9

Lej.k'kfäo/kZuk; vH;kl%

अद्यत्वे चिंता तथा मानसिकपरिश्रान्तिः अस्माकं कृते सामान्याः अभवन्, विशेषरूपेण युवाछात्राणां कृते । अस्य नकारात्मकः प्रभावाः – ध्यानस्य एकाग्रतायाः तथा स्मृतेः न्यूनता वर्तते । सम्यगेकाग्रतायै जनः प्रथमं मानसिकपरिश्रान्तेः मुक्तो भवितव्यः । अयं योगमाध्यमेन प्राप्तुं शक्यते । योगमाध्यमेन विश्रामे ध्याने तथा एकाग्रतायां सुधारं कर्तुं शक्यते । योगः एकः प्राचीनविज्ञानम् तथा तथा जीवनस्य युक्तिः वर्तते । यस्मिन् शितिलीकरणप्राणायामः, श्वासनाभ्यासः, आसनम्, प्राणायामः, तथा अन्याः क्रियाः अपि सम्मिलिताः सन्ति । एषः एवं दृश्यते यत् योगाभ्यासः छात्रान् ध्यानकेन्द्रितं करणे तथा स्मरणशक्तेः सुधारकरणे सहायं करोति ।

mís';kfu

एतं पाठं पठनानन्तरं भवनत् सक्षमाः भविष्यन्ति :

- विभिन्नयोगाभ्यासान् करणे ;
- श्वासग्रहणस्य अभ्यासं करणे ;
- विभिन्नप्रकारकानि आसनानि करणे ;
- प्राणायामः (भ्रामरीं) परिभाषितं करणे ;
- विभिन्नक्रियाः करणे ।

d{kk & 5

fVIi.kh

9-1 'olukH;kl%

श्वासाभ्यासः श्वासगतिं सामान्यकरणार्थं वर्तते तथा श्वासं समानकरणार्थं निरंतरं लयबद्धो वर्तते । अस्मिन् अभ्यासे हैड्स स्ट्रेच ब्रीदिंग एंकलस्ट्रेच, भुंजागासनम् तथा स्ट्रेटलेगब्रीदिंग शम्मिलिताः सन्ति । एषः स्मृतिं सम्यक् करणे भवतां सहायं करोति तथा मनः शान्तं करोति ।

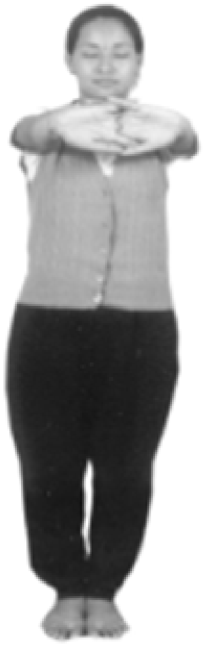
I. gLr;k% d"k.ke (Hand Stretch Breathing)

आगच्छन्तु वयं हस्तकर्षणार्थं अभ्यासं कुर्मः

स्थितिः – ताड़ासनम्

vH;kl

- पादौ युगपत् कृत्वोत्तिष्ठेत् (पार्ष्ण्यौ युगपत् तथा पादाङ्गूल्यः शरीरस्य पार्श्वे भवेयुः)
- शनैः स्वहस्तौ वक्षःस्थलस्य समक्षे आनयेत् ।
- अङ्गूल्यः ग्रन्थयेत् तथा करतले वक्षः स्थले स्थापयेत् ।
- स्वस्कन्धौ संकुचितं कुर्यात् तथा तस्मिन् स्थितौ विश्रामयेत् ।
- स्वनेत्रे उन्मीलयेत् ।



चित्रम् 9.1 हस्तयों कर्षणम्

हैड स्ट्रेचश्वासस्वीकरणे चरणद्वयं भवति ।

a. क्षैतिजम्

b. लंबवतावस्था ।

pj.ke 1 & {kfr te

vH;kl%

- श्वासं स्वीकुर्वन् समये बाहू स्वशरीरस्य समक्षे प्रसारयेत् तथा भुजे स्कन्धस्तरे भवितव्यौ ।
- अस्मनेव समये करतले प्रत्यावर्तयेत् येन करलयोः दिशा बहिः भवेत् ।
- बाहू सम्पूर्णतया प्रसारयेत् परन्तु परिश्रान्ति न भवेत्।
- सम्प्रति श्वासं निष्कासनस्ये समये एतां प्रक्रियां विपरीतरूपेण कुर्यात् ।
- स्कन्धौ पुनः संकुचयेत् ।
- एषः एकः क्रमो वर्तते । एवं पञ्चवारम् आवर्तयेत्।

चित्रम् 9.2 हस्तयों कर्षणम्

pj.ke 2 & yEcor

vH;kl%

- पुनः तामेव गतिविधम् आवर्तयेत् अस्मिन् क्रमे हस्तौ सिरस्योपरि लंबवत् प्रसारेत् ।
- करतलौ उपरि अधः कुर्वन् समये नासिकायाः पर्यन्तंम् आनयेत् ।
- 5 वारम् आवर्तयेत्

lko/kkurk

एतमभ्यासं कुर्वन् समये केषाञ्चन बिन्दूनां स्मरणस्य आवश्यक्ता वर्तते ।

- प्रत्येकचक्रस्य प्रारम्भे तथा अन्ते स्कन्धौ संकुचेत् ।

- श्वासत्यागं श्वासग्रहणस्यापेक्षा दीर्घतमं भवेत् ।
- हस्तयोः गतिविधिभिः श्वासं सम्यकतया 'सिक्रोनाइज' कुर्यात्।
- श्वासग्रहणाय सम्यकजारूकता निर्मात।

चित्रम् 9.3

ykHkk%

- वक्षः स्थलस्य अधस्तनं मध्यमं तथा उपरितं भागं उद्घाटने सहायं करोति ।
- लयबद्धश्वासं वर्धयति ।
- श्वासं प्रति जागरूकतां वर्धयति ।

II. ,dyLVp

आगच्छन्तु वयं गुल्फयोः कर्षणस्य अभ्यासं कुर्यात्

स्थितिः – ताडासनम्

- स्वदृष्टीं 4–5 फिटपरिमितं दूरं करोतु तथा स्व जङ्घायाः समक्षे स्थापयेत्।
- श्वासग्रहण समये, हस्तौ उपरि कुर्यात् तथा पार्ष्ण्यौ युगपत् प्रसारयेत् ।
- श्वासं संत्यजनं समये पार्ष्ण्यौ तथा करतले युगपत् आनयेत् ।
- पञ्चवारम् आवर्तयेत्

Lej.k'kfäo/kuk; vH;kl%

ykHkk%

चित्रम् 9.4

- श्वासं प्रति जागरूकतां वर्धयति ।
- ध्यानकेन्द्रतकरणस्य क्षमतायां सुधारं करोति ।
- विश्रामं कुर्यात् तथा शरीरं संतुलितं कुर्यात् ।
- मनः शान्तयेत्

III. Hkqtxklue

आगच्छन्तु वयं गुल्फयोः कर्षणस्य अभ्यासं कुर्मः

स्थितिः – उदरबलस्य मुद्रा

vH;kl%

- हस्तौ कूर्परतः प्रत्यावर्तयेत् तथा करतलौ न्यूनाति न्यूनं बलं प्रददत् करतले वक्षः स्थलस्य पार्श्वे संस्थापयेत् ।
- कूर्परौ परस्परं पार्श्वे संस्थापयेत् तथा तयोः प्रसारणं न भवेत् ।
- श्वासं स्वीकुर्यात् तथा उपरि आगच्छेत् ।
- यावत् संभवं मेरुदण्डं तथा ग्रीवां पृष्ठतः स्थापयेत् ।
- शरीरं नाभितः अधः भूम्याः संपर्के स्थापयेत् ।

चित्रम् 9.5 भुजंगासनम्

- करतले न्यून्यातिन्यूनं बलेन सह एकनिमेषपर्यन्तं सामान्यश्वासेन अन्तिमायां स्थितौ भवेत् ।
- पुनः श्वासं संत्यजन् स्थितौ आगच्छेत्
- मकरासने विश्रामं कुर्यात् ।

ykHk

- मेरूदण्डस्य स्नायुं दृढं करोति ।
- उदरस्य मज्जां न्यूनकरणे सहायं करोति ।

IV. ikn n.MoreRFkku 'okl% ¼odfYid ikne½

वयं दक्षिणपादं उत्थानाय श्वासाय अभ्यासं कुर्मः ।

स्थितिः– पृष्ठबलेन आसनम्

vH;kl&

- श्वासं स्वीकुर्वन्, जानु प्रत्यावर्तयन्, दक्षिणपादं शनैः शनैः उपरिकुर्यात् यावत् विश्रामप्रदायिका स्थितिः भवेत् ।
- श्वासं संत्यजन् यावत् संभवं शनैः शनैः कटे आनयेत् । वामपादेन अभ्यासम् आवर्तयेत।
- एषः एकः क्रमो वर्तते ।
- दशवारम् आवर्तयेत् ।

चित्रम् 9.6 पादं दण्डवतमुत्थानं श्वासः

Lej.k'kfäo/kuk; vH;kl%

d{kk & 5

fVIi.kh

I ko/kkurk

एतमभ्यासं कुर्वन् समये स्मरणीयाः बिन्दवः

- अभ्यासस्य समये जानुनी न प्रत्यावर्तयेत ।
- द्वितीयं पादं अग्रेकरणार्थं सक्षमभवनार्थं भूम्यां दक्षिणपादं बाधितं न कुर्यात् ।
- पादस्य गतिविधिभिः सह श्वासं सम्पूर्णतया सम्मिलितं कुर्यात् ।
- अभ्यासस्य समये सम्यक् श्वासगतिं स्थापयेत् ।

ikBkxr ç'u 9-1

1. 'हैडस्ट्रेचब्रीदिंग' अस्य द्वे चरणे के स्तः ?
2. भुजंगासनस्य लाभद्वयं लिखत ।

9-2 vklue

पूर्वं वयं ज्ञास्यामः यत् आसनानि कानि सन्ति ?

आसनानि भवितुं शक्यते – उत्थाय करणीयानि, उपविश्य करणीयानि उदरबलेन लिटयित्वा करणीयानि, पृष्ठबलेन लेटयित्वा करणीयानि अग्रे नत्वा करणीयानि पृष्ठे नत्वा करणीयानि पार्श्वे नत्वा करणीयानि आसनानि सन्ति । एतानि मेरुदण्डस्य आकुञ्चने सहायं कुर्वन्ति । अन्येषु शब्देषु वदामश्चेत् आसनानि एतादृशानि सन्ति यानि निम्नप्रकारैः क्रियते यथा –

- स्थिरतया सह
- सहजतया सह

- विना प्रयासेन
- अंतिमस्थितौ असीमितप्रसन्नतया सह

I. ineklue

एतत् नाम पद्मशब्देन आगतोऽस्ति, यस्यार्थः' कमलम्' अस्ति तथा आसनम् यस्यार्थः 'मुद्रा' वर्तते । आङ्लभाषायां एतं लोटसपोस्चरअनेन नाम्ना ज्ञायते ।

पद्मासनाय अभ्यासं कुर्यात् ।

स्थितिः – दंडासनम्

vH;kl

- दक्षिणपादेन भूमिं स्पृशेत् तथा जानु प्रत्यावर्तयेत ।
- दक्षिणपादं वामजङ्घायां वामकटेः पार्श्वे स्थापयेत्
- एवमेव दक्षिणकटेः पार्श्वे वामपादं दक्षिणजङ्घायाम् आनयेत् ।
- उभयोः पादतले पार्ष्ण्याः उपरितः भवति तथा परस्मपरस्य' पैल्विक'अस्थिनः समक्षे मिलतः ।

चित्रम् 9.7 पदमासनम्

- कूर्परौ प्रत्यावर्तितौ तथा चिनमुद्रायां जङ्घायां हस्तौ स्थाप्य उपविशेत् ।

ykHk

- एषः मनसि स्थिरताम् आनयति ।

II. m"Vªklue

एषः नाम उष्ट्रशब्देन स्वीकृतोऽस्ति । उष्ट्रवदासनम् उष्ट्रासनं कथ्यते । एतं आङ्गलभाषायां 'कैमलपोज' रूपेणापि ज्ञायते ।

आगच्छन्तु वयं उष्ट्रासनस्य अभ्यासं कुर्मः

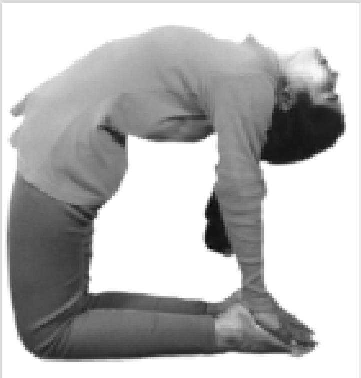
स्थितिः – दंडासनम्

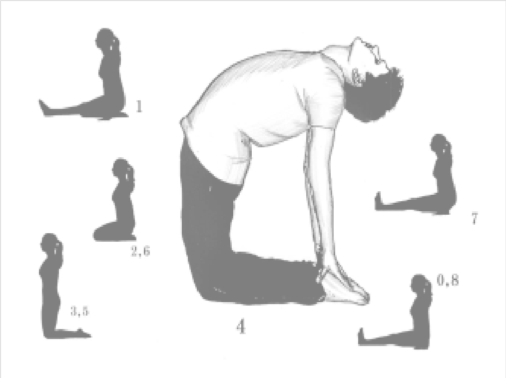
vH;kl%

1. वज्रासने उपविशेत्
2. जानुनोः बले उत्तिष्ठेत् ।
3. करतले कटौ स्थापयेत्, अङ्गूल्यः अग्रतः भवेयुः
4. श्वासं स्वीकुर्यात् सिरं पृष्ठे विनम्येत् ।करतले पार्ष्ण्योः स्थापयेत् ।
5. पुनरागमनसमये श्वासं संत्यजेत् ।
6. शिथिलदंडासने विश्रमेत् ।

Lej.kkFkZ ladsr%

उष्ट्रः दृढपृष्ठभागयुक्तो मन्यते अतः एषा मुद्रा पृष्ठभागं दृढीकरणे तथा मेरुदण्डं परितः स्नायुं दृढीकरणार्थमपि कार्यं करोति ।





चित्रम् 9.8 उष्ट्रासनम्

ykHkk%

- रक्तपरिसंचरणे सुधारं करोति ।
- स्कन्धस्य तथा पृष्ठभागस्य स्नायुं ,जङ्घे तथा बाहू दृढं करोति ।
- सरीरे स्फूर्तिं यच्छति ।

III. ;kx eqæk

आगच्छन्तु वयं योगमुद्रायाः अभ्यासं कुर्मः

स्थितिः – दंडासनम्

vH;kl%

- दक्षिणपादं वामपादस्योपरि स्थापयेत् तथा वामपादं दक्षिणजङ्घायां स्थापयेत्।
- पद्मासने आगच्छेत् ।
- हस्तौ पृष्ठभागस्य पृष्ठे नयेत् । दक्षिणहस्तस्य मुष्टिकां निर्मात तथा वामकरतलेन दक्षिणहस्तस्यमणबन्धं गृह्णीयात् ।
- स्कन्धौ विश्रामयेत् ।
- श्वासं स्वीकुर्वन् कटितः वक्षःस्थलम् उद्घाटयन् पृष्ठे विनम्येत् ।
- श्वासं संत्यजन् शनैः शनैः कटितः अग्रे विनम्येत् तथा सिरं जानुतः समानान्तरम् आनयेत् । एवं स्कन्धौ संकुचयेत् ।

चित्रम् 9.9 योग मुद्रा

- सामान्यश्वासेन एतादृश्यां स्थितौ भवेत् ।
- पुनः पूर्वचरणमाध्यमेन पुनरागच्छेत् ।

Lej.k'kfäo/kuk; vH;kl%

ykHkk%

- एषः शरीरस्य मांसं न्यूनरणे सहायं करोति ।
- एषः मधुमेहरोगीभ्यः लाभप्रदो वर्तते ।

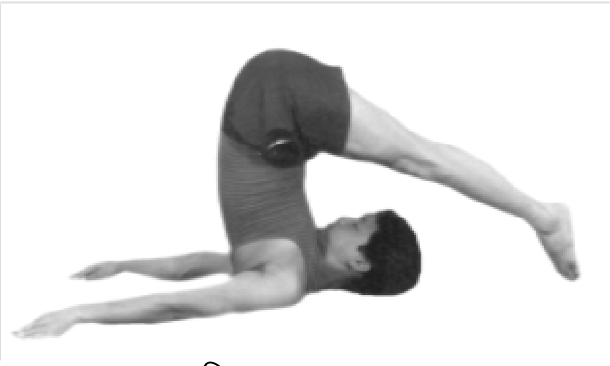
IV. gykl ue

वयं हलासनस्य अभ्यासं कुर्मः

स्थितिः– पृष्ठबलेन

vH;kl%

- श्वासं गृह्णीयात् तथा शनैः शनैः (जानुनी अधः करणं विना) पादौ उपरि कुर्यात् यावत् भूमीतः 45 डीग्रीपरिमितं न भवेत् ।
- श्वसनं निरंतरं कुर्यात् तथा पादौ 90 डीग्रीतः अग्रे कुर्यात् तथा सहैव हस्तौ नितंबस्य पार्श्वे कृत्वा अधः आनयेत्।
- श्वासं संत्यजन् नितम्बौ कबन्धम् च उपरि कुर्यात् । करतलाभ्यां पृष्ठभागाय सहाय्यं यच्छेत् । पृष्ठभागं सम्यक् सहायं प्रदानार्थं कूर्परौ अधः दृढतया स्थापयेत् ।
- पादौ भूम्याः समानान्तरं कुर्वन् हस्तौ उपरि कुर्वन् कबन्धं दण्डवत् कुर्यात्, यावत् चिबुकं वक्षः स्थलस्योपरि भागे न स्पृशेत् । अस्यां स्थितौ श्वसनं कुर्यात् ।
- श्वासं संत्यजेत् ,पादतलं भूमीं स्पर्शनार्थम् अग्रे आनयेत् । हस्तौ परस्परं किञ्चित् दूरं समानान्तरं स्थापयेत् ।
- सामान्येन श्वसनेन सह एकनिमेषपर्यन्तं अस्यां स्थितौ भवितव्यम्।



चित्रम् 9.10 हलासनम्

- श्वासं स्वीकुर्यात् तथा भूम्यां स्कन्धस्य विश्रामार्थं शनैः शनैः पादं अग्रे कुर्यात् ।
- शवासने विश्रामं कुर्यात् ।

ykHk%

- पृष्ठस्य स्नायुः मेरुदण्डस्य अस्थिषु कर्षणं करोति ।
- ग्रीवायाः पर्यन्तं रक्तस्य प्रवाहं वर्धयति तथा मेरुदण्डम् आकुञ्चमयं करोति ।

V. otzklue

वज्रवत् आसनं वज्रासनं कथ्यते वज्र इत्यक्ते शस्त्रं विद्युत् तथा मणिः अस्ति एवं आसनस्यार्थः मुद्रा वर्तते । आगच्छन्तु वयं वज्रासनस्य अभ्यासं कुर्मः

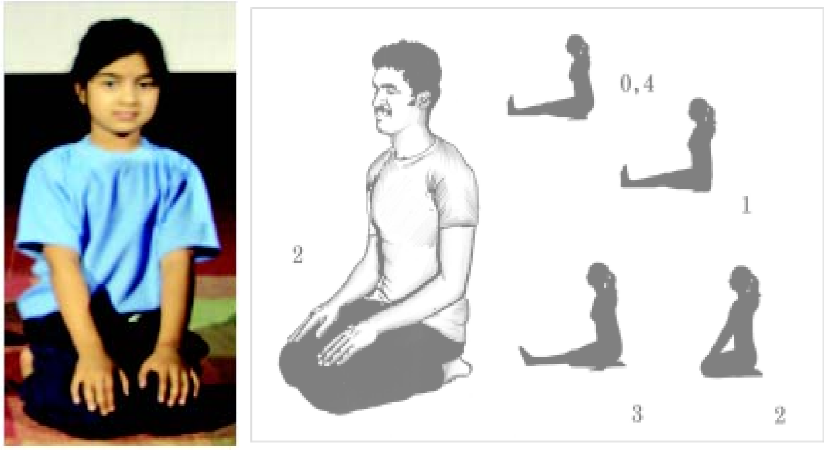
स्थितिः – दंडासनम्

vH;kl%

- दक्षिणपादं प्रत्यावर्तयेत तथा दक्षिणनिंतम्बस्याधः पार्ष्णीम् आनयेत् ।
- दक्षिणपार्ष्ण्याम् उपविशेत् तथा वामपादं प्रत्यावर्तयेत् तथा वामपार्ष्णीं वामनितम्बस्य अधः आनयेत् ।

Lej.k'kfäo/kuk; vH;kl%

- पार्ष्णीं तथा करतले जङ्घायां संस्थाप्य विश्रामेण नितम्बयोः सह सरतलया उपविशेत् ।



चित्रम् 9.11 वज्रासनम्

ykHk%

- एषः तंत्रिकातंत्राय आरामं यच्छति ।
- शरीरस्य रक्तपरिसंचरणे सुधारं करोति ।

ikBxr% ç'u% 9-2

1. वज्रासनस्य कोऽर्थो वर्तते ?
2. वज्रासनस्य लाभद्वयं लिखत ।

9-3 ik.kk;ke%

प्राणायाम लोकप्रियरूपे योगिश्वसनरूपे मन्यते अस्मिन् श्वसनप्रविधयः सम्मिलिताः सन्ति याः श्वासं तथा श्वसनप्रक्रियां नियन्त्रितं कुर्वन्ति ।

एषः भवताम् एकाग्रतां तथा ध्यानं वर्धने सहायं करोति, जागरूकतां उत्पन्नयति, मनसि शान्तिम् आनयति, मानसिकपरिश्रान्तिं न्यूनं करोति तथा फुस्फुसानां क्षमतां वर्धयति ।

I. Hkkejh

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

भ्रामरीप्राणायामस्य अभ्यासं कुर्मः

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 nkr0;e ;r

- भ्रामर्याः अभ्यासस्य समये मकारस्य प्रयोगं कुर्यात् न तु एमकारस्य ।
- दीर्घभ्यासानन्तरं सम्पूर्णसिरसि कंपनम् अनुभवनस्य प्रयासं कुर्यात् सम्पूर्णशिरसि गुञ्जायमानं प्रभावेण सह ।
- प्रारम्भे भ्रामर्याः 5 – 10 क्रमाः पर्याप्ताः सन्ति ।

Lej.k'kfäo/kuk; vH;kl%

- मानसिकचिन्तां दूरी करणे अस्याभ्यासः क्रियते ।

ykHk%

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

पाठगत प्रश्न 9.3

1. प्राणायामस्य के लाभाः सन्ति ?
2. भ्रामरीशब्दं परिभाषयत ।

9-4 fØ;k%

संस्कृतभाषायां क्रियायाः अर्थः व्यापारो वर्तते । प्राणयामक्षेत्रे एताः स्वच्छतायाः प्रविधयः सन्ति । षट् क्रियाः सन्ति याः आन्तरिकानि अङ्गानि शुद्धकरणे सहाय्यं कुर्वन्ति । वयं कपाभातिः क्रियायाः विषये ज्ञास्यामः यस्य उपयोगः ललाटं स्वच्छकरणे भवति ।

कपालभातिः योगप्रविधौ एकः श्वासस्य व्यायामो वर्तते । कपालभातेः अर्थो वर्तते, द्योतमानः मस्तिष्कः ।

I. dikyHkkfr% ¼dikyHkkfr% oldfYid:i.k ukld;k% lg½

आगच्छन्तु वयं कपालभातेः क्रियायाः अभ्यासं कुर्मः ।

स्थितिः दंडासनम्

- कस्यामपि ध्यानमुद्रायाम् उपविशेत् ।
- स्वमेरुदण्डं तथा ग्रीवां भूमितः पूर्णतया सम्यक् दण्डवत् स्थापयेत् ।

- नेत्रोन्मील्य स्कन्धौ शिथिलं कुर्यात् ।
- सम्पूर्ण शरीरं विश्रामस्थितौ कुर्यात् ।

vH;kl

- श्वासं अनेन प्रकारेण बहिः कुर्यात् यत् उदरस्य अधस्तनीयः वायुः बहिरागच्छेत् । विना कमपि प्रयासेन अनायासेन निष्क्रियरूपे श्वासं स्वीकुर्यात् ।
- प्रत्येकश्वासनिष्कासनस्यान्ते उदरस्थीयां स्नायुं विश्रान्तिं यच्छेत् निष्क्रियश्वासं गृह्यात्
- प्रतिनिमेषे षष्टिः आवर्तनं भवति । यावच्छीघ्रं श्वसनं कुर्यात्
- एकनिमेषान्ते अभ्यासं पिदधेत् ।
- सम्प्रति स्वचालितश्वासस्य निरीक्षणं कुर्यात् वास्तविकरूपेण किञ्चित् क्षणपर्यन्तं श्वासग्रहणस्य आवश्यक्ता न भविष्यति ।
- अनेन सह मनसि मौनस्य गहनतमायाः स्थितेः अनुभवं भवितुं शक्यते । गहनविश्रामेण तथा नूतनोर्जया सह अस्यावस्थायाः आनन्दं स्वीकुर्यात् ।

चित्रम् 9.12 कपालभातिः (कपालभातिः वैकल्पिकरूपेण नासकयोः सह)

- यावत् श्वासः पुनः सामान्य न भवेत् तावत् प्रतीक्षां कुर्यात् ।
- पूर्णतया विश्रामं कुर्यात् ।
- नासिकामुद्रायां वामनासिकां वैकल्पिकरूपेण पिदधेत् तथा वैकल्पिकनासिकया सह एतम् अभ्यासं कुर्यात् ।

चित्रम् 9.13 ध्यानासनम्

Lko/kkurk

कपालभातिं कुर्वन् समये स्मरणीयाः वार्ताः

- श्वासं संत्यजन् समये स्कन्धौ न परिचालयेत् ।
- श्वासं ग्रहणार्थं प्रयासं न कुर्यात् ।

ykHk

- एषः उदरक्षेत्रं उत्तेजितं करोति तथा पाचने सुधारं करोति ।
- कपालभातिः फुस्फसेभ्यः अधिक कार्बनडाइ ऑक्साइड वायुं तथा अपशिष्टवायुं बहिः करोति ।
- एषः हृदयस्य तथा फुस्फुसानां क्षमातायं सुधारं करोति तथा 'ब्रोन्कियलअस्थमा' रोगं सम्यक् करोति ।

ikBxrk% ç'uk% 9-4

1. कपालभातिं परिभाषितुं करोतु ।

2. कपालभातेः लाभद्वयं लिखत ।

HkoUr% fd~ f'kf{kroUr%

- योगाभ्यासेन स्मरणशक्तौ सुधारं भवति
- 'हैड्स स्ट्रेच ब्रीदिंग एंकलस्ट्रेच, भुंजागासनम् तथा स्ट्रेटलेगराइजिंग ब्रीदिंग 'शम्मिलिताः सन्ति ।
- विभिन्न प्रकारैः करणीयानि आसनानि मेरुदण्डं अग्रे पृष्ठे पार्श्वे नमने आकुञ्चने च सहाय्यं कुर्वन्ति ।
- आसनानि पञ्चधा भवन्ति । पद्मासनम्, उष्ट्रासनम्, योगमुद्रा, हलासनम् तथा वज्रासनम् ।
- एतानि आसनानि सहायता कुर्वन्ति –

  – मनः स्थिरकरणे

  – शरीरे वसा तथा क्रोधं न्यूनकरणे एवं रक्तपरिसंचरणे सुधारकरणे
- प्राणायामः

  – भ्रामरी
- क्रिया

  – कपालभातिः वैकल्पिकनासिकाद्वयेन

Lej.k'kfäo/kZuk; vH;kl%

ikBkUrk% ç'uk%

1. कपालभातेः कोऽर्थो वर्तते ?
2. प्राणायामस्य के लाभाः सन्ति ?
3. वज्रासनस्य कोऽर्थो वर्तते ?

mÙkjekyk

9-1

1. क्षैतिजं तथा ऊर्ध्वाकारम्
2. (i) मेरुदण्डं तथा स्नायुं दृढं करोति ।

   (ii) उदरस्य वसां न्यूनकरणे सहायं करोति ।

9-2

1. वज्रवत् आसनं वज्रासनं कथ्यते वज्र इत्यक्ते शस्त्रं विद्युत् तथा मणिः अस्ति एवं आसनस्यार्थः मुद्रा वर्तते ।
2. (i) एषः तंत्रिकातंत्राय विश्रामं यच्छति ।

   (ii) शरीरे रक्तपरिसंचरणे सुधारं करोति ।

9-3

1. एषः भवताम् एकाग्रतां तथा ध्यानं वर्धने सहायतां करोति जागरूकतां उत्पन्नयति, विश्रामं आनयति मानसिकपरिश्रान्तिं न्यूनं करोति तथा फुस्फसयोः क्षमतां वर्धयति ।

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

9-4

1. कपालभातिः योगप्रविधौ एकः श्वासस्य व्यायामो वर्तते । कपालभातेः अर्थो वर्तते, द्योतमानः मस्तिष्कः ।

2. (i) एषः पाचने सुधारं करोति

   (ii) एषः हृदयस्य क्षमतायां सुधारं करोति ।