d{kk&...

ikB Š   e|yfØ;k çk.kk;ke'p

ikB ‹   /ou% fu;U=.kk; ;kxkH;k l%

ikB fŒ   ikr¥t y ;kx l=kf.k
gB;kxçnhfidk p

ikB ff   ;ek% fu;ek'p

ikB f„   ØhMk;kx%

8

eyfØ;k çk.kk;ke'p

योगमाध्यमेन भवन्तः वर्तमानसमये एकाग्रतां वर्धयन्ति । तथा श्वासस्यापि सम्पूर्णं कुर्वन्ति । श्वासस्य व्यायामः पूर्णरूपेण ऊर्जया भवतः पूर्णं करोति । एषः भवद्भ्यः विश्रामम् अपि संयच्छति । भवन्तः जानन्ति यत् धावनानन्तरं मुखधौतिक्रियया कीदृशं अनुभवं भवति । अतः वयं काश्चन प्राणायामस्य पद्धतीनां विषये शिक्षिष्यामहे यासु वयं दीर्घश्वासं स्वीकुर्मः । एषा क्रिया भवताम् एकाग्रतां वर्धयति फुस्फुसानां क्षमतां वर्धयित्वा क्लेशं दूरी करोति । एषा प्राकृतिकं तथा 'स्वस्थहार्मोन्स' इति तत्वं वर्धयति ।

प्राणायामः सा पद्धतिरस्ति या शरीरे जागरुकतां आनयति । विशिष्टशारीरिक–क्रियाकलापैः दीर्घश्वसनं सक्रियं भवति ।

क्रियायौगिकीपद्धितानां माध्यमेन वयम् आन्तरिकाङ्गानि स्वच्छानि कर्तुं शक्नुमः यथा – पाचनतंत्रम्, श्वसनतंत्रम्, नासिकादिः ।

अस्मिन् पाठे वयं त्राटकक्रियायाः तथा नेत्रक्रियायाः विषये ज्ञास्यामः । अस्य प्रमुखोद्देश्यः एकाग्रतायाः वर्धनम् वर्तते । एषः नेत्रस्य स्नायुः तथा दृष्टि सम्बन्धिव्याधिभ्यः रक्षां करोति । अस्यकृते अस्य प्रतिदिनम् अभ्यासं आवश्यकम् वर्तते । त्राटकसहायतया नेत्रं स्वच्छं भवति । नेत्रस्य सर्वविधं समस्यां समाप्य नेत्रज्योतिं तथा एकाग्रतां वर्धयति ।

mÌ';kfu

प्रस्तुतपाठं पठनान्तरं भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति :

- क्रियायाः अर्थावगमने ;
- विभिन्नक्रयाणा प्रदर्शने ;
- प्राणायामस्य व्याख्यां कर्तुम् ;
- प्राणायामकरणस्य क्रमपदानां व्याख्यां करणे ।

8-1 fØ;k%

संस्कृतेक्रियायाः अर्थः पूर्णक्रिया वर्तते । अस्मिन् षड् क्रियाः आगच्छन्ति याः शरीरस्य विभिन्नान्तरिक अङ्गानां स्वच्छतां करोति । अस्मिन् पाठे वयं षट्सु केवलं त्राटकस्य तथा कपालभातिः विषये पठिष्यामः

यौगिकपरूपेण एकत्रध्यानमं त्राटकं कथ्यते एषः सः अभ्यासः वर्तते यस्मिन् दृष्टिः एकस्मिन् बिन्दुरुपरि स्थिरं भवति ।

त्राटकः एको नेत्राभ्यासः वर्तते येन एकाग्रता तथा ध्यानावधिः वर्धते । कपालभाति माध्यमेन ललाटःआन्तरिकरूपेण स्वच्छं भवति ।

त्राटकः एकः संस्कृतशब्दः अस्ति यस्यार्थः एकाग्रतया दर्शनम् । अस्य कृते ध्यानपद्धतिः महत्वपूर्णा वर्तते । अत्र प्रारम्भः एव कस्मिनपि बिन्दवे ध्यानकेन्द्रितं करणेन भवति । त्राटकस्य बह्व्यः पद्धतयः प्रसिद्धाः सन्ति । आगच्छन्तु काश्चन प्रसिद्धतथा उपयोगी पद्धतीनां विषये ज्ञानप्राप्तं कुर्मः।

I. okenf{k.k tMk#=kVd%

सर्वप्रथमं वामादक्षिणजडारु त्राटकः वर्तते । आगच्छन्तु अस्य त्राटकस्य

eyfØ;k ik.kk;ke'p

पदक्रमाणाम् अध्ययनम् कुर्मः ।

- हस्तौ समक्षे स्ट्रेच कुर्यात् करतलस्य मुष्टिकां निर्माय अङ्गुष्ठं सम्यक् कुर्यात् ।
- वामकरतलं वामे भ्रामयेत् येन अङ्गुष्ठः किञ्चित् दूरं भवेत् ।
- अस्यां स्थितौ किञ्चित् समययापनानन्तरं स्वहस्तं वामतः मध्ये आनयेत्।
- वामहस्तं मध्येस्थापयित्वा एतां प्रक्रियां दक्षिणहस्तेन कृयात् ।
- ध्यानं भवेत् यत् शिरः न भ्रमेत्
- केवलं नेत्रयोः कनीनिकां भ्रामयेत् ।
- एतां प्रक्रियां त्रिवारं कुर्यात् ।
- साधारणं अभ्यासं कुर्यात् ।
- भ्रामरीं कुर्यात्

चित्रम् 8.1

चित्रम् 8.2

II. mHk; tVk#=kVd%

निम्नपदानाम् अभ्यासं कुर्यात्

- स्वकरतलौ समक्षे कर्षयेत् ।

- अङ्गुलीद्वयस्य एकाग्रतया दर्शनं प्रारम्भं कुर्यात् ।
- स्वदक्षिणाङ्गुलीं दक्षिणे तथा वामाङ्गुलीं वामे कुर्यात् ।
- उभयोः अङ्गुल्योः समानरूपेण एकाग्रतां स्थापनस्य प्रयासं कुर्यात् ।
- यदि उभे युगपत् दर्शने समस्या आगच्छेत् चेत् उभे पार्श्वे आनयेत् । तथा तस्यामेव स्थितौ भवेत ।
- शनैः शनैः हस्तौ युगपत् आनयेत् । ध्यानं कुर्यात् यत् युगपत् अङ्गुल्योः दर्शनं भवेत् ।
- हस्ताभ्यां विश्रामं यच्छेत्
- वक्षः स्थलस्य तथा हस्तयोः सहायतां कुर्यात् ।
- शिरं किञ्चित् नमेत्
- दीर्घश्वासं स्वीकुर्यात् । नयनस्य पार्श्वे स्नायुं न पश्येत् ।
- भ्रामर्याः उच्चारणं कुर्यात् ।
- नयनयोः स्नायोः पार्श्वे भ्रामर्याः संवेदनां अनुभूयेत् ।

III. eyfØ;k rFkk çk.kk;ke%

vH;kl%

- नेत्रप्रक्षालनस्य पात्रं गृह्णीयात् तथा तं जलेन पूरयेत् ।
- नेत्रम् उन्मीलयेत्। दक्षिणहस्तेन कपरूपीं जलपात्रं गृह्णीयात् तथा

दक्षिणनेत्रं पार्श्वे आनयेत्

- कपरूपीं जलपात्रं किञ्चित् दमयेत् ।
- दक्षिणनेत्रस्य कनीनिकां जले निमज्जयेत् तथा जले एव नेत्रम् उद्घाटयेत्।
- न्यूनाति न्यूनं सप्तवारं नेत्रं जलयेव उद्घाटयेत् तथा उन्मीलयेत् ।

चित्रम् 8.3

- नेत्रप्रक्षालनस्य कपरूपीं जलपात्रं वामहस्तेन गृह्णीयात् तथा हस्तं दक्षिणं प्रति विनम्य नेत्रस्योपरि जलं मुञ्चेत्
- एतादृशीं क्रियां वामेऽपि कुर्यात्।
- उभयोः प्रति करणानन्तरं स्नायुं विश्रान्तिपूर्वकं किञ्चित् बलं यच्छेत् येन नेत्रगतजलं निर्गच्छेत् ।
- इदं Tear sac massaging (आसु थैली मालिस) अपि कथ्यते ।

ykHkk%

- नेत्रयोः स्वच्छता भवति
- एलर्जीव्याधिः दूरं भवति ।
- नेत्रज्योति वर्धने सहायकः अस्ति ।

ikBxrk% ç'uk% 8-1

रिक्तस्थानानि पूरयेत्–

1. संकृते क्रियाया: अर्थ: .... अस्ति।
2. त्राटकनेत्राभ्यास: एकाग्रताय दर्शने .... तथा ध्यानकेन्द्रितकरणे उपयोगी अस्ति ।
3. उभयजात्रा त्राटक: .... समाप्तं करोति ।
4. कपरूपीजलपात्रेण नेत्रप्रक्षालनं .... अपि कथ्यते ।

8-2 çk.kk;ke%

प्राणायामं यौगिकश्वसनम् अपि कथ्यते । एष: श्वासम् उपरि अध: कृत्वा मनुष्याय स्वास्थ्य लाभं प्रददाति । प्राणायामे नैका: श्वसनपद्धतय: सन्ति या: श्वासप्रक्रियां नियन्त्रितं करोति । प्राणायाम: भवतां निम्नरूपेण सहायतां करोति

- ध्यानं तथा एकाग्रतां वर्धयति ।
- जागरूकताया: भावनाम् आनयति ।
- क्लेशं न्युनं करोति ।
- फुस्फुसानां क्षमतां वर्धयति ।

I. dikyHkkfr%

इयं शरीरस्वच्छकारिकां क्रियाम् अपि कथ्यते । एषा ललाटं स्वच्छं करोति । कपालभाते: अभ्यासाय निम्नलिखितानां पदानां पालनं करणीयम् ।

eyfØ;k ik.kk;ke'p

vH;kl%

- कस्यामपि ध्यनस्थितौ उपविशेत् ।
- दीर्घं श्वासं गृह्णीयात् ।
- श्वासं वेगेन त्यजेत् । श्वासमित्थं त्येजेत् येन उदरस्य अधो भागः आकुञ्चयात् तथा वायुः बहिः गच्छेत् ।
- निष्क्रियरूपे श्वासं गृह्णीयात्
- निष्क्रियरूपेश्वासगृह्णेन वायुः शरीरे प्रविशति । एषः कपालभातेः एकः क्रमो वर्तते एतादृशं दशक्रमान् कुर्यात् । अनेन एका प्रक्रिया सम्पूर्णा भवति
- भवन्तः एकस्मिन् प्रयाये 2 अथवा 3 प्रक्रियां कर्तुं शक्नुवन्ति ।

चित्रम् 8.4

**? fd Hkkoar% tkufUr **

संस्कृते कपालस्य अर्थः शिरः वर्तते तथा भाति अस्यार्थः – प्रकाशम् । अर्थात् कपालभातिक्रिया मस्तकस्य मलापनयनं कृत्वा तस्मै तेजोमयं स्वरूपं प्रददाति ।

lko/kkue (Precautions) %

श्वासग्रह्णन् समये स्ववक्षःस्थलं तथा स्कन्धौ न चालयेत् एवं श्वासपूरयन् समये अरिरिक्तः प्रयासः न कुर्यात् ।

ykHkk%

- उदरस्य अधस्तनीयाभ्यः नाडीभ्यः विश्रामं मिलति । पाचनतंत्रं दृढी भवति । उदरस्य अधस्तनीयानां नाडीनां कठोरता दूरी भवति ।
- सामान्यश्वासस्य तुलनायां वयं स्वशरीरतः अत्यधिकं कार्बनडाईआक्सनाइड सदृशीं अन्यापिहानिप्रदां वायुः बहिः निष्कासयामः।
- हृदस्य तथा फुस्फुसानां क्षमातायाः विकासो भवति । दमारोगाय एषः अभ्यासः बहू सम्यग् अस्ति ।
- सम्पूर्णशरीरे रक्तप्रवाह वर्धते ।
- शरीरे ऊर्जायाः संचारः भवति तथा असक्रियता दूरी भवति ।

II. ukMh'kf)%

चित्र 8.5

अस्यप्राणायामस्य अभ्याससमये श्वासं वामनासिकातः स्वूकुर्मः तथा दक्षिणनासिकातः निष्कासयामः । तदनन्तरम् एषः क्रमः विपरीतरूपेणापि भवति । प्रथमं श्वासग्रहणं वामनासिकाया तथा निष्कासनं दक्षिणनासिकया भवति। इमं प्राणायामं नाडीशुद्धिःप्राणायामः कथ्यते तथा अस्य अपरो नामः अनुलोम विलोमोपि वर्तते ।

vH;kl%

- कस्यामपि ध्यानास्थितौ उपविशेत्

fVIi.kh

eyfØ;k ik.kk;ke'p

- तथा वामहस्तं जानुरूपरि स्थापयेत् ।
- दक्षिणहस्तं उत्थाय अङ्गुष्ठेन दक्षिणनासिकाद्वारं पिदधेत् ।
- वामनासिकया शनैः शनैः श्वासं गृह्णीयात्
- वामनासिकाम् अनामिकया पिदधाय दक्षिणनासिकया शनैः शनैः श्वासं निष्कासयेत्
- एषः नाडीशुद्धिप्रणायामस्य प्रथमः क्रमो वर्तते

ykHkk%

- रक्तः स्वच्छः भवति ।
- मनः शान्तः भवति ।
- अत्यधिकसक्रियाणां बालाकानां कृते पूर्णोपयोगी वर्तते ।

? fdå HkoUr% tkufUr \

eqæk

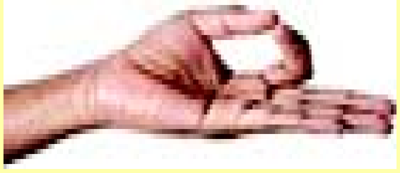
मुद्रायाः अर्थः हस्ताक्षरः वर्तते । एषः शब्दः संस्कृतशब्दः अस्ति । मुद्राविभिन्नाः यौगिक्यः स्थितयः सन्ति । याः अङ्गुलीभिः नेत्राभ्यां तथा शरीरस्योपरि भागेन भवन्ति । एषा भवतां शरीरं सम्यक् दिशायां संचालितं करोति ।

कस्यापिमुद्रायाः तथा अभ्यासस्य प्रथमास्थितिः एषा अस्ति यत् भवन्तः विश्राममुद्रायां उपविशेयुः । एषा स्थितः अभ्यासाय महत्वपूर्णा वर्तते । आगच्छन्तु निम्नलिखितमुद्राणां विषये शिक्षामहे तथा उपयोगी क्रियाकलापानां विषये ज्ञास्यामः ।

d{kk & 3

fVIi.kh

fpueæk



एषा आध्यात्मिकमुद्रा वर्तते । एषा शरीरे ऊर्जायाः प्रभावं नियन्त्रितं करोति । अङ्गुष्ठस्य तर्जन्याः सह मेलयेत् । अन्य समस्तअङ्गुल्यः दण्डवत् कुर्यात् । तथा करतलं जङ्घायां मध्ये विश्रामयेत् ।

fpUe;eæk

एषा संवेगात्मिका तथा जागरुकतयाः मुद्रा वर्तते , तर्जनी अङ्गुष्ठं स्पृशति । अन्याः सर्वाः प्रत्यावर्तनं कुर्वन्ति । जङ्घायाः उपरि तेषां विश्रामं भवति ।

vkfneæk

एषा मस्तिष्काय चेतनां यच्छति फुस्फुसानां क्षमतां वर्धयति । हस्ताभ्यां मुष्टिकां निर्मात , अङ्गुल्यः मुष्टिकायां भवितव्याः । एताः जङ्घयोः विश्रामयेत्

III. foHkkxh;% çk.kk;ke%

एषः प्राणायामः शरीरस्य भागत्रयं पूर्णरूपेण उपयोगी करणार्थं सहायको वर्तते । अस्य क्षेत्रत्रयं वर्तते दृ उदरं (Abdominal), वक्षः स्थलः (Thoracic), जत्रु (Clancular) । अस्मिन् प्राणायामे दीर्घं श्वासं भवति । श्वासः निरंतरं शनैः तथा लयात्मिका भवितव्या । एषः अनुचितां श्वासप्रक्रियां सम्यक् करोति तथा फुस्फुसानां क्षमतां वर्धयति । आगच्छन्तु एतेषां विषये विस्तृत रूपेण ज्ञास्यामः ।

eyfØ;k ik.kk;ke'p

d{kk & 3

fVIi.kh

i. mnje ¼el;ijh;½ 'okl ¼v/ke½

स्थिति : वज्रासन

vH;kl

- चिनमुद्रायां हस्तौ जङ्घायां संस्थापयेत्
- शनैः शनैः श्वासं पूरयात् तथा निरंतरं श्वाप्रच्छ्वासः कुर्यात् ।
- ध्यातव्यं यत् कस्मिन् समये भवताम् उदरं बहिरागच्छति ।
- श्वासं संत्यजन् उदरं अन्तः कुर्यात् । श्वासः शनैः तथा निरंतरं कुर्यात् ।
- एतत् श्वासचक्रं पञ्चवारम् आवर्तयेत् ।
- अस्यां सम्पूर्णप्रक्रियां कुत्रापि तीव्रतां तथा शीघ्रतां न कुर्यात् । एषः शान्तिपूर्वकेण करणीयो व्यायामो वर्तते ।

v=kfi /;ku nkrO;e

- उदरस्य गतिविधिं स्थगनस्य प्रयासं कुर्यात् ।

ii. mifjt='okl

स्थितिः – वज्रासनम

vH;kl

- कस्याम् अपि ध्यानमुद्रायाम् उपविशेत्
- आदिमुद्रायां स्वहस्तौ जङ्घायां संस्थापयेत् ।
- श्वासपूरयन् समये स्वग्रीवायाः अस्थि तथा स्कन्धौ उपरि अधः कुर्यात् ।
- श्वासं संत्यजन् समये स्कन्धौ विश्रामस्थितौ आनयेत् ।

- अयं श्वासचक्रं पञ्चवारं आवर्तयेत् ।

iii. v=kfi/;ku nkr0;e

- उदरस्य तथा वक्षःस्थलस्य गतिविधिं न कुर्यात्

iv. i.k;kfxd% 'olue

पूर्णयौगिकश्वसनं क्षेत्रत्रयं (उपरोक्तवर्णितम्) मेलयित्वा भवति ।

स्थितिः – वज्रासनम्

vH;kl%

- ब्रह्ममुद्रायां उपविशेत् । हस्तौ उदरस्योपरि स्थापयेत्
- श्वासपूरयन् समये अधमः मध्यमः तथा आध्यः प्रणायामः क्रमेण भवति । श्वासः अपि तस्मिन् क्रमे उदरेण,वक्षःस्थलेन,जत्रुना भवति ।
- एतत् चक्रं पञ्च वारम् आवर्तयेत्

v=kfi /;kunkr0;e

- एषा सम्पूर्ण प्रक्रिया विश्रामेण शान्तमनसा मुखे विहसनेन सह भवति ।
- स्वकीये श्वासग्रहणस्य तथा श्वासनिष्कासनस्य समये ध्यानं यच्छेत् ।
- सर्वाः श्वासाः नासिकयैव ग्रहणीयाः तथा नासिकयैव संत्यजनीयाः श्वासे मुखस्य प्रयोगः न करणीयः समयेन सह व्यायामक्रमानां संख्या वर्धिष्यते तथा शरीरः सुचारु एवं सामान्य रूपेण कार्यं करिष्यति ।

- एषा संख्या दैनिकाभ्यासेन वर्धिष्यते ।

ykHkk%

- एषः भवतं श्वासस्य विभिन्नभागन् शिक्षणे सहाय्यं करोति । त्रिभागानां (उदरम्, वक्षः स्थलम्, जत्रु) मिलानं कृत्वा पूर्णयौगिकी श्वसनप्रक्रिया भवति ।
- पञ्चनिमेषात्मकः अभ्यसोऽपि अनेकान् लाभान् दातुं शक्यते । भवतां शक्तेः तथा बुद्धिबलस्य विकासः भवति । दैनिकजीवने भवन्तः शान्ताः भवन्ति । विचारेषु स्वतंत्रता तथा स्पष्टता आगच्छति ।
- यदा भवन्तः क्रोधं तथा परिश्रान्तिम् अनुभूयन्ते तदा पूर्णयौगिकीक्रियायाः अभ्यासं कुर्यात् । अनेन भवतां मस्तिष्कः शांतिं तथा नूतनोर्जाम् अनुभविष्यति

v. Hkkejh

भ्रमरशब्देन भ्रामरी शब्दः शिध्यते यस्यार्थः भ्रमरः वर्तते । अस्मिन् अभ्यासे अभ्यासकर्ता भ्रमरगुञ्जनवत् ध्वनिं करोति । अतः अयं भ्रामरी प्राणायामो कथ्यते ।

vH;kl%

- कस्यामपि ध्यानस्थितौ आगच्छेत् ।
- चिन्मयमुद्रां निर्मात।
- दीर्घश्वासं ग्रहणीयात् ।

- श्वासनिष्कासनस्य समये भ्रमरवत् गुञ्जनं कुर्यात् ।
- स्वशिरसि कम्पनम् अनुभूयेत् । श्वासं संत्यजन् समये स्वहस्तौ जानुनोरुपरि पुनः आनयेत् । शनैः शनैः श्वासं गृह्णीयात् । अयं एकः क्रमः अस्ति ।
- 10 क्रमान् कुर्यात् ।

v=kfi /;ku nkr0;e

- भ्रामरी प्राणायामे नकारस्य प्रयोगः करणीयः न तु मकारस्य ।
- दीर्घसमयपर्यन्तम् अभ्यासेन शिरसा सह सम्पूर्णशरीसे कम्पनानुभवं भवति।
- प्रारम्भे भ्रामर्याः 5 तः 10 क्रमान् कुर्यात् ।
- अयं कस्मिनपि समये मानसिकक्लेशं नष्टार्थं कर्तुं शक्यते ।

ykHkk%

- क्रोधं न्युनं करणे
- ध्याने तथा बुद्धौ सुधारकरणे

ikBxrk% ç'uk% 8-2

निम्नवाक्येषु सम्यक् ( ) तथा असम्यक् ( ) वदत्

1. प्राणायामं यौगिकश्वसनम् अपि कथ्यते ।
2. नाडीशुद्धिः अस्याः अपरो नाम अनुलोमः विलोमः अपि वर्तते ।
3. भ्रामरी शब्दः 'मैना' अनया निर्मीयते ।

eyfØ;k ik.kk;ke'p

4. भ्रामरीकरणेन क्रोधः वर्धते ।

5. कपालभातिः अस्थमारोगे सहायतां न करोति ।

HkoUr% fd% f'kf{kroUr%

- क्रियायाः अर्थः एवम् अभ्यासः
  1. वामाजटारुत्राटकः
  2. उभयजटारुत्राटकः
  3. कपरूपीजलपात्रेण नेत्रप्रक्षालनम्
- प्राणायामः 1 कपालभातिः नाडीशुद्धिः ,विभागीयः प्राणायामः, (अधमः मध्यमः, आध्मः) तथा पूर्णश्वासेन भ्रामरी
- सर्वे अभ्यासाः ध्यानम् एकाग्रातां तथा जागरुकतां वर्धयन्ते
- क्रिया तथा प्राणायामस्य लाभाः

ikBkUrk% ç'uk%

1. प्राणायामेन को लाभः ?
2. क्रियाकरणेन को लाभः ?
3. त्राटकः किम् अस्ति ? त्राटकाभ्यासस्य लाभद्वयं वदत ।
4. कपालभातिः किम् अस्ति । कपालभातिं प्रदर्शनस्य क्रमः कोऽस्ति ।
5. भ्रामरीप्राणायामः किम् अस्ति ?
6. विभागीयप्राणायामेन भवन्तः किम् अवगम्यते ।
7. नाडीशुद्धिप्राणायामः किमस्ति । कोऽपि लाभद्वयं वदत ।

mÙkjekyk

8-1

1. पूर्णक्रिया
2. एकाग्रता
3. एलर्जी
4. अश्रुथैलीशरीरघर्षणम्

8-2

1. सम्यक्
2. सम्यक्
3. असम्यक्
4. असम्यक्
5. असम्यक्