंगा। 10 मिनिट

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

4. अहिंसा की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि 2 मिनिट
2. कायोत्सर्ग 5 मिनिट
3. दर्शन केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अहिंसा की अनुप्रेक्षा करें–
   मैं किसी भी निरपराध प्राणी की हत्या नहीं करूंगा।
   मैं किसी पर आक्रमण नहीं करूंगा।
   मैं हिंसात्मक उपद्रवों में भाग नहीं लूंगा।
   इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें। फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें। 10 मिनिट
4. अनुचिंतन करें–नैतिकता सामाजिक जीवन का अनिवार्य तत्त्व है। नैतिकता का विकास करने के लिए व्रत अथवा नियंत्रण की क्षमता का विकास आवश्यक है।
   नियंत्रण के अभाव में अनावश्यक हिंसा से बचा नही जा सकता।
   जिसकी नियंत्रण की क्षमता मजबूत होती है, वह व्यक्ति और समाज शक्तिशाली बनता है।
   जिसकी नियंत्रण की क्षमता कमजोर होती है, वह व्यक्ति और समाज कमजोर बनता है।
   मैं नियंत्रण की क्षमता का विकास करूंगा, जिससे मैं अनावश्यक हिंसा से बच सकता हूं। 10 मिनिट
5. महाप्राण ध्वनि के साथ प्रयोग संपन्न करें। 2 मिनिट

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

5. अपरिग्रह की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि — 2 मिनिट
2. कायोत्सर्ग — 5 मिनिट
3. विशुद्धि केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अपरिग्रह की अनुप्रेक्षा करें–"मैं व्यक्तिगत संग्रह और भोगोपभोग की सीमा करूंगा"–इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें। फिर उसका नौ बार मानसिक जप करें। — 10 मिनिट
4. अनुचिंतन करें–"नैतिकता के विकास के लिए इच्छाओं का अल्पीकरण आवश्यक है। असीमित इच्छाएं ही अतृप्ति एवं अशांति का मूल कारण है। मुझे इच्छाओं के अल्पीकरण की दिशा में आगे बढ़ना चाहिए, जिससे मैं जीवन में आंतरिक शांति और सुख का अनुभव कर सकूं।"

"असीमित अर्थ–संग्रह और भोगोपभोग अनेक समस्याओं को जन्म देते है। इससे समाज में विषमता पैदा होती है। व्यक्ति क्रूर आचरण और पाशवीय व्यवहार करने पर उतारू हो जाता है। मैं अनिवार्य आवश्यकताओं की पूर्ति में संतुष्ट रहकर अपना जीवन बीताने का प्रयत्न करूंगा।"

"मुझे नैतिकता का जीवन जीना है, इसलिए यह आवश्यक है कि मैं परिग्रह–वृत्ति का नियंत्रण करूं।"

10 मिनिट

5. महाप्राण–ध्वनि के साथ प्रयोग सम्पन्न करें। — 2 मिनिट

ख. मानसिक मूल्य की अनुप्रेक्षाएं

1. एकाग्रता

चित्त की एकाग्रता के प्रयोग

1. घड़ी के सामने बैठकर मन को किसी एक शब्द, विचार या एक वस्तु पर टिका दीजिए। आप जितने क्षणों तक एकाग्र रहें उसे अंकित करते चले जाइए। साप्ताहिक प्रगति का लेखा–जोखा करते रहें। अभ्यास करते–करते आप दस–पंद्रह मिनट तक एकाग्रता की स्थिति में पंहुच जाएंगे। फिर आगे का मार्ग स्वयं स्पष्ट हो जाएगा। इस एकाग्रता का प्रभाव हमारे व्यक्तित्व पर ही नहीं, जीवन के प्रत्येक पहलू पर होगा।
2. **द्रष्टा की स्थिति**–मन की चंचलता को रोकने का प्रयत्न मत कीजिए। वह जहां जैसे जाता है, उसे देखते रहिए। उस समय दृश्य या ज्ञेय मन को ही बना लीजिए। उस समय तटस्थ द्रष्टा के रूप में जागरूक रहकर मन का अध्ययन ही नहीं कर पाएंगे, किंतु उस पर अपना प्रभुत्व भी स्थापित कर लेंगे।
3. **विकल्पों की उपेक्षा**–आपके मन में जो विकल्प उठते है, उनकी उपेक्षा कीजिए। जो प्रश्न उठते है, उनके उत्तर मत दीजिए। जैसे प्रश्न करने वाला व्यक्ति उपेक्षा पाकर मौन हो जाता है, वैसे ही मन भी शांत हो जाता है।
4. **अप्रयत्न**–मन को स्थिर करने का बलात् प्रयत्न मत कीजिए। अप्रयत्न से मन सहज ही शांत हो जाता है। शरीर को स्थिर और श्वास को मन्द कीजिए। जैसे जैसे शरीर और श्वास मन्द होगा, वैसे वैसे मन अपने आप शांत हो जाएगा।
5. **श्वास–योग**–मन का श्वास की गति के साथ योग कीजिए। श्वास के आने जाने के क्रम पर ध्यान लगाइए, श्वास की गिनती कीजिए, मन अपने आप श्वास में लीन हो जाएगा।
6. **आकृति आलम्बन**–अपने आराध्य की आकृति का मानसिक चित्र बनाइए। पहले देश, काल और बाह्य वातावरण के साथ उस आराध्य की आकृति की कल्पना कीजिए, फिर उसे मानसिक चित्र के रूप में बदल दीजिए। उस चित्र को बहुत स्पष्ट और प्राणवान् जैसा कीजिए। यदि प्रारम्भ में ऐसा करना कठिन लगे तो दृश्य आकृतियों पर मन को स्थापित कीजिए और साथ–साथ मानसिक चित्र बनाने का भी अभ्यास कीजिए।
7. **शब्द आलम्बन**–इष्ट मंत्रों में मन को लगाइए। मन का प्रवाह शब्द की दिशा में प्रवाहित होकर अन्य विकल्पों

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

से शून्य हो जाता है।

8. **दृढ़ इच्छा–शक्ति**–इच्छा–शक्ति भावों से उत्पन्न होती है। भावों की प्रबलता का नाम ही इच्छा–शक्ति है। भावों को इच्छा–शक्ति के रूप में बदलने का साधन है, स्वतः सूचना। मन को सूचना देने से भावों में उत्तेजना प्रारम्भ होती है और वही इच्छा–शक्ति के रूप में परिणत हो जाती है।
9. आकाश दर्शन।
10. वकार के भीतर चन्द्र दर्शन।
11. अंधकार में ज्योति दर्शन।
12. दीर्घश्वास–प्रेक्षा।
13. ध्यान कराने वाले के दर्शनकेन्द्र पर अनिमेष–प्रेक्षा।
14. मौन का अभ्यास।
15. आहार संयम का अभ्यास।

इच्छा–शक्ति के विकास का निरंतर अभ्यास करने से वह दृढ़ हो जाती है। दृढ़ इच्छा–शक्ति से मन की एकाग्रता सहज ही सध जाती है।

2. मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा

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

अनुचिंतन करें–

अस्वस्थ मन शरीर को अस्वस्थ बनाता है। शारीरिक स्वास्थ्य के लिए मानसिक स्वास्थ्य का होना बहुत जरूरी है। अस्वाभाविक आकांक्षा, असहिष्णुता, अवांछनीय घटना मन को असंतुलित बना देती है। मानसिक असंतुलन सफलता की बहुत बड़ी बाधा है। समस्या का सामना करना और मानसिक संतुलन खोना एक बात नहीं है। मैं समस्या से जूझते हुए भी अपना मानसिक संतुलन बनाए रखूंगा। मेरा विश्वास है कि प्रेक्षा–ध्यान के अभ्यास द्वारा मैं अपने मन को इतना साध लूंगा कि वह प्रतिकूल परिस्थितियों में भी संतुलित रह सके। — 10 मिनिट

6. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान संपन्न करें। — 2 मिनिट

3. धैर्य की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि — 2 मिनिट
2. कायोत्सर्ग — 5 मिनिट
3. पीले रंग का श्वास लें। अनुभव करें–श्वास के साथ पीले रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं। — 3 मिनिट
4. प्राणकेन्द्र पर पीले रंग का ध्यान करें। — 3 मिनिट

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

5. प्राणकेन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें–"मैं परिस्थिति को झेलने की क्षमता को विकसित करूंगा, उससे पराजित नहीं होऊंगा"–इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण कर फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें। 5 मिनिट

अनुचिंतन करें–

जिसमें उतावलापन होता है, जो उचित समय की प्रतीक्षा करना नहीं जानता उसका मन अधिक चंचल हो जाता है। अधिक चंचलता मन को अस्त–व्यस्त बना देती है। इससे स्मृति और एकाग्रता की शक्ति कम होती है। इसलिए धैर्य रखना बहुत जरूरी है। मैं धैर्य रखने का अभ्यास करूंगा। 10 मिनिट

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

ग. आध्यात्मिक और भावनात्मक मूल्यों की अनुप्रेक्षाएं

1. सहिष्णुता की अनुप्रेक्षा

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

7. महाप्राण ध्वनि के साथ प्रयोग संपन्न करें। 2 मिनिट

2. अभय की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि 2 मिनिट
2. कायोत्सर्ग 5 मिनिट
3. गुलाबी रंग का श्वास लें। अनुभव करें–श्वास के साथ गुलाबी रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं। 3 मिनिट
4. आनन्दकेन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर गुलाबी रंग का ध्यान करें। 3 मिनिट
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 मिनिट

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

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

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 मिनिट

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

3. मृदुता की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि 2 मिनिट
2. कायोत्सर्ग 5 मिनिट
3. हरे रंग का श्वास लें। अनुभव करें–श्वास के साथ हरे रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं। 3 मिनिट
4. दर्शनकेन्द्र पर हरे रंग का ध्यान करें। 3 मिनिट
5. शांतिकेन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें–'मृदुता का भाव पुष्ट हो रहा है। अहं का भाव क्षीण हो रहा है'–इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें। 5 मिनिट

अनुचिंतन करें–

1. व्यक्ति और वस्तु के प्रति मेरा व्यवहार विनम्र होना चाहिए।
2. सत्य के प्रति विनम्र भाव, जो मैं कहता हूं वही सत्य है, इस आग्रह से बचने का मनोभाव।
3. मुझे अपने अहं का प्रदर्शन नहीं करना चाहिए।
4. कृतज्ञता ज्ञापन के लिए साधुवाद, धन्यवाद देना, सत्य प्रकृति का अनुमोदन करना जीवन की सफलता का एक आवश्यक तत्त्व है।
5. अपनी भूल के लिए खेद प्रकट करना, अप्रिय व्यवहार हो जाने पर क्षमायाचना करना अपने आपको बड़ा बनाने का उपाय है। इन सबके प्रति मैं जागरूक बना रहूंगा। 10 मिनिट
6. महाप्राण ध्वनि के साथ प्रयोग संपन्न करें। 2 मिनिट

4. अनित्य–अनुप्रेक्षा

जिस स्थान पर बैठे हैं, यह मात्र एक संयोग है जो संयोग होता है, उसका निश्चित वियोग होता है। स्थान के साथ संयोग का अनुचिंतन करें। अनुचिंतन करते करते अनुभव के स्तर पर आएं। स्थान से विसंबंध का अनुभव करें। जिस कमरे में बैठे हैं, यह मात्र एक संयोग है। जो संयोग होता है, उसका निश्चित वियोग होता है। कमरे के साथ संयोग का अनुचिंतन करें। अनुचिंतन करते करते अनुभव के स्तर पर आएं। कमरे से विसंबंध का अनुभव करें।

जिस आसन पर बैठे हैं, यह मात्र एक संयोग है। जो संयोग होता है, उसका निश्चित वियोग होता है। आसन के साथ संयोग का अनुचिंतन करें। अनुचिंतन करते करते अनुभव के स्तर पर आएं। आसन से अपने विसंबंध का अनुभव करें।

शरीर पर जो वस्त्र पहने हुए है, यह मात्र एक संयोग है। जो संयोग होता है, उसका निश्चित वियोग होता है। वस्त्र के साथ संयोग का अनुचिंतन करें। अनुचिंतन करते करते अनुभव के स्तर पर आएं। वस्त्र से अपने विसंबंध का अनुभव करें।

यह शरीर मात्र एक संयोग है, जो संयोग होता है, उसका निश्चित वियोग होता है। शरीर के साथ संयोग का अनुचिंतन करें। अनुचिंतन करते करते अनुभव के स्तर पर आएं। शरीर से अपने विसंबंध का अनुभव करें।

शरीर में होने वाले ये रोग मात्र एक संयोग है। जो संयोग होता है, उसका निश्चित वियोग होता है। रोग के साथ संयोग का अनुचिंतन करें। अनुचिंतन करते करते अनुभव के स्तर पर आएं। रोग से अपने विसंबंध का अनुभव करें।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

ये मन की उलझनें, मानसिक समस्याएं, मात्र एक संयोग है। जो संयोग होता है, उसका निश्चित वियोग होता है। मानसिक समस्याओं के साथ संयोग का अनुचिंतन करें। अनुचिंतन करते करते अनुभव के स्तर पर आएं। समस्याओं से अपने विसंबंध का अनुभव करें।

ये–उपाधि, आवेग, आवेश, क्रोध, अहंकार, जितनी उपाधियां है, मात्र एक संयोग है। जो संयोग होता है उसका निश्चित वियोग होता है। उपाधियों के साथ संयोग का अनुचिंतन करें। अनुचिंतन करते करते अनुभव के स्तर पर आएं। उपाधियों से अपने विसंबंध का अनुभव करें।

ये स्वभाव, आदतें (लड़ने की आदत, नशे की आदत, अलग–अलग प्रकार की आदतें) मात्र एक संयोग है। जो संयोग होता है, उसका निश्चित वियोग होता है। स्वभाव, आदतों के साथ संयोग का अनुचिंतन करें। अनुचिंतन करते करते अनुभव के स्तर पर आएं। स्वभाव, आदतों से अपने विसंबंध का अनुभव करें। कोई भी आदत शाश्वत नहीं है। वह बदली जा सकती है।

यह सूक्ष्म शरीर जहां से उपाधियां आती है, मात्र एक संयोग है। जो संयोग होता है, उसका निश्चित वियोग होता है। सूक्ष्म शरीर के साथ संयोग का अनुचिंतन करें। अनुचिंतन करते करते अनुभव के स्तर पर आएं। उपाधियों से अपने विसंबंध का अनुभव करें।

मेरा चैतन्य स्थान, वस्त्र, शरीर, रोग, मानसिक उलझने, आदतें, सूक्ष्म–शरीर इन सब से भिन्न है। इन सबके साथ संयोग से जुड़ा हुआ है। जो संयोग होता है, उसका निश्चित वियोग होता है। इनके साथ संयोग का अनुचिंतन करें। अनुचिंतन करते करते अनुभव के स्तर पर आएं। चेतना से इन सबके विसंबंध का अनुभव करें।

जिस क्रम से, स्थान से, जहां बैठे है, चले थे, अब फिर सब संयोगों को पार कर उसी क्रम में लौटें। सूक्ष्म शरीर, आदतें, रोग, मानसिक उलझनें, शरीर, कपड़े, आसन, स्थान प्रत्येक का अनुचिंतन करते करते पुनः स्थान पर आएं।

इमं शरीरं अणिच्चं, इमं शरीरं अणिच्चं, इमं शरीरं अणिच्चं–यह शरीर अनित्य है। प्रतिक्षण अनेक कोशिकाएं मिट रही हो, नई बन रही हो। कभी आशा, कभी निराशा, नाना प्रकार के परिवर्तन हो रहे है।

इमे रोगा अणिच्चा–ये रोग अनित्य है, स्थायी नहीं है, चले जाने वाले है।

इमे मणोरोगा अणिच्चा–ये मानसिक उलझने मिट जाने वाली है।

इमे भावा अणिच्चा–ये स्वभाव चले जाने वाले है।

यह विसंबंध का प्रयोग है, स्थूल से सूक्ष्म की ओर चलें। सारे संबंधों को देखते चले जाएं।

ये जुड़े हुए है, इनको देखते चले जाएं। पर संयोग मूर्च्छा न बन जाए। तब बाद में जो कुछ बचेगा, वह मै हूं। चिंतन करें, अनुचिंतन करें। गहराई से चिंतन करें।

(अनित्य अनुप्रेक्षा करने से पहले अर्हम् की ध्वनि और ध्येय सूत्र का उच्चारण करें तथा कायोत्सर्ग की मुद्रा में यह प्रयोग करें।)

5. कर्त्तव्य–निष्ठा की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि	2 मिनिट
2. लयबद्ध दीर्घश्वास	5 मिनिट
3. भस्त्रिका	5 मिनिट
4. कायोत्सर्ग	5 मिनिट

5. संकल्प–'मैं अपने कर्त्तव्यों के प्रति जागरूक रहूंगा। कर्त्तव्य के बाधक तत्त्वों–क्रोध, लोभ, भय आदि को अनुशासित रखने का अभ्यास करूंगा।'

अभ्यास पद्धति–शांतिकेन्द्र पर चित्त को केन्द्रित करें। फिर इस संकल्प की 15 मिनिट तक पुनरावृत्ति की जाए।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

5 मिनिट उच्चारण पूर्वक, 5 मिनिट मन्द उच्चारण पूर्वक और 5 मिनिट मानसिक अनुचिंतन के रूप में।
6. महाप्राण ध्वनि के साथ प्रयोग संपन्न करें । 2 मिनिट

6. सामंजस्य की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि 2 मिनिट
2. कायोत्सर्ग–कायगुप्ति 5 मिनिट
3. अनुचिंतन–मैं मानवीय संबंधों में विश्वास रखता हूं। इसलिए मैं सामंजस्यपूर्ण स्थिति का निर्माण करूंगा। इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें। फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें। 5 मिनिट

सामंजस्य के बाधक तत्त्व पांच है–

1. आग्रह–मैं आग्रह के स्थान पर अनाग्रह का प्रयोग करूंगा।
2. विचार भेद–मैं दूसरों के विचारों का सम्मान करूंगा। उन्हें समझने का प्रयत्न करूंगा।
3. रुचि भेद–मैं दूसरों की रुचि का आदर करूंगा।
4. स्वार्थ भेद–मैं अपने स्वार्थ को प्रधानता नहीं दूंगा। सबके हित की बात सोचूंगा।
5. विरोध भेद–मैं विरोध की स्थिति में भी मैत्री का प्रयोग करूंगा। सब मेरे मित्र है, कोई मेरा शत्रु नहीं है। 15 मिनिट

प्राणी मात्र मेरा मित्र है। मैत्री.....मैत्री.....मैत्री

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

7. सह–अस्तित्व की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि 2 मिनिट
2. लयबद्ध दीर्घ श्वास 5 मिनिट
3. भस्त्रिका 5 मिनिट
4. कायोत्सर्ग 5 मिनिट
5. संकल्प–'मैं शांतिपूर्ण सहवास का अभ्यास करूंगा। मैं विध्वंसात्मक और आक्रामक प्रवृत्ति का समर्थन नहीं करूंगा।'

अभ्यास पद्धति–आनन्द केन्द्र पर चित्त को केन्द्रित करें। फिर संकल्प की 15 मिनिट तक पुनरावृत्ति की जाए–पांच मिनिट उच्चारणपूर्वक, पांच मिनिट मंद उच्चारण पूर्वक और पांच मिनिट मानसिक अनुचिंतन के रूप में। 10 मिनिट

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

8. मानवीय एकता की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि 2 मिनिट
2. लयबद्ध दीर्घश्वास 5 मिनिट
3. भस्त्रिका 5 मिनिट
4. कायोत्सर्ग 5 मिनिट
5. संकल्प–'मैं साम्प्रदायिक कट्टरता से बचूंगा। मैं विभिन्न मान्यताओं और संप्रदायों के प्रति संद्भावना का विकास करूंगा।'

अभ्यास पद्धति–आनन्द–केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित करें। फिर इस संकल्प की 15 मिनिट तक पुनरावृत्ति की जाए–पांच मिनिट उच्चारण पूर्वक, पांच मिनिट मंद उच्चारण पूर्वक और पांच मिनिट मानसिक अनुचिंतन के रूप में।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

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

9. साम्प्रदायिक निरपेक्षता की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि 2 मिनिट
2. लयबद्ध दीर्घश्वास 5 मिनिट
3. भस्त्रिका 5 मिनिट
4. कायोत्सर्ग 5 मिनिट
5. संकल्प–'मैं साम्प्रदायिक कट्टरता से बचूंगा। मैं विभिन्न मान्यताओं और संप्रदायों के बीच सद्भावना का विकास करूंगा।'

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

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

बोध प्रश्न :

1. अनुप्रेक्षा का क्या अर्थ है?
2. कर्त्तव्यनिष्ठा की अनुप्रेक्षा सुनाएं।
4. *धैर्य की अनुप्रेक्षा में किस शब्दावली का प्रयोग करते हैं?*
5. *सह–अस्तित्व की अनुप्रेक्षा करने की विधि बताएं।*
6. *मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा क्यों करते हैं?*
7. *करुणा की अनुप्रेक्षा की विधि बताएं?*

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

तृतीय पत्र

अनुप्रायोगिक मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

(जीवन विज्ञान के संदर्भ में)

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

1. रक्तचाप का मापन

1. उपकरण–

स्फेगमोमेनोमीटर, स्टेथोस्कोप, और कुर्सी।

2. रक्तचाप–

रक्तचाप को समझने से पहले हमें हृदय को समझना जरूरी है। क्रियात्मक रूप से हृदय के दो भाग होते हो–बायां हृदय एवं दायां हृदय। दायां हृदय फेफड़ों को रक्त वितरण के लिए जिम्मेदार होता है। जब कि बायां हृदय संपूर्ण शरीर को रक्त वितरण के लिए जिम्मेदार होता है। ये दोनों भाग भी उच्च और निम्न भाग में विभाजित हो। जिसमें ऊपर वाला भाग आलिन्द कहलाता है तथा नीचे वाला भाग निलय कहलाता है।

हृदय फुफ्फुस के मध्य, स्टर्नम के पीछे, वक्ष भाग में स्थित होता है। यह फेफड़ों के मध्य गुहा का काम करता है। हृदय मांसपेशियों से निर्मित भीतर से खोखला अंग है। हृदय की मांसपेशियां एक अलग ही विशिष्ट वर्ग की होती हो, जिन्हें हार्दिकी पेशियां कहते हो। हृदय बंद मुट्ठी के आकार का शंकु के समान होता है। इसका वजन लगभग 300 ग्राम होता है। यह 120 मिली ग्राम या 4 औंस के भार को वहन कर सकता है। हृदय का ऊपरी भाग कुछ चौड़ा होता है, जो कि हृदयाधार कहलाता है। निचला नुकीला भाग हृदयाग्र कहलाता है। जो कुछ बांयी ओर को, और थोड़ा आगे को झुका रहता है। हृदयाधार कुछ दाहिनी तरफ झुका रहता है। हृदयाग्र की सीमा पांचवी और छठी, बांयी पसलियों के मध्य तक पहुंच जाती है। इसी स्थान पर हाथ रखने से हृदय–स्पन्द का आभास मिलता है, जिससे इसकी स्थिति का अनुमान सहज ही लगाया जा सकता है। हृदयाधार के पास से बड़ी–बड़ी धमनियां एवं शिराएं हृदय में आती–जाती दिखाई देती हो।

रक्त–परिसंचरण का अर्थ है, रक्त का बहाव जिस तरह समुद्र में पानी का बहाव एक निश्चित वेग से होता है, अगर निश्चित न हो तो वह पानी की प्रचुर मात्रा कैसे भी नुकसान पहुंचा सकती है उसी तरह इस शरीर रूपी समुद्र में भी रक्त रूपी पानी बहता है, तो इसका भी एक निश्चित वेग होता है, या शरीर विज्ञान की भाषा में कहें कि एक दाब होता है, इस दाब को ही रक्त–चाप कहते हो। उचित दाब से ही रक्त बहता है। धमनियों में, नलिकाओं में रक्त सदैव भरा रहता है, वे कभी खाली नहीं होती। यद्यपि प्रत्येक हृदय–स्पंदन के साथ इनमें रक्त की मात्रा धकेल दी जाती है लेकिन धमनियों की भित्तियों में प्रत्यास्थ–ऊतक होने के कारण ये उस धक्के को फैलकर सहन कर लेती है, और रक्त को अपने में समाहित कर लेती है। अगले ही क्षण धमनी के उसी भाग में संकुचन होने से वे स्वयं तो पूर्ववत् दशा में आ जाती है, परन्तु धमनी के आगे वाला भाग जो अभी शिथिल था, वो फैलकर रक्त को ग्रहण करता है। इसी तरह रक्त आगे बहता रहता है। यह सारी क्रिया एक निश्चित दाब के अंतर्गत होती है। **निलयों के संकुचन से धमनियों में जो रक्त पहले से रहता है, उसके अतिरिक्त और रक्त धकेल दिया जाता है, जिससे उनमें दाब अधिक हो जाता है। इस दाब को प्रकुंचन दाब कहते हो निलयों के शिथिलन से यह दाब कम हो जाता है। इस दाब को अनुशिथिलन दाब कहते हो।** यह रक्त का दाब तीन बातों पर निर्भर करता है–1. निलय ने कितनी मात्रा में रक्त को धकेला है? 2. धमनिकाओं के रक्त–प्रवाह के प्रतिरोध की मात्रा कितनी है? और 3. धमनिकाओं की दीवारों की प्रत्यास्थता कैसी है? वास्तव में रक्त चाप, रक्त का धमनियों की दीवारों पर प्रत्यक्ष दाब है। **रक्त दाब को रक्त दाब मापी यंत्र से नापा जाता है, एवं इसकी इकाई मिलीमीटर में होती है। एक वयस्क व्यक्ति में प्रकुंचन दाब– (Systolic)] सामान्यतः 110 से 130 मिलिमीटर पारे के बीच तथा अनुशिथिलन दाब (Diastolic) 70–80 मिलिमीटर पारे के बीच रहता है।** इन दाबों में से किसी का बढ़ जाना एवं घट जाना क्रमशः अतिरक्त दाब एवं अल्प रक्त दाब कहलाता है। अति एवं अल्प दोनों ही रक्त दाब के पीछे कई कारण हो; जैसे– इसके अतिरिक्त सामान्य जीवन में व्यक्ति का रक्त–दाब कम या ज्यादा होते रहना सामान्य बात है। लेकिन जब यही क्रम प्रतिदिन चले तो रोग का रूप ले लेता है। इसके बढ़ जाने पर मस्तिष्क की धमनियों के फट जाने का

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

डर रहता है। बढ़े हुए रक्त–दाब से कभी–कभी वे केन्द्र भी निष्क्रिय हो जाते हो जो जीवन संबंधी प्रमुख क्रियाओं जैसे रक्त–संचरण, श्वसन आदि का नियंत्रण करते हो। फलत व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है।

3. रक्तचाप को प्रभावित करने वाले कारक–

1. वृक्क एवं हृदय संबंधी रोग
2. मानसिक स्तब्धता
3. उत्तेजना
4. चिंता
5. शारीरिक रोग
5. मधुमेह
6. तनाव
7. आनुवंशिकता
8. श्रम का अभाव
9. अनियमित जीवन शैली
10. गरिष्ठ भोजन आदि।

4. विधि–

रक्तचाप मापन का सबसे अच्छा तरीका यही है कि व्यक्ति का रक्तचाप मापन टेबल पर लेटाकर लेना चाहिए।

सर्वप्रथम व्यक्ति की भुजा पर कफ को बांधते है। उसके बाद रबर ट्यूब को Mercury Box के साथ जोड़ा जाता है। Regulatory Knob को बंद करते है तथा कान में स्टेथोस्कोप को लगाकर उसके अग्र भाग को कफ के नीचे सन्धि स्थल पर लगाते हैं। उसके बाद बल्ब के द्वारा हवा भरी जाती है। Mercury Box के लॉक को धीरे–धीरे खोला जाता है, जिससे पारा ऊपर की ओर चढ़ता है। Monometer Scale में पारे को 150 mm तक ले जाते हैं। तब धमनी के दबाव के कारण Monometer Scale में पारे की स्थिति को पूरी सावधानी के साथ नोट किया जाता है और कान में भी रक्त के प्रवाह की ध्वनि को स्टेथोस्कोप के द्वारा सुना जाता है। जहां पर ध्वनि सुनाई देती है और वह उस व्यक्ति का Systolic माप होता है और यह ध्वनि जहां धीरे–धीर सुनाई देना रूक जाती है, वह उस व्यक्ति का Diastolic होता है।

5. सावधानियां–

1. तनाव की स्थिति तथा थके–हारे व्यक्ति का रक्तचाप मापन नहीं करना चाहिए।
2. रक्तचाप मापन यंत्र और व्यक्ति की भुजा समानान्तर होनी चाहिए।

6. रोकथाम–

1. प्रातःकालिन भ्रमण
2. सात्विक आहार
3. नियमित जीवन शैली
3. फलाहार
4. उपवास आदि।

7. प्रेक्षाचिकित्सा–

अ. उच्चरक्तचाप की चिकित्साः–

1. आसन–गर्दन एवं वक्षभाग की यौगिक क्रियाएं, पवनमुक्तासन, एवं वज्रासन।

2. प्राणायाम–अनुलोम–विलोम प्राणायाम, भ्रामरी, और चन्द्रभेदी प्रणायाम

3. प्रेक्षाध्यान–कायोत्सर्ग–दिन में दो बार (30–30 मिनट), दीर्घश्वास प्रेक्षा एवं ज्योति केन्द्र प्रेक्षा।

4. अनुप्रेक्षा–शान्ति की अनुप्रेक्षा

5. मंत्र–ॐ

6. मुद्रा–अपान वायु मुद्रा

7. तप– तेल, घी, गांरा, गिर्च–गरालों आदि के वर्जन के राथ हल्का रुपाच्य गोजन (न्यूनतग नगक के राथ) निश्चित समय पर लिया जाए।

8. शुद्धि क्रिया–नेति

ब. निम्नरक्तचाप की चिकित्साः–

1. आसन–सामान्य श्वास–प्रश्वास की यौगिक क्रिया, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन एवं सूर्यनमस्कार।

2. प्राणायाम–अनुलोम–विलोम प्राणायाम, भस्त्रिका, भ्रामरी, सूर्यभेदी प्रणायाम।

3. प्रेक्षाध्यान–दीर्घश्वास प्रेक्षा।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

4. **अनुप्रेक्षा**–मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा
5. **मंत्र**–ॐ
6. **मुद्रा**–प्राण मुद्रा

2. रक्त में हिमोग्लोबिन की मात्रा का मापन

1. उपकरण–

हिमोग्लोबिनोमीटर, Graduated tube, A blood pipette with 20 mm mark and rubber tubing with a mouth piece to stuck the blood, A puneturing needle, आसुत जल, और हाइड्रोक्लोरिक एसिड (N/10 HCl)।

2. हिमोग्लोबिन–

जब रक्त का परीक्षण किया जाता है, माइक्रोस्कोप के द्वारा तो यह ज्ञात होता है, कि एक ही तरह की कोशिका का एक बहुत बड़ा समुदाय है। वह कोशिका लाल रक्त कण कहलाती है। यह समुदाय रक्त के 95 प्रतिशत भाग को घेरे रहता है। ये कण नन्हीं–नन्हीं गोल, चपटी टिकियों के समान होते हो, जो दोनों ओर से कुछ दबे से अर्थात् उभयावतल (Bi Concave) होते हो। इनका व्यास 7.2 माइक्रोन होता है। इस तथ्य से ही इनकी अति सुक्ष्मता का अनुमान लगाया जा सकता है। लाल रक्त कणों की लंबाई एवं चौड़ाई का अनुमान इस बात से आसानी से लगाया जा सकता है कि यदि 12,000 कणों को एक दूसरे के ऊपर रख दिया जाए, तो कुल ऊंचाई केवल एक इंच होगी। सामान्यतः एक वर्ग इंच में करीब एक करोड़ लाल रक्त कण समा सकते हो। लाल रक्त कणों की संख्या प्रति घन मिलिमीटर रक्त में लगभग पचास लाख होती है। लाल रक्त कणों का जीवन काल लगभग 120 दिनों का होता है इसका मतलब है कि यह बहुत ही आवश्यक है कि एक बड़ी मात्रा में लाल रक्त कणों की उत्पत्ति होती रहनी चाहिए। सुक्ष्मदर्शी से देखने पर ये कण फीके पीले रंग के दिखलाई देते हो। ये एकाकी न रहते हुए साधारणतया समूह में एक के ऊपर एक लंबी पंक्ति में सटे हुए रहते हो। इसी सामूहिक रूप में रहने से ये लाल रंग का आभास देते हो। इन कणों के ऊपरी भाग पर एक पारदर्शी झिल्ली की भित्ति रहती है, जो लचीली तथा रंगहीन होती है।

लाल रक्त कण केन्द्रक विहीन एवं माइट्रोकॉन्ड्रिया विहीन होते हो। इस तरह से इन के पास सिर्फ चयापचय की क्रिया का काम रह जाता है। इनका यह कार्य इनमें उपस्थित हिमोग्लोबिन की मात्रा के द्वारा होता है। हिमोग्लोबिन हल्के लाल–पीले रंग का एक पदार्थ है, जो ऑक्सीजन के संवाहन का काम करता है। हिमोग्लोबिन एक जटिल एवं संश्लिष्ट प्रोटीन का रूप है, जिसमें प्रोटीन ग्लोबिन तथा हिमेटिन नामक लौह–रंजित कण रहते हो। यही कारण है कि हिमोग्लोबिन के निर्माण के लिए आयरन अनिवार्य है तथा रक्ताल्पता के उपचार में इसका अत्यधिक महत्त्व है। रक्त में हिमोग्लोबिन मात्रा लगभग 7–11 mmcl /liter रहती है। यह हिमोग्लोबिन केवल ऑक्सीजन लेना ही नहीं जानता अपितु देना भी जानता है। ये श्वास से ग्रहण की गई वायु में से ऑक्सीजन प्राप्त करते हो। ऑक्सीजन से पूरे भर जाने पर ये ऑक्सी–हिमोग्लोबिन से युक्त चमकीले लाल रंग के एक अस्थायी यौगिक बन जाते हो। यह अस्थायी यौगिक रक्त के साथ समस्त शरीर में परिसंचरित होता है। परिसंचरण के द्वारा दूर–दूर के ऊतकों को, जहां भी ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है, ये ऑक्सीजन दे देते हो और दे देने के बाद स्वयं ऑक्सीजन मुक्त हो जाते हो। लेकिन ऊतकों के विकार एवं कार्बन–डाई–ऑक्साइड इसमें भर जाते हो। जिसकी वजह से इसका रंग स्याही रंग लिये लाल हो जाता है। यहां यह बात ध्यान देने योग्य है कि जब रक्त धमनियों से बहता है, तब ऑक्सीजन लिये हुए होता है। तभी धमनियों का रंग चमकीला लाल होता है और जब रक्त शिराओं से बहता है, तब कार्बन–डाई–ऑक्साइड लिए हुए होता है और इसी वजह से वह नीला–लाल रंग का होता है, शरीर में रक्त जब विचरण करता है तो उसके मार्ग में बहुत ही संकरी केशिकाएं आती हो। तो ये अपने प्रत्यास्थता गुण के कारण उन

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

सूक्ष्म से सूक्ष्मतर केशिकाओं को भी पार कर लेती हो और पर्याप्त स्थान मिलने पर उसके अनुरूप अपना आकार धारण कर लेती है।

3. हिमोग्लोबिन के कम होने के कारण–

1. लौह तत्व की कमी
2. रक्ताल्पता
3. कुपोषण
4. अनियमित महावारी
5. पाचन दौर्बल्य
6. दुर्घटना में अधिक रक्त का बह जाना आदि।

4. रक्ताल्पता के प्रकार–

हिमोग्लोबिन की कमी से होने वाली मुख्य बीमारी है–रक्ताल्पता

1. यूट्रीशनल रक्ताल्पता
2. पर्नीसियस रक्ताल्पता
3. हिमोरेजिक रक्ताल्पता
4. हमोलिटिक रक्ताल्पता
5. एप्लारिटक रक्ताल्पता
6. सिकल सैल रक्ताल्पता

5. रक्ताल्पता के लक्षण–

1. होंठ तथा आंखों की पलकों के नीचे की त्वचा का निस्तेज तथा पीला हो जाना
2. सांस का फूलना
3. चेहरे व पैरों में सूजन
4. शरीर का पीला पड़ जाना
5. थकान
5. भूख की कमी
6. सिर चकराना
7. चक्कर आना
8. सोकर उठने पर भयंकर सिरदर्द
9. आंखों के सामने अंधेरा छा जाना
10. हृदयगति बढ़ जाना
11. जीभ का थुलथुली एवं लाल होना
12. मुंह के दोनों किनारों पर जख्म हो जाना
13. पैरों में सुइयों की चुभन
14. सर्दी–गर्मी के प्रति संवेदनशीलता
15. मानसिक अवसाद
16. स्मृति–दौर्बल्य।

6. हिमोग्लोबिन की रक्त में मात्रा–

1. पुरूष (Male)– 14-16 gm/100 ml
2. महिला (Female)-12-14 gm/100ml

7. विधि–

सर्वप्रथम Graduated tube में निश्चित निशान तक N/10 HCl अम्ल लेते है और उसको हिमोग्लोबिन ट्यूब में रख देते हैं। उसके बाद Micropipette से 20 ml रक्त लेकर उसे N/10 HCl के साथ मिला देते है। इस मिश्रण को पांच मिनट तक रख देते है। पांच मिनिट के बाद में इस मिश्रण में आसुत जल मिलाते जाते हैं। जब इस मिश्रण का रंग हिमोमीटर की दो रंगीन पट्टियों के रंग से मेल कर जाता है, तब Graduated tube में जो घोल का स्तर होता है, उस reading को नोट कर लिया जाता है। वह हिमोग्लोबिन की मात्रा होती है।

8. सावधानियां–

1. जिस Needle से अंगुली को Prick करते हैं, वह Needle किटाणु रहित होनी चाहिए।
2. Micropipette से रक्त खींचते समय उसके बीच में हवा नहीं आनी चाहिए।
3. रक्त को पूरी तरह से HCl के अन्दर डाल देना चाहिए।

9. रोकथाम–

1. लौह तत्व युक्त भोजन
2. फलाहार व सब्जीयों का अधिक सेवन
3. अंकुरित अनाज

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

10. प्रेक्षाचिकित्सा–

1. आसन–यौगिक क्रियाएं——वक्ष एवं उदर की, एक बार प्रातःकाल प्रत्येक की 5–5 आवृत्ति, जानुशीर्षासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, वज्रासन, योगमुद्रा, प्रत्येक की 3–3 आवृत्तियां।

2. प्राणायाम–सूर्यभेदी प्राणायाम

3. प्रेक्षाध्यान–श्वास प्रेक्षा, शरीर प्रेक्षा, स्वास्थ्य केन्द्र पर अरुण रंग का ध्यान, 20 मिनट, दिन में दो बार।

4. अनुप्रेक्षा–स्वास्थ्य की अनुप्रेक्षा, रक्त सम्बर्द्धन की अनुप्रेक्षा

5. मंत्र—ह्रीं णमो लोए सव्वसाहूण या आरोग्य बोहिलाभमं

6. मुद्रा–प्राण मुद्रा

बोध प्रश्न :

1. रक्तचाप की प्रेक्षाचिकित्सा लिखें।

2. हिमोग्लोबिन शरीर में कहां पाया जाता है?

3. हिमोग्लोबिन मापने की विधि बताएं।

3. रक्त में शर्करा की मात्रा का मापन

1. उपकरण–

ग्लूकोमीटर, रूई और स्प्रिट।

2. रक्त शर्करा क्या है?–

उदर के बांयी तरफ ऊपरी हिस्से में आमाशय के ठीक नीचे उससे ढ़की क्लोम ग्रन्थि या अग्न्याशय स्थित है। इसकी बाह्य संरचना शहतूत की तरह, रंग मटमैला, लम्बाई 15 से 23 से.मी. तथा चौड़ाई 5 से 8 से.मी. होती है। इस ग्रन्थि का व्यवच्छेदन (डिसेक्शन) करने पर सफेद रंग की मोटी नली दिखती है जो पित्त–नलिका के साथ मिलकर ड्यूडिनम में खुलती है। इसमें ग्रन्थि के विभिन्न अंगो में बना रस छोटी–छोटी नलिकाओं द्वारा लाया जाता है, मोटी नली को पैक्रियाटिक–डक्ट कहते है। जो पैक्रियाटिक एम्पूला गुम्फ बनाती है। यहीं पर क्लोम ग्रन्थि का रस ट्रिप्सिन (अपचित प्रोटीन को पचाने वाला), एमाइलोप्सिन या एमिलेस (अपचित कार्बोज को पचाने वाला), स्टियाप्सिन या लाइपेस (वसा को पचाने वाला) तथा रेनिन (दूध को पचाने वाला) तथा पित्ताशय का पित्त दोनों ड्यूडिनम में प्रविष्ट होते है। यह तो हुआ क्लोम ग्रन्थि का बर्हिस्त्राव, परन्तु इस ग्रन्थि के कुछ भाग ऐसे स्त्राव बनाते है जो बाहर नहीं निकलते, बल्कि सीधे रक्त में मिलकर कार्बोज की सात्मीकरण क्रिया मे भाग लेते है। जर्मन पैथोलॉजिस्ट पॉल लैंगरहेन्स ने सर्वप्रथम क्लोम ग्रन्थि में अनेक द्वीप आकार की संरचनाओं की खोज की। उनके नाम पर इन द्वीप संरचनाओं को लैंगरहेन्स के आइलैण्ड (Island of angethans) कहते है। लैंगरहेन्स के आइलैण्ड में विशिष्ट प्रकार की कोशिकाओं में अल्फा कोशिकाएं 20: बीटा कोशिकाएं 70% तथा गामा कोशिकाएं 5% के करीब होती है। ये क्रमशः ग्लूकागोन इन्सुलिन तथा लिपोकाइक हार्मोन सीधे रक्त में छोड़ती है। इसमें कुछ डी–कोशिकाएं भी होती है जो स्त्राव छोड़ती हो ये कोशिकाएं क्लोम की स्पंजी (पोपली) ग्रन्थि में छतरी हुयी रहती है। पोपली क्लोम ग्रन्थि में जब बीटा कोशिकाओं की मात्रा कम हो जाती है या ये निष्क्रिय हो जाती हो उस स्थिति में इन्सुलिन हार्मोन कम निकलता है। फलतः कार्बोज का उपयोग शरीर में नहीं हो पाता है। शरीर को शक्ति एवं उष्णता नहीं मिल पाती है। इन्सुलिन यकृत तथा पेशियों में अतिरिक्त ग्लूकोज को ग्लाइकोजेन में रूपान्तरित कर संग्रह करता है। संगृहीत ग्लाइकोजेन आपातकाल में अल्फा–कोशिकाओं से निकले हार्मोन ग्लूकागॉन ग्लाइकोजनांशन प्रक्रिया द्वारा ग्लूकोज (शक्ति) में रूपान्तरित कर देता है।

3. मधुमेह के लक्षण–

सामान्यतया रक्त में ग्लूकोज की मात्रा सामान्य से अधिक हो जाने और लगातार ऐसी स्थिति बने रहने को ही मधुमेह

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

(Diabetes) कहते हैं। जैसे–जैसे रक्त में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ती है पेशाब में भी ग्लूकोज आने लग जाता है। इस रोग के साथ तीन प्रमुख लक्षण स्पष्ट दिखते है——

1. अत्यधिक पेशाब आना (Polyuses)
2. अत्यधिक प्यास लगना (Polydipsia)
3. अत्यधिक भूख लगना (Polyphagis)

4. मधुमेह के प्रकार–

मधुमेह को दो वर्गों में बांटा गया है——

1. टाइप–1 मधुमेह——यह अचानक प्रकट होता है और इसका कारण होता है रक्त में इन्सुलिन नामक हार्मोन की कमी। अग्नाशय में पायी जाने वाली बीटा कोशिकाएं, जो इन्सुलिन का निर्माण करती है, या तो किसी कारणवश नष्ट हो जाती हो या फिर वे किसी दोष के कारण इन्सुलिन कम बनाती है। इसे इन्सुलिन डिपेन्डेन्ट डाइबिटीज (Insulin Dependent Diabetes) कहते है। इसे जुवेनाइल–आनसेट डाइबिटीज भी कहते है क्योंकि यह प्रायः नई उम्र के लोगों में उत्पन्न होती है। ऐसे रोगियों मे यदि इन्सुलिन का इंजेक्शन समय–समय पर दिया जाये तो रोग पूरी तरह नियन्त्रण में रहता है।

2. टाइप–2 मधुमेह——इस प्रकार का मधुमेह अपेक्षकृत अधिक लोगों में पाया जाता है। मधुमेह के कुल रोगियों में से 90 प्रतिशत इसी मधुमेह से पीड़ित होते है। यह रोग प्रयः उन लोगों में पाया जाता है जो 40 वर्ष को पार कर चुके होते है तथा जिनके शरीर का भार आनुपातिक रूप से अधिक होता है। इस प्रकार का मधुमेह चूंकि जीवन के तीसरे चरण में पाया जाता है इसलिए इसे मेच्योरिटी–आनसेट डाइबिटीज (Maturity Onset Diabetes) कहतें है। इन रोगियों में बढ़े हुए ग्लूकोज की मात्रा को आहार संयम, व्यायाम एवं योगाभ्यास और औषधियों से बखूबी नियन्त्रण में किया जा सकता है। ऐसे रोगियों मे इन्सुलिन हार्मोन की कमी नहीं होती परन्तु इन्सुलिन के द्वारा ग्लूकोज को नियन्त्रक करने वाली क्रिया–विधी दोषपूर्ण हो जाती है इसलिए इन्सुलिन देने से भी कोई अन्तर नहीं पड़ता। इसी कारण इस प्रकार के मधुमेह को नान–इन्सुलिन डिपेन्डेंट डाइबिटिज (Non Insulin Dependent Diabetes) कहते है।

5. मधुमेह के प्रमुख कारण–

1. आनुवंशिक	2. व्यवसाय	3. वसायुक्त आहार
4. मोटापा	5. तनाव पर दबाव	6. धूम्रपान
7. श्रम का अभाव	8. तनाव	

6. रक्त में शर्करा की मात्रा–

1. भोजन से पूर्व शर्करा की मात्रा– 80–100 mg %
2. भोजन के बाद शर्करा की मात्रा– 110–130 mg %

7. प्राकृतिक चिकित्सा–

1. प्रातःकाल शौच के बाद ताजे पानी का एनिमा लें। उसके बाद आधे घंटे तक पेडू पर गीली मिट्टी की पट्टी बांधे, या 20 मिनट वायु में तेजी से टहलें। इससे कब्ज टूटेगा।

2. शाम को या तीसरे पहर मेहन–स्नान करें। उसके बाद शक्ति भर थोड़ा टहले। इससे जीवनी शक्ति की वृद्धि होगी।

3. तलपेट पर सेंक देकर या मर्दन करके रात भर के लिये कमर की गीली पट्टी लगावें।

4. नारंगी रंग की बोतल का सूर्य तप्त जल दो हिस्सा, तथा आसमानी रंग की बोतल का एक हिस्सा मिलाकर 50–50 ग्राम की 4 खुराकें प्रतिदिन पान करें।

8. प्रेक्षाचिकित्सा–

आसन–श्वास और पेट की दस क्रियाओं, उत्तान पादासन, सूर्यनमस्कार, पवनमुक्तासन, उत्तानपादासन, अर्ध–मत्स्येंद्रासन, भुजंगासन एवं मत्स्यासन।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

प्राणायाम–भ्रामरी एवं नाड़ी शोधन, भस्त्रिका–5 मिनट
प्रेक्षा–अग्नाशय की प्रेक्षा–10 मिनट, अग्नाशय पर नारंगी रंग का ध्यान।
अनुप्रेक्षा–अग्नाशय की स्वस्थता का सुझाव–"मेरा अग्नाशय स्वस्थ हो रहा है।"–15 मिनट
मंत्र–हूं
मुद्रा–पृथ्वी मुद्रा, वरूण मुद्रा
षट् क्रियाऐं–नेति और कुंजल

बोध प्रश्नः

1. मधुमेह रोग के लक्षण बताएं।
2. मधुमेह रोग कितने प्रकार का होता है?

4. श्वसन दर का मापन

1. उपकरण–

पिंकसिटी फ्लोमीटर, कुर्सी, मेज, रूई और स्प्रिट।

2. सिद्धान्त–

हमारे शरीर में श्वसन क्रिया का संचालन फेफड़े, श्वासनली एवं श्वसन क्रिया से जुड़ी हुई पेशियों के संयुक्त प्रयास से होता है। इन में से मूल रूप में पेशियों के सशक्त होने पर ही उच श्वास–प्रश्वास दर सुचारू रूप से संचालित होती है। पिंकसिटी फ्लोमीटर के द्वारा उच्च श्वास–प्रश्वास दर का मापन करने से हमें श्वसन क्रिया से सम्बन्धित पेशियों की क्षमता का अनुमान लगता है। इस निष्कर्ष के आधार पर ही हम यौगिक अभ्यास के द्वारा श्वसन क्रिया की क्षमता को संवर्धित कर सकते हैं।

3.विधि–

सर्वप्रथम स्प्रिट युक्त पानी में Mouth Piece को साफ करते है। श्वसन दर मापने से पहले पिंकसिटी फ्लोमीटर पर शून्य पर लाते हैं तथा Mouth Piece को पिंकसिटी फ्लोमीटर पर कस कर लगा देते हैं। श्वास छोड़कर Mouth Piece को मुंह में लगाकर जितनी तेजी से श्वास को भर सकते हैं, भरेगें तथा Pointer PIF की Scale में जिस नम्बर तक जाता है, उसे नोट किया जाता है। वह उस व्यक्ति की श्वास लेने की अधिकतम क्षमता होती है। पुनः Pointer को शून्य पर लाते हैं और श्वास को पूरा भरकर श्वास को छोड़ा जाता है तथा PEFR की Scale में जिस नम्बर तक Pointer जाता है वह उस व्यक्ति की श्वास को छोड़ने की अधिकतम क्षमता होती है।

4. सावधानियां–

1. दौड़कर आये व्यक्ति का श्वसन दर माप नहीं लेना चाहिए।
2. Mouth Piece को पिंकसिटी फ्लोमीटर कसकर लगाना चाहिए।
3. श्वसन दर मापन करते समय पिंकसिटी फ्लोमीटर को जमीन के समानान्तर करके ही करना चाहिए।

बोध प्रश्न :

1. श्वसन दर मापन की विधि लिखें।
2. श्वसन दर मापन में कौन–कौनसी सावधानियां रखनी चाहिए।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

चतुर्थ पत्र

व्यवहारिक मनोविज्ञान एवं जीवन विज्ञान

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

1. चिन्ताओं का मापन

Sinha's Comprehensive Anxity Test (SCAT)

1. परिचय–

आज के भाग दौड़ के इस युग में हर व्यक्ति कम समय में सब कुछ पाना चाहता है। और जब उसकी महत्वकाक्षांओ की पूर्ति नहीं होती है तो व्यक्ति के अन्दर चिन्ता उत्पन्न हो जाती है। आज का ही व्यक्ति चिंता से ग्रसित है।

इस परिक्षण की सहायता से हम प्रयोज्य की विस्तार रूप से चिंता का मापन कर सकते हैं। इस परीक्षण को ए.के.पी. सिन्हा एवं एल.एन.के सिन्हा ने 1971 में निर्मित किया था।

2. चिंता की परिभाषा–

1953 सुलीवान के अनुसार "चिन्ता तनाव की वह अवस्था है जो अंत: वैयक्तिक सम्बन्धों के अनुभव से उत्पन्न होती है।"

1960 स्पाइलबरगर के अनुसार "चिंता आन्दोलन की वह अवस्था है जो भय से बचने के कारण उत्पन्न होती है।"

स्पाइलबरगर ने 1962 में चिंता के दो प्रकार बताए हैं–

1. स्थायी चिंता (Trait anxiety)–इस प्रकार की चिंता व्यक्ति के व्यक्तित्व का एक शील गुण होती है। जिस व्यक्ति में इस प्रकार की चिंता अधिक मात्रा में होती है वह कम खतरनाक परिस्थिति को भी अधिक खतरनाक परिस्थिति के रूप में प्रत्यक्षीकृत करते हैं। यह चिंता अपेक्षाकृत स्थायी है।

2. अस्थायी चिंता (State anxiety)–इस प्रकार की चिंता अपेक्षाकृत अस्थाई और परिवर्तन शील होती है। सामान्य जीवन में इस प्रकार की चिंता निम्न स्तर की रहती है। परन्तु किसी खतरनाक उद्दीपन के उपस्थित होते ही इस प्रकार की चिंता का स्तर बढ़ जाता है।

स्पाइलइबरगर के अनुसार चिंतात्मक अवस्था से तात्पर्य आत्मगत एवं चेतन रूप से प्रत्यक्षीकरण की इस तनाव एवं आशंका की भावना से होती है जो स्वचालित नाड़ी मंडल के सक्रिय होने से सम्बन्धित होती है।

3. चिंता के कारण–

1. नकारात्मक सोच
2. अनियमित जीवन शैली
3. श्रम का अभाव
4. काम भावना की प्रबलता
5. इच्छा पूर्ति में बाधा
6. नशीले पदार्थों का सेवन
7. अचानक कोई घटना घटित होना।

4. चिंता के लक्षण–

1. भ्रान्तिपूर्ण चिंतन
2. अव्यवस्थित जीवनशैली
3. अनिद्रा
4. खोया–खोया रहना
5. शारीरिक कमजोरी
6. असामान्य रक्तचाप
7. आत्मविश्वास का अभाव
8. अवसाद, निराशा व उदासी
9. निर्णय क्षमता का अभ्यास

5. परिकल्पना–

प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों में प्रेक्षाध्यान के अभ्यास के पश्चात् चिंता के स्तर में सार्थक कमी अपेक्षित है।

6. प्रविधि–

इसमें स्व–नियंत्रित समूह का विकल्प लिया गया है।

न्यादर्श–इस प्रयोगिक अध्ययन के लिए एम. ए. के विद्यार्थियों का न्यादर्श लिया गया है।

7. परीक्षण–

प्रस्तुत प्रयोग कार्यों के लिए निम्न मनोवैज्ञानिक परीक्षण का उपयोग किया गया–

1. चिंताओं का मापन सूची–ए.के.पी. सिन्हा एवं एल.एन.के सिन्हा
2. चिंता मापन सूची निर्देशिका–ए.के.पी. सिन्हा एवं एल.एन.के सिन्हा

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

8. प्रक्रिया–

इस प्रायोगिक कार्य में कार्य प्रारम्भ करने से पहले प्रयोज्य के साथ आत्मियता का सम्बन्ध स्थापित कर उसे प्रयोग की आवश्यक जानकारी दी गई। प्रयोज्यों पर ए.के.पी. रिन्ड़ा एवं एल.एन.के रिन्हा द्वारा निर्गित भय गापन सूची द्वारा परीक्षण किया गया।

स्वतंत्र चर (प्रेक्षाध्यान) का परतंत्र चर (चिंता) पर पड़ने वाले प्रभावों को जांचा गया।

9. परिणाम–

चिंता मापन सूची निर्देशिका के आधार पर प्रयोज्य में चिंता की मात्रा.....पाई गई।

10. प्रेक्षाचिकित्सा–

आसन–अर्द्धमत्स्येनद्रासन, योगमुद्रा शशांकासन।
प्राणायाम–दीर्घश्वास प्राणायाम, अनुलोम–विलोम।
प्रेक्षा–कायोत्सर्ग, विशुद्धी केन्द्र पर नीले रंग का ध्यान।
अनुप्रेक्षा–शान्ति की अनुप्रेक्षा।
मंत्र–आयतुले पयासु।
मुद्रा–प्राण मुद्रा

बोध प्रश्न :

1. चिंता कितने प्रकार की होती है?
2. चिंता की प्रेक्षाचिकित्सा लिखें।

2. भय का मापन
Fear Check List (F.C.L.)

1. परिचय–

भय व्यक्ति की मूल वृत्ति है। बच्चा जब गर्भ से बाहर आता है तो जोर जोर से रोता है। यह भय के कारण हो जाता है। भय हमारे लिए अच्छा और बुरा दोनो ही प्रकार का होता है। भय की अधिकता एवं भय की रिक्तता हमारे लिए घातक है इसलिए इसमें संतुलन होना आवश्यक है।

2. भय की परिभाषा–

यह एक ऐसी मौलिक स्थिति है जिसमें किसी की क्षति होने की सम्भावनस उत्पन्न होती है और उससे बचाव करने का प्रयास करता है।

जब भय विषेष वस्तु या स्थिति से अकारण बना रहता है तो उसे फोबिया कहते है।

फोबिया, फोक्स शब्द से बना है जिसका अर्थ अति भय की स्थिति से है।

विद्वानों अनुसार–भय एक दुःखद संवेग है।

3. भय के कारण–

1. परानुकम्पी तंत्र की अधिक सक्रियता
2. असाता वेदनीय कर्म का उदय
3. आकस्मिक बाह्य परिस्थितियां
4. लोक प्रचलित कुरूढ़ीयां
5. असुरक्षा की भावना
6. डरावने दृश्य व फिल्में देखना।

4. भय के लक्षण–

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

1. कमजोरी अनुभव करना 2. चेहरे पर उदासी झलकना 3. अंधेरे से कतराना
4. मांसपेशियों में सिकुड़न।

5. परिकल्पना–

प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों में प्रेक्षाध्यान के अभ्यास के पश्चात् भय के स्तर में सार्थक कमी अपेक्षित है।

6. प्रविधि–

इसमें स्व–नियंत्रित समूह का विकल्प लिया गया है।

न्यादर्श–इस प्रयोगिक अध्ययन के लिए एम. ए. के विद्यार्थियों का न्यादर्श लिया गया है।

7. परीक्षण–

प्रस्तुत प्रयोग कार्यों के लिए निम्न मनोवैज्ञानिक परीक्षण का उपयोग किया गया–

1. भय मापन सूची–डॉ. रविन्द्र कौर
2. भय मापन सूची निर्देशिका–डॉ. रविन्द्र कौर

8. प्रक्रिया–

इस प्रायोगिक कार्य में कार्य प्रारम्भ करने से पहले प्रयोज्य के साथ आत्मियता का सम्बन्ध स्थापित कर उसे प्रयोग की आवश्यक जानकारी दी गई। प्रयोज्यों पर डॉ. रविन्द्र कौर द्वारा निर्मित भय मापन सूची द्वारा परीक्षण किया गया।

स्वतंत्र चर (प्रेक्षाध्यान) का परतंत्र चर (भय) पर पड़ने वाले प्रभावों को जांचा गया।

9. परिणाम–

भय मापन सूची निर्देशिका के आधार पर प्रयोज्य में भय की मात्रा.....पाई गई।

10. प्रेक्षाचिकित्सा–

आसन–महावीरासन,पद्मासन, शशांकासन।
प्राणायाम–दीर्घश्वास प्राणायाम और कुम्भक।
प्रेक्षा–कायोत्सर्ग, आनन्द केन्द्र पर बैंगनी रंग का ध्यान।
अनुप्रेक्षा–अभय की अनुप्रेक्षा।
मंत्र–णमो अभय दयाणं।
मुद्रा–अभय मुद्रा

बोध प्रश्नः

1. भय मापन सूची किसके द्वारा निर्मित है?
2. भय होने के कारणों को लिखें।

3. कुण्ठाओं का मापन

Reactions to Frustration Scale (R.F.S.)

1. परिचय–

मानव व्यवहार को प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण कारक है–कुण्ठा। कुण्ठा की परिस्थिति में व्यक्ति तनाव और परेशानी की स्थिति में रहता है जिसके फलस्वरूप उसकी आशाएं और इच्छाएं भग्न हो जाती है।

2. कुण्ठा की परिभाषा–

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

1. 1941 रोजेनविग के अनुसार–"जब जीव की जीवन सम्बन्धि आवश्यकताओं की संतुष्टि में कुछ या अनेक अविजित बाधाएं उत्पन्न होती है तब उसमें कुण्ठा उत्पन्न होती है।"

2. 1964 मन के अनुसार–"कुण्ठा जीव की वह अवस्था है जो किसी प्रेरणायुक्त व्यवहार की संतुष्टि के कठिन या असम्भव हो जाने के कारण उत्पन्न होती है।"

3. कुण्ठा के प्रकार–

फ्रायड के अनुसार चार प्रकार की कुण्ठा प्रतिक्रियाएं पाई जाती है। फ्र का विचार है कि नैराश्य की उत्पति उस समय होती है जब व्यक्ति के सुख प्राप्ति या दुख हटाने वाले व्यवहार में बाधा उत्पन्न होती है।

1. कुण्ठा आक्रमण उपकल्पना (Aggression)–आक्रमण एक प्रकार से कुण्ठा की अभिव्यक्ति है। आक्रमण की उपस्थिति में व्यक्ति लड़ाई–झगड़ा करने वाला, बड़ों का अनादर करने वाला तथा बात–बात पर चिढ़ने वाला होता है।

2. कुण्ठा प्रतिगमन उपकल्पना (Regignation)–इस प्रकार की कुण्ठा में व्यवहार में रचनात्मकता नहीं होती है। इसमें व्यक्ति अपने से कम उम्र के व्यक्ति की भांति व्यवहार करता है। इसमें व्यक्ति की वाणी दोषपूर्ण हो सकती है। आत्म नियंत्रण की कमी, दिवास्वप्न देखना तथा समस्याओं से बचने की प्रवृत्ति हो जाती है।

3. कुण्ठा स्थिरीकरण (Fixation)–मायर ने चूहों पर किए गये एक अध्ययन में देखा गया कि जब चूहों को ऐसी समस्याओं में रखा जाता है जिनका समाधान सम्भव नहीं होता। तब इस अवस्था में उनमें कुछ भिन्न व्यवहार दिखाई देता है जो समाधान होने वाली समस्याओं में व्यवहार की अपेक्षा भिन्न होता है, परन्तु यदि उन चूहों को पुनः ऐसी समस्या में रखा जाता है जिनका समाधान संभव है तब भी अपने पूर्व व्यवहार को बदलते नहीं है। यह व्यवहार इतना स्थायी और विशिष्ट होता है कि दण्ड द्वारा भी इसका परिमार्जन नहीं होता है। केवल निदर्शन के द्वारा ही इस व्यवहार का परिमार्जन किया जा सकता है।

4. कुण्ठा अधिकार विसर्जन (Regression)–इस प्रकार की कुण्ठा प्रतिक्रिया में व्यक्ति अपनी आवश्यकताओं का पूर्ण निराकरण कर देता है। उसकी कोई इच्छाएं, आवश्यकताएं और योजनाएं नहीं रहती। वह सामाजिक सम्बन्धों से स्वयं को अलग कर देता है, अलग–अलग रहता है और उसकी अपनी चारों ओर के वातावरण में कोई रूचि नहीं रहती।

4. कुण्ठा के कारण–

1. प्रतिस्पर्धा
2. उच्च आकांक्षा स्तर
3. जन्मजात अयोगयताएं
4. तीव्र प्रतिबल
5. दुर्घटनाएं।

5. कुण्ठा के लक्षण–

1. अक्रामकता
2. आत्मविश्वास की कमी
3. एकाकीपन
4. भूख कम लगना
5. अनिद्रा।

6. परिकल्पना–

प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों में प्रेक्षाध्यान के अभ्यास के पश्चात् कुण्ठा के स्तर में सार्थक कमी अपेक्षित है।

7. प्रविधि–

इसमें स्व–नियंत्रित समूह का विकल्प लिया गया है।

न्यादर्श–इस प्रयोगिक अध्ययन के लिए एम. ए. के विद्यार्थियों का न्यादर्श लिया गया है।

8. परीक्षण–

प्रस्तुत प्रयोग कार्यों के लिए निम्न मनोवैज्ञानिक परीक्षण का उपयोग किया गया–

1. कुण्ठा मापन सूची–डॉ. बी. एम. दीक्षित और डॉ. डी. एन. श्रीवास्तव
2. कुण्ठा मापन सूची निर्देशिका–डॉ. बी. एम. दीक्षित डॉ. डी. एन. श्रीवास्तव

9. प्रक्रिया–

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

इस प्रायोगिक कार्य में कार्य प्रारम्भ करने से पहले प्रयोज्य के साथ आत्मियता का सम्बन्ध स्थापित कर उसे प्रयोग की आवश्यक जानकारी दी गई। प्रयोज्यों पर डॉ. बी. एम. दीक्षित डॉ. डी. एन. श्रीवास्तव द्वारा निर्मित भय मापन सूची द्वारा परीक्षण किया गया।

स्वतंत्र चर (प्रेक्षाध्यान) का परतंत्र चर (कुण्ठा) पर पड़ने वाले प्रभावों को जांचा गया।

10. परिणाम–

कुण्ठा मापन सूची निर्देशिका के आधार पर प्रयोज्य में कुण्ठा की मात्रा.....पाई गई।

11. प्रेक्षाचिकित्सा–

आसन–यौगिक क्रियाएं, भुजंगाासन, शशांकासन।
प्राणायाम–अनुलोम–विलोम प्राणायाम।
प्रेक्षा–शरीर प्रेक्षा
अनुप्रेक्षा–एकत्व की अनुप्रेक्षा।
मंत्र–अप्पणा सच्चमेसेज्जा मेत्तिं भूएसु कप्पए।
मुद्रा–वरूण मुद्रा, प्राण मुद्रा।

बोध प्रश्न :

1. कुण्ठा किसे कहते हैं?
2. फ्रायड के अनुसार कुण्ठा कितने प्रकार की है?
3. कुण्ठा की प्रेक्षाचिकित्सा लिखें।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

4. व्यवसायिक रूचियों का मापन
Vocational Interest Record (VIR)

1. परिचय–

हर व्यक्ति की शिक्षा पूर्ण होने के पश्चात् उसकी रूचि किसी न किसी व्यवसाय में अवश्य होती है। आज अनेक प्रकार के व्यवसाय हमें देखने को मिलते है। हम व्यवसाय का चयन किस प्रकार से करें इसके लिए व्यवसायिक रूचियों के मापन से हम अपनी रूचि को जान सकते हैं।

2. Description of the test

1. Literary (L)-The Litrary Scale includes the jobs like Editor, Translater, Critic, Journalist, Poet, Writer, Language specialist, Dramatist, Epic Writer, Language teacher, Novelist and Story writer etc.

2. Scientific (SC)-This includes jobs like Mechanical Engineer, Chemical Engnieer, Scientist, Civil Engineer, Health Officer, Compounder, Aestrologer, Atonomic Scientist, Medical Representative, Botanist, Science Teacher, Vetenary Doctor, Vaccinater chemist, Doctor, Scientific pparatus and Electric Engineer etc.

3. Executive (E)-Executive area includes the jobs like Mayor of Corporation, Hospital Superintendent, President, Dy. Collector,Probation Officer, Army Officer, Hony. Magistrate, City Magistrate, Judge, Police Superinetendent, Manager, School Inspector, Principal. Tehsildar etc.

4. Commercial (C)-The following jobs are included in the area of commercial interests, Typist, Secretary, Shopkeeper, Steno Accountant, Ticket Collector, Commerce Teacher, Treasurer, Draftsman, Incom Tax Officer, Salesman, Industry Manager etc.

5. Coustructive (Co)-Coustructive Includes the interest in vocations of Goldsmith, Iroasmith, Forman, Radio

Mechanic, Dyer, Teacher of Art Crafts, Bookbinder, Washerman, Welder, Carpenter, Poutter, Toy maker etc.

6. Artistic (A)-Artistic jobs include the assignment Singer, Music Director, Cartoonist, Photographer, Dancer, Sculpturer etc.

7. Agriculture (Ag)-This area is concerned with the assignments of Gardener, Farmer, Animal Husbender, Agri Inspector, Seedstore Officer, Soil Specialist, Manure Specialist, Tractor Driver, Agri-reseacher, Poultry man, Agri-teacher, Breeder, Nursery-prepare, horticulturist, Dairyman etc.

8. Persuasive (P)- Persuasive jobs are full of persuation. They are Advertisement Manager, M.P., M.L.A., Insurance-agent, Order bookers, Vocational-counsellor, Political lecturer, Ambassador, Advocate, Religious preecher, Tourist-guide, Sales Manager etc.

9. Social (S)-Social jobs which were taken in the test are Village level worker, Scout & Guide, Religous Re-former, Red-cross workers catering the need of happy children, Free medicine seller, Hony teacher, uide, Social worker etc.

10. Household (H)-Household jobs are cooker, Embrcider, Home Science Teacher, Home Science Reseacher, Nurse, Home manager, Expert in cooking, Home Decorater etc.

बोध प्रश्न :

1. रूचि किसे कहते हैं?

2. VIR से क्या तात्पर्य है?

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

पंचम पत्र

अध्यात्म और विज्ञान

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

1. प्रेक्षाध्यान के प्रयोग

ध्यान का प्रारम्भ–ध्यान की पूर्व तैयारी पूर्व कक्षा के अनुसार।ध्यान के प्रथाम चरण कायोत्सर्ग के साथ ध्यान का प्रारम्भ करेंगे।

अ. 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 आध ा 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 रूकें।

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 पसलियां.....।

पीठ का पूरा भाग–मेरूदण्ड.....सुषुम्ना.....सुषुम्ना शीर्ष.....गर्दन.....।

अब दोनों हाथों की प्रेक्षा करें। दाएं हाथ का अंगूठा.....अंगुलियां.....हथेली.....मणिबंध.....मणिबन्ध से कोहनी और कोहनी से कन्धे 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 प्रेक्ष करें। मध्य लोक की यत्रा सम्पन्न।

अब ऊर्ध्व लोक की यात्रा प्रारम्भ करें.....ठुड्डी.....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

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

से सिर से पैर तक लाएं। 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। कपडे 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 रूकें। केवल जानें, पूर्ण समभाव रहे।

ब. 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 केन्द 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

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

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 है, 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 आएं।

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।

3. लेश्याध्यान

(प्रत्येक मनुष्य के शरीर के चारों ओर एक आभामण्डल होता है। उसके रंग भाव परिवर्तन के साथ बदलते रहते है। 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 परमाण 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 अरूण रंग का ध्यान

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

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

(कुछ समय बाद) अनुभव करें–दर्शन केन्द्र से अरूण रंग के परमाण निकलकर शरीर के चारों ओर फैल रहे हैं। पूरा आभामंडल अरूण रंग के परमाणुओं से भर रहा है। उन्हें देखें, अनुभव करें।.....अनुभव करें–अन्तर्दृष्टि जागृत हो रही हैं, अन्तर्दृष्टि जागृत हो रही हैं, अन्तर्दृष्टि जागृत हो रही हैं। 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 का समापन–ध्यान की समापन विधि पूर्व कक्षा के अनुसार।

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

बोध प्रश्न :

1. *शरीर में कुल कितने चैतन्य केन्द्र है?*
2. *आनन्द केन्द्र का कौनसा स्थान है?*
3. *चित्त के प्रकाश को दिये के प्रकाश की भांति किन–किन केन्द्रों पर फैलातें हैं?*

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

2. मंत्र प्रयोग

ध्वनि की अद्भुत क्षमता को आज के विकसित विज्ञान ने समझकर इसकी क्षमता का उपयोग चिकित्सा आदि अनेक क्षेत्रों में किया है। विक्षिप्तता, स्नायुदोष, नेत्र कष्ट, घाव तथा ओपरेशन में भी ध्वनि के प्रयोग से आशातीत सफलता प्राप्त की है। एक्स–रे से भी अधिक सक्षम और संवेदनशील 'अल्ट्रा– साउण्ड' यंत्र ध्वनि विज्ञान पर ही आधारित है। ध्वनि का सर्वाधिक प्रकट एवं स्पष्ट रूप संगीत में दिखाई देता है। संगीत के मेघ, मल्हार और दीपक राग के प्रभाव का उल्लेख अनेक ग्रंथों में प्राप्त होता है।

भारतीय संस्कृति में ध्वनि की क्षमता का सूक्ष्म और शक्तिशाली रूप मंत्र रहा है। प्राचीन ऋषि–मुनियों ने अपने दीर्घकालीन साधना, अभ्यास और अनुभव द्वारा ध्वनि की इस क्षमता का विभिन्न क्षेत्रों में व्यापक उपयोग किया। इसमें प्रमुख रूप से स्वयं की सूरक्षा, चिकित्सा, क्षमताओं का विकास और इच्छित ध्येय की प्राप्ति के उद्देश्य रहे हैं। मंत्र योग के नाम से मंत्र स्वयं में एक सम्पूर्ण योग के रूप में भी प्रतिष्ठित रहा है। इससे साधक अपने चरम लक्ष्य मोक्ष को भी प्राप्त करने में समर्थ हो जाते हैं। मंत्र साधना का महत्त्व केवल भारतीय संस्कृति में ही नहीं, विश्व की अनेक संस्कृतियों में स्वीकार किया गया है। विभिन्न मतावलम्बी भी मंत्रों की उपादेयता और अनिवार्यता स्वीकार करते हैं। वैदिक, कैथोलिक (ईसाई), सूफी, जैन, बौद्ध सबने मंत्र–जप को वरीयता दी है। सबके अपने–अपने मंत्र हो और वे पूरी आस्था के साथ उनका जप करने के समर्थक हैं।

मंत्र क्या है और उससे क्या किया जा सकता है? आचार्य श्री महाप्रज्ञ के अनुसार मंत्र एक प्रतिरोधात्मक शक्ति है। मंत्र एक प्रकार की चिकित्सा है। मंत्र साधना से आने वाले प्रतिकूल प्रकम्पनों के प्रहारों से बचा जा सकता है। मंत्र साधना से ऊर्जा का आभावलय निर्मित होता है। वह इतना शक्तिशाली और प्रतिरोधात्मक बन सकता है कि बाहर की कोई भी शक्ति आक्रमण नहीं कर सकती। मंत्र शक्ति का मुख्य तत्त्व है शब्द की संयोजना। मंत्रविद् जानता है कि किस उद्देश्य से मंत्र का उपयोग करना है। उस आधार पर शब्द की संयोजना की जाती है। रसायन शास्त्र की तरह वह यह जानता है कि किन–किन शब्दों की संयोजना से किस प्रकार की तरंगें पैदा होंगी, वे परमाणुओं को कैसे प्रकम्पित करेंगे और उसकी परिणति किस प्रकार होगी?

मंत्र का शाब्दिक अर्थ करते हुए बताया गया है– 'मननात् त्रायते इति मंत्रः' जिसके मनन करने से व्यक्ति को त्राण मिलता है, समस्या का समाधान मिलता है उसे मंत्र कहते हो। मंत्र ध्वनि के विशिष्ट समूह होते हो। ये ध्वनि विज्ञान पर आधारित होते हो। जब हम बोलते हो, तब भिन्न–भिन्न वर्णो के रूप में अनेक ध्वनियां हमारे मुंह से निकलती हो। ऐसे ही कुछ विशिष्ट वर्णो को, जो एक क्रम से संग्रहीत होते हो, उच्चारण करना मंत्र कहलाता है। लगातार वही मंत्र उच्चारण करते रहने से वातावरण में उन ध्वनि तरंगों का विशेष प्रभाव उत्पन्न हो जाता है। उसी को मंत्र का परिणाम कहते हैं।

बीज मंत्र एक विशेष प्रकार की ध्वनियां होती हैं। उन्हें अन्य मंत्रों की तुलना में अधिक शक्तिशाली माना जाता है। आध्यात्मिक चिकित्सा की दृष्टि से अनेक बीज मंत्रों का उपयोग किया जाता रहा है। भारतीय मनीषियों ने अपने अनुभव को सुनिश्चित समुन्नत रूप देकर ध्वनि–विशेष को मंत्र के रूप में प्रयोजनीय घोषित किया। उन्होंने मंत्र में अन्तर्निहित शक्तियों की खोज करके उनके प्रयोग द्वारा विभिन्न प्रभावों की अनुभूति की। अनेक परीक्षणों के बाद आश्वस्त हो चुकने पर उन्होंने अपने प्रयोगों को 'सिद्धान्त' के रूप में प्रचारित किया। वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में स्वयं की शक्तियों के उपयोग को जीवन विज्ञान में भी विशेष महत्त्व दिया गया है। प्रेक्षाध्यान के प्रणेता आचार्यश्री महाप्रज्ञ द्वारा आध्यात्मिक चिकित्सा की दृष्टि से अनेक बीज मंत्रों का 'अमृत घटक' ग्रंथ में उल्लेख किया गया है। बीज मंत्र विशिष्ट शक्तियों के संकेत रूप होते हैं। ये बीज साधना से पल्लवित होकर वटवृक्ष की तरह विशाल रूप ग्रहण करते हैं।

अध्यात्म सम्बंधी नियमों और क्रियाओं को प्रामाणिक प्राचीन ग्रंथों अथवा किसी योग्य प्रशिक्षक / गुरु द्वारा ही सीखना चाहिए। उसके साथ ही साधना में श्रद्धा, संयम, दृढ़ निश्चय और पवित्रता अत्यन्त आवश्यक है। साधक को अपनी क्षमता, परिस्थिति, आवश्यकता, संभावना और अन्य सांसारिक बातों को ध्यान में रखकर मंत्र साधना के मार्ग पर आगे बढ़ना चाहिए। केवल पुस्तकीय ज्ञान अपूर्ण होता है। व्यावहारिक क्रियाविधि के लिए तद्विषयक कुशल मार्ग–दर्शन की अपेक्षा होती है। मंत्र–विज्ञान का क्षेत्र बहुत विस्तृत है। किसी एक व्यक्ति का इसमें पूर्णतया पारंगत होना कम संभव है

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University)

1. मंत्र प्रयोग

स्थिति–मंत्र प्रयोग के लिए शांत, स्वच्छ एवं हवादार वातावरण का प्रयोग करें। किसी भी सुखद ध्यानासन पद्मासन, अर्द्धपद्मासन, वज्रासन या सुखासन का प्रयोग करें।

क्र.	मंत्र	मंत्र समय	विधि	परिणाम
1.	रं (RAM)	10 मिनिट	तैजस केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर प्रयोग करें। गर्मियों में इसका क्षमता अनुसार करें।	सर्दी–जुकाम, गैस्ट्रिक में लाभदायक
2.	ॐ (AUM)	10 मिनिट	उच्च रक्तचाप में शरीर पर नीले रंग का ध्यान निम्न रक्तचाप में दर्शन केन्द्र पर लाल रंग का ध्यान	बुखार, अनिद्रा, क्रोध तनाव को दूर करता है, शक्ति जागरण में लाभदायक
3.	अर्हं (ARAHM)	10 मिनिट	लम्बा उच्चारण करते समय कण्ठ, तालु और अधर पर ध्यान	अर्हता और शक्ति का विकास
4.	ॐ नमो भगवती गुणवती महामानसी स्वाहा	10 मिनिट	पाचन तंत्र पर पीले रंग का या, एक माला ध्यान	पाचन तंत्र स्वस्थ रहता है।
5.	ॐ ह्रीं णमो लोए सव्व साहूणं	10 मिनिट प्रतिदिन	स्वास्थ्य केन्द्र पर नीले रंग का ध्यान	स्वास्थ्य की प्राप्ति
6.	वं (VAM)	10 मिनिट	आमाशय पर नारंगी रंग का ध्यान	अम्लता (Acidity) को दूर करता है।
7.	लां लां लां लां LAM LAM LAM LAM	एक माला प्रतिदिन	घुटनों एवं पैरों पर लाल रंग का ध्यान	घुटनों एवं पैरों का का दर्द दूर होता है।
8.	ह्रीं (HRIM)	एक माला प्रतिदिन	फेफड़ों पर नारंगी रंग का ध्यान	अस्थमा में लाभदायक है।
9.	ह्रां (HRAM)	एक माला प्रतिदिन	जुकाम में मुख पर पीले रंग का ध्यान	नजला, जुकाम एवं टांसिल में लाभदायक
10.	ॐ ह्रीं श्रीं भगवते पार्श्वदेवाय हर हर स्वाहा	एक माला प्रतिदिन करें	ध्यानासन ध्यानमुद्रा में अभास	चिंतामुक्ति एवं मानसिक शांति के लिए

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

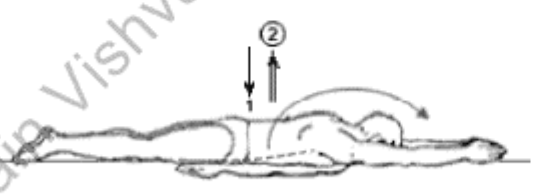
11.	ॐ शांते प्रशांते सर्व क्रोधोपशमनी स्वाहा	21 बार	21 बार मंत्र का उच्चारण कर पानी से मुंह धोना	क्रोध शमन हेतु शक्तिशाली मंत्र
12.	णमो अभय दयाणं	10 मिनिट	आनन्द केन्द्र पर गुलाबी रंग का ध्यान	अभय की शक्ति का विकास
13.	अनन्तवीर्येभ्यो नमः	10 मिनिट	दर्शन केन्द्र पर अरूण रंग का ध्यान	शक्ति का विकास एवं निराशा से मुक्ति
14.	धारेज्जा पियमप्पियं	10 मिनिट	विशुद्धि केन्द्र पर नीले रंग का ध्यान	सहन शक्ति का विकास, राग–द्वेष से मुक्ति
15.	आयतुले पयासु	10 मिनिट	आनन्द केन्द्र पर हरे रंग का ध्यान	ईर्ष्या का निवारण होता है।
16.	उट्ठिए णो पमायए	10 मिनिट	दर्शन केन्द्र पर अरूण रंग का ध्यान	आलस्य दूर होता है।
17.	हूं	10 मिनिट	तैजस केन्द्र	कुण्डलिनी जागरण
18.	ॐ ऐं ॐ नमः	10 मिनिट	ज्ञान केन्द्र पर पीले रंग का ध्यान	

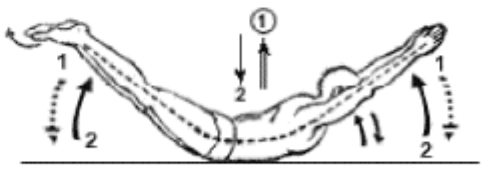
3. योगासन

1. नौकासन–इस आसन में शरीर की मुद्रा नौका की तरह होने से इसे नौकासन कहा गया है।

विधि–आसन पर पेट के बल लेटें।

1. श्वास भरते हुए हाथों को सिर की ओर आगे फैलाएं, हथेलियां आपस में मिली हुई।
2. श्वास खाली करें। पैरों और हाथों को तानते हुए ऊपर उठायें। शरीर नौका के आकार में आ जायेगा।
3. श्वास छोड़ते हुए हाथ और पैरों को नीचे ले आएं।
4. पूर्व स्थिति में आ जाएं।





समयः–

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

सावधानीः–

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

पैरों को ऊपर ले जाते समय तथा नीचे लाते समय सीधा रखें, झटके के साथ पैरों को जमीन पर न लाएं। पीठ दर्द में वाले इस आसन को धीरे–धीरे करें।

लाभः–

1. नाड़ी तंत्र के दोष दूर होते है।
2. शरीर सुदृढ़ और शक्तिशाली बनता है।
3. थायरायड, थायमस, एड्रीनल एवं गुर्दे इससे प्रभावित होते हैं।
4. आलस्य दूर होता है।

ग्रन्थियों पर प्रभाव–

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

2. 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

समयः–

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

सावधानीः–घुटनों में अधिक दर्द की स्थिति में सावधानी रखें।

लाभः–

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

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

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 करूणा के भावों में अभिवृद्धि होती है। **मूलाधार** एवं **स्वाधिष्ठान चक्र** जागृत होते है।

3. बद्धपद्मासन

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. दाहिने हाथ को पीठ के पीछे से ले जाकर, बायीं पार्श्व से निकाले हुए दाहिने पैर के अंगुठे को पकड़ें।
4. इसी प्रकार बायें हाथ को पीठ के पीछे से लाकर, दायीं पार्श्व से निकालते हुए बायें पैर के अंगुठे को पकड़ें।

इसी स्थिति में सीना फैलाएं, क्षमता अनुसार रूकें। पूर्व स्थिति में आ जाएं।

SITTING POSITION

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

समयः–प्रतिदिन तीन मिनट से प्रारम्भ कर 15 से 30 मिनट तक बढ़ाया जा सकता है।

लाभः–

1. शक्ति का विकास होता है।
2. मधुमेह एवं कब्ज में लाभदायक है।
3. कृमी विकार दूर होता है।
4. पैर एवं टखनों का दर्द दूर होता है।

ग्रन्थियों पर प्रभाव–

बद्धपद्मासन से गोनाड्स ग्रन्थि प्रभावित होती है। जिससे काम वासनाओं पर विजय प्राप्त होती है। **मूलाधार** एवं **स्वाधिष्ठान चक्र** जागृत होते है।

4. ब्रह्मचर्यासन

1. सर्वप्रथम वज्रासन की स्थिति में बैठें।
2. दोनों पैरों के अंगुठों के मध्य थोड़ा फासला करें, एवं नितम्ब भूमि पर टिकाएं।
3. मूलबन्ध लगाएं। मलद्वार के स्नायुओं को संकुचित करें एवं छोड़ें। श्वास की स्थिति सामान्य रहेगी।
4. पैरों को सीधा करें, पूर्व स्थिति में आ जाएं।

SITTING POSITION

समयः–प्रतिदिन पांच मिनट से प्रारम्भ अपनी क्षमता के अनुसार बढ़ाया जा सकता है।

लाभः–

1. ब्रह्मचर्य की साधना में सहायक है।
2. शरीर शक्तिशाली बनता है।
3. शरीर में दिव्यता का विकास होता है।
4. मन एवं भाव निर्मल बनते है।

ग्रन्थियों पर प्रभाव–

इस आसन से गोनाड्स ग्रन्थि प्रभावित होती है। जिससे काम वासनाओं पर विजय प्राप्त होती है। **मूलाधार** एवं **स्वाधिष्ठान चक्र** जागृत होते है।

5. 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 एंव 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 पावं को सीधा करें। फिर बाएं पांव को सीधा करें।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

4. आराम की स्थिति में आ जाएं।

SITTING POSITION

समयः–

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

सावधानीः–

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।

लाभः–

1. नाड़ी तंत्र के दोष दूर होते है।
2. वीर्य की शुद्धि से चित्त की निर्मलता बढ़ती है।
3. मेधा शक्ति 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।

6. 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।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

समयः–

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

लाभः–

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।

7. मध्यपादशिरासन

स्थिति–दोनो पैरों को जितना फैला सकें उतना फैलाकर खड़े हो जाएं। दोनों हाथों को पीछे नितम्ब पद रखें।

1. श्वास भरते हुए गर्दन एवं कमर को पिछे मोड़ें। दृष्टि आकाश की ओर रखें।
2. श्वास को खाली करते हुए आगे की ओर झुकें, हथेलिओं को जमीन पर रखें। हथेलियां आकाश की ओर खुली रहेगी।
3. मस्तक को हथेलियों के मध्य स्थापित करें।
4. श्वास भरते हुए जम्प के साथ सीधे खड़े हो जाएं, पूर्व स्थिति में आ जाएं।

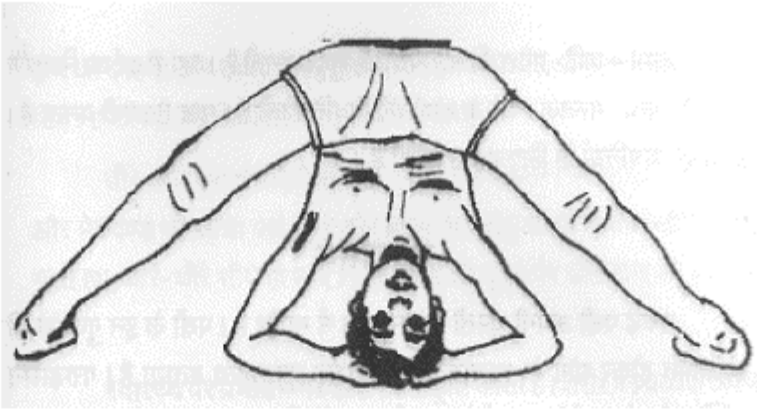
समयः–

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

सावधानीः–

कमर दर्द, स्लिप डिस्क वाले इस आसन को न करें। पैरों को फैलाते वक्त जबरदस्ती न करें।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun



लाभः–

1. नाड़ी तंत्र के दोष दूर होते है।
2. मुखमण्डल की कांती बढ़ती है।
3. कटि प्रदेश की मांशपेशियां सुदृढ़ होती है।
4. कंधे, मस्तक एवं गले के दोषों का निवारण होता है।

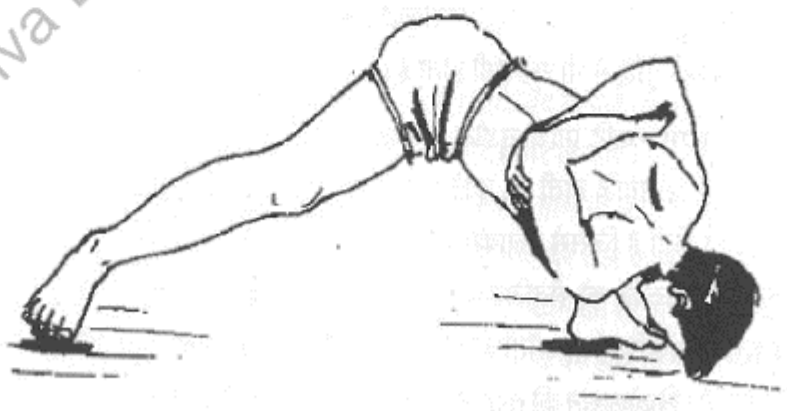
ग्रन्थियों पर प्रभाव–

इस आसन से थायरायड, पैराथायरायड एवं पियूष ग्रन्थियां विशेष रूप से प्रभावित होती है। एड्रिनल एवं गोनाड्स ग्रन्थियों पर पड़ता है। गोनाड्स ग्रन्थि के क्षेत्र की मांसपेशियों में खिंचाव के कारण इसके स्रावों में संतुलन पैदा होता है। **सहस्रार चक्र, आज्ञा चक्र** एवं **विशुद्धि चक्र** प्रभावित होते है।

8. 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 हथेलियो 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 दांया पैर सीधा रहेगाा
3. श्वास भरते हुए सीधे खड़े हो जाएं।
4. बाएं पैर को पीछे लाएं। हाथों को पीछे से खोलते हुए आराम की स्थिति में आ जाएं।



Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

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

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

लाभः—

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

ग्रन्थियों पर प्रभाव—

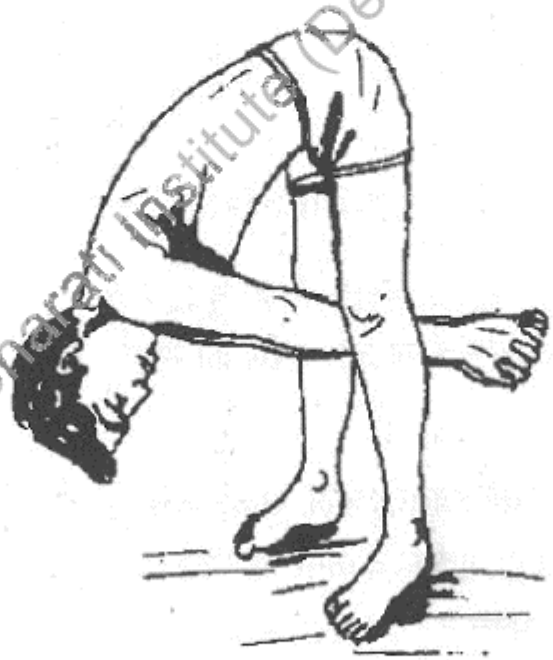
महावीरासन का प्रभाव एड्रिनल एवं गोनाड्स ग्रन्थियों पर पड़ता है।

9. हस्तिशुण्डिकासन—

स्थिति—दोनों पैरों के मध्य दो फुट का फासला रख कर सीधे खड़े हो जाएं। हाथों की अंगुलियां आपस में मिली हुई।

1. श्वास भरते हए दानों हाथों को ऊपर की ओर ले जाएं, थोड़ा पीछे की ओर झुकें एवं आसमान की ओर देखें।
2. श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें। हाथों को दोनों पैरों के मध्य से पीछे तक ले जाएं।
3. पुनः श्वास भरते हए दानों हाथों को ऊपर की ओर ले जाएं।
4. श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें।

इस आसन को त्वरित गति के साथ करें।



समयः—शुरूआत में एक मिनट में 10 से 15 बार तक करें। अपनी क्षमता के अनुसार धीरे–धीरे अभ्यास को बढ़ाएं।

सावधानीः—कमजोर शरीर वाले धीमी गति से करें।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

लाभः–

1. हाथों की शक्ति बढ़ती है।
2. सीने और हाथ की मांसपेशियां सुदृढ़ और शक्तिशाली बनती है।
3. कमर के दोष दूर होते हैं।
4. शरीर के अंगों मे लचीलापन आता है।

ग्रन्थियों पर प्रभाव–

इस आसन का प्रभाव एड्रिनल एवं गोनाड्स ग्रन्थियों पर पड़ता है।

10. उड्डियानासन–

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

1. श्वास भरते हुये दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाएं।
2. श्वास खाली करते हुये घुटने मोड़ें और दोनों हाथों की हथेलियों को घुटनों पर स्थापित करें। पूरा श्वास बाहर निकालें।
3. बाह्य कुम्भक के साथ पेट की मांसपेशियों को अन्दर की ओर सिकोड़ें। पेट को अंदर बाहर संचालित करें।
4. धीरे–धीरे श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

समयः–शुरूआत में 5 से 7 बार तक करें। अपनी क्षमता के अनुसार धीरे–धीरे अभ्यास को बढ़ाएं।

सावधानीः–पेट के ऑपरेशन एवं अल्सर की स्थिति में इस आसन को न करें।

लाभः–

1. श्वास की क्रिया सहज होती है।
2. पेट के रोग दूर होते हैं।
3. श्वसन तंत्र शक्तिशाली बनता है।
4. अन्तस्त्रावी ग्रन्थियों के स्त्राव संतुलित होते हैं। प्राण शक्ति बढ़ती है।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

ग्रन्थियों पर प्रभाव–

इस आसन का प्रभाव क्लोम ग्रन्थि पर विशेष रूप से पड़ता है। जिसके कारण यह आसन मधुमेह में लाभदायक है। **गणिपुर चक्र** का जागरण होता है।

11. गरूड़ासन–

स्थिति–समपादासन की स्थिति में सीधे खड़े हो जाएं।

1. दायें पैर को उठाकर बांयें 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 दहिने हाथ की 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।

समयः– 5 से 10 सेकण्ड तक रूकें। अपनी क्षमता के अनुसार धीरे–धीरे अभ्यास को बढ़ाएं।

लाभः–

1. शरीर में स्फूर्ति आती है।
2. हाथ एवं पैर सुडौल एवं शक्तिशाली बनते है।
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 है। प्रोस्टेट ग्रन्थि पर सीधा प्रभाव पड़ने से पौरूष के विकास में सहायक है। **मूलाधार** एवं **स्वाधिष्ठान चक्र** जाग्रत होते है।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

12. नटराजासन–

स्थिति–समपादासन की स्थिति में सीधे खड़े हो जाएं।

1. श्वास भरते हुए दाहिने हाथ का सामने की ओर कन्धे 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।

समयः– 5 से 10 सेकण्ड तक रूकें। अपनी क्षमता के अनुसार धीरे–धीरे अभ्यास को बढ़ाएं।

लाभः–

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

13. मयूरासन–

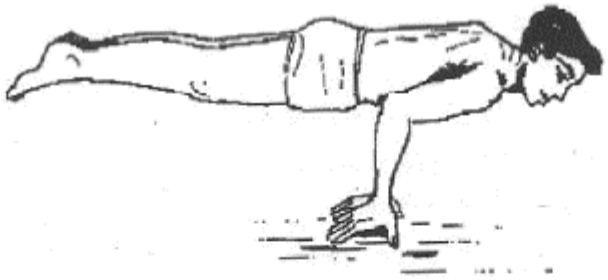
स्थिति–भूमि पर घुटने टेक कर बैठें एवं हथेलियों को भूमि पर टिकाएं। हाथ की अंगुलियां पैरों की ओर रहेगी।

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 लगेगें, 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।

समयः– 5 से 10 सेकण्ड तक रूकें। अपनी क्षमता के अनुसार धीरे–धीरे अभ्यास को बढ़ाएं।

सावधानीः–गर्भवती महिलाएं इस आसन को न करें। पेट का ऑपरेशन, उच्च रक्तचाप एवं अल्सर वाले व्यक्ति भी इस आसन को न करें।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun



लाभः–

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।

14. 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 जीन पर टिकाएं, फिर पीठ वकमर 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।

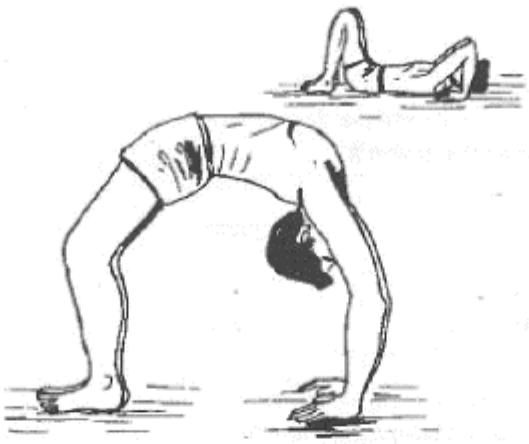
स्थिति 2–भूमि पर सीधे खड़े हो जाएं। दोनों पैरों के मध्य डेढ़ से दो फुट का फासला। (खड़े रह कर चक्रासन)

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 झुकेंतथा 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।

समयः– 5 से 10 सेकण्ड तक रूकें। प्रतिदिन 15 सेकण्ड तक करते हुए धीरे–धीरे अभ्यास को बढ़ाएं।

सावधानीः–झटके के साथा इस आसन को न करें। लौटने की स्थिति में सावधानी रखें।आसन की शुरूआत लेटने की स्थिति से करें

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun



लाभः–

1. हाथ एवं पैरों की मांसपेशियों की शक्ति का विकास होता है।
2. स्कन्ध मजबूत बनते है।
3. मेरूदण्ड 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 है। **मूलाधार** एवं **स्वाधिष्ठान चक्र** जाग्रत होते है।

15. 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 पांवों को मोड़ते हुए घुटनों को पेट तक ले आएं, पंजों को जमीन पर टिकाएं।आराम की स्थिति मेंआ जाएं।

समयः–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।

सावधानीयांः–

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 बीमारीयों में शीर्षासन बिल्कुल न करें।

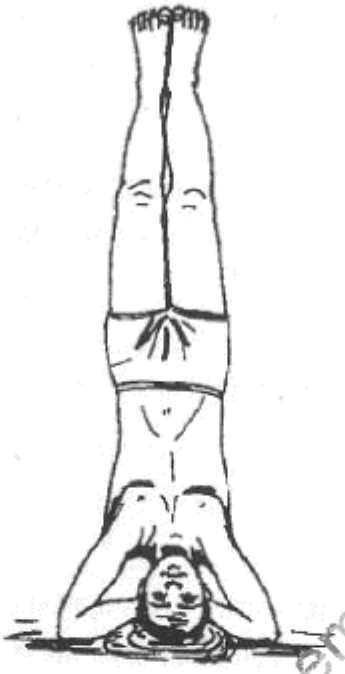
3. तीव्र पित्त प्रकृति वाले भी इस आसन को न करें।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

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।



लाभः–

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

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 रुप से शक्तिशाली एवं स्वस्थ बनता है। **सहस्रार चक्र, आज्ञा चक्र** जागृत होतें है।

16. शंखप्रक्षालन

जिस प्रकार से एक शंख की सफाई के लिए उसमें पानी डालकर उसको स्वच्छ किया जाता है उसी प्रकार शरीर की आंतों की सफाई के लिए पानी पीकर कुछ क्रियाओं के साथ आंतों की सफाई करने की क्रिया को शंखप्रक्षालन कहा जाता है। प्रक्षालन का अर्थ सफाई करने से होता है।

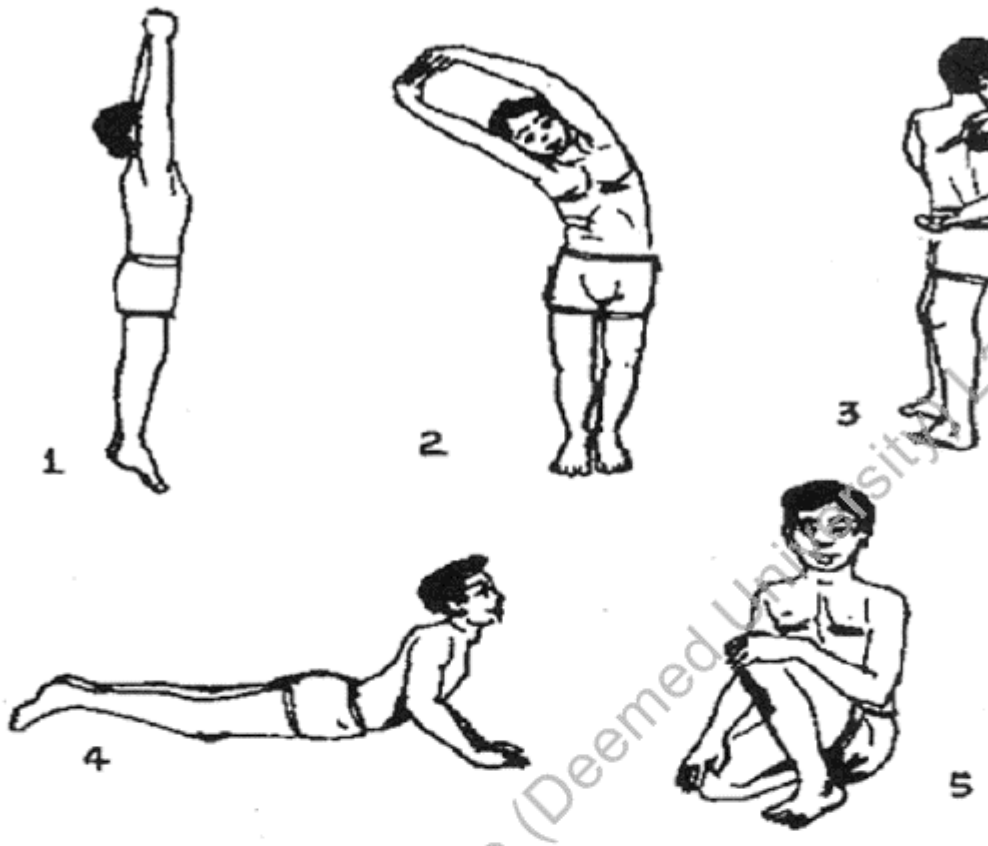
विधि–

शंखप्रक्षलन के लिए सबसे पहले 4 से 5 लीटर पानी लेकर उसे पीने लायक गर्म किया जाता है। पानी में थोड़ा नमक व नींबू मिलाते है। अब कागासन में बैठकर धीरे–धीरे पानी पिया जाता है। एक बार में एक लीटर तक पानी पीया जा सकता है। पानी पीने के बाद निम्न आसनों को क्रम से किया जाता है जिससे पानी आंतों में आगे बढता जाए–

1. ताड़ासन 2. त्रियंक–ताड़ासन 3. कटिचक्रासन

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

5. त्रियंक भुजंगासन 6. स्कंधासन 7. नौली क्रिया (प्रत्येक की नौ–नौ आवृत्तियां)



पानी पीकर पुनः इन आसनों का क्रमशः प्रयोग करें। पानी पीकर इन आसनों का प्रयोग तब तक करते जायें जब तक की शंका न हो। शंका होने होने पर तुरन्त मल विसर्जन के लिए जायें। मल विसर्जन के समय एक दो बार नैली क्रिया कर सकते है। शौच के पश्चात् पुनः पानी पीकर उपरोक्त क्रिया को पुनः दोहराएं। जब शौच में साफ पानी निकलले लगे तब सादा गर्म पानी पीकर प्रयोग को बन्द कर दें। कुंजल करके आमाशय की सफाई कर दें। मुंह की सफाई करें। 20 मिनट का कायोत्सर्ग करें।

सावधानीयांः–

शंखप्रक्षालन के बाद ठंडे पानी एवं हवा से बचें। खाने में केवल चावल, मूंग की खिचड़ी लें जिसमें देशी घी डला हुआ हो। संभव हो तो इस दिन कुछ भी न लें। दूसरे दिन हल्का भोजन करें। 24 घंटे तक दूध व दही का सेवन न करें। शंखप्रक्षालन का प्रयोग वर्ष में एक बार ही करें। आवश्यकता पड़ने पर छः महिने में एक बार किया जा सकता है। अत्यधिक कमजोर शरीर वाले शंखप्रक्षालन का प्रयोग न करें अथवा प्रशिक्षक की देखरेख में करें।

लाभः–

1. पाचन तंत्र की सफाई के लिए सर्वोत्तत क्रिया है।
2. जठराग्नि प्रदिप्त होती है।
3. शरीर से मलों का निष्कासन होता है।
4. शिरा रोग, नेत्र रोग, चर्म रोग आदि में लाभदायक है।
5. जननेन्द्रियों के विकार दूर होते है।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

4. पाठ योजना– प्रेक्षाध्यान का आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण

1. प्रेक्षाध्यान

1. भूमिका–

जीवन विज्ञान की प्रायोगिक प्रविधि प्रेक्षाध्यान है। यह ध्यान की पद्धति है। इसकी सहायता से व्यक्ति के भावों में परिवर्तन किया जा सकता है। इसकी विस्तृत कार्य प्रणाली विभिन्न चरणों में सम्पन्न होती है। कोई भी ध्यान पद्धति हो, यदि उसमें वैज्ञानिक पद्धतियों का समावेश नहीं है तो वह अधूरी है। प्रेक्षाध्यान पद्धति में शरीर विज्ञान, शरीर क्रिया विज्ञान, और मनोविज्ञान का भरपूर उपयोग हुआ है। प्रेक्षाध्यान में प्राचीन श्रोतों और नवीन वैज्ञानिक खोजों का सम्यक् समन्वय किया गया है।

2. उद्देश्य–

प्रेक्षाध्यान की आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक जानकारी देना।

3. शैक्षणिक बिन्दु–

(अ) प्रेक्षा–अर्थ व्यंजना (Meaning of Preksha)

"प्रेक्षा" शब्द ईक्ष धातु से बना है इसका अर्थ है–देखना। प्र+ईक्षा=प्रेक्षा। इसका अर्थ है गहराई में उतरकर देखना। दशवैकालिक सूत्र में कहा गया है–संपिक्खए अप्पगमप्पएणं–आत्मा के द्वारा आत्मा की संप्रेक्षा करो। मन के द्वारा सूक्ष्म मन को देखो, स्थूल चेतना के द्वारा सूक्ष्म चेतना को देखो। 'देखना' ध्यान का मूल तत्त्व है, इसलिए इस ध्यान पद्धति का नाम प्रेक्षाध्यान रखा गया है।

जानना और देखना चेतना का लक्षण है। आवृत चेतना में जानने और देखने की क्षमता क्षीण हो जाती है। उस क्षमता को जागृत करने का सूत्र है–जानो और देखो।

(ब) आध्यात्मिक स्वरूप

1. लक्ष्य प्राप्ति हेतु अप्रमाद की साधना पद्धति
2. द्वन्द्वात्मक अस्तित्व
3. प्रेक्षाध्यान के अंग (i) मुख्य अंग–1. कायोत्सर्ग 2. अन्तर्यात्रा 3. श्वास प्रेक्षा 4. शरीर प्रेक्षा 5. चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा 6. लेश्या ध्यान 7. अनुप्रेक्षा 8. भावना।
   (ii) चार सहायक अंग–1. आसन 2. प्राणायाम 3. मुद्रा 4. ध्वनि।
   (iii) तीन विशिष्ट अंग–1. वर्तमान क्षण की प्रेक्षा 2. विचार प्रेक्षा 3. अनिमेष प्रेक्षा।

(स) वैज्ञानिक स्वरूप

1. शारीरिक विवेचन–स्नायु एवं अन्तःस्रावी ग्रंथि तन्त्र के माध्यम से।
2. मनोवैज्ञानिक विवेचन–अवचेतन मन के स्तर पर।

(द) प्रयोजन

1. सत्य की खोज के लिए
2. आध्यात्मिक चेतना के विकास के लिए
3. जीवन में संतुलन बनाये रखने के लिए
4. संवर–निर्जरा
5. स्वभाव–परिवर्तन
6. स्वास्थ्य (व्याधि, आधि, उपाधि से मुक्ति)

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

7. मानसिक शांति
8. अतीन्द्रिय ज्ञान हेतु

2. कायोत्सर्ग

1. भूमिका–

भारतीय साहित्य में ऐसी अनेक विद्याएं है जो मानव जाति को अपनी शक्तियों से परिचित करवाती रही हैं। ध्यान साधना के मार्ग में एकाग्रता और स्थिरता पहली शर्त है। जैन साधना पद्धति में प्रेक्षाध्यान के अंगों में प्रमुख और महत्वूपर्ण है कायोत्सर्ग। इसकी साधना द्वारा मनुष्य लक्ष्य तक पहुंच सकता है। कायोत्सर्ग वैज्ञानिक शोधों से परिपूर्ण शरीर को शिथिल करने की निर्दोष प्रणाली है।

2. उद्देश्य–

कायोत्सर्ग की आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक जानकारी देना।

3. शैक्षणिक बिन्दु–

(अ) कायोत्सर्ग का अर्थ

अध्यात्म शास्त्रों में शरीर की स्थिरता को बहुत महत्व दिया है। इस प्रक्रिया का उल्लेख अनेक नामों से है। कायोत्सर्ग, कायिक ध्यान, कायगुप्ति, कायसंवर, काय प्रतिसंलीनता। कायोत्सर्ग का शब्दिक अर्थ है– काया का उत्सर्ग / काया को छोड़ना / विसर्जन–शरीर की प्रवृत्ति / चंचलता / क्रिया / अस्थिरता को छोड़ना।

(ब) आध्यात्मिक स्वरूप

1. तनाव मुक्ति की साधना
2. स्थिरता एवं जागरूकता
3. मृत्यु दर्शन
4. भेद विज्ञान
5. आत्म दर्शन
6. दु:ख के मूल तक जाने की प्रक्रिया
7. आत्म साक्षात्कार
8. स्थिरता, सहिष्णुता व अभय रूपी त्रिआयामी स्वरूप
9. सहायक तत्त्व–सही मुद्रा, आसन–व्यायाम व स्वरयंत्र का कायोत्सर्ग।

(स) वैज्ञानिक स्वरूप

1. शिथिलिकरण
2. अनुकम्पी व परानुकम्पी तंत्र का संतुलन
3. मांसपेशी में स्थित अति विद्युत की मात्रा के विसर्जन की प्रक्रिया।

(द) प्रयोजन

1. भेद विज्ञान
2. चित्त शुद्धि
3. शक्ति सुरक्षा
4. समस्या समाधान
5. मनोकायिक स्वास्थ्य
6. स्वभाव परिवर्तन

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

3. अन्तर्यात्रा

1. भूमिका–

हमारे शरीर में शक्ति प्राण के रूप में रहती है। वह शक्ति शरीर के मुख्य भागों पर अपने ढ़ंग से गति करती है किन्तु जब तक प्राण शक्ति की गति पर हमारा नियंत्रण नहीं हो जाता तब तक वह न शुद्ध हो सकती है न स्वेच्छा से संचालित। प्राण शक्ति को शक्ति केन्द्र से ज्ञान केन्द्र में ले जाना–यही हमारी प्राण साधना या प्राण–प्रशिक्षण का अर्थ है। यह हमारे व्यक्तित्व विकास का प्रबल आधार है। इसको हम अन्तर्यात्रा से प्राप्त कर सकते हैं।

2. उद्देश्य–

अन्तर्यात्रा की आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक जानकारी देना।

3. शैक्षणिक बिन्दु–

(अ) अन्तर्यात्रा का अर्थ

अन्तर्यात्रा में चित्त को शक्ति केन्द्र से सुषुम्ना के मार्ग से ज्ञान–केन्द्र तक ले जाना होता है। चेतना की इस अन्तर्यात्रा से ऊर्जा का प्रवाह या प्राण की गति ऊर्ध्वगामी होती है। इस यात्रा की अनेक आवृत्तियों से नाड़ी–तन्त्र की प्राण–शक्ति विकसित होती है जो ध्यानाभ्यास के लिए आवश्यक है।

(ब) आध्यात्मिक स्वरूप

1. ऊर्जा के ऊर्ध्वारोहण की प्रक्रिया
2. इडा–पिंगला के संतुलन की प्रक्रिया
3. सुषुम्ना को जागृत करने की प्रक्रिया।

(स) वैज्ञानिक स्वरूप

1. अनुकम्पी और परानुकम्पी के संतुलन की प्रक्रिया
2. सुषुम्ना में चित्त की यात्रा
3. सुषुम्ना में प्राण का अनुभव

(द) प्रयोजन

1. अध्यात्म में प्रवेश
2. अन्तर्मुखता का विकास
3. ध्यान की भूमिका का निर्माण
4. शक्ति विकास

4. श्वास–प्रेक्षा

1. भूमिका–

भोजन पानी की तुलना में श्वास भोजन से अधिक मूल्यवान् ऊर्जा-स्रोत है। वस्तुतः श्वास ही जीवन है। हमारे जीवन की प्रत्येक क्रिया श्वसन के साथ गाढ़ रूप से जुड़ी हुई है।

श्वसन क्रिया का एक महत्वपूर्ण पहलू है–शरीर की कोशिकाओं से निःसृत कार्बन-डाइ-ऑक्साइड को शरीर से बाहर निकाल देना। कोशिकाओं में ऊर्जा के लिए ऑक्सीजन की निरन्तर आवश्यकता होती है तथा ऊर्जा उत्पादन की क्रिया के साथ-साथ कार्बन-डाइ-ऑक्साइड पैदा हो जाता है जिसको यदि शरीर के भीतर एकत्रित होने दिया जाए तो उससे कोशिकाएं विषाक्त हो जाएँगी।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

सम्यक् श्वास के सर्वोपरि महत्त्व को किसी भी प्रकार उपेक्षित नहीं किया जा सकता पर दुर्भाग्य से बहुत थोड़े ही लोग सही और पूरा श्वास लेते हैं। दुर्बल स्वास्थ्य के अनेक लक्षण रक्त की अपर्याप्त ऑक्सीजन-आपूर्ति तथा मंद परिसंचार के परिणाम हैं। हम न केवल गलत ढंग से श्वास लेते हैं अपितु बहुत बार जो श्वास लिया जाता है, वह भी अशुद्ध एवं दूषित होता है। परिणामस्वरूप हमारी स्नायविक दुर्बलता और उत्तेजना बढ़ती है और रोगों का प्रतिकार करने की हमारी शक्ति में भारी कमी हो जाती है।

2. उद्देश्य–

श्वास प्रेक्षा की आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक जानकारी देना।

3. शैक्षणिक बिन्दु–

(अ) श्वास प्रेक्षा का अर्थ

मन की शांति–स्थिति या एकाग्रता के लिए श्वास का शांत होना बहुत जरूरी है। शांत श्वास के दो रूप मिलते हैं–1. सूक्ष्म श्वास–प्रश्वास, 2. मन्द या दीर्घ श्वास–प्रश्वास

प्राणवायु को मंद–मंद लेना चाहिए और मंद–मंद छोड़ना चाहिए। इसे ही दीर्घ–श्वास या मंद श्वास–प्रश्वास कहा जाता है। श्वास–विजय या श्वास–नियंत्रण के बिना ध्यान नहीं हो सकता–यह एक सच्चाई है।

हम श्वास लेते समय 'श्वास ले रहे हैं–इसी का अनुभव करें, यही स्मृति रहे, मन किसी अन्य प्रवृत्ति में न जाए, वह श्वासमय हो जाए, उसके लिए समर्पित हो जाए। श्वास की भाव–क्रिया ही श्वास प्रेक्षा है। यह नथुनों के भीतर की जा सकती है, श्वास के पूरे गमनागमन पर भीतर की जा सकती है। श्वास के विभिन्न आयामों और विभिन्न रूपों को देखा जा सकता है।

(ब) आध्यात्मिक स्वरूप

1. श्वास की भाव क्रिया, प्राण का सिद्धांत, मानसिक एकाग्रता की प्रक्रिया, प्रकार–दीर्घ श्वास, समवृत्ति श्वास।

2. श्वास क्या है:–प्राण ग्रहण का सशक्त उपाय। अनेक विशिष्टताओं से युक्त।

3. श्वास का आलम्बन के रूप में चयन क्यों? क्योंकि यह– 1. सुप्त चेतना–शक्ति को जागृत करने का सशक्त माध्यम 2. यह भीतर तथा बाहर दोनों का यात्री 3. एक ऐच्छिक एवं स्वतः चालित 4. प्राण–शक्ति का संवाहक है 5. आवेग नियंत्रत करने का उपाय श्वास और मन का परस्पर गहरा संबंध 7. श्वास–शुद्ध, सहज, आंतरिक, वर्तमान कालिक प्रक्रिया 8. श्वास की गति परिवर्तनशील।

(स) वैज्ञानिक स्वरूप

1. सम्यक् व सम्पूर्ण श्वास की प्रक्रिया

2. अधिकतम श्वास प्रकोष्ठों का उपयोग

3. प्राणवायु का अधिकतम विनिमय

(द) प्रयोजन

1. ज्ञाता–द्रष्टाभाव का विकास

2. प्राणजयी बनना

5. शरीर प्रेक्षा

1. भूमिका–

भारतवर्ष में प्रचलित प्राचीन व आधुनिक सभी साधना पद्धतियों का अन्तिम लक्ष्य मोक्ष प्राप्त करना है। मोक्ष प्राप्ति का साधन शरीर है। प्रेक्षाध्यान पद्धति में चित को सूक्ष्म एवं पटु बनाना शरीर प्रेक्षा का मुख्य प्रयोजन है। शरीर के तन्त्रों की व्यवस्थित प्रक्रिया में शरीर प्रेक्षा सहायक है। शरीर का सम्यक् प्रशिक्षण शरीर की स्वस्थता एवं सफलता की दिशा में ले जाता हैं।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

2. उद्देश्य–

शरीर प्रेक्षा की आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक जानकारी देना।

3. शैक्षणिक बिन्दु–

(अ) शरीर प्रेक्षा का अर्थ

साधना की दृष्टि से शरीर का बहुत महत्त्व है। यह आत्मा का केन्द्र है। इसी के माध्यम से चैतन्य अभिव्यक्त होता है। चैतन्य पर आए हुए आवरण को दूर करने के लिए इसे सशक्त माध्यम बनाया जा सकता है। शरीर को समग्र दृष्टि से देखने की यह साधना–पद्धति बहुत महत्त्वपूर्ण है

"साधक चक्षु को संयत कर शरीर की प्रेक्षा करे। उसकी प्रेक्षा करने वाला उसके तीन भागों– उर्ध्व, मध्य और अधो को जान लेता है।"

"जो साधक वर्तमान क्षण में शरीर में घटित होने वाली सुख–दुःख की वेदना को (द्रष्टा भाव से) देखता है, वर्तमान क्षण का अन्वेषण करता है, वह अप्रमत्त हो जाता है।"

शरीर के प्रत्येक अवयव पर क्रमशः चित्त को एकाग्र कर वहां होने वाले प्राण के प्रकम्पनों को तटस्थ भाव से देखने का अभ्यास शरीर–प्रेक्षा है।

(ब) आध्यात्मिक स्वरूप

1. शरीर के सही बोध की प्रक्रिया
2. ममत्व विसर्जन की प्रक्रिया
3. अस्तित्व बोध की प्रक्रिया।
4. शरीर क्या है–प्राण के केन्द्रों का स्थान, आत्मा का अधिष्ठान, आन्तरिक क्षमताओं की अभिव्यक्ति का माध्यम, संवेदी केन्द्रों का स्थान।

(स) वैज्ञानिक स्वरूप

1. शरीर अनेक तंत्रों से युक्त है–शरीर के तन्त्रों की जानकारी
2. शरीर प्रेक्षा स्वास्थ्य की प्रक्रिया है
3. दर्द निवारण की प्रक्रिया है, आन्तरिक दर्दनाशक–एन्डोमार्फिन को सक्रिय करने की प्रक्रिया।

(द) प्रयोजन

1. चित्त को पटु एवं सूक्ष्म ग्राही बनाना।
2. तटस्थता का विकास–ज्ञाता–द्रष्टा भाव को विशुद्ध बनाना।
3. आत्मा साक्षात्कार करना।

6. चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा

1. भूमिका–

हमारा चित्त स्वभावतः सिर से पैर तक चक्कर लगाता रहता है। उस यात्रा पथ में चित्त जिस साइकिक सेन्टर, जिस केन्द्र और जिस ग्रन्थि का स्पर्श करता है, जहां चेतना सघन हो जाती है उसी स्थान की स्मृति जाग जाती है। परिणाम स्वरूप व्यक्ति में कभी अच्छे विचार और कभी बुरे विचार जागते रहते है, कभी ईर्ष्या, कभी घृणा, कभी प्रेम, कभी भय, कभी क्रोध, कभी लोभ, कभी अहंकार न जाने कितने भाव बदलते है। इस रहस्य का अवबोध जीवन यात्रा को सुगम बना देता है। जो व्यक्ति अपने स्वभाव और आदत को बदलना चाहता है वह यदि चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा का प्रयोग करता है तो उसके जीवन में रूपांतरण घटित होना अवश्यम्भावी है।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

2. उद्देश्य–

चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा की आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक जानकारी देना।

3. शैक्षणिक बिन्दु–

(अ) चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा का अर्थ

चेतना के असंख्य प्रदेश है। सबके सब चैतन्य केन्द्र है। विज्ञान की भाषा में पूरा शरीर विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र (इलेक्ट्रोमेग्नेटिक फिल्ड) है। किंतु कुछ स्थान ऐसे है जहां चेतना अधिक सघन होती है जिन्हें चैतन्य केन्द्र कहते है।

(ब) आध्यात्मिक स्वरूप

1. चेतना की अभिव्यक्ति के विशिष्ट केन्द्र
2. चेतना की शक्तियों को जगाने की प्रक्रिया
3. वृत्तियों का परिष्कार

(स) वैज्ञानिक स्वरूप

1. नाड़ी– ग्रन्थि तंत्र

(द) प्रयोजन

1. विवेक चेतना का विकास
2. विधायक दृष्टिकोण

7. लेश्याध्यान

1. भूमिका–

लेश्या एक ऐसा चैतन्य स्तर है जहां पहुंचने पर व्यक्तित्व का रूपान्तरण घटित होता है। लेश्याएं अच्छी होंगी तो व्यक्तित्व बदल जाएगा। लेश्याएं बुरी होंगी तो व्यक्तित्व बदल जाएगा। दोनों और बदलेगा, रूपान्तरण घटित होगा। प्रश्न होता कि वहां तक हम कैसे पहुंचें। हमें रंग का सहारा लेना होगा। रंग हमारे व्यक्तित्व को बहुत प्रभावित करते हैं। रंग स्थूल व्यक्तित्व, सूक्ष्म व्यक्तित्व, तैजस शरीर और लेश्या–तंत्र को भी प्रभावित करते हैं। यदि हम रंगों की क्रियाओं और उनके मनोवैज्ञानिक प्रभावों को समझ लेते हैं तो व्यक्तित्व के रूपान्तरण में हमें बड़ा सहयोग मिल सकता है।

लेश्या के दो भेद है–द्रव्य लेश्या और भाव लेश्या, पौद्गलिक लेश्या और आत्मिक लेश्या। वह निरन्तर बदलती रहती है। लेश्या प्राणी के आभामंडल का नियामक तत्त्व है। ओरा में कभी काला, कभी लाल, कभी पीला, कभी नीला और कभी सफेद रंग उभर आता है। भावों के अनुरूप रंग बदलते रहते हैं।

लेश्या के छः प्रकार हैं–कृष्ण, नील, कापोत, तैजस् पद्म और शुक्ल। इनमें प्रथम तीन अशुभ हैं और अन्तिम तीन शुभ हैं।

2. उद्देश्य–

लेश्याध्यान की आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक जानकारी देना।

3. शैक्षणिक बिन्दु–

(अ) लेश्याध्यान का अर्थ

लेश्या' जैन दर्शन का पारिभाषिक शब्द है जिसका अर्थ है–विशिष्ट रंग वाले पुद्गल द्रव्य के संसर्ग से उत्पन्न होने वाला जीव का परिणाम या चेतना का स्तर। कषाय की तरंगें और कषाय की शुद्धि होने पर आने वाली चैतन्य की तरंगें–इन सब तरंगों को भाव के रूप में निर्माण करना और उन्हें विचार, कर्म और क्रिया तक पहुंचा देना यह लेश्या का काम है। लेश्या ही सूक्ष्म शरीर और स्थूल शरीर के बीच संपर्क सूत्र है।

लेश्या हमारी चेतना की एक रश्मि है, ज्योति है। आगमों में कहीं– कहीं लेश्या का अर्थ किया गया–ज्योति, रश्मि, कांति, तेज, प्रतिच्छाया और संकोच। जैसे सूरज की रश्मियां होती है वैसे चेतना की रश्मियां होती है। चेतना

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

हमारे भीतर है किन्तु उसकी रश्मियां बाहर तक फैल जाती है। नंदी चूर्णि में एक शब्द मिलता है रस्सी। रस्सी से बना लस्सी और उससे बन गया लेस्सा–लेश्या। एक समीकरण बन गया=रस्सी+लस्सी+लेस्सा–लेश्या। शाब्दिक दृष्टि से विचार करें तो 'लेश्यतिश्लेषयती वात्मनि जननयनीति लेश्या।' तात्त्विक दृष्टिकोण से लेश्या को हम इस प्रकार परिभाषित कर सकते है–'योगवर्गणान्तर्गत द्रव्यसाचिव्यादात्मपरिणामो लेश्या।' अर्थात् योगवर्गणा के पुद्गलों के संयोग से उद्भूत आत्म–परिणाम लेश्या है।

(ब) आध्यात्मिक स्वरूप

1. लेश्या रंग का संस्थान
2. वृत्तियों का उद्भव स्थान
3. व्यक्तित्व रूपान्तरण की प्रक्रिया
4. भाव और आभामण्डल

(स) वैज्ञानिक स्वरूप

1. रंग और मनोविज्ञान
2. रंग और नाड़ी ग्रन्थि तंत्र
3. आभामण्डल व निदान

(द) प्रयोजन

1. सत्य की खोज
2. कर्म व भाव तंत्र का शोधन
3. निर्विचार ध्यान व चिकित्सा

8. अनुप्रेक्षा

1. भूमिका–

प्रेक्षाध्यान का एक पक्ष है–देखना, केवल देखना। निर्विचार होकर देखना।

प्रेक्षाध्यान का दूसरा पक्ष है–चिंतन करना। चिंतन भी सत्य की उपलब्धि का बहुत बड़ा साधन है। विचार की व्यर्थता नहीं है। व्यर्थता तब होती है जब वह किसी एक विषय पर केन्द्रित नहीं होता। हम विचार के द्वारा ही सत्य को जान सकते हैं। विचार–ध्यान के द्वारा बहुत बड़े–बड़े तथ्यों का अनुसंधान किया गया। विचार की प्रक्रिया सत्य को जानने की बहुत ही सशक्त प्रक्रिया है।

2. उद्देश्य–

अनुप्रेक्षा की आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक जानकारी देना।

3. शैक्षणिक बिन्दु–

(अ) अनुप्रेक्षा का अर्थ

ध्यान का अर्थ है प्रेक्षा–देखना। उसकी समाप्ति होने के पश्चात् मन की मूर्च्छा को तोड़ने वाले विषयों का अनुचिन्तन करना अनुप्रेक्षा है। जिस विषय का अनुचिन्तन बार–बार किया जाता है, उससे मन प्रभावित हो जाता है। इसलिए उस चिन्तन या अभ्यास को भावना कहा जाता है।

अनुप्रेक्षा का आधार द्रष्टा के द्वारा प्रदत्त बोध है। उसका कार्य है अनुचिन्तन करते–करते उस बोध का प्रत्यक्षीकरण और चित्त का रूपान्तरण।

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

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

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।

अनुप्रेक्षा का अर्थ है–ध्यान में हमने जो कुछ देखा उस पर विचार करना।

(ब) आध्यात्मिक स्वरूप

1. अनुप्रेक्षा का आधार
2. सत्य की खोज

(स) वैज्ञानिक स्वरूप

1. शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक चिकित्सा पद्धति

(द) प्रयोजन

1. शक्ति का उपयोग
2. वृत्तियों से सुरक्षा
3. लक्ष्य प्राप्ति

9. योगासन

1. भूमिका–

भारतीय योगविद्या की परम्परा में योगासन का महत्वपूर्ण स्थान है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के अनेक वैज्ञानिकों ने योगासन की क्रियाओं का अध्ययन करके अपने अमूल्य अनुभवों से परिचित करवाया है। प्रेक्षाध्यान साधना में भी योगासन को महत्व दिया गया है। कायोत्सर्ग की पहली शर्त है शिथिलीकरण जो सम्यक् आसन के अभ्यास के बिना संभव ही नहीं है। योगासन अध्यात्म चेतना की अन्तरंग अभिव्यक्ति है। मानसिक और शारीरिक स्वास्थ के उपलब्ध होने का सरल और सहज मार्ग योगासन हैं।

अर्थ–महर्षि घेरण्ड ने कहा–संसार में जितने जीवों की योनियां हैं उतने ही आसन होते हैं। जीव योनियां 84 लाख मानी गई हैं। आसन भी 84 लाख होते हैं। इनमें भी 84 आसन श्रेष्ठ माने गए। इनमें भी 32 आसन अति विशिष्ट, अधिक शुभ समझने चाहिए।

2. उद्देश्य–

योगासन की आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक जानकारी देना।

3. शैक्षणिक बिन्दु–

(अ) योगासन का अर्थ

स्थिरसुखमासम्। जिसमें हमारा शरीर स्थिर सुखपूर्वक रह सके वही आसन है। आसन से साधक का शरीर सुदृढ़ होता है। शरीर के प्रति ममत्व क्रमशः घटता है। सुख-दुःख सहने की क्षमता बढ़ती है। आसन का उद्देश्य शरीर को आध्यात्मिक विकास के लिए उपादेय बनाना। आसन की तीन श्रेणियां बताई गई है–

1. शयन स्थान–लेटकर किए जाने वाले आसन।
2. निषीदन स्थान–बैठकर किए जाने वाले आसन।
3. ऊर्ध्व स्थान–खड़े होकर किए जाने वाले आसन।

(ब) आध्यआत्मिक स्वरूप

1. शरीर शुद्धि एवं काय–क्लेश की प्रक्रिया
2. निर्जरा की प्रक्रिया

(स) वैज्ञानिक स्वरूप

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

1. स्वास्थ्य संरक्षण

(द) प्रयोजन

1. शरीर को साधनानुकूल बनाना
2. आसन विजय

10. प्राणायाम

1. भूमिका–

प्राण ऐसी जीवनी शक्ति है जिससे प्राणी जीवित एवं सक्रिय रहते हैं। प्राणायाम जहां प्राण को नियमित और विस्तृत बनाता है, वहां दूसरी ओर प्राण की शक्ति को स्वाधीन बनाकर तेजस्वी भी बनाता है। प्राणायाम के द्वारा नाड़ियों और कोशिकाओं में प्राण प्रवाहित होता है।

प्राणायाम केवल पूरक, रेचक अथवा कुम्भक ही नहीं है बल्कि प्राण को अनुशासित करने की प्रक्रिया है। प्राणायाम श्वास–क्रिया का सम्यग् नियमन और नियोजन है। प्राणायाम श्वास–प्रश्वास का सम्यग् अभ्यास है। प्राणायाम ऐसा साधना है जिससे व्यक्ति श्वास और मन को वश कर अपनी सुप्त चेतना को जागृत कर सकता है। प्राण को सिद्ध कर सकता है।

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

सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा केवली चाष्टकुम्भकाः।।

1.सहित, 2.सूर्य भेद, 3.उज्जायी, 4.शीतली 5.भस्त्रिका, 6.भ्रामरी, 7.मूर्च्छा, 8.केवली, ये आठ प्रकार कुम्भक घेरण्ड संहिता में उल्लिखित हैं।

2. उद्देश्य–

प्राणायाम की आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक जानकारी देना।

3. शैक्षणिक बिन्दु–

(अ) प्राणायाम के अर्थ

योग दर्शनकार कहते है–

"तस्मिन् सति श्वास–प्रश्वासयोः गति–विच्छेदः प्राणायामः"

अर्थात् आसन की स्थिरता होने पर श्वास–प्रश्वास की गति का विच्छेद करना ही प्राणायाम है। प्राणायाम योग का वह अंग है जिसमें स्थिर बैठकर श्वास–प्रश्वास की गति का विच्छेद करते हैं।

(ब) आध्यात्मिक स्वरूप

1. प्राण का विस्तार
3. निरोध की प्रक्रिया
4. प्राण के पांच प्रकार–प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान।

(स) वैज्ञानिक स्वरूप

1. श्वसन की सम्यक् प्रक्रिया

(द) प्रयोजन

1. प्राण सिद्धि के लिए
2. प्राणजय, मनोजय, स्वास्थ्य एवं प्राण शुद्धि के लिये।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

षष्ठम पत्र

स्व-प्रबन्धन में जीवन विज्ञान

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

(क) लक्ष्य निर्माण एवं प्राप्ति (अनुप्रेक्षा)

1. भूमिका–

मनुष्य संसार में सर्वश्रेठ प्राणी है। क्योंकि उसमें विवेक, बुद्धि व तर्कशक्ति है। वह अपने जीवन की दिशा का निर्धारण कर सकता है। जीवन में अपनी क्षमताओं को पहचान सकता है। व्यक्ति लक्ष्य निर्धारण के द्वारा कम समय में अपनी मंजिल को प्राप्त कर सकता है।

जीवन में लक्ष्य–निर्धारण की आवश्यकता अनेक बार होती रहती है। मुख्य रूप से यह जीवन के उस अवस्था में विशेष रूप से होती है जब व्यक्ति बाल अवस्था से युवावस्था की ओर बढ़ता है। जीवन में जब कार्य क्षेत्र, व्यवसाय या रोजगार का उसे चुनाव करना होता है। यह चुनाव व्यक्ति स्वयं पहल करके करे या परिस्थिति वातावरण, सामाजिक, परिवारिक परिवेश तथा भाग्य भरोसे अपने आपको छोड़ दे। यह जीवन का एक महत्त्वपूर्ण प्रश्न है। व्यक्ति कौन–सा रास्ता लेना चाहता है? यदि उसे यह विश्वास है कि मनुष्य स्वयं अपने भाग्य का निर्माता है और वह स्वयं अपने भविष्य–निर्माण की जिम्मेदारी और उत्तरदायित्व को ले सकता है, अपने जीवन की लगाम स्वयं अपने हाथ में लेना चाहता है तो उसे अपने लक्ष्य–निर्माण और उसकी प्रक्रिया पर ध्यान केन्द्रित करना होगा। उसे अपनी क्षमाओं और संभावनाओं के विकास की अन्तःदृष्टि प्राप्त करनी होगी।

यदि व्यक्ति अपने जीवन निर्माण की जिम्मेदारी स्वयं लेना चाहता है तो उसे योजना बनानी होगी। अधिकांश व्यक्तियों के पास योजना बनाने की क्षमता होती है। वे लक्ष्य और संसाधन के अनुरूप अपने घर व ऑफिस के कार्य व खर्चों की कुशल योजनाएं बना लेते हैं। किन्तु इसका उपयोग अपने जीवन निर्माण हेतु कम ही करते हैं। जीवन–निर्माण की योजना की पहली आवश्यकता है इस आशय को स्पष्ट करना कि हम चाहते क्या हैं? हमारे दीर्घकालीन उद्देश्य और अल्पकालिक लक्ष्य क्या है? उसी के अनुरूप वहाँ तक पहुंचने के लिए योजना को विकसित करना होगा।

लक्ष्य–प्राप्ति सफलता का द्योतक है। सफलता का शाब्दिक अर्थ है जिस लक्ष्य को बनाया था उसको प्राप्त कर लेना। जो बीज बोया था उसकी फसल प्राप्त कर लेना। फल प्राप्त कर लेना अर्थात् सफल होना। जीवन में सफलता का अर्थ भिन्न–भिन्न लोगों के लिए भिन्न–भिन्न हो सकता है क्योंकि सबका लक्ष्य अलग–अलग होता है। उसको प्राप्त कर लेना ही उनके लिए सफलता है।

2. उद्देश्य–

लक्ष्य का निर्माण व प्राप्ति के उपायों को जानना।

3. शैक्षणिक बिन्दु–

(1) लक्ष्य के प्रकार–

कुछ पाश्चात्य लेखकों ने लक्ष्य को मुख्य रूप से दो ही भागों में बांटा है–अल्पकालीन एवं दीर्घकालीन लक्ष्य। भारतीय संस्कृति के संदर्भ में लक्ष्य को चार भागों में बांटा जा सकता है–

1. चरम लक्ष्य
2. दीर्घकालिक लक्ष्य
3. अल्पकालिक लक्ष्य
4. तात्कालिक लक्ष्य

(2) सफलता के सूत्र

(अ) एक दिशा का निर्माण
(ब) प्रामाणिकता
(स) कठोर परिश्रम
(द) साहस व धैर्य
(य) शक्ति का सम्यक् नियोजन

(3) लक्ष्य निर्धारण की तकनीक

(अ) क्षमताएं
(ब) दुर्बलताएं
(स) अवसर
(द) चुनौतियां

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

(य) क्रम सूचि (र) योग्यता

(ल) सामाजिक अपेक्षाएं

(4) लक्ष्य प्राप्ति के सूत्र

(अ) अभिप्रेरणा (ब) शिथिलता

(स) एकाग्रता (द) साक्षात्कार

4. लक्ष्य–प्राप्ति की प्रक्रिया और जीवन विज्ञान

जीवन विज्ञान में प्रेक्षाध्यान प्रायोगिक पद्धति है। यह आध्यात्मिक जागरण एवं सम्पूर्ण व्यक्ति विकास की प्रविधियों को अपने आप में समाहित करती है। इस पद्धति में लक्ष्य प्राप्ति की प्रक्रिया हेतु चार चरणों के अभ्यास पर विशेष बल दिया गया है–1. अभिप्रेरणा, 2. शिथिलीकरण (कायोत्सर्ग), 3. एकाग्रता एवं 4. साक्षात्कार (अनुप्रेक्षा)। लक्ष्य अल्पकालिक हो या दीर्घकालिक इन चारों चरणों के अभ्यास द्वारा उसे अवचेतन स्तर तक पहुंचाया जा सकता है। वह अन्ततः साकार रूप ग्रहण कर लेता है। इसके माध्यम से स्वास्थ्य– सुधार, स्मृति विकास, सौहार्दपूर्ण संबंध आदि सभी लक्ष्यों को निर्धारित कर उन्हें प्राप्त किया जा सकता है।

5. अनुप्रेक्षा द्वारा लक्ष्य प्राप्ति–

लक्ष्य–निर्धारण और उसकी प्राप्ति का आधार मानसिक जगत् है। कहा भी जाता है मन के जीते जीत है और मन के हारे हार। आधुनिक अनुसंधान ने मन और मस्तिष्क की असीम शक्ति और संभावनाओं को उजागर किया है। मनोविज्ञान के अनुसार अचेतन मन की शक्ति चेतन मन की अपेक्षा बहुत अधिक है। शरीर विज्ञान के अनुसार मस्तिष्क दो भागों में विभक्त है–दायें एवं बायें। बायें मस्तिष्क का कार्य तर्क प्रधान है तथा दायें मस्तिष्क का कार्य अन्तर्दृष्टि प्रधान। लक्ष्य निर्माण का कार्य तर्क प्रधान बायें मस्तिष्क तथा चेतन मन का कार्य है। लक्ष्य–प्राप्ति का सम्बन्ध अचेतन मन की शक्ति व दांयें मस्तिष्क की अन्तर्दृष्टि प्रधान कार्य से है। चेतन मन एवं अचेतन मन तथा बायें मस्तिष्क एवं दायें मस्तिष्क दोनों के सम्यक् उपयोग से लक्ष्य का निर्माण और उसकी प्राप्ति सरलता से संभव हो जाती है।

अनुप्रेक्षा के द्वारा बार–बार अनुचिंतन से अपने विचारों (लक्ष्य) को अचेतन मन तक पहुंचाया जाता है। मस्तिष्क के अल्फा स्तर को सक्रिय करने के लिए अनुप्रेक्षा की प्रक्रिया बहुत सहयोगी बनती है। इस स्थिति में दायां मस्तिष्क भी सक्रिय हो जाता है। इस स्तर का उपयोग व्यक्ति लक्ष्य–प्राप्ति में कर सकता है। इस अवस्था में लक्ष्य की शब्दावली पर एक एकाग्र होकर मानसिक उच्चारण व साक्षात्कार करने से वह अचेतन मन के स्तर तक पहुंच जायेगा। लक्ष्य के साथ अचेतन की शक्ति जुड़ जायेगी। समस्त शक्ति एक दिशागामी होकर लक्ष्य को साकार बनाने में स्वतः सहयोगी बन जायेगी।

(ख) कार्य क्षमता का विकास (श्वास प्रेक्षा)

1. भूमिका–

मानव स्वभाव से ही नवीन खोज करता रहता है अर्थात् खोजना उसकी प्रवृत्ति है परन्तु किसी भी प्रकार की खोज या कार्य में व्यक्ति अपनी योग्यताओं व क्षमताओं का उपयोग करता है। मानव अपनी कार्य क्षमता के आधार पर ही विकास करता रहता है। मानवीय क्षमताओं में से कुछ क्षमताएं सामान्य होती है और कुछ विशिष्ट। मानव क्षमताएं उसके मनोशरीर के आंतरिक कार्य है और प्रायः ये क्षमताएं एक–दूसरे से गुंथी हुई होती है। वास्तव में ये क्षमताएं एक तरह से व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक उपकरण या औजार है जो उसकी क्रियाओं और विकास को परिष्कृत करते है।

कार्य क्षमता के विकास के लिए शक्ति की आवश्यकता होती है। शक्ति का सशक्त माध्यम है प्राण और प्राण का माध्यम है–श्वास।

2. उद्देश्य–

श्वास प्रेक्षा के द्वारा कार्य क्षमता के विकास की वैज्ञानिकता प्रस्तुत करना।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

3. शैक्षणिक बिन्दु–

(अ) शक्ति के विकास की आवश्यकता

(ब) मानसिक एकाग्रता

4. श्वास प्रेक्षा के द्वारा कार्य क्षमता का विकास–

लम्बे गहरे दीर्घ श्वास के द्वारा अधिक ऑक्सिजन की मात्रा को ग्रहण कर हम अपनी क्षमताओं का विकास कर सकते हैं।

श्वसन क्रिया द्वारा शरीर को प्राणवायु के रूप में ऑक्सीजन उपलब्ध कराई जाती है जो रक्त प्रवाह के साथ शरीर की हर कोशिका को पहुंचाई जाती है। वहां इसकी मदद से पोषक तत्वों को विखण्डित करके ऊर्जा का उत्पादन होता है जो तमाम शारीरिक और मानसिक क्रियाओं में उपयोग में लाई जाती है।

प्रेक्षाध्यान की पद्धति में श्वास प्रेक्षा के अन्तर्गत दो क्रियाऐं की जाती है–दीर्घश्वास प्रेक्षा एवं समवृत्ति श्वास प्रेक्षा। दीर्घश्वास प्रेक्षा में श्वास को धीरे–धीरे लंबा करके लिया जाता है और यथा सम्भव वायु को फेफड़ों में रोका जाता है तत्पश्चात उसी धीमी गति से श्वास को छोड़ा जाता है और फेफड़ों को पूरा खाली कर दिया जाता है। यह अभ्यास ऊर्जा नियोजन में तीन प्रकार से सहायक सिद्ध होता है। प्रथम–श्वसन क्रिया में संलग्न पेशियों को एक ही बार, धीरे–धीरे काम करके, अधिकतम मात्रा में ऑक्सीजन उपलब्ध हो जाती है। दूसरा–जब हम वायु को फेफड़ों के अन्दर यथा सम्भव लम्बी अवधि के लिए रोकने का अभ्यास करते हो तो गैसों के आदान–प्रदान के लिए अधिक समय मिलता है और पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन रक्त में पहुंचती है। तीसरा–कार्बन–डाई–ऑक्साइड एक विषैली गैस है जिसे यथा शीघ्र शरीर से बाहर निकालना ही श्रेयस्कर होता है। गैसों के आदान–प्रदान के लिए जब पर्याप्त समय मिलता है तो रक्त के अन्दर से अधिक से अधिक मात्रा में कार्बन–डाई–ऑक्साइड बाहर आ जाती है। रक्त शुद्ध हो जाता है जो हमारे स्वास्थ्य सम्बर्द्धन में सहायक होता है।

इस प्रकार हम देखते हो कि दीर्घ श्वास प्रेक्षा का प्रयोग शरीर में ऊर्जा नियोजन में सहायक होता है जिससे हमारी कार्य क्षमता में विकास होता है।।

(ग) तनाव प्रबन्धन (कायोत्सर्ग)

1. भूमिका–

व्यक्ति अपने अस्तित्व को बनाए रखने के लिए जीवन पर्यंत क्रियाएं करता रहता है। वह अपने आप से, परिवार में, समाज में एवं जीवन के अन्य क्षेत्रों में समायोजन बनाए रखने का प्रयत्न करता है। अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति करने के लिए भी व्यक्ति कई प्रकार के प्रपंच करता है। जब व्यक्ति की आवश्यकताओं की पूर्ति में बाधाएं उपस्थित हो जाती है या वह अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति में असफल हो जाता है तो उसमें तनाव उत्पन्न हो जाते है। इन तनावों के कारण व्यक्ति पर एक दबाव सा बन जाता है जिस कारण वह अपनी क्रियाएं और व्यवहार ठीक से नहीं कर पाता है।

मांसपेशियों के लम्बे समय तक लगातार तनाव से सिर, पीठ, गर्दन और कंधे में दर्द और पीड़ा पैदा हो सकती है। इन गड़बड़ियों के अलावा, निरन्तर तनाव से मानसिक आतंक की भावना पैदा हो सकती है, जो अकारण भय के रूप में होगी। यह न केवल भयावह होगी, अपितु मनुष्य को बिल्कुल हताश बनाने वाली सिद्ध हो सकती है। इसका कारण यह है कि लगातार दबाब की स्थिति रहने पर ग्रन्थि–तंत्र पहले गड़बड़ा जाता है और बाद में समूचा कार्य करना ही बंद कर देता है। एड्रीनलीन का स्राव बंद हो जाए, तो हृदय की गति मंद हो जाएगी, रक्तवाहिनियां शिथिल हो जाएंगी तथा मस्तिष्क को पहुंचने वाला रक्त बंद हो जाएगा, जिससे बेहोशी आ सकती है।

आज के जीवन में तनाव अति सामान्य बात हो गई है। आधुनिक विज्ञान इस समस्या का उपाय दवाई से कर रहे है।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

जिसका कालान्तर में दुष्परिणाम भोगने पड़ते हैं।

2. उद्देश्य–

कायोत्सर्ग के द्वारा तनाव प्रबन्धन की वैज्ञानिकता की व्याख्या प्रस्तुत करना।

3. शैक्षणिक बिन्दु–

(1) तनाव एक परिचय

(2) तनाव के प्रकार

(अ) शारीरिक

(ब) मानसिक

(स) भावनात्मक

(3) परानुकम्पी तंत्र की भूमिका

(4) तनाव के कारण और प्रभाव

4. कायोत्सर्ग द्वारा तनाव प्रबन्धन–

कायोत्सर्ग में पूर्ण जागरूकता के साथ सम्पूर्ण शरीर को शिथिल किया जाता है। इससे न केवल आराम मिलता है वरन् अनुकम्पी–परानुकम्पी तंत्र में समायोजन स्थापित हाने से मानसिक व भावनात्मक तनाव दूर होता है।

अनेक घंटो की अव्यवस्थित निद्रा की अपेक्षा आधा घंटा के सधे हुए कायोत्सर्ग से व्यक्ति के तनाव और थकान को अधिक भली–भांति दूर किया जा सकता है। कायोत्सर्ग की साधना हमारी सचेतन इच्छा–शक्ति के शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव को व्यक्त करने वाली एक साधना है।

कायोत्सर्ग की साधना का सही मूल्यांकन करने के लिए हमें मांसपेशियों की कार्य–पद्धति की जानकारी होनी चाहिए। हमारी मांसपेशियां संबंधित स्नायु से उत्तेजना मिलते ही विद्युत वेग से संकुचित होती है। हमारी कंकाली मांसपेशियों के कारण से ही हम इच्छानुसार हलन–चलन कर सकते हैं। हलन–चलन की क्रिया को समझने के लिए मांसपेशियों को हम विद्युत्–चुम्बक के साथ उपमित कर सकते हैं और जो स्नायु (या नाड़ी) उत्तेजित करता है, वह उस विद्युत् के तार के समान है, जो उसको मस्तिष्क से जोड़ता है।

नींद के दौरान स्नायुओं में सामान्य रुप से विद्युत् प्रवाह बंद हो जाता है और विद्युत्–प्रवाह प्रायः–प्रायः चुम्बकत्व–रहित हो जाता है। केवल कुछ सुरक्षा और जीवन टिकाने वाली क्रियाओं में प्रवृत मांसपेशियों को छोड़कर शेष सारी मांसपेशियां नींद में शिथिल हो जाती है।

जब कोई व्यक्ति विश्राम की मुद्रा में होता है, तब भी वस्तुओं में प्रवाहित होने वाला विद्युत्–प्रवाह बहुत मन्द–सा होता है। इससे मांसपेशियों का चुम्बकीयकरण भी मन्द होता है और इसलिए वे शांत–शिथिल पड़ी रहती है।

संकल्पपूर्वक यदि संपूर्ण शिथिलीकरण को जागरूकता के साथ साथ किया जाए, तो उसे कायोत्सर्ग कहा जाता है, तो हम उपरोक्त प्रकार की थकान, क्षति से बच सकते हैं। कायोत्सर्ग के द्वारा मांसपेशी रुपी विद्युत्–चुम्बकों को विद्युत् पहुंचाने वाले तारों (स्नायुओं) का सम्बंध नींद की अपेक्षा और अधिक क्षमतापूर्वक स्थगित किया जा सकता है। इसके विद्युत् के प्रवाह को करीब–करीब शून्य तक पहुंचा कर ऊर्जा के व्यय को न्यूनतम बनाया जा सकता है।

(घ) स्वास्थ्य संरक्षण (शरीर प्रेक्षा)

1. भूमिका–

व्यक्ति का पहला धन है उसकी निरोगी काया। इसीलिए कहा भी गया है कि पहला सुख निरोगी काया।

व्यक्ति का स्वास्थ्य अनेक कारकों पर निर्भर करता है। ये सारे कारक आंतरिक–वैयक्तिक हो सकते हैं और वाह्य रूप में उस समाज तथा वातावरण में भी हो सकते हैं जिसमें व्यक्ति रह रहा होता है। मूल रूप से व्यक्ति के

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

स्वास्थ्य में खराबी दो ही कारणों से होती है। एक वे कारण जो उसके जन्म से जुड़े हैं अर्थात् आनुवांशिक दूसरे वे कारण जिनका सम्बन्ध उस वातावरण से होता है जिसमें वह रह रहा हो। किसी रोग की तीव्रता इन दोनों कारणों के आपसी तालमेल के अभाव पर निर्भर करती है। कई बार इनके परस्पर समन्वय से स्वास्थ्य की स्थिति में सकारात्मक और गुणात्मक सुधार भी देखने को मिलता है। इसका तात्पर्य है कि स्वास्थ्य आंतरिक और बाह्य कारणों के परस्पर संतुलित या असंतुलित क्रियाओं पर निर्भर करता है।

2. उद्देश्य–

शरीर और स्वास्थ्य के बारे में जिज्ञासा जगाना।

3. शैक्षणिक बिन्दु

(अ) शरीर संरचना (ब) स्वास्थ्य की व्यवस्था

4. स्वास्थ्य और शरीर प्रेक्षा–

शरीर प्रेक्षा में शरीर के अन्दर होने वाले रासायनिक परिवर्तन को देखना और जानना है। दुःख के मूल कर्म शरीर तक पहुंचना है।

इस प्रक्रिया को साधने में शरीर प्रेक्षा का महत्वपूर्ण योगदान है। इसमें पैर के अंगूठे से लेकर सिर तक शरीर के प्रत्येक अंग एवं अवयव पर चित्त को ले जाकर उसकी प्रेक्षा की जाती है और उसमें होने वाले प्रकम्पनों एवं क्रियाओं का अनुभव किया जाता है। इससे हम अपने शरीर के अन्दर होने वाले प्रकम्पनों एवं स्पन्दनों के प्रति जागरूक हो जाते हैं और इससे हमें अपने स्वास्थ्य के बारे में पूरी जानकारी मिल जाती है। यदि हमारे शरीर के किसी अंग या भाग में किसी भी प्रकार की तकलीफ या अस्वस्थता है तो उसका तुरन्त हमें आभास हो जाता है। इस तरह से शरीर से हमारा मैत्रीपूर्ण संपर्क हो जाता है।

इस प्रकार की प्रक्रिया के बाद यदि हम संपूर्ण कायोत्सर्ग करें तो शिथिलीकरण प्रक्रिया द्वारा शरीर के उन अंगों को सुधारा जा सकता है या उन अंगों की प्रतिपूर्ति की जा सकती है जिनमें किसी प्रकार की तकलीफ या व्याधि ा है। उपरोक्त प्रक्रियाओं से हम अपने शरीर को स्वस्थ बनाये रख सकते हैं। इससे शरीर में किसी प्रकार के तनाव या दबाव को कम किया जा सकता है तथा मिटाया भी जा सकता है। इससे शरीर की शक्ति, गति एवं स्फूर्ति को भी जाना जा सकता है।

(ड़) स्व–क्षमता का विकास (अंतर्यात्रा एवं चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा)

1. भूमिका–

व्यक्ति अनन्त शक्तियों का भण्डार है। आवश्यकता है अन्दर की सुषुप्त शक्तियों को जगाने की। क्षमताओं में सात व्यक्तिगत क्षमताएं व्यक्ति के जीवन को आगे बढ़ाने में बहुत ही महत्त्वपूर्ण हो। ये क्षमताएं हो—इच्छा शक्ति (Will Power), कल्पना शक्ति (Imagination Power), चिंतन शक्ति (Thinking Power), अनुभव (Experience), अन्तर्ज्ञान शक्ति (Intution Power), संवेदना (Power of Senses) और मेघाशक्ति या स्मरण शक्ति (Memory Power)। प्रायः ऐसा माना जाता है कि इन क्षमताओं को विद्यालयी विषयों को पढ़कर बढ़ाया जाता है। युवावस्था के बाद इन क्षमताओं को बढ़ाया नहीं जा सकता। परन्तु मनोवैज्ञानिकों ने अब यह स्पष्ट कर दिया है कि मानव अपनी इन क्षमताओं में अभिवृद्धि बाद में भी कर सकता है।

हर किसी व्यक्ति में किसी न किसी प्रकार की योग्यता या क्षमता होती है। परन्तु सम्भवतः यह हो सकता है कि व्यक्ति को उस क्षमता की उपस्थिति का ज्ञान न हो। अतः हमें इन क्षमताओं को पहचानना चाहिए और अपने में ढूंढना चाहिए। जब हमें अपनी क्षमताओं का आभास हो जाए तो उनका विकास करना चाहिए। हम हमारी प्रेरणा, आवश्यकता एवं ऊर्जा के अनुसार तथा इन क्षमताओं के आधार पर अपना जीवन सफल बना सकते है।

2. उद्देश्य–स्व–क्षमताओं के प्रति जिज्ञासा जगाना।

3. शैक्षणिक बिन्दु

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

(अ) जीवन का सम्यक् संचालन (ब) जीवन में समन्वय
(स) नाड़ी–ग्रन्थि तंत्र (द) भाव, संवेग एवं विवेक चेतना

4. अन्तर्यात्रा एवं चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा के द्वारा स्व–क्षमता का विकास–

अन्तर्यात्रा के द्वारा हम अपनी शक्तियों का ऊर्ध्वारोहण कर सकते हैं। हमारी अधिकतम चेतना शक्ति नीचे के केन्द्र शक्ति केन्द्र पर केन्द्रित रहती है। चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा द्वारा हम विभिन्न केन्द्रों की सुप्त शक्तियों को जागृत कर सकते हैं।

हमारे शरीर में शक्ति प्राण के रूप में रहती है। वह शक्ति शरीर के मुख्य भागों पर अपने ढ़ंग से गति करती है। किन्तु जब तक प्राण शक्ति की गति पर हमारा नियंत्रण नहीं हो जाता तब तक वह न शुद्ध हो सकती है न स्वेच्छा से संचालित। प्राण शक्ति को शक्ति केन्द्र से ज्ञान केन्द्र में ले जाना–यही हमारी प्राण साधना या प्राण–प्रशिक्षण का अर्थ है। यह हमारे व्यक्तित्व विकास का प्रबल आधार है। इसको हम प्राणायाम, अन्तर्यात्रा एवं श्वास–प्रेक्षा आदि ध्यान प्रक्रियाओं से प्राप्त कर सकते हैं।

प्राण के सारे केन्द्र मस्तिष्क में हैं। प्राण–धारा के दो मार्ग हैं, उसका एक बाह्य मार्ग है और एक भीतरी। बाह्य मार्ग से प्राण–शक्ति जाती है, तो प्रत्येक कोशिका को सक्रिय करती है, हमारे शरीर–तंत्रों को सक्रिय बनाती है। जो सामान्य शक्ति है, वह उसी से उत्पन्न होती है, वह अतिरिक्तता या विशिष्टता उत्पन्न नहीं करती। यह हमारे दस प्राणकेन्द्रों को सक्रिय करती है जो जीवन यात्रा को ढ़ंग से चलाती है। जब हम प्राण–शक्ति के प्रवाहित होने वाले मार्ग को बदल देते हैं, तब वहां विशिष्ट शक्तियां जागृत हो जाती हैं। सुषुम्ना या मेरुरज्जु के मार्ग से प्राण–शक्ति को ज्ञान केन्द्र में ले जाने का प्रयोग है–अन्तर्यात्रा। यह हमारे भीतर विशिष्ट शक्तियों को जागृत करता है। व्यक्तित्व–विकास की प्रबल संभावनाओं को उजागर करता है।

अन्तर्यात्रा के द्वारा शक्ति का उर्ध्वारोहण व क्षमता का जागरण किया जा सकता है। इड़ा पिंगला का संतुलन रखना। जहां चित्त यात्रा करता है प्राण भी उसके साथ रहता है। शक्ति केन्द्र से ज्ञान केन्द्र की ओर शक्ति की यात्रा उच्च मानसिक शक्तियों को जागृत करती है।

चैतन्यकेन्द्रों की प्रेक्षा का एक परिणाम है–शक्ति का जागरण। हमारे शरीर में जो चैतन्यकेन्द्र है, उन्हें हम चैतन्यकेन्द्र–प्रेक्षा के द्वारा जागृत कर सकते हैं। शक्तिकेन्द्र, स्वास्थ्यकेन्द्र, तैजस्केन्द्र, वियुद्धिकेन्द्र–ये सारे केन्द्र हमारे तैजस् शरीर की शक्ति से संबंधित है। हमारी सुषुम्ना–स्पाइनल कोर्ड में प्राणधारा को प्रवाहित करना, उसे उर्ध्वगामी बनाना, उसे शक्तिकेन्द्र से ज्ञानकेन्द्र की ओर ले जाना, यह सब सुषुम्ना की प्रेक्षा से–अन्तर्यात्रा से संभव हो सकता है। नीचे के केन्द्रों में संगृहीत प्राण–ऊर्जा, तैजस् शक्ति को चैतन्यकेन्द्र–प्रेक्षा के माध्यम से जागृत किया जा सकता है। उसके सम्यग् नियोजन से उसका उपयोग आध्यात्मिक साधना में किया जा सकता है।

हमारे चैतन्य का, ज्ञान का केन्द्र है नाड़ी–संस्थान। यह समूचे शरीर में परिव्याप्त है। किंतु पृष्ठरज्जु के निचले सिरे से मस्तिष्क तक का स्थान चैतन्य का मूल केन्द्र है। आत्मा की अभिव्यक्ति का यही स्थान है। संवेदन, प्रतिसंवेदन ज्ञान–सारे यहीं से प्रसारित होते हैं। शक्ति का भी यही स्थान है। ज्ञानवाही और क्रियावाही तंतुओं का यही केन्द्रस्थान है। मनुष्य ऊर्जा को अधोगामी करना ही जानता है, ऊर्ध्वगामी करना नहीं जानता। केवल दिशा का ही परिवर्तन हुआ कि जो शक्ति नीचे की ओर जा रही थी वह ऊपर की ओर जाने लगती है। इतना–सा ही अन्तर पड़ता है। मस्तिष्क की ऊर्जा का नीचे जाना भौतिक जगत् में प्रवेश करना है। ऊर्जा के नीचे जाने से पौद्गलिक सुख की अनुभूति होती है। ऊर्जा के ऊपर जाने से अध्यात्म सुख की अनुभूति होती है। यह केवल विद्युत् का रासायनिक परिवर्तन है। इसे कहा गया–अन्तर्मैथुन, आत्मरति, आत्मरमण। आत्मरमण की बात व्यर्थ नहीं है। प्रश्न ठीक है। उसके समाधान में कहा गया कि आत्म–रमण का केन्द्र हमारे पास विद्यमान है, उसमें हम रमण कर सकते हैं।

(च) संवेग नियंत्रण एवं व्यवहार परिष्कार (लेश्याध्यान)

1. भूमिका–

एक अच्छा व्यक्तित्व उसी व्यक्ति का माना जाता है। जो अपने संवेगों पर नियंत्रण कर सके। संवेग नियंत्रित व्यक्ति

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

ही व्यवहार कुशल होता है।

संवेग एक जटिल भावात्मक प्रक्रिया है और भाव के पश्चात ही संवेग की अवस्था आती है। कोई भी संवेग भाव के बिना संभव नहीं होते। संवेग मूल रूप से सुख–दुःख की अनुक्रियाएं है। संवेग हमारी सुक्ष्म भावनात्मक प्रतिक्रिया है। ऐसा माना जाता है कि क्रोध अवरोधित चाहों की अनुक्रियाएं है। भय अवरोधित विवेक एवं दुःख अवरोधित प्रेम की अनुक्रिया है। मानव की मूल आवश्यकताएं संवेगों के स्तरों को पैदा करती है। खुशी, प्रसन्नता, आनन्द, परमानन्द—ये सुख की अनुक्रियाओं की विभिन्न अवस्थाएं है। संवेगों का प्राकट्करण वैसे तो स्वाभाविक है परन्तु फिर भी हम हमारे संवेगों का कुछ विशेष तरीकों से स्वस्थ प्रबन्ध कर सकते है तथा अपना भावनात्मक संतुलन बनाए रख सकते है। संवेगों का संतुलन बनाए रखना भी एक कला है।

संवेग हमारी सुक्ष्म भावनात्मक प्रतिक्रियाएं है। यह प्रतिक्रिया बाह्य परिस्थिति या आन्तरिक मनःस्थिति के प्रति भी हो सकती है। यह एक जटिल भावनात्मक प्रक्रिया है और इसके कारण व्यक्ति में आन्तरिक और बाह्य—दोनों प्रकार के परिवर्तन होते है।

विभिन्न संवेगों की अनुभूति में व्यक्ति का व्यवहार भी भिन्न–भिन्न प्रकार का हो जाता है। संवेग में विभिन्न प्रकार के व्यवहार शामिल हैं जैसे मानवों में मुस्कुराहट, हंसना, चिल्लाना, भय के कारण भागना और संवेग के समय अन्य मुखाकृति सम्बन्धी व्यवहार। पशुओं में पूंछ हिलाना, गुर्राना, श्वास लेना आदि प्रकट करता है कि इसी प्रकार के कई व्यवहार संवेग के प्रदर्शन में शामिल हैं, इसके अतिरिक्त मानव तथा पशुओं में कुछ स्वसंचालित व्यवहार संवेग के कारण होते हैं। जैसे भय के समय रक्त का एकत्र होना, मूर्छा के समय चेतना में एवं रक्तचाप में परिवर्तन होना। संवेग की अवस्था में ग्रन्थि स्राव का आधिक्य होना या शिथिल होना। ये स्वसंचालित संवेगीय प्रतिक्रियाओं के उदाहरण हैं।

2. उद्देश्य–

संवेग एवं व्यवहार के प्रति जिज्ञासा जगाना।

3. शैक्षणिक बिन्दु–

(अ) संवेगों के प्रकार

(ब) संवेग और व्यवहार

4. संवेग नियंत्रण और लेश्याध्यान–

लेश्याध्यान का अर्थ है—प्रशस्त रंगों का ध्यान। रंगों का और भावों का गहरा सम्बन्ध है। व्यक्ति के भावों के अनुसार उसका आभामण्डल और उसका व्यवहार होता है। रंगों की विभिन्न आवृत्तियों के माध्यम से व्यक्ति के भावों को पवित्र कर उसके संवेगों का नियंत्रण एवं व्यवहार का परिष्कार किया जा सकता है।

व्यक्ति चैतन्य और पदार्थ का योग है। आत्मा का लक्षण है चैतन्य। पदार्थ का लक्षण है–वर्ण, गंध, रस और स्पर्श। प्राणी का आभामंडल दो प्रकार की ऊर्जाओं के संयुक्त विकिरण से बनता है–एक चैतन्य द्वारा प्राण ऊर्जा का विकिरण और दूसरा भौतिक शरीर द्वारा विद्युत् चुम्बकीय ऊर्जा का विकिरण। प्राण–ऊर्जा के विकिरण का आधार है–व्यक्ति की भावधारा। भाव चैतसिक है और आभामंडल पौद्गलिक (भौतिक) है, फिर भी भाव और आभामंडल दोनों परस्पर प्रगाढ़ सम्बन्ध रखते है। आभामंडल हमारी भावना का प्रतिनिधित्व करता है। इस दृष्टि से भाव के द्वारा आभामंडल को और आभामंडल के द्वारा भाव की व्याख्या की जा सकती है। आभामंडल किसी एक रंग का नहीं होता। उसमें अनेक रंगों का मिश्रण होता है क्योंकि उसका निर्माण लेश्याओं के आधार पर होता है। लेश्या के रंग व्यक्ति के भाव पर निर्भर करते है। जिस व्यक्ति में जिन भावों की प्रधानता होती है, वैसे ही लेश्या के रंग हो जाते है।

हमारी भावधारा जैसी होती है, उसी के अनुरूप मानसिक चिंतन, शारीरिक मुद्राएं और अंग–संचालन होता है। और वैसा ही हमारा व्यवहार होता है।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

सप्तम पत्र

जीवन विज्ञान और स्वास्थ्य

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

1. शारीरिक स्वास्थ्य सम्बन्धि प्रयोग

रोग के मुख्यतः दो कारण होते है –बाह्य तथा आन्तरिक। शारीरिक धर्म अथवा स्वास्थ्य सिद्धांत के विरूद्ध आचरण करना रोग का बाह्य कारण और अनिष्टकारी मनोवृत्तियों का असंगत प्रयोग तथा अहितकर चिंता, कल्पना, भय आदि उसके आंतरिक कारण होते है। शरीर और मन के सभी रोग इन्हीं कारणों से होते है। निरोग रहने के लिए सप्राण भोजन, व्यायाम, परिमित परिश्रम, समुचित निद्रा, संयम तथा स्वास्थ्य सम्बंधी नियमों की आवश्यकता होती है और इन नियमों का भंग करना क्या है? मानों रोगों को निमंत्रण देना। उसी प्रकार काम, क्रोध, लोभ, हिंसा, द्वेष, ईर्ष्या आदि मलिन मनोवृत्तियों के व्यवहार से देह और मन में तरह–तरह के रोग उत्पन्न होते है। रोगों के बाह्य कारण स्थूल भाव से शरीर पर और आंतरिक कारण सूक्ष्म रूप से मन पर प्रभाव डालते है। सभी रोग पहले मन में उपजते हो फिर शरीर पर प्रकट होते है।

1. शारीरिक दौर्बल्य

1. रोग का परिचय

विविध प्रकार की शारीरिक और मानसिक क्रियाओं को संचालित करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। ऊर्जा का स्रोत होता है भोजन और भोजन हम बाहर से ग्रहण करते है। उपयुक्त पाचन एवं अवशोषण के पश्चात रक्त प्रवाह के साथ यथावश्यक भोजन की मात्रा शरीर की सभी कोशिकाओं में पहुंचाई जाती है। इनके अन्दर ऑक्सीजन (जो श्वसन के द्वारा प्राप्त होती है) की उपस्थिति में भोजन का आक्सीकरण होता है तथा ऊर्जा मुक्त होती है। इसी ऊर्जा को कोशिकाएं अपने अंग से सम्बन्धित कार्यों के लिए प्रयोग में लाती है। खाद्य पदार्थों एवं पोषक तत्त्वों की अनुपलब्धता, शारीरिक अंगों में किसी विकार या कमी के कारण और किसी प्रकार के मानसिक अवसाद के चलते शरीर में उसके कार्यों के लिए आवश्यक ऊर्जा का उत्पाद न नहीं हो पाता है तब धीरे–धीरे शरीर को स्वस्थ एवं सक्षम बनाये रखने से लिए आवश्यक कार्य सही समय पर, सही अनुपात में, सही दर से नहीं हो पाते और व्यक्ति को कमजोरी महसूस होती है। इसे ही शारीरिक दौर्बल्य का नाम दिया जाता है।

2. रोग के कारण

1. कुपोषण
2. पाचन दौर्बल्य
3. भोजन में पोषक तत्वों की कमी
4. तनाव एवं चिंता
5. रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी

3. रोग के लक्षण

1. चक्कर आना
2. आलस्य
3. नींद की अत्यधिक कमी या अधिकता
4. मांसपेशियों में कमजोरी
5. अधिक परिश्रम की स्थिति में जल्दी थकान का महसूस होना

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. **आसन**–उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, सूर्यनमस्कार।
2. **प्राणायाम**–सूर्यभेदी प्राणायाम, अनुलोम–विलोम प्राणायाम।
3. **प्रेक्षा**–श्वास प्रेक्षा, शरीर प्रेक्षा।
4. **अनुप्रेक्षा**–स्वास्थ्य की अनुप्रेक्षा।
5. **मंत्र**–आरोग्ग–बोहिलाभं समाहिवरमुत्तं दिंतु।
6. **मुद्रा**–सूर्य मुद्रा, पृथ्वी मुद्रा।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

2. अम्लता

1. रोग का परिचय

असंयमी जीवन और गलत खान–पान के फलस्वरूप शरीर में प्रतिदिन विजातीय द्रव्य एकत्र होते रहते है जो कालान्तर में कुपित होकर शरीर के समस्त रक्त को विषाक्त कर देते हैं अथवा अम्ल से परिपूरित कर देता है जिससे शरीर रोगी हो जाता है। इस अम्लत्व का आक्रमण जब पाकस्थली में विशेष रूप से होता है तो उसे अम्ल रोग कहते है।

2. रोग के कारण

1. समय पर भोजन नहीं करना
2. दूषित भोजन
3. अधिक ठण्डे पदार्थों का सेवन
4. अम्लीय भोजन की अधिकता
5. खाने के तुरन्त बाद लेट जाना
6. तनाव एवं चिंता
7. गरिष्ठ भोजन की अधिकता

3. रोग के लक्षण

1. गले में जलन
3. पेट का पानी मुंह में आना
4. वमन
5. खाना खाने के बाद पेट का भार युक्त होना
6. भूख का अधिक लगना
7. खट्टी डकारें आना

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. **आसन**–कायोत्सर्ग, उत्तानपादासन, वज्रासन।
2. **प्राणायाम**–शीतली, भ्रामरी एवं चन्द्रभेदी प्राणायाम।
3. **प्रेक्षा**–सम्पूर्ण शरीर पर श्वेत रंग के ध्यान के साथ शरीरप्रेक्षा।
4. **अनुप्रेक्षा**–आमाशय, पक्वाशय तथा लीवर की स्वस्थता के सुझावों के साथ संतुलित पाचन की अनुप्रेक्षा।
5. **मंत्र**–वं।
6. **मुद्रा**–जल मुद्रा, अपान मुद्रा।

3. उच्च रक्तचाप

1. रोग का परिचय

हमें जीवित रखने के लिए रक्त हमारे शरीर के प्रत्येक भाग में धमनियों द्वारा निरन्तर पहुंचकर उसे पोषण देता रहता है। यह अत्यन्त आवश्यक कार्य हमारे हृदय द्वारा अनवरत सम्पन्न होता है। वह पम्प की तरह खुलता–दबता रहता है और रक्त को रक्तवाहिनी धमनियों और नलिकाओं में आगे बढ़ाता रहता है। हृदय द्वारा स्वयं को दबाकर रक्त को धमनियों में आगे बढ़ाने के कारण धमनियों की दीवार पर जो दबाव पड़ता है उसे ही रक्त दबाव या 'रक्तचाप' या ब्लड प्रेशर कहते है।

जब धमनियों और रक्त–नलिकाओं के छिद्र किन्हीं कारणों से संकरे पड़ जाते हो तो रक्त के समुचित संचालन के लिए हृदय को अस्वाभाविक रूप से अधिक दबाव डालकर उन पतले छिद्र वाली एवं तंग रक्तवाहिनीयों नलिकाओं में रक्त को ठेलना पड़ता है। इसके लिए हृदय को अत्यन्त कठिन श्रम करना पड़ता है जिससे हृदय की गति बढ जाती है, यही उच्च रक्तचाप है।

2. रोग के कारण

1. श्वेतसार (मैदा आदि) से बनी हुई चीजें, चीनी, मसाले, तेल, खटाई, तली–भूनी चीजें, प्रोटीन, रबड़ी, मलाई, दाल, काफी, चाय तथा सिगरेट आदि का अधिक मात्रा में सेवन करना।
2. बार–बार या आवश्यकता से बहुत अधिक खाना।
3. मादक द्रव्यों धूम्रपान आदि का अधिक सेवन।
4. अपर्याप्त व्यायाम।
5. असंयम एवं तनावपूर्ण जीवनशैली।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

6. चिन्ता, क्रोध, भय आदि मानसिक विकारों का बना रहना।

7. मूत्राशय के रोग, उपदंश, पुराना आंव, कब्ज तथा मस्तिष्क की शून्यता।

3. रोग के लक्षण

1. चक्कर आना
2. सिरदर्द
3. किसी काम में दिल न लगना
4. नींद न आना
5. श्वास कष्ट
6. हाजमा बिगड़ जाना
7. चिड़चिड़ापन
8. शिथिलता
9. कभी–कभी नाक से खून गिरना
10. सीने में दर्द
11. थोड़ी–सी मेहनत में हांपने लगना

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. आसन–गर्दन एवं वक्षभाग की यौगिक क्रियाऐं, पवनमुक्तासन, वज्रासन एवं शशांकासन।

2. प्राणायाम–नाड़ीशोधन एवं उज्जाई प्राणायाम।

3. प्रेक्षा–कायोत्सर्ग–दिन में दो बार (30–30 मिनट), दीर्घश्वास प्रेक्षा।

4. अनुप्रेक्षा–अभय की अनुप्रेक्षा।

5. मंत्र–ॐ का उच्चारण।

6. मुद्रा–अपान वायु मुद्रा।

7. शुद्धि क्रिया– नेति।

8. **तप**– तेल, घी, मांस, मिर्च–मसालों आदि के वर्जन के साथ हल्का सुपाच्य भोजन (न्यूनतम नमक के साथ) निश्चित समय पर लिया जाए।

4. निम्न रक्तचाप

1. रोग का परिचय

निलयों एवं धमनियों के अत्यधिक शिथिलन से जब रक्त का दाब कम हो जाता है। तो निम्न रक्तचाप होता है।

2. रोग के कारण

1. तनाव
2. खान-पान
3. चिन्ता
4. आलस्यपूर्ण जीवन जीना।

3. रोग के लक्षण

1. शारीरिक कमजोरी
2. चक्कर आना
3. हाथों एवं पैरों में कम्पन
4. हाथ एवं पैरों का ठण्डा पड़ना।

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. **आसन**–सामान्य श्वास–प्रश्वास की यौगिक क्रिया, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन एवं सूर्यनमस्कार।
2. **प्राणायाम**–अनुलोम–विलोम प्राणायाम, भस्त्रिका, भ्रामरी, सूर्यभेदी प्रणायाम।
3. **प्रेक्षाध्यान**–दीर्घश्वास प्रेक्षा।
4. **अनुप्रेक्षा**–मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा।
5. **मंत्र**–ॐ
6. **मुद्रा**–प्राण मुद्रा।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

5. सियाटिका

1. रोग का परिचय

सुषुम्ना के निचले छोर से निकलने वाली साइटिका तंत्रिका नीचे की ओर पैरों तक जाती है। इस तंत्रिका में किसी विकृति या इस पर किसी अनुचित दबाव के कारण दोनों नितम्बों से दर्द प्रारम्भ होता है और जांघों तथा पैरों के पीछे की ओर नीचे तक जाता है। कभी–कभी यह दर्द अत्यंत तेज और दुखदायी होता है। यह दर्द कभी इस तंत्रिका में सूजन और प्रदाह के कारण भी उत्पन्न होता है। इस दर्द को गृधसी, रीघन या लंगड़ी का दर्द, वात–शूल अथवा साइटिका का दर्द कहते है।

2. रोग के कारण

1. कशेरुकाओं का अपने स्थान से खिसककर इधर–उधर होना
2. चोट लगना
3. घाव होना
4. ट्यूमर का बनना
5. मधुमेह
6. शराब का अधिक सेवन

3. रोग के लक्षण

1. पैरों में दर्द
2. चलने में कठिनाई
3. भार उठाने में कठिनाई
4. बुखार

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. **आसन**–मेरूदण्ड की क्रियाएं, शलभासन, भुजंगासन, मकरासन, गरूड़ासन।
2. **प्राणायाम**–नाड़ी शोधन, भस्त्रिका प्राणायाम।
3. **प्रेक्षा**–कटि भाग से लेकर पूरे पैर की प्रेक्षा।
4. **अनुप्रेक्षा**–पैरों को स्वस्थता का सुझाव देना।
5. **मंत्र**–अर्हं।
6. **मुद्रा**–शंख मुद्रा, अपान मुद्रा।

6. जुकाम

1. रोग का परिचय

नाक के रास्ते पतला कफ निकलने को जुकाम कहते है। इसमें आंखें लाल, गला खराब तथा सिर भारी रहता है। हम जो कुछ भी खाते है, उसकी पाचन क्रिया पूरी होने के बाद बने रक्त का ऑक्सीजनीकरण होता है। नाक के द्वारा पूरा ऑक्सीजन न मिलने से यह क्रिया पूरी नहीं होती और रक्त में आवश्यक गर्मी न आने से यह रोग होता है, जिससे खाया–पिया जुकाम के रूप में बाहर निकलता रहता है। इस बीमारी में नाक से सूंघने की शक्ति तथा जुबान के स्वाद का भी पता नहीं चलता। तीन–चार दिनों के बाद बलगम गाढ़ा हो जाता है और फिर हल्की खांसी या छींकों के साथ कफ निकलता है।

2. रोग के कारण

1. कब्ज
2. शरीर का पसीना न निकलना
3. सर्द–गर्म का लगना
4. अधिक ठण्डे पानी का सेवन
5. वायु कारक भोजन का अधिक सेवन
6. शरीर में विजातीय तत्वों का जमाव

3. रोग के लक्षण

1. सिर दर्द
2. नाक से पानी बहना
3. चिड़चिड़ापन
4. जीभ के स्वाद में कमी आना

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. **आसन**–मस्तक एवं सीने की यौगिक क्रियाओं का अभ्यास।उत्तानपादासन, सिंहासन, भुजंगासन, मत्स्यासन।
2. **प्राणायाम**–नाड़ीशोधन एवं सूर्यभेदी प्राणायाम।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

3. प्रेक्षा–मुख पर पीले रंग का ध्यान।

4. अनुप्रेक्षा–जुकाम ठीक होने के संकल्प की अनुप्रेक्षा।

5. मंत्र–ह्राँ।

6. मुद्रा–सूर्य मुद्रा, अंगुष्ठ मुद्रा।

7. शुद्धि क्रियाएं– कुंजल, जल एवं सूत्र नेति।

7. टांसिल

1. रोग का परिचय

मुखगुहा और ग्रसनी की श्लेष्मा झिल्ली में अन्तर्निहित लसीका गांठों के एकत्र होने से ही टान्सिल गांठें बनती है। टान्सिल्स मुखगुहा और ग्रसनी के संधिस्थल पर एक घेरे के रूप में स्थित होती है। ग्रसनी के नासिकागुहा संधि के स्थान पर पीछे की ओर धंसी हुई एक टान्सिल पाई जाती है जिसे फेरिन्जियल टान्सिल कहते है। ठीक संधि स्थल पर दो अन्य टान्सिल भी पाये जाते है, जिन्हें क्रमशः पैलेटाइन टान्सिल और लिगुंअल टान्सिल कहा जाता है। इसमें पैलेटाइन ऊपर की ओर छत से लटकती हुई तथा लिंगुअल जीभ के पिछले आधार से लगी होती है।

2. रोग के कारण

1. दूषित भोजन
2. अधिक ठण्डक
3. रोगप्रतिरोधकता की कमी
4. दूषित वातावरण

3. रोग के लक्षण

1. गले में सूजन
2. तीव्र बुखार
3. स्वरयंत्र में दर्द
4. कब्ज
5. सिर दर्द
6. शरीर में दर्द

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. आसन–सुप्तवज्रासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, सिंहासन।

2. प्राणायाम–उज्जाई, भ्रामरी, महाप्राण ध्वनि–5 मिनट।

3. प्रेक्षा–विशुद्धि केन्द्र पर नील रंग का ध्यान–10 मिनट।

4. अनुप्रेक्षा–टान्सिल की स्वस्थता का सुझाव–"मेरे टान्सिल स्वस्थ हो रहा है"–15 मिनट।

5. मंत्र–ह्राँ।

6. मुद्रा–अंगुष्ठ मुद्रा, शंख मुद्रा।

8. हृदय–रोग

1. रोग का परिचय

स्वस्थ हृदय जीवन का आधार है क्योंकि हृदय का जीवन और मृत्यु से सीधा सम्बंध है। हृदय रोग एक मनो–शारीरिक रोग है। सारे विश्व में पिछले 4–5 दशकों में हृदय रोगियों की संख्या में भारी वृद्धि हुई है।

कैलीफोर्निया के प्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. डीन आर्निश के अनुसार हृदय रोग का मुख्य कारण है रक्त में वसा की अधिकता। रक्त में चर्बी की मात्रा बढ़ जाने से रक्त वाहिनियों का मार्ग अवरुद्ध हो जाता है, जाम हो जाता है तो हृदय आघात होता है। यदि व्यक्ति कोलस्ट्रोल की मात्रा कम कर रक्त वाहिनियों का मार्ग क्लीयर कर सके, तो हृदय रोग की

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

संभावना न के बराबर रहती है।

2. रोग के कारण

1. त्रुटि पूर्ण जीवनशैली
2. व्यायाम न करना
3. वसा का आधिक्य (रक्त में कोलस्ट्रोल की मात्रा बढ़ जाना)
4. उच्च रक्तचाप (हाइपरेटोशन) (हाई ब्लडप्रेशर)
5. मधुमेह (डायबिटीज)
6. मोटापा
7. आहार की अनियमितता
8. उलझन भरा जीवन (चिन्ता और तनाव)
10. धूम्रपान व मद्यपान (बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू, शराब आदि)
12. तनाव (परिवार में कलह, सहअस्तित्व की कमी)

3. रोग के लक्षण

1. उच्च रक्तचाप
2. सिर दर्द
3. जरा से श्रम से थकावट
4. तनाव, चिड़चिड़ापन, छाती में भारीपन।

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. **आसन**–पेट और श्वास की क्रियाएं, पवनमुक्तासन, हृदयस्तम्भासन, शंशांकासन।
2. **प्राणायाम**–अनुलोम–विलोम प्राणायाम
3. **प्रेक्षा**–हृदय पर हरे रंग का ध्यान।
4. **अनुप्रेक्षा**–"मेरा हृदय शक्तिशाली हो रहा है" का सुझाव देना।
5. **मंत्र**–ह्रीं।
6. **मुद्रा**–अपान वायु मुद्रा।

9. कमर दर्द

1. रोग का परिचय

कमर दर्द का कोई एक और एकमात्र कारण खोजने की कोशिश करते है तो उसमें सफलता कम ही मिलती है। कशेरुकाओं, मेरुदण्ड, श्रोणिमेखला तथा अन्य स्थानीय अस्थियों एवं इन सभी अस्थियों से जुडी हुई पेशियों में संरचनात्मक विकार अथवा विभिन्न दैनिक क्रियाओं या दुर्घटनाओं के फलस्वरूप उत्पन्न हुए विकारों से कमर दर्द की तकलीफ उभरती है।

2. रोग के कारण

1. गलत ढंग से उठना, बैठना तथा झुकना
2. मांसपेशियों तथा लिगामेंट्स में तनाव या खिंचाव
3. अंग भंग होने से
4. दो कशेरुकाओं के मध्य संधि स्थल पर पाई जाने वाली उपास्थियों के नष्ट होने से
5. संक्रमण व दुर्घटना होने से
6. उम्र बढ़ने के कारण अस्थियों में क्षरण
7. नियमित व्यायाम के अभाव में
8. विटामीन–डी तथा कैल्सियम तत्त्व की कमी से
9. अधिक वजन उठाने से

3. रोग के लक्षण

1. कमर एवं पीठ में मांसपेशिय दर्द
2. बैठने में तकलीफ
3. झुकने में कठिनाई होना

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. **आसन**–मेरुदण्ड की क्रियाएं, उत्तान पादासन, मकरासन एवं मत्स्यासन।
2. **प्राणायाम**–सूर्यभेदी, दर्द के स्थान पर ध्यान केन्द्रित करते हुए भस्त्रिका–5 मिनट।
3. **प्रेक्षा**– कमर दर्द में होने वाले दर्द की प्रेक्षा।
4. **अनुप्रेक्षा**–कमर की स्वस्थता का सुझाव–"मेरी कमर का दर्द शान्त (ठीक) हो रहा है–15 मिनट।
5. **मंत्र**–ह्राँ

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

6. मुद्रा–शंख मुद्रा, वायु मुद्रा।

10. नेत्र रोग

1. रोग का परिचय

आंखों के रेटिना पर किसी वस्तु के प्रतिबिम्ब के बनने की प्रक्रिया निम्नांकित चार चरणों में सम्पन्न होती है–

1. किसी भी बाह्य वस्तु से प्रकाश की किरणों का परावर्तित होकर लेंस तक पहुंचना।
2. प्रकाश की किरणों की मात्रा एवं गुणवत्ता के अनुसार फोकस बनाने के लिए लेंस का समायोजित होना।
3. आंखों के तारे का समायोजित होना।
4. आंखों का सम्पूर्ण रूप से समायोजित होना।

प्यूपिल का आकार और समायोजन आइरिस से जुड़ी हुई तीन चिकनी पेशिया– सिलियरी (रोमक) पेशियां, डाइलेटर पेशियां तथा कान्सट्रिक्टर पेशियों के कार्यों पर निर्भर करता है। इन सभी पेशियों को इन्ट्रिसिक पेशियों के नाम से जाना जाता है क्योंकि ये सारी पेशियां नेत्र गोलक के अन्दर स्थित होती हो। आंखों का फैलना, पुतलियों एवं पलकों का सामूहिक रूप से सिकुड़ना अथवा समायोजित होना नेत्रगोलकों के बाहरी सतह से जुड़ी पेशियों के कार्य पर निर्भर करता है, जिन्हें एक्सट्रिंसिक पेशियों के नाम से जाना जाता है।

बाह्य उद्दीपनों, कुपोषण अथवा असंतुलित आहार एवं उम्रवृद्धि के कारण आंखों में निम्नांकित रोग उत्पन्न होते है–

1. जरादूरदृष्टि
2. दूरदृष्टि दोष
3. निकटदृष्टि दोष
4. मोतियाबिन्दु
5. ग्लुकोमा
6. रतौंधी

2. रोग के कारण

1. पोषक तत्त्वों की कमी।
2. विटामिन–ए की कमी।
3. सिर में गम्भीर चोट लगना।
4. मादक वस्तुओं का सेवन।
5. नेत्रों में लम्बे समय तक तेज धूप का लगते रहना।
6. लगातार महीन वस्तुओं का अवलोकन अथवा महीन अक्षरों की पढ़ाई।
7. नेत्रों में धूलकणों एवं धूएं का बार–बार लगते रहना।
8. तेज बिजली की रोशनी में पढ़ना।
9. चलते हुए वाहनों में पढ़ना।
10. अत्यन्त कम प्रकाश में पढ़ना।
11. अत्यधिक और असामान्य रूप से कम दूरी से सिनेमा या टीवी देखना।
12. कब्ज रहना।
13. डर, चिंता, क्रोध और मानसिक उद्वेग।
14. बुढ़ापा एवं उम्र बढ़ने के अनुसार जीवनशैली में परिवर्तन न करना।

3. रोग के लक्षण

1. कम दिखाई देना
2. सिर में भारीपन या सिर दर्द
3. आंखों में पानी आना
4. आंखों में जलन होना
5. आंखों का लाल होना
6. तेज धूप में आंखों का नहीं खुलना

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

7. पढने में तकलीफ महसूस होना 8. रात को नहीं दिखाई देना।

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. आसन–गर्दन एवं नेत्रों की यौगिक क्रियाएं, सिंहासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन।

2. प्राणायाम–नाड़ीशोधन, दीर्घश्वास, शीतली–15 मिनट।

3. प्रेक्षा–आंख पर हरे तथा जामुनी रंग का ध्यान–10 मिनट।

4. अनुप्रेक्षा–आंख की स्वस्थता का सुझाव–''मेरी आंखें स्वस्थ हो रही हैं''–15 मिनट।

5. मंत्र–णमो सव्वोसहिजिणाणं

6. मुद्रा–प्राण मुद्रा, नमस्कार मुद्रा।

विशेष–पामिंग, फोकस करने वाले अभ्यास अर्थात् त्राटक (कैडिंल गेजिंग, शोल्जर गेजिंग, अधो एवं ऊर्ध्वगेजिंग, दृष्टिपट गेजिंग), कटिस्नान, मेहन स्नान, स्थानीय (नेत्रों का) भाप स्नान आदि प्रयोग करने से नेत्रों के विकार अतिशीघ्र दूर होते हैं।

11. अनिद्रा

1. रोग का परिचय

नींद की सम्पूर्ण अवधि को दो भागों में बांटा जा सकता है–

(अ) नान–रेम निद्रा (नान रैपिड आई मूवमेन्ट निद्रा)–इसे स्थिर नेत्र निद्रा भी कहते है। नींद की यह अवस्था चार चरणों में पूरी होती है।

(ब) रेम निद्रा (रैपिड आई मूवमेन्ट निद्रा)–इसे सचल नेत्र निद्रा भी कहते है। नान रेम निद्रा के चरणों की समाप्ति के बाद रेम निद्रा का एक क्रम अवश्य आता है। इसमें नेत्र गोलक स्वयं ही बार–बार बायें से दायें ओर से दायें से बायें तेजी से घूमते रहते है। श्वसन की गति और नाड़ी गति अनियंत्रित होकर बढ़ जाती है। रक्तचाप घटता–बढ़ता रहता है। सोने वाला गाढ़ी नींद से निकलकर नानरेम निद्रा के तीसरे और दूसरे चरण में लौट आता है। अधिकतर सपने इसी अवस्था में आते हो। इसकी अवधि 10 मिनट से लेकर 40 मिनट तक हो सकती है।

उम्र बढ़ने के साथ सामान्य नींद का क्रम अवश्य ही बदलता है जिसके कारण नान–रेम और रेम निद्राओं की अवस्थाओं के अनुपात में भी बदलाव आता है। परन्तु यह बदलाव जैविक घड़ी की अनुमति एवं उसकी सहमति से सम्पन्न होता है इसलिए अधिक हानि नहीं होती परन्तु नान रेम निद्रा के तीसरे और चौथे चरण की अवधि में कमी अथवा ठीक–ठीक से नींद न आना या फिर पूरी तरह नींद से वंचित हो जाना अनियमितता का प्रारम्भ होता है। यह देखा गया है कि अनियमितता की शुरुआत देर रात तक जागने और प्रायः देर तक सोने से होती है। यदि इस प्रकार की स्थिति का सुधार हो जाए तो कुछ समय बाद पूरी तरह रेम और नान रेम निद्रा के क्रमों का व्यतिक्रम हो जाता है।

2. रोग के कारण

1. तनावपूर्ण जीवनशैली
2. चाय और कॉफी का अत्याधिक सेवन
3. मानसिक अवसाद और चिन्तन
4. कोई शारीरिक असुविधा या रोग
5. नशीली दवाओं एवं शराब का सेवन
6. अत्यधिक धुम्रपान

3. रोग के लक्षण

1. नींद न आना
2. कम समय के लिए नींद आना

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

3. रात में बार–बार नींद टूट जाना
4. आधी रात के बाद बिल्कुल नींद न आना
5. आंखों में सूजन व लाली रहना
6. चेहरे पर भारीपन
7. हाथ–पैरों में कम्पन
8. शारीरिक श्रम से चक्कर आना
9. रक्तचाप प्रायः बढ़ जाता है

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. आसन–सिर, गर्दन, वक्ष, कमर, पेट, हाथ–पैरों की एवं श्वास की क्रियाएं—प्रत्येक की तीन–तीन आवृत्ति, प्रातःकाल, सूर्यनमस्कार।

2. प्राणायाम–नाड़ी शोधन प्राणायाम—5 मिनट।

3. प्रेक्षा–कायोत्सर्ग, मस्तक पर नीले रंग का, पेट पर पीले रंग व शक्ति केन्द्र पर नीले रंग का ध्यान—10 मिनट।

4. अनुप्रेक्षा–शान्ति की अनुप्रेक्षा।

5. मंत्र–ह्रूँ

6. मुद्रा–परिवर्तन मुद्रा, ज्ञान मुद्रा, प्राण मुद्रा।

12. कब्ज

1. रोग का परिचय

कब्ज आधुनिक सभ्यता की प्रमुख देन है। परिष्कृत आहार, विकृत विहार, तिरस्कृत दमित विचार तथा अत्यधिक चिन्तन का परिणाम है कब्ज। इसमें आतें निष्क्रिय हो जाती है। मल निकलने में देरी होती है। मल निकालने के लिए ज्यादा बल लगाना पड़ता है। इसी अवस्था को कब्ज कहते है।

2. रोग के कारण

1. भोजन में रेशे के अभाव
2. ब्रेड, केक, चाय, कॉफी, चॉकलेट, बिस्कुट, टॉफी, मास, अण्डा, मछली, मैदा, बेसन तथा चीनी से बने पदार्थ
3. फास्ट फूड, जंक फूड, रैपर तथा डिब्बा बन्द आहार
4. तले–भुने आहार
5. भोजन में शाक–सब्जी का अभाव
6. शुष्क भोजन
7. आहार में जलांश की कमी और जल कम पीना
8. वृद्धावस्था में आंतों तथा मलाशय की मांसपेशियों का कमजोर होना
9. देर तक मल रोके रहने की आदत
10. नियमित समय पर मल त्याग नहीं करना
11. बड़ी आंत तथा गर्भाशय की सूजन
12. कब्ज दूर भगाने वाली औषधियों का निरन्तर सेवन
13. भोजन चबा–चबाकर नहीं खाना
14. धूम्रपान, अफीम तथा अन्य दुर्व्यसनों की लत से आंतों का निष्क्रिय होना
15. निरन्तर मानसिक परेशानी, चिन्ता, उत्तेजना, शोक आदि।

3. रोग के लक्षण

1. मल को निकालने के लिए ज्यादा बल लगाना

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

2. बवासीर
3. बड़ी आंत का फैल जाना
4. गुदा पर मल का दबाव ज्यादा होने से इनमें घाव तथा सूजन
5. साइटिका दर्द, कमर दर्द, न्यूराइटिस, वीर्यदोष आदि वृषण रोगों का होना
6. भूख कम लगना

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. आसन–पेट की दस क्रियाएं, अग्निसार, उदराकर्षण, पवनमुक्तासन, ताड़ासन, स्कन्धासन, तिर्यग्भुजंगासन।
2. प्राणायाम–दीर्घश्वास, अनुलोम–विलोम–5 मिनट। दाहिने स्वर में मूलबन्ध लगाकर 100 कदम चलना।
3. प्रेक्षा–ठुड्डी के नीचे के भाग को हथेली से दबाते हुए उस पर ध्यान–10 मिनट।
4. अनुप्रेक्षा–बड़ी आंत को सुझाव–"मेरी बड़ी आंत सक्रिय हो रही है"–5 मिनट।
5. मंत्र–ह्रूँ
6. मुद्रा–शंख मुद्रा, अपान वायु मुद्रा।

13. गठिया

1. रोग का परिचय

अस्थि संधियों अर्थात् हड्डियों के जोड़ों में दर्द और सूजन एक आम बीमारी है। इस रोग को मेडिकल साइंस की भाषा में 'आर्थराइटिस' अथवा संधिशोथ अथवा गठिया कहते हो। आर्थराइटिस वैसे तो कई बीमारियों का संयुक्त नाम है परन्तु रियूमेटायड आर्थराइटिस, आस्टियोआर्थराइटिस तथा गाउटीआर्थराइटिस के रूप में यह बहुतायत पाई जाती है। इन सब में दो या दो से अधिक अस्थियों के संधि स्थान पर सूजन, दर्द, ऐंठन और कड़ापन हो जाता है। यही नहीं उन संधियों के आस–पास की पेशियों में भी ऐंठन पायी जाती है जिसके कारण उन जोड़ों को काम में लेते समय अत्यधिक कठिनाई और पीड़ा होती है। गठिया के निम्न प्रकार है–

1. आस्टियो आर्थराइटिस
2. रियूमेटायड आर्थराइटिस
3. गाउटी आर्थराइटिस
4. एन्किलूजिंग स्पान्डिलाइटिस

2. रोग के कारण

1. उपास्थि के पेड गें टूट फूट
2. लिगामेंटस का टूट जाना
3. मोटापा
4. शरीर में विजातिय तत्वों की अधिकता
5. परिश्रम का अभाव

3. रोग के लक्षण

1. जोड़ो में दर्द
2. जोड़ों में आवाज आना
3. जोड़ों में सूजन
4. उठने–बैठने में तकलीफ का होना

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. आसन–यौगिक क्रियायें, पवन मुक्तासन, शशांकासन, भुजंगासान और धनुरासन, सूर्य नमस्कार।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

2. **प्राणायाम**–नाड़ी शोधन और भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास।

3. **प्रेक्षा**–प्रतिदिन 30 मिनट दीर्घश्वास प्रेक्षा का अभ्यास।

4. **अनुप्रेक्षा**–जोड़ों के दर्द के ठीक होने का सुझाव देना।

5. **मंत्र**–लां लां लां लां।

6. **मुद्रा**–वायु मुद्रा।

14. दमा

1. रोग का परिचय

जब श्वसनियों तथा श्वसनिकाओं की पेशियों में सूजन आ जाती है श्लेष्मा का स्राव अत्यधिक हो जाता है जो नलिका के अन्दर जमा होने लगता है। नलिका की सूजी हुई दीवार सूखकर कड़ी होने लगती है परिणाम यह होता है कि वायु मार्ग सिकुड़कर इतना कम हो जाता है कि श्वास लेने में अत्यधिक कठिनाई होती है। अतः सांस का प्रयास कम हो जाता है। बाह्य सांस लम्बा होने लगता है, सीने पर दबाव के साथ बार–बार खांसना पड़ता है फिर भी पूरी तरह साँस नहीं ली जा सकती। इसी अवस्था को दमा कहते है।

2. रोग के कारण

1. संक्रमण
2. आनुवंशिकता
3. अधिक ठण्डे पदार्थों का सेवन
4. भय, चिंता एवं तनाव
5. मैथुन की अधिकता
6. श्वास नली में रोगाणुओं का प्रवेश
7. लम्बे समय तक खांसी का बने रहना

3. रोग के लक्षण

1. तीव्र गति से श्वास का चलना
2. बार–बार खांसी का आना
3. छाती में दर्द
4. श्वास लेने में तकलीफ

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. आसन–श्वास और सीने की 5–5 आवृत्तियां, जानुशिरासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, मत्स्यासन, हृदयस्तम्भासन और नौकासन।

2. प्राणायाम–सूर्यभेदी, अनुलोम–विलोम और उज्जायी प्राणायाम (बिना कुम्भक के) 15 मिनट प्रातः एवं सायंकाल

3. प्रेक्षा–सीने एवं गले पर नीले रंग का ध्यान।

4. अनुप्रेक्षा–मेरी श्वास नली ठीक हो रही है, का सुझाव देना।

5. मंत्र–ह्रीं

6. मुद्रा–अंगुष्ठ मुद्रा, सूर्य मुद्रा।

15. स्मृति–दौर्बल्य

1. रोग का परिचय

स्मृति मूल रूप से मस्तिष्क के विभिन्न भागों की कोशिकाओं, विशेषकर सेरिब्रल कार्टेक्स की कोशिकाओं की सामूहिक कार्यक्षमता का परिणाम होता है। मस्तिष्क में तंत्रिकाओं के द्वारा जो भी संदेश लाया जाता है उसका विश्लेषण सेरिब्रल कार्टेक्स में ही किया जाता है। तत्पश्चात् उसकी प्रतिक्रिया तैयार होती है और फिर प्रतिक्रियाओं का क्रियान्वयन किया जाता है। स्मृति प्रकोष्ठ की दुर्बलता के कारण जब वहाँ संचित बातें बाहर नहीं आती तो व्यक्ति को व्यक्तिगत, पारिवारिक एवं सामाजिक प्रतिकूलताओं का सामना करना पड़ता है जो उसके शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है।

2. रोग के कारण

1. तंत्रिका तंत्र का कमजोर होना
2. मस्तिष्क की चोट
3. आहार में पोषक तत्वों की कमी
4. उम्र

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

5. अनिद्रा
6. मानसिक तनाव एवं चिंता
7. लम्बी बीमारी

3. रोग के लक्षण

1. बार–बार भूलने की आदत
2. आत्मविश्वास की कमी
3. चिड़चिड़ापन

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. आसन–योगमुद्रा, सर्वांगासन, मत्स्यासन, कायोत्सर्ग, जालंधर बंध।

2. प्राणायाम–महाप्राण ध्वनि, अनुलोम विलोम।

3. प्रेक्षा–ज्ञान केन्द्र पर पीले रंग का ध्यान।

4. अनुप्रेक्षा–मस्तिष्क पर ध्यान केन्द्रित कर सुझाव देना–''मेरी स्मरण शक्ति विकसित हो रही है''।

5. मंत्र–ॐ एं ॐ नमः

6. मुद्रा–ज्ञान मुद्रा

16. यकृत दोष

1. रोग का परिचय

यकृत शरीर का मुख्य पावर हाऊस है। शरीर की समस्त ग्रंथियों में यकृत सबसे बड़ी रस–वाहिका ग्रंथि है। जिसके निम्न महत्त्वपूर्ण कार्य है–

1. शरीर की अन्दरुनी गन्दगी को निकालने में सहयोग।
2. पित्त का निर्माण।
3. रक्त में आये हुए कार्बोहाइड्रेट की अतिरिक्त मात्रा को ग्लाइकोजन के रूप में अपने अन्दर संचित करना और आवश्यकतानुसार पुनः शरीर को उपलब्ध कराना।
4. शरीर में प्रविष्ट होने वाले विषैले पदार्थों को नष्ट करने में सहयोग करना।

यकृत के इन कार्यों में जब किसी कारणवश बाधा उत्पन्न होती है तो शरीर रोगी हो जाता है। उपरोक्त कार्य में बाधा पड़ने से यकृत में शोथ (सूजन) हो जाती है। दूसरे कार्य में बाधा उत्पन्न होने से पाचन का दोष और पीलिया होने की सम्भावना रहती है। तीसरे कार्य में बाधा आने से मधुमेह रोग और चौथे कार्य में बाधा उत्पन्न होने से शरीर में अनेक गंभीर तंत्रीय रोग उत्पन्न हो जाते है। हिपेटाईटिस और यकृत कैन्सर बीमारियां सर्वथा घातक होती है।

2. रोग के कारण

1. संक्रमण
2. दूषित जल एवं भोजन
3. शरीर में विजातिय तत्वों का इकट्ठा हो जाना
4. शराब का सेवन
5. गन्दे स्थान पर रहना

3. रोग के लक्षण

1. यकृत में सूजन
2. बदहजमी
3. पाचन–दौर्बल्य
4. आंखों एवं नाखूनों में पीलापन

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. आसन–पश्चिमोत्तानासन, त्रिकोणासन, शशांकासन, योग मुद्रा, दक्षिणपार्श्वशयन।

2. प्राणायाम–सूक्ष्म–भस्त्रिका, दीर्घश्वास।

3. प्रेक्षा–यकृत पर पीले रंग का ध्यान।

4. अनुप्रेक्षा–यकृत की स्वस्थता का सुझाव–''मेरा यकृत स्वस्थ हो रहा है''।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

5. मंत्र–ह्रूँ

6. मुद्रा–वरूण मुद्रा, शंख मुद्रा।

17. गर्दन का दर्द

1. रोग का परिचय

गर्दन का दर्द का सम्बंध मूल रूप से कशेरुकाओं की सूजन एवं उनमें संक्रमण से होता है। इस रोग में एक या एक से अधिक कशेरुकाएं संक्रमित हो जाती है। इसके अतिरिक्त गर्दन की कशेरुकाओं, अंसमेखला तथा इन अस्थियों से जुड़ी पेशियों में विकृतिपूर्ण तनाव एवं खिंचाव भी गर्दन के दर्द का कारण बनता है।

2. रोग के कारण

1. कशेरूकाओं में संक्रमण का हो जाना
2. अधिक भार उठाना
3. गर्दन में झटका लगना
4. गलत ढंग से उठना, बैठना एवं सोना
5. हड्डियों का कमजोर होना

3. रोग के लक्षण

1. गर्दन, कंधा तथा हाथों में दर्द तथा झनझनाहट 2. गर्दन को पीछे ले जाने में अकड़ कर आनागर्दन को घुमाने में दर्द, किसी कारणवश दबाव, ग्रीवा कशेरुकाओं के आवरण के मूल पर दबाव पड़ने से दर्द, वेदना या झनझनाहट प्रायः दोनों कंधों या हाथों यानि दोनों (उभय) पार्श्वों में होती है। दर्द एक पार्श्वीय भी हो सकता है। दर्द मन्द, धीमा हो सकता है तो कभी अचानक तीव्र रूप से चुभती हुई गति से बढ़ता है। रूग्ण स्थान के आस–पास संवेदनशीलता बढ़ जाती है। दर्द गम्भीर अवस्था में पहुंच जाता है, कशेरुकाएं सख्त हो जाती हो। सम्बंधित मांसपेशियों में शिथिलता, निर्बलता और क्षीणता आ जाती है। रोग बढ़ने पर सर्वाइकल (गर्दन) तथा लम्बर (कटि) क्षेत्र के नाड़ी मूलों पर दबाव पड़ने से हाथों तथा टांगों में पक्षाघात के लक्षण दिखाई देते हो। ताप, दर्द तथा स्पर्श ज्ञान नष्ट होने लगता है। इसके अतिरिक्त गर्दन तथा सिर के पिछले हिस्से में दर्द होता है, गर्दन की मांसपेशियां नष्ट होकर कृश हो जाती हो।

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. आसन–गर्दन की क्रियाएं, भुजंगासन, शलभासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन।

2. प्राणायाम–सूर्यभेदी व दीर्घ रेचन का अभ्यास।

3. प्रेक्षा–गर्दन तथा उसमें होने वाली वेदना की प्रेक्षा–10 मिनट।

4. अनुप्रेक्षा–गर्दन की स्वस्थता का सुझाव–'मेरी गर्दन स्वस्थ हो रही है'–15 मिनट।

5. मंत्र–ह्राँ

6. मुद्रा–वायु मुद्रा।

2. मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य सम्बन्धि प्रयोग

मानव व्यक्तित्व के प्रमुख चार आयाम हैं– शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं भावानात्मक। शारीरिक आयाम का सम्बन्ध शारीरिक संगठन से हैं, जैसे– लम्बाई, ऊंचाई, वजन, रूप–रंग आदि। मानसिक आयाम व्यक्ति की सोचने–समझने और विचार–मंथन करने की क्षमता से सम्बन्धित है। बौद्धिक आयाम का तात्पर्य व्यक्ति की बुद्धि की तीव्रता और क्षमता से है। भावनात्मक आयाम का सम्बन्ध प्रतिकूल तथा तनाव की परिस्थिति में उसकी भावनात्मक स्थिरता से हैं। आचार्य महाप्रज्ञ की दृष्टि में व्यक्तित्व के उपरोक्त चार आयामों में सर्वाधिक महत्त्व भावनात्मक आयाम का है। इसके संतुलन और असंतुलन पर ही व्यक्ति का व्यवहार निर्भर करता है। मानसिक स्वास्थ्य का संतुलन व्यक्ति के भावनात्मक आयाम को नियंत्रित करता है और व्यक्तित्व में समग्रता आती है तथा चहुर्मुखी विकास होता है इसलिए

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

कहा जाता है कि मानसिक स्वास्थ्य का संवर्धन संगठित व्यक्तित्व के विकास में सहायक होता है।

1. तनाव

1. रोग का परिचय

इस प्रकार प्रस्तुत संदर्भ में तनाव का अर्थ होगा–व्यक्ति के सामान्य सुख–चैन पूर्ण जीवन में पैदा होने वाली गड़बड़ी, परिवर्तन या बेचैनी। जो भी परिस्थिति हमारी सामान्य जीवन धारा को अस्त–व्यस्त कर दे उसे तनाव पैदा करने वाली परिस्थिति या दबाव कहा जाता है। दबाव या तनाव पैदा करने वाली स्थितियां आंतरिक एवं बाह्य दोनों प्रकार की होती है।

तनाव के तीन प्रकार

अ. शारीरिक तनाव–जब व्यक्ति अत्यधिक शारीरिक श्रम करता है तो थक जाता है, तब उसके शरीर में तनाव निर्मित हो जाता है। मांसपेशियों में तात्कालिक खिंचाव व कड़ापन आ जाता है जो बाद में विश्राम करने पर दूर हो जाता है पर दो घंटे सोने से जितना विश्राम मांसपेशियों को नहीं मिलता उतना विश्राम आधे घंटे तक विधिवत् कायोत्सर्ग करने से मिल जाता है।

ब. मानसिक तनाव–हम शरीर के श्रम को भी जानते हैं और थकान को मिटाने का उपाय विश्राम को भी जानते हैं। हम मन का श्रम तो करते हैं किंतु उसको विश्राम देना नहीं जानते हैं। हम चिंतन करना जानते हैं किंतु अचिंतन की बात नहीं जानते, चिंतन से मुक्त होना नहीं जानते हैं। कठिन इसलिए है कि हम अचिंतन की बात नहीं जानते। मानसिक तनाव का मुख्य कारण है–अधिक सोचना। मनुष्य अनावश्यक स्मृतियों और कल्पनाओं के जाल में फंसा रहता है। वर्तमान में रहने के लिए उसे बहुत कम समय मिलता है या समय मिलता ही नहीं। वर्तमान में जीने का अर्थ है–मन को विश्राम देना, भार से मुक्त होना, मानसिक तनाव से छुटकारा पाना।

स. भावनात्मक तनाव–तनाव का तीसरा रूप है भावनात्मक तनाव। यह एक बहुत बड़ी समस्या है। आर्त और रौद्र ध्यान इसके मूल कारण हैं। आर्त– ध्यान का अर्थ है प्रिय की प्राप्ति एवं अप्रिय से मुक्ति के लिए निरंतर चिंतन करना।

प्रियाप्रिय संयोग वियोगे चिंतनमार्त्तम्। जो प्रिय वस्तु प्राप्त नहीं है, उसे प्राप्त करने का प्रयत्न करना, उसी में लगे रहना आर्तध्यान है। प्रिय वस्तु की प्राप्ति तथा मनोज्ञ और मनोनुकूल पदार्थ की उपलब्धि के लिए प्रयत्नशील रहना, डूबे रहना आर्त– ध्यान है। इसी प्रकार अप्रिय, अमनोज्ञ, मन के विपरीत वस्तु से छुटकारा पाने का प्रयत्न करना आर्तध्यान है। यह भावनात्मक तनाव पैदा करता है।

2. रोग के कारण

1. अत्यधिक चिन्तन
2. अनिद्रा की बीमारी
3. काम का अत्यधिक भार
4. प्रतिस्पर्द्धा
5. आकस्कि दुर्घटना
6. प्रिय व्यक्ति की आकस्मिक मृत्यु
7. व्यवसाय में हानि
8. बेरोजगारी
9. अत्यधिक महत्वकाक्षांएं

3. रोग के लक्षण

1. भूख नहीं लगना
2. शारीरिक कमजोरी
3. उच्च रक्तचाप
4. भय एवं चिड़चिड़ापन
5. आत्मविश्वास की कमी
6. सिर, पीठ, गर्दन और कंधो में दर्द

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. **आसन**–शवासन, धनुरासन, शशांकासन, ताड़ासन।
2. **प्राणायाम**–अनुलोम–विलोम, भ्रामरी, भस्त्रिका।
3. **प्रेक्षा**–कायोत्सर्ग, श्वास प्रेक्षा।
4. **अनुप्रेक्षा**–मैत्री और सहिष्णुता की अनुप्रेक्षा।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

5. मंत्र–ॐह्रीं श्रीं भगवते पार्श्वनाथाय हर हर स्वाहा।

6. मुद्रा– सुरभि मुद्रा, ज्ञान मुद्रा

2. क्रोध

1. रोग का परिचय

क्रोध एक संवेग है। संवेग एक प्रेरित व्यवहार है जिसमें (मानवों में) उच्च प्रकार की चेतना विद्यमान होती है और उसमें आर्कषण एवं विकर्षण व्यवहार परिलक्षित होता है और सम्पूर्ण केन्द्रीय स्नायु मण्डल में स्वतंत्र क्रियाएं क्रियाएं होती हैं। उदाहरण के लिए भय, क्रोध एवं आनन्द के संवेगों में उच्चस्तरीय प्रेरणा निहित होती है तथा आर्कषण (आनन्द में), विकर्ड्डण (भय में) तथा आक्रामक (क्रोध में) व्यवहार होता है।

2. रोग के कारण

1. आवश्यकताओं की पूर्ति का न होना
2. मांसाहार का अधिक सेवन
3. अनिद्रा
4. आर्थिक स्थिति का कमजोर होना

3. रोग के लक्षण

1. चेहरा लाल हो जाना
2. हकलाहट
3. शरीर में पसीना आना
4. आंखों का लाल होना
5. हृदय गति का बढ जाना

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. **आसन**–सर्वांगआसन, शशांकासन, पादहस्तासन, सूर्यनमस्कार।
2. **प्राणायाम**–अनुलोम–विलोम, चन्द्रभेदी प्राणायाम।
3. **प्रेक्षा**–कायोत्सर्ग,ज्योति केन्द्र पद श्वेत रंग का ध्यान।
4. **अनुप्रेक्षा**–शान्ति और धैर्य की अनुप्रेक्षा
5. **मंत्र**–ॐ शांते प्रशान्ते सर्वक्रोधोपशमनी स्वाहा।
6. **मुद्र**।–मृगी मुद्र।, हंसी मुद्र।।

3. भय

1. रोग का परिचय

भय व्यक्ति की मूल वृत्ति है। बच्चा जब गर्भ से बाहर आता है तो जोर जोर से रोता है। यह भय के कारण हो जाता है। भय हमारे लिए अच्छा और बुरा दोनो ही प्रकार का होता है। भय की अंधेकता एवं भय की रिक्तता हमारे लिए घातक है इसलिए इसमें संतुलन होना आवश्यक है।

यह एक ऐसी मौलिक स्थिति है जिसमें किसी की क्षति होने की सम्भावनस उत्पन्न होती है और उससे बचाव करने का प्रयास करता है।

जब भय विषेष वस्तु या स्थिति से अकारण बना रहता है तो उसे फोबिया कहते है।

फोबिया, फोक्स शब्द से बना है जिसका अर्थ अति भय की स्थिति से है।

विद्वानों अनुसार–भय एक दुःखद संवेग है।

2. रोग के कारण

1. परानुकम्पी तंत्र की अधिक सक्रियता
2. असाता वेदनीय कर्म का उदय
3. आकस्मिक बाह्य परिस्थितियां
4. लोक प्रचलित कुरूढ़ीयां
5. असुरक्षा की भावना
6. डरावने दृश्य व फिल्में देखना।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

3. रोग के लक्षण

1. कमजोरी अनुभव करना
2. चेहरे पर उदासी झलकना
3. अंधेरे से कतराना
4. मांसपेशियों में सिकुडन।

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

आसन–महावीरासन,पद्मासन, शशांकासन।

प्राणायाम–दीर्घश्वास प्राणायाम और कुम्भक।

प्रेक्षा–कायोत्सर्ग, आनन्द केन्द्र पर बैंगनी रंग का ध्यान।

अनुप्रेक्षा–अभय की अनुप्रेक्षा।

मंत्र–णमो अभय दयाणं।

मुद्रा–अभय मुद्रा

4. घुटन

प्रेक्षा–चिकित्सा

1. **आसन**–यौगिक क्रियाएं, भुजंगाासन, मत्स्यासन।
2. **प्राणायाम**–अनुलोम–विलोम, भास्त्रिका।
3. **प्रेक्षा**–शरीर प्रेक्षा
4. **अनुप्रेक्षा**–एकत्व की अनुप्रेक्षा।
5. **मंत्र**–अप्पणा सच्चमेसेज्जा, मेत्तिं भूएसू कप्पए।
6. **मुद्रा**–वरूण मुद्रा, प्राण मुद्रा।

5. क्रूरता

1. रोग का परिचय

हमारी दो वृत्तियां है–एक है क्रूरता की वृत्ति और दूसरी है करुणा की वृत्ति। करुणा का संबंध है संवेदनशीलता से। व्यक्ति जितना संवेदनशील होता है उतनी ही उसमें करुणा की भावना जागती है। व्यक्ति जितना असंवेदनशील होता है उतना ही क्रूरता का भाव बढ़ता जाता है। क्रूरता का एक और महत्त्वपूर्ण कारण है–लोभ, संग्रह वृत्ति। आदमी आदमी के प्रति क्रूर व्यवहार करता है। मिल मालिक मजदूर के प्रति, सेठ कर्मचारी के प्रति, अफसर अधीनस्थ व्यक्तियों के प्रति क्रूर व्यवहार करता है।

दीनता, शोक, त्रास व रोग की वेदना से पीड़ित, वध व बन्धन से रोके गए, जीवित की याचना करने वाले, भूख, प्यास व परिश्रम से पराजित, शीत आदि की बाधा से व्यथित, दुष्ट जीवों के द्वारा रोक कर निर्दयता से पीड़ित किये जाने वाले तथा मरण की वेदना से आर्त्त प्राणियों के विषय में उनकी पीड़ा के प्रतिकार की इच्छा के भाव का न होना ही क्रूरता है।

2. रोग के कारण

1. लोभ की प्रवृत्ति
2. संग्रह की मनोवृत्ति
3. तामसिक भोजन
4. क्रोधी प्रवृत्ति

3. रोग के लक्षण

1. दया की भावना का अभाव
2. आंखों का लाल रहना
3. पाचन तंत्र में गड़बड़ी

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. आसन–पेट और श्वास की क्रियाएं, शशांकासन, पश्चिमोत्तानासन।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

2. **प्राणायाम**–चन्द्रभेदी प्राणायाम, शीतली।
3. **प्रेक्षा**–अन्तर्यात्रा।
4. **अनुप्रेक्षा**–करूणा की अनुप्रेक्षा
5. **मंत्र**–तुमंसि नाम सच्चेव, जं हंतव्वं ति मन्नसि।
6. **मुद्रा**–वरूण मुद्रा।

6. असहिष्णुता

1. रोग का परिचय

कठिनाइयां हर व्यक्ति के जीवन में आती है, चाहे वह गृहस्थ हो या साधु। उस संकट के समय में जो व्यक्ति कष्टों से घबरा जाता है जो अनुकूल और प्रतिकूल परिस्थितियों को समभाव से सहन नहीं कर पाता है वही असहिष्णुता है

2. रोग के कारण

1. धैर्य की कमी
2. क्रोधी स्वभाव
3. क्षमताओं की कमी
4. प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने का अभाव

3. रोग के लक्षण

1. बार–बार क्रोध आना
2. परिस्थितियों से घबरा जाना
3. कष्ट सहने की क्षमताओं में कमी

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. **आसन**–सर्वांगासन, शशांकासन, सूर्यनमस्कार।
2. **प्राणायाम**–अनुलोम–विलोम प्राणायाम।
3. **प्रेक्षा**–विशुद्धि केन्द्र पर नीले रंग का ध्यान।
4. **अनुप्रेक्षा**–सहिष्णुता की अनुप्रेक्षा
5. **मंत्र**–धारेज्जा पियमप्पियं।
6. **मुद्रा**–प्राण मुद्रा

7. चिन्ता

1. रोग का परिचय

आज के भाग दौड़ के इस युग में हर व्यक्ति कम समय में सब कुछ पाना चाहता है। और जब उसकी महत्वकाक्षांओ की पूर्ति नहीं होती है तो व्यक्ति के अन्दर चिन्ता उत्पन्न हो जाती है। आज का ही व्यक्ति चिंता से ग्रसित है।

2. रोग के कारण

1. नकारात्मक सोच
2. अनियमित जीवन शैली
3. श्रम का अभाव
4. काम भावना की प्रबलता
5. इच्छा पूर्ति में बाधा
6. नशीले पदार्थों का सेवन
7. अचानक कोई घटना घटित होना।

3. रोग के लक्षण

1. भ्रान्तिपूर्ण चिंतन
2. अव्यवस्थित जीवनशैली
3. अनिद्रा
4. खोया–खोया रहना
5. शारीरिक कमजोरी
6. असामान्य रक्तचाप
7. आत्मविश्वास का अभाव
8. अवसाद, निराशा व उदासी

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

आसन–अर्द्धमत्स्येनद्रासन, योगमुद्रा शशांकासन।

प्राणायाम–दीर्घश्वास प्राणायाम, अनुलोम–विलोम।

प्रेक्षा–कायोत्सर्ग, विशुद्धी केन्द्र पर नीले रंग का ध्यान।

अनुप्रेक्षा–शान्ति की अनुप्रेक्षा।

मंत्र–आयतुले पयासु।

मुद्रा–प्राण मुद्रा

8.असामंजस्य

1. रोग का परिचय

सम्पूर्ण मानव जाति एक है। वह उपयोगिता व व्यावहारिकता की दृष्टि से अनेक भागों में विभक्त है। उपयोगिता और मौलिकता का जब अतिक्रमण होता है तब असामंजस्य की स्थिति पैदा होती है –यह असंगत बात है। राष्ट्रों की इकाइयां भी उपयोगिता के आधार पर बनी है किन्तु वे शांतिपूर्ण जीवन तभी जी सकते है जब सापेक्षता के सूत्र से बंधे हुए हों। जब हमारे मन और हृदय में सापेक्षता की भवना की कमी आती है तो असामंजस्य की स्थितियां पैदा होती है।

2. रोग के कारण

1. विचारों में असंतुलन
2. असहिष्णुता
3. अंधविश्वासों की प्रबलता

3. रोग के लक्षण

1. आक्रामक प्रवृत्ति
3. क्रोधी स्वभाव
3. घृणा की मनोवृत्ति

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. **आसन**–सर्वांगासन, शशांकासन, पश्चिमोत्तानासन।
2. **प्राणायाम**–नाड़ी–शोधन प्राणायाम।
3. **प्रेक्षा**–आनन्द केन्द्र पर हरे रंग का ध्यान।
4. **अनुप्रेक्षा**–सामंजस्य की अनुप्रेक्षा
5. **मंत्र**–परस्परोपग्रहो जीवानाम्
6. **मुद्रा**–नमस्कार मुद्रा।

9. संग्रह मनोवृत्ति

1. रोग का परिचय

योगशास्त्र में मूर्च्छा को परिग्रह (संग्रह मनोवृत्ति) कहा गया है। जितने से पेट भरे उतना ही मनुष्य के लिए अधिकृत है। उतना ही उसका स्वत्व है। शेष उसका नहीं है, दूसरों का है। जो व्यक्ति उससे अधिक अपने अधिकार में लेना चाहता है वही संग्रह मनोवृत्ति है। क्योंकि हम अपनी आवश्यकता के अतिरिक्त जितना ही अधिक परिग्रह करते हैं उतने ही हम दूसरों की आवश्यकताओं से उसे वंचित करते हैं।

संग्रह मनोवृत्ति का अर्थ है–पदार्थ प्रतिबद्ध चेतना का विकास, वैभाविक चेतना का विकास।

2. रोग के कारण

1. पदार्थों के प्रति आसक्ति
2. लोभ का विकास

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University), Ladnun

3. अज्ञानता
4. अहंकार की प्रबलता

3. रोग के लक्षण

1. अहंकारी स्वभाव
2. हिंसक प्रवृत्तियां

4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. **आसन**–अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सिद्धासन, पद्मासन।
2. **प्राणायाम**–अनुलोम–विलोम प्राणायाम।
3. **प्रेक्षा**–आनन्द केन्द्र व दर्शन केन्द्र की प्रेक्षा ।
4. **अनुप्रेक्षा**–अपरिग्रह की अनुप्रेक्षा
5. **मंत्र**–लोभं संतोसओ जिणे।
6. **मुद्रा**–नमस्कार मुद्रा।

10. ईर्ष्या

प्रेक्षा–चिकित्सा

1. **आसन**–पेट की क्रियाएं, शशांकासन, योगमुद्रा।
2. **प्राणायाम**–चन्द्रभेदी व शीतली प्राणायाम।
3. **प्रेक्षा**–आनन्द केन्द्र पर हरे रंग का ध्यान।
4. **अनुप्रेक्षा**–प्रमोद भाव की अनुप्रेक्षा।
5. **मंत्र**–आयतुले पयासु।
6. **मुद्रा**–वरूण मुद्रा।

11. घृणा

प्रेक्षा–चिकित्सा

1. **आसन**–भुजगाासन, धनुरासन, शशांकासन।
2. **प्राणायाम**–चन्द्रभेदी व अनुलोम –विलोम।
3. **प्रेक्षा**–आनन्द केन्द्र पर हरे रंग का ध्यान।
4. **अनुप्रेक्षा**–अशौच की अनुप्रेक्षा।
5. **मंत्र**–जहा अन्तो तहा बाहि, जहा बाहि तहा अन्तो।
6. **मुद्रा**–शून्य मुद्रा।

12. चिड़चिड़ापन

प्रेक्षा–चिकित्सा

1. **आसन**–शशांकासन, मस्दण्छ की क्रियाएं।
2. **प्राणायाम**–अनुलोम –विलोम व शीतली।
3. **प्रेक्षा**–आनन्द केन्द्र पर हरे रंग का ध्यान, ज्योति केन्द्र पर श्वेत रंग का ध्यान।
4. **अनुप्रेक्षा**–मृदुता की अनुप्रेक्षा।
5. **मंत्र**–ह्रूँ
6. **मुद्रा**–नमस्कार मुद्रा।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

13. मानसिक असंतुलन

प्रेक्षा–चिकित्सा

1. **आसन**–उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, योगमुद्रा।
2. **प्राणायाम**–अनुलोम–विलोम प्राणायाम।
3. **प्रेक्षा**–तैजस और विशुद्धि केन्द्र पर ध्यान।
4. **अनुप्रेक्षा**–मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा।
5. **मंत्र**–धारेज्जा पियमप्पियं।
6. **मुद्रा**–नमस्कार मुद्रा।

14. दुःस्वप्न

प्रेक्षा–चिकित्सा

1. **आसन**–सुप्तवज्रासन, मत्स्यासन, नौकासन।
2. **प्राणायाम**–उज्जाई, भस्त्रिका।
3. **प्रेक्षा**–दर्शन केन्द्र पर हरे रंग का ध्यान।
4. **अनुप्रेक्षा**–सोते समय योग निद्रा का प्रयोग।
5. **मंत्र**–चंदेसु निमलयरा।
6. **मुद्रा**–नमस्कार मुद्रा।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

अष्टम पत्र

अनुप्रायोगिक जीवन विज्ञान एवं अनुसंधान प्रविधियां

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

1. नशे का कारण एवं प्रभाव ज्ञात करने हेतु प्रश्नावली का निर्माण करना

नशे की प्रवृत्ति, इसके प्रभाव, कारण, लेने का तरीका, नशे के प्रकार आदि को जानने के लिए विद्यार्थियों को प्रश्नावली का निर्माण करना है। इसे बनाने के लिए प्रत्येक विद्यार्थी इससे सम्बधित कम से कम 20 से 25 प्रश्न बनाएं जिनकी भाषा शैली सरल एंव सटीक हों। सभी प्रश्न वस्तुनिष्ठ प्रकार के हों।

उदाहरणार्थ– आप मादक पदार्थों का सेवन किस प्रकार करते हैं?

(अ) सूंघकर (ब) खा कर (स) पीकर (द) चबाकर (य) इंजेक्शन के द्वारा
(र) अन्य.....

2. प्रश्नावली द्वारा नशे की प्रवृत्ति ज्ञात करना

1. परिचय–

नशे का सेवन पूरे समाज में प्राचीन समय से चला आ रहा है। नशे का प्रारूप भिन्न–भिन्न समाज एवं समय पर निर्भर करता है। इस व्यसन ने किसी भी धर्म या जाति को अछूता नहीं छोड़ा है। इसने बूढ़े–जवान, धनवान–गरीब, शिक्षित–अशिक्षित जैसे सभी लोगों को पीड़ित किया है। नशा प्राचीन समस्याओं में से एक मुख्य समस्या है जो कि वर्तमान में मानवता को बहुत विस्तृत रूप से प्रभावित कर रही है या फिर यो कहें कि बहुत बड़ी संख्या में मानव समाज नशे से प्रभावित है। कई सर्वेक्षणों एवं अनुसंधानों से पता चलता है कि नशे का सेवन या व्यसन पिछले दस–बीस वर्षों की अपेक्षा वर्तमान में बहुत अधिक विस्तृत हो गया है जो खतरे की स्थिति तक पहुंच गया हो। यह स्थिति सिर्फ विश्वविद्यालयों के छात्रों तक ही सीमित नहीं बल्कि मानव जीवन के हर क्षेत्र से संबंधित व्यक्ति इस नशा रूपी आदत से ग्रस्त हो रहा है।

INCB की रिपोर्ट है कि नशे की स्थिति एक ऐसी अनहोनी है जो कि पहले कभी घटित नहीं हुई। परिणाम के अनुसार असंख्य देश और असंख्य लोग इससे प्रभावित है। WHO के अनुसार शराब पीना, सिगरेट पीना और नशा करना–ये सभी धीरे–धीरे मौत की तरफ ले जाते हो एवं स्वास्थ्य के लिए एक संदेहास्पद स्थिति के कारण बन जाते हो।

प्राचीन समय में सभी प्राचीन संस्कृतियों में नशे का सेवन विभिन्न क्षेत्रों में होता था। ये संस्कृति का एक भाग बन जाते थे और इसके विकास में भी बाधक बनते थे। सभी सभ्यताओं में नशे का विभिन्न विस्तृत क्षेत्रों में सेवन किया जाता था।

2. नशे का अर्थ–

नशे का अर्थ उन वस्तुओं से होता है जिसके सेवन से कृत्रिम उत्तेजना अथवा कृत्रिम अचेतनता या न्यून चेतन अवस्था की स्थिति उत्पन्न हो जाती है।

नशे के चार रूप है। प्रथम अवस्था में व्यक्ति नशा करता है, दूसरी अवस्था में अभ्यस्त होता है, तीसरी अवस्था में निर्भरता पैदा होती है और चौथी अवस्था में उसकी लत पड़ जाती है।

(अ) नशा (Drug)

कोई भी वह पदार्थ जो किसी व्यक्ति के भौतिक एवं मानसिक क्रियाकलापों को प्रभावित करता है, नशा कहलाता है।

(ब) अभ्यस्तता (Drug Habituation)

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

वैज्ञानिकों के अनुसार औषधि का लगातार व पर्याप्त सेवन उस मात्रा तक करना जब व्यक्ति का सामाजिक या व्यावसायिक समायोजन, स्वास्थ्य तथा सामाजिक प्रतिष्ठा कम होती है, अभ्यस्तता कहलाती है।

(स) निर्भरता (Dependency)

W.H.O. 1664 में लत (Addiction) के स्थान पर निर्भरता (Dependence) शब्द का उपयोग किया है जिसकी परिभाषा निम्न प्रकार से है–

वह अवस्था जब व्यक्ति शारीरिक या चैतसिक प्रभावों हेतु अथवा औषधि के अभाव में होने वाली समस्याओं से बचने हेतु बार–बार सेवन करता है जिन्हें उसके व्यवहार में देखा जा सकता है, वह निर्भरता कहलाती है। इसके दो प्रकार बताए गए है–

1. शारीरिक–इसके अभाव में सामान्य गतिविधियां असामान्य हो जाती हो, जैसे–अफीम।
2. मनोवैज्ञानिक–मानसिक निर्भरता पैदा होती है। जैसे–मद्य एवं तम्बाकू आदि।

(द) लत (Addiction)

लत वह स्थिति होती है जब व्यसनी उस औषधि के बिना स्वयं को असहाय पाता है अथवा संतुलन हेतु लेना अनिवार्य होता है। यह स्थिति औषधि के लगातार सेवन से पैदा होती है। व्यक्ति सामान्य क्रियाओं के संपादन हेतु इसे आवश्यक समझता है। इसमें किसी प्रकार का व्यवधान होने पर व्यसनी की शारीरिक, मानसिक क्रिया विधियां अस्त–व्यस्त हो जाती है अथवा बिगड़ जाती है।

3. नशे की परिभाषाएं–

W.H.O. (1975) के अनुसार, "वे सभी पदार्थ भोजन के अलावा जो शरीर व मन की क्रियाओं को बदलने के लिए सेवन किए जाते हो, नशे के अंतर्गत आते हो।"

एक दूसरी परिभाषा W.H.O. की है, "किसी भी औषधि का अतिरिक्त सेवन जो शारीरिक व मानसिक समस्याओं तथा योग्यताओं में परिवर्तन लाता है, नशा कहलाता है।"

स्कलाट एवं शेनान (1990) के अनुसार–"नशे से तात्पर्य है–विचारपूर्वक किसी भी तत्व या नशे का सेवन जो स्वास्थ्य व क्रियाशीलता को प्रभावित करें।"

अग्रवाल (1995) के अनुसार–"औषधि का अतिरिक्त सेवन ही नशा है।"

4. नशे के प्रकार–

हांगकांग काउंसिल ऑफ सोशियल सर्विस 1988 के अनुसार अधिकतर नशीले पदार्थ दो प्रकार के होते है–निंद्राकारी और अनिंद्राकारी।

1. **निद्राकारी**–अफीम, मार्फिन, हेराइन, कोडीन, मेथाडोन, वेल्कोनल और टिलिडिन।
2. **अनिद्राकारी**–(अ) उत्तेजक–कोकीन और एम्फेटामाइन्स
   (ब) शामक एवं शांतिकारक–बारबिच्यूरेट्स, मेन्ड्रेग्स, लिब्रियम, नाइट्रेजेपाम
   (स) विभ्रामक–एल.एस.डी., हर्बल केनाबीस, मेन्सिक्लिडिन
   (द) जैविक द्रव्य

5. नशे के कारण

1. शारीरिक कारण
2. मनोवैज्ञानिक कारण

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

3. परिस्थितिवश सेवन
4. इच्छानुसार
5. बाध्यता
6. पर्यावरणीय कारक
7. साथियों का दबाव
8. आर्थिक कारण
9. अन्य

6. नशे का प्रभाव

1. कैंसर
2. गले की समस्या
3. ह्रदय रोग
4. फेफड़ों की समस्या
5. धूम्रपान एवं निमोनिया
6. तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव
7. यकृत पर प्रभाव
8. पाचन तंत्र पर प्रभाव
9. किडनी पर प्रभाव
10. शरीर के तापमान पर प्रभाव
11. भ्रूण विकार

7. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. रोग का परिचय
2. रोग के कारण
3. रोग के लक्षण
4. प्रेक्षा–चिकित्सा

1. **आसन**–शशांकासन, सर्वांगासन, कर्णपीड़ासन
2. **प्राणायाम**–अनुलोम–विलोम, भ्रामरी प्राणायाम
3. **प्रेक्षा**–कायोत्सर्ग, श्वास प्रेक्षा, चैतन्य–केन्द्र प्रेक्षा (अप्रमाद केन्द्र प्रेक्षा)
4. **अनुप्रेक्षा**–नशामुक्ति की अनुप्रेक्षा
5. **मंत्र**–
6. **मुद्रा**–वीतराग मुद्रा, ज्ञान मुद्रा

3. अहिंसा प्रशिक्षण एवं पाठ योजना

1. अहिंसा : एक अवधारणा

आचार का मुख्य तत्त्व है अहिंसा–किसी को मत सताओ, किसी को उत्पीड़ित मत करो, किसी को मत मारो। अहिंसा से पहले ज्ञान की बात आती है। जब तक जीव और अजीव का सम्यक् ज्ञान नहीं होता तब तक अहिंसा की चर्चा ही नहीं की जा सकती। मनुष्य और पशु को मत मारो, यह एक स्थूल बात है। हमारा जगत् मनुष्य और पशु का जगत् ही नहीं है, यह प्राणियों का जगत् है। कितने प्राणी हो? यह ज्ञान सबसे पहले जरूरी है।

2. अहिंसा प्रशिक्षण का आधार

अहिंसा प्रशिक्षण का आधार है हिंसा के बीजों को प्रसुप्त बनाकर अहिंसा के बीजों को जागृत करना। अहिंसा के बीज बोने क लिए प्रशिक्षण बहुत आवश्यक है। अहिंसा प्रशिक्षण की प्रक्रिया के दो चरण हैं–

1. सैद्धान्तिक बोध
2. प्रायोगिक अभ्यास

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

अहिंसा के सैद्धान्तिक बोध के अन्तर्गत हिंसा के कारण, परिणाम एवं उपाय का प्रशिक्षण समाविष्ट है जिससे व्यक्ति की अवधारणाओं में परिष्कार का अवसर मिले और उसके साथ–साथ प्रायोगिक प्रशिक्षण भी चले।

3. अहिंसा–प्रशिक्षण के चार आयाम

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री तुलसी एवं आचार्य श्री महाप्रज्ञ ने अहिंसा प्रशिक्षण की एक व्यावहारिक कार्यविधि के विकास की अवधारणा पर बल दिया। जहां कुछ विद्वान्, मानस–परिवर्तन, संरचनात्मक परिवर्तन, व्यक्तिवादी प्रशिक्षण एवं सामूहिक प्रशिक्षण को एकल रूप में रेखांकित करते हैं, वहीं इन महापुरुषों की अवधारणा, एक समेकित प्रारूप के प्रस्तुतीकरण पर बल देती है। उनके द्वारा विकसित अहिंसा प्रशिक्षण की चतुरायामी अवधारणा मात्र व्यक्ति या मात्र समाज तक नहीं पहुंचती है पर दोनों को एक साथ समाहित करती है। समग्रता के इन चार आयामों हृदय–परिवर्तन, दृष्टिकोण परिवर्तन, जीवन–शैली परिवर्तन एवं तद्नुरूप संरचनात्मक परिवर्तन (व्यवस्था परिवर्तन) सम्मिलित हैं।

(अ) हृदय–परिवर्तन

अहिंसा प्रशिक्षण का प्रथम आयाम है– हृदय–परिवर्तन। हृदय–परिवर्तन का अर्थ है भाव परिवर्तन। भावों का उद्गम स्थल है मस्तिष्क का एक भाग, लिम्बिक संस्थान। अतः इसे मस्तिष्कीय प्रशिक्षण कहा गया है। हृदय परिवर्तन का पहला सूत्र है निषेधात्मक भावों के परिवर्तन का प्रशिक्षण। हृदय–परिवर्तन का दूसरा सूत्र है शारीरिक स्वास्थ्य एवं मिताहार का प्रशिक्षण। निषेधात्मक भावों (संवेगों) के परिवर्तन के लिए निम्ननिर्दिष्टि सिद्धान्त–सूत्रों का प्रशिक्षण आवश्यक है–

हिंसा के हेतु	परिणाम
1. लोभ	अधिकार की मनोवृत्ति
2. भय	शस्त्र निर्माण और शस्त्र प्रयोग
3. वैर–विरोध	प्रतिशोध की मनोवृत्ति
4. क्रोध	कलहपूर्ण सामुदायिक जीवन
5. अहंकार	घृणा, जातिभेद के कारण छूआछूत
6. क्रूरता	शोषण, हत्या
7. असहिष्णुता	साम्प्रदायिक झगड़ा

ये संवेग (निषेधात्मक भाव) व्यक्ति को हिंसक बनाते है। हृदय–परिवर्तन का तात्पर्य है संवेगों का परिष्कार करना, इनके स्थान पर नए संस्कार–बीजों का वपन करना।

सैद्धान्तिक प्रशिक्षण के सूत्र–

1. लोभ का अनुदय — शरीर और पदार्थ के प्रति अमूर्च्छा भाव का प्रशिक्षण।
2. भय का अनुदय — अभय का प्रशिक्षण (आत्मौपम्य भाव का प्रशिक्षण)। शस्त्र निर्माण और शस्त्र व्यवसाय न करने की संकल्प–शक्ति का प्रशिक्षण।
3. वैर–विरोध का अनुदय — मैत्री का प्रशिक्षण। प्रतिशोधात्मक मनोवृत्ति से बचने का प्रशिक्षण।
4. क्रोध का अनुदय — क्षमा का प्रशिक्षण।
5. अहंकार का अनुदय — विनम्रता का प्रशिक्षण, अहिंसक प्रतिरोध का प्रशिक्षण, अन्याय के प्रति असहयोग का प्रशिक्षण।
6. क्रूरता का अनुदय — करुणा का प्रशिक्षण।
7. असहिष्णुता का अनुदय — साम्प्रदायिक सद्भाव का प्रशिक्षण, भिन्न–भिन्न विचारों को सहने का प्रशिक्षण।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

अहिंसा के विकास के लिए निम्न निर्दिष्ट अनुप्रेक्षाओं का अभ्यास आवश्यक है:

प्रायोगिक प्रशिक्षण के अभ्यास सूत्र–

1. लोभ का अनुदय	अनासक्ति की अनुप्रेक्षा
2. भय का अनुदय	अभय की अनुप्रेक्षा
3. वैर–विरोध का अनुदय	मैत्री की अनुप्रेक्षा
4. क्रोध का अनुदय	क्षमा की अनुप्रेक्षा
5. अहंकार का अनुदय	मृदुता की अनुप्रेक्षा
6. क्रूरता का अनुदय	करुणा की अनुप्रेक्षा
7. सहिष्णुता का अनुदय	सहिष्णुता की अनुप्रेक्षा

स्वास्थ्य और मिताहार का प्रशिक्षण–

हृदय–परिवर्तन का दूसरा सूत्र है–स्वास्थ्य और मिताहार का प्रशिक्षण। शारीरिक स्वास्थ्य और अहिंसा में भी आंतरिक संबंध है। शारीरिक स्वास्थ्य के अभाव में हिंसा का भाव उपजता है। आत्महत्या का एक हेतु है रक्त में शर्करा की कमी होना। यकृत (लीवर) और तिल्ली (स्प्लीन) की विकृति हिसा के भाव को जन्म देती है। हिंसा और अहिंसा से संबंध रखने वाले आहार–शास्त्र और स्वास्थ्य–शास्त्र का प्रशिक्षण अहिंसा के प्रशिक्षण का एक महत्त्वपूर्ण अंग है।

प्रायोगिक प्रशिक्षण–

केवल सैद्धान्तिक प्रशिक्षण ही नहीं, प्रायोगिक अभ्यास भी आवश्यक है। शारीरिक प्रशिक्षण के प्रायोगिक अभ्यास के अन्तर्गत योगासन और प्राणायाम का अभ्यास अहिंसा प्रशिक्षण का एक महत्त्वपूर्ण अंग है।

आसन शरीर में एकत्रित होने वाले विजातीय तत्त्वों को भी बाहर करते हैं। शरीर में जो विष जमा होते हैं उन्हें निकालने का एक उपाय है उपवास, तो दूसरा उपाय है योगासन।

पद्मासन, शशांकासन, योगमुद्रा, वज्रासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, गोदोहिकासन आदि ग्रंथि तंत्र और नाड़ी तंत्र को प्रभावित करते हैं। इनके द्वारा हिंसा के शारीरिक उपादान क्षीण होते हैं। अनुलोम–विलोम, चन्द्रभेदी, नाड़ी– शोधन, उज्जाई और शीतली प्राणायाम शरीर में उपस्थित हिंसा के बीजों का विरेचन करते हैं।

(ब) दृष्टिकोण–परिवर्तन

अहिंसा–प्रशिक्षण का द्वितीय आयाम है– दृष्टिकोण–परिवर्तन। गलत दृष्टिकोण के कारण मिथ्या धारणाएं, निरपेक्ष चिन्तन और एकांगी आग्रह पनपते हो। मिथ्या धारणाएं, निरपेक्ष चिन्तन और एकांगी आग्रह हिंसा के मुख्य कारणों में हैं।

बहुत से लोग निरपेक्ष चिन्तन करते हैं, जबकि सापेक्ष चिन्तन सामाजिक संबंधों की भूमिका में एक महत्त्वपूर्ण तत्त्व है। निरपेक्ष चिन्तन का स्वरूप है–'मैंने पीया, मेरे बैल ने पीया, अब चाहे कुआं ढ़ह पड़े।' सापेक्ष चिन्तन का स्वरूप है–'मैं रोटी खाई है, मेरा पड़ोसी भूखा है तो इसका परिणाम मेरे लिए अच्छा नहीं होगा। वह चोर, डाकू या लुटेरा बन सकता है। और मुझ पर आक्रमण कर सकता है।' यह सापेक्ष चिन्तन है तो फिर स्वार्थ की सीमा निश्चित हो जाती है। यह नहीं हो सकता कि समाज के बीस प्रतिशत आदमी गुलछर्रे उड़ाएं और अस्सी प्रतिशत आदमी भूखे मरते रहें। ऐसा कब तक चलेगा? इस स्थिति में प्रतिक्रियात्मक हिंसा अनिवार्य हो जाएगी।

अनेकान्त का प्रशिक्षण मिथ्याधारणा, निरपेक्ष चिन्तन और आग्रह से मुक्त होने का प्रयोग है। परिवर्तन केवल जानने से नहीं होता। इसके लिए दीर्घकालिक अभ्यास अपेक्षित है। सर्वांगीण दृष्टिकोण को विकसित करने के लिए निम्न निर्दिष्ट अनेकान्त के सिद्धान्त और प्रायोगिक अभ्यास–अनुप्रेक्षाओं का प्रशिक्षण आवश्यक है–

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

प्रायोगिक प्रशिक्षण के अभ्यास सूत्र–

1. सप्रतिपक्ष	सामंजस्य की अनुप्रेक्षा
2. सह–अस्तित्व	सह–अस्तित्व की अनुप्रेक्षा
3. स्वतंत्रता	स्वतंत्रता की अनुप्रेक्षा
4. सापेक्षता	सापेक्षता की अनुप्रेक्षा
5. समन्वय	समन्वय की अनुप्रेक्षा

(स) जीवन–शैली का परिवर्तन

अहिंसा–प्रशिक्षण का तीसरा आयाम है–जीवन शैली का परिवर्तन। जीवन–शैली–परिवर्तन का एक महत्त्वपूर्ण सूत्र है–सुविधावादी जीवन–शैली में परिवर्तन। हम प्रदूषण से चिन्तित हैं, त्रस्त हैं। सुविधावादी जीवन–शैली प्रदूषण पैदा कर रही है। उस पर हमारा ध्यान ही नहीं जा रहा है। समाज सुविधा छोड़ नहीं सकता किन्तु वह असीम न हो–यह विवेक आवश्यक है। यदि सुविधाओं का विस्तार निरन्तर जारी रहे, आडम्बरयुक्त और विलासपूर्ण जीवन चलता रहे तो अहिंसा का स्वप्न यथार्थ में परिणत नहीं होगा। आश्चर्य है कि अहिंसा की बात करने वाले भी इच्छा–संयम पर ध्यान नहीं दे रहे हैं। इच्छाओं की वृद्धि से हिंसा को पल्लवन मिला है। जब तक इच्छा का संयम नहीं होगा, जीवन–शैली में संयम को प्रतिष्ठा नहीं मिलेगी, तब तक अहिंसा की बात का सार्थक परिणाम नहीं आ सकेगा।

अणुव्रत का यह उद्घोष है–संयमः खलु जीवनम्–संयम ही जीवन है। संयम रखेंगे तो जीवन चलेगा। यदि असंयम बढ़ता गया तो एक आदमी की ही नहीं, पूरी सृष्टि की हिंसा का प्रसंग आ सकता है।

जीवन–शैली का अनिवार्य अंग होना चाहिए श्रम की प्रतिष्ठा। आज श्रम के प्रति थोड़ी हीन भावना पैदा हो गई। इसका कारण है आदमी आराम चाहता है।

जीवन–शैली परिवर्तन के लिए संयम, स्वावलम्बन और व्यसन–मुक्त जीवन का सैद्धान्तिक प्रशिक्षण अपेक्षित है। अणुव्रत की समग्र और वर्गीय आचार– संहिता की जीवन में स्वीकृति जीवन–शैली–परिवर्तन का बहुत बड़ा आलम्बन है। इसके साथ–साथ निम्नलिखित प्रायोगिक अभ्यास अहिंसा प्रशिक्षण में समाविष्ट है–

1. अहिंसा की अनुप्रेक्षा
2. सत्य–अचौर्य की अनुप्रेक्षा
3. ब्रह्मचर्य की अनुप्रेक्षा
4. इच्छा–परिमाण / अपरिग्रह की अनुप्रेक्षा
5. स्वावलम्बन की अनुप्रेक्षा
6. व्यसन–मुक्ति के प्रयोग।

(द) व्यवस्था–परिवर्तन

अहिंसा–प्रशिक्षण का चतुर्थ आयाम है– व्यवस्था–परिवर्तन। व्यक्ति के आन्तरिक रूपान्तरण के साथ–साथ व्यवस्थागत परिवर्तन भी आवश्यक है। व्यवस्थाओं के मुख्य तीन पहलू हैं–आर्थिक व्यवस्था, सामाजिक व्यवस्था तथा राजनैतिक व्यवस्था।

1. आर्थिक व्यवस्था– आचार्य श्री महाप्रज्ञ प्रशिक्षण की आर्थिक व्यवस्था के परिवर्तन की भूमिका को स्पष्ट करते हुए कहते हैं–अर्थ की प्रकृति में ही हिंसा है, अतः अर्थशास्त्र एवं आर्थिक व्यवस्था को पूर्णतः अहिंसक नहीं बनाया जा सकता; परन्तु इससे अपराध, क्रूरता, हिंसा, शोषण और विलासिता को अवश्य समाप्त किया जा सकता है।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

अहिंसक अर्थव्यवस्था में किसका उत्पादन हो और किसका नहीं हो? मानव की प्राथमिकता के आधार पर आवयकताएं हैं–रोटी, पानी, वस्त्र, मकान, चिकित्सा, परिवार और सन्तान। अहिंसक समाज में अनिवार्य आवश्यकता की सामग्रियों का उत्पादन ही मान्य हो सकता है और अनावश्यक पदार्थों–जैसे मादक पदार्थ, श्रृंगार की सामग्री, जिसका उत्पादन क्रूरता के सहारे होता है, का उत्पादन मान्य नहीं हो सकता।

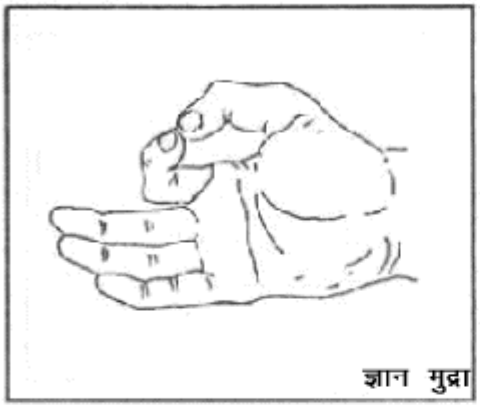
2. सामाजिक व्यवस्था–आर्थिक व्यवस्था के निदान के अन्दर ही अहिंसक समाज–व्यवस्था का स्वरूप छिपा होता है। जिस समाज में आर्थिक शोषण होता है वह समाज अहिंसक नहीं है। अहिंसक समाज का आधार अशोषण है। अशोषण के लिए श्रम तथा स्वावलम्बन की चेतना और व्यवस्था का विकास, व्यवसाय में प्रामाणिकता तथा क्रूरता का वर्जन अनिवार्य है।

समाज में अनेक प्रकार की हिंसा होती है। अहिंसक समाज–व्यवस्था में कुछ विशेष प्रकार की हिंसा का सर्वथा वर्जन हो। उदाहरणार्थ–आक्रामक हिंसा, निरपराध व्यक्तियों की हत्या, भ्रूण हत्या, जातीय–घृणा, छुआछूत आदि का व्यवस्थागत निषेध हो। इनको महिमा मंडित करने वाले पत्र व मीडिया पर भी नियंत्रण हो। साम्प्रदायिक अभिनिवेश, मादक वस्तुओं का सेवन तथा प्रत्यक्ष हिंसा को जन्म देने वाली रूढ़ियों और कुरीतियों का वर्जन भी आवश्यक है।

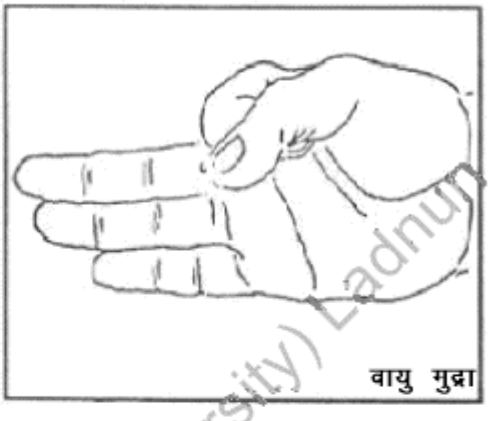
3. राजनैतिक व्यवस्था–अहिंसक राजनैतिक व्यवस्था का स्वरूप क्या हो? इस प्रश्न के समाधान में आचार्य श्री महाप्रज्ञ का कथन है कि अच्छी राजनीति या अहिंसा की राजनीति वह है जिसमें व्यक्ति की स्वतंत्रता का हनन नहीं होता। जहां व्यक्ति और राष्ट्र का संबंध मात्र यान्त्रिक नहीं होता, व्यक्ति की स्वतंत्रता का मूल्यांकन किया जाता है, व्यक्ति का राष्ट्र के साथ संबंध होता है वहां व्यक्ति की स्वतंत्रता आत्मानुशासित और अक्षुण्ण होती है। ऐसी स्वतंत्रता सचमुच व्यक्तिगत विशेषताओं का संरक्षण है जो राष्ट्र की समृद्धि की आवश्यक शर्त है।

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

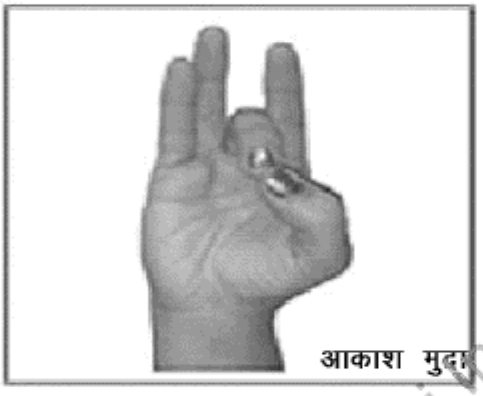
हस्त मुद्राएं



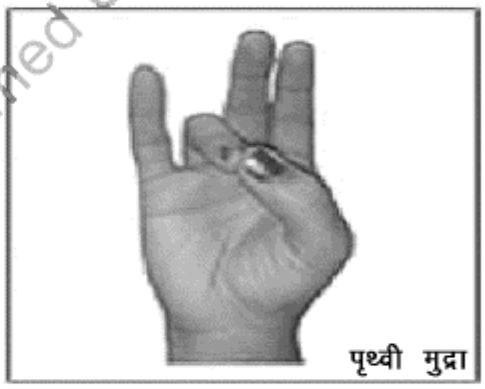
ज्ञान मुद्रा



वायु मुद्रा

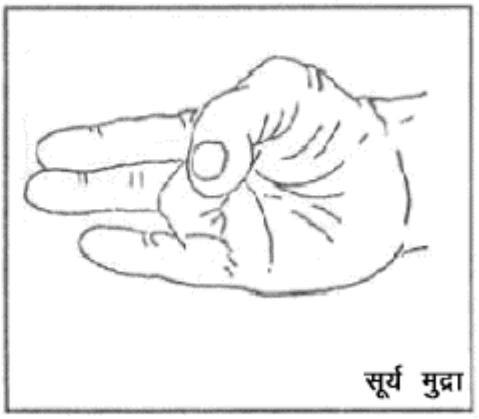


आकाश मुद्रा



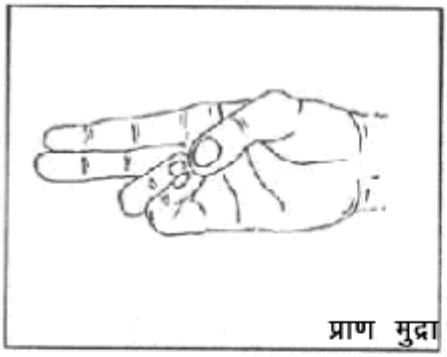
पृथ्वी मुद्रा

वरूण मुद्रा

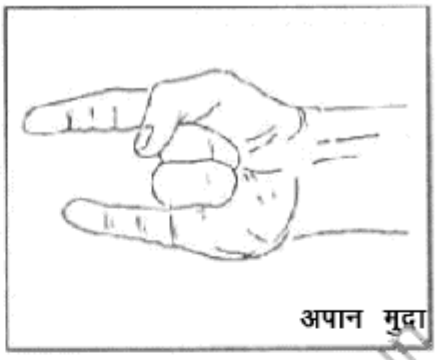


सूर्य मुद्रा

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun



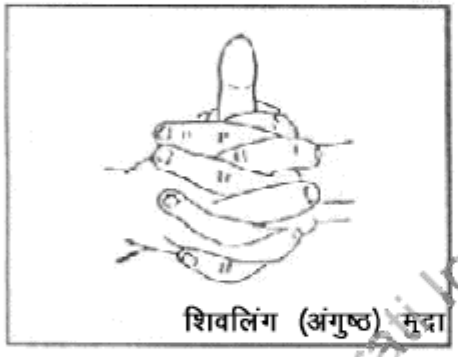
प्राण मुद्रा



अपान मुद्रा

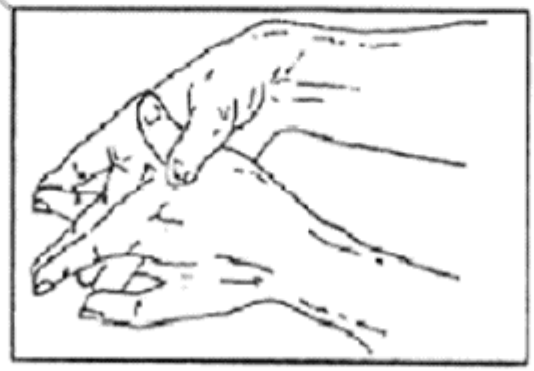
अपान वायु मुद्रा

व्यान मुद्रा



शिवलिंग (अंगुष्ठ) मुद्रा

परिवर्तन मुद्रा



सुरभी (धेनु) मुद्रा

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

जैन विश्वभारती संस्थान

(मान्य विश्वविद्यालय)

लाडनूँ–341306 (राजस्थान)

दूरस्थ शिक्षा निदेशालय

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

एम.ए./एम. एस–सी.

(पूर्वार्द्ध एवं उत्तरार्द्ध)

जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग

विषय–जीवन विज्ञान प्रायोगिक

लेखक
डॉ. अशोक भास्कर

कॉपीराइट
जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूँ

संस्करण : 2017

कुल प्रतियां : 1900

प्रकाशक
जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं (राजस्थान)

Printed at
Ms Nalanda Offsets, Jaipur

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

अनुक्रमणिका

प्रथम पत्र –	जीवन विज्ञान प्रेक्षाध्यान एवं योग	1–55
द्वितीय पत्र –	जीवन विज्ञान और मूल्य परक शिक्षा	56–68
तृतीय पत्र –	अनुप्रायोगिक मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान	69–76
चतुर्थ पत्र –	व्यवहारिक मनोविज्ञान एवं जीवन विज्ञान	77–83
पंचम पत्र –	अध्यात्म और विज्ञान	84–114
षष्ठम पत्र –	स्व–प्रबन्धन में जीवन विज्ञान	115–122
सप्तम पत्र –	जीवन विज्ञान और स्वास्थ्य	123–143
अष्टम पत्र–	अनुप्रायोगिक जीवन विज्ञान एवं अनुसंधान प्रविधियां	144–153

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun