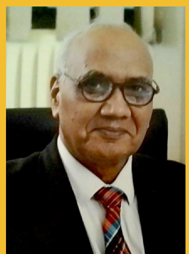
योग - भारतीय ज्ञान की पाँच हजार वर्ष पुरानी शैली है व सही तरह से जीने का विज्ञान है। इस लिए इसे दैनिक जीवन में शामिल किया जाना चाहिए। कई लोग भ्रमवश योग को केवल शारीरिक व्यायाम ही मानते हैं, और शरीर को मोड़ने, मरोड़ने, खींचने तथा श्वांस लेने के जटिल तरीके को अपनाते हैं। परन्तु योग का अर्थ एकता या बांधना है, ना ही सिर्फ व्यायाम और आसन। इस शब्द का मूल है संस्कृत शब्द युज, जिसका मतलब है जुड़ना। यह हमारे जीवन से जुड़े भौतिक, मानसिक, भावनात्मक, आत्मिक और आध्यात्मिक, आदि सभी पहलुओं पर काम करता है, और आपको सभी कल्पनाओं से परे कुछ सोचने का मौका देता है। प्राचीन योग, ज्ञान को जानना और प्रयोग करना हमें सरल अपितु गहन योग सिद्धान्तों (यम और नियम) के बारे में बताता है, जो हमारे लिए एक खुशहाल एवं स्वस्थ जीवन का सार बन सकता है। 'संतोष' सिद्धान्त (नियम) जीवन में तृप्त रहने के तथा' अपरिग्रह' सिद्धान्त लालच एवं आसक्ति भावना से होने वाली चिंता, व्याकुलता एवं तनाव से मुक्त करने में मदद करता है। 'शौच' सिद्धान्त मानसिक एवं शारीरिक शुद्धि के बारे में बताता है। यह नियम विशेष रूप से आपकी तब सहायता करता है जब आपको संक्रामक रोगों से पीड़ित हो जाने के डर से व्याकुलता हो। इस पुस्तक में दी गयी वैज्ञानिक पद्धति को अपनाकर, आपने जीवन को सार्थक बनाने व जन-मानस में सेवा भाव करने की सोच पैदा होगी।



डा. भरत राज सिंह, महानिदेशक, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज, लखनऊ का जन्म, 1947 में जनपद सुल्तानपुर के एक गॉव राईबीगों में हुआ था। इनकी स्कूली शिक्षा सुल्तानपुर व जौनपुर से हुई तथा इन्होनें बी.एससी. की डिग्री इलाहाबाद विश्वविद्यालय से 1967 में पूर्ण की। तदोपरान्त यांत्रिक संवर्ग में तकनीकी ग्रेजुएट शिक्षा, 'सरदार बल्लभ रीजनल कालेज, सूरत गुजरात' से 1972 में, पोस्ट-ग्रेजुएट, 'मोतीलाल रीजनल कालेज इलाहाबाद' से 1988 में व पीएच.डी. की उपाधि, उत्तर-प्रदेश तकनीकी विश्वविद्यालय, लखनऊ से 2011 में प्राप्त की। इन्हे पर्यावरण व विज्ञान के शोध पर तमाम राष्ट्रीय / अंतर्राष्ट्रीय अवार्ड से सम्मानित किया गया है। देश व विदेश में योगाभ्यास कराकर, लोगो को स्वस्थ रहने और अध्यात्मिक पहलू से जीवन-जीने की प्रेरणा वेदिक विज्ञान केंद्र, लखनऊ के माध्यम से दे रहे है ।

सतीश कुमार सिंह, एसएमएस ग्रुप के संस्थापक व अध्यक्ष हैं, इनका जन्म, 19... में जनपद बस्ती जनपद में हुआ था। इन्होने बी.ए. व एम.ए. की डिग्री इलाहाबाद विश्वविद्यालय से 1970 व में पूर्ण की। तदोपरान्त लोक सेवा आयोग, इलाहाबाद से 1976 में चयनित होकर खाद्य व नागरिक आपूर्ति अधिकारी के पद पर कार्य प्रारम्म्भ किया तथा वर्ष 2016 में सन्युक्त आयुक्त (खाद्य व नागरिक आपूर्ति) पद पर सेवानृवित्त हुये । इनकी अध्यात्म में अधिक रुचि होने के कारण ही एस.एम.एस. में वैदिक विज्ञान केंद्र की स्थापना हुयी, जो वैज्ञानिक शोध से स्वस्थ रहने और अध्यात्मिक पहलू से जीवन की खोज की प्रेरणा दे रहे है ।

मुकेश कुमार सिंह का जन्म, 1973 में जनपद सुल्तानपुर के एक गॉव राईबीगों में हुआ था। इनकी स्कूली शिक्षा सुल्तानपुर व इलाहाबाद से हुई तथा इन्होनें बी.ए. की डिग्री संत तुलसीदास स्नात्कोत्तर महाविद्यालय, कादीपुर, (अवध विश्वविद्यालय) से 1996 में पूर्ण की। दूरदर्शन, लखनऊ में सन फरवरी 1996 से लेखाविभाग में कार्यरत है। इन्होने योग में पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा 2019 में पूर्ण किया और जनेश्वर पार्क में नियमित प्रशिक्षण देकर लोगो में स्वास्थ्य के प्रति जन-जागरण पैदाकर रहे है । इन्हे योग-प्रशिक्षण हेतु कई राष्ट्रीय सम्मान भी मिल चुके है। पुस्तक में इनका विभिन्न आसनों व प्राणायाम कराने का चित्र सम्मलित किया गया है।

Price: ₹ 1535/- (USD 16.70)

ISBN : 978-1-312-51943-5
Imprint : Lulu.com

9 781312 519435

Lulu Press Inc.
627, Davis Drive, Suite 300,
Morrisville, NC 27560, USA
www.Lulu.com

योग दर्शन

डा. भरत राज सिंह, सतीश कुमार सिंह, मुकेश कुमार सिंह

lulu

योग दर्शन

दिल, दिमाग और शरीर को कैसे रखें स्वस्थ?

डा. भरत राज सिंह
सतीश कुमार सिंह
मुकेश कुमार सिंह

SMS LUCKNOW
वैदिक विज्ञान केन्द्र, लखनऊ

योग दर्शन

दिल, दिमांग व शरीर को कैसे रखे स्वस्थ ?

डा. भरत राज सिंह
सतीश कुमार सिंह
मुकेश कुमार सिंह

योग दर्शन

दिल, दिमांग व शरीर को कैसे रखे स्वस्थ ?

SMS LUCKNOW वैदिक विज्ञान केंद्र , लखनऊ

योग दर्शन : दिल, दिमांग व शरीर को कैसे रखे स्वस्थ?

प्रकाशित : मई 2023

संस्करण : द्वितीय (संशोधित)

ISBN: 978-1-312-51943-5

विवरण :

भारतीय योग-ज्ञान, महर्षि पतंजलि योगसूत्र से उद्भूत हुआ है और पाँच हजार वर्ष पुराना है, जिसमें जीवन को ठीक ढंग से जीने के विज्ञान-दर्शन को योग कहा गया है। इसलिए इसे दैनिक जीवन में शामिल करना आवश्यक है। लेकिन भ्रमवश लोग योग को केवल शारीरिक व्यायाम मानते हैं और व्यवहार में लाने हेतु शरीर को मोड़ने, खींचने और सांस लेने का एक जटिल तरीका अपनाते हैं। हालांकि, योग का अर्थ है-एकता या जोडना, नाहि केवल व्यायाम और मुद्रा।

लेखक: डा. भरत राज सिह व अन्य।

वैदिक विज्ञान केंद्र,

स्कूल आफ मैनेजमेंट साइंसेज, (अब्दुल कलाम तकनीकी विश्वविद्यालय से सम्बद्)

19वी कि.मी., लखनऊ-सुल्तांपुर मार्ग, कासिमपुर बिरुहा, लखनऊ-226501, भारत।

Website: www.smslucknow.ac.in **E-mail:** brsingh@smslucknow.ac.in

निर्धारित मूल्य व लाइसेंस:

भारतीय ₹1535 (अमेरिकन-डालर **$16.70**)

Standard Copyright © 2021-23 Bharat Raj Singh.
All Rights Reserved.

This book or any portion thereof may not be reproduced or used in any manner whatsoever without the express written permission of the publisher except for the use of brief quotations in a book review or scholarly journal.

Publisher:

lulu **Lulu Press Inc.**

627, Davis Drive, Suite 300, Morrisville, NC 27560, USA

www.Lulu.com

Copyright © 2023 Lulu.com

समर्पित

परम् अजीज मित्र स्वर्गीय ई. जगबीर सिंह को,
जो अब देव-शक्ति विलीन हैं, परंतु विना उनके
'प्रेरणा, समर्थन और धैर्य पाठ' के, मैं अपने
योग-दर्शन पुस्तक के लेखन व
जन-मानस में उपलब्ध कराने
का सपना पूर्ण नहीं
कर पाता।

संदेश

संख्या-

योगी आदित्यनाथ

मुख्य मंत्री
उत्तर प्रदेश

लोक भवन,
लखनऊ - 226001

दिनांक : 04 NOV 2020

मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता की अनुभूति हो रही है कि वैदिक विज्ञान केन्द्र, एस0एम0एस0, लखनऊ द्वारा पुस्तक 'योग–दर्शन' का प्रकाशन किया जा रहा है।

योग भारत की प्राचीन विधा तथा हमारी ऋषि परम्परा का प्रसाद है। शारीरिक स्वास्थ्य व मानसिक उन्नयन में योग का महत्व सर्वविदित है। योग जीवन में स्वास्थ्य, सुख, शांति, समन्वय तथा कल्याण का आधार हो सकता है। मुझे विश्वास है कि पुस्तक के माध्यम से पाठकों को योग के सम्बन्ध में उपयोगी जानकारी प्राप्त होगी।

पुस्तक के सफल प्रकाशन हेतु मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

(योगी आदित्यनाथ)

दूरभाष : 0522-2236181 / 2239296 फैक्स - 0522-2239234 ईमेल - cmup@nic.in

प्रस्तावना

योग दर्शन मुख्यतः दो अस्तित्वो के समन्वय का शाब्दिक अर्थ है और योग शब्द के भी दो अर्थ हैं: पहला संयुक्त और दूसरा समाधि। इसकी उद्भूति ईसा पूर्व दूसरी शताब्दी में महर्षि पतंजलि के योगसूत्र से हुयी एवं उत्पत्ति संस्कृत के मूल शब्द युज (YUJA) से हुयी है। युज का अर्थ है - एक दूसरे को मिलाना या एकजुट करना। महर्षि पतंजलि के योग को राजयोग या अष्टांग योग कहा जाता है। उक्त आठ अंगों (1)यम (2)नियम (3)आसन (4)प्राणायाम (5)प्रत्याहार (6)धारणा (7)ध्यान व (8) समाधि में ही सभी तरह के योग का समावेश हो जाता है। मानव भौतिक अनुप्रयोग और यौगिक ध्यान के तकनीकों का उपयोग करके मुक्ति प्राप्त कर सकता है, और इस प्रकार मनुष्य प्रकृति से अलग हो जाता है। परन्तु जब तक आप अपने को खुद से नहीं जोड़ेंगे, समाधि तक पहुंचना मुश्किल होगा। देखा जाए तो योग एक प्रकार का विज्ञान है। यह व्यक्ति के सभी पहलुओं पर काम करता है, चाहे वह भौतिक (शारीरिक), मानसिक, भावनात्मक अथवा आध्यात्मिक गतिविधि हो, फिर भी यह आपको सभी कल्पनाओं से परे कुछ सोचने का मौका देता है।

प्राचीन योग, हमें ज्ञान को जानना और प्रयोग करना, सरल अपितु गहन योग सिद्धांतों (यम और नियम) के बारे में बताता है, जो हमारे लिए एक खुशहाल एवं स्वस्थ जीवन का सार बन सकता है। 'संतोष' सिद्धांत (नियम) जीवन में तृप्त रहने के तथा 'अपरिग्रह' सिद्धांत लालच एवं आसक्ति भावना से होने वाली चिंता, व्याकुलता

एवं तनाव से मुक्त करने में मदद करता है। 'शौच' सिद्धांत मानसिक एवं शारीरिक शुद्धि के बारे में बताता है। यह नियम विशेष रूप से आपकी तब सहायता करता है, जब आपको संक्रामक रोगों से पीड़ित हो जाने के डर से व्याकुलता हो। इस पुस्तक में दी गयी वैज्ञानिक पद्धति को अपनाकर, आपमें जीवन को सार्थक बनाने व जन-मानस में सेवा भाव करने की सोच व प्रवृत्ति पैदा होगी – ऐसा मेरा मानना है।

कपालभाति प्राणायाम के फायदे जानकर आप हैरान रह जाएंगे – कोरोना वायरस महामारी के काल में सभी को खुद को सुरक्षित रखने के लिए सभी तरह के सुरक्षा नियमों का पालन करना अति आवश्यक है, क्योंकि यह बीमारी सांस के जरिए इंसान को प्रभावित करती है। वहीं प्राणायाम योग मनुष्य के फेफड़ों को ताकत पहुचाने के लिए सबसे अच्छा व्यायाम माना जाता है। अगर आप नियमित रूप से कपालभाति प्राणायाम को करते हैं, तो इससे विभिन्न प्रकार के रोगों से स्वास्थ्य लाभ होता है, जिसमें मुख्यत: वजन कम करने से तनाव आदि से भी छुटकारा पाना सम्मलित है।

तत्समय, जानलेवा कोरोनावायरस महामारी ने जहां लोगों को कई प्रकार से स्वस्थ रहने के लिए प्रेरित किया है, वही लोगों में योग-प्राणायाम को अपनाने में जिज्ञासा बढी है। अगर बात की जाए दिल्ली के पहले कोरोना वायरस से स्वस्थ होने वाले (सर्वाइवर) की, तो उन्होंने कोविड-19 से पीड़ित लोगों को प्राणायम की सिफारिश की थी और यह भी कहा था कि सांस संबंधी बीमारी के इलाज के दौरान प्राणायाम से उन्हें काफी मदद मिली थी।

इस पुस्तक में, हमने योग के विषय में सरल विधि का उल्लेख किया हैं और इसे 7-अध्यायो में बाटा गया है।

इसमें मुख्यत –

1. विषय परिचय,
2. योगिक क्रियाये,
3. योगासन - प्रचलित आसन व विभाजन,
4. प्रमुख आसन - करने की विधि व लाभ
5. प्राणायाम - प्रकार व लाभ,
6. ध्यान व समाधि – शांत चित्त की अनुभूति तथा
7. योगिग अभ्यास व लाभ।

इस पुस्तक में, 84 - योगासनो में से 40 - विशिष्ट योगासन, 19 - प्रणायाम और ध्यान करने की सरल विधि (चित्रो के साथ) व उसके विभिन्न लाभ उपरोक्त अध्यायो के माध्यम से विस्तृत रूप में बताया गया है तथा समाधि पर भी थोड़ा प्रकाश डाला गया है। इसके साथ–साथ कौन–कौन से अन्य योगासन, प्रणायाम करने से विभिन्न बीमारियो में विशेष लाभ होता है, का भी विवरण दिया गया है।

अंत में, नियमित योग करने वाले कुछ लोगो के साथ हुयी परिचर्चा का उल्लेख किया गया है, जिससे पाठको को योग–दर्शन पढ़कर व योग को अपनाकर लाभ मिल सके। आशा है कि पाठकगण, इस पुस्तक से प्राप्त हुये अपने अनुभवो को हमसे अवश्य ही साझा करेंगे, जिससे अधिक से अधिक लोगो में उसे प्रसारित कर लाभ पहुंचाया जा सके। आपके किसी भी सुझाव का हम हमेशा स्वागत करते हैं, जो इस पुस्तक की सार्थकता में उपयोगी हो।

द्वितीय संशोधित संस्करण का प्रकाशन, कुछ पाठकों व विशेष रूप से श्री राज नारायन सिंह आई.ए.एस. (सेवानिवृत्त) के सुझावो के आधार पर किया जा रहा है। इसमें यथासम्भव पुस्तक की भाषा

को सहज व सरल बनाने का प्रयास किया गया है जिससे इस पुस्तक - योग दर्शन में उल्लखित ज्ञान का अत्याधिक लाभ जनमानस उठा सकेंगे । प्रेरणारत व महत्वपूर्ण सुझावो के लिये लेखकगण उन्हे ह्रदय की गहराइयों से धन्यवाद देते हुये संशोधित संस्करण प्रस्तुत कर रहे है । आशा है कि पाठकगण, अभ्यासरत योग प्रशिक्षक, योग सीखने वाले छात्र / छात्राये व साधारण जनमानस इसका अधिक से अधिक लाभ उठा सकेंगे ।

डा. भरत राज सिंह
सतीश कुमार सिंह
मुकेश कुमार सिंह

आभार

वैदिक विज्ञान केंद्र, लखनऊ के माध्यम से अपने पौराणिक ग्रंथो का अध्ययन कर समाज के लिये अप्रैल 2015 से अभी तक लगभग 450 लेखो का प्रकाशन दैनिक समाचार पत्रो / पत्रिकाओ में किया जा चुका हैं। इसी क्रम में, जनता की माँग व वैदिक विज्ञान केंद्र के सदस्यो तथा मित्रो की सुझाव पर योग-दर्शन शीर्षक पर पुस्तक लिखने अवसर मिला है। मैंने अपने सह-लेखको की मदद से अध्यात्मिक चिंतन के साथ–साथ, महर्षि पतंजलि के योगसूत्र से यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि की सरल विधियों व उसके लाभ का उल्लेख किया हैं; जिसकों 7-अध्यायो में बाटा गया है। इसमें मुख्यतः 'विषय परिचय, योगिक क्रियाये, योगासन, प्रमुखासन व लाभ, प्राणायाम व लाभ, ध्यान व समाधि – शांत चित्त की अनुभूति तथा योगिग अभ्यास व लाभ" लिखा गया है। आशा है पाठकगण इसको पढकर लाभ उठायेगे और अपने-अपने सुझाव भी भेजेगे।

सर्वं प्रथम, मैं उत्तर-प्रदेश के मा0 मुख्य-मंत्री श्री योगी आदित्य नाथ जी, जो स्वयं एक योगी हैं तथा देश के सबसे बड़े प्रदेश को विकास की अग्रणी पंक्ति में ले जाने हेतु युग-पुरुष क़े रूप में कार्य कर रहे हैं, को अपनी तरफ से, वैदिक विज्ञान केंद्र के सभी सदस्यगणो, कालेज प्रशासन तथा कुलपति, अब्दुल कलाम तकनीकी विश्वविद्यालय की तरफ से आभार व्यक्त करता हूँ। हम भारतवासी हमेशा उनके ऋणी रहेंगे, जो समय-समय पर अपने आशीर्वचनो से वैदिककाल की योगधरोहर को पुनर्स्थापित करने हेतु जनमानस को प्रेरणा देते रहते हैं। आशा है कि इस पुस्तक में, उल्लिखित योगिक-क्रियाये भी उनके आशीष से चिरस्थायी रूप में लोगो को लाभ्वानित करने में सहायक होंगी।

मैं अपने सह-लेखको - श्री सतीश कुमार सिंह, जो स्कूल आफ मैंनेजमेंट सांइसेस, लखनऊ के संस्थापक है और वर्तमान में अध्यक्ष है, के सुझावो व दिये गये महत्वपूर्ण सामग्री के लिये तथा श्री मुकेश कुमार सिंह द्वारा जो प्रतिदिन योगाभ्यास कराते है, के जीवंत छाया-चित्रो व अन्य सुझावो के लिये आभार व्यक्त करता हूँ। यहाँ पर लेखक, वैदिक विज्ञान केंद्र के सभी सम्मानित सदस्यो को धन्यवाद देना चाहते हैं, जिन्होने समय-समय पर अपने सुझाव दिया जिससे शिक्षकगणो व विद्यार्थियो को नियमित प्रार्थना व योगाभ्यास करने की समय-सारिणी में समय निर्धारित किया गया तथा पौराणिक संस्कारो से उन्हे अवगत कराया जा रहा है। इसी क्रम में, उन सभी लोगो को, विशेष रूप से; स्कूल ऑफ मैनेजमेंट सांइसेस, लखनऊ के निदेशक, डा. मनोज कुमार मेहरोत्रा; डीन, डा. धर्मेंद्र सिंह; विभागाध्यक्ष, डा. पी.के. सिंह, आदि, जो इस पुस्तक को रूप में हमेशा मददगार रहे हैं तथा प्रकाशक, लुलू प्रेस इंक्लू., अमेरिका व अन्य जो इस पुस्तक में प्रत्यक्ष - अप्रत्यक्ष रूप से सहयोग दिया है, को अपने ह्रदय की गहराईयो से धन्यवाद और सराहना व्यक्त करते हैं।

लेखक अपनी पत्नी श्रीमती मालती सिंह, बच्चे - निधि व राहुल सिंह, सौरभ व दीपिका सिंह, गौरव सिंह और भव्य बच्चे - नवादित्य, नंदिका, जयनी तथा जैत्र आदि के समर्थन का उल्लेख करना नहीं भूल सकता, जो हमेशा जनता के लाभों के लिए इस योग-दर्शन पुस्तक को आकार देने के लिए प्रेरित करते रहे हैं।

अंत में, पुस्तक के लेखक व सह-लेखकगण, श्री शरद सिंह सचिव व कार्यकारी अधिकारी, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट सांइसेस, लखनऊ, को उनके द्वारा समय-समय पर दिये गये प्रोत्साहन के लिए धन्यवाद व्यक्त करना चाहते हैं।

-- **डा. भरत राज सिंह**

अनुक्रमिका

क्रमांक	विवरण	पृष्ट सं0
-	**संदेश**	vii
	प्रस्तावना	ix
-	**आभार**	xiii
-	**सारांश**	xxiii
अध्याय-1	**विषय परिचय**	**1-12**
	1.1 चिंता - विकार के लक्षण	7
	1.2 चिंतामुक्त होने के लिए योग	7
	1.3 तनाव से मुक्ति के लिए कुछ आवश्यक बातें	11
अध्याय-2	**यौगिक क्रियाये**	**13-20**
	i). विभिन्न प्रकार के योगासन	15
	ii). विभिन्न प्रकार के प्राणायाम	17
	iii). शांतचित्त हेतु ध्यान	17
	iv). योग विज्ञान के नियमित अभ्यास	18
	v). प्रार्थना, श्रद्धा और मुस्कराहट	19
अध्याय-3	**योगासन - प्रचलित आसान व विभाजन**	**21-30**
	3.1 आसनों का विभाजन	26
	3.1.1 गतिशील आसन	26
	3.2.2 स्थिर आसन:	26
	3.2 प्रमुख आसनो के शुरू करने की पूर्व प्रक्रिया	26

3.2.1 योगासनों के गुण और लाभ 27
3.2.2 आसन की शुरुआत से पूर्व सावधानी 29

अध्याय-4 प्रमुख आसन - करने की विधि व लाभ 31-120

4.1 कोणासन 33
4.2 कोणासन-2 करने की विधि 35
4.3 कटि चक्रासन 36
4.4 हस्तपादासन 38
4.5 अर्धचक्रासन 40
4.6 त्रिकोणासन 42
4.7 वीरभद्रासन 46
4.8 प्रसारिता पादोत्तनासन 48
4.9 वृक्षासन 50
4.10 पश्चिम नमस्कारासन 52
4.11 गरुड़ासन 54
4.12 उत्कटासन या कुर्सी आसन 56
4.13 जानुशीर्षासन 59
4.14 पाश्चिमोतानासन 60
4.15 पूर्वोत्तानासन 62
4.16 वशिष्ठासन 64
4.17 अधोमुख श्वान आसन 66
4.18 मकरअधोमुख श्वानासन 69
4.19 अर्धमत्स्येन्द्रासन 71
4.20 तितली आसन 72

4.21 पद्मासन / कमलासन 75
4.22 एकपाद राजा कपोतासन 78
4.23 मार्जरी आसन 80
4.24 उष्ट्रासन 83
4.25 बालासन 86
4.26 चक्कीचलनासन 87
4.27 धनुरासन 90
4.28 भुजंगासन 92
4.29 सलंब भुजंगासन 94
4.30 विपरीत शलभासन 96
4.31 शलभासन 99
4.32 नौकासन 100
4.33 सेतुबंधासन 102
4.34 मत्स्यासन 105
4.35 पवनमुक्तासन 106
4.36 सर्वांगासन 108
4.37 हलासन 111
4.38 नटराजासन 114
4.39 विष्णु आसन 116
4.40 शवासन 117

अध्याय-5 प्राणायाम - प्रकार व लाभ 121-196

5.1 प्राणायाम किसे कहते हैं? 123
5.2 प्राणायाम के कितने प्रमुख प्रकार हैं? 126
5.2.1. नाड़ी शोधन प्राणायाम 127

5.2.2 भ्रस्त्रिका प्राणायाम 132
5.2.3 कपालभाति प्राणायाम 136
5.2.4 अनुलोमविलोम - प्राणायाम 140
5.2.5 उज्जायी प्राणायाम 142
5.2.6 भ्रामरी प्राणायाम 149
5.2.7 कुम्भक प्राणायाम 154
5.2.8 केवली प्राणायाम 156
5.2.9 दीर्घ प्राणायाम 159
5.2.10 शीतकारी प्राणायाम 162
5.2.11 शीतली प्राणायाम 165
5.2.12 मूर्छा प्राणायाम 169
5.2.13 सूर्यभेदन / सूर्यभेदी प्राणायाम 172
5.2.14 चंद्रभेदन / चंद्रभेदी प्राणायाम 174
5.2.15 प्रणव प्राणायाम 179
5.2.16 अग्निसार प्राणायाम 181
5.2.17 उद्गीथ प्राणायाम 185
5.2.18 नासाग्र ध्यान / प्राणायाम 190
5.2.19 प्लावनी प्राणायाम 195

अध्याय-6 ध्यान व समाधि- शांति चित्त की अनुभूति 197-208
6.1 ध्यान के प्रकार 199
6.1.1 मूल ध्यान 200
6.1.2 पारंपरिक ध्यान 202
6.2 ध्यान का स्थान 203

	6.3 ध्यान के चमत्कारिक अनुभव	204
	6.4 समाधि क्या है ?	206
अध्याय-7	**योगिग अभ्यास व लाभ**	**209-224**
	7.1 वैदिक विज्ञान केंद्र की स्थापना, दिनांक (21 अप्रैल 2015)	**211**
	7.2 वैदिक विज्ञान केन्द्र की समीक्षा बैठक	**215**
	7.3 नैक (NAAC) टीम द्वारा निरीक्षण	**219**
	7.4 अंतरराष्ट्रीय योग-दिवस, दिनांक 21जून 2016	**219**
	7.5 सिडनी, आस्ट्रेलिया में अंतर्राष्ट्रीय योग-शिविर (दिनांक 06 जून-11 अगस्त 2018)	**220**
	7.6 कुछ प्रवुद्धवर्ग के नियमित योग के अनुभव	**222**
-	**संदर्भ**	**225-228**
-	**शब्दकोष**	**229-235**

सारांश

योग - भारतीय ज्ञान की पांच हजार वर्ष पुरानी शैली है, जिसकी उत्पत्ति महर्षि पतंजलि के योगसूत्र से हुयी है एवं सही तरह से जीवन-जीने का विज्ञान है। अतएव इसे दैनिक जीवन में समाहित किया जाना आवश्यक है। कई लोग भ्रमवस योग को केवल शारीरिक व्यायाम ही मानते हैं और शरीर को मोडने, मरोड़ने, खींचने तथा श्वास लेने के जटिल तरीके को अपनाते हैं। परंतु योगासन, प्राणायाम और ध्यान से शरीर पूर्णतया स्वस्थ रहता है तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने के साथ ही श्वसन तंत्र भी मजबूत होता है। जाहिर है स्वस्थ शरीर में किसी भी तरह के संक्रमण का सवाल ही नहीं उठता। कोरोना वायरस के संक्रमण से बचने का एकमात्र सर्वमान्य हल योगासन व प्राणायाम ही है।

प्रतिदिन नियमित तौर पर योगासन व प्राणायाम करने से शरीर में श्वेत रक्त कोशिकाओं में वृद्धि होती है। इन्हीं की वजह से रोग से प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ़ती है। जब हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है कि कोई वायरस या कीटाणु हमें संक्रमित नहीं कर पाता है। हमारे शरीर की रोगों से लड़ने वाली यह प्रणाली उसे स्वमेय खत्म कर देती है।

इस तरह महज योग से हम कोरोना जैसी महामारी से भी लड़ाई जीत सकते हैं। इसके साथ ही पांच प्राणायाम और पांच आसनों के जरिये रक्तचाप, तनाव, मुधमेह, हृदयरोग आदि से बचा जा सकता है। कोरोना वायरस के संक्रमण ज्यादातर उन्हीं लोगों के लिए खतरा

हैं, जो उपरोक्त बीमारियों से ग्रस्त हैं। इन आसनों को करने में अधिक समय नहीं लगता, अत: हम अपनी दिनचर्या में से कम से कम 25-30 मिनट का समय तो निकाल ही सकते हैं।

अध्याय-1

विषय – परिचय

1.

परिचय

महर्षि पतंजलि ने लगभग 200 ईपू में योग को लिखित रूप में संग्रहित किया और योग-सूत्र की रचना की। योग-सूत्र की रचना के कारण पतंजलि को योग का पिता कहा जाता है। महर्षि पतंजलि के योग को राजयोग या अष्टांग योग कहा जाता है। उक्त आठ अंगों (1) यम (2)नियम (3)आसन (4) प्राणायाम (5)प्रत्याहार (6)धारणा (7) ध्यान (8) समाधि में ही सभी तरह के योग का समावेश हो जाता है। इन आठ अंगों के अपने-अपने उप अंग भी हैं। परन्तु वर्तमान में योग के तीन ही अंग प्रचलन में हैं- आसन, प्राणायाम और ध्यान। महर्षि पतंजलि का 'योगसूत्र' योग दर्शन का प्रथम व्यवस्थित और वैज्ञानिक अध्ययन है। योगदर्शन- चार विस्तृत भाग, जिन्हें उक्त ग्रंथ में पाद कहा गया है, में विभाजित है- *समाधिपाद, साधनपाद, विभूतिपाद तथा कैवल्यपाद*।

प्रथम पाद का मुख्य विषय चित्त की विभिन्न वृत्तियों के नियमन से समाधि के द्वारा आत्म साक्षात्कार करना है। **द्वितीय पाद** में पाँच बहिरंग साधन- यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार का विवेचन है। **तृतीय पाद** में अंतरंग तीन धारणा, ध्यान और समाधि का वर्णन है। इसमें योगाभ्यास के दौरान प्राप्त होने वाली विभिन्न सिद्धियों का भी उल्लेख हुआ है, किन्तु ऋषि के अनुसार वे समाधि के मार्ग की बाधाएँ ही हैं। **चतुर्थ कैवल्यपाद** मुक्ति की वह परमोच्च अवस्था है, जहाँ एक योग साधक अपने मूल स्रोत से एकाकार हो जाता है। दूसरे ही सूत्र में योग की परिभाषा देते हुए

महर्षि पतंजलि कहते हैं– **'योगाश्चित्त वृत्तिनिरोधः'** । अर्थात योग चित्त की वृ त्तियों का संयमन है।

चित्त वृ त्तियों के निरोध के लिए महर्षि पतंजलि ने द्वितीय और तृ तीय पाद में जिस अष्टांग योग साधन का उपदेश दिया है, उसका संक्षिप्त परिचय निम्नानुसार है:-

1).यम: कायिक, वाचिक तथा मानसिक इस संयम के लिए अहिंसा, सत्य, अस्तेय चोरी न करना, ब्रह्मचर्य जैसे अपरिग्रह आदि पाँच आचार विहित हैं। इनका पालन न करने से व्यक्ति का जीवन और समाज दोनों ही दुष्प्रभावित होते हैं।

(2).नियम: मनुष्य को कर्तव्य परायण बनाने तथा जीवन को सुव्यवस्थित करते हेतु नियमों का विधान किया गया है। इनके अंतर्गत शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्रणिधान का समावेश है। शौच में बाह्य तथा आन्तर दोनों ही प्रकार की शुद्धि समाविष्ट है।

(3).आसन: पतंजलि ने स्थिर तथा सुखपूर्वक बैठने की क्रिया को आसन कहा है। परवर्ती विचारकों ने अनेक आसनों की कल्पना की है। वास्तव में आसन हठयोग का एक मुख्य विषय ही है। इनसे संबंधित 'हठयोग प्रतीपिका' 'घेरण्ड संहिता' तथा 'योगाशिखोपनिषद्' में विस्तार से वर्णन मिलता है।

(4).प्राणायाम: योग की यथेष्ट भूमिका के लिए नाड़ी साधन और उनके जागरण के लिए किया जाने वाला श्वास और प्रश्वास का नियमन प्राणायाम है। प्राणायाम मन की चंचलता और विक्षुब्धता पर विजय प्राप्त करने के लिए बहुत सहायक है।

(5).प्रत्याहार: इंद्रियों को विषयों से हटाने का नाम ही प्रत्याहार है। इंद्रियाँ मनुष्य को बाह्यभिमुख किया करती हैं। प्रत्याहार के इस अभ्यास से साधक योग के लिए परम आवश्यक अन्तर्मुखिता की स्थिति प्राप्त करता है।

(6).धारणा: चित्त को एक स्थान विशेष पर केंद्रित करना ही धारणा है।

(7).ध्यान: जब ध्येय वस्तु का चिंतन करते हुए चित्त तद्रूप हो जाता है तो उसे ध्यान कहते हैं। पूर्ण ध्यान की स्थिति में किसी अन्य वस्तु का ज्ञान अथवा उसकी स्मृति चित्त में प्रविष्ट नहीं होती।

(8).समाधि: यह चित्त की अवस्था है जिसमें चित्त ध्येय वस्तु के चिंतन में पूरी तरह लीन हो जाता है। योग दर्शन समाधि के द्वारा ही मोक्ष प्राप्ति को संभव मानता है।

समाधि की भी दो श्रेणियाँ हैं : सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात। सम्प्रज्ञात समाधि वितर्क, विचार, आनंद और अस्मितानुगत होती है। असम्प्रज्ञात में सात्विक, राजस और तामस सभी वृत्तियों का निरोध हो जाता है।

हम अपनी प्रवृत्ति जैसे- *चिंता, भय व तनाव* की भावनाओं के अनुभवों पर यदि मनन करे, तो शायद यह गिनती असंख्य होगी। प्रति दिन के कार्य-कलाप जैसे- बच्चे के परीक्षा परिणाम की चिंता, या रिपोर्ट कार्ड के प्रति माता-पिता की अपेक्षाये व प्रतिक्रियाये, कार्य के लिये साक्षात्कार की घबराहट अथवा किसी से पहली मुलाकात आदि के लिये जीवन मे हम सभी कभी न कभी इन क्षणों

से गुज़र चुके हैं। यद्यपि हमे अनुशासित, ध्यान केंद्रित एवं गतिशील बनाने के लिये यह भय का छण थोड़ा बहुत ज़रूरी भी है। परन्तु इनके बीच समस्या तब प्रारम्भ होती है, जब यह भय निरंतर हावी होकर हमारे दैनिक जीवन में दखल देने लगता है। तब यह एक चिंता - विकार, अत्यधिक बेचैनी या किसी अनजान चीज़ का रूप ले सकता है, जिसका इलाज- चिकित्सक या विशेषज्ञ के परामर्श एवं औषधि उपचार से कराना कभी-कभी आवश्यक हो जाता है, और यहीं पर योग हमारे लिये अधिक कारगर साबित होता है।

परंतु योग (Yoga) को ही इसके एक मात्र इलाज के रूप में नहीं मानना चाहिए, इसे एक पूरक के तौर पर ही उपयोग में लाना चाहिए। चिकित्सक आपकी स्थिति के बारे में सही सलाह दे सकते हैं और आप किस प्रकार के चिंता विकार से ग्रसित हैं, वह आपको बेहतर बता सकते हैं; जैसे कि - उत्तेजना विकार (पैनिक डिसऑर्डर), आसक्त बाध्यकारी विकार (ओब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर), सदमे से तनाव का विकार (पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर), सामाजिक तनाव विकार (सोशल एंगज़ाएटी डिसऑर्डर) अथवा सामान्य चिंता (जेनरलाइज़ड एंगज़ाएटी)। परन्तु ध्यान देने योग्य बात यह है कि : एलोपैथी दवाइयों के सेवन से कई अवांछित प्रभाव हो सकते हैं। अतः इसके प्रभाव को समाप्त करने के लिए आप होमियोपैथी एवं आयुर्वेद जैसे वैकल्पिक उपचारों का भी उपयोग कर सकते है।

1.1 चिंता - विकार के लक्षण

- आप असामान्य रूप से घबराहट, भय एवं बेचैनी महसूस करते हैं।
- किसी भी सदमे के पश्चात आपको उससे जुड़े हुए अनियंत्रित एवं आसक्त विचार आते रहते हैं।

- आप अक्सर बुरे सपनों की वजह से जाग जाते हैं।
- बार–बार हाथ धोने की प्रवृ ति होती है।
- आपको नींद न आने की समस्या रहती है।
- आपके हाथ पैर असामान्य रूप से पसीने से तर होते हैं।
- आपकी दिल की धड़कन बार बार बढ़ जाती है।

1.2 चिंतामुक्त होने के लिए योग

यौगिक दृष्टि से शरीर और मन के साथ साथ भावना एक दूसरे से इस प्रकार अविभक्त होती हैं कि वे कोशिश करने के बावजूद भी अलग नहीं की जा सकती हैं। मन केवल मष्तिष्क को सोचने का प्रेरक ही नहीं अपितु वह बुद्धिपुंज भी है जो शरीरके अंग प्रत्यंग और सूक्ष्मतम भागों को भी संचालित करता है। शरीर को प्रभावित करने वाली प्रत्येक वस्तु या प्रक्रिया का प्रभाव मन पर अवश्य पड़ता है और मन का शरीर पर।

चूंकि मन सम्पूर्ण शरीर में अंतर्व्याप्त है और उसके प्रत्येक अणु में प्रविष्टि है, इसलिए यौगिक क्रियाओं का जिन्हें हमयोगासन कहते हैं, मन और भावनाओं पर भी उतना ही प्रभाव डालती हैं। यह निर्विवाद रूप से सत्य है कि स्वाभाविक शान्ति एवं विश्राम तथा मन और भावनाओं की स्थिरता प्रदान करने में साधारण योग और सामान्यतः ध्यान जितना प्रभावी है उतना कोई अन्य नहीं।

इस पद्धति की यह विशेषता है कि कुछ ही मिनटों में किये गये आसनों व प्राणायामों के अभ्यास के पश्चात स्वयमेव आनंद की अनुभूति होने लगती है।

अनिद्रा एक ऐसी सामान्य बीमारी है जिससे अनेकों व्यक्ति पीड़ित हैं। जब किन्हीं कारणों से नींद नहीं आती है तब अनिद्रा के विषय में चिंतन करना स्वाभाविक हो जाता है, क्योंकि अनिद्रा के दुष्प्रभाव से हम भलीभांति परिचित हैं। अनिद्रा के सम्बन्ध में, ज्यों-ज्यों हम चिन्ता करते हैं त्यों-त्यों उसकी गम्भीरता भी बढती जाती है। जो लोग रात में नींद की गोलियों का सेवन करते हैं, उन्हें मालूम है कि यह उनके स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक है, फिर भी तात्कालिक लाभ को वे नजरंदाज नहीं कर पाते हैं।

तनाव मन की वह स्थिति है जिसमें मनुष्य एक प्रकार के मानसिक बोझ से दबाव महसूस करता है और निरंतर अन्तर्द्वन्द में रहता है। विज्ञानं भी इस तथ्य को मानने लगा है कि तनाव से शारीरिक एवं मानसिक दोनों प्रकार की बीमारियाँ पैदा होती हैं। तनाव के लक्षण मनुष्य के कार्य व्यवहार से स्पष्ट होने लगते हैं जब वह बात-बात पर भडक उठता है और उसके चेहरे की मुस्कराहट गायब हो जाती है।

योग से तनाव का उपचार सम्भव है। प्राणायाम में लम्बी गहरी साँस, शीतली प्राणायाम, अनुलोम-विलोम, कपालभाति, उज्जायी, भ्रामरी आदि प्राणायाम मन के तनाव को दूर करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। इसी प्रकार ध्यान जो मन का स्नान माना जाता है, भी तनाव मुक्ति का अचूक साधन है। नियमित प्रातःकालीन 15-30 मिनट ध्यान करने से तनाव स्वतः दूर हो जाता है। योगनिद्रा द्वारा लम्बे समय से तनावग्रस्त व्यक्तियों का सहज उपचार सम्भव हो जाता है क्योंकि उनके अवचेतन मन की ग्रन्थियों को योगनिद्रा द्वारा खोल दिया जाता है। कुछ तनाव से ग्रस्त महिलाओं पर शशांक आसन और ॐ की सस्वर ध्वनि का

जादुई असर भी देखा गया है। शवासन भी तनाव दूर करने में प्रभावी माना गया है।

योग की अनेकों ऐसी क्रियाएं हैं जैसे - ताडासन, भुजंगासन व गर्दन के अन्य आसन, भ्रष्त्रिका व नाड़ी शोधन प्राणायाम जो विश्रामपूर्ण नींद लाने में सहायक होते हैं। ये सभी अंगों के फैलाव की सहज व सरल क्रियाएं मात्र हैं जिससे तनाव स्वतः दूर हो जाता है। अतः शरीर के उन प्रमुख अंगों जहाँ तनाव, कड़ापन, जकडन महसूस होता हो, उन्हें रात में विश्राम के पूर्व फैलाव के आसन अवश्य करना चाहिए। यह हमेशा याद रखना चाहिए कि तनाव और विषाद की घनीभूत पीड़ा को झेलकर अथवा उस पीड़ा से गुजरकर जब उस पार जाते हैं, तो एक दिव्य विश्रांति हमारा इंतजार कर रही होती है। इसलिए विषाद भी योग का ही एक घटक है और आनन्द का यह प्रारम्भिक सोपान है जैसे किसी भी दुखद समय के उपरांत थोडा भी सुख परमानंद का अनुभव कराता है और शरीर व मन प्रफुल्लित हो जाता है। यह सदैव ध्यान रखें कि तनाव जीवन को आगे बढ़ाने या ऊपर उठने में सहायक है, लेकिन अनियंत्रित तनाव केवल समस्याएं पैदा करता है। तनाव से बचने के लिए उठाये गये गलत कदम जैसे कि दवाइंया लेना, नशा करना, अधिक खाना आदि तनाव को और अधिक बढ़ाते हैं, कम नहीं करते हैं।

सामान्यतः तनाव को नकारात्मक रूप में नहीं लेना चाहिए, क्योंकि प्रायः तनाव जीवन में आगे बढने में मदद करता है। अतः तनाव दूर करने के लिए नियमित और क्रमबद्ध तरीके से किये गये योगासन जैसे: अर्धचन्द्रासन, ताड़ासन, वज्रासन, शशांकासन, भुजंगासन, शलभासन, पोदोत्तानासन, पवनमुक्तासन एवं मकरासन के पश्चात किये गये प्राणायाम जिसमें गहरे लम्बे सांस,

अनुलोम विलोम, भ्रामरी एवं शिथिलीकरण की क्रियाएं करनी चाहिए। योगनिद्रा तथा ध्यान भी तनाव दूर करने में सहायक होते हैं। तनाव दूर करने के लिए हंसी रामबाण सिद्ध हो सकती है, क्योंकि शरीर से तनाव व नकारात्मक सोच बढ़ाने वाले तत्व कोर्टीसाल की मात्रा इससे क्रमशः कम होती है। सकारात्मक ऊर्जा पैदा करने वाले तत्व सेरोटीन का स्तर भी बढ़ता है, जिससे शरीर को आंतरिक व रोग प्रतिरोधक क्षमता में अधिक वृद्धि होती है। तनाव से होने वाले रोगों में मनोरोग, हाईब्लडप्रेशर, हाइपरटेंशन, हृदयरोग, अस्थमा, मधुमेह, पेप्टिक अल्सर एवं अनिद्रा आदि मुख्य हैं।

1.3 तनाव से मुक्ति के लिए कुछ आवश्यक बातें

- शरीर के भार व वजन को क्रमशः कम करें और मेहनत करके पसीना बहायें।
- धूम्रपान अथवा नशीली वस्तुओं का परित्याग करें और आशावादी दृष्टिकोण रखें।
- नमक व काफी का प्रयोग कम करें तथा पानी अधिक से अधिक पियें और अजवाइन का भोजन में सेवन करें। शिथिलीकरण व लम्बे गहरे साँसों का अभ्यास करें।
- समय समय पर अपने व्यावसायिक कार्य से छुट्टी रखें तथा सद्साहित्य पढ़ें व मनोरंजन हेतु कोई भी कार्य करें। आसन प्राणायाम व ध्यान निरंतर करते रहें तथा प्रत्येक कार्य ईश्वर के निमित्त करें।
- जीवन में नियमित योग साधना अपनाकर योगमय जीवन व्यतीत करें तथा कोई रचनात्मक कार्य करते रहें तथा अपने मनोबल को हमेशा बढ़ाएं।

- अहंकारी व्यक्ति दुखी होता है और दूसरों को भी दुखी करता है। ऐसे व्यक्ति के जीवन में तनाव स्थायी रूप ले लेता है। अहंकार से क्रोध व अशांति पैदा होती है, क्रोध से विवेक नष्ट हो जाता है और वह पाप कर्मों की ओर प्रवृत्त होता है। अतः रोजाना सोने के पूर्व आत्म निरीक्षण अवश्य करें।
- जो आपके वश में नहीं है, उसके बारे में सोचकर समय नष्ट न करें, बल्कि जो वश में है उसे करने में लग जाएँ।
- जब तक सफलता नहीं मिल जाती, तब तक पूर्ण आत्म विश्वास और धैर्य के साथ निरंतर कार्य करते रहें।

इस प्रकार जीवन में सहजता अपनाकर भी हम तनाव की अपेक्षा प्रसन्नता प्रदान करने वाले क्षणों को सदैव खोजते रहें और आनदमय जीवन व्यतीत करें।

अध्याय-2
योगिक - क्रियाये

2.
योगिक क्रियाये

नियमित योगाभ्यास आपको शांत एवं निश्चिंत रहने में मदद कर सकता है और साथ ही अविचलित हुए समस्याओं का सामना करने की शक्ति प्रदान करता है। योगाभ्यास आदर्श रूप से योगासन, प्राणायाम (Pranayama), ध्यान, एवं प्राचीन योग विज्ञान का संपूर्ण समन्वय है और इन सभी से कई चिंता ग्रसित व्यक्तियों को पुनः स्वस्थ करने के साथ साथ जीवन को फिर से सकारात्मक रूप से जीने की क्षमता प्रदान की जा चुकी है । इस तरह से आप भी एक सकारात्मक जीवन का स्वागत कर नियमित योगाभ्यास के द्वारा भयमुक्त हो सकते हैं । निम्नलिखित योग तकनीक अस्थिर मन को शांत करने में मदद कर सकती है:

i). विभिन्न प्रकार के योगासन

निम्नलिखित योगासनों की मदद से प्रसन्न एवं स्वस्थ शरीर व मन प्राप्त कर सकते हैं।

योगासन तनाव एवं नकारात्मकता को हमारे शरीर से दूर करने में सहायता करते हैं:

- धनुरासन (बो पोज़)
- मत्स्यासन (फिश पोज)
- जणू शीर्षासन (वन लेग्गेड फॉरवर्ड बेंड)

- सेतुबंधासन (ब्रिज पोज़)
- मर्जरीआसन (कैट स्ट्रेच)
- पश्चिमोत्तानासन(टू फारवर्ड बेंड)

- हस्तपादासन (स्टैंडिंग फारवर्ड बेंड)
- अधोमुख श्वानासन (डाउनवर्ड डाग फेसिंग)
- शीर्षासन (हेड स्टैंड)
- शवासन (कॉर्प्स पोज़)

ध्यान दें: योगासनों (Yogasana) के पश्चात कुछ क्षणों के लिए योगनिद्रा अवश्य करें जिससे आपके शरीर एवं मन को गहन विश्राम मिलता है। यह तकनीक शरीर को हानिकारक रसायनों से मुक्त करने में सहायता करता है जो कि तनाव का प्राथमिक कारण है।

ii). विभिन्न प्रकार के प्राणायाम

श्वास पर अपना ध्यान केंद्रित करने से व्यर्थ के विचारों से मुक्ति मिलती है, जो तनाव के मूल कारण होते हैं। निम्नलिखित श्वसन प्रक्रियाओं का अभ्यास करें:

- भस्त्रिका प्राणायाम (दोनो नाको से सांस को अंदर खीचना व निकालना)।
- कपाल भाती प्रणायाम (शाइनिंक ब्रीदिंग तकनीक-स्किल)।
- अनुलोम-विलोम या नाड़ी शोधन प्राणायाम (आल्टरनेट नोस्ट्रिल ब्रीदिग) तनाव दूर करने का एक तरीका है, जिसमे बाहर छोड़ी गई सांस, अन्तःश्वसन से लम्बी होती है।
- भ्रामरी प्राणायाम (बी ब्रेथ)।
- उद्गीत प्राणायाम (ॐ का उच्चारण)।

iii). शांतचित्त हेतु ध्यान

विचलित मन को शांत करने के लिए ध्यान (Meditation) एक सर्वश्रेष्ठ विधि है। एक शांति की अनुभूति होती है, और निरंतर अभ्यास से यह अहसास कर पाते हैं कि किस प्रकार मन हमें छोटी-

छोटी तुच्छ चीज़ों में उलझा कर रखता है। ध्यान हमें भविष्य के बारे में अत्यधिक चिंता करने एवं बेचैन होने से भी बचाता है।

आपने 'अड्रेनलिन का बढ़ना' (अड्रेनलिन रस) शब्दों को कई बार सुना होगा। यह तब होता है जब हम किसी संभावित खतरे के बारे में अत्यधिक चिंता करते हैं। उदाहरण के तौर पर जब हम किसी रोमांचक झूले की सवारी करते हैं, तब हमारा एड्रेलिन हॉर्मोन का स्तर बढ़ जाता है, जिससे हमारी हृदय गति तेज़ हो जाती है, मांसपेशियां तन जाती हैं और शरीर से अत्यंत पसीना निकलने लगता है। वैज्ञानिक स्तर पर भी यह साबित किया जा चुका है कि नियमित ध्यान-अभ्यास से इस तनावी हॉर्मोन की मात्रा काफी कम की जा सकती है।

iv). योग विज्ञान के नियमित अभ्यास

प्राचीन योग ज्ञान को जानना और प्रयोग करना हमें सरल अपितु गहन योग सिद्धांतों (यम और नियम) के बारे में बताता है, जो हमारे लिए एक खुशहाल एवं स्वस्थ जीवन का सार बन सकता है। उदाहरण के लिए 'संतोष' सिद्धांत (नियम) जीवन में तृप्त रहने के महत्व का एहसास कराता है। 'अपरिग्रह' सिद्धांत लालच एवं आसक्ति भावना से होने वाली चिंता, व्याकुलता एवं तनाव से मुक्त करने में मदद करता है। 'शौच' सिद्धांत मानसिक एवं शारीरिक शुद्धि के बारे में बताता है। यह नियम विशेष रूप से आपकी तब सहायता करता है, जब आपको संक्रामक रोगों से पीड़ित हो जाने के डर से व्याकुलता हो।

योग के यम और नियम पौष्टिक आहार खाने में और स्वस्थ जीवन शैली निभाने में मदद करेंगे, जिससे आप काफी हद तक तनाव एवं व्याकुलता से उभर जाएँगे।

v). प्रार्थना, श्रद्धा और मुस्कराहट

चिंता मुक्त होने में प्रार्थना ही आश्वासन का सर्वश्रेष्ठ स्त्रोत है। नियमित रूप से प्रार्थना करना, मन्त्र उच्चारण, भजन करने जैसी आदतों को अपनाने से हम सकारात्मक ऊर्जा से भर जाते हैं और इनसे मन को स्थिर करने में मदद मिलती है। यह हमे एक गहन विश्वास से भर देते हैं कि जो भी घटित हो रहा है, वह हमारे अच्छे के लिए होता है और एक सर्वश्रेष्ठ ईश्वरीय शक्ति है, जो हम सब का ध्यान रखती है। इसके अतिरिक्त ज़्यादा से ज़्यादा मुस्कुराने का सचेत प्रयत्न करें। वह स्वतः ही आप में आत्मविश्वास, शांति एवं सकारात्मकता भर देगी। इसका तुरंत ही प्रयोग कर के देखें।

अध्याय–3

योगासन -

प्रचलित आसन व विभाजन

3.
योगासन

आसान से तात्पर्य शरीर की वह स्थिति है, जिसमें आप अपने शरीर और मन को शांत स्थिर और सुख से रख सकें। हमारा मन एक लोलक की तरह है, जो की भूत से भविष्य, अफसोस और गुस्से से चिंता, एंव डर और ख़ुशी से दुख के बीच में झूलते रहता है। योग आसन हमें जीवन में समता बनाए रखने में सक्षम बनाते है। योगासन मात्र कसरत या अभ्यास नहीं है !

- पतंजलि के योग सूत्र में वर्णित है "**स्थिर सुखम आसनम**" का अर्थ है कि योगासन प्रयास और विश्राम का संतुलन है।
- महर्षि पतंजलि द्वारा एक और योग सूत्र है, "**प्रयत्न शैथिल्यानन्त समापत्तिभ्याम्**" – जो कि फिर से एक ही दर्शन को दोहराता है। प्रयास करें और समर्पित करें और ऐसा करने से हमारी जागरूकता अनन्तः को प्राप्त करती है, हमारी जागरूकता का विकास होता है।
- संसार की प्रथम पुस्तक ऋग्वेद में कई स्थानों पर यौगिक क्रियाओं के विषय में उल्लेख मिलता है।

इस प्रकार सुखपूर्वक बिना कष्ट के एक ही स्थिति में अधिक से अधिक समय तक बैठने की क्षमता को आसन कहते हैं। योग के करने की क्रियाओं व उससे सम्बंधित आसनो को**योगासन** कहते है।

हम आसन में आने के लिए प्रयास करते हैं और फिर हम वहीं विश्राम करते हैं। योगासन हमारे जीवन के हर पहलू में संतुलन लाती है। यह हमें प्रयास करने के लिए सिखाता है और फिर समर्पण, परिणाम

से मुक्त होने का ज्ञान देता है। योगासन हमारे शारीरिक लचीलेपन को बढ़ाता है और हमारे विचारों को विकसित करता है।

योग शास्त्रों के परम्परानुसार **चौरासी लाख आसन** हैं और ये सभी जीव जंतुओं के नाम परआधारित हैं। चूँकि इन आसनों के बारे में पूर्णरूप से कोई नहीं जानता, इसलिए **चौरासी आसनों** को ही प्रमुख माना गया है और वर्तमान में **चालीस आसनो** को ही प्रसिद्ध मिली हैं।

हिंदी नाम	**संस्कृत नाम**
1. कोनासन (Konasana)	कोनासन
2. कोनासन २ (Konasana 2)	कोनासन २
3. कटिचक्रासन (Katichakrasana)	कटिचक्रासन
4. हस्तपादासन (Hastapadasana)	हस्तपादासन
5. अर्ध चक्रासन (Ardha Chakrasana)	अर्ध चक्रासन
6. त्रिकोणासन (Trikonasana)	त्रिकोणासन
7. वीरभद्रासन (Veerabhadrasana)	वीरभद्रासना / वीरभद्रासन
8. पसारिता पादोत्तनासन (Parsarita Padotanasana	पसारिता पादोत्तनासन
9. वृ क्षासन(Vrikshasana)	वृ क्षासन
10. पश्चिम नमस्कारासन (Paschim Namaskarasana)	पश्चिम नमस्कारासन
11. गरुड़ासन (Garudasana)	गरुड़ासन
12. कुर्सी आसन (Chair Pose - Utkatasana)	उत्कटासन
13. जानु शीर्षासन (Janu Shirasasana)	जानु शीर्षासन
14. पश्चिमोत्तासन (Paschimottanasana)	पश्चिमोत्तासन
15. पूर्वत्तनासन (Poorvottanasana)	पूर्वत्तनासन

16. **वसिष्ठासन** (Vasisthasana)	वसिष्ठासन
17. **अधो मुख श्वानासन** (Adho Mukh Swanasana)	अधो मुख श्वानासन
18. **मकर अधो मुख श्वानासन** (Makara Adho Mukha Svanasana)	मकर अधो मुख श्वानासन
19. **अर्ध मत्स्येन्द्रासन** (Ardha Matsyendrasana)	अर्ध मत्स्येन्द्रासन
20. **तितली आसन** (Butterfly - Badhakonasana)	बद्धकोणासन
21. **कमल आसन** (Lotus pose - Padmasana)	पद्मासना
22. **एक पाद राज कपोटासन** (Ek Pada Raja Kapotasana)	एक पाद राज कपोटासन
23. **मार्जरी आसान** (Marjariasana)	मार्जरी आसान
24. **उष्ट्रासन** (Ustrasana)	उष्ट्रासन
25. **शिशु आसन** (Shishuasana)	शिशु आसन
26. **चक्की मंथन आसन** (Chakki Chalanasana)	चक्की चलानासन
27. **धनुरासन** (Dhanurasana)	धनुरासन
28. **भुजंगासन** (Bhujangasana)	भुजंगासन
29. **सलम्बा भुजंगासन** (Salamba Bhujangasana)	सलम्बा भुजंगासन
30. **विपरीत शलभासन** (Viparita Shalbhasana)	विपरीत शलभासन
31. **शलभासन** (Shalabasana)	शलभासन
32. **नौकासन** (Naukasana)	नौकासन
33. **सेतु बंधासन** (Setu Bandhasana)	सेतु बंधासन
34. **मत्स्यासन** (Matsyasana)	मत्स्यासन

35. पवनमुक्तासन (Pavanamuktasana)	पवनमुक्तासन
36. सर्वांगासन (Sarvangasana)	सर्वांगासन
37. हलासन (Halasana)	हलासन
38. नटराजासन (Natrajasana)	नटराजासन
39. विष्णुआसन (Vishnuasana)	विष्णुआसन
40. शवासन (Shavasana)	शवासन

3.1 आसनों का विभाजन

आसनों का अभ्यास शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप से स्वास्थ्य लाभ एवं उपचार के लिए किया जाता है जिसे निम्न्लिखित दो - समूहो मे बाटा गया है - गतिशील आसान और स्थिर आसान।

3.1.1 गतिशील आसन: वे आसन जिनमे शरीर शक्ति के साथ अधिक गतिशील रहता है।

3.2.2 स्थिर आसन: वे आसन जिनमे अभ्यास को शरीर में बहुत ही कम या बिना गति के किया जाता है।

3.2 प्रमुख आसनो के शुरू करने की पूर्व प्रक्रिया

यंहा पर हम योगासनों के गुण, लाभ व सावधानी के बारे मे जानकारी प्राप्त करेंगे।

3.2.1 योगासनों के गुण और लाभ

- योगासनों का सबसे बड़ा गुण यह हैं कि वे सहज साध्य और सर्वसुलभ हैं। योगासन ऐसी व्यायाम पद्धति है जिसमें न तो कुछ विशेष व्यय होता है और न इतनी साधन-सामग्री की आवश्यकता होती है।

- योगासन अमीर-गरीब, बूढ़े-जवान, सबल-निर्बल सभी स्त्री-पुरुष कर सकते हैं।
- आसनों में जहां मांसपेशियों को तानने, सिकोड़ने और ऐंठने वाली क्रियायें करनी पड़ती हैं। वहीं दूसरी ओर साथ-साथ तनाव-खिंचाव दूर करने वाली क्रियायें भी होती रहती हैं, जिससे शरीर की थकान मिट जाती है और आसनों से व्यय शक्ति वापिस मिल जाती है। शरीर और मन को तरोताजा करने, उनकी खोई हुई शक्ति की पूर्ति कर देने और आध्यात्मिक लाभ की दृष्टि से भी योगासनों का अपना अलग महत्त्व है।
- योगासनों से भीतरी ग्रंथियां अपना काम अच्छी तरह कर सकती हैं और युवावस्था बनाए रखने एवं वीर्य रक्षा में सहायक होती है।
- योगासनों द्वारा पेट की भली-भांति सुचारु रूप से सफाई होती है और पाचन अंग पुष्ट होते हैं। पाचन-संस्थान में गड़बड़ियां उत्पन्न नहीं होतीं।
- योगासन मेरुदण्ड-रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाते हैं और व्यय हुई नाड़ी शक्ति की पूर्ति करते हैं।
- योगासन पेशियों को शक्ति प्रदान करते हैं। इससे मोटापा घटता है और दुर्बल-पतला व्यक्ति तंदुरुस्त होता है।
- योगासन स्त्रियों की शरीर रचना के लिए विशेष अनुकूल हैं। वे उनमें सुन्दरता, सम्यक-विकास, सुघड़ता और गति, सौन्दर्य आदि के गुण उत्पन्न करते हैं।
- योगासनों से बुद्धि की वृद्धि होती है और धारणा शक्ति को नई स्फूर्ति एवं ताजगी मिलती है। ऊपर उठने वाली प्रवृत्तियां जागृत होती हैंऔर आत्मा-सुधार के प्रयत्न बढ़ जाते हैं।

- योगासन स्त्रियों और पुरुषों को संयमी एवं आहार-विहार में मध्यम मार्ग का अनुकरण करने वाला बनाते हैं, अत: मन और शरीर को स्थाई तथा सम्पूर्ण स्वास्थ्य, मिलता है।
- योगासन श्वास- क्रिया का नियमन करते हैं, हृदय और फेफड़ों को बल देते हैं, रक्त को शुद्ध करते हैं और मन में स्थिरता पैदा कर संकल्प शक्ति को बढ़ाते हैं।
- योगासन शारीरिक स्वास्थ्य के लिए वरदान स्वरूप हैं क्योंकि इनमें शरीर के समस्त भागों पर प्रभाव पड़ता है और वह अपने कार्य सुचारु रूप से करते हैं।
- आसन रोग विकारों को नष्ट करते हैं, रोगों से रक्षा करते हैं और शरीर को निरोग, स्वस्थ एवं बलिष्ठ बनाए रखते हैं।
- आसनों से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। आसनों का निरन्तर अभ्यास करने वाले को चश्में की आवश्यकता समाप्त हो जाती है।
- योगासन से शरीर के प्रत्येक अंग का व्यायाम होता है, जिससे शरीर पुष्ट, स्वस्थ एवं सुदृढ़ बनता है। आसन शरीर के पांच मुख्यांगों, स्नायु तंत्र, रक्ताभिगमन तंत्र, श्वासोच्छवास तंत्र की क्रियाओं का व्यवस्थित रूप से संचालन करते हैं जिससे शरीर पूर्णत: स्वस्थ बना रहता है और कोई रोग नहीं होने पाता। शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आत्मिक सभी क्षेत्रों के विकास में आसनों का अधिकार है। अन्य व्यायाम पद्धतियां केवल वाह्य शरीर को ही प्रभावित करने की क्षमता रखती हैं, जब कि योगासन मानव का चहुँमुखी विकास करते हैं।

3.2.2 आसन की शुरुआत से पूर्व सावधानी

आसनों को सीखना प्रारम्भ करने से पूर्व कुछ आवश्यक सावधानियों पर ध्यान देना आवश्यक है। आसन प्रभावकारी तथा लाभदायक तभी हो सकते हैं, जबकि उसको उचित रीति से किया जाए।

- योगासन शौच क्रिया एवं यथासम्भव स्नान से निवृत्त होने के बाद ही किया जाना चाहिए तथा एक घंटे पश्चात स्नान करें।
- योगासन समतल भूमि पर आसन बिछाकर करना चाहिए एवं मौसमानुसार ढीले वस्त्र पहनना चाहिए।
- योगासन खुले एवं हवादार कमरे में करना चाहिए, ताकि श्वास के साथ आप स्वतंत्र रूप से शुद्ध वायु ले सकें। अभ्यास आप बाहर भी कर सकते हैं, परन्तु आस-पास वातावरण शुद्ध तथा मौसम सुहावना हो।
- आसन करते समय अनावश्यक जोर न लगाएँ। यद्यपि प्रारम्भ में आप अपनी माँसपेशियों को कड़ी पाएँगे, लेकिन कुछ ही सप्ताह के नियमित अभ्यास से शरीर लचीला हो जाता है। आसनों को आसानी से करें, कठिनाई से नहीं। उनके साथ ज्यादती न करें।
- मासिक धर्म, गर्भावस्था, बुखार, गंभीर रोग आदि के दौरान आसन न करें।
- योगाभ्यासी को सम्यक आहार अर्थात भोजन प्राकृतिक और उतना ही लेना चाहिए जितना कि उसके पचने में आसानी हो। वज्रासन को छोड़कर सभी आसन खाली पेट करें।

- आसन के प्रारंभ और अंत में विश्राम करें। आसन विधिपूर्वक ही करें। प्रत्येक आसन दोनों ओर से करें एवं उसका पूरक अभ्यास करें।
- यदि आसन को करने के दौरान किसी अंग में अत्यधिक पीड़ा होती है तो किसी योग चिकित्सक से सलाह लेकर ही आसन करें।
- यदि वातों में वायु, अत्यधिक उष्णता या रक्त अत्यधिक अशुद्ध हो तो सिर के बल किए जाने वाले आसन न किए जाएँ। विषैले तत्व मस्तिष्क में पहुँचकर उसे क्षति न पहुँचा सकें, इसके लिए सावधानी बहुत महत्वपूर्ण है।
- योग प्रारम्भ करने के पूर्व अंग-संचालन करना आवश्यक है। इससे अंगों की जकड़न समाप्त होती है तथा आसनों के लिए शरीर तैयार होता है। अंग-संचालन कैसे किया जाए इसके लिए 'अंग संचालन' अगले अध्याय में पढ़े।

अध्याय-4

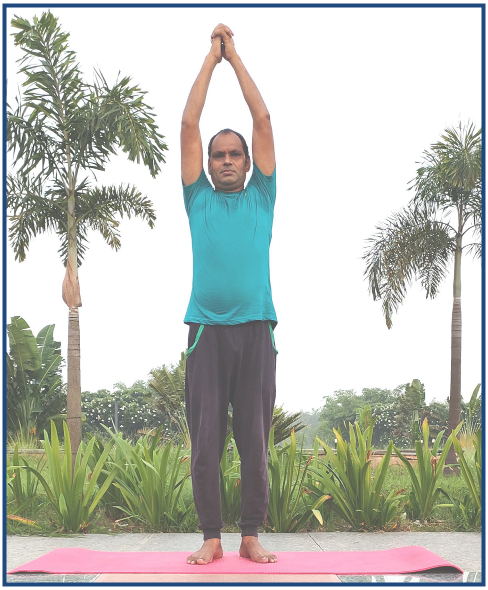
प्रमुख आसन –
करने की विधि व लाभ

4.

प्रमुख आसन और लाभ

हम जानते है कि 84-**प्रमुख आसान** होते है तथा यहा पर हम लोग मात्र 40-आसनो के बारे मे जानकारी प्राप्त करेंगे कि यह कैसे किया जाता है और इससे क्या लाभ है, जिससे अपने शरीर और मन को शांत, स्थिर और सुखी रख सकें।

4.1 कोणासन [The angle pose]



कोण आसन (द अँगल पोज़)

कोणासन दो शब्दो से बना है; कोण + आसन = कोणासन। आइये कोणासन करने की विधि को जाने।

कोण-आसन करने की विधि

- सीधे खड़े रहते हुए पैरों में कूल्हे के चौड़ाई जितनी दूरी बना ले और हाथों को शरीर के बाजू में रखें।
- साँस ले और अपने बाएं हाथ को इस तरह ऊपर उठाये की आपकी उंगलियाँ छत की दिशा में रहें।
- साँस छोड़ते हुए रीढ़ की हड्डी को झुकाते हुए, अपनी दाहिनी ओर झुकें, उसके बाद अपने श्रोणि (वस्ति-प्रदेश) को बाई ओर ले जाएँ और थोड़ा और झुके। अपने बाये हाथ को ऊपर ओर तना हुआ रखे।
- बायीं हथेली से उपर देखने के लिए, अपने सिर को घुमाए और कोहनियों को सीधा रखें।
- साँस लेते हुए अपने शरीर को वापस सीधा करें।
- साँस छोड़ते हुए अपने बायें हाथ को नीचे लाए।

कोण-आसन से लाभ

- रीढ़ की हड्डी और बाजुओं व टाँगों को खींच कर सीधा रखने में सहायता।
- हाथ, पैर और धड़ के सभी भागों में सुदृढ़ता।
- पीठ के दर्द से निजाद I
- रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है।
- कब्ज़ में राहत मिलती है।
- कटिस्नायु शूल(साइटिका) के रोगियों को लाभ मिलता है।

कोण-आसन के अंतर्विरोध

- जिन लोगों को तीव्र पीठ दर्द और स्पॉ डिलाइटिस की शिकायत हो, वह कोण आसन ना करें।

4.2 कोणासन-2 करने की विधि

- पैरो के बीच में 2 फ़ीट का अंतर रखें। दोनों पैर पर बराबर भार संतुलित करे।
- श्वास लेते हुए दोनों हाथों को फैलाते हुए सिर के ऊपर ले जाये और हथेलियों को जोड़ें। उंगलियो को आपस में जोड़ कर गुम्बदनुमा अवस्था में हाथो को रखें। ध्यान रहे कि हाथ कान से छूते हुए जाये।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए दाहिने ओर झुकें । यह ध्यान दे की हाथ कोहनियो से मुड़े नहीं। ज़मीन पर पैर से दबाव बनाएँ रखें। इस स्थिति में बने रहे।
- झुकते हुए शरीर में खिंचाव बनाये रहे। इस स्थिति में रहते हुए गहरी श्वास ले और छोड़े।
- श्वास लेते हुए पुनः सामान्य स्थिति में खड़े हो।

- श्वास छोडते हुए दोनों हाथ नीचे लाये।
- बाये ओर यही प्रक्रिया दोहराये।

कोणासन-2 के लाभ

- शारीर के दोनों ओर और मेरुरज्जु में खिंचाव उत्पन करता हैं।
- हाथ, पैर और पेट के अंगो को व्यवस्थित करता हैं।

4.3 कटि चक्रासन [Kati Chakrasana]

कटि चक्रासन योगासन का वास्तव में अर्थ है कमर के हिस्से को घुमाना। इस आसन से कमर को खिंचाव मिलने के साथ साथ कमर में लचीलापन भी आता है। इसे करने के लिए थोड़ा समय लगता है परंतु इसके अनेक लाभ हैं।

इस सरल और उपयोगी आसन का सही एवं नियमित अभ्यास ,कब्ज़ दूर करने में सहायक है।

कटी=कमर, चक्र=घुमाना, आसन=योगासन।

कटि चक्रासन करने की विधि

- पैरों को जोड़ कर या थोड़ा अन्तर बनाकर सीधे खड़े हो जाएँ।
- श्वास अंदर लेते हुए, हथेलियां एक दूसरे के सामने रखते हुए, हाथों को अपने सामने व ज़मीन के समानांतर करें।
- अपने हाथों और कन्धों की दूरी समान रखें।
- श्वास छोड़ते हुए, कमर दाहिनी ओर घुमाएं और बाएं कंधे से पीछे की ओर देखें। योग के विशेषज्ञ की सलाह के अनुसार पैरों को एक ही स्थान पर रखे रहें, इससे कमर को पूरा घुमाव प्राप्त होगा।
- हथेलियों की दूरी समान बनायें रखिये। महसूस करें कि क्या आपको अपनी पीठ के निचले हिस्से में खिंचाव का अनुभव हो रहा है?
- श्वास लेते हुए पुनः सामने की ओर घूम जाएँ।
- श्वास छोड़ते हुए इस आसन को बाएँ ओर घुमते हुए दोहराएँ।
- साँस लेते हुए पुनः सामने की ओर घूम जाएँ।
- इस आसन को कुछ समय तक दोनों तरफ करें और फिर श्वास छोड़ते हुए हाथों को नीचे लें आएँ।

हिदायत: आसन करने की गति धीमी और एक समान हो। शरीर को झटके से न हिलाएँ। यदि आप श्वास और गति में सामंजस्य के साथ योगासन करेंगे तो आपको इसका अत्यधिक लाभ होगा।

कटि चक्रासन के लाभ

- कब्ज़ से राहत।
- मेरुदंड और कमर का लचीलापन।
- हाथ और पैरों के मासपेशियों के लिए लाभदायक।
- गर्दन एवं कन्धों को आराम देते हुए, पेट की मासपेशियों एवं पीठ को शक्तिशाली बनाता है।

- बैठकर या दफ्तर में कार्य करने वालों के लिए लाभदायक।

कटि चक्रासन करते समय कुछ चीज़ों पर ध्यान दे

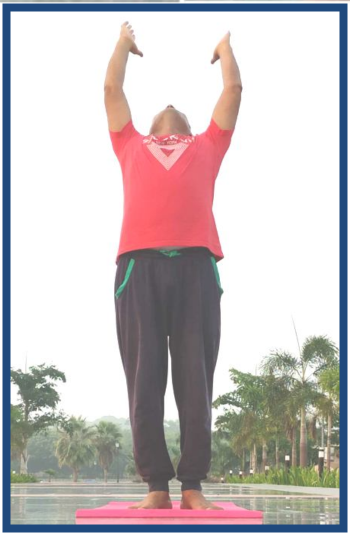
- गर्भावस्था, हर्निया, स्लिप डिस्क, एवं उदर के हिस्से में हुई कोई भी सर्जरी वाले व्यक्तियों के लिए यह आसन वर्जित है।
- यदि आपको रीढ़ की हड्डी की कोई भी समस्या हो तो आप चिकित्सिक से सलाह लेकर ही यह आसन करें।

4.4 हस्तपादासन [Hastapadasana/Uttanasana]

हस्त = हाथ ; पाद = पैर; आसन शब्द = हस्तपादासन

उत्तानासन (हस्तपादासन) करने की विधि

- पैरों को एक साथ रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ और हाथों को शरीर के साथ रखें।
- अपने शरीर के वजन को दोनो पैरों पर समान रूप से रखे।
- साँस अंदर ले और हाथों को सिर के ऊपर ले जाएँ।
- साँस छोड़ें, आगे और नीचे की ओर झुकते हुए पैरों की तरफ जाएँ।
- इस अवस्था में 20 सेकेण्ड तक रुके और 30 सेकेण्ड तक गहरी साँसें लेते रहे।
- अपने पैरों और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें, हाथों को पैर के पंजों के बगल में जमीन पर रखें या पैरों पर भी रख सकते हैं।



- साँस बाहर छोड़ते हुए अपने छाती को घुटनों की तरफ ले जाएँ, नितम्बों तथा टेलबोन (रीढ़ की हड्डी का अंतिम सिरा) जितना हो सकता है उतना ऊपर उठाए, एडियो को नीचे की तरफ दबाये। इसी अवस्था में सिर को विश्राम दें और आराम से सिर को पंजो की तरफ ले जाये और गहरी सांसे लेते रहे।
- साँस को अन्दर लेते हुए अपने हाथों को आगे व ऊपर की तरफ उठाएँ और धीरे धीरे खड़े हो जाएँ।

- साँस छोड़ते हुए अपने हाथों को शरीर के साथ ले आएँ।

उत्तानासन(हस्तपादासन) के लाभ

- शरीर के पृ ष्ठ भाग में पाए जाने वाली समस्त मांसपेशियों में खिंचाव पैदा करता है।
- तंत्रिका तंत्र में रक्त का प्रवाह बढ़ाकर उसे स्फूर्तिदायक बनाता है।
- रीढ़ की हड्डी को मज़बूत बनाता है।
- उदर के अंगों को सक्रिय करता है।

उत्तानासन (हस्तपादासन) के अंतरविरोध

जिन लोगो को पीठ के निचले हिस्से में कोई समस्या हो, स्पॉन्डिलाइटिस, सर्वाइकल दर्द अथवा किसी भी प्रकार की पीठ या रीढ़ की हड्डी की समस्या से ग्रस्त हों, वो इस आसन को न करें।

4.5 अर्धचक्रासन [Ardha Chakrasana]

अर्ध = आधा ; चक्र = पहिया ; आसन शब्द = अर्धचक्रासन

अर्धचक्रासन करने की विधि

- पैरों को एक साथ रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ और हाथों को शरीर के साथ रखें।
- अपने शरीर के वजन को दोनो पैरों पर सामान रूप से रखे।
- साँस को अन्दर की ओर खीचें, हाथों को सिर के ऊपर ले जायें और हथेलियाँ एक दूसरे के सामने हों।

- साँस छोड़ते हुए नितम्बों को थोड़ा सा आगे की तरफ धक्का दें, हल्का से पीछे की ओर झुक जाएँ, अपने हाथों को कान से सटा कर रखें, कोहनियाँ तथा घुटने सीधे रखें, सिर सीधा रखते हुये अपने सीने को छत की तरफ उठायें।
- साँस अन्दर की ओर लेते हुए इस अवस्था को कुछ देर बनाये रखें और फिर धीरे से वापस आ जाएँ।
- साँस छोड़ते हुए अपने हाथों को नीचे लायें और विश्राम करें।

अर्धचक्रासन के लाभ

- शरीर के उपरी हिस्से (धड़) में खिचाव पैदा करता है।
- हाथों एवं कंधो की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

अर्धचक्रासन के अंतर्विरोध

- जिन व्यक्तियों को कूल्हे तथा रीढ़ की हड्डी में कोई गंभीर समस्या हो, वह लोग इस आसन को न करें। साथ ही जिन्हें उच्च रक्तचाप व मानसिक विकार की समस्या हो वो भी इस आसन को न करें।
- जिन्हें आमाशय या ग्रहणी में घाव हो अथवा हर्निया की तकलीफ हो, उन्हें भी इस आसन को नहीं करना चाहिये।
- गर्भवती स्त्रियों को भी यह आसन नहीं करना चाहिये।

4.6 त्रिकोणासन [Trikonasana]

त्रिकोणासन का अर्थ है। त्रिकोण = त्रिभुजाकार; आसन - आसन

अन्य आसनों से भिन्न त्रिकोणासन में शरीर को साम्यावस्था में बनाए रखने के लिए आँखों को खुला रखा जाता है।

त्रिकोणासन करने की विधि

- अपने पैरों के बीच सुविधाजनक तकरीबन 2-4 फिट की दूरी बना ले और सीधे खड़े हो जाएँ।
- अपने दाहिने पंजे को 90 डिग्री तथा बाएँ पंजे को 15 डिग्री तक घुमाएँ।
- अपनी दाहिनी एड़ी के केंद्र को, अपने बाएँ पैर से बन रहे घुमाव के केंद्र की सीध में लेकर आएँ।
- सुनिश्चित करें की आपके पंजे जमीन को दबा रहे हों और शरीर का भार दोनों पैरों पर समान रूप से हो।
- एक गहरी श्वास अन्दर की ओर लें। श्वास बाहर की ओर छोड़ते हुए अपने शरीर को दाहिने तरफ मोड़ें, कूल्हों से नीचे की तरफ जाएँ। कमर को सीधा रखते हुए अपने बाएँ हाथ को ऊपर हवा में उठाएँ और दाहिने हाथ को नीचे जमीन की तरफ ले जाएँ। इस प्रकार अपने दोनों हाथों को एक सीध में रखें।
- अपने दाहिने हाथ को एड़ी या जमीन पर बाहर की तरफ रखें अथवा अपनी कमर को बिना मोड़े हुए जहाँ भी संभव हो रख सकते हैं। अपने बाएँ हाथ को छत की ओर खींचे और कंधो की सीध में ले आएँ। अपने सिर को बीच में रखे या दाहिनी ओर मोड़ लें, आँखों की दृष्टि को दाहिनी हथेली की ओर केंद्रित करें।
- ध्यान रखें की आपका शरीर किनारे की तरफ से मुड़ा हुआ हो। शरीर आगे या पीछे की ओर झुका न हो। नितम्ब तथा वक्ष पूरी तरह से खुले रहें।

- शरीर में अधिकतम खिंचाव बनाए रखते हुए स्थिर रहें। गहरी श्वासें लेते रहें। बाहर जाती हुई प्रत्येक श्वास के साथ शरीर को विश्राम दें। अपने शरीर एवं श्वास के साथ मनःस्थित रहें।

- जब भी श्वास लें, ऊपर की ओर उठें, अपने हाथों को नीचे की तरफ लाएँ और पैरों को सीधा करें।
- यही प्रक्रिया अपनी दूसरी तरफ से भी करें।

त्रिकोणासन के लिए कुछ सुझाव

- इस आसन को करने से पूर्व आप इस बात का ध्यान रखे की आपने अच्छे से गरम (वार्म-अप) कर लिया हो।
- सामने की ओर झुकते समय आराम से धीरे-धीरे झुके ताकि आपका संतुलन बना रहे।

त्रिकोणासन से पूर्व किये जाने वाले कुछ आसन

- कटिचक्रासन (katichakrasana)
- कोणासन (Konasana)
- वृ क्षासन(vrikshasana)

त्रिकोणासन के बाद किये जाने वाले आसन

- वीरभद्रासन (virbhadrasana)

त्रिकोणासन के लाभ

- यह आसन पैरों, घुटनों, एड़ियों, हाथों और वक्ष को मजबूत बनाता है।
- यह आसन नितम्बों, कूल्हों, जंघा की मांसपेशियों, कन्धों, वक्ष तथा रीढ़ की हड्डी में और ज्यादा खुलापन व खिंचाव उत्पन्न करता है और अधिक लचीला बनाता है व इन सब अंगो में खुलापन बनाता है।
- यह आसन शारीरिक व मानसिक तारतम्यता को बढ़ता है।
- पाचन को बेहतर करने में सहायक अथवा पाचन क्रिया में सहायता करता है एवं उसे सक्रिय बनाता है।
- तनाव, चिंता, पीठ के दर्द और सायटिका के कष्टों को दूर करता है।

त्रिकोणासन के अंतर्विरोध

- यदि आपको माइग्रेन, डायरिया, निम्न या उच्चरक्तचाप, गर्दन या पीठ पर चोट लगी हो तो इस आसन को न करें। जो उच्च रक्तचाप से पीडित हैं, वह अपने हाथो को सिर के ऊपर ना उठाते हुये इस आसन को करे, अन्यथा उनका रक्तचाप और अधिक हो सकता है।

4.7 वीरभद्रासन [Veerabhadrasana]

यह आसन हाथों, कंधो, जांघो एवं कमर की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है। इस **आसन का नाम भगवान शिव** के अवतार, एक अभय योद्धा के नाम पर रखा गया| **योद्धा वीरभद्र** की कहानी, उपनिषद की अन्य कहानियों की तरह, जीवन में प्रेरणा प्रदान करती है।

वीरभद्रासन करने की विधि

वीरभद्रासन योगासनों से सबसे आकर्षक आसन है| यह योगाभ्यास में सुन्दरता एवं कृतज्ञता लाता है।

- पैरों को 3 से 4 फुट की दूरी पर फैला कर सीधे खड़े हो जाएँ।
- दाहिने पैर को 90 डिग्री और बाएँ पैर को 15 डिग्री तक घुमाएँ।
- जाँच करें – दाहिनी एड़ी बाये पैर की सीध में रखीं हो।

- दोनों हाथों को कंधो तक ऊपर उठाएं, हथेलिया आसमान की तरफ खुले होने चाहिए।
- जाँच करें – हाथ जमीन के समानांतर हो।
- साँस छोड़ते हुए दाहिने घुटने को मोड़े।
- जाँच करें – घुटना एंव दाहिना टखना एक सीध में होना चहिये और दाहिना घुटना टखने से आगे नही जाना चहिये।
- सर को घुमाएँ और अपनी दाहिनी ओर देखें।
- आसन में स्थिर होकर हाथों को थोड़ा और खीचें।
- धीरे से श्रोणी (पेल्विस) को नीचे करें एक योद्धा की तरह इस आसन में स्थिर रहे और मुस्कराते रहे। नीचे जाने तक साॅस लेते और छोड़ते रहे।
- साँस लेते हुए ऊपर उठें।
- साँस छोड़ते वक्त दोनों हाथों को बाजू से नीचे लाए।
- बाएँ तरफ इसे दोहराये। बाएँ पैर को 90 डिग्री एवं दाॅये को 15 डिग्री तक घुमाये।

वीरभद्रासन से लाभ

- हाथ, पैर और कमर को मजबूती प्रदान करता है।
- शरीर में संतुलन बढाता है, सहनशीलता बढती है।
- बैठ कर कार्य करने वालों के लिए अत्यंत लाभदायक है।
- कंधो के जकड़न में अत्यंत प्रभावशाली है।
- कंधो के तनाव में तुरंत मुक्त करता है।
- आपमें साहस, कृपा एवं शांति की वृद्धि करता है।

वीरभद्रासन की सावधानिया

- अगर आप रीढ की हड्डी के विकारों से पीड़ित है य किसी पुरानी बीमारी से पीड़ित हैं तो चिकित्सक से परामर्श लेकर ही ये आसन करें।
- उच्च रक्तचाप वाले मरीज़ यह आसन न करें।
- वीरभद्रासन गर्भवती महिलाओ के लिए दूसरे और तीसरे तिमाही में अत्यन्त लाभदायक है। आप इस आसन को करते समय दीवार का सहारा लें। इस आसन को करने से पहले चिकित्सक की सलाह अवश्य लें।
- अगर आप दस्तग्रस्त हैं या हाल में ही इससे पीड़ित थे, तो ये आसन न करें।
- अगर आप को घुटनों में दर्द है य गठिया की बीमारी है तो घुटनों के पास सहारे का उपयोग करें।

4.8 प्रसारिता पादोत्तनासन [Prasarita Padottanasana]

प्रसारिता पादोत्तनासन करने की विधि

- पैरों को 3 से 4 फुट के अंतर पर फैला कर सीधा खड़ा हो जाएँ| पैर जमीन पर टिके हुए होने चाहिए। साधारण लम्बी गहरी साँस लेते रहें।
- साँस लेते हुए रीढ की हड्डी को सीधा करे। हाथों को फैला कर सर के उपर लायें।
- साँस छोड़ते हुए कमर से नीचे झुकें| रीढ की हड्डी को सीधा रखें।
- हथेलियों को कंधे की सीध में जमीन पर रखें। लम्बी गहरी साँस छोड़ें।
- कमर को थोड़ा उठा कर साँस छोड़ते हुए और झुके। सिर को हाथों के बीच में जमीन पर रखें।
- जांघों को थोड़ा और फैलाये। अगर आप स्थिर हैं तो पैरों को थोड़ा और फैला सकते हैं।
- साँस छोड़ते हुए हाथों को जमीन पर दबाएँ, झुकाव को मजबूती दें। अगर आपके हाथ पैरों तक पहुचते हैं तो पैर के अंगुलियों को पकड़े और अंदर की तरफ खीचें।
- साँस ले हाथों को सामने की तरफ फैलाएं और धीरे से ऊपर उठे।
- साँस छोड़ते हुए हाथों को नीचे में ले आये।

प्रसारिता पादोत्तनासन के लाभ

- पैरों और एड़ी को मजबूती प्रदान करता है।
- रीढ की हड्डी को सीधा करता है।
- घुटने के पीछे की नस (हैम्स्ट्रिंग) में खिचाव लाता है।
- पेट की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।

प्रसारिता पादोत्तनासन की सावधानियां

- जिनको पीठ के निचले हिस्से में दर्द की शिकायत है वो ज्यादा झुकने से बचें। ज्यादा खिंचाव से दर्द बढ़ सकता है।

4.9 वृक्षासन [Vrikshaasan]

वृ क्ष- पेड़, आसान
यह आसन से वृ क्ष की शांत एवं स्थिर अवस्था को दर्शाता है। अन्य योगासनों के विपरीत इस आसन में हमे अपने शरीर के संतुलन को बनाये रखने के लिए आंखे खुली रखनी पड़ती हैं।

वृक्षासन करने की विधि

- हाथों को बगल में रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ |
- दाहिने घुटनें को मोड़ते हुए अपने दाहिने पंजे को बाएँ जंघा पर रखें। आपके पैर का तलवा जंघा के ऊपर सीधा एवं ऊपरी हिस्से से सटा हुआ हो।
- बाएँ पैर को सीधा रखते हुए संतुलन बनाये रखें।
- अच्छा संतुलन बनाने के बाद गहरी साँस अंदर लें, कृतज्ञता पूर्वक हाथों को सर के ऊपर ले जाएँ और नमस्कार की मुद्रा बनाए।

- बिल्कुल सामने की तरफ देखें, सीधी नज़र सही संतुलन बनाने में अत्यंत सहायक है।

- रीढ की हड्डी सीधी रहे। आपका पूरा शरीर रबर बैंड की तरह तना हुआ हो। हर बार साँस छोड़ते हुए शरीर को ढीला छोडते जाएँ और विश्राम करें, मुस्कुराते हुए शरीर और साँस के साथ बने रहें।
- धीरे-धीरे साँस छोड़ते हुये हाथो को नीचे ले आये। धीरे से दाहिने पैर को सीधा करें।
- सीधे लम्बे खड़े हो जाए, बिल्कुल पहले की तरह। अब बाएँ तलवे को दाहिने जांघ पर रख कर आसन को दोहराएं।

वृक्षासन के लाभ

- इस आसन को करने के पश्चात आप ऊर्जा से परिपूर्ण महसूस करते हैं| यह आसन पैर, हाथों और बाजुयों की मांसपेशियो में खिचाव पैदा करता है और आपको पुनः तरोताजा कर देता है।
- यह मस्तिष्क में स्थिरता और संतुलन लाता है।
- एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।
- यह आसन पैरों को मजबूती प्रदान करता है एवं संतुलन बनाने में सहायक है।जांघो के फैलाव में भी सहायक है।
- नसों की दर्द में अत्यंत सहायक है।

वृक्षासन की सावधानियां

अगर आप माइग्रेन, अनिंद्रा, अल्प या उच्च रक्तचाप से पीड़ित है तो यह आसन न करें (उच्च रक्तचाप वाले इस आसन को हांथो को बिना सर के ऊपर ले जाए, कर सकते हैं। हांथो को ऊपर ले जाने से रक्तचाप बढ़ सकता है)।

4.10 पश्चिम नमस्कारासन [Paschim Namaskarasana]

पश्चिम नमस्कारासन- पश्चिम दिशा मे न होकर, पीछे की ओर का नमस्कार कहा जाता है। यह योगासन शरीर के ऊपरी भाग को मजबूत करता है और मुख्यतः भुजाओं और पेटपर काम करता है। इसे विपरीत नमस्कारासन भी कहते हैं।

पश्चिम नमस्कारासन करने की विधि

- ताड़ासन से प्रारम्भ करें।
- अपने कंधो को ढीला रखे और अपने घुटनो को थोड़ा मोड़े।
- अपनी भुजाओं को पीछे की ओर ले जाएँ और ऊँगलियों को नीचे की ओर रखते हुए अपनी हथेलियों को जोड़े।
- सांस भरते हुए उँगलियों को रीढ़ की हड्डी की ओर मोड़ते हुए ऊपर करें।
- ध्यान रखे कि आपकी हथेलिया एक दूसरे से अच्छे से सटी हुई और घुटने हल्का सा मुड़े हुए रहे।
- इस आसन में रहते हुए कुछ साँसे लें।
- सांस छोड़ते हुए उँगलियों को नीचे कि ओर ले आये।
- भुजाओं को अपने सहज अवस्था में लें आये और ताड़ासन में आ जाएँ।

पश्चिम नमस्कारासन के लाभ

- पेट को खोलता है जिससे गहरी साँसे लेना आसान होता है।

- पीठ के ऊपरी हिस्से में खिचाव आता है।
- कन्धों का जोड़ और छाती की मांसपेशियों में खिचाव लाता है।

पश्चिम नमस्कारासन की सावधानियां

निम्न रक्तचाप और भुजा या कन्धों में चोट वाले लोग इस आसन को करते समय सावधानी बरते।

नोट: योग अभ्यास शरीर व मन को अनेको स्वास्थ्यप्रद लाभ देता हैं, फिर भी ये दवाओं का विकल्प नहीं हैं। यह योग आसन अति महत्वपूर्ण हैं जिसका प्रशिक्षण, किसी प्रशिक्षित शिक्षक से लिया जाये और किसी स्वास्थ्य संबंधी समस्या के समय योग आसनों का अभ्यास डॉक्टर के परामर्श के बाद ही करें।

4.11 गरुड़ासन [Garudasana]

गरुड़ासन एक प्रकार का योगासन है । इस आसन का नाम पौराणिक कथाओं में वर्णितपक्षियों के राजा गरुड़ के नाम पर रखा गया है। गरुड़ासन की उत्पत्ति संस्कृत शब्द गरुड़ से हुई है। यह योगासन मुख्य रूप से कंधे, कलाई, बाजू और पैर वाले हिस्से पर असर डालता है। साथ ही यह आपके टखनों और कूल्हों को भी मजबूत करने का काम कर सकता है। जो इस आसन को करना चाहते हैं, उन्हें शरीर का संतुलन बनाए रखने की अधिक आवश्यकता होती है।

गरुड़ासन करने की विधि

- ताड़ासन में खड़े हो जाएँ।
- अपने घुटनों को मोड़े और बाएँ पैर को उठा कर दाहिने पैर के ऊपर घुमा लें।
- ध्यान दें की दाहिना पैर जमीन पर टिका हो और बायाँ जांघ दाहिने जांघ के ऊपर हो। बाएँ पैर की उंगलिया जमीन की ओर होनी चाहिए।
- अपने हाथों को सामने की ओर जमीन के समांतर रखते हुए सामने की ओर लायें।
- दाहिने हाथ को बाएँ हाथ के ऊपर क्रॉस करें और अपने कोहनी को जमीन से 90 डिग्री के कोण में मोड़े। ध्यान दें की हाथों के पिछले हिस्से एक दूसरे की ओर हों।
- धीरे से हाथों को इस तरह घुमाएँ की हथेलियाँ एक दूसरे के सामने आ जाएँ।

- हथेलियों को एक दूसरे के ऊपर दबाते हुए उन्हें ऊपर की ओर उठाएं ।
- अपनी दृष्टी को स्थिर रखते हुए इसी स्थिती में बने रहें और साँस लेते रहें और छोड़ते रहें ।
- धीरे से हाथों को छोड़े और अपने बगल में ले आएँ ।
- बाएँ पैर को धीरे से उठाते हुए जमीन पर रखें और पुनः ताड़ासन में आ जाएँ ।

गरुड़ासन के लाभ

- कमर, जांघ, कंधे और पीठ के ऊपरी हिस्से में खिंचाव लाता है ।
- शरीर का संतुलन बढ़ाता है ।
- पैरों की मांसपेसियो को मजबूती प्रदान करता है।
- कटिस्नायुशूल (sciatica) (साइटिका) को कम करता है और गठिया (rheumatism) में लाभदायक है ।
- कमर और पैरों को ज्यादा लचीला बनाता है ।

गरुड़ासन के अंतर्विरोध

अगर आप को घुटने, टखने या कोहनी की चोट हो तो ये आसन करने से बचें ।

4.12 उत्कटासन या कुर्सी आसन [Utkatasana]

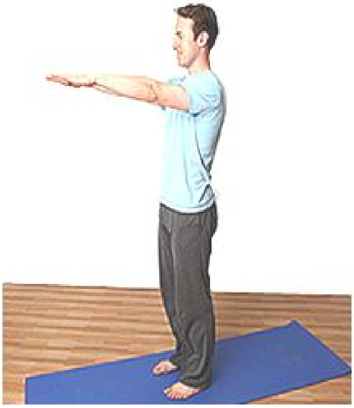
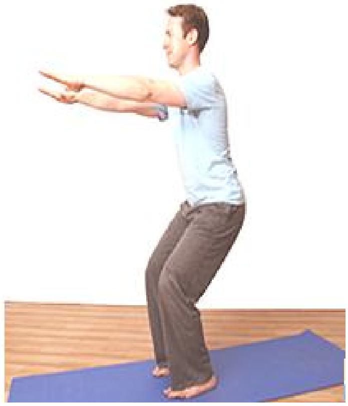
उत्कटासन या कुर्सी योगासन में बैठना, सुनने में आसान व आरामदायक लगता है । लेकिन किसी काल्पनिक कुर्सी पर बैठना थोडा चुनौती पूर्ण हो सकता है और बिल्कुल यही हम उत्कटासन में करते हैं ।

उत्कटासन का शाब्दिक अर्थ है - तीव्र मुद्रा या शक्तिशाली मुद्रा।

उत्कटासन में ज्यादा देर तक रुकने के लिए आपको थोड़ी दृढ़ता दिखानी होगी! उत्कटासन करने से पूर्व इसके अंतर्विरोध पढ़ना जरूर सुनिश्चित करें।

उत्कटासन करने की प्रक्रिया

- दोनों पैरों के बीच थोडा फासला रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ।
- हाथों को सामने की ओर फैलाते हुए हथेली ज़मीन की ओर, कुहनियां सीधी रहे। घुटनो को मोड़ते हुए धीरे से श्रोणि को नीचे लाएँ जैसे कि आप एक काल्पनिक कुर्सी पर बैठे हैं।
- इसी स्थिति में बने रहें। उत्कटासन में अच्छा महसूस करने के लिए कल्पना करें कि बैठे-बैठे आप अखबार पढ़ रहे हैं या लैपटॉप पर टाइपिंग कर रहे हैं।
- ध्यान रहे की आपके हाथ जमीन के समानांतर हों।
- सजगता के साथ रीढ़ की हड्डी को खींचते हुए सीधा बैठें, विश्राम करें।
- साँस लेते रहें और अखबार के पन्नें पलटते हुए राष्ट्रीय व अन्तर्राष्टीय खबरों का आनंद लें।
- धीरे-धीरे कुर्सी में और नीचे बैठे लेकिन ध्यान रहे कि आपके घुटने आपकी उँगलियों से आगे न जाएँ।
- धीरे-धीरे नीचे जाते रहें और फिर सुखासन में बैठ जाएँ। अगर आप चाहे तो पीठ के बल लेट सकते हैं, और विश्राम कर सकते हैं।

हिदायत: प्रसन्नमुद्रा अथवा मुस्कुराते हुए यह आसान करें, इससे आसन में बने रहना आसान रहेगा। खड़े होकर किये जाने वाले सभी आसनों के बाद(तदोपरांत) कुर्सी आसन करना एक उत्तम विचार है। फिर आप (उसके पश्चात) बैठकर किये जाने वाले आसन या लेटकर किये जाने वाले आसन कर सकते हैं।

उत्कटासन के लाभ

- रीढ़ की हड्डी, कूल्हों एवं छाती की मांसपेशियों का अच्छा व्यायाम हो जाता है।
- पीठ के निचले हिस्से को मज़बूती प्रदान करता है।
- जांघो, एड़ी, पैर व घुटनो की मांसपेशियों को ताकत मिलती है।
- शरीर में संतुलन व मन में दृढ़ता आती है।

उत्कटासन के अंतर्विरोध

- घुटने के पुराने दर्द, गठिया, एड़ी की मोच अन्य घुटनो की समस्या और स्नायुओं की क्षति; सिर दर्द, अनिद्रा की अवस्था में कुर्सी आसन का अभ्यास ना करें।

- कमर के निचले हिस्से में दर्द या मासिक धर्म के दौरान विशेष ध्यान रखें और बहुत धीरे-धीरे यह आसन करे।

4.13 जानुशीर्षासन [Janu sirsasana]

जानुशीर्षासन करने की विधि

- पैरों को सामने की ओर सीधे फैलाते हुए बैठ जाएँ, रीढ़ की हड्डी सीधी रखें।
- बाएँ घुटने को मोड़े, बाएँ पैर के तलवे को दाहिनी जांघ के पास रखें, बायाँ घुटना ज़मीन पर रहे।
- साँस भरें, दोनों हाथों को सिर से ऊपर उठाएँ, खींचे ओर कमर को दाहिनी तरफ घुमाएँ।
- साँस छोड़ते हुए कूल्हों के जोड़ से आगे झुकें, रीढ़ की हड्डी सीधी रखते हुए, ठुड्डी को पंजों की और बढ़ाएँ।
- अगर संभव हो तो अपने पैरों के अंगूठों को पकडे, कोहनी को जमीन पर लगाएँ, अँगुलियों को खींचते हुए आगे की ओर बढ़े। सॉस रोंके व स्थिति को बनाये रखे।
- साँस भरें, साँस छोड़ते हुए ऊपर उठें, हाथों को बगल से नीचे ले आएँ।
- पूरी प्रक्रिया को दाएँ पैर के साथ दोहराएँ।

जानुशीर्षासन के लाभ

- पीठ के निचले हिस्से का व्यायाम हो जाता है।
- उदर के अंगों व् कन्धों का व्यायाम हो जाता है।

4.14 पाश्चिमोतानासन [Paschimottanasana]

अपने पैरों को आगे की ओर फैलाकर बैठ जाएँ, धीरे-धीरे कूल्हों पर से झुकते हुए अपने पैरों, टखनों को पकड़े अपनी कमर को गोल करने के बजाय अपने उरोस्थि को आगे बढ़ाना जारी रखे और धड़ को लम्बा करें। यदि इससे आपकी कमर को दर्द होता है, तो अपने घुटनों को ज़रूरत के मुताबिक मोडे। पाश्चिमोतानासन कमर के निचले हिस्से की मांसपेशियों को खोलता है और दर्द व ऐठन को भी कम करता है। इस आसन को वह लोग न करे जिनके कमर के निचले हिस्से में चोट या स्लिप डिस्क है।

पश्चिम-पश्चिम, उत्तान-खिंचाव, आसन-मुद्रा

पाश्चिमोतानासन करने की विधि

- पैरों को सामने की ओर फैलाते हुए बैठ जाएँ, रीढ़ की हड्डी सीधी रहे, अंगुलियां तनी हुई।
- साँस भरते हुए दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाएँ और खींचे।
- साँस छोड़ते हुए, कूल्हों के जोड़ से आगे झुकें। ठुड्डी पंजों की ओर, रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए, घुटनो पर झुकने की बजाय अपना ध्यान पंजों की ओर बढ़ने पर केंद्रित करें।
- अपने हाथों को पैरों पर रखें, जहाँ भी वो पहुँचते हों, बिना अतिरिक्त प्रयास के। यदि आप अपने पंजो को पकड़कर खींच सके तो आपको आगे झुकने में मदद मिलेगी। साँस भरते हुए धीरे से सिर को उठाएँ, ताकि रीढ़ की हड्डी में खीचाव पैदा हो जाए।
- साँस छोड़ते हुए हल्के से नाभि को घुटने की ओर ले जाएँ।
- प्रक्रिया को 2-3 बार दोहराये।
- सिर नीचे झुका ले और 20-60 सेकेण्ड तक गहरी साँसे ले।
- हाथों को सामने की ओर फैलाएँ।

- साँस भरते हुए अपने हाथों की ताकत से वापस आते हुए आराम से बैठ जाएँ।
- साँस छोड़ते हुए हाथों को नीचे ले आएँ।

पाश्चिमोतानासन के लाभ

- पीठ के निचले, जांघो व कूल्हों की मांसपेशियों का व्यायाम इस आसान द्वारा हो जाता है।
- उदर व निचले उदर के अंगों की मालिश इस आसन द्वारा हो जाती हैं।
- कन्धों का व्यायाम।

4.15 पूर्वोत्तानासन [Poorvottanasana]

इस आसन का शाब्दिक अर्थ है - पूर्व दिशा की ओर खींचना, हांलाकि इसका पूर्व दिशा से कोई सम्बन्ध नहीं है।
पूर्वोत्तानासन मुख्यत: ललाट के पूर्वी भाग में सूक्ष्म प्राण ऊर्जा के प्रवाह को बढ़ाता है।
पूर्व - पूर्व दिशा + उत्तान - अधिकतम खिंचाव + आसन – मुद्रा।

पूर्वोत्तानासन करने की विधि

- पैरों को सामने की ओर सीधा फैलाते हुए बैठ जाएँ, पैरों को साथ में रखें, रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें।
- हथेलियों को जमीन पर रखें, कमर के पास या कन्धों के पास, उँगलियों के सिरे शरीर से दूर, बाजुओ को सीधा रखें।
- पीछे की ओर झुकें और हाथों से शरीर के वजन को सहारा दे।

- साँस भरें , श्रोणि को ऊपर उठाएँ, शरीर को सीधा रखें।
- घुटनो को सीधा रखें, पाँव को ज़मीन पर टिकाएँ, पंजो को जमीन पर रखें ,ऐसा करने पर तलवा जमीन पर ही रहेगा और सिर को ज़मीन की ओर पीछे जाने दें।
- इसी अवस्था में सामान्य रूप मे साँस लेते रहें।
- साँस छोड़ते हुए वापस आएँ, बैठ जाएँ और विश्राम करें।
- उँगलियों की दिशा को बदलते हुए मुद्राओं को दोहराएँ।

पूर्वोत्तानासन के लाभ

- कलाइयों, भुजाओं, कन्धों, पीठ व रीढ़ को मजबूती मिलती है।
- पैरों व कूल्हों का व्यायाम हो जाता है।
- स्वसन प्रक्रिया में सुधार करता है।
- आंतो व उदर के अंगों में खिंचाव पैदा करता है।
- थायरॉइड ग्रंथि को उत्तेजित करता है।

पूर्वोत्तानासन के अंतर्विरोध

क्योंकि इस आसन के दौरान पूरे शरीर का भार मुख्यत: कलाई व हाथों पर आ जाता है, इसलिए यदि आपकी कलाई पर चोट लगी हो तो यह आसन न करें। यदि आपकी गर्दन पर चोट लगी हो तो भी

यह आसन बिल्कुल न करें। चोट की स्थिति में, आप कुर्सी का सहारा ले सकते हैं।

4.16 वशिष्ठासन [Vasisthasana]

ऋषि वशिष्ठ को भारतवर्ष के सबसे सम्मानीय संतो में से माना जाता है। ऋषि वशिष्ठ सप्तऋषि मंडल के एक ऋषि हैं। वे ऋग्वेद मंडल के सबसे प्रधान व मुख्य लेखक भी हैं।
ऋषि वशिष्ठ के पास एक गाय थी जिसका नाम कामधेनु था। उस गाय का एक बछड़ा था जिसका नाम नन्दिनी था। उस गाय के पास दैविक शक्तियाँ थी और उसने ऋषि वशिष्ठ को बहुत धनवान बना दिया था। इसलिए वशिष्ठ का वास्तविक अर्थ धनवान है।
यह आसन शरीर के ऊपरी हिस्से (छाती, पेट और कंधे) को मज़बूत बनाता है और उसमे स्थिरता प्रदान करता है।

वशिष्ठासन करने की विधि

- दंडासन में आ जाएँ।

- धीरे से अपने शरीर का सारा वज़न अपने दाएँ हाथ और पैर पर रखें। ऐसा प्रतीत होना चाहिए कि आपका बाया हाथ और पैर हवा में झूल रहे है।
- अपने बाये पैर को दाहिने पैर पर रखें और बाये हाथ को अपने कूल्हे पर रखें।
- आपका दाहिना हाथ आपके कंधे के साथ होना चाहिए। ध्यान दे की वह आपके कंधे के नीचे न होकर कोण मे ही हो।
- ध्यान दें कि आपके हाथ ज़मीन को दबाएँ और आपके बाया हाथ दाये के सीध में हो।
- साँस अंदर लेते हुए अपना दाहिना हाथ ऊपर उठाएँ। ऐसा प्रतीत होना चाहिए की आपका हाथ ज़मीन पर सीधा खड़ा हुआ है।
- अपनी गर्दन को अपने उठे हुए हाथ की तरफ मोड़ें और साँस अंदर और बहार करते हुए अपनी हाथों की उँगलियों को देखें।
- साँस छोड़ते हुए अपने हाथ को नीचे ले आएँ।
- धीरे से दंडासन में आ जाएँ और अंदर-बाहर जाती हुई साँस के साथ विश्राम करें।
- यही प्रक्रिया दूसरे हाथ के साथ दोहराएँ।

वशिष्ठासन के लाभ

- हाथों, कलाई व पैरों की मासपेशियों को मज़बूत बनाता है।
- पेट की मासपेशियों को मज़बूत बनाता है।
- शरीर में स्थिरता बनाता है।

वशिष्ठासन के अंतर्विरोध

जिन लोगो को कलाई में कभी भी चोट लगी हो, वो यह आसन न करें। यदि किसी को कंधे अथवा कोहनी में चोट लगी हो, वो भी यह आसन न करें।

4.17 अधोमुख श्वान आसन [Adho Mukha Svanasana]

अधोमुख श्वान आसन योगासन

अधो सामने मुख – चेहरा स्वान / श्वान - कुत्ता

अधोमुख स्वान आसन एक कुत्ते (श्वान / स्वान) की तरह सामने की ओर झुकने का प्रतिकात्मक है। इसलिए इसे अधोमुख स्वान आसन कहते हैं। इस योगासन को करने की प्रक्रिया बहुत आसान है और कोई भी ऐसा व्यक्ति जिसने योगाभ्यास करना शुरू ही किया है, यह आसान कर सकता है। यह योगासन अत्यंत लाभदायक है और इसे प्रतिदिन के योगाभ्यास में अवश्य जोड़ना चाहिए।

अधोमुख श्वान आसन करने की विधि

- अपने हाथों और पैरों के बल आ जाएँ। शरीर को एक मेज़ की स्थिति में ले आयें। आपकी पीठ मेज़ की ऊपरी हिस्से की तरह हो और दोनों हाथ और पैर मेज़ के पैर की तरह।
- साँस छोड़ते हुए कमर को ऊपर उठाएं। अपने घुटने और कोहनी को मजबूती देते हुए अपने शरीर को सीधा करते हुए उल्टा वी (v) का आकार बनाये।
- हाथ कंधो के जितने दूरी पर हों, पैर कमर के दूरी के बराबर और एक दूसरे के समानांतर हों। पैर की उंगलिया बिल्कुल सामने की तरफ हों।
- अपनी हथेलियों को जमीन पर दबाएँ, कंधो के सहारे इसे मजबूती प्रदान करें। गले को तना हुआ रखते हुए कानों को बाहों से स्पर्श कराएं।
- लम्बी गहरी श्वास लें, अधोमुख स्वान की अवस्था में बने रहें। अपनी नज़रें नाभि पर बनाये रखें।
- श्वास छोड़ते हुए घुटने को मोड़े और वापस मेज़ वाली स्थिति में आ जाएँ तथा विश्राम करें।

अधोमुख श्वान आसन को आसानी से करने के कुछ नुस्खे

- यह आसन करने से पहले अपने पैर की मांसपेसियो और हाथों को अच्छी तरह से तैयार कर लें।
- अधोमुख स्वान आसन करने से पहले धनुरासन या दण्डासन करें।
- यह आसन सूर्य नमस्कार के एक अंश के रूप में भी किया जा सकता है।

अधोमुख श्वान आसन से पहले किये जाने वाले आसन

- धनुरासन
- दण्डासन

अधोमुख श्वान आसन के बाद किये जाने वाले आसन

- अर्धपिंचा मयुरासन
- चतुरंग दण्डासन
- ऊर्ध्व मुख श्वानासन

अधोमुख श्वान आसन के छः लाभ

- यह आसन शरीर को ऊर्जा देता है और आपको तरो-ताजा करता है।
- यह आसन रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है | छाती की मांसपेसियो को मजबूती प्रदान करता है और फेफड़े की क्षमता को बढ़ाता है।
- यह पूरे शरीर को शक्ति प्रदान करता है, विशेषकर हाँथ, कंधे और पैरों को।
- मांसपेसियो को सुदृढ करता है और मस्तिष्क में रक्त संचार बढ़ाता है।
- यह आसन मन को शांति प्रदान करता है एवं सरदर्द, अनिंद्रा, थकान आदि में भी अत्यंत लाभदायक है।

अधोमुख श्वान आसन की सावधानियाँ

अगर आप उच्च रक्तचाप, आँखों की केशिकाएँ कमजोर है तथा कंधे की चोट या दस्त से पीड़ित हैं, तो यह आसन न करें।

4.18 मकरअधोमुख श्वानासन [Makara AdhoMukha Svanasana]

पद्म– कमल, आसन—मुद्रा

मकरअधोमुख श्वानासन एक मध्यम स्तर का ताजगी प्रदान करने वाला योगासन है। यह आसन पेट की मांसपेसियो को पुष्टि प्रदान करता है। यह डॉलफिन आसन का एक और प्रकार है।

मकरअधोमुख स्वान आसन करने की विधि

- श्वानासन की स्तिथि में आ जाएँ और अपने शरीर के वजन को धीरे से आगे की ओर ले आयें।
- कंधे कलाइयों के सीध में हों इसका बिसेश ध्यान रखें।
- धीरे से अग्र बांहों को जमीन से स्पर्श कराने तक नीचे ले आयें, इस समय आप की हथेलियां जमीन पर टिकी हुई होनी चाहिए।
- पैरों को सीधा रखते हुए अपनी एड़ी को पाँव का अंगूठे के सीध में ले आयें।

- अपनी दृष्टी जमीन पर स्थिर रखते हुए कमर और घुटने सीधा रखें।
- अगर संभव हो तो हथेलियां एक दूसरे की ओर होनी चाहिए।
- साँस लेते हुए पेट की मांसपेसियो को अंदर खीचें और छोड़ते हुए विश्राम प्रदान करें।
- इसी स्थिती में कुछ देर साँस लेते रहें और छोड़ते रहें। इसके पश्चात पुनः अधोमुख श्वानासन में वापस आ जाएँ।

मकरअधोमुख श्वानासन आरम्भ करने की विधि

नये नये योगाभ्यास आरम्भ करने वाले व्यक्ति यह आसन घुटनों के बल रहकर भी कर सकते हैं। शरीर के भार को सहारा देने के लिए सर के नीचे योगा ब्लॉक्स का उपयोग भी कर सकते हैं।

मकरअधोमुख श्वानासन के लाभ

- यह आसन सरदर्द, थकान और कमरदर्द में अत्यंत प्रभावशाली है।
- बाँहों और पैरों को मजबूती प्रदान करता है।
- पेट की मांसपेसियो को प्रदान करता है।
- पाचन क्रिया को संयोजित करता है।
- स्त्रियों को मासिक धर्म में होने वाले पीड़ा को कम करने में सहायक है।

मकरअधोमुख श्वानासन के अंतर्विरोध

आपको अगर कमर, गला या रीढ़ की हड्डी में दर्द हो या चोट लगी हो तो यह आसन किसी अनुभवी शिक्षक की देख-रेख में ही करे।

अनुपूरक आसन

इस आसन को शलभासन (Shalabasana) के पश्चात किया जा सकता है।

4.19 अर्धमत्स्येन्द्रासन [Ardha Matsyendrasana]

अर्ध- आधा, मत्स्येन्द्र- मछलियों का राजा: मत्स्य - मछली, इंद्र- राजा।

'अर्धमत्स्येन्द्र' का अर्थ है शरीर को आधा मोड़ना या घुमाना। अर्धमत्स्येन्द्र आसन आपके मेरुदंड (रीढ़ की हड्डी) के लिए अत्यंत लाभकारक है। यह आसन सही मात्रा में फेफड़ों तक ऑक्सीजन पहुंचाने में मदद करता है अथवा जननांगों के लिए अत्यंत ही लाभकारी है। यह आसन रीढ़ की हड्डी से सम्बंधित है, इसीलिए इसे ध्यान पूर्वक किया जाना चाहिए।

अर्धमत्स्येन्द्रासन करने की विधि

- पैरों को सामने की ओर फैलाते हुए बैठ जाएँ, दोनों पैरों को साथ में रखें, रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।

- बाएँ पैर को मोड़ें और बाएँ पैर की एड़ी को दाहिने कूल्हे के पास रखें (या आप बाएँ पैर को सीधा भी रख सकते हैं)।
- दाहिने पैर को बाएँ घुटने के ऊपर से सामने रखें।
- बाएँ हाथ को दाहिने घुटने पर रखें और दाहिना हाथ पीछे रखें।
- कमर, कन्धों व गर्दन को दाहिनी तरफ से मोड़ते हुए दाहिने कंधे के ऊपर से देखें।
- रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।
- इसी अवस्था को बनाए रखें, लंबी, गहरी साधारण साँस लेते रहें।
- साँस छोड़ते हुए, पहले दाहिने हाथ को ढीला छोड़े, फिर कमर, फिर छाती और अंत में गर्दन को। आराम से सीधे बैठ जाएँ।
- दूसरी तरफ से प्रक्रिया को दोहराएँ।
- साँस छोड़ते हुए सामने की ओर वापस आ जाएँ।

अर्धमत्स्येन्द्रासन के लाभ

- मेरुदंड को मजबूती मिलती है।
- मेरुदंड का लचीलापन बढ़ता है।
- छाती को फ़ैलाने से फेफड़ो को ऑक्सीजन ठीक मात्रा में मिलती है।

4.20 तितली आसन [Butterfly Pose]

तितली आसन

बंध = बाध्य या प्रतिरोधी, कोना = एंगल, आसन = मुद्रा

इस मुद्रा को बद्ध-कोण-आसन के रूप में उच्चारित किया गया है।

इस मुद्रा को बद्धकोणासन इसलिए कहा जाता है, क्योंकि इसमें दोनों पावों के तलवों को जननांगों के पास, हाथों की मदद से जोर से पकड़ कर, एक विशेष कोण में साथ रखा जाता है। मुद्रा के दौरान पैरों की गति, तितली के हिलते पंखों कि भाँती प्रतीत होने की वजह से इसे तितली आसन भी कहा जाता है। बैठ कर काम करते हुए मोची की तरह दिखने की वजह से इस मुद्रा को मोची मुद्रा भी कहा जाता है।

तितली आसन करने की विधि

- पैरों को सामने की ओर फैलाते हुए बैठ जाएँ, रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।
- घुटनो को मोड़ें और दोनों पैरों को श्रोणि की ओर लाएँ, पाँव के तलवे एक दूसरे को छूते हुए।

- दोनों हाथों से अपने दोनों पाँव को कस कर पकड़ लें। सहारे के लिए अपने हाथों को पाँव के नीचे रख सकते हैं।
- एड़ी को जननांगों के जितना करीब हो सके, लाने का प्रयास करें।
- लंबी, गहरी साँस ले, साँस छोड़ते हुए घुटनो व जांघो को फर्श की ओर दबाएँ।
- तितली के पंखों की तरह दोनों पैरों को ऊपर-नीचे हिलाना शुरू करें। धीरे-धीरे गति बढ़ाएँ।
- साँस लेते रहें।
- जितना संभव हो उतनी तेज़ी से प्रक्रिया को करें। धीमा करते हुए रुकें, गहरी साँस ले, साँस छोड़ते हए आगे की ओर झुकें, ठुड्डी उठी हुई, रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।
- कोहनी से जांघों या घुटनो पर दबाव डाले जिससे घुटने व् जांघ जमीन को छुए।
- जाँघो के अंदरुनी हिस्से में खिंचाव महसूस करें और लंबी गहरीसाँस लेते रहें। मांसपेशियों को अधिक विश्राम दें।
- एक लंबी गहरी साँस ले और धड़ को ऊपर लाएँ।
- साँस छोड़ते हुए धीरे से मुद्रा से बाहर आएँ, पैरों को सामने की ओर फैलाएं, विश्राम करें।

तितली आसन के लाभ

- जाँघो, कटि प्रदेश व घुटनो का अच्छा खिंचाव होने से श्रोणि व कूल्हों में लचीलापन बढ़ता है।
- लम्बे समय तक खड़े रहने व चलने की वजह से होने वाले थकान को मिटाता है।

- मासिक धर्म के दौरान होने वाली असुविधा व रजोनिवृ ति के लक्षणों से आराम।
- गर्भावस्था के दौरान लगातार करने से प्रसव में आसानी।

तितली आसन के अंतर्विरोध

- यदि आप कटि प्रदेश या घुटने की चोट से पीड़ित हैं, तो सहारे के लिए जांघो के नीचे कम्बल अवश्य रखें। बिना कम्बल के इस मुद्रा को बिलकुल न करें।
- सियाटिका के मरीज़ इस मुद्रा को बिलकुल न करें या कूल्हों के नीचे गद्दी रखें।
- यदि आपके पीठ के निचले हिस्से में तकलीफ है तो रीढ़ की हड्डी सीधी रखकर ही यह मुद्रा करें।

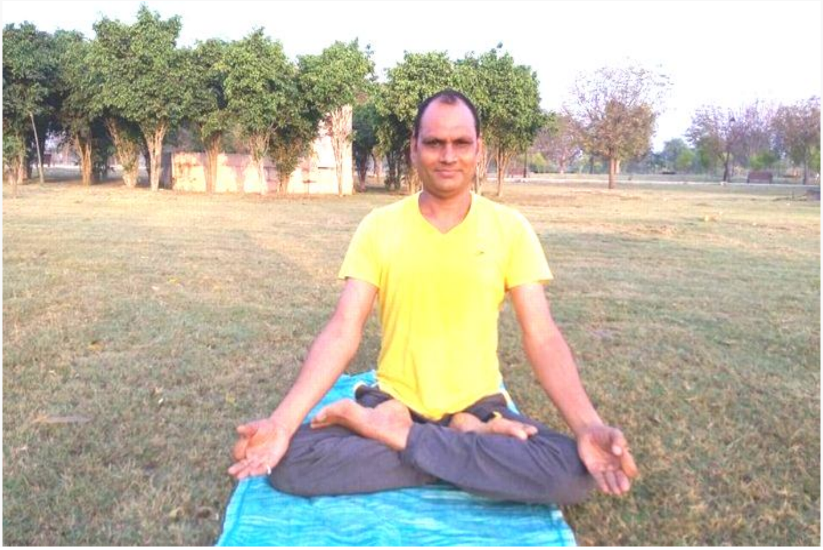
4.21 पद्मासन / कमलासन [Padmasana]

पद्मासन या **कमल आसन** बैठ कर की जाने वाली योग मुद्रा है जिसमे घुटने विपरीत दिशा में रहते हैं। इस मुद्रा को करने से मन शांत व ध्यान गहरा होता हैं। कई शारीरिक विकारों से आराम भी मिलता है। इस मुद्रा के नियमित अभ्यास से साधक कमल की तरह पूर्ण रूप से खिल उठता है, इसलिए इस मुद्रा का नाम पद्मासन है। चीनी व तिब्बती बौद्ध मान्यता में कमल आसन को **वज्र आसन** भी कहा जाता है।

पद्मासन करने की विधि

- पैरों को सामने की ओर फैलाकर योगा मैट अथवा ज़मीन पर बैठ जाएँ, रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।

- दाहिने घुटने को मोड़े और बहिनी जांघ पर रख दें, ध्यान रहे की एड़ी उदर के पास हो और पाँव का तलवा ऊपर की ओर हो।



- अब यही प्रक्रिया दूसरे पैर के साथ दोहराएँ।
- दोनों पैरों को मोड़ें, पाँव विपरीत जांघो पर, हाथों को मुद्रा स्थिति में घुटनो पर रखें।
- सिर सीधा व रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।
- इसी स्थिति में बने रहकर गहरी साँस लेते रहें।

पद्मासन के लिए मुद्रा

मुद्राएँ शरीर में ऊर्जा के संचार को बढ़ाती हैं और यदि पद्मासन के साथ किया जाये तो बेहतर परिणाम मिलते हैं। हर मुद्रा दूसरी मुद्रा से भिन्न है और उनसे होने वाले लाभ भी। पद्मासन में बैठ हुए **चिन मुद्रा** व चिन्मयी मुद्रा, **आदि मुद्रा** या **ब्रह्म मुद्रा** को अपनाकर आप अपने ध्यान में और गहराई ला सकते हैं। कुछ देर तक मुद्रा की

स्थिति में रहते हुए, साँस ले व शरीर में ऊर्जा के संचार को महसूस करें।

जो लोग पहली बार पद्मासन कर रहे हैं वो कैसे यह आसन करें?

- यदि आपको दोनों पैरों को मोड़ कर पद्मासन में बैठने में परेशानी है तो आप अर्ध पद्मासन में बैठ सकते हैं, किसी भी **पैर को विपरीत जांघ** पर रखकर आप यह आसन कर सकते हैं।
- पद्मासन करने के लिए शरीर में **लचीलापन होना आव्यशक** है। जब तक आपके शरीर में लचीलापन न आ जाए, तब तक **अर्ध पद्मासन** का ही अभ्यास करें।

पद्मासन के 5 लाभ

- पाचन क्रिया में सहायता करता है।
- मांसपेशियों के तनाव को कम करता है व रक्तचाप को नियंत्रित करता है।
- मन को शांति प्रदान करता है।
- गर्भवती महिलाओं के प्रसव में सहायता करता है।
- मासिक चक्र की परेशानी को कम करता है।

पद्मासन के अंतर्विरोध

एड़ी व घुटनो की चोट: इस मुद्रा को केवल अनुभवी शिक्षक की देखरेख में ही करें।

पद्मासन से पूर्व किये जाने वाले आसन

पद्मासन से पूर्व किये जाने वाले आसन हैं: अर्ध मत्स्येन्द्र आसन, बद्ध कोणासन, व जानू शीर्षासन।

पद्मासन के बाद किये जाने वाले आसान

पद्मासन के बाद अधोमुखो स्वानासन किया जा सकता है।

4.22 एकपाद राजा कपोतासन [Ekpaad Raja Kapotasan]

एका = एक, पादा= पद, राजा = किंग, कपोत = कबूतर, आसन = मुद्रा

एकपाद राजा कपोतासन मध्यवर्ती स्तर के योग अभ्यासकों के लिए उपयुक्त योग मुद्रा है। कटिस्नायुशूल से राहत में कूल्हे की मांसपेशियों की लचीलेपन और एड्स में सुधार करने के लिए यह जाना जाता है।

एकपाद राजा कपोतासन / एक-पैर वाला कबूतरासन करने की विधि

- मार्जरी आसन (बिल्ली की तरह खिंचाव) में होकर शुरू करो।
- साँस बाहर निकाले और दाहिने कलाई को छूने के लिए अपने दाहिने घुटने को आगे लाएं।
- घुटने को मोडते हुये, अपने टखने को जननांग (ग्रोइन) क्षेत्र के पास लाये। अब बाएं हाथ की तरफ दाएं पैर को खिसकाये, जब तक कि बाएं कलाई को स्पर्श न करें।

- बाएं पैर को वापस खिसकाये ताकि यह फर्श को छू सके। घुटने को सीधे रखते हुए, सुनिश्चित करें कि पैर का सामना हिस्सा जमीन को छू रहा है, जबकि पैर का तलुआ छत की ओर दिखाई दे।
- अपने दाहिने कूल्हे को नीचे ले जाते हुये फर्श पर टिकाये और अपने टेलबोन को आगे दबाते हुये निचले हिस्से लंबा करे।
- आप फर्श पर अपनी उंगलियों को टिकाकर, निचले हिस्से को और मजबूती से आगे बढा सकते हैं।
- इस स्थिति में कुछ गहरी साँस लें।
- अपने हाथों की मदद लेते हुये, अपने बाएं घुटने को आगे खिसकाकर (स्लाइड करते हुए) सासे छोडे और मार्जरी आसन (बिल्ली की तरह खिंचाव) में वापस आ जाये।
- मार्जरी आसन (बिल्ली खिंचाव) में रहकर एक-दो गहरी साँसे लें और दूसरे पैर के साथ इस प्रक्रिया को दोहराएं।

जो पहली बार एकपाद राजा कपोतासन कर रहे हैं वो कैसे यह आसन करें?

एकपाद राजा कपोतासन आप एक कंबल को कई मोड देकर या योग ब्लॉक को जननांग (ग्रोइन) क्षेत्र के नीचे रखकर शरीर का सहारा देकर कर सकते हैं।

एकपाद राजा कपोतासन के लाभ

एकपाद राजा कपोतासन शरीर के पूरे निचले हिस्से मे खिचाव लाता है, पेट के अंगों को उत्तेजित करता है और कटिस्नायुष के शरीर को राहत देने में मदद करता है। यह कूल्हों को खोलने में मदद करता है और हिप क्षेत्र में अधिक लचीलापन लाता है। यह शरीर को तनाव और चिंता से राहत देने के लिए भी जाना जाता है।

एकपाद राजा कपोतासन के अंतर्विरोध

टखने या घुटने की चोट: इसे केवल एक अनुभवी शिक्षक की देखरेख मे ही करना चाहिये।

फॉलो-अप मुद्राये

आप इस मुद्रा को कापोतासन के बाद कर सकते हैं।

4.23 मार्जरी आसन [Marjariasana]

पालतू जानवर भी हमें योग की शिक्षा दे सकते हैं। एक योगी की पारखी नज़र अपने चारों तरफ फैले संसार से भी ज्ञान अर्जित कर लेती है। मार्जरी आसन बिल्ली के सामान खिंचाव का एक उत्कृष्ट उधारण है।

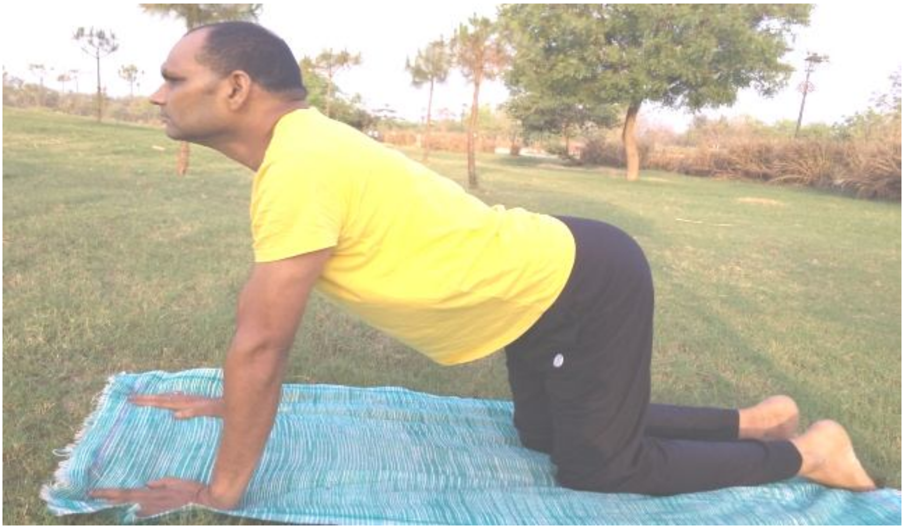
मार्जरी आसन = बिल्ली आसन

मार्जरी आसन करने की विधि

अपने घुटनों और हाथों के बल आये और शरीर को एक मेज़ कई तरह बना लें अपनी पीठ से मेज़ का ऊपरी हिस्सा बनाएं और हाथ ओर पैर से मेज़ के चारों पैर बनाएं।

- अपने हाथ कन्धों के ठीक नीचे, हथेलियां ज़मीन से चिपकी हुई रखें और घुटनो मेँ पुट्ठों जितना अंतर रखें।
- गर्दन सीधी नज़रें सामने रखें।
- सास लेते हुए अपनी ठोड़ी को ऊपर कि ओर सर को पीछे की ऑर ले जाएँ, अपनी नाभि को जमीन की ऑर दबाएं और अपनी कमर के नीचे के हिस्से को छत की ओर ले जाएँ और दोनो मुट्ठी को सिकोड लें। देखे कि क्या आप थोड़ा खिंचाव महसूस कर रहें हैं?
- इस स्थिति को बनाएँ रखें ओर लंबी गहरी साँसें लेते और छोड़ते रहें।
- अब इसकी विपरीत स्थिति करेंगे; सॉस छोड़ते हुए ठोड़ी को छाती से लगाए और पीठ को धनुष आकार में जितना ऊपर हो सके उतना उठाये, पुट्ठों को ढीला छोड़ दे।
- इस स्थिति को कुछ समय तक बनाएँ रखें और फिर पहले कि तरह मेज़नुमा स्तिथि मेँ आ जाएँ।
- इस प्रक्रिया को पाँच से छ: बार दोहराएं और विश्राम करें।

सुझाव : जब यह प्रक्रिया हम धीरे और लय के साथ करते है तो इसका अधिक लाभ मिलता है और यह हमें ध्यान की अवस्था तक ले जाता है।



मर्जरी आसन करने के लाभ

- रीढ के हड्डी को लचीला बनाता है।
- कंधों और कलाई कि क्षमता बढ़ाता है।
- पाचन प्रक्रिया की ग्रंथियों की मालिश करता है।
- पाचन प्रक्रिया सुधारता है।
- पेट को सुडौल बनता है।
- रक्त प्रवाह बढ़ाता है।
- मन को शांत करता है।

मर्जरी आसन करने की सावधानिया

अगर आपके पीठ और गरदन मेँ दर्द है तो विशेषज्ञ की सलाह लें। यह आसन प्रशिक्षक के सानिध्य मेँ करें।

4.24 उष्ट्रासन [Ustrasana]

"उष्ट्र" एक संस्कृत भाषा का शब्द है और इसका अर्थ **"ऊंट"** होता है। **उष्ट्रासन** को अंग्रेजी में **"Camel Pose"** कहा जाता है। उष्ट्रासन एक मध्यवर्ती पीछे झुकने का योगासन है, जो अनाहत (हृदय चक्र)

को खोलता है। इस आसन से शरीर में लचीलापन आता है, शरीर को ताकत मिलती है तथा पाचन शक्ति बढ़ जाती है। उष्ट्रासन करने की प्रक्रिया और उष्ट्रासन के लाभ नीचे दिए गए हैं।

उष्ट्रासन करने की विधि

- अपने योग मैट पर घुटने के सहारे बैठ जाएं और कुल्हे पर दोनों हाथों को रखें।

- घुटने कंधो के समानांतर हो तथा पैरों के तलवे आकाश की तरफ हो।
- सांस लेते हुए मेरुदंड को पुरोनितम्ब की ओर खींचे जैसे कि नाभि से खींचा जा रहा है।
- गर्दन पर बिना दबाव डालें तटस्थ बैठे रहें।
- इसी स्थिति में कुछ सांसे लेते रहे।
- सांस छोड़ते हुए अपने प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं।
- हाथों को वापस अपनी कमर पर लाएं और सीधे हो जाएं।

शुरूआत में यह आसन कैसे करें

अपनी सुविधा के लिए आप अपने घुटनों के नीचे तकिए का प्रयोग कर सकते हैं।

उष्ट्रासन के लाभ

- पाचन शक्ति बढ़ता है।
- सीने को खोलता है और उसको मज़बूत बनाता है।
- पीठ और कंधों को मजबूती देता है।
- पीठ के निचले हिस्से में दर्द से छुटकारा दिलाता है।
- रीढ़ की हड्डी में लचीलेपन एवं मुद्रा में सुधार भी लाता है।
- मासिक धर्म की परेशानी से राहत देता है।

किन किन स्थितियों में उष्ट्रासन नहीं करना चाहिए

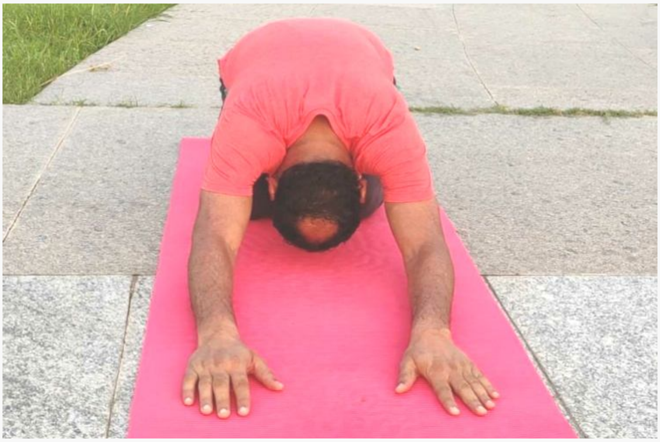
गर्दन में चोट अथवा उच्च या निम्न रक्तचाप से ग्रस्त लोग, यह आसन केवल एक अनुभवी शिक्षक के निगरानी में करें।

अनुवर्ती आसन

उष्ट्रासन के बाद सेतुबंध आसन किया जा सकता है।

4.25 बालासन [Balasana /Shishuasana]

यह आपकी कमर और आपके कूल्हों को भी स्ट्रेच कर सकता है। आप इस आसान को कभी भी कर सकते हैं। बालासन करने के लिए जमीन पर वज्रासन में बैठ जाएँ। अब सांस लेते हुए दोनों हाथो को सैर के ऊपर उठा लें। आप सांस छोड़ते हुए नीचे की ओर आएं, कूल्हों से झुकते हुएं और तब तक झुके जब तक कि आपकी हथेलियां जमीन पर न लग जाएँ। अब एक गहरी लम्बी सांस अंदर ले और बाहर छोड़ें। इस मुद्रा में आप जितनी देर रह सकते हैं उतनी देर रहें। बालासन हमारे लिए एक आरामदायक आसन है। इस आसन से कमर के साथ-साथ पूरे शरीर को आराम मिलता है।
शिशु- बच्चा, आसन- आसन



बालासन / शिशुआसन करने की विधि

- अपनी एड़ियों पर बैठ जाएँ, कूल्हों पर एड़ी को रखें, आगे की ओर झुके और माथे को जमीन पर लगाये।
- हाथों को शरीर के दोनों ओर से आगे की ओर बढ़ाते हुए जमीन पर रखें, अगर यह आरामदायक न हो तो हथेलियों को आकाश की ओर करके आप एक हथेली के ऊपर दूसरी हथेली को रखकर माथे को आराम से उस पर रखे।

- धीरे से छाती से जाँघो पर दबाव दें।
- स्थिति को बनाये रखें।
- धीरे से उठकर एड़ी पर बैठ जाएं और रीढ़ की हड्डी को धीरे धीरे सीधा करें तथा विश्राम करें।

बालासन के लाभ

- पीठ को गहरा विश्राम।
- कब्ज से राहत दिलाता है।
- तंत्रिका तंत्र को शांत करता है।

बालासन के अंतर्विरोध

- यदि पीठ में दर्द हो या घुटने का ऑपरेशन हुआ हो, तो अभ्यास न करें।
- गर्भवती महिलाएं शिशु आसन का अभ्यास ना करें।
- अभी आप दस्त से परेशान हो या हाल ही में ठीक हुए हो, तो ये आसन न करें।

4.26 चक्कीचलनासन [Chakki Chalanasana]

चक्की= आटे को पीसने की एक मशीन + चलाना+ आसन

इस आसन में भारतीय गावों में पाए जाने वाली, हाथों से चलाने वाली गेहूँ की चक्की को चलाने की नक़ल की जाती है। यह एक बहुत अच्छा व आनंदायक व्यायाम है।

चक्कीचलनासन करने की विधि

दोनों पैरों को पूरी तरह फैलाकर बैठ जाएँ, हाथों को पकड़ते हुए बाजुओं को कन्धों की सीध में अपने सामने की ओर रखें। लंबी गहरी साँस लेते हुए अपने शरीर के ऊपरी हिस्से को आगे लाएँ और एक काल्पनिक घेरा (गोला) बनाते हुये दाहिनी ओर घुमाना शुरू करे।

साँस भरते हुए आगे और दाहिनी ओर जाएँ और साँस छोड़ते हुए पीछे व बाई ओर। आगे से दाहिनी ओर जाते हुए साँस भरें। साँस भरते हुए आगे और दाहिनी ओर जाएँ और साँस छोड़ते हुए पीछे व बाई ओर। आगे से दाहिनी ओर जाते हुए साँस भरें। पैरो को स्थिर रखे

और शरीर के निचले हिस्से मे खिचाव महसूस करे। बाजू पीठ के साथ घूमेगी और धड के घूमने के कारण पैरो मे हलकी गति स्वाभाविक है। बाजू घूमते हुये लम्बी व गहरी सांस लेते रहे। अनुभव करे कि क्या आपको बाजुओ, उदर, कटि प्रदेश व पैरो मे खिचाव महसूस हो रहा है।

एक दिशा में 5-बार करने के बाद, दूसरी दिशा मे 10-बार दोहराये।

चक्कीचलनासन के लाभ

- सियाटिका रोकने में लाभप्रद।
- पीठ, उदर व बाजुओं की मांसपेशियों का व्यायाम हो जाता है।
- छाती व कटि प्रदेश में फैलाव पैदा करता है।
- महिलाओं की गर्भाशय की मांसपेशियों का व्यायाम, निरंतर अभ्यास से पीड़ादायक मासिक चक्र से आराम मिलता है।
- निरंतर अभ्यास से उदरीय वसा में कमी।
- गर्भावस्था के दौरान जमा वसा को कम करने में बेहद कारगर। इस मुद्रा को करने से पहले अपने चिकित्सक से सलाह अवश्य ले।

चक्कीचलनासन के अंतर्विरोध

निम्नलिखित स्थितियों में चक्कीचलनासन न करें

- गर्भावस्था
- कम रक्तचाप
- पीठ के निचले हिस्से में स्लिप डिस्क की वजह से अत्यधिक पीड़ा।
- सिर-दर्द, माइग्रेन।
- अगर कोई सर्जरी हुई हो जैसे हार्निया।

4.27 धनुरासन [Dhanurasana]

इस आसन का नाम उसे अपनी धनुषी आकार की वजह से मिला है। धनुरासन, पद्म साधना की श्रेणी में से एक आसन है। इसे सही तौर पर धनु-आसन के नाम से जाना जाता है।

धनुरासन = धनुष + आसन

धनुरासन करने का तरीका

- पेट के बल लेटकर, पैरो मे नितंब जितना फासला रखें और दोनों हाथ शरीर के दोनों ओर सीधे रखें।
- घुटनों को मोड़ कर कमर के पास लाएँ और घुटिका को हाथों से पकड़ें।
- श्वास भरते हुए छाती को ज़मीन से उपर उठाएँ और पैरों को कमर की ओर खींचें।
- चेहरे पर मुस्कान रखते हुए सामने देखिए।
- श्वासोश्वास पर ध्यान रखे हुए, आसन में स्थिर रहें, अब आपका शरीर धनुष की तरह कसा हुआ है।
- लम्बी गहरी श्वास लेते हुए, आसन में विश्राम करें।
- सावधानी बरतें आसन आपकी क्षमता के अनुसार ही करें, जरूरत से ज्यादा शरीर को ना कसें।
- 15-20 सेकंड बाद श्वास छोडते हुये, पैर और छाती को धीरे-धीरे ज़मीन पर वापस लाएँ। घुटिका को छोड़ते हुए विश्राम करें।

धनुरासन के लाभ

- पीठ/रीढ़ की हड्डी और पेट के स्नायु को बल प्रदान करना।
- जननांग संतुलित रखना।
- छाती, गर्दन और कंधोँ की जकड़न दूर करना।
- हाथ और पेट के स्नायु को पुष्टि देना।
- रीढ़ की हड्डी क़ो लचीला बनाना।
- तनाव और थकान से निजाद।
- मलावरोध तथा मासिक धर्म में सहजता।
- गुर्दे के कार्य में सुव्यवस्था।

धनुरासन के अंतर्विरोध

- यदि आप को उच्च या निम्न रक्तदाब, हर्निया, कमर दर्द, सिर दर्द, माइग्रेन (अर्ध भाग में दर्द सिर के) , गर्दन में चोट/क्षति या हाल में पेट का आपरेशन हुआ हो तो आप कृपया धनुरासन को न अजमाँए।
- गर्भवती महिलाएँ धनुरासन का अभ्यास ना करें।

4.28 भुजंगासन [Bhujangasana]

भुजंगासन फन उठाए हुएँ साँप की भाँति प्रतीत होता है, इसलिए इस आसन का नाम भुजंगासन है। भुजंगासन सूर्यनमस्कार और पद्मसाधना का एक महत्त्वपूर्ण आसान है जो हमारे शरीर के लिए अति लाभकारी है। यह छाती और कमर की मासपेशियो को लचीला बनाता है और कमर में आये किसी भी तनाव को दूर करता है। मेरुदंड से सम्बंधित रोगियों को अवश्य ही भुजंगासन बहुत लाभकारी साबित होगा। स्त्रियों में यह गर्भाशय में खून के दौरे को नियंत्रित करने में सहायता करता है। गुर्दे से संबंधित रोगी हो या पेट से संभंधित कोई भी परेशानी, ये आसान सा आसन सभी समस्याओं का हल है।

भुजंगासन करने की विधि

- ज़मीन पर पेट के बल लेट जाएँ, पादांगुली और मस्तक ज़मीन पे सीधा रखें।
- पैर एकदम सीधे रखें, पाँव और एड़ियों को भी एकसाथ रखें।
- दोनों हाथ, दोनों कंधो के बराबर नीचें रखे तथा दोनों कोहनियों को शरीर के समीप और समानान्तर रखें।

- दीर्घ श्वास लेते हुए, धीरे से मस्तक, फिर छाती और बाद में पेट को उठाएँ। नाभि को ज़मीन पे ही रखें।
- अब शरीर को ऊपर उठाते हुए, दोनों हाथों का सहारा लेकर, कमर के पीछे की ओर खीचें।
- गौर फरमाए : दोनों बाजुओं पर एक समान भार बनाये रखे।
- सजगता से श्वास लेते हुए, रीढ़ के जोड़ को धीरे-धीरे और भी अधिक मोड़ते हुए दोनों हाथों को सीधा करें, गर्दन उठाते हुए ऊपर की ओर देखें।
- **गौर फरमाए** : क्या आपके हाथ कानों से दूर हैं?
- अपने कंधों को शिथिल रखें। आवश्यकता हो तो कोहनियों को मोड़ भी सकते हैं। यथा समयान्तर आप अभ्यास ज़ारी रखते हुए, कोहनियों को सीधा रखकर पीठ को और ज़्यादा वक्रता देना सीख सकते हैं।
- ध्यान रखें कि आप के पैर अभी तक सीधे ही हैं। हल्की मुस्कान (मुस्कुराते भुजंग) बनाये रखें, दीर्घ श्वास लेते रहें।
- अपनी क्षमतानुसार ही शरीर को तानें, बहुत ज़्यादा मोड़ना हानि प्रद हो सकता हैं।
- श्वास छोड़ते हुए प्रथमतः पेट, फिर छाती और बाद मे सिर को धीरे से वापस ज़मीन ले आयें।

भुजंगासन के लाभ

- कंधे और गर्दन को तनाव से मुक्त कराना।
- पेट के स्नायुओं को मज़बूत बनाना।
- संपूर्ण पीठ और कंधों को पुष्ट करना।
- रीढ़ की हड्डी का ऊपरवाला और मंझला हिस्सा ज़्यादा लचीला बनाना।

- थकान और तनाव से मुक्ति पाना।
- अस्थमा तथा अन्य श्वास-प्रश्वास संबंधी रोगों के लिए अति लाभदायक, जब अस्थमा का दौरा जारी हो तो इस आसन का प्रयोग न करे।

भुजंगासन के अंतर्विरोध

- गर्भवती महिलाएँ, या जिनकी पसली या कलाई में कोई दरार हो, या हाल ही में पेट का ऑपरेशन हुआ हो, जैसे कि हर्निया, उन्हें यह आसन टालना होगा।
- कारपेल टनेल सिंड्रोम के मरीज भी भुजंगासन ना करें।
- यदि आप लंबे समय से बीमार हों या रीढ़ की हड्डी के विकार से ग्रस्त रह चुके हों तो, भुजंगासन का अभ्यास प्रशिक्षक के निगरानी में ही करें।

4.29 सलंब भुजंगासन [Salamba Bhujangasana]

सलंब भुजंगासन (स्फिंक्स मुद्रा), भुजंगासन का संशोधित रूप है। सलंब भुजंगासन (स्फिंक्स मुद्रा) योग के शुरूआती अभ्यासार्थियों की सहायता के लिए एक संस्करण है। यह आसन उन लोगों के लिए भी अच्छा है जिनकी पीठ के निचले हिस्से में दर्द रहता है, क्योंकि इसमें कम घुमाव है, इसलिए यह रीढ़ की हड्डी पर दबाव को कम करता है।

सलंब - समर्थित, भुजंग - नाग, आसन – मुद्रा

सलंब भुजंगासन करने की विधि

- पेट के बल लेट जाएँ, पैरों के पंजों को फर्श पर समान्तर रखें तथा माथे को ज़मीन पर विश्राम कराएँ।
- पंजों और एड़ियों को हल्के से एक दूसरे को स्पर्श करते हुए अपने पैरों को एक साथ रखें।
- हाथों को आगे तानें, हथेलियाँ ज़मीन की ओर तथा भुजाऐं ज़मीन को छूती रहें।
- एक गहरी श्वास लें, धीरे से सिर, छाती और उदर को उठाएं जबकि नाभि फर्श से लगी रहे।
- भुजाओं की सहायता से धड़ को जमीन से दूर पीछे की ओर खींचें।
- सजगता के साथ श्वास लेते और छोडते रहें और धीरे-धीरे रीढ की हड्डी के हर हिस्से पर ध्यान ले जाए।
- सुनिश्चित करें कि आपके पैर अभी भी साथ में हैं और सिर सीधा आगे की ओर है।

- श्वास छोडते हुए, अपने उदर, छाती और फिर सिर को धीरे-धीरे जमीन की ओर नीचे लाए।

सलंब भुजंगासन के लाभ

सलंब भुजंगासन रीढ़ की हड्डी को सशक्त करने में मदद करता है और पेट के अंगों को उत्तेज़ित करता है। यह उद्धीप्त छाती और कंधो में फैलाव लाता है। योग की इस मुद्रा से रक्त संचार में सुधार होता है एंव शरीर को तनाव से राहत मिलती है।

सलंब भुजंगासन के अंतर्विरोध

यदि आप गर्भवती हैं, या आपकी पसलियाँ या कलाई अस्थि भंग हो गई हो या हाल ही में आपके पेट का आप्रेशन हुआ हो तो यह मुद्रा न करे।

सलंब भुजंगासन के बाद किये जाने वाले आसन

आप सलंब भुजंगासन के पश्चात् विपरीत शलभासन कर सकते है।

4.30 विपरीत शलभासन [Viparita shalabhasana]

ऊँचे आसमान में उड़ते सुपरमैन की अवस्था से प्रेरित यह विपरीत शलभ आसन है। इस वृतांत से ही इस आसन को अपना छोटा नाम मिला।

विपरीत: उल्टा / पलटा हुआ , शलभ - आसन.

यह आसन विशेष रूप से पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों को सशक्त करता है।

विपरीत शलभ आसन करने की विधि

- अपने पेट के बल लेट जाएँ, अपनी एड़ियों को जमीन पर सीधा रखें, ठोड़ी को जमीन पर विश्राम दें।
- अपने पैरों को एक दूसरे के पास लाएँ और पंजों को आपस में एक साथ रखें।
- अब, अपने हाथों को सामने की ओर जितना हो सकता है, बाहर की ओर खींचे।
- एक गहरी साँस लें और अपनी छाती, हाथों, पैरों व जांघों को जमीन से ऊपर उठाएँ। आप बिलकुल उड़ते हुए सुपर हीरो की तरह लग रहे हैं – सुपर मैन ! अपने चेहरे पर मुस्कान लाएँ - सुपर हीरो हमेशा खुश रहते हैं, विशेषतः उड़ते समय। अपने हाथों और पैरों को ज्यादा ऊपर उठाने के प्रयास के स्थान पर उन्हें विपरीत दिशा में खींचने का आसान प्रयत्न करें। शरीर के दोनों विपरीत भागों में लग रहे खिंचाव को महसूस करें। इस बात का ध्यान रखें कि आपकी कोहनियाँ और एडियाँ मुड़ी हुई न हो।

- सजगता पूर्वक साँस लेते रहें, अपना ध्यान शरीर में हो रहे खिंचाव की ओर रखें।
- जब आप साँस छोड़ें तब अपनी छाती, हाथों और पैरों को धीरे से नीचे लाएँ।

विपरीत शलभ आसन के लाभ

- यह आसन छाती, कन्धों, हाथों, पैरों, पेट और पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- पेट तथा पीठ के निचले हिस्से को बेहतर करता है।
- रीढ़ की हड्डी की मालिश करता है और पीठ को मजबूत बनाता है।
- छाती में खिंचाव पैदा करता है।
- रक्त प्रवाह को अच्छा करता है।
- यह मानसिक स्तर पर भी कार्य करता है – जब आप उठतें हैं, तब आप वर्तमान अवस्था में रहते हैं। अगर आप चाहें तो भी किसी समस्या को सोच नहीं सकते हैं।
- यह पेट के लिए एक अच्छा व्यायाम हो सकता है।

पद्मसाधना की प्रक्रिया में, भुजंगासन के बाद, विपरीत शलभ आसन पांचवां आसन है।

विपरीत शलभ आसन के अंतर्विरोध

- यदि जल्द ही पेट की शल्य क्रिया हुई हो तो यह आसन न करें।
- गर्भवती महिलाएं, इस आसन को न करें।

4.31 शलभासन [Shalabasana]

शलभासन योग करते समय शरीर का आकार शलभ (Locust) कीट की तरह होने से, इसे शलभासन (Locust Pose) कहा जाता हैं। कमर और पीठ के मजबूत करता है और पाचन क्रिया को सुधारता है। शलभासन करने की प्रक्रिया और लाभ नीचे दिए गए हैं :

शलभासन करने की विधि

- साँस अंदर लेते हुए अपना दायाँ पैर उठाएँ। पैर को सीधा रखें। ध्यान दे कि कूल्हे पर झटका न आये।
- उपरोक्त स्थिति मे रोकें रखे और साँस लेते रहें।
- साँस छोड़ें और अपने दाएँ पैर को नीचे रखें।
- प्रक्रिया अपने बाएँ पैर के साथ दोहराएँ। 3-बार गहरी व लम्बी सासे ले।
- दोनों हाथों की मुट्ठी बनाकर अपने जंघा के नीचे रख दे।
- साँस अंदर लेते हुए और दोनों घुटनों को सीधा रखते हुए, कुछ गति के साथ दोनों पैरों को जितना हो सकता है उतना ऊपर उठाएँ।
- उपरोक्त स्थिति मे रोकें रखे व स्थिति को बनाये रखे।
- साँस छोड़े, अपने दोनों पैरों को नीचे लाएँ, दोनों हाथों को नीचे से हटा लें और विश्राम करें।
- दूसरे कदम पर हाथों को नीचे रखते हुए पूर्ण प्रक्रिया दोबारा से दोहराएँ।

शलभासन करने के लाभ

- यह आसन पीठ की मज़बूती व लचीलापन बढ़ाता है।
- हाथों और कन्धों की मज़बूती बढ़ाता है।
- गर्दन और कन्धों कि नसों को आराम देता है व मज़बूत बनाता है।
- पाचन क्रिया को सुधारता है व पेट के अंगो को मज़बूत बनाता है।

4.32 नौकासन [Naukasana]

नौका = Boat, आसन = Posture or Pose

इस आसन में, नौका के समान आकर धारण किया जाता है, इसलिए इसे नौकासन कहा जाता है।

नौकासन करने की विधि

- पीठ के बल लेट जाएँ और दोनों पैरों को एक साथ जोड़ लें। दोनों हाथों को शरीर के साथ लगा ले।
- एक लंबी गहरी साँस लें और साँस छोड़ते हुए हाथों को पैरों कि तरफ खींचे और अपने पैरों एवं छाती को उठाएँ।
- आपकी आँखें, हाथों कि उंगलियाँ व पैरों कि उंगलियाँ एक सीध में होनी चाहिए।
- पेट की मासपेशियों के सिकुड़ने के कारण नाभी में हो रहे खींचाव को महसूस करें।
- लंबी गहरी साँसे लेते रहे और आसन को बनाये रखें।
- साँस छोड़ते हुए, धीरे से ज़मीन पर आ जाएँ और विश्राम करें।

यह आसन पद्मसाधना का भी अंग है। पद्मसाधना के दौरान इसे धनुरासन के पश्चात् किया जाता है।

नौकासन के लाभ

- कमर व पेट कि मासपेशियों को मज़बूत बनाता है।
- हाथों व पैरों को मज़बूत बनाता है और सही आकार देता है|
- हर्निया के रोगियों के लिए लाभकारी।

कब नौकासन नही करना चाहिये

- यदि आपको कम रक्त चाप, अधिक सर-दर्द, माईग्रैन अथवा कभी भी पीठ से सम्बंधित कोई भी समस्या हुई हो तो, यह आसन न करें।
- अस्थमा व दिल के मरीज़ यह आसन न करें।
- महिलाएँ यह आसन गर्भावस्था व मासिक धर्म के पहले दो दिन के दौरान न करें।

4.33 सेतुबंधासन [Setu Bandhasana]

इस आसन में शरीर सेतु (Bridge) के समान आकार में हो जाता है, इसलिए इसे **सेतुबंधासन (Bridge Pose)** कहा जाता है।

सेतुबंधासन करने कि विधि

- शुरुआत में अपने पीठ के बल लेट जाएँ।
- अपने घुटनो को मोड़ लें| घुटनो और पैरों को एक सीध में रखते हुए, दोनों पैरों को एक दूसरे से 10-12 इंच दूर रखते हुये फैला ले।

- हाथों को शरीर के साथ रख ले। हथेलियाँ ज़मीन पर रहे।
- साँस लेते हुए, धीरे से अपनी पीठ के निचले, मध्य और फिर सबसे ऊपरी हिस्से को ज़मीन से उठाएँ। धीरे से अपने कन्धों को अंदर की ओर लें। बिना ठोड़ी को हिलाये, अपनी छाती को अपनी ठोड़ी के साथ लगाएँ और अपने कन्धों, हाथों व पैरों को अपने वज़न का सहारा दें। शरीर के निचले हिस्से को इस दौरान स्थिर रखें। दोनों जंघा इस दौरान एक साथ रहेंगे।

- आप चाहें तो इस दौरान अपने हाथों को ज़मीन पर दबाते हुए, शरीर के ऊपरी हिस्से को उठा सकते हैं। अपनी कमर को अपने हाथों द्वारा सहारा भी दे सकते हैं।
- आसन को 1-2 मिनट बनाएँ रखें और साँस छोड़ते हुए आसन से बहार आ जाएँ।

सेतुबंधासन के लाभ

- पीठ की मासपेशियों को मज़बूत बनाता हैं।
- पीठ की मासपेशियों को आराम देता हैं।
- पीठ, छाती व गर्दन में अच्छा खिंचाव पैदा करता है।
- मन को चिंतामुक्त करता है और तनाव कम करके आराम देता है।
- फेफड़ों को खोलता है और थाइरोइड से सम्बंधित समस्या को दूर करता है।
- पाचन क्रिया को ठीक करने में सहायता करता है।
- मासिक धर्म व रजोनिवृ ति के दौरान मदद करता है।
- उच्च रक्त चाप, अस्थमा, ऑस्टियोपोरोसिस व साइनस के लिए लाभदायक है।

सेतुबंधासन के अंतर्विरोध

यदि आपको कमर व गर्दन से संबधित कुछ तकलीफ है तो यह आसन न करें।

4.34 मत्स्यासन [Matsyasana]

यदि यह आसान पानी में किया जाये तो **शरीर मछली कि तरह तैरने** लग जाता है, इसलिए इसे **मत्स्यासन** कहते हैं।

मत्स्यासन करने की विधि

- कमर के बल लेट जाएँ और अपने हाथों और पैरों को शरीर के साथ जोड़ लें।
- हाथों को कूल्हों के नीचे रखें, हथेलियां ज़मीन पर रखें| अपनी कोहनियों को एक साथ जोड़ ले।
- सांस अंदर लेते हुए, छाती व सर को उठाएँ।
- अपनी छाती को उठाएं हुये, सर को पीछे की ओर लें जाये और सर की चोटी को ज़मीन पर लगाएँ।
- सर को ज़मीन पर आराम से छूते हुए, अपनी कोहनियों को ज़ोर से ज़मीन पर दबाएं व सारा भार कोहनियों पर डालें, सिर पर नही। अपनी छाती को ऊँचा उठाएं। जंघा और पैरों को ज़मीन पर दबाएँ।
- जब तक हो सके, इस आसन में रहें और लंबी गहरी सांसें लेते रहें व हर बाहर जाती सांसो के साथ विश्राम भी करें।

- सिर को ऊपर उठाएँ, छाती को नीचे करते हुए वापस आएं। दोनों हाथों को वापस शरीर के दायें-बाये लगा ले और विश्राम करे।

मत्स्यासन करने के लाभ

- गर्दन व छाती में खिंचाव पैदा करता है।
- गर्दन और कन्धों कि मासपेशयों को तनाव मुक्त करता है।
- सांस से सम्बंधित समस्याओं का निवारण करता है और गहरी लंबी सांस लेने में मदद करता है।
- पैराथाइरॉइड, पीनियल व पिटिट्यूरी ग्लैन्ड्स को परिपोषित करता है।

मत्स्यासन के अंतर्विरोध

यदि आपको कम या उच्च रक्त-चाप की है, तो यह आसन न करे। माइग्रेन व इंसोम्निया ग्रसित लोगों को भी मत्स्यासन नही करना चाहिए। जिन लोगो को कमर या गर्दन में कुछ चोट है, उनको भी यह आसान नही करना चाहिए।

4.35 पवनमुक्तासन | Pawanmuktasana]

पवनमुक्त का अर्थ है - पवन या हवा को मुक्त करना। इस आसन को करने से पेट की वायु निकालने में मदद करता है, इसी कारणवश इस आसन का नाम पवनमुक्तासन (**Gas Release Pose**) है। पवनमुक्तासन करने की प्रक्रिया और उसके लाभ नीचे दिए गए हैं।

पवनमुक्तासन करने की विधि

- अपनी पीठ के बल लेट जाएँ और पैरों को साथ में कर ले और हाथों को शरीर के साथ जोड़ लें।
- गहरी लंबी साँस अंदर लें और साँस छोड़ते हुए अपने दाएँ घुटने को अपनी छाती के पास ले कर आएँ। जंघा को हाथों से पकड़ते हुए पेट पर दबाएँ।
- दोबारा से एक लंबी गहरी साँस ले और छोड़ते हुए अपने सर और छाती को ज़मीन से उठाएँ। अपनी ठोड़ी को अपने दाएँ घुटने से लगाएँ।
- आसन में रहें और लंबी गहरी साँसे लेते रहें।
- साँस छोडते हुए ध्यान दे -अपने घुटने को हाथों से कस कर पकड़ लें। छाती पर दबाव बनाएँ। साँस लेते हुए, ढीला छोड़ दे।
- साँस छोड़ते हुए, वापस ज़मीन पर आ जाएँ और विश्राम करें।
- यह पूरी प्रक्रिया बाएँ पैर के साथ करें और फिर दोनों पैरों के साथ करें।
- चाहे तो थोडा झूल सकते हैं - आगे-पीछे 5-बार व दाये-बाये 3-बार झूल सकते है और उसके बाद विश्राम करे।

पवनमुक्तासन के लाभ

- पीठ व पेट कि मासपेशियों को मज़बूत बनाता है।
- हाथों व पैरों की मासपेशियों को मज़बूत बनाता है।
- पेट एवं दूसरे इन्द्रियों की मालिश करता है।
- पेट में से वायु को निकलता है और पाचन क्रिया में मदद करता है।
- रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है और पीठ व कूल्हे के जोड़ के हिस्से को तनाव मुक्त करता है।

पवनमुक्तासन के अंतर्विरोध

यदि आपको उच्च रक्त-चाप, दिल की बिमारी, हर्निया, हैपेरिसिडिटी, मासिक धर्म, गर्दन या कमर की कोई भी समस्या है तो यह आसन न करें। गर्भावस्ता के तीसरे महीने के बाद भी यह आसन न करें।

4.36 सर्वांगासन [Sarvangasana]

क्योँ किकि यह आसन शरीर के सभी अंगो को व्यायाम देता है, इसलिए इसको सर्वांगासन (सर्व-अंग-आसन) कहा जाता है। अंग्रेजी में इस आसन को Shoulder Stand Pose भी कहा जाता हैं। सर्वांगासन करने की प्रक्रिया और उसके लाभ नीचे दिए गए हैं।

सर्वांगासन करने की विधि

यदि आपको उच्च या कम रक्त-चाप, ग्लूकोमा, थाइरोइड, गर्दन या कंधे में चोट ऐसी कोई भी समस्या है तो, यह आसन करने से पहले किसी चिकित्सक अथवा प्रशिक्षक की राय अवश्य लें।

- अपनी पीठ के बल लेट जाएँ । एक साथ, अपने पैरों, कूल्हे और फिर कमर को उठाएँ । सारा भार आपके कन्धों पर आ जाये। अपनी पीठ को अपने हाथों से सहारा दे।
- अपनी कोहनियों को पास में लें आयें। हाथों को पीठ के साथ रखें, कन्धों को सहारा देते रहें। कोहनियों को ज़मीन पर दबाते हुए और हाथों को कमर पर रखते हुए, अपनी कमर और पैरों को सीधा रखें। शरीर का पूरा भार आपके कन्धों व हाथों के ऊपरी हिस्से पर होना चाहिए, न कि आपके सर और गर्दन पर।

- अपने पैरों को सीधा व मज़बूत रखें। अपने पैर कि एड़ी को इस भांति ऊँचा रखें जैसे आप छत को छूना चाहते हो। अपनी पैरों कि उँगलियों को नाक की सीध में लें आयें । अपनी

गर्दन पर ध्यान दे, उसको ज़मीन पर न दबाएँ। अपनी गर्दन को मज़बूत रखें और उसकी मासपेशियों को सिकोड़ लें। अपनी छाती को ठोड़ी से लगा लें। यदि गर्दन में तनाव महसूस हो रहा है तो आसन से बहार आ जाएँ।

- लंबी गहरी साँसे लेते रहें और 30-60 सेकंडस तक आसन मे ही रहे।
- आसन से बहार आने के लिए, घुटनो को धीरे से माथे के पास लें कर आयें। हाथों को ज़मीन पर रखें। बिना सर को उठाये धीरे-धीरे कमर को नीचे लेकर आए तथा पैरों को ज़मीन पर लें जाए। कम से कम 60 सेकण्ड्स के लिए विश्राम करें।

सर्वांगासन के लाभ

- गलग्रंथि (Thyroid) व परावटु ग्रंथियों को सक्रिय करता है तथा उनका पोषण करता है।
- हाथों व कन्धों को मज़बूत बनाता है और पीठ को अधिक लचीला बनाता है।
- अधिक रक्त पहुँचा कर मस्तिष्क का पोषण करता है।
- दिल कि मासपेशियों को सक्रिय करता है और शुद्ध रक्त को दिल तक पहुँचाता है।
- कब्ज़ से राहत देता है और पाचन क्रिया को सक्रिय बनाता है।

सर्वांगासन के अंतर्विरोध

यदि आपको निम्न में से -

गर्भावस्था, माहवारी, उच्च रक्तचाप, ह्रदय रोग, ग्लूकोमा, स्लिप डिस्क, स्पोंडिलोसिस, गर्दन में दर्द या गंभीर थाइरोइड की कोई समस्या है तो सर्वांगासन करने से पूर्व अपने डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें।

4.37 हलासन [Halasana]

इस आसन को हलासन कहा जाता है, क्योंकि इसकी अंतिम मुद्रा में शरीर भारतीय हल के समान दिखता है। अगर इस योगाभ्यास को सही तरीके से किया जाए तो सेहत के लिहाज से यह बहुत ही फायदेमंद योगाभ्यास साबित हो सकता है। यह आसन मोटापा को कम करते हुए मधुमेह, थयरॉइड आदि के लिए बहुत लाभकारी है। चूँकि इस की आकृति हल के सामान लगती है, इसलिए इसको Plow Pose Yoga भी कहते हैं। हलासन करना उतना भी आसान नहीं है। जो इस आसन को न कर पाए, उन्हें अर्द्धहलासन करना चाहिए।

हलासन करने कि विधि

यहां पर हलासन के आसान एवं सरल विधि के बारे में बताया गया है। इसको समझकर आप इस आसन को ही ठीक तरह ही नहीं कर सकते हैं बल्कि ज़्यदा से ज़्यदा इसका लाभ उठा सकते हैं।

- पीठ के बल लेट जाएं और हाथों को जांघों के निकट टिका लें।
- अब आप धीरे-धीरे अपने पावो को मोडे बगैर पहले 30 डिग्री पर, 60 डिग्री पर और उसके बाद 90 डिग्री पर उठाये।
- सांस छोड़ते हुए पैरों को पीठ उठाते हुए सिर के पीछे लेकर जाएं और पैरों की अँगुलियों को जमीन से स्पर्श करायें।
- अब योग मुद्रा हलासन का रूप ले चुका है।
- धीरे-धीरे सांस लें और धीरे धीरे सांस छोड़े।
- जहाँ तक संभव हो सके इस आसन को धारण करें।
- फिर धीरे-धीरे मूल अवस्था में आएं।
- यह एक चक्र हुआ।
- इस तरह से आप 3 से 5 चक्र कर सकते हैं।

हलासन के लाभ

हलासन आसनों की दुनियां में बहुत ही महत्वपूर्ण योगाभ्यास है। यहां पर इसके कुछ फायदे के बारे में जिक्र किया जा रहा है।

- **पेट की चर्बी कम करने में**: इस आसन के नियमित अभ्यास से आप अपने पेट की चर्बी को कम कर सकते हैं। और अपने वजन पर भी काबू पा सकते हैं।
- **बाल झड़ने के रोकने में**: इस आसन के अभ्यास से खून का बहाव सिर के क्षेत्र में ज़्यदा होने लगता है और साथ ही साथ बालों को सही मात्रा में खनिज तत्व मिलने लगता है। जो बालों के सेहत के लिए अच्छा है।

- **चेहरे की खूबसूरती के लिए**: इसके रोज़ाना अभ्यास से आपके चेहरे में निखार आने लगता है।
- **थायरॉइड के लिए**: यह थायरॉइड एवं पारा थयरॉइड ग्रंथि के लिए बहुत ही मुफीद योगाभ्यास है। यह मेटाबोलिज्म को कण्ट्रोल करता है और शरीर के वजन पर नियंत्रित रखते हुए आपको बहुत सारी परेशानियों से बचाता है।
- **कब्ज** : यह अपच और कब्ज में लाभकारी है।
- **मधुमेह**: यह मधुमेह के लिए बहुत लाभकारी है।
- **बवासीर**: जो लोग बवासीर से ग्रस्त हैं, उन्हें इस आसन का अभ्यास करना चाहिए।
- **गले की बीमारी**: यह आपको गले के विकारों से बचाता है।
- **सिर दर्द में**: जिनको सिर दर्द की शिकायत हो, उन्हें इस योग का अभ्यास करना चाहिए।

हलासन के अंतर्विरोध

- यह आसन उनको नहीं करना चाहिए जिनको सर्वाइकल स्पॉण्डिलाइटिस हो।
- रीढ़ में अकड़न होने पर इसको करने से बचें।
- उच्च रक्तचाप में इस आसन को नहीं करना चाहिए।
- कमर में दर्द होने पर इस आसन को कतई न करें।
- चक्कर आने पर इस आसन को न करें।
- गर्भवस्था एवं menopause में इस योग को करने से बचें।
- हृदय रोग से पीड़ित व्यक्ति इसे न करें।
- हलासन के सबसे अधिक लाभ तब मिलते हैं जब हलासन के फौरन बाद भुजंगासन किया जाए।

अर्द्धहलासन कैसे करें

- पीठ के बल लेट जाएं और हाथों को जांघों के निकट टिका लें।
- अब आप अपने पावो धीरे-धीरे बगैर मोडे पहले 30 डिग्री पर, फिर 60 डिग्री पर और उसके बाद 90 डिग्री पर उठाएं।
- इस अवस्था को कुछ समय के लिए मेन्टेन करें।
- फिर सांस छोड़ते हुए पैरों धीरे-धीरे जमीन पर लेकर आएं।
- यह एक चक्र हुआ।
- इस तरह से आप 3 से 5 चक्र कर सकते हैं।
- अर्द्धहलासन आपके कमर, अपच, कब्ज, पेट की चर्बी कम करने इत्यादि में बहुत लाभकारी है।

4.38 नटराजासन [Natrajasana]

भगवान शंकर के नर्तक रूप को 'नटराज' कहा गया है। योग की यह मुद्रा रीढ़ की हड्डी के लिए बहुत ही लाभप्रद है। नटराजासन करने की प्रक्रिया और उसके लाभ नीचे बताये गए हैं।

नटराजासन करने की विधि

- पीठ के बल लेट कर दोनों हाथो को फैला ले। हथेली फर्श की ओर रखे और कंधो के सामान सीधा रखे। पैरो को मोड़ते हुए एड़ी के पास लाये। घुटने आसमान की ओर रखे और गहरी सांस ले। तलवे पूरी तरह ज़मीन को छूते हुए।
- सांस छोड़ते हुए घुंटनो को दाई तरफ झुकाये और अपनी बाई तरफ देखे।
- सांस लेते रहे और हर सांस के साथ अपने घुटनो और कंधो को ज़मीन की और लाने की कोशिश करे।
- ध्यान रखे की कंधे फर्श को छूते रहे। इस अवस्था में अक्सर कंधे फर्श से ऊपर उठ जाते है, इस पर ध्यान रखे।
- जांघों, कमर, हाथ, गर्दन, पेट और पीठ में खिंचाव महसूस करें। प्रत्येक सांस छोड़ते हुए आसन में विश्राम करें।
- सांस ले और घुंटनो को उठाये, ऊपर देखे और सांस छोड़ते हुए घुटनो को बाई तरफ झुकाये और दाई तरफ देखे। इसी अवस्था में रुके और सांस लेते रहे।
- धीरे-धीरे सर और घुटने को सीधा कर ले। पैरो को फर्श पर सीधा फैला ले।
- इस आसन को दूसरी और से भी दोहराएं।

नटराजासन के लाभ

- मन और शरीर में गहरी शांति महसूस होती हैं।
- रीढ़ की हड्डी और चतरू तिरस्क़ में खिंचाव होती हैं।

नटराजासन के अंतर्विरोध

- रीढ़ की हड्डी की चोटों के मामले में इस आसन को न करे।

4.39 विष्णु आसन [Vishnuasana]

सृष्टी के पालनकर्ता भगवान विष्णु जिन्हें हम प्राय: बायीं करवट लिए हुए देखते हैं, यह आसन उनका ही प्रतीक है।

विष्णु आसन करने की विधि

- पीठ के बल लेट कर दाईं करवट लें।
- दाहिनी हथेली के सहारे सर को ऊपर उठाएं । कोहनी जमीन पर स्थिर रहे ।
- बाएँ हथेली को छाती के समीप जमीन पर रखें, अगर हो सके तो पैरों को सीधा करें।

- अपनी बायें पैर को ऊपर उठाएं और धीरे से नीचे रखें। इसे तीन बार करें।
- पैर को कुल्हे के जोड़ से वृत्ताकार (circular rotation) मे घुमाये।
- 5 से 6 बार एक दिशा में करने के बाद दूसरी दिशा में घुमाएँ।
- धीरे से पैर को नीचे ले आयें और विश्राम करें।
- घूम कर बायीं करवट ले लें।
- अब बायीं ओर इसी क्रम को दोहराये।
- अंततः पीठ के बल लेट जाए और विश्राम करें।

विष्णु आसन के लाभ

- यह कूल्हे के जोङ में खिचाव लाता है।

विष्णु आसन के अंतर्विरोध

अगर आपके पेट में या श्रोणि संबंधी कोई भी ऑपरेशन (शल्य-चिकित्सा) हुआ है, तो यह आसन ना करे।

4.40 शवासन [Shavasana]

शव - मृत शरीर

इस आसन को यह नाम इसलिए मिला है क्योंकि इसमें एक मृत शरीर के समान आकार लिया जाता है। शवासन विश्राम करने के लिए है और अधिकांश पूरे योगासन क्रम के पश्चात किया जाता है। एक पूरा योग का क्रम क्रियाशीलता के साथ आरम्भ होता है और विश्राम में समाप्त होता है। यह वह स्थिति है जब आपके शरीर को पूर्ण विश्राम मिलता है।

शवासन करने की विधि

1. बिना तकिये या किसी भी वस्तु का सहारा लिए पीठ के बल लेट जाएँ । यदि आव्यशकता हो तो अपनी गर्दन के नीचे एक छोटा तकिया लगा सकते हैं। आँखें बंद कर ले।
2. अपने पैरों को आराम से फैला ले और अपने घुटनों व पंजे को पूर्ण विश्राम दे। दोनों पैरों की उँगलियाँ एक दूसरे के विमुख होनी चाहिए।
3. अपने हाथों को शरीर के साथ रखें परंतु वे आपके शरीर को न छुएँ तथा हथेलियाँ आसमान की ओर फैली हुई हों ।

4. अपना ध्यान शरीर के हर अंग पर धीरे धीरे लेकर जाएँ और अपने पूरे शरीर को विश्राम दें।
5. अपना ध्यान दाहिने पंजे पर ले जाएँ, और फिर दाहिने घुटने पर ले जाएँ। इस प्रकार पूरे दाहिने पैर पर अपना ध्यान ले जाएँ और उसके पश्चात बाये पैर पर अपना ध्यान ले जाएँ, धीरे-धीरे शरीर के हर एक अंग को विश्राम देते हुये सिर पर अपना ध्यान ले जाये।
6. धीमी और गहरी साँसे ले और हर साँस लेते हुए विश्राम करें। अंदर आती हुई हर साँस आपको ऊर्जा देती है और बाहर जाती हुई हर साँस आपको विश्राम देती है। अपने मन में उठ रही उत्तेजना, शीघ्रता, अथवा किसी भी चीज़ पर ध्यान न दे। सिर्फ अपने शरीर और मन के साथ रहे। अपने पूरे शरीर को धरती पर समर्पित कर दे और विश्राम करें। ध्यान दे के आप यह आसन करते हुए सो न जाएं।
7. 10-20 मिनट के बाद, जब आप पूर्णतः विश्राम की स्थिति में पहुँच जाएँ, तब अपनी आँखें बंद रखते हुए, अपनी दाहिनी ओर करवट लें। उस स्थिति में 1 मिनट तक रहे। अपने दाहिने हाथ का सहारा लेते हुए उठ कर बैठ जाएँ।
8. अपनी आँखों को बंद रखते हुए कुछ लंबी गहरी साँसे ले और धीरे से अपना ध्यान वापस अपने वातावरण और शरीर की ओर लेकर आएँ। जब आप पूर्णता का अनुभव करें तो अपनी आँखें धीरे से खोल सकते हैं।

शवासन के लाभ

- शवासन करने से व्यक्ति एक गहरी ध्यान की स्थिति में पहुँच जाता है जो शरीर को तनाव से मुक्त करती है और कोशिकाओं को पूर्णतः ठीक करती हैं। योगाभयास के

पश्चात शवासन करने से आप गहरे ध्यान की स्थिति में जा सकते है।

- आसन के अभ्यास से आपका शरीर पुनः ऊर्जा से भर जाता है। यह पूर्ण योगाभ्यास के क्रम को खत्म करने के लिए सबसे उत्तम आसन है, मुख्यतः जब आपने योगासन तेज़ गति से किया हो।
- आसन नीचे के रक्तचाप, इंसोम्निया, और एंग्जायटी के मरीजों के लिए बहुत अच्छा है।
- आसन शरीर को स्थिर करने के लिए सबसे उत्तम आसन है और वात दोष को शरीर में ठीक करता है।

शवासन के अंतर्विरोध

शवासन को करने के कोई भी अंतर्विरोध नही हैं। यदि आपको किसी डॉक्टर ने ज़मीन पर सीधा लेटने के लिए मना किया हो तो यह आसन न करें।

अध्याय-5

प्रणायाम- प्रकार व लाभ

5.
प्राणायाम

5.1 प्राणायाम किसे कहते है?

योग के आठ अंगों में से चौथा अंग है प्राणायाम। 'प्राण' का अर्थ योग अनुसार उस वायु से है, जो हमारे शरीर को जीवित रखती है और आयाम का अर्थ है नियंत्रित करना।

प्राण - कुछ लोग शरीरांतर्गत वायु को ही जीवात्मा मानते हैं जिसका का मुख्यक स्थान हृदय में है। इस वायु के आवागमन जो अच्छे से समझकर उसे साध लेता है, वह लंबे काल तक जीवित रहने का रहस्य भी जान लेता है। क्योंकि वायु ही शरीर के भीतर के पदार्थ को अमृ त या जहर में बदलने की क्षमता रखती है।

आयाम- इसके दो अर्थ हैं; प्रथम नियंत्रण या रोकना तथा द्वितीय विस्तार व दिशा देना। कोई भी जीव जब जन्म लेता है तो गहरी श्वास लेता है और जब मरता है तो पूर्णतः श्वास छोड़ देता है। प्राण जिस आयाम से आते हैं, उसी आयाम में चले जाते हैं। हम जब श्वास लेते हैं तो भीतर जा रही हवा या वायु पांच भागों में विभक्त हो जाती है अथवा वह शरीर के भीतर पांच जगह स्थिर और स्थित हो जाता हैं। लेकिन वह स्थिर और स्थितर रहकर भी गतिशील रहती है।

प्राचीन काल मे ऋषि वायु के इस रहस्य को समझते थे तभी तो वे कुंभक लगाकर हिमालय की गुफा में वर्षों तक बैठे रहते थे। श्वास को लेने और छोड़ने के दरमियान घंटों का समय प्राणायाम के अभ्यास से ही संभव हो पाता है। यही प्राणायाम का रहस्य है शरीर में दूषित वायु के होने की स्थिति में भी उम्र क्षीण होती है और रोगों की उत्पत्ति होती है। पेट में पड़ा भोजन दूषित हो जाता है, जल भी दूषित हो जाता है तो फिर वायु क्यों नहीं। यदि आप लगातार दूषित वायु ही ग्रहण कर रहे हैं तो समझो कि समय से पहले ही रोग और मौत के निकट जा रहे हैं।

बाल्यावस्था से ही व्यक्ति असावधानीपूर्ण और अराजक श्वास लेने और छोड़ने की आदत के कारण ही अनेक मनोभावों से ग्रसित हो जाता है। जब श्वास चंचल और अराजक होगी तो चित्त के भी अराजक होने से आयु का भी क्षय शीघ्रता से होता रहता है। फिर व्यक्ति जैसे-जैसे बडा होता है, काम, क्रोध, मद, लोभ, व्यसन, चिंता, व्यग्रता, नकारात्मता और भावुकता के रोग से ग्रस्त होता जाता है। उक्त रोग व्यक्ति की श्वास को पूरी तरह तोड़कर शरीर स्थित वायु को दूषित करते जाते हैं जिसके कारण शरीर का शीघ्रता से क्षय होने लगता है।

हठयोगियों ने विचार किया कि यदि सावधानी से धीरे-धीरे श्वास लेने व छोडने और बाद मे रोकने का भी अभ्यास बनाया जाय तो परिणामस्वरूप क्रिया जितनी गहरी होगी, उतनी ही चित्त मे स्थिरता आयेगी। श्वसन जितनी लम्बी, मंद और सूक्ष्म होगी, उतना ही लम्बा और मंद जीवन क्रिया के क्षय होने का क्रम होगा।

इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना ये तीन नाड़ियां प्रमुख हैं। प्राणायम के लगातार अभ्यास से ये नाड़ियां शुद्ध होकर जब सक्रिय होती हैं तो व्यक्ति के शरीर में किसी भी प्रकार का रोग नहीं होता और आयु प्रबल हो जाती है। मन में किसी भी प्रकार की चंचलता नहीं रहने से स्थिर मन शक्तिशाली होकर धारणा सिद्ध हो जाती है, अर्थात ऐसे व्यक्ति की सोच फलित हो जाती है। यदि लगातार इसका अभ्यास

बढ़ता रहा तो व्यक्ति सिद्ध हो जाता है। प्राणायाम करते या श्वास लेते समय हम तीन क्रियाएँ करते हैं- 1) पूरक, 2) कुम्भक व 3) रेचक। इसे ही हठयोगी अभ्यासांतर वृत्ति, स्तम्भ वृत्ति और बाह्य वृत्ति कहते हैं। अर्थात श्वास को लेना, रोकना और छोड़ना। अंतर रोकने को आंतरिक कुम्भक और बाहर रोकने को बाह्म कुम्भक कहते हैं।

(1) पूरक : अर्थात नियंत्रित गति से श्वास अंदर लेने की क्रिया को पूरक कहते हैं। श्वास धीरे-धीरे या तेजी से दोनो ही तरीके से जब भीतर खीचते हैं तो उसमें लय और अनुपात का होना आवश्यक है।

(2) कुम्भक : अंदर की हुई श्वास को क्षमतानुसार रोककर रखने की क्रिया को कुम्भक कहते हैं। श्वास को अंदर रोकने की क्रिया को आंतरिक कुंभक और श्वास को बाहर छोड़कर पुनः श्वास न लेकर कुछ देर रूकने की क्रिया को बाहरी कुंभक कहते है। इनमें भी लय और अनुपात का होना आवश्यक है।

(3) रेचक : अंदर ली हुई श्वास को नियंत्रित गति से छोड़ने की क्रिया को रेचक कहते हैं। श्वास धीरे-धीरे या तेजी से दोनो ही तरीके से जब छोडते है तो उसमे लय और अनुपात का होना आवश्यक है।

5.2 प्राणायाम के कितने प्रमुख प्रकार है?

नाड़ी शोधन प्राणायाम के 30 से अधिक प्रकार है, परंतु निम्नलिखित 20 प्रकार मुख्य है।

1.नाड़ीशोधन, 2.भ्रस्त्रिका, 3.अनुलोम-विलोम, 4.कपालभाती, 5.उज्जाई, 6.भ्रामरी, 7.केवली, 8.कुंभक, 9.दीर्घ, 10.शीतकारी, 11.शीतली, 12.मूर्छा, 13.सूर्यभेदन, 14.चंद्रभेदन, 15.प्रणव, 16.अग्निसार, 17.उद्गीत, 18.नासाग्र, 19.प्लावनी, 20.शितायु (shitau) आदि.

5.2.1. नाड़ी शोधन प्राणायाम:

इसे स्नायुतंत्र का शुद्धिकरण भी कहा जाता है। नाड़ी को बिना साफ व शुद्ध किये प्राणायाम साधना में सफलता नहीं मिलती। जिस तरह किसी कार्य को करने से पहले उस कार्य के लिए तैयारी करनी आवश्यक होती है, उसी तरह प्राणायाम साधना के लिए नाड़ी शोधन (नाड़ी को साफ करना) आवश्यक है। अभ्यास में प्राणायाम की क्रिया करना सॉस लेने से प्राण का प्रवाह ब्रम्हलीन तक होना चाहिए। यह तभी संभव होता है, जब नाड़ियां साफ व शुद्ध होती हैं। नाड़ियां शुद्ध व साफ होने से ही प्राण (वायु) का प्रवाह शरीर मे तेज गति से होता है। नाड़ी शोधन प्राणायाम के मुख्य प्रकारो मे से एक है, जिसको सही तरीके से करने से शरीर में खून साफ़ होता है तथा श्वशन तंत्र मजबूत बनता है।

नाडी शोधन (स्तर-1) करने की विधि:

इस क्रिया मे साधक दरी व कंबल स्वच्छ जगह पर बिछाकर उस पर अपनी सुविधानुसार-

- बिल्कुल तनाव रहित पद्मासन / सुखासन मे बैठे और कुछ समय तक सामान्य श्वास पर चित्त एकाग्र करे।

- फिर दायां हाथ उठाकर, भोहं के केन्द्र में अनामिका और मध्यमा अँगुली को रखें (प्राणायाम मुद्रा) और दायें नथुने को अँगूठे से बंद रखें।
- बायें नथुने से बीस बार श्वास लें। श्वास सामान्य से कुछ गहरा और पेट की ओर जाता हो।
- दायें नथुने को फिर खोले और बायें नथुने को अनामिका से बंद करें।
- दायें नथुने से बीस बार श्वास लें। श्वास सामान्य से थोड़ा गहरा और पेट की ओर जाता हो।
- हाथ को घुटनों पर ले आएं और श्वास के सामान्य प्रभाव का निरीक्षण करें।

नाडी शोधन के लाभ:

- नाड़ी शोधन प्राणयाम रक्त और श्वासतंत्र को शुद्ध करता है।
- गहरा श्वास रक्त को ऑक्सीजन (प्राणवायु) से भर देता है।

- यह प्राणायाम श्वास प्रणाली को शक्ति प्रदान करता है और स्नायुतंत्र को संतुलित रखता है।
- यह चिन्ताओं और सिर दर्द को दूर करने में सहायता करता है।
- इस प्राणायाम को करने से फेफड़े और श्वशन तंत्र के अन्य अंग मजबूत बनते हैं।
- नाड़ी शोधन प्राणायाम करने से सिरदर्द, माइग्रेन, बेचैनी और तनाव की समस्या दूर होती है।
- नियमित रूप से नाड़ीशोधन प्राणायाम करने से एकाग्रता बढ़ती है।

नाडी शोधन **मे सावधानियां:**

कमजोर और एनीमिया से पीड़ित रोगियों को इस प्राणायाम के दौरान सांस भरने व छोड़ने में थोड़ी सावधानी बरतनी चाहिए। कुछ लोग समय की कमी के चलते जल्दी-जल्दी सांस भरने और निकालने लगते हैं। इससे वातावरण में फैला धूल, धुआं, जीवाणु और वायरस, सांस नली में पहुंचकर अनेक प्रकार के संक्रमण को पैदा कर सकते है। प्रणायाम के दौरान सांस की गति इतनी सहज होनी चाहिए कि स्वयं को भी सांस की आवाज नहीं सुनायी देनी चाहिए।

नाडी शोधन स्तर-4 (दोहराना):
बाएं नथुने से प्रारम्भ करते हुए **5**-बार और दाएं नथुने से प्रारम्भ करते हुए **5**-बार।

अभ्यास :

सामान्य तनावहीन श्वास पर 5- मिनट ध्यान दें फिर हाथ को प्राणायाम मुद्रा में उठायें । श्वास को मन में गिनते जायें । प्राणायाम की क्रिया मे; श्वास भीतर लेना पूरक, श्वास छोड़ना रेचक, और श्वास को भीतर या बाहर रोक देना कुम्भक कहा जाता है।

- अंगूठे से दायां नथुना बंद करें और बाएं नथुने से पूरक करते हुए 4 तक संख्या गिनें।
- दोनों नथुने बंद करें और 16 की संख्या गिनने तक श्वास रोकें।
- दायां नथुना खोलें और 8 की संख्या गिनने तक रेचक करें।
- दोनों नथुने बंद करें और 16 की संख्या गिनने तक श्वास रोकें।
- दायां नथुना खोलें और 4 की संख्या गिनने तक पूरक करें।
- दोनों नथुने बंद करें और 16 की संख्या गिनने तक श्वास रोकें।
- बायां नथुना खोलें और 8 की संख्या गिनने तक रेचक करें।
- दोनों नथुने बंद करें और 16 की संख्या गिनने तक श्वास रोकें।

यह तारतम्य एक चक्र कहलाता है। 5-चक्रों का अभ्यास करें एवं फिर, सामान्य तनावहीन श्वास पर चित्त एकाग्र करें। कुछ समय पश्चात् दायें नथुने से शुरु करके पूरककरते हुए इस व्यायाम को दोहरायें और इसमे भी 5-चक्र करें।

इस प्राणायाम के अभ्यास पर टिप्पणी:

ऊपर दी गई संख्या गिनने तक के 5 चक्र का अभ्यास नहीं कर सकें तो 4(पूरक) : 4(कुंभक) : 8(रेचक) के अनुपात में पूरक व अभ्यास करने के बाद ही कुंभक करने से शुरू करें। जब यह सुविधाजनक हो जाए, तब इसे 4:8:8 तक व बाद में 4:16:8 तक बढ़ा दें। इस प्रकार, कुछ समय तक अभ्यास करने के बाद रेचक के पश्चात् श्वास रोकने को भी अभ्यास में शामिल कर लें। भली-भांति परिचित हो जाने के बाद कम समय-अवधि के 4:16:8:8 के अनुपात से प्रारम्भ करते हुए निर्धारित 4:16:8:16 अनुपात तक आ जाएं। चक्र की लम्बाई आगे भी बढ़ाई जा सकती है। किन्तु अनुपात वही रहना चाहिए यथा 5:20:10:20, 8:32:16:32।

सावधानी :

सुविधा से जितनी देर तक संभव हो श्वास उतनी देर ही रोकें। यदि अस्थमा या हृदय रोग से ग्रस्त हो तो श्वास न रोकें।

5.2.2 भ्रस्त्रिका प्राणायाम

भस्त्रिका प्राणायाम भस्त्र शब्द से निकला है जिसका अर्थ होता है 'धौंकनी'। वास्तविक तौर पर यह प्राणायाम एक भस्त्र या धौंकनी की तरह कार्य करता है। धौंकनी के जोड़े की तरह ही यह ताप को हवा देता है, भौतिक और सूक्ष्म शरीर को गर्म करता है। जहाँ तक बात रही भस्त्रिका प्राणायाम की परिभाषा की तो यह एक ऐसा प्राणायाम है जिसमें लगातार तेजी से बलपूर्वक श्वास लिया और छोड़ा जाता है। जैसे लोहार धौंकनी को लगातार तेजी से चलाता है, उसी तरह लगातार तेजी से बलपूर्वक श्वास ली और छोड़ी जाती है। योग ग्रन्थ हठप्रदीपिका में इस प्राणायाम को विस्तार से समझाया गया है (2/59-65)। दूसरी योग ग्रन्थ घेरंड संहिता में इसको इस प्रकार व्याख्या किया गया है।

भस्त्रैव लौहकाराणां यथा क्रमेण सम्भ्रमेत्।
तथा वायुं च नासाभ्यामुभाभ्यां चालयेच्छनैः॥– घें. सं. 5/75

इस श्लोक का मतलब होता है जिस तरह लोहार की धौंकनी लगातार फुलती और पिचकती रहती है, उसी तरह दोनों नासिकाओं से धीरे-धीरे वायु अंदर लीजिए और पेट को फैलाइए, उसके बाद गर्जना के साथ इसे तेजी से बाहर फेंकिए।

भस्त्रिका प्राणायाम की विधि

अब बात आती है कि भस्त्रिका प्राणायाम कैसे किया जाए। यहां पर इसको सरल तौर पर समझाया गया है, जिसके मदद से आप इसको आसानी से कर सकते है।

- सबसे पहले आप पद्मासन में बैठ जाए। अगर पद्मासन में न बैठ पाये तो किसी आराम अवस्था में बैठें। लेकिन ध्यान रहे आपकी शरीर, गर्दन और सिर सीधा हो।
- शुरू-शुरू में धीरे-धीरे सांस लें।
- और इस सांस को बलपूर्वक छोड़े।
- अब बलपूर्वक सांस लें और बलपूर्वक सांस छोड़े।
- यह क्रिया लोहार की धौंकनी की तरह फुलाते और पिचकाते हुए होना चाहिए।
- इस तरह से तेजी के साथ 10 बार बलपूर्वक श्वास लें और छोड़ें।
- इस अभ्यास के दौरान आपकी ध्वनि साँप की हिसिंग की तरह होनी चाहिए।
- 10- बार श्वसन के पश्चात, अंत में श्वास छोड़ने के बाद यथासंभव गहरा श्वास लें। श्वास को रोककर (कुंभक) करें।
- फिर उसे धीरे-धीरे श्वास को छोड़े।
- इस गहरे श्वास छोड़ने के बाद भस्त्रिका प्राणायाम का एक चक्र पूरा हुआ।
- इस तरह से आप 10- चक्र करें।

भस्त्रिका प्राणायाम के लाभ

- **पेट की चर्बी कम करने के लिए**: भस्त्रिका प्राणायाम ही एक ऐसी प्राणायाम है, जो पेट की चर्बी को कम करने के लिए प्रभावी है। लेकिन इसकी प्रैक्टिस लगातार जरूरी है।
- **वजन घटाने के लिए**: यही एक ऐसी प्राणायाम है जो आपके वजन कम कर सकता है। लेकिन पेट की चर्बी एवम वजन कम करने के लिए यह तब प्रभावी है, जब इसको प्रतिदिन 10 से 15 मिनट तक किया जाए।
- **अस्थमा के लिए**: भस्त्रिका प्राणायाम अस्थमा रोगियों के लिए बहुत ही उम्दा योगाभ्यास है। कहा जाता है की नियमित रूप से इस प्राणायाम का अभ्यास करने से अस्थमा कम ही नहीं होगा, बल्कि हमेशा हमेशा के लिए इसका उन्मूलन हो जायेगा।
- **गले की सूजन**: इस योग के अभ्यास से गले की सूजन में बहुत राहत मिलती है।
- **बलगम से नजात**: यह जठरानल को बढ़ाता है, बलगम को खत्म करता है, नाक और सीने की बीमारियों को दूर करता है।

- **भूख बढ़ाने के लिए**: इसके प्रैक्टिस से भूख बढ़ाता है।
- **शरीर को गर्मी देता है**: हठप्रदीपिका 2/65 के अनुसार वायु, पित्त और बलगम की अधिकता से होनी वाली बीमारियों को दूर करता है और शरीर को गर्मी प्रदान करता है।
- **नाड़ी प्रवाह के लिए उत्तम**: यह प्राणायाम नाड़ी प्रवाह को शुद्ध करता है । सभी कुंभकों में भस्त्रिका कुंभक सबसे लाभकारी होता है ।
- **कुंडलिनी जागरण में सहायक**: यह तीन ग्रंथियों ब्रह्मग्रंथि, विष्णुग्रंथि और रुद्रग्रंथि को तोड़ने के लिए प्राण को सक्षम बनाता है । ये ग्रंथियां सुसुम्ना में होती हैं। ये तेजी से कुंडलिनी जागृत करती हैं। (हठप्रदीपिका 2/66-67)
- **श्वास समस्या दूर करना**: यह श्वास से संबंधित समस्याओं को दूर करने के लिए सबसे अच्छा प्राणायाम है।

भस्त्रिका प्राणायाम के सावधानियां

- भस्त्रिका प्राणायाम उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति को नहीं करनी चाहिए ।
- हृदय रोग, सिर चकराना, मस्तिष्क ट्यूमर, मोतियाबिंद, आंत या पेट के अल्सर या पेचिश के मरीजों के ये प्राणायाम नहीं करना चाहिए ।
- गर्मियों में इसके बाद सितली या सितकारी प्राणायाम करना चाहिए, ताकि शरीर ज्यादा गर्म ना हो जाए ।

भस्त्रिका-प्राणायाम का प्रयास करने से पहले, नाड़ी-शोधन प्राणायाम के चारों स्तरों में से प्रत्येक का अभ्यास कम से कम तीन महीने तक कर लिया जाना चाहिए ।

5.2.3 कपालभाति प्राणायाम

योग की हर क्रिया कारगर होती है, लेकिन बात जब कपालभाती प्राणायाम की होती है तो इसे जीवन की संजीवनी कहा जाता है। कपालभाती प्राणायाम को सबसे कारगर माना जाता है। कपालभाती प्राणायाम को हठयोग में शामिल किया गया है। योग के आसनों में यह सबसे कारगर प्राणायाम माना जाता है। यह तेजी से की जाने वाली एक रोचक प्रक्रिया है। दिमाग आगे के हिस्से को कपाल कहते हैं और भाती का अर्थ ज्योति होता है। कपालभाती प्राणायाम करने के सही तरीके और इससे होने वाले फायदों के बारे में हम आपको बताते हैं।

कपाल = मस्तक (सिर); भाती = चमकने वाला; प्राणायाम = साँस लेने की प्रक्रिया

यह एक शक्ति से परिपूर्ण (श्वाँस के द्वारा किये जाने वाला) प्राणायाम है, जो आपका वज़न कम करने में मदद करता है और आपके पूरे शरीर को संतुलित कर देता है।

कपालभाति प्राणायाम का महत्व

जब आप कपालभाति प्राणायाम करते हैं तो आपके शरीर से 80% विषैले तत्त्व बाहर जाती साँस के साथ निकल जाते हैं। कपालभाति प्राणायाम के निरंतर अभ्यास से शरीर के सभी अंग विषैले तत्व से मुक्त हो जाते हैं। किसी भी तंदुरस्त व्यक्ति को उसके चमकते हुए माथे से पहचाना जा सकता है। कपालभाति (मस्तक या सिर) प्राणायाम की उचित व्याख्या है-''चमकने वाला मस्तक''। मस्तक पर तेज या चमक प्राप्त करना तभी संभव है जब आप प्रतिदिन इस प्राणायाम का अभ्यास करें। इसका तात्पर्य यह है कि आपका माथा सिर्फ बाहर से नही चमकता, परंतु यह प्राणायाम आपकी बुद्धि को भी स्वच्छ व तीक्ष्ण बनाता है।

कपालभाति प्राणायाम करने की विधि

- अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए, आराम से बैठ जाएँ। अपने हाथों को आकाश की तरफ, आराम से घुटनों पर रखें।
- एक लंबी गहरी साँस अंदर लें।
- साँस छोड़ते हुए अपने पेट को अंदर की ओर खींचे। अपने पेट को इस प्रकार से अंदर खींचे की वह रीढ़ की हड्डी को छू ले। जितना हो सके उतना ही करें। पेट की मासपेशियों के सिकुड़ने को आप अपने पेट पर हाथ रख कर महसूस कर सकते हैं। नाभि को अंदर की ओर खींचे।
- जैसे ही आप पेट की मासपेशियों को ढीला छोड़ते हो, साँस अपने आप ही आपके फेफड़ों में पहुँच जाती है।
- कपालभाति प्राणायाम के एक क्रम (राउंड) को पूरा करने के लिए 20 साँस छोड़े।
- एक राउंड खत्म होने के पश्चात, विश्राम करें और अपनी आँखों को बंद कर लें। अपने शरीर में प्राणायाम से प्रकट हुई उत्तेजना को महसूस करें।
- कपालभाति प्राणायाम के दो और क्रम (राउंड) को पूरा करें।

कपालभाति प्राणायाम मे ध्यान देने योग्य बाते

- कपालभाति प्राणायाम करते समय, ज़ोर से साँस को बाहर छोड़ें। ताकत के साथ साँस को बाहर की और फेंके।
- साँस लेने के लिए अधिक चिंता न करें। आप जैसे ही अपने पेट की मासपेशियों को ढीला छोड़ते है, आप अपने आप ही साँस लेने लग जाते है।
- अपना ध्यान बाहर जाती हुई साँस पर रखें।

- इस प्राणायाम की प्रक्रिया को किसी भी ऑफ़ लिविंग योग प्रशिक्षक से सीखें और फिर अपने घर पर इसका अभ्यास खाली पेट पर करें।

कपालभाति प्राणायाम के लाभ

- यह चयापचय (मेटाबोलिस्म) प्रक्रिया को बढ़ाता है और वज़न कम करने में मदद करता है।
- नाड़ियों का शुद्धिकरण करता है।
- पेट की मासपेशियों को सक्रिय करता है जो कि मधुमेह के रोगियों के लिए अत्यंत लाभदायक है।
- रक्त परिसंचरण को ठीक करता है और चेहरे पर चमक बढ़ाता है।
- पाचन क्रिया को अच्छा करता है और पोषक तत्वों का शरीर में संचरण करता है।
- आपकी पेट की चर्बी इसके फलस्वरूप अपने आप कम हो जाती है।
- मस्तिष्क और तांत्रिक तंत्र को ऊर्जान्वित करता है।
- मन को शांत करता है।

कपालभाति प्राणायाम करते समय क्या नही करना चाहिए?

- यदि आप हर्निया, मिर्गी, स्लिप डिस्क, कमर दर्द, अथवा स्टेंट के मरीज़ हैं, तो यह प्राणायाम न करें। यदि आपकी कुछ समय पूर्व पेट की सर्जरी हुई है, तब भी यह प्राणायाम न करें।
- महिलाओं को यह प्राणायाम गर्भावस्था के दौरान अथवा उसके तुरंत बाद नही करना चाहिए। मासिक धर्म के दौरान भी यह प्राणायाम नही करना चाहिए।
- हाइपरटेंशन के मरीजों को यह प्राणायाम किसी योग प्रशिक्षण के नेतृ त्व में ही करना चाहिए।

5.2.4 अनुलोम-विलोम प्राणायाम

प्रत्येक दिन हमे शरीर की शुद्धि के लिए जैसे स्नान की आवश्यकता होती है, ठीक वैसे ही मन की शुद्धि के लिए प्राणायाम की आवश्यकता होती है। प्राणायाम से हम स्वास्थ्य और निरोगी होते हैं तथा दीर्घायु बनते हैं। इसे नियमित करने से हमारी स्मरण शक्ति बढ़ती है और हम रोग मुक्त रहते हैं। इससे मन की चंचलता दूर होती है और मन एकाग्र होता है। तो आज हम प्राणयाम अगले क्रम मे, अनुलोम- विलोम प्राणायाम को करने की विधि और लाभ के बारे में जानेगें।

अनुलोम विलोम प्राणायाम करने का तरीका

- किसी खुली हवा में एक दरी बिछा लें।
- अब उस दरी पर अपनी कमर को एकदम सीधा करके आलथी पलथी मार कर बैठ जाएँ।

- अब दाएं हाथ के अंगूठे से नाक के दाएं छेद को बंद करें और बाएं नाक से सांस अन्दर की ओर धीरे धीरे खीचें और फिर बंद नाक यानि दाई नाक को धीरे धीरे खोलते हुए उससे सांस को बाहर की ओर धीरे-धीरे छोड़ें।
- ठीक इसी प्रकार अब बाएं हाथ के अंगूठे से नाक के बाएं छेद को बंद करें और दाएं नाक से सांस अन्दर की ओर धीरे-धीरे खीचें और फिर बंद नाक यानि बाएं नाक को धीरे-धीरे खोलते हुए उससे सांस को बाहर की ओर छोड़ें।
- इस क्रिया को पहले 3 मिनट तक और फिर धीरे-धीरे इसका अभ्यास बढ़ाते हुए 10 मिनट तक करें।
- 10 मिनट से अधिक समय तक इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- इस प्रणायाम को सुबह-सुबह खुली हवा में बैठकर करें।

- **अनुलोम विलोम प्राणायाम के लाभ**
- इससे शरीर में वात, कफ, पित्त आदि के विकार दूर होते हैं।
- रोजना अनुलोम-विलोम करने से फेफड़े शक्तिशाली बनते है।
- इसके नियमित अभ्यास से शरीर स्वस्थ, कांतिमय एवं शक्तिशाली बनता है।
- इस प्रणायाम को रोज करने से शरीर में कॉलेस्ट्रोल का स्तर कम होता है।
- अनुलोम-विलोम करने से सर्दी, जुकाम व दमा की शिकायतों में काफी आराम मिलता है।
- अनुलोम-विलोम से हृदय को शक्ति मिलती है।
- इस प्राणायाम के दौरान जब हम गहरी सांस लेते हैं तो शुद्ध वायु हमारे खून के दूषित तत्वों को बाहर निकाल देती है। शुद्ध रक्त शरीर के सभी अंगों में जाकर उन्हें पोषण प्रदान करता है।

- अनुलोम-विलोम प्राणायाम सभी आयु वर्ग के लोग कर सकते है और सुविधानुसार इसकी अवधि भी तय की जा सकती है।
- मन की चंचलता दूर होती है, मन एकाग्रचित होता है और स्मरणशक्ति बढ़ती है।

अनुलोमविलोम- प्राणायाम मे सावधानियां

- कमजोर और एनीमिया से पीड़ित रोगियों को इस प्राणायाम के दौरान सांस भरने व छोड़ने में थोड़ी सावधानी बरतनी चाहिए।
- कुछ लोग समय की कमी के चलते जल्दी-जल्दी सॉस भरने और निकालने लगते है। इससे वातावरण में, पहला धूल, धुंआ, जीवाणु और वायरस आदि सॉस नली में पहुँचकर अनेक प्रकार के संक्रमण पैदा कर सकते है।
- प्राणायाम के दौरान सांस की गति इतनी सहज होनी चाहिए, इसे करते समय स्वयं को भी सांस की आवाज नहीं सुनायी देनी चाहिए।

5.2.5 उज्जायी प्राणायाम

उज्जयी शब्द का अर्थ होता है विजयी या जीतने वाला । इस प्राणायाम के अभ्यास से वायु को जीता जा सकता है अर्थात उज्जयी प्राणायाम से हम अपनी सांसो पर विजय पा सकते है और इसलिये इस प्राणायाम को अंग्रेजी मे विक्टोरियस ब्रीथ कहा जता है । जब इस प्राणायाम को किया जाता है, तो शरीर में गर्म वायु प्रवेश करती है और दूषित वायु निकलती है । उज्जायी प्राणायाम को करते समय समुद्र के समान ध्वनि आती है, इसलिए इसे ओसियन ब्रीथ के नाम

से भी जाना जाता है। इस प्रणायाम का अभ्यास शर्दी को दूर करने के लिए किया जाता है। इसका अभ्यास तीन प्रकार से किया जा सकता है - खडे होकर, लेटकर तथा बैठकर।

i).खड़े होकर करने की विधि

- सबसे पहले सावधान कि अवस्था में खड़े हो जाएँ। ध्यान रहे की एड़ी मिली हो और दोनों पंजे फैले हुए हों।
- अब अपनी जीभ को नाली की तरह बनाकर होटों के बीच से हल्का सा बाहर निकालें।
- अब बाहर निकली हुई जीभ से अन्दर की वायु को बहार निकालें।
- अब अपनी दोनों नासिकायों से धीरे- धीरे व गहरी स्वास लें।
- अब स्वांस को जितना हो सके इतनी देर तक अंदर रखें।
- फिर अपने शरीर को थोडा ढीला छोड़कर श्वास को धीरे - धीरे बहार निकाल दें।
- ऐसे ही इस क्रिया को 7-8 बार तक दोहरायें।
- ध्यान रहे की इसका अभ्यास 24 घंटे में एक ही बार करें।

ii).बैठकर करने की विधि

- सबसे पहले किसी समतल और स्वच्छ जमीन पर चटाई बिछाकर उस पर पद्मासन, सुखासन की अवस्था में बैठ जाएं।
- अब अपनी दोनों नासिका छिद्रों से साँस को अंदर की ओर खीचें इतना खींचे की हवा फेफड़ों में भर जाये।
- फिर वायु को जितना हो सके अंदर रोके।

- फिर नाक के दायें छिद्र को बंद करके, बायें छिद्र से साँस को बाहर निकाले।
- वायु को अंदर खींचते और बाहर छोड़ते समय कंठ को संकुचित करते हुए ध्वनि करेंगे, जैसे हलके खर्राटों की तरह या समुद्र के पास जो एक ध्वनि आती है।
- इसका अभ्यास कम से कम 10 मिनट तक करें।

iii).लेटकर करने की विधि

- सबसे पहले किसी समतल जमीन पर दरी बिछाकर उस पर सीधे लेट जाए। अपने दोनों पैरों को सटाकर रखें।
- अब अपने पूरे शरीर को ढीला छोड़ दें।
- अब धीरे – धीरे लम्बी व गहरी श्वास लें।
- अब श्वास को जितना हो सके इतनी देर तक अंदर रखें।

- फिर अपने शरीर को थोडा ढीला छोड़कर श्वास को धीरे - धीरे बहार निकाल दें।
- इसी क्रिया को कम से कम 7-8 बार दोहोरायें।

उज्जायी प्राणायाम का समय व अवधि

इसका अभ्यास हर रोज़ करेंगे तो आपको अच्छे परिणाम मिलेंगे। सुबह के समय और शाम के समय खाली पेट इस प्राणायाम का अभ्यास करना अधिक फलदायी होता हैं। सांस अंदर लेने का समय करीब 5-7 सेकंड तक का होना चाहिए और बाहर छोड़ने का समय 15-20 सेकंड तक का होना चाहिए।

उज्जायी प्राणायाम के लाभ

- **विभिन्न रोगों में फायदेमंद-** इस प्रणायाम के नियमित अभ्यास से कफ रोग, अजीर्ण, गैस की समस्या दूर होती है। ये सभी रोग पेट से ही होते हैं। अगर हम इस प्राणायाम को नियमित रूप से करते हैं तो आपका पेट साफ़ रहता है और आप इन रोगों से बच जाते हैं।
- **ह्रदय रोगों में फायदेमंद** इस प्राणायाम के अभ्यास से हम ह्रदय के ज्यादातर सभी रोगों को नष्ट कर सकते हैं। क्योंकि ह्रदय से भी हमारे बहुत से रोग उत्पन्न होते हैं; जैसे हर्ट अटैक, ब्लोकैज इत्यादि। अगर हमारा ह्रदय सही है तो हम इन रोगों से छुटकारा पा सकते हैं।
- **स्वास व साइनस रोग में फायदेमंद-** यह प्राणायाम श्वास रोग और साइनस में लाभदायक होता है। साइनस नाक का एक रोग है। आयुर्वेद में इसे प्रतिश्याय नाम से जाना जाता है। सर्दी के मौसम में नाक बंद होना, सिर में दर्द होना, आधे सिर में बहुत तेज दर्द होना, नाक से पानी गिरना इस रोग

के लक्षण हैं। इसमें रोगी को हल्का बुखार, आंखों में पलकों के ऊपर या दोनों किनारों पर दर्द रहता है।

- **कुण्डलिनी शक्ति जागरण हेतु-** यह कुण्डलिनी शक्ति को जागृ त करने में सहयोग करता है। कुंडलिनी जाग्रत होने से ऊर्जा का एक पूरी तरह से नया स्तर जीवंत होने लगता है, और आपका शरीर और बाकी सब कुछ भी बिल्कुल अलग तरीके से काम करने लगता है।
- **हाइपोथायरायडिज्म में फायदेमंद -** हाइपोथायरायडिज्म (Hypothyroidism) से पीड़ित व्यक्तिओ के लिए यह प्राणायाम बहुत ही लाभदायक है। हाइपोथायरायडिज्म या अवटु अल्पक्रियता मनुष्य और जानवरों में एक रोग की स्थिति है, जो थायरॉयड ग्रंथि से थायरॉयड हॉर्मोन के अपर्याप्त उत्पादन के कारण होती है। अवटुवामनता (Cretinism) हाइपोथायरायडिज्म का ही एक रूप है, जो छोटे बच्चों में पाया जाता है।
- **खर्राटे में फायदेमंद-** खर्राटों की समस्या में लाभ मिलता है। जब सोते हुए व्यक्ति के नाक से अपेक्षाकृत तेज आवाज निकलती है, तो इसे खर्राटे लेना (snoring) कहते हैं। इसे 'ओब्स्ट्रक्टिव स्लीप अप्निया' कहा जाता है; अर्थात नींद में आपकी साँस में अवरोध उत्पन्न होता है।
- **दमा और टी.बी.(TB) में फायदेमंद-** इसको करने से दमा और TB से पीड़ित व्यक्तिओ को लाभ मिलता है। अस्थमा (दमा) श्वसन मार्ग का एक आम जीर्ण सूजन वाला रोग है, जिसे चर व आवर्ती लक्षणों, प्रतिवर्ती श्वसन बाधा और श्वसनी-आकर्ष से पहचाना जाता है।

- **दूषित पधार्तों को बहार करने के लिए-** उज्जयी प्राणायाम से शरीर के दूषित पदार्थ बाहर निकलते हैं और इस लिए यह मुंहासो से पीड़ित व्यक्तिओ में लाभकर हैं।
- **पेट की चर्बी को करता है कम-** यह प्राणायाम पेट की चर्बी को कम करने में हमारी मदद करता है। पेट की चर्बी या शरीर के अन्य भागों की चर्बी, वसा की एक विशेष रूप से हानिकारक प्रकार है जो आपके अंगों के आसपास जमा होती है।
- **पीठ दर्द में फायदेमंद-** पीठ दर्द से परेशान व्यक्तियों के लिए ये प्राणयाम बहुत ही मददगार हैं। पीठ दर्द ("डोर्सलाजिया" के नाम से भी जाना जाता है) पीठ में होनेवाला वह दर्द है, जो आम तौर पर मांसपेशियों, तंत्रिका, हड्डियों, जोड़ों या रीढ़ की अन्य संरचनाओं में महसूस किया जाता है।
- **मन व दिमाग को करे शांत -** इसके नियमित अभ्यास से मानसिक तनाव दूर होकर मन शांत होता है। चिकित्सा शास्त्र- डिप्रेशन का कारण मस्तिष्क में सिरोटोनीन, नार-एड्रीनलीन तथा डोपामिन आदि न्यूरो ट्रांसमीटर की कमी मानता है। तो आप इन सब से छुटकारा पाने के लिए भ्रामरी प्राणायाम को करें।
- **फेफड़ों को मजबूत बनता है -** इसका सबसे अच्छा फायदा ये है कि ये हमारे फेफड़ों को मजबूत बनता है। फेफड़े हमारे शरीर का महत्वपूर्ण अंग हैं। इंसान हर रोज करीब 20 हजार बार सांस लेता है और हर सांस के साथ जितनी ज्यादा ऑक्सीजन शरीर के अंदर पहुंचती है, शरीर उतना ही सेहतमंद बना रहता है। इसके लिए जरूरी है कि फेफड़े

स्वस्थ रहें। इस प्राणायाम से आपके फेफड़े मजबूत होते हैं और उनकी प्राणवायु लेने की क्षमता में वृद्धि होती हैं।

- **खून का संचार ठीक से होता है-** उज्जयी प्राणायाम को करने से खून का संचार ठीक से होता है। अगर हमारा रक्त संचार सामान्य रहे तो दिल की बीमारियां न हों और न ही दूसरी बीमारियां, लेकिन कई कारक ऐसे भी हैं जिनसे ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होता है।
- **पाचन क्रिया को ठीक रखता है -** इस प्राणायाम से पाचन क्रिया अच्छी बनी रहती है और यह श्वसन प्रणाली को भी सेहतमंद बनाये रखता है। पाचन वह क्रिया है, जिसमें भोजन को यांत्रिकीय और रासायनिक रूप से छोटे छोटे घटकों में विभाजित कर दिया जाता है; ताकि उन्हें उदाहरण के लिए, रक्तधारा में अवशोषित किया जा सके। पाचन एक प्रकार की अपचय क्रिया है, जिसमें आहार के बड़े अणुओं को छोटे-छोटे अणुओं में बदल दिया जाता है।
- **थायरॉईड ग्रंथि में फायदेमंद -** यह प्राणायाम थायराइड ग्रंथि के रोग को भी यह दूर करता है और उसको स्वस्थ बनाए रखता है। थायराइड शरीर मे पाए जाने वाले एंडोक्राइन ग्लैंड में से एक है। थायरायड ग्रंथि गर्दन में श्वास नली के ऊपर एवं स्वर यन्त्र के दोनों ओर दो भागों में बनी होती है। इसका आकार तितली जैसा होता है। थायराइड ग्रंथि थाइराक्सिन नामक हार्मोन बनाती है, जिससे शरीर के ऊर्जा क्षय, प्रोटीन उत्पादन एवं अन्य हार्मोन के प्रति होने वाली संवेदनशीलता नियंत्रित होती है। इसके लेख को अलग से पढ़ें और थायराइड ग्रंथि के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें।

- **नाड़ी सम्बंधित विकार दूर होते हैं-** यह नाड़ी से सम्बंधित विकार को दूर करता है और ऊर्जा के प्रवाह में मदद करता है। और साथ ही गर्दन में मौजूद पैराथाइरॉइड को भी स्वस्थ रखता है।
- **मस्तिष्क से गर्मी को दूर करता है-** उज्जयी प्राणायाम मस्तिष्क से गर्मी दूर कर इसे ठंड पहुँचता है। मस्तिष्क (दिमाग), मेरुदण्ड और तंत्रिकाएँ (नसें) मिलकर तंत्रिका तंत्र बनाते हैं। यह एक जटिल तंत्र है। इसमें पर्यावरण में होने वाले परिर्वतन जैसे गरमी, ठंड, और सारे शरीर के भीतर के सामान्य जैसे भूख, प्यास आदि और असामान्य संवेदन दर्द, उल्टी आदी के बारे में जानकारी इकट्ठी होती है।

उज्जयी प्राणायाम करते समय सावधानियां

यह प्राणायाम हमेशा खाली पेट करना चाहिए। इस प्राणयाम की अविधि एक साथ नहीं बढानी चाहिए। इस प्राणायाम में साँसे गले की नली को छूकर जानी चाहिए। सिर दर्द व चक्कर आने पर यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए। ज्यादा जोर लगाकर आवाज़ न करें, अन्यथा गले में खराश हो जाएगी। इस प्राणायाम का अभ्यास साफ-स्वच्छ हवा बहाव वाले स्थान पर करें।

5.2.6 भ्रामरी प्राणायाम

भ्रमर का अर्थ ही मधुमक्खी होता है। इस प्राणायाम को करते समय व्यक्ति बिल्कुल मधुमक्खी की तरह ही गुंजन करता है, इसलिए इसे भ्रामरी प्राणायाम कहते है। भ्रामरी संस्कृत शब्द 'भ्रमर' से

आया है, जिसका अर्थ भारतीय काली मधुमक्खी। यह प्राणायाम अंग्रेज़ी में Bee-Breathing Technique के नाम से भी जाना जाता है। इस प्राणायाम में उंगलियो का उपयोग करके आँखे और कान बंद करने पड़ते है। यहा पर भ्रामरी प्राणायाम को करने की विधि और लाभ के बारे में जानेगें।

भ्रामरी प्राणायाम करने की विधि

- सबसे पहले एक स्वच्छ और समतल जगह पर चटाई बिछाकर उस पर पद्मासन या सुखासन की अवस्था में बैठ जाएँ।
- अब अपने दोनों हाथों को ऊपर उठाकर कंधों के समांतर ले जाये।

- अब अपने दोनों हाथों को कोहनियों से मोड़कर अपने कानो के पास लायें।
- फिर अपने दोनों हाथों के अंगूठों से अपने दोनों कानो को बंद कर लें।

- अब दोनों हाथो की तर्जनी उंगली को माथे पर और मध्यमा, अनामिका और कनिष्का उंगली को आँखों के ऊपर रखना हैं।
- अब अपना मुह बिल्कुल बंद रखें और अपने नाक के माध्यम से सामान्य गति से सांस अंदर लें। फिर नाक के माध्यम से ही मधु-मक्खी जैसी आवाज़ करते हुए सांस बाहर निकालें।
- सांस बाहर निकालते हुए “ॐ” का उच्चारण करना चाहिए।
- शुरुआत में ये प्राणायाम 5-7 मिनिट तक करे और अभ्यास के साथ समय बढ़ाये।

भ्रामरी प्राणायाम करने का समय और अवधि

इसका अभ्यास हर रोज़ करेंगे तो आपको अच्छे परिणाम मिलेंगे। सुबह के समय और शाम के समय खाली पेट इस प्राणायाम का अभ्यास करना अधिक फलदायी होता हैं।सांस अंदर लेने का समय करीब 5-7 सेकंड तक का होना चाहिए और बाहर छोड़ने का समय 15-20 सेकंड तक का होना चाहिए ।भ्रामरी प्राणायाम को अपने आसन अभ्यास को समाप्त करने के बाद ही करें।

भ्रामरी प्राणायाम के लाभ

- **तनाव से मुक्ति पाने के लिए -** तनाव कम करने और मानसिक तनाव से मुक्ति पाने के लिए भ्रामरी प्राणायाम बहुत ही लाभदायक होता है। चिकित्सा शास्त्र डिप्रेशन का कारण मस्तिष्क में सिरोटोनीन, नार-एड्रीनलीन तथा डोपामिन आदि न्यूरो ट्रांसमीटर की कमी मानता है। तो आप इन सब से छुटकारा पाने के लिए भ्रामरी प्राणायाम को

करें। और इसके साथ-साथ इसको करने से व्यक्ति में आत्म विश्वास की भावना बढती है।

- **सकारात्मक सोच बढाने हेतु-** इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास से हम अपनी स्मरणशक्ति व सकारात्मक सोच बढ़ा सकते हैं। जब हमारी सोच सकारात्मक बन जाती है, तो उसके परिणाम भी सकारात्मक आने लगते है और इसके साथ-साथ ही इसके अभ्यास से मन और मस्तिष्क को शांति मिलती हैं।
- **साइंसिटिस के रोगियों के लिए -** साइंसिटिस (Sinusitis) के रोगियों को इससे राहत मिलती हैं। सर्दी के मौसम में नाक बंद होना, सिर में दर्द होना, आधे सिर में बहुत तेज दर्द होना, नाक से पानी गिरना इन सभी रोगों से छुटकारा पाने के लिए भ्रामरी प्राणायाम सबसे बेहतर प्राणायाम है। इसके नियमित अभ्यास से हम इन सभी बीमारियों से छुटकारा पा सकते हैं।
- **उच्च रक्तचाप में फायदेमंद-** उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए भ्रामरी प्राणायाम बहुत ही उपयोगी हैं। हाइपरटेंशन या उच्च रक्तचाप, जिसे कभी कभी धमनी उच्च रक्तचाप भी कहते हैं, एक पुरानी चिकित्सीय स्थिति है, जिसमें धमनियों में रक्त का दबाव बढ़ जाता है।
- **कुंडलिनी शक्ति जागने हेतु-** इसके नियमित अभ्यास से हम अपनी कुंडलिनी शक्ति जागृत कर सकते हैं। कुंडलिनी योग के अनुसार, ईश्वर की शक्ति जो ब्रह्मांड को चलाती है, उसे चैतन्य कहते है। एक व्यक्ति के विषय में, चैतन्य को चेतना कहते हैं और यह ईश्वरीय शक्ति का वह अंश है जो मनुष्य की क्रियाओं के लिए चाहिए होती है।
- **मधुर आवाज के लिए -** भ्रामरी प्राणायाम लंबे समय तक अभ्यास करते रहने से व्यक्ति की आवाज़ मधुर हो जाती है।

आपकी आवाज आपके व्यक्तित्व की पहचान होती है। सुरीली आवाज हर किसी को अपनी ओर आकर्षित करती है।

- **थायरोइड समस्या से पीड़ित व्यक्ति के लिये -** थायरोइड समस्या से पीड़ित व्यक्ति को लाभ मिलता है। हाइपोथायराइडिज्म (Hypothyroidism) ऐसी मेडिकल कंडीशन है, जिसमें थायराइड ग्रंथि में थायराइड हार्मोन कम मात्रा में बनने लगता है। भारत में करोडों लोग हाइपोथायराइडिज्म से ग्रस्त हैं।
- **रक्त दोषों से मुक्ति पाने के लिए -** इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास करने से हर प्रकार के रक्त दोषों से मुक्ति पायी जा सकती है। खून के अशुद्ध होने पर खून में मौजूद हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है। यह घातक समस्या उत्पन्न कर सकता है और इसे ही रक्त दोष कहते है।
- **माइग्रेन के रोगियों के लिए -** यह प्राणायाम माइग्रेन के रोगियों के लिए लाभदायक है। बेवजह सिरदर्द के शिकार हो गए हों। सिरदर्द का एक गंभीर रूप जो बार-बार या लगातार होता है, उसे माइग्रेन कहते हैं। इस प्राणायाम का अभ्यास करके हम इस बीमारी से छुटकारा पा सकते हैं।

भ्रामरी प्राणायाम मे सावधानियां

कान में दर्द होने पर यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए। प्राणायाम करने का समय और चक्र धीरे-धीरे बढाये। भ्रामरी प्रणायाम करते समय चक्कर आना, घबराहट होना, खांसी आना, सिरदर्द या अन्य कोई परेशानी होने पर प्राणायाम रोककर अपने डॉक्टर या योग विशेषज्ञ की सलाह लेना

चाहिए। अगर आप भ्रामरी प्राणायाम शाम के वक्त कर रहे हैं तो प्राणायाम करने और शाम का भोजन लेने के समय के बीच कम से कम दो से तीन घंटे का अंतर ज़रूर रखे। भ्रामरी प्राणायाम करते वक्त दोनों कान के पर्ण की सहायता से कान ढकने होते हैं, अपनी उँगलियों को कान के अंदर नहीं डालना है।

5.2.7 कुम्भक प्राणायाम

किसी भी प्रकार का प्राणायाम करते वक्त तीन क्रिया करते हैं, रेचक, पूरक और कुम्भक। श्वास को रोककर रखने की क्रिया को कुम्भक कहते हैं। श्वास को अंदर रोकने की क्रिया को आंतरिक और बाहर रोकने की क्रिया को बाहरी कुम्भक कहते हैं। कोई सा प्राणायाम करते वक्तयह क्रिया भी चलती रहती है, लेकिन सिर्फ कुम्भक का ही अभ्यास करने से आयु बढ़ाई जा सकती है। कुम्भक करते वक्त श्वास को अंदर खींचकर या बाहर छोड़कर रोककर रखा जाता है।

- **आंतरिक कुम्भक-** इसके अंतर्गत नाक के छिद्रों से वायु को अंदर खींचकर, जितनी भी देर तक श्वास को रोककर रखना संभव हो, रखा जाता है और फिर धीरे-धीरे श्वास को बाहर छोड दिया जाता है।

- **बाहरी कुम्भक-** इसके अंतर्गत वायु को बाहर छोड़कर जितनी देर तक श्वास को रोककर रखना संभव हो रोककर रखा जाता है और फिर धीरे–धीरे श्वास को अंदर खीच लिया जाता है।

कुम्भक प्राणायाम की मात्रा या अवधि

कुम्भक क्रिया का अभ्यास सुबह, दोपहर, शाम और रात को कर सकते हैं। कुम्भक क्रिया का अभ्यास हर 3-घंटे के अंतर पर दिन में 8-बार भी किया जा सकता है।

कुम्भक 2-प्रकार का होता है- 1. आंतरिक कुम्भक और 2. बाहरी कुम्भक।

ध्यान रहे कि कुम्भक की आवृत्तियाँ शुरुआत में 1-2-1 की होनी चाहिए। उदाहरण के तौर पर यदि श्वास लेने में एक सेकंड लगता है तो उसे दो सेकंड के लिए अंदर रोके और एक सेकंड तक बाहर निकालें। फिर धीरे-धीरे 1-2-2, 1-3-2, 1-4-2 और फिर अभ्यास बढ़ने पर कुम्भक की अवधि और भी बढ़ाई जा सकती है। ॐ के एक

उच्चारण में लगने वाले समय को एक मात्रा माना जाता है। सामान्यतया एक सेकंड या पल को मात्रा कहते हैं।

कुम्भक प्राणायाम की विशेषताये

कुम्भक को अच्छे से रोके रखने के लिए जालंधर, उड्डियान और मूल बंधों का प्रयोग भी किया जाता है। इससे कुम्भक का लाभ बढ़ जाता है। मूर्च्छा और केवली प्राणायाम को कुम्भक प्राणायाम में शामिल किया गया है।

कुम्भक प्राणायाम के लाभ

कुम्भक के अभ्यास से आयु की वृद्धि होती है। संकल्प और संयम का विकास होता है। भूख और प्यास पर कंट्रोल किया जा सकता है। इससे खून साफ होता है, फेफड़े शुद्ध मजबूत बनते है। शरीर कांतिमान और जवान बना रहता है। नेत्र ज्योति बढती और सुनने की क्षमता बढती है। नकारात्मक चिंतन सकारात्मक बनता है तथा भय और चिंता दूर होते है।

कुम्भक प्राणायाम मे सावधानिया

दमा तथा उच्चरक्तचाप के रोगी कुम्भक न लगाएँ। कुम्भक लगाने के पहले किसी योग विशेषज्ञ से सलाह जरूर ले लें।

5.2.8 केवली प्राणायाम

केवली प्राणायाम को कुम्भकों का राजा कहा जाता है। दूसरे सभी प्राणायामों का अभ्यास करते रहने से केवली प्राणायाम स्वतः ही घटित होने लगता है। फिर भी साधक इसे साधना चाहे तो साध

सकता है । इस केवली प्राणायाम को कुछ योगाचार्य प्लावनी प्राणायाम भी कहते है । हालाकि प्लावनी प्राणायाम करने का और भी तरीका है।

केवली कुम्भक प्राणायाम को साधना नहीं पड़ता, लेकिन साधना जरूरी भी है। तैराक लोग इसे अनंजाने में ही साध लेते हैं फिर भी वे इसे विधिवत करके साधें तो तैरने की गति और स्टेमिना और बढ़ सकता है।

केवली प्राणायाम करने की विधि

इस प्राणायाम को करने के लिये स्वच्छ तथा उपयुक्त वातावरण में सिद्धासन में बैठ जाएं । अब दोनों नाक के छिद्र से वायु को अंदर खीचकर फेफडे समेत पेट मे धीरे-धीरे पूर्ण रूप से भर ले । इसके बाद क्षमतानुसार श्वास को रोक कर रखे । फिर दोनो नासिका छिद्रो से धीरे-धीरे श्वास को बाहर छोडे अर्थात वायु को बाहर निकाले।

इस क्रिया को अपनी क्षमता अनुसार कितनी भी बार कर सकते हैं। इस प्राणायाम का अभ्यास सुखासन या सिद्धासन में बैठकर किया जाता हैं । इसके अभ्यास में अपनी साँस को इच्छानुसार रोककर रखा जाता है, इसलिए इस प्राणायाम को केवली या प्लाविनी प्राणायाम कहा जाता है।

दूसरी विधि- रेचक और पूरक किए बिना ही सामान्य स्थिति में श्वास लेते हुए जिस अवस्था में हो, उसी अवस्था में श्वास को रोक दें। फिर चाहे श्वास अंदर जा रही हो या बाहर निकल रही हो । कुछ देर तक श्वासों को रोककर रखना ही केवली प्राणायाम है।

केवली प्राणायाम की विशेषता

इस प्राणायाम का नियमित अभ्यास करने के बाद फलरूप में जो प्राप्त होता है, वह है केवल कुम्भक। इस कुम्भक की विशेषता यह है कि यह कुम्भक अपने आप लग जाता है और काफी अधिक देर तक लगा रहता है। इसमें कब पूरक हुआ, कब रेचक हुआ, यह पता नहीं लगता।

इसका अभ्यास करने से उसका श्वास-प्रश्वास इतना अधिक लम्बा और मंद हो जाता है कि योगी घंटो समाधि मे बैठे रहते है। इसके सिद्ध होने से ही पता नही रहता कि ब्यक्ति कब श्वास-प्रश्वास लेता है तथा यह भूख-प्यास को भी रोक देता है।

केवली प्राणायाम के लाभ

यह प्राणायाम कब्ज की शिकायत दूर कर पाचनशक्ति को बढ़ाता है।

- इससे प्राणशक्ति शुद्ध होकर आयु बढ़ती है। यह मन को स्थिर व शांत रखने में भी सक्षम है।
- इससे स्मरण शक्ति का विकास होता है।
- इससे व्यक्ति भूख को कंट्रोल कर सकता है और तैराक पानी में घंटों बिना हाथ-पैर हिलाएं रह सकता है।
- इस प्राणायाम के सिद्ध होने से व्यक्ति में संकल्प और संयम जागृत हो जाता है।
- वह सभी इंद्रियों में संयम रखने वाला बन जाता है। ऐसे व्यक्ति की इच्छाओं की पूर्ति होने लगती हैं। इसके माध्यम से सिद्धियां भी प्राप्त की जा सकती है।

केवली प्राणायाम मे सावधानियां

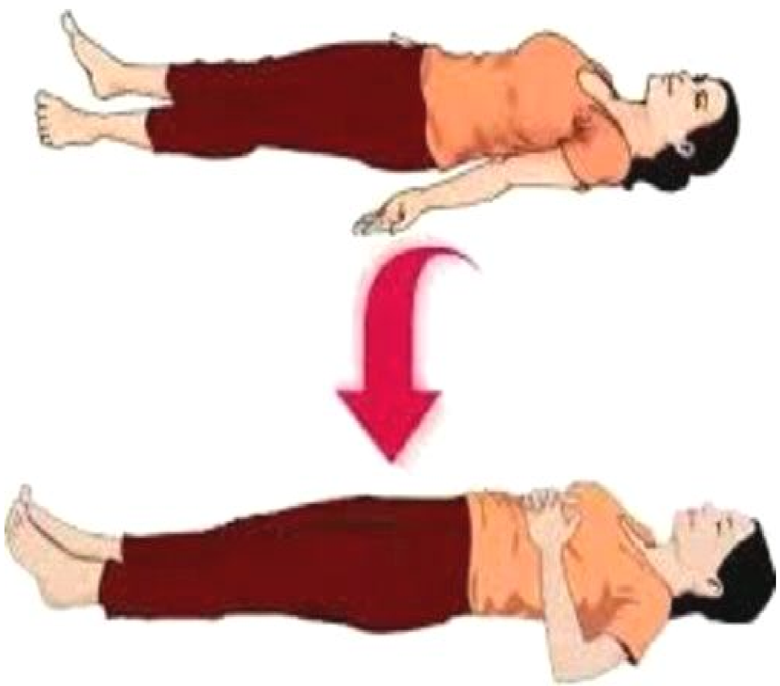
- इसका अभ्यास किसी योग शिक्षक के सान्निध्यइ में ही करें।

5.2.9 दीर्घ प्राणायाम

दीर्घ का अर्थ होता है - लंबा। यह प्राणायाम मनुष्य की आयु बढ़ाने वाला है; अर्थात दीर्घायु करने वाला। इस प्राणायाम से छाती, फेफड़े और मांसपेशियां मजबूत तथा स्वस्थ होती है। शरीर तनाव मुक्त रहकर फुर्तीला बनता है।

तीन चरण में किए जाने वाले इस प्राणायाम को करने की चार स्टेप हैं- पहला सांस को नियंत्रित करना, दूसरा श्वास-प्रश्वास को नियंत्रित कर दीर्घ करना, तीसरा आंतरिक और चौथा बाहरी कुंभक का अभ्यास करना।

इस दौरान पेट, छाती और मांसपेशियों पर ध्यान देना। यह उसी तरह है जबकि हम बहुत ही गहरी नींद में श्वास लेते हैं।



दीर्घ प्राणायाम करने की विधि

- सर्व प्रथम आराम की मुद्रा में जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं। फिर हथेलियों को पेट पर हल्के से रखें।
- दोनों हाथों की मध्यमा अंगुली नाभि पर एक दूसरे को स्पर्श करता रहे।

- फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए पेट को भी ढीला छोड़ दें।
- अब श्वास खींचते हुए पेट को फुलाइए।
- इस क्रिया को 5 मिनट तक बार-बार दोहराएं।
- क्रिया करते वक्त श्वास को पहले छाती में, फिर पसलियों में और फिर पेट में महसूस करना चाहिए।
- इस प्राणायाम क्रिया को बहुत ही आराम से करें।
- इस प्राणायाम को करते समय पेट की गति अर्थात संकुचन, छाती और मांसपेशियों पर ध्यान रखना चाहिए। जब आप श्वास लेते हैं तो आपके दोनों कंधे ऊपर आते हैं और श्वास छोड़ते हुए नीचे की ओर जाते हैं तो कंधों में भी श्वसन की लय को महसूस करें।

दीर्घ प्राणायाम के लाभ

- यह योग मानसिक शांति एवं चेतना के लिए भी लाभप्रद होता है।
- यह शरीर में ऑक्सिजन के लेवल को बढ़ाता है तथा दूषित पथार्थ को बाहर निकालता है।
- यह प्राणायाम मनुष्य की आयु बढ़ाने वाला है अर्थात दीर्घायु करने वाला।
- इस प्राणायाम से छाती, फेफड़े और मांसपेशियां मजबूत तथा स्वस्थ होती है।
- शरीर तनाव मुक्त रहकर फुर्तीदायक बनता है।

दीर्घ प्राणायाम मे सावधानियां

- प्राणायाम क्रिया के दौरान शरीर को सामान्य और सहज मुद्रा में रखे।

- जिन लोगों को श्वसन संबंधी कोई रोग या परेशानी है अथवा फेफड़ों में कुछ शिकायत है, उन्हें इस योग को करने से पहले चिकित्सक और योग शिक्षक से सलाह लेनी चाहिए। श्वसन क्रिया में विशेष बल नहीं लगाना चाहिए और आराम से श्वास लंबी लेना और छोड़ना चाहिए।
- इस योग में पहले छाती फिर पसलियां इसके पश्चात पेट श्वसन क्रिया में भाग लेता है। अतः इसे तीन चरण श्वसन भी कहा जाता है।

5.2.10 शीतकारी प्राणायाम

शीतकारी प्राणायाम में सांस लेने के दौरान 'सि' या 'सित' की ध्वनि निकलती है। शीत का मतलब होता है ठंडकपन और शब्द 'कारी' का अर्थ होता है, जो उत्पन्न हो। इस प्राणायाम के अभ्यास से शीतलता भी उत्पन्न होती है। इसलिए इसे 'शीतकारी कहा गया है। इस अभ्यास को सिसकी श्वास या सितकारी' भी कहा जाता है। इस प्राणायाम का अभ्यास गर्मी में ज़्यदा से ज़्यदा करनी चाहिए और शर्दी के मौसम में नहीं के बराबर करनी चाहिए। प्रदीपिका ग्रंथ में इसको निम्न श्लोक के द्वारा बताता गया है।

सीत्कां कुर्यात्तथा वक्त्रेघ्राणेनैव विजृम्भिकाम्।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः॥– ह.प. 2/25

अगर ऊपर दिए गए श्लोक को अच्छी तरह से अध्ययन किया जाए तो इसका अर्थ निकलता है कि मुंह से श्वास लीजिए, सिसकी की ध्वनि उत्पन्न कीजिए और बिना मुंह खोले नाक से श्वास छोड़िए। इसके अभ्यास से कोई भी व्यक्ति दूसरा कामदेव बन सकता है।

शीतकारी प्राणायाम की विधि

इस प्राणायाम को करना बहुत आसान है। इसका अभ्यास आप बहुत सरलता से कर सकते हैं।

- **सबसे पहले आप पद्मासन या किसी भी आरामदायक आसन में बैठें।**
- **आंखों को बंद करें।**
- **अब अपने हाथों को ज्ञानमुद्रा या अंजलिमुद्रा में घुटनों पर रखें।**

- तालू में जीभ को कसकर सटाएं।
- दोनों जबड़ों को दातों से भींचकर रखें और होंठ खुले रखें।
- 'सि' की सिसकी ध्वनि के साथ मुंह से वायु अंदर खींचें।
- अपने हिसाब से सांस को अंदर रोके रखें।
- उसके बाद दोनों नासिकाओं से धीरे-धीरे श्वास छोड़े, यह एक चक्र हुआ।

- इस तरह से आप शुरुवाती दौड़ में 10 से 15 बार करें और फिर धीरे धीरे इसे प्रतिदिन 15 से 30 मिनट तक करें।

शीतकारी प्राणायाम के लाभ

यद्यपि शीतकारी प्राणायाम बहुत सारे फायदे हैं, लेकिन इसके कुछ महत्वपूर्ण लाभ को नीचे दर्शाया जा रहा है।

- **तनाव कम करने में**: इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास से आप तनाव को बहुत हद तक कम कर सकते हैं।
- **चिंता को दूर भागने में**: यह प्राणायाम चिंता को कम करने में बहुत अहम रोल निभाता है।
- **डिप्रेशन के लिए रामबाण है**: अगर आप डिप्रेशन से ग्रसित हैं तो इस प्राणायाम का अभ्यास जरूर करनी चाहिए। यह डिप्रेशन को कम करने में रामबाण का काम करता है।
- **क्रोध**: यह प्राणायाम गले और क्रोध की बीमारियों के लिए लाभकारी होता है। यह आपके गुस्सा को भी कम करता है।
- **भूख और प्यास**: भूख और प्यास को नियंत्रित करने में मददगार होता है।
- **रक्तचाप कम करता है**: इस प्राणायाम से ठंडकपन का अहसास होता है। यह शरीर में शीतलता लाती है और रक्तचाप कम करता है।
- **पित्त दोष**: पित्त दोष (गर्मी) के असंतुलन से होने वाली बीमारियों में फायदेमंद होता है।
- **हार्मोन्स के स्राव**: जननांगों में हार्मोन्स के स्राव को नियंत्रित करता है।

- **वासना** : वासना की मानसिक और भावनात्मक प्रभाव को कम करता है।
- **शांत करने में**: चूंकि यह प्राणायाम आपके शरीर को शीतलता प्रदान करती है, जिसके कारण यह आपको शांत करने में अहम् भूमिका निभाता है।
- **स्वास्थ्य के लिए**: यह स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। इसका नियमित अभ्यास से आप बहुत सारे परेशानियों से बच सकते हैं।

शीतकारी प्राणायाम की सावधानिया

- सर्दी में इस प्राणायाम को न करें।
- खांसी या टॉन्सिल से पीड़ित व्यक्तियों को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।
- कब्ज के पुराने मरीजों को भी ये प्राणायाम नहीं करना चाहिए।
- सर्दियों में इस प्राणायाम से बचें।
- जिनका रक्तचाप कम रहता हो, उन्हें इस प्राणायाम को नहीं करनी चाहिए।

5.2.11 शीतली प्राणायाम

शीतली का अर्थ है शीतल। इसका अर्थ शांत, विरक्त और भावहीन भी होता है। जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है, यह प्राणायाम पूरे शरीर को शीतल करता है। शीतकारी प्राणायाम की तरह ही यह प्राणायाम भी विशेष तौर पर शरीर का ताप कम करने के लिए बनाया गया है। इस प्राणायाम का अभ्यास न सिर्फ भौतिक शरीर को शीतल करता है बल्कि मस्तिष्क को भी शांत करता है। इस

प्राणायाम का अभ्यास गर्मी में ज़्यदा से ज़्यदा करनी चाहिए और शर्दी के मौसम में नहीं के बराबर करनी चाहिए।

शीतली प्राणायाम की व्याख्या हठप्रदीपिका और घेरंडसंहिता में इस प्रकार की गई हैः

हठप्रदीपिका व्याख्या

जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुम्भसाधनम्।
शनकैर्घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेत्पवनं सुधीः॥ – ह. प्र. 2/57

घेरंड संहिता व्याख्या

जिह्वा वायुमाकृष्य उदरे पूरयेच्छनैः।
क्षणं च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत् पुनः॥– घें. सें. 5/73

शीतली प्राणायाम करने की विधि

- सबसे पहले आप पद्मासन या किसी भी आरामदायक आसन में बैठें।

- आंखों को बंद करें।
- अब अपने हाथों को ज्ञानमुद्रा या अंजलिमुद्रा में घुटनों पर रखें।
- दोनों किनारों से जिह्वा को मोड़कर नली का आकार बना लें।
- नली के आकार की जिह्वा से श्वास अंदर खींचकर फेफड़ों को अपनी पूरी क्षमता के साथ भर लें और मुंह बंद कर लें।
- जालंधर बंध को रोककर रखें।
- जालंधर बंध के साथ जब तक श्वास को अंदर रोक सकते हैं, रोककर रखें।
- जालंधरबंध को छोड़ दें और धीरेधीरे नासिका से श्वास छोड़ें।-
- यह एक चक्र हुआ।
- इस तरह से आप शुरुवाती दौड़ में 10 से 15 बार करें और फिर धीरे धीरे इसे प्रतिदिन 15 से 30 मिनट तक करें।

शीतली प्राणायाम के लाभ

शीतली प्राणायाम के यद्यपि शीतकारी प्राणायाम की तरह बहुत सारे फायदे हैं, लेकिन यहां पर इसके कुछ महत्वपूर्ण लाभ के बारे में जानकारी दी जा रहा है।

- **तनाव कम करने में**: इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास से आप तनाव को बहुत हद तक कम कर सकते हैं।
- **चिंता को दूर भागने में** यह प्राणायाम चिंता को कम करने में बहुत अहम रोल निभाता है।
- **डिप्रेशन के लिए रामबाण है**: अगर आप डिप्रेशन से ग्रसित हैं, तो इस प्राणायाम का अभ्यास जरूर करनी चाहिए। यह डिप्रेशन को कम करने में रामबाण का काम करता है।

- **क्रोध**: यह प्राणायाम गले और क्रोध की बीमारियों के लिए लाभकारी होता है। यह आपके गुस्सा को भी कम करता है।
- **भूख और प्यास**: भूख और प्यास को नियंत्रित करने में मददगार होता है।
- **रक्तचाप कम करता है**: इस प्राणायाम से ठंडकपन का अहसास होता है। यह शरीर में शीतलता लाती है और रक्तचाप कम करता है।
- **पित्त दोष**: पित्त दोष (गर्मी) के असंतुलन से होने वाली बीमारियों में फायदेमंद होता है।
- **हार्मोन्स के स्राव**: जननांगों में हार्मोन्स के स्राव को नियंत्रित करता है।
- **वासना** : वासना की मानसिक और भावनात्मक प्रभाव को कम करता है।
- **शांत करने में**: चूंकि यह प्राणायाम आपके शरीर को शीतलता प्रदान करती है, जिसके कारण यह आपको शांत करने में अहम् भूमिका निभाता है।
- **स्वास्थ्य के लिए**: यह स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। इसका नियमित अभ्यास से आप बहुत सारे परेशानियों से बच सकते हैं।
- **रक्त की शुद्धता**: यह प्राणायाम रक्त को शुद्ध करता है।
- **अपच से राहत**: यह अपच से राहत देता है और बलगम एवं पित्त से होने वाले विकारों में फायदा पहुंचाता है।
- **आंखों और त्वचा के लिए**: यह आंखों और त्वचा के लिए भी फायदेमंद होता है।
- **जहर का प्रभाव** : जो यह प्राणायाम नियमित करते हैं, उनपर जहर का प्रभाव नहीं होगा।

- **त्वचा को बदलने की क्षमता**: यह प्राणायाम एक नागिन के श्वसन की तरह होता है। माना जाता है कि साधक इस प्राणायाम के अभ्यास से अपनी त्वचा को बदलने की क्षमता रखता है। यह प्राणायाम वायु, जल और भोजन के अभाव में धैर्य क्षमता को भी बढ़ाता है।

शीतली प्राणायाम मे सावधानियां

- सर्दी में इस प्राणायाम को न करें।
- खांसी या टॉन्सिल से पीड़ित व्यक्तियों को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।
- कब्ज के पुराने मरीजों को भी ये प्राणायाम नहीं करना चाहिए।
- सर्दियों में इस प्राणायाम से बचें।
- जिनका रक्तचाप कम रहता हो उन्हें इस प्राणायाम को नहीं करनी चाहिए।

5.2.12 मूर्छा प्राणायाम

संस्कृत भाषा में मूर्छा का अर्थ होता है - सभी मानसिक गतिविधियों के निलंबन की अवस्था। हठप्रदीपिका और घेरंडसंहिता दोनों ने मूर्छा प्राणायाम को प्राणायाम के आठ प्रकारों में शामिल किया है। किसी भी साधारण व्यक्ति के लिए ये प्राणायाम कर पाना कठिन है। इसलिए कहा गया है कि यह प्राणायाम उपरोक्त प्राणायामों में निपुणता हासिल करने के बाद ही करना चाहिए। यह प्राणायाम ऊंचे लक्ष्यों की प्राप्ति में मददगार होता है। यह प्राणायाम सिद्धयोगी करते हैं। मूर्छा प्राणायाम आपको तनाव, चिंता एवं डिप्रेशन से

बचाता है और साथ ही साथ मानसिक समस्याओं एवं नपुंसकता से प्रभावित रोगियों के लिए भी असरदार है।

मूर्छा प्राणायाम की विधि

- सबसे पहले आप **पद्मासन** या **सिद्धासन** में बैठ जाएं।
- आँखें बंद करें।
- अब आप सिर को पीछे झुकाएं और धीरे धीरे दोनों नासिका छिद्र से सांस लें।
- कुम्भक करें और शाम्भवी मुद्रा करते हुए स्थिर रहिये।
- धीरे धीरे सांस छोड़ते हुए सिर को सीधा करें।
- यह एक चक्र हुआ।
- इस तरह से आप 3 से 5 चक्र करें और फिर धीरे धीरे इस के चक्र को बढ़ाते रहें।

मूर्छा प्राणायाम के लाभ

- मूर्छा प्राणायाम के कुछ महत्वपूर्ण फायदे के बारे में जानकारी दी जा रहा है।
- **ध्यान प्राणायाम**: यह ध्यान के लिए बहुत उम्दा प्राणायाम है।
- **आत्मा के नजदीक लाना**: इसके नियमित अभ्यास से आप आत्मिक स्तर की ओर पहुंचने में मदद मिलती है।
- **मानसिक स्थिरता**: यह प्राणायाम शारीरिक एवं मानसिक स्थिरता प्रदान करते हुए आपको एक अलग अवस्था की ओर ले जाता है।
- **तनाव को कम करने में**: यह तनाव को कम करने में बहुत अहम भूमिका निभाता है।
- **चिंता कम करने के लिए**: यह चिंता एवं क्रोध को दूर करने के लिए उपयोगी प्राणायाम है।
- **प्राण ऊर्जा**: यह प्राण ऊर्जा में बढ़ोत्तरी करता है।
- **धातु रोग** : धातु रोग के इलाज में यह बहुत फायदेमंद है।

मूर्छा प्राणायाम की सावधानिया

- **हाई ब्लड प्रेशर:** हाई ब्लड प्रेशर से ग्रसित व्यक्तियों को इस असब का अभ्यास नहीं करनी चाहिए।
- **मस्तिक – दाब:** मस्तिक – दाब से पीड़ित व्यक्ति यह न करें।
- यह अभ्यास आपको बेहोशी की अवस्था में लेकर आता है इसलिए इसका अभ्यास किसी विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में ही करना चाहिए।
- हृदय या फेफड़े के रोगों से पीड़ित लोगों को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।

5.2.13 सूर्यभेदन / सूर्यभेदी प्राणायाम

सूर्य का अर्थ होता है सूरज और भेदना का अर्थ है छेदना या आर पार होना।
हठप्रदीपिका के अनुसार सूर्य भेदन प्राणायाम निम्नलिखित तौर पर बताया गया है।

दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्यं पवनं शनैः।
आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधिकुम्भयेत्।
ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवनं शनैः॥– **ह. प्र. 2/48-49**

सूर्य भेदना प्राणायाम में श्वास लेने प्रक्रिया दाहिनी नासिका और श्वास छोड़ना की प्रक्रिया बायीं नासिका से होती है। श्वास लेने की सभी प्रक्रियाओं में प्राण ऊर्जा पिंगला या सूर्यनाड़ी के माध्यम से जाती है। इडा या चंद्रनाड़ी के माध्यम से श्वास छोड़ा जाता है। यहां श्वास का प्रवाह नियंत्रित होता है और फेफड़े ज्यादा ऊर्जा शोषित करते हैं।

सूर्यभेदन प्राणायाम करने की विधि

- सबसे पहले आप पद्मासन में बैठें।
- आंखें बंद रखें।
- अनामिका (ring finger) और छोटी उंगली से बायीं नासिका को बंद करें।
- अब बिना कोई आवाज किए दाहिनी नासिका से धीर-धीरे सांस लें।
- अधिक से अधिक सांस अपने फफड़े में भरें।

- अब दाहिनी नासिका को दायें अंगूठे से बंद करें और ठोड़ी (chin) को सीने (जालंधरबंध) की ओर मजबूती से दबाते हुए श्वास रोके रखें।
- यह कुम्भक है और कुंभक की अवधि को धीरे-धीरे बढ़ाएं।
- फिर अंगूठे से दाहिनी नासिका को बंद करें और बायीं नासिका से बिना कोई आवाज किए धीरे-धीरे श्वास छोड़ें।
- सांस लेना, सांस छोड़ना और कुम्भक का जो अनुपात है वह 1:2 : 4 होनी चाहिए।
- ये सूर्यभेदना प्राणायाम का एक चक्र है।
- इस तरह से आप 5 से 10 चक्र करें।

सूर्यभेदन प्राणायाम के लाभ

- **बुढ़ापे को टालता है:** इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास से आप अपने बुढ़ापे की प्रक्रिया (एजिंग प्रोसेस) को कम करते हुए, बुढ़ापे को टाल सकते हैं।

- **मृत्यु को रोकना** शास्त्रों में लिखा गया है कि इस प्राणायाम का नियमित अभ्यास से आप अपने मृत्यु में देरी या रोक सकते हैं।
- **पेट के कीड़ों को नष्ट करने के लिए**: सूर्य भेदन प्राणायाम पेट के कीड़ों को नष्ट कर देता है।
- **वात या गठिया**: वायु से होने वाले विकार दूर कर वात या गठिया को ठीक करता है।
- **सिर दर्द**: अगर आप सिर दर्द से परेशान हैं, तो इस प्राणायाम अभ्यास करना चाहिए।
- **कुंडलिनी शक्ति जागरण में**: यह कुंडलिनी शक्ति को जागृ त करता है और शारीरिक ताप को बढ़ाता है।
- **निम्न रक्तचाप** : यह शरीर की संवेदना तंत्रिका प्रणाली को सक्रिय करता है। इसलिए यह निम्न रक्तचाप से पीड़ित व्यक्तियों के लिए लाभदायक होता है।
- **सांस की समस्या**: इस आसन के अभ्यास से सांस से सम्बंधित ज़्यदातर समस्यायों का हल पाया जा सकता हैं।

सूर्यभेदन प्राणायाम मे सावधानियां

- उच्च रक्तचाप से पीड़ित से व्यक्ति को ये प्राणायाम नहीं करना चाहिए।
- यह प्राणायाम उनको नहीं करनी चाहिए, जिनको बहुत गुस्सा आता है।

5.2.14 चंद्रभेदन / चंद्रभेदी प्राणायाम

प्राणायाम शारीरिक और मानसिक रूप से मनुष्य स्वास्थ्य प्रदान करता है। इससे पहले आपने प्राणायाम के प्रकारों में सूर्यभेदन प्राणायाम के बारे में पढ़ा। अब हम चंद्रभेदी प्राणायाम की विधि

इसके लाभ और साधक के लिए सावधानियों के बारे में जानेंगे। चंद्रभेदी प्राणायाम ठीक सुर्यभेदी प्राणायाम के विपरीत है। इस प्राणायाम में की जाने वाली सभी क्रियाएँ भी सूर्यभेदी प्राणायाम के पूर्ण विपरीत की जाती है। पूरक की सभी क्रियाओं को बाएँ नासिका द्वार और रेचक की सभी क्रियाओं को दाहिने नासिका द्वार से की जाती है।

चंद्रभेदन प्राणायाम की विधि

- सबसे पहले सुखासन में बैठ जाएँ।
- अपनी गर्दन और कमर को सीधी अवस्था में रखे।
- अब अपने बांये नासिका द्वार से पूरक (श्वास अन्दर) कीजिये।
- पूरक की क्रिया धीरे- धीरे और सावधानी पूर्वक होनी चाहिए।
- पूरक करने के बाद अपने दोनों नासिका द्वार को बंद करे।

- अब कुछ समय के लिए कुम्भक करे।
- कुम्भक के साथ जालन्धर और मूलबंध जरूर लगाये।
- थोड़े समय के लिए स्वाभाविक विराम ले।
- अब रेचक (श्वास छोड़ना) की क्रिया दाहिने नासिका द्वार से करे।
- इस प्रकार यह एक चक्र पूरा हुआ।
- कम से कम 8 – 10 चक्र पूरा करे और कुम्भक का समय भी यथासंभव बढ़ाने का प्रयास करे।

चंद्रभेदन प्राणायाम के लाभ

- **मानसिक तनाव दूर होता है:** इसके नियमित अभ्यास से मानसिक तनाव दूर होकर मन शांत होता है। तनाव (Stress) मनःस्थिति से उपजा विकार है। मनःस्थिति एवं परिस्थिति के बीच असंतुलन एवं असामंजस्य के कारण तनाव उत्पन्न होता है। तनाव एक द्वन्द है, जो मन एवं भावनाओं में गहरी दरार पैदा करता है।
- **आँखों के रोग में फायदेमंद:** इस प्राणायाम को करने से आखों की समस्या से छुटकारा मिलता है। आंख कई छोटे हिस्सों से बनी एक जटिल ग्रन्थि है, जिनमें से प्रत्येक हिस्सा सामान्य दृष्टि हेतु अनिवार्य है। साफ देख पाने की क्षमता इस बात पर निर्भर करती है कि ये हिस्से परस्पर कितने बेहतर तरीके से काम करते हैं।
- **उच्च रक्तचाप में फायदेमंद:** उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए यह प्राणायाम बहुत ही लाभदायक है। हाइपरटेंशन या उच्च रक्तचाप, जिसे कभी कभी धमनी उच्च रक्तचाप भी कहते हैं, एक पुरानी चिकित्सीय स्थिति है, जिसमें धमनियों में रक्त का दबाव बढ़ जाता है। दबाव की इस वृद्धि के कारण, रक्त की धमनियों में रक्त का प्रवाह बनाये रखने के

लिये दिल को सामान्य से अधिक काम करने की आवश्यकता पड़ती है।

- **चन्द्र नाड़ी क्रियाशील होती है:** इससे चन्द्र नाड़ी क्रियाशील हो जाती है। शरीर के समस्त नाड़ी मंडल में शीतलता का संचार होता है।
- **चर्म रोग में लाभ:** इस प्राणायाम को करने से चर्म रोग ठीक होते है। त्वचा शरीर का सबसे बडा तंत्र है। यह सीधे बाहरी वातावरण के सम्पर्क में होता है। इसके अतिरिक्त बहुत से अन्य तन्त्रों या अंगों के रोग (जैसे बाबासीर) भी त्वचा के माध्यम से ही अभिव्यक्त होते हैं।
- **दिल की बीमारी में फायदेमंद:** चन्द्र भेदी प्राणायाम करने से दिल की बीमारी में राहत मिलती है। हृदय शरीर का एक महत्त्वपूर्ण अंग है। मानवों में यह छाती के मध्य में, थोड़ी सी बाईं ओर स्थित होता है और एक दिन में लगभग एक लाख बार एवं एक मिनट में 60-90 बार धड़कता है।
- **पेट की गर्मी को दूर करता है:** इस प्राणायाम को करने से पेट की गर्मी दूर होती है।
- **मुँह के छालों में फायदेमंद:** इस प्राणायाम के अभ्यास से मुँह के छालों में राहत मिलती है। मुँह के छाले अक्सर तीखा और रुक्षण भोजन करने से या कब्ज की समस्या के कारण हो जाते हैं। अगर आपको कब्ज रहती है तो पहले अपनी कब्ज का इलाज कीजिये। क्योंकि छालो को सही कर लेगे तो कब्ज के कारण ये समस्या फिर से उत्पन्न हो जाएगी।
- **पित्त रोग में आराम करता है:** इस प्राणायाम को करने से पित्त रोग में बहुत लाभ होता है। पित्त एक प्रकार का पाचक रस होता है, लेकिन यह विष (जहर) भी होता है। पित्त क्षारमय (पतला रस) तथा चिकनाई युक्त होता है तथा इसका रंग सुनहरा तथा गहरा पिस्तई युक्त होता है। पित्त

का स्वाद कड़वा होता है। पाचनक्रिया में पित्त का कार्य महत्वपूर्ण होता है।

- **शरीर में फुर्ती लाता है:** इसको करने से शरीर की थकान दूर होकर शरीर में फुर्ती आती है। शारीरिक थकान का सामान्य अर्थ मन अथवा शरीर की सामर्थ्य के घट जाने से लिया जाता है। ऐसी हालत में आदमी से काम नहीं होता या बहुत कम होता है। थका हुआ व्यक्ति निष्क्रिय पड़ा रहता है।

चंद्रभेदन प्राणायाम की सावधानियाँ

- कफ-विकारों से ग्रषित व्यक्ति इस प्राणायाम को न करे।
- दमा या श्वास रोग से पीड़ितों को भी इस प्राणायाम को नहीं करना चाहिए।
- निम्नरक्त चाप वाले रोगी भी इसे न अपनायें।
- यह प्राणायाम शरीर को शीतलता प्रदान करता है, अत: शीतकाल में इसे नहीं करना चाहिए।
- ध्यान दे सूर्यभेदन और चन्द्रभेदन प्राणायाम को कभी एक दिन में नहीं करना चाहिए।
- इस प्राणायाम में पूरक क्रियाएँ बाएँ नासिका द्वार से होती है एवं रेचक क्रिया दाहिने नासिका द्वार से होती है, जो ठीक सूर्य भेदी प्राणायाम के विपरीत है।

5.2.15 प्रणव प्राणायाम

सुखासन, सिद्धासन, पद्मासन अथवा वज्रासन में एकदम शान्त बैठें। स्वभाविक रूप से सांस ले। मन को सांसों के आवागमन पर केन्द्रित कर पंक्ति सांसों को दृष्टा के रूप मे देखें। अपना ध्यान साँस पर केंद्रित करें और ॐ का स्मरण करें। शुरुआत में सांस का घर्षण नाक की नोक पर महसूस किया जाएगा। एक दर्शक बन अपने आप को देखिये। गहरी सांस ले और सांस इतने धीरे लें की उसकी आवाज भी न हो। कोशिश करें की सांस इतनी धीरे लें की अगर नाक के सामने रुई का टुकड़ा भी रख दें, तो वो भी न हिलें। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाने का प्रयास करे और एक मिनट में एक बार ही सॉस लेने का प्रयास करें। इस प्रकार सॉस पर ध्यान देने की कोशिश करें।

प्रणव प्राणायाम करने की विधि

- अपनी आँखें बंद करे और शांत मन से बैठ जाये।
- स्वाभाविक रूप से साँस लें।
- सांसो पर ध्यान केंद्रित करे और भगवान के बारे में सोचें।
- भगवान ने ओम् आकार में हमारी भौहें, आंख, नाक, कान, होंठ, दिल आदि बनाए हैं।
- हर कण में भगवान की उपस्थिति की कल्पना कीजिए और ध्यान कीजिए।
- अवधि: 2-3 मिनट या अधिक।

प्रणव प्राणायाम के लाभ

- गहरी शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक ऊर्जा का अनुभव होगा।
- प्राणायाम, शारीरिक विकारों पर काबू पा अच्छे स्वास्थ्य का वरदान देता है और भक्त आध्यात्मिकता की राह पर आगे बढ़ता है।
- एक दर्शक के रूप में हम साँस (आत्मा) के लयबद्ध प्रवाह पर अपना ध्यान करते हैं, तो प्राण स्वचालित रूप से सूक्ष्म हो जाता है, और हम 10 से 20 सेकंड में एक बार श्वास लेते हैं और 10 से 20 सेकंड में साँस छोड़ते हैं।
- लंबे समय तक अभ्यास के माध्यम से एक योगी एक मिनट में एक सांस लेता है।
- भस्त्रिका, कपालभाती, बाह्य, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, उद्गीत के बाद प्रणव प्राणायाम किया जाता है, जो विपस्यना या प्रेक्षा ध्यान का दूसरा रूप है।

- यह पूरी तरह से ध्यान पर आधारित है। हर एक को प्राणायाम करना चाहिए।
- योगी समय की उपलब्धता के अनुसार, घंटों तक प्रणव का ध्यान करते हैं।
- इस प्रक्रिया में सांस लेने की कोई आवाज नहीं आती है, और इस शांतिपूर्ण ध्यान से साधक मन की गहराई में चला जाता है। जहां उसकी इन्द्रियां मन में समां जाती हैं, मन प्राण में और प्राण आत्मा मे और आत्मा से साधक परमात्मा का अनुभव करता है।

5.2.16 अग्निसार प्राणायाम

अग्निसार को वहिनसार भी कहते हैं। वहिन का मतलब होता है- अग्नि और सार का अर्थ होता है - मूल तत्व। अग्निसार एक ऐसी क्लींजिंग योग है, जो आपके पाचन तंत्र को साफ एवं स्वस्थ रखते हुए पूरे शरीर को बीमारियों से बचाता है। मूलतः अग्निसार नाभि से सम्बंधित एक योगाभ्यास है जिसका ज़्यादा से ज़्यादा असर नाभि के क्षेत्र पर होता है। यह आप के पेट को ठीक रखते हुए पाचन में मदद करता है और साथ ही साथ पाचन रस के स्राव में बड़ी भूमिका निभाता है।

अग्निसार प्राणायाम की विधि

- सबसे पहले आप खड़े हो जाए और अपने पैरों के बीच मैं आधा फूट का अंतर रखें।
- अब आप अपने शरीर के ऊपरी भाग को 60 डिग्री पर झुकाएं तथा हाथों को घुटने पर रखें।

- सांस लें और सांस छोड़े।
- अब आप लंबी गहरी सांस छोड़े और सांस को रोकें।
- सांस को रोकते हुए आप अपने पेट को आगे पीछे करें।
- पेट को आप इस तरह से आगे पीछे करते हैं कि पेट की मांसपेशियों में दर्द होने लगे।
- जब आप सांस रोक न पाये तो रुक जाएं आराम करें।
- फिर से इसी क्रिया को दुहरायें।
- इस तरह से आप शुरुवाती दौड़ में 10 से 15 बार करें।
- अग्निसार को आप बैठ कर भी कर सकते हैं। आप किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठ जायें। अगर ध्यान मुद्रा में बैठने में परेशानी हो तो आप अपने हिसाब से बैठे। इसमें आप को आगे झुकने की जरूरत नहीं है, आप सीधा रहें और ऊपर बताये गए विधि का अनुसरण करें।

अग्निसार प्राणायाम के लाभ

- **अग्निसार पेट की चर्बी कम करने के लिए:** अग्निसार पेट की चर्बी कम करने के लिए बहुत ही प्रभावी योगाभ्यास है। खास कर गर्भावस्था के बाद महिलाएं अच्छा खास वजन धारण कर लेती हैं। यह क्रिया वैसे महिलाओं के लिए बहुत ही सटीक योगाभ्यास है। ध्यान रहे ऐसी महिलाओं को इस योग का प्रैक्टिस किसी विशेषज्ञ के निरीक्षण में ही करनी चाहिए। इसका नियमित रूप से अभ्यास करने पर सिर्फ पेट की चर्बी ही कम नहीं होता, बल्कि आप अपने वजन को भी कम कर सकतें हैं।
- **अग्निसार से पाचन में सुधार** इस क्रिया प्राणायाम का नियमित रूप में अभ्यास करने से सही मात्रा में पेट में एंजाइम्स का स्राव होने लगता है, जो पाचन क्रिया को मजबूत बनाता है। यह आपके पेट के मांसपेशियों को भी मजबूत बनाता है।
- **अग्निसार डायबिटीज के लिए:** इस क्रिया प्राणायाम का अभ्यास करने से पैंक्रियाज ठीक तरह से इन्सुलिन का उत्पादन करने लगता है, जो खून में शुगर की मात्रा को कम करने के लिए बड़ी भूमिका निभाता है।
- **अग्निसार प्राणायाम कब्ज के लिए:** यह भोजन के पचाने में मदद करता है और कब्ज की शिकायत को दूर करने में सहायता करता है।
- **अग्निसार एसिडिटी के लिए:** चूंकि इस क्रिया के नियमित अभ्यास से एंजाइम्स का स्राव सही मात्रा में होने लगता है। अनपच और कब्ज जैसी शिकायत को दूर करने में बहुत मदद करता है।

- **शरीर को सक्रिय बनाना**: यह हमारे जीवनशैली को सक्रिय बनाता है तथा शरीर के अंग, उत्तक, एवं कोशिकाएं अच्छी तरह से काम करने लगता है।
- **लिवर को सक्रिय बनाना**: यह लीवर के साथ साथ आंत, किडनी एवं पैंक्रियाज को सक्रिय बनाता है और भोजन को पचाते हुए अवशोषण में मदद करता है।
- **शरीर ऊर्जा को बढ़ाना**: यह शरीर में ऊर्जा बढ़ाने में मदद करता है तथा सुस्ती को दूर करता है।
- **विषैले पदार्थ को बहार निकालना**: यह एक ऐसी योग क्रिया है जो शरीर से हानिकारक पदार्थ को निकालने में मदद करता है और शरीर को साफ सुथरा रखते हुए आपके अंदर हमेशा तरोताज़गी बनाये रखता है।
- **अग्निसार पेट के रोग के लिए**: अग्निसार पेट के समस्त रोगों के लिए रामबाण है। इसका नियमित अभ्यास से आप पेट दर्द, कब्ज, एसिडिटी, जलन इत्यादि से हमेशा हमेशा के लिए छुटकारा पा सकते हैं।

अग्निसार प्राणायाम की सावधानिया

- पेट में दर्द होने पर अग्निसार नहीं करनी चाहिए।
- यह क्रिया हमेशा खाली पेट ही करनी चाहिए।
- अगर अल्सर या और कोई बीमारी हो तो इसका अभ्यास किसी विशेषज्ञ के निगरानी में करनी चाहिए।
- अगर आपको कमर दर्द हो इसको करने से बचें।

5.2.17 उद्गीत प्राणायाम

उद्गीत प्राणायाम को **“ओमकारी जप”** भी कहा जाता है। यह एक अति सरल प्राणायाम और एक प्रकार का **मैडिटेशन(Meditation)** अभ्यास है। उद्गीत प्राणायाम प्रति दिन सुबह में करने से व्यक्ति को कई शारीरिक और आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होते हैं। उद्गीत प्राणायाम चिंता, ग्लानि, द्वेष, दुख, और भय से मुक्ति दिलाता है। इस प्राणायाम के अभ्यास से ध्यानशक्ति बढ़ जाती है। ब्यक्ति भयमुक्त हो जाता है और उसका आत्मविश्वास बढ़ जाता है। शरीर में रक्त संचार प्रक्रिया ठीक से होने लगती है, जिसके कारण व्यक्ति के मुख पर एक दिव्य तेजस्वी आभा निखर आती है।

उद्गीत प्राणायाम के लिए शिव संकल्प

ओउम का ध्यान कर के प्रकृति के हर एक कण में “ॐ कार” का दर्शन करना है। सर्व प्रकार की दैहिक परेशानीयों और बीमारियों से मुक्त होने का अभ्यास करके अपनी चेतना को विश्वात्मा से जोड़े। अपने आप को जानें और स्वयं में विद्यमान उस अलौकिक शक्ति को पहचाने। अपनीं आत्मा और परमात्मा के साक्षात्कार करने का निश्चय कर के, उद्गीत प्राणायाम शुरू करें।

उद्गीत प्राणायाम करने की विधि

- सर्वप्रथम किसी शुद्ध वातावरण वाली, स्वच्छ जगह पर आसन बिछा कर पद्मासन अथवा सुखासन में बैठ जाएं। उद्गीत प्राणायाम शुरू करने से पूर्व अगर दूसरे प्राणायाम किए हों तो उसकी थकान मिटा कर सांस सामान्य कर के ही यह अभ्यास शुरू करें।

- उद्गीत प्राणायाम अभ्यास के लिए आसन जमा लेने के बाद सामान्य गति से सांस शरीर के अंदर लेना होता है। और उसके बाद ओमकारी जप के साथ सांस बाहर छोड़ना होता है।
- यह ध्यान में रखें कि इस अभ्यास में लंबी सांस अंदर लेनी है, सामान्य गति से सांस लेनी है और जब सांस बाहर निकालें तब ओमकार (ओउम) जप के साथ उसी सामान्य गति से सांस बाहर निकालनी है।
- उद्गीत प्राणायाम करते वक्त अग्निचक्र पर ध्यान केन्द्रित करना होता है। और साथ में यह भी ध्यान में रखिए की सांस बाहर निकलते वक्त ओमकार जप में "Aa" व "O" जितनी देर तक बोले, उस से अधिक तीन गुना "M" इस तरह अपनी शक्ति अनुसार जितना लंबा हो सके उतना लंबा जप करना होता है।

उद्गीत प्राणायाम समय सीमा

- उद्गीत प्राणायाम में सांस शरीर के अंदर लेने का समय तीन से पांच सेकंड का रखें।

- ओमकारी जप के साथ जब सांस बाहर छोड़ें तब उसका समय पंद्रह से बीस सेकंड तक, अपनी शक्ति अनुसार बढाने की कोशिश करें।
- एक सामान्य व्यक्ति उद्गीत प्राणायाम अभ्यास को प्रति दिन सात बार तक कर सकता है। सात बार उद्गीत प्राणायाम करने के लिए तीन-चार मिनट का समय लगेगा।
- प्राणायाम के हर एक प्रकार में सांस लेने और सांस बाहर छोड़ने की गति का बड़ा महत्व है। उद्गीत प्राणायाम में सांस ना ही तो अति तीव्र गति से लेनी है, ना ही अति धीमी गति से सांस लेनी है, इस प्राणायाम में अपने आसपास सकारात्मक ऊर्जा महसूस करते हुए सामान्य गति से सांस अंदर लेनी है।
- अभ्यास बढ़ जाने पर इस प्राणयाम को 10 से 20 बार यानि कि पाँच से दस मिनट तक किया जा सकता है। विकट रोगों से ग्रस्त व्यक्ति उद्गीत प्राणायाम को 10 मिनट से अधिक भी कर सकते हैं।

उद्गीत प्राणायाम के लाभ

- **स्मरण शक्ति बढती है:** इसके नियमित अभ्यास से स्मरण शक्ति बढती है। स्मरण शक्ति हमेशा ध्यान और मन की एकाग्रता पर ही निर्भर होती हैं। हम जिस तरफ जितना अधिक ध्यान केन्द्रित करेंगे, उस तरफ हमारी विचार शक्ति उतनी ही अधिक तीव्र हो जायेगी।
- **मन व दिमाग को करे शांत:** इसके नियमित अभ्यास से मानसिक तनाव दूर होकर मन शांत होता है। चिकित्सा शास्त्र डिप्रेशन का कारण मस्तिष्क में सिरोटोनीन, नार-एड्रीनलीन तथा डोपामिन आदि न्यूरो ट्रांसमीटर की कमी

मानता है। तो आप इन सब से छुटकारा पाने के लिए भ्रामरी प्राणायाम को करें।

- **नीद से निजात पायें:** इसको करने से नींद अच्छी आती है। अच्छी नींद आना आवश्यक होता है क्योंकि इससे थकान दूर होकर शरीर ऊर्जा, शक्ति और ताकत से भर जाता है। अगर आपकी नींद ही अच्छी तरह से पूरी नही होगी तो आपके लिए ये घातक सिद्ध हो सकता हैं। अगर आपको नींद की समस्या है तो आप इस प्राणायम के अभ्यास से नींद न आने की समस्या से निजात पा सकते हैं।
- **उच्च रक्तचाप को करे कम:** उच्च रक्त ताप में लाभदायक होता है। हाइपरटेंशन या उच्च रक्तचाप, जिसे कभी कभी धमनी उच्च रक्तचाप भी कहते हैं, एक पुरानी चिकित्सीय स्थिति है जिसमें धमनियों में रक्त का दबाव बढ़ जाता है। दबाव की इस वृद्धि के कारण, रक्त की धमनियों में रक्त का प्रवाह बनाये रखने के लिये दिल को सामान्य से अधिक काम करने की आवश्यकता पड़ती है।
- **नर्वस सिस्टम को को ठीक रखता है:** नर्वस सिस्टम से संबंधित सभी समस्याओ को दूर करता है। नर्वस सिस्टम यानि तंत्रिका तंत्र को शरीर का शहंशाह कहा जाये तो कोई अतिश्योक्ति नहीं होगी, क्योंकि इस सिस्टम में ब्रेन भी शामिल होता है। अगर यह सिस्टम किसी रोग या विकार से ग्रस्त हो जाए, तो उस पर काबू पाना मुश्किल हो जाता है।
- **कब्ज व् एसिडिटी में फायदेमंद:** इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास से कब्ज व एसिडिटी से मुक्ति पायी जा सकती है। कब्ज, पाचन तंत्र की उस स्थिति को कहते हैं, जिसमें कोई व्यक्ति (या जानवर) का मल बहुत कड़ा हो जाता है तथा मलत्याग में कठिनाई होती है। कब्ज अमाशय की

स्वाभाविक परिवर्तन की वह अवस्था है, जिसमें मल निष्कासन की मात्रा कम हो जाती है।

- **सकारात्मक सोच बढाने हेतु:** इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास से हम अपनी स्मरणशक्ति व सकारात्मक सोच बढ़ा सकते हैं। जब हमारी सोच सकारात्मक बन जाती है तो उसके परिणाम भी सकारात्मक आने लगते है और इसके साथ-साथ ही इसके अभ्यास से मन और मस्तिष्क को शांति मिलती हैं।
- **एकाग्रता को बढाता है:** मन और मस्तिषक की एकाग्रता बढती है। हालांकि एकाग्रता को बढ़ाना एक मुश्किल काम है, पर यह नामुमकिन नहीं है। एकाग्रता को बढ़ाने के लिए दृढ़ता बेहद जरूरी है।
- **गर्भवती महिलाओ के लिए:** इस प्राणायाम के अभ्यास से गर्भवती महिलाओ को बहुत फायदा होता है, इससे सामान्य डिलीवरी से बच्चा पैदा होता है।

उद्गीत प्राणायाम में सावधानी

- उद्गीत प्राणायाम में सांस शरीर के अंदर लेने और बाहर लेने की अवधि लंबी होनी चाहिए।
- किसी भी रोगी व्यक्ति को (डॉक्टर की सलाह के बाद) उद्गीत प्राणायाम अभ्यास हमेशा योग विशेषज्ञ की देख रेख में ही करना चाहिए।
- उद्गीत प्राणायाम और भोजन के समय के बीच में कम से कम तीन से पाँच घंटे का अंतर रखना चाहिए। तथा हो सके तो उद्गीत प्राणायाम अभ्यास सुबह में और खाली पेट करना चाहिए।

- गर्भवती महिलाएं, दमे के रोगी और हृदय रोग से ग्रस्त व्यक्ति उद्गीत प्राणायाम डॉक्टर की सलाह के बाद ही करें।
- शोर-शराबे वाली जगह पर उद्गीत प्राणायाम नहीं करना चाहिए। जब किसी और विषय के बारे में सोच रहे हों तब भी उद्गीत प्राणायाम लाभदायी नहीं होता है।
- इस प्राणयाम को दिनचर्या का एक काम समझ कर हड़बड़ी में जल्दी जल्दी खत्म करने पर भी कोई फायदा नहीं। "ॐ कार" की शक्ति पर शंका करने से भी उद्गीत प्राणायाम का फल प्राप्त नहीं होता है।

5.2.18 नासाग्र ध्यान / प्राणायाम

जब हम दोनों आंखें को नासाग्र पर केंद्रित करते है तो उससे कई बातें महसूस होती है। मूल बात यह है कि हमारी तृतीय नेत्र नासाग्र की रेखा पर है—कुछ इंच ऊपर, लेकिन उसी रेखा में। और एक बार हम तृतीय नेत्र की रेखा में आ जाए तो तृतीय नेत्र का आकर्षण उसका खिंचाव, उसका चुम्बकत्व रतना शक्तिशाली है कि हम उसकी रेखा में पड़ जाये तो अपने बावजूद भी हम उसकी और खींचे चले आएगे। बस हमे ठीक उसकी रेखा में आ जाना है, ताकि तृतीय नेत्र का आकर्षण, गुरुत्वाकर्षण सक्रिय हो जाए। एक बार हम ठीक उसकी रेखा में आ जाए तो किसी प्रयास की जरूरत नहीं है।

अचानक हम पाएगे कि गेस्टाल्ट बदल गया, क्योंकि दो आंखें संसार और विचार का द्वैत पैदा करती है। और इन दोनों आंखों के बीच की एक आँख अंतराल निर्मित करती है। यह गेस्टाल्ट को बदलने की एक सरल विधि है।

मन इसे विकृत कर सकता है—मन कह सकता है, “ठीक अब, नासाग्र को देखो। नासाग्र का विचार करो, उस चित को एकाग्र करो।” यदि हम नासाग्र पर बहुत एकाग्रता साधे तो बात को चूक जाएगे, क्योंकि होना तो हमें नासाग्र पर है, लेकिन बहुत शिथिलता से ताकि तृतीय नेत्रहमें खींच सके। यदि हम नासाग्र पर बहुत ही एकाग्रचित्त, मूल बद्ध, केंद्रित और स्थिर हो जाए तो हमारी तृतीय नेत्र को भीतर नहीं खींच सकेगा, क्योंकि वह पहले कभी भी सक्रिय नहीं हुआ है। प्रारंभ में उसका खिंचाव बहुत ज्यादा नहीं हो सकता। धीरे-धीरे वह बढ़ता जाता है। एक बार वह सक्रिय हो जाए और उपयोग में आने लगे, तो उसके चारों और जमी हुई धूल झड़ जाए, और यंत्र ठीक से चलने लगे। हम नासाग्र पर केंद्रित भी हो जाए तो भी भीतर खींच लिए जाएगे। लेकिन शुरू-शुरू में नहीं। हमें बहुत ही हल्का होना होगा, बोझ नहीं—बिना किसी खींच-तान के। हमें एक समर्पण की दशा में बस वहीं मौजूद रहना होगा।.....

“यदि व्यक्ति नाक का अनुसरण नहीं करता तो यह तो वह आंखें खोलकर दूर देखता है जिससे कि नाक दिखाई न पड़े अथवा वह पलकों को इतना जोर से बंद कर लेता है कि नाक फिर दिखाई नहीं पड़ती।”

नासाग्र को बहुत सौम्यता से देखने की विधि

एक अन्य प्रयोजन यह भी है कि जिससे हमारी आंखें फैलाकर नहीं खुल सकती। यदि हम अपनी आंखे फैलाकर खोल ले तो पूरा संसार उपलब्ध हो जाता है। जहां हजारों व्यवधान है। कोई सुंदर स्त्री गुजर जाती है और तुम पीछा करने लगते हो—कम से कम मन में। या कोई लड़ रहा है; तुम्हारा कुछ लेना देना नहीं है, लेकिन तुम सोचने लगते हो कि “क्या होने वाला है?” या कोई रो रहा है

और तुम जिज्ञासा से भर जाते हो। हजारों चीजें सतत तुम्हारे चारों और चल रही है।

- यदि आंखे फैलाकर खुली हुई है तो हम पुरूष ऊर्जा—यॉंग—बन जाते है।
- यदि आंखे बिलकुल बंद हो तो हम एक प्रकार सी तंद्रा में आ जाते हो। स्वप्न लेने लगते हैं । हम स्त्रैण ऊर्जा—यन—बन जाते है।
- दोनों से बचने के लिए नासाग्र पर देखो—सरल सी विधि है, लेकिन परिणाम लगभग जादुई है।

और ऐसा केवल ताओ को मानने वालों के साथ ही हैं; वरन बौद्ध भी इस बात को जानते है, हिंदू भी जानते है। ध्यानी साधक सदियों से किसी न किसी तरह इस निष्कर्ष पर पहुंचते रहे है कि आंखे यदि आधी ही बंद हों तो अत्यंत चमत्कारिक ढंग से हम दोनों गड्ढों से बच जाते हो।

पहली विधि में साधक बह्म जगत से विचलित हो रहा है। और दूसरी विधि में भीतर के स्वप्न जगत से विचलित हो रहा है। हम ठीक भीतर और बाहर की सीमा पर बने रहते है और यही सूत्र है: भीतर और बाहर की सीमा पर होने का अर्थ है उस क्षण में हम न पुरूष हो न स्त्री हो हमारी दृष्टि द्वैत से मुक्त है; हमारी दृष्टि हमारे भीतर के विभाजन का अतिक्रमण कर गई है । जब हम अपने भीतर के विभाजन से पार हो जाते है, तभी हम तृतीय नेत्र के चुम्बकीय क्षेत्र की रेखा में आ जाते है।

“मुख्य बात है पलकों को ठीक ढंग से झुकाना और तब प्रकाश को स्वयं ही भीतर बहने देना।”

कुछ बाते स्मरण रखना बहुत महत्वपूर्ण है-

हमे प्रकाश को भीतर नहीं खींचना है, प्रकाश को बलपूर्वक भीतर नहीं लाना है। यदि खिड़की खुली हो तो प्रकाश स्वयं ही भीतर आ जाता है। यदि द्वार खुला हो तो हमारे भीतर प्रकाश की बाढ़ आ जाती है, हमे उसे भीतर लाने की, भीतर धकेलने की और भीतर घसीटने की जरूरत नहीं है। हम प्रकाश को भीतर कैसे घसीट सकते है अथवा प्रकाश को हम भीतर कैसे धकेल सकते है - इतना ही चाहिए कि हम उसके प्रति खुले और संवेदनशील रहे.....

“दोनों आंखों से नासाग्र को देखना है।” स्मरण रखे, हमारी दोनों आँखो से नासाग्र को देखना है ताकि नासाग्र पर दोनों आंखे अपने

द्वैत को खो दें। तो जो प्रकाश हमारी आंखों से बाहर बह रहा है वह नासाग्र पर एक हो जाए । वह एक केंद्र पर आ जाए । जहां हमारी दोनों आंखें मिलती है, वहीं स्थान है जहां खिड़की खुलती है। और फिर सब शुभ है। फिर इस घटना को होने दें, फिर तो बस आदत बनाओ, उत्सव मनाओ, हर्षित होओ, प्रफुल्लित होओ। फिर कुछ भी नहीं करना है।

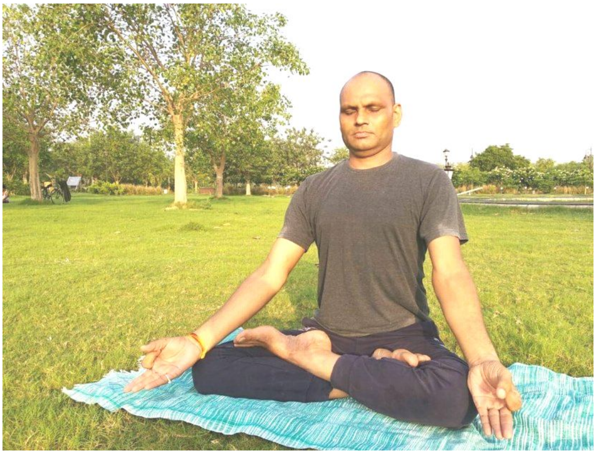
"दोनों आंखों से नासाग्र को देखना है, सीधा होकर बैठना होता है।" सीधी होकर बैठना सहायक है। जब हमारी रीढ़ सीधी होती है। हमारे काम-केंद्र की ऊर्जा भी तृतीय नेत्र को उपलब्ध हो जाती है। सीधी-सादी विधियां है, कोई जटिलता इनमें नहीं है, बस इतना ही है कि जब दोनों आंखें नासाग्र पर मिलती है, तो हम तृतीय नेत्र के लिए उपलब्ध करा दे । फिर प्रभाव दुगुना हो जाएगा। प्रभाव शक्तिशाली हो जाएगा, क्योंकि हमारी सारी ऊर्जा काम केंद्र में ही है। जब रीढ़ सीधी खड़ी होती है तो काम केंद्र की ऊर्जा भी तृतीय नेत्र को उपलब्ध हो जाती है। यह बेहतर है कि दोनों आयामों से तृतीय नेत्र पर चोट की जाए, दोनों दिशाओं से तृतीय नेत्र में प्रवेश करने की चेष्टा की जाए।

नासाग्र से लाभ

जब हम तृतीय नेत्र के केंद्र पर पहुंच कर वहां केंद्रित हो जातेहै और प्रकाश बाढ़ की भांति भीतर आने लगता है, तो हम उस बिंदु पर पहुंच गए है, जहां से पूरी सृष्टिउदित हुई है। हम निराकार और अप्रकट पर पहुच गए है। चाहे तो उसे परमात्मा कह ले। यही वह बिंदु है, यह वह आकाश है, जहां से सब जन्मा है। यही समस्त अस्तित्व का बीज है। यह सर्वशक्तिमान है। सर्वव्यापी है, शाश्वत है।......

5.2.19 प्लावनी प्राणायाम

संस्कृत भाषा में प्लावन का अर्थ है तैरना। इस प्राणायाम के अभ्यास से कोई भी व्यक्ति जल में कमल के पत्तों की तरह तैर सकता है, इसलिए इसका नाम प्लाविनी पड़ा। हठरत्नावली में, इसे भुजंगीमुद्रा कहा जाता है। कोई भी व्यक्ति प्लाविनी प्राणायाम उपरोक्त प्राणायामों में निपुणता हासिल करने के बाद ही कर सकता है। सामान्यतया, सिद्धयोगी प्लाविनी प्राणायाम करते हैं। प्लाविनी प्राणायाम में अनुभव की आवश्यकता होती है और ये शुरुआत करने वालों के लिए उपयुक्त नहीं है। इस प्राणायाम का अभ्यास सुखासन या सिद्धासन में बैठकर किया जाता हैं। इसके अभ्यास में अपनी साँस को इच्छानुसार रोककर रखा जाता है इसलिए इस प्राणायाम को केवली या प्लाविनी प्राणायाम कहा जाता है।



प्लावनी प्राणायाम करने की विधि

- सबसे पहले आप पद्मासन या सुखासन में बैठ जाएं।
- दोनों नासिका छिद्र से धीरे धीरे सांस लें।
- अब साँस को अपनी क्षमता के अनुसार रोककर रखें।

- फिर दोनों नासिका छिद्रो से धीरे-धीरे श्वास छोड़े।
- यह एक बार हुआ।
- इस तरह आप 10 से 15 बार करें। और फिर धीरे-धीरे इसके अवधि को बढ़ाते रहें।

प्लावनी प्राणायाम के लाभ

- **ध्यान**: यह ध्यान के लिए बहुत मुफीद प्राणायाम अभ्यास है।
- **पाचनशक्ति**: यह पाचनशक्ति को बढ़ाता है और इस तरह से कब्ज की समस्या को दूर करता है।
- **आयु बढ़ाने में**: इस प्राणायाम का नियमित अभ्यास करने से प्राणशक्ति शुद्ध होकर आयु बढ़ती है।
- **शांति के लिए**: यह मन को स्थिर व शांत रखने में सहायक है।
- **तनाव को कम करने में**: यह तनाव को कम करने में बहुत अहम भूमिका निभाता है।
- **चिंता कम करने के लिए**: यह चिंता एवं क्रोध को दूर करने के लिए उपयोगी प्राणायाम है।
- **मेमोरी के लिए**: इसके नियमित अभ्यास से आप अपने स्मरण शक्ति का विकास कर सकते हैं।
- **तैरने में सहायक**: इस प्राणायाम का अभ्यास से आप पानी में बहुत देर तक बिना हाथ-पैर हिलाएँ रह सकते हैं।

प्लाविनी प्राणायाम के सावधानियां

- इसका अभ्यास सिर्फ विषेशज्ञ की उपस्थिति में ही करें।
- इस प्राणायाम का भ्यास हमेशा शांत स्वभाव में करनी चाहिए।
- इसके करने में आपका पेट खाली होनी चाहिए।

अध्याय–6

ध्यान व समाधि -

शांति चित्त की अनुभूति

6.
ध्यान व समाधि

हम पहले पढ चुके है कि विचलित मन को शांत करने के लिए ध्यान (Meditation) एक सर्वश्रेष्ठ विधि है – इससे हमे एक शांति की अनुभूति होती है। इसके निरंतर अभ्यास से यह अहसास कर पाते हैं कि किस प्रकार मन हमें छोटी-छोटी तुच्छ चीज़ों में उलझा कर रखता है और किस प्रकार ध्यान हमें भविष्य के बारे में अत्यधिक चिंता करने एवं बेचैन होने से भी बचाता है।

आपने 'अड्रेनलिन का बढ़ना' (अड्रेनलिन रस) शब्दों को कई बार सुना होगा। यह तब होता है जब हम किसी संभावित खतरे के बारे में अत्यधिक चिंता करते हैं। उदाहरण के तौर पर - जब हम किसी रोमांचक झूले की सवारी करते हैं, तब हमारा एड्रेलिन हॉर्मोन का स्तर बढ़ जाता है, जिससे हमारी हृदय गति तेज़ हो जाती है, मांसपेशियां तन जाती हैं और शरीर से अत्यंत पसीना निकलने लगता है। वैज्ञानिक स्तर पर भी यह साबित किया जा चुका है कि नियमित ध्यान-अभ्यास से इस तनाव हॉर्मोन की मात्रा को काफी कम किया जा सकता है।

6.1 ध्यान के प्रकार

आपने आसन और प्राणायाम के प्रकार जानकारी प्राप्त कर ली हैं, लेकिन ध्यान व उसके प्रकार के बारे में बहुत कम लोगो को जानकारी हैं। निश्चित ही ध्यान को प्रत्येक व्यक्ति की मनोदशा के

अनुसार ढाला गया है। वास्तव में ध्यान को दो-भागो में बाटा जा सकता है – मूल ध्यान व पारामपरिक ध्यान।

6.1.1 मूल ध्यान

ध्यान को मूलत चार भागों में बांटा जा सकता है- अ) देखना, ब) सुनना, स) श्वास लेना और द) आंखें बंदकर मौन होकर सोच पर ध्यान देना। देखने को दृष्टा या साक्षी ध्यान, सुनने को श्रवण ध्यान, श्वास लेने को प्राणायाम ध्यान और आंखें बंदकर सोच पर ध्यान देने को भृकुटी ध्यान कह सकते हैं। उक्त चार तरह के ध्यान के हजारों उप प्रकार हो सकते हैं।

उक्त चारों तरह का ध्यान आप लेटकर, बैठकर, खड़े रहकर और चलते-चलते भी कर सकते हैं। उक्त तरीकों को में ही ढलकर योग और हिन्दू धर्म में ध्यान के हजारों प्रकार बताएं गए हैं, जो प्रत्येक व्यक्ति की मनोदशा अनुसार हैं। भगवान शंकर ने मां पार्वती को ध्यान के 112 प्रकार बताए थे, जो 'विज्ञान भैरव तंत्र' में संग्रहित हैं।

- **देखना :** ऐसे लाखों लोग हैं जो देखकर ही सिद्धि तथा मोक्ष के मार्ग चले गए। इसे दृष्टा भाव या साक्षी भाव में ठहरना कहते हैं। आप देखते जरूर हैं, लेकिन वर्तमान में नहीं देख पाते हैं। आपके ढेर सारे विचार, तनाव और कल्पना आपको वर्तमान से काटकर रखते हैं। बोधपूर्वक अर्थात होशपूर्वक वर्तमान को देखना और समझना (सोचना नहीं) ही साक्षी या दृष्टा ध्यान है।
- **सुनना :** सुनकर श्रवण बनने वाले बहुत है। कहते हैं कि सुनकर ही सुन्नत नसीब हुई। सुनना बहुत कठिन है - सुने ध्यान पूर्वक पास और दूर से आने वाली आवाजें। आंख और कान बंदकर सुने भीतर से उत्पन्न होने वाली आवाजें। जब यह सुनना गहरा

होता जाता है, तब धीरे-धीरे सुनाई देने लगता है – नाद अर्थात ॐ का स्वर।

- **श्वास पर ध्यान :** बंद आंखों से भीतर और बाहर गहरी सांस लें, बलपूर्वक दबाब डाले बिना यथासंभव गहरी सांस लें, आती-जाती सांस के प्रति होशपूर्ण और सजग रहे । बस यही प्राणायाम ध्यान की सरलतम और प्राथमिक विधि है।
- **भृकुटी ध्यान :** आंखें बंद करके दोनों भोहौं के बीच स्थित भृकुटी पर ध्यान लगाकर पूर्णत बाहर और भीतर से मौन रहकर भीतरी शांति का अनुभव करना। होशपूर्वक अंधकार को देखते रहना ही भृकुटी ध्यान है। कुछ दिनों बाद इसी अंधकार में से ज्योति का प्रकटन होता है। पहले काली, फिर पीली और बाद में सफेद होती हुई नीली।

6.1.2 पारंपरिक ध्यान

अब हम पारंपरिक प्रकार के ध्यान की बात करते हैं। यह ध्यान तीन प्रकार का होता है- अ) स्थूल ध्यान, ब) ज्योतिर्ध्यान और स) सूक्ष्म ध्यान।

- **स्थूल ध्यान-** स्थूल चीजों के ध्यान को स्थूल ध्यान कहते हैं - जैसे सिद्धासन में बैठकर आंख बंदकर किसी देवता, मूर्ति, प्रकृति या शरीर के भीतर स्थित हृदय चक्र पर ध्यान देना ही स्थूल ध्यान है। इस ध्यान में कल्पना का महत्व है।
- **ज्योतिर्ध्यान-** मूलाधार और लिंगमूल के मध्य स्थान में कुंडलिनी सर्पाकार में स्थित है। इस स्थान पर ज्योतिरूप ब्रह्म का ध्यान करना ही ज्योतिर्ध्यान है।
- **सूक्ष्म ध्यान-** साधक सांभवी मुद्रा का अनुष्ठान करते हुए कुंडलिनी का ध्यान करे, इस प्रकार के ध्यान को सूक्ष्म ध्यान कहते हैं।

6.2 ध्यान का स्थान

यदि आप सच में ही ध्यान के प्रति गंभीर है और आप बैठकर ध्यान करना चाहते हैं, तो आपके लिए जरूरी है कि आप अच्छा सा स्थान चयन करें। ध्यान करने हेतु शुरुआत में स्थान की जरूरत तो होती ही है। वैसे ध्यान करने का स्थान तो मंदिर होता है। मंदिर इसलिए बनाए गए थे कि लोग वहां जाकर ध्यान करें, लेकिन चूंकि अब मंदिरों में पूजा, पाठ और भजन होते हैं। इसलिए वहां ध्यान नहीं कर सकते। प्राचीन मंदिरों की बनावट ही ध्यान के अनुसार हुई थी।

ध्यान करने का स्थान ऐसा हो जहां शोरगुल और प्रदूषण न हो। स्थान साफ-सुथरा और सामान्य तापमान वाला हो। आप कानों में रुई लगाकर भी शोरगुल से बच सकते हैं। मच्छरदानी लगाकर मच्छरों से बच सकते हैं, लेकिन यदि हवा में प्रदूषण है, तो कैसे बचेंगे यह तय करें। गर्मी से त्रस्त व्यक्ति को जैसे एक पेड़ की छांव या शीतल कुटिया का आश्रय राहत देता है, उसी प्रकार सांसारिक झंझटों से पीड़ित व त्रस्त वैरागी के लिए हठयोग और सांसारिकों के लिए एकांत आश्रय माना है।

क्या आप साधना करना चाहते हैं: तब जहां तक संभव हो शहर के शोरगुल से दूर प्राकृतिक संपदा से भरपूर ऐसे माहौल में रहें, जहां धार्मिक मनोवृत्ति वाले लोग हों और वहां अन्न, जल, फल, मूल आदि से परिपूर्ण व्यवस्था हो। यही आपकी उचित साधनास्थली है। इस तरह के एकांत स्थान का चयन कर वहां एक छोटी-सी कुटिया का निर्माण करें।

कैसी हो कुटिया : ध्यान रखें कि कुटिया के चारों ओर पत्थर, अग्नि या जल न हो। उसके लिए अलग स्थान नियुक्त करें। कुटी

का द्वार छोटा हो, दीवारों में कहीं तीड़ या छेद न हो, जमीन में कहीं बिल न हो जिससे चूहे या सांप आदि का खतरा बढ़े। कुटिया की जमीन समतल हो, गोबर से भली प्रकार लिपी-पुती हो। कुटिया को अत्यंत पवित्र रखें अर्थात वहां कीड़े-मकोड़े नहीं हों।

कुटिया के बाहर: एक छोटा-सा मंडप बनाएं जिसके नीचे हवन करने के लिए उसमें वेदी हो जहां चाहें तो धूना जलाकर रख सकते हैं। यह सर्दियों में बहुत काम आएगा। पास में ही एक अच्छा कुआं या कुंडी हो, जिसकी पाल दीवारों से घिरी हो। कुआं नहीं हो तो इस बात का ध्यान रखें कि आपको पानी लाने के लिए किसी प्रकार की मेहनत न करना पड़े और पानी साफ-सुथरा हो।

अंतत: जो साधक जिस प्रकार के स्थान में रहता हो, वहाँ भी यथासंभव एकांत प्राप्त कर अभ्यास में सफलता प्राप्त कर सकता है। परंतु हठयोगियों का अनुभव है कि पवित्र वातावरण ही साधना को आगे बढ़ाने और शीघ्र सफलता प्राप्त कराने में काफी अधिक सहायक सिद्ध होता है।

6.3 ध्यान के चमत्कारिक अनुभव

ध्यान करना अद्भुत है। हमारे यूं तो मूलत: तीन शरीर होते हैं। भौतिक, सूक्ष्म और कारण, लेकिन इस शरीर के अलावा और भी शरीर होते हैं। हमारे शरीर में मुख्यत: सात चक्र हैं। प्रत्येक चक्र से जुड़ा हुआ है एक शरीर। बहुत अद्भुत और आश्चर्यजनक है हमारे शरीर की रचना। दिखाई देने वाला भौतिक शरीर सिर्फ खून, हड्डी और मांस का जोड़ ही नहीं है, इसे चलायमान रखने वाले शरीर अलग हैं। कुंडलिनी जागरण में इसका अनुभव होता है। जो व्यक्ति सतत चार से छह माह तक ध्यान करता रहा है, उसे कई बार एक से

अधिक शरीरों का अनुभव होने लगता है। अर्थात एक तो यह स्थूल शरीर है और उस शरीर से निकलते हुए 2-अन्य शरीर। ऐसे में बहुत से ध्यानी घबरा जाते हैं और वह सोचते हैं कि यह ना जाने क्या है। उन्हें लगता है कि कहीं मेरी मृत्यु न हो जाए। इस अनुभव से घबराकर वे ध्यान करना छोड़ देते हैं। जब एक बार ध्यान छूटता है, तो फिर पुन: उसी अवस्था में लौटने में मुश्किल होती है।

इस अनुभव को समझे : हमारा जो शरीर दिखाई दे रहा है, वह स्थूल शरीर है। दूसरा सूक्ष्म शरीर हमें दिखाई नहीं देता, लेकिन हम उसे नींद में महसूस कर सकते हैं। इसे ही वेद में मनोमय शरीर कहा है। तीसरा शरीर हमारा कारण शरीर है, जिसे विज्ञानमय शरीर कहते हैं।

सूक्ष्म शरीर की क्षमता : सूक्ष्म शरीर ने हमारे स्थूल शरीर को घेर रहा है। हमारे शरीर के चारों तरफ जो ऊर्जा का क्षेत्र है, वही सूक्ष्म शरीर है। सूक्ष्म शरीर भी हमारे स्थूल शरीर की तरह ही है। यानि यह भी सब कुछ देख सकता है, सूंघ सकता है, खा सकता है, चल सकता है, बोल सकता है आदि। इसके अलावा इस शरीर की और भी कई क्षमता है, जैसे वह दीवार के पार देख सकता है। किसी के भी मन की बात जान सकता है। वह कहीं भी पल भर में जा सकता है। वह पूर्वाभास कर सकता है और अतीत की हर बात जान सकता है आदि।

कारण शरीर की क्षमता : तीसरा शरीर कारण शरीर कहलाता है। कारण शरीर ने सूक्ष्म शरीर को घेर के रखा है। इसे बीज शरीर भी कहते हैं। इसमें शरीर और मन की वासना के बीज विद्यमान होते हैं। यह हमारे विचार, भाव और स्मृतियों का बीज रूप में संग्रह कर लेता है। मृत्यु के बाद स्थूल शरीर कुछ दिनों में ही नष्ट हो जाता

और सूक्ष्म शरीर कुछ महिनों में विसरित होकर कारण की ऊर्जा में विलिन हो जाता है, लेकिन मृत्यु के बाद यही कारण शरीर एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाता है और इसी के प्रकाश से पुनः मनोमय व स्थूल शरीर की प्राप्ति होती है; अर्थात नया जन्म होता है। कारण शरीर कभी नहीं मरता।

इसी कारण शरीर से कई सिद्ध योगी परकाय प्रवेश में समर्थ हो जाते हैं। जब व्यक्ति निरंतर ध्यान करता है, तो कुछ माह बाद यह कारण शरीर हरकत में आने लगता है। अर्थात व्यक्ति की चेतना कारण में स्थित होने लगती है। ध्यान से इसकी शक्ति बढ़ती है। यदि व्यक्ति निडर और होशपूर्वक रहकर निरंतर ध्यान करता रहे तो निश्चित ही वह मृत्यु के पार जा सकता है। मृत्यु के पार जाने का मतलब यह कि अब व्यक्ति ने स्थूल और सूक्ष्म शरीर में रहना छोड़ दिया।

6.4 समाधि क्या है ?

ध्यान की उच्च अवस्था को समाधि कहते हैं। जब साधक ध्येय वस्तु के ध्यान मे पूरी तरह से डूब जाता है और उसे अपने अस्तित्व का ज्ञान नहीं रहता है, तो उसे समाधि कहा जाता है। पतांजलि के योगसूत्र में समाधि को आठवाँ (अन्तिम) अवस्था बताया गया है। समाधि के बाद प्रज्ञा का उदय होता है और यही योग का अंतिम लक्ष्य है।

समाधि योग - चेतना की एक ऐसी स्थिति है, जहां व्यक्तिगत जागरूकता महान संपूर्ण में विलीन हो जाती है। समाधि के विभिन्न स्तर हैं, या दिव्य के साथ संबंध के विभिन्न चरण हैं, लेकिन जब समाधि शब्द का अकेले उपयोग किया जाता है, तो यह

आमतौर पर आत्मज्ञान की स्थिति को संदर्भित करता है, जो समाधि का उच्चतम रूप है। समाधि एक स्थायी स्थिति नहीं है, और इससे पहले उल्लिखित धारणा और ध्यान की तरह, समाधि आकस्मिकता से किसी पर नहीं आती है। यह समर्पण और प्रयास से होती है, इसके लिये व्यक्ति को अपने मन को प्रशिक्षित करने और उसकी गहराई में अंदर जाने के लिए तैयार होना पडता है।

जुडाव की स्थिति

हम सभी आध्यात्मिक प्राणी हैं अथवा आत्माएँ हैं, जिनके पास शरीर है। हम सभी के पास एक आत्मा है, जो पूरे ब्रह्मांड के साथ स्रोत से जुड़ी है। यह एक ऐसी अवस्था है, जहाँ भौतिक संपत्ति अपना अर्थ खो देती है; जहां हम महसूस कर सकते हैं कि हम वास्तव में कुछ भी नहीं, हमारा शरीर भी नहीं। भौतिक सब कुछ विलीन हो जाएगा, हमारी भौतिक दुनिया में सब कुछ अंततः गायब हो जाएगा अथवा अंत में हम उन्हें खो देंगे, जब हम इस भौतिक दुनिया को छोड़ देंगे। परन्तु आत्मा शाश्वत है और यह जानती है कि हमें बस इस आंतरिक ज्ञान के साथ फिर से जुड़ने की जरूरत है।

समाधि आपके दै निक जीवन में कैसेजुडी होती है?

पहले तो ऐसा लग सकता है कि यह हमारे दैनिक जीवन में लाने के लिए बहुत दूर की चीज है। लेकिन समाधि की ओर यात्रा करने का मतलब यह नहीं है कि आपको स्थायी रूप से दूर आश्रम में जाना होगा। आप अपने जीवन को जी सकते हैं, जब आप इस शुद्ध आत्मा को अपने आप में और अपने आसपास और हर किसी में पहचानना शुरू कर दें। यह समझना होगा कि यदि आप एक दिव्य प्रकाश हैं, आत्मा जो ब्रह्मांड का एक हिस्सा है, तो अन्य भी उसी के हिस्से होंगे; अर्थात जिन लोगों से आप प्यार करते हैं अथवा जिन लोगों को

आप पसंद नहीं करते हैं। आपके आसपास चाहे वह प्रकृति हो अथवा जानवर। जब हम अपने मन और अतीत को आगे बढ़ाते हैं, तो न्याय और अधिकार तुलना करना चाहता है। परंतु जब हम देख सकते हैं कि अन्य लोग भी दिव्य हैं, तो हम कनेक्शन की स्थिति के करीब जा रहे होते हैं।

"समाधि किसी पर दुर्घटना से नहीं आती, यह समर्पण और अधिक प्रयास लेता है" ------- कैसा कपानेन

हर पल इस महान यात्रा हेतु अभ्यास करना समाधि की ओर जाने का अवसर प्रदान कर सकता है। बस आप को जरूरत है- कनेक्शन महसूस करने, गहराई में पहुंचने की कोशिश करने और इसके साथ आने वाले आनंद व प्यार को महसूस करने की। महान योगियों के अनुसार, समाधि कुछ एक ऐसा सम्बन्ध है, जिसे प्रत्येक आत्मा अपने मूल को जानती है।

अंत में, इसका मुख्य सार यह हैं कि हमें इसके लिये कुछ नया सीखने की आवश्यकता नहीं है, बल्कि हमें जो नही जानते है, उन परतों को उकेरना होगा और अपना रास्ता अपने-आप खोजना होगा।

अध्याय–7

योगिग अभ्यास – लाभ प्रचार प्रसार व कुछ लोगो के अनुभव

7.

योगिक अभ्यास व लाभ

7.1 वैदिक विज्ञान केंद्र की स्थापना, दिनांक (21 अप्रैल 2015)

ॲक्षय-तृतीया वैशाख शुक्लपक्ष दिन मंगलवार विक्रम सम्वत2072 दिनांक 21 अप्रैल 2015 को वैदिक विज्ञान केंद्र की स्थापना श्री सतीश कुमार सिह, एस.एम.एस. ग्रुप के संस्थापक व अध्यक्ष के द्वारा किया गया। इसका मुख्य-उद्देश्य भारत के पौराणिक ग्रंथो में छुपे हुये वैज्ञानिक अनुसंधानो का अध्ययन करना और वर्तमान परिवेश में उसे जन-मानस तक पहुंचाने हेतु शोधकर उसका स्वरूप देना। जीवन के रहस्य को जानने हेतु अध्यात्मिक ग्रंथो का अध्ययन करना तथा योग के रहस्य की वौज्ञानिक पद्धति को उकेरकर शरीर को स्वस्थ रखने व नये-नये शोध से छात्र-छात्राओ में भारतीय पद्धति को विश्व में इस धरा के "वशुधैव कुटुम्बकम" के मंत्र को समाज में फैलाना आदि-आदि रखा गया है।

विकास की इस अन्धाधुन्ध दौड़ में हमने अपनी संस्कृति की पहचान भारतवर्ष में जहॉ युवा वर्ग से कोसों दूर कर दिया है, वहीं 'संस्कृत भाषा' का ज्ञान भी चन्द विद्यालयों/ विश्वविद्यालयों व संस्थानों तक ही सीमित रखा गया है। आज इस बात की जरूरत महसूस हो रही है कि क्या औद्योगिक विकास में अपना 'वैदिक ग्रन्थ महत्वपूर्ण हैं या नहीं। यदि यह ग्रन्थ वर्तमान में, विकास की सीमाओं के परे भी है और इसका कुछ अंश अंकन के रूप में महसूस किया जा रहा है तो अवश्य ही 'वैदिक काल' में तकनीकी विकास' आज से कही अधिक था।

वर्तमान में मिले कुछ तथ्य, हम भारत वासियों के अर्न्तमन को पुनः सोचने के लिए बाध्य कर देते है कि हमारें पूर्वज जिनको हमने धर्म से जोड़ दिया है, वह उस काल में हमसे कही अधिक विद्वान और तकनीक के जानकार थे, जिसे हम अभी भी समझ नहीं पाये है और उसकी खोज आवश्यक है ताकि दूसरे देश हमे यह न बताये कि आपके ग्रन्थ में लिखा संदर्भ तत्थात्मक है।

यहॉ हम, कुछ उदाहरणों को उद्धरित करते हैं-

प्रथमः गोस्वामी तुलसीदास जी ने 'हनुमान चालीसा' की पंक्ति में लिखा हैं-

''जुग सहस्त्र जोजन पर भानु। लील्यो ताहि मधुर फल जानु।।'
आज जब NASA ने अपने शोध से, इस पर सहमति दी तो उसे हम सच मान रहे हैं।

जुग – कलयुग, द्वापर, त्रेता, सतयुग

(क्रमशः1200 वर्ष, 2400 वर्ष, 3600 वर्ष, 4800 वर्ष; कुल 12000 वर्ष)

सहस्र - 1000

1 जोजन - 8 मील

1 मील - 1.6 कि0मी0

इस प्रकार पृथ्वी से सूर्य की दूरी 12000 x 1000 x 8 x 1.6 = 15,36,00,000 कि0मी0 (15करोड़ 36लाख कि0मी0)

गोस्वामी तुलसीदास के इस लेख से यह तो साबित हो रहा है कि आज की भाषा में वह ज्योतिषशास्त्र (Astronomy) के बहुत बड़े विद्वान थे या यह उस समय सभी लोगों की जानकारी में था।

द्वितीयः गोस्वामी तुलसीदास जी द्वारा रचित 'रामचरितमानस' के अनुसार, श्री राम चन्द्र जी की पूर्ण सेना को भारतवर्ष से श्रीलंका पहुचाने हेतु नल व नील, वर्तमान भाषा अनुसार सिविल इन्जीनियरिंग विशेषज्ञ, के देखरेख में राम सेतु का निर्माण किया गया। NASA द्वारा जानकारी दी गयी है कि यह पुल लकड़ी (wood) की पाइलिंग के ऊपर पत्थर बिछाकर बनाया गया है तथा पत्थर भी जो उपयोग में लाये गये हैं, उनका घनत्व कम था और पानी में तैर सकने की क्षमता थी। नल-नील द्वारा इस सिद्धान्त के अनुप्रयोग की पुष्टि रामायण में भी होती है। यह पुल वर्तमान में

लगभग 7 फीट पानी के अन्दर है, जो 6,000 वर्ष के कालान्तर में समुद्र के पानी बढ़ने से सम्भव है।

NASA ने 'श्री रामेश्वरम पुल' को वैदिक काल के Marvelous Civil Engineering की संज्ञा दी है।

तृतीयः हमारे वैदिक काल के अभिलेख (वेद व पुराण आदि) में सूर्य में 'ओम' की ध्वनि का उल्लेख है, जो अनन्त काल से ओंकार शब्द के शंखनाद को बताता है। आज भी कुण्डलिनी के जाग्रित होने का जिक्र किया जाता है वह आत्मा को परामात्मा से जोड़ने हेतु ध्यान के माध्यम से एवं निरन्तर अभ्यास से प्राप्ति का रास्ता बताया गया है।

उद्देष्य (Vision)

भारत के वैदिक ज्ञान, जो कि विश्व में सबसे आगे था, को सभी विद्वत्गण विशेषकर तकनीकी क्षेत्र में अध्ययनरत छात्र/छात्राओं में अधिक से अधिक संचारित करने के साथ-साथ विज्ञान व तकनीक के उन पन्नों को खोलना है जिसकी वर्तमान में पुष्टि नही हो पायी है और केवल काल्पनिक होने के स्वरूप में स्वीकृति आज तक प्रदत्त है।

कार्यक्षेत्र (Mission)

- वैदिक विज्ञान का गहन अध्ययन व ज्ञान बढ़ाना।
- संस्कृत भाषा का अध्ययन व ज्ञान बढ़ाना।
- वैदिक-गणित का अध्ययन व ज्ञान बढ़ाना।
- योग की सरल प्रक्रिया व उसके लाभ।

- ध्यान (Meditation) विधि व उसके लाभ।
- 'ओम' के सही रूप उद्घोष व उससे प्राप्त शक्ति संचय की जानकारी।
- कुण्डलिनी का ज्ञान व उसके जागृ त करने की विधि व लाभ।
- सुदूर एक दूसरे से अध्यात्म द्वारा संचार।
- अर्न्तमुखी होकर व ऑख बन्दकर सुदूर स्थित लोगो की क्रिया-कलाप का ज्ञान व उसे आगे बढ़ाना।
- गर्भावस्था में पल रहे भ्रूण में ज्ञान व विज्ञान का संचार।
- विमानन विज्ञान व सभी ऊर्जाओं के विज्ञान एवं तकनीकी का ज्ञान।
- 'युग' काल व कालचक्र के विषय में जानकारी।
- भारतीय कैलेंडर एवं ज्योतिष ज्ञान की जानकारी आदि।
- अध्यात्म से सम्बन्धित अमूल्य ग्रन्थों के संकलन का अभियान।
- विश्व के जनमानस में कल्याणकारी कार्य को वैदिक ज्ञान व विज्ञान से आगे बढ़ाना।
- समय-समय पर अदृष्य ज्ञान को आगे बढ़ाना।

7.2 वैदिक विज्ञान केन्द्र की समीक्षा बैठक

लगभग एक वर्ष के कालांतर दिनांक 05.03.2016 को वैदिक विज्ञान केन्द्र की समीक्षा बैठक आहूत हुई जिसमें प्रबुद्ध वर्ग व

चिन्तकगण श्री जी0एन0 सिन्हा (से0नि0 आई.पी.एस.), श्री आर0एस0 मिश्रा, श्री एस0बी0एल0 मल्होत्रा, श्री जगदीश चन्द्र शाहा, श्री ए0सी0 मल्होत्रा तथा एस0एम0एस0 इन्स्टीट्यूट के सचिव व कार्यकारी अधिकारी, श्री शरद सिंह, निदेशक प्रो0 भरत राज सिंह, डॉ0 जगदीश सिंह, डॉ0 धर्मेन्द्र सिंह आदि लोगों ने प्रतिभाग किया एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र की गतिविधियों पर विचार-विमर्श किया गया। संयोजक प्रो0 भरत राज सिंह ने उपस्थित सभी विद्वत्गणों को अवगत कराया कि भारत के प्राचीन ग्रन्थों में अद्भुत बातें छिपी हैं, और यह जानकर आश्चर्य भी नहीं होना चाहिए कि 5000 वर्ष पूर्व में, जिस विमान का उल्लेख महाभारत के ग्रन्थ में शकुनि मामा के द्वारा उपयोग में लाया गया था, वह आज भी उपलब्ध है। यदि इस बात की पुष्टि आज होती है तो सभी भारतीयों का सीना गर्व से ओत-प्रोत हो जायेगा और हमारे ग्रन्थों की सत्यता की पुष्टि भी हो जायेगी।

प्रो0 सिंह ने यह भी बताया कि भारत के ग्रन्थों में छिपे रहस्यो को जानने व तत्समय उपलब्ध तकनीकी ज्ञान को वर्तमान में प्रयोग में लाये जाने हेतु, स्कूल ऑफ मैनेजमेन्ट साइन्सेज ने विगत वर्ष 21 अप्रैल 2015 को 'वैदिक विज्ञान केन्द्र' की स्थापना की। इस केन्द्र का उद्देश्य वेद, पुराण, महाभारत व रामायण आदि जैसे ग्रन्थों में उपलब्ध ज्ञान को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से प्रदेश, देश व विदेश के प्रबुद्ध वर्ग द्वारा आंकलित कर उनमें उद्धरित तथ्यों को जन-समूह के सम्मुख प्रस्तुत करना है और अपने शोध को गति देना है। प्रो0 सिंह द्वारा विगत एक वर्ष की रिपोर्ट तैयार की गयी है तथा उनके द्वारा बताया गया कि वैदिक केन्द्र में हुए बहुमूल्य शोध को विद्यार्थियों व अध्यापकगणों में प्रसारित कर, उन्हें आत्मसात कराया जा रहा है, जो कि निम्नवत् है-

1. मनुष्य के शरीर की संरचना में उसके जीवन को आगे बढ़ाने के लिए हृदय की धड़कन से रक्त का संचार कोशिकाओं द्वारा शरीर के हर अंगों में पहुचता है। लखनऊ व आस-पास के प्रबुद्ध वर्ग के साथ सामयिक बैठक करते हुए यह निष्कर्ष निकला कि रक्त में लौह की मात्रा है तथा धमनियों के द्वारा लौहयुक्त रक्त का संचार निरंतर हो रहा है। यदि वैज्ञानिक दृष्टिकोण से कोई मैंगनेटिक शक्ति को ऊपर नीचे किया जाय तो धमनियों में दौड़ते हुए लौहयुक्त रक्त में विद्युतीय शक्ति का प्रवाह होने लगेगा। और शरीर में एक ऊर्जा का अनुभव होगा जिससे वाह्य पदार्थ (भोजन) के सेवन से जिस शक्ति का संचार होता है, वह बिना किसी भोजन पदार्थ अथवा कम भोजन के सेवन से पैदा हो सकती है। इस तथ्य का अनुभव वेद-मंत्रों आदि के उच्चारण से भी महसूस किया जाता रहा है। इसी क्रम में, छात्र-छात्राओं व अध्यापकगणों द्वारा प्रतिदिन प्रार्थना शुरू की गयी है और सभी लोगों में एक अलग ऊर्जा का संचार हो रहा है तथा उनके पठन-पाठन में भी एकाग्रता बढ़ी है।
2. वैदिक विज्ञान केन्द्र की न्यूनतम त्रैमासिक बैठक का भी आयोजन किया गया है जिसमें समृद्धि प्रबुद्ध वर्ग के अनुभवों का आपस में आदान-प्रदान करते हुए, यह भी निर्णय लिया गया है कि साप्ताहाँत में एक घंटे योग का कार्यक्रम भी चलाया जाय, जिससे छात्र छात्राओं व अध्यापकगणों में मानसिक व शारीरिक विकास को गति दी जा सके। यह कार्यक्रम भी पिछले 'विश्व-योग दिवस' (21 जून 2015) से कुछ अध्यापकगणों द्वारा प्रारम्भ किया गया है। उनके अनुभव के अनुसार यह निष्कर्ष निकला है कि श्वासों के स्पन्दन से जो भ्रस्तिका, कपालभाती और अनुलोम-विलोम से पैदा होती है, धमनियों की शक्ति में वृद्धि होती है, और धमनियों में अवरूद्ध-रक्त के थक्के भी दूर हो जाते हैं।

3. पुराने ग्रन्थों (वेद-पुराण, महाभारत एवं रामायण आदि) में विमान अथवा उड़न-खटोले का भी जिक्र आता है। इसके लिए भी यह केन्द्र भारत के ग्रन्थों की खोज में लगा हुआ है तथा महर्षि भरद्वाज द्वारा वैमानिक शास्त्र की पाण्डुलिप के, जो अवशेष अंश भारतवर्ष में प्राप्त हुए थे, उसका हस्तलिपि पंडित सुबराय शास्त्री द्वारा 1916 में तैयार किया गया था। जिसमें मात्र छः अध्याय ही प्राप्त हुए थे। वर्ष 1973 में इसका अंग्रेजी में अनुवाद, जियाद जोशेयर ने किया था। इस केन्द्र द्वारा इसका भी समय-समय पर गहन अध्ययन किया जा रहा है और बच्चों में भी पौराणिक-विज्ञान के क्षेत्र में हुए विकास की जानकारी दी जा रहा है।

4. इस केन्द्र के द्वारा वर्ष 2015 के जून माह में यह भी संकलित किया गया था कि पॉच हजार वर्ष पूर्व महाभारत में उपयोग किया गया विमान, अफगानिस्तान के पहाड़ियो की एक गुफा में मिला है, जिसे आठ - अमेरिकी सैनिक कमांडो द्वारा उक्त विमान को निकालने की कोशिश की गयी तथा उसमें असीमित ऊर्जा होने के कारण आठों कमांडो अदृश्य हो गये और आज तक उनका पता नही चल सका। यही नही उक्त विमान का स्थल निरीक्षण अमेरिका के राष्ट्रपति बराक ओबामा ने अपनी अफगानिस्तान की गुप्त यात्रा द्वारा किया तथा उन्होंने तीन महाराष्ट्राध्यक्षों को भी जनवरी 2013 में देखने हेतु आमंत्रित किया था, जिसमें फ्रांस, जर्मनी, ब्रिटेन के राष्ट्राध्यक्ष गये थे। पता चला है कि यह विमान बाद में अमेरिका के नासा द्वारा डगलास केन्द्र पर शोध हेतु उठा ले जाया गया है। यह सूचना अमेरिकी सैनिकों के रहस्योंद्घाटन से अमेरिकी वेबसाइट Ancient Alien Disclose.tv पर डाली गयी थी, जिसका वीडियो बाद में हटा दिया गया है, परन्तु उनके सैनिकों के बात-चीत का

आडियो अभी भी मौजूद है। उक्त विविरण का विस्तृत वीडियो फरवरी 2016 में आइ0बी0एन07 द्वारा प्रसारित किया गया है।

वैठक के अन्त में, अध्यक्ष श्री जी0एन0सिन्हा को धन्यवाद पारित करते हुए यह अनुरोध किया गया है कि प्रदेश व भारत के सभी प्रबुद्ध-वर्ग, शिक्षाविद् व वैज्ञानिक जो इस केन्द्र से जुड़े हैं वह भारतवर्ष के पौराणिक ग्रन्थों में छिपे वैज्ञानिक तथ्यों को दुनिया के सामने लाने व भारतवर्ष की इस धरा से जुडे असीमित ज्ञान की धरोहर को पुनर्जीवित कर व विज्ञान व तकनीकी के क्षेत्र में नये-नये शोध कर, देश को अग्रणी बनाने में सहयोग दें।

7.3 नैक (NAAC) टीम द्वारा निरीक्षण

वर्ष 2017 में, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ का नैक (NAAC) द्वारा निरीक्षण किया गया और टीम के सदस्यो द्वारा इस शिक्षण संस्थान में दैनिक प्रार्थना व योग के अभ्यास को पाठ्यक्रम की समय-सारिणी में जोडने और उससे छात्र-छात्राओ के वार्षिक परिणाम में 20-30% की अभूत-पूर्व वृद्धि हेतु सराहना की गयी और इसका उल्लेख उनकी रिपोर्ट में भी किया गया।

7.4 अंतरराष्ट्रीय योग-दिवस, दिनांक 21जून 2016

स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ के महानिदेशक, डॉ0 भरत राज सिंह ने अंतरराष्ट्रीय योग-दिवस, पर कालेज परिसर में योग शिविर लगा कर योग-प्रशिक्षण दे रहे हैं और शिक्षको, कर्मचारियो व छात्र / छात्राओ में योग के प्रति जागरूकता फैलाने के साथ-साथ योग दिवस की शुभकामनाएं भी दी।

IV | दैनिक जागरण लखनऊ, 23 जून 2016 जागरण सिटी

स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज द्वारा स्थापित वैदिक विज्ञान केंद्र में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर शिक्षकों, कर्मचारियों व विद्यार्थियों को डॉ. भरत राज सिंह, आरएस मिश्रा और जीएन सिन्हा ने योग कराया।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस | योग का जलवा हिन्दुस्तान 13

जनकल्याण समिति के तत्वाधान में नवनिर्मित विरामखण्ड-5 योगकेन्द्र में बारिश के बावजूद बड़ी संख्या में लोग शामिल हुए। योग की शक्ति के बारे में पर्यावरण वैज्ञानिक प्रो. भरत राज सिंह, कोआपरेटिव बैंक के सेवानिवृत जनरल मैनेजर आरएस मिश्रा व सेवानिवृत डीजीपी जीएन सिन्हा ने विस्तार से जानकारी दी। उधर, स्कूल ऑफ मैनेजमेण्ट साईसेंज में योग शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें बड़ी संख्या में गणमान्य व्यक्तियों के साथ शिक्षकों, कर्मचारियों और कॉलेज के विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया।

7.5 सिडनी, आस्ट्रेलिया में अंतर्राष्ट्रीय योग-शिविर (दिनांक 06 जून-11 अगस्त 2018)

आज दुनिया की अधिकांश मानवता यह स्वीकार कर चुकी है कि योग से मन की शांति, सकारात्मक सोच तथा शरीर में स्वस्थता के साथ साथ प्रचुर ऊर्जा भी भरती है। पूरे विश्व के आंकड़ों से यह भी पाया कि जिन देशो में योग को अपनाया जा रहा है, उनके मेडिकल बिल में लगभग 40-60% की कटोती हो रही है । योग हमारे भारतवर्ष की एक विरासत है, जिसे ऋषियो व मुनियो ने 5000 वर्ष पूर्व ही अपने ग्रंथों (पतंजलि योग) के माध्यम से उपलब्ध कराया था। भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के एक अनोखी पहल से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का विचार किया गया और उनके 27 सितम्बर 2014 को यूएनजीए में दिए गए भाषण में, यह ज़िक्र किया गया कि "योग भारत की प्राचीन परम्परा का अमूल्य उपहार है। यह मन और शरीर की एकाग्रता का प्रतीक है। योग द्वारा इंसान की सोच, काम करने का तरीका, संयम बरतना, मनुष्य और प्रकृति के बीच सद्भाव पैदा करना सिखाता है।" तत्पश्चात 11 दिसंबर 2014 को भारत के स्थायी प्रतिनिधि अशोक मुखर्जी ने इसका एक प्रस्ताव तैयार कर पेश किया था। इस मसौदे पर 177 देशों ने अपनी सहमति जताई और 21 जून 2015 को प्रथम अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का शुभारंभ हुआ।

इसी क्रम में, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ के महानिदेशक, डॉ0 भरत राज सिंह ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सिडनी (आस्ट्रेलिया) के आबर्न पार्क में एक माह से योग-शिविर लगा कर योग-प्रशिक्षण दिया और दिनांक 21जून 2018 को विश्व योग दिवस पर लोगो में योग के प्रति जागरूकता फैलाने की पहल की और लोगों को योग दिवस पर शुभकामनाएं भी दी। अपने सन्देश में लोगो को कहा कि **'करो योग रहो निरोग'** अर्थात योग के निरंतर करने से शरीर स्वस्थ और मन में शान्ति मिलती है। कई गंभीर बीमारिया भी जड़ से खत्म हो जाती हैं।

7.6 कुछ प्रवुद्धवर्ग के नियमित योग के अनुभव

अ). **गोरख प्रसाद निषाद**

मैं 76 वर्ष की उम्र पार कर चुका हूँ। मुझे चलने में कठिनाई और दर्द हुआ करता था। यह अवस्था मुझे लगभग 80 बर्ष के उम्र से हो गई क्योकि मेरा ब्लड-प्रेसर (खून का दाब) एकाएक बढ गया था और बाये तरफ के शरीर में हलका पैरेलिसिस हो गया था। मेरे घर के समीप वाले वासंती-पार्क में डा. भरत राज सिह व श्री राम शब्द मिश्रा द्वारा नियमित योगकेंद्र चलाया जा रहा था जिसमे योगिक अभ्यास / प्रशिक्षण 2012 से मुफ्त नियमित चलाया जा रहा है। इसमे 2015 से नियमित आना शुरू किया और भस्तिका, कपाल-भाति व अनुलोम-विलोम के साथ-साथ बाह्य प्राणायाम, भ्रामरी व उद्गीत आदि कर रहा हू। मुझे अब प्रोस्ट्रेट व पैरो के जोइंट्स के दर्द से मुक्ति मिल चुकी हैं।

मैं सभी को सलाह देता हू कि आप नियमित रूप से साधारण योगिक क्रियाओ को अवश्य करे और अपने जीवन को सुखमय बनाये।

---- गोरख प्रसाद निषाद, पूर्व मंत्री, पशु-धन
विराम-खंड-5,गोमतीनगर, लखनऊ।

ब). मुकेश कुमार सिह

मेरी उम्र लगभग 47 वर्ष है। मैं डा. भरत राज सिह द्वारा पत्र-पत्रिकाओ में योग व विज्ञान से सम्बंधित लेखो का नियमित पठन-पाठन किया करता था और योगाभ्यास प्रारम्भ करने का संकल्प लिया। मेरा वजन वर्ष 2016 में 110 किलोग्राम था। नियमित

योगाभ्यास लखनऊ के जनेश्वर पार्क प्रारम्भ किया और 10-12 माह के बाद मेरा वजन घटकर 85 किलोग्राम आ गया और शरीर में नई स्फूर्ति पैदा हो गई।

वर्ष 2016 से 2017 तक वजन में 25 किलोग्राम की कमी होने से मैंने कई राष्ट्रीय दौड़ में भाग लिया और 10 किलोमीटर की दौड़ में द्वितीय - स्थान प्राप्त किया।

इसी क्रम में, मैंने उच्च योग-शिक्षा ग्रहण किया और पोस्ट ग्रैजुएट डिप्लोमा इन योग का प्रमाण पत्र प्राप्त किया। अब योग प्रशिक्षक के रूप में नियमित योग करा रहे हैं और जनमानस में स्वास्थ्य के प्रति चेतना फैलाने का भी कार्य कर रहे हैं।

---- मुकेश कुमार सिह, योग-प्रशिक्षक

दूरदर्शन लेखा-विभाग, लखनऊ।

स). डा. भरत राज सिंह

मैं 76 वर्ष की उम्र पार कर चुका हूँ। मुझे वर्ष 2009 से पेशाब करने में अवरोध (यूरिन रेटेंसन) की शिकायत महसूस होने लगी थी। डाक्टरो की सलाह पर विभिन्न अस्पतालो में टेस्ट कराए और यूरिक-एसिड बढने की स्थिति से जानकारी मिली। पी.जी.आई. लखनऊ में टेस्ट कराने से मालूम हुआ कि इसका असर किडनी पर पड़ सकता है तथा अलीगंज के एक डाक्टर ने सलाह दी कि पोस्ट्रेट बढ़ा हुआ है, इसका लेजर से आपरेशन करवाना पडेगा, नही तो आगे दिक्कत बढ़ सकती है। टेस्ट में मेरा यूरिन- रिटेंसन 35 ग्राम से अधिक था। अतः डाक्टरो की सलाह के उपरांत मैंने तत्कालिक उपचार हेतु यूरीमैक्स (Urimax-30) कैपसूल प्रतिदिन लेना शुरू किया, परंतु कुछ दिन बाद दवा के साइड इफेक्ट से पेट आदि खराब रहने लगा जिससे दवा को बन्द करना पडा। चूँकि मैं नियमित योग कर रहा था, इसलिये कपालभाति को मैंने 20 से 30 मिनट करना प्रारभ्भ कर दिया और बाह्य प्राणायाम तथा मंडूक प्रणायाम नियमित करने से मेरी पोस्ट्रेट की शिकायत 10-11 वर्षो से नगण्य हो चुकी है और मैं बिना किसी उपचार के सामान्य जीवन जी रहा हूँ।

मैं अपने अनुभव के आधार पर जनता को सुझाव देता हूँ कि जीवन को सुखमय बनाने के लिये आप नियमित रूप से योग-साधना अवश्य करे और चित्त व मन की एकाग्रता को बढाकर राष्ट्र के विकास में सहयोग करे।

---- डा. भरत राज सिह, पर्यावरणविद व महानिदेशक एस.एम.एस., लखनऊ।

संदर्भ

संदर्भ

1. ऋग्वेद-योगिक क्रियाये
2. पतंजलि योग
3. हठ प्रदीपिका
4. घेरन्ड सन्हिता
5. विज्ञान भैरव तंत्र
6. प्रदीपिका ग्रंथ
7. स्वामी राम देव - योग संकलन
8. श्री श्री रवि शंकर - योग दर्शन
9. राज योग प्रवचन माला
10. सच्चा योगी जीवन
11. घर गृहस्थ जीवन में राज योग
12. सच्ची मन की शांति
13. ज्ञान योग पथ प्रदर्शिनी
14. योग की विधि व सिद्धि
15. सात्विक योगयुक्त जीवन

शब्द - कोष

शब्द-कोष

अ
अग्निचक्र-186
अग्निसार – 127, 181, 182,183, 184
अड्रेनलिन– 18,199
अजवाइन – 11
अजीर्ण- 145
अटैक-145
अतिश्योक्ति-188,
अद्भुत-204, 216
अर्ध चक्रासन – 24, अर्ध मत्स्येन्द्रासन- 25
अर्द्धहलासन- 111, 114,
अधोमुख– 17,66,67, 68,69,70
अनामिका-128, 151, 172
अप्निया-146,
अपचय-148,
अभ्यांतर-126
अमाशय-189,
आमाशय-42,
अमृत-123
अन्तःश्वसन– 17,
अनिद्रा- 9,11,58
अनुपूरक– 71
अनुवर्ती- 85
अनुलोम– 9, 11, 17, 127, 140, 141, 142, 180, 217, 222
अलौकिक -185
अल्सर– 11,135, 184,
अवचेतन – 10
अस्थमा- 11, 94, 102,104,131,134 146
असावधानीपूर्ण- 124
अराजक-124
अवटुवामनता- 146
अणुओं-148
असामंजस्य-176
अभिव्यक्त-177
असर-10,54,170, 181,224

आ
आयुर्वेद-7, 145,
आसनम-23
आध्यात्मिक- 26,27, 180, 185
आरामदायक-56, 86, 163,166
आयाम-123,
आवागमन-123, 179
आवर्ती- 147,
आत्मिक-28, 171
आकेशादानखा ग्राच्च-172
आत्मविश्वास-19, 185,
आयामों-194

इ
इन्द्रियों-108
इन्द्रियां-181
इड़ा-125
इकट्ठी-149

इच्छानुसार-157, 195
इच्छाओं-159

ई
ईश्वर-4,11,152

उ
उड्डियान-156
उच्चारण-17,19, 151, 156, 217
उच्चरक्तचाप-45,
उज्जायी-9,142, 145
उज्जाई-127
उत्कटासन-25,56, 57, 58
उत्कृष्ट-81,
उत्तक-184,
उत्तेजना-6,119, 138
उत्तानासन- 38, 40,
उद्गीत-17, 127, 180, 185, 186, 187, 189, 190, 222
उपचार-6,9,26,224
उदर-38, 40, 60, 62, 63, 76, 89, 95, 96
उपजा-176,
उपनिषद-46,
उरोस्थि-60,
उष्ट्रासन-25, 83, 84, 85
उष्णता-30,

ऊ
ऊर्ध्व-68

ऋ
ऋग्वेद-23, 64, 227

ए
एलोपैथी-6
एकाग्रचित-142,
एकाग्रता-52, 129, 187, 189, 191, 217, 220, 224
एकपाद-78, 80
एड्रेलिन-18, 199
एड्रीनलीन-147, 151, 187,
एनीमिया-129, 142
एसिडिटी-183, 184, 188,

ओ
ओब्सेसिव-6,
ओसियन-143,
ओब्स्ट्रक्टिव-146
ओमकारी-185, 186, 187,
ओउम-185, 186

औ
औषधि-6,

अं
अंतर्व्याप्त-7,
अंतर्विरोध-34, 42, 45, 56, 57, 58, 63, 66, 70, 75, 77, 80, 87, 89, 91, 94, 96, 98, 104, 106, 108, 111, 113, 115, 117, 120
अंजलिमुद्रा-163, 167,
अंतत-204

क
कपालभाति-9,136, 137, 138, 139, 224
कड़ापन-10,
कसरत-23,
कटिचक्रासन-24,45
कमल आसन-25,75
कपोटासन-25,
कब्ज़-34,36,37, 110
कटिस्नायु-34,56, 78, 80,
कटिस्नायुशूल-56, 78,
काल्पनिक-56,57, 88, 214
कमलासन-75,
कपोतासन-78, 80,
कबूतरासन-78,
कुम्भक-126, 154, 155, 156, 157, 158, 170, 173, 174, 176

ख
खराश-149,
खतरा-204

ग
गम्भीरता-9,
गरुड़ासन-24, 54, 55, 56
गर्भावस्था-29, 38, 75, 89, 102, 110, 139, 183, 215
गरम-44,
गठिया-48, 56, 58, 174
गर्भाशय-89,92
गलग्रंथि-110
गर्मियों-135

घ
घनीभूत-10
घबराहट-6,7,153
घर्षण-179

च
चहुँमुखी-29
चतुरंग-68,
चक्र-36, 40, 77, 84, 89, 112, 114, 130, 131, 133, 153, 163, 167, 170,173,176,186, 202, 204, 215
चक्कीचलनासन-87, 88,89
चर्बी- 112, 114, 134, 139, 147, 183
चतरू-115,
चमकने-136,137
चमक-136,137, 139
चयापचय-139
चन्द्र नाड़ी-177
चर्म रोग-177
चन्द्र भेदी-177
चन्द्रभेदन-178,
चमत्कारिक-192, 204
चलायमान-204

छ
छण-6

ज
जकडन-10,

जननांगों-71, 73,74, 164,168
जठरानल-134
जहर-123,168, 178
जटिलता-194

झ

झंझटों-203

ट

टखनों-54,60
टनेल-94

त

तनावग्रस्त-9
तितली आसन-25, 72, 73, 74, 75
तरोताजा-27, 52
तकरीबन-43
तारतम्यता-45
तलवा-50, 63, 76

थ

थयरॉइड-111, 112,
थकान- 27, 62, 70, 75, 91, 94, 178, 185, 188,

द

दस्तग्रस्त-48,
दण्डासन-68,
दस्त-48,68,87

ध

धड़कन-7,216
धनुरासन-15, 25, 67, 68, 90, 91, 101
धड़-34,42, 60, 74, 95
धनवान-64,
धनुष-81,90
धमनी-152,176, 188

न

नजरंदाज-9
नशा-10
नशीली-11
नष्ट-12, 28, 145,174,205
नटराजासन-26, 114,115,
नटराज-114

प

परिचय-1,3,4
परामर्श- 6,48,54, 110
परमानंद-10,
पवनमुक्तासन-11, 26, 106, 107, 108,
पश्चिमोत्तानासन-16,
पतंजलि-3,4, 23, 206, 220, 227,
पसारिता-24
पादोत्तनासन-24, 48,49,50
पश्चिमोत्तासन-25,
पद्मासना-25,
पद्मसाधना -92, 98,101,

फ

फेफड़ों-71,104, 138,143,147

ब
बद्धकोणासन-25,73
बलगम-134,135, 168

भ
भयमुक्त-15,
भस्त्रिका प्राणायाम-17,132, 133,134, 135
भगवान शंकर-114,200
भस्त्रैक-132
म
मष्तिष्क-7,
मकरासन-11,
मधुमेह-11, 111, 113, 138,
मत्स्यासन-26, 105,106
मर्जरीआसन-16
मकरअधोमुख-25, 69,70
मर्जरी आसन-16, 83

र
रक्ताभिगमन-28

व
वसिष्ठासन-25
वस्तिप्रदेश-34
वशिष्ठासन-64,65
वज्र आसन-75
वह्निसार-181

श
शशांक-8,11
शशांकासन-11
शलभासन-11, 25, 71, 96, 99, 100
शवासन-10,17,19, 26, 117,118,119, 120
श्वानासन-17, 69, 70

स
सर्वाइकल-40,113
सुखासन-57, 127, 143, 150, 157, 175, 179, 185, 194, 195
सिद्धासन-157, 170, 179, 195, 202
सतयुग-213

ह
हस्तपादासन-17, 24,38,40
हलासन-26,111, 112, 113
हर्निया-38,42, 91,94, 102, 108, 139

त्र
त्रस्त-203
त्रेता-213

Publisher:

Lulu Press Inc.
627, Davis Drive, Suite 300, Morrisville, NC 27560, USA
www.Lulu.com