



## 3

## vkl u vkj i k.kk; ke

पिछले पाठ में आपने प्रासंगिक कहानियों की मदद से यम और नियम सीखें हैं। आप समझ गए हैं कि, यम व्यक्तिगत अनुशासन या निरोधक हैं और नियम सामाजिक अनुशासन हैं। अब इस पाठ में हम आसन और प्राणायाम के बारे में जानने वाले हैं।



## उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप सक्षम होंगे—

- आसन और प्राणायाम की शब्दावली को समझने में;
- आसन और प्राणायाम के प्रकारों को सूचीबद्ध करने में;
- आसन और प्राणायाम के उद्देश्यों और लाभों का वर्णन करने में;  
तथा
- आसन और प्राणायाम करने के लिए सही प्रक्रिया अपनाने में।



टिप्पणी

### 3.1 आसन

भारत के हमारे प्राचीन ऋषियों ने प्रकृति-जानवरों, पक्षियों आदि के अपने अवलोकनों के आधार पर कई आसन या आसन तैयार किए।

हठ योग शब्दावली में सभी आसन जंगल के विभिन्न जानवरों के नाम पर हैं। प्रत्येक आसन या मुद्रा, चाहे शेर, ऊंट, बिल्ली या मोर, का अपना उद्देश्य है। आसन का शाब्दिक अर्थ है 'मुद्रा'। एक आसन एक शरीर मुद्रा है, यह मूल रूप से ध्यान के लिए एक बैठी मुद्रा है, और बाद में हठ योग और आधुनिक योग में व्यायाम के रूप में, फिर से जोड़ना, खड़े, उल्टे, घुमा और ध्यान की सीटों के लिए संतुलन बनाते हैं।

सभी आसन निम्नलिखित गुणों को देखते हुए किए जाने चाहिए—

- स्थिरता – स्थिरम्
- सहजता – सुखम्
- अनायास – प्रयातना शैतिल्यम्
- असीमित खुशी – अनंत सम्पत्ति

याद रखें कि सभी योग आसन या योगासन धीरे-धीरे और स्थिरता के साथ किए जाते हैं।

### 3.2 आसनों के उद्देश्य और लाभ

आसन प्राचीन ऋषियों द्वारा हमें दिया गया एक उपहार है। इन आसनों के नियमित अभ्यास से व्यक्ति लंबा और स्वस्थ जीवन जी सकता है।



इन आसनों को करने के लिए यह आवश्यक है कि व्यक्ति मुद्रा पर ध्यान केंद्रित करे और शरीर के प्रत्येक अंग या शरीर के किसी भाग को निर्देशित करने के संबंध में सही प्रक्रिया सीखना चाहिए। संरेखण, संतुलन और शक्ति सभी आसन के प्रमुख कारक हैं।

आसन के सामान्य लाभ हैं—

- मांसपेशियों—कंकाल प्रणाली के लचीलेपन और ताकत बनाए रखने में मदद करता है
- मन को शांत करके एकाग्रता और ध्यान बढ़ाता है।
- महत्वपूर्ण अंग प्रणालियों के कार्य में सुधार करता है
- आगे झुकने, पीछे झुकने और साइड झुकने में आसानी के लिए रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन को बढ़ावा देना।
- व्यक्तित्व का विकास

### 3.3 आसनों का वर्गीकरण

सभी आसन आपकी मदद करते हैं और कुछ आसन आपके व्यक्तित्व को संवारने में भी मदद करते हैं।

आसन को निम्न प्रकार से वर्गीकृत किया गया हैरू

- [kM& vkl u & खड़े आसनों में शरीर को आपके पैरों के तलवों पर सहारा दिया जाता है।
- cBs vkl u & बैठे हुए आसनों में शरीर को नितंबों पर सहारा मिलता है।



टिप्पणी

- **ç0.k (prone) vkl u &** प्रवण आसन झूठ बोलने का मतलब है और शरीर आपके पेट पर समर्थित है।
- **I q kbu vkl u &** सुपाइन आसन आपके पीठ द्वारा समर्थित शरीर के साथ एक चेहरे की स्थिति में झूठ बोलने के लिए संदर्भित करता है।

आसनों को भी इस प्रकार वर्गीकृत किया गया है—

- सांस्कृतिक
- आराम, और
- ध्यान मुद्राएं।

श्वासन, मकरसन (मगरमच्छ मुद्राएं), शिथिल ताड़ासन और शिथिल दंडासन को विश्राम मुद्राएं कहा जाता है।

जबकि पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन और सुखासन को ध्यान मुद्रा के रूप में जाना जाता है।

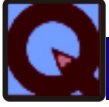
शेष सभी आसन को सांस्कृतिक आसन कहा जाता है। ये आसन व्यक्तित्व के विकास के लिए हैं।

सांस्कृतिक आसनों का अभ्यास करने की सलाह आत्मविश्वास को विकसित करने के लिए, शर्म को दूर करने के लिए और आत्मविश्वास और गतिशील बनने के लिए, दी जाती है, विशेष रूप से जिसमें झुकने वाले आसन और चक्रासन, भुजंगासन (कोबरा आसन) शामिल हैं। अर्ध चक्रसन (पीछे की ओर झुकते हुए) और सुप्त वज्रासन भी अच्छे हैं।

ये अभ्यास छाती और कंधों को मजबूत करते हैं।



यह माना जाता है जो लोग अहंकारी होते हैं, वे हमेशा कंधों से पकड़कर पीछे की ओर देखते हैं। ऐसे लोगों के लिए, पश्चिमोत्तानासन आसन, शशांकासन, पादहस्तासन जैसे सामने झुकने वाले आसनों का अभ्यास करके विनम्रता को बढ़ावा दिया जा सकता है। अहंकारी चरित्रों को दूर करने और एक सुखदायक और गर्म व्यक्तित्व विकसित करने में मदद करने के लिए यह निधि आरिit हैं। प्रत्येक सांस्कृतिक आसन को व्यक्तित्व के निर्माण के लिए डिजाइन किया गया है।



### पाठगत प्रश्न 3.1

सत्य अथवा असत्य बताइए—

1. यम वैयक्तिक अनुशासन या निरोधक हैं और नियाम सामाजिक अनुशासन या पालन हैं।
2. इन आसनों को करने के लिए, किसी को मुद्रा पर ध्यान केंद्रित करना और शरीर को सही ढंग से संरेखित करना सीखना होगा।
3. आसन मांसपेशियों—कंकाल प्रणाली के लचीलेपन और ताकत को कम करते हैं।
4. शिथिला ताड़ासन और शिथिला दंडासन ध्यान मुद्राएँ हैं।
5. प्रवण आसनों में व्यक्ति का चेहरा ऊपर की ओर होता है और पेट शरीर को सहारा देता है।

### 3.4 प्राणायाम

प्राण का अर्थ है 'ऊर्जा' और आयाम का अर्थ है 'नियमित करना'। प्राणायाम वह अभ्यास है जिसके द्वारा व्यक्ति महत्वपूर्ण ऊर्जा को नियंत्रित कर सकता है।



टिप्पणी

प्राणायाम सांस को धीमा और लयबद्ध बनाने में मदद करता है। जब सांस धीमी हो जाती है, तो मन शांत हो जाता है। श्वसन (ठतमंजी) चित्त 'या सक्रिय सोच दिमाग के उतार-चढ़ाव को शांत करने के लिए सांस का उपयोग करने का अभ्यास है।

प्राणायाम के लाभ

- यह रक्त परिसंचरण में सुधार करता है।
- यह शरीर और मन को शांत करता है।
- यह आपके एकाग्रता कौशल में सुधार करता है।
- यह चिंता समाप्त करता है।
- यह फेफड़ों की क्षमता में सुधार करता है।

प्राणायाम के चार प्रकार हैं –

i. **çk.kk; ke dksegRoi w/zcukuk&** कपालभाति प्राणायाम योगासनों में से एक है। 'कपालभाती' का संस्कृत में अर्थ है 'चमकता हुआ माथा'।

**ykkk %&**

- यह आपके शरीर से कार्बन-डाइऑक्साइड को निकालता है।
- आपको ताजा, ऑक्सीजन युक्त और ऊर्जावान रखता है।

ii. **l rfy r çk.kk; ke&** नाड़ी शुद्धी प्राणायाम एक वैकल्पिक प्राणायाम है जिसमें नथुने की श्वास का उपयोग करने के लिए किया जाता है।

शुद्धी का अर्थ है 'शुद्ध करना'। अभ्यास दाएं और बाएं दोनों नथुने के माध्यम से सांस के प्रवाह को संतुलित करता है।



टिप्पणी

**ykkk %&**

- गहरी साँस लेने से ऑक्सीजन के साथ रक्त समृद्ध होता है।
- यह प्राणायाम श्वसन प्रणाली को मजबूत करता है और तंत्रिका तंत्र को संतुलित करता है।
- यह घबराहट और सिरदर्द से राहत दिलाने में मदद करता है।

**III- 'khyr çk.kk; ke&** चन्द्र अनुलोम विलोम प्राणायाम एक शीतल प्राणायाम है। यह प्राणायाम साँस लेना और साँस छोड़ना (दोनों नासिका मुद्रा में) बाएं नथुने के माध्यम से किया जाता है।

**ykkk %&**

- यह शरीर को ठंडा करने में मदद करता है।
- यह चिंता और मानसिक तनाव के लिए फायदेमंद है।
- यह मन को शांत करने में मदद करता है।
- सर्दियों में अभ्यास करना उचित नहीं है।

**iv. y; ;k 'kkUr çk.kk; ke &** भ्रामरी एक लय या शान्त प्राणायाम है। यह प्राणायाम तनाव और क्रोध को कम करने में मदद करता है और आपके भीतर शांति लाता है।



टिप्पणी

भ्रामरी 'भ्रमर' से ली गई है जिसका अर्थ है 'काली गुनगुनाने वाली मधुमक्खी'। इस प्राणायाम में, अभ्यासी वह ध्वनि बनाता है जो काली मधुमक्खी की भिनभिनाने वाली ध्वनि से मिलती जुलती होती है, जो मन की शांति लाती है।



चित्र 3.1 गुनगुनाने वाली मधुमक्खी

ykhk %&

- यह गुस्से को कम करने में मदद करता है।
- यह एकाग्रता और स्मृति में सुधार करने में मदद करता है।



### पाठगत प्रश्न 3.2

रिक्त स्थान भरिए—

1. 'कपालभाती' का अर्थ संस्कृत में ————— है
2. प्रत्याहार का मुख्य उद्देश्य इंद्रियों से मन को ————— के विषय में प्रशिक्षित करना है।
3. भ्रामरी प्राणायाम में, अभ्यास करने वाला वह आवाज बनाता है जो एक काली मधुमक्खी के ————— से मिलती जुलती है।



### आपने क्या सीखा

- आसन —
- 0 उद्देश्य



- 0 लाभ
- 0 वर्गीकरण
- 0 सांस्कृतिक
- 0 आराम
- ध्यान
  - 0 प्राणायाम
  - 0 लाभ
  - 0 प्रकार
  - 0 सक्रिय करना
  - 0 संतुलन
  - 0 शीतलीकरण



### पाठांत प्रश्न

1. उदाहरण देकर विभिन्न प्रकार के आसनों को सूचीबद्ध करें।
2. उदाहरण देकर विभिन्न प्रकार के प्राणायामों की सूची तैयार करें।
3. प्रत्याहार के अभ्यास के लिए सुझाए गए दिशानिर्देश क्या हैं?
4. धारणा के अभ्यास करने की विधि को समझाइए।
5. ध्यान की विशेष विशेषताएँ बताइए।





टिप्पणी



उत्तरमाला

3-1

1. सत्य
2. सत्य
3. असत्य
4. असत्य
5. असत्य

3-2

1. 'चमकता हुआ माथा'
2. हटाने
3. भिनभिनाने की आवाज

