11

vg çcU/kuL ; ;kfxd% vH;kl%&f

अस्मास्वहंकारो भवति । वयं लघ्वी लघ्वी वार्तायां, सामान्य – मूर्खतापूर्णवार्तासु अपि क्रोधं कुर्मः । सः अस्माकं शारीरिकरूपेण तथा मानसिकरूपेण हानिं करोति । एषः वातावरणं दूषितं करोति । तथा सहैव गृहेण सह सम्बन्धम् अपि असम्यक् करोति ।

अहं भवातां अहङ्कारस्य भावम् अपि जन्म प्रददाति । अनेन जनः आत्मानाय अधिकं महत्वं प्रददाति । बालकैः सह क्रीडनेन प्रसन्नतायाः प्राप्तिः भवति । यदि भवत्सु अहङ्कारस्य भावनास्ति चेत् युद्धं क्रोधः वर्धते । एषः मस्तिष्कं उच्चस्तरे करणाय शांतं करोति । अनेन 'वसुदेवकुटुम्बक' अस्य भावनायाः विकासो भवति । वसुदेवकुटुम्कम् अनेन तात्पर्यमस्ति यत् वयं एकमेव स्मः। प्रस्तुतपाठे वयं शिथिलिकरणव्यायामं श्वसनाभ्यासं तथा योगानानि शिक्षिष्यामहे।

mís';kfu

प्रस्तुतपाठं पठनान्तरं भवन्तः

- शिथिलिकरणव्यायामस्य व्याख्यां कर्तुं शक्ष्यन्ति ;
- श्वसनप्रक्रियायाः अभ्यासं कर्तुं शक्ष्यन्ति ;
- विभिन्नयोगासनानां व्याख्यां कर्तुं शक्ष्यन्ति ।

d{kk & Š

fVIi.kh

11-1 f'kfFkfydj.k0;k;ke%

शिथिलिकरणव्यायामः सः अभ्यासोऽस्ति यस्मिन् अस्थिषु आकुञ्चनात्मकं रूपम् आगच्छति । एषः अनेकासनानि तथा मुद्राः निर्मातुं सहायकोऽस्ति । एषः शरीरे आलस्यं तथा परिश्रान्ति दूरं करोति । एषः शरीरे बलस्यापि निर्माणं करोति । एषः शरीरस्य तथा मानसिकस्तरस्य उभयोः स्थाने कार्यं करोति ।

1- c|dLV|p

स्थितिः दंण्डासनम्

- दक्षिणपादं प्रत्यावर्त्य वामपादेन उपवेशनस्य प्रयासं कुर्यात् ।
- करतलौ पादस्य उभौ स्थापयेत्।
- दक्षिणपादं यावत् संभवं पृष्ठे कुर्यात् ।
- सूर्यनमस्कारस्य तृतीयायां स्थितौ आगच्छेत् ।
- आत्मनं विश्रामप्रदायकस्थितौ अनुभूयेत ।

vH;kl%

- श्वासग्रहणम् – श्वासग्रहणसमये करतलयोः सहायतया कूर्देत् । स्वपदौ परस्परं परिवर्तयेत् । दक्षिणपादं पृष्ठे कर्षयन् दक्षिणपादं हस्तयोः मध्ये स्थापयेत् ।

- श्वासत्यागसमये अपि एतामेव प्रक्रियाम् आवर्तयेत् तथा पादयोः स्थितिम् अपि परिवर्तयेत् ।
- एतां प्रक्रियां दशवारम् आवर्तयेत् ।

2- cdLVp ¼ik'kor½

- पादयोः मध्ये हस्तं संस्थाप्य उपविशेत् तथा पादं दक्षिणतः कर्षयेत् ।

- समानान्तररूपे दक्षिणं तथा वामपादं कर्षयेत् ।
- पादयोः दिशां परिवर्तयन् कुर्यात् ।
- दशवारम् आवर्तयेत् ।

3- fpÙkyVf;Rok mRFkkue mio'kue vH;kl%

- लेटयित्वा अङ्गुलीः तथा करतलौ शिरतः पृष्ठे नीत्वा परस्परं मेलयेत्। एतान् भवन्तः स्वशिरतः पृष्ठे स्थापयेत् श्वासं संत्यजन् शरीरम् उत्थापयन् उपवेशनस्य मुद्रायाम् आगच्छेत् ।

  एतत् पश्चात् श्वासं गृह्णीयात् तथा चित्तलेटनं कुर्यात् ।

d{kk & Š

fVIi.kh

- एषः एकः क्रमः अस्ति ।
- दशवारम् अभ्यासं कुर्यात् ।

4- ueLr% jkV'kue ¼Hkke.ke½

स्थितिः – ताडासनम्

नमस्कारं मुद्रां स्वीकुर्यात् । हस्तौ उपरि कुर्यात्

vH;kl%

- स्वहस्तौ उपरि तथा अधः भ्रामयेत् दक्षिणावर्त्यां तथा वामावर्त्यां दिशायां पञ्चक्रमान् सम्पूर्णं कुर्यात् ।
- सुनिश्चितं कुर्यात् यत् भवतां हस्तौ नमस्कारमुद्रायां भवेत् तथा शिरतः उपरि अधश्च भ्रामयेत् ।
- एवं ध्यानं स्थापयेत् यत् हस्तं भ्रामयन् हस्तयोः उचिता दूरी भवेत् ।
- शिथिलताडासने आसनं कुर्यात् ।

11-2 'olu çfØ;k

श्वसनप्रक्रिया इत्यक्ते श्वासं सामान्यकरणम् आवश्यकम् अस्ति । एषा श्वासं समानं लयात्मकं तथा निरंतरं करोति । एषा एकाग्रतां वर्धयति तथा मस्तिष्कं शांतं स्थापयति ।

सर्वविधश्वसनमुद्रायां तथा आसनस्य प्रारम्भिकस्थितौ आरामं तथा ध्यानं परमावश्यकमस्ति ।

स्थितिः – प्रारम्भिका मुद्रा ताडासनम्

- पादौ योजयित्वा सम्यक् उत्तिष्ठेत् ।
- हस्तौ जङ्घयोः स्थापयेत् तथा अङ्गुलयः बहिस्तात् कुर्यात् ।
- पादौ कबन्धः तथा शिरः सम्यक् रेखायां भवेत् । नेत्रे उन्मीलयेत तथा संतुलने ध्यानं दद्यात् ।

उत्थाय विश्रामप्रादयिका मुद्रा – शिथिलदंडासनम्

- पादौ षडतः 12 इंचपरिमितौ दूर्यां स्थापयेत् । हस्तौ शरीरेण सह योजयेत् । स्कन्धौ अधः नामयेत् ।
- ध्यानं दद्यात् यत् शरीरं सम्पूर्णतया आरामप्रदायिकायां मुद्रायां भवेत् ।
- नेत्रम् उन्मीलयेत् ।

सुप्तावस्थायाः प्रारम्भिकास्थितिः

- पादौ दण्डवत् कुर्वन् लेटयेत् ।
- हस्तौ शिरसः उपरि कर्षयेत् । भवतां भुजे कर्णो स्पृशेताम् तथा करतलं छदिं प्रति भवेताम् ।
- नेत्रम् उन्मीलयेत् ।

सुप्तावस्थायै विश्रामध्यानम् शवासनम्

हस्तयोः तथा पादयोः दूरीं कुर्वन् सम्यक् लेटयेत् ।

- शरीरं सम्यक् कुर्यात् तथा सम्पूर्णशरीरं विश्रामं यच्छेत् । नेत्रं शनैः उन्मीलयेत् ।
- शरीरस्य विभिन्नभागान् पादतः शिरपर्यन्तं विश्रामं यच्छेत् ।
- विश्रामम् अनुभूयेत् । नियमितकरणेन तथ दीर्घाभ्यासेन भवन्तः शांतेः अनुभवं गहनं प्राकृतिकं तथा तारतम्यतायुक्तं भविष्यति ।
- सम्पूर्णशरीरं विश्रामं प्राप्तौ सति भवन्तः शरीरं विस्मृत्वा मस्तिष्के शांतिम् अनुभूयेत ।

1- glkklu 'olue

स्थिति : दंडासनम्

vH;kl%

- दक्षिणजानु प्रत्यावर्तयन् दक्षिणपार्ष्ण्यौ उपविशेत् ।
- वामपादं प्रत्यावर्तयन् वामपार्ष्ण्यौ उपविशेत् ।

- जानु 10 इंचपरिमितदूर्यां स्थापयेत्। हस्तौ जानुनोः मध्ये स्थापयेत् । अङ्गुलयः अन्तः भवितव्याः । कूर्परौ परस्परं पार्श्वे भवितव्यौ।
- कूर्परं प्रत्यावर्त्य अग्रतः नमेत् । शिरः अधः भूमीं अधः स्पर्शनस् प्रयासं कुर्यात् ।

- पादौ पृष्ठे कर्षयेत् येन भवन्तः अङ्गुष्ठौः भूमिं स्पृशेत् ।
- श्वासं गृह्णन् शिरः उत्थापयेत् । ध्यानं दद्यात् यत् ग्रीवा, कबन्धः, दण्डवत् रेखायां भवेत् । स्वसमक्षे पश्येत् । एतदेव हंसासनमस्ति ।
- श्वासं संत्यजन् शिरः भूम्यां स्थापयेत् । जानुतः प्रत्यावर्तयेत् तथा पार्ष्ण्याम् उपविशेत् ।
- 5 क्रमपर्यन्तं श्वासं गृह्णीयात् । शिरः हंसासनस्य स्थितौ आनयेत् तथा श्वासं संत्यजन् शिरः भूमिं योजयेत् ।

2- ,dingyklu 'olue

स्थितिः – सुप्तावस्था ध्यानास्थितिः

vH;kl %

- श्वासं गृह्णन् पादौ शनैः शनैः उत्थापयेत् तथा जानु न प्रत्यावर्तयन् 45 डीग्रीपरिमितं कोणं निर्मात ।
- श्वासं गृह्णन् पादौ 90 डीग्री कोणे आनयेत् । हस्तौ नितंबयोः पार्श्वे आनयेत् ।
- श्वासं संत्यजन् कबन्धम् उत्थापयेत् । पादौ भूम्यां सम्यक् स्थापयेत् । चिबुकं सम्यक् स्थितौ आनयेत् । अस्मिन् एव स्थितौ श्वासं गृह्णीयात् ।
- श्वासं संत्यजन् पादाङ्गुष्ठेन भूमिं स्पृशेत् । हस्तौ उद्घाटयित्वा भूम्याः समानान्तरे आनयेत् । अस्यां स्थितौ करतलं भूमीं प्रति भवेत् ।
- श्वासं पूरयन् दक्षिणपादं 90 डीग्रीकोणे आनयेत् श्वासं संत्यजन् दक्षिणपादम् अधः आनयेत् ।

- पञ्चक्रमपर्यन्तं अभ्यासं कुर्यात् । पादयोः स्थितिः सामान्या भविष्यति । एकवारं दक्षिणपादेन तथा एकवारं वामपादेन अभ्यासं कुर्यात् श्वासं नियमितं कुर्यात् ।
- श्वासं पूरयन् शनैः शनैः कबन्धं भूम्यां स्थापयेत् ।
- श्वासं संत्यजन् पादौ भूम्याम् आनयेत् ।

/;kr0;k% fcUno%

- अभ्यासेन शरीरस्य संतुलनं सम्यक् कुर्यात् ।
- जानुनी परस्परं पार्श्वे स्थापयेत् ।
- पादौ भूम्यां स्थापयेत् ।

11-3 ;kxklue~

उत्थाय उपविश्य अथवा चित्तलेटयित्वा करणीयानि आसनानि मेरुदण्डं अग्रेनतनमनार्थं पृष्ठे नमनार्थं तथा पार्श्वे नमनार्थं लाभप्रदाः भवन्ति ।

आसनानि सा ध्यानस्य स्थितिः अस्ति यस्याम् –

- स्थिरता
- सरलता
- प्रयासहीनता
- अनन्तप्रसन्नता प्राप्ता भवति ।

1- foijhrdj.kh

स्थितिः – चित्तलेटयित्वा ध्यानावस्थायाम्

vH;kl %

- जानुनी सम्यक् कुर्वन् 90 डीग्री कोणे स्थापयेत् ।
- नितम्बौ उत्थापयन् कबन्धं हस्ताभ्यां सहायं प्रयच्छन् उपरितः नयेत् । ध्यानं दद्यात् यत् शरीरस्य सम्पूर्णं भारं भजयोः तथ कूर्परयोः भवेत् । कूर्परौ परस्परं पार्श्वे आनयेत् ।
- शनैः शनैः विपरीतकरण्याः अंतिमस्थितौ आगच्छेत्। पादौ सम्यक् कुर्वन् 45 डीग्री कोणे किञ्चित् समयाय स्थापनस्य प्रयासं कुर्यात् ।
- अंतिमस्थितौ शरीरस्य भारं स्कन्धयोः ग्रीवायं तथा कूर्परौ स्थापयेत् ।

- कबन्धं भूमितः 45 डीग्री कोणे स्थापयेत् । पादौ सम्यक् कृत्व भूम्याः समानान्तरे स्थापयेत् । ध्यानं दद्यात् यत् वक्षःस्थलस्य नोदनं चिबुकौ न भवेत् ।
- मूलाधारस्य जागरूकतायां ध्यानं दद्यात् । एतत् स्थानं अण्डकोषस्य तथा विसर्जनेन्द्रियस्य मध्ये भवति ।
- गोलाकारं भ्रामयन् नितम्बौ अन्ते कुर्यात् ।
- गुह्यं संकोचयेत् तथा तं अन्तः बहिः कुर्यात् ।
- सामान्य श्वसनेन यावत् संभवम् अभ्यासं कुर्यात् ।
- बंधत्यजेत् तथा सुप्तावस्थायां आगच्छेत् । तत्पश्चात् शवासने विश्रमेत्।

ykHk%

- एषः उत्सर्जनतंत्रे सुधारं करोति ।

2- mn~/k'kh"kkZlue~

स्थितिः – दण्डासनम्

कस्यापि कम्बलस्य चतुर्वारं पुटीकृत्वा स्थापयेत् । अनेन स्वशिरः विश्रामप्रदायकस्थितौ नयेत् ।

vH;kl%

- दक्षिणपादं प्रत्यावर्त्य दक्षिणपार्ष्ण्याम् उपविशेत् ।
- वामपादमपि प्रत्यावर्तयेत् तथा वज्रासने पार्ष्ण्याम् उपविशेत् ।

vg çcU/kuL; ;kfxd% vH;kl%&f

d{kk & Š

fVIi.kh

- स्वहस्तौ अङ्गुलयः बध्वा कम्बले स्थापयेत् । ध्यानं दद्यात् यत् भवतां कूर्परौ भवतां जानुनोः समक्षे भवितव्यौ ।
- अङ्गुलयः तथा कूर्परः समानान्तरे भवेयुः अनेन एकस्य त्रिभुजस्य निर्माणं भवति ।
- स्वमस्तिष्कं बद्धयोः हस्तयोः मध्ये स्थापयेत् ।
- शनैः शनैः नितम्बौ उत्थापयेत् तथा जानुनी सम्यक् कुर्यात् । अनेन भवतां पादौ सम्यक् भविष्यतः तथा अङ्गुष्ठौ भूम्यामेव भविष्यतः ।
- अग्रे गच्छन् पृष्ठं सम्यक् कुर्यात् ।
- यावत् संभवम् अस्यां स्थितौ भवनस्य प्रयासं कुर्यात् ।
- शनैः शनैः सामान्यस्थितौ आगच्छेत् ।

/;kr0;k% fcUno%

- यान् जनान् अंतमस्थितौ समस्या भवेत् ते भित्तेः सहाय्यं गृहीतुं शक्नुवन्ति। अनेन तान् संतुलनकरणे सरलता भवति ।सहैव निंतंबं ऊर्ध्वं कुर्यात् येन संतुलनं सम्यक् भवेत् ।

ykHkk%

- एतत् आसनं शीर्षासनस्य अभ्यासं कारयति ।
- शिरोवेदनायां लाभप्रदोऽस्ति

3- ejhpklue

स्थितिः – दंडासनम्

vH;kl%

- दक्षिणजानु प्रत्यावर्तयेत् तथा दक्षिणपादं मूलाधारस्य पार्श्वे आनीय भूम्यां सम्यक् स्थापयेत् । भवतां दक्षिणपादं वामजङ्घायाः आंतरिकभागस्य स्पर्शं करिष्यति ।

- दक्षिणस्कन्धम् अग्रतः कुर्यात् अनेन दक्षिणभुजा वामजानुनः समानान्तरस्थितौ आगमिष्यति । सम्प्रति दक्षिणकूर्परं प्रत्यावर्तयेत् तथा वामभुजां पृष्ठतःनयेत्। तथा सहैव दक्षिणवामहस्तं परस्परं बध्नीयात् । यदि संभवं भवेत् चेत् करतलौ परस्परं ग्रन्थयेत् ।
- मेरुदण्डं दक्षिणतः भ्रामयेत् तथा वामपादं सम्यक् कुर्यात् ।
- श्वासं संत्यजन् अग्रतः नमेत् । शिरः वामजानुनि स्थापयेत् । अस्यां स्थितौ स्कन्धौ भूम्याः समानान्तरे स्थापयेत् तथा सामान्यश्वसनं स्वीकुर्यात्।
- एकनिमेष पर्यन्तं अस्यां स्थितौ भवेत् ।
- सामान्यस्थितौ आगच्छेत् । एतां प्रक्रयां द्वतीयेन भागेन अपि आवर्तयेत् तथा शिथिलदण्डासने विश्रमेत् ।

4- glklue

स्थितिः – दंडासनम्

vH;kl%

- दक्षिणपादं जानुतः प्रत्यावर्तयेत् तथा दक्षिणपार्ष्ण्यौ उपविशेत्
- वामपादमपि जानुतः प्रत्यावर्त्य पार्ष्ण्यौ उपविशेत् । इत्थं वज्रासने उपविशेत्।

- जानुनोः सम्यक् उत्तिष्ठेत् । जानुनोः मध्ये 10 इंचपरिमितम् अतंरं स्थापयेत् ।
- हस्तौ जानुनोः मध्ये स्थापयेत् अङ्गुलयः अन्तर्मुख्यः भवेयुः । कूर्परौ परस्परं पार्श्वे आनयेत् ।
- शिरम् उत्थापयेत् । ग्रीवां तथा कबन्धं सम्यक् रेखायां आनयेत् । समक्षे पश्येत् ।
- अस्यां स्थितौ श्वासं स्वीकुर्यात् । एषा स्थितिः शरीरं दण्वत् रेखायां स्थापयति । पार्ष्णीतः शरीरपर्यन्तं 30 कोणं भूमितः निर्मितो भवति । शरीरस्य सम्पूर्णं भारं हस्तयोः भवति । एतत् भारं पादाङ्गुष्ठौ विभक्तौ भवति ।
- शनैः शनैः शिरः भूमिं प्रति आनयेत् ।
- जानुनी प्रत्यावर्तयेत् तथा ते अग्रतः आनयेत् ।

5- çlkfjr% lok³xklue

स्थितिः – सुप्तावस्था

- श्वासं पूरयन् पादयोः 45 डीग्रीपरिमितं कोणं निर्मात ।
- श्वासं पूरयन् 90 डीग्री कोणनिर्मातुं प्रयासं कुर्यात् ।
- श्वासं संत्यजन् समये सम्यक् स्थितौ आगच्छेत् । पादौ भूमितः समानान्तरस्थितौ आगमिष्यतः ।
- श्वासत्यागसमये पादौ उद्घाटनस्य प्रयासं कुर्यात् । अस्यां स्थितौ एकनिमेषपर्यन्तं भवनस्य प्रयासं कुर्यात् ।
- उपरोक्तपदान् विपरीतं कुर्वन् सामान्यस्थितौ आगच्छेत् ।

6- eRL;klue

स्थितिः – सुप्तासनम्

vH;kl%

- दक्षिणपादं वामजङ्घायां स्थापयेत् ।
- वामपादं दक्षिणजङ्घायां स्थापयेत् । एषा पद्मासनस्य स्थितिः कथ्यते ।
- करतलौ शिरसः पार्श्वे स्थापयेत् । अङ्गुलयः स्कन्धमुख्यः भवितव्याः।
- श्वासं स्वीकुर्यात् । शरीरस्य भारं करतले स्थापयेत् । शिरः उत्थापयेत् तथा भूम्यां स्थापयेत् ।

vg çcU/kuL; ;kfxd% vH;kl%&f

d{kk & Š

fVIi.kh

- पृष्ठं तथा ग्रीवायाः अस्थि नामयन् शिरः भूमिम् आनयेत् ।
- श्वासं संत्यजेत् तथा भारस्य संतुलनं निर्मात । पादाङ्गुष्ठौ अनामिकया अङ्गुल्या धारणस्य प्रयासं कुर्यात्।
- कूर्परौ भूम्यां स्थापयेत् येन सः उपरितः शरीरस्य भारं वोढुं शक्नुयात् ।
- सामान्य श्वासेन सह एकनिमेष पर्यन्तं अस्यां स्थितौ भवेत् । श्वासत्यागसमये एकं एकं पदं विपरीत् कृत्या सामान्यस्थितौ आगच्छेत् ।
- शवासने विश्रमेत्

ykHkk%

- सर्वांगासने सहायकः अस्ति ।
- श्वाससमस्यानां कृते लाभप्रदोऽस्ति ।

ikBxr% ç'u% 11-1

1. अर्द्ध शीर्षासनस्य कौचन द्वौ लाभौ वदत ।.
2. आसनस्य चत्वारि आवश्यकतत्वानि कानि सन्ति ।

Hkkokr% fd; f'kf{kroUr%

- प्रस्तुतपाठे वयं केषांचन योगिकाभ्यासानां ज्ञानं प्राप्तं कृतवन्तः ये भवतां मस्तिष्कं स्वच्छं कुर्वन्ति । एते भवतां अहं न्यूनं कृत्वा भवतः अधिगमं प्रति नयति । अस्यान्तर्गते सन्ति

- शिथिलव्यायामः, बैकस्ट्रेच, बैकस्ट्रेच (पार्श्वतः), सुप्तावस्थायां उत्थानम्, उपवेशनम्, नमस्ते भ्रामणम् ।
- श्वसन प्रक्रिया – हलासन श्वसनम्, एकपदहलासनश्वसनम् ।
- योगसनम् – विपरीतकरणी, अर्द्धशीर्षासनम्, मरीचासनम्, हंसासनम्, प्रसारिता सर्वांगासनम्, मत्स्यासनम् ।

ikBkUrk% ç'uk%

1. अर्धशीर्षासनस्य के लाभाः सन्ति ?
2. श्वसनाभ्यासः किमस्ति ?
3. योगासनेन कः तात्पर्यमस्ति ?

mÙkjekyk

11-1

1. लाभाः

   i. एषः भवतः शीर्षासनस्य अभ्यासं कारयति

   ii. शिरोवेदनायां लाभप्रदो वर्तते ।

2. i. स्थिरता

   ii. आरामः

   iii. प्रयासहीनता

   iv. अंतिस्थतितौ असीमिता प्रसन्नता