



## प्रयोग – 30

### त्राटक क्रिया



टिप्पणी

आंखों को झपकाए बिना एक निश्चित बिंदु या वस्तु को एकटक देखने की क्रिया त्राटक क्रिया कहलाती है।

इसे तनाव रहित एक सहज प्रक्रिया की तरह करना चाहिए।

#### लक्ष्य

त्राटक क्रिया करना

इस अभ्यास के पूर्ण होने के उपरांत आप त्राटक क्रिया कर सकेंगे और करके दर्शा सकेंगे।

#### आवश्यकतायें

- योग चटाई – 1
- मोमबत्ती स्टैंड (21/2 ऊंचाई) – 1
- मोमबत्ती, घी का दीपक, यंत्र, बिन्दु आदि वस्तुएं।

#### योग कक्षा की तैयारी

कमरा शांत, स्वच्छ और अंधेरा और पवन मुक्त होना चाहिए।

योगाभ्यास की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के सूती कपड़े पहनें (बहुत चुस्त नहीं)
- अभ्यास से पहले चश्मा, कॉन्टैक्ट लेंस आदि जैसे सामान निकाल दें।

#### प्रक्रिया

1. मोमबत्ती जलाएं और इसे लगभग 4 फीट पर आंखों के सामने रखें।
2. पीठ को सीधा रखते हुए पद्मासन या सुखासन में बैठें। पूरे शरीर को आराम दें और शांत रहें।

3. अब अपनी आँखें खोलें और बिना पलक झपकाए दीपक की लौ को देखें ।
4. बिना तनाव के जितना हो सके उतनी देर तक एकटक देखें ।
5. जब आँखें थकने लगे, जलन महसूस होने लगे या आंसू बहने लगे तो आराम से अपनी आँखें बंद करें ।
6. फिर से आँखें खोलें और यही प्रक्रिया आरम्भ करें ।
7. धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाएं । अभ्यास के माध्यम से व्यक्ति कुछ सेकंडों से लेकर कुछ मिनटों तक बिना पलक झपकाए प्रक्रिया जारी रख सकता है, किन्तु इसे 20 मिनट से अधिक न करें ।



टिप्पणी

### सावधानियाँ

अवसाद में, मिर्गी से पीड़ित व्यक्तियों को विशेषज्ञ के परामर्श से यह करना चाहिए ।

### प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर उल्लिखित विधि के अनुसार इस अभ्यास को 8 सप्ताह तक हर रोज़ करें और प्रभावों का अवलोकन करें –

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5	सप्ताह 6	सप्ताह 7	सप्ताह 8
नींद की गुणवत्ता								
एकाग्रता में वृद्धि								
सिरदर्द								
आंतरिक जागरूकता								
भावनात्मक रूप से आराम मिलना								
माथे में हल्कापन								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें ।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)