d{kk&Š

ikB Š Øk/k&çcU/kkuL; vH;kl %&„

ikB ‹ irtfy;kxn'kuL; foHkfr% ,o
dloY;ikn;k Lej.kEk

ikB fŒ ØhMk;kx%

ikB ff vg çcU/kuL; ;kfxd% vH;kl %&f

ikB f„ vg çcU/kuL; ;kfxd% vH;kl %&„

8

Øk/k&çcU/kuL;
vH;kl% „

पूर्वतने पाठे भवन्तः सूक्ष्मव्यायामेन तथा आसनस्य माध्यमेन क्रोधप्रबन्धनस्य विषये ज्ञातवन्तः एषः अभ्यासः क्रोधेभ्यः मुक्तं तथा शांतं करोति । एषः स्नायौ आकुञ्चनात्मकं रूपम् आनयति । प्रस्तुतपाठे वयं श्वसनप्रक्रिया, प्राणायामः, क्रियाः तथा बन्धः, मुद्राः तथा ध्यानम् एतेषां विषये ज्ञानं प्राप्स्यामः ।

mís';kfu

प्रस्तुतपाठं पठनान्तरं भवन्तः

- श्वसनप्रक्रियायाः व्याख्यां कर्तुं शक्ष्यन्ति ;
- प्राणायामस्य व्याख्यां कर्तुं शक्ष्यन्ति ;
- अनेक क्रियाणां व्याख्यां कर्तुं शक्ष्यन्ति ;
- बंधं तथा मुद्रां कर्तुं शक्ष्यन्ति ।

8-1 'olukH;kl%

श्वसनाभ्यासेन भवतां श्वासः सामान्यः भविष्यति । एषः भवतां श्वासं निरंतरं तथा लयबद्धं करोति । अस्य प्रमुखाभ्यासाः सन्ति – हायो स्ट्रैचश्वासः, सम्यक् पादम् उत्थाय श्वासग्रहणम् तथा शंशाकासने श्वसनम् । एषः भवताम् एकाग्रतां वर्धयित्वा मस्तिष्कं शांतं करोति।

çkjfEHkdk rFkk foJkeçnkf;dkfLFkfr% ¼lo"kk 'olukH;klkuk —r% rFkk vklukuk —r% l–'kk½

स्थितिः

पादौ परस्परं मेलयित्वा उत्तिष्ठेत् ।

- हस्तद्वयं जङ्घायां स्थापयेत् । अङ्गुलयः बहिः स्थापयेत् ।
- ध्यानं यच्छेत् यत् पादौ, कबन्धः, तथा शिरः एकस्यां सम्यक् रेखायां भवेत्।
- नेत्रोन्मील्य संतुलनं कुर्यात् ।

उत्थानस्य विश्रामप्रदायिकामुद्रा – शिथल ताडासनम्

- पादौ परस्परं मेलयित्वा उत्तिष्ठेत् ।
- हस्तौ जङ्घयोः स्थापयेत् । अङ्गुलयः बहिः प्रति भवेयुः।
- ध्यानं कुर्यात् यत् पादौ, कबन्धः, तथा शिरः एकस्यां सम्यक् रेखायां भवेत् ।
- नेत्रोन्मील्य संतुलनं स्थापयेत् ।

उत्थानस्य विश्रामप्रदायिका मुद्रा – शिथिल ताडासनम्

- पादयोः मध्ये 6 तः12 इंचपरिमितं दूरीं स्थापयेत् । हस्तौ शरीरस्य पार्श्वे स्थापयेत् । स्कन्धौ शिथिलौ कुर्यात् ।

Øk/k&çcU/kuL; vH;kl% „

d{kk & Š

fVIi.kh

- ध्यानं दद्यात् यत् शरीरं सम्पूर्णतया विश्रामप्रदायकस्थितौ भवेत् ।
- नेत्रम् उन्मीलयेत् ।

प्रारम्भिकसुप्तावस्था आसनं तथा स्थितिः

- पादद्वयं युगपत् स्थाप्य सम्यक् लेटयेत् ।
- हस्तौ शिरसः उपरि नयतु भवतां भुजे कर्णौ स्पृशेताम् तथा भवतां वक्षः स्थलं छदिं प्रति भवेत् ।
- नेत्रम् उन्मीलयेत् ।

सुप्तावस्थायां शिथिलासनम् – शवासनम्

- भूम्यां हस्तयोः तथा पादयोः मध्ये दूरीं संस्थाप्य लेटयेत् ।
- शरीरं कर्षयेत् तथा नेत्रं सरलतया पिदधेत् ।
- शरीरे शिरतः पादपर्यन्तम् अङ्गानां विषये जागरूकाः भवेयुः ।
- शरीरस्य सर्वाणि अङ्गानि शनैः शनैः विश्रामस्य स्थितौ आनयेत् । नियमिताभ्यासेन भवतां स्थितिः गहना ,प्राकृतिका तथा उद्दीप्ता भविष्यति।
- शरीरम् विश्रामप्रदायकस्थितौ आत्मानम् एव विस्मरिष्यति । मस्तिष्कः अपि विश्रामप्रदायकस्थितौ भविष्यति ।

1- 'oku& 'olue

स्थितिः दण्डासनम्

vH;kl%

- दक्षिणपादं जानुतः प्रत्यावर्त्य सम्यक् पार्ष्ण्याम् उपविशेत्।
- वामपादम् अपि प्रत्यावर्त्य वज्रासनस्य स्थितौ आगच्छेत्।

- मेरुदण्डं धनुषाकारं कुर्यात् तथा नेत्राभ्यां समक्षे पश्येत्।
- मुखम् उद्घाटयेत् तथा जिह्वाम् अधिकतमं बहिः निष्कासयेत् । निरन्तरम् अभ्यासं कुर्यात् । त्वरितगत्या श्वासं स्वीकुर्यात् तथा निष्कासयेत् । अनेन भवताम् उदरम् वारं वारं अन्तः बहिः भविष्यति ।
- एषा प्रक्रिया 30 सेंकेण्डपर्यन्तम् आवर्तयेत् ।
- शशांकासने विश्रामं कुर्यात् ।
- श्वासः स्वयमेव स्थगिता भविष्यति । अनेन भवतां क्रोधः न्यूनं भविष्यति।
- एषा प्रक्रिया भवद्भ्यः क्रोधात् मुक्तं करोति । भवताम् आन्तिरीकीम् ऊर्जां संरक्षितं करोति । विश्रामं कुर्यात् ।

2- 'k'kkd 'olue

स्थितिः – दंडासनम्

vH;kl %

- दक्षिणपादं जानुतः प्रत्यावर्त्य वज्रासनस्य स्थितौ उपविशेत् ।
- वामपादमपि जानुतः प्रत्यावर्त्य वज्रासनस्य स्थितौ आगच्छेत् ।
- जानुनी युगपत् स्थापयेत् अग्रे नत्वा कुर्परतः सम्पूर्णहस्तं भूम्यां स्थापयेत् । तथा अत्र स्वजानुनी पार्श्वे स्थापयेत् ।

Øk/k&çcU/kuL; vH;kl% „

d{kk & Š

fVIi.kh

- स्वशिरः भूम्याः एकहस्तोपरि स्थापयेत् । मुखम् अर्धम् उद्घाटयेत्। जिह्वाम् अर्धं प्रत्यावर्तयेत्। अधस्तनम् ओष्ठं अधस्तनेषु दंतेषु स्थापयेत्।
- स्वसमक्षे 2 फिटपरिमितं दूर्यां स्थिते कमपि बिन्दौ ध्यानं कुर्यात् ।
- शशकः वत् श्वासप्रच्छ्वासं कुर्यात् । शरीरस्य केवलम् उपरिभागः परिचलेत्। वायुमाध्यमेन फुस्फेषु जायामानायां गतिविधौ ध्यानं दद्यात् । वक्षः स्थलस्य स्नायो प्रसारणं तथा आकुञ्चनं निरक्षयेत् ।
- 20 तः चत्वारिंशत् पर्यन्तम् श्वासग्रहणं कुर्यात् ।
- मुखं पिधाय शंशाङ्कासने विश्रामं कुर्यात् हस्तौ उद्घाटयेत् समक्षे भूम्यां शिरः स्थाप्य विश्रामप्रदायस्थितौ आगच्छेत् । वक्षः स्थलस्य तथा ग्रीवायाः स्नायुं प्रति ध्यानं दद्यात् । स्वश्वसनप्रक्रियां सामान्यं कुर्यात् ।

/;kr0;% fcUno%

- श्वासं शीघ्रं– शीघ्रं मुखेन स्वीकुर्यात् ।
- स्वशिरः सहसा भूम्यां न पातयेत् अपितु शनैः शनैः नयेत् ।

8-2 çk.kk;ke%

प्राणायामं यौगिकश्वसनम् अपि कथ्यते । अस्यान्तर्गते श्वसनप्रक्रियाः आयान्ति। याः श्वासं नियन्त्रितं कुर्वन्ति ।

एषः भवताम् एकाग्रतां ध्यानं जागरूकतां, तथा फुस्फुसानां क्षमतां अपि वर्धयति । तथा सहैव परिश्रान्तिम् अपि न्यूनं करोति ।

1- pUækuqykefoyke%

स्थितिः – दण्डासनम्

vH;kl%

- दक्षिणहस्तेन नासिका मुद्रां निर्मातु ।
- स्वाङ्गुष्ठेन नासिकाछिद्रं पिदधेत् ।
- चन्द्रनाडी अर्थात् वामनासिकाछिद्रेन शनैः शनैः श्वासं स्वीकुर्यात् तथा निष्कासयेत्।
- सम्पूर्णप्रक्रियायां दक्षिणनासिकाछिद्रम् अपि पिदधेत् ।
- श्वासग्रहणस्य तथा निष्कासनस्य प्रक्रिया एकः क्रमो भवति ।
- 9 क्रमपर्यन्तम् अभ्यासं कुर्यात् ।
- एषः भवताम् ऊर्जायाः स्तरं सम्यक् करोति यः क्रोधस्य आधारो वर्तते ।
- मस्तिष्कं शान्तं कुर्यात् ।

/;kr0;% fcUnq%

- श्वासत्यागस्य समयः श्वासग्रहणस्य अपेक्षा अधिको भवेत् ।

2- ukMh 'kf)%

स्थितिः – दंडासनम्

vH;kl%

- कस्यामपि ध्यानस्थितौ उपविशेत् ।
- नासिकामुद्रायाः स्थितौ आगच्छेत् ।
- दक्षिणहस्तेन दक्षिणनासिकायाः छिद्रं पिदधेत् । सम्पूर्णश्वासं वामनासिकायाः छिद्रेण निष्कासयेत् । वामनासिकया श्वासं स्वीकुर्यात् ।
- वामिनासिकायाः उपरि अनामिकया तथा कनिष्ठिकया नासिकामुद्रायाः निर्माणं कुर्यात् । दक्षिणनासिकाछिद्रेण श्वासं निष्कासयेत् ।
- दक्षिणनासिकया श्वासं गृह्णीयात् तत्पश्चात् दक्षिणनासिकां पिदधेत् तथा वामनासिकया श्वासं निष्कासयेत् । एषः नाडीशुद्धिप्राणायामस्य एकः क्रमो वर्तते ।
- 9 क्रमपर्यन्तं आवर्तयेत् ।

/;kr0;% fcUn%

- सम्यक् प्रकारेण अभ्यासेन शरीरे ऊर्जा आगच्छति तथा शरीरं भारहीनं भवति।

ykHkk%

- एषः भवतां पाचनतंत्रं सुधारयति ।
- उभौ नासिकयोः मध्ये संतुलनं निर्माय नासिकां स्वच्छं करोति ।

3- 'khryh

स्थितिः दृदंडासनम्

vH;kl%

- स्वकरतलौ जङ्घायां स्थापयेत् ।
- जिह्वां मुखात् बहिः निष्कास्य कपोतस्य जिह्वावत् प्रत्यावर्तयेत् ।
- वायुं मुखे कर्षयेत् । भवन्तः फुस्फुसतः आरभ्य कण्ठपर्यन्तं शीतलतायाः अभ्यासं अनुभविष्यन्ति । शनैः शनैः नासिकाछिद्रेण वायुं निष्कासयेत् । भवन्तः उष्णवायोः निर्गमनस्य आभासं करिष्यन्ति ।
- एषः भवतां शीतली प्राणायामस्य एकः क्रमः सम्पूर्णः अभवत् ।
- 9 क्रमपर्यन्तम् आवर्तयेत् ।
- एषः भवतां क्रोधं नियन्त्रितं करोति ।सहैव कार्बनडाइ–आक्साइडवायुं शरीरात् बहिः निष्कासयति । एषः भवतां शरीरं स्वच्छं करोति । अनेन भवतां श्वसनं सामान्याः भवन्ति एषा भवतां क्रोधं न्यूनं करोति ।

8-3 fØ;k%

संस्कृतभाषायां क्रियायाः अर्थः अस्ति 'पूर्णकार्यम्' । एषः स्वच्छतायाः कृते करणीयः प्रविधिः वर्तते । शरीरस्य आंतिरकाङ्गानां स्वच्छतायाः कृते षट् क्रियाः निर्धारिताः सन्ति । प्रस्तुतपाठे वयं कपालभातेः विषये ज्ञास्यामः या अस्मां मस्तिष्कं स्वच्छं करोति ।

संस्कृतभाषायां कपालस्य अर्थः अस्ति शिरः तथा भातेः अर्थः अस्ति 'द्योतनम्' । अनेन भवतां शिरसि स्थितानाम् अङ्गानां स्वच्छता भवति ।

Øk/k&çcU/kuL; vH;kl% „

d{kk & Š

fVIi.kh

1- dikyHkkfr% & okeukfl dkfNæ.k

स्थितिः – दंडासनम्

- कस्यामपि ध्यानस्थितौ उपविशेत् ।
- भवतां मेरुदण्डं तथा ग्रीवां भूमितः सम्यक् स्थापयेत् ।
- नेत्रम् उन्मीलयेत् ।
- स्कन्धौ शिथिलं कुर्यात् ।
- स्वसम्पूर्णशरीराय विश्रामं यच्छेत् ।

vH;kl%

- अनामिकया दक्षिणनासिकाछिद्रं पिदधेत् । एषा भवतां नासिका मुद्रा अस्ति ।
- सक्रियतया तथा श्वासं निष्कासयेत् ।
- शनैः शनैः श्वासं गृह्णीयात् ।
- श्वासनिष्कासनसमये वायुं अन्तः कुर्यात् । उदरं बहिः अन्तः कुर्यात् ।
- निष्क्रियरूपेण स्वोदरम् अन्तः बहिः कुर्यात् ।
- श्वासत्यागस्य गतिः 60 श्वासप्रतिनिमेषे भवेत् ।
- केवलं एकनिमेषात्मकम् अभ्यासं कुर्यात् तत्पश्चात् तिष्ठेत् ।
- श्वासं स्वगतिना चालयेत् । स्मरेत यत् किञ्चित् क्षणाय श्वासग्रहणस्य आवश्यक्ता न भविष्यति ।
- अनेन भवतां मस्तिष्के शांतिः भविष्यति । भवन्तः एतं नूतनोर्जायुक्तं वातावरणम् अनुभूयेत् ।

8-4 ci/k% rFkk eqækš

मुद्रा था बंधः एकप्रकारेण योगिक्यः प्रविधयः सन्ति । एषः भवतां मस्तिष्कास शांतिं प्रददाति। एषः आसनानम् अपेक्षा अधिकं कार्यं करोति । संस्कृतभाषायाम् आसनस्य अर्थः अस्ति 'चिह्नम्' । हस्तस्य विभिन्नभावान् मुद्रा कथ्यते । बंधः अस्य शाब्दिकोऽर्थः पिधानम् अस्ति । अस्यार्थः योजनम् अथवा मेलनं वर्तते ।

1- mMh;kuc/k%

स्थितिः – ताडासनम्

vH;kl%

- स्वपादौ 2 तः 3 फुटपरिमितो दूर्यां स्थापयेत् । स्वकरतलौ जङ्घायां स्थापयेत् । एवं ध्यायेत् यत् भवतां हस्तौ सम्यक् भवितव्यौ ।
- भवन्तः आत्मानं विश्रामप्रदायकस्थितौ आनयेत्।
- पूर्णरूपेण श्वासं स्वमुखेन त्यागस्य प्रयासं कुर्यात्। अस्यां प्रक्रियायाम् उदरम् अन्तः बहिः भविष्यति।
- श्वासत्यागसमये स्वजङ्घां नोदयेत् । भुजे दृढं कुर्यात् स्कन्धौ, ग्रीवां तथा स्नायुम् उत्थापयेत् । स्ववक्षःस्थलम् उत्थापनस्य प्रयासं कुर्यात् ।
- अस्यां प्रक्रियायां डायफ्राम स्वयमेव उत्थास्यति । एषः भवताम् उदरे

धनुषाकारम् आकृतिं निर्मास्यति । अनेन भवताम् उदरं मेरुदण्डेन सह योजितः भविष्यति ।

- यावत् संभवम् अस्यां स्थितौ भवेत् ।
- शनैः शनैः उदरं सामान्यं कुर्यात् तथा सम्यक् भवेत् ।
- किञ्चित् विश्रामं कुर्यात् तथा अग्रिमक्रमस्य सज्जां कुर्यात् ।
- 5 क्रमपर्यन्तम् आवर्तयेत् ।

2- vfXue;%

vH;kl%

- श्वासत्यागसमये उड्डीयानबंधस्य अवस्थायाम् उदरं यावत् संभवं अन्तः बहिः कुर्यात् ।
- एषः उदरस्य अभ्यासः केवलं मौखिकरूपेण क्रियते न तु श्वासस्य अनुकरणे ।
- उदरस्य गतिविधिं अवरोधयित्वा बंधम् उद्घाटयेत् । शरीरं सामान्यं स्थापयेत् । श्वासग्रहणसमये ताडासने आगच्छेत् तथा विश्रामं कुर्यात् ।
- किञ्चित् निमेषाय आवर्तयेत् ।

ykHk%

- क्रोधं नियन्त्रितं करोति ।
- स्नायुं दृढं करोति ।
- शरीरे रक्तप्रवाहं सम्यक् करोति । आंतिरकाङ्गानि दृढं करिष्यति ।

3- tkuq'kh"kkZlue~ ¼tyU/kjcU/ku lg½

स्थितिः – दंडासनम्

vH;kl%

- दक्षिणपादं भूमितः समकक्षं प्रत्यावर्तयेत्। स्वपार्ष्णी जङ्घायाः पार्श्वे स्थापयेत्, अनेन एषः भवतां पादतलं वामतः स्प्रक्ष्यति ।
- मेरुदण्डं दण्डवत् स्थापयेत् ।
- करतलौ मेरुदण्डस्य पार्श्वे स्थापयेत्।
- श्वासग्रहणसमये करतलौ शिरसः उपरि नयेत् । श्वासनिष्कासन समये शनैः शनैः अग्रे नमेत् । स्ववामपादस्य अङ्गुष्ठं अङ्गुलिभिः धारयेत् । हस्तयोः अङ्गुष्ठं पादस्य अङ्गुष्ठयोः स्थापयेत् ।
- अंतिमावस्थायां स्वशिरसा जानुस्पर्शनस्य प्रयासं कुर्यात् । भवतां कूर्परौ भूमिं स्प्रक्ष्यति जलंधरबंधस्य मुद्रां निर्मायात् । प्रारम्भिकस्थितौ शनैः शनैः आगच्छेत् । शिथिलदण्डासने विश्रामं कुर्यात् ।
- एतां प्रक्रियां वामपादेन अपि आवर्तयेत् ।

/;krO;% fcUnq%

- प्रत्यावर्तस्य पादस्य जानु भूम्यां स्थापयेत् ।
- अंतिमस्थितौ दक्षिणपादं न प्रत्यावर्तयेत् ।
- अग्रे नमेत् । स्वमस्तकं (यावत् संभवम्जानुभ्यां सह मेलनस्य प्रयासं कुर्यात्)
- अंतिमस्थितौ मेरुदण्डस्य स्नायुं विश्रामं दद्यात् ।
- स्वभुजयोः प्रयोगः अङ्गुष्ठं धारणाय कुर्यात् ।

d{kk & Š

8-5 /;kue ¼loxku ifjp;dj.ke] mRFkku rFkk fodkl½

fVIi.kh

कस्यामपि ध्यानस्थितौ उपविशेत् । नेत्रम् उन्मीलयेत् । शरीरे भव्यानेषु परिवर्तनेषु ध्यानं दद्यात् । श्वासेन शरीरे ऊर्जायाः संचारं कुर्यात् । सम्पूर्णशरीरे भारहीनताम् अनुभूयेत । तां घटनां स्मरेत् यदा भवन्तः बहु अधिकं क्रोधं कृतवन्तः । अनेन भवताम् ऊर्जां वर्धते । शनैः शनैः श्वासं बहिः निष्कासयेत्। श्वासग्रहणसमये ऊर्जायाः उपरि अधिकं ध्यानं दद्यात् । श्वासत्यागस्य समये

आनन्दस्य अनुभूतिं कुर्यात् । संवेगाना आगमने सति शांतिपूर्वकेण तान् समाप्तयेत् । ऊर्जायाः प्रवाहोपरि ध्यानं दद्यात् । मुखे प्रसन्नतां स्थापयेत् । श्वासत्यागसमये भवतां शरीरं विश्राममुद्रायां भवेत् ।

ikBxr ç'u 8-1

1. नाडीशुद्धिप्राणायामस्य लाभद्वयं वदत ।

2. मुद्रायां शरीरस्य कस्याङ्गस्य प्रयोगः क्रियते ।

3. संस्कृते क्रियायाः कः अर्थः अस्ति ?

HkoUr% fd% f'kf{kroUr%

प्रस्तुपाठे वयं निम्नलिखितबिन्दूनां अध्ययनं कृतवन्तः–

- श्वसनप्रक्रयाः – श्वान श्वसनम्, शशांक श्वसनम्
- प्राणायामः – चंद्रानुलोम विलोमः, नाडी शुद्धिः, शिताली
- क्रियाः– कपालभाति, वामनासिका मुद्रा
- बंधः तथा मुद्राः – उड्डीयान बंधः, अग्निसरा, जानू शीर्षासनम् (जलंधरबंधनेन सह)
- ध्यानम्

ikBkUrk% ç'uk%

1. प्राणायामः किं अस्य के लाभाः सन्ति ?
2. कपालभातेः कः अर्थः अस्ति ?
3. ध्यानस्य केषाञ्चन चतुर्पदानां विश्लेषणं कुर्यात् ।
4. बंधः तथा मुद्राः काः सन्ति ?

mÙkjekyk

8-1

1. i. एषः पाचनतंत्रं नियन्त्रितं करोति ।

   ii. नासिकाद्वये स्वच्छतां स्थापयति तथा संतुलनं निर्माति ।

2. हस्तौ

2. पूर्णकार्यम्