# d{kk&‡

ikB ^ çk.kk;kek% fØ;k'p

ikB ‰ ,dkxrk;k% fodklk; ;kx%

ikB Š c`f)eÙkk;k% —r vH;kl%

ikB ‹ Lej.k'kfä o/kZuk; vH;kl%

ikB fŒ ØhMk;kx%

ikB ff ikr¥tyy&;kxl=k.kka lekf/klk/kuk ikn;k% Lej.kEk

# 6

# çk.kk;kek% fØ;k'p

योगिकी क्रियाःशरीरस्य स्वच्छतायाः एका युक्तिः वर्तते । याः भवतां आन्तरिकाङ्गानां स्वच्छतायां सहाय्यं कुर्वन्ति । यथा नेत्रम्, पाचनतंत्रम्, श्वसनपथः, नासिकायाः मार्गः। प्राणायामस्य तकनीकी शनैः तथा गहनश्वासस्य माध्यमेन शरीरे जागरूकतामुत्पन्ने सहाय्यं करोति । एषा भवतां फस्फुसानां क्षमतां वर्धने सहायं करोति । प्राणायामः श्वासं शनैः शनैः करणे सहाय्यं करोति । एषा क्रिया शरीरतः विषाक्तपदार्थान् दूरी करणे सहाय्यं करोति ।

प्राणायामस्य अभ्यासस्य माध्यमेन श्वासं शनैः करणे तथा बालाकानां मनः शान्तकरणे सहाय्यं भवति । ते चिन्तायाः अतिसक्रियतायाः क्रोधात् च मुक्ताः भवन्ति ।

प्राणायामः तथा क्रियाः भवतां शारीरिकरूपेण तथा मानसिकरूपेण स्वस्थं करोति । भवन्तः मूलप्राणायामस्य क्रियां पूर्वमेव शिक्षितवन्तः तथा क्रियया सह वामा, जातरूत्राटकं, उभयःजातरुत्राटकं नेत्रप्रक्षालनं शिक्षितवन्तः। तथा प्राणायामेन सह कपालभाती, नाड़ीशुद्धी, विभवप्राणायामः भ्रामरीप्राणायामः इत्यादिनां ज्ञानं भवन्तः प्राप्तवन्तः ।

अस्मिन् पाठे भवन्तः अतिरिक्ताः क्रियाः अपि ज्ञास्यन्ति यथा –

ज्योतित्राटकः, जलनेति, अतिरिक्तप्राणायामः, सूर्यानुलोमविलोमः, चन्द्रानुलोमविलोमः इत्यादयः ।

## mís';kfu

एतं पाठं पठनान्तरं भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति :

- वामाजातरुत्राटकं, उभयजातरुत्राटकं, पात्रेणसह नेत्रप्रक्षालनं, ज्योतित्राटकं, जलनेतिं अवगमने ;
- कपालभातिः (श्वासस्य स्वच्छता) विभागीयः प्राणायामः, सूर्यानुलोमविलोमः, चन्द्रानुलोमविलोमः, नाडीशुद्धिप्राणायामः, आदिप्राणायामः इत्यादिनां प्रकाराणां वर्णने ।

## 6-1 fØ;k

संस्कृतभाषायां क्रियायाः अर्थः व्यापारो वर्तते । प्राणयामक्षेत्रे एताः स्वच्छतायाः प्रविधयः सन्ति । षट् क्रियाः सन्ति याः आन्तरिकानि अङ्गानि शुद्धकरणे सहाय्यं कुर्वन्ति । क्रिया योगक्याः स्वच्छतायाः प्रविधिः वर्तते । याः भवतां आन्तिरिकानि अङ्गानि स्वच्छकरणे सहायं कुर्वन्ति यथा – नेत्रम् पाचनतंत्रम्, श्वसनपथम्, नासिकायाः मार्गः। अस्मिन् पाठे भवन्तः त्राटकः, जतरुत्राटकः, ज्योतित्राटकः, कपालभातिः.तथा जलनेतिं शिक्षिष्यन्ते याः भवतां नेत्रं मस्तिष्कं नासिकामार्गं शुद्धकरणे सहाय्यं कुर्वन्ति ।

- त्राटकः नेत्रस्वच्छतायाः कृते वर्तते । यदि अस्य नियमितरूपेण अभ्यासः क्रियते चेत् एषः नेत्रं 'स्नायुं तथा ऑप्टिकल' द्विविध रोगेभ्यः त्रायते । एषः एकाग्रतां स्मरणशक्तीं च वर्धयति तथा नेत्रं स्वस्थम् एवं दृढं करोति।
- कपालभातिः मस्तिष्कं स्वच्छं करोति ।
- जलनेतिः जलस्योपयोगेन नासिकायाः स्वच्छकरणस्य प्रक्रियास्ति ।

## ik.kk;kek% fØ;k'p





त्राटकस्यार्थः निरन्तरं विनावधानेनदर्शनं वर्तते ।अस्यां प्रक्रियायां एकस्मिन् बिन्दुरूपरि ध्यानं क्रियते ।ध्यानस्य केन्द्रं एको बिन्दुः, अङ्गुष्ठः, सिक्थवर्तिकायाः ज्वाला भवतुं शक्यते ।

### I. oke&nf{k.k t r#=kVd%

- स्ववामहस्तस्य मुष्टिकां निर्मात, स्वाङ्गुष्ठम् उपरि कुर्यात् ।
- अङ्गुष्ठस्योर्ध्वभागाद् अतिरिच्य दृष्टीं अन्यत्र न कृत्वा वामहस्तं यथा संभवं वामतः आनयेत् ।
- किञ्चित् समयार्थं अस्यां स्थितौ भवेत् पुनः हस्तं केन्द्रे आनयेत् ।
- सिरं न परिचालयेत्
- केवलं नेत्रगोलकं परिचालयेत्
- एतां प्रक्रियां त्रिवारं कुर्यात्
- सामान्यरूपेण करतलं परस्परं घर्षयेत्
- शान्तं भवितव्यम्
- भ्रामरी प्राणायामं कुर्यात्

चित्रम् 6.1 वामदक्षिणजतत्राटकः

d{kk & 5

fVIi.kh

## II- ÅHk; tr=kVd%

चित्रम् 6.2 ऊभयजतत्राटकः

- हस्तौ समक्षे कुर्यात् तथा अङ्गुष्ठं उपरि कुर्यात्
- अङ्गुलीद्वयम् एकाग्रतया पश्येत
- दक्षिणाङ्गुलीं दक्षिणमार्गेण तथा वामाङ्गुलीं वाममार्गेण नयेत् ।
- अङ्गुष्ठद्वयं युगपत् निरन्तरं पश्येत्
- यदि युगपत् न द्रष्टुं शक्यते तर्हि तान् किञ्चित् पार्श्वे आनीय पश्येत्।
- शनैः शनैः उभयोः अङ्गुष्ठयोः दृष्टिं निवारणेन विना युगपतः पुनः पूर्वस्थितौ आनयेत् ।
- करतलं परस्परं घर्षयेत् ।
- बाहू विश्रामं कारयेत् ।
- किञ्चित् शिरं विनम्येत् ।
- वक्षःस्थले भुजे स्थापयेत् ।

- एकं दीर्घश्वसासं गृह्णीयात् पार्श्वस्य नेत्रस्नायुं हस्तेन किञ्चित् शनैः स्पृशेत् ।
- भ्रामरीप्राणायामं कुर्यात् ।

## III- di:ihtyik=.k u=ç{kkyue

### vH;kl%

- एकं कपपात्रं स्वीकुर्यात् तस्मिन् जलं पूरयेत्
- वामनेत्रं वामहस्तेन पिधाय दक्षिणहस्तेन दक्षिणनेत्रस्य पार्श्वे कपजलपात्रं आनयेत्
- जले दक्षिणनेत्रस्य कनीनिकां स्थापयेत्
- कनीनिकायोः झपझपकरणं सप्तवारं कुर्यात् ।
- वामहस्तेन दक्षिणनेत्रस्य पार्श्वे कपपात्रं धारयेत् तथा दक्षिणनेत्रे सम्पूर्णं जलं शनैः शनैः स्थापयेत्

चित्रम् 6.3 कपरूपीजलपात्रेण नेत्रप्रक्षलनम्

- एवं प्रकारेण वामतः अपि आवर्तयेत्
- उभयोः सम्पूर्णतानन्तरं नेत्रकन्दुकस्य उपरि तथा अधः सरलमर्दनं कुर्यात् ।
- एतं 'टिरयसैक' मर्दनं कथ्यते ।

### ykHkk%

- एषःअभ्यासः नेत्रप्रक्षालनं करोति ।
- एलर्जीरोगं दूरी करोति ।
- दृष्ट्याः सुधारकरणे अत्यन्तोपयोगी वर्तते ।

## IV- T;kfr=kVd%

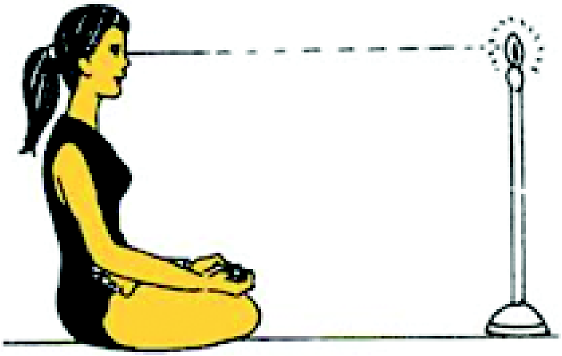
त्राटके एकस्मिन् निश्चित् बिन्दौ ध्यानकेन्द्रितकरणं भवति । तथा ध्यानकेन्द्रितकरणस्याभ्यासे ज्योतित्राटके एकस्मिन् ज्वालायां एकाग्रता सम्मिलितास्ति ।

### lTpk

- सिक्थवर्तिकाः ,सिक्थवर्तिकायाः आधारः तथा अग्निपेटिका ।
- सम्यक् परिणामाय अभ्यासप्रारम्भात् पूर्वं स्वनेत्रं शीतलतं तथा स्वच्छजलेन प्रक्षालयेत् ।
- यदा भवन्तः समूहे अभ्यासं कुर्वन्ति । सिक्थवर्तिकां परितः उपविशन्तु तथा पर्याप्तदूरीम् अपि स्थापयन्तु । सिक्थवर्तिकां नेत्रस्य समक्षस्तरे स्थापयेत् ।

### fLFkfr% &

- कस्यामपि मुद्रायाम् उपविशेत्।
- स्वमेरुदण्डं तथा ग्रीवां भूम्यां दण्डवत् उपविशेत।
- शनैः शनैः स्वनेत्रं पिदधेत् तथा स्वस्कन्धं शिथिलं कुर्यात् ।



चित्रम् 6.4 ज्योतित्राटकः

- सम्पूर्णशरीरं सम्पूर्णतया विश्रामं यच्छेत् तथा मुखं प्रसन्नमुद्रायां कुर्यात् ।
- आगच्छन्तु इदानीं वयं ज्योति त्राटकस्य प्रारम्भं कुर्मः ज्योतित्राटकः इत्युक्ते 'एफर्टलेसगेजिंग अथवा फोकसिंग'

fVIi.kh

- शनैः स्वनेत्रस्य कनीनिकाम् उद्घाटयेत् तथा भूम्यां पश्येत् एवं ज्वालां प्रति समक्षे न पश्येत्
- शनैः शनैः स्वदृष्टिं सिक्थवर्तिकायाः आधारे स्थानांतरितं कुर्यात् पुनः आधारस्य शीर्षे दृष्टिं कुर्यात्, पुनः सिक्थवर्तिकां शनैः पश्येत ।
- सम्प्रति सरलतया ज्वालायां नेत्रदृष्टिं कुर्यात् तथा नेत्रं न उन्मीलयेत् ।
- यदा भवन्तः एवम् अनुभूयन्ते यत् भवतां नेत्रयोः पीडा भवन्ती अस्ति तदा स्वेच्छाशक्तेः उपयोगं कुर्यात् तथा शनैः शनैःनिरन्तरतां (टकटकी) कुर्यात् यदि अश्रुः दृश्यते चेत् सरलतया वाहयेत् ।
- सामान्यतः 30 त्रिंसत् निमेषपर्यन्तं ज्वालां प्रति नेत्रदृष्टिं कुर्यात् ।
- शनैः शनैः स्वनेत्रम् उन्मीलयेत् किञ्चित् समयार्थं करतलं परस्परं घर्षयेत् तथा कपवदाकृतिं कृत्वा नेत्रगोलकयोः स्थापयेत् ।
- शनैः करतलेन शिथिलपिधानं कृत्वा मुञ्चेत् ।
- पञ्चावर्तनं सम्पूर्णकरणानन्तरं शनैः स्वहस्तं अधः कुर्यात् ।
- नेत्रगोलकस्य पार्श्वे शांतां सनसनीध्वनीम् अनुभूयेत् किञ्चित निमेषाय विश्रामं कुर्यात् तथा तुरन्त स्वनेत्रं न उद्घाटयेत् ।
- अग्रिमे क्रमे वयं श्वासेन भ्रामर्या सह योजनं करिष्यामः । प्रथमं स्वनेत्रं परितः निरन्तरं दमनं कुर्यात् । पुनः श्वासं स्वीकुर्यात् तथा भ्रामरी 'म्म्म्म्मम्म्म्............' ध्वनिं कुर्यात् । सम्पूर्णशरीरे भ्रामर्याः कम्पनम् अनुभूयेत्।
- श्वासं गृह्णीयात् – यदा भवन्तः श्वासं निष्कासयन्ति तदा निष्कासयन् 'म्म्म्म्मम्म्म्............' जपं कर्यात् । शिरक्षेत्रे वशेषरूपेण नेत्रक्षेत्रस्य पार्श्वे ध्वनिम् अनुभूयेत् ।

fVIi.kh

## ykHkk%

- एषः नेत्रं स्पष्टं उज्ज्वलं करोति
- एषः अश्रुग्रन्थिनां स्वच्छतां करोति तथा 'ऑप्टिकलप्रणालीं'शुद्धं करोति ।
- एषा ध्यानाय उत्कृष्टा सज्जा वर्तते ।
- नेत्रस्य स्नायुं दृढं करोति ।
- एकाग्रतायां तथा स्मृतौ सुधारं करोति ।

## v= ,oefi /;ku nkrO;e~ ;Rk&

- त्राटकक्रिया एकाग्रतां वर्धने सहाय्यं करोति , या भवतां अध्यनक्षेत्रे ध्यानकेन्द्रितकरणे सहाय्यं करोति ।
- अस्य नियमितरूपेण अभ्यासो भवितव्यः चेत् एषः स्नायुं तथा 'ऑप्टिकल' उभौ नेत्ररोगेभ्यः रक्षति ।
- कपपात्रेण नेत्रप्रक्षालनेन भवता नेत्रं स्वच्छं भवति । तथा एलर्जीरोगः सुदूरं गच्छति । एवनेत्रज्योतौ सुधारो भवति ।
- विना कनिनिकया झपझपकृत्वा एकस्मिन लघुबिन्दौ, हरितपत्रे तथा चन्द्रे ध्यानकेन्द्रितं कृत्वा त्राटकस्य अभ्यासः कर्तुं शक्यते ।

## V- tyufr%

एषा जलस्योपयोगेन नासिकागुहायाः स्वच्छता करणस्य प्रक्रिया वर्तते । लवणीयमल्पोष्णस्य जलस्योपयोगं नासिकायाः तथा श्वसनपथस्य बाधाभ्यः मुक्तिं प्राप्तर्यर्थं क्रियते ।

## vH;kl%

- परस्परं दूरं स्थापयेत् ।

- नेतिपात्रं स्वदक्षिणहस्ते धारयेत् ।
- नेतिपात्रस्य नालिकां दक्षिणनासिकायं प्रविशयेत् ।
- मुखम् उद्घाटितं भवेत् तथा मुखमाध्यमेन स्वतंत्रतया श्वासं स्वीकुर्यात् ।
- प्रथमं शिरं किञ्चित् पृष्ठे विनामयेत्, पुनः अग्रतः तथा पुनः वामतः कुर्यात् येन पात्रस्य जलं दक्षिणनासिकाद्वारे प्रविशेत् तथा गुरुत्वाकर्षणेन वामनासिकया बहिरागच्छेत् । पात्रस्य रिक्तास्थितिः पर्यन्तं प्रवाहो भवितव्यः ।
- वामतः पूर्ववत् आवर्तयेत् ।
- उभयोः प्रक्रीयां सम्पूर्णकरणानन्तरं उभयोः नासिकाद्वारयोः जलनिष्कासनार्थं जलं बहिः कुर्यात् एषा कपालभातिः प्रक्रिया वर्तते ।

## ykHkk%

- नेतिक्रिया 'साइनसाइटिस,' नासिकायाः कण्ठस्य तथा नेत्रयोः रोगान् सम्यक् करणे सहायं करोति।
- एषा शीतं कासनं एलर्जीरोगम् अल्पकरणे सहायं करोति ।
- एषा नासिका मार्गस्य सर्वविध बाधाः दूरं करोति तथा नासिकायं श्वासस्य सहजतां प्रोत्साहितं करोति।

चित्रम् 6.5 जलनेतिः

## v= ,oefi /;kue vko';defLr ;r &

- जलनेतिः क्रियायै 500 मिलीमीटरपरिमितम् उष्णजले एकचमशः परिमितं लवणं स्थापयेत् ।
- जलनेतिं करणानन्तरं नासिकाक्षेत्रं सुष्कार्थं कपालभातिं क्रियां कुर्यात् ।
- नेतिक्रियां करणसमये मुखेन श्वासं स्वीकुर्यात् ।

### ikBkxrk ç'uk 6-1

1. क्रिया किम् अस्ति ?
2. जलनेतिक्रियायाः के लाभाः सन्ति ?

## 6-2 ik.kk;ke

अत्र प्राणस्यार्थः उर्जा तथा यमस्यार्थः नियमनं करणं वर्तते । प्राणायामः सः अस्ति यः ऊर्जां नियन्त्रितं करोति । प्राणायामः श्वासं शनैः तथा लयबद्धकरणे सहायं करोति । यदा श्वासं शनैः भवति तदा मनः अपि शान्तः भवति ।

प्राणायामः भवतां सहाय्यं करोति –

- रक्तपरिसंचरणं सुधारकरणे ।
- शरीरं तथा मनः विश्रामप्रदाने।
- स्वैकाग्रता कौशनं शुधारकरणे ।
- चिंताः दूरी करणे ।
- फुस्फुसानां क्षमतां सुधारकरणे ।

## I- dikyHkkfr%

कपालभातिः योगप्रविधौ एकः श्वासस्य व्यायामो वर्तते । कपालभातेः अर्थो वर्तते, द्योतमानः मस्तिष्कः ।

कपालभातेः अभ्यासं भवतां शरीरतः कार्बनडाइऑक्साइवायुं निवारणे सहायं करोति, येन भवन्तः आत्मानं नूतनोर्जायुक्तं तथा ऑक्सीजनयुक्तं अनुभविष्यन्ति। एषः भवतां स्मरणशक्तिं सम्यक् करणे सहायं करोति यतोहि एषः भवतां मस्तिष्कस्य कोशिकाः उत्तजितं करोति ।

### vH;kl%

- कस्यामपि चिनमुद्रायाम् उपविशेत् । दीर्घश्वासं स्वीकुर्यात् ।
- श्वासं अनेन प्रकारेण बहिः कुर्यात् यत् उदरस्य अधस्तनीयः वायुः बहिरागच्छेत् ।
- विना कमपि प्रयासेन अनायासेन निष्क्रियरूपे श्वासं स्वीकुर्यात् ।
- वायुः निष्क्रियश्वासमाध्यमेन शरीरे प्रविक्ष्यति । एषः कपालभातिः योगः एकोऽभ्याससमूहो वर्तते । प्रथमप्रयासे 10 वारं कृत्वा प्रारम्भं कुर्यात् एषः अस्य एकं चरणं वर्तते ।
- एकस्मिन् अभ्यासस्य सत्रे क्रमत्रयस्य अभ्यासं कर्तुं शक्यते ।

चित्रम् 6.6 प्राणायाम

## u dj.kh;%

- श्वासं संत्यजन् समये स्कन्धौ न परिचालयेत् ।
- श्वासं ग्रहणार्थं प्रयासं न कुर्यात् ।

## ykHkk%

- एषः उदरक्षेत्रं उत्तेजितं करोति तथा पाचने सुधारं करोति ।
- कपालभातिः फुस्फसेभ्यः अधिक कार्बनडाइ ऑक्साइडवायुं तथा अपशिष्ट वायुं बहिः करोति ।
- एषः हृदयस्य तथा फुस्फुसानां क्षमातायं सुधारं करोति तथा 'ब्रोन्कियल अस्थमा' रोगं सम्यक् करोति ।
- एषः सम्पूर्णसरीरे रक्तपरिसंचरणे सुधारं करोति ।
- एषः सम्पूर्णशरीराय स्फूर्तिं यच्छति तथा आलस्यं दूरं करोति ।

## II- foHkfo;k çk.kk;ke%

एषः सः प्राणायामोऽस्ति यः त्रिवर्गेषु उदरं वक्षः स्थलं तथा भगनासायाः उपयोगकरणे सहायं करोति । तथा दीर्घश्वासे सहायतां करोति । श्वासः निरंतरः तथा लयबद्धः भवति । एषः असम्यकश्वासतंत्रं सम्यक् करोति तथा फुस्फुसानां क्षमतां वर्धयति ।

## A. v/ke% 'okl% (Abdominal Breathing)

### fpUeæk

- अधुना वयं चिन्मुद्रायाः अभ्यासं शिक्षिष्यामहे । यां उदरश्वासस्य अभ्यासं कुर्वन् समये अङ्गीक्रियते ।

## ik.kk;kek fØ;k'p

d{kk & 5

fVIi.kh

- अङ्गुष्ठस्य अग्रभागं तर्जन्या अग्रभागेन स्पृशेत् ।
- अन्याङ्गुलीः दण्डवत् कुर्यात्
- करतलं जङ्घयोः मध्ये स्थापयेत्

स्थितिः – वज्रासनम्

### vH;kl%

- हस्तौ चिन्मुद्रायां जङ्घायां संस्थापयेत्
- श्वासं गाम्भीर्येण शनैः शनैः निरन्तरम् उदरं बहिः कुर्वन् कुर्यात्।
- उदरं शनैः शनैः अन्तः कुर्यात् ।
- एतं श्वासचक्रं पञ्चवारं कुर्यात् ।
- सम्पूर्णप्रक्रियायां झटितिकार्यं न भवेत्।
- एषः सहजतया निरंतरं विश्रामेण करणीयः ।

चित्रम् 6.7 चिन्मुद्रा

### v= ,o /;kudj.ke vfi vko';d orrr ;r –

- श्वासग्रहणे समये वायुः फुस्फुसस्य अधः स्थले आगच्छेत्
- वक्षः स्थले झटकः न भवेत् ।

### B- e/;e 'okl% (Thoracic Breathing)

### fpUe;% eqæk

- आगच्छन्तु सम्प्रति चिन्मुद्रां शिक्षामहे ।

- तर्जन्याः अग्रभागम् अङ्गुष्ठेन स्पृशेत् अन्याः अङ्गुलीनां स्थितिः आवर्तनात्मका भवेत् ।
- ताः जङ्घायां स्थापयेत् ।

### vH;kl%

स्थितिः वज्रासन

- चिन्मयमुद्रायां हस्तौ जङ्घायां स्थापयेत् ।
- श्वासग्रहणसमये वक्षः स्थलं अग्रे तथा उपरि प्रसारयेत् ।
- श्वासं संत्यजन् समये वक्षः स्थलं विश्रामयेत् तथा विश्रामस्य स्थितौ आगच्छेत् ।
- इमं श्वासचक्रं पञ्चवारं आवर्तयेत्
- उदरे झटतः न कुर्यात्

चित्रम् 6.8 चिन्मय मुद्रा

## C. vk| 'okl% (Upper lobar breathing)

### vkfneæk

- आगच्छन्तु वयं नासिकामुद्रायाः अभ्यासं कुर्मः
- सुर्यानुलोमविलोमसमये, चन्द्रानुलोमविलोमसमये तथा नाडीशुद्धिप्राणायामस्य अभ्यासं कुर्वन् समये एताषां मुद्रांणां प्रयोगो भवति ।
- करतलयोः अङ्गुष्ठम् अन्तः कृत्वा मुष्टिकां निर्मात ।
- जङ्घायां स्थापयेत् ।

## i{k.kk;kek% fØ;k'p

### vH;kl%

स्थितिः – वज्रासनम्

चित्रम् 6.9 आदि मुद्रा

- कस्यामपि ध्यानमुद्रायाम् उपविशेत्
- हस्तौ आदिमुद्रायां जङ्घायां स्थापयेत् ।
- श्वासग्रहणसमये स्कन्धस्य अस्थिः पृष्ठे कुर्यात् ।
- श्वासं त्यजन् समये स्कन्धौ पुनः स्वस्थितौ आनयेत् ।
- एतं श्वासचक्रं पञ्चवारं कुर्यात् ।

### v= ,o /;ku egRoi.kZ orZr ;r

- उदरे तथा हस्ताभ्यां झटकाः न भवेयुः

### D- i.kZ;kfxd'okl%

पूर्णयौगिकश्वासः अनुभागीयश्वासस्य तथा पूर्णश्रावस्य त्रिवर्गानां एकसंयोजनम् अस्ति ।

### vH;kl%

स्थितिः – वज्रासनम्

- हस्तौ उदरे विश्रामं कारयन् ब्रह्मुद्रायां नाभौ स्थापयेत् ।
- श्वासग्रहणकाले अधमः मध्यमः तथा आद्यप्राणायामाः क्रमेण भवन्ति । सम्प्रति तस्मन् क्रमे (उदरं वक्षःस्थलम्) इत्यादि माध्यमेन श्वासं त्यजेत् ।
- एतं श्वासचक्रं पञ्चवारम् आवर्तयेत् ।

d{kk & 5

fVIi.kh

## ykHkk%

- अस्याभ्यासस्योद्देश्यं श्वसनस्य त्रयाणां घटकानां ज्ञानप्रदानं तथा योगासने सम्मिलितकरणं वर्तते ।
- प्रतिदिनं 5 निमेषात्मकयोगसनेनापि चमत्कारो भवितुं शक्यते ।
- यदा भवन्तः परिश्रान्तिं तथा क्रोधम् अनुभवन्ति तथआ पूर्णयोगासनस्य अभ्यासं कुर्यात् । एषः भवतां मस्तिष्कं शान्तं करणे तथा तं पुनःनूतनोर्जायुक्तं करणे सहायं करोति ।

## *v=oefi /;ku nkrO;a ;r*

- सम्पूर्णप्रक्रिया मुखे प्रसन्नतया सह तथा विश्रामेण सह भवितव्या ।
- स्व श्वासग्रहणस्य तथा निष्कासनस्य निरिक्षणं कुर्यात् ।
- श्वासं नासिकया स्वीकुर्यात् न तु मुखेन । यथा यथा भवन्तः शरीरं प्रतिदिनं पूर्णयौगिकश्वासस्य अभ्यासं वर्धयन्ति तथा तथा भवतां शरीरं विकसितं तथा स्वचालितं भविष्यति ।

## III. Hkkejh

भ्रामरी शब्दः भ्रमरशब्देन ग्रहीतः अस्ति । अस्मिन् प्राणायामे अभ्यासकर्ता भ्रमरवत् ध्वनिं करोति यथा कृष्णमधुमक्षिकापि ध्वनिं करोति अतः एतं भ्रामरी नाम प्रदत्तम् ।

## vH;kl%

- कस्मिनपि ध्यानासने उपविशेत् ।
- चिनमुद्रास्थितौ भवेत् ।
- दीर्घश्वासं स्वीकुर्यात् ।

- भ्रमरवत् ध्वनिं उत्पन्नं कुर्यात् ।
- सम्पूर्णसिरसि कम्पनम् अनुभवेत् । श्वासत्यागानन्तरं स्वहस्तौ जानुनोः पार्श्वे आनयेत् तथा शनैः शनैः श्वसनं कुर्यात् । एवमेकं चक्रं भवति ।
- 10 वारम् आवर्तयेत् ।

**ykHkk%**

- एषः क्रोधं न्युनं करणे सहायं करोति ।
- एषः एकाग्रतां तथा स्मरणशक्तिं वर्धयति ।

## v= ,o /;ku nkrO;e~ ;r

- भ्रामर्याः अभ्यासस्य समये मकारस्य प्रयोगं कुर्यात् न तु एमकारस्य ।
- दीर्घभ्यासानन्तरं सम्पूर्णसिरसि कंपनम् अनुभवनस्य प्रयासं कुर्यात् सम्पूर्णशिरसि गुञ्जायमानं प्रभावेण सह ।
- प्रारम्भे भ्रामर्याः 5 – 10 क्रमाः पर्याप्ताः सन्ति ।
- मानसिकचिन्तां दूरी करणे अस्याभ्यासः क्रियते ।

**ukfl dkeæk**

चित्रम् 6.10 नासिकामुद्रा

- आगच्छन्तु वयं नासिकामुद्रायाः अभ्यासं शिक्षिष्यामहे यस्यां सूर्यानुलोमविलोमः, चन्द्रानुलोमविलोमः तथा नाडीशुद्धिः इत्यादि प्राणायामानां अभ्यासो भवति।
- स्वदक्षिणहस्तं उपरिकुर्यात् तथा करतलं स्पर्शनार्थं तर्जनीं मध्यमाम् आवर्तयेत ।
- अङ्गुष्ठः तथा लघ्वी अनामिका उपरि भवेत् अनावश्यकचिन्तां विना यथासंभवं सम्यक् भवितुं प्रयतेत् ।

## IV- lw;kZuqyksefoykse% çk.kk;ke%

सूर्यानुलोमविलोमः प्राणायामः तत्र भवति यत्र श्वासग्रहणम् तथा श्वासत्यागं नासिकामुद्रायां नासिकया भवति ।

- एष शारीरिकोर्जां वर्धने तथा भवतः पुनर्जीवितकरणे सहाय्यं करोति ।
- अनेन शरीरे उष्णता वर्धते ।
- रक्तं शुद्धं करोति तथा पाचने सुधारं करोति ।
- भारं न्यूनकरणे लाभदायको वर्तते ।

## vH;kl%

- स्वदक्षिणहस्ते नासिकामुद्राम् अङ्गीकुर्यात् ।
- सम्प्रति वामनासिकां नासिकामुद्रया अनामिकया पिदधेत् ।
- शनैः शनैः श्वासं गृह्णीयात् तथा शनैः शनैः श्वासं त्यजेत् ।
- अभ्याससमये नासिकायाः वामभागं पिदधेत्
- श्वासग्रणस्य तथा श्वासत्यागस्य एकः क्रमो भवति ।
- पञ्च आवर्तनात्मकः एकोऽभ्यासो भवति ।

fVIi.kh

## v= ,oe vko';defLr ;r

- सर्वविधश्वासग्रहणं तथा श्वासत्यागं दक्षिणनासिकया कुर्यात् ।
- सूर्यमुद्राप्राणायामस्याभ्यासः रिक्तोदरेन कुर्यात् ।
- एष प्राणायामः भवतां शरीरे उष्णतां वर्धयति अतः ग्रीष्मसमये तथा ज्वरपीडायाः समये न कुर्यात् ।

## V. pUækuqyksefoykse% çk.kk;ke%

चन्द्रानुलोमविलोमे प्राणायामे नासिकामुद्रायां वामनासिकया श्वासग्रहणं तथा वामनासिकयैव श्वासत्यागं भवति ।

- एषः शरीरं शीतलं करोति ।
- एषः चिन्तामुक्तये तथा मानसिकसंतुलनार्थे लाभदोयको वर्तते ।
- एषः मनः शान्तं करोति ।
- शीततौं एष न करणीयः ।

## vH;kl%

- नासिकामुद्रायां दक्षिणहस्तेन नासीकायाः दक्षिणभागं पिदधेत् ।
- दक्षिणहस्तस्य अङ्गुष्ठेन नासिकायाः दक्षिणभागं पिदधेत् ।
- सम्प्रति केवलं वामनासिकया शनैः शनैः श्वासं गृह्णीयात् ।
- अभ्यासस्य समये दक्षिणनासिकां सर्वथा पिदधेत् ।
- श्वासग्रहणस्य तथा श्वासत्यागस्य एकः क्रमो भवति ।
- पञ्चवारम् आवर्तयेत

d{kk & 5

fVIi.kh

## /;ku nkr0;e

एषः प्राणायामः शरीरं शीतलं करोति ।

## VI. ukMh'kf)% çk.kk;ke%

नाड़ीशुद्धि प्राणायामः नासिकायाः वैकल्पिकं श्वसनं वर्तते । शुद्धेः अर्थं शुद्धकरणं वर्तते । अभ्यासे दक्षिणनासिकया तथा वामनासिकया माध्यमेन श्वासप्रवाहं संतुलितं करोति । एषः प्राणायामाभ्यासः वामनासिकया श्वासग्रहणेन प्रारम्भं तथा समाप्तं भवति ।

अस्मिन वामनासिकया श्वासग्रहणं भवति तथा दक्षिणनासिकया श्वासस्य बहिः निर्गमनं भवति, पुनः दक्षिणनासिकया माध्यमेन श्वासग्रहणेन तथा वामनासिकया माध्यमेन श्वासत्यागेन क्रमः परिवर्तितो भवति । इमं प्राणायामं नाडीशुद्धिः प्राणायामः कथ्यते तथा अनुलोमविलोमप्राणायमोऽपि कथ्यते ।

नाडीशुद्धिप्राणायामः रक्तं तथा श्वसनं प्राणाली शुद्धं करोति । दीर्घश्वसनेन ऑक्सीजनवायुना सहा रक्तशुद्धं समृद्धं च भवति । एषः प्राणायामः श्वसनतंत्र दृढं करोति । तथा तंत्रिकातंत्रं संतुलितं करोति । एषः आन्तिरिकशरीरव्याधौ तथा शिरोवेदानायां लाभं करोति ।

## vH;kl%

- कस्यामपि ध्यानमुद्रायाम् उपविशेत् ।
- नासिकामुद्रायाः स्थितौ आगच्छेत् ।
- दक्षिणनासिकां शनैः शनैः दक्षिणाङ्गुष्ठेन पिदधेत् तथा वामनासिकया शनैःसम्पूर्णतया श्वासं निष्कासयेत् । तथा पुनः तस्यैव वामनासिकया दीर्घश्वासग्रहणं कुर्यात् ।

- तत्पश्चात् स्वदक्षिणहस्तस्य कनिष्ठिका तथा अनामिकया वामनासिकां पिदधेत् तथा दक्षिणनासिकया शनैः श्वासं बहिः निष्कासयेत् ।

- तस्यैव दक्षिणनासिकया पुनः दीर्घश्वासग्रहणं कुर्यात्। तथा दक्षिणनासिकां पिदधेत् तथा वामनासिकया श्वासं संत्यजेत् । एष नाडीशुद्धिः प्राणायामस्य एकः क्रमो वर्तते ।

- एतादृशं पञ्चवारम् आवर्तयेत् ।

चित्रम् 6.11
नाडीशुद्धिः प्राणायामः

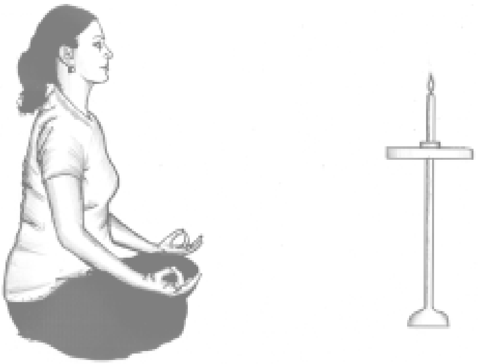
## ykHkk%

- विषाक्तपदार्थान् बहिः करोति ।
- तंत्रिकातंत्रं शांतं तथा कायाकल्पं करोति ।
- ध्यानकेन्द्रितकरणस्य क्षमतां वर्धयति ।
- मस्तिष्कस्य संतुलनं तथा विचारस्पष्टतां करोति ।

## v= /;ku n|kr ;r

- एषोऽभ्यासः नासिकाद्वयं संतुलितं करोति तथा नासिकायाः मार्गं स्वच्छं करोति ।

- एषः प्राणायामः मनसि शांतिम् आनयति ।



चित्रम् 6.12 नाडीशुद्धि प्राणायाम

## ikBxrk% ç'uk% 6-2

1. प्राणायामः किमस्ति ?
2. नाडीशुद्धिप्राणायामस्य कौचन द्वौ लाभौ शुचीबद्धं कुरुत ।

## HkoUr% fd~ f'kf{kroUr%

- प्राणायामः तथा क्रियायाः अवधारणा । भवन्तः निम्नलिखितप्राणायामानं विषये चरणबद्धयुक्तिना तस्मिनेव विषये शिक्षितवन्तः तथा एतेषां प्राणायामानां तथा क्रियाणां लाभानां विषये ज्ञातवन्तः ।

i. प्राणायामाः

- कपालभातिः
- विभागीयः प्राणायामः
- भ्रामरी
- सूर्यानुलोमविलोमः
- चंन्द्रानुलोमविलोमः
- नाडीशुद्धिप्राणायामः

ii. क्रियाः

- वामजातरुत्राटकः
- उभयजातरूत्राटकः
- कपपात्रेणनेत्रप्रक्षालनम्

## ik.kk;kek% fØ;k'p

d{kk & 5

fVIi.kh

- ज्योतिः त्राटकः
- जलनेतिः

## ikBkUrk% ç'uk%

1. त्राटकः किमस्ति ?
2. कपालभातिः किमस्ति ?
3. भ्रामरी किमस्ति ?
4. विभागीयः प्राणायामः किमस्ति ?
5. नाडीशुद्धिः प्राणायामः किमस्ति ?
6. चन्द्रानुलोमविलोमस्य प्रक्रियां लिखत ?

## mÙkjekyk

### 6-1

1. क्रियाः योगिकशुद्धिकरणस्य प्रविधयः सन्ति । याः भवताम् आन्तरिकाङ्नानि यथा नेत्रे, पाचनतंत्रम्, श्वसनतंत्रम्, नासिकायाः मार्गं स्वच्छकरणे सहाय्यं कुर्वन्ति ।
2. जलनेतिः शीतं कासं तथा एलर्जीरोगं न्यूनकरणे सहायं करोति ।

### 6-2

1. प्राणायमप्रविधौ शनैः तथा दीर्घश्वासमाध्यमेन शरीरे जागरूकतामुत्पन्नकरणे सहाय्यं भवति । एषः भवतां फुस्फुसानां

क्षमतांवर्धने सहाय्यं करोति तथा प्राणायामः श्वासगतिं शनैः करणेऽपि सहायतां करोति ।

2.

- तंत्रिकातंत्रं शान्तं तथा तं सम्यग् विकसितमपि करोति ।
- ध्यानकेन्द्रितकरणस्य क्षमतां वर्धयति ।
- मस्तिष्कस्य संतुलनं तथा विचारस्पष्टतां वर्धयति ।
- विषाक्तपदार्थान् स्वच्छं करोति ।