



6

क्रिया, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंधा

यह वह यौगिक प्रक्रियाएँ हैं जिससे शारीरिक शुद्धता की जाती है। यह स्वच्छता आंतरिक अंगों की सफाई करता है। कुछ आंतरिक अंग है—(), पाचन तंत्र, श्वसन तंत्र, नासिका छिद्र आदि। व्यायाम तकनीक आपके शरीर में जागरूकता पैदा करता है। यह धीमा एवं गहरा श्वसन के आधार पर कार्य करता है। प्राणायाम आपकी फेफड़ों की शक्ति को भी बढ़ाती है। प्राणायाम आपकी श्वसन () का धीमी करता है। क्रियाओं की मदद से आप अपने शरीर से विषैले तत्व समाप्त कर सकते हैं। मुद्रा से तात्पर्य कुछ विशेष शारीरिक गतिविधियों से है जो आपके मूड, दृष्टिकोण, प्रत्यक्षीकरण के बारे में बताता है। यह आपको () जागरूकता एवं एकाग्रता को बढ़ाता है। बंधा एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है पकड़ना, () अथवा ताला बंद करना। मूल अर्थों में यह मासपेशियों की जकडन है। यह जकडन शरीर के विभिन्न अंगों में पायी जाती है। जब भी शरीर () समाप्त होता है तब एक ऊर्जा का संचरण होता है। यह आपके आंतरिक अंगों को शक्तिशील, नवीन और प्रभावशाली बनाता है। यह हमारी संचरण प्रणाली पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। यह मानसिक तनाव समाप्त करता है। मस्तिष्क को शांत करके शांति एवं () प्रदान करता है।

शरीर में तीन मुख्य बंध नियम है। चौथा नियम इन तीनों नियमों को एक करता है।



टिप्पणी

- मूल बंध – मौखिक बंध
- उडीयन बंध – पेट के ऊपर हिस्से एवं डायफ्राम से संबंधित
- जलंधर बंध – ठोडी बंध

इन सभी बंधनों का अभ्यास एकल या समूह के रूप में आसन, प्राणायाम, मुद्रा, दृष्टिकोण एवं ध्यान में किया जाता है। यह कहा जाता है कि इन बंधों को अभ्यास के अंतिक चरण में सामान्य कर देना चाहिए।

मुद्रा से तात्पर्य हाथ एवं हाव-भाव का मिलन है। यह प्रभावी एवं साधारण तरीके हैं जिससे आप स्वयं में ताजगी, ऊर्जावान, संवर्गों को समन्वय एवं एकाग्रता को बढ़ा सकते हैं। आपकी उंगलियां बिजली के सर्किट के समान हैं जिससे प्राण को जोड़ा जाता है। संस्कृत भाषा में मुद्रा का अर्थ है 'ऊर्जा के चिह्न'। आप इन मुद्रा से खुद को बेहतर, शांत एवं ऊर्जावान बना सकते हैं।

प्राणायाम में धीमी श्वसन गति रखी जाती है। इससे बालकों का मस्तिष्क शांत होता है। यह उन्हें चिंता, कुंठा एवं क्रोध से बचाता है। प्राणायाम एवं क्रिया आपको दोनों शारीरिक एवं मानसिक रूप में स्वस्थ रखता है। मुद्रा से बालकों में एकाग्रता बढ़ती है।



उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ को पढ़ने के बाद आप –

- प्राणायाम एवं क्रिया का अभ्यास कर पाएंगे;
- स्तर 1 एवं 2 के अभ्यासों का दोहरान कार्य कर सकेंगे तथा अगले स्तर पर कार्य कर पाएंगे।
- अतिरिक्त शिथिल प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध, प्राणायाम का भी अभ्यास कर पाएंगे।

6.1 क्रिया

संस्कृत में क्रिया का अर्थ है—पूर्ण क्रिया। यह भी शारीरिक अंगों को स्वच्छ करने की प्रक्रिया है। आंतरिक अंगों की सफाई हेतु मुख्य 6 क्रियाएँ उपयोगी है। यह स्वच्छ तकनीक आंतरिक अंगों जैसे आंखों, पाचन तंत्र, श्वसन तंत्र एवं नासिका छिद्र के लिए उपयोगी है। प्रस्तुत पाठ में त्राटक, जाटरू त्राटक और ज्योति त्राटक, कपालभाति एवं जलनेति के बारे में पढ़ेंगे। यह हमारी आंखें, आगे का मस्तक एवं नासिका छिद्र को साफ करती है।

- त्राटक का प्रयोग आंखों की सफाई के लिए होता है। यह आंखों की मांसपेशियों और दृष्टि को स्वच्छ करता है। यह नियमित रूप से किया जाता चाहिए। यह आपकी एकाग्रता व बुद्धि को बढ़ाकर मजबूत एवं स्वस्थ आंखें प्रदान करता है।
- कपालभाति ललाट की स्वच्छता हेतु अत्यंत उपयोगी है।
- जलनेति नासिका छिद्र को साफ करने की प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया में जल का प्रयोग किया जाता है।

त्राटक एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है, 'देखना'। ध्यान तकनीक के रूप में यह एक बिन्दु की ओर सकाग्रता पर बल देती है। यह एकाग्रता बिन्दु अंगूठा (जाटरू) या मोमबत्ती की लौ (ज्योति) भी हो सकती है।

1- okek & nf{k.k tVk: =kVd

- बाएँ हाथ की मुट्ठी बनाकर अपनी अंगूठे को उठाइए।
- बाएँ हाथ को बायीं ओर जितना संभव हो घुमाए। किंतु यह ध्यान रखें कि अंगूठे की नोक से अपनी दृष्टि न हटाएँ।
- अंतिम छोर तक देखने के बाद बाएँ हाथ को मध्य की ओर लाए।



टिप्पणी



टिप्पणी



- बाएँ हाथ को मध्य की ओर लाइए। दाएँ हाथ को ऊपर की ओर ले जाएँ। मुट्ठी बनाएँ और अंगूठे को ऊपर की ओर रखें।
- पूरी प्रक्रिया को तीन बार दोहराएँ।
- साधारण हथेली अभ्यास करें।
- अधिक से अधिक आराम पसंद करें।
- भ्रामरी प्राणायाम करें।

2- mHk; tkV: =kVd

- दोनों हाथों को सामने की ओर ऊपर लाएँ। अंगूठों को उठाएँ।





- दायीं उंगली को दायीं ओर और बायीं उंगली को बायीं ओर घुमाएँ।
- अपने दोनों हाथों को सामान्तर रूप से देखें।
- यदि आप दोनों को नहीं देख पा रहे तो उन्हें पास लाएँ और उस स्थिति में रोकें।
- दोनों हाथों को धीरे-धीरे नीचे लाएँ किंतु अंगूठों की ओर देखते रहें।
- हथेली का प्रयोग करें।
- बाजूओं को आराम दें।
- सिर को हल्का सा झुकाएँ।
- बाजूओं को सीने पर आराम करने दें।
- गहरी सांस लें। आंखों की मांसपेशियों को दबाएँ।
- भ्रामरी प्राणायाम करें।
- भ्रामरी की भ्रमर को आंखों के आस पास महसूस करें।

3- di ds | kfk vka[kka dks /kksuk

vH; kl %

- एक कप में पानी लीजिए।
- बायीं आंख को बाएँ हाथ से बंद कीजिए।
दायीं आंख के पास दाएँ हाथ से कप को लाएँ।
- दाहिनी आंखों की पुतली को पानी में रखिए।





टिप्पणी

- पलकों को बार-बार झपकाइए। आंखों को कम से कम 7 बार तक खोलना एवं बंद करना है।
- कप को बायें हाथ में लें। थोडा सा दायीं ओर झुकें और दायीं आंखों की पुतली पर पानी डालकर निकालें।
- यही प्रक्रिया बायीं ओर से भी दोहराएँ।
- दोनों तरफ से पूर्ण प्रक्रिया करें। उसके बाद आंखों की पुतली के आगे एवं पीछे सामान्य मालिश करें। इससे अतिरिक्त पानी निकल जाता है।
- इसे आंसू पोछना मालिश (तमंतवब उदंहपदह) कहते हैं।

यकक %

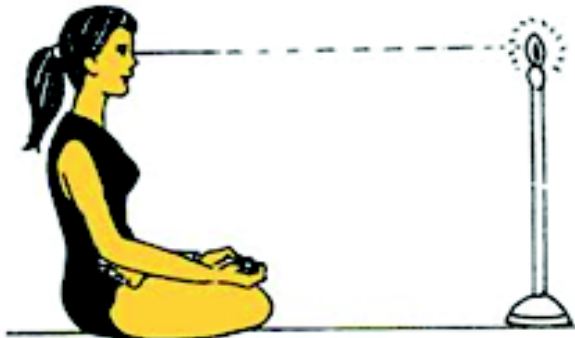
- यह आंखों को साफ करती है।
- एलर्जी समाप्त करती है।
- आंखों की ज्योति बढ़ाने में सहायक है।

4- T; kfr =kVd

त्राटक आपको किसी एक बिन्दु पर एकाग्रता बढ़ाने का अभ्यास है। इस त्राटक में एक ज्योति पर एकाग्रता बढती है।

r\$ kjh %

- एक मोमबत्ती स्टैंड एवं माचिस लें।





- अपनी आंखों को ठंडे एवं साफ पानी से धोएं। इससे अभ्यास में अच्छे परिणाम प्राप्त होते हैं।
- समूह में अभ्यास करने की स्थिति में मोमबत्ती स्टैंड के चारों ओर खड़े हो जाएं। ध्यान रखें कि मोमबत्ती स्टैंड से उचित दूरी बनी हो। कम से कम 1.5 से 2 मीटर की दूरी रखें। आंखों के सामान्तर मोमबत्ती रखें।

fLFkfr %

- किसी भी ध्यान स्थिति में बैठिए।
- अपनी रीढ़ की हड्डी एवं गर्दन को सीधी रखिए।
- कंधों को थोड़ा झुकाएं।
- पूरे शरीर को आरामदायक स्थिति में लाएं।
- चेहरे पर मुस्कान रखें।
- ज्योति त्राटक प्रारंभ करते हैं। इससे आप बिना प्रयास के वस्तुओं की ओर देखकर एकाग्रता बढ़ाते हैं।
- अपनी आंखों को कुछ पलकें झपकाकर खोलें और जमीन की ओर देखें। ध्यान रखें ज्योति की ओर सीधा नहीं देखना है।
- धीरे-धीरे अपने नेत्र मोमबत्ती स्टैंड की ओर करें। तत्पश्चात स्टैंड के ऊपरी हिस्से को देखकर मोमबत्ती को देखें और धीरे-धीरे मोमबत्ती की लौ पर केन्द्रीत करें।
- पूरी ज्योति को बिना किसी प्रयास के देखें। पलकें ना झपकाएं।
- यदि आंखों में किसी प्रकार की पीडा हो तो अपनी इच्छा शक्ति बढ़ाएं तथा आरामदायक स्थिति में देखें। यदि आंसू आते हैं तो इन्हें आसानी से बहने दें। इससे आपकी आंखों की अशुद्धि समाप्त हो जाती है।
- 30 सेकेंड तक लौ को देखें।



टिप्पणी

- धीरे-धीरे अपनी आंखें बंद करें, अपनी हथेलियों को कुछ सेकेंड के लिए एक दूसरे पर रगड़ें। अपनी हथेलियों से कप बनाकर अपनी आंखों को ढकें।
- धीरे से रगड़ कर हथेली हटाएँ।
- 5 राउंड पूरे होने पर अपने हाथों को नीचे की ओर लाएँ।
- आंखों की पुतलियों के आस पास ठंडक का वातावरण रखें। कुछ सेकेंड आराम करें। अपनी आंखों को एकदम से ना खोलें।
- अगले पद में हम श्वास को हथेली से जोड़ेगें और भ्रामरी का अभ्यास करेंगे। सबसे पहले आंखों पर दवाब बनाएँ, श्वास लें और भ्रामरी मय ... का उच्चारण करें। इससे आपको अपने पूरी शरीर में संवेदनाओं की अनुभूति होगी। इसे फिर से दोहराएँ।
- श्वास लेते समय—ममम... का उच्चारण करें तथा इसी स्थिति में श्वास छोड़ें। यह लगभग 3 राउंड तक करें। इससे आपके सिर विशेषकर आंखों के आस पास संवेदनाओं का संचार होगा।

ykhk %

- यह आपकी आंखों को साफ, चमकदार एवं आकर्षक बनाता है।
- यह आंखों की पुतलियों को साफ करता है।
- आंखों में उपस्थित अश्रु ग्रंथियों को भी ठीक करता है।
- यह ध्यान के लिए एक विशेष तैयारी है।
- आंखों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- एकाग्रता एवं स्मृति बढ़ाता है।

; g Hkh /; ku nsus ; kh; ckr gS%

- त्राटक क्रिया में आपकी एकाग्रता बढ़ती है। यह एकाग्रता आपको अध् ययन करने में सहायता प्रदान करती है।



- नियमित अभ्यास से यह मांसपेशियों एवं नेत्र ग्रंथियों से जुड़े हुए रोगों का सफल इलाज करता है।
- त्राटक और आंख को कप से धोने से आपकी आंखें साफ होती हैं। यह आपको एलर्जी से बचाकर नेत्र ज्योति और एकाग्रता बढ़ाता है।
- त्राटक अभ्यास एक सूक्ष्म बिन्दु, चंद्रमा, उगते-छिपते सूरज अथवा हरी पत्तियों को एकटक देखने से भी होता है।

5- tyuŕ

जलनेति से नासिका तंत्र को जल की सहायता से साफ किया जाता है। इसके लिए नमक के पानी को गुनगुना कर के प्रयोग करते हैं। यह आपको नाक में सिकुडन एवं किसी भी प्रकार के व्यावधान से मुक्ति दिलाता है। यह आपकी श्वसन प्रक्रिया को भी बढ़ाता है।



vH; kl

- पैरों में उचित दूरी बनाकर खड़े हो जाएं।
- नेति मटके को अपने दाहिने हाथ में रखें।
- नेति मटके के छिद्र को दाहिने नासिका छिद्र में डालें।
- मुंह खुला रखकर उससे श्वास लेते रहें।
- अपने सिर को हल्का सा पीछे की ओर धकेलें। फिर आगे करें तथा साइड में सिर रखें। इससे मटके का जल दाहिने नासिका छिद्र में जाकर गुरुत्वाकर्षण बल के कारण बायीं नासिका छिद्र से बाहर आएगा। यह प्रक्रिया मटके में जल समाप्त होने तक दोहराएं।
- यही प्रक्रिया बायीं नासिका छिद्र से भी करें।
- दोनों ओर से इस प्रक्रिया को समाप्त करके जोर से श्वास छोड़ें। इससे नासिका छिद्र में उपस्थित पानी बाहर आ जाएगा। यह पानी समस्त दिशाओं में गिरेगा। यही जल नेति प्रक्रिया है।



टिप्पणी

यकृत् %

- जलनेति क्रिया साइनस, नाक संबंधी रोग, गले एवं आंखों के उपचार हेतु उपयोगी है।
- यह आपको ठंड, कफ एवं एलर्जी से बचाती है।
- यह नासिका छिद्र में होने वाली सिकुडन एवं व्यवधान को समाप्त करती है।
- इससे आप आराम से श्वास ले सकते हैं।

; g Hkh /; ku nsus ; kx; ckr gSfd %

- जलनेति हेतु 500 मिली गुनगुना स्वच्छ जल आवश्यक होता है। इसमें एक चमच नमक मिलाया जाता है।
- जलनेति करने के पश्चात् कपालभाति अवश्य करनी चाहिए। इससे नाक के छिद्र वाला स्थान सूख जाता है।
- जलनेति क्रिया करते समय मुंह से धीरे-धीरे काम लेना चाहिए।



पाठगत प्रश्न 6.1

1. त्राटक एक संस्कृत का शब्द है जिसका अर्थ है या
2. कप की सहायता से आंख धोने से आंखों की समाप्त होती है।
3. जलनेति में जल की सहायता से को स्वच्छ किया जाता है।

6.2 प्राणायाम

प्राण का अर्थ है ऊर्जा और यम का अर्थ है नियंत्रित करना। प्राणायाम वह है जो ऊर्जा को नियंत्रित करता है। प्राणायाम में श्वास धीमी एवं लयात्मक हो जाती है। जब श्वास धीमी होती है, तब मस्तिष्क शांत हो जाता है।



प्राणायाम निम्न कार्यों में आपकी सहायता करता है—

- रक्त प्रवाह बढ़ाने में।
- मस्तिष्क एवं शरीर को आराम देने में।
- एकाग्रता कौशल बढ़ाने में।
- चिंता समाप्त करने में।
- फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने में।

1- कपालभाति १/०PN 'okl १/२

कपालभाति एक योग तकनीक है जो कि श्वास से जुड़ी हुई है। कपालभाति का अर्थ है चमकती हुई खोपड़ी। यह शब्द संस्कृत भाषा में उदधृत है।

कपालभाति का अभ्यास करने से आपके शरीर में कार्बन डाइआक्साइड समाप्त होती है। यह आपको ताजा एवं आक्सीजन युक्त करती है। यह आपके मस्तिष्क की नसों को उद्दीप्त कर आपकी बुद्धि को बढ़ाती है।

वह; कल %

- किसी भी ध्यान स्थिति में सीधा बैठे। गहरी सांस लें।
- हवा को इस प्रकार बाहर निकालें कि आपके पेट का निचला हिस्सा अंदर बाहर जाए।





टिप्पणी

- धीरे-धीरे बिना किसी सतत प्रयास के श्वास लें।
- हवा शरीर में निष्क्रिय श्वसन द्वारा आएगी। यह कपालभाति का एक चक्र है। प्रारंभ में 20 चक्र तक अभ्यास करें। यह एक राउंड पूरा करता है।
- प्रायोगिक रूप से सामान्य व्यक्ति तीन राउंड तक कर सकता है।

D; k uk dja%

- श्वास छोड़ते समय सीना एवं कंधों को न हिलाएँ।
- श्वास लेने में अत्याधिक प्रसास ना करें।

ykk%

- यह आपके उदर भाग को उद्दीप्त करके पाचन तंत्र सुधारता है।
- कपालभाति से आप आपके कार्बन डाइआक्साइड छोड़ते हैं। यह आपके फेफड़ों को स्वच्छ बनाता है। इससे आप अन्य विषैली एवं अनपयुक्त गैसों को भी शरीर से बाहर निकाल सकते हैं।
- यह आपके हृदय एवं फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाता है। यह दमा रोगियों के लिए विशेष फायदेमंद है।
- यह पूरी शरीर में रक्त संचरण करता है।
- यह शरीर में ऊर्जा प्रवाह ठीक करता है। साथ ही यह आलस्य को दूर भगाता है।

2- foHkxh; i k.kk; ke

प्राणायाम में से व्यक्ति अपने शरीर के तीनों स्थानों को स्वच्छ कर सकता है। इसके लिए यह गहरी श्वसन का अभ्यास करता है। यह श्वास निरंतर, आरामदायक एवं लयात्मक होना चाहिए। यह गलत श्वसन क्रिया को सही करता है। यह फेफड़ों की क्षमता भी बढ़ाता है। यह तीन क्षेत्र हैं—उदर भाग, वक्ष स्थल एवं हंसली का स्थान।



v- mnj Hkx 1Mk; Qte 'ol u½ ¼/ke½

स्थिति : वज्रासन

vH; kl %

- हाथों को चिन मुद्रा में जांधो पर आराम से रखें।
- श्वास गहरी, धीमी एवं निरंतर लेते रहे। इससे आप का उदर भाग अंदर एवं बाहर की ओर होगा।
- श्वास छोडते समय पेट का भाग निरंतर एवं धीमी रूप से अंदर की ओर आता है।
- यह श्वसन क्रिया 5 बार दोहराएँ।
- यह सुनिश्चित करें इस पूरी प्रक्रिया में किसी प्रकार का व्यवधान ना हो।
- यह निरंतर, लगातार एवं आरामदायक स्थिति से करना चाहिए।

; gk; ; g Hkh /; ku n&s ; kX; ckr gS%

- पेट के निचले हिस्से में भरी हुई हवा आपके फेफडों में भी श्वसन प्रक्रिया को सुचारू बनाती है।
- सीने की गतिविधि को रोकें।

c- o{k LFky ¼e/; e 'ol u½ ¼e/; ek½

स्थिति : वज्रासन

vH; kl %

- चिनमय मुद्रा में अपने हाथों को जांधों पर रखें।
- श्वास लेते समय सीने को आगे, बाहर एवं ऊपर की ओर लेकर जाएँ।
- श्वास छोडते समय सीने को आराम दें और सामान्य स्थिति में लौट आएँ।
- यह क्रिया 5 बार दोहराएँ।
- पेट की गतिविधि रोकने का प्रयास करें।



टिप्पणी

I - Āi jh १०१ yh 'ol u १/२ LFkk u 'ol u १/४/; k १/२

स्थिति : वज्रासन

vH; kl %

- किसी भी ध्यान स्थिति में आएं।
- आदि मुद्रा में अपने हाथों को जांघों पर रखें।
- श्वास लेते समय गर्दन की हड्डी एवं कंधों को ऊपर एवं नीचे की ओर करें।
- श्वास छोड़ते समय कंधों को आराम करने की स्थिति में लाएं।
- यह श्वसन प्रक्रिया 5 बार दोहराएं।
- पेट एवं सीने की गतिविधियों को रोकने का प्रयास करें।

n- i w k l ; k f x d 'ol u

पूर्ण यौगिक श्वसन में सभी तीनों प्रकार की श्वसन क्रियाओं का समागम है। इसे पूर्ण श्वास भी कहा जाता है।

स्थिति : वज्रासन

vH; kl %

- हाथों को पेट की नाभि पर रखकर आराम की स्थिति में आएं। यह कार्य बह्य मुद्रा में करना है।
- श्वास लेते समय अधम, मध्यमा एवं अध्या प्राणायाम क्रमबद्ध रूप से किया जाता है। इसी क्रम में श्वास छोड़ा भी जाता है। यह क्रम है—उदर, वक्ष एवं हंसली।
- यह श्वसन क्रिया 5 बार दोहराएं।

y k h k %

- इस क्रिया का मुख्य उद्देश्य आपको सीधे प्रकार की श्वसन प्रक्रिया की



जानकारी देना है। यह तीनों (उदर, वक्ष एवं हंसली) मिलकर पूर्ण यौगिक श्वसन का निर्माण करती है।

- 5 मिनट की पूर्ण यौगिक श्वसन भी चमत्कार कर सकती है।
- जब भी आपको थकान या गुस्सा आए तो पूर्ण यौगिक श्वसन प्रक्रिया का अभ्यास करें। यह आपके मस्तिष्क को शांत करके ताजगी प्रदान करता है।

; gk; ; g Hkh /; ku nus ; kx; ckr g%

- यह पूर्ण प्रक्रिया शांत एवं आरामदायक होती है। इससे आपके चेहरे पर मुस्कान आती है।
- श्वास लेने एवं छोड़ने के समय को नोट करें।
- श्वास केवल नाक से लेना है। ना कि मुंह से। आप जैसे जैसे पूर्ण यौगिक श्वसन का निरंतर अभ्यास करेंगे तथा राउंड की संख्या बढ़ाएंगे। आपके शरीर में स्वतः एवं सामान्य कार्य सुचारु गति से प्रारंभ हो जाएंगे।

3- Hkkehj

भ्रामरी शब्द की उत्पत्ति 'भ्रमर' से हुई है जिसका तात्पर्य है काली गुनगुन करने वाली मधुमक्खी। इस प्राणायाम में अभ्यासकर्ता ऐसी आवाज निकालता है जो कि काली मधुमक्खी की ध्वनि से मिलती जुलती होती है। इसीलिए इसका नाम भ्रामरी प्राणायाम रखा गया है।

vH; kl %

- किसी भी ध्यान स्थिति में आएं।
- चिनमय मुद्रा में आएं।
- गहरी सांस लें।
- श्वास छोड़ते समय एक धीमी आवाज निकालें जो कि काली मधुमक्खी की ध्वनि के समान हो।



टिप्पणी

- इस गूंज को आप अपने सिर में महसूस करें। श्वास छोड़ने के पश्चात् अपने हाथों को घुटनों पर लाएं और धीमी गति से श्वास में यह एक राउंड पूरा करती है।
- 10 राउंड तक दोहराएँ।

ykk %

- यह अभ्यास आपके मानसिक तनाव को कम करता है।
- एकाग्रता एवं स्मृति को बढाने में सहायक है।
- गुस्सा एवं क्रोध नियंत्रण में लाभकारी है।

; gk ; g Hkh /; ku nus ; kx; ckr gS %

- भ्रामरी के अभ्यास के दौरान 'न कारा' का प्रयोग करें। 'न-कारा' का प्रयोग वर्जित है।
- लंबे समय तक अभ्यास करने के पश्चात् आपको पूरी शरीर एवं सिर में उच्चारण की गूंज सुनाई देती है।
- प्रारंभ में भ्रामरी के 5 से 10 राउंड पर्याप्त है।

4- I wZ vuyke foyke i k.kk; ke

सूर्य अनुलोम विलोम प्राणायाम में दाहिने नासिका छिद्र से ही श्वास क्रिया एवं छोड़ा जाता है। यह नासिका मुद्रा में किया जाता है।

- यह आपकी शारीरिक शक्ति बढाकर ताजगी देता है।
- शरीर में ऊर्जा का संचरण करता है।
- यह रक्त साफ करता है।
- यह आपके पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है।
- यह वजन घटाने के लिए उपयुक्त है।



vH; kI %

- दाहिने हाथ से धीमी गति से नासिका मुद्रा लें।
- बायीं नासिका छिद्र को छोटी एवं अनामिका से बंद कीजिए। यह कार्य आपको नासिका मुद्रा में करना है।
- धीरे-धीरे श्वास दाहिनी नासिका छिद्र से लें और छोड़ें।
- अभ्यास के समय बायीं नासिका छिद्र को बंद रखें।
- श्वास लेने एवं छोड़ने की एक क्रिया को एक राउंड कहा जाता है।
- 5 बार तक दोहराएँ।

ukV %

- श्वास लेने एवं छोड़ने की समस्त क्रिया दाहिनी नासिका छिद्र से ही करना है।
- सूर्य वंदन प्राणायाम को खाली पेट करना चाहिए।
- यह प्राणायाम आपके शरीर में ऊर्जा को बढ़ाती है। बुखार या अत्याधिक गर्मी में इसे नहीं करना चाहिए।

5- pnz vuyke foyke

चंद्र अनुलोम विलोम प्राणायाम श्वास लेना एवं छोड़ना दोनों बायीं नासिका छिद्र से ही किया जाता है। इसके लिए नासिका मुद्रा बनायी जाती है।

- यह शरीर में ठंडक प्रदान करता है।
- यह चिंता एवं मानसिक तनाव की स्थिति में अत्यंत लाभकारी है।
- यह मस्तिष्क को शांत रखता है।
- ऐसा माना जाता है कि इसे सर्दियों में नहीं करना चाहिए।



टिप्पणी

vH; kl %

- दाहिने हाथ में धीमी गति से नासिका मुद्रा बनाएँ।
- अंगूठे की सहायता में दायें नासिका छिद्र को बंद करें।
- आपको बायीं नासिका छिद्र से ही श्वास लेना व छोडना है।
- पूर्ण अभ्यास के दौरान अपना दायां नासिका छिद्र बंद रखें।
- श्वास लेने व छोडने का एक चक्र एक राउंड पूरा करता है।
- 5 राउंड तक दोहराएँ।
- इस प्राणायाम से शरीर को ठंडक मिलती है।

6- 'khyh

शीतली प्राणायाम को अधिकतर 'ठंडी श्वास प्राणायाम' कहा जाता है। यह नाम इसलिए दिया गया है क्योंकि इससे शरीर के अंदर आने वाली हवा जिह्वा को न पार करके मुख में प्रवेश करती है। इससे हमारे नाडी तंत्र पर ठंडा एवं शांत प्रभाव



पडता है। इस क्रिया को गर्म मौसम में अवश्य करना चाहिए क्योंकि यह ठंडक देने वाला प्राणायाम है। यह शरीर एवं मस्तिष्क को ठंडा रखता है। यह सर्दियों में नहीं करना चाहिए। ठंडक देने के कारण यह प्राणायाम नाडी तंत्र एवं अंतःस्त्रावी ग्रंथियों के लिए विशेष उपयोगी है।

vH; kl %

- हथेलियों को जांघों पर आराम करने दें।
- जिह्वा को थोडा सा मुंह से बाहर लाएँ। इसे मोडकर कौए की चोंच की भांति बनाए।



- इस प्रकार मुख के अंदर जाने वाली हवा ठंडी लगती है।
- यह हवा गले से फेफड़ों तक पहुंचती है।
- धीरे-धीरे श्वास को नासिका छिद्र से छोड़ें। आप पाएंगे कि गर्म हवा आपके फेफड़ों को गले तक आएगी। तत्पश्चात् यह नासिका छिद्र से बाहर निकलेगी।
- यह शीतली प्राणायाम का एक राउंड पूरा करती है।
- 9 बार दोहराएँ।

यक्त %

- पाचन तंत्र को नियंत्रित करता है।
- श्वास की गुणवत्ता बढ़ती है।
- एकाग्रता एवं स्पष्टता बढ़ाती है।
- बुखार को कम करता है।
- भूख एवं प्यास नियंत्रित करता है।
- तनाव कम करती है।

7- ukMh 'k) i k.k; ke

नाडी शुद्धि प्राणायाम एक वैकल्पिक नासिका छिद्र प्राणायाम है। शुद्धि का तात्पर्य है 'शुद्ध होना'। इस अभ्यास में आप दाएँ एवं बाएँ नासिका छिद्र से श्वास का संतुलन बनाने का प्रयास करते हैं। यह प्राणायाम बायीं नासिका छिद्र से ही प्रारंभ एवं अंत होता है। सर्वप्रथम व्यक्ति बायीं नासिका छिद्र से श्वास लेता है और दाहिने नासिका छिद्र से छोड़ता है। यही क्रिया दोहराई जाती है जिससे श्वास दायीं नासिका छिद्र से लिया जाता है और बायें नासिका छिद्र से छोड़ा जाता है। इसी प्राणायाम को नाडी शुद्धि प्राणायाम कहा जाता है। इसे अनुलोम विलोम प्राणायाम भी कहा जाता है।



टिप्पणी

नाडी शुद्धि प्राणायाम रक्त एवं श्वसन तंत्र को शुद्ध करता है। गहरी श्वास लेने से आपके रक्त में आक्सीजन की पूर्ति करता है। यह प्राणायाम श्वास तंत्र को मजबूती प्रदान करता है। यह आपके नाडी तंत्र को भी संतुलित बनाता है। यह चिंता एवं सिर दर्द से मुक्ति दिलाता है।

vH; kI %

- किसी भी ध्यान स्थिति में बैठें।
- नासिका मुद्रा अपनाएं।
- दायीं नासिका छिद्र को दाएं अंगूठे से धीरे से बंद करें। श्वास पूरी तरह से आए नासिका छिद्र से छोड़ें। इसके पश्चात् बायीं नासिका छिद्र से ही गहरी सांस लें।
- बायें नासिका छिद्र को अनामिका एवं छोटी उंगली से बंद करें। यह नासिका मुद्रा बनाती है। दायीं नासिका छिद्र को खोलें। धीमे से श्वास छोड़ें। यह श्वास पूरी तरह से दायें नासिका छिद्र से ही छोड़ना है।
- दायीं नासिका छिद्र से गहरी सांस लें। दायीं नासिका छिद्र को बंद करें एवं बायें नासिका छिद्र से श्वास छोड़ें। यह नाडी शुद्धि प्राणायाम का एक राउंड पूरा करता है।
- 5 बार दोहराएँ।

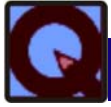


ykk %

- विषैले तत्वों को साफ करता है।
- शरीर में से विषैले तत्वों को समाप्त करता है।
- एकाग्रता एवं योग्यता को बढ़ाता है।
- मस्तिष्क एवं विचारों में स्पष्टता एवं संतुलन बनाने में सहायक है।

;gk; ;g /;ku nsus ;kx; ckr gS%

- इस अभ्यास से दोनों नासिका छिद्रों के मध्य संतुलन बनता है।
- नासिका मार्ग साफ होता है।
- मस्तिष्क को ठंडक मिलती है।



पाठगत प्रश्न 6.2

1. कपालभाति की योगा तकनीक है।
2. भ्रामरी शब्द संस्कृत के 'भ्रमर' से आया है, जिसका अर्थ है।
3. नाडी शुद्धि प्राणायाम एवं को शुद्ध करता है।

6.3 मुद्रा एवं बल

मुद्रा एवं बंध यह यौगिक तकनीक है जो मस्तिष्क को स्थिरता देते हैं। यह आसनों से अधिक गहरे स्वर पर कार्य करते हैं।

मुद्रा का अर्थ है—'चिह्न'। यह शब्द भी संस्कृत से उदत्त है। इस हाव—भावों का प्रयोग ध्यान एवं प्राणायाम हेतु किया जाता है। इससे हाथों की सहायता से शरीर में ऊर्जा प्रवाह प्रदान किया जाता है। हाथों के विभिन्न स्थान शरीर के अनेक स्थानों से जुड़े हुए हैं। यह हमारे मस्तिष्क को भी नियंत्रित करते हैं। जब भी हम अपने हाथ योग मुद्रा में रखते हैं, तब हम मस्तिष्क के अनेक भागों को उद्दीप्त करते हैं। इससे शरीर में एक विशिष्ट ऊर्जा प्रवाह बनता है। इस प्रकार हम एक विशिष्ट मस्तिष्क () का भी निर्माण करते हैं।

बंध का अर्थ है ताला या रूकना। बंध के अभ्यास के दौरान शरीर के किसी एक विशिष्ट भाग में ऊर्जा का प्रवाह रोक दिया जाता है। जब बंध को खोला जाता है, तब यह ऊर्जा शरीर में अधिक दबाव एवं मजबूती के साथ फैलती है।



टिप्पणी



टिप्पणी

प्रस्तुत पाठ में आप कुछ मूल मुद्राओं के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे जो प्राणायाम एवं तीन बंधों के लिए महत्वपूर्ण है।

1- fpu enk

यह सर्वाधिक उपयोग में ली जाने वाली मुद्रा है। यह एक हाथ की मुद्रा योग परंपरा का आधार है। आपकी तर्जनी उंगली व्यक्तिक जागरूकता की परिचालक है। अंगूठे के वैश्विक जागरूकता का आधार माना जाता है। इन दोनों के मिलन से यह मुद्रा निर्मित होती है। यह मिलन अथवा योग के दो आधारों को दर्शाती है।

vH; kl %

- अंगूठे के छोर को तर्जनी उंगलियों के छोर से जोड़ें।
- अन्य उंगलियों को सीधा रखें।
- हथेली को जांघों के मध्य आरामदायक स्थिति में रखें।



ykkk %

- यह आपकी बुद्धि एवं स्मृति शक्ति को बढ़ाता है।
- क्रोध को शांत करता है।
- सिरदर्द में लाभकारी है।
- पेट एवं उसके निचले हिस्से में श्वास को नियमित करता है।

2- fpue; enk

चिनमय मुद्रा भी एक साधारण मुद्रा है। यह अंगूठ एवं तर्जनी को मिला कर बनायी जाती है। इस मुद्रा का उद्देश्य शरीर में जागरूकता लाना है। इससे शरीर एवं मस्तिष्क स्वस्थ रहता है।

vH; kl %

- आपकी तर्जनी उंगली का किनारा अंगूठों के किनारे के साथ मिलाएँ। अन्य उंगलियों को हथेली में मोड कर लाएँ।
- जांघों पर आराम करने दें।



टिप्पणी

ykhk %

- लंबे समय तक करने पर यह आपकी () शक्ति को बढ़ाती है।
- यह कब्ज दूर करती है।
- यह पाचन तंत्र को नियंत्रित करती है।
- यह बेहतर खाने की आदत बनाने के साथ-साथ अनुशासित भी बनाती है।

3- vkfn epk

आदि मुद्रा को प्रथम मुद्रा भी कहा जाता है क्योंकि यह मुद्रा एक शिशु भी बना सकता है। यह मुद्रा ध्यान हेतु प्रयोग की जाती है। यह प्राणायाम में सहायक है क्योंकि यह श्वास को बढ़ाती है। यह फेफड़ों की क्षमता भी बढ़ाती है। इससे शरीर में आक्सीजन का प्रवाह सुचारु रूप से होता है।

vH; kl %

- दोनों हाथों की मुट्ठी बनाएँ। याद रखें अंगूठों को अंदर की तरफ रखना है।
- इन मुट्ठियों को जांघों पर आराम करने दें।



ykhk %

- नाडी तंत्र को आराम देता है।
- सिर में आक्सीजन का प्रवाह बढ़ाता है।
- फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है।



टिप्पणी

4- cge eqk

ब्रह्म मुद्रा ना प्रयोग योग आसन, ध्यान एवं प्राणायाम () में किया जाता है। ब्रह्म देव सृष्टि के रचियता है। संस्कृत में इसका अर्थ है—दिव्यता, धार्मिक अथवा सर्वोच्च आत्मा। मुद्रा का अर्थ है—चिह्न।

vH; kl %

- अपने दोनों हाथों की मुट्ठी बनाइए। अंगूठों को अंदर की तरफ रखें। इन्हें नाभि के दोनों तरफ रखिए। ध्यान रखें आपकी हथेली ऊपर की ओर हो तथा हथेलियों का बाहरी भाग एक दूसरे को छुए।



ykk %

- ध्यान एवं एकाग्रता बढ़ाता है।
- नकारात्मक ऊर्जा समाप्त करता है।
- विषैले तत्वों का नाश करता है।

5- ukfl dk eqk

मुख्य रूप से नासिका मुद्रा को उपयोग प्राणायाम अभ्यास में दायें एवं बाएँ नासिका छिद्र को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है। यह मुख्य रूप से नाडी शोधन प्राणायाम है।

vH; kl %

- अपने दायें हाथ को उठाइए। तर्जनी एवं मध्यम उंगली को मोड़कर हथेली से छुएँ। ध्यान रखें यह दोनों उंगलियाँ अंदर की तरफ मुड़ेंगी।



- अंगूठे, छोटी एवं अनामिका को सीधा रखें। इन्हें बिना किसी दबाव के सीधा रखने का प्रयास करें।

यक्ति %

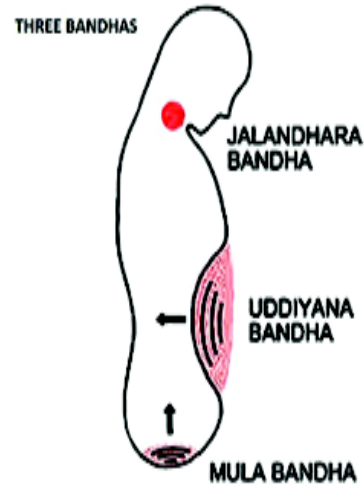
- बेहतर स्मरण शक्ति
- निद्र का चक्र पूर्ण होता है।
- बेहतर एकाग्रता।
- नकारात्मकता समाप्त होती है।
- चिंता एवं तनाव को समाप्त करती है।
- डिप्रेशन (तनाव) को सही करती है।
- शरीर में ऊर्जा का संचार करती है।

6- मूल; उ चक्र

उडयन बंध एक उदर आधारित अभ्यास है। संस्कृत में उडयन का अर्थ होता है ऊपर उठना। इसलिए इस बंध को उडयन बंध कहा जाता है। इस बंध को करते समय डायफ्राम की मांसपेशियां ऊपर की ओर उठती हैं।

वह; क्ल %

- किसी भी ध्यान स्थिति में आराम से बैठ जाएं।
- श्वास को पूर्ण रूप से छोड़ें। इस स्थिति में कुछ समय रुकने का प्रयास करें।
- अपने हाथों को घुटनों पर रखें।
- कंधों को उठाकर शरीर का हल्का सा आगे की ओर झुकाएँ।



टिप्पणी



टिप्पणी

- अपनी कमर को सीधा रखें।
- पेट की मांसपेशियों को जितना संभव हो अंदर की ओर खींचने का प्रयास करें।
- जितना हो सके इस स्थिति में आरामदायक स्थिति में रहें।
- मांसपेशियों के तनाव को समाप्त कर प्रारंभिक स्थिति में आएं। प्रारंभिक स्थिति में आने के लिए गहरे श्वास लें।
- सामान्य श्वास के साथ इस स्थिति में रहें।

यकृत %

- अधिवक्त्र ग्रंथि को सुचारू तथा संतुलित बनाता है।
- पाचन तंत्र को ठीक करता है।
- तनाव एवं कुंठा को समाप्त करता है।
- यकृत एवं अमाशय के कार्यों को सुधारता है।

7- त्रिकोण मुद्रा

जालधर बंध अथवा ठोड़ी बंध तीनों बंधों में प्रमुख है। यह सिर को आगे की ओर झुकाकर तथा ठोड़ी को गले के सामने लाकर किया जाता है। यह ठोड़ी को गर्दन की हड्डी के बीच रखने में सहायता करता है।

वृद्धि; क्लि %

- किसी भी ध्यान स्थिति में आराम से बैठें।
- गहरी सांस लें एवं श्वास रोकें।
- हाथों को घुटनों पर रखें। बंधों को उठाएं एवं शरीर को आगे की ओर झुकाएं। ध्यान रखें कि आप की रीढ़ की हड्डी सीधी हो।
- ठोड़ी को सीने एवं गर्दन के मध्य रखें। इससे आपकी श्वास नली एवं घेघा पूर्ण रूप से बंद होगी।



- सिर को उठाएँ और लंबे श्वास को छोड़ते हुए प्रारंभिक स्थिति में आएं।
- सामान्य श्वास लें। इस स्थिति में कुछ देर रहें।

यकृक %

- यह आपकी एकाग्रता क्षमता को बढ़ाता है।
- शरीर के उपापचय को नियंत्रित करता है।
- रक्त प्रवाह बढ़ाता है।

8- एन्य चक्र

संस्कृत के मूल शब्द का अर्थ है—जड अथवा आधार एवं बंध का अर्थ है ताला। मूल बंध का अर्थ है जड बंध। यह बंध सिद्धासन में किया जाता है। यह मूल बंध स्वतः ही शरीर में जागरूकता प्रदान करता है। यदि सिद्धासन करने में समस्या हो तो पदमासन या किसी अन्य ध्यान आसन में भी बैठ सकते हैं।

वह; क्ल %

- किसी भी ध्यान स्थिति में आराम से बैठिए।
- गहरी सांस लें और उसे रोकने का प्रयास करें।
- हाथों को घुटने पर रखें। कंधों को उठाकर ऊपरी शरीर को आगे की ओर झुकाएँ। अपनी बाजूओं के साथ शरीर का संतुलन बनाए।
- मांसपेशियों के संकुचन को श्वास के साथ (जितना संभव हो) रोकने का प्रयास करें।
- लंबी सांस छोड़ते हुए प्रारंभिक स्थान पर आएं।
- सामान्य श्वास लें। कुछ देर इस स्थिति में रहें।

यकृक %

- नाडी तंत्र को शांत करता है।
- मस्तिष्क को शांत एवं आराम देता है।



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 6.3

1. ब्रह्म मुद्रा को समाप्त करती है।
2. उडीयन बंध में मांसपेशियों को ऊपर की ओर रखते हैं।
3. मूल बंध : मूल शब्द संस्कृत के 'मूल' से आया है जिसका अर्थ है अथवा ।



आपने क्या सीखा

आपने प्राणायाम, क्रिया, मुद्रा एवं बंध के संप्रत्यय को समझा है। आपने प्राणायाम या क्रिया के लाभों को भी जाना है। आपने प्राणायाम, क्रिया, मुद्रा एवं बंध को पदानुसार करने की विधि भी सीखी है।

i k.kk; ke

- कपालभाति
- विभागीय प्राणायाम
- भ्रामरी
- सूर्य अनुलोम विलोम
- चंद्र अनुलोम विलोम
- शितली
- नाडी शुद्धि प्राणायाम

f0; k, a

- वामा जाटरू त्राटक
- उभय जाटरू त्राटक

क्रिया, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध

- कप से आंखों को धोना
- ज्योति त्राटक
- जलनेति

चिन् , आदि

- चिन मुद्रा
- चिनमय मुद्रा
- आदि मुद्रा
- ब्रह्म मुद्रा
- नासिका मुद्रा
- उडीयन मुद्रा
- जलधारा बंध
- मूल बंध



पाठांत प्रश्न

1. प्राणायाम क्या है?
2. क्रिया से आप क्या समझते हैं?
3. त्राटक क्या है?
4. कपालभाति क्या है?
5. भ्रामरी प्राणायाम से आप क्या समझते हैं?
6. विभागीय प्राणायाम क्या है?
7. नाडी शुद्धि प्राणायाम क्या है?

कक्षा-VII



टिप्पणी



टिप्पणी

8. मुद्रा क्या है?
9. बंध क्या है? बंध के तीनों प्रकारों के नाम लिखिए।



उत्तरमाला

6-1

1. देखना या सुनना
2. एलर्जी
3. नासिका अस्वच्छता

6-2

1. श्वसन अभ्यास
2. काली घूँघूँ मधुमक्खी
3. रक्त एवं श्शवन प्रणाली

6-3

1. नकारात्मक ऊर्जा
2. डायफ्राम
3. जल अथवा आधार

