6

fØ;k] çk.kk;ke%] eæk% cU/kfu p

योगिकी क्रिया:शरीरस्य स्वच्छतायाः एका युक्तिः वर्तते । याः भवतां आन्तरिकाङ्गानां स्वच्छतायां सहाय्यं कुर्वन्ति । यथा नेत्रम्, पाचनतंत्रम्, श्वसनपथः, नासिकायाः मार्गः । प्राणायामस्य तकनीकी शनैः तथा गहनश्वासस्य माध्यमेन शरीरे जागरूकतामुत्पन्ने सहाय्यं करोति । एषा भवतां फस्फुसानां क्षमतां वर्धने सहायं करोति । प्राणायामः श्वासं शनैः शनैः करणे सहाय्यं करोति । तथा क्रिया शरीरतः विषात्तपदार्थान् दूरी कर्तुं शक्नुवन्ति । मुद्राः शरीरस्य विशेषाः गतिविधयः भवन्ति याः भवतां दृष्टिकोणस्य विषये तथा प्रत्यक्षीकरणस्य विषये ज्ञापयति । एताः भवतां जागरूकतां तथा एकाग्रतां वर्धयति । बंधः एकः संस्कृतशब्दः अस्ति यस्यार्थः बन्धनम् अथवा तालितकरणम्। मूलार्थेषु एषः स्नायुनां दृढता वर्तते । एषः शरीरस्य विभिन्नाङ्गेषु भवति । यदा शरीरं समाप्तं भवति तदा एकस्याः ऊर्जायाः संचरणं भवति । एषः भवतां आंतरिकाङ्गानि शक्तिशीलं नवनं तथा प्रभावशालीनं करोति । एषः अस्माकं संचरणप्रणाल्याम् अपि सकारात्मकं प्रभावं यच्छति । एषःमानसिकां परिश्रान्तिं दूरं करोति तथा मस्तिष्काय शांतिं यच्छति ।

शरीरे मुख्यरूपेण त्रयः बन्धनियमाः भवन्ति । चतुर्थः नियमः एतान् त्रयान् एकं करोति ।

- मूलबंधः – मौखिकबंधः
- उड्डीयनबंधः– उदरस्य उपरिभागेन संबंधितम् ।
- जलंधरबंधः – ठोडीबंधः

एतेषां सर्वेषां बन्धानाम् अभ्यासः एकलरूपे तथा समूहरूपे आसनानां प्राणायामानां तथा मद्राणां माध्यमेन भवति । एवं कथितम् यत् बंधानां अभ्यासस्य अंतिमं चरणं सामान्यं कुर्यात् ।

मुद्राभिः तात्पर्यमस्ति यत् हस्तयोः तथा भावानां मेलनम् । एते प्रभावप्रदाः तथा साधारणाः युक्तयः सन्ति । यैः भवन्तः आत्मनि ऊर्जां संवेगानां समन्वयं तथा एकाग्रतां वर्धितुं शक्नुवन्ति । भवताम् अङ्गुलयः विद्युतः सन्धिवत् वर्तते याः प्राणैः सह योज्यते । संस्कृतभाषायां मुद्रायाः अर्थः 'ऊर्जायाः चिन्हानि' सन्ति । भवन्तः एताभिः मुद्राभिः आत्मानं आत्मानं शांतं तथा उर्जायुक्तं कर्तुं शक्नुवन्ति।

प्राणायामे शनैः श्वसनगतिः भवति ।अनेन बालकानां मस्तिष्कः शांतो भवति। एषः तान् चिन्ताभ्यः, कुंठाभ्यः तथा क्रोधेभ्यः रक्षति । प्राणायामः तथा क्रियाः भवतां शारीरिकरुपेण तथा मानसिकरूपेण स्वस्थं करोति । मुद्राभिः बालकेषु एकाग्रता वर्धते ।

mís';kfu

प्रस्तुतपाठं पठनान्तरं भवन्तः

- प्राणायामस्य तथा क्रियायाः अभ्यासं कर्तुं शक्नुवन्ति ;
- स्तरं एकं तथा द्वतीयम् आवर्तयितुं शक्ष्यन्ति तथा अग्रिमे स्तरे कार्यं कर्तुं शक्नुवन्ति ;
- अतिरिक्तिशिथिलप्राणायामस्य मुद्रायाः तथा बंधानां अभ्यासं कर्तुं शक्नुवन्ति।

fVIi.kh

fØ;k] çk.kk;ke%] eæk% cU/kkfu p

6-1 fØ;k%

संस्कृते क्रियायाः अर्थः अस्ति पूर्णक्रिया । प्राणयामक्षेत्रे एताः स्वच्छतायाः प्रविधयः सन्ति । षट् क्रियाः सन्ति याः आन्तरिकानि अङ्गानि शुद्धकरणे सहाय्यं कुर्वन्ति । क्रिया योगिक्याः स्वच्छतायाः प्रविधिः वर्तते । याः भवतां आन्तिरिकानि अङ्गानि स्वच्छकरणे सहायं कुर्वन्ति यथा – नेत्रम् पाचनतंत्रम्, श्वसनपथम्, नासिकायाः मार्गः। अस्मिन् पाठे भवन्तः त्राटकः, जतरुत्राटकः, ज्योतित्राटकः.कपालभातिः.तथा जलनेतिं शिक्षिष्यन्ते याः भवतां नेत्रं मस्तिष्कं नासिकामार्गं शुद्धकरणे सहाय्यं कुर्वन्ति ।

- त्राटकः नेत्रस्वच्छतायाः कृते वर्तते । यदि अस्य नियमितरूपेण अभ्यासः क्रियते चेत् एषः नेत्रं 'स्नायुं तथा ऑप्टिकल' द्विविध रोगेभ्यः त्रायते । एषः एकाग्रतां स्मरणशक्तीं च वर्धयति तथा नेत्रं स्वस्थम् एवं दृढं करोति।
- कपालभातिः मस्तिष्कं स्वच्छं करोति ।
- जलनेतिः जलस्योपयोगेन नासिकायाः स्वच्छकरणस्य प्रक्रियास्ति ।

त्राटकस्यार्थः निरन्तरं विनावधानेनदर्शनं वर्तते । अस्यां प्रक्रियायां एकस्मिन् बिन्दुरूपरि ध्यानं क्रियते । ध्यानस्य केन्द्रं एको बिन्दुः, अङ्गुष्ठः, सिक्थवर्तिकायाः ज्वाला भवतुं शक्यते ।

1- oke&nf{k.k t r#=kVd%

- स्ववामहस्तस्य मुष्टिकां निर्मात ,स्वाङ्गुष्ठम् उपरि कुर्यात् ।
- अङ्गुष्ठस्योर्ध्वभागाद् अतिरिच्य दृष्टीं अन्यत्र न कृत्वा वामहस्तं यथा संभवं वामतः आनयेत् ।
- अन्तमं भागं दृष्ट्वा अनन्तरं वामहस्तं मध्ये आनयेत् ।

- वामहस्तं मध्ये आनयेत् तथा दक्षिणहस्तं उपरि नयेत् । मुष्टिकां निर्मात तथा अङ्गुष्ठं उपरितः कुर्यात् ।
- सम्पूर्णप्रक्रियां त्रिवारम् आवर्तयेत् ।
- साधरणकरतलेन अभ्यासं कुर्यात् ।
- अधिकाधिकम् आरामं स्वीकुर्यात् ।
- भ्रामरी प्राणायामं कुर्यात्

2- mHk; tkr :=kVd%

- हस्तौ समक्षे उपरि आनयेत् तथा अङ्गुष्ठम् उत्थापयेत् ।

- दक्षिणाङ्गुलिं दक्षिणे तथा वामाङ्गुलिं वामे भ्रामयेत् ।
- स्वहस्तौ समान्तरे पश्येत् ।
- यदि भवन्तः उभौ द्रष्टुं न शक्नुवन्ति चेत् तान् पुनः आनयेत् तथा तस्यां स्थितौ स्थगयेत् ।
- हस्तौ शनैः शनैः अधः आनयेत् परन्तु अङ्गुष्ठं प्रति पश्यन् भवेत् ।
- करतलस्य प्रयोगं कुर्यात् ।
- भुजाभ्यां विश्रामं यच्छेत् ।
- शिरः किञ्चित् भ्रामयेत् ।
- भुजे शिरसि विश्रामं यच्छेत् ।
- दीर्घश्वासं स्वीकुर्यात् तथा नेत्रस्य स्नायोः उपरि किञ्चित् बलं दद्यात् ।
- भ्रामरी प्राणायामं कुर्यात् ।
- भ्रामर्याः ध्वनिं नेत्रयोः पार्श्वे अनुभवेत्

3- diik=.k u=ç{kkyue

vH;kl%

- एकस्मिन् कपपात्रे जलं स्वीकुर्यात् ।
- वामनेत्रं वामहस्तेन पिधाय तथा दक्षिणनेत्रस्य पार्श्वे दक्षिणहस्तेन कपपात्रम् आनयतु ।
- दक्षिणनेत्रस्य कनीनिकां जले स्थापयेत् ।
- स्ववर्त्म वारं वारं अधः उपरि कुर्यात् । नेत्रे न्यूनाति न्यूनं सप्तवारम् उद्घाटयेत् तथा पिदधेत् ।

- कपपात्रं वामहस्ते स्वीकुर्यात् । किञ्चित् दक्षिणं नमेत् तथा दक्षिणनेत्रस्य कनीनिकां जले स्थाप्य निष्कासयेत् ।
- एतां प्रक्रियां वामतः अपि आवर्तयेत् ।
- उभाभ्यां पूर्णप्रक्रियां कुर्यात् । तत्पश्चात् नेत्रस्य कनीनीकायाः अग्रे तथा पृष्ठे सामान्यमर्दनं कुर्यात्, अनेन अतिरक्तं जलं निर्गच्छति ।
- एतं अश्रुप्रोञ्छणं तथा मर्दनं कथ्यते ।

ykHkk%

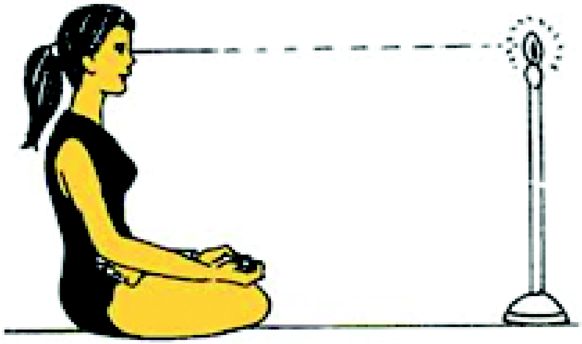
- अनेन नेत्रं स्वच्छं भवति ।
- 'एलर्जी' समाप्तः भवति ।
- नेत्रज्योतिं वर्धने सहायकः अस्ति ।

4- T;kfr =kVd

त्राटकः भवतां कस्मिन्नपि बिन्दौ एकाग्रतां वर्धनस्य अभ्यासोऽस्ति । अनेन त्राटकेन ज्योतौ एकाग्रता वर्धते ।

lTtk

- एकशिक्थवर्तिकाधारं तथा अग्निपेटिकां स्वीकुर्यात् ।



fØ;k] çk.kk;ke%] eækk cU/kkfu p

d{kk & %

fVIi.kh

- स्वनेत्रं शीतलेन तथा स्वच्छजलेन प्रक्षालयेत् । अनेन अभ्यासेन सम्यक्परिणामः प्राप्ताः भवन्ति ।
- समूहे अभ्यासस्य स्थितौ शिक्थवर्तिकायाः आधारं परितः उत्तिष्ठेयुः। तथा शिक्थवर्तिकायाः उचितां दूरीं स्थापयेत् । न्यूनाति न्यूनं 1.5 तः 2 मीटरपरिमितं दूरीं स्थापयतु । नेत्राणां सामानान्तरे शिक्थवर्तिकां स्थापयेत्।

fLFkfr% &

- कस्मिनपि ध्यानस्थितौ उपविशेत् ।
- स्वमेरुदण्डं तथा ग्रीवां सम्यक् कुर्यात् ।
- स्कन्धौ किञ्चित् भ्रामयेत् ।
- सम्पूर्णशरीरं विश्रामयुक्तां स्थितौ आनयेत् ।
- मुखे प्रसन्नतां स्थापयेत् ।
- यदा भवन्तः ज्योतित्राटकं प्रारम्भं कुर्वन्ति तदा विना प्रयासेन वस्तुनां दर्शनस्य एकाग्रतां वर्धयन्ति ।
- स्वनेत्रयोः कनीनिकां किञ्चित् पिधाय उद्घाटयेत् तथा भूमिं पश्येत् । एवं स्मर्येत् यत् ज्योतिं प्रति समक्षतः पश्येत् ।
- शनैः शनैः स्वनेत्रं शिक्थवर्तिकायाः आधारं प्रति कुर्यात् । तत्पश्चात् आधारस्य उपरिभागं दृष्ट्वा शिक्थवर्तिकां पश्येत् । शनैःशनैः ध्यानं शिक्थवर्तिकायाः ज्योतौ केन्द्रितं कुर्यात् ।
- सम्पूर्णां ज्योतिं प्रयासेन विना पश्येत् तथा वर्त्म अधः उपरि न कुर्यात् ।
- यदि नेत्रयोः कापि पीडा भवति चेत् तर्हि स्वेच्छाशक्तिं वर्धयेत् तथा आरामयुक्तां स्थितौ भवेत् । यदि अश्रुणि आगच्छन्ति एतानि सरलतया प्रवाहयेत् । एतै भवतां नेत्रस्य अशुद्धता समाप्ता भवति ।

- 30 क्षणपरिमितं ज्योतिं पश्येत् ।
- शनैः शनैः स्वनेत्रम् उन्मीलयेत् तथा स्वकरतलौ किञ्चित् क्षणाय परस्परं घर्षयेत् । स्वकरतलस्य कपवदाकृतिं कृत्य स्वनेत्रं आच्छादयेत् ।
- शनैः घर्षयित्वा करतलं निवारयेत् ।
- 5 क्रमानन्तरं स्वहस्तौ अधः आनयेत् ।
- नेत्रयोः कनीनिकानां पार्श्वे शीतलं वातावारणं कुर्यात् । किञ्चित् क्षणं विश्रमेत् । स्वनेत्रं सहसा न उद्घाटयेत् ।
- अग्रीमे पदे वयं श्वासं करतलेन सह योजयित्वा भ्रामर्याः अभ्यासं करिष्यामः। सर्वप्रथमं नेत्रयोः नोदनं कुर्यात्, श्वासं स्वीकुर्यात् तथा भ्रामर्याः उच्चारणं कुर्यात् । अनेन भवतः स्वशरीरे संवेदनानाम् अनुभूतिः भविष्यति । एतं पुनः आवर्तयेत् ।

ykHkk

- एषः भवतां नेत्रं स्वच्छं तेजयुक्तं तथा आकर्षकं करोति ।
- एषः नेत्रस्य कनीनिकां स्वच्छं करोति ।
- अक्षिषु उपस्थिताश्रुग्रन्थीः सम्यक् करोति ।
- एषा ध्यानाय एका विशेष सज्जास्ति ।
- नेत्रस्य स्नायुं दृढं करोति ।
- एकाग्रतां तथा स्मृतिं वर्धयति ।

/kkr0;k fcUno

- त्राटकक्रियया भवताम् एकाग्रता वर्धते तथा एषा एकाग्रता अध्ययनकरणे सहायतां यच्छति ।

- नियमिताभ्यासेन नेत्रग्रन्थिनां रोगाणां सम्यक् अभ्यासो भवति ।
- त्राटकेन तथा कपपात्रेण प्रक्षालनेन नेत्रं स्वच्छं भवति एषः भवतः 'एलर्जी' इत्यादिभ्यः रोगेभ्यः रक्षित्वा एकाग्रतां वर्धयति ।
- त्राटकाभ्यासः कमप्येकं सूक्ष्मबिन्दूं दृष्ट्वापि भवति यथा चन्द्रः उदयन् अस्तभवन् सूर्यं तथा हरितपत्राणि एतेषां दर्शनेन भवति ।

5- tyufr%

जलनेतिमाध्यमेन नासिकतंत्रं जलेन स्वच्छो भवति । अस्याः कृते भवन्तः लवणयुक्तोष्णजलस्य प्रयोगं कुर्वन्ति । एषा भवद्भ्यः नासिकायां रोगेभ्यः तथा अन्य सर्वविधप्रकारेभ्यः व्यवधानेभ्यः मुक्तिं यच्छति । तथा एषा भवभ्यः श्वसनप्रक्रियां वर्धयति ।

vH;kl%

- पादौ परस्परं दूरं स्थापयेत् ।
- नेतिपात्रं स्वदक्षिणहस्ते धारयेत् ।
- नेतिपात्रस्य नालिकां दक्षिणनासिकायं प्रविशयेत्
- मुखम् उद्घाटितं भवेत् तथा मुखमाध्यमेन स्वतंत्रतया श्वासं स्वीकुर्यात् ।
- प्रथमं शिरं किञ्चित् पृष्ठे विनामयेत्, पुनः अग्रतः तथा पुनः वामतः कुर्यात् येन पात्रस्य जलं दक्षिणनासिकाद्वारे प्रविशेत् तथा गुरुत्वाकर्षणेन वामनासिकया बहिरागच्छेत् । पात्रस्य रिक्तास्थितिः पर्यन्तं प्रवाहो भवितव्यः।
- वामतः पूर्ववत् आवर्तयेत्
- उभयोः प्रक्रीयां सम्पूर्णकरणानन्तरं उभयोः नासिकाद्वारयोः जलनिष्कासनार्थं जलं बहिः कुर्यात् एषा नेति प्रक्रिया वर्तते ।

ykHkk%

- नेतिक्रिया 'साइनसाइटिस', नासिकायाः कण्ठस्य तथा नेत्रयोः रोगान् सम्यक् करणे सहायं करोति ।
- एषा शीतं कासनं एलर्जीरोगम् अल्पकरणे सहायं करोति ।
- एषा नासिका मार्गस्य सर्वविध बाधाः दूरं करोति तथा नासिकायं श्वासस्य सहजतां प्रोत्साहितं करोति ।

v= ,oefi /;kue vko';defLr ;r &

- जलनेतिः क्रियायै 500 मिलीमीटरपरिमितम् उष्णजले एकचमशः परिमितं लवणं स्थापयेत् ।
- जलनेतिं करणानन्तरं नासिकाक्षेत्रं सुष्कार्थं कपालभातिं क्रियां कुर्यात् ।
- नेतिक्रियां करणसमये मुखेन श्वासं स्वीकुर्यात् ।

ikBxrk% ç'uk% 6-1

1. त्राटकः एकः संस्कृतशब्दोऽस्ति यस्यार्थः .... अथवा .... वर्तते।
2. कपपात्रेण नेत्रप्रक्षालनेन नेत्रस्य .... समाप्ताः भवन्ति ।
3. जलनेतौ जलस्य सहायतया .... स्वच्छं क्रियते ।

6-2 çk.kk;ke%

अत्र प्राणस्यार्थः उर्जा तथा यमस्यार्थः नियमनं करणं वर्तते । प्राणायामः सः अस्ति यः ऊर्जां नियन्त्रितं करोति । प्राणायामः श्वासं शनैः तथा लयबद्धकरणे सहायं करोति । यदा श्वासं शनैः भवति तदा मनः अपि शान्तः भवति ।

fØ;k] çk.kk;ke%] eækk cU/kkfu p

d{kk & ‰

fVIi.kh

प्राणायामः भवतां सहाय्यं करोति –

- रक्तपरिसंचरणं सुधारकरणे ।
- शरीराय तथा मनसे विश्रामप्रदाने।
- स्वैकाग्रता कौशलस्य शुधारकरणे ।
- चिंताः दूरीकरणे ।
- फुस्फुसानां क्षमतां सुधारकरणे ।

1- dikyHkkfr%

कपालभातिः योगप्रविधौ एकः श्वासस्य व्यायामो वर्तते । कपालभातेः अर्थो वर्तते, द्योतमानः मस्तिष्कः ।

कपालभातेः अभ्यासं भवतां शरीरतः कार्बनडाइऑक्साइवायुं निवारणे सहायं करोति, येन भवन्तः आत्मानं नूतनोर्जायुक्तं तथा ऑक्सीजनयुक्तं अनुभविष्यन्ति। एषः भवतां स्मरणशक्तिं सम्यक् करणे सहायं करोति यतोहि एषः भवतां मस्तिष्कस्य कोशिकाः उत्तजितं करोति ।

vH;kl%

- कस्यामपि ध्यानमुद्रायां उपविशेत् । दीर्घश्वासं स्वीकुर्यात् ।

- श्वासं अनेन प्रकारेण बहिः कुर्यात् यत् उदरस्य अधस्तनीय भागः अन्तः बहिरागच्छेत्
- शनैः शनैः कमपि सततप्रयासेन विना श्वासं स्वीकुर्यात् ।
- वायुः निष्क्रियश्वासमाध्यमेन शरीरे प्रविक्ष्यति । एषः कपालभातिः योगः एकोऽभ्याससमूहो वर्तते । प्रारम्भे 20 चक्राणाम् अभ्यासः कुर्यात् एषः अस्य एकं चरणं वर्तते ।
- प्रायोगिकरूपेण सामान्योजनः क्रमत्रयस्य अभ्यासं कर्तुं शक्यते ।

fd u d;kr

- श्वासं संत्यजन् समये स्कन्धौ न परिचालयेत् ।
- श्वासं ग्रहणार्थं अत्यधिकं प्रयासं न कुर्यात् ।

ykHkk%

- एषः उदरक्षेत्रं उत्तेजितं करोति तथा पाचने सुधारं करोति ।
- कपालभातिः फुस्फसेभ्यः अधिककार्बनडाइऑक्साइडवायुं तथा अपशिष्टवायुं बहिः करोति । अनेन भवन्तः विषयुक्तवायवः शरीरात् बहिः कर्तुं शक्नुवन्ति
- एषः हृदयस्य तथा फुस्फुसानां क्षमातायं सुधारं करोति तथा 'दमा 'रोगाय विशेषरूपेण लाभप्रदोस्ति ।
- एषः सम्पूर्णसरीरे रक्तपरिसंचरणे सुधारं करोति ।
- एषः सम्पूर्णशरीरे ऊर्जायाः प्राभावं सम्यक् करोति तथा आलस्यं दूरं करोति ।

2- foHkkxh; çk.kk;ke%

प्राणायामेन जनः स्वशरीरे त्रीन् स्थानान् स्वच्छं कर्तुं शक्यते । अस्य कृते सः। दीर्घ श्वसनस्य अभ्यासं करोति । एषः श्वासः निरंतरः तथा लयबद्धः

भवेत् । एषः असम्यकश्वासतंत्रं सम्यक् करोति तथा फुस्फुसानां क्षमतां वधर्यिति । अस्य क्षेत्रत्रयं वर्तते – उदरभागः,वक्षः स्थलं तथा वक्षःस्थलस्य स्थानम्

v- mnjHkkx% ¼Mk;Ýke 'olue½ ¼v/ke%½

स्थितिः – वज्रासनम्

vH;kl%

- हस्तौ चिन्मुद्रायां जङ्घायां संस्थापयेत्
- श्वासं गाम्भीर्येण शनैः शनैः निरन्तरम् उदरंअन्तः तथा बहिः भवष्यति
- श्वासं संत्यजन् समये भवताम् उदरं निरंतरं तथा शनैः शनैः अन्तः प्रति भविष्यति ।
- एतं श्वासचक्रं पञ्चवारं कुर्यात् ।
- एवं सुनिश्चयेत् यत् सम्पूर्णप्रक्रियायां कस्यापि प्रकारस्य व्यवधानं न भवेत् ।
- एषः सहजतया निरंतरं विश्रामेण करणीयः ।

v= ,o /;kudj.ke vfi vko';d orlr ;r &

- उदरस्य अधोभागे पूरितावायुः भवतां फुस्फुसेषु अपि श्वसनप्रक्रियां सम्यक् करोति ।

c- o{k%LFkye ¼e/;e'olue½ e/;ek

स्थितिः – वज्रासनम्

vH;kl%

- चिन्मयमुद्रायां हस्तौ जङ्घायां स्थापयेत् ।
- श्वासग्रहणसमये वक्षः स्थलं अग्रे तथा उपरि प्रसारयेत् ।

- श्वासं संत्यजन् समये वक्षः स्थलं विश्रामयेत् तथा विश्रामस्य स्थितौ आगच्छेत् ।
- इमं श्वासचक्रं पञ्चवारं आवर्तयेत्
- उदरस्य गतिविधिं स्थगनस्य प्रयासं कुर्यात् ।

l- mijh ¼o{k% LFky'olu E½ LFkku'olue ¼v/;k½

स्थितिः – वज्रासनम्

vH;kl%

- कस्यामपि ध्यानमुद्रायाम् उपविशेत्
- हस्तौ आदिमुद्रायां जङ्घायां स्थापयेत् ।
- श्वासग्रहणसमये ग्रीवायाः अस्थि तथा स्कन्धौ उपरि तथा अधः कुर्यात्
- श्वासं त्यजन् समये स्कन्धौ पुनः स्वस्थितौ आनयेत् ।
- एतं श्वासचक्रं पञ्चवारं कुर्यात् ।
- उदरस्य तथा वक्षस्थलस्य गतिविधिं स्थगनस्य प्रयासं कुर्यात् ।

n- i.k;kfxd'olue

पूर्णयौगिकश्वसने सर्वेषां त्रिविधश्वसनक्रियाणां समागमो वर्तते । एतः एतं पूर्णश्वासम् अपि कथ्यते ।

स्थितिः – वज्रासनम्

vH;kl%

- हस्तौ उदरस्य नाभौ संस्थाप्य विश्रामस्य स्थितौ आगच्छेत् । एतत् कार्यं बाह्यमुद्रायां कुर्यात् ।

- श्वासग्रहणकाले अधमः मध्यमः तथा आद्यप्राणायामाः क्रमेण भवन्ति । अस्मिन् एव क्रमे श्वासं संत्यजेत् । एषः क्रमः वर्तते – उदरम्, वक्षः स्थलम्, 'हसली'
- एतं श्वासचक्रं पञ्चवारम् आवर्तयेत् ।

ykHk%

- अस्याभ्यासस्योद्देश्यं श्वसनस्य त्रयाणां घटकानां ज्ञानप्रदानं वर्तते । एते त्रयाः (उदरं, वक्षस्थलः तथा 'हसली') मिलित्वा पूर्णयौगिकश्वसनस्य निर्माणं करोति ।
- 5 निमेषात्मकं यौगिश्वसनमपि चमत्कारं कर्तुं शक्नोति ।
- यदा भवन्तः परिश्रान्तिं तथा क्रोधम् अनुभवन्ति तदा पूर्णयौगीकश्वसनप्रक्रियायाः अभ्यासं कुर्यात् । एषः भवतां मस्तिष्कं शान्तं करणे तथा तं पुनःनूतनोर्जायुक्तं करणे सहायं करोति ।

v=oefi /;kua nkrO;a ;r~ –

- एषा सम्पूर्णप्रक्रिया शांता तथा आरामप्रदायिका भवति अनया भवतां मुखे प्रसन्नता आगच्छति ।
- श्वासग्रहणस्य तथा निष्कासनस्य समयं लिखेत् ।
- श्वासं नासिकया स्वीकुर्यात् न तु मुखेन । यथा यथा भवन्तः शरीरं प्रतिदिनं पूर्णयौगिकश्वसनस्य अभ्यासं करिष्यन्ति तथा क्रमाणां संख्यां वर्धयिष्यन्ति तथा भवतां शरीरे कार्याणि सामन्यतया तथा सम्यक् गत्या प्रारम्भाः भविष्यन्ति ।

3- Hkkejh

भ्रामरी शब्दः भ्रमरशब्देन ग्रहीतः अस्ति । अस्यार्थः कृष्णा गुन् .... इति ध्वनि

कारिका मधुमक्षिका । अस्मिन् प्राणायामे अभ्यासकर्ता एतादृशीं ध्वनिं करोति यथा कृष्णमधुमक्षिकापि ध्वनिं करोति अतः एतं भ्रामरी नाम प्रदत्तम् ।

vH;kl%

- कस्मिनपि ध्यानासने उपविशेत् ।
- चिनमुद्रास्थितौ भवेत् ।
- दीर्घश्वासं स्वीकुर्यात् ।
- श्वासं संत्यजन् समये एकां मन्दं ध्वनिं कुर्यात् या कृष्णमधुमक्षिकायाः तुल्या भवेत् ।
- एतं गुंजनं स्वशिरसि अनुभूयेत् । श्वासत्यागानन्तरं स्वहस्तौ जानुनोः पार्श्वे आनयेत् तथा शनैः शनैः श्वसनं कुर्यात् । एवमेकं चक्रं भवति ।
- 10 वारम् आवर्तयेत् ।

ykHkk%

- एषोऽभ्यासः भवतां मानसिकं परिश्रान्तिं दूरं करोति ।
- एषः एकाग्रतां तथा स्मरणशक्तिं वर्धयति ।
- एषः क्रोधं न्युनं करणे लाभप्रदः अस्ति ।

v= ,o /;ku nkrO;e ;r –

- भ्रामर्याः अभ्यासस्य समये मकारस्य प्रयोगं कुर्यात् न तु मकारस्य ।
- दीर्घभ्यासानन्तरं सम्पूर्ण – शरीरे तथा शिरसि उच्चारणस्य 'गुंज' श्रूयते
- प्रारम्भे भ्रामर्याः 5 – 10 क्रमाः पर्याप्ताः सन्ति ।

fVIi.kh

4- l;kZuqyksefoykse% çk.kk;ke%

सूर्यानुलोमविलोम– प्राणायामे दक्षिणनासिकाछिद्रेण श्वासग्रहणं तथा त्यागं भवति । एषः नासिका मुद्रायां भवति

- एष शारीरिकोर्जां वर्धयित्वा नूतनोर्जां यच्छति ।
- शरीरे ऊर्जायाः संचरणं करोति ।
- रक्तं शुद्धं करोति
- एषः पाचनतन्त्रं सुदृढं करोति ।
- भारं न्यूनकरणे लाभदायको वर्तते ।

vH;kl%

- स्वदक्षिणहस्ते नासिकामुद्राम् अङ्गीकुर्यात् ।
- सम्प्रति वामनासिकां नासिकामुद्रया अनामिकया पिदधेत् । एतत् कार्यं भवद्भिः नासिकामुद्रायां करणीयम्
- शनैः शनैः श्वासं दक्षिणनासिकायाः छिद्रेण गृह्णीयात् त्यजेत् ।
- अभ्याससमये नासिकायाः वामभागं पिदधेत् ।
- श्वासग्रणस्य तथा श्वासत्यागस्य एकः क्रमो भवति ।
- पञ्च वारम् आवर्तयेत् ।

/;krO;% fcUn%

- सर्वविधश्वासग्रहणं तथा श्वासत्यागं दक्षिणनासिकया कुर्यात् ।
- सूर्यवन्दनप्राणायामः रिक्तोदरेण कुर्यात् ।
- एष प्राणायामः भवतां शरीरे उष्णतां वर्धयति । अतः ग्रीष्मसमये तथा ज्वरपीडायाः समये न कुर्यात् ।

d{kk & ‰

fVIi.kh

5- pUækuylkefoyke‰ çk.kk;ke‰

चन्द्रानुलोमविलोमे प्राणायामे श्वासग्रहणं तथा त्यागं वामनासिकयैव भवति । अस्यकृते नासिकामुद्रायां कार्यं भवति ।

- एषः शरीरं शीतलं करोति ।
- एषः चिन्तामुक्तये तथा मानसिकसंतुलनार्थे लाभदोयको वर्तते ।
- एषः मनः शान्तं करोति ।
- एवं मन्यते यत् शीततौं एष न करणीयः ।

vH;kl‰

- दक्षिणहस्तेन मन्दगत्या नासिकमुद्रां निर्मात ।
- दक्षिणहस्तस्य अङ्गुष्ठेन नासिकायाः दक्षिणभागं पिदधेत् ।
- भवद्भिः केवलं वामनासिकया एव श्वास ग्रहणीयं तथा त्यक्तव्यम् ।
- अभ्यासस्य समये दक्षिणनासिकां सर्वथा पिदधेत् ।
- श्वासग्रहणस्य तथा श्वासत्यागस्य एकः क्रमो भवति ।
- पञ्चवारम् आवर्तयेत ।
- अनेन प्राणायामेन शरीरं शीतलतां प्राप्नोति ।

/;krO;‰ fcUn‰

- एषः प्राणायामः शरीरं शीतलं करोति ।

d{kk & %

fVIi.kh

6- 'khryh

शीतलीप्राणायामम् अधिकं शीतलश्वास दृप्राणायामः अपि कथ्यते । एतत् अतः प्रदत्तं यत् अनेन अस्माकं शरीरे आगम्यामानः वायुः जिह्वा पारं न कृत्वा मुखे प्रविशति । अनेन अस्माकं नाडितंत्रोपरि शीतलं तथा शांतप्रभावं भवति । एतां क्रियां उष्णतौ अवश्यमेव कुर्यात् । यतोहि एषः शीतलतां प्रदायकः प्राणायामो वर्तते । एषः मस्तिष्कं तथा शरीरं शीतलं करोति । एषः शीततौ न कुर्यात् । शीतलतां प्रदानेन एषः प्राणायामः नाडीतंत्राय तथा अंतः स्रावीग्रन्थीभ्यः विशेषोपयोगी वर्तते ।

vH;kl%

- करतलौ जङ्घायां विश्रामयेत् ।
- जिह्वां किञ्चित् मुखात् बहिः आनयेत् तथा एतां प्रत्यावर्त्य काकस्य चञ्चुवत् कुर्यात् ।
- अनेन मुखे गम्यमानः वायुः शीतलः भवति ।
- एषः कण्ठेन फुस्फुसेषु पर्यन्तं गच्छति ।
- शनैः शनैः श्वासं नासिकाछिद्रेण त्यजेत् ।भवन्तः ज्ञास्यन्ति यत् उष्णवायुः भवतां फुस्फसपर्यन्तं आगमिष्यन्ति । तत्पश्चात् एषा नासिकाछिद्रेण बहिः निर्गमिष्यति ।
- एषः शीतली प्राणायामस्य एकः क्रमो भवति ।
- नव वारम् आवर्तयेत ।

ykHkk%

- पाचनतंत्रं नियन्त्रितं करोति ।
- श्वासस्य गुणवत्तां वर्धयति ।

- ज्वरं न्यूनं करोति ।
- बुभुक्षां तथा पिपासां नियन्त्रितं करोति ।
- परिश्रान्तिं न्यूनं करोति ।

7- ukMh'kf)% çk.kk;ke%

नाड़ीशुद्धि प्राणायामः नासिकायाः वैकल्पिकं श्वसनं वर्तते । शुद्धेः अर्थं शुद्धकरणं वर्तते । अभ्यासे दक्षिणनासिकया तथा वामनासिकया माध्यमेन श्वासप्रवाहं संतुलितं करोति । एषः प्राणायामाभ्यासः वामनासिकया श्वासग्रहणेन प्रारम्भं तथा समाप्तं भवति ।

अस्मिन वामनासिकया श्वासग्रहणं भवति तथा दक्षिणनासिकया श्वासस्य बहिः निर्गमनं भवति, पुनः दक्षिणनासिकया माध्यमेन श्वासग्रहणेन तथा वामनासिकया माध् यमेन श्वासत्यागेन क्रमः परिवर्तितो भवति । इमं प्राणायामं नाडीशुद्धिः प्राणायामः कथ्यते तथा अनुलोमविलोमप्राणायमोऽपि कथ्यते ।

नाडीशुद्धिप्राणायामः रक्तं तथा श्वसनं प्राणाली शुद्धं करोति। दीर्घश्वसनेन ऑक्सीजनवायुना सहा रक्तशुद्धं समृद्धं च भवति । एषः प्राणायामः श्वसनतंत्र दृढं करोति ।तथा तंत्रिकातंत्रं संतुलितं करोति । एषः आन्तिरिकशरीरव्याधौ तथा शिरोवेदानायां लाभं करोति ।

vH;kl%

- कस्यामपि ध्यानमुद्रायाम् उपविशेत् ।

- नासिकामुद्रायाः स्थितौ आगच्छेत् ।
- दक्षिणनासिकां शनैः शनैः दक्षिणाङ्गुष्ठेन पिदधेत् तथा वामनासिकया शनैःसम्पूर्णतया श्वासं निष्कासयेत् । तथा पुनः तस्यैव वामनासिकया दीर्घश्वासग्रहणं कुर्यात् ।
- तत्पश्चात् स्वदक्षिणहस्तस्य कनिष्ठिका तथा अनामिकया वामनासिकां पिदधेत् तथा दक्षिणनासिकया शनैः श्वासं बहिः निष्कासयेत् ।
- तस्यैव दक्षिणनासिकया पुनः दीर्घश्वासग्रहणं कुर्यात् । तथा दक्षिणनासिकां पिदधेत् तथा वामनासिकया श्वासं संत्यजेत् । एष नाडीशुद्धिः प्राणायामस्य एकः क्रमो वर्तते ।
- पञ्चवारम् आवर्तयेत् ।

ykHkk%

- विषाक्तपदार्थान् बहिः करोति ।
- शरीरात् विषाक्ततत्वान् समाप्तं करोति ।
- एकाग्रतां तथा योग्यातां वर्धयति
- मस्तिष्कस्य संतुलनं तथा विचारस्पष्टतां करोति ।

v= /;ku n|kr ;r &

- एषोऽभ्यासः नासिकाछिद्रद्वयं मध्ये संतुलनं करोति
- नासिकायाः मार्गं स्वच्छं भवति ।
- मस्तिष्कः शीतलतां प्राप्नतोति ।

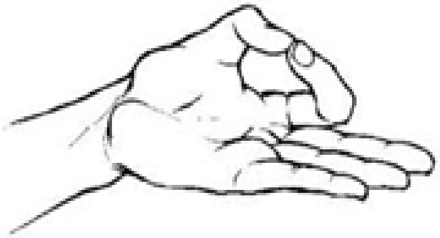
ikBxrk% ç'uk% 6-2

1. कपालभातिः .... योगस्य प्रविधिः अस्ति ।
2. भ्रामरीशब्दः संस्कृतस्य 'भ्रमरशब्दात् आगतः अस्ति, यस्यार्थः .... ।
3. नाडीशुद्धिप्राणायामः .... तथा .... शुद्धं करोति ।

6-3 eqæk% rFkk cye

eqæk% तथा बंधः एतादृश्यः यौगिक्यःप्रविधयः सन्ति ये आसानाम् अपेक्षापि गहनस्तरे कार्यं करोति ।

eqæk;k% अर्थः अस्ति चिह्नं एषः अपि संस्कृततः आगतः अस्ति । अस्मिन् भावानां प्रयोगः तधा ध्यानं प्राणायामाय भवति । अनेन हस्ताभ्यां सहायतया शरीरे ऊर्जायाः प्रवाहो प्रदानं क्रियते । हस्तानां विभिन्नस्थानानि शरीरस्य अनेकैः स्थानैः युक्तानि सन्ति । एषः अस्माकं मस्तिष्कम् अपि नियन्त्रितं करोति। यदापि वयं स्वहस्तौ योगमुद्रायां स्थापयामः तदा अस्माकं मस्तिष्कस्य अनेकाः भागाः उद्धीप्ताः भवन्ति । अनेन शरीरे एकस्याः विशिष्टोर्जायाः प्रवाहः भवति। अनेन प्रकारेण वयं एकं विशिष्टमस्तिकस्यापि निर्माणं कुर्मः।



c/kL;kFk% तालितकरणं अथवा स्थगनम् । बंधाभ्यासस्य समये शरीरस्य कस्यापि विशिष्टभागे ऊर्जायाः प्रवाहः अवरुद्धो भवति । यदा बंधं उद्घाटयामः

तदा एषा ऊर्जा शरीरे अधिक नोदनेन तथा दृढतया प्रसरति । प्रस्तुतपाठे भवन्तः केषाञ्चन मूलमुद्राणां विषये ज्ञानं प्राप्तं करिष्यन्ति याः प्राणायामस्य बन्धत्रयाय महत्वपूर्णाः सन्ति ।

1- fpu eqæk

एषा सर्वाधिका उपयोगनीया मुद्रा अस्ति । एषा एकहस्तस्य मुद्रा योगपरम्परायाः आधारोऽस्ति । भवतां तर्जनी अङ्गुलिः व्यैक्तिजागरूकतायाः परिचालिकास्ति । अङ्गुष्ठं वैश्विकजागरूकतायाः आधारं मन्यते । उभयोः मेलनेन एषा मुद्रा निर्मिता भवति । एषा मेलनस्य तथा योगस्य आधारद्वयं दर्शयति ।

vH;kl%

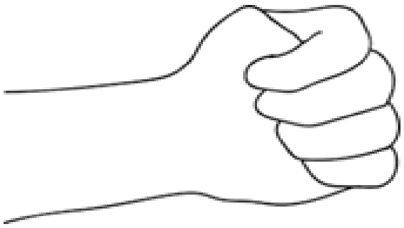
- अङ्गुष्ठस्य अग्रं भागं तर्जन्या सह योजयेत् ।
- अन्याङ्गुलयः सम्यक् स्थापयेत् ।
- करतलौ जङ्घयोः मध्ये विश्रामप्रदायिक्यां स्थितौ स्थापयेत् ।

ykHk%

- एषः भवतां बुद्धिं तथा स्मृतिं वर्धयति ।
- क्रोधं शान्तं करोति ।
- सिरोवेदनायां लाभकारी अस्ति ।
- उदरे तथा तस्य अधोभागे श्वासं नियन्त्रितं करोति ।

2- fpUe;eqæk

चिन्मयमुद्रापि एका साधारणा मुद्रास्ति एषा अङ्गुष्ठं तथा तर्जनीं मेलयित्वा निर्मिता भवति। अस्याः मुद्रायाः उद्देश्यं शरीरे जागरूकताम् उत्पन्नकरणं भवति । अनेन शरीरं तथा मस्तिष्कं स्वस्थं भवति।



vH;kl%

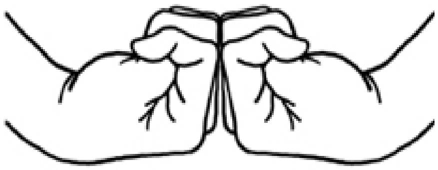
- भवतां तर्जन्याः अग्रतटभागं अङ्गुष्ठस्य तटेन सह मेलयेत् । अन्याङ्गुल्यः करतले प्रत्यावर्त्य आनयेत् ।
- जङ्घायां स्थापयेत् ।

ykHk%

- दीर्घसमयपर्यन्तं करणेन एषा भवतां शक्तिं वर्धयति ।
- एषा उदरे अपाचनं दूरं करोति ।
- एषा पाचनतंत्रं नियन्त्रितं करोति ।
- एषा सम्यक् भोजनस्य आचरणं निर्माणेन सह अनुशासितम् अपि करोति।

3- vkfneqæk

आदिमुद्रां प्रथममुद्रापि कथ्यते । यतोहि एतां मुद्रां शिशुः अपि निर्मातुं शक्नोति। एषा मुद्रा ध्यानाय प्रयुक्ता भवति । एषा प्राणायामेऽपि सहायिका अस्ति । यतोहि एषा श्वासं वर्धयति । एषा फुस्फुसानां क्षमताम् अपि वर्धयति । अनया शरीरे आक्सीजनवायोः प्रवाहः सम्यक् रूपेण भवति।



vH;kl%

- हस्तद्वयस्य मुष्टिकां निर्मात । अङ्गुष्ठः अन्तः भवेत्
- एते मुष्टिके जङ्घयोः स्थापयेत् ।

ykHk%

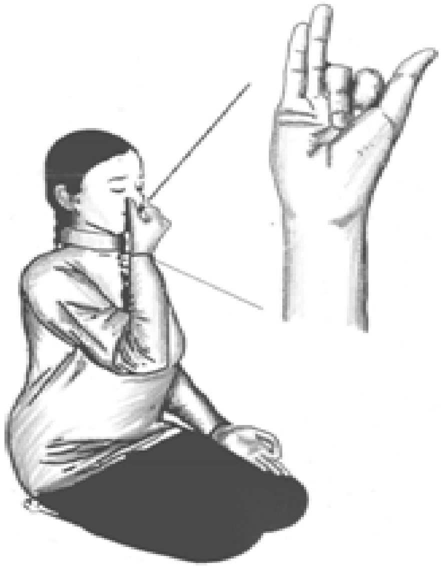
- नाडीतंत्राय विश्रामं यच्छति ।
- शिरसि आक्सीजनवायोः प्रवाहं वर्धयति।
- फुस्फुसानां क्षमतां वर्धयति ।

4- cãeæk

ब्रह्ममुद्रायाः प्रयोगः योगे आसने ध्याने तथा प्राणायामे भवति । ब्रह्मः सृष्टेः रचियितास्ति। संस्कृते अस्यार्थः अस्ति यत् दिव्यतायुक्ता धार्मिका सर्वोच्चात्मा। मुद्रायाः अर्थः– चिन्हम्।

vH;kl%

- भवन्तः हस्तयोः मुष्टिकां निर्मात । अङ्गुष्ठौ अन्तः कुर्यात् । तथा नाभिं उभयतः स्थापयेत् । ध्यानं कुर्यात् यत् करतलौ उपरितः भवेत् तथा करतलयोः बाह्यभागः परस्परं स्पृशेत् ।



ykHk%

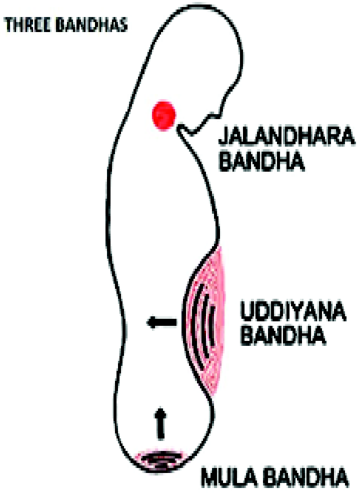
- ध्यानं तथा एकाग्रतां वर्धयति ।
- नकारात्मकोर्जां समाप्तं करोति ।
- विषयुक्ततत्वान् नश्यति ।

d{kk & %

fVIi.kh

5- ukfl dk eqæk

मुख्यरूपेण नासिकामुद्रायाः उपयोगः प्राणायामाभ्यासे दक्षिणं तथा वामनासिकाछिद्रं नियन्त्रिकरणाय भवति एषः मुख्यरूपेण नाडीशोधनप्राणायामो वर्तते ।



vH;kl %

- भवन्तः दक्षिणहस्तं उत्थापयन्तु । तर्जनीं तथा मध्यामां अङ्गुलीं प्रत्यावर्त्य करतलं स्पृशेत् । ध्यानं कुर्यात् यत् अङ्गुलिद्वयं अन्तः प्रत्यावर्तयिष्यतः।

ykHk %

- स्मरणशक्तेः उत्तमा भवति ।
- निद्रायाः चक्रं सम्पूर्णं भवति ।
- सम्यगेकाग्रता भवति ।
- चिंतां तथा मानसिकपरिश्रान्ति समाप्ता भवति।
- शरीरे ऊर्जायाः संचारं करोति ।

6- mì;u cU/k

उड्डयनबंधः एकः उदरे स्थितः अभ्यासः वर्तते । संस्कृतभाषायाम् उड्डयनस्यार्थः भवति उपरिउत्थानम् । अतः एव एतं बन्धम् उडयनबंधं कथ्यते । एतं बन्धं कुर्वन् 'डायफ्राम' अस्य स्नायुः उपरि उत्तिष्ठन्ति ।

fVIi.kh

vH;kl%

- कस्मिन्नपि ध्यानस्थितौ विश्रामेण उपविशेत्
- श्वासं पूर्णतया निष्कासयेत् । अस्मिन् स्थितौ किञ्चित तिष्ठनस्य प्रयासं कुर्यात् ।
- स्वहस्तौ जानुनोः उपरि स्थापयेत् ।
- स्कन्धौ उत्थाय शरीरं किञ्चित् अग्रे नामयेत् ।
- स्वकटिं सम्यक् कुर्यात् ।
- उदरस्य स्नायुं यावत् संभवं अन्तः कर्षणस्य प्रयासं कुर्यात् ।
- यावत् संभवं अस्यां स्थितौ आरामप्रदायकरूपेण भवेत् ।
- स्नायुनां परिश्रान्ति समाप्य प्रारंभिकस्थितौ आगच्छेत् । प्रारम्भिकस्थितौ आगमनाय दीर्घश्वासं स्वीकुर्यात् ।
- सामान्य श्वासेन अस्यां स्थितौ भवेत् ।

ykHkk%

- अधिवक्यग्रन्थिं सक्रियं तथा संतुलितं करोति ।
- पाचनतंत्रं सम्यक् करोति ।
- परिश्रान्ति तथा कुंठां समाप्तं करोति ।
- यकृतस्य तथा अमाशयस्य कार्याणि सम्यक् करोति ।

7- tky/kj c/k%

जालबंधः अथवा चिबुकबन्धः त्रिषु बन्धेषु प्रमुखो वर्तते । एषः शिरः अग्रे विनम्य तथा चिबुकं कण्ठस्य समक्षे आनीय क्रियते । एषः चिबुकस्य तथा ग्रीवायाः अस्थिनोः मध्ये सहायं करोति ।

vH;kl%

- कस्यामपि ध्यानस्थितौ सम्यक्तया उपविशेत् ।
- दीर्घश्वासं स्वीकुर्यात् तथा श्वासं स्थगयेत् ।
- हस्तौ जानुनोः स्थापयेत् । बन्धान् उत्थापयेत् तथा शरीरं अग्रतः विनम्येत्। अत्र ध्यानं दद्यात् भवतां मेरुदण्डं दण्डवत् भवेत् ।
- चिबुकं ग्रीवायाः तथा वक्षः स्थलस्य मध्ये भवेत् । अनेन भवतां श्वासनलिका एवं 'घेघा' पूर्णरूपेण पिदधिताः भविष्यन्ति ।
- शिरः उत्थापयेत् तथा लम्बवत् श्वासं प्रमुञ्चन् प्रारम्भिकास्थितौ आगच्छेत्।
- सामान्य श्वासं गृह्णीयात् तथा अस्यां स्थितौ किञ्चित् समयाय भवेत्

ykHk %

- एषः भवतां एकाग्रतायाः क्षमतां वर्धयति ।
- शरीरे उपाचयं नियन्त्रितं करोति ।
- रक्तप्रवाहं वर्धयति ।

8- eqycU/k%

संस्कृतभाषायां मूलशब्दास्यार्थः जडः तथा अथवा आधारः तथा बन्धस्यार्थः तालितम्।

मूलबन्धस्यार्थः जडबंधः । एषः बंधः सिद्धासने भवति । एषः मूलबंधः स्वतः एव शरीरे जागरूकतां प्रददाति । यदि सिद्धासनं करणे समस्या भवेत् चेत् पद्मासने अथवा अन्ये कस्मिन् अपि ध्यानासने उपविष्टुं शक्नुवन्ति ।

d{kk & %

fVIi.kh

fØ;k] çk.kk;ke%] eqæk% cU/kkfu p

vH;kl%

- कस्मिन्नपि ध्यानस्थितौ विश्रामतया उपविशेत् ।
- दीर्घश्वासं स्वीकुर्यात् तथा तं स्थगनस्य प्रयासं कुर्यात् ।
- हस्तौ जानुनोः उपरि स्थापयेत् । स्कन्धौ उत्थाय शरीरं अग्रे नमेत् तथा स्वबाहुभिः सह शरीरस्य संतुलनं निर्मात ।
- स्नायुनां संकोचं श्वासेन सह यावत् संभवं स्थगनस्य प्रयासं कुर्यात् ।
- दीर्घश्वासं स्वीकुर्वन् प्रारम्भिकस्थितौ आगच्छेत् ।
- सामान्यं स्वासं स्वीकुर्यात् तथा किञ्चित् समयाय अस्मिन् स्थितौ भवेत्।

ykHkk%

- नाडीतंत्रं शान्तं करोति ।
- मस्तिष्कं शांतं करोति तथा विश्रामं यच्छति ।

ikBxr% ç'u% 6-3

1. ब्रह्ममुद्रां .... समाप्तं करोति ।
2. उडीयनबंधे .... स्नायुं उपरि स्थापयति ।
3. मूलबंधः – मूलशब्दः सस्कृतस्य 'मूल' सब्दात् आगतः अस्ति यस्यार्थः .... अथवा ....।

HkoUr% fd% f'kf{kroUr%

भवन्तः प्राणायामस्य क्रियायाः मुद्रायाः तथा बंधस्य संप्रत्ययम् अवगतवन्तः । भवन्तः प्राणायामस्य तथा क्रियाणां लाभानाम् अपि ज्ञातवन्तः । भवन्तः प्राणायामः,

क्रियाः, मुद्राः, तथा बंधं पदानुसारकरणस्य विधिं शिक्षितवन्तः ।

çk.kk;ke%

- कपालभातिः
- विभागीयः प्राणायामः
- भ्रामरी
- सूर्यानुलोमविलोमः
- चन्द्रानुलोमविलोमः
- शिलली
- नाडीशुद्धिप्राणायामः

fØ;k%

- वामजाटरु त्राटकः
- उभयजाटरु त्राटकः
- कपपात्रेण नेत्रप्रक्षालनम्
- ज्योतिः त्राटकः
- जलनेतिः

eqæk% rFkk c/kk%

- चिनमुद्रा

fØ;k] çk.kk;ke] eqækå cU/kkfu p

- चिनमयमुद्रा
- आदिमुद्रा
- ब्रह्ममुद्रा
- नासिकमुद्रा
- उडीयमुद्रा
- जलधारामुद्रा
- मूलबंधः

ikBkUrk% ç'uk%

1. प्राणायामः किम् अस्ति ?
2. क्रियाभिः भवन्तः किम् अवगच्छन्ति ?
3. त्राटकः किमस्ति ?
4. कपालभातिः का अस्ति ?
5. भ्रामरी– प्राणायामेन भवन्तः किम् अवगच्छन्ति ?
6. विभागीयः प्राणायामः किम् अस्ति ?
7. नाडीशुद्धिः प्राणायामः किम् अस्ति ?
8. मुद्रा का अस्ति ?
9. बंधः किम् अस्ति ? बंधस्य त्रयाणां प्रकाराणां नामानि लिखत ।

mÙkjekyk

6-1

1. दर्शनम् अथवा श्रवणम्
2. एलर्जी
3. नासिकाया: अस्वच्छता

6-2

1. श्वसनाभ्यास:
2. कृष्णा मधुमक्षिका
3. रक्त: तथा श्वसनप्रणाली

6-3

1. नकारात्मकोर्जा
2. डायफ्राम
3. जलम् तथा आधारम्