



12

vga çcU/kuL; ; kšxd vH; kI %&,,

पूर्वतने पाठे वयं केषाञ्चन व्यायामानां श्वसनप्रक्रियाणां तथा योगासनानां विषये पठितवन्तः । एतैः योगसनैः भवतां अहङ्कारयुक्ता भावना नियन्त्रिता भवतुं शक्नोति । एषा मानवानां प्रकृतिः अस्ति यत् सः लघु लघु वार्तासु क्रोधं करोति । केवलं लघ्वीषु समस्यासु स्वशरीरस्य हानिं कुर्वन्ति । एषा संवेगात्मकरूपेण भवातं हानिः कर्तुं शक्नोति । एषा सम्पूर्णवातावरणं प्रदूषितं करोति ष अनेन सम्बन्धे नकारात्मकः प्रभावो भवति । प्रस्तुपाठे वयं मूलक्रियाणां विषये तथा प्राणायामस्य विषये अध्ययनं करिष्यामः । येन अहं नियन्त्रितुं भवेत् ।



mİs; kfu

प्रस्तुपाठं पठनान्तरं भवन्तः

- कासाञ्चन विशेष क्रियाणां व्याख्यां कर्तुं शक्यन्ति ;
- प्राणायामं परिभाषितुं शक्यन्ति ।

12-1 fØ; k%

संस्कृतौ क्रियायाः अर्थः अस्ति पूर्णक्रिया । एषा शुद्धेः प्रक्रियापि अस्ति । षट् क्रियाणां माध्यमेन भवन्तः शरीरं स्वच्छं निर्मातुं शक्नुवन्ति । एषा स्वच्छता



आंतरिकाङ्गानां भवितुं शक्नोति । प्रस्तुतपाठे वयं कपालभातेः विषये अध्ययनं करिष्यामः यस्य प्रयोगः मस्तिष्कस्य प्रत्यक्षभागं स्वच्छकरणाय भवति ।

संस्कृतभाषायां कपालस्यार्थः शिरः तथा भातेः अर्थः द्योतनम् अस्ति । अनेन भवतां अङ्गानि सम्यक्त्वा सुचारुरूपेण कार्यकरणे सहाय्यं कुर्वन्ति ।

1- di kyHkfr% %keukfI d; k½

स्थितिः— दंडासनम्

- कस्यामपि ध्यानास्थितौ उपविशेत् ।
- स्वमेरुदण्डं तथा ग्रीवां सम्यक् स्थापयेत् ।
- नेत्रम् उन्मीलयेत् तथा स्कन्धौ अधः नमेत् ।
- सम्पूर्णशरीराय विश्रामं यच्छेत् ।

vH; kl k%

- दक्षिणहस्तस्य अनामिकया दक्षिणनासिकायाः छिद्रं पिदधाय नासिकामुद्रां निर्मात ।
- तेजश्वसनप्रक्रियया सक्रिय रूपेण श्वासं अन्तः बहिः कुर्यात् ।
- श्वासं संत्यजन् समये उदरे वायोः आदानं प्रदानं कुर्यात् ।
- निष्क्रियरूपेण श्वासं स्वीकुर्वन् उदहं अन्तः स्थापयेत् ।
- 60 श्वासाः प्रतिनिमेषदरे श्वासं शीघ्रं शीघ्रं त्यजेत् ।
- एकनिमेषानन्तरम् अभ्यासं स्थगयेत्



- अनेन भवतां श्वसनक्रियाः स्वतः एव सामान्या भविष्यति ।
- एवमपि यत् किञ्चित् समयाय भवतं श्वासग्रहणस्यापि आवश्यकता न भविष्यति ।
- समानान्तररूपे प्रायः शान्तेः अनुभवं करिष्यन्ति । एषः भवद्भ्यः नूतनोर्जायाः अनुभवं दास्यति ।

12-3 vgødkjL; rFkk ykklL; l krk%

प्राणायामं यौगिकश्वसनक्रियाम् अपि कथ्यते । एषः तान् श्वसनप्रविधिभिः सह युक्तोऽस्ति ये भवतः श्वासं नियन्त्रितं कुर्वन्ति । एषः भवतां एकाग्रतां संवर्धय जागरुकतां वर्धयति । एषः भवद्भ्यः विश्रामप्रदानेन सह परिश्रान्तिमपि न्युनं करोति । प्राणायामेन भवतां फुस्फुसयोः शक्तिः वर्धते ।

1- f'krdkjh çk.kk; e%

स्थितिः दंडासनम्

कस्मिन्नपि स्थितौ आगच्छेत्

vH; kl %

- स्वकरतलौ जङ्घयोः स्थापयेत् ।
- स्वजिह्वाम् उर्ध्वाकारे प्रत्यावर्तयेत् । एषा प्रत्यावर्तिता जिह्वा औष्ठयोः मध्ये आगमिष्यति । अनेन मुखम् अर्धं उद्घाटितं भवति ।
- वायुं शनैः शनैः अन्तः कुर्यात् । अनेन भवतां फुस्फुसे शीतलवायुः गमिष्यति ।



d{k & Š



fVli .kh

- श्वासं नासिकाभ्यां संत्यजेत् । एषः ऊष्णः प्रतीतो भविष्यति ।
- एषः शीतकारीप्राणायामस्य एकः क्रमोऽस्ति ।
- 9 क्रमपर्यन्तम् आवर्तयेत् ।

2- fl) krçk.kk; ke%

स्थितिः – दंडासनम्

कस्यामपि ध्यानस्थितौ आगच्छेत् ।

vH; kl %

- दन्ताः एकसदृश्यां स्थितौ आनयेत् ।
- दन्तानां मध्यस्थानेन श्वासं गृहणीयात् ।
- नासिकया श्वासं त्यजेत् ।
- 9 वारम् आवर्तयेत्



3- ukMh' k) çk.kk; ke%

स्थितिः – दंडासनम्

कस्मिन्नपि ध्यानस्थितौ आगच्छेत् ।

vH; kl %

- नासिकामुद्रायाम् आगच्छेत् ।
- दक्षिणनासिकाछिद्रं अङ्गुष्ठेन पिदधेत् ।
- वामनासिकाछिद्रेण श्वासं निष्कासयेत् ।



- वामनासिका छिद्रेण श्वासं गृह्णीयात् । तत्पश्चात् वामनासिकाछिद्रं पिदधेत् ।
- तत्पश्चात् दक्षिणनासिकाछिद्रेण श्वासं गृह्णीयात् ।
- एतां प्रक्रयां 9 वारम् आर्तयेत् ।

4. 'अ' अकारेण सह नमस्कारः (नववारम्)

- ताडासने उत्तिष्ठेत्



d{k & Š



fVli .kh

vga ccl/kuL; ; kfxd% vH; kl %&,,

- स्वहस्तौ उपरि उत्थापयेत् । एतां क्रियां तावत् आवर्तयेत् यावत् हस्तं नमस्कारमुद्रायां न भवेयुः । अकारमन्त्रेण वक्षःस्थलं प्रति आनयेत् । शनैः शनैः करतलौ जङ्घां प्रति नयेत् ।
- एषः एकः सम्पूर्णः क्रमो वर्तते ।
- 9 क्रमपर्यन्तम् आवर्तयेत् तत्पश्चात् शिथिलताडासनस्य स्थितौ आगच्छेत् ।

/; kr0; % fcln%

- अभ्याससमये स्वनेत्रम् उन्मीलयेत् । स्वनेत्रं भवद्भिः क्रियायाः प्रारम्भतः अंतपर्यन्तं न उद्घाटनीयम् ।

5- ueLdkj% ¼ plkj sk I g½ %uookje½

- ताडासने उत्तिष्ठेत्
- स्वहस्तौ उपरि उत्थापयेत् । नमस्कार—मुद्रायाः अनन्तरं वक्षःस्थलं प्रति





आनयेत् । अकारमन्त्रेण वक्षःस्थलं प्रति आनयेत् । 'यू' कारस्य जपं अपि कुर्यात् तत्पश्चात् शनैः शनैः करतलौ जङ्घां प्रति नयेत् ।

- एषः एकः सम्पूर्णः क्रमो वर्तते । 9 क्रमपर्यन्तम् आवर्तयेत् तत्पश्चात् शिथिलताडासनस्य स्थितौ आगच्छेत् ।

/; kr0; % fclUn%

- अभ्याससमये स्वनेत्रम् नोद्घाटयेत् ।

6- ueLdkj% ¼e* rFkk vke~ dkj% ¼uookje½

- ताडासने उत्तिष्ठेत्
- स्वहस्तौ उपरि उत्थापयेत् । नमस्कारमुद्रां निर्मात 'म' कारमन्त्रेण वक्षःस्थलं प्रति आनयेत् । म कारस्य जपं अपि कुर्यात् तत्पश्चात् शनैः शनैः करतलौ जङ्घां प्रति नयेत् ।
- एषः एकः सम्पूर्णः क्रमो वर्तते । 9 क्रमपर्यन्तम् आवर्तयेत् तत्पश्चात् शिथिलताडासनस्य स्थितौ आगच्छेत् ।

/; kr0; % fclUn%

- अभ्याससमये स्वनेत्रमनोद्घाटयेत् ।

ueLdkj% ¼A; dkj sk I g uookje~½

- ताडासने उत्तिष्ठेत्
- स्वहस्तौ उपरि उत्थापयेत् । नमस्कारमुद्रां निर्मात 'ऊँ' कारमन्त्रेण



वक्षःस्थलं प्रति आनयेत् । ऊ कारस्य जपं अपि कुर्यात् तत्पश्चात् शनैः शनैः करतलौ जङ्घां प्रति नयेत् ।

- एषः एकः सम्पूर्णः क्रमो वर्तते । 9 क्रमपर्यन्तम् आवर्तयेत् तत्पश्चात् शिथिलताडासनस्य स्थितौ आगच्छेत् ।

/; kr0; % fcln%

- क्रियायाः प्रारम्भतः अंतमस्थितिः पर्यन्तं स्वनेत्रं न उद्घाटयेत् ।

अहं किमस्ति ? अहमेका बाधास्ति । अहं मस्तिष्कस्य एकाग्रता अस्ति । यदा भवन्तः मस्तिष्कस्य कस्मिनपि वस्तौ ध्यानं ददाति तदा सा अहं कथ्यते । लोभः किमस्ति ? लोभः इच्छायाः असीमिता गतिः अस्ति । उच्चस्रोतान् अन्वेषयामः यत् एताः विचाराः आगच्छन्ति । एतं आनन्दमयं कोषं कथयामः । एषा अंतिमाशक्तिः प्रभु इच्छाशक्तिः तथा ज्ञानमस्ति । एषा गहनतामा शांतिरस्ति । यदि अहम् अत्यधि वर्धयति चेत् क्रोधः एवं प्रदर्शने परिवर्तितं भवति ।



i kBkxrk% c' uk% 12-1

1. क्रियाः किमस्ति ?
2. प्राणायामः किमस्ति ?
3. कपालभातिमाध्यमेन भवन्तः किम् अवगच्छन्ति ?



HkoUr% fda f' kf{kroUr%

- प्रस्तुत पाठे वयं यौगिकायामानां विषये ज्ञानम् एकत्रितं कृतवन्तः यत् मस्तिष्कं स्वच्छं करोति । एतत् अहंकारं समाप्य अधिगमप्रक्रियां वर्धयति । अस्मिन् निम्नलिखिताः क्रियाः सन्ति –



- क्रिया: कपालभाति: (वामनासिकाछिद्रेण)
- प्राणायाम: शितकारी, सिद्धान्तः, नाडीशुद्धिः, अकारेण सह नमस्कारः, यूकारेण सह नमस्कारः, तथा मकारेण सह नमस्कारः एवं 'ऊँ' कारेण सह नमस्कारः ।
- भवन्तः अहं तथा तथा तस्यस्रोतानां विषयेऽपि ज्ञातवन्तः ।



i kBkUr k% ç' uk%

1. प्राणायामः किमस्ति ? एषः भवद्भ्यः कथं लाभदायकोऽस्ति?
2. अहम् अस्य कति स्रोताः सन्ति ?
3. चतुर्विधप्राणायामानां नामानि वदत ।



mÜkj ekyk

12-1

1. संस्कृते क्रियायाः अर्थः अस्ति पूर्ण क्रिया ।
2. प्राणायामं योगिकश्वसनमपि कथ्यते । अस्मिन् श्वसनप्रविधयः आगच्छन्ति ये श्वासप्रक्रियाम् अवरुणद्धि ।
3. संस्कृते कपालस्यार्थः शिरः वर्तते तथा भातिः अस्यार्थः द्योतनमस्ति । एषः शिरसः स्थिताङ्गेषु सुधारं करोति ।