7

,dkxzrk;k% fodkl k; ;kx%

एकाग्रता कस्मिनपि वस्तिनि ध्यानप्रदानस् दिशा वर्तते । भवत्सु ध्यानकेन्द्रितकरणस्य क्षमता वर्तते । तस्मिन् समयस्य विषये चिन्तयन्तु यदा भवन्तः चलचित्रं पश्यन्ति, क्रीडाः क्रीडन्ति । अत्र सम्पूर्णैकाग्रता वर्तते ।

परन्तु अन्यसमये भवतां विचराः प्रसारिताः भवन्ति तथा भवतां मस्तिष्कं एककार्यतः अन्यं कार्यं प्रति गच्छति । अस्मिन् समये भवद्भिः एकाग्रतां शिक्षणस्य तथा अभ्यासकरणस्य आवश्यक्ता वर्तते ।

कौशलशिक्षणेनाभ्यासो भवति यद्यपि तत् नृत्यं भवेत् लेखनं भवेत् अथवा ध्यानकेन्द्रितं करणं भवेत् । एकाग्रतायाः अभ्यासः आसनेन श्वासाभ्यासेन तथा प्राणायामेन एव ध्यानेन भवति । एषः अभ्यासः भवतां मनः ध्यानं प्रति तथा जागरूकतां प्रति प्रेरयति तथा प्रशिक्षितमपि करोति ।

mís';kfu

एतं पाठं पठनान्तरं भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति :

- मस्तिष्कं तंत्रिकातंत्रञ्च उत्तेजितं कृत्वा स्मृतौ तथा एकाग्रतायां सुधारकरणे ;
- आसनस्य प्राणायामस्य तथा श्वासस्य अभ्यासं करणे ;
- योगप्रविधेः अभ्यासं करणे ।

1-1 Lolucfof/k (Breathing Practices)

श्वसनाभ्यासः श्वासगतिं सामान्यकरणार्थं वर्तते । श्वासं समाननिरंतरं लयबद्धं च करणार्थं श्वसनम् आवश्यकं वर्तते । अभ्यासेषु हस्तौ प्रसार्य श्वसनं पोदोत्थाय श्वसनं तथा शशांकासने श्वसनं सम्मिलितं वर्तते । एषः एकाग्रतायां सुधाकरणे तथा मनः शांतकरणे सहायतां करोति ।

'okIxg.kk; vH;kIk rFkk vkIuk; fLFkr;% foJkekIukfu p&

स्थितिः – आरंभिकोत्थानस्य मुद्रा ताडासनम्

- हस्तौ जङ्घाभ्यां सह अङ्गुलीः प्रसार्य स्थापयेत् ।
- पादौ कबन्धं सिरं च एकस्यां दण्डवत् रेखायां स्थापयेत् ।
- नेत्रोन्मील्य संतुलस्य पालनं कुर्यात्

foJkekIue & f'kfFkyrkMkIue

- प्रायः षडतः द्वादश इंचपरिमितं पादाभ्यां उत्तिष्ठेत् हस्तौ शरीरस्य पार्श्ने अधः कुर्वन् तथा स्कन्धौ शिथिलं कुर्यात् ।
- सुनिश्चितं कुर्यात् यत् सम्पूर्णशरीरं परिश्रान्तिमुक्तं भवितव्यम्
- शनैः नेत्रोन्मीलयेत् ।

i"Bcyu ekk;k fLFkfr%

- युगपत् पादाभ्यां पृष्ठबलेन लेटयेत्
- हस्तौ शिरस्योपरि दण्डवत् स्थापयेत् तथा कूर्परस्योपरिपृष्ठभागं कर्णे स्पृशन् तथा करतलयोः दिशा छदिं प्रति भवेत् ।
- नेत्रोन्मीलयेत्

d{kk & 5

fVIi.kh

,dkxrk;k% fodkl k; ;kx%

i"Bcyk l uk; f'kfFkyk l uEk & 'kok l ue

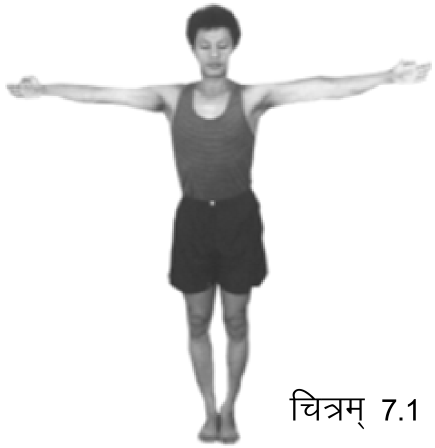
- हस्तौ तथा पादौ पृथक् कृत्वा भूमिं स्पृशेत् ।
- शरीरं किञ्चित् प्रसारयेत् तथा सम्पूर्णशरीरं उन्मीलतनेत्रेण सह विश्रामयेत्
- अनुभूयेत यत् शरीरस्य प्रत्येकभागे उत्तरोत्तरं प्रसारणं वर्तते । नियमित दीर्घाभ्यासेन सह विश्रामः प्राकृतिकः गाम्भीर्यतमः तथा सहजः भविष्यति।
- तदनन्तरं मनः एतावत् शिथिलं कुर्यात् यत् व्यक्तिः शरीरं विस्मरति तथा मनः पूर्णविश्रामाय सजगानुभवं करोति ।

I. gLr;k% d"k.ke

स्थितिः – ताडासनम्

vH;kl %

- पादौ युगपत् कृत्वोत्तिष्ठेत् (पार्ष्णीः युगपत् तथा पादाङ्गुलीः 4 तः 6 इंचपरिमितम् पृथक्) शरीररस्य परिधिः शिथिलं भवेत्
- शनैः स्वहस्तौ वक्षः स्थलस्य समक्षे आनयेत् ।
- अङ्गुलीनां ग्रन्थनं कृत्वा वक्षःस्थले स्थापयेत् ।
- स्वस्कन्धौ संकुचितं कृत्वा विश्रामयेत् ।
- स्वनेत्रोन्मीलयेत् ।



चित्रम् 7.1 हस्तयोः कर्षणम्

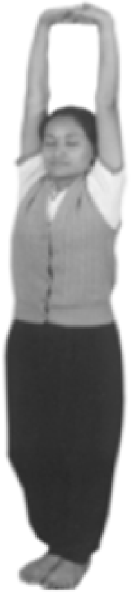
d{kk & 5

fVIi.kh

pj.ke 1% ¼{kfr te½

vH;kl%

- श्वासग्रहणसमये स्वभुजे शरीरस्य समक्षे प्रसारयेत् येन भुजे स्कन्धस्य समानान्तरं भवेताम् ।
- तस्मनेव समये हस्तौ आवर्तयेत् येन करतले बहिः दिशां प्रति भवेताम् ।
- बाहू सम्पूर्णतया प्रसारयेत् परन्तु परिश्रान्तिः न भवेत्
- सम्प्रति श्वासं संत्यजन् समये एतां प्रक्रियां विपरीतं कुर्यात् तथा करतले वक्षःस्थलं परि पुनः आनयेत् ।
- स्कन्धौ पुनः आकुढञ्चयेत् ।
- एतां प्रक्रियां पञ्चवारम् आवर्तयेत् ।



चित्रम् 7.2
क्षैतिज–अभ्यासम्

}rh;pj.ke & m/kok/kj%

vH;kl%

- पुनः तानि आसनानि आवर्तयेत् , अस्मिन् क्रमे बाहू सिरस्योपरितः लंबवत प्रसारयेत् ।
- करतले उपर्यधः कुर्वन् समये नासिकायाः पार्श्वे कुर्यात्।
- पञ्चवारम् आवर्तयेत् ।

v= ,o /;ku nkrO;% ;r

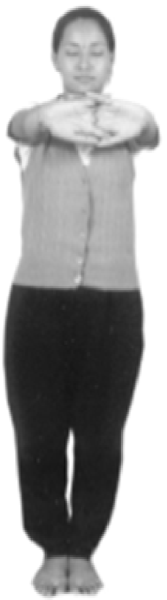
- प्रत्येकचक्रस्य प्रारम्भे तथा अन्ते स्कन्धौ संकुचयेत् ।
- श्वासनिष्कासनं श्वासत्यागस्यापेक्षा इतोऽपि दीर्घतो भवितव्यम् ।

,dkxrk;k% fodkl k; ;kx%

- हस्तस्य गतिविधिभिः श्वासं 'सिंक्रनाइज' कुर्यात् ।
- श्वासग्रहणस्य सम्यक् गतिः भवितव्या ।

ykHk

- वक्षःस्थलस्य अधस्तनं मध्यमं तथा उपरिस्थितं भागम् उद्घाटने सहायं करोति ।
- लयबद्धश्वासं वर्धयति ।
- श्वासं प्रति जागरूकं करोति ।



चित्रम् 7.3
उर्ध्वाधर–अभ्यासम्

I- yEcor~ iknd"k;u~ 'olue~

Øe% & çFke% odfYidk iknk

स्थितिः – पृष्ठबलेन आसनम्

vH;kl%

- जानुनी आवर्तयन् दक्षिणपादं शनैः शनैः उत्थापयेत् यावत् आरामदायको भवेत् ।
- श्वासं संत्यजन् पादं यथासंभवं शनैः 2 कटं प्रति कुर्यात् ।
- वामपादेन अभ्यासम् आवर्तयेत्।
- एष एकः क्रमो वर्तते ।
- दशवारं कुर्यात् ।

चित्रम् 7.3 लम्बवत् पादकर्षयन् श्वसनम्

d{kk & 5

fVIi.kh

v=o /;ku Hkfor0;! ;r

- अभ्याससमये जानुनी न प्रत्यावर्तयेत् ।
- द्वतीयं पादं प्रसारणार्थं सक्षमभवनाय भूम्यां पूर्वपादं दण्डवत् न स्थापयेत्।
- अभ्यासस्य समये सम्यक् श्वासजागरूकता भवेत्

Øe% }rh;%

स्थितिः – पृष्ठबलासनम्

vH;kl%

- यथा यथा भवन्तः अभ्यासं कुर्वन्ति भवन्तः उभयोः पादयोः व्यायामं कर्तुं शक्नुवन्ति । कटौ पीडायाः समये व्यायामो न कुर्यात् ।
- युगपत् पादाभ्यां सह पृष्ठबलेन लेटयेत् । हस्तौ शिरस्योपरि प्रसारितौ भवितव्यौ तथा 'बाइसेप्स' कर्णौ एवं करतले स्पृशन् छदेः समक्षे भवितव्यौ।
- श्वासं संत्यजन् समये पादौ शनैः शनैः जानुतः अधः कुर्यात् यावत् सरलौ भवितव्यौ तावत् उत्थापयेत् ।
- श्वासं संत्यजन् समये पादौ शनैः शनैः कटे आनयेत् ।
- एवं पञ्चवारम् कुर्यात् ।
- अस्यां स्थितौ बहुतीव्रतया अधः पतनस्य संभावना भवति यतोहि पादौ कटेः पार्श्वे भवतः । अतः स्वशक्तेः प्रयोगं कुर्यात् तथा शरीरक्रियायं नियन्त्रणं कुर्यात् ।

चित्रम् 7.5 पृष्ठबलासनम्

II. 'k'kkdkl u'ol ue

स्थितिः – वज्रासनम्

vH;kl %

- हस्तौ पृष्ठस्य पृष्ठे कुर्यात्, दक्षिणहस्तस्य मुष्टिकां निर्मात तथा दक्षिणहस्तं वामहस्तेन गृह्णीयात् तथा स्कन्धौ विश्रामयेत् ।
- श्वासग्रहणं कुर्वन् कटितः वक्षः स्थलं उद्घाटयन् पृष्ठे विनम्येत् ।
- श्वासं संत्यजन् शनैः शनैः लंबवत् स्थितौ भूत्वा तथा तदनन्तरं पृष्ठे विनम्येत्। एष एकक्रमो भवति । दशक्रमपर्यन्तं शनैः शनैः कुर्यात् ।

चित्रम् 7.6 शशांकासनम्

v=o /;ku egRoi.k ork ;r

- भवन्तः वक्षःस्थले अनावश्यकं बलप्रयोगस्योपेक्षा स्वविश्रामानुसारेण जानुनी पृथक् कर्तुं शक्नुवन्ति ।
- गतिविधिभिः सह श्वासं 'सिंक्रनाइज' कुर्यात् ।
- स्वनेत्रम् उन्मीलयेत् तथा श्वासस्य जागरूकता भवितव्या ।

7-2 vkl ue

आसनम् – उत्थानम्, उपविशनम्, उदरबलेन, पृष्ठबलेन अग्रेनमनम्, पृष्ठेनमनम् तथा पार्श्वे नमनेन मेरुदण्डस्य आकुञ्चनमयं करणार्थं सहाय्यं करोति ।

d{kk & 5

fVIi.kh

आसनानि एतादृशानि सन्ति यानि क्रियन्त

- स्थिरतया सह
- विश्रामेण
- सहजतया
- अंतिमस्थितौ आनन्देन सह

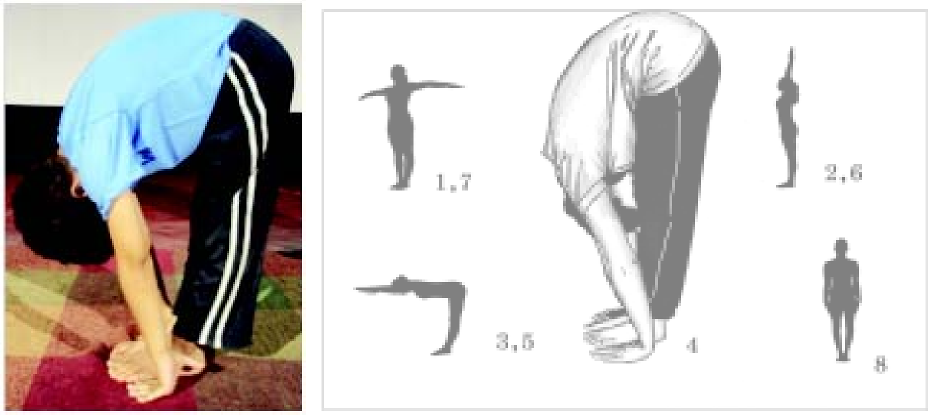
I. ikngLrklue~

अस्यासनस्य नाम संस्कृतपादशब्देन आगतमस्ति एतत् पादहस्तासनानां सम्मिलितं रूपं वर्तते । एतम् आसनं 'गोरिल्ला' मुद्रा था पादस्याधः हस्तस्य रूपेऽपि ज्ञायते ।

स्थितिः – ताड़ासनम्

vH;kl%

- पादौ युगपत् कृत्वा उत्तिष्ठेत् ।
- अग्रतः अधः नमनम् प्रारम्भेत् ।
- सिरं शनैः शनैः अधः आनयेत् ।



चित्रम् 7.7 पादहस्तासनम्

,dkxzrk;k% fodkl k; ;kx%

- सिरसि परिवर्तनं अनुभूयेत् ।
- नेत्रयोः बलं ('दबाव') वर्धयेत्
- सामान्यश्वासेन सह आसनं कुर्यात् ।
- शनैः शनैः सर्वविधपरिवर्तनम् अनुभूयेत तथा उत्थापनं प्रारम्भेत् ।
- नेत्रयोः परिवर्तनम् अनुभूयेत् ।
- नेत्रयोः बलं (दबाव) न्युनं कुर्यात् ।
- नेत्रयोः विश्रामस्य आनन्दं स्वीकुर्यात् ।
- सम्पूर्णशरीरे विश्रामम् अनूभूयेत् ।
- ताडासने विश्रामं कुर्यात्
- कदापि जानुनी न प्रत्यावर्तयेत्

ykHkk%

- पाचने सुधारं करोति ।
- सिरक्षेत्रे रक्तप्रवाहं वर्धयति ।

II. v/kZpØkl ue

'अर्ध' इत्युक्ते अर्धभागं चक्रः इत्युक्ते भ्रामकचक्रः तथा आसनमित्युक्ते मुद्रा अस्ति ।

स्थितिः – ताड़ासनम्

vH;kl %

1. पृष्ठे गच्छन् अङ्गुली तथा करतले कटौ संस्थाप्य किञ्चित् विनम्येत्
2. श्वासग्रहणं कुर्वन् पृष्ठे विनम्येत । ग्रीवायाः स्नायुं कर्षयन् सिरं पृष्ठेकुर्यात् ।

चित्रम् 7.8 अर्ध–चक्रासन

3. सामान्य श्वासेन सह एकनिमेषपर्यन्तं अस्यां स्थितौ भवितव्यम् ।

4. स्वस्थितौ पुनरागच्छेत् ।

5. ताडासने विश्रामं कुर्यात् ।

ykHkk%

- रक्तपरिसंचरणे सुधारं भवति ।
- ग्रीवायाः स्नायुः दृढं भवति ।
- वक्षःस्थलस्य तथा स्कन्धयोः विस्तारं भवति ।
- भवतां फुस्फसानां क्षमतायां सुधारो भवति ।

III. foijhr&dj.kh

अस्यार्थः एका विशेषप्रथा वर्तते ।

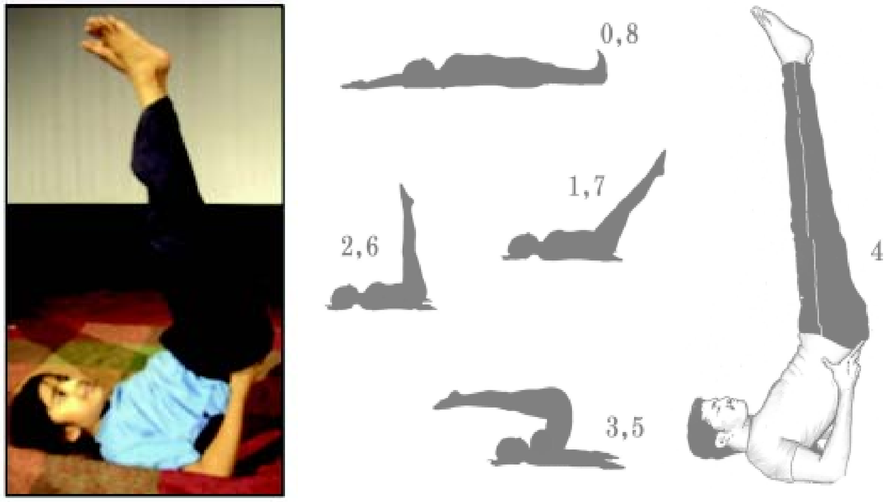
स्थितिः – पृष्ठबलेन भवितव्यम्

vH;kl%

- पृष्ठबलेन लेटयेत् हस्तौ शरीरस्य पार्श्व दण्डवत् भवेताम्

fVi.kh

- श्वासं संत्यजन् जानुनी प्रत्यावर्तयेत् तथा पादौ एवं नितम्बौ उपरि कुर्यात् ।
- कूर्परः कटे भवेत्
- पादौ दण्डवत् उपरि कुर्यात् । पादयोः तथा नितम्बयोः स्नायुं विश्रामं यच्छेत् ।



चित्रम् 7.9 विपरीतकरणी

- सामान्यरूपेण श्वासं ग्रहयित्वा अस्यां स्थितौ भवितव्यमम् यावत् सहजता भवेत् ।
- श्वासं संत्यजन् जानुनी सिरं प्रति विनम्येत्, शनैः शनैः नितम्बौ तथा पादौ अधः कुर्यात् तथा प्रारम्भिकस्थितौ पुनरागच्छेत् ।

ykHk%

- दीर्घतमं लाभं यच्छति ।

IV. o{kklue

वृक्षवत् आसनं वृक्षासनं कथ्यते ।

vH;kl%

- उत्थाय पादौ युगपत् कृत्वा भुजाभिः सह उत्थाय समक्षे पश्येत्
- दक्षिणपादं जानुतः परिवर्तयेत् ।
- वामपादस्य जङ्घायामुपरि दक्षिणपादस्य एकमात्रं भागं यावत् संभवं उपरि स्थापयेत् ।
- वामपादे संतुलनं कुर्यात् । उभौ हस्तौ सिरस्योपरि उत्थाय करतले परस्परं योजयेत् । तथा वक्षः स्थलस्य समक्षे आनेतुं शक्यते (नमस्कार मुद्रायाम्)
- 10–15 निमेषार्थं अस्यां स्थितौ भवेत् ।

v= ,o /;kue Hkforo;e ;r

- एकस्मिन् पादे शरीरस्य संतुलनं करणस्य प्रयासं कुर्यात् ।

ykHkk%

- अस्यासनस्य नियमिताभ्यासेन रक्तपरिसंचरणे तथा एकाग्रतायां सुधारं भविष्यति ।
- शरीरं संतुलितं करणे सहायं भवति ।

7.3 Rofj rfoJkeçfof/k% (Instant Relaxation Techniques)

चित्रम् 7.10 शवासन

vH;kl %

- स्वपादं युगपत् आनयेत् । पार्ष्णीं तथा पादाङ्गुलीः परस्परं मेलयेत् तथा करतलं जङ्घायाः तटे स्थापयेत् ।
- शवासनस्य स्थितौ भवेत्
- अभ्यासस्य समये मुखं प्रसन्नतया सह परिश्रान्ति रहितं कुर्यात् ।
- पादाङ्गूलीनां कर्षणं प्रारम्भेत् ।
- गुल्फौ तथा स्नायुं कर्षयेत् ।
- जानुनः बलेन उपविशेत् ।
- नितम्बौ आकुञ्चयेत् ।
- श्वासं संत्यजेत् उदरं अन्तः कर्षयेत् ।
- मुष्ठिकां निर्मात तथा भुजे कर्षयेत् ।
- श्वासस्य तथा वक्षःस्थलस्य विस्तारं कुर्यात् ।
- स्कन्धौ तथा ग्रीवायाः स्नायुं कर्षयेत् तथा मुखं संकुचितं कुर्यात् ।
- सम्पूर्णं शरीरं पादतलतः सिरपर्यन्तं कर्षयेत् ।
- कर्षणं त्यक्त्वा सम्पूर्णशरीरं विश्रान्ति रहितं कुर्यात् ।
- पादौ तथा हस्तौ छदेः समक्षे उद्घाटितकरलाभ्यां सह पृथक् भवति ।
- सम्पूर्णशरीरं विश्रान्ति रहितं कुर्यात् ।
- तत्काले विश्रामस्य आनन्दं स्वीकुर्यात् ।

ikBkxrk% ç'uk% 7-1

1. पादहस्तासनं सस्कृतशब्द पादतः आगतः अस्ति यस्यार्थः .... तथा हस्तस्यार्थः .... ।

2. विपरीतकरणी संस्कृतशब्दः 'विपरीतः' शब्देन व्युत्पन्ना अस्ति यस्यार्थः .... ।

7.4 क्रियाः

संस्कृते क्रियायाः अर्थः पूर्णक्रियाः वर्तते । एताः शुद्धिकरणस्य प्रविधयः सन्ति। षड् क्रियाः भवन्ति याः विभिन्न आंतरिकानि अङ्गानि स्वच्छकरणे सहायं कुर्वन्ति । अत्रास्मिन् पाठे कपालभातेः क्रियायाः विषये ज्ञास्यामः यस्याः उपयोगः ललाटस्य स्वच्छकरणे क्रियते ।

संस्कृतभाषायां कपालस्यार्थः ललाटं तथा भांतेः अर्थः द्योतनं वर्तते । अतः एषा कंकाले स्थितानां सर्वेषामङ्नां कार्याणि सम्यक् कुर्वन्ति ।

I- nf{k.kukfldk dikyHkkrh

चित्रम् 7.11 कपालभाति

,dkxrk;k% fodkl k; ;kx%

d{kk & 5

fVIi.kh

स्थितिः – दंडासनम्

- कस्मामपि ध्यानमुद्रायाम् उपविशेत्
- स्वमेरुदण्डं ग्रीवां भूमितः दण्डवत् स्थापयेत् ।
- नेत्रोन्मील्य स्कन्धं शिथिलं कुर्यात् ।
- सम्पूर्णं शरीरं सम्पूर्णतया विश्रामं यच्छेत् ।

vH;kl%

- नासिकामुद्रामङ्गीकुर्वन् अनामिकया वामनासिकां पिदधेत् ।
- सक्रियतया तथा सम्यकत्या श्वासनिष्कासनेन सह तीव्रतया अभ्यासं कुर्यात् ।
- प्रत्येकक्रमे श्वासं संत्यजनसमये उदरं शीघ्रतम् अन्तः कृत्वा वायुं निष्कासयेत्।
- प्रत्येकश्वासं निष्कासनान्ते उदरस्य स्नायुं विश्रान्तिरहितं कृत्वा निष्क्रियरूपेण श्वासग्रहणं कुर्यात् ।
- प्रति निमेषे 60 वारं कुर्यात् यावत् शीघ्रं श्वासनिष्कासनम् आवर्तयेत् ।
- एकनिमेषान्ते अभ्यासं पिदधेत् ।
- सम्प्रति श्वासस्य स्वतः निलंबनस्य निरीक्षणं कुर्यात् । वास्तिविकरूपेण किञ्चित् समयाय श्वासग्रहणस्य कापि आवश्यक्ता न भविष्यति ।
- अस्मिन् स्थितौ मनः मौनस्य उत्तमायाः स्थितेः अनुभवं कर्तुं शक्यते ।
- अस्यामवस्थायां गहनविश्रामस्य तथा नूतनोर्जायाः आनन्दं स्वकूर्यात् ।

7-5 ik.kk;ke%

प्राणायामं लोकप्रियरूपेण योगकश्वसनं मन्यते । अस्मिन् श्वसनस्य प्रविधयः सम्मिलिताः सन्ति । याः श्वासेन तथा श्वसनप्रक्रियया नियन्त्रणेण संबधिता अस्ति ।

एषः भवताम् एकाग्रतां तथा ध्यानं वर्धने सहायं करोति जागरुकताम् उत्पन्नयति। विश्रामम् आनयति, परिश्रान्ति न्युनं करोति तथा फुस्फुसानां क्षमतां वर्धयति ।

II. Hkkejh çk.kk;ke

भ्रामरी शब्दः भ्रमरशब्देन ग्रहीतः अस्ति । अस्मिन् प्राणायामे अभ्यासकर्ता भ्रमरवत् ध्वनिं करोति यथा कृष्णमधुमक्षिकापि ध्वनिं करोति अतः एतं भ्रामरी नाम प्रदत्तम् ।

vH;kl%

- कस्मिनपि ध्यानासने उपविशेत् ।
- चिनमुद्रास्थितौ भवेत् ।
- दीर्घश्वासं स्वीकुर्यात् ।
- भ्रमरवत् ध्वनिं उत्पन्नं कुर्यात् ।
- सम्पूर्णसिरसि कम्पनम् अनुभवेत् । श्वासत्यागानन्तरं स्वहस्तौ जानुनोः पार्श्वे आनयेत् तथा शनैः शनैः श्वसनं कुर्यात् । एवमेकं चक्रं भवति ।
- 10 वारम् आवर्तयेत् ।

v= ,o /;ku nkrO;e ;r

- भ्रामर्याः अभ्यासस्य समये मकारस्य प्रयोगं कुर्यात् न तु नकारस्य ।
- दीर्घभ्यासानन्तरं सम्पूर्णसिरसि कंपनम् अनुभवनस्य प्रयासं कुर्यात् सम्पूर्णशिरसि गुञ्जायमानं प्रभावेण सह ।

,dkxrk;k% fodkl; ;kx%

d{kk & 5

fVIi.kh

- प्रारम्भे भ्रामर्याः 5 – 10 क्रमाः पर्याप्ताः सन्ति ।
- मानसिकचिन्तां दूरी करणे अस्याभ्यासः क्रियते ।

ykHkk%

- एषः क्रोधं न्युनं करणे सहायं करोति ।
- एषः एकाग्रतां तथा स्मरणशक्तिं वर्धयति ।

7-6 /kkj.kk ¼i|"ikfj½

धारणा एकस्मिन् बिन्दौ केन्द्रितमस्ति यत्

- भवतां श्वसनम्
- एकस्मिन् मन्त्रे
- एकस्मिन् शब्दे
- कस्मिनपि वस्तुनि

प्रारम्भे मनः केन्द्रतकरणं कठिनं वर्तते अतः प्रारम्भे केवलं केचन निमेषार्थं ध्यानं करणीयम् अनन्तरं अस्यावधिं वर्धयेत् ।

आगच्छन्ति वयं एकस्मिन् सुन्दरपुष्पस्योपरि ध्यानं कुर्मः तथा धारणायाः अभ्यासं कुर्मः।

- विश्रामरस्थितौ उपविशेत् ।
- स्वहस्तौ जानुनोः उपरि स्थापयेत् तथा एकस्मिन् क्षणे स्वनेत्रम् उन्मीलयेत्।
- स्वश्वासं उदरे पूरयेत् तथा स्वस्कन्धौ स्वकर्णपर्यन्तं कुर्यात् ।
- स्वाग्रिमां श्वासार्थं स्वोदरं रिक्तं कुर्यात् तथआ स्वस्कन्धौ स्वकर्णतः दूरं कुर्यात् ।
- एतादृशं त्रिवारम् आवर्तयेत् ।

- यदि भवन्तः इच्छन्ति चेत् स्वमुखं बाह्यः श्वासनिष्कासनसनये उद्घाटितुं शक्नुवन्ति ।
- यदा वयं सहजाः स्मःतथा वयं स्वश्वासचक्रे बद्धास्मः तर्हि वयं स्वैकाग्रतायाः गतिविधिं प्रारब्धुं शक्नुमः ।
- शनैः स्वनेत्रम् उद्घाटयेत् तथा एकं पुष्पं अन्वेषयेत् तथा स्वार्धनेत्रं पिदधानं कृत्वा कनीनिका झपकेन विना नेत्रोन्मील्य पुष्पस्योपरि कति समयपर्यन्तं ध्यानकेन्द्रिकर्तुं शक्यते ।
- पुष्पस्य प्रत्येकभागं तस्यवर्णं तथा आकारसहितं दर्शनस्य प्रयासं कुर्यात्।
- यदा कनीनिका झपककरणस्य आवश्यक्ता भवेत् तदा नेत्रोन्मील्य तस्य पुष्पस्य कल्पनां कुर्यात् यस्मिन् भवन्तः ध्यानकेन्द्रितं कुर्वन्तः आसन् ।
- किं भवन्तःपुष्पस्य चित्रं तथा तस्याकारं स्मरतुं शक्यते ? पश्यन्तु यत् किं भवन्तः एतं चत्ररूपे मनसः समक्षे आनेतुं शक्नवन्ति ।
- चित्रोपरि ध्यानकेन्द्रितं कुर्यात् यावत् ध्यानं अन्यत्र न भवेत् तावत्
- एकवारं एवं भवनान्तरं भवन्तः शनैःशनैः स्वनेत्रम् उद्घाटितुं शक्नवन्ति।
- पश्यन्तु यत् समक्षे यत् पुष्पम् आसीत् तं भवन्तं कियत् सम्यक्तया स्मरितवन्तः

7-7 /kkj.kk ¼i|l"kkifj½

धारणायाः अभ्यासे एकं बिन्दुः केन्द्रं भवति । वयं स्वमस्तिष्कं वर्तमाने निवसने तथा एकवस्तुना सह योगस्य प्रशिक्षणं दद्मः । एकस्मिन् बिन्दुरूपरि ध्यानकेन्द्रितकरणस्योद्देश्यं अभ्यासेन सह एकमुपकरणं वर्तते यत् सिक्थवर्तिका तथा मंत्रं किमपि भवितुं शक्यते । धारणायाः सम्पूर्णं तात्पर्यम् एवं वर्तते यत् यदा मनः अन्यत्र गच्छति तदा मनः ध्यानवस्तुनि पुनः आगमनस्य आचरणं कारणं वर्तते । अस्याभ्यासस्य एकस्मिन् स्तरे यदा ध्यानं निर्वाहः सहजः

,dkxrk;k% fodkl k; ;kx%

तथा दीर्घकालीनो भवति तदा वयं धारणायाः अभ्यासेन ध्यानस्य अवस्थायां गच्छामः।

सम्प्रति धारणां निरंतरं कुर्वन् एतां सहजां कुर्यात् यत् एकं ध्यानं वर्तते ।

- एकं पुंष्पं स्वीकुर्यात् ।
- तत् स्वसमक्षे एकफुटपरिमितां दूरीं पर्यन्तं एकस्मिन् कोणे नेत्रस्य समक्षे स्थापयेत् ।
- पुष्पस्य परीक्षणं कृत्वा पश्येत् यत् तत् कथं दृश्यते तथा तस्य आकृतयः एवं वर्णं कथं वर्तते ?
- एकम् अथवा द्विनिमेषार्थं स्वनेत्रम् उन्मीलयेत् ।
- किं भवन्तः इदानीमपि स्वमनसि एतत् चित्रं द्रष्टुं शक्नुवन्ति अथवा अस्य समक्षे स्वोपस्थितिं अनुभवितुं शक्नवन्ति ।
- पश्येत् यत् भवतां समक्षे यत् पुष्पम् आसीत् तं भवन्तः कियत् सम्यक्तया स्मरतुं शक्नुवन्ति ?

d{kk & 5

fVIi.kh

ikBxrk% ç'uk% 7-2

1. भ्रमारी शब्दः भ्रमरेण ग्रहीतः यस्यार्थः ....।
2. धारणा एकस्मिन् बिन्दुरूपरि ध्यानकेन्द्रितकरणं वर्तते यत् .... भवितुं शक्यते ।

HkoUr% fd% f'kf{kroUr%

भवन्तः केचन योगभ्यासान् शिक्षितवन्तः ये एकाग्रतां वर्धयन्ति तथा स्वशिक्षणस्य

प्रक्रियायामपि ध्यानकेन्द्रितकरणे सहायतां कुर्वन्ति । अस्मिन् सम्मिलिताः सन्ति

- श्वासग्रहणस्याभ्यासाः – हस्तं प्रसार्य श्वासग्रहणम्, दक्षिणपादम् उपरि कृत्वा श्वासग्रहणम्, शवासनम्
- आसनम्– पादहस्तासनम्, अर्धचक्रासनम्, विपरीकरणी, तथा वृक्षासनम्।
- तत्कालविश्रामप्रविधिः
- क्रियाः – दक्षिणनासिका कपालभाती
- प्राणायामाः – भ्रामरीप्राणायामः
- धारणा (पुष्पोपरि)
- ध्यानम् (पुष्पोपरि)

ikB~;r ç'u

1. भ्रामर्याः कोऽर्थो विद्यते ?
2. कपालभातीक्रियायाः कोर्थोऽ वर्तते ?
3. अर्धचक्रासनस्य के लाभाः सन्ति ?

mÙkjekyk

7-1

1. पादौ तथा हस्तौ
2. विपरीतम्

7-2

1. कृष्णामधुमक्षिका
2. श्वासम्, मन्त्रम्, शब्दः तथा वस्तु