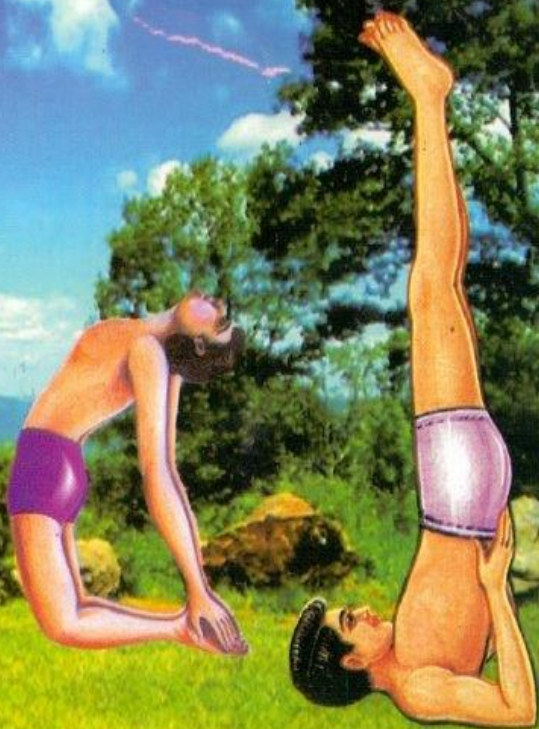


प्रज्ञा अभियान का योग व्यायाम



- ब्रह्मवर्चस

योग व्यायाम : दिशा और धारा



स्वस्थ और सुखी जीवन मनुष्य की प्रमुख आवश्यकता रही है। समाज के किसी भी स्तर में रहने वाला व्यक्ति स्वस्थ सुखी जीवन की आवश्यकता अनुभव करता ही है। स्वास्थ्य केवल शारीरिक ही नहीं मानसिक और आत्मिक भी होता है। जो लोग केवल शरीर को स्वस्थ रखकर स्वस्थ और सुखी जीवन का लाभ लेना चाहते हैं, वह सफल नहीं हो पाते। भारतीय जीवन पद्धति तो हमेशा से शारीरिक, मानसिक, आत्मिक स्वास्थ्य का महत्त्व दर्शाती रही है। आज के चिकित्सा विज्ञानी भी रोगों का कारण शरीर के अलावा मन में खोजने लगे हैं।

समग्र स्वास्थ्य के लिये योग युक्त जीवन पद्धति का समर्थन और विकास ऋषियों ने किया है। योग युक्त जीवन पद्धति में अपनी इच्छाएँ, कामनाएँ, विचार, शारीरिक चेष्टाएँ, आहार-विहार, विश्राम और श्रम यह सब शामिल होते हैं। आजकल योगा के नाम पर जो प्रचलन चला है, उसमें लोग केवल शारीरिक व्यायाम तक ही योग को सीमित मान लेते हैं। इसलिये समग्र जीवन को स्वस्थ और सुखी बनाने के प्रयास उतने सफल नहीं होते, जितने होने चाहिये।

युग निर्माण अभियान जिसे प्रत्यक्ष रूप में गायत्री परिवार चला रहा है, ऋषि चिंतन से उभरा हुआ एक व्यापक आन्दोलन है, जिसमें स्वस्थ शरीर, स्वच्छ मन और सभ्य समाज विकसित करना अभीष्ट माना गया है। इसमें स्वस्थ शरीर चूँकि पहला सूत्र है इसलिये उस दिशा में भी काफी कुछ शोध और प्रचार कार्य किया गया है। इस पुस्तिका में विशेष रूप से जन सामान्य के लिये उपयोगी व्यायाम सुझाये गये हैं, लेकिन थोड़े में योग युक्त जीवन की दृष्टि देना भी आवश्यक समझा गया है।

गीता में योगयुक्त सुखी जीवन के लिये कहा गया है:-

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

(गीता-६/१७)

अर्थात्-योग युक्त आहार(शरीर के पोषण हेतु लिये जाने वाले अन्न, जल, वायु) । विहार (शरीर के लिये आवश्यक प्रकृति का सान्निध्य) । चेष्टा (संकल्प पूर्वक मनुष्य द्वारा किये जाने वाले प्रयत्न) । कर्म(कुशलता पूर्वक किये जाने वाले क्रियाकलाप) । स्वप्न (विश्राम, सोना आदि) । जागना (चेतन अवस्था में आना) । इनका संयोग जीवन में आने वाले दुखों का नाश कर सकता है ।

स्वस्थ और सुखी जीवन के इच्छुकों को अपने जीवन की इन सभी धाराओं को अनुशासित और व्यवस्थित करना होता है । जैसे आहार शुद्ध, सुसंस्कारी और सुपाच्य होना चाहिये । प्रकृति जिस मौसम में जो पदार्थ (अन्न, शाक, फल) पैदा करती है, वह उस मौसम के लिए प्रकृति द्वारा अनुमोदित श्रेष्ठ आहार माना जाता है । इसलिये ऋतु पदार्थों का सेवन स्वास्थ्य के लिये हमेशा उपयोगी होता है । विहार का तात्पर्य है-प्रकृति के अनुकूल आचरण । प्रकृति में हर मौसम, हर क्षेत्र का अपना-अपना प्रभाव होता है । मौसम एवं क्षेत्र में रहकर उसका लाभ मिले, इसका अनुशासन होता है । उसे समझकर प्रकृति के अनुकूल आचरण करना स्वास्थ्य के लिये लाभदायक होता है । चेष्टा और कर्म अच्छे उद्देश्य के लिए उपयुक्त समय पर, उपयुक्त अभ्यास को विकसित कर किये जाते हैं तो उनका सही लाभ मिलता है; नहीं तो मनुष्य चलते-फिरते व्यायाम करते हुए भी नुकसान उठा सकता है । 'सोना-जागना' इनका भी जीवन में संतुलित योग होता है । सोने से मनुष्य के अंग अवयव विश्राम पाते हैं और पुनः ऊर्जावान (Recharge) हो जाते हैं ।

बिना जागे कार्य करना संभव नहीं होता। कोई भी कार्य कुशलता से करने के लिए उससे सम्बन्धित अंगों को भी जागृत करना पड़ता है। जैसे खिलाड़ी खेलते समय शरीर को गर्म करता है, वह भी शरीर को पूरी तरह जगाना है। गायक भी अपने गले को थोड़ी देर तैयार करता है तो यह भी अपने आपको जगाना है। उपासना के पहले उपासक भी अपने आपको जगाता है। जीवन में वांछित जागृति लाना यह भी एक साधना का विषय है।

योग व्यायाम की बात जब आती है तो लोग सीधे योगासन पर पहुँच जाते हैं। महर्षि पातंजलि के अष्टांग योग के क्रम में (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि) आसन तीसरे क्रम में आता है। यदि यम-नियम का आंशिक पालन भी नहीं किया जाये, तो योगासन व्यायाम का ठीक-ठीक लाभ नहीं मिल पाता। यदि अष्टांग योग के सम्बंध में विस्तृत जानकारी लेना हो तो शान्तिकुञ्ज से प्रकाशित 'पातञ्जलि योग दर्शन' पुस्तक देखी जा सकती है। यहाँ तो केवल आसन के संबंध में जानकारी दी जा रही है। यम के अंतर्गत सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अस्तेय (चोरी न करना)। अपरिग्रह (संग्रह न करना) और नियम के अंतर्गत शौच (स्वच्छता), तप, स्वाध्याय, संतोष और ईश्वर प्रणिधान (ईश्वरनिष्ठ होना) आते हैं। इन यम-नियमों का उल्लंघन करने से अंतरंग जीवन में अनेक ग्रंथियाँ बन जाती हैं, जो स्वस्थ और सुखी जीवन में बड़ी बाधाएँ खड़ी कर देती हैं। स्वस्थ सुखी जीवन की कामना करने वालों को अपने आहार-विहार, चिंतन-चरित्र के बारे में भी जागरूक रहना आवश्यक है।

योग व्यायाम

स्वस्थ रहने के लिए आहार-विहार का संयम और नियमित दिनचर्या का क्रम जितना आवश्यक है, उतना ही यह भी आवश्यक

है कि शरीर के सभी अंग सक्रिय और जीवंत रहें। आजकल तमाम संपन्न व्यक्ति जिन्हें पोषक आहार के साथ जीवन की तमाम सुविधायें उपलब्ध हैं, वे भी तमाम शारीरिक रोगों से पीड़ित रहते हैं। शरीर एक पूरी फेक्ट्री की तरह है जिसमें तमाम तरह की क्रियाएँ चलती रहती हैं। शरीर में जहाँ उपयोगी तत्व बनते रहते हैं वहीं विकार भी पैदा होते हैं, जिनको समय पर शरीर से बाहर निकालना आवश्यक होता है। कई तरह की टूट-फूट भी होती रहती है, जिसकी मरम्मत करनी होती है। नये कोशों का निर्माण होता रहता है, जिसके लिए उपयुक्त व्यवस्था बनानी पड़ती है। इन सबके लिए नियमित संतुलित व्यायाम बहुत उपयोगी सिद्ध होता है। इसलिए शरीर के विकार बाहर करने और शरीर के अंगों को विकसित करने, उनका स्वास्थ्य बनाये रखने के लिये नियमित व्यायाम आवश्यक हो जाता है।

व्यायाम के अनेकों तरीके प्रचलित हैं जिसमें तेजगति से घूमना, दौड़ना, तैरना आदि अच्छे व्यायाम माने जाते हैं, जिन्हें कोई भी सहज ही कर सकता है। अखाड़ों या जिमनेशियम में किये जाने वाले व्यायाम उपयोगी तो होते हैं, वहाँ मार्गदर्शकों का मार्गदर्शन भी मिल जाता है, लेकिन यह सुविधायें हर किसी को उपलब्ध नहीं हो पाती; जबकि स्वस्थ रहने के इच्छुक हर व्यक्ति के लिए अपने अनुकूल नियमित व्यायाम आवश्यक है।

योगासन व्यायाम जीवन के लिये बहुत उपयोगी है, लेकिन इसमें समय बहुत लगाना पड़ता है। एक-एक आसन के पश्चात् कुछ क्षण के लिये शिथिलीकरण करने से ही उसका पूरा लाभ मिल पाता है। जबकि व्यस्त जीवन में सामान्य मनुष्य उतना समय निकाल नहीं पाता। इसलिए किन्हीं विशेष प्रयोजनों के लिए विशेष प्रयासपूर्वक आसन व्यायाम का लाभ तो लिया जा सकता है, लेकिन सामान्य क्रम में आसनों के विज्ञान का उपयोग करते हुए व्यायाम का कुछ

सहज क्रम अपनाना आवश्यक हो गया है। ऐसे व्यायामों में आसनों की मुद्रायें और शरीर के जोड़ और मांसपेशियों को संतुलित हलचल दे सकने वाली क्रियाओं का संयोग किया जाता है। सूर्य नमस्कार ऐसे ही प्रयोगों में से एक है।

इस पुस्तिका में योग व्यायाम की सर्वोपयोगी श्रृंखला को समझाया गया है, जिसे प्रज्ञायोग का योग व्यायाम कहा जाता है। इसी के साथ शरीर के विभिन्न अंगों में रुके हुए वायु-विकारों को दूर करते हुए, मांसपेशियों में उचित लचक (flexibility) पैदा करने वाले अंगसंचालन और पवन मुक्तासन व्यायाम भी दिये गये हैं। इस पुस्तिका में दिये गये व्यायाम ऐसे हैं जिन्हें किसी भी आयु के नर-नारी, बालक कर सकते हैं। अपने लेटने भर का स्थान इसके लिए पर्याप्त होता है। इन्हें व्यक्तिगत रूप से भी किया जा सकता है और सामूहिक रूप से पी.टी. के रूप में भी एक साथ सिखाया-कराया जा सकता है।

सामूहिक व्यायाम के लिए व्यक्तियों को स्थान की लम्बाई-चौड़ाई देखते हुए पंक्तियों में खड़ा करना चाहिए। इसके लिए ड्रिल-कवायदों के ढंग से खड़े होने, घूमने, नम्बर बोलने, पंक्ति बनाने, चलने आदि का भी अभ्यास एन.सी.सी. या स्काउटिंग के ढंग से कराया जा सकता है। यह ध्यान रहे कि दो व्यक्तियों के बीच में इतना अंतर रहे कि व्यायाम करने में हाथ-पैर परस्पर टकरा न जायें। इसके लिए आधा दायें अथवा आधा बायें मोड़कर पी. टी. कराने का सामान्य नियम अपनाया जाने योग्य है। व्यायाम के समय लड़के-लड़कियों के कपड़े शरीर पर उनके अनुरूप ही हों। निर्देश (काशन) बोलने के स्थान पर सीटी बजाकर भी सामूहिक अभ्यास कराया जा सकता है। व्यायाम प्रारंभ करने से पूर्व प्रशिक्षणार्थियों को सावधान की मुद्रा में खड़े करके, एक-एक नम्बर बोलकर पूरा व्यायाम कराया जाये।

सबके लिए सहज-सुलभ व्यायाम

योग व्यायाम प्रारंभ कराने के पहले शरीर की मांसपेशियों की जकड़न दूर करके, उन्हें गर्म कर लेने वाले व्यायाम (वार्म अप एक्सरसाइज) करा लेना अच्छा रहता है। उसके कुछ क्रम नीचे दिये जा रहे हैं।

अंग मर्दन (रबिंग) :- योग व्यायाम करने से पूर्व रात्रि का शिथिलता एवं जकड़न तथा सुस्ती को दूर करने हेतु गतियोग तथा रबिंग के माध्यम से मांसपेशियों को सक्रिय करते हैं।

गतियोग

क्रमांक (१) अपने स्थान पर ही धीरे-धीरे

दौड़ लगाना

(२) अपने पंजों ही पर उछलना।

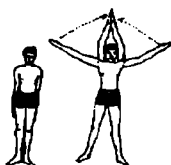
(३) नं० १ पर उछलकर पैर खोलना

तथा दोनों हाथों को कंधों की सीध में फैलाना तथा नं० २ पर नीचे हाथों का लाना और सावधान होना। (यह ४ क्रम ८ बार दुहराएँ)

(४) नं० १ पर उछलकर पैर खोलना तथा दोनों हाथों को कंधों की ओर ऊपर ले जाकर ताली बजाना, नं० २ पर नीचे लाना तथा सावधान हो जाना। (यह ४ क्रम ८ बार दुहराएँ)

(५) नं० १ पर उछलकर पैर खोलना तथा हाथों को कंधों की सीध में ले जाना, नं० २ पर पूर्व स्थिति में आना, नं० ३ पर पैरों को फैलाना तथा हाथों को ऊपर ले जाकर ताली बजाना तथा नं० ४ पर सावधान की स्थिति में आना। (यह क्रम ८ बार दुहराएँ)

नोट:- यह गतियोग १६ क्रमांकों में किया जाए। अंत में गतियोग के बाद हाथों को रगड़कर माथा, सिर, गर्दन, गला तथा चेहरे की मालिश की जाए। बाद में हाथों तथा पैरों को भी हथेलियों से रगड़ा जाए। दोनों हाथों को रगड़कर आँखों का सेंक तथा चेहरे



की मालिश करना। कुछ क्षण के लिए शान्त खड़े रहें। श्वास की गति नान्य होने दें।

पवन मुक्तासन:- शरीर के विभिन्न अंगों (जोड़ों-संधियों) का व्यायाम:- योग व्यायाम का मुख्य उद्देश्य शरीरगत वात, पित्त, कफ को संतुलित करना तथा अंदर भरी हुई दूषित वायु से शरीर को मुक्त करना व प्रत्येक अंग-अवयव को सक्रिय बनाना है।



करने की विधि:- जमीन या तख्त पर कम्बल या दरी बिछाकर दोनों पैर सामने फैलाकर बैठें। एड़ी व अंगूठे मिले रहें। शरीर को सीधा रखकर दोनों हाथ पीछे, हथेली फर्श पर टिकाये रहें।

क्रमांक (१) पैरों की अंगुलियों का व्यायाम:-

विधि:- दोनों पैरों की अंगुलियों को आगे-नीचे की ओर दबायें। कुछ क्षण इसी अवस्था में रखकर ढीला कर दें। पुनः यही क्रिया करें। यथा स्थिति ४ से ६ बार क्रिया दुहराएँ।



क्रमांक (२) पंजों का व्यायाम:-



विधि:- पैर के दोनों तलवों को जमीन से लगाने का प्रयास करें, एड़ी व घुटना जमीन से न उठे। पुनः विपरीत दिशा में (पेट की ओर) पंजों को मोड़ें।

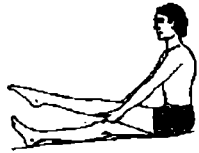
क्रमांक (३) एड़ी व अंगूठे मिली हुई स्थिति में दायें से बायें व बायें से दायें दोनों पंजों को एक साथ तीन से पाँच बार गोल घुमायें।



क्रमांक (४) अब दोनों एड़ियों के बीच १० से १२ इंच का फासला करें। दोनों पंजों को विपरीत दिशा में गोल घुमायें। यह क्रिया भी दायें से बायें व बायें से दायें तीन से पाँच बार घुमायें।

क्रमांक (५) घुटनों का व्यायाम:-

विधि- दाहिने पैर को सीधे इतना उठाएँ कि एड़ी बाएँ पैर के अंगूठे की ऊँचाई तक पहुँचे। एक क्षण यहीं रोकें। पुनः पैर घुटने से मोड़कर एड़ी नितम्ब से लगायें। यहाँ भी एक क्षण रोकें। पुनः पैर को सीधा करें तथा पूर्व स्थिति में एक क्षण रोक कर एड़ी जमीन पर रखें। दूसरे पैर से भी यही क्रिया दुहराएँ। दोनों अवस्थाओं में दूसरा पैर सीधा रखें। यह क्रिया भी तीन से पाँच बार करें।



क्रमांक (६) कमर का व्यायाम:-

विधि:- दोनों पैरों के बीच फासला करके दोनों हाथों को कंधे की सीध में फैलायें। आगे झुकते हुए त्रिकोणासन की भाँति क्रमशः दाहिने हाथ से बाएँ पैर के अंगूठे तथा बाएँ हाथ से दाएँ पैर के अंगूठे को छुएँ, दूसरा हाथ विपरीत दिशा में सीधा रखें तथा दृष्टि इसी हाथ के पंजे की ओर रखें।



क्रमांक (७) हाथ की अंगुलियों का व्यायाम

विधि:- वज्रासन या सुखासन में बैठें। दोनों हाथ को कंधे की सीध में तथा सीने की चौड़ाई में आगे फैलाकर अंगुलियों को ताकत से फैलायें, मुट्ठी बंद करें। यह क्रिया ४-६ बार करें।

क्रमांक (८) कलाई का व्यायाम-

विधि:- अँगूठा अंदर करके दोनों हाथ की मुट्ठी बंद करें तथा दाएँ से बाएँ व बायें से दायें गोल घुमायें। पुनः अंगुलियाँ सीधी करके हथेली को नीचे-ऊपर व दाएँ-बाएँ समकोण पर मोड़ें। हाथ पूर्ववत् सीधे रहेंगे।



क्रमांक (९) कोहनी का व्यायाम-

विधि:- दोनों हाथ इस प्रकार सामने फैलाये कि हथेली ऊपर को रहे। अब कोहनी से हाथों को अपनी ओर मोड़कर अंगुलियों के अग्रभाग को कंधों पर रखें। पुनः दोनों हाथ सीधा करें व मोड़ें। यह क्रिया भी ४-६ बार करें। इसके बाद दोनों हाथ दाएँ-बाएँ कंधे की सीध में फैलाये और पूर्ववत् हाथ क्रमशः कोहनी से मोड़कर अंगुलियाँ कंधे से लगायें, सीधा करें।



पुनः दोनों हाथों को सिर से ऊपर बिल्कुल सीधे ऊपर उठाये। हथेली आमने-सामने रहे और पूर्ववत् हाथ कोहनी से मोड़ते हुए अंगुलियाँ कंधों से मिलाये तथा सीधा करें।

क्रमांक (१०) कंधों का व्यायाम-

विधि:- वज्रासन या सुखासन में ही बैठे हुए दोनों हाथों को दाहिनी व बायीं ओर से कोहनी से मोड़कर अंगुलियों को दोनों कंधों पर रखें। कमर सीधी, गर्दन सामान्य व दृष्टि सामने रहे। अब दाहिनी कोहनी को जितना ले जा सकते हैं, आगे की ओर ले जायें। बायीं कोहनी उतनी ही विपरीत दिशा



अर्थात् पीछे जायेगी। दृष्टि सामने व अंगुलियाँ कंधों पर ही रहेंगी। पुनः बायीं कोहनी आगे व दाहिनी कोहनी पीछे ले जायें। यह क्रिया ४-५ बार करें। हाथों को सामान्य स्थिति में लाएँ।

पुनः हाथों को कोहनी से मोड़े और कोहनियों को आगे से पीछे व पीछे से आगे चक्राकार गोल घुमायें। गर्दन सीधी व दृष्टि सामने ही रहे। तत्पश्चात् दोनों हाथों को साइकिल के पैडल की तरह (जब दाईं कोहनी आगे जाये तब बायीं पीछे, जब बायीं पीछे तब बायीं आगे) चक्राकार गोल घुमायें। यह क्रिया भी ४-५ बार करें।

इतनी ही बार इसके विपरीत करें।

क्रमांक (११) छाती का व्यायाम-

विधि:- गहरी श्वास लें छोड़ें। यह क्रिया ३-४ बार करना/कराना

क्रमांक (१२) गर्दन का व्यायाम-

विधि:- पूर्व स्थिति में बैठे हुए सिर को नीचे इस प्रकार झुकायें कि ठोड़ी कंठ कूप से लगे, पुनः विपरीत अर्थात् पीछे ले जायें। ४-५ बार यह क्रिया करें। पुनः गर्दन दायें व बायें घुमाएँ और कंधे से मिलाएँ। तत्पश्चात्



दायें से बायें व बायें से दायें चक्राकार गोल घुमायें। इन सभी क्रियाओं में आँखें बंद रखें। समाप्ति पर कुछ क्षण विश्राम करके हथेली रगड़कर गर्म करें और उनसे पलकों का सेंक करते हुए आँखें खोलें। सेंक देने की क्रिया ४-५ बार करें।

क्रमांक (१३) जबड़े का व्यायाम-

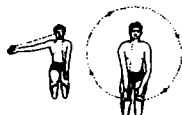
विधि:- मुँह को जितना फैला सकते हैं, फैलाएँ। कुछ क्षण रुक कर बंद कर लें, ऐसा बार करें। पुनः जबड़े को दायें-बायें एवं बायें से दायें गोल घुमाएँ।



क्रमांक (१४) दाँतों का व्यायाम

विधि:- इस प्रकार मुँह बंद करें कि दाँतों की जमावट ऊपर-नीचे एक-सी हो जाए। प्रथम आगे के दाँतों व पश्चात् पीछे के दाँतों (दाढ़ों) को दबाएँ व ढीला करें। यह क्रिया ४-६ बार करें। नकली दाँत लगे हों तो न करें।





क्रमांक (१५) नेत्रों का व्यायाम

विधि:- इसको तीन प्रकार से करते हैं। (१)

दृष्टि सामने किसी बिन्दु या वस्तु पर टिकाएँ।

यथासंभव पलक न झपकते हुए एकटक देखें व

आँखें बंद कर लें। २-४ बार करें। (२) गर्दन सीधी रखते हुए अपने

दायें व बायें जितना देख सकते हैं देखें। (३) पुतलियों को दायें से

बायें व बायें से दायें चक्राकार गोल घुमाएँ। गर्दन सीधी रखें। पश्चात्

नेत्र बंद करके कुछ क्षण विश्राम दें व हथेलियों को मलकर गर्म हाथों

से पलकों को सेंक करें। जिनकी नकली आँख लगी हो वे न करें।

क्रमांक (१६) जीभ का व्यायाम-

विधि:- वज्रासन या सुखासन में बैठकर जीभ को

अधिकतम बाहर निकालें। कुछ क्षण रुककर सामान्य

हों तथा पुनः करें।



क्रमांक (१७) गालों का व्यायाम-

विधि:- गालों को जितना फुला सकते हैं,

फुलाएँ व ढीला करें।



क्रमांक (१८) कानों का व्यायाम-

विधि:- कानों के चार भागों-नीचे, ऊपर,

अगले व पिछले हिस्से को एक-एक हाथ से

पकड़कर क्रमशः नीचे को नीचे, ऊपर को ऊपर,

पीछे को पीछे तथा आगे को आगे खींचें। ताकत

न बहुत अधिक लगाएँ न कम। भीतर तक

खिंचाव अनुभव हो यह प्रयास करें। बाद में

दोनों हथेलियों से दोनों सम्पूर्ण कानों की

मालिश करें।



क्रमांक (१९) ललाट का व्यायाम-

विधि:- दोनों हाथों की अंगुलियों को ललाट के मध्य रखकर कानों की ओर सहलाते हुए ले जाएँ (यह क्रिया ४-६ बार दुहराएँ)। अंगूठे से कनपटी व अंगुलियों से तालू को दबाना। अंगूठों से कान के ऊपर के भाग को आगे से पीछे मालिश करना। गर्दन की मालिश करना।



क्रमांक (२०) पेट का व्यायाम (उपनौली)-



विधि:- सीधे खड़े होकर दोनों पैरों में लगभग ८-१० इंच का फासला करें। नासिका के दोनों छिद्रों से श्वास अंदर भरें व नीचे झुकते हुए मुँह से पूरी श्वास धीरे-धीरे बाहर निकाल दें तथा बाहर ही रोक दें (बाह्य कुंभक)। अब दोनों पैरों को घुटनों से थोड़ा आगे झुकाकर हथेलियों को घुटनों पर टिकाकर कुर्सी आसन की भाँति स्थिर हो जाएँ। इस अवस्था में पेट को अंदर खींचे व छोड़ें। (सुविधा से जितनी बार हो सके)। सहज रूप से श्वास लेते हुए सीधे खड़े हो जाएँ। पुनः पूर्व की भाँति क्रिया ३-४ बार दुहराएँ। पूरी क्रिया में सहजता का ध्यान रखें।

विशेष

१-यह पवन मुक्तासन प्रायः बच्चे, बूढ़े, जवान, स्त्री, पुरुष सभी कर सकते हैं, परन्तु अधिक कमजोर व जीर्ण रोगीकरें।

२-शरीर के जिस अंग में कोई चोट, टूट-फूट या बड़ा आपरेशन हुआ हो, दर्द रहता हो तो उस अंग का व्यायाम न करें।

३-कोई अंग बनावटी (नकली) लगा हो, तो वह व्यायाम न करें।

४-पेट का व्यायाम कोलाइटिस, अल्सर के रोगी अथवा

जिनका आपरेशन दो वर्ष पूर्व तक हुआ हो अथवा किसी प्रकार का पेट में दर्द रहता हो, वे न करें अथवा शिक्षक के परामर्श से करें। गर्भवती बहिनें बिल्कुल न करें।

५-प्रत्येक व्यायाम के बाद कुछ क्षण के लिए उस अंग को सहलाएँ, विश्राम दें, तब अगली क्रिया करें।

प्रज्ञायोग-व्यायाम

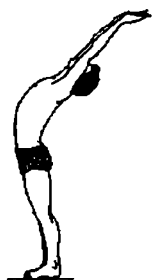
इसे बाल-वृद्ध, नर-नारी सभी प्रसन्नतापूर्वक कर सकते हैं। इसमें सभी प्रमुख अंगों का व्यायाम संतुलित रूप से होता है। फलतः अंगों की जकड़न, दुर्बलता दूर होकर उनमें लोच और शक्ति का संचार होता है। परम पूज्य गुरुदेव के मार्गदर्शन में विकसित योग व्यायाम की इस पद्धति में आसनों, उप आसनों, मुद्राओं, श्वास-प्रश्वास क्रम तथा शरीर संचालन की लोम-विलोम क्रियाओं का सुन्दर समन्वय है। आसनों और प्राणायाम का यह संयुक्त प्रयोग शरीर और मस्तिष्क, स्थूल और सूक्ष्म दोनों के लिए बहुत लाभदायक है।

व्यायाम शृंखला की हर मुद्रा के साथ गायत्री मंत्र के अक्षरों-व्याहृतियों को जोड़ देने से, शरीर के व्यायाम के साथ मन की एकाग्रता और भावनात्मक पवित्रता का भी अभ्यास साथ ही साथ होता रहता है।

प्रज्ञायोग व्यायाम की मुद्रायें चित्र सहित समझाई गई हैं। १६ निर्देशों (काशन) में व्यायाम की एक शृंखला पूरी होती है। चित्रों के साथ शब्दों में चित्र संख्या छपी है। इसी क्रम से (चित्र नं-१) व्यक्तिगत अथवा सामूहिक रूप में व्यायाम किया जाना चाहिए।

क्र. १) ॐ भूः -(ताड़ासन)

विधि:- धीरे-धीरे श्वास खींचना प्रारंभ करें। दोनों हाथों को ऊपर की ओर उठाएँ, दोनों पैर के पंजों के बल खड़े होते हुए शरीर को ऊपर की ओर खींचे। दृष्टि आकाश की ओर रखें। यह चारों क्रियाएँ



एक साथ होनी चाहिए। यह समूचा व्यायाम ताड़ासन (चित्र नं-१) की तरह सम्पन्न होगा। सहज रूप से जितनी देर में यह क्रिया संभव हो, कर लेने के बाद अगली क्रिया (नं-२) की जाए।

लाभ:- हृदय की दुर्बलता, रक्तदोष और कोष्ठबद्धता दूर होती हैं। यह मेरुदण्ड के सही विकास में सहायता करता है। स्नायु तंत्र लचीला बनता है तथा शरीर जकड़न (आलस्य) शीघ्र दूर होती है।

क्र. २) ॐ भुव:- (पाद हस्तासन)

विधि- श्वांस छोड़ते हुए सामने की ओर (कमर से ऊपर का भाग, गर्दन, हाथ साथ-साथ) झुकना। हाथों को 'हस्तपादासन' चित्र नं. २ की तरह नीचे की ओर ले जाते हुए दोनों हाथों से (चित्र नं-२) दोनों पैरों के समीप भूमि स्पर्श करें, सिर को पैर के घुटनों से यथासंभव स्पर्श कराने का प्रयास करें (घुटने से पैर मुड़ने न पाए)। इसे सामान्य रूप से जितना हो सकें उतना ही करें। क्रमशः अभ्यास से सही स्थिति बनने लगती है।



लाभ- इससे वायु दोष दूर होते हैं। इडा, पिंगला, सुषुम्ना को बल मिलता है। पेट व आमाशय के दोषों को रोकता तथा नष्ट करता है। आमाशय प्रदेश की अतिरिक्त चर्बी भी कम करता है। कब्ज को हटाता है। रीढ़ को लचीला बनाता एवं रक्त संचार में तेजी लाता है।

(चित्र नं-३)

क्र. ३) ॐ स्व:- (वज्रासन)

विधि- हस्तपादासन की स्थिति में सीधे जुड़े हुए पैरों को घुटनों से मोड़ें, दोनों पंजे पीछे की ओर ले जाकर उन पर वज्रासन (चित्र नं-३) की तरह बैठ जायें। दोनों हाथ दोनों घुटनों पर, कमर से मेरुदण्ड तक शरीर सीधा, श्वास सामान्य। यह एक प्रकार से

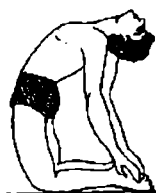


व्यायाम से पूर्व की आरामदेह या विश्राम की अवस्था है।

लाभ:- भोजन पचाने में सहायक, वायु दोष, कब्ज, पेट का भारीपन दूर करता है। यह आमाशय और गर्भाशय की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है, अतः हार्निया से बचाव करता है। गर्भाशय, आमाशय आदि में रक्त व स्राविक प्रभाव को बदल देता है।

(चित्र नं-४)

क्र. ४) तत्-(उष्ट्रासन)



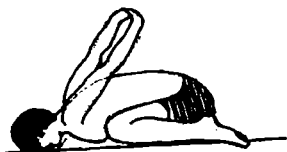
विधि- घुटनों पर रखे दोनों हाथ पीछे की तरफ ले जायें। हाथ के पंजे पैरों की एड़ियों पर रखें। अब धीरे-धीरे श्वास खींचते हुए 'उष्ट्रासन' (चित्र नं-४) की तरह सीने को फुलाते हुए आगे की ओर ऊर्ध्वमुखी खींचे। दृष्टि आकाश की ओर हो। इससे पेट, पेडू, गर्दन, भुजाओं सबका व्यायाम एक साथ हो जाता है।

लाभ:- हृदय बलवान्, मेरुदण्ड तथा इड़ा, पिंगला, सुषुम्ना को बल मिलता है। पाचन, मल निष्कासन और प्रजनन-प्रणालियों के लिए लाभप्रद है। यह पीठ के दर्द व अर्द्ध-वृत्ताकार (झुकी हुई) पीठ को ठीक करता है।

(चित्र नं-५)

क्र. ५) सवितुः-(योग मुद्रा)

विधि- अब श्वास छोड़ते हुए पहले की तरह पंजों पर सीधे बैठने की स्थिति में आयें, साथ ही दोनों हाथ पीछे पीठ की ओर ले जायें व दोनों हाथ की अंगुलियाँ आपस में फँसाकर धीरे-धीरे दोनों हाथ ऊपर की ओर खींचे और मस्तक भूमि से स्पर्श कराने का प्रयास 'योगमुद्रा' (चित्र नं.५) की तरह करें।



लाभ:- वायुदोष दूर करता है। पाचन संस्थान को तीव्र तथा

जठराग्नि को तेज करता है। कोष्ठबद्धता को दूर करता है। यह आसन मणिपूरक चक्र को जाग्रत् करता है। (चित्र नं-६)

क्र. ६) वरेण्यं-(अर्द्ध ताड़ासन)

विधि- अब धीरे-धीरे सिर ऊपर उठाये तथा श्वास खींचते हुए दोनों हाथ बगल से आगे लाते हुए सीधे ऊपर ले जायें। बैठक में कोई परिवर्तन नहीं। दृष्टि ऊपर करें और हाथों के पंजे देखने का प्रयत्न करें। (चित्र नं-६) यह 'अर्द्धताड़ासन' की स्थिति है।



लाभ:- हृदय की दुर्बलता को दूर कर रक्तदोष हटाता है और कोष्ठबद्धता दूर करता है।

जो लाभ ताड़ासन से होते हैं, वे ही लाभ इस आसन से भी होते हैं। (चित्र नं. ७)

क्र. ७) भर्गो-(शशांकासन)

विधि:- श्वास छोड़ते हुए कमर से ऊपर के भाग आगे (कमर, रीढ़, हाथ एक साथ) झुकाकर



मस्तक धरती से लगायें। दोनों हाथ जितना आगे ले जा सकें, ले जाकर धरती से सटा दें। 'शशांकासन' (चित्र नं-७) की तरह करना है।

लाभ:- उदर के रोग दूर होते हैं। यह कूल्हों और गुदा स्थान के मध्य स्थित मांसपेशियों को सामान्य रखता है। साइटिका के स्त्रायुओं को शिथिल करता है और एड्रिनल ग्रंथि के कार्य को नियमित करता है। कब्ज को दूर करता है। चित्र नं-८

क्र. ८) देवस्य (भुजंगासन)

विधि- हाथ और पैर के पंजे उसी स्थान पर रखते हुए, श्वास खींचते हुए, कमर उठाते हुए धड़ आगे की ओर ले जायें। घुटने जंघाएँ भूमि से छूने दें।



सीधे हाथों पर कमर से पीछे धड़ को (ऊपर) की ओर मोड़ते हुए सीना उठाये, गर्दन को ऊपर की ओर तानें। चित्र नं-८ की तरह 'भुजंगासन' जैसी मुद्रा बनायें।

लाभ:- हृदय और मेरुदण्ड को बल देता है, वायु दोष को दूर करता है। यह भूख को उत्तेजित करता है तथा कोष्ठबद्धता और कब्ज का नाश करता है। यह जिगर और गुर्दे के लिए लाभदायक है।

क्र. ९) धीमहि-(तिर्यक् भुजंगासन बायें)

विधि-चित्र नं-८ की मुद्रा में कोई परिवर्तन नहीं, केवल गर्दन पूरी तरह बायीं ओर मोड़ते हुए दाएँ पैर की एड़ी देखें।

लाभ-भुजंगासन जैसे लाभ अभ्यासकर्ता को प्राप्त होते हैं।

क्र. १०) धियो-(तिर्यक भुजंगासन दाएँ)

विधि- शरीर की स्थिति पहले जैसे रखते हुए गर्दन दाहिनी ओर मोड़ते हुए बायें पैर की एड़ी देखें।

लाभ- भुजंगासन जैसे लाभ अभ्यासकर्ता को मिलते हैं।

क्र. ११) यो न:- (शशांकासन)

(चित्र नं-९)

विधि- हाथ-पैर के पंजे अपने स्थान पर ही रखे रहें। श्वास छोड़ते हुए घुटना से पैर मोड़ते हुए चित्र क्र० ७ की भाँति शशांकासन की स्थिति में आएँ।



लाभ- शशांकासन के अनुसार ही (नम्बर -७) लाभ प्राप्त (चित्र नं-१०) होते हैं।



क्र. १२) प्रचोदयात्-(अर्द्ध ताड़ासन)

विधि- यह मुद्रा, मुद्रा क्रमांक ६ की तरह 'अर्द्ध ताड़ासन' की होगी। गहरी श्वास लेते हुए कमर, गर्दन, दोनों हाथ एक साथ उठाएँ। चित्र नं० १० की

स्थिति में आएँ।

लाभ- ताड़ासन जैसे लाभ।

चित्र क्र० ११

क्र. १३) भू:- (उत्कटासन)

विधि- इस मुद्रा में पैर के पंजों के बल उत्कट आसन (चित्र नं-११) की तरह बैठते हैं। सीना निकला हुआ, हाथ पंजे के समीप भूमि छूते हुए, हाथ सीधे या नमस्कार की मुद्रा में रखें। श्वास की गति सामान्य रखें।



लाभ- पिण्डली मजबूत बनती हैं। शरीर संतुलित होता है।

चित्र क्र० १२

क्र. १४) भुव:- (पाद हस्तासन)



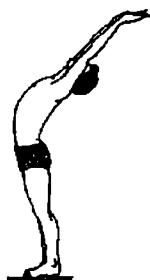
विधि- तलवा धरती से पूरी तरह लगाएँ। घुटने से पैर सीधा करें। कूल्हे उठाएँ। हाथ के पंजों को पैर के पंजों के समीप रखें। श्वास बाहर निकालें। चित्र नं० १२ की भाँति पाद हस्तासन में आएँ।

लाभ- मुद्रा नं० २ की तरह वायु दोष दूर होते हैं।

क्र. १५) स्व:- (ताड़ासन)

विधि- धीरे-धीरे श्वास खींचते हुए कमर के ऊपर का हिस्सा गर्दन, हाथ एक साथ उठाएँ। चित्र नं० १३ की भाँति शरीर को ऊपर की ओर खींचें। दृष्टि आकाश की ओर रखें। यह चारों क्रियाएँ एक साथ होनी चाहिए। यह समूचा व्यायाम चित्र नं० १३ पूर्व ताड़ासन की तरह सम्पन्न होगा। सहज रूप से जितनी देर में यह क्रिया संभव हो, कर लेने के बाद अगली क्रिया के लिए अगला नं० बोला जाए।

चित्र क्र० १३



लाभ:- मुद्रा नं० १ की तरह हृदय दुर्बलता को दूर कर रक्तदोष ठीक करता है।

आलस्य (शरीर का जकड़न) मिटाता है।

क्र. १६) ॐ - बल की भावना करते हुए सावधान की स्थिति में आना।

चित्र क्र०१४

विधि-ॐ का गुंजन करते हुए, हाथों की मुट्टियाँ कसते हुए बल की भावना के साथ कुहनियाँ मोड़ते हुए, मुट्टियाँ कंधे के पास से निकालते हुए हाथ नीचे सावधान की स्थिति में लाना। यह क्रिया श्वास छोड़ते हुए सम्पन्न करें।



इन सोलहों मुद्राओं के योग से योग व्यायाम का एक चक्र पूरा होता है। पहले क्रमशः एक-एक मुद्रा का अभ्यास कराया जाए। फिर क्रमशः पूरा योग व्यायाम किया कराया जाए। प्रारंभ में एक-दो बार ही किया जाए। पीछे क्रमशः संख्या बढ़ाई जाती रहेगी अंत में शवासन (शिथिलीकरण) करें। सामूहिक अभ्यास में एक साथ गति से झिल के अनुशासन का पूरी तरह पालन कराते हुए व्यायाम कराया जाए। जो उस अनुशासन में फिट न बैठते हों, वे व्यक्तिगत अभ्यास करें। सामूहिक समस्वरता नष्ट न करें।

इसे अभियान का रूप दें

उपर्युक्त व्यायाम शृंखला का प्रचलन प्रज्ञा संस्थानों में चलने वाले विद्यालयों से आरंभ किया जा रहा है, पर इस प्रक्रिया को इसी सीमा तक नहीं रहने देना चाहिए। गली-मुहल्ले में बच्चों के, वयस्क पुरुषों और महिलाओं के छोटे-छोटे प्रशिक्षण क्रम बनाने चाहिए। प्रायः एक सप्ताह के अभ्यास में शिक्षार्थी उस प्रक्रिया को भली प्रकार सीख जाते हैं और फिर स्वयं ही बिना भूल किए व्यायाम करने लगते हैं। घर-परिवार के सभी छोटे-बड़ों को इनका अभ्यास कराया जाए। नियत समय और नियत स्थान पर एकत्रित होकर इसे करने-कराने का क्रम चले, तो उससे दर्शकों तक में उत्साह उत्पन्न

होता है और नये लोग उसमें सम्मिलित होते चले जाते हैं। एक व्यायाम अध्यापक एक ही दिन में समय अदल-बदल कर विभिन्न क्षेत्रों में प्रशिक्षण क्रम चलाता रह सकता है। अपने-अपने हिस्से के क्षेत्र बाँटकर यदि प्रज्ञा परिजन इस विस्तार के लिए कटिबद्ध हों, तो उसे अपनाने में उत्साह प्रकट करते हुए अनेकानेक लोग देखे जा सकते हैं।

व्यायाम के साथ स्वास्थ्य रक्षा और स्वच्छता के सूत्र क्रमशः समझाने का क्रम चलाया जा सकता है। व्यक्तिगत और सामूहिक स्वास्थ्य संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ायी जा सकती है।

उभरते उत्साह को अन्यान्य खेल-कूदों, ड्रिल-कवायदों, प्रतिस्पर्धाओं में विकसित करना चाहिए। ऐसे ढेरों खेल हैं, जो बिना उपकरणों के थोड़े स्थान में ही खेले जा सकते हैं। स्काउटिंग में ऐसे खेल खूब होते हैं। जहाँ संभव हो लाठी चलाने की शिक्षा देकर आत्मरक्षा और साहसिकता का भाव उत्पन्न करना चाहिए। शहरों में बड़े और खर्चीले टूर्नामेंट एवं खेल समारोह होते रहते हैं। हमें गाँव-गाँव जाकर छोटे रूप में व्यायामशाला की स्थापना करते हुए, उन्हें समग्र स्वास्थ्य रक्षा प्रशिक्षण का ज्ञान एवं अभ्यास करा सकने जितने स्तर तक विकसित करना चाहिए।

व्यायाम सीखने वालों को अंकुरित अन्न जैसे सस्ते पोषक आहार का प्रचलन बढ़ाने के लिए प्रोत्साहन दिया जा सकता है। वर्तमान समय में मनुष्य का स्वास्थ्य गिरता जा रहा है। हर व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रोगों से पीड़ित है। उसकी अधिकांश कमाई दवाओं पर ही खर्च होती है। शरीर को कष्ट उठाना पड़ता है, लेकिन रोगों से छुटकारा नहीं मिल पा रहा है। कहावत भी है-

“दवा दबाये रोग को, करे नहीं निर्मूल।

चतुर चिकित्सक ठग रहे, क्यों करते हो भूल॥”

प्रज्ञायोग व्यायाम का प्रभाव विजातीय तत्त्वों को हटाता एवं जकड़न को दूर करता, शरीर के अवयवों को लचीला बनाता है। यह अपने आप में एक अनूठा योग व्यायाम है। यदि इसी योग-व्यायाम को नियमित रूप से किया जाए तो तमाम रोगों से छुटकारा मिल सकता है। यह अपने में पूर्ण है। सामान्य क्रम में श्वास-प्रश्वास के साथ व्यायाम करने पर प्राणायाम का भी लाभ मिल जाता है। विशेष लाभ चाहने वाले साधक अलग से भी प्राणायाम का अभ्यास कर सकते हैं।

प्राणायाम

ऋषियों की महान् देन में से प्राणायाम मनुष्य की प्राणशक्ति को बढ़ाने, अभिवर्द्धन करने हेतु एक महत्त्वपूर्ण विद्या है। प्राण शक्ति के अभिवर्द्धन से सामान्य व्यक्ति भी असाधारण कार्य कर सकता है। संतों-महापुरुषों में प्राण की अधिकता ही उन्हें महान् बनाती है। विश्व ब्रह्माण्ड में प्राण का अनन्त सरोवर लहरा रहा है। सामान्य रूप से श्वास-प्रश्वास के साथ काया में उतने ही प्राण का संचार होता है, जिससे शरीर में प्राण टिका रह सके। जीवन में प्राण का विशेष संचार हो इसके लिए प्राणायाम के प्रयोग किए जाते हैं। प्राणायाम के बहुत प्रकार प्रचलित हैं। यहाँ जनसामान्य के लिए प्राणायाम संबंधी सुगम और उपयोगी जानकारियाँ दी जा रही हैं।

प्राणायाम की दो तरह की धाराएँ प्रचलित हैं। (१) गहरे श्वास-प्रश्वास के साथ अंतरंग व्यायाम परक प्राणायाम, (२) लयबद्ध श्वास-प्रश्वास के साथ उपासना परक प्राणायाम।

(१) अंतरंग व्यायामपरक प्राणायाम- इनमें ३ चरण होते हैं। (१) पूरक (श्वास खींचना), (२) कुम्भक (श्वास अंदर रोकना) और (३) रेचक (श्वास बाहर निकालना)। इस तरह के प्राणायामों में उक्त तीनों क्रियाओं में लगने वाले समय का अनुपात १:२:१

(अर्थात्- जितने समय में श्वास खींचा जाए उससे दो गुने समय तक अंदर रोका जाये और श्वास छोड़ने में श्वास खींचने जितना समय लगाया जाये) अथवा १:४:२ (अर्थात्- जितने समय में श्वास खींचा जाये उससे चार गुने समय तक श्वास अंदर रोका जाये और श्वास खींचने के समय से दो गुना समय, श्वास छोड़ने में लगाया जाए)। इन प्राणायामों में १:२:१ मात्रा से ही अभ्यास प्रारम्भ करना चाहिये। जब इसका अभ्यास ठीक तरह से हो जाये तब १:४:२ की मात्रा अपनाना उचित है।

प्राणायाम के क्रम में इड़ा, पिंगला, सुषुम्ना नाड़ियों का वर्णन मिलता है। नाक के बाएँ स्वर से श्वास-प्रश्वास किया जाता है, तो इड़ा नाड़ी, दाहिने स्वर से श्वास-प्रश्वास करने से पिंगला नाड़ी और दोनों स्वरों से एक साथ श्वास-प्रश्वास करने से सुषुम्ना नाड़ी जाग्रत् और पुष्ट होती है। इड़ा को शीतल, पिंगला को उष्ण और सुषुम्ना को सम माना जाता है। यदि शरीर में शीतलता का संचार आवश्यक हो तो प्राणायाम में श्वास नासिका के बाएँ छिद्र से खींचने और दाहिने छिद्र से छोड़ने का क्रम अपनाया जाता है। ऊष्मा का संचार करना हो तो नासिका के दाएँ छिद्र से खींचकर बाएँ छिद्र से छोड़ने का क्रम अपनाया जाता है। सामान्य स्थिति में दोनों क्रमों को संतुलित बनाया जाना उचित है। इस धारा में अनेक तरह के प्राणायाम वर्णित हैं, जिन्हें प्राणायाम के विशेषज्ञों के परामर्श से किया जा सकता है। सामान्य क्रम में इतनी जानकारी से भी प्राणायाम का पर्याप्त लाभ उठाया जा सकता है।

(२) उपासना परक प्राणायाम:-

प्राणायाम की यह प्रणाली व्यायाम की अपेक्षा उपासना के अधिक निकट है। इन प्राणायामों में चार चरण होते हैं-

(१) पूरक (श्वास खींचना), (२) अंतर्कुम्भक (श्वास अंदर रोकना),

(३) रेचक (श्वास बाहर निकालना) । (४) बाह्य कुम्भक (श्वास को बाहर रोकना) । इसमें मात्रा २:१:२:१ रहती है । (जितने समय में श्वास खींचा उससे आधे समय तक अंदर रोकना । जितने समय में खींचा था उतने समय में ही बाहर निकालना, जितने समय तक अंदर रोका था उतने ही समय तक बाहर रोकना) । खींचने-छोड़ने से आधा समय अंदर और बाहर रोकने में लगाया जाता है ।

व्यायाम परक प्राणायाम और उपासना परक प्राणायाम दोनों ही उपयोगी हैं । यदि कोई व्यक्ति दोनों ही प्राणायाम करना चाहे तो दोनों के बीच में इतने समय का अंतर दिया जाये, कि जब एक का प्रभाव शरीर में शांत हो जाये तब दूसरा प्राणायाम किया जाये । सामान्य रूप से आधा घंटे का अंतर इसके लिये पर्याप्त माना जाता है । व्यायाम के साथ व्यायाम वाले प्राणायाम और उपासना के साथ उपासना वाले प्राणायाम करने का क्रम भी बनाया जा सकता है । यह सुबह-शाम में एक समय में व्यायाम परक प्राणायाम और एक समय उपासना परक प्राणायाम का क्रम निश्चित करके भी बनाया जा सकता है । उपासना परक प्राणायाम के क्रम में साधकगण नीचे लिखे अनुसार क्रमशः अभ्यास कर सकते हैं ।

(१) तालयुक्त श्वास- किसी भी आसन पर सीधे बैठकर तालयुक्त श्वास का अभ्यास किया जाए । श्वास खींचने और छोड़ने में समान समय लगाएँ । श्वास को जितनी देर बाहर रोक सकें, उतनी ही देर अंदर रोकें । इस प्रकार श्वास लयबद्ध होने लगती है । यह अभ्यास हो जाने पर श्वास के साथ प्राण प्रवाह को शरीर के विभिन्न अंगों में प्रवाहित होने का ध्यान करें । भावना करें कि शरीर में प्राण प्रवाह के तमाम विकारों और दुर्बलताओं को यह यह शुद्ध प्राण प्रवाह दूर कर रहा है । इस क्रिया के अभ्यास से पीड़ित अंगों की पीड़ा भी कम की जा सकती है । तालयुक्त श्वास की क्रिया का अभ्यास सतत किया जा सकता है ।

(२) प्राणाकर्षण प्राणायाम-सुखासन में मेरुदण्ड सीधा रखते हुए सहज स्थिति में बैठें। दोनों हाथ गोद में या घुटनों पर रखें, आँखें बन्द करें। ध्यान करें कि विश्व ब्रह्माण्ड में प्राण का अनन्त सागर हिलोरें ले रहा है। उपासना स्थली में उसकी सघनता विशेष है। वह हमारे आवाहन पर हमारे चारों ओर प्रकाश पुंज की भाँति घनीभूत हो रहा है।

धीरे-धीरे गहरी श्वास खींचें। भावना करें कि दिव्य प्राण-प्रवाह श्वास के साथ अन्दर प्रवेश कर रहा है तथा सारे शरीर में कोने-कोने तक पहुँच रहा है। श्वास रोकते हुए ध्यान करें कि दिव्य प्राण शरीर के कण-कण में सोखा जा रहा है और मलिन प्राण छोड़ा जा रहा है। श्वास निकालते हुए भावना करें कि वायु के साथ मलिनताएँ बाहर निकल कर दूर चली जा रही हैं। श्वास बाहर रोकते हुए ध्यान करें कि खींचा हुआ प्राण अन्दर स्थिर हो रहा है। बाहर श्रेष्ठ प्राण पुनः हिलोरें ले रहा है। श्वास खींचने और निकालने में एक-सा समय लगायें। अन्दर रोकने और बाहर रोकने में खींचने या छोड़ने से आधा समय ही लगायें। इस प्राणायाम से थोड़े प्रयास से ही दिव्य प्राण के बड़े अनुदान साधक को प्राप्त हो जाते हैं।

(३) नाड़ी शोधन प्राणायाम-

नाड़ी शोधन प्राणायाम के लिए प्राणायाम की मुद्रा में (जैसा पहले बताया जा चुका है) बैठें। बाएँ नासिका से श्वास ग्रहण करें और उसी से छोड़ें। पूरक, रेचक, कुम्भक क्रमशः २:१:२:१ के निर्धारित क्रम से ३ बार श्वास खींचना ३ बार निकालना। फिर यही क्रम दाहिने स्वर से अपनायें। फिर दोनों नासिका छिद्रों से श्वास गहरा खींचना और मुँह से धीरे-धीरे उपयुक्त समय लगाते हुए रेचक करना चाहिए। यह एक प्राणायाम माना जाता है। इस प्रकार तीन बार क्रिया दुहराएँ। इसमें इड़ा, पिंगला, सुषुम्ना नाड़ी में प्राण का प्रवाह

संतुलित किया जाता है।

इस प्रयोग में क्रमशः इड़ा, पिंगला एवं सुषुम्ना नाड़ियों में प्राणप्रवाह के साथ समग्र नाड़ी तंत्र के शोधन की भावना की जाती है। हर श्वास के साथ दिव्य प्राण संचार तथा प्रश्वास के साथ विकारों के बाहर फेंके जाने की धारणा की जाती है।

नोट- उच्चस्तरीय योग साधना हेतु किसी भी संजीवनी विद्या शिविर में शान्तिकुञ्ज आकर प्रशिक्षण ले सकते हैं। यहाँ आने से पूर्व पत्राचार द्वारा स्वीकृति अवश्य प्राप्त कर लें।

योग व्यायाम से पूर्व की सावधानियाँ

१-शरीर और वस्त्र स्वच्छ रखें।

२-योग व्यायाम शुद्ध हवा में करें, मकान के अंदर करें तो देख लें कि स्थान साफ-सुथरा और हवादार है या नहीं।

३-आसन करते समय किसी का अनावश्यक रूप से उपस्थित होना ठीक नहीं। ध्यान दूसरी ओर खींचने वाली चर्चा वहाँ पर नहीं होनी चाहिए और आसन करने वाले का प्रसन्नचित्त रहना बहुत जरूरी है। प्रातः संध्या स्नान करने के बाद योग व्यायाम करना चाहिए।

४-योगाभ्यास करने वाले को यथासमय प्रातः चार बजे बिस्तर से उठने और रात को दस बजे तक सो जाने की आदत डालनी चाहिए।

५-भोजन अपनी स्थिति के अनुरूप सुसंस्कारी, स्वास्थ्यवर्द्धक और आयु के हिसाब से नियत समय पर प्रसन्न भाव से करना चाहिए। स्वाद के लोभ से अधिक भोजन हानिकारक है।

६-भोजन सादा होना चाहिए, उसमें मिर्च-मसाला न डालें तो अच्छा है। यदि डालना ही हो, तो कम से कम डालें। शाक, सब्जी उबली हुई गुणकारी होती है। आटा चोकर सहित और चावल हाथ

का कुटा लाभप्रद है।

७-योग व्यायाम करते समय कसे हुए कपड़े नहीं पहनने चाहिए, ढीले कपड़े ही लाभप्रद रहते हैं। अधोवस्त्र चुस्त पहनना उचित है।

८-योग-व्यायाम करने के बाद आधा घंटा विश्राम करके दूध या फल खाये जा सकते हैं। चाय, काफी आदि नशीली चीजें हानिकारक है।

९-प्रातः या सायं शौच करने के बाद ही योग का अभ्यास करना चाहिए। स्नान के बाद भी कर सकते हैं। किसी भी स्थिति में भोजन के कम से कम तीन घंटे पश्चात् ही आसन करना उचित है।

१०-अनिद्रा निवारण के लिए शवासन का सतत् भाव पूर्ण अभ्यास करना चाहिए।

११-आसनों के चुनाव में आगे झुकने वाले आसनों के साथ पीछे झुकने वाले आसन आवश्यक हैं। जिन्हें पेचिश का रोग हो, उन्हें मेरुदण्ड को पीछे झुकाकर करने वाले आसन नहीं करने चाहिए। जिनकी आँखें दुःख रही हों या लाल हों उन्हें शीर्षासन नहीं करना चाहिए।

१२-योगाभ्यासरत व्यक्ति को ब्रह्मचर्य (संयम) का पालन दृढ़ता के साथ करना चाहिए। योगाभ्यास के तुरन्त ही भारी कार्य नहीं करना चाहिए। योगाभ्यास नियमित रूप से करना चाहिए। ब्रह्मचर्य के लिए स्वाध्याय व सेवा-परायण जीवन बनाएँ। व्यस्त रहें-मस्त रहें। विचार-भावना का परिष्कार आवश्यक है।



ऊषापान-जल प्रयोग (वॉटर थेरेपी)

नवीन शोध प्रयोगों द्वारा

मान्य, प्राचीन, चमत्कारी, सर्वसुलभ उपचार



भारत में ऊषापान के नाम से यह उपचार विद्वानों से लेकर ग्रामीणों तक में प्रचलित रहा है। पश्चिम के सम्मोहन और अपनी संस्कृति के प्रति उपेक्षा-अवज्ञा की मानसिकता के कारण यह प्रचलन और इसका ठीक-ठीक स्वरूप भुला दिया गया था। भारत में प्राकृतिक जीवनचर्या की समर्थक कुछ संस्थानों तथा जापान की एक संस्था 'सिकनेस एसोसिएशन' ने विभिन्न शोधात्मक अध्ययनों के आधार पर इस उपचार प्रणाली को पुनः स्थापित और प्रचारित किया है। हजारों की संख्या में प्रयोगकर्त्ताओं ने इसका लाभ उठाया है।

लाभ-स्वस्थ शरीर वालों के लिए यह नियमित प्रयोग आरोग्यवर्धक (रोगों की प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ़ाने वाला) तथा स्फूर्तिदायक सिद्ध होता है। इस प्रयोग की नियमितता से प्रयोग कर्त्ताओं को तमाम रोगों से छुटकारा मिलता देखा गया है।

जैसे-१. सिरदर्द, रक्तचाप, एनीमिया, संधिवात, मोटापा, अर्थ्राइटिस, स्नायु रोग साइटिका, दिल की धड़कन, बेहोशी।

२. कफ, खाँसी, दमा, ब्रॉंकाइटिस, टी.बी.।

३. मेनीन्जायटिस, लिवर संबंधी रोग, पेशाब की बीमारियाँ।

४. हाइपर एसीडिटी (अम्लपित्त), गेस्ट्राइटिस (गैस संबंधी तकलीफें), पेचिश, गुर्दा की बीमारी, कब्जियत, डायबिटीज (शर्करायुक्त पेशाब)।

५. आँखों की कई प्रकार की तकलीफें।

६. स्त्रियों की अनियमित माहवारी, प्रदर (ल्यूकोरिया), गर्भाशय का कैंसर।

७. नाक और गले संबंधी बीमारियाँ। अनुभवों और परीक्षणों

से रोग ठीक होने की अवधि निम्नानुसार सिद्ध हुई है-रक्तचाप-१ माह में, मधुमेह-१माह में, कैंसर-६ माह में, कब्ज एवं गैस की तकलीफ-१० दिन में, टी.बी.-३ माह में।

विधि-सबेरे ऊषाकाल में जागकर यह प्रयोग करना विशेष लाभकारी है। इसीलिए इसे ऊषापान कहा जाता रहा है। रात में देर से सोने के कारण जो लोग सबेरे जल्दी न उठ पायें, वे जब जागें तभी इसका प्रयोग करें।

-सबेरे उठते ही आवश्यकता होने पर लघुशंका (पेशाब) से निवृत्त होकर, मंजन-ब्रश आदि करने से पहले ऊषापान करें। एकाध सादा पानी का कुल्ला किया जा सकता है। वयस्क व्यक्ति, जिनका शरीर भार ६० कि.ग्रा. के लगभग तक है, वे १ किलो (१ लीटर) तथा अधिक भार वाले सवा किलो (सवा लीटर) पानी क्रमशः एक साथ पियें।

-पानी उकडू बैठकर पीना अधिक अच्छा रहता है। यदि रात में ताँबे के बर्तन में रखा गया पानी हो, तो उसके लाभ अधिक होते हैं। सामान्यतः किसी भी स्वच्छ बर्तन में रखा पानी पिया जा सकता है। ऊषापान के लगभग ४५ मिनट बाद तक कुछ भी खाना-पीना नहीं चाहिए।

ज्ञातव्य- १. जिनको सर्दी लगती हो, शरीर ठंडा रहता हो, अग्नि मंद हो, कमजोरी हो वे कड़ी सर्दियों में सामान्य स्थिति में भी गर्म पानी या हल्का गर्म पियें।

२. जिनके शरीर में गर्मी हो, जलन रहती हो, वे रात्रि का रखा सादा पानी पीयें।

३. एक साथ न पी पायें तो ५-१० मिनट रुककर दो बार में पी लें। एक दिन में न पी पायें, तो धीरे-धीरे निर्धारित मात्रा तक बढ़ा लें।

४. पहले १०-१५ दिन पेशाब बहुत ज्यादा व जोर से लगेगी,

बाद में ठीक हो जायेगी।

५. जो लोग वात रोग एवं संधिवात के रोगों से ग्रस्त हों, उन्हें लगभग १ सप्ताह तक यह प्रयोग दिन में तीन बार (सबेरे जागते ही, दोपहर भोजन विश्राम के बाद एवं शाम को) करना चाहिए। बाद में केवल सबेरे का क्रम प्रारम्भ रखें।

६. पानी पीकर पेट पर हाथ फेरते हुए १०-१५ मिनट जहाँ सुविधा हो वहाँ टहलें या कटि मर्दनासन करें। यह क्रिया कब्ज के मरीजों के लिए विशेष उपयोगी है।

पथ्य-ऊषापान करने वाले शरीर के रोगों की प्रकृति के अनुसार आहार पर ध्यान दें-

वात प्रधान रोगों में-पत्तीदार साग बंद कर दें।

पित्त प्रधान रोगों में-तला-भुना पदार्थ, मिर्च, चाय-कॉफी, गरम मसाले, अचार, खटाई आदि बंद कर दें।

कफ प्रधान रोगों में-मैदा, चावल, उड़द, आलू, अरबी (घुईयाँ), भिण्डी व केला न लें।

१. भूख से कम खायें व चबा-चबा कर खायें।

२. भोजन के साथ पानी न पीयें व भोजन के लगभग एक-डेढ़ घंटे बाद खूब पानी पीयें। भोजन के बीच में ४-५ घंटे पानी पीना लाभदायक होता है।

आयुर्वेद का मान्य नियम है कि अपच (आहार के सार तत्त्व से शरीर के आवश्यक रस-रक्तादि बनने तक की प्रक्रिया में गड़बड़ी) की स्थिति में जल प्रयोग औषधि रूप है। निरोग स्थिति में बल-स्फूर्तिदायक है। खाद्य सामग्री में स्वाभाविक जल की उपस्थिति अमृत तुल्य होती है तथा भोजन के तत्काल बाद पानी पीना पाचन तंत्र को गड़बड़ा देता है।

वैज्ञानिक दृष्टि-यह प्रयोग रोगी, स्वस्थ सभी के लिए अपनाने

योग्य है। शरीर विज्ञान की दृष्टि से इसके लाभों के पीछे निम्नानुसार सूत्र कार्य करते हैं।

-रात में नींद के समय लगभग ६ घंटे तक हर व्यक्ति के शरीर में कम से कम हलचल होती है; लेकिन इस बीच पेट द्वारा भोजन पचाकर उसका रस सारे शरीर में पहुँचाने का क्रम बराबर चलता रहता है। इस प्रक्रिया के साथ शरीर में नये कोष बनने तथा पुराने कोषों को मल के रूप में विसर्जित करने का चयापचय (मेटाबॉलिज्म) का क्रम चलता रहता है। रात में शरीर की हलचल तथा शरीर में पानी के प्रवाह की कमी से जगह-जगह शरीर से विसर्जित विषैले तत्व इकट्ठे हो जाते हैं। प्रातः जागते ही शरीर में पर्याप्त मात्रा में एक साथ पानी पहुँचने से, शरीर के अन्तरंग अवयवों की धुलाई (फ्लशिंग) जैसी प्रक्रिया चल पड़ती है। अतः सहज प्रवाह में शरीर के विजातीय पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने का काम सहजता से हो जाता है। यदि ये विजातीय पदार्थ या विष शरीर से बाहर नहीं निकल पाते हैं, तो तमाम रोगों का कारण बन जाते हैं। शरीर में पथरी या गाँठों के रूप में भी इन्हीं पदार्थों का जमाव होता है। ऊषापान से ऐसी विसंगतियों का निवारण भी होता है तथा उन्हें पनपने का अवसर भी नहीं मिलता।

ऊषापान बासी मुँह करने का नियम है। मुख में सोते समय कुछ शारीरिक विषों (माउथ पॉयजंस) की पर्त जम जाती है। एक साथ काफी मात्रा में पानी पीने से उनका बहुत हल्का घोल शरीर में पहुँचता है, जो 'वैक्सीन' का काम करता है। उसके प्रभाव से शरीर में उन विषों को निष्प्रभावी बनाने वाले प्रतिकण (एण्टीबॉयटीज) तैयार होने लगते हैं। इससे शरीर की रोग रोधक क्षमता का विकास होता है।

निश्चित रूप से यह प्रयोग स्वस्थ-रोगी, अमीर-गरीब और हर उम्र के नर-नारी द्वारा अपनाया जाने योग्य है। इसे स्वयं प्रयोग करना तथा अपने प्रभाव क्षेत्र में प्रचारित करना स्वस्थ जीवन की दृष्टि से बड़ा उपयोगी और सराहनीय कार्य है। विभिन्न पत्रिकाओं और पत्रों के माध्यम से इसे कोई भी भावनाशील जन-जन तक पहुँचा सकते हैं।

कटिमर्दनासन विधि-चित्त लेटकर पैरों को मोड़कर नितम्ब से लगा लें व तलवे जमीन से लगा हो, एड़ी घुटने (दोनों पैर के) सटे हों। दोनों हाथ कंधे की सीध में फैलाकर १८० डिग्री में कर लें। हाथ की मुट्ठी बन्द करके धीरे-धीरे पैरों को बायें मोड़ें तो गर्दन दाहिने मोड़ें तथा फिर धीरे-धीरे पैरों को दाहिने ले जायें और गर्दन बायें ले जायें। ऐसा ३० बार से शुरु करें तथा ८४ बार तक ले जायें।



यह स्मरण रखना चाहिए कि शरीर में शक्ति और स्वास्थ्य अधिक भोजन से नहीं आते, वरन् जो भोजन अच्छी तरह पचकर रस और शुद्ध रक्त के रूप में परिवर्तित हो जाता है, वही शरीर को पोषण देता है और पुष्ट बनाता है। दुनिया में करोड़ों व्यक्ति ऐसे हैं कि जो अपनी वास्तविक आवश्यकता से दुगुना-तिगुना भोजन कर लेते हैं, जिसका अधिकांश भाग उनके शरीर से बिना पचे या आधा पचे हुए ही निकल जाता है। इसलिए यह सदैव ध्यान में रखें कि 'खाने को आधा, पानी को दूना, कसरत को तिगुनी और हँसने को चौगुना करो।'

-पं० श्रीराम शर्मा आचार्य

शिवसंकल्पोपनिषद्

जो तीव्र गति से सर्वत्रगामी, जाग्रत् अवस्था या स्वप्नमय हो ।
है ज्योतिमानों में स्वप्रकाशित, वह मन सदा शिवसंकल्पमय हो ॥
यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं, तदुसुप्तस्य तथै वैति ।
दूरङ्गमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं, तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥ १ ॥
जिसके सहारे सब कर्मयोगी, यज्ञादि-सत्कर्म करते सदय हो ।
सब प्राणियों में, प्रकृति में सुशोभित, वह मन सदा शिवसंकल्पमय हो ॥
येन कर्माण्यपसो मनीषिणो, यज्ञे कृण्वन्ति विदथेषु धीराः ।
यदपूर्वं यक्षमन्तः प्रजानां, तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥ २ ॥
जो बुद्धि में, चित्त-अन्तःकरण में, रहता अमर ज्योति के साथ लय हो ।
जिसके बिना कर्म रहते असंभव, वह मन सदा शिवसंकल्पमय हो ॥
यत्प्रज्ञानमुत चेतो धृतिश्च, यज्जोतिरन्तरमृतं प्रजासु ।
यस्मान्नऽऋते किंचन कर्म क्रियते, तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥ ३ ॥
जो भूत-भावी सहित हर समय को, धारण किये रहता बोधमय हो ।
करते यजन जिससे सप्त-होता, वह मन सदा शिवसंकल्पमय हो ॥
येनेदं भूतं भुवनं भविष्यत्, परिगृहीतममृतेन सर्वम् ।
येन यज्ञस्तायते सप्तहोता, तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥ ४ ॥
ऋक्-साम-यजु वेद जिस पर टिके हैं, धुरे पर 'अरे' ज्यों टिके शक्तिमय हो ।
टिके हैं उसी पर सभी हित प्रजा के, वह मन सदा शिवसंकल्पमय हो ॥
यस्मिन्वृचः साम यजूंषि यस्मिन्, प्रतिष्ठिता रथनाभाविवाराः ।
यस्मिंश्चित्तः सर्वमोतं प्रजानां, तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥ ५ ॥
अश्वादि को सारथी ज्यों चलाता, मन हाँकता इन्द्रियों को अभय हो ।
हृदयस्थ जो है अजर, शक्तिशाली, वह मन सदा शिवसंकल्पमय हो ॥
सुषारथिरश्वानिव यन्मनुष्यान्, नेनीयतेऽभीशुभिर्वाजिनऽइव ।
हत्प्रतिष्ठं यदजिरं जविष्ठं, तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥ ६ ॥

(यजुर्वेद ३४, १-६ : पद्यानुवाद)

-ब्रह्मवर्चस

मुद्रकः युग निर्माण योजना प्रेस, मथुरा