

कक्षा-III

- पाठ 8 मूल क्रिया और प्राणायाम
पाठ 9 आवाज नियंत्रण हेतु योग अभ्यास
पाठ 10 पतंजलि योगसूत्र और हठयोगप्रदीपिका
पाठ 11 यम और नियम
पाठ 12 क्रीडा योगा



8

मूल क्रिया और प्राणायाम

योग में आप वर्तमान में रहकर एकाग्रता बढ़ाते हैं। साथ ही श्वास पर पूरा ध्यान देते हैं। श्वास का व्यायाम आपको ऊर्जा से भर देता है। यह आपको आराम भी देता है। आप जानते ही हैं कि जागिंग के बाद मुख धौती करने से कैसा महसूस होता है। अतः हम कुछ प्राणायाम तकनीकों के बारे में सीखेंगे जिनमें हम गहरा श्वास भरते हैं। यह क्रिया आपकी एकाग्रता को बढ़ाती है। फेफड़ों की क्षमता बढ़ाकर तनाव कम करती है। यह प्राकृतिक और स्वस्थ हार्मोन्स को बढ़ावा देती है।

प्राणायाम वह तकनीक है जो शरीर में जागरूकता लाती है। विशिष्ट शारीरिक क्रियाकलापों से गहन श्वसन को सक्रिय करती है।

क्रिया यौगिक तकनीकों के माध्यम से हम अपने आंतरिक अंगों को साफ रख सकते हैं जैसे आंखें, पाचनतंत्र, श्वसन तंत्र एवं नासिका आदि।

इस पाठ में हम त्राटक क्रिया या साधारण आंखों की क्रिया के बारे में जानेंगे। इसका प्रमुख उद्देश्य है एकाग्रता बढ़ाना। यह आंखों की मांसपेशियों और दृष्टि संबंधी दोनों प्रकार की बीमारियों से बचाता है। इसके लिए इसका दैनिक रूप से अभ्यास करना आवश्यक है। त्राटक और कप की सहायता से आंखों को साफ करते हैं। आंखों की एलर्जी समाप्त कर यह नेत्र ज्योति एवं एकाग्रता बढ़ाती है।



टिप्पणी



उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ को पढ़ने के बाद आप सक्षम होंगे :

- क्रिया का अर्थ समझा पाने में;
- विभिन्न क्रियाओं का प्रदर्शन कर पाने में;
- प्राणायाम की व्याख्या कर पाने में।
- प्राणायाम करने के क्रमपदों की व्याख्या कर पाने में; और
- क्रिया और प्राणायाम के लाभों की व्याख्या कर पाने में।

8.1 क्रिया

संस्कृत में क्रिया का अर्थ है 'पूर्ण क्रिया'। इसके अंतर्गत छः क्रियाएँ आती हैं जो शरीर के विभिन्न आंतरिक अंगों की सफाई करती हैं। इस पाठ में उन छः में से हम त्राटक और कपालभाति के बारे में सीखेंगे।

त्राटक को यौगिक एकटक देखना भी कहते हैं। यह वह अभ्यास है जिससे नजरों को एक वस्तु या बिन्दु पर स्थिर किया जाता है।

त्राटक एक आंखों का अभ्यास है जिससे एकटक देखने, एकाग्रता और ध्यान की अवधि बढ़ती है। कपालभाति से ललाट पालि (मस्तिष्क के सामने का भाग) आंतरिक रूप से साफ होता है।

त्राटक एक संस्कृत का शब्द है जिसका अर्थ है देखना या एकटक देखना। इसके लिए ध्यान की तकनीक महत्वपूर्ण है। यहाँ शुरुआत ही किसी एक बिन्दु पर ध्यान केन्द्रित करने से होती है। त्राटक की कई तकनीक प्रसिद्ध हैं। आइए कुछ प्रसिद्ध और उपयोगी तकनीकों के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं।



टिप्पणी

I. वामा-दक्षिण जयरू त्राटक

सबसे पहले महत्वपूर्ण त्राटक है-वामा दक्षिणा जडारू त्राटक। आइए इस त्राटक के पदक्रमों का अध्ययन करते हैं।



चित्र 8.1



चित्र 8.2

- दोनों हाथों को सामने की तरफ स्ट्रेच करें और हथेलियों की मुट्ठी बनाकर अंगूठा सीधा करें।
- बायीं हथेली को बाईं ओर घुमाइए जिससे अंगूठा आपकी नजरों से दूर हो सके।
- इस स्थिति में कुछ देर रहने के बाद अपने हाथ से बायीं ओर से मध्य में लाएं।
- बायें हाथ को मध्य में रखकर यही प्रक्रिया दाएँ हाथ के साथ करें।
- ध्यान रखें कि सिर ना घुमाएँ।
- केवल आंखों की पुतलियों को घुमाएँ।
- पूरी प्रक्रिया तीन बार दोहराएँ।
- साधारण चंसउपदह करें।
- ज्यादा से ज्यादा आरामदायक स्थिति में रहें।
- भ्रामरी करें।



टिप्पणी

II. उभय जटारू त्राटक

निम्न साधारण पदों को करें :

- अपनी दोनों हथेलियों को सामने की ओर स्ट्रेच करें।
- दोनों उंगलियों को एकटक देखना प्रारंभ करें।
- अपनी दायीं उंगली को दायीं तरफ और बायीं उंगली को बायीं तरफ ले जाएं।
- दोनों उंगलियों पर समान रूप से एकाग्रता रखने का प्रयास करें।
- यदि दोनों को एक साथ देखने में समस्या आए तो दोनों को नजदीक लाएं और उसी स्थिति में रहने का प्रयास करें।
- धीरे-धीरे दोनों हाथों को साथ में लेकर आएं। ध्यान रखें कि आप एक साथ दोनों उंगलियों को देखना ना भूलें।
- क्ष्यएवउह करें।
- हाथों को आराम दें।
- सीने और हाथों की सहायता करें।
- सिर को हल्का झुकाएं।
- गहरी सांस लें। आंखों के आस पास की मांसपेशियों पर ध्यान ना डालें।
- भ्रामरी का उच्चारण करें।
- आंखों की मांसपेशियों के पास भ्रामरी की संवेदनाओं को महसूस करें।

III. कप की सहायता से आंखें धोना

अभ्यास

- आंखें धोने का कप लीजिए और उसे पानी से भरिए।
- आंखें बंद करें। सीधे हाथ से कप को पकड़ें और दायीं आंख के पास लाएं।
- कप को आंख पर हल्का दबा दें।
- दाहिनी आंख की पुतली को पानी में डुबोएं। इसके लिए पानी में आपको आंखें खोलनी है।
- कम से कम 7 बार तक आंखों को पानी में खोलें और बंद करें।
- आंखें धोने के कप के बाएं हाथ में पकड़ें और बाएं हाथ को दाहिनी तरफ झुका कर आंखों के ऊपर पानी डालें।
- यही प्रक्रिया बायीं तरफ भी दोहराएं।
- दोनों तरफ से पूरा करने पर मांसपेशियों को आराम से मसाज दें ताकि आंखों में भरा हुआ पानी निकल जाए।
- इसे Tear Sac Massaging (आसूं थैली मालिश) भी कहते हैं।



चित्र 8.3

लाभ :

- आंखों को साफ करती है।
- एलर्जी दूर करती है।
- नेत्र ज्योति बढ़ाने में भी सहायक है।



टिप्पणी



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 8.1

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

1. संस्कृत में क्रिया का अर्थ है।
2. त्राटक आंखों का अभ्यास एकटक देखने, और ध्यान केन्द्रित करने के लिए उपयोगी है।
3. उभय जात्रा त्राटक को समाप्त करता है।
4. कप से आंख धोने को भी कहा जाता है।

8.2 प्राणायाम

प्राणायाम को यौगिक श्वसन भी कहा जाता है। यह श्वास को ऊपर-नीचे करके मनुष्य को स्वास्थ्य लाभ प्रदान करती है। प्राणायाम में अनेक श्वसन तकनीक होती है जो कि श्वास की प्रक्रिया को नियंत्रित करती है। प्राणायाम आपको निम्न रूप से सहायता करता है :

- ध्यान एवं एकाग्रता बढ़ाता है।
- जागरूकता की भावना लाता है।
- तनाव कम करता है।
- फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है।



I. कपालभाति

इसे शरीर को साफ करने की क्रिया कहते हैं। यह ललाट को साफ करता है। आइए कपालभाति के अभ्यास हेतु दिए गए पदों की पालना की जाती है :

अभ्यास

- किसी भी ध्यान स्थिति में सीधे बैठें।
- गहरी सांस लें।



चित्र 8.4

- श्वास की जोर से छोड़ें। यह श्वास इस प्रकार छोड़ी जाए कि पेट का निचला हिस्सा सिकुड़ जाए और हवा निकला जाए।
- निष्क्रिय रूप से (बिना किसी दबाव) के श्वास भरें।
- निष्क्रिय श्वास भरने से हवा शरीर में प्रवेश करती है। यह कपालभाति का एक अभ्यास सेट है। 10 सेट से शुरू करें। इस प्रकार एक राउंड पूरा माना जाता है।
- आप इसे एक बार में 2 से 3 राउंड तक कर सकते हैं।



क्या आप जानते हैं

संस्कृत में कपाल का अर्थ होता है 'खोपड़ी' और भाति का अर्थ है 'चमक'। इसलिए कपालभाति आपके खोपड़ी के स्थित अंगों की कार्य प्रणाली को सुधरने में सहायता करती है।



टिप्पणी

सावधानी (Precautions) :

अपनी छाती और कंधों श्वास छोडते समय हिलाना नहीं चाहिए। श्वास भरते समय अतिरिक्त प्रयास नहीं करना चाहिए।

लाभ :

- पेट के निचले हिस्से की नसों को आराम मिलता है। पाचन तंत्र मजबूत होता है। पेट के निचले हिस्से की नसों की अकडन समाप्त होती है।
- सामान्य श्वास की तुलना में कपालभाति में हम ज्यादा कार्बन डाइआक्साइड और अन्य खराब गैस शरीर से निकालते हैं।
- हृदय और फेफडों की क्षमता में सुधार होता है। दमा के लिए यह अभ्यास अच्छा है।
- पूरे शरीर में रक्त प्रवाह बढता है।
- शरीर में ऊर्जा का संचार होता है और सुस्ती समाप्त होती है।

III. नाडी शुद्धि

नाडी शुद्धि का अभ्यास करते समय श्वास बायीं नासिका द्वार से लेते हैं और दाएं नासिका द्वार से श्वास छोडते हैं। इसी प्रकार यह क्रम विपरीत या उल्टा किया जाता है। श्वास लेने हेतु दायीं नासिका द्वारा और श्वास छोडते समय बायीं नासिका द्वारा। यह प्राणायाम नाडी शुद्धि प्राणायाम कहलाता है। इसे अनुलोम-विलोम भी कहा जाता है।

अभ्यास

- किसी भी ध्यान स्थिति में बैठें।
- शरीर को सीधा करें और हाथों को उसी ओर आने वाले घुटनों पर रखें।



चित्र 8.5



- दायां हाथ उठाकर दाएं अंगूठे से दायीं नासिका द्वार पर रखना बंद करें।
- बायें नासिका द्वार से धीरे-धीरे श्वास भरें।
- बायीं नासिका द्वार को अनामिका से बंद करें और दायीं नासिका द्वार से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें।
- यह नाडी शुद्धि का पहला राउंड है।
- 10 राउंड तक दोहराएं।

लाभ :

- खून साफ करती है।
- दिमाग शांत करती है। एकाग्रता बढ़ाती है।
- अत्याधिक सक्रिय बालकों के लिए बेहद उपयोगी है।



क्या आप जानते हैं

मुद्रा

मुद्रा का अर्थ है हस्ताक्षर या ठप्पा। यह शब्द संस्कृत भाषा से आया है। मुद्रा विभिन्न यौगिक स्थितियाँ हैं जो उंगलियाँ, हाथ, आंखों या शरीर के ऊपरी हिस्से से बनाये जाती है। यह आपकी ऊर्जा को सही दिशा में संचालित करता है।

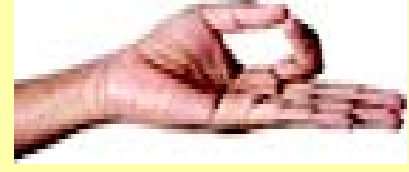
किसी भी मुद्रा अभ्यास की पहली स्थिति यह है कि आप आरामदायक स्थिति में बैठें। यह स्थिति अभ्यास करने हेतु महत्वपूर्ण है। आइए निम्नलिखित मुद्राओं के बारे में सीखते हैं। उपयुक्त रूप से उपयोगी क्रियाकलापों के बारे में जानते हैं।



टिप्पणी

चिन मुद्रा (ठोडी मुद्रा)

यह एक अध्यात्मिक मुद्रा है। यह शरीर में ऊर्जा प्रवाह को नियंत्रित करता है। अंगूठे के किनारों को तर्जनी के किनारे से मिलाएं। अन्य सभी उंगलियाँ सीधी रखें। हथेलियों का जांघों के बीच में विश्राम करने दीजिए।



चिन्मय मुद्रा

यह मुद्रा हाव भाव जागरूतका की मुद्रा है। तर्जनी की उंगली अंगूठे के कोने को छूती है। बाकी सभी उंगलियाँ हथेली में खाली स्थान पर मोडकर रखी जाती हैं। उन्हें जांघ पर विश्राम दिया जाता है।



आदि मुद्रा

यह मस्तिष्क को चेतना प्रदान करता है। फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाता है। दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बनाएं। ध्यान दें कि अंगूठा मुट्ठी के अंदर रखना है। इन्हें जांघों पर आराम करने दें।



IV. विभागीय प्राणायाम

यह प्राणायाम शरीर के सभी तीन हिस्सों को पूर्ण रूप से उपयोगी बनाने हेतु सहायक है। यह तीन क्षेत्र हैं-पेट (abdominal), वक्ष/सीना (Thoracic) और हंसली (Clancular)। इस प्राणायाम में गहरी सांसें ली जाती है। श्वास निरंतर, आरामदायक और लयात्मक होनी चाहिए। यह गलत श्वास प्रक्रिया को सही करता है और फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाता है। आइए इनके बारे में विस्तृत रूप से जानते हैं।



टिप्पणी

i. पेट (मध्यपरीय) श्वास (अधम)

स्थिति : वज्रासन

अभ्यास

- चिन मुद्रा में हाथों को जांघ पर रखें।
- धीरे-धीरे श्वास भरें और निरंतर श्वास लें।
- ध्यान दें कि किस प्रकार पेट बाहर की ओर निकल रहा है।
- श्वास छोड़ते समय पेट को अंदर की ओर करें। यह श्वास धीमा और निरंतर करना चाहिए।
- इस श्वास चक्र को 5 बार दोहराएँ।
- इस पूरी प्रक्रिया में कहीं भी तीव्रता और जल्दबाजी ना करें। यह आराम, निरंतर और शांति से किया जाने वाला व्यायाम है।

यह भी ध्यान देने योग्य बात है :

- पेट के अनुसार श्वास भरने से हवा फेफड़ों के अंदर निचले हिस्से में भर जाती है।
- सीने/वक्ष स्तर की गतिविधि रोकें।

पप. वक्ष/सीना (मध्य पसली) श्वास (मध्यम)

स्थिति : वज्रासन

अभ्यास

- चिन्मय मुद्रा में हाथों को जांघ पर आराम करने दें।
- श्वास भरते समय सीने को आगे की ओर खोलें। सीने को ऊपर की ओर रखें।
- श्वास छोड़ते समय सीने को आराम करने दें और आरामदायक स्थिति में आएँ।
- इस चक्र को 5 बार दोहराएँ।



टिप्पणी

यह भी ध्यान देने योग्य बात है :

- पेट की गतिविधि को रोकने का प्रयास करें।

iii. ऊपरी हंसली श्वास (अध्या)

स्थिति : वज्रासन

अभ्यास

- किसी भी ध्यान स्थिति में बैठें।
- आदि मुद्रा में अपने हाथों को जांघों पर रखें।
- श्वास भरते समय अपनी गर्दन की हड्डी और कंधे ऊपर और नीचे करें।
- श्वास छोड़ते समय कंधों को आराम की स्थिति में लाना है।
- इस श्वास चक्र को 5 बार दोहराएँ।

यह भी ध्यान देने योग्य बात है :

- पेट और सीने की गतिविधि ना करें।

iv. पूर्ण यौगिक श्वासन

पूर्ण यौगिक श्वासन सभी तीन क्षेत्रों (उपरोक्त वर्णित) को मिलाकर की जाती है।

स्थिति : वज्रासन

अभ्यास

- ब्रह्म मुद्रा में बैठें। हाथों को पेट पर आराम करने दें।

- श्वास भरते समय अधम, माध्यम और आध्य, प्राणायाम क्रम से किया जाता है। श्वास भी उसी क्रम पेट, सीना और हंसली से किया जाता है।
- यह चक्र पांच बार दोहराई जाती है।

यह भी ध्यान देने योग्य बात है :

- पूरी प्रक्रिया को आराम और शांत मन से चेहने पर मुस्कान के साथ की जाती है।
- अपने श्वास लेने और श्वास छोडने के समय पर ध्यान दें।
- सभी श्वास नाक से ही लेना है और नाक से ही छोडना है। श्वास में मुंह का प्रयोग नहीं करना है। समय के साथ आपके राउंडों की संख्या बढेगी, वैसे ही शरीर सुचारू और सामान्य कार्य करेगा।
- यह संख्या दैनिक रूप से अभ्यास करने से बढेंगे।

लाभ :

- यह आपको श्वास के विभिन्न हिस्से सीखने में मदद करते हैं। तीनों (पेट, सीना और हंसली) को मिलाकर पूर्ण यौगिक श्वासन प्रक्रिया बनी है।
- 5 मिनट का अभ्यास भी अनेक लाभ दे सकता है। आपकी शक्ति और बुद्धि बल का विकास होता है। दैनिक जीवन में भी आप शांत रहते हैं। विचारों में स्वतंत्रता और स्पष्टता आती है।
- जब भी आप थके हुए और गुस्सा (क्रोध) महसूस करें पूर्ण यौगिक क्रिया का अभ्यास करें। यह आपका मस्तिष्क शांत करके तरोताजा महसूस कराता है।



टिप्पणी

v. भ्रामरी

भ्रामरी शब्द भ्रमर से बना है जिसका अर्थ भंवरा है। इस अभ्यास में अभ्यासकर्ता भंवरे की गुंजन जैसी आवाज निकालता है। इसलिए इसे भ्रामरी प्राणायाम कहते हैं।

अभ्यास

- किसी भी ध्यान स्थिति में आएं।
- चिन्मय मुद्रा बनाएं।
- गहरी सासें लें।
- श्वास छोड़ते समय भंवरें की आवाज निकालने का प्रयास करें।
- अपने सिर में कंपन महसूस करें। श्वास छोड़ते समय अपने हाथों को घुटनों पर वापिस लाएं और श्वास धीरे-धीरे लें। यह एक राउंड पूरा करता है।
- 10 राउंड करें।

यह भी ध्यान देने योग्य बात है :

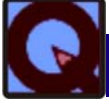
- भ्रामरी के अभ्यास में 'ना-कारा' का प्रयोग करें ना कि 'मा-कारा'।
- लंबे समय तक अभ्यास करने पर सिर के साथ-साथ पूरे शरीर में कंपन महसूस होता है।
- प्रारंभ में भ्रामरी के 5 से 10 राउंड उचित हैं।
- यह किसी भी समय मानसिक तनाव को कम करने के लिए किया जाता है।

मूल क्रिया और प्राणायाम

कक्षा-III

लाभ :

- गुस्सा कम करने में मदद करता है।
- ध्यान और बुद्धि में सुधार करता है।



पाठगत प्रश्न 8.2

निम्न वाक्यों में सही (✓) या गलत (✗) बताएँ-

1. प्राणायाम को यौगिक श्वसन क्रिया भी कहा जाता है। ()
2. नाडी-शुद्धि का दूसरा नाम अनुलोम-विलोम है। ()
3. भ्रामरी शब्द 'मैना' से बना है। ()
4. भ्रामरी करने से क्रोध बढ़ता है। ()
5. कपालभाति अस्थमा में सहायता नहीं करता है। ()



आपने क्या सीखा

- क्रिया का अर्थ एवं अभ्यास
 - i) वामा जटारू त्राटक
 - ii) उभय जाटारू त्राटक
 - iii) कप से आंखें धोना
- प्राणायाम - (i) कपालभाति नाडी-शुद्धि
विभागीय प्राणायाम (अधम, मध्यम, आधम) और पूर्ण श्वास) भ्रामरी
- सभी अभ्यास ध्यान, एकाग्रता और जागरूकता बढ़ाते हैं।
- क्रिया और प्राणायाम के लाभ

टिप्पणी



टिप्पणी



पाठांत प्रश्न

1. प्राणायाम से क्या लाभ हैं?
2. क्रिया करने से क्या लाभ होते हैं?
3. त्राटक क्या है? त्राटक अभ्यास करने के दो लाभ बताइए।
4. कपालभाति क्या है? कपालभाति प्रदर्शन करने के क्या क्रम हैं?
5. भ्रामरी प्राणायाम क्या है?
6. विभागीय प्राणायाम से आप क्या समझते हैं?
7. नाडी शुद्धि प्राणायाम क्या है? कोई दो लाभ बताइए।



उत्तरमाला

8.1

1. पूर्ण क्रिया
2. एकाग्रता
3. एलर्जी
4. आंसू थैली मालिश (Tear Sac Massging)

8.2

1. सही
2. सही
3. गलत
4. गलत
5. गलत

