

(Theory)  
B.P.Ed. (Two Year Course)  
Semester III  
Paper IV  
Yoga Eduaction

Unit-I

1. Yoga and its definitions.
2. Historical background and its development
- ~~X~~ 3. Scope and importance of Yoga
4. Types of Yoga
5. Yoga and Patanjali

Unit-II

1. Meaning of Yogic Therapy and Types of Yogic Therapy
2. Curing different diseases through Yogic Therapy
- ~~X~~ 3. Meaning, Scope, Types and Methods of Meditation

Unit-III

1. Present status of Yoga in the Country - In Schools, Colleges and Universities
2. Present Yogic Facilities in India.
- ~~X~~ 3. Bandha: Uddiyan
- ~~X~~ 4. Mudra: Viparutakarani
5. Kriya: kapalabhati

Unit-IV

1. Pranayam and asana with their advantages and effect on human body
2. Tsath Karma Ashanas:
  - (a.) Meditative: Sukhasan, Swastikasan, Padmasan, Vajrasan and Siddhasan.
  - (b.) Cultural: Bhujangasan, Ardha-Shalabhasana, Dhanurasana, Naukasana, Padhastasana, Halasan, Matsyasan, Vakrasan, Chakrasan, lateral bend Tadasan, Utktasana, Vrikshasan, Parvatasan, Shavasan.
2. Pranayam: Anuloma - Viloma and Ujjai (both without Kumbhak)

Reference:

1. Yoga se Arogya. Indian Yoga Society, Sagar.
2. Goswami, S.S. Hathayoga, Fowler, London.

## MANTRAS ॐ मंत्र

1. गायत्री-मंत्र ॐ  
ॐ इह भूर्भुवः स्वः, तत्सकितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य  
धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ।

ॐ

2. सुकुन्द माधव, गोविन्द बोल..... ।  
केशव माधव छरि छरि बोल..... ॥  
राम -राम बोल कृष्ण -कृष्ण बोल..... ॥2॥

ॐ

3. ॐ सहनाववतु । सह नीं शुक्लतु । सहवीर्यं करवावहे ।  
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहे । ॐ शान्तिः ! शान्तिः !!  
शान्तिः !!!

## NAME OF SURYA NAMASKAR

1. नमस्कार आसन
2. हस्त उथ्यान आसन
3. पादस्थान आसन
4. अश्व संचलन आसन
5. श्रु धरासन / Ballancing aban
6. अब्तांग नमस्कार आसन
7. भुजंगासन
8. पर्वत , आसन
9. अश्व संचलन आसन
10. पदस्थान आसन
11. हस्त उथ्यान आसन
12. नमस्कार आसन

### SUN-SALUTATION-MANTRAS

1. OM-MITTAAYA - NAMAHA
2. OM-RAVAYE - NAMAHA
3. OM-SURYAYA - NAMAHA
4. OM-BHAANAYA - NAMAHA
5. OM-KHAGAYA - NAMAHA
6. OM-POOSHNE - NAMAHA
7. OM-HIRANYAGARBHARYA  
NAMAHA
8. OM-MAREECHAYE - NAMAHA
9. OM-AADITYAAYE - NAMAHA
10. OM-SAVITRE - NAMAHA
11. OM-AAKAAYA - NAMAHA
12. OM BHAASKARAYA  
NAMAHA

### सूर्य नमस्कार

1. ॐ मित्राय नमः
2. ॐ रवये नमः
3. ॐ सुर्याय नमः
4. ॐ ब्राह्मणे नमः
5. ॐ खगायै नमः
6. ॐ पूष्णे नमः
7. ॐ हिरण्यगर्भाय नमः
8. ॐ मरीचये नमः
9. ॐ अदित्याय नमः
10. ॐ सवित्रे नमः
11. ॐ आकार्ये नमः
12. ॐ भ्रास्काराय नमः

## UNIT-I

3

### 1. Yoga and its definitions -

#### Introduction of Yoga

- 'Yoga' भारतीय प्राचीन संस्कृति की एक असूख्य धरोहर है। भारत ही विश्व का एक मात्र ऐसा देश है, जहाँ पर योग का जन्म हुआ। भारत का इस पवन धरती पर ही योग ने विभिन्न ऊँचाईयों को छुआ है।
- जब भारत में वैदिक काल [Vedic Period] का प्रादुर्भाव हुआ, तभी से योग का भी भारत-धरा पर अवतरण हुआ।
- विभिन्न प्राचीन ग्रन्थों, महा-काल्यों, वेदों में योग की महिमा का गुणगान किया गया है।
- वैदिक काल की मानव जाति की सबसे बड़ी देन योग ही है।
- योग केवल योगासन या प्राणायाम या कर्माबाजी नहीं है। बल्कि जीवन जीने की कला व अनुशासन है।
- The art of living / way of life है। जो साधन ब्रह्म और विश्वास के सहारे, शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक और अदृश्यात्मिक सभी स्तरों पर व्यक्ति के व्यक्तित्व में पूर्ण विकास करता है।
- प्रकृति हमें कर्म करना सीखाती है, और योग से कर्म शक्ति का उदय होता है।
- योग धर्म नहीं है, यह व साधन है, जिसमें हम अपनी गुप्त शक्तियों पर नियंत्रण कर पाते हैं।
- यह स्वयं को पूरी तरह जानने का एक साधन है।
- योग जीवन को नियन्त्रित तथा संतुष्ट बना देता है।
- आज की तेज रफतार जिन्दगी में खुद को स्वस्थ और उर्जावान बनाने रखना वैदिक आवश्यक है। योग हर किसी की ज़रूरत है, इस तथ्य को लोग अच्छी तरह समझने लगे हैं।
- यही कारण है की व्यायाम और योग के प्रति लोगों का रुझान बढ़ा है।

#### Meaning of Yoga

- योग शब्द संस्कृत भाषा के मूल धातु से बना है, जिसका अर्थ है, जोड़ना या मिलाना [To Unite or To Join]।
- योग शब्द संज्ञा रूप में है, जिसका अर्थ है मिलन या संयोग [Union]— इसमें एक व्यक्ति की आत्मा का परम या दिव्य आत्मा से मिलन का सम्बन्ध है। यह अनुष्य की चेतना के विवास का ज्ञान है।
  - योग का अर्थ— जीवात्मा का परमात्मा से स्वीकरण।
  - योग का शाब्दिक अर्थ है, योक [बैलों के कन्डों पर रखने वाला] इसका अर्थ है। ब्राह्मण की शक्ति अर्थात् ईश्वर के साथ व्यक्ति के आत्मा का गठबन्धन।
  - योग का अर्थ— दो या अधिक चीजों या बातों का आपस में होने वाला सम्पर्क या सम्बन्ध।
  - आत्मा तत्व का चिन्तन करते हुए ईश्वर या परमात्मा के साथ मिलकर एक होना।
  - योग मनुष्य के गुणों तकतों या शक्तियों का परस्पर मिलान है, इसके द्वारा मनुष्य की दिपी हुई तकतों का विवास किया जाता है। योग द्वारा मनुष्य का पूर्ण आत्म-विकास होता है।
  - भगवत गीता में भी भगवान कृष्ण ने योग का वर्णन किया है। रामायण तथा महाभारत काल में भी इन शब्द का पर्याप्त प्रयोग हुआ है।
  - इन धार्मिक ग्रन्थों में योग द्वारा मोक्ष प्राप्त करने के बारे में विस्तार पूर्वक लिखा है।

## Definition of Yoga

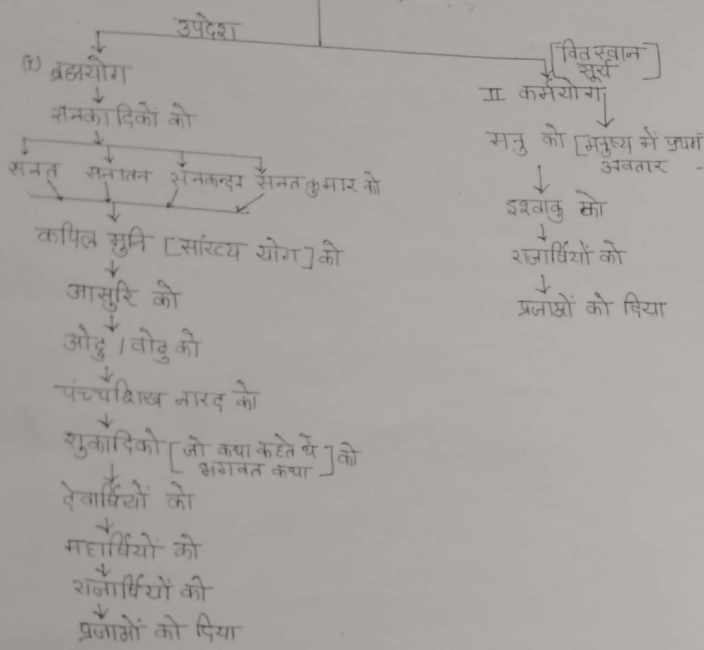
1. According to Patanjali — योगाधित नित  
“योगश्चित्त वृत्ति निरोधः” — निरोधः  
अर्थात् — चित्त की वृत्तियों का निरोध करना ही योग है।  
“Checking the Impulses of mind is Yoga”
2. According to Ved Vyas — “योग समाधि है”।  
Yoga is attaining the Pose.
3. According to विष्णु-पुराण — “योगः सयोग इत्युक्तः  
जीवात्मा परमात्मने”।  
अर्थात् — जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग है।
4. According to भगवद्गीता — भगवान् कृष्ण ने कहा है।  
“योग कर्मसु कौशलम्”।  
Skill in actions or efficiency alone is योग.  
अर्थात् — कर्म करने की निपुणता ही योग है।
5. According to साख्य दर्शन —  
“पुरुषप्रकृत्योर्वियोगीषि - योगादत्यमिदीयते”।  
अर्थात् — पुरुष का प्रकृति के पार्थक्य को स्थापित कर  
पुरुष का स्व स्वसप में अवस्थित होना ही योग है।
6. According to योगशास्त्र — “सभी चिन्ताओं का  
परित्याग कर निश्चित हो जाना ही योग है।”

## Point-12 → Historical Background and Its development

### History of Yoga

- वास्तव में योग का इतिहास बहुत पुराना है, योग का प्रारम्भ हुआ इस मत में कुछ कहा नहीं जा सकता, लेकिन इतना ज्ञान कहा जा सकता है कि योग भारतवर्ष की ही देन है।
- Yoga का उपदेश सर्वप्रथम दिश्यागर्षी ब्राह्मण ने सनकादिकों को दिया, उसके बाद विवस्वान [सूर्य] को दिया बाद में यह दो शाखाओं में विभक्त हो गया।
- एक - ब्रह्मयोग दूसरा कर्म योग
- ब्रह्मयोग की परम्परा - सनक, सन्दन, सनातन, कपिल, आसुरि और पञ्चाशिख नारदः शुकादिकों ने शुरू की थी। यह ब्रह्मयोग लोगों के बीच में ज्ञान, अद्वैत और सांत्व्य योग नाम से प्रसिद्ध है।
- दूसरी कर्मयोग की परम्परा विवस्वान की है, विवस्वान ने मनु को दिया, मनु ने इक्ष्वाकु को, इक्ष्वाकु ने राजाधियो एवं प्रजाओं को योग का उपदेश दिया। उक्त सभी बातों का वेद और पुराणों में उल्लेख मिलता है।
- वेद को संस्कार की प्रथम पुस्तक माना जाता है।
- जिसका उत्पत्ति कास लगभग 10000 वर्ष पूर्व बताया जाता है।
- वही पुरातत्वेत्ताओं की मानें तो योग की उत्पत्ति 5000 ई० पूर्व में हुई थी।

## Origin of Yoga



- मुरु शिष्य की परम्परा के द्वारा योग का ज्ञान परम्परागत तौर पर एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को मिलता रहा।
- Yoga की सबसे आश्चर्य जनक खोज 1920 ई.वी के शुरुआत में हुई।
- 1920 में पुरातत्व वैज्ञानिकों ने सिन्धु सरस्वती सभ्यता की खोजा था।

- जिसे प्राचीन हिन्दु धर्म और योग की परम्परा होने के सबूत मिलते हैं।
- सिन्धु घाटी सभ्यता को 3300-1700 बी.सी. ई. पुराना माना जाता है।
- वेद, उपनिषद्, भगवद् गीता, हठयोग, पुरीषिका योग, शक्ति शिव संहिता और विभिन्न तन्त्र ग्रन्थों में योग विद्या का उल्लेख मिलता है।
- सभी को आधार मानकर पतंजलि ने 200 ई. पूर्व योग सूत्र लिखा।
- पतंजलि के योग सूत्र- योग पर लिखा हुआ सर्वप्रथम सुव्यवस्थित ग्रन्थ माना जाता है।
- योग आज के दौर में भारतीय संस्कृति का एक मुख्य अंग है।
- आज के युग में योगा की परिभाषा बदल चुकी है, अब जमाना अध्यात्म की प्राप्ति का नही बल्कि शारीरिक सुखों के पीछे भागने का है।
- बाबा रामदेव ने तो कठिन साधना मासै जाने वाले योग का सरलीकरण कर करवों और गावों में भी पहुँचा दिया।
- देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने पटली वार योग को दुनिया भर में फैलाने का बीजा उठाया UN के समस्त अन्तराष्ट्रीय योग विकास अभियान का प्रस्ताव रखा, इस प्रस्ताव को बहुमत स्वीकृति भी मिली।
- तब से 21 जून को विश्व अन्तराष्ट्रीय योग विकास मनाया जाता है।

## विश्व योग दिवस World Yoga Day

- 21 जून 2015 को प्रथम अन्तराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया
- इस अवसर पर 192 देशों और 47 मुस्लिम देशों में योग दिवस का आयोजन किया गया।
- दिल्ली में एक साथ 35984 लोगों ने योग का प्रदर्शन किया। इसमें 84 देशों का प्रतिनिधि मौजूद है।
- इस अवसर पर भारत ने दो विश्व रिकार्ड बनाया, "विनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्ड" में अपना नाम दर्ज कराया।
- पहला रिकार्ड - एक जगह पे सबसे अधिक लोगों ने योग करने का रिकार्ड बनाया।
- एक साथ सबसे अधिक देशों के लोगों का योग करना दूसरा रिकार्ड है।
- Note - UN में 193 देश हैं।

## Development of Yoga

- पूर्व वैदिक काल - 3000 ई० पू० से पहले
- वैदिक काल - 3000 900 ई० पू०
- उपनिषद् काल - 800 से 250 ई० पू०
- शास्त्रीय अवधि - 184-148 ई० पू०
- पोस्ट शास्त्रीय अवधि - 800-1700 ई० बी०
- आधुनिक काल - 1863 के बाद बिजापत से
- पूर्व वैदिक काल - 3000 ई० पू० से पहले - अग्नी तक पश्चिमी विद्वान मानते आगे के की योग का जन्म करीब 500 ई० पू० हुआ था। जब बौद्ध धर्म अस्तीत्व में आया, लेकिन योग सुत्रों का चिन्ता दृष्टि और मोहनजोदड़ो में दाल ही में की गई

सुदाई में पाया गया, इससे ज्ञात होता है की योग का चलन 5000 वर्ष पहले से ही था।

- वैदिक काल - 3000 ईसा पूर्व से 800 ईसा पूर्व तक - वैदिक काल में 4000 का विकास करने के लिये और सांसारिक जीवन की चुकियों को पार करने के लिये योगाभ्यास किया जाता था।
- उपनिषद् काल - 800 ईसा पूर्व से 250 ईसा पूर्व तक - उपनिषद्, महाभारत और भगवद् गीता में योग के बारे में काफी चर्चा हुई है।
- शास्त्रीय अवधि/काल - 184 ईसा पूर्व से 148 ईसा पूर्व - शास्त्रीय अवधि के दौरान पतंजलि ने संक्षिप्त रूप में योग के 195 सूत्र संकलित किये। पतंजलि सूत्र का जकारिया है। राज योग, इसमें आठ अंग हैं।

1. यम - सामाजिक आचरण
2. नियम - व्यक्तिगत आचरण
3. आसन - शारीरिक आसन
4. प्राणायाम - श्वास विनियमन
5. प्रत्याहार - इन्द्रियों की वापसी
6. धारणा - एकाग्रता
7. ध्यान - मेडिटेशन
8. समाधि - अतिरिक्त

- पोस्ट शास्त्रीय अवधि काल 800 ई० स० से 1700 ई० तक - इस युग के दौरान पतंजलि योग के अनुयायियों ने आसन, शरीर और मन की सफाई, क्रियाएँ और प्रणाम करने के लिये अधिक से अधिक महत्व देकर योग को एक नया दृष्टिकोण दिया, योग का यह रूप 18 योग कहलाता है।

- आधुनिक काल - 1863 के बाद विज्ञान से -  
स्वामी विवेकानन्द ने शिकागो में धर्म संसद में अपने ऐतिहासिक भाषण में योग का उल्लेख कर सारे विश्व को परिचित कराया।
- हाल के दिनों टी. वृष्णामाचार्य के तीन शिष्य, वी के एस आरंगाण पराराम जोश और टी. वी के देशिकाचार विश्व स्तर पर योग को लोकप्रिय बनाया है।
- योग एक भारतीय विरासत के रूप में -  
- Yoga as an Indian heritage -
- Pre Vedic Period - पूर्व वैदिक काल - इस काल के दौरान किसी न किसी रूप में योग का अभ्यास किया जाता था, खुदाई में जो मूर्तियाँ मिलती थी वे विभिन्न आसन में थीं।
- Vedic Period - वैदिक काल - वेदों में अंको कुछ छिपे हुए रूप में देखा गया योग व योगी शब्द वेदों में स्पष्ट रूप से प्रयोग नहीं किये गये।
- Upanishadic Period - उपनिषद् काल -  
उपनिषद् में दो महत्वपूर्ण विषयों पुराण व नदी का वर्णन किया गया है।
- Epic Period - काव्य काल -  
भारतवर्ष में दो महाकाव्य अर्थात् - रामायण और महाभारत में योग का वर्णन है।  
रामायण - रामायण के समय में योग बहुत प्रसिद्ध था।  
अश्वत्थ गीता - इसमें योग के तीन रूप अर्थात् जनयोग, अस्त्रियोग व कर्मयोग का वर्णन है।

- Sutra Period - सूत्र काल -  
योग को आधुनिक साहित्यिक रूप देने का भार महर्षि पतंजलि को जाता है, जिन्होंने लगभग 147 ई.पू. योग सूत्र की रचना की।  
इस सूत्र को चार पुस्तकों में विभाजित किया गया।
- Smriti Period - स्मृति काल -  
स्मृतियाँ लगभग 1000 ई.पू. तक लिखी गयी थीं।
- Medieval Period - मध्यकाल -  
इस काल में दो पंथ या सम्प्रदाय अर्थात् नाथ व शक्ति पंथ बहुत प्रसिद्ध थे।  
नाथपंथ में दृढ़ योग का विकास हुआ।  
शक्ति पंथ में सन्त विभिन्न योगाभ्यास किया करते थे।
- Modern Period - आधुनिक काल -  
इसमें स्वामी विवेकानन्द ने योग को बहुत अधिक लोकप्रिय बनाया।  
स्वामी योगेन्द्र नाथ ने योग को भारत वर्ष से बाहर फैलाना जारी रखा।  
रमन महर्षि व श्री अरविन्दो ने भी योग को लोकप्रिय बनाया।  
बाबा रामदेव ने योग को सरल तथा वैज्ञानिक दृष्टि के साथ सारे विश्व में लोकप्रिय बनाने का प्रयास कर रहे हैं।



Scope and Importance of Yoga

Importance/benefit of Asan / Yoga

1. Improve Your Flexibility
2. Builds muscle strength
3. Perfects your Posture
4. Prevents Cartilage and joint breakdown
5. Protects your Spine
6. Better your bone health
7. Increases your blood flow
8. Brains your Lymphs and boosts Immunity
9. Up your heart rate
10. Drops your blood pressure
11. Regulates your adrenal glands
12. Makes you happier
13. Founds a healthy life style
14. Lowers blood sugar
15. Helps you focus
16. Relaxes your system
17. Improves your balance
18. Maintains your Nervous system
19. Releases tension in your limbs
20. Help of Sleep disorder
21. Boosts your Immune system
22. Gives your lungs room to breathe
23. Prevents TBS and other digestive Problems
24. Gives you peace of mind

25. Increases your self esteem
26. Eases your brain
27. Gives you Inner strength
28. Connects your with guidance
29. Helps keep you drug free
30. Builds awareness your transformation
31. Benefits your relationships
32. Use sounds to soothe your sinuses
33. Guides your body's healing in your mind's-eye
34. Keeps allergies and viruses at bay
35. Helps you serve others
36. Encourages self care
37. Supports your connective tissue
38. Uses the placebo effect to affect change

II- Health benefits with out -

- Aging
- Posture
- Strength
- Energy
- Weight
- Sleep
- Balance
- Integrated function of the body
- Body Awareness
- Core strength
- Sexuality

- Reduced Oxygen Consumption
- Breathing
- Balanced workout of opposing muscles groups
- Non-Competitive
- Joint range of motion
- Eye hand co-ordination
- Dexterity
- Reaction-Time
- Endurance
- Depth perception

#### (VI) Disease - Prevention of Yoga

- Heart disease
- Osteoporosis
- Alzheimer's
- Type II diabetes

#### (VII) Symptom - Reduction or Alleviation:

- Carpal tunnel syndrome
- Asthma
- Arthritis
- Multiple Sclerosis
- Cancer
- Muscular dystrophy
- Migraines
- Scoliosis • Chronic bronchitis
- Epilepsy • Sciatica
- Obsessive - Compulsive - Disorder
- Constipation
- Allergies • Menopause
- back-pain- etc

#### (III) Emotional health benefits

- Mood
- Stress Reduction
- Anxiety
- Depression
- Self acceptance
- Self Control
- Mind body Connection
- Positive Outlook of life
- Hostility
- Concentration
- Memory
- Attention
- Social skills
- Calmness

#### (IV) Body Chemistry

- Cholesterol
- Lymphatic System
- Glucose
- Sodium
- Endocrine functions
- Triglycerides
- Red blood cells
- Vitamin - C

#### (V) Exercise health - benefits

- Low risk of injury
- Parasympathetic Nervous system
- Muscles tone
- Sub Cortex

## Benefit of Asan/Yoga

17

- Relax body & mind
- stretch and tone body
- Improve muscles joint movelity
- Improve Flexibility
- Improve breathing
- Improve heart Condition
- sten/stretch then spin and Other body Organ
- Stutemealet indrocrine System
- Relive tiredness
- Support and help to the various body organs
- Stress realeded Conditions
- Pouster Improve
- strenght and resieslensy Ingres
- Indronce Increases
- Energy level encreases
- Weight Normaly
- sleep Increases
- Amune bensen
- Pain dicreases
- Resberetory Increases
- Blood Presser Normal
- Cardio vasculer effency Ingres
- Musculo Skleton flexibility and joint range of motio: ineres
- Various stage of meaditasion
- stable Autonomic Nervous system
- Gastroinleses funciation ineres

## Scope of Yoga

18

- After Completing ones education astudent of yoga science can look for jobs in the following areas -
  1. Research officer - Yoga and naturo-pathy
  2. Assistant Ayurvedic doctor
  3. Clinical Psychologist
  4. Yoga therbaist
  5. Yoga Instructor
  6. Yoga Teacher
  7. Yoga Aerobic Instructor
  8. Therabists and Naturopaths
  9. Trainer /Instructor health Club
- After become a yoga Instructor, you would usually be self - employed by running your own yoga school
  - Yoga Insturctor
  - Yoga therabist
  - Yoga Advisor
  - Yoga specialit
  - Yoga Practitioner
  - Yoga Teacher

## Objective of Yoga

1. Physical Objective
  - Mental Objective
  - Social Objective
  - Emotional Objective
  - Characteric Objective
  - Disciplinary Objective
  - Inter nation Objective etc.

## Aims of yoga

19

Yoga का मुख्य लक्ष्य शरीर की लचीलापन, उच्च निरोगता तथा जीवन की आवश्यकताओं से भागीदार व्यवहार रखना है।

योग शरीर तथा अहम्ता की आवश्यकताओं को पूरा करने का एक उचित साधन है। आधुनिक जीवन की परमलक्ष्य से निकलकर आवागमन के माध्यम से दुःख/चापल को दूर करता है।

Point - 1.4

## Types of yoga

- Karma yoga
- Jnana yoga
- Hatha yoga
- Raj yoga
- Mantra yoga
- Laya yoga
- Bhakti yoga

Karma yoga :-

Karma yoga is the yoga of action.

कर्म से जुड़ाव को योग कर्म योग प्रथम योग है। कर्म का भव है जो हर पक्ष पर जानकर या आनन्दाने में प्रयत्न है।

कर्म शब्द 'कृ' धातु से निकला है। कर्म का अर्थ है करना या कर्म किया जाना है। वही योग

सर्वप्रथम योग - मुनि पर योग : कर्म से कर्म का अर्थ : - कर्म में जुड़ाव को ही योग प्रथम, अर्थ, और विकर्म - तीन रूपों में कर्म को योग और जीव से विधान

गीता के अनुसार :-

- अपना आचार नहीं करना - यह कर्म का अर्थ है।
- कर्म करने का उद्देश्य ही बिना कर्म के कर्म करके ही निष्काम कर्म है - यह योग कर्म योग है - यह कर्म योग के विधान है।

## Jnana yoga

⇒ Jnana yoga is the yoga of knowledge or wisdom - ज्ञान और विवेक का योग है।

- ज्ञान की विशेष शक्ति को प्राप्त करने का साधन है।
- कर्म योग को हम संसार का प्रथम योग मान सकते हैं। धर्म, अर्थ, विद्या, अर्थ, विद्या, अर्थ, विद्या

की बात ज्ञान योग का ही आविष्कार है 21  
 ज्ञान योग नहीं है। वे अन्य योग भी नहीं हैं।  
 महान् महात्माओं का ज्ञान का ज्ञान का भाग है।  
 ज्ञान वह वास्तविक ज्ञान योग है जो ज्ञानात्मक शक्ति का प्राप्त  
 संकलन में ज्ञान का अन्तर्गत है।  
 ज्ञान योग के योग और ज्ञान योग के ज्ञान की प्राप्ति  
 का अर्थ है।  
 ज्ञान योग में ज्ञान की स्वामी शक्ति का कल्याण माना  
 जाता है। ज्ञान के कारण पर ध्यान करना परम सत्यता  
 का प्राप्त करना।  
 ज्ञान प्राप्त का उद्देश्य अनुमानित ज्ञान की प्राप्ति  
 है।  
 इसके अर्थ पर उपयोगिक ज्ञान जाना है।  
 समझ और अनुभव है।

Hatha - योग

Hatha yoga is the yoga of attaining physical  
 and mental purity (Shakti) -  
 शारीरिक व मानसिक शुद्धि प्राप्त करने वाला योग  
 है।  
 Hatha yoga - जो योग शक्ति, जबरदस्ती, अर्पण  
 की शक्ति का उपयोग कर किया जाता है उसे Hatha  
 Yoga कहते हैं।  
 Hatha योग का पर्यायवाची शब्द शक्ति है।  
 यह शक्ति की शक्ति के योग से मिलकर बना है।

- i) "ह" Ha - जिसका अर्थ होता है शक्ति शारीरिक  
 स्वरूप - Physical
- ii) "ठ" tha - जिसका अर्थ होता है वाप - शारीरिक  
 स्वरूप - Mental

- इन दोनों शक्तियों का एक योग बनता है। वह यह है योग  
 कहलाता है।
- Hatha योग योग के अन्तर्गत में सबसे मुख्य  
 व विशेष योग है।
- यह योग में शरीर की शक्ति पर अधिकतम  
 ध्यान आता है।
- Hatha योग के कई योग शक्ति में शक्ति आता है।
- यह योग में शरीर की शक्ति पर अधिकतम  
 ध्यान आता है।
- Hatha योग के कई योग शक्ति में शक्ति आता है।
- शक्ति
- अर्पण
- मुद्रा
- प्रत्याहार
- धारणा
- ध्यान
- समाधि

## Raj Yoga

23

⇒ Raj Yoga is the yoga of awakening the physical awareness - and facilities -

- मन की जागरण तथा ज्ञान केन्द्रों की जागने का योग है।
- राज योग अर्थात् अतः राजयोग एक सम्पूर्ण योग है जो सर्वोत्तम योग है।
- राज योग का प्रतिपादक अर्थात् मानव के व्यक्तित्व में सुपीक का विकास करने है।
- राज योग की मूर्ति में ब्रह्म अर्थात् एक ही रूप का नाम ब्रह्म या अक्षर आदि - इसमें धर्म, नियम, अस्वभाव और प्रणवपाय शामिल हैं।

## Mantra Yoga

Mantra yoga is the yoga of freeing the mind by utilizing a second vibration -

प्रणव कंपन का प्रयोग करके ही मन को स्वतन्त्र करने का योग है।

- मंत्र योग वह शक्ति है जो मन के बन्धनों से स्वतन्त्र करती है।
- वह योग जिसका बार-बार उच्चारण करने से इच्छित फल की प्राप्ति हो जाये। जिसका मन में था वो सब उच्चारण करके मन्त्र योग विधि है।
- मन्त्र योग समाधि की स्थिति में बैठकर किया जाता है।
- ॐ नमः शिवाय, राम-राम, शकटा कृष्णा, वाहि-गुरु अस्ताह आदि का उच्चारण इसी के अन्तर्गत आता है।
- मन्त्र योग से व्यक्ति का मन पवित्र होता है।
- मन्त्र योग की सहायता से व्यक्ति अपनी जीवन यात्रा सफल करते हुये परम तत्व में विलीन हो जाता है।

## Laya-Yoga

24

Laya Yoga is the yoga of conscious dissolution of individuality.

- व्यक्तित्व को जानते हुये विलय करने का योग है।
- यह क्रिया और कुंडलिनी योग से निम्नता जुड़ता है। इसकी विधियाँ ज्यादातर ध्यान प्रकृति पर आधारित है।
- इसका उद्देश्य शक्ति केन्द्र और नाडियों को जागृत करना है।
- लय योग मह्यम जेणी के लोग कर सकते हैं। इससे ऐसे लोग जिनको योग में महारत हासिल न हो वे भी ध्यान की स्थिति मन को एकाग्रचित करके लय योग कर सकते हैं।

## Bhakti-Yoga

Bhakti Yoga is the yoga of intense devotion - सधन भक्ति करने का योग।

- भक्ति शब्द की उत्पत्ति "भृज" धातु से है, जिसका अर्थ होता है "भजना एवं भाव" है तथा प्यार व पूजा।
- इस योग में अन्तर्धान देकर परमात्मा का नाश लिंग लाता है।
- भक्ति योग करने से व्यक्ति के मन का द्वेष विरोध से रहित हो जाता है, वह बुनिया के मोह भावों के जाल से भी मुक्ति पा लेता है।
- भक्ति सुगुण और निगुण दोनों हो सकती है।
- भगवान के प्रति प्रेम करना तथा उसको अपना अर्पित कर देना भक्ति योग है।

Kriya-Yoga

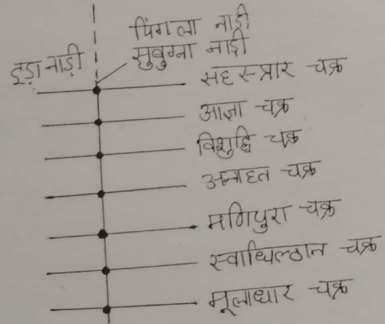
- The word kriya - activity of Movement in Consciousness
- Kriya are do the afford to the of Practical of Praliniyal Prades living to total the final result of Prades Kriya yoga dose not mental laxitati acrit acvity and a walking Consesness.
- Kriya Yoga originate and Involve Prades and experience Anitbity walking over the time and experience.

Purna-Yoga

- पूरे संस्कार को करना पूर्ण योग है।

Kundalini-Yoga

- कुंडलिनी शक्ति सुषुम्ना नाड़ी में नाभि के निचले हिस्से में सोई हुई अवस्था में रहती है।
- इसमें सभी नाड़ियों का संयोजन होता है।
- योग में मन शरीर के भीतर 7 चक्रों का वर्णन किया गया है।



- कुंडलिनी को जब ध्यान के द्वारा जागृत किया जाता है। तब यह शक्ति जागृत होकर मस्तिष्क की ओर बढ़ती है। सभी चक्रों को क्रियाशील करती है।
- सभी चक्र सुषुम्ना में ही विद्यमान हैं।
- इस को - गंगा, पिंगला को यमुना और सुषुम्ना को सरस्वती कहा जाता है।
- इन तीनों का पहला मिलन केन्द्र मूलाधार कहलाता है। इस बिन्दु पर मूलाधार को त्रिवेणी कहते हैं।
- कुंडलिनी योग इसैसी योग क्रिया है, जिसमें व्यक्ति अपनी भीतर मौजूद कुंडलिनी शक्ति को जागृत करके विद्य शक्ति को प्राप्त कर सकता है।
- कुंडलिनी के 7 चक्रों का जागरण होने से मनुष्य को शक्ति और सिद्धि का ज्ञान देता है।

Point 15+ Yoga and Patanjali

- लगभग 200 वर्ष ईसा पूर्व में महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र की रचना की
- योग सूत्र के कारण महर्षि पतंजलि को योग का पिता कहा जाता है
- उन्होंने पुस्तक में चार अध्यायों को लिखा।
- उन्होंने इसमें योग के आठ अंग भी बताये, इसी को Astanga (अष्टांग) Yoga कहा जाता है।

S.N.	Astanga-Yoga	
1.	Yama	Restraints रिक्त काम होना
2.	Niyam	observances अच्छे काम करना
3.	Asana	body postures शरीर स्वरूप रक्षण
4.	Pranayama	Regulation of breath जोसी पर नियंत्रण करे
5.	Pratyahar	Abcentration of sense अपने दोषों को छोड़ना
	Note	ये पाँच External batt हैं।
6.	Dharana	Concentration ध्यान की धारणा
7.	Dhyan	Meditation अगरूक ज्ञान
8.	Samadhi	Self-regulation जो शरीर हो जाये
	NOTE -	ये पाँच Internal batt हैं।

Yama (Social Discipline) 21

⇒ Astanga yoga का प्रथम तत्व Yama है।  
Yama का अर्थ है परहेज या कबाह।  
"अहिंसासत्यास्तेय ब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमाः"

Meaning of Yama

- जुड़वा • उक्त के आधार पर दो स्वयं
- नियंत्रण • अपने ऊपर किया जाने वाला नियंत्रण
- कोई वस्तु बड़ा धर्मिक या नैतिक कर्तव्य।
- चित्त को हमें नियंत्रित रखने वाले कर्मों का परित्याग
- कर्म • विच्छेद
- योग के प्रथम अंग 'यम' को नैतिकता का पाठ माना जाता है।
- लेकिन यह बारीक और मन के ताप और योग अच्छे तो होते हैं। साथ ही साथ यह जीवन में शान्ति शक्ति और समृद्धि के द्वार खोलता है।
- यम का पालन करने वाला व्यक्ति हिंसा से दूर रह सकता है।
- यम में पाँच आचार सहित शामिल हैं।

महर्षि पतंजलि के अनुसार यम पाँच होते हैं।

1. Non violence - अहिंसा
2. Truthfulness - सत्य
3. Non stealing - अस्तेय
4. Brahmacharya - ब्रह्मचर्य
5. Aparigraha - अपरिग्रह



- भ्रम और दुर्वद को मिटाने से भ्रम और दुर्वद मिटता है। मन को वचन और कर्म से एक समान रखने से इससे जीवन का लक्ष्य साधने में आसानी होती है।

### III Non-Stealing / अस्तेय

- चोरी की भावना नहीं रखना, धन, भूमि, सम्पत्ति, नारी, विया आदि किन्हीं भी ऐसी वस्तु जिसे अपने पुरुषार्थ से अर्जित नहीं किया या किराी ने हमें भेंट या पुरस्कार में नहीं दिया, को लाने के विचार मात्र से ही अस्तेय खंडित होता है।
- अस्तेय का अर्थ चोरी न करना होता है। दूसरों की वस्तुओं वियाओं या धन आदि को अपने लाभ के लिये हमें इससे दूर रहना चाहिए।
- यदि हम कुछ चीज चुराने के बारे में सोचते हैं तो इसे भी चोरी ही समझा जाता है।
- हमें न कोई चीज चुरानी चाहिए और न ही दूसरों को चुराने के लिये प्रेरित करना चाहिए।
- ईश्वर ने हमें जो कुछ दिया है हमें उसी में सन्तुष्ट रहना चाहिए।

### Advantage of Stealing

- चोरी की भावना से चित्त पर जो असर होता है, उससे मानसिक प्रगति में बाधा उत्पन्न होती है। मन रोग ग्रस्त हो जाता है।

### IV Brahmacharya

- आमतौर पर गुप्तेन्द्रियो पर सयम रखना ही ब्रह्मचर्य है।
- ब्रह्मचर्य का शाब्दिक अर्थ उस ब्रह्मा की याचना करना, अर्थात् उसके ही दृष्टान में रहना और उसकी चर्चा करते रहना ही ब्रह्मचर्य है।
- काम वासना को उत्तेजित करने वाले खान-पान, दुश्चर्य, कृत्य एवं मृंगार का परित्याग कर सतत तीर्थ की रक्षा करते

### -I-Non-Violence / अहिंसा-

- इसका अर्थ है कि एक व्यक्ति को मानव या जीव को किसी प्रकार की हानि पहुंचाने से दूर रखना चाहिए।
- चिन्ता, ईर्ष्या, घृणा, क्रोध व इसी प्रकार की नकारात्मक भावनाओं से दूर रहना चाहिए।
- हमें किसी को चोट नहीं पहुंचानी चाहिए।
- हमें दूसरों को बुरा नहीं बोलना चाहिए।
- व्यक्ति, मनुष्य व जीव जन्तुओं के लिये स्नेह, प्यार व आदर का होना चाहिए।

### - Advantage of Non-Violence

- अहिंसक भाव रखने से मन और शरीर स्वस्थ होकर शान्ति का अनुभव करता है।
- जो व्यक्ति अहिंसा का भाव रखता है, उसके मन से संताप मिट जाता है।

### II Truthfulness / सत्य

- सत्य एक अत्यन्त महत्वपूर्ण गुण है। सत्य का आमतौर पर अर्थ माना जाता है। झूठ न बोलना।
- सत् और तत् शब्दों से मिलकर बना है। सत्य - धर्मका अर्थ होता है। यद्यत् और वद अर्थात् यद भी और वद भी क्योंकि सत्य पूर्ण रूप से एक तरफा नहीं होता।
- सत्य के अनुसार हमें विचार, शब्द व कार्य में सत्यवादी होना चाहिए।
- हमें झूठ नहीं बोलना चाहिए। किसी प्रकार के झूठेपन से हमें दूर रहना चाहिए, हमें दूसरों में झूठ या धोखे वाली से बात नहीं करनी चाहिए।
- किसी भी कीमत पर हमें सत्य बोलना चाहिए।

### Advantage of Truthfulness

- सत्य को समझने के लिये एक तार्किक बुद्धि की आवश्यकता होती है।

हुए उच्चैरेता योगा ब्रह्मचर्य कहलाता है।

### Advantage of Brahmacharya

- ब्रह्मचर्य से जहां शारीरिक बल की प्राप्ति होती है, वहीं मन में स्वतः ही पवित्रता का जन्म होता है। इससे रोगों से बचने की क्षमता का विकास होता है।
- तथा जीवन लीख बनता है।
- जो व्यक्ति ब्राह्मण [ईश्वर] में अद्वैत अनुभवा करता है उसकी बिचारी हुई वास्तविकता लक्षित होने लगती है।

### (v) Abrahmignaha

अभिग्रह का अर्थ - है धन व सम्पत्ति को अपने स्वार्थ के लिये इकट्ठा करना व इसके विपरीत अर्थ - अभिग्रह का अर्थ है - कम आवश्यकताओं के साथ जीवन व्यतीत करना यह साद्वैतिक एक कुशिलि [Samaudde] होता है जो यह नहीं सोचता कि कोई भी चीज अपनी है हमें भौतिक सुखों की इच्छा नहीं करना चाहिये।

- इसे अनुशासन भी कहते हैं - अर्थात् किसी भी विचार, कृत और वाक्य के प्रति मोह न रखना ही अभिग्रह है।
- कुछ लोगों में संभ्रम करने की प्रवृत्ति होती है जिससे मन में अर्थ की बातें या चीजें संग्रहित होने लगती हैं इससे मन में संभ्रम पैदा होता है। अपने कृपणा या कंसुषी का अन्त होता है।

### Advantage of Abrahmignaha

- जो व्यक्ति अभिग्रह को भावना में रहता है उसमें बलकात् ही योग से दुष्कारा पाप की मुक्ति का अन्त होता है। दुःख और सुख में वह एक समान रहता है तथा मृत्यु काल में देह से दुष्कारा पाप से किसी भी तरह की मुक्ति का आनना नहीं करना पड़ता।

### Advantage of Yama

- यम से मन मजबूत और पवित्र होता है।
- मानसिक शांति बढ़ती है।
- इससे कुशल स्वयं और ईश्वर के प्रति सम्बन्ध का विकास होता है।
- इसी तरह की शारीरिक और मानसिक रोगों से दुष्कारा पाप की यह कारण बढती है।

### NIYAMA [Individual Discipline]

- द्यमितगत अनुशासन - अपने प्रति किया गया शारीरिक व मानसिक नियम।
- अनियमित जीवन शैली से अनियमित भाविष्य निकलता है। किसी दुःख और रोग के विनाय शुद्ध शी प्राप्त नही होता, नियम के माध्यम से शरीर और मन को सेहतमन्द बनाया जा सकता है।
- आष्टंग योग के दूसरे अंग नियम भी पाँच प्रकार के होते हैं।
- नियम व्यक्ति के शरीर व ज्ञानेन्द्रियों से सम्बन्धित होते हैं।

- Saucha - शौच
- Santosh - संतोष
- Tapa - तप
- Swadhyaya - स्वाध्याय
- Iswar pranidhan - ईश्वर प्राणियान

"शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि नियमः"

#### 1. Saucha

- शरीर और मन की शुद्धि - आन्तरिक व बाह्य।
- शौच का अर्थ है - शुद्धता - हमें शारीरिक व मानसिक रूप से शुद्ध होना चाहिए, हमें अपना शरीर बाहरी तथा आन्तरिक रूप से साफ एवं स्वच्छ रखना चाहिये।
- योग में आन्तरिक अंगों की स्वच्छता (शुद्धता पर विचार) बल दिया जाता है।

आन्तर्गत अंगों को शक्ति का लक्ष्य पाने में ता: कुंठ 1 प्रणय  
या वक्तव्य (Shakti + Karmavash) है।  
जैसे - नीचे क्रिया, कण्ठ भाविक्रिया, धातुक्रिया आदि।

शरीर और मन की पवित्रता ही शक्ति है शरीर और मन की  
पवित्रता स्वयं और शक्ति का निदान है। शरीर की पवित्रता  
के लिये मिल्की, उबलना, लिफका, नम, आदि कर्माकार निमित्त एक  
ही स्नान का शास्त्र है। और काम, क्रोध, लोभ, मोह अहंकार  
को त्यागने से मन की शक्ति होती है।

## II - Santogh

- सन्तोष - जिसका अर्थ है मन की वह अंतरणा जिसमें कोई  
अनुकूल व शक्तिशाली परिस्थितियों में खुश और संतुष्ट रहना है।
- सन्तोष जीवन की सभी परिस्थितियों में हमें सन्तोष का भाव  
विकसित करना चाहिये जो आख्यान में हमें दिया है उसी में  
हमें सन्तोष महसूस करनी चाहिये।
- मेहनत और लगन द्वारा प्राप्त धन - सम्पत्ति से शक्ति की  
कमिया न करना सन्तोष की प्राप्ति पर शक्ति पा रहे न  
करना ही संतोष है। संतोषी सवासुखी अत्याधिक सम्पत्ति  
से मन में बेचैनी और विकार उत्पन्न होता है जिससे शरीर  
रोगग्रस्त हो जाता है।  
संतोषात्मक ही सुख दुःखमूलक विषय।  
सुख का मूल आधार सन्तोष है।

## III Tapo

- तप - मन, वचन और कर्म से पवित्रता का अभ्यास  
करते हुये सभी इच्छाओं और इन्द्रियों पर विजय पाना
- सुख, दुःख, भूख, प्यास, मान, अपमान, दानि, लाभ

आदि को दृष्टता से सहन करते हुए मन और शरीर  
को विचलित न होने देना ही तप है। भोग - संभोग  
की प्रबल इच्छा पर विजय पाना भी तप है।

- इन्द्रिय संयम, तप से शरीर और मन मजबूत होते हैं।
- लक्ष्य को प्राप्त करने के रास्ते में आने वाली कठिनाइयों  
रुकावटों व जटिल स्थितियों को आसानीपूर्वक सहन करना  
व लक्ष्य की ओर निरन्तर आगे बढ़ते रहना ही तप  
कहलाता है।
- हमें परस्पर विरोधों या संघर्षों जैसे - सुख - दुःख  
लाभ और दानि गमी, व सर्दी को आसानीपूर्वक  
स्वीकारना चाहिये। प्रत्येक स्थिति में समान रहना  
चाहिये।

## IV Swadhyaya

- Self-study (Swadhyaya) means - Exchange  
of thoughts in order to secure beauty in  
thought and accomplish knowledge.
- स्वाध्याय - ज्ञान की प्राप्ति तथा विचारों में  
पवित्रता लाने के लिये विचारों का आदान प्रदान  
स्वाध्याय है।

- Swadhyaya - महान वेदी, गन्धर्व, उच्चतपस्वी योगेश्वरिन व गीता भाई का मिश्र भाव से अध्ययन करना स्वाध्याय कहलाता है।
- यह पहली प्रकार का अध्ययन होता है।
- दूसरी प्रकार का अध्ययन [Self - study] होता है।  
यह ध्यान कि मैं कौन हूँ, मुझे क्या करना चाहिये, मैं क्या कर रहा हूँ, मेरे जीवन का कर्म क्या है, वेदी प्रकार के अध्ययन स्वाध्याय से सम्बन्धित होते हैं। सु अध्ययन स्वाध्याय।
- स्वयं का अध्ययन करते हुए विद्या शक्ति और ज्ञान प्राप्ति के किर्म, कामात्मिक, बुद्धान्तक तथा आध्यात्मिक विष्णु का नियम - नियम से पठन - मनन करना कहते हैं ज्ञान ही ज्ञान से पुत्रकारा पान का कारण है।

## Ishwar Pranidhan

⇒ Surrender to god [Ishwar - Pranidhan] - 1<sup>st</sup>  
is pure devotion to god and surrender of all actions to him -

- ईश्वर को समर्पित इच्छा अर्थात् ईश्वर की भक्ति तथा अपने सभी कर्मों को उसे समर्पित कर देना।
- नियम की यह बहुत महत्वपूर्ण अवस्था होती है। स्वर्गार्थी को भगवान को समर्पित करना ईश्वर प्राणधान कहलाता है। इसी अवस्था में एक सच्चा पुत्रारी [पुत्री] समीप है कि जो सुविद्या व सम्पन्नता [Innobility] - जैसे - शरीर भास्वीय, पौषण (youth) बुद्धिमत्ता - [Intelligence] स्वर्ग प्राप्ति व आदर आदि उसे जीवन में प्राप्त हुए हैं।
- वे सब केवल ईश्वर की अनुकम्पा या कृपावली [Grace] से ही प्राप्त हुए हैं।

- वह इन सुविद्याओं व सम्पन्नता को ईश्वर को समर्पित करता है। तथा अपने मस्तिष्क के धमकूट दंभ अहं व मन्य अशुद्धियों [Impurities] को निकाल देता है।
- इसे क्षाणागति योधा या शक्तियोग भी कहा जाता है। मन की स्थिरता और शरीर की शक्ति के लिये केवल एक ही ईश्वर को अपना ईष्ट बनाये, जिससे मन भ्रम और भ्रत्काव से पुत्रकारा गर्जा को संशयित कर लेता।
- मन, वचन और कर्म से ईश्वर की अराधना करके और उनकी प्रशंसा करने से चित्त में शकाग्रता उत्पन्न है, इस शकाग्रता से ही शान्ति केन्द्रित होती है, जो दुख और रोग से लड़ने की ताकत देती है।  
"ईश्वर पर कायम रहने से शान्ति का विश्रवाव वन्द होता है।"

# ASANAS (Postures)

⇒ Asana means holding the body in a - particular posture to bring stability to the body and peace to the mind - the body and practice of asana bring firmness to the body and vitality to the body and the mind

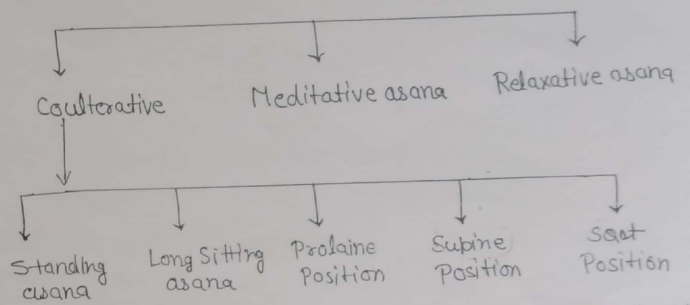
⇒ Asana - योगमनो द्वारा शारीरिक नियंत्रण। शरीर में स्थायित्व तथा मन को स्थिरता देने की विशेष मंडा में रखने की भासन कहते हैं। भासन का अर्थ शरीर को मजबूती तथा शरीर और मन को वापस देना।

## ‘स्थिरसुखभासनम्’

- पहलान, अशान, सिंहासन या सुखासन इत्यादि किसी भी आसन में स्थिरता और सुखपूर्वक बैठना भासन कहलाता है।
- यज्ञ और नियम के अंगान्त भासन सिखरे नंबर पर आसते
- भासन का अर्थ है - शरीर की स्थिति या भासन स्थिति हलका अर्थ है। आरामपूर्वक स्थिति या भासन में बैठना भी होता है। इसकी कोकमियता के कारण अधिकतर आसने पर सोपते हैं कि योग कुछ भी नहीं भासन है। अर्थात् भासन ही योग होता है।
- दुनकी पह पता मही होता है कि भासन योग की ओर स्वरूप होता है वास्तव में भासन शरीर की लचीला, मुस्त व यौवनपूर्व रखने के लिए किये जाते हैं।
- भासन शरीर में बसा के अनुपित जगह को कम करके शरीर की सुन्दरता को भी बढ़ाते हैं।

## Types of Asana =

मुख्यतः Asana तीन प्रकार के होते हैं।



Note - दठ योग में 84 प्रकार के आसन बताये गये हैं।

I = पद्भुवत-भासन - पहले प्रकार के वे आसन जो पद्भु पदियों के उठने बैठने और चलने पिाये के ङग के आचार पर बनाये गये हैं।

जैसे - वृत्तिक आसन, धुजंगासन, मयुरासन, सिंघासन, दंसासन, उल्लुकासन, गरवठासन, मकरासन, मत्स्यासन, कुम्कुलासन, आदि।

(II) - वस्तुवत आसन - दूसरी तरह के आसन जो विशेष वस्तुओं के अन्तर्गत आते हैं।

जैसे - ह्वासन, धनुरासन, आकर्ण अर्था धनुरासन, चक्रासन  
वज्रासन, जौकासन, विपरीत जौकासन, तोलासन आदि।

III - प्रकृति आसन - तीसरी तरह के आसन वनस्पति  
वृक्ष और प्रकृति के अन्य तत्वों पर आधारित हैं।

जैसे - वृक्षासन, लडासन, पर्वतासन, चन्द्रासन, मंडूकासन  
तालाबासन, आद्योमुख वृक्षासन आदि।

IV - अंग या अंग मुद्रावत आसन - चौथी तरह के  
आसन विशेष अंगों को पुष्ट करने वाले माने जाते हैं।

जैसे - सर्वांगासन, विपरीत कर्णी सर्वांगासन, अष्टिचक्रासन,  
जानुसिरासन, मेखदण्डासन, श्वासन, प्राणमुक्तासन  
कर्णवीडासन आदि।

V - योगी नाम - आसन - पाँचवी तरह के वे आसन  
हैं जो किसी योगी या भगवान के नाम पर  
आधारित हैं।

जैसे - महावीरासन, ध्रुवासन, हनुमानासन, शैखासन,  
गौरखासन, ब्राह्मामुद्रा मारिचियासन, वीरभद्रासन  
आदि।

VI - अन्य आसन -

पश्चिमोत्तनासन, सुरतासन, वक्रासन,  
पवनमुक्तासन, समकोणासन, कौणासन,  
त्रिकोणासन, सेतुबन्ध आसन आदि।

## 4 PRANAYAMA [Breath - Control]

- Pranayama - Practise of Pranayama is to stimulate, regulate and harmonize vital energy of the body. e.g. as hatha is required for purifying the body, Pranayama is required for purifying the mind and Internal organs.

“श्वास पर ध्यान योग गति विच्छेदः प्राणायामः।”

- Pranayama श्वसन प्रक्रिया का नियंत्रण करता है। श्वास को अन्दर ले लाने व बाहर निकालने पर उचित नियंत्रण रखना।

### - Meaning of Pranayama -

- प्राणायाम दो शब्दों के मेल से बना है।  
प्राण + आयाम
- प्राण का अर्थ है - श्वास वायु (Oxygen)
- आयाम का अर्थ है - श्वास प्रश्वास पर नियंत्रण

“It means that Pranayama is the Control or regulation of Prana”

- Pranayama के निम्नलिखित तीन अंग होते हैं।
- 1. पूरक [Puraka] → पूरक का अर्थ है।  
श्वास लेना [Inhalation]
- नियंत्रित गति से श्वास लेने की क्रिया को पूरक

उन्हें ही प्राण्य धीरे-धीरे वा लंबे-से-बाना वा तरफ से प्र  
 श्वास विपरीत ही जो स्वयं अप और अनुगत का हीना अक्षयक  
 है।

11) श्वाक (Rechaka) :- श्वाक का अर्थ - श्वास का बाहर  
 निःश्वसन (Exhalation) -  
 श्वाक की इस अवस्था को निःश्वसन गति ही श्वाक की श्रेया  
 को श्वाक कहते हैं।  
 श्वासे धीरे-2 या तेजी से लम्बी ही श्वाक से जब श्वाक ही  
 तो स्वयं अप का अनुगत का हीना अक्षयक है।

कुम्भक (Kumbhaka) :- श्वासे को रोककर रखना  
 Retaining the breath -  
 श्वाक की इसी अवस्था को समतनुयाद रोककर श्वाक की श्रेया को  
 कुम्भक कहते हैं। श्वासे को श्वाक रोकने की श्रेया को आन्तरिक  
 कुम्भक और श्वासे को बाहर छोड़कर कुम्भक को बाह्य कुम्भक  
 कहते हैं। श्वासे को श्वाक रोकने का अनुगत हीना अक्षयक है।

- ⇒ Kumbhaka को प्रकार का होता है।
- 1) आन्तरिक कुम्भक [Internal retention of breath] -  
 - प्रवा श्वास रोककर उसे रोकना अतः  
 कुम्भक कहलाता है।
  - 2) बाह्य कुम्भक [External retention of breath] -  
 - श्वास को मुखाबाहर निःश्वस  
 उसे रोकना बाह्य कुम्भक कहलाता है।

- प्राणायाम क्या है -  
 • प्राण को स्वस्वाधिक गति, श्वास प्रवास को रोकना  
 प्राणायाम है।
  - योग के आठ अंगों में चौथा अंग प्राणायाम  
 प्राण + आयाम से प्राणायाम शब्द बनता है।
  - प्राण का अर्थ - जीवात्मा माना जाता है, लेकिन इसका  
 सम्बन्ध शरीरागत वायु से है जिसका मुख्य स्थान  
 हृदय में है।
  - व्यक्ति जब जन्म लेता है तो गहरी साँस लेता है और  
 जब मरता है, तो पूर्णतः श्वासे छोड़ देता है, तब निःश्व  
 सिद्ध होता है वायु ही प्राण है।
  - आयाम के दो अर्थ हैं। प्रथम - मिश्रण या रोकना  
 द्वितीय विस्तार -  
 • जब हम साँस लेते हैं तो पीठ जग रही हवा या वायु  
 प्राण्य भागों में विभक्त हो जाती है या कहें कि शरीर  
 में फैल जाते हैं।
- I. व्यान II समान III अपान IV उदान V प्राण
1. व्यान - व्यान का अर्थ है जो चर्बी और मौस का  
 कार्य करती है।
  2. समान - समान नामक सन्तुलन बनाने वाले वायु  
 का कार्य हृदय में होता है हरिदियों से ही सन्तुलन  
 बनता है।
  3. अपान - अपान का अर्थ है की नीचे जाने वाली वायु  
 यह शरीर के रस में होती है।
  4. उदान - उदान का अर्थ है ऊपर ले जाने वाली वायु  
 यह हृदय सन्तुलन में होती है।
  5. प्राण - प्राण वायु शरीर का हाल चाल बताती  
 है।

## Types of Pranayama

43

प्राणायाम मुख्यतः साठ प्रकार के होते हैं।

- 1) Sudyabhedhi Pranayama - सूक्ष्मिणी प्राणायाम
- 2) Ujjayi Pranayama - उज्जयी प्राणायाम
- 3) Sheetkani Pranayama - शीतकानी प्राणायाम
- 4) Sheetli Pranayama - शीतली प्राणायाम
- 5) Bhastrika Pranayama - भास्त्रिका प्राणायाम
- 6) Bhramari Pranayama - भ्रामरी प्राणायाम
- 7) Bhavini Pranayama - भाविनी प्राणायाम
- 8) Moonchha Pranayama - मूढही प्राणायाम

## Sudyabhedhi Pranayama

इसमें सूक्ष्म वायु नासिका से फूटते हैं - वायु नासिका से ही जो वायु मानी गई है उसे ही सूक्ष्म स्वर कहते हैं। इस कारण इसका नाम सूक्ष्म भवन प्राणायाम है।

## Method of Sudyabhedhi Pranayama

- किसी भी समासन में बैठकर केशवठु सीटा रखते हुए दाहिने प्रथम मुड़ा बनाते हैं और दाहिनी को रखते हैं।
- दाहिनी नासिका पर फिर बायी नासिका पर, फिर बायी नासिका बन्द कर दाहिनी नासिका से विल और सीमा फुकाते हुए सूक्ष्म क्रिया करते।
- सुशाश्वत फुफ्फुस करने के बाद बन्द हुआ बायी नासिका से श्वस कर लेते हैं।

## Prevention - / सावधानी of Sudyabhedhi

- सूक्ष्म करने के समय घेह और सीमा को बन्द करना सुनिश्चित करना।
- साथ ही घट नियंत्रण करके ही सूक्ष्म क्रिया करें।
- सूक्ष्म-श्वस करने समय उबस - प्रस्रासन की अवस्था नहीं आनी चाहिए।
- नियन्त्रणव्ययाम धन्य कमरे में न करें और न ही चर्चे में।
- Pranayama के अभ्यास के लिये साफ-सुथरे वातावरण ही चाहिए।

## Advantage of Sudyabhedhi Pranayama

- शरीर के अन्दर गर्मी दूर करने होती है।
- फफूँ लक्ष्मी रोगों में फाइदादाक।
- श्वसन, खासी, पमा, सज्जनस, Cough - heat पदार्थों के लिये भी फाइदादाक।
- मन शान्त होता है और।

## 2) - Ujjayi Pranayama

उज्जयी श्वस का अर्थ होता है। विजयी या जीतने वाला। इसका अभ्यास तीन प्रकार से किया जा सकता है।

1) अर्ध-श्वस 2) श्वस 3) श्वस

- 1) पहली विधि - समासन में बैठकर - मुँह को बन्द कर नाक के दोनों छिद्रों से वायु को अन्दर लीजें (फुफुस को) जब तक वायु बायी छिद्रों में भर न जाये फिर मुँह से आन्तरिक फुफुस करें। [ वायु को अन्दर ही रोकना ]
- 2) फिर वायु को धीरे - 2 । बायी छिद्र से बाहर निकालें [ श्वस करें ]



### सावधानी / Prevention of Ujjayi

- प्रथम उबार, द्वितीय - पवार, तृतीय उबार इसे करे।
- इससे अधिक नही, इस प्राणायाम का अड्यास - साफ सुभरे स्वच्छ हवा बहाव वाले स्थान पर करें आदि।

### Advantage of Ujjayi Pranayama

- हृदय रोगी, उच्च निम्न रक्तचाप वाले व्यक्तियों के लिये बहुत ही उपयुक्त।
- श्वसन रोग और साइनस में लाभदायक।
- यह उष्णबिनी शक्ति को जागृत करने में प्रयोग करता है आदि।

### 3. Sheetkari Pranayama

- श्वितकारी का अर्थ होता है, ऐसी चीज जो ठंडक पहुंचाती हो, यह प्राणायाम करने से शरीर और मन को ठंडक पहुंचती है, और इसी लिये इसे श्वितकारी प्राणायाम कहा जाता है।

### Method of Sheetkari Pranayama

- आरामदायक आसन में बैठ जाये।
- मेशबद्ध गला तथा सिर को सीधी रखे।
- जीभ को पीछे की ओर मोड़कर तबू से जीभ के अग्र भाग को लगा लें।
- अब हाँतो के बीच की जगह से श्वासें बाँरे - 2 अन्दर में।
- श्वास अन्दर लेते समय सी S, S, S की आवाज करें।
- अब श्वास को अन्दर रख कर जल-घर बन्द करा दे।
- कुछ छोटे बाद जल-घर बन्द को भुस्त कर लीरे - 2 दोनो नासिका से श्वास बाहर निकाले [C रेचक]

### Advantage of Sheetkari Pranayama

- Body में कुछ कण का गंवार होता है।
- श्वेत में श्वेतमय की कमी होती है।
- श्वेतिक कण बढ़ता है।
- श्वेत की सुन्दर बनता है।
- रात में नींद अच्छी होती है और दिन सुखी बनी रहती है।

### (4) Sheetli Pranayama

⇒ इसकी प्राणायाम करने से शरीर को ठंडक मिलती है। इसलिये इस प्राणायाम को Cooling pranayam कहा जाता है।

### Method of Sheetli Pranayama

- सुखस्थान में बैठ जाये।
- अपनी जीभ बाहर निकालकर उसे लक लकी सिबे के सहज्य लगा लें।
- इस लकी के आध्याय से बाँये बाँकर पीठ के बन्दु बंधें।
- जीभ को अग्र भाग की ओर मोड़ कर लें।
- जब भी आँसु लिये की शरीर से आवाज के [बल-रत्न]
- जल-घर - बन्द निकालकर गर्भ सीधा करें।
- नाक से बाँये बाहर निकालें। यह 9 से 12 बार करें।

### सावधानी of Sheetli

Asthma से पीड़ित व्यक्ति को नहीं करना चाहिए।  
जुकाम से पीड़ित व्यक्ति को नहीं करना चाहिए।  
उन्हाप कम हीनी म करे। ठण्डी में कम करे।

### Advantage

- श्वेतिक गमी कम करता है।
- श्वेत की कम
- श्वेतिक श्वेतमय कमी कम करता है।
- श्वेतिक श्वेतमय कमी कम करता है।
- श्वेतिक श्वेतमय कमी कम करता है।
- श्वेतिक श्वेतमय कमी कम करता है।

## 5 Bhastrika - Pranayama

47

- अस्तिका एक संस्कृत शब्द है। जिसका अर्थ है - धोकनी होता है। जिस प्रकार एक लोहार धोकनी की सहायता से तेज दवा छोड़कर उष्णता निर्माण कर लोहे को गर्म कर उस में अशुद्धता को दूर करता है। उसी प्रकार अस्तिका प्राणायाम हमारे मन और शरीर की अशुद्धता को दूर करता है।
- इसमें शुद्ध वायु अन्दर लेने और अशुद्ध बाहर निकाला जाता।
- इसलिये इसे अंग्रेजी में Bellow-breath भी कहा जाता है।

### Method of bhastrika

- सुरतासन में बैठ जाये।
- मेरूदण्ड, गला, पीठ तथा सिर सीधा रखें।
- मुँह बन्द रखें।
- दोनों नाँको से श्वास अन्दर लेना तथा बाहर निकालना; आबज के साथ।
- साँस लेना और छोड़ना तीव्र, पेट फूलाना और अन्दर करना।
- छाती स्थिर होगी। इसी 20 बार करें आदि।

### Advantage

- Blood Circulation ठीक
- Asthma / दमा टी.बी. जैके रोग से लाभ
- Lung की कार्यक्षमता में वृद्धि
- शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा संतुलित
- पेट मजबूत पाचन शक्ति अर्द्धि
- वजन कम करने, यर्बे कम करने, शरीर मन प्राण को तृप्ति आदि

### Prevention / सावधानियाँ

- यह निम्न व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए।
- उच्च रक्त चाप के रोगी • धार्मिया के रोगी
- हृदय के रोगी • गर्भवती महिलाये
- निरोगी के रोगी • पथरी के रोगी
- अतसर के रोगी आदि।

## 6 Bhamari Pranayama

- मानसिक तनाव और विचारों को काबू में करने के लिए भ्रामरी प्राणायाम किया जाता है।
- भ्रामरी प्राणायाम करते समय भ्रमर [काले काँवरी] के समान आवाज देने के कारण इसे अंग्रेजी में Humming bee breath भी कहा जाता है।

### Method of bhamari Pranayama

- पद्मासन या सुरतासन में बैठ जाये
- अपनी दोनों हाथों के अंगुठों [Thumb] से दोनों कानों को बन्द कर लें।
- दोनों हाथों को तर्जनी [Index] अंगुली का माथे और मध्यमा Middle, अनामिका Middle और कनिष्का को आँखों के 3 पन् रखना।
- नाक से श्वास अन्दर ले [पूरक] • नाक से साँस बाहर छोड़े [शेचक]
- साँस बाहर छोड़ते समय कंठ से भ्रमर आवाज करना
- श्वास लेने का Time - 10 second छोड़ने का 20-30 बार

### Advantage of bhamari

- क्रोध, चिन्ता जय तनाव और अनिद्रा को दूर करने में
- मन और मस्तिष्क शान्त • स्फारारत्मक सोच
- स्मरणशक्ति बढ़ती है।
- उच्चरन्त चाप के रोगियों को उपयोगी आदि।

### Prevention / सावधानियाँ

- कान में दर्द या संक्रमण होने पर यह प्राणायाम करना चाहिए।
- अशुद्धता से उपादा करने का प्रयास न करें
- प्राणायाम करने का चक्र धीरे-धीरे बढ़ाये।
- प्राणायाम करते समय - खौसी आस्ता, चक्र आता सिरदर्द व अन्य परेशानी में प्राणायाम रोक दें।

## 7) Ulavini Pranayama

49

इस प्राणायाम का अभ्यास पचमासन, सुभासन में बैठकर कर लिया जाता है।

इसमें लीक व कुम्भक किया जाता है।  
इस प्राणायाम की शक्ति का एकाग्रता प्राणायाम कहें जाते हैं।  
पेट की गुब्बारे की तरह फुलाने पर सँभर के मुँह बन्द करके पेट की अन्दरवाले हुए उदरस्थान की स्थिति तक ले जाये, फिर मुँह बन्द करके पेट

### Method of Ulavini Pranayama

- सुभासन में बैठ जाये।
- दोनों नंगी के नासिका से साँस गह तक अन्दर धीरे-धीरे।
- यह कर 10-15 समेत पेट में फुली वायु न भर जाये।
- इसके बाद साँस की लंब तक लीक करे जब तक सम्भव हो।
- फिर दोनों नासिका से साँस धीरे-2 बाहर निकालें।
- जब तक करे जब तक आपकी इच्छा हो।

### Prevention - सावधानियाँ

इसका अभ्यास किसी योग गुरु की देख रेख में ही करें।

### Advantage - of Ulavini Pranayama

- पाचन शक्ति को बढ़ाता है।
- कब्ज की शक्ति को दूर कर देता है।
- प्राणशक्ति को और आयु में बढ़ा देता है।
- मन स्थिर व शांत होता है।
- रक्तशक्ति बढ़ती है।
- इस प्राणायाम का अभ्यास करके अन्दर पानी में बिना हाथ पैर डिकीये डूब सकते हैं।

## Moorcha Pranayama

- मुर्च्छा का अर्थ होता है, बेहोशी इस कुम्भक से वायु मुर्च्छित होता है लेकिन व्यक्ति नहीं। परिणामतः मन भी मुर्च्छित होता है।
- इसी कारण से मुर्च्छा कुम्भक कहा जाता है।
- मुर्च्छा प्राणायाम का अभ्यास सावधानी से करना है। परन्तु इसके लाभ अनेक हैं।

### Method of Moorcha Pranayama

- सिद्धासन में बैठ जाये। गहरी साँस ले फिर साँस को रोककर जातन्दर बन्द कर लें।
- फिर दोनों हाथों की तर्जनी अंगुली मध्यमा अंगुलियों से दोनों आँखों की पलकों को बन्द कर दें।
- यहाँ दोनों कनिष्ठा अंगुली से नीचे के दाँत को ऊपर करके मुँह को बन्द कर लें।
- यह तब तक करें जब तक सम्भव हो।
- फिर जब घर बन्द होता है धीरे-2 आस बाहर छोड़ें या उसे 5 बार करें आदि।

### Prevention / सावधानियाँ

- इसको रोक कर रखते समय किसी प्रकार के विचार मन में ना आने दें।
- यह क्रिया High Blood pressure तथा उच्चर उम्र पर नहीं करना चाहिए।

### Advantage

- यह मन को शान्त कर आयु को बढ़ाता है।
- इससे मानसिक व शारीरिक स्थिरता कायम होती है आदि।

## Matiyahanq / प्रत्याहार [Discipline of Senses]

51

⇒ The extraversion of the senses originates due to their hankering after worldly object has to be restrained and directed inwards to wards the source of all existence. This process is putting the sense under restraint -

स्वर्षिणा सम्प्रयोगी चिन्तकानामुक्ता उवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।

⇒ प्रत्याहार एक आत्मनिषेध की प्रक्रिया है जिसमें अज्ञान बुद्धि की शक्ति [Senses] पर नियंत्रण करने की प्रक्रिया होती है।

- तदनुभव में भाग लेने वाले शक्तियों को अन्तर्मुखी (Inward - vert) करना ही प्रत्याहार कहलाता है।
- प्रत्याहार में शक्तियाँ उन वस्तुओं से आकर्षित होकर आत्मनिषेध की शक्ति पर चली जाती हैं। जो प्रतिक्रिया या वाता [Response] नहीं देती।
- घटित शक्तियों की संलग्नता [Attachment] जैसे - स्वाद, सुन्धरता, रस, स्वाद, व गन्ध (Smell) आदि शक्तियों को आत्म कल्याण (Self-welfare) के पक्ष में रखा जाना है।
- या ध्यान की शक्ति वरफ़ खींच लेनी है।
- प्रत्याहार करने वाले को शक्ति में असीम सुख का अनुभव होना प्रारम्भ हो जाता है।
- शक्तियों को अन्तर्मुखी करना महर्षि परमजिक के अनुसार जो शक्तियाँ चित्त को चंचल कर रही हैं।
- इन शक्तियों का विषय से हट कर स्वभाव रूप में चित्तवृत्त स्वरूप का अनुकूलन करना। प्रत्याहार है।

• प्रत्याहार से शक्तियाँ वरफ़ में रहती हैं और उनसे शक्ति विषय प्राप्त हो जाती है।  
 उन चित्त के विकृत शक्ति हो जाने पर शक्तियाँ उसी प्रकार निरस्त हो जाती हैं।

जिस प्रकार रानी महामाया के एक शक्ति रूप जाने पर अन्य महामाया भी उसी रूप में रहती हैं।

⇒ अष्टांगयोग का पाँचवां अंग प्रत्याहार है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार यह पाँच के बाहरी अंग हैं।

अष्टांगयोग में शक्ति करने की शक्ति मनुष्य की शक्ति में बाण बना कर उसे पीछे एक शक्ति की ओर भिजाना कहाने की शक्ति है प्रत्याहार।

### Meaning of Matiyahanq

- शक्ति की ओर खींचना या लाने जाना
- शक्ति निषेध, वचन आदि का वरफ़ लाना
- योग की भाव अंगों में से एक शक्ति शक्ति शक्ति की शक्ति से शक्ति का रूप दिया जाता है।

## Advantage of Bioturbation

- ⇒ गम, निपन, आसन और धागा धाग के खसने से इलाहात खत: ही सच जाता है।
- \*- इमके खसने से वमिंत का उमजरी बगल बढ़ता है।
- \*- पवित्रता के कारण आज में निखार आता है।
- \*- किसी भी प्रमाटके मानसिक और शारीरिक रोग भटकते तक नहीं।
- \*- आत्मविश्वास निर्मितता और दिग्घाट अमता बढ़ जाती है।

## 6 - धारणा - DHARANA

⇒ मरिचक की संकहाता से ही ध्यान होता है। सामान्यतया यह पूरा जाता है कि मरिचक में विराम [Stutter] होने की प्रवृत्ति होती है। लेकिन पाँच दिनों हुए मरिचक में निपत्रण में वसा जायसं व एक कौमल बिंदु [Focal Point] पर केंद्रित किया जाय तो इसी प्रक्रिया के अंतर्गत कहा जाता है। जैकस बिंदु मार्च के केंद्र में या नाभि या कुछ इरीपत एक बुझीला धारिपायक प्रमया हो सकता है धारणा समाधि की अंतर् प्रथम कारण है। अरुत में धारणा एक मानसिक व्यापार है जो योगी को एसा व समाधि की आरत प्रथम के योग्य बनाती है।

⇒ ध्यान मरिचक की इस विपत्ता की एक शक्ति है यह खसके से इति के विपत्ति होती है ध्यान प्रपद पर हमारे जीवन की पुष्प दुसा रहता है।

\*- अत एत पीटात में कई विपत्ता कपि करती है त प्रयः यह सुआत किया जाता है और कपि में ध्यान से कसां लेकेन एत इमता अपर असे नहीं सससत वसुत में निना किसी - कियोवर [Divergence] के एक ससुप के मूरत मरिचक की इसी सससत ही ध्यान कसुती है।

## 8 - SAMADHI - समाधि

⇒ वमिंत की आला या पीतला की परमात्मा से निराला समाधि कहता है। मरिचक में सही आरत [Amblek] से रीका व विनाय मसुला ही सनाये है ध्यान के अंतरण के कारण अत ससुप के अंत में जायसी या जोन का अंत हो जाता है त सही योगी समाधि की प्रथम वसुत कसता है अत वसुत विक अला मसुसुस रसे लगता है अत इखला के विक सुस [Positive Psychology] का अनुभव होना शुरू हो जाता है।

## UNIT-II

61

Meaning of Yogic Therapy and types of Yogic Therapy.

⇒ Therapy ⇒ Medicine का प्रयोग किए बिना अपना कष्ट ही therapy कहलाता है।

Yoga-therapy

⇒ Yoga के द्वारा body के Deformation को दूर करना या उपचार ही Yoga therapy कहलाता है।

### Introduction

"Yoga therapy is a type of therapy that uses yoga postures, breathing exercises, meditation and guided imagery to improve mental and physical health. The Holistic focus of yoga therapy encourages the integration of mind, body, and spirit."

Swami Sankardev is a firm of Yoga teacher further medical doctor and Yoga therapy.

⇒ After meeting this noble Swami Sayamand Saraswati 1947 in India. He lived with our 10 year and he taught yoga, meditation and Mantra for 30 year. Swami Sankardev is an Acharya King Sayamand Ringe and he teaches through out the world.

⇒ Yoga and meditation techniques has been the foundation of his yoga therapy. Medical and Psychology practices for over 25 years.

⇒ He is a compassionate illuminating guide decided to relieve the suffering of his fellow beings.

\*- Yoga is its self is a science of health management other than method of early disease.

\*- When yoga is combined with other healing Therapeutic modalities.

- \* It increases the ~~mental~~ <sup>mental</sup> maintenance and efficiency of those methods.
- \* Yoga can also increase health.
- \* Mental wellness and long body.
- \* It does this by removing tension - <sup>calming</sup> ~~calming~~ the mind. And improving vitality.
- \* Yoga benefits in - tons on our levels.

### Application of Yoga

The application of yoga therapy is from one are more of these. Peristalsis-

- (1) The use of yoga to gain power. That is to develop muscular power to constitute the power of to posture and ability and standard period of time. This is application of Shakti Karma <sup>शक्ति कर्म</sup>
- (2) The use of yoga helps to effecting problems to all relating to immobility in the adobe and energy center and change body this is application of Stath Karma <sup>स्थिति कर्म</sup>
- \* If sickness is present to need to ~~be~~ <sup>be</sup> ~~scare~~ <sup>scare</sup>
- \* If sickness is not present but proactive is necessary -
- \* If sickness is not present is has to learn as he -

(11) The use of yoga to go beyond the physical to understand what's we on physical behind the limited. To know - onces to beel and unchanging withnessing present as all that changing practices that is called - Adhamitic Karma - अध्यात्मिक कर्म

### Meaning of yoga-therapy

- \* शक्त कर्म या उत्तम जीवन की जीर्ण व शुद्ध सही जीवन शैली का स्थायी रूप स्थापना के लिए योग चिकित्सा शुरू करता है। जिसका चरमकाल ही एक उत्तम चरम का पाठ है।
- \* Yoga therapy का अर्थ - योग के द्वारा विभिन्न प्रकार के रोगों का उपचार करना है।
- \* योग्य therapy में हम किसी Doctor की आवश्यकता नहीं देखती हैं। अपितु इसमें योग कर्म द्वारा व्यक्ति को स्वयं अपना Doctor होता है। अपना उपचार स्वयं अपने आप करता है।
- \* योग्य therapy - शरीर की चिकित्सा, अपूर्ण चिकित्सा, अक्षय चिकित्सा, अक्षय चिकित्सा, अक्षय चिकित्सा आदि चिकित्साओं से भिन्न होती है।
- \* योग में मात्र का भौतिक, आत्मिक, मानसिक, शरीर व आध्यात्मिक आपात अभिविधित होता है। इसमें उपर्युक्त पदों का समुचित पालन व विचार होता है। तब हमें समुचित स्वास्थ्य प्राप्त होता है। अतः हमें किसी भी बीमारी में वास्तविक जीवन में टिकाऊ चरम लगेगा।

\* योगा therapy पढ़ते व अन्य विद्यया पढ़ते एक-छवई  
 लं अनधिक व महती होती है। जिसका उद्देश्य  
 मनुष्य में रोग मुक्त कर स्वस्थ बनाता है। योग विद्यया के  
 द्वारा शरीर के ताप तथा आतमिक अंगों का स्वास्थ्य रखने  
 में मदद मिलती है।

⇒ योग हमारे जीवन को सुचारु रूपसे चलाने में काफी  
 सहायक है।

### Principle of yoga therapy

- (i) ⇒ Principle of Teach <sup>Different</sup> ~~what is different~~  
 people must be respected.
- (ii) ⇒ Pr. of. Teach what is appropriate to  
 the individual.
- (iii) ⇒ Pr. of. Teachings must consider the situation  
 place or country from which the student  
 comes.
- (iv) ⇒ Pr. of Teach Person needs to be taught  
 according to his or her individual constitution  
 age, disposition etc. [I.e. obese, lean, yang,  
 old etc.].
- (v) ⇒ Pr. of The method of Instruction  
 depends on the time of year the seasons  
 etc.
- (vi) ⇒ Pr. of Depending on the occupation  
 of the student he or she will need to  
 be taught different things ~~summer~~ <sup>summer</sup> ~~summer~~  
 would be taught differently than a philosopher.

(vii) ⇒ Pr. of one must understand the caliber  
 of the student how much endurance he  
 or she has how much memory how much  
 time to study or practice.

(viii) ⇒ Pr. of. The teaching must conform  
 to the direction of the mind i.e. it  
 must take a person's interests into  
 account such as exercise, devotion, good  
 chanting etc.

### Definition of yoga therapy - Therapy

- (i) ⇒ According to Umesh Mohan Swastha Yoga  
 and Ayurveda ⇒ "Yoga therapy is the  
 application of yoga to individuals to enable  
 them to progress toward greater health  
 and freedom from disease."
- (ii) ⇒ According to Judith Hanson Lagater - Ph.D  
 "The use of techniques of yoga to  
 stimulate and maintain an optimum state  
 of physical, emotional, mental and  
 spiritual health."
- (iii) ⇒ According to Larry Payne Ph.D Samata Yoga  
Center [U.S.A.] ⇒ "Yoga therapy adapts the  
 practice of yoga to needs of people with  
 specific or persistent health problems not  
 usually addressed in group class."



## Types of Yogic Therapy तीन प्रकार की होती है

(1) Sath Karm - सत् कर्म

(2) Pranayam - प्राणायाम

(3) Neti Kriya - नेति क्रिया

(4) Dhauti Kriya - धौति क्रिया

(5) Vasati Kriya - वसति क्रिया

(6) Nauli Kriya - नौली क्रिया

(7) Kabali bhati Kriya - कपाल भौति क्रिया

(8) Trotaka Kriya - त्राटक क्रिया

### (1) Neti Kriya

(1) Sutra Neti - सूत्र नेति

(2) Jal Neti - जल नेति

(3) Dugdha Neti - दुग्ध नेति

(4) Ghanata Neti - घृत नेति - गूंड नेति

### (2) Dhauti Kriya

⇒ इसमें 7 m. की धौति है - 15 मिनट तक करना चाहिए।  
यह तीन प्रकार की होती है।

(1) Dhand Dhauti - दण्ड धौति

(2) Vamana Dhauti - वामना - के तमन धौति

(3) Vasatya Dhauti - वसत्य धौति

### (3) Vasati Kriya

(1) Jal vasati Kriya - जल वसति क्रिया

(2) Pawan vasati Kriya - पवन वसति क्रिया

## उपरोक्त विधियाँ कौन-कौन सी हैं?

\* आंतरिक का मसाज करता है।

(1) ⇒ मध्य नेति - मध्य side

(2) ⇒ वाम नेति - बायें side

(3) ⇒ दायं नेति - दायें side

## (5) Kapal Bhati Kriya

⇒ कपाल शीतल की सहायता से ठंडा करता है।

## (8) Trotaka

आंतों में शिथिलता लाता है।

Point-2 Curing different diseases through  
Yogic therapy-

⇒ Yogic therapy से निम्नलिखित बीमारियाँ नष्ट हो सकती हैं।

- (I) ⇒ Asthma - दमा या अस्थमा
- (II) ⇒ High blood pressure -
- (III) ⇒ Headache - सिर दर्द
- (IV) ⇒ Mouth disease - मुँह के छाले
- (V) ⇒ Stone disease - पथरी
- (VI) ⇒ Diabetes -
- (VII) ⇒ Cold Headache - जुमान - सिर दर्द, नजल /
- (VIII) ⇒ jaundice - पीलिया
- (IX) ⇒ Piles - तवासीर
- (X) ⇒ Eye disease
- (XI) ⇒ Heart disease
- (XII) ⇒ Back pain -
- (XIII) ⇒ Hernia
- (XIV) ⇒ over-weight -
- (XV) ⇒ Liver Ailments
- (XVI) ⇒ Thyroid Parathyroid gland -
- (XVII) ⇒ Ye Formation - ओषधि
- (XVIII) ⇒ Warm disease
- (XIX) ⇒ skin disease
- (XX) ⇒ constipation -
- (XXI) ⇒ Mental Tension
- (XXII) ⇒ For Internal or Private disease - गुप्त रोग -
- (XXIII) ⇒ For Removing Intoxication - तंत्रिका -

24) ⇒ Hair disease

25) ⇒ Leucaria - श्वेत रोग या कुकुरीला।

26) ⇒ Vrya bath -

27) ⇒ Perspiration in hands and legs इसका फल है।

28) ⇒ To Increase height -

29) ⇒ For sleepness - अनीद्रा के लिए।

30) ⇒ For the excess sleep - आर्ति नीद्रा के लिए  
आदि बहुत सी बीमारियाँ नष्ट योगिक therapy से हो सकती हैं।

Diseases troubles by the Yoga therapy

- \* Lossness of muscles
- \* Increase of the diseases muscles -
- \* Keep muscles active -
- \* Increase Flexibility
- \* Alleviating anxiety and distress
- \* Strength the tone muscles -
- \* Increase the blood flow.
- \* Improve balance -
- \* Boost metabolism -
- \* Equilibrate the growth -
- \* Subsequent weight loss -
- \* Improve lymph circulation -
- \* Reduce - Prigivasi balm -
- \* Align the skin -

Point-3

Meaning scope, types and manna - 6  
meditation-

- \* lower blood pressure
- \* Build better self awareness -
- \* Improve capacity
- \* Prevent heart disease.
- \* Erectiv muscles crampbe.
- \* Massage the internal organs.
- \* Balance - Hormone -
- \* Increase meditation -
- \* Angger management -
- \* Improve the perfection -
- \* Complete oslobra ssa
- \*

Scope - Medical, Zhianda, Yoga,  
education, ing.edun, Individual  
Coaching,

Applied - (1) Abama  
" 21111  
" 30111

### UNIT - III

75 75

Present status of yoga in the country in  
schools - colleges and universities -

Present status in school India

(A) Government school in yoga is compulsory  
subject ~~in~~ ~~in~~ ~~in~~ class - VI - X in

\* 80% mark - Practical is compulsory.

\* Yoga syllabus - for teacher too.

\* National yoga competition

\* In India in 1971

\* in 1972

\* Yoga - 1973

\* Yoga - 1974

\* In 1975, India is the first country to

introduce yoga in school curriculum

(B) colleges - ASHA training - 1971

universities - 1972

### UNIT-III

75

#### Point-27 Present Yogic Facilities in India -

- (I) ⇒ Maharaji Desai National Institute of Yoga - New Delhi-
- (II) ⇒ Parmarth Niketan ashram - Rishikesh Uttarakhand -
- (III) ⇒ The Yoga Institute - Mumbai -
- (IV) ⇒ Ramamani Jyengar Memorial Yoga Institute - Pune Maharashtra
- (V) ⇒ Ashtanga Yoga Research Institute - Karnataka-
- (VI) ⇒ Krishnamacharya Yoga Mandiram Chennai -
- (VII) ⇒ Sivamanda Yoga Vaidanta bhawanteri ashram - Kerala
- (VIII) ⇒ Bihar School of Yoga - Bihar-
- (IX) ⇒ Yoga Niketan ashram - Rishikesh-
- (X) ⇒ Integral Yoga Institute - Tamil Nadu-
- (XI) ⇒ Jaha Yoga Center Tamil Nadu-
- (XII) ⇒ ~~Amrita Ambika~~ Amrita Buri Ashram - Kerala-
- (XIII) ⇒ Shri Ambika Yoga Kutir Maharashtra -

- (I) ⇒ Ramamani Jyengar Memorial Yoga Institute Pune - -
- (II) ⇒ Ashtanga Institute Mysore -
- (III) ⇒ Krishnamacharya Yoga Mandiram Chennai -
- (IV) ⇒ Bihar School of Yoga Mungger -
- (V) ⇒ Parmarth Niketan Rishikesh -
- (VI) ⇒ Sivamanda Vaidanta Center, Trivandrum and Rishikesh -
- (VII) ⇒ Yoga Institute Mumbai -
- (VIII) ⇒ श्री योग संस्थान - नई दिल्ली
- (IX) ⇒ श्री-नाथाना <sup>श्री-विठ्ठल-शरण</sup> के अंतर्गत श्री योग संस्थान पुणे
- (X) ⇒ योग संस्थान गुजरात - विहार।
- (XI) ⇒ श्री अथावा योग संस्थान - तंगलूर -
- (XII) ⇒ गुरुकुल वाडंगी विश्वविद्यालय हरिद्वार -
- (XIII) ⇒ देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार।
- (XIV) ⇒ नारायण योग संस्थान योग आर्षेय संस्कूल पंजाब संस्थान हरिद्वार।
- (XV) ⇒ आर्य विश्वविद्यालय मध्य-प्रदेश -
- (XVI) ⇒ भारतीय योग संस्थान B.H.U.
- (XVII) ⇒ भारतीय योग संस्थान आयुर्वेद महालय या आयुर्वेद विज्ञान संस्थान -
- (XVIII) ⇒ पंजाब जाली योग संस्थान - हरिद्वार।

## UNIT - IV

77

Point -> Pranayam and asana with their advantages and effect on human body.

### Advantages of Pranayam

- \* - Pranayam control ageing.
- \* - Pranayama makes oxygen circulation smooth, helps in weight regulation by melting fat as more oxygen burns - more fat.
- \* - Pranayam is the key of intelligence.
- \* - It provides lightness to the body, acts as diseases - destructor, brings vigour and power.
- \* - Pranayam helps in lungs expansion - thereby improves its efficiency and - makes it healthy.
- \* - It also help in controlling blood pressure and heart diseases make digestion smooth.
- \* - It cures the phlegm, mucus, and tonsils its problems, makes your gums and teeth healthy.
- \* - Pranayam brings stillness and calmness to the mind. Increased concentration

- is and stability of mind. Pranayam is good for physical mental and spiritual health.
- \* - It makes you free from constipation and indigestion problems.
- \* - Pranayam stimulates autonomic nervous system, sympathetic nervous system and parasympathetic nervous system. It helps to ease stress - anxiety and tension. It also eases - depression, dullness and lethargy.
- \* - Reduced breathing rate.
- \* - Pranayama - Practice Increase life
- \* - Blood circulation improves.
- \* - Pranayama for healthy heart.
- \* - Pranayama functioning of body organs.
- \* - Better mental health.
- \* - better breathing improve quality of life in old age.
- \* - It is said in the yoga science this 72000 nadis or channels cleanses the blood in the body. It help purify the blood in the respiratory system. the deeper breath enriches the blood with oxygen as a result of fact large amount of oxygen goes to the brain, lungs, heart and capillaries.

Unit IV

Point 2-A ⇒ Meditate : Sukhasan, Supti Krasan, Padmasan, Vajrasan, and Siddhasan.

What is Meditation

⇒ Meditation [ध्यान] एक प्रकार की विद्या है। जिसमें इन्द्रिय अर्थात् मन को चेतन [consciousness] की एक विशेष अवस्था में लाने की कोशिश करता है।  
Meditation का उपयोग वास्तु शास्त्र करना भी हो सकता है। Meditation क्या अर्थात् भाव में एकलप्य भी हो सकता है।  
\* दुर्जन अर्थात् मन को शांति देने से लगे आन्तरिक ऊर्जा [Energy] का पीछा-बाधित [भी ध्यान-आदि] का निर्माण करना हो सकता है।  
या हमारी विजयी में समर्थकता और सुखा दानी होती है।

(1) SUKHASAN

⇒ सुरतास्यन का अर्थ शारीरिक अर्थ होता है। सुरत में देव नाम आस्यन। एक आस्यन का अर्थ ही एक ही आस्यन शक्ति और सुरत की शक्ति होती है। एक ही ही सुरत सुरतास्यन कहा जाता है।  
⇒ यह अत्यंत सरल आस्यन है।  
\* प्राचीन काल में इस आस्यन को तारि-मुनिपों में प्रचलित मिला।

Method of Sukhasan

⇒ सुरतास्यन में दोनों पैरों को एक ही मुद्रा में दतामक रखा जाता है। जिस कमल मुद्रा भी कहते हैं। ध्यान के लिए यह उपयुक्त आस्यन होता है।

- 1) ⇒ समस्त जमीन पर आस्यन ठहाने पालपा मालमट मोडकर बैठ जायें।
- 2) ⇒ अर्ध शिर, गर्दन और पीठ को सीधा रखें उन्हें सुकायें मरी।
- 3) ⇒ ननों को थोड़ा हीला हों।
- 4) ⇒ दोनों हाथों के उर्य पर तथा हस्तिका में अंग की मोट रखें।
- 5) ⇒ शिर को पीछे गिरा नी आठ उठावे और अर्ध शिर करके।
- 6) ⇒ अब अपना ध्यान अपनी शक्त विद्या पर लगायी और लम्बी और गहरी सांस लें।
- 7) ⇒ अंग - भाग आध्यात्मिक दृष्टि से यह पण कर रहे हैं तो हस्त या उरर दिशा में उर्य - मरी।
- 8) ⇒ शेर - 10-12 मिनट तक रचना चाहिए। इसमें सुरतास्यन रिधति साध होती है।

Precaution / सावधानियाँ

- 1) ⇒ प्रारम्भ में इसे कर समय तक करना चाहिए।
- 2) ⇒ दुर्जन करण, शक्ति शिर एक ही व में उर्य रचने चाहिए।
- 3) ⇒ दुर्जन हाथ नी कंठ मिला पर लगे नहीं देना चाहिए।
- 4) ⇒ पैरों में किसी भी तरह का दर्द हो पा पर शक्ति होत यह अस्व नहीं करना चाहिए।
- 5) ⇒ आठिका के कम शक्तिपों को यह आस्यन नहीं करना चाहिए।
- 6) ⇒ शिर के नीचे निचले हिरस या दुर्जन में दर्द शून्य वा किसी तरह की बीमारी होने पर यह आस्यन नहीं करना चाहिए।

## Advantages of Sukhavagya

32

- \* इस आसन को प्रतिदिन करने से मन में शक्ति तथा शकाभ्रता बढ़ती है।
- \* शीत की दृष्टियों की परभावों से निजाद मिलता है।
- \* इस आसन से छाती और पैर भोजन उत्तम होता है। तथा तीर्थ स्नान में मदद मिलती है।
- \* इस आसन को करने से शरीर का संयार एवं बल्य में एक समान होता है। जिससे शरीर अधिक उन्नतित होता है।
- \* सुरासन में बैठकर शरीर शरीर से मंदावा, कठक भयान भाषि पैर से समतलित बीमाधियों से सुरासन मिलता है।
- \* सुरासन से मानसिक तनाव कम होता है साथ ही मन में स्वकारणम विचारों की उत्पत्ति होती है।

## 2- SWASTIKASANA

⇒ METHOD ⇒ जमीन पर घुट्टी पर बैठकर दोनों पैर मोड़कर बाँचा और पिंडुधियों के बीच दोनों पैरों के रक्त। जिससे दोनों पैरों के धुरा के अन्त आ जाये। फिर दोनों पैरों के अन्त के निकट शरीरकत सम्बन्धी शरीर को सीधा रखें। धुरा के जमीन से ऊपर उठने नहीं देना चाहिए।

### साधनाधियाँ / Precautions

- \* कमर, जाँघें व शिर सीधे रखें।
- \* इससे धुरा जमीन पर से उठने नहीं चाहिए।

## Advantages of Swastikasana

- 1) इससे करने से कमर दर्द से राहत मिलती है।
- 2) यह ध्यान के लिए करने में सहायक होता है।
- 3) इस आसन से पश्चिम की दृष्टि से टूट जाती है।
- 4) उल्लेख पैरों व अंगुलियों की शूलन टूट जाती है।

## 3- PADMASANA

⇒ संस्कृत में पद्मों का मतलब होता है, 'कमल'। यह आसन का मतलब होता है 'कमल'। पद्मासन में धुरा के बीच शरीर का आकार कमल के समान होने के कारण पद्मासन को कमलासन यह नाम भी दिया गया है। (अंग्रेजी में इसे Lotus pose कहा जाता है। पद्मासन ध्यान में बैठने के लिए सर्वोत्तम पदार्थ है।)

### Method of Padmasana

- 1) एक शरीरकत और समतल जगह पर धुरा चरने लिखा है।
- 2) पैरों के सामने की ओर सीधा फैलाकर बैठ जायें।
- 3) अन्त धुरा-2 एक पैर को दूसरे से मोड़कर उनके ऊपर पैर की बाँचा [Thigh] पर रखें।
- 4) अन्त दूसरे पैर धुरा के से मोड़ कर दूसरे पैर की बाँचा पर रखें।
- 5) पैर के तबकों की दिशा पैर की ओर होनी चाहिए।
- 6) धुरा के धुरा का स्पर्श जमीन से होना चाहिए। अन्तर्गत साथ साथ सह स्थिति धुरा का अन्त है।
- 7) Head - Chin - Cervi उन्मत्तित रहें।



- 97) अणु-बाँधों को टूटने से रोकने के लिए जोड़ने के लिए।
- 10) अणुओं को सीधा रखें।
- 11) अणुओं को बंद करें और स्वामान्य रखें।

सावधानियाँ / Precautions

- 1) Abinoid - cord, Head व Neck को ठीक ढंग में बंधें रखना चाहिए।
- 2) अणुओं के अणुओं में यदि रहता है उन्हें पढ़ना नहीं करना चाहिए।
- 3) अपनी अणुओं के अणुओं को बंधना चाहिए।
- 4) दुबला योग शिथिल भाग धरने के बाद शुरू करना चाहिए।
- 5) Sciatica, Osteo-Arthritis, अणुओं में अणुओं के अणुओं में अणुओं को बंधना चाहिए।

Advantage

- \* मन को शांत करता है।
- \* तनाव में कमी।
- \* अणुओं को बंधना है।
- \* Abinoid cord को सीधा रखना और मजबूत करता है।
- \* Meditation को करने की शक्ति देता है।
- \* Blood Pressure में गिरावट।
- \* पेट को बंधने की शक्ति देता है।
- \* पाचन शक्ति में सुधार आता है।

Method of Vajrasana

- ⇒ वज्र की मजबूत धारा है कठोर [Solid] अणुओं को बंधना है। इस अणुओं को बंधने से अणुओं के अणुओं को बंधने [Thyroid] को बंधना मजबूत अणुओं के कारण अणुओं को "वज्ररत्न" कहा जाता है।
- ⇒ इस अणुओं को बंधने से अणुओं को बंधने है। यह अणुओं को बंधने है। अणुओं के अणुओं को बंधने है।
- ⇒ अणुओं को बंधने से अणुओं को बंधने है। अणुओं को बंधने है। अणुओं को बंधने है।
- ⇒ अणुओं को बंधने से अणुओं को बंधने है। अणुओं को बंधने है। अणुओं को बंधने है।
- ⇒ अणुओं को बंधने से अणुओं को बंधने है। अणुओं को बंधने है। अणुओं को बंधने है।

Method of Vajrasana

- \* अणुओं को बंधने के लिए अणुओं को बंधने है। अणुओं को बंधने है। अणुओं को बंधने है।
- \* अणुओं को बंधने के लिए अणुओं को बंधने है। अणुओं को बंधने है। अणुओं को बंधने है।
- \* अणुओं को बंधने के लिए अणुओं को बंधने है। अणुओं को बंधने है। अणुओं को बंधने है।
- \* अणुओं को बंधने के लिए अणुओं को बंधने है। अणुओं को बंधने है। अणुओं को बंधने है।
- \* अणुओं को बंधने के लिए अणुओं को बंधने है। अणुओं को बंधने है। अणुओं को बंधने है।

- \*- दोनों शरीरों में अन्त तनाकट रहे।
- \*- Body को खींचा रहें।
- \*- अपने दोनों हाथों में धुर्य पट रहे।
- \*- पीछे 2 body को हीना हंडे।
- \*- आरंभ तय कर रहे।
- \*- पीछे - 2 लम्बी गद्दी खाले वी मोस्ट हंडे।
- \*- इस आसन को आप जब तक आयन योग मद्रकस को तब तक कर सकते हैं। शुरुआत में केवल 2 से 5 मिनट ही करें।

Precautions / सावधानियाँ

- ⇒ ध्यान में इस आसन को कम समय ही करना चाहिए। तथा पीछे - 2 करके ही समय बढ़ाना चाहिए।
- \*- जोड़ों में दर्द या दुखों से पीड़ित व्यक्ति वज्रासन न करें।
- \*- शरीर के रोग से पीड़ित व्यक्ति वज्रासन न करें।
- \*- भंगत वज्रासन करने पर आपको मसक दर्द से कम जाँड़ी या चकक आने-जोखे कोई समस्या हो तो आसन तय कर अपने डाक्टर की सलाह लें।

Advantage of Vajrasana

- \*- Body को सुडौल तनार्य रहता है।
- \*- वज्र कर कर्य में मददगार है।
- \*- महिलाओं में मासिक धर्म की अनियमितता दूर होती है।
- \*- Stomach - Bowel संबंध सुधरता है।
- \*- मन में चंचलता को दूर कर श्रमागता करता है।
- \*- अपचय, गैस कोवन उत्पादि विकारों को दूर करता है।
- \*- पाचक शक्ति बढ़ता है।
- \*- यह ध्वजनर प्रणाली को श्रामत तनाता है।

- \*- Scientific अ पाइज लोचिमा में लाभकर है।
- \*- इस आसन को नियमित कर्य से करने युक्तियों में वांछित वेनिज गतिवा होवसे तथा जासकता है।
- \*- इस को मासं शक्ति में पुष्टी समरूपता में पर आसन मददगार है।
- \*- वज्रासन अ Hips, waist, thigh, feet को तय करता है।
- \*- रगत चाप कर होता है।

5 - SIDDHASANA

- ⇒ इस आसन में साधक ध्यान, ध्यान, पाठ, भजन लगावा समाधि, क्रियाओं को पूरा कर सकता है। जिनसे उसे सिद्धि प्राप्त होती है। इस विषय में इस सिद्धासन में हैं।
- \*- जैसे-जैसे योगी इस आसन को अधिक परचय करते हैं। म्पांके इस आसन से उन्हें मई प्रकट की लक्ष्मी प्राप्त होती है। इस कारण भी इस सिद्धासन को जाता है। सिद्धासन सभी जातियों की शक्ति करता है।

Method

- \*- दोनों पैर सामने खींचे रहकर 2 दण्डासन की स्थिति में बैठें। बायाँ पैर धुर्य में मोडकर उसकी शरीर खींची पट दलाकर रहे।
- \*- Right पैर उठाकर उसकी शरीर लिंग के धुर्य पर स्थित अधि के कर रहे। याहिना पदम तय। पाद्य में अन्य सभी विरारों को खरुई करना चाहिए। शरीरों के बीच सम्पूर्ण लिंग तथा वृषण हला चाहिए।
- \*- जिन इस बात पर विद्यता समाज रहना चाहिए। कि।

- \* इस पर अनाज के पत्रों में पत्र, एक लम्बा रू-इतारों को
- \* इसी की छती पर आमत पाठ्यपत्र लंबे लगाए।
- \* इस ज्वाभाविक रू-इतारों
- \* भूमि पर दृष्टि आमत, मरु-इतारों, की सी छी रू-इतारों
- \* एकत्रियों बुझों पर आमत बुझों में रू-इतारों
- \* इस आमत में कर्मों का समय अद्ययन से अपनी प्रमता तथा अद्ययनकायुक्त रू-इतारों - 2 लम्बा

### Advantage of Bidharayan

- \* निरन्तर अद्ययन द्वारा कुलक्षिणी जागत होती है।
- \* यह आत्मिक व मानसिक शक्ति का विकास करता है।
- \* इस आमत द्वारा वैशिक इतारों आत्मना या दृष्टि कम होती है।
- \* इस आमत की सहायता से अद्ययन, अद्ययन, इतारों हो जाता है।
- \* यह आमत बुझों के धर्मिक दृष्टि को कम करता है।
- \* इस आमत का विपणित रूप से कर्म पर वास्तविकता पर निष्कर्षण होता जा सकता है।

### Unit - IV - Point - 2 - b

Cultural • Bhujangayam, Aardha, Shaobhayanam, Dhanayam, Naukayam, Peelhaatayam, Halayam, Matrayam, Vikrayam, Charayam, Latayam, Taalayam, Utkarayam, Virikshayam, Parvatayam, Shavayam

### 43 BHUJANGAYAM

- ⇒ अक्षय में रू-इतारों का भुजंग रू-इतारों
- ⇒ यह आमत कर्मों के आमत का आमत का उद्यम रू-इतारों के समान रू-इतारों के कारण रू-इतारों भुजंगयाम रू-इतारों
- " अक्षय में रू-इतारों 'cobay, boze' भी रू-इतारों
- इतारों नमस्कृत कर्मों के अद्ययन रू-इतारों में यह आमत रू-इतारों
- जाता है। रू-इतारों में यदि रू-इतारों रू-इतारों के रू-इतारों पर रू-इतारों वास्तविक आमत है।

### Method of bhujangayam

- ⇒ इस ज्वाभाविक रू-इतारों आमत जागत पर चर्चा / रू-इतारों निष्कर्षण पर आमत रू-इतारों
- ⇒ अक्षय पर रू-इतारों रू-इतारों के रू-इतारों रू-इतारों
- \* रू-इतारों की रू-इतारों लम्बा रू-इतारों रू-इतारों
- \* अक्षय रू-इतारों के रू-इतारों के रू-इतारों रू-इतारों
- \* Farahayad रू-इतारों से लगाकर रू-इतारों
- \* अक्षय रू-इतारों की रू-इतारों अक्षय रू-इतारों की रू-इतारों
- \* अक्षय रू-इतारों - 2 रू-इतारों रू-इतारों के रू-इतारों रू-इतारों
- उद्यम रू-इतारों के रू-इतारों उद्यम रू-इतारों रू-इतारों
- \* रू-इतारों के अक्षय रू-इतारों रू-इतारों रू-इतारों
- \* रू-इतारों पर रू-इतारों रू-इतारों रू-इतारों

- \* भूत-घात-2 टापा का कुहलना ही सीधा कट, धुँसी पीठ में पीठ की भाँट सुकना है। जाँघ में जमीन से लगाकर रखें। इस स्थिति में उबरने सामान्य रसे।
- \* इस स्थिति में 20-30 second तक भेजे। अर्ध-अस्यार के साथ अंतराल वरदा।
- \* इस अन्तिम स्थिति में कुछ देर रुकने के बाद धीरे-2 नीचे आइये तथा इस स्थिति में विज्ञाप करें। पद विषा अंतराल का ताहट होउते हुए करना है।

### Precautions - सावधानियाँ

- \* गर्भवती महिलाओं को आराम नही करना चाहिए।
- \* हार्निवा अर्ध Hyponatremia की वीर्य व्यक्तियों को पद आराम नही करना चाहिए।
- \* भयङ्कर वेद दर्द होने पर पद आराम नही करना चाहिए।
- \* पीठ को भाँट अकस्मात् खिंच भाँट पीठ को नही सुकना चाहिए।
- \* पद आराम अमरानुसाट ही करें।

### Advantage

- \* रीढ़ की 8 एड्डी लचीली बनती है।
- \* गर्त में अवस्था या दना में वीर्य व्यक्तियों में खूँ भी पद आराम लोभाकर है।
- \* पीठ की एड्डी मजबूत बनती है।
- \* उदर अंगुली रोग जैसे Liver अर्ध kidney रोग में लाभ मिलता है।
- \* कवच की क्षमता बूट होती है।
- \* वेद पर जमी अतिरिक्त चर्बी को बूट कर माँहापा बूटकरके में मदद मिलती है।
- \* महिलाओं में प्रजनन अर्ध मांसिक अंगुली अमरानुसाट में लाभ मिलता है।

पु.सं. 3-2016/21

### HSTHAN - JHME

- \* - स्थिति में खेतों के संस्थापक के रूप में स्थापित करने वाले महाबुध्वात --
- \* - प्रोफेसर - सुकयत साँची

### 2 ARDHA - SHALABHASANA

- ⇒ शलभासन योग करने समय शीत का आकार अक्षय [Locust] किट की तरह होने के कारण इसे शलभासन या Locust - Pose कहा जाता है। कमर अर्ध पीठ के अंगु मजबूत करने के लिए एक श्रेष्ठ आसन है।
- ⇒ जब पद आराम एक वरि से किया जाता है तो उसे ~~अर्ध~~ Ardha Shalabhasana कहा है।

### Method

- ⇒ सर्वप्रथम एक जगह अर्ध अंगुल जाहूँ पर चलाई जाये विद्या है।
- \* अतः वेद के वरि लेंटे अर्ध दोना टापा को जाया के बीच रखें।
- \* अतः एक वेद को तिरा भाँट हुए धीरे-2 ऊपर उठाये।
- \* अर्ध अमरानुसाट कुछ अंग तक इसी स्थिति में रहे।
- \* धीरे-2 वेदों को नीचे लाये अर्ध पुर्विस्थिति में रहे।
- \* जमीन पर बैठते समय अंतराल लेना है। अर्ध वेदों को ऊपर उठाने समय उबरने के रोक कर रखना है। वेदों को नीचे जत समय अंतराल होना है।
- \* पही विषा दूसरे वेद से भी कीजिये। इस आसन को 6-7 बार किया जा सकता है।

## Precautions- सावधानियां

22.

- \* धनियां से पीड़ित व्यक्ति को यह आसन नहीं करना चाहिए।
- \* शीत की हड्डी में पथ्य से दर्द रहता हो तो उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए या इलाज के समाप्त के बाद करना चाहिए।
- \* अपने अंग से अधिक समय तक यह आसन नहीं करना चाहिए।
- \* यह आसन धीरे-2 अक्षय के साथ करना चाहिए।
- \* गर्भवती महिला और जिनका कुछ समय पहले <sup>पूर्व</sup> आपरेशन हुआ हो उनको यह आसन नहीं करना चाहिए।
- \* वेस्टिबल, अल्स, आर्त की बीमारी और हृदय रोग के रोगियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

## Advantage

- \* शीत की हड्डी और नयी प्रदंश मजबूत होता है।
- \* आइसिया [गुच्छी] से पीड़ित व्यक्तियों के शिथिल विस्त्रा लाभकारी है।
- \* कमर और पैरों को मजबूती मिलती है।
- \* गर्दन और कंधों के स्नायु को मजबूती प्राप्त होती है।
- \* पैर और कमर की अतिरिक्त चली कम दर्द में सहायक है।
- \* तज्ज कम होना में मदद होती है।
- \* पाचन [Digestion] में सुघाट होता है।
- \* रोग प्रति कायक शक्ति बढ़ती है।
- \* इस आसन से मालाशिक तनाव बहुत होता है।
- \* यह आसन स्त्रीयों के शिथिल आते लाभप्रद होता है।
- \* मन धैर्यवान व स्थिर होता है। जिनसे आत्मविश्वास बढ़ता है।

23

## 3- DHANURASANA

- धनुरासन इस भाग आसन में bow का आकार धनुष के समान होता है इससे इसे धनुरासन यह नाम मिला गया है। अंग्रेजी में इसे Bow Pose कहा जाता है। भुजंगासन, शतश्रासन, कर्करा और धनुरासन में कम में शिरा जाता है। इन तीन आसनों को पौगाज्जहरी कहा जाता है।

## Method

- \* सर्वप्रथम श्म स्नाच्छ और समस्त जागृत व श्म दीया चलाई जायें।
- \* पैरों के बल खड़े जायें।
- \* पैरों के Knee से मीडम Heel के Heel तक आयें।
- \* दोनों पैरों के Ankle को हाथों से पकड़ियें।
- \* अब हाथों को सीधा रखते हुए पैरों को पीछे की ओर खींचें। और कुल्हों के ऊपर उठना है। यह शिरा करत समय श्मसे अन्यत्वेना है।
- \* इसी समय जायां [Thighs] को भीट सेट के लमीन से जितना ऊपर उठा सकते है उतना अपने अंगानुसार प्रयास करें।
- \* दोनों घुटनों के साथ में श्म का प्रयास करें।
- \* यह शिरा अपने अंगानुसार 10-20 second तक करें।
- \* अगत भाव जायां को नही उठा सकते है तो कम से कम भी उठा सकते है। इसे सरल धनुरासन कहा जाता है।

## Precaution- सावधानियां

- \* धनियां, पैर में अल्स, उच्च रक्तचाप, गर्दन में पथ, पैर के आपरेशन, शिर दर्द, माइग्रेन और आर्त की बीमारी से पीड़ित व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।
- \* गर्भवती महिला को यह आसन नहीं करना चाहिए।

\* अत्याधिक कमर दर्द एवं पेट घासमें में केवल अल्प धनुरासन करें अर्थात् अल्पकाल के लिए धनुरासन करना चाहिए।

Advantage

- \* इससे कमर के भुज्जोरसन व अल्पकाल के लिए धनुरासन के लक्षण मिटते हैं।
- \* Bowly के स्थिति में मां का उपाया होता है।
- \* पाचन-प्राणवृत्ति मजबूत होती है।
- \* शरीर में हड्डी मजबूती अर्थात् मजबूत होती है।
- \* पेट की अक्षिप्त चर्बी कम होती है। अर्थात् मोटापा कम होता है।
- \* महिलाओं में पेट आसन करने से मासिक धर्म अक्षत रहती बिना टूट करने में मदद मिलती है।
- \* पेट अर्थात् कर्च के जनायु मजबूत होते हैं।
- \* इस आसन से उम्र व क्वालिटी बढ़ती है।

4- NAUKASANA

ये पेट आसन करने समय नोक के समान स्थिति बन जाती है। अर्थात् असन करने समय अर्थात् का आकार नोक के समान दिखायी देता है। इस स्थिति में नोकस्थ कर्च है। इसमें चित्तवृत्त हाथों में कुछ धियां लगीय पर रखता, हथेलियों को निचले भाग के नीचे रखकर सिट, थंड व फ्लोर सीट करने पर नोकस्थ होता है।

Method

- \* नोकस्थ पीठ व पेट के लंबे लटक क्रिया जा सकता है।
- \* लीन पर पेट के लंबे लटक दोनों हाथों के सीट जिक के भाग उठें व पंखों को लगीय पर रखें।
- \* धीरे-2 अंग उठते हुए दोनों पैरों को ऊपर उठाएँ।
- \* इसी समय थंड, सिट व, हाथ, कौंभी, ऊपर उठाएँ, इस अक्षि व ऊपर की तरफ करें।

- \* इस स्थिति में 5-15 second तक रहे।
- \* आसन छोड़ते समय दोनों भाग रुक साथ नीचे लाए।
- \* इस असन तरीके से भी नोकस्थ क्रिया जा सकता है। पीठ के लंबे सीट लें।
- \* हाथों को कमर के पास ली जायें।
- \* अंग उठते समय दोनों हाथों को ऊपर उठाएँ। इस अक्षि व थंड, सिट व हाथ, कौंभी, ऊपर उठाएँ। इस अक्षि व थंड का निचला हिस्सा तथा निचले भाग के ऊपर का हिस्सा इस पर अनुचित रहता है।
- \* 5-15 second के लिए इस आसन को छोड़ें।

Precaution/सावधानियाँ

- \* गर्भवती महिलाओं को यह आसन नहीं करना चाहिए।
- \* पेट के आयतन वाले लोगों को इस आसन को नहीं करना चाहिए।
- \* निचले पक्ष में एडिप्सि, एं, पेट अक्षि व रोग, कमर दर्द व उम्र बढ़ने से एं उठें भी यह आसन नहीं करना चाहिए।

Advantage

- \* हाथों को ठीक होता है।, जायें ठीक की समस्या टूट होती है अर्थात् जायें अपनी लुग्द पर आ जाती है।
- \* मोटापा घट जाता है।
- \* शरीर की धियां व उम्र लंबे मजबूत होती है।
- \* कर्च की शिकायत टूट जाती है।
- \* पेट अक्षि को बढ़ाता है।
- \* आक्षि अनुभव के लिए मासिक अनुभव भी सुधारता है।
- \* पेट आसन उखाड़ व दोषों में सहायक होता है।
- \* आदि तंत्र से कार्य है।

## 5- PADHASTASANA

36

- \* यह आसन अष्ट पश्चिमोत्तासासन की स्थिति समान है। फर्क केवल इतना है कि यह आसन खड़े-खड़े करना है। उच्चैर्ध्र इस स्थिति को पश्चिमोत्तासासन भी कहा जाता है। कुछ लोग इसे हस्तपादभंगोच्च के नाम से भी जानते हैं।

### Method

- \* इस आसन को खींचे खड़े होकर 2 पादों को अच्छे अर्थ में डुपें। हाथों को भूत उठाते हैं। डुपें सामने की तरफ झुकते हैं। जितने डुपें में लगा दें व हाथ पीछे की पिठुलियों के पास रखें।
  - \* खींचे खड़े रहिये।
  - \* दोनों हाथ लगा में लटकते डुपें रहिये।
  - \* दोनों शक्ति पां पाद - 2 शक्ति। दोनों के बीच थोड़ी जगह रहिये।
  - \* जितने डुपें हाथ भूत उठावें। धीरे-2 body को नीचे की ओर झुकावें। डुपें बूट अष्ट मंडे रहिये। डुपें को पैरों से मुझे मत दीजिये।
  - \* दोनों शक्ति पां पैरों के नीचे रहिये।
  - \* नीचे झुकते समय धीरे-2 साथे बाहें धीरे अष्ट वट में भीतर खींचिये।
  - \* लंबाई में डुपें धुपें के बीच में व जाइए यदि लंबाई या पैर की अत्यधिक चपट्टी के कारण झुकने में अठि-अठि हो तो धीरे-2 प्रपन्न कीजिये। व डुपें को मोड़ें नहीं।
  - \* इस स्थिति में दो-दस second तक रहिये।
- Precaution- सावधानियां**
- \* कि-भी कम व लोगों में यदि रहता है उनमें यह आसन नहीं करना चाहिए।

37

## HALASANA

- \* इस आसन से अनाकार्यक चर्बी टूट जाती है और body टूटता होता है।
- \* यह आसन अपान वायु को नीचे की ओर धकेलता है।
- \* पश्चिमोत्तासासन के समी वाक इस आसन से भी प्राप्त किए जा सकते हैं।
- \* पैर या जांघों में Fracture होने के कारण यह होना चाहिए।
- \* यह आसन में रुग्ण को लचीला बनाता है।
- \* यह आसन पैरों की स्नायुओं में अंगता में टूटने को ठीक करता है।
- \* इस आसन से कठोर अष्ट अजीर्ण की शिकायत टूट जाती है।
- \* इस आसन को अवसर-साध्य रहते हैं।

## 6- HALASANA

- \* हस्तपाद भंगोच्च का आकार, कि-साथ हाथ जमीन जोतने के लिए उपांग में कार्य करने वाले अवस्था - हल के समान होने के कारण इस आसन को हलासन यह नाम दिया गया है।
- \* अंगुली में इस आसन को Plow Pose कहा जाता है। वजन कम करने अष्ट मीरुग्ण को मजबूत, लचीला बनाने के लिए यह उत्तम आसन है।

### Method

- \* शुरु अठि अष्ट समतल जगह पर घसी या चट्टी बिछाई।
- \* अतीगरसन की शुरुआत की तरह जमीन पर पीठ के बल बैठ जायें।
- \* दोनों पैरों को शुरु डुपें से पीठ तक रखना।
- \* शक्ति पां को जमीन में पाद जमीन से अठि रहें।
- \* मुठे आकार की अष्ट रखें अष्ट आकार को लंबा कर दें।

- \* Body का हाव भाँ रहें।
- \* अब शरीर का अन्दर का भाँ पेट का सिक्का पेटों का उठना पावू करें।
- \* दोनो पेटों का शक्ति से सम्बन्ध बनाने पर शरीर दुर्ग
- \* स्वर्गस्व की स्थिति में शरीर का भार दोनो पेटों का शक्ति का पीछे लमीन पर टिकाने का प्रयास करें।
- \* कमर व पीठ का पीछे शक्ति के बिना हाथों का शरण लें। हाथ Elbow से सीधे खड़ा हुए पीठ व पीछे लमीन से लगाकर रखें।
- \* अपनी अंगुलीयुक्त डम स्थिति में अंगुली के लिये धीरे-धीरे पीठ ~~का पीछे लमीन पर टिकाने का प्रयास करें।~~ हाँ पेट का लमीन से लगाना शुरू करें।
- \* सम्पूर्ण अस्व में दुर्गता का मौजूदा नहीं।

**Executions / साधनाएँ**

- \* इस अस्व का निम्न High BP, हाँ, चक्कर आना, कमर दर्द, गर्दन में दर्द, हड्डियों में खेप, Heart Disturbance, Rheumatism, Menstruation में नहीं।
- \* कसा चाटिये।
- \* यदि अधिक शरीर हाँ पर शुरुआत में कठिन है संकती है। इस लिये अंगुलीयुक्त धीरे-धीरे प्रयास करें।
- \* पेट का ऊपर पीछे, आँट नीचे, दोनो हाथ धीरे-धीरे किया करनी है आँट पेटों का अंतर नहीं दिया है।
- \* कमर दर्द, गर्दन दर्द, या शुरुआत में कोई तकलीफ हाँ पर अपनी डाक्टर की सलाह लेकर यह अस्व करें।

**Handy 998**

- \* पाचन प्रणाली आँट प्रत्यक्ष प्राणाली का मजबूत बनाना है।
- \* पेट में लगी अतिरिक्त चर्बी का कम करना है। अस्व करने में सहायक।
- \* मधुमेह का मरीजों का बिना बिना पावू है।
- \* गर्दन, कंधों, लेट, पीठ आँट कमर का शक्ति का मजबूत बनाना है।
- \* शुरुआत का मजबूत आँट लचीला बनाना है।
- \* Menopause, अमिआ, ताँपेपन, रिटर्न आँट थापने का विकारों में यह अस्व करने से लाभ मिलता है।

**7- MATSYASAN**

⇒ मत्स्यासन में अस्व शक्ति का आकार मछी की तरह होने का कारण इस मत्स्यासन आँट शक्ति में Pose- कहा जाता है। कमर आँट गर्दन अस्व शक्ति सम्बन्धित सम्बन्धित सम्बन्धित लीन का शक्ति यह शक्ति अस्व है।

**Method**

- \* सबसे पहले मत्स्यासन में लेट जायें पदमासन में से कर लें यह जानने का शक्ति -
- \* अब पीछे की आँट शुरुआत लेट जायें।
- \* दोनो हाथों का आँट में ताँपेपन शक्ति का पीछे लमीन आँट पीछे की शक्ति का ऊपर उठकर गर्दन शक्ति हाँ शक्ति अस्व।
- \* अस्व शक्ति का लमीन पर टिकाने।
- \* दोनो पेटों का शक्ति का हाथों से पकड़ें।
- \* मत्स्यासन लमीन से लमीन हाँ शक्ति।
- \* शुरुआत 5 मिनट तक अस्व करें।



- \* जिन व्यक्तियों का लक्षण तंत्रिका का दोष है अथवा गर्भ में संवर्धन रखा है वे अन्तिम स्थिति में शिशुकारी प्राणायाम कर सकते हैं।
- \* इस आसन की सर्वांगीण कर्षण के बाद कर्षण पर ज्यादा ध्यान देना है।
- \* मोहनिषी की सहायता लेते हुए वापस बैठ जायें।
- \* यह आसन कर्षण समय श्वसन गति नियमित रखें।

Precaution / सावधानियाँ

- \* धुत्नों में यदि उच्च स्तर का प, रिक्त, श्व, और शीत की समस्याएँ हों पर इसे न करें।
- \* कुल्ह श्मी बैठ करें।
- \* 14 वर्ष से कम आयु के बच्चों पर यह आसन करने समय अन्तिम मुद्रा में न करें।
- \* जिन व्यक्तियों का श्वसन-कार्य लक्ष्य ज्यादा या लक्ष्य कम रहता है वह यह योग न करें।
- \* बैठ पर जमी अतिरिक्त चर्बी कम करने के लिए और मांसपेशी मांस करने के लिए यह श्व उपयोगी आसन है।
- \* मांसपेशी और अमिद्रा से पीड़ित व्यक्ति यह योग प्रिय न करें।
- \* हार्मिया और पीथिक असंतुलन से पीड़ित यह योग न करें।

Advantage

- \* बैठ के शरीर में उपयोगी है।
- \* थारोइड, मधुमेह, अग्नाशय, और पाचन श्व प्राणायामी में लाभकारी।
- \* श्वसन शरीर को ठंडा करता है।
- \* इस आसन को करने से पीठ में लचीलापन आता है।
- \* यह नर शरीर को दोष को दूर करने में उपयोगी होता है।
- \* इस आसन से सुनो-ध का अच्छा अनुभव होता है।

→ कर्षण का अर्थ, टूटना या 'भरोडा' हुआ है अर्थात् इस आसन में मधुमेह के कार्य पर कार्य धुत्नों हैं। ~~इससे~~ शरीर सीधी रहती है। Body धुत्नों है। इस श्व से श्वसन कर्षण है इस बैठक किया जाता है।

Method

- \* सबसे पहले श्व आसन सिद्धांत शता।
- \* अंत में के श्वसन फैलाकर बैठें।
- \* कम सीधा रखें और श्वसन जारी की तरफ रखें।
- \* दोनों हाथों को लक्षण में अच्छे से रखें।
- \* यद्यपि पैर के धुत्नों को मोड़कर लक्षण पैर की सीध में रखें।
- \* फिट धारा हाथ को पीठ की हड्डी जायें।
- \* पीठ पर इस स्थिति में ही रहे।
- \* लक्षण पैर के धुत्नों को मोड़कर इस आसन को करें।
- \* लक्षण हाथ को यद्यपि पैर के धुत्नों के अंत से आर-वाट करके जारी में रखें।
- \* हल्के से श्वसन को पीठ की तरफ लें जायें और का श्वसन करें अधिक से अधिक पीठ पर रखें की।

Precaution / सावधानियाँ

- \* इस आसन को करने समय पीठ को सीध में रखना चाहिए।
- \* जो धुत्नों मुद्रा हुआ व श्वसन ही उसे सीध रखना चाहिए।
- \* इस श्वसन में पैर पर दबाव पड़ता है इस श्व से श्वसन सीध में जायें है इससे श्विना नहीं करनी चाहिए।

Advantage

- \* किडनी, लिवर, और पैर के क्लेसट आदि की बीमारियों को श्व योग श्वसन श्वसन को नहीं करनी।
- \* श्वसन की अकुशल और श्वसन की समस्या कम होती है।

## 9 - CHAKRASAN

102

05

\* चक्रासन योग में Body का आकार चक्र/पाट्टी के समान होने के कारण wheel pose भी कहा जाता है। धनुरासन के विपरीत होने के कारण इसे उर्ध्व धनुरासन भी कहा जाता है। चक्रासन यह शरीर की दृष्टी को मजबूत और लचीला बनाने की विधि अत्यंत प्रभावी है।

### Method

- \* अर्ध प्रणाम शून्य स्वच्छ आँसू स्नायुज लगे हुए पर शून्य यथी चराष्टि विद्या है।
- \* जमीन को पीठ (Back) के तब शरासन में बैठ जायें।
- \* दोनों पैरों के मंडक शक्ति को धीरे धीरे के पास ले आएं। और खुशियों को रख कर दें। तब दोनों के जमीन पर अच्छी रीति बना दें।
- \* दोनों पैरों के शून्य-दुखते से उठ फिट भी दुरी पर रखें।
- \* दोनों हाथों को Elbow से मंडक शक्ति के जमीन पर मान के पास सुमाक शून्य प्रकाश रखें कि उंगलियों के आगे का हिस्सा shoulder की ओर रहे तथा शक्ति जमीन पर लागत रहे।
- \* अतः Body को ठीका रखें और गहरी साँसें लें।
- \* पैर और हाथ को सीधा रखें धुपें समतल, और इसी को ऊपर की ओर उठाएं। शिष्ट को ऊपर की ओर ले जायें का प्रयास करें। Body को ऊपर उठाते समय साँसें को रोक कर रखें।
- \* आँसू शक्ति में पीठ को समतल सुमाक चक्रासन लगे हुए की कोशिश करें।
- \* शुरुआत में कुछ शक्ति में 15 से 20 तक रुकने की कोशिश करें। शरासन के साथ-साथ आप 2-मिनट तक भी रुक सकते हैं।

## 11 - UTKATASANA

\* उत्कटासन करने समय Body का आकार + मुची के समान होने के कारण इसे मुची आसन या chair pose माना जाता है। उत्कटा का मतलब होता है शक्तिशाली शरासन शून्य में सम्पूर्ण शक्ति शरासन का पैर शक्तिशाली बनते हैं।

### Method

- \* अर्ध प्रणाम शून्य स्वच्छ आँसू स्नायुज लगे हुए फेबक तहों पर शून्य यथी चराष्टि या योगा मैट विद्या है।
- \* शत वृज पर शरासन हुआ में रखें हो जायें।
- \* आप शून्य सुविधा सुमाक दोनों पैर साथ में लगाकर पाठ 1 inch की दुरी पर भलग रख सकते हैं।
- \* अतः दोनों हाथों को ऊपर के तब शरासन में जमीन के शरासन रख सकते हैं और रखें।
- \* अतः धीरे-2 साँसें लेते हुए खुशियों को मंडक उच शरासन में लेके लेके मुची पर लेते हैं।
- \* उच्च शरासन में साँसें रोक कर रखें और अपनी शरासन उठनी शरासन में मंटे।

- \* इस प्रकार करत हुए। धाट-2 फिट से पहली भंग्याना में रहते हैं।
- \* आप चाहे तो इस भासन में अर्द्ध से अण्वाय एरि के साथ अपनी खड़ी को उठाकर भी यह भासन कर सकते हैं।
- \* हाथ सासन समताए रखने की जगह ऊपर उठाकर भी कर सकते हैं।
- \* यह एक चक्र हुआ इस प्रकार अण्वाय के साथ अपनी समतायुक्त करते रहे और धीरे-2 चक्र की संख्या बढ़ाते रहे।

### Precautions / सावधानियां

- \* यह भासन खाली पैर ही करना चाहिए भंग उठाने के बाद करना है। तालाब के उठते बाद करें।
- \* हृदय रोग के रोगी इस भासन में अधिक समय तक स्थिति को लेक कर न रहे।
- \* पैरों में चोट व आपरेशन हुआ है। तो यह भासन न करें।
- \* भंग भासना Blood Pressure कम रहता है तो पहले मवात करे और फिर यह भासन करें।
- \* मस्तिष्क के समय हाथविरुद्ध में या चक्कर आने पर यह भासन न करें।

### Advantage

- \* निपणित करके ही पैर शक्ति वाली बनते हैं।
- \* वजन के कम करके के लिए, जाड़े, कमर, पैर पर लगी अतिरिक्त वजन जापत होना शुरू हो जाती है।
- \* इस भासन से आदिपणित वीर्य पात नहीं होता। और वीर्य में दृढ़ता आती है।
- \* मस्तिष्क में मास्कि धर्म से जुड़ी समस्या कम होती है।
- \* वायु शक्ति दृढ़ होता है।
- \* भ्रम, भ्रम, भ्रम, शरीर, आदि नगरीय की समस्या कम होती है।
- \* भासने Hips और Thighs आकषिक बनते हैं।

107

### 12- VPL K3 PPT 2017

⇒ पैर का अर्थ है पैर इस भासन में पैर के समान आकृति होती है इस लिए ध्यान रखते हैं।

### Method

- \* सर्व प्रथम भूमि पर खींचे रहते हैं।
- \* पैरों के बीच में खुदने से मोड़कर पैरों के बीच में पैरों को रखते हैं।
- \* इस प्रकार अर्द्ध हुए पैरों हाथों के ताल में कन्धी के ताल में ताल में लाए। और हथेली नीचे की तरफ हो।
- \* इस प्रकार के रोकते हुए एचेली ऊपर हुआ।
- \* पैरों हाथों के ऊपर खींचे सिट के ऊपर लं जाकर इस प्रकार रखिए कि उनकी हथेलियां एक दूसरे से खींची रहे।
- \* इस प्रकार के होते हुए। हाथों के कन्धी के ताल ताल में वापस लाए।
- \* हथेली के नीचे की तरफ हुआ।
- \* पैरों हाथों के बीचों के ताल में वापस लाए।
- \* पैरों के ताल पर लगीन पर लाए।
- \* इसी प्रकार दूसरे पैरों भी किया जाता है।
- \* इस मुद्रा में 15-30 second तक रखिए।

### Advantage

- \* व्यक्ति में अतुल्य आता है।
- \* पैर की मांसपेशियों में लाभ मिले।
- \* हाथ पैर लचीला होता है, शरीर अंचल में बढ़े।
- \* प्रत्येक भांड के अतिरिक्त व्यायाम प्रदान करता है।
- \* अंतर्गत पर काबू पाने के लिए यह भासन उपयोगी है।

### Precaution

⇒ पैर में अंगुली हो तन करे। बहुत से कारण है पर सावधानियां आये।

## 15 - PAKVHIHSAN

169

- \* इस आसन को विपणनासन भी कहते हैं। इसमें कि, इसका विशेष रूप से योग होता है। यह इसमें शारीरिक व आध्यात्मिक दोनों लाभ प्राप्त होते हैं।

### Method

- \* ज्ञाच्छ और सुत ताताकरण में करना चाहिए। नीचे दी विधि।
- \* सामान्य परमासन में बैठ जाइये।
- \* दोनों हाथों को धीरे-2 ऊपर उठाइये।
- \* फिर दोनों हाथों को नामन की स्थिति में लाइये।
- \* दोनों हाथों को छर्पित: तनी हुई स्थिति में रखिये।
- \* शतांश-च्छताय धीरे-2 जानू रखिये।
- \* धीरे-2 सांस को बंद रखते हुए धीरे धीरे कुलायी।
- \* जितनी देर उतारें उतारें उतारें हो उतारें उतारें उतारें।
- \* आरंभ में इस आसन को में एक से दो मिनट तक करें। बाद में धीरे-2 समय बढ़ायें।

### Precaution

- \* पीठ व हाथों को तन न करे।
- \* भाषण कुला हो तं पेट का तं न मं।
- \* शारी -

### Advantage

- \* मन शान्त होता है। कमर की चर्बी कम होती है।
- \* Lung की क्षमताएं उठती हैं।
- \* धीरे धीरे व मजबूत होती है। हृदय मजबूत होता है।
- \* पेट को मीठा व स्वस्थ करता है।
- \* शक्ति व त्वाहा करता है।
- \* शक्ति व त्वाहा करता है।
- \* शक्ति व त्वाहा करता है।
- \* शक्ति व त्वाहा करता है।

179

## 17 - SANNYASANA

- \* इस आसन में हमें अब [Deed body] के समान गिरने के लक्षण होता है। अतः इसे इस विधि आसन नाम दिया गया अंग्रेजी में इसे corpse pose कहा जाता है।

### Method

- \* अतः पहले एक ज्ञाच्छ और समतल बाह्य पर धीरे धीरे चढ़ाए जायें।
- \* अब पीठ को तन कर लें।
- \* दोनों हाथों को body से 6 Inch की दूरी पर रखें।
- \* हस्तों को आसमन की ओर सुधी रहे।
- \* दोनों पैरों को एक दूसरे से एक फिट दूर रखें।
- \* अब धीरे-2 घंटे body स्थिति को नीचे व ऊपर तक body से एक-एक पंक्त पर ध्यान देते सभी भागों को समतल: स्थिति करना है।
- \* सुते अतः अर्ध नंद कर दें।
- \* धीरे-2 प्रत्यक्षित अवस्था में। एका हाथ के तन अवस्था पर रखें अतः मन में किसी अतः विचार को नहीं आने देना है।
- \* आसन करते समय भाषण नीचे आने लगे तं बंदी अतः गहरी सांस लेनी चाहिए।

### Precaution / सावधानियां

- \* यदि पीठ में problems हो तं न करें।
- \* यदि भी मानसिक या शारीरिक व्यापार को ध्यान देना चाहिए।

### Advantage

- \* मानसिक और शारीरिक त्वाहा उठता है। मधुमेह रक्त चाप, शक्कर, हृदय विकार, मनविकार, मानसिक विकारों में उपयोगी है।
- \* शक्ति व त्वाहा, पाददाश, अतः विचार प्रवृत्तियों को बढ़ाता है।
- \* नियंत्रित करने में आस विवशता है। शक्ति व त्वाहा शक्ति व त्वाहा है।
- \* शक्ति व त्वाहा की शक्ति व त्वाहा शक्ति व त्वाहा है। शक्ति व त्वाहा शक्ति व त्वाहा है।

- \* ध्यान रखें कि उच्चपी प्रणापात्र भरत समय आकार भावकें 114 मूठ के अपनी दिखें से निकलना चाहिए। जाके आठ के आकार मार दिखें से।
- \* उच्चपी प्रणापात्र हम कभी भी कट सकते हैं। पर अधिकतम वास्तविक के नियम इसका अकारण सुबह की ताजी हवा में खानी पैट बना चाहिए।
- \* ध्यान रहे कि अकारण के रेशन चेहरों को विकृत न करे।

### Precautions / सावधानियाँ -

- \* आसन की स्थिति में कमर या सीढ़ की टूटी सीधी होनी चाहिए, नहीं तो प्रणापात्र करने में कठिनाई आती है।
- \* प्रणापात्र भरत समय 2 आरंभों में पूर्ण रूप से बन्द रखना चाहिए। जिससे वायु अंगत में धारण नहीं कर सकें।
- \* प्रणापात्र शक्त धरत के 3-4 मिनट शान्तिपूर्वक अर्धत तन्म करके बैठें, इसके शरीर, को उगी, न शान्ति मिलती है।
- \* जिस आघात को परमासन नहीं आता है वह समासन या प्रणासन में भी बैठ सकता है।
- \* इस प्रणापात्र में हवा अंतर्गत रखी जाती है।

### Advantage of उच्चपी

- \* इस प्रणापात्र के फल मजबूत होते हैं और उनकी प्रण वायु तैल की प्रमता में बढ़ी होती है।
- \* उच्च रक्त चाप से पीड़ित व्यक्तियों में इससे लाभ होता है।
- \* मन को शान्त तथा धारा के नियम के लिए तैयार करने की यह आसान विधि है।
- \* निराशा और तनाव को दूर करने में अत्यन्त लाभ प्रदान है।
- \* यह हृदय रोगियों के लिए भी लाभ प्रदान है।

- \* पाठक यह से परमाणु व्यापक न होना जानें।
- \* इस प्रणापात्र से अल्प कमर में धमी अतिरिक्त पत्ती बन जाती है। इससे भ्रमण से पीड़ित व्यक्तियों में भी लाभ होता है।
- \* उच्चपी प्रणापात्र से शरीर के दुर्बित प्रदाय बाट मिलती है। अर्धत नियम यह सुधारकों से पीड़ित व्यक्तियों में लाभदायक है।
- \* उच्चपी प्रणापात्र के से यमा अर्धत TB से पीड़ित व्यक्तियों से बहुत लाभ होता है।
- \* खरती से पीड़ित व्यक्तियों के लिए उच्चपी प्रणापात्र बहुत लाभदायक है।
- \* Hypothyroidism से पीड़ित व्यक्तियों में उच्चपी प्रणापात्र करने से बहुत लाभ मिलता है।
- \* आपस इसके अष्टांग योग प्रणति से का अपना रक्त-चाप बढ़ा सकते हैं। अर्धत Meditation प्रणति से कट अपना रक्त-चाप कम भी कर सकते हैं।

## UNIT-V

116

Point 1 Bandha - Uddiyam

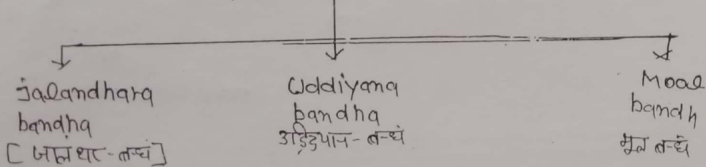
### BANDHA

Meaning of bandha → बन्ध शब्द का अर्थ बाधना, प्रतिरोध का अर्थ है। Bandha शब्द शारीरिक क्रिया है जिसके द्वारा साध्य अर्थात् शरीर के विभिन्न अंगों एवं नाडियों को नियंत्रित करने की कला सीखता है। बन्धों द्वारा शरीर के अंगों को अक्षय [Invalantary] मूल वेधियों तथा विभिन्न नाडियों पर नियंत्रण करने में सुविधा होती है।

→ Bandha का प्रयोग शरीर की क्रिया को नियंत्रित करने के विभिन्न अंगों को नियंत्रित करने के द्वारा प्राणायाम साधना और विभिन्न योगासनों का अभ्यास करने के लिए किया जाता है।

\* Bandha द्वारा अंगों में कक्षाएं होने के साथ-2 उनकी मात्रा भी हो जाती है।

### Types of bandha



### 1) Jalandhara - bandha

→ Jalandhara bandha में खड़ी कंठ की हड्डी पर उभरते कंठ भाग को बन्ध किया जाता है। अर्थात् Jalandhara bandha को अक्षय शरीर की संकुचन है। Jalandhara bandha करने के लिए पद्मासन, वृषासन, या सुखासन में बैठना चाहिए।

## Method

- उचित आसन में बैठने के पश्चात् शरीर को पूरी तरह अक्षय करके पीछे की ओर ले जाकर, कुम्भक करके शरीर को सुकृते हुए गर्व को छोड़ने से बचना चाहिए इस स्थिति में शरीर बन्ध रखनी चाहिए।
- \* शरीर को जल-वाष्पी और जल-वाष्पी बन्ध नहीं करना चाहिए तथा शरीर-वाष्पी बन्ध भी सीधी रखनी चाहिए। व साध्य को तनाव रहित स्थिति में रचना चाहिए।
- \* शरीर को पूरक करने के लिए कुम्भक करके अक्षय Jalandhara bandha प्रयोग की नाडियों पर प्रभाव नहीं होता अक्षय बन्धों को शरीर-2 रचना चाहिए। शरीर-2 ही होना चाहिए।

### Advantages of Jalandhara - bandha

- 1) यह बन्ध प्रमा, भ्रमि, शिर-हीनता आदि रोगों को दूर करने में सहायक होता है।
- 2) शरीर को पूरक करने के लिए कुम्भक करके अक्षय अक्षय बन्धों में शरीर-2 में शरीर-2 को नाडियों पर प्रभाव नहीं पड़ता।
- 3) Jalandhara bandha शरीर को बन्ध करने है।
- 4) जल-वाष्पी बन्धों में प्रभाव शरीर-2 में प्रभाव साध्य बन्धों व शरीरों को भी संक सक्ता है अर्थात् इन बन्धों को शरीर-2 बन्ध अक्षय बन्धों में है।
- 5) यह बन्ध शरीर-2 में शरीर-2 करता है।
- 6) यह बन्ध Digestive system को बन्ध करता है।
- 7) इस बन्ध को करने से Endocrine glands की शक्ति बन्धों में प्रभाव पड़ता है।
- 8) इसमें साध्य शरीर को शरीर-2 के तब नियंत्रण में बन्ध सक्ता है।
- 9) इस बन्धों को करने पर Parathyroid and thyroid glands को बन्ध करके बन्धों में प्रभाव पड़ता है।
- 10) यह बन्धों को शरीर-2 पर बन्धों में प्रभाव पड़ता है। अर्थात् Advantages है।

Point-37 Rasamayam, Anuloma - Viloma and Ujjayi  
 [Both, without Kumbhak] -

**ANULOMA-VILOMA**

श्रासप्रनाससंगीतिविच्छेदः प्राणापानः -

अध्वनिश्च श्वासात् प्रश्वास की गति का विच्छेद प्राणापान  
 मर्या जाता है।

अनुलोम-विलोम-प्रमाणक का वाडीशोधक प्राणापान भी-  
 कथा जाता है।

अंगुली में इस alternate nostrils breathing नाम से  
 भी जाना जाता है। इसमें साँस लेने की दोष की विधि  
 बराबर की जाती है। अर्थात् एत रोज इस विधि जाय तांरूपी नाडियाँ  
 स्वस्थ व निरोगी बर्तनी यह प्राणापान एत उम्र का व्यक्ति  
 कर सकता है।

वेदित इसमें विपरीत यदि प्राणापान पुनः शीति से न  
 मिया जाय तो यह उन्ही रक्त रोगों का उत्पन्न भी कर  
 देता है। जिनका अर्थ कार्य के विषय प्राणापान मिया जाता है।  
 इन प्राणापान द्वारा शरीर स्वच्छ, स्वस्थ, पत्रवा निरोगी  
 होता है। जब इस प्राणापान का अगातात् तीन  
 महीनों तक मिया जाता है तो इससे वाडी शुद्धि  
 हो जाती है।

Method of Anuloma-Viloma

- \* इस स्वर्णप्रयोग - साफ सुथरी, जागृत वट्टी या कमठक  
 तिलक, सुरास, वज्रास, या पद्मसास में लीक  
 जाय।
- \* आँखों को बन्द रखें।

- \* वायु एवम् वायु सुदृग २२०।
- \* उन्नत साँस वायु निकालकर नासाग मुद्रा बनायें।
- \* दायाँ धातु के अंगुली से नासिका के दायाँ छिद्र को  
 बन्द करें।
- \* अंगुली के पास वाली सूना अंगुलियाँ ठोकी और मध्यमा  
 को प्रमथन में रखें।
- \* शून्य वायु छिद्र से साँस लीये। इसमें पश्चात् वायु छिद्र  
 में अनामिका अंगुली से बन्द करें और दायाँ छिद्र से  
 अंगुली एतक साँस होय।
- \* अब उक्त क्रिया का दायाँ छिद्र से शुरुआत करके करें।
- \* साँस लेने में २.५ second और साँस होने में २.५  
 second इस तरह एक साँस लेने और छोड़ने की प्रक्रिया  
 ५ second की होती है।
- \* इस प्रकार एक घण्टा आठवाँन हुआ करेगी कम से  
 कम ५ आठवाँन से शुरु कर लीये-धीरे-धीरे बढ़ायें।
- \* अन्त में यदि एसेली भी घुटनी वर एक दोना नालिकाओं  
 से उगत साँस भरकर धीरे साँस वायु निकाल लीजिये।
- \* प्रति दिन ७-१० मिनट करें। सामान्य अवस्था में १५  
 मिनट तक और असाध्य रोगों में ३० मिनट तक करें।
- \* इसकी विधि लग २४ तरीकों से कर सकते हैं।  
 पहली विधि में साँस लेना ही और छोड़ने का समय समान रहना  
 साँस लेना नहीं है। साँस लेने व छोड़ने का समय समान रहना  
 चाहिये मन में मिनटों को। दूसरी विधि में  
 अनुलोमक के साथ कर सकते हैं। मतलब सामान्य  
 अनुपात में साँस लेना और साँस का रोक कर  
 रखना, फिर दुगुने अनुपात में साँस छोड़ना।

## Precautions / सावधानियाँ

112

- \* 2 वासं लें व डॉर्न की प्रक्रिया में आनाज नहीं होना चाहिए।
- \* कम जाट एवं अर्धभिया पीड़ित, व्याधित में यह आसन करने तक पुम्कृत हो सकती है।  
अतः सावधानीपूर्वक करें।

## Advantage of anulom-valom-

- \* अनुलम-विरोम प्राणायाम से 72000 नाडियों की शक्ति होती है। इस विषय इस नाडी-शुद्धि प्राणायाम भी कहते हैं।
- \* इस प्राणायाम में HEAVEN का अर्थ मित्रता है। साध ही कर्तव्यपूर्ण मित्रता रहता है।
- \* प्राणायाम में हम एक ही सास करते हैं। शुद्ध वायु हमारे शून्य में इषित प्रयासों को वाह्य निकाल देती है। प्रियंशु शुद्ध शक्त शक्ति के सभी अंगों में जाकर प्रवेश देता है।
- \* वात, पित्त, कफ, की विनाश डूट कर गठिया, जोड़ों का दर्द शूल आदि में रहत मिलती है।
- \* इसमें निपजित अश्वत्थ से नैत्रावृत्ति बढ़ती है।
- \* रक्तसंचार बन रही रहता है।
- \* आसिद्धा में लाभप्रद है।
- \* तनाव घटाकर शक्ति प्रदान करता है।
- \* Midvolume हाई blood pressure, Low blood pressure तनाव को घटा, कम रक्त संचरण शक्ति से पीड़ित लोगों के लिए यह विशेष लाभकर है।
- \* यह प्राणायाम परिश्रम के शोचों गैरशोचों में अनुभव के साथ ही विचारशील और आत्मज्ञान में समन्वय लाता है।
- \* समानात्मक सांच के तदात मिलता है।

113

## UJJAI - PRANAYAM

- ⇒ उच्चयी प्राणायाम से एक सासों पर विजय पा सकते हैं। शक्ति एवं इच्छाओं इस प्राणायाम को अंग्रेजी में vicarious breath कहा जाता है।
- \* उच्चयी प्राणायाम करने समय समन्तर की आवाज के समान ध्वनि आती है। इससे इस 0C एवं breath भी कहते हैं। उच्चयी प्राणायाम करने से blood में गमि एत शक्ति में जाती है। जो blood में बस इषित अंक जहरीले प्रकार वाह्य निकालने में मदद करती है।

## Method of Ujjai

- \* यह प्राणायाम करने समय में हृदय के सांस को नाक से लेना शक्ति होना होता है।
- \* इस प्राणायाम को करते समय घुटें को बंद रखना होता है।
- \* इसको किसी भी आसन में बैठकर कर सकते हैं।
- \* जीभ को मोड़कर खेंचरी मुद्रा लगाकर जीभ को पीछे की ओर मोड़कर तालू से जीभ को अंगुली लगा खेंचरी मुद्रा की शजपण पठाते हैं।
- \* गले पर शक्ति पीठ को खींचा करना।
- \* आसों को बंद कर ले।
- \* अंगुली blood को नियंत्रित शोधित करें।
- \* कंठ के स्नायु को tight करना होता है।
- \* कंठ के संकुचित कर नाक से मन्द तथा गहरी श्वास ले।
- \* आश्वास की ध्वनि गर्द से निकलें। यह ध्वनि हृदय के नीचे में आनेवाली आवाज समान होगी।
- \* उच्चयी प्राणायाम शुरुआत में 2-3 मिनट तक करें। शक्ति धीरे-2 समय बढ़ाते हुए 10 मिनट तक कर सकते हैं।
- \* सासों डॉर्न का समय अवधि सासों लेने के समय अधिक से बचना रखें।



## Uddiyana bandha

118

- \* उड्डियान बन्ध में पेट की खोखली का भाग की पीछे में रुकने के साथ लगाते हैं। आजापान करने समय कुम्भक के साथ उड्डियान बन्ध का प्रयोग किया जाता है। इसका तात्पर्य यह हुआ कि इस बन्ध को लेटन की स्थिति में लगाया जाता है।
- \* जिस जगह नीचे किया गया है। तब प्रारम्भ में जो उड्डियान बन्ध लगाते हैं। वह खड़ा होकर लगाया जाता है। उड्डियान बन्ध हृद्युभातरङ्गकाली है। यहां हृद्युभातरङ्गकाली से तात्पर्य हृद्यु पर विजय प्राप्त है।
- \* यदि इस बन्ध में जाड़ी के ऊपर उदा नीचे के स्थिति में प्रथम धर्मक खींचना पड़ता है। ऐसा लगाता है; महीन तक करने से हृद्यु पर भी विजय प्राप्त की जा सकती है।

## Method

- \* इस आसन में करते समय प्रारम्भ में दोनों पैरों के बीच एक से इंच (1.5) फीट की दूरी रखकर पंजा आसन में दोनों पैरों को घुमाते हैं। पंजा आसन में तब तक मीठ व दोनों पैरों को घुमाते हैं। आघार के बिना नहीं खड़ा करने समय घुमाते हैं। ऐसा करते समय घुमाते हैं किसी भी प्रकार का खतरा नहीं पड़ता चाहिए।
- \* तत्पश्चात् खड़ा होकर प्रथम करके हवा पूरी तरह से बाहर निकालें। पेट को खींचें। आस पा हवा अन्दर लेते हुए उस स्थिति में खींचें। ऐसा करने से पेट अन्दर जाकेगा। इस समय पेट की जागह गट्टा सा दिखती है। इस स्थिति में रहे।
- \* प्रारम्भ में 8-10 second तक उड्डियान बन्ध की स्थिति में रहे। बाद में धीरे-धीरे इसका समय बढ़ाकर 15-20 second तक कर दें। उड्डियान बन्ध में सामान्य श्वास लेते समय जारी करनी है। उसी समय श्वास लेते नीचे की तरफ आ जाता है। इस कारण धारी पर Negative Pressure पड़ता है। निरर्थक भाग नहीं है। बाहर की हवा अन्दर खींची जाकेगी।

- \* जिसका फल उड्डियान बन्ध में आजापान करने की तरफ उर्ध्व गत है। आस पेट अन्दर आते ही पेट अन्दर खींचे जाते हैं।
- \* अतः पेट को अन्दर खींचकर स्थिति में रखकर यदि धारी से श्वास-प्रत्यास की किया जाती है तब उसी उड्डियान बन्ध करते हैं।

## Advantages of Uddiyana bandha

- \* नियमित तौर पर उड्डियान बन्ध करने से व्यक्ति बहुत आरुतक अवस्था में रहता है।
- \* यह बन्ध जीवन शक्ति में बढ़ि करने वाला होता है।
- \* पेट को सभी आँसुओं से स्वच्छ व मजबूत रखती है।
- \* यह बन्ध अधरस्थ को हट करने वाला होता है।
- \* इसको करने से abdominal-card मजबूत होता है।
- \* यह बन्ध अस्वास्थ्य को हटाता है।
- \* इसको करने से पाचन शक्ति को Enolocrine सुधराने में प्रमत्ता सर्वत्र उच्चतर पर काम करती है।
- \* साथ पेट नियंत्रण करने की शक्ति में बढ़ि होती है।
- \* यह आमाशय रक्त के गन्धार का बढ़ता।
- \* यह बन्ध को करने से मानसिक, शारीरिक व महामत्तक बढ़ता है।
- \* सावधानियां
- \* इस बन्ध को करने समय अपना उदर उभराने की प्रवृत्ति में स्थिति में रखना चाहिए।
- \* जिस व्यक्ति को पेट बहुत आगे बढ़ता हो तो उसे बतौरपत्नी उड्डियान बन्ध नहीं करना चाहिए।
- \* धारी आस के बन्धों में लगभग 16 वर्षों में इस बन्ध को नहीं करना चाहिए।
- \* Enolocrine सुधराने में प्रमत्ता सर्वत्र उच्चतर पर काम करती है। साथ पेट नियंत्रण करने की शक्ति में बढ़ि होती है।

## Moala bandha

120

● मूल बन्ध का सम्बन्ध गुणों में संकुचन से है। गुणों अर्थात् आणविकों को दूसरा से ऊपर की ओर खींचने की क्रिया में मूल बन्ध कहते हैं।

### Method

- \* मूलबन्धों को तोड़ने के लिए प्रत्यक्ष सुरक्षात्मक या पदमासन में से किसी आसन में बैठकर शरीर को अन्दर ले कर खींचने अर्थात् आसनों के पश्चात् शरीर की ओर खींचने। मूलां को ऊपर खींचने इसके द्वारा से शरीर पर इतना प्रभाव पड़े कि शरीर जमीन को स्पर्श करते रहें इस समय गुणों व ज्ञानेश्वर को अनासुरों को ऊपर की तरफ खींचने लगभग 2-3 मिनट तक इस स्थिति में रहने से पश्चात् शरीर को धीरे-2 घण्टे तक इस स्थिति में रखा जाता है। इससे शरीर में आर्सेन तन्त्र प्रवृत्ति आती है।

### Advantage of moala - bandha

- \* मूलबन्धों को नियमित अभ्यास द्वारा सम्बन्धी सभी रोग दूर हो जाते हैं।
- \* यह बन्ध तीर्थों और अन्य प्रमुख स्थानों की रोगों को दूर करने में सहायक सिद्ध होता है।
- \* इससे शरीर में ऊर्जा का अभाव दूर होता है।
- \* भ्रूणविकास के शरीर में यह बन्ध बहुत उपयोगी है।
- \* यह जीवन शक्ति व sexual power में वृद्धि करता है।
- \* मूलबन्ध की साधना से कु सुख बुद्धि की सुसुम्ना जारी है। अर्थात् शरीर का शक्ति प्राप्त होता है।
- \* यह बन्धों द्वारा धारण करने के द्वारा शरीर को तन्त्र प्रवृत्ति बनाने में सहायक होता है।

## मूला बन्ध - मुद्रा

121

2. मुद्रा शब्द अन्तर्गत की मुद्राएं [मूलबन्ध] शब्द से बनाई गयी हैं। जिसका अर्थ है। हाथों अर्थात् शरीर या प्रकाशित शरीर को खींचना अर्थात् हाथों का बंधन करती है।

- 1. मुद्रा किसी स्थिति विशेष का बंधन करती है।
- 2. मुद्रा आसनों का विकसित रूप है।
- \* मुद्रा से तात्पर्य शरीर और आसनों के बीच की उस स्थिति को है जिसमें शरीर बन्धों अर्थात् प्रकाशित शरीर की साधना से साधनात्मक शक्ति का अभाव शरीर में प्रवृत्ति आता है जिससे गुण अर्थात् शरीर को खींचने में प्रवृत्ति आती है।
- \* साधारण तंत्र पर मुद्राओं आसनों का विकसित रूप है। मुद्राओं और आसनों में कौनसा यह अंतर है कि जहाँ आसनों में शरीरों की प्रवृत्ति व शरीरों को खींचने की प्रवृत्ति होती है वहीं जहाँ मुद्राओं इसमें विपरीत शरीरों की प्रवृत्ति व शरीरों की प्रवृत्ति होती है।

- ⇒ मुद्राओं इस क्रिया का नाम करती हैं। जो Body में स्वयं कार्य करते हैं। अर्थात् शरीरों से सम्बन्धित है।
- ⇒ मुद्राओं शरीरों की शक्ति को शरीर अर्थात् शरीरों में है।
- ⇒ इससे शरीर या शरीर में मुद्रा को धारण या शरीर बंधन आता है।
- ⇒ मुद्रा किसी भी शरीर की शक्ति की शक्ति या शरीर शक्ति को प्राप्त है। अर्थात् शरीरों में इससे मुद्रा करती है।
- ⇒ मुद्रा या शरीरों से की जाती है।

1) शरीरों की शक्ति मुद्रा।

2) Body से की शक्ति मुद्रा।

### Types of Mudra

- 1) शरीर मुद्रा
- 2) शरीर मुद्रा
- 3) शरीर मुद्रा

- 1) Vibhrit Karani mudra-
- 2) Maha mudra-
- 3) Nabha mudra- नभ मुद्रा-
- 4) Yogya muelra
- 5) शक्ति चक्रन मुद्रा- Shakti chakra mudra-
- 6) Khechare - Mudra- खेचरी मुद्रा।
- 7) Mahabedh Mudra-
- 8) Bajjali mudra-

1) Vibhrit Karani Mudra

⇒ विपरीत करणी भास्व की शीवारिप्य [Shivaripya]

Method ⇒ विपरीत करणी कार्य तब रूपान पर गदपा

पा तट में लपेटकर कति कम्बल या कपडा बिछा  
 सिट धांवां में श्रुतां की तब तट धांवां हापां की  
 भांगुलीवां की श्रुत टुसट में कसिका उर्य लागीय पर नीची  
 शक्ति। अत सिट की हव भांगुलीवां की मध्य टिकाप।  
 अट धीट-2 तगों की ऊपर की जापी।  
 ⇒ इस स्थिति में सिट नीची व तगों तिलकुल सी थी रथी।  
 स्वयं की इस स्थिति में कुछ टट रोकिथ। तथा अम्पारक की  
 हाप धीट-2 अर्प समय की लघप।  
 ⇒ विपरीत करणी की इसी मुद्रा अवगारण की तरह है। इस  
 मुद्रा में लमीन पर लका, हापां की पट व नीचे रकट  
 धीट-2 धांवां की तगों की ऊपर उठत है। उर्य  
 हापां व कपट की नीचे का लाप दिख्या  
 उधारकता है। अट सिट गदपा व कथे टिके रथे है।

- \*- किसी भी तनाव की स्थिति में इसी नहीं करना चाहिए।
- \*- जिन व्यक्तियों में High blood or Low blood Pressure की शिकायत रथी है। उर्य भी नहीं करना चाहिए।
- \*- इस मुद्रा में अर्प व खाली पेट ही करना चाहिए।
- \*- सिट की तब शरुं हां अमप उगलें नाक हाप ही लेनी चाहिए।
- \*- इस मुद्रा की करण समय भासं तग रथी चाहिए।
- \*- जिन व्यक्तियों की भासं कपलत ही उर्य इस मुद्रा की नहीं करना चाहिए।
- \*- खरिपां में इस मुद्रा की जापा टट तक का अमरुं है। सिट के तब गतिपां में इस मुद्रा की जापा टट तक नहीं करना चाहिए।
- \*- इस मुद्रा की करण समय लयदाखी नहीं करना चाहिए।
- \*- त अटका भासं की संभ्रमना ही जापी है।
- \*- प्रारम्भ में कव समय के बिसे इस मुद्रा में रथ्या पणियां तथा अम्पारक की तप ही इसका समय लेना चाहिए।
- \*- यह मुद्रा किसी भी शक्ति की प्रवेश में ही करनी चाहिए।

Advantage of vibrit Karani mudra-

- ⇒ इसमें नियमित भांगरु हाप ताला का उज्जा अमप ही पळ पकन पा सफेद हां सक जाता है।
- \*- इसमें भासं परिपों व लनापु की रथिपात की बिष विभिन्न अम्पारक बिष जात है। जिखरु सीट की हडपी की भासं की लचीलापव प्रपम हां है।
- \*- यह मरिठक की त्रिव लनाता है।
- \*- यह कुण्डलीनी शक्ति जागृत कर्य की ससापक हांता है।

- \* स्वप्न यथ क्त भवता है।
- \* दुर्गम भवसाय जग शक्ति युक्त आत्मिक व फुलीया कता है।
- \* यह स्मरण भक्ति का लय है।
- \* भयुक्त समा भादि रोगों का बीज करता है। भादि बहुत लार् काप्य है।

Unit-V => Point-32 Kalya Kabalabhati

Introduction Kabalabhati

- ⇒ "कपालभाती" यह स्वरूपा शब्द है। कपाल का मतलब होता है माथा / Forehead, तथा (भाती) का मतलब होता है प्रकाश / Light
- ⇒ कपाल भाति अंग्रेजी में एक Forehead कर्त है। अर्थात् भाति का अर्थ होता है प्रकाश
- ⇒ कपालभाति प्राणायाम करने से व्यक्ति का चंद्र व चमक आती है।
- \* उक्त प्राणायाम से कई बलिय रोग दूर होते हैं।
- ⇒ कपालभाति प्राणायाम योग का एक विशेष भाग है।
- ⇒ श्वास शक्ति भाव शक्ति विकारों के लिए कपालभाति अतिमहत्वपूर्ण है।
- ⇒ कपालभाति का बोटवरी कारण भाग भी है कहा गया है।
- ⇒ कपालभाति प्राणायाम शक्ति की भावियों का शुद्ध कर्त है। इसे सम्पूर्ण स्तम्भ काकार रोगों का दूर करता है।
- ⇒ कपालभाति एक अद्वय प्राणायाम है। उक्त प्राणायाम में श्वास लेनी से ताहट होनी होती है। जेमा करने से पेट में वायु जाकर ताहट श्वास लेनी से ताहट

Method of Kabalabhati

- 1) एक समान, स्वच्छ शक्ति स्तम्भ आहट पर जात पर स्तम्भ दवा हो वहा पर कपडा बिछाने के बाद
- 2) श्वास लेता समय, पश्चात्, या ताप्रायण में 10 अक्षरों है। श्वास पाहें तो श्वासों को आसन आसन (या) या श्वास हस्ता प्रोत्त नीचे आनीय पर होकर है। उक्त तरह के 60
- 3) श्वास के बाद श्वास पेट का डीला होकर है।
- 4) श्वास अर्ध-मात्र से श्वास का ताहट होकर हो श्वासा में। श्वास के ताहट की आहट होकर समय पेट का अन्त की आहट धरमा है।
- 5) श्वास अन्त लेनी की श्वास करने की पात्र-भाती है। उक्त श्वासा में अर्ध-मात्र श्वास श्वासा श्वासा जाता है।
- 6) लगातार श्वास चित्तन समय तक अद्यापी से कर सकते हैं। तब तक जाके से श्वास ताहट होकर शक्ति पेट का अन्त धरमा है। कि श्वासा की कर रहे।
- 7) शुद्धता में 10 ताहट अर्ध-मात्र-2 श्वासों का एक ताहट में 60 ताहट तक पेट श्वासा कर रहे।
- 8) श्वास पाहें तो कुछ समय लेनी में श्वास कर पेट श्वासा का अन्त है।

सावधानियाँ [Precautions]

- 1) कपालभाति शुरुआत समय आनी पेट, पेट-आफ लेनी के बाद ही करें।
- 2) श्वास रक्तमा श्वास के बाद कपालभाति करना है। तब रक्त के पात्रों पर ताहट करने करें।
- 3) कपालभाति करने में 30 मिनट तक कुछ न खाये श्वास पाहें तो थोड़ा पानी पी सकते हैं।

47) शुक्रभात में नेपालभात के किसी कोश के अनुसार के फरक में ही की।

57) गर्भवती महिला Gestatic ulcer, ebl, Depay, Hemorrhoid में रोगी दुस्र क्रिया में न रहे।

77) जैसे तो नेपालभात क्रिया में कोई side effects नहीं है। फिट भी नेपालभात करें वस्तु चमक भाग्या जी मचलना पंसी कोई वेबाली एवं पर अपने डाक्टर से सम्बन्धित की।

Benefits of Kaphabhari

1) Weight loss होता है। भारत में जैसे कई लोग है। जिन्होंने नेपालभात में अपना 30-40 किलो वजन कम किया है।

2) पेट की जड़ी जूनी अति रिक्टर चर्बी कम होने में सहायक है। यह आपका वजन के आकार को फिट से सामान्य आकार में होने में मदद करता है।

3) चर्बों की सुरक्षाओं और भारों को नीचे का गारा प्या डूट कर चर्बों की चमक फिट से होशरी में मदद करता।

4) मूलं कर्षण और अल्पपित्त है। Activity की समस्या में इत भगता है।

5) शरीर और मन के साथ समारोहक तत्व और विचारों के सिहायता है।

6) Body को detox करता है।

7) रमरव शक्ति को बढ़ाता है।

8) मज्जा विकार नष्ट होते हैं। शक्ज वाली भी आकाष्टि अर्चें से होती है।

9) दुस्र क्रिया में वस्तु अपनी को कार्यप्रमता करती है। अर्चें तुरा हुआ Cholesterol को माम करने में मदद होती है।

नेपालभात करने पर 10 दिनों में 10-15 किलो वजन कम होता है।

नेपालभात के weight loss में भारत भी कई अन्य भक्तवर्षी कार्य हैं। ये आप परिचित हो चुके हैं। आज के ही weight loss करने के लिए अनुचित भारत-भियत और उभावान के साथ इसे अपने न दिन-चर्या में किया जाना चाहिए। विशेष रूप से जिसे जीवन कार्य की तरफ अपना ध्यान।

⇒ दिन-भोगों का वजन सामान्य या controlled होना है। नेपालभात के अन्य लाभ के लिए दुस्र क्रिया में कर सकते हैं।