

d{kk-v

i kB 6 çk.kk; ke vlfj fØ; k, a

i kB 7 ,dlxrk fodkl ds fy, vH; kl

i kB 8 cf) erk fodkl ds fy, vH; kl

i kB 9 Lej .k 'kfDr c<kus ds vH; kl

i kB 10 ØhMk ; ksc



6

i k.kk; ke vkj fØ; k, a

क्रिया योगिक सफाई तकनीक है, जो आपके आंतरिक अंगों को साफ करने में मदद करती है, जैसे आंखें, पाचन तंत्र, श्वसन पथ, नाक मार्ग। प्राणायाम तकनीक धीमी और गहरी श्वास के माध्यम से शरीर में जागरूकता पैदा करने में मदद करती है।

यह आपके फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाने में भी मदद करता है। प्राणायाम सांस को धीमा करने में मदद करता है, यह क्रिया शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करता है।

प्राणायाम अभ्यास के माध्यम से सांस को धीमा करने से बच्चों को मन को शांत करने में मदद मिलती है, और उन्हें चिंता, अति सक्रियता और क्रोध से मुक्त किया जाता है।

प्राणायाम और क्रिया आपको शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखती है। आपने मूल प्राणायाम और क्रिया पहले सीख ली है, आपने क्रिया के तहत कप के साथ वामा जातरु त्राटक, उभय जतरु त्राटक और नेत्र धोना सीखा है। प्राणायाम के तहत क्लींजिंग ब्रीथ (कपालभाती), नाड़ी शुद्धी, विभव प्राणायाम और भ्रामरीकी जानकारी प्राप्त की है।

इस पाठ में आप अतिरिक्त क्रियाओं को सीखेंगे जैसे—

ज्योति त्राटक और जलनेतिय और अतिरिक्त प्राणायाम अर्थात् सूर्य अनुलोम विलोम और चंद्र अनुलोम विलोम।



टिप्पणी



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप सक्षम होंगे—

- वाम जातरु त्राटक, उभय जतरु त्राटक, कप के साथ आँख धोना, ज्योति त्राटक और जल नेति आदि को समझाने में;
- कपालभाति (सांस की सफाई), विभागीय प्राणायाम, भ्रामरी, सूर्य अनुलोम विलोम, चंद्र अनुलोम विलोम, नाडीशुद्धि प्राणायाम आदिप्राणायाम के प्रकार बताने में।

6.1 क्रियाएँ

संस्कृत में क्रिया का अर्थ है श्पूर्ण क्रियाश्। यह सफाई तकनीक भी है। छह क्रिया हैं, जो विभिन्न आंतरिक अंगों को शुद्ध करने में मदद करती हैं। क्रिया योगिक सफाई तकनीक है, जो आपके आंतरिक अंगों को साफ करने में मदद करती है, जैसे आंखें, पाचन तंत्र, श्वसन पथ, नाक मार्ग। यहाँ इस पाठ में आप त्राटक – जतरु त्राटक और ज्योति त्राटक, कपालभाति और जलनेति भी सीखेंगे, जो आपकी आँखों, ललाट लोब और नाक मार्ग को शुद्ध करने में मदद करता है।

- आंखों को साफ करने के लिए त्राटक है। यदि यह नियमित रूप से अभ्यास किया जाता है, तो यह मांसपेशियों और ऑप्टिकल दोनों प्रकार के रोग से नेत्र को बचाता है। यह एकाग्रता, स्मृति को बढ़ाता है और मजबूत, स्वस्थ आंखों को बढ़ावा देता है।
- कपालभाति ललाट लोब को साफ करने के लिए है।
- जलनेति पानी का उपयोग करके नाक के मार्ग को साफ करने की प्रक्रिया है।



त्राटक एक संस्कृत शब्द है, जिसका अर्थ है 'देखना' या 'टकटकी लगाना'। जैसे, इस तकनीकी ध्यान में एकल बिंदु पर शुरू करना शामिल है। ध्यान का केंद्र अंगूठे (जातरु) या मोमबत्ती की लौ (ज्योतित्राटक) की नोक हो सकती है।

I. oke&nf{k.k tr# =kVd

- अपने बाएं हाथ की मुट्ठी बनाएं, अपना अंगूठा उठाएँ।
- अंगूठे की नोक से दृष्टि हटाये बिना बाएं हाथ को बाएं तरफ जितना संभव हो सके ले जाएं।
- थोड़ी देर के लिए बनाए रखें और बाएं हाथ को केंद्र में लाएं।
- केंद्र में बाएं हाथ को बनाए रखना, दाहिने हाथ को ऊपर ले जाना, मुट्ठी बनाना और अंगूठे को ऊपर उठाना।
- सिर को न हिलाएं।
- नेत्रगोलक को हिलाएं।



चित्र 6.1 वाम— दक्षिण जतरु त्राटक



टिप्पणी

- प्रक्रिया को तीन बार दोहराएं।
- सामान्य रूप से हथेली रगड़ें।
- शांत रहिए।
- भ्रामरी प्राणायाम करें।

II. mHk; tr %=kVd



चित्र 6.2 उभय जतरु त्राटत

- दोनों हाथों को सामने की ओर तानें। अंगूठों को ऊपर उठाएं।
- दोनों उंगलियों को टकटकी लगाकर देखना शुरू करें।
- दाहिनी उंगली को दाएं और बाएं उंगली को बाएं रास्ते से लेना शुरू करें।
- दोनों अंगूठे एक साथ टकटकी लगाए रखें।
- यदि आप दोनों को नहीं देख सकते हैं, तो उन्हें थोड़ा करीब लाएं और वहां बनाए रखें।
- धीरे-धीरे दोनों अंगूठों की एक साथ दृष्टि खोए बिना दोनों हाथों को एक साथ वापस लाएं।
- हथेली रगड़ें।



- बाहों को आराम दें।
- थोड़ा सर झुकाएं।
- छाती पर भुजाओं का समर्थन करें।
- एक गहरी सास लो। आसपास की आंख की मांसपेशियों को दबाएं।
- भ्रामरी प्राणायाम करें।
- आसपास की आंख की मांसपेशियों के माध्यम से भ्रामरी के कंपन का आनंद लें।

III. di | s vkj [k /kkuk

vh; kl

- एक आंख कप लें, इसे पानी से भरें।
- बायीं आंख को बायें हाथ से बंद करें, दायें हाथ के साथ दायीं आंख के पास का प्याला लाएं।
- पानी में दाहिनी आंख की पुतली रखें।
- पलक झपकना – कम से कम 7 बार आंख बंद करना और खोलना।



चित्र 6.3 आंख धोना

- बाएं हाथ से दाईं ओर आंख के कप को पकड़ें और दाएं आंख की गेंद पर सारा पानी गिरने दें।
- इसी तरह बाईं ओर भी दोहराएं।
- दोनों तरफ से पूरा होने के बाद, आंख की गेंद के ऊपर और नीचे की मांसपेशियों पर कोमल मालिश करें ताकि शेष कोई भी पानी नीचे गिर जाए।
- इसे टियर सैक मालिश कहा जाता है।



टिप्पणी

ykk

- यह अभ्यास, आँखों को धो देता है।
- एलर्जी दूर करता है।
- दृष्टि सुधार में अत्यधिक उपयोगी।

IV. T; kfr =kVd

ट्राटक एक निश्चित टकटकी बिंदु पर ध्यान केंद्रित करने का अभ्यास है। ज्योति त्रिकट में एक लौ पर टकटकी लगाना शामिल है।

rš kjh

- मोमबत्तियाँ, मोमबत्ती स्टैंड और माचिस प्राप्त करें।
- अच्छे परिणाम के लिए अभ्यास शुरू करने से पहले अपनी आँखों को ठंडे और साफ पानी से धोएँ।
- जब आप एक समूह में अभ्यास करते हैं, तो मोमबत्ती स्टैंड के चारों ओर बैठें, मोमबत्ती स्टैंड से पर्याप्त दूरी पर एक सर्कल बनाएं (1.5 से 2 मीटर)। मोमबत्ती को आँखों के समान स्तर पर रखें।

fLFkfr %

- किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठें।
- अपनी रीढ़ और गर्दन को जमीन से बिल्कुल सीधा रखें।
- धीरे-धीरे अपनी आँखें बंद करें और अपने कंधों को ढीला छोड़ दें।



चित्र 6.4 ज्योति त्राटक



- पूरे शरीर को पूरी तरह से आराम दें और चेहरे को मुस्कुराहट के साथ आराम दें।
- आइए हम ज्योति त्रिकट की शुरुआत करते हैं, यानी 'एफर्टलेस गेजिंग या फोकसिंग'।
- धीरे से अपनी आँखें कुछ पलकें खोलें और फर्श पर देखें। लौ को सीधे न देखें।
- धीरे-धीरे अपनी दृष्टि को कैंडल स्टैंड के आधार पर स्थानांतरित करें, फिर स्टैंड के शीर्ष पर जाएं, फिर मोमबत्ती के पास और फिर धीरे से मोमबत्ती की लौ को देखें।
- अब, बिना किसी मेहनत के पूरे आंच पर टकटकी लगायें। आंखें झपकाएं नहीं।
- यदि आपको लगता है कि आपकी आँखों में कोई जलन महसूस हो रही है तो अपनी इच्छा शक्ति का उपयोग करें और आराम से टकटकी लगायें। यदि आँसू दिखाई देते हैं, तो इसे स्वतंत्र रूप से बहने दें। आंखों से आंसुओं को निकलने दें।
- करीब 30 सेकंड के लिए लौ पर नजर बनाए रखें।
- धीरे-धीरे अपनी आँखें बंद करें, कुछ सेकंड के लिए अपनी हथेलियों को एक दूसरे के खिलाफ रगड़ें, अपनी हथेलियों का एक कप बनाएं और अपने नेत्रगोलक को कवर करें।
- धीरे से हथेली को दबाएं और छोड़ें।
- पांच राउंड पूरा करने के बाद, धीरे से अपने हाथों को नीचे गिराएं।
- नेत्रगोलक के आसपास शांत सनसनी महसूस करें। कुछ सेकंड के लिए आराम करें। अपनी आँखें तुरंत न खोलें।



टिप्पणी

- अगला कदम हम सांस और भ्रामरी के साथ तालमेल जोड़ेंगे। पहले अपनी आंखों के चारों ओर लगातार दबाव डालें, फिरसाँस लें और भ्रामरी 'म्मम्म' का जप करें। पूरे शरीर में भ्रामरी के कंपन को महसूस करें, उसी प्रक्रिया को दोहराएं।
- श्वास लें— जब आप श्वास छोड़ें, तबम्म का जप करें, पूरे सिर क्षेत्र में विशेष रूप से आंख क्षेत्र के आसपास ध्वनि प्रतिध्वनि महसूस करें।

ykkk

- यह आंखों को स्पष्ट, उज्ज्वल और उज्ज्वल बनाता है।
- यह आंसू ग्रंथियों को साफ करता है और ऑप्टिकल प्रणाली को शुद्ध करता है।
- यह ध्यान के लिए एक उत्कृष्ट तैयारी है।
- आंखों की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
- एकाग्रता और स्मृति में सुधार करता है

; gka ; g /; ku j [kuk egRoi wkZ gSfd %

- त्राटक क्रिया एकाग्रता में लाने में मदद करती है, जो आपकी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करती है।
- यह नियमित रूप से अभ्यास किया जाता है तो यह मांसपेशियों और ऑप्टिकल दोनों को नेत्र रोग से बचाता है।
- कप के साथ त्राटक और आंखों को धोने से आपकी आंखों को साफ करने में मदद मिलती है और एलर्जी भी होती है, जिससे आपकी आंखों की रोशनी और एकाग्रता में सुधार होता है।
- बिना पलक झपकाए एक छोटे बिंदी, चंद्रमा, उगते हुए सूर्य और हरे पत्ते पर ध्यान केंद्रित करके त्राटक अभ्यास किया जा सकता है।



टिप्पणी

V. tyufr

जलनेति पानी का उपयोग करके नाक गुहा की सफाई की प्रक्रिया है। नमकीन गुनगुने पानी का उपयोग नाक और श्वसन पथ की भीड़ और रुकावटों से छुटकारा पाने के लिए किया जाता है।

vH; kl

- पैरों को अलग रखें।
- नेति पात्र को अपने दाहिने हाथ में पकड़ें।
- नेति पात्र की नोजल को दाईं नासिका में डालें।
- मुंह खुला रखें और मुंह के माध्यम से स्वतंत्र रूप से सांस लें।
- पहले सिर को थोड़ा पीछे की ओर झुकाएं, फिर आगे की ओर और बाईं ओर को बगल में रखें ताकि बर्तन का पानी दाहिने नथुने में प्रवेश करे और गुरुत्वाकर्षण द्वारा बाईं ओर से बाहर निकले। बर्तन खाली होने तक प्रवाह की अनुमति दें।
- बाईं ओर समान दोहराएं।
- दोनों तरफ की प्रक्रिया को पूरा करने के बाद, सभी नथुने से दोनों दिशाओं में सभी नथनों से पानी निकालने के लिए जोर से साँस छोड़ें। यह कपालभाती की प्रक्रिया है।



चित्र 6.5 जलनेति



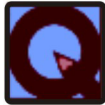
टिप्पणी

ykk

- नेति क्रिया साइनसाइटिस, नाक, गले और आंखों की बीमारियों को ठीक करने में मदद करती है।
- यह सर्दी, खांसी और एलर्जी को कम करने में मदद करता है।
- यह नाक मार्ग के जमाव और रुकावटों को कम करने में मदद करता है और नासिका में श्वास की सहजता को प्रोत्साहित करता है।

; gka ; g /; ku j [kuk egROI wKz gSfd %

- जलनेति के लिए पानी – 500 मिलीलीटर फिल्टर्ड गुनगुना पानी लें और इसमें 1 चम्मच नमक मिलाएं।
- जलनेति करने के बाद, कपालभाति को नाक क्षेत्र को सुखाने के लिए किया जाना चाहिए।
- नेति क्रिया करते समय मुंह से सांस लें।



पाठगत प्रश्न 6.1

1. क्रिया क्या है?
2. जलनेति के लाभ क्या हैं?

6.2 प्राणायाम

प्राण का अर्थ है ऊर्जा और यम का नियमन करना है। प्राणायाम वह है जो ऊर्जा को नियंत्रित करता है। प्राणायाम सांस को धीमा और लयबद्ध बनाने में मदद करता है। जब सांस धीमी हो जाती है, तो मन शांत हो जाता है।



प्राणायाम आपकी मदद करता है –

- रक्त परिसंचरण में सुधारने में।
- शरीर और मन को विश्राम देने में।
- अपने एकाग्रता कौशल में सुधार करने में।
- चिंता छोड़ने में।
- फेफड़ों की क्षमता में सुधारने में ।

I. di kyHkkfr ¼ ká jkdukk½

कपालभाति योग तकनीक में से एक है जो एक श्वास व्यायाम है। श्कपालभातीश् का अर्थ है 'चमकता हुआ माथा'।

कपालभाती का अभ्यास आपके शरीर से कार्बन डाइऑक्साइड को हटाने में मदद करेगा, जिससे आप ताजगी और ऑक्सीजन युक्त महसूस करेंगे। यह आपकी याददाश्त को बेहतर बनाने में भी मदद करता है क्योंकि यह आपके मस्तिष्क की कोशिकाओं को उत्तेजित करता है।

vH; kI

- किसी भी ध्यान मुद्रा में सीधे बैठें। एक गहरी सास लें।



चित्र 6.6 प्राणायाम



टिप्पणी

- साँस को इस तरह से बाहर निकालें कि पेट के निचले हिस्से को हवा बाहर निकालने के लिए अनुबंधित किया जाए।
- बिना किसी प्रयास के अनायास और निष्क्रिय रूप से साँस लेना।
- वायु निष्क्रिय साँस के माध्यम से शरीर में प्रवेश करेगी। यह कपालभाति का एक अभ्यास स्ट्रोक है। एक बार में 10 स्ट्रोक से शुरुआत करें। यह एक इसका एक चरण है।
- एक अभ्यास सत्र में एक से तीन राउंड का अभ्यास किया जा सकता है।

uk dja%&

- साँस छोड़ने के दौरान छाती या कंधों को न हिलाएँ।
- साँस लेने के लिए प्रयास न करें।

ykkk

- यह उदर क्षेत्र को उत्तेजित करता है और पाचन में सुधार करता है।
- कपालभाति फेफड़ों से अधिक कार्बन-डाइऑक्साइड और अन्य अपशिष्ट गैसों को बाहर निकालता है।
- यह हृदय और फेफड़ों की क्षमता में सुधार करता है और इसलिए ब्रोन्कियल अस्थमा के लिए अच्छा है।
- यह पूरे शरीर में रक्त परिसंचरण में सुधार करता है।
- यह शरीर को स्फूर्ति देता है और सुस्ती को दूर करता है।

II. foHkfo; k çk.kk; ke

यह प्राणायाम है जो तीनों वर्गों – उदर, वक्ष और भगनासा का उपयोग करने में मदद करता है जो गहरी साँस लेने में सहायता करता है। श्वास निरंतर, सहज और लयबद्ध हो जाती है।

यह गलत श्वास तंत्र को सही करता है और फेफड़ों की महत्वपूर्ण क्षमता को बढ़ाता है

A. v/ke 'okl (Abdominal Breathing)

fplæpk

- अब हम सीखते हैं कि चिन्मुद्रा का अभ्यास कैसे करें जिसे पेट (डायफ्रामिक) श्वास (अधम) का अभ्यास करते समय अपनाया जाना चाहिए।
- अंगूठे की युक्तियों को आगे की उंगलियों की युक्तियों से स्पर्श करें।
- दूसरी उंगलियों को सीधा रखें।
- हथेलियों को जांघों के बीच पर रखें।



चित्र 6.7 चिन्मुद्रा

स्थितिरू वज्रासन

vH; kl

- हाथों को चिन्मुद्रा में जांघों पर रखें।
- श्वास, गहराई से, धीरे-धीरे और लगातार, पेट बाहर निकलता है।
- पेट को लगातार और धीरे-धीरे अंदर खींचें।
- इस श्वास चक्र को पांच बार दोहराएं।
- पूरी प्रक्रिया में कोई झटका नहीं होना चाहिए।
- यह सहज, निरंतर और आराम से किया जाना चाहिए।

टिप्पणी



टिप्पणी

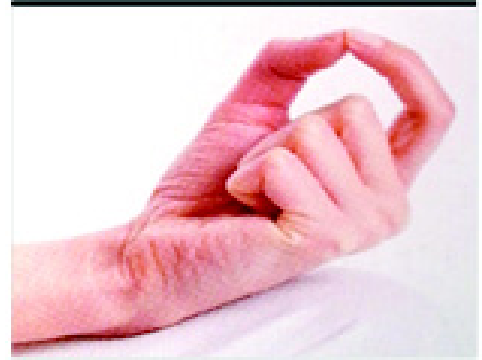
; gka ; g /; ku j [kuk egROI wkZ gSfd :

- अधम उदरसांस लेने पर हवा फेफड़ों के निचले हिस्से को भर रही हो।
- छाती में किसी झटके से बचें।

B. e/; e 'okd (Thoracic Breathing)

fpUe; eæk

- आइए अब सीखते हैं कि चिन्मय मुद्रा का अभ्यास कैसे करें जिसे मध्यम श्वास (Thoracic Breathing) का अभ्यास करते समय अपनाया जाना चाहिए।
- आगे की उंगलियों की युक्तियाँ अंगूठे के सुझावों को छूती हैं और अन्य सभी उंगलियाँ हथेलियों के खोखले में मुड़ी हुई होती हैं।
- उन्हें जांघों पर आराम दें।



चित्र 6.8 चिन्मय मुद्रा

vH; kI

स्थिति : वज्रासन

- चिन्मय मुद्रा में हाथों को जांघों पर रखें।
- साँस लेते समय, छाती के पिंजरे को आगे, बाहर और ऊपर की तरफ फैलाएं।
- साँस छोड़ते समय छाती की दीवार को आराम दें और आराम की स्थिति में लौट आएं।
- इस श्वास चक्र को पांच बार दोहराएं।
- पेट के झटकों से बचें।



C. vk | 'okl (Upper lobar breathing)

vkfn eæk

- आइए अब हम नासिका मुद्रा का अभ्यास करना सीखें।
- सूर्य अनुलोम विलोम, चंद्र अनुलोम विलोम और नाडीशुद्धि प्राणायाम का अभ्यास करते हुए इस मुद्रा को अपनाया जाना चाहिए।
- दोनों हाथों की मुट्टी अंदर की ओर झुके हुए अंगूठे से बनाएं।
- जांघों पर मुट्टी बांधें।



चित्र 6.9 आदि मुद्रा

vh; kl

स्थिति : वज्रासन

- किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठें।
- हाथों को आदि मुद्रा में जांघों पर रखें।
- साँस लेते समय कॉलर की हड्डियों और कंधों को ऊपर और पीछे की तरफ उठाएं।
- साँस छोड़ते समय कंधों को आराम की स्थिति में लाएं।
- इस श्वास चक्र को पांच बार दोहराएं।

; gka ; g /; ku j [kuk egROI wKz gSfd

- पेट और छाती के झटकों से बचने की कोशिश करें।



टिप्पणी

D. i wkl ; kfxd 'okl

पूर्ण योगिक श्वास अनुभागीय श्वास या पूर्ण श्राव के तीनों वर्गों का एक संयोजन है।

vH; kl

स्थिति : वज्रासन

- हाथों को पेट पर आराम करते हुए ब्रह्म मुद्रा में नाभि पर रखें।
- साँस लेने के दौरान, अधम, मध्यम और आद्य प्राणायाम क्रमिक रूप से होते हैं। अब उसी क्रम (पेट, छाती और भगनासा) में साँस छोड़ते हैं।
- इस श्वास चक्र को पांच बार दोहराएं।

ykhk

- इस अभ्यास का उद्देश्य आपको श्वसन के तीन अलग-अलग घटकों (पेट, वक्ष और आवरण) से अवगत कराना है और उन्हें पूर्ण योगासन में शामिल करना है।
- प्रतिदिन 5 मिनट की पूर्ण योगासन करने से भी चमत्कार हो सकता है।
- जब आप थका हुआ या गुस्सा महसूस करते हैं, तो पूर्ण योगासन का अभ्यास करें। यह आपके दिमाग को शांत करने और उसे पुनर्जीवित करने में मदद करेगा।

; gla ; g /; ku j [kuk egROI wkl g\$fd %

- पूरी प्रक्रिया को आराम और आरामदायक होना चाहिए, चेहरे पर मुस्कान के साथ।
- अपने साँस लेने और साँस छोड़ने के समय का निरीक्षण करें।



- श्वास नाक के माध्यम से किया जाना चाहिए न कि मुंह के माध्यम से। जैसे-जैसे आप दिन-प्रतिदिन पूर्ण योगिक सांस लेने के दौर को बढ़ाते हैं, आप इस अभ्यास को शरीर के एक स्वचालित और सामान्य कार्य के रूप में विकसित करते जाएंगे।

III. Hkkehj

भ्रामरी शब्द भ्रामरा से लिया गया है जिसका अर्थ है श्ब्लैक ह्यूमिंग बीड़। इस प्राणायाम में अभ्यासी वह ध्वनि करता है जो काली मधुमक्खी के भिनभिनाने की ध्वनि से मिलता-जुलता है, इसलिए इसे भ्रामरी प्राणायाम का नाम दिया गया है।

vh; kl

- किसी भी ध्यान आसन में आएँ।
- चिन मुद्रा ग्रहण करता है।
- गहराई से श्वास लें।
- बाहर निकलते हुए, मादा मधुमक्खी के गुनगुनाहट के समान एक कम पिच वाली ध्वनि उत्पन्न करें।
- पूरे सिर में कंपन महसूस करें। साँस छोड़ने के बाद, अपने हाथों को अपने घुटनों पर वापस लाएं और धीरे-धीरे साँस लें। यह एक चक्कर पूरा करता है।
- 10 राउंड दोहराएं।

ykkk

- यह गुस्से को कम करने में मदद करता है।
- यह एकाग्रता और स्मृति में सुधार करने में मदद करता है।



टिप्पणी

; gka ; g /; ku j [kuk egRoI wkZ gSfd %

- भ्रामरी के अभ्यास के दौरान इन कारण का प्रयोग करें न कि 'एम-कार' का।
- लंबे अभ्यास के साथ पूरे सिर क्षेत्र में मजबूत कंपन को महसूस करने की कोशिश करें और इसके पूरे शरीर में गूंजने वाले प्रभाव के साथ।
- शुरुआत में, भ्रामरी के 5 से 10 चक्कर पर्याप्त हैं।
- मानसिक तनाव दूर करने के लिए कभी भी इसका अभ्यास किया जा सकता है।

ukfl dk eæk



चित्र 6.10 नासिका मुद्रा

- आइए अब हम नासिका मुद्रा का अभ्यास करना सीखते हैं, जिसे सूर्य अनुलोम विलोम, चंद्र अनुलोमा विलोमा और नादिशुद्धि प्राणायाम का अभ्यास करते समय अपनाया जाना चाहिए।
- अपने दाहिने हाथ को ऊपर उठाएं और हथेली को छूने के लिए तर्जनी और मध्य उंगलियों को मोड़ें।
- अंगूठे, छोटी और अनामिका को ऊपर रहने दें। अनावश्यक तनाव के बिना इसे यथासंभव सीधा रखने की कोशिश करें।



IV. I wZ vuyke foyke çk.kk; ke

सूर्य अनुलोम विलोम प्राणायाम किया जाता है, जहाँ साँस लेना और छोड़ना दोनों नासिका मुद्रा को अपनाते हुए दाहिनी नासिका से किया जाता है।

- यह शारीरिक ऊर्जा को बढ़ाने और आपको पुनर्जीवित करने में मदद करता है।
- इससे शरीर में गर्मी बढ़ती है।
- रक्त को शुद्ध करता है और पाचन में सुधार करता है।
- वजन कम करने के लिए फायदेमंद।

vH; kl

- अपने दाहिने हाथ से नासिका मुद्रा को धीरे-धीरे अपनाएं।
- अब बाईं नासिका को नासिका मुद्रा की छोटी और अनामिका से बंद करें।
- धीरे-धीरे श्वास लें और दाहिनी नासिका से ही धीरे-धीरे सांस छोड़ें।
- अभ्यास के दौरान बाएं नथुने को हर समय बंद रखें।
- श्वास और साँस छोड़ने का यह एक चक्र एक दौर है।
- पांच राउंड का अभ्यास करें।

; gka ; g /; ku j [kuk egROI wKz gSfd %

- सभी साँस लेना और साँस छोड़ना दायें नथुने के माध्यम से किया जाना चाहिए।
- सूर्य मुद्रा प्राणायाम का अभ्यास खाली पेट करना चाहिए।
- यह प्राणायाम आपके शरीर की गर्मी को बढ़ाता है इसलिए बुखार और गर्मियों में पीड़ित होने से बचना चाहिए।



टिप्पणी

V. pæ vugke foyke

चंद्र अनुलोम विलोम प्राणायाम किया जाता है जहाँ नासिका मुद्रा को अपनाते हुए साँस लेना और साँस छोड़ना दोनों, बायीं नासिका से किया जाता है।

- यह शरीर को ठंडा करने में मदद करता है।
- यह चिंता और मानसिक तनाव के लिए फायदेमंद है।
- यह मन को शांत करने में मदद करेगा।
- सर्दियों में अभ्यास करना उचित नहीं है।

vH; kl

- धीरे से नासिका मुद्रा को अपने दाहिने हाथ से गोद लें।
- दाहिने नथुने को अंगूठे की नोक से बंद करें।
- अब केवल बाएं नथुने से धीरे-धीरे श्वास लें और छोड़ें।
- अभ्यास के दौरान दाएं नथुने को हर समय बंद रखें।
- साँस लेना और साँस छोड़ने का एक चक्र एक दौर है।
- पांच राउंड का अभ्यास करें।

; gka ; g /; ku j [kuk egROI wKz gSfd %

यह प्राणायाम शरीर को ठंडा करता है।

VI. ukMh'kf) çk.kk; ke

नाड़ीशुद्धि प्राणायाम वैकल्पिक नासिका श्वसन है। शुद्धि का अर्थ है 'शुद्ध करना'। अभ्यास दाएं और बाएं नथुने के माध्यम से श्वास प्रवाह को संतुलित करता है। यह प्राणायाम अभ्यास, बाएं नथुने से साँस लेने से शुरू और समाप्त होता है।



टिप्पणी

इसमें बाएं नथुने के माध्यम से साँस लिया जाता है और फिर दाएं नथुने के माध्यम से बाहर निकाला जाता है, फिर दाएं नथुने के माध्यम से साँस लेते हुए, और बाएं नथुने के माध्यम से साँस छोड़ते हुए क्रम बदल दिया जाता है। इस प्राणायाम को नाडीशुद्धि प्राणायाम कहा जाता है। इसे अनुलोम विलोम प्राणायाम भी कहा जाता है।



चित्र 6.11

नाडीशुद्धि प्राणायाम

नाडीशुद्धि प्राणायाम रक्त और श्वसन प्रणाली को शुद्ध करता है। गहरी साँस लेने से ऑक्सीजन के साथ रक्त समृद्ध होता है।

यह प्राणायाम श्वसन तंत्र को मजबूत करता है और तंत्रिका तंत्र को संतुलित करता है। यह घबराहट और सिरदर्द से राहत दिलाने में मदद करता है।

vH; kl

- किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठें।
- नासिका मुद्रा को अपनाएं।
- दाहिने नथुने को धीरे-धीरे दाहिने अंगूठे से बंद करें और बाएं नथुने से पूरी तरह से साँस छोड़ें। फिर उसी बाएं नथुने के माध्यम से गहराई से श्वास लें।
- अपनी अंगूठी और नासिका मुद्रा की छोटी उंगली के साथ बाईं नासिका को बंद करें, दाहिनी नासिका को छोड़ें। अब धीरे-धीरे और पूरी तरह से दाहिने नथुने से साँस छोड़ें।



चित्र 6.12 नाडीशुद्धि प्राणायाम



टिप्पणी

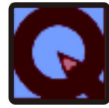
- उसी दाहिनी नासिका से गहरी श्वास लें। फिर दाएं नथुने को बंद करें और बाएं नथुने से सांस छोड़ें। यह नाड़ीशुद्धि प्राणायाम का एक दौर है।
- पांच राउंड दोहराएं।

ykkk

- विषाक्त पदार्थों को साफ करता है और छोड़ता है।
- तंत्रिका तंत्र को शांत और कायाकल्प करता है।
- ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाता है।
- दिमाग का संतुलन और विचार की स्पष्टता लाता है।

; gka ; g /; ku j [kuk egRoI wKz gSfd %

- यह अभ्यास दो नथनों को संतुलित करेगा और नाक के मार्ग को भी साफ करेगा।
- यह प्राणायाम मन में शांति लाता है।



पाठगत प्रश्न 6.2

1. प्राणायाम क्या है?
2. नाड़ीशुद्धि प्राणायाम के किन्हीं दो लाभों को सूचीबद्ध करें



आपने क्या सीखा

- प्राणायाम और क्रिया की अवधारणा। आपने निम्न प्राणायाम और क्रियाओं के बारे में और चरणबद्ध तरीके से उसी के बारे में सीखा है और इन प्राणायामों और क्रियाओं को करने के लाभों को नोट किया है।



I. प्राणायाम

- कपालभाती
- विभागीय प्राणायाम
- भ्रामरी
- सूर्यअनुलोम विलोम
- चंद्र अनुलोम विलोम
- नाड़ीशुद्धि प्राणायाम

II. क्रियाएँ

- वाम जातरु त्राटक
- उभय जातरु त्राटक
- कप से आँख धोना
- ज्योति त्राटक
- जलनेति



पाठांत प्रश्न

1. त्राटक क्या है?
2. कपालभाति क्या है?
3. भ्रामरी प्राणायाम क्या है?
4. विभागीय प्राणायाम क्या है?
5. नाड़ीशुद्धि प्राणायाम क्या है?
6. चंद्र अनुलोम विलोम की प्रक्रिया लिखिए।



टिप्पणी



उत्तरमाला

6-1

1. क्रियाएँ योगिक शुद्धिकरण तकनीक है, जो आपके आंतरिक अंगों जैसे कि आंखें, पाचन तंत्र, श्वसन तंत्र, नाक के मार्ग को साफ करने में मदद करती है।
2. जलनेति सर्दी, खांसी और एलर्जी को कम करने में मदद करता है।

6-2

1. प्राणायाम तकनीक धीमी और गहरी श्वास के माध्यम से शरीर में जागरूकता पैदा करने में मदद करती है। यह आपके फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाने में भी मदद करता है। प्राणायाम सांस को धीमा करने में मदद करता है

2

- तंत्रिका तंत्र को शांत और कायाकल्प करता है।
- ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाता है।
- दिमाग का संतुलन और विचार की स्पष्टता लाता है।
- विषाक्त पदार्थों को साफ करता है और छोड़ता है। (कोई दो)

