

मुक्त व्यावसायिक शिक्षा कार्यक्रम



कोड सं. 498-499

योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम

प्रायोगिक योग प्रशिक्षण पुस्तिका



राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

आईएसओ 9001: 2008 प्रमाणित

(मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत एक स्वायत्त संस्थान)

ए-24/25, इंस्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर-62, नोएडा-201309 (उ.प्र.)

मुक्त व्यावसायिक शिक्षा कार्यक्रम
कोड संख्या 498-499

योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम

प्रायोगिक योग प्रशिक्षण पुस्तिका



राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

सलाहकार समिति

अध्यक्ष राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान नोएडा	निदेशक (व्या. शिक्षा) राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान नोएडा
--	--

पाठ्यचर्या समिति

श्रीमती सरिता शर्मा पाठ्यचर्या समिति अध्यक्ष निदेशक, योगसरिता एशियाड विलेज, नई दिल्ली	प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज योग विभागाध्यक्ष, गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड	प्रोफेसर सुरेशलाल बरनवाल योग विभागाध्यक्ष, देवसंस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड
योगाचार्य कुन्दन कुमार पाठ्यक्रम निदेशक, योग संभाग भारतीय विद्याभवन, नई दिल्ली	प्रोफेसर जी.डी. शर्मा योग विभागाध्यक्ष, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड	डॉ. लक्ष्मी नारायण जोशी योग विभागाध्यक्ष, उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड
श्रीमती सीमा सिंह, योगाचार्या इंटीग्रल योग केन्द्र, वैशाली गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश	डॉ. एस.के. त्यागी, सहा. प्रोफेसर योग विभाग, गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड	श्री विवेक योगी, योगाचार्य इंटरनेशनल विश्वगुरु मेडीटेशन एवं योग संस्थान, ऋषिकेश, उत्तराखंड

पाठ्यक्रम समिति

प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज, पाठ्यक्रम समिति अध्यक्ष
योग विभागाध्यक्ष, गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड

लेखन दल

श्रीमती सीमा सिंह, योगाचार्या इंटीग्रल योग केन्द्र, वैशाली गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश	डॉ. पवन कुमार चौहान व.का. अधिकारी, व्या.शि.वि. राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान	डॉ. ऊधम सिंह (सहा. प्रोफेसर) योग विभाग, गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड
डॉ. तबस्सुम प्राकृतिक चिकित्सक, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, मुम्बई		श्री आदित्य स्वरूप भारद्वाज योगाचार्य गांधी स्मारक प्राकृतिक चिकित्सा समिति, राजघाट, दिल्ली

संपादन

प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज योग विभागाध्यक्ष गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड	डॉ. राजीव रस्तोगी स. निदेशक, केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली	प्रोफेसर सुरेशलाल बरनवाल योग विभागाध्यक्ष, देवसंस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड
डॉ. ऊधम सिंह (सहा. प्रोफेसर) योग विभाग, गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड	प्रोफेसर जी.डी. शर्मा योग विभागाध्यक्ष पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड	श्री मनमोहन कटैत भाषा विशेषज्ञ, भारतीय विमानपत्तन प्राधिकरण, नई दिल्ली

पाठ्यक्रम समन्वयक

डॉ. पवन कुमार चौहान
वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी, व्या. शि.वि.
राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान
नोएडा (उ.प्र.)

ग्राफिक्स/पिक्चर तथा अन्य सहयोग

श्री पवन कुमार, रिसर्च स्कॉलर (योग)
योग विभाग, गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड
श्री गणेश प्रसाद, रिसर्च स्कॉलर (योग)
योग विभाग, गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड
श्री विवेक योगी, योग शिक्षक
इंटरनेशनल विश्वगुरु मेडीटेशन एवं योग संस्थान, ऋषिकेश, उत्तराखंड

लेजर कम्पोजर

टेसा मीडिया एण्ड कम्प्यूटर्स, सी-206, शाहीन बाग, जामिया नगर, नई दिल्ली-110025

मन की धात...

प्रिय शिक्षार्थियो

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान के व्यावसायिक पाठ्यक्रम – 'योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम' में आपका स्वागत है। 'योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम' योग विज्ञान के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण पाठ्यक्रम है। जो लोग योग के क्षेत्र में रुचि रखते हैं, इसमें कार्य कर रहे हैं या 'योग शिक्षक' बनने के इच्छुक हैं उन सभी लोगों को ध्यान में रखते हुए इस पाठ्यक्रम को विकसित किया गया है। यह पाठ्यक्रम यौगिक अभ्यास और योग शिक्षा का ज्ञान प्रदान करता है। भारतीय नागरिकों के साथ-साथ विदेशी नागरिक भी इस पाठ्यक्रम में प्रवेश ले सकते हैं।

भारतीय ज्ञान परम्परा में योग का बहुत महत्व है। प्राचीनकाल से ही योग हमारी जीवन शैली के अंग के रूप में समाहित रहा है। योग स्वस्थ जीवन जीने की कला है जो मन व शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। योग अनुशासन का विज्ञान है जो शरीर, मन तथा आत्मशक्ति का सर्वांगीण विकास कर व्यक्तित्व का निर्माण करता है। आज योग सभी को अपनी ओर आकर्षित कर रहा है। स्वस्थ एवं चुस्त-दुरुस्त रहने की दृष्टि से भी योग शिक्षा की समाज में विशेष रूप से मांग है। इस पाठ्यक्रम का उद्देश्य, स्वास्थ्य और शिक्षा के क्षेत्र में, शिक्षार्थियों को योग में प्रशिक्षित करना है। योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम के सफल शिक्षार्थी यौगिक संस्थानों, योग प्रशिक्षण केंद्रों, स्वास्थ्य क्लबों, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सालयों, विभिन्न विद्यालयों-महाविद्यालयों, कॉर्पोरेट सेक्टर आदि में रोजगार प्राप्त कर सकते हैं।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह के दौरान 21 जून 2016 को माननीय राज्यमंत्री, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार श्री उपेंद्र कुशवाहा जी एवं एनआईओएस अध्यक्ष, प्रोफेसर चन्द्र भूषण शर्मा ने कई योग कार्यक्रमों को विकसित करने घोषणा की। इन योग के प्रोफेशनल पाठ्यक्रमों में से सबसे पहले एनआईओएस अध्यक्ष जी के मार्ग-दर्शन में, 'योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम' विकसित किया गया। इस पाठ्यक्रम विकास में विशेष सहयोगी रहे प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज, योग विभागाध्यक्ष, गुरुकुल कागड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, डॉ. राजीव रस्तोगी, स. निदेशक, केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, दिल्ली एवं श्रीमती सरिता शर्मा, निदेशक, योग सरिता संस्थान, दिल्ली का मैं हृदय से आभार प्रकट करता हूँ, तथा गुरुकुल कागड़ी विश्वविद्यालय, पतंजलि विश्वविद्यालय, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, भारतीय विद्या भवन, दिल्ली आदि से सहयोगी रहे अन्य विशेषज्ञों का भी मैं, आभार प्रकट करता हूँ, जिनके अतुलनीय सहयोग से यह पाठ्यक्रम विकसित हो सका।

यह जानकारी देते हुए मुझे विशेष हर्ष हो रहा है कि इस पाठ्यक्रम का प्रारम्भ जनवरी 2018 से होने जा रहा है जिसके माध्यम से तैयार हुए योग शिक्षक, राष्ट्रीय स्तर पर एक निश्चित योग पाठ्यचर्या के अनुसार योग सिखा सकेंगे।

पाठ्यक्रम का संचालन दो प्रकार से किया गया है – एक माह का आवासीय पाठ्यक्रम और एक वर्षीय विस्तारित (ओपन) पाठ्यक्रम। दोनों ही प्रकार की स्थितियों में न्यूनतम संपर्क घंटे 240 घंटे रहेंगे। उक्त पाठ्यक्रम में कुल पांच पेपर हैं जिसमें सिद्धांत (थ्योरी) के तीन (योग दर्शनशास्त्र और क्रियाविज्ञान, मानव शरीर, आहार और शुद्धि, व्यावहारिक योग विज्ञान) और व्यावहारिक प्रशिक्षण के दो (व्यावहारिक योग प्रशिक्षण एवं योग शिक्षण कौशल) पेपर शामिल हैं।

सम्पूर्ण स्व-अनुदेशात्मक अध्ययन सामग्री में शिक्षार्थी सहिष्णु दृष्टिकोण अपनाया गया है। प्रत्येक पाठ सरल व सुव्यवस्थित ढंग से तैयार किया गया है। शिक्षार्थी की पाठ-संबंधी समझ का विश्लेषण करने के लिए प्रत्येक पाठ में पाठगत प्रश्नों को शामिल किया गया है साथ ही कक्षा के बाहर का व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त करने के लिए भी गतिविधियां शामिल की गई हैं। उक्त पाठ्यक्रम के संबंध में, आपके महत्वपूर्ण सुझावों का हम स्वागत करेंगे। यदि कोई संदेह अथवा समस्या है तो आप निःसंकोच हमें लिख सकते हैं।

हमें आशा है कि यह कार्यक्रम आपके लिए बहुत उपयोगी सिद्ध होगा और आपके कैरियर को सही दिशा प्रदान करेगा। हम आपके सफल और उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं।

शुभकामनाओं सहित,

कार्यक्रम समन्वयक और समिति
राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम

पाठ्यक्रम और पाठ्यचर्या

योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम योग विज्ञान के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण पाठ्यक्रम है। जो लोग योग के क्षेत्र में रुचि रखते हैं, इसमें कार्य कर रहे हैं या योग शिक्षक बनने के इच्छुक हैं उन सभी लोगों को ध्यान में रखते हुए इस पाठ्यक्रम को विकसित किया गया है। भारतीय नागरिकों के साथ-साथ विदेशी नागरिक भी इस पाठ्यक्रम में प्रवेश ले सकते हैं।

भारतीय ज्ञान परम्परा में योग का बहुत महत्व है। प्राचीनकाल से ही योग भारतीय जीवन शैली के अंग के रूप में समाहित रहा है। योग स्वस्थ जीवन जीने की एक कला है जो मन एवं शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। योग अनुशासन का विज्ञान है जो शरीर, मन तथा आत्मशक्ति का सर्वांगीण विकास कर व्यक्तित्व का निर्माण करता है। आज स्वस्थ एवं चुस्त-दुरुस्त रहने की दृष्टि से समाज में योग शिक्षा की विशेषरूप से मांग है।

उद्देश्य :

इस पाठ्यक्रम का उद्देश्य, स्वास्थ्य और शिक्षा के क्षेत्र में, शिक्षार्थियों को योग में प्रशिक्षित करना है। उक्त पाठ्यक्रम को पूरा करने के पश्चात, प्रशिक्षु सक्षम होंगे –

- मानव शरीर विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान की मूलभूत जानकारी हासिल करने में;
- योग सिद्धांतों तथा योग क्रिया विज्ञान को समझा पाने में;
- स्वास्थ्य, स्वच्छता, आहार और यौगिक संस्कृति की अवधारणाओं को जानने और इन पर प्रकाश डालने में;
- योग के एकीकृत दृष्टिकोण के अनुप्रयोगों को लागू करने में;
- योग कक्षाएं संचालित करने में;
- शिक्षार्थियों को योग शिक्षा देने में।

रोजगार के अवसर:

योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम के सफल शिक्षार्थी यौगिक संस्थानों, योग प्रशिक्षण केंद्रों, स्वास्थ्य क्लबों, योग और प्राकृतिक चिकित्सालयों, विभिन्न विद्यालयों-महाविद्यालयों, कॉर्पोरेट सेक्टर आदि में रोजगार प्राप्त कर सकते हैं।

प्रवेश योग्यता :

- शैक्षिक योग्यता : किसी भी मान्यता प्राप्त शिक्षा बोर्ड / विश्वविद्यालय से 12 वीं कक्षा पास या समकक्ष
- न्यूनतम उम्र: प्रवेश के समय उम्र 18 वर्ष या ऊपर

लक्ष्य समूह:

सभी भारतीय और विदेशी नागरिक, जो लोग पात्रता की शर्तें पूरी करते हों।

पाठ्यक्रम अवधि

पाठ्यक्रम का संचालन दो प्रकार से है:

- **एक माह का आवासीय पाठ्यक्रम** : आवासीय पाठ्यक्रम दौरान शिक्षार्थी को अपने प्रशिक्षण केन्द्र पर एक महीने के लिए रहना अनिवार्य होगा।
- **एक वर्षीय ओपन पाठ्यक्रम** : एक वर्षीय ओपन पाठ्यक्रम में 10-10 दिन की तीन कार्यशालाएं होंगी जिनमें अनिवार्यरूप से शिक्षार्थी को कार्यशालाओं में भाग लेना होगा। शेष वर्ष भर में, सप्ताह के दौरान दो दिन की कक्षा, केन्द्र द्वारा आयोजित की जाएगी, जिसमें शिक्षार्थी सुविधानुसार भाग ले सकते हैं।

(दोनों प्रकार की स्थितियों में न्यूनतम संपर्क घंटे समान अर्थात् 240 घंटे ही रहेंगे)

अध्ययन योजना:

- सिद्धांत — 30%
- प्रशिक्षण — 50%
- शिक्षार्थी पोर्टफोलियो — 20%

अनुदेशात्मक योजना :

- स्व-निर्देशित मुद्रित सामग्री
- एवीआई/व्या. अध्ययन केन्द्रों पर सम्पर्क कक्षाओं तथा व्यावहारिक-प्रशिक्षण की सुविधाएं
- श्रव्य-दृश्य सामग्री

पाठ्यचर्या :

पाठ्यक्रम में कुल पांच पेपर हैं जिसमें सिद्धांत (थ्योरी) के तीन और व्यावहारिक प्रशिक्षण के दो पेपर शामिल हैं।

• सिद्धांत के तीन पेपर:

1. योग दर्शनशास्त्र और क्रिया विज्ञान
2. मानव शरीर, आहार और शारीरिक शुद्धि
3. व्यावहारिक योग विज्ञान

- **व्यावहारिक प्रशिक्षण के दो पेपर:**
 4. प्रायोगिक योग प्रशिक्षण (योगासन, प्राणायाम, ध्यान आदि)
 5. योग शिक्षण कौशल (माइक्रो/मैक्रो-टीचिंग)

मॉड्यूल –1: योग दर्शन शास्त्र और क्रिया विज्ञान

1. योग और योगिक ग्रंथ

- योग – मूल परिचय
- अर्थ और परिभाषा
- योग दर्शन (योग के दर्शनशास्त्र का परिचय)
- यौगिक शरीर विज्ञान (योगिक ग्रंथों) की अवधारणा
- योग के विभिन्न पथ : ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग, अष्टांग योग और हठ योग

2. अष्टांग योग

- यम
- नियम
- आसन
- प्राणायाम
- प्रत्याहार
- धारणा
- ध्यान
- समाधि

3. यौगिक संस्कृति और मूल्य शिक्षा

- यौगिक संस्कृति – चार पुरुषार्थ : धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष
- चार आश्रम: ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और संन्यास
- चार सिद्धांत: विवेक, वैराग्य, षट् सम्पत्ती, और मुमुक्षुत्व
- नैतिक मूल्य
- आधुनिक जीवन के संदर्भ में प्राचीन भारतीय मूल्यों की प्रासंगिकता

मॉड्यूल –2: मानव शरीर, आहार और शुद्धि

4. मानव शरीर रचना विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान

- मानव शरीर रचना विज्ञान और फिजियोलॉजी का परिचय
- कोशिकाओं और ऊतकों
- अंगों और शरीर में उनकी स्थिति
- मानव शरीर की प्रणालियों का परिचय

5. यौगिक आहार

- भोजन, इसकी आवश्यकता और महत्व
- आहार की यौगिक अवधारणा – सात्विक, राजसिक, तामसिक और मिताहार (अमृत भोजन)
- अम्लीय और क्षारीय खाद्य पदार्थ (20:80 अनुपात)
- आयु, रोग, मौसम और समय के अनुसार यौगिक आहार
- चिकित्सा के रूप में खाद्य पदार्थ और विभिन्न बीमारियों के उपचार में भोजन का महत्व।

6. षट्कर्म (शरीर शुद्धि)

- धौति
- बस्ती
- नेति
- नौली
- त्राटक
- कपालभाती

मॉड्यूल –3 : व्यावहारिक योग विज्ञान

7. सूक्ष्म व्यायाम (क्रियाएँ)

- यौगिक अभ्यास के लिए तैयारी और सावधानियां
- पवनमुक्त आसन सीरीज (1–3)
- नेत्र अभ्यास
- विश्रामात्मक आसन
- ध्यानात्मक आसन

8. **योग आसन**
 - योग आसन
 - अभ्यास से पूर्व तैयारी और सावधानियाँ
 - सूर्य नमस्कार
 - विभिन्न योग आसन
9. **प्राणायाम और ध्यान साधना**
 - प्राणायाम
 - अभ्यास से पूर्व तैयारी और सावधानियाँ
 - मुद्रा और बंध
 - ध्यान
 - योग निद्रा
10. **स्वास्थ्य संवर्धन के लिए योग (सभी के लिए योग)**
 - बच्चों के लिए योग
 - किशोरावस्था के लिए योग
 - युवाओं के लिए योग
 - महिलाओं के लिए योग
 - बुजुर्गों के लिए योग

मॉड्यूल – 4 : प्रायोगिक योग प्रशिक्षण

1. षट्कर्म
2. सूक्ष्म व्यायाम (सूक्ष्म क्रिया)
3. योग आसन
4. सूर्य नमस्कार
5. प्राणायाम
6. बंध
7. मुद्रा
8. ध्यान
9. योग निद्रा

10. मंत्र चिंतन
11. स्वास्थ्य संवर्धन के लिए योग
12. योग केंद्र की विजिट

मॉड्यूल – 5 : योग शिक्षण कौशल (माइक्रो/मैक्रो-टीचिंग) और अभ्यास

1. प्रदर्शन के सिद्धांत और शिक्षण
2. अवलोकन, सहायता और सुधार करना
3. निर्देश, शिक्षण शैलियों, शिक्षकों के गुण
4. आवाज प्रक्षेपण, शिक्षार्थियों की प्रगति पर प्रोत्साहन, देखभाल और मार्गदर्शन
5. कक्षा की योजना और संरचना को सीखने की शिक्षार्थियों की प्रक्रिया
6. संरेखण और हाथों से समायोजन
7. सुरक्षा सावधानी
8. योग की जीवन शैली और योग शिक्षक की नैतिकता
9. योग शिक्षण अध्यापन योग शिक्षण

निर्देश का माध्यम: हिंदी, अंग्रेजी और संस्कृत

प्रवेश प्रक्रिया

- प्रॉस्पेक्टस के साथ उपलब्ध आवेदन पत्र, जिसे एनआईओएस या इसके प्रशिक्षण केंद्र या एनआईओएस वेबसाइट www.nios.ac.in से प्राप्त किया जा सकता है।
- शिक्षार्थी प्रशिक्षण केंद्र में वर्ष भर में अपना आवेदन पत्र जमा कर सकते हैं या ऑनलाइन प्रवेश ले सकते हैं।
- प्रवेश पांच साल के लिए मान्य होगा।

पाठ्यक्रम शुल्क :

पाठ्यक्रम का शुल्क 10,000 रुपये है, जिसमें प्रवेश, पाठ्यसामग्री, और प्रथम बार का परीक्षा शुल्क भी सम्मिलित है। विदेशी नागरिकों के लिए यह शुल्क 500 डॉलर है।

व्यावसायिक अध्ययन केंद्र आवासीय व्यवस्था, भोजन और अन्य विविध सुविधाओं के लिए, यदि चाहे तो सीमित शुल्क, सुविधा अनुसार अलग से ले सकते हैं।

मूल्यांकन और प्रमाणन के लिए योजना :

परीक्षा में बैठने के लिए, परीक्षार्थी परीक्षा हेतु निर्धारित आवेदन पत्र पर आवेदन करेंगे। पाठ्यक्रम के दोनों घटकों (सिद्धान्त और व्यावहारिक) का मूल्यांकन किया जाएगा। उत्तीर्ण शिक्षार्थियों को एनआईओएस अंतिम प्रमाणपत्र प्रदान करेगा।

क्र. सं.	योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम के पेपर	कोर्स कोड	अधिकतम अंक व समयकुल		अंक
			अधिकतम अंक	समय (घंटे में)	
1	योग दर्शन शास्त्र और क्रिया विज्ञान	495	50	3	50
2	मानव शरीर, आहार और शुद्धि	496	50	3	50
3	व्यावहारिक योग विज्ञान	497	50	3	50
4	प्रायोगिक योग प्रशिक्षण (योगासन, प्राणायाम, ध्यान साधना आदि)	498	150+ 50	5	200
5	योग शिक्षण कौशल (माइक्रो/मैक्रो-टीचिंग) और अभ्यास	499	100+ 50	3	150
महायोग =					500

उत्तीर्णता मापदंड : सिद्धान्त और व्यावहारिक दोनों ही घटकों में परीक्षार्थी को अलग-अलग 50% अंक प्राप्त करने होंगे।

विषय सूची

प्रयोग सं.	प्रयोग का नाम	पृष्ठ सं.
1.	कर्मयोग	1
2.	भक्ति योग	3
3.	यौगिक आहार : नीबू पानी के साथ उपवास	5
4.	यौगिक आहार : आहार सूची बनाना	7
5.	ऋतु अनुसार यौगिक आहार	11
6.	औषधीय आहार	14
7.	कुंजल क्रिया (वमन धौति)	16
8.	षट्कर्म अभ्यास : लघु शंखप्रक्षालन	19
9.	षट्कर्म अभ्यास : जलनेति क्रिया	23
10.	षट्कर्म अभ्यास : नौली क्रिया	26
11.	षट्कर्म अभ्यास : कपालभांति	28
12.	षट्कर्म का अभ्यास : त्राटक क्रिया	31
13.	सूक्ष्म व्यायाम : पैर के लिए संधि संचालन (जोड़ों) का अभ्यास	34
14.	सूक्ष्म व्यायाम : हाथों के लिए संधि संचालन का अभ्यास	42
15.	सूक्ष्म व्यायाम : उदरसमूह के आसनों का अभ्यास	48
16.	सूक्ष्म व्यायाम : शक्तिबंध समूह के आसनों का अभ्यास	54
17.	सूक्ष्म व्यायाम: आंखों के लिए अभ्यास	59
18.	विश्रामात्मक आसन	63
19.	ध्यानात्मक आसन	67
20.	वज्रासन समूह के आसन	70
21.	गोमुखासन	75
22.	खड़े होकर किए जाने वाले आसनों का समूह	77
23.	सूर्यनमस्कार	81
24.	पीछे की ओर झुकने वाले आसन	85

25.	आगे की ओर झुकने वाले आसन	89
26.	सिर के बल किए जाने वाले आसन	91
27.	मेरूदंड मोड़कर किए जाने वाले आसन	93
28.	संतुलन के आसन	96
29.	उच्च आसन समूह	98
30.	प्राणायाम के पूर्व किए जाने वाले अभ्यास	100
31.	नाड़ी—शोधन प्राणायाम	102
32.	शीतली प्राणायाम	104
33.	भ्रामरी प्राणायाम	106
34.	भस्त्रिका प्राणायाम	108
35.	मुद्रा (हस्तमुद्रा)	110
36.	मुद्रा : विपरीत करणी मुद्रा	113
37.	उड्डियान बंध	115
38.	मंत्रोच्चारण	117
39.	योगनिद्रा	120
40.	धारणा अभ्यास	124
41.	ध्यान साधना	126
	स्पॉटिंग (Spotting) के लिए सूची	128



प्रयोग सं. 1

कर्मयोग

उद्देश्य: कर्म योग पर प्रयोग को करने के पश्चात आप कर्मयोग का भाव समझाने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: दरी, कॉपी, पेंसिल, पेन आदि।

प्रक्रिया: योग परिसर एवं कार्यस्थल पर कर्मयोग पर चर्चा करते हैं, जहाँ सौहार्दपूर्ण वातावरण हो।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।

1) कर्मयोग की विधि:

- अपने साथियों के साथ दरी बिछाकर प्रसन्न भाव से बैठिए;
- कर्मयोग पर विचारविमर्श कीजिए;
- आपके क्या-क्या कर्तव्य हैं उनपर भी चर्चा कीजिए;
- आपके द्वारा किए जाने वाले प्रतिदिन के मुख्य कर्तव्यों जैसे— सुबह उठकर माता पिता सहित सभी बड़ों का चरण स्पर्श व सम्मान, अतिथि का सत्कार, साफ-सफाई व स्वच्छता रखना, दूसरों के उपकार में तत्पर रहना, राष्ट्र के प्रति समर्पित भाव को अपने व्यवहारिक जीवन में अपनाने का प्रयास कीजिए।

ध्यान रखने योग्य बातें:

- आपस में कार्य की तुलना न हो।
- फल के विषय में ना सोचें, निष्काम भाव से करें।
- क्षमता के अनुसार करें।
- कार्य की गुणवत्ता और उत्पादकता को न मापें।

लाभ:

- मानसिक और भावनात्मक शुद्धि।
- सर्वांगीण व्यक्तित्व का विकास।
- दल भावना का विकास।
- अहम का संतुलन।



टिप्पणी

अवलोकन:

- इस क्रिया को तीन दिन कीजिए और उनके प्रभावों का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए।

प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3
मन पर प्रभाव			
आंतरिक सजगता			
भावनाओं में संतुलन			

परिणाम:

.....
.....

टिप्पणी:

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्रयोग सं. 2

भक्ति योग

उद्देश्य: भक्ति योग के अभ्यास को करने के पश्चात् आप, भक्ति के विभिन्न स्वरूपों को पहचानने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: विभिन्न संगीत उपकरण, दरी, पेन, पेंसिल, कॉपी आदि।

प्रक्रिया: भक्ति के विभिन्न स्वरूप हैं जैसे— मन, वचन एवं कर्म। आइये, भजन, कीर्तन, कथा तथा प्रसंगों के माध्यम से भक्ति के स्वरूप को पहचानते हैं।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- मन एवं चित्त को शान्त, प्रसन्न, व्याधि रहित रखिए।

2) भक्ति योग की विधि:

- भजन, कीर्तन, कथा प्रसंगों में भाग लीजिए;
- श्रद्धा के साथ बैठिए और ध्यान से सुनिए;
- संगीत यंत्रों को बजाने व गाने का प्रयास कीजिए;

ध्यान रखने योग्य बातें:

- भजन कीर्तन के दौरान शांतिपूर्वक बैठें तथा अपने मोबाइल बंद कर लें।
- भजन की क्रिया में पूर्ण रूप से सम्मिलित हों।
- मानसिक रूप से उपस्थित रहें।

लाभ:

- मानसिक और भावनात्मक शुद्धि।
- सर्वांगीण व्यक्तित्व का विकास।
- दल भावना का विकास।
- अहम का संतुलन।
- मनोवैज्ञानिक गांठों का खुलना।
- आनन्द का अनुभव।



टिप्पणी

अवलोकन:

- इस क्रिया को तीन सप्ताह कीजिए और उनके प्रभावों का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा नहीं' लिखिए।

प्रभाव	सप्ताह	सप्ताह 2	सप्ताह 3
मन पर प्रभाव			
आंतरिक सजगता			
भावनाओं में संतुलन			

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्रयोग सं. 3

यौगिक आहार: नीबू पानी के साथ उपवास

उद्देश्य: नीबू पानी के साथ उपवास पर प्रयोग को करने के पश्चात आप, उपवास करने तथा प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: गिलास, ताजा नीबू, चम्मच, शुद्ध शहद, स्वच्छ पीने का पानी, चाकू, रूमाल, टिशु पेपर आदि।

प्रक्रिया: उपवास खाली पेट, शौचादि से निवृत्त होकर आरंभ किया जाता है।

अभ्यासियों की तैयारी:

- उपवास के एक दिन पहले हल्का खाना खाएँ।
- विशेष रूप से रात्रि का भोजन गरिष्ठ, तला व मसाले वाला नहीं होना चाहिए।
- रात में खिचड़ी, दलिया या फलाहार का सेवन उत्तम है।

उपवास की विधि:

- प्रातः कालीन जल्दी उठकर शौचादि से निवृत्त हो जाएँ।
- पहले सादा जल पीएँ।
- एक ग्लास पानी में आधा नीबू और एक चम्मच शहद डाल कर मिला लें।
- फिर हर दो घंटे के अंतराल में नीबू एवं शहद पानी का सेवन करते रहें।

सावधानियाँ :

- उपवास खाली पेट शौचादि से निवृत्त होकर प्रारम्भ करना चाहिए।
- उपवास वाले दिन ज्यादा कठिन परिश्रम नहीं करना चाहिए।
- यदि किसी रोग से ग्रस्त हैं (जैसे उच्च/निम्न रक्तचाप, हृदय रोग आदि) तो विशेष ध्यान रखें।
- अधिक दुर्बल व्यक्ति विशेष ध्यान रखें। यदि क्षमता हो तभी उपवास करें।

लाभ:

- पाचन तंत्र को आराम मिल जाता है।
- शारीरिक शुद्धि हो जाती है।



टिप्पणी

- पेट के विकार दूर होते हैं।
- मल निष्कासन आसान हो जाता है।

अवलोकन:

- सप्ताह में एक दिन नीबू पानी उपवास के पश्चात अपने शरीर पर उसके प्रभाव का अवलोकन कीजिए।
- प्रभाव के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए।

प्रभाव	दिन 1
पाचन क्रिया पर प्रभाव	
भावनाओं में संतुलन	
ऊर्जा स्तर पर प्रभाव	

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्रयोग सं. 4

यौगिक आहार: आहार सूची बनाना

उद्देश्य: आहार सूची बनाने के अभ्यास को करने के पश्चात आप, सात्विक, राजसिक, तामसिक और मिताहार (अमृताहार) पर आहार सूची बनाने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: सात्विक, राजसिक, तामसिक खाद्य पदार्थों पर आधारित चित्र/चार्ट, कॉपी, पेन/पेन्सिल आदि।

प्रक्रिया/सिद्धांत:

- 1) सात्विक आहार को उत्तम कोटि का आहार माना जाता है। सात्विक भोजन सदैव ताजा रसीला, शीघ्र पचने वाला एवं स्वादिष्ट होता है।
- 2) राजसिक आहार ताजा परन्तु भारी होता है। यह भोजन इंद्रियों में उत्तेजना प्रदान करता है। यह अधिक कटु, अम्लीय, ऊष्ण, तीक्ष्ण और उग्र होता है। ऐसा आहार सैनिक, खिलाड़ी, व्यापारी, राजनेता आदि लोगों के लिए लाभदायक होता है।
- 3) तामसिक आहार बासी, रसहीन, दुर्गन्धयुक्त, झूठा और अपवित्र आहार होता है।
- 4) यौगिक आहार के अनुसार एक मुख्य भोजन और एक या दो छोटे भोजन अच्छे स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त होते हैं। मिताहार के अनुसार 50 प्रतिशत भोजन, 25 प्रतिशत पानी और 25 प्रतिशत खाली यानि आकाश तत्व के रूप में होना चाहिए।

अभ्यासियों की तैयारी:

- उचित स्थान पर बैठें।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल कॉपी आदि सामान निकालकर रख दीजिए।
- आपस में बातचीत न करें।
- शांति एवं अनुशासन बनाए रखें।

विधि:

- अपने साथियों के लिए आप आहार सूची डाइट चार्ट बनाइए।
- पहले साथी के लिए सात्विक आहार का चार्ट बनाइए और उसे उस डाइट चार्ट के आधार पर भोजन लेने की सलाह दीजिए।



टिप्पणी

1. सात्विक आहार सूची (डाइट चार्ट)

सुबह उठने पर (5–6 बजे) : ताँबे के बर्तन में रातभर रखा पानी (1–2 ग्लास या आवश्यकता अनुसार)

नाश्ता (7–8 बजे) : अंकुरित आहार – (मूँग, मोठ, चना, मैथी, अल्फा–अल्फा), भीगे बादाम, किशमिश, खजूर, ऋतु अनुसार ताजे फल ।

11–12 बजे : ताजा फल – (तरबूज, अन्नास, सेब, अनार आदि), सब्जियों का जूस (खीरा, सफेद पेठा, लौकी आदि)

दोपहर का खाना : ताजा सलाद (खीरा, गाजर, चुकन्दर, पत्तागोभी, सलाद पत्ता) चोकर समेत रोटी, हरी सब्जी, साग, चटनी ताजा दही, मट्ठा (छाँछ) ।

शाम को : ताजा नींबू पानी/नारियल पानी

रात का भोजन (साँय 7–8 बजे तक) : सब्जी वाला दलिया ।

(iii) अब दूसरे साथी के लिए राजसिक आहार की सूची बनाइए और उसे उस डाइट चार्ट का अनुसरण करने की सलाह दीजिए ।

2. राजसिक आहार

आहार सूची

सुबह उठने पर (प्रातः कालीन) : गरम पानी, नींबू + शहद पानी (गुणगुना)

नाश्ता : चाय/कॉफी/गरम दूध, पराठा/पूरी, सब्जी, अचार ।

दोपहर का खाना : तेज मसालेदार सब्जी, अचार, पापड़, पूरी/पराठा/घी वाली रोटी, दाल (लहसुन का तड़का लगाकर) कच्ची प्याज, चावल/पुलाव ।

शाम को : चाय, समोसा/पकौड़ा

रात का खाना : पुलाव/बिरयानी, रोटी/पराठा, मसालेदार सब्जी ।

3. तामसिक आहार

अब आप अपने किसी साथी, जो तामसी भोजन में रुचि रखता हो, के लिए तामसिक भोजन के आधार पर डाइट चार्ट बनाइए ।

आहार सूची

सुबह (प्रातः कालीन) : चाय, कॉफी, बिस्कुट

नाश्ता : ब्रैड, नूडल्स, बर्गर, पैटीज, बासी खाना, पैकट वाले नमकीन, चिप्स, पेस्ट्री, केक, डब्बा बंद ठंडे पेय पदार्थ (कोल्डड्रिंक्स) ।



दोपहर का खाना : तेज मसालेदार सब्जी, मॉस, बिरयानी/पुलाव, रोटी/परांठा, अचार

शाम को : चॉकलेट, शीतल पेय, समोसा, पकौड़े, गोल गप्पे, चाय, कॉफी, मदिरा ।

रात का खाना : मॉस, तीखी मसालेदार सब्जी, पूरी—परांठे, पुलाव, बिरयानी, मिठाई ।

4. मिताहार

यौगिक आहार के अनुसार एक मुख्यभोजन और एक या दो छोटे भोजन अच्छे स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त होते हैं । मितके अनुसार 50% भोजन, 25% पानी और 25% खाली अर्थात आकाश तत्व के रूप में होना चाहिए ।

आहार सूची

प्रातः कालीन : शुद्ध जल (1—2 ग्लास आवश्यकतानुसार)

कुछ समय पश्चात् (8—9 बजे) : शहद + नींबू पानी, ऋतु अनुसार ताजे फल

दोपहर : ताजा सलाद, मट्ठा/छांछ

शाम (7 बजे) : कोई एक फल तथा सब्जी का सूप ।

रात्री : सोने से पहले : दूध

अवलोकन:

- सात्विक, राजसिक, तामसिक एवं मिताहार के प्रभाव का अवलोकन कीजिए—

सात्विक आहार			
प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3
पाचन क्रिया पर प्रभाव			
मन पर प्रभाव			
ऊर्जा स्तर पर प्रभाव			

राजसिक आहार			
प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3
पाचन क्रिया पर प्रभाव			
मन पर प्रभाव			
ऊर्जा स्तर पर प्रभाव			



टिप्पणी

तामसिक आहार			
प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3
पाचन क्रिया पर प्रभाव			
मन पर प्रभाव			
ऊर्जा स्तर पर प्रभाव			

मिताहार			
प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3
पाचन क्रिया पर प्रभाव			
मन पर प्रभाव			
ऊर्जा स्तर पर प्रभाव			

परिणाम:

.....
.....

टिप्पणी:

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्रयोग सं. 5

ऋतु अनुसार यौगिक आहार

उद्देश्य: ऋतु अनुसार आहार पर प्रयोग करने के पश्चात् आप ऋतु के अनुसार आहार सूची बनाने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: कॉपी, पेन, पेंसिल आदि।

अभ्यासियों की तैयारी:

- उचित स्थान पर बैठें।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल कॉपी आदि सामान निकालकर रख दीजिए।
- आपस में बातचीत न करें।
- शांति एवं अनुशासन बनाए रखें।

विधि:

- अपने साथियों के लिए ऋतु के अनुसार डाइट चार्ट बनाइए।
- पहले साथी के लिए ग्रीष्म ऋतु पर आधारित चार्ट बनाइए।

1. आहार सूची (ग्रीष्म ऋतु)

प्रातःकालीन : शुद्ध जल

नाश्ता : ताजे फल (खरबूजा, तरबूज, केला), अंकुरित आहार (मूँग, मोठ, चना, अल्फा-अल्फा) दलिया, भीगे बादाम, किशमिश।

11-12 बजे : ताजे फलों/सब्जियों का जूस, बेल का शरबत/जौ का सत्तू/ नारियल पानी।

दोपहर का खाना : सलाद-खीरा, ककड़ी, टमाटर, प्याज, चोकर वाली रोटी, सब्जी (लौकी, टिण्डा, परवल, तोरी, कद्दू, भिंडी आदि) ताजा दही, हरी चटनी (धनियां, पोदीना, हरी मिर्च, कच्चा आम) ताजा मट्ठा (छांछ)।

शाम को : ताजा नींबू पानी/नारियल पानी।

रात का खाना : सब्जी वाला दलिया, अथवा रोटी, सब्जी, सलाद।

नोट : निषेध

- ग्रीष्म ऋतु में तेज गरम उत्तेजक खाद्य पदार्थों जैसे चाय, कॉफी, मसालेदार तीखे भोजन का सेवन नहीं करना चाहिए।



टिप्पणी

2. आहार सूची (शीत ऋतु)

प्रातःकालीन : गुनगुना पानी ।

नाश्ता : हर्बल चाय, दलिया ।

दोपहर का खाना : सलाद, गाजर, चुकन्दर, पत्तागोभी, चोकर वाली रोटी, सब्जी (गोभी, गांजर, चुकन्दर, शलगम, साग (सरसों, बथुआ, मेथी)

शाम को : ड्राई-फ्रूट्स (सूखे मेवे) भुना चना, भुनी मूंगफली, गुड़, हर्बल चाय अथवा सब्जियों या टमाटर का सूप ।

रात का खाना : रोटी + सब्जी या सब्जी वाला दलिया ।

रात को साते समय : गरम दूध ।

नोट: शीत ऋतु में ठंडे खाद्य पदार्थों जैसे कोल्ड्रिंक्स, आइसक्रीम, ठंडे पेय पदार्थ, तरबूज, खरबूजा, चावल आदि का सेवन न करें ।

3. आहार सूची (वर्षा ऋतु)

प्रातःकालीन : ताँबे के बर्तन का पानी (रात भर रखा हुआ) लें ।

कुछ समय पश्चात् : नींबू (1/2 नींबू) + शहद पानी (1 चम्मच) गुनगुना ।

नाश्ता 8 बजे तक: अंकुरित आहार (मूंग, मोठ, चना, भीगा बादाम, किशमिश, नारियल, खजूर दलिया, पोहा, उपमा ।

11 बजे : ताजे फल (जामुन, अमरूद, पपीता, अनानाश)

दोपहर का खाना : सलाद-खीरा, ककड़ी, टमाटर, प्याज ।

1-2 बजे : चोकर समेत रोटी, सब्जी (तोरी, परवल, लौकी, कद्दू, शिमलामिर्च आदि) ।

शाम को (4-5 बजे): हर्बल चाय / नारियल पानी ।

खाने से पहले : सब्जियों/टमाटर का सूप (सहजन की फली, कमलककड़ी आदि)

रात का खाना (7-8 बजे): सब्जी वाला दलिया अथवा रोटी और सब्जी ।

नोट: वर्षा ऋतु में दही तथा अन्य वायु जनक खाद्यों का सेवन नहीं करना चाहिए जैसे मटर, आलू, भिंडी, गोभी, अरबी, उड़द दाल आदि ।



अवलोकन:

- ग्रीष्म, शीत एवं वर्षा ऋतु में खाए जाने वाले आहार के प्रभाव का अवलोकन कीजिए साथ ही जिस ऋतु में जिन खाद्य पदार्थों का सेवन निषेध है उसका भी ध्यान रखें।

ग्रीष्म ऋतु के आहार			
प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3
पाचन क्रिया पर प्रभाव			
मन पर प्रभाव			
ऊर्जा स्तर पर प्रभाव			

शीत ऋतु के आहार			
प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3
पाचन क्रिया पर प्रभाव			
मन पर प्रभाव			
ऊर्जा स्तर पर प्रभाव			

वर्षा ऋतु के आहार			
प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3
पाचन क्रिया पर प्रभाव			
मन पर प्रभाव			
ऊर्जा स्तर पर प्रभाव			

परिणाम:

.....

टिप्पणी:

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी

प्रयोग सं. 6

औषधीय आहार:

उद्देश्य: आहार ही औषधि है – इसके आधार पर आहार सूची बनाने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: विभिन्न आहार तत्वों के चित्र अथवा चार्ट, कॉपी, पेन, पेंसिल आदि।

अभ्यासियों की तैयारी:

- उचित स्थान पर बैठें।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल कॉपी आदि सामान निकालकर रख दीजिए।
- आपस में बातचीत न करें।
- शांति एवं अनुशासन बनाए रखें।

विधि:

- अपने किसी साथी के लिए औषधीय आहार पर आधारित चार्ट बनाते हैं—

आहार सूची

प्रातःकालीन (5–6 बजे): ताँबे के बर्तन का पानी (रात भर रखा हुआ) एक कली लहसुन।

कुछ समय पश्चात् : आँवला पानी (तीन–चार सूखे आँवले के छोटे टुकड़े रात को काँच के गिलास में लगभग 100 एम.एल. पानी में भिगो दें)

15 मिनट बाद (6.30 बजे) : किशमिश पानी, मैथी पानी (एक चम्मच मैथी रात को आधा कप पानी में भिगो कर रखें)।

नाश्ता (7–8 बजे) : अंकुरित आहार (मूँग, मोठ, चना, मेथी, तिल, अल्फा–अल्फा) भीगा हुआ बादाम, किशमिश, अंजीर, खजूर, नारियल, दलिया (गेहूँ अथवा जई या पोहा, उपमा, इडली आदि)

11 बजे : मौसम के अनुसार ताजे फल अथवा ताजे फलों/सब्जियों का जूस।

दोपहर का खाना (1–2 बजे) : सलाद, खीरा, ककड़ी, गाजर, टमाटर, प्याज, चोकर समेत मोटे आटे की रोटी (गेहूँ, चना, सोयाबीन) मौसम के अनुसार हरी सब्जियाँ, साग, दाल, पनीर, ताजादही, हरी चटनी, धनिया, पोदीना, हरी मिर्च, आंवला, कच्ची हल्दी, लहसुन, करी पत्ता।

भोजन के बाद : ताजा मट्ठा।

शाम को : हर्बल चाय/ताजा नींबू पानी, ड्राईफ्रूट्स या भुना चना, मूँगफली।

खाने से पहले : सब्जियों/टमाटर का सूप।



रात का खाना : केवल रोटी और सब्जी (दाल और चावल का सेवन रात में न करें) अथवा सब्जी वाला दलिया ।

अवलोकन:

- आहार का अवलोकन औषधि के रूप में करते हैं ।

क्र. सं.	खाद्य पदार्थ	औषधिय गुण	स्वास्थ्य के लिए उपयोगता	प्रभाव		
				(समय : एक सप्ताह)		
				शरीर पर	मन पर	ऊजा स्तर पर

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी

प्रयोग सं. 7

षट्कर्म का अभ्यास

कुंजल क्रिया (वमन धौति)

उद्देश्य: कुंजल क्रिया अभ्यास को करने के पश्चात आप इसका अभ्यास करने और उसे प्रदर्शित करने की निरूपणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: गुनगुना पानी (2 से 3 लीटर), 2 छोटे चम्मच नमक, जग, ग्लास, तौलिया, टिशु पेपर, आदि।

सिद्धांत: कुंजल क्रिया मुंह, अन्न नली एवं अमाशय तक की सफाई करती है। इसका अभ्यास खाली पेट किया जाता है। इस क्रिया के अभ्यास का सही समय प्रातःकाल है। इसमें नमकीन गुनगुना पानी पेटभरकर पीने के तुरंत बाद वमन कर दिया जाता है।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख लीजिए।
- नाखून कटे व साफ होने चाहिए।

कुंजल क्रिया करने की विधि:

पूर्व तैयारी एवं अनुशासन

- हाथ स्वच्छ हों, कुंजल से पूर्व हाथों की अच्छी तरह सफाई कर लें। नाखून कटें हों।
- जग एवं गिलास अपने पास रखें।
- गुनगुने पानी में नमक मिलाकर रखें।
- कुंजल क्रिया खाली पेट आरम्भ की जाती है।
- इस क्रिया को प्रातःकाल शौच आदि क्रियाओं से निवृत्त होकर करना चाहिए।
- कुंजल करने के बाद घृत युक्त खिचड़ी सेवन करने का विधान है।
- कुंजल क्रिया सम्पन्न करने के दिन किसी प्रकार का मिर्च—मसालों का सेवन नहीं करना है।



विधि:

उकड़ू बैठकर शीघ्रता के साथ एक—एक गिलास करके पानी पीते जाएं। इतना पानी पी लें कि पूरा पेट पानी से भर जाए। पेट भरने के पश्चात् वमन का मन होने लगता है। खड़े होकर कमर से आगे की ओर झुकें। फिर मुंह खोलकर सीधे हाथ की तीन अंगुलियों से जीभ के मूल में घर्षण करने से पानी मुंह से बाहर निकलने लगता है। शुरुआत में पानी कम—कम मात्रा में निकलता है, अतः बार—बार जिह्वामूल से अंगुलियों के स्पर्श अथवा घर्षण से वमन होने लगता है। अभ्यास होने पर जिह्वामूल में अंगुलियों को लगाए बिना वमन होने लगता है।



चित्र : कुम्जल क्रिया (वमन धौति)

सावधानियाँ:

- उपर्युक्त क्रिया को खाली पेट कीजिए;
- अल्सर, हाइपर ऐसिडिटी, उच्च रक्तचाप, आंखों की कमजोर नसों की समस्या वाले लोग इस क्रिया का प्रयोग न करें।
- इस क्रिया को विशेषज्ञ के निर्देशानुसार ही करें या पूर्ण रूप से इस क्रिया में निपुण होने पर ही इसे स्वयं करें।
- पानी को बिना रुके एक श्वास में पिएं।
- कम से कम एक दिन भोजन में सावधानी बरतें और अभ्यास के तुरंत पश्चात चाय या कॉफी या अम्लीय भोजन व मसालेदार भोजन न लें।

लाभ:

- हमारे श्वसन तंत्र को नियंत्रित करता है और साइनस व अस्थमा रोग में अत्यंत प्रभावपूर्ण है।
- अम्लता (Acidity) में बहुत लाभकारी है।
- तनाव व डिप्रेशन को दूर करता है।
- हमारे चेहरे पर ताजगी लाता है।



टिप्पणी

अवलोकन: कुंजल क्रिया के प्रभाव का अवलोकन

- इस क्रिया को 2 से 3 दिन कीजिए और उसके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा नहीं' लिखिए।

प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3
श्वसन क्रिया पर प्रभाव			
मन पर प्रभाव			
भावनाओं में संतुलन			
ऊर्जा स्तर में वृद्धि			

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्रयोग सं. 8

षट्कर्म अभ्यास लघु शंखप्रक्षालन

उद्देश्य: इस क्रिया को करने के पश्चात आप लघु शंखप्रक्षालन क्रिया का अभ्यास करने और उसे प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

आवश्यक उपकरण/सामग्री: योग मैट, गुनगुना पानी (2 से 3 लीटर), 2 छोटे चम्मच नमक, जग, गिलास, तौलिया, टिशु पेपर, मूंग दाल की खिचड़ी, शुद्ध घी आदि।

प्रक्रिया व सिद्धांत: लघु शंखप्रक्षालन के लिए योग कक्षा और शौचालयों की पर्याप्त व्यवस्था करते हैं।

शंख की आकृति हमारे पेट की आंतरिक बनावट की तरह होती है और प्रक्षालन का अर्थ है साफ करना, इसलिए पेट की सफाई की क्रिया को शंख प्रक्षालन कहा जाता है। हमारी आंत की बनावट, शंखाकार होती है, उस शंखाकार आन्त्र का प्रक्षालन होना (शुद्ध होना) ही शंखप्रक्षालन या वारिसार क्रिया कहलाता है। आंत की लंबाई लगभग 32 फीट होती है। आंत की सतह पर मल जमने से विभिन्न प्रकार की बीमारियां पैदा होती हैं। मल की परत बनने के कारण निष्कासन की क्रिया सही नहीं होती है। जिससे रोग को बढ़ावा मिलता है। मल सड़ने के बाद पेट में दुर्गन्ध पैदा होती है जिसके परिणामस्वरूप अपच एवं खट्टी डकारें आती हैं। यह वायु विकारों को भी बढ़ावा देता है। शंख प्रक्षालन से पाचन संबंधित रोगों में लाभ मिलता है जैसे—सभी उदर रोग, मोटापा, बवासीर, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, अस्थमा, पाचन संबंधित आदि।

अभ्यासियों की तैयारी:

- इस क्रिया को खाली पेट कीजिए।
- क्रिया करने से एक दिन पूर्व, रात्रि के समय हल्का भोजन कीजिए।
- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

अनुशासन

- शंख प्रक्षालन क्रिया करने से पांच—सात दिन पहले इसके आसनों का अभ्यास शुरू कर दें।
- शंख प्रक्षालन जिस दिन करना हो उसके पूर्व शाम को सुपाच्य एवं हल्का भोजन लें।



टिप्पणी

- शंख प्रक्षालन की क्रिया के बाद खिचड़ी एवं घी का सेवन पर्याप्त मात्रा में करना चाहिए।
- शंख प्रक्षालन की क्रिया प्रातःकाल शौच इत्यादि क्रियाओं से निवृत्त होने के बाद करें, यदि शौच नहीं हो तो कोई बात नहीं।
- शंख प्रक्षालन करते समय कपड़े ढीले-ढाले होने चाहिए।
- गुनगुने पानी की समुचित व्यवस्था कर लेनी चाहिए जिसे सरलता से पिया जा सके। उसमें आवश्यकतानुसार नमक मिला लें। पानी ज्यादा गर्म हो तो उसमें ठंडा पानी मिला लें।
- उच्च रक्तचाप एवं चर्म रोगियों को गर्म पानी में नमक के स्थान पर नींबू का रस मिलाकर सेवन करना चाहिए।

विधि

तैयार किया हुआ पानी दो या इससे अधिक गिलास उकड़ू बैठकर पी जाएं। फिर शंख प्रक्षालन के निर्धारित पांच आसन क्रम से करें। आसन का क्रम समाप्त हो जाने पर पुनः दो ग्लास पानी पीएं और फिर पांच आसनों का क्रम शुरू कर दें। इन पांच आसनों का क्रम इस प्रकार है –

1. ताड़ासन
2. तिर्यक ताड़ासन
3. कटि चक्रासन
4. तिर्यक भुजंगासन
5. उदराकर्षण आसन

निर्धारित पांच आसनों को दो या तीन बार पूरा करने के बाद प्रायः शौच आना शुरू हो जाता है। पांच आसन का क्रम समाप्त होने पर फिर दो या तीन गिलास पानी पी कर आसन का क्रम शुरू करें। आसन के क्रम में विश्राम नहीं करें। शौचालय में ज्यादा देर तक न बैठें और न शौच के लिए दबाव डालें। यदि आरंभ में शौच नहीं भी आए तो कोई बात नहीं। पानी पी-पीकर निरंतर आसनों का अभ्यास करते रहें। यदि आसन करते-करते शौच की आवश्यकता महसूस हो तो शौच जाएं। पुनः पानी पीकर आसनों का क्रम फिर एक से शुरू कर दें, न कि जिस आसन को छोड़कर गए थे वहां से शुरू करें।

इस तरह लगभग 15–20 गिलास पानी पीकर आसन करने के बाद पांच-छह बार शौचालय जाएं। शुरू में शौच के साथ मल निकलेगा उसके बाद जल मिश्रित मल निकलेगा। फिर शौच में पानी निकलेगा। जब शौच में साफ पानी निकलने लगे तो अभ्यास छोड़ देना चाहिए। इसके बाद कुंजल की क्रिया करें। इस अभ्यास के बाद शवासन में जाकर पूर्ण विश्राम करें। लगभग 30 से 45 मिनट तक विश्राम करें। इस अवस्था में पूर्ण मौन का पालन करें तो अच्छी बात होगी। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि शवासन में विश्राम करने के बाद घी के साथ खिचड़ी भरपूर मात्रा में खाना चाहिए। खिचड़ी में मूंग की दाल ही डाले एवं किसी प्रकार के



मसाले का प्रयोग न करें, हल्दी का प्रयोग बहुत कम करना चाहिए ।



ताड़ासन



तिर्यक ताड़ासन



कटि चक्रासन



तिर्यक भुजंगासन

10 05 2017



उदराकर्षण आसन

चित्र 6.2: शंख प्रक्षालन की क्रियाएँ



टिप्पणी

सावधानियाँ:

- उपर्युक्त क्रिया को खाली पेट कीजिए;
- अल्सर, हाईपर ऐसिडिटी, उच्च रक्तचाप, हर्निया की समस्या वाले लोग इस क्रिया का न करें या इस क्रिया को विशेषज्ञ की सलाह से करें।
- इस क्रिया को विशेषज्ञ के साथ ही करें या पूर्ण रूप से इस क्रिया में निपुण होने पर ही इसे स्वयं करें।
- पानी को बिना रुके एक श्वास में पिएं।
- इस क्रिया के पश्चात शरीर को 5 से 6 घंटे का विश्राम प्रदान करें।
- कम से कम एक दिन भोजन में सावधानी बरतें। अभ्यास के तुरंत पश्चात चाय या कॉफी या अम्लीय भोजन व मसालेदार भोजन न लें।

लाभ:

- हमारे पाचन तंत्र व आंतरिक अंगों की क्रिया को नियंत्रित करता है और साइनस व अस्थमा रोग में अत्यंत प्रभावपूर्ण है।
- कब्ज, बवासीर, किसी भी प्रकार की पेट की समस्याओं के लिए लाभकारी है।
- तनाव व डिप्रेशन को दूर करता है।
- हमारे शरीर में ताजगी लाता है व शरीर के दर्द को दूर करता है।
- हमारे शरीर के विषाक्त तत्वों को दूर करता है।

अवलोकन: लघु शंखप्रक्षालन के प्रभाव का अवलोकन :

- इस क्रिया को 2 से 3 दिन कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए।

प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3
पाचन क्रिया पर प्रभाव			
प्राण का संचार पर प्रभाव			
भावनाओं में संतुलन पर अनुभव			
ऊर्जा के स्तर पर प्रभाव			

परिणाम:

.....

टिप्पणी:

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्रयोग सं. 9

षट्कर्म अभ्यास : जलनेति क्रिया

उद्देश्य: जल नेति को करने के पश्चात आप जलनेति का अभ्यास करने और उसे प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट, नेति लोटा, गुनगुना पानी (1 से 2 लीटर), 2 छोटे चम्मच नमक, तौलिया, टिशु पेपर, आदि।

प्रक्रिया एवं सिद्धांत : नेति क्रिया के लिए उपयुक्त स्थान तथा वॉश रूम (हौदी, सिंक) होनी चाहिए।

नेति का अर्थ नाक और उसके आस-पास के क्षेत्र की सफाई और उपचार है। नेति से कपाल-शुद्धि, दृष्टि-शुद्धि और कंधों से ऊपर के हिस्सों का उपचार किया जाता है।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख लीजिए।

नेति क्रिया करने की विधि:

जल नेति के लोटे में हल्का गरम पानी लेकर उसमें आवश्यकतानुसार नमक मिला लें। लोटे की नली को बायीं नासिका छिद्र में लगाकर दायीं नासिका को थोड़ा नीचे रखें। मुख को खोलकर रखें और श्वास लेने व छोड़ने की क्रिया मुख से ही करते रहें। दायीं नासिका से जल अपने आप बाहर निकलने लगता है और साथ ही कफ विकार भी नासिका से जल धारा के साथ बाहर निकलता जाता है। इसी प्रकार दूसरे नासिका से भी करते हैं। जल नेति करने का समय प्रातःकाल ही है। नेति क्रिया से सर्दी जुकाम ठीक हो जाता है। जल नेति करने के तत्काल बाद कपाल भाति क्रिया करनी चाहिए ताकि नासिका के अंदर रुका हुआ जल भी बाहर निकल जाये और नासिका पूरी तरह खुल जाये। इसके बाद थोड़ी देर शशांकासन में आराम करना चाहिए।



टिप्पणी



चित्र: जल नेति

सावधानियाँ:

- कान व गले के इंफैक्शन की स्थिति में इस क्रिया का न करें ।
- इस क्रिया को विशेषज्ञ के साथ ही करें या पूर्ण रूप से इस क्रिया में निपुण होने पर ही इसे स्वयं करें ।
- नासिका को सुखाना अति आवश्यक है । अगर पानी की कुछ बूंदें रह जाती हैं तो उन्हें विभिन्न विधियों द्वारा सुखाया जाए ।

लाभ:

- हमारे श्वसन तंत्र को नियंत्रित करती है और साइनस व अस्थमा रोग में अत्यन्त प्रभावपूर्ण है ।
- तनाव व डिप्रेशन को दूर करती है ।
- सिर दर्द को कम करती है और चेहरे में ताजगी लाती है ।

अवलोकन: नेति क्रिया के प्रभाव का अवलोकन

- इस क्रिया को 2 से 3 दिन कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा नहीं' लिखिए ।



टिप्पणी

प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3
श्वसन क्रिया पर प्रभाव			
मानस पटल पर प्रभाव			
भावनाओं में संतुलन			
सिर दर्द में प्रभाव			

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी

प्रयोग सं. 10

षट्कर्म अभ्यास : नौली क्रिया

उद्देश्य: नौली क्रिया को करने के पश्चात आप नौली क्रिया का अभ्यास करने व कराने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकालकर रख दीजिए।
- इस क्रिया को खाली पेट कीजिए।

नौली क्रिया करने की विधि:

दोनों पैरों को दो फुट के फासले पर रखकर खड़े हो जाइए। दोनों हाथों को दोनों जांघों पर रखकर थोड़ा-सा आगे झुक जाइए। अपनी दृष्टि पेट पर रखिए। (उड़ियान बंध) श्वास बाहर निकालकर पेट को अंदर की ओर खींचकर पेडू के बीचों-बीच एक 'नाल' (तना) जैसा आकार दीजिए। पेट के मध्य में मांसपेशियों की एक मोटी नली निकल आएगी। इस मोटी नली को बायीं ओर ले जाइए। फिर दाहिनी ओर लाइए। इस तरह जल्दी-जल्दी बायीं ओर दाहिनी ओर घूमाइये। जब नाल बायीं ओर रहती है 'बाम-नौलि' कहते हैं। दाहिनी ओर रहने पर 'दक्षिण नौलि' तथा बीच में रहने पर मध्य नौलि' कहते हैं।

यह क्रिया सभी योगाभ्यासियों को सीखनी चाहिए। अभ्यास का समय प्रातःकाल और भोजन से पूर्व, खाली पेट है।

सावधानियाँ:

- उपर्युक्त क्रिया को खाली पेट कीजिए;
- चूंकि यह क्रिया अत्यंत कठिन है अतः इसे कुशल मार्गदर्शन में कीजिए।
- अभ्यास के दौरान यदि उदर पीड़ा हो तो इस क्रिया को तुरन्त बंद कर दें।
- हृदय रोग, उच्च रक्त चाप, हर्निया, पथरी, अल्सर, कमर दर्द से पीड़ित लोग इस क्रिया को न करें।



लाभ:

- यह हमारे पेट के आंतरिक अंगों की मालिश और पोषण करती है।
- यह क्रिया कब्ज, अपच, अम्लता, उदर वायु, अवसाद, मधुमेय, शक्तिहीनता एवं भावात्मक असंतुलन को दूर करती है।
- शरीर में ऊर्जा प्रवाह में वृद्धि करती है।

अवलोकन: नौली क्रिया के प्रभाव का अवलोकन :

- इस क्रिया को निरंतर एक सप्ताह तक कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए।

प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
श्वसन क्रिया पर प्रभाव							
पाचन तंत्र पर प्रभाव							
मानस पटल पर प्रभाव							
भावनाओं में संतुलन पर प्रभाव							
ऊर्जा के स्तर पर अनुभव							

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी

प्रयोग सं. 11

षट्कर्म अभ्यास : कपालभाति

उद्देश्य: कपालभाति क्रिया को करने के पश्चात आप इस क्रिया का अभ्यास करने और उसे प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट।

प्रक्रिया व सिद्धांत: कपालभाति क्रिया के लिए साफ व हवादार योग कक्ष की व्यावस्था करते हैं।

कपाल का अर्थ है— मस्तिष्क और भाति का अर्थ है चमकाना, अर्थात् मस्तिष्क को शुद्ध करने वाली क्रिया को कपाल भाति कहते हैं।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

कपालभाति क्रिया करने की विधि:

पद्मासन या सुखासन में बैठ जाइए। दोनों हाथों को घुटनों पर रखिए। श्वास अंदर भरिये फिर श्वास को झटके के साथ बाहर निकालिए। थोड़ी-थोड़ी मात्रा में, झटके के साथ, श्वास को लगातार बाहर निकालते जाना कपाल भाति कहलाता है। बीस-पच्चीस बार थोड़ी-थोड़ी वायु बाहर निकालने के बाद अंतिम श्वास जोर से फेफड़ों के बाहर पूरी तरह निकाल दीजिए और बाह्य कुम्भक लगाइए। जितनी देर आराम से श्वास रोक सकें, शरीर के बाहर ही रोके रखें। फिर धीरे-धीरे स्वाभाविक श्वास में आ जाएँ। इस प्रक्रिया को 2 से 3 बार दोहराइए।



चित्र: कपाल भाति

सावधानियाँ:

- इस क्रिया को खाली पेट कीजिए;
- अल्सर, हाइपर ऐसिडिटी, उच्च रक्तचाप, हर्निया, कब्ज, पथरी की समस्या वाले लोग इस आसन का न करें या विशेषज्ञ की सलाह से करें।
- इस क्रिया को विशेषज्ञ के साथ ही करें या पूर्ण रूप से इस क्रिया में निपुण होने पर ही इसे स्वयं करें।
- चूंकि यह क्रिया जठारग्नि को उद्दीपित करती है, अतः इस क्रिया को ग्रीष्म ऋतु में न करें।

लाभ:

- यह क्रिया हमारे श्वसन तंत्र को नियंत्रित करती है और साइनस व अस्थमा रोग में अत्यंत प्रभावपूर्ण है।
- तनाव व डिप्रेशन को दूर करती है।
- हमारे चेहरे में ताजगी लाती है और शारीरिक थकान को दूर करती है।
- यह क्रिया पेट की चर्बी को कम करती है।

अवलोकन: कपालभाति क्रिया के प्रभाव का अवलोकन :

- इस क्रिया को 3 से 4 सप्ताह के लिए कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए।



टिप्पणी

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3
श्वसन क्रिया पर प्रभाव			
मानस पटल पर प्रभाव			
वजन में कमी पर प्रभाव			
ऊर्जा के स्तर पर प्रभाव			

परिणाम:

.....
.....

टिप्पणी:

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्रयोग सं. 12

षट्कर्म का अभ्यास : त्राटक क्रिया

उद्देश्य: त्राटक क्रिया को करने के पश्चात आप इस क्रिया का अभ्यास करने और उसे प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट और कुशन।

- त्राटक स्टैंड, ज्योति और माचिस।

प्रक्रिया व सिद्धांत: त्राटक क्रिया के लिए साफ योग कक्षा होनी चाहिए।

आत्मा के संयोग से मन काम करता है और मन के संयोग से इंद्रियाँ कर्म करती हैं। मन बड़ा चंचल और अधम है। आत्मा के बंधन का कारण है मन। मनुष्य के सुख और दुःख का कारण है मन। परन्तु, मनुष्य को ऊपर उठाने वाला भी मन ही है। मुक्ति का साधन भी मन है।

मन तक पहुँचने और उसकी अज्ञात शक्तियों को सक्रिय बनाने के लिए त्राटक साधना की जाती है। त्राटक की साधना एक स्वतंत्र साधना भी है जो उच्च साधकों के लिए होती है। त्राटक अत्यंत शक्तिशाली साधना है।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

त्राटक क्रिया करने की विधि:

पद्मासन या सुखासन में पीठ सीधा रखकर सुख पूर्वक बैठ जाइए। घी का दीपक जलाकर उसे 4 फीट की दूरी पर आँखों के सामने रखिये। घी के अभाव में मोमबत्ती भी ले सकते हैं।

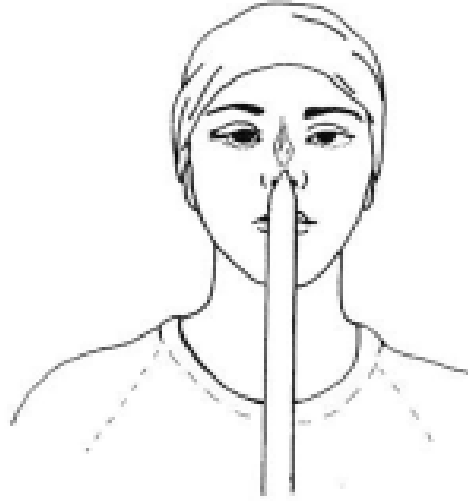
अब बिना पलक झपकाये दीपक की लौ को देखें। दीपक को निर्वात स्थान पर रखना चाहिए। अनवरत, देखते—देखते जब आँखों में आंसू आने लगे या आँखों में जलन होने लगे तब कोमलता से आँखें बंद कर लें और बंद आँखों से अपने अंतर में वैसा ही प्रकाश देखने की कोशिश करें। पुनः आँखें खोलकर दीपक की स्थिर लौ को एक—एक देखते जायें। आँखों में आंसू व जलन आये तो आँखें बंद कर लें। धीरे—धीरे इस अभ्यास को बढ़ाएं। इसकी



टिप्पणी

अवधि 20 मिनट से अधिक न बढ़ायें। अपने निर्धारित समय के अनुसार इस क्रिया को नियमित करते रहना चाहिए। ज्योति पर ध्यान करते समय अपने ईष्ट देवता का, परमपिता परमेश्वर का स्मरण करते रहना चाहिए। इससे धारणा सिद्ध हो जाती है और इसके फलस्वरूप साधक ध्यान की भूमि में प्रवेश करता है।

इस क्रिया 'ऊँ' पर भी कर सकते हैं। चन्द्रमा व उगते हुए सूरज का भी त्राटक किया जाता है।



चित्र: त्राटक क्रिया

सावधानियाँ:

- डिप्रेशन, मिर्गी, नेत्र विकारों में इस क्रिया को न करें या विशेषज्ञ की सलाह से करें।
- इस क्रिया को विशेषज्ञ के साथ ही करें या पूर्ण रूप से इस क्रिया में निपुण होने पर ही इसे स्वयं करें।

लाभ:

- इस क्रिया से हमारे नेत्र स्वस्थ होते हैं और नेत्रों की रौशनी बढ़ती है।
- यह हमारी एकाग्रता और स्मरण शक्ति को बढ़ाती है।
- अनिद्रा की शिकायत में बहुत ही प्रभावकारी है।

अवलोकन: त्राटक क्रिया के प्रभाव का अवलोकन:

- इस क्रिया को 3 से 4 सप्ताह के लिए कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा नहीं लिखिए।



टिप्पणी

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3
निद्रा पर प्रभाव			
मानस पटल पर प्रभाव			
नेत्र पर प्रभाव			
एकाग्रता में वृद्धि का अनुभव			

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी

प्रयोग सं. 13

सूक्ष्म व्यायाम

पैर के लिए संधि संचालन (जोड़ों) का अभ्यास

उद्देश्य: संधि संचालन के अभ्यासों को पूरा करने के पश्चात आप इनको करने तथा इन्हें आप प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट्स (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन।

प्रक्रिया: योग कक्षा की तैयारी: योग कक्षा साफ और हवादार होनी चाहिए।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

पैर के जोड़ों के अभ्यास की विधि:

(i) पादांगुली नमन –



चित्र: पादांगुली नमन

विधि

- दोनों पैरों को सामने की ओर फैलाकर बैठें, हाथ को पीछे सहारा देने के लिए रखें;
- पैर की अंगुलियों को मोड़ना और खोलना शुरू करें। केवल अंगुलियाँ मोड़ें;
- श्वास-प्रश्वास के ताल-मेल के साथ, श्वास छोड़ते हुए सामने की तरफ, श्वास लेते हुए अपनी तरफ, पांच बार करेंगे;



- पंजा व टखना स्थिर रखें, केवल अंगुलियों में गति रखें। पांच बार अभ्यास करें फिर थोड़ी देर का विश्राम करें। अभ्यास के प्रभाव को जानने का प्रयास करें। हल्का खिंचाव एवं प्रभाव का अनुभव करें।

ii) गुल्फ नमन



चित्र : गुल्फ नमन

विधि

- दोनों पंजों को आगे-पीछे करें;
- अंगुलियां स्थिर रखें, केवल टखनों में गति बनाएं;
- श्वास लेते हुए पंजा आगे और श्वास छोड़ते हुए पीछे ले जाएं;
- पूरी चेतना और सजगता टखने के आस-पास रखें। पांच बार इस अभ्यास को करें, फिर थोड़ी देर का विश्राम करें।

iii) गुल्फ घूर्णन



चित्र : गुल्फ घूर्णन



टिप्पणी

विधि

- एक पैर को मोड़ कर जांघ के पास रखिए;
- एक हाथ पैर के ऊपर और एक हाथ टखने पर रखिए;
- हाथ की सहायता से टखने को गोल-गोल घुमाइए;
- एक श्वास में एक बार घुमाएं। पांच बार क्लॉक-वाइज़ एवं पांच बार एन्टी क्लॉक- वाइज़ कीजिए;
- दर्द(पेन) वाले स्थान पर हल्की मसाज कीजिए ;
- बेहतर रक्त का प्रवाह, बेहतर प्राण का संचार अनुभव कीजिए। अब दूसरे पैर से इसी तरह इस अभ्यास को कीजिए।

iv) जानुनमन



चित्र: जानुनमन

विधि

- जांघ के नीचे अपनी हथेलियों को फँसाइए;
- घुटने को मोड़ना और खोलना शुरू कीजिए ;
- श्वास लेते हुए खोलिए, श्वास छोड़ते हुए मोड़िए;



- एड़ी जमीन को छुएगी नहीं, इसे ऊपर ही ऊपर लाना और ले जाना है;
- खोलते वक्त घुटना सीधा रखने का प्रयास करेंगे। पूरी सजगता, पूरी चेतना घुटने के आस-पास रहे। श्वास-प्रश्वास के ताल-तेल के साथ पांच बार बायें से फिर पांच बार दांये से श्वास लेते हुए खोलिए और श्वास छोड़ते हुए मोड़िए;
- फिर थोड़ी देर विश्राम प्रारंभिक स्थिति में विश्राम कीजिए ;
- अभ्यास के प्रभाव को जानने का प्रयास कीजिए।

v) जानु चक्र



चित्र: जानु चक्र

विधि

- जांघ के नीचे हाथों को कुहनियों तक फंसाइये;
- अब घुटने को गोल-गोल घुमाना है। (जितना बड़ा चक्र बना सकते हैं, बनाने का प्रयास कीजिए, श्वास लेते हुए ऊपर और श्वास छोड़ते हुए नीचे);
- एक श्वास में एक बार। क्लॉक वाइज़ 3 बार और एन्टी क्लॉक वाइज़ 3 बार कीजिए;
- अभ्यास के प्रभाव को महसूस कीजिए ;
- जांघ की मांसपेशियों, पिंडली की मांसपेशियों में खिंचाव अनुभव कीजिए, जोड़ों और टखने में हल्का दर्द अनुभव कीजिए, उदर क्षेत्र पर हल्का दबाव अनुभव सहित दिया जा सकता है। इस क्रिया को 5-5 बार दोनों दिशाओं में करें, फिर दूसरे पैर से दोहराएं।



टिप्पणी

vi) जानुफलकाकर्षण –



चित्र : जानुफलकाकर्षण

विधि

- घुटने की मांसपेशियों को सिकोड़िये और छोड़िए;
- श्वास लेते हुए मांसपेशियों को अपनी तरफ खींचिये, थोड़ी देर रोकिए, श्वास छोड़ते हुए मांसपेशियों को ढीला कीजिए ;
- इस क्रिया को 5–5 बार अपनी श्वास व समय के अनुसार कीजिए, फिर थोड़ी देर का विश्राम कीजिए, जानुफलक आकर्षण विशेष रूप से घुटने के दर्द के लिए असरकारक है ।

गठिया रोग, घुटनों में अत्यधिक दर्दकारक है जिसके लिए जानुफलकाकर्षण रामबाण है ।

vii) अर्द्धतितली आसन





चित्र : अर्द्धतितली आसन

विधि

- एक पैर को मोड़कर दूसरे पैर की जांघ के ऊपर रखिए ;
- एक हाथ टखने के ऊपर एक हाथ जांघ के ऊपर रखिए ;
- हाथ की सहायता से घुटने को ऊपर और नीचे लाइए, श्वास लेते हुए जमीन की तरफ और श्वास छोड़ते हुए अपनी तरफ घुटने को लाइये और ले जाइए ;
- इस क्रिया को बहुत ही धीरे—धीरे 5—5 बार दोनों पैरों से कीजिए ।

viii) पूर्णतितली आसन



चित्र : पूर्णतितली आसन



टिप्पणी

विधि

- दोनों पैर के पंजों को आपस में मिलाइए, दोनों हाथों को पैर के पंजों में लॉक कीजिए ;
- घुटने को ऊपर—नीचे करें;
- सामान्य श्वास—प्रश्वास के साथ, रीढ़ की हड्डी को सीधी रखें, वक्ष स्थल खुला हुआ होना चाहिए;
- तत्पश्चात् घुटनों को यथाशक्ति जल्दी—जल्दी पृथ्वी से अलग व पृथ्वी पर; तितली के पंखों की भांति गति दें ।

ix) श्रोणीचक्र



चित्र : श्रोणीचक्र

विधि

- अर्द्धतितली की अवस्था में बैठिए;
- एक हाथ घुटने के ऊपर रखकर, घुटने को गोल—गोल घुमाइए;
- श्वास लेते हुए घुटने जमीन की तरफ, श्वास छोड़ते हुए अपनी तरफ क्लॉक वाइज़ और एन्टी क्लॉक वाइज़;
- फिर दूसरे पैर से इसी तरह कीजिए ।

सावधानियाँ:

- कमरदर्द व साइटिका के रोगी इस आसन को न करें ।
- उपर्युक्त आसनों को करने के दौरान जल्दबाजी न करें ।



- अपने शरीर की क्षमता के अनुसार आसन करें ।
- घुटनों की समस्याओं वाले, साइटिका और स्लिप डिस्क वाले अभ्यासी इन आसनों को न करें या प्रशिक्षित योग शिक्षक के दिशा-निर्देश में ही करें ।
- इन अभ्यासों को पूर्ण सजगता और ध्यान के साथ करें, मात्र यांत्रिक रूप से न करें ।

लाभ:

- ये अभ्यास अर्थराइटिस या किसी भी प्रकार के पैर के रोग के लिए अत्यंत लाभकारी है ।
- यह हमारे शरीर को जटिल आसनों व ध्यान के लिए तैयार करते हैं ।
- ये अभ्यास हमारे शरीर की जकड़न को दूर करते हैं और हमारी क्षमता में वृद्धि करते हैं ।
- ये अभ्यास मानसिक और शारीरिक संतुलन के लिए बहुत अच्छे हैं ।
- रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं ।

अवलोकन: आसनों के प्रभाव का अवलोकन :

- 3 सप्ताह तक उपर्युक्त आसन कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए ।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3
अकड़न को दूर करना			
जोड़ों का चटकना			
गर्माहट का अनुभव			
मांसपेशी की अकड़न को दूर करना			
पीड़ा में कमी			

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी

प्रयोग सं. 14

सूक्ष्म व्यायाम हाथों के लिए संधि संचालन का अभ्यास

उद्देश्य: हाथों के लिए संधि संचालन के अभ्यासों को पूरा करने के पश्चात आप इनको करने तथा प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट्स (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन।

प्रक्रिया: योग कक्षा की तैयारी: योग कक्षा साफ और हवादार होनी चाहिए।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

हाथ के जोड़ों के अभ्यास की विधि:

1. मुष्टिका बंध



चित्र : मुष्टिका बंध



विधि

- हाथ को कंधे के सीध में ऊँचा उठाइए;
- कोहनी सीधी रखिए;
- अंगूठे को अंदर रखते हुए मुट्ठी बांधिए;
- श्वास लेते हुए खोलिए और श्वास छोड़ते हुए बांधिए ।

ii) मणिबंध नमन –

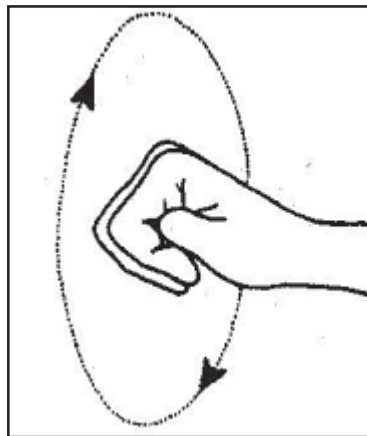


चित्र : मणिबंध नमन

विधि

- हथेली को सीधी रखते हुए कलाई को ऊपर—नीचे मोड़िए;
- श्वास लेते हुए ऊपर की तरफ, श्वास छोड़ते हुए नीचे की तरफ मोड़िए ।

iii) मणिबंध चक्र



चित्र : मणिबंध चक्र



टिप्पणी

विधि

- मुट्ठी बांध कर कलाई को गोल-गोल घुमाइए;
- एक श्वास में एक बार, बाहर से अंदर फिर अंदर से बाहर कीजिए;
- 5-5 बार दोनों दिशाओं में कीजिए, फिर थोड़ी देर का विश्राम कीजिए;
- हथेलियों को जांघ के ऊपर रखिए, भुजाओं में हल्की पीड़ा जो उत्पन्न हुई उसको अनुभव कीजिए ।

iv) कोहनीनमन



चित्र : कोहनीनमन

विधि

- कोहनी को मोड़िए और खोलिए, श्वास लेते हुए सामने की तरफ, श्वास छोड़ते हुए अपनी तरफ कंधे तक लायें और ले जाइए;
- फिर बगल की तरफ लायें और ले जाइए;
- सारी सजगता- सारी सक्रियता कोहनी के आसपास रखिए;
- फिर थोड़ी देर के लिए विश्राम कीजिए ।

v) स्कन्ध चक्र



चित्र : स्कन्ध चक्र



विधि

- अंगुलियों को कंधे पर रखिए, कोहनियों को स्कन्ध से गोल-गोल घुमाइए;
- श्वास लेते हुए छाती और हाथों को फैलाइये, श्वास छोड़ते हुए कोहनियों को मिलाइये;
- 5-5 बार पीछे से आगे और आगे से पीछे घुमाइये;
- पूरी चेतना, पूरी सजगता कंधें के आस-पास रखिए और फिर थोड़ी देर का विश्राम कीजिए ।

ग्रीवा संचालन



चित्र : ग्रीवा संचालन



टिप्पणी

विधि

- श्वास लेते हुए गर्दन पीछे, श्वास छोड़ते हुए गर्दन सामने की तरफ धीरे-धीरे घुमाइये;
- गर्दन में मूवमेंट दीजिए, ध्यान रहे गर्दन की नसें नाजुक होती हैं, कहीं पर ज्यादा दबाव न पड़े, कहीं कोई ज्यादा न खिंच जाए;
- सामान्य गति में गर्दन आगे-पीछे लायें, फिर साइडवेज जैसे बगल झांकने जैसा, श्वास लेते हुए पीछे और श्वास छोड़ते हुए आगे, 5-5 बार करें और फिर थोड़ी देर विश्राम करें ।

अब तक के अभ्यास को अनुभव कीजिए । पूरा शरीर ऊर्जान्वित, पूरा शरीर सक्रिय, बेहतर प्राण का संचार अनुभव कीजिए, सक्रियता, चैतन्यता अनुभव कीजिए । (संधि संचालन का अभ्यास समाप्त होता है ।)

सावधानियाँ:

- सर्वाइकल स्पांडिलाइटिस के रोगी इन अभ्यासों को विशेषज्ञ के साथ करेंगे ।
- उपर्युक्त अभ्यासों को करने के दौरान जल्दबाजी न करें;
- अपने शरीर की क्षमता के अनुसार अभ्यास करें;
- इन अभ्यासों को पूर्ण सजगता और ध्यान के साथ करें, मात्र यांत्रिक रूप से न करें ।
- इन अभ्यासों के दौरान रीढ़ की हड्डी और सिर एक रेखा में होने चाहिए ।

लाभ:

- ये अभ्यास गठिया, सर्वाइकल, स्पांडिलाइटिस, उच्च-रक्तचाप के रोगी और बुजुर्ग के लिए अति उत्तम हैं ।
- यह हमारे शरीर को जटिल आसनों व ध्यान के लिए तैयार करते हैं ।
- ये अभ्यास हमारे शरीर की जकड़न को दूर करते हैं और हमारी क्षमता में वृद्धि करते हैं ।
- ये अभ्यास मानसिक और शारीरिक संतुलन के लिए बहुत अच्छे हैं ।

अवलोकन: आसनों के प्रभाव का अवलोकन:

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त अभ्यास कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए ।



टिप्पणी

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
जोड़ों पर प्रभाव				
गर्माहट का अनुभव				
शरीर की मांसपेशीय पर अनुभव				
पीड़ा में कमी व मानसिक संतुलन				

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी

प्रयोग सं. 15

सूक्ष्म व्यायाम (पवनमुक्तासन-II) उदरसमूह के आसनों का अभ्यास

उद्देश्य: उदर समूहों के आसनों को पूरा करने के पश्चात आप इन अभ्यास करने और उन्हें प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट्स (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार)।

प्रक्रिया: साफ और हवादार योग कक्षा तैयार करते हैं।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

अभ्यास की विधि:

1. उत्तानपादासन
2. पादसंचालन (साइकिलिंग)
3. उदराकर्षणासन
4. पवन मुक्तासन

1. उत्तानपादासन



चित्र : उत्तानपादासन



विधि

- इस अभ्यास के लिए पीठ के बल लेट जाइए, दोनों पैर एक साथ मिलाइए;
- हथेलियां कमर के बगल में रखिए। (यह प्रारंभिक स्थिति हुई);
- श्वास लेते हुए बाएं पैर को धीरे-धीरे उठाइए;
- जहां तक पैर उठा सकते हैं, क्षमतानुसार उठाते जाइए;
- अब श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे पैर को वापस नीचे लाइए;
- इसी प्रकार दायें पैर को श्वास भरते हुए उठाइए;
- श्वास छोड़ते हुए पैर को धीरे-धीरे नीचे लाइए;
- इस प्रक्रिया को तीन-तीन बार कीजिए;
- दोनों पैरों को एक साथ धीरे-धीरे इसी प्रकार उठाइए, फिर नीचे ले आइए;
- दोनों तरफ से, पूरी सक्रियता, पूरी सजगता के साथ, घुटने के आसपास, जांघ, पिंडली की मांस-पेशियों में खिंचाव का अनुभव कीजिए, फिर थोड़ी देर के विश्राम के लिए श्वासन में लेटिये, दोनों हाथ बगल में हथेलियों आसमान की ओर खुली हुई, रीढ़ की हड्डी, सिर और गर्दन एक सीध में, अभ्यास के प्रभाव को महसूस कीजिए। जांघ, घुटना, कमर, टखना आदि सभी अंगों में बेहतर प्राण का संचार अनुभव कीजिए।

2. पादचक्रासन



चित्र : पादचक्रासन

विधि

- श्वासन से चेतनावस्था में आइए;
- पहले की तरह घुटने को सीधा रखते हुए दायें पैर को जमीन से ऊपर उठाकर गोल-गोल घुमाइए;
- श्वास लेते हुए ऊपर की तरफ और श्वास छोड़ते हुए नीचे की तरफ;



टिप्पणी

- लंबा बड़ा—सा घेरा बनाइये;
- धीरे—धीरे 3—3 बार क्लॉक वाइज़ और एन्टीक्लॉक वाइज़ कीजिए;
- अब दूसरे पैर से भी इसी प्रकार अभ्यास कीजिए;
- जांघ और पिंडली की मांसपेशियों में बेहतर रक्त का प्रवाह और टखने व कमर में हल्की पीड़ा महसूस कीजिए ।
- पूरी चेतना, पूरी सजगता घुटने के आसपास रखिए;
- फिर थोड़ी देर श्वासन में विश्राम कीजिए ।

नोट: दोनों पैर एक साथ उठाकर भी यह अभ्यास किया जाता है, जो कठिन अभ्यास है हृदय व कमर के रोगियों को यह अभ्यास वर्जित है ।

3. पादसंचलन (साइकिलिंग)



चित्र : पादसंचलन (साइकिलिंग)

विधि

- पहले की तरह दोनों पैरों को मिला लीजिए;
- हाथ सीधे, हथेलियां जमीन की तरफ रखिए;
- पादसंचलन जैसे साइकिल चलाते हैं;
- पहले एक पैर के घुटने को मोड़िये; इन्हें छाती के करीब लाइए, फिर श्वास लेते हुए साइकिल चलाने की तरह पंजे को आगे—पीछे लाइए और ले जाइए;
- दूसरे पैर से भी इसी तरह कीजिए;
- फिर दोनों पैर से एक साथ साइकिल चलाइए;



- इस क्रिया को 5—5 बार लय—बद्ध तरीके से कीजिए;
- इसे बहुत धीरे—धीरे, और जल्दी बाजी किए बिना करें और फिर थोड़ी देर श्वासन की स्थिति में विश्राम कीजिए;
- उदर क्षेत्र, छाती के क्षेत्र में जो दबाव दिया गया है, जो दर्द पैदा किया गया है, सारी सजगता, सारी चेतना अभ्यास के प्रभाव पर ले जाइए। ये अभ्यास उदर विकारों को दूर करने में लाभदायक है।

4. पवन मुक्तासन



चित्र : पवन मुक्तासन

विधि

- दोनों घुटनों को मोड़िये;
- दोनों घुटनों के बाहर हथेलियों को फंसाकर श्वास भरिये और श्वास छोड़ते हुए नाक को घुटने से लगाने का प्रयास कीजिए;
- इस क्रिया को 3 से 4 बार, अपनी श्वास और समय के अनुसार कीजिए;
- फिर थोड़ी देर श्वासन में विश्राम कीजिए।

5. उदराकर्षण



चित्र : उदराकर्षण



टिप्पणी

विधि

- दोनों हथेलियों की अंगुलियों को आपस में फंसाइए;
- इन्हें सिर के नीचे रखिए;
- दोनों घुटनों को मोड़कर सीने के पास रखिए;
- अब सिर को बायीं ओर व घुटने दायीं ओर मोड़िए;
- रीढ़ की हड्डियों में ऐंठन (मसाज) दीजिए;
- फिर विपरीत दिशा में सिर दायीं व ओर घुटने बायीं ओर मोड़िए;
- रीढ़ की हड्डी में मसाज दीजिए ।

इससे पेंक्रियाज, आदि ग्रंथियां सक्रिय होती हैं । इंसुलिन का सिक्रेशन बेहतर होता है । कब्ज और गैस दूर होती है ।

सावधानियाँ:

- पूरे अभ्यास के दौरान अपनी सजगता, श्वसन, मानसिक गणना, आंतरिक उदरीय मालिश को बनाए रखेंगे ।
- उपर्युक्त अभ्यासों को करने के दौरान जल्दबाजी न करें;
- अपने शरीर की क्षमता के अनुसार अभ्यास करें;
- इन अभ्यासों को पूर्ण सजगता और ध्यान के साथ करें मात्र यांत्रिक रूप से न करें ।

लाभ:

- ये अभ्यास पेट के रोगों (अपच, उच्च अम्लता, कब्ज), कमर दर्द व पेट की चर्बी को दूर करने में लाभदायक है ।
- ये अभ्यास हमारे शरीर की जकड़न को दूर करते हैं और हमारी क्षमता में वृद्धि करते हैं ।
- ये अभ्यास मानसिक और शारीरिक संतुलन के लिए बहुत अच्छे हैं ।

अवलोकन: आसनों के प्रभाव का अवलोकन :

- 3 से 4 सप्ताह तक उपर्युक्त आसन कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए ।



टिप्पणी

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शरीर के अकड़न पर प्रभाव				
उदरीय पेशियों पर प्रभाव				
शरीर पर प्रभाव				
नाभी पर प्रभाव				
ऊर्जा के स्तर पर प्रभाव				

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी

प्रयोग सं. 16

सूक्ष्म व्यायाम (पवनमुक्तासन-II) शक्तिबंध समूह के आसानों का अभ्यास

उद्देश्य: शक्तिबंध समूह के आसानों को पूरा करने के पश्चात आप इनका अभ्यास करने और प्रदर्शित करने की निरूपणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट्स (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

अभ्यास की विधि:

1. चक्कीचालन आसन
2. नौकासंचालन आसन
3. रज्जुकर्षण आसन
4. काष्ठं तक्षणासन

i) चक्की चालन विधि

- दोनों पैरों को फैलाकर बैठिए;
- हथेलियों को आपस में गूँथकर आगे की तरफ रखिए;
- हाथ सीधे रखिए;



चित्र: चक्की चालन



- अब चक्की की तरह हाथों को चलाइए। यह महसूस करते हुए कि हमारे हाथ में बहुत भारी वजन है और उसे हम धकेल रहे हैं। इसी भावना के साथ कमर से आगे पीछे होइये, श्वास छोड़ते हुए आगे की तरफ और श्वास लेते हुए अपनी (पीछे की) तरफ, गोल-गोल घुमाइये। जांघ और पिंडली की मांसपेशियों में खिंचाव महसूस कीजिए;
- हल्की पीड़ा बाहों में उत्पन्न हो रही है, उनके प्रति सजग हों, और अभ्यास के प्रभाव को महसूस कीजिए।

ii) नौका चलासन

विधि

- दोनों पैरों को मिला लीजिए;
- हाथों को कमर की बगल में रखिये और अभ्यास कुछ ऐसे कीजिए जैसे नौका चलाते हैं;



चित्र : नौका चलासन

- कमर से ऊपर का भाग श्वास छोड़ते हुए आगे की तरफ भुजाओं सहित ले जाइए और श्वास लेते हुए अपनी तरफ वापस आइए;
- श्वास छोड़ते हुए आगे और श्वास लेते हुए पीछे की तरफ वापस आइए, जैसे नाव का चप्पू आपके हाथ में है और आप स्वयं नाव चला रहे हैं। थोड़ी देर का विश्राम करें।

iii) रज्जुकर्षण आसन (कुएं से पानी खींचने वाली स्थिति में आसन)

विधि

रज्जुकर्षण अर्थात (रस्सी से पानी खींचना) जैसे—

- कुएं से पानी निकालते समय जैसे रस्सी को खींचते हैं, उसी प्रकार से ध्यान रखते हुए, श्वास लेते हुए एक हाथ ऊपर ले जाइए और श्वास छोड़ते समय बलपूर्वक मुट्ठी बांधकर नीचे की तरफ खींचिए;



टिप्पणी

- इसे दोनों हाथों से बारी-बारी से कीजिए ।



चित्र : रज्जुकर्षण आसन

भुजाओं, कंधों तथा रीढ़ की हड्डी में संतुलित प्राण का संचार व रक्त के प्रवाह का अनुभव कीजिए ।

iv) काष्ठतक्षण आसन (कुल्हाड़ी चलाने की स्थिति वाला आसन)

विधि

- पैर के पंजों के बल उकड़ू बैठिए;
- दोनों पंजों के बीच थोड़ी दूरी रखते हुए, दोनों हाथ की अंगुलियों को आपस में फंसाकर हथेलियों को ऊपर ले जाइए, यह अनुभव करते हुए की हम कुल्हाड़ी चला रहे हैं;



चित्र : काष्ठतक्षण आसन



- हाथ ऊपर ले जाकर 'हा' ध्वनि के साथ नीचे लाइए;
- श्वास छोड़ते हुए, अंदर के सारे आक्रोश बाहर निकल रहे हैं;
- ऐसी भावना के साथ 5 से 10 बार इस अभ्यास को कीजिए, फिर थोड़ी देर के लिए विश्राम कीजिए।

यह अभ्यास तनाव और तनाव जनित रोगों के लिए प्रभावकारी है। साथ ही अवसाद के रोगियों के लिए प्रभावकारी है, जो घबराते हैं या दबाव में रहते हैं, उन्हें यह अभ्यास सक्रियता के साथ करना चाहिए।

सावधानियाँ:

- कमरदर्द की समस्या, स्लीपडिस्क, हर्निया से पाडित व्यक्ति विशेषज्ञ की सलाह पर इन आसनों को करें।
- गर्भावस्था के अंतिम दिनों के दौरान इस आसन समूह को न करें।
- उपर्युक्त अभ्यासों को करने के दौरान जल्दबाजी न करें;
- अपने शरीर की क्षमता के अनुसार अभ्यास करें;
- इन अभ्यासों को पूर्ण सजगता और ध्यान के साथ करें मात्र यांत्रिक रूप से न करें।

लाभ:

- इन आसनों के अभ्यास से शरीर में ऊर्जा प्रवाह में वृद्धि होती है और ये आसन तांत्रिका पेशीय गांठ की समस्या को दूर करते हैं।
- ये अंतःस्रावी ग्रंथी की क्रिया को नियंत्रित करते हैं।
- ये अभ्यास हमारे शरीर की जकड़न को दूर करते हैं और हमारी क्षमता में वृद्धि करते हैं।

अवलोकन: आसनों के प्रभाव का अवलोकन :

- 3 से 4 सप्ताह तक उपर्युक्त आसन कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए।



टिप्पणी

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
अकड़न पर दूर प्रभाव				
उदरीय पेशियों पर प्रभाव				
शरीर पर प्रभाव				
कमर दर्द में अनुभव				
ऊर्जा के स्तर पर प्रभाव				

परिणाम:

.....
.....

टिप्पणी:

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्रयोग सं. 17

सूक्ष्म व्यायाम आंखों के लिए अभ्यास

उद्देश्य: आंखों के लिए अभ्यासों को पूरा करने के पश्चात आप इनको करने तथा प्रदर्शित करने की निरूपणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

i) नेत्र-शक्ति विकासक क्रियाएं

स्थिति : दोनों पैर मिलाकर, सीधे खड़े हो जाएं।

विधि – क.

- गर्दन को सीधा रखकर आंख की पुतलियों को पहले ऊपर की ओर फिर नीचे की ओर चलायें।
- इस क्रिया को 8 से 10 बार दोहरायें।
- फिर आंखों को सामान्य स्थिति में लाते हुए विश्राम दें।



(क)



टिप्पणी

विधि ख.

- गर्दन को सीधा रखकर आंख की पुतलियों को पहले दायीं फिर बायीं घुमाएं ।
- इस क्रिया को 8 से 10 बार दोहरायें ।
- फिर आंखों को सामान्य स्थिति में लाते हुए विश्राम दें ।



(ख)

विधि ग.

- गर्दन को सीधा रखकर आंख की पुतलियों को दायीं से बायीं तथा बायीं से दायीं ओर गोलाई में घूमाएं ।
- इस क्रिया को 8 से 10 बार दोहरायें ।
- फिर आंखों को सामान्य स्थिति में लाते हुए विश्राम दें ।



(ग)



लाभ

- आंख की सभी विकृतियां दूर होती हैं ।
- दृष्टि तीव्र होती हैं ।
- यदि यह क्रिया लगातार की जाए तो, आंखें सदैव स्वस्थ रहती हैं ।
- आंखों के अन्य विकार जैसे – आंखों से पानी आना, जलन होना, खुजली एवं आंखों की थकावट दूर होती है ।
- लेंस की पावर भी कम होती है ।

सावधानियाँ:

- उपर्युक्त अभ्यासों को करने के दौरान जल्दबाजी न करें;
- इसे नेत्र की क्षमता के अनुसार करें;
- इन अभ्यासों को पूर्ण सजगता और ध्यान के साथ करें, मात्र यांत्रिक रूप से न करें ।
- इन अभ्यासों के दौरान रीढ़ की हड्डी और सिर एक रेखा में होने चाहिए ।
- प्रत्येक अभ्यास के पश्चात नेत्रों को विश्राम दें ।

लाभ:

- सिरदर्द और उच्च रक्तचाप को कम करने में सहायक होता है ।
- एकाग्रता और स्मरण शक्ति में वृद्धि करता है ।
- चेहरे के तनाव को दूर करता है और सुंदरता में वृद्धि करता है ।

अवलोकन: आसनों के प्रभाव का अवलोकन :

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त आसन कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए ।



टिप्पणी

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
आंख की मांसपेशियों पर प्रभाव				
नेत्र की ज्योति पर प्रभाव				
एकाग्रता में वृद्धि पर प्रभाव				
सिरदर्द में कमी पर प्रभाव				

परिणाम:

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्रयोग सं. 18

विश्रामात्मक आसन

उद्देश्य: शिथलीकरण (विश्राम) के अभ्यासों को पूरा करने के पश्चात आप इन आसनों को करने तथा इन्हें प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार)।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकालकर रख दीजिए।



चित्र : शवासन

(i) शवासन

विधि

- पीठ के बल सीधा लेट जाएँ।
- पैरों में थोड़ी दूरी रखकर सीधा फैला लें। दोनों हाथ धड़ के पास रखें, हथेली खुली हुई आकाश की ओर अंगुलियां थोड़ी मुड़ी हुई हों।
- आंखें बंद कर लें और श्वास सामान्य रखें।



टिप्पणी

- अपने शरीर की सभी मांस-पेशियाँ, नस-नाड़ियाँ अंग-प्रत्यंगों को ढीला छोड़ दें ।
- पैर के अंगूठे से लेकर पिंडली, घुटना, जंघा, छाती, पेट, हाथ, गर्दन, मुँह और सिर, शरीर के प्रत्येक भाग पर क्रम से ध्यान केन्द्रित करने का प्रयास करें ।
- ऐसा करने से शरीर के सभी अंग आराम का अनुभव करेंगे ।
- बाद में दोनों हाथ आपस में रगड़िये और आँखों पर हल्का स्पर्श करें और धीरे-धीरे आँखें खोल दें ।

लाभ

- इस आसन के अभ्यास से शरीर की सभी मांसपेशियों, रक्त-नलिकाओं, नस-नाड़ियों और प्रत्येक अंग को संपूर्ण विश्राम मिलता है और अधिक काम करने से जो थकावट होती है वह भी दूर हो जाती है ।
- मानसिक तनाव और उच्च रक्तचाप दूर होता है ।
- हृदय और मस्तिष्क में पुर्नवृद्धि होती है ।
- अनिद्रा के रोगियों के लिए यह बहुत लाभकारी आसन है ।
- डर, चिन्ता और पीड़ा की स्थिति से मन को शान्ति मिलती है ।
- पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसनों में शवासन में ही विश्राम किया जाता है ।

(ii) मकरासन



चित्र : मकरासन



विधि

- पेट के बल लेटें;
- बाँयां हाथ दायें हाथ के साथ चित्रानुसार मिलाकर अपना मस्तक उसके ऊपर रखें;
- पैर सुविधापूर्वक दूर से दूर खुले हुए रखें। एड़ियां अंदर की ओर हों और पंजे बाहर की ओर;
- छाती को जमीन से थोड़ा उठाकर रखें;
- पेट पर हल्का—सा दबाव रखें;
- शरीर का संतुलन बिल्कुल मध्य में रहे;
- सांस की सामान्य गति रखें;
- इस स्थिति में 5—7 मिनट तक विश्राम कीजिए।

पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसनों के बाद मकरासन में ही विश्राम किया जाता है।

सावधानियाँ:

- खाना खाने के तुरन्त पश्चात मकरासन न करें।

लाभ:

- ये आसन मानसिक और शारीरिक संतुलन के लिए बहुत अच्छे हैं।
- तनाव और थकान को दूर करते हैं।
- रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं।

अवलोकन: आसनों के प्रभाव का अवलोकन :

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त आसन कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार हों 'अथवा नहीं' लिखिए।

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक प्रभाव				
मानसिक प्रभाव				
आंतरिक जागरूकता				
पूर्ण श्वसन पर प्रभाव				



टिप्पणी

परिणाम:

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्रयोग सं. 19

ध्यानात्मक आसन

उद्देश्य: ध्यान के आसनों का अभ्यास पूरा करने के पश्चात आप ध्यान के आसन लगाने तथा इन्हें प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट्स (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

1. सिद्धासन

विधि:

1. दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठिए।
2. अब बाएं पैर को घुटने से मोड़िए और हाथों से पकड़ते हुए उसका तला दाएँ पैर की जांघ से मिला दीजिए।
3. इसी प्रकार दाएँ पैर को घुटने से मोड़िए और उसे बाएं पैर की एड़ी के जोड़ पर जननेन्द्रियों के समीप रखिए।
4. अब दोनों हाथों की प्रथम अंगुली को अँगूठों से जोड़ते हुए, अर्थात् ज्ञान मुद्रा में, दोनों हाथ अपने घुटनों पर रखिए।
5. बिना किसी दबाव के, प्रसन्नता का अनुभव करते हुए सिर, गर्दन और पीठ को सीधा रखिए।
6. धीरे से कोमलता के साथ आंखें बंद कीजिए और सामान्य रूप से साँस लेते हुए पूरे शरीर को आराम दीजिए।
7. जब तक स्थिति सामान्य और आरामदायक रहे तब तक इस स्थिति को बनाए रखिए।





टिप्पणी

2. पद्मासन

विधि

- दाहिने पांव को बायें जांघ पर रखें;
- अब बायें पांव को उठाकर दांयी जांघ पर रखें;
- कमर, गर्दन और सिर सीधा रखें;
- दोनों हाथ ज्ञान मुद्रा में घुटनों पर रखें ।



सावधानियाँ:

- उपर्युक्त आसनों को करने के दौरान जल्दबाजी न करें;
- अपने शरीर की क्षमता के अनुसार करें;
- घुटनों की समस्याओं वाले, साइटिका और स्लिप डिस्क वाले अभ्यासी इन आसनों को न करें या प्रशिक्षित योग शिक्षक के दिशा-निर्देश में ही करें ।

लाभ:

- ये आसान मानसिक और शारीरिक संतुलन के लिए बहुत अच्छे हैं ।
- तनाव व डिप्रेशन से मुक्त करते हैं ।
- रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं ।



अवलोकन: आसनों के प्रभाव का अवलोकन:

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त आसन कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए।

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शारीरिक प्रभाव				
मानसिक विश्राम पर प्रभाव				
आंतरिक जागरूकता पर प्रभाव				
पूर्ण श्वसन पर प्रभाव				

परिणाम:

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी

प्रयोग सं. 20

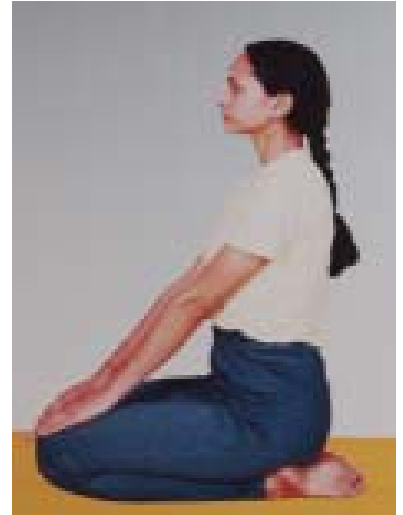
वज्रासन समूह के आसन

उद्देश्य: वज्रासन को पूरा करने के पश्चात आप वज्रासन लगाने तथा प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।



1. वज्रासन की विधि

- दोनों पाँव घुटने से मोड़ते हुए बैठ जाएं।
- पैर का अग्र भाग नितम्ब (कुल्हे) के नीचे इस प्रकार रखें कि ऐड़ी ऊपर की ओर रहे और दोनों पंजे आपस में मिले रहें।
- दोनों हाथ जंघा पर रखें।
- कमर और गर्दन, बिल्कुल सीधा रखें।
- आँखें खुली रखें और सामने देखें।
- श्वास सामान्य रखें।



लाभ:

- यह सम्पूर्ण पाचन तंत्र को नियंत्रित करता है और पेट संबंधी रोगों में आराम पहुंचाता है ।
- यह जनन तंत्र के अंगों के लिए भी लाभदायक है ।
- वज्र नाड़ी को उत्तेजित करता है और आध्यात्मिक विकास में सहायक होता है ।
- यह खाना खाने के पश्चात किया जाने वाला एकमात्र आसन है ।

2. सुप्तवज्रासन



विधि

- सबसे पहले वज्रासन में बैठ जाएं ।
- फिर दोनों हाथों की हथेलियों को कमर के पीछे जमीन पर रखें ।
- इसके पश्चात बाजू की कोहनियों को मोड़ते हुए धीरे-धीरे पीछे लेट जाएं ।
- कंधे व गर्दन जमीन पर लग जायेंगे । तत्पश्चात दोनों हाथों की हथेलियों को मोड़ते हुए दोनों कंधों के नीचे रखें ।
- फिर धीरे-धीरे सिर को ऊपर की तरफ इस तरह उठाएं कि चोटी वाला हिस्सा जमीन पर लग जाए ।
- वापस आते हुए दोनों हाथों को दोनों जंघाओं पर रखें, इस अवस्था में दोनों घुटने आपस में मिले रहेंगे ।



टिप्पणी

लाभ

- इसके निरंतर अभ्यास से छाती चौड़ी व कमर पतली होती है। श्वास संबंधी बीमारी जैसे दमा, ब्रोंकाइटिस के लिए अच्छा आसन है।
- इसके अभ्यास के समय फेफड़े पूरी तरह फूलते हैं जिससे फेफड़े की सांस लेने की क्षमता दुगुनी हो जाती है।
- इससे गले के अंगों की मसाज हो जाती है।
- जिन व्यक्तियों के पेट पर अत्यधिक चर्बी होती है, कमर मोटी होती है उन्हें इसका निरंतर अभ्यास धीरे-धीरे करना चाहिए।
- रक्त प्रवाह सुचारु रूप से होता है, रक्त की शुद्धि होती है।
- शरीर में हल्कापन आता है।
- जिनकी नाभि अपने स्थान से हट जाती है, इसके निरंतर अभ्यास से हटी हुई नाभि अपने स्थान पर आ जाती है।

3. शशांकासन

विधि

- सर्व प्रथम बज्रासन में बैठना चाहिए।
- दोनों पैरों के घुटनों को एक दूसरे से दूर फैलाएं।
- इस प्रकार बैठें कि पैरों के अंगूठे एक-दूसरे से मिले हों।
- दोनों हथेलियों को घुटनों के बीच जमीन पर रखें।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए दोनों हथेलियों को सामने की ओर स्वयं से दूर ले जाएं।
- आगे की ओर झुकते हुए टुड्डी को जमीन पर रखें।
- दोनों भुजाओं को समानांतर रखें।
- सामने की ओर देखें और इस स्थिति को बनाए रखें।
- श्वास को अंदर खींचते हुए पीछे की ओर आ जाएं।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए ब्रजासन में वापस लौट जाएं।
- पैरों को पीछे खींचकर विश्रामासन में वापस जा जाएं।





लाभ

- शशांकासन का अभ्यास तनाव, क्रोध आदि को कम करने में सहायक है ।
- यह जनन अंग संबंधी व्याधि एवं कब्ज से मुक्ति दिलाता है एवं पाचन क्रिया संबंधी व्याधि व पीठ दर्द से छुटकारा दिलाता है ।

4. सिहांसन



विधि

- सांस भर कर रोकें;
- जिह्वा को अधिक—से—अधिक बाहर की ओर निकालते हुए कमर को आगे की ओर झुकाएं;
- शेर जैसी स्थिति में आने के लिए वज्रासन की स्थिति में बैठकर दोनों हथेली जमीन पर टिकाएं;
- ध्यान रहे कि आपकी गर्दन बिल्कुल सीधी हो;
- जोर से दहाड़े;
- पूर्व स्थिति में बैठ जाएं;
- इस क्रिया को तीन बार दोहराएं;
- तीन बार दोहराने के बाद गले को दोनों हाथों से मलें;
- मुंह में आई लार को अंदर निगल लें ।



टिप्पणी

लाभ

- गले/कंठ के विकार दूर होते हैं;
- स्वर साफ़ व स्पष्ट होता है;
- गले की मांसपेशियां सुदृढ़ होती हैं ।

सावधानियाँ:

- घुटने की समस्या वाले व्यक्ति इन आसनों को न करें या विशेषज्ञ की निगरानी में करें ।
- अपने शरीर की क्षमता के अनुसार करें;

अवलोकन: आसनों के प्रभाव का अवलोकन :

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त आसन कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए ।

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
पाचन तंत्र पर प्रभाव				
मानसिक प्रभाव				
पैर के दर्द में प्रभाव				
मेरुदंड पर प्रभाव				

परिणाम:

.....
.....

टिप्पणी:

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्रयोग सं. 21

गोमुखासन

उद्देश्य: गोमुख आसन के अभ्यास को पूरा करने के पश्चात आप इनको लगाने तथा इन्हें प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन।

प्रक्रिया: योग कक्षा की तैयारी: योग कक्षा साफ और हवादार होनी चाहिए।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

गोमुखासन

विधि

- बायीं टांग घुटने से मोड़कर उसी पाद तल पर बैठें और दाहिनी टांग को मोड़कर बायीं टांग पर रखें;
- दाहिनी भुजा को ऊपर से पीठ पर ऐसा मोड़ें कि उसका पिछला भाग कान को स्पर्श करे;
- कोहनी शिखा से सटी रहे;
- पीठ पर बायें हाथ से दाहिने हाथ की तर्जनी पकड़ें;
- इसी प्रकार दूसरी ओर से इसका विपरीत करें।



लाभ

- फेफड़े संबंधी बीमारियों में उपयोगी है;
- दमा तथा क्षय रोगियों को अवश्य करना चाहिए;
- इसके अलावा कंधों में मजबूती आती है;
- कोहनी, जंघा एवं घुटने, टखनों के लिए अच्छा है;



टिप्पणी

- जिनके घुटनों में दर्द रहता हो, उनको इसका अभ्यास निरंतर करना चाहिए।

अवलोकन: आसनों के प्रभाव का अवलोकन:

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त आसन कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए।

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
मानसपटल पर प्रभाव				
मानसिक विश्राम				
मेरुदंड पर प्रभाव				
अपने पैरों और नितंब पर प्रभाव				

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्रयोग सं. 22

खड़े होकर किए जाने वाले आसनों का समूह

उद्देश्य: खड़े होकर किये जाने वाले आसनों के अभ्यास को पूरा करने के पश्चात आप इनको करने तथा प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट्स (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

1. लाड़ासन

विधि

- खड़े होकर दोनों पैर एक साथ, हाथ की अंगुलियों को आपस में फंसाकर, पलटकर सर के ऊपर रखिए;
- सामने दीवार में एक बिंदु निश्चित कीजिए, जिसमें अपनी चेतना को केन्द्रित रखते हुए, श्वास लेते हुए, हाथों को ऊपर उठाइये; और सीधा कीजिए; एड़ी उठाते हुए पंजों के बल खड़े होने का प्रयास कीजिए;
- श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे नीचे आइए। इस क्रिया को 5 बार कीजिए। खिंचाव का अनुभव कीजिए, विश्राम कीजिए;
- अभ्यास के प्रभाव को जानने का प्रयास कीजिए।



लाभ:

- यह आसन हमारे शरीर की अकड़क को दूर करता है और हमें ताजगी प्रदान करता है।
- इस पूरे शरीर की मासपेशियों में खिंचाव होता है और मजबूती आती है।
- यह हमारे मेरूदंड के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत उपयोगी है।
- यह शारीरिक संतुलन प्रदान करता है और इससे व्यक्तित्व में संतुलन बना रहता है।



टिप्पणी

2. तिर्यक्ताड़ासन –



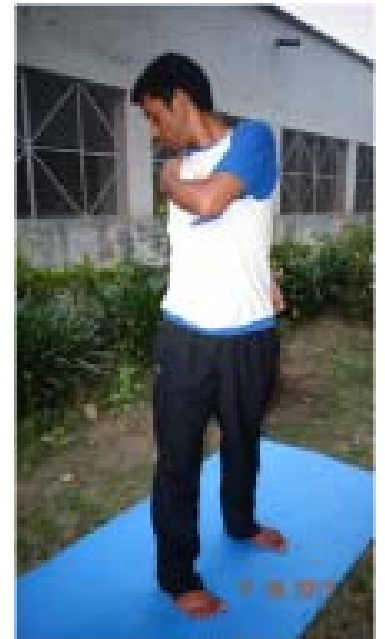
विधि

- ताड़ासन की स्थिति में श्वास छोड़ते हुए बायीं तरफ झुकिये;
- खिंचाव अनुभव कीजिए;
- श्वास लेते हुए बीच में आइये;
- अब श्वास छोड़ते हुए दाहिनी तरफ झुकिये; ध्यान रहे हाथ—भुजाएं तने हुए सीधे रहने चाहिए;
- कटिप्रदेश में, कंधास्थि में, हल्की पीड़ा महसूस कीजिए, दोनों ओर समान रूप से झुकिये;
- बांहों, जांघों, उदर और छाती की मांसपेशियों में सक्रियता अनुभव कीजिए ।

3. कटिचक्र आसन

विधि

- दोनों पैरों को एक फुट तक खोलकर सीधे खड़े हो जाएं ।
- दोनों हाथों को कंधे की ऊँचाई तक लाते हुए सामने ले आयें ।
- इस अवस्था में दोनों हाथों की हथेलियां आमने—सामने रहेंगी ।
- इसके पश्चात कमर को मोड़ते हुए बाईं ओर घूमें ।
- इस अवस्था में बाया हाथ मोड़कर कमर पर लगाएं और दायां हाथ आधा मोड़कर अपने वक्षस्थल पर लगाएं ।
- इसी प्रकार दूसरी तरफ से इसका अभ्यास करें ।





लाभ

- यह आसन भी शंख प्रक्षालन की क्रिया का महत्वपूर्ण आसन है ।
- इसके अभ्यास से कमर रबड़ की तरह लचीली हो जाती है ।
- कंधे, बाजू व कमर पतली हो जाती है ।
- महिलाओं व मधुमेह रोगियों के लिए अच्छा आसन है ।

4. गरुड़ासन

विधि

- सीधे खड़े होकर बाएं पैर की जंघा को दाएं पैर की जंघा पर रखते हुए घुटनों और पिंडलियों से एक पैर को दूसरे पैर पर लपेट लें
- तत्पश्चात सीने के सामने दोनों बाजूओ को लाते हुए बाईं भुजा को दांयी भुजा पर रखते हुए आपस में लपेट लें;
- इस अवस्था में दोनों हाथ गरुड़ की चोंच के समान बन जायेंगे;
- फिर धीरे-धीरे नीचे झुकते हुए पैर के पंजों को जमीन पर रखने का प्रयत्न करें ।



लाभ

- इस आसन के अभ्यास से जोड़ों का दर्द ठीक हो जाता है ।;
- गठिया के रोगियों को इसका अभ्यास नियमित करना चाहिए;
- जिनके शरीर में कंपन होती हो, उन्हें एवं पतले व्यक्तियों को इसके अभ्यास से लाभ मिलता है;
- इसके अभ्यास से बढ़ा हुआ अण्डकोष ठीक हो जाता है ।

सावधानियाँ:

- घुटने की समस्या वाले व्यक्ति त्रिकोणासन आसन और तिर्यक ताड़ासन को विशेषज्ञ की निगरानी में करें ।
- अपने शरीर की क्षमता के अनुसार करें;
- इस आसन के दौरान अपनी दृष्टि को सामने की ओर एक बिंदु पर बनाए रखने से अधिक लाभ प्राप्त होगा ।



टिप्पणी

अवलोकन: आसन के प्रभाव का अवलोकन?

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त आसन कीजिए और उसके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए।

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
मांसपेशियों में खिंचाव				
मेरुदंड पर प्रभाव				
शरीर में मजबूती का अहसास				
कमर दर्द या पीठ की मांसपेशियों में आराम का अनुभव				
वजन पर प्रभाव				

परिणाम:

.....
.....

टिप्पणी:

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्रयोग सं. 23

सूर्यनमस्कार

उद्देश्य: सूर्यनमस्कार के अभ्यास को पूरा करने के पश्चात आप सूर्यनमस्कार को करने तथा इन्हें प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

आसनों को करने की विधि

प्रथम स्थिति : सूर्य के सम्मुख खड़े होकर नमस्कार की मुद्रा में हाथों को वक्ष स्थल के सामने रखें।

द्वितीय स्थिति : श्वास अंदर भरकर सामने से हाथ खोलते हुए पीछे की ओर ले जाएं। आसमान की ओर देखें। कमर को यथा शक्ति पीछे की ओर झुकाएं।

तृतीय स्थिति : श्वास बाहर निकालकर हाथों को पीछे से सामने की ओर झुकाते हुए पैरों के पास जमीन पर टिका दें। प्रयास करें कि हथेलियों को भी भूमि से स्पर्श कराया जा सके और सिर को घुटनों से लगाया जा सके।

चतुर्थ स्थिति : नीचे की ओर झुकते हुए हाथों की हथेलियों को छाती के दोनों ओर टिकायें। बायां पैर उठाकर पीछे की ओर भुजंग आसन की स्थिति में ले जायें और दायां पैर दोनों हाथों के बीच रहे। घुटना छाती के सामने व पैर की एड़ी जमीन पर टिकी रहे। श्वास अंदर भरकर आकाश की ओर देखें।

पंचम स्थिति : श्वास बाहर निकालकर दाहिने पैर को अब पीछे ले जायें, गर्दन व सिर दोनों हाथों के बीच में रहे। नितम्ब व कमर को उठाकर तथा सिर को झुकाकर नाभि को देखें।

षष्ठम स्थिति : हाथों व पैरों के पंजों को स्थिर रखते हुए छाती व घुटनों को भूमि पर स्पर्श करें। दोनों हाथ दोनों पैर, दोनों घुटने, छाती व सिर ये आठ अंग भूमि पर स्पर्श करते हैं तो यह साष्टांगासन कहलाता है। श्वास—प्रश्वास सामान्य रखें।



टिप्पणी



चित्र : सूर्यनमस्कार



सप्तम स्थिति : श्वास अंदर भरकर छाती को ऊपर उठाते हुए आसमान की ओर देखे यह भुजंगासन की स्थिति है ।

अष्टम स्थिति : विधि संख्या पंचम की तरह ।

नवम स्थिति : विधि संख्या चतुर्थ की तरह । लेकिन इसमें बायें पैर को दोनों हाथों के बीच में रखें ।

दशम स्थिति : विधि संख्या तृतीय की तरह ।

एकादश स्थिति : विधि संख्या द्वितीय की तरह ।

द्वादश स्थिति : विधि संख्या प्रथम की तरह ।

सावधानियाँ:

- हृदय रोग, साइटिका, स्लीपडिस्क, सर्वाइकल, स्पांडिलाइटिस व शरीर में अधिक सूजन से पीड़ित लोग तथा मासिक धर्म के दौरान इन आसनों को विशेषज्ञ के परामर्श में करेंगे ।
- इन्हें अपने शरीर की क्षमता के अनुसार करें;

लाभ:

- ये आसन हमारी प्राण शक्ति को जगाते हैं ।
- इनका प्रत्येक आसन हमारी प्रत्येक अन्तःस्रावी ग्रंथी को प्रभावित करता है ।
- सूर्यनमस्कार हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करता है और शरीर को शुद्ध करता है ।
- यह किशोरों के लिए बहुत उपयोगी अभ्यास है ।
- ये आसन हमारे शरीर की अकड़क को दूर करते हैं और हमें ताजगी प्रदान करते हैं ।
- इनसे पूरे शरीर की मासपेशियों में खिंचाव होता है और मजबूती आती है ।
- यह हमारे मेरूदंड के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत उपयोगी है ।
- यह शारीरिक संतुलन प्रदान करते हैं और इससे व्यक्तित्व में संतुलन बना रहता है ।

अवलोकन: आसनों के प्रभाव का अवलोकन:

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त आसन कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए ।



टिप्पणी

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
मासपेशियों में खिंचाव				
मेरुदंड पर प्रभाव				
शरीर में मजबूती का अहसास				
कमर दर्द या पीठ की मांसपेशियों में आराम का अनुभव				
श्वसन पर प्रभाव				
वजन पर प्रभाव				
मानसपटल पर प्रभाव				
आंतरिक स्थिरता				

परिणाम:

.....
.....

टिप्पणी:

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्रयोग सं. 24

पीछे की ओर झुकने वाले आसन

उद्देश्य: पीछे की ओर झुकने वाले आसनों के अभ्यास को पूरा करने के पश्चात आप इस आसनों को करने तथा इन्हें प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन।

प्रक्रिया: योग कक्षा की तैयारी: योग कक्षा साफ और हवादार होनी चाहिए और वहां आसपास कोई वस्तु या फर्नीचर नहीं होना चाहिए।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

1. भुजंगासन

विधि :

- जमीन पर सीधा लेट जाएँ और अपना मुँह नीचे जमीन की ओर रखें।
- दोनों पाँव मिलाकर रखें और हथेली जमीन पर कंधों के पास रखें।
- श्वास भरते हुए, हथेली से जमीन पर दबाव डालते हुए, नाभि से ऊपर का भाग को जहाँ तक संभव हो उठाएं।
- अपनी गर्दन और कमर पीछे की ओर ले जाएं।
- श्वास छोड़ते हुए सामान्य अवस्था में आएँ।



सावधानियाँ:

- हृदयरोग, हर्निया व उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति इन्हें न करें या विशेषज्ञ के परामर्श से करें।
- कमरदर्द में ये लाभदायक होते हैं किन्तु इन्हें विशेषज्ञ के साथ ही करें।
- अपने शरीर की क्षमता के अनुसार करें;



टिप्पणी

लाभ:

- यह आसन हमारे शरीर की अकड़क को दूर करता है और हमें ताजगी प्रदान करता है ।
- इससे पेट की मासपेशियों में खिंचाव होता है और मजबूती आती है ।
- यह हमारे मेरुदंड के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत उपयोगी है ।
- इसका प्रभाव हमारे मणिपुर चक्र पर पड़ता है और यह हमारे आत्मविश्वास को बढ़ाता है ।
- यह हमारे भय को दूर करता है ।
- इससे पाचन तंत्र सुदृढ होता है और इससे पेट की चर्बी कम होती है ।

2. शलभासन

विधि

- पेट के बल, जमीन पर लेट जाएं और अपना माथा जमीन से लगाएँ ।
- दोनों हाथ धड़ के साथ और जंघाओं के नीचे रखें ।
- दोनों पाँव मिला लें ।
- श्वास भरते हुए धीरे-धीरे दायाँ पाँव उठाएँ और श्वास बाहर निकालते हुए वापस जमीन पर ले आर्यें ।
- इसी प्रकार बाएँ पाँव से करें (एकपादशलभासन)
- बाद में यही क्रिया दोनों पैरों से एक साथ करें । (द्विपादशलभासन)



लाभ

- यह आसन कमर और मेरुदंड को लचीला बनाता है और छाती चौड़ी होती है ।
- इससे भूख बढ़ती है और पेट के कई रोग जैसे गैस, अम्लता, भूख न लगना, अपच, पेट में गड़गड़ाहट होना आदि दूर होते हैं ।
- इस आसन के नियमित अभ्यास से नाभि अपनी जगह रहती है ।



- इससे पेट, जंघा और पैरों की मांस-पेशियां सशक्त होती हैं ।
- इससे जलोदर रोग (Dropsy) ठीक हो जाता है और भगंदर (fistula) रोग में भी लाभ होता है ।

3. धनुरासन



विधि

- पेट के बल लेट जाएं;
- सिर धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठाते हुए दोनों हाथों से अपने पैरों के पंजों को पकड़ें;
- धीरे-धीरे अब अपने शरीर को धनुष की आकृति में तानें;
- जितना आसानी से धनुषकार हो सकते हैं, होने का प्रयास करें ।

लाभ

- कमर दर्द, सरवाइकल, spondylitis (स्पॉन्डिलाइटिस) में लाभ मिलता है;
- पेट के रोग दूर होते हैं;
- मोटापा दूर करता है । मेरूदण्ड को सुदृढ़ एवं लचीली बनाता है ।

अवलोकन: आसनों के प्रभाव का अवलोकन:

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त आसन कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए ।



टिप्पणी

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
पेट की मांसपेशियों में खिंचाव				
मेरुदंड पर प्रभाव				
शरीर में मजबूती का अहसास				
कमर दर्द या पीठ की मांसपेशियों में आराम का अनुभव				
वजन पर प्रभाव				
बहिर्मुखी विचारों का अनुभव				

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्रयोग सं. 25

आगे की ओर झुकने वाले आसन

उद्देश्य: पश्चिमोत्तान आसन को पूरा करने के पश्चात आप इस आसन को करने तथा प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

पश्चिमोत्तान आसन

विधि

- इस आसन के निरंतर अभ्यास से मेरुदंड लचीला होता है।
- रक्त संचार भली-भांति होता है;
- इसके अभ्यास के समय कमर व पिंडलियों की मांसपेशियों में खिंचाव आता है। जिसके शरीर का निचला हिस्सा भारी होता है उन्हें इसका निरंतर अभ्यास करना चाहिए;
- कमर पतली तथा सुडौल होती है;
- यह आसन चर्मरोग व शारीरिक दुर्गन्ध को दूर करता है;
- चेहरा कांतिमान एवं जठराग्नि प्रदीप्त होती है;
- इसके अभ्यास से पेट के कीड़े (कृमि) मर जाते हैं;
- रक्त की शुद्धि होती है।



सावधानियाँ:

- स्लीपडिस्क, साइटिका या किसी भी प्रकार के कमरदर्द की समस्या में इन्हें विशेषज्ञ के परामर्श से किया जाना चाहिए।



टिप्पणी

- अपने शरीर की क्षमता के अनुसार करें;

लाभ:

- यह आसन हमारे शरीर की अकड़क को दूर करता है और हमें ताजगी प्रदान करता है।
- पीठ को शिथिल करते हैं और अच्छा व स्वस्थ बने रहने में सहयोग करते हैं।
- यह हमारे मेरुदंड के पोषण के लिए उपयोगी हैं।
- यह हमारे अहम को संतुलित करता है।
- इससे पाचन तंत्र सुदृढ़ होता है और इससे पेट की चर्बी कम होती है।

अवलोकन: आसनों के प्रभाव का अवलोकन

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त आसन कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए।

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
पीठ की मांसपेशियों में खिंचाव				
मेरुदंड पर प्रभाव				
शरीर में मजबूती का अनुभव				
कमर दर्द या पीठ की मांसपेशियों में आराम का अनुभव				
वजन पर प्रभाव				
विनम्र विचारों का सृजन				

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्रयोग सं. 26

सिर के बल किए जाने वाले आसन

उद्देश्य: सर्वांगासन करने के पश्चात आप इसे करने तथा प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

सर्वांगासन

विधि

- कमर के बल, फर्श पर सीधा लेट जाएं।
- श्वास भरते हुए धीरे-धीरे दोनों पैर एक साथ उठाएं।
- इसी में धीरे-धीरे कूल्हे और कमर उठाने की भी चेष्टा करें, जब तक कि पाँव बिल्कुल सीधे न हो जाएं।
- कमर दोनों हाथों से पकड़ कर रखें।
- श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे पैर वापस नीचे ले आएँ।



सावधानियाँ:

- इस आसन को करने के पश्चात इनके विपरीत स्थिति वाले आसन अवश्य करें।
- फ्लैट कुशन या मैट को फोल्ड करके सिर के नीचे रखें।
- उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, कमजोर आंखों वाले व्यक्ति इन आसनों को न करें।
- जब रक्त की शुद्धता के विषय में संशय हो तो इन आसनों को विशेषज्ञ के परामर्श से करें।
- मासिकधर्म की स्थिति में ये आसन वर्जित है।
- अपने शरीर की क्षमता के अनुसार करें।



टिप्पणी

लाभ:

- सिर में स्वीच्छ रक्त और प्राण का संचार होता है ।
- आंतरिक अंगों का शिथलीकरण (आराम) होता है और उनकी कार्यक्षमता में वृद्धि होती है ।
- यह हमारे तंत्रिका तंत्र, चेहरे और बालों के लिए लाभदायक है ।
- इस स्थिति में कार्बनडाइऑक्साइड और ऑक्सीजन का परिस्पर अधिकतम विनियम होता है ।
- श्वसन तंत्र के रोगों के उपचार में उपयोगी है ।

अवलोकन: आसनों के प्रभाव का अवलोकन:

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त आसन कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए ।

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
सिर में रक्त का संचार				
श्वसन पर प्रभाव				
मेरुदंड पर प्रभाव				
चेतना में ताजगी का अनुभव				
वजन पर प्रभाव				
विनम्र विचारों का सृजन				

परिणाम:

.....
.....

टिप्पणी:

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्रयोग सं. 27

मेरूदंड मोड़कर किए जाने वाले आसन

उद्देश्य: अर्धमत्सेन्द्रासन को पूरा करने के पश्चात आप इस आसन को करने तथा इसे प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

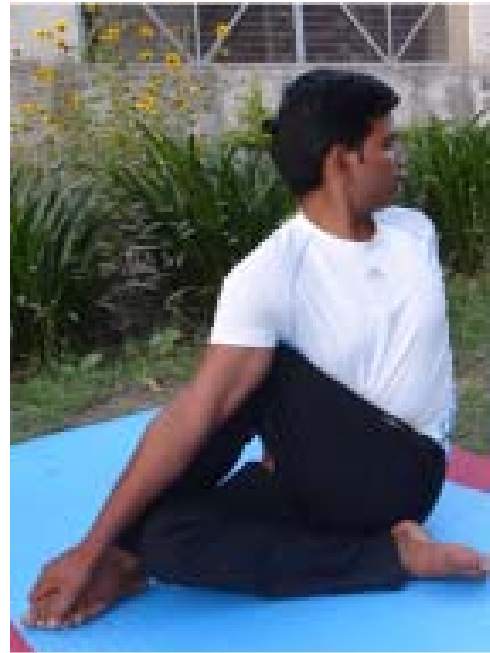
1. अर्धमत्सेन्द्रासन

विधि

- सर्वप्रथम सामने पैर फैलाकर बैठ जाइए। इसके पश्चात बायें पैर को घुटने से मोड़ते हुए दायीं तरफ से लाते हुए नितम्बों के पास स्थित करें;
- फिर दायें पैर को बायें घुटने के ऊपर से लाते हुए घुटने के पास रखें;
- ध्यान रहे कि पंजे घुटने से आगे न जाएं;
- बायें हाथ को कंधें से घुमाते हुए दाएं पैर के ऊपर से इस प्रकार से लायें कि दायें पैर का अंगूठा पकड़ लें;
- फिर दायें हाथ को पीछे से घुमाते हुए नाभि को स्पर्श करने का प्रयत्न करें;
- ठीक इसी प्रकार विपरीत दिशा में भी करें।

सावधानियाँ:

- अल्सर, हर्निया, पीठ के गंभीर रोगों वाले व्यक्ति इन आसनों का न करें।
- गर्भावस्था के दौरान इन आसनों को न करें।
- अपने शरीर की क्षमता के अनुसार करें।





टिप्पणी

लाभ:

- मेरूदंड की अकड़न दूर होती है ।
- स्पाइनल नर्व को स्वस्थ व सक्षम रखने में सहायक हैं ।
- यह भावनात्मक या मानसिक स्तर पर गांठों को सुलझाने में सहायक है ।
- इनसे आंतरिक अंगों की मालिश होती है और उनकी कार्यक्षमता में वृद्धि होती है ।

2. चक्रासन



विधि

- जमीन पर पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों को नितम्बों के साथ सटाकर जमीन पर रखें ।
- फिर दोनों हाथों की दोनों हथेलियों को कंधों के पीछे रखें ।
- शरीर का बीच का हिस्सा (कमर को) ऊपर उठा दें ।
- शरीर का पूरा भार दोनों हाथों और दोनों पैरों पर समान रूप से पड़ेगा ।
- थोड़ी देर इसी स्थिति में रहकर वापस सीधा लेट जाएं ।

नोट : शरीर को ऊपर उठाते समय गर्दन को ढीला छोड़ें अन्यथा गर्दन में मोच आने का डर रहेगा । आसन में स्थित होने पर भी गर्दन को ढीला छोड़कर रखें जिससे कि वह नीचे की ओर झूलती रहे ।

लाभ

- इस आसन को करने से मनुष्य का यौवन बना रह सकता है ।
- इसका सीधा प्रभाव मेरूदंड पर पड़ता है । जिससे शरीर में इतना लचीलापन आता है कि शरीर रबड़ के समान हो जाता है ।



- नाभि –मंडल भी स्वतः ही अपने स्थान पर आ जाता है ।
- शरीर के अंदर 72864 नाड़ियों में स्थिरता आती है ।
- कमर सुंदर तथा आकर्षक बनती है ।

नोट : इस आसन का अभ्यास धीरे-धीरे करना चाहिए ।

अवलोकन: आसनों के प्रभाव का अवलोकन:

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त आसन कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए ।

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
मेरुदंड में रक्त का संचार				
श्वसन पर प्रभाव				
मेरुदंड पर प्रभाव				
चेतना में ताजगी का अनुभव				
वजन पर प्रभाव				
आंतरिक आनन्द का सृजन				

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी

प्रयोग सं. 28

संतुलन के आसन

उद्देश्य: मयूरासन को पूरा करने के पश्चात आप इस आसन को करने तथा प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

मयूरासन

विधि

- दोनों एड़ी पंजे मिलाकर दोनों घुटनों को फैलाकर घुटनों को जमीन पर रखते हुए एड़ी पर बैठ जाएं।
- फिर दोनों हाथों के बीच चार अंगुल का अंतर रखते हुए हथेलियों को जमीन पर घुटनों के पास स्थित करें।
- दोनों कोहनियों को आपस में मिलाते हुए नाभि स्थान पर रखें।
- फिर थोड़ा आगे झुकते हुए दोनों पैरों को जमीन से ऊपर उठा दें।



नोट: इस अवस्था में संपूर्ण शरीर का भार पेट पर रहेगा। धीरे धीरे शरीर का संतुलन रखते हुए दोनों पैरों को सीधा करें तथा सामने की ओर देखें।

सावधानियाँ:

- जिन्हें वेरिकोस वेन की समस्या है वो इन आसानों को न करें।
- इन आसनों के अभ्यास के दौरान हमारी दृष्टि एक बिंदु पर स्थिर होनी चाहिए।
- इन आसनों को नरम सतह पर नहीं करना चाहिए।



- अपने शरीर की क्षमता के अनुसार करें ।

लाभ

- इस आसन के निरंतर अभ्यास से अपच, कब्ज व वायु विकार की शिकायत दूर हो जाती है ।
- पेट के आंतरिक अवयवों की अच्छी मसाज हो जाती है ।
- भूख तेज हो जाती है ।
- अधिक गरिष्ठ अन्न को भी आसानी से पचा लेने की क्षमता आ जाती है ।

अवलोकन: आसनों के प्रभाव का अवलोकन

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त आसन कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए ।

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
एकाग्रता का अनुभव				
श्वसन पर प्रभाव				
मेरुदंड पर प्रभाव				
चेतना में ताजगी का अनुभव				
व्यक्तित्व में स्थिरता				
आंतरिक आनन्द का सृजन				

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी

प्रयोग सं. 29

उच्च आसन समूह

उद्देश्य: कुक्कुटासन को पूरा करने के पश्चात आप इसे करने तथा प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

कुक्कुटासन

विधि :

- सर्वप्रथम पद्मासन लगा लें। तत्पश्चात दोनों हाथों को जंघाओं और दोनों पांव की पिंडलियों के बीच से इतना बाहर निकाल लें कि कोहनी का हिस्सा बाहर आ जाए।
- दोनों हाथों को जमीन पर लगा दें और हाथों के बल, सारे शरीर को उठा लें। यथासंभव अभ्यास करें।

सावधानियाँ:

- इस आसनों को करने के पूर्व मध्यम वर्गीय आसन समूह का अभ्यास होना चाहिए।
- विशेषज्ञ के निर्देशन में ही करें।
- आसन को लगाने में और वापस आने में जल्दबाजी न करें।
- अपने शरीर की क्षमता के अनुसार करें।
- यह आसन को एक स्वस्थ शरीर वाला व्यक्ति ही कर सकता है।



लाभ:

- इसका शारीरिक लाभ के अतिरिक्त भावात्मक और आध्यात्मिक लाभ भी होता है।



- यह हमारी एकाग्रता और स्मरणशक्ति को बढ़ाता है और हमारी चेतना का विस्तार करता है।
- यह हमें मजबूती प्रदान करता है।

अवलोकन: आसन के प्रभाव का अवलोकन:

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त आसन कीजिए और उसके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए।

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
एकाग्रता का अनुभव				
श्वसन पर प्रभाव				
मेरुदंड पर प्रभाव				
चेतना में ताजगी का अनुभव				
आंतरिक सजगता का अनुभव				
चक्रों पर प्रभाव				

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी

प्रयोग सं. 30

प्राणायाम के पूर्व किए जाने वाले अभ्यास

उद्देश्य: प्राणायाम के पूर्व किए जाने वाले अभ्यास को करने तथा प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन आदि।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

अभ्यास को करने की विधि

- किसी भी ध्यान वाले आसन यथा सुखासन, पदमासन, सिद्धासन में बैठें।
- धीरे-धीरे सुखपूर्वक दोनों नासिका से समान रूप से श्वास लें।
- श्वास लेने के साथ-साथ पेट को धीरे-धीरे फुलाते जाएं।
- पेट फुलाकर मन में 06 तक गिनती गिनने तक, श्वास अंदर रोके रखें।
- अब धीरे-धीरे समान-भाव से श्वास छोड़ते जाएं तथा पेट को सिकोड़ते जायें।
- यदि आप चाहें तो श्वास को 06 गिनती गिनने तक बाहर भी रोक सकते हैं।
- इसी क्रम को तीन मिनट से पांच मिनट तक सरलतापूर्वक कीजिए।

सावधानियाँ:

- अभ्यास में जल्दबाजी न करें।
- अगर अभ्यास के दौरान किसी प्रकार की पीड़ा या बेचैनी का अनुभव हो तो अभ्यास बंद कर दें।

लाभ:

- यह हमें प्राणायाम के अभ्यास के लिए तैयार करता है।
- हमारे शरीर को आराम की स्थिति में लाकर मन को शांत करता है।
- श्वसन तंत्र को शिथिल करता है।
- हमारे श्वास-प्रश्वास के लिए लाभदायक है।



अवलोकन:

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त अभ्यास कीजिए और प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार हों' अथवा नहीं' लिखिए।

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
एकाग्रता का अनुभव				
श्वसन पर प्रभाव				
शारीरिक शिथिलता का अनुभव				
चेतना पर अनुभव				
आंतरिक सजगता का अनुभव				

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी

प्रयोग सं. 31

नाड़ी-शोधन प्राणायाम

उद्देश्य: नाड़ी-शोधन प्राणायाम को पूरा करने के पश्चात आप इसको करने तथा प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन आदि।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

नाड़ी शोधन प्राणायाम

स्थिति

- पद्मासन या सुखासन में बैठ जाएं;
- मेरुदण्ड को सीधा करें;
- आँखें कोमलता से बंद करें;
- बायां हाथ बायें घुटने पर रखें;
- दाहिने हाथ की अनामिका अंगुली बायें नासिका रन्ध्र पर तथा अगूँठा दाहिने नासिका रन्ध्र पर रखें।



अभ्यास को करने की विधि

- बायें नासिका रन्ध्र से 08 गिनती तक मन में गिनते हुए श्वास भरें।
- मन में 32 गिनती गिनने तक श्वास अंदर रोकें।
- बायें नासिका रन्ध्र को बंद करें और दायें नासिका रन्ध्र से 16 गिनती मन में गिनते हुए तक श्वास बाहर छोड़ें।
- अब दाहिनी नासिका रन्ध्र से 08 गिनने तक श्वास लें।
- फिर 32 गिनती गिनने तक श्वास अंदर रोकें। इसे अन्तः कुम्भक कहते हैं।
- अब बायें नासिका रन्ध्र से 16 गिनती गिनने तक श्वास छोड़ें।

सावधानियाँ:

- हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मिर्गी की समस्या वाले लोग कुम्भक के साथ अभ्यास न करें।
- अभ्यास में जल्दबाजी न करें।



- अगर अभ्यास के दौरान किसी प्रकार की पीड़ा या बेचैनी का अनुभव हो तो अभ्यास बंद कर दें।
- श्वास लेने व छोड़ने के लिए जोर न लगाएं।

लाभ:

- यह आपके श्वसन तंत्र व तंत्रिका तंत्र को संतुलित करता है।
- हाइपरटेंशन, पार्किन्सन, मधुमेय, अस्थमा आदि रोगों के उपचार में लाभदायक है।
- यह मानसिक थकान को दूर करता है।
- शरीर में प्राण के संचार में सहायक होता है।
- नाड़ियों को शुद्ध करता है।

अवलोकन: आसनों के प्रभाव का अवलोकन:

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त प्राणायाम कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए।

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
एकाग्रता का अनुभव				
श्वसन पर प्रभाव				
शारीरिक शिथिलता का अनुभव				
चेतना पर प्रभाव				
आंतरिक सजगता का अनुभव				

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी

प्रयोग सं. 32

शीतली प्राणायाम

उद्देश्य: इस शीतली प्राणायाम को पूरा करने के पश्चात आप इसको करने तथा प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन आदि।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

स्थिति

- पद्मासन या सुखासन में बैठें;
- पीठ सीधा रखते हुए शरीर को ढीला रखें;
- जिह्वा को बाहर निकालकर नाली की तरह बना लें;
- खड़े होकर भी कर सकते हैं।

विधि

- शीतकार (सीईईईईई) की आवाज़ करते हुए नली से वायु को अंदर खींचे।
- जब तक सुखपूर्वक श्वास को रोक सकें, रोके रखें।
- अब दोनों नासिका रन्ध्रों से धीरे-धीरे श्वास को बाहर निकालें।
- प्रतिदिन 15–30 बार इसका अभ्यास करें।



सावधानियाँ:

- अभ्यास निम्न रक्तचाप, श्वसन संबंधी रोग जैसे अस्थमा, ब्रोंकाइटिस की समस्या वाले लोगों को नहीं करना चाहिए।
- अभ्यास करने में जल्दाबाजी न करें।
- अगर अभ्यास के दौरान किसी प्रकार की पीड़ा या बेचैनी का अनुभव हो तो अभ्यास बंद कर दें।



- इसे शीतऋतु में न करें।

लाभ:

- यह हमारे शरीर और मन को शीतलता प्रदान करता है और ग्रीष्म ऋतु में अत्यंत लाभदायक है।
- यह रक्तचाप और उदर अम्लता को कम करने में सहायक है।
- शरीर में प्राण के संचार में सहायक होता है।
- यह हमारे मानसिक और भावनात्मक उत्तेजनाओं को शांत करता है।

अवलोकन: प्राणायाम के प्रभाव का अवलोकन:

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त प्राणायाम कीजिए और उसके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए।

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
एकाग्रता का अनुभव				
श्वसन पर प्रभाव				
शारीरिक शीतलता का अनुभव				
चेतना पर प्रभाव				
आंतरिक सजगता का अनुभव				

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी

प्रयोग सं. 33

भ्रामरी प्राणायाम

उद्देश्य: इस भ्रामरी प्राणायाम को पूरा करने के पश्चात आप इसे करने तथा प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन।

प्रक्रिया: योग कक्षा की तैयारी: योग कक्षा साफ और हवादार होनी चाहिए।

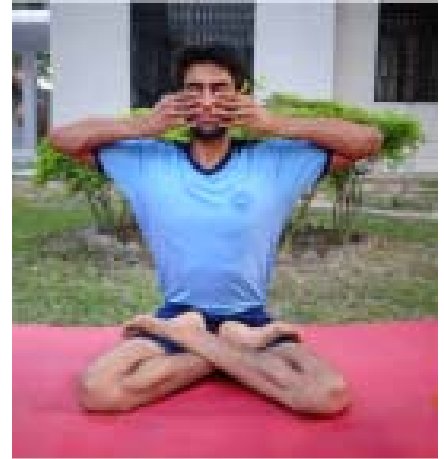
अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

भ्रामरी प्राणायाम

स्थिति

- पद्मासन, वज्रासन या सिद्धासन में बैठें;
- मेरुदण्ड सीधा रखें;
- आँखें कोमलता से बंद रखें;
- दोनों हाथों की तर्जनी से दोनों कान बंद कर लें



अभ्यास को करने की विधि

- दोनों नासिका रन्ध्रों से लंबा—गहरा पूरक करें।
- कान बंद रखते हुए श्वास छोड़ते जाएँ और भौंरे जैसा गुंजन ध्वनि करते जाएँ।
- पुनः श्वास भरें और गुंजन करें। इस क्रम को 5, 10, 15 बार तक कर सकते हैं।
- अंत में दोनों नासिकारन्ध्रों से पूरक करें, यथाशक्ति अन्तःकुम्भक करें तथा धीरे—धीरे रेचक करें।

सावधानियाँ:

- जिन्हें कान का संक्रमण हो, वे भ्रामरी प्राणायाम न करें।
- जो अंतःमुखी स्वभाव के हैं वे उज्जयी प्राणायाम न करें।
- इस प्राणायाम को करने में जल्दबाजी न करें।
- अगर अभ्यास के दौरान किसी प्रकार की पीड़ा या बेचैनी का अनुभव हो तो अभ्यास बंद कर दें।



लाभ:

- जिन्हें नींद न आने की समस्या है उनके लिए यह प्राणायाम लाभकारी है ।
- यह हमारे शरीर को शिथिल और मन को शांत करता है ।
- यह कान, नाक, गले की बीमारियों में लाभदायक है ।
- यह उच्च रक्तचाप और उदर अम्लता को कम करने में सहायक है ।

अवलोकन: प्राणायाम के प्रभाव का अवलोकन

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त प्राणायाम कीजिए और उसके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार हों 'अथवा नहीं' लिखिए ।

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
एकाग्रता का अनुभव				
श्वसन पर प्रभाव				
शारीरिक शिथिलता का अनुभव				
चेतना पर प्रभाव				
आंतरिक सजगता का अनुभव				
मानसपटल पर प्रभाव				

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी

प्रयोग सं. 34

भस्त्रिका प्राणायाम

उद्देश्य: भस्त्रिका प्राणायाम को पूरा करने के पश्चात आप इसे करने तथा प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन आदि।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

भस्त्रिका प्राणायाम

स्थिति

- पद्मासन में बैठ जाएं;
- सिर, ग्रीवा तथा शरीर को एक सीध में रखें;
- मुंह को बंद कर लें।

अभ्यास को करने की विधि

- लोहार की धौकनी के समान नासिका से 10–15 बार जल्दी—जल्दी श्वास लें तथा छोड़ें।
- श्वास छोड़ने के साथ—साथ पेट को अंदर सिकोड़ते रहें।
- अभ्यास के समय फुफकारने की सी ध्वनि करें।
- श्वास लेने व छोड़ने के क्रम को तीव्र बनायें रखें।
- तीव्रगति से लेना—छोड़ना करते—करते अंतिम रेचक के बाद यथाशक्ति लंबा—गहरा श्वास लें।
- सुखपूर्वक श्वास छोड़ें। यह एक आवृत्ति भस्त्रिका है। इसी क्रम को तीन आवृत्ति तक कर सकते हैं।

सावधानियाँ:

- हृदय रोग, उच्च रक्तचाप उच्च अम्लता, हर्निया, अलसर जैसी समस्याओं में इसका अभ्यास न करें।
- अभ्यास के दौरान यदि चक्कर, अधिक पसीना आए तो इसका तात्पर्य है कि अभ्यास सही ढंग से नहीं हो रहा है और अभ्यास बंद कर देना चाहिए।





- अधिक तापमान की स्थिति में इसे न करें ।
- अभ्यास के दौरान चेहरे की पेशियों को शिथिल बनाए रखें ।
- इसे करने में जल्दबाजी न करें ।
- इसे अपनी क्षमता के अनुसार करें ।

लाभ:

- यह हमारे शरीर के विषाक्त तत्वों को जला देता है ।
- पेट की चर्बी को कम करता है ।
- कफ रोग के उपचार में सहायक है ।
- चयापचय की क्रिया को सुचारू बनाता है ।
- दमा व फैंफड़े के रोगी के लिए लाभदायक है ।

अवलोकन: प्राणायाम के प्रभाव का अवलोकन

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त प्राणायाम कीजिए और उसके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए ।

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
ऊर्जा के स्तर में वृद्धि				
श्वसन पर प्रभाव				
पाचन तंत्र पर प्रभाव				
मनशक्ति पर प्रभाव				
मानसपटल पर प्रभाव				

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी

प्रयोग सं. 35

मुद्रा (हस्तमुद्रा)

उद्देश्य: मुख्य हस्त मुद्राओं के अभ्यास को पूरा करने के पश्चात आप हस्त मुद्रा लगाने तथा प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

अभ्यास को करने की विधि

ज्ञानमुद्रा:

- किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठें।
- अपनी श्वास—प्रश्वास प्रक्रिया को नियंत्रित करें।
- मन शांत रखें।

1. **ज्ञान मुद्रा**

- अब ज्ञान मुद्रा के लिए अपने दोनों हाथों के अंगूठे और तर्जनी अंगूली के अग्रभाग को आपस में मिला लें।
- इस प्रकार कुछ समय बैठें।



ज्ञान मुद्रा

- 2) **वायु मुद्रा:** तर्जनी अंगूली को अंगूठे की जड़ में लगाकर उसे अंगूठे से दबाएं। इस प्रकार कुछ समय बैठें।



वायु मुद्रा

लाभ: इस मुद्रा से सभी प्रकार के वायु रोग, गठिया, कम्पन, लकवा, वायुशूल एवं रेंगने वाला दर्द निश्चय ही ठीक होते हैं।

- 3) **सूर्य मुद्रा:** अनामिका को अंगूठे की जड़ में लगाकर अंगूठे से दबाएं। इस प्रकार कुछ समय बैठें।



सूर्य मुद्रा

लाभ: मोटापा, भारीपन दूर करता है।

नोट: अनामिका और अंगुष्ठ दोनों ही तेज का विशेष विद्युत प्रवाह करते हैं। यौगिक दृष्टि से ललाट पर द्विदल कमल का आज्ञाचक्र स्थित है। उस पर



अनामिका और अंगुष्ठ से एक विशेष विधि और भावना द्वारा तिलक करके कोई भी स्त्री अथवा पुरुष अपनी अदृश्य शक्ति को दूसरे में पहुँकर उसकी शक्ति द्विगुणित कर सकता है।

- 4) **लिंग मुद्रा** : दोनों हाथों की अंगुलियों को परस्पर फंसाकर बायें हाथ के अंगूठे को सीधा रखें। इस प्रकार कुछ समय बैठें।



लिंग मुद्रा

लाभ : सर्दी के रोग नजला जुकाम आदि दूर होते हैं।

- 5) **पृथ्वी मुद्रा** : अनामिका और अंगुष्ठ के अग्र भाग को मिलायें। इस प्रकार कुछ समय बैठें।



पृथ्वी मुद्रा

लाभ : दुबले पतले व्यक्ति के लिए एवं कान्ति और तेज की कमी में लाभ देता है। संकुचित विचारों में परिवर्तन होता है।

- 6) **प्राण मुद्रा** : कनिष्ठ एवं अनामिका दोनों को मोड़कर अंगूठा से स्पर्श करें। इस प्रकार कुछ समय बैठें।



प्राण मुद्रा

लाभ : शरीर शारीरिक—मानसिक दृष्टि से इतना शक्तिशाली हो जाता है कि कोई भी बीमारी आक्रमण नहीं कर सकती। रक्त संचार उन्नत होकर रक्त नलिकाओं की रुकावट को दूर करता है। तन—मन में स्फूर्ति, आशा एवं उत्साह प्रदान करता है। नेत्र दोष दूर होते हैं।

- 7) **अपान मुद्रा** : मध्यमा एवं अनामिका को एक साथ मिला कर एवं मोड़कर अंगूठा से स्पर्श करें। इस प्रकार कुछ समय बैठें।



अपान मुद्रा

लाभ : उदर की वायु को कम कर वहां के दर्द एवं अन्य उपद्रव को दूर करता है।

- 8) **शून्य मुद्रा** : मध्यमा अंगुली को मोड़कर अंगूठा से दबायें। इस प्रकार कुछ समय बैठें।



शून्य मुद्रा

लाभ : कान के दर्द में लाभ मिलता है। निरन्तर अभ्यास से कान के रोग से बचाव, बहरा है तो सुनाई देगा। (जन्म से गूंगा—बहरा है तो असर नहीं होगा)।

- 9) **हृदय मुद्रा** : तर्जनी अंगुली को मोड़कर अंगुठे की गद्दी पर लगा दे और तब छोटी अंगुली को छोड़कर बाकी दोनों अंगुलियों को अंगूठा से छुवा दें। इस प्रकार कुछ समय बैठें।



हृदय मुद्रा



टिप्पणी

लाभ : यह मुद्रा दिल का दौरा रोकने में इन्जेक्शन की भांति काम करती है। नियमित अभ्यास से हृदय रोग ठीक हो सकता है।

- 10) **वरुण मुद्रा :** सबसे छोटी अंगुली को अंगुष्ठ के अग्र भाग से मिलाएं। इस प्रकार कुछ समय बैठें।

लाभ : इसके अभ्यास से शरीर में जल तत्व की कमी से उत्पन्न होने वाले सभी रोग दूर हो जाते हैं। त्वचा एवं रक्त विकास दूर होते हैं।



वरुण मुद्रा

सावधानियाँ:

- मुद्राओं के लिए शारीरिक स्थिरता आवश्यक है।
- नेत्रों को बंद रखें।
- इन्हें करने में जल्दबाजी न करें।

अवलोकन: मुद्राओं के प्रभाव का अवलोकन

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त मुद्राओं में से दो-दो मुद्राएं कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए।

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
ऊर्जा के स्तर में वृद्धि				
श्वसन पर प्रभाव				
आंतरिक सजगता में वृद्धि				
मनशक्ति पर प्रभाव				
मानसपटल पर प्रभाव				

परिणाम:

.....

टिप्पणी:

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्रयोग सं. 36

मुद्रा : विपरीत करणी मुद्रा

उद्देश्य: विपरीत करणी मुद्रा को करने के पश्चात आप कायामुद्रा इसे करने तथा प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट, आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

अभ्यास करने की विधि

सर्वप्रथम पीठ के बल सीधे लेट जाते हैं। पैर सीधे एवं मिले हुए रहेंगे। दोनों हाथों की हथेलियों को बगल में रखेंगे। शरीर शिथिल छोड़ देंगे। फिर श्वास भरते हुए दोनों पैरों को घुटने से मोड़े बिना एक साथ ऊपर उठायेंगे। फिर नितम्बों को ऊपर उठायेंगे। कमर से थोड़ा मुड़े हुए पैरों को सिर की ओर झुकाएं रहेंगे। पैरों को आंखों की सीध में रहेंगे। कुम्भक लगाकर रखेंगे। तत्पश्चात श्वास छोड़ते हुए वापस सामान्य अवस्था में आयेंगे।

सावधानियाँ:

- घुटने की समस्या वाले व्यक्ति इन आसनों को न करें या विशेषज्ञ की निगरानी में करें।
- इन्हें अपने शरीर की क्षमता के अनुसार करें;
- साइटिका व स्लीपडिस्क वाले व्यक्ति इस आसन को न करें।
- कब्ज या अस्वस्थ होने की स्थिति में तब इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए;

लाभ:

- यह अभ्यास वृद्धावस्था को दूर करता है;
- पाचन संस्थान को दुरुस्त करता है;
- थायराइड की क्रियाशीलता में संतुलन आता है;
- मस्तिष्क में रक्त संचार ठीक प्रकार से होने लगता है।





टिप्पणी

- यह शरीर को विपरीत करने का अभ्यास है ।
- उच्च रक्तचाप, हृदय रोगियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए ।

अवलोकन: मुद्रा के प्रभाव का अवलोकन :

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त मुद्रा कीजिए और उनके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए ।

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
मानसपटल पर प्रभाव				
मेरुदंड पर प्रभाव				
अपने पैरों और उदर पेशियों पर प्रभाव				

परिणाम:

.....
.....

टिप्पणी:

.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्रयोग सं. 37

उड्डियान बंध

उद्देश्य: उड्डियान बंध के अभ्यास को पूरा करने के पश्चात आप इसको करने तथा प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन आदि।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

उड्डियान बंध:

अभ्यास करने की विधि

किसी भी ध्यानात्मक आसन जैसे पद्मासन, सिद्धासन, सुखासन आदि में सिर व मेरुदंड सीधे करके बैठते हैं। हथेलियां घुटने के ऊपर रखते हैं। आंखें बंद कर पूरे शरीर को ढीला छोड़ देते हैं। नासिका से धीरे-धीरे गहरी श्वास लेकर फिर श्वास को छोड़ते हैं। फेफड़ों को संपूर्ण रूप से खाली करने का प्रयास करते हैं। श्वास को बाहर रोककर अर्थात् बिना श्वास लिए ही हाथ सीधे करके कंधों को ऊपर उठाते हैं साथ ही जालन्धर बन्ध लगाते हैं। पेट की मांसपेशियों को संकुचित करके नाभि को भीतर ऊपर की ओर उठाते हैं। इस स्थिति में जब तक सहजता अनुभव करें तब तक रहते हैं। फिर इसके बाद पेट की मांसपेशियों को ढीलाकर, कोहनियों से मोड़ते हैं। कंधों को सामान्य करके जालन्धर बंध खोलते हैं, फिर धीरे-धीरे श्वास लेते हैं। श्वास-प्रश्वास को सामान्य करते हैं। जब श्वास-प्रश्वास सामान्य हो जाए तो इस प्रक्रिया को फिर से दोहराते हैं।

सावधानियाँ:

- उच्च रक्तचाप, हृदयरोग की शिकायत होने पर इसे विशेषज्ञ के परामर्श से करें।
- मुद्राओं के लिए शारीरिक स्थिरता आवश्यक है।
- नेत्रों को बंद रखें।
- इन्हें करने में जल्दबाजी न करें।
- इन्हें अपनी क्षमता के अनुसार करें।
- इन्हें करते समय श्वास में जोर न लगाएं।





टिप्पणी

लाभ:

- इससे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होता है।
- यह जैविक ऊर्जा को आध्यात्मिक ऊर्जा में परिवर्तित करता है।
- इससे उदर के अवसाद दूर होते हैं।
- उड्डियान बंध पेट के रोगों को दूर करता है।
- ये ध्यान को अधिक प्रभावशाली बनाता है।
- यह अंतःस्रावी तंत्र को नियंत्रित करता है।
- यह हमारे चक्रों को जागृत करने में सहायक है।

अवलोकन: उड्डियान बंध के प्रभाव का अवलोकन :

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त बंध कीजिए और उसके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए।

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
ऊर्जा के स्तर में वृद्धि				
श्वसन पर प्रभाव				
आंतरिक सजगता में वृद्धि				
मानसपटल पर प्रभाव				
आध्यात्मिक चेतना का अनुभव				

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



प्रयोग सं. 38

मंत्रोच्चारण

उद्देश्य: मंत्रोच्चारण अभ्यास को पूरा करने के पश्चात आप मंत्र जाप करने तथा प्रदर्शित करने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार), कुशन आदि।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकालकर रख दीजिए।



अभ्यास करने की विधि

प्रथम अभ्यास

इस अवस्था में अपनी एकाग्रता को बाहरी जगत से खींचकर मन के कार्यकलापों पर केन्द्रित किया जाता है। हम देखते हैं कि हमारा मन क्या सोचता है तथा अवचेतन में से उठने वाले विचारों तथा दृश्यों के प्रति उसकी प्रतिक्रिया कैसी है? इसके अभ्यास से भय तथा तनाव दूर होते हैं। हम भूतकाल के अनुभवों से मुक्त हो जाते हैं तथा दमित इच्छाओं के विस्फोट को देखते हैं। इस अभ्यास को तब तक करना चाहिए जब तक आपका मन पर्याप्त रूप से शांत तथा परेशानियों से मुक्त नहीं हो जाता।

द्वितीय अभ्यास

इस अवस्था में मन में अपने आप उठने वाले विचारों को देखते हैं। जो विचार अधिक शक्तिशाली होते हैं, उनका विश्लेषण किया जाता है और फिर उन्हें हटा दिया जाता है। इस अभ्यास में व्यक्ति को स्वतः उठने वाली विचार तरंगों की प्रक्रिया के प्रति सजग रहना चाहिए। स्वेच्छापूर्वक महत्वपूर्ण विचारों को सामने लाकर देखना तथा हटाना चाहिए। यदि आप इस अभ्यास को सफलतापूर्वक कर लेंगे तो आपका मन अवचेतन की अतल गहराइयों में उतरने में सक्षम होगा।



टिप्पणी

तृतीय अभ्यास

इस अभ्यास में मन पर्याप्त रूप से शांत होना चाहिए। विचार तो इस अवस्था में भी उठेंगे परन्तु वे इतने सशक्त नहीं होंगे कि आपके भीतर भावनात्मक उथल-पुथल उत्पन्न कर सकें। इस अवस्था में उठने वाले विचारों को दबाना उचित नहीं है। इस अभ्यास से आपका मन निर्विचार तथा प्रत्याहार की अवस्था में पहुँच सकता है।

चतुर्थ अभ्यास

अन्तर्मौन का अभ्यास पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन, सुखासन अथवा शवासन में किया जाता है। इसे आराम से कुर्सी पर बैठकर या लेटकर भी कर सकते हैं। अन्तर्मौन के प्रारंभिक अभ्यास कहीं भी और कभी भी किए जा सकते हैं। अरुचिकर वातावरण में तथा कोलाहल के बीच मन को शान्त तथा स्थिर रखने के लिए अन्तर्मौन का अभ्यास किया जा सकता है।

सावधानियाँ:

- शारीरिक स्थिरता कायम रखें।
- आंखें बंद रहेंगी।
- अभ्यास व्यवधान रहित होना चाहिए।

लाभ:

- इससे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होते हैं।
- यह जैविक ऊर्जा को आध्यात्मिक ऊर्जा में परिवर्तित करता है।
- इससे मानसिक अवसाद दूर होते हैं।
- ये ध्यान को अधिक प्रभावशाली बनाता है।
- यह हमारे चक्रों को जागृत करने में सहायक है।
- इसमें उच्च स्तरीय चेतना का अनुभव प्राप्त होता है।

अवलोकन: मंत्रोच्चारण के प्रभावों का अवलोकन :

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त मंत्रोच्चारण कीजिए और उनके प्रभावों का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए।



टिप्पणी

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
श्वसन पर प्रभाव				
मन पर प्रभाव				
आंतरिक सजगता में वृद्धि				
आध्यात्मिक चेतना का अनुभव				

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी

प्रयोग सं. 39

योगनिद्रा

उद्देश्य: योगनिद्रा अभ्यास को पूरा करने के पश्चात आप स्वयं योगनिद्रा करने और दूसरों को कराने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार) तथा ओढ़ने के लिए पतला चादर आदि।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

अभ्यास करने की विधि:

1. श्वासन में गहरी श्वास लीजिए व उसके साथ-साथ पूरे शरीर में शान्ति का अनुभव कीजिए। श्वास छोड़ते समय शरीर में शिथिलता का अनुभव कीजिए।
2. जैसे-जैसे शरीर के अलग-अलग अंगों का नाम लिया जाए, अपनी चेतना को शरीर के विभिन्न अंगों पर घुमाइये। ध्यान रहे कि शरीर में किसी प्रकार की कोई अस्थिरता या तनाव ना हो।
3. अपने ध्यान को दाहिने पैर के अंगूठे पर ले जाइए, दूसरी अंगुली, तीसरी, चौथी, पांचवीं, पंजा, तलुआ, एड़ी, टखना, पिंडली, घुटना, जांघ आदि अंगों पर क्रम से चेतना को घुमाइए।
4. इसी प्रकार बायें पैर के साथ कीजिए। इसके बाद दायें हाथ तथा बायें हाथ के हिस्सों पर भी अपनी चेतना को ले जाइए।





5. हाथ-पैर के बाद अपनी चेतना को धड़ के हिस्सों पर ले जाइए तथा इसके बाद संपूर्ण मुख मंडल पर चेतना को घुमाइए। इसे देह दर्शन अथवा न्यास की क्रिया भी कहते हैं।
6. शरीर दर्शन के उपरांत अपने प्राण प्रवाह को रग-रग में अनुभव कीजिए तथा शरीर के कमजोर व रोगग्रस्त हिस्सों पर प्राण प्रवाह के स्पन्दन को अनुभव कीजिए तथा मन को सुझाव दीजिए कि रूग्ण अंग स्वस्थ हो रहा है।
7. इस प्रकार शरीर के विभिन्न अंगों पर एक से अधिक बार चेतना को घुमाइये, इससे शरीर को अधिक से अधिक विश्राम तथा शिथिलता मिलेगी।
8. मानसिक रूप से श्वास के प्रति सचेत रहिए। उसे उल्टी गिनती में 54 से 0 (शून्य) तक गणना कीजिए। मैं जानता हूँ कि मैं श्वास ले रहा हूँ। 54 मैं जानता हूँ कि मैं श्वास छोड़ रहा हूँ 53 इस प्रकार 54 से 0 तक गणना कीजिए। यदि बीच में श्वास गिनने में भूल हो जाये तो पुनः 54 से ही गिनती प्रारंभ कीजिए। सोइये नहीं गणना जारी रखिए।
9. अपनी मन की आँखों से प्रकृति के मनोरम दृश्यों को देखिए। जैसे आप ऊँचे पर्वत, गिरते हुए झरने को देखते हैं। समुद्र में उठने वाली लहरों को देखते हैं। प्रातःकाल में उगते हुए सूरज को देखें। किसी दिव्य मंदिर के दर्शन कीजिए। आप जिस पूजा विधान को मानते हैं उसके रमणीय स्थल तथा होने वाली प्रार्थना में मानसिक रूप से सम्मिलित हो जाइए। आप मुस्लिम हैं तो मस्जिद में नमाज के दृश्य को देखिए। आप सिख हैं तो गुरुद्वारे में अपनी अरदास कीजिए। ईसाई हैं तो चर्च में प्रार्थना कीजिए। आप जो दृश्य स्वीकार करते हैं उसमें भावनात्मक रूप से सम्मिलित रहिए।
10. इन सब दृश्यों में से गुजरते हुए आप पुनः श्वासन में पड़े हुए अपने शरीर को देखिए। तीव्रता से शरीर के अंगों में पुनः क्रम से अपनी चेतना को घुमाइये। अब फिर से अपने शरीर में प्राण प्रवाह का अनुभव कीजिए और संपूर्ण शरीर को चैतन्य कर लीजिए।
11. अब आप अनुभव कीजिए कि आपका शरीर फूल के समान हल्का हो चुका है। मेरे चारों ओर सुगन्धि फैली हुई है। मैं अब दिव्य तरंगों से अभिभूत हो चुका हूँ। मैं पूर्ण शान्त हूँ। मैं आनन्दित हूँ।

अब अंत में दाहिने करवट जाइए और उठकर बैठ जाइए। अभी आँखें नहीं खोलेंगे। पीठ सीधा रखते हुए हाथ जोड़कर अपने ईष्ट की प्रार्थना कीजिए और अपने को नई चेतना के साथ शुभ कर्मों के लिए तैयार रखिए।

1. योग निद्रा के अभ्यास को किसी सक्षम योग शिक्षक के निर्देशन में ही करना चाहिए।
2. योग निद्रा का अभ्यास करते समय लगातार सजग रहना चाहिए।
3. सोना नहीं चाहिए।



टिप्पणी

सावधानियाँ:

- झटके से ना उठें ।
- शारीरिक स्थिरता बनाए रखें ।
- आंखें बंद रखें ।
- अभ्यास के दौरान कोई व्यवधान नहीं होना चाहिए ।

लाभ:

- इससे शारीरिक मानसिक और भावनात्मक तनाव दूर होते हैं ।
- इससे शरीर को पूर्ण आराम मिलता है और सभी आंतरिक प्रणालियों पर नियंत्रण होता है ।
- योगनिद्रा के अभ्यास से क्रियात्मक क्षमताओं में वृद्धि होती है ।
- इस अभ्यास से हम अपनी बुरी आदतों को और अन्य किसी प्रकार के भय को दूर कर सकते हैं ।
- यह हमें धारणा और ध्यान के लिए तैयार करता है ।
- यह हमारे चक्रों को जागृत करने में सहायक है ।
- इसमें उच्च स्तरीय चेतना का अनुभव प्राप्त होता है ।

अवलोकन: योग निद्रा के प्रभाव का अवलोकन :

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त अभ्यास कीजिए और उसके प्रभावों का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए ।



प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
शरीर में प्रभाव				
श्वसन पर प्रभाव				
मानसिक शांति और स्थिरता				
आंतरिक सजगता में प्रभाव				
मानस पटल पर प्रभाव				
आध्यात्मिक चेतना का अनुभव				
हमारे शरीर और मन में सकारात्मक प्रभाव				

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी

प्रयोग सं. 40

धारणा अभ्यास

उद्देश्य: धारणा अभ्यास को पूरा करने के पश्चात आप स्वयं धारणा अभ्यास करने और दूसरों को कराने की निपुणता प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार)।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए।

अभ्यास को करने की विधि:

- किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठें।
- अपनी श्वास को नियंत्रित करें।
- मन को शांत रखें।
- अब मन में किसी विषय को धारण करने का संकल्प करें।
- कुछ समय तक उस विषय पर एकाग्र रहें।

सावधानियाँ:

- झटके से ना उठें।
- शारीरिक स्थिरता बनाए रखें।
- आंखें बंद रखें।
- अभ्यास के दौरान कोई व्यवधान नहीं होना चाहिए।

लाभ:

- इससे शारीरिक मानसिक और भावनात्मक तनाव दूर होते हैं।
- यह शरीर को पूर्ण आराम की स्थिति में ले जाता है और सभी आंतरिक प्रणालियों को नियंत्रित करता है।
- यह हमें ध्यान के लिए तैयार करता है।
- यह हमारे चक्रों को जागृत करने में सहायक है।



- इसमें उच्च स्तरीय चेतना का अनुभव प्राप्त हो सकता है।
- यह मानसिक उत्सर्जन में सहायक है।

अवलोकन: धारणा के प्रभाव का अवलोकन

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त धारणा का अभ्यास कीजिए और उसके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए।

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
श्वसन पर प्रभाव				
मानसिक शांति और स्थिरता				
आंतरिक सजगता में वृद्धि				
मानस पटल पर प्रभाव				
आध्यात्मिक चेतना का अनुभव				
हमारे शरीर और मन में सकारात्मकता का प्रभाव				

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी

प्रयोग सं. 41

ध्यान साधना

उद्देश्य: अजपा—जप अभ्यास को पूरा करने के पश्चात आप स्वयं ध्यान लगाने में सक्षम होंगे ।

उपकरण/आवश्यक सामग्री: योग मैट (अभ्यासियों की संख्या के अनुसार) ।

अभ्यासियों की तैयारी:

- आरामदायक ढीले, हल्के, सूती कपड़े पहनिए ।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कलाई में बंधी घड़ी, बेल्ट सभी आभूषण आदि सामान निकालकर रख दीजिए ।

अभ्यास को करने की विधि

अजपा—जप

अजपा—जप के अभ्यास की प्रारम्भिक अवस्था में श्वास को कंठ और नाभि के बीच देखते हैं । साधक प्राण शक्ति का प्रवाह मूल स्थान से भृकुटि (बिंदी का स्थान) तथा भृकुटि से मूल स्थान के बीच अनुभव करता है । उच्च अभ्यास में श्वास सामान्य से कुछ अधिक लंबी तथा धीमी रहती है । अजपा—जप में प्राण प्रवाह के साथ कोई मंत्र भी प्रयुक्त हो सकता है । कुछ 'सोहं' तथा कुछ 'ऊँ' नाद के रूप में सुनते हैं । किसी और मंत्र के रूप में भी इसे सुनते हैं । वास्तव में कोई भी मंत्र अजपा साधना में लिया जा सकता है । परन्तु 'सोहं' का व्यापक रूप से प्रयोग होता है, क्योंकि श्वास—प्रश्वास की ध्वनि का लय इससे मिलता—जुलता है । इसमें मंत्र को श्वास के साथ लयबद्ध किया जाता है । जब आप श्वास लेते हैं तो उसकी ध्वनि को ध्यानपूर्वक सुनिये । यह 'सो' जैसी होती है और श्वास छोड़ते समय जो ध्वनि होती है वह 'हं' जैसी लय में प्रतीत होती है । इस अभ्यास से शरीर की सभी नाड़ियाँ जिनसे प्राण शक्ति प्रवाहित होती है, वे शुद्ध होती हैं । इसमें थोड़ी कल्पना शक्ति लगाने की भी आवश्यकता है ।

सावधानियाँ:

- झटके से ना उठें ।
- शारीरिक स्थिरता बनाए रखें ।
- आंखें बंद रखें ।
- अभ्यास के दौरान कोई व्यवधान नहीं होना चाहिए ।

लाभ:

- इससे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तनाव दूर होते हैं ।



- यह शरीर को पूर्ण आराम की स्थिति में ले जाता है और सभी आंतरिक प्रणालियों को नियंत्रित करता है।
- यह हमारे चक्रों को जागृत करने में सहायक है।
- यह मानसिक उत्सर्जन में सहायक है।
- इसमें उच्च स्तरीय चेतना का अनुभव प्राप्त होता है।

अवलोकन: ध्यान के प्रभाव का अवलोकन :

- 4 सप्ताह तक उपर्युक्त अजपा—जप कीजिए और उसके प्रभाव का अवलोकन कीजिए;
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए।

प्रभाव	सप्ताह			
	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
श्वसन पर प्रभाव				
मानसिक शांति और स्थिरता				
आंतरिक सजगता में वृद्धि				
मानस पटल पर प्रभाव				
आध्यात्मिक चेतना का अनुभव				
हमारे शरीर और मन में सकारात्मकता का प्रभाव				
इष्ट दर्शन				

परिणाम:

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी

स्पॉटिंग (Spotting) के लिए सूची

आवश्यक निर्देशः

प्रायोगिक परीक्षा के दौरान नीचे दी जा रही सूची से चार स्पॉट परीक्षार्थी को पहचानने और संक्षिप्त टिप्पणी (लगभग 4–5 वाक्य) लिखने के लिए दिये जाएंगे :

1. श्रीमद्भगवद्गीता
2. हठयोग प्रदीपिका
3. घेरण्ड संहिता
4. पतंजलि योग सूत्र ग्रंथ
5. गुरुकुल शिक्षा पद्धति का चित्र
6. मुमुक्षुत्व का चित्र
7. कोशिका संरचना का चित्र
8. कंकाल तंत्र का मॉडल/पोस्टर
9. पाचन तंत्र अथवा किसी अंग का मॉडल/पोस्टर
10. परिसंचरण तंत्र अथवा किसी अंग का मॉडल/पोस्टर
11. उत्सर्जन तंत्र अथवा किसी अंग का मॉडल/पोस्टर
12. जनन तंत्र अथवा किसी अंग का मॉडल/पोस्टर
13. श्वसन तंत्र अथवा किसी अंग का मॉडल/पोस्टर
14. तंत्रिका तंत्र अथवा किसी अंग का मॉडल/पोस्टर
15. खाद्य पदार्थों तथा उनके पोषक तत्वों का चार्ट/पोस्टर
16. सात्विक आहार पोस्टर
17. राजसिक आहार पोस्टर
18. तामसिक आहार पोस्टर
19. षट्कर्म चार्ट/पोस्टर
20. यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के चार्ट/पोस्टर
21. योगासन के चार्ट/पोस्टर
22. प्राणायाम के चार्ट/पोस्टर
23. मुद्रा-बंध के चार्ट/पोस्टर
24. योग निद्रा चार्ट/पोस्टर
25. मेडीटेशन चार्ट/पोस्टर
26. चक्र के चार्ट/पोस्टर



योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम

व्यावहारिक परीक्षा के लिए दिशा-निर्देश पेपर-4 प्रायोगिक योग प्रशिक्षण (498)

अधिकतम अंक: 200

समय : 5.00 घंटे

अंकन योजना (Marking Scheme):

क्रियाएँ (Activities)	आवंटित अंक (Marks Allotted)	टिप्पणियां (Remarks)
प्रेक्टिकल क्रियाएँ – कोई चार	100	(25 × 4)
स्पोर्टिंग – कोई चार	20	(5 × 4)
प्रेक्टिकल रिकॉर्ड	20	
मौखिक परीक्षा	10	
आंतरिक मूल्यांकन (अनुशासन, प्रदर्शन, व्यक्तित्व)	50	(Given by Centre)
कुल अंक (Total Marks)	200	

प्रेक्टिकल क्रिया के लिए अंकों का विभाजन

- | | | |
|----------------------------|---|----|
| • उद्देश्य को समझना | — | 02 |
| • प्रारम्भिक स्थिति का चयन | — | 02 |
| • सिद्धान्त एवं विधि | — | 14 |
| • अवलोकन एवं प्रभाव | — | 05 |
| • परिणाम | — | 02 |

कुल अंक	—	25
----------------	----------	-----------

प्रेक्टिकल परीक्षक के लिए दिशानिर्देश

- प्रैक्टिकल क्रियाओं की सूची से शिक्षार्थियों को छह प्रैक्टिकल क्रियाएं दी जा सकती हैं, जिनमें कोई चार प्रैक्टिकल क्रियाएं प्रशिक्षार्थी कर सकता है।
- योग एवं आहार, योगासन, प्राणायाम या मुद्रा-बंध, ध्यान, योग निद्रा, मंत्र चौंटिंग समूह से प्रशिक्षार्थी को एक-एक प्रैक्टिकल क्रिया करने को दी जा सकती हैं।
- सभी आवश्यक सामग्री (उपकरण, सामग्री आदि) परीक्षक के निपटान पर उपलब्ध होना चाहिए।
- विभिन्न परीक्षार्थियों को प्रैक्टिकल क्रियाओं के विभिन्न सेट दिए जा सकते हैं।



टिप्पणी

योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम

व्यावहारिक परीक्षा के लिए दिशा-निर्देश

पेपर-5 योग शिक्षण कौशल और अभ्यास (499)

अधिकतम अंक: 150

समय : 3.00 घंटे

अंकन योजना (Marking Scheme):

क्रियाएँ (Activities)	आवंटित अंक (Marks Allotted)	टिप्पणियां (Remarks)
प्रशिक्षण (षट्कर्म, यौगिक सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मेडीटेशन के किसी एक अभ्यास पर)	80	
माईक्रो व मेक्रो प्रशिक्षण (षट्कर्म, यौगिक सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मेडीटेशन पर कम से कम एक-एक अभ्यास का प्रशिक्षण)	30	
आन्तरिक मूल्यांकन (योग शिक्षक के गुण/ नैतिकता, व्यक्तित्व, जीवनशैली के आधार पर)	20	
मौखिक	20	
कुल अंक (Total Marks)	150	

प्राैक्टीकल क्रिया के लिए अंकों का विभाजन

• योग सत्र की योजना एवं संरचना	—	10
• आवाज प्रक्षेपण	—	10
• ध्यान रखने योग्य बातें एवं योग अभ्यास की पूर्व तैयारी	—	10
• पोश्चर (स्थिति) एवं आत्मविश्वास	—	10
• प्रशिक्षण सत्र	—	40
— प्रार्थना/मंत्रचेंटिंग		
— सूक्ष्म व्यायाम एक अभ्यास		
— एक आसन		
— एक प्राणायाम या मुद्रा-बंध अभ्यास		
— शवासन या ध्यान		
— स्थिति में सुधार और प्रेरणा प्रोत्साहन		
— कुल अंक	—	80



दिशा-निर्देश — शिक्षार्थियों का आंतरिक एवं बाह्य मूल्यांकन निम्नांकित विषयों के अंतर्गत किया जाएगा:

1. प्रदर्शन व शिक्षण के सिद्धांत
2. योग शिक्षक के गुण व व्यक्तित्व
3. योग की जीवनशैली और शिक्षक की नैतिकता
4. आवाज प्रक्षेपण, शिक्षार्थियों की प्रगति पर प्रोत्साहन, और मार्गदर्शन
5. अवलोकन, सहायता और सुधार
6. योग कक्षा की योजना व तैयारी और ध्यान रखने योग्य बातें
7. योगाभ्यास की पूर्व तैयारी
8. सुरक्षा सावधानी
9. योग की जीवन शैली और योग शिक्षक की नैतिकता
10. योग अध्यापन योग शिक्षण
11. योग प्रशिक्षण
 - सूक्ष्म प्रशिक्षण (योग कक्षा के शिक्षार्थियों के साथ)
 - समूह प्रशिक्षण (किसी संस्थान या विद्यालय के शिक्षार्थियों के साथ)

प्रेक्टिकल परीक्षक के लिए दिशानिर्देश:

- प्रैक्टिकल क्रियाओं की सूची (षट्कर्म, यौगिक सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मेडीटेशन आदि) के किसी एक या दो अभ्यास पर परीक्षक, शिक्षार्थियों से प्रशिक्षण कराकर देख सकते हैं।
- योग एवं आहार, एक योगासन, प्राणायाम या मुद्रा—बंध और ध्यान, योग निद्रा, मंत्र चैंटिंग समूह से प्रशिक्षार्थी को प्रैक्टिकल अभ्यास दिया जा सकता है।
- सभी आवश्यक सामग्री (उपकरण, सामग्री आदि) परीक्षक के निपटान पर उपलब्ध होना चाहिए।
- अलग—अलग परीक्षार्थियों से प्रैक्टिकल अभ्यासों से अलग—अलग अभ्यास का प्रशिक्षण कराकर देखा जा सकता है।

आंतरिक मूल्यांकन:

शिक्षार्थियों का आंतरिक मूल्यांकन प्रशिक्षण संस्थानों द्वारा किया जाएगा।



टिप्पणी

माईक्रो प्रशिक्षण:

- शिक्षार्थी योग अभ्यासों के प्रशिक्षण हेतु, प्रायोगिक योग प्रशिक्षण पुस्तिका (षट्कर्म, यौगिक सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मेडीटेशन आदि) से चयन करके करेंगे।
- शिक्षार्थी अपनी योग कक्षा में अपने साथियों के साथ सूक्ष्म प्रशिक्षण करेंगे।
- शिक्षार्थी के सूक्ष्म प्रशिक्षण का आंतरिक मूल्यांकन योग शिक्षक व उसके साथियों द्वारा किया जाएगा।
- प्रत्येक शिक्षार्थी सूक्ष्म प्रशिक्षण पर एक फाईल/रिकॉर्ड तैयार करेंगे, जिसे परीक्षा के समय परीक्षक द्वारा चेक किया जाएगा।

मेक्रो प्रशिक्षण:

- ठीक सूक्ष्म प्रशिक्षण की भांति प्रत्येक शिक्षार्थी मेक्रो प्रशिक्षण भी करेगा। यह प्रशिक्षण किसी संस्थान, योग केंद्र, या फिर विद्यालय में कराया जाएगा।
- प्रत्येक शिक्षार्थी एक-एक या दो-दो अभ्यासों का चयन प्रायोगिक योग प्रशिक्षण पुस्तिका (षट्कर्म, यौगिक सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मेडीटेशन आदि) से करेंगे।
- प्रायोगिक योग प्रशिक्षण पुस्तिका से चयन किए गए अभ्यासों के अनुरूप शिक्षार्थी को प्रशिक्षण करना होगा, जिसमें योग शिक्षक शिक्षार्थी के प्रशिक्षण का मूल्यांकन करेंगे।
- प्रशिक्षण के आधार पर शिक्षार्थी फाईल/रिकॉर्ड तैयार करेंगे।