9

/ofu fu;U=.k ;ksxkH;kl

सा प्रक्रिया यस्यां ध्वनिनियन्त्रणं भवति तां ध्वनि नियन्त्रणं कथ्यते । ध्वन्याः प्रयोगः वार्ता करणे तथा गीतगायने भवति । परन्तु ध्वन्युत्पादनार्थं पद्धत्याः प्रयोगः किञ्चित् जटिलः अस्ति ।

अस्याः प्रक्रियायाः माध्यमेन ध्वनिः बहुविधरूपेण भवति । अतः अस्यकृते सम्यक्श्वासपद्धतिः श्वासस्य स्थगनं तथा त्यजनं एतेषां मेलनं भवति । श्वासस्य असम्यक् प्रक्रियया ध्वनिनियन्त्रणं समाप्तो भवति ।

योगप्राणायामेन ध्वनिप्रशिक्षणविधिना तथा कैश्चन आसनाभ्यासैः ध्वनेरुपरि नियन्त्रणं भवति ।

mís';kfu

प्रस्तुतपाठं पठनान्तरं भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति :

- ध्वनिनियन्त्रणाय विभिन्नासनानां करणे ;
- ओष्ठः मुखं, जीह्वा, एतेषां विभिन्नप्रकराणां व्यायायामानां व्याख्यां करणे यैः ध्वनि नियन्त्रणे सहायता भवति ;
- तानि आसनानि तथा व्यायामान् प्रदर्शने यैः ध्वनिसुधारो भवति ।

d{kk & 3

fVIi.kh

9-1 /ofufu;U=.k; vH;kl%

सम्यक्तया श्वासनग्रहणेन ध्वनमुत्पादने समस्याः आगच्छति ।

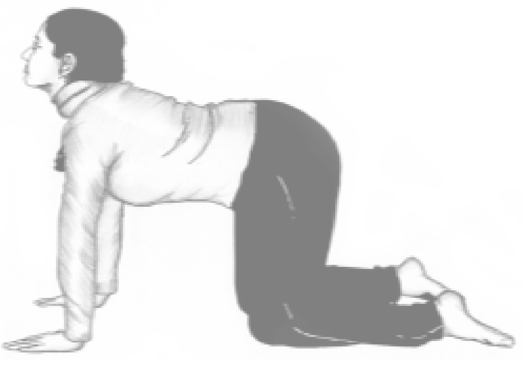
श्वसनाभ्यासः सहायतां करोति

- श्वासजागरुकतायाः कृते
- श्वासगतिं सामान्य करणे
- श्वासं निरंतरं तथा लयात्मकं करणे
- फुस्फुसानां शक्तिं वर्धने

अस्यश्वासाभ्यास्य प्रयोगेण वयं सरलतया ध्वनं नियन्त्रितुं शक्नुमः

I. 'okuklue (Dog Breathing)

- दंण्डासनस्थितौ आगच्छेत्
- कल्पना करणीया यत् शुनकः कथं श्वासं त्यजति तथा ग्रहणाति । तथैव भवद्भिः करणीयम् । श्वानवत् करणस्य प्रयासः करणीयः
- करतलौ भूम्यां जानुनो पार्श्वे संस्थापयेत् मेरुदण्डं किञ्चित् धनुषाकरं कृत्वा स्वदृष्टिं समक्षबिन्दुरुपरि स्थापयेत्
- मुखम् उदघाटयेत् तथा जिह्वाम् अधिकाधिकं बहिः करणस्य प्रयासं कुर्यात्
- अभ्यासं वारम् वारम् पूर्णशक्त्या कुर्यात् । श्वासं पूरयन् समये



चित्रम् 9.1

fVII.kh

उदरं फुल्लयेत् तथा निष्कासनसमये उदरं न्युनं कुर्यात्।

- एषः अभ्यासः 30 सेकेण्डपर्यन्तम् कुर्यात्

एषापि ध्येया वार्तास्ति यत् शुनकस्य श्वसनदरः विश्रामस्थितौ 10 तः 35 श्वासः प्रति निमेषे अस्ति । अतः अस्मन् अभ्यासरसमये भवताम् अपि श्वासम् एतादृशं भवेत् ।

II. O;k?kklue (Tiger Breathing)

- सर्वप्रथमं दण्डासनस्य स्थितौ भवेत । व्याघ्रवत् श्वासग्रहणस्य प्रयासं कुर्यात् ।
- वज्रासने उपविश्य अग्रतः नमेत् ।
- स्वहस्तौ भूम्यां स्कन्धस्य समक्षे स्थापयेत् ।अङ्गुलीनां दिशा समक्षे भवेत्।
- स्वहस्तौ जङ्घां पार्ष्णीं च स्कन्धस्य समक्षदूरीं स्थापयेत् ।
- हस्तौ तथा जानुनी भूम्यां स्थापयेत् तथ उभौ समानान्तरं दिशायां भवितव्यौ ।
- अभ्यासप्रारम्भात् पूर्वं एवं सुनिश्चेत् यत् भवन्तः विश्रामप्रदायिकां मुद्रायां सन्ति । तथा स्तम्भचतुष्टयं भवताम् आधारो वर्तते। (जानुनी,हस्तौ) ।
- श्वासं पूरयन् हस्तौ उत्थापयेत् तथा समक्षे पश्येत् । अयम् अभ्यासः शनैः शनैः कुर्यात् ।

चित्रम् 9.2

- समानान्तररुपे मेरुदण्डं अधः कृत्वा धनुषाकारं कुर्यात् ।
- श्वासं संत्यजन् समये मेरुदण्डं नीचौः कुर्यात् तथा शिरं उपरि कुर्यात् । एवमपि ध्यायेत् यत् भवता चिबुकं भवतां वक्षःस्थलस्य पार्श्वे आगच्छेत्।
- अयं व्याघ्रासनस्य एकः सम्पूर्णः क्रमः वर्तते ।
- 5 वारम् आवर्तयेत्

अत्रापि ध्यानं दातव्यम् यत् व्याघ्रस्य सामान्यं श्वसनं विश्रामसमये 10 तः 30 श्वासाः प्रति निमेषे भवति अतः अस्मनपि अभ्यासे भवतां श्वसनगतिः 10 तः 30 श्वासाः प्रति निमेषे भवितव्याः ।

III. ftºokenZu (Tongue Massaging)

प्रारम्भिकास्थितिः – दण्डासनम्

अभ्यास :

- दक्षिणपादस्य जानुप्रत्यावर्तयेत्
- सम्प्रति वामपादं जानुतः प्रत्यावर्तयेत् तथा पार्ष्ण्यां उपविशेत्। एषा वज्रासनस्य स्थितिः वर्तते ।
- जिह्वाम् इत्थम् कर्षयेत् यथा भवन्तः मर्दनं कुर्वन्तः सन्ति । तथा स्वदक्षिणेन एवं वामहस्तेन वैकल्पिकं मर्दनं कुर्यात् । स्वतर्जन्यां जिह्वायाः अधः संस्थापयेत् ।
- 20 वारम् अभ्यासः कुर्यात् ।

चित्रम् 9.3

- अभ्यासं समाप्य मुखं पिदधेत् योगं कुर्वन् विश्रामं कुर्यात् ।

,rkjfi /;;k% okrk% lfUr A

- जिह्वाकर्षन् समये तथा बहिः कुर्वन् समये विश्रामं कुर्यात् ।
- प्रारम्भे समस्या भविष्यति परन्तु नियमिताभ्यासेन भवन्तः पारांगताः भविष्यन्ति।

लाभाः

- एषः अभ्यासः ध्वनिं नियन्त्रणाय लाभदायकः अस्ति । जिह्वायाः स्नायोः आकुञ्चनं वर्धते । ध्वनेः नियन्त्रणे लाभदायकः अस्ति ।

IV. th°ok vUr% rFkk cfg% (Toungue in and out)

प्रारम्भिकास्थितिः – दंण्डासनम्

अभ्यासः

चित्रम् 9.4

- स्वमुखम् उद्घाटयेत् तथा जिह्वाम् अन्तरात् बहिः कुर्वन् गृह्णीयात् ।
- अयम् अभ्यासः पञ्चवारम् आवर्तयेत् । इमम् अभ्यासम् आवर्तयन् समये जिह्वायाः स्नायुं विश्रामयेत् ।

V. ftºok Hkke.ke (Toung rotation)

vH;kl%

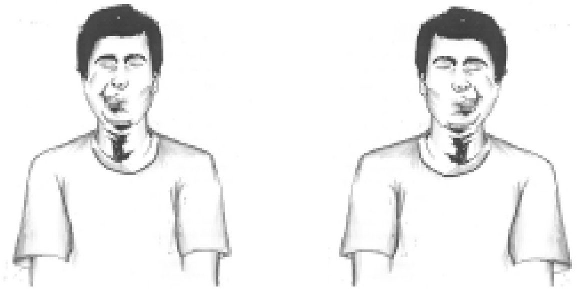
चित्रम् 9.5

- जिह्वां बहिः प्रति आनयित्वा शनैः शनैः एकदिशातः अन्यदिशायां भ्रामयेत्।
- प्रत्येककोणे जिह्वां स्थगयित्वा विश्रामस्य प्रयासं कुर्यात् .
- एवं सुनिश्चेत् यत् भवतां जिह्वा प्रत्येके प्रयाये कोणं स्पृशेत् ।

VI. vk"Bd"k.k rFkk glue (lips streach and laughter)

प्रारम्भिकास्थितिः दण्डासनम् अथवा वज्रासनम्

दण्डासने वज्रासने अथवा ताडासने कस्याप्यकस्यां स्थितौ उपविशत । आसन्दिकायाम् अपि उपविष्टुं शक्नुत । मेरुदण्डं, शिरं, ग्रीवां दण्डवत् कुर्यात् । भूम्यां लम्बवदाकारे शरीरं स्थापयेत् ।



चित्रम् 9.6

चित्रम् 9.7

d{kk & 3

fVIi.kh

/ou% fu;U=.k; ;kxkH;kl%

vH;kl%

- दन्तान् पिधाय ओष्ठौ उद्घाट्य अग्रतः दक्षिणतः वामतः उपरु अधः तथा तिर्यक् भ्रामयेत्
- एषा प्रक्रिया किञ्चित् वारं कुर्यात् ।
- अभ्यासं स्थगयेत् । ओष्ठौ पिदधेत्, किञ्चित् समये विश्रामं कुर्यात् ।

gklue

प्रारम्भिकास्थितिः – कस्याम् अपि विश्रामप्रदायिक्यां स्थितौ उपविशत ।

vH;kl%

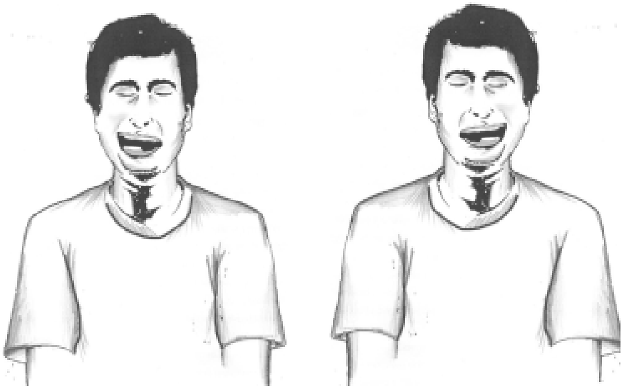
- उच्चौः ध्वनिना प्रहसेत्
- 3तः 5 निमेष पर्यन्तम् अभ्यासं कुर्यात् ।

चित्रम् 9.8

VII. e[kHkke.ke (Mouth Twisting)

प्रारम्भिकास्थितिः दंडासनम्

vH;kl%



चित्रम् 9.9

- दक्षिणपादं जानुतः परिवर्त्य पार्ष्णौ उपविशेत् ।
- वामपादं जानुतः परिवर्त्य पार्ष्णौ उपविशेत् । वज्रासने उपविशेत् ।
- पञ्चवारम् आवर्तयेत ।

लाभाः

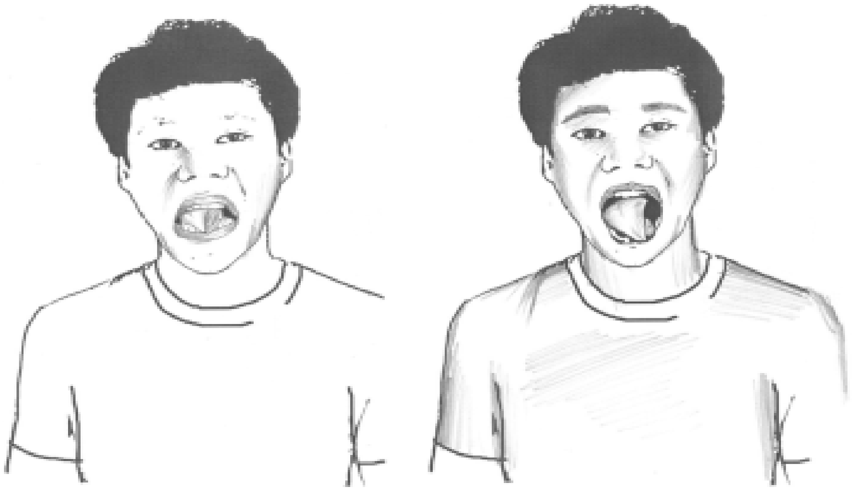
- एषः अभ्यासः ओष्टस्नायोः आकुञ्चनं वर्धयति ।

VIII- ftºok Hkkze.ke (Tongue Twisting)

प्रारम्भिकास्थितिः – दंडासनम्

vH;kl%

- मुखं किञ्चित् उद्घाट्य जिह्वा किञ्चित् बहिः निष्कासयेत् ।
- जिह्वां दक्षिणतः वामे तथा वामतः दक्षिणे कुर्यात् । जिह्वां उपरि कृत्वा कुर्यात् ।
- अयम् अभ्यासः 10 निमेष पर्यन्तं प्रत्येक भागतः आवर्तयेत् ।



चित्रम् 9.10

/ou% fu;U=.k; ;kxkH;kl%

v=/;ku nkr0;e

- जिह्वां दक्षिणे वामे करणं कठिनं भवितुं शक्यते परन्तु उपरि तथा अधस्तनीयानां दन्तसहयोगेन भवन्तः कर्तुं शक्नुवन्ति ।
- ध्यायेत् यत् जिह्वायाः कापि क्षति न भवेत् ।

ykHkk%

- एषः मुखस्य स्नायुं आकुञ्चनमयं करोति

ikBkxrk% ç'uk% 9-1

रिक्तस्थानां पूर्तिं कुर्यात्

1. अनुचितश्वसनेन ....रोगः भवति ।
2. श्वासाभ्याससमये जिह्वां...........बहिः निष्कासयेत् ।
3. जिह्वा ....कुर्वन् समये जिह्वा उपरि तथा अधः..........मध्ये भवितव्या।
4. व्याघ्रासनसमये श्वासं पूरयन् समये शिरः ....तथा उपरि पश्येत् ।
5. जिह्वामर्दनेन जिह्वायाः ....वर्धते ।

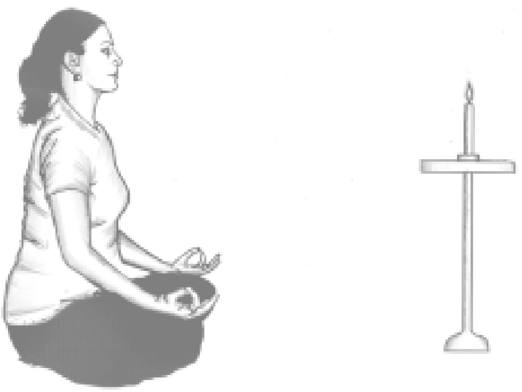
9-2 fØ;k

त्राटकाभ्याससमये भवतां ध्यानं ज्योतिरुपरि भवितव्यम् । विना नयनच्छदं अधः कृत्वा एकाग्रतया दर्शनेन नेत्रयोः अश्रण्यपि आगच्छन्ति परन्तु भवतां एकाग्रता भङ्गः न भवितव्या ।

I. T;kfr=kVd%

पद 1 ज्योतिरुपरि प्रभावेन विना एकाग्रता करणीया ।

- स्वनेत्रे नयनच्छदेन सह उद्घाटयेत् । भूम्यां पश्येत् । सहसा ज्योतिं न पश्येत् । शनैः शनैः नेत्रे ज्योतिं प्रति कुर्यात् । प्रथमं ज्योतेः तलं पश्यन् नेत्रे ज्योतिं प्रति नयेत् । विना कमपि बलेन नयनच्छदम् उपरु अधः कुर्यात् । ज्योतिं एकाग्रतया पश्येत् । प्रारम्भे नेत्रे काचिद् समस्या भवतुं शक्यते । परन्तु भवन्तः स्वध्यानशक्त्या शनैः ज्योतिं प्रति पश्येत् । यदि अश्रूणी आगच्छन्ति चेत् वाहयेत् । एतत् सम्यग् अभ्यासस्य लक्षणं वर्तते। अश्रुभिः नेत्रमलं दूरी भवति । नेत्रपीडां प्रति तथा अश्रूणी प्रति ध्यानकुर्वन् एकाग्रं भवेयुः।
- 30 सेकेण्डपर्यन्तं ज्योतिं पश्येत् ।
- नेत्रे शनैः शनैः पिदधेत् । स्वकरतलं परस्परं घर्षयित्वा कपवदाकृतिं कृत्वा नेत्रे स्थपायेत्
- किञ्चित् बलेन करतलं स्थपायेत्
- 5क्रियानन्तरं हस्तं अधः आनयेत्
- नेत्रकनीनिकयोः पार्श्वे शीतलताम् अनुभूयेत् । किञ्चित् क्षणानन्तरम् विश्राम्य स्वनेत्रम् उद्घाटयेत्।
- करतलस्य क्रियां भ्रामर्या तथा श्वासेन सह योजयेत् । प्रथमं



चित्रम् 9.11

तु निरंतरं किञ्चित् बलेन सह करतलौ स्थापयेत् । श्वासं सपूर्य भ्रामरीं कुर्यात् । भ्रामर्याः श्वसनं अनुभूयेत् । शरीरे अपि एतां गतिविधिम् आवर्तयेत् ।

- श्वासं पूरयेत्, उच्चारणं कुर्यात् तथा श्वासं संत्यजेत् । अन्तिमं वारं एतां क्रियाम् आवर्तनस्य समये शरीरसंवेदनानां ध्यानं कुर्यात् । विशेष रूपेण एषा संवेदना शिरसि एवं नेत्रयोः अनुभविष्यति ।

ykHkk%

- नेत्राभ्यां दीर्घलाभं यच्छति ।
- नेत्राभ्यां स्वच्छं प्रकाशमयं करोति ।
- एतत् नेत्रं स्वच्छं करोति
- एषः बुद्धिं वर्धयति ।

lhek³'duEk

- शिरोवेदना समये एतां क्रियां समाप्येत् ।
- त्राटकस्य अभ्यासाय एकस्याः सटीकज्योतेः आवश्यक्ता भवति ।
- एषः अन्धकारे अधिकतं शायंकोले करणीयः
- करतलस्य क्रियायाः समये नेत्रं न स्पृशेत् तथा नत्रे हस्तबलं योजयेत् .
- अस्मिन् श्वासः शनैः दीर्घतमः तथा जागरुकतया गृह्णायात् ।

II. dikyHkkfr%

इयं शरीरस्वच्छकारिकां क्रियाम् तथा पद्धतिम् अपि कथ्यते । एषा ललाटं

स्वच्छं करोति ।नासिकां स्वच्छं करोति । ध्वनिनियन्त्रणाय लाभप्रदास्ति ।

कपालभातेः अभ्यासाय निम्नलिखितानां पदानां पालनं करणीयम् ।

प्रारम्भाकारस्थितिः – कस्यामपि ध्यनस्थितौ उपविशेत् ।

vH;kl%

चित्रम् 9.12

- 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 ।

ykHk%

- सम्पूर्णशरीरे रक्तप्रवाहः वर्धते ।
- अयम् अभ्यासानन्तरं भवन्तः आत्मानं ऊर्जावन्तम् अनुभविष्यन्ति

/ou% fu;U=.k; ;kxkH;kl%

fdi HkoUr% tkufUr \

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

9-2 çk.kk;ke%

प्राणायामं यौगिकश्वसनम् अपि कथ्यते । एषः श्वासम् उपरि अधः कृत्वा मनुष्याय स्वास्थ्य लाभं प्रददाति । प्राणायामे नैकाः श्वसनपद्धतयः सन्ति याः श्वासप्रक्रियां नियन्त्रितं करोति ।

1- foHkkxh;% çk.kk;ke%

विभागीयः प्राणायामः त्रिविध् शारीरिकभागेषु क्रियाकलापानां गतिविधि वर्धयति – उदरस्य अधस्तनीयं भागम्, वक्षःस्थलस्य भागम् तथा जत्रु । एषः दीर्घश्वसनक्रियायै बलं प्रददाति । श्वासः निरन्तरः लयात्मकः तथा शनैः शनैः भवितव्यः । एषः असम्यक् श्वसनक्रियां सम्यक् करोति । एषः फुस्फुसानां क्षमतां वर्धयति।

चित्रम् 9.13

¼I½ mnjL; v/kLru% Hkkx% (Diaphragnatic)

'olu fLFkfr % otklu

vH;kl%

- चिन्मयमुद्रायां जङ्घायां स्वहस्तौ विश्रामयेत् ।
- श्वासं दीर्घतमं निरन्तरं शनैः गृह्णीयात् । अस्मन् समये उदरं अन्तः भविष्यति
- श्वासं संत्यजन् समये उदरं बहिः आनयेत् शनैः सामान्यः भवेत्
- श्वसनप्रक्रियां पञ्चवारम् आवर्तयेत्
- सम्पूर्णप्रक्रियायां परिश्रान्ताः न भवेयुः ।
- एषः निरन्तरं तथा समान्यरूपेण कुर्यात् ।

अत्रापि ध्यातव्या वार्तास्ति

- श्वासः उदरस्य अधस्तनीये भागे भवति । एषा वायुः फुस्फुसपर्यन्तं गच्छति ।
- वक्षःस्थलस्य गतिविधिं स्थगनस्य प्रयासं कुर्यात्।

चित्रम् 9.14

/ou% fu;U=.kk; ;kxkH;kl%

¼II½ o{k% LFkyL; 'olue ¼e/;e%½

ikjfHkd fLFkfr % otklu

vH;kl%

- चिन्मयमुद्रायां हस्तौ जङ्घयोः उपरि स्थापयेत् ।
- श्वासं पूरयन् समये वक्षःस्थलमं किञ्चित् प्रसारेत् ।
- श्वासं संत्यजन् समये वक्षः स्थलं सामान्यं कुर्यात्, तथा विश्राममूद्रायाम् आगच्छेत् ।
- एता श्वसनप्रक्रियां 5 वारम् आवर्तयेत्

चित्रम् 9.15

अत्रापिध्यातव्या वार्तास्ति

उदरस्य अधस्तनीयभागस्य कापि क्रियां तथा गतिविधिं न कुर्यात् ।

¼III½ t=| ¼mifj Hkkx%½

प्रारम्भिकास्थितिः – वज्रासनम

vH;kl%

- कस्यामपि ध्यानस्थितौ उपविशेत्
- स्वहस्तौ जङ्घयोः विश्रामयेत् ।
- आदिमुद्रायाम् आगच्छेत् ।
- श्वासपूरयन् समये शरीरस्य अस्थि उपरि कुर्यात् । स्कन्धं उपरि तथा अधः कुर्यात्

- श्वासं संत्यजन् समये स्कन्धौ सामान्यमुद्रायाम् आनयेत् तथा विश्रमेत ।
- एतां क्रियां पञ्चवारम् आवर्तयेत्

अत्रापि ध्यातव्या वार्तास्ति

- अस्यां प्रक्रियायां उदरस्य तथा वक्षःस्थलस्य गतिविधिं न कुर्यात्

¼IV½ i.k;kfxd'olue

पूर्णयौगिकश्वसनं त्रिविधस्तराणां श्वसनस्य तथा श्वासस्य योगः अस्ति ।

प्रारम्भिकास्थितिः – वज्रासनम्

vH;kl%

- हस्तौ नाभिरुपरि संस्थाप्य विश्रायेत्।
- श्वासपूरयन् समये क्रमशः अध्मा, मध्यमा, तथा अध्या प्राणायामान् कुर्यात् । श्वासं संत्यजन् समयेऽपि त्रिस्रः प्रक्रियाः पुनः कुर्यात् ।
- एतां श्वासप्रक्रियां पञ्चवारं कुर्यात्

चित्रम् 9.16

अत्रापिध्यातव्या वार्तास्ति

- सम्पूर्णप्रक्रिया विश्रामप्रदायरूपेण प्रसन्नतया भवितव्या ।
- श्वसनस्य समयं ध्यातव्यम्।
- सर्वविध श्वसनं नासिकया करणीयम् । श्वासाय मुखस्य प्रयोगः न करणीयः
- अभ्यासेन सह पूर्णयौगिकक्रियायाः अवधिं वर्धितुं शक्नुमः ।

- एषः शरीरं सामान्यं तथा स्वावलम्बीकार्याय गतिशीलं करोति ।

ykHkk%

- अस्याभ्यासस्य उद्देश्यम् अस्ति श्वसनप्रक्रियायाः भिन्न–भिन्नभागान् एकत्रिकरणम्। उदरम्, वक्षः स्थलम्, तथा जत्रु एतेषां त्रयाणां श्वसनप्रक्रियां पूर्णयौगिकं श्वसनं कथ्यते ।

- केवलं पञ्चनिमेषात्मकः प्रतिदिनाभ्यासः भवतः लाभान्वितं कर्तुं शक्यते । अनेन भवतां शक्तिः वर्धते । भवन्तः दैनिके जीवने धैर्यवन्तः भवन्ति । विचारेषु शुद्धता तथा स्पष्टता वर्धते । क्रोधे तथा परिश्रान्तिस्थितौ भवतां मस्तिष्कं शांतं करोति ।

चित्रम् 9.17

II. ukMh'kqf)%

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

- शरीरं दण्डवत् स्थापयेत्,
- तथा वामहस्तं जानुरूपरि स्थापयेत् ।

- दक्षिणहस्तं उत्थाय अङ्गुष्ठेन दक्षिणनासिकाद्वारं पिदधेत् । वामनासिकया शनैःशनैः श्वासं गृह्णीयात्, वामनासिकाम् अनामिकया पिदधाय दक्षिणनासिकया शनैः शनैः श्वासं निष्कासयेत्।
- पुनः दक्षिणनासिकया शनैःशनैः श्वासं गृह्णीयात्, दक्षिणनासिकाम् अङ्गुष्ठेन पिदधाय वामनासिकया शनैः शनैः श्वासं निष्कासयेत् ।
- एषः नाडीशुद्धिप्रणायामस्य प्रथमः क्रमो वर्तते
- एवं दशवारं कुर्यात्

YkkHkk%

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

III. Hkkejh

भ्रमरशब्देन भ्रामरी शब्दः शिध्यते यस्यार्थः कृष्णा घूं घूं इति ध्वनिं कारिका मधुमक्षिका वर्तते । अस्मिन् अभ्यासे अभ्यासकर्ता भ्रमरगुञ्जनवत् ध्वनिं करोति । अतः अयं भ्रामरी प्राणायामो कथ्यते ।

प्रारम्भाकारिस्थितिः – कस्यामपि ध्यनस्थितौ उपविशेत् ।

vH;kl%

- चिन्मयमुद्रायाम् उपविशेत् ।
- दीर्घश्वासं ग्रहणीयात् ।
- श्वासनिष्कासनस्य समये भ्रमरवत् गुञ्जनं कुर्यात् ।
- स्वशिरसि कम्पनम् अनुभूयेत् । श्वासं संत्यजन् समये स्वहस्तौ जानुनोरुपरि पुनः आनयेत् । शनैः शनैः श्वासं गृहणीयात् । अयं एकः क्रमः अस्ति ।
- 10 क्रमान् कुर्यात् ।
- भ्रामरी प्राणायामे नकारस्य प्रयोगः करणीयः न तु मकारस्य ।
- दीर्घसमयपर्यन्तम् अभ्यासेन शिरसा सह सम्पूर्णशरीसे कम्पनानुभवं भवति।
- प्रारम्भे भ्रामर्याः 5 तः 10 क्रमान् कुर्यात् ।
- जिह्वया उपरि भागं स्पृशेत् .

चित्रम् 9.18

ykHkk%

- क्रोधं न्युनं करोति
- एकाग्रतां तथा बुद्धिं वर्धयति

IV. uktuqlk/kuk&

ध्वनौ एकाग्रतां स्थापना । नाचनुसाधनायाः समये 'अ–कारः, भू–कारः, रम–कारः, अ–ए–म एतान् क्रमबद्धरूपेण कुर्यात् । एषः सम्पूर्णशरीरं प्रभावितं करोति ।

अतः अस्य अभ्यासः आवश्यकः अस्ति ।

(i) ,&dkj & mPpkj.k

चित्रम् 9.19

प्रारम्भिका स्थितिः – कस्याम् अपि ध्यानमुद्रायाम् उपविशेत्

अभ्यासः

- कस्यामपि ध्यानमुद्रायाम् उपविश्य चिन्मयमुद्रां कुर्यात्
- नेत्रोन्मील्य पूर्णारामस्य स्थितौ आगच्छेत् ।
- शनैः शनैः पूर्णश्वासं स्वीकुर्यात् ।
- श्वासं संत्यजन् समये नीचैः ध्वनिं कुर्यात् ।
- एषा ध्वनिः प्रभावीरूपेण उदरस्य अधस्तने भागे कार्यं करोति ।
- स्वमुखं पूर्णरुपेण उद्घाट्य 'ऊ' इति ध्वनिं कुर्यात्
- कटेः अधोभागं ध्वनेः प्रभावं पश्येत् ।
- 9 वारम् आवर्तयेत

चित्रम् 9.20

(ii) ;|&dkj* mPpkj.ke

प्रारम्भिकास्थितिः – कस्यामपि ध्यानमुद्रायाम् उपविशेत्।

/ou% fu;U=.kk; ;kxkH;kl%

vH;kl%

- कस्यामपि ध्यास्थितौ उपविशेत्
- शरीरस्य मध्ये भागेऽपि ध्वनेः प्रभावम् अनुभूयेत्।
- 'यु– कार' अस्योच्चारण समयेऽपि उदरे तथा वक्षः स्थले प्रभावम् अनुभूयेत् ।
- 9 वार् आवर्तयेत् ।

चित्रम् 9.21

(iii) mPpkj.ke~

प्रारम्भिकास्थितिः – कस्यामपि ध्यानमुद्रायाम् उपविशेत्।

vH;kl%

- कस्यामपि ध्यानमुद्रायाम् उपविशेत् ।
- आदिमुद्रां धारयेत् ।
- शनैः शनैः पूर्णरूपेण श्वासग्रहणं कुर्यात् ।
- निचौःध्वनौ श्वासं संत्यजन् उच्चारणं कुर्यात्
- सम्पूर्णशिरसि ध्वन्याम् अनुभूयेत् ।
- 9 वारम् आवर्तयेत

(iv) vkbe~ mPpkj.ke~

प्रारम्भिकास्थितिः वज्रासनम्

vH;kl%

- कस्यामपि ध्यानमुद्रायाम् उपविशेत्

- ब्रह्ममुद्रां धारयेत् ।
- शनैः शनैः श्वासं फुस्फुसे पूरयेत् ।
- पूर्णरूपेण फुस्फुसेषु वायु पूरणानन्तरम् 'ओइम' अस्य ध्वनिं कुर्वन् शनैः शनैः श्वासं संत्यजेत् ।
- सम्पूर्णशरीरे प्रभावम् अनुभूयेत्
- 9 वारम् आवर्तयेत्

अत्रापि ध्यानं दातव्यं यत् भिन्न–भिन्न–ध्वनेः समये (अ–कार, यु–कार, म–कार, ओइम्–म उच्चारण) एतेषु समानध्वनिः भवितव्या ।

ikBxrk% ç'uk% 9-2

रिक्तस्थानानि पूरयेत्

1. व्याघ्रस्य सामान्यश्वसनगणना .... श्वसनं प्रति निमिषे भवितव्यम् ।
2. शुनकस्य सामान्यश्वसनगणना .... श्वसनं प्रति निमिषे भवितव्यम् ।
3. ज्योतिः त्राटकस्य प्रारम्भः .... दर्शनेन भवति ।
4. भ्रामर्याम् अभ्यासकर्ता .... मधुमक्षिकायाः ध्वनिं निष्कासयि ।
5. नाजनुसाधनायां .... ध्वनेः आवस्यकता भवति ।

अनुचितश्वसने ध्वनिनिष्कासने व्यवधानः भवति । अत्र निष्कासनस्य गतिविधिः एवं अभ्यासः सहाय्यं करोति ।

/ou% fu;U=.kk; ;kxkH;kl%

d{kk & 3

fVIi.kh

HkoUr% fd% f'kf{kroUr%

- श्वासः एकाग्रः सामान्यः ,निरन्तरः,तथा लयात्मिका भवितव्या ।
- श्वसनोपरि ध्यानम् आवश्यकम् अस्ति ।
- श्वासस्य क्षमतायाः वर्धनम् आवश्यकनम् वर्तते ।
- ध्वनिः आरोहः अवरोहः रुपेण तथा उचितश्वासरूपेण परिवर्तितं भवति ।

ikBkUrk% ç'uk%

1. व्याघ्रस्य तथा शुनकस्य श्वाससंख्या कति भवति ।
2. क्रियाभ्यासः कथं सहाय्यं करोति ।
3. निम्नाभ्यासनानां प्रक्रियां वदत ।

   (i) जिह्वामर्दनम् (Toungue Massaging)

   (ii) मुखट्विस्टयोगः (Mough Twisting)

   (iii) जिह्वाट्विस्टयोगः (Toungue Twisting)

   (iv) जिह्वाभ्राणम् (Tongue Rotation)

mÙkjekyk

9.1

1. ध्वनिः करणम्

d{kk & 3

fVIi.kh

2. अधिकतमम्

3. दन्ताः

4. ( )

5. आकुञ्चनम्

9.2

1. 10–35

2. 10–30

3. प्रयासं विना

4. गुंजनम्

5. एकाग्रता