सत्यमेव जयते
भारतसर्वकारः

स्वतन्त्रतायाः अमृतमहोत्सवः

योगः सामञ्जस्याय शान्तये च

अन्ताराष्ट्रियः योग-दिवसः

सामान्य-योगाभ्यासक्रमः (प्रोटोकॉल)

(सरल-मानक-संस्कृतेन अनूदितः)

21 जून

योगः सामञ्जस्याय शान्तये च

आयुर्वेदः, योगः, प्राकृतिकचिकित्सा, यूनानी, सिद्धः एवं होम्योपैथी
(आयुष) मन्त्रालयः, भारतसर्वकारः

स्वतन्त्रतायाः अमृतमहोत्सवः

योगः सामञ्जस्याय शान्तये च

21 जून

अन्ताराष्ट्रियः योगदिवसः

सामान्य-योगाभ्यासक्रमः

योगः सामञ्जस्याय शान्तये च

आयुर्वेदः, योगः, प्राकृतिकचिकित्सा, यूनानी, सिद्धः एवं होम्योपैथी
(आयुष) मन्त्रालयः, भारतशासनम्

प्रधानसम्पादकः **प्रो. श्रीनिवासः वरखेडी**
कुलपतिः, केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः,
जनकपुरी, नवदेहली - 110058

सम्पादकः **डॉ. कू. वेङ्कटेशमूर्तिः**
सहायकाचार्यः, केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः,
राजीवगांधीपरिसरः, शृंगेरी

प्रकाशकः – **प्रो. रणजितकुमारबर्मन्**
कुलसचिवः, केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः
जनकपुरी, नवदेहली - 110058

श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयेन संस्कृतभाषायामनूदितम्

संयोजकः - **प्रो. महेशप्रसादसिलोडी**
अनुवादकः - **डॉ. परमेशकुमारशर्मा**
सहानुवादकौ - **डॉ. सूर्यमणिः भण्डारी**
डॉ. तरुणा अवस्थी

प्रथम-संस्करणम् (2022) - 1000 प्रतयः

मुद्रकः डी.वी. प्रिंटर्स,
97, यू.बी., जवाहरनगरम्, देहली - 110 007

विषय-सूची

परिचयः		**5**
i.	प्रथमः अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसः	6
ii.	द्वितीयः अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसः	7
iii.	तृतीयः अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसः	8
iv.	चतुर्थः अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसः	9
को नाम योगः		**10**
●	योगशास्त्रस्य संक्षिप्तेतिहासो विकासश्च	10
●	योगस्य आधारभूतानि/मूलभूतानि तथ्यानि	11
●	पारम्परिकाः योगशास्त्रसम्प्रदायाः	12
●	आरोग्यरक्षणाय स्वस्थजीवनाय च योगाभ्यासाः	12
योगाभ्यासाय सामान्यदिशानिर्देशाः		**14**
●	चिन्तनयोग्याः विचाराः	16
●	योगः कथम् उपकारकः ?	16
1.	**प्रार्थना**	**17**
2.	**चालनक्रियाः/शिथिलीकरण-व्यायामाः**	**17**
i.	ग्रीवा-व्यायामः	19
ii.	स्कन्ध-व्यायामः	20
iii.	कटि-व्यायामः	21
iv.	जानु-व्यायामः	22
3.	**योगासनम्**	**23**
क.	**उत्थाय कर्तव्यानि आसनानि**	**23**
●	ताडासनम्	23
●	वृक्षासनम्	24
●	पादहस्तासनम्	25
●	अर्धचक्रासनम्	26
●	त्रिकोणासनम्	27

ख. उपविश्य कर्तव्यानि आसनानि **28**

- भद्रासनम् 28
- वज्रासनम् 29
- अर्ध-उष्ट्रासनम् 30
- उष्ट्रासनम् 32
- शशकासनम् 33
- उत्तानमण्डूकासनम् 34
- वक्रासनम् 35

ग. उदरभागे शयनं कृत्वा क्रियमाणानि आसनानि **36**

- मकरासनम् 36
- भुजङ्गासनम् 37
- शलभासनम् 38

घ. पृष्ठभागे शयनं कृत्वा क्रियमाणानि आसनानि **40**

- सेतुबन्धासनम् 40
- उत्तानपादासनम् 41
- अर्धहलासनम् 41
- पवनमुक्तासनम् 42
- शवासनम् 43

4. कपालभातिः **44**

5. प्राणायामः **46**

- नाडीशोधनम्/अनुलोम-विलोमप्राणायामः 46
- शीतलीप्राणायामः 47
- भ्रामरीप्राणायामः 48

6. ध्यानम् **50**

7. सङ्कल्पः **51**

8. शान्तिपाठः **51**

9. योगगीतम्/योग गीत **52**

सामान्ययोगाभ्यासक्रमः (प्रोटोकॉल)

परिचयः -

2014 तमे वर्षे, सितम्बरमासस्य 27तमे दिनाङ्के संयुक्तराष्ट्रसङ्घस्य महासभायाः (यू.एन.जी.ए.) 69तमं सत्रम् उद्बोधयन् भारतस्य माननीयप्रधानमन्त्री श्रीमान् नरेन्द्रमोदीवर्यः अन्ताराष्ट्रिय-योगदिवसस्य आचरणं कर्तुम् विश्व-समुदायस्य आह्वानं कृतवान्।

श्रीमान् मोदीवर्यः उक्तवान् -

"योगः प्राचीनभारतीयपरम्परायाः संस्कृतेश्च अमूल्यम् उपायनं वर्तते। योगाभ्यासः शरीर-मनसोः, विचार-कर्मणोः, आत्मसंयमपूर्णतयोः एकात्मताभावं जनयति; तथा च प्रकृति-मानवयोः मध्ये सामञ्जस्यं (सामरस्यम्) उपस्थापयति।

अयं योगः स्वास्थ्यस्य स्वस्थजीवनस्य च समग्रदृष्टिकोणं बोधयति। योगः न केवलं व्यायाममात्रम् अपितु स्वात्मना सह विश्वप्रकृत्योः एकत्वान्वेषणस्य भावः वर्तते। योगः अस्माकं जीवनशैलीं परिवर्त्य अस्माकम् अन्तर्भावं जागरयति। एवं च योगः ऋतुपरिवर्तनेन / प्राकृतिकपरिवर्तनैः शरीरे जायमानं प्रभावं सोढुं सामर्थ्यं दद्यात्। आयान्तु! वयं सर्वे मिलित्वा दिनमेकम् अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसरूपेण निश्चेतुं / समाचरितुं कार्यं कुर्मः" इति।

2014 तमे वर्षे दिसम्बरमासस्य 11तमे दिनाङ्के संयुक्तराष्ट्रमहासभायाः 193 सदस्येषु 177 सदस्याः 21 जून इति दिवसम् अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसरूपेण आयोजयितुम् अभूतपूर्वां सम्मतिं प्रकटितवन्तः। स्वस्य संकल्पे संयुक्तराष्ट्र-महासभया अङ्गीकृतं यत् योगः स्वास्थ्यं,

स्वस्थजीवनं च उद्दिश्य समग्रां दृष्टिं प्रयच्छति। योगः विश्वे सर्वेषां स्वास्थ्याय अपि च तेषां लाभाय महान् उपकारकः भवेत्। योगः जीवनस्य सर्वेषु पक्षेषु सामञ्जस्यम् आनयति। अत एव योगः रोगनिराकरणाय, स्वास्थ्यवर्धनाय, जीवनशैली-सम्बद्धानां विकाराणां प्रबन्धनाय च उपकरोति इति ख्यातिः वर्तते। इयं पुस्तिका (बुकलेट) योगस्य योगाभ्यासस्य च विषये सङ्क्षिप्तं विवरणं प्रदातुं निर्मिता वर्तते। एतदुपयोगेन जनः स्वस्य, समुदायस्य च व्यापकस्वास्थविषये दत्तचित्तः भूत्वा तदर्थं प्रवृत्तः स्यात्।

प्रथमः अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसः

आयुष-मन्त्रालयेन पञ्चदशोत्तरद्विसहस्रतमे वर्षे जूनमासे एकविंशदिनाङ्के नवदेहल्यां प्रथमः अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसः समाचरितः। गिन्निस्-विश्वप्रतिष्ठाद्वयं प्रकाशितम् अभूत् यत् युगपत् (समकालं) 35,985 प्रतिभागिनः योगसत्रे योगाभ्यासं कृतवन्तः यत्र 84 देशानां नागरिकाः प्रतिभागिनः आसन्। विज्ञानभवने 21/6/2015 तमे दिनाङ्के "सम्पूर्णस्वास्थ्याय योगः" इति विषये दिनद्वयव्यापिनी अन्ताराष्ट्रियसङ्गोष्ठी समायोजिता, यत्र भारतदेशस्य विदेशस्य च प्रायः 1300 प्रतिनिधयः भागमगृह्णन्। इदं प्रथमतया समग्रे विश्वे लक्षशः जनाः योगदिवसाचरणकार्यक्रमेऽस्मिन् भागम् अगृह्णन्।

जनसामान्यानां मध्ये योगं प्रति जागरूकताम् उद्भावयितुं सामान्यः योगाभ्यासक्रमः निरूपितः, योगाभ्यासक्रमस्य दृश्यसान्द्रमुद्रिकाः (डीवीडी) च निर्मिताः।

विदेशमन्त्रालयेन आयुष-मन्त्रालयेन विभिन्नयोगसंस्थानैः संघटनैः च सम्भूय भारतात् बहिः युद्धग्रस्त-यमन्-देशं विहाय अन्यत्र सर्वेषु यू.एन.जी.ए. सदस्यदेशेषु अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसस्य समायोजनं कृतम्।

द्वितीयः अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसः

आयुष-मन्त्रालयेण प्रमुखयोग-संस्थानानां, केन्द्रराज्यसर्वकारयोः, प्रदेशविभागानां, चण्डीगढप्रशासनानां च सहयोगेन 2016 तमे वर्षे जून-21 तमे दिनाङ्के चण्डीगढे कैपीटल काम्पलेक्स इत्यत्र द्वितीययोगदिवसस्य सफलायोजनं कृतम्। तत्र च त्रिंशत्सहस्राधिकाः जनाः अस्माकं माननीयप्रधानमन्त्रिणा श्रीनरेन्द्रमोदिना सह सम्मिलिताः अभवन्। योगस्य प्राचीनाध्यात्मिकानुशासनेन मधुमेहादि-रोगाणां निवारणाय प्रयासो विधेयः इति माननीयप्रधानमन्त्रिणा समुद्घोषितम्। सार्धैकशतं दिव्याङ्गाः प्रथमवारम् अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसमुपलक्ष्य सामान्ययोगाभ्यासक्रमाणां प्रदर्शनं चण्डीगढे कृतवन्तः।

विज्ञानभवने, नवदेहल्यां 2016तमे वर्षे जून्-मासस्य 21-22 दिनाङ्कयोः **"कायकायातीतयोः निमित्तं योगः"** इति विषये द्विदिवसीया अन्ताराष्ट्रिया संगोष्ठी आयोजिता।

द्वितीयान्ताराष्ट्रिययोगदिवसे संयुक्तराष्ट्रसंघस्य प्रायः द्विनवत्यधिकैकशत-सदस्यदेशाः सम्मिलिताः।

तृतीयः अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसः

उत्तरप्रदेशराज्यसर्वकारेण सह मिलित्वा आयुष-मन्त्रालयेण सफलतापूर्वकं 2017 तमे वर्षे जून-21 तमे दिनाङ्के लखनऊ-नगरे रमाबाई-अम्बेडकर-प्राङ्गणे अन्ताराष्ट्रिय-योगदिवसस्य समायोजनं कृतम्। भारतस्य माननीयप्रधानमन्त्रिणा

श्रीनरेन्द्रमोदिना कार्यक्रमस्योद्घाटनं कृतम्, यत्र एकपञ्चाशतसहस्रमितैः प्रतिभागिभिः सह सामान्यः योगाभ्यासः कृतः। माननीयप्रधानमन्त्रिणा सभा सम्बोधिता। तत्र तथ्येऽस्मिन् बलं प्रदत्तं यत् योगः विश्वैक्यं साधयितुं योगः महत्त्वपूर्णं साधनं सञ्जातं यतोहि अयं सर्वेषां जीवनशैल्याः भागो विद्यते। तेनोक्तं यत् योगाभ्यासः स्वास्थ्यबीमासमः विद्यते; योगाभ्यासः महार्घः अपि नास्ति इति। कार्यक्रमः एषः उत्तरप्रदेशस्य माननीयराज्यपालः श्रीरामनाईकः, उत्तरप्रदेशस्य माननीयमुख्यमन्त्री श्रीयोगीआदित्यनाथः इत्यादीनां बहूनां गणमान्यव्यक्तीनामुपस्थित्या सुशोभितः सञ्जातः। 10-11 अक्टूबर 2017तमे दिनाङ्के नवदेहल्यां चाणक्यपुर्यां प्रवासी-भारतीयकेन्द्रे **"स्वस्थजीवनाय योगः"** इति विषयमधिकृत्य अन्ताराष्ट्रिय-सम्मेलनस्यापि आयोजनं कृतम्।

भारते विदेशेषु च लक्षाधिकाः जनाः तृतीयान्ताराष्ट्रिययोगदिवसस्यायोजनेषु भागमगृह्णन्।

चतुर्थः अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसः

2018तमे वर्षे जून्-21तमे दिनाङ्के आयुष-मन्त्रालयद्वारा प्रतिष्ठितानां योगसंस्थानानां, केन्द्रशासनस्य राज्यसर्वकाराणां च सहयोगेन उत्तराखण्डे देहरादूनस्थे वन-अनुसंधानसंस्थानकेन्द्रे चतुर्थस्य अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसस्य आयोजनमभवत्। भारतस्य माननीयप्रधानमन्त्रिणा, उत्तराखण्डराज्यस्य माननीयमुख्यमन्त्रिणा च सह अस्मिन् भव्ये आयोजने पञ्चाशत्सहस्राधिकाः जनाः भागग्रहणं कृतवन्तः।

तत्पश्चात् नवम्बरमासे 12-13 दिनाङ्कयोः आयुष-मन्त्रालयद्वारा गोवायां पणजीस्थायां कला-अकादम्यां चतुर्थान्ताराष्ट्रियसम्मेलनम् आयोजितम्। अस्य सम्मेलनस्य प्रमुखविषयः आसीत् **'जनस्वास्थ्यार्थं योगः'** इति। योगशास्त्रस्य, तत्सम्बद्धविषयाणां पञ्चाशदधि-काष्टशतं विशेषज्ञाः तस्मिन् सम्मेलने

भागं गृहीतवन्तः, यत्र भारतीयाः वैदेशिकाः च विद्वांसः प्रतिनिधित्वेन सम्मिलिताः आसन्। जनस्वास्थ्यसंवर्धनाय योगस्य समधिकतरं सदुपयोगाय प्रेरणादानम्, तद्विषये शोधकार्याय प्रोत्साहनम्, योगविषये प्रवृत्तानाम् आधुनिकानुसन्धानानां प्रकाशनं/तद्विषयकपरिचिन्तनं च एतस्य सम्मेलनस्योद्देश्यमासीत्।

योगं योगासनानि च अधिकृत्य संक्षिप्तं सारगर्भितं च विवरणं प्राप्य समाजे सर्वमानवाः वैयक्तिकरूपेण सामूहिकरूपेण च आरोग्यविषये, स्वस्थजीवनविषये च दत्तावधानाः भवेयुः इत्याशयेन एषा पुस्तिका प्रकाशिता।

पञ्चचत्वारिंशतां निमेषाणां सामान्य-योगाभ्यासप्रक्रियया सह प्रमुखयोगसंस्थाः 15 निमेषान् यावत् प्राणायाम-योगनिद्रा-ध्यान-सत्सङ्गादीन् योगाभ्यासान् अपि कारयितुम् अर्हन्ति इति प्रावधानमपि अत्र कृतम्।

सम्प्रति जीवनस्य प्रत्येकं क्षेत्रे योगस्य महत्त्वम् अवगत्य, बहवः छात्राः योगसाधकाश्च योगविषये, तस्य दार्शनिकाधारविषये च प्रगाढतया ज्ञातुं प्रवृत्ताः सन्ति। योगः कथम् अस्माकं जीवनं, मनोवृत्तिं स्वास्थ्यं च प्रभावयति इत्येतद् दर्शयितुं कृतः एषः विनम्रः प्रयासः वर्तते - **'सामान्ययोगाभ्यासक्रमः'**। नूनम् एषः योगस्य तात्त्विकस्वरूपं ज्ञापयेत्।

❖❖❖

को नाम योगः?

समासेन वदामः चेत् योगो नाम आध्यात्मिकानुशासनम् आधृत्य विद्यमानं सूक्ष्मविज्ञानं वर्तते तज्ज्ञानं यत् शरीरमनसोः मध्ये सामञ्जस्यं बोधयति। योगः स्वस्थजीवनस्य कला विज्ञानञ्च वर्त्तते। संस्कृतव्याकरणनये युज्-धातुना घञ्-प्रत्यययोगे निष्पन्नोऽयं योगशब्दः। पाणिनीयव्याकरणानुसारेण योगशब्दः अर्थत्रये प्रयुक्तो भवति।

1. युज्-समाधौ - समाधि इत्यर्थे।
2. युजिर्-योगे - योग इत्यर्थे।
3. युज्-संयमने - नियमने (सामञ्जस्ये)।

यौगिकग्रन्थानुसारेण योगोऽयं व्यक्तिगतचैतन्यस्य (व्यष्टिचैतन्यस्य) सार्वभौमिकचैतन्येन (समष्टिचैतन्येन) सह ऐक्यं सम्पादयति। आधुनिकवैज्ञानिकानां मतानुसारेण - ब्रह्माण्डे यत् किञ्चिदपि अस्ति तत् सर्वं तस्यैव सूक्ष्मघटकस्य (परमाणोः) व्यक्तावस्था एव। येन अस्तित्वस्य (समग्रसत्तायाः) एतादृशी एकता अनुभूयते सः योगस्थः योगी इत्युच्यते। सः खलु योगी यः मुक्तिः, निर्वाणं, कैवल्यं मोक्षः इत्यादिशब्दैः उच्यमानां पूर्णस्वतन्त्रतां (सर्वतन्त्र-स्वतन्त्रतां) प्राप्नोति।

आन्तरिकविज्ञानरूपेणापि 'योगः' इत्यस्य प्रयोगः परिदृश्यते, यत्र शरीरमनसोः सामञ्जस्यस्थापनाय आत्मसाक्षात्काराय च उपयुक्तानां विविधप्रक्रियाणां वर्णनमस्ति। त्रिविध-दुःखेभ्यः आत्यन्तिकी निवृत्तिरेव योगाभ्यासस्य प्रमुखोद्देश्यमस्तियां निवृत्तिं प्राप्य मनुष्यः जीवने विविधासु अवस्थासु पूर्णस्वतन्त्रतां, समग्रस्वास्थ्यं, सामञ्जस्यं च अनुभवेत्।

योगशास्त्रस्य संक्षिप्तेतिहासो विकासश्च

योगविद्यायाः आविर्भावः विविधमतपरम्पराणाम् उत्पत्तितः प्राक् सहस्राब्देभ्यः पूर्वमेव अभूत्। ऋषिभिः योगिभिः एषा महती योगविद्या एशिया-मध्यपूर्वदेश-उत्तराफ्रीका-दक्षिण-अमेरिका-प्रभृतिषु विश्वस्य नानादिक्षु प्रसारिता। रोचकं तथ्यमिदमस्ति यत्- जगति विद्यमानासु प्राचीनसंस्कृतिषु यत् सादृश्यं प्राप्यते, तत् दृष्ट्वा पाश्चात्त्य-विद्वांसोऽपि चकिताः सञ्जाताः। किन्तु, भारतभूमौ एव योगविद्यायाः

पूर्णतया अभिव्यक्तिर्जाता। भारतीयोपमहाद्वीपेषु परिभ्रमितृभिः सप्तर्षिभिः, अगस्त्य-मुनिना च तत्र तत्र एषा योगसंस्कृतिः जीवनपद्धतौ अवतारिता।

2700-ईसापूर्वं सिन्धु-सरस्वतीनदीघाटी-सभ्यताभिः विकसितायाः अमरसंस्कृतेः फलमिवास्ति योगसंस्कृतिः इति व्यापकरूपेण अङ्गीकृतं तथ्यं वर्तते। एषः च योगमार्गः मानवसमुदायस्य भौतिकीम् आध्यात्मिकीं च समुन्नतिं सम्पादयितुं साधनम् इति प्रमाणितम् अभवत्। सिन्धु-सरस्वतीनदीघाटी-सभ्यतायाः अवशेषरूपाः अनेकाः मुद्राः, योगाभ्यास-भङ्गिमायुक्ताः मूर्त्तयः च इदमेव प्रमाणीकुर्वन्ति यत् प्राचीनभारतेऽपि योगविद्यायाः अस्तित्वमासीत्। भगवत्याः देव्याः मूर्त्तयः मुद्राश्च तन्त्रयोगस्य सङ्केतं कुर्वन्ति। वेदेषु, उपनिषत्परम्परायां, शैव-वैष्णव-तान्त्रिक-परम्परायां, भारतीयदर्शनेषु, रामायण-महाभारत-भगवद्गीतादिषु, जैन-बौद्धादि-परम्परासु च योगशास्त्रविचारः उपलभ्यते। यद्यपि प्राग्वैदिककालादेव योगमार्गः अनुस्त्रियते स्म, तथापि महर्षिः पतञ्जलिः योगसूत्राणि विरचय्य योगाभ्यासाय/योगसाधनायाः निमित्तं व्यवस्थितरूपेण मार्गं कल्पितवान्।

पतञ्जलेः परवर्तिकाले बहुभिः ऋषिभिः योगाचार्यैश्च उल्लेखपुरस्सरं कृतैः यौगिकप्रयोगैः, यौगिकसाहित्यरचनया च योगविद्यायाः संरक्षणे विकासकार्ये च महद्योगदानं कृतम्। प्राचीनकालादारभ्य अद्य यावत् सुप्रतिष्ठितानां योगाचार्याणाम् उद्बोधनैः योगविद्या आविश्वं प्रसृता। अद्यत्वे जनाः दृढतया विश्वसन्ति यत् योगाभ्यासः रोगेभ्यः स्वरक्षणाय स्वास्थ्यवर्धनाय च कल्पते इति। आविश्वं लक्षशः जनाः योगाभ्यासेन लाभान्विताः सन्ति। अपि च योगाभ्यासस्य जनप्रियता अनुदिनं वर्धमाना वर्तते।

योगस्य आधारभूतानि/मूलभूतानि तथ्यानि

योगः मानवस्य स्थूलशरीरं, मनः, भावनां, चैतन्यं च प्रभावयति। तदाधारेण योगस्य चतुर्धा विभागः कल्पितः दृश्यते - कर्मयोगः, ज्ञानयोगः, भक्तियोगः क्रियायोगश्चेति। अत्र कर्मयोगे शरीरस्य प्रयोगः, ज्ञानयोगे मनसः प्रयोगः, भक्तियोगे भावनायाः प्रयोगः, क्रियायोगे ऊर्जायाश्च प्रयोगः अस्माभिः क्रियते। अस्माभिः अनुस्त्रियमाणः यः कोऽपि योगाभ्यासप्रकारः उपर्युक्तविभागेषु क्वचिदपि अन्तर्भवति।

प्रत्येकं व्यक्तिः उपर्युक्तानां चतुर्णां योगकारकाणाम् अनुपमा संयुक्तिः अस्ति।

सुयोग्यगुरुरेव योग्यसाधकानां कृते तदावश्यकमूलभूतानां योगमार्गाणां सम्यक् संयोजनं कारयितुं शक्नोति। योग्यगुरोः मार्गदर्शने योगसाधना करणीया इति योगशास्त्रीयग्रन्थानां प्राचीनव्याख्यासु प्रतिपादितमस्ति।

पारम्परिकाः योगशास्त्रसम्प्रदायाः

विविधानां दर्शनानां, सम्प्रदायानां, मतानां, गुरुशिष्यपरम्पराणां कारणतः विविधप्रकारकाः योगसाधकमार्गाः (सम्प्रदायाः) प्रवृत्ताः। ज्ञानयोगः, भक्तियोगः, कर्मयोगः, पातञ्जलयोगः, कुण्डलीयोगः, हठयोगः ध्यानयोगः, मन्त्रयोगः, लययोगः, राजयोगः, जैनयोगः, बौद्धयोगः इत्यादयः तेषु अन्तर्भवन्ति। प्रत्येकं सम्प्रदायः स्वीयेन दृष्टिकोणेन अभ्यासक्रमविशेषम् आश्रित्य च योगस्य मूलोद्देश्यं परमलक्ष्यं च साधयितुं मार्गम् उपदिशति।

आरोग्यरक्षणाय स्वस्थजीवनाय च योगाभ्यासाः

यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधयः, बन्धाः, मुद्राः, षट्कर्म, युक्ताहारः, मन्त्रजपः, युक्तकर्म च इत्यादीनां साधना आधिक्येन क्रियते साधकैः योगाभ्यासिभिः।

यमाः -अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमाः भवन्ति। एते निग्रहात्मकाः/ प्रतिरोधकाः।

नियमाः - शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः भवन्ति। एते अनुपालनीयाः भवन्ति। यमनियमौ योगसाधनानिमित्तम् अपेक्षितौ अंशौ स्तः। **आसनानामभ्यासः** शरीरमनसोः स्थिरताम् आनयति। **"कुर्यात् तदासनं स्थैर्यम्"** अर्थात् आसनानामभ्यासः विविधप्रकारक-मनोदैहिकविधिपूर्वकं समुचितसमयावधिं यावत् शारीरिकस्थितिं (भङ्गिमां)-संरक्षितुं (स्वीय-संरचनात्मकास्तित्वस्य स्थिरम् अवबोधं कर्तुं) योग्यतां प्रददाति।

प्राणायामः श्वास-प्रश्वासप्रक्रियायाः सुव्यवस्थितः नियमितश्च अभ्यासः वर्तते। एतेन संज्ञानपूर्वकं श्वसनप्रक्रियां सम्पाद्य प्राणाधायक-श्वासोच्छ्वासक्रियायाः नियमनं भवति। एतच्च मनसः सावधानतां संवर्ध्य मनसः नियन्त्रणे उपकरोति। प्राणायामस्य प्रारम्भिकावस्थायां नासिकया मुखेन अन्यद्वारैः च क्रियमाणे उच्छ्वासे,

निःश्वासे च अवधानस्य अभ्यासः क्रियते। पश्चात्, इयं प्रक्रिया नियमित-नियन्त्रित-अनुशासितपद्धत्या परिष्क्रियते। नियमित-नियन्त्रित-अनुशासितपद्धत्या शरीरे श्वासस्य अन्तःस्वीकरणं "पूरकम्" इत्युच्यते। नियमित-नियन्त्रित-अनुशासितपद्धत्या शरीरस्य अन्तः श्वासवायोः अवरोधनं (संरक्षणं) "कुम्भकम्" इति, नियमित-नियन्त्रित-अनुशासितपद्धत्या निःश्वासपूर्वकं श्वासवायोः बहिः त्यागः "रेचकम्" इति च कथ्यते।

बाह्यविषयेषु आसक्तानाम् इन्द्रियाणाम् अन्तर्मुखीकरणं **प्रत्याहारः** इत्युच्यते। **धारणा** इत्येतत् व्यापकोपाधौ शरीरस्यान्तः मानसिकीम् ऐकाग्र्यस्थितिं सूचयति या स्थितिः सामान्यतया एकाग्रता इति कथ्यते। तादृशी अन्तर्मुखपरायणा एकाग्रता उद्दिष्टलक्ष्ये केन्द्रीकृता (स्थिरीकृता) चेत् **ध्यानम्** इत्युच्यते। अनुस्यूततया तादृशं ध्यानं प्रवर्तते चेत् **समाधिः** (निरन्तरं केवलसत्तायाः अनुभूतिः) इत्येनां स्थितिं प्राप्नोति।

बन्धाः मुद्राः च प्राणायामेन एव सम्बद्धाः। उच्चयौगिकाभ्यासरूपेण प्रसिद्धाः एते बन्धाः मुद्राः च प्राधान्येन नियन्त्रित-श्वसनप्रक्रियया सह क्रियमाणाः कतिचन अङ्ग-भङ्गिमाः भवन्ति। अयमेवाभ्यासः अग्रे मनसः नियन्त्रणे सहायकः भवति; उच्चतरयौगिकसिद्धिं प्राप्तुं मार्गं प्रशस्तं च करोति। वस्तुतः, ध्यानाभ्यासः आत्मसाक्षात्कारं प्रति अग्रे नयति। ध्यानं चरमपरिणतिं प्रति मानवम् उन्नयति। ध्यानाभ्यासः योगसाधनापद्धतेः सारः इति परिगण्यते।

षट् कर्माणि नाम शरीरमनसोः शोधनस्य चिकित्सारूपाः प्रक्रियाः सन्ति याः शरीरे एकत्र विषाक्तपदार्थानां शोधने सहायिकाः भवन्ति।

युक्ताहारः- स्वस्थजीवनाय अपेक्षितं समुचितं भोजनम् आहारपद्धतिः च युक्ताहारः इत्युच्यते।

मन्त्रजपः- मन्त्राणां दैविकभावोद्दीपकपदानां वा मौनेनोच्चारणस्य/अनुशीलनस्य अनुस्यूततया पुनरावृत्तिः क्रियते चेत् स एव जपः इति कथ्यते। मन्त्रजपः सकारात्मिकीं मानसिकीम् ऊर्जाम् उत्पादयति या ऊर्जा क्रमशः मनः क्लेशं परिहर्तुं सामर्थ्यं प्रददाति।

युक्तकर्म- स्वस्थजीवनार्थं समुचित-कर्मणाम् (सत्कर्मणाम्) आचरणमेव युक्तकर्म इत्युच्यते।

योगाभ्यासाय सामान्यदिशानिर्देशाः

योगाभ्याससमये योगाभ्यासिभिः अधोलिखितदिशानिर्देशाः सिद्धान्ताः च अवश्यं पालनीयाः।

अभ्यासात् पूर्वम्-

- **शौचम्**- शौचस्यार्थोऽस्ति शुद्धिः/शोधनम्। इयं योगाभ्यासात् पूर्वम् अपेक्षिता महत्त्वपूर्णा स्थितिः। अत्र योगासनकरणस्थानपरिवेशशुद्धिः, शरीरस्य मनसः च शुद्धिः अन्तर्भवति।
- योगाभ्यासः प्रशान्तवातावरणे शारीरिक-मानसिक-व्याकुलतारहित-स्थितौ एव कर्तव्यः।
- योगाभ्यासः रिक्तोदरेण अत्यल्पाहारपूर्वकं वा कर्तव्यः। यदि शक्तिहीनता (दौर्बल्यम्) अनुभूयते तर्हि जले मधु योजयित्वा पिबेत्।
- योगाभ्यासः मलमूत्रयोः विसर्जनात् परमेव आरब्धव्यः।
- अभ्यासाय आस्तरणादीनां समुपयोगः कर्तव्यः।
- अभ्याससमये शरीरस्य अङ्गानि चालयितुम् अनुकूलकराणि सरलानि कार्पासवस्त्राणि धरणीयानि।
- श्रान्तता-रुग्णता-शीघ्रता-अतिव्याकुलता इत्यादिस्थितौ योगासनानि न कर्तव्यानि।
- यदि पुरातनरोगः, पीडा हृदयसम्बद्धसमस्याः च सन्ति तर्हि योगाभ्यासात्पूर्वं चिकित्सकस्य योगशिक्षकस्य वा परामर्शः स्वीकर्तव्यः।
- गर्भावस्थायाः मासिकधर्मस्य वा काले योगाभ्यासः कर्तव्यः चेत् योगविशेषज्ञानां परामर्शः प्राप्तव्यः।

अभ्याससमये -

- अभ्याससत्रं प्रार्थनया स्तुत्या वा प्रारम्भणीयम्। यतः प्रार्थना स्तुतिः वा मनसः प्रशमनाय/प्रसन्नतायै अनुकूलवातावरणं कल्पयति।
- शनैः शनैः, प्रसन्नभावेन, शरीरस्य श्वास-निःश्वासप्रक्रियायाः च विषये अवधानपूर्वकं योगाभ्यासः करणीयः।
- अभ्याससमये श्वास-निःश्वासयोः गतिः न स्थगनीया, यावत् एवं विधातुं विशेषेण न उच्येत।
- यावत् अन्यविधिना श्वास-निःश्वासान् कर्तुं न निर्दिश्यते, तावत् श्वास-निःश्वासक्रिया सदैव नासारन्ध्रमाध्यमेन एव भवेत्।
- अभ्याससमये शरीरम् अनम्यतया कठोरतया दृढं निगृह्य न स्थापनीयम्, न वा अनावश्यकरूपेण अकस्मादेव व्यायामगतिम् अवरुध्य अङ्गप्रक्षोभः उत्पादनीयः।
- स्वशारीरिक-मानसिकक्षमतानुगुणमेव योगाभ्यासः कर्तव्यः। योगाभ्यासस्य सत्परिणामं प्राप्तुं समयः अपेक्षितः। अतः निरन्तरं नियमिताभ्यासः अत्यन्तम् आवश्यकः।
- प्रत्येकं योगाभ्यासास्य अवसरे अवधेयाः निर्देशाः (विधि-निषेधाः)/ परिमितयः च भवन्ति। तादृशाः नियमाः/विधिनिषेधाः अवश्यं मनसि धारणीयाः।
- ध्यानम्/गहनमौनम्/सङ्कल्पः/शान्तिपाठः इत्यादिना योगाभ्याससत्रस्य समापनं (उपसंहारः) भवेत्।

अभ्यासात्परम्-

- योगाभ्यासानन्तरं 20-30 निमेषेभ्यः परमेव स्नानं कर्तव्यम्।
- योगाभ्यासानन्तरं 20-30 निमेषेभ्यः परमेव आहारग्रहणं कर्तव्यम्, न ततः पूर्वम्।

चिन्तनयोग्याः विचाराः

काश्चन आहारसम्बद्धनियमाः शरीरं मनः च सम्यग्रूपेण योगाभ्यासाय अनुकूलयेयुः। सामान्यतः शाकाहारभोजनं प्रशस्यते। त्रिंशद्वर्षापेक्षया अधिकं वयः येषां, तेषां कृते (अधिकश्रमयुक्तकार्यकर्तॄन्, रुग्णान् च विहाय अन्येषां वयस्कानां कृते) प्रायेण एकस्मिन् दिने वारद्वयं भोजनं पर्याप्तं भवेत्।

योगः कथम् उपकारकः?

मूलतः योगः विविध-प्रापञ्चिकबन्धनेभ्यः मुक्तिं प्राप्तुं साधनं वर्तते। तथापि, अधुनातनैः चिकित्सकीय-शोधकार्यैः योगाभ्यासेन जायमानाः शारीरिकमानसिक-लाभाः प्रकाशिताः। लक्षशः योगाभ्यासिनाम् अनुभवानाम् अनुशीलनपुरस्सरं तादृशानि शोधकार्याणि प्रवृत्तानि। तादृश-शोधोपलब्धयः प्रस्तुवन्ति यत् -

- शारीरिकदृढतायै, स्नायुतन्त्रस्य नरमण्डलस्य/ पेशीसमूहस्य अस्थि-संरचनायाः च क्रियाशीलतासंरक्षणाय, हृदय-हृदयसम्बद्धशिराधमनी-नाडीनां स्वास्थ्याय कल्पते योगाभ्यासः।
- मधुमेहस्य, श्वासरोगविकाराणाम्, उच्चरक्तचापस्य, निम्नरक्तचापस्य, जीवनशैलीविकारेण उत्पन्नरोगाणां च नियन्त्रणे योगाभ्यासः लाभदायकः वर्तते।
- अवसादं, श्रान्ततां, चिन्ताविकारं, मनः क्लेशं च न्यूनीकर्तुं योगाभ्यासः सहायकः वर्तते।
- मासिकधर्मसमस्याः रजोनिवृत्तिसम्बद्धसमस्याः च नियन्त्रयितुं योगाभ्यासः उपकारको वर्तते।

संक्षेपेण इदं वक्तुं शक्यं यत् योगो नाम समृद्ध-परिपूर्ण-जीवनस्य साधनरूपस्य शरीरस्य, मनसः च सज्जीकरणप्रक्रिया वर्तते, न तु उन्नतेः अवरोधकः इति।

1. प्रार्थना-

प्रार्थनया प्रार्थनायुक्तभावनया वा योगाभ्यासस्य आरम्भः करणीयः। एवं प्रकारेण कृतः अभ्यासः लाभप्रदो भविष्यति।

ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं
सं वो मनांसि जानताम्।
देवा भागं यथा पूर्वे
सञ्जानाना उपासते॥

वयं सर्वे मिलित्वा (सामरस्येन) चलेम, संवदेम, ज्ञानिनो भूयास्म। प्राचाम् इव सर्वेषां कर्तव्यानां पालनं कुर्याम।

2 चालनक्रियाः/शिथिलीकरण-व्यायामाः

चालनक्रियाः/शिथिलीकरण-व्यायामाः/यौगिक-सूक्ष्मव्यायामाः शरीरे सूक्ष्मसंचरणस्य (रक्तपरिचलनस्य) वृद्धौ सहायकाः भवन्ति।

एते अभ्यासाः स्थित्वा उपविश्य च कर्तुं शक्यन्ते।

(i) ग्रीवा-व्यायामः (ग्रीवा-शक्ति-विकासकव्यायामः)

शारीरिकस्थितिः - समस्थितिः

अभ्यासविधिः प्रथमचरणम् (अग्रे तथा च पृष्ठे नमनम्)

1. पादयोः मध्ये 2-3 अङ्गुल (इञ्च्)-परिमितम् अन्तरं विधाय तिष्ठेत्।
2. हस्तौ शरीरम् उभयतः ऋजुरूपेण शरीरसमीपे लम्बायमानौ स्थापनीयौ।
3. एषा समस्थितिः वर्तते। इदम् आसनं ताडासनम् इत्यपि उच्यते।

4. करौ कटिभागे स्थापयेत्।
5. निःश्वासपूर्वकं शिरः पुरतः शनैः अवनमयेत् तथा च चिबुकं वक्षसि स्पर्शयितुं प्रयासं कुर्यात्।
6. उच्छ्वासपूर्वकम् (अर्थात् श्वासवायोः पूरणपूर्वकं) शिरः उन्नीय शनैः यथाशक्ति पृष्ठतः अवनमयेत्।
7. एवम् प्रकारेण एतस्य व्यायामस्य एकं चक्रं पूर्णतां याति। विधिम् इमं पुनः द्विवारं कुर्यात्।

द्वितीयचरणम्- दक्षिणे तथा च वामे भागे नमनम्।

1. निःश्वासपूर्वकं शिरः शनैः दक्षिणतः अवनमयेत्। यथा-शक्ति कर्णं स्कन्धस्य समीपं यावत् आनमयेत्। किन्तु अस्मिन् प्रसङ्गे स्कन्धः उपरि न उन्नेयः।
2. उच्छ्वासं कुर्वन् (श्वासं संगृह्णन्) शिरः सामान्यस्थितौ आनयेत्।
3. एवमेव निःश्वासपूर्वकं शिरः शनैः वामतः अवनमयेत्।
4. पुनः श्वासं संगृह्य शिरः सामान्यस्थितौ आनयेत्।
5. एवम् एकं चक्रं पूर्णतां याति। विधिम् इमं पुनः द्विवारं कुर्यात्।

तृतीयचरणम्- दक्षिणतः वामतः च शिरसः पार्श्वभ्रामणम्

1. शिरः ऋजुः स्थापयेत्।
2. निःश्वासपूर्वकं शिरः शनैः दक्षिणं भागं प्रति भ्रामयेत्, येन चिबुकं स्कन्धः च समानरेखायां स्याताम्।
3. श्वासं संगृह्य शिरः सामान्यस्थितौ आनयेत्।

4. एवम् प्रकारेण निःश्वासपूर्वकं शिरः शनैः वामभागं प्रति भ्रामयेत्।
5. श्वासं पुनः संगृह्य शिरः सामान्यस्थितौ आनयेत्।
6. एवम् एकं चक्रं पूर्णतां याति। विधिम् इमं पुनः द्विवारं कुर्यात्।

चतुर्थचरणम्-

(ख) **ग्रीवाभ्रामणम्** (वर्तुलाकारेण)

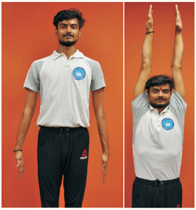
1. निःश्वासपूर्वकं शिरः पुरतः शनैः अवनमयेत् तथा च चिबुकं वक्षसा योजयेत्।
2. श्वासं संगृह्य शिरः प्रदक्षिणाकारेण भ्रामयेत्। भ्रामणप्रसङ्गे शिरः यदा पुरतः आनीय अवनम् यते तदा निःश्वासः कर्तव्यः।
3. एवं प्रकारेण ग्रीवां प्रदक्षिणक्रमेण वर्तुलाकारेण पूर्णतः भ्रामयेत्।
4. पुनः ग्रीवां विपरीततया अर्थात् अप्रदक्षिणक्रमेण भ्रामयेत्।
5. श्वासं सङ्गृह्य ग्रीवां पृष्ठे नयेत् तथा श्वासं त्यजन् पुनः अग्रे आनयेत्।
6. एवं प्रकारेण चक्रम् इदं पूर्णत्वम् एति। विधिम् इमं पुनः द्विवारं कुर्यात्।

अवधेयम्-

1. ग्रीवा यथाशक्ति भ्रामणीया, शक्तिम् अतिरिच्य श्रमः न स्यात्।
2. स्कन्धौ शिथिलतया सहजतया ऋजुतया एव स्थापनीयौ।
3. ग्रीवाभागस्य व्यायामस्य तथा च ग्रीवायाः सन्धिस्थानस्य स्नायूनां सुखद-शिथिलतायाः अनुभूतिः कर्तव्या।
4. अस्य ग्रीवाव्यायामस्य अभ्यासः आसन्दे उपविश्य अपि कर्तुं शक्यते।
5. येषां ग्रीवायां पीडा स्यात्, ते अभ्यासं शनैः शनैः कुर्युः, विशिष्य शिरः तावदेव पृष्ठे नयेयुः यावत् सुखेन नेतुं शक्यते।
6. अधिकवयस्कानां कृते जीर्ण-सर्वाइकल-स्पाण्डिलाइटिस-व्याधिग्रस्तानां कृते नास्ति अयम् अभ्यासः।

(ii) स्कन्ध-व्यायामः

शारीरिकस्थितिः – समस्थितिः



चरणम् 1 – स्कन्धाकर्षणम्

अभ्यासविधिः

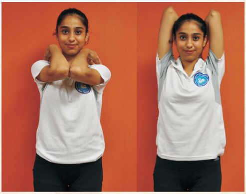
1. पादौ संयोज्य, शरीरम् ऋजुतया कृत्वा बाहू देहम् उभयतः शरीरेण संस्पृष्टौ स्थापनीयौ। हस्तौ शरीरम् उभयतः ऋजुरूपेण शरीरसमीपे लम्बायमानौ स्थापनीयौ।

2. श्वासं सङ्गृह्य द्वौ बाहू शिरः उभयतः ऊर्ध्वदिशि उन्नेयौ। करतले बहिर्मुखे स्याताम्।
3. निःश्वासपूर्वकं बाहू नीचैः आनयेत्।
4. करतले उद्घाटिते स्याताम्, अङ्गुल्यः संस्पृष्टाः स्युः।

चरणम् 2

स्कन्धचक्रम् (स्कन्धचालनम्)

1. ऋजुतया तिष्ठेत्।
2. वामहस्तस्य अङ्गुलीः वामस्कन्धे स्थापयेत्। एवमेव दक्षिणहस्तस्य अङ्गुलीः दक्षिणस्कन्धे स्थापयेत्।



3. द्वावपि कूर्परौ पूर्णरूपेण चक्राकारेण भ्रामयेत्।
4. श्वासं संगृह्य द्वावपि कूर्परौ उपरि नयेत् तथा श्वासत्यागकाले नीचैः आनयेत्।
5. कूर्परौ वक्षस्थलस्य पुरतः आनयनकाले उभयोः कूर्परयोः स्पर्शं कारयितुं प्रयत्नः

स्यात्। पृष्ठतः भ्रामणकाले यथाशक्ति कूर्परौ आकृष्य चालनीयौ। भ्रामणावसरे अधः आनयनकाले बाहुभ्यां शरीरस्पर्शः स्यात्।

6. एतां क्रियां 'पुरस्तात् ऊर्ध्वगत्या आरभ्य पृष्ठतो मार्गेण वर्तुलाकारेण चालनम्' इति क्रमेण द्विवारं कुर्यात्। विपरीतक्रमेण अपि तथैव कुर्यात्।

7. कूर्परयोः उपरि नयनकाले श्वासः पूरणीयः, अधः आनयनकाले निःश्वासः कार्यः।

लाभः

1. अनया यौगिकक्रियया अस्थीनि, सन्धयः, कण्ठप्रदेशः स्कन्धौ, तन्त्रिकाः च स्वस्थाः भवन्ति।

2. योगाभ्यासोऽसौ कण्ठप्रदेशस्य अस्थ्नः अपकर्षकस्य (सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस) रोगान् दूरीकरोति एवं स्कन्धस्य सञ्चालने ये अवरोधाः भवन्ति, तान् शमयति।

(iii) कटिचालनम्

(कटिशक्तिविकासः)

शारीरिकस्थितिः - समस्थितिः

अभ्यासविधिः

1. द्वयोः पादयोः मध्ये 2-3 पादमितं (Foot-मितम्) अन्तरं स्यात्।

2. द्वावपि बाहू स्वपुरस्ताद् स्कन्धं यावत् उपरि उन्नेतव्यौ। अस्मिन् समये द्वावपि करौ समानान्तरस्थितौ परस्परम् अभिमुखौ च स्याताम्।

3. निःश्वासपूर्वकं शरीरं वामभागं प्रति भ्रामणीयम्, येन दक्षिणकरः वामस्कन्धं स्पृशेत्। पुनः श्वासवायुपूरणपुरस्सरं पूर्वस्यां स्थितौ आगन्तव्यम्।

4. निःश्वासपूर्वकं शरीरं दक्षिणभागं प्रति भ्रामयेत् येन वामकरः दक्षिणस्कन्धं स्पृशेत्। पुनः श्वासवायुपूरणपुरस्सरं पूर्वस्यां स्थितौ आगन्तव्यम्।

5. एवम् एकं चक्रं पूर्णतां याति। विधिम् इमं पुनः द्विवारं कुर्यात्।
6. एतस्य व्यायामस्य समनन्तरं समस्थितौ भूत्वा अल्पविश्रामम् अनुभवेत्।

अवधेयम्

1. श्वासस्य समन्वयनपुरस्सरं शनैः शनैः एषः व्यायामः कर्तव्यः।
2. हृदयरोगिभिः अभ्यासः अयं सावधानतया कर्तव्यः।
3. तीव्र-पृष्ठवेदनाग्रस्तैः कशेरुक (मेरुदण्ड)- सम्बद्धसमस्याग्रस्तैः जनैः एष व्यायामः न कर्तव्यः। मासिकधर्मकाले च एष व्यायामः न कर्तव्यः।

(iv) जानु-व्यायामः

शारीरिकस्थितिः - समस्थितिः

अभ्यासविधिः

1. श्वासं सङ्गृह्य स्वबाहू स्कन्धं यावत् आनयेत्, करतले भूम्यभि-मुखे भवेताम्।
2. निःश्वासपूर्वकं जानुनी अधस्तात् अर्धं यावत् पुटीकर्तव्ये, कटितः उपरितनभागः ऋजुतया भवेत्।
3. अस्य अभ्यासस्य चरमस्थितौ द्वौ बाहू द्वौ ऊरू च भूमितः समानान्तरस्थितौ स्याताम्।
4. श्वासस्य अन्तः स्वीकरणपूर्वकं जानुनी पूर्वस्थितिं प्रति आनीय ऋजुः स्थातव्यम्।
5. निःश्वासपूर्वकं हस्तौ नीचैः प्रसारयेत्।
6. विधिम् इमं पुनः द्विवारं कुर्यात्।

अवधेयम्

1. जानुनोः नितम्बयोश्च सन्धिं दृढीकर्तुम् अयम् व्यायामः सहायको भवति।
2. वातरोगजनित-सन्धिशूलायाः तीव्रावस्थायां अस्य अभ्यासः परिहर्तव्यः।

3. योगासनम्

(क) उत्थाय कर्तव्यानि आसनानि

ताडासनम् (ताडवृक्षस्य भङ्गिमा)

ताडशब्दस्य ताडवृक्षः, पर्वतः इति अर्थ द्वयम् अस्ति।

स्थित्वा करणीयानाम् आसनानाम् आधारभूतम् इदम् आसनम् अङ्गानां स्थैर्यं दृढतां च प्रददाति।

अभ्यासविधिः

1. पादयोः मध्ये अङ्गुलद्वयपरिमितं (2 इञ्च्-परिमितम्) अन्तरं कृत्वा तिष्ठेत्।
2. श्वासं सङ्गृह्य हस्तौ स्कन्धं यावत् उन्नेतव्यौ।
3. द्वयोः हस्तयोः अङ्गुल्यः अन्योन्यं योजनीयाः। करतले बहिर्मुखे कर्तव्ये। श्वासं प्रपूर्य द्वौ हस्तौ शिरसः उपरि नयेत्।
4. हस्तयोः उपरि नयनावसरे पादाङ्गुलीनां बलेन स्थित्वा पादयोः पार्ष्णिभागं (पृष्ठभागं) उपरि उत्थापयेत्। (पादयोः अङ्गुलिषु भारं निधाय शरीरस्य सन्तुलितस्थितिः रक्षणीया)
5. अस्यां स्थितौ 10-30 क्षणकालं यावत् स्थिरीभूय तिष्ठेत्।
6. पादयोः पार्ष्णिभागः पुनः भूमौ आनयेत्।
7. निःश्वासपूर्वकं हस्तयोः अङ्गुलीः पृथक्कृत्य हस्तौ अधः अवतार्य पूर्ववत् समस्थितिं प्राप्नुयात्।

लाभः

अस्य आसनस्य अभ्यासेन शरीरे स्थिरता आयाति। मेरूदण्डेन सम्बद्धानां नाडीनां समस्याः परिहर्तुं, दोषपूर्णभङ्गिमां च परिष्कर्तुं च इदम् आसनम् उपकरोति।

अवधेयम्-

तीव्ररूपेण सन्धिवातग्रस्ताः, सिराग्रन्थि (वैरिकोस्वेंस्)-समस्याग्रस्ताः,

शिरोभ्रमरोगिणश्च पार्ष्णिभागस्य उन्नयनं (अर्थात् पादाङ्गुलीनां बलेन स्थितिं) वारयेयुः।

वृक्षासनम् (वृक्षस्य भङ्गिमा)

वृक्षशब्दस्यार्थो भवति पादपः। अस्य आसनस्य चरमभङ्गिमा वृक्षवत् भवति। अतः इदम् आसनं वृक्षासनम् इति कथ्यते।

अभ्यासविधिः-

1. पादयोः मध्ये अङ्गुलद्वयपरिमितं (2 इञ्च्-परिमितम्) अन्तरं कृत्वा तिष्ठेत्।
2. नेत्रयोः पुरतः विद्यमाने कस्मिंश्चित् बिन्दौ ध्यानं केन्द्रीकरणीयम्।
3. निःश्वासपूर्वकं दक्षिणपादं गृहीत्वा वामपादस्य ऊरुमूले योजयेत्। पादमूलं मूलाधारभागे संस्पृष्टं स्यात्।
4. श्वासवायोः पूरणपुरस्सरम् उभौ अपि हस्तौ उपरि नीत्वा योजयित्वा नमस्कारमुद्रा करणीया।
5. अस्यां स्थितौ 10 तः 30 क्षणान् यावत् स्थिरतया भाव्यम्। सामान्यरूपेण श्वसनप्रक्रिया स्यात्।
6. निःश्वासपूर्वकं हस्तौ नीचैः आनयेत् पादं पूर्वावस्थां प्रति आनयेत्।
7. वामपादम् उत्थाप्य वामभागे अपि एतस्य आसनस्य पुनरावृत्तिं कुर्यात्।

लाभः-

आसनम् इदं तन्त्रिकाभिः सम्बद्धानां स्नायूनां समन्वयने शरीरस्य सन्तुलने, सहनशीलतायाः वर्धने, जागरूकप्रज्ञायाः अभिवर्धने, एकाग्रतायाः वृद्धये च सहायकं भवति।

अवधेयम् -

तीव्ररूपेण सन्धिवातग्रस्ताः शिरोभ्रमरोगिणश्च इदम् आसनं न कुर्युः।

पादहस्तासनम्-

पादहस्तासनं नाम पादयोः समीपे हस्तौ नीत्वा क्रियमाणम् आसनम्। एतद् उत्तानासनम् इत्यपि कथ्यते।

अभ्यासविधिः-

1. पादयोः मध्ये अङ्गुलद्वयपरिमितं (2 इञ्च्- परिमितम्) अन्तरं कृत्वा तिष्ठेत्।
2. शनैः शनैः श्वासपूरणपुरस्सरं हस्तौ उपरि उन्नयेत्।
3. कटिभागात् उपरितनं भागम् आकर्षेत्।
4. निःश्वासं कृत्वा शरीरम् अग्रे अवनमयेत् येन उभावपि करौ भूमौ स्थापयितुं शक्यौ।
5. पृष्ठभागं यथासम्भवम् आकृष्य हृदयभागस्य ऊरुभागस्य च अन्तरं न्यूनीकृत्य मुख-नासिका-चिबुकभागान् जानुसमीपे योजयेत्।
6. सामान्य-श्वासप्रश्वासविधिना साकम् अस्याम् आसनस्थितौ 10 तः 30 क्षणकालं यावत् स्थिरो भवेत्।
7. अनम्यपृष्ठस्वभावाः स्वसामर्थ्यानुसारमेव नमनं कुर्युः।
8. श्वासपूरणपुरस्सरं शनैः शनैः हस्तौ शिरः च उपरि आनीय शरीरम् ऋजुः कृत्वा हस्तौ शिरसः उपरि यावत् आकर्षेत्।
9. निःश्वासपूर्वकं शनैः शनैः विपरीतक्रमेण प्रारम्भिकावस्थां प्रति आगच्छेत्।
10. समस्थितौ विश्रामं कुर्यात्।

लाभः-

इदम् आसनं मेरूदण्डाय लाभप्रदं वर्तते, जठराग्निं प्रदीपयति, मासिकधर्म-सम्बद्धानां समस्यानां परिहारे सहायकं भवति।

अवधेयम् -

हृदयविकारे मेरुदण्डसम्बद्धविकारे, उदरशोथे, हर्नियारोगे, जठरव्रणे, नेत्ररोगविशेषे, शिरोभ्रमरोगे, गर्भावस्थायां च एतदासनं न कर्तव्यम्।

अर्धचक्रासनम्-

अर्धचक्रासनं नाम अर्धचक्रसदृशभङ्गिमायुक्तम् आसनम्।

अस्मिन् आसने शरीरस्य अर्धभागः चक्रवद् आकृतिं धारयति।

अभ्यासविधिः-

1. पादयोः मध्ये अङ्गुलद्वयपरिमितम् (2 इञ्च्-परिमितम्) अन्तरं कृत्वा तिष्ठेत्।
2. नितम्बस्योपरि कटिभागे हस्तौ निधाय पृष्ठस्य आलम्बनं देयम्।
3. कूर्परौ समानान्तरेण स्थापयितुं प्रयत्नं कुर्यात्।
4. कटिभागादेव पृष्ठतः शरीरम् आनम्य ग्रीवायाः भागम् आकृष्य शिरः पृष्ठतः लम्बनीयम्।
5. श्वासपूरणपुरस्सरं पृष्ठभागं प्रति कटिभागादेव शरीरस्य अवनमनं भवेत्, ततः श्वासं बहिः त्यक्त्वा विश्रमणं च कर्तव्यम्।
6. सामान्यरूपेण श्वसनपुरस्सरम् अस्यां स्थितौ 10-30 क्षणान् यावत् स्थिरतया स्थातव्यम्।
7. श्वासपूरणपुरस्सरं शनैः प्रारम्भिकावस्थां प्रति आगच्छेत्।

लाभः-

1. अर्धचक्रासनस्य अभ्यासेन मेरूदण्डः स्वस्थः भवति तथा च मेरूदण्डेन सम्बद्धाः नाड्यः स्नायवः च दृढाः भवन्ति।

2. ग्रीवासम्बद्धानाम् अस्थि-स्नायुप्रभृतीनां (सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस्)-क्लेशपरिहरणे सहायकं भवति अर्धचक्रासनम्।

अवधेयम्-

1. शिरोभ्रमणरोगे सति एतदासनं न कर्तव्यम्।
2. उच्चरक्तचापग्रस्तैः सावधानतया पृष्ठतः शरीरम् अवनमनीयम्।

त्रिकोणासनम् -

त्रिकोणासनस्य अभ्यासकाले कटिभागस्य हस्तस्य पादयोश्च स्थितिभङ्गिमया त्रिकोणाकृतिः दृश्यते। अतः इदम् आसनं त्रिकोणासनम् इति नाम्ना ज्ञायते।

अभ्यासविधिः-

1. द्वयोः पादयोः मध्ये 3 पादमितं (Foot-मितम्) अन्तरं कृत्वा तिष्ठेत्। श्वासपूरणपुरस्सरं द्वौ हस्तौ स्कन्धं यावत् उत्थापनीयौ।
2. दक्षिणपादस्य अग्रभागं दक्षिणतः भ्रामयेत्।
3. श्वासत्यागपूर्वकं शनैः शनैः दक्षिणपादस्य दिशि शरीरम् अवनमयेत्। नमनानन्तरं दक्षिणकरतलं दक्षिणपादस्य उपरि स्थापयेत्।
4. वामहस्तं सम्यगुपरि कृत्वा दक्षिणहस्तस्य समानरेखायाम् ऊर्ध्वं स्थापयेत्।
5. ततः वामकरतलं पुरतः भ्रामयेत्।
6. शिरः भ्रामयित्वा वामहस्तस्य मध्यमाम् अङ्गुलिं पश्येत्।
7. सामान्य श्वसनप्रक्रियया 10-30 क्षणकालं यावत् अस्मिन् आसने स्थिरीभवेत्।
8. श्वासपूरणपूर्वकं शरीरम् ऋजुः कृत्वा प्रारम्भिकावस्थां प्रति पुनः आगच्छेत्।
9. आसनम् इदं व्यतिक्रमेणापि (वामपार्श्वम् आश्रित्य अपि) कर्तव्यम्।

लाभाः-

एतेन आसनेन मेरूदण्डः स्वस्थः भवति। ऊरु-कटि-नितम्बभागानां मांसपेशिस्नाय्वादीनां बलवर्धनं, श्वासकोषस्य क्षमतावर्धनं च भवति।

अवधेयम्-

1. स्लिपडिस्क-साइटिक् इत्यादिसमस्यायां सत्यां, उदरशल्यचिकित्सासमनन्तरं च एतदासनं न कर्तव्यम्।
2. स्वीयक्षमताम् अतिक्रम्य शरीरस्य अवनमनाय अधिकबलप्रयोगः न कर्तव्यः। स्वीय-कार्यक्षमतायाः सीमानं ज्ञात्वैव आसनम् इदं कर्तव्यम्।
3. अभ्यासक्रमे यदि कश्चित् पादपर्यन्तं हस्तं प्रसारयितुं न शक्नोति, तर्हि जानु स्पृष्ट्वा आसनमिदं कर्तुमर्हति।

(ख) उपविश्य कर्तव्यानि आसनानि

भद्रासनम्-

भद्र शब्दघटितस्य अस्य आसनस्य नाम्ना अवगम्यते यदिदम् आसनं शुभदं, सौभाग्यकरं, दृढताप्रदम् इति।

शारीरिकस्थितिः - पादौ प्रसार्य उपवेशनम् (विश्रामासनम्)

1. द्वावपि पादौ सम्मुखे प्रसार्य उपवेष्टव्यम्।
2. द्वावपि करौ नितम्बभागम् उभयतः भुवि स्थापयेत्, शरीरं विश्रान्तं च कुर्यात्। इदमेव विश्रामासनं भवति।

अभ्यासविधिः-

1. द्वावपि पादौ सम्मुखे प्रसार्य मेरुदण्डम् ऋजुं कृत्वा उपविशेत्।

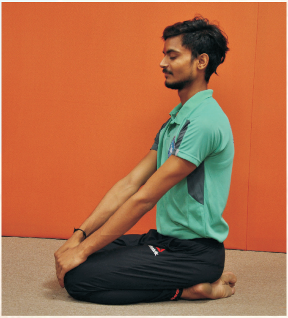
2. द्वौ हस्तौ नितम्बस्य समीपे भूतले स्थापयेत्। इयं स्थितिः दण्डासनं भवति।
3. उभौ पादौ जानुभागात् पुटीकृत्य उभयोः पादयोः पार्ष्णिभागौ आकृष्य मूलाधारसमीपे आनीय योजनीयौ।
4. निःश्वासपूर्वकं पादयोः अङ्गुलीः हस्ताभ्यां संगृह्य आवृणुयात्।
5. श्वासपूरणपूर्वकं पार्ष्णी यथाशक्ति मूलाधारस्य समीपे आनयेत्।
6. यदि ऊरू भूतलं न स्पृशतः तर्हि आश्रयाय जानोः नीचैः सरलम् उपधानं स्थापयितुं शक्यते।
7. अस्याम् अवस्थायां 10-30 क्षणकालं यावत् स्थिरीभूय सामान्यरूपेण श्वसनं कुर्यात्।

लाभाः-

1. भद्रासनस्य अभ्यासः शरीरस्य दृढीकरणाय मनसः स्थिरीकरणाय च कल्पते।
2. एतदासनं गर्भावस्थायां लाभकारकं भवति। मासिकधर्मस्य समये सामान्यतः महिलाभिः अनुभूयमानायाः उदरवेदनानिवारणमपि एतेन भवेत्।

अवधेयम्-

सन्धिवातादिरोगाणाम्, कटिस्नायुशूलायाः तीव्रावस्थायाम्, (आर्थराइटिस् एवं साइटिका इत्येतेन ग्रस्तः जनः) अस्य अभ्यासं न कुर्यात्।



वज्रासनम्/वीरासनम्-

आसनमिदं ध्यानाभ्यासाय उपयुक्तासनेषु अन्यतमं वर्तते। यदा ध्यानार्थम् इदम् आसनं क्रियते तदा आसनस्य चरमस्थितौ नेत्रनिमीलनं कृत्वा उपवेष्टव्यम्।

शारीरिकस्थितिः - दण्डासनम्।

अभ्यासविधिः-

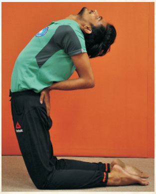
1. द्वावपि पादौ प्रसार्य उपविशेत्, शरीरस्य समीपे हस्तौ स्याताम्, करौ च भूतले स्याताम्, अङ्गुल्यः अपुटीकृतस्थितौ स्युः।
2. दक्षिणपादं जानुभागे पुटीकृत्य पृष्ठतः आनीय दक्षिण नितम्बस्य अधः स्थापयेत्।
3. एवमेव वामपादमपि जानुभागे पुटीकृत्य पृष्ठतः आनीय वामनितम्बस्य अधः स्थापयेत्।
4. उभयोः पादयोः अङ्गुष्ठे परस्परं संयुक्ते स्याताम्।
5. नितम्बः पार्ष्णयोः मध्ये तदुपरि स्यात्।
6. वामहस्तं वामजानुनः उपरि दक्षिणहस्तं च दक्षिणजानुनः उपरि स्थापयेत्।
7. मेरुदण्डम् ऋजुः स्थापयेत्, एवं सम्मुखे पश्येत् अथवा अक्षिपिधानं कुर्यात्।
8. पूर्वस्थितिं प्रति आगमनावसरे दक्षिणतः किञ्चित् अवनम्य स्ववामपादम् उद्घाटयेत्।
9. एवमेव स्वदक्षिणपादं निष्कास्य/उद्घाट्य प्रारम्भिकस्थितिं प्रति आगच्छेत्।
10. विश्रामासनस्य स्थितौ विश्रामं कुर्यात्।

लाभाः-

आसनमिदं पाचनशक्तिं समीकरोति। अपि च ऊरुभागस्य जङ्घाभागस्य बलवर्धने अपि इदमासनं सहायकं भवति।

अवधेयम्-

1. अर्शरोगेण ग्रस्ताः इदम् आसनं न कुर्युः।
2. जानुवेदनायां पार्ष्णिवेदनायां वा सत्याम् इदम् आसनं न कर्तव्यम्।



अर्ध-उष्ट्रासनम्-

शारीरिकस्थितिः - विश्रामासनम् अस्य आसनस्य चरमस्थितिः उष्ट्रपृष्ठस्य आकारं स्मारयति।

अभ्यासी उष्ट्राकारेण भवति। अस्य अर्धोष्ट्रासने प्रथमचरणस्यैव अभ्यासो भवति।

अभ्यासविधिः-

1. विश्रामासने उपविशेत्।
2. पुनः दण्डासने आगच्छेत्।
3. पादौ पुटीकृत्य वज्रासने उपविशेत्।
4. जानुभ्यां शरीरमुत्थापयेत्।
5. हस्तौ नितम्बे तथा स्थापयेत्, येन अङ्गुल्यः भूमिमुखाः स्युः।
6. कूर्परयोः स्कन्धयोः च समानान्तरं भवेत्।
7. अधुना शिरः पृष्ठतः अवनमय्य ग्रीवायाः स्नायून् कर्षेत्।
8. श्वासम् अन्तः स्वीकुर्यात्, शरीरं यथाशक्ति अवनमयेत्।
9. निःश्वस्य विश्रान्तः स्यात्।
10. ऊरू स्तम्भवत् ऋजुतया स्थापनीयौ।
11. सामान्यश्वासप्रक्रियया 10-30 निमेषान् यावत् एतस्मिन् आसने तिष्ठेत्।
12. श्वासस्य अन्तःस्वीकरणपुरस्सरं पुनः वज्रासनं प्रति आगच्छेत्।
13. विश्रामासने विश्रान्तिम् अनुभवेत्।

लाभाः

1. एतदासनं पृष्ठस्य ग्रीवायाः च मांसपेशीणां बलं वर्धयति।
2. कोष्ठबद्धतां पृष्ठपीडां च परिहरति।
3. शिरसि हृदये रक्तसञ्चारं वर्धयति।

अवधेयम् -

हर्निया-उदरक्षत-तीव्रसन्धिशूल-शिरोभ्रमणरोगेषु सत्सु इदमासनं न कर्तव्यम्।

उष्ट्रासनम्

अस्य आसनस्य सिद्ध्यवस्थायाम् उष्ट्रसमाना भङ्गिमा दृश्यते।

अतः एतदासनम् उष्ट्रासनम् इत्युच्यते।

अभ्यासविधिः

1. वज्रासने उपविशेत्।
2. जानुनी पादौ च द्वित्र्यङ्गुलपरिमितदूरे स्थापयेत्।
3. श्वासस्वीकरणकाले पृष्ठतः अवनमेत्।
4. शनैः शनैः दक्षिणहस्तेन दक्षिणपार्ष्णिं, वामहस्तेन वामपार्ष्णिं च स्पृष्ट्वा तत्तदुपरि तत्तत्करतलं स्थापयित्वा निःश्वसेत्।
5. एतदवधेयं यत् पृष्ठतः अवनमनसमये झटिति ग्रीवायाः सञ्चालनं कृत्वा अङ्गसमुद्वेजनं न कुर्यात्।
6. अन्तिमस्थितौ जघनभागः (ऊरू)लम्बवत्/स्तम्भवत् कृत्वा शिरोभागं किञ्चित् पृष्ठतः अवनमयेत्।
7. सम्पूर्णशरीरस्य भारः समानतया उभयोः हस्तयोः पादयोः च उपरि भवेत्। सामान्यश्वासप्रश्वासप्रक्रियया 10-30 क्षणकालं यावद् एतस्यां स्थितौ स्थिरो भवेत्।
8. विश्रामासने विश्रान्तिम् अनुभवेत्।

लाभाः

1. दृष्टिदोषनिवारणाय उष्ट्रासनम् अत्यन्तम् उपकारकं भवति।
2. ग्रीवायाः पृष्ठभागस्य पीडां निवारयति।
3. उदरनितम्बयोः वसां न्यूनीकर्तुं साहाय्यं करोति एतदासनम्।
4. पाचनक्रिया-हृदयश्वसनसम्बद्धविकाराणां निवारणाय एतदासनम् उपकरोति।

अवधेयम्

1. हृदयरोगिणां हर्नियारोगिणां च एतदासनं निषिद्धम्।

शशकासनम्

अस्य आसनस्य सिद्ध्यवस्थायां शशसमाना भङ्गिमा दृश्यते। अतः एतदासनं शशकासनम् इत्युच्यते।

शारीरिकस्थितिः – दण्डासनवत्

अभ्यासविधिः

1. वज्रासने उपवेष्टव्यम्।
2. उभे जानुनी परस्परं दूरं स्थापनीये।
3. अनेन प्रकारेण उपवेशनीयं येन पादयोः अङ्गुष्ठयोः परस्परं स्पर्शः भवेत्।
4. श्वासग्रहणपुरस्सरं द्वौ करौ जानुनोः मध्ये भूम्युपरि स्थापनीयौ।
5. श्वासत्यागपुरस्सरं पुरतः अवनमय्य हस्तौ भूतले अग्रे दीर्घतया प्रसार्य चिबुकस्य भूस्पर्शं कृत्वा तत्रैव स्थापनीयम्।
6. द्वौ भुजौ समानान्तरं स्थापनीयौ।
7. पुरतः दृष्टिं निधाय एषा एव स्थितिः किञ्चित्कालं रक्षणीया।
8. श्वासग्रहणपुरस्सरं कटितः उपरितनं भागम् उन्नीय पूर्वतनस्थितिं प्रति आगन्तव्यम्।
9. श्वासत्यागपुरस्सरं हस्तौ अधः आनेतव्यौ।
10. वज्रासनं त्यक्त्वा दण्डासने उपवेष्टव्यम्, तत्पश्चात् विश्रामः करणीयः।

लाभाः-

1. शशकासनाभ्यासेन मानसिकपीडायाः समाधानं भवति। मानसिकचिन्ताः न्यूनाः भवन्ति।

2. जननाङ्गस्य स्वास्थ्यं वर्धयति। कोष्ठबद्धतां निवारयति।
3. पृष्ठभागस्य वेदनां पाचनक्रियासम्बद्धरोगांश्च निवारयति।

अवधेयम् -

1. अत्यधिकपृष्ठवेदनायां सत्याम् एतदासनं न कर्तव्यम्।
2. जानुवेदनया (आस्टियो-आर्थराइटिस्)-पीडिताः वज्रासनं न कुर्युः।

उत्तानमण्डूकासनम् (ऊर्ध्वमुखमण्डूकवत् भङ्गिमा)

1. अस्य आसनस्य सिद्धेः अवस्थायाम् ऊर्ध्वमुखमण्डूकवत् भङ्गिमा भवति। अतः एतदासनम् उत्तानमण्डूकासनम् इत्युच्यते।

शारीरिकस्थितिः - दण्डासनम्।

अभ्यासविधिः

1. वज्रासने उपवेष्टव्यम्।
2. अङ्गुष्ठौ मेलयित्वा उभयोः जानुनोः मध्ये यथाशक्ति अन्तरं वर्धनीयम्।
3. स्वदक्षिणहस्तः उपरि उन्नेतव्यः। कूर्परभागतः हस्तं पुटीकृत्य पृष्ठतः नीत्वा वामस्कन्धे करतलं स्थापनीयम्। तेन एव प्रकारेण वामहस्तम् उन्नीय कूर्परभागात् पुटीकृत्य पृष्ठतः नीत्वा दक्षिणस्कन्धे करतलं स्थापनीयम्।
4. किञ्चित् कालपर्यन्तं तथैव स्थितिं संरक्ष्य, तत्पश्चात् विपरीतक्रमेण प्रारम्भिकस्थितिं प्रति आगन्तव्यम्।
5. विश्रामासने विश्रामः कर्तव्यः।

लाभाः

1. आसनमिदं पृष्ठवेदनायाः ग्रीवावेदनायाः च कष्टं निवारयति।
2. आसनमिदम् उदरक्रियाः समीकरोति, श्वासकोषस्य कार्यक्षमतां च वर्धयति।

अवधेयम्

1. तीव्रतया जानुवेदनया पीडितव्यक्तिभिः आसनमिदं न करणीयम्।

वक्रासनम्

अस्मिन् आसने मेरुदण्डं वक्रीकृत्य भ्रामणं भवति।

येन मेरुदण्डः नवचैतन्यं प्राप्नोति।

शारीरिकस्थितिः - दण्डासनम्।

अभ्यासविधिः

1. दक्षिणपादं जानुभागात् पुटीकृत्य, दक्षिणपादतलं वामजानुनः पार्श्वे स्थापनीयम्।
2. वामहस्तः दक्षिणजानुनः समीपे आनेतव्यः। वामहस्तेन दक्षिणपादाङ्गुष्ठं ग्रहीतव्यम् अथवा वामकरतलं दक्षिणपादस्य समीपे भूमौ स्थापनीयम्।
3. दक्षिणहस्तं दक्षिणतः शरीरस्य पृष्ठभागे नीत्वा तत्करतलं भूमौ स्थापनीयम्। शरीरपृष्ठं यथाशक्ति ऋजुः स्यात्।
4. श्वासत्यागपुरस्सरं शरीरं दक्षितणतः भ्रामणीयम्।
5. सामान्यश्वासप्रक्रियया साकम् अस्यां स्थितौ 10-30 क्षणकालं यावत् भूत्वा पश्चात् विश्रान्तिम् अनुभवेत्।
6. श्वासग्रहणपुरस्सरं हस्तं ततः अपसार्य शरीरं पुनः पूर्वस्थितिं प्रति आनेतव्यम्। श्वासत्यागपुरस्सरं विश्रान्तिम् अनुभवेत्।
7. एषः अभ्यासक्रमः अपरपार्श्वतः अपि कर्तव्यः।

लाभाः

- मेरुदण्डस्य क्षमतां तस्य नम्यतां वा वर्धयति।
- अग्न्याशयस्य (पैन्क्रियास् इत्यस्य) कार्यक्षमतां वर्धयति, मधुमेहस्य नियन्त्रणे साहाय्यं करोति।

अवधेयम्

1. तीव्र-पृष्ठशूलस्य अवस्थायां, मेरुदण्डसम्बद्धविकाराणां स्थितौ आसनमिदं न कर्त्तव्यम्। उदरस्य शल्यचिकित्सायाः पश्चात् मासिकधर्मदिवसेषु च आसनमिदं न करणीयम्।

(ग) उदरभागे शयनं कृत्वा क्रियमाणानि आसनानि

मकरासनम्

अस्य आसनस्य सिद्धेः अवस्थायां मकराकृतेः भङ्गिमा भवति। अतः एतदासनं मकरासनम् इत्युच्यते।

शारीरिकस्थितिः – अधोमुखं शयित्वा विश्रान्ति भङ्गिमा।

अभ्यासविधिः

1. अधोमुखं कृत्वा उदरस्य बलेन शयनं कुर्यात्। पादौ परस्परं दूरे संस्थाप्य पादाङ्गुल्यः बहिर्मुखाः करणीयाः।
2. उभौ हस्तौ शिरसः अधः नीत्वा वामहस्तस्य उपरि दक्षिणहस्तं स्थापयेत्।
3. तत्पश्चात् शिरः दक्षिणदिशि वामदिशि वा परिवृत्य स्वहस्तोपरि स्थापयेत्।
4. नेत्रनिमीलनं कृत्वा मनः शान्तं कृत्वा विश्राम्येत। एतत् मकरासनं भवति।
5. उदरबलेन करणीया नाम् आसनानां सन्दर्भे विश्रान्त्यर्थम् इदम् आसनं क्रियते।

लाभाः

1. सम्पूर्णशरीरस्य विश्रान्तिं जनयति इदम् आसनम्।
2. पृष्ठभागसम्बद्धसमस्यानां निराकरणार्थम् इदम् आसनम् उपयोगि वर्तते।
3. इदम् आसनम् अवसादस्य चिन्तासम्बद्धसमस्यानां परिहाराय सहायकम् अस्ति।

अवधेयम् -

1. गर्भावस्थायां न करणीयम्।
2. स्कन्धयोः विशिष्टसमस्या यदि वर्तते तर्हि इदमासनं न करणीयम्।

भुजङ्गासनम्

भुजङ्गशब्दस्य अर्थः सर्पोऽस्ति।

एतस्मिन् आसने शरीरं सर्पस्य फणवत् उपरि उन्नीयते। अतः एतदासनं भुजङ्गासनम् इत्युच्यते।

शारीरिकस्थितिः - मकरासनवत्

अभ्यास-विधिः

1. उदरस्य आधारेण शयीत, तथा च स्वस्य हस्तयोः शिरः स्थापयित्वा शरीरं विश्रान्तं कुर्यात्।
2. इदानीं द्वयोः पादयोः परस्परमेलनं करणीयम्।
3. हस्तौ कर्षयित्वा ललाटः भूमौ स्थापनीयः।
4. करतले भूम्यभिमुखे कृत्वा कूर्परपर्यन्तः हस्तभागः भूमौ स्थापनीयः।
5. हस्तयोः अपसारणं विना एव शनैः श्वासम् अन्तः स्वीकृत्य शिरः वक्षःस्थलं च नाभिपर्यन्तम् उपरि उन्नेतव्यम्।
6. किञ्चित् समयम् एतस्यां स्थितौ विश्रामः कर्तव्यः।
7. एतत् सरल-भुजङ्गासनम् इत्युच्यते।
8. अधुना पूर्वतनस्थितिम् आगत्य ललाटं भूमौ स्थापयेत्।
9. करतले वक्षः स्थलस्य पार्श्वे स्थापयित्वा ततः कूर्परौ किञ्चित् उपरि नेतव्यौ।
10. श्वासं स्वीकृत्य शिरः वक्षःस्थलं च नाभिपर्यन्तं शनैः उपरि उन्नेतव्ये।
11. कूर्परयोः समानान्तरं प्रकल्प्य अस्यां स्थितौ 10-30 क्षणकालं यावत् सामान्यश्वासप्रक्रियां कुर्यात्।

12. एतदासनं भुजङ्गासनं भवति।

13. पुनश्च श्वासं त्यक्त्वा ललाटं भूमौ स्थापयित्वा मकरासनस्य स्थितौ विश्रामः कर्तव्यः।

सूचना –

1. पादौ तथा दृढं कृत्वा आसनं कर्तव्यं येन कटिप्रदेशे च मेरुदण्डे अतिश्रमः भारो वा न स्यात्।

लाभाः

1. अवसादम् अपाकरोति, उदरभागस्य अतिरिक्तमांसम् अपकर्षति, कोष्ठबद्धतां (मलबद्धतां) परिहरति।

2. पृष्ठशूलं, श्वासनलिकासम्बद्धसमस्याः च निवारयितुम् इदम् आसनम् उपकारकम् अस्ति।

अवधेयम् –

1. येषां जनानाम् उदरसम्बद्धशल्यचिकित्सा अभवत् तैः द्वित्रिमासपर्यन्तम् इदम् आसनं न कर्तव्यम्।

2. हर्नियासमस्याग्रस्ताः उदरव्रण/जठरव्रणपीडिताश्च इदमासनं न कुर्युः।

शलभासनम्

शलभः कीटविशेषः वर्तते। तदाकृतिं स्मारयति इदमासनम्।

शारीरिकस्थितिः – मकरासनवत्।

अभ्यासविधिः

1. मकरासनस्य स्थितौ शयनीयम्।

2. चिबुकं भूमौ स्थापयित्वा उभौ हस्तौ शरीरम् उभयतः स्थापनीयौ। ध्यातव्यं यद् करतलद्वयमपि ऊर्ध्वाभिमुखं स्यात्।

3. श्वासवायुपूरणपुरस्सरं जानुनोः पुटीकरणं विना पादौ यथाशक्ति उपरि उत्थापनीयौ।

4. हस्तौ तथा नोदनीयौ येन पादौ सरलतया उपरि उत्थापयितुं शक्यौ भवेताम्।

5. अस्यां स्थितौ 10-30 क्षणकालं यावत् सामान्यश्वासप्रक्रियां कुर्यात्।

6. श्वासं त्यक्त्वा पादौ अधः अवतारणीयौ। किञ्चित् कालं यावत् मकरासनस्य स्थितौ विश्रामः कर्तव्यः।

सूचना -

1. जानुफलकं सम्यक् आकृष्य नितम्बभागे आकुञ्चनं कृतं चेत् शलभासने पादौ उत्थापयितुं सौकर्यं भवति। तेन उत्तमतया आसनस्थितिः भवितुम् अर्हति। भुजङ्गासनात् परम् एतदासनं कृतं चेत् अधिकतया प्रयोजनप्रदं भवति।

लाभाः

1. कटिस्नायुशूलं पृष्ठस्य अधोभागस्य पीडां च निवारयति।

2. ऊरु-नितम्बभागयोः एकत्र अतिरिक्तं मेदः / वसां न्यूनीकरोति। शरीरस्य भारं नियन्त्रयति।

3. उदरस्याङ्गानां स्वास्थ्यलाभं प्रददाति। पाचनक्रियां सम्यक् करोति।

4. श्वासकोषस्य कार्यक्षमतां वर्धयति।

अवधेयम् -

1. पृष्ठस्य अधोभागे तीव्रवेदनायां सत्यां सावधानतया एतस्य आसनस्य अभ्यासः कर्त्तव्यः।

2. उच्चरक्तचाप-उदरव्रण-हार्नियारोगपीडितैः जनैः एतदासनं न कर्तव्यम्।

(घ) पृष्ठबलेन क्रियमाणानि आसनानि

सेतुबन्धासनम्

सेतुबन्धशब्दस्य अर्थः सेतुनिर्माणम् इति। अस्मिन् आसने शरीरस्य आकृतिः सेतु अवस्थायां भवति। अतः इदम् अनेन नाम्ना ज्ञायते। अस्यापरं नाम चतुष्पादासनमिति।

शारीरिक स्थितिः – पृष्ठबलम्/शवासनम्

अभ्यासविधिः

1. पादौ जानुभागे पुटीकृत्य पार्ष्णिद्वयं नितम्बसमीपे आनेतव्यम्।
2. हस्ताभ्यां पादयोः मणिबन्धभागः दृढं ग्रहणीयः। जानुनी पादौ च ऋजुतया भवेयुः।
3. श्वासपूरणपुरस्सरं शनैः शनैः स्वनितम्बौ हृदयं च उपरि उत्थापयेत्। सेतुवत् आकृतिं कुर्यात्।
4. अस्यां स्थितौ 10-30 क्षणकालं यावत् सामान्यश्वासप्रक्रियां कुर्यात्।
5. निःश्वासकाले शनैः शनैः मूलावस्थां प्रति प्रत्यागमनं करणीयम्। अपि च शवासने विश्रान्तिम् अनुभवेत्।

सूचना –

आसनस्य पूर्णावस्थायाम् उभौ स्कन्धौ ग्रीवा च भूस्पर्शयुक्ताः स्युः। आसनस्य चरमघट्टे आवश्यकतानुसारेण कटिप्रदेशे हस्तं योजयित्वा स्वशरीरालम्बनं कर्तुं शक्यते।

लाभाः

1. अवसादम् उद्वेगं च परिहरति। पृष्ठस्य/मेरुदण्डस्य अधस्तनभागस्थ-स्नाय्वादीनां कृते बलं प्रददाति।
2. उदरस्थानाम् अङ्गानां स्वास्थ्यं वर्धयति। पाचनक्षमतां वर्धयति, कोष्ठबद्धतां नाशयति।

अवधेयम् -

1. उदरव्रणरोगग्रस्तैः हार्नियारोगग्रस्तैः च न करणीयम् आसनमिदम्।

उत्तानपादासनम्

अस्मिन्नासने शयित्वा पादौ उपरि स्थापनीयौ। अतः अस्य नाम उत्तानपादासनम् इति।

अभ्यासविधिः

1. भूमौ सरलतया शयनीयम्। पादौ ऋजुतया प्रसारितौ स्याताम्। भूम्यभिमुखौ हस्तौ शरीरम् उभयतः पार्श्वे भवेताम्।
2. श्वासग्रहणपुरस्सरं जानुनोः पुटीकरणं विना पादौ शनैः 30 डिग्रीकोणं यावत् उपरि उन्नेतव्यौ।
3. अस्यां स्थितौ 10-30 क्षणकालं यावत् सामान्यश्वासप्रक्रियां कुर्यात्।
4. श्वासत्यागपुरस्सरं शनैः शनैः स्वकीयपादौ अधः आनीय। भूमौ स्थापयेत्।
5. शवासने विश्रामं कुर्यात्।

लाभाः

1. इदमासनं नाभिकेन्द्रे सन्तुलनं स्थापयति।
2. इदमासनम् उदरपीडाम्, उदरवायुं, अजीर्णम्, अतिसारं च निवारयति।
3. इदमासनम् उदरस्य मांसपेशीं दृढीकरोति।
4. आसनमिदम् अवसादं मानसिकचिन्तां च नियन्त्रयितुम् उपकारकं भवति।

अवधेयम् -

5. उच्चरक्तचापयुक्तः, कटिवेदनया पीडितः जनः च एकैकं पादं पृथक्तया उत्थाप्य श्वासगतेः अवरोधं विनैव अस्य आसनस्य अभ्यासं कुर्यात्।

अर्धहलासनम्

अस्मिन्नासने शरीरस्य स्थितिः हलस्य अर्धाकृतिः इव भवति। अस्मात् अस्य आसनस्य नाम हलासनमिति।

अभ्यासविधिः

1. पृष्ठबलेन शयनीयम्, भूम्यभिमुखौ हस्तौ शरीरम् उभयतः पार्श्वे भवेताम्।
2. श्वासग्रहणपुरस्सरं जानुनोः पुटीकरणं विना पादौ शनैः 90 डिग्रीकोणं यावत् उपरि उन्नेतव्यौ।
3. नितम्बतः स्कन्धपर्यन्तं शरीरस्य स्थितिः ऋजुः भवेत्।
4. सामान्यश्वासप्रक्रियया साकम् एषा स्थितिः 10-30 क्षणकालं यावत् रक्षणीया।
5. निःश्वासपूर्वकं पादौ शनैः अधः अवतारणीयौ। शिरसः उन्नयनं विनैव पादौ अवतारणीयौ इति अवधेयम्।
6. शवासने विश्रामं कुर्यात्।

लाभाः

1. आसनमिदं कोष्ठबद्धतां निवारयति। उच्चरक्तचापयुक्तानां कृते अत्यन्त-लाभदायकं वर्तते। परन्तु तैः अवधानपूर्वकं योगाचार्याणां मार्गदर्शने इदमासनं करणीयम्।

अवधेयम् -

1. पृष्ठस्य अधोभागवेदनया पीडितव्यक्तिः उभयोः पादयोः उत्थापनं युगपत् न कुर्यात्।
2. उदरे क्षतग्रस्ताः, हार्नियापीडिताः जना आसनमिदं न कुर्युः।

पवनमुक्तासनम्

नाम्ना एव ज्ञायते आसनमिदम् उदरात् वातं बहिः निस्सारयितुम् उपयोगि वर्तते इति।

अभ्यासविधिः

1. पृष्ठबलेन शयनं करणीयम्।
2. जानुनी पुटीकरणीये।
3. श्वासत्यागपुरस्सरम् उभे जानुनी स्ववक्षः स्थलस्य उपरि आनेतव्ये।

4. श्वासग्रहणपुरस्सरम् उभयोः हस्तयोः अङ्गुल्यः परस्परं योजनीयाः।
5. श्वासस्य त्यागपूर्वकं शिरः उपरि उन्नीय चिबुकेन जानुनोः स्पर्शः करणीयः। किञ्चित् कालपर्यन्तम् अस्यां स्थितौ तिष्ठेत्।
6. एतत् पवनमुक्तासनम् इति कथ्यते।
7. श्वासग्रहणसमये शिरः पुनः भूमौ आनेतव्यम्।
8. श्वासस्य बहिः त्यागपुरस्सरं पादौ भूमौ आनेतव्यौ।
9. अभ्यासान्ते शवासने विश्रामः करणीयः।

सूचना -

1. पादयोः गत्यनुसारेण श्वसनप्रक्रिया भवेत्।
2. जानुभ्यां नासिकायाः/ललाटस्य वा स्पर्शकाले अनुभवः कर्त्तव्यः यत् कटिप्रदेशे कर्षणं जायते। नेत्रे निमील्य कटिप्रदेशे अवधानं करणीयम्।

लाभाः

1. कोष्ठबद्धतां निवारयति। उदरगतवातं निस्सारयति। पाचनक्रियां सम्यक् करोति।
2. गम्भीरान्तरिकनोदनम् उत्पादयति। श्रोण्यां कटिप्रदेशे च मांसपेशीनां सूक्ष्म-स्नायूनां च नम्यतां वर्धयित्वा तत्र बलम् आदधाति।
3. इदं पृष्ठभागस्य मांसपेशीनां पोषणं करोति, मेरुदण्डसम्बद्धस्नायुं दृढीकरोति।

अवधेयम् -

1. उदरे क्षतग्रस्ताः, हार्नियासमस्यापीडिताः, तीव्रतया कटिस्नायुवेदनाग्रस्ताः, तीव्रतया पृष्ठवेदनाग्रस्ताः, गर्भिण्यः च न कुर्युः आसनमिदम्।

शवासनम्-

शवशब्दस्यार्थः मृतदेहोऽस्ति।

अस्मिन् आसने शरीरं निश्चेष्टं विश्रान्तं च भवति।

अभ्यासविधिः-

1. हस्तौ पादौ सुखेन प्रसार्य पृष्ठाधारेण शयनीयम्।
2. करतले ऊर्ध्वाभिमुखे भवेताम्। नेत्रे निमीलिते भवेताम्।
3. सम्पूर्णशरीरे अङ्गानां सुखदशैथिल्यम् अनुभवेत्। मनः पूर्णतया विश्रान्तिम् अनुभवेत्।
4. सहज-श्वासप्रश्वासप्रक्रियाकेन्द्रितं ध्यानं स्यात्। क्रमेण मन्दं मन्दं श्वासोच्छ्वासगतिः स्यात्।
5. शरीरस्य मनसः च पूर्णविश्रान्तिपर्यन्तं, चित्तशान्तिपर्यन्तम् अस्यामवस्थायां भवितव्यम्।

लाभाः-

1. शरीर-मनसोः नानाविधश्रमाणाम् उपशमनं भवति।
2. शरीराय मस्तिष्काय च विश्रान्तिं प्रददाति।
3. पूर्णकायिकतन्त्रं मनोमण्डलं च विश्रामयति।
4. बाह्यजगत्प्रति निरन्तरं लग्नं मनः अन्तर्मुखं भवति। एवं शनैः शनैः अनुभूयते यत् मस्तिष्कं स्थिरं जायते। मनः क्रमशः शान्तं सत् अन्तः चेतनया सह लीनं जायते।
5. अभ्यासकर्ता बाह्यवातावरणात् अबाधितः/अविचलितः सन् शान्तः तिष्ठति।
6. मनसः क्लेशानां तत्परिणामानां च परिहरणे/नियन्त्रणे इदमासनं सुतरां लाभदायकं भवति।

4. कपालभातिः -

शारीरिकस्थितिः - ध्यानार्थमुपयुक्तं यत्किमपि आसनम्

यथा- सुखासनम् /पद्मासनम् /वज्रासनम्।

अभ्यासविधिः-

1. कस्मिंश्चिदपि सुखासने उपविशेत्।
2. नेत्रे निमील्य पूर्णशरीरं विश्रान्तं भावयेत्।
3. उभाभ्यां नासिकारन्ध्राभ्यां गाढं श्वासं स्वीकृत्य वक्षःस्थलं विकासयेत्।
4. उदरम् अन्तः कर्षयित्वा श्वासं मृदुबलपूर्वकं नासिकारन्ध्रमाध्यमेन बहिः निस्सारयेत्। पुनः श्वासकोषः वायुना सहजतया पूरितः स्यात्। पश्चात् पूर्ववत् श्वसितवायोः उदरकर्षणेन मृदुबलपूर्वकं बहिः निस्सारणम् इत्येवं पौनः पुन्येन कुर्यात्।
5. सक्रियतापूर्वकं श्वासं बहिः त्यजेत्, सहजतया उच्छवासं कुर्यात्।
6. अनुस्यूततया एवं प्रकारेण उच्छ्वास-निःश्वासयोः त्रिंशद् वारम् आवृत्तिं कुर्यात्। पश्चात् गाढं दीर्घश्वासं स्वीकृत्य शनैः निःश्वसेत्, तथा च विश्रमेत्।
7. एवम् प्रकारेण कपालभातेः एकं चक्रं पूर्णं भवति।
8. एवं प्रत्येकं चक्रस्य अन्ते दीर्घश्वासोच्छ्वासपूर्वकं किञ्चिद् विश्रामः कार्यः।
9. कपालभातेः एनमभ्यासम् इतोऽपि वारद्वयं (चक्रद्वयं) कुर्यात्।

श्वसनक्रिया- बलात् निःश्वासक्रिया तु उदरस्य मांसपेशिनाम् आकुञ्चनसाहाय्येन एव भवेत्; न तु तदतिरिच्य हृदयप्रदेशे स्कन्धप्रदेशे वा अन्यनोदनक्रिया/बलप्रयोगः स्यात्। श्वासपूरणं (उच्छ्वासः) तु पूर्णाभ्याससमये सहजरूपेण एव भवेत्।

अभ्यासस्य आवृत्तिसङ्ख्या-

प्रारम्भिकावस्थायां त्रिषु चक्रेषु अभ्यासः कर्तुं शक्यते। प्रत्येकं चक्रे सततश्वासोच्छ्वासस्य विंशति आवृत्तयः स्वीकर्त्तव्याः। कालक्रमेण आवृत्तिसंख्या चक्रसंख्या च वर्धयितुं शक्यते।

लाभाः-

1. कपालभातिः कपालं शुद्धीकरोति कफविकारान् च शमयति।
2. अस्य अभ्यासः शीतरोग-पीनस-कास-श्वासनलिकासम्बद्धसङ्क्रमणेषु च लाभदायकः अस्ति।

3. अयं पूर्णशरीरं पुनरुज्जीवयति, मुखं दीप्तिमत् ओजस्वि च करोति।

4. अयं नरमण्डलं प्रबलयति, पाचनाङ्गानि शक्तिशालीनि करोति।

अवधेयम्-

1. हृदयसम्बद्धव्याधिकाले शिरोभ्रमणकाले उच्चरक्तचापे नासिकारक्तप्रवाहे तीव्रशिरोरोगकाले, हर्निया-उदरव्रणावस्थासु, गर्भावस्थायां, ऋतुस्रावकाले (मासिकधर्मस्थितौ) च अयम् अभ्यासः नैव कार्यः।

5. प्राणायामः

नाडीशोधनम् (अनुलोमविलोमप्राणायामः)

प्राणायामस्यास्य मुख्यवैशिष्ट्यं वर्तते यत् अत्र दक्षिणवामनासिकारन्ध्राभ्यां पर्यायक्रमेण श्वासं रुद्ध्वा (कुम्भकं कृत्वा) उत तद्विना (कुम्भकं विना) श्वासोच्छ्वासप्रक्रिया क्रियते।

शारीरिकस्थितिः - काचिदपि सुखासनस्थितिः।

अभ्यासविधिः -

1. सुखासनभङ्गिमायाम् उपविशेत्।

2. मेरुदण्डं शिरश्च ऋजुं कृत्वा नेत्रे निमीलयेत्।

3. दीर्घश्वासोच्छ्वासैः शरीरं विश्रान्तं कुर्यात्।

4. ज्ञानमुद्रायुक्तः वामहस्तं वामजानुनि स्थापयेत्। दक्षिणकरतलं नासाग्रमुद्रायां भवेत्।

5. अनामिकां कनिष्ठिकां च अङ्गुलीं वामनासिकायां स्थापयेत्। मध्यमा-तर्जन्यौ अङ्गुल्यौ पुटीकुर्यात्। दक्षिणाङ्गुष्ठं दक्षिणनासिकायां स्थापयेत्।

6. वामनासिकारन्ध्रं समुद्घाटयेत्, वामनासिकया श्वासं पूरयेत्। तदनु कनिष्ठिका-अनामिकाङ्गुलीभ्यां वामनासिकां पिदध्यात्।

7. दक्षिणनासिकातः अङ्गुष्ठम् अपसार्य दक्षिणनासिकया श्वासं बहिः त्यजेत्। तदनु पुनः पुनः दक्षिणनासिकया श्वासं पूरयेत्।
8. अन्ते दक्षिणनासिकां पिदध्यात्। तथा च वामनासिकया श्वासं परित्यजेत्।
9. इयं पूर्णा प्रक्रिया नाडीशोधनस्य/अनुलोमविलोमप्राणायामस्य च एकं चक्रमस्ति।
10. इयं पूर्णप्रक्रिया वारचतुष्टयं करणीया।

अनुपातः समयश्च–

1. प्रारम्भिकाभ्यासिभ्यः उच्छ्वासक्रियायाः निःश्वासक्रियायाः च अवधिः समानतया स्यात्।
2. कालक्रमेण इयं श्वासोच्छ्वासक्रियायाः अवधेः अनुपातः क्रमशः 1:2 इति कर्त्तव्यः।

श्वसनम्–

1. श्वसनक्रिया मन्दा समाना नियन्त्रिता च स्यात्। अस्यां किञ्चन अपि नोदनमवरोधः च न स्यात्।

लाभः:–

1. प्राणायामः मनसि निश्चलतामाधाय शान्तिं प्रददाति, एकाग्रताञ्च वर्धयति।
2. प्राणशक्तिं प्रवर्ध्य चिन्तावसादयोः स्तरे न्यूनतां सम्पादयति।
3. कफविकारमपि न्यूनीकरोति।

शीतलीप्राणायामः –

प्राणायामोऽयं साधकस्य मनोव्यग्रताम् अपहृत्य चित्तशान्तिं प्रददाति। यथा नाम्ना एव ज्ञायते यत् एषः प्राणायामः शरीरं शीतलीकरोति चित्तस्य तापं च शमयति। विशेषरूपेण शारीरिकतापं नियन्त्रयितुमेव एषः प्राणायामः प्रोक्तः। प्राणायामस्यास्य अभ्यासः शरीरसंरचनायां सन्तुलनम् आनीय चित्तशान्तिं जनयति।

अभ्यासविधिः-

1. पद्मासने विश्रामदायके अन्यस्मिन् कस्मिंश्चिदपि आसने वा उपविशेत्।
2. ज्ञानमुद्राम् अञ्जलिमुद्रां वा कृत्वा हस्तौ जानुनोः उपरि स्थापयेत्।
3. जिह्वा नलिकाकारेण पुटीकर्तव्या।
4. नलिकाकारवत्या जिह्वया यावच्छक्यते तावत् श्वासमादाय शरीरे वायोः प्रवेशः कारणीयः, पुनः जिह्वां मुखे एव आनीय, मुखपिधानं कुर्यात्।
5. नासिकारन्ध्राभ्यां शनैः निःश्वसेत्।
6. एषा शीतली प्राणायामस्यैका आवृत्तिः।
7. अमुम् अभ्यासं चतुर्वारम् आवर्तयेत्।

लाभाः -

1. शीतलीप्राणायामः रक्तशुद्धिं करोति।
2. शारीरिकीं मानसिकीञ्च शीतलतां प्रददाति।
3. उच्चरक्तचापयुक्तानां जनानां कृते विशेषलाभप्रदोऽस्ति।
4. बुभुक्षां पिपासाञ्च शमयति।
5. कफपित्ताभ्याम् उत्पन्नम् अग्निमान्द्यविकारं दूरीकर्तुं सहायकं वर्तते।
6. एतत् गुल्मरोगं प्लीहासम्बद्धसमस्यां च परिहरति। (ह.प्र.2/58)
7. एतत् त्वचः नेत्रयोश्च हितकरः वर्तते।

अवधेयांशाः -

1. शैत्येन, कासेन, तुण्डिकाशोथेन वा पीडिताः एनं प्राणायामं न कुर्युः।

भ्रामरीप्राणायामः -

अस्य प्राणायामस्य अभ्यासकाले क्रियमाणः स्वरः भ्रमरगुञ्जनशब्दवत् भवति। अतः अयं प्राणायामः भ्रामरीनाम्ना ख्यातः।

शारीरिकीस्थितिः- किमपि सुखासनम्।

अभ्यासविधिः-1

1. कस्याञ्चिदपि सुखासनस्थितौ नेत्रे निमील्य उपविशेत्।
2. नासिकया दीर्घं श्वासं स्वीकुर्यात्।
3. नियन्त्रितरूपेण निःश्वासपूर्वकं शनैः भ्रमरध्वनिं कुर्यात्। एवं प्रकारेण भ्रामरीप्राणायामस्य चक्रमेकं पूर्णं भवति।
4. पुनः एतस्य वारचतुष्टयम् आवृत्तिं कुर्यात्।
5. अयं भ्रामरीप्राणायामस्य सरलाभ्यासः अस्ति।

अभ्यासविधिः -2

1. कस्याञ्चिदपि सुखासनस्थितौ नेत्रे निमील्य उपविशेत्।
2. नासिकया दीर्घं श्वासं स्वीकुर्यात्।
3. चित्रानुसारम् अङ्गुष्ठाभ्यां कर्णछिद्रे पिधातव्ये। तर्जन्यौ अङ्गुल्यौ नेत्रयोः पार्श्वे स्थापयेत्। मध्यमाङ्गुल्यौ नासारन्ध्रेषु स्थापयेत्। अनामिकाङ्गुल्यौ ओष्ठस्योपरिभागे स्थापयेत्। कनिष्ठिकाङ्गुल्यौ अधरस्य अधोभागे स्थापयेत्। इयं षण्मुखीमुद्रा उच्यते।
4. शनैः शनैः नियन्त्रितरूपेण श्वासत्यागपूर्वकं भ्रमरवत् गुञ्जनध्वनिः कर्तव्यः। एवं प्रकारेण भ्रामरी प्राणायामस्य एकं चक्रं पूर्णं जायते।
5. एतस्य वारचतुष्टयम् आवर्तनं कुर्यात्।

लाभाः-

1. भ्रामरीप्राणायामस्य अभ्यासः मनःक्लेशं निवारयति, चिन्तां क्रोधम् अतिसक्रियताञ्च नियन्त्रयति।
2. भ्रमरवत् ध्वनेः प्रतिध्वनिप्रभावः नरमण्डले मस्तिष्के च सत्प्रभावं जनयति।
3. अयं महत्त्वपूर्णः शान्तिकारकश्चाभ्यासः अस्ति, यः मानसिकपीडा-सम्बद्धविकारान् दूरीकृत्य लाभं प्रददाति।
4. अयमेकाग्रतायै ध्यानाय च उपयोगिप्रारम्भिकप्राणायामोऽस्ति।

अवधेयम्-

1. यदि नासिकायां कर्णे वा रोगविशेषस्य संक्रमणं स्यात् तर्हि प्राणायामोऽयं न कार्यः।

6. ध्यानम्-

ध्यानं सततचिन्तनमननयोः एका क्रिया वर्तते।

शारीरिकस्थितिः- सुखासनस्य स्थितिः।

अभ्यासविधिः-

1. कस्याञ्चिदपि सुखासनस्थितौ उपविशेत्।
2. मेरुदण्डं सहजतया ऋजुतया स्थापयेत्।
3. ज्ञानमुद्रां ध्यानमुद्रां वा कुर्यात्।
4. अङ्गुष्ठयोः अग्रभागौ तर्जन्योः अग्रभागाभ्यां यथाक्रमं योजनीयौ।
5. अन्याङ्गुलीत्रयम् ऋजुसुख दस्थितौ वा भवेत्।
6. अङ्गुलीत्रयं परस्परं समीपे स्यात्, मिथः स्पर्शं च कुर्यात्।
7. हस्तौ ऊर्ध्वाभिमुखौ कृत्वा जानुनोः उपरि स्थापयेत्।
8. हस्तौ स्कन्धौ च शिथिलौ स्थापयेत्।
9. नेत्रे निमील्य मुखं किञ्चित् उपरि कृत्वा उपविशेत्।
10. एकाग्रतानिमित्तं महान् प्रयासः न आवश्यकः। सामान्यरूपेण स्वीयभ्रूमध्ये ध्यानं केन्द्रीकृत्य स्वीय-श्वासोच्छ्वासगतेः सुखदानुभूतिं कुर्यात्।
11. पूर्वतनानां विचाराणां (चिन्तानां वा) लयाय प्रयतेत, पवित्रं, निर्मलं विचारं मनसि धारयितुं प्रयतेत।
12. अस्यां स्थितौ ध्यानपुरस्सरं किञ्चित् कालमुपविशेत्।

सूचना -

1. ध्यानाभ्यासस्य प्रारम्भिकावस्थायां मनसः प्रसन्नताजनकं संगीतं श्रावयितुं शक्यते।

2. यथाशक्ति दीर्घकालम् अस्यां स्थितौ उपविशेत्।

लाभाः –

1. ध्यानं योगाभ्यासस्य महत्त्वपूर्णं घटकं वर्तते।
2. ध्यानं तदभ्यासिनः नकारात्मकभावान् अपाकरोति। भयक्रोधावसादचिन्ताः अपाकृत्य सकारात्मकभावं विकासयति।
3. मस्तिष्कं शान्तं निश्चलं च करोति।
4. एकाग्रतां, स्मृतिं, विचारस्पष्टताम्, आत्मविश्वासं/मनोबलं च वर्धयति।
5. पूर्णशरीरस्य मस्तिष्कस्य च पर्याप्तविश्रामं दत्त्वा उत्साहं वर्धयति।
6. ध्यानम् आत्मानुभूतिं प्रति नयति।

7. सङ्कल्पः– (योगसत्रस्य समापनम् अनेन सङ्कल्पेन सह कर्त्तव्यम्)

अस्माभिः अस्मदीयं मनः सदा सन्तुलितं स्थापनीयम्। अस्मिन्नेव अस्माकम् आत्मविकासस्य मार्गः निहितः। स्वं प्रति, कुटुम्बं प्रति, कार्यं प्रति, समाजं विश्वञ्च प्रति शान्तेः आनन्दस्य स्वास्थ्यस्य च प्रचाराय अहं स्वीयकर्तव्यं निर्वोढुं प्रतिबद्धोऽस्मि।

8. शान्तिपाठः–

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

सर्वे सुखिनः स्युः, सर्वे रोगरहिताः स्युः। सर्वे निरामयाः स्युः, समेषां मङ्गलं भवेत्, कश्चनापि दुःखी न स्यात्।

सूचना– सांस्थानिकयोगाभ्यासः **15 निमेषाः**

(प्राणायामः, ध्यानं, योगनिद्रा सत्सङ्गः चेत्यादीनां प्राथमिकता)
प्राणायामात् उत ध्यानात्/ध्यानसत्रात् परं किन्तु
सङ्कल्पात् पूर्वं करणीयः इति।

❖❖❖

9. योगगीतम्

स्वस्थशरीरं भवेत् समेषां
योगमार्गमनुगच्छामः
वैरभावनां विहाय सर्वे
मेलनगीतं गायामः।

आनन्दमयमिदं भवेज्जीवनम्
योगः शिक्षयते सततम्
सकलो लोको भवेन्निर्भयः
दिव्यप्रेम प्रवर्षेत

यम-नियमाः सबला यन्त्रः
जगत् सुखमयं कुर्वन्ति
ध्यानमासनं प्राणायामः
आरोग्यं शान्तिं तन्वन्ति

ऊर्जोवन्तः सन्तु साधकाः
निखिलसंशया नश्यन्तु
विश्वकुटुम्बं योगं कृत्वा
धरणौ स्वर्गं प्राप्नोतु।

योग गीत

तन मन जीवन चलो संवारें
योग मार्ग अपनाएँ,
वैर भाव को त्याग सभी हम
गीत मिलन के गायें

आनंदमय हो जीवन सबका
योग यही सिखलाये
हों तनाव भयमुक्त सभी जन
दिव्य प्रेम सरसायें।

यम और नियम हमारे सम्बल
सुखमय जगत बनाएं,
आसन प्राणायाम ध्यान से
स्वास्थ्य शांति सब पाएं!

ऊर्जावान बने सब साधक
संशय सभी मिटायें
विश्व एक परिवार योग कर
स्वर्ग धरा पर लाएं।

21 जूनमासः

अन्ताराष्ट्रियः योग-दिवसः

योगः सामञ्जस्याय शान्तये च

सामान्य-योगाभ्यासक्रमः (प्रोटोकॉल)

अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसस्य प्रतीकचिह्नस्य विषये

प्रतीकचिह्ने उभयहस्तयोः मेलनं योगस्य प्रतीकमस्ति। एतत् व्यक्तिगतचेतनायाः सार्वभौमिकचेतनया सह योगं प्रतिबिम्बयति। एतत् शरीरमनोमनुष्याणां प्रकृतेः समरसतायाः प्रतीकमस्ति। एतत् स्वास्थ्यकल्याणयोः समग्रदृष्टिकोणमपि चित्रयति। प्रतीकचिह्ने चित्रितेषु पत्रेषु धूसरितवर्णः भूमिम्, हरितवर्णः प्रकृतिम्, नीलवर्णश्च अग्नितत्त्वं द्योतयति। अपरत्र सूर्यः ओजसः प्रेरणायाश्च स्रोतोरूपेणास्ति। एतत् प्रतीकचिह्नं मानवतायै शान्तिं समरसतां च प्रतिबिम्बयति, यच्च योगस्य मूलमस्ति।

श्रीलालबहादुरशास्त्री-राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः
नवदेहली

केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः
देहली