d{kk&‰

ikB † 'khFkyhdj.k&0;k;ke%] l{e0;k;ke%]
'olu&vH;kl% l;ueLdkj'p

ikB ‡ vklukfu

ikB ˆ fØ;k] çk.kk;ke%] eqæk% cU/kkfu p

ikB ‰ Øk/k&çcU/kkuL; vH;kl%&f

d{kk & %

fVi.kh

4

'khFkyhdj.k0;k;ke%] l{e0;k;ke%] 'olukH;kl% l;ueLdk'p

योगमाध्यमेन अस्माकं दैनिकाभ्यासानां प्रारम्भः शिथिलिकरणव्यायामेन, सूक्ष्मव्यायामेन, श्वसनाभ्यासेन, तथा सूर्यनमस्कारेण भवति । एतेषाम् अनन्तरं वयं यानि प्रति गच्छामः तानि सन्ति आसनानि । आसनेभ्यः पूर्वं करणीयाः अभ्यासाः शरीरस्य सन्धिं शिथिलकरणे तथा ध्यानकेन्द्रितं करणे अस्माकं सहाय्यं कुर्वन्ति । एते शरीरस्य सर्वाषां सन्धिना शक्तिं वर्धयति तथा उर्जायाः बाधां दूरी कुर्वन्ति ।

शिथिलिकरणव्यायामे भवन्तः धावनम्, मुखधौतिः, 'बेकवर्ड तथा फॉरवर्डबेडिंग', ट्विस्टिंग तथा पार्श्वे नमनं शिक्षितवन्तः । अस्मिन् पाठे भवन्तः उत्थानम् उपवेनशनम्, भूमनस्टैच, अल्पचित्रपतङ्गः (हाफबटरफ्लाई), पूर्णचित्रपतङ्गः (फुलबटरफ्लाई), भुंजगासनम् तथा पर्वतासनं शिक्षिष्यन्ति । सूक्ष्मव्यायामे भवन्तः कूर्परः, नासिकास मणिबन्धः, स्कन्धः, तथा ग्रीवायाः सम्बन्धिताः अभ्यासाः शिक्षितवन्तः अस्मिन् पाठे भवन्तः अङ्गुलीशक्तिविकासकः, भुजाबंधशक्तिविकासकाः, जङ्गाशक्तिविकासकः, जानुनीशक्तिविकासकः तथा कूर्परशक्तिविकासकानां विषये शिक्षिष्यन्ति ।

'khFkyhdj.k0;k;ke%] l{e0;k;ke%] 'olukH;kl% l;ZueLdk'p

श्वसनाभ्यासे भवन्तः हस्तौ बहिः तथा अन्तः कृत्वा स्वसनम् (हेंड्स इन एंड आउट ब्रीथिंग), हस्तौ कर्षयित्वा श्वसनम् (हेंड्स स्ट्रेच ब्रीथिंग), गुल्फौ कर्षयित्वा श्वसनम् (एंकल स्ट्रेच ब्रीथिंग), सिंहवत् श्वसनम् (टाइगर ब्रीथिंग), शुनकवत् श्वसनम् (डॉग ब्रीथिंग) तथा शशकवत् श्वसनम् (रैबिट ब्रीथिंग) शिक्षितवन्तः। अस्मिन् पाठे भवन्तः अग्रेपादोत्थायश्वसनम् (स्ट्रेट लेग राइज ब्रीदिंग), सेतुबंधासनश्वसनम्, नावासनश्वसनम्, भुजंगासनश्वसनम्, शलभासनश्वसनम्, नौकासनश्वसनम्, सीक्षिष्यन्ति । भवन्तः सूर्यनमस्कारस्य अधिकलाभानां तथा सावाधनतायाः विषयेऽपि शिक्षिष्यन्ति ।

mÌs';kfu

एतं पाठं पठनान्तरं भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति :

- शिथिलि करणव्यायामस्य, सूक्ष्मव्यायामस्य, तथा श्वसनस्य अभ्यासकरणे ;
- सूर्यनमस्कारस्य अभ्यासः तथा अस्मिन् सावधानतायाः पालनम् ।

4-1 f'kfFkydj.k&0;k;ke%

शिथिलकरणव्यायामः सन्धिनां गतिशीलतां वर्धने तथा योगमुद्राणाम् अभ्यासाय सज्जीकरणाय एकं व्यायामानां समूहो वर्तते । अस्मिन् प्रविधौ पादतः आरभ्य ग्रीवापर्यन्तं सर्वेषां सन्धिनां गतिविधयः सम्मिलिताः सन्ति । अस्योद्देश्यानि –

- शरीरात् आलस्यं तथा प्रमादं दूरीकरणम् ।
- शरीरस्य सहनशक्तेः विकासकरणम् ।

'khFkyhdj.k0;k;ke%] l{e0;k;ke%] 'olukH;kl% l;ueLdk'p

d{kk & %

fVIi.kh

शिथिलीकरणव्यायामेन तथा स्थूलव्यामेन सहायाता मिलति –

- शरीरस्य विभिन्नसन्धीन् शिथिलकरणे ।
- विभिन्नस्नायुं वारं वारं कर्षयित्वा शिथिलकरणे तथा मेरूदण्डं सम्यक् करणे ।
- शरीरस्य प्रमादं तथा असक्रीयतां दूरीकरणे ।
- शरीरस्य सहनशक्तेः विकासकरणे ।

lo"kk f'kfFkyhdj.k0;k;kekuk fLFkfr%

स्थितिः – ताडासनम्

- पादौ एकत्रीकृत्य उत्तिष्ठेत् ।
- हस्तौ जङ्घयोः उपरि अङ्गुल्यः प्रसार्य स्थापयेत् ।
- पादौ कबन्धः तथा सिरः एकस्यां रेखायां भवेयुः ।
- नेत्रे उन्मीलयेत् तथा संतुलनस्य पालनं कुर्यात् ।

foJkeæk& f'kfFkyrkMklue

- पादयोः मध्ये षडतः द्वादशपर्यन्तम् इंचपरिमितं दूरीं कृत्वा स्कन्धो शिथिलं कृत्वा सम्यक् उत्तिष्ठेत् ।
- सुनिश्चितं कुर्यात् यत् शरीरं सम्पूर्णतया तनावमुक्तो भवेत् ।
- शनैः शनैः नेत्रे उन्मीलयेत् ।

mio'kuL; eæk;k fLFkr% nMklue

- पादौ युगपत् पार्ष्ण्या सह प्रसार्य उपविशेत् ।

- करतलौ नितंबस्य पार्श्ने भूम्यां स्थापयेत् ।
- मेरुदण्डं, ग्रीवां तथा सिरं दण्डवत् कुर्यात् ।
- नेत्रे उन्मीलयेत्

mio'kuE; eæk;! foJkefLFkfr% & f'kfFkyn.Mklue

- पादौ प्रसार्य उपविशेत् तथा विश्रामं कुर्यात्
- हस्तौ पृष्ठे कृत्वा, शरीरेण सह योजयित्वा, कपालं किञ्चित् पृष्ठे नामयेत् ।
- अङ्गुल्यः पृष्ठे निर्देशं कुर्वन्त्यः भवितव्याः ।
- शनैः नेत्रम् उन्मीलयेत् ।

mnjcyL; vklukuk çkjfEHkdk fLFkfr%

- पादौ एकत्रीकृत्य उदरबलेन लेटयेत्, पादतलौ बहिः भवितव्यौ तथा चिबुकेन भूमिं स्पर्शेत् ।
- शनैः नेत्रम् उनम्मीलयेत्

mnjcyL; vkluk; foJkeL; fLFkfr% edjklue

- पादाभ्यां सह उदरबलेन सम्यक लेटयेत् । पार्ष्ण्यौ भूमितः संश्लिष्टा परस्मपं समक्षे भवेताम् ।
- कूर्परौ भ्रामयेत् तथा दक्षिणकरतलं वामस्कन्धे तथा वामकरतलं दक्षिकस्कन्धे स्थापयेत् ।
- तस्मिन् बिन्दौ चिबुकं स्थापयेत् यत्र अग्रभागः अग्रतः भवेत् ष
- शनैः नेत्रम् उन्मीलयेत् ।

'kh Fkyhdj.k0;k;ke%] l{e0;k;ke%] 'olukH;kl% l;ueLdk'p

d{kk & %

fVIi.kh

i"BcyL;klukuk çkjfEHkdkfLFkfr%

- पादौ युगपत् संस्थाप्य पृष्ठबलेन लेटयत् ।
- हस्तौ शिरः स्योपरि सम्यक् स्थापयेत् तथा करतलौ छदेः दिशायां कुर्यात्।
- नेत्रे उन्मीलयेत् ।

i"Bcy;ä klukl; f'kfFky ¼foJke½ 'kok lue A

- हस्तौ तथा पादौ भिन्नौ कृत्वा भूम्यां नमेत् ।
- शरीरं किञ्चित् प्रसारयेत् तथा शनैः नेत्रम् उन्मीलयन् शरीरं सम्पूर्णतया विश्रमेत् ।
- पादतः आरभ्य शरीरस्य विभिन्नभागानाम् अनुभवं कुर्यात् शरीरस्य सर्वेषु भागेषु उत्तरोत्तरं प्रसारणम् अनुभूयेत् ।
- नियमितरूपेण दीर्घाभ्यासेन सह विश्रामः गहनः प्राकृतिकः तथा सहजो भविष्यति । तत्पश्चात् सम्पूर्णं शरीरं एतावत् शिथिलं भविष्यति यत् जनः शरीरमपि विस्मरिष्यति । मनः पूर्णविश्रामाय सजगानुभवं करोति ।

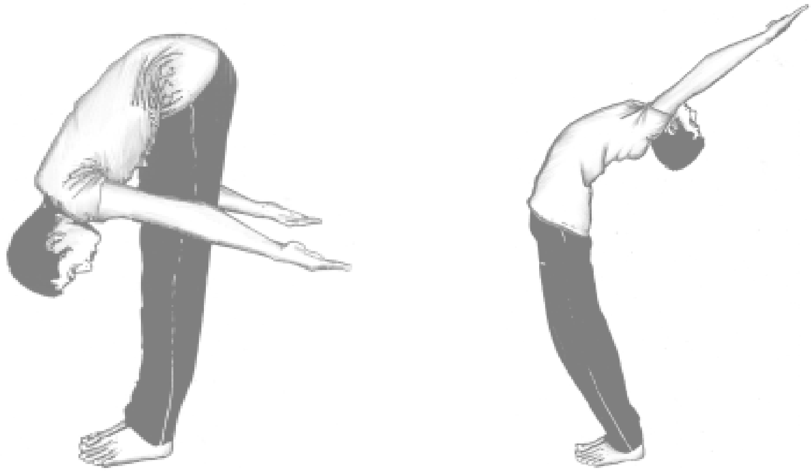
I. f'kfFkyhdj.k0;k;keL; iqukjko`fÙk%

चित्रम् 4.1 शिथिलीकरणव्यायामस्य पुनारावृत्तिः

'khFkyhdj.k0;k;ke%] l{e0;k;ke%] 'olukH;kl% l;ZueLdk'p

e[; /kkfr%

cdoMl cUMhx rFkk QkjoMl cfUMx



fVofLVx
lkbMcfUMx

II. fdf¥pr vf/kdkUur% f'kfFkydj.k0;k;ke%

mRFkk; mfÙk"BuL; rFkk mio'kuL; fLFkfr%

स्थितिः – ताडासनम्

vH;kl %

- श्वासं संत्यजन् उपविशेत् । हस्तौ स्कन्धस्य समानान्तरं कुर्यात् तथा करतलौ अधः कुर्यात् ।
- श्वासं ग्रहणन् समये ताडासने पुनः गच्छेत् ।
- एतं विंसतिः वारं आवर्तयेत्

Hkqueuklue foLrkj% ¼d"k.ke½

(मेरुदण्डं भ्रामणस्य मुद्रा)

स्थतिः – दंडासनम्

vH;kl%

- मेरुदण्डं सम्यक् कुर्यात् तथा पादौ प्रसार्य उपविशेत् ।
- हस्तौ दक्षिणनितम्बस्य पार्श्वे स्थापयेत् ।

'khFkyhdj.k0;k;ke%] l{e0;k;ke%] 'olukH;kl% l;ueLdk'p

- अङ्गूलीः पृष्ठेकुर्वन् हस्तौ किञ्चित् पृष्ठे कुर्यात् ।
- हस्तौ तथा स्कन्धौ ‘लीवर’ रूपे प्रयोगं कुर्वन् सिरं 90 डीग्रीपरिमितं अधः भ्रामायेत् ।
- शनैः शनैः कबन्धम् अपि भ्रामयेत् तथा सिरं भूम्याम् आनयेत् ।
- यदि संभवं भवेत् चेत् नितम्बौ भूम्याम् आनयेत् ।
- किञ्चित् समयार्थं अंतिमां स्थितिं धारयेत् ।
- शनैः शनैः उत्तिष्ठेत् तथा मूलस्थितौ पुनः आगच्छेत् ।
- पूर्ववत् यथा वामतः कृतवन्तः तथैव दक्षिणतो अपि कुर्यात् । इत्थमेकं चरणं सम्पूर्णं भवति ।
- पञ्चचरणात्मकम् अभ्यासं कुर्यात् ।

v=oe vfi /;kue vko';d vfLr ;r –

- अग्रे मुखं कृत्वा श्वासं गृह्णीयात् ।
- भ्रामयन् समये श्वासं स्थगयेत् ।
- अधः नमन् समये श्वासं संत्यजेत् ।
- अंतिमायां स्थितौ श्वासं न गृह्णीयात् ।
- सिरं उपरि कुर्वन् समये श्वां न गृह्णीयात् ।
- शरीरं पुनः केन्द्रितं कुर्वन् श्वासं संत्यजेत् ।

v/k fp=ir³xklue ¼cVj¶ykb½

स्थितिः – दंडासनम्

vH;kl&

- सामान्य स्थितौ उपविशेत् ।

- दक्षिणं पादं भ्रामयेत् तथा दक्षिणपादं यथा संभवं वामजङ्घायां स्थापयेत् ।
- दक्षिणहस्तं दक्षिणजानुनि स्थापयेत् ।
- दक्षिणपादस्य पदतलं वामस्तेन गृह्णीयात् ।

pj.ke 1 'okluu lg lEcU/k%

- श्वासं स्वीकुर्वन् दक्षिणजानु शनैः शनैः वक्षःस्थलं प्रति आनयेत् ।
- श्वासं बहिः सत्यजन् शनैः जानु अधः आनयेत् तथा जानुना भूमिं स्पर्शनस्य प्रयासं कुर्यात् । सिरं न परिचालयेत् । एतं कार्यं सरलतया कुर्यात् न तु बलपूर्वकम् ।
- पादस्य स्नायुः निष्क्रियः भवितव्यः यतोहि एषा गतिविधिः दक्षिणहस्तस्य बलेन भवती अस्ति ।
- शनैः शनैः 10 वारं उपरि अधः कुर्वन् एतम् अभ्यासं कुर्यात् ।

pj.ke 2 'okl fouk xfrfof/k%

- वामजङ्घायां दक्षिणपादेन सह एकस्यां स्थितौ भवेत् ।
- यावत् संभवं दक्षिणपादस्य स्नायुं विश्रामं यच्छेत् ।
- दक्षिणजानु दक्षिणहस्तस्य अधः स्थापयेत् तथा जानुना भूमिं स्पर्शनस्य प्रयासं कुर्यात् ।
- परिश्रान्तः न भवेत् अपितु सरलतया कुर्यात् ।

d{kk & ‰

fVIi.kh

- जानु स्वोपिर न आनयेत् ।
- एतत् कार्यं दक्षिणहस्तस्य उपयोगेन भवति । शनैः शनैः त्रिंशत् वारम् उपरि अधः कुर्वन् अभ्यासं कुर्यात् । अभ्यासस्य श्वासः सामान्यः था असंगतं भवेत् ।
- एकं तथा द्वितीयं चरणं पुनः आवर्तयेत् तथा वामपादेन सह निर्बन्धनस्य प्रक्रियां कुर्यात् ।

v= ,r| fu;ek vko';dk% lfUr ;r% &

- द्वितीयचरणस्य सम्पूर्णतायाः अनन्तरं पादं निर्बन्धं करणार्थं शनैः शनैः सावधानतया पादं दण्डवत् सम्यक् कुर्यात् ।
- नितम्बस्य पार्श्वे पार्ष्णीम् आनयन् एताम् एकवारं भ्रामयेत् । पादं दण्डवत् कुर्यात् ।
- एषा प्रक्रिया एवं सुनिश्चितं करिष्यति यत् जानुनः बन्धनं सम्यक्तया कृतम् अथवा न ।

fp=i r³x%

स्थितिः – दंडासनम्

vH;kl%

- आधारस्थितौ उपविशेत् ।
- जानुनी भ्रामयेत् तथा पादतलौ युगपत् स्वाग्रे पार्श्वे आनयेत् । पार्ष्णीं यावत् संभवं शरीरस्य पार्श्वे स्थापयेत् ।
- सम्पूर्णतया जङ्घायाः स्नायुं विश्रामं यच्छेत् ।

pj.k 1

- पादौ हस्तद्वयेन धारयेत् ।
- पादौ अधः करणाय कूर्परयोः प्रयोगं कुर्वन् जानुनी शनैः शनैः उपरि अधः कुर्यात् ।
- जानुभ्यां भूमिं स्पर्शनस् प्रयासं कुर्यात् ।
- अधिकबलेन न कुर्यात्
- 30 तः 50 वारं एतं अभ्यासं कुर्यात् ।

}rh; pj.k

- पादतलौ परस्परं युगपत् कृत्वा स्थापयेत् ।
- हस्तौ जाननोः उपरि स्थापयेत्
- करतलयोः उपयोगं कृत्वा, जानुनी भूमिं प्रति शनैः शनैः कुर्यात् येन ते उपरि भवितुं शक्नुयाताम् ।
- एतम् अभ्यासं बलपूर्वकं न कुर्यात् ।
- विंसतितः त्रिंसत् वारं कुर्यात् ।
- पादौ सम्यक् कुर्यात् तथा आरामं कुर्यात्

v= ,"k% fu;e% vko';d% vfLr ;r ;r &

श्वासः – सामान्यश्वासेन अभ्यासं कुर्यात् ।

Hkqtxklu rFkk iorklue

स्थितिः – उदरबलेन लेटयित्वा

vH;kl

- करलतौ भूम्यां स्थापयेत् । कूर्परौ शरीरस्य पार्वे स्थापयेत् ।

'khFkyhdj.k0;k;ke%] l{e0;k;ke%] 'olukH;kl% l;ueLdk'p

- श्वासं स्वीकुर्वन् शिररू, वक्षः स्थलंम् तथा उदरं पृष्ठतः उपरि उत्थापयेत्। भूम्याः स्पर्शं केवलं पादतलेन तथा हस्ताभ्यां कुर्यात् । कुर्यात् एषा भुजंगासनस्य स्थितिः वर्तते ।
- श्वासं संत्यजन् नितम्बौ उपरि उत्थापयेत् तथा शिरः अधः आनयेत् । अस्यां स्थितौ केवलं करतलौ तथा पादौ भूम्याः सम्पर्शं कुर्वन्ति । एषा पर्वतासनस्य स्थितिः वर्तते ।
- श्वासं ग्रहणन् भुजङ्गासनस्य स्थितौ आगच्छेत् तथा श्वासं संत्यजन् पर्वातासनस्य स्थितौ गच्छेत् ।
- दशवारं कुर्यात्

ykHkk% rFkk vko';dijke'kk%

शिथिलीकरणव्यायामस्य मुख्योद्देश्यानि सन्ति –

- शरीरतः आलस्यं तथा असक्रियतां दूरीकरणम् ।
- शरीरस्य सहनशक्तेः विकासकरणम् ।
- विचलितं मनः संतुलितं करणम् ।
- शरीरस्य विभिन्नसन्धीन् शिथिलं करणम् ।
- विभिन्नस्नायुं वारं वारं कर्षयित्वा शिथिलं करणम् ।

'khfFkyhdj.k0;k;ke~] l{e0;k;ke~] 'oluk H;kl% l;ueLdk'p

d{kk & %

fVIi.kh

- एते सर्वे अभ्यासाः शरीरसन्धीन् शिथिलं करणे सहाय्यं कुर्वन्ति । सन्धीन् आसनाभ्यासाय सज्जीं कुर्वन्ति ।
- 'कैलोरी' ज्वालने सहाय्यं करोति । शरीरस्य विशेषभागेषु वसां न्यूनं करोति ।
- शरीरस्य सहनशक्तेः विकासं करोति ।

lko/kkurk%

- अभ्यासं शरीराय आरामं प्रददत् श्वासोपरि ध्यानं प्रयच्छन् सरलतया कुर्यात् ।
- यावत् अन्यं निर्देशं न भवेत् तावत् श्वासं सर्वदा नासिकायाः माध्यमेन स्वीकुर्यात् ।
- शरीरं दृढतया न ग्रहणीयात् ।
- कस्मिन्नपि समये शरीरे झटनं न कुर्यात् ।
- यावत् विशेषरूपेण उल्लेखो न भवेत् तावत् श्वासम् अवरोधयेत् ।
- श्वासं गृह्णन् तथा संत्यजन् समये वक्षस्थलं क्रमशः विस्तारितं तथा संकुचितं कुर्यात् ।
- स्वक्षमतायाः अनुसारं प्रदर्शनं कुर्यात् ।

ikBxr ç'u 4-1

1. शिथिलीकरणव्यायामाय प्रारम्भिका उत्थानस्य स्थितिः .... वर्तते ।
2. शिथिलीकरणव्यायामस्य लाभाः शरीरस्य .... शिथिलं करणं वर्तते ।

4-2 l{e0;k;ke%

सूक्ष्मव्यायामः यौगिकाभ्यासस्य एका प्रणाली वर्तते या भवातं शरीरसन्धीन् शिथिलं करोति तथा ऊर्जायाः बाधाः दूरं करोति ।अस्याः प्रणाल्याः मानवशरीरस्य ऊर्जायां एको दृढो प्रभावो भवति ।

यौगिकसूक्ष्मव्यायामः (शिथिलं तथा दृढकरणस्य अभ्यासः) सुरक्षितः लयबद्धः आवर्तनात्मको गतिविधिः वर्तते ।यो श्वासेन सह सम्बन्धं कृत्वा भवति ।एते अभ्यासाः शरीरसन्धीन् तथा स्नायुं दृढं कुर्वन्ति सन्धीनां भागाः यथा – उपास्थि, स्नायुबंधनम् इत्यादिषु रक्तापूर्तेः सुधारकरणाय सलरगतिविधिः बहूपयोगी भवति ।यदि प्रातः शीघ्रम् अभ्यासं भवति चेत् सरीरसन्धीनां कृते बहुमहत्वपूर्णं वर्तते ।एषः सन्धिना सम्बन्धितात् अंतरीलीयस्थानात् विषाक्तपदार्थं बहिः करणे बहु सहायं करोति ।यौगिकसूक्ष्मव्यायामस्य सर्वाधिको महत्वपूर्णः पक्षो एवम् अस्ति यत् अनेन शरीरस्य प्रत्येकभागे यथा स्नायुषु, सन्धिषु तथा अन्याङ्गेषु ध्यानं गच्छति ।

सूक्ष्मव्यायामस्य मुख्यघटकाः –

- श्वासस्य जागरूकता
- विशिष्टसन्धिषु ध्यानकेन्द्रतकरणम् ।
- सन्धिनां गतिविधिभिः सह श्वासग्रहणं तथा निष्कासनम् ।

सूक्ष्मव्यायामस्य क्रमः शिरतः पादपर्यन्तं भवति तथा एषः ग्रीवातः आरम्भो भवति तथा –

- ग्रीवा
- स्कन्धौ
- कबन्धः
- जानुनी तथा गुल्फौ पर्यन्तं गच्छति ।

d"kk¥pu l{e0;k;kekuk i|ujko`fr%

x|YQ;k% ueu Hkke.ke

tkuu% ueue rFkk Hkke.ke

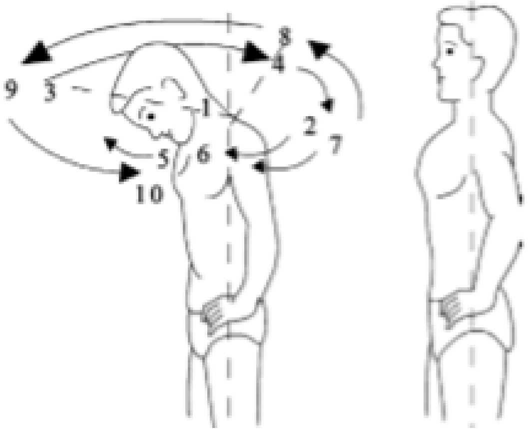
ef.kcU/kL; Hkke.ke

'khFkyhdj.k0;k;ke%] l{e0;k;ke%] 'olukH;kl% l;ueLdk'p

dirj;k% Hkke.ke

LdU/k;k% Hkke.ke

xhok;k% Hkke.ke



fdf¥pr mUur% l{e0;k;ke%

v³xY;k% 'kfäfodkld%

fLFkfr% & rkMklue

vH;kl%

- श्वासं संत्यजन् स्वबाहू अग्रतः कुर्यात् । ते (बाहू) स्कन्धस्य समानान्तरं कुर्यात् ।
- अनेन सह हस्तयोः अङ्गूलीनां कोबरासर्ववत् आकारं कुर्यात् । सम्प्रति स्कन्धस्य सन्धितः हस्तस्य हस्ताङ्गूलिपर्यन्तं यावत् संभवं बलं यच्छेत् येन कम्पनं भवेत् ।
- श्वासं ग्रहणन् करतलौ वक्षःस्थलस्य पार्श्वे आनयेत् ।
- दशवारम् आवर्तयेत् ।

v= ,oe vo/kku Hkor ;r –

- हस्तौ तावत् बलेन दृढं कुर्यात् यावत् तयोः कम्पनं न भवेत् ।

d{kk & %

fVIi.kh

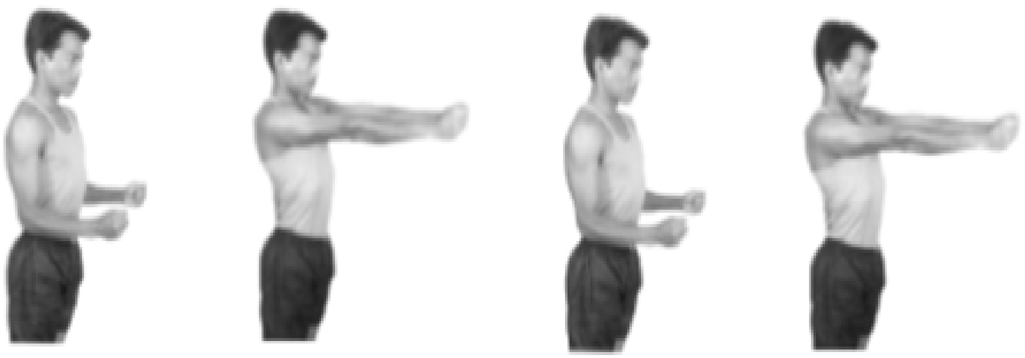
'khFkyhdj.k0;k;ke%] l{e0;k;ke%] 'olukH;kl% l;ueLdk'p

Hk tkcU/k% 'kfäfodkld%

fLFkfr% –rkMklue

vH;kl%

- अङ्गूष्ठं अन्तः कुर्वन् मुष्टिके निर्मात
- कूर्परं प्रत्यावर्तयेत् तथा हस्तस्य अग्रभागं तावत् उपरि कुर्यात् यावत् सः भूम्यां समानान्तरं न भवेत् तथा मुष्टिका परस्परं समक्षे ।
- सम्प्रति श्वासं संत्यजन् दक्षिणहस्तं बलपूर्वकं स्कन्धस्य समक्षे आनयेत्।



- पुनः श्वासं ग्रहृणन् प्रारम्भिकस्थितौ आगच्छेत् ।
- दशवारम् आवर्तयेत्
- एतम् अभ्यासं हस्तद्वयेन कुर्यात् ।
- विंसतिः वारम् आवर्तयेत ।

v= ,r fu;ek vko';dk lfUr ;r –

- यदा हस्तः अग्रतः गच्छेत् तदा हस्तः भूम्याः समानान्तरं तथा करतलौ उपरितः भूयात् ।
- यदा पुनः कर्षणं भवति तदा कूर्परः शरीरात् बहिः न गच्छेत् ।

'khFkyhdj.k0;k;ke%] l{e0;k;ke%] 'olukH;kl% l;ueLdk'p

d{kk & %

fVIi.kh

t ³xk'kfäfodkl d%

स्थितिः – ताडासनम्

- हस्तौ स्कन्धस्य समक्षे कुर्यात् तथा कलतलयोः दिशा अधः कुर्यात् ।
- श्वासं गृह्णन् स्वजानुनी शनैः शनैः अधः प्रत्यावर्तयेत् यावत् भवतां जङ्घे भूम्याः समानान्तरं न भवेत् ।
- श्वासम् अवरोधयन् अस्यां स्थितौ भवेत्।
- श्वासं संत्यजन् उपर्यागच्छेत् ।
- पञ्चवारम् आवर्तयेत् ।

v= ,rr~ vo/kkurk~ vko';D;% lfUr ;r~ –

- सम्पूर्णाभ्यासे जानुनः युगपत् भवेताम् ।
- अभ्याससमये कदापि पार्ष्णीं तथा पादाङ्गूलिं भूमितः उपरि न उत्थापयेत्।
- यदि भवन्तः श्वासावरोधने काठिन्यम् अनुभूयन्ते चेत् केचन दिवसपर्यन्तं सामान्य श्वसनेन कर्तुं शक्नुवन्ति ।
- हस्तौ भूम्याः समानान्तरं कुर्यात् ।
- यावत् संभवं पृष्ठं ग्रीवां तथा शिरः सम्यक् (दण्डवत्) स्थापयेत् ।

xqYQ'käfodkl d%

स्थितिः – ताडासनम्

vH;kl%

- मुष्टिकाबन्धनं कुर्यात् तथा स्वबाहू स्कन्धस्य समानान्तरं कुर्यात् ।

'khFkyhdj.k0;k;ke%] l{e0;k;ke%] 'olukH;kl% l;ueLdk'p

- श्वासं गृह्णन् उपविशेत् तथा यावत् संभवं अधः गच्छेत् ।
- श्वासम् अवरोधयन् उत्तिष्ठेत् तथा भवतां भुजे नौकाचालनवत् एकं परिभ्रमणं कुर्यातामू ।
- एकचक्रं सम्पूर्णानन्तरं हस्तौ वक्षःस्थले आनयेत्, मुष्टिके परस्परं स्पर्शयुक्ते भवेत् ।
- तत्पश्चात् भुजे किञ्चित् पृष्ठे कुर्वन् वक्षःस्थलं फुल्लयित्वा शीघ्रं श्वासं निष्कासयेत् ।
- दशवारम् आवर्तयेत् ।

v= ,r fu;ek vko';dk lfUr ;r &

- सम्पूर्ण–अभ्यासस्य समये शरीरस्य संतुलनं सम्यक् भवेत् ।
- जानूनी सम्पूर्णसमये परस्परं पार्श्वे भवेताम् ।
- सम्पूर्णसमये भूम्यां भवेत् ।

dij'kfäfodkld%

स्थितिः – ताडासनम्

vH;kl%

- हस्तौ शरीरस्य पार्श्वे सम्यक् प्रसारयेत् तथा करतलो उपरितः कुर्यात् ।
- श्वासं गृह्णीयात् तथा हस्तौ कूर्परतः प्रत्यावर्तयेत् ।
- श्वासं संत्यजन् तौ अग्रे सम्यक् (सीधा) प्रसारयेत् ।
- विंसतिः वारं आवर्तयेत् ।

v=/r fu;ek% vko';dk% lfUr ;r –

- बाहू उर्ध्वं भवेत् ।
- मुष्टिके स्कन्धस्य समक्षे भवितव्ये परन्तु स्कन्धानां स्पर्शं न भवेत् । तत्पश्चा अध करणीये ।
- मुष्टिके अधः आगमनसमये जङ्घयोः स्पर्शं न कुर्याताम् ।

ykHkk% rFkk lko/kkurk%

ykHkk%

- स्नायौ अवरोधं तथा असक्रियतां दूरं करोति । तथा तान् दृढं करोति ।
- शरीरं गतिशीलं करोति तथा तं आकुञ्चनमयं करोति ।
- समन्वयं तथा संतुलनं विकसति ।
- रक्तपरिसंचरणे सुधारं करोति ।

lko/kkurk%

- प्रत्येकद्वयम् अथवा त्रयं आवर्तनानन्तरम् , नेत्रम् उन्मील्य पादौ प्रसार्य शांतिपूर्वकम् उपविशेत् ।
- स्वश्वनस्य तथा शरीरस्य तेषां भागानां विषये जागरूकाः भवेयुः येषां प्रसारम् अभवत् ।
- मनसि आगतनां तथा विचाराणां तथा भवानानां द्रष्टा भवेत् ।
- एक अथवा द्वौ निमेषानन्तरं अभ्यासं पुनः कुर्यात्
- यदि विश्रामः आवश्यको भवेत् चेत् शवासने विश्रामं कर्तुं शक्नुवन्ति ।

ikBxrk% ç'uk% 4-2

1. सूक्ष्मव्यायामस्य मुख्यविशेषताः .... तथा .... सन्ति ।
2. भुजाबन्धः शक्तिं विकासाय प्रारंभिकामुद्रा .... वर्तते ।

4-3 'olukH;kl%

श्वसनाभ्यासः एको व्यवस्थितोभ्यासो वर्तते । यस्मिन् श्वाससम्बन्धितजागरूकतया सह शारीरिकगतिविधयः सम्मिलिताः सन्ति । एषः अभ्यासः भवातां शरीरसन्धीन् शिथिलं करणेन सह भवतः अग्रे योगाभ्यासाय सज्जी करणे सहाय्यं करोति ।

i. प्रत्येकव्यायामे आवश्यक्तानुसारं हस्तयोः उदरस्य वक्षःस्थलस्य स्नायुनां गतिं बलप्रदातव्यम् ।

ii. श्वासं गृह्णन् तथा त्यजन् समये मस्तिष्के (शिक्षकस्य) 'अन्तः तथा बहिः' निर्देशानाम् उपयोगं कुर्यात् ।

iii. संबन्धितगतिविधिभिः सह श्वासस्य संयोगं कुरुत । परिक्षणं कुर्यात् तथा सम्यक् कुर्यात् ।

iv. फुस्फुसेषु वायुं पूरणस्य तथा तथा निष्कासनस्य गतिम् अनुभूयेत् । श्वासग्रहणे सावधानतं विकसितं कुर्यात् ।

mRFkk;eæk;k 'olukH;klL; fLFkfr%

प्रारम्भिकास्थितिः – ताडासनम्

ताडासनं अथवा पर्वतासनम् एका सामान्या स्थितिः वर्तते ।

- सम्प्रति सम्यक उत्थाय स्वपादौ युगपत् संस्थाप्य प्रारम्भं कुर्यात् ।
- स्वपादौ दृढतया स्थापयेत् ।
- स्ववक्षःस्थलं तथा शिरः स्थिरं कुर्यात् ।

उत्थाय करणेभ्यः अभ्यासेभ्यः मुद्राः – शिथिलताडासनम् , कमपि उत्थाय

करणीयानि आसनानि सम्पूर्णानन्तरं शिथिलताडासनमुद्रायां विश्रामं यच्छेत् ।

- सम्यक् उत्तिष्ठेत् तथा स्वपादौ स्वतन्त्रतया पृथक् स्थापयेत् ।
- स्वहस्तौ स्वतन्त्रतया दोलयनमुद्रायां सामान्यश्वासेन सह स्वशरीरं विश्रामयेत्।
- स्वनेत्रम् उन्मीलयेत् तथा स्वशरीरस्य परिवर्तनानां निरीक्षणं कुर्यात् ।

mifo';dj.kh;H;% 'olukluH;% fn'kkfun'kkfu A

उपविश्यकरणीयेभ्यः श्वसनासनेभ्यः स्थितिः दृदण्डासनम्

- पादौ प्रसार्य पार्ष्णीं सम्यक्तया पार्श्वे स्थाप्य उपविशेत् ।
- करतलौ नितम्बस्य पार्श्वे कटे स्थापयेत् ।
- मेरुदण्डं ,ग्रीवा तथा शिरः सम्यक् कुर्यात् ।
- नेत्रम् उन्मीलयेत् ।

उपविश्यकरणीयेभ्यः आसनेभ्यः विश्राममुद्रा – शिथिलदण्डासनम्

- पादौ प्रसार्य उपविशेत् तथा विश्रामं कुर्यात् ।
- हस्तौ पृष्ठे कृत्वा शरीरं सहायं प्रयच्छन् शिरः किञ्चित् पृष्ठे नामयेत् ।
- अङ्गुलयः पृष्ठे निर्देशं कुर्वन्त्यः भवेयुः
- शिरः स्वतन्त्ररूपेण पृष्ठे कृत्वा तथा स्कन्धौ विश्रामं प्रददातु
- शनैः नेत्रम् उन्मीलयेत् ।

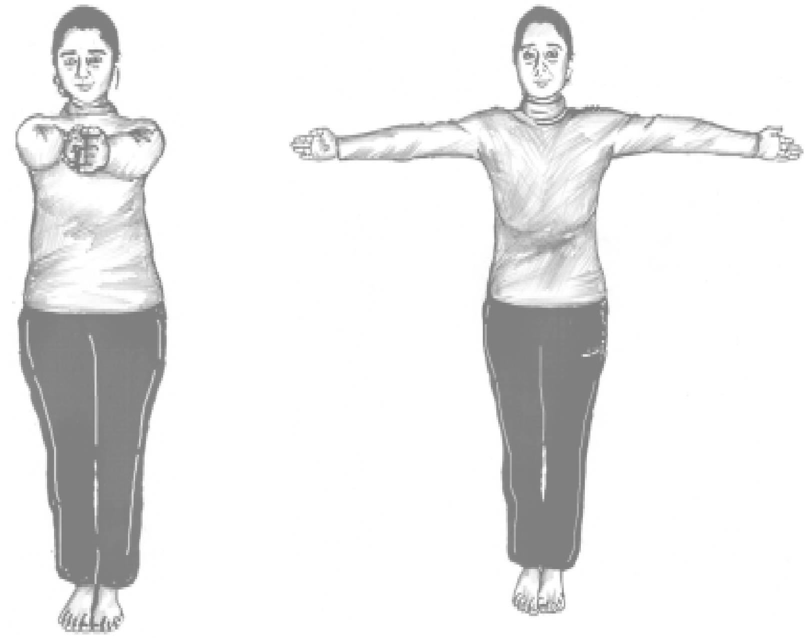
d{kk & ‰

fVIi.kh

'khFkyhdj.k0;k;ke%] l{e0;k;ke%] 'olukH;kl% l;ueLdk'p

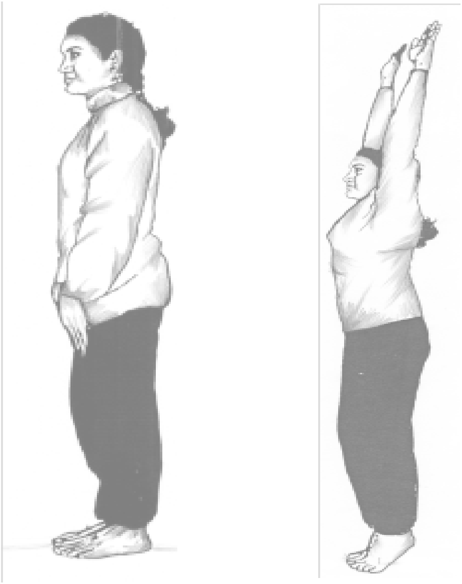
I. lkekU; 'olukH;kuk i|ujkof̀Ùk%

gLrkUr% & cfgxZeu'olue~ (Hands In And Out Breathing)

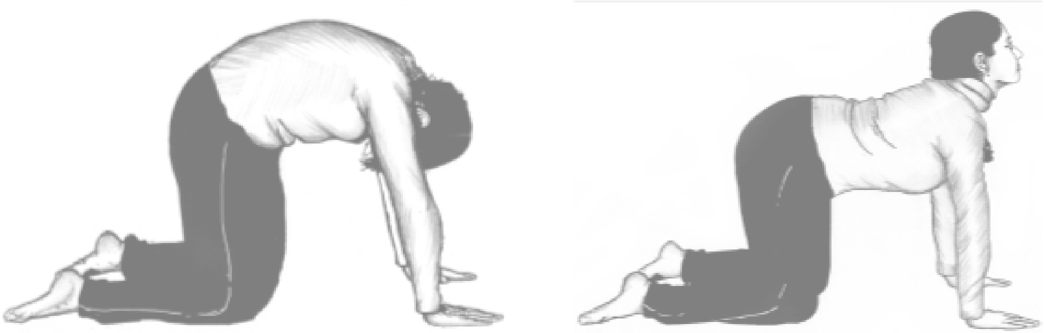


gLrfoLrkjL; 'olue~ (Hands Stretch Breathing)

dIijfoLrkjk; 'olue (Ankles Stretch Breathing)



O;k?k'olue (Tiger Breathing)



'oku'olue (Dog Breathing)

fVIi.kh

'k'kd'olue (Rabbit Breathing)

II. dpu vU;'olukH;kl%

पादौ दण्डवत् कृत्वा श्वसनम्

çFke pj.ke & o/dfYid% ikn%

स्थितिः पृष्ठबलेन

vH;kl%

- श्वासं गृह्णन् जानु प्रत्यावर्तयेत् तथा शनैः शनैः दक्षिणपादं यावत् संभवं उपरि कुर्यात् (यदि संभवं भवेत् चेत् 90 डीग्रीपरिमितं पर्यन्तम्)
- श्वासं संत्यजन् पादं यावत् संभवं शनैः शनैः भूम्याम् आनयेत् ।
- वामपादेन अभ्यासं कुर्यात् ।
- एतत् एकं चरणं अस्ति तथा दशवारम् आवर्तयेत् ।

v= ,r fu;e% vko';d% lfUr ;r –

- यदि आवश्यकं भवेत् चेत् भवन्तः स्वशरीरस्य पार्श्वे करतलं कस्यामपि सम्यक् स्थितौ स्कन्धस्य समानान्तरं भूम्यां स्थापयेत् ।

- अभ्याससमये जानुनी न प्रत्यावर्तयेत् ।
- द्वितीयं पादं उत्थापनस्य क्रमे भूम्यां वामपादे बाधा न कुर्यात् ।
- यदि भवन्तः कर्तुं शक्नुवन्ति चेत् तथापि 90 डीग्री तः अग्रे न कुर्यात् ।
- पादयोः गतिविधिभिः सह श्वासस्य सम्बन्धं स्थापयेत् ।
- अभ्यासस्य समये सम्यक् जागरूकता भवेत् ।

f}rh; pj.ke

स्थितिः – पृष्ठबलेन

vH;kl%

- यथा यथा भवत्सु दृढता आगमिष्यति तथैव भवन्तः पादाभ्यां युगपत् अभ्यासं कर्तुं शक्नुवन्ति । कटेः पीडायाः समये एतं व्यायामं न कुर्यात् य
- युगपत् पादाभ्यां सह पृष्ठबलेन लेटयेत्, हस्तौ शिरसः पार्श्वतः उपरिकृत्वा प्रसारयेत् तथा करतलौ छदेः समक्षे स्थितौ स्थापयेत् ।
- श्वासं गृह्णन् पादद्वयं शनैः शनैः जानु नामनेन विना उपरि उत्थापयेत् यावत् सरलता भवेत् (90 डीग्री परिमितं यदि संभवेत् चेत्)

- श्वासं संत्यजन् पादौ शनैः शनैः भूम्यां आनयेत् ।
- पञ्चवारम् आवर्तयेत् ।

v=k'k fu;ek e°roi.kk·fLr ;r &

- पादयोः विषये, यथा भवन्तः श्वासं स्त्यजन् पादौ अधः आनयन्ति, एषा

'khFkyhdj.k0;k;ke%] l{e0;k;ke%] 'olukH;kl% l|;ueLdk'p

सामान्या प्रवृतिः भवति तथा पादौ शीघ्रतया अधः आगच्छन्ति अतः बलपूर्वक्न तौ अवरोधयेत् तथा नियन्त्रणं कुर्यात् ।

lsrqcU/kklu 'olue

स्थितिः— पृष्ठबलेन

पादौ भ्रामयन् पार्ष्णीं नितम्बस्य पार्श्वे भूम्यां स्थापयेत् ।

vH;kl%

- श्वासं गृह्णन् नितंबौ तथा कबन्धं यावत् संभवम् उपरि उत्थापयेत्।
- श्वासं संत्यजन् शनैः शनैः अधः कटे आनयेत् ।
- एतत् एकं चरणम् अस्ति । एवं पञ्चवारम् आवर्तयेत् ।

v= ,rr~ fu;ek% egRoi.kk% lfUr ;r~

- सम्पूर्णाभ्यासानां समये पादानां भूम्या सह दृढता भवेत् ।
- उपरि गच्छन् कटेः क्षेत्रे कर्षणम् अनुभवेत् । तथा अधः आगमनसमये कर्षणं शिथिलं कुर्यात् ।
- श्वगतिविधिभिः सह श्वासस्य सम्बन्धं स्थापयेत् ।

ukSdklu 'olukH;kl%

स्थितिः — पृष्ठबलेन

vH;kl%

- हस्तौ शरीरस्य पार्श्वे आनयेत् ।
- दीर्घतमं श्वासं स्वीकुर्यात् , शिरः तथा कबन्धं भूमितः उपरि उत्थापयेत् ।

'kh Fkyhdj.k0;k;ke%] l{e0;k;ke%] 'olukH;kl% l;ueLdk'p

- पादौ भूमितः 30 डीग्रीपरिमितत: 35 डीग्री परिमितकोणे स्थापयेत् तथा शिरं पादतलतः संरेखितं कुर्यात् । अनेन सह हस्तौ भूम्याः समनान्तरे स्कन्धस्य ऊर्ध्वमानपर्यन्तं उत्थापयेत् ।
- पादाङ्गुलिं प्रति पश्येत् ।
- शनैः शनैः श्वासं संत्यजेत् तथा पादौ शिरः कबन्धश्च अधः आनयेत् ।

- दशवारं अभ्यासम् आवर्तयेत् ।
- शवासने विश्रामं कुर्यात् ।

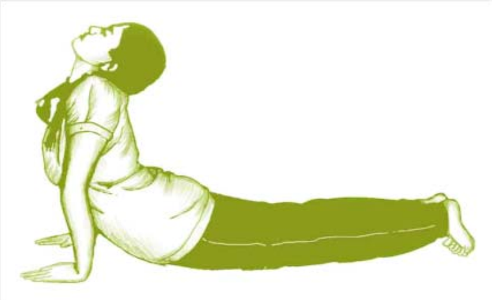
v=/rk fu;ek egRoi.kkZ Lr% ;r &

- अंतिमस्थितौ शरीरस्य संतुलनं नितंबयोः उपरि भवेत् तथा मेरुदण्डस्य कोऽपि भागं कटं न स्पर्शेत् ।
- अस्याभ्यासस्य समये श्वासं अवरोधयेत् ।

Hkqtxklu 'olue

स्थितिः – उदरबलेन

vH;kl%



- श्वासं गृह्णन् शिरः तथा कबन्धं करतयोः बलेन नाभिपर्यन्तं उत्थापयेत् ।
- श्वासं संत्यजन् शनैः शनैः कबन्धं तथा शिरः प्रारम्भिकस्थितौ आनयेत्।
- एषः एकः क्रमो वर्तते । एवं दशवारम् आवर्तयेत् ।

v= ,rk fu;ek vko';dk Lr% ;Rk

- यदि भवितुं शक्यते चेत् हस्तौ पृष्ठतः अङ्गुलिभिः अन्तःतालितं(इन्टरलॉक) कुर्यात् ।
- गितिविधिनां तथा श्वासस्य परस्परं सहसम्बन्धं भवेत् , नेत्रे उन्मीलयेत्।

'kykHkklu 'olue

प्रारम्भिकास्थितिः – उदरबलेन

- स्वोदरबलेन लेटयेत् तथा पादौ युगपत् स्थापयेत् तथा हस्तौ शिरसः उपरि प्रसारितौ भवेत्, चिबुकेन कटं स्पर्शेत् ।
- स्वहस्तयोः मुष्टिकां निर्माय जङ्घयोः अधः स्थापयेत् ।

vH;kl%

- श्वासं गृह्णन् पादौ यावत् संभवं युगपत् उत्थापयेत् ।
- श्वासं संत्यजन् तान् शनैः शनैः कटे आनयेत् ।
- एषः एकः क्रमो वर्तते ।
- दशवारम् आवर्तयेत् ।

v= ,r fu;ek vko';dk lfUr ;r &

- एकं पादम् अथवा पादद्वयम् उपरि उत्थापयन् स्वमुष्टिकायाः सहायं स्वीकुर्यात् ।

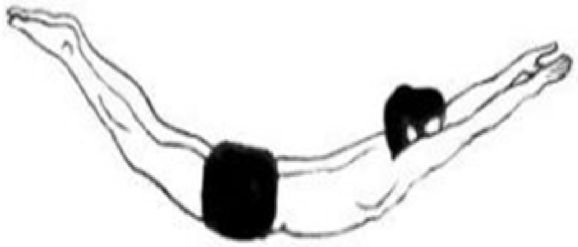
fVii.kh

- मुष्टिकां तथैव स्थापयेत् येन भवन्तः तस्याः अधिकं सहाय्यं ग्रहीतुं शक्नुयुः ।
- जानुनोः किञ्चिदपि न प्रत्यावर्तयेत् ।
- अर्धशलभासने पादौ कटे दण्डवत् भवितव्यौ ।
- आत्मानं परिश्रान्तिं न यच्छेत् ।
- नेत्रम् उन्मीलयेत् तथा श्वासेन सह गतिविधिनां मेलनं कुर्यात् ।

ukdklue

स्थितिः – उदरबलेन

vH;kl%



- श्वासं गृह्णीयात् तथा सहैव कबन्धं शिरः, प्रसारितौ हस्तौ पादं भूमितः उपरि कुर्यात् तथा हस्तौ दण्डवत् कुर्यात्।
- सम्पूर्णशरीरम् उदरबलेन एव स्थापयेत् । एषा स्थितिः नौकावद् भवति ।
- श्वासं संत्यजन् अस्यां स्थितो पुनरागच्छेत् ।
- एषः एकः क्रमो वर्तते । दशवारम् आवर्तयेत् ।

ykHkk% rFkk lko/kkurk%

श्वसनाभ्यासोऽस्ति –

- यः श्वासं प्रति जागरूकताम् उत्पन्नयति ।
- यः श्वासस्य गतिं सामान्यकरणे सहाय्यं करोति ।तथा श्वासं एकसमानं निरन्तरं लयबद्धकरणे सहायं करोति ।

- फुस्फुसानां क्षमतां वर्धयन्ति ।

lko/kkurk%

- अभ्यासः चरणबद्धरूपेण कुर्यात् ।
- शनैः शनैः चरणानां गणानां कृत्वा ध्यानेन सह तेषाम् अभ्यासं कुर्यात् ।
- गतेः वर्धनात् पूर्वं प्रत्येकचरणस्य प्रदर्शनस्य परिक्षणं कुर्यात् ।
- समूहे प्रत्येत चतणं 'सिंक्रनाइज' करणं शिक्षयेत् ।
- स्वक्षमतायाः आधारे पुनरावृत्तेः क्षमतां वर्धयेत् ।

4-4 l|;ueLdkj%

सूर्यनमस्कारस्य अर्थवर्तते सूर्याय प्रणामः । एषः मूलरूपेण मुद्राभिः माध्यमेन भवति । सूर्यनमस्कारः द्वादशशारीरिकमुद्राणां श्रृंखला अस्ति । एताः मुद्राः विभिन्नस्नायुं तथा मेरुदण्डं प्रसारयन् सम्पूर्णशरीरम् आकुञ्चनात्मकं कुर्वन्ति। एताः सामान्यरूपेण सूर्यस्य सम्मुखे निम्नलिखितश्लोकस्य जपं कुर्वन् सूर्योदयस्य तथा सूर्यास्तस्य भवन्ति ।

fgj.e;su ik=.k lR;L;kfifgra e[ke A
rÙo iw"kUu viko`.k lR;&/kek; –"V; AA

vFkZ

स्वर्णस्य स्थालिकया तस्यमुखं आच्छादितं वर्तते । (वयं स्वर्णस्थालिका दृष्ट्वा तस्यामेव प्रलुब्धा भूत्वा संतुष्टा अभवाम । परन्तु तस्याः स्वर्णस्थालिकायाः पृष्ठे तत् सत्यं वर्तते । अतः प्रार्थनां कुर्मः यत् 'सत्य–धर्माय दृष्टये') अर्थात् भवन्तः एतां स्वर्णस्थालिकां निवारयतु येन अहं तं सत्यं दृष्टुं शक्नोमि । (यदि वयं एतां मायां निवारितुं शक्नुमश्चेत् तर्हि वयं तमेकं सत्यं दृष्टुं शक्नुमः)।

अस्मिन् द्वादशानि चरणानि सन्ति । सूर्यनमस्कारस्य प्रत्येक चरणं श्वासस्य नियमेन सह युक्तो वर्तते । उपयुक्तानि चरणानि बीजमन्त्रैः भवन्ति । तथा

fVIi.kh

सूर्यस्य द्वादश– नामानि

ऊँ मित्राय नमः

ऊँ रवये नमः

ऊँ सूर्याय नमः

ऊँ भानवे नमः

ऊँ खगाय नमः

ऊँ पूष्णे नमः

ऊँ हिरण्यगर्भाय नमः

ऊँ मरचये नमः

ऊँ आदित्याय नमः

ऊँ सवित्रे नमः

ऊँ अर्काय नमः

ऊँ भास्काराय नमः

I. }kn'kpj.kkRed% l;;ueLdkj%

स्थितिः – ताडासनम्

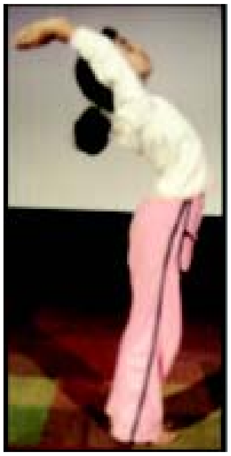
नमस्कारमुद्रा

- पादद्वयं युगपत् संस्थाप्य उत्तिष्ठेत् । करसम्पुटितं कृत्वा नमस्कारस्य मुद्रायां भवेत् ।

'khFkyhdj.k0;k;ke%] l{e0;k;ke%] 'okl.kH;kl% l;ueLdk'p

pj.ke& 1 gLrkRFkkuklue

- स्वहस्तं सिरस्योपरि कुर्यात्, श्वासं गृह्णीयात् कबन्धं पृष्ठे नमयेत्।



pj.kEk& 2 ikngLrklue

- श्वासं त्यजन् शरीरम् अग्रे नामयेत् ।स्वमस्तकं जानुभ्यां स्पर्शनस्य प्रयासं कुर्यात् ।
- स्वकरतलं भूम्यां पादाभ्यां पार्श्वे संस्थापयेत् ।

pj.kEk& 3 v'olapkyuklue

d{kk & %

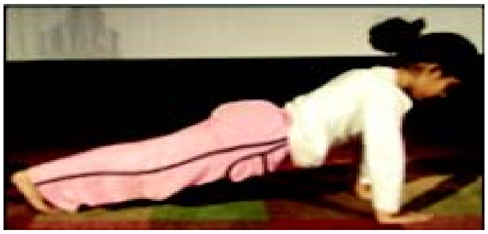
fVIi.kh

- अस्मिन् चरणे श्वासं पूरयन् दक्षिणपादं पृष्ठे कुर्यात्

- शरीरस्य अधस्तनीयं भागम् अग्रे कुर्यात् । अनेन भवतां वामपादः भूम्यां दण्डवत् भविष्यति
- उपरि पश्येत्

pj.kEk& 4 prjxn.Mklue

- अस्मिन् पदे श्वासं निष्कासयन् वामपादं पृष्ठे कुर्यात् । करतलं तथा पादाङ्गुष्ठयोरुपरि विश्रमेत्।



- शरीरं दण्डवत् कुर्यात् । सिरतः पादाङ्गुष्ठपर्यन्तं भूम्यां किञ्चित् नम्रशरीरं कुर्यात् ।
- ग्रीवां मेरुदण्डवत् सम्यक् कुर्यात्
- एषास्थितः हस्तं तथा मणिबन्धं दृढी करोति

pj.kEk& 5 'k'kkdklue

- जानुनी भूम्यां स्थापयेत् । उदरं अन्तः कुर्यात् पार्ष्णयौ नितम्बेन सरलतया उपविशेत् ।

- तत्पश्चात् ग्रीवां स्कन्धं तथा सिरं विश्रामयेत् ।करतलौ तथा करतलस्य एवं पादस्य अङ्गूलीनां परिवर्तनेन विना मस्तिष्काय विश्रामं यच्छेत् ।
- शिरः कटे स्थापयन् श्वासं संत्यजेत् ।
- पुनः सामान्यश्वासेन अभ्यासं कुर्यात् ।

pj.kEk& 6 v"VkxueLdkj%

- श्वासं गृह्णन् जानुनी प्रत्यावर्तयेत् तथा भूम्यां विश्रामयेत् । शरीरस्य अधो भागं पार्ष्ण्यां स्थापयेत् तथा करलयोः एवं पादाङ्गुष्ठयोः स्थितिं न परिवर्तयेत्

- श्वासं निष्कासयन् मस्तकं भूम्यां विश्रमेत्
- सामान्यश्वसनेन विश्रमेत्
- श्वासं संत्यजन् स्थितिं न परिवर्तयेत् शरीरं अग्रे कुर्यात् पादाङ्गुष्ठेन, मस्तकेन, वक्षःस्थलेन, हस्तेन तथा जानुभ्यां भूमीं संस्पृस्य विश्रमेत्
- हस्तौ करतलस्य स्थितिं परिवर्तनं विना श्वासं संत्यजन् शरीरं अग्रे नामयेत् तथा शिरः, वक्षः स्थलम्, हस्तौ, जानुनी,पदलौ भूम्यां स्थापयेत् । नितम्बौ उपरिकुर्यात्

pj.kEk& 7 Hkt ³xklue

- श्वासं गृह्णीयात्, शिरः कबन्धतः उपरि उत्थापयेत्, येन हस्तपादयोः स्थितिं परिवर्तनं विना मेरूदण्डम् उपरि कर्तुं शक्यते ।
- यावत् कूर्परौ सम्यक् न भवेत् तावत् पृष्ठभागं पृष्ठतः कुर्यात् ।
- जानुनी भूमितः उपरिकुर्यात् ।
- जानुनी भूम्यामुपरि स्थापयेत् ।

pj.kEk& 8 iorklue

- श्वासं संत्यजन्, नितम्बम् उपरि उत्थापयेत्, शिरः अधः कुर्यात्, हस्तपादयोः स्थितिं परिवर्तनेन विना शरीरं तावत् पृष्ठे कुर्यात् यावत् पार्ष्णी भूमिं न स्पृशेत् ।

pj.kEk& 9 'k'kkdklue

- करतलस्य तथा पादाङ्गुष्ठयोः स्थितिः अपरिवर्तनीयास्ति । जानुतः पादौ प्रत्यावर्तयेत् तथा कटे विश्रामयेत् ।
- शरीस्य पृष्टभागं पादयोः मध्ये विश्रामयेत् । भवतां पार्ष्णीः भवतां कटिं पार्श्वतः स्पृशेत् ।
- मस्तकं कटे विश्रामयेत्
- श्वासं पूरयात् एवं निष्कासयात्।

pj.kEk& 10 v'olpkyuklue

- श्वासं पूरयन् दक्षिणपादं हस्तयोः मध्ये आनयेत्
- चरणतृतीयवत् पृष्ठं प्रति 'आर्क' निर्मातु तथा यावत् दक्षिणपादं भूम्यां लम्बवत् न भवेत् ।

pj.kEk& 11 ingLrklue

- श्वासं संत्यजन् स्ववामपादं दक्षिणपादस्य समकक्षे आनयेत् कटितः अधः नमेत् । तथा भवतां मस्तकः भवतां जानुनी स्पृशेत् यथा द्वितीयेपदे विस्तृतरूपेण निर्देशितम् ।

pj.kEk&12 gLrkRFkkuklue

- श्वासं गृह्णन् हस्तौ शिरसः उपरि उत्थापयन् पृष्ठे नमेत् । पुनः प्रारम्भिकस्थितौ आगच्छेत्।
- एषः सूर्यनमस्कारस् एकः क्रमो वर्तते । एतं त्रिवारं आवर्तयेत् ।
- स्वनेत्रम् उन्मीलयेत् तथा विश्रामं कुर्यात् स्वशरीरे प्रविशन् सूर्यस्य प्रवाहम् अनुभूयेत् ।
- विश्रामं वर्धापनाय, ऊँ मन्त्रं जपेत् । शरीरे कम्पनम् अनुभूयेत् ।

4-2 l;ZueLdkjL; 12 inØeku dqou le;s /;kr0;kfu funs'kkfu

करणीयाणि निर्देशानि

- श्वसनं शारीरिकगतिविधिभिः तथा लयेन सह कुर्यात्
- उपरि कुर्वन् समये श्वासं पूरयेत् तथा अधोनमनसनये श्वासं निष्कासयेत्।

II. ykHkk% rFkk lko/kkurk%

l;ZueLdkjL; ykHkk%

- सूर्यनमस्कारः सूर्योदयस्य समये भवति । अनेन भवतां शरीरः सूर्यस्य सम्मुखे भवति । एषः भवतां शरीरे विटामिनडीपदार्थस्य पूर्ति करोति । विटामिनडीपदार्थः सूर्यमरीचिभिः मिलति । एषः भवतां अस्थीनि दृढी करोति । सूर्यप्रकासस्य दर्शने भवतां सहाय्यम् अपि करोति ।
- सूर्यनमस्कारः भवतां शरीरस्य स्नायुम् आकुञ्चनमयं निर्माति । एतत् आकुञ्चनं विशेष रूपेण पादायोः कटेः तथा वक्षःस्थलस्य अधो भागे

भवति । एवमपि शोधं संजातं यत् निरंतरं सूर्यनमस्कारेण हस्तयोः ग्रहणशक्तिः वर्धते तथा हस्तौ बलशालिनौ भवति ।

- सूर्यनमस्कारेण स्थुलाः जनाः स्वभारं न्युनं कर्तुं शक्नुवन्ति ।
- सूर्यनमस्कारस्य प्रदर्शनं योगासनं तथा प्राणायामं मिलित्वा भवति । एषः शिथिलाकारव्यायामस्य तथा योगासनस्य मध्यमुद्रा अस्ति ।

lko/kkurk%

- स्वक्षमतायाः अधिकम् अभ्यासं न कुर्यात्
- शरीरे अतिरिक्तविषाक्ततया कारणेन ज्वरः तीव्र, सोफः, पिटकः,अथवा अन्यरोगसमये सूर्यनमस्कारः अभ्यासः न करणीयः ।

ikBxrk% ç'uk% 4-3

1. सूर्यनमस्कारः .... शारीरिकमुद्राणाम् एका श्रृंखला अस्ति ।
2. शूर्यनमस्कारः .... तथा .... योजयति ।

HkoUr% fd! f'kf{kroUr%

अस्मिन् भवन्तः शिथिलीकरणव्यायामं सूक्ष्मव्यायामं श्वसनाभ्यासस्य अभ्यासं पुनरावर्तनक्रियाः एतेषां लाभान् तथा सावधानतया सह सूर्यनमस्कारस्य अभ्यासं कृतवन्तः ।

शिथिलीकरणे व्यायामे भवन्तः उत्थानम् उपवेनशनम्, भूमनस्टैच, अल्पचित्रपतङ्गः (हाफबटरफ्लाई), पूर्णचित्रपतङ्गः (फुलबटरफ्लाई), भुंजगासनम् तथा पर्वतासनं शिक्षितवन्तः ।

सूक्ष्मव्यायामे भवन्तः अङ्गुलीशक्तिविकासकः, भुजाबंधशक्तिविकासकाः,

जङ्घाशक्तिविकासकः, गुल्फशक्तिविसाकः, जानुनीशक्तिविकासकः तथा कूर्परशक्तिविकासकानां विषये शिक्षिष्यन्ति ।

श्वसनाभ्यासे भवन्तः 'स्ट्रेट लेग राइस ब्रीदिंग', सेतुबंदासने श्वससनम्, नावासने श्वसनम्, भुंजगासने श्वसनम्, शलभासने श्वसनम् तथा नौकासने श्वसनम् ।

भवन्त सूर्यनमस्कारविषये अधिक लाभान् तथा सावधानतानां विषये शिक्षितवन्तः ।

ikBkUrk% ç'uk%

1. शिथिलीकरणव्यायामाय प्रारम्भिकास्थितिः तथा विश्रामस्थितिः का वर्तते?
2. सूर्यनमस्कारेण अस्मान् के लाभाः भवन्ति ?
3. सूक्ष्मव्यायामस्य के लाभाः सन्ति ?
4. श्वसनाभ्यासस्य के लाभाः सन्ति ?

mÙkjekyk

4-1

1. ताड़ासनम्
2. विभिन्न सन्धयः

4-2

1. विशिष्टसन्धिषु श्वासस्य जागरूकता तथा एकाग्रता
2. ताड़ासनम्

4-3

1. 12
2. योगसनं तथा प्राणायामः