# d{kk&f

ikB 1 'okl kH;kl%

ikB 2 ;kfxd l{e0;k;keL; ifjp;%

ikB 3 LFkwy0;k;ke%

# 1

# 'okl kH;kl%

श्वसनाभ्यासः एका क्रमिका प्रणाली अस्ति । एषा शारीरिक – क्रियाकलापाय तथा श्वसनोत्थानाय कार्यं करोति । एषा भवतां देहाय मस्तिष्काय च तनावमुक्तिं संयच्छति । शरीराय अत्यावश्यक शुद्धवायुं ददाति । एषा हस्तपादोदरवक्षःस्थलान् दृढी करोति । एषा प्रक्रिया शरीरसन्धीः शिथिलयः करोति ।अन्ययौगिकप्रक्रियाणां कृतेऽपि शरीरं सज्जीकरोति ।श्वसनाभ्यासेन फुस्फुसः रक्तसम्पर्केण अधिकं प्राणवायुं (आक्सीजन) प्राप्नोति । अनेन प्रकारेण रक्तः हृदयपर्यन्तं संगच्छति।

## mÌs';kfu

अयं पाठं पठनान्तरं भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति :

- श्वसनाभ्यासस्य महत्वं स्थापने ;
- एतत् ज्ञापने यत् सामान्यश्वासगत्या अभ्यासः करणीयः येन श्वासः समानरुपे निरन्तरं तथा लये भवितव्यः ;
- श्वसोच्छ्वासस्य निरीक्षणे ;
- श्वासग्रहणे तथा प्रच्छ्वासे उचितनिर्देशमवगमने ;
- श्वसानुसारं सम्यक्तया क्रियाकलापकरणे ।

d{kk & 1

fVIi.kh

- श्वासस्य गतिविधेः संतुलनकरणे
- फुस्फुसे वायुपूरणस्य सम्यग्गतिविधिं तथा वायुनिष्कासनस्य सम्यक् उपायं ज्ञापने।
- सम्यग् अभ्यासेन फुस्फुसानां सामर्थ्यवर्धने ।

## 1-1 'olukH;klL; egRoe~

श्वसनं जीवनाय बहु महत्वपूर्णं वर्तते । अनेन विधिना वयं स्वशरीरतथा अन्याङ्गानां पर्यन्तं प्राणवायुं प्रेषयामः । अभुक्तम् अपीतमपि विना दीर्घसमयपर्यन्तं जीवनं यापयामः, परन्तु श्वसनं विना तु किञ्चित् निमेष पर्यन्तमेव जीवितुं शक्नुमः । श्वसनप्रक्रियां शिक्षणाणन्तरं भवन्तः स्वगतिविधौ तथा विचारेषु सकारात्मकं प्रभावं द्रक्ष्यन्ति।

### 'olufØ;k;k% e[;r% Hkfedk};% Hkofr

1. श्वासे (वायुपूरणे)
2. उच्छ्वासे (वायुनिष्कासने)

### 'olukH;klL; lkekU;fn'kkfun'kkfu

1. श्वसनं समरूपं तथा निरन्तरं करणीयम्।
2. श्वसनस्वरे तथा शारीरिकगतिविधिभिः सह लयः भवितव्यः
3. फुस्फुसे वायुपूरणसमये शरीरस्य गतिविधिनामुपरि ध्यानकेन्द्रितकरणं तथा वायुनिष्कासन समये शारीरिकक्रियाकलापानां निरीक्षणकरणम् ।
4. स्वश्वसनोपरि विशेषतयाध्यानं दातव्यम् ।

## I. mRFkk; 'olukH;kIk; fn'kkfun'kkfu

प्रारम्भिका स्थितिः ताडासनम्।

- इदमासनम् उत्तिष्ठनेन प्रारम्भो भवति ।
- स्वपादौ युगपत् स्थापयेत्।
- स्वहस्तौ उपरि भवेताम्। करतलम् अन्तरे भवेताम् ।
- स्ववक्षस्थले वायुं पूरयित्वा शिरं श्वसन्कुर्वन् उपरि स्थापयेत् ।

## II. f'kfFky&rkMklue

उत्थाय आसनपूरणानन्तरं विश्रामाय शिथिल ताडासनं करणीयम् । अस्य कृते

- सम्यक् उत्थाय स्वपादौ किञ्चिद् अवधानेन स्थापयेत् ।
- स्वहस्तौ शिथिलौ कृत्वा सामान्यश्वासेन सह शरीरं विश्रामयेत् ।
- नेत्रम् उन्मीलयेत्। शरीरे भवितव्यानां परिवर्तनानां ध्यानं कुर्यात् ।

## III. mifo'; vH;kIk; fn'kkfun'kkfu

प्रारम्भिकास्थितिः उपवेशनम् दंडासनम्

i. पादौ पुरः संस्थाप्य उपविशेत्।

ii. करतलं भूम्यां देहस्य अधस्तने संस्थापयेत् ।

iii. मेरुदण्डं, ग्रीवां तथा शिरं दण्डवत् कुर्यात्।

iv. स्वनेत्रोन्मील्य सामान्यतया श्वसनं कुर्यात्

fVIi.kh

## IV. f'kfFky n.Mklue ¼mifo'; foJkeEk½

i. पादाभ्यां प्रसारणं कृत्वा सरलतया उपविशेत् ।

ii. स्वशरीरस्य किञ्चित भागं पृष्ठतः कुर्यात् । अनेन शरीरे विश्रान्ति भवति । स्वहस्तं शरीरस्य पृष्ठभागस्य पार्श्वे संस्थापयेत् ।

iii. अङ्गुलीः पृष्ठे कुर्यात् ।

iv. स्वशिरं कस्यचन स्कन्धस्य पार्श्वे कुर्यात् तथा शिरं विश्रान्तिस्थितौ कुर्यात् ।

v. नेत्रौ उन्मील्य सामान्यश्वसनं कुर्यात् ।

### ikBkxrk% ç'uk% 1-1

1. रिक्तस्थानानि पूरयेत्

   1. श्वासाभ्यास्ये उत्थाय कुर्वन् स्थितिं ..........कथ्यते।

   2. उपविश्य कृता विश्रान्तिः स्थितिः..............कथ्यते।

## 1-2 gLr;k% lgk;r;k 'okIxg.k rFkk cfgfu"dklue

एषा एका साधारणप्रक्रीयास्ति यस्यां श्वासं अन्तर्बहिःहस्तसहायतया भवति। अनेन फुस्फुसानां शक्तिः वर्धते

हस्तसहायतया श्वासग्रहणं तथा निष्कासनहेतुः प्रारम्भिको दिशानिर्देशः

- अस्याः प्रक्रीयायः कृते ताडासनस्य स्थितः भवेत्।

## 'okLkkH;kl%



- स्वकरतलौ युगपत् कुर्यात्।
- श्वासग्रहणसमये स्वहस्तौ स्ववामदक्षिणभागे क्षैतिजरूपेण प्रसारयेत्।
- एषः अभ्यासस्य एकः क्रमः अस्ति, एतादृशी क्रिया दशवारं करणीया।

चित्रम् 1.1

- अत्रापि ध्यानं दातव्यं यत् हस्तानां क्रियाकलापः श्वासेन सह स्वरतालेन सह च निरंतरं भवितव्यः । 10 वारम् अनन्तरं अभ्यासं त्यक्त्वा सिथिलताडासनं कुर्यात् ।

**? fdi HkoUr% tkufUr **

श्वासाभ्यासः एका सरलप्रक्रिया अस्ति या सन्धीः तथा स्नायुं ढी करोति

d{kk & 1

fVIi.kh

## 1-3 gLrk foLrk;! 'olu çfØ;kifØ;k

- इमम् अभ्यासं प्रारम्भात्पूर्वं ताडासनस्थितौ भवत
- स्वहस्तौ वक्षःस्थलस्य समीपे कृत्वा अङ्गुलीः परस्परं मेलयत् ।
- परस्परं मिलितौ हस्तौ वक्षस्थले स्थापयेत् । हस्तौ शनैः शनैः अधः कृत्वा विश्रान्तिमुद्रायां भवेत् । नेत्रोन्मील्य सामान्यश्वसनं कुर्यात् ।

चित्रम् 1.2

## :ikUrje 1 {kfr te

- शनैः शनैः श्वासं गृह्यात। स्वहस्तौ उद्घाटयेत् । हस्तौ शरीरस्य पुरस्तात् कुर्यात् । हस्तौ स्कन्धस्य पार्श्वे कुर्यात्
- हस्तौ शनैः शनैः प्रत्यावर्तनं कृत्वा करतलस्य दिशा बहिः भवेत् । स्वहस्तौ पूर्णतया उद्घाटयेत् तथा श्वासं अन्तः कुर्यात्
- श्वासमुञ्चन समये करतलं वक्षःस्थलस्य पार्श्वे कृत्वा स्कन्धौ शनैः शनैः अधः कुर्यात् ।
- अनेन एका क्रिया समाप्यते । एवमेव पञ्चवारं करणीया

चित्रम् 1.3

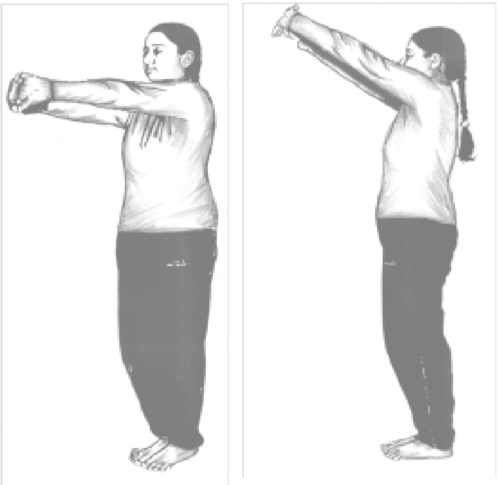
## 'okLkkH;kl%

- अत्रापि ध्यानं दातव्यमं यत् हस्तयोः क्रिया श्वासेन सार्धं भवेत्
- पञ्चक्रियानन्तरं शिथिलताडासनस्य स्थितौ भवेत्



### :ikUrje 2 eLrdLrj

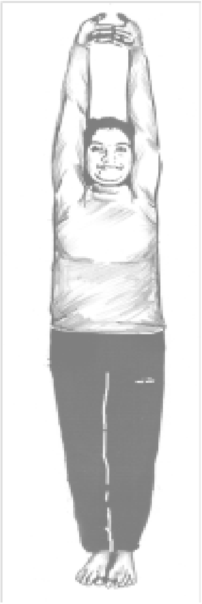
- उपरोक्तक्रियाकलापानां पुनरावृति कृत्वा हस्तौ मस्तकस्य समक्षे कुर्यात
- अस्याः क्रियायाः अपि पञ्चवारम् अभ्यासं करणीयम्
- श्वासं लयात्मकम् भवितव्यम्
- पञ्चक्रियानन्तरं शिथिलताडासनं कुर्यात्



चित्रम् 1.4

### :ikrje 3 fljL;kifj fLFkfr%

- पुनराभ्यासं कृत्वा हस्तौदण्डवत् कुर्यात्
- स्वहस्तौ उपरिकृत्वा अधः कुर्वन् श्वासगृहणम् एवं मुञ्चयेत्। स्वकरतलं नाशिकायाः समक्षे आनयेत्
- 5 वारम् अभ्यासः करणीयः
- श्वासः लयबद्धो भवेत्

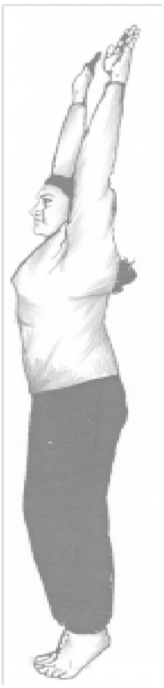


चित्रम् 1.5

## 1-4 tkud"k.k 'olu fØ;k

- प्रथमं ताडासने उत्तिष्ठेत् ।
- नेत्रौ शनैः शनैः उद्घाटयेत् तथा समक्षे भित्तौ कमप्येकं बिन्दुं ध्यायेत्
- शनैः शनैः करतलं जङ्घायाः उपरि स्थापयेत्
- श्वासं अन्तः कुर्वन् हस्तौ उपरि कुर्यात् तथा गुल्फः कर्षणं करणीयम्
- श्वासमुञ्चनसमये हस्तौ एवं गुल्फः सामान्यं करणीयम्
- एतादृशः अभ्यासः दशवारं करणीयः
- हस्तयोः श्वासेन साकं मेलनं करणीयम्
- 10 वारम् अनन्तरं शिथिलं ताडासनं कुर्यात्

चित्रम् 1.7



चित्रम् 1.8

## ikBkxrk% ç'uk% 1-2

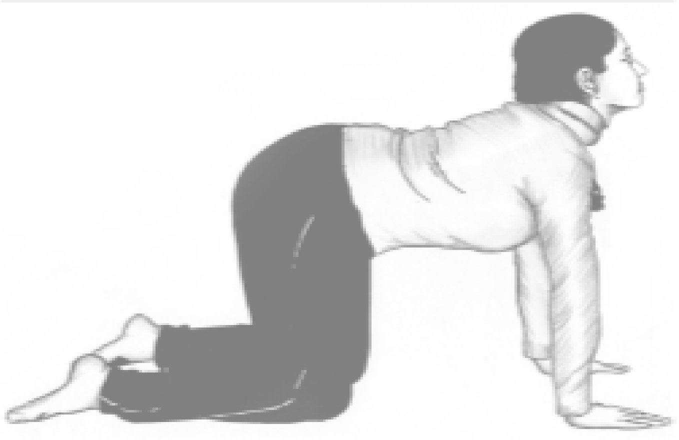
1. हस्तौ कर्षणिकायाः श्वसनक्रियायाः त्रिरूपान्तराणां नामानि लीखत ।

2. जानुकर्षणसमये हस्तौ उत्थापयत तथा........उपरि कुरुत

## 1-5 0;k?kor~ 'olufØ;k & 0;k?kklue~

व्याघ्रासनस्य दिशानिर्देशानि :

- आसनप्रारम्भात् पूर्वं दण्डासनस्य स्थितौ भवेत् ।
- व्याघ्रवत् श्वासग्रहणस्य प्रयासं कुरुत।
- व्याघ्रावस्थायाम् उपविश्य अग्रे नमेत् ।
- स्वहस्तौ स्कन्धस्य समक्षे भूमौ संस्थापयेत् । इदं ध्यानं भवितव्यम् यत् भवताम् अङ्गुलयः बहिः भवेत्।



चित्रम् 1.9

d{kk & 1

fVIi.kh

चित्रम् 1.10

- स्वहस्तौ, गुल्फः, जङ्घे  तथा स्कन्धौ एक हस्तस्य दूरीपर्यन्तं स्थापयेत्।
- हस्तौ तथा जङ्घे भूमौ दण्डवत् भवितव्यम्
- अभ्यास – आरम्भात् पूर्वं अस्यां स्थितौ विश्रान्तिमुद्रायां भवितव्यम् ।
- शनैः शनैः श्वसनं करणीयं तदनन्तरं स्वशरीरम् उपरि कुर्वन् शनैः शनैः अधः करणीयम् । अनेन भवतां मेरुदण्डः धनुर्वत् आकारे भविष्यति ।
- श्वासं बहिर्निष्कासनसमये स्वमेरुदण्डं धनुराकारम् उपरि कृत्वा शिरम् अधः कुर्यात् अनेन भवतां चिबुकं वक्षः स्थलं प्रति आगमिष्यति ।
- एषः व्याघ्रासनकस्य एका अभ्यास अथवा प्रक्रमः अस्ति । एवं पञ्चवारं करणीयम् ।

**? fd; HkoUr% tkufUr**

व्याघ्रस्य सामान्यश्वसनं विश्रान्ति समये 10 तः 30 श्वासाः प्रति निमेषे भवति । भवन्तः अपि एतादृशम् अभ्यासं कुरुत

'okLkkH;kl%

d{kk & 1

fVIi.kh

## 1-6 'okuklue

श्वानासनाय दिशानिर्देशानि :

- अभ्यासप्रारम्भात् पूर्वं दण्डासनस्थितौ संप्राप्येत् ।
- कल्पनां करुत यत् एकः श्वान् कथं श्वसनं करोति । अस्मै आसनाय भवद्भिः श्वानवत् उपवेशनस्य प्रयासं करणीयम् ।
- हस्तौ भूमौ जानुनोः पार्श्वे संस्थापयेत् ।
- मेरुदण्डं किञ्चित् धनुषाकारे कृत्वा शिरं समक्षे कृत्वा कमपि बिन्दुं ध्यायेत् ।

चित्रम् 1.11

- मुखम् उद्घाटयेत् जिह्वां बहिः कृत्वा बलात् श्वासग्रहणस्य तथा निष्कासनस्य अधिकतं प्रयासः करणीयः । उदरं शीघ्रं 2 अन्तर्बहिः (श्वासानुसारम्) करणीयम्
- एषः अभ्यासः त्रिंशत् क्षण (सेकेण्ड) पर्यन्तः करणीयः
- वज्रासने विश्रान्तिः करणीया

**? fd HkoUr% tkufUr**

शुनकस्य सामान्यश्वसनं प्रक्रियायां अलसमुद्रायामपि 10 तः 35 श्वासः प्रतिनिमेषे भवति ।

## 1.7 शशांकासनम् (Rabbit Breathing)

शंशातकासनस्य प्रारम्भिक दिशानिर्देशानि :

- सर्वप्रथमं दंडासनस्य स्थितौ आगच्छेत्।
- कल्पनाकरणीया यत् एकः शशाङ्कः श्वसनं कुर्वन्नस्ति। शीघ्रं 2 श्वासं अन्तर्बहिः कुर्वन्नस्ति ।शशाङ्कवत् उपवेशनस्य प्रयासं कुरुत।
- स्वजानुनी युगपत् कुरुत। अग्रेनमेत् कूर्परेण सह हस्तौ भूम्यौ स्थापयेत्। कूर्परे गुल्फः पार्श्वे कृत्वा करतलं भूम्यौ स्थापयेत्
- शिरं नमन् भूम्याः एकहस्तोपरि चिबुकं स्थापयेत् ।अर्धमुखम् उद्घाटयेत्। अर्धजिह्वां बहिः कुरुत ।अधरं जिह्वया स्पृशेत् ।अवशिष्टां जिह्वां दन्तानापुरि संस्थापयेत् ।
- 2 "फुट" रअग्रे भूम्यां ध्यानकेन्द्रितं कुरुत ।
- वक्षःस्थलस्य उपरिभागस्य प्रयोगं कुर्वन् दीर्घश्वसनस्य प्रयासः करणीयः। वायोः आवागमनं फुस्फुसतः ध्यानेन भवितव्यम्। वक्षःस्थलस्य स्नायोः आकुञ्चनं प्रसारणं द्रष्टव्यम् । विंशतितः चत्वारिंशत् पर्यन्तं एतादृशीं प्रक्रीयां आवर्तयेत ।

चित्रम् 1.12

- मुखं पिधाय आसने विश्रान्तिं कुरुत ।स्वहस्तौप्रसार्य मस्तकं भूमौ स्थापयेत् ।वक्षःस्थलं सामान्य श्वसनपर्यन्तं विश्रान्तिं दद्यात् ।

## 'okLkkH;kl%

d{kk & 1

fVIi.kh

### fd Hkou r% tkufUr\

शशाङ्कस्य सामान्यश्वास गतिः 30 तः 60 प्रति निमिषे भवति।
भवन्तः अपि एतादृशस्य अभ्यासस्य प्रयासं कुरुत

## ikBxr ç'u 1-2

1. भवन्तः व्याघ्रासने किं अवगम्यते
2. सम्यक् ( ) अथवा असम्यक् ( ) चिन्हकुर्यात्

## Hkou r% fd f'kf{krour%

प्रस्तुत पाठं पठनान्तरं भवन्तः काश्चन श्वसन प्रक्रियाणां विषये ज्ञातवन्तः

- श्वासस्य आवश्यक्ता एवं महत्वम्
- केन विधिना श्वासः समरूपः निरन्तरः लयबद्धः भवितुं शक्यते ।
- श्वासस्योपरि ध्यानं कथं दीयते ।
- प्रत्येकश्वासाभ्यासानन्तरम् आत्मनं विश्रान्तिं यच्छेत्, तथा सम्यक् अनुभूयेत।

एतदनन्तरं भवन्तः षड्विध श्वासप्रक्रियाणां विषये अपि ज्ञातवन्तः ।

- श्वसन प्रक्रिया उत्थाय तथा उपविश्य
- हस्ताभ्यां श्वासं अन्तः तथा बहिः करणम्
- गुल्फौ अपकर्षणम्
- व्याघ्रासनम्

- श्वानासनम्
- शशांकासनम्

## ikBkUrk% ç'uk%

1. श्वासाभ्याससमये कुत्र ध्यानं दातव्यम् ?

2 श्वासप्रक्रियायाः को लाभः

3 शुनकः शशांकः तथा व्याघ्रस्य श्वासानां तुलनां कुरुत ।

## mÙkjekyk

### 1-1

1. व्रजासनम्
2. शिथिलदण्डासनम्

### 1-2

1. रूपान्तरः 1 क्षैतिजाकारः

   रूपान्तरः 2 लम्बवताकारः

   रूपान्तरः 3 मस्तकस्तरे
2. टकना

### 1-3

1. द्वौ हस्तौ तथा जानुनोः उपवेशनम्
2. अधिकतमम्