



प्रयोग – 29

कपालभाति क्रिया



टिप्पणी

कपालभाति क्रिया मस्तिष्क की स्वच्छता हेतु की जाती है।

लक्ष्य

कपालभाति क्रिया करना ।

इस प्रयोग के पूरा होने के बाद आप कपालभाति क्रिया के अभ्यास को करने में सक्षम होंगे।

आवश्यकतायें

- योग चटाई –1
- मसनद तकिया (1–2 फीट लंबाई और मोटाई 10–15 से.मी.) – 1

योग कक्षा की तैयारी

कमरा शांत, स्वच्छ और अच्छा हवादार होना चाहिए।

योगाभ्यास की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के सूती कपड़े पहनें (बहुत चुस्त नहीं)
- अभ्यास से पहले चश्मा, बेल्ट, घड़ी आदि जैसे सामान निकाल दें ।

प्रक्रिया

1. पीठ सीधी करके पद्मासन या सुखासन में बैठें।
2. दोनों हाथों को घुटनों पर रखें।
3. पेट की मांसपेशियों को आराम देकर सामान्य रूप से गहरी सांस लें।
4. सांस को तेजी से तथा बलपूर्वक बाहर छोड़ें, जबकि सांस लेने की प्रक्रिया सामान्य होनी चाहिए।

5. कपालभाति में साँस रोकना नहीं जाती। केवल साँस छोड़ने और साँस लेने का अभ्यास किया जाता है।
6. साँस लेना कपालभाति का मुख्य अंग है।
7. इसी प्रक्रिया को 20–25 बार दोहराएं और धीरे–धीरे अभ्यास का समय बढ़ाएं।

समय: अभ्यास खाली पेट किया जाना चाहिए।

लाभ

- यह शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाकर फेफड़े और रक्त को शुद्ध करता है।
- यह मन को शांत करता है।
- नियमित अभ्यास वजन कम करने में मदद करता है और शरीर की सभी प्रणालियों से विषैले पदार्थ बाहर निकालता है।

सावधानियाँ :

- यह हृदय और उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए उपयुक्त नहीं है।
- गर्मियों में लंबे समय तक इसका अभ्यास न करें।
- यदि किसी प्रकार का इलाज चल रहा है तो विशेषज्ञ की सलाह लें।



चित्र 29.1: कपाल भाति



टिप्पणी

प्रभाव और अवलोकन

- इस अभ्यास को 8 सप्ताह के लिए सप्ताह में एक बार ऊपर बताए अनुसार करें और प्रभावों का अवलोकन करें –



टिप्पणी

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5	सप्ताह 6	सप्ताह 7	सप्ताह 8
मुंह से सांस लेना								
सहज श्वसन								
माथे में हल्कापन महसूस होना								
सिरदर्द में आराम								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)