8

बुद्धिमत्तायाः कृते अभ्यासः

भवन्तः जानन्ति यत् नियमितयोगाभ्यासेन बुद्धिमत्तायाः स्तरं वर्धितुं शक्यते तथा समृतिरपि वर्धितुं शक्यते । तथा सरीरे सुदृढतायाः तथा स्वास्थ्ये सुधारमपि करोति । योगः उच्चतरं समन्वयात्मकं तथा बुद्धिमत्तायाः विकासाय सकरात्मकरूपेण कार्यं करोति । अस्माकं मस्तिष्काय तथा अन्याङ्गेभ्यः निरंतरं ऑक्सीजनवायोः आवश्यत्ता भवति । यौगिकश्वासप्रविधिः (प्राणायामः) विशेषरूपेण दीर्घश्वासप्रविधिः मस्तिष्काय ऑक्सीजनवयोः आपूर्ती वर्धयति । एषः भवतां एकाग्रतां तथा स्मरणशक्तिं वर्धयति । योगः अस्मान् शरीरस्य तथा मनसः समन्वयप्रविधिषु ध्यानकेन्द्रितकरणस्य प्रविधिं शिक्षयति । यदा वयम् अधिकं ध्यानकेन्द्रितं कुर्मः तदा अस्माकं दक्षतायाः स्तरं वर्धते तथा अस्माकं पार्श्वे कार्यं करणस्य अधिकाः उर्जाः भवन्ति । ये जनाः ध्यानस्याभ्यासं कुर्वन्ति तेषु समस्यासमाधानस्य, ज्ञानप्राप्तस्य, स्मरणकरणस्य च क्षमता अधिका भवति । सम्भवतः एकाग्रतायाः अभावेन विचारणां धारणाशक्तिः न्युना भवति ।

mÌs';kfu

एतत् पाठं पठनानन्तरं भवन्त– सक्षमाः भविष्यन्ति :

- श्वासग्रहणस्य प्रविधेः बद्धासनस्य, सेतुबंधासनस्य, नावसना तथा पादहस्तासन्स अभ्यासकरणे ;
- शिथिलकरणव्यायामाः यथा – 'स्पाइनलस्ट्रेच', पादसंचालनम्, उत्थानम्, उपवेशनम् (द्विधा), उत्थितार्धशीर्षासनम्, बटरफ्लाइस्ट्रेच, प्रसारितपादहस्तासनस्ट्रेच, एतेषामभ्यासकरणे ;
- योगासनेषु पार्श्वकोणासनस्य, गोमुखासनस्य, सर्वांगासनस्य, अर्धशीर्षासनस्य, बद्धकोणासनस्य तथा पार्श्वोत्थानासनस्य अभ्यासकरणे ;
- सूर्यानुलोमविलोमवत् प्राणायामः करणे ;
- बुद्धिमातायां सुधारकरणार्थं कपालभातिः सदशीं क्रियां करणार्थम् ।

8-1 'olukH;kl% (Breathing Practices)

श्वासग्रहणस्य क्रियां तथा श्वासगतिं सामान्यं करोति । तथा श्वासं एकसमानं निरंतरं तथा लयबद्धं निर्माति । भवन्तः श्वासग्रहणस्य प्रथाः शिक्षितवन्तः यथा हस्तौ प्रसार्य पादौ प्रसार्य तथा शशांकासने श्वासग्रहणम् । एषः एकाग्रतायां सुधारं करणे सहायं करोति । तथा अन्याः श्वासग्रहणस्य प्रविधयः सन्ति याः बुद्धिमत्तायां सुधारं कुर्वन्ति ।

I. c)dklue 'olue

स्थितिः दंडासनम्

vH;kl%

- पादौ प्रत्यावर्तयेत्, पार्ष्ण्यौ परस्परं समक्षे कृत्वा धारयेत् तथा यावत्

संभवं शरीरं पार्श्वे कर्षयित्वा पार्ष्ण्या सहा जङ्घायाः मध्यतमं भागं स्पर्शनस्य प्रयासं कुर्यात् ।

- अङ्गूलीः ग्रन्थित्वा हस्तपादयोः अधः संस्थापयेत् तथा मेरुदण्डं दण्डवत् कुर्यात् ।

चित्रम् 8.1 बद्धकासनम्

- श्वासग्रहणं कुर्वन् उपरि आगच्छेत् । एवं 10 वारम् आवर्तयेत ।
- यावत् संभवं अग्रेविनम्येत् ।
- जागरूकतया कुर्यात् ।

;gk ;g è;ku j[kuk egRoi.kZ gS fd%

- आगे झुकते समय, आप घुटने को फर्श की ओर धकेलने के लिए कोहनी का उपयोग कर सकते हैं।
- जहां तक हो आराम से आगे की ओर झुकें।
- जागरूकता बनाए रखें।

II. lrc/kklue 'olue

स्थितिः – पृष्ठबलेन

vH;kl%

- पादौ जानुतः प्रत्यावर्तयेत् तथा पार्ष्णीं शरीरस्य पार्श्वे आनयेत्
- श्वासग्रहणसमये, शनैः शनैः नितंबौ तथा कबन्धं यावत् संभवं उपरि कुर्यात् ।
- पुनः श्वासं संत्यजन् शनैः शनैः शरीरं कटे पुनः आनयेत् तथा शवासने विश्रामं कुर्यात् ।
- अधः आगम्य सन्धियः शिथिलं कृत्वा आनंन्दं स्वीकुर्यात् ।
- पञ्चवारम् आवर्तयेत् ।

चित्रम् 8.2 सेतुबंधासनम्

v=o /;ku nkr0;e ;r

- अधिकतमं लाभप्राप्त्यर्थं भवन्तः यावत् कर्तुं शक्नुवन्ति तावत् अन्तिमस्थितौ भवेत् ।
- अंतिमस्थितौ स्कन्धौ तथा शिरः कटेन सह सम्यक् संपर्के भवन्ति ।
- यद्यावश्यकं भवेत् चेत् भवन्तः अंतिमस्थितौ स्वहस्तेन कटिक्षेत्रे स्वशरीरस्य सहायं कर्तुं शक्यते ।

fVIi.kh

III. uko lu'olue

स्थितिः – पृष्ठबलेन

चित्रम् 8.3 नावसनाश्वसनम्

vH;kl%

- दीर्घश्वासं स्वकुर्यात् तथा पादौ हस्तौ कबन्धं भूमितः उपरि कुर्यात् ।
- कटतः पादौ प्रायः 30अथवा 35 डीग्रीपरिमिते कोणे स्थापयेत् तथा स्वसिरं पादानुसारं स्थापयेत् ।
- पादाङ्गुलीः प्रति पश्येत् ।
- शनैः शनैः श्वासं त्यजेत् तथा सिरं कबन्धं च अधः कुर्यात्
- मेरुदण्डे पृष्ठभागे तथा फुस्फुसे परिवर्तनम् अनुभूयेत
- दशवारम् अभ्यासम् आवर्तयेत् ।
- शवासने विश्रामयेत्

IV. çlkfjrikngLrklu 'olue

स्थितिः – ताडासनम्

vH;kl%

- उत्थाय पादौ सम्यक् कुर्यात् ।
- श्वासग्रहणकुर्वन् हस्तौ सिरतः उपरि उत्थापयेत् तथा पृष्ठे विनम्येत् ।

चित्रम् 8.4 प्रसारितपादहस्तासनम्

- श्वासं संत्यजन् हस्तौ पादयोः मध्ये प्रविशयेत् तथा अधः आगत्य अवतलरूपेण मेरूदण्डं कुर्यात्
- श्वासग्रहणं कुर्वन् उपरि उत्तिष्ठेत् तथा पृष्ठे विनम्येत् ।
- 10 वारम् आवर्तयेत
- ताडासने विश्रामयेत् भव्यमानं परिवर्तनं ध्यानेन पश्येत्

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

- जानुनि न प्रत्यावर्तयेत

ikBxr ç'u 8-1

1. निम्नलिखितानां श्वासप्रविधिनां नामानि लिखेत् यदा भवन्तः–

   i. उपविश्यसमये अग्रेविनम्येत् तथा हस्तौ पादयोः ग्रन्थयेत्

   ii. स्वनितम्बौ भूमितः उपरि कुर्वन् कुर्वन समये ।

   iii. स्वपादौ 30 डीग्रीपरिमितं कटतः उपरि कुर्यात् ।

   iv. स्वपृष्ठभागं पृष्ठं प्रति प्रत्यावर्तयेत् तदा ।

8-2 f'kfFkfydj.k O;k;ke

शिथिलिकरणं व्यायामः सः अभ्यासो वर्तते यः सन्धयः शिथिलं करणे सहायं करोति तथा सन्धिः आसनाभ्यासाय सज्जी करोति ।

I. e#n.ML; d"k.ke (Spinal Stretch)

प्रारम्भिकास्थितिः – पादौ उद्घाटितौ भवेत्

स्थितिः – दंडासनम्

vH;kl%

- यावत् संभवं स्वपादौ प्रसारयेत् तथा तथा स्वहस्तौ एवं शिरं उपरि प्रसारयेत्

चित्रम् 8.5 मेरूदण्डस्य कर्षणम्

- श्वासनिष्कासनस्य समये कटितः अग्रे विनम्येत् तथा दक्षिणपादं हस्ताभ्यां गृह्णयन् ललाटं स्पर्शनस्य प्रयासं कुर्यात् । मेरुदण्डं सम्यक्तया कुर्यात् ।
- श्वासं स्वीकुर्वन् उपर्यागच्छेत् ।
- वामतः अप्येवम् आवर्तयेत ।
- 10 वारम् आवर्तयेत ।

d{kk & 5

fVIi.kh

ykHkk%

- स्वयत्ततंत्रिकाम् उत्तेजितं करोति विशेषरूपेण मस्तिष्कम् ।
- बुद्धिमत्तां वर्धयति ।

II- iknlapkyue

स्थितिः – ताड़ासनम्

vH;kl%

- दक्षिणपादम् उपरि कृत्वा अग्रतः कुर्यात् तथा तस्मिनेव समये श्वासग्रहणं कुर्वन् अग्रे वर्धयेत । श्वासं संत्यजन् पादौ पुनः केन्द्रे आनयेत ।
- पुनः श्वासग्रहणं कुर्वन् पादं पृष्ठतः नयेत् । सम्प्रति पादं पृष्ठतः कर्षयेत। तथा श्वासनिष्कासनेन सह पुनः केन्द्रे आनयेत् ।
- दक्षिणपादम् उत्थापयेत् तथा यथा संभवं नयेत् ।
- श्वासं संत्यजन् केन्द्रे आगच्छेत् ।
- पुनः एतं श्वासेन सह वामतः आनयेत्

चित्रा 8.6 पादसंचालनम्

cf) eÙkk;k% Ñr% vH;kl%

d{kk & 5

fVIi.kh

- श्वासं संत्यजन् केन्द्रे आगच्छेत् ।
- वामपादेन सह अपि इममभ्यासम् आवर्तयेत । अभ्यासं कुर्वन् गतिं वर्धयेत् ।

ykHkk%

- गतिना सह एतादृशाः कृताः व्यायामाः अस्माकं मस्तिष्कस्य गतिविधिम् उत्तेजितं कुर्वन्ति ।

v=o /;ku nkr0; ;r

- अभ्यासस्य कस्मिनपि चरणे जानुनी न प्रत्यावर्तयेत् ।
- स्वहस्तौ कटेः उपरि स्थापितुं शक्यते । उचितसंतुलनार्थं भित्तेः सहायमपि स्वीकर्तुं शक्नुवन्ति ।
- यावत् संभवं पादम् अग्रे पृष्ठे च उत्थापयेत्

III. mfÙk"Bue & mifo'kue ¼}/kk½

स्थितिः – ताड़ासनम्

vH;kl%

çFke% çdkj%

- हस्तौ स्कन्धस्य ऊर्ध्वसमनान्तरं करतलस्याधः भूम्याः समानान्तरं स्थापयेत्।
- श्वासं संत्यजन् उपविशेत् यावत् जङ्घायाः समानांतरं न भवेत् ।श्वासं स्वीकुर्वन् उपर्यागच्छेत्, मुखे प्रसन्नतां स्थापयेत् ।
- एवं दशवारम् आवर्तयेत् ।
- हस्तौ शिथिलं कृत्वा पुनः ताडासने आगत्य विश्रामं कुर्यात् ।

v=o /;kueko';d orrr ;r

- जानुनी युगपत् स्थापयेत
- उपविशनस्य स्थितौ पार्ष्णीः भूम्यां स्थापयेत्

चित्रम् 8.7 उत्तिष्ठनम् – उपविषनम्

f}rh;% çdkj%

vH;kl%

- हस्तौ स्कन्धस्य समानान्तरं करतलौ भूम्याः समानान्तरं कुर्यात् ।
- श्वासं निष्कानस्य समये सम्पूर्णतया उपविशेत तथा मुखे प्रसन्नतां स्थापयेत् ।
- श्वासं ग्रहणयन् ताडासने आगच्छेत् ।
- 10दशक्रमाः एकस्यां स्थितौ आवर्तयेत् ।
- उत्तेजनायाः अनन्तरं मुखे तथा सिरसि अद्भूतानन्दस्य आनन्दं स्वीकुर्यात्।

v=o /;kuk vko';d orrr ;r

- जानुनी युगपत् स्थापयेत् ।
- उपवेशनस्य स्थितौ पार्ष्णीं भूम्यां स्थापयेत् ।

IV. mfRFkr&v/k&'kh"kk lue

स्थितिः – दंडासनम्

vH;kl%

- दक्षिणपादं प्रत्यावर्तयेत् तथा पार्ष्ण्यां उपविशेत् ।

cf)eÙkk;k% Ñr% vH;kl%

- वामपादम् अपि प्रत्यावर्तयेत् तथा वज्रासने पार्ष्ण्यौ उपविशेत् ।
- स्वसमक्षे एकं कंबलं स्थापयेत् यस्मिनतिंमस्थतौ स्वसिरं विश्रामं दास्यति।
- स्वसमक्षे कंबले अङ्गूलीःअन्तः कृत्वा कूर्परं जानुनोः समक्षे स्थापयेत् । कूर्परयोः मध्ये दूरीं समानान्तरं भवितव्यम् । येन एकं त्रिभुजं भवेत् ।
- हस्तयोः मध्ये मस्तिष्कं स्थापयेत्।
- शनैःशनैः नितम्बौ उपरि कुर्यात् तथा पादौ कटे स्थापयन् दण्डवत् (सीधे) कुर्यात् ।अनेन प्राकारेण स्वशरीरस्य त्रिकोणं निर्मात ।

चित्रम् 8.8 उत्थित–अर्ध–शीर्षासनम्

- अस्यां स्थितौ अधिकसमयपर्यन्तं भवेत् । दक्षिणपादम् उपरिकृत्य श्वासं संत्यजन् अधः आनयेत् । पुनः श्वासं गृह्णयन् वामापादम् उपरि कुर्यात् तथा श्वासं संत्यजन् अधः आनयेत् । एवं दशवारम् भिन्न भिन्न पादेन आवर्तयेत् ।
- शनैः शनैः पादौ जानुतः परिवर्तयेत् तथा जानुभ्यां भूमीं स्पृशेत् ।
- शनैः शनैः वज्रासने पुनारागच्छेत् तथा किञ्चित् समयार्थं विश्रामं कुर्यात् तथा शनैः शनैः पृष्ठबलेन लेटयेत् तथा शवासने विश्रमेत् ।

v= ,o /;kudj.kh; egRoi.kZ orZr ;r

- यदि भवन्तः अन्तिमायां स्थितौ काठिन्यम् अनुभूयते चेत् तर्ही भित्तेः सहायं स्वीकृत्य कर्तुं शक्यते । येन संतुलनं तथा नितम्बानाम् उत्तिष्ठवम् सरलं भवेत् ।

d{kk & 5

fVIi.kh

ykHk

- एतत् आसनं भवन्तं शीर्षासनाय सज्जी करोति ।
- एतत् सिरोवेदनायां लाभं यच्छति ।

V. cVj¶ykbZ LVªp

स्थितिः – दंडासनम्

vH;kl%

- जानुनी प्रत्यावर्त्य तथा पादतलं परस्परं सम्मिलित्वा तथा पार्ष्ण्यौ जङ्गायाः उपरि भागस्य स्पर्शं कारयेत् ।
- हस्तौ जानुनोः उपरि स्थापयेत् ।
- करतलयोः उपयोगं कृत्वा जानुनी शनैः 2 उपरि कर्षयेत् येन ते अधः पतितुं शक्नुयाताम् । जङ्घां चित्रपतङ्गवत् फड़फड़ (उपरि अधः) कारयेत् ।
- सामान्य श्वसनं कुर्यात् ।
- 20–30 वारम् आवर्तयेत।

चित्रम् 8.9 बटरफ्लाई–स्ट्रेच

ykHk

- एषः पादौ दण्डवत् करोति तथा विश्रामं यच्छति ।

v=o /;kuh nkrO;: ;Rk

- बलेन झटकः न कुर्यात् ।
- पृष्ठम्, ग्रीवां तथा सिरं दण्डवत् करणस्य प्रयासं कुर्यात् ।

cf)eÙkk;k% Ñr% vH;kl%

VI. çlkfjrikngLrkluL; foLrkj%

स्थितिः – ताड़ासनम्

vH;kl

- उत्थाय पादौ दण्डवत् स्थापयेत् ।
- हस्तौ पृष्ठे कृत्वा तथा अङ्गूलीः परस्परं ग्रन्थयेत्।
- दक्षिणे भ्रमित्वा अग्रे नमेत् येन सिरः दक्षिणपादं स्पृशेत् तथा श्वासं स्वीकुर्वन् उपर्यागच्छेत्। श्वासं संत्यजन् वामे भ्रमेत् येन शिरः वामपादं स्पृशेत् तथा श्वासं स्वीकुर्वन् उपर्यागच्छेत्।
- एष क्रमः दशवारं कुर्यात् ।
- ताडासने विश्रमेत्

चित्रम् 8.10
प्रसारितपादहस्तासनस्यम्

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

- कदापि जानुनी न प्रत्यावर्तयेत् ।
- यावत् नितम्बौ तथा कटिः सम्पूर्णतया अग्रे न नमेत् तावत् ग्रीवामुपर्येव स्थापयेत् । चिबुकेन जानुनी स्पृशनार्थं ग्रीवां पूर्णतया शिथिलं कुर्यात् ।

ikBxr% ç'u% 8-2

1. निम्नलिखितानाम् आसनानां के लाभाः सन्ति ?

   i. 'स्पाइनलस्ट्रेच'

   ii. पादसञ्चालनम्

   iii. उत्थितार्धशीर्षासने श्वासः

   iv. चित्रपतङ्गवत् 'स्ट्रेच'

8-3 ;kxlukfu

आसनानि उपविश्य, उत्थाय, पृष्ठबलेन लेटयित्वा, उदरबलेन लेटयित्वा करणस्य शरीरमुद्राः सन्ति । याः अग्रे पृष्ठे पार्श्वे नमने सहायं कुर्वन्ति । यानि आसनानि स्थिरतया, सहजतया, तथा आनन्दस्य भावनया क्रियन्ते तानि नियमितरूपेण योगकर्तुः बुद्धिं वर्धने सहायं कुर्वन्ति । आसनानि वर्धनार्थं अधः कानिचन विशिष्टासनानि प्रदत्तानि ।

I. i'kodk.kklue

स्थितिः – ताड़ासनम्

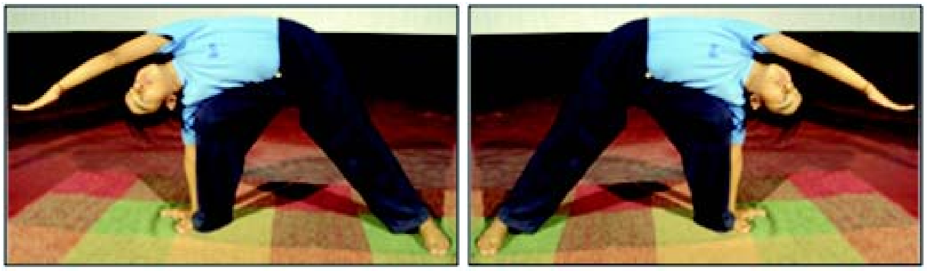
vH;kl%

- दक्षिणपादं वामपादतः सार्धैकम् मीटरपरिमितं दूरं कुर्यात् ।
- दक्षिणपादं शरीरस्य दक्षिणे भ्रामयेत् तथा येन पादतलं शरीरात् दूरं भवेत् ।
- श्वासं संत्यजन् दक्षिणजानुं भ्रामयेत् तथा दक्षिजङ्घायां कबन्धं स्थापयेत् । दक्षिणपादस्य पार्श्वे दक्षिणकरतलं भूम्यां स्थापयेत् ।
- श्वासग्रहणं कुर्वन् वामहस्तं सिरतः उपरि नयेत् तथा वामकर्णं स्पर्शकः 'बाईसेप्स' तथा

वामहस्तस्य अङ्गूलीः पश्येत् ।

- समानचरणेषु पुनरागच्छन् प्रारम्भिकस्थितौ आगच्छेत् ।
- एवमेव वामतः अपि आवर्तयेत्
- ताडासने विश्रमेत् शरीरे तथा मस्तिष्के उत्तेजनां अनुभूयेत् ।

cf)eÙkk;k% Ñr% vH;kl%



चित्रम् 8.11 पार्श्वकोणासनम्

v=o /;kue vko';d orRr ;r

- अंतिमस्थितौ जङ्घयोः तथा पादयोः मध्ये एकंसमकोणं भवितव्यम् तथा जानुनी न नन्तव्यम् । उभौ पादतले सम्पूर्णतया भूम्याः सम्पर्के भवितव्ये।

ykHkk%

- जङ्घां दृढं करोति ।
- पृष्ठपीडां निवारयति ।

II. xke[kklue

स्थितिः – दंडासनम्

vH;kl%

- दक्षिणपादस्याधः वामपादं भ्रामयेत् येन वामपादस्य पार्ष्णी दक्षिणनितंबं स्पृशेत् ।
- दक्षिणजानु समायोजयेत् येन तत् वामजानुनः उपरि भवेत् ।
- वामहस्तं पृष्ठभागतः पृष्ठे कुर्यात् ।
- दक्षिणहस्तं दक्षिणस्कन्धे स्थापयेत् । वामहस्तस्य अधस्तनं भागं मेरूदण्डस्य सम्पर्के भवेत् । तथा दक्षिणकरतलं मेरुदण्डस्य विपरीतदिशायां विश्रामस्थितौ भवेत् । पृष्ठस्य पृष्ठे उभयो हस्तयो अङ्गूली परस्परं

ग्रन्थनस्य प्रयासं कुर्यात् ।उत्तिष्ठतं कूर्परं सिरस्य पृष्ठे आनयेत् । तथा सिरोत्थितं हस्तं अन्तः कुर्यात् । सिरं ग्रीवां तथा मेरुदण्डं दण्डवत् कुर्यात् । शनैः शनैः अधः आगच्छन् यावत् संभवं तावत् समयपर्यन्तं जानु प्रति पश्येत् । मुखे प्रसन्नतां भवेत् ।

- समानचरणं कुर्वन् पूर्वस्थितौ पुनरागच्छेत्
- द्वीतीयेन भागेन अभ्यासं कुर्यात्।

चित्रम् 8.12 गोमुखासनम्

ykHkk%

- परिश्रान्तिं दूरं करोति ।
- उदरवेदनायाः सहायतां करोति ।

III. lokZxkluEk

स्थितिः – पृष्ठबलेन

vH;kl%

- श्वासग्रहणपुरस्सरं पादौ शनैःशनैः (जानुनि विना विनम्य) उपरि कुर्यात् यावत् भूमीतः प्रायः 45 डिग्रीपरिमितं न भवेत् ।
- श्वासग्रहणं निरंतरं कुर्यात् पादौ नवतिः डीग्री परिमितं स्थितौ अग्रे कुर्यात् । भुजे अधः कृत्वा नितंबयोः पार्श्वे स्थापयेत् ।
- श्वासं निष्कासयेत् तथा सिरम् उपरि कृत्वा विना नितंबं तथा कबन्धं उपरि कुर्यात् । कूर्परौ भूम्यां दृढतया स्थापयेत् तथा करतलाभ्यां पृष्ठसहाय्यं कुर्यात् ।

- पादौ भूम्याः समानांतरं कुर्वन् हस्ताभ्यां बलप्रदाय कबन्धं दण्डवत् कुर्यात् यावत् चिबुकं वक्षःस्थले सम्यक्तया स्थितं न भवेत् ।
- श्वाग्रहणं कुर्यात् तथा शरीरं दण्डवत् कुर्वन् पादौ उपरि कुर्यात् तथा स्कन्धौ उत्तिष्ठनस्य स्थितौ आगच्छेत् ।
- प्रायः 2–3 निमेषपर्यन्तं सामान्यश्वसनं सहजतया कुर्यात् । ध्यानेन सर्वविध झटकैः आत्मान् रक्षेत् । शनैः शनैः स्वस्थितौ पुनरागच्छेत् । तथा शवासने विश्रमेत् ।

ykHk%

- मस्तिकस्य स्नायुः उत्तेजिताः भवन्ति ।

IV. v/k'kh"kk lue~

स्थितिः – दंडासनम्

vH;kl%

- दक्षिणवामपादं संभ्राम्य पार्ष्ण्योः उपविशेत्
- स्वसमक्षे एकं कम्बलं स्थापयेत् यस्मिन् भवन्तः अन्तिमायां स्थितौ स्वसिरं विश्रामं दास्यिति ।
- स्वसमक्षे कंबले अङ्गूलीः परस्परं ग्रन्थित्वा (इन्टरलोक कृत्वा) कूर्परः जानुनः समक्षे स्थापयेत्।
- ग्रन्थितयोः हस्तयोः उपरि सिरं स्थापयेत् ।
- शनैः शनैः नितम्बौ उपरि कुर्यात् तथा जानुनी भूमीतः उत्थापयेत् तथा पादौ कटे स्थापयन् पादौ दण्डवत् कुर्यात् ।

चित्रम् 8.13
सर्वांगासनम्

- इत्थं स्वशरीरस्य एकं त्रिकोणं निर्मात ।
- यावत् संभवेत् सिरस्य तथा पादङ्गूल्याः भारेण सह अस्यां स्थितौ भवेत्।
- शनैः शनैः पादौ जानुतः प्रत्यावर्तयेत् तथा जानुभ्यां भूमिं स्पृशेत् ।
- शनैः वज्रासने पुनरागच्छेत् तथा किञ्चत् क्षणे विश्रामं कुर्यात् ।
- पुनः शनैः पृष्ठबलेन लेटयेत् तथा शवासने विश्रमेत् ।

चित्रम् 8.14 अर्ध शीर्षासनम्

v=o /;ku çnkrO; ;r

- ये जनाः अन्तिमायां स्थितौ काठिन्यम् अनुभूयन्ते ते भित्तेः सहायतया कुर्यात् येन संतुललनं भवेत् नितम्बौ उपरि सरलतया गच्छेत् ।

ykHkk%

- सिरोवेदनायां तथा परिश्रान्तिदूरी करणे लाभं उपयोगी अस्ति ।

V. c)dk.kklue

स्थितिः – दंडासनम्

vH;kl%

- उभौ पादौ प्रत्यावर्तयेत् तथा पार्ष्ण्यौ परस्परं संस्थाप्य यावत् संभवं शरीरस्य पार्श्व कर्षयित्वा पार्ष्ण्या सह 'पेरिनेम' स्पर्शनस्य प्रयासं कुर्यात् ।

चित्रम् 8.15 बद्ध कोणासन

cf)eÙkk;k% Ñr vH;kl%

- अङ्गूल्यः ग्रन्थयेत् तथा हस्तौ पादयोः अधः संस्थाप्य मेरुदण्डं दण्डवत् कुर्यात् सामान्य श्वासनेन सरलतया अन्तिमस्थितौ भवेत् । त्रीवारं भ्रामर्यां जपेत् तथा विश्रामम् अनुभूयेत ।
- पुनः उपर्यागच्छेत् हस्तौ विमुञ्चेत् पादौ परस्परं समक्षे आनयेत् तथा उपवेशस्य अवस्थायां विश्रामं कुर्यात् ।

v=o /;ku nkrO; ;r

अग्रेनमनसमये भवन्तः उपयोगं कर्तुं शक्नुवन्ति –

- जानुं कटं प्रति बलप्रदानाय कूर्परस्य
- यावत् सरलं भवेत् तावत् अग्रे विनम्येत्
- जागरूकतया कुर्यात् ।

ykHk%

- मनः तथा शरीरं विश्रामयेत्

VI. ik'oksRFkkuklue

स्थितिः – ताड़ासनम्

vH;kl%

- ताडासने उत्तिष्ठेत् । पादौ प्रसारयेत् । हस्तौ पृष्ठतः परस्परं सम्मेलयेत् तथा अङ्गूलीः परस्परं ग्रन्थयेत् ।
- दक्षिणपादं दक्षिणदिशां प्रति कुर्यात्, शरीरं दक्षिणे भ्रामयेत्, दीर्घश्वासं स्वीकुर्यात् तथा श्वासं निष्कासयन् शरीरं अग्रतः प्रसारयेत् तथा कर्षणस्य आनंदं स्वीकुर्यात्।

चित्रम् 8.16

पार्श्व–उत्थान–आसनम्

- श्वासं स्वीकुर्वन् उपरि आगच्छेत् तथा दक्षिणपादं सामान्यस्थितौ आनयेत्।
- एवं वामतः अपि आवर्तयेत
- दशवारम् आवर्तयेत

ykHkk%

- एषः पृष्ठं दृढं करोति ।

8-4 izk.kk;ke%

प्राणायामं लोकप्रियरूपेण यौगिकश्वासरूपे मन्यते । यस्मिन् श्वासप्रविधयः सम्मिलिताः सन्ति । याः श्वासं तथा श्वसनप्रक्रियां नियन्त्रणं करोति । एषा भवताम् एकाग्रतां तथा ध्यानं वर्धने सहायं करोति, जागरूकताम् उत्पन्नयति, विश्रामम् आनयति । परिश्रान्तिं न्युनं करोति तथा फुस्फुसयोः क्षमतां वर्धयति।

I. l|;kuykefoyke%

स्थितिः – दण्डासनम्

vH;kl%

- कस्यामपि ध्यामुद्रायाम् उपविशेत्
- स्वदक्षिणहस्तेन नासिकामुद्राम् अङ्गीकुर्यात् ।
- सम्प्रति वामनासिकां नासिकामुद्रायाः अनामिकया पिदधेत् ।
- शनैः शनैः श्वासं गृह्णीयात् तथा शनैः शनैः श्वासं त्यजेत् ।
- अभ्याससमये नासिकायाः वामभागं पिदधेत्
- श्वासग्रणस्य तथा श्वासत्यागस्य एकः क्रमो भवति ।
- 9 क्रमपर्यन्तं अभ्यासं कुर्यात् शिरसि परिवर्दनं अनुभूयेत तथा मुखे प्रसन्नतां स्थापयेत्

cf)eÙkk;k% Ñr% vH;kl%

v= ,oe vko';defLr ;r

- सर्वविधश्वासग्रहणं तथा श्वासत्यागं दक्षिणनासिकया कुर्यात् ।
- श्वासनिष्कासनाय स्वीकृतः समयः श्वासग्रहणस्यापेक्षा अधिकं लंबवत् भवेत् ।
- भवन्तः अल्पाहरं, मध्यान्हभोजनं तथा रात्रेः भोजनं पूर्वं दिवसे चतुर्वारं अभ्यासं कर्तुं शक्यते ।

चित्रम् 8.17
सूर्यनुलोमविलोमः

ykHkk%

- विश्लेषणस्य शक्तौ सुधारो भवति ।
- एकाग्रतां तथा बुद्धिं वर्धयति ।

ikBxrk% i'uk% 8-3

1. निम्नलिखितासनानां लाभान् लिखेत्
   - i. गोमुखासनम्
   - ii. सर्वांगासनम्
   - iii. अर्धशीर्षासनम्
   - iv. बद्धकोणासनम्

8-5 fØ;k%

संस्कृत भाषायां क्रियायाः अर्थः अस्ति 'पूर्णक्रिया' एषा स्वच्छतायाः अपि प्रविधिः अस्ति । तत्र षड् क्रियाः याः विभिन्नान्तरिकाङ्गान् स्वच्छकरणे सहायं करोति। अत्र अस्मिन् पाठे भवन्तः कपालभातिक्रियायाः विषये ज्ञास्यन्ति

यस्योपयोगः मस्तकं स्वच्छकरणार्थं भवति । संस्कृते कपालस्यास्यार्थः अस्ति खपररू तथा भातेः अर्थः अस्ति द्योतनम् । अतः एषः खपरे स्थितानाम् अङ्गानां कार्याणि सम्यक्तया करणाय सहायं करोति ।

I. dikyHkkrh ¼nf{k.kukfLd;k½

स्थितिः – दंडासनम्

- कस्यामपि ध्यानमुद्रायाम् उपविशेत्
- स्वमेरूदण्डं तथा ग्रीवां भूमित दण्डवत् स्थापयेत्
- नेत्रोन्मीलयेत् तथा स्कन्धौ सिथिलं कुर्यात् ।
- सम्पूर्णशरीरं पूर्णतया शिथिलं कुर्यात्

vH;kl%

- नासिकामुद्रायां अनामिकया वामनासिका पिदधेत् ।
- सक्रियतया तीव्रगतिना श्वासं निष्कासयेत् तथा निष्क्रयरूपे शीघ्रं श्वासग्रहणस्य अभ्यासं कुर्यात् ।
- प्रत्येकश्वासं संत्यजनं समये शीघ्रतया झटकेन उदरस्य वायुं बहिः निष्कासयेत् ।
- प्रत्येकश्वासत्यागस्यानन्तरं उदरस्य स्नायुना सरतया श्वासग्रहणं कुर्यात् ।
- प्रति निमेषे 60 वारं कुर्यात् तथा यावच्छक्यं शीघ्रतया कुर्यात् ।
- एकनिमेषान्ते अभ्यासं पिदधेत् ।

चित्रम् 8.18
कपालभाती

cf)eÙkk;k% Ñr% vH;kl%

- सम्प्रति श्वासस्य स्वचालितगतेः निरीक्षणं कुर्यात्। वास्तविकरूपेण केचन क्षणाः पर्यन्तिं श्वासग्रहणस्य कापि आवश्याक्ता न भविष्यति ।
- तथा मनः अपि मौनशक्तेः अनुभवं कर्तुं शक्यते ।
- अस्यामवस्थायां विश्रामं तथा ऊर्जायाः आनन्दं स्वीकुर्यात् ।

ikBxrk% ç'uk% 8-4

1 कपालभातिः कोऽर्थो वर्तते ?

2. सूर्यानुलोविलोमस्य के लाभाः सन्ति ?

3. प्राणायामस्य के लाभाः सन्ति ?

HkoUr% fd% f'kf{krk oUr%

अस्मिन् पाठे तम् अभ्यासं शिक्षितवन्तः यः भवतां 'आईक्यू' वर्धनार्थं सहायं करिष्यति । योगाभ्यासः शिथिलकरणव्यायामं, श्वासाभ्यासासनं, तथा प्राणायामादिकं परस्परं सम्बद्धं करोति । मनः स्पष्टं तथा केन्द्रितम् एवं दिशात्मकं करणे सहायं करोति ।

श्वसन प्रविधयः

- बद्धकासनम्
- सेतुबंधासने श्वासः
- नावासने श्वासः
- प्रसारितपादहस्तासने श्वासः

d{kk & 5

fVIi.kh

शिथिलि करणव्यायामः

- स्पाइनलस्ट्रेच
- पादसंचालनम्
- उत्तिष्ठनम् – उपविशनम् (द्विधा)
- उत्थितार्ध शीर्षासने श्वासः
- बटरफ्लाई स्ट्रेच
- प्रसारित पादहस्तासने कर्षणम्

योगासनम्

- पार्श्वकोणासनम् (पक्षद्वयम्)
- गोमुखासनम्
- सर्वांगासनम्
- अर्धशीर्षासनम्
- बद्धकोणासनम्
- पार्श्वोत्थानासनम्

प्राणायामः

- सूर्यानुलोमविलोमः

क्रियाः

- कपालभातीः (दक्षिणनासिकया)

cf)eÙkk;k¶ Ñr vH;kl¶

ikBkUrk¶ ç'uk¶

1. श्वासेन तथा योगप्रविधिभिः बुद्धिं वर्धनाय स्वानुभं तथा विचारान् व्यक्तं कुर्यात्
2. कानि आसनानि अग्रे विनम्य करणीयानि भवन्ति तथा तानि भवतां मस्तिष्कस्य तथा शरीरस्य सहायं कथं कुर्वन्ति ।
3. अस्माभिः दैनिकाधारे सूर्यानुलोमविलोमस्य प्राणायामस्य अभ्यासः कथं करणीयः ।
4. वयं नावासनश्वासं तथा अर्धशीर्षानं कथं कुर्मः ?

mÙkjekyk

8-1

a. उपविशनासने श्वासः

b. नवासने श्वासः

c. नवासना श्वास

d. प्रसरितपादहस्तासने श्वासः

8-2

1. a. i. स्वायत्त तंत्रिका तंत्रम् उत्तेजितं करोति तथा वाममस्तिष्कं विशिष्टं करोति ।

   ii. आईक्यू वर्धयति ।

   b. अनेन प्रकारेण व्यायामः अस्माकं वाममस्तिष्कस्य गतिविधिम् उत्तेजितं करोति ।

c. i. भवन्तं शीर्षासनाय सज्जी करोति

ii. सिरोवेदनायाः कृते उपयोगी अस्ति

d. पादौ दण्डवत् कुर्यात् तथा विश्रामं कुर्यात् ।

8-3

a. परिश्रान्तिं दूरं करोति ।

b. मस्तिष्कस्य स्नायुः उत्तेजितं करोति ।

c. परिश्रान्तिं न्यूनं करोति ।

d. मनः तथा शरीराय विश्रामं यच्छति ।

8-4

a. कपालभातिः अस्योपयोगः ललाटस्य स्वच्छतायाः करणे क्रियते । कपालस्य अर्थः कपालः तथा भातिः अस्यार्थः द्योतनम् । एषा मस्तिष्के स्थितानां अङ्गानां कार्याणि सम्यक् करणे सहाय्यं करोति ।

b. सूर्यानुलोमविलोमः वाममस्तिष्कम् उत्तेजितं करोति । अनेन प्रकारेण विश्लेषात्मकौ शक्तौ सुधारो भवति ।तथा एकाग्रतायाः एवं बुद्धिमत्तायां वृद्धिः भवति ।

c. एषः भवतां एकाग्रतां तथा ध्यानं वर्धने सहायतां करोति । जागरूकताम् उत्पन्नयति, विश्राममम् आनयति, परिश्रान्तिं न्यूनं करोति तथा फुस्फुसानां क्षमतां वर्धयति ।