



## 3

## vkl ukfu çk.kk; kek' p

पूर्वतनपाठे वयं प्रासंगिककथाभिः माध्यमेन यमस्य तथा नियमस्य विषये पठितवन्तः । भवन्तः अवगतवन्तः यत् यमः व्यक्तिगतानुशासनस्य निरोधकोऽस्ति तथा नियमः सामाजिकानुशासनस्य निरोधकोऽस्ति । अस्मिन् पाठे वयं आसनस्य तथा प्राणायामस्य विषये ज्ञास्यामः ।



mĩs; kfu

एतं पाठं पठनान्तरं भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति :

- आसनस्य तथा प्राणायामस्य शब्दावलीं अवगमने ;
- आसनस्य तथा प्राणायामस्य प्रकारान् सूचीबद्धकरणे ;
- आसनस्य तथा प्राणायामस्य उद्देश्यानां तथा लाभानां वर्णनं करणे ;
- आसनस्य तथा प्राणायामस्य सम्यक् प्रक्रियामङ्गीकरणे ।



### 3-1 vkl u

भारतस्य पुरातनर्षयः प्रकृतौ पशुपक्षीणावलोकानम् आधारेण बह्वासनानां निर्माणं कृतवन्तः ।

हठयोगस्य शब्दावल्यां सर्वाणि आसनानि वनस्य विभिन्नपशूनां नाम्नः सदृशानि सन्ति । यदि प्रत्येकासने अथवा मुद्रायाम् – सिंहवत्, ऊष्ट्रवत्, मार्जारवत् तथा मयूरवत् कार्यमस्ति चेत् तस्यापि तादृशो लाभो वर्तते । आसनस्य शाब्दिकोऽर्थः मुद्रा वर्तते । एकमासनम् एकशरीरस्य मुद्रास्ति एषा मूलरूपेण ध्याने उपविष्टा मुद्रास्ति । अनन्तरं एषा हठयोगस्य तथा आधुनिकयोगे व्यायामरूपे वर्तते । आसनेषु उत्तिष्ठनं उपविशनम्, विपरीतभ्रमणम् इत्यादयः ध्यानस्य संतुलनाय वर्तते ।

सर्वाणि आसनानि निम्नलिखितगुणानि दृष्ट्वा करणीयानि—

- स्थिरता – स्थिरम्
- सहजता – सुखम्
- आनायासः— प्रयत्नस्याभावः
- असीमितं सुखम् – अनंत संपत्तयः

स्मर्यात् यत् सर्वाणि योगासनानि स्थिरतया करणीयानि ।

### 3-2 vkl ukuke~mí' ; kfu rFk ykHkk%

आसनानि पुरातनर्षभिः प्रदत्तमुपहारो वर्तते । एतेषामासनाभ्यासेन व्यक्तिः व्यक्तिः चिरं तथा दीर्घतमं स्वस्थजीवनं जीवितुं शक्यते । एतेषाम् आसनानि करणार्थम् आवश्यकं वर्तते यत् व्यक्तिः मुद्रायां ध्यानकेन्द्रितं कुर्यात् तथा

शरीरस्य प्रत्येकाङ्गं निर्दशनस्य पूर्वं सम्यक् प्रक्रिया ज्ञातव्या । संरेखणं संतुलनं शक्तिः इत्यादयः आसनांनां प्रमुखकारकाः सन्ति ।



आसनस्य सामान्यलाभाः

- स्नायुः कंकालप्रणाल्याः आकुञ्चनं तथा शक्तिं स्थापने सहाय्यां करोति ।
- मनः शांतं कृत्वा एकाग्रतां तथा ध्यानं वर्धयति ।
- महत्वपूर्णाङ्गप्रणालिषु कार्यसुधारं करोति ।
- अग्रनमनम्, पृष्ठेनमनम्, तथा वामदक्षणे नमनम् कार्य सरलतया करोति तथा मेरुदण्डस्याकुञ्चनं वर्धयति ।
- व्यक्तित्वस्य विकासः ।

### 3-3 vkl ukuka oxh'bj .ke~

सर्वाण्यासनानि भवतां सहाय्यं कुर्वन्ति कानिचन आसनानि भवतां व्यक्तित्वं सम्यक् करणे सहाय्यं कुर्वन्ति ।

आसनानि निम्नरूपेणवर्गीकृतः क्रियते

- mfUk'Buekl ukfu & उत्थायासनेषु शरीरं पादतले अवलम्बनं दीयते ।
- mofu' kuk' kukfu & उपविश्यासनेषु शरीरं नितम्बयोः सहाय्यं प्रदीयते ।
- ॐ.k ½prone½vkl ukfu & एतादृशानि आसनानि उदरबलेन क्रियन्ते ।
- १ i kbv\*vkl ukfu & एतानि आसनानि पृष्ठबलेन क्रियन्ते ।



आसनानि अनेन प्रकारेणापि वर्गीकृतानि सन्ति –

- सांस्कृतिकासनानि
- आरामप्रदायकानि
- ध्यानमुद्राः

शवासनम्, मकरासनम्, शिथिलताडासनम्, शिथिलदण्डासनम् इत्यादयः विश्राममुद्राः कथ्यन्ते । यद्यपि पद्मासनम्, सिद्धासनम्, वज्रासनम्, सुखासनम्, इत्यादयः ध्यानमुद्राः कथ्यन्ते । अन्यानि सर्वाण्यासनानि सांस्कृतिकासनानि कथ्यन्ते । एतानि सर्वाणि व्यक्तित्वस्य विकासाय सन्ति । सांस्कृतिकासनानामभ्यासः आत्मविश्वासस्य विकासाय, लज्जां दूरं करणार्थं गतिशीलभवनार्थं वर्तते, विशेष रूपेण एतेषु नम्रासनानि, भुजंगसानम्, चक्रासनञ्च सम्मिलितं वर्तते । अर्धचक्रासनमपि तथा सुप्तवज्रासनमपि अस्मै कार्याय सम्यक् सन्ति ।

एते अभ्यासाः वक्षः स्थलं तथा स्कन्धौ दृढीकुर्वन्ति । एवं मन्यते यत् ये जनाः अहङ्कारिणः सन्ति ते सर्वदा स्कन्धौ उपरिकृत्य पृष्ठे पश्यन्ति । एतेभ्यः पश्चिमोत्तानासनम्, शंशांकासनम्, पादहस्तासनम्, अग्रेविनम्य करणीयानं आसनानां परामर्शं प्रदीयते । अहंकारी चरित्रं दूरीकरणे तथा उत्तमव्यक्तित्वस्य विकासाय एतानि आसनानि सन्ति ।



सत्यम् अथवा असत्यं वदत—

1. यमः वैयक्तिकानुशासनस्य निरोधकोऽस्ति तथा नियमः सामाजिकानुशासनस्य पालको वर्तते ।

2. एतानि आसनानि करणार्थं कोपि , मुद्रायां ध्यानकेन्द्रितकरणं तथा शरीरं सम्यक्तया संरेखितकरणं शीक्षणीयम्
3. आसनानि स्नायोः तथा कंकालप्रणालेः आकुञ्चनं न्युनं कुर्वन्ति ।
4. शिथिलताडासनम्, तथा शिथिलदंडासनम् ध्यानमुद्राः सन्ति ।
5. प्रवणासनेषु जनस्य मुखं उपरीतः भवति तथा उदरं शरीराय सहाय्यं यच्छति ।



### 3-4 çk.kk; ke%

प्राणस्यार्थः 'ऊर्जा' तथा आयामस्यार्थः नियमित करणम् । तथा अस्य अन्यार्थः श्वासस्य विश्रामोऽपि वर्तते । प्राणायामः तादृशोऽभ्यासो वर्तते येन जनः महत्पूर्वोर्जा नियन्त्रितुं कर्तुं शक्यते । प्राणायामः श्वासगतिः गतिं शनैः करणे तथा लयबद्धकरणे सहाय्यं करोति । यदा श्वासः शनैः भवति तदा मनः अपि शान्तो भवति । चित्तस्य सक्रियतायै तथा मनः शान्त्यर्थं प्राणायामः करणीयः ।

### çk.kk; keL; ykHkk%

- एषः रक्तपरिसंचरणे सुधारं करोति ।
- एषः शरीरं मनः च शान्तं करोति ।
- एषः मनसः एकाग्रतायां सुधारं करोति ।
- एषः चिन्तायाः समाप्तिं करोति ।
- एषः फुस्फुसानां क्षमतायां सुधारं करोति ।



प्राणायामस्य चत्वारः प्रकाराः सन्ति ।

### i. çk.kk; kea egRo i wkZdj .ke~ &

कपालभातिः प्राणायामः योगासनेषु एकः प्राणायामो वर्तते । कपालभातेः अर्थं द्योतमानं मस्तिष्कं वर्तते ।

### ykhkk%

- एषः शरीरात् कार्बनडाइऑक्साइडवायुं बहिः करोति ।
- एषः नूतनऑक्सीजनवायुं यच्छति तथा उर्जावान् करोति ।

### ii. l rfy r%çk.kk; ke%&

नाडीशुद्धिप्राणायामः एकः वैकल्पिकः प्राणायामो वर्तते । यं नासिकया श्वसनं कृत्वा क्रियते । शुद्धेः अर्थः 'शुद्धकरणं' वर्तते । अभ्यासेन दक्षिणया तथा वामया नासिकाय श्वासप्रवाहं संतुलितं क्रियते ।

### ykhkk%

- दीर्घश्वसनेन ऑक्सीजनसह रक्तोऽपि समृद्धो भवति ।
- एषः प्राणायामः श्वसनप्रणाली दृढी करोति तथा तंत्रिकातंत्रं संतुलितं करोति ।
- एषः व्याकुलां सिरोवेदनां दूरी करोति

### iii. 'khryçk.kk; e%&

अनुलोमविलोमप्राणायामः एकः शीतलप्राणायामो वर्तते । एषः नासिकया श्वासग्रहणं तथा श्वासत्यागमाध्यमेन भवति ।



fVli .kh

### ykhkk%

- एषः शरीरं शीतलकरणे सहायं करोति
- एषः चिन्तां तथा मानसिकतनावं दूरं करोति
- एषः मनः शान्तं करोति
- शीतर्तो अस्याभ्यानः न करणीयः

### iv. y; %rFkk 'kkUçk.kk; ke%&

भ्रामरी एकः लयबद्धः तथा शान्तप्राणायामो वर्तते । एषः मानसिकपीडां क्रोधं च न्यूनं करोति तथा भवत्सु शान्तिं आनयति । भ्रामरी शब्दः भ्रमरशब्देन गृह्यते यस्यार्थः 'ध्वनिं कुर्वन्ती कृष्णा मधुमक्षिका' अस्मिन् प्राणायामे प्राणायामकर्ता मधुमक्षिकावत् ध्वनिं करोति या मनः शान्तं करोति ।



### ykhkk%

- एषः क्रोधं न्यूनं करोति ।
- एषः एकाग्रतां तथा स्मृतेः शुधारकरणे सहायं करोति ।

d{k &amp; 4



fVli .kh



i kBkxrk% ç' uk% 3-2

रिक्तस्थानानि पूरयेत्

1. कपालभाते अर्थः संस्कृतभाषायां ..... अस्ति
2. प्रत्याहारस्य मुख्योद्देश्यम् इन्द्रियेभ्यः मनः .....  
विषये प्रशिक्षितकरणं वर्तते ।
3. भ्रामरी प्राणायामे अभ्यासकारकः तादृशीं ध्वनिं निर्माति या  
कृष्णमधुमक्षिकायाः..... सदृशास्ति



HkoUr% fda f' kf{kroUr%

- आसनानि
  - 0 उद्देश्यम्
  - 0 लाभः
  - 0 वर्गीकरणम्
  - 0 सांस्कृतिकः
  - 0 आरामः





- ध्यानम्
  - 0 प्राणायामः
  - 0 लाभः
  - 0 प्रकारः
  - 0 सक्रियकरणम्
  - 0 संतुलनम्
  - 0 शीतलीकरणम्



i kBkUr k% ç' uk%

1. उदाहरणेन सह विभिन्नप्रकाराणां आसनानां सूच्याः निर्माणं कुरुत
2. उदाहरणेन सह विभिन्नप्रकाराणां प्राणायामानां सूच्याः निर्माणं कुरुत
3. प्रत्याहारस्य अभ्यासाय के के दिशानिर्देशाः सन्ति ?
4. धारणायाः अभ्यासस्य विधिम् अवबोधयत ।
5. ध्यानस्य विशेषताः वदत ।

d{kk & 4



fVli .kh



mÙkj ekyk

3-1

1. सत्यम्
2. सत्यम्
3. असत्यम्स
4. असत्यम्
5. असत्यम्

3-2

1. द्योतमानः मस्तिष्कः
2. निवारणस्य
3. ध्वनिः