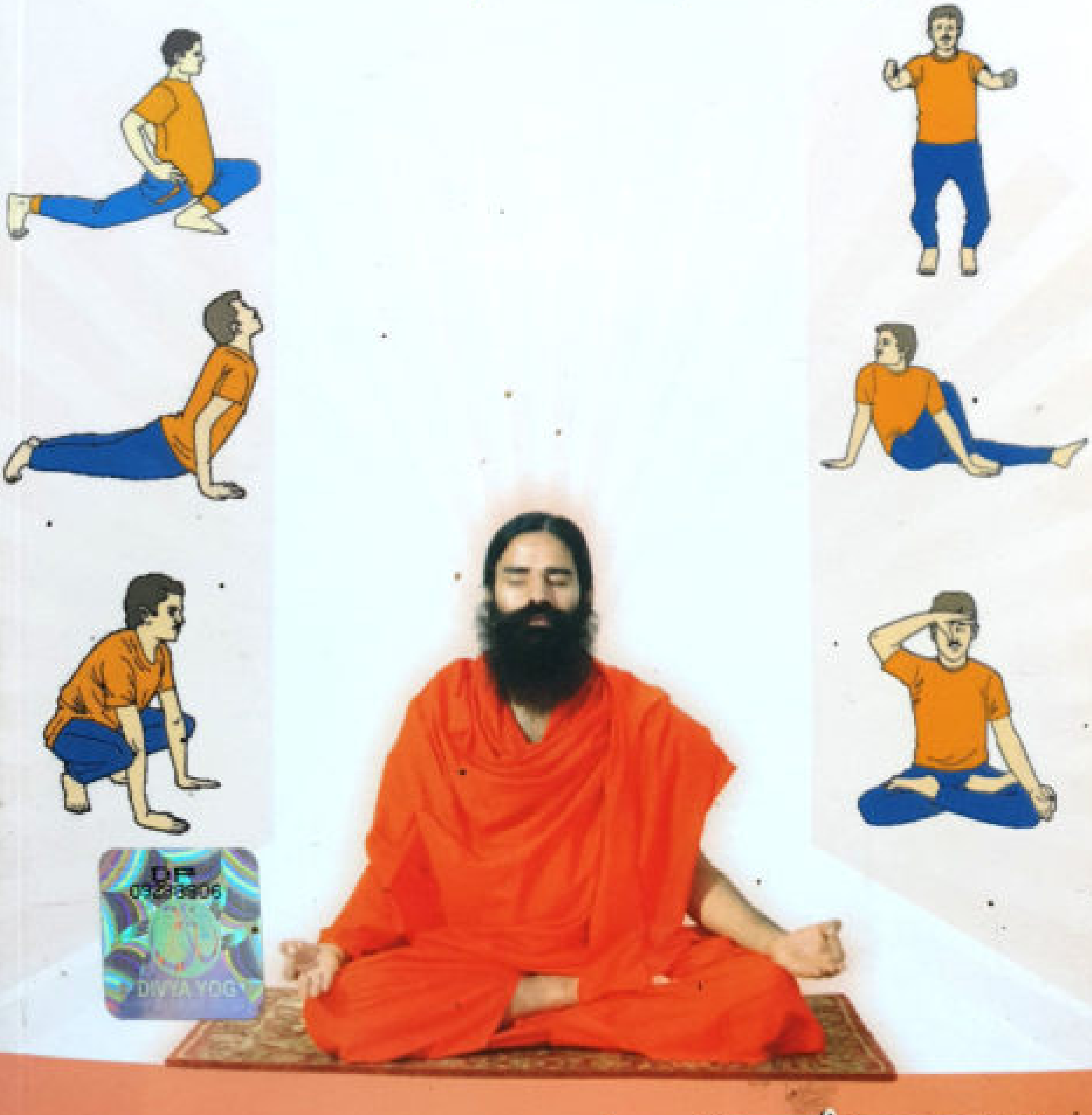
संशोधित एवं परिवर्धित तृतीय संस्करण

दैनन्दिन योगाभ्यासक्रम

(योगर्षि स्वामी रामदेव जी महाराज द्वारा सामान्यतः स्वस्थ व्यक्ति के लिए सिखाये जाने वाले सम्पूर्ण दैनिक योग पैकेज)

(वैज्ञानिक प्रमाणों एवं विविध परिशिष्टों के साथ)



आचार्य बालकृष्ण

विषय-सूची

चरण	विषय	पृष्ठ-सङ्ख्या
	शुभ-सम्मति	५
	आत्म-कथन	७
	दैनन्दिन योगाभ्यास-सारणी	११
	योगाभ्यासी के लिए आवश्यक निर्देश	१२
प्रथम	**मन्त्रोच्चारण**	१७
	ओ३म्-उच्चारण	१७
	सद्बुद्धि के लिए प्रार्थना	१७
द्वितीय	**सर्वाङ्गीण सहज-व्यायाम (यौगिक जॉगिंग)**	१८
तृतीय	**सूर्य-नमस्कार**	२५
चतुर्थ	**परम्परागत व्यायाम (१२ दण्ड)**	३३
	परम्परागत व्यायाम (८ बैठक)	४७
पञ्चम	**१२ आसनों का पैकेज**	५३
	बैठकर किए जाने वाले आसन	५३
	(मण्डूकासन भाग-१ एवं २, शशकासन, वक्रासन, गोमुखासन)	
	उदर के बल लेटकर किए जाने वाले आसन	५६
	(मकरासन, भुजङ्गासन-भाग १,२ एवं ३, शलभासन-भाग १,२ तथा ३)	
	पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन	६२
	(मर्कटासन-१,२ एवं ३, पवनमुक्तासन-भाग १ तथा २, अर्द्धहलासन, पादवृत्तासन, द्वि-चक्रिकासन-भाग १ तथा २)	
षष्ठ	**शवासन/योगनिद्रा**	६९
सप्तम	**प्राणायाम**	७४
	प्राणायाम के सामान्य नियम	७४
	भस्त्रिका-प्राणायाम	७५
	कपालभाति-प्राणायाम	७६
	बाह्य-प्राणायाम	८०
	उज्जायी-प्राणायाम	८१
	अनुलोम-विलोम प्राणायाम	८३
	भ्रामरी-प्राणायाम	८५
	उद्गीथ-प्राणायाम	८७
अष्टम	**प्रणव-ध्यान-योग**	८८
नवम	**समापन**	९०
	सिंहासन	९०
	हास्यासन	९१
	तालीवादन	९१
	शान्तिपाठ	९२

परिशिष्ट

प्रथम	सूक्ष्म व्यायाम	९४
	पादपञ्चाङ्गुल-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया (पैरों की अङ्गुलियों के लिए)	९४
	पार्ष्णि-पादशक्ति-सञ्चालन-क्रिया (एड़ी एवं पूरे पैर के लिए)	९४
	पादतल-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया (पञ्जों के लिए)	९५
	जङ्घा-नितम्ब-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया (घुटने एवं नितम्बों के लिए)	९५
	जानु-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया (घुटनों के लिए)	९६
	जठर-श्रोणि-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया (पेट तथा कमर के लिए)	९७
	पृष्ठदेश-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया (पीठ के लिए)	९८
	अङ्गुलि-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया (हाथ की अङ्गुलियों के लिए)	९९
	पूर्णभुजा-ग्रीवा-स्कन्ध-शक्ति-सञ्चालन क्रिया (पूरे हाथ, सर्वाइकल स्पोण्डलाइटिस तथा फ्रोजन शोल्डर के लिए)	९९
	कफोणि-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया (कोहनी के लिए)	१००
	वक्षःस्थल-ग्रीवा-स्कन्ध-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया (हार्ट, सर्वाइकल एवं शोल्डर दर्द के लिए)	१००
	ग्रीवा-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया (गर्दन के लिए)	१०१
	नेत्र-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया (आँखों के लिए)	१०२
	कर्ण-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया (कानों के लिए)	१०५
	दन्त-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया (दाँतों व मसूड़ों के लिए)	१०६
द्वितीय	चन्द्र-नमस्कार	१०७
		१०८
तृतीय	सन्दर्भ-ग्रन्थ सूची	११२

शुभ-सम्मति

योग सार्वभौमिक, सार्वकालिक एवं सार्वजनीन महत्त्व की ऋषि-मुनियों की एक अनमोल विरासत है। कर्म करने में सबसे बड़ी कुशलता (चातुर्य) ही योग है। इस योग को जीवन में अपनाने से बन्धन स्वभाववाले कर्म भी योगी को बन्धन में नहीं डाल पाते हैं। शुद्ध ज्ञान, शुद्ध कर्म एवं शुद्ध उपासना अर्थात् ज्ञानयोग, कर्मयोग व भक्तियोग– यह योग की त्रिवेणी है। यह मात्र एक ऐसा दर्शन है, जिसके सबल सैद्धान्तिक पक्ष का ही नहीं, अपितु उन्हें बोध कराने वाले क्रियात्मक साधनों का भी ऋषियों ने प्रतिपादन किया है, जिन्हें आचरण में लाकर प्रत्येक मनुष्य अपना कल्याण अपने हाथों करने की योग्यता व क्षमता प्राप्त कर लेता है।

करोड़ों लोगों को हजारों योग-शिविरों, आस्था एवं संस्कार टी.वी. चैनल्स् व सोशल मीडिया के माध्यम से योग सिखाने व उनके परिणामों को देखने के उपरान्त मैं इस तथ्य पर पहुँचा हूँ कि योग से जीवन व जगत् से सम्बद्ध समस्त समस्याओं और विषमताओं पर नियन्त्रण व विजय प्राप्त की जा सकती है। योग विज्ञानसम्मत जीवनशैली का नाम है, जिससे व्यक्ति का सम्पूर्ण व्यक्तित्व सकारात्मक रूप में प्रभावित होता है। इससे व्यक्ति न केवल आधि, व्याधि व उपाधि से मुक्त होता है, अपितु समाधि की प्राप्ति भी कर लेता है। प्रतिदिन योग करने से व्यक्ति के जीवन से रोग, शोक, क्षुद्रता, चिन्ता, तनाव, अवसाद, आत्मग्लानि, मोह व दरिद्रता आदि व्यक्ति की कमजोरियाँ समाप्त हो जाती हैं; ऐसे लोगों से युक्त समाज समतापूर्ण, प्रगतिशील होता है तथा राष्ट्र समृद्ध व समर्थ बन जाता है। अतः पूरा विश्व प्रातः उठकर प्रतिदिन योग करे, ऐसा मेरा स्वप्न है।

प्रस्तुत पुस्तक **'दैनन्दिन योगाभ्यासक्रम'** में प्रमुखतया योग के उन्हीं क्रियात्मक साधनों का समावेश किया गया है, जिन्हें हमने देश व दुनियाँ के करोड़ों लोगों को सिखाते हुए उनके अद्भुत परिणामों को न केवल अपनी आँखों से प्रत्यक्ष देखा है और लोगों के अनुभवों को सुनकर जाना है, अपितु विज्ञान की कसौटी पर कसकर सिद्ध भी किया है। प्रस्तुत पैकेज में तन और मन दोनों को समानरूप से स्वस्थ रखने पर ध्यान दिया गया है, जो कि प्रत्येक सामान्यतः स्वस्थ व्यक्ति के लिए उपयोगी, सहयोगी और निरापद है। व्यस्त दिनचर्या वालों के लिए यह एक रामबाण है। यह

व्यक्ति की कार्य-क्षमता व कार्य-दक्षता को बढ़ाने में निःसन्देह सहायता करता है। युवाओं के यौवन को जगाकर समाज, राष्ट्र व विश्व को कुशल, प्रभावशाली व रचनात्मक नेतृत्व दिलाने में सहयोग करता है।

करोड़ों लोगों के प्रेरणास्रोत कर्मयोगी ऋषिकल्प श्रद्धेय **आचार्य बालकृष्ण जी** ने जिस तरह से योग के क्रियात्मक पक्ष को लेखनीबद्ध किया है, यह वास्तव में एक अद्भुत और विलक्षण प्रतिभा का ही उदाहरण है, क्योंकि क्रियाओं की शाब्दिक अभिव्यक्ति असम्भव तो नहीं; परन्तु अत्यन्त दुष्कर अवश्य होती है। वस्तुतः आचार्यश्री जैसे विरले पुरुष ही ऐसे होते हैं, जो क्रिया को शब्दों में रूपान्तरित करना अच्छी तरह से जानते हैं, क्योंकि वे क्रिया से ही बोलते हैं।

श्रद्धेय आचार्यश्री ने अपने व्यस्ततम समय में से अमूल्य समय निकालकर प्रथम **'अन्ताराष्ट्रिय-योग-दिवस'** (२१ जून, २०१५ई.) की पूर्व सन्ध्या पर अपनी बहुमुखी प्रतिभा और प्रबल क्रियाशीलता का एक और उदाहरण देते हुए प्रस्तुत पुस्तक की सरल तथा सरस भाषा में रचना करके **सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः** ऋषियों के इस उद्घोष की परम्परा को आगे बढ़ाया है। मुझे दृढ़ विश्वास है कि श्रद्धेय आचार्यश्री का यह दूरदर्शी प्रयास अवश्य ही लाखों-करोड़ों लोगों को प्राणवान्, ऊर्जस्वी, तेजस्वी व प्रज्ञावान् बनाकर उनके योगमय जीवन जीने की इच्छा को पूर्ण करने में एक प्रबल सम्बल बनेगा।

स्वामी रामदेव

आत्म-कथन

हिरण्यगर्भ द्वारा प्रदत्त जिस अप्रतिम योग को ऋषियों ने अपने अद्वितीय त्याग, गहन तपस्या व प्रखर मेधा द्वारा प्रकाशित किया, वह मानवमात्र के लिए वैज्ञानिकता और व्यावहारिकता से युक्त परम उपहार है, जो किसी भी धर्म, सम्प्रदाय, मत, पन्थ और जाति के लिए समानरूप से ग्रहणीय और लाभप्रद है। जहाँ एक ओर ज्ञान की सर्वोच्च स्थिति का नाम योग है, वहीं उस स्थिति तक आरोहण कराने के साधन का नाम भी योग है। जहाँ महर्षि पतञ्जलि-प्रदत्त योग की परिभाषा ***'योगश्चित्तवृत्तिनिरोध:'***–यो.सू.-१.२ (चित्त की वृत्तियों के निरोध को योग कहते हैं) प्रज्ञा की सर्वोच्च स्थिति की ओर सङ्केत करती है, वहीं ***'यमनियमासनप्राणायाम- प्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि'***–यो.सू.-२.२९ सूत्र उस सर्वोच्च स्थिति तक पहुँचने के साधन के रूप में योग को परिभाषित करता है।

योग पूजा-पाठ की कोई विधा नहीं, यह तो विज्ञानसम्मत एक ऐसी जीवन-शैली है, जिससे व्यक्ति के समूचे जीवन में सकारात्मक व गुणात्मक परिवर्तन होते हैं। योगाभ्यास के सहारे मानव अपने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को तो अक्षुण्ण रखता ही है, साथ ही श्रद्धा, ब्रह्मचर्य, विद्या तथा तपस्यापूर्वक निरन्तर इसके अनुष्ठान से उसका योगाभ्यास दृढ़ हो जाता है और वह योगाभ्यास अभ्यासी के लिए परमात्मा को पाने का मार्ग प्रशस्त करता है।

मानव-जीवन स्वयं में छिपे दिव्य गुणों के प्राकट्य की दिव्य प्रयोगशाला है। इसकी प्रयोग-पद्धति है–'योग'। योग दिव्य जीवनशैली है। प्रकृति के साथ सामञ्जस्य की ऋषिप्रणीत विधा है। मानव द्वारा मानवत्व की गहराई में उतरने की योग ऋषियों द्वारा अनुसन्धित एक वैज्ञानिक प्रणाली है, जो भारतीय संस्कृति की तेजस्विनी-ओजस्विनी-वर्चस्विनी चेतना से ओतप्रोत मनोभूमि में ही फलित होती है।

प्रकृति पर विजय पाने की लालसा जब मानव-मन से धूल-धूसरित हो जाती है, वहीं से जीवन में योग का प्राकट्य होता है। दूसरे शब्दों में कहें, तो योगाभ्यास से जुड़ने वाले प्रत्येक नर-नारी का जीवन न केवल रोग-शोक से मुक्त होता है, अपितु परमात्मा की प्रकृतिरूपी वाटिका से उसके गहन साहचर्य का जागरण प्रारम्भ होता है।

स्वयं योगर्षि पूज्य स्वामी जी महाराज कहते हैं कि योग मनुष्यमात्र की स्वाभाविक अभिलाषा की पूर्ति का अनिवार्य मार्ग है, बिना इसे अपनाए मनुष्य-जीवन का उद्देश्य कभी पूरा नहीं हो सकता। सांसारिक कार्यों में भी निश्चित सफलता प्राप्त करने की सामर्थ्य व योग्यता की प्राप्ति भी योगमार्ग पर चलने से ही होती है। यदि एक वाक्य में कहा जाए, तो योग एक समग्र आध्यात्मिकता व भौतिकता के उच्चतम बिन्दु पर पहुँचाकर मानवमात्र को शाश्वत व अनन्त आनन्द की प्राप्ति कराता है।

यद्यपि यह योग प्राचीनतम है, पर इसके सूत्रों पर जब समय की धार पड़ती है, तो इसमें से युगीन सूत्रों का प्राकट्य होता है। इन सूत्रों को आत्मसात् कर कोई योगर्षि युग-परिवर्तन का शङ्खनाद करता है, फलस्वरूप देखते ही देखते दुनियाँ बदलने लगती है।

वर्तमान समय के योगर्षि पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज ने युगसापेक्ष आवश्यकताओं पर दृष्टि डाली और समाधानस्वरूप प्राचीन योग-वाङ्मय को खङ्गाला, परिशोधित किया और उसे युगीन पैकेज के रूप में विश्व के समक्ष प्रस्तुत किया। इस पुस्तक में उसी पैकेज का समावेश किया गया है।

यह योग समस्त धर्मों, वर्गों व समूहों के लिए बहुत उपयोगी है। चिकित्सा-जगत् में चाहे वह एलोपैथिक हो या आयुर्वेद, कोई ऐसी दवा नहीं बनायी जा सकी है, जो कि घृणा, द्वेष, अहङ्कार, ईर्ष्या व क्रोधादि रूपी मानव-मन के विकारों को दूर कर सके; लेकिन यदि व्यक्ति 'योग' का अभ्यास नियमित रूप से करता है, तो उसके अन्दर व्याप्त इस प्रकार के नकारात्मक विचार व संस्कार सहज में खत्म होंगे ही, यह ऋषि का दावा है।

यह योग-कार्यक्रम स्वामी जी द्वारा कराये जा रहे योग-शिविरों कीशृङ्खला की कड़ी का अनिवार्य हिस्सा है, जिसे कि एक व्यवस्था का रूप देकर पूज्य स्वामी जी के मार्गदर्शन में तैयार किया गया है।

पतञ्जलि योगपीठ के संस्थापक अध्यक्ष परम श्रद्धेय **योगर्षि स्वामी रामदेव जी** महाराज-प्रदत्त यह योग का एक वैज्ञानिक, सार्वभौमिक, पन्थनिरपेक्ष एवं सर्वहितकारी अभ्यासक्रम (पैकेज) हर दृष्टिकोण से मानवमात्र के लिए अत्यन्त उपयोगी है। दुनियाँ के करोड़ों लोगों पर प्रयोग व परीक्षण के पश्चात् यह सत्य सिद्ध हो चुका है कि इससे न केवल साधक (अभ्यासी) का शरीर, बल्कि उसके मन, विचार और चरित्र भी सन्तुलित और शुद्ध होते हैं।

योग प्रत्येक व्यक्ति के लिए निरापद और लाभप्रद है। इस विद्या का सम्यक् रूप से अभ्यास करने वाला व्यक्ति भ्रष्टाचार, अशान्ति व बीमारी से युक्त जीवन नहीं

जीता है, बल्कि सदाचार, शान्त व स्वस्थ-संवेदनशील जीवन जीना उसकी आदत बन जाती है।

इस पैकेज की विशेषता यह है कि इसमें योग और व्यायाम का अत्यन्त सुन्दर समायोजन किया गया है; साथ ही सम्पूर्ण अभ्यास से सम्बद्ध आवश्यक विधि-विधान, निर्देश और यथासम्भव सुन्दर चित्रावली का भी समावेश किया गया है। इस प्रक्रिया में मन्त्रोच्चारण, सूर्य-नमस्कार, चन्द्र-नमस्कार एवं पारम्परिक व्यायाम के १२ दण्डों और ८ बैठकों को भी समाविष्ट किया गया है, जो कि योगाभ्यास करने के लिए पूर्व भूमिका का कार्य करते हैं। समाज की वर्तमान आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए श्रद्धेय स्वामीजी के द्वारा हजारों आसनों में से सार रूप में बताये गये समयानुकूल अत्यन्त प्रभावशाली मण्डूकासन, शलभासन, भुजङ्गासन व पवनमुक्तासन आदि १२ आसनों को ही लिया गया है। आसनों के अन्त में शवासन/योगनिद्रा को शामिल किया गया है। तत्पश्चात् स्वामी जी के द्वारा बताये जाने वाले प्राणायामों यथा–भस्त्रिका, कपालभाति, बाह्य, उज्जायी, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी व उद्गीथ को शामिल किया गया है। अन्त में प्रणव ध्यानयोग की सम्पूर्ण सरल विधि का उल्लेख करते हुए शरीरस्थ अष्टचक्रों का चित्र समाविष्ट किया गया है। समापन शीर्षक के अन्तर्गत मन को आह्लादित एवं ऊर्जान्वित करने वाली क्रियाएँ यथा–सिंहासन, हास्यासन तथा तालीवादन का वर्णन किया गया है। अन्त में मन्त्र व अर्थसहित शान्तिपाठ का भी समावेश किया गया है। अत्यन्त व्यस्त जीवन जीने वाले लोगों को ध्यान में रखते हुए उन्हें भी इस पैकेज से पूर्ण लाभ मिल सके, एतदर्थ पुस्तक के प्रारम्भ में ही **'दैनन्दिन योगाभ्यास सारणी'** शीर्षक के अन्तर्गत मात्र ४५ मिनट का विशेष अनुसन्धान करके एक सम्पूर्ण पैकेज प्रस्तुत किया गया है। आधुनिक भाग-दौड़ से युक्त अतिव्यस्त जीवन में प्रत्येक आयु-वर्ग के लोगों को कम से कम समय में पूर्ण आरोग्य बनाये रखने के लिए तथा अपने रोगों को समूल नष्ट करने के लिए श्रद्धेय स्वामी जी द्वारा निर्धारित योग-पैकेज का स्थान कोई दूसरी पद्धति नहीं ले सकती।

वास्तव में इस युग का यह सौभाग्य है कि **पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज** ने हमें योग की पावनी, सूक्ष्म व गूढ़ विद्या को सरल करके न केवल ग्रन्थों में लिखकर सुरक्षित कर दिया, अपितु स्वयं आगे बढ़कर दुनियाँ के करोड़ों लोगों को योग में प्रशिक्षित भी किया। ऐसे महान् योगिराट् श्रद्धेय स्वामी जी, जो हम सबके

ऊर्जा के प्रमुख स्रोत हैं तथा जिनकी दिव्य प्रेरणा एवं कुशल मार्गदर्शन से ही यह कृति इस रूप में प्रकाशित हुई है, के प्रति मैं श्रद्धावनत हूँ। आपके चरणों में श्रद्धापूर्ण प्रणाम-कुसुमाञ्जलि समर्पित करते हुए सर्वसमर्थ प्रभु से अहर्निश प्रार्थना करता हूँ कि वह हमें आपकी दिव्य सर्वहितकारी परिकल्पना (नीरोगमय राष्ट्र व विश्व) को साकार करने में जीवन के अन्तिम श्वास तक पूर्ण शक्ति, सामर्थ्य व प्रखर मेधा प्रदान करता रहे। मेरे हृदय से यही सदिच्छा है कि भारत सरकार भी इसे अपने सम्पूर्ण विभागों में लागू करे, तभी देश के लोगों का राष्ट्रिय चरित्र ऊँचा होगा, राष्ट्र हर दृष्टि से समर्थ बनेगा, सम्पूर्ण विश्व के सामने हमारा देश न केवल एक आदर्श राष्ट्र के रूप में जाना जाएगा, अपितु विश्वगुरु के पद पर प्रतिष्ठित भी होगा। तभी सही अर्थों में ऋषियों के ऋण से राष्ट्र उऋण हो सकेगा।

संस्थान में चल रहे सेवा के अनेकविध प्रकल्पों की जिम्मेदारी के कारण मेरी अत्यन्त व्यस्त दिनचर्या के चलते हुए भी इस कार्य को पतञ्जलि योग-साहित्यानुसन्धान विभाग के विभागाध्यक्ष प्रिय **आचार्य (डॉ.) महेशानन्द विद्यालङ्कार** के विद्वत्तापूर्ण सम्पादन, अथक परिश्रम व विशेष पुरुषार्थ से इस कृति को हम अल्प समय में सुन्दर कलेवर एवं शुद्ध व प्रामाणिक स्वरूप में प्रस्तुत करने में समर्थ हुए हैं, एतदर्थ उन्हें मेरी बहुत शुभकामनाएँ व भूरिशः आशीर्वाद है। साथ ही विभाग के सभी पुरुषार्थी भाई-बहनों के कल्याण के लिए प्रभु से नित्य प्रार्थना करता हूँ और ये सब श्रेयोमार्ग पर अविरल बढ़ते ही रहें, इसके लिए अपनी ओर से अनेकशः आशीर्वाद भी देता हूँ।

योगपथ के लाखों-करोड़ों पथिकों के कल्याण की कामना के साथ यह कृति प्रस्तुत है।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्॥
ओ३म् शान्तिः! शान्तिः!! शान्तिः!!!

आचार्य बालकृष्ण

आचार्य बालकृष्ण

दैनन्दिन योगाभ्यास-सारणी (दैनिक योग-तालिका)

(४५ मिनट का विशिष्ट योगाभ्यासक्रम)

चरण	अभ्यास	आवृत्ति	समय
पहला	**मन्त्रोच्चारण** (ओ३म् का उच्चारण तथा सद्बुद्धि के लिए प्रार्थना)	३ बार ओ३म् का उच्चारण तथा प्रार्थना-मन्त्र १ बार	२ मिनट
दूसरा	**सर्वाङ्गीण सहज व्यायाम (यौगिक जॉगिंग)** (अलग-अलग १२ स्थितियाँ)	५-१० बार (प्रत्येक स्थिति)	४ मिनट
तीसरा	**सूर्य-नमस्कार**	५ बार	२ मिनट
चौथा	**परम्परागत व्यायाम** (१० दण्डों का समूह)	२-२ बार	३ मिनट
	परम्परागत व्यायाम (८ बैठकों का समूह)	३-३ बार	२ मिनट
पाँचवाँ	**आसन** (परम पूज्य योगर्षि स्वामी रामदेव जी महाराज द्वारा निर्धारित १२ आसनों का पैकेज)	२-२ बार (पैकेज का प्रत्येक आसन)	७ मिनट
छठा	**शवासन/योगनिद्रा**		२ मिनट
सातवाँ	**प्राणायाम**		
	भस्त्रिका प्राणायाम		५ मिनट
	कपालभाति प्राणायाम		१० मिनट
	अनुलोम-विलोम प्राणायाम		५ मिनट
	भ्रामरी प्राणायाम	३ बार	१ मिनट
	उद्गीथ प्राणायाम	३ बार	१ मिनट
आठवाँ	**प्रणव-ध्यानयोग**		१ मिनट

कुल समय - ४५ मिनट

योगाभ्यासी के लिए आवश्यक निर्देश

१. समय :

- यद्यपि योगमय दिवस का प्रारम्भ प्रातःकाल से ही करना चाहिए, तथापि यौगिक-क्रियाओं का अभ्यास अन्य समय भी कर सकते हैं। परन्तु इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि शवासन/योगनिद्रा तथा प्रणव-ध्यानयोग जैसे सूक्ष्म मानसिक योगाभ्यास को छोड़कर पुस्तक में वर्णित अथवा अन्यान्य समस्त स्थूल यौगिक-क्रियाओं का अभ्यास प्रातः-सायं शौचादि से निवृत्त होकर अथवा भोजन के लगभग ५-६ घण्टे बाद खाली पेट ही करें।

२. स्थान :

- स्वच्छ, शान्त एवं एकान्त स्थान योगाभ्यास के लिए उत्तम है। प्रातःकाल खुले वातावरण एवं वृक्षों के समीप ऑक्सीजन पर्याप्त मात्रा में होती है, जो स्वास्थ्य के लिए उत्तम है। अतः यदि वृक्षों की हरियाली के समीप या किसी बाग में या तालाब/नदी का किनारा हो, तो सर्वोत्तम है। यदि घर में योगाभ्यास करना है, तो ऐसे स्थान को चुन लें, जहाँ ताजी वायु का आवागमन आसानी से हो जाता हो। उस स्थान को गाय के घी का दीपक या गुग्गुल आदि जलाकर सुगन्धित करना अत्युत्तम होता है।
- भूमि पर बिछाने के लिए मुलायम दरी, चटाई या कम्बल का प्रयोग करना उचित है। खुली जमीन पर योगाभ्यास न करें।

३. वेशभूषा एवं आभूषण :

- योगाभ्यास करते समय शरीर पर वस्त्र कम, हलके और सुविधाजनक होने चाहिए। पुरुष हाफ पैण्ट और बनियान का उपयोग कर सकते हैं। माताएँ और बहनें सलवार, ब्लाउज आदि पहनकर अभ्यास कर सकती हैं।

४. आयु :

- मन एकाग्र कर प्रसन्नता एवं उत्साह के साथ अपनी आयु, शारीरिक शक्ति और क्षमता का पूरा ध्यान रखते हुए यथाशक्ति अभ्यास करना चाहिए। तभी योग से वास्तविक लाभ उठाया जा सकता है। वृद्ध एवं दुर्बल व्यक्तियों को स्थूल योगाभ्यास अत्यधिक उत्साह में आकर एकाएक अधिक मात्रा में नहीं करने चाहिए। निस्सन्देह दस वर्ष से अधिक आयु वाले समस्त लोग योगाभ्यास कर

सकते हैं। गर्भवती महिलाएँ कठिन आसनादि न करें। वे केवल शनैः-शनैः दीर्घश्वसन, मन्त्रोच्चारण एवं प्रणव-ध्यानयोग, योगनिद्रा तथा अन्यान्य सूक्ष्म मानसिक योगाभ्यास ही करें।

५. मात्रा :

- यद्यपि अपने सामर्थ्य के अनुसार व्यायाम करना चाहिए, तथापि पौन घण्टा (४५ मिनट) तो प्रत्येक व्यक्ति को योगाभ्यास करना ही चाहिए।

६. श्वास-प्रश्वास :

- श्वास नासिका से ही लेना और छोड़ना चाहिए, मुख से नहीं; क्योंकि नाक से लिया हुआ श्वास फिल्टर होकर अन्दर जाता है।
- आसन करते समय सामान्य नियम है कि आगे की ओर झुकते समय श्वास बाहर निकालते हैं तथा पीछे की ओर झुकते समय श्वास अन्दर भरकर रखते हैं।

७. क्रम :

- योगाभ्यासक्रम पुस्तकानुसार ही रखें। यदि आप पुस्तक में समाहित १२ आसनों के अतिरिक्त आसनों का अभ्यास भी करना चाहते हैं, तो आपको इस बात का ध्यान विशेष रूप में रखना होता है कि यदि कोई द्विपार्श्ववाला आसन दायीं करवट करें, तो उसे बायीं करवट से भी करें। इसके अतिरिक्त आसनों का एक ऐसा क्रम भी निश्चित कर लें कि प्रत्येक अनुवर्ती आसन से विघटित दिशा में भी पेशियों और सन्धियों का व्यायाम हो जाएँ उदाहरणतः सर्वाङ्गासन के उपरान्त मत्स्यासन, मण्डूकासन के बाद उष्ट्रासन किया जाएँ
- नवाभ्यासी को प्रारम्भ में २-४ दिन मांसपेशियों और सन्धियों में पीड़ा का अनुभव होगा। इसके बावजूद भी अभ्यास जारी रखें, पीड़ा धीरे-धीरे स्वतः शान्त हो जाएगी।
- लेटकर आसनों को करने के बाद जब भी उठें, बाईं करवट की ओर झुकते हुए उठना चाहिए।
- आसनों के अभ्यास के अन्त में थोड़ी देर के लिए शवासन अवश्य करें, ताकि अङ्ग-प्रत्यङ्ग शिथिल हो जाएँ।

८. दृष्टि :

- एकाग्र होकर चित्त की स्थिति को बनाये रखते हुए योगाभ्यास करना चाहिए। प्राणायामादि का अभ्यास आँखें बन्द रखकर करने से मन की एकाग्रता बढ़ती है, जिससे मानसिक तनाव एवं चञ्चलता दूर होती है। सामान्यतः आसनों का अभ्यास आँखें खोलकर भी कर सकते हैं।

९. पसीना आने पर :

- अभ्यास के दौरान पसीना आ जाए तो तौलिये से पोंछ लें, इससे चुस्ती आ जाती है, चर्म स्वस्थ रहता है और रोगाणु चर्म-मार्ग से शरीर में प्रवेश नहीं कर सकेंगे। योगासन-प्राणायामादि यौगिक-क्रियाओं का अभ्यास यथासम्भव स्नानादि से निवृत्त होकर करना चाहिए। अभ्यास के १५-२० मिनट बाद ही शरीर का तापमान सामान्य होने पर स्नान कर सकते हैं।

१०. शरीर का तापमान :

- शरीर का तापमान अधिक उष्ण होने या ज्वर होने की स्थिति में यदि योगाभ्यास करने से तापमान बढ़ जाए, तो बार-बार चन्द्रस्वर (बायें नासापुट) से पूरक (श्वास अन्दर खींचना) तथा सूर्य-स्वर (दायें नासापुट) से रेचक (श्वास बाहर निकालना) करके तापमान सामान्य कर लेना चाहिए।

११. विश्राम :

- यौगिक व्यायाम, योगासन आदि करते हुए जब-जब थकान हो, तब-तब शवासन/मकरासन/बालासन में विश्राम करना चाहिए।

१२. सावधानियाँ :

- सभी अवस्थाओं में आसन एवं प्राणायाम किये जा सकते हैं। इन क्रियाओं से स्वस्थ व्यक्ति का स्वास्थ्य उत्तम बनता है। वह रोगी नहीं होता और रोगी व्यक्ति स्वस्थ होता है; परन्तु कुछ ऐसे आसन भी होते हैं, जिनको रोगी व्यक्ति को नहीं करना चाहिए, यथा–जिनके कान बहते हों, नेत्रों में लाली हो, स्नायु एवं हृदय दुर्बल हो, उनको शीर्षासन नहीं करना चाहिए। हृदय-दौर्बल्यवाले को अधिक भारी आसन, यथा–पूर्ण शलभासन, धनुरासन आदि नहीं करने चाहिए। अण्डवृद्धिवालों को भी वे आसन नहीं करने चाहिए, जिनसे नाभि के नीचे वाले हिस्से पर अधिक दबाव पड़ता है। उच्च रक्तचापवाले रोगियों को सिर के बल किये जाने वाले शीर्षासन, सर्वाङ्गासन आदि नहीं करने चाहिए। जिनको कमर और गर्दन में दर्द रहता हो, वे आगे झुकने वाले आसन न करें। जिन व्यक्तियों का कभी अस्थिभङ्ग हुआ हो, वे कठिन आसनों का अभ्यास कभी नहीं करें, अन्यथा उसी स्थान पर हड्डी दोबारा टूट सकती है।
- थकावट, बीमारी एवं तनाव की स्थिति में योगाचार्य एवं डॉक्टर के परामर्श पर ही हठयौगिक क्रियाओं का अभ्यास करें।
- महिलाओं को ऋतुकाल में ४-५ दिन कठिन आसनों का अभ्यास नहीं करना चाहिए। मासिक-चक्र के समय बाह्य-प्राणायाम को छोड़कर शेष सभी भस्त्रिका, कपालभाति, उज्जायी, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी व उद्गीथादि प्राणायाम

किशोरियों को अवश्य करने चाहिए। कपालभाति-प्राणायाम अत्यन्त धीमी गति से करना चाहिए।

- **'गुरूपदिष्टमार्गेण योगमेव समभ्यसेत्'** अर्थात् योग की सिद्धि गुरुकृपा और गुरु-उपदिष्ट मार्ग से ही होती है। इसलिए योगासन, प्राणायाम, ध्यान आदि का अभ्यास प्रारम्भ में गुरु या आचार्य के सान्निध्य में ही करना चाहिए। योग्य गुरु न मिल पाने की दशा में या गुरुमुख से एकबार अच्छी तरह से सीखने के पश्चात् पुस्तक का आद्योपान्त अध्ययन करके निर्दिष्ट विधि के अनुसार योगाभ्यास करें।

१३. आहार :

- यौगिक-क्रियाओं के लगभग आधा घण्टा पश्चात् भोजन करना चाहिए।
- योगाभ्यासी का भोजन सात्त्विक होना चाहिए।
- जिस व्यक्ति का आहार-विहार ठीक है, जिस व्यक्ति की सांसारिक कार्यों के करने की निश्चित दिनचर्या है और जिस व्यक्ति के सोने व जागने का समय भी निश्चित है, ऐसा व्यक्ति ही योग कर सकता है तथा उसका योगानुष्ठान ही दुःखों का नाशक बनता है, अन्यों का नहीं। *श्रीमद्भगवद्गीता* में भी कहा है–

  युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
  युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥

- हरी सब्जियों का प्रयोग अधिक मात्रा में करना चाहिए।
- अन्न कम तथा दालें छिलके सहित प्रयोग करनी चाहिए।
- हितभुक्, मितभुक् व ऋतभुक् बनें।
- शाकाहार ही श्रेष्ठ व सम्पूर्ण भोजन की वैज्ञानिक पद्धति है, अतः शाकाहारी बनें।
- तले हुए गरिष्ठ पदार्थों के सेवन से जठर विकृत हो जाता है।
- चाय की आदत नहीं डालनी चाहिए। एक बार चाय पीने से यकृत् आदि कोमल ग्रन्थियों के लगभग ५० सेल्स निष्क्रिय हो जाते हैं। इससे आप स्वयं अनुमान कर सकते हैं कि चाय से कितनी हानि होती है। यह भी स्वास्थ्य का एक भयङ्कर शत्रु है, जो शरीर-रूपी पावन मन्दिर को विकृत कर देती है। इसमें एक प्रकार का नशा भी होता है, जिसका व्यक्ति अभ्यस्त हो जाता है। जठराग्नि को मन्द करने एवं अम्लपित्त, गैस, कब्जादि रोगों को उत्पन्न करने में चाय का सबसे अधिक योगदान होता है। यकृत् को विकृत करने में भी चाय और अंग्रेजी दवा दोनों की हानिकारक भूमिका होती है।

१४. यम-नियम :

- बिना यम-नियमों का पालन किए कोई भी व्यक्ति योगी नहीं हो सकता। अतः योगाभ्यासी को अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह इन पाँच यमों तथा

शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वरप्रणिधान–इन पाँच नियमों का पालन करने में सदैव सजग रहना चाहिए और इनका पालन पूरी शक्ति के साथ करना चाहिए। यम-नियमों का पालन करने वाला ही आसन-प्राणायाम आदि ठीक प्रकार से कर सकता है। इसी क्रम से योगमार्ग में आगे बढ़ते हुए अष्टाङ्ग-योग में यथाक्रम प्रत्याहार, धारणा व ध्यान में सफलता प्राप्त करके साधक समाधि लगाने में सक्षम हो पाता है तथा ईश्वर का साक्षात्कार कर लेता है।

- गृहस्थ व्यक्ति भी संयम-नियम से रहकर गृहस्थाश्रम के धर्म-मर्यादा का पालन करते हुए जीवन जीए, तो उसकी रुचि और प्रवृत्ति योगाभ्यास में दृढ़ हो जाती है। अतः आचार्यों ने गृहस्थ-साधक में जो गुण अपेक्षित बताए हैं, वे होने चाहिए।[1]

१५. पेट की सफाई :

- रातभर ताँबे या चाँदी के बर्तन में रखे हुए पानी को प्रातःकाल पीयें। उसके पश्चात् थोड़ा भ्रमण करें। इससे पेट साफ हो जाता है। अगर पेट की ठीक से सफाई न होती हो, कब्ज और अपच की शिकायत रहती हो, तो कुछ दिन प्रारम्भ में कोई सौम्य रेचक हरड़ या त्रिफलादि चूर्ण रात को सोते समय गर्म पानी से लें अथवा आँवला व घृतकुमारी (ऐलोवेरा) रस को समान मात्रा जल में मिलाकर सोने से पूर्व लें। इसे प्रातःकाल शौचादि से निवृत्त हो जाने के बाद भी लिया जा सकता है। अन्यथा पेट साफ न होने की स्थिति में आँख, मुख व सिर में विकार एवं स्नायु-मण्डल में कमजोरी होने की शिकायत हो सकती है।

---

1 आचार्यों द्वारा गृहस्थ-साधक के प्रमुख ३५ गुण बताए गए हैं, यथा–१. न्याय से धन-वैभव उपार्जित करने वाला, २. शिष्टाचार (उत्तम आचरण) का प्रशंसक, ३. समान कुल-शील वाले अन्य गोत्रोत्पन्न के साथ विवाह करने वाला, ४. पापभीरु, ५. प्रसिद्ध देशाचार का पालक, ६. किसी का भी अवर्णवादी (निन्दक) न होना, विशेषकर राजा आदि के अवर्णवादी का त्यागी, ७. उसका घर न अतिगुप्त हो और न अति प्रकट तथा उसका पड़ोस अच्छा हो और उसके मकान में जाने-आने के अनेक द्वार न हों, ८. सदाचारी का सत्सङ्ग करने वाला, ९. माता-पिता का पूजक, १०. उपद्रव वाले स्थान को छोड़ देने वाला, ११. निन्दनीय कार्य में प्रवृत्त न होने वाला, १२. आय के अनुसार व्यय करने वाला, १३. वैभव के अनुसार वेष धारण करने वाला, १४. बुद्धि के आठ गुणों से युक्त, १५. सदा धर्मश्रवणकर्त्ता, १६. अजीर्ण के समय भोजन का त्यागी, १७. समय पर यथासात्म्य पथ्ययुक्त भोजन करने वाला, १८. धर्म, अर्थ और काम-इस त्रिवर्ग को परस्पर अबाधक रूप से सिद्ध करने वाला, १९. अपनी शक्ति के अनुसार अतिथि, साधु एवं दीन-दुःखियों की सेवा करने वाला, २०. अभिनिवेश (मिथ्या-आग्रह) से दूर रहने वाला, २१. गुणों का पक्षपाती, २२. बलाबल का सम्यग् ज्ञाता, २३. निषिद्ध देशाचार एवं निषिद्ध कालाचार का त्यागी, २४. वृत्तस्थों (व्रत-नियम में स्थिर) ज्ञान-वृद्धों का पूजक, २५. आश्रितों का पोषक, २६. दीर्घदर्शी, २७. विशेषज्ञ, २८. कृतज्ञ, २९. लोकप्रिय, ३०. लज्जावान्, ३१. दयालु, ३२. शान्त-स्वभाव, ३३. परोपकार करने में कर्मठ, ३४. काम-क्रोध आदि छह अन्तरङ्ग शत्रुओं को दूर करने में तत्पर एवं ३५. इन्द्रिय-समूह को वश में करने वाला।

मन्त्रोच्चारण

◈ ओ३म् उच्चारण (प्रणव-ध्वनि)

परमात्मा/अल्लाह/वाहेगुरु/गॉड का सर्वोत्तम निज नाम ओ३म् है। लम्बा गहरा श्वास भरकर धीरे-धीरे श्वास छोड़कर ओ३म् का उच्चारण करते हुए मन में यह भाव लायें कि हे प्रभो! आप सर्वरक्षक हैं, मेरी भी रक्षा सदा आप ही कर रहे हैं। उपर्युक्त विधि से ३ बार ओ३म् का दीर्घ उच्चारण करें।

◈ सद्बुद्धि के लिए प्रार्थना

ओ३म् भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो
देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।।[2]

सान्वय शब्दार्थ :

ओ३म्–हे सर्वरक्षक परमात्मन्, **भूः**–प्राणों के भी प्राण, सबके प्राणस्वरूप, **भुवः**–अपानस्वरूप, दुःखों को दूर करने वाले, **स्वः**–सुखस्वरूप, सबको सुख देने वाले, **सवितुः**–सकल जगत् के उत्पत्तिकर्त्ता, सूर्य आदि, लोक-लोकान्तरों को भी प्रकाशित करने वाले, ऐश्वर्य से परिपूर्ण, **देवस्य**–दिव्य गुणों से युक्त, आपका, **वरेण्यं**–सर्वश्रेष्ठ ग्रहण करने योग्य, **तत्**–उस, **भर्गः**–ज्ञानरूपी तेज, जो कि सम्पूर्ण क्लेश-वासनाओं तथा अविद्यारूपी अन्धकार को भस्म करने वाला है, ऐसे शुद्ध तेज को, **धीमहि**–हम सब धारण करें, प्राप्त करें। हे प्रभु! आप हमें ऐसा ज्ञान दीजिये, **यः**–जो, **नः**–हमारी, **धियः**–बुद्धियों को सदा, **प्रचोदयात्**–कर्त्तव्य, न्याय और धर्म के मार्ग पर चलने के लिये प्रेरित करता रहे।

पद्यार्थ :

तू ने हमें उत्पन्न किया, पालन कर रहा है तू।
तुझसे ही पाते प्राण हम, सर्वकष्ट-हर्त्ता है तू।।
तेरा महान् तेज है, छाया हुआ सभी स्थान।
विश्व की वस्तु-वस्तु में, तू हो रहा है विद्यमान।।
तेरा ही धरते ध्यान हम, माँगते तेरी दया।
ईश्वर हमारी बुद्धि को, श्रेष्ठ मार्ग पर चला।।

---

2 (ऋग्वेद-३.६२.१०; यजुर्वेद-३.३५, २२.३, ३०.२, ३६.३; सामवेद-१४६२)

सर्वाङ्गीण सहज-व्यायाम (यौगिक जॉगिंग)

इसमें कुल बारह क्रियाओं का समावेश है। इनका मुख्य उद्देश्य शरीर में गति लाकर उसको मजबूत व स्फूर्ति-युक्त बनाना तथा आसन-प्राणायाम के लिए उसको तैयार करना है। प्रत्येक स्थिति की आवृत्ति को अपने-अपने सामर्थ्यानुसार कम से कम आधा मिनट से लेकर दो मिनट तक या १० से ३० आवृत्ति करने से व्यायाम का पूर्ण लाभ मिलता है।

स्थिति-१ : हस्त-सञ्चालन-क्रिया : प्रारम्भिक स्थिति में सहजरूप से एक ही स्थान पर खड़े होकर इस प्रकार दौड़ें, जिसमें लम्बा गहरा श्वास लेते व छोड़ते हुए मुट्ठी बन्द हाथों की कोहनियों को मोड़कर सामने से कन्धों तक तथा नीचे सीधी करके जङ्घाओं के बगल तक ले जाएँ। साथ ही नीचे से पैरों के घुटने इस प्रकार मोड़ें कि एड़ियाँ नितम्बों से यथासम्भव स्पर्श करें। इस क्रिया को वेगात्मकरूप से करते समय ध्यान रहे कि हाथ-पैर मोड़ने के दौरान जिस ओर का हाथ मुड़े, नीचे से उसी ओर का पैर मुड़ेगा। कम से कम १५ से ३० आवृत्तियाँ प्रत्येक ओर से करें।

श्वास-विधि : दायें हाथ व दायें पैर को मोड़ते समय यथासम्भव वेगपूर्वक लम्बा-गहरा श्वास भरना तथा विपरीत ओर से करते हुए श्वास को पूरा बाहर छोड़ना आदर्श विधि है।

स्थिति-१(क)

स्थिति-१(ख)

स्थिति–२ : पूर्ण-हस्तसञ्चालन-क्रिया : दूसरी स्थिति में पहली स्थिति के समान ही दौड़ते हुए हाथों की कोहनियों को बिना मोड़े, उन्हें यथासम्भव ऊपर की ओर सीधा लाकर, सीधा ही रखते हुए नीचे जङ्घाओं के बगल तक ले जाएँ। बारी-बारी से पञ्जों पर खड़े होकर घुटनों को यथाशक्ति मोड़ते हुए एड़ियों को नितम्बों से लगाने का प्रयास करें। श्वासक्रम पहली स्थिति के समान रहेगा। कम से कम १५ से ३० आवृत्तियाँ प्रत्येक ओर से करें।

स्थिति–२(क)

स्थिति–२(ख)

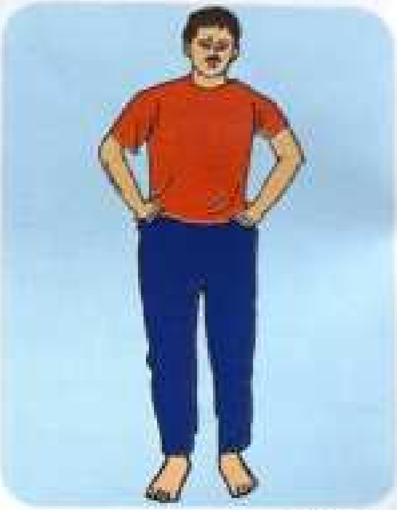
स्थिति–३: जानु-सञ्चालन-क्रिया : तीसरी स्थिति में कमर पर हथेलियों को रखने के पश्चात् सामने से श्वास लेकर एक पैर के घुटने को उछालते हुए वेगात्मक रूप से मोड़कर यथासम्भव उसे ऊपर उठाकर छाती तक लगाने का प्रयास करें; फिर श्वास छोड़कर मुड़े हुए घुटने को नीचे वापस लाने के तुरन्त बाद श्वास भरते हुए दूसरे पैर के घुटने से आवृत्ति दोहराएँ। ध्यान रहे कि कमर व गर्दन सीधी रहे।

स्थिति–३(क)

स्थिति–३(ख)

स्थिति–४ : जानु-विकासक-क्रिया : चौथी स्थिति में पैर के दोनों पञ्जों में कन्धों के समानान्तर दूरी तथा दोनों हथेलियों को कमर पर रखते हुए खड़े होने के पश्चात् श्वास लेते हुए पैरों के घुटनों को मोड़कर नीचे जाएँ (ध्यान रखें कि नीचे यथासम्भव उतना ही जाएँ कि कमर व गर्दन ऊपर से सीधी रहे); फिर श्वास छोड़ते हुए घुटनों को सीधा करके वापिस ऊपर आने के तुरन्त बाद श्वास लेकर आवृत्ति दोहराएँ। कम से कम १० से १५ आवृत्तियाँ करें।

स्थिति–४(क)



स्थिति–४(ख)

स्थिति–५: ऊरु-विकासक-क्रिया (प्रथम) : दोनों पैरों में अधिक से अधिक फासला करके खड़े होकर दोनों हाथ सामने जमीन के समानान्तर स्थिति-५(ख) की तरह फैलायें, तत्पश्चात् श्वास छोड़ते हुए बगल से एक ओर घुटना मोड़कर उसी पैर के पञ्जे पर, कमर सीधी रखते हुए बैठें (नितम्ब एड़ी से लगाने का प्रयास करें), फिर श्वास लेते हुए मध्य में आकर तुरन्त दूसरी ओर से इस क्रिया को श्वासों के क्रम के साथ वेगात्मक रूप से करें। कम से कम १० से १५ आवृत्तियाँ प्रत्येक ओर से करें।

स्थिति–५(क)

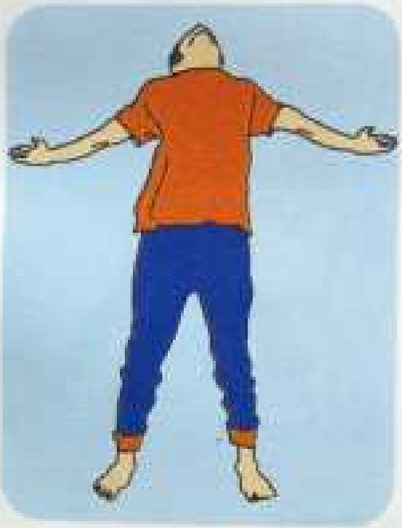
स्थिति–५(ख)

स्थिति–६ : ऊरु-विकासक-क्रिया (द्वितीय) : पैरों में अधिक से अधिक फासला रखते हुए दोनों हथेलियों को कमर पर रखकर एक ओर के पञ्जे की ओर शरीर को घुमाकर खड़े होने के पश्चात् तेजी से श्वास लेते हुए उस ओर का घुटना मोड़कर अधिक से अधिक नीचे जाने का तथा कमर को सीधा रखकर पीछे की ओर मोड़ने का प्रयास करें। इस अवस्था में पीछे वाले पैर का घुटना सीधा रहेगा; फिर श्वास छोड़ते हुए तेजी से बीच में वापिस आएँ, इसी प्रकार दूसरी ओर से करें। कम से कम १० से १५ आवृत्तियाँ दोनों ओर से करें।

स्थिति–६(क)

स्थिति–६(ख)

स्थिति–७ : वक्ष-विकासक-क्रिया : इसमें दोनों पैरों के पञ्जों में २–३ फीट का अन्तर रखते हुए खड़े होकर दोनों हाथों को सामने की ओर जमीन के समानान्तर रखने के पश्चात् श्वास भरते हुए तेजी से हाथों को फैलाकर बगल से पीछे स्थिति-७(क) के अनुसार ले जाएँ (हाथों को पीछे ले जाते समय सामने से छाती व कन्धे तथा गर्दन खुलकर पीछे की ओर झुकती है); फिर श्वास छोड़ते हुए हाथों को पूर्व की भाँति सामने लाकर मिलायें (कन्धे व गर्दन हल्के से आगे की ओर झुकेंगे); तत्पश्चात् तुरन्त श्वास भरकर आवृत्ति दोहराएँ। इस प्रकार कम से कम १५ से ३० आवृत्तियाँ करें।



स्थिति–७(क)

स्थिति–७(ख)

स्थिति–८ : त्रिकोणासन-क्रिया : दोनों पञ्जों में यथासम्भव अन्तर रखते हुए खड़े होकर लम्बा गहरा श्वास भरते हुए एक हाथ को तेजी से ऊपर की ओर कान के पास तक सीधा उठाकर विपरीत ओर बगल से यथासम्भव अधिक से अधिक सामर्थ्यानुसार नीचे झुकें (दूसरे हाथ की हथेली उसी ओर के पैर पर बगल में घर्षण करते हुए नीचे जाएगी); फिर श्वास छोड़ते हुए हाथों की स्थिति प्रारम्भिक अवस्था में वापिस लाकर पुनः श्वास भरकर आवृत्ति को विपरीत दिशा की ओर से दोहराएँ।

स्थिति–८(क)

स्थिति–८(ख)

स्थिति–९ : कोणासन-क्रिया : इस स्थिति में भी पञ्जों में यथासम्भव फासला रखकर खड़े होने के पश्चात् आगे झुककर श्वास छोड़ते हुए एक हाथ की हथेली को वेगात्मक रूप से विपरीत पैर के पञ्जे से स्पर्श करायें, इस प्रक्रिया में कमर नीचे की ओर तिरछी मुड़ जाएगी और दूसरे हाथ को सीधा ऊपर ले जाकर कन्धे के ऊपर से उसी हाथ की हथेली को देखने का प्रयास करें; फिर श्वास लेते हुए दोनों हाथों को मध्य में लाकर श्वास छोड़ते हुए दूसरी ओर से आवृत्ति दोहराएँ।

स्थिति–९(क)

स्थिति–९(ख)

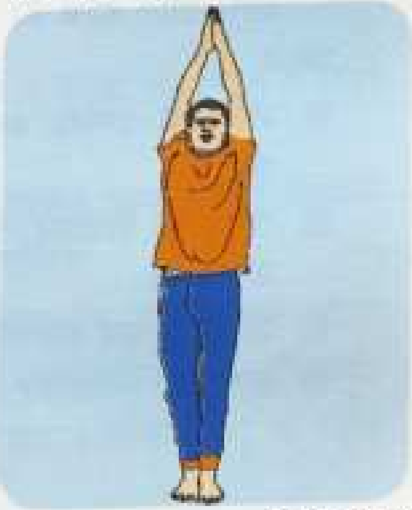
स्थिति–१० : हस्तोत्तानासन-पादहस्तासन-क्रिया : इस स्थिति में पैर के पञ्जों में कन्धों के समान दूरी रखते हुए खड़े होने के पश्चात् श्वास भरकर दोनों हाथों को सामने से वेगात्मक रूप से ऊपर की ओर सीधा उठाकर (हाथों का कानों से स्पर्श हो एवं कोहनियाँ सीधी रहें) गर्दन व हाथों को एक साथ यथासम्भव पीछे की ओर झुकायें; फिर श्वास छोड़ते हुए वेगात्मक रूप से दोनों हाथों को सामने से सीधा लाकर हथेलियाँ जमीन से व बिना घुटने मोड़े माथा घुटनों से छुआने का प्रयास करें; फिर श्वास भरकर उठते हुए आवृत्ति को पुनः दोहराएँ।

स्थिति–१०(क)

स्थिति–१०(ख)

स्थिति–११ : चलित-पादहस्तासन-क्रिया : इस स्थिति में सीधे खड़े होने के बाद उछलकर दोनों हाथों को श्वास भरते हुए बगल से ऊपर लाकर हथेलियों को स्पर्श कराते हुए (ताली बजाते हुए तथा दोनों पैरों में २-३ फीट का फासला रखते हुए) फिर उछलकर श्वास छोड़ते हुए बगल से ही हाथों को जङ्घाओं के बगल तक नीचे लाते हुए दोनों पैरों के पञ्जों को मिलाकर सावधान स्थिति में आएँ। इस क्रिया को यथासम्भव वेगात्मक रूप से श्वास के साथ बार-बार दोहराएँ।

स्थिति–११(क)


स्थिति–११(ख)

स्थिति–१२ : योग-नृत्यासन-क्रिया : इस स्थिति में सर्वप्रथम दोनों हाथों को सामने जमीन के समानान्तर फैलाकर खड़े हो जाने के पश्चात् (पूरी क्रिया के दौरान पैरों के पञ्जों को यथासम्भव आपस में नजदीक रखेंगे); स्थित्यनुसार इस प्रकार उछलें कि कमर, घुटने व पैर के पञ्जे एक ओर हो जाएँ तथा दूसरी ओर बगल में फैले हुए दोनों हाथ आ जाएँ, दायीं ओर हाथ व बायीं ओर कमर ले जाते समय श्वास अन्दर व दूसरी ओर से करते समय श्वास को बाहर निकाल कर क्रिया को यथासम्भव वेगात्मक रूप से दोहराएँ। अभ्यासकर्त्ता यह भी सुनिश्चित करे कि जिस ओर हाथ जाए, गर्दन को मोड़ते हुए मुख भी उसी दिशा की ओर जाएगा।

स्थिति–१२(क)

स्थिति–१२(ख)

विशेष :

- यह अभ्यास सुबह-शाम दोनों समय किया जा सकता है। अभ्यास खाली पेट ही करना चाहिए।
- लम्बे-गहरे श्वास के साथ उपर्युक्त क्रियाओं का अभ्यास करने से विशेष लाभ प्राप्त होता है।

लाभ :

- ☑ शरीर के प्रत्येक अङ्ग का व्यायाम होने से वे क्रियाशील एवं स्वस्थ हो जाते हैं।
- ☑ शरीर के लचीला, सुडौल व सुदृढ़ होने पर कार्य-क्षमता व कार्य-दक्षता बढ़ती है।
- ☑ हड्डियाँ एवं सन्धियाँ बलिष्ठ एवं नीरोग हो जाती हैं।
- ☑ शरीर के विजातीय तत्त्व बाहर निकल जाते हैं।

सूर्य-नमस्कार

धरती पर ऊर्जा के स्रोत–हवा, पानी व सूर्य आदि में से सूर्य ऊर्जा का सबसे बड़ा स्रोत है। इससे प्राणी जगत् विशेषत: ऊर्जित होता है। यह वैज्ञानिक रूप में सिद्ध तथ्य है कि प्रात:काल के उदीयमान सूर्य की किरणों का हमारे शरीर पर विशिष्ट चिकित्सकीय प्रभाव पड़ता है। हमारे पूर्वज मनीषियों ने विशेष शोध व अनुसन्धान के द्वारा पाया कि इस समय अर्थात् प्रात:कालीन अमृत-बेला में अलग-अलग प्रकार के बारह आसनों का एक विशेष क्रमपूर्वक अभ्यास करने से हमें चौबीस घण्टे ऊर्जा का स्तर बनाये रखने में विशेष सहायता मिलती है। मनीषियों ने इन्हीं बारह आसनों के क्रम को 'सूर्य-नमस्कार' का नाम दिया है, जो अपने आप में एक स्वतन्त्र व पूर्ण व्यायाम है।

वस्तुत: सूर्य-नमस्कार की प्रक्रिया के द्वारा हमारे मनीषियों का हमें प्राकृतिक नियमों के साथ साहचर्य बनाते हुए आरोग्यमय जीवन जीने का यह अद्‌भुत सन्देश है।

◈ सूर्य-नमस्कार हेतु सामान्य नियम :

- सूर्य-नमस्कार की १२ स्थितियों को एक बार पूरा करना एक आवृत्ति (चक्र) कहलाती है। समय पर्याप्त हो तो सूर्य-नमस्कार से अधिक से अधिक लाभ प्राप्त करने के लिए प्रत्येक दिन कम से कम १० से १५ आवृत्तियों का अभ्यास करना चाहिए।
- इन १२ स्थितियों को करते समय पूरक, कुम्भक व रेचक को ध्यान में रखने से विशेष लाभ मिलता है।
- रोग की अवस्था में सूर्य-नमस्कार नहीं करना चाहिए अथवा योग-शिक्षक से परामर्श लेकर ही धीरे-धीरे अभ्यास करना चाहिए।
- प्रत्येक स्थिति का अभ्यास मानसिक मन्त्रोच्चारणपूर्वक परमात्मा/अल्लाह/वाहेगुरु/गॉड आदि के प्रति मन ही मन नमस्कार/स्मरण तथा कृतज्ञता/धन्यवाद का भाव जगाते हुए, निर्दिष्ट शरीरस्थ चक्र (शक्तिकेन्द्र) में ध्यान केन्द्रित करते हुए करना चाहिए।

सूर्य-नमस्कार में किये जाने वाले १२ आसनों का क्रम निम्नवत् है–

स्थिति–१

स्थिति का नाम : प्रणामासन या नमस्कार-मुद्रा

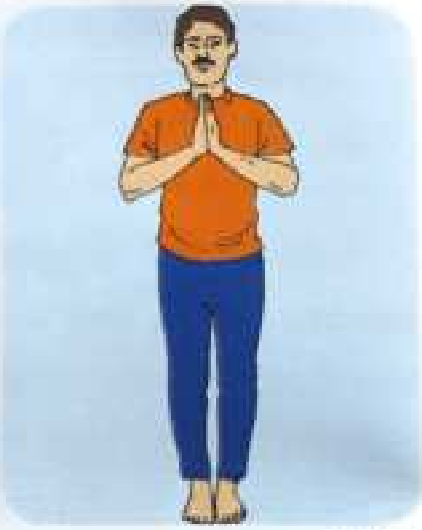
श्वास : सामान्य

एकाग्रता-केन्द्र : अनाहतचक्र

मन्त्र : ओ३म् मित्राय नमः अर्थात् हे विश्व के मित्र! आपको नमस्कार है।

विधि : सूर्योदय के समय सूर्याभिमुख सावधान की स्थिति में खड़े होकर (एड़ी, पञ्जे तथा घुटने परस्पर मिले हुए हों) नमस्कार की स्थिति में हाथों को छाती के सामने रखें। अङ्गूठे हृदय के सामने रहें, श्वास की गति सामान्य रहेगी।

इस प्रकार हाथों और पैरों को जोड़कर खड़े होने से ऊर्जा के परिपथ का निर्माण होता है। परिण ामस्वरूप शरीर शीघ्र ही ऊर्जान्वित हो जाता है।



स्थिति–१

स्थिति–२

स्थिति का नाम : ऊर्ध्वहस्तासन/हस्तोत्तानासन

श्वास : श्वास लेते हुए

एकाग्रता-केन्द्र : विशुद्धिचक्र

मन्त्र : ओ३म् रवये नमः अर्थात् हे संसार में चहल-पहल लाने वाले! आपको नमस्कार है।

विधि : स्थिति १ के बाद श्वास अन्दर भरकर सामने से हाथों को खोलकर उठाते हुए बिना कोहनियाँ मोड़े पीछे की ओर ले जाएँ, सिर हाथों के बीच में स्थित रहेगा। श्वास रोककर दृष्टि आकाश की ओर रहे, कमर को भी यथाशक्ति पीछे की ओर झुकायें।

स्थिति–२

स्थिति–३

स्थिति का नाम : पादहस्तासन

श्वास : श्वास छोड़ते हुए

एकाग्रता-केन्द्र : स्वाधिष्ठानचक्र

मन्त्र : ओ३म् सूर्याय नमः अर्थात् हे संसार के जीवनदाता! आपको नमस्कार है।

विधि : स्थिति-२ के बाद श्वास बाहर निकालकर हाथों को पीछे से सामने झुकाते हुए पैरों के पास जमीन पर टिका दें। यदि हो सके तो हथेलियों को भी पञ्जों के दायें-बायें भूमि से स्पर्श करें तथा सिर को घुटनों से लगाने का प्रयास करें, ध्यान रहे कि किसी भी स्थिति में घुटने न मुड़ें।

स्थिति–३

स्थिति-४ :

स्थिति का नाम : वाम-अश्वसञ्चालनासन

श्वास : श्वास लेते हुए

एकाग्रता-केन्द्र : आज्ञाचक्र

मन्त्र : ओ३म् भानवे नमः अर्थात् हे प्रकाशपुञ्ज! आपको नमस्कार है।

विधि : स्थिति-३ के उपरान्त अब नीचे झुकते हुए हथेलियों को छाती के दोनों ओर टिकाकर रखें। बायाँ पैर उठाकर पीछे से पूरा पञ्जा जमीन पर सटाते हुए तानें, दायाँ पैर दोनों हाथों के बीच में रहेगा (इस पैर को सुविधा की दृष्टि से थोड़ा पीछे भी रख सकते हैं; परन्तु एड़ी हर हाल में जमीन को स्पर्श करती हुई हो)। घुटना छाती के सामने रहे, दृष्टि आकाश की ओर हो, श्वास को अन्दर भरकर रखना है।

स्थिति-४

स्थिति-५ :

स्थिति का नाम : पर्वतासन

श्वास : श्वास छोड़ते हुए

एकाग्रता-केन्द्र : विशुद्धिचक्र

मन्त्र : ओ३म् खगाय नमः अर्थात् हे आकाश में गतिशील देव! आपको नमस्कार है।

विधि : श्वास बाहर निकालकर दायें पैर को भी पीछे ले जाएँ। गर्दन और सिर दोनों हाथों के बीच में रहे, नितम्ब और कमर ऊपर उठाकर तथा सिर को झुकाकर नाभि को देखने का प्रयास करें।

स्थिति-५

स्थिति-६ :

स्थिति का नाम : अष्टाङ्गनमनासन/साष्टाङ्गासन/अधोमुखशवासन

श्वास : श्वास-प्रश्वास सामान्य

एकाग्रता-केन्द्र : मणिपूरचक्र

मन्त्र : ओ३म् पूष्णे नमः अर्थात् हे संसार के पोषक! आपको नमस्कार है।

विधि : हाथों एवं पैरों के पञ्जों को स्थिर रखते हुए, छाती एवं घुटनों से भूमि का स्पर्श करें। इस प्रकार दो हाथ, दो पैर, दो घुटने, छाती एवं सिर अथवा ठोड़ी; इन आठों अङ्गों के भूमि पर टिकने से यह साष्टाङ्गासन बनता है। श्वास-प्रश्वास सामान्य रहेगा।

स्थिति–६

स्थिति–७ :

स्थिति का नाम : भुजङ्गासन

श्वास : श्वास लेते हुए

एकाग्रता-केन्द्र : स्वाधिष्ठानचक्र

मन्त्र : ओ३म् हिरण्यगर्भाय नमः अर्थात् हे ज्योतिर्मय! आनन्दमय! आपको नमस्कार है।

विधि : श्वास अन्दर भरकर (भुजङ्गासन की आकृति) छाती को ऊपर उठाते हुए हाथों को धीरे-धीरे सीधा कर दें, पीछे से दोनों पैर मिले व तने हुए हों। नाभि तक का भाग भूमि पर टिका हुआ एवं दृष्टि आकाश की ओर रहे।

स्थिति–७

स्थिति–८ :

स्थिति का नाम : पर्वतासन

श्वास : श्वास छोड़ते हुए

एकाग्रता-केन्द्र : विशुद्धिचक्र

मन्त्र : ओ३म् मरीचये नमः अर्थात् हे संसार के प्रकाशक स्वामी! आपको नमस्कार है।

विधि : श्वास बाहर निकालकर कूल्हों को ऊपर उठायें, गर्दन और सिर दोनों हाथों के बीच में रहे, नितम्ब और कमर ऊपर उठाकर तथा सिर को झुकाकर नाभि को देखने का प्रयास करें।

(स्थिति–५ की भाँति)

स्थिति–८

स्थिति–९ :

स्थिति का नाम : दक्षिण-अश्वसञ्चालनासन

श्वास : श्वास लेते हुए

एकाग्रता-केन्द्र : आज्ञाचक्र

मन्त्र : ओ३म् आदित्याय नमः अर्थात् हे संसार के रक्षक! आपको नमस्कार है।

विधि : स्थिति-८ के उपरान्त अब नीचे झुकते हुए हथेलियों को छाती के दोनों ओर टिकाकर रखें। स्थित्यनुसार दायें पैर का पूरा पञ्जा जमीन पर सटाते हुए तानें, बायाँ पैर दोनों हाथों के बीच में रखें (इस पैर को सुविधा की दृष्टि से थोड़ा पीछे भी रख सकते हैं; परन्तु एड़ी हर हाल में जमीन का स्पर्श करती हुई हो), घुटना छाती के सामने रहे, दृष्टि आकाश की ओर, श्वास को अन्दर भरकर रखना है। **(स्थिति-४ की भाँति)**

स्थिति–९

स्थिति–१० :

स्थिति का नाम : पादहस्तासन

श्वास : श्वास छोड़ते हुए

एकाग्रता-केन्द्र : स्वाधिष्ठानचक्र

मन्त्र : ओ३म् सवित्रे नमः अर्थात् हे सृष्टिकर्त्ता! आपको नमस्कार है।

स्थिति–१०

विधि : स्थिति-९ के बाद श्वास बाहर निकालकर हाथों को पीछे से सामने झुकाते हुए पैरों के पास जमीन पर टिका दें। यदि हो सके तो हथेलियों को भी पञ्जों के दायें-बायें भूमि से स्पर्श करके रखें तथा सिर को घुटनों से लगाने का प्रयास करें। ध्यान रहे कि किसी भी स्थिति में घुटने न मुड़ें।

(स्थिति-३ की भाँति)

स्थिति–११ :

स्थिति का नाम : ऊर्ध्वहस्तासन/हस्तोत्तानासन

श्वास : श्वास लेते हुए

एकाग्रता-केन्द्र : विशुद्धिचक्र

मन्त्र : ओ३म् अर्काय नमः अर्थात् हे अपवित्रता के शोधक! आपको नमस्कार है।

विधि : श्वास अन्दर भरकर सामने से हाथों को खोलकर उठाते हुए बिना कोहनियाँ मोड़े पीछे की ओर ले जाएँ, सिर हाथों के बीच में स्थित रहेगा। श्वास रोककर दृष्टि आकाश में पीछे की ओर रखें, कमर को भी यथाशक्ति पीछे की ओर झुकायें।

(स्थिति-२ की भाँति)

स्थिति–११

स्थिति-१२ :

स्थिति का नाम : प्रणामासन

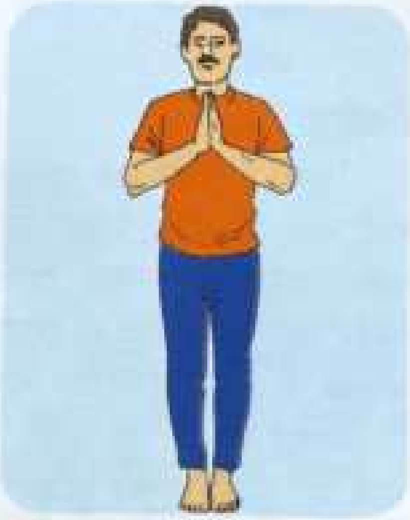
श्वास : श्वास-प्रश्वास सामान्य

एकाग्रता-केन्द्र : अनाहतचक्र

मन्त्र : ओ३म् भास्कराय नमः अर्थात् हे ज्ञान-दाता! आपको नमस्कार है।

विधि : सूर्याभिमुख सावधान की स्थिति में लौटते हुए (एड़ी-पञ्जे मिले हुए हों) नमस्कार की स्थिति में हाथों को छाती के सामने रखें। हाथों के अङ्गूठे हृदय के पास रहें। श्वास की गति सामान्य रखेंगे।

(स्थिति-१ की भाँति)



स्थिति-१२

सूर्य-नमस्कार के लाभ :

- ☑ सूर्य-नमस्कार एक पूर्ण व्यायाम है। इससे शरीर के सभी अङ्ग-प्रत्यङ्ग बलिष्ठ एवं नीरोगी हो जाते हैं।
- ☑ पेट, आन्त्र, आमाशय, अग्न्याशय, हृदय एवं फेफड़े स्वस्थ रहते हैं।
- ☑ यह अभ्यास मेरुदण्ड एवं कमर को लचीला बनाकर इनमें आयी हुई विकृतियों को दूर करता है।
- ☑ सम्पूर्ण शरीर में रक्तसञ्चरण अच्छी प्रकार से सम्पन्न करता है। इससे रक्त में आयी हुई अशुद्धियाँ दूर होकर चर्मरोगों का नाश होता है।
- ☑ सूर्य की किरणें त्वचा पर पड़ने से हमारे शरीर में विटामिन 'डी' का निर्माण होता है। यह विटामिन कैल्शियम व फॉस्फोरस जैसे अति आवश्यक खनिज- लवणों को शरीर के लिए अतीव उपयोगी बनाता है, जिसके कारण शरीर की हड्डियाँ मजबूत हो जाती हैं। आमाशय (Stomach), आन्त्र (Intestines), कलेजा (Liver), गुर्दा (Kidney), फेफड़ा (Lungs), पित्ताशय (Gall Bladder) तथा मेरुदण्ड (Spinal Cord) नीरोगी बनते हैं। यह प्रक्रिया अन्तःस्रावी ग्रन्थियों पर धीरे-धीरे अच्छा प्रभाव डालकर उनके स्रावों को सन्तुलित करती है। प्रातःकालीन सूर्य के प्रकाश का भरपूर उपयोग करने से तनाव, थकान व उदासीनता निर्मूल हो जाते हैं। मन, मस्तिष्क एवं शरीर तरोताजा रहते हैं। अतः प्रातःकाल सूर्याभिमुख होकर सूर्य-नमस्कार अवश्य करना चाहिए।
- ☑ सूर्य-नमस्कार के अभ्यास द्वारा तनावरहित स्थिति में शरीर द्वारा व्यय की

जाने वाली ऊर्जा के परिमाण (Basal metabolic rate) में वृद्धि पायी गयी।[3]

विशेष :

'सूर्य' हठयोग का एक पारिभाषिक शब्द है, जो कि 'पिङ्गला-नाड़ी' अर्थात् दाएँ स्वर के लिए प्रयुक्त होता चला आया है। 'सूर्य-नमस्कार' में प्रयुक्त 'सूर्य' शब्द उपर्युक्त सूर्य-नाड़ी का ही द्योतक है। इसमें प्रयुक्त 'नमस्कार' शब्द 'नमस्' और 'कार' दो शब्द से मिलकर बना है। जिसमें से 'नमस्' शब्द को **आचार्य यास्क** ने अपने '*निघण्टु*' नामक वेदाङ्ग-ग्रन्थ में 'वज्र' अर्थ में सङ्गृहीत किया है[4] अर्थात् वेद में यह शब्द 'वज्र' अर्थ में आया है तथा 'डुकृञ् करणे'[5] धातु से भाव में 'घञ्' प्रत्यय होकर निष्पन्न 'कार' शब्द का अर्थ **'करणं कारः'** अर्थात् करना, बनाना, सम्पन्न करना होता है। इसके अनुसार 'सूर्य-नमस्कार' का अर्थ हुआ- **'सूर्यस्य नम इव=वज्र इव करणम्'** अर्थात् शरीरस्थ सूर्य-नाड़ी को वज्र के समान स्वस्थ व बलिष्ठ बनाते हुए शरीर की अग्नि को उद्दीप्त करना। अतः यह शब्द अपने अर्थ के अनुसार १२ यौगिक क्रियाओं के साथ पूर्णतः सङ्गत व सार्थक है, क्योंकि इन क्रियाओं के द्वारा शरीर की अग्नि को उद्दीप्त किया जाता है, जिससे कि शरीर के रोग नष्ट हो जाते हैं। 'सूर्य-नमस्कार' शब्द को किसी सम्प्रदायविशेष के साथ जोड़कर विवाद खड़ा करना अनुचित है, क्योंकि इससे जो अर्थ निकलता है, वह किसी सम्प्रदायविशेष पर लागू न होते हुए मानव-मात्र पर चरितार्थ होता है। क्योंकि यह अर्थ वैदिक-परम्परा तथा ऋषियों के मन्तव्य के अनुकूल है। अतः यह 'सूर्य-नमस्कार' नामक यौगिक-क्रिया मनुष्य-मात्र के लिए कल्याणकारिणी है। इसे सभी को पूर्वाग्रह छोड़कर खुले हृदय से स्वीकार करते हुए अपनाना चाहिए।

'सूर्य' शब्द परमात्मा का भी वाचक है।[6] अतः 'सूर्य-नमस्कार' की १२ भिन्न-भिन्न स्थितियों के द्वारा सूर्य नामक परमात्मा की विभिन्न शक्तियों के वाचक शब्दों को बोलकर, उस परमात्मा को नमन करते हुए, उन शक्तियों को अपने अन्दर धारण करने की कामना करते हैं। ऐसा करने से हमारे अन्दर वे दिव्य शक्तियाँ आने लगती हैं और हम दिव्य गुणों से सम्पन्न हो जाते हैं।

---

3 (Management of overweight and obesity through specific yogic procedure, Ayu. Vol. 30, No. 4 (Oct-Dec 2009), pp. 425-435)

4 निघण्टु-२.२०

5 पाणिनीय धातुपाठ-८.१०

6 ओ३म् चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः। आप्रा द्यावापृथिवीऽअन्तरिक्षꣳ सूर्यऽआत्मा जगतस्तस्थुषश्च स्वाहा॥ (यजुर्वेद-७.४२)

परम्परागत व्यायाम

भारतवर्ष के मनीषियों द्वारा प्रदत्त 'दण्ड और बैठक' शरीर को स्वस्थ, सुन्दर, सुडौल व आकर्षक बनाने की सुनियोजित पारम्परिक व्यायाम-पद्धति है। दण्डों से सम्पूर्ण शरीर एवं मन प्रभावित होकर पुष्ट और सन्तुलित बनता है एवं बैठकों से विशेषकर पैर सम्बन्धी सभी विकार और रोग ठीक होते हैं। इसीलिए रोजमर्रा की दिनचर्या में सम्मिलित ये व्यायाम व्यक्ति को स्फूर्ति, ताजगी और आरोग्य प्रदान करते हैं।

१२ दण्ड

दण्ड-१ : *साधारणदण्ड*

विधि : पैरों के पञ्जों (एड़ियाँ जमीन से लगी हुई हों) और हथेलियों के सहारे नितम्बों को ऊपर उठाकर दृष्टि सामने रखना दण्डस्थिति (एड़ियाँ जमीन पर लगाने का प्रयास स्थिति-१) है। फिर कोहनियाँ मोड़कर श्वास लेते हुए हथेलियों व पैरों के पञ्जों पर नीचे दण्ड के समान सीधा हो जाएँ, तत्पश्चात् सर्प की भाँति सिर व छाती को उठायें, फिर श्वास छोड़कर नितम्बों को ऊपर उठाते हुए प्रारम्भिक अवस्था में वापिस आएँ। इसी आवृत्ति को लम्बी-लम्बी श्वास भरकर दोहराएँ।

स्थिति-१

स्थिति-२

स्थिति-३

स्थिति-

दण्ड–२ : *राममूर्तिदण्ड*

विधि : दण्डस्थिति (पर्वतासन) से श्वास भरते हुए कोहनियाँ इस प्रकार मोड़ें कि वे पसलियों से लगी रहें, छाती को धीरे-धीरे नीचे की ओर लायें, फिर सर्प की भाँति सिर व छाती को ऊपर उठायें। तत्पश्चात् हथेलियों पर शरीर का भार सहते हुए श्वास छोड़कर, ऊपर बताए गए रास्ते से ही वापस नीचे आकर दण्डस्थिति में वापिस आ जाएँ, यह राममूर्तिदण्ड है।

स्थिति-१

स्थिति-२

स्थिति-१

स्थिति-४

स्थिति-५

दण्ड-३ : *वक्षविकासकदण्ड*

विधि : दण्डस्थिति में हथेलियों को अन्दर की ओर मोड़कर अर्थात् कन्धों के नीचे अङ्गुलियाँ एक दूसरे के सामने रखते हुए कमर झुकाकर शरीर को सीधा स्थिति-२ के अनुसार करें, दृष्टि सामने रखकर श्वास भरते हुए कोहनियों को बाहर की ओर मोड़ते हुए नीचे तथा श्वास छोड़ते हुए कोहनियों को सीधा करते हुए ऊपर उठें। इस क्रिया का लगातार बिना रुके अभ्यास करें।

स्थिति-१

स्थिति-२

स्थिति-३

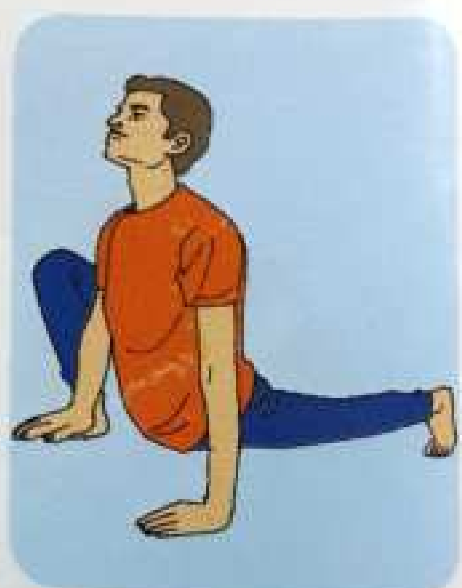
स्थिति-४

दण्ड–४ : *हनुमान् दण्ड*

विधि : दण्डस्थिति में श्वास भरते हुए एक पैर के पञ्जे को उसी हाथ के बगल में बाहर रखकर हथेलियों पर शरीर का भार देते हुए नीचे जाकर, आगे से अपने सिर व छाती को भुजङ्गासन की तरह उठायें (नितम्ब अधिक से अधिक नीचे ही रहे; परन्तु जमीन को न छुएँ)। फिर पञ्जे को श्वास छोड़ते हुए प्रारम्भिक दण्डस्थिति में वापिस ले जाएँ। ठीक यही क्रिया दूसरी ओर से बिना रुके वेगात्मक रूप से करते रहें।

स्थिति-१

स्थिति-२



स्थिति-३

स्थिति–४

स्थिति–५

दण्ड–५ : वृश्चिकदण्ड (क)

विधि : दण्डस्थिति में आकर श्वास लेते हुए एक पैर को बिना घुटना मोड़े आकाश की ओर उठाकर तथा कोहनियाँ मोड़कर छाती को नीचे लाकर तुरन्त बाद (शरीर का पूरा भार दोनों हथेलियों और दूसरे पैर के पञ्जे पर स्थिर रहेगा) उठे हुए पैर को वापस जमीन पर लाकर दृष्टि सामने की ओर रखते हुए सिर व छाती को भुजङ्गासन की भाँति उठायें, फिर श्वास छोड़कर नितम्ब ऊपर उठाते हुए प्रारम्भिक दण्डस्थिति में वापिस आएँ। दूसरे पैर से भी ठीक इसी प्रकार वेगात्मक रूप से क्रिया को बार–बार करें।

स्थिति–१

स्थिति–२

स्थिति-३

स्थिति-४

दण्ड-६ : *वृश्चिकदण्ड (ख)*

विधि : दण्डस्थिति में होकर श्वास भरते हुए, एक पैर को बिना घुटना मोड़े आकाश की ओर सीधा करके आगे से कोहनियों को मोड़कर, वक्षस्थल को अधिक से अधिक नीचे ले जाकर स्थिति-३ की तरह ऊपर उठे हुए पैर के पञ्जे को घुटना मोड़ते हुए विपरीत कमर की ओर जमीन पर रखें, फिर मुड़े हुए पैर को वापिस ले जाकर हथेलियों पर भुजङ्गासन लगायें (हथेलियों पर भुजङ्गासन में शरीर का पूरा भार केवल हथेलियों व पञ्जों पर रहेगा। बाकी शरीर भूमि का स्पर्श नहीं करेगा) फिर श्वास छोड़ते हुए प्रारम्भिक दण्डस्थिति की ओर वापस लौटें। दूसरी ओर से भी इस क्रिया को दोहराएँ।

स्थिति-१

स्थिति-२

स्थिति-३

स्थिति–४

स्थिति–५

दण्ड–७ : पार्श्वदण्ड

विधि : दण्डस्थिति में श्वास भरते हुए एक पैर को उदर के नीचे से कलाइयों के पास से विपरीत ओर सीधा करके (स्थिति-२ के अनुसार) फैलायें, आगे से दोनों कोहनियों को मोड़कर वक्ष को नीचे लायें, फिर इसी स्थिति में हथेलियों पर सिर व छाती को भुजङ्गासन की तरह ऊपर उठायें। फिर श्वास छोड़कर मुड़े हुए पैर को वापिस लायें, प्रारम्भिक दण्डस्थिति में आकर पुनः दूसरे पैर से अभ्यास करें।

स्थिति–१

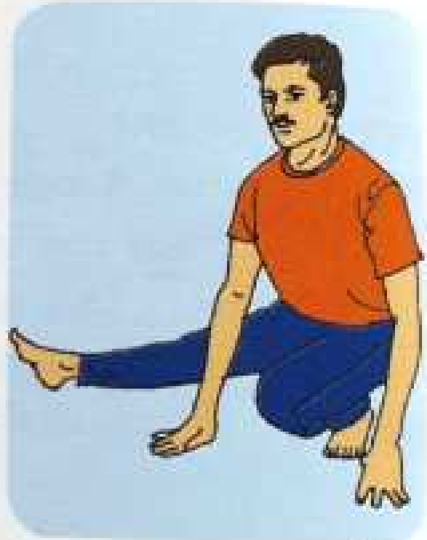
स्थिति–२

स्थिति-५

स्थिति-४

दण्ड-८ : चक्रदण्ड

विधि : दोनों हथेलियों को जमीन पर रखकर हाथों के बीच में एक पैर के घुटने को मोड़कर उसके पञ्जे पर बैठें तथा दूसरे पैर को बराबर में सीधा फैलाकर रखें, फिर श्वास लेकर फैले हुए पैर को सामने से लाते हुए (दोनों हाथों को बारी-बारी से उठाते हुए) चक्र की भाँति घुमाकर, उछलते हुए दोनों पैरों को पीछे की ओर स्थिति-३ के अनुसार एक साथ ले जाकर हथेलियों व पञ्जों पर दण्ड के समान शरीर सीधा, फिर हथेलियों पर भुजङ्गासन, तत्पश्चात् श्वास छोड़ते हुए उछलकर दूसरे पैर पर प्रारम्भिक दण्डस्थिति के समान बैठकर क्रिया दोहराएँ।



स्थिति-१

स्थिति-२

स्थिति-३

स्थिति–४

स्थिति–५

दण्ड–९ : पलटदण्ड

विधि : दण्डस्थिति में स्थित होकर पहले एक बार श्वासों के साथ साधारण दण्ड लगायें, फिर श्वास लेते हुए दोनों पैरों को एक साथ वेगात्मक रूप से उछालकर हाथों के बीच से उठाकर निकालते हुए अधिक से अधिक आगे की ओर लायें, (पेट व वक्ष का हिस्सा ऊपर की ओर स्थिति–३ के अनुसार खिँचा हुआ रहेगा तथा श्वास सामान्य)। तत्पश्चात् श्वास दो बार भरकर बिना रुके दोनों पैरों को हाथों के मध्य से उठाकर निकालते हुए पूर्व की स्थिति में लाकर, हथेलियों व पञ्जों पर दण्ड के समान सीधा होकर सामने से ऊपर उठते हुए भुजङ्गासन लगायें, फिर श्वास छोड़कर वापिस दण्ड स्थिति में आएँ।

स्थिति–१

स्थिति–२

स्थिति–३

स्थिति–

स्थिति–५

स्थिति–

स्थिति–७

स्थिति–

दण्ड–१० : शेरदण्ड

विधि : दोनों हथेलियों को जमीन पर रखकर पञ्जों के बल बैठें, घुटने कोहनियों के बाहर की ओर हों अर्थात् कोहनियाँ अन्दर की ओर रहें, दृष्टि सामने रखकर दोनों पैरों को श्वास भरकर एक साथ उछालते हुए आसमान की ओर ले जाकर सीधा करें, दोनों हथेलियों पर पूरे शरीर के भार का सन्तुलन बनाते हुए; पुनः धीरे-धीरे कोहनियाँ मोड़ते हुए शरीर को थोड़ा नीचे लाकर पैरों को नीचे जमीन पर रखते हुए हथेलियों पर भुजङ्गासन लगायें, फिर श्वास छोड़ते हुए दोनों पैरों को उछालकर प्रारम्भिक स्थिति में वापिस आएँ।

स्थिति–१

स्थिति–२

स्थिति–३

स्थिति–४

स्थिति-५

स्थिति-६

दण्ड-११ : सर्पदण्ड

विधि : दण्ड स्थिति से कोहनियाँ मोड़कर हथेलियों व पञ्जों पर शरीर को दण्डवत् सीधा करने के पश्चात् सर्प की भाँति तीन बार, श्वास लेते-छोड़ते हुए कोहनियों को इस प्रकार सीधा करें व मोड़ें कि सिर्फ वक्षःस्थल ही ऊपर-नीचे हो सके (नितम्ब नीचे रहेंगे) फिर दण्डस्थिति में वापिस आएँ।

स्थिति-१

स्थिति

स्थिति–३

स्थिति–४

दण्ड–१२ : *मिश्रदण्ड*

विधि : पञ्जों व हथेलियों के सहारे बैठकर (ध्यान रहे कोहनियाँ घुटनों के अन्दर रहें) फिर श्वास लेते हुए पैरों को उछालकर पीछे ले जाकर गत्यात्मक रूप में कोहनियों के सहारे छाती को नीचे करने के बाद भुजङ्गासन की भाँति थोड़ा ऊपर लायें, तत्पश्चात् श्वास छोड़कर उछलते हुए दोनों पैरों को प्रारम्भिक स्थिति में आगे लाकर बैठें। इसी को बिना रुके वेगात्मक रूप से लगातार करना मिश्रदण्ड है।

स्थिति–१

स्थिति–२

स्थिति-३

स्थिति-४

स्थिति-५

स्थिति-६

८ बैठक

बैठक–१ : *साधारण अर्द्धबैठक*

विधि : दोनों हथेलियों को कमर पर रखकर पैरों में कन्धों जितना फासला करके खड़े होकर, श्वास भरते हुए पैरों को घुटनों से मोड़कर आधी बैठक (जैसे कि कुर्सी पर बैठते हैं) लगाना, फिर श्वास छोड़ते हुए वापस आना 'साधारण अर्द्धबैठक' कहलाता है।

बैठक–२ : *साधारण पूर्णबैठक*

विधि : सीधे खड़े होकर श्वास भरते हुए मुट्ठियाँ कसकर बन्द करके (अङ्गूठा अन्दर की ओर रहे) हाथों को जमीन के समानान्तर करते हुए नीचे बैठना (कमर व गर्दन सीधी रखने का प्रयास करें), फिर श्वास छोड़ते हुए हाथों को प्रारम्भिक स्थिति में वापिस लाकर खड़े होना 'साधारण पूर्णबैठक' कहलाता है। इस क्रिया को श्वास का क्रम ध्यान में रखते हुए वेगात्मक रूप से करना चाहिए।

स्थिति–१

स्थिति-२

स्थिति-१

बैठक-३ : *राममूर्ति-बैठक*

विधि : सीधे खड़े होकर श्वास अधिक से अधिक भरकर (अङ्गूठे अन्दर, मुट्ठियाँ बन्द) हाथों को जमीन के समानान्तर फैलाना (श्वास रुका हुआ), धीरे-धीरे पञ्जों के बल नीचे जाना तत्पश्चात् श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे हाथों को वापस लाकर सीधे खड़े हो जाना 'राममूर्ति-बैठक' कहलाता है। इस क्रिया को भी वेगात्मक रूप से करना चाहिए।

स्थिति-१

स्थिति-२

स्थिति-३

स्थिति-४

बैठक-४ : *पहलवान बैठक (१)*

विधि : सीधे खड़े होकर श्वास भरते हुए सामने की ओर २-३ फीट दूर तक उछलकर, (मुट्ठी बन्द, अङ्गूठे अन्दर) हाथों को जमीन के समानान्तर करते हुए बैठना, फिर श्वास छोड़ते हुए प्रारम्भिक स्थिति में उछलकर वापिस आकर खड़ा होना 'पहलवान बैठक (१)' कहलाता है। इस क्रिया का बारम्बार वेगात्मक रूप से अभ्यास करना चाहिए।

स्थिति-१

स्थिति-२

स्थिति-३

स्थिति-४

बैठक-५ : *पहलवान बैठक (२)*

विधि : श्वास भरकर अन्दर ही रोककर हाथों को हिलाते हुए पैरों को घुटनों से मोड़कर पञ्जों पर एक ही स्थान पर वेगात्मक रूप से तीन बार उछलने का अभ्यास करना चाहिए। फिर श्वास छोड़ते हुए प्रारम्भिक स्थिति में वापिस खड़े हो जाना चाहिए। इस प्रकार की जाने वाली क्रिया 'पहलवान बैठक (२)' कहलाती है।

बैठक-६ : *हनुमान् बैठक (१)*

स्थिति-१

विधि : दोनों पैरों में अधिक से अधिक अन्तर करके खड़े होकर दोनों हाथ सामने जमीन के समानान्तर फैलायें, फिर श्वास छोड़ते हुए एक ओर घुटना मोड़कर उसी पैर के पञ्जे पर कमर सीधी रखते हुए बैठें (नितम्ब एड़ी से लग जाएँगे। देखें-स्थिति-२), फिर श्वास लेते हुए मध्य में आएँ। दूसरी ओर से भी इस क्रिया को वेगात्मक रूप से करें। इस प्रकार की क्रिया 'हनुमान् बैठक-(१)' कहलाती है।

स्थिति–२

स्थिति–३

बैठक–७ : हनुमान् बैठक (२)

विधि : पैरों में अधिक से अधिक अन्तर रखते हुए दोनों हथेलियों को कमर पर रखकर सीधे खड़े हो जाएँ, तत्पश्चात् एक ओर के पञ्जे की ओर शरीर को घुमाकर श्वास भरते हुए उस ओर का घुटना मोड़कर पञ्जे पर बैठें (कमर को अधिक से अधिक सीधा पीछे की ओर झुकाने का प्रयास करें तथा पीछे वाले पैर का घुटना सीधा व पञ्जा खड़ा रहेगा), फिर श्वास छोड़ते हुए वापिस आएँ, इसी प्रकार दूसरी ओर से करें। उपर्युक्त विधि से की जाने वाली क्रिया 'हनुमान् बैठक (२)' कहलाती है।

स्थिति–१

स्थिति–२

बैठक–८ : हनुमान् बैठक (३)

विधि : दोनों पैरों में यथासम्भव अधिक से अधिक फासला रखकर खड़े हो जाएँ, फिर दोनों हाथों के अङ्गूठे बाहर कर, मुट्ठी बन्द करके बगल से हाथों को लाकर अङ्गूठों को कन्धों पर रखें, तत्पश्चात् श्वास छोड़ते हुए एक ओर का घुटना मोड़कर पञ्जे पर कमर को सीधा रखते हुए बैठें (जैसे ही कूल्हे से एड़ी लग जाए), श्वास भरते हुए मध्य में आएँ, इस क्रिया को वेगात्मक रूप से बार-बार दोनों ओर से करें। उपर्युक्त विधि से की जाने वाली क्रिया 'हनुमान् बैठक (३)' कहलाती है।

स्थिति-१

स्थिति-२

स्थिति-३

स्थिति-४

आसन

जिमनेजियम (जिम) तथा व्यायामशालाओं में प्रचलित शारीरिक व्यायाम से केवल मांसपेशियाँ विकसित होती हैं, जबकि आसनों के अभ्यास से शरीर के समस्त जोड़, मांसपेशियों की क्षमता, शक्ति तथा लचीलेपन में वृद्धि होती है। कहे गये तरीकों से श्वास-प्रश्वास को ध्यान में रखते हुए अभ्यास करने से सम्पूर्ण शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता में भी वृद्धि हो जाती है। इससे रक्त-सञ्चार भी सुचारु रूप से होने लगता है।

कमजोर शरीर, विकलाङ्ग एवं दीर्घ रोगी व्यक्ति भी समुचित मार्गदर्शन में आसनों का अभ्यास कर सकते हैं।

प्रस्तुत चरण में **परम पूज्य योगर्षि स्वामी रामदेव जी महाराज** द्वारा वर्षों की तपस्या तथा शोध-अनुसन्धान द्वारा प्रतिपादित अत्यन्त लाभकारी १२ आसनों का पैकेज दिया जा रहा है।

मुख्य १२ आसन

बैठकर किये जाने वाले आसन

१. मण्डूकासन

➤ मण्डूकासन-१

विधि : वज्रासन में बैठकर दोनों हाथों की मुट्ठी बन्द करके (मुट्ठी बन्द करते समय अङ्गूठे को अङ्गुलियों से दबायें) दोनों मुट्ठियों को नाभि के दोनों ओर लगाकर श्वास बाहर छोड़ते हुए सामने की ओर झुकते हुए दृष्टि को सामने रखकर, थोड़ी देर इसी स्थिति में रहने के बाद वापस वज्रासन में आ जाएँ; इस प्रकार तीन से पाँच आवृत्ति करें। यह क्रिया 'मण्डूकासन (प्रथम)' कहलाती है।

स्थिति-१

स्थिति-२

➤ मण्डूकासन-२

विधि : वज्रासन में बैठकर नाभि पर बायें हाथ की हथेली पर दायें हाथ की हथेली को रखते हुए पेट को अन्दर दबायें तथा श्वास को बाहर निकालते हुए पूर्व की भाँति (मण्डूकासन-१) धीरे-धीरे नीचे झुककर दृष्टि सामने रखना 'मण्डूकासन-२' कहलाता है।

स्थिति-१

स्थिति-२

लाभ :

- ☑ अग्न्याशय (पैंक्रियाज) को सक्रिय करके इन्सुलिन की मात्रा को सन्तुलित करते हुए मधुमेह (डायबिटीज) को दूर करने में सहायक है।
- ☑ मोटापे एवं उदर से सम्बद्ध रोगों–कब्ज, एसिडिटी (अम्लपित्त) में उपयोगी है। यह हृदय के लिए भी लाभप्रद है।
- ☑ आसन जैसे कि पश्चिमोत्तानासन, अर्द्ध-मत्स्येन्द्रासन, मण्डूकासन, भुजङ्गासन व शवासन तन्त्रिका-तन्त्र की अनुकम्पी क्रिया को सन्तुलित बनाये रखते हैं[7]

7 (World journal of pharmacy and pharmaceutical science, vol. 4, Issue-2, p.no. 1050-1055, ISSN 2278-4353)

२. शशकासन

विधि : वज्रासन में बैठकर दोनों हाथों को श्वास भरते हुए ऊपर उठायें, तब आगे झुकते हुए श्वास बाहर छोड़ते हुए एवं हाथों को आगे फैलाकर हथेलियाँ नीचे की ओर रखते हुए कोहनियों तक हाथों को भूमि पर टिका दें, माथा भी भूमि पर टिका हुआ हो। कुछ समय इस स्थिति में रहकर पुनः वज्रासन में आ जाएँ। इस क्रियाभ्यास को 'शशकासन' कहते हैं।

विशेष :

- नीचे झुकते हुए यह ध्यान दें कि नितम्ब एड़ियों से ही लगे रहें अर्थात् नितम्बों को न उठायें।

लाभ :

- ☑ शशकासन आँत, यकृत्, अग्न्याशय एवं गुर्दों को ऊर्जा प्रदान करता है, स्त्रियों के गर्भाशय को पुष्ट करके उदर, कमर एवं कुल्हों की चर्बी कम करता है।
- ☑ मानसिक तनाव, क्रोध, चिड़चिड़ापन व गुस्सा आदि को दूर करके मानसिक शान्ति प्रदान करता है। दमा व हृदयरोगियों के लिए विशेष लाभप्रद है।

३. वक्रासन

विधि : दण्डासन में बैठकर दायाँ पैर मोड़कर बायीं जङ्घा के पास घुटने से सटाकर रखें (अथवा घुटने के ऊपर से दूसरी ओर भी रख सकते हैं), बायाँ पैर सीधा रहेगा। बायें हाथ को दायें पैर एवं उदर के बीच से लाकर दायें पैर के पञ्जे के पास टिका दें, दायें हाथ को कमर के पीछे भूमि पर सीधा रखकर गर्दन को घुमाकर दायीं ओर कन्धे के ऊपर से मोड़कर पीछे देखें। इसी प्रकार दूसरी ओर से भी अभ्यास करना 'वक्रासन' कहलाता है, इसे ४ से ६ बार कर सकते हैं।

लाभ :

- ☑ कमर व कुल्हों की चर्बी को कम करता है। मधुमेह, यकृत् व तिल्ली के लिए विशेष लाभप्रद है। कमर-दर्द के लिए उपयोगी आसन है।

☑ यह गुर्दे को प्रभावित करता है तथा मेरुदण्ड को लचीला बनाता है।[8]

४. गोमुखासन

विधि : दण्डासन में बैठकर बायें पैर को मोड़कर एड़ी को दायें नितम्ब के पास रखें अथवा एड़ी पर बैठ भी सकते हैं। दायें पैर को मोड़कर बायें पैर के ऊपर इस प्रकार रखें कि दोनों घुटने एक दूसरे से स्पर्श करते हुए हों। अब जो पैर ऊपर है, उसी हाथ को ऊपर से एवं नीचे वाले पैर की ओर के हाथ को पीछे कमर की ओर से ले जाकर आपस में अङ्गुलियाँ फँसाकर खींचें, कोहनियाँ, गर्दन व सिर सीधे रहेंगे। एक ओर से करने के बाद पुनः दूसरी ओर से भी कर लें। इस सम्पूर्ण क्रिया को 'गोमुखासन' कहते हैं।

लाभ :

- ☑ हाइड्रोसिल (अण्डकोष वृद्धि) एवं यौन-रोगों में विशेष लाभप्रद है। स्त्री-रोगों, सन्धिवात एवं गठिया में उपयोगी है तथा लीवर, गुर्दे एवं छाती को पुष्ट करता है।
- ☑ भुजङ्गासन, शलभासन तथा गोमुखासन-मिश्रित यौगिक चिकित्सा द्वारा काफी हद तक Total cholesterol, Triglycerides तथा Uric acid की मात्रा में कमी पाई गयी।[9]
- ☑ गोमुखासन-सहित कुछ अन्य आसनों को समाविष्ट कर बनाये गये पैकेज का जब अभ्यास, एक अवस्था, जिसमें मूत्र में अधिक प्रोटीन, खून में प्रोटीन की कम मात्रा, अङ्गों में सूजन आदि लक्षण प्रकट होते हैं (Nephrotic disorder) से ग्रस्त रोगी को करवाया गया, तब उसकी स्थिति में काफी सुधार पाया गया।[10]

उदर के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

५. मकरासन

विधि : उदर के बल लेटकर दोनों हाथों की कोहनियों को मिलाकर स्टैण्ड

8 (Management of overweight and obesity through specific yogic procedure, Ayu. Vol. 30, No. 4 (Oct-Dec 2009), pp. 425-435)

9 (International journal of physical education and sport, March 2014, Vol. 3, no.1, ISSN 2277-5447)

10 (Maurya, Harikesh and Kumar, Tirath. A review on comprehensive overview in the management of nephrotic disorders. Journal of Critical Reviews, vol. 3, Issue 2, 2016)

बनाते हुए हथेलियों को ठोड़ी के नीचे लगाकर, छाती को ऊपर उठायें। घुटनों से लेकर पञ्जों तक पैरों को सीधा तानकर रखें, अब श्वास भरते हुए पैरों को क्रमशः पहले एक-एक तथा बाद में दोनों पैरों को एक साथ मोड़ें, मोड़ते समय पैरों की एड़ियाँ नितम्बों का स्पर्श करें (स्थिति-२), श्वास बाहर छोड़ते हुए पैरों को सीधा करना 'मकरासन' कहलाता है। इस प्रकार १०-१२ आवृत्ति करें।

स्थिति-१

स्थिति-२

लाभ :

- ☑ स्लिप डिस्क (रीढ़ की गोटियों का इधर-उधर खिसक जाना), सर्वाइकल स्पॉण्डिलाइटिस (गर्दन व उसके पीछे वाले हिस्से में दर्द का होना) एवं सियाटिका (कुल्हों का दर्द) के लिए बहुत लाभकारी अभ्यास है।
- ☑ अस्थमा (दमा और फेफड़े-सम्बन्धी किसी भी विकार) तथा घुटनों के दर्द के लिए विशेष कारगर है तथा पैरों को सुडौल बनाता है।
- ☑ मकरासन-मिश्रित यौगिक चिकित्सा द्वारा अम्लोद्गार तथा उरोदह में रोगी को आराम मिला तथा अग्निमान्द्य एवं हल्लास जैसे लक्षणों में भी कमी आई।[11]

६. भुजङ्गासन

➤ भुजङ्गासन-१

विधि : उदर के बल लेटकर हाथों की हथेलियाँ भूमि पर रखते हुए हाथों को छाती के दोनों ओर रखकर कोहनियाँ ऊपर उठी हुई तथा भुजाएँ छाती से सटी हुई होनी चाहिए। पैरों को सीधा रखकर पञ्जों को एक साथ मिलाकर पीछे की ओर खींचकर रखें। श्वास अन्दर भरकर छाती एवं सिर को धीरे-धीरे ऊपर उठायें। नाभि

11 (Khadkutkar, D.K. and Dudhamal, Tukaram S. Efficacy of Yogic and Naturopathic procedures in the Management of Amlapitta (acid peptic disorders). Indian Journal of Ancient Medicine and Yoga, Volume 5, Number 1, January-March 2012).

के नीचे वाला भाग भूमि पर टिका रहे, सिर व गर्दन को अधिकाधिक पीछे की ओर मोड़ें; इस स्थिति में लगभग ३० सैकेण्ड तक रुकें, तत्पश्चात् धीरे-धीरे प्रारम्भिक अवस्था में आ जाएँ। इस पूरी प्रक्रिया को 'भुजङ्गासन (प्रथम)' कहते हैं। इस क्रिया को ३ से ५ बार दोहराएँ।

➤ भुजङ्गासन-२

विधि : उदर के बल लेटकर बायें हाथ की हथेली को छाती के नीचे रखकर उसके ऊपर दायें हाथ की हथेली रखें, माथा जमीन से लगा रहे, तब श्वास भरते हुए धीरे-धीरे सिर व छाती को ऊपर उठायें, पीछे से एड़ी-पञ्जे मिलाकर तानें। कोहनियों को सीधा रखते हुए हाथों को सीधा करें, इससे श्रोणि प्रदेश तक का भाग पृथ्वी से ऊपर उठ जाएगा। कुछ देर इस अवस्था में रुकें, तब धीरे-धीरे पूर्व स्थिति में आएँ। यह पूरी प्रक्रिया 'भुजङ्गासन (द्वितीय)' कहलाती है। इस पूरी क्रिया को ३ से ५ बार दोहराएँ।

➤ भुजङ्गासन-३

विधि : उदर के बल लेटकर दोनों हाथों को बगल में रखकर (भुजङ्गासन-१ की भाँति), अब आगे से सिर व छाती को ऊपर उठायें। फिर दोनों हाथों को भी भूमि से ऊपर उठा लें, पीछे से घुटने, एड़ी व पञ्जे मिले हुए तथा तने हुए रहें, इसी अवस्था में कुछ देर यथाशक्ति रुककर पुनः वापिस आएँ; इस क्रियाविधि को

'भुजङ्गासन-३' कहते हैं। इस क्रिया को ३ से ५ बार दोहराएँ।

सावधानी :

- कमर दर्द से पीड़ित व्यक्ति दूसरी विधि को न करें। प्रारम्भ में प्रथम विधि को ही करें, धीरे-धीरे रीढ़ में लचीलापन आने पर दूसरी विधि को भी कर सकते हैं।
- धनुरासन, मयूरासन, नौकासन, योगमुद्रा तथा शीर्षासन का अभ्यास करने पर पेट के अन्दर रखे गये अन्तः उदर बैलून में 100 mmHg तक दाब पाया गया, जो कि सामान्य 10 mmHg से कई गुना अधिक है। भुजङ्गासन, शलभासन तथा अर्द्ध-मत्स्येन्द्रासन में यह दाब सामान्य बढ़ा हुआ तथा चक्रासन एवं वक्रासन में यह दाब कम बढ़ा हुआ पाया गया। अतः उच्चरक्तचाप, बढ़े हुए हृदय, बढ़ी हुई यकृत् की व्याधि से ग्रस्त लोगों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।[12]

लाभ:

- ☑ कमर-दर्द व मोटापे से ग्रसित व्यक्तियों के लिए यह रामबाण आसन है। मेरुदण्ड से सम्बद्ध समस्त प्रकार की विकृतियों और रोगों के लिए यह उत्तम आसन है। कलाई व कन्धे सबल बनते हैं।
- ☑ यौगिक पैकेज, जिसमें भुजङ्गासन, शलभासन, शवासन इत्यादि समाविष्ट थे, के १२ सप्ताहपर्यन्त किये गये अभ्यास द्वारा Total cholesterol (मोम जैसा एक पदार्थ जो यकृत् से उत्पन्न होता है), Triglycerides

12 (Shrikrishna (2012 A.D., IInd Rev. ed.). Notes on structures and functions of Human body and effects of yogic practises on it, p.no. 75)

(मानव-शरीर की चर्बी का मुख्य घटक) तथा Uric acid (प्रोटीन के चयापचय से उत्पन्न एक एमेनो अम्ल) की मात्रा में कमी पायी गयी।[13]

☑ यह आसन मेरुदण्ड में खिँचाव उत्पन्न करता है, छाती को उभारता एवं इनकी मांसपेशियों को सशक्त बनाता है। पूर्णरूप से अन्तःश्वसन के उपरान्त श्वास का वह सर्वोच्च आयतन, जिसे बाहर निकाला जा सकता है (Vital capacity), में वृद्धि पायी गयी।[14]

☑ भुजङ्गासन तथा शलभासन के अभ्यास द्वारा कटिशूल (कमर के निचले भाग में दर्द) में कमी आई तथा इस रोग के आगे बार-बार होने की सम्भावना भी कम हो गई।[15]

७. शलभासन

➤ शलभासन-१

विधि : उदर के बल लेटकर दोनों हाथों को जङ्घाओं के नीचे रखें, ठुड्डी जमीन पर लगी रहेगी। श्वास अन्दर भरकर दायें पैर को बिना घुटना मोड़े ऊपर उठाकर १० से ३० सैकेण्ड तक इस स्थिति में रहें। सामान्य स्थिति में आकर पुनः बायें पैर से अभ्यास करें। इस प्रकार ५ से ७ आवृत्ति करें। अब दोनों पैरों को एक साथ मिलाकर बिना घुटने मोड़े हथेलियों का रुख अपनी सुविधानुसार ऊपर या नीचे की ओर रखें, (सभी अङ्गुलियाँ मिली रहेंगी) अब ऊपर की ओर उठें, इसमें नाभि से नीचे तक का भाग ऊपर उठ जाएगा। यह क्रियाभ्यास 'शलभासन-१' कहलाता है।

स्थिति-१

स्थिति-२

13 (International journal of recent research and applied studies, ISSN: 2349-4891)
14 (Management of overweight and obesity through specific yogic procedure, Ayu Vol. 30 No. 4 (Oct-Dec 2009), pp. 425-435)
15 (Bhati, Kirti et al. Clinical study on evaluation of role of Bhujangasana and Shalabhasana in katishool in heavy vehicle drivers. International Ayurvedic Medical Journal ISSN 2320-5091)

लाभ :

☑ मेरुदण्ड के नीचे वाले भाग में होने वाले सभी रोगों को दूर करता है। कमर-दर्द एवं सियाटिका दर्द में विशेष लाभप्रद है। फेफड़े मजबूत बनते हैं, कब्ज टूटती है। यौन-रोगों में लाभकारी है।

➤ शलभासन-२

विधि : उदर के बल लेटकर दायें हाथ को कान तथा सिर से स्पर्श करते हुए सीधा रखें तथा बायें हाथ को पीछे कमर के ऊपर रखकर श्वास अन्दर भरते हुए आगे से सिर एवं दायें हाथ को तथा पीछे से बायें पैर को भूमि से ऊपर उठाकर, थोड़ी देर इस अवस्था में रुककर शनैः-शनैः वापस आएँ, इसी प्रकार बायीं ओर से इस आसन को करें। यह आसन 'शलभासन-२' कहलाता है।

➤ शलभासन-३

विधि : उदर के बल लेटकर दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जाकर सीधा रखते हुए, एक दूसरे हाथ की कलाईयों को पकड़ें, श्वास भरकर सिर व छाती को अधिकाधिक ऊपर उठायें (पीछे से हाथों को खींचकर रखें, अङ्गूठा अन्दर की ओर रहेगा), दृष्टि आकाश की ओर जमी रहेगी। इस प्रक्रिया को 'शलभासन-३' कहते हैं।

लाभ : पूर्ववत्।

पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन

८. मर्कटासन

➤ मर्कटासन-१

विधि : सीधे लेटकर दोनों हाथों को कन्धों के समानान्तर फैलायें, हथेलियाँ आकाश की ओर खुली रहें; फिर दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर नितम्बों के पास लायें। अब घुटनों को बायीं ओर झुकाते हुए दोनों घुटनों और एड़ियों को परस्पर मिलाकर भूमि पर टिकायें, गर्दन को दायीं ओर मोड़कर रखें; इसी प्रकार से दूसरी ओर से भी इस आसन को करें, यह 'मर्कटासन-१' कहलाता है।

➤ मर्कटासन-२

विधि : पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर नितम्बों के पास रखें, पैरों में लगभग डेढ़ फुट का अन्तर रखें (दोनों हाथ कन्धों की सीध में फैले हुए हथेलियाँ ऊपर की ओर हों) । अब बायें घुटने को बायीं ओर झुकाकर भूमि पर टिका दें, दायें घुटने को इतना झुकायें कि वह बायें पैर के पञ्जे से स्पर्श करे, गर्दन को दायीं ओर अर्थात् विपरीत दिशा में मोड़कर रखें। इसी प्रकार से दूसरे पैर से भी करें। इसे 'मर्कटासन-२' कहते हैं।

➤ मर्कटासन-३

विधि : सीधे लेटकर दोनों हाथों को कन्धों के समानान्तर फैलायें, हथेलियाँ आकाश की ओर खुली हों। बायें पैर को ९० डिग्री (९०°) उठाकर धीरे-धीरे दायें हाथ के पास ले जाएँ, गर्दन को बायीं ओर मोड़कर रखें, कुछ समय इसी स्थिति में रहने के बाद पैर को ९० डिग्री (९०°) पर सीधे उठाकर धीरे-धीरे भूमि पर टिका दें। इसी भाँति दायें पैर से इस क्रिया को करें।

अन्त में दोनों पैरों को एक साथ ९० डिग्री (९०°) पर उठाकर बायीं ओर हाथ के पास रखें, गर्दन को विपरीत दिशा में मोड़ते हुए दायीं ओर देखें, कुछ समय पश्चात् पैरों को यथापूर्व सीधा करें। इसी तरह दोनों पैरों को उठाकर दायीं ओर हाथ के पास रखें। गर्दन को बायीं ओर मोड़ते हुए बायीं ओर देखें, यह एक आवृत्ति हुई। यह सम्पूर्ण क्रिया 'मर्कटासन-३' कहलाती है। इस प्रकार ३ से ४ आवृत्ति करें।

सावधानी :

- जिनको कमर में अधिक दर्द हो, वे दोनों पैरों से एक साथ न करें। उनको एक-एक पैर से ही २-३ आवृत्ति करनी चाहिए।

लाभ :

- ☑ पेट-दर्द, दस्त, कब्ज एवं गैस को दूर करके पेट को हल्का बनाता है। नितम्ब तथा जोड़ों के दर्द में विशेष लाभदायक है।
- ☑ कमर-दर्द, सर्वाइकल स्पॉण्डिलाइटिस, स्लिप डिस्क एवं साइटिका में विशेष लाभप्रद आसन है।
- ☑ शशकासन, मकरासन, भुजङ्गासन व मर्कटासन आदि आसनों से युक्त यौगिक चिकित्सा द्वारा रक्त में यकृत् द्वारा निर्मित मेद की तरह के पदार्थ (Serum cholesterol) में, कम घनत्व वाले Cholestrol (Low density lipoprotein) में उल्लेखनीय गिरावट तथा उच्च घनत्व वाले Cholestrol (High density lipoprotein) में वृद्धि पायी गई।[16]
- ☑ यौगिक पैकेज, जिसमें कि मर्कटासन समाविष्ट किया गया था, के अभ्यास द्वारा मोटे लोगों में एक प्रकार का हार्मोन Serumleptin, जो कि उर्जा को नियन्त्रित करने में सहायक है, उसमें तथा ग्लूकोज व फेटीएसिड के चयापचय को प्रभावित करने वाले एक प्रोटीन हार्मोन Serum adiponectin की मात्रा में कमी आई।[17]

९. पवनमुक्तासन

➤ पवनमुक्तासन-१

विधि : सीधे लेटकर दायें पैर के घुटने को छाती के पास लायें, दोनों हाथों की अङ्गुलियाँ आपस में फँसाकर घुटनों पर रखें, श्वास बाहर निकालते हुए घुटने को दबाकर छाती से लगायें एवं सिर को उठाते हुए घुटने से नासिका का स्पर्श करें, कुछ

16 (Shrirang H., Surinder M. Alternation in lipid profile before and after yogic exercise in patients of Type II Diabetes. International Journal of Health Sciences and Research 2015: 5 (6): 286-290)

17 (Telles, Shirley et al. A comparative controlled trial compairing the effects of yoga and walking for overweight and obese adults. Medical Science Monitor, 2014, 20, 894-904)

देर करीब १० से ३० सैकेण्ड तक श्वास को स्वाभाविक स्थिति में रखकर अथवा बाहर रोककर, फिर पैर को सीधा कर दें। इसी प्रकार दूसरे पैर से भी इसी क्रिया को करना, 'पवनमुक्तासन-१' कहलाता है।

पवनमुक्तासन-२

विधि : पूर्ववत् विधि को ही आगे बढ़ाते हुए अब द्वितीय स्थिति में दोनों पैरों को एक साथ परस्पर मिलाकर (पञ्जे तने हुए हों) समकोण अर्थात् ९० डिग्री (९०°) तक उठायें; फिर घुटने मोड़कर घुटनों को छाती के पास रखें, तब दोनों हाथों से दोनों घुटनों को पकड़कर छाती को दबायें और सिर उठाकर नासिका को घुटनों से लगायें। श्वास को बाहर रोककर रखें अथवा स्वाभाविक रूप से श्वास लें। यह 'पवनमुक्तासन-२' कहलाता है। इस क्रियाविधि को एक बार में ३ से ५ बार कर सकते हैं।

सावधानी :

- यदि कमर में अधिक दर्द हो तो सिर उठाकर घुटने से नासिका न लगा, केवल पैरों को दबाकर छाती से स्पर्श करें; ऐसा करने से स्लिप डि सियाटिका एवं कमर-दर्द में पर्याप्त लाभ मिलता है।

लाभ :

☑ उदरगत वायुविकार, कोष्ठबद्धता (Constipation) तथा वायुगोला

(Flatulence) के लिए यह अभ्यास बहुत ही उत्तम है। स्त्री-रोग, अल्पार्त्तव, कष्टार्त्तव एवं गर्भाशय-सम्बन्धी रोगों के लिए बहुत लाभप्रद है।

- अम्लपित्त, हृदयरोग, गठिया एवं कटिपीड़ा में हितकारी है, उदर की बढ़ी हुई चर्बी को कम करता है।
- आसन जैसे कि सर्वाङ्गासन, मत्स्यासन, विपरीतकरणी, पवनमुक्तासन, उत्तान- पादासन, शवासन, मण्डूकासन, जानुशिरासन, पश्चिमोत्तानासन, धनुरासन, मत्स्येन्द्रासन तथा योगमुद्रा शरीर में मेद (Fat) के जमाव को रोकते हैं, अधिक भोजन की लालसा (Polyphagia) को कम करते हैं। शारीरिक भार तथा ऊँचाई के माप (BMI=Body mass index) को सन्तुलित रखते हैं एवं थॉयराइड (Thyroid) तथा पिट्यूटरी (Pituitary) अन्तःस्रावी ग्रन्थियों के कार्य को सुचारु बनाये रखते हैं।[18]
- चूँकि पवनमुक्तासन एक आगे झुककर किया जाने वाला अभ्यास है, इसलिए यह पीड़ा हरने वाला तथा रक्त के दाब को कम करने वाला आसन है।
- पवनमुक्तासन में उदर पर दबाव एवं खिँचाव पड़ने के कारण उदरीय महाधमनी (Abdominal aorta) में रक्त का प्रवाह तीव्र हो जाता है, जिसके कारण समस्त पाचक संस्थान के अङ्गों को तथा शरीर के समस्त जोड़ों को ठीक मात्रा में पोषण तथा O_2 मिल पाता है।
- पवनमुक्तासन में टाँगों को मोड़कर हृदय के ऊपर तक ले जाया जाता है, जिसके कारण रक्त का रिसाव हृदय की ओर होता है, अतः यह हृदय में रक्त का सही सञ्चालन करता है।
- पवनमुक्तासन उदर में होने वाली लहरनुमा गति (Peristaltic Movement) को सन्तुलित करता है, अतः Irriatable bowel syndrome तथा कोष्ठबद्धता के रोगियों को इसका अभ्यास अवश्य ही करना चाहिए।
- यह आसन अग्न्याशय (Pancreas) पर सीधे प्रभाव डालता है, जिसके कारण Glucose का चयापचय ठीक प्रकार से हो जाता है, अतः Type II Diabetes में यह आसन अत्यन्त लाभकारी है।
- पवनमुक्तासन के अभ्यास द्वारा मांसपेशियों में Insuline receptor द्वारा ग्लूकोज का चयापचय ठीक प्रकार से होने के कारण रक्त-शर्करा की मात्रा सन्तुलित रहती है।
- पवनमुक्तासन के नियमित अभ्यास द्वारा मांसपेशियों में सङ्कुचन तथा प्रसारण होता है, जिसके कारण लसीका-तन्त्र में स्थित Valves (यह लसिकाओं को नीचे की ओर खिसकने से रोकते हैं) सम्यक् तरीके से कार्य कर पाते हैं।
- पवनमुक्तासन के नियमित अभ्यास द्वारा उदर में स्थित तन्त्रिकाएँ

18 (Management of overweight and obesity through specific yogic procedure, Ayu. Vol. 30, No. 4 (Oct-Dec 2009), pp. 425-435)

पैरासिम्पेथेटिक तन्त्रिका तन्त्र को संवेदनाएँ भेजती हैं, जिसके कारण उदरीय अङ्गों पर रक्त का प्रवाह सुचारु रूप से होता है।[19]

१०. अर्द्धहलासन

विधि : पीठ के बल लेटकर हथेलियाँ भूमि की ओर, पैर सीधे एवं पञ्जे मिले हुए व तने हुए हों। अब श्वास अन्दर भरकर पैरों को ९० डिग्री (समकोण) तक धीरे-धीरे ऊपर उठाकर कुछ समय तक इसी स्थिति में स्थिर रहें, वापस आते समय धीरे-धीरे पैरों को नीचे भूमि पर टिकायें, झटके के साथ नहीं। कुछ विश्राम कर, फिर यही क्रिया करें, इसे 'अर्द्धहलासन' कहते हैं। इसे ३ से ६ बार करना चाहिए।

सावधानी :

- जिनको कमर में अधिक दर्द रहता हो, वे एक-एक पैर से क्रमशः इस आसन का अभ्यास करें; दोनों पैरों से एक साथ अभ्यास न करें।

लाभ :

- ☑ यह आसन आँतों को सबल एवं नीरोग बनाता है तथा कब्ज, गैस व मोटापा आदि को दूर कर जठराग्नि को प्रदीप्त करता है।
- ☑ नाभि का डिगना, हृदयरोग, पेटदर्द एवं श्वासरोग में भी उपयोगी है। एक-एक पैर से क्रमशः करने पर कमरदर्द में विशेष लाभ होता है।
- ☑ इस आसन के द्वारा जङ्घाएँ, उदर का निचला भाग तथा श्रोणि-प्रदेश (Gluteal region) की मांसपेशियाँ सशक्त बनती हैं।[20]
- ☑ यौगिक चिकित्सा, जिनमें अर्धहलासन का अभ्यास कराया गया, के द्वारा 1 मिनट में श्वास लेने या छोड़ने का सर्वोच्च आयतन (Maximum voluntary ventillation), सबसे गहरी श्वास भरने के बाद बलपूर्वक श्वास बाहर छोड़ने पर जितना श्वास बाहर आ जाता है (Forced vital capacity) तथा 1 सैकेण्ड में श्वास बाहर छोड़ने पर जितना अधिक से अधिक श्वास बाहर आ जाए (Forced expiratory volume in 1sec) उसमें वृद्धि पायी गयी।[21]

---

19 (Gupta, Alka and Awasthi, HH.. A critical review of clinical application of Yoga and w.s.r. to Pavanmuktasan. International Ayurvedic Medical Journal, ISSN : 2320-5091)

20 (Management of overweight and obesity through specific yogic procedure. Ayu. Vol. 30 No. 4 (Oct-Dec 2009), pp. 425-435)

21 (Halder, Kaushik et al. Improved in ventillatory Function through yogic practices. Al

११. पादवृत्तासन

➤ पादवृत्तासन-१

विधि : सीधे लेटकर दायें पैर को उठाकर शून्याकृति बनाते हुए घड़ी की दिशा में ५ से १० आवृत्तियाँ करें। एक दिशा में घुमाने के बाद दूसरी दिशा में पैर को घड़ी की विपरीत दिशा (एण्टी क्लॉकवाइज) में वृत्ताकार घुमायें, तब दूसरे पैर से भी ठीक इसी प्रकार अभ्यास करें। यह पूरी क्रिया 'पादवृत्तासन-१' कहलाती है।

➤ पादवृत्तासन-२

विधि : एक-एक पैर से करने के पश्चात् दोनों पैरों से एक साथ इस अभ्यास को करें, पैरों को ऊपर-नीचे, दायें एवं बायें चारों ओर जितना ले जा सकते हैं, उतना ले जाते हुए घुमायें। दोनों पैरों से दोनों दिशाओं में अर्थात् वामावर्त्त (क्लॉकवाइज) तथा दक्षिणावर्त्त (एण्टी क्लॉकवाइज) घुमाने की क्रिया 'पादवृत्तासन-२' कहलाती है।

लाभ :

☑ जङ्घा, नितम्ब एवं कमर के बढ़े हुए मेद को निश्चित रूप से दूर करता है, तथा उदर को हल्का व सुडौल बनाता है। शरीर के सन्तुलन के लिए यह बहुत उपयोगी है।

Ameen journal of Medical Science 2012: 5 (20): 197-202)

१२. द्वि-चक्रिकासन

➤ द्वि-चक्रिकासन-१

विधि : पीठ के बल लेटकर हाथों के पञ्जे नितम्बों के नीचे रख श्वास रोककर एक पैर को पूरा ऊपर उठाकर घुटने से मोड़कर एड़ी नितम्ब के पास से होकर गोलाकार (साईकिल चलाने की भाँति) घुमाते रहें। इसी प्रकार दूसरे पैर से इस क्रिया को करें। पैरों को बिना जमीन पर टिकाये घुमाते रहें, पैरों से वृत्ताकृति बनायें, इस सम्पूर्ण क्रियाभ्यास को 'द्वि-चक्रिकासन-१' कहते हैं। १० से लेकर यथाशक्ति २५-३० बार इसकी आवृत्ति करें। थक जाने पर शवासन में थोड़ी देर विश्राम करके इसी अभ्यास को विपरीत दिशा से दोहराएँ।

➤ द्वि-चक्रिकासन-२

विधि : इसी क्रिया के द्वितीय चरण में दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए घुटनों को छाती पर सटा दें, अब श्वास लेने तथा छोड़ने की क्रिया के साथ दोनों पैरों को (साईकिल के पैडल घुमाने की भाँति) वामावर्त्त घुमाइये, यही क्रिया दक्षिणावर्त्त से भी दोहराना 'द्वि-चक्रिकासन-२' कहलाता है।

सावधानी :

- कमरदर्द, हृदयरोग, उच्चरक्तचाप और हर्निया से ग्रसित व्यक्ति इस दूसरी अवस्था का अभ्यास न करें।

लाभ :

- ☑ मोटापा घटाने के लिए यह सर्वोत्तम आसन है, नियमित रूप से ५ से १० मिनट तक इसका अभ्यास करने से निश्चित ही अनावश्यक भार कम हो जाता है।
- ☑ उदर को सुडौल बनाता है, आँतों को सक्रिय करता है। कब्ज, मन्दाग्नि, अम्लपित्त व धरन आदि की निवृत्ति करता है।
- ☑ सम्पूर्ण शरीर में रक्त-सञ्चरण को तेज करके रक्तशुद्धि करता है।

शवासन/योगनिद्रा

पीठ के बल सीधे भूमि पर लेट जाएँ। दोनों पैरों में लगभग एक फुट का अन्तर हो तथा दोनों हाथों को भी जङ्घाओं से थोड़ी दूरी पर रखते हुए हाथों को ऊपर की ओर खोलकर रखें। आँखें बन्द, गर्दन सीधी, पूरा शरीर तनाव-रहित अवस्था में हो। धीरे-धीरे चार-पाँच लम्बे गहरे श्वास भरें और छोड़ें। अब मन द्वारा शरीर के प्रत्येक भाग को देखते हुए सङ्कल्प द्वारा एक-एक अवयव को शिथिल तथा तनाव-रहित अवस्था में अनुभव करना है। जीवन के समस्त कार्यों और महान् उद्देश्यों की सफलता के पीछे सङ्कल्प की ही शक्ति मुख्य हुआ करती है। अब हमें इस समय शरीर को पूर्ण विश्राम देना है। इसके लिए भी हमें शरीर के विश्राम अथवा शिथिलीकरण का सङ्कल्प करना होगा।

सर्वप्रथम बन्द आँखों से ही मन की सङ्कल्प-शक्ति द्वारा पैरों के अङ्गूठों एवं अङ्गुलियों को देखते हुए उनको भी नितान्त ढीला और तनाव-रहित अनुभव करें। पञ्जों के बाद पैरों की एड़ियों को देखते हुए उनको भी शिथिल अवस्था में अनुभव करें। अब पिण्डलियों को देखें और यह विचार करें कि मेरी पिण्डलियाँ पूर्ण स्वस्थ, तनाव-रहित एवं पूर्ण विश्राम की अवस्था में हैं और फिर अनुभव करें कि शिथिलीकरण के विचार-मात्र से शरीर को पूर्ण विश्रान्ति मिल रही है। जैसे अति दुःख के चिन्तन से रुदन, अति सुख के चिन्तन से हर्ष एवं वीरता के विचार-मात्र से ही शरीर का खून खौलने लगता है, वैसे ही शरीर के शिथिलीकरण के विचार-मात्र से एक पूर्ण विश्रान्ति का अनुभव होता है। पिण्डलियों के बाद अब घुटनों को देखते

हुए उनको स्वस्थ, तनावरहित एवं पूर्ण विश्राम की अवस्था में अनुभव करें। मन ही मन जङ्घाओं को देखें और उनको भी पूर्ण विश्राम की दशा में अनुभव करें। जङ्घाओं के बाद शनैः-शनैः शरीर के ऊपरी भाग कमर, पेडू, उदर एवं पीठ को सहजतापूर्वक देखते हुए पूर्ण स्वस्थ और तनाव-रहित अवस्था में अनुभव करें। अब शान्त भाव से मन को हृदय पर केन्द्रित करते हुए हृदय की धड़कन को सुनने का प्रयत्न करें। हृदय के दिव्यनाद का श्रवण करते हुए विचार करें कि मेरा हृदय पूर्ण स्वस्थ, तनाव-रहित एवं पूर्ण विश्राम की अवस्था में है, कोई रोग या विकार मेरे हृदय में नहीं है। अब हृदय एवं फेफड़ों को शिथिल करते हुए अपने कन्धों को देखें और उनको तनाव-रहित, नितान्त शिथिल अवस्था में अनुभव करें। फिर क्रमशः भुजाओं, कोहनियों, कलाईयों-सहित दोनों हाथों की अङ्गुलियों एवं अङ्गूठों को भी देखें और पूरे हाथ को तनाव-रहित, ढीला एवं पूर्ण विश्राम की अवस्था में अनुभव करें।

अब अपने चेहरे को देखें और विचार करें कि मेरे मुख पर चिन्ता, तनाव एवं निराशा का कोई भी अशुभ भाव नहीं है। मेरे मुख पर प्रसन्नता, आनन्द, आशा एवं शान्ति का दिव्यभाव है। आँखें, नाक, कान व मुख आदि पूरे चेहरे पर असीम आनन्द का भाव है। अब तक हमने मन के शुभभाव और दिव्य सङ्कल्प के द्वारा शरीर को पूर्ण विश्रान्ति प्रदान की है। अब मन को विश्रान्ति प्रदान करनी है, मन को भी शिथिल करना है। हमें मन में उठते हुए विचारों के भी पार जाना है। इसके लिए हमें आत्मा का आश्रय लेना होगा। सङ्कल्प करें–'मैं नित्य शुद्ध-बुद्ध, निर्मल, पावन, शान्तिमय, आनन्दमय, ज्योतिर्मय अमृतपुत्र आत्मा हूँ। मैं सदा ही पूर्ण एवं शाश्वत हूँ। मुझमें किसी चीज का अभाव नहीं है, अपितु मैं सदा ही भाव एवं श्रद्धा से परिपूर्ण हूँ। मैं भी सच्चिदानन्द भगवान् जैसा चेतन तथा ज्ञानस्वरूप हूँ। मैं भगवान् का अमृतपुत्र हूँ। मैं प्रकृति, शरीर, इन्द्रियों एवं मन के बन्धन से रहित हूँ। मेरा वास्तविक आश्रय तो मेरा प्रभु है। बाहर की समृद्धि के घटने एवं बढ़ने से मैं दरिद्र, दीन, अनाथ अथवा सनाथ अथवा राजा नहीं हो जाता। मैं तो सदा एकरस हूँ। जो परिवर्तन हो रहे हैं, वे जगत् के धर्म हैं, मुझ आत्मा के धर्म नहीं।'

इस प्रकार आत्मा की दिव्यता का चिन्तन करते हुए अपने नकारात्मक विचारों को हटाएँ; क्योंकि नकारात्मक विचार से ही व्यक्ति दुःखी, अशान्त एवं परेशान होता है। नकारात्मक चिन्तन से व्यक्ति को मानसिक अवसाद (डिप्रेशन) होता है और व्यक्ति सदा ही मानो दुःख के सागर में डूबा-सा रहता है। सकारात्मक चिन्तन से व्यक्ति प्रतिकूल अवस्थाओं में भी सम, प्रसन्न और आनन्दित रह सकता है। इसलिए व्यक्ति

को केवल शवासन या योगनिद्रा के समय ही नहीं, दिन में भी सदा ही सकारात्मक चिन्तन करना चाहिए। इस प्रकार हमने आत्मा की दिव्यता का सकारात्मक विचार करते हुए मन को विश्रान्ति दी और अब परमात्मा के दिव्य स्वरूप का ध्यान करते हुए आत्मा को भी पूर्ण विश्राम प्रदान करेंगे।

विचार करें कि आपका आत्मा शरीर से बाहर निकल आया है और शरीर के ऊपर आकाश में स्थिर होकर आप आत्मभाव से शरीर को ऐसा ही अनुभव कर रहे हैं, जैसे कि कोई शव भूमि पर लेटा हुआ हो। इसलिए इस स्थिति को शवासन कहते हैं। अब आप अपनी चेतना-शक्ति आत्मा को अनन्त आकाश में व्याप्त सच्चिदानन्द स्वरूप भगवान् के प्रति समर्पित कर दें। विचार करें कि आपके आत्मा को चारों ओर से भगवान् का दिव्य आनन्द प्राप्त हो रहा है। भगवान् की सृष्टि का जो दिव्य सुख है, उसको अपने अन्दर ही अनुभव करें। भगवान् के प्रति समर्पित होकर जो भी शुभ सङ्कल्प किया जाता है, वह पूर्ण होता है। आप विचार करें भगवान् की सृष्टि की दिव्यताओं का और फिर इस अद्‌भुत प्रकृति की रूप-रचना का ध्यान करते हुए भगवान् के रचना-कौशल पर ध्यान करें। विचार करें कि आप किसी सुन्दर मनोहारी फूलों की घाटी में हैं, जहाँ तरह-तरह के पुष्पों की सुन्दर कलियों की मनमोहक सुगन्ध से पूरा वातावरण सुरभित हो रहा है। चारों ओर एक दिव्यता है। भगवान् की एक-एक लीला देखते ही बनती है। कोई अन्त नहीं भगवान् की महिमा का।

इन्हीं पुष्पवाटिकाओं के साथ विविध वृक्षों पर सुन्दर फल लगे हैं, हर फल को विधाता परमेश्वर ने अपने रचना-कौशल से अलग-अलग रसों से भरा है। चारों ओर से मन्द- मन्द मनमोहक समीर बहता हुआ आनन्द प्रदान कर रहा है। इस सुन्दर उपवन में ही पक्षी अपने सुमधुर स्वर से कलरव करते हुए भगवान् की अनन्त महिमा का स्तवन कर रहे हैं। हर कली, हर फूल और फल से भगवान् के साक्षात् दर्शन हो रहे हैं। आकाश की ओर आँखें उठाकर देखें तो ऐसा लगे कि चाँद, तारे तथा सूरज मानो भगवान् के विशाल ब्रह्माण्डरूपी मन्दिर में दीपक की भाँति जलकर उस सर्वज्ञ के ज्ञानरूपी प्रकाश की मानों नकल करते हुए सबको प्रकाशित कर रहे हैं। नदियाँ बहती हुई मानों भगवान् के पाद-प्रक्षालन कर रही हैं। कितना महान्, असीम, अपरिमित व अनन्त है–वह ब्रह्म। हे प्रभो! हे पिता! हे जगत्-जननी माँ! मुझ पुत्र को भी अपनी शरण में ले लो। मुझे अनन्त जन्मों से तड़पाती हुई मेरी इस प्यास को हे पिता अपने आनन्द रस से शान्त कर अपने पुत्र को सदा के लिए तृप्त कर दो। अपना दिव्य आनन्द माँ मुझे प्रदान करो। प्रभो! मुझे सदा तुम्हारी दिव्यता, शान्ति एवं

ज्योति प्राप्त होती रहे। मैं सदा तेरी ही अनन्त महिमा का चिन्तन करता हुआ तुझमें ही रमण करूँ, तेरे ही अनन्त आनन्द में निमग्न रहूँ। हे प्रभो! मुझे जगत् के विकारी भावों से सदा के लिए हटाकर अपनी आनन्दमय गोद में ले लो।

इस प्रकार भगवान् की दिव्यता का अनुपम आनन्द लेकर पुनः अपने-आपको इस शरीर में अनुभव करें। विचार करें कि आप योगमयी निद्रा से पुनः इस शरीर में आ गये हैं। श्वास-प्रश्वास चल रहा है। श्वास के साथ जीवनीय प्राण की महान् शक्ति आपके भीतर प्रवेश कर रही है। अपने आपको स्वस्थ, प्रसन्न एवं आनन्दित अनुभव करें और जिस तरह से शरीर को सङ्कल्प के द्वारा शिथिल किया था, उसी तरह से दिव्य सङ्कल्प के साथ पूरे शरीर में नई शक्ति, आरोग्य तथा दिव्य चेतना और आनन्द का अनुभव करें। पैर के अङ्गूठे से सिरपर्यन्त प्रत्येक अङ्ग को देखें और जिस-जिस अङ्ग को देखते जाएँ, उस-उस अङ्ग को पूर्ण शिथिल (Relax) व स्वस्थ अनुभव करें। जैसे किसी को घुटने अथवा कमर में दर्द है, तो वह विचार करे कि मेरा दर्द बिल्कुल दूर हो गया है। योग के अभ्यास तथा भगवान् की कृपा से मेरे घुटने एवं कमर में कोई पीड़ा नहीं है; क्योंकि योग के अभ्यास से इन रोगों के मूल कारण का ही अन्त हो गया है। दर्द बाहर निकल रहा है। इसी प्रकार पेट और हृदय का भी कोई रोग हो, तो उसके ठीक होने का विचार करें। यदि कोई हृदय की नलिकाओं में अवरोध है, कॉलेस्टरॉल आदि बढ़ा हुआ है, तो अपने-अपने रोगों के ठीक होने का विचार करें। यह सङ्कल्प करें कि मेरे शरीर से सभी विजातीय तत्त्व, रोग एवं विकार निकल रहे हैं, मैं पूर्ण स्वस्थ हो रहा हूँ। इस तरह विचार करते हुए अपने-आपको शारीरिक तथा मानसिक रूप से पूर्ण स्वस्थ अनुभव करें। अन्त में दोनों हाथों को भी पूर्ण स्वस्थ तथा शक्तिशाली अनुभव करते हुए आपस में रगड़ें और गर्म-गर्म हथेलियों को आँखों पर रखकर धीरे-धीरे आँखें खोल लें।

यह शवासन/योगनिद्रा की संक्षिप्त विधि है। यदि किसी को नींद न आती हो, तो सोने से पहले शवासन करें और शवासन में पूरे शरीर को पूर्व-निर्दिष्ट विधि से ढीला एवं तनाव-रहित छोड़कर भगवान् की दिव्यता तथा अपने मन को श्वास-प्रश्वास पर केन्द्रित करके प्रत्येक श्वास-प्रश्वास के साथ 'ओ३म्' का मानसिक-जप करना चाहिए। श्वास को अन्दर भरते तथा बाहर छोड़ते हुए 'ओ३म्' का अर्थपूर्वक ध्यान करना चाहिए। 'ओ३म्' का अर्थ है—सर्वरक्षक, सच्चिदानन्दस्वरूप परमात्मा। ओङ्कार प्रभु सदा ही सत्यस्वरूप, चैतन्य तथा आनन्दमय है; मैं भी ओङ्कार प्रभु की उपासना से आनन्दित हो रहा हूँ; ऐसा विचार करते हुए 'ओ३म्' का अर्थपूर्वक जप करना

चाहिए। श्वास-प्रश्वास की गति सहज होनी चाहिए। इसी प्रक्रिया में १०० से १ तक उल्टी गिनती गिनते हुए प्रत्येक सङ्ख्या के साथ 'ओ३म्' का जप करते हुए भी यह प्रक्रिया कर सकते हैं। जैसे ओ३म् १००, ओ३म् ९९, ओ३म् ९८ आदि। इस प्रकार जप करने से थोड़ी ही देर में गाढ़ी निद्रा आ जाएगी तथा बुरे स्वप्नों से भी छुटकारा मिलेगा।

दैनिक योगाभ्यास के दौरान कठिन आसन के बाद विश्रामहेतु इस आसन को करना चाहिए। योगासनों के अभ्यास के अन्त में इसे ५ से १० मिनट तक करना चाहिए।

लाभ :

- ☑ मानसिक तनाव (Mental Stress), उच्च रक्तचाप, हृदयरोग तथा अनिद्रा के लिए यह क्रियाभ्यास सर्वोत्तम है। ऐसे रोगियों को यह अभ्यास नियमित रूप से करना चाहिए।
- ☑ इस क्रिया के करने से स्नायु-दुर्बलता, थकान तथा नकारात्मक चिन्तन दूर होता है।
- ☑ शरीर, मन, मस्तिष्क एवं आत्मा को पूर्ण विश्राम, शक्ति, उत्साह एवं आनन्द मिलता है।
- ☑ ध्यान की स्थिति का विकास होता है।
- ☑ आसन करते हुए बीच-बीच में शवासन करने से थोड़े ही समय में शरीर की थकान दूर हो जाती है।

प्राणायाम

महर्षि पतञ्जलि प्रणीत अष्टाङ्ग-योग का चौथा अङ्ग है–प्राणायाम। 'प्राणायाम' दो शब्दों से मिलकर बना है–'प्राण' और 'आयाम'। प्राण से तात्पर्य शरीर में सञ्चरित होने वाली वायु (जीवनी शक्ति) से है तथा आयाम का अर्थ नियमन (नियन्त्रण) से है। इस प्रकार प्राणायाम से तात्पर्य हुआ–श्वास-प्रश्वास की क्रिया पर नियन्त्रण करना। इसका अभ्यास करने से सम्पूर्ण शरीर स्वस्थ रहता है।

प्राणायाम के सामान्य नियम

- प्राणायाम करने का स्थान स्वच्छ एवं हवादार होना चाहिए। यदि खुले स्थान पर अथवा जल (नदी, तालाब आदि) के समीप बैठकर अभ्यास करें, तो सबसे उत्तम है।
- नगरों में जहाँ पर प्रदूषण का प्रभाव अधिक हो, वहाँ पर प्राणायाम करने से पहले घी का दीपक, अगरबत्ती या धूपबत्ती जलाकर उस स्थान को सुगन्धित करने से बहुत अच्छा रहता है।
- प्राणायाम करते समय बैठने के लिए आसन के रूप में कम्बल, दरी, चादर, रबरमैट अथवा चटाई का प्रयोग करें।
- प्राणायाम के लिए सिद्धासन, सुखासन या पद्मासन में मेरुदण्ड को सीधा रखकर बैठें। जो लोग जमीन पर नहीं बैठ सकते, वे कुर्सी पर बैठकर भी प्राणायाम कर सकते हैं।
- प्राणायाम करते समय अपनी गर्दन, रीढ़, छाती एवं कमर को सीधा रखें। प्राणायाम के अभ्यास के दौरान हाथ/थों को ज्ञान-मुद्रा, चिन्-मुद्रा, अपानवायु-मुद्रा व सूर्य-मुद्रा आदि में से किसी भी मुद्रा में रखें। साथ ही आँखों को भी शाम्भवी-मुद्रा, अगोचरी-मुद्रा, भूचरी-मुद्रा, अर्धोन्मीलित-मुद्रा व ध्यान-मुद्रा आदि में से किसी एक मुद्रा में रखें।
- श्वास सदा नासिका से ही लेना चाहिए, इससे श्वास शुद्ध (फिल्टर) होकर अन्दर जाता है। मुख से श्वास नहीं लेना चाहिए, सामान्यावस्था में भी नासिका से ही श्वास लें।
- धौति, बस्ति, नेति (जलनेति, सूत्रनेति आदि) व नौलि आदि शोधन-क्रियाओं

के पश्चात् प्राणायाम का अभ्यास करने से विशेष लाभ होता है।

- प्राणायाम करने वाले व्यक्ति को अपने आहार-विहार-आचार-विचार पर विशेष ध्यान रखना चाहिए। सदैव सात्त्विक एवं चिकनाई युक्त आहार ही लें, जैसे–फल एवं उनका रस, हरी तरकारी-सब्जी, दूध एवं घी आदि।

भस्त्रिका-प्राणायाम

विधि : किसी ध्यानात्मक-आसन, यथा–सिद्धासन, पद्मासन व सुखासन आदि में से किसी भी आसन में सुविधानुसार कमर, गर्दन सीधी करके बैठकर दोनों नासापुटों से श्वास को पूरा अन्दर डायफ्राम (महाप्राचीरा पेशी) तक भरना तथा धीरे-धीरे सहजता के साथ छोड़ना 'भस्त्रिका-प्राणायाम' कहलाता है। प्रारम्भ में ढाई सेकेन्ड में श्वास अन्दर लेना एवं उतने ही समय में श्वास को एक लय के साथ बाहर छोड़ना चाहिए, जिससे कि बिना रुके एक मिनट में १२ बार के औसत से पाँच मिनट की एक आवृत्ति में साठ बार (१२×५=६०) अभ्यास कर सकें।

कफ की अधिकता या साइनस आदि रोगों के कारण जिनके दोनों नासाछिद्र ठीक से खुले हुए नहीं होते, उन लोगों को पहले दायें नासापुट को बन्द करके बायें से रेचक और पूरक करना चाहिए। फिर बायें को बन्द करके दायें से यथाशक्ति मन्द, मध्यम या तीव्र गति से रेचक तथा पूरक करना चाहिए; फिर अन्त में दोनों नासापुटों से अर्थात् इड़ा एवं पिङ्गला से रेचक, पूरक करते हुए भस्त्रिका-प्राणायाम करना चाहिए। इसे डायफ्रैग्मेटिक डीप ब्रीदिंग भी कहते हैं।

सावधानी :

- जिनको उच्च रक्तचाप, दमा या हृदयरोग हो, उन्हें तीव्र गति से भस्त्रिका नहीं करना चाहिए।
- इस प्राणायाम को करते समय जब श्वास को अन्दर भरें, तब उदर नहीं फुलाना चाहिए। श्वास डायफ्राम तक भरें, इससे उदर नहीं फूलेगा, पसलियों तक छाती ही फूलेगी।
- इससे शरीर में गर्मी आती है। अतः ग्रीष्म ऋतु में धीमी गति से करना चाहिए।

लाभ :

☑ भस्त्रिका-प्राणायाम के अभ्यास से प्रतिक्रिया समय (Reaction time; किसी भी उद्दीपक के प्रति प्रतिक्रिया में लिया गया समय) में कमी आती

है।[22]

- ☑ सर्दी-जुकाम, एलर्जी, श्वासरोग, दमा, पुराना नजला व साइनस आदि समस्त कफरोग नष्ट होते हैं। फेफड़े सबल बनते हैं तथा हृदय एवं मस्तिष्क को शुद्ध प्राणवायु मिलने से उनको आरोग्य-लाभ होता है।
- ☑ रक्त परिशुद्ध होता है। त्रिदोष सम होते हैं। यह प्राणोत्थान और कुण्डलिनी-जागरण में बहुत सहायक है।

➤ कपालभाति-प्राणायाम

'कपालभाति' शब्द का प्रयोग प्राणायाम और शोधन-क्रिया दोनों के लिए किया जाता है। शोधन-क्रिया के अन्तर्गत आने वाली कपालभाति की भिन्न-भिन्न चार विधियाँ शास्त्रों में उपलब्ध हैं और इनमें से प्रत्येक क्रिया के लाभ भी भिन्न-भिन्न हैं तथा कपालभाति-प्राणायाम की प्रसिद्ध विधि एवं इसके लाभ भी भिन्न-भिन्न हैं।

विधि : कपालभाति में मात्र रेचक पर ही पूरा ध्यान दिया जाता है। पूरक के लिये प्रयत्न नहीं करते; अपितु सहजरूप से जितना श्वास अन्दर चला जाता है, जाने देते हैं, पूरी एकाग्रता श्वास को बाहर फेंकने में ही होती है। ऐसा करते हुए स्वाभाविक रूप से उदर में भी आकुञ्चन और प्रसारण की क्रिया होती है। एक सेकेन्ड में एक बार श्वास को लय के साथ फेंकना एवं सहज रूप से धारण करना चाहिए। इस प्रकार बिना रुके एक मिनट में ६० बार तथा पाँच मिनट में ३०० बार कपालभाति प्राणायाम होता है। कपालभाति-प्राणायाम की एक आवृत्ति ५ मिनट की अवश्य होनी चाहिए।

स्वस्थ एवं सामान्य रोगों से ग्रस्त व्यक्ति को कपालभाति १५ मिनट तक करना चाहिए। १५ मिनट में ३ आवृत्तियों में ९०० बार यह प्राणायाम हो जाता है। कैंसर, एड्स, मधुमेह व डिप्रेशन आदि दु:साध्य रोगों में प्रात:-सायं दोनों समय कपालभाति आधा-आधा घण्टा करने से शीघ्र लाभ होता है।

सावधानी :

- पेट की शल्यक्रिया (ऑपरेशन) के लगभग ३ से ६ महीने के बाद ही इस का अभ्यास करें; किन्तु वर्तमान समय में प्रचलित लेजर ऑपरेशन (बिना चीर-फाड़ व टाँके वाली शल्यक्रिया) होने पर योग्य योगाचार्य तथा डॉक्टर से परामर्श लेकर तीन से चार सप्ताह बाद भी प्राणायाम का अभ्यास प्रारम्भ किया जा सकता है।

---

22 इंडियन जर्नल ऑफ फिजीऑलॉजी एण्ड फार्मकॉलॉजी, २००३; ४७(३) : २९७-३००

- गर्भावस्था, अल्सर, आन्तरिक रक्तस्राव एवं मासिक धर्म की अवस्था में इस प्राणायाम का अभ्यास न करें।
- १२० श्वास प्रति मिनट की गति से जब इसका अभ्यास किया जाता है, तब सिम्पथेटिक नर्वस सिस्टम (Sympathetic Nervous System) क्रियाशील होने से रक्तचाप (Blood Pressure) बढ़ जाता है।[23]

लाभ :

- ☑ मोटापा, मधुमेह, गैस, कब्ज, अम्लपित्त, गुर्दे तथा प्रोस्टेट से सम्बद्ध सभी रोग निश्चित रूप से दूर होते हैं। हृदय की धमनियों में आए हुए अवरोध खुल जाते हैं। डिप्रेशन, भावनात्मक असन्तुलन, घबराहट व नकारात्मकता आदि समस्त मनोरोगों से छुटकारा मिलता है।
- ☑ इस प्राणायाम के अभ्यास से आमाशय, अग्न्याशय (पैंक्रियाज़), लीवर, प्लीहा व आँतों का आरोग्य विशेष रूप से बढ़ता है।
- ☑ कपालभाति के द्वारा हृदयगति-भिन्नता (Heart Rate Variability) में कोई कमी नहीं आती, जैसा कि पहले माना जाता था, अतः हृदय-स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से यह एक निरापद अभ्यास है।[24]
- ☑ जब ६० श्वास प्रति मिनट की गति से इसका अभ्यास किया जाता है, तब सिम्पथेटिक नर्वस सिस्टम (Sympathetic Nervous System) क्रियाशील न होने के कारण, रक्तचाप (Blood Pressure) नहीं बढ़ता।[25]
- ☑ कपालभाति के अभ्यास के दौरान, ४१.२ प्रतिशत अधिक ऊर्जा की खपत होती है; किन्तु, इसके अभ्यास के पश्चात् ऊर्जा खपत में कोई परिवर्तन नहीं होता। अधिकतम ऊर्जा हमारे खाये हुए कार्बोहाईड्रेट (Carbohydrates) से खर्च होती है। अतः यदि कपालभाति का विधिवत् अभ्यास किया जाए, तब यह वजन कम करने में लाभकारी हो सकता है।[26]
- ☑ कपालभाति के अभ्यास के पश्चात् मस्तिष्क में रक्त-प्रवाह (Brain Blood Supply) में कोई वास्तविक परिवर्तन नहीं पाया गया। इसका अर्थ यह हुआ कि कपालभाति द्वारा मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह नहीं बढ़ता, अर्थात् स्वस्थ व्यक्तियों में इसका अभ्यास करते समय किसी भी प्रकार के दौरे (Stroke) की आशङ्का नहीं है।[27]
- ☑ कपालभाति के अभ्यास से एकाग्रता बढ़ जाती है।[28]

23 होमियोस्टेसिस इन हैल्थ एण्ड डिज़ीज, १९९१; ३३(३) : १२६-१३४
24 बाइओसाईकोसोशल मेडिसिन, २०११; ५ : ४-९
25 Ibid.
26 मेडिकल साईन्स मोनिटर २०११; १७(१) : एलई ७-८
27 न्यूरोल:जी इंडिया, १९९९; ४७ : २४९
28 १. इंडियन जर्नल ऑफ मैडिकल साईन्सेज़, २००८; ६२(१) : २०-२२; २. जर्नल ऑफ ऑल्टरनेटिव एण्ड कोम्प्लिमेंटरी मेडिसिन, २००९; १५(३) : २८१-२८५

- ☑ मोटे व्यक्तियों में जिन्हें उच्च रक्तचाप (Hypertension) या मधुमेह (Diabetes) है, वे कपालभाति के अभ्यास से लाभ प्राप्त कर सकते हैं; किन्तु उन्हें अपनी रक्तशर्करा-मात्रा (Blood Sugar Level) तथा रक्तचाप की नियमित जाँच करवानी होगी।[29]
- ☑ कपालभाति छात्रों के लिए (विशेष रूप से धीमें सीखने वाले) तथा कम से कम ४५ मिनट तक एकाग्रता न रख पाने वालों के लिए अति उपयोगी है।[30]
- ☑ यह पाया गया कि कपालभाति के प्रथम ५ मिनट के अभ्यास से मस्तिष्क की Alpha activity (जागृत तनावरहित अवस्था में मस्तिष्क के Occipetal lobe में उत्पन्न होने वाला विद्युतीय सङ्केत) में बढ़ोत्तरी पायी गयी। १५ मिनट कपालभाति के बाद की अवस्था में Theta activity (स्वप्न तथा निद्रा की अवस्था में उत्पन्न मस्तिष्कीय सङ्केत) में भी वृद्धि हुई। Beta 1 activity (जागृत अवस्था में सामान्यत: उत्पन्न होने वाला अधिक बारम्बारता तथा कम तीव्रता का मस्तिष्कीय सङ्केत) कपालभाति के प्रथम १० मिनट के अभ्यास से मस्तिष्क के Occipetal lobe (मस्तिष्क का पिछला भाग) में बढ़ जाती है, जबकि मस्तिष्क के Parietal region (मस्तिष्क का ऊपरी पिछला भाग) में यह वृद्धि कम होती है। कपालभाति के बाद की सामान्यावस्था में Theta activity पूर्ववत् ही रहती है, जबकि Alpha तथा Beta 1 activity घट जाती है।[31]
- ☑ उज्जायी तथा कपालभाति-प्राणायाम का रोजाना १५ मिनट पर्यन्त १२ सप्ताह तक किये गये अभ्यास द्वारा आराम की स्थिति में शरीर द्वारा खर्च की जाने वाली ऊर्जा (Basal metabolic rate) तथा आराम की स्थिति में हृदय के सञ्कुचन से उत्पन्न धमनियों में रक्त के दबाव (Basal systolic blood pressure) में काफी कमी पायी गयी। हृदय के सङ्कुचन के दौरान होने वाली ऊर्जा की खपत (Myocardial oxygen consumption=Heart rate systolic blood pressure) में भी कमी पायी गयी।[32]
- ☑ कपालभाति के नियमित १५ मिनट तक किये गये अभ्यास द्वारा रक्तशर्करा-मात्रा (Blood glucose level) तथा Free fatty acids (Triglycerides तथा Phospholipids से स्वतन्त्र fatty acids) में यथाक्रम ३.८९ मि.ग्रा.%

---

29 मेडिकल साईन्स मोनिटर २०१०; १६(१०) : एलई १५ एण्ड १६(१) : सीआर ३५-४०

30 १. इंडियन जर्नल ऑफ मैडिकल साईन्सेज, २००८; ६२(१) : २०-२२; २. जर्नल ऑफ ऑल्टरनेटिव एण्ड कोम्प्लिमेंटरी मेडिसिन, २००९; १५(३) : २८१-२८५

31 (Stancak A Jr, Kuna M, Srinivasan, Vishnudevanada S, Dostalek C: Kapalabhati-yogic cleaning exercise. II. EEG Topography analysis. Homeostat health Dis 1991, 33:182-189)

32 Notes on structures and functions of Human body and effects of yogic practises on it, pg no. 78, Shrikrishna (2012 A.D., IInd Rev. ed.)

कमी तथा १६०.५५ मि.ग्रा.% बढ़ोत्तरी पायी गयी।[33]

- ☑ उज्जायी तथा कपालभाति प्रत्येक १५ मिनट, १२ सप्ताह तक करने के पश्चात् शरीर की श्वेत रक्त-कोशिकाओं (W.B.C.) की संख्या में ३.५ हजार/ क्यूबिक मिलीमीटर वृद्धि तथा Free fatty acids (Triglycerides तथा Phospholipid से स्वतन्त्र fatty acids) के स्तर में उल्लेखनीय गिरावट पायी गयी। इससे यह सङ्केत मिलता है कि इनके अभ्यास से रुधिरविज्ञान सम्बन्धी (Haematological) और जैव रासायनिक सङ्गठन (Biochemical component) में कुछ सीमा तक परिवर्तन होता है। दीर्घकालीन प्राणायाम के अभ्यास से Free fatty acid में कमी आने के कारण तनाव-केन्द्रिक कारकों की क्रिया में भी कमी आती है।[34]
- ☑ कपालभाति के दौरान सूक्ष्म श्वसन (Minute Ventillation=Volume of gas inhaled or exhaled from a person's lungs per minute) ८.९ लीटर से ३१.२ लीटर तक बढ़ जाती है। १५ मिनट कपालभाति के बाद वायुकोष्ठिका (Alveoli) और रक्त के गैसीय सङ्गठन में CO_2 की मात्रा में कमी तथा O_2 में वृद्धि होती है। कपालभाति के दौरान सूक्ष्म श्वसन में वृद्धि के कारण वायुकोष्ठिका में CO_2 की मात्रा में कमी आती है; किन्तु यह परिवर्तन रक्त के pH (किसी पदार्थ की अम्लता या क्षारकता का एक माप) को उस सीमा तक बढ़ाने में पर्याप्त नहीं है, जिसके द्वारा कि श्वसन-तन्त्र में क्षारीयता बढ़ जाएँ[35]
- ☑ कपालभाति करने से पूर्व विद्यमान ३७ सैकेण्ड तक श्वास रोकने की क्षमता कपालभाति के १ मिनट के अभ्यास से बढ़कर ५४ सैकेण्ड तक पहुँच गई।[36]
- ☑ १ मिनट तक १२० स्ट्रोक्स प्रति मिनट की दर से कपालभाति-प्राणायाम के अभ्यास द्वारा रक्त में यूरिया की मात्रा (Blood urea) में कमी तथा मांसपेशियों की चयापचय से उत्पन्न एक बाई-प्रोडक्ट (Creatinine) और कोशिकाओं द्वारा प्रोटीन बनाने के लिए आवश्यक एमिनो एसिड में से एक (Tyrosine) की मात्रा में वृद्धि हुई।[37]
- ☑ जैविक दृष्टिकोण से देखें तो कपालभाति-प्राणायाम द्वारा एक रासायनिक प्रक्रिया, जिसके द्वारा CO_2 का उत्सर्जन होता है (Decarboxylation)

---

33 Notes on structures and functions of Human body and effects of yogic practises on it, pg. no. 79, Shrikrishna (2012 A.D., IInd Rev. ed.)

34 Notes on structures and functions of Human body and effects of yogic practises on it, pg. no. 79-80, Shrikrishna (2012 A.D., IInd Rev. ed.)

35 Notes on structures and functions of Human body and effects of yogic practises on it, pg. no. 81, Shrikrishna (2012 A.D., IInd Rev. ed.)

36 Ibid.

37 Desai B.P. and Gharote M.L.: Effect of kapalabhati on Blood urea, Creatinine and Tyrosine. Activitas Nervosa Superior Journal 1990, 32(2): 95-98

तथा जिससे O_2 का निर्माण होता है (Oxidation) में वृद्धि के फलस्वरूप Pons तथा Medulla Oblongata में स्थित श्वसन-केन्द्रों की क्रियाओं में शिथिलता आ जाती है, जो कि प्राणायाम के लिए एक प्रारम्भिक आवश्यकता है।[38]

- २ स्ट्रोक्स प्रति सैकेण्ड से किये गये कपालभाति द्वारा हृदयस्पन्दन-गति (Heart rate) ९ स्पन्दन प्रति मिनट तक बढ़ जाती है। Systolic blood pressure तथा Diastolic blood pressure में यथाक्रम १५ तथा ६ mmHg तक की बढ़ोत्तरी होती है। कपालभाति द्वारा रक्त के दबाव को समस्थिति में रखने वाले एक शारीरिक सन्तुलन तन्त्र की संवेदनशीलता (Baroreceptor cardiac reflex sensitivity=BRS) में कमी आ जाती है।[39]

बाह्य-प्राणायाम

विधि : सिद्धासन या पद्मासन में विधिपूर्वक बैठकर श्वास को एक ही बार में यथाशक्ति पूरा बाहर निकाल दें। श्वास बाहर निकालकर त्रिबन्ध अर्थात् मूलबन्ध, उड्डीयान-बन्ध एवं जालन्धर-बन्ध लगाकर श्वास को यथाशक्ति बाहर ही रोककर रखें। जब श्वास लेने की इच्छा बलवती हो, तब बन्धों को हटाते हुए धीरे-धीरे श्वास लें। श्वास भीतर लेकर उसे बिना रोके ही पुनः पूर्ववत् श्वसन-क्रिया कीजिये।

३ से ५ सेकेन्ड में श्वास को सहजता से पूरा अन्दर भरना एवं ३ से ५ सेकेन्ड में ही सहजता से श्वास को बाहर छोड़कर बाहर ही १० से १५ सेकेन्ड रोककर रखना तथा पुनः इसी क्रिया को बिना रुके लगातार करना उत्तम है।

इस प्रकार २ मिनट में सामान्यतः ३ से ५ बार बाह्य-प्राणायाम आराम से हो जाता है और ५ बार बाह्य-प्राणायाम करना सामान्यतः पर्याप्त है।

गुदाभ्रंश, योनिभ्रंश, पाइल्स (बवासीर), फिस्टुला (भगन्दर) व यौनरोगों आदि से पीड़ित व्यक्ति इसका एक बार में ११ बार तक अभ्यास कर सकते हैं। कुण्डलिनी-जागरण के इच्छुक साधक एवं ऊर्ध्वरेता होने की प्रबल इच्छा रखने वाले साधक इस प्राणायाम का एक समय में अधिकतम २१ बार तक अभ्यास कर सकते हैं।

समस्त स्त्री-रोगों यथा-बन्ध्यत्व/अप्रजनितृत्व (इन्फर्टिलिटी), प्रदर (ल्यूकोरिया) आदि तथा

---

38 Ibid

39 Stancak A Jr, Kuna M, Srinivasan, Vishnudevanada S, Dostalek C: Kapalabhati-yogic cleaning exercise. I. Cardiovascular and respiratory changes. Homeostat health Dis 1991, 33:126-134

गर्भाशयगत दोष में भी यह प्राणायाम बहुत लाभप्रद है।

सावधानी :

- उच्च व निम्न रक्तचाप एवं हृदयरोगों से पीड़ित व्यक्ति को इस प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- सिर-दर्द, माइग्रेन से ग्रसित रोगी भी इसका अभ्यास न करें।
- प्रारम्भ में ही व्यक्ति को इसका अभ्यास न करके अन्य प्राणायामों का अभ्यास करते हुए शरीर व मन को इस अभ्यास के अनुकूल बना लेना चाहिए। यह एक उच्च कोटि का यौगिक अभ्यास है।

लाभ :

- ☑ बाह्य-प्राणायाम में अम्लजन (Oxygen) की अधिक मात्रा का व्यवहार होने के कारण ऊर्जा की खपत (Energy Expenditure) ज्यादा होती है।[40]
- ☑ जब पूरक अथवा रेचक के समय की तुलना में बाह्य-कुम्भक की अवधि अधिक होगी, तब शरीर में अम्लजन (Oxygen) की खपत १९ प्रतिशत तक गिर जाती है। अम्लजन का कम खपत होना तनावजन्य उत्तेजनाओं (Stress Related Arousal) के कम बनने तथा मनुष्यसहित सभी प्राणियों के दीर्घकाल-पर्यन्त जीवित रहने से सम्बद्ध है।[41]
- ☑ जब पूरक अथवा रेचक के समय की तुलना में बाह्य-कुम्भक की अवधि कम होगी, तब शरीर में अम्लजन (Oxygen) की खपत ५२ प्रतिशत तक बढ़ जाती है। अम्लजन का अधिक खपत होना ऊर्जा के अधिक खर्च होने तथा अधिक उत्तेजित होने का परिचायक है।[42]
- ☑ यह पाइल्स (बवासीर), फिस्टुला (भगन्दर), फिशर, गुदाभ्रंश एवं योनिभ्रंश आदि रोगों में लाभप्रद है। वीर्य की ऊर्ध्वगति करके स्वप्नदोष, शीघ्रपतन आदि धातु-विकारों की निवृत्ति करता है।
- ☑ इसके अभ्यास से बुद्धि सूक्ष्म और तीव्र होती है। ब्रह्मचर्य की रक्षा एवं कुण्डलिनी-जागरण में अतीव उपयोगी है।

➤ उज्जायी-प्राणायाम

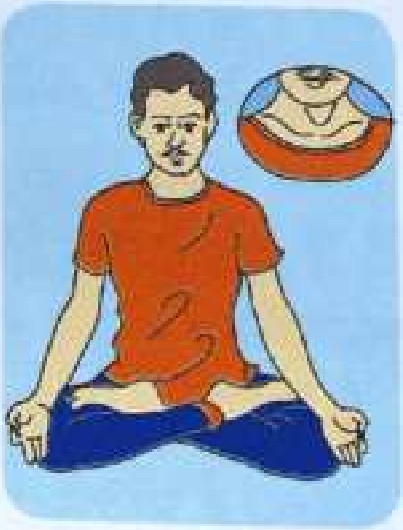
विधि : ध्यानोपयोगी आसन में बैठकर दोनों नासापुटों से पूरक करते हुए गले को सिकोड़ते हैं, और जब गले को सिकोड़कर श्वास अन्दर भरते हैं, तब जैसे खर्राटे लेते समय गले से आवाज होती है, वैसे ही इसमें पूरक करते हुए कण्ठ से ध्वनि होती

40 इंडियन जर्नल ऑफ मैडिकल रिसर्च, १९९१; ९४(बी.) : ३५७-३६३
41 इंडियन जर्नल ऑफ मैडिकल रिसर्च, १९९१; ९४(बी.) : ३५७-३६३
42 Ibid.

है। वायु का घर्षण नाक में नहीं होना चाहिए। इस प्राणायाम में सदैव दायें नासापुट को बन्द करके बायें नासापुट से ही रेचक करना चाहिए।

प्रारम्भ में कुम्भक का प्रयोग न करके केवल पूरक-रेचक का ही अभ्यास करना चाहिए। धीरे-धीरे कुम्भक का समय पूरक जितना तथा कुछ दिनों के अभ्यास के बाद कुम्भक का समय पूरक से दोगुना कर देना चाहिए।

कुम्भक १० सैकेण्ड से ज्यादा करना हो, तो जालन्धर-बन्ध और मूलबन्ध भी लगायें।



विशेष : प्राणायाम से सम्बद्ध सामान्य सावधानियों का अवश्य ध्यान रखें।

लाभ :

- ☑ यह थायरॉइड, स्नोरिंग (सोते समय खर्राटे की आवाज), टॉन्सिल, स्लीप-एप्निया, फुफ्फुस एवं कण्ठविकार, अजीर्ण, आमवात, जलोदर व ज्वर आदि रोगों में बड़ा कारगर है। आवाज को मधुर बनाता है, अत: गायकों के लिए विशेष उपयोगी है।
- ☑ इससे बच्चों का हकलाना, तुतलाना भी ठीक हो जाता है।
- ☑ उज्जायी प्राणायाम में जब पूरक प्रक्रिया को ५ सैकेण्ड, रेचक को १० सैकेण्ड बिना कुम्भक के साथ किया जाता है, तब हृदय-उत्पादन (Cardiac Output) में १७% की वृद्धि तथा हृदयगति में प्रति मिनट १५ बीट की कमी दर्ज की जाती है।
- ☑ उज्जायी, भस्त्रिका तथा कपालभाति प्राणायाम के द्वारा अङ्गुलियों के तापमान में कमी पायी गयी, जबकि उज्जायी तथा भस्त्रिका से अङ्गुलियों में नाड़ी की चाल (Finger pulse volume) में कमी पायी गयी। कपालभाति द्वारा अङ्गुलियों में नाड़ी की चाल में बढ़ोत्तरी पायी गयी।

☑ उज्जायी प्राणायाम (जिसमें पूरक ६ सैकेण्ड, कुम्भक १२ सैकेण्ड तथा रेचक १२ सैकेण्ड) के २५ मिनट तक किये गये अभ्यास से Haemodilution (Plasma cells के मुकाबले लाल रक्तकोशिकाओं की मात्रा का कम होना) प्रक्रिया द्वारा Haemoglobin की मात्रा में ०.४७% तक निरन्तर; परन्तु बहुत कम कमी हुई, लाल रक्तकणों की मात्रा में प्रति घनमीटर ०.१४ मिलियन की कमी तथा Packed cell volume (P.V.C.) प्रवहमान रक्त में लाल रक्तकोशिकाओं का प्रतिशत में २.८६% तक की कमी दर्ज की गई। रक्त के जैव रासायनिक सङ्गठन (Biochemical composition of blood) में विशेष परिवर्तन लक्षित नहीं किया गया।

☑ गणितज्ञों द्वारा उज्जायी प्राणायाम करने पर उनकी मानसिक दक्षता में वृद्धि पायी गयी।[43]

➤ अनुलोम-विलोम प्राणायाम

विधि : किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर कमर-गर्दन व सिर को सीधा रखते हुए बायें हाथ को ज्ञानमुद्रा में बायें घुटने पर रखकर, दाहिने हाथ से प्राणायाम-मुद्रा बनाकर, अङ्गूठे से दायें नासापुट को बन्द करके, बायें नासापुट से धीरे-धीरे लम्बी, गहरी श्वास भरिए। पूरा श्वास भरने के उपरान्त मध्यमा व अनामिका उंगलियों से बायें नासापुट को बन्द करके अङ्गूठा हटाकर दायें नासापुट से श्वास को धीरे-धीरे बाहर निकाल दीजिये; तब दायें नासापुट से ही धीरे-धीरे पूरक कीजिये और बायें नासापुट से धीरे-धीरे रेचक कीजिये; यह एक आवृत्ति हुई। पुनः इसी प्रकार से बिना रुके निरन्तर आवृत्तियाँ करते रहिये। इडा नाड़ी (वाम स्वर) चूँकि सोम, चन्द्रशक्ति या शान्ति की प्रतीक है, इसलिये अनुलोम-विलोम प्राणायाम को बायें नासापुट से प्रारम्भ करते हैं।

बायें नासापुट से लगभग ढाई सेकेन्ड में श्वास लय के साथ भरना एवं बिना रोके दायें नासापुट से लगभग ढाई सेकेन्ड में श्वास को बाहर छोड़ देना तथा दायें से छोड़ने के तुरन्त बाद दायें से ही सहजरूप से ढाई सेकेन्ड में श्वास को लेना एवं बिना श्वास को रोके बायें नासापुट से लगभग ढाई सेकेन्ड में ही श्वास को एक लय के साथ बाहर छोड़ना। यह एक चक्र या आवृत्ति पूरी हुई, इसी तरह कम से कम ५ मिनट तक इस प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

अनुलोम-विलोम से बार-बार प्राणों को साधना चाहिए। स्वस्थ एवं सामान्य रोगों से ग्रस्त व्यक्ति को अनुलोम-विलोम प्राणायाम का अभ्यास लगातार १५ मिनट तक करना चाहिए।

43 Shrikrishna (2012 A.D., IInd Rev. ed.). Notes on structures and functions of Human body and effects of yogic practises on it, p.no. 77, 78, 79, 84

कैंसर, सोराइसिस, मस्क्यूलर डिस्ट्रॉफी, डिप्रेशन व माइग्रेन आदि दुःसाध्य रोगों से पीड़ित व्यक्ति को इस प्राणायाम का अभ्यास सुबह-शाम लगातार ३०-३० मिनट तक करने से शीघ्र लाभ होता है।

लाभ :

- ☑ इस प्राणायाम से शरीर में विद्यमान सम्पूर्ण नाड़ियाँ अर्थात् बहत्तर करोड़ बहत्तर लाख दस हजार दो सौ एक (७२,७२,१०,२०१) नाड़ियाँ (प्रश्नोपनिषद्-३.६) परिशुद्ध हो जाती हैं।
- ☑ अनुलोम-विलोम के २० मिनट तक अभ्यास से स्वस्थ व्यक्तियों में हृदय के प्रकुञ्चन तथा प्रसारण चाप (Systolic and Diastolic Pressure) में गुरुत्वपूर्ण गिरावट पायी गई।[44]
- ☑ इस प्राणायाम के १० दिन तक लगातार अभ्यास से, स्पेशियल मैमरी (Spatial Memory) अंक में ८६ प्रतिशत तक की गिरावट रिकॉर्ड की गयी; यहाँ स्पेशियल मैमरी (Spatial Memory) से तात्पर्य किसी रास्ते, आकृति इत्यादि की पहचान कर पाने की शक्ति से है।[45]
- ☑ २० मिनट तक किये गये अनुलोम-विलोम द्वारा केन्द्रीय (Focused) एवं चयनात्मक (Selective) एकाग्रता तथा दृष्टिसम्बन्धी अध्ययन (Visual Scanning) में बढ़ोत्तरी पाई गई।[46]
- ☑ २० मिनट-पर्यन्त किये गये अनुलोम-विलोम के अभ्यास से, सम्भवतः

---

44 अँप्लाइड साईकौफिजीऔल:जी एण्ड बाइओफीडबैक, २००८; ३३(२) : ६५-७५
45 साईकोलॉजिकल रिपोर्ट, १९९७; ८१(२) : ५५५-५६२
46 परसैप्टच्युअल एण्ड मोटर स्किल्स, २००७; १०४ (३ पी.टी. २) : १२८९-१२९६

शर्करा (Glucose) के अच्छे ऑक्सीकरण (Oxidation) के कारण हाथों की मुट्ठी बन्द करने की शक्ति (Hand Grip Strength) में वृद्धि पाई गई।[47]

- ☑ इस प्राणायाम से व्यक्ति किसी भी मनोवैज्ञानिक तनाव से रहित होकर श्वास को रोक पाने में समर्थ होता है।[48]
- ☑ अनुलोम-विलोम प्राणायाम एडीएचडी (ADHD; Attention Deficit Hyperactivity Disorder; एकाग्रता के अभाव से उत्पन्न असाधारण/उत्तेजनात्मक क्रियाशीलता-जन्य विकार) का प्रबन्धन कर एकाग्रता तथा स्मृति-शक्ति को बढ़ाने में सहायक हो सकता है।[49]
- ☑ सन्धिवात तथा बार-बार होने वाली तनावजन्य व्याधियाँ, जैसे कि कॉरपल टनल सिन्ड्रोम (Carpel Tunnel Syndrome), जिसमें अङ्गुलियों में पीड़ा तथा मुट्ठी कसने में समस्या होती है, ऐसे रोगों के प्रबन्धन में अनुलोम-विलोम प्राणायाम कारगर हो सकता है।[50]
- ☑ इसके अभ्यास से सन्धिवात, आमवात, गठिया, कम्पवात, स्नायु-दुर्बलता, अवसाद, ओ.सी.डी., सीजोफ्रेनिया एवं डाइमेंशिया आदि समस्त वातरोग नष्ट होते हैं।
- ☑ कॉलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लिसराइड्स एवं धमनियों में आए हुए अवरोध आदि हृदय-सम्बन्धी रोग दूर होते हैं।
- ☑ स्पेशियल मैमरी लॉस (Spatial Memory Loss) के प्रबन्धन में लाभकारी हो सकता है।[51]

➤ भ्रामरी-प्राणायाम

विधि : किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर श्वास को पूरा अन्दर भरकर मध्यमा अङ्गुलियों से नासिका के मूल को आँख के पास से दोनों ओर से थोड़ा दबाएँ, मन को आज्ञाचक्र में केन्द्रित रखें। अङ्गूठों के द्वारा दोनों कानों को पूरा बन्द कर लें। अब भ्रमर की भाँति गुञ्जन करते हुए नादरूप में ओ३म् का उच्चारण करते हुए धीरे-धीरे श्वास को बाहर छोड़ दें। पुनः इसी प्रकार आवृत्ति करें।

---

47 इंडियन जर्नल ऑफ मैडिकल साईन्सेज, १९९७; ४१(२) : १२९-१३३
48 इंडियन जर्नल ऑफ मैडिकल साईन्सेज, १९८८; ३२(४) : २५७-२६४
49 परसैप्टच्युअल एण्ड मोटर स्किल्स, २००७; १०४ (३ पी.टी. २) : १२८९-१२९६
50 इंडियन जर्नल ऑफ फिजीऑल:जी एण्ड फार्मकौर्ल:जी, १९९७; ४१(२) : १२९-१३३)
51 Ibid.

३ से ५ सेकेन्ड में श्वास को अन्दर भरना एवं विधिपूर्वक कान, आँख आदि बन्द करके १५-२० सेकेन्ड में नादरूप में श्वास बाहर छोड़ना। एक बार भ्रामरी पूरा होने पर तुरन्त पुनः इसी प्रकार अभ्यास करना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति को लगातार एक बार में कम से कम ५ से ७ बार यह प्राणायाम अवश्य करना चाहिए।

कैंसर, पार्किन्सन, डिप्रेशन, माइग्रेन व सिरदर्द आदि दुःसाध्य रोगों से ग्रस्त रोगी अथवा योग की गहराईयों में उतरने के इच्छुक साधक एक समय में ११ से २१ बार तक भ्रामरी-प्राणायाम का निरन्तर अभ्यास कर सकते हैं।

सावधानी :

- नाद भौंरे की गुञ्जन की भाँति मधुर और सहज रखना चाहिए; कर्कश और कठोर गुञ्जन का प्रयोग कदापि न करें। आँखों के ऊपर अङ्गुलियों से अत्यधिक दबाव न दें।

लाभ :

- ☑ भ्रामरी-प्राणायाम के द्वारा नाड़ियों की स्पन्दन-गति (Pulse rate) में कमी आती है, अॅड्रीनेलिन (Adrenalin) तथा नोर-अॅड्रीनेलिन (Nor-adrenalin) के उपापचयी पदार्थ (Metabolites) कम बनते हैं, चर्म-प्रतिरोधक-क्षमता (Skin Resistance Power) में बढ़ोत्तरी होती है।[52]
- ☑ भ्रामरी-प्राणायाम का लाभ चिन्ता-अवसाद (Anxiety Neurosis) तथा घबराहट सम्बन्धी विकारों (Panic Disorder) के प्रबन्धन में लिया जा सकता है।[53]
- ☑ मानसिक रोगों में बेहद लाभप्रद है। माइग्रेन, पार्किन्सन, उन्माद, मानसिक उत्तेजना एवं मन की चञ्चलता को दूर कर स्वास्थ्य एवं शान्ति प्रदान करता है। ध्यान के लिये अत्यन्त उपयोगी है।

---

52 क्रिसन, एच. (१९८४) एम.डी. थेसिस, युनिवर्सिटि ऑफ हेईडेलबर्ग, जर्मनी

53 १. क्रिसन, एच. (१९८४) एम.डी. थेसिस, युनिवर्सिटि ऑफ हेईडेलबर्ग, जर्मनी; २. उल्टा-संदर्भ : परसैप्टच्युअल एण्ड मोटर स्किल्स, २००७; १०५ : ३७९-३८५

➤ उद्गीथ-प्राणायाम

विधि : ३ से ५ सेकेन्ड में श्वास को एक लय के साथ अन्दर भरना एवं पवित्र ओ३म् शब्द का विधिवत् उच्चारण करते हुए लगभग १५ से २० सेकेन्ड में श्वास को बाहर छोड़ना। एक बार उच्चारण पूरा होने पर पुनः इसी प्रकार से अभ्यास करना चाहिए।

३ मिनट की १ आवृत्ति में लगभग ७ बार प्रत्येक व्यक्ति को इस प्राणायाम का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। दुःसाध्य रोगों (बहुत पुराने व अत्यन्त जटिल रोग) से ग्रस्त एवं ध्यान की गहराईयों में उतरने के इच्छुक योग-साधक ५ से १० मिनट या इससे भी अधिक समय तक इस प्राणायाम का अभ्यास कर सकते हैं।

लाभ :

- ☑ उद्गीथ-प्राणायाम के अभ्यास से नाड़ियों की स्पन्दन-गति (Pulse rate), श्वास-प्रश्वास-गति (Breath rate), अम्लजन की खपत (Oxygen Consumption) तथा निरन्तर उत्पन्न हुए पसीने में कमी आती है। अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि उद्गीथ-प्राणायाम उत्तेजना का ह्रास करने का एक प्रभावशाली माध्यम है। इसका उपयोग तनाव-प्रबन्धन में भी किया जा सकता है।[54]
- ☑ सभी लाभ भ्रामरी-प्राणायाम की भाँति हैं। समस्त दुःसाध्य व असाध्य (लाईलाज) रोगों में निरन्तर अभ्यास से लाभ मिलता है।
- ☑ तनावग्रस्त, निराश, हताश व विक्षिप्त व्यक्ति को इसके अभ्यास से सम्बल मिलता है।
- ☑ ध्यान की गहराईयों में उतरने के इच्छुक साधकों के लिये अत्यधिक महत्त्वपूर्ण है।

---

54 १. इंडियन जर्नल ऑफ फिजीऑल:जी एण्ड फार्मकोर्ल:जी, १९९८; ४२(१) : ५७-६३; २. इंडियन जर्नल ऑफ फिजीऑल:जी एण्ड फार्मकोर्ल:जी, १९९५; ३९(४) : ४१८-४२०

प्रणव-ध्यानयोग

द्रष्टा बनकर दीर्घ एवं सूक्ष्म गति से श्वास को लेते एवं छोड़ते समय श्वास की गति इतनी सूक्ष्म होनी चाहिए कि स्वयं को भी श्वास की ध्वनि की अनुभूति न हो तथा यदि नासापुटों के आगे रुई भी रख दें, तो वह हिले नहीं।

द्रष्टा बनकर या साक्षी होकर जब एक लय के साथ श्वासों पर मन को केन्द्रित कर देते हैं, तो प्राण स्वत: सूक्ष्म हो जाता है और १० से २० सेकेन्ड में एक बार श्वास अन्दर जाता है और उतनी ही देर में श्वास बाहर निकलता है। लम्बे अभ्यास से योगी का १ मिनट में एक ही श्वास चलने लग जाता है।

धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाकर प्रयास करें कि एक मिनट में एक श्वास तथा एक प्रश्वास चले। इस प्रकार श्वास को भीतर तक देखने का भी प्रयास करें। प्रारम्भ में श्वास के स्पर्श की अनुभूति मात्र नासिकाग्र पर होगी, धीरे-धीरे श्वास के गहरे स्पर्श को भी अनुभव कर सकेंगे।

इस प्रकार कुछ समय तक श्वास के साथ द्रष्टा, अर्थात् साक्षीभावपूर्वक ओङ्कार का जप करने से ध्यान स्वत: होने लगता है। साधक का मन अत्यन्त एकाग्र तथा ओङ्कार में तन्मय और तद्रूप होने लगता है।

इसे 'विपश्यना' या 'प्रेक्षाध्यान' रूप प्राणायाम भी कहते हैं; यह पूरी तरह से ध्यानात्मक है। समाधि के अभ्यासी योगी साधक प्रणव के साथ श्वासों की इस साधना को समय की उपलब्धता के अनुसार घण्टों तक भी करते हैं। इस प्रक्रिया में श्वास से किसी तरह की ध्वनि नहीं होती अर्थात् यह ध्वनिरहित साधना साधक को भीतर के गहन मौन में ले जाती है, जहाँ साधक की इन्द्रियों का मन में, मन का प्राण में, प्राण का आत्मा में और आत्मा का विश्वात्मा अथवा परमात्मा में लय हो जाता है।

लाभ :

- ☑ इससे मन अत्यन्त एकाग्र तथा स्थिर होता है। साधक का चित्त ओङ्कार में तन्मय और तद्रूप हो जाता है। उत्तम साधक ध्यान करते-करते सच्चिदानन्द-स्वरूप ब्रह्म के स्वरूप में एकरूप होता हुआ समाधि के अनुपम दिव्य आनन्द को भी प्राप्त कर लेता है।
- ☑ इस प्राणायाम के विधिवत् निरन्तर अभ्यासयोग से धारणा, ध्यान एवं समाधि के संयोग से 'संयम' प्राप्त होता है।
- ☑ तनावरहित बैठी हुई स्थिति में ४५ मिनट तक किये गये 'ध्यान' के अभ्यास द्वारा ऊर्जा का व्यय (Energy Expenditure) ३७ cal/sq.m/hr से घटकर २९.७ cal/sq.m/hr हो गया।[55]

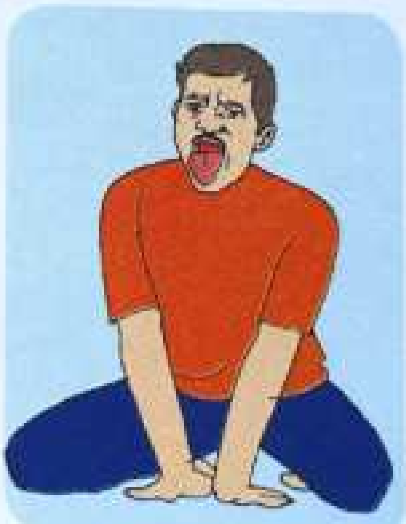
55 Shrikrishna (2012 A.D., IInd Rev. ed.). Notes on structures and functions of Human body and effects of yogic practises on it, p.no. 83

समापन

उपर्युक्त सम्पूर्ण पैकेज को करने के पश्चात् समय की उपलब्धता के अनुसार निम्नलिखित क्रियाओं का अभ्यास करके अनेक लाभ उठाए जा सकते हैं, ये क्रियाएँ भी योग से सम्बद्ध हैं, जो तन-मन को तरोताजा और स्फूर्तिमान् बनाती है।

सिंहासन

विधि : वज्रासन में बैठकर सामने से दोनों घुटने एक से डेढ़ फुट खोलकर दोनों कलाईयों को परस्पर मिलाकर हाथों को सीधा करके अङ्गुलियाँ और हथेलियाँ जमीन पर सटाकर, आगे झुककर भ्रूमध्य पर दृष्टि करके, मुख खोलकर जिह्वा को यथाशक्ति बाहर निकालकर शेर की तरह आवाज करते हुए दहाड़ें। एक बार में न्यूनतम तीन बार इस क्रिया को करें, योगिजनों को प्रिय यह क्रिया 'सिंहासन' कहलाती है।



लाभ :

- ☑ गले से सम्बद्ध समस्त रोगों यथा-हकलाना, तुतलाना, टॉन्सिल एवं आहारनली में कफ का जमना आदि रोगों में विशेष लाभप्रद है।
- ☑ फेफड़े मजबूत होते हैं, हाथ सुन्दर व सुडौल बनते हैं।

हास्यासन

विधि : किसी भी आसन में सुखपूर्वक बैठकर मन ही मन जीवन का सौन्दर्य-बोध करें। परमात्मा/अल्लाह/वाहेगुरु/गॉड की असीम अनुकम्पा के लिए उसके प्रति कृतज्ञता का भाव जगायें। जीवन को उत्सव की तरह जीने का मन ही मन सङ्कल्प करते हुए खुशी से झूमकर आनन्द से सराबोर होकर हाथों को बगल से धीरे-धीरे उठाते हुए ठहाके मारकर खूब हँसें। एक आवृत्ति में ३ से ५ बार तक इस क्रिया को करें; योग में निहित यह क्रियाविधि 'हास्यासन' कहलाती है।

लाभ :

- ☑ सम्पूर्ण शरीर व चित्त में प्रसन्नता, प्रफुल्लता तथा उत्साह जाग्रत् होता है। मानसिक तनाव व कुण्ठा दूर होती है।
- ☑ मस्तिष्क में एण्डोर्फिन नामक हार्मोन (स्राव) तेजी से स्रावित होता है, जिससे एल्फा किरणें बनकर व्यक्ति तनावरहित होकर उत्साह में जीने लगता है।
- ☑ पेट व फेफड़ों पर बड़ा सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- ☑ चेहरे पर कान्ति व सौन्दर्य बढ़ता है।

तालीवादन

विधि : सुखासन में बैठकर दोनों हाथों को कोहनियों से मोड़कर सामने लायें, अङ्गुलियाँ खोलकर दोनों हाथों की हथेलियों व अङ्गुलियों को जोर-जोर से आपस में टकरायें, इससे तेज ध्वनि होगी। एक बार में २० से २५ बार तक ताली बजाएँ; यही 'तालीवादन' कहलाता है।

लाभ :

- ☑ वैज्ञानिक रूप से देखा जाए तो इस सरल-सी क्रिया से (जिसे प्रत्येक व्यक्ति कर सकता है) बहुत लाभ होते हैं।
- ☑ हमारे शरीर के सभी अङ्गों से सम्बद्ध बिन्दु (Reflex points) हमारे हाथों में होते हैं, जब बलपूर्वक दोनों हाथ परस्पर टकराते हैं, तो उन बिन्दुओं पर दबाव पड़कर वे सक्रिय हो जाते हैं, जिससे कि रक्तसञ्चार-प्रणाली सुचारु हो जाती है।
- ☑ शरीर के अनेक छोटे-मोटे रोग अनायास ही नष्ट हो जाते हैं। शरीर में उष्णता आती है; अतः सर्दी को दूर करने में कारगर है। हाथ व कलाईयाँ बलिष्ठ बनते हैं।

शान्तिपाठ

ओ३म् द्यौः शान्तिरन्तरिक्षँ शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः। वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सर्वँ शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि॥ ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

(यजुर्वेद-३६.१७)

सान्वय-शब्दार्थ :

ओ३म्–हे त्रिभुवन में शान्ति करने हारे प्रभो! मेरे लिए, **द्यौः**–आपके द्वारा रचित द्युलोक के सभी पदार्थ, **शान्तिः**–सुख देने वाले होवें, **अन्तरिक्षम्**–अन्तरिक्ष में विद्यमान वायु, विद्युत् आदि पदार्थों से मुझे, **शान्तिः**–सुख प्राप्त होवे, **पृथिवी**–पार्थिव पदार्थों से मेरा जीवन निरन्तर, **शान्तिः**–उन्नति की ओर अग्रसर रहे, **आपः**–मधुर रस से परिपूर्ण यह शुद्ध जल, **शान्तिः**–मेरी तृषा शान्त करके मुझे सुख देता रहे, **ओषधयः**–आपके द्वारा उत्पादित दिव्य गुणों से युक्त ओषधियाँ, **शान्तिः**–मेरी शारीरिक व्याधियों को नष्ट कर मुझे योगमार्ग में आगे बढ़ने के लिए सशक्त व समर्थ बनाती रहें, **वनस्पतयः**–विभिन्न प्रकार की दिव्य वनस्पतियाँ, **शान्तिः**–मेरे शरीर की भोग्य सामग्री को उपलब्ध कराते हुए मुझे शक्ति प्रदान करती रहें, **विश्वे देवाः**–आपके द्वारा प्रकाशित नित्य वेदज्ञान को प्राप्त किये हुए विद्वान् आप्त पुरुष, **शान्तिः**–मेरे जीवन में सदा मार्गदर्शन करते रहें, **ब्रह्म**–अनन्त ज्ञान का भण्डार वेदरूपी ज्ञान, **शान्तिः**–मुझे शाश्वत आनन्द की प्राप्ति कराए, **सर्वम्**–हे शान्तस्वरूप प्रभो! अन्य भी आपके द्वारा उत्पन्न सारे पदार्थ, जो मुझ अल्पज्ञ द्वारा ज्ञात नहीं हैं, **शान्तिः**–मेरे लिये सदा सुख पहुँचाते रहें, **शान्तिरेव शान्तिः**–मेरे साथ-साथ इस अनन्त ब्रह्माण्ड में विद्यमान सभी प्राणियों को सर्वत्र शान्ति ही शान्ति प्राप्त होती रहे, **सा**–जिस अनन्त शान्तिरूपी आनन्द से आप परिपूर्ण हैं, वही, **शान्तिः**–शाश्वत आनन्द, **मा**–मुझको, **एधि**–प्राप्त होवे।

ओ३म्–हे याचकों की प्रार्थना को पूर्ण करने हारे प्रभो!, **शान्तिः शान्तिः शान्तिः**–मेरे इसी जीवन में आध्यात्मिक, आधिदैविक तथा आधिभौतिक तीनों प्रकार के दुःखों को पूर्ण निवृत्त करके शाश्वत शान्ति प्राप्त कराइये।

भावार्थ :

हे प्रभो! आपकी कृपा से द्युलोक, अन्तरिक्षलोक, पृथिवीलोक, जल, ओषधियाँ, वनस्पतियाँ, सब दिव्य शक्तियाँ, सब पदार्थ मुझे शान्ति देनेवाले होवें। मुझे शान्ति ही शान्ति प्राप्त होवे। मेरी सब प्रकार की शान्ति बढ़े अर्थात् मैं पूर्ण शान्ति का अनुभव करूँ।

सूक्ष्म-व्यायाम

'सूक्ष्म-व्यायाम' की समस्त क्रियाएँ प्रत्येक व्यक्ति के लिए लाभप्रद हैं। आसन, प्राणायाम की तैयारी के लिए ये क्रियाएँ अत्यधिक उपयोगी हैं। इनसे शरीर 'वार्म अप (आगे की क्रियाओं के लिए तैयार)' होकर स्फूर्तिसम्पन्न हो जाता है; जो पुरुष या महिलायें कमजोर या रोगग्रस्त हैं; उनके लिए तो ये क्रियाएँ किसी महौषधि से कम नहीं हैं। हर प्रकार के लाभ इन अभ्यासों से प्राप्त किए जा सकते हैं।

विभिन्न प्रकार के रोगों से आँख, कान, मुख, हाथ, पैर, कोहनियाँ, नाड़ी, कन्धा आदि अङ्गों को सदैव स्वस्थ रखने के लिए सूक्ष्म व्यायाम का अभ्यास किया जाता है। सूक्ष्म-व्यायाम को अङ्ग-व्यायाम, अङ्ग-सञ्चालन-क्रिया, शक्ति-विकासक-क्रिया भी कहा जाता है। सूक्ष्म व्यायाम का अभ्यास प्राणायाम के बीच में भी किया जा सकता है।

सूक्ष्म-व्यायाम हेतु सदैव यह ध्यान में रखना चाहिए कि दण्डासन की स्थिति में बैठकर दोनों पैर मिले हुए सामने सीधे रहें। कमर के दोनों ओर हाथों की हथेलियाँ भूमि पर टिकी हुई, अङ्गुलियाँ पीछे की ओर, हाथ तथा कमर-गर्दन सीधी रहें।

विशेषत: शरीर की सन्धियों को स्वस्थ एवं स्नायुमण्डल को शक्ति, स्फूर्ति व आरोग्य प्रदान करने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध क्रियाएँ निम्नवत् हैं-

दण्डासन में बैठने की स्थिति :

विधि : बैठ कर करने वाली प्राय: सभी यौगिक-क्रियाएँ दण्डासन की स्थिति से प्रारम्भ की जाती हैं। दण्डासन के लिए दोनों पैरों को मिलाकर आगे की ओर रखें। कमर के दोनों ओर हथेलियों को जमीन पर टिकाते हुए अङ्गुलियाँ पीछे की ओर, हाथ तथा कमर सीधी रखें।

अभ्यासक्रम :

➤ **पादपञ्चाङ्गुल-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया**

यह पैर की अङ्गुलियों के लिए की जाने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्त्वपूर्ण क्रिया है।

दोनों पैरों की अङ्गुलियों तथा अङ्गूठों को एक साथ मिलाकर श्वास भरते हुए आगे की ओर धीरे-धीरे बलपूर्वक दबायें। इसी तरह पीछे की ओर भी करें। घुटने सीधे रखते हुए एड़ियों को स्थिर रखें। इस प्रकार आठ से दस बार करें। इस क्रिया को 'पादपञ्चाङ्गुल-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया' कहते हैं।

➤ पार्ष्णि-पादशक्ति-सञ्चालन-क्रिया

यह एड़ी एवं पूरे पैर के लिए की जाने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्त्वपूर्ण क्रिया है। दोनों पैरों को मिलाते हुए पूरे पञ्जे को एड़ी सहित धीरे-धीरे आगे एवं पीछे दबाते या तानते समय एड़ी का जमीन पर घर्षण होगा, घुटने एकदम सीधे रहेंगे। यह यौगिक-क्रिया 'पार्ष्णि-पादशक्ति-सञ्चालन-क्रिया' कहलाती है।

लाभ :

☑ यह अभ्यास सियाटिका पेन, पिण्डलियों, टखनों तथा घुटनों के लिए बहुत उपयोगी है।

➤ पादतल-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया

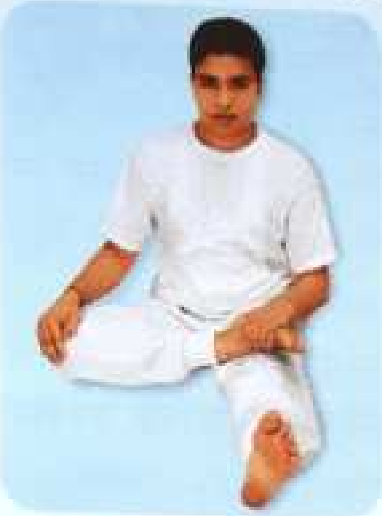
यह पञ्जों के लिए की जाने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्त्वपूर्ण क्रिया है।

दोनों पैरों को थोड़ी दूरी पर रखें। पहले दायें पैर के पञ्जे को वृत्ताकार घुमाते हुए पञ्जे से शून्य जैसी आकृति बनायें, इस रीति से पाँच-सात बार इस अभ्यास को दोहरायें; फिर इसको विपरीत दिशा से करें। इसी प्रकार दूसरे पैर से करें, तत्पश्चात् दोनों पैरों को मिलाकर एक साथ करें।

➤ जङ्घा-नितम्ब-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया

यह घुटने एवं नितम्बों के लिए की जाने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्त्वपूर्ण क्रिया है। यह क्रिया निम्न दो अलग-अलग विधियों के द्वारा की जा सकती है।

विधि–१ : दायें पैर को मोड़कर बायीं जङ्घा पर रखें, बायें हाथ से दायें पञ्जे को पकड़ें तथा दायें हाथ को दायें घुटने पर रखें। अब श्वास छोड़ते हुए दायें हाथ को दायें घुटने के नीचे लगाते हुए घुटने को ऊपर उठाकर छाती से लगायें तथा श्वास भरकर घुटने को दबाते हुए जमीन पर टिका दें। इसी प्रकार इस अभ्यास को विपरीत बायें पैर को मोड़कर दायीं जङ्घा पर रखकर पूर्ववत् करें। अन्त में दोनों हाथों से पञ्जों को पकड़कर घुटनों को भूमि पर स्पर्श करायें और ऊपर उठायें। इस प्रकार अनेक बार यथाशक्ति इसकी आवृत्ति करें। इस सम्पूर्ण क्रिया को 'जङ्घा-नितम्ब-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया' कहते हैं।



विधि–२ : तितली आसन (बटरफ्लाई)–दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर पैरों के तलवों को आपस में सटाकर यथाशक्ति जङ्घाओं के जोड़ (सीवनी) के पास लायें तथा कमर-गर्दन सीधी रखकर दोनों हाथों से पैरों के पञ्जे पकड़कर घुटनों को तितली के पङ्खों की तरह ऊपर नीचे चलाते हुए दो मिनट तक इस अभ्यास को दोहरायें। इस क्रिया को 'तितली आसन' अर्थात् 'बटरफ्लाई' कहते हैं।

लाभ :

- ☑ नितम्ब के जोड़ को स्वस्थ करने के लिए तथा वहाँ बढ़ी हुई चर्बी को कम करने के लिए यह अभ्यास उत्तम है। इससे यौनरोग दूर होते हैं तथा इस अभ्यास से पद्मासन लगाने में भी सुगमता होगी।

➤ जानु-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया

यह घुटनों के लिए की जाने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्त्वपूर्ण क्रिया है। यह क्रिया निम्न दो अलग-अलग विधियों के द्वारा की जा सकती है।

विधि–१ : पैरों को सीधा रखते हुए दोनों हाथों को कमर के दोनों ओर रखें। बगैर घुटने उठाए घुटनों की कपाली को दबाते एवं छोड़ते हुए आकुञ्चन एवं प्रसारण की क्रिया करें। इसके बाद दोनों हाथों की अङ्गुलियों को एक दूसरे में डालते हुए घुटने के नीचे जङ्घा को पकड़कर पैर को मोड़ते हुए नितम्ब के पास लायें और साइक्लिंग (साइकिल चलाने) जैसी क्रिया करते हुए पैर से सामने की ओर से शून्य बनायें, इसी प्रकार विपरीत ओर के पैर से भी करें। यह क्रियाविधि 'जानु-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया' कहलाती है।

विधि–२ : सीधे खड़े होकर दोनों पञ्जों व एड़ियों को एक साथ सटाते हुए घुटनों को भी सटाएँ। दोनों हथेलियों को घुटनों पर रखकर पहले बायीं ओर फिर दायीं ओर वृत्ताकार पथ पर घुमायें। इस क्रिया को पाँच से सात बार दोहरायें; इस क्रिया को 'जानु-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया' कहते हैं।

लाभ :

- ☑ यह क्रिया घुटनों के लिए विशेष लाभकारी है; पैरों में आए टेढ़ेपन, तिरछेपन आदि विकृतियों को ठीक करती है। पैर सुडौल बनते हैं, शरीर का सन्तुलन साधने में यह अभ्यास सहयोगी है।

➤ जठर-श्रोणि-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया

यह पैर तथा कमर के लिए की जाने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्त्वपूर्ण क्रिया है। यह क्रिया निम्न दो अलग-अलग विधियों के द्वारा की जा सकती है।

विधि–१ : दोनों हाथों की अङ्गुलियों को एक-दूसरे में डालते हुए सामने दोनों पञ्जों के ऊपर रखें। दायीं ओर से बायीं ओर हाथों को इस तरह से घुमायें कि कमर आगे झुकते हुए, पैर की अङ्गुलियों से हाथ छूते वृत्ताकार में घूमें, जब जङ्घाओं पर हाथ आएँ तो कमर को पीछे की ओर झुकायें, पैरों को स्थिर रखें, इसी तरह दूसरी ओर से इस क्रिया को दोहरायें। इस सम्पूर्ण क्रिया को 'जठर-श्रोणि-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया' कहते हैं।

विधि–२ : दोनों पैरों को सामने से ३ से ४ फुट खोलकर फैलायें, दोनों हाथों को कन्धों के पार्श्व में समकक्ष उठाकर रखें। फिर दायें हाथ से बायें पैर के अङ्गूठे को पकड़ें एवं बायें हाथ को पीछे की ओर घुमाते हुए पर्वताकार में ऊपर सीधा रखें, गर्दन को भी बायीं ओर घुमाते हुए पीछे हाथ की ओर देखें; इसी प्रकार दूसरी ओर से करें। यह क्रिया 'जठर-श्रोणि-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया' कहलाती है।

लाभ :

☑ इन क्रियाओं से कमर दर्द दूर होता है और पेट स्वस्थ होता है तथा कमर की बढ़ी हुई चर्बी दूर होती है। रीढ़ में लचीलापन आता है।

सावधानी :

जिनको अत्यधिक कमर-दर्द हो, उन्हें इन क्रियाओं का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

➤ पृष्ठदेश-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया

यह पीठ के लिए की जाने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्त्वपूर्ण क्रिया है।

दोनों हाथों से एक-दूसरे हाथ की कलाई पकड़कर ऊपर उठाते हुए सिर के पीछे ले जाएँ। श्वास अन्दर भरते हुए दायें हाथ से बायें हाथ को दायीं ओर सिर के पीछे से खींचें, गर्दन व सिर स्थिर रहें; फिर श्वास छोड़ते हुए हाथों को ऊपर ले जाएँ। इसी प्रकार दूसरी ओर से इस क्रिया को करें। यह क्रियाविधि 'पृष्ठदेश-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया' के नाम से जानी जाती है।

लाभ :

☑ कन्धे, पीठ तथा गर्दन की मांसपेशियाँ लचीली होती है।

☑ मांसपेशियों की कार्यक्षमता बढ़ जाती है।

☑ पीठ व गर्दन का दर्द दूर हो जाता है।

➤ अङ्गुलि-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया

यह हाथ की अङ्गुलियों के लिए की जाने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्त्वपूर्ण क्रिया है।

विधि–१ : दोनों हाथों को सामने फैलाकर पञ्जे नीचे की ओर रखते हुए कन्धों के समकक्ष सीधा रखें; फिर अङ्गुलियों के पोरों को सीधा करें; यह अभ्यास 'अङ्गुलि-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया (प्रथम)' कहलाता है।

विधि–२ : इसके उपरान्त अङ्गूठे को मोड़कर अङ्गुलियों से दबाते हुए मुक्के जैसी आकृति बनायें, फिर धीरे-धीरे खोलें। यह अभ्यास 'अङ्गुलि-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया (द्वितीय)' कहलाती है।

➤ पूर्णभुजा-ग्रीवा-स्कन्ध-शक्ति-सञ्चालन क्रिया

यह पूरे हाथ, सर्वाइकल स्पॉण्डिलाइटिस तथा फ्रोजन शोल्डर के लिए की जाने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्त्वपूर्ण क्रिया है।

विधि : अङ्गूठे को मोड़कर अङ्गुलियों से दबाते हुए दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बन्द करके सामने कन्धे के समानान्तर सीधा रखें तथा मुट्ठियों को वृत्ताकार क्रमशः वामावर्त्त और दक्षिणावर्त्त (एण्टीक्लॉकवाइज) घुमाएँ। यह अभ्यास 'पूर्णभुजा-ग्रीवा-स्कन्ध-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया' कहलाता है।

➤ कफोणि-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया

यह कोहनी के लिए की जाने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्त्वपूर्ण क्रिया है।

विधि–१ : दोनों हाथों की हथेलियों को ऊपर की ओर करते हुए हाथों को कन्धों की सीध में अर्थात् पृथ्वी के समानान्तर सामने फैलायें। अब कोहनियों को मोड़ते हुए अङ्गुलियों से कन्धों का स्पर्श करें, फिर धीरे-धीरे सीधा करें। यह 'कफोणि-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया' कहलाती है।

विधि–२ : दोनों हाथों की हथेलियों को बगल से कन्धों की सीधी रेखा में (समानान्तर) ऊपर की ओर रखते हुए फैलाएँ, फिर सख्त हाथों से श्वास भरते हुए अङ्गुलियों को कन्धों से लगाएँ, श्वास छोड़ते हुए हाथों को पूर्ववत् फैलायें, इस क्रिया को यथाशक्ति २० से २२ बार करे; यह 'कफोणि-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया' कहलाती है।

लाभ :

- ☑ कन्धे की सन्धियों की क्रियाशीलता बढ़ जाती है।
- ☑ पीठ व कन्धे की मांसपेशियाँ बलिष्ठ हो जाती हैं।
- ☑ पढ़ाई के दौरान होने वाली थकान (देर तक एक ही स्थिति में रहकर पढ़ने से अथवा लिखने से होनी वाली थकान) दूर हो जाती है।

➤ वक्षःस्थल-ग्रीवा-स्कन्ध-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया

यह हार्ट, सर्वाइकल एवं शोल्डर के दर्द के लिए की जाने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्त्वपूर्ण क्रिया है।

विधि–१ : दण्डासन में बैठकर दोनों हाथों को मोड़कर कन्धों पर रखें, कोहनियाँ कन्धों के समकक्ष सामने रहें। फिर दोनों कोहनियों को छाती के सामने मिलाते हुए वृत्ताकार में घुमाते हुए बड़े से बड़ा शून्य बनायें। यह क्रिया विपरीत ओर से भी करें। इसे 'वक्षःस्थल-ग्रीवा-स्कन्ध-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया' कहते हैं।

विधि–२ : दोनों हाथों की मुट्ठी बन्द करके छाती के पास इस प्रकार रखें कि अङ्गुलियों के पीछे वाले भाग आपस में लगे हुए हों। अब श्वास छाती में भरकर हाथों को बलपूर्वक धीरे-धीरे सामने खोलें, परन्तु यह ध्यान रहे कि अङ्गुलियाँ आपस में ठीक से लगी रहें, पृथक् न हों। हाथों को छाती के सामने सीधा करने के उपरान्त श्वास को बाहर निकालते हुए हाथों को छाती के पास ले आएँ। इस प्रकार ५-७ बार इसको दोहरायें। इसको 'वक्ष:स्थल-ग्रीवा-स्कन्ध-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया' कहते हैं।

➤ ग्रीवा-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया

यह गर्दन के लिए की जाने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्त्वपूर्ण क्रिया है।

विधि–१ : सीधे बैठकर गर्दन को दायीं ओर पहले दाँयें कन्धे से लगायें, ध्यान रहे कि कन्धा नहीं उठाना है; इसके बाद गर्दन को आगे की ओर झुकाते हुए ठोड़ी को छाती से लगायें; फिर धीरे-धीरे पीछे की ओर यथाशक्ति झुकायें। अन्त में गर्दन को वृत्ताकार में दोनों दिशाओं में क्रमश: घुमाते हैं; इसे 'ग्रीवा-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया' कहते हैं। इसे ब्रह्म-मुद्रा भी कहा जाता है।

विधि–२ : सीधे बैठकर दायें हाथ की हथेली को दायीं ओर कान के ऊपर सिर (कनपटी) पर रखकर हाथ से सिर को दबायें तथा सिर से हाथ की ओर दबाव डालें। इस प्रकार हाथ से सिर को तथा सिर से हाथ को एक दूसरे के विरुद्ध दबाने से गर्दन में एक कम्पन होता है। एक ओर से चार-पाँच बार दबाव डालकर दूसरी ओर से भी इस क्रिया को करते हैं; यह 'ग्रीवा-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया' कहलाती है।

विधि–३ : कमर, गर्दन सीधी करके बैठें, अब दोनों हाथों की अङ्गुलियों को एक-दूसरे में डालते हुए (इण्टरलॉक करते हुए) हाथों को सिर के पीछे रखकर हाथों से सिर को तथा सिर से हाथों को दबायें। फिर हथेलियों को माथे पर रखकर भी इसी प्रकार परस्पर दबाव डालें, परस्पर विरुद्ध दबाव देने से कम्पन होगा; यह अभ्यास 'ग्रीवा-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया' कहलाता है।

सावधानी :

- गर्दन का अभ्यास करते समय शरीर को हल्का रखकर धीरे-धीरे करना चाहिए।

लाभ :

- ☑ गर्दन की मांसपेशियों में लचकता आ जाती है तथा मांसपेशियों की कार्यक्षमता बढ़ जाती है।
- ☑ यह सम्पूर्ण क्रिया गर्दन के आरोग्य के लिए तथा वहाँ पर रक्तसञ्चार को सुचारु करने के लिए बहुत उपयोगी है।
- ☑ गर्दन की अतिरिक्त चर्बी अथवा अधिक पतलापन दोनों दूर होकर गर्दन सन्तुलित व सुडौल बनती है। मस्तिष्क में रक्त-सञ्चार सुचारु ढङ्ग से होता है।
- ☑ वर्टिगो (चक्कर आना), सर्वाइकल स्पॉण्डलाइटिस, गर्दन की अकड़न एवं दर्द दूर होते हैं। इसके अभ्यास से गले के रोग नहीं होते, सिर-दर्द मिट जाता है और मस्तिष्क की स्नायुएँ मजबूत होती हैं।
- ☑ ब्रह्ममुद्रा के अभ्यास में सिर को यथाक्रम दायें तथा बायें ओर घुमाने पर Fluroscopy (शरीर के गतिशील कार्यकारी अन्दरूनी अङ्गों की X-ray विधि से की गयी जाँच की एक विधि) से उस छोर के फेफड़े के क्षेत्र के सादृश्य (Transparency of lung field) में बढ़ोत्तरी पायी गयी, इसका अर्थ यह हुआ कि इस क्षेत्र में श्वास का आवागमन (Lung ventillation) बढ़ गया। ठीक इसी प्रकार चक्रासन के अभ्यास द्वारा जिस तरफ शरीर

मुड़ता है, उसके विपरीत भाग पर फेफड़ों के ऊपरी हिस्से में यह आवागमन भी बढ़ जाता है।[56]

➤ नेत्र-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया

यह आँखों के लिए की जाने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्त्वपूर्ण क्रिया है।

विधि : गर्दन को सीधा रखकर आँखों की पुतलियों को अधिक से अधिक यथाशक्ति नीचे की ओर ले जाएँ, अब बिना गर्दन हिलाये पुतलियों को ऊपर की ओर यथाशक्ति ले जाएँ; इस क्रिया को धीरे-धीरे २०-२२ बार दोहरायें। तत्पश्चात् पुतलियों को यथाशक्ति दायीं ओर ले जाएँ; फिर बायीं ओर ले जाएँ; इस प्रकार धीरे- धीरे एवं सजगता के साथ १०-१२ बार अभ्यास करें। अन्त में दोनों नेत्रों को वृत्ताकार घुमायें, आँखों के सामने काल्पनिक बड़ा वृत्त बनाकर उसकी परिधि को सजगतापूर्वक देखते जाएँ; एक ओर से अभ्यास कर दूसरी ओर से भी अभ्यास को दोहरायें। यह 'नेत्र-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया' कहलाती है।

56 Shrikrishna (2012 A.D., IInd Rev. ed.). Notes on structures and functions of Human body and effects of yogic practises on it, p.no. 82.

विशेष :

- प्रत्येक अभ्यास के पश्चात् थोड़ा समय आँखों को विश्राम अवश्य दें।

लाभ :

- ☑ नेत्रों से सम्बद्ध समस्त विकार व रोग दूर करने में ये क्रियाएँ सहायक हैं। नेत्र-ज्योति बढ़कर चश्मा उतर जाता है।
- ☑ सजगता एवं स्फूर्ति का विकास होता है। नेत्रों में आकर्षण बढ़ता है।

➤ कर्ण-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया

यह कानों के लिए की जाने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्त्वपूर्ण क्रिया है।

विधि : सर्वप्रथम तर्जनी अङ्गुली और अङ्गूठों से दोनों कानों के सबसे निचले मुलायम भाग को पकड़कर ४-५ बार खींचें। दूसरी स्थिति में बगल से कानों के मध्य भाग को यथाशक्ति खींचें। तीसरी अवस्था में कानों के सबसे ऊपरी भाग को तर्जनी और अङ्गूठे से पकड़कर खींचें। चौथी स्थिति में हाथों की तर्जनी अङ्गुलियों से दोनों कानों के छिद्रों को साफ-स्वच्छ करें। पाँचवीं अवस्था में तर्जनी व मध्यमा अङ्गुलियों से क्रमशः तर्जनी से पीछे से और मध्यमा से आगे से

कानों का घर्षण करें। छठी और अन्तिम अवस्था में सिर के ऊपर से विपरीत हाथ को लाकर अङ्गूठे से कान के पीछे निचले वाले हिस्से को ८-१० बार दबाकर मर्म-बिन्दुओं को सक्रिय करें, इसी प्रकार दूसरी ओर से भी करें। यह सम्पूर्ण अभ्यास 'कर्ण-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया' कहलाता है।

लाभ :

- ☑ कर्ण-सम्बन्धी समस्त प्रकार के रोग व दोष ठीक होते हैं।
- ☑ मस्तिष्क सक्रिय होता है एवं सिर-दर्द में लाभ होता है।

➤ दन्त-शक्ति-सञ्चालन-क्रिया

यह क्रिया दाँतों व मसूड़ों के लिए अत्यन्त उपयोगी है। मुख को बन्द करके ऊपर-नीचे के दाँतों से एक-दूसरे के विरुद्ध दबाव दें। यह क्रिया ५ से १० बार करें। शौच के समय यह क्रिया करने से विशेष लाभ होता है।

लाभ :

- ☑ दाँत सम्बन्धी रोग नहीं होते हैं। मसूड़े नीरोगी और मजबूत बन जाते हैं।
- ☑ मुख की मांसपेशियाँ नरम व मजबूत हो जाती हैं।
- ☑ मुख आसानी से खुल जाता है।
- ☑ चेहरा सुडौल व सुन्दर हो जाता है।

चन्द्र-नमस्कार

चन्द्र-नमस्कार चन्द्रमा के प्रति की जाने वाली यौगिक स्थितियाँ हैं। इसके अन्तर्गत सूर्य-नमस्कार के आसनों का भी समावेश होता है। जिस प्रकार चन्द्रमा, सूर्य के प्रकाश से ही प्रकाशित होता है, उसी प्रकार चन्द्र-नमस्कार की यौगिक स्थितियाँ भी सूर्य-नमस्कार के ही अनुरूप हैं, केवल उनमें अर्धचन्द्रासन की स्थिति और जुड़ जाती है। जिस प्रकार सूर्य-नमस्कार की द्वादश स्थितियाँ एक सौर वर्ष के बारह महीनों या सूर्य के बारह राशियों में गमन को दर्शाती हैं, उसी प्रकार चन्द्र-नमस्कार की चौदह स्थितियाँ क्रमश: उन चौदह दिवसों में चन्द्रमा की कलाओं को दर्शाती हैं, जिनमें प्रतिदिन चन्द्रमा की एक-एक कला बढ़ती चली जाती है। इस प्रकार इन चौदह दिवसों के पश्चात् शुक्ल पक्ष की पूर्णिमा एवं अगले १४ दिवसों में चन्द्रमा की क्रमश: एक-एक कला घटकर कृष्ण पक्ष की अमावस्या होती है।

यौगिक दृष्टिकोण :

यौगिक दृष्टिकोण से हमारी नासिका का वामस्वर, चन्द्रनाड़ी या इडानाड़ी का प्रतिनिधित्व करता है। शरीर पर इसका प्रभाव शान्तिकरण एवं शीतलता लाने वाला होता है। योग-मनोविज्ञान की दृष्टि से यह मन एवं चित्त पर संवर्धनात्मक प्रभाव डालता है। जिससे सृजनात्मक (Creative) गुणों की प्रवृत्ति एवं क्षमता बढ़ती है।

नोट : चूँकि चन्द्र-नमस्कार की स्थितियाँ सूर्य-नमस्कार पर आधारित हैं, अत: इसके अभ्यास के लिए सूर्य-नमस्कार से परिचित होना आवश्यक है। चन्द्र-नमस्कार के अभ्यास के लिए चन्द्रोदय का समय सर्वोपयुक्त है। अभ्यास के समय पेट का खाली होना आवश्यक है।

स्थिति-१ :

स्थिति का नाम : नमस्कारासन/प्रणामासन/नमस्कार- मुद्रा।

चन्द्रमा की ओर अभिमुख होकर नमस्कार की मुद्रा में हाथों को वक्ष:स्थल के सामने रखें।

स्थिति-१

स्थिति–२ :

स्थिति का नाम : ऊर्ध्वहस्तासन/हस्तोत्तानासन

श्वास को अन्दर भरते हुए हाथों को सामने से खोल कर उठाते हुए पीछे की ओर ले जाएँ। मेरुदण्ड को मोड़ें, दृष्टि को आकाश की ओर करें।

स्थिति–२

स्थिति–३ :

स्थिति का नाम : पादहस्तासन

अब हाथों को श्वास बाहर निकालते हुए पीछे सामने की ओर झुकाते हुए पैरों के पास भूमि पर स्पर्श कराएँ। हथेलियों को भूमि से स्पर्श करते हुए सिर को घुटने से लगाने का प्रयास करें।

स्थिति–३

स्थिति–४ :

स्थिति का नाम : अश्वसञ्चालनासन

पादहस्तासन के बाद बायाँ पैर पीछे की ओर खिसका दें, पञ्जा जमीन पर स्थिर रहे। दायाँ घुटना आगे की ओर तानकर रखें। घुटना छाती के सामने रहेगा एवं पैर की एड़ी भूमि पर टिकी रहेगी। दृष्टि आकाश की ओर हो, श्वास अन्दर भरकर रखें।

स्थिति–४

स्थिति–५ :

स्थिति का नाम : अर्धचन्द्रासन

अब सन्तुलन बनाते हुए अपने हाथों को नमस्कार की मुद्रा में छाती के सामने से पीछे की ओर ले जाएँ, दृष्टि ऊपर की ओर रहे। ठोढ़ी जितना हो सके ऊपर की ओर उठाएँ। हाथों को ऊपर की ओर खींचते समय एवं पीठ और सिर को पीछे की ओर तानते समय गहरे से श्वास भरें। श्वास रोककर रखें।

स्थिति–५

स्थिति–६ :

स्थिति का नाम : पर्वतासन

हाथों को नीचे करते समय श्वास बाहर निकाल दें एवं दाएँ पैर को भी पीछे की ओर ले जाते हुए पर्वतासन की स्थिति में आ जाएँ।

स्थिति-६

स्थिति–७ :

स्थिति का नाम : अष्टाङ्गनमनासन/साष्टाङ्गासन/अधोमुखशवासन/अष्टाङ्गासन।

हाथों एवं पैरों के पञ्जों को स्थिर रखते हुए वक्षः स्थल से भूमि का स्पर्श करें। इस प्रकार इस स्थिति में दोनों हाथ, दोनों पैर, दोनों घुटने, वक्षःस्थल एवं सिर या ठोड़ी इन आंठों अङ्गों के भूमि पर टिकने से यह अष्टाङ्गासन कहलाता है। इस स्थिति में श्वास-प्रश्वास की गति सामान्य रखते हैं।

स्थिति-७

स्थिति–८ :

स्थिति का नाम : भुजङ्गासन

श्वास को अन्दर भरते हुए वक्षःस्थल को ऊपर उठा कर हाथों को सीधा करने का प्रयास करें, हाथों की कोहनियाँ बगल से लगी हुई हों। आकाश की ओर दृष्टि रखें। कटि-प्रदेश तक का भाग भूमि पर टिका हो एवं पीछे से दोनों पैरों को मिलाकर रखें।

स्थिति-८

स्थिति–९ :

स्थिति का नाम : पर्वतासन

षष्ठ स्थिति के अनुरूप।

स्थिति-९

स्थिति–१० :

स्थिति का नाम : दक्षिण-अश्वसञ्चालनासन

चतुर्थ स्थिति के अनुरूप; किन्तु पैरों की स्थिति बदलेगी।

स्थिति-१०

स्थिति–११ :

स्थिति का नाम : अर्धचन्द्रासन

पञ्चम स्थिति के समान।

स्थिति–१४

स्थिति–१२ :

स्थिति का नाम : पादहस्तासन

तृतीय स्थिति के समान।

स्थिति–११

स्थिति–१३ :

स्थिति का नाम : ऊर्ध्वहस्तासन/हस्तोत्तानासन

द्वितीय स्थिति के समान।

स्थिति–१२

स्थिति–१४ :

स्थिति का नाम : प्रणामासन/नमस्कारासन

प्रथम स्थिति के समान।

स्थिति–१३