



# योग आसन एवं साधना

लेखक  
डॉ. सत्यपाल  
श्री ढोलनदास अग्रवाल

सम्पादक  
डॉ. विश्वनाथ प्रसाद सिन्हा

प्रकाशक  
भारतीय योग संस्थान  
वितरक



**पुस्तक महल®**

खारी बावली, दिल्ली - 110006

फोन : 265403, 268292

प्रकाशक :

प्रकाशलाल, महामंत्री

भारतीय योग सस्थान

ए. डी. 24, शालीमार बाग, दिल्ली-110052

फोन 7122826

भारतीय योग सस्थान

योग

वितरक :

पुस्तक महल

खारी बावली, दिल्ली-६

भारतीय योग सस्थान

अन्य विक्री केन्द्र

● १०-बी, नेताजी सुभाय मार्ग, नई दिल्ली-२

● गली केदार नाथ, चावडी बाजार, दिल्ली-६

छठ संशोधित एव परिवर्धित संस्करण : मई 1983

सातवा पुन मुद्रित संस्करण फरवरी 1984

आठवा पुन. मुद्रित संस्करण सितम्बर 1984

नारहवा पुन मुद्रित संस्करण अप्रैल 1987

13वा पुन: मुद्रित संस्करण : दिसम्बर 1987

© भारतीय योग सस्थान, दिल्ली-११०००९  
इसकी छापण भारत की है

मूल्य : दस रुपये

सत्रिलदं नायबेरी संस्करण : 18 रुपये

नाशिक मार्ग प्रतिष्ठान  
कच्छी

©  
भारतीय योग सस्थान

300011- दिल्ली, भारत

585825, 504225: फोन



एफ-२/१६, दरियागंज नई दिल्ली-२ द्वारा कम्पोज कराकर  
प्रिन्टर्स 150-डी, कमलानगर, दिल्ली-110007

# विषय-सूची

शरीर रचना	१
यौगिक षट्कर्म	१३
अष्टांग योग	२१
योगासनों का महत्त्व	२६
योगासन—नियम और विधि	३०
योगासन	३२
प्राणायाम	६९
ध्यान	७८
चक्षु व्यायाम	८४
यौगिक मालिंश	८९
दिनचर्या	९३
भोजन	९६
रोग—उसके कारण व रोकथाम	१०२
आसनो द्वारा बीमारियों का इलाज	१०५



श्री जवाहर लाल नेहरू दिल्ली के साधकों को योग अभ्यास कराते हुए।

# भारतीय योग संस्थान

भारतीय योग संस्थान 'भारतीय संस्कृति' में अटूट विश्वास रखता है। संस्कृति का अभिप्राय वह मान्यताएं हैं, जिनके आधार पर समाज एवं देश को स्थाई जीवन प्राप्त होता है। संस्कृति अपरिवर्तनशील है। 'योग संस्थान' ने भारतीय संस्कृति की महान मानवतावादी देन 'वसुधैव कुटुम्बकम्' को अपने आदर्श के रूप में अपनाया है एवं 'लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु, सर्वे भवन्तु सुखिनः' के सिद्धान्त को अपनी प्रेरणा का आधार माना है। योग संस्थान का यह दृढ़ विश्वास है कि मानव मात्र में उस महान ईश्वर का अंश विद्यमान है, जिसने इस ब्रह्माण्ड की रचना की है। हम सब एक हैं। हमारी जननी एक है। फिर ससार में विषमता, द्वेष, ईर्ष्या, भेदभाव एवं तनाव क्यों ? इसका उत्तर बिल्कुल स्पष्ट है कि जिस भावना से योग संस्थान प्रेरित है उसका सर्वत्र अभाव ही अभाव दीखता है। आज तो ऐसा दीखता है, मानों एक व्यक्ति दूसरे का गला काटने पर तत्पर है। एक राष्ट्र दूसरे राष्ट्र का सर्वनाश कर अपने भौतिक सुखों का महल खड़ा करना चाहता है। सारे ससार में भौतिक सुखों, पदार्थों एवं धन प्राप्ति की एक होड़-सी लगी दीखती है। परन्तु आज हम यह भी देखते हैं कि विश्व में ऐसे भी मुनप्य हैं, जिनके पास सभी प्रकार के साधन एवं पदार्थ उपलब्ध हैं, परन्तु वह सबसे अधिक दुखी हैं। उन्हें बिना नीद की गोली खाये नीद नहीं आती। यही हालत राष्ट्रों की है। सर्वदृष्टि से उन्नत माने जाने वाले राष्ट्रों में भी अशान्ति एवं तनाव का बोलबाला है। क्या सुख और शान्ति भौतिक पदार्थों की उपलब्धि में है ? नहीं। सच्चा आनन्द तो शरीर, मन एवं बुद्धि की स्वस्थता पर निर्भर करता है। अब प्रश्न यह पैदा होता है कि मन कैसे शान्त हो ? विचारों का तनाव कैसे दूर हो ? इन्हीं प्रश्नों का उत्तर ढूँढ़नें एवं इनके समाधान के लिए संस्थान ने प्रारम्भ में सतत प्रयास कर अपना कार्य-क्षेत्र भारतीय संस्कृति की सर्वोत्कृष्ट देन जिसको हमारे ऋषियों एवं मनीषियों ने अपने जीवन की लगातार तपस्या के उपरान्त संसार में वास्तविक सुख और शान्ति का एकमेव मार्ग बताया और वह मार्ग है 'योग मार्ग' को अपने उद्देश्य की पूर्ति के लिए साधन के रूप में अपनाया है। वास्तव में किसी भी उद्देश्य की प्राप्ति के लिए उसके अनुकूल साधन भी होने चाहिए।

अतः, और परम्परा के प्रित्तन का नाम योग है। अपने को दूसरे के और दूसरे को अपने में देखना, भिन्नता में अभिन्नता का अनुभव करना, मैं शरीर नहीं, मन नहीं, बुद्धि नहीं, अपितु प्राणिमात्र में कार्य कर रही उस महान शक्ति का एक अंश हूँ जो जल में, थल में, वायु में प्रत्येक प्राणी का संरक्षण करती है। इस गहराई तक पहुंचना ही योग है। योग विश्व के कल्याण के लिए है। इस वट वृक्ष की छाया का सभी आनन्द ले सकते हैं।  
किसी देश, जाति अथवा धर्म से सम्बन्ध रखते हो।

इस महान सत्य का आनन्द सभी को प्राप्त हो, इसके लिए 'योग संस्थान' ने किसी एक-दो आश्रमों की स्थापना न कर प्रत्येक पार्क को योग आश्रम का रूप देने का संकल्प किया। इसी हेतु १० अप्रैल १९६७ को प्रथम योग साधना केन्द्र चौबुर्जी (पहाड़ी) दिल्ली विश्व विद्यालय के क्षेत्र में चालू किया गया। इस समय १०० से अधिक दैनिक निःशुल्क योग साधना केन्द्र दिल्ली, नई दिल्ली के विभिन्न क्षेत्रों में कार्य कर रहे हैं, जिसमें हजारों साधक (महिला एवं पुरुष) प्रतिदिन योग अभ्यास कर इससे लाभान्वित हो रहे हैं। इन केन्द्रों में योग-आसन, प्राणायाम, ध्यान, पट्ट क्रियाओं तथा चक्षु व्यायाम का अभ्यास करवाया जाता है। प्रत्येक केन्द्र का संचालन सुयोग्य शिक्षकों द्वारा होता है। योग संस्थान समय-समय पर योग शिविरो का आयोजन कर साधकों को शिक्षण देता है। यही निष्ठावान, निस्वार्थी एवं सात्विक वृत्ति से कार्य करने वाले शिक्षक ही योग संस्थान का आधार हैं।

योग के क्षेत्र में कार्य करते हुए संस्थान को १६ वर्ष हो चुके हैं और हमें यह कहते हुए विशेष गर्व का अनुभव हो रहा है कि इस छोटी सी अवधि में संस्थान इस अद्वितीय ज्ञान को मानव मात्र के कल्याण हेतु सर्व साधारण तक इन केन्द्रों के माध्यम से पहुंचाने में सफल हो पाया है। आज का वैज्ञानिक भी योग की प्रभुसत्ता को मानने लगा है।

भारत की राजधानी दिल्ली में कार्य का विस्तार कर संस्थान ने ८ वर्ष पूर्व ही अन्य प्रान्तों में भी केन्द्रों की स्थापना का कार्य प्रारम्भ कर दिया था। इन स्थानों के कार्य का व्योरा इस प्रकार है:-

पंजाब—लुधियाना-८, जालन्धर-२, रामपुरा फूल -१

हरियाणा—हिसार-१, पानीपत-२

उत्तर प्रदेश—आगरा-२, खतौली-४, सहारनपुर-४, मुजफ्फरनगर-१, मेरठ-२

तामिलनाडू—मद्रास-२

संस्थान की यह दृढ़ धारणा है कि योग विद्या अमूल्य है। इसका मूल्य आका नहीं जा सकता। हमारे मनीषियों ने देश-देश घूम कर खुले हृदय से योग-मार्ग को अपनाने की प्रेरणा दी। हम भी उसी भावना से प्रेरित कार्य कर रहे हैं। इसलिए संस्थान ने न तो कोई सदस्यता शुल्क ही रखा है और न कोई धर्म, जाति, देश की सीमा ही बांधी है। कोई भी इस विद्या को निःशुल्क सीख सकता है। प्रत्येक मानव इसका सदस्य है।

योग संस्थान आज की दलगत राजनीति जोकि हमारे देश के उत्थान में बाधा के रूप में खड़ी है, से सर्वथा दूर है। इसमें भाग न लेने के लिए यह दृढ़ संकल्प है।

हमारा विश्वास है कि संस्थान जिस गति एवं भावना से कार्य कर रहा है, वह सत्कार में फैली अशान्ति को दूर करने में अवश्य समर्थ हो सकेगा।

संस्थान को इस बात पर गर्व है कि स्वयं संस्थान के अतिरिक्त गत १००० वर्ष के इतिहास में योग के क्षेत्र में किसी ऐसी अन्य संस्था या आन्दोलन का उल्लेख नहीं मिलता है जिसने:

१. सैकड़ों निःशुल्क दैनिक योग साधना केन्द्रों की स्थापना की हो,
२. योग को न बेचने का दृढ़-सकल्प किया हो,
३. मानव मात्र को समर्पित सैकड़ों 'गृहस्थ सन्यासी कार्यकर्ताओं' का निर्माण किया हो,
४. प्रारम्भ से लगातार १८ वर्ष तक न तो साधकों और न ही जनता तथा प्रशासन से कभी धन मागा हो,
५. भारतीय संस्कृति की महान देन "योग विद्या" को जिसके पास दुखी मानव की पीड़ा हरने एवं विश्व में शान्ति स्थापित कर सकने का सामर्थ्य है, जन आन्दोलन का रूप देने का बीड़ा उठाया हो,
६. प्रत्येक पार्क को योग साधना केन्द्र के रूप में बदलने का व्रत लिया हो।

### योग संस्थान की आगामी प्रभावी योजनाएँ

पिछले २० वर्ष के अथक और निःस्वार्थ भाव से किये गये परिश्रम के फलस्वरूप आज भारत वर्ष में योग को सर्वमान्य बनाने का श्रेय केवल योग संस्थान को ही है। अपने उद्देश्य की प्राप्ति और योग विद्या के प्रचार-प्रसार की बढ़ती हुई मांग को देखते हुए योग संस्थान ने दिल्ली में (पहले चरण में) एक स्थायी योग मन्दिर एवं योग शोध केन्द्र और (दूसरे चरण में) योग विश्व विद्यालय की स्थापना करने का निर्णय किया है। योग मन्दिर और योग शोध केन्द्र के लिए दिल्ली प्राधिकरण से दो एकड़ भूमि आगामी ३-४ मास में मिल जाने की पूर्ण सम्भावना है, जिसके लिए लगभग आठ लाख रुपए भी एकत्रित किये जा चुके हैं।

### योग मन्दिर एवं योग शोध केन्द्र की संक्षिप्त रूपरेखा

संस्थान जिस तरह का सर्वांगीण योग मन्दिर बनाना चाहता है, उसमें निम्नलिखित सुविधायें उपलब्ध होगी:

१. एक बड़ा हॉल जिसमें लगभग २००० व्यक्ति आराम से बैठकर विचार-विनिमय कर सकें और शीतकाल में योगासन-प्राणायाम, आदि का अभ्यास कर सकें।
२. एक केन्द्रीय पार्क जिसमें कई हजार योग-साधक योग की शिक्षा-दीक्षा ले और दे सकें तथा शुद्धिकरण की क्रियायें सामूहिक रूप से कर सकें।
३. एक ध्यान केन्द्र जहाँ लगभग ५०० साधक ध्यान का अभ्यास कर सकें।
४. एक पुस्तकालय जिसमें हजारों योग सम्बन्धी पुस्तकों और पत्रिकाओं के संग्रह और वितरण की व्यवस्था हो। पुस्तकालय से लगा हुआ एक वाचनालय (Reading Room) भी हो, जहाँ लगभग १०० व्यक्ति बैठ कर पढ़-लिख सकें।





# शरीर-रचना

मानव शरीर की रचना बड़ी विचित्र है। इसके निर्माण में किसी प्रकार की कोई कमी नहीं है। इसकी रचना सर्व प्रकार से पूर्ण है। ऐसे यंत्र इसमें हैं कि शरीर स्वयं को स्वस्थ रख सकता है। किसी प्रकार की बाहरी सहायता, दवाई इत्यादि की आवश्यकता नहीं पड़ती। केवल प्रकृति के बनाये कुछ नियमों को समझने और उन पर चलने की आवश्यकता है, शेष कार्य शरीर स्वयं ही कर लेता है।

जिस प्रकार एक मकान कई प्रकार की छोटी-बड़ी ईंटों तथा सीमेंट, चूना, गारा आदि के मेल से बनता है, उसी प्रकार जीवधारियों के शरीर की बनावट अनेक छोटी-बड़ी ईंटों से हुई है। अंतर केवल इतना है कि मकान की ईंटें जड़ होती हैं और शरीर की ईंटें सजीव। इन सजीव ईंटों को 'सेल्ज' कहते हैं। यह सेल्ज कई प्रकार की होती हैं। कोई छोटी तो कोई बड़ी, कोई चपटी तो कोई गोल। इन सेल्ज को हम आंखों से देख नहीं सकते।

शरीर की रचना एक बड़े राज्य के समान होती है। जैसे राज्य के शासन के काम कई विभागों के जिम्मे होते हैं और विभाग अपने-अपने कार्य की पूर्ति के लिए उत्तरदायी होते हैं, वैसे ही शरीर के भी कई विभाग होते हैं। कई अंगों से मिलकर एक विभाग बनता है। शरीर के विभाग को संस्थान कहते हैं। संस्थान के सब अंग एक दूसरे के सहकारी तो होते ही हैं, संस्थान भी एक दूसरे के सहकारी होते हैं। यदि यह सह-व्यापार बिगड़ जाए तो शरीर का काम सुचारु रूप से नहीं हो सकता। शरीर का यह सह-व्यापार ठीक ढंग से हो, अंदर के अंग पूरी तरह सक्रिय रहे, ताकि आपकी आयु लम्बी हो और पूरी आयु आप स्वस्थ व धुवा रहें। इसलिए योगाभ्यास की आवश्यकता है।

शरीर के मुख्य संस्थानों के नाम इस प्रकार हैं—

१. अस्थि संस्थान : हड्डियाँ।
२. संधि संस्थान : संधियाँ।
३. मांस संस्थान : मांसपेशियाँ।
४. रक्त और रक्तवाहक संस्थान : रक्त और ये अंग जिनकी सहायता से समस्त शरीर में रक्त भ्रमण करता है, जैसे हृदय, धमनियाँ और शिराएँ।
५. श्वासोच्छ्वास संस्थान : वे अंग जिनसे हम श्वास लेते हैं, जैसे नासिका, टेट्रा, फुफुस आदि।
६. पोषण संस्थान : मूत्र, दात, मेदा, छोटी-बड़ी आँतें, यकृत, यकृत आदि।
७. मूत्रवाहक संस्थान : जिन अंगों में मूत्र बनता है और बाहर निकलता है, जैसे गुर्दे, मूत्राशय आदि।
८. वात या नाड़ी संस्थान : इनमें मस्तिष्क और ये अंग हैं, जिनके द्वारा मस्तिष्क शेष शरीर पर शासन करता है, जैसे मस्तिष्क, नाड़ियाँ, वात-सूत्र आदि।



## शरीर-रचना

मानव शरीर की रचना बड़ी विचित्र है। इसके निर्माण में किसी प्रकार की कोई कमी नहीं है। इसकी रचना सर्व प्रकार से पूर्ण है। ऐसे यंत्र इसमें हैं कि शरीर स्वयं को स्वस्थ रख सकता है। किसी प्रकार की बाहरी सहायता, दवाई इत्यादि की आवश्यकता नहीं पड़ती। केवल प्रकृति के बनाये कुछ नियमों को समझने और उन पर चलने की आवश्यकता है, शेष कार्य शरीर स्वयं ही कर लेता है।

जिस प्रकार एक मकान कई प्रकार की छोटी-बड़ी ईंटों तथा सीमेन्ट, चूना, गारा आदि के मेल से बनता है, उसी प्रकार जीवधारियों के शरीर की बनावट अनेक छोटी-बड़ी ईंटों से हुई है। अंतर केवल इतना है कि मकान की ईंटें जड़ होती हैं और शरीर की ईंटें सजीव। इन सजीव ईंटों को 'सेल्ज' कहते हैं। यह सेल्ज कई प्रकार की होती हैं। कोई छोटी तो कोई बड़ी, कोई चपटी तो कोई गोल। इन सेल्ज को हम आँखों से देख नहीं सकते।

शरीर की रचना एक बड़े राज्य के समान होती है। जैसे राज्य के शासन के काम कई विभागों के जिम्मे होते हैं और विभाग अपने-अपने कार्य की पूर्ति के लिए उत्तरदायी होते हैं, वैसे ही शरीर के भी कई विभाग होते हैं। कई अंगों से मिलकर एक विभाग बनता है। शरीर के विभाग को संस्थान कहते हैं। संस्थान के सब अंग एक दूसरे के सहकारी तो होते ही हैं, संस्थान भी एक दूसरे के सहकारी होते हैं। यदि यह सह-व्यापार बिगड़ जाए तो शरीर का काम सुचारु रूप से नहीं हो सकता। शरीर का यह सह-व्यापार ठीक ढंग से हो, अंदर के अंग पूरी तरह सक्रिय रहें, ताकि आपकी आयु लम्बी हो और पूरी आयु आप स्वस्थ व युवा रहें। इसलिए योगाभ्यास की आवश्यकता है।

शरीर के मुख्य संस्थानों के नाम इस प्रकार हैं—

१. अस्थि संस्थान : हड्डियाँ।
२. संधि संस्थान : संधियाँ।
३. मांस संस्थान : मांसपेशियाँ।
४. रक्त और रक्तवाहक संस्थान : रक्त और वे अंग जिनकी सहायता से समस्त शरीर में रक्त भ्रमण करता है, जैसे हृदय, धमनियाँ और शिराएँ।
५. श्वासोच्छ्वास संस्थान : वे अंग जिनसे हम श्वास लेते हैं, जैसे नासिका, टेढ़ा, फुफुस आदि।
६. पोषण संस्थान : मुख, दाँत, मेदा, छोटी-बड़ी आँतें, क्लोम, यकृत आदि।
७. मूत्रवाहक संस्थान : जिन अंगों में मूत्र बनता है और बाहर निकलता है, जैसे गुर्दे, मूत्राशय आदि।
८. वात या नाड़ी संस्थान : इनमें मस्तिष्क और वे अंग हैं, जिनके द्वारा मस्तिष्क शेष शरीर पर शासन करता है, जैसे मस्तिष्क, नाड़ियाँ, वात-सूत्र आदि।

५. पुस्तकालय के पास एक ऐसा शोध केन्द्र (Research Centre) बने, जहाँ योग क्रियाओं के मानव मन और शरीर पर पढ़ने वाले प्रभावों का आधुनिक उपकरणों द्वारा अध्ययन कर, इस दिशा में शोध किया जा सके।

६. एक तीन मंजिला हॉस्टल, जहाँ प्रशिक्षणार्थी कुछ महीने ठहर कर योग का प्रशिक्षण ले सकें।

७. एक रसोईघर और भोजनालय, जहाँ प्रशिक्षणार्थियों के लिए खाना बनाने और खिलाने की व्यवस्था हो।

८. एक प्रशासनिक सड़ (Administrative Wing) जिममें करीब एक दर्जन कार्यालय हों।

९. एक घीस पलैट वाला आवासीय (Residential) भवन, जहाँ स्थाई शिक्षक, प्रशासक आदि अपने परिवार के साथ रह सकें।

### योग विश्वविद्यालय

सृष्टि के आदि से आज तक अनेक महान् विभूतियों ने ससार को योग का ज्ञान दिया है। भगवान शंकर, भगवान कृष्ण, महर्षि पतंजलि, भगवान महावीर, भगवान बुद्ध, ईसा मसीह, हजरत मुहम्मद, गुरू गोरखनाथ, स्वामी दयानन्द, गुरू नानक आदि अनेक महात्माओं ने योग का संदेश दिया है। इन सब मनीषियों ने अनेक रूपों में योग विद्याओं का वर्णन किया है। इस योग विश्वविद्यालयों में इन सभी योग विद्याओं को प्रत्येक छात्र को सीखने और अभ्यास करने की सुविधा होगी। दूसरे शब्दों में, संस्थान का योग विश्वविद्यालय अपनी तरह का एक ऐसा अनूठा विद्या केन्द्र होगा, जहाँ हर पद्धति में योग को पढ़ने-पढ़ाने, सीखने-सिखाने की सुविधा उपलब्ध होगी।

### अपील

१. संस्थान उन सभी महानुभावों से अपील करता है जिन्हें इसके उद्देश्य और भावी योजनाओं में विश्वास और आस्था है कि वह आगे आये और करोड़ों रुपयों की इन महान् योजनाओं को सफल बनाने में खुले दिल और दिमाग से सहायता करे। दूसरे शब्दों में संस्थान के इस महान् यज्ञ में तन-मन-धन से सहयोग देकर अपने जीवन को सफल बनावे।

२. संस्थान सभी विद्वानों, योग प्रवीण योगियों, ऋषियों एवं मनीषियों से भी विनम्र प्रार्थना करता है कि वे संस्थान के इस योग विश्वविद्यालय की योजना को कार्यान्वित करने के सम्बन्ध में न केवल अपने अमूल्य सुझाव दे अपितु रचनात्मक सहयोग देने की भी कृपा करे।

प्रकाश नात

महामंत्री

भारतीय योग संस्थान

ए.डी-२४, शालीभार बाग

दिल्ली-११००५२

# शरीर-रचना

मानव शरीर की रचना बड़ी विचित्र है। इसके निर्माण में किसी प्रकार की कोई कमी नहीं है। इसकी रचना सर्व प्रकार से पूर्ण है। ऐसे यंत्र इसमें हैं कि शरीर स्वयं को स्वस्थ रख सकता है। किसी प्रकार की बाहरी सहायता, दवाई इत्यादि की आवश्यकता नहीं पड़ती। केवल प्रकृति के बनाये कुछ नियमों को समझने और उन पर चलने की आवश्यकता है, शेष कार्य शरीर स्वयं ही कर लेता है।

जिस प्रकार एक मकान कई प्रकार की छोटी-बड़ी ईंटों तथा सीमेंट, चूना, गारा आदि के मेल से बनता है, उसी प्रकार जीवधारियों के शरीर की बनावट अनेक छोटी-बड़ी ईंटों से हुई है। अंतर केवल इतना है कि मकान की ईंटें जड़ होती हैं और शरीर की ईंटें सजीव। इन सजीव ईंटों को 'सेल्ज' कहते हैं। यह सेल्ज कई प्रकार की होती हैं। कोई छोटी तो कोई बड़ी, कोई चपटी तो कोई गोल। इन सेल्ज को हम आंखों से देख नहीं सकते।

शरीर की रचना एक बड़े राज्य के समान होती है। जैसे राज्य के शासन के काम कई विभागों के जिम्मे होते हैं और विभाग अपने-अपने कार्य की पूर्ति के लिए उत्तरदायी होते हैं, वैसे ही शरीर के भी कई विभाग होते हैं। कई अंगों से मिलकर एक विभाग बनता है। शरीर के विभाग को संस्थान कहते हैं। संस्थान के सब अंग एक दूसरे के सहकारी तो होते ही हैं, संस्थान भी एक दूसरे के सहकारी होते हैं। यदि यह सह-व्यापार बिगड़ जाए तो शरीर का काम सुचारु रूप से नहीं हो सकता। शरीर का यह सह-व्यापार ठीक ढंग से हो, अंदर के अंग पूरी तरह सक्रिय रहे, ताकि आपकी आयु लम्बी हो और पूरी आयु आप स्वस्थ व युवा रहें। इसलिए योगाभ्यास की आवश्यकता है।

शरीर के मुख्य संस्थानों के नाम इस प्रकार हैं—

१. अस्थि संस्थान : हड्डियां।
२. संधि संस्थान : संधियां।
३. मांस संस्थान : मांसपेशियां।
४. रक्त और रक्तवाहक संस्थान : रक्त और वे अंग जिनकी सहायता से समस्त शरीर में रक्त भ्रमण करता है, जैसे हृदय, धमनियां और शिराएं।
५. श्वासोच्छ्वास संस्थान : वे अंग जिनसे हम श्वास लेते हैं, जैसे नासिका, टेढ़ा, फुफुस आदि।
६. पोषण संस्थान : मुख, दात, मेदा, छोटी-बड़ी आंते, बल्लोम, यकृत आदि।
७. मूत्रवाहक संस्थान : जिन अंगों में मूत्र बनता है और बाहर निकलता है, जैसे गुर्दे, मूत्राशय आदि।
८. वात या नाड़ी संस्थान : इनमें मस्तिष्क और वे अंग हैं, जिनके द्वारा मस्तिष्क शेष शरीर पर शासन करता है, जैसे मस्तिष्क, नाड़ियां, वात-सूत्र आदि।

९ विशेष ज्ञानेन्द्रियां: चक्षु, कान, त्वचा, नासिका और जिह्वा।

१०. उत्पादक संस्थान: वे अंग, जिनके द्वारा मंतान उत्पन्न की जाती है, जैसे अंड, शिशन, योनि, गर्भाशय आदि।

इसके अतिरिक्त भी कई प्रकार की ग्रंथियां हैं जो हमारे शरीर में कार्य करती हैं।

इस सारे शरीर की रचना पंच महाभूत—आकाश, वायु, अग्नि, जल एवं पृथ्वी—में हुई है। इन पांच तत्वों का प्रतिनिधित्व हमारे शरीर की पांच ज्ञानेन्द्रियां करती हैं। आकाश का गुण शब्द है, शब्द हम कान में सुनते हैं। वायु का गुण स्पर्श, स्पर्श हम त्वचा में करते हैं। अग्नि का गुण प्रकाश, प्रकाश हम आंखों में देखते हैं। जल का गुण रस, रस हम जिह्वा से लेते हैं। पृथ्वी का गुण गंध, गंध हम नासिका में अनुभव करते हैं।

पांच कर्मेन्द्रियां हैं: मूत्र, श्लेष्म, पाय, लिंग और गुदा।

पांच ज्ञानेन्द्रिया, पांच कर्मेन्द्रिया, शरीर के संस्थान, ग्रंथियां आदि २४ तत्वों में हमारे शरीर का चलन होता है। इन सब पर शासन करने वाला है मन, मन पर शासन करने वाली बुद्धि, बुद्धि का शासक अहंकार और इमया स्वामी जीवात्मा है।

योग आसनो का प्रभाव रीढ़, मांसपेशियों, रक्त-संस्थान, नाड़ी-संस्थान तथा पाचन यंत्रों पर पड़ता है और हृदय, फेफड़े तथा मस्तिष्क में इनका घनिष्ट मन्वन्ध है। इसलिए इन सब अंगों का कार्य एवं रचना की छोटे तौर पर व्याख्या कर देनी उचित है।

## मेरूदण्ड (रीढ़)

गर्दन, पीठ और कमर के बीच में रीढ़ होती है। इसके २६ भाग होते हैं, जो आपस में बंधे रहते हैं। रीढ़ की अस्थियों को मोहरे या गोटे कहते हैं। यदि मेरूदण्ड एक ही हड्डी का होता तो, जो गति गर्दन या धड़ में होती है, वह न हो पाती। हमारे शरीर के स्वास्थ्य और जीवन का मयध इसी रीढ़ की स्वस्थता से है। रीढ़ में जितनी लचक रहेगी, ये २६ मोहरे साफ रहेगे, इनके मुड़ने-तुड़ने में रुकावट नहीं होगी, उतना ही हमारा स्वास्थ्य और जीवन बना रहेगा। इन २६ अस्थियों में ७ गर्दन में हैं, १२ पीठ में, ५ कमर में, शेष दो अस्थियां कमर के नीचे गुदा के पास होती हैं, जो नौ के जोड़ से दो बनती हैं।

## मांसपेशियां

अस्थि पिंजर के भीतर शरीर के कार्य को चलाने के लिए कोमल अंग होते हैं, जो सौत्रिक तंतुओं द्वारा इन अस्थियों से जुड़े रहते हैं। कई तरह की ग्रंथियां होती हैं जो शरीर को नौ का काम करती हैं। अस्थियों को टुकने तथा ग्रंथियों



मेरूदण्ड

और अन्य कोमल अंगों की रक्षा के लिए मांसपेशियाँ होती हैं, जिनसे शरीर की सुडौलता बनती है। इन मांसपेशियों के ऊपर चर्बी (वसा) होती है और उससे ऊपर त्वचा, जो बाहर से शरीर पर दिखाई देती है।

मांस का यह विशेष गुण है कि यह सिकुड़ कर मोटा और छोटा हो जाता है और फिर अपनी पूर्व दशा को प्राप्त कर लेता है। मांस के सिकुड़ने को संकोच और फैलने को प्रसार कहते हैं।

## गतियाँ

हमारे शरीर में दो प्रकार की गतियाँ होती हैं :-

१. वे जो हमारी इच्छानुसार होती हैं और हो सकती हैं, जैसे चलना, फिरना, बोलना, हाथ उठाना, भोजन चबाना आदि। ये इच्छा अधीन गतियाँ कहलाती हैं।

२. वे जो हमारे बस में नहीं हैं, हम उनको अपनी इच्छा से रोक नहीं सकते और न जब वे रुकी हों तो चला सकते हैं। हृदय धड़कता रहता है, हम उसे बंद नहीं कर सकते। आँतों में गति होती रहती है, जिसके कारण भोजन ऊपर से नीचे को सरकता रहता है। प्रकाश के प्रभाव से हमारी आँख की पुतली सिकुड़ कर छोटी और अधकार के प्रभाव से फैलकर चौड़ी हो जाती है। ऐसी गतियाँ इच्छा के अधीन न होने के कारण स्वाधीन कही जाती हैं।

## रक्त-संस्थान, फुफुस और हृदय

मनुष्य का हृदय उसकी बंद मूठी से बहुत कुछ मिलता-जुलता है और वह छाती में बाईं तरफ स्तन के नीचे स्थित है, जिसे अक्सर तेज दौड़कर आने तथा घबराहट के समय तेजी से धड़कते अनुभव किया जाता है।

सारे शरीर को हृदय से रक्त देने तथा वहाँ से वापस हृदय को लाने के लिए दो प्रकार की नलियाँ होती हैं, जो सारे शरीर में फैली रहती हैं, इनमें कई तो बाल से भी बारीक होती हैं। रक्त को ले जाने वाली नलियाँ धमनियाँ कहलाती हैं और अशुद्ध रक्त को हृदय में वापस लाने वाली नलियाँ शिराएँ कहलाती हैं।

हृदय की दाहिनी ओर दाहिना और बायीं ओर बायाँ फेफड़ा है। हृदय एक सौत्रिक तंतु से निर्मित आवरण से ढका रहता है। यह आवरण एक थैली के समान है, जिसके भीतर हृदय रहता है। इसको हृदय कोष कहते हैं।

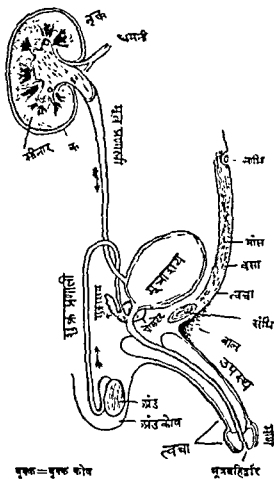
हृदय मांस से निर्मित एक कोष्ठ है, जिसके भीतर रक्त भरा रहता है। यह ऊपर से खड़े मांस के पर्दे द्वारा दाहिनी ओर दो कोठरियों में विभक्त है। इन दोनों कोठरियों आपस में कोई सम्बन्ध नहीं है। प्रत्येक कोठरी के ऊपर-नीचे फिर दो भाग हैं, पतले-पतले किवाड़ों से बने हैं। ये किवाड़ सौत्रिक तंतु से निर्मित हैं और रक्त प्रसार





हृदय के कोष्ठ रक्त को आगे को धकेल कर फैलने लगते हैं और शीघ्र ही पूर्ण दशा को प्राप्त होते हैं। यह कार्य एक मिनट में ७० से ७५ बार होता है, जिसे हम नाडी स्पन्दन भी कहते हैं। छोटे बच्चों में हृदय की धड़कन तेज होती है और बुढ़ापा आने पर मंद पड़ जाती है।

हृदय एक बार में ८० ग्राम रक्त पम्प करता है। एक मिनट में ६ लिटर के लगभग रक्त हृदय शरीर को भेजता है। जब तक व्यक्ति जीवित रहता है, यह क्रम चलता रहता है।



नृक = नृक कोष

मूत्रबहिर्वाह

### मूत्रवाहक संस्थान

रक्त की शुद्धि करने वाले मुख्य अंग हैं: १. फुफुस २. वृक्क (गुर्दे) ३. त्वचा। इसके अतिरिक्त यकृत (लिवर), प्लीहा (स्प्लीन) और अन्य कई ग्रंथियां भी रक्त को शुद्ध करने में सहायता देती हैं। फेफड़ों द्वारा शरीर से तीन चीजें बाहर निकलती हैं और एक चीज उनमें प्रवेश करती है। बाहर निकलती हैं: १. कार्बनडाईऑक्साइड गैस, २. उडनशील हानिकारक पदार्थ, ३. जलीय वाष्प। आक्सीजन गैस (शुद्ध वायु) शरीर ग्रहण करता है।

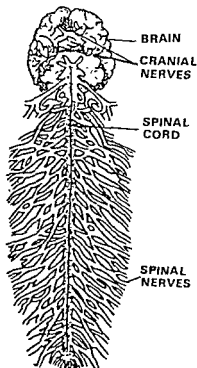
## श्वासक्रम

वायु का नासिका द्वारा फेफड़ों में जाना और बाहर निकलना श्वासक्रम कहलाता है। श्वास सदा नाक से ही लेनी चाहिए, मुख से नहीं। नासिका में इस प्रकार के यंत्र हैं, जो श्वास को पहले छान कर गर्म करते हैं, फिर उसे फेफड़ों में भेजते हैं। कोई भी विकार नासिका द्वारा फेफड़ों में नहीं पहुंच सकता। मुख में इस प्रकार से यंत्र नहीं हैं।

साधारणतः स्वस्थ मनुष्य एक मिनट में १३ से २० चार तक श्वास लेता है। बचपन में यह संख्या अधिक होती है। शारीरिक परिश्रम से, जैसे व्यायाम, भागना, दौड़ना, खेलकूद आदि में संख्या अधिक हो जाती है। खड़े रहने में लेटे रहने की अपेक्षा और दिन में रात की अपेक्षा श्वास अधिक एवं जल्दी-जल्दी आती है।

## मस्तिष्क तथा नाड़ी-मण्डल

हमारा मस्तिष्क सिर में है। नाड़ी-मण्डल यहीं से चल कर सारे शरीर में फैलता है और सारे शरीर का नियंत्रण करता है। जिन अंगों द्वारा हम विचार करते हैं, वह बुद्धि के स्थान हैं। उन्हीं के द्वारा हमको सुख, दुःख, गर्मी, सर्दी का ज्ञान होता है। उन्हीं की सहायता से हमको प्रकाश, गंध, शब्द और रस का बोध होता है। ये अंग शरीर के शेष अंगों को



अपने अधिकार में रखते हैं और उनकी निगरानी करते हैं। नाड़ी-मण्डल को शरीर की राजधानी का राजा समझना चाहिए। यदि सिर की खोपड़ी को काट दें तो मस्तिष्क दिखाई देगा। मस्तिष्क की शयल अखरोट की गिरी से मिलती-जुलती है।

मस्तिष्क सारे शरीर के कार्य को वात-रज्जुओं (नाड़ी-सूत्रों) द्वारा चलाता है। यह नाड़ीसूत्र डोरी के समान सख्त होते हैं, खींचने से जल्दी नहीं टूटते और काटने पर भीतर से ठोस निकलते हैं।

**नाड़ी सूत्रों का कार्य :** नाड़ी सूत्र बिजली के तारों के समान काम करते हैं। जिस प्रकार बिजली के तारों द्वारा समाचार एक स्थान से दूसरे स्थान तक पहुंचते हैं, वैसे ही जीवित तारों द्वारा शरीर में समाचार एक स्थान से दूसरे स्थान तक जाते हैं। मस्तिष्क शरीर पर राज्य करता है, नाड़ी तार उसके दूत हैं। मस्तिष्क की आज्ञा शेष अंगों तक इन्हीं तारों द्वारा पहुंचती है।

मस्तिष्क दो होते हैं : एक लघु मस्तिष्क, दूसरा बृहद् मस्तिष्क। बृहद् मस्तिष्क के विविध भागों के अलग-अलग काम हैं। किसी भाग का शरीर की गतियों से सम्बन्ध है, तो किसी का पीड़ा, ऊष्णता, शीत के ज्ञान से सम्बन्ध है। कोई भाग मनन शक्ति से सम्बन्ध रखता है और कोई दृष्टि, स्वाद, घ्राण आदि में। ये भाग वैसे तो अलग-अलग हैं, परन्तु इन सबका आपस में तारों द्वारा सम्बन्ध रहता है।

बृहद् मस्तिष्क के दो केंद्र हैं : एक दाहिनी ओर दूसरा बायी ओर। दायां भाग शरीर के बायें भाग पर और बायां शरीर के दायें भाग पर शासन करता है। किसी राज्य के विभागों की तरह या किसी जिले के अफसरों की तरह यह केंद्र अपने कामों के लिए जिम्मेदार है। आवश्यकता के अनुसार यह एक दूसरे से मिलकर भी काम करते हैं।

**लघु मस्तिष्क का कार्य :** जब हमारे शरीर में कोई गति होती है, तो कुछ पेशियों का संकोचन होता है और कुछ का प्रसार। प्रत्येक गति के लिए इन दोनों बातों का होना आवश्यक है। जब हम कोहनी को मोड़ते हैं, तो सामने की पेशियां ढीली पड़ जाती हैं। यदि संकोचनी पेशियां संकोच करे और प्रसारणी पेशियां ढीली न पड़ें, तो कोहनी का मुड़ना असम्भव है। यही वात चलना, बैठना, खड़ा होना, खाते हुए मुख का हिलना इत्यादि गतियों के विषय में भी समझनी चाहिए।

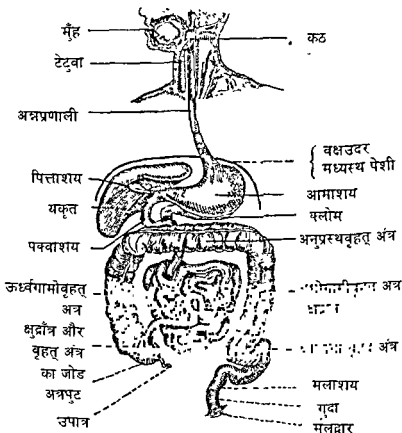
जहां एक ओर मस्तिष्क कुछ पेशियों को चालक नाडियों द्वारा संकोच करने की आज्ञा देता है, वहां दूसरी ओर विरोधिनी पेशियों को संकोच बंद करने की आज्ञा भी देता है। जब दोनों प्रकार की आज्ञाएं ठीक-ठीक मिलती हैं, तब गतियां अच्छी तरह होती हैं। सभी गतियां ठीक-ठीक हों, लघु मस्तिष्क इसके लिए जिम्मेदार है।

## पाचन यंत्रों का कार्य

शरीर को चलाये रखने और उसे शक्ति देने के लिए हम जो कुछ भी खाते हैं, वह पहले दांतों की चक्की में पिसता है, जहां उसे मुख की लार मिलती है, जो भोजन के

श्वेतसार को पचाने में बहुत सहायक होती है। लार एक धारीय पदार्थ है, जो लाला ग्रंथियों से निकलती है। ये ग्रंथियां मुख में होती हैं और इनकी संख्या छ. है। इसमें एक विशेष गुण वाला पदार्थ होता है, जो श्वेतसार को शर्करा (glucose) में परिवर्तित कर देता है। लार भोजन को पतला कर देती है, यह चवाया हुआ द्रव्य गले के नीचे उतर कर एक नली से होता हुआ आमाशय में चला जाता है।

आमाशय एक थैली के समान होता है। इसे पाकस्थली भी कहते हैं। यह थैली पेट के बाये भाग में पसलियों के नीचे होती है। आमाशय के दो द्वार होते हैं। एक द्वार ऊपर को बाईं ओर हृदय के निकट होता है, यही से भोजन आमाशय में आता है। दूसरा द्वार नीचे



दाहिनी ओर होता है, इसमें से होकर भोजन छोटी आंतों में जाता है। यह पक्वाशयिक द्वार कहलाता है। आमाशय में बहुत सी ग्रंथियां होती हैं। इन ग्रंथियों से जो रस निकलता है, उसकी प्रतिक्रिया अम्लीय होती है। लार मिला हुआ भोजन पाकस्थली के बाये चौड़े भाग में आकर इकट्ठा होता है। भोजन पहुंचने पर आमाशयिक रस बनना शुरू हो जाता है। जब तक यह अम्ल रस भोजन में नहीं मिलता, तब तक थूक का श्वेतसार परिवर्तक पदार्थ भोजन के श्वेतसार पर अपना प्रभाव करता रहता है, ज्योही भोजन की प्रतिक्रिया आमाशयिक रस के मिलने से अम्लीय होती है, लाला का असर बढ़ हो जाता है।

अम्ल रस अधिकतर आमाशय के बीच वाले भाग में बनता है। भोजन के मध्यांश में पहुंचने पर गतिया होने लगती हैं, जिससे भोजन में अम्ल रस पूरी तरह मिल जाता है। अब भोजन को मथा जाता है और उसे पक्वाशयिक द्वार की ओर धकेल दिया जाता है। मांस के संकोच से दीक्षणाश में भोजन को पूरी तरह मथ दिया जाता है और आमाशयिक रस से मिलकर पतला हो जाता है। पक्वाशय की ओर खुलने वाले द्वार पर मांस की मोटी तह होती है। इस मांस के संकोच से यह द्वार बंद रहता है। जब भोजन अच्छी तरह मथ जाता है तब यह द्वार मांस के प्रसार से खुल जाता है और पतला आहार पक्वाशय में आ जाता है। आमाशय में यह क्रिया लगभग तीन से पांच घंटे तक होती रहती है। यदि भोजन हल्का होगा तो आमाशय (मेदा) जल्दी खाली हो जाएगा। यदि भोजन भारी मिर्च मसाले युक्त, तला, भुना तथा अप्राकृतिक होगा तो उसे अधिक समय लगेगा।

पक्वाशय में जब अम्ल रस मिला हुआ पतला आहार आता है, तो उसमें नलियो द्वारा यकृत (Liver) का पित्त तथा क्लोम ग्रंथियों का रस मिलता है। पित्त से मिलकर क्लोम रस अपनी सब क्रियाओं में प्रबल हो जाता है। पित्त के कारण क्लोम रस की वसा विश्लेषक शक्ति विशेषकर बढ़ जाती है। वसा के पचाव और आत्मीकरण के लिए पित्त बड़ी आवश्यक चीज है। जब पित्त कम बनता है या किसी कारण अंत्र में नहीं पहुंच पाता, तब वसा बहुत कम पचती है और उसका अधिक भाग विष्टा द्वारा शरीर से बाहर निकल जाता है। आमाशय से आए हुए अम्ल प्रतिक्रिया वाले आहार रस की अम्लता क्षारीय पित्त और क्लोम रस के क्षार के कारण जाती रहती है। आहार रस अब क्षारीय हो जाता है। क्लोम रस का प्रभाव क्षारीय घोलों पर अच्छी तरह होता है। आहार में पित्त के रहने से सड़ाव कम होने पाता है। जब छोटी आंतों में पित्त नहीं पहुंच पाता, तब सड़ाव अधिक होता है और मल बहुत बदबूदार होता है।

मथा हुआ आहार क्लोम रस और पित्त से मिलकर पक्वाशय से होता हुआ छोटी आंतों में पहुंचता है। छोटी आंतों में भी ग्रंथियां होती हैं। ये जो रस निकालती हैं, उसे क्षुद्रांत्रीय रस कहते हैं। इसकी प्रतिक्रिया क्षारीय होती है। छोटी आते भोजन में से रस निकालती हैं और भोजन को अपनी सिकुड़न और फैलाव की क्रिया से आगे धकेलती हैं। छोटी आंते ६ से ७ मीटर तक लम्बी होती हैं। छोटी आंतें खाये हुए आहार का लगभग सारा रस निकाल लेती हैं और बचे हुए भाग को धकेल कर बड़ी आत में भेज देती हैं। छोटी आत में यह क्रिया ५ से ७ घंटे तक होती है।

जब आहार बड़ी आत में पहुंचता है, तब भी काफी पतला होता है। बड़ी आंत भी बचे हुए आवश्यक रस को चूस लेती है और बाकी का माल आगे बढ़ाकर गुदा द्वारा मल के रूप में बाहर निकाल देती है। बड़ी आत में यह क्रिया ५ से ६ घंटे तक होती है। इस प्रकार १४ से १८ घंटे का समय खाए हुए आहार को पचाने में लगता है।

**संवर्तन:** जीवित शरीर में दो क्रियाएं होती हैं। एक ओर वस्तुओं की आय होती है, भोजन और श्वास द्वारा। दूसरी ओर व्यय होता है, कार्य करने में, मल-मूत्र त्यागने में, पसीने के द्वारा और श्वास द्वारा। शरीर के पोषण और वृद्धि के लिए दोनों क्रियाओं की आवश्यकता है। वे सब भौतिक रासायनिक और जैविक क्रियाएं, जिनके द्वारा जीवित पदार्थ की वृद्धि, रक्षण और क्षय होता है, 'संवर्तन' कहलाती हैं। भोजन

और फिर उसका आत्मीकरण होना, श्वास द्वारा ओपजन का ग्रहण होना, ओपजनीकरण जैसी रासायनिक क्रियाओं द्वारा आत्मीकृत पदार्थों से शक्ति उत्पन्न होना और यूरिया, अमोनिया, कार्बनडाइऑक्साइड गैस, जल इत्यादि भाति-भाति के पदार्थों का बनना और फिर इन पदार्थों का श्वास, पमीना, मल और मूत्र द्वारा त्यागा जाना—ये सब क्रियाएँ मिलकर 'सर्वतन' कहलाती हैं।

**पक्वीकरण और आत्मीकरण :** भोजन का पचना एक बात है और उसका रक्त में पहुँचना दूसरी बात। यह हो सकता है कि भोजन पाचक रसों की क्रिया से पचकर इस योग्य बन जावे कि वह रक्त में पहुँचकर शरीर का भाग बन सके अथवा वह रोगों के कारण ज्यो का त्यो विष्टा के रूप में शरीर से बाहर निकल जावे। वह क्रिया, जिसमें भोजन के अवयव शरीर के भीतर अर्थात् रक्त और लसीका में पहुँचने योग्य बन जाते हैं, 'पक्वीकरण' कहलाती है। इन अवयवों के श्लेष्मिक कला में से होकर रक्त और लसीका में पहुँचने को आत्मीकरण कहते हैं।

इस प्रकार प्रकृत ने शरीर का पूर्णरूप में संगठन किया है। किसी प्रकार की इसमें त्रुटि नहीं रहने दी। ऐसा नहीं है कि पाव में काटा चुभ जाए और हाथ कहे कि मूझे क्या पड़ी है कि पाव का काटा निकालू, या आस कहे कि हम क्यों काटा ढूँढे ? उस समय शरीर के वे अंग अपना काम छोड़ देते हैं, जिनकी पाव को काटा निकालने में आवश्यकता होती है। शरीर पर बाहर से हुए आक्रमण को रोकने के लिए सभी अंग मिलकर उसका मुकाबला करते हैं। मस्तिष्क सोचता है, आँखें देखती हैं, हाथ पकड़ते हैं और उस काटे को बाहर निकाल दिया जाता है। इसी प्रकार जब शरीर में रोग आता है, तब सब सम्बद्ध अंग उस रोग को बाहर निकालने में लग जाते हैं। रोग से छुटकारा पाने में पूरा प्रयत्न करते हैं। यदि हम दवाई से या गलत खान-पान से उसके मार्ग में रुकावट नहीं डालते, तो वे रोग को शरीर से बाहर निकाल कर ही दम लेते हैं। शरीर के अंग सञ्चाररूप से काम करे, रोगनाशक शक्ति तथा शरीर का कार्य करने का मतुलन बना रहे, इसके लिए योगासन पद्धति बहुत लाभदायक है।

## शरीर की ग्रंथियाँ और उनका कार्य

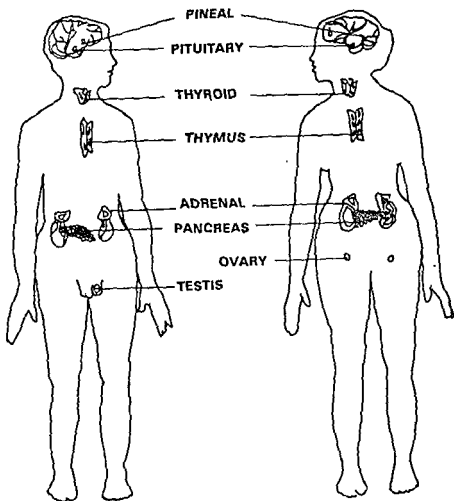
१. **पिनियल ग्रंथि :** यह ग्रंथि कपाल में होती है। इस ग्रंथि के ठीक प्रकार से कार्य करने से मेधा-शक्ति बढ़ती है, वृद्धि का विकास होता है और शरीर में दृढ़ता और स्थिरता आती है। सर्वांगासन और शीर्षासन से यह ग्रंथि प्रभावित होती है।

२. **पिट्यूटरी ग्रंथि :** जहाँ से नाडी संस्थान मस्तिष्क से निकलता है (सिर के पीछे निचले भाग में), वही यह ग्रंथि होती है। इससे हर एक अंग का समुचित विकास होता है। इसके ठीक कार्य से मुटापा नहीं आता। जठराग्नि की वृद्धि, जननेन्द्रिय का विकास, बुढ़ापे तथा रोगों से मुक्ति, स्नायुओं को अपने मूलरूप में रखना, इसके मुख्य कार्य हैं। शीर्षासन और सर्वांगासन से इसे बल मिलता है।

३. **थाइराइड ग्रंथि :** तमाम रसायन क्रियाओं को सम रखना, पाचक रसों को बढ़ाना, विचार शक्ति और धारणा शक्ति बढ़ाना और ऊँचाई बढ़ाने के साथ-साथ इसका मुख्य

कार्य पुरुषत्व की वृद्धि, जठराग्नि की वृद्धि, जननेद्रिय का विकास करना है। यह ग्रंथि गले में होती है और सर्वासास, हलासन, भुजगासन और मत्स्यासन से प्रभावित होती है।

४ **यकृत (Liver)**: यह ग्रंथि दायी ओर पसलियों के नीचे पेट में स्थित है। इससे पित्त की उत्पत्ति होती है, खुराक के तत्वों का उचित वटवाग होता है। यह पेट में रोग नहीं होने देती, वात, पित्त व कफ को सम रखती है। सब नाडियों का मल दूर कर सब अंगों को शुद्ध करती है। सारे शरीर को गर्मी देती है। सूर्य नमस्कार, योग मुद्रा, पश्चिमोत्तानासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन से इसे स्वस्थ रखा जा सकता है।



५. **तिरुली (प्लीहा) (Spleen)**: इसके ठीक कार्य करने से रक्त की श्वेत कणों का उत्पादन होता है, भोजन को पचाने में सहायता मिलती है। वाले सभी आसनों से यह प्रभावित होती है। यह ग्रंथि पेट में आमाशय के



६ **प्लोम ग्रंथि (Pancrea)**: यह ग्रंथि पेट के मध्य में आमाशय के पास होती है। इसमें से पाचक रस निकलता है। खुराक के तत्वों को सब भागों में पहुँचाना, स्नायु शर्करा पूर्ति करना, शक्ति के लिए शर्करा देना, प्रोटीन और चर्बी तत्वों को शर्करा में बदलना, प्रमेह को मिटाना आदि इसके कार्य हैं। इससे जठराग्नि की वृद्धि, स्फूर्ति व जीवन शक्ति प्राप्त की जा सकती है। यह ग्रंथि उड्डियान बध, नौली क्रिया, अर्धमत्स्येन्द्रासन में प्रभावित होती है।

७ **एड्रीनल ग्रंथि**: यह ग्रंथि पेट में नाभि के बायीं ओर होती है। इसका काम रक्त का प्रवाह बढ़ाना, पाचक रसों को बढ़ाना, धमनियों की संकोचन शक्ति को बढ़ाना है। इससे पेट के रोग दूर होते हैं, कब्ज दूर होती है, शरीर में स्फूर्ति आती है। मयूरासन से विशेष तौर पर यह ग्रंथि प्रभावित होती है।

८ **वृक्क (गुर्दे) (kidney)**: ये पेट में रीढ़ की हड्डी के दोनों ओर दो होते हैं। ये रक्त को शुद्ध कर मूत्र बनाते हैं, जिससे यूरिक एसिड शरीर से बाहर निकलता है। भुजगासन, धनुरासन व शलभासन विशेष तौर पर इसे प्रभावित करते हैं।

९ **शुक्र ग्रंथि**: यह शिश्न के नीचे दोनों ओर धैली में लटकी रहती है। वीर्य की उत्पत्ति, जननेंद्रिय का विकास, स्वर में पुरुषत्व, चर्बी का पृथक्करण करना इसका गुण है। इससे रोगों का नाश, शरीर में ओज, स्थिरता, गम्भीरता व शांति आती है। गोरक्षासन, सिद्धासन, पद्मासन इसके लिए उपयोगी हैं।

**संस्थान के कुछ सुझाव**: (१) सात्विक खाए, सादा पहने, जल्दी सोए, जल्दी उठें। उठने के पश्चात् दातन-स्नान कर संस्थान द्वारा संचालित योग साधना केंद्रों में नियमित आकर अपने शरीर एवं मन को स्वस्थ बनाए। (२) स्वास्थ्य दान सबसे बड़ा दान है। अपने को स्वस्थ बनाए तथा दूसरों को स्वास्थ्य का दान दे। (३) साधना केंद्रों में योग क्रियाएँ केवल सीखने की दृष्टि से नहीं, अपितु सिखाने की भावना से सीखें।

# यौगिक षट्कर्म

## (Yogic Purification : Six Ways)

शरीर को स्वच्छ, सुदर व स्वस्थ रखने के लिए षट्कर्म से उत्तम और कोई साधन नहीं है। हमारे शरीर की प्रकृत त्रिगुणात्मक है। वात, पित्त और कफ ये तीनों यदि समान रूप से रहे तो शरीर शुद्ध व नीरोग रहेगा। वात के कारण के रोग—गैस, बदहजमी, गठिया, जोड़ों का दर्द आदि के लिए बस्ति (अनीमा) और नीलि है। कफ से हुए रोग—खांसी, बलगम, दमा, श्वास रोग, प्लूरिसी, टी. बी आदि रोगों के लिए नेति और कपालभाति तथा पित्त के रोग—गर्मी, पीलिया, बवासीर, जिगर (यकृत) की खराबी के लिए धौति है। षट्कर्म इन तीनों में समानता लाने में सहायता करते हैं। यदि ये बिगड़ जाएं तो अनेक रोग हो जाते हैं। षट्कर्म करने से किसी प्रकार का रोग होगा ही नहीं और यदि हो जाये तो इन षट्कर्मों से उसे ठीक किया जा सकता है। हमारे आजकल के गलत रहन-सहन और गलत खान-पान से शरीर स्वस्थ नहीं रह पाता। शरीर में विकार जमा हो जाते हैं। शरीर का मल व विकार बाहर करने के लिए यौगिक षट्कर्म कराये जाते हैं, ताकि जो विकार अंदर रुककर रोग पैदा करना चाहते हैं, वह शरीर से बाहर हो जाए और अंदर के अंग अपने कार्य सुचारुरूप से करने लगे। आसन, प्राणायाम के अभ्यास में पहले इन षट्कर्मों का करना अत्यावश्यक है।

षट्कर्म के छः भाग हैं—नेति, धौति, बस्ति, नीलि, कपालभाति और त्राटक।

नेति कई प्रकार की होती है। सूत्र नेति और जल नेति प्रधान हैं।

**सूत्र नेति :** सूत्र नेति की सूत किसी भी योगाश्रम से ली जा सकती है। प्रातःकाल दातुन आदि करने के बाद पांशों पर बैठकर गर्दन ऊंची रखकर जो स्वर चल रहा हो, उस नासिका में नेति को पानी में भिगोकर मोम वाले भाग को नाक के छिद्र में धीरे-धीरे डाले। जब उसका अग्र भाग गले में आए तो उसे दायें हाथ की तर्जनी और मध्यमा से पकड़ नेति के दोनों सिरे दोनों हाथों में पकड़कर हाथों को नीचे-ऊपर करते हुए घर्षण करे। फिर नेति को वैसे ही रखते हुए मुह में कुछ पानी ले ले और फिर घर्षण करे। फिर कुल्ला कर दे और नेति को मुंह से धीरे-धीरे बाहर निकाल दे। इसी प्रकार दूसरी नासिका से करे। सूत्र को अच्छी तरह धोकर रखें ताकि इसमें कफ जमा न रह जाए। नेति के मोम वाले भाग को गर्म पानी से नहीं धोना चाहिए। ठंडे से ही धोना है, बाकी भाग को गर्म पानी से धोकर। अब सूत्र नेति केवल सूत की बनी हुई उपलब्ध है। उसको गर्म पानी तथा भली प्रकार हो जाती है। आजकल रबड़ नेति का ही प्रयोग अधिक है। सूत्र नेति के बाद जल नेति अवश्य करें।

कपाल शोधनि चैव दिव्यार्दाष्ट प्रमायनी ।

जत्रध्वजातोरोगीध निनिगशु निर्हातन ॥

(हठयोग प्रदीपिका ३०)

अर्थात् कपाल (मस्तक)की हड्डी को शुद्ध निर्मल करने वाली और दिव्य दृष्टि प्रदान करने वाली यह नेति आसनों के और यथा स्थल की माँध पर होने वाले रोगों को दूर करती है।

लाभ :नेति क्रिया कफादि को दूर कर कपाल को स्वच्छ करती है। नेत्र ज्योति बढ़ाती है, गले, नाक, कान के रोगों में रक्षा करती है और उन्हें दूर करती है। इममें मर्दी, जुकाम,



सूत्रनेति

सरदर्द, कान का बहरापन, नाक की हड्डी बढ़ना इत्यादि रोग दूर होते हैं। नेति से फफुस में भरा कफ भी दूर हो जाता है।

सूत्र के घर्षण से नाक में जलन हो या रून निकल आये तो शुद्ध घी की कुछ बूंदे नाक में दोनों ओर डाले। वैसे भी रात को सोते समय घी की कुछ बूंदे प्रतिदिन नाक के छिद्रों में डाले और उसे श्वास पीचकर अंदर ले ले। इससे विशेष लाभ होता है। लकवा में यह धृत नेति बहुत लाभ करती है।

**जल नेति :** इसके लिए टॉटी वाले लोटे का प्रयोग किया जाता है। लोटे में नमक मिला कुछ हल्का गर्म पानी डाले। जिस नाक से सास चल रही हो उसे ऊपर करके लोटे की टॉटी को उसमें लगा दे। मुख को खोलकर रखें ताकि श्वास मुख से लिया जाए। लोटे को ऊपर उठाये ताकि पानी नाक में जा सके। पानी एक नासिका से जाकर दूसरी नासिका से बाहर निकलेगा। इसी प्रकार दूसरी नासिका को ऊपर करके उसमें पानी डालकर पहली नासिका से निकालें। इसमें ध्यान रखे नाक से श्वास बिल्कुल नहीं लेना है और मुह खुला रखना है।



### जलनेति

जल नेति के बाद भस्त्रिका प्राणायाम अवश्य करें। थोड़ा आगे झुककर गर्दन को दाये-बाये, ऊपर-नीचे घुमाकर भस्त्रिका करें, ताकि नाक पूरी तरह साफ हो जाये। नाक के अंदर किसी तरफ पानी रुका न रह जाए।

इस प्रकार नेति का अभ्यास हो जाने के बाद आप नाक से पानी व दूध पीने का अभ्यास भी कर सकते हैं। नाक से पानी व दूध पीने का विशेष लाभ है। इसके अभ्यास से मस्तिष्क सम्बन्धी सभी रोग ठीक होते हैं, बुद्धि तीव्र होती है, अनिद्रा, आस, नाक व गले के रोग ठीक होते हैं, नेत्र ज्योति बढ़ती है।

### धौति क्रिया

तीन इंच चौड़े और सात मीटर लंबे मलमल के कपड़े को नमक वाले पानी में भिगोकर धीरे-धीरे अंदर निगल जाना और फिर उभे बाहर निकाल लेने को धौति क्रिया कहते हैं।

इस कपड़े की पट्टी को इस्तेमाल करने से पहले गर्म पानी से अच्छी तरह धोकर साफ कर लेना चाहिए। पट्टी को हल्के नमक वाले पानी के प्याले में रख दे। कपड़े के एक छोर



### धौति क्रिया

को मुख में डालकर पशुओं की तरह धीरे-धीरे चबाकर पेट में उतार ले। इसका अभ्यास धीरे-धीरे करना चाहिए। पहले दिन केवल एक फुट कपड़ा ही निगले और धीरे-धीरे इसे बढ़ाते जाए।

कपड़े की पट्टी को मुख खोल कर धीरे-धीरे बाहर निकाले। एकदम से खींचकर बाहर न निकालें। रुकवाट होने पर दुबारा धौति को थोड़ा निगले और फिर बाहर निकालें। शुरू-शुरू में यदि धौति निगलने में कष्ट हो या हिचकी आये तो दूध या मधु के पानी में भिगोकर निगलने का अभ्यास करे। यदि अदर किसी कारण रुकवाट पड़ जाए और धौति बाहर न निकले तो नमक वाला गर्म पानी पीकर वमन करें फिर धौति बाहर निकाल लें। धौति को निकालने के बाद अच्छी तरह साबुन मिले गर्म पानी से साफ करें ताकि उसमें लगा हुआ कफ आदि साफ हो जाए। बाद में उसे धूप में सुखा लें।

धौति करने से पेट का सारा कफ बाहर निकल जाता है। खांसी, दमा, श्वास, सरदर्द, ज्वर, प्लीहा, कोढ़ आदि अनेक प्रकार के रोग ठीक होते हैं। मनुष्य स्वस्थ व बलवान् होता है, गैस व अन्य पेट सम्बन्धी रोगों में लाभ होता है, भूख बढ़ती है।

## कुंजल क्रिया (गज करणी)

जो व्यक्ति धौंस नहीं कर सकते वे कुंजल क्रिया करके आमाशय को शुद्ध कर सकते हैं। इसमें गुनगुने पानी को पीकर वमन करना होता है। जिस प्रकार हाथी सूड़ से पानी पीकर तुरंत बाहर फेंक देता है, उसी तरह इस क्रिया को भी करना होता है।

कुंजल क्रिया खाली पेट करनी चाहिए। किसी दिन दूषित भोजन कर लिया हो या कुछ खा लेने के बाद धबराहट हो तो उसे पेट से बाहर निकालने के लिए भी इस क्रिया का उपयोग किया जा सकता है। पित्त-प्रधान व्यक्तियों के लिए यह बहुत लाभदायक है।

**विधि :** उत्कटासन में बैठकर २-३ लिटर हल्का गर्म पानी गटागट पी जाएं। फिर खड़े होकर आगे की ओर झुक जाएं। दाएं हाथ की तर्जनी और मध्यमा दोनों उंगलियों को गले के अंदर ले जाकर गले के अंदर की छोटी लटकती हुई जीभ को हिलाएं। इससे उलटी आ जायेगी और पानी बाहर निकलेगा। उलटी आने पर भी उंगलियों को मुंह से बाहर न निकालें। जीभ को फिर हिलाएं और पानी निकलेगा। ऐसा ३-४ बार करें ताकि सारा पानी बाहर निकल जाए। जब तक पूरा पानी बाहर न निकल जाए तब तक झुके रहना भी बहुत आवश्यक है। पानी निकल जाने के बाद ही उंगलियों को बाहर निकालें और सीधे खड़े हों। अभ्यास हो जाने पर उंगलियां डालने की आवश्यकता नहीं रहेगी।

**लाभ :** इससे मन्दाग्नि, अजीर्ण, पीलिया, कफ के रोग, रक्त विकार, कृमि, विष विकार, त्वचा रोग आदि दूर होते हैं, भूख बढ़ती है, पेट साफ होता है।

कमजोर आत बालों को, संग्रहणी तथा हृदय रोगियों को यह क्रिया नहीं करनी चाहिए।

इस क्रिया को स्वस्थ व्यक्ति आरंभ में लगातार १५-२० दिन करे। बाद में सप्ताह में एक दिन करना काफी है।

## बस्ति क्रिया

नाभि तक जल में खड़े होकर या एक हाथ गहरे पानी में उत्कटासन में बैठकर गुदा पर रबड़ या पतली बांस की नली लगाकर उड्डियान बंध करते हुए पानी को बड़ी आंत में चढ़ाकर, फिर पेट को हिलाकर नौलि क्रिया करके पानी को गुदा द्वारा बाहर निकाल देने को बस्ति क्रिया कहते हैं। आजकल एनिमा द्वारा भी पेट को साफ किया जा सकता है।

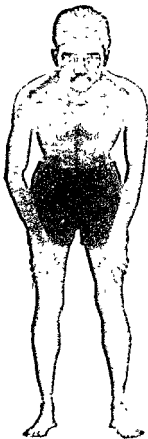
**एनिमा की विधि :** एनिमा कैन या बल्ब एनिमा कोई भी ले ले। एनिमा वाले बर्तन में गर्म पानी डाल ले, उसमें नींबू का रस या थोड़ा नमक भी डाल सकते हैं। उसे किसी ऊंचे स्थान पर रखें या किसी कील पर टांग दें। पहले थोड़ा पानी नोजल द्वारा बाहर निकाल दें, ताकि नली की हवा बाहर निकल जाए। फिर बायीं करवट लेटकर नोजल पर तेल लगाकर गुदा में डेढ़ इंच अंदर लगा ले, पानी खोल दें और लम्बे-लम्बे श्वास लें। पानी बड़ी आंत में चला जाएगा। पानी आधा किलो से एक किलो तक बड़ी आत में चढ़ा सकते हैं। फिर पेट को हिलाएं, दाये-बाये करवट लें, १०-१५ मिनट रुकने के बाद पाखाना जाकर पेट साफ

करे, बस्ति क्रिया या एनिमा खाली पेट ही करना चाहिए। इसके थोड़ी देर बाद हल्का भोजन ले।

**लाभ :** पेट साफ होता है और पेट के सभी प्रकार के रोग ठीक होते हैं। बड़ी आंत साफ होती है और उसकी शक्ति बढ़ती है। तीनों (वात, पित्त, कफ) दोष ठीक होते हैं। भूख बढ़ती है। शरीर हल्का हो जाता है। मन प्रसन्न रहता है। स्वस्थ व्यक्ति को महीने में एक दो बार अवश्य एनिमा लेना चाहिए।

### नैलि क्रिया

दोनों पावों में एक फुट का अंतर व पावों को समानांतर रखकर खड़े हो जाएं। दोनों हाथों को घुटनों के कुछ ऊपर जघाओं पर रखें। पहले उड्डियान बंध का अभ्यास करें। श्वास को पूर्णतः बाहर निकालकर पेट को अंदर पिचकाते हुए कुम्भक करें। इसके पश्चात् अग्निसार क्रिया करें। श्वास को बाहर निकाल कर बाह्य कुम्भक करते हुए पेट को बार-बार पिचकाये और ढीला छोड़ें।



नैलि क्रिया

दोनो हथेलियों को जंघाओं के ऊपरी भाग पर रख ले। पेट को ढीला रखते हुए दाये हाथ ही हथेली पर जोर डालते हुए जंघा के ऊपर से घुटने की ओर लाएं और नौलिको दाईं ओर निकालने का प्रयास करें। इसी प्रकार पेट को ढीला रखते हुए बाए हाथ की हथेली को जंघाओं पर दबाते हुए बाईं जंघा के ऊपर से बाएं घुटने की ओर लाएं और बाईं ओर नौलिको निकालने का प्रयास करें। जब बायां हाथ नीचे की ओर जाए तो दाए हाथ को दबाये वगैर ऊपर ले आए। इस प्रकार दाईं और बाईं ओर बार-बार करे। इसमें चन्द दिनों में दाईं और बाईं नौलि निकलना आरंभ हो जाएगी।

फिर दोनो हाथो को जंघाओं के ऊपरी भाग पर रख ले। दोनो हथेलियो से जंघाओ पर दबाव डालते हुए घुटने तक हाथ ले जाए और पेट को ढीला रखते हुए बीच की नौलि को निकालने का प्रयास करे। फिर हाथो को बिना जोर डालते हुए ऊपर ले आए। यह क्रिया बार-बार करे। चन्द दिनों में ही मध्य नौलि निकलनी आरभ हो जाएगी।

जब नौलि मध्य से और दाए व बाएं निकल आए तो फिर हाथो को ऊपर नीचे ले जाने की भी आवश्यकता नहीं पड़ेगी। दोनो हाथों पर जोर देने से मध्य की नौलि निकलेगी, दाए पर जोर देने से दाईं ओर और बाए पर जोर देने से बाईं ओर। अभ्यास हो जाने पर तेजी से नौलि दाए-बाएं घूमेगी।

**नोट :** नौलि की सब क्रियाए श्वाम को बाहर निकालकर वाह्य कुम्भक में ही करनी हैं।

**लाभ :** इस क्रिया से आंतों में चिपका हुआ मल उखडता है, कब्ज दूर होती है, पेट का मुटापा घटता है। मदाग्नि दूर होती है। लिवर, प्लीहा व वलोम ग्रंथिया प्रभावित होती हैं। वात, पित्त, कफ तीनों प्रकार के दोष शांत होते हैं। पेट हल्का रहता है, भूख खूब लगती है। शरीर स्वस्थ रहता है। मन प्रसन्न रहता है। आंतों में यदि मृजन हो या सग्रहणी रोग हो तो नौलि नहीं करनी चाहिए।

## कपालभाति

कपालभाति के बारे में विस्तार से प्राणायाम प्रकरण में लिखा गया है। इस क्रिया से फेफडे और कफ वहन करने वाली सभी नाडियो से कफ पिघलकर पसीने द्वारा बाहर निकल जाता है, जिससे फेफडे शुद्ध, नीरोग और शक्तिशाली बनते हैं। सुषुम्ना नाडी चलने लगती है, जिससे मानसिक शांति मिलती है।

पीलिया, हृदय-रोग, पाडु-रोग, निद्रानाश और ज्वर से पीडित रोगियो को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।

## त्राटक क्रिया

निरीर्धेन्निश्चलदृश सुक्ष्मलक्ष्य समाहितः।

अश्रुसंपातपर्यंत. माचार्येस्त्राटक स्मृतम् ॥

(हठयोग प्रदीपिका ३१)



अनन्य चित्त से निश्चल दृष्टि से सूक्ष्म लक्ष्य को अश्रुपात पर्यन्त निरीक्षण करने को त्राटकियो ने त्राटक कहा है।

त्राटक करने के कई विधान हैं और उनके अलग-अलग गुण भी हैं। योग शास्त्रों में किसी वस्तु या इष्ट देवता की मूर्ति पर निश्चल दृष्टि स्थिर करने को त्राटक कर्म कहा है।



त्राटक क्रिया

**विधि :** पद्मामन, सिद्धासन या मुखासन में सुविधानुसार बैठें। किसी कागज पर बनाये चवन्नी भर गोल काले घब्वे को अथवा 'ॐ' लिखे कागज को सामने ३-४ फुट की दूरी पर आँखों के समानांतर दीवार पर लटका दे या सरसो के तेल या शुद्ध घी का दीपक जला कर सामने रखे। दीपक ऐसे स्थान पर रखे जहाँ उसकी लौ हवा में डगमगाए नहीं। उस बिन्दु को या दीपक की लौ को अपलक (पलकों को बिना अपकाये) दृष्टि से देखते रहे। जब नेत्रों में जलन होने लगे या पानी आ जाये तो आँखें बंद कर ले। त्राटक करते समय दृष्टि तथा ध्यान दोनों उसी पदार्थ में रहे तभी त्राटक में सफलता होगी। त्राटक का समय धीरे-धीरे बढ़ाये। इसे कई घण्टे भी किया जा सकता है। इसमें आँखों को फाड़कर नहीं देखना बल्कि आँखें हल्की-सी खुली रखना है। आँखों के चारों तरफ की मांस-पेशिया ढीली रहेगी।

**लाभ :** नेत्रों के रोग नष्ट होते हैं। दृष्टि तीव्र होकर दूरदर्शनी बन जाती है। तन्द्रा, निद्रा व आलस्य दूर भागते हैं। चित्तवृत्ति सूक्ष्म लक्ष्य में स्थिर होती है। त्राटक से साधक दृढ़ सकल्प वाला होता है। दूसरे के हृदय के भावों को जान सकता है। एकाग्रता व स्थिरता आती है।

पट्कर्म शरीर बुद्धि के लिए सबसे उत्तम साधन है। किसी जानकार व्यक्ति से इनकी विधि सीखकर अपने शरीर की आवश्यकता व रोग के अनुसार पट्कर्मों का अभ्यास करे। पट्कर्म शरीर को हल्का कर मन को स्वच्छ, प्रसन्न और कोमल बनाते हैं। आपकी शक्ति को कई गुना बढ़ा देते हैं।

## अष्टांग योग

मानव जीवन का लक्ष्य सांसारिक कष्टों से मुक्त होकर शाश्वत एवं चिरतन आनंद की प्राप्ति है। सांसारिक विषयवासनाओं के मोह में पड़कर प्राणी बलेश, अभाव आदि का अनुभव करता है। इनसे छुटकारा पाने के लिए मनुष्य नाना प्रकार के साधनों को अपनाकर उस परम आनंद या परम तत्व की प्राप्ति का प्रयास करता है। कर्म, उपासना, ज्ञान, योग आदि विभिन्न पद्धतियाँ इसी ध्येय सिद्धि की साधनाएँ हैं। मनुष्य का अंतिम लक्ष्य पुनर्जन्म नहीं, बल्कि ज्ञान और कैवल्य के माध्यम से परमानंद की अनुभूति है। इस अनुभूति के साधनों में योग मार्ग एक अन्यतम साधन है।

योग शब्द यज् धातु से बना है। इसका अर्थ है मिलाप या जोड़ना। आत्मा और परमात्मा के सम्मिलन की अद्वैतानुभूति ही योग है। योग मार्ग द्वारा समाधि अवस्था में पहुँचने का प्रयास किया जाता है। यह प्रयास वैराग्य तथा अभ्यास द्वारा चित्तवृत्तियों की एकाग्रता से सम्भव होता है। एकाग्रता, चित्तवृत्तियों के निरोध से सम्भव होती है। "योगश्चित्तवृत्ति निरोधः ।" अर्थात् चित्त की वृत्तियों का बाहरी संसार के विषयों में न भटकना और शांत हो जाना ही निरोध है और इसे ही योग कहा गया है। समाधि इस चित्तवृत्ति की निरोध की पूर्णावस्था है। यही योग है।

श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार योगानुष्ठान में चित्त जहाँ रम जाता है, वहाँ परमात्मा को देखकर आत्मा की सत्पृष्टि होती है। इस स्थिति में अगोचर सुख की अनुभूति होती है, मन डिगता नहीं है, कोई वस्तु उसे आकर्षित नहीं कर पाती। मन की यह स्थिति योग है, जहाँ बड़े से बड़े दुःख में भी मन विचलित नहीं होता। इस प्रकार का योगी शांतचित्त, रज रहित, निष्पाप, ब्रह्मभूत तथा कर्म ब्रधन से मुक्त, वास्तविक आनंद की उपलब्धि करता है।

शास्त्रों में चित्त की मूढ़, क्षिप्त, निक्षिप्त, एकाग्र और निरुद्ध ये पाँच अवस्थाएँ बताई गई हैं। काम, क्रोध, लोभ, मोह से मूढ़ावस्था उत्पन्न होती है। निद्रा, तद्रा, भय, मोह, आलस्य, दीनता आदि इसके लक्षण हैं। रजोगुणप्रधान क्षिप्त अवस्था का कारण रागद्वेष है और लक्षण धर्म-अधर्म, राग-विराग, ज्ञान-विज्ञान, ऐश्वर्य-अनैश्वर्य की प्रवृत्ति है। कर्म योग के कारण सत्वगुण की प्रधानता होने में धर्म, ज्ञान, ऐश्वर्य की प्रवृत्ति होकर सुख, प्रसन्नता, क्षमा, श्रद्धा, धैर्य, चेतना, दया आदि गुणों से चित्त की निक्षिप्त अवस्था प्राप्त होती है। सतोगुण की प्रधानता होने में चित्त में एकाग्रता आती है। इस स्थिति में परमाणु से महातत्त्व तक सभी विषयों का साक्षात्कार होने लग जाता है। यह 'विवेक-प्राप्ति' की अवस्था है। निरुद्ध अवस्था में चित्त और पुरुष के स्वरूप के पूर्ण ज्ञान के साथ 'पर वैराग्य' होता है। चित्त आत्मस्वरूप में स्थित हो जाता है और अविद्या का नाश हो जाता है। इसे निर्वीज समाधि कहते हैं। इस प्रकार के आचरण में द्रष्टा की अपने स्वरूप में अवस्थिति हो जाती है और वह सबमें परमात्मा को देखने लगता है। यही समन्वय या एकता बुद्धि योग है।

योग में जीवन के सिद्धांत और व्यवहार दोनों ही पक्षों की महत्ता विद्यमान है, किंतु क्रियात्मक पक्ष पर अधिक जोर है। प्रत्येक अभ्यासी को सत्यता या अनुभव योगाभ्यास करते समय स्वयं होता है। समार में दुःख का कारण यह है कि मनुष्य अपने एक साथी प्रवृत्ति या माया में सम्बन्ध बनाए हुए है, परन्तु दूसरे साथी परमात्मा की ओर उसका ध्यान नहीं जाता। उसका सम्बन्ध परमात्मा से भी बन जाए, तो उसका कल्याण हो जाए। इस सम्बन्ध को स्थापित करने के लिए योग का आश्रय लिया जाता है। शरीर ही सभी प्रकार के धर्मों के आचरण का मुख्य साधन है। योग में शरीर की साधना के साथ मोक्ष की साधना भी अनवरत रूप में चलती रहती है। शरीर-साधना में योग के अनेक अंगों का वर्णन किया गया है।

हमारे ऋषि-मुनियों ने योग के द्वारा शरीर, मन और प्राण की शुद्धि तथा परमात्मा की प्राप्ति के लिए आठ प्रकार के साधन बतलाए हैं, जिसे अष्टांग योग कहते हैं। ये हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

## यम

यम का अर्थ है चित्त को धर्म में स्थित रखने के साधन। यम पाच होते हैं। इनका वर्णन निम्न प्रकार है —

१ अहिंसा : मन, वचन, कर्म द्वारा किसी भी प्राणी को किसी तरह का कष्ट न पहुंचने की भावना अहिंसा है। दूसरे शब्दों में प्राणिमात्र से प्रेम अहिंसा है।

२ सत्य : जैसा मन ने समझा, आंखों ने देखा, कानों ने सुना वैसा ही कह देना सत्य है। यानी सत्य केवल बाहरी नहीं, बल्कि आंतरिक भी होना चाहिए।

३ अस्तेय : मन, वचन, कर्म में चोरी न करना; दूसरे के धन का लालच न करना, दूसरे के सत्व ग्रहण न करना अस्तेय है।

४ ब्रह्मचर्य : अन्य समस्त इंद्रियो सहित गुप्तेंद्रियों का मयम करना, खासकर मन, वाणी और शरीर में यौनिक सुख प्राप्त न करना ब्रह्मचर्य है।

५ अपरिग्रह : अनायास प्राप्त हुए सुख के साधनों का त्याग। अस्तेय में चोरी का त्याग, किंतु दान को ग्रहण किया जाता है। परन्तु अपरिग्रह में दान को भी अस्वीकार किया जाता है। स्वार्थ के लिए धन, सम्पत्ति तथा अन्य भोग सामग्रियों का सचय परिग्रह है और अभाव उसका अपरिग्रह है।

## नियम

नियम भी निम्नलिखित पाच प्रकार के हैं.—

१. शौच : शरीर एवं मन की पवित्रता शौच है। शरीर को स्नान, सात्विक भोजन, पदक्रिया आदि से शुद्ध रखा जा सकता है। मन की अतः शुद्धि, राग, द्वेष आदि को त्यागकर मन की वृत्तियों को निर्मल करने से होती है।

२. **संतोष** : अपने कर्तव्य का पालन करते हुए जो प्राप्त हो उसी से सतुष्ट रहना या परमात्मा की कृपा से जो मिल जाय उसे ही प्रसन्नतापूर्वक स्वीकार करना सतोष है।

३. **तप** : सुख-दुख, सर्दी-गर्मी, भूख-प्यास आदि द्वन्द्वों को सहन करते हुए मन और शरीर को साधना तप है।

४ **स्वाध्याय** : विचार श्रुद्धि और ज्ञान प्राप्ति के लिए विद्याभ्यास, धर्मशास्त्रों का अध्ययन, सत्संग और विचारों का आदान-प्रदान स्वाध्याय है।

५. **ईश्वर प्राणिधान** : मन, वाणी, कर्म से ईश्वर की भक्ति और उसके नाम, रूप, गुण, लीला आदि का श्रवण, कीर्तन, मनन तथा ममस्त कर्मों में ईश्वरार्पण इश्वर प्राणिधान है।

## आसन

उच्च प्रकार की शक्ति प्राप्त होने तक नित्यप्रति शारीरिक और मानसिक आसन करने पड़ते हैं। योगियों ने इस प्रकार के आसन, प्राणायाम आदि का वर्णन किया है जिनके करने से शरीर एव मन पर सयम आता है। "स्थिरम् सुखमामनम्" (यो सू )। शरीर स्थिर रहे और मन को सुख प्राप्त हो, इस प्रकार की स्थिति आसन है। लौकिक कार्यों में शरीर को अधिक कसने का नाम प्रयत्न है। इन कार्यों में शरीर को अधिक न थकाना, प्रयत्न की शिथिलता, यानी सामान्य निर्वृत्ति, विश्राम, शरीर को सामान्य आराम देने के कारण और परमात्मा का ध्यान करने से आसन की सिद्धि होती है।

आसन की सिद्धि से नाडियों की श्रुद्धि, आरोग्य की वृद्धि एव स्फूर्ति प्राप्त होती है। आसन दो प्रकार के हैं—(१) ध्यान आदि के लिए जैसे—पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन। (२) आरोग्यार्थ जैसे—शीर्षासन, सर्वांगासन, भुजगासन, चक्रासन, सुप्तबजासन, पश्चिमोत्तान आसन आदि, जिनसे शारीरिक बल, यौवन, आंतरिक अवयव और अतग्रथियों की कार्यक्षमता बढ़ती है और शरीर का सर्वांगीण विकास होता है। योगासन तो कई सौ बताए गए हैं, परंतु हम इस पुस्तक के अगले प्रकरण में उन आवश्यक आसनो की ही व्याख्या करेंगे जो साधारण व्यक्ति के लिए आरोग्य की दृष्टि से सबसे अधिक उपयोगी हैं।

## प्राणायाम

प्राणायाम के सम्बन्ध में विशेष व्याख्या प्राणायाम प्रकरण में की गई है। यहाँ इसका संक्षेप में उल्लेख करते हैं।

महर्षि पतञ्जलि ने कहा है—

श्वासप्रश्वासयो गतिविच्छेदः प्राणायामः (यो सू २/४९)

यानी प्राण की स्वाभाविक गति श्वास-प्रश्वास को रोकना प्राणायाम है।

प्राणायाम से पाप सस्कार आदि दोष एव इंद्रियों की विषयासक्ति निर्वृत्ति होने में ज्ञान का प्रकाश होता है। "ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्" (योग दर्शन २/५२) ज्ञान के

वाले अज्ञान का नाश होता है। "धारणासु च योग्यता मनसः" (यो. सू. २/५३) मन धारणा के योग्य होता है। मनु भगवान् ने भी "प्राणायामैर्दहेत दोषान्" जैसे विधान में प्राणायाम के द्वारा दोष के दहन पर जोर दिया है। प्राणायाम के अभ्यास में सुषुम्ना नाडी प्रभावित होती है और नाडी चक्रों में चेतना आती है और अनेक प्रकार की शक्तियाँ विकसित होती हैं, जिन्हें सिद्धियाँ भी कहते हैं और जो योग के चमत्कार के रूप में प्रसिद्ध हैं।

## प्रत्याहार

जब इन्द्रिया अपने बाह्य विषयों से मुड़कर अतर्मुखी होती हैं, तब उस अवस्था को प्रत्याहार कहते हैं। सामान्यतः इन्द्रियों की स्वेच्छाचारिता प्रबल होती है। प्रत्याहार की सिद्धि में इन्द्रियों पर अधिकार, मन की निर्मलता, तप की वृद्धि, दीनता का क्षय, शारीरिक आरोग्य एवं समाधि में प्रवेश करने की क्षमता प्राप्त होती है।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम के अभ्यास से साधक का शरीर शुद्ध और स्वस्थ हो जाता है, मन और इन्द्रिया शांत हो जाती हैं और उनमें एकाग्रता आ जाती है। प्रभु की असीम शक्ति का भास होता है और साधक अपने को प्रभु में लीन रहने लगता है। इस प्रकार प्रत्याहार के लिए भूमिका तैयार हो जाती है। पातंजलि योग सूत्र के अनुसार बाह्य स्थूल ज्ञानेन्द्रियों तथा कर्मेन्द्रियों का मन तथा बुद्धि के साथ सीधा सम्पर्क निर्मूलिखित प्रकार से होता है -

स्थूल विषयों के ज्ञान को लेकर स्थूल इन्द्रिया कपालगत ज्योतिर्मय सूक्ष्म इन्द्रियों को और सूक्ष्म इन्द्रिया मन को देती हैं। मन बुद्धि को समर्पित करता है, बुद्धि इन समस्त विषयों का निर्णय करके, इसे सूक्ष्म बनाकर नीचे हृदय में स्थित कारण शरीर के अगभूत चित्त को सस्कारों के रूप में भेजती जाती है। चित्त इन सस्कारों को संग्रह करता जाता है। इस क्रम-परम्परा में इन स्थूलेन्द्रियों का साक्षात् सम्पर्क मन-बुद्धि के साथ होता रहता है। चित्त तक इन्द्रियों की पहुँच नहीं होती एवं निदिध्यासन आदि के समय भी केवल सूक्ष्मेन्द्रियों के साथ ही मन बुद्धि का व्यापार होता है। बाह्य इन्द्रियों पर इसका प्रभाव न पड़ने में उसमें किसी प्रकार की क्रिया नहीं होती। इसका परिणाम यह होता है कि खुले होने पर भी नेत्र सामने उपस्थित रूप को नहीं देख पाते, कान सुनते नहीं, हाथ हिलते नहीं, पैर चलने में असमर्थ हो जाते हैं। तब चित्त आत्मचित्तन में व्यस्त हो जाता है अथवा निरुद्ध होकर शांत हो जाता है। फलतः मन-बुद्धि भी शांत हो जाते हैं। तब इन्द्रिया भी अपने स्वामियों को शांत पाकर स्वयं भी उनकी स्थिरता का अनुकरण करती हुई आहार रूप विषयों को ग्रहण नहीं कर पाती। इस प्रकार इन्द्रियों का अपने आहार रूपी विषयों के साथ सम्बन्ध न जोड़ना (ज्ञानेन्द्रियों को अपने-अपने ज्ञान को ग्रहण न करना तथा कर्मेन्द्रियों का अपने कर्म व्यापारों से निवृत्त हो जाना) तथा शांत मन और शांत बुद्धि के समान शांत हो जाना प्रत्याहार है। इस प्रकार योग दर्शनकार ने साधारण रूप से बाह्य स्थूल इन्द्रियों के व्यापार को ध्यान में रखते हुए प्रत्याहार की गणना भी यम, नियम, आसन, प्राणायाम की तरह योग के बाह्य अंगों में कर दी है। इसीलिए यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार को बहिरंग योग और धारणा, ध्यान तथा समाधि को अन्तरंग योग कहते हैं।

## धारणा

स्थूल वा सूक्ष्म किसी भी विषय में अर्थात् हृदय, भृकुटि, जिह्वा, नासिका आदि आध्यात्मिक प्रदेश तथा इष्ट देवता की मूर्ति आदि बाह्य विषयों में चित्त को लगा देने को धारणा कहते हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम आदि के उचित अभ्यास के पश्चात् यह कार्य सरलता से होता है। प्राणायाम से प्राण वायु और प्रत्याहार से इंद्रियों के वश में होने से चित्त में विक्षेप नहीं रहता, जिससे शांत चित्त किसी एक स्थान में सफलतापूर्वक लगाया जा सकता है।

महाभारत के मोक्ष पर्व में कहा है कि प्रमाद में की हुई धारणा साधक को शुभ गति नहीं देती। कारण कि समुद्र में पतवार रहित नौका यात्रियों को पार नहीं ले जा सकती। उसी प्रकार धारणा रूपी नाव चित्तरूपी पतवार के बिना ससार सागर को पार नहीं कर सकती। जो साधक शास्त्र विधि को जान कर धारणा का अभ्यास करता है, वह जन्म-मरण, सुख-दुःखादि के क्लेशों से विमुक्त हो जाता है। अत्यंत तीक्ष्ण शस्त्र की धार पर स्थिर होना सरल है, किंतु विक्षिप्त चित्त वाले साधक को उपरोक्त धारणा में स्थित होना बहुत कठिन है। जिन्हें धारणा के अभ्यास का बल बढ़ाना है, उन्हें आहार-विहार बहुत ही नियमित करना चाहिए। नित्य नियमपूर्वक सश्रद्धा साधना अभ्यास करना चाहिए।

## ध्यान

जिस विषय में धारणा से चित्त वृत्ति लगाई हो, उस विषय में विजातीय वृत्ति प्रवाह रहित सजातीय वृत्ति का धारावत् अखंड-वृत्ति प्रवाह कर देना ध्यान है। ध्यान बिंदु उपनिषद् में कहा गया है कि पर्वत जैसे ऊंचे और विस्तीर्ण पाप का भी ध्यान द्वारा भेदन हो सकता है, अन्य उपाय से नहीं। विवेक चूड़ामणि में कहा गया है कि जैसे क्षार में डाला गया स्वर्ण अपना खोट छोड़ शुद्ध और उज्ज्वल गुण प्राप्त कर लेता है, ठीक उसी भाँति ध्यान रूपी क्षार से मन का राजस, तामस मल धुल जाता है और उसमें सत्वगुण का प्रकाश होता है।

## समाधि

विक्षेप हटाकर चित्त का एकाग्र होना ही समाधि है। ध्यान में जब चित्त ध्यानाकार को छोड़कर केवल ध्येय वस्तु के आकार को ग्रहण करता है, तब उसे समाधि कहते हैं। समाधि ध्यान की चर्म सीमा है। जब ध्यान की अतिशयता, ध्यान की पक्कावस्था होती है, तब चित्त से ध्येय का द्वैत और तत्संबंधी वृत्ति का भान चला जाता है। ध्यान में ध्येयकार वृत्ति का प्रवाह समाप्त हो जाता है। उसके समाप्त होते ही समाधि प्राप्त होती है। इस स्थिति में पहुँचने के लिए ध्यान का अधिक अभ्यास करना पड़ता है। ध्यानावस्था में ध्यान, ध्येय वस्तु एवं ध्याता अलग-अलग प्रतीत होते हैं। किंतु समाधि में ध्येय वस्तु ही शेष रहती है। ध्यान, ध्याता, ध्येय तीनों एक रूप हो जाते हैं। ध्यान में त्रिपुटी का ज्ञान होता है और समाधि में केवल ध्येय का ही।

धारणा, ध्यान और समाधि इन तीनों के समुदाय को योग शास्त्र में मंयम कहा गया है। परिपक्वावस्था में केवल ध्येय में ही शुद्ध सात्त्विक प्रवाहरूप से बुद्धि स्थिर होती है और उसमें प्रज्ञालोक और ज्ञान ज्योति का उदय हो जाता है, ऐसा कहते हैं।

## योगासनों का महत्व

योगासन अंदर के शरीर को स्वस्थ रखने की क्रियाएं हैं। जो शरीर बाहर से दिखाई देता है, वह केवल अस्थिपिंडर है और उसे रूप देने के लिए ऊपर मांस है। शरीर रचना के प्रकरण में आपको थोड़ी सी जानकारी अंदर के शरीर की दी गई है। जब तक हमारा अंदर का शरीर स्वस्थ न होगा, उसका कार्य ठीक न होगा, हम स्वस्थ नहीं रह सकते। हम देखते हैं कि हृदय को २४ घंटे काम करना पड़ता है, एक क्षण का भी आराम नहीं। हृदय को आराम तभी मिल सकता है, जब रक्त को ले जाने और विचार सहित वापस लाने वाले मार्ग बिल्कुल साफ हो। थोड़ी सी रुकावट भी रोग का कारण बन सकती है। हमारे फेफड़े पूरी तरह काम करें और अधिक से अधिक ओषजन वायु ग्रहण कर रक्त को शुद्ध कर सकें। भोजन को पचाने के लिए आमाशय, यकृत, क्लोम तथा अन्य ग्रंथियां अपने पूरे रस दें, ताकि पाचन क्रिया मुचारूप से हो, अर्थात् भोजन में से पूरे तन्व निकालें। रस, रक्त, मांस, मज्जा, हड्डी, वीर्य इत्यादि शरीर की आवश्यकतानुसार बनें।

हमारा नाडी सस्थान पृष्ठ हो ताकि शरीर के हर कार्य का संचालन मुचारूप से हो। विकार अंदर रुकने नहीं पाए, हमारी पकड़ बढ़ जाए। शरीर के अंदर होने वाले हर कार्य की सूचना हमें तुरंत मिले। शरीर सब कुछ बताता है, हमें भ्रम लगती है, रागते हैं, प्यास लगती है, पानी पीते हैं, थकते हैं, तो आगम करते हैं, नींद आती है। शरीर जब भोजन ग्रहण नहीं करना चाहता तो वमन होता है। शरीर किसी विकार को सहन नहीं करता। केवल उसकी ओर ध्यान देने की आवश्यकता है, उसकी आवाज को सुनना है उसे क्रियाशील करना है।

जब हम उसकी ओर ध्यान नहीं देते, तब विकार रोग का रूप धारण करता है और हम भागते हैं दवाईयों की ओर। दवाई क्या करती है? दवाई रोग की सूचना देने वाले नाड़ी सूत्रों को सुला देती है, जिससे रोग का प्रभाव दब जाता है और हम मान लेते हैं कि हम स्वस्थ हो गए। योगासनो का विशेष प्रभाव स्नायुमण्डल पर पड़ता है। स्नायुमण्डल, जिसका कंट्रोल मस्तिष्क द्वारा होता है, जितना शिथिल व शक्तिशाली होगा, उतना मन आपका स्वस्थ होगा। आपकी कार्यक्षमता बढ़ जाएगी और आपका हर कार्य पूरी एकाग्रता से होगा। मानसिक शक्ति के बढ़ जाने से आप अपने कार्य को मुचारूप से करने लग जाएंगे। आपके सोचने-विचारने का ढंग ही बदल जाएगा। नकारात्मक की जगह सकारात्मक सोचने की प्रवृत्ति पैदा होगी, जिससे आपका हर कार्य कुशलतापूर्वक सम्पन्न होगा। आप उचित व ठीक निर्णय करने की स्थिति में आ जाएंगे।

गृहस्थी का जीवन समस्याओं से भरा है। जीवन ही एक चुनौती है और चुनौती का सामना करना हमारा धर्म व कर्तव्य है। हर पल समस्याएं हमारे सामने खड़ी हैं, कभी अर्थ की समस्या, कभी बच्चों की समस्या, कभी राशन की समस्या, कभी काम की समस्या और कभी रोगों की समस्या आदि। इन समस्याओं का हल शांत मन व स्वस्थ शरीर से ही

निकल सकता है। जब हमारा शरीर स्वस्थ होगा, मन शांत होगा तो हम अपनी समस्याओं का हल स्वयं निकाल लेंगे, हममें निडरता आएगी, भय नहीं सताएगा। क्योंकि आप देखते हैं कि जब आप का कोई काम ठीक हो जाता है, आपकी समस्या हल हो जाती है, तो आप अपने आप को हल्का व प्रसन्न अनुभव करते हैं। जब आपके कार्य ठीक ढंग से होने लग जाएंगे तो आपकी प्रसन्नता बनी रहेगी।

जब कभी कोई काम बिगड़ जाएगा, किसी काम का परिणाम ठीक नहीं निकलेगा, तो भी आप शांत रहेंगे और आपको संतोष रहेगा कि मैंने पूरा प्रयास किया था। अपने पर आत्मविश्वास रहेगा। जब आत्मविश्वास, संतोष और प्रसन्नता बनी रहेगी तब वह आनंद का रूप ले लेगी, यही आनंद परमात्मा है और यही योग है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि व्यायाम न करने से शरीर की मांसपेशियां, नसों तथा अन्य भागों में एक प्रकार की मैल, खडिया मिट्टी सी जम जाती है, जिसमें लाइमफास्फेट, मैग्नेशिया आदि पदार्थ होते हैं। मनुष्य शरीर के लिए यह मैल विष तुल्य होता है। आयु के अनुपात से यह मैल बढ़ती है और शरीर के यंत्रों को बिगाड़ देती है। इस मैल के जमने से नसे व रक्त नालिकाएं मोटी होकर सिकुड़ जाती हैं, मस्तिष्क का रक्त संचार धीमा हो जाता है, स्मरण शक्ति क्षीण हो जाती है और भ्रम, चिंता, चिडचिडापन आदि विकार उत्पन्न हो जाते हैं। व्यायाम द्वारा इस मल को साफ रखकर ही हम शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य तथा लम्बी आयु प्राप्त कर सकते हैं।

शरीर में इन विजातीय द्रव्यों की मात्रा बढ़ने से निर्जीवता व निर्बलता बढ़ने लगती है। योगासन करने से ये विकार दूर हो जाते हैं, शरीर स्वस्थ होता है, अंतर्दियों पर गहरा प्रभाव पड़ता है, जिससे पेट की अपच, गैस, कब्ज, सडन आदि रोग नष्ट हो जाते हैं। योगासन करने से चेहरे पर कांति, शरीर में बल, मन में उत्साह और बुद्धि में शक्ति का विकास होता है। यौगिक क्रियाओं द्वारा चित्तवृत्तियों का निरोध होकर समाधि की प्राप्ति होती है। यह स्थिति मानव जीवन की अनोखी सिद्धि है। समस्याओं से घिरा मानव इस स्थिति को प्राप्त कर सुख व शांति का अनुभव करता है। उसके सभी दुःख सदा के लिए दूर हो जाते हैं।

कई व्यक्ति प्रश्न करते हैं कि अन्य व्यायाम जैसे सैर, दड-बैठक, मुग्दर, मल्ल-युद्ध, पश्चिमी देशों के खेलों आदि में क्या दोष है और योगासन में ऐसी क्या विशेषता है, जो उसे ही जीवन का अंग बनाया जाए? इसका उत्तर निम्नलिखित है:—

१. अन्य जितने भी व्यायाम हैं, वे मुख्यतः मांसपेशियों पर ही प्रभाव डालते हैं, जिससे बाहरी शरीर ही बलिष्ठ दिखाई देता है, अंदर काम करने वाले यंत्रों पर उतना प्रभाव नहीं पड़ता, जिससे व्यक्ति अधिक देर तक स्वस्थ नहीं रह पाता जबकि योगासनों से व्यक्ति की आयु लम्बी होती है, विकारों को शरीर से बाहर करने की अद्भुत शक्ति प्राप्त होती है और शरीर के सेल बनते अधिक व टूटते कम हैं।

२. अन्य व्यायाम व खेलों के लिए स्थान व साधनों की आवश्यकता पड़ती है। खेल तो साधनों के बिना खेले ही नहीं जा सकते, जबकि योगासन अकेले ही दरी व चादर पर किए जा सकते हैं।



३. दूसरे व्यायामों का प्रभाव मन और इंद्रियों पर बहुत कम पड़ता है, जबकि योगासनों से मानसिक शक्ति बढ़ती है और इंद्रियों को बश में करने की शक्ति आती है।

४. दूसरे व्यायामों में अधिक खुराक की आवश्यकता पड़ती है, जिसके लिए अधिक खर्च करना पड़ता है, जबकि योगासनो में बहुत कम भोजन की आवश्यकता पड़ती है।

५. योगासनो से शरीर की रोगनाशक शक्ति का विकास होता है, जिससे शरीर किसी भी विजातीय द्रव्य को अदर रूखने नहीं देता, तुरंत बाहर निकालने का प्रयत्न करता है, जिससे आप रोगमुक्त होते हैं।

६. योगासनो से शरीर में लचक पैदा होती है, जिसमें व्यक्ति फुर्तीला रहता है, शरीर के हर अंग में रक्त का संचार ठीक होता है, अधिक आयु में भी व्यक्ति युवा लगता है और काम करने की शक्ति बनी रहती है। अन्य व्यायामो से मासपेशियो में कडापन आ जाता है, शरीर कठोर हो जाता है और बुढ़ापा जल्दी आता है।

७. जिस प्रकार नाली की गदगी को झाड़ू लगाकर, पानी फेंककर साफ करते हैं, उसी प्रकार अलग-अलग आसनो से रक्त की नलिकाओं व कोशिकाओं को साफ करते हैं, ताकि उनमें रवानगी रहे और शरीर रोगमुक्त हो। यह केवल योगासन क्रियाओ से ही हो सकता है, अन्य व्यायामो से नहीं। अन्य व्यायामो से तो हृदय की गति तेज हो जाती है और रक्त पूरी तरह शुद्ध नहीं हो पाता।

८. फेफड़ो के द्वारा हमारे रक्त की शुद्धि होती है। योगासनो व प्राणायाम द्वारा हम अपने फेफड़ो के फैलने व सिकुड़ने की शक्ति को बढ़ाते हैं जिससे अधिक से अधिक ओषजनक वायु फेफड़ो में भर सके और रक्त की शुद्धि कर सकें। दूसरे व्यायामो में फेफड़े जल्दी-जल्दी श्वास लेते हैं, जिससे प्राण वायु फेफड़ो के अंतिम छोर तक नहीं पहुँच पाती, जिसका परिणाम होता है विकार और विकार रोग का कारण है।

९. वर्तमान समय में गलत रहन-सहन व अप्राकृतिक भोजन के कारण पाचन संस्थान के यंत्रों का कार्य सुचारुरूप से नहीं चल पाता। उन्हें क्रियाशील रखने में योगासन बहुत सहायक सिद्ध होते हैं, जबकि दूसरे व्यायामो से पाचन क्रिया बिगड़ जाती है।

१०. मेरुदण्ड पर हमारा जीवन निर्भर करता है। सारा रक्त संचार व नाडी संचालन, इसी से होकर शरीर में फैलता है। जितनी लचक रीढ़ की हड्डी में रहेगी, उतना ही शरीर स्वस्थ होगा, आयु लम्बी होगी, मानसिक सतुलन बना रहेगा। यह केवल योगासनो से ही सम्भव है।

११. दूसरे व्यायामो से आपको थकावट आएगी, बहुत अधिक शक्ति खर्च करनी पड़ेगी, जबकि योगासनो से शक्ति प्राप्त की जाती है, क्योंकि योगासन धीरे-धीरे और आराम से किए जाते हैं, इन्हे अहिंसक और शान्तप्रिय क्रियाएँ कहा जाता है।

१२. अन्य व्यायामो से मनुष्य के चरित्र पर कोई खास प्रभाव नहीं पड़ता। योगासन स्वास्थ्य के साथ-साथ चरित्रवान भी बनाते हैं। यौगिक क्रियाओं से मानसिक व नैतिक शक्ति का विकास होता है, मन स्थिर रहता है। मन के स्थिर रहने से बुद्धि का विकास

होता है, सत्वगुण की प्रधानता होती है, और सत्वगुण से मानसिक शक्ति का विकास होता है। ये सब लाभ केवल योगासन और प्राणायाम से ही प्राप्त हो सकते हैं।

१३. हमारे शरीर में अनेक ग्रंथियाँ हैं, जो हमें स्वस्थ व निरोग रखने में महत्वपूर्ण कार्य करती हैं। इन ग्रंथियों का रस रक्त में मिल जाता है, जिससे मनुष्य स्वस्थ व शक्तिशाली बनता है। गले की थाइराइड व पैराथाइराइड ग्रंथियों से निकलने वाले रस पर्याप्त मात्रा में न होने से बालकों का पूर्ण विकास नहीं हो पाता और युवकों के असमय में ही बाल गिरने लगते हैं तथा शरीर में प्रसन्नता नहीं रहती। शरीर की विभिन्न ग्रंथियों को सजग करके पर्याप्त मात्रा में रस देने के योग्य बनाने के लिए योगासन पद्धति बड़ी कारगर है। अन्य व्यायामों का प्रभाव इस दिशा में नगण्य है।

१४. शरीर के रोगों को दूर करने में, प्राणायाम और पट्टकर्म राम-बाण का काम करते हैं। जब विजातीय द्रव्यों के बढ़ जाने से शरीर के अंग उन्हें बाहर निकाल पाने में समर्थ नहीं होते, तो रोग का आरम्भ होता है। इन विजातीय द्रव्यों को बाहर निकालने के लिए इन क्रियाओं का सहारा लिया जा सकता है और अपने आपको स्वस्थ तथा शक्तिशाली बनाया जा सकता है।

१५. शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आत्मिक विकास के लिए योग पद्धति सर्वोत्तम पद्धति है। इसका मुकाबला और कोई पद्धति नहीं कर सकती।

## ध्वनि योग

**स्थिति :** पद्मासन या सिद्धासन लगाकर ज्ञान मुद्रा की स्थिति में बैठें। सिर का पिछला भाग, गर्दन और रीढ़ की हड्डी एक सीध में हो। कोहनियाँ थोड़ी मुड़ी हुई, आँखें धीरे से बंद, चेहरे पर प्रसन्नता।

**विधि :** पहले कुछ क्षण श्वास को शांत कर स्वाभाविक स्थिति में लाएं। मन व चित्त को एकाग्र करें। लंबा गहरा श्वास भरे। श्वास को सहस्रार चक्र से भर मूलाधार चक्र तक ले जाएं। ओ३म् के उच्चारण को दो भागों में बाटना है। दोनों भागों में लय एक ही रहे। ध्यान को पूर्णतया अपनी ध्वनि पर केन्द्रित करें। अब स्वर में मधुरता लाते हुए आद्य भाग में 'ओ' की ध्वनि मूलाधार चक्र से सुषुम्ना नाडी में छोड़ते हुए अनाहत चक्र तक कल्पनिक तार बनाते हुए जाएं। यहां मुख को बंद कर 'म' की ध्वनि भ्रमर की तरह करते हुए सहस्रार चक्र तक ले जाकर पूरा श्वास छोड़ दे, इस ध्वनि को अधिक से अधिक लंबा करने का अभ्यास करें।

**लाभ :** यह नादयोग है, जो मन व नाड़ी सस्थान को शांत करता है। एकाग्रता आती है और सुषुम्ना नाड़ी प्रभावित होती है। आज्ञा चक्र को जागृत करने में सहायता करता है।

## योगासन : नियम और विधि

योगासन के निम्नलिखित नियमों या यथासम्भव पालन करें, तभी आपको पूर्ण लाभ मिलेगा :-

१. योगासनों का अभ्यास प्रातःकाल शौच आदि में निवृत्त होकर करें। स्नान करके योगासन किए जाएं तो और भी अच्छा रहेगा। स्नान करने से शरीर हल्का होता है, लचक आती है और आसन अच्छे ढंग से होते हैं। वैसे सायंकाल भी जब पेट खाली हो तो आसन किए जा सकते हैं।

२. आसन करने का स्थान शांत व स्वच्छ होना चाहिए। किसी उद्यानवाटिका में आसन किए जाए तो बहुत अच्छा है।

३. जिम स्थान पर आसन करें, वह समतल होना चाहिए। दरी या कम्बल बिछाकर आसन करने चाहिए, ताकि भूमि की चुम्बकीय शक्ति आपके ध्यान को तोड़े नहीं और नीचे से कोई चीज आपको गड़े नहीं।

४. योगासन करते हुए बातचीत बिल्कुल न करें, अपने ध्यान को श्वास और जिम अंग पर बल पड़ रहा है, उस पर लगाएँ। जितना आप एकाग्र होकर आसन करेंगे, उतना ही अधिक शारीरिक व मानसिक लाभ मिलेगा। आसन शुरू करने से पहले श्वासन करके अपने श्वास, शरीर और मन को शांत कर लें।

५. योगासन अहिंसक क्रिया है। इसको करते समय झटके नहीं लगने चाहिए। हर आसन को शरीर तानकर और खींचकर धीरे-धीरे करें। उसके बाद कुछ क्षण अपने शरीर को शिथिल करें। जब आपका श्वास स्वाभाविक स्थिति में आ जाय तब दूसरा आसन करें।

६. योगासनो का अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाएँ। आसन की पूर्ण स्थिति तक जाने का प्रतिदिन अभ्यास करें। धीरे-धीरे आपके बदन खुलेगा और शरीर में लचक पैदा होगी। आसन की पूर्ण स्थिति तक पहुँचने में छह माह या वर्ष भर भी लग सकता है। इसलिए निराश हुए बिना नित्यप्रति आसनो का अभ्यास करते जाएं, सफलता निश्चित होगी।

७. ऋतु के अनुसार आसनो का कम से कम कपड़े पहनकर अभ्यास करें। नीचे लमोटा बांधकर और ऊपर कच्छा डालकर आसन करें।

८. योगासनो का अभ्यास सभी वर्गों के बच्चे-बूढ़े, स्त्री-पुरुष कर सकते हैं। दस वर्ष से लेकर ८०/८५ वर्ष तक के व्यक्ति योगाभ्यास कर सकते हैं। आसनो का अभ्यास किसी जानकार व्यक्ति से सीखकर विधिपूर्वक करना चाहिए। योगासन एक वैज्ञानिक विधि है। इसका सम्बन्ध शरीर के अदर के अंगों से है। इसलिए बिना सीखे करने से हानि देने की सम्भावना है।

९. योगासन करने वाले व्यक्ति को अपना भोजन हल्का रखना चाहिए। भोजन सुपाच्य, सात्विक व प्राकृतिक होना चाहिए। जितना हल्का भोजन होगा, उतनी उसकी कार्य शक्ति बढ़ जाएगी। शरीर हल्का रहेगा।

१०. कठिन रोगो तथा ज्वर से पीड़ित व्यक्ति को आसन, प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिए। गर्भवती स्त्री गर्भावस्था के चार पाच महीने तक आसन कर सकती है। पाच महीने के बाद आसनो का त्याग कर देना चाहिए। उसके बाद सैर व हल्का व्यायाम करना चाहिए। मासिक धर्म के दिनों में भी स्त्रियो के लिए आसन वर्जित है। केवल स्वस्थ व्यक्ति, सामान्य रोगो से पीड़ित व्यक्ति ही आसन, प्राणायाम का अभ्यास करे।

११. शुरू में एक ही दिन बहुत-से आसन न करे। प्रत्येक आसन को मनोयोग से आख मूद कर धीरे-धीरे करे। सर्वांगसन व शीर्षासन धीरे-धीरे बढ़ाकर दस मिनट तक कर सकते हैं। आसन की पहली स्थिति से अंतिम स्थिति में और अंतिम स्थिति से वापस जल्दी न आए।

१२ आसनो का अभ्यास-क्रम इस प्रकार रखना चाहिए कि आसन के बाद उसका उपासन (काउन्टरपोज) कर सके। जैसे पश्चिमोत्तानासन और उसका उपासन कोणासन, सर्वांगसन के बाद मत्स्यासन आदि।

१३ योगासनो का अभ्यास ठीक-ठीक हो रहा है या नहीं और उनका लाभ आपको मिल रहा है या नहीं, उसकी कसौटी यह है कि आपका शरीर आसन करने के बाद थकावट रहित हो, हल्का-फुल्का हो, आपकी कार्यशक्ति बढ़ जाए और दिन प्रतिदिन आप युवा दिखाई पड़े।

१४. योगासनो की समाप्ति के बाद कुछ समय के लिए श्वासन अवश्य करे। आसनो का लाभ तभी मिल पाएगा जब आप श्वासन करके अपने शरीर को थोड़ा विश्राम दे। श्वासन अपने आप में पूर्ण आसन है और इससे शरीर में अद्भुत शक्ति का संचार होता है।

१५ एक घटा योगासन प्राणायाम का कार्यक्रम समाप्त करने के बाद कम से कम आध घटा तक कुछ न खाए। बल्कि एक घटा पूरा आराम करे या सो जाएं, तो योगासनो का विशेष लाभ होगा। क्योंकि एक घटा अभ्यास में आपने जो अंदर के अंगो को सक्रिय किया है, वह आराम करने पर तेजी से काम करेगा और शरीर के सारे विकार को बाहर कर के शरीर व मन को स्वस्थ व पुष्ट कर शक्ति प्रदान करेगा।

## योगासन

योगासन दो प्रकार के होते हैं। प्रथम श्रेणी के आसनों को ध्यानासन और द्वितीय श्रेणी के आसनों को स्वास्थ्यासन कहते हैं। जिस आसन में बैठकर मन को स्थिर करने का प्रयत्न किया जाता है, उन्हें ध्यानासन कहते हैं, जैसे पद्मासन, सिद्धासन, मुद्रासन, ब्रह्माजाल इत्यादि। जो आसन व्यायाम निमित्त किए जाते हैं, उनको स्वास्थ्यासन कहते हैं।

यह निश्चित है कि शरीर और मन को निरोग और सशक्त रखने के लिए उन्हें व्यायाम द्वारा और सदाचार से सुगठित रखना चाहिए। योगासनों की यह विशिष्टता है कि यह क्रियाएँ जितनी शरीर को कमती हैं, उसमें अधिक यह मन की एकाग्रता शक्ति बढ़ाती हैं और मन की एकाग्रता में से पैदा होने वाली मेधाशक्ति, धारणाशक्ति आदि बौद्धिक शक्तियों का भी विकास करती हैं। आसनों से स्थिरता प्राप्त होने से और श्वासोश्वास नियंत्रित होने से आयु मर्यादा लम्बी होती है। शरीर के अवयवों का लचीलापन स्वस्थ रहने में बहुत उपयोगी माना गया है (Elasticity is Life)। मानव का पैँतीस से साठ वर्ष तक जो प्रौढ़ावस्था काल है, उसमें शरीर के ममस्त कोषजाल अपनी स्थिति स्थापकता को खोकर कड़े हो जाते हैं, जिससे इस काल में स्वास्थ्य के लिए बहुत ही सावधान रहने की आवश्यकता है। बड़ी उमर में होने वाले हृदय रोग (Heart Diseases), रक्त दबाव (Blood Pressure) और प्रमेह (Diabetes) जैसे अनेकानेक रोगों का बीजारोपण असावधानी के कारण इसी काल में होता है। जिसे आरोग्य जीवन का आनदानुभव करना है, उसे तो प्रयत्नपूर्वक यह अमूल्य अवसर व्यर्थ न खो कर पूर्ण विकसित जीवन की स्थिति स्थापकता को सम्भालने, शरीर एवं मन के मूल स्वर को सुरक्षित रखने के लिए योगासनो का अभ्यास नित्यप्रति करना ही चाहिए।

शरीर की टूट-फूट व उसके कार्य करने से जो विकार पैदा होता है और भोजन को पचने के बाद जो मल शरीर में इकट्ठा होता है, उसे शरीर चार मार्गों से बाहर निकालता है : (१) नासिका के श्वास द्वारा, (२) गुदा से मल द्वारा, (३) लिंग से मूत्र द्वारा, (४) चर्म से मूल व पसीने द्वारा। यह विकार या विजातीय द्रव्य शरीर में ही रह जाएँ तो रोग उत्पन्न होते हैं। रोगों का एक ही कारण है, शरीर में विकार का रुकना। यदि ये चारों मार्ग खुले रहे और शरीर तुरंत विकार को बाहर कर दे, तो हम कभी भी रोगी न हों। योगासन पद्धति जहाँ इन चारों मार्गों को खुला रखती है, वही इनसे सम्बन्धित सभी अंगों को पुष्ट भी करती है, ताकि शरीर में विकार रुकने न पाए।

## बैठकर करने वाले आसन

### पद्मासन

**विधि :** बाये पैर को दायी जघामूल में और दायें पैर को बायीं जघामूल में ऐसे टिकाएं कि नाभि के नीचे पेडू के मध्य में दोनों एडिया आकर जुड़ें और दोनों पावों के तलवे दोनों जांघों पर ठहर जाएं। अब मेरुदण्ड व गर्दन को सीधा करे, कमर में किसी प्रकार झुकाव न हो।

### बद्धपद्मासन

**विधि :** पहले पद्मासन में बैठे, दोनों ओर से पावों को ऊपर की ओर ले, ताकि पांव के पजे दोनों ओर बाहर को निकल जाए। इसके पश्चात् दोनों हाथों को पीठ की ओर से ले जाकर दाये हाथ से दाये पैर का अगूठा और बायें हाथ से बायें पैर का अगूठा दृढ़ता से पकड़ ले। दोनों कंधे तने रहे, पूरक (श्वास को भरकर) करके नासिका के अग्रभाग पर दृष्टि स्थिर करे।



बद्धपद्मासन

**साध :** तंद्रा-निद्रा, आलस्य, कब्ज, स्वप्नदोष, वीर्य विकारादि दूर करता है। मिर्गी, क्षय, दमा, खासी आदि रोगों से सुरक्षित रखता है। पाचन-शक्ति बढ़ाता है और कमर से ऊपर के अंगों को पुष्ट करता है। मन की स्थिरता में सहायक है।

## सिद्धासन

**विधि :** बाये पैर की एडी को अंडकोष के नीचे प्रोस्टेट ग्रंथि पर इस प्रकार रखें कि पाव का तलवा दायी जाघ के साथ लगे। दाये पैर की एडी को लिंग के मूल में बायी ओर स्थिर करे, रीढ़ की हड्डी एवं गर्दन को सीधा करे, मस्तक को ऊपर उठाएं। अपने ध्यान को भृकुटि पर या श्वास पर स्थिर करे।



सिद्धासन

## ज्ञानमुद्रा

**विधि :** सिद्धासन या पद्मासन में बैठकर अपनी तर्जनी अगुली को मोड़ कर अगूठे के मूल में लगा दे, शेष तीनों उगलियों को मिलाकर फैला दे और अपने दाये, बाये घुटनों पर रखे।

## ब्रह्मांजलि

**विधि :** बायी हथेली को दायी हथेली पर रखकर नाभि के नीचे आसन बद्ध एडियो पर रखने से ब्रह्मांजलि बनती है।

**लाभ :** ध्यान में बैठने के लिए इन्ही आसनो का उपयोग करना चाहिए। ध्यान में मेरुदण्ड, गर्दन, सिर, कमर सीधी रखकर बैठा जाता है। कमर की नस-नाडियो को दृढ़ और लचकीला बनाता है। इंद्रियों को शांत करता है। श्वास क्रिया को सम करता है, एकाग्रता आती है, रीढ़ की हड्डी सीधी रहने से सुषुम्ना में प्राण की गति ठीक रहती है। इसीलिए प्राणायाम और साधनाभ्यास के लिए ये आसन उपयुक्त माने जाते हैं।

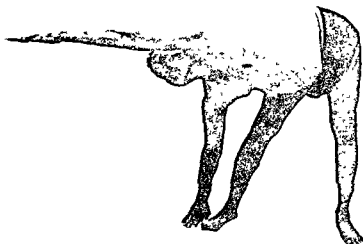
## खड़े होकर करने वाले आसन

ध्यान रहे आसन करते हुए शरीर को तानकर व खींचकर करे, श्वास क्रिया पर ध्यान रखे कि किस आसन को श्वास भरकर करना है, किसे श्वास छोड़कर करना है और किस आसन में अपने श्वास को स्वाभाविक स्थिति में रखना है। श्वास की स्थिति हर आसन के साथ बताई गई है।

### त्रिकोणासन

**विधि :** सीधे खड़े हो जाए, पाव के बीच एक डेढ़ फुट का फासला कर लीजिए। अपने दाये हाथ को खुला रखते हुए ऊपर आसमान की ओर उठाएं, ऊपर हाथ की हथेली की ओर देखें। ऊपर वाले हाथ को ऊपर और नीचे वाले हाथ को नीचे की ओर खींचते हुए श्वास को भर कर शरीर को तान दें।

**पूर्ण स्थिति :** बाये हाथ को बायीं टांग के साथ रखते हुए, श्वास छोड़ते हुए नीचे की ओर इस प्रकार झुके कि आपकी टांगें न मुड़े, हथेली जमीन पर पाव के बायीं ओर आ जाए और जमीन को छूए। दाये हाथ को कान के साथ रखते हुए भूमि के समानांतर ले जाए, दृष्टि ऊपर आसमान की ओर रखें, फिर धीरे-धीरे वापस पहली स्थिति में आ जाएं। वापस आकर अपने दोनों हाथों को ऊपर-नीचे खींचें। यही क्रिया बायां हाथ ऊपर करके दायी ओर भी करें।



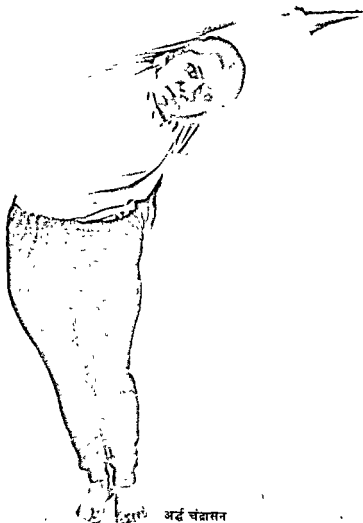
त्रिकोणासन

**लाभ :** इस आसन से बड़ी आत, जिगर तथा तिल्ली पर विशेष प्रभाव पड़ता है। मेरुदण्ड की पेशियों और स्नायुओं पर खिंचाव पड़ने से लचक पैदा होती है। कमर के पुट्टों को पुष्ट होने में पर्याप्त सहायता मिलती है। इससे कठ के तंतुओं और ग्रंथियों को अच्छा व्यायाम हो जाता है।



## अर्द्ध चंद्रासन

विधि : सीधे खड़े हो जाएं, एड़ी मिली हुई, पंजो में थोड़ा सा फामला रखें। दोनों हाथों को ऊपर की ओर खींचते हुए जोड़कर नमस्कार की स्थिति में आ जाएं। अब अपने हाथों को ऊपर की ओर पूरा खिंचाव देते हुए श्वास भरकर पहले बाईं ओर को जितना अधिक मोड़ दे सकते हैं दें। ध्यान रखे आगे की ओर नहीं झुकना है। श्वास छोड़ते हुए वापस आए और फिर इसी प्रकार दायी ओर करे।



अर्द्ध चंद्रासन

लाभ : इस आसन से शरीर के दोनों ओर की मांसपेशियों पर खिंचाव पड़ने से शरीर में लचक बढ़ती है। हृदय व फेफड़े पुष्ट होते हैं और उनकी कार्यशीलता बढ़ती है। यकृत, आमाशय, बड़ी आंत पर विशेष तौर पर प्रभाव पड़ता है, पाचन शक्ति बढ़ती है। शयाटिका के दर्द में भी लाभ मिलता है।

## सूर्य नमस्कार

**स्थिति :** दोनो पैरों की एड़ियां मिली हुई हो, पैरों से सिर तक का भाग सरलता से सीधा करके खड़े रहें।

**विधि :** एक नमस्कार मे १२ क्रम होते हैं।

१. दोनो हाथ प्रणाम की स्थिति मे जोड़कर छाती के गड्ढे (हृदय-चक्र) पर रखे, कोहनियां बाहर की ओर खिंची हों। आगे दिए हुए मन्त्रों का बारी-बारी प्रत्येक नमस्कार मे क्रमानुसार उच्चारण करे।

२. श्वास भरते हुए दोनो भुजाएँ सिर के ऊपर ले जाएं, बाजू सीधे और कान के साथ मिले रहें, कमर के ऊपरी भाग को यथाशक्ति पीछे झुकाएं, हाथ व भुजाएँ टेढ़ी न हो।

३. श्वास छोड़ते हुए भुजाओं को सामने की ओर से नीचे लाएं, हाथ की हथेलियां पाव के बराबर, जमीन पर लगे, माथे को घुटने के साथ लगाए, घुटने बिल्कुल सीधे रखे।

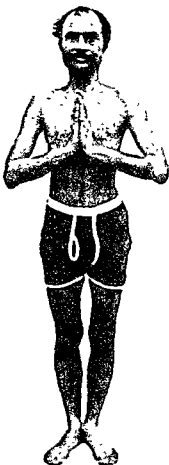
४. दायी टांग पीछे ले जाए, दायी घुटना दोनों भुजाओं के बीच छाती के बराबर रहेगा, गर्दन को अधिक से अधिक दबाएं, छाती को आगे निकालें।

५. श्वास छोड़ते हुए दायी टांग भी पीछे ले जाए। एड़ियों को धरती पर पूरी तरह से लगाएं, नितम्ब ऊपर उठे रहे। ठोड़ी छाती के साथ लग जाए।

६. श्वास भरते समय माथा, छाती, दोनो घुटने धरती पर लगाएं, श्वास छोड़ दे, कमर थोड़ी सी ऊपर उठी रहेगी।

७. श्वास भरते हुए छाती ऊपर उठाए, सिर को पीछे रीढ़ की हड्डी की ओर ले जाए।

८. श्वास छोड़ते हुए नितम्ब ऊपर उठाए, ठोड़ी छाती के साथ, एड़ियां धरती के साथ लगे। ५ की स्थिति।



सूर्य नमस्कार की पहली स्थिति



सूर्य नमस्कार की दूसरी स्थिति

९ श्वास लेते हुए दायी टांग आगे लाए, सिर को ऊपर की ओर पीछे दबाएं, छाती आगे निकले। ४ की स्थिति।

१० श्वास छोड़ते हुए बायीं टांग को आगे ले जाए, घुटने सीधे रखते हुए माथे को घुटने के साथ लगाए। ३ की स्थिति।

११ श्वास भरते हुए भुजाएं सिर के ऊपर ले जाए, कमर को पीछे झुकाए। २ की स्थिति।

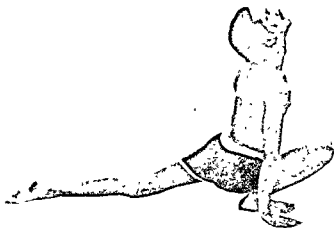
१२ श्वास छोड़ते हुए स्थिति एक में आकर हाथ नीचे कर ले।

इस प्रकार एक सूर्य नमस्कार हुआ। दूसरे सूर्य नमस्कार की स्थिति में दायी टांग पीछे ले जाकर करना है। सूर्य नमस्कार के १२ मंत्र ये हैं।

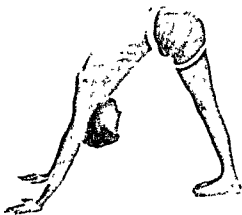
- १ ओ मित्राय नम !
- २ ओ रवये नम !
- ३ ओ सूर्याय नम !
- ४ ओ भानवे नम !
- ५ ओ स्रगाय नम !
- ६ ओ पूष्ण्ये नम !
- ७ ओ हिरण्यगर्भाय नम !
- ८ ओ मरीच्यै नम !
- ९ ओ आदित्याय नम !
- १० ओ सवित्र्ये नम !
- ११ ओ अर्काय नम !
- १२ ओ भास्कराय नम !



सूर्य नमस्कार की तीसरी स्थिति



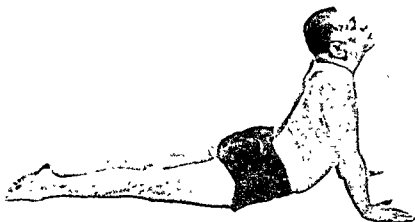
सूर्य नमस्कार की चौथी स्थिति



सूर्य नमस्कार की पांचवी स्थिति



सूर्य नमस्कार की छठी स्थिति



सूर्य नमस्कार की सातवीं स्थिति

**लाभ :** इस क्रिया में सात आसन जुड़े हैं। इससे सारा शरीर प्रभावित होता है। आमाशय, फुफुस, जिगर, गुर्दे, पित्ताशय, छोटी और बड़ी आंतों को बल मिलता है। रीढ़ की हड्डी शक्तिशाली बनती है। कमर में लचक पैदा होती है।

**शवासन :** सूर्य नमस्कार के बाद कुछ देर शवासन करें। शवासन का आसनो के अंत में दिया गया है।

**आराम की स्थिति :** बैठे हुए आमनों में आराम की स्थिति ले, जिसे हर आमन के बाद करें, ताकि श्वास शांत हो जाए, नस-नाडिया अपनी स्वाभाविक स्थिति में आ जाए।

**विधि :** घुटने खड़े करके, पावों को जोड़ ले, हाथों को घुटने के ऊपर में लेकर बायीं कलाई को दाये हाथ से पकड़ ले, घुटने बाजूओं पर छोड़ दें, शरीर को बिल्कुल ढीला कर दें, आंखें बंद करें और अपने ध्यान को श्वास क्रिया पर लगाए। आसन करते हुए शरीर को पूरी तरह खींचना है, आमन की स्थिति तक जाने का प्रयास करना है। आसन करने के बाद शरीर को पूर्णरूप से शिथिल करना है, ताकि शरीर में शुद्ध रक्त का संचार हो। जहां रक्त जाएगा, वहां से विकार बाहर निकलेगा। यही शरीर का विधान है और यही स्वस्थ रहने का रहस्य है।



## ताड़ासन

**विधि :** सीधे लेट जाए। दोनों हाथों को मिर से ऊपर समानांतर ले जाए। शरीर को पूरी तरह भूमि के साथ रखते हुए हाथों को ऊपर की ओर और पावों को नीचे की ओर पूरी तरह श्वास भरकर खींचे। दोनों टांगें व पैर मिले रहे।

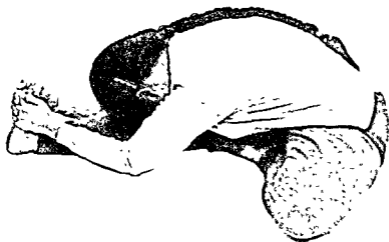
**दूसरी विधि :** दोनों हाथों की उगलियों को एक दूसरे में फसाकर पूरे शरीर को नीचे ऊपर श्वास भरकर खींचे। जितनी देर यह आसन करना हो श्वास को भीतर रोककर रखे।

**लाभ :** शरीर की लम्बाई को बढ़ाने के लिए यह आसन बहुत सहायक सिद्ध होता है। जिनके मेरुदण्ड में चलते हुए आगे को झुकाव रहता है, उस झुकाव को ठीक करने के लिए यह आसन बहुत लाभदायक है। शरीर के तनाव को दूरकर शरीर को शिथिल करता है। रक्त संचालन में तेजी लाता है, स्नायुमंडल को सक्रिय कर शरीर को स्वस्थ रखने में सहायता देता है।

## जानुशिरासन (महामुद्रा)

**विधि :** अपनी दायी टांग बाहर की ओर फैला दे, पंजा बाहर की ओर खिंचा हुआ। बायीं टांग को मोड़कर उसका पंजा दायी जाघ से इस प्रकार टिकाए कि एड़ी गुदा के साथ लगे, बायां घुटना जमीन के साथ चिपका हुआ। अब दोनों हाथों को ऊपर ले जाएं। श्वास

को भरें। श्वास छोड़ते हुए सामने की ओर झुकते जाएं, दोनों हाथ की हथेलियों से पाव की एडी को पकड़ ले, कोहनिया जमीन से लग जाए, माथा घुटने के साथ, कुछ क्षण तक इस स्थिति में बाह्य कम्भक करते हुए रुके। यदि अधिक देर रुकना हो तो श्वास को हल्का-हल्का ले और छोड़े। माथा नहीं लगता हो तो प्रतिदिन आगे झुकने का प्रयास करें, घुटने नहीं उठाएं, घुटने जमीन के साथ चिपके रहेंगे, कमर से अपने को झुकाइए। यही क्रिया बायीं टांग को सीधा रखते हुए, दायीं टांग को मोड़कर एडी गुदा के पास ले जाए, बायें घुटने से उसी प्रकार माथा लगाए।



जानुशिरासन

**लाभ :** वीर्य सम्बन्धी दोष दूर होते हैं। ध्यान में बैठने वाले के लिए बहुत उपयोगी आसन है, इससे एकाग्रता आती है। टांगों की शयाटिकाद्वय में लाभ होता है। सम्पूर्ण शरीर के स्नायुओं एवं पेशियों में यौवनपूर्ण लचक पैदा करता है। घुटनों, टखनों और जाघों के बध पुष्ट होकर सुडौल बनते हैं।

## पश्चिमोत्तानासन

**विधि :** बहुत प्रभावशाली आसन है। दोनों पांवों को फैला दें, पावों के तलवों को बाहर की ओर खींचे। एडिया, पजे मिले हुए, टांगें पूरी तरह भूमि से चिपकी हुई, दोनों हाथ ऊपर ले जाए, हथेली सामने की ओर, सिर बाजूओं के बीच में। श्वास को पूरी तरह भर ले। श्वास को छोड़ते जाए और सामने की ओर झुकते जाएं। दोनों हाथों से पाव की एडिया पकड़ लें और इन्हे अदर की ओर खींचते हुए अपनी कोहनियों को भूमि पर टिका दे, माथे को बाहर की ओर रखते हुए घुटनों पर या घुटनों से आगे ले जाए। यह ध्यान रहे कि घुटने बिल्कुल ऊपर न उठे। यदि माथा घुटनों से नहीं लगता हो तो घुटने न उठाते हुए धीरे-धीरे लचक पैदा होगी। श्वास भरते हुए हाथों को ऊपर ले जाए।

ले। आसन की स्थिति में बाह्य कुम्भक कर कुछ क्षण रुकें। अभ्यास होने पर अधिक देर तक रुक सकते हैं, परंतु श्वास स्वाभाविक स्थिति में लें। बापस आकर आराम की स्थिति में बैठें। इस आसन को आप दस मिनट तक कर सकते हैं।

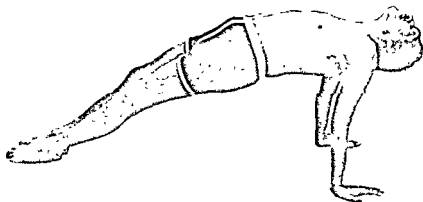


#### पश्चिमोत्तानासन

साध : जठराग्नि प्रज्ज्वलित होती है और भ्रूस बढ़ती है, तिन्नी व यवृत के विकार दूर होते हैं, मोटापा, शर्माटिका बवासीर, कमर दर्द आदि की रामबाण दवा है, कब्ज दूर होती है, शरीर में लचक पैदा होती है, सुषुम्ना नाडी को चल मिलता है।

#### कोणासन

विधि : यह पश्चिमोत्तानासन का उपासन है। इसके बाद ही करना चाहिए। टांगे फैला दे। हाथ पीठ के पीछे भूमि पर। अब श्वास भरते हुए अपने हाथों और एडियों पर बल देते हुए कमर को ऊपर उठाएं। गर्दन को पीछे की ओर मोड़ दे, एडिया पजे मिले हुए और पाव का पूरा तलवा भूमि पर, ध्यान पीछे की ओर, बाजू बिल्कुल सीधे, छाती आसमान की ओर उठी हुई।



#### कोणासन

साध : इससे कंधे मजबूत होते हैं, पेट की सख्ती दूर होती है, मेरुदण्ड प्रभावित होता है, नस-नाडिया स्वाभाविक स्थिति में आ जाती हैं।

## आकर्ण धनुरासन

**विधि :** अपनी टांगों को सामने की ओर फैलाए। दाये पांव की एडी को बायीं टांग के ऊपर ले जाते हुए जघा के पास रखें। दायें हाथ के अगूठे तथा साथ की उंगली का छल्ला बनाते हुए बाये पाव के अगूठे को पकड़ ले, जो जघा के पास रखा है। अब श्वास भरते हुए, एडी को उठाते हुए, पाव के अगूठे को पकड़ते हुए दाये कान तक ले जाए जैसे धनुष पर चिल्ला चढ़ाते हैं। कमर आपकी सीधी रहेगी, चेहरा उठा हुआ, ध्यान सामने। ध्यान रहे पाव को कान के पास ले जाना है न कि कान को चेहरा घुमाकर पाव के पास लाना है। कुछ क्षण आंतरिक कुम्भक करके रुके, फिर धीरे-धीरे वापस। इसी प्रकार बाएं पाव के अगूठे को पकड़कर दाये कान के पास ले जाएं।



आकर्ण धनुरासन

**लाभ :** यह आसन फेफड़ो को शक्तिशाली बनाता है। बैठकर काम करने वालो के लिए विशेषकर लाभदायक है। यकृत और वडी आंत पर प्रभाव डालता है। कमर व कंधो की मासपेशियो को पुष्ट करता है।

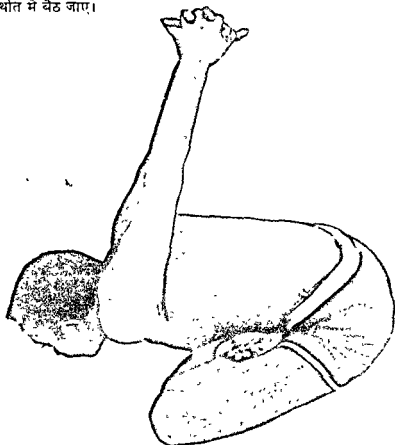
## योग मुद्रा

**विधि :** पद्मासन लगाए, दोनो एडिया नाभि के नीचे मिले। दोनो हाथो को पीछे ले जाये और बायीं कलाई को दाहिने हाथ से पकड़ ले। बाये हाथ की मुट्ठी बंद कर ले। कमर सीधी, कंधो को ऊपर उठाए, हाथो का जोर नीचे की ओर। अब श्वास भरे और फिर धीरे



से श्वास छोड़ते हुए कमर में इस प्रकार झुके कि पूरा मेरुदण्ड मीठा रहे। ध्यान रहे गर्दन नहीं झुकनी चाहिए। प्रयाम करे कि आपका माथा जमीन से लगे, पीछे से हाथों को तानते हुए ऊपर उठाए, नितम्ब नहीं उठने चाहिए। कुछ देर इस स्थिति में रुकने का अभ्यास करे, हल्का श्वास ले और छोड़े। उसी स्थिति में धीरे-धीरे श्वास भरते हुए वापस आ जाए।

हाथों को उसी प्रकार पकड़े हुए कमर को दायी ओर मोड़ दे और उसी प्रकार दायी ओर श्वास छोड़ते हुए घुटने के बराबर भूमि पर माथा लगाएं, हाथ ऊपर उठे हुए, कुछ क्षण रुके। फिर श्वास भरते हुए वापस। यही क्रिया कमर की बायीं ओर भी घुमाकर करे। यह ध्यान रहे कि कमर को पूरी तरह घुमाना है और वापस उसी स्थिति में लाना है। जब पूरी तरह उठ जाए, तभी सामने की ओर आए। फिर धीरे में पट्टमामन शोलकर आराम की स्थिति में बैठ जाए।



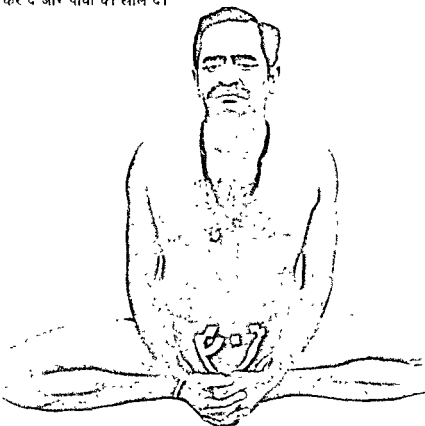
योग मुद्रा

**लाभ :** इस आसन से टांगों और पिंडालियों में जमा हुआ मल उखड़ता है, टांगों के पेट्टे मजबूत होते हैं। पाचन यंत्र पुष्ट होते हैं, आमाशय मुक्त, क्लोम, प्लीहा प्रभावित होते हैं, कब्ज टूटती है। रीढ़ की हड्डी तथा वहां से निकलने वाले स्नायुओं एवं कमर की पेशियों को लाभ मिलता है।



## गोरक्षासन

विधि : पाव की एड़ियों को मिलाकर टांगों को इकट्ठा कर जाघों के नीचे (जननेंद्रिय और गुदा स्थान के मध्य) लगा दे। दोनों हाथों की कंधी बना कर दोनों पावों के अगले भाग को पकड़ ले। दोनों हाथों के अगुठे, पावों के अगुठों के ऊपर हों। अपने श्वास को अंदर भरे, कमर सीधी करे, प्रयास करे कि आपके घुटने भूमि को छुए। यदि न छुए तो घुटनों का जोर नीचे की ओर लगाए। बाजू सीधे कर ले। इस स्थिति में जितना ममय आप आसानी से श्वास को रोक सकते हैं, रोकें। फिर धीरे-धीरे श्वास बाहर निकाल दें। शरीर को ढीला कर दें और पावों को खोल दें।



गोरक्षासन

## गोरक्षासन की दूसरी स्थिति

विधि : इसकी दूसरी स्थिति में अपनी एड़ियों पर बैठें और अपने दोनों हाथ दोनों घुटनों पर। दोनों हाथों के दबाव से घुटने जमीन से छुए। अपनी कमर को सीधा करने का प्रयास करें, चेहरा सामने रहेगा। थोड़ी देर रुकें, फिर आसन को खोल दें, हाथ पीछे, शरीर ढीला।



### गोरक्षासन की दूसरी स्थिति

लाभ - इस आसन में शुक्र ग्रन्थियों का (Seminal Glands) विशेष व्यायाम होता है। वीर्य की रक्षा करने में पर्याप्त सहायता मिलती है। स्वप्न दोष आदि रोगों को दूर करने में लाभदायक है। मूत्र सम्बन्धी दोष ठीक होते हैं।

### गोमुखासन

विधि : बायीं टांग को मोड़ते हुए एड़ी को नितम्ब के नीचे ले जाकर दाये नितम्ब को एड़ी पर टिका कर बैठ जाए। अब दायीं टांग को मोड़कर एड़ी को बायें नितम्ब के पास लाए। प्रयत्न करे आपकी एड़ी बायें नितम्ब के नीचे चली जाए। अब बायें हाथ को पीछे से मोड़कर हथेली को बाहर की ओर रखते हुए ऊपर की ओर लाए। दाहिने हाथ को ऊपर से मोड़ें और कोहनी मीठी करते हुए दोनों हाथों की उर्गालियों को एक दूसरे से पकड़ ले। थोड़ी देर इस स्थिति में रहे। अब इसे दूसरी ओर में दाईं टांग को मोड़कर और दायें हाथ को नीचे और बायें हाथ को ऊपर से लेकर करे।



गोमुखासन

गोमूखासन की दूसरी विधि आसन की स्थिति में बैठकर श्वास भरकर ऊपर की ओर गर्दन को तान कर देखते रहना भी है। दोनों ओर में इस प्रकार करे।

लाभ : यह घुटनो को शक्तिशाली, पैरों की नाडियों को स्वस्थ करता तथा अण्डकोषों की वृद्धि को रोकता है। वीर्य सम्बन्धी विकारों को दूर करता है। म्नायुमण्डल को शक्ति प्रदान करता है और मन को नियंत्रित करने में सहायक है।

## अर्द्धमत्स्येन्द्रासन

विधि : बैठे हुए दायी टांग को घुटनो में मोड़ते हुए एड़ी को गुदा तथा अण्डकोषों के बीच में लगा दे। बाया पाव दाये घुटने के ऊपर में ले जाते हुए भूमि पर रखें, पांव का पूरा पजा जमीन और अंदर की ओर इस प्रकार रखें कि आपका बायां घुटना छाती के मध्य रहे। अब दाये हाथ को ऊपर सीधा तानें और फिर उगी स्थिति में हाथ को बाये घुटने के ऊपर में ले जाते हुए बाये पाव के तलवे को अगुठे की ओर में पकड़ ले। बायां हाथ पीठ के पीछे मूठी बंद करके रखे। मेरुदण्ड को सीधा करे, टांडी को बाये कंधे पर ले जाते हुए पीछे देखे, श्वास भरते हुए मेरुदण्ड को पूरा मोड़ दें ताकि दोनों कंधे एक रेखा में हो जाए। जितना अधिक आप मोड़ देंगे, उतना ही अधिक लाभ होगा, क्योंकि कोहनी से आपने घुटने को दबा रखा है। मोड़ देने में घुटना और दबेगा जिम्मे दायी ओर के आमाशय, वल्लोम ग्रंथि, बड़ी आत और प्लीहा प्रभावित होगा और दायी ओर दबाव पडने से यकृत, बड़ी आत प्रभावित होंगे। दोनों गुदें व छांटी आते भी बलवती होंगी। ध्यान रहे कमर को झुकाना नहीं है। आपका हाथ यदि पाव के तलवे तक नहीं जाता तो टसनों को पकड़ ले या कोहनी से घुटने को दबा रखें। कोहनी से घुटने को दबाकर अधिक से अधिक कंधे मोड़कर पीछे देखना इस आसन की विशेषता है। यही क्रिया बायी एड़ी को गुदा में लगाकर दाएँ घुटने को दबाकर दायी ओर कंधों को मोड़कर सीधा करें।



अर्द्धमत्स्येन्द्रासन

**लाभ :** इस आसन में मेरुदण्ड को उसकी धुरी के ऊपर ही दाएं और बाये मोड़ते हैं। स्नायुमण्डल अधिकाधिक प्रभावित होता है, मूत्रदाह व मधुमेह रोग में विशेष लाभ देता है। हर प्रकार का कमर दर्द दूर होता है, पाचन यंत्रों विशेषकर बल्लोम (पैंक्रियास) और यकृत पुष्ट होते हैं। फेफड़े और हृदय को बल मिलता है।

## पूर्ण मत्स्येन्द्रासन

**विधि :** बैठे हुए घुटने से बायीं टांग को मोड़कर जंघा पर रखे, जैसे आप पद्मासन में रखते हैं। पैर का पजा दायीं जंघा-मूल में टिक जाना चाहिए। अब दाये घुटने को खड़ा करे और पाव को बैठे हुए बाये घुटने के ऊपर से ले जाकर जमीन पर पूरे पाव को टिका दे। अब बाये हाथ को ऊपर उठाकर दाईं तरफ मोड़ते हुए दाये घुटने से ऊपर को ले जाकर दाये पैर के अगुठे की तरफ से पकड़ ले। दाया हाथ पीठ के पीछे रखें, मेरुदण्ड को सीधा करे, ठोड़ी को दाये कंधे पर ले जाते हुए पूरा श्वास भरे और पीछे देखें और कुछ क्षण इसी स्थिति में रुके। अधिक देर रुकना हो तो श्वास को हल्के-हल्के लेते हुए रुके। इसी आसन को दायी



पूर्ण मत्स्येन्द्रासन

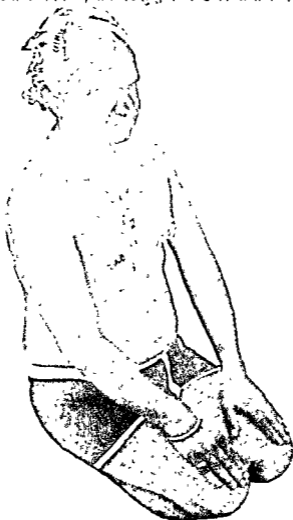
टांग को मोड़कर बायीं जंघा-मूल पर रख कर, बाये घुटने को खड़ा रखकर बाईं ओर मुड़कर करे। यह आसन कुछ कठिन है। अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन का पूरी तरह . . . है।

के बाद ही इस आसन का अभ्यास करें। धीरे-धीरे अभ्यास करने से मृगमता में होने लग जायेगा।

साधु : जो लाभ अर्द्ध मन्स्येन्द्रासन के हैं, वही लाभ इस आसन में मिलते हैं। मधुमेह (Diabetes) के लिये रामबाण इलाज है। इस आसन में क्लोम व यकृत दोनों ग्रंथियां बहुत प्रभावित होती हैं जिनके ठीक तरह काम न करने से मधुमेह रोग होता है। यह आसन यहमचर्य पालन तथा योग सिद्धियों की प्राप्ति में महायक होता है।

## यज्ञासन

विधि : टांगों को मोड़कर घुटनों के बल इस प्रकार बैठे कि पीछे पाव के अंगूठे मिले हों, अर्ध्या खुली, एडियों पर नितम्ब, पाव सेटे हुए, मेरुदण्ड को सीधा करें। दोनों हाथों की



यज्ञासन

कोहनियां सीधी रखते हुए, हाथ घुटनों पर, चेहरा सामने। इस प्रकार आप कभी भी बैठ सकते हैं। भोजन करने के बाद इस आसन में बैठिए। अधिक चलकर आए हो तो इस आसन में बैठकर टांगों की थकावट दूर करें। प्रातः इस आसन में बैठकर समाचार पत्र पढ़ें। बहुत आसान व उपयोगी आसन है।

**लाभ :** इस आसन से पाचन शक्ति बढ़ती है और पिंडालियो व घुटनों में जमा हुआ मल उखड़ता है।

## सुप्तवज्रासन

**विधि :** स्थिति वज्रासन की रहेगी। घुटनों पर खड़े होकर पीछे से पावों को खोल दे ताकि आप भूमि पर बैठ सकें, पाव के पंजे जमीन पर लेटे हुए, दोनों टांगें दायाँ-बायाँ। अब दोनों हाथों को पावों के पंजों पर रखते हुए पहले बायीं कोहननी, फिर दायीं कोहननी को भूमि पर टिकाए, गर्दन को पीछे की ओर लटकाते हुए पीछे की ओर देखें।



सुप्तवज्रासन

पूर्ण स्थिति में पूरी पीठ लगा दे, दोनों हाथों को सीधा रखकर, श्वास भर कर पीछे की ओर खींचे, घुटने मिले हुए और जमीन से चिपके हुए। कुछ क्षण इस प्रकार रुकें, फिर दोनों हाथों का सिरहाना बनाते हुए मिर के नीचे रख लें। श्वास स्वाभाविक स्थिति में लेते जाएं और एक-दो मिनट इस आसन में लेटे रहें।

यह आसन थोड़ा कठिन है। शुरू-शुरू में घुटने खोलकर व उन्हें उठाकर आसन की स्थिति में लेटने का प्रयास करें, धीरे-धीरे शरीर में लचक आने पर आसन सरलता से हो पायेगा। वापस आते हुए फिर कोहनियों पर आये और घुटनों की ओर देखें। कुछ क्षण रुकने के बाद वापस पूर्व स्थिति में आ जायें।

**लाभ :** इसके अभ्यास से टखने, घुटने, जघा, कमर, पेट, ग्रीवा पुष्ट व स्वस्थ होते हैं। गर्द व स्त्री-पुरुषों के जनन-अंग पुष्ट होते हैं। शारीरिक व मानसिक थकावट दूर होती है। क्रोध शांत होता है। पेट की धरण ठीक होती है। भूख बढ़ती है।

## शशांकसन

**विधि :** वज्रासन की स्थिति में बैठें, श्वास भरकर दोनों हाथों को सीधा ऊपर की ओर तानें, हाथों की हथेलियाँ सामने की ओर। फिर श्वास छोड़ते हुए कमर से झुककर माथे को



घुटनो से आगे भूमि पर लगा दे। हाथ भी उसी स्थिति में जमीन पर आजाएंगे। हाथों को ढीला कर दे। कुछ देर इस स्थिति में रुके।

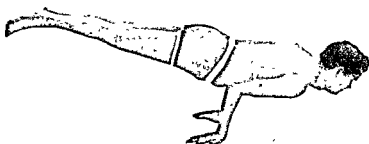


शशासन

**लाभ :** यह सुप्तवजासन का उपासन है। सभी नस-नाडियां स्वाभाविक स्थिति में आती हैं, शरीर शिथिल होता है, क्रोध शांत होता है।

## मयूरासन

**विधि :** घुटनो के बल बैठ जाए, थोड़ा आगे झुककर दोनों कोहनियो को मिलाकर हथेलियो को जमीन पर टिका दे, कलाईयो में डेढ़ इंच का फासला रखे, मिर को आगे की ओर झुकाकर नाभि को कोहनियो पर ले जाए। हाथों को मजबूती से जमा रक्षिये। अब धीरे-धीरे शरीर को कोहनियो पर संतुलित करते हुए टांगों को पीछे की ओर सीधा फैला दे। श्वास भरते हुए आगे से चेहरा और पीछे से पाव जमीन से उठाकर दोनों कोहनियो पर भूमि के समानांतर कर शरीर का सन्तुलन करे। कुछ क्षण इस स्थिति में रुके। मयूरासन आपका आसानी में हो जाये इसके लिए जब आप पाव पीछे से ऊपर उठाये तो अपने शरीर को पाव की ओर पूरी तरह श्वास भर के खींचे। ऐसा करने से गर्दन का भाग ऊपर उठ जायेगा और आपका सन्तुलन हो जायेगा। शुरू-शुरू में हाथों और कोहनियो में थोड़ा फासला रखकर अभ्यास करे, आसानी होगी। वापस आते समय पाव भूमि से लगाये, कोहनिया हटा दे और पीठ के बल लेट कर श्वासन करे। यह थोड़ा कठिन है। विधिपूर्वक



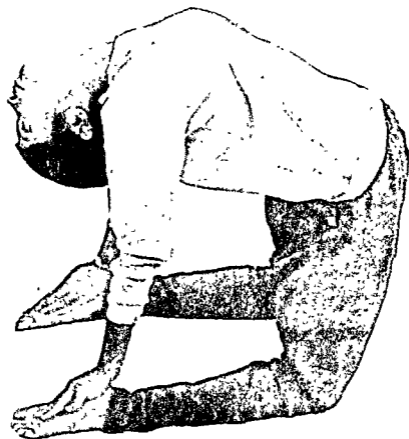
मयूरासन

करने में अभ्यास हो जाता है। शुरु में कुछ क्षण अपने को गन्तुलित करे यह ध्यान रहे कि योर्हानिया मिली रहे। अभ्यास होने पर एक-दो मिनट तक करे

साध : पाचन यंत्रों और गुदों की कार्य शक्ति बढ़ती है। वात, पित्त, कफ के विकार दूर होते हैं, शरीर में रक्त संचार बढ़ने से रक्त शक्ति के द्वारा शरीर में तेज, फान्ति व साव्यता आ जाती है, जिगर व तिल्ली के रोग दूर हो जाते हैं, मोटापा नहीं आता।

## ऊष्ट्रासन

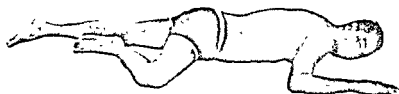
विधि : बज्रामन की दशा में रहते हुए घुटनों पर खड़े हो जाए, घुटनों में थोड़ा फामना कर ले। दोनों हाथों को कमर पर डमप्रकार रखें कि उर्गलियां पेट की तरफ हों और अगूठा पीठ में गुदों पर, डम स्थिति में गर्दन को पीछे लटकाते हुए कमर को पीछे झुकाये। जब पूरी तरह झुक जाए तो हाथों को पीठ में हटाकर पाव के तलवों पर ले जाए। श्वास भरकर पेट को आगे की ओर रींचे और गर्दन को पीछे की ओर मोड़ते हुए पूरी तरह शरीर को रींच कर ताने। थोड़ी देर डम स्थिति में रुके, धीरे-धीरे वापस आ जाये।



**लाभ :** गले की ग्रंथियों को प्रभावित करता है। कमर और उदर की स्थूलता नष्ट होकर लचकीलापन आता है। पाचन शक्ति को ठीक कर पेट के विकारों को दूर करता है। छाती को तथा फेफड़ों को शक्ति देता है, त्रिदोषनाशक है। सर्वाङ्गल स्पॉन्डिलोपैथिस का रामबाण उपचार है।

## शिथिलासन

**विधि :** पेट के बल लेटे हुए दायां गाल जमीन पर, मुँह बायीं ओर करें। अपने बाएँ बाजू को कंधे से मोड़ ले, जिससे हाथ की उंगलियाँ कंधे के पास आ जाये; परन्तु हथेली और कंधे में ६ इंच का फासला हो। बायीं टांग को थोड़ा मोड़ ले, जिसमें बायाँ पांव दाएँ घुटने के पास आ जाए। पूरा पेट, छाती जमीन पर और शरीर विलम्बुल दीला। यह ध्यान रहे कि किसी अंग में कोई तनाव न हो, ध्यान श्वास पर। इसी प्रकार मुँह दायीं ओर



### शिथिलासन

मोड़कर दायीं टांग व दाया बाजू मोड़ ले। शरीर को दीला छोड़ते हुए धरती माता की गोद में इस प्रकार विश्राम करे, जिस प्रकार बच्चा माता की गोद में निर्भय होकर सोता है। आप भी आखे मूद कर ऐसा ही अनुभव करें।

**लाभ :** फेफड़ों के रोगों दमा, खासी आदि में विशेष लाभ देता है। शरीर की थकावट दूर होती है, नींद अच्छी आती है।

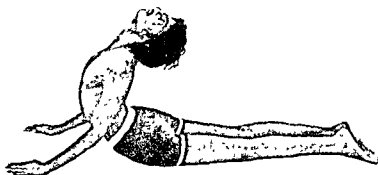
## सर्पासन

**विधि :** पेट के बल लेट जाये, एड़ी पजे मिलाकर शरीर को तानें। दोनों हाथों को कमर के ऊपर लेकर बाईं कलाई को दाएँ हाथ से पकड़ ले। अब आगे से गर्दन को और पीछे से टाँगों को ऊपर उठाकर केवल पेट पर आ जाए। श्वास को भर ले और दाएँ-बाएँ पूरी तरह पेट पर रोल करे (अपनी दाईं तथा बाईं ओर भुजाओं पर आकर ऊपर आसमान की ओर देखे) ऐसा ५ बार दाएँ, ५ बार बाएँ करे। फिर शिथिलासन बाईं ओर कर आराम करें।

**लाभ :** यह शरीर का सन्तुलन बनाता है, बढ़े हुए पेट को अंदर करता है, मोटापे को घटाता है, कब्ज को दूर करता है, भूख को बढ़ाता है।

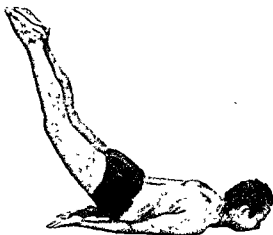
## भुजंगासन

**विधि :** पेट के बल लेट जाये। पाव लेटे हुए बाहर की ओर खिंचे हुए, एडिया पजे मिले हुए। हाथ की हथेलिया छाती के बराबर पीछे की ओर खींचते हुए इस प्रकार रखे कि कोहनिया भूमि से छे। अब कोहनियो को थोडा उठा लें। श्वास भरकर गर्दन को आगे की ओर तानते हुए धीरे-धीरे छाती ऊपर उठाए, नाभि से थोडा ऊपर तक उठा दे। गर्दन व छाती को अधिक मे अधिक मोड दे, दृष्टि आसमान की ओर, ध्यान रहे पीछे से एडियां नही खुलनी चाहिए, कुछ क्षण इस स्थिति मे रुके, फिर श्वास छोड़ते हुए वापस आ जाए। बायां गाल जमीन पर लगाते हुए शरीर को शिथिलासन मे ढीला छोड दे।



भुजंगासन

**लाभ :** इस आसन से गुदों को विशेष रूप से लाभ मिलता है। गर्दन कधे, मेरुदण्ड प्रभावित होते हैं। टैन्सिल व गले की ग्रथियो को पुष्ट करता है, जिससे शरीर में यौवन-पूर्ण लचक पैदा होती है। पीठ, छाती, हृदय, कधे, गर्दन व पेशियां शक्तिशाली बनती हैं। हृदय रोग मे विशेष तीर पर लाभ देता है।



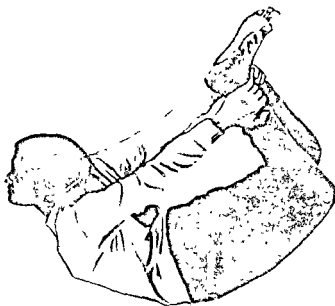
## शलभासन

**विधि :** पेट के बल लेट जाए, एड़िया मिला ले, पंजे लेटे हुए, चेहरे को मामने कर टोरी को भूमि से टिका दे। दोनो हाथो को मिलाकर इस प्रकार जंघाओ के नीचे रखें कि हथेली ऊपर की ओर रहें। दोनो कोहनिया मित्ती हुई और पेट के नीचे। अब पीछे से टांगो को सीधा रखते हुए, हाथो का दबाव भूमि पर देते हुए, वरि तक अपनी टांगो को पीछे की ओर तानते हुए ऊपर उठा दे। ध्यान रहे कि टांगे मुड़े नहीं और मस भी ऊपर नहीं उठे। आमन श्वास भरकर करे। कुछ क्षण रुकने के बाद वापस आ जाएं, हाथ बाहर निकाल दें, दायां गाल जमीन पर रखते हुए शिथिल आगन मे शरीर को दीला छोड़ दे।

**लाभ :** इस आसन मे पृष्ठे मजबूत होते हैं, मोटापा दूर होता है, पेट के अंगो को बल प्रदान करता है, कधे, फेफड़े और हृदय को स्वस्थ करता है। मेरुदण्ड और नम-नाडिया प्रभावित होती है। हृदय के रोगो से बचाता है।

## धनुरासन

**विधि :** पेट के बल लेट जाए। घुटनो तक अपनी टांगो को मोड़ दें, दोनों हाथो मे अपने टखने पकड़ ले, पाचो उगलिया एक तरफ रखें। पहले पाव को बाहर की ओर खोलते हुए अपने घुटनो को ऊपर उठाए। अब आगे से श्वास भरते हुए छाती को भी उठाएं। गर्दन ऊपर उठाते हुए ऊपर देखे। पूरी तरह धनुष की स्थिति में आ जाएं। पूरी शक्ति लगाते

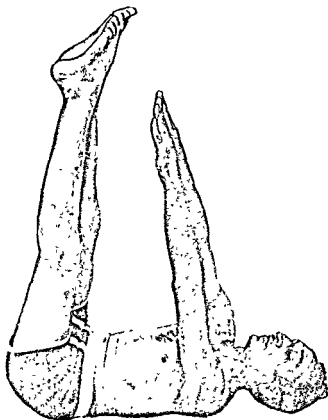


हुए आगे और पीछे का भाग उठाए ताकि केवल पेट जमीन को छूए। डोलना नहीं, धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए वापस आ जाए। वापस आते ही शिथिलासन दायी ओर करे।

**लाभ :** इस आसन से रीढ़ की हड्डी पर पूरा दबाव पडता है, उसमे लचक आती है, गुदों को प्रभावित कर उसे स्वस्थ करता है, पाचन प्रदेश पूरी तरह खिंचता है, पेट के विकार, गर्भाशय के रोग दूर होते हैं। इससे गले, पसलियों व फेफड़ों का विशेष व्यायाम होता है, मोटापा दूर करने मे सहायता मिलती है, स्त्रियों के मासिक धर्म के विकार, गर्भाशय के रोग दूर होते हैं तथा डिम्ब ग्रंथियों को बल मिलता है। हृदय स्वस्थ होता है।

## उत्तानपादासन

**विधि :** पीठ के बल लेट जाए, दोनों हाथों को पीछे ले जाए, सार शरीर को तान ले, हथेलिया आसमान की ओर, हाथों को ऊपर की ओर और पाव नीचे की ओर खींचें। टागो को थोडा दो-तीन इंच ऊपर उठाए, हाथ ऊपर ही रहेगे, बायी टाग को ऊपर उठाकर ९० अंश तक ले जाए। दाये हाथ मे उसे छूने की कोशिश करे, टागो मे खम नही, सिर नही उठाना, कमर भी जमीन के साथ रहेगी, श्वास भरते हुए यह आसन करना है। श्वास छोड़ते हुए टाग वापस, हाथ भी वापस। अब दायी टाग और बाया बाजू ऊपर उठाना है



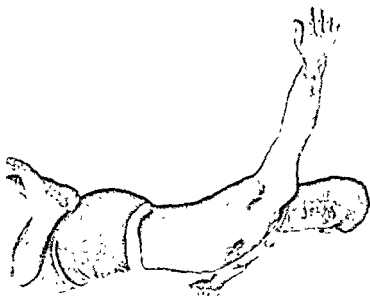
उत्तानपादासन

और उसी प्रकार श्वास भरते हुए गिर न उठते हुए घुटने का प्रयाम करें। नीचे वाले हाथ व पाव, जमीन से थोड़ा ऊपर उठे रहेंगे और स्थिर रहेंगे। धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए पूर्ण स्थिति में आ जाए। पाव जमीन पर नहीं टिकेंगे। अब दोनों टांगों तथा दोनों हाथों को ऊपर उठाए, पावों को बाहर की ओर सींचकर रखें, एड़ियाँ, पजे मिले रहे, कमर नहीं उठेगी, कुछ क्षण इस स्थिति में रुकें। अब धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए पहले हाथ को पीछे ले जाए फिर पावों को वापस लाए और शरीर को सीधा छोड़कर श्वासन करें।

**लाभ :** यह मोटापा दूर करने का रामबाण इलाज है, पेट के सभी विकार दूर होते हैं, पुराने से पुराना कब्ज टूटता है। पीठ, कंधे, कमर की पेशियाँ मजबूत होती हैं, बट बढ़ाने के लिए उपयुक्त आसन है। इस आसन के करने वाले को कभी कमर का दर्द व शर्याटिका की दृष्टि नहीं होगी। भ्रूण को बढ़ाता है।

## मकरासन

**विधि :** आसन पर लेट जाए, अपनी टांगें मोड़कर एड़ियों को नितम्बों में लगा दें, पावों में ६ इंच का फामला, हाथ फैला दें, हथेली आमामन की ओर। इस स्थिति में भी शरीर को पूरी तरह तान कर रखना है। अब श्वास को भरते हुए दोनों घुटने दायी ओर और गर्दन दायी ओर को मोड़े, घुटनों का जोर दायी ओर नीचे लगाते हुए जमीन को छूएं, उधर गर्दन को दायी ओर पूरी तरह मोड़कर बायें हाथ की हथेली की ओर देखें, शरीर पूरी तरह तना









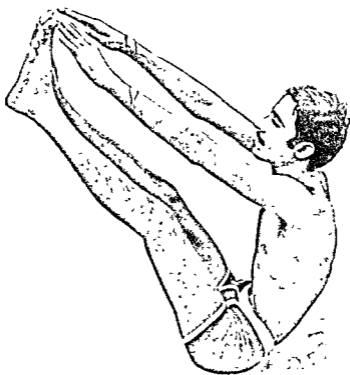
## चक्रासन

**विधि :** सीधे लेट जाये। टागो को घुटनो तक इकट्ठा करे और एडिया नितम्बो से लगा दे। पावो मे थोडा सा फासला रखे। अब हाथो को कधों पर इस प्रकार रखे कि हथेली नीचे की ओर और उगलियों का रुख पावो की ओर रहे। पहले कमर को ऊपर उठाएं और घुटनो को थोडा आगे ले जाए। फिर हाथो और पावो पर दबाव डालते हुए पीठ को ऊपर उठा दे और शरीर को चक्र बनाकर हाथो और पावो पर सन्तुलन करे। गर्दन लटकी हुई, पाव का पजा व पूरी हथेली जमीन पर। पेट को जितना ऊपर उठा सकते हैं उठाए। इस आसन मे हाथो और पावो मे जितना कम फासला हो उतना अच्छा है।

**लाभ :** इससे मेरुदण्ड मे लचक पैदा होती है, कधे मजबूत होते हैं, कमर दर्द ठीक होता है, छाती तथा पेट की मासपेशियो को बल मिलता है। स्त्रियो को मासिक धर्म मे होने वाली पीडा मे लाभ मिलता है। सिर, गर्दन तथा पांवो मे कम्पन का रोग नही होता।

## हस्तपादोत्तानासन

**विधि :** यह चक्रासन का उपासन है, पीठ के बल लेट जाए। पहले पावो को बाहर की ओर खींचते हुए टागो को सीधा रखते हुए ४५ अंश तक ऊपर उठाये। अब हाथो को सीधा



हस्तपादोत्तानासन

रखते हुए पीठ को भी उठाकर केवल नितम्बों पर आ जाये। हाथों से पावों को छूने का प्रयास करे। पावों को पकड़ना नहीं है। इसी स्थिति में कुछ ध्यान रुके।

**लाभ :** उपासन होने के कारण नम-नाडियों को स्वाभाविक स्थिति में लाना है। शरीर का सन्तुलन बनाता है। पेट को घटाता है। कब्ज को तोड़ता है।

## हलासन

**विधि :** चित्त लेट जाए, सारे शरीर को तान ले, हथेलिया जमीन पर और जघाओं के साथ चिपकी हुई। अब हाथों पर दबाव डालने हुए अपनी टांगों को धीरे-धीरे ऊपर उठाए और कमर पर ९० अंश का कोण बना दे। यह ध्यान रहे कि मिर नहीं उठेगा, पाव बाहर की ओर खिंचे रहेंगे और टांगों को राम नहीं आये। इस आसन में जितना धीरे-धीरे अपनी टांगों को उठायेगे उतना अधिक लाभ मिलेगा। अब हाथों पर जोर देते हुए कमर को ऊपर उठा दे और पावों को मिर के ऊपर से पीछे ले जाकर जमीन पर लगा दे। सारी क्रिया में टांगें मिली रहें, हाथ जमीन पर जमे रहें। पीठ को इतना मोट दे कि घटने मिर के ऊपर निकल जाए। आसन करते हुए श्वास की गति स्वाभाविक स्थिति में चलती रहेगी। अब अपने हाथों को उठाकर मिर के पीछे ले जाए। हाथ पाव के अगुठों को छुए। प्रयास करे पाव और पीछे जा सके। जिन्हें अधिक अभ्यास हो वही यह स्थिति ले, नहीं तो पहली स्थिति में ही वापस आ जाए। अब धीरे-धीरे रीढ़ के एक-एक मोहरे को जमीन पर टेकते हुए ९० अंश के कोण तक वापस आ जाए। कुछ ध्यान यहां रुके फिर वापस पावों को जमीन पर लाए। वापस आते हुए भी मिर को उठाना नहीं है। किसी प्रकार का झटका नहीं आना चाहिए। आते ही शरीर को शिथिल कर श्वास करे। जिन्हें अभ्यास नहीं हो वह केवल कमर तक उठाए और वापस भूमि पर आ जाए। इसे प्रतिदिन दो-तीन बार करे। फिर कमर को ऊपर उठाने का अभ्यास करे। इस प्रकार धीरे-धीरे इस आसन का अभ्यास करे।

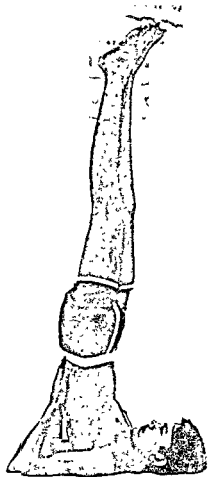


हलासन

**लाभ :** इस आसन से सभी पाचन अंगों, रीढ़ के एक-एक मोहरे का व्यायाम होता है, उनमें लचक आती है और पुष्ट होते हैं, गले की ग्रन्थिया प्रभावित होती हैं। नाडी सस्थान मतेज व स्वस्थ होता है, स्मरण शक्ति बढ़ती है, शरीर सन्तुलन में आता है, पेट व कमर की चर्बी कम होती है, रक्त का संचार तेज होता है, भ्रूष बढ़ती है और सुषुम्ना नाडी प्रभावित होती है। मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हलासन सर्वोत्तम है।

## सर्वांगासन

**विधि :** आसन पर सीधे लेटें, शरीर को हलासन की तरह स्थिति में ले लें। अब हाथों पर दबाव देते हुए पहले ४५ अंश के कोण तक टांगों को उठाए। कुछ क्षण रुककर ९० अंश तक ले जाए। यहाँ भी कुछ क्षण रुककर कमर को उठाते हुए टांगों को भूमि के समानान्तर करे। अब दोनों कोहनियों को मोड़ दे और अपने हाथों का सहारा पीठ को दे। हाथ जितने नीचे रहेंगे उतनी पीठ सीधी होगी। अब धीरे-धीरे दोनों पावों को आसमान की ओर उठा दे। छोड़ी छाती के साथ लग जाए, कंधों से लेकर पावों की उगलियों तक शरीर एक सीध में रहे। कोहनियाँ अदर की ओर रहे। यह आसन श्वास भरकर ९० अंश के कोण तक लाएं। श्वास निकाल कर भूमि के समानान्तर ले जाए। फिर पूर्ण सर्वांग में आने पर श्वास स्वाभाविक स्थिति में ले। इस आसन का धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाते हुए दस मिनट तक कर सकते हैं। अभ्यास होने पर हाथों को जमीन पर लिटा कर टांगों को सीधा रखें। बाजूओं को ऊपर उठाकर हाथों को जघाओं के पास रखें और केवल कंधों पर सीधा रहे। वापस आते हुए भी कोई झटका नहीं लगे। पहले अपनी टांगों को भूमि के समानान्तर करे, फिर पीठ को लगाते हुए ९० अंश तक आएँ और फिर पावों को धीरे-धीरे भूमि पर ले आएँ। नीचे आते ही श्वास ले।



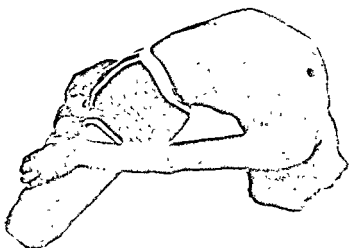
सर्वांगासन

**लाभ :** इसका जैसा नाम वैसे इसके गुण हैं। सर्वांगासन आसनो का राजा माना जाता है। रक्त शुद्धि, मस्तिष्क एवं हृदय फेफड़ों की पूर्णता के लिए बहुत उपयोगी है। इसके करने से रक्त प्रवाह उत्था हो जाता है, जिससे शिरों को बल मिलता है। यह टॉन्सिल बगले के रोगों की रामबाण दवा है, मस्तिष्क की शक्तियों को विकसित करता है, नेत्र ज्योति को बढ़ाता, वात रोग तथा रक्त विकार को दूर करता है। सिर पीड़ा, रक्त पित्त तथा पाण्डू रोगों को शांत करता है और शक्ति की वृद्धि करता है। इस आसन में रक्त मंचार तेज होता है, मानसिक एकाग्रता आती है। यह यौवन प्रदान करता है।

## मत्स्यासन

**विधि :** मत्स्यासन सर्वांगासन के बाद ही करना चाहिए। यह आसन सर्वांगमन का उपासन है। पीठ के बल लेटे-लेटे पश्चामन लगाएँ और घूटने जमीन पर टिका दें। हाथों

का सहारा लेते हुए अपनी गर्दन को पीछे की ओर मोड़ें ताकि कपाल भूमि पर आ जाए, चेहरा पीछे, छाती ऊपर की ओर उठी हुई, पचामन लगा रहेगा, घुटने जमीन को छुएंगे। हाथों से मांघ के पजों को पकड़ लें, कोहनियां जमीन से छुएं, श्वास भरते हुए शरीर को पूरी तरह तान दें। पीठ के नीचे पूरा पूल बनना चाहिए, नितम्ब भी जितने ऊपर उठ सकें उठायें। कुछ क्षण इस स्थिति में रुकें। दूसरी स्थिति में गर्दन को वापस ले लें और पूरी पीठ भूमि से लगा दें और उगी प्रकार पाव के पजे पकड़ शरीर को फिर श्वास भरकर तान दें। घुटने पूरी तरह जमीन पर लेटे रहें। अब पावों को छोड़कर इसी स्थिति में कोहनियों का सहारा लेते हुए पीठ व गर्दन को ऊपर उठाकर गर्दन को दाएं-बाएं व चारों ओर तीन-चार घुमा दें। धीरे-धीरे वापस आकर पदमासन होत दें और श्वासन में आ जाएं।



मत्स्यासन

**लाभ :** इस आसन से श्वास सम्बन्धी सभी प्रकार के रोग ठीक होते हैं। पिट्टपित्त ग्रंथि प्रभावित होती है, जिससे शरीर सन्तुलित रहता है। गर्दन, चेहरा, फेफड़े और हृदय को शक्ति और पोषण मिलता है। श्वास-छिद्र खुलते हैं, उदर और कमर की पेशियों का खिंचाव होता है, पाचन यंत्र सक्रिय होते हैं।

## शीर्षासन

**विधि :** सिर के बल खड़े होने को शीर्षासन कहते हैं। इसे आसनो का राजा कहा जाता है और अधिकांश लोग इससे परिचित हैं। यह कुछ कठिन आसन है। इस आसन का अभ्यास बाकी आसनो का अच्छा अभ्यास हो जाने के बाद ही करना चाहिए। इसके अभ्यास में बड़ी सतर्कता और सावधानी बरतनी चाहिए। इसे शुरू-शुरू में एक-दो मिनट ही करें, धीरे-धीरे इसका समय आप १० मिनट तक बढ़ा सकते हैं। गृहस्थ व्यक्ति १० मिनट में अधिक शीर्षासन न करें। इस आसन का अभ्यास किसी विशेषज्ञ से सीख कर ही

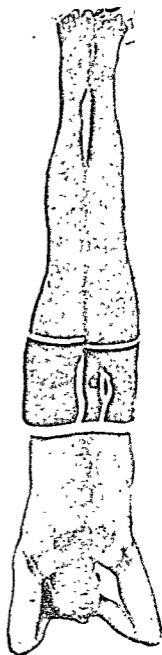
करना चाहिए और शुरु-शुरु मे किसी को पास खड़ा करके ही अभ्यास करे ताकि आपकी गर्दन व पीठ की हड्डी या नस नाड़ी पर गिरने से चोट न लगे। यदि किसी व्यक्ति को हृदय सम्बन्धी कोई रोग हो या आंख, कान, नाक व गले का कोई रोग चल रहा हो तो शीर्षासन नहीं करना चाहिए। इस आसन को सब आसनो के बाद ही करें और इसे करने के बाद शत्रासन मे लेट जायें।

**इस आसन को तीन चरणों में करें।**

**पहला चरण :** किसी कम्बल या मोटे तौलिये की चार तह करे, ताकि गद्दी सी बन जाए। उस गद्दी की चौड़ाई-लम्बाई इतनी होनी चाहिए कि आपके बाजू और सिर उस पर आ जाए। घुटने मोड़ कर उस गद्दी पर झुक जाए। अब दोनों हाथ की उंगलियों को एक दूसरे मे फसा कर कोहनियों तक गद्दी पर टिका दे। कोहनियों मे कंधो से थोडा अधिक फासला रखें। अब सिर के अगले भाग को गद्दी पर टिका दे और दोनो हाथो से सिर को सहारा दे। आपने कोहनियो के सहारे सिर पर सन्तुलन करना है, इसलिए कोहनियां ठीक स्थिति में टिकी होनी चाहिए। अब घुटनों को अधिक से अधिक छाती की तरफ लाकर पीठ को सीधा करते हुए पाव का अगला भाग जमीन से स्पर्श करें। इसी स्थिति मे अपने को सन्तुलित करते हुए पाव को उठा दे। घुटनो से मोड़ कर एड़ियो को नितम्बो के पास ले जाकर इसी स्थिति मे सिर के बल खड़े रहने का कुछ दिन अभ्यास करे।

**दूसरा चरण :** जब आपका इसी स्थिति मे रुकने का अभ्यास हो जाये तो अब घुटनो तक अपने को सीधा करे, एड़ियां नितम्बो के साथ ही रहेगी। इस स्थिति मे रहने का कुछ दिन अभ्यास करे। यदि कोई व्यक्ति आपके पास सहायता के लिए नहीं है, तो आप दीवार के साथ लगते हुए अभ्यास करें। जब आपका सन्तुलन कोहनियो और सिर पर होने लगे तो दीवार से हट कर करे।

**तीसरा चरण :** अब अपने पाव को बिल्कुल सीधा करे। शरीर आपका सीधा रहना चाहिए और टांगो में कोई तनाव भी न हो ताकि रक्त का संचार बराबर होता रहे। जितनी देर आसानी से सिर के बल खड़ा रह सकते हैं रहे, धीरे-धीरे अभ्यास को बढ़ाकर १०-



शीर्षासन

मिनट तक ले जाए। वापस आते हुए भी उसी प्रकार तीन चरणों में धीरे-धीरे वापस आए। झटके के साथ नीचे नहीं गिरे। आसन करने के बाद १/२ मिनट छड़े होकर फिर कम से कम दो मिनट के लिए श्वासन में लेट जाएं, ताकि रक्त का संचार व नस-नाडियां अपनी स्वाभाविक स्थिति में आ जाएं।

**लाभ :** योग की दृष्टि में यह आसन बड़े महत्त्व का है। शरीर का कोई भी अंग या सस्थान ऐसा नहीं जो इस आसन में प्रभावित न होता हो। शीर्षासन से शरीर की सर्वतोमुखी शक्ति बढ़ती है। मस्तिष्क के विकास तथा मानसिक शक्ति को बढ़ाने के लिए विशेष तौर पर इसका महत्त्व है। स्नायु मण्डल, रक्त संचार, मासपेशियां, पाचन सस्थान, जनन अंग, श्वास-प्रश्वास, हृदय, विसर्जन सस्थान आदि सभी अंगों को यह आसन शक्ति प्रदान करता है। योग में इसे बढ़ापे को दूर रखने वाला और मृत्यु को जीतने वाला आसन बताया गया है। हर्निया, बवासीर आदि रोग भी इससे ठीक होते हैं।

## श्वासन

**विधि :** बिल्कुल सीधे लेट जाए, शरीर को पूरी तरह शिथिल करे। पांव में एक फुट का फासला, हथेलियां आसमान की ओर, आंखें बंद कर अपना ध्यान श्वास क्रिया पर लगाए। यह ध्यान रहे कि शरीर एक रेखा में हो, गर्दन दायां-बायां मुड़ी न हो, बाजू सीधे हों, टांगें सीधी हों ताकि रक्त संचार में किसी प्रकार की रुकावट न पड़े। श्वास स्वाभाविक स्थिति में लंबा व गहरा ले, श्वास लेते हुए कोई जोर नहीं लगाना है, श्वास नासिका द्वारा ही निकाले। जब आप आसन करने के बाद श्वासन करें तो पहले श्वास को स्वाभाविक स्थिति में लाना है, क्योंकि आसन करने से जब शरीर को तानते हैं और खींचते हैं, तो श्वास की गति बंद जाती है। जब श्वास शांत हो जाए तो लम्बा व गहरा श्वास लें। अब ध्यान को श्वास से हटाकर शरीर के एक-एक अंग पर ले जाते हुए इसे हिला कर शिथिल करते हुए ढीला कर लें। कोई तनाव आपके शरीर या मन में नहीं रहे। किसी प्रकार का विचार भी मन में नहीं रहे। ध्यान को एकाग्र करने के लिए मन ही मन श्वास क्रिया के साथ ओम् शब्द का उच्चारण करें। इस प्रकार कुछ मिनट पड़े रहें, मन को शून्य कर लें।



श्वासन

श्वासन सब आमनों से कठिन आसन है। इसके लिए पूरे अभ्यास की आवश्यकता है। श्वासन को बायीं व दायीं करवट भी कर सकते हैं। दायीं करवट ले, अपना दाहिना हाथ कोहनी तक मोड़कर सिर के नीचे सिरहाने की तरह रख लें। अपनी टांगों को घुटनों के

नीचे थोड़ा मोड़ ले, बाकी शरीर का भाग एक लाइन में रहे, इसी प्रकार बायीं ओर भी कर सकते हैं।

प्रत्येक आसन के बाद श्वासन करें या थोड़ी देर के लिए शरीर को ढीला छोड़कर शिथिल करे। जब कभी आप काम करते थक जाए, बाहर से थके हुए आएँ, मन किसी समस्या के कारण अशांत हो, पांच मिनट श्वासन करे। सारी थकावट दूर हो जाएगी। रात को अच्छी नींद न आती हो तो सोने से पूर्व प्रतिदिन कुछ समय के लिए श्वासन करने का अभ्यास करे।

**लाभ :** यह आसन जर्जर शरीर में नवजीवन व नवचेतना का संचार करता है। श्वासन से स्नायुओं की कठोरता, मस्तिष्क की अस्थिरता व अशांति आसानी से दूर की जा सकती है। आसन के खिचाव के बाद जैसे ही श्वासन करते हैं तो शुद्ध रक्त हर एक अंग के छोर तक जाता है और विकार को शिराओं द्वारा वापस हृदय की ओर लाता है, रक्त फेफड़ों में आकर शुद्ध होता है। श्वासन से बहुत से रोग ठीक होते हैं। रक्त चाप, नाड़ी दौर्बल्य तथा अन्य मस्तिष्क सम्बन्धी रोगों में विशेष लाभदायक है। क्रोध को शांत करने में सहायता मिलती है।

## सिंहासन

**विधि :** पद्मासन लगा ले, पद्मासन लगे हुए घुटनों के बल आगे की ओर हाथ जमीन पर टेकते हुए मुख सूर्य की ओर करे। कमर झुकी हुई, बाजू सीधे। सूर्य की रश्मियों को गले में लें। अपनी दृष्टि को नाक की नोक पर टिकाए। जंघों को बाहर की ओर खींचते हुए गले के अंदर के भाग से शेर की तरह चार बार दहाड़ लगाए।

**लाभ :** यह आसन छाती, गले के रोगों के लिए विशेष लाभदायक है। फेफड़े व गला खुलता है, टॉसिल ठीक होते हैं। श्वास व खुरक की नाली का जमा हुआ मल उखड़ता है।

## हंसना

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए खुल कर हंसना बहुत आवश्यक है। दिन भर काम में, घरेलू झगड़ों में, अन्य कई प्रकार की मानसिक, शारीरिक परेशानियों में रहते हैं। यदि हम खुल कर हस ले तो मस्तिष्क का तनाव तथा शरीर की थकावट दोनों दूर हो जाते हैं। शरीर में नई चेतना आती है। क्रोध ठण्डा हो जाता है, मन काम करने को करता है। हम तीन प्रकार से हस सकते हैं।

## खुलकर हंसना

**विधि :** इसमें ठहाका मार कर मुख को खोलते हुए, पूरी आवाज से पांच बार हंसते हुए लोट-पोट हो जाये। इससे आपके फेफड़े व छाती खुल जायेगी, पेचकार याम हो ये आतो को बल मिलेगा। आंखों की ज्योति तेज होती है।



मूक हंसी : मूरा की घट करें। बिना कोढ़ आवाज बिये मूरा को घट रराने हुए हूँ हमें। आप ऐसा अनुभव करें कि आपका रोम-रोम हय गला है। इससे पेट की आर्तों पर विशेष तौर पर प्रभाव पड़ता है।

बिना आवाज की हंसी : इसमें आप मूरा तो सोनकर हमेंगे परन्तु कोढ़ आवाज मूरा में नहीं निकलेगी। इस हर्मी का प्रभाव भी फेफड़ों तथा पाचन यंत्रों पर पड़ता है। इससे दर्द को लाभ होता है।

### शान्ति पाठ अर्थ संहित

ओ३म् ह्रीः शान्तिरन्तरिक्ष ७ शान्तिः पृथिवी शान्तिराप.

शान्तिरौषधय शान्तिः। वनस्पतय, शान्तिर्विश्वे देवाः

शान्तिर्ब्रह्म शान्ति सर्व ७ शान्ति शान्तिरेव शान्तिः

सा मा शान्तिरेधि ओ३म् शान्ति. शान्तिः शान्ति. ।।

ओ३म् ह्रीः—स्वर्गलोक शान्ति.—शान्ति अन्तरिक्षम्—

अन्तराल\* शान्तिः—शान्ति पृथिवी—भूलोक शान्ति—

शान्ति आपः—पानी शान्तिः—शान्ति औषधय—

औषधियां शान्ति.—शान्ति वनस्पतय—वनस्पतियां

शान्तिः—शान्ति विश्वे—सब देवः—देव शान्तिः—

शान्ति ब्रह्म—ब्रह्मदेव शान्तिः शान्ति सर्वम्—सब

शान्ति.—शान्ति शान्तिः—शान्ति एव—ही शान्ति—शान्ति

सा—बह भा—मेरी ओर शान्तिः—शान्ति एधि—हो जा

ओ३म् शान्तिः— शान्ति शान्तिः—शान्ति शान्ति—शान्ति

१\* अन्तराल—स्वर्ग और पृथिवी इनके बीच का प्रदेश।

## प्राणायाम

बहुत से लोग प्राण का अर्थ श्वास या वायु लगाते हैं और प्राणायाम का अर्थ श्वास का व्यायाम बताते हैं। किन्तु यह धारणा गलत है और भ्रामक है। प्राण वह शक्ति है, जो वायु में क्या विश्व के समस्त सजीव और निर्जीव पदार्थों में व्याप्त है। निस्सदेह इसका सम्बन्ध श्वास ली जाने वाली वायु से है, किन्तु यह वायु मात्र नहीं है, बल्कि उसके अतर में निहित प्राण शक्ति (Vital Power) है। इसीलिए जब किसी की मृत्यु होती है, तो हम कहते हैं कि उसके प्राण पखेरू उड़ गए। वायु और उसमें अन्तर्निहित प्राण की इस भिन्नता को हमें प्राणायाम के प्रसंग में मद्देनजर रखना चाहिए। इस दृष्टि से प्राणायाम का शाब्दिक अर्थ हुआ प्राण का आयाम यानि विस्तार करना। प्राणायाम का उद्देश्य शरीर में व्याप्त प्राण शक्ति को उत्प्रेरित, संचारित, नियंत्रित, नियमित और आनुपातिक (Balanced) करना है।

शरीर की शुद्धि के लिए जैसे स्नान की आवश्यकता है, वैसे ही मन की शुद्धि के लिए प्राणायाम की। प्राणायाम से हम स्वस्थ और निरोग होते हैं, दीर्घायु प्राप्त करते हैं, हमारी स्मरण शक्ति बढ़ती है और मस्तिष्क के रोग दूर होते हैं। प्राणायाम से हमारे आमाशय, लिवर, किडनी, छोटी-बड़ी आते तथा पाचन सम्थान के सारे अंग प्रभावित होते हैं और कार्यकुशल बनते हैं। प्राणायाम से नाडिया शुद्ध होती हैं, हमारे स्नायु मण्डल (Nervous system) को शक्ति मिलती है, मन की चंचलता दूर होती है और मन एकाग्र होता है और मन तथा इन्द्रियों पर विजय प्राप्त करने में सहायक होता है। व्यास भाष्य में कहा गया है—

'तपो न परं प्राणायामततो विशुद्धर्मलानां दीप्तिरयज्ञानस्य' अर्थात् प्राणायाम से बढ़कर कोई तप नहीं। इससे मल धुल जाते हैं और ज्ञान का उदय होता है।

मनु का कहना है—

दह्यन्ते ध्यायमानाना धातूना हि यथा मला ।  
तथेन्द्रियाणाः दह्यन्ते दोषा प्राणस्य निज्यहात् ।।

जैसे अग्नि से धौंके हुए स्वर्ण आदि धातुओं के मल नष्ट हो जाते हैं, उसी प्रकार प्राणायाम करने से इन्द्रियों के मल नष्ट होते हैं।

### पंच प्राण

यद्यपि प्राण एक है, मानव शरीर में स्थान और क्रिया भेद के आधार पर इसे पाच उपभागों में विभाजित किया जाता है। इन पाचों उपविभागों को सामूहिक रूप में 'पंच प्राण' कहा जाता है। ये निम्नलिखित हैं—

(१) प्राण : यह कंठ से हृदय तक व्याप्त है। यह प्राण शक्ति मान को नीचे खींचने में सहायक होती है।

(२) अपान: यह मूलाधार चक्र के पास स्थित है। यह वायु बड़ी आत को बल देती है और मल-मूत्र के निष्कासन में सहायक होती है।

(३) समान : नाभि से हृदय तक रहने वाली वायु को समान कहते हैं। यह प्राण शक्ति पाचन संस्थान तथा उनसे निकलने वाले रसों को उत्प्रेरित और नियंत्रित करती है।

(४) उदान : कंठ से मस्तिष्क तक रहने वाले वायु को उदान कहते हैं। इस प्राण शक्ति द्वारा कंठ के ऊपर के अगों, आंख, कान, नाक, मस्तिष्क आदि का नियंत्रण होता है। इसके अभाव में हमारा मस्तिष्क ठीक से काम नहीं कर सकेगा और व्यास्य जगत के प्रति हमारी चेतना नष्ट हो जाएगी।

(५) ध्यान : यह वह प्राण शक्ति है, जो सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त है इसका मुख्य स्थान स्वाधिष्ठान चक्र है। यह शरीर की अन्य शक्तियों और प्राण वायु में सहयोग स्थापित करती है और सारे शरीर की गतिविधियों का नियमन और नियंत्रण करती है।

प्राणायाम की कुछ आवश्यक बातें हमें समझ लेनी चाहिए। हम नाक के बाये और दाये छिद्रों द्वारा श्वास-प्रश्वास की क्रियाएं करते हैं। यह क्रिया दो मार्गों के द्वारा होती है। दाहिने नथुने का प्राण प्रवाह सूर्य नाडी द्वारा और बाये नथुने का प्राण प्रवाह चन्द्र नाडी द्वारा होता है। ये दोनों प्राण प्रवाह अंदर मिल कर जो तीसरा प्राण बनाते हैं और जो दोनों नथुनों से प्रवाहित होता है, उसे सुषुम्ना नाडी कहते हैं।

**बंध :** इस प्रकरण में तीन बंधों का वर्णन है—

**जालन्धर बंध :** ठोड़ी को हृदय से चार अंगुल ऊपर कण्ठकूप में दबाने से लगता है।

**उड्डियान बंध :** श्वास को बाहर निकाल कर पेट को अंदर खींचने से लगता है।

**मूल बंध :** गुदा को ऊपर की ओर खींच कर आकृचन करने से लगता है।

**नाड़ी :** हमारे शरीर में तीन नाडियां हैं—

१. इडा या चन्द्र नाड़ी : यह ठंडी नाड़ी है और शरीर के बाये भाग का और मानव के विचारों का नियंत्रण करती है। यह तम प्रधान है।

२. पिंगला या सूर्य नाड़ी : यह शरीर के दाये भाग का नियंत्रण करती है, शरीर की गर्मी देती है तथा मानव में प्राणशक्ति का नियंत्रण करती है। यह रजः प्रधान है।

३. सुषुम्ना नाड़ी : यह मध्य नाड़ी है, न गर्म, न ठण्डी परंतु दोनों के सतुलन में सहायक है। प्रकाश तथा ज्ञान देती है। इसको सरस्वती और शांति नाड़ी भी कहते हैं। यह सत्व प्रधान है।

प्राणायाम का उद्देश्य इडा तथा पिंगला में ठीक सतुलन करके सुषुम्ना के द्वारा प्रकाश तथा ज्ञान प्राप्त कराकर आध्यात्मिक उन्नति करना है। शारीरिक दृष्टि से प्राणायाम इन तीनों नाड़ियों में ठीक-ठीक सतुलन करके आरोग्य, बल, शांति तथा लम्बी आयु प्रदान करता है।

## प्राणायाम का विधि-विधान

१. स्थान : प्राणायाम का स्थान समतल, शुद्ध शांत व हवादार होना चाहिए। अच्छा है किसी बगीचे में आसन बिछाकर प्राणायाम किया जाए। जहा सीधी और तेज हवा लगती हो वहां प्राणायाम नहीं करना चाहिए। तेज पक्षे के नीचे भी प्राणायाम न करें। भीड़-भाड़ वाली जगह जहां शोर हो वहां भी प्राणायाम न करें।

२. समय : प्राणायाम के अभ्यास का सबसे अच्छा समय प्रातःकाल की ब्रह्मबेला है, क्योंकि उस समय वायुमण्डल शांत होता है, गर्दोंगुबार नहीं होता और वायु शुद्ध होती है। प्रातः शरीर शुद्धि के बाद निश्चिन्त आसन पर बैठ कर प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। शुरू में ५-१० मिनट अभ्यास करे फिर धीरे-धीरे समय बढ़ाकर आधा या एक घण्टा तक भी कर सकते हैं। जितने समय भी करे, वह अपनी सुविधानुसार निश्चिन्त करके ही करे। कभी कम समय कभी अधिक देर प्राणायाम करना ठीक नहीं है।

३. आसन मुद्रा : प्रायः सभी प्रकार के प्राणायाम सिद्धासन या पद्मासन में बैठकर शरीर को बिल्कुल सीधा रखकर, तनाव रहित सहज व सुखदायक स्थिति में करने चाहिए। इसीलिए प्राणायाम के इच्छुक को पहले अपने शरीर तथा मन की तैयारी आमनो के अभ्यास द्वारा कर लेनी आवश्यक है। इसके अतिरिक्त पठ क्रियाओ द्वारा शरीर की कल शुद्धि भी कर लेनी चाहिए। प्राणायाम करते समय शरीर का कोई भी अंग नहीं हिलना चाहिए, शरीर के किसी हिस्से में तनाव भी नहीं रहना चाहिए, दोनों हाथ दोनों घटनों पर ज्ञान मुद्रा की स्थिति में रखने चाहिए, आंखें धीरे से बंद रखनी चाहिए।

प्राणायाम प्रारम्भ करने से पहले थोड़ी देर श्वास को स्वाभाविक रूप से लेकर सम व शान्त करें। शरीर को ढीला कर ले तथा चारों तरफ से विचारों को हटाकर मन को एकाग्र कर लें।

४. विधि : प्राणायाम केवल साधारण श्वास लेने और छोड़ने की क्रिया नहीं है। प्राणायाम करते हुए अपना ध्यान पूर्ण रूप से श्वास पर रखना चाहिए। प्राणायाम करते समय श्वास लेने और छोड़ने की गति बड़ी धीमी तथा नियंत्रित रहनी चाहिए। प्राणायाम शक्ति के अनुसार ही करना चाहिए। अधिक तथा अनियमित रूप से नहीं। जैसे-जैसे शक्ति तथा अभ्यास बढ़े उसी के अनुसार आगे बढ़ना चाहिए।

प्राणायाम करते समय नाक के दाये-बायें छिद्रों को बंद करने की आवश्यकता होती है। यह काम दाहिने हाथ के अंगूठे तथा अनामिका (अंगूठे से तीसरी अंगूली) के द्वारा किया जाता है। पहली और दूसरी अंगूली हथेली की ओर थोड़ी मुड़ी रहेगी। नासिका के बायें छिद्र को बंद करना हो तो अंगूठे का इस्तेमाल करना चाहिए और जब दोनों को बंद करना हो तो अनामिका तथा अंगूठे दोनों का उपयोग करे।

जब प्राणायाम में नाक पकड़ने की आवश्यकता न हो तो दोनों हाथ आराम में घटनों पर रहने चाहिए।

प्राणायाम में श्वास की तीन क्रियाएँ की जाती हैं—(१) पूरक अर्थात् श्वास को अंदर लेना, (२) रेचक अर्थात् श्वास को बाहर निकालना तथा (३) कुम्भक अर्थात् श्वासाच्छेद

अदर या चाहर गेवना। अदर श्वाम भर कर गेवने वो आतरिक कुम्भक और श्वाम बाहर निकाल कर गेवने वो बाह्य कुम्भक वरने है।

## प्राणायाम के भेद

प्राणायाम लगभग ५० प्रकार के है, जिनका वर्णन शास्त्रो में आना है। यहां पर जो ८ मुख्य प्राणायाम है, उनकी का वर्णन करना उचित समझने है। कई प्राणायाम मद्रियों के लिये विशेष तौर पर लाभदायक है, जैसे—भस्त्रिका, सूर्य भेदी। कई प्राणायाम शीत शत्रु में विशेष लाभ देते है, जैसे—शीतली और शीतकारी। कई प्राणायाम गर्दी-गर्मी दोनों शत्रुओं में किए जा सकते है, जैसे—नाडी शोधन, उज्जयी, भ्रामरी, कपालभाति आदि।

मुख्य प्राणायाम ये है—

- १ नाडी शोधन, २. कपालभाति, ३ भस्त्रिका, ४. उज्जयी, ५. भ्रामरी,
- ६ शीतली, ७ शीतकारी, ८ सूर्य भेदन।

## प्राणायाम सम्बन्धी कुछ आवश्यक बातें

१ भोजन करने के ३ या ४ घंटे बाद प्राणायाम कर सकते है। प्राण काल राती पेट प्राणायाम करना अधिक उपयुक्त और लाभप्रद है।

२ शीतकाल में शीतली व शीतकारी प्राणायामों का अभ्यास न करे। वात प्रकृति वाले भी यह प्राणायाम न करे।

३ गर्मियों में भस्त्रिका, सूर्य भेदन का अभ्यास न करे।

४ चंचल मन व विकृत बुद्धि वालों के लिए नाडी शोधन और भ्रामरी प्राणायाम विशेष लाभ देते है। इनसे एकाग्रता आती है और मन स्थिर होता है।

५. दीर्घायु के लिए लंबी गहरी सांस लेना और छोड़ना तथा आंतरिक व बाह्य कुम्भक करना विशेष लाभप्रद है।

## नाडी शोधन प्राणायाम

यह प्राणायाम नाडियों अर्थात् स्नायुमण्डल की शुद्धि के लिये किया जाता है। यह बड़ा ही सरल प्राणायाम है और बहुत उपयोगी भी। मन को एकाग्र कर धीरे-धीरे आप इसके क्रम को बढ़ाए।

आसन पर (मिद्धासन, पद्मासन या सुखामन में) बैठ जाए। श्वास को शांत करे। दायी नासिका को अंगूठे से बंद कर ले और श्वास को केवल बायी नासिका से भरे। श्वास भर जाने पर अनासिका से बायी नासिका को भी बंद कर ले और कुछ क्षण आंतरिक कुम्भक करे फिर बायी नासिका को भी बंद कर ले और कुछ क्षण आंतरिक कुम्भक करे फिर बायी नासिका को बंद रखते हुए अंगूठे को थोड़ा हटा कर दायी नासिका से धीरे-धीरे श्वास को निकाल दे। फिर दायी नासिका से श्वास को ले। दोनों नासिकाएं बंद करे फिर

वायी नासिका से श्वास बाहर निकाल दें। यह नाडी शोधन प्राणायाम एक बार हुआ। इसमें ध्यान देने की बात यह है कि श्वास लेने और छोड़ने में एक लय या अनुपात होना चाहिए। जब आप श्वास रोक कर छोड़ें तो श्वास आपका एकदम से न निकलकर नियन्त्रित होकर धीमी गति से बाहर निकले। इसे तीन-चार बार प्रतिदिन करते हुए अभ्यास बढ़ाएं। उतनी देर श्वास रोकना है जितनी देर आप आराम से रोक सके। और जब सास छोड़े तो छोड़ने की गति धीमी हो। जब यह अभ्यास आपका पक्का हो जाए तो श्वास का क्रम बना लें। यदि श्वास लेने में ४ सैकेण्ड लगे हैं तो ८ सैकेण्ड तक श्वास रोके और ८ सैकेण्ड में श्वास को बाहर निकाले। यानी एक, दो और दो (१ २ २) का अनुपात। धीरे-धीरे इस अनुपात को एक, चार और दो (१ ४ २) कर ले। तात्पर्य यह है कि यदि पांच सैकेण्ड श्वास लेने में लगे तो २० सैकेण्ड श्वास रोकने का अभ्यास करें और १० सैकेण्ड में श्वास छोड़े। श्वास रोकने के लिए शक्ति नहीं लगानी है, बल्कि स्वाभाविक रूप से करना है।

नाडी शोधन प्राणायाम में विशेष ध्यान देने की बात है: पूरक, कुम्भक और रेचक की क्रियाओं में एक विशेष अनुपात का होना। रेचक करते समय श्वास नाक से चार अंगुल से अधिक दूरी पर अनुभव न हो। पूरक करते हुए भी चार अंगुल तक की वायु ही अंदर आए।

पूरक तथा रेचक का अर्थ केवल श्वास लेना अथवा छोड़ना नहीं है। योग की भाषा में साधारण श्वास लेने व छोड़ने को श्वास-प्रश्वास कहते हैं। परन्तु प्राणायाम में पूरक और रेचक शब्दों का प्रयोग किया जाता है, जिनका अर्थ है प्रयत्नपूर्वक सावधानी से धीरे-धीरे श्वास भरना तथा छोड़ना। कुम्भक का अर्थ है घड़ा अर्थात् श्वास को घड़े में भरकर रखने के समान रोकना।

आंतरिक कुम्भक में जब हम श्वास रोकते हैं, तो अपने फेफड़ों को बढ़ाते याम्बुलाते हैं तथा उनमें शुद्ध हवा भरते हैं। फेफड़ों के छोटे-छोटे छिद्र एव स्नायु शुद्ध होते हैं और उन्हें बल मिलता है। बाह्य कुम्भक में जब श्वास बाहर रोकते हैं, तो फेफड़ों के स्नायु सिकुड़ जाते हैं और उनमें की अशुद्ध हवा पूरी तरह बाहर निकल जाती है, जिससे सारा शरीर शुद्ध, निर्मल तथा हल्का हो जाता है और दीर्घायु प्राप्त होती है।

साधारणतः हम तुरन्त श्वास लेकर छोड़ देते हैं। इस प्रकार शुद्ध वायु का उपयोग पूरी तरह शरीर में नहीं हो पाता। कुम्भक को ठीक प्रकार से सिद्ध कर लेने की महिमा अवर्णनीय है। सभी जानते हैं कि हम जब भी कोई काम शक्ति के द्वारा करते हैं, तो श्वास रोककर ही करते हैं। किसी प्रकार का बोझ उठाना, परिश्रम का काम करना, गोला फेंकना, राइफल चलाना आदि सभी कार्य कुछ क्षण के लिए ही क्यों न हो श्वास रोककर ही किए जाते हैं। कुम्भक के द्वारा हम अपने शरीर की शक्ति की क्षमता बढ़ा सकते हैं।

वास्तव में कुम्भक कठिन क्रिया नहीं है, क्योंकि इनमें केवल श्वास रोकना ही होता है। परन्तु यह क्रिया असाधारण शक्ति देने वाली है। अनुपात से अधिक कुम्भक करना, बिना पहले के अभ्यास की पक्का किए आगे की क्रिया करना या ठीक व नियमित रूप से कुम्भक न करने से लाभ नहीं मिलता। अतः अपना अभ्यास सावधानीपूर्वक धीरे धीरे रूप से बढ़ाना चाहिए ताकि लाभ हो, हानि न हो।

नाडी शोधन प्राणायाम एक उत्तम प्राणायाम है। यह स्नायुविक बीमारियों, फेफड़ों के रोग, हृदय की पथरगत या दुर्बलता आदि में विशेष लाभदायक है। जिस व्यक्ति को ब्लड प्रेशर का रोग हो उसे कम्भक न करना चाहिए, वह केवल पुरक रेचक का अभ्यास करे। धीरे-धीरे रोग ठीक होने पर कम्भक का थोड़ा-थोड़ा अभ्यास करे। नाडी शोधन प्राणायाम में ध्यान का केन्द्र अनाहत चक्र होता है।

## कपालभाति प्राणायाम

कपालभाति तथा भस्त्रिका प्राणायामों में थोड़ा-सा ही अंतर है। कपालभाति में केवल रेचक करे जोर लगाकर दिया जाता है, जबकि भस्त्रिका में पूरक और रेचक दोनों जोर लगाकर करने होते हैं। कपालभाति करते समय अपना ध्यान केवल रेचक क्रिया पर रखना चाहिए। श्वाम जोर से छोड़ते समय पेट एकदम जल्दी में अंदर की ओर जाएगा। कारण पेट की वायु शटके के साथ बाहर निकलेगी। पूरक होते समय पेट धीरे-धीरे अपनी स्वाभाविक स्थिति में आ जाएगा।

विधि : पद्मासन और सिद्धामन में बैठकर अपने श्वाम को शांत करे। फिर पूरे जोर से नासिका द्वारा श्वाम को बाहर फेंके, श्वाम लेने का कोई प्रयत्न न करे। पहले धीरे-धीरे करे फिर थोड़ी गति को बढ़ाकर जल्दी-जल्दी भी कर सकते हैं। ध्यान रखना है कि श्वास को केवल बाहर फेंकना है। पहले पन्द्रह-बीस बार कपालभाति करे, फिर धीरे-धीरे अभ्यास को बढ़ाते हुए पचास-साठ तक ले जा सकते हैं। अपनी शक्ति के अनुसार ही अभ्यास को बढ़ाए। जितनी बार भी कपालभाति करे, अंत में वाह्य कम्भक करते हुए मूल, उड्डियान और जालन्धर बंध कुछ क्षण के लिए लगा सकते हैं। बाद में बंधों को हटाते हुए श्वास को स्वाभाविक स्थिति में ले आए।

कपालभाति से ध्यान की एकाग्रता बढ़ती है, क्योंकि इससे कपाल की नस-नाडिया शुद्ध होती हैं। जो व्यक्ति ध्यान में बैठते हैं, वे ध्यान में बैठने से पहले कपालभाति करे। इससे इन्द्रिया वश में आती हैं और मन शांत होता है।

## भस्त्रिका प्राणायाम

भस्त्रिका बहुत ही महत्वपूर्ण प्राणायाम है। इस प्राणायाम द्वारा शरीर को प्राण वायु अधिक मात्रा में उपलब्ध कराई जाती है तथा उसी प्रकार अधिक दूषित वायु (कार्बन) बाहर निकाली जाती है। इससे तेजी से रक्त की शुद्धि होती है तथा शरीर के विभिन्न अंगों में रक्त का संचार तेज होता है। दुर्बल हृदय व फेफड़े वाले, रक्तचाप वाले रोगियों को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए। साधारणतया स्वस्थ व्यक्तियों को यह प्राणायाम करना चाहिए।

भस्त्रिका का मतलब है धौंकनी। लोहार की धौंकनी के समान कुछ बलपूर्वक श्वास-प्रश्वास क्रिया को जल्दी-जल्दी करना ही भस्त्रिका प्राणायाम है। भस्त्रिका प्राणायाम में इडा, पिंगला और सुषुम्ना तीनों नाडिया प्रभावित होती हैं।

विधि : पद्मासन या सिद्धामन में बैठकर गर्दन व रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए शरीर और मन को स्थिर करे। दायें हाथ की दोनों बीच की उंगलियों से बाईं नासिका को





**विधि :** ज्ञानमुद्रा की स्थिति में बैठे, पेट को थोड़ा अंदर पिचका ले। प्रारम्भ में कठके यंत्र को थोड़ा सफाई करके गले से ५/७ सहज श्वास ले। कुछ दिनों के अभ्यास के बाद नभो मुद्रा का अभ्यास करें। (नभो मुद्रा जिह्वा के अग्र भाग को थोड़ा अंदर की ओर मोड़कर ऊपर तालू में से जाकर लगाई जाती है।) जब नभो मुद्रा हटाए तो मुख के थूक को अंदर निगल लें। नभो मुद्रा लगा कर गले को थोड़ा दबाकर छरटि की तरह श्वास को लें और बाहर निकाले पहले १०/२० बार करें फिर थोड़ा अभ्यास बढ़ा सकते हैं। श्वास गले से हृदय तक लेना है और हृदय से गले तक छोड़ना है। श्वास की गति एक ही तथा बहुत धीमी होनी चाहिए। इस प्राणायाम में श्वास-प्रश्वास की आवाज गले से बाहर नहीं आनी चाहिए। थोड़ी देर बाद इकट्ठी हुई लार निगल लेनी चाहिए ताकि गले में सुश्की न रहे।

उज्जायी प्राणायाम मिर्गी तथा अन्य दिमागी रोगों के लिए अत्यंत गुणकारी है। टॉसिल का रोग दूर होता है और सर्दी, जुकाम, खासी से पीड़ित लोगों को राहत मिलती है। गले, नाक व कान के समस्त रोग ठीक होते हैं। आवाज में मधुरता आती है। संगीत सीखने वालों के लिए अति लाभकारी है।

## भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी शब्द भ्रमर अर्थात् भौर से लिया गया है। इस प्राणायाम में भौरों के समान गुंजन करते हुए रेचक किया जाता है।

**विधि :** ज्ञान मुद्रा की स्थिति में बैठकर श्वास को शांत करे। दोनों हाथ के अंगूठे या मंझली अंगुली से दोनों कान बंद कर ले। हथेली खुली और कोहनिया कंधों के बराबर उठी हुई। श्वास धीरे-धीरे लेकर फेफड़े पूरी तरह भर ले। दो सैकेण्ड का आंतरिक कुम्भक करके गुंजन करते हुए धीरे-धीरे रेचक करें। फिर दो सैकेण्ड का बाह्य कुम्भक करने के बाद इस क्रिया को दोहराएं। इस प्रकार पाच-सात बार करे। धीरे-धीरे इसका अभ्यास बढ़ा सकते हैं। ध्यान देने की बात यह है कि गुंजन की लय नहीं टूटनी चाहिए।

भ्रामरी प्राणायाम वास्तव में आध्यात्मिक अभ्यास है। इसके अभ्यास से नाद ब्रह्म की सिद्धि होती है। शारीरिक दृष्टि से भी इसके अनेक लाभ हैं। यह सभी प्रकार की मानसिक उत्तेजना अथवा उदासीनता दोनों ही अवस्थाओं में लाभकारी है। यह प्राणायाम मस्तिष्क के स्नायुओं की सुखद एवं स्वस्थ रूप से मालिश करता है, इससे मन शांत होता है। आज्ञा चक्र जागृत करने में सहायक है।

## शीतली प्राणायाम

यह प्राणायाम ग्रीष्म ऋतु में गर्मी को शांत करने के लिए अत्यंत उपयोगी है, ऊंचे रक्तचाप तथा चर्मरोगों को ठीक करता है। रक्त को शुद्ध करता है। प्यास को बुझाता है, जिन व्यक्तियों का स्वभाव गर्म है, जल्दी क्रोध आता है, उनके लिए विशेष रूप से लाभकारी है।

**विधि :** ज्ञान मुद्रा की स्थिति में बैठे। शरीर टांगना हो। अपनी जिह्वा को पूरी तरह बाहर निकालकर उसे दोनों किनारों से मोड़कर नाली जैसी बना ले। रेचक करे फिर

जबान की नाली से प्रयत्नपूर्वक लम्बी गहरी श्वास भरे। कुछ क्षण आंतरिक कुम्भक करे और तीनों बध लगाएं। पहले उड्डियान फिर जालंधर खोलकर श्वास नाक के द्वारा धीरे-धीरे बाहर निकाल दें। इस प्रकार आठ-दस बार करे। इस प्राणायाम से ध्यान का केन्द्र विशुद्धि चक्र होना चाहिए। प्यास लगने पर और पानी न मिलने पर इस प्राणायाम के द्वारा प्यास बुझाई जा सकती है।

## शीतकारी प्राणायाम

इस प्राणायाम के लाभ शीतकारी प्राणायाम के लाभ जैसे ही हैं। गले के रोगों को ठीक करता है। मुख के छालों को लाभ देता है। शरीर में ठण्डक पहुंचाता है।

**विधि :** पद्मासन या सिद्धासन में बैठें। अपनी जबान के अग्रभाग को जोर देकर दांतों को जबड़ों में सटाकर तालू में लगाए। दांतों तथा जबड़ों को भींचकर ओठों के दायें-बायें से मुख से श्वास अदर खींचें, जिससे शीतकार की सी आवाज हो। फिर शीतली प्राणायाम की तरह ही आंतरिक कुम्भक कर तथा बध लगाए। धीरे-धीरे आंतरिक कुम्भक अधिक देर तक करने का अभ्यास करे। इस प्रकार ५-१० बार करे।

## सूर्य भेदन प्राणायाम

यह प्राणायाम भी है और कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करने का अभ्यास भी है। सूर्य भेदन का मतलब है पिगला नाड़ी का भेदन करना अथवा उसे जागृत करना। इससे मास्तिक का वह भाग जागृत होता है जिसमें पुरुष शक्ति रहती है। अर्थात् यह प्राणायाम शक्ति को जागृत करता है तथा बढ़ाता है। यह शरीर में ताप पैदा करता है और रक्त का शोधन करता है। इसके करने से रक्त में लाल कण अधिक मात्रा में बढ़ते हैं। इसका नियमित अभ्यास कुष्ठ रोग में लाभदायक है। यह मन को स्वस्थ करता है और इच्छा शक्ति को बढ़ाता है।

**विधि :** पद्मासन में बैठें। दायें हाथ की पहली दो अंगुलियों को भूमध्य में रखें तथा तीसरी अंगुली से बायीं नासिका को बंद कर लीजिए। फिर दायीं नासिका से जल्दी से गहरी लंबी श्वास ले। अगूठे से दायीं नासिका को भी बंद कर ले और आंतरिक कुम्भक करे। तीनों बध भी लगाएं। पहले उड्डियान फिर जालंधर और मूलबध खोलकर दायीं नासिका से जल्दी से जोर लगाते हुए श्वास को बाहर निकाल दे। इस प्राणायाम में श्वास धीरे-धीरे नहीं लेना। ऐसा पांच बार करे। आंतरिक कुम्भक का अभ्यास बढ़ाए। शुरु में आधा-आधा मिनट और अभ्यास होने पर २-३ मिनट भी कर सकते हैं। इस प्राणायाम में ध्यान का केन्द्र मणिपूर चक्र अर्थात् नाभि चक्र रहेगा।

प्राणायाम के अनेक प्रकार जो ऊपर बताए गए हैं, उनका अभ्यास एक साथ प्रतिदिन करने की आवश्यकता नहीं। प्राणायाम का अभ्यास किसी जानकार से सीखकर ही करे, क्योंकि इसके गलत करने से या आवश्यकता से अधिक करने से हानि का डर रहता है। अपनी शारीरिक सामर्थ्य के अनुसार अपने अनुकूल प्राणायाम का चुनाव कर धीरे-धीरे अभ्यास करना चाहिए। साधारणतया स्वस्थ रहने के लिए प्रतिदिन १०-१५ मिनट के लिए नाड़ी शोधन, उज्जायी तथा श्रुतु के अनुसार कपालभाति, भस्त्रिका, शीतली प्राणायाम का अभ्यास करना श्रेयस्कर है।

## ध्यान

मन ही मनुष्य के मोक्ष व बधन का कारण है। मनुष्य केवल रतन, हठी, मास, मज्जा आदि का पुतला ही नहीं है, उसमें मन भी है और मन में भिन्न-भिन्न प्रकार के संस्कार और विकार भरे पड़े हैं। बचपन से मन पर जिम विषय का भी प्रभाव पड़ा है, यह मन में कहीं दबा पड़ा है। जब भी उसे काम, क्रोध, लोभ, अहंकार, डर, ईर्ष्या, राग, द्वेष का जोर आता है, तभी इनका प्रभाव शरीर पर, श्वास और मन पर पड़ा है। क्रोध में शरीर पर कंट्रोल नहीं रहता, शरीर की रगत बदल जाती है, श्वास उछड़ जाता है। डर के प्रभाव से शरीर कांपने लगता है, रंग पीला पड़ जाता है, श्वास क्रिया भी रुकती है। इसी प्रकार काम, शरीर और श्वास पर प्रभाव डालता है। ईर्ष्या, राग, द्वेष आदि के प्रभाव भी शरीर और श्वास पर पड़ते हैं। शरीर और श्वास पर पड़ने वाले प्रभाव तो दीखते हैं, परन्तु इनका प्रभाव मन पर ही होता है, जो दिखाई नहीं देता। शरीर पर दिखाई देने वाले प्रभाव से कहीं अधिक प्रभाव मन पर पड़ता है। यह सब संस्कारों के रूप में मन के किसी भाग में दबे पड़े रहते हैं। यही संस्कार ही मन के विकार हैं।

मन का स्वभाव क्या है? किसी एक विषय पर टिके रहना यह मन को पसंद नहीं, जब इसे किसी एक वस्तु या विषय पर लगाया जाये तो मन भाग कर दूसरे विचारों या विषयों पर चला जाता है। बेकार के विचारों में पड़ जाता है। हर दिशा में घूमता है, बेलगाम घोड़े की भाँति हर ओर भागता फिरता है, किसी एक विषय पर टिकना इसका स्वभाव नहीं।

मन को एकांत पसंद नहीं। इसे तो देखना, सुनना, सूचना, स्वाद लेना, स्पर्श करना सभी इन्द्रियों के विषय इसे पसंद हैं, इनके लिए कोई साथी, कोई सामान चाहिये ही।

मन बहुत गतिशील है। Light की गति को 1,86,000 मील प्रति सैकेण्ड है, पर मन की गति तो नापी नहीं जा सकती, इसको हर समय गति चाहिए।

मन वर्तमान में रहना नहीं चाहता, अब क्या हो रहा है, इसमें इसकी रुचि नहीं। इसे तो भूतकाल और भविष्य ही पसंद हैं। आज और अब जो हो रहा है, उसमें तो Limit बंध गई और बंदिश में रहना मन का स्वभाव नहीं। वर्तमान में तो इसका दम घुटता है, भूत और भविष्य में तो बहुत स्थान हैं, मन को तो यही पसंद है।

मन इच्छाओं की उत्पत्ति करता है और यह काम हर समय होता रहता है। एक इच्छा पूरी हुई तो उसने अनेक इच्छाओं को जन्म दे दिया। इच्छाएँ अनन्त हैं और उनकी पूर्ति होना असम्भव है। इच्छाओं की पूर्ति न होना या उनका दबाया जाना ही तरह-तरह के क्लेशों व दुखों का कारण बनता है।

मनुष्य के सुख-दुख का कारण मन व उसकी वृत्तियाँ हैं। किसी भी वस्तु का अच्छा या बुरा लगना मन की मान्यता के कारण ही है। मन जानेन्द्रियों द्वारा ही बाह्य जगत की वस्तुओं व विषयों का आनन्द लेता है। जानेन्द्रिया पांच हैं—आँख, कान, नाक, रसना व त्वचा। उनके विषय देखना, सुनना, सूचना, स्वाद चखना, बोलना और छूना हैं। मन

इन्द्रियों के विषयों के रस लेता है। योग में मन को जीतने के लिए पहले इन्द्रियों को साधन बनाते हैं, फिर मन को ही साधन बनाते हैं, मन से ही मन को वश में करते हैं।

मन को साधने के लिए पूजा, कीर्तन, जप, हवन, यज्ञ, ज्ञान, कर्म, तप आदि बहुत साधन हैं, पर ध्यान इन सबमें श्रेष्ठ साधन है। मन का साधना बहुत कठिन माना जाता है। चन्द्र दिन में ही सफलता मिल जाए ऐसी बात नहीं। लगातार अभ्यास, वैराग्य व पक्के इरादे से इसे बड़ी आसानी से साधा जाता है। ध्यान मन की चाबी है। जितना ध्यान परिपक्व होता जाता है, उतनी ही मन की सफाई होती है। मन की परते खुलती जाती हैं, मन के सस्कार धुलते जाते हैं और मन निर्मल बनता है। मनोविज्ञान के अचेतन मन (Unconscious mind), अवचेतन मन (Sub-conscious mind), चेतन मन (Conscious mind) से ऊर्ध्वचेतन मन (Super-conscious mind) का विकास होता है। ध्यान मन की शक्तियों को बरबाद होने से बचाता है, परेशान व अशांत मन को शांत करता है। मन की एकाग्रता बढ़ाता है। ध्यान से मन की उछल-कूद खत्म होती है, दौड़ बंद होती है। मन को विश्राम मिलता है और मन की शक्तियाँ बढ़ती हैं। ध्यान मन व बुद्धि की सोई हुई शक्तियों को जगाता है।

ध्यान हर एक के लिए परमावश्यक है। सन्यासी, गृहस्थी, विद्यार्थी, वकील, डाक्टर, दुकानदार, पुरुष, महिलाएँ सबसे को ध्यान से लाभ मिलेगा। स्वस्थ लोगों के लिए भी और रोगियों के लिए भी यह जरूरी है। ध्यान पूर्ण लगे या अधूरा रहे प्रतिदिन १०-१५ मिनट का तो जरूर करना ही चाहिए।

## ध्यान के सम्बन्ध में चन्द्र बातें

१. ध्यान के लिए स्थान शुद्ध, हवादार, एकांत, निर्विघ्न हो। नित्य एक ही स्थान हो तो अच्छा है।
२. सर्वोत्तम समय ब्रह्ममहूर्त है। सूर्य उदय से ढाई घंटे पहले से सूर्य उदय तक।
३. रात को सोने से पहले मुंह, हाथ, पैर धोकर कुछ मिनट का ध्यान बहुत लाभदायक है। मन शांत होगा। नींद अच्छी आएगी।
४. सिद्धासन व पद्मासन बहुत उत्तम हैं। नहीं तो सुखामन। खाना खाए तीन-चार घंटे न हुए हों तो वज्रासन में बैठें, सीधे बैठें। सिर का पिछला भाग, गर्दन व रीढ़ की हड्डी एक लाइन में हों। शरीर में तनाव न हो। दोनों हाथ ज्ञान मुद्रा में घुटनों पर रखे। आखे आराम से बढ़।
५. शरीर को स्थिर रखना है। चट्टान की तरह निश्चल। हाथ, पैर की स्थिति को बदलना नहीं, हिलना-डुलना नहीं, खुजलाना नहीं। मक्खी आदि भी नहीं उड़ाए।
६. ध्यान में एक दिन का भी अवकाश न पड़े। नियम-पूर्वक प्रतिदिन ध्यान करें।

## ध्यान के कुछ साधन

१. आसन : आसन करते हुए ध्यान पूर्णतया आसन पर लगाए। शरीर के जिम अग पर आसन का दबाव पड़े, उसी अग पर मन स्थिर करें। इससे चित्त एकाग्र होने लगता है। आसन मन को एकाग्र करने का सरल साधन है। शारीरिक स्वास्थ्य तो मिलता ही है, साथ ही मानसिक स्वास्थ्य और शक्ति भी मिलती है।

२. प्राणायाम : मन और प्राण का बहुत घना सम्बन्ध है। चित्त की अस्थिरता के दो कारण हैं—एक वासना, दूसरा प्राण (श्वास)। इनमें से एक पर विजय मिल जाए तो दूसरे पर स्वयं ही मिल जाती है। जब मन को श्वास-क्रिया से जोड़ते हैं, तो मन श्वास को अंदर जाते और बाहर निकलते देखता रहता है और श्वास-प्रश्वास पर ही केन्द्रित हो जाता है। मन श्वास में लय हो जाता है।

मन को श्वास पर टिकाने से मन इन्द्रिया और उनके विषयो से अलग हो जाता है। आख देख नहीं रही, कान सुन नहीं रहे, नासिका सूँघ नहीं रही, रसना रस नहीं ले रही, त्वचा कुछ स्पर्श नहीं कर रही और मन कोई विचार नहीं कर रहा, कोई कल्पना नहीं कर रहा, कोई चिन्ता नहीं और कोई इच्छा भी नहीं कर रहा। मन इन्द्रियो से, उनके विषयो से और विचार, कल्पना से भी हट जाता है। केवल श्वास में लय है। श्वास तो एक वास्तविकता है, जिसे मन अनुभव कर रहा है। श्वास वर्तमान की, इस क्षण की सबसे बड़ी सच्चाई है। श्वास हमारे अंदर भी है, बाहर भी है। श्वास के साथ अंदर जाते, बाहर जाते मन बहिर्मुखी से अन्तर्मुखी होने लगता है। मन की गति भी सीमित होती है। श्वास के बराबर ही गति हो जाती है। मन इस समय किसी इच्छा की भी उत्पत्ति नहीं कर रहा।

साधारणतया मन के स्वभाव के विरुद्ध कोई कार्य करे तो वह विद्रोह कर देता है, परेशानिया खड़ी कर देता है, परन्तु श्वास पर लगा मन अपने स्वभाव के बिल्कुल विपरीत कार्य कर रहा है और उसे पता भी नहीं लगता।

मन की चंचलता को दूर करने का, मन को एकाग्र करने का, मन को शांत करने का प्राणायाम सबसे सरल और सबसे उत्तम साधन है।

३. विचार-दर्शन : ध्यान में बैठिए। जो विचार मन में आये, आने दीजिए। विचारों को लाना नहीं है, रोकना नहीं है, दबाना नहीं है। केवल द्रष्टा बनकर चुपचाप विचारों को देखते जाना है। मन कैसे एक विचार से दूसरे विचार पर, एक घटना से दूसरी घटना पर घूमता है। पुरानी घटनाओं को दोहराता है, भविष्य की कल्पनाएँ करता है। आप केवल देखते जाइए। ऐसा भाव लाइये कि आप मन नहीं हैं, आप मन और उसके कार्यों को देख रहे हैं। कुछ दिनों के अभ्यास से ही जैसे ही आप मन के कार्यों को देखने बैठेंगे, विचार थमने लगेंगे, मन की गति रुकने लगेगी। मन स्थिर होने लगेगा।

४. विचार-सर्जन : ध्यान में बैठिए। मन में कोई विचार या विषय लाइये। ५-७ सैकेण्ड उस पर ध्यान लगाइये, फिर उस विचार को हटा दीजिए। दूसरा विचार लाइये, ५-७ सैकेण्ड के बाद उसे भी हटा दीजिए। तीसरा विचार लाइये, उसे भी इसी तरह ५-७ सैकेण्ड में हटा दीजिए। इसी प्रकार एक के बाद एक विचार मन में लाएं और हटाएं। कुछ क्षण निर्विचार रहे, जैसे मन विश्राम कर रहा हो, आराम कर रहा हो, मन छुट्टी पर हो। प्रतिदिन करे। कुछ दिनों के अभ्यास से आप मन पर अधिक काबू पा सकेंगे। विचार-सर्जन मन को बश में करने का बहुत ही उत्तम साधन है।

५. विचार-विसर्जन : मन में कोई विचार स्वतः आने दीजिए। उस विचार को हटा दीजिए। इसी प्रकार जो-जो विचार मन में आता जाए उसे हटाते जाएं। इसमें विचारों को लाना नहीं है। न ही विचारों को आने से रोकना है। केवल विचारों को हटा देना है। विचार

अपने आप आए उन्हे रुकने नहीं देना, हटा देना है। इसी प्रकार १०-१२ मिनट प्रतिदिन अभ्यास करें। इसके अभ्यास से विचार थमते हैं। मन विचारो से शून्य होता है। स्थिर होता है और शांत होता है।

६. त्राटक : किसी वस्तु पर निश्चल दृष्टि स्थिर करना त्राटक है। त्राटक के कई तरीके हैं। आसन में बैठकर आंखों के सामने, उतनी ही ऊंचाई पर अपने इष्ट देवता का चित्र डेढ़ गज की दूरी पर रख ले या एक लम्बे-चौड़े श्वेत कागज पर काला या हरा गोल निशान बना लें। दीपक की लौ भी रख सकते हैं या अपने भूमध्य पर या नासिकाग्र पर दृष्टि टिका सकते हैं। दोनो नेत्रों को पूर्ण खोलकर इष्टदेव पर टकटकी बाधकर, बगैर पलके झपके, तब तक देखें जब तक आंखों में आसून आ जाए। आसू गिरने से पूर्व ही आंखे बंद कर लें। इसी प्रकार बार-बार करते जाए। १० मिनट तक अभ्यास करे। त्राटक से नेत्र के रोग तो दूर होते हैं, साथ ही मन को एकाग्र करने का यह अद्वितीय साधन है।

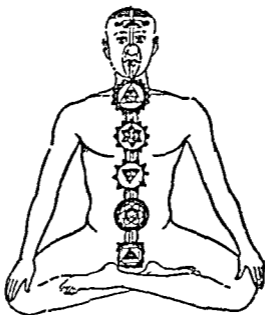
७. ध्वनि-योग : पहले आसनों में दी गई विधि के अनुसार ध्वनियोग का अभ्यास बार-बार करें। ध्वनि की गति एक समान हो। स्वर में मधुरता हो। अपनी ध्वनि को ध्यान से सुनिए। पूरी श्रवणशक्ति को इस आवाज पर केन्द्रित करिए। नित्य अभ्यास करे। इस क्रिया को गले से आवाज निकाले बगैर भी कर सकते हैं। बगैर आवाज निकाले ओ३म् का उच्चारण करिए और ध्यान देकर उसे सुनने का प्रयास करें। इसके अभ्यास से मन ध्वनि में डूबने लगता है और जल्दी एकाग्र होता है।

८. अजपा-जप : मन ही मन किसी मंत्र का जप करें। फिर उस मंत्र को श्वास क्रिया के साथ मिलाकर जप करे। मुंह से बोलकर नहीं, मन ही मन करना है। हर श्वास के साथ मंत्र को मिलाना है। श्वास और मन एक ही डोरी में बांधने हैं। जैसे ॐ के साथ श्वास लेना ॐ के साथ श्वास छोड़ना 'सोहम्' के जप में 'सो' से श्वास लेना 'हम्' से श्वास छोड़ना। ॐ नमः शिवाय में 'ॐ नमः' से श्वास लेना 'शिवाय' के साथ श्वास छोड़ना। पूरी चेतना श्वास और मंत्र के साथ रहे। श्वास स्थिर होगा मन भी साथ ही स्थिर होगा। जिस समय भी मानसिक तनाव हो, काम, क्रोध आदि की मात्रा कितनी भी बड़ी हो श्वास क्रिया के साथ मंत्र का जप करने से चन्द मिनट में ही मानसिक तनाव दूर हो जाएगा। काम-क्रोध आदि से छुटकारा पा लेते हैं। अजपा-जप मन को शांत करने का बहुत ही सरल उपाय है।

९. चक्रों पर ध्यान : हमारे शरीर में कई स्थानों पर बहुत ही सूक्ष्म नाडियों के गुच्छे हैं और वहां ग्रंथियां भी हैं। योग में इन्हें कमल या चक्र कहते हैं। महत्त्वपूर्ण सात चक्र हैं। इनमें पांच रीढ़ की हड्डी पर हैं। एक भूमध्य में, एक ब्रह्मरन्ध्र में। हर चक्र का स्वरूप, रंग, मंत्र, आकार, देव, वाहन, गुण, स्वाद, तत्व इत्यादि तांत्रिक योग में निश्चित हैं।

चक्र ऐसे स्थानों पर हैं जहां महत्त्वपूर्ण स्नायु व नाडिया हैं। इन पर ध्यान करने से नाडियों की शुद्धि होती है। जितना तन्तु व स्नायु शुद्ध होंगे उतना ही शरीर शुद्ध और शरीर में व मन में उतना ही (Tension) तनाव कम होगा।

१. मूलाधार चक्र : स्थान गुदामूल से दो अंगुल ऊपर और उपस्थमूल से दो अंगुल नीचे। रक्त रंग से उज्ज्वलित चार दलों वाला। कमल अक्षर—व, श, य, स; पृथ्वी तत्व का स्थान; तत्व वीज लं; अपान वायु का मुख्य स्थान; गुण-गन्ध, ज्ञानेन्द्रिय



कर्मेन्द्रिय गुदा, भूलोक, यन्त्र, चतुष्कोण, वाहन—हस्ति, देवता—इन्द्र, फल—आरोग्यता, आनन्द चित्त, वाक्य, काव्य नितम्भ दक्षता।

२. स्वाधिष्ठन चक्र : स्थान उपस्थमूल के पीछे, पेड़ के पास। जल तत्व, सिन्दूरी रंग, छह दल वाला कमल, अक्षर—ब, भ, म, य, र, ल, वीज व, गुण—रम, व्यान वायु का स्थान, ज्ञानेन्द्रिय—रसना, कर्मेन्द्रिय—उपस्थ, लोक भूव., वाहन मकर, देवता विष्णु, फल—जिह्व पर सरस्वती।

३. मणिपूर चक्र : स्थान नाभि मूल, तपे सोने के रंग का, दस दलो वाला कमल। अक्षर—ड, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प, फ, अग्नितत्व, वीज रं, वाहन मेढा। गुण—रूप। समान वायु, ज्ञानेन्द्रिय—चक्षु। कर्मेन्द्रिय—पैर। लोक—स्व। देवता—रुद्र। त्रिकोण यन्त्र; फल—शरीर व्यह का ज्ञान।

४. अनाहत चक्र : हृदय के पास नीले रंग का बारह दल का कमल। अक्षर—क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट, ठ। वायु—तत्व; तत्व वीज य गति—मृग। गुण—स्पर्श। प्राण वायु। ज्ञानेन्द्रिय—त्वचा। कर्मेन्द्रिय—हाथ। महर्लोक, पटकोण आकार। फल—कवित्व शक्ति, जितेन्द्रिय।

५. विशुद्धि चक्र : स्थान—कण्ठ। धुंधला रंग १६ दल वाला कमल। अक्षर—अ, आ; इ, ई, उ, ऊ, ऋ, लृ, ए, ऐ, ओ, औ, अ, अः। आकाश तत्व। तत्व वीज 'ह'। वाहन—हाथी गुण—शब्द। उदान वायु। ज्ञानेन्द्रिय—कान। लोक—जन। कर्मेन्द्रिय—वाणी। यन्त्र—गोलाकार। फल—महाज्ञानी, शात चित्त, निरोग, दीर्घजीवी।

६. आज्ञा चक्र : स्थान भृकुटि। श्वेत रंग के दो दल वाला कमल। अक्षर—ह, क्ष। तत्व लिगाकार तत्व वीज—ओ ३मु। गति—नाद। लोक—तप, फल—सब चक्रों का फल।

७. सहस्रार चक्र : स्थान—ब्रह्मरन्ध्र; सहस्र दलों वाला कमल। तत्व अक्षर, विसर्ग वीज बिन्दु। लोक-सत्य। आर्धपरति देवता—परब्रह्म। फल—मुक्ति।

योग में मृजेदार बात यही है कि हर प्रकार के लोग इसमें लाभ उठा सकते हैं। हर स्वभाव के मनुष्य इन चक्रों में से किसी चक्र पर ध्यान लगा सकते हैं। अपनी शारीरिक व मानसिक अवस्था के अनुसार ही अपने लिए चक्र का चुनाव किया जाता है। जिनका मन बहुत चंचल है, अशान्त है या जिनकी वृत्तियाँ तामसिक हैं उन्हें मूलाधार चक्र पर ध्यान करना है। इससे उनको जल्दी सफलता मिलेगी। मन के शांत होने पर या ध्यान के पक्का हो जाने पर ऊपर के चक्रों पर ध्यान कर सकते हैं। जिनका मन शान्त हो, मन पर काबू हो या जो सात्विक स्वभाव के हैं उन्हें अनाहत चक्र से आरम्भ करना अच्छा रहेगा। ध्यान के परिपक्व होने पर विशुद्धि चक्र व आज्ञा चक्र पर ध्यान कर सकते हैं।

मन का भोजन इन्द्रियों के विषय हैं। चक्रों पर जब ध्यान करते हैं तो मन उनके स्वरूप, रंग, आकार, गुण आदि में मग्न हो जाता है और इन्द्रियों को भी वहाँ ही लगा देता है। मन को चक्रों का खिलौना मिल जाता है और वह उसमें मस्त हो जाता है। जब मन इस खेल से भी उकता जाता है तो उसे आसानी से अन्तर्मुख किया जा सकता है।

१०. एक उत्तम साधना : पद्म या सिद्ध आसन में बैठकर पहले ध्यान की श्वास-क्रिया पर लगाए। श्वास को अन्दर जाते और बाहर निकलते देखिए। मन को श्वास पर केंद्रित कर देवे। फिर धीमे गम्भीर स्वर में ११ बार ओ३म् की ध्वनि करे। फिर मन ही मन ५ बार ओ३म् की ध्वनि करे। इसमें आवाज न निकले। ध्यान ओ३म् की ध्वनि पर रहे। फिर मंत्र का मन-ही-मन श्वास-क्रिया के साथ मिलाकर जाप करे, फिर ध्यान भूमध्य में ले जाए। ध्यान को भूमध्य में अपने इष्ट-देवता पर लगाए। मन-ही-मन अपने इष्ट-देवता के दर्शन करिये। फिर एक मिनट के लिए मन को निर्विचार कर दे। मन में कोई विचार न हो, मन विचारों से शून्य हो जाये। मानो मन को छुट्टी मिल गयी है। मन आराम कर रहा है। मन विश्राम कर रहा है। फिर मन में चेतना लाइये। ध्यान को अपने इष्ट-देवता पर लगाइये फिर भूमध्य में ध्यान रहे। मंत्र पर ले जाए। मन-ही-मन ओ३म् का दो बार जाप करे। फिर ५ बार ध्वनि-योग करे। फिर श्वास-प्रश्वास पर लाते हुए साधना को समाप्त करे।

ध्यान से हर व्यक्ति को लाभ मिलता है। जिनको चिन्ता की आदत हो, नीद न आती हो, आत्म-विश्वास की कमी हो या जिनका मन अशान्त रहता हो, उनके लिए ध्यान के माधन बहुत ही उपयोगी हैं। स्वामी विवेकानन्दजी ने मन की उपमा एक ऐसे चंचल बंदर से की है जिसे किसी ने काफ़ी शराब पिला दी हो। फिर किसी बिच्छू ने डंक मार दिया हो और ऊपर से कोई भूत उस पर सवार हो जाए। मन तो वैसे ही चंचल है। फिर उसे वासना रूपी मदिरा की मस्ती चढ़े। सुखी लोगों को देखकर ईर्ष्यारूपी बिच्छू डंक मारे। ऊपर से उस पर अहंकार रूपी भूत सवार हो। यह तो मन की अवस्था है। इसका सयम करना कितना कठिन है। पर ऊपर दिये हुए प्रत्याहार, धारणा और ध्यान के २-३ साधनों के अभ्यास से ही मन की चंचलता दूर होती है। गर्तविधिगण रुकने लगती हैं, मन एकाग्र होता है, मन शान्त होता है। हम मन के दास नहीं रहते, मन हमारे वश में हो जाता है। हमें मानसिक शांति मिलती है।



## चक्षु व्यायाम

नेत्र हमारे शरीर का बहुत ही महत्वपूर्ण अंग हैं। नेत्र ज्योति बढ़ाने के लिए नेत्र व ट्राटक बहुत लाभकारी है। इनका नित्य प्रति का अभ्यास परम् आवश्यक है। यह दोनों क्रियाएँ पट्टकर्मों में दी गई हैं।

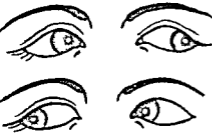
योग आसनो के अतिरिक्त नेत्र-ज्योति बढ़ाने वाले कई बड़े ही उपयोगी और लाभकारी व्यायाम हैं। इनमें से कुछ का अभ्यास निर्यामित रूप में प्रतिदिन करना अति आवश्यक है। इस तरह के साधारण और सरल व्यायाम, जो योग आसन करने वाले आसनो के अंत में कर सकते हैं, निर्मलरिखत हैं -

पद्मासन, सुखासन या सिद्धासन में बैठे। मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी), मिर और गर्दन को सीधा करते हुए ये व्यायाम करे -

व्यायाम एक—आंखों की लम्बवत गति  
(Vertical Movement)



गर्दन हिलाए बिना आंखों की पुतलियों को ऊपर भूमध्य में तथा नीचे नासिकाग्र पर या एक फुट आगे भूमि पर बारी-बारी पहले धीरे-धीरे फिर जल्दी-जल्दी २४ बार करे, यानि दृष्टि को ऊपर नीचे करे। अंत में आंखों को आराम में मूदकर ५ सैकेण्ड विश्राम दे।



व्यायाम दो—आंखों की क्षैतिज गति  
(Horizontal Movement)

बिना गर्दन हिलाए, दृष्टि को आंखों के समानांतर दायें-बायें पहले धीरे-धीरे और बाद में जल्दी-जल्दी २४ बार ले जाए, फिर आंखें मूदकर कम-से-कम पांच सैकेण्ड का विश्राम ले।

व्यायाम तीन—आंखों की कर्णवत गति (Diagonal Movement)

पुतलियों को दायी आंख के कोने के ऊपर और बायी आंख के कोने के नीचे तिरछा (diagonal) बारी-बारी १२ बार करे।

इसी प्रकार अब दृष्टि को बायी आंख के कोने के ऊपर और दायी आंख के कोने के नीचे तिरछा जल्दी-जल्दी ऊपर-नीचे बारी-बारी १२ बार करे। फिर आंखें मूदकर हल्का विश्राम दे।

### व्यायाम चार—दृष्टि की आयताकार गति (Rectangular Movement)

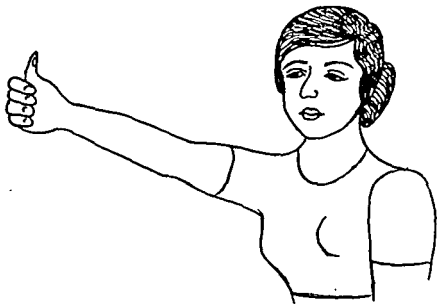
आंखों के सामने एक काल्पनिक आयत बना ले और उसके चारों कोनों पर दृष्टि को क्रमशः बारह बार बायें से दायें और दायें से बायें ले जाएं। अंत में थोड़ी देर आंखें मूंदकर आराम दे।

### व्यायाम पांच—दृष्टि की गोलाकार गति (Circular Movement)

आंखें खोलकर, गर्दन को दिना हिलाये, नेत्रों के गोलक (Eye Ball) को बारह बार दायें से बायें और बायें से दायें घुमाएं।

### व्यायाम छह—दृष्टि को दूर और नजदीक लाना

अपनी आंखों के सामने अपना दाहिना हाथ फैलायें और अंगूठे को ऊपर की ओर तानते हुए बाकी चार अंगुलियां मोड़ ले। अब दृष्टि को अंगूठे के ऊपर से ले जाते हुए दूर किसी बिंदु को देखें और फिर दृष्टि को अंगूठे पर लाएं। ऐसा कई बार करें। अंगूठे को



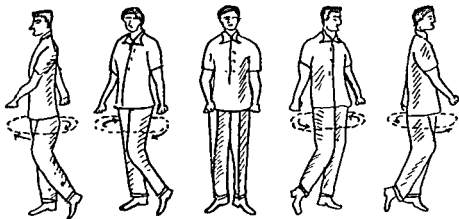
धीरे-धीरे आंख के नजदीक लाते जाएं और दूर तथा नजदीक अंगूठे पर बारी-बारी देखने की क्रिया जारी रखें। ऐसा तब तक करते जाएं जब तक अंगूठा आंख के नजदीक न आ जाए। इस व्यायाम से भी दृष्टि मजबूत होती है।

अब व्यायाम के अंत में आंखों को मूंदकर Palming करें

ऊपर के व्यायाम खड़े होकर भी किए जा सकते हैं। इन व्यायामों को नियमित रूप से करने से तनाव (tension) और थकान दूर होती है, ज्योति उत्तरोत्तर बढ़ती है और आंखों में एक प्रकार की शीतलता और कोमलता छाई रहती है। आसन करने के अंत में इन व्यायामों के करने और कराने का प्रयत्न कीजिए।

अब दो बहुत ही महत्वपूर्ण झूले (Swinging) टाइप के व्यायामों का वर्णन किया जा रहा है.-

**झूला (Swinging) टाइप व्यायाम एक :** दोनो पैरो के बीच लगभग एक फुट का अंतर रखकर सीधे खड़े हो जाइये। अब बिना किसी तनाव के सारे शरीर को घड़ी की पेड़लम की तरह धीरे-धीरे दायें-बायें घुमाये। शरीर को घुमाते समय ध्यान रखे कि पूरा पैर जमीन से न उठने पाये, केवल दाये और बाये पैर की एड़ी द्वारा-बारी जमीन से उठे, किन्तु पजा जमीन से सटा रहे। दूसरी ध्यान देने योग्य बात यह है कि पैर से सिर तक सारा



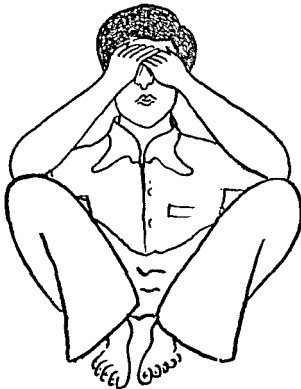
शरीर घूमना चाहिये, केवल कमर या कंमर से ऊपर का हिस्सा ही नहीं। यह व्यायाम कम-से-कम पाच मिनट तक करे। व्यायाम करते वकत बारी-बारी से एक मिनट आखे खुली और एक मिनट बंद। यह व्यायाम अगर ठीक तरह किया जाए तो इसका अति लाभदायक प्रभाव न केवल दृष्टि पर, अपितु सारे स्नायु मण्डल (Nervous system) पर होता है।

**झूला (Swinging) टाइप व्यायाम दो :** ऊपर वर्णित व्यायाम से मिलता-जुलता और उतना ही प्रभावकारी एक और झूले टाइप का व्यायाम निम्नलिखित है।

पैरो को छह इंच के फासले पर रखकर सीधा खड़े हो जाइए। बाये पैर की एड़ी को उठाते हुए सारे शरीर को ९०° दायी ओर ले जाइए। सिर, आखे, बाजू आदि अगों को इस तरह ढीला रखें कि सारे शरीर के साथ वे भी घूम जाए। अब दाये पैर की एड़ी उठाते हुए ९०° बायी ओर उसी स्थिति में आ जाए, जिसमें आप शुरू में खड़े थे। इसी प्रकार दायी एड़ी को उठाते हुए पहली स्थिति में आ जाइए। तात्पर्य यह है कि इस व्यायाम में ९०° दायी ओर और ९०° बायी ओर जाना है और फिर पहली स्थिति में लौट आना है। एकदम पीछे की ओर (About Turn) कभी नहीं जाना है। सारी क्रिया आराम से १६ पूरे चक्कर प्रति मिनट के हिसाब से ५ मिनट तक करे।

इन व्यायामों के अतिरिक्त आगे लिखे नियमों के पालन से भी नयन ज्योति बढ़ाने या कायम रखने में काफी मदद मिलती है।

(१) हथेलियों से आंखें ढकना (Palming) : आंखों की हराहरी शीघ्रताशीघ्र हटाने का सबसे अच्छा तरीका है Palming। आराम से कुर्सी पर या नीचे कहीं बैठ जाइए। आंखें मूंदकर हथेलियों को प्याले की तरह बनाते हुए आंखों पर इस प्रकार रखें कि बायीं हथेली बायीं आंख और दायीं हथेली दायीं आंख को पूरी तरह ढक ले, किन्तु नाक पूरा खुला रहे और उंगलियों का ऊपरी हिस्सा ललाट पर आ जाए। हथेलियों में आंखें दबाए नहीं,



अपितु इस प्रकार पूरी तरह ढके रखें कि बाहर का प्रकाश आंखों पर न पड़े। अगर आप कुर्सी पर या नीचे बैठे हो तो कोहनियों को आराम-पूर्वक घटनों पर रख लें। जब भी आंखें थकी मालूम हों आप Palming दस-पन्द्रह मिनट तक करें। इससे आंखों को बड़ी शांति और शीतलता मिलेगी। आंखों को आराम देने का यह ready-made यानी सर्व सुलभ तरीका है।

(२) जल्दी-जल्दी पलकें गिराना (Blinking) : आंखों को आराम पहुंचाने का एक और बढ़िया, प्राकृतिक और आसान तरीका है Blinking। चाहे आप जो भी काम करते हो जल्दी-जल्दी पलक गिराना न भूलिए। याद रखें कि Gazing—यानी देर तक पलक न गिराना आंखों की ज्योति कम करने का मुख्य कारण है। दस सैकेण्ड के अंदर दो बार नहीं तो कम-से-कम एक बार जरूर पलक गिराएं। पढ़ते वक़्त भी जल्दी-जल्दी पलक गिराने से आंखें जल्दी नहीं थकती और आप देर तक आराम से पढ़ सकते हैं। अधिक पढ़ने वालों के लिए Blinking की आदत डालना अति आवश्यक है।

(३) ठंडे पानी से छीटा मारना : शीतल और शुद्ध जल आंखों के लिए Tonic का काम करता है। अतः आप जब भी हाथ-मुह धोएँ, चुल्लू में पानी भर कर मुदी हुई आंखों पर चार-पाच इंच की दूरी से लगभग बीस छीटे धीरे-धीरे मारे। इससे आंखों में ताजगी और स्फूर्ति आती है।

(४) सूर्य की रोशनी ग्रहण करना : नयन ज्योति बढ़ाने में सूर्य का प्रकाश यदि ठीक तरह ग्रहण किया जाए तो रामबाण का काम करता है। किन्तु खली आंख से सूर्य की ओर देखना हानिकारक और खतरनाक है। सूर्य की किरणों के सेवन के कई तरीके हैं। कुछ अच्छे तरीके ये हैं —

(क) आंखें मूंदकर सूर्य की ओर मुह कर खड़े हो जाएँ और गर्दन को धीरे-धीरे दाएँ-बाएँ पाच-सात मिनटों तक घुमाएँ ताकि प्रकाश आंख के सभी हिस्सों पर बराबर पड़े। सूर्य की किरणों का प्रातः काल ग्रहण करना और भी लाभदायक है।

(ख) सूर्य की किरणों का पानी से होकर आंखों पर पड़ना : सूर्य को अर्ध घंटे पीछे नयन ज्योति बढ़ाने का यही रहस्य मालूम होता है। जब हाथ ऊपर करके हम सूर्य को पानी देते हैं, तो उसकी किरणें पानी में छनकर आंखों पर पड़ती हैं और दृष्टि की पुष्टि में सहायक होती हैं।



(ग) हरे पत्तों से सूर्य को देखना : पीपल के हरे पत्तों को आंख के बिल्कुल पास लगा कर उसमें से सूर्य की ओर देखने से आंखों को बल मिलता है।

(5) त्रिफला के पानी के आंख धोना — रात भर भिगोएँ हुए त्रिफला के शीतल जल से आंख धोना नेत्र-ज्योति बढ़ाने में काफी लाभ पहुंचाता है। आंखें धोने के लिए आप Eye Washer को, जो योग सस्थान से ले सकते हैं, इस्तेमाल कर सकते हैं। केवल शीतल जल से ही यदि आप आंखों को सुबह-शाम Eye Washer से धोयें तो आंखों में नई जान और ताजगी आएगी।



७. मालिश स त्वचा के रोमकूप विकसित होते हैं।

८. इससे मास-पेशिया शिथिल होती है और समस्त शरीर में चपलता आ जाती है।

९. जब रोग पुराना हो जाता है, तो त्वचा बिल्कुल काम नहीं करती। इसलिए पुराने रोगों को ठीक करने में मालिश काफी मदद देती है।

१०. शरीर के अंग मजबूत तथा तेलयुक्त बनते हैं और शरीर विकसित होता है।

११. जो व्यक्ति व्यायाम नहीं कर सकते या जिन रोगियों को व्यायाम नहीं कराया जा सकता, उन्हें मालिश द्वारा व्यायाम का लाभ दिया जा सकता है, क्योंकि व्यायाम रक्त का संचार तेज करके शरीर के विकार को बहा ले जाता है, वही काम मालिश भी करती है।

## मालिश के प्रकार

मालिश कई प्रकार से होती है— १. तेल मालिश, २. सूखी मालिश, ३. पाव से मालिश, ४. ठण्डी मालिश, ५. गर्म-ठण्डी मालिश, ६. पाउडर से मालिश और ७. विजली से मालिश। हर मालिश के अपने कुछ नियम हैं, जिनका पालन आवश्यक है। अलग-अलग रोगों में और व्यक्ति की शारीरिक स्थिति को देखकर ही मालिश का प्रकार निश्चित किया जाता है। सभी रोगियों की एक-सी मालिश नहीं की जा सकती।

नीद न आती हो, नाडी दौर्बल्य हो, शरीर में अधिक गर्मी हो, जलन हो, सूखी खारिश हो, हाथ-पाव में सरसराहट होती है तो ठण्डी मालिश बहुत लाभ करती है। वैसे तेल की हल्की मालिश भी दी जा सकती है।

कमजोर व पतले व्यक्तियों के लिए तेल-मालिश लाभदायक है।

मोटापा दूर करने के लिए सूखी मालिश और ठण्डी मालिश से अधिक लाभ होता है।

अधरग, जोड़ों का दर्द, पीठ का दर्द, टांगों का दर्द, बच्चों का पोलियो, श्वाटिका इत्यादि रोगों में तेल मालिश, पाव से मालिश, गर्म-ठण्डी मालिश, विजली की मालिश लाभदायक है। उपवास में तेल-मालिश उचित रहती है।

थकावट दूर करने के लिए सूखी मालिश, पाउडर या तेल से मालिश करवानी चाहिए।

स्वस्थ व्यक्ति के लिए तेल-मालिश व ठण्डी मालिश लाभ देती है।

पहलवानों तथा अधिक कसरत करने वालों के लिए तेल-मालिश और पाव मालिश लाभदायक है।

इसके अतिरिक्त कई एक रोगों में विशेष अंग की मालिश करने से आश्चर्यजनक लाभ होता है। जैसे स्नायु दौर्बल्य में रीढ़ और पीठ की मालिश, अनिद्रा में मेरुदण्ड, गर्दन तथा सिर की मालिश, टॉसिल हो जाने पर गर्दन के अगले भाग की मालिश, दमा और ब्रोकडिटस रोग में छाती और पीठ की, कब्ज में पेट की, सिर-दर्द में सिर और गर्दन की,

शायटिका में टांग तथा पीठ के निचले भाग की नपुंसकता में चुल्लिका ग्रंथि की (जो गले में होती है), रक्ताल्पता में पीठ तथा पेट, विशेषकर जिगर की मालिश करने से रोगी को विशेष लाभ होता है।

**तेल मालिश :** तेल की मालिश हृदय की ओर होनी चाहिए। मालिश किसी से करवाने से ही अधिक लाभ है, वैसे स्वयं भी अपनी मालिश की जा सकती है। हाथ को ढीला रखते हुए और अपनी शक्ति के अनुसार दबाव डालकर हृदय की ओर मालिश करनी चाहिए। मालिश हृदय के नीचे के भाग की ऊपर की ओर, ऊपर के भाग की नीचे की ओर होनी चाहिए। मालिश पाव की पिण्डलियों की, घुटनों की, जांघों की, बाजूओं की, पेट की, छाती की, पीठ की, गर्दन की और सिर की क्रमवार करनी चाहिए। मालिश से हम गंदे खून की नालियों को तेज करते हैं, जिससे शरीर का विकार बाहर निकले। मालिश मांस-पेशियों पर हो; हड्डियों पर नहीं ताकि उनमें लचीलापन आए।

**अन्य मालिश के प्रकार :** मर्दन करना, ताल से हाथ चलाना, थपथपाना, मसलना, दलन करना, घर्षण, मरोडना, दबाना, सहलाना, बेलना, झकझोरना, खड़ी थपकी, कटोरी थपकी, उंगलियों से ठोकना, मुक्की मारना, गाठ घुमाना, कम्पन इत्यादि।

### मालिश जो आप प्रतिदिन कर सकते हैं

**स्नान करने से पहले पूरे शरीर पर पाच, सात मिनट के लिए अपने हाथों से घर्षण करे।** इसे आप तेल लगा कर भी कर सकते हैं और सूखा भी। सारे शरीर को हाथों से रगड़ सकते हैं।

**टांगों पर :** थोड़ा तेल टांगों पर लगा ले। हाथों पर गोलाकार में मांस-पेशियों पर मसलते हुए ऊपर की ओर लाएं। दोनों हाथों की हथेलियों से पेशियों पर एक दूसरे हाथ के विपरीत घर्षण करे। पूरी टांग को हाथ से ठोके और थपथपाएं।

**बाजू :** बाजू पर तेल लगा कर हाथ से बाजू पर ऊपर की ओर तेजी से मसले पूरे हाथ से कलाई को पकड़ें, फिर गोलाकार घुमाते हुए ऊपर की ओर ले जाए, हाथ से ठोक दे और थपथपाएं।

**पेट पर :** तेल को दोनों हाथों से पेट पर दाये से बायें गोलाकार घुमाते हुए लगाएं। फिर हाथ की उंगलियों से मांस को पकड़ कर ऊपर नीचे मसले। जिससे पेट का मोटापा कम हो। अब हाथ की उंगलियों का पूरा दबाव देते हुए दाईं ओर नीचे से ऊपर की ओर गोलाकार में कई बार मालिश दे।

**छाती :** तेल से पूरे छाती को दाये - बायें, नीचे-ऊपर मालिश दे। हाथों को बीच में रख कर बाहर की ओर घर्षण दे, ताकि छाती चौड़ी हो। दोनों हाथों की कटोरी बना कर लगातार पूरी छाती पर हल्के-हल्के थपथपाएं। हृदय व फेफड़ों को बहुत लाभ मिलेगा।

**पीठ :** पीठ पर आप स्वयं मालिश नहीं कर सकते। फिर भी पीठ पर जहां तक हाथ जाता हो ले जाकर बाहर की ओर दबाव डाल कर मालिश करें। पीठ पर मालिश दूसरे से करवाएं तो ठीक रहेगा।



पीठ पर तेल लगा कर हथेली में दायें-बायें घर्षण देकर हाथ को ऊपर की ओर ले जाए। दोनों हथेलियों को मेरुदण्ड के दायें-बायें रख कर दबाव देकर नीचे को फिसलाए। दोनों अंगुठों से रीढ़ के दोनों ओर दबाव देते हुए ऊपर की ओर ले जाएं और अंदर बाहर एक-एक गोट को मसले, जगह-जगह में मांस को पकड़ कर मसले। पूरी पीठ को हाथ की कटोरियों से थपथपाए और अंत में हाथ से कम्पन दें।

**गर्दन और मुख** : गर्दन पर चारों ओर घुमा कर मालिश करें। गले पर हाथ की उंगलियों से ऊपर से नीचे थोड़ा दबाव देकर मसले। चेहरे पर ऊपर से नीचे की ओर मालिश करें। आंखों के चारों ओर उंगलियों से मालिश करें। आंखों पर हथेलियों से बिना दबाव डाले गोलाकार में घुमाए।

**सिर** : सिर पर हाथ की उंगलियों पर तेल को लेकर पोटों से बालों की जड़ों में मालिश करें। माथे पर व पूरे सिर पर गोलाकार में हथेलियों को घुमाए। सिर के पिछले भाग पर ऊपर से नीचे की ओर दबाव देते हुए हाथों को चलाए। हाथों की कटोरी बनाकर पूरे सिर को थपथपाए। प्रतिदिन १० मिनट स्नान से पहले इस मालिश के लिए दें। छुट्टी के दिन अधिक समय लगा सकते हैं।

## दिन-चर्या

जब तक हम अपनी पूरी दिनचर्या को व्यवस्थित नहीं करते तब तक हम पूर्णरूप से स्वस्थ नहीं हो सकते। स्वास्थ्य के लिए सभी आवश्यक बातों की ओर ध्यान देने की आवश्यकता है। अक्सर कई व्यक्तियों को मैंने कहते सुना है कि मैं योगासन भी करता हूँ, खान-पान भी मेरा ठीक है फिर भी पता नहीं रोग क्यों हो जाता है? कही न कही, कोई न कोई कमी रहने से ही रोग आता है। इसलिए अपने सारे जीवन को सुनियोजित करना आवश्यक है।

**नित्यकर्म :** रात को जल्दी सोना और प्रातः जल्दी उठना, स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। जल्दी सोने से नींद अच्छी आती है, मन शांत होता है और विचार शुद्ध होते हैं। सुबह जल्दी उठने से आलस्य नहीं आता। सुबह के सभी कार्य नित्यकर्म, सैर, व्यायाम, शरीर की सफाई भली प्रकार किए जा सकते हैं। प्रातः उठकर कुल्ला करे, ठंडा पानी पीये और फिर शौच जाएं। शौच न आए तो भी जाएं। प्रतिदिन समय पर शौच जाने से कब्ज न होगी। घर में बच्चों को भी इसी प्रकार की आदत डालने। उठते ही उन्हें शौच भेजे, जिससे पेट साफ हो जाए, यदि किसी कारण से पेट साफ न हो तो एनीमा द्वारा पेट साफ करें। पेट साफ रहेगा तो शरीर हल्का रहेगा और भूख भी लगेगी।

**दांतों की सफाई :** अधिकांश व्यक्ति दातों को केवल सुबह के समय ही साफ करते हैं और वह भी केवल पेस्ट या ब्रुश से। सुबह तो दात साफ करने ही चाहिए, परन्तु रात को दात अवश्य साफ करने चाहिए, क्योंकि भोजन का कुछ अंश यदि दातों में रह जाएगा तो दातों को खराब कर देगा। प्रातः दातों से और रात को पेस्ट या ब्रुश से दात साफ करे। ब्रुश को मसूढ़ों के उल्टा नहीं, बल्कि समानान्तर चलाए। रात को नमक तेल से, मंजन से या अगुली से मसूढ़ों को रगड़ कर साफ कर सकते हैं। सर्दियों में गर्म पानी में नमक डाल कर अच्छी तरह कुल्ला कर सकते हैं। बच्चों को भी ऐसी आदत डालने कि रात को सोने से पूर्व दांतों को मंजन से अवश्य साफ करे। दांतों को कभी भी आलपिन या सुई से न कुरेदें। भोजन तथा अन्य चीजों को अच्छी तरह चबाने से भी दातों का व्यायाम होता है और दात मजबूत रहते हैं। जब भी आप कुछ खाए, अच्छी तरह से कुल्ला करके दात साफ कर ले।

**स्नान :** प्रतिदिन ताजे पानी से स्नान करना भी स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। त्वचा हर समय शरीर के अंदर के विकार को बाहर निकालती है। उस मैल को स्नान करके ही साफ कर सकते हैं और चमड़ी को शक्तिशाली बना सकते हैं। स्नान करना भी एक कला है। केवल कुछ लोटे पानी शरीर पर डाल लेने से स्नान नहीं हो जाता। स्नान अच्छी तरह शरीर को रगड़-रगड़ कर करना चाहिए। स्नान करने से पहले सारे शरीर को हाथों से हल्के-हल्के रगड़े। शरीर थोड़ा गर्म करे, फिर स्नान करे। साबुन का सप्ताह में एक बार से अधिक न करे। स्नान के बाद तौलिए से अच्छी तरह रीर कर सुखा ले। कई व्यक्ति गीले बदन ही कपड़े पहन लेते हैं, वह ठीक नहीं है।

थोड़ी देर शरीर को धूप में सुखा ले। स्नान करने से पहले भी १५/२० मिनट शरीर को धूप में गर्म करके स्नान करें तो बहुत लाभ होगा।

स्नान ताजे पानी से ही करना चाहिए। गर्म पानी से स्नान करने से शरीर धुलता नहीं है और चमड़ा भी दुर्बल होता है। सर्दियों में यदि गर्म पानी व्यवहार में लाना हो तो बहुत कम गर्म पानी ले। शरीर तो पहले से ही गर्म रहता है, उमे तो ठण्डे व ताजे पानी से स्नान देने में लाभ है। हा, अत्यन्त ठंडा पानी नहीं होना चाहिए। ताजे और साधारण ठण्डे पानी से स्नान करने से रक्त का संचार चर्म तक होगा, रक्त की शुद्धि होगी और शरीर में स्फूर्ति व ताजगी आएगी।

**कपड़े :** सभ्य समाज में कपड़ों का पहनना अत्यन्त आवश्यक है। कपड़े शरीर पर खुले हों, ताकि शरीर को ताजी हवा लगती रहे। तग कपड़ों से शरीर को अपने को स्वस्थ रखने के काम में बाधा पड़ती है। सफेद कपड़े शरीर के लिए सबसे अच्छे रहते हैं। गर्मी के दिनों में मोटा कपड़ा पहने ताकि लू से बचा जा सके। बरसात में पतले व कम से कम कपड़े पहने ताकि ठंडी हवा शरीर को मिले। सर्दियों में आवश्यकतानुसार कपड़े पहने ताकि शरीर की गर्मी को अंदर ही समेटा जा सके।

नायलोन के कपड़ों का व्यवहार शरीर की त्वचा के लिए हानिकारक है। विशेषकर त्वचा से लगने वाला कोई भी कपड़ा, बनियान आदि नहीं पहननी चाहिए। कमीज भी यदि पॉलियस्टर या नायलोन की पहने तो उसके नीचे सूती बनियान होनी चाहिए।

**निद्रा :** अच्छी नींद आना स्वास्थ्य की निशानी है। निद्रा में शरीर अपनी टूट-फूट की मरम्मत करता है। विकारों को बाहर निकाल कर अपने को स्वस्थ करता है और दूसरे दिन फिर से काम करने की शक्ति प्राप्त करता है। रात में देर तक काम करना और शरीर को आवश्यक आराम न देना या रात बलबो और सिनेमाओ में बिताना अपने स्वास्थ्य के साथ खेलना है।

चार-पाच वर्ष तक बच्चों को अधिक से अधिक समय सोने देना चाहिए। युवा व्यक्ति को आठ घंटे अवश्य नींद लेनी चाहिए। ५० वर्ष से ऊपर के व्यक्ति को ६ घण्टे सोना पर्याप्त है। वैसे ४ घण्टे की गहरी नींद अगर आ जाये तो उससे भी काम चल सकता है। गहरी नींद पर ही शरीर का स्वास्थ्य निर्भर करता है।

अच्छी और गहरी नींद लाने के लिए निम्नलिखित बातों की ओर ध्यान दे —

१. सोने का स्थान स्वच्छ व हवादार हो। खिड़की, रोशनदान आदि खुले हों। ताजी हवा आनी-जाती रहे।

२. बिछौना साफ-सुथरा और आरामदेह हो। सर्दियों में ऊपर ओढ़ने का कपड़ा भी पर्याप्त हो, जिससे आप शिथिल हो कर सो सके। शरीर को ढीला रखकर सोने से सुबह उठने पर शरीर में नई शक्ति का अनुभव होता है।

३. चारपाई किसी हुई होनी चाहिए। अच्छा हो तख्तपोश पर सोए ताकि मेरुदण्ड सीधा रहे और रक्त का संचार सारे शरीर में बेरोक-टोक हो।

४ मुख को कपड़े या लिहाफ से ढक कर नहीं सोना चाहिए। श्वास नाक से ही ले और नाक से छोड़े ताकि गर्म होकर व छन कर अदर जाए। मुख से सास लेना और छोड़ना बहुत बुरी आदत है, इससे बचें।

५. रात सोते समय पेट हल्का रहना चाहिए। पाव यदि ठण्डे रहते हो तो उन्हें गर्म पानी में रखकर गर्म कर ले।

६. जब आप सोने जाए तो मन शांत और चिन्ताओं से मुक्त होना चाहिए। निद्रा से पूर्व यदि कुछ मनोरंजन हो जाए तो शरीर की नस-नाड़ियां व मास-पेशिया शिथिल हो जाएंगी और नीद अच्छी आएगी।

७ जिन्हे नीद न आती हो वे सोने से पूर्व १०-१५ मिनट लम्बी गहरी सास ले। इससे नीद बहुत अच्छी आएगी।

८. रात सोने से पूर्व हाथ-मुह धोकर आंखों पर छीटे लगाए। वज्र आसन में बैठकर अपने इष्टदेव का ध्यान करे, मंत्र का जाप करें, प्रार्थना करे और फिर सो जाए। इससे गहरी नीद आएगी।

९ सोने से पूर्व आंखों के चारों ओर मालिश करके आंखों की मास-पेशियों को शिथिल करे। कभी-कभी हल्की सिर की मालिश करवाए ताकि मस्तिष्क की नाडिया शिथिल हो जाए।

१०. सोते हुए एक गिलास ठण्डा पानी पीने से नीद अच्छी आती है। सोने से पूर्व पेशाब करके सोए। कपड़े कम से कम और ढीले पहन कर सोए। तकिया न बहुत ऊंचा हो न नीचा हो।

**व्यवहार :** अपनी बोलचाल में मिठास लाए। मीठा बोलने से हम दूसरे का मन जीतते हैं और अपने को भी आनन्दित करते हैं। व्यवहार हमारा शुद्ध और दूसरों की सेवा भावना से युक्त होना चाहिए। दूसरों की सेवा करने से वास्तव में ईश्वर के दर्शन होते हैं। समाज में जो विषमता और अशांति है, उसका एक मुख्य कारण है—अपने स्वार्थ की सिद्धि पर जोर और परमार्थ का अभाव। आप यदि वास्तव में सुख चाहते हैं, प्रभु के दर्शन करना चाहते हैं, तो नि स्वार्थ भाव से दूसरों की सेवा करने की भावना पैदा करे।

## भोजन

अगर आप योगासन, प्राणायाम आदि से पूरा-पूरा लाभ उठाना चाहते हैं, तो आपको अपने आहार-विहार में भी सुधार लाना होगा। केवल योगासन, प्राणायाम, पटकर्म आदि क्रियाएँ करने से शरीर को पूर्ण स्वस्थ नहीं रखा जा सकता। आहार से ही हमारे शरीर का पोषण होता है। शरीर की टूट-फूट को ठीक करने, अंदर के अंगों की कार्य करने की शक्ति को बनाए रखने तथा रोगों से बचाने की क्षमता पैदा करने के लिए शुद्ध, सुपाच्य, सौम्य, खनिज लवण युक्त प्राकृतिक भोजन की शरीर को आवश्यकता है। योगासन, प्राणायाम आदि के द्वारा प्राप्त स्वच्छता व शुद्धता तभी बनी रह सकती है, जब हमारा भोजन इस प्रकार का होगा।

परन्तु यदि हम गलत, अम्ल प्रधान, अप्राकृतिक भोजन करके विकार अंदर इकट्ठा करते रहे तो शरीर की शक्ति क्षीण हो जाएगी और उसके अवयवों का उचित पोषण नहीं हो पाएगा। मेलज टूटेंगे अधिक, बनेंगे कम। रक्त में सफेद कण अधिक हो जाएंगे, लाल कणों की कमी हो जाएगी, जिससे शरीर धार-धार रोगी होता रहेगा और दुर्बल हो जाएगा।

### भोजन के कार्य

१. **वर्धन** : भोजन से शरीर की सेले अपनी वृद्धि के लिए सामग्री प्राप्त करती हैं। सेलो के बढ़ने और उनकी सख्या अधिक होने से शरीर का वर्धन होता है।

२. **क्षतिपूर्ति** : शरीर के विभिन्न अवयवों में निरंतर जो रासायनिक क्रियाएँ होती रहती हैं, उसके परिणामस्वरूप हुई क्षति की पूर्ति भोजन द्वारा होती है।

३. **शक्ति उत्पादन** : हमारे शरीर के ऐच्छिक और अऐच्छिक सभी कार्यों के लिए शक्ति आवश्यक है। भोजन इस शक्ति को उत्पन्न करने में सहायता करता है।

४. **रक्षात्मक कार्य** : शरीर की वृद्धि, क्षतविधत तत्त्वों की पूर्ति एवं शक्ति उत्पादन के अतिरिक्त कुछ अन्य कार्य भी हैं, जिनके लिए भोजन आवश्यक है। भोजन के कुछ मूल अवयव जैसे विटामिन आदि न तो शक्ति ही उत्पन्न करते हैं और न शरीर की वृद्धि। फिर भी हमारे शरीर की रक्षा तथा भोजन के उपर्युक्त कार्यों के ठीक सम्पादन के लिए उनकी नितात आवश्यकता है।

अधिकशय व्यक्ति अपने भोजन को तल-भून कर उसकी शक्ति नष्ट कर, विटामिन और खनिज लवण समाप्त कर मिर्च मसालों के साथ खाते हैं। फिर रोगी होकर डाक्टरों के पास जाकर ताकत की गोलियों के रूप में विटामिन खाते हैं, खनिज लवण के टीके लगवाते हैं और इस प्रकार धन का अपव्यय करते हैं।

आज के युग में अधिकशय बीमारियाँ और मौते अधिक और गलत आहार के कारण ही हो रही हैं। विज्ञान की इतनी उन्नति होने पर भी मनुष्य का जीवन दुसाध्य-असाध्य

रोगों से पीड़ित है। हृदय रोग से मीत होना तो सामान्य बात हो गई है, खासकर उन लोगों की जो चड़े-बड़े पदों पर आसीन हैं और लक्ष्मी तथा सरस्वती के कृपापात्र हैं।

इसका मुख्य कारण गलत व असन्तुलित आहार ही है। जैसा हम भोजन करते हैं, वैसे ही हम बनते हैं। कैसा भोजन शरीर को स्वस्थ रख सकता है, इसे ध्यान न देकर आज का आधुनिक समाज अधिक से अधिक दवाइयों पर निर्भर करता है। शायद ही कोई लाख में से एक ऐसा व्यक्ति मिलेगा जिसे दवाई न खानी पड़ती हो और स्वस्थ रहता हो।

रक्त में दो प्रकार के कण पाए जाते हैं। लाल रक्त कण और सफेद रक्त कण। यदि सफेद रक्त कण अधिक हो जाये तो व्यक्ति जल्दी बीमार पड़ता है, जलवायु व महामारियों का उसके शरीर पर शीघ्र प्रभाव पड़ता है और वह रोगी हो जाता है। यदि लाल रक्त कण अधिक होंगे तो व्यक्ति स्वस्थ रहेगा, रोग के कीटाणु उस पर जल्दी हमला नहीं कर पाएंगे और रोग नाशक शक्ति अधिक होगी। रक्त में लाल रक्त कण तभी अधिक हो सकते हैं, जब हमारा भोजन विटामिन, खनिज लवण युक्त, क्षारपन लिए हुए होगा।

शरीर के मतुलन को बनाए रखने के लिए हमें ७५ प्रतिशत क्षार प्रधान भोजन की और २५ प्रतिशत अम्ल प्रधान भोजन की आवश्यकता है। हमारा आहार अधिकांश रूप में अम्ल प्रधान होता है, जिससे रोग घर किए रहते हैं। चपाती, चावल; दालें, आलू, तली-भुनी चीजें, चाय, काफी, पकौड़े आदि अम्लता बढ़ाने वाले पदार्थ हैं। फल, ताजा दूध, कच्ची सब्जियां, अकुरित अनाज, पके हुए मेवे, गूड इत्यादि क्षारपन देने वाले पदार्थ हैं। शरीर अपना डाक्टर स्वयं है। उसमें इस प्रकार के यंत्र हैं, जो उसे ठीक रखते हैं। जैसे ही आप बीमार हुए, आपकी भ्रूख चली जाती है, कुछ भी खाने की इच्छा नहीं करती। यदि खाते हैं, तो बमन हो जाता है, घबराहट बढ़ जाती है, मुँस का स्वाद थिगड जाता है, हृदय की गति बढ़ जाती है, पेशाब का रंग बदल जाता है, शरीर टूटने लगता है। यह सब क्रियाएं शरीर अपने अंदर से विकार व रोग को बाहर निकालने के लिए करता है। हम शरीर के कार्य में सहायता न कर, उल्टे दवाइयां लेकर और खाते-पीते रहकर उसमें बाधा पहुंचाते हैं। यदि हम उसे सहायता करें, कुछ टाये नहीं, आराम करें, थोड़ा-थोड़ा करके पानी पीयें, पेट साफ कर ले तो शरीर जल्दी ही स्वयं को स्वस्थ कर लेगा।

हमारा आहार ठीक रहे तो रोगी होने की नौबत नहीं आएगी। पूर्ण रूप से स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है कि जिस रूप से प्रकृति हमारे खाने की वस्तुओं को पैदा करती है, उसी रूप में खाया जाए। उसे पकाया न जाए। ऐसा भोजन करने से हमें बहुत कम खुराक से आवश्यकतानुसार शक्ति प्राप्त हो जाएगी और हम कभी रोगी न होंगे। इसके लिए अकुरित अनाज, कच्ची सब्जियां, फल, सूखे मेवे, दूध, सोयाबीन व भूगफली का निकला दूध ले सकते हैं।

हमें भोजन को पकाकर खाने की आदत पड़ गई है। इसलिए उसे इतना ही पचाएं जिसमें तत्व कम से कम नष्ट हो। यदि सूर्य द्वारा पका ही जाए या कम से कम पकाकर खाए तो थोड़ी खुराक से अधिक शक्ति, पूरे तत्व, विटामिन व खनिज लवण हमें सीधे खुराक से ही मिल जाएंगे। केवल भोजन पर सैकड़ों पृष्ठों के लिखी हुई हैं। भोजन सम्बन्ध में आगे लिखी कुछ बातों का यदि आप पालन करें तो यह विश्वाग के साथ

जा सकता है कि बहुत हद तक आप रोगी होने से बच जाएंगे और कभी भी आपको अमाध्य रोग नहीं होगा।

१ चार-चार घाने की आदत को छोटकर प्रयत्न करें कि दिन में तीन या चार चार ही खाया जाय, मध्य नाश्ता, दोपहर और रात भोजन, शाम को फल या कोट हल्का पेय। इसमें पाचन यंत्रों को आराम मिलेगा और उनमें पाचन क्रिया करने की नई शक्ति रहेगी। चार-चार चाय, विस्कट पकोटे खाने रहना अपने पेट पर अन्याचार करना है और मर्ची भूसा भी भाग जाती है। कम चार खाने में पाचन क्रिया भली प्रकार होगी। खाए हुए भोजन के पूरे रस निकलेगे, गम नहीं पैदा होगी, पेट हल्का रहेगा और भूसा लगेगी।

२ अपने भोजन में कच्ची सब्जियों को मलाह के रूप में अवश्य स्थान दें। पकाकर भी हरी सब्जियों का प्रयोग अधिक करें। इसमें विटामिन तथा रॉनिज लवण तो अधिक मिलेगे ही, आपको पोक (Ruffage) भी मिलेगा जो कभी कब्ज नहीं होने देगा, जो बहुत से रोगों की जड़ है। पेट हल्का रहेगा, आप अनाज कम खाएंगे, जिनमें साराक जल्दी पच जाएगी और भूसा बड़ेगी। गाजर, टमाटर, शलगम, प्याज, अदरक, बंदगोभी, रोग, ककड़ी, चुकंदर, पालक, मूली, मलाह के पत्ते आदि आमाती में कच्चे खाए जा सकते हैं। जैसे आप भिंडी, लोकी, टिण्डा, हरी तोरंड, चप्पन कद्दू, मीताफल, फूलगोभी, मटर आदि भी कच्चा खा सकते हैं।

३ सब्जियां बिल्कुल ताजी लेनी चाहिए। ताजी सब्जियों में अपनी ही मिठास होती है। यासी सब्जियों के सभी तत्व नष्ट हो जाते हैं। सब्जियों को काटने में पहले धोये और छिलके समेत ही काटे। विटामिन तथा रॉनिज लवण मचने अधिक छिलके में ही होते हैं। वाटर धोने से बहुत से घुलनशील तत्व पानी में बह जाते हैं। सब्जियों को भाप में कम से कम पकाये। सब्जी प्याज, अदरक, नमक वगैरह डालकर बिना घी का तड़का लगाए उबलना रख दें। सब्जी बन जाने के बाद घी का या मयसान का प्रयोग करें। इस प्रकार की बनी सब्जी अपने ही स्वाद में बनेगी और उसकी मिठास बनी रहेगी।

४ आटे की चपाती बनाने के पूर्व कम से कम एक घण्टा पहले अच्छी तरह गूंधें, इसमें चपाती हल्की बनेगी और जल्दी पच जाएगी।

५ सब्जियों के रूप में अधिक आलू, मटर, अरबी वगैरह जैसी भारी सब्जियां बनाते हैं, यह तो पूरा भोजन है। सब्जियों में हरी सब्जियों का व्यवहार करना चाहिए। मौसम के अनुसार होने वाली सब्जियों का ही व्यवहार करें। वे मौसम की सब्जी एक तो महंगी होती है, दूसरे उसका अपना स्वाद नहीं मिलता।

६ अपने भोजन में फलों को स्थान दें। मौसम के अनुसार जो फल प्रकृति पैदा करती है, उसे खायें। फल पूरा पका हुआ ही खाना चाहिए। फलों में रसदार फल सतरा, मौसमी, माल्टा, अनार, अन्ननास, शहतूत, अधिक लाभदायक हैं। इनसे शरीर को क्षारपन अधिक मिलता है।

७ भोजन करते हुए पानी मत पिए। यदि आवश्यकता हो तो कम से कम पानी का व्यवहार करें। भोजन के साथ अधिक पानी पीने से भोजन पूरी तरह पचता नहीं। आते

इसमें से पूरा रस नहीं निकाल पाती, पानी के दबाव से भोजन आगे आतो में चला जाता है, अनपचा भोजन मल द्वारा शरीर से बाहर हो जाता है। भोजन के आध घण्टा पहले और एक घण्टा बाद पानी पीए, दोपहर के और रात के भोजन के बीच कई बार पानी पीए ताकि भोजन के पचने के बाद आते धूल जाये और उनमें नई शक्ति पैदा हो, क्योंकि केवल पानी ही उन्हें साफ करता है और शक्ति देता है। वैसे दिन भर में ढाई-तीन किलो पानी अवश्य पीना चाहिए, रात को सोते समय पानी पीकर सोए। इससे आपको नींद अच्छी आएगी। सुबह उठकर पानी पीने से शरीर में चैतन्यता आती है, आंखों की रोशनी बढ़ती है, चित्त की गर्मी शांत होती है। अच्छा हो यदि आप सुबह का पानी निम्बू डालकर पीए। निम्बू से अदर के अंग साफ होते हैं, पाचन रम निकलते हैं और भूख बढ़ती है।

८. चाय, काफी, कोका कोला, लिम्का, तम्बाकू, मास-मर्दिग आदि का प्रयोग न किया जाय। यह पाचन यंत्रों को बिगाड़ देते हैं और शरीर में अम्लता पैदा करते हैं। बार-बार चाय पीना बहुत हानिकारक है। इससे प्यास मिट जाती है, जिससे पाचन यंत्र शक्तिहीन हो जाते हैं।

९ घी का अधिक प्रयोग केवल शारीरिक परिश्रम करने वाले व्यक्ति को ही करना चाहिए, अन्य व्यक्तियों को घी-तेल का उपयोग कम करना चाहिए। घी शुद्ध लिया जाए, वनस्पति के स्थान पर तेल का प्रयोग अधिक लाभदायक है। शुद्ध सरसों का तेल, मूगफली का तेल, खोपरे का तेल, सोयाबीन का तेल खाने के योग्य है।

१० दालों का प्रयोग कम करे। जो भी दाल खाए छिलके वाली हो, दाले बनाने से घण्टा-दो-घण्टे पहले भिगो ले, साबुत दालें अर्कुरित करके बनाए। अर्कुरित दाल जल्दी बन जाएगी और सुपाच्य होगी। माठ वर्ष से ऊपर वाले व्यक्तियों को दाल का प्रयोग बिल्कुल बंद कर देना चाहिए।

११. मैदा, सफेद चीनी और मिठाइयों का कम से कम प्रयोग किया जाए। चीनी के स्थान पर गुड़ या मधु लाभदायक है। सर्दियों में तो दूध में चीनी के स्थान पर खजूर डालकर लिया जा सकता है। खजूर धारण देती है।

१२ भोजन का समय निश्चित करे और उसी समय भोजन करने की आदत डाले। यदि समय पर भूख नहीं हो तो मत खाए या कम खाकर उठ जाएं। इससे आपको समय पर भूख लगेगी। पाचन यंत्र पूरे रस निकालेगा, जिससे खाना पचेगा। रात के भोजन से दोपहर का भोजन हल्का रहना चाहिए जिससे हम अपने दिन भर का काम बिना आलस्य के कर सकें। पेट भर कर खाने से एक तो काम ठीक ढंग से नहीं हो पाता, दूसरे भोजन पचाने में शरीर को पूरी शक्ति नहीं मिल पाती है, जो गैस तथा अपच का कारण बनती है। रात को हमें काम नहीं करना होता, इसलिए पेट भर खाय़ा हुआ भोजन आसानी से पच जाता है।

१३. रात का भोजन सोने से डेढ़-दो घण्टे पहले ले लेना चाहिए। भोजन को पहले अच्छी तरह दांतों से चबाएं। जब पिस जाए और रस बन जाए तभी निगले। भोजन थोड़ी भूख रखकर खत्म करे, जिससे आप हल्कापन अनुभव करेंगे। यदि आपको रात सोते हुए दूध पीने की आदत है, तो भोजन कम करे और भोजन के आधे घण्टे बाद दूध पीएं, रात को सोते हुए नहीं। इससे आपको नींद अच्छी आएगी।



१४ भोजन करने के बाद १५-२० मिनट के लिए बायीं करवट लेटें। इसे योग में वामकुक्षी कहते हैं। खाना खाने में परिश्रम करना पड़ता है, परमाणा भी आ जाता है, हृदय की धड़कन बढ़ जाती है, श्वास तेज हो जाती है। १५ मिनट बायीं ओर लेटने में शरीर स्वाभाविक स्थिति में आ जाता है और भोजन जल्दी पचता है। बायीं तरफ लेटने का कारण हमारे आमाशय तथा हृदय बायीं ओर है, उन्हें आराम मिलता है।

## उपवास

शरीर शक्ति के लिए उपवास में बढ़कर कोई विधि नहीं। जेमा हम लोगों का जीवन है उसमें सप्ताह में एक दिन का उपवास रखना स्वास्थ्य के लिए अच्छा ही नहीं, आवश्यक भी है। उपवास में शरीर की शक्ति आंतरिक शक्ति में लग जाती है, और यंत्रों को आराम मिल जाता है। उपवास में केवल पानी तथा नींबू का सेवन करना चाहिए ताकि अंदर के सब यंत्र भली प्रकार धुल कर साफ हो जाए। उपवास पूरा या आधा केवल फल, दूध या सब्जी का सूप लेकर भी किया जा सकता है।

उपवास की महत्ता को देखते हुए हमारे ऋषि-मुनियों ने उपवास को धर्म का अंग ही बना दिया। कभी पूर्णमा का व्रत, कभी अमावस्या, कभी एकादशी और कभी अन्य व्रत। इन व्रतों का केवल एक ही तात्पर्य है कि पाचन यंत्रों को आराम दिया जाए।

हम दिन भर काम करते हैं, यदि रात न सोए तो अगले दिन शरीर थका-थका लगता है, काम नहीं होता। इसी प्रकार हर समय खाते रहने से पाचन यंत्र थक जाते हैं और आराम न मिल पाने पर बिगड़ जाते हैं। हम जानते हैं कि जब भूख लगी हो तो खाने की चीज को देखते ही मुख में पानी भर आता है, पेट में हलचल शुरू हो जाती है, सूटी चीज भी बहुत मीठी व स्वादिष्ट लगती है। जब भूख न हो तो स्वादिष्ट भोजन भी फीका लगता है।

आधा उपवास केवल एक बार साकर किया जा सकता है। दोपहर को एक बार खाकर शाम को भोजन त्याग दिया जाए, जिससे रात भर भी पाचन यंत्रों को आराम मिल जाता है। शरीर शक्ति के लिए अधिक दिन का उपवास रखा जा सकता है, परन्तु लम्बा उपवास किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में रखना चाहिए, क्योंकि उसमें सावधानी की आवश्यकता होती है।

शरीर की छोटी-मोटी बीमारियां केवल उपवास में ही ठीक हो जाती हैं। जब भी कभी हल्का बुखार आए, सिर दर्द हो, पेट दर्द, खासी, जुकाम, सर्दी वगैरह रोग हो, आप उपवास करें, केवल पानी पर रहे, अपनी प्रकृति अनुसार गर्म या ठण्डा पानी ले, पूर्ण विश्राम करें, पेट साफ कर ले तो रोग अपने आप भाग जाएगा।

आप से जब कभी बदन परहेजी हो जाये। किसी पार्टी या ब्याह-शादी पर जवान के स्वाद के लिए अधिक भारी भोजन कर ले या समय-बेसमय किसी के साथ उल्टा-सीधा खाना पड़ जाय तो उसका एक ही प्रायश्चित्त है, उपवास! ८, १० घण्टे या एक दिन का उपवास कर ले तो शरीर स्वयं ही विकार को बाहर कर देगा और कोई तकलीफ न होगी। उपवास रामबाण उपचार है।

**भोजन कब करें :** (१) जब सच्ची भूख लगे तब खाना चाहिए। (२) केवल उतना ही खाना चाहिए जितने से भूख शांत हो जाये। (३) बिल्कुल सादा भोजन कीजिए। बहुत ही तरह की चीजें एक साथ खाना पेट पर व्यर्थ का बोझ डालना है। (४) भोजन करते समय चित्त भोजन की ओर एकाग्र रहना चाहिए। (५) जब तक पहले ग्रास को पूरी तरह चबा न ले दूसरा ग्रास मुख में न डाले। (६) भोजन शांतिपूर्वक करना चाहिए और ऐसे समय करना चाहिए जब आप हडबडी में न हों और जब मन चाहा समय भोजन में लगा सके।

**भोजन कब न करें :** (१) सोने के बाद तुरंत उठ कर मत खाइये। (२) जब चिन्तित, श्रेोधित अथवा शोकातुर हो तब भोजन मत कीजिए। (३) ऐसी कोई चीज हरगिज मत खाये, जिन्हे खाने की आपकी इच्छा न हो। (४) कोई भी उबलती सी गर्म चीज या बर्फ जैसी ठण्डी चीज गले में नीचे मत उतरने दीजिए। यदि कोई बहुत ठण्डी चीज खानी ही हो तो उसे बहुत धीरे खाये।

## रोग—उसके कारण व रोकथाम

आजकल रोगी रहना ही रोग है। हर घर में बोटों में रोगी है। बोटों में तो मकड़ मकड़ रोगी है। जग व्याप्त में भी रोग है। एच या अन्य रोगों में पीड़ित है। बच्च, जवाम, मिगट्ट ना गाधारण बाण है, गैम गाँटिया दमा, बवागीर, मधुमेह आदि रोग भी हर जगह मनन में आते हैं। रोगी रहना ही जैग शरीर की स्वाभाविक अवस्था हो गयी है। मजदार बाण यह है कि डाक्टरों की मर्या अथाध बट गयी है और जैमे-जैमे डाक्टर बढ़ते हैं उगी अनपाण म रोग भी बट रहे हैं।

रोग का कारण किसी समय भन-धन आँि का माना जाता था। इसको आज अध-विशवास ही बहेग। इस भन और धन का स्थान आजकल मौसम व वर्म (Germs) न ल लिया है। जो भी रोग आता है, उसे मर्दी गर्मी बरमान या मौसम वें बटनने पर धोर दिया जाता है या फिर वर्म वें कारण मान लते हैं। हम भन में अधि रसाते रहे, भूरा न होने पर भी भरपेट डकार जाए। दर में पचने वाली चीजे—मिटाटया, मैडे में बनी, तली हुई व वागी चीजे खाने रहे, बिना अच्छी तरह चचाग खाने का अदर खान ले, योगामन न करें, गदी वायु में रहे, गडे व निकम्मा बनाने वाले विचार मन में रहने दे, जहरीली दवाइयो का सेवन करते रहे और इन कारणों में रोगी हो जाए तो जिम्मेदारी अपनी नहीं, बल्कि भाग्य की और नहीं तो मौसम या वर्म की। ऐसी धारणा गाधारण व्यापिन की ही नहीं, बडे-बडे डाक्टरों, अच्छे पढ़े-लिखे लोगों या समाज की है। इसमें अधि क मरुता की बोई और बात हो सकती है, इसमें शक है?

मव रोगों का मूल कारण है शरीर में विकार का इकट्टा होना। साए पदार्थ पच जाने पर रस व खून बनकर शरीर का भाग बनते हैं। बचा हुआ भाग पासाने व पेशाव से बाहर निकल जाता है। कई बार हम ऐसे पदार्थ खाते हैं, जो शरीर का भाग नहीं बनते और न ही फोक की सुरत में बाहर निकलते हैं, यही विकार है। शरीर में प्रति क्षण वाम-बाज में रेशो टूटते या नष्ट होते रहते हैं। यह नष्ट हुए रेशो साम व पसीने आदि से पूरी तरह बाहर न निकले तो यह भी विकार पैदा करते हैं। हमारा शरीर विकारों को टूटी, पेशाव, पसीना और बलगम से बाहर निकालता रहता है। पर यदि बच्च हो, पेशाव से विकार न निकले, हमारे श्वास लेने का ढग सही न हो, पसीना न आए तो यह विकार शरीर में इकट्टे होते रहते हैं और यही बीमारी की जड हैं।

प्रकृति के नियमों के अनुसार शरीर अपने आपको साफ-सुथरा और अच्छी हालत में रखना चाहता है। शरीर की रक्षा के लिए विकारों का बाहर निकल जाना बहुत जरूरी है। यदि मल निकलने के साधारण रास्तों—टूटी, पेशाव, श्वास व पसीने से बाहर नहीं निकलते तो असाधारण रास्तों से शरीर उन्हें बाहर निकालता है या शरीर की गर्मी बुखार के रूप में बढ़कर अदर की गदगी को जला डालती है, दस्त आ जाते हैं, फोडे, फुमी, जुकाम या और किसी ढंग से शरीर विकारों को खत्म करता है। शरीर विकारों को दूर करके अपने

आपको फिर से साफ-सुथरा व स्वस्थ बना देता है। विकार यदि साधारण तरीकों से नहीं निकलता तो रोग उन्हें खत्म करता है।

रोग मोटे तौर से तीन प्रकार के होते हैं।

## 1. तीव्र (नए) रोग (Acute Disease)

यह रोग तीव्र गति से आते हैं। इनमें बहुत जलन या पीडा होती है, जैसे तेज बुखार, दस्त, पेशाब, जुकाम, नई खासी, खसरा, खारिश, चेचक, हैजा आदि। यह रोग बच्चों, जवानों और काफी मात्रा में जीवन-शक्ति रखने वालों को ही आते हैं। यह रोग अपने को साफ करने की शरीर की चेष्टा है, जो तीन-चार दिन या एक दो सप्ताह रहकर शरीर को शुद्ध बना देते हैं। यदि भोजन और दवाई की अडचन न हो तो यह जल्द ही ठीक हो जाते हैं। इन रोगों में प्रकृति का साथ देने के लिए भोजन को बंद करना है। रोगी को बिल्कुल भूख होती ही नहीं। साबुदाना, चार्ले और दूध भी इन रोगों में नहीं देना चाहिए। यदि हम खाने की चीजे ले लेते हैं, तो शरीर में पाचन क्रिया शुरू हो जाती है, जिसमें नाड़ी-बल लगता है, जो सफाई के काम में रुकावट पैदा करता है। दवाई, जो अधिकतर विपैली होती है, के सेवन से रोग देर से जाता है या भयकर रूप धारण कर लेता है या फिर दब जाता है। दवाई लेने से बुखार आदि न रहने पर भी रोगी अदर से स्वस्थ नहीं होता, उसे कब्ज बनी रहती है; भूख नहीं लगती, खुश्की हो जाती है और विकार अदर ही रह जाते हैं, रोग दब जाता है। शरीर किसी और रोग से विकार को बाहर निकालने का दूसरी बार, तीसरी बार, चौथी बार प्रयास करता है। यदि शरीर की इस कोशिश को बार-बार दबा दिया जाए तो जीर्ण रोग पैदा होते हैं।

तीव्र रोगों में कम से कम पहले तीन-चार दिन तो पानी के सिवा कुछ नहीं लेना चाहिए। बाद में दिन में दो-तीन बार थोड़ा-थोड़ा मीठे फलों का रस या सब्जियों का सूप ले सकते हैं। इन रोगों में आराम बहुत जरूरी है, आसनों की आवश्यकता नहीं। रोग जाने पर शरीर शुद्ध, निर्मल होता है, थोड़ी कमजोरी रहती है।

## 2. जीर्ण रोग (Chronic Disease)

यह बहुत दिनों तक रहते हैं। बार-बार बनी रहने वाली थोड़ी तकलीफ। रोगी चलता-फिरता और साधारण तौर से काम करता हुआ भी दुखी और लाचार बना रहता है, जैसे वायु के रोग, गठिया, दमा, बवासीर, हल्का बुखार बना रहना, जल्म का बना रहना, मधुमेह, बहुमूत्र, पथरी आदि के रोग। यह रोग अधिकतर ४० वर्ष की आयु में और जीवन शक्ति के कमजोर पड़ने पर आते हैं। तीव्र रोगों के लगातार दबाए जाने पर किसी अंग से सम्बन्ध रखने वाला जीर्ण रोग हो जाता है। इन रोगों में पहले दो-तीन दिन का उपवास, फिर एक-दो दिन मीठे फलों का रस, फिर तीन सप्ताह मीठे फल व कच्ची सब्जियाँ और फिर एक सप्ताह रोटी और कच्ची सब्जियाँ। इसी क्रम को जब तक रोग रहे, चला जाना चाहिए। जीर्ण रोगों में रोग से न लड़कर स्वास्थ्य बढ़ाना है। आसन और जो जीवन-शक्ति बढ़ाने के उत्तम साधन हैं इनमें बहुत उपयुक्त हैं।

### 3. मारक रोग (Degenerative Diseases)

जैम रोगर हृदय रोग, टी बी आदि हैं—जीर्ण रोगों के अधिष्ठ मयम करने करने और दवाइया व न्यायानर म ल मे पा रोग आते हैं। पर रोग शरीर को ही शान्त आरभकर देने है। इन रोगों को भी न्य नताम मार्गिकर भाजन जैमे पत्र का मरुती का जूम का मूत्र व न्यायानर मार्गी इन मयन म टीक किया जा मयता है।

इतना सा रर कि रोग शरीर के अरर के विरगम मे ही होता है और शरीर की अरने का मार माल की चण्टा ही रोग है। नीरु रोगा को दवाइ मे न दवाया जाए तो जीर्ण रोग देन ही नहीं लागा। जीर्ण रोगा को भी जीवन-शक्तिन सङ्ग्रहर दूर करने है। जीवन मरने के बाल मिट्टी पानी ल्वा अग्नि व आवाश नरुमे के मारने मे रोगों को जल्दी भगा मरने है।

पयाम ना पर इतना चारिण कि रोग आण ही नहीं। पर रोग भ जता तो इनमे टरना विरगिनार का ना शरीर व विचार को दूर करने के निण आता है। शरीर की मपाई ही करमा। रोग आण और शरीर की मपाई करे, इगमे तो अरुण है कि शरीर मे विचार ही न ला। प्रायुन जीवन अपनाण निरुपशान योगाभ्यास करे, पदुमं मे शरीर को शूद कर। आगन प्राणापाम भ्यान कर। जीवन मात्रा मे मार्गिकर भाजन मे। प्रु व स्वच्छ वायु ना मयन कर। पूर्ण नीदस पर विधाम र्व तो मन द्रवट्टा ही नहीं होता और रोग आणगा ही नहीं।

### गायत्री मंत्र अर्थ सहित

गायत्री मंत्र पर एक साथ तीन बार उच्चारण करें

ॐ भूर्भुव स्व ।  
तत्सवितुर्वरेण्य भर्गो देवस्य धीमहि ।  
धियो योन प्रचोदयात् ॥

ॐ भू—भूलोक भुव—अतरिक्षलोक स्व स्वर्गलोक तत्—उत्तमवित्—सुरज के वरेण्यम्—श्रेष्ठ भर्ग—तेज वा देवग्य—देव के धीमहि—हम ध्यान करते हैं।  
धिय—चुदिया य.—जो नः—हमारी प्रचोदयात्—प्रेरित करे।

भूलोक, अतरिक्षलोक, स्वर्गलोक, सब प्राणियों के परम पिता, ज्ञानरूप प्रकाश के देने वाले देव के उस उपागना करने योग्य शुद्धस्वरूप का हम ध्यान करते हैं, जो हमारी मुदियों को ठीक मार्ग में प्रवृत्त करे।

## आसनों द्वारा बीमारियों का इलाज

1. बदहजमी व गैस के रोग: पश्चिमोत्तान, वज्र, पवनमुक्त, हल, मयूर, उड्डियान बंध, कपालभाति, नौलि।
2. पुरानी केब्ज: मकर, उत्तानपाद, सर्वांग, कपालभाति, सहज नाडी शोधन, अनीमा।
3. बवासीर: सर्वांग, मत्स्य, शलभ, धनुर, मकर, मूल बंध, उज्जायी, नाडी शोधन, अनीमा।
4. मधुमेह: हल, पश्चिमोत्तान, चक्र, अर्धमत्स्येन्द्र, मत्स्येन्द्र, सर्वांग, शीर्ष, जानुसिर, सुप्तवज्र, मयूर, उड्डियान बंध, नाडी शोधन, आतरिक कुम्भक।
5. मटापा: पश्चिमोत्तान, अर्धमत्स्येन्द्र, सर्वांग, मयूर, धनुर, सुप्तवज्र, उड्डियान, बाह्य कुम्भक, नौलि, कपालभाति।
6. वीर्य सम्बन्धी: पश्चिमोत्तान, जानुसिर, धनुर, शीर्ष, अर्धमत्स्येन्द्र, सिंह, मूल बंध, उड्डियान बंध, नाडी शोधन, आतरिक कुम्भक, सिद्ध, बद्धपद्म, गोरक्ष, ध्यान।
7. हाई ब्लड प्रेशर: सुप्तवज्र, सिद्ध, पद्म, हल, मत्स्य, शिथिल, पश्चिमोत्तान, नाडी शोधन (कुम्भक के बिना), ध्यान, उज्जायी, शव, भ्रामरी।
8. लो ब्लड प्रेशर: सर्वांग, हल, कर्णपीड, पश्चिमोत्तान, वज्र, पद्म, सिद्ध, नाडी शोधन, शव, कपालभाति।
9. दमा: मत्स्य, सुप्तवज्र, भुजग, शलभ, उष्ट्र, कोण, उज्जायी, सहज नाडी शोधन, नेति, कुंजल।
10. गले के रोग: जलनेति, सूत्रनेति, मत्स्य, सुप्तवज्र, सिंह, सर्वांग, जालंधर बंध, उज्जायी, शीतली, शीतकारी, नेति।
11. नाक, कान, गला: जलनेति, सूत्रनेति, घृतनेति, मत्स्य, शीतली, शीतकारी, सर्वांग, जालंधर बंध, उज्जायी, भ्रामरी।
12. धरण: हस्तपादोत्तान, धनुर, चक्र, गर्भ, नाडी शोधन।
13. यकृत: उष्ट्र, कमरचक्र, हल, गर्भ, मयूर, सर्वांग, नौलि, उड्डियान, नाडी शोधन, योगमुद्रा, कुंजल।
14. सिर दर्द: पश्चिमोत्तान, हल, सर्वांग, शव, सहज नाडी शोधन।
15. हरनिया (नाभि): सुप्तवज्र, मत्स्य, हस्तपादोत्तान, पश्चिमोत्तान, सर्वांग, उड्डियान बंध, कपालभाति।
16. हरनिया (मसाना): मत्स्य, हस्तपादोत्तान, सर्वांग, उड्डियान,

17. जोड़ों या बर्द पदम, वड पंशुनमोचान, आचनधनर, अर्धमरुवेन्द्र, मरुग, उज्जायी भांशुनरा, मुर्यभेरी।
18. हृदय रोग उज्जायी मात्र नाडी शाधन (कृष्णर नाडी), ध्यान, शव।
19. अनिदा जानांशुन, पंशुनम मुर्य नमरुवर मरुग, भांशुनरा, नाडी शाधन, ध्यान शव।
20. मूदें की बर्द शानभ धनर जानांशुन मरुग, मरुग, अर्धमरुवेन्द्र, नींन, मनाधार उंइटयान वपानभांन नाडी शाधन, योगमूला, वृत्रन।
21. फेफड़े मरुग मरुगवड मरुग पंशुनमाचान, उज्जायी, शीतकी, शीतरुगी (कृष्णर नाडी) नांन।
22. सांशुन धर्म आदि धनर योगमूला मरुग मरुगवड, पंशुनमोचान, मभांन, उंइटयान वपानभांन मात्र नाडी शाधन।
23. शिथिलता (स्नायु की) पंशुनमाचान मरुग एव मरुग, पदुन, मर्भ, नाडी शाधन ध्यान धामरी वपानभांन।

विश्व की 24 भाषाओं में  
 दुनिया का सबसे अधिक बिकने वाला  
 विश्वविख्यात संदर्भ-ग्रंथ  
 अब हिन्दी में भी उपलब्ध



GUINNESS BOOK OF WORLD RECORDS  
**गिनेस बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्ड्स**

'गिनेस बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्ड्स' एक ऐसा संदर्भ-ग्रंथ है, जिसमें जीवन और जगत के प्रत्येक क्षेत्र में नित-नवीन कायम होने वाले हजारों-हजार विश्व-रिकार्डों का व्योम दज होता है। विश्व के लगभग सभी देश इसमें शामिल रिकार्डों को ही प्रामाणिक व मही मानते हैं। किसी भी रिकार्ड का इसमें शामिल होना या विचारार्थ म्वीकार किया जाना ही उस देश के लिए शौरवपूर्ण उपलब्धि मानी जाती है तथा इसका वह अपने प्रचार माध्यमों, जैसे रेडियो, टी वी तथा समाचार-पत्रों द्वारा प्रचार भी करते हैं।  
 - - - विश्व के 24 देशों की भाषाओं में प्रकाशित ऐसे संदर्भ-ग्रंथ को गिनेस के मालिकों ने भारतीय भाषाओं में छापने का दायित्व 'पुस्तक महल' को सौंपा है। इस तथ्य को भारत के सभी प्रमुख समाचार-पत्र

तथा रेडियो प्रसारित भी कर चुके हैं। इसी शृंखला की प्रथम कड़ी यह हिन्दी सम्करण है

- भाग I मानव जीवन, मानव उपलब्धिया व मानव सत्ता  
 भाग II पशु व वनस्पति-जगत, प्राकृतिक जगत, अस्माण्ड एव अंतरिक्ष व विज्ञान जगत  
 भाग III कला एव मनोरंजन, भवन एव सरचनाए, मशीनों की दुनिया, व्यापार-जगत  
 भाग IV खेल-जगत (दुनिया भर के सभी प्रकार के खेलों, खिलाड़ियों व खेल-सूचधी घटनाओं के रिकार्ड)

मूल्य प्रत्येक भाग 20/- डाकखर्च . 4/-  
 चारों भाग अलग-अलग . 72/-  
 चारों भाग एक में 68/-  
 सजिन्द लाइब्रेरी सस्करण 80/-

हजारों-हजार रिकार्डों दुनिया की सभी क्षेत्रों की महत्वपूर्ण घटनाओं, स्थानों, व्यक्तियों व वस्तुओं से संबंधित साधों की ताराह में रिकार्डों व जानकारीक सूचनाओं का अपूर्व भंडार

Published in collaboration with M/s Guinness Superlatives Ltd., England



## अपना प्रथम राग संगीत वाद्य बजाना सीखिए

- गिटार सीखिए ■ सितार सीखिए ■ हारमोनियम सीखिए
- वायलिन सीखिए ■ तबला व षंैगो-बेंगो सीखिए
- मेंडोलिन व बेंजो सीखिए

युवा पीढ़ी के चहेते वाद्य, जिन्हें थिना शिक्षक के सरलता में सीखा जा सकता है और हमारे इन योगों की मदद से आप कुछ ही दिनों में फिल्मी व शास्त्रीय धुने निकालने लगेंगे

- अपना प्रिय वाद्य बजाकर जश्न और महफिलों में टाकर वाहवाही लूट सकते हैं
- खाली समय में उत्कृष्ट मनोरंजन के लिए खोइ भी वाद्य-मगीत सीखिए,
- प्रत्येक योग में—उस वाद्य के समस्त अंगों, उन्हें पकड़ने तथा बजाने का सही ढंग, सुर, लय, ताल व धुने निकालना तथा सरगम, खोल, राग-रागिनया आदि बजाने की प्रैक्टिकल शिक्षा के साथ-साथ हर बात स्पष्ट चित्रों द्वारा समझाई गई है

प्रत्येक का मूल्य 10/-  
 हारमोनियम सीखिए 15/-  
 डाकखर्च प्रति पुस्तक 2/-



मधुमेह, हृदयरोग, एलर्जी या अल्सर जैसे  
भयानक रोगों से निबटने में डॉक्टर से भी ज्यादा  
आपकी अपनी भूमिका आवश्यक है



इसके लिए पढ़िए  
इंग्लैंड के प्रसिद्ध डाक्टरों एवं विशेषज्ञों  
द्वारा लिखित लाखों की संख्या में बिकने  
वाली प्रसिद्ध ब्रिटिश

### पॉकेट हैल्थ गाइड्स (अब हिन्दी में भी उपलब्ध)

- पाकेट हैल्थ गाइड्स इन चीमारियो के कारणों, जटिलताओं, सावधानियों तथा रोकथाम के उपायों के बारे में आपका ज्ञानवर्द्धन करेगी।

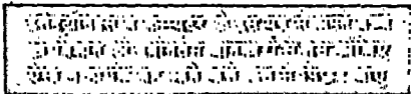
अंग्रेजी में भी उपलब्ध

अपने रोग का आधा  
इलाज आपके हाथ में है,  
वशर्ते --- इसके कारणों,  
लक्षणों, जटिलताओं,  
सावधानियों और रोकथाम  
के बारे में आपका  
ज्ञानकारी हो...

हिन्दी में 16 तथा अंग्रेजी में 18  
पॉकेट हैल्थ गाइड्स

- एलर्जी (Allergies)
- रक्तहीनता (Anaemia)
- संधिशोथ एवं गाँठिया (Arthritis & Rheumatism)
- दमा (Asthma)
- पीठ का दर्द (Back Pain)
- बच्चों के रोग (Children's illnesses)
- रक्त-संचार की समस्याएँ (Circulation Problems)
- अवसाद और चिन्ता (Depression & Anxiety)
- मधुमेह (Diabetes)
- उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure)
- हृदय रोग (Heart Trouble)
- रजानवृत्ति (The Menopause)
- आधार्मीया का दर्द (Migraine)
- पेट्टर अल्सर (Peptic Ulcers)
- रजोपूर्व तनाव (Pre Menstrual Tension)
- त्वचा-रोग (Skin Troubles)
- Cystitis • Hysterectomy

'इनमें से किसी भी रोग से घुम गंगी को मैं  
निम्नकोच सर्वाधिक पुस्तक पढ़ने की मलाह  
दूंगा'। —BRITISH MEDICAL JOURNAL



उसके उज्ज्वल भविष्य के लिए उसे आज ही लाकर दीजिए

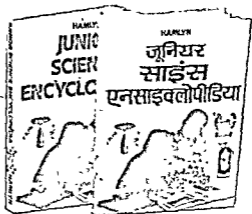
**जूनियर साइंस**  
**एनसाइक्लोपीडिया**  
*(Junior Science Encyclopedia)*

हिन्दी में  
 पहली बार प्रकाशित  
 बहुरंगी एनसाइक्लोपीडिया

- एक ऐसा एनसाइक्लोपीडिया किम्वं मे की है
- बालन के लिए साइंस के सेत
  - करने के लिए साइंस के प्रयोग
  - मनाम्जन के लिए साइंस के महिन एव शिलीन वतना

256 पृष्ठों में 800 में भी अधिक रंगीन चित्रों एवं 80,000 शब्दों की पाठ्य-सामग्री में युक्त प्रस्तुत एनसाइक्लोपीडिया वैज्ञानिक विषयों पर लिखा गया एक अमूल्य सदर्थ-ग्रथ है। बच्चों की हर 'क्यों', 'कैसे' और 'कहाँ' का उत्तर देने में सक्षम एक सग्रहणीय ग्रथ।

इसे इंग्लैंड के विशेषज्ञ लेखकों की एक टीम ने विशेषरूप से बच्चों के लिए लिखा है। इसमें रंगीन चित्रों की महापता से कठिन विषयों को इस प्रकार सरल तथा सुबोध भाषा में समझाया गया है कि विज्ञान जैसा नीरस माना जान वाला विषय भी रोचक हो उठा है।



पाच खटों में विभाजित इस महाग्रथ में आपके बच्चों की विज्ञान सबधी हजारों-हजार जिज्ञासाओं के उत्तर हैं—

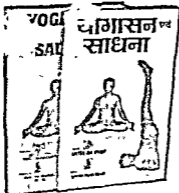
- 1 पृथ्वी एवं ब्रह्मांड (The Earth and ...)
- 2 . . . . .
- 3 . . . . .
- 4 . . . . .
- 5 . . . . .

मूल्य प्रत्येक खंड 16/-  
 डाकघर्ष : 3/-  
 सम्पूर्ण 72/-  
 Also available  
 English Edition

## योगाभ्यास द्वारा किसी भी रोग से छुटकारा पाइये!

### योगाभ्यास एवं साधना

विश्वप्रसिद्ध "भारतीय योग सस्थान" से संबद्ध योगशास्त्रियों एवं योगाचार्यों के अपने प्रैक्टिकल अनुभवों के आधार पर लिखी गई एक अद्वितीय पुस्तक



इस पुस्तक की विशेषताएँ-

- आसनो का सुबोध भाषा में सचित्र विवरण
- शरीर की संक्षिप्त जानकारी
- प्राणायाम की सरल विधि
- चक्षु-ध्यायाम
- मात्स्य किस प्रकार करे
- सर्तुलित एवं पीष्टिक भोजन
- किन-किन योगासनो द्वारा यौन-वीन से रोगो का निदान

'भारतीय योग सस्थान' जिसकी भारतभर की नैकडो शाखाओं में प्रतिदिन आने वाले हजारों-हजार साधक योगाभ्यास द्वारा छुट-पुट व जीर्ण वीमारियो से छुटकारा पाकर अपने जीवन का आनन्द ले रहे हैं।

Also available in English

डिमाई साइज के 108 पृष्ठ

मूल्य 10/- डाकखर्च 3/-

मशहूर तजुर्बेकार फोटोग्राफर का तैयार किया हुआ... बिना स्टूडियो की मदद के घर-बैठे ही फोटोग्राफी सिखाने वाला—

### प्रैक्टिकल फोटोग्राफी कोर्स

लेखक ए एच. हाशमी

- पोट्रेट्स, ग्रुप्स, स्टिल-लाइफ, लैण्डस्केप, स्पोर्ट्स तथा स्पीड फोटोग्राफी, खिर्लाखिलाते बच्चे, विवाह-उत्सव, जानवर, प्राकृतिक दृश्यावलिया आदि अनेक अवसरों के छायाचित्र खीचना सीखिए
- डार्क-रूम का सामान, हर प्रकार के डैवलपर्स का पूर्ण ज्ञान, फोटोग्राफिक फार्मूले, वैमिकल्स तथा उनके गुण व उपयोग।
- डैवलपिंग, फाण्टेक्ट, प्रिंटिंग, एन्सार्जमेण्ट, डाक्यूमेण्ट कापिंग, रीटचिंग, फिनिशिंग तथा हैण्ड क्लारिंग।



डिमाई साइज के 244 पृष्ठ

सैकड़ों रेखा व छाया चित्र  
मूल्य. 20/- डाकखर्च 4/-

# धार्मिक लीनों के लिए श्रद्धापूर्णा उपहार

- लक्ष्मी महिमा • हनुमान महिमा
  - विष्णु महिमा • शिव महिमा
  - गणेश महिमा • दुर्गा महिमा
- प्रत्येक का मूल्य 12/- डाकखर्च 3/-

श्री गणेशाय नमः श्री विष्णवे नमः श्री शिवाय नमः श्री लक्ष्मीदेव्यै नमः श्री हनुमान्यै नमः

१ प्रत्येक पुस्तक के ज्ञान-खण्ड में—उस देवी-देवता के पृथ्वी पर अवतारित होने के कारण और परिस्थितिया, उनकी दिव्य शक्ति और दिव्य लीलाओं का प्रामाणिक वर्णन है।

२ इन पुस्तकों के भक्ति-खण्ड में—उनके महान भक्तों में सर्वाधिक रोचक कथाएँ तथा उनकी भक्ति के चमत्कार वर्णित हैं, जिन्हें पढ़कर आप गद्गद हो उठेंगे।

३ उपासना-खण्ड में—शाम्भ्रसम्मत विधि-विधान में उनकी पूजा व उपासना करने का सरल ढंग दिया गया है।

४ प्रत्येक पुस्तक के तीर्थ-खण्ड में—भारत तथा विश्व के अन्य देशों में स्थापित उनके प्रमुख मन्दिरों एवं भव्य मूर्तियों में सम्बन्धित रोचक जानकारी दी गई है।

५ इनके अतिरिक्त—पूजन में सम्बन्धित मंत्र तथा धूप, दीप, नैवेद्य, आरती आदि समर्पित करने के समय के मन्त्रादि भी दिए हैं।



- ईश्वर के रूपों, आविर्भाव, जीवन-दर्शन, व्यापकता, प्रामाणिकता और उसकी अदृश्य शक्ति को जानने-समझने की जिज्ञासा प्रायः मनुष्य में बनी रहती है। इन्हीं जिज्ञासाओं का समाधान आपको इस ग्रन्थ-माला में मिलेगा।

मेरिट लिस्ट में वही बच्चा आता है, जिसका मानसिक विकास औरों से बेहतर होता है.. और बेहतर मानसिक विकास के लिए उसे चाहिए.....

## चिल्ड्रन्स नॉलिज बैंक



बच्चे का बौद्धिक विकास तभी बेहतर होता है, जब पाठ्य-पुस्तकें पढ़ने के अतिरिक्त, उसके मस्तिष्क में उभरने वाले 'क्यों?' और 'कैसे?' किस्म के सैकड़ों-हजारों प्रश्नों के समुचित उत्तर उसे सही समय पर मिलते रहे? और ऐसे देरो अनगूँसे प्रश्नों के सही उत्तरों के लिए उसे चाहिए...

### चिल्ड्रन्स नॉलिज बैंक

Vol I, II, III, IV & V

मानव शरीर, जीव-जन्तु, धरती-जल-आकाश, खनिज, खेल-खिलाड़ी, सामान्य ज्ञान, भौतिक-रसायन व जीव-विज्ञान, चिकित्सा-विज्ञान तथा वैज्ञानिक आविष्कारों से संबंधित अनापिन्न प्रश्नों के उत्तर ..

Also available in English

प्रत्येक बैंक साइज के लगभग 240 पृष्ठ  
मूल्य 24/- प्रत्येक, शकडर्य 4/-

प्रत्येक भाग में लगभग 200 प्रश्न

प्रश्नों में से कुछ भी झलक

- महिलाओं की दाढ़ी क्यों नहीं होती? ● क्या देव्याकार मनुष्य भी पृथ्वी पर रहते हैं? ● शक्ति के छल्ले क्या हैं? ● क्या अन्य ग्रहों से लोग पृथ्वी पर आते हैं? ● क्या मगार में नरभक्षी लोग भी रहते हैं? ● आकाश नीला क्यों दिखाई देता है? ● हाइड्रोजन कम धरा है? ● हमारे मुंहमें क्यों हो जाते हैं? ● टेस्ट ट्यूब क्यों क्या है? ● मित्र के पिरामिड क्यों बनाये गये? ● हमें सपने क्यों दिखाई देते हैं? ● मौन की घाटी क्या है? ● मरने के बाद भी आदमी के बाल क्यों बढ़ते रहते हैं? ● क्या काइ पहाड़ी भी रंग बदल सकती है? ● डिब्बाबंद पल मडने क्यों नहीं? ● सयुक्त राष्ट्र मध क्या है? ● इलकट्रानिक घड़ी कैसे काम करती है? ● दुनिया का सबसे बड़ा स्वर्ण भंडार कौन-सा है? ● मित्र में ममी कैसे बनाते हैं? ● उड़न-तश्तरी क्या है? एल एम डी क्या है? ● हग-ग्लाडिडिंग का खेल? ● आधुनिक रसायन-शास्त्र का जन्मदाता कौन है?

# कमरा साधारण हो या बढ़िया आपका व्यवस्थित फोटोग्राफी कर सकते हैं

फोटो के भीतर आदमी, हथेली पर नाचती औरत, सेप में से झानते बच्चे या पीपल के पत्ते पर अपनी प्रेमिका के फोटो उतारिये या आप

- किसी अच्छे भले आदमी या वादून जैसा फोटो सीपना चाहते हैं? जैसा कि उट जैसी गर्दन बम्हड़े जैसा मिर बामुड़े जैसी नाक, हाथी जैम वान और मात्र अगलभर वा शरीर! (डिस्टार्शन ट्रिक)
- एक ही फोटो में किसी आच्छेकट के कई प्रतिबिम्ब एक साथ उतारना चाहते हैं। (प्रिग्म ट्रिक)
- एक ही फोटो में किसी व्यक्ति को अलग-अलग पोज में एक साथ दिखाना चाहते हैं—फिन्सो में दबन रोन जैसा? (मल्टीपल ट्रिक)

इसके लिए फोटो महंगा या बिदेसी कैमरा ही जरूरी नहीं है, जरूरत है तो सिर्फ ट्रिक फोटोग्राफी के ज्ञान की... और ट्रिक फोटोग्राफी की हिन्दी में सिर्फ एक ही पुस्तक है —

## ट्रिक फोटोग्राफी एंड कलर प्रोसेसिंग

ए एच हाशमी

त्रिमणे डिस्टार्शन ट्रिक, प्रिग्म ट्रिक, मल्टीपल एग्जम्पोजरिंग ट्रिक, फोटोमोटाज, बेम गिमीफ, रेकिंग, पैनिंग, स्टार इफेक्ट, डिफ्रैक्शन पॉइंटिंग, टेक्निकर, फोटोनिथ, सोलराइजेशन, पॉस्टग्राइजेशन, पैन ड्राइंग इफेक्ट तथा ऐंगी ही अन्य अनेकों कैमरा ट्रिग की पूरी-पूरी प्रैक्टिकल जानकारी चित्रों के साथ दी गई है। फोटो-ट्रिग के अलावा

फोटोग्राफी के प्रारम्भिक ज्ञान के साथ-साथ कलर फोटोग्राफी व कलर प्रोसेसिंग की प्रैक्टिकल जानकारी भी दी गई है, जिसकी मदद में आप अपने घर में ही नेगेटिव या ट्रामपेरैमी की प्रोसेसिंग व कलर-प्रिंटिंग कर सकते हैं।

मूल्य: 21/- डाकखर्च 4/-  
डिमाई साईज के 248 पृष्ठ  
सैकड़ों रेखा व छया चित्र



शौकिया  
और  
व्यावसायिक  
फोटोग्राफी  
के लिए

पुस्तक महल,

10 B, नेताजी सुभाष मार्ग दरियागज, नई दिल्ली कोड 268292 268293  
खारी बावली, दिल्ली-110006 फोन 239314 2911979

सुविध्यात लेखिका एवं पाक-कला की विशेषज्ञा 'श्रीमती आशारानी दहोरा' द्वारा प्रस्तुत 100 से अधिक लोकप्रिय व्यंजनों के बनाने की विधि फोटोग्राफस सहित

## मॉडर्न कुकरी बुक

- भारतीय एवं पश्चिमी स्टाइल में किचन सैटिंग के 15 से अधिक फोटोग्राफस, रसोईघर के आवश्यक सामान व आधुनिक उपकरणों सहित



बड़े साइज के  
148 पृष्ठ  
सैकड़ों रेखा व  
छया चित्र  
मूल्य 15/-  
डाकचर्च 3/-

- मेहमानों का स्वागत कैसे करे, परोसने के ब्या-ब्या तौर-तरीके हैं, व्यंजनों को प्लेटों में कैसे सजाए तथा डायनिंग टेबल पर प्लेटों व क्राँकरी आदि को कैसे सजाए
- मेजबानों से कैसे मिले तथा उनसे कैसे विदा ले, खाने के तौर-तरीके (Table manners) तथा आधुनिक पार्टियों के शिष्टाचार
- दैनिक नाश्ते, लजीज सॉब्जिया तथा विशेष अवसरों के लिए मीठे व नमकीन विशिष्ट पकवानों के साथ-साथ जैम, मुरब्बा, जैली, आइसक्रीम, कल्पी, स्वदेश, फ्रूट-कस्टर्ड, अचार, चटनी, सॉस, मलाद, सूप, सैंडविच और फ्रूट-काकटेल आदि व्यंजनों को बनाने की सचित्र विधिधिया.

ब्यूटी प्लीनिक जैसा मेकअप, अर्निछ सुन्दरी जैसा सौन्दर्य प्राप्त करने के लिए आपको चाहिए

## होम ब्यूटी प्लीनिक

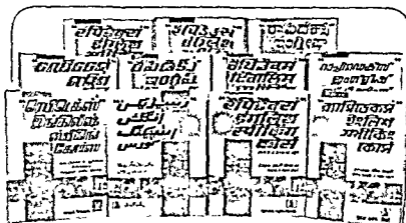
- चेहरे की त्वचा को चिरकाल तक योमल स्वस्थ व झुर्रियों रहित रखने के लिए विभिन्न घ्याफाम, मालिश व पेशायन त्रियाएं.
- शारीरिक मुडौलता बनाए रखने के लिए धरदन, कमर, बश, कन्हे, जाप व हाथ-पैरों के सरल व उपयोगी घ्याफाम
- साबली त्वचा को आकर्षक व सावधयमपी कैसे बनाए
- बालों की सुरक्षा, केश बढ़ाने के उपाय तथा आकर्षक हेयर स्टापलस



बड़े साइज के  
140 पृष्ठ  
मूल्य: 18/-  
डाकचर्च 2/-

सारी त्रियाएँ सैकड़ों फोटोग्राफस तथा रेखाचित्रों सहित संश्लित।





**1,00,00,000**  
**एक करोड़ से भी अधिक**  
**पाठकों की पसन्द**

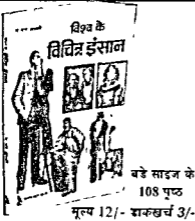
**भारत की 11 भाषाओं में प्रकाशित**

**अंग्रेजी सिखलाने का एकमात्र सोर्स**  
**रैपिडक्स इंग्लिश स्प्रीकिंग कोर्स**

कॉन्वेंट स्तर की शुद्ध व फरटिदार अंग्रेजी बोलना सिखाने वाली  
 ऐसी पुस्तक, जो भारत के कोने-कोने में फैली, हर प्रान्त के  
 लोगों ने पसन्द की तथा समाज के हर वर्ग ने अपनायी।

सभी भाषाओं में  
 बड़े साइज के 400 से अधिक पृष्ठ और मूल्य एक ही 28/-  
 डाकूगच 5/-प्रत्येक पर

**पुस्तक महल,** 10 B, नेताजी सुभाष मार्ग दरियागज, नई दिल्ली फोन 268292, 268293  
 खारी बावली, दिल्ली-110006 फोन 239314, 2911979



## विश्व के विचित्र इंसान

लेखक-ए. एच. नारायण

### कुछ शीर्षकों की झलक

- शरीर में जुड़े हुए म्यामी भाई भाग और इग कब और कहा पैदा हुए?
- कमर में जुड़ी हुई बहने कलाकार कैसे बनी?
- दो मिर वाला अजूबा वच्चा कैसा था?
- किलने अजीब होने हे देव्याकार इमान?
- थोने कब, कहा पैदा हुए और क्या होता है इनका ममार?
- तीन टांगे वाला व्यक्तित्व कैसे चलता था?
- क्या कोई व्यक्ति आधे टन का था?
- कैसे थे जीवन इमामी कवाल?

उपर्युक्त तथा अन्यान्य विचित्र इन्सानो के बारे में मनोरंजक जानकारी जैसे—वे कहाँ पैदा हुए, कैसे रहते थे, क्या खाते थे, क्या काम करते थे, जीवन में सफलता कैसे प्राप्त की, समाज का इनके प्रति बर्ताव तथा वे कब मरे आदि देरों बाते! लगभग सभी की जीवनी चित्रों सहित

## हम जीव-जन्तु

हम जीव-जन्तुओं को कतली हमारी चयापन

- हम किस जात-विरादरी के है?
- हमारी दिनचर्या क्या है?
- हम क्या-खाते-पीते है?
- हमारी उम्र क्या है?
- हम कहा और कैसे रहते है?
- मनुष्य हमारा दुश्मन है या दोस्त?
- हमारे मूख-दृष्ट क्या-क्या है?
- हमारा चलना, उठना, दौडना, बैठना उठना कैसा है?

तथा हमारे बारे में अन्यान्य देरों जानकारीयो के लिए प्रस्तुत है—हमारी आत्मकथाएँ—हम जीव-जन्तु

जीव-जन्तुओ के विशाल समार के 50 सदस्यो की आत्मकथाएँ

प्रस्तुतकर्ता—रवि सापटू  
भूमिका—रामेश बेदी



मूल्य 12/-  
बड़े साइज के 116 पृष्ठ

# हमारे पूज्य तीर्थ

केलास पर्वत से कन्याकुमारी, यामाख्या से कच्छ तक के संपूर्ण तीर्थों पर विश्वकोश!

तीर्थ स्थान हमारे देश के शान हैं। भारत-भूमि तीर्थों से घरी परी है। यदि आप तीर्थ-यात्रा करना चाहते हैं तो यह पुस्तक आपको तीर्थों की धार्मिक, ऐतिहासिक, पृष्ठभूमि उपयोग में आने वाले मान-गामान आने-जाने का सफा निर्देश देने के अलावा अन्य दर्शनीय-स्थलों की सूचीबद्ध विस्तृत वर्णन जानकारी प्रदान करेगी।

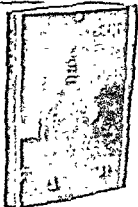
यदि आप तीर्थ-यात्रा नहीं कर सकते तो यह पुस्तक घर पर ही आपकी तीर्थों का सुख प्रदान करेगी। तीर्थ-यात्रियों पर्यटकों एवं धर्म-प्रेमियों के लिए समान रूप में उपयोगी।

आपके मन की इन सभी जिज्ञासाओं का समाधान

- धार धाम वीर-से है?
- ये इतने महत्वपूर्ण क्यों हैं?
- हाटरा ज्योतिर्लिंग कैसे बने?
- सप्तपुरी यात्रा कितनी सुपुनदायक है?
- त्रिस्थानियों का महत्त्व क्या है?
- पद्म-मठोदर कितने पावन हैं?
- मान-गया तथा गिनु-गया का विधि-विधान और स्थान ?
- बावन शारनपीठों का जन्म कैसे हुआ?
- जैन-तीर्थ एवं गिरवा-तीर्थों की महत्ता क्या है?

300 से अधिक चित्र

बड़े साइज के 208 पृष्ठ:  
मूल्य 24/- डाकघर 4/-



बड़े साइज के 120 पृष्ठ  
मूल्य केवल 15/- डाकघर 3/-

## युवक-युवतियों का लोकप्रिय शौक वाटिक कला

वाटिक कला की सम्पूर्ण प्रक्रिया क्रम विस्तार से सैंकड़ों चित्रों की सहायता से घर-बैठे सिखाने वाली पुस्तक

आधुनिक युग में वाटिक कला से बने वगड़ों की याग-दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। वाटिक द्वारा बनाई गई एलीपेटा, अक्रन्ता व शक्रराहो आदि की मूर्तियां तथा अन्वय्य भित्ति-चित्र आदि भी पूरी दुनिया में अत्यधिक आकर्षण के केन्द्र बने हुए हैं।

आप भी अपने शान्ति समय में घर की सजावट के साह-समान से सेजर पहनने के बन्धों तक पर वाटिक कला का प्रयोग कर-सिखवी व दरवाजों के पर्दे, मेजपोशा, टीवीडी, रेडियो कवर, चादरे, कुशन, बैचे, टाई, भांडो-प्लाउज, कमीजे, कुर्ते आदि पर विभिन्न प्रकार के रंग-चित्रों डिजाइन बना सकते हैं।

पुस्तक महल, 10-B, नेताजी सुभाष मार्ग दरियागज, नई दिल्ली जेल - 268292, 268293  
हारी बाबली, दिल्ली-110006 जेल - 239314, 2911979

## वैदिक प्रार्थना अर्थ सहित

ॐ असतो मा सद् गमय।

ॐ असतः—असत्य से मा—मुझे सद्—सत्य की ओर  
गमय—ले चल।

ॐ तमसो मा ज्योतिर्गमय।

ॐ तमसः—अंधेरे से मा—मुझे ज्योतिः—प्रकाश की ओर  
गमय—ले चल।

ॐ मृत्योर्मा अमृतं गमय।

ॐ मृत्योः—मौत से मा—मुझे अमृतम्—अमृत की ओर  
गमय—ले चल।

सर्वेषां स्वस्तिर भवतु।

सर्वेषाम्—सब की स्वस्तिर—शान्ति भवतु—हो।

सर्वेषां शान्तिर्भवतु।

सर्वेषाम्—सब की शान्तिः—शान्ति भवतु—हो।

सर्वेषां मंगलं भवतु।

सर्वेषाम्—सब का मंगलम्—भला भवतु—हो।

सर्वेषां पूर्णं भवतु।

सर्वेषाम्—सब का पूर्णम्—पूर्ण भवतु—हो।

लोकः समस्ताः सुखिनो भवन्तु।

लोकः—लोक समस्ताः—सब सुखिनः—सुखी भवन्तु—हो।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्।।

सर्वे—सब भवन्तु—हो सुखिनः—सुखी सर्वे—सब  
सन्तु—हों निरामयः—निरोगी सर्वे—सब भद्राणि—भली बातें  
पश्यन्तु—देखें मा—न कश्चित्—कोई दुःखभाक्—दुखी भवेत्—हो।

ॐ अश्विनं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।

उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्।।

अश्विनम्—तीन आंखों वाले शिवजी की यजामहे—हम पूजा करते हैं।

सुगन्धिम्—अच्छे गन्ध से युक्त पुष्टिवर्धनम्—स्वास्थ्य बढ़ाने वाले

उर्वारुकम्—खरबूजा इव—जैसे बन्धनान्—बन्धन से

मृत्योः—मौत से मा—न मुक्षीय—मैं छूटूं अमृतात्—अमृत से।

हे प्रभु मुझे असत्य से सत्य की ओर ले चल। मुझे अंधेरे से प्रकाश की ओर ले चल। मुझे मौत से अमृत की ओर ले चल। सब शांत हो। सब को शांति मिले। सबको पूर्णता मिले। तीनों लोक सुखी हों। सब सुखी हो, सब निरोगी हों, सब भद्र देखें, कोई दुखी न हो।

तीन नेत्रों वाले भगवान् शिवजी की हम पूजा करते हैं। हमारा शरीर उत्तम युक्त स्वास्थ्य बढ़ाने वाला हो। खरबूजे की भांति हम मौत से छूटकर

# पढ़िये योग मंजरी

योग संस्थान की अधिष्ठित प्रामाणिक हिन्दी पत्रिका

शुल्क की दर	
प्रत्येक प्रति :	3.00
वार्षिक :	10.00
जीवन सदस्यता :	100.00

[ जब आप चाहें वापिस ले सकते हैं ]

कृपया अपना शुल्क भेजें

हमारे अन्य प्रकाशन

<i>Yogasanas &amp; Pranayam (English)</i>	Rs. 10 -
<i>Food for Health (English)</i>	Rs. 2/-

शुद्धि क्रियाओं की सामग्री

लोटा जल नेति	4-00
सूत्र नेति	1-00
रबड़ नेति	1-00
आई-याश कप	0-50





