

19



टिप्पणी

षट्कर्म

नेहा एवं शिक्षक के बीच वार्तालाप पढ़िए—

नेहा: महोदया, हमने पिछले पाठ में योग के बारे में सीखा था। क्या मैं भी योग कर सकती हूँ?

शिक्षिका: निश्चित रूप से कर सकती हो। शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ बने रहने के लिए हम सभी को योग का अभ्यास करना चाहिए।

नेहा: लेकिन मैं बहुत मोटी हूँ, मुझे साइनसाइटिस और अम्लता (एसिडिटी) की समस्या है।

शिक्षिका: नेहा तुम्हें अपनी शारीरिक समस्याओं से निजात पाने के लिए षट्कर्म करना चाहिए और फिर तुम्हें हठयोग और अन्य तरीके अपनाने चाहिए।

नेहा: महोदया, आखिर ये षट्कर्म है क्या? ज़रा विस्तार से बताइए!

अपने मस्तिष्क और शरीर का ठीक तरह से शुद्धिकरण किए बिना आप योग के अभ्यास का अधिकतम लाभ नहीं उठा सकते जिसका अर्थ है अपनी आत्मा को चेतना के उच्चतम स्तर तक पहुँचाना। अतः षट्कर्म आपके शरीर को स्वस्थ और साफ़ रखने के लिए बहुत आवश्यक है। चलिए अब हम षट्कर्म का अर्थ, प्रकार, और इसे करने के दौरान सावधानियों के बारे में विस्तार से जानते हैं।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप:

- षट्कर्म के अर्थ को विस्तार से बता सकेंगे:
- षट्कर्म के विभिन्न घटकों का वर्णन कर सकेंगे:
- विशहरण के लिए षट्कर्म के अभ्यासों को सीख सकेंगे और
- षट्कर्म हेतु सावधानियों और उसके लाभों को विस्तार से बता सकेंगे।



योग अभ्यास



टिप्पणी

19.1 षट्कर्म का अर्थ

षट् एक संस्कृत शब्द है जो अंक 'छह' को दर्शाता है और कर्म का अर्थ है 'कार्य/प्रक्रिया'। इसका अर्थ है छह प्रकार के कर्मों का संयोजन जिन्हें योग में मुख्य रूप से शुद्धिकरण प्रक्रिया और शरीर के विशिष्ट अंगों के प्रक्षालन और विषहरण के लिए किया जाता है।

हठयोग और आयुर्वेद के अनुसार हमारे सभी रोग त्रि-दोष अर्थात् वात (वायु तत्व), पित्त (अग्नि तत्व) और कफ (पृथ्वी तत्व) के असंतुलन के कारण होते हैं। हठयोग के अनुसार आपको अपनी बीमारियों से छुटकारा पाने के लिए दवाइयों की आवश्यकता नहीं है क्योंकि इसके कई दुष्प्रभाव हो सकते हैं। इन दवाओं से बचने के लिए कोई व्यक्ति षट्कर्म कर सकता है क्योंकि यह हमारे शरीर के पाँच तत्वों अर्थात् वायु, अग्नि, पृथ्वी, जल और अंतरिक्ष को संतुलित करता है और हमें शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाता है जो आपको उच्च स्तर के योग जैसे आसन, प्राणायाम, धरण और ध्यान आदि का अभ्यास करने में सक्षम बनाता है। षट्-कर्म दो प्रमुख प्राणिक प्रवाहों इडा नाड़ी (बाएँ नथुने से) और पिंगला नाड़ी (दाएँ नथुने से) के बीच सामंजस्य बनाता है। इस तरह से यह शरीर को साफ रखने में मदद करता है और इन दोनों नाड़ियों के बीच संतुलन भी रखता है, जो सुषुम्ना नाड़ी के प्रवेश बिंदु को खोलने में मदद करता है— कुंडलिनी शक्ति का मार्ग—योग का अंतिम उद्देश्य। लेकिन, एक बात याद रखनी आवश्यक है कि इसका अभ्यास विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में ही किया जाना चाहिए।



पाठगत प्रश्न 19.1

1. वाक्यों को सार्थक बनाने हेतु पूर्ण कीजिए।
 - क) षट्कर्म प्रक्रिया मुख्य रूप से के लिए है।
 - ख) विषिष्ट अंगों की शुद्धिकरण की प्रक्रिया को कहते हैं।
 - ग) आयुर्वेद और के अनुसार हमारे सभी रोग के असंतुलन के कारण उत्पन्न होते हैं।
 - घ) दवाइयों के सेवन से बचने के लिए कोई व्यक्ति कर सकता है जो कि के असंतुलन के कारण होता है।
 - ड) षट्कर्म दो मुख्य प्राणिक प्रवाहों और के बीच में समन्वय स्थापित करता है।



19.2 षट्कर्म के विभिन्न घटक

योग के संदर्भ में षट्कर्म शरीर के शुद्धिकरण की एक प्रक्रिया है। जैसा कि हमने ऊपर अध्ययन किया है कि षट्कर्म में शुद्धिकरण की छह प्रक्रियाएँ हैं जो इस प्रकार हैं—

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा। कपालभातिष्वैतानि शहट् कर्माणि प्रचक्षते ॥

(हठ 2/22)

षट्कर्म इस प्रकार है:

1. धौति
2. बस्ती
3. नेति
4. त्राटक
5. नौली
6. कपाल भाति

हठयोग में उपर्युक्त छः कर्म शुद्धिकरण की प्रक्रिया कहलाते हैं।

1. धौति

धौति कर्म षट्कर्म में वर्णित पहली प्रक्रिया है। धौति एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ धोना या सफाई है। घेरंड संहिता के अंतर्गत धौति के चार प्रकारों का वर्णन किया गया है। जो हैं: अंतर धौति, दंत धौति, हृद धौति और मूल शोधन।

सारणी संख्या 2.1 : धौति के प्रकार

अंतरधौति	दंतधौति	हृदधौति	मूलशोधन
वातसार	दंतमूल	दंड	.
वरिसार (शंख प्रक्षालन)	जिह्वामूल	वामन (कुंजल)	.
वहिसार	कर्णधर	वस्त्र	.
बहिष्कृत	कपाल रंध्र	.	.

योग अभ्यास



टिप्पणी



योग अभ्यास



टिप्पणी

हठयोग प्रदीपिका में वस्त्र धौति और गजकरणी का उल्लेख धौति कर्म के अंतर्गत किया जाता है।

अभ्यास के लिए हम यहाँ वामन धौति (कुंजल) पर विस्तार से चर्चा करेंगे।

वामन धौति (कुंजल)

वामन धौति को सामान्य तौर पर कुंजल कहते हैं। यह हमारे मुँह, ग्रसिका और पेट को साफ रखता है। आमतौर पर सबसे अधिक इस प्रक्रिया का अभ्यास देखा जाता है। इसका अभ्यास प्रातःकाल खाली पेट किया जाता है। इस क्रिया के दौरान तब तक गुनगुने नमकीन पानी का सेवन करना चाहिए जब तक कि उलटी आने जैसा न लगने लगे।

क्रिया से पहले और बाद की तैयारी तथा अनुशासन:

- इस प्रक्रिया को मल त्यागने के बाद किया जाना चाहिए। (शौच के बाद)
- कुंजल क्रिया को प्रातःकाल खाली पेट करना चाहिए।
- कुंजल से पहले अपने हाथों को साफ करें और नाखुनों को काट लें।
- जग और गिलास को अपने पास रखें।
- जैसा कि बताया गया है सेंधा नमक (रॉक साल्ट) को गुनगुने पानी में मिलाएँ। (प्रक्रिया नीचे दी गई है।)
- कुंजल क्रिया करने के बाद खिचड़ी को घी के साथ खाना चाहिए।
- कुंजल क्रिया के पूर्ण होने वाले दिन मिर्च-मसाले न खाएँ।

विधि:

1. कागासान में बैठिए।
2. एक-एक गिलास करके लगातार नमकीन गुनगुना पानी तब तक पीते रहें जब तक कि आपको उलटी महसूस न होने लगे। इसका अर्थ है कि इससे अधिक पानी आप नहीं पी सकते।
3. फिर खड़े हो जाएँ और कमर से आगे की ओर झुकें।
4. फिर अपना मुँह खोलें और अपने दाएँ हाथ की तीन अंगुलियों से जीभ के पिछले भाग को रगड़ना आरंभ करें।
5. इस अभ्यास की शुरुआत में थोड़ी मात्रा में पानी निकलना आरंभ होगा पर बार-बार



जीभ के पिछले भाग पर अंगुलियाँ घुमाने से उलटी होने लगेगी। लंबे समय तक इसका अभ्यास करने से, अंगुलियों को जीभ के पिछले हिस्से पर रखे बिना ही उलटी होने लगेगी।

6. यह क्रिया सप्ताह में एक बार की जानी चाहिए।

लाभ:

- कुंजलक्रिया एक स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए उपयोगी है।
- यह पेट से अम्ल को हटाने के लिए बहुत उपयोगी है।
- इसके अभ्यास से अस्थमा के रोगियों को भी राहत मिलती है।
- इससे साँस की बदबू और गले की बलगम भी दूर होती है।

सावधानियाँ :

उच्च रक्त चाप, पेट के अल्सर और हृदय रोगों से पीड़ित व्यक्तियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।



क्या आप जानते हैं ?

- शुद्धिकरण के इस अभ्यास के लिए पानी को कैसे तैयार किया जाना चाहिए और गुनगुने पानी का तापमान कितना होना चाहिए ?

उबला हुआ पानी लें या फिर पानी को इतना गरम कर लें कि पानी गुनगुना हो जाए। पानी के तापमान को जाँचने के लिए हथेली को उलटा करके उस पर थोड़ा सा पानी डाल कर देखें। पानी इतना गरम होना चाहिए कि त्वचा के लिए सहनीय हो।

- पानी को खारा बनाने के लिए कितना नमक डालना चाहिए ?
- गुनगुने पानी में सेंधा नमक की इतनी मात्रा मिलाएँ कि उसका स्वाद आँसुओं के जैसा नमकीन लगने लगे।



क्रियाकलाप 19.1

आईए देखें कि कुंजल को किस प्रकार किया जाता है और प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में इसका स्वयं अभ्यास करने का प्रयास करें।

योग अभ्यास



टिप्पणी



योग अभ्यास



टिप्पणी

2. बस्ती क्रिया

बस्ती क्रिया का अर्थ 'एनिमा' है (गुदा के माध्यम से आंतों की सफाई)। प्राचीनकाल में योगी नाभि के स्तर तक नदी या तालाब में खड़े हो जाते थे और पानी को गुदा के माध्यम से आंतों की ओर खींचते थे और फिर से इस पानी को गुदा के माध्यम से निकालने का प्रयास करते थे।

आधुनिक एनिमा

यह प्राचीन बस्ती क्रिया का परिष्कृत रूप है। वर्तमान समय में कोई भी नदी में बस्ती क्रिया को करने के लिए तैयार नहीं होगा। अतः बस्ती क्रिया को नदी में करने की बजाय 'एनिमा' उपकरण का प्रयोग किया जाता है। एनिमा के उपकरण से आंतों के अंदर नीबू-पानी या नमक का पानी डाला जाता है। यदि पेट में बाधित मल उपस्थित होता है तब वह निकल जाता है और पेट साफ़ हो जाता है। जिन व्यक्तियों को कब्ज की शिकायत होती है उन्हें एनिमा देने से तुरंत लाभ पहुँचता है। समय-समय पर एनिमा को लेने से शरीर स्वस्थ बना रहता है।

इसका अभ्यास करने का सर्वश्रेष्ठ समय प्रातःकाल का होता है जब पेट खाली हो।

3. नेति क्रिया

नेति का अर्थ है नाक और उसके आसपास के क्षेत्र की स्वच्छता। इससे नज़र तेज़ होती है और नाक की समस्याओं से निजात पाने में सहायता मिलती है। इसके दो प्रकार हैं—

1. जल नेति
2. सूत्र नेति

जल नेति



आकृति – 19.1: जल नेति





टिप्पणी

विधि:

1. कागासन में बैठिए।
2. नेति के बर्तन में गुनगुना नमकीन पानी लें।
3. नेति पात्र की नली को नाक के बाएँ नथुने में डालें और अपने सिर को दाईं ओर झुकाते हुए दाएँ नथुने को थोड़ा नीचे रखें।
4. इस प्रक्रिया के दौरान मुँह खुला रखते हुए मुँह से साँस लें।
5. दाएँ नथुने से पानी आना शुरू हो जाएगा। फिर पानी के साथ बलगम भी निकल जाएगी।
6. अब इसी प्रक्रिया को दूसरे नथुने के साथ दोहराएं।
7. जल नेति के तुरंत बाद कपालभाति को किया जाना चाहिए ताकि नथूनों में बचा पानी भी बाहर आ जाए और नथुने पूरी तरह से खाली हो जाएँ।
8. इसके बाद, कुछ समय के लिए शशांकासन में आराम करें।

समय: जल नेति को केवल प्रातःकाल के समय खाली पेट ही किया जा सकता है।

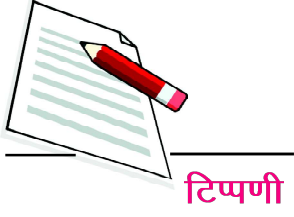
लाभ: इससे नासिका संबंधी समस्याएँ उदाहरण स्वरूप—बहती नाक, खँसी, साइनस आदि से निजात मिलती है।

सूत्र नेति:

आकृति 19.2 सूत्र नेति



योग अभ्यास



टिप्पणी

सूत्र नेति के अंतर्गत नाक की सफाई करने के लिए परंपरागत रूप से मोटे धागे का प्रयोग किया जाता है। इस धागे को गुनगुने पानी में भिगो कर इसका एक छोर नासिका छिद्र में डाल कर मुँह से बाहर निकालें। फिर मुँह और नाक के डोरे को पकड़ कर धीरे-धीरे ऊपर-नीचे खींचना चाहिए। आजकल इस क्रिया को करने के लिए धागे की बजाय रबर कैथेटर का प्रयोग भी किया जाता है और यह किसी भी औषाधालय पर आसानी से उपलब्ध हो जाता है।



पाठगत प्रश्न 19.2

A) उचित शब्द से रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

1. षट्कर्म में शुद्धिकरण की छह प्रक्रियाएँ _____ हैं।
2. षट्कर्म में वर्णित पहली प्रक्रिया _____ है।
3. कुंजल _____ का सामान्य नाम है।
4. घेरंड संहिता धौति के _____ प्रकारों का वर्णन करती है।
5. बस्ती का अर्थ _____ है।
6. नाक और उसके आसपास के क्षेत्र के शुद्धिकरण को _____ कहा जाता है।
7. जल नेति के तुरंत बाद _____ किया जाता है।

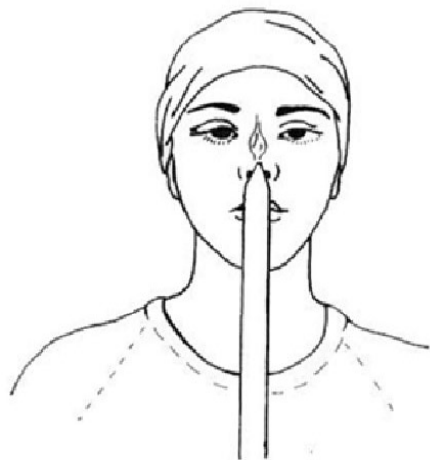
B) निम्नलिखित वाक्यों के आगे 'सत्य' या 'असत्य' लिखिए:

निम्नलिखित वाक्यों के आगे 'सत्य' या 'असत्य' लिखिए:

1. कुंजल में साधक किसी भी आसन में बैठ सकता है। ()
2. कुंजल क्रिया को सप्ताह में एक बार किया जाना चाहिए ()
3. बस्ती वह प्रक्रिया है जिससे आंतों की सफाई गुदा के माध्यम से होती है। ()
4. जल नेति के दौरान मुँह बंद रखना चाहिए। ()
5. जल नेति के बाद शांकासन में आराम किया जाता है। ()



4. त्राटक क्रिया



चित्र 19.3 : त्राटक क्रिया

किसी छोटे बिंदु पर बिना पलक झपकाए टकटकी लगाकर तब तक देखना जब तक कि आँख से आँसू न टपकने लगे, इस अभ्यास को त्राटक क्रिया के नाम से जाना जाता है।

त्राटक को मस्तिष्क की अज्ञात शक्तियों को सक्रिय करने के लिए किया जाता है। यह एक अत्याधिक प्रभावशाली साधना है।

विधि:

1. घी के दीपक को जलाएँ और इसे आँखों के सामने लगभग 4 फुट की दूरी पर रखें।
2. पद्मासन या सुखासन में बैठें और अपनी पीठ सीधी रखें। अपने पूरे शरीर को आराम दें और शांत रहें।
3. अब अपनी आँखें खोलिए और दीपक की लौ को टकटकी लगाकर बिना पलक झपकाए देखिए।
4. आँखों पर अधिक जोर डाले बिना जितनी देर हो सके टकाटक देखते रहें।
5. जब आँखें थकने व जलने लगेँ और आँसू बहने लगेँ तब अपनी आँखें आराम से बंद कर लें।
6. फिर से अपनी आँखें खोलिए और समान प्रक्रिया दोहराएँ।
7. धीरे-धीरे इसके अभ्यास को बढ़ाएँ। अभ्यास के द्वारा आप कुछ सेकेंड से कुछ मिनट तक बिना पलक झपकाए रह सकते हैं। इसे 20 सेकेंड से अधिक न करें।

समय: इसके लाभ प्राप्त करने के लिए क्रिया को नियमित रूप से करना आवश्यक है।

योग अभ्यास



टिप्पणी



योग अभ्यास



इसे कागज़ पर काला बिंदु या ऊँ का चिह्न बना कर भी किया जा सकता है। घी के दीपक की बजाय मोमबत्ती का भी प्रयोग किया जा सकता है।

लाभ: इससे एकाग्रता बढ़ती है। इससे आँखों की माँसपेशियाँ मजबूत होती हैं।



क्रियाकलाप 19.2

15 दिनों तक त्राटक का निरंतर अभ्यास करें और अपने परिणाम और अनुभव लिखें।

5. नौली क्रिया

योग के इस व्यायाम के अंतर्गत पेट की माँसपेशियों को घुमाया जाता है।



आकृति 19.4 नौली क्रिया

विधि

1. टागों के बीच दो फुट के अंतर के साथ सीधे खड़े हों।
2. दोनों हाथ घुटनों पर रखें और थोड़ा आगे झुकें।
3. अपने पेट को देखें और उड्डियान बंध में जाने के लिए पूरी तरह साँस बाहर निकालें।
4. पेट की माँसपेशिया संरेखित होकर बीच में उभरेंगी और यह नाल के आकार की दिखेंगी।
5. पेट की उभरी हुई माँसपेशियों को पहले दाएँ से बाएँ और फिर बाएँ से दाएँ ओर घुमाने का प्रयास करें।



6. पेट की माँसपेशियों के बीच में उभरने को 'मध्य नौलि' और दाईं ओर उभरने को 'दक्षिण नौलि' और बाईं ओर उभरने को 'वामा नौलि' कहते हैं।

सभी योगियों को यह क्रिया सीखनी चाहिए।

समय: इसका अभ्यास प्रातःकाल के समय खाने से पहले या फिर खाली पेट करना चाहिए।

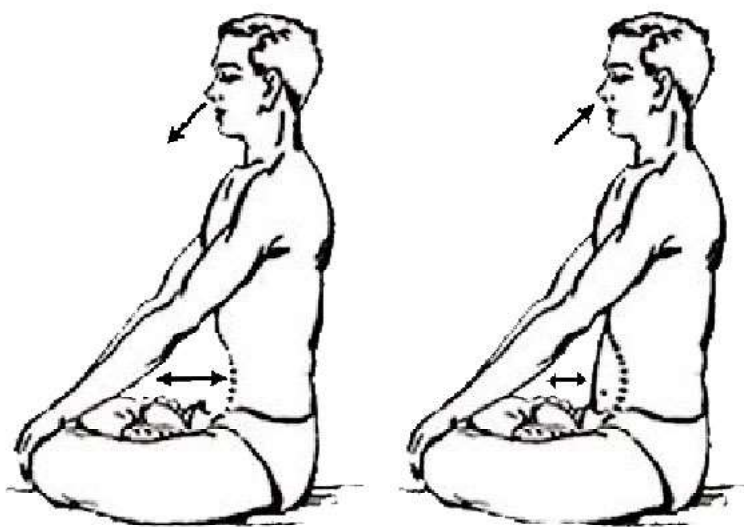
लाभ

- यह सभी अंगों की मालिश करता है तथा उन्हें स्वस्थ रखता है।
- यह कब्ज को दूर करता है और पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है।

नोट: हरनिया, अलसर, गुर्दे और हृदय रोगियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

6. कपाल भाति

'कपाल' का अर्थ है 'मस्तिष्क' और भाति का अर्थ है – तेज, अर्थात्, ऐसी क्रिया जो मस्तिष्क को विषमुक्त और मुख पर तेज रखे उसे कपालभाति कहा जाता है।



चित्र 19.5: कपाल भाति

विधि

1. पद्मासन या सुखासन में पीठ सीधी करके बैठें।
2. दोनों हाथों को घुटनों पर रखें।

योग अभ्यास



टिप्पणी



योग अभ्यास



टिप्पणी

3. पेट की माँसपेशियों को आराम देते हुए सामान्य ढंग से गहरी साँस लें।
4. साँस तेज़ और बलपूर्वक छोड़नी चाहिए जबकि साँस लेने का तरीका सामान्य रखना चाहिए।
5. कपाल भाति में साँस रोकी नहीं जाती। साँस को केवल बाहर छोड़ने और अंदर लेने का अभ्यास किया जाता है।
6. कपाल भाति में मुख्य भाग साँस को बाहर छोड़ना है।
7. इस प्रक्रिया को 20–25 बार दोहराया जाना चाहिए और फिर धीरे-धीरे इसके अभ्यास के समय को बढ़ाना चाहिए।

समय: इसका अभ्यास खाली पेट करना चाहिए।

लाभ:

- यह शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ा कर फेफड़ों और खून का शुद्धिकरण करता है।
- यह हमारे मन को शांत रखता है।
- इसका नियमित अभ्यास वजन कम करने और शरीर के सभी तंत्रों का विशहरण करने में सहायक होता है।

सावधानी:

- यह हृदय और उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए उपयुक्त नहीं है।
- गरमियों में इसका अभ्यास लंबे समय तक नहीं करना चाहिए।



पाठगत प्रश्न 19.3

A) नीचे दिए गए रिक्त स्थानों को उचित शब्द से भरिए—

1. वह क्रिया जिसमें किसी छोटे बिंदु को लगाकर तब तक देखना जब तक कि आँखों से आँसू न बहने लगें कहलाती है।
2. त्राटक और कपाल भाति हेतु या आसन किए जाते हैं।
3. त्राटक का विकास करने में मदद करता है।





टिप्पणी

4. नौलि क्रिया के दौरान में आने के लिए पूरी तरह से साँस छोड़ें।
5. मस्तिष्क को शुद्ध और प्रसन्नचित बनाने वाली क्रिया कहलाती है।
6. कपाल भाति में और से साँस छोड़ें जबकि से साँस लें।
7. कपालभाति का मुख्य भाग है।

B) नीचे दिए गए वाक्यों के आगे 'सत्य' या 'असत्य' लिखिए।

1. त्राटक के लाभ प्राप्त करने के लिए इसे नियमित रूप से करना आवश्यक है। ()
2. त्राटक से आँखों की माँसपेशियाँ मजबूत होती हैं। ()
3. नौली क्रिया को बैठ कर किया जाता है। ()
4. हरनिया अलसर, दीर्घकालिक वक्क और हृदय रोगी नौली क्रिया कर सकते हैं। ()
5. त्राटक और कपाल भाति करते समय रीढ़ को सीधा रखने की आवश्यकता नहीं होती। ()
6. कपाल भाति के दौरान साँस रोक कर रखी जाती है। ()



आपने क्या सीखा

- 'षट्कर्म' (जिसे षट् क्रिया भी कहते हैं) एक योगिक शब्द है जो षट् और कर्म से मिल कर बना है 'षट्' एक संस्कृत शब्द है जो 'छह' का अंक दर्शाता है और कर्म का अर्थ होता है 'कार्य/प्रक्रिया'।
- षट्कर्म शरीर की शुद्धिकरण की प्रक्रिया है। षट्कर्म में शुद्धिकरण की छह प्रक्रियाएँ हैं— 1. धौति 2. बस्ती 3. नेति 4. त्राटक 5. नौलि 6. कपालभाति। हठयोग में छह कर्म हैं जिन्हें शुद्धिकरण क्रियाएँ कहा जाता है।
- धौति कर्म षट्कर्म में वर्णित पहली प्रक्रिया है। धौति के कई प्रकार हैं परंतु अभ्यास के संबंध में हमने वामन धौति को वर्णित किया है जिसे सामान्य तौर पर कुंजल कहा जाता है। इससे मुँह, ग्रसिका और पेट साफ होता है। यह आमतौर पर की जाने वाली प्रक्रिया है।
- बस्ती क्रिया का अर्थ एनिमा है। (गुदा के रास्ते से आँतों की सफाई) आजकल इसे बस्ती के उपकरण द्वारा नींबू या नमक के पानी सहित किया जाता है।



योग अभ्यास



टिप्पणी

- नेति का अर्थ नासिका व उसके आसपास के स्थान की सफाई करना है। इससे आँखों की रोशनी बढ़ती है और नाक की समस्याओं का समाधान करने में सहायता मिलती है। यह दो प्रकार का है— 1. जल नेति – गुनगुने नमकीन पानी के साथ 2. सूत्र नेति— मोम लेपित सूती धागे के साथ ।
- त्राटक क्रिया— किसी छोटे बिंदु को टकटकी लगाकर बिना पलक झपकाए तब तक देखते रहें जब तक कि आँसू न बहने लगें, इस प्रक्रिया को त्राटक क्रिया कहा जाता है। यह एकाग्रता को बढ़ाने में मदद करती है।
- नौलि क्रिया – योग का वह अभ्यास जहाँ पेट की माँसपेशियों को घुमाया जाता है। इन उभरी हुई माँसपेशियों को पेट के बीच में लाने को 'मध्य नौलि', दाईं ओर लाने पर इसे 'दक्षिण नौलि' और बाईं ओर लाने पर इसे 'वामा नौलि' कहा जाता है।
- कपाल भाति वह क्रिया है जो मस्तिष्क को साफ़ करती है, कपाल भाति कहलाती है। साँस तेज ओर बलपूर्वक छोड़ी जाती है और साँस सामान्य ढंग से ली जाती है। कपाल भाति में साँस को रोका नहीं जाता। केवल साँस छोड़ने और लेने का अभ्यास किया जाता है।



पाठांत प्रश्न

1. षट्कर्म का अर्थ क्या है? इसकी प्रक्रिया विस्तार से समझाइए।
2. विभिन्न संहिताओं में दिए गए वर्णनानुसार धौति के प्रकारों के बारे में लिखिए।
3. वामन धौति की पूर्व और उत्तर तैयारियों और अनुशासन के बारे में लिखें।
4. कुंजल क्रिया के कोई दो लाभ लिखें।
5. नेति क्रिया के लाभ लिखें।
6. कपाल भाति के लाभ और उसे करने में ध्यान देने वाली सावधानियाँ लिखें।
7. षट्कर्म को विस्तार से बताते हुए षट्कर्म की पहली तीन प्रक्रियाओं का विस्तार से वर्णन करें।
8. षट्कर्म को विस्तार से बताते हुए षट्कर्म की अंतिम तीन प्रक्रियाओं का विस्तार से वर्णन करें।





पाठगत प्रश्नों के उत्तर

19.1

1. क. शुद्धिकरण
- ख. षट्कर्म
- ग. हठयोग, त्रिदोश
- घ. षट्कर्म, सभी पाँचों घटक
- ङ. ईड़ा और पिंगला नाड़ी

19.2 (A)

1. धौति, बस्ती, नेति, त्राटक और कपाल भाति
2. धौति
3. वामन धौति
4. चार
5. एनीमा
6. नेति
7. कपाल भाति

(B)

1. असत्य
2. सत्य
3. सत्य
4. असत्य
5. सत्य

योग अभ्यास



टिप्पणी



योग अभ्यास



19.3 (A)

1. बिना पलक झपकाए, त्राटक
2. पद्मासन, सुखासन
3. एकाग्रता
4. उड्डियान बंध
5. कपाल भाति
6. तेज़, बलपूर्वक, सामान्य
7. साँस छोड़ना

(B)

1. सत्य
2. सत्य
3. असत्य
4. असत्य
5. असत्य
6. असत्य

