



## 7

## , dkxrk fodkl ds vH; kl

एकाग्रता किसी एक वस्तु पर ध्यान देने की दिशा है। आप सभी में ध्यान केंद्रित करने की क्षमता है। उस समय के बारे में सोचें जब आप फिल्में देखते हैं, गेम खेलते हैं। यह कुल एकाग्रता है।

लेकिन अन्य समय में आपके विचार बिखरे हुए होते हैं, और आपका दिमाग एक चीज से दूसरी चीज में कूद जाता है। इस समय आपको एकाग्रता सीखने और अभ्यास करने की आवश्यकता है।

कौशल सीखने से अभ्यास होता है, चाहे वह नृत्य हो, लेखन हो या ध्यान केंद्रित करना हो। एकाग्रता का अभ्यास आसन, श्वास अभ्यास, प्राणायाम और ध्यान करने से होता है। ये अभ्यास आपके मन को ध्यान और जागरूकता के साथ प्रशिक्षित करते हैं।



### उद्देश्य

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

- मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करके स्मृति और एकाग्रता में सुधार करने में,
- आसन, प्राणायाम और श्वास अभ्यास करने में, और
- योग तकनीकी का अभ्यास करने में।



टिप्पणी

## 7.1 श्वसन तकनीक (Breathing Practices)

श्वसन अभ्यास श्वास दर को सामान्य करने के लिए है। श्वास को समान, निरंतर और लयबद्ध बनाने के लिए श्वसन आवश्यक है। अभ्यासों में हाथ फैलाकर श्वसन, पैर उठाकर श्वसन और शशांकासन श्वसन शामिल हैं। यह एकाग्रता में सुधार करने और मन को शांत करने में भी मदद करता है।

सांस लेने के अभ्यास और आसन के लिए स्थिति (प्रारंभिक बिंदु) और विश्राम आसन

### श्वसन अभ्यास (Breathing Exercises)

पैरों के पास खड़े होकर एक साथ खड़े हों।

- हाथों को जांघों के साथ उंगलियों से फैलाकर रखें।
- पैर, धड़ और सिर एक सीधी रेखा में रखें।
- आँखें बंद करें और संतुलन का पालन करें।

### श्वसन अभ्यास (Breathing Exercises)

- लगभग छह से बारह इंच दूर पैरों के साथ खड़े हों, हाथों को शरीर के बगल से स्वतंत्र रूप से लटकाए हुए, कंधों को ढीला छोड़ें।
- सुनिश्चित करें कि शरीर पूरी तरह से तनावमुक्त हो।
- धीरे से आँखें बंद करें।

### श्वसन अभ्यास (Breathing Exercises)

- एक साथ पैरों के साथ पीठ के बल लेट जाएं।
- हाथों को सिर के ऊपर सीधा रखें, बाइसेप्स कानों को छूते हुए और हथेलियाँ छत की ओर।
- आँखें बंद कर लें।



i hB dscy vkl u dsfy, f'kFky %oJke½ & 'kokl u

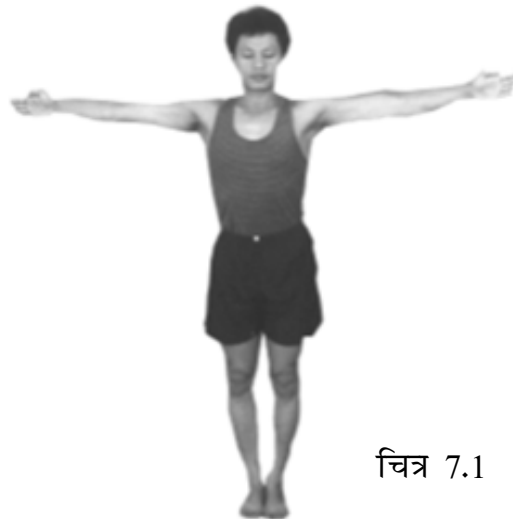
- हाथों और पैरों को अलग करके जमीन पर झुकें।
- शरीर को थोड़ा सा फैलाएं और पूरे शरीर को बंद आँखों से पूरी तरह से आराम करने दें।
- शरीर के विभिन्न भागों में पैर की उंगलियों से शुरू होकर सिर तक जागरूक रहें।
- महसूस करें कि शरीर के सभी हिस्सों में उत्तरोत्तर फैलाव है। नियमित लंबे अभ्यास के साथ, विश्राम गहरा, प्राकृतिक और सहज हो जाएगा।
- फिर पूरे शरीर को इस हद तक शिथिल कर दिया जाता है कि व्यक्ति शरीर को भूल जाता है। मन पूर्ण विश्राम के लिए सजग अनुभव करता है।

### I. gkFka eaf [kpkko

स्थिति : ताड़ासन

vH; kl

- पैरों को एक साथ रखकर खड़े हों (एड़ी एक साथ और पैर की अंगुली 4 से 6 इंच अलग) शरीर के किनारे आराम करें।



चित्र 7.1



टिप्पणी

- धीरे से अपने हाथों को छाती के सामने लाएं।
- उंगलियों को गूथें और हथेलियों को छाती पर रखें।
- अपने कंधों को संकुचित करें और आराम करें।
- अपनी आँखें बंद करें।

pj.k 1 %¼kr½

vH; kl

- साँस लेते समय, बाहों को अपने शरीर के सामने सीधा फैलाएँ ताकि भुजाएँ कंधे के स्तर पर हों।
- उसी समय में हाथों को मोड़ें ताकि हथेलियाँ बाहर की ओर निकले।
- बाजुओं को पूरी तरह से फैलाएं, लेकिन तनाव न लें।
- अब, साँस छोड़ते समय इस प्रक्रिया को उल्टा करें और हथेलियों को छाती पर वापस लाएँ।
- कंधों को फिर से सिकोड़ें।
- यह एक दौर है। 5 बार दोहराएं।



चित्र 7.2  
क्षैतिज अभ्यास

f}rh; pj.k %m/kbk/kj

vH; kl

- फिर से उन्हीं आसनों को दोहराएं, इस बार बाजुओं को सिर के ऊपर लंबवत फैलाएं।
- हथेलियों को ऊपर-नीचे करते समय नाक की नोक के करीब रखें।
- 5 बार दोहराएं।

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

- प्रत्येक चक्र की शुरुआत और अंत में कंधों को संकुचित करें।
- साँस छोड़ना साँस लेने से अधिक लंबा होना चाहिए।
- हाथ की हरकतों से श्वास को सिंक्रनाइज करें।
- सांस लेने की सही गति बनाए रखें।

ykkk

- छाती के निचले, मध्य और ऊपरी हिस्से को खोलने में मदद करता है।
- लयबद्ध श्वास को बढ़ावा देता है।
- श्वास के प्रति जागरूकता बढ़ाता है।

I. yEcor iŷ [kmp rsgq 'ol u

LVst I%oŷfYid iŷ

स्थिति : पीठ के बल आसन

vH; kl

- घुटने मोड़ते हुए दाहिने पैर को धीरे-धीरे उठाएँ, जहाँ तक आरामदायक हो।
- साँस छोड़ते हुए पैर को जितना संभव हो धीरे-धीरे फर्श पर लौटाएं।



चित्र 7.3 लंबा पैर खींचते हुए श्वसन



चित्र 7.3  
उर्ध्वाधर अभ्यास

टिप्पणी



टिप्पणी

- बाएं पैर से अभ्यास दोहराएं।
- यह एक दौर (तवनदक) है।
- 10 बार करें।

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

- अभ्यास के दौरान घुटने को न मोड़ें।
- दूसरे पैर को आगे बढ़ाने में सक्षम होने के लिए जमीन पर सीधे पैर को सीधा न रखें।
- पैर के साथ श्वास को पूरी तरह से मिलाएं।
- अभ्यास के दौरान सही सांस जागरूकता बनाए रखें।

LVst II %nkuka i j

स्थिति : पीठ के बल आसन

vH; kl

- जैसे-जैसे आप अभ्यास करते ह हैं, आप दोनों पैरों से पैरों की एक्सरसाइज कर सकते हैं। कमर दर्द होने पर इस व्यायाम से बचें।
- एक साथ पैरों के साथ पीठ के बल लेटें, हाथ सिर के ऊपर फैला हुआ हो, बाइसेप्स कान और हथेलियों को छूते हुए छत का सामना कर रहे हों।
- साँस छोड़ते हुए, दोनों पैरों को धीरे-धीरे घुटनों पर झुकाए बिना, जहाँ तक आरामदायक हो, उठाएँ।



चित्र 7.5

- साँस छोड़ते समय पैरों को धीरे-धीरे फर्श पर लौटाएँ।
- 5 बार करें।
- इस स्थितिमें बहुत तेजी से नीचे गिरने का अवसर होता है क्योंकि दोनों पैर फर्श के करीब आते हैं। इसलिए ताकत का इस्तेमाल करें और आंदोलन पर नियंत्रण रखें



टिप्पणी

## II. 'k'kdkl u 'ol u

स्थिति : वज्रासन

vH; kl

- हाथों को पीठ के पीछे ले जाएं, दाएं हाथ की मुट्टी बनाएं और दाएं हाथ को बाएं हाथ से पकड़ें। कंधों को आराम दें।



चित्र 7.6 शशांकासन

- सांस लेते हुए कमर से छाती को खोलते हुए पीछे की ओर झुकें।
- साँस छोड़ते हुए धीरे-धीरे कमर से आगे की ओर झुकें, माथे को घुटनों के सामने जमीन पर लाएँ। कंधों को संकुचित करें।
- साँस लेते समय धीरे-धीरे लंबवत स्थिति में आएँ और फिर थोड़ा पीछे की ओर झुकें। यह एक दौर बनाता है। दस राउंड धीरे-धीरे जारी रखें।

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

- आप छाती पर अनावश्यक दबाव से बचने के लिए अपने आराम के अनुसार घुटनों को अलग कर सकते हैं।
- आंदोलन के साथ श्वास को सिंक्रनाइज करें।
- अपनी आँखें बंद रखें और सांस की जागरूकता बनाए रखें।



टिप्पणी

## 7.2 आसन

आसन – खड़े होना, बैठना, पेट के बल और पीठ के बल जो आगे झुकने में, पीछे की ओर झुकने और साइड झुकने में रीढ़ के लचीलेपन में मदद करता है।

आसन ऐसे आसन हैं, जिन्हें किया जाता है—

- स्थिरता के साथ
- आराम से
- सहजता से
- अंतिम स्थिति में असीमित आनन्द के साथ

### I. i kn&gLrkl u

इस आसन का नाम संस्कृत शब्द 'पाद' से आया है जिसका अर्थ है 'पैर', हस्त का अर्थ 'हाथ' और आसन का अर्थ है 'आसन'। इस आसन को गोरिल्ला मुद्रा या पैर के नीचे हाथ के रूप में भी जाना जाता है।

स्थिति : ताड़ासन

vH;kl

- पैरों को एक साथ रखकर खड़े हों।



चित्र 7.7 पादहस्तासन



## , dlxrk fodkl ds vH; kl

- आगे और नीचे झुकना शुरू करें।
- सिर को धीरे-धीरे नीचे आने दें।
- सिर में बदलाव महसूस करें।
- आँखों में दबाव बढ़ाएं।
- सामान्य श्वास के साथ आसन बनाए रखें।
- धीरे-धीरे सभी परिवर्तनों को महसूस करते हुए उठना शुरू करें।
- आंख में बदलाव महसूस करें।
- आंखों में दबाव कम करें।
- आँखों में गहरी छूट का आनंद लें।
- पूरे शरीर में विश्राम महसूस करें।
- ताड़ासन में आराम करें।
- कभी भी घुटनों को न मोड़ें।

## ykk

- पाचन में सुधार करता है।
- सिर क्षेत्र में रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है।

## II. v/k&pØkl u

संस्कृत में, अर्ध का अर्थ है श्आधाश्, चक्र का अर्थ है पहिया और आसन का अर्थ 'मुद्रा' होता है

स्थिति : ताड़ासन

## vH; kl

1. पीछे की ओर जाते हुए हथेलियों, उंगलियों से कमर पर पीठ का सहारा लें।

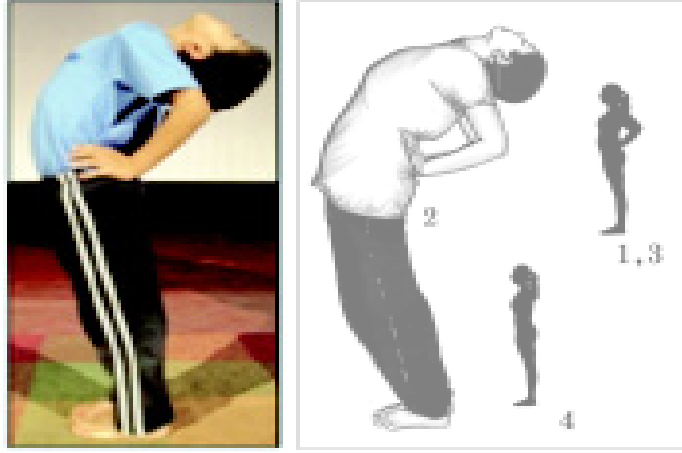
## कक्षा-V



टिप्पणी



टिप्पणी



चित्र 7.8 अर्ध-चक्रासन

2. काठ क्षेत्र से श्वास लें और पीछे की ओर झुकें। गर्दन की मांसपेशियों को खींचते हुए सिर को पीछे की ओर गिराएं।
3. सामान्य श्वास के साथ एक मिनट तक बनाए रखें।
4. स्थिति पर लौटें।
5. ताड़ासन में आराम करें।

### यक

- रक्त परिसंचरण में सुधार करता है।
- गर्दन की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
- छाती और कंधों का विस्तार करता है।
- आपके फेफड़ों की क्षमता में सुधार करता है।

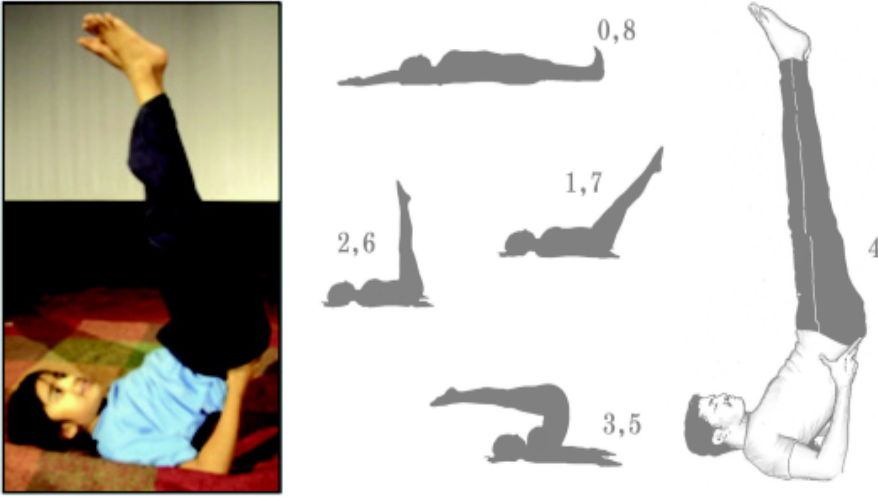
### III. foi jhr&dj.kh

यह नाम संस्कृत के शब्द विपरीत, 'उलटा' और करणी से आया है, जिसका अर्थ है 'एक विशेष प्रथा'।

स्थिति : पीठ के बल

vH; kl

- पीठ के बल लेटें। दोनों हाथ शरीर के बगल में सीधे हैं।
- साँस छोड़ते हुए घुटनों को मोड़ें और पैरों और नितंबों को ऊपर उठाएँ।
- नितंबों को सहारा देने के लिए हाथों को कूल्हों के नीचे लाएं।
- कोहनी फर्श पर रहें।



चित्र 7.9 विपरीतकरणी

- पैरों को सीधा ऊपर की ओर सीधा रखें। पैरों, पैरों और कूल्हों की मांसपेशियों को आराम दें।
- सामान्य रूप से साँस लेते हुए इस स्थिति में बने रहें जब तक आरामदायक हो।
- साँस छोड़ते हुए, घुटनों को माथे की ओर झुकाएँ, धीरे-धीरे नितंबों और पैरों को नीचे लाएँ, और शुरुआती स्थिति में लौट जाएँ।

ykhk

- गहरी छूट प्रदान करता है

टिप्पणी



टिप्पणी

#### IV. o{k vkl u

संस्कृत शब्द वृक्ष का अर्थ है 'पेड़', और आसन का अर्थ है 'मुद्रा', इसलिए इसे 'वृक्ष मुद्रा' के रूप में जाना जाता है।

#### vH; kl

- पैरों को एक साथ और भुजाओं के साथ खड़े होकर सामने देखें।
- दाहिने पैर को घुटने से मोड़ें।
- बाएं पैर की जांघ के अंदर दाएं पैर के एकमात्र हिस्से को जितना संभव हो उतना ऊंचा रखें।
- बाएं पैर पर संतुलन रखते हुए, दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाएं और हथेलियों को एक साथ जोड़ लें या हथेलियों के साथ दोनों हाथों को छाती के सामने ला सकते हैं (नमस्कार मुद्रा)।
- 10–15 सेकंड के लिए स्थिति में रहो,

; gka/; ku nsk egRoi wkZ gSfd&

- एक पैर पर शरीर का संतुलन बनाने की कोशिश करें।

#### ykkk

- इस आसन के नियमित अभ्यास से रक्त परिसंचरण, एकाग्रता में सुधार होगा।
- शरीर को संतुलित करने में मदद करता है।

स्थिति : शवासन

### 7.3 Rofjr foJke rduhd

#### (Instant Relaxation Techniques)

#### vH; kl

- अपने पैरों को एक साथ ले आओय एड़ी और पैर की उंगलियों को मिलाएं और हथेलियों को जांघों के किनारे रखें।



चित्र 7.10 शवासन

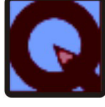


टिप्पणी

- अभ्यास के दौरान चेहरे को मुस्कुराहट के साथ तनावमुक्त रखें।
- पैर की उंगलियों से कसना शुरू करें।
- टखने के जोड़ों और मांसपेशियों को कस लें।
- घुटनों के बल बैठें।
- जांघ की मांसपेशियों को कस लें।
- नितंबों को सिकोड़ें और निचोड़ें।
- सांस छोड़ें और पेट को अंदर खींचें।
- मुट्ठी बनाएं और बाहों को कस लें।
- श्वास और छाती का विस्तार।
- कंधों, गर्दन की मांसपेशियों को कस लें और चेहरे को संकुचित करें।
- पूरे शरीर को पंजों से सिर तक कस लें।
- कसाव को छोड़ें और पूरे शरीर को तुरंत जाने दें।
- पैर और हाथ छत के सामने खुली हथेलियों के साथ अलग हो जाते हैं।
- पूरे शरीर को ढीला करें।
- तत्काल विश्राम का आनंद लें।



टिप्पणी



### पाठगत प्रश्न 7.1

1. पादहस्तासन संस्कृत शब्द पाडा से आया है जिसका अर्थ है ----- और हस्त का अर्थ है ----- ।
2. विपरीतकरणी संस्कृत शब्द 'विपरीत' से व्युत्पन्न है, जिसका अर्थ है ----- ।

### 7.4 क्रियाएँ

संस्कृत में क्रिया का अर्थ है 'पूर्ण क्रिया' । यह शुद्धिकरण तकनीक भी है । छः क्रियाएँ हैं ,जो विभिन्न आंतरिक अंगों को साफ करने में मदद करती हैं । यहाँ इस पाठ में हम कपालभाति के बारे में जानेंगे, जिसका उपयोग ललाट की सफाई के लिए किया जाता है ।

संस्कृत में, कपाल का अर्थ है श्खोपडीश और "भाति का अर्थ है 'चमक' । तो, यह खोपड़ी में स्थित अंगों के कार्यों को बेहतर बनाने में मदद करता है ।

### I. nk; h ukfl dk di kyHkkrh

स्थिति : दंडासन

- किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठें ।



चित्र 7.11 कपालभाति



- अपनी रीढ़ और गर्दन को जमीन से बिल्कुल सीधा रखें।
- आंखें बंद करके कंधों को ढीला छोड़ें।
- पूरे शरीर को पूरी तरह से आराम दें।

### vH; kl

- नासिका मुद्रा को अपनाते हुए अनामिका से बाएं नथुने को बंद करें।
- सक्रिय और जोरदार साँस छोड़ने और निष्क्रिय साँस लेने के साथ तेजी से साँस लेने का अभ्यास करें।
- प्रत्येक बार साँस छोड़ने के दौरान, त्वरित उत्तराधिकार में पेट के जोरदार फड़फड़ाने वाले आंदोलनों द्वारा हवा को बाहर निकाल दें।
- प्रत्येक साँस छोड़ने के अंत में पेट की मांसपेशियों को आराम करके निष्क्रिय रूप से साँस लें।
- प्रति मिनट 60 स्ट्रोक की दर से जितनी जल्दी हो सके साँस छोड़ना दोहराएँ।
- एक मिनट के अंत में, अभ्यास बंद कर दें।
- अब साँस की स्वतः निलंबन का निरीक्षण करें। वास्तव में, कुछ सेकंड के लिए साँस लेने की कोई जरूरत—सी नहीं होगी।
- इसके साथ ही मन को मौन की गहरी स्थिति का अनुभव हो सकता है।
- इस अवस्था के गहन विश्राम और ताजगी का आनंद लें।

## 7.5 प्राणायाम

प्राणायाम को लोकप्रिय रूप से योगिक श्वास के रूप में जाना जाता है, इसमें श्वसन तकनीक शामिल होती है जो साँस या श्वसन प्रक्रिया के नियंत्रण से संबंधित होती है।



टिप्पणी

यह आपकी एकाग्रता और ध्यान को बढ़ाने में मदद करता है, जागरूकता पैदा करता है, विश्राम लाता है, तनाव कम करता है और फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है।

### I. Hkkeh çk.kk; ke

भ्रामरी शब्द 'भ्रामर' से लिया गया है जिसका अर्थ है 'काली भिनभिनाने वाली मधुमक्खी'। इस प्राणायाम में अभ्यासी वह ध्वनि करता है जो काली मधुमक्खी के भिनभिनाने की ध्वनि से मिलता-जुलता है, इसलिए इसे भ्रामरी प्राणायाम नाम दिया गया है।

### vH; kl

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

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

- भ्रामरा के अभ्यास के दौरान 'न-कार' का प्रयोग करें न कि 'म-कार' का।
- जीभ को ऊपरी (कठोर) तालू से स्पर्श कराएं।
- शुरुआत में, भ्रामरी के 5 से 10 चरण पर्याप्त हैं।



ykkk

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

## 7.6 धारणा (पुष्प पर)

धारणा एक बिंदु पर ध्यान केंद्रित कर रही है जो हो सकता है

- आपका श्वास,
- एक मंत्र,
- एक शब्द, या
- कोई भी वस्तु।

शुरुआत में, मन को केंद्रित करना मुश्किल है, इसलिए इसकी शुरुआत कुछ मिनटों के साथ शुरु की सकती है और बाद में इसकी अवधि को बढ़ाया जा सकता है।

आइए हम एक सुंदर फूल पर ध्यान दें और धारणा का अभ्यास करें।

- आराम से बैठें।
- अपने हाथों को अपने घुटनों पर रखें और एक पल के लिए अपनी आँखें बंद करें।
- अपनी सांस को अपने पेट को भरने दें, और अपने कंधों को अपने कानों तक रोल करें।
- अपनी अगली सांस को अपने पेट को खाली करें और अपने कंधों को अपने कानों से दूर छोड़ दें।
- इसे तीन और बार दोहराएं।



टिप्पणी



टिप्पणी

- यदि आप चाहें, तो आप अपना मुंह बाहर की सांस पर खोल सकते हैं।
- अब जब हम सहज हैं और अपनी सांसों में बंधे हैं, तो हम अपनी एकाग्रता गतिविधि शुरू कर सकते हैं।
- धीरे से अपनी आँखें खोलें और एक फूल ढूँढ़ें, अपनी आँखें आधी बंद करें और देखें कि आप बिना पलक झपकाए या अपनी आँखें बंद किए फूल पर कितने समय तक ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।
- फूल के हर हिस्से को उसके रंग और आकार सहित लेने की कोशिश करें।
- जब आपको पलक झपकने की जरूरत हो, तो अपनी आँखें बंद करें और उस फूल की कल्पना करें, जिस पर आप सिर्फ ध्यान केंद्रित कर रहे थे।
- क्या आप फूल के रंग और आकार को याद कर सकते हैं? देखें कि क्या आप इसे चित्र के रूप में अपने दिमाग के सामने रख सकते हैं।
- चित्र पर ध्यान केंद्रित करें, आपने अभी तक बनाया है जब तक कि यह दूर न हो जाए।
- एक बार ऐसा होने पर, आप धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।
- देखें कि आपके सामने जो फूल था उसे आपने कितनी अच्छी तरह याद किया है।

### 7.8 धारणा (फूल पर)

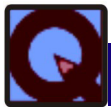
धारणा के अभ्यास में, यह एकल बिंदु केंद्र है। हम अपने दिमाग को वर्तमान में रहने और एक चीज से जुड़ने का प्रशिक्षण देते हैं। एक बिंदु पर केन्द्रित होने का उद्देश्य अभ्यास के साथ मदद करने के लिए एक उपकरण है और मोमबत्ती से मंत्र तक कुछ भी हो सकता है। धारणा करने का अभ्यास करने



का पूरा मतलब यह है कि जब मन भटकता है और तो मन को ध्यान की वस्तु पर वापस लाने की आदत डालना होता है। इस अभ्यास के एक स्तर पर, जब ध्यान का निर्वाह सहज और दीर्घकालीन हो जाता है, हम धारणा के अभ्यास से ध्यान की अवस्था में खिसक जाते हैं।

अब हम धारणा जारी रखें, इसे सहज बनाएं, जो कि ध्यान है

- एक फूल चुनें।
- अपने सामने एक फुट दूर एक आरामदायक कोण पर स्थित करें, अष्टिमानतः आंख के स्तर पर।
- फूल की जांच करके देखें कि यह वास्तव में कैसा दिखता है, इसके सभी विशिष्ट आकृति और बनावट और रंगों के साथ।
- एक या दो मिनट के लिए अपनी आँखें बंद करें।
- क्या आप अभी भी अपने दिमाग में इसकी छवि देख सकते हैं, या इसके सामने अपनी उपस्थिति महसूस कर सकते हैं?
- देखें कि आपके सामने जो फूल था उसे आपने कितनी अच्छी तरह याद किया है?



### पाठगत प्रश्न 7.2

1. भ्रमरी 'भ्रमर' से ली गई है जिसका अर्थ है ----- ।
2. धारणा एक बिंदु पर केंद्रित करना है जो ----- हो सकता है।



### आपने क्या सीखा

आपने कुछ योगाभ्यास सीखे हैं जो एकाग्रता को बढ़ाते हैं और आपको अपनी सीखने की प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करते हैं इसमें शामिल हैं:



टिप्पणी

- साँस लेने के अभ्यास – हाथ फैलाकर साँस लेना, सीधे पैर को ऊपर उठाकर श्वास लेना, श्वासन
- आसन – पादहस्तासन, अर्धचक्रासन, विपरीतकरणी, और वृक्षासन
- तत्काल विश्राम तकनीक (आईआरटी)
- क्रिया – दाँयी नासिका कपालभाती
- प्राणायाम – भ्रामरी प्राणायाम
- धारणा (पुष्प पर)
- ध्यान (पुष्प पर)



### पाठांत प्रश्न

1. भ्रामरी का अर्थ क्या है?
2. कपालभाति का अर्थ क्या है?
3. अर्धचक्रासन के क्या लाभ हैं?



### उत्तरमाला

#### 7-1

1. पैर और हाथ।
2. उलटा।

#### 7-2

1. काली भिनभिने वाली मधुमक्खी।
2. सांस, मंत्र, शब्द और वस्तु।

