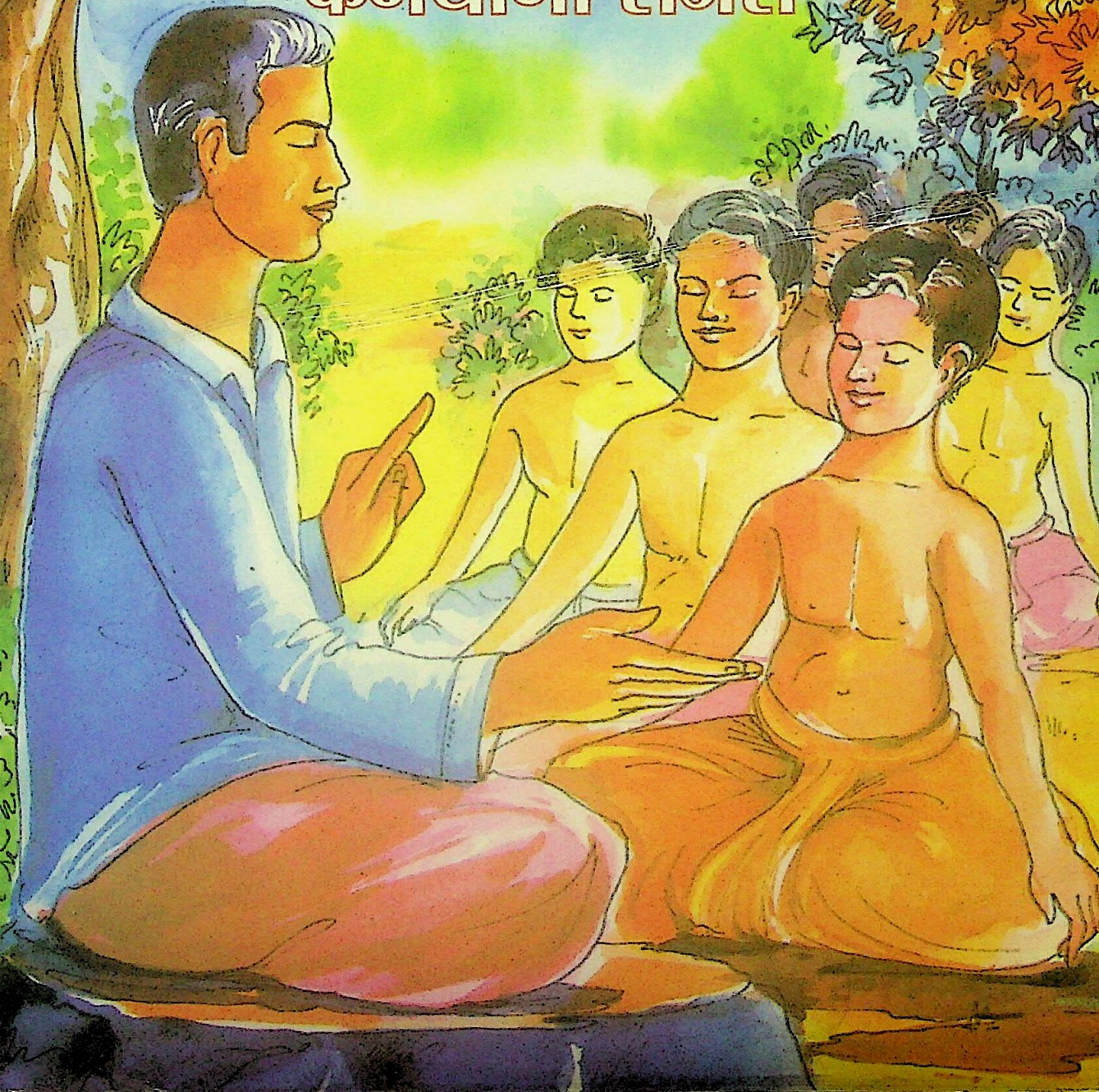
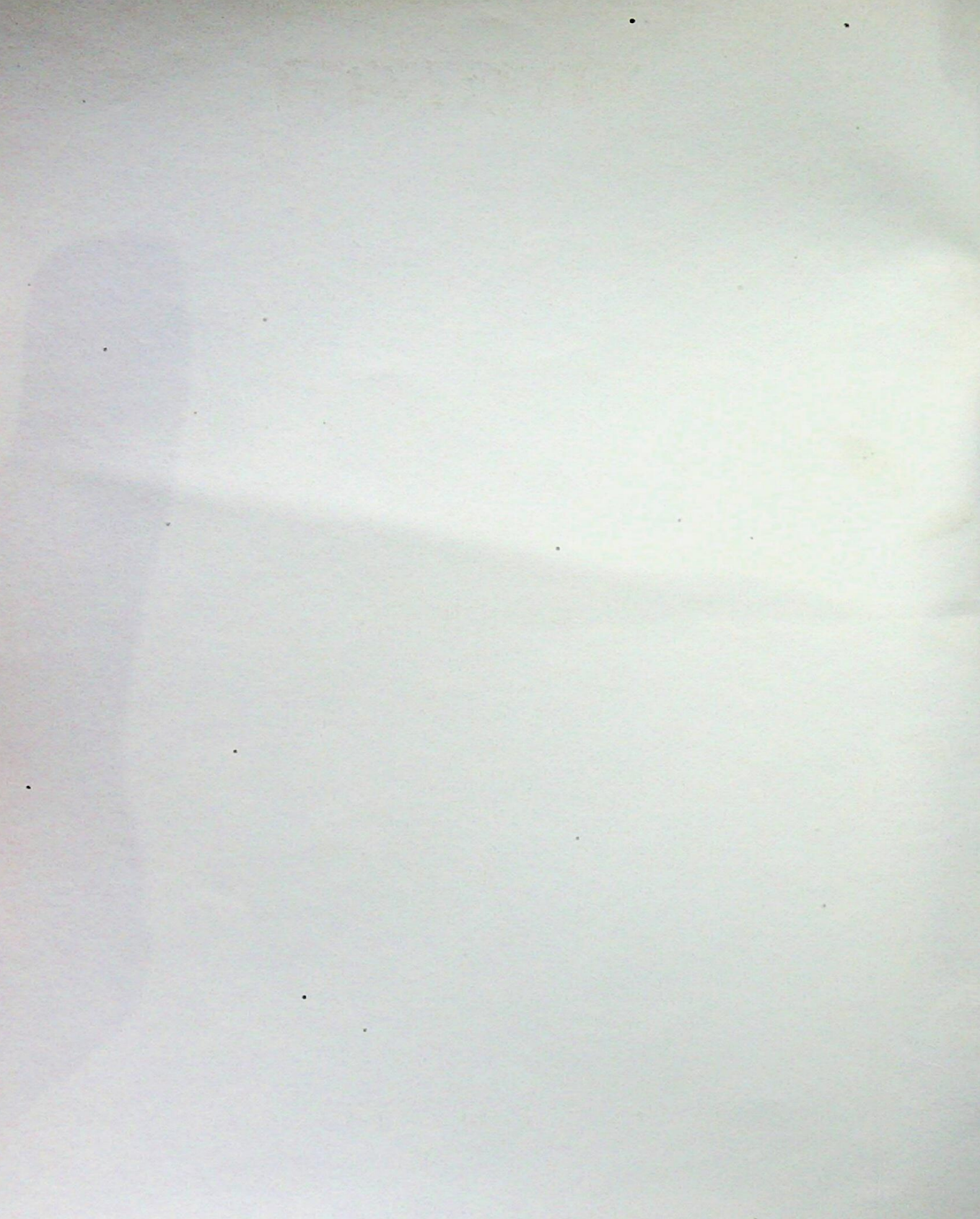


यागारासज

कर्मयोगी राजेश





योगासन

कर्मयोगी राजेश

अंशिका प्रकाशन

प्रतापगढ़

ISBN No. 81-902899-1-8

प्रकाशक
अंशिका प्रकाशन
डांडी, पोस्ट-सगरा सुन्दरपुर
प्रतापगढ़

■

मूल्य 30/- रुपये

■

संस्करण
प्रथम, 2007

■

लेजर कम्पोजिंग
श्वेता जॉब्स
इलाहाबाद

■

प्रिन्टर्स
एडवान्स क्रिएटिव सर्विसेज
इलाहाबाद

अनुक्रम

□

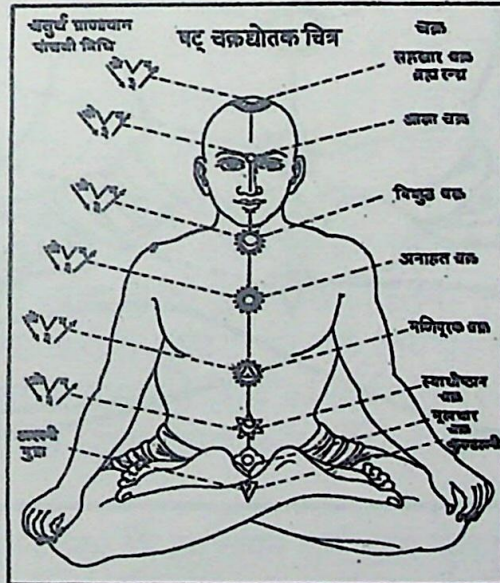
शरीर और मन	...	5
आसन	...	10
सूर्यभेदी नमस्कार	...	22
दिनचर्या	...	24

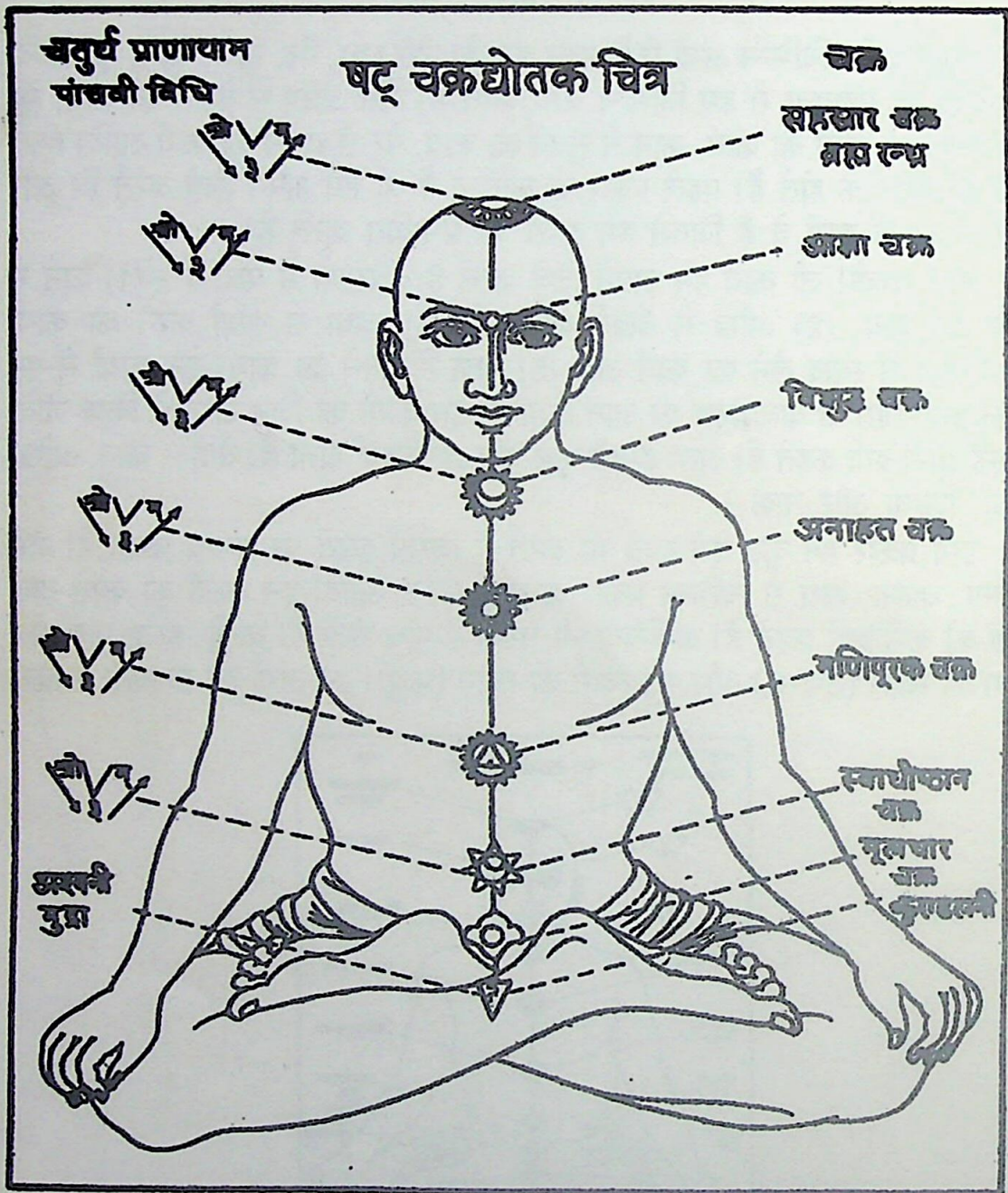
(अध्याय - 1)
शरीर और मन

हमारा शरीर विभिन्न अंगों से मिलकर बना है। जैसे हाथ, पैर, नाक, कान, मुँह आदि। इन अंगों की सहायता से हम विभिन्न कार्य करते हैं। जैसे आँख से देखने का कार्य, मुँह से बोलने तथा खाने का कार्य, कान से सुनने का कार्य, पैर से चलने का कार्य आदि। हमारे कार्य दो प्रकार के होते हैं। पहले प्रकार के कार्य वे हैं जो हम अपने लिये करते हैं। और दूसरे प्रकार के कार्य वे हैं जिनसे हम दूसरों को प्रभावित करते हैं।

प्यारे बच्चों! जो कार्य हम अपने लिये करते हैं वे संख्या में पाँच हैं - (1) कान से सुनने का कार्य, (2) आँख से देखने का कार्य, (3) त्वचा से स्पर्श करने का कार्य, (4) जिह्वा से स्वाद लेने का कार्य और (5) नाक से सूँघने का कार्य। इन कार्यों से हमें अपने आस-पास के वातावरण का ज्ञान होता है। इन कार्यों को जिन अंगों से किया जाता है उन्हें ज्ञानेन्द्रियाँ कहते हैं। अतः हमारी कुल पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ होती हैं। ये हैं - कान, आँख, त्वचा, जिह्वा और नाक ।

इसी प्रकार हम कुछ ऐसे कार्य भी करते हैं जिससे दूसरों पर प्रभाव पड़ता है। जैसे बोलना, चलना, हाथ से विभिन्न प्रकार के कार्य करना आदि। इन कार्यों को करने वाले अंगों को कर्मेन्द्रियाँ कहते हैं। कर्मेन्द्रियाँ भी संख्या में पाँच होती हैं। वाणी, हस्त, पाद, मल त्याग का स्थान (उपास्थ) और मूत्र त्याग का स्थान (पायु)। इन अंगों की सहायता से किये





जाने वाले कार्यों का दूसरों पर प्रभाव पड़ता है। इसलिये इन कार्यों को कर्म भी कहते हैं।

प्यारे बच्चों! हमारे कर्मों का हमारे जीवन में बहुत बड़ा महत्त्व है। हमारा कर्म जैसा होगा वैसा ही हमारा जीवन होगा। जब हम अच्छे कर्म करेंगे तो उसका दूसरों पर अच्छा प्रभाव पड़ेगा। इससे लोग हमें पसंद करेंगे। हमारे मित्रों की संख्या बढ़ती जायेगी। हमें मदद करने वाले मिल जायेंगे। नित प्रति नयी-नयी जानकारियाँ बढ़ती जायेंगी और हमारे प्रगति का मार्ग खुलता जायेगा। परन्तु जब हमारे कर्म अच्छे नहीं होंगे तो उसका दूसरों पर बुरा प्रभाव पड़ेगा। इससे लोग हमें पसन्द नहीं करेंगे। मित्रों की संख्या में कमी आयेगी। लोगों से मदद मिलनी बंद हो जायेगी। हमारे प्रगति का मार्ग अवरुद्ध हो जायेगा। अतः हमें अपने कर्मों को शुद्ध और आचरण को पवित्र रखना चाहिये। अपने मन में बुरे भाव नहीं लाने चाहिये। मन के बुरे भावों का प्रभाव कर्मों पर पड़ता है।

प्यारे बच्चों! क्या तुमने कभी विचार किया है कि यदि कोई तुम्हें गाली दे या थप्पड़ मारे तो तुम्हें कैसा लगेगा? निःसंदेह बहुत बुरा लगेगा। बदले की भावना से तुम भी उस व्यक्ति को गाली देने या पीटने का प्रयत्न करते हो। यदि ऐसा नहीं कर पाते तो भी उसके प्रति मन में बुरा भाव तो अवश्य ही आयेगा। अब यह विचार करो कि, जब किसी का पीटना या गाली देना तुम्हें अच्छा नहीं लगता तो, इसी प्रकार जब तुम किसी दूसरे को पीटोगे या गाली दोगे तो उसे भी बुरा लगेगा। अतः जो बर्ताव हमें अच्छा नहीं लगता वह बर्ताव हमें दूसरों के साथ नहीं करना चाहिये।

क्यों भाई! क्या तुमने कभी किसी को दोस्त बनाया है? देखो, झूठ न बोलना। मुझे पता है, तुम्हारे कुछ दोस्त हैं। उनके साथ स्कूल जाना, साथ-साथ पढ़ना, खेलना, धमा-चौकड़ी करना तुम्हें कितना अच्छा लगता है, मैं सब जानता हूँ। कितना प्यारा लगता है जीवन भर दूसरे के साथ रहने की बात करना। एक-दूसरे के सुख-दुःख में हाथ बँटाना। मदद करना। मदद माँगना और यह अपनापन। दोनों एक-दूसरे के लिये सुख पहुँचाने की भावना से प्रेरित होकर कार्य करते हो। कितना अच्छा लगता है जब तुम्हारा दोस्त तुम्हारे प्रति अच्छा बर्ताव करता है। अरे भाई! तुम भी तो अपने मित्र को लाभ पहुँचाने वाला ही तो कार्य करते हो। अब सोचो, तुम्हारे मित्र ज्यादा हों तो तुम्हारे लिये कितना सुखमय होगा। तुम्हारे सभी कार्य आपसी मदद से निपट जायेंगे। तुम्हारा बल बढ़ जायेगा। तुम्हारे लिये नित्य प्रगति के रास्ते खुलते जायेंगे। कितना आसान है किसी को मित्र बनाना। अरे भाई! जब तुम किसी से अच्छा बर्ताव करोगे तो उसे अच्छा लगेगा और जाहिर है कि, वह तुम्हारा मित्र अवश्य बन जायेगा।

प्यारे बच्चों! अभी तुमने देखा कि हम अपने कर्मों द्वारा कैसे किसी को दोस्त या दुश्मन बना सकते हैं। अच्छे कर्मों से हम मित्र बना सकते हैं तो बुरे कर्मों से दुश्मन। मित्र हमारे

कार्यों में सहयोग करते हैं तो शत्रु हमें हानि पहुँचाते हैं। इससे हमारी प्रगति रुक जाती है। कौन नहीं चाहता कि उसकी प्रगति हो? इसका तो एक ही उपाय है कि हमारे मित्रों की संख्या बढ़े और शत्रुओं की संख्या घटे। अब चूँकि हम जान चुके हैं कि, मित्र और शत्रु बनाना हमारे हाथ में है। हमारे व्यवहार से ही मित्र और शत्रु बनते हैं। अतः तुम प्रगति चाहते हो तो आज से ही ऐसे कर्म करना प्रारम्भ कर दो जिससे दूसरों को सुख पहुँचे। फिर देखो, तुम्हारे मित्रों की संख्या बढ़ती जायेगी तथा शत्रुता बिना लड़े ही समाप्त हो जायेगी।

प्यारे बच्चों! वाणी द्वारा हम दूसरों को सबसे अधिक प्रभावित करते हैं। वाणी ही वह माध्यम है जिससे हम अपने मन के भावों को व्यक्त करते हैं। जैसा हमारे मन में भाव होता है वैसा ही हम बोलते हैं। यदि हमारे मन में क्रोध का भाव है तो हम कटु वचन कहेंगे। जब मन में लोभ होता है तो कपटपूर्ण वाणी ही निकलती है। किसी को हानि पहुँचाने के भाव से चुगली करते हैं तो अपने को बड़ा प्रदर्शित करने के भाव से बड़ी-बड़ी डींगें हाँकते हैं। प्यारे बच्चों! कटु वचन, झूठ बोलना, चुगली करना और बकवास करना ये सभी मन के बुरे भावों से उत्पन्न होते हैं। इनसे न तो हम कोई मित्र बना सकते हैं और न ही प्रगति कर सकते हैं। जो बालक इनके चक्र में फँस जाता है उसकी प्रगति रुक जाती है, और पूरे जीवन भर पश्चात्ताप के सिवा कुछ भी हाथ नहीं आता। अतः मन के बुरे विचारों को सदैव दूर भगाना चाहिये। बुरे विचारों को अच्छे विचारों के चिन्तन से दूर हटाकर अच्छे कार्य करने चाहिये।

प्यारे बच्चों! मन में किसी के प्रति बुरा भाव उत्पन्न होने पर पहले यह विचार करो कि यदि कोई तुमको कटु वचन कहे, तुम्हारी चुगली करे या तुमसे झूठ बोले तो तुम्हें कैसा लगेगा? जाहिर है कि बुरा लगेगा। अतः तुम्हें भी किसी के प्रति ऐसा व्यवहार नहीं करना चाहिये, क्योंकि तुम्हारा यह व्यवहार उसे बुरा लगेगा। अब तुम्हें दूसरे के प्रति कैसा व्यवहार करना चाहिये? इसे तुम भली-भाँति समझ सकते हो कि, कटु वचन के बजाय मृदु वचन, चुगली करने के बजाय प्रशंसा करके, झूठ के बजाय सत्य बोलकर और बकवास के बजाय मित भाषी होकर व्यवहार करना चाहिये।

अभी तुमने ऊपर पढ़ा कि हमारे मन का प्रभाव हमारी वाणी पर पड़ता है। वाणी ही नहीं हमारी सभी कर्मेन्द्रियों पर मन का प्रभाव रहता है। यदि हमारे मन के भाव अच्छे हैं तो हमारे सभी कार्यकलाप अच्छे होंगे। शरीर में स्फूर्ति रहेगी। हमारे हाव-भाव लोगों को आकर्षित करेंगे। हमारे व्यवहार में ही नहीं मुखमण्डल में भी ऐसी सौम्यता होगी कि जिसे देखते ही लोग प्यार उड़ेलना शुरू कर देंगे। परन्तु जब हमारे मन में बुरे भाव होंगे तो हमारी कर्मेन्द्रियाँ भी रुग्ण रहेंगी। हमारे हाथ-पैर शिथिल रहेंगे। वाणी कटु, व्यक्तित्व अनाकर्षक और शरीर अस्वस्थ रहेगा। लोग या तो घृणा करेंगे या उदासीन रहेंगे। इस प्रकार हमारे

मन का हमारी इन्द्रियों पर, स्वास्थ्य पर और हमारे कार्य-व्यवहार पर पूरा-पूरा प्रभाव रहता है। मन पर नियंत्रण रखकर, इन पर नियंत्रण तथा पूरा अधिकार प्राप्त किया जा सकता है। इसी कारण कहा जाता है कि जिसने मन पर विजय प्राप्त कर लिया है उसके लिये कुछ भी दुर्लभ नहीं है।

मन पर नियंत्रण रखने के लिये, मन में आने वाले बुरे विचारों को अच्छे विचारों से दूर भगाने का निरंतर प्रयत्न करते रहना चाहिये।

क्योंकि, अच्छे विचार तो बार-बार के प्रयत्नों से ही उत्पन्न होते हैं। यदि हम इसका अभ्यास बन्द कर दें तो बुरे विचार आसानी से घर जमाने लगते हैं। अच्छे विचारों से बुरे विचारों को दूर हटाने का प्रयत्न मानसिक व्यायाम कहलाता है। जिस प्रकार शारीरिक व्यायाम करने से शरीर बलिष्ठ हो जाता है, उसी प्रकार मानसिक व्यायाम से मन दृढ़ हो जाता है। दृढ़ इच्छा शक्ति वाले के लिये कुछ भी असम्भव नहीं है। ऐसे व्यक्ति ही समाज में अग्रणी होते हैं।

□□□

आसन

प्यारे बच्चों! पिछले अध्याय में तुमने पढ़ा कि मन के स्वस्थ होने पर हमारे सारे कार्यकलाप अच्छे होते हैं। परन्तु मन तभी स्वस्थ होता है, जब हम ठीक-ठीक देखें, ठीक-ठीक सुनें तथा ठीक-ठीक समझें। इसके लिये हमारी ज्ञानेन्द्रियों तथा मस्तिष्क का स्वस्थ रहना आवश्यक है। कहा भी गया है कि एक स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क होता है। अतः इससे यह साबित होता है कि हमारी इन्द्रियों, मन तथा मस्तिष्क का अटूट सम्बन्ध है। यदि इनमें से कोई एक अस्वस्थ है तो उसका प्रभाव अन्य पर भी पड़ता है। फलस्वरूप हमारे कार्यकलाप बुरे होते हैं। परन्तु इनमें से किसी एक के सुधार के साथ शेष दोनों पर नियंत्रण पाया जा सकता है। जैसे पिछले अध्याय में देखा कि मन को स्वस्थ रखकर इन्द्रियों तथा मस्तिष्क का विकास किया जा सकता है। इसी प्रकार इन्द्रियों को भी स्वस्थ एवं वलिष्ठ बनाकर मन, मस्तिष्क को स्वस्थ बनाया जा सकता है। इन्द्रियों तथा शरीर को स्वस्थ बनाने के लिये विभिन्न प्रकार के आसन बताये गये हैं। उनमें से कुछ निम्नवत् हैं।

(1) **ताड़ासन** - गला, कमर, पाँव की एड़ी आदि सबको सम रेखा में करके सीधा खड़ा होकर, एक हाथ को भरसक सीधा ऊपर ताने और दूसरे को जंघा से मिलाये रखे। ऊपर वाले हाथ को धीरे-धीरे नीचे ले जाये और नीचे वाले हाथ को धीरे-धीरे ऊपर ले आये। इसी प्रकार कई बार करे।

फल - सारे शरीर को नीरोग रखना, मेरुदण्ड का सीधा करना, शौच शुद्धि, अर्श रोग का नाश करना आदि।

(2) **गरुडासन** - सीधे खड़े होकर एक पैर को दूसरे पैर से लपेटे। तत्पश्चात् दोनों हाथों को भी उसी प्रकार लपेट कर, हथेली में हथेली मिलाकर दोनों हाथों को नाक के पास ले जाय।



फल - पैरों के स्नायु की शुद्धि, अण्डकोष की वृद्धि को रोकना, घुटने और कोहनियों के दर्द का नाश करना।

(3) **द्विपाद मध्य शीर्षासन** - दोनों पैरों को भरसक फैलावे, मस्तक को आगे की ओर झुकाकर, दोनों पैरों के बीच में ले जाकर पृथ्वी पर लगावे।

(4) **पाद हस्तासन** - सीधे खड़े होकर, धीरे-धीरे आगे की ओर झुककर दोनों हाथों से दोनों पैरों के अँगूठे पकड़े। उड्डीयान और मूलबन्ध के साथ बिना घुटने तथा पाँव झुकाये घुटने पर सिर लगा दे।

फल - तिल्ली, यकृत, कोष्ठबद्धता आदि का दूर होना। देर तक करने से विशेष लाभ की प्रतीति होती है।

(5) **हस्तपादांगुष्ठासन** - सीधा, समसूत्र में दोनों पैरों को मिलाकर खड़ा हो, एक पैर को सीधा उठाकर कटि प्रदेश की जगह तक ले जाय, एक हाथ से इस पैर के अँगूठे को पकड़कर सीधा ताने, दूसरा हाथ कमर पर रहे। इसी प्रकार दूसरी ओर करे। जब यह आसन लगभग एक मिनट तक टिकने लगे तो मस्तक को फैलाये हुए घुटने पर लगावे।



फल - पेट, पीठ, जंघा, कमर, कण्ठ आदि अवयव बलवान होते हैं।

(6) **कोणासन** - पैरों को फैलाकर समसूत्र में खड़े हों। तत्पश्चात् एक हाथ को सीधा रखकर, दूसरे हाथ से बायीं ओर झुककर बायें पैर के घुटने को पकड़े। इसी प्रकार दूसरी ओर करे।

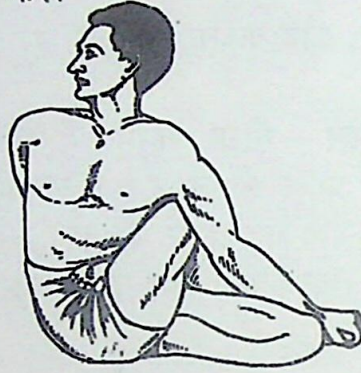
फल - पीठ, कमर का निरोग होना, स्नायुओं में रक्त और खून का संचार आदि।

(7) **मत्स्येन्द्रासन** - इसको पाँच भागों में विभक्त करने में सुगमता होगी।

(क) बायें पाँव का पंजा दाहिने पाँव के मूल में इस प्रकार रखे कि उसकी एड़ी टूँडी में लगे और अँगुलियाँ पाल्थी के बाहर न हों।

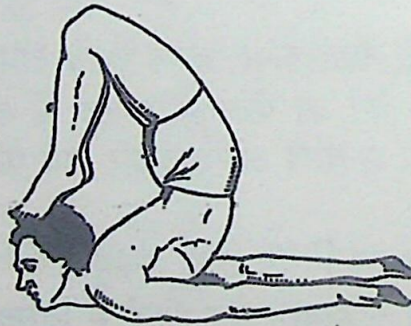
(ख) दायें पाँव बायें घुटने के पास, पंजा भूमि पर लगाकर रखे।

- (ग) बायाँ हाथ दाहिने घुटने के बाहर से चित डालकर उसकी चुटकी में दाहिने पाँव का अँगूठा पकड़े, दाहिने पाँव के पंजे को बाहर सटाकर रखे।
 (घ) दाहिना हाथ पीठ की ओर से फिराकर उससे बायें पैर का पंजा पकड़ ले।
 (ङ) मुख तथा छाती पीछे की ओर फिराकर ताने तथा नासाग्र में दृष्टि रखे। इसी प्रकार दूसरी ओर से करे।



फल - पीठ, पेट में बल, पाँव, गला, बाहु, कमर, नाभि के निचले भाग तथा छाती के स्नायुओं का अच्छा खिंचाव होता है और पेट के सब रोग, अमावत, परिणाम शूल तथा आँतों के सब रोग नष्ट हो जाते हैं।

(8) **वृश्चिकासन** - कोहनी से पंजे का भाग भूमि पर रखकर, उसके सहारे सब शरीर को सँभाल कर दीवार के सहारे पाँव को ऊपर ले जाय, तत्पश्चात् पाँव को घुटनों में मोड़कर सिर के ऊपर रख दे। केवल पंजों के ऊपर ही सब शरीर को सँभाल कर रखने से भी यह आसन किया जाता है।



फल - हाथों और बाहों में बल वृद्धि, पेट तथा आँतों का निर्दोष होना, शरीर का फुर्तीला होना और हल्का होना, मेरुदण्ड का शुद्ध और शक्तिशाली होना, तिल्ली, यकृत एवं पाण्डु रोग आदि का दूर होना।

(9) गर्भासन - कुक्कुटासन करके हाथों की उँगलियों से दोनों कान पकड़े।
 फल - आँतों का विकार दूर होना, शौच शुद्धि एवं क्षुधा वृद्धि।



(10) कूर्मासन - कुक्कुटासन करके दोनों हाथों को गर्दन के पीछे ले जाकर उँगलियों को एक दूसरे के साथ मिलाकर पकड़े।

फल - भूख लगना और आँतों का विकार दूर होना।

(11) मत्स्यासन - पद्मासन लगाकर चित्त लेटे, दोनों हाथों से दोनों पाँवों के अँगूठे को पकड़े और दोनों हाथों की कोहनियाँ जमीन पर टिका दे। सिर को पीछे मोड़कर छाती तथा कमर को भरसक उठाये।



फल - शौच शुद्धि, आँतों के सब रोगों का नाश।

(12) पदाङ्गुष्ठ नासाग्र स्पर्शासन - पृथ्वी पर समसूत्र में पीठ के बल सीधा लेट जाय। दृष्टि को नासाग्र में जमाकर दायें पैर के अँगूठे को पकड़कर नासिका के अग्रभाग को स्पर्श करे, इसी प्रकार बार-बार करे। सिर, बायाँ पेट और नितम्ब पृथ्वी पर जमें रहे। इसी प्रकार दायें पैर को फैलाकर बायें पैर के अँगूठे को नासिका के अग्रभाग से स्पर्श करे। फिर दोनों पैरों के अँगूठे को दोनों हाथों से पकड़कर नासिका के अग्रभाग को स्पर्श करे। कई दिनों के अभ्यास के पश्चात् अँगूठा नासिका के अग्रभाग को स्पर्श करने लगेगा। यह आसन महिलाओं के लिये भी उपयोगी है।



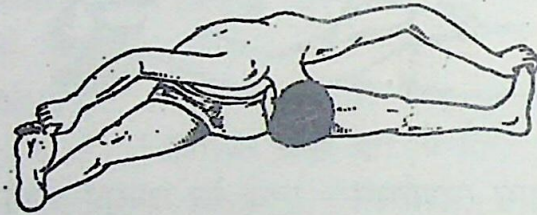
फल - कमर का दर्द, घुटने की पीड़ा, कंद स्थान की शुद्धि एवं उदर सम्बन्धी रोग दूर होते हैं।

(13) पश्चिमोत्तानासन - दोनों पावों को उड़्डीयान और मूलबंध के साथ सीधा फैलाकर, दोनों हाथों से अँगूठे को पकड़कर, शरीर को झुकाकर माथे को घुटने पर टिका दे। यथाशक्ति वहीं पर टिकाये रखे। प्रारम्भ में दस-बीस बार साँस छोड़ते हुए मस्तक को घुटने तक ले जाय और साँस भरते हुए ऊपर उठाये।



फल - पाचन शक्ति का बढ़ना, कोष्ठबद्धता दूर होना, सब स्नायु और कमर तथा पेट की नस-नाड़ियों को शुद्ध एवं निर्मल करना, बढ़ते हुए पेट को कम करना।

(14) सम्प्रसारण भ्रूमनासन - पैरों को सीधा करके यथाशक्ति चौड़ा फैलावे। फिर दोनों पैरों के अँगूठों को पकड़कर सिर को भूमि में टिका दे।



फल - इससे उरु और जंघा प्रदेश तन जाते हैं। पैर, कमर, पीठ और पेट निर्दोष होते हैं तथा वीर्य स्थिर होता है।

(15) जानु सिरासन - एक पाँव को सीधा फैलाकर, दूसरे पाँव की एड़ी, गुदा और अण्डकोष के बीच में लगाकर, उसके पादतल से फैली हुई जाँघ को दबायें। मूल और उड़्डीयान बन्ध के साथ फैले हुए पैर की दोनों उँगलियों को दोनों हाथों से खींचकर, धीरे-धीरे आगे झुककर माथे को पसारे हुए घुटने पर लगा दें। इसी प्रकार दूसरे पाँव को फैलाकर करें।



(16) उष्ट्रासन - वज्रासन के समान हाथों से एड़ियों को पकड़कर बैठे। तत्पश्चात् हाथों से पावों को पकड़े हुए नितम्बों को उठाये। सिर पीछे पीठ की ओर झुकावे और पेट भरसक आगे की ओर निकाले।



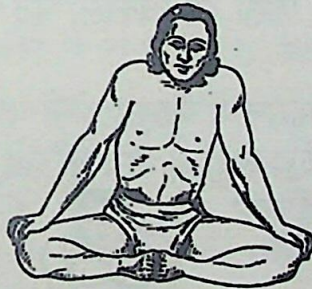
फल - यकृत, प्लीहा, आमवात आदि पेट के सब रोग दूर होते हैं और कण्ठ निरोग होता है।

(17) सुप्त वज्रासन - वज्रासन करके चित्त लेटे। सिर को जमीन से लगा हुआ रखे। पीठ के भाग को भरसक जमीन से ऊपर उठाये रखे और दोनों हाथों को बाँधकर छाती के ऊपर रखे अथवा सिर के नीचे रखे।



फल - पेट, छाती और गर्दन के रोग दूर करता है।

(18) पार्वती आसन - दोनों पैरों के तलुए इस प्रकार मिलावे कि अँगुलियों से अँगुलियाँ और तलुओं से तलुआ मिल जाय और मिले हुए भागों को इस प्रकार घुमावे कि उँगलियाँ नितम्बों के नीचे आ जायँ और एड़ियाँ अण्डकोष के नीचे मिलकर सामने दिखायी देने लगें।



फल - घुटने, पैरों की उँगलियों, मणिबन्धों, अण्डकोषों और सीवनी के सब रोगों का नाश होता है। वीर्यवाही नसों का पवित्र होना भी बताया गया है। स्त्रियों के लिये भी यह आसन लाभदायक है।

(19) **वकासन** - दोनों हाथों के पंजों को जमीन पर रखकर, दोनों घुटनों को बाहुओं के सहारे ऊपर उठाकर पाँव सहित सारे शरीर को ऊपर उठावे। केवल हाथों के पंजे भूमि पर रहे, शेष शरीर उठाये रहें। घुटनों को अंदर रखकर भी यह आसन किया जा सकता है।



फल - भुजदण्डों में बल वृद्धि, सीने का विकास, रक्त की शुद्धि और क्षुधा की वृद्धि।

(20) **एक पादांगुष्ठासन** - एक पैर की एड़ी को गुदा और अण्डकोष के बीच में लगाकर, उसी के अँगूठे को उँगलियों सहित पृथ्वी पर जमाकर, दूसरे पैर को ठीक उसके घुटने पर रखकर, उस पर सारे शरीर का भार सँभाल कर बैठे। नासाग्र भाग पर दृष्टि जमाकर छाती को किंचित उभारे रहे। दायें-बाँयें दोनों अंगों से बारी-बारी से करे।

फल - वीर्य दोष का दूर होना और वीर्यवाही नाड़ियों का शुद्ध और पुष्ट होना।

(21) **उत्थित पद्मासन** - पद्मासन लगाकर, दोनों हाथ दोनों ओर जमीन पर रखकर, उनके ऊपर सारे शरीर को पेट के अंदर खींचे हुए और छाती को बाहर निकाले हुए भरसक पृथ्वी से ऊपर उठावे।



फल - बाहुबल की वृद्धि, छाती का विकास, पेट के रोगों का नाश और क्षुधा की वृद्धि।

(22) **कृक्कुटासन** - पद्मासन में बैठकर दोनों पावों के पंजे भीतर रहें, इस प्रकार दोनों जांघों और पिंडलियों के बीच से दोनों हाथ कोहनी तक नीचे निकालकर, पंजा भूमि पर टिकाकर, सारे शरीर को तोलकर रखे।



फल - उत्थित पद्मासन के समान लाभ। जठराग्नि का प्रदीप्त होना, आलस्य का दूर होना।

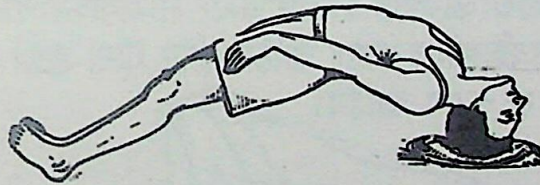
(23) **आकर्ण धनुषासन** - दोनों पाँव एक साथ मिलाकर जमीन पर फैलाकर, दोनों हाथों की उँगलियों से दोनों पाँव के अँगूठे पकड़ ले। एक पाँव सीधा रखकर, दूसरे पाँव को उठाकर उसी ओर के कान को लगावे। हाथ और पैरों के हेर-फेर से यह आसन चार प्रकार से किया जा सकता है।

- (क) दाहिने हाथ से दायें पैर का अँगूठा पकड़कर, बायें पाँव का अँगूठा बायें हाथ से खींचकर बायें कान से लगावे।
- (ख) बायें हाथ से बायें पैर का अँगूठा पकड़कर, दाहिने पाँव का अँगूठा दायें हाथ से खींचकर दाहिने कान से लगावे।
- (ग) दाहिने हाथ से बायें पैर का अँगूठा पकड़कर, उसके नीचे दाहिने पाँव का अँगूठा बायें हाथ से खींचकर बायें कान को लगावे।
- (घ) बायें हाथ से दाहिने पाँव का अँगूठा पकड़कर, उसके नीचे बाँये पाँव का अँगूठा दाहिने हाथ से खींचकर दायें कान से लगावे।



फल - बाहु, घुटना, जंघा आदि अवयवों को लाभ पहुँचता है।

(24) **शीर्ष पादासन** - चित्त लेटकर सिर के पृष्ठ भाग और दोनों पैरों की एड़ियों पर शरीर को कमान सदृश कर दे। इस आसन को पूरक करके करे और ठहरे हुए समय में कुम्भक बना रहे। तत्पश्चात् धीरे से रेचक करना चाहिये।



फल - मेरुदण्ड का सीधा और मृदु होना, सम्पूर्ण शरीर की नाड़ियों, गर्दन और पैरों का मजबूत होना।

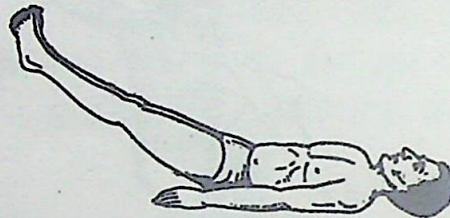
(25) **हृदय स्तम्भासन** - चित्त लेटकर दोनों हाथों को सिर की ओर और दोनों पैरों

को आगे की ओर फैलावे, फिर पूरक करके जालन्धर बन्ध के साथ दोनों हाथों और दोनों पैरों को छः, सात इंच की ऊँचाई तक धीरे-धीरे उठावे और वहीं यथा शक्ति ठहरावे। जब श्वास निकालना चाहे तब पैरों और हाथों को भूमि पर रखकर धीरे-धीरे रेचक करे।



फल - छाती, हृदय, फेफड़े का मजबूत और शक्तिशाली होना और पेट के सब प्रकार के रोगों का दूर होना।

(26) **उत्तानपादासन** - चित्त लेटकर शरीर के सम्पूर्ण स्नायु ढीले कर दे। पूरक करके धीरे-धीरे दोनों पैरों को ऊपर उठावे, जितनी देर आराम से रख सके रखकर पुनः धीरे-धीरे भूमि पर ले जाय और श्वास को धीरे-धीरे रेचक कर दे। प्रथम बार तीस अंश, द्वितीय बार पैंतालीस अंश और तीसरी बार साठ अंश तक पैरों को उठावे।



फल - इससे नितम्ब, कमर, पेट, और टाँगें निर्दोष होती हैं और वीर्य शुद्ध, पुष्ट और स्थिर होता है।

(27) **हस्तपादांगुष्ठासन** - चित्त लेटकर दोनों नासिका से पूरक करके बायें हाथ को कमर के निकट लगाये रखे, दूसरे दाहिने हाथ से दाहिने पैर के अँगूठे को पकड़े और पूरे शरीर को भूमि पर सटाये रखे, दाहिना हाथ और पैर ऊपर की ओर उठाकर तना हुआ रखे। इसी प्रकार दाहिने हाथ को दाहिनी ओर कमर से लगाकर बायें हाथ से बायें पैर के अँगूठे को पकड़कर पहले की भाँति करना चाहिये। फिर दोनों हाथों से दोनों पैरों के अँगूठे पकड़कर उपर्युक्त विधि से करना चाहिये।



फल - सब प्रकार के पेट के रोगों का दूर होना, हाथ-पैरों का रक्त संचार और बल वृद्धि।

(28) पवन मुक्तासन - चित्त लेटकर, पहले एक पाँव को सीधा फैलाकर, दूसरे पाँव को घुटने से मोड़कर पेट पर लगाकर दोनों हाथों से अच्छी प्रकार दबाये, फिर इस पाँव को सीधा करके दूसरे पाँव से भी पेट को खूब इसी प्रकार दबाये। तत्पश्चात् दोनों पावों को इसी प्रकार दोनों हाथों से पेट पर दबावे।



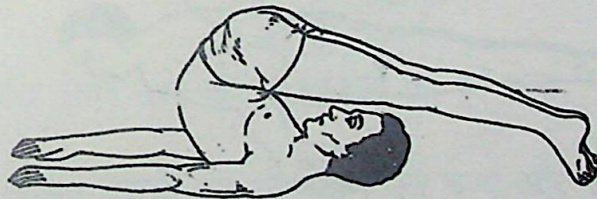
फल - उत्तानपादासन के समान लाभ है। वायु को बाहर निकालने में तथा शौच शुद्धि में विशेष लाभ है। बिस्तर पर लेटकर भी किया जा सकता है। देर तक, कई मिनट तक करते रहने से वास्तविक लाभ की प्रतीति होती है।

(29) उर्ध्व सर्वांगासन - भूमि पर चित्त लेटकर, दोनों पैरों को तानकर धीरे-धीरे कन्धे और सिर के सहारे पूरे शरीर को ऊपर खड़ा कर दे। आरम्भ में हाथों के सहारे से उठावे, कमर और पैर सीधे रहें, दोनों पैरों के अँगूठे दोनों आँखों के सामने रहें। मस्तक कमजोर होने के कारण जो शीर्षासन नहीं कर सकते उन्हें इस आसन से लगभग वही लाभ पहुँचता है।



फल - रक्त शुद्धि, भूख की वृद्धि और पेट के सब विकार दूर होते हैं।

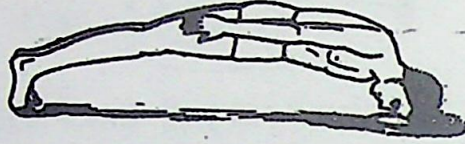
(30) हलासन - चित्त लेटकर दोनों पावों को उठाकर सिर के पीछे भूमि पर इस प्रकार लगावे कि पाँव के अँगूठे और अँगुलियाँ ही भूमि को स्पर्श करें। घुटनों सहित पाँव सीधे समसूत्र में रहे।



फल - कोष्ठबद्धता का दूर होना, जठराग्नि का बढ़ना, आँतों का बलवान होना, अजीर्ण, प्लीहा, यकृत तथा अन्य सब प्रकार के रोगों की निवृत्ति और क्षुधा की वृद्धि।

(31) श्वासन - शरीर के सभी अंगों को ढीला करके श्वा के समान चित्त लेट जाय। आसन करने के पश्चात् थकान दूर करने और चित्त को विश्राम देने के लिये इस आसन को करना चाहिये।

(32) मस्तक पादाङ्गुष्ठासन - पेट के बल लेटकर सारे शरीर को मस्तक और पैरों के अङ्गुठे के बल पर उठाकर कमान के सदृश शरीर को बना दे। शरीर को उठाते हुए पूरक, ठहराते हुए कुम्भक और उतारते हुए रेचक करना चाहिये।



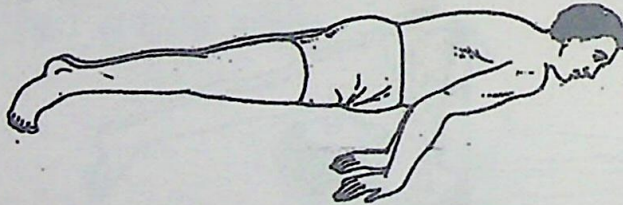
फल - मस्तक, छाती, पैर, पेट की आँतें तथा सम्पूर्ण शरीर की नाड़ियाँ शुद्ध और बलवान होती हैं। पृष्ठवंश और मेरुदण्ड के लिये विशेष लाभ पहुँचता है।

(33) नाभ्यासन - पेट के बल समसूत्र में लेटकर दोनों हाथों को सिर की ओर आगे की ओर फैलाये, इसी प्रकार दोनों पैरों को भी फैलाये। फिर पूरक करके केवल नाभि पर समूचे शरीर को उठाये। पैर और हाथों को एक या डेढ़ फिट की ऊँचाई तक ले जाय, सिर और छाती को आगे की ओर उठाये रखे, जब श्वास बाहर निकालना चाहे तो हाथों और पैरों को भूमि पर रखकर रेचक करे।



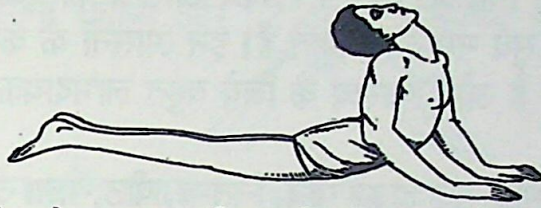
फल - नाभि की शक्ति का विकास होना, मन्दाग्नि, अजीर्णता, वायुगोला तथा अन्य पेट के रोगों का दूर होना।

(34) मयूरासन - दोनों हाथों को मेज अथवा भूमि पर जमाकर दोनों हाथों की कोहनियाँ नाभि स्थान के दोनों पार्श्व से लगाकर मूल बन्ध तथा उड्डीयान बन्ध के साथ सारे शरीर को उठाये।



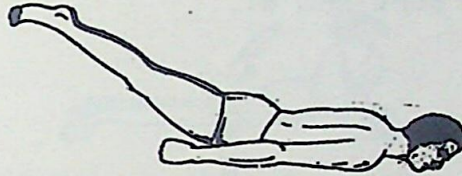
फल - जठराग्नि का प्रदीप्त होना, भूख लगना, वात-पित्तादि दोषों तथा पेट के रोग गुल्म, कब्ज आदि का दूर होना होता है। शरीर को निरोग और मेरुदण्ड को सीधा रखता है।

(35) **भुजंगासन** - पैरों के पंजे उल्टी ओर भूमि से टिकाकर हाथों को भी भूमि पर किन्चित टेढ़ा रखकर धड़ को कमर से ऊपर उठाकर भुजंगाकार होवे।



फल - जाँघ, पेट, बाहु आदि भागों को लाभ पहुँचता है। पेट की आँत मजबूत होती है और सभी प्रकार के उदर विकार दूर होते हैं।

(36) **शलभासन** - पेट के बल लेटकर दोनों हाथों की उँगलियों की मुट्ठी बाँधकर कमर के पास लगावे, तत्पश्चात् धीरे-धीरे पूरक करके छाती तथा सिर को भूमि में लगाये हुए हाथों के बल एक पैर को यथाशक्ति एक-डेढ़ फिट की ऊँचाई तक ले जाकर ठहराये, जब श्वास निकालना चाहे तब धीरे-धीरे पैर को भूमि पर रखकर रेचक करे। इसी प्रकार दूसरे पैर को उठाये। फिर दोनों पैरों को उठाये।



फल - जाँघ, पेट, बाहु आदि भागों को लाभ पहुँचता है। पेट की आँतें मजबूत होती हैं और सब प्रकार के उदर विकार दूर होते हैं।

(37) **धनुरासन** - पेट के बल लेटकर दोनों हाथों को पीठ की ओर करके दोनों पैरों को पकड़ ले और शरीर को वक्रभाव से रखे। अथवा वज्रासन की भाँति एड़ियों पर बैठकर पीछे की ओर झुककर करना बताया गया है।



फल - कोष्ठबद्ध आदि उदर के सब विकारों का दूर होना, भूख तथा जठराग्नि का प्रदीप्त होना।

लगभग सभी आसन मुद्रायें और प्राणायाम मूल बन्ध और उड्डीयान बन्ध के साथ किये जाते हैं। कहीं-कहीं जालन्धर बन्ध की भी आवश्यकता पड़ती है।

□□□

सूर्यभेदी नमस्कार

कुछ प्रमुख आसनों को एक निश्चित क्रम में रखकर आसनों की एक शृंखला बनायी गयी है इसे सूर्यभेदी व्यायाम या सूर्य नमस्कार कहते हैं। इन आसनों के करने से शरीर के सब अंगों का संचालन हो जाता है और स्वास्थ्य के लिये बहुत लाभदायक है। इनका क्रम निम्नवत है।

(1) नमस्कार आसन - सीधे खड़े होकर पाँव, नितम्ब, पीठ, गला और सिर समसूत्र में रखकर दोनों हाथ जोड़कर नमस्कार करना।



(2) उर्ध्व नमस्कार आसन - दोनों हाथों को सीधे ऊपर ले जाकर उर्ध्व दिशा में हाथ जोड़कर नमस्कार करना। इसमें पेट को यथासंभव आगे की ओर बढ़ाकर हाथों को जितना हो सके उतना पीछे हटाना होता है।



(3) हस्त पादासन - हाथों को ऊपर से नीचे लाकर दोनों पाँवों के दोनों ओर भूमि पर रख दे, घुटने सीधे रहें और पेट अंदर आकर्षित रहे।



(4) एक पाद प्रसरणासन - एक पाँव जितना हो सके पीछे ले जाकर सीधा फैलाना, हाथ जहाँ थे वहीं रहें।



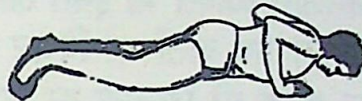
(5) द्विपाद प्रसरणासन - दूसरे पाँव को भी पीछे ले जाकर सीधे फैलाना। इसमें भूमि में पाँव के साथ पाँव और हाथ के साथ हाथ रखना होता है।



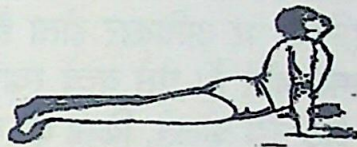
(6) भूधरासन - पाँव जितना पीछे ले जाये परन्तु घुटने सीधे रहना चाहिये और पाँव के तलवे जमीन को पूरे लगने चाहिये। कोहनी के साथ हाथ सीधे रखने चाहिये। ठोड़ी कण्ठ कूप से लगनी चाहिये और पेट अन्दर आकर्षित होना चाहिये।



(7) अष्टांग प्रणिपातासन - दोनों पाँव, दोनों घुटने, दोनों हाथ, छाती और मस्तक भूमि पर स्पर्श करना चाहिये। पेट भूमि को न लगना चाहिये। पेट को बल के साथ अन्दर खींचना चाहिये।



(8) सर्पासन - सर्प के समान इस आसन में सिर जितना पीछे ले जाय और छाती जितनी बढ़ सके बढ़ाये। हाथ और पाँव ही भूमि को स्पर्श करें, शेष शरीर भूमि से कुछ अन्तर पर रहे।



(9) भूधरासन - क्रम संख्या 6 की तरह।

(10) द्वि-पाद प्रसरणासन - क्रम संख्या 5 की तरह से।

(11) एक-पाद प्रसरणासन - क्रम संख्या 4 की तरह से।

(12) हस्त पादासन - क्रम संख्या 3 की तरह से।

(13) उपवेशासन - हस्त पादासन में हाथ और पैर को अपने स्थान में रखते हुए सरल रीति से बैठ जाय।



पुनः क्रम संख्या एक से उपरोक्त क्रमों को तेरह बार करे।

□□□

दिनचर्या

प्यारे बच्चों! तुम अपनी कक्षा के ऐसे छात्रों से तो परिचित होगे जो पढ़ने-लिखने में अब्वल हैं। जो खेल में अच्छा प्रदर्शन करते हैं। जो बहुत अच्छा गीत गा सकते हैं या जो नाटक, प्रहसन आदि सांस्कृतिक कार्यक्रमों में अग्रणी रहते हैं। ये बच्चे विद्यालय की शान होते हैं। इनसे सभी छात्र मित्रता करना चाहते हैं तथा सभी अध्यापक स्नेह करते हैं। क्या तुमने इस बात पर विचार किया है कि लोग क्यों इनसे प्यार करते हैं? इनके व्यक्तित्व में वह कौन-सा गुण है जिससे अनजाने व्यक्ति भी इनसे आकर्षित हो जाते हैं? ये अपने क्षेत्रों में अग्रणी रहते हैं? आओ इन सब बातों पर विचार करें!

बच्चों! क्या तुमने इन श्रेष्ठ बच्चों की दिनचर्या का अध्ययन किया है? सबसे पहले तो यही देखने में आता है कि ये स्वस्थ होते हैं। इनके मुखमण्डल पर एक विशेष चमक होती है तथा शरीर के हाव-भाव आकर्षक होते हैं। यह इसीलिये है कि इनके मस्तिष्क, मन और इन्द्रियों में एकरूपता होती है। मन स्वस्थ होता है, इसलिये इनमें एक दृढ़ विश्वास होता है। मन के दृढ़ होने से इन्द्रियों पर अधिकार होता है। इसलिये ये थोड़े से अभ्यास से ही श्रेष्ठ प्रदर्शन करने में समर्थ होते हैं। ऐसे बच्चे स्वाभाविक रूप से मृदु भाषी होते हैं। ये लड़ाई-झगड़ा नहीं करते, झूठ नहीं बोलते, किसी की चुगली नहीं करते तथा बकवास नहीं करते। ये सभी को मित्र भाव से देखते हैं और यथासंभव दूसरों की मदद करने का प्रयत्न करते हैं।

प्रत्येक बच्चे के मन में अच्छा बनने का भाव होता है। मैं जान रहा हूँ कि तुम भी सोचते हो कि तुम्हें सभी प्यार करें। सभी तुम्हारे कार्य की सराहना करें। तुम भी अपने रुचि के क्षेत्र में श्रेष्ठ प्रदर्शन करना चाहते हो। तुम डाक्टर, इन्जीनियर, श्रेष्ठ गायक या जो कुछ भी बनना चाहते हो, वह सब सम्भव है। वह सब तुम्हारे हाथ में है। तुम अभी से अपने मन, मस्तिष्क, इन्द्रियों तथा कार्यक्रमों में एकरूपता लाने का अभ्यास करो, फिर देखो! लक्ष्य प्राप्त करना कितना आसान हो जाता है।

□□□

