



12

अहं प्रबंधन हेतु योग अभ्यास-II

पिछले पाठ में आपने कुछ व्यायाम, श्वसन प्रक्रिया और योगासन के बारे में पढ़ा है। इस योगासनों से आप अहंकारी भावना नियंत्रित की जा सकती है। यह मानव प्रकृति है कि किसी को अहं और छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आता है। बस छोटी समस्याओं पर आप खुद को शारीरिक रूप से हानि पहुँचाते हैं। यह संवेगात्मक रूप से आपको नुकसान पहुँचाते हैं। यह पूरे वातावरण को प्रदूषित करता है। इससे रिश्ते पर सकारात्मक प्रभाव होता है। प्रस्तुत पाठ में हम कुछ मूल क्रिया और प्राणायाम का अध्ययन करेंगे जिससे अहं को नियंत्रित किया जा सके।



उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ को पढ़ने के बाद, आप—

- कुछ विशेष क्रियाओं की व्याख्या कर सकेंगे; और
- प्राणायाम को परिभाषित कर सकेंगे।

12.1 क्रियाएँ

संस्कृत में क्रिया का अर्थ है—पूर्ण क्रिया। यह शुद्धि प्रक्रिया भी है। छः क्रियाओं के माध्यम से आप शरीर को स्वच्छ बना सकते हैं। यह स्वच्छता



टिप्पणी

आंतरिक अंगों से हो सकती है। प्रस्तुत पाठ में हम कपालभाति के बारे में अध्ययन करेंगे जिसका प्रयोग मस्तिष्क का सामने का हिस्सा स्वच्छ करना है।

संस्कृत भाषा में कपाल का अर्थ है—खोपड़ी और भाति का अर्थ है—चमक। इससे आप अंगों के कार्य को सुचारु रूप से करने में सहायता करता है।

1- di kyHkkr ¼ck; ha ukfI dk½

स्थिति : दंडासन

- किसी भी ध्यान स्थिति में बैठिए।
- अपनी रीढ़ की हड्डी से गर्दन को सीधा रखे।
- आंखें बंद करें और कंधों को नीचे की ओर झुकाएँ।
- पूरे शरीर को आराम करने दे।

vH; kI %

- दायें हाथ की अनामिका से दायीं नासिका छिद्र बंद कर नासिका मुद्रा अपनाएँ।
- तेज श्वसन प्रक्रिया से सक्रिय रूप से श्वास अंदर बाहर करें।
- श्वास छोड़ते समय पेट के अंदर हवा का तेज आदान प्रदान करें।
- निष्क्रिय रूप से श्वास लेते हुए पेट को अंदर की ओर रखे।
- 60 श्वास प्रति मिनट की दर से श्वास जल्दी से जल्दी छोड़ें।



अहं प्रबंधन हेतु योग अभ्यास-II

- एक मिनट के पश्चात् अभ्यास रोकें।
- इस प्रकार आपकी श्वसन क्रिया स्वतः ही सामान्य हो जाएगी।
- यहां तक कि कुछ समय तक आप की श्वास लेने की भी आवश्यकता नहीं होगी।
- सामान्तर रूप से प्रायः शांति का अनुभव करेंगे। यह आपको ताजगी का अनुभव प्रदान करेगी।

12.3 अहंकार एवं लोभ के स्रोत

प्राणायाम को यौगिक श्वसन क्रिया भी कहा जाता है। यह उन श्वसन प्रक्रिया तकनीक से जुड़ा हुआ है, जो आपके श्वास को नियंत्रित करता है।

यह आपकी एकाग्रता व ध्यान बढ़ा कर जागरूकता बढ़ाता है। यह आपको आराम देने के साथ-साथ तनाव कम करता है। प्राणायाम से आपके फेफड़ों की शक्ति भी बढ़ती है।

1- f'krdkjh i k.kk; ke

स्थिति : दंडासन

किसी भी ध्यान स्थिति में आएं।

vH; kl %

- अपनी हथेलियों को जांघों पर आराम करने दें।
- अपनी जीभ को उर्द्धवाकार मोड़ें। यह मुड़ी हुई जिहवा दोनों होठों के मध्य आएगी। इससे मुंह संकरे रूप से खुलता है।



कक्षा-VIII



टिप्पणी



टिप्पणी

- हवा को धीरे-धीरे साइड से अंदर लें। इससे आपके फेफड़ों तक ठंडी हवा पहुँचेगी।
- श्वास को दोनों नासिका मुद्रा द्वारा छोड़ें। यह हवा आपको गर्म प्रतीत होगी।
- यह शितकारी का एक राउंड है।
- 9 राउंड तक दोहराएँ।

2- fl) kar i k.kk; ke

स्थिति : दंडासन

किसी भी ध्यान स्थिति में आएं।

vH; kl %

- दांतों को बराबर लाएं।
- दांतों के बीच के स्थान से श्वास लें।
- नाक से श्वास छोड़ें।
- 9 बार दोहराएँ।



3- ukMh 'kf) i k.kk; ke

स्थिति : दंडासन

किसी भी ध्यान स्थिति में आएं।

vH; kl %

- नासिका मुद्रा में आएं।



- दायें नासिका छिद्र को अंगूठे से बंद करें।
- बायें नासिका छिद्र से श्वास छोड़ें।
- बायें नासिका छिद्र से श्वास लें। तत्पश्चात् बायें नासिका छिद्र को बंद करें तथा दायें नासिका छिद्र से श्वास छोड़ें।
- इसके बाद दायें नासिका छिद्र से श्वास लें।
- यह प्रक्रिया 9 बार दोहराएँ।

4- $\sqrt{v^* dkjk ds | kfk ueLdkj \frac{1}{2} ckj \frac{1}{2}}$

- ताडासन में खड़े हो जाएँ।





टिप्पणी

- अपने हाथों को ऊपर की ओर उठाएँ। यह क्रिया तब तक दोहराएँ जब तक दोनों हाथ जुड़कर नमस्कार की मुद्रा ना बनाएँ। 'अ'—कारा का मंत्र सीने की ओर लाएँ। धीरे—धीरे हाथों को जांघों की ओर लाएँ।
- यह एक राउंड पूरा करता है।
- 9 राउंड तक दोहराएँ तथा शिथिल ताडासन की स्थिति में आएँ।

uK/ %

अभ्यास करते समय आप अपनी आंखें बंद रखें। यह आंखें आपको क्रिया को प्रारंभ से अंत तक बंद रखनी है।

5- ueLdkj ¼; ¶ dkVj ds l kFk½ ¼ ckj½

- ताडासन में खड़े हो जाएँ।



अहं प्रबंधन हेतु योग अभ्यास-II

कक्षा-VIII



टिप्पणी

- अपने हाथों को ऊपर की ओर ले जाएं। नमस्कार की मुद्रा बनने पर उन्हें सीने के पास लाएं। साथ में 'यू'-कारा का जाप भी करें। तत्पश्चात् धीरे-धीरे हाथों को जांघों की ओर लाएं।
- यह एक राउंड पूरा करती है। इसे 9 बार दोहराएं तथा शिथिल ताडासन में आराम करें।

ukv %

क्रिया के प्रारंभ से अंत तक अपनी आंखें ना खोलें।

6 ueLdkj ¼e* , oa ^Åi* dkjk½ ¼ ckj½

- ताडासन में खड़े हो जाएं।
- अपने हाथों को ऊपर की ओर ले जाकर नमस्कार मुद्रा बनाएं। 'म' कारा का जाप करते हुए हाथों को सीने की ओर लाएं। ये 'म' कारा का जाप करते हुए हाथों को जांघों की ओर ले जाएं।





टिप्पणी

- यह एक राउंड पूरा करता है। 9 राउंड पूरा करके शिथिल ताडासन में आराम करें।

ukv %

क्रिया के प्रारंभ से अंत तक अपनी आंखें ना खोलें।

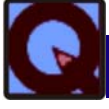
ueLdkj ¼Ä* dkjk ds l kfk & 9 ckj½

- ताडासन में खड़े हो जाएं।
- अपने हाथों को ऊपर की ओर ले जाकर नमस्कार मुद्रा बनाएं। 'ऊँ' कारा का जाप करते हुए हाथों को सीने की ओर लाएं। 'ऊँ' कारा का जाप करते हुए हाथों को जांघों की ओर ले जाएं।
- यह क्रिया 9 राउंड तक दोहराएं। तत्पश्चात् शिथिल ताडासन में आराम करें।

ukv %

क्रिया के प्रारंभ से अंत तक अपनी आंखें ना खोलें।

अहं क्या है? अहं एक रूकावट है। अहं मस्तिष्क की एकाग्रता है। जब आपका मस्तिष्क किसी वस्तु पर ध्यान देता है, वह अहं कहलाती है। लोभ क्या है? लोभ इच्छा की असीमित गति है। आप गहरे ध्यान में जाने पर मस्तिष्क को शांति का अनुभव दे सकते हैं। उस स्रोत को खोजें, जहाँ से यह विचार आते हैं। इसे आनंदमय कोष कहते हैं। यह अंतिम शाक्ति, प्रभु इच्छा तथा ज्ञान है। यह गहरी शांति है। यदि अहं को ज्यादा बढ़ावा मिले तो यह गुस्सा, क्रोध एवं दिखावे में परिवर्तित हो जाता है।



पाठगत प्रश्न 12.1

1. क्रिया क्या है?
2. प्राणायाम क्या है?
3. कपालभाति से आप क्या समझते हैं?



आपने क्या सीखा

- प्रस्तुत पाठ में आपने कुछ यौगिक आयामों के बारे में जानकारी एकत्रित की जो आपके मस्तिष्क को स्वच्छ करती है। यह अहंकार समाप्त करके अधिगम प्रक्रिया पर बल देता है। इसके अंतर्गत निम्न क्रियाएँ आती हैं :
- क्रिया : कपालभाति (बारीं नासिका छिद्र)
- प्राणायाम : शितकारी, सिद्धांत, नाडी शुद्धि, कारा के साथ नमस्कार, यू कारा के साथ नमस्कार, 'म' एवं 'ऊँ' के साथ नमस्कार।
- आपने अहं और लोक के स्रोत के बारे में भी जाना।



पाठांत प्रश्न

1. प्राणायाम क्या है? यह आपके लिए किस प्रकार लाभकारी है?
2. अहं के कौन से स्रोत होते हैं?
3. चार प्रकार के प्राणायामों के नाम बताइए?



टिप्पणी



टिप्पणी



उत्तरमाला

12-1

1. संस्कृत में क्रिया का अर्थ है 'पूर्ण क्रिया' ।
2. प्राणायाम को यौगिक श्वसन कहते हैं। इसके अंतर्गत श्वसन तकनीक आती है जो श्वास प्रक्रिया को रोकती है।
3. संस्कृत में कपाल का अर्थ है खोपडी और भाति का अर्थ है चमक। यह खोपडी में स्थित अंगों के कार्य में सुधार करती है।

