योग

लेखन⁄सम्पादन
डा. बुद्धिप्रसाद पौडेल
डा. छत्रपति दाहाल

प्रकाशक
प्रदेश सरकार
प्रदेश नं. ५
सामाजिक विकास मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
आयुर्वेद तथा विविध चिकित्सा शाखा
योगीकुटी, रूपन्देही
फोन नं.: ०७१-४२०४९८
इमेलः hd.prov5@gmail.com

ISBN No.: 978-9937-0-6237-4

प्रकाशक
प्रदेश सरकार
प्रदेश नं. ५
सामाजिक विकास मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
आयुर्वेद तथा विविध चिकित्सा शाखा
योगीकुटी, रूपन्देही
फोन नं.: ०७१-४२०४९८
इमेलः hd.prov5@gmail.com

सर्वाधिकार
प्रकाशकमा

संस्करण
प्रथम २०७६
१००० प्रति

डिजाइन
चन्द्र बहादुर राना मगर
फोन नं.: ९८४४७०३६५२
इमेलः chandrurana3@gmail.com

मुद्रण
बाबा छापाखाना, बुटवल
फोन नं.: ०७१-५४२५८१, ९८५७०३४५१७, ९८५७०३१९३९
इमेलः bababutwal@gmail.com

प्रदेश सरकार

प्रदेश नं. ५

बुटवल, नेपाल

मुख्यमन्त्री

शुभकामना

आयुर्वेद र योग दुवैको उद्गम प्राचीनकालमै नेपालमा भएको थियो । हिमवत्खण्डबाट समुद्रतिर फैलिएका यी दुई विधाले अहिले विश्वव्यापी लहर चलाएका छन् । उद्गमस्थल नेपालमा भने यो छाँयामा परिरहेका बेला राज्यको पुनःसंरचना भई संघीय शासन प्रणाली स्थापित भएपछि यी दुवै विधा प्रदेश र स्थानीय तहबाट जुर्मुराउन थालेका छन् ।

सामाजिक विकास मन्त्रालय, स्वास्थ्य निर्देशनालय, आयुर्वेद तथा विविध चिकित्सा शाखाबाट प्रकाशित हुन लागेको योगको विषयमा लेखिएको यो पुस्तक उदाहरणीय प्रयास हो । योग शारीरिक स्वास्थ्यको सर्वोत्तम मात्र होइन, मानसिक शान्ति, सन्तुष्टि र पुष्टिका लागि ध्यान मार्फत समाधिसम्म पुग्ने आधार पनि हो ।

योगलाई घरघरमा पुऱ्याएर सबैको स्वास्थ्य संरक्षणका लागि प्रदेश ५ को आयुर्वेद क्षेत्रले गरेको यो प्रयास प्रशंसनीय छ । प्रकाशन हुन लागेको योगको परिचयात्मक पुस्तकले सबैका लागि लाभदायक हुन सकोस् यही शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

....

शंकर पोखरेल

मुख्यमन्त्री

प्रदेश सरकार

प्रदेश नं. ५

प्रदेश सरकार
प्रदेश नं. ५
सामाजिक विकास मन्त्रीको
निजी सचिवालय
बुटवल, नेपाल

निजी सचिवालय
माननीय सुदर्शन बराल
सामाजिक विकास मन्त्री
बुटवल, नेपाल

पत्र संख्या :- ०७५/०७६
चलानी नं.:- ९१.

मिति :-

शुभकामना

कुनै समय सरुवा रोगबाट प्रताडित नेपाल पछिल्लो समय खानपानको हेलचक्राई आदीको कारणले नसर्ने रोगबाट पनि प्रताडित बन्दै गएको अवस्था छ । समयको परिवर्तन तथा विज्ञान र प्रविधिको बढ्दो प्रभाव, अत्याधिक व्यस्तता, मानिसको महत्वकांक्षी सोचका कारण स्वास्थ्यलाई ध्यान नदिने र आम्दानीलाई प्राथमिकतामा राख्ने तथा आराम र व्यायामलाई समय नदिने जस्ता कारण बाट सुखि जीवनशैली अपनाउने क्रममा मानिस प्राणघातक नसर्ने रोगबाट पीडित बन्दै गएको देखिन्छ । नेपालमा हुने कुल मृत्युको ५३ प्रतिशत भन्दा माथि नसर्ने रोगको कारणबाट भएको विश्व स्वास्थ्य संगठनको तथ्याङ्कबाट देखिन्छ ।

नसर्ने रोगबाट बच्नको लागि प्राकृतिक उपायको रुपमा योगलाई महत्वपूर्ण उपायको रुपमा लिइन्छ । यसै सन्दर्भमा योग सम्वन्धी विविध विषयवस्तु समेटेर श्री स्वास्थ्य निर्देशनालय, प्रदेश नं. ५ बुटवल रुपन्देहीले जनता समक्ष **योगको अभ्यासका लागि महत्वपूर्ण हाते पुस्तक** प्रकाशन गर्न लागेको खवरले मलाई अत्यन्त खुशी लागेको छ । स्वास्थ्यका लागि योग प्रभावकारी अभ्यास भएको कुरा वैज्ञानिक रूप वाट समेत सिद्ध भैसकेको वर्तमान सन्दर्भमा यस्ता प्रकाशनहरूले गहकिलो महत्व राख्दछन् तसर्थ उक्त पुस्तिकामा योग सम्वन्धी विविध विषयवस्तु समेटिने छन भन्ने विश्वास सहित हाते पुस्तिका प्रकाशनको पूर्ण सफलताको **शुभकामना** व्यक्त गर्दछु ।

सुदर्शन बराल

सुदर्शन बराल
सामाजिक विकास मन्त्री

प्रदेश सरकार

प्रदेश नं. ५

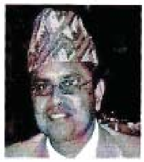
सामाजिक विकास मन्त्रालय

बुटवल, नेपाल

पत्र संख्या: २०७५/०७६

चलानी नं.:

प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास मन्त्रालय
प्रदेश नं. ५
बुटवल, नेपाल



शुभकामना

सामाजिक विकास मन्त्रालय अन्तर्गतको स्वास्थ्य निर्देशनालयले योग पुस्तक प्रकाशन गर्न लागेको थाहा पाउँदा मलाई खुसी लागेको छ। शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक स्वास्थ्यको लागि योग महत्वपूर्ण छ। पछिल्लो समयमा विश्वमा बढ्दै गएको नसर्ने रोगको प्रकोप न्युनीकरणको लागि योगाशन गर्ने प्रबृति बढ्दै गइरहेको छ। हाम्रो पूर्वीय दर्शनको धरोहर पतञ्जलि योग सूत्रले बताएका यम (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अपरिग्रह र ब्रह्मचर्य) र नियम (शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय र ईश्वरप्रणिधान) जस्ता सामाजिक र व्यक्तिगत अनुशासन सिकाउने बिधिहरु ओझेलमा रहेका तथा समाज र व्यक्तिमा बिकृति र रोगहरु बढिरहेका छन्। यस पुस्तकले नेपाली समाजलाई योग अनुशासनको मार्गमा डोर्याई रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँदै स्वस्थ्य जीवन बिताउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नेछ भन्ने आशा एवं बिश्वासका साथ पुस्तकको सफलताको कामना गर्दछु।

(कृष्ण प्रसाद ज्ञवाली)

कृष्ण प्रसाद ज्ञवाली
सचिव

Web: www.mosd.p5.gov.np, Email: info.mosd@p5.gov.np, mosdfive@gmail.com, Phone No. 071-550038, 550650

Email.hdprov5@gmail.com

प्रदेश सरकार
प्रदेश नं. ५
सामाजिक विकास मन्त्रालय

फोन नं. ०७१ ४२०४९० (का.प्र.)
०७१ ४२०४९६
०७१ ४२०४९८

स्वास्थ्य निर्देशनालय

रुपन्देही, नेपाल

प.सं. २०७५/०७६
च.न :

शुभकामना ॥।

असल स्वास्थ्य वा पूर्ण स्वास्थ्य भनेको रोग नलाग्नुमात्र नभएर शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र आध्यात्मिक दृष्टिले समेत उचित रहेको अवस्था हो भनेर विश्वस्वास्थ्य संगठन (WHO)ले मानेको कुरा हो । हामी यसैलाई आधार मानेर स्वास्थ्यका योजनाहरू गरिरहेका छौं । आयुर्वेदले पाँच हजार वर्षभन्दा पहिलेदेखि नै आत्मा, इन्द्रिय र मनदेखिको प्रसन्नतासहित दोष, धातु र मलको अविकृत अवस्था हो भन्नेकुरा मैले आयुर्वेद तथा विविध चिकित्सा शाखाका गतिविधिहरू सञ्चालन गर्न छलफलमा रहँदा थाहा पाएँ । नेपालकै भूमिबाट उहिल्यै परिभाषित गरिएको पूर्ण स्वास्थ्य हासिल गर्न हामी यूरोप अमेरिकाको अनुहार हेरिरहेका रहेछौं । उता यूरोप अमेरीका भने योगा र आयुर्वेदा भन्दै आफ्नो सुस्वास्थ्य स्थापित गर्न प्रयत्नरत रहन थालिसके । विश्वको यो प्रवृत्तिलाई हामीले गम्भीरतापूर्वक मनन गर्नुपर्दछ र योगको प्रारम्भ गर्ने देश नेपालको गौरवलाई स्थापित गर्नुपर्दछ । यसै शिलशिलामा आयुर्वेद तथा विविध चिकित्सा शाखाको सक्रियतामा योगको बारेमा लेखिएको यो पुस्तक प्रकाशन हुनलागेको सुखद प्रसंगले मलाई हर्षित र गौरवान्वित तुल्याएको छ । प्रस्तुत पुस्तक प्रकाशनको लेखन सम्पादन कार्यमा संलग्न प्रदेश ५, स्वास्थ्य निर्देशनालय, आयुर्वेद तथा विविध चिकित्सा शाखाका डा. बुद्धिप्रसाद पौडेल तथा संघीय स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयका डा. छत्रपति दाहालको सम्पादन सहभागिताको लागि म हार्दिक धन्यवाद प्रकट गर्दै यस्ता सामग्रीहरू क्रमशः प्रकाशित हुदै जानेछन् र सर्वसाधारण सबैले सुस्वास्थ्य हासिल गर्ने अवसर पाउनेछन् भन्ने आशा एवं विश्वास गर्दै प्रस्तुत योग पुस्तकको सफलता र सार्थकताको लागि हार्दिक शुभकामना पनि प्रकट गर्दछु ।

....

डा. विनोद कुमार गिरी

निर्देशक

प्रकाशकीय

योगको प्रारम्भ आयुर्वेदले निर्धारण गरेका चार पुरुषार्थ हासिल गर्नका लागि हो । पहिले पहिले सर्ने रोगहरूले मानवजातिलाई दुःख दिन्थ्यो लुइस पाश्चरले रोगका किराहरू पत्ता लगाए, अलेक्जेण्डर फ्लेमिंगले किरा मार्ने औषधि पत्ता लगाए। भाइरसको भरपर्दो औषधिको खोजी हुँदै थियो अचानक नसर्ने रोगहरूले रफ्तार बढाए। हिजोआज माहामारी संक्रामक रोगको होइन नसर्ने रोगहरूको चलिरहेको छ । यो सबै योगलाई छोडेर वियोगलाई समात्नुको हाम्रो कार्यको परिणाम हो ।

पूर्वीय सभ्यताको विश्वलाई धेरै कुरामा देन रहेको छ । त्यसमध्ये योग पनि एक हो । पश्चिमले यसलाई हिजोआज असल व्यायाम (Good Exercise) मानेर अपनाइरहेको छ र हामीहरू योगको ठाउँमा योगा गाइरहेछौं । आयुर्वेदले गाएन अपनायो । योगी, तपस्वी ऋषिका प्रयत्नले विकसित भएको आयुर्वेदमा योग फेला नपार्नेहरू कालो अक्षर र भैंसीलाई बराबर देख्नेहरूसित आफूलाई सादृश्य स्थापित गर्न खोज्दछन्। आयुर्वेदाचार्यहरू पनि शायद स्वरस, फाण्ट, क्वाथ, हिम, चूर्ण, अवलेह, वटी, आसव-अरिष्ट आदि कल्पनामा डुबेर हो कि हेक्का नभएर हो योगलाई बिर्सेको जसरी या नचिनेको जसरी हेर्न खोज्दछन् । यी यथार्थलाई साथमा लिएर हामी छटपटाउनसम्म छटपटायौं । अन्त्यमा योगलाई नजोडी धरै छैन भन्ने हामीलाई लाग्यो । यो पुस्तकको मूलाधारचक्र यही हो ।

योग दुरूह होइन सरल थियो, असहज होइन सहज थियो । यसैलाई त्यस्तो बनाइयो। यम, नियम आदिका अप्ठेरा अपनाउनुनपरोस् भनेर होला। योगलाई समाजमा सहज तुल्याएर स्थापित गर्नुपर्ने आवश्यकता महशूस भएकोले योगविषयक यस सानो पुस्तक अभ्यासका लागि जनसमक्ष ल्याउने रहर र ठहर गऱ्यौं । यस ठहरलाई साकार पार्न यसका लेखक, सम्पादक लगायत अन्य सहयोगीको अथक प्रयास लागेको छ । सधन्यवाद यसलाई हामीले लोकजीवनसमक्ष समर्पण गरेका छौं ।

गच्छतः स्खलनं क्वापि भवत्येव प्रमादतः ।
हसन्ति दुर्जनास्तत्र समादधति सज्जनाः ।

सबैले स्वीकार गर्नुहुनेछ र समस्या होइन समाधान देखाइदिनुहुनेछ भन्ने आशा, अपेक्षा र विश्वासका साथ विराम लिन्छौं ।

स्वास्थ्य निर्देशनालय
रूपन्देही

सम्पादकको कलम

योगलाई कसैले प्राकृतिक चिकित्साको भने, कसैले धार्मिक अखाडाभित्र खुम्च्याए । साधना र तपमा जति जति ह्रास आउँदै गऱ्यो त्यति त्यति योगको नाममा आ-आफ्ना स्वामित्वका बखेडा सृजना गरिए । यसरी आयुर्वेद र योग अभिन्न हुँदाहुँदै पनि भिन्न हुनथाले । वस्तुतः योग कसैको पनि थिएन यो नेपाली धर्तीलाई शिवको उपहार थियो वा शिव चाहने सबैको थियो । महाभाष्यकार पतञ्जलिले वचनशुद्धिका लागि व्याकरण बनाए, शरीरशुद्धिका लागि आयुर्वेदको अभ्यास गरे र अरूलाई पनि गराए । यतिमात्रैमा पतञ्जलिको मनले मानेन उनले चित्तशुद्धिका लागि योगको साधना गरे र गराए । हामी योगको शुरुआत गर्दा पतञ्जलिको यही प्रशस्ति गाएर शुरु गर्दछौं । ॐ योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ।। एउटै आचार्यले अध्ययन र अध्यापन गरेको योग र आयुर्वेदको अन्तरसम्बन्धको यो गुह्य रहस्य हो । योग रोग हटाउन होइन भवरोग हटाउनका लागि हो ।
आयुर्वेद रोग पनि हटाउन र भोक पनि मेटाउनका लागि हो । उतिबेला मान्छेहरू सञ्चो-विसञ्चो सोद्धारहेनछन् । आयु अर्थात् स्वास्थ्य सोद्धारहेछन् । स्वास्थ्य अर्थात् हितायु । वर्षौंसम्म पनि शरीरमा कुनै विकार हुँदोरहेनछ । अनि दोषधातु र मलको विकार नभएको आत्मा मन र इन्द्रिय प्रसन्न रहेको तपाइंको यस्तो हितायुको अवस्था कहिलेदेखिका हो भनेर सोद्धारहेछन् । उत्तर दिनेले पनि वर्षमा भन्दारहेछन् । यसरी आयु अर्थात् स्वास्थ्य उमेरमा गनियो शायद । आयु उमेर थिएन स्वास्थ्य थियो । यसरी आयु उमेर पनि बुझिनथालियो । कतिपय कुरा त यसरी समयका चक्रले पनि घुमाइदिँदोरहेछ । शायद यही समयचक्रको खेल हुनुपर्दछ जसले अभिन्न योग र आयुर्वेदलाई भिन्न तुल्याइदियो । अथवा हामी नै त्यस्ता भइदियौं जसले आकाशमा धर्सा तानेर आकाश विभाजित गरेजस्तै गरी योग र आयुर्वेदको आकाशमा पनि त्यस्तै धर्सा तानिदियौं ।

धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष यी चार पुरुषार्थ आयुर्वेदका सर्वोपरि साध्य हुन् । यी चार पुरुषार्थ योगको साधना बिना सम्भव छैन । शरीरमा रोग लागेका कारणले पुरुषार्थचतुष्टयको साधनामा बाधा पर्दछ भनेर ऋषिमुनिहरूले आयुर्वेद बताएका हुन् । सम्पूर्ण आयुर्वेदको अभ्यास सकिएपछि अब पालो पुरुषार्थको । मोक्षको तहसम्म पुग्न योगको अभ्याससबिना सम्भव नभएको कुरा यथार्थ हो । आयुर्वेदले

निर्धारण गरेका सर्वोपरि साध्यलाई हासिल गर्नका लागि योग नै अद्वितीय साधन हो ।

प्रदेश ५ योगऋषि पतञ्जलिको जन्म भएको क्षेत्र हो । महान् तपस्वी र सांख्यका प्रथम उपदेष्टा कपिलको क्षेत्र हो । विपश्यनाका साधक र प्रज्ञापारमिताका द्रष्टा बुद्धको भूमि हो । शायद ती महात्माहरूको रज र भाव यस भूमिको कणकणमा अनि मनमनमा पर्याप्त छ । प्रदेश ५ को स्वास्थ्य निर्देशनालय, आयुर्वेद तथा विविध चिकित्सा शाखाले योगको यस पुस्तकलाई प्रकाशन गर्ने जमर्को गरेकोले पतञ्जलिकै योगपथमा आधारित रहेर यो प्रयास गरिएको छ । यसका लागि माननीय मुख्यमन्त्रीज्यूको प्रेरणा, माननीय सामाजिक विकासमन्त्रीज्यूको ढाडस, स्वास्थ्य निर्देशकज्यूको उत्साह र मार्गदर्शन हाम्रा लागि मूलढोका भएको थियो । विवेकानन्द केन्द्र कन्याकुमारी, गायत्री परिवार हरिद्वार, पतञ्जलि योगपीठ हरिद्वारका प्रकाशनहरू पनि हाम्रालागि गुरुजस्तै भएका थिए । डा. राजु अधिकारीको प्रत्यक्ष सल्लाह र सुझाव यस पुस्तकको कलेवरका लागि अत्यन्त मूल्यवान् रहेको थियो । उहाँको ‘तपाईंका लागि योग’ नामक किताव हाम्रा लागि मानक ग्रन्थ नै थियो । लेखन सम्पादनकार्यमा हामीलाई दह्रिलो सहकार्य दिने सबैको भर र साथै कपिलवस्तुका कमलजीको सहकार्यका लागि पनि हामी कृतज्ञता जाहेर गर्न चाहन्छौं ।

बाबा छापाखानाका परिवार, विशेष गरी मुद्रणको मूलभूमिकामा रहेका कमल पाठकजी र भाइ चन्द्रूको योगदान नभएको भए हाम्रो उपस्थिति यस रूपमा आउने नै थिएन । काठमाण्डौबाट जुगल प्रिन्टर्सका सूर्य बुढाथोकी र शोभा देवकोटाको सहयोग पनि त्यत्तिकै रहेको छ ।

अन्त्यमा पर्दाभित्र रहेर काम गर्ने कामका पूजारीहरूको नाम नलिए पनि इनाम सबभन्दा बढी उहाँहरू मिल्नुपर्छ भन्दै यी सबैका साथमा हाम्रा हातको कलम रहेको विनयभाव प्रकट गर्दै प्रस्तुत पुस्तक समस्त पाठक तथ योगाभ्यासीसमक्ष अर्पण गर्दछौं ।

विषय-सूची

१. योग र आयुर्वेद १

२. योगका आठ अंग ३

३. योगसिद्धिकर भाव र लक्षणहरू ९

४. योगको पूर्वतयारी ११

५. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम १२

खुट्टाको सूक्ष्म व्यायाम १२

– खुट्टाका औंलाहरूको व्यायाम १२

– गोलीगाँठाको व्यायाम १३

– घुँडाको व्यायाम १४

– जाङको व्यायाम १४

हातको सूक्ष्म व्यायाम १५

– हत्केला र नाडीको व्यायाम १५

– कुहिनाको व्यायाम १६

– काँधको व्यायाम १७

– गर्धनको व्यायाम १७

अनुहारको सूक्ष्म व्यायाम १८

– आँखाको व्यायाम १८

– मुखको व्यायाम २०

६. शिथिलीकरण व्यायाम (Loosening Exercise) २१

– स्थिर दौड (मन्द गतिमा एकै स्थानमा दौडनु) २१

– श्वासमार्गको शिथिलीकरण : मुखधौति २१

– कुर्कुच्चाको शिथिलीकरण २२

– घुँडाको शिथिलीकरण २२

– नितम्बको शिथिलीकरण २२

– पाद संचालनद्वारा शिथिलीकरण २३

– कम्मरको शिथिलीकरण २३

– कम्मर दायाँवायाँ मर्काउने र मोड्ने व्यायाम २४
– कुमको जोर्नीको व्यायाम २५
– घाँटीको शिथिलीकरण २५
– अग्रतनन : अगाडिपट्टिको भागको शिथिलीकरण २५
– पृष्ठतनन : पछाडिपट्टिको भागको शिथिलीकरण २६
७. श्वासको व्यायाम २७
– हात चलाएर गर्ने श्वसन २७
– हात तन्काएर गर्ने श्वसन २८
– कुर्कुच्चा तन्काएर गर्ने श्वसन २८
८. दण्डबैठक २९
– दण्ड २९
– बैठक ३२
९. योगासन र सूर्य नमस्कार ३४
१०. योगासन र प्रज्ञायोग ३९
११. केही मुख्य योगासनहरू ४७
क. बसेर गर्ने आसनहरू ४७
– वज्रासन ४७
– पद्मासन ४७
– बद्धपद्मासन ४८
– दण्डासन ४८
– जानुशीर्षासन ४९
– कम्मर-चक्रासन ४९
– पश्चिमोत्तानासन ५०
– गोमुखासन ५०
– अर्धमत्स्येन्द्रासन ५१
– सिंहासन ५२
ख. सुतेर गर्ने आसनहरू ५३
– मकरासन ५३

– भुजंगासन ५३
– शलभासन ५४
– धनुरासन ५४
– नौकासन ५५
– मत्स्यासन ५५
– सुप्तवज्रासन ५६
– चक्रासन ५६
– पवनमुक्तासन ५७
– मयूरासन ५७
ग. उभिएर गर्ने आसनहरू ५९
– गरुडासन ५९
– वृक्षासन ५९
– ताडासन ६०
– त्रिकोणासन ६०
– अर्धकटिचक्रासन ६१
– पादहस्तासन ६२
– अर्धचक्रासन आधा चक्रजस्तो आसन ६३
– परिवृत्त त्रिकोणासन ६४
– पार्श्वकोणासन ६५
– एकपादासन ६६
घ. केही उल्टो वा विपरीत गतिका आसन ६७
– सर्वांगासन ६७
– हलासन ६७
– कर्णपीडासन ६८
– विपरीतकरणी आसन ६९
– शीर्षासन ६९
१२. शुद्धीकरणका विधि ७१
– कपालभाति ७१

– नेति ७२
– धौति ७३
– वस्ति ७४
– नौली ७४
– त्राटक ७५
१३. कुण्डलिनी साधना ७६
१४. त्रिबन्ध : तीन बन्ध ७८
– मूलबन्ध ७८
– उड्डीयान बन्ध ७८
– जालन्धरबन्ध ७९
१५. मुद्रा ८१
१६. षट्चक्र ८२
– मूलाधार चक्र ८२
– स्वाधिष्ठान चक्र ८३
– मणिपुरचक्र ८३
– अनाहत चक्र :.. ८४
– विशुद्धि चक्र ८४
- आज्ञा चक्र ८५
– सहस्रार चक्र : ८५
१७. गायत्री महाविज्ञान ८७
१८. विद्यालयमा अध्ययनरत छात्रछात्राका लागि दैनिक योगाभ्यास तालिका ९३

योग र आयुर्वेद

योगलाई अहिले जसले पनि तानिरहेका छन् । पश्चिमी जगतले योगा बनाएर तानिरहेछ भने पूर्वले आफू स्वयंसित रहेको सामर्थ्यलाई बल्ल बुझेजस्तो गरी तानिरहेछ । संसारमा रहेका वैकल्पिक चिकित्साका विभिन्न पद्धतिहरूले पनि योगलाई आफ्नै पद्धतिको हो भनेका छन् । यो खिचातानीले योग पुनः आफ्नो उत्कर्षकालको जस्तै सिद्धिदायक हुनसकोस् । यो नै महत्वपूर्ण कुरा हो ।

जहाँसम्म आयुर्वेदसित योगको सम्बन्धको प्रसंग छ यो तलको प्रार्थनापद्यले स्पष्ट गर्दछ ।

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ।।

जसले योगको माध्यमले मानसिक विकारको, व्याकरणको माध्यमले वाणीविकारको तथा आयुर्वेदको माध्यमबाट शारीरिक विकारको सफाइ गरेर मानव समुदायको उपकार गरे ती मुनिहरूका श्रेष्ठ पतञ्जलिलाई म दुवै हात जोडेर नमन गर्दछु ।

योगको पुनरुद्धार गर्ने ऋषि पतञ्जलिले चित्तशोधनका लागि योग र शरीरसोधनका लागि आयुर्वेद तथा वचनशोधनका लागि व्याकरण महाभाष्यको प्रणयन गरेका थिए । भनिन्छ योगदर्शनका आचार्य पतञ्जलि, व्याकरणका महभाष्यकार पतञ्जलि र कायचिकित्साको प्रमुख आकरग्रन्थ चरकसंहिताका रचनाकार चरक सबै एउटै पतञ्जलि वा पतञ्जलिपरिवारका नै थिए ।

धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष यी चारवटै पुरुषार्थलाई हासिल

गर्नु आयुर्वेदको मूल ध्येय हो । योगको पनि लक्ष्य त्यही हो । योगबिना मोक्ष सम्भव हुँदैन । आरोग्यका लागि आयुर्वेदले गरेको प्रयास योगका लागि शरीर र मनको तयारी हो । योगको साधना नगरी आयुर्वेदको पूर्णता हासिल हुनसक्तैन । अतः योगको प्रारम्भका लागि आयुर्वेद र पुरुषार्थचतुष्टयको सिद्धिका लागि योग भएकाले योग र आयुर्वेदको अभिन्न र अन्योन्याश्रित सम्बन्ध छ ।

◆◆◆

योगका आठ अंग

यम नियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टांगानि ।।

–पातञ्जलयोगसूत्रम् ।

योगका आठ अंग हुन् । ती हुन्–

१. यम
२. नियम
३. आसन
४. प्राणायाम
५. प्रत्याहार
६. धारणा
७. ध्यान
८. समाधि

योगी गोरखनाथले यम र नियमको गणना नगरी प्राणायामदेखि समाधिसम्मका ६ वटा अंग बताएका छन् ।

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगांगानि वदन्ति षट् ।।

यम र नियम अनुशासन भएकाले यिनको गणना नगर्नुको अर्थ नचाहिने भन्न खोजिएको चाहिँ होइन । यसैले सर्वसम्मत योगका अंग आठ नै हुन् ।

१. यम

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमाः ।।–पातञ्जलयोगसूत्रम् ।

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह गरी यम पाँच किसिमका छन् ।

अहिंसा :अहिंसा योगको पहिलो शर्त हो । शरीर, वाणी र मनले कुनै प्रकारको हिंसा हुनुहुँदैन ।

सत्य : सत्यका प्रति अगाध निष्ठा र असत्य अर्थात् झूठका प्रति वैरभाव हुनुपर्छ । सत्यवादीले सधै अर्काको भलो र कल्याण पनि चिताउनुपर्दछ ।

अस्तेय: स्तेय भनेको चोरी गर्नु हो । मनले कसैको वस्तुको लोभ नगर्नु, वचनले कसैको वस्तु नमाग्नु र कर्मले कसैले नदिएको वस्तु नलिनु यी सबै अस्तेय हुन् । कसैले सपर्पण भावले दिएको वस्तुबाहेक कसैलाई थाहा नदिइकन कसैको केही चीज पनि लिनुहुँदैन ।

ब्रह्मचर्य: सामान्यत: ब्रह्मचर्य भन्नाले यौन-संयम भन्ने बुझिन्छ । यौनको स्मरण गर्नु, कीर्तन गर्नु, ख्यालठट्टा गर्नु, चिहाएर हेर्नु, एकान्तमा वार्त्तालाप गर्नु, मनमा संकल्प लिनु, प्रयास गर्नु र यौनकर्म गर्नु यी आठ प्रकारका कार्यलाई शास्त्रले अष्टमैथुन भनेको छ । यिनको विपरीत आचरणलाई ब्रह्मचर्य भनिन्छ । तर यतिमात्रले योगको ब्रह्मचर्य पूरा हुँदैन । ब्रह्मचर्य भन्नाले ब्रह्म वा ज्ञानको चर्य अर्थात् आचरण वा निरन्तर साधना भन्ने बुझ्नुपर्दछ । यौनको संयमका साथै ज्ञानको अविच्छिन्न साधना भनेको नै ब्रह्मचर्य हो ।

अपरिग्रह: धनसम्पत्ति जम्मा गरेर राख्नु वा सञ्चय गरेर राख्नुलाई परिग्रह भनिन्छ । अत्यावश्यकबाहेक धनसम्पत्ति जम्मा गर्ने काम योगको बाधक हो । सम्पत्तिको अधिकार वा स्वामित्वभावबाट मुक्त नभई योगको सिद्धि हासिल गर्न सकिँदैन ।

२. नियम

शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ।।

पातञ्जलयोगसूत्रम् ।।

शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान यी नियम हुन् ।

शौच : शौच भनेको पवित्रता या चोखो हुनु हो । दिनहुँ नुहाइधुवाइ गर्नु शारीरिक वा कायिक सफाइ हो । कठोर असत्य र जाली कुरा नगरेर सत्य मधुर र विनम्र बोलीवचन गर्नु वाचिक शौच हो । काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, अभिमानजस्ता कुभावना हटाएर नम्रता, सहजता, दया, मैत्री, करुणा, सत्य र अहिंसाका भावना लिनु मानसिक शौच हो ।

सन्तोष : सुख–दुःख, लाभ–अलाभ, यश–अपयश, सिद्धि–असिद्धि, मान–अपमान, अनुकूल–प्रतिकूल जुनसुकै परिस्थितिमा पनि सन्तुष्ट रहनु सन्तोष हो । हिंसा, व्यभिचार, बलात्कार, अत्याचार जस्ता कुकर्मको त्याग गरेर ब्रह्मचर्य, सेवा, दान, यज्ञ अनुष्ठान आदिमा लाग्नु शारीरिक सन्तोष हो । चुक्लीचाप्लुसी आदिको सट्टा कटुवचन सुनेर पनि शान्त रहनु वाचिक सन्तोष हो । लोभ, मोह, राग, द्वेष आदिको भाव नलिनु मानसिक सन्तोष हो ।

तप : मन र इन्द्रियलाई संयमित तुल्याएर धर्मपालन गर्नु तप हो । धर्मपालनका लागि कष्ट सहनुपर्छ । भोक, प्यास, जाडो, गर्मी आदि खप्नु शारीरिक तप हो । क्रोध असत्य र अपमानजनक वचन नबोल्नु अथवा त्यस्ता वचन आफूतिर आउँदा प्रतिक्रिया नजनाउनु अर्थात् पूर्ण सहिष्णुता नै वाचिक तप हो । मन–बुद्धि, चित्तको शान्ति, स्वच्छता, पवित्रता, चित्तवृत्तिको निग्रह आदि मानसिक तप हो ।

स्वाध्याय : वेदको आफ्नो शाखाको अध्ययन, धर्मशास्त्रको अध्ययन असल दर्शन र ज्ञानको आफैं अध्ययन गर्नु स्वाध्याय हो । अध्ययनको प्रयत्न र मेहनत शारीरिक स्वाध्याय होभने, मन्त्रको

उच्चारण, पाठ–प्रवचन आदि वाचिक स्वाध्याय हो । ॐकार जप, गायत्रीमन्त्रजप, ध्यान आदि मानसिक स्वाध्याय हो ।

ईश्वरप्रणिधान: आफूले गरेका सम्पूर्ण कर्महरूलाई कर्तृत्वको भावनारहित भएर ईश्वरलाई समर्पण गर्नु ईश्वरप्रणिधान हो । आफ्नो बल र स्वास्थ्य अनुसार शारीरिक श्रमले आर्जन गरेका सबै कर्म र कर्मका फल ईश्वरमा अर्पण गरी आफू अभिमानरहित हुनु शारीरिक ईश्वर प्रणिधान हो । मनले गरिएको ईश्वरभक्ति वा चिन्तन मानसिक ईश्वरप्रणिधान हो । तर्क, निश्चय, विश्वास, स्मरण मानसिक ईश्वरप्रणिधान हो ।

३. आसन

स्थिरसुखमासनम् ।। –पातञ्जलयोगसूत्रम् ।।

हलचल नगरिकन स्थिर भएर एक प्रहर वा तीन घण्टासम्म वा सोभन्दा निकै वेरसम्मन् सुखपूर्वक बस्नसक्नुलाई आसन भनिन्छ । जस्तो– पद्मासन, वीरासन, वज्रासन, भद्रासन, स्वस्तिकासन, दण्डासन वा कुनै पनि सुखासन आदि । योगका प्रथम उपदेष्टा शिवले चौरासी लाख आसनको उपदेश दिएका थिए । हिजोआजका योगाचार्यहरूका मतमा ८४ आसन मानिएका छन् । तिनमा मुख्य आसन ३३ बताइएको छ ।

४. प्राणायाम

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।

–पातञ्जलयोगसूत्रम् ।

श्वासप्रश्वासको सामान्य गतिलाई विच्छेद गरेर वा रेचक–कुम्भक–पूरक प्रक्रियाले नियमन गरेर मनसित यसको सम्बन्ध स्थापित गर्ने प्रयासलाई प्राणायाम भनिन्छ । प्राणायामका विभिन्न विधि र प्रक्रिया हुन्छन् तीमध्ये केही विधिहरू यी हुन् ।

- सहज प्राणायाम ।
- समशीतोष्ण प्राणायाम ।
- भस्त्रिका प्राणायाम ।
- कपालभाति प्राणायाम ।
- शीकली प्राणायाम ।
- शीतकारी प्राणायाम ।
- उज्जायी प्राणायाम ।
- अहिंसक प्राणायाम ।
- नाडीशोधन प्राणायाम ।
- भ्रामरी प्राणायाम ।

५. प्रत्याहार

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहार :।।

–पातञ्जलयोगसूत्रम् ।

चरतां चक्षुरादीनां विषयेषु यथाक्रमम् ।
यत्प्रत्याहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ।।

–गोरक्षसंहिता ।

आँखा आदि पाँच ज्ञानेन्द्रियहरूका रूप,रस, गन्ध, स्पर्श र शब्द पाँच विषय हुन्छन् । यी विषयहरूबाट इन्द्रियहरूलाई अलग्याइदिनुलाई प्रत्याहार भन्दछन् । प्रत्याहार ध्यान र समाधिको लागि पहिलो खुड्किलो हो । ज्ञानेन्द्रियहरू आफ्नो विषयको उपयोगबाट अलग्गिएपछि चित्तको स्वरूप अनुसार त्यस्तै हुन्छन् । यही अवस्था प्रत्याहार हो र यसमा शरीरगत ऊर्जाको ऊर्ध्वगमन हुनथाल्दछ । प्रत्याहार सिद्ध नभई धारणा, ध्यान, समाधि सिद्ध हुँदैनन् ।

६. धारणा

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ।। –पातञ्जलयोगसूत्रम् ।

चित्तको देशबन्ध अर्थात् मनलाई कुनै खास प्रतीक वा लक्ष्यमा बाँध्नु धारणा हो । योगशास्त्रमा यस्ता ११२ धारणाहरूको वर्णन छ । मनलाई एकाग्र बनाएपछिमात्र ध्यानमा प्रवेश गर्नसकिन्छ ।

७. ध्यान

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।। –पातञ्जलयोगसूत्रम् ।

मनलाई कुनै एक प्रत्यय वा विचारमा अड्याएर एकतान बनाउनु वा जुन राम्रो वृत्तिमा मन लागेको छ त्यसैमा मनलाई एकनाश र एकतमास लगाइरहनु ध्यान हो । ध्यान सगुण–साकार र निर्गुण–निराकार गरी दुई थरिको हुन्छ । सगुण ध्यान अष्टसिद्धि हासिल गर्नका लागि र निर्गुण ध्यान समाधिसिद्धिका लागि उपयुक्त मानिन्छ ।

८. समाधि

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ।। –पातञ्जलयोगसूत्रम् ।

न गन्धं न रसं रूपं न च स्पर्शन–निःस्वनम् ।
नात्मानं न परस्वं च योगी युक्तः समाधिना ।।

–गोरक्षसंहिता ।

ध्यान गर्दा जसको ध्यान गरिएको हो त्यस ध्येयको मात्र स्वरूप वा अस्तित्व बाँकी रहन्छ अरू सबै शून्य हुन्छ । ध्यानको यस अवस्थालाई समाधि भन्दछन् । समाधिमा पुगेको योगीलाई गन्ध, रस, रूप, स्पर्श, शब्दका विषयमा तथा आफू र अरूको विषयमा पनि केही थाहा हुँदैन । ध्येयको मात्र अस्तित्व उसले चैतन्यमा अनुभव गर्दछ । हामीले योगलाई शरीरको स्वास्थ्य र बलका लागि गरिने उत्तम व्यायाम मात्र ठान्नेगरेका छौं । तर योग यतिमात्र होइन । योगका आठै अंग वा चरणहरू पार गर्नुपर्दछ हामीहरूले । त्यस्तो साधनातर्फ हामी अग्रसर रहौं ।

◆◆◆

योगसिद्धिकर भाव र लक्षणहरू

गीतामा भनिएको छ– **मनुष्याणां सहस्रेषु कश्चिद्यतति सिद्धये । यततामपि सिद्धानां कश्चिन्मां वेत्ति तत्वतः ।** हज्जारौं व्यक्तिमा कुनै एउटाले योगसिद्धिको प्रयास गरेको हुन्छ । यसरी प्रयत्न गर्ने सिद्धमध्ये कोहीकोहीले मात्र ब्रह्म या परमात्मालाई तात्विक रूपमा जानेको हुन्छ । यसरी हाम्रा शास्त्रहरूले योगसिद्धिलाई दुःसाध्य सावित गरिदिएका छन् । यति हुँदाहुँदै पनि बुढापाकाहरूले हाम्रा सामु योगसिद्धिका कथाहरू नसुनाएकाचाहिं होइनन् । वास्तवमा, **समाधावचला बुद्धिः** अर्थात् जसको समाधिका लागि दृढ र अचल बुद्धि छ तिनले मात्र योगसिद्धि प्राप्त गर्न सक्तछन् भन्ने आशय प्रकट गर्न त्यसो भनिएको हो।

योगीहरू अष्टसिद्धिलगायत अन्य अनेक सिद्धि प्राप्त गर्दछन् । भू–समाधि, जल–समाधि, अग्नि–समाधि, वायु–समाधि, आकाश–समाधि सबै साध्य छन् उनीहरूका लागि । तर साधना, संयम र तपको निरन्तरता र अविचल आस्था सिद्धिका लागि अपरिहार्य कुरा हुन् ।

अष्टसिद्धि

१. **अणिमा** : अणुजस्तै सानो हुनसक्ने सिद्धि ।
२. **महिमा** : ठूलोभन्दा ठूलो विराट हुनसक्ने सिद्धि ।
३. **गरिमा** : सबभन्दा गह्रुंगो हुनसक्ने सिद्धि ।
४. **लघिमा** : सबभन्दा हलुंगो हुनसक्ने सिद्धि ।
५. **प्राप्ती** : अप्राप्य वस्तु पनि प्राप्त हुनसक्ने सिद्धि ।
६. **प्राकाम्य** : जे चाहेको छ त्यही कामना पूरा हुनसक्ने र गराउनसक्ने सिद्धि ।
७. **ईशित्व** : ईश्वरसरह विभूति र भूति नामक ऐश्वर्य र भगवत्ताका छ गुण प्राप्त हुनसक्ने सिद्धि ।

भगवान्-सरहका ६ गुणहरू (षडैश्वर्य)

१. विभूति-श्री	२. भूति-श्री	३. धर्म-श्री
४. यश-श्री	५. ज्ञान-श्री	६. वैराग्य-श्री

८. वशित्व :ब्रह्माण्ड र सारा लोक वशमा हुनसक्ने सिद्धि

मनुष्य परमचैतन्य प्राणि हो । उसको लक्ष्य पनि परमगति हासिल गर्ने दृढ र अविचलित हुनुपर्दछ । सफलता साधन र लगानी अनुसार अवश्य मिल्दछ ।

योगमा सफलता हासिल गर्न –

– योगलाई व्यायामको रूपमा होइन साधनाको रूपमा ग्रहण गर्नुपर्छ ।
– यम र नियमका अनुशासन पालना गर्नुपर्छ ।
– आसन र प्राणायामलाई शरीरको स्थिरसुख मात्र होइन समाधिको तहसम्म पुग्ने चरणहरूको रूपमा लिनुपर्दछ ।
– आसन र प्राणायाममा मात्र सीमित रहने होइन धारणा र ध्यानको तहमा गइहाल्नुपर्दछ ।
– ध्यानमा मात्र चित्त बुझाएर बस्ने होइन सम्प्रज्ञात र असम्प्रज्ञात या सविकल्प र निर्विकल्प समाधिको साधना सिद्ध गर्ने प्रयास गर्नुपर्दछ ।
– अब तपाई आत्मसाक्षात्कार र ब्रह्म साक्षात्कार गर्न तयार हुनुभयो ।
– आहार सात्विक विचार सकारात्मक हुनुपर्‍यो ।
– ईश्वर, प्रकृति, देवता, पितृ, ऋषिप्रति श्रद्धा हुनुपर्‍यो ।
– संसारप्रति प्रीति तर आसक्ति होइन ।
– सबै प्राणीलाई ब्रह्मका अंशको रूपमा स्वीकार ।
– समता, दया, करुणा ।
– शास्त्रको अध्ययन ।
– सद्गुरुको सान्निध्य ।
– निरन्तर साधना ।
– अविचलित मनोभावना ।
– धन्यवादभाव । .... आदि, आदि ।

◆◆◆

योगको पूर्वतयारी

प्रार्थना

स्वाध्याय मन्त्र

ॐ सह नाववतु सह नौ भुनक्तु सहवीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।।
ॐ शान्तिः, शान्तिः, शान्तिः ।।

हामी सँगसँगै एकअर्काको रक्षा गरौं । हामी सँगै अमृतमय सुखको भोग गरौं । हामी सगै मिलेर ऊर्जायुक्त काम गरौं । हाम्रो ज्ञानमय तेज कहिल्यै मलीन नहोस् । हामी कहिल्यै आपसमा द्वेष नगरौं ।

ॐ प्राणस्येदं वशे सर्वं त्रिदिवे यत्प्रतिष्ठितम् ।
मातेव पुत्रान्रक्षस्व श्रीश्च प्रज्ञाञ्च विधेहि न इति ।।

हे परमात्मन्, तीनै लोकमा प्रतिष्ठित भएका सबै भाव प्राणको वश या नियन्त्रणमा छन् । जसरी माताले पुत्रको सुरक्षा गर्छिन् त्यसरी नै हाम्रो प्राणको रक्षा गर्नुहोस् । साथै, हामीहरूलाई श्री(समृद्धि) तथा प्रज्ञा (ज्ञान/विवेक) पनि दिनुहोस् ।

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ।।

जसले योगको माध्यमले मानसिक विकारको, व्याकरणको माध्यमले वाणीविकारको तथा आयुर्वेदको माध्यमबाट शारीरिक विकारको सफाइ गरेर मानव समुदायको उपकार गरे ती मुनिहरूका श्रेष्ठ पतञ्जलिलाई म दुवै हात जोडेर नमन गर्दछु ।

◆◆◆

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम

सूक्ष्म व्यायामले योगका लागि शरीरको पूर्वतयारी गर्दछ । हामीले हेक्का नराखेका शरीरका अंगहरूमा हेक्का पैदा गर्दछ । शरीरका सानासाना अंगमा समेत ऊर्जा प्रदान गर्दछ । जुन जुन अंगको व्यायाम गरिन्छ ती ती अंगलाई चुस्त, पुष्ट र बलिष्ठ बनाएर समग्रमा सम्पूर्ण शरीरलाई सक्रिय, जाँगरिलो, फूर्तिलो र हरेक कार्यमा कुशल बनाउनमा सूक्ष्म व्यायामको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । यसैले सूक्ष्म व्यायाम प्रारम्भिक पनि हो र अशक्त अवस्थाका लागि यही पूर्ण व्यायाम पनि हो ।

खुट्टाको व्यायाम

खुट्टाको सूक्ष्म व्यायाम

१. खुट्टाका औंलाहरूको व्यायाम

- गोडा पसारेर बस्ने ।
- ढाड–गर्धन सीधा होस् । पैतालाहरू परस्पर मिलेका हुन् ।
- आफ्नो ध्यानलाई खुट्टाका सबै औंलाहरूमा केन्द्रित गर्ने ।
- दुवै खुट्टाका औंलाहरूलाई एकैचोटी निहुराउने र माथितिर पनि तन्काउने ।
- खुट्टाका औंलाबाहेक अरू अंगलाई चलाउनुहुँदैन ।
- औंलाहरू तल निहुराउँदा श्वास छोड्ने र माथि तन्काउँदा श्वास लिने ।
- खुट्टाका औंलाहरू सुन्दर, बलिष्ठ र सत्कर्मका लागि तयार छन् भन्ने महशूस गर्ने ।
- यो व्यायाम १० पटक गर्ने ।

२. गोलीगाँठाको व्यायाम

क. गोलीगाँठा निहुराउने

- गोलीगाँठाको जोर्नीमा ध्यान केन्द्रित गर्ने ।
- श्वास छोड्दै पैतालालाई सकेसम्म तलतिर तन्काउने ।
- श्वास लिँदै पैतालालाई सकेसम्म माथितिर तन्काउने ।
- पैताला बाहेक अरू अंगलाई स्थिर राख्ने ।
- पैतालालाई भुईं छुनेगरी दायाँ र बायाँतिर पनि तन्काउने ।
- यस व्यायामका हरेक प्रकारलाई १०–१० पटक गर्ने ।

ख. गोलीगाँठा घुमाउने

शुरुमा एक–एक खुट्टाको गरेर अभ्यास गर्दैजाने क्रममा दुवै खुट्टालाई एकैचोटी पनि गर्नसकिन्छ ।

एउटा तरिका

- गोडा पसारेर बस्ने ।
- एउटा खुट्टा खुम्च्याएर अर्को खुट्टामाथि राख्ने । विपरीत हातले नलीखुट्टामा समाउने ।
- अर्को हातले खुम्च्याइएको खुट्टाको औंलातिर समाएर गोलीगाँठामा ध्यान केन्द्रित गरी क्रमशः घडीको सुई जाने दिशा र विपरीतदिशा (Clockwise & Anti–clockwise) गरी दुवै दिशामा घुमाउने ।
- यो क्रम १० पटक गर्ने । खुट्टा बदलेर पनि गर्ने ।

अर्को तरिका

- गोडा पसारेर बस्ने ।
- ध्यान दुवै गोलीगाँठामा केन्द्रित गर्ने ।
- गोलीगाँठाको जोर्नीबाहेक अरू अंग नचल्ने गरी गोलीगाँठालाई दुवै दिशातिर घुमाउने ।
- यसो गर्दा पैतालालाई जमीनमा पनि छुवाउने र आकाशतिर पनि खिच्ने ।

यो व्यायाम १० पटक गर्ने ।

३. घुँडाको व्यायाम

क. बसेर

- ध्यानलाई दायाँ घुँडामा केन्द्रित गर्ने ।
- हातले घुँडाको पछाडि तिघ्रापट्टिबाट सहारा दिने ।
- घुँडाको जोर्नीमा दवाव पर्नेगरी घुँडालाई खुम्च्याउने ।
- कुर्कुच्चालाई नितम्बसम्म पुऱ्याउने कोशिस गर्ने ।
- घुँडामा नै बल पर्नेगरी खुट्टालाई पुनः तन्काउने ।
- घुँडा खुम्च्याउँदा श्वास छोड्ने र घुँडा तन्काउँदा श्वास लिने ।
- घुँडा सुन्दर बलिष्ठ भएको महशूस गर्ने ।
- घुँडाबाहेक अरू अंगलाई स्थिर राख्ने ।
- यही व्यायाम वायाँ खुट्टाले पनि गर्ने ।
- प्रत्येक क्रमलाई १०–१० पटक गर्ने ।

ख. उठेर

- खुट्टाका पैताला जोडेर उभिने र अलिकति निहुरिने ।
- हत्केलालाई घुँडामा राखेर थोरै दबाउने ।
- ध्यानलाई दुवै घुँडामा केन्द्रित गर्ने ।
- दुवै घुँडालाई अगाडि र पछाडि गर्दै मोड्ने ।
- दुवै घुँडालाई दायाँ र वायाँ घुमाउने ।
- प्रत्येक क्रमलाई १०–१० पटक गर्ने ।

४. जाङ्को व्यायाम

क. जाङ्को जोर्नी घुमाउने

- गोडा पसारेर बस्ने ।
- दायाँ खुट्टालाई खुम्च्याएर बायाँ खुट्टाको तिघ्रामा राख्ने ।
- दायाँ खुट्टाको पैतालातिरको हातले पैताला र घुँडातिरको हातले घुडामा समाउने ।
- हातको सहायताले दायाँ घुँडालाई सकेसम्म ठूलो गोलाइ या

परिधि बनाई क्रमशः दुवै दिशातिर घुमाउने ।

– सोही क्रम खुट्टा बदलेर पनि दोहोऱ्याउने ।

– व्यायामको क्रममा ध्यान जाङ्मा केन्द्रित होस् र यो अंग बलिष्ठ र समर्थ भएको महशूस होस् ।

यो व्यायामका हरेक क्रमलाई १०–१० पटक गर्ने ।

ख. जाङ्को जोर्नी माथितल गर्ने पुतली व्यायाम ।

– दुवै खुट्टालाई खुम्च्याएर बस्ने ।

– पैतालाहरूलाई परस्परमा टाँसेर मिलाउने ।

– हत्केलाले घुँडा समाउने ।

– ढाड–गर्धन सीधा पार्ने ।

– दुवै घुँडालाई एकैचोटी माथि उठाउने र तल झार्ने ।

– माथितल गर्दा गति क्रमशः बढाउँदै जाने ।

– आफूलाई पुतलीजस्तै हलुका महशूस गर्ने र घुँडालाई पुतलीका पँखेटा चलेजस्तो महशूस गर्ने ।

– यो व्यायामलाई २० पटकसम्म पुऱ्याउने सकेसम्म क्रमशः बढाउँदै लैजाने ।

हातको सूक्ष्म व्यायाम

१. हत्केला र नाडीको व्यायाम

क. मुट्ठी बाँध्ने

– वज्रासन/ पद्मासनमा बसी दुवै हात अगाडि तन्काएर सीधा पार्ने ।

– कसिलो गरी मुट्ठी पार्ने केही बेर दह्रोसँग कस्ने र खुकुलो पार्ने ।

– हातका औंलाहरू तनक्क तन्कियुन् र मजासित कस्सियुन् ।

– मुट्ठी कस्दा श्वास छोड्ने र मुट्ठी खोल्दा श्वास लिने ।

– ढाड–गर्धन सीधा होस् ध्यान हातका औंला र हत्केलामा केन्द्रित होस् ।

यस व्यायामलाई १० पटक गर्ने ।

ख. नाडीलाई तलमाथि तन्काउने

- दुवै हातलाई अगाडि पसारेर सीधा पार्ने ।
- नाडीको जोर्नी अर्थात् मणिबन्धमा ध्यान केन्द्रित गर्ने ।
- मणिबन्धमा दवाव पर्नेगरी हत्केलालाई दह्रो पारी तल र माथि गर्ने ।
- हत्केला तल लैजाँदा श्वास छोड्ने र माथि लैजाँदा श्वास लिने ।
- ढाड–गर्धन सीधा होस् र मणिबन्धको जोर्नीबाहेक अरू अंग नचलाउने ।

यो व्यायाम १० पटक गर्ने ।

ग. नाडीलाई दायाँवायाँ घुमाउने

- दुवै हातलाई सीधा पसारेर मुट्ठी कस्ने ।
- ढाड–कम्मर–गर्धन सीधा होस् र ध्यान नाडीमा केन्द्रित होस् ।
- दुवै मुट्ठीलाई घडीको दुवै दिशातिर घुमाउने ।

प्रत्येक दिशाको घुमाइ १०–१० पटक पार्ने ।

२. कुहिनाको व्यायाम

- दुवै हातका कुहिनालाई खुम्च्याएर हत्केलाले काँधमा छुने ।
- केही वेर राखी कुहिनालाई पुनः सीधा गराउने ।
- ध्यान कुहिनामा केन्द्रित गर्दै सो अंग बलिष्ठ भएको महशूस गर्ने ।
- कुहिना पसार्दा श्वास लिने र खुम्च्याउँदा श्वास छोड्ने ।

कुहिना खुम्च्याउँदा हत्केलामा केही भार रहेको र सो भारलाई उठाउन खोजेजस्तो महशूस गर्ने

यो व्यायाम १० पटक गर्ने

३. काँधको व्यायाम

- दुवै हातलाई खुम्च्याएर हत्केलाले काँधमा छुने ।
- पाखुरा र कुहिनाले काखीतिर छुनेगरी र कुहिनाको सकेसम्मठूलो चक्र हुनेगरी हातलाई घुमाउने ।
- घुमाउँदा घडीको दुवै दिशामा घुमाउने ।
- ध्यान काँधमा केन्द्रित गर्दै बलिष्ठ भएको महशूस गर्ने ।

हरेक घुमाइलाई १०–१० पटक गर्ने ।

४. गर्धनको व्यायाम

क. गर्धन तलमाथि गर्ने

- वज्रासनमा बस्ने ।
- आँखा बन्द गर्ने र श्वास छोड्दै टाउकोलाई तल निहुराउने । चिउँडोले रुद्रघण्टीतिर छुनखोजोस् ।
- केहीवेर राखी श्वास लिँदै टाउको उठाउने, सीधा पार्ने र पछाडि तन्काउने ।
- ध्यान गर्धनमा केन्द्रित गर्दै सो अंग बलिष्ठ भएको महशूस गर्ने ।
- केही वेर राखी शिर ठाडो पारी विश्राममा जाने ।

यो व्यायाम ५ पटक गर्ने ।

ख. गर्धन दायाँवायाँ निहुराउने

- वज्रासनको पूर्वस्थिति ।
- श्वास छोड्दै टाउकोलाई दायाँ झुकाउने केही वेर राख्ने र श्वास लिँदै टाउकोलाई उठाउने र सीधा ठाडो पार्ने, केही वेर राख्ने ।
- श्वास छोड्दै टाउकोलाई वायाँतिर झुकाउने, केही वेर राख्ने र श्वास लिँदै टाउकोलाई उठाएर सीधा पार्ने ।
- ध्यान गर्धनमा केन्द्रित गर्दै सो अंग बलिष्ठ भएको महशूस गर्ने ।

यो व्यायाम ५ पटक गर्ने ।

ग. गर्धन घुमाउने

- वज्रासनको पूर्वस्थिति ।
- ढाड–कम्मर–गर्धन सीधा होस् ।
- विस्तारै टाउकोलाई चारैतिर घुमाउने ।
- घुमाउँदा टाउकोले काँध, घाँटी र पछाडिको भाग छोएको होस् ।
- ध्यान गर्धनमा केन्द्रित गर्दै टाउको शरीरमाथि गुडिरहेको जस्तो महशूस गर्ने ।

  यो व्यायाम दुवै दिशातिर ५–५ पटक गर्ने ।

उत्तमांग शिर अत्यन्त संवेदनशील अंग हो । यो व्यायामको अभ्यास गर्दा सावधानीपूर्वक र विस्तारै गर्नुपर्दछ ।

अनुहारको सूक्ष्म व्यायाम

१. आँखाको व्यायाम

क. दृष्टिसञ्चालन

दृष्टिसञ्चालन भनेको आँखाको दृष्टिलाई निश्चित दिशामा केन्द्रित गरी दिशापरिवर्त्तन गर्दैजाने हो । यो वज्रासन, पद्मासन या कुनै पनि सुखासनमा बसेर गर्न सकिन्छ । दृष्टिसञ्चालन गर्दा सावधानी लिनुपर्ने कुराचाहिं के हो भने जुन दिशामा दृष्टिलाई लैजाने हो त्यस दिशातर्फ लैजाँदा नाकदेखि नै नजिकका अंग जमीन अनि क्रमशः टाढा क्षितिजसम्म पुऱ्याउनेगरी विस्तारै लैजानुपर्छ । दृष्टिसञ्चालन निम्न छन्

- दृष्टिसञ्चालन : तल–माथि ।
- दृष्टिसञ्चालन : दायाँ–वायाँ ।
- दृष्टिसञ्चालन : छड्के पारेर – ।
- दृष्टिसञ्चालन : चारैतिर– ।

ख. नासाग्रदृष्टि

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ।।

–गीता, ६–१३ ।।

शरीर, गर्धन र शिरलाई सम(सीधा), अचल र स्थिर राखी आफ्नो नासिकाको अग्रभाग नाकको टुप्पोमा हेर्नुपर्दछ र नाकको टुप्पोबाहेक अरू कुनै पनि दिशामा हेर्नुहुँदैन ।

यो अभ्यासले आँखाको व्यायाम मात्र गर्दैन मस्तिष्कलाई पनि चुस्त बनाउँछ । यसको निरन्तर अभ्यासले मूलाधार चक्र जागृत हुन्छ ।

घ. शाम्भवी मुद्रा

आँखा खुला हुँदाहुँदै पनि केही नदेख्नु र आँखा बन्द गरेको अवस्थामा पनि देख्नु शाम्भवी मुद्राको लक्षण हो । **नेत्रान्तरं समालोक्य चात्मारामं निरीक्षयेत्** । वज्रासन, पद्मासन, सिद्धासन वा सुखासनमा बसेर आँखा नझिम्क्याइकन दृष्टिलाई दुई नेत्रान्तर या आाखीभुईं(भ्रूमध्य)को बीचमा स्थिर गर्नु शाम्भवी मुद्राको अभ्यास हो । यसले आँखाको दृष्टिशक्तिलाई बढाउनुका साथै कुण्डलिनी जागरणका लागि पनि राम्रो भूमिका निर्वाह गर्दछ ।

ङ. अंगुष्ठ त्राटक (बुढीऔंलामा दृष्टि)

आँखालाई कुनै लक्ष्यमा एक टक हेरिरहनु त्राटक हो । नासाग्रदृष्टि, शाम्भवी मुद्रा पनि त्राटकमै आधारित हुन् । वज्रासन, पद्मासन, सिद्धासन वा सुखासनमा बसेर आँखा नझिम्क्याइकन दृष्टिलाई सीधा अगाडि पसारिएको हातको बुढीऔंलाई हेर्नु अंगुष्ठत्राटक हो । यो अभ्यास दुवै हातको अंगुष्ठमा ५–५ पटक गर्नुपर्दछ ।

आँखाका व्यायामका हरेक क्रम सकिएपछि हत्केलालाई परस्परमा रगडी तातो बनाएर आँखामा स्पर्श गर्नुपर्दछ ।

२. मुखको व्यायाम

क. मुखभित्र

- जिउरोलाई तलमाथि, दायाँवायाँ र अगाडिपछाडि दवाव दिने ।
- जिउरोले दाँतका वरिपरि र चारैतिर दवाव दिने ।
- सीत्कारी श्वास लिँदै-छोड्दै दाँतमा हावाको दवाव पार्ने ।
- बंगारासहितका दाँतका पंक्तिलाई तलमाथि, दायाँवायाँ चलाउने ।
- मुखभरि हावा भरेर गाला फुलाउने ।
- सिंहासन गरी घाँटीको व्यायाम गर्ने ।

क. मुखबाहिर

- नाक खुम्च्याउने फुलाउने ।
- अनुहारको सबैतिर हातले नरम मालिश गर्ने ।
- नाक र कानलाई हातले तान्ने र मालिश गर्ने ।

शरीरका सम्पूर्ण अंगहरू चलाउने यौगिक सूक्ष्म व्यायाम व्यक्तिलाई फूर्तिलो र दीर्घजीवी बनाउने आश्चर्यजनक र सरल विधि हो ।

◆◆◆

शिथिलीकरण व्यायाम
(Loosening Exercise)

योगका आसनहरू गर्नुभन्दा पहिले शरीरमा खुकुलोपन ल्याउनका लागि शरीरका सबै अंग र जोर्नीहरू चलाउन गरिने व्यायामलाई शिथिलीकरण व्यायाम भनिन्छ ।

स्थिर दौड (मन्द गतिमा एकै स्थानमा दौडनु) (Jogging)

- ढाड सीधा पारेर उभिने । दुवै हातलाई मुठि पारेर छातीमा राख्ने । त्यसठाउँबाट अर्को ठाउँमा नसर्नेगरी उभिएकै स्थानमा दौडेको जस्तो गर्न शुरु गर्ने । बिस्तारैबिस्तारै गति बढाउँदै जाने । कुर्कुच्चा, नितम्ब संग ठोकिनपुगुन् ।
- श्वासलाई लयात्मक गतिमा चल्न दिने । शरीर खुकुलो पार्ने । यो क्रम केही वेर चलीरहोस् ।
- केही वेरपछि घुँडालाई छातीसम्म उठाएर यथास्थानमा तल–माथि गर्दै दौडको गति एकनास राख्ने ।
- दौडकै क्रममा खुट्टालाई बाहिरतिर हुत्याउने र घुँडा मोडेर दौडिरहने । यसो गर्दा पैताला पटकपटक माथितिर फर्किन्छन् ।
- थकाइ लागेपछि बिस्तारै गति कम गर्दै शरीरलाई शिथिल छोडेर विश्राम गर्ने ।

श्वासमार्गको शिथिलीकरण : मुखधौति

- अनुकूलता अनुसार सीधा उभिने । खुट्टालाई आधा–एक मिटर दूरीमा फैलाएर हत्केलालाई घुँडामा राख्ने । शरीरलाई अगाडि निहुराउने । यसो गर्दा शरीरको माथिल्लो भागको भार हत्केला र घुँडामा पर्दछ ।

- नाकले गहिरो सास लिने । फोक्सोमा हावा भरिइसकेपछि मुखबाट 'हाःहाः' ध्वनिका साथ बलपूर्वक बाहिर निकाल्ने । यो प्रक्रिया धेरै पटक दोहोऱ्याउने । यो क्रिया श्वासको गति सामान्य गर्न र शरीरमा तेज पैदा गर्नका लागि गरिन्छ ।

कुर्कुच्चाको शिथिलीकरण

- सीधा उभिने, दुवै हात सीधा शरीरमा मिलेको हुनुपर्दछ ।
- फोक्सोमा श्वास भर्दै हातलाई सीधा अगाडि लगी टाउकोतिर उठाउने ।
- शरीरलाई पञ्जामा सन्तुलित गर्ने ।
- श्वास छोड्दै हात तल ल्याउने र पैताला छुने ।

यो प्रक्रिया दश–बीस पटक गर्ने ।

घुँडाको शिथिलीकरण

- सीधा उभिने, दुवै हातलाई कम्मरमा मिलाएर सीधा राख्ने र गहिरो श्वास लिने ।
- मुखबाट श्वास छोड्दै घुँडालाई मोड्ने । कम्मरभन्दा माथिको भाग सीधा राख्ने । कुहिना बाहिर पर्नेगरी हातलाई कम्मरमा अड्याउने ।
- श्वास लिँदै फेरि सीधा उभिने ।

यो प्रक्रिया दश–बीस पटक गर्ने ।

नितम्बको शिथिलीकरण

- सीधा उभिने र गहिरो श्वास लिने ।
- कुर्कुच्चा सगै राखेर घुँडालाई बाहिरतिर फैलाउने । कुर्कुच्चा उठाएर श्वास छोड्दै बिस्तारै बस्ने । पञ्जाले शरीरलाई सन्तुलित गर्ने ।
- यही मुद्रामा हत्केलाले घुँडाको बाहिरतिर दवाव दिँदै फैलाउने ।
- फेरि सास लिँदै सीधा उभिने ।

पाद संचालनद्वारा शिथिलीकरण

- आरामले सीधा उभिने । हात जिउमा टाँसिएको अवस्थामा रहून् ।
- श्वास लिँदै घुँडा नमोडी दाहिने खुट्टालाई माथि उठाउने र केही समय राख्ने (नथाकुञ्जेल) ।
- श्वास छोड्दै दाहिने खुट्टा तल झार्ने ।
- श्वास लिँदै दाहिने खुट्टालाई नमोडी पछाडितिर लाने र केही वेर सन्तुलनमा रहने ।
- श्वास छोड्दै दाहिने खुट्टालाई यथास्थितिमा ल्याउने ।
- श्वास लिँदै दाहिने खुट्टाको घुँडा नमोडी दाहिनेतिर उठाउने र यो मुद्रामा केहीवेर उभिइरहने ।
- पुनः श्वास छोड्दै यथास्थितिमा ल्याउने ।
- श्वास लिँदै घुँडा नमोडी दाहिने खुट्टालाई वायाँतर्फ उठाउने र केही समय सन्तुलनमा राख्ने ।
- श्वास छोड्दै यथास्थितिमा फर्कने ।

वायाँ खुट्टाले पनि दायाँले जस्तै पुरै व्यायाम गर्ने ।

कम्मरको शिथिलीकरण

- श्वास लिँदै हात माथितिर तन्काएर उभिने र पछाडि निहुरिने ।
- श्वास छोड्दै पहिलेजस्तै उभिने, हात नमोडी अगाडि निहुरिने ।
- घुँडा नमोडी भुइँ छुने प्रयास गर्ने ।
- श्वास लिँदै घुँडा नमोडी हातलाई सीधा राखी उभिँदै पछाडितिर निहुरिने ।

यो व्यायाम चारदेखि पाँच पटक गर्ने । राम्रो अभ्यास भएमा चक्रासनको मुद्रामा पछाडिबाट पनि भुइँ छुन सकिन्छ ।

कम्मर दायाँबायाँ मर्काउने र मोड्ने व्यायाम

- खुट्टाको बीचमा झण्डै एक मिटरको दूरी बनाउने ।
- श्वास लिँदै हातलाई भूमिको समानान्तर हुनेगरी दायाँबायाँतिर उठाउने ।
- श्वास छोड्दै दाहिने कम्मरतिर निहुरिने । दाहिने हातलाई दाहिने कुर्कुच्चासम्म पुऱ्याउने । यसो गर्दा अगाडि र पछाडि निहुरनुहुँदैन ।
- यो मुद्रामा बायाँ हात सीधा माथितिर लम्बाकारमा ठडिएको हुनुपर्छ । दृष्टि यही हातको हत्केलातिर पर्नुपर्छ । यसपछि श्वास लिदै सीधा हुने ।

  यही प्रक्रिया बायाँतर्फ पनि गर्ने ।

  यस व्यायामलाई चार–पाँच पटक गर्ने ।

निहुरिने र घुम्ने

कम्मरलाइ दायाँबायाँ मर्काउने मुद्राअनुसार शुरु गरेर दायाँ हातले बायाँ खुट्टाको बुढीऔंला र बायाँ हातले दायाँ खुट्टाको बुढी औंला छुन कोशिस गर्ने । यसो गर्दा घुँडा मोड्नुहुँदैन ।

कम्मरलाई घुमाउने

- खुट्टाको बीचमा आधा मिटरको दुरी पारेर सीधा उभिने र दुवै हातलाई भुइँको समानान्तर पारी दुवैतिर फैलाउने ।
- खुट्टाले जमिनमा राम्ररी टेक्ने । दायाँ हात पछाडितिर सीधा फैलिनेगरी कम्मरलाई दाहिनेतिरबाट पछाडितिर घुमाउने । बायाँ हातको बुढीऔंलाले छातीलाई छुनेगरी कुहिनाबाट मोड्ने ।
- कम्मर घुमाउँदा श्वास छोड्ने ।
- श्वास लिने काम आफैं हुन्छ ।
- यही प्रक्रिया बायाँतर्फ पनि गर्ने ।

- कम्मरभन्दा तल खुट्टामा छुनुहुँदैन । शरीर सीधा बनाउँदा टाउको तथा घुँडालाई कुनै पनि अवस्थामा मोड्नुहुँदैन ।

यो व्यायाम गर्दा यसको गति लगातार बढाउने ।

कुमको जोर्नीको व्यायाम

- सीधा उभिने, दुवै हातलाई कम्मरसम्म सीधा झार्ने ।
- दाहिने हात पछाडि लैजाने र घुमाउँदै अगाडि ल्याउने ।
- विस्तारै हात घुमाउने गति बढाउदै जाने ।
- थाकेपछि गति घटाउँदै जाने र केही समयपछि विश्राम अवस्थामा पुग्ने ।
- यही व्यायाम बायाँ हातले पनि गर्ने ।
- फेरि, यही व्यायाम दुवै हातले गर्ने ।

घाँटीको शिथिलीकरण

- घुँडा टेकेर उभिने । दुवै घुँडालाई मिलाउने । कुर्कुच्चालाई पनि मिलाईराख्ने । पैताला माथि फर्केको हुनुपर्छ ।
- अगाडितिर निहुँरिँदै निधारलाई भुईंमा टेकाउने । हत्केलालाई शिरको दुवैतिर राख्ने ।
- अब, घुँडाले टेकेर अगाडि–पछाडि गर्ने ।
- अगाडि जाँदा श्वास लिने र पछाडि आउँदा श्वास छाड्ने । यस प्रकार पटक पटक गर्ने ।

अग्रतनन : अगाडिपट्टिको भागको शिथिलीकरण

बाघले जस्तै जिउ तन्काउने क्रिया : व्याघ्र तनन

- हत्केलालाई घुँडामा राख्ने । कुहिना सीधा र कुर्कुच्चा नजोडिएको अवस्थामा रहनुपर्छ ।
- मुखले बलपूर्वक श्वास छाड्दै शिरलाई भित्र पर्नेगरी अगाडि

निहुराउने । यसो गर्दा पिठ्युँ माथि उठेर उन्नत (Convex) हुन्छ ।

- श्वास लिदै घाँटी तानेर शिरलाई पुरै माथि उठाउने । पिठ्युँ तलतिर धस्सिएर अवनत (Concave) बन्दछ । यो समयमा आँखालाई पूरै उघारेर ठूलो पार्नुपर्छ ।
- यो प्रक्रियाको गति बढाउँदै जाने । थाकेको अनुभूति भएमा आरामसंग घोप्टोपरेर सुत्ने ।

यही क्रियालाई श्वासको लयमा बिस्तारैबिस्तारै मिलाउनुलाई व्याघ्रतनन भनिन्छ ।

पृष्ठ तनन : पछाडिपट्टिको भागको शिथिलीकरण

- तलतिर झुक्ने । हत्केला र पैतालालाई भुईंमा समानान्तर राखेर शरीर सन्तुलित बनाउने ।
- श्वास लिदै बुर्लुक्क उफ्रेर दुवै खुट्टालाई पछाडि लैजाने । यसो गर्दा पिठ्युँ लगभग अवनत (Concave) हुनुपर्दछ । टाउकोलाई माथि खिच्ने । सम्पूर्ण शरीरलाई अगाडि खिचेको महसुस हुनुपर्दछ । पैताला र कुर्कुच्चा जोडिएको अवस्थामा हुनुपर्दछ ।
- उफ्रेर श्वास फाल्दै दुवै पैताला अगाडि लैजाने । यसो गर्दा पैतालालाई हत्केलाको बीचमा पार्नुपर्छ ।

यसलाई विस्तारै विस्तारै प्रारम्भ गर्ने र गतिलाई क्रमशः बढाउँदै जाने ।

यस व्यायामलाई १५ पटक गर्ने ।

◆◆◆

श्वासको व्यायाम

योगासन गर्नुभन्दा पहिले श्वास–प्रश्वासको व्यायाम गर्नाले श्वासको गति कम र सन्तुलित हुन्छ । शरीरलाई आवश्यक विश्राम पनि मिल्दछ । यसबाहेक यस्तो व्यायामले व्यक्तिलाई आसनको अभ्यास गर्दा शरीरका अन्य अवयव चलाउने बेलामा हुने श्वास प्रश्वास प्रति सचेत र संवेदनशील पनि बनाउँदछ । श्वास प्रक्रियामा पूरक (श्वास लिने)को अपेक्षा रेचक(श्वास छाड्ने)को अवधि लामो र लयात्मक हुनुपर्दछ । श्वासको गति मत्थर हुनेबित्तिकै साधकको शरीर संवेदनशील र मानसिक रूपमा शान्त र सचेत भएको पनि अनुभूति हुन्छ ।

नोट : हात छाती र पेटका दुवैतर्फको पेशीमा ध्यान राख्नुपर्दछ । शरीरका मुख्य अवयवका स्पन्दनको गति अनुभव गर्दै तिनलाई उचित ढंगले व्यवस्थित गर्नुपर्दछ । श्वासको गति र शारीरिक अवयवको स्पन्दनमा एउटै लय बनाउने प्रयास गर्नुपर्दछ । व्यायामको क्रियामा निपूणता आएपछि आँखा वन्द गरेर पनि अभ्यास गर्नसकिन्छ ।

हात चलाएर गर्ने श्वसन

- सीधा उभिने । हातलाई जमीनको समानान्तर पारी दुवैतिर फैलाउने हत्केलालाई छातीमा राख्ने । यस अवस्थामा औंलाहरू जोडिएका हुन्छन् ।
- श्वास लिएर दुवै हातलाई सकेसम्म तन्काउँदै पछाडि फैलाउने । यसो गर्दा छाती फैलिन्छ । हात त्यही उचाइमा पछाडि जान्छन् ।

यस व्यायामलाई दश पटक गर्ने ।

हात तन्काएर गर्ने श्वसन

- हत्केलालाई छातीअगाडि ल्याएर औंलाहरूलाई मिलाउने । कुहिनालाई शरीरको दुवैतिर तेर्सो पारेर फैल्याउने । हत्केलालाई छातीतिर फर्काउने ।
- विस्तारै श्वास लिँदै हत्केलालाई उल्टो पारेर दुवै हात सीधा पार्ने । हात पुरै तन्काउँदा हत्केला छातीको विपरीत दिशातिर फर्केका हुन्छन् ।
- श्वास छोड्ने क्रममा पुनः हत्केलालाई पूर्वावस्थामा फर्काउने । हातलाई छातीको नजिक ल्याउने । हत्केला छातीतिर फर्किन्छन् ।
- यो व्यायाम दश पटक गर्ने ।
- यो व्यायामका अरू दुई तरिका पनि छन् ।
- दुवै हात तेर्सो नपारी भुइँसित पैतालीस डिग्रीको कोण बनाएर अगाडि तन्काउने ।
- हातलाई सीधा लम्बाकारमा शिरको माथितिर तन्काउने ।

कुर्कुच्चा तन्काएर गर्ने श्वसन

- सीधा उभिने र दुवै हात शरीरसंग सीधा राख्ने ।
- श्वास तान्दै दुवै हातलाई शिरको माथितिर खिच्ने र पञ्जाको बलमा उभिने ।
- श्वास छोड्दै दुवै हात तल ल्याउने तथा शरीरलाई आराम दिंदै उभिने क्रममा पूरै पैतालाले टेक्ने ।

यस प्रक्रियालाई पाँच पटक गर्ने ।

◆◆◆

दण्डबैठक

दण्ड र वैठक हाम्रा परम्परागत व्यायाम हुन् । शरीरलाई सुडोल बनाउने र शक्तिशाली बनाउने उद्देश्यले कुस्तीबाज पहलमानहरूले दिनहुँ यो व्यायाम गर्दथे । हिजोआज खेलकूद र पहलमानी नियमित व्यायामको अभ्यासबाट हटेर व्यावसायिक भएकाले यस्ता कुराका अभ्यासीभन्दा दर्शक र प्रदर्शकको जमात बढेको देखिन्छ । यसैले यो परम्परागत व्यायामको अभ्यास ओझेलमा परेजस्तो देखिन्छ । तर आ–आफ्नो समय र सुविधा अनुसार केही न केही यस्ता खेलकूद र व्यायाम पनि गर्ने गर्नुपर्दछ । यिनले साहस र शारीरिक क्षमतालाई बढाउनुका साथै योगसिद्धिकर भावको पनि विकास हुने भएकोले दण्ड र वैठकको व्यायामलाई लोक–जीवनमा पुनःस्थापित गर्ने उद्देश्यले यिनको सामान्य परिचय यहाँ दिन खोजिएको छ ।

आफ्नो शारीरिक अवस्था अनुसार दण्ड तथा बैठकको अभ्यास गर्नुपर्ने हुन्छ ।

दण्ड

दण्ड १२ प्रकारका छन् ।

१. साधारण दण्ड

हातका पञ्जा र गोडाका पैतालाले टेकी ढाड उठाउँदै पर्वतासनजस्तो बनाउने, अनि छातीले भुइँ छुने र टाउको उठाउँदै आकाशतर्फ हेर्ने । पुनः पहिलेकै स्थितिमा फर्कने र सोही प्रक्रिया दोहोऱ्याउने ।

२. राममूर्ति दण्ड

हात र पैतालाले टेकी पिठ्युँको भाग उठाउँदै पर्वतासनजस्तो बनाउने अनि छातीले भुइँ छोएजस्तो गरी शरीर अगाडितर्फ लगेर

माथि उठाई आकाशतर्फ हेर्ने र शरीरलाई फेरि पछाडि ल्याउने । अघिल्लोभन्दा फरक यसमा शरीर अगाडि र पछाडि गरिन्छ ।

३. वक्षविकास दण्ड

दुवै हातका औंलाका टुप्पाहरू एक आपसमा फर्काएर छातीको दायाँवायाँ केही पर हातको पञ्जाले पनि टेक्ने र तल माथि गर्दै छातिले भुइँ छुने कोशिस गर्ने ।

४. हनुमान दण्ड

पहिले पर्वतासनमा बसी दायाँ गोडालाई अगाडि ल्याई छातीनजिक टेक्ने । छातीले तीन पटक भुइँ छुँदै माथि हेर्दैगर्ने । यसरी नै वायाँ गोडालाई पनि अगाडि ल्याएर गर्ने ।

५. वृश्चिकदण्ड (क)

पर्वतासनमा बस्ने र गोडाहरूलाई पालैपालो माथितर्फ फाल्दै आबाज नआउने गरी विस्तारै भुइँमा राख्दैगर्ने ।

६. वृश्चिकदण्ड (ख)

वृश्चिकदण्ड(क) जस्तै गरी गोडालाई माथितिर फाल्ने तर तल राख्दा एउटा गोडाले (पहिले दाहिनेले) अर्को गोडामा अर्थात् विपरीत अङ्गतर्फ टेकाउने । पहिलेकै अवस्थामा आई अर्को गोडाले पनि त्यसै गर्ने ।

७. पार्श्वदण्ड

हत्केलाले टेकी गोडा केही माथितिर फाल्ने । गोडा तल झार्दा एउटा गोडालाई अर्को गोडाको मुनिबाट छिराई सीधा तेर्स्याउने र शरीरको माथिको भाग उठाई आकाशतर्फ हेर्ने । अनि पहिलेकै

अवस्थामा फर्की गोडा माथितिर फालेर अर्को गोडाले पनि गर्ने । यसमा पहिले दाहिने र पछि देब्रे गोडाले गर्नुपर्दछ ।

८. चक्रदण्ड

हत्केलाले टेकेर टुक्रुक्क बस्ने । हात उठाउने र राख्ने । चाल मिलाउँदै पहिले दायाँ गोडालाई अगाडिबाट जाँतो वा चक्रजस्तै घुमाउने र पछि वायाँ गोडालाई घुमाउने । यसैगरी पालैपालो गर्ने ।

९. पलट दण्ड

हत्केलाले दायाँ–वायाँ जमीनमा टेकी भ्यागुतोजस्तो बस्ने । शरीरलाई दुई हातको बीचबाट अगाडि सार्ने र केहीवेर आकाशतिर हेर्ने । अनि, पञ्जाले शरीरलाई धान्दै पछाडितिर पसार्ने । यसरी शरीरलाई अगाडिपछाडि गर्ने ।

१०. शेर दण्ड

हत्केलाले दह्रोसँग टेकी गोडा माथि पर्नेगरी शरीरलाई ठड्याउने र केहीबेर रोकिने । विस्तारै शरीरलाई तल ल्याई अगाडिको भाग उठाएर माथि हेर्ने । पुनः यो प्रक्रिया दोहोर्‍याउने ।

११. सर्प दण्ड

हत्केला र पैतालाले टेकी शरीरलाई सीधा दण्डजस्तो बनाउने । चिउँडोले भुइँमा छोएजस्तो गरी तीनपटक तलमाथि गरेपछि एक छिन टाउको माथि उठाइराख्ने । पुनः यसरी नै सर्पजस्तो गरी टाउको भुइँमा राख्ने र माथि उठाउँने गर्ने ।

१२. मिश्रदण्ड

हत्केलाले टेकी टुक्रुक्क बस्ने । गोडालाई हल्कासँग पछाडि फाल्ने । छातिमाथिको भाग उठाई मास्तिर हेर्ने, फुर्तिका साथ गोडालाई फेरि अगाडि ल्याउने । यसरी गोडा फाल्दा एक, छाती उठाउँदा दुई र पहिलेकै अवस्थामा फर्कंदा तीन पटक गर्ने । त्यस्तै गोडा पछाडि फाल्दा एक, एकैचोटि अगाडि ल्याउँदा दुई गर्दै, १-२, १-२ गर्ने ।

बैठक

बैठक आठ प्रकारका छन् ।

१. साधारण अर्ध बैठक

गोडालाई केही फटयाएर सीधा उभिने । हात कम्मरमा राखी कुर्सीमा बसेजस्तो गरी आधा बस्ने र उठ्ने गर्ने ।

२. साधारण पूर्ण बैठक

गोडा केही फट्याएर सीधा उभिने । हात छातीको अगाडितर्फ तन्काएर उठबस गर्ने ।

३. राममूर्ति बैठक

अघिजस्तै गरी सीधा उभिने, हातहरू दह्रोसँग मुठी पारेर बस्न खोज्ने, केही बेर अडिने र उठ्ने । यही क्रिया दोहोऱ्याउने ।

४. पहलमानी बैठक (क)

सीधा उभिएर हातलाई मुठी पार्ने र उफ्रिएर अगाडि गई टुक्रुक्क बस्ने । फेरि उफ्रिंदै पछाडि गई पहिलेकै ठाउँमा आउने ।

५. पहलमानी बैठक (ख)

सीधा उभिने, हातलाई हलुका मुठी पार्दै १,२, ३.... गर्दै तीन उफ्राइ अगाडि जाने र उल्टो उफ्रेर एकै उफ्राइमा पहिलेकै ठाउँमा आउने ।

५. हनुमान बैठक (क)

गोडा फट्याएर एकै उफ्राइमा सीधा उभिने, हातलाई छातीको सीधा अगाडितिर तन्काउने । हात र छातीको स्थिति यथावत् राख्दै कुर्कुच्चामा बस्ने । बायाँ गोडा तन्काइराख्ने । एकछिनपछि उठ्दै सीधा हुने र बायाँतर्फ पनि त्यसरी नै बस्ने । यही प्रक्रिया दायाँ बायाँ गर्दै दोहोऱ्याइरहने ।

७. हनुमान बैठक (ख)

गोडा फट्याई हात कम्मरमा राखेर उभिने । कम्मर र गोडालाई मोड्दै दायाँ घुँडा खुम्च्याई बस्ने अभ्यास गर्ने । ढाड सीधा गरी माथि हेर्ने । अब, विस्तारै सीधा हुँदै उठ्ने र बायाँतर्फ मोडिँदै बायाँ घुँडा खुम्च्याई बस्ने अभ्यास गर्ने । एकातिरको घुँडा खुम्च्याउँदा अर्कोतिरको गोडा सीधा तन्किएको हुनुपर्दछ ।

८. हनुमान बैठक (ग)

गोडा केही फट्याएर उभिने र हातहरूलाई मुठी पारी बुढीऔंलाले कुममा छोएर राख्ने । अब पालैपालो दायाँ गोडामा र बायाँ गोडामा बस्ने र उठ्ने अभ्यास गर्ने । एकातिर बस्दा अर्कोतिरको गोडा खुम्चिएको हुनुहुँदैन । ढाडदेखि गर्धन र टाउको सम्मको भाग सीधा हुनुपर्दछ ।

◆◆◆

योगासन र सूर्य नमस्कार

अष्टांगयोगमध्ये आसन एक हो । हिजोआज आसन नै योग हो भन्ने ठानिन्छ । सर्वप्रथम आसनलाई योगका आठ अंगमध्येको एक हो भन्ने बुझ्नु जरुरी छ । योगका अन्य अन्य अंग यम, नियम, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि हुन् । आसन योगको तेस्रो अंग हो । यीमध्ये प्राणायामदेखि समाधिसम्मका अंग योगका मुख्य अंग हुन् भने यम, नियम र आसन योगका सहायक या आधारभूत अंग हुन् । प्राणायामदेखि समाधिसम्मका चरण पार गर्दा लामो समयसम्म एउटै आसनमा बस्नुपर्ने हुन्छ । आसन भनेकै लामो समयसम्म एउटै आसनमा आरामसाथ टिकिरहनु हो–**स्थिरसुखमासनम्** । यसैले आसन सिद्ध नगरेसम्म योगका अन्य चरणहरूसम्म पुग्न सकिँदैन । आसन योगको महत्वपूर्ण अंग हो तर आसन नै योग चाहिं होइन । ध्यान र समाधि योगका चरम उत्कर्ष हुन् ।

सूर्य नमस्कारः सम्पूर्ण योगासन

योगासन र प्राणायामको लागि सूर्य नमस्कार प्रारम्भिक कडीजस्तै हो । यो शिथिलीकरण र योगासन बीचको हो । यस अभ्यासले शरीरमा आवश्यक लचिलोपना प्राप्त हुन्छ जसलेगर्दा आसन र प्राणायाम गर्न सजिलो हुन्छ । सूर्य नमस्कार सामान्यतः सूर्योदय या सूर्योदयको समयमा सूर्यतिर फर्केर निम्न श्लोक उच्चारण साथ गरिन्छ ।

ॐ हिरणमयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखम् ।
तत्वं पूषन्नपावृणु सत्यधर्माय दृष्टये ।।

हे सूर्यदेव ! कुनै भाँडोको मुखमा लगाइएको बिर्कोले बाहिरी वस्तुलाई भित्र जान रोकेजस्तै तिम्रो प्रदीप्त हिरणमय पिण्डस्वरूपको

ढक्कनले सत्यको प्रवेशद्वारलाई ढाकेको छ । कृपया मलाई सत्य र धर्म देखाउन त्यो ढक्कनलाई उघारिदेऊ ।

सूर्य नमस्कारका मुख्य दुई विधि छन् । एउटा विधिअनुसार एक चक्रमा १२ चरण हुन्छन् । अर्को विधिअनुसार १० चरण हुन्छन् । प्रत्येक चक्र ॐकारबाट प्रारम्भ हुन्छ । त्यसपछि बीजमन्त्र र सूर्यको पर्यायवाची शब्दको उच्चारण गरिन्छ ।

१. ॐ ह्रां मित्राय नमः ।
२. ॐ ह्रीं रवये नमः ।
३. ॐ ह्रुं सूर्याय नमः ।
४. ॐ ह्रैं भानवे नमः ।
५. ॐ ह्रौं खगाय नमः ।
६. ॐ ह्रः पूष्णे नमः ।
७. ॐ ह्रां हिरण्यगर्भाय नमः ।
८. ॐ ह्रीं मरीचये नमः ।
९. ॐ ह्रूं आदित्याय नमः ।
१०. ॐ ह्रैं सवित्रे नमः ।
११. ॐ ह्रौं अर्काय नमः ।
१२. ॐ ह्रः भाष्कराय नमः ।

पूर्वस्थिति

कुनै आसन वा क्रिया गर्नुपहिले शरीरलाई जुन अवस्थामा राख्नुपर्नेहो त्यस शारीरिक अवस्थालाई पूर्वस्थिति भनिन्छ ।

तन्केर सीधा उभिने । कुर्कुच्चा परस्परमा मिलेको हुनुपर्दछ । दुवै

हात नमस्कार मुद्रामा जोडिएको हुनुपर्दछ । हातका बुढी औंलाले छातीको बीच भागमा स्पर्श गरेको हुनुपर्दछ । कुहिनालाई बाहिर निकाल्नुपर्दछ । कुहिना र नाडीको बीचको भाग भुइँसँग समानान्तर हुनुपर्दछ । आँखा चिम्लिएको, चेहरा अगाडि फर्केको, स्वशन गति सामान्य हुनुपर्दछ ।

चरण १. गहिरो श्वास लिदै हत्केलालाई शिरमाथि लैजाने । हात माथि लैजाँदा पाखुरा कानसित जोडिएको हुनुपर्दछ । यसपछि कम्मरलाई सकेजति पछाडि झुकाउने । शिरको पछाडिको भागले काँधको पेशीमा टेक्दछ । पिठ्युँ पछाडि बक्राकार बनेर तन्किन्छ । कुहिना मोडिनुहुन्न । यो प्रक्रिया श्वास लिएर गरिन्छ ।

चरण २. श्वास छोडेर घुँडा नजोडिकन अगाडि झुक्ने । निधारले घुँडा छुन कोशिश गर्ने र दुवै हत्केलाले पैताला छुनेगरी जमिनमा टेक्ने ।

चरण ३. दाहिने घुँडा नमोडिकन पछाडि सीधा तन्काउने । दाहिने घुँडाले जमिनमा स्पर्श गर्दछ । वायाँ तिघ्राले छातिको वायाँ भागमा दवाव बनाउँदछ । घाँटी अगाडि पारेर माथि तन्काउने र अनुहारले माथि हेर्ने । आँखा पूरा खुलेको हुनुपर्दछ । यसो गर्दा कम्मरको तल्लो भागमा दवाव पर्दछ । यो पूरा प्रक्रियामा श्वास भित्र तानिएको हुन्छ ।

चरण ४. अब, बायाँ खुट्टालाई पनि दाहिने खुट्टाको समानान्तर पारी

पछाडि लाने शरीर पूरा तन्केर जमिनसँग ३० डिग्रीको कोण बनाउँदछ । दुवै हत्केला र खुट्टाको पञ्जाको भरमा शरीर अडिएको हुन्छ । यस मुद्रामा श्वास बाहिर आउँछ ।

चरण ५. घुँडालाई जमिनमा टेकाउने । कम्मरलाई कुर्कुच्चातिर दबाउने । अगाडि झुक्ने र निधारले जमिन छुने । हत्केला र पैताला चौथो चरणको अवस्थाबाट विस्थापित हुँदैनन् । श्वास–प्रश्वास सामान्य हुन्छ । कम्मर पछाडि र कुर्कुच्चातिर दवाउने बेलामा भने श्वास लिइन्छ ।

चरण ६. यो साष्टाङ्ग मुद्रा हो यस मुद्रामा शरीरका ८ अंग– निधार, छाती, दुई हत्केला, दुई घुँडा र दुई पैतालाले जमिनलाई छोएका हुन्छन् । बाँकी शरीर माथितिर तन्किएर उठेको हुन्छ ।

चरण ७. श्वास लिँदै शिरलाई पछाडि तन्काउने जसले गर्दा पिठ्युँमा तनाव पैदा गर्दछ । शरीर हत्केला र पैतालाको बलमा सन्तुलित हुन्छ । आँखा खुला, कुहिना सीधा घुँडा तन्किएका हुन्छन् ।

चरण ८. घुँडा र कुहिनालाई नमोडिकन पैताला र हत्केलाको बलमा टेकेर कम्मरलाई मास्तिर उठाउने । शिरलाई तलतिर लैजाने र च्युँडोलाई रुद्रघण्टी (Jugular notch) मुन्तिर जोड्नखोज्ने । कुर्कुच्चालाई पछिल्तिर धकेल्दै जमिनमा छुन कोशिश गर्ने । यी सबै प्रक्रियामा श्वास छोडिन्छ । कम्मर माथि उठेर पर्वत जस्तो आकार बनाउँदछ ।

चरण ९. चरण ५ को अवस्थामा आउने ।

चरण १०. दुवै हत्केलाले भुइँमा टेकेर बीचमा दाहिने खुट्टाको पैतालाले टेक्ने । यसले गर्दा दाहिने तिघ्राको दवाव छातीको दाहिनेतिर पर्दछ । देब्रे खुट्टा पछाडितिर तानिएको हुन्छ । बायाँ घुँडाले भूइँमा टेकेको हुन्छ । कम्मर तल झुकेर दवाव सृजना गर्दछ । घाँटी तन्केको हुन्छ र टाउको माथितिर उठेको हुन्छ । आँखा खुला । श्वास लिईरहेको अवस्था ।

चरण ११. श्वास छोड्दै दुवै हातलाई सीधा तन्काउँदै तल झारेर खुट्टाका पैतालाको दुवैतिर राख्ने । घुँडा सीधा तन्काएको अवस्थामा राख्ने । टाउकोलाई तलतिर निहुँराउँदै निधारले घुँडालाई छुन कोशिश गर्ने ।

चरण १२.श्वास लिदै प्रारम्भको स्थितिमा फर्कने ।

१० चरणको सूर्यनमस्कारमा ५ र ९ चरणका मुद्रा अपनाइदैन ।
सूर्य नमस्कार सम्पूर्ण योग वा सम्पूर्ण व्यायाम हो ।
यसको नियमित अभ्यासले सम्पूर्ण आसनको फल दिन्छ ।

◆◆◆

योगासन र प्रज्ञायोग

गायत्री परिवारका संस्थापक श्रीराम शर्मा आचार्यको प्रज्ञायोग अहिले निकै लोकप्रिय बनेको छ । प्रज्ञा भनेको बुद्धि हो । बुद्धिको परिष्कारसहित शरीरको व्यायाम पूरा गरिदिने योग नै प्रज्ञायोग हो । यसमा १६ आसनहरू छन् । प्रज्ञा, सुस्वास्थ्य, समृद्धि र आनन्दको लागि प्रज्ञायोग प्रभावकारी मानिएको छ । विशेष गरेर व्यस्त जीवनका मानिसहरूका लागि प्रज्ञायोग छोटकरी पनि हो र पूर्ण पनि हो । आसन, प्राणायाम, ध्यान र गायत्री मन्त्रोच्चारण समेत भएकाले प्रज्ञायोगको अभ्यासबाट समग्रमा फाइदा हुने योगका जानकारहरू बताउँदछन् । शरीरका सबै अंग–अवयवहरू, जोर्नी, मांसपेशी तथा नाडीतन्तुलाई समेत व्यायाम दिने भएको र साथै बाल, वृद्ध, युवा सबैका लागि उपयोगी भएकोले यहाँ प्रज्ञायोगको संक्षिप्त वर्णन गरिएको छ ।

पूर्वस्थिति

पूर्वक्षितिजतिर दृष्टि फिँजाएर उभिएको स्थिति ।

सूर्यको प्रार्थना गर्ने ।

ॐ विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव ।
यद् भद्रं तन्न आ सुव ।।

हे सविता–देवता ! तिमी मेरा सम्पूर्ण दुर्गुण र दुर्व्यसन जस्ता पापकर्महरूलाई हटाइदेऊ र कल्याणकारी भावहरू जति छन् तिनलाई चाहिँ हट्नबाट जोगाइदेऊ ।।

मन एकाग्र होस् । ढाड–कम्मर–गर्धन सीधा हुन् । उदाउँदो

सूर्यको दर्शनले शरीरमा सूर्यशक्ति र प्राणशक्ति स्फूर्त्त भएको अनुभूति होस् । अब, गायत्रीका मन्त्रहरू उच्चारण गर्दै आसनमा प्रवेश गर्ने ।।

१. ताडासन

ॐ भूः ।। मन्त्रका साथ

- दुवै हातलाई शिरमाथि सीधा पारेर तन्काउने ।
- कुर्कुच्चालाई उठाएर पञ्जाको बलमा शरीरलाई तन्काएर उभ्याउने ।
- टाउकोलाई आकाशतिर र दृष्टिलाई अगाडितिर तन्काउने ।
- श्वास भर्दै शरीरलाई सकेजति माथि तन्काएर स्थिर रहने ।

२. पादहस्तासन

ॐ भुवः ।। मन्त्रका साथ

- ताडासनको स्थितिबाट श्वास छोड्दै निहुरिने ।
- घुँडा र कुहिनालाई नमोडी हत्केलाले खुट्टालाई छुने कोशिस गर्ने ।
- टाउकोले घुँडालाई छुने र छातीले तिघ्राहरूलाई छुने कोशिस गर्ने ।
- केही बेर श्वास रोकेर त्यही स्थितिमा रही श्वास भर्दै पूर्वस्थितिमा फर्किने ।

३. वज्रासन

ॐ स्वः ।। मन्त्रका साथ

- दुवै खुट्टालाई मोडेर या घुँडा मारेर भुईंमा बस्ने ।

- खुट्टाका पैताला माथि फर्किएका र बुढीऔंला परस्परमा छोइएका स्थितिमा हुनुपर्छ् ।
- ढाड–कम्मर–गर्धन सीधा हुनुपर्छ ।
- हत्केलालाई घुँडामाथि वा नाभिमुनि राख्ने ।
- श्वासप्रश्वास सामान्य राखेर केही वेर यही आसनमा स्थिर रहने ।

४. उष्ट्रासन

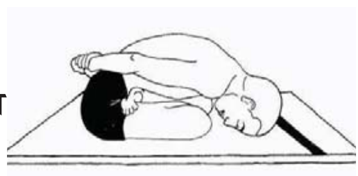
ॐ तत् ।। मन्त्रका साथ

- दुवै खुट्टा उठाएर कम्मर सीधा पार्ने । घुँडा टेकेर शरीरलाई सन्तुलित गर्ने ।
- दुवै हातले कम्मरलाई समातेर विस्तारै पछिल्तिर निहुरिने ।
- हातले कुर्कुच्चालाई समाउने । छातीलाई सकेजति तन्काउने ।
- श्वास लिंदै छाती फुलाउने र केही वेर श्वास रोकेर स्थिर रहने ।
- श्वास छोड्दै छाती खुम्च्याउने ।

५. योगमुद्रासन

ॐ सवितुः ।। मन्त्रका साथ

- उष्ट्रासनबाट विस्तारै वज्रासनमा आउने ।
- दुवै हातलाई पछाडि लगेर



औलाहरूको सिक्री बनाउने ।

– श्वास छोड्दै कम्मरलाई विस्तारै निहुराउने निधारले भुईमा छुने कोशिस गर्ने ।

– दुवै हातलाई मेरुदण्डबाट उचालेर तन्काउने ।

६. अर्धताडासन

ॐ वरेण्यम् ।। मन्त्रका साथ

– योगमुद्रासनबाट श्वास भर्दै टाउको उठाएर वज्रासनको स्थितिमा आउने ।

– ढाड–कम्मर–गर्धनलाई सीधा अवस्थामा राख्ने ।

– श्वास भर्दै दुवै हातलाई तनक्क तन्काएर माथि उठाउने ।

– केही वेर श्वास रोकेर स्थिर रहने ।

– श्वास छोड्दै विश्रामको अवस्थामा जाने ।

७. शशाङ्कासन

ॐ भर्गः ।। मन्त्रका साथ

– वज्रासनमा आउने ।

– ढाड–कम्मर–गर्धनलाई सीधा अवस्थामा राख्ने ।

– श्वास छोड्दै कम्मरलाई मोडेर छाती र पेटलाई अगाडि निहुराउने ।

– हात तनक्क पारेर अगाडितिर पसार्ने ।

- हत्केलालाई भुईंमा राख्ने र निधारले भुईं छुने कोशिस गर्ने ।

८. भुजङ्गासन

ॐ देवस्य ।। मन्त्रका साथ

- हातखुट्टालाई यथावत् राखी कम्मरलाई शशाङ्कासनको स्थितिबाट उठाएर सीधा गर्ने ।
- छातीलाई अगाडितिर तन्काउँदै जिउलाई माथितिर उठाउने ।
- कम्मरमुनिको भागले भुईंलाई छोएको हुनुपर्छ र दुवै कुहिना सीधा हुनुपर्छ ।
- दृष्टि माथितिर, घाँटी तन्किएको अवस्थामा ।
- फणा उठाइरहेको सर्पको आकृति र भावमा आफूलाई महशूस गर्ने ।
- जिउलाई उठाउँदा श्वास भर्ने ।

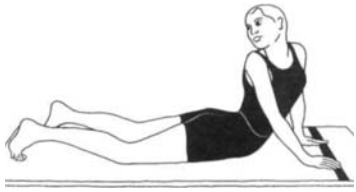
९. तीर्यग् भुजङ्गासन (वायाँ)

ॐ धीमही ।। मन्त्रका साथ

- यथावत् भुजंगासनमा रहने ।
- कम्मरलाई उठाएर छातीलाई बायाँतिर तन्काउँदै जिउलाई वायाँ पारेर उठाउने ।
- पछाडि हेर्ने सकभर कुर्कुच्चालाई हेर्न कोशिस गर्ने ।

१०. तीर्यग् भुजङ्गासन (दायाँ)

ॐ धियो ।। मन्त्रका साथ



- यथावत् भुजंगासनमा रहने ।
- कम्मरलाइ दायाँतिर तन्काउने ।
- अरू सबै क्रम तीर्यग्भुजङ्गासन वायाँ जस्तै गर्ने ।

११. शशाङ्कासन

ॐ यो नः ।। मन्त्रका साथ

- यथावत् भुजंगासनमा रहने ।
- कम्मर र हात–खुट्टा यथास्थानमा राख्ने
- घुँडालाई खुम्च्याँउदै भू–नमनको अवस्थामा आउने ।
- ७ नम्बरको अवस्थामा रहने ।

१२. अर्धताडासन

ॐ प्रचोदयात् ।। मन्त्रका साथ

- शशाङ्कासनबाट दुवै हात उठाउने, टाउकोमाथि लैजाने र सीधा तन्काउने ।
- ६ नम्बरको अवस्थामा रहने ।

१३. उत्कटासन

ॐ भूः ।। मन्त्रका साथ

- वज्रासनको अवस्थामा आउने ।
- दुवै खुट्टाका पञ्जाले टेक्ने र ढाड सीधा पार्ने ।

- कुर्सीमा बसेको जस्तो स्थिति बनाउने ।
- दुवै हातलाई छातीतिर लैजाने र नमस्ते मुद्रा बनाउने ।
- श्वास भरेर भित्र रोकी केही वेर यही आसनमा स्थिर रहने ।

१४. पादहस्तासन

ॐ भुवः ।। मन्त्रका साथ

- उत्कटासनबाट सीधा उभिने ।
- श्वास छोड्दै कम्मरलाई मोडेर निहुराउने ।
- हातले पैताला समाउने र निधारले घुँडामा छुने कोशिस गर्ने ।
- घुँडा र कुहिनालाई सीधा राख्ने ।

१५. ताडासन

ॐ स्वः ।। मन्त्रका साथ

- पादहस्तासनबाट उठेर सीधा उभिने ।
- दुवै हातलाई टाउकोमाथि लगेर नमस्ते मुद्रामा सीधा पार्ने ।
- कुर्कच्चा माथि उचालेर शरीरलाई पञ्जाको भरले सन्तुलित पारेर उभ्याउने ।
- दृष्टि आकाशतर्फ शरीर माथितिर सकेसम्म तन्किएको अवस्थामा राख्ने ।

१६. ॐमन्त्रोच्चारण

ॐ तत्सवितुर्वरेण्यम् ।। मन्त्रका साथ

- हातमा मुट्ठी पारेर पहलमानको जस्तो स्थिति बनाउने ।
- आफू शक्तिशाली भएको महशूस गर्ने ।
- पाखुरामा बल आउने गरी कुहिना खुम्च्याउँदै ॐ मन्त्र उच्चारण गर्ने ।

यसरी प्रज्ञायोगका १६ आसन पूरा हुन्छन् ।

प्रज्ञायोग गर्दा,

- न्यूनतम तीन चक्र गर्नुपर्दछ ।
- प्रत्येक चक्रमा गायत्री मन्त्रोच्चारण गर्नुपर्दछ ।
- श्वास–प्रश्वासको विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ ।
- आफू सकभर एकाग्र, ध्यानस्थ र पवित्र भावमा रहन प्रयत्नशील रहनुपर्छ ।
- शरीरमा स्फूर्त्ति र शक्ति, मनमा धैर्य र आनन्दको अनुभूति गर्नुपर्छ ।

◆◆◆

केही मुख्य योगासनहरू

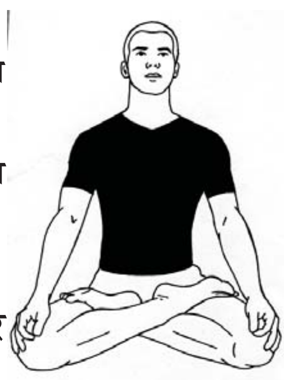
बसेर गर्ने आसनहरू

१. वज्रासन

- दुवै खुट्टा खुम्च्याएर (घुँडा मारेर) खुट्टामाथि बस्ने ।
- खुट्टाका औंला र कुकुच्चाले नितम्बमा स्पर्श गरेको महशूस गर्ने
- मेरुदण्ड, गर्धन सीधा पार्ने ।
- दुवै हातलाई तिघ्रामाथि घुँडा छुनेगरी राख्ने ।
- कुहिनालाई सीधा पार्ने कोशिस गर्ने ।

यो आसनले घुँडा दुख्ने, ढाड दुख्ने, नशा च्यापिने जस्ता समस्या हुन दिंदैन । खाना पचाउनका लागि यो आसन सहायक हुन्छ । योगका आसनहरू खानापछि गर्न मिल्दैन । तर, वज्रासन खानापछि पनि गर्नसकिन्छ । गरेमा पाचन प्रणालीमा राम्रो प्रभाव पर्दछ । ध्यान, प्राणायामका लागि यो आसन सहज हुन्छ ।

२. पद्मासन



- भुईंमा एक खुट्टालाई अर्को खुट्टामाथि राखेर बस्ने ।
- पैतालालाई बाहिरतिर फर्काएर पद्म (कमल)जस्तो बनाउने ।
- मेरुदण्ड, गर्धन सीधा पार्ने ।
- दुवै हातलाई घुँडामाथि सीधा पारेर राख्ने

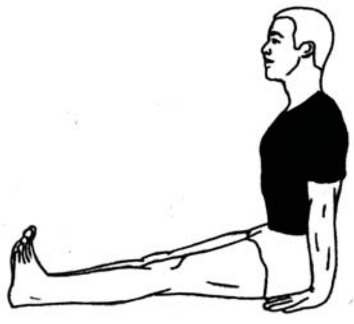
यो आसन मोटोपन नियन्त्रण गर्नका लागि उपयोगी छ । मेरुदण्ड र कमरका समस्यामा उपयोगी छ । ध्यान प्राणायामका लागि यो आसन उत्तम मानिन्छ ।

३. बद्धपद्मासन

- पद्मासनमा बस्ने ।
- दुवै हातलाई पछाडिबाट घुमाएर दायाँ हातले वायाँ खुट्टाको बुढीऔंला र वायाँ हातले दायाँ खुट्टाको बुढीऔंला समाउने ।
- मेरुदण्ड, गर्धन सीधा पार्ने ।

यो आसनले आलस्य हटाई स्फूर्त्ति प्रदान गर्दछ । कब्जियत हटाई पाचन प्रणाली सुदृढ गराउँछ ।

४. दण्डासन

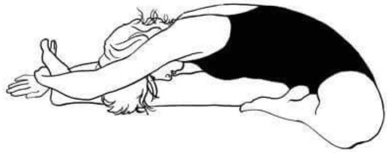


- दुवै खुट्टा पसारेर बस्ने ।
- खुट्टालाई लट्ठीजस्तै पारेर सीधा तन्काउने ।
- दुवै हातलाई सीधा माथि उठाउने या सीधा पारेर भुईंमा राख्ने ।
- मेरुदण्ड, गर्धन सीधा पार्ने ।

यो आसनले हात, पाखुरा, खुट्टा र मेरुदण्डलाई बलियो बनाउँछ । ढाड, गर्धनको समस्या हुन दिँदैन । रक्तसञ्चारलाई राम्रो गराउँछ । कब्जियत हटाएर पाचनप्रणालीलाई सघाउँछ ।

५. जानुशीर्षासन

- दुवै खुट्टा पसारेर बस्ने ।
- दायाँ खुट्टालाई खुम्च्याउने र बायाँ खुट्टालाई सीधा तन्काउने ।



- श्वास छोड्दै बिस्तारै बायाँ खुट्टातिर निहुरिने ।
- दुवै हातले वायाँ खुट्टाका औंला समाउने ।
- टाउकाले वायाँ घुँडामा छुनखोज्ने ।
- केही क्षण रोकिने र श्वास लिँदै पूर्व अवस्थामा आउने ।
- यसैगरी खुट्टा बदलेर पनि गर्ने ।

यो आसनले शरीरका सबै मांसपेशीमा प्रभाव पार्दछ । खुट्टाका जोर्नी दुख्ने रोगमा फाइदा हुन्छ । कमजोरी र धातुदोषमा लाभदायी हुन्छ ।

६. कम्मर-चकासन

- खुट्टालाई दायाँ र वायाँ फैलाएर बस्ने ।
- श्वास छोड्दै दायाँ हातलाई वायाँ खुट्टातिर लैजाने र बायाँ हातलाई कम्मरपछाडि सीधा तन्काउने ।

- श्वास लिँदै बीचमा आउने ।
- श्वास छोड्दै हात–खुट्टा बदलेर उही क्रम दोहोऱ्याउने ।

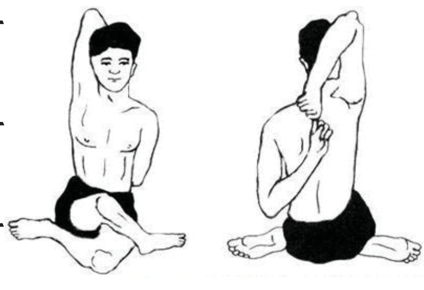
यो आसनले खुट्टा र कम्मरका जोर्नीहरूलाई लचिलो बनाउँछ । मोटोपन घटाउन मद्दत गर्दछ । साइटिकामा उपयोगी छ ।

७. पश्चिमोत्तानासन

– मेरुदण्ड, गर्धन सीधा पारी खुट्टा पसारेर बस्ने ।
– श्वास लिँदै दुवै हातलाई माथितिर उठाएर सीधा तन्काउने ।
– श्वास छोड्दै कम्मर मर्काएर निहुरिने र दुवै हातले खुट्टाका औंला समात्न कोशिस गर्ने ।
– घुँडा नउचालिकन टाउकाले घुँडालाई छुन कोशिस गर्ने ।
– केही वेर स्थिर रहने र श्वास लिँदै पूर्वस्थितिमा फर्किने ।

यो आसन पेटका रोगीहरूका लागि उपयोगी छ । यसले पाचन प्रणालीलाई सुदृढ गरी मधुमेह, मोटोपन र जोर्नीका समस्यामा पनि लाभ पुऱ्याउँदछ । महिलाहरूको प्रजनन क्षमताका लागि यो आसन उपयोगी छ ।

८. गोमुखासन



– मेरुदण्ड, गर्धन सीधा पारी खुट्टा पसारेर बस्ने ।
– वायाँ खुट्टा मोडेर नितम्वमा मिलाउने ।
– वायाँ खुट्टाको माथि पर्नेगरी दायाँ खुट्टालाई पनि मोड्ने।
– दुवै घुँडालाई गाईको मुखको जस्तो आकृति आउनेगरी मिलाउने ।
– मेरुदण्ड, गर्धनको सीधापनलाई दखल नदिई दायाँ हात माथि र वायाँ हात तल पर्नेगरी हातलाई पछाडिबाट समात्ने ।
– केही वेर स्थिर रहने र हात–खुट्टा बदलेर उही क्रम दोहोऱ्याउने ।

यो आसनले खुट्टाका जोर्नी र मांसपेशी सशक्त हुन्छन् । ढाड–कम्मर सुदृढ हुन्छन् । वीर्यविकारका लागि यो आसन लाभदायी हुन्छ । मानसिक एकाग्रता बढाउन यो आसन उत्तम मानिएको छ ।

९. अर्धमत्स्येन्द्रासन

- मेरुदण्ड, गर्धन सीधा पारी बस्ने ।
- वायाँ खुट्टालाई मोडेर कुर्कुच्चालाई नितम्वमा छुवाउने ।
- दायाँ खुट्टालाई वायाँ घुँडाको बाहिरपट्टि टेकाई सीधा पारेर राख्ने ।
- वायाँ हातलाई दायाँ घुँडा र छातीको बीचबाट दायाँ खुट्टाको पञ्जा समात्न मिल्नेगरी लैजाने ।
- दायाँ हातलाई कम्मरपछाडि लगेर भुईंमा राख्ने ।
- टाउको घुमाएर पछाडि हेर्न कोशिस गर्ने ।
- केही वेर स्थिर रहने र हात–खुट्टा बदलेर उही क्रम दोहोर्‍याउने ।

यो आसन मधुमेह तथा कलेजोको समस्याका लागि अति उपयोगी आसन हो । कब्जियत, अम्लपित्त र पाचनप्रणालीका समस्यामा पनि यो लाभदायक छ । मुटु, फोक्सो र छातीका रोगीले पनि यो आसन गरी लाभ लिन सक्तछन् । ढाड–कम्मरको दुखाइ र मोटोपनमा यो आसन प्रभावकारी छ ।

१०. सिंहासन

- वज्रासनमा बस्ने ।
- दुवै हत्केलाले भुईंमा टेक्ने ।
- झम्टन लागेको सिंहको आकार बनाउने र मानसिक भाव पनि त्यस्तै तुल्याउने तर भावमा हिंसा नभएर शौर्य मुखरित होस् ।
- श्वास भर्ने र श्वास छोड्दा सिंह गर्जेको जस्तो आवाज निकाल्ने ।
- झम्टिन खोजेको अभिनय गर्दै शरीरलाई अगाडितिर हुत्याउने ।
- यो क्रमलाई केही वेरसम्म जारी राख्ने ।

यो आसनले घाँटीको विकार जस्तो– टन्सिल, गलो बस्ने, स्वर बिग्रिने आदिमा राम्रो काम गर्दछ । थाइराइड ग्रन्थिमा यसको राम्रो प्रभाव पर्दछ । तनाव विमोचनका लागि यो आसन अति–उपयोगी छ । चिन्ता हटाउँछ, आत्मबल बढाउँछ । छाती र फोक्सोलाई सशक्त बनाउँछ ।

सुतेर गर्ने आसनहरु

१. मकरासन

- घोप्टो सुत्ने ।
- कुहिनाले भुईंमा टेकेर टाउको उठाउने ।
- हत्केलाको सहाराले च्यापूलाई हातमाथि अडयाउने ।
- केही वेर यही मकरासनमा स्थिर रहने ।

- यही आसनमा रहँदै खुट्टाको व्यायाम पनि गर्नसकिन्छ ।

यो आसनले मेरुदण्ड र कम्मरको दुखाइमा फाइदा गर्दछ । स्वप्नदोष र वीर्यदोषमा लाभदायी छ । छाती र पाचनप्रणालीका समस्यामा उपायोगी छ ।

२. भुजंगासन

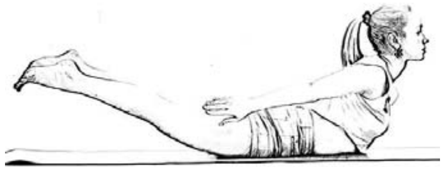
- मकरासनमा रहने ।
- दुवै हातलाई छातीअगाडिको भुईंबाट उठाई पछाडि लगेर बाँधेर राख्ने ।
- दुवै हातलाई ढाडतिर लगेर तनक्क तन्काउन पनि सकिन्छ ।

- सर्पले फणा उठाएजस्तो गरेर श्वास लिँदै छातीलाई दह्रोसँग उठाउने ।

यो आसनले ढाड–कम्मरको समस्यामा फाइदा दिन्छ । स्वप्नदोष, वीर्यविकार, अनिद्रा हुनेले यो आसनबाट लाभ लिन सक्तछन् । अम्लपित्त, उदरशूल, पेटको वायुको समस्यामा यो आसन उपयोगी छ ।

## ३.	शलभासन

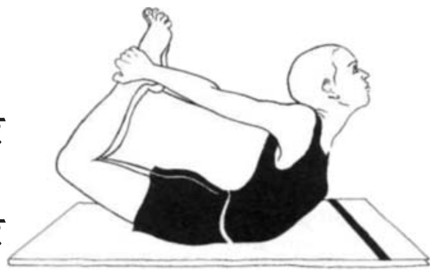
- घोप्टो सुत्ने ।
- दुवै हातलाई तिघ्रामुनि पार्ने ।
- दुवै खुट्टालाई एकैचोटी पछिल्तिर उचाल्ने ।



- चिउँडोलाई भुईंमा टेकाउने र हातले दुवै तिघ्रालाई टेवा दिने ।

यो आसनले कम्मर, पेट र नितम्वका मांसपेशीलाई मजबूत पार्दछ । यी अंगको रक्तसञ्चारलाई चुस्त बनाउँछ । उत्साह, साहस र स्फूर्त्ति बढाउँछ । ढाड–कम्मरको दुखाइमा अति–उपयोगी छ । श्वास–प्रश्वास, कफविकार र मूत्रविकारमा लाभदायी हुनुका साथै जीवनीय शक्तिको संवर्द्धनका लागि पनि यो आसन सकारात्मक छ ।

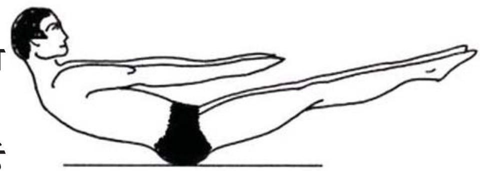
## ४.	धनुरासन



- घोप्टो सुत्ने ।
- दुवै घुँडालाई मोडेर खुट्टालाई ढाडतिर लैजाने ।
- हातलाई पनि ढाडतिर लैजाने ।
- दायाँ हातले दायाँ खुट्टा र वायाँ हातले वायाँ खुट्टा समात्ने ।
- हात, खुट्टा र छातीलाई माथितिर तन्काउँदै शरीरलाई धनुषजस्तै बनाउने ।

यो आसनले छाती बलिष्ठ हुन्छ । शरीरका सबै मांसपेशीमा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ । मोटोपन घट्दछ र शारीरिक शक्तिमा वृद्धि हुन्छ । महिलाहरूको पाठेघर र मासिकचक्रका समस्यामा लाभदायी छ । मेरुदण्डलाई यस आसनले सबल र लचिलो बनाउँछ ।

५. नौकासन



- उत्तानो सुत्ने ।
- दुवै हातलाई तिघ्रामा लैजाने ।
- खुट्टा र टाउकालाई एकैचोटी उठाई डुंगाको आकार बनाउने ।
- हातलाई तिघ्राबाट झिकेर सीधा तन्काउने ।
- केही वेर यही स्थितिमा अडिने ।

यो आसन पाचनप्रणालीका लागि अत्यन्त उपयोगी छ । पेट बढ्ने, कब्जियत र हर्नियामा राम्रो परिणाम दिन्छ । पेटका आन्तरिक र बाह्य दुवै मांसपेशीमा राम्रो व्यायाम हुनेहुनाले तिनलाई सशक्त तुल्याउन यो आसन प्रभावकारी छ । शारीरिक र मानसिक सन्तुलनका लागि यो आसन अति–उपयोगी छ ।

६. मत्स्यासन

- उत्तानो सुत्ने ।
- पद्मासनमा जस्तै वायाँ खुट्टा दायाँ जांघमाथि र दायाँ खुट्टा वायाँ जांघमाथि राख्ने ।
- दुई हातको सहयोगले छातीलाई आकाशतर्फ तन्काउँने । यसरी तन्काउँदा टाउकोको शिखाले भुईंमा टेकेको हुनुपर्छ ।
- दुई हातले आ–आफूतिरका खुट्टाका बुढीऔंलालाई समात्ने ।
- केही वेरपछि दुई हातको सहयोगले विश्रामको स्थितिमा फर्किने ।

यो आसनले छाती, ढाड र गर्धनलाई पुष्ट र चुस्त बनाउँछ ।

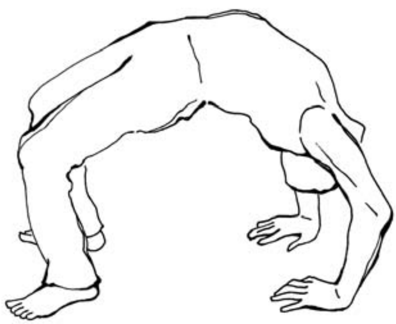
दृष्टिशक्ति र श्रवणशक्तिलाई बढाउँछ । कब्जियत र वायुविकारमा लाभदायी छ । विपरीत आसनका मुद्राबाट हुने अवस्थाको सुधार गर्दछ ।

७. सुप्तवज्रासन

- वज्रासनमा बस्ने ।
- दुवै कुहिनालाई भुईंमा टेकाएर विस्तारै पल्टिने ।
- मेरुदण्डले सकेसम्म भुईं छुनखोज्ने ।
- हातलाई टाउकोमुनि लैजाने ।
- केही वेरपछि हातको सहाराले उठेर वज्रासनको अवस्थामा फर्किने ।

यो आसनले ढाड, कम्मर र खुट्टाका मांसपेशीहरू सबल हुन्छन् । पेटमा जमेको वोसो घटाउँछ र पाचनप्रणालीका समस्याहरूबाट छुटकारा दिलाउँछ । नशा च्यापिने, ढाड दुख्नेहरूलाई यो आसन लाभदायक छ ।

८. चक्रासन



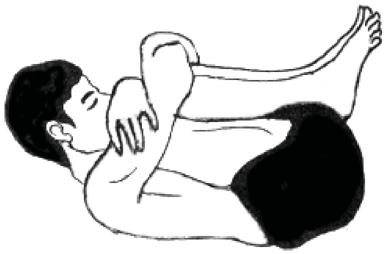
- उत्तानो सुत्ने ।
- दुवै हातलाई काँधभन्दा बाहिर टेकाएर राख्ने ।
- खुट्टा र हातको टेकाइको बलले शरीरलाई विस्तारै माथितिर उचाल्ने ।
- मेरुदण्डलाई सकेसम्म बढी उचाल्दै खुट्टालाई सकेजति हातको नजिक पुऱ्याउन कोशिस गर्ने ।

– शरीर गोलो चक्राकारको भएपछि केही वेर स्थिर रहने ।
– विस्तारै पूर्वस्थितिमा फर्कने ।

यो आसनले हात, खुट्टा, मेरुदण्डलाई पुष्ट र सक्रिय बनाउँदछ । छाती र शिरको रक्तसञ्चारलाई चुस्त बनाउँछ । ढाडलाई लचिलो बनाउँछ । पेटलाई सक्रिय र सुन्दर पारी पाचनप्रणालीलाई सुदृढ तुल्याउँछ ।

९. पवनमुक्तासन

– उत्तानो सुत्ने ।
– दुवै खुट्टा उचाल्ने र घुँडालाई मोडेर छातीतिर लैजाने ।
– विस्तारै टाउको उठाउने र चिउँडोले घुँडालाई छुने ।
– पेटमा दवाव परिरहेको गुदाबाट वायु निस्किरहेको महशूस गर्ने ।



– केही वेर आसनमै रही विस्तारै पूर्वस्थितिमा फर्कने ।

यो आसनले पेटमा भरिएको ग्यास र वायुबाट मुक्ति दिलाउँछ । त्यसैले यसलाई पवनमुक्तासन भनिएको हो । ढाड–कम्मर तिघ्राका मांसपेशीलाई यसले सबल र सक्रिय पार्दछ । पाचनप्रणालीका रोगहरूमा यो अति–उपयोगी छ । महिनावारी र गर्भाशयसम्बन्धी विकारमा पनि यो आसन लाभदायी छ ।

१०. मयूरासन

– वज्रासनमा बस्ने ।
– विस्तारै श्वास छोड्दै अगाडि निहुरिने ।
– दुवै हातलाई नाइटोनेरि पारेर भुईंमा टेकाउने ।

- कुहिनालाई नाइटोका दुई छेउमा लैजाने र शरीरको भारलाई शिरमा सन्तुलित गर्ने ।

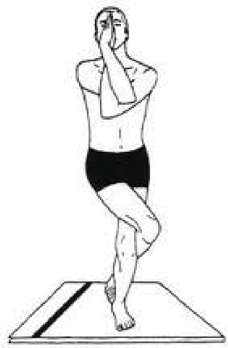
- खुट्टालाई सन्तुलनमा राखेर उचाल्ने र तन्काउने, टाउकोलाई पनि जति सकिन्छ त्यति तन्काउने ।
- मयूरको जस्तो आकृतिमा शरीर सन्तुलित रहेको सुखद अनुभूति गर्ने ।
- केही वेर आसनमै रही विस्तारै पूर्वस्थितिमा फर्कने ।

यो आसनले आलस्य नाश गर्दछ । शरीरलाई फूर्तिलो पार्दछ, अनुहार तेजिलो बनाउँछ । बाहुबल बढाउँछ । गठिया र टच्यूमरमा लाभदायी छ । पाचन प्रणालीमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ ।

उभिएर गर्ने आसनहरू

१. गरुडासन

– दुवै खुट्टा जोडेर सीधा उभिने ।



– देब्रे खुट्टाले दाहिने खुट्टालाई बेरेर दाहिने खुट्टाको बलले शरीरलाई सन्तुलित पार्ने ।

– दुवै हातलाई एक–अर्कामा बेरेर हत्केला जोडी नमस्कार मुद्रा बनाउने ।

– आँखाको दृष्टिलाई निश्चित लक्ष्यमा एक टक बनाउने र शरीरलाई स्थिर सन्तुलित तुल्याउने ।

– गरुडको जस्तो आकृति र भाव अनुभूति गर्ने ।

– केही वेर आसनमै रही विस्तारै पूर्वस्थितिमा फर्कने र खुट्टा बदलेर यही आसन गर्ने ।

यो आसन गर्नाले हातखुट्टामा लचकता र सन्तुलन स्थापित हुन्छ । मानसिक एकाग्रता कायम गर्दछ । आँखाको दृष्टिशक्ति बढाउँदछ ।

२. वृक्षासन

– दुवै खुट्टा जोडेर सीधा उभिने ।

– देब्रे खुट्टालाई उचालेर मोडी दाहिने जांघमा लगेर राख्ने ।

– दुवै हातलाई टाउकोमाथितिर तनक्क तन्काएर नमस्कार मुद्रा बनाउने ।

– दायाँ खुट्टाको बलमा पूरा शरीरलाई सन्तुलनमा राखी वृक्षको जस्तो आकृति अनुभव गर्ने ।

– केही वेर आसनमै रही पूर्वस्थितिमा फर्किने र

खुट्टा बदलेर पुनः यही आसन गर्ने ।

यो आसनले ढाड, कम्मर खुट्टालाई सबल र सक्रिय तुल्याउँछ । शरीरको तौललाई सन्तुलित बनाउँछ । तनावमुक्ति र एकाग्रता स्थापित गरी मानसिक सन्तुलन कायम गर्न यो आसन उपयोगी छ ।

३. ताडासन

- दुवै खुट्टा जोडेर सीधा उभिने ।
- ढाड, गर्धन सीधा पार्ने ।
- दुवै हातलाई टाउकोमाथितिर तन्काएर नमस्कार मुद्रा बनाउने ।
- श्वास लिँदै खुट्टाको पञ्जाका बलले शरीरलाई सन्तुलनमा राखेर पूरै शरीरलाई माथितिर तन्काउने ।
- केही वेर स्थिर रही श्वास छोड्दै पूर्वस्थितिमा फर्किने ।

यो आसन शरीरको उचाइ बढाउन अति उपयोगी छ । यसले तौल कम गर्दछ । ढाड, कम्मर र खुट्टालाई मजबूत तुल्याउँछ । एकाग्रता र मानसिक सन्तुलन कायम गर्न यो आसन अति–उपयोगी छ ।

४. त्रिकोणासन

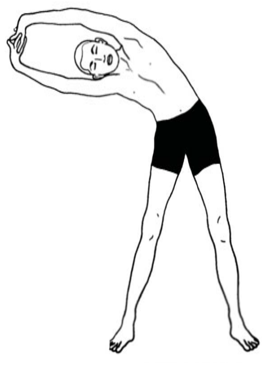
- दुवै खुट्टाको दुरीलाई सकेजति बढाएर सीधा उभिने ।
- श्वास छौड्दै निहुरिएर दायाँ हातलाई वायाँ खुट्टामा पुर्‍याउने ।
- सँगसँगै वायाँ हातलाई सीधा माथितिर तन्काएर दुवै हातको सीधा सरलरेखा बनाउने ।

– कम्मरलाई सकेजति मोड्ने र दृष्टि माथितिरको हातमा पर्ने गरी टाउकोलाई फर्काउने ।

– केही वेर स्थिर रही श्वास छोड्दै पूर्वस्थितिमा फर्किने हातखुट्टा परिवर्त्तन गरेर पुनः यही आसन गर्ने ।

यस आसनले कम्मरलाई सुन्दर, गठिलो र लचिलो बनाउँछ । मेरुदण्डको राम्रो व्यायाम हुन्छ र पृष्ठवंशका मांसपेशीहरू सबल हुन्छन् । कम्मर तिघ्रा र पिडौंलाका पेशीहरु मजबुत हुन्छन् । कमर र नितम्बको बोसो घट्छ । कलेजो फियो र मृगौला चुस्त रहन्छन् । शरीरमा रक्तसञ्चार राम्रो गराई पुरा शरीरलाई फूर्तिलो बनाउँछ । शरीरको तल्लो भाग कमजोर हुने र गठिया वात हुनेहरूले यो आसन सावधानी राखेर मात्र गर्न सक्दछन् ।

५. अर्धकटिचक्रासन



– कुर्कुच्चालाई परस्परमा जोडी बुढीऔंलालाई अलि टाढा पारी उभिने वा खुट्टा केही फैलाएर उभिने । छाती फराकिलो र काँधलाई सजिलो अवस्थामा राख्ने । ढाड र गर्धन सीधा पार्ने । हत्केलाहरूलाई तिघ्रामा झारेर राख्ने । औंला जोडिएको अवस्थामा । अनुहार प्रसन्न र शान्तमुद्रामा । श्वास प्रश्वास सामान्य, गहिरो ।

– श्वास लिँदै दाहिने हातलाई बिस्तारै माथि लैजाने । दाहिने हात पुरा तन्किएको र पाखुराले कानलाई छोएको हुनुपर्छ । हत्केला बायाँतिर घुमेको हुनुपर्छ । अब, दाहिने हातलाई पुरा शरीर तनक्क तन्किने गरी तन्काउने ।

– श्वास छोड्दै कम्मरलाई बायाँतिर निहुराउने । बायाँ हातलाई बिस्तार तलतिर सार्दै घुँडाबाट तल पिडौंलामा र कुर्कुच्चासम्म

पुऱ्याउने कोशिश गर्ने ।

- श्वास लिदैं बिस्तारै शरीरलाई माथि उठाउदैं पूर्वस्थितिमा फर्कने ।
- यही क्रम देब्रे हातबाट पनि गर्ने ।

नोट :

- हातमाथि उठाउँदा सीधा होस् ।
- कम्मर निहुराउँदा जिउ अगाडि या पछाडि न निहुरोस् ।
- उठाइएको हातको विपरीत दिशातर्फ कम्मर निहुराउनुपर्ने कुराको हेक्का रहोस् ।
- खुट्टा सीधा हुन् घुँडा न मोडियुन् ।
- हात तल सार्दा हातपट्टिको खुट्टामा हातले छोइरहेको अवस्थामा सर्दैजाओस् ।

यस आसनले मेरुदण्डलाई लचिलो पार्दछ । छाती सबल हुन्छ । फोक्सोको क्षमता बढ्छ । कम्मर वरिपरिको बोसो घट्दछ । उच्चरत्तचाप र हृदयरोगीले सावधानी राख्नुपर्छ । स्पन्डिलाइटिसमा यो आसन गर्नुहुँदैन ।

६. पादहस्तासन

खुट्टाको पैतालामा हात पुऱ्याउने भएकोले यसलाई पादहस्तासन भनिएको हो ।

- कुर्कुच्चा जोडेर तर पैतालाका औंलाहरूको भागलाई अलिकति टाढा पारेर सीधा उभिने । छाती फराकिलो ढाड-गर्धन सीधा र खुलेका हत्केला तिघ्रामा टाँस्सिएका हुन् । शान्त अनुहार सामान्य गहिरो श्वासप्रश्वास ।
- श्वास लिँदै दुबै हात माथि उठाउने । पाखुराले कानलाई छोएको होस् । शरीर सीधा होस् ।

हत्केलाहरू अगाडितिर फर्किएका हुन् ।

– श्वास छोड्दै घुँडा नमोडी अगाडि बिस्तारै झुक्दैजाने र हातहरूलाई अगाडि तन्काउने । कम्मरको मर्काई ९० डिग्री हुन्छ ।

– निहुरने क्रमलाई अझै बढाउने । टाउको सीधा तल झुकोस् निधारले घुँडालाई छुनसकोस् । दुबै हत्केलाले पैताला छुन सकुन् । घुँडा नमोडियुन् । श्वास प्रश्वास सामान्य ।

– श्वास लिदै माथितिर बिस्तार फर्किने ९० डिग्रीको कम्मरको फर्काइसम्म पुग्दै फर्किने क्रमलाई निरन्तर जारी राख्दै पूर्वस्थितिमा पुग्ने । हातलाई तल झार्दा श्वास छोड्ने ।

शरीरका अंगहरूलाई तल झार्दा श्वास छोड्ने र माथि उठाउँदा श्वास भर्ने सर्वमान्य यौगिक सिद्धान्त हो ।

यस आसनले पेटका मांसपेशी स्नायु, तिघ्रा र पिडौंलाका मांसपेशी तथा हाडहरू सबल र लचक हुन्छन् । मेरुदण्ड लचिलो हुन्छ । मस्तिष्कमा रक्तसंचार बढ्छ । मोटोपन घटाउँछ । कम्मर तथा नितम्बको बोसो घटाउँछ ।

७. अर्धचक्रासन आधा चक्रजस्तो आसन

– कुर्कुच्चा मिलेका तर औंलापट्टीको भागलाई केही दूरी बनाएर सीधा उभिने । छाती फराकिलो होस् । ढाड कम्मर र गर्धन सीधा होस् । हात तल झरेका, हत्केला खुला र तिघ्रामा टाँसिएका हुन् ।

– श्वास छोड्दै हत्केलाहरूलाई विस्तार सार्दै दुवै कम्मरको आडमा अड्याउने । यसो गर्दा मणिबन्ध (नाडी) र बुढीऔंला पिठ्युँको पछिल्तिर परेका हुन्छन् ।

- अब श्वास लिदैं कम्मरलाई पछाडितिर झुकाउँदै जाने । गर्धनलाई काँधका मांसपेशीको आडमा अड्याइएको होस् । यस अवस्थामा श्वास प्रश्वास सामान्य हुन्छ ।
- कम्मरको मर्काइलाई ३० डिग्रीको कोण बनाउन कोशिश गर्ने ।
- श्वास छोड्दै हातहरूलाई कम्मरबाट हटाउने र बिस्तारै पूर्वस्थितिमा फर्किने ।

यस आसनले शरीरका भित्री मांसपेशी र पिडौंलालाई सबल बनाउँछ । घाँटी र छातीको रक्तसंचार राम्रो हुन्छ । मेरुदण्ड लचिलो हुन्छ । श्वसन तन्त्रलाई चुस्त पार्दछ । यो पादहस्तासनको पूरक आसन हो र यसले मानसिक सन्तुलन र आत्मविश्वास वृद्धि गर्दछ ।
उच्च रक्तचाप तथा हृदयरोगीले यो आसन गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्दछ । दुर्वल व्यक्तिले यो आसन ज्यादा गर्नु उपयुक्त हुँदैन ।

८. परिवृत्त त्रिकोणासन

- त्रिकोणासनको पूर्वस्थिति ।
- यस आसनमा श्वास छोड्दै दाहिने हत्केलालाई बायाँ खुट्टाको पैतालामा छुन कोशिस गरिन्छ जसले परिवृत्त अर्थात् घुमेको त्रिकोण बनाउँदछ । श्वासगति सामान्य । पूर्वस्थितिमा फर्किसकेपछि देब्रे हातलाई पनि यसैगरी दाहिने पैतालामा छुन कोशिस गरी गरिन्छ ।

यस आसनले ढाड तथा करङलाई सबल तुल्याउँछ । आमाशय र अन्य भित्री अंगको मालिस गरी चुस्त तुल्याउँछ । ढाड कम्मरलाई

लचिलो बनाउँछ । पेट र कम्मरको बोसो घटाउँछ । पाचनप्रणालीलाई सशक्त बनाउँछ । हृदयरोग र अन्य गम्भीर रोग तथा कम्मर दुख्नेहरूले यो आसन गर्नुहुँदैन ।

९. पार्श्वकोणासन

पार्श्वभागमा कोण बनाउने भएकोले यसलाई पार्श्वकोणासन भनिएको हो ।

- त्रिकोणासनको जस्तै पूर्वस्थिति
- श्वास छोड्दै दाहिनेतिर झुक्ने । दाहिने तिघ्रा भुइँसित समानान्तर बनेको होस् । दाहिने हत्केलाले दायाँ पञ्जालाई छोएको होस् । छातीको दायाँ भागले तिघ्रालाई दवाव दिएको होस् बायाँ हात शिरतिर पाखुराले कानलाई छुँदै सीधा तन्किएको अवस्थामा होस् । दृष्टि वायाँ हत्केलाका औंलामा होस् ।
- श्वास लिँदै वायाँ हातलाई वायाँ तिघ्रामा फर्काउने ।
- श्वास लिँदै उठ्ने दायाँ खुट्टा यथावत् राख्न कोशिस गर्ने ।
- श्वास छोड्दै दायाँ पञ्जालाई वायाँ पञ्जासँग समानान्तर बनाउने ।
- श्वास छोड्दै दायाँ खुट्टालाई वायाँ खुट्टासित मिलाउने ।
- यही क्रम देब्रेपट्टिबाट गर्ने ।

यस आसनले वक्षको फराकिलोपन बढ्छ । पिँडौला, खुट्टाका जोर्नी, कुर्कुच्चा र घुँडा बलिया हुन्छन् ।

१०. एकपादासन

- सीधा उभिने ।
- वायाँ खुट्टाले शरीरलाई सन्तुलनमा राखी अगाडि निहुरिने ।
- दायाँ खुट्टालाई उचालेर पछाडि तन्काउने ।
- मेरुदण्ड सीधा बनाउने र दुवै हातलाई अगाडी तन्काउने ।

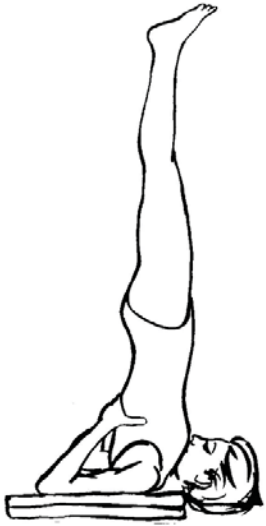
- टेकेको खुट्टा शरीरसित लम्बाकार हुनेगरी पूरा शरीर सन्तुलित तुल्याउने ।
- केही वेर यही आसनमा स्थिर रहने ।
- विश्राम अवस्थामा पुगेपछि अर्को खुट्टाले पनि यही आसन गर्ने ।

यो आसनले शारीरिक सन्तुलन मानसिक एकाग्रता मद्दत गर्दछ । रक्तसञ्चार सुदृढ पारेर शरीरमा स्फूर्त्ति प्रदान गर्दछ । ढाड, कम्मर र खुट्टालाई सबल तुल्याउँछ र पाचनप्रणालीमा सुधार ल्याउँछ ।

उल्टा वा विपरीत गतिका आसन

शरीरलाई उल्टो पारेर गरिने आसन

१. सर्वांगासन



- उत्तानो सुत्ने ।
- दुवै हातलाई कम्मरपछाडि लैजाने र नितम्बलाई समात्ने ।
- विस्तारै दुवै खुट्टालाई उचालेर कमर तथा जिउसमेत माथि उठाउँदै जाने ।
- दुई हातका कुहिनालाई भुईंमा राखी नितम्वमाथि या कम्मरमा अडयाइएका हत्केलाले जिउलाई थाम्ने ।
- पैतालालाई आकाशतिर फर्काउने ।
- केही वेर यही स्थितिमा रहने र विस्तारै पूर्वस्थितिमा फर्किने ।

यस आसनले शरीरको सर्वांगमा प्रभाव पार्ने भएकोले यसलाई सर्वांगासन भनिएको हो । यसले शरीरका सबै भागमा रक्तसञ्चार तीव्र पार्दछ । थाइराइड ग्रन्थिमा यसको राम्रो प्रभाव रहन्छ । शिरोरोग, स्मृतिह्रास आदिमा लाभ दिन्छ र मस्तिष्कलाई सबल एवं सक्रिय राख्तछ । आँखा, कान, नाक लगायतका इन्द्रियलाई मजबूत र चुस्त बनाउँछ । पाचन प्रणालीमा पनि यसको विशेष प्रभाव रहन्छ ।

२. हलासन

- सर्वाङ्गासनको पूर्वस्थिति ।
- कम्मरलाई अगाडितिरबाट मोडेर दुवै खुट्टालाई तन्काउँदै टाउकोको पछिल्तिर लैजाने

कोशिस गर्ने ।

- दुई हातलाई काँधपछाडि सीधा पारेर तन्काउने ।
- सम्भव भएसम्म चिउँडोले छातीलाई छुनखोज्ने ।
- शरीरले हलोको आकृति बनाएको अनुभूति गर्ने ।

यो आसनले मेरुदण्डलाई लचिलो बनाउँछ । घाँटी र थाइराइडको समस्यामा लाभदायी छ । नाडीतन्त्र, प्राणवाही वायुलाई सक्रिय र चुस्त बनाउँछ । पेट र कम्मरको बोसो घटाउँछ र तौललाई सन्तुलित राख्छ । शरीरको उचाइ बढाउन यो आसन उपयोगी छ । मानसिक क्षमताको विकास गराई प्रज्ञालाई जगाउँछ ।

३. कर्णपीडासन

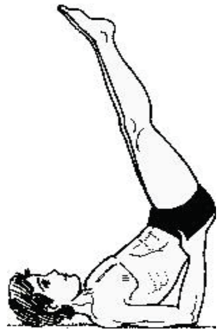
- हलासनको पूर्वस्थिति ।
- दुवै घुँडालाई मोडेर कानतिर लैजाने ।
- सकभर घुँडाले कान छुने प्रयास गर्ने ।
- दुई हातलाई जोडेर परस्पर-आबद्ध (Interlocked) बनाई काँधपछाडि सीधा पारेर राख्ने ।
- केही वेर यही स्थितिमा रही विश्रामको अवस्थामा जाने ।

यो आसनले मेरुदण्डलाई बलियो र लचिलो बनाउँछ । घाँटी, थाइराइड, पेट र कम्मरमा बोसो सञ्चय हुने अवस्थामा यो आसन लाभदायी हुन्छ । नाडीतन्त्र, प्राणतन्त्र र मस्तिष्कलाई चुस्त र स्फूर्त राख्दछ । शरीरको उचाइ बढाउन पनि यो आसन उपयुक्त हुन्छ ।

४. विपरीतकरणी आसन

- उत्तानो सुत्ने ।
- श्वास भर्दै दुवै खुट्टालाई एकआपसमा जोडेर माथि उठाउने ।

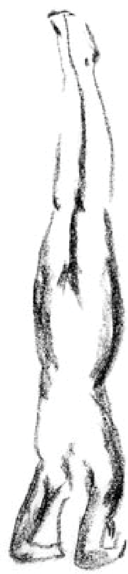
– पैतालालाई आकाशतर्फ फर्काउने ।
– खुट्टालाई सर्वांगासनमा जस्तो सीधा नपारी केही झुकेको जस्तो पारेर राख्ने ।
– कुहिनालाई भुईंमा टेकाएर हत्केलाले नितम्बलाई भर दिने ।
– केही वेर यही स्थितिमा रही विश्राम गर्ने ।



यस आसनको अभ्यासले हाड, जोर्नी तथा मांसपेशीको राम्रो व्यायाम पुग्दछ । अनिद्रा, उदासीपन र बोधोपनमा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ । वीर्यदोष, स्वप्नदोष, अनियन्त्रित कामभावना, उत्तेजना आदिमा लाभदायी छ । गर्भाशयको समस्यामा फाइदा दिन्छ, अनुहारमा कान्ति भर्छ र केश झर्न रोक्छ ।

५. शीर्षासन

– वज्रासनमा बस्ने ।
– दुवै हातका कुहिना भुईंमा टेकाई त्रिकोणको आकार बनाएर हातलाई भुईंमा राख्ने ।
– बीचमा टाउको अड्याउन मिल्नेगरी हत्केलालाई फैल्याएर भुईंमा राख्ने ।
– टाउकोलाई भुईंमा टेकाई नितम्ब र मेरुदण्डलाई उठाउने ।
– खुट्टाले भुईंमा दवाव दिदैं विस्तारै उठाएर आकाशतिर लैजाने ।
– सकेसम्म शरीरलाई सीधा पारी शीर्षासनमा स्थिर रहने ।
– केही वेरपछि विश्राममा जाने ।



यस आसनले हाड, जोर्नी र मांसपेशीलाई चुस्त र बलिष्ठ बनाउँछ । मस्तिष्कक्षमतामा वृद्धि गर्दछ । यौनरोग, वीर्यविकार, बाँझोपन र पाठेघरको समस्यामा लाभदायी छ । हृदय र मस्तिष्कलाई ऊर्जा प्रदान गर्दछ । अनिद्रा, आलस्य र मानसिक विकारमा यो आसन उपयोगी छ ।

◆◆◆

शुद्धीकरणका विधि

यौगिक षट्क्रिया

हठयोगका आदिप्रणेता भगवान् शिव र उहाँको परम्परामा योगी गोरक्षनाथ, मत्स्येन्द्रनाथ, मीननाथ, चौरंगीनाथ, स्वात्माराम आदिदेखि लिएर भर्तृहरि एवं गोपीचन्दननाथहरूले यस परम्परालाई जीवित राखेका छन् । हठयोगद्वारा हामी शरीरलाई शुद्ध, स्वस्थ एवं निर्मल बनाएर राजयोगको पात्र बनाउँछौं भनेर स्वयं हठयोगप्रदीपिकाकारले पनि भनेका छन् । शरीरको आन्तरिक प्रणाली शुद्ध गर्ने मुख्य ६ वटा यौगिक क्रिया हुन्छन् । ती हुन्– कपालभाति, नेति , धौती, नौली, त्राटक, वस्ति । यी क्रियाको सम्बन्धमा योगवाङ्मयमा विस्तारपूर्वक उल्लेख गरिएको छ । यहाँ तिनै षट्क्रियाको बारेमा संक्षिप्त चर्चा गरिएको छ ।

१) कपालभाति

मष्तिक-स्नायु प्रणालीलाई उद्वेलित गर्ने क्रिया

- पद्मासनमा बस्ने, ढाड सीधा राख्ने ।
- पेटको माशंपेशीमा दवाव सिर्जना गरी श्वासलाई बलपूर्वक बाहिर निकाल्ने ।
- उदरपेशीलाई शिथिल पार्दा पूरक श्वास आफैं हुन्छ ।
- यस क्रियाको प्रारम्भमा श्वासको गति प्रतिमिनेट ६० हुन्छ र अभ्यासको क्रममा बढेर प्रतिमिनेट १२० सम्म पुग्छ ।
- प्रक्रियाको बीचमा श्वासलाई रोक्ने प्रयास गर्नुहुँदैन । बाह्य वा

आभ्यन्तर कुम्भकको अवस्था आउनुहुँदैन ।

- श्वासको गतिको कारण सक्रिय तीव्र बाह्य श्वास र निस्क्रिय अन्तरश्वसनको क्रिया हुन्छ । केही समयपछि श्वास न भित्र आउँछ न बाहिर जान्छ । यो श्वास निलम्बनको कारणले गर्दा विशेष प्रकारको अनुभूति हुन्छ । यो नयाँ अभ्यास गहन एवं अप्रतीम आनन्द प्राप्त गर्ने अवसर हो । कपालभातिक्रियाले रगतबाट कार्वनडाइअक्साइडको अनावश्यक मात्रालाई निकालेर मष्तिष्क स्नायुतन्तुलाई सक्रिय बनाउँछ ।

२) नेति

नासिकालाई स्वच्छ गर्ने क्रिया

नासिकाद्वारा जल, दुग्ध आदि भिन्नभिन्न द्रव्यहरू प्रयोगद्वारा शुद्धीकरण गर्ने क्रियालाई नेति भनिन्छ । योगमा सामान्यतया निम्न प्रकारका नेतिको अभ्यास गरिन्छ । जस्तै- जलनेति, सूत्रनेति, दुग्धनेति, तैलनेति र घृतनेति ।

जलनेति

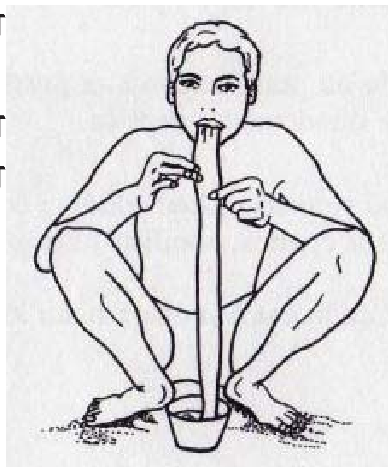
- नेतिपात्रमा मनतातो पानी हालेर आधा चिया चम्चा नून मिसाउने ।
- दाहिने हातले पात्र समाउने ।
- पात्रनली(टुटी)को मुख दाहिने नाकमा हाल्ने ।
- श्वास लिन सजिलो हुनेगरी मुख खुला राख्ने ।

- सर्वप्रथम पात्रको पानी दाहिने नाकबाट गुरुत्वबलको माध्यमले देब्रे नाकमा सजिलै जानेगरी शरीरलाई पछाडि झुकाउने र नेतिको पात्र खाली नहुञ्जेल पानीको प्रवाह गर्ने ।
- यसैगरी वायाँ नासिकाबाट पनि गर्ने ।
- नेति क्रिया सकिएपछि कपालभातिको जस्तै गरी बलपूर्वक दुवै नासिकाबाट हावा र आएको पानी निकाल्दिने ।
- शिरलाई केही पछाडि झुकाउँदा मुखमा थोरै पानी आउँछ । यसलाई निल्न सकिन्छ । यो अभ्यास सूर्योदयभन्दा पहिले गरियो भने बढी लाभकारी हुन्छ ।
- आवश्यकता र उपयोगिताका आधारमा योग-चिकित्सकको परामर्श एवं प्रत्यक्ष निर्देशनमा दुग्धनेति, तैलनेति र घृतनेतिको पनि अभ्यास गर्न सकिन्छ ।
- यसैगरी सूत्रनेतिको अभ्यास पनि यौगिक षट्कर्मका सिद्धसाधक र आयुर्वेद चिकित्सकको प्रत्यक्ष निगरानीमा गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

३) धौति

आमाशय र आन्द्राको शुद्धीकरण गर्ने क्रिया

आमाशयको शुद्धीकरणका लागि धौति क्रिया गरिन्छ । धौतिको अर्थ हो धुनु । यो सामान्यतया ४ प्रकारको हुन्छ ।



क) वमन धौति
ख) गजकरणी धौति
ग) वस्त्र धौति

घ) दण्ड धौति

आवश्यकता र उपयोगिताका आधारमा आयुर्वेद र योग-चिकित्सकको परामर्श एवं प्रत्यक्ष निर्देशनमा धौति क्रियाको अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

४. वस्ति

वस्तियन्त्रको सहायताले गुदामार्गद्वारा पानी प्रवेश गराएर वा वायुको आकर्षण गरेर ठूलो आन्द्राको शुद्धि गर्नु वस्तिकर्म हो । यो दुई प्रकारको हुन्छ ।

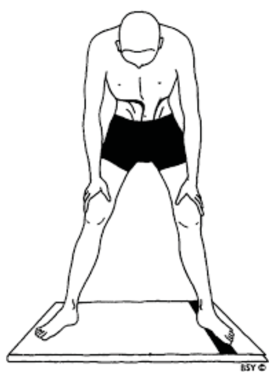
क) जलवस्ति

ख) पवनवस्ति

यसलाई पनि आयुर्वेद र योगचिकित्सकको निगरानी आवश्यक हुन्छ ।

५. नौली

खुट्टाहरूका बीच १ देखि डेढ फिटको फरक राख्दै घुँडाहरूका माथि हात राखेर उभिदैं हातहरूले घुँडालाई दबाउँदै दृष्टि भूमिमा पार्दै नौली प्रक्रियालाई शुरु गर्नुपर्दछ । यस प्रक्रियाको लागि पहिला अग्निसार क्रिया गर्नुपर्दछ । श्वासलाई बाहिर निकालेर पेटलाई भित्रतिर खिच्दै ढाडसँग लगाउँदै फेरि पेटलाई बाहिर गर्दै यो प्रक्रिया दोहऱ्याइ तेहऱ्याइ गरिन्छ ।



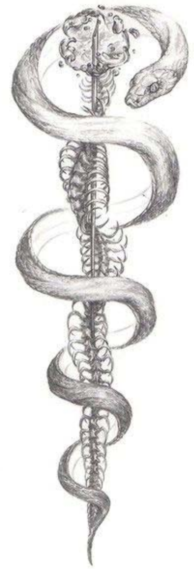
६. त्राटक

ध्यानात्मक आसन जस्तै पद्मासन, सिद्धासन आदिमा बसेर घिउको बत्ती बाली त्यसलाई ३ देखि ४ फिटको दुरीमा आँखाअगाडि राखेर आँखा नझिम्काइकन हेर्ने प्रक्रिया त्राटक हो । यसको लागि बत्ती हावा नलाग्नेगरी केही अँध्यारो कोठामा राख्नुपर्दछ । जब हेर्दाहिँदै आँसु बग्न थाल्छ र आँखामा पोल्नथाल्छ त्यसपछि त्राटक बन्द गर्नुपर्दछ । यसले आखाको ज्योति बढाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ ।

◆◆◆

कुण्डलिनी साधना

Drawing by Hector Jara (Mukhtiar Singh)



कुण्डलिनी उच्चस्तरीय साधना हो । यसलाई साधनासिद्धि वा जड र चेतनलाई परस्पर बांध्ने धागो (सूत्र) पनि भनिन्छ । काम, क्रोध, लोभ, मोहबाट पैदा हुने कुविचार हटाएर श्रद्धा, प्रेम, आत्मीयता, तन्मयताको भाव सिर्जना गरी साँचो उपासना गर्दै आत्मकल्याणको लागि जीवनस्तरलाई उत्कृष्ट बनाउन एवं दुर्बुद्धि हटाएर मनोभूमिमा सद्बुद्धि स्थापना गर्नको लागि जप, हवन, अनुष्ठान पूजन आदि श्रद्धा र भावनापूर्वक गरिन्छ । मानव शरीरमा भएको प्राणलाई दश भागमा विभक्त गरिएको छ । ती पाँच महाप्राण र पाँच उपप्राण हुन् ।

पाँच महाप्राण : प्राण,अपान, समान, उदान, व्यान–ओजस्
पाँच उपप्राण : देवदत्त, कृकल, कूर्म, नाग, धनञ्जय– रेतस्

दुवै प्राण एक अर्काका पूरक हुन् ।

प्राण वायु :	हृदय, नाग समीपमा ।
अपानवायु :	गुदा र मूत्रेन्द्रियबीच, मूलाधार, कूर्म समीपमा ।
समान/कृकल :	नाभि
उदान/देवदत्त :	कण्ठ
व्यान/धनञ्जयः	सर्व शरीर

◆◆◆

त्रिबन्ध : तीन बन्ध

प्राणायामका लागि बन्ध पूरक र सहयोगी सिद्ध हुन्छन् ।

मूलबन्ध

प्राणायाम गर्दा गुदद्वारलाई खुम्च्याएर माथितिर खिचेर राख्नुलाई मूलबन्ध भनिन्छ । यसो गर्दा अपानवायु स्थिर हुन्छ । वीर्यको अधःप्रभाव रोकिएर स्थिरता आउँछ । मूलाधारस्थित कुण्डलिनीमा चैतन्य आउँछ । आन्द्रा बलिया हुन्छन् । रक्तसंचार ठिक हुन्छ । अपान र कृकलमा मूलबन्धको प्रभाव रहन्छ ।

विधि

- कुर्कुच्चा गुदामा लगाएर ।
- माथि खिचेर ।

शुरुमा १० पटक र प्रति सप्ताह १ बढाउँदै २५ सम्म पु्र्याउने ।

उड्डीयान बन्ध

आन्द्रालाई पिठ्युँतिर खिच्ने प्रक्रियालाई उड्डीयानबन्ध भनिन्छ ।

लाभ -

- मृत्युलाई विजय गर्ने ।
- जीवनीयशक्तिलाई बढाएर दीर्घायु जीवन प्रदान गर्ने ।
- आन्द्राको निष्क्रियतालाई हटाउने

- आन्त्रपुच्छ, जलोदर, पाण्डु, यकृत्वृद्धि, बहुमूत्र, मूत्राशयका रोग निको हुने ।
- नाभिस्थित समान र कृकलमा प्राण स्थिर हुने ।
- वात, पित्त र कफको शोधन हुने ।
- सुषुम्ना नाडीको द्वार खुल्ने ।
- स्वाधिष्ठान चक्रमा चेतना आउने ।
- पेटभित्रका अवयवको व्यायाम हुने ।
- तन्त्र सक्षम हुने ।
- मल विसर्जन क्रिया ठीक हुने ।
- लालच र अनीतिको उत्सर्जन।
- आलस्यको अन्त्य हुने ।
- आमाशय, आन्द्रा, कलेजो, गुदा, मूत्राशय, हृदय, फलकोष सबै अवयवमा प्रभाव पर्ने ।
- स्वास्थ्यको निर्वलता हट्छ र बलिष्ठता प्राप्त हुन्छ ।
- स्वाधिष्ठान चक्र जागृत गर्ने, विद्युतीय प्रभाव, स्वाधीन प्रणाली वा संस्थानका नाडी शान्त वा उत्तेजित हुने,
- शरीरमा स्फूर्ति, जीवनीय शक्तिमा वृद्धि आत्मामा सक्रियता, अन्नमय कोषको साधना हुने ।

जालन्धरबन्ध

कम्मर झुकाएर बस्ने । चिउँडोलाई झुकाउँदै कण्ठकूपमा मिलाउन कोशिश गर्दै लगाइने बन्धलाई जालन्धर बन्ध भनिन्छ । हठयोगका अनुसार यो बन्धबाट १६ स्थानको नाडीमा प्रभाव पर्दछ । पादांगुष्ठ, गुल्फ, जानु, जंघा, सीवनी, लिंग, नाभि, हृदय, ग्रीवा, कण्ठ, नासिका, लम्विका, कपाल,

मूर्धा र ब्रह्मरन्ध्र । यी १६ स्थान जालन्धरबन्धका प्रभावस्थान हुन् । विशुद्धिचक्रको जागरणमा जालन्धरबन्ध सहयोगी हुन्छ ।

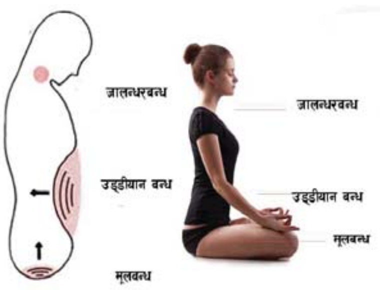
जालन्धरबन्ध गर्ने विधि :

पलेंटी मारेर सीधा बस्ने । ढाडलाई सीधा राख्ने । चिउँडोलाई झुकाएर छातीमा मिलाउने प्रयास गर्ने । आफूले सक्नेजति बल लगाउने, बढी जोड नगर्ने । अभ्यास गर्दैजाँदा विस्तारै चिउँडोले छाती छुन्छ । चिउँडो तल ल्याउने र माथि उठाउने क्रम चलाइराख्ने । सास भर्ने र निकाल्ने क्रम पनि चलाइराख्ने । यसले अनाहत, विशुद्धि र आज्ञाचक्र तीनैमा प्रभाव पार्दछ र मस्तिष्कशोधनको कपालभातिजस्तै लाभ गर्दछ । बुद्धिमत्ता र दूरदर्शिता दुवै जागृत हुन्छन् । यो बन्ध गरिरहँदा मनमा अहंकार हटिरहेको र नम्रता भरिएको, सज्जनता विकास भैरहेको कल्पनामा डुब्नुपर्छ ।

ध्यान स्थिर गर्न, चित्तवृति शान्त गरेर मस्तिष्कलाई तनावरहित र ध्यानयोग्य बनाउन तथा विशुद्धचक्र जागरण गर्न जालन्धरबन्ध सहायक हुन्छ । यो बन्ध मुख्यतः कुम्भक प्राणायामका साथ प्रयोग गरिन्छ ।

महाबन्ध

तीनवटै बन्ध एकैपटक गर्नुलाई महाबन्ध भनिन्छ । यी सबै प्राणमय कोशलाई परिशोधित एवं चक्रलाई जागृत गर्न सहायक हुन्छन् । मानसिक सक्रियता बढ्दछ ।



◆◆◆

मुद्रा

मुद्राले ध्यान र चित्त एकाग्र गर्न सहायता मिल्दछ । यसको प्रभाव आन्तरिक ग्रन्थीमा पर्दछ ।

पञ्चकोश अनावरण अन्तर्गत निम्न मुद्रा महत्वपूर्ण हुन्छन् । महामुद्रा, खेचरी मुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा, योनिमुद्रा, शान्तिमुद्रा, भूचरी मुद्रा ।

यी मुद्राका अतिरिक्त नभोमुद्रा, महाबन्धशक्तिचालिनी मुद्रा, ताडगी, माण्डवी, अघोधारणा, आम्भसी, वैश्वान्नरी, वायवी, नभोधारणा, अश्वनी, पाशनी, काकी, मातंगी, धुजांगिनी आदि २५ मुद्रा घेरण्डसंहितामा सविस्तार वर्णन गरिएको छ ।

प्राणमयकोषाको अनावरण मुद्राको प्रमुख काम हो ।

९६ प्राणायाममध्ये प्रधान ९ प्राणायाम

१) अनुलोम विलोम प्राणायाम

२) सूर्यभेदन प्राणायाम

३) उज्जायी प्राणायाम

४) शीत्कारी प्राणायाम

५) शीतली प्राणायाम

६) भस्त्रिका प्राणायाम

७) भ्रामरी प्राणायाम

८) मूर्च्छा प्राणायाम

९) प्लाविनी प्राणायाम

◆◆◆

षट्चक्र

योगशास्त्रमा ६ वटा चक्रको वर्णन गरिएको छ । चक्र शरीरका विभिन्न ६ ठाउँमा रहेका हुन्छन् ।

१) मूलाधार चक्र

२) स्वाधिष्ठान चक्र

३) अनाहत चक्र

४) विशुद्धि चक्र

५) आज्ञा चक्र

६) सहस्रार चक्र

मूलाधार चक्र

शरीरभित्र रहेका दिव्य ऊर्जाशक्तिलाई कुण्डलिनी शक्ति भनिन्छ । जहाँ कुण्डलिनी शक्ति सुतेको अवस्थामा रहन्छ, शरीरको त्यो भागलाई मूलाधारचक्र भनिन्छ । यो चक्र गुदद्वार र मूत्रद्वारको बीचमा हुन्छ । मानिसको शरीरभित्र रहेको ऊर्जाशक्तिको तुलना ब्रह्माण्डको निर्माणशक्तिसँग गरिन्छ । यो चक्र पुरै विश्वको मूल हो । यो शक्ति जीवनको उत्पत्ति, पालन र नाशको कारण हो । यसमा रातो रंग हुन्छ । ४ दलवाला कमल हुन्छ । यो पृथ्वीतत्वको बोधक हो । मानिसको शरीरभित्र पृथ्वीका सबै तत्व हुन्छन् । चतुर्भुजको भौतिक जीवनमा ठूलो महत्व छ । चक्रमा भएका ४ दलले पृथ्वीको चार दिशाको संकेत गर्दछन् । ४वटा नाडी मिलेर ४ दलवाला यस चक्रको रचना गरेका हुन्छन् ।

यसमा ४ प्रकारका ध्वनि नं शं शं सं हुन्छन् र यिनले मस्तिष्क एवं हृदयलाई कम्पित गर्दछन् । शरीरको स्वास्थ्य यिनै ध्वनिमा निर्भर हुन्छ । मूलाधारचक्र रस, रूप, गन्ध स्पर्श, भाव र शब्दको मेल हो । यो अपान वायुको स्थान हो । मल, मूत्र, वीर्य, प्रसव यसै चक्रको

अधीनमा हुन्छन् । मूलाधारचक्र कुण्डलिनी शक्ति, परमचैतन्यशक्ति, तथा जीवनशक्तिको पीठस्थान हो । मनुष्यको दिव्य शक्तिको विकास, मानसिक शक्तिको विकास र चैतन्यको मूल पनि मूलाधार चक्र हो ।

स्वाधिष्ठान चक्र

दोस्रो चक्र स्वाधिष्ठानचक्रको रूपमा उपस्थमा स्थित हुन्छ । यसमा ६ दल भएको कमल हुन्छ । यो ६ दल र ६ नाडीको मिलनस्थान हो । यसबाट ६ ध्वनि निस्कन्छन् । वं भं मं यं रं लं यो चक्रको प्रभाव प्रजनन, कुरा, कल्पना आदि हुन् । स्वाधिष्ठानचक्रको जलतत्वमा मूलाधारको पृथ्वीतत्व विलीन भएर कुटुम्ब र मित्रमा संबन्ध बनाउने कल्पनाको उदय हुन्छ । यो चक्र पनि अपानवायुको अधीनमा हुन्छ । यस चक्रको स्थानमा प्रजनन क्रिया हुन्छ । यसको सम्बन्ध चन्द्रमासित हुन्छ । समुद्रको ज्वारभाटा चन्द्रबाट नियन्त्रित हुन्छ । मनुष्यको शरीरमा चौथाइमात्र जल हुन्छ । मनले मनुष्यको भावनाको वेगलाई नियन्त्रित गर्छ । स्त्रीमा हुने मासिकधर्म चन्द्रमासँग सम्बन्धित छ । यी कार्यको नियन्त्रण स्वाधिष्ठानचक्रबाट हुन्छ । यस चक्रले आन्तरिक र बाह्य संसारमा समानता स्थापना गर्ने कोशिश गर्छ । यस चक्रको कारण व्यक्तित्वको विकास हुन्छ । यस चक्रमा ध्यान गर्नाले मन शान्त हुन्छ । धारणा र ध्यानको शक्ति प्राप्त हुनुको साथै आवाज मधुर बन्छ ।

मणिपुरचक्र :

नाभिस्थानमा मणिपुरचक्र रहन्छ । यो अग्नितत्वप्रधान हुन्छ । यसको रंग नीलो हुन्छ । यसमा १० दल भएको कमल हुन्छ । १० नाडीको मिलन हुन्छ । १० प्रकारका ध्वनि डं ढं तं थं दं धं नं पं फं वं निस्कन्छन् । समानवायुले पाचनप्राणालीद्वारा उत्पन्न रस, रक्त आदिलाई शरीरका विविध अवयवमा पुऱ्याउँछ । यो नाभिदेखि हृदयसम्म रहन्छ । पाचनप्रणाली पनि यसै चक्रबाट नियन्त्रित हुन्छ । पाचनप्रणाली

स्वस्थ र अस्वस्थ हुनु समानवायुमा निर्भर हुन्छ । यो चक्रमा ध्यान गर्नाले साधकलाई आफ्नो शरीरको ज्ञान प्राप्त हुन्छ । यसबाट व्यक्तिको भावना शान्त हुन्छ ।

अनाहत चक्र :

हृदयको नजिक रहेको चक्रलाई अनाहत चक्र भनिन्छ । यस चक्रमा श्वेतरंगको कमल हुन्छ । यसमा १२ दलको कमल हुन्छ । यहाँ १२ नाडीको मिलन हुन्छ । अनाहत चक्रमा १२ ध्वनि कं खं गं घ.ङं चं छं जं झं ञं टं ठं निस्कन्छन् । यो प्राणवायुको स्थान हो । यहींबाट वायु नासिकाबाट भित्रबाहिर निस्कन्छ । प्राणवायुले शरीरको मुख्य क्रियाको सम्पादन गर्दछ । वायुलाई सबै अंगमा पुऱ्याउनु, आहारलाई पचाउनु, अन्नरसलाई सबै अंगमा प्रवाहित गर्नु, वीर्य बनाउनु, पसिना र मूत्रद्वारा पानी बाहिर निकाल्नु प्राणवायुका काम हुन् । यो चक्र हृदयदेखि नाकको माथिल्लो भागसम्म हुन्छ । तत्तत्स्थानमा हुने इन्द्रियहरूका काम अनाहतचक्रको अधीनमा हुन्छन् । यो चक्र वायुप्रधान हुन्छ । प्राणवायु जीवन दिने श्वास हो । प्राणवायु सम्पूर्ण शरीरमा प्रसारित भएर शरीरलाई वायु र प्राणशक्ति दिन्छ । अनाहतचक्रमा ध्यान गर्नाले मानिस समाज र स्वयंको सुसंगतिसँग सन्तुलनको स्थापना गर्दछ । यस स्थानमा ध्यान गर्नाले साधकलाई सबै शास्त्रको ज्ञान हुन्छ ।

विशुद्धि चक्र :

यो चक्र कण्ठमा हुन्छ । यसको रंग धुवाँजस्तो हुन्छ । यो १६ दल भएको कमलसमान हुन्छ । यहाँ १६ नाडी आपसमा मिल्दछन् र कमलाकृति बनाउँछन् । यस चक्रमा अ देखि अः सम्म १६ ध्वनि निस्कन्छन् । यो चक्रमा ध्यान गर्नाले दिव्यदृष्टि, दिव्यज्ञान र समाजको लागि कल्याणकारी भावना पैदा हुन्छ । यो चक्रमा ध्यान गर्नाले रोष, दोष, मद, चिन्ता, शोक, आदि दूर भएर लामो आयु प्राप्त हुन्छ । यो चक्र शरीरनिर्माणको लागि

अति महत्वपूर्ण हुन्छ । किनभने यो चक्रमा आकाशतत्व प्रधान हुन्छ । मानव जीवनमा प्राणशक्ति वढाउनको लागि आकाशतत्व महत्वपूर्ण हुन्छ । यो तत्व मस्तिष्कको लागि आवश्यक छ । यो चक्रमा मन एकाग्र गर्दा मन आकाशसमान शून्य हुने हुँदा यस चक्रको नाम विशुद्ध चक्र राखिएको हो ।

आज्ञा चक्र :

यो चक्र दुवै आँखीभौंका बीचमा हुन्छ । यसमा २ दलको कमल हुन्छ । यो सुनौलो रंगको हुन्छ । यस चक्रमा ३ नाडी मिलेर कमलाकृति बनाउँछन् । मूलाधारबाट इडा, पिंगला, सुषुम्ना बेग्लाबेग्लै प्रभावित भएर यसै स्थानमा मिल्दछन् । तसर्थ योगमा यो चित्रलाई त्रिवेणी पनि भनिन्छ ।

इडा नाडीलाई गंगा, पिंगला नाडीलाई यमुना र यी दुवै बीचमा वहने सुषुम्ना नाडीलाई सरस्वती भनिन्छ । यी तीन नाडीको जहाँ मिलन हुन्छ त्यसलाई त्रिवेणी भनिन्छ । मनलाई जसले यस त्रिवेणीमा स्नान गराउँछ उसको पाप नाश हुन्छ । आज्ञाचक्र मन र बुद्धिको मिलनस्थान हो । यो ऊर्ध्व शीर्षविन्दु नै मनको स्थान हो । सुषुम्नामार्गबाट आउने कुण्डलिनीशक्तिको अनुभव योगीले यही आज्ञाचक्रमा गर्दछन् । योगाभ्यास वा गुरुको सहायताले साधक कुण्डलिनीशक्तिको आज्ञाचक्रमा प्रवेश गर्दछन् । र, कुण्डलिनी शक्तिलाई सहस्रारचक्रमा विलीन गराएर दिव्य ज्ञान वा परमात्मतत्व प्राप्त गरेर मोक्ष प्राप्त गर्दछन् ।

सहस्रार चक्र :

यो चक्र मस्तिष्कको ब्रह्मरन्ध्रभन्दा माथि रहेको सबै शक्तिको केन्द्र हो । यसको रंग इन्द्रधनुषसमान हुन्छ । यसमा अनेक कमलदल हुन्छन् । यो चक्रमा अ देखि क्ष सम्मका सवै स्वर र वर्णध्वनि उत्पन्न हुन्छन् । यो कमल तलतिर खुलेको हुन्छ । अर्धाक्ष आनन्दको केन्द्र हुन्छ वा साधकले आफ्नो साधनाको शुरु मूलाधारचक्रबाट गरेर सहस्रार

चक्रमा पुगेपछि पूर्णता प्राप्त गर्दछ । यस केन्द्रमा प्राण र मन स्थिर भएर सबै शक्ति एकत्र भै असम्प्रज्ञात समाधिको योग्यता प्राप्त हुन्छ । यो चक्रमा ध्यान गर्नाले प्राण र मन स्थिर हुन्छ । यो दिव्यदृष्टिको स्थान हो । यसलाई तेस्रो आँखा पनि भनिन्छ ।

◆◆◆

गायत्री मन्त्रको साधना

गायत्री मन्त्रको अर्थ

ॐ भूर्भुवःस्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ।।

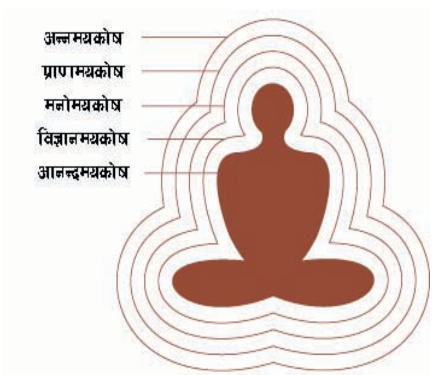
प्राणस्वरूप, दुःखनाशक, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मालाई हामी अन्तरात्मामा धारणा गरौं । परमात्माले हाम्रो बुद्धिलाई सन्मार्गमा प्रेरित गरून् ।

अन्नमयकोषको साधना

उपवास, आसन, सूर्य नमस्कार, पाँच तत्वको साधना, तपश्चर्या ।

प्राणमयकोषको साधना

प्राणायाम, प्राणाकर्षणका सुगम क्रिया, तीन बन्ध, सात मुद्रा, नौ, प्राणायाम ।



मनोमयकोषको साधना

ध्यान, त्राटक, तत्वसाधना, जपसाधना, तन्मात्रासाधना ।

विज्ञानमयकोषको साधना

सोऽहं साधना, आत्मानुभूति योग, आत्मचिन्तनको साधना, स्वरयोग ।

आनन्दमयकोषको साधना

नादसाधना, विन्दुसाधना, कलासाधना (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश) तुरीयावस्थाको परमानन्द ।

वेदमाता गायत्रीको उत्पत्ति

ज्ञानलाई वेद भनिन्छ । ज्ञान चार प्रकारका छन् । ऋक्, यजुस्, साम, अथर्व

- कल्याण, प्रभु-प्राप्ति, ईश्वरीय दर्शन, दिव्यत्व, आत्म-शान्ति, ब्रह्म-निर्वाण, धर्मभावना, कर्तव्यपालन, प्रेम, तप, दया, उपकार, उदारता, सेवा आदि ऋग्वेद अन्तर्गत पर्दछन् ।
- पराक्रम, पुरुषार्थ, साहस, वीरता, रक्षा, आक्रमण, नेतृत्व, यश, विजय, पद, प्रतिष्ठा, यी सबै यजुर्वेद अन्तर्गत पर्दछन् ।
- क्रीडा, विनोद, मनोरञ्जन, संगीत, कला, साहित्य, स्पर्श-इन्द्रियको स्थूल भोग र ती भोगका बारेमा चिन्तन, प्रिय कल्पना, खेल, गतिशीलता, रुचि, तृप्ति आदि सामवेद अन्तर्गत पर्दछन् ।
- धन, वैभव, वस्तुको संग्रह, शास्त्र, औषधि, अन्न, वस्तु, धातु, गृह, वाहन आदि सुख साधनका सामग्री अथर्ववेद अन्तर्गत पर्दछन् ।

सबै जीवित प्राणिको सूक्ष्म र स्थूल, वाहिरी र भित्री, क्रिया र कल्पनाको गम्भीर वैज्ञानिक विश्लेषण गरेर हेर्ने होभने यिनै चार क्षेत्रभित्र समस्त चेतनाले परिभ्रमण गरिराखेको हुन्छ ।

१. ऋक् = कल्याण　　२. यजुस् = पौरुष

३. साम = क्रीडा　　४. अथर्व = अर्थ

यी चार दिशाको अतिरिक्त प्राणिको ज्ञान अन्त कतै प्रभावित हुने ठाउँ छैन । ऋक्लाई धर्म, यजुस्लाई मोक्ष, सामलाई काम, अथर्वलाई

अर्थ पनि भनिन्छ । यिनै ब्राह्मणका चार मुख हुन् । एक भएर पनि चार प्रकारका ज्ञान निष्क्रमणमा गर्ने भएकाले ब्रह्मालाई चतुर्मुख भनिएको हो । भगवान विष्णुका चार भुजा पनि यिनै हुन् । चार विभागमा स्वेच्छापूर्वक विभाजन गर्ने चार आश्रम र चार वर्णको व्यवस्था पनि यसैकारणले गरिएको हो ।

वालक क्रीडावस्थामा, तरुण अर्थावस्थामा, वानप्रस्थी पौरुषावस्थामा र सन्यासी कल्याणावस्थामा रहन्छन् । ब्राह्मण ऋक्, क्षत्रीय यजुस्, वैश्य अथर्व र साम शूद्र हुन् । यसरी चार प्रकारको विभाग बनाइएको हो । गायत्री माता हुन् भने चार वेद उनका पुत्र हुन् । अतः गायत्रीलाई वेदमाता पनि भनिन्छ । जलतत्व वरफ, वाफ (वादल, कुहिरो, ओस आदि) वायु (हाइड्रोजन,अक्सिजन आदि) तथा पातलो पानी यी चार रूपमा देखिन्छन् । ब्रह्माको सुमुखबाट चौबीस अक्षरयुक्त गायत्रीमन्त्रको प्रादुर्भाव भएको हो । गायत्री सूत्र होभने वेदका ऋचाहरू विस्तृत व्याख्या हुन् । गायत्रीमन्त्रको एकएक अक्षरमा सूक्ष्मतत्व समाहित हुन्छन् । यिनै पल्लवित भएर चार वेदका शाखाप्रशाखाको रूपमा फैलिएका हुन् । एउटा वरको बीजमा असंख्य हाँगाबिँगा, पात, फूल, फल लुकेका हुन्छन् । त्यसरी नै गायत्रीका चौबीस अक्षर पनि बीज हुन् जसवाट वेदहरू बने ।

शंकरजीका डमरुबाट निस्केका चौध सूत्रबाट व्याकरणको उत्पत्ति भयो । डमरुका १४ ध्वनि (माहेश्वर सूत्र अइउण्.... हल्) बाट पाणिनीले महाव्याकरणको रचना गरे ।

ब्रह्माजीका सृष्टि दुई प्रकारका थिए । चैतन्य र जड । चैतन्यशक्ति अन्तर्गत जीव पर्दछन् जसमा इच्छा, अनुभूति र आर्द्रभाव पाइन्छ । चैतन्यलाई विश्वको प्राणमय कोष भनिन्छ । सम्पूर्ण विश्व चेतनाले भरिएको छ, जसलाई प्राण भनिन्छ । विचार, संकल्प र भाव प्राणका तीन तह हुन् । सत्व, रज, तम पनि यिनका वर्ण हुन् । यिनै तत्वलाई लिएर आत्मालाई स्थूल, सूक्ष्म र कारणशरीर भनिन्छ ।

ब्रह्माले पञ्चमहाभूत (आकाश, वायु, तेज, जल, पृथ्वी) बाट जडसृष्टि निर्माण गरे । पञ्चमहाभूतबाटै विश्वमा सबै पदार्थ बने । ठोस, द्रव, वायु, तीनै रूपमा प्रकृतिका परमाणुहरू आफ्ना गतिविधि जारी राख्दछन् । नदी, पर्वत, धर्ती र प्राणिको स्थूल शरीर पनि प्रकृतिजन्य पाँच तत्वबाट नै बने ।

योगशास्त्रमा अष्ट-सिद्धि र नव-निधिको वर्णन पाइन्छ । अग्निप्रवेश गर्नु, पानीमा हिंड्नु, वायु समान तेज गतिले दौडिनु, अदृश्य हुनु, मनुष्यबाट पशु-पंक्षी र पशु-पंक्षीबाट मनुष्यमा बदलिनु, शरीरलाई छोटो वा लामो या हल्का वा गह्रौं बनाउनु, श्रापले अनिष्ट उत्पन्न गर्नु, वरदानबाट उत्तम लाभ प्राप्त गर्नु गराउनु, जीव, जन्तुगण, दानव आदि उत्पन्न गर्नु, सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको हलचलसित परिचित हुनु, कुनै वस्तुलाई हस्तान्तरण गरिदिनु, भोक, तिर्खा, निद्रा, गर्मी जाडोबाट विजय पाउँनु, आकाशमा उड्नु आदि आश्चर्यजनक कार्य मन्त्रवल, योगशक्ति र अध्यात्म विज्ञानबाट हुने गर्दथे ।

साधनाद्वारा तम तत्वसित सम्बन्ध राख्ने उपर्युक्त भौतिक चमत्कार मात्र नभएर रज र सत्व क्षेत्रका लाभ एवं आनन्द पनि प्रचुर मात्रामा प्राप्त गर्न सकिन्छ । हानि, शोक वियोग, आपत्ति, रोग, आक्रमण, विरोध, आघात आदि विषम परिस्थितिमा परेर साधारण मनोभूमिका व्यक्ति मृत्युतुल्य कष्ट पाउँछन् । आत्मशक्तिको उपयोगको विधा जान्ने व्यक्ति विवेक, ज्ञान, वैराग्य, साहस आशा र ईश्वरीय विश्वासको आधारमा यस्ता कठिनाइहरूलाई हाँसी हाँसी सहजै पार गर्दछन् । अप्ठेरो र असाधारण परिस्थितिमा पनि आनन्द बढाउने मार्ग खोज्दछन् । सत्-तत्वद्धारा वा ईश्वरीय दिव्यतत्व आत्मामा वृद्धि भएपछि दया, करुणा, मैत्री, त्याग, सन्तोष, शान्ति, सेवा-भाव, आत्मीयता, सत्य, निष्ठा, इमान्दारी, संयम, नम्रता, पवित्रता, श्रमशीलता, धर्मपरायणता आदि सद्गुण बढेर संसारमा प्रशंसा, कृतज्ञता, प्रत्युपकार, श्रद्धा, सहायता, सम्मान आदि भाव बढ्दछन् ।

आत्मिक, मानसिक, सांसारिक तीन प्रकारका सुखको साधन आद्या-शक्ति गायत्रीको उपासनाद्वारा सत्व, रज, तम धारासम्म पुऱ्याउने साधकले सुगमतापूर्वक प्राप्त गर्दछ ।

संसारमा दुखका तीन कारण छन् ।

१) अज्ञान । २) आसक्ति । ३) अभाव ।

गायत्रीमन्त्रशक्ति

शब्दको उच्चारण कण्ठ, तालु, मूर्धा, ओष्ठ, दन्त, जिह्वामूल आदि मुखका विभिन्न अंगबाट हुन्छ भने मन्त्रको गठन मौन आधारमा हुन्छ । गायत्री मन्त्रमा २४ अक्षर हुन्छन् । यसको सम्बन्ध शरीरमा भएका २४ ग्रन्थिसित हुन्छ । साधकको श्रद्धामय विश्वासका कारण उच्चारणबाट उत्पन्न हुने झंकारले सूक्ष्म शरीरमा प्रभाव पारेपछि गायत्रीमन्त्रले शरीर र आत्मामा समेत प्रभाव पर्दछ । यसैले शब्दशक्तिको तुलनामा मन्त्रशक्तिको सामर्थ्यलाई तुलना गर्न मिल्दैन किनभने मन्त्रशक्तिको सामर्थ्य अपरिमित हुन्छ ।

	अक्षर	ग्रन्थीको नाम	अक्षरमा रहेको शक्ति
१.	तत्	तापनी	सफलता
२.	स	सफला	पराक्रम
३.	वि	विश्वा	पालन
४.	तुर	तुष्टि	कल्याण
५.	व	वरदा	योग
६.	रे	रेवती	प्रेम
७.	णि	सूक्ष्मा	धन
८.	यं	ज्ञाना	तेज
९.	भर्	भर्गा	रक्षा
१०.	गो	गौतमी	बुद्धि
११.	दे	देविका	दमन

१२.	व	वराही	निष्ठा
१३.	स्य	सिंहनी	धारणा
१४.	धी	ध्याना	प्राण
१५.	म	मर्यादा	संयम
१६.	हि	स्फुटा	तय
१७.	धि	मेधा	दूरदर्शिता
१८.	यो	योगमाया	जागृति
१९.	यो	योगनी	उत्पादन
२०	नः	धरित्री	सरसता
२१.	प्र	प्रभवा	आदर्श
२२.	चो	उष्मा	साहस
२३ .	द	दृश्या	विवेक
२४.	यात्	निरञ्जना	सेवा

गायत्री सद्‌बुद्धिदायक मन्त्र हो । यसले साधकजनको अन्तस्करण, मष्तिष्क या विचारलाई सत्मार्गतिर प्रेरित गर्दछ ।

◆◆◆

विद्यालयमा अध्ययनरत छात्रछात्राका लागि दैनिक योगाभ्यास तालिका

१. ॐ अ.....उ.......म् ।।

तीनपटक उच्चारण गर्ने ।

२. मन्त्रोचारण -५ वटा

क) गायत्री महामन्त्र

ॐ भूर्भुवःस्वः । तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ।।

ख) महामृत्युञ्जय मन्त्र

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात् ।।

ग) स्वाध्याय मन्त्र

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सहवीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै ।।

घ) प्रार्थना मन्त्र

ॐ असतो मा सद्गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्माऽमृतं गमय ।

ङ) मङ्गलकामना मन्त्र

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ।।
ॐशान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।

ॐ
योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।।
योऽपाकरोत् तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ।।

३) राष्ट्र वन्दना

शयौं थुङ्गा फूलका हामी, एउटै माला नेपाली ।
सार्वभौम भई फैलिएका, मेची–महाकाली ।।

प्रकृतिका कोटीकोटी सम्पदाको आँचल ।
वीरहरुका रगतले स्वतन्त्र र अटल ।।

ज्ञानभूमि, शान्तिभूमि तराई, पहाड, हिमाल ।
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल ।।

बहुल जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति छन् विशाल ।
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो, जय जय नेपाल ।।

४) शिथिलीकरण (Loosening Exercise) १२ अभ्यास

क) स्थिर दौड (Jogging)

ख) श्वासमार्गको शिथिलीकरण : मुख धौति

ग) कुर्कुच्चाको शिथिलीकरण व्यायाम

घ) घुँडाको शिथिलीकरण व्यायाम
ङ) नितम्बको शिथिलीकरण व्यायाम
च) पाद सञ्चालनद्वारा शिथिलीकरण
छ) कम्मरको शिथिलीकरण
ज) कम्मरका शिथिलीकरण व्यायामहरू १,२,३
झ) काँधको शिथिलीकरण व्यायाम
ञ) ग्रीवातनन : घाँटीको शिथिलीकरण
ट) व्याघ्रतनन : अग्रभागको शिथिलीकरण
ठ) पृष्ठतनन : पृष्ठभागको शिथिलीकरण

५) सूर्य नमस्कार ३ देखि ५ चक्र (१-२ मिनटमा १२ अभ्यास)

१) प्रणामासन वा नमस्कार मुद्रा (श्वास प्रश्वास सामान्य)
२) ऊर्ध्वहस्तासन (श्वास लिदैं)
३) पादहस्तासन (श्वास छोड्दै)
४) वाम-अश्व सञ्चालनासन (श्वास लिदैं)
५) पर्वतासन (श्वास छोड्दै)
६) अष्टाङ्गनमनासन (श्वास प्रश्वास सामान्य)
७) भुजङ्गासन (श्वास लिदैं)
८) पर्वतासन (श्वास छोड्दै)
९) दक्षिण अश्वसञ्चालनसन (श्वास लिदैं)
१०) पादहस्तासन (श्वास छोड्दै)
११) उर्ध्वहस्तासन (श्वास लिदै)
१२) प्रणामासन (श्वास प्रश्वास सामान्य राख्ने)

६. बाह्र दण्ड युवाहरूका लागि

क) साधारण दण्ड

ख) राममूर्ति दण्ड

ग) वक्षविकास दण्ड

घ) हनुमानदण्ड

ङ) वृश्चिकदण्ड (क)

च) वृश्चिकदण्ड (ख)

छ) पार्श्वदण्ड

ज) चक्रदण्ड

झ) पलटदण्ड

ञ) शेरदण्ड

ट) सर्पदण्ड

ठ) मिश्रदण्ड

७. बैठक -८ (युवायुवतीका लागि)

क) साधारण अर्धबैठक

ख) साधारण पूर्णबैठक

ग) राममूर्ति बैठक

घ) पहलमान बैठक (क)

ङ) पहलमान बैठक (ख)

च) हनुमान बैठक (क)

छ) हनुमान बैठक (ख)

ज) हनुमान बैठक (ग)

८. १२ मुख्य आसनहरू

क) मण्डूकासन -१,२

बज्रासनमा बसेर दुवै हातहरूका मुठ्ठी बन्द गरी नाइटाको दायाँ

र वायाँ दुइतिर पारी राख्ने । श्वास बाहिर छोड्दै अगाडि झुक्ने । दृष्टि सीधा अगाडि भएको हुनुपर्दछ । केही समय यही स्थितिमा रहेपछि बज्रासनमा नै फिर्ता आउनुपर्दछ । यस प्रक्रियालाई तीनचार पटक गर्नुपर्दछ । यसको अर्को प्रक्रिया बायाँ हात तल र दायाँ हात माथि गराउँदै नाभिलाई थिच्दै श्वास छोड्दै फेरि तल झुक्ने । यो प्रक्रियालाई पनि तीन चार पटक गर्नुपर्दछ ।

लाभः अग्न्याशय (Pancrease)लाई सक्रिय गर्दछ र इन्सुलिन अधिक मात्रामा बढ्न थाल्दछ । अतः यो आसन मधुमेहरोगमा लाभप्रद मानिन्छ ।

ख) शंशांकासन

बज्रासनमा बसेर श्वास भर्दै दुवै हातलाई माथि उठाउने । अगाडि झुक्दै श्वास बाहिर छोड्दै हातलाई अगाडि फैलाउँदै हत्केलालाई तलतिर पारेर हातलाई कुहिनासम्म भूईँमा टेकाउने । निधारले भुइँलाई छोएको हुनुपर्दछ । केही समय यही स्थितिमा रही पुनः वज्रासनमा आउने । यो प्रक्रियालाई तीन चार पटक दोहोऱ्याउने ।

लाभ : हृदयलाई स्वभाविक रूपले मालिस गर्दछ । त्यसैले हृदयरोगीहरूको लागि लाभकारी छ । मानसिक रोग, तनाव, क्रोध, चिडचिडापन, रिस आदिलाई समाधान गर्दछ । स्त्रीहरूको गर्भाशयलाई बल प्रदान गर्दछ ।

ग) वक्रासन

दण्डासनमा बसेर दायाँ खुट्टा मोडी वायाँ तिघ्राको नजिक घुँडामा टाँसेर राख्ने । वायाँ खुट्टा सीधा रहनुपर्दछ । वायाँ हातलाई दायाँ खुट्टा एवं पेटको बीचबाट ल्याएर दायाँ खुट्टाको पञ्जा नजिक राख्ने । दायाँ हातलाई कम्मरको पछाडि भुईंमा सीधा राख्ने । गर्धनलाई घुमाएर दाहिनेतर्फ हेर्ने । वायाँ खुट्टा, कम्मर तथा दाहिने हात सीधा रहेको

हुनुपर्छ । यसलाई चार–छ पटक गर्न सकिन्छ । यसै प्रकार अर्कोतर्फ बाट पनि गर्ने ।

लाभ : कम्मरको बोसोलाई कम गर्छ । कलेजो तथा पेनक्रियाजको लागि लाभदायक छ ।

घ) गोमुखासन

दण्डासनमा बसेर बायाँ खुट्टालाई मोडेर कुर्कुच्चालाई दायाँ नितम्बको नजिकै राख्ने । अथवा कुर्कुच्चामाथि बस्न पनि सकिन्छ । दायाँ खुट्टालाई मोडेर वायाँ खुट्टामाथि राख्ने । घुँडाहरू एकअर्कासँग जोडिएको हुनुपर्छ । दायाँ हातलाई माथि उठाएर ढाडतर्फ मोड्ने तथा बायाँ हातलाई ढाडपछाडिबाट ल्याएर दायाँ हातलाई समात्ने । घाँटी र कम्मर सीधा राख्ने । यो प्रक्रिया एकतिरबाट लगभग १ मिनटसम्म गरेपछि अर्कोतर्फ पनि यसै प्रकारले गर्नुपर्छ ।

लाभ : अण्डकोषको वृद्धि एवं आन्त्रवृद्धिमा विशेष लाभ गर्दछ । धातुरोग, बहुमूत्र, एवं स्त्री रोगहरूमा लाभकारी छ ।

ङ) मकरासन -१,२

घोप्टो सुत्ने। दुवै हातका कुहिनाहरूलाई मिलाएर कुर्चीजस्तो बनाउँदै हत्केलाहरूलाई च्यापुको अलितल लैजाने । छातीलाई माथि उठाउने । कुहिना एवं खुट्टाहरूलाई मिलाएर राख्ने । अव श्वास भर्दै खुट्टालाई क्रमशः पहिला एक–एक तथा पछि दुवै खुट्टालाई एकसाथ गरी मोड्नुपर्दछ । कुर्कुच्चाहरूले नितम्बलाई छोएको हुनुपर्दछ । अब, श्वास बाहिर निकाल्दै खुट्टालाई सीधा गर्ने । यसप्रकार २०–२५ पटक यो क्रियालाई दोहोऱ्याउनुपर्दछ ।

लाभ : घाँटी ढाडको हाड खिइने र नशा च्यापिने र खिइने अवस्थाका लागि यो लाभकारी अभ्यास हो । दम र फोक्सो सम्बन्धित समस्या र घुँडाको दुखाइको लागि पनि विशेष लाभकारी छ ।

च) भुजङ्गासन १,२,३,४

घुप्टो सुत्ने । हत्केलाहरू भुइँमा राख्दै हातलाई छातीको दुवैतर्फ राख्ने । कुहिना माथि उठेका तथा पाखुरा छातीसँग टाँसिएका अवस्थामा हुनुपर्दछ । खुट्टा सीधा तथा पैताला जोडिएको हुनुपर्दछ । पैतालालाई पछाडि तन्काएर भुइँमा टेकाएको हुनुपर्छ । अब, श्वास भित्र भरेर छाती एवं टाउकोलाई बिस्तारै माथि उठाउने । नाभिको पछाडिको भाग भुइँमा टेकिएको हुनुपर्दछ । टाउकोलाई माथि उठाउँदै घाँटीलाई पछाडितर्फ जति मोड्न सकिन्छ मोड्ने । यो स्थितिमा करिब ३0 सेकेन्ड रहनुपर्दछ ।

लाभ : यो मेरुदण्डका रोगहरूका लागि अति महत्वपूर्ण आसन हो ।

छ) शलभासन १,२,३,४

घोप्टो सुत्ने । दुवै हातलाई तिघ्राको तल राख्ने । श्वासभित्र भरेर दायाँ खुट्टालाई माथि उठाउने । घुँडालाई मोड्नुहुँदैन । च्यापुलाई भुईंमा टेकाइराख्नुपर्छ । १0 देखि ३0 सेकेण्डसम्म यस स्थितिमा रहने । यो प्रक्रिया ५ देखि ७ पटक गर्ने । यसै प्रकार बायाँ खुट्टाले पनि गर्नुहोस् । त्यसपछि दुवै खुट्टाले पनि २ देखि ४ पटक शलभासन गर्ने ।

लाभ : मेरुदण्डको तलका भागमा हुने रोगहरूलाई निको गर्छ । कम्मर एवं तिघ्रामा पीडा हुने गृध्रसीवातमा विशेष लाभप्रद छ ।

ज) मर्कटासन १,२,३

सीधा सुतेर दुवै हातहरूलाई काँधको समानान्तर फैलाउने । हत्केलाहरू आकाशतिर फर्केको हुनुपर्छ । फेरि, दुवै खुट्टाहरूलाई घुँडादेखि मोडेर नितम्बको नजीक राख्ने । अब, घुँडाहरूलाई दायाँतर्फ झुकाउँदै दायाँ घुँडालाई भुईंमा टेकाउने, बायाँ घुँडाले दायाँ घुँडाको माथि टेकिएको हुनुपर्दछ । दायाँ कुर्कुच्चामा बायाँ कुर्कुच्चाले टेकिएको हुनुपर्दछ । गर्दनलाई वायाँतर्फ घुमाएर राख्ने । यसै प्रकारले बायाँतर्फबाट पनि यस आसनलाई गर्ने ।

लाभ : कम्मरको दुखाइमा विशेष लाभकारी छ । पेटको दुखाइ र कब्जियतलाई निको पार्दछ । नितम्ब तथा जोर्नीको दुखाइमा विशेष लाभदायक हुन्छ ।

झ) पवनमुक्तासन १,२ (वायु निकाल्ने विधि)

जमिनमा उत्तानो सुत्ने, खुट्टा पसार्ने, कुर्कुच्चा जोड्ने, खुट्टाका बुढीऔंला जोड्ने कानसित पाखुरा जोडेर हात शिरतिर सीधा पार्ने, कुहिना सीधा पार्ने, यसरी शरीर हातका औंलादेखि खुट्टाको औंलासम्म तन्केको हुन्छ ।

विधि १

श्वास लिंदै घुँडा नमोडिकन दाहिने खुट्टालाई जमिनबाट ४५ डिग्रीमा उठाउने । बायाँ खुट्टालाई यथावत् जमिनमा राख्ने । श्वास लिँदै दाहिने खुट्टालाई जमिनको ९० डिग्रीमा लम्बाकार पार्ने । श्वास छोड्दै दाहिने खुट्टाको तिघ्रामा छाती पुग्नेगरी मोड्ने । दुवै हातका औंलाको साङ्ली पारेर खुट्टालाई मजाले कस्ने । दाहिने कुर्कुच्चाले आफूतिरको नितम्बलाई स्पर्श गरेको हुनुपर्दछ । चिउँडोलाई घुँडामा छुवाउने, श्वासगति सामान्य । यही विधिले बायाँ तर्फबाट पनि गर्ने ।

विधि २

श्वास लिँदै दुवै खुट्टा जोडेर जमिनबाट ४५ डिग्रीसम्म उठाउने, घुँडा सीधा राख्ने, पुनः श्वास लिँदै दुवै खुट्टालाई जमिनसँग ९० डिग्रीमा उठाएर लम्बाकार पार्ने । श्वास छोड्दै घुँडा मोडेर तिघ्रालाई छातीमा छुवाउने । हातका औंलाले पिडौंलामाथिबाट खुट्टालाई च्यापेर छातीतिर दवाउने । कुर्कुच्चाले नितम्बलाई छुने प्रयास गर्ने ।
क. चिउँडोलाई दुवै घुँडामा पुऱ्याउने, दाहिने कुहिनाले जमिन छुनेगरी शरीरलाई दाहिनेतर्फ पल्टाउने यसै गरी वायातर्फ पनि पल्टाउने ।

दुवैतर्फ यसरी पल्टिने क्रिया कम्तीमा ५-५ पटक गर्ने ।

ख. शरीरलाई अगाडि-पछाडि गरेर झुलाउने पूरा शरीर मेरुदण्डको भरमा झोलुङ्गोजस्तै घुम्छ । यसरी यो प्रक्रियालाई ५ पटक गर्ने र बिस्तारै पूर्वस्थितिमा फर्कने ।

लाभ : आमाशयमा रोकिएको वायु निकाल्न सहायता गर्दछ । पाचनशक्ति बलियो हुन्छ । कब्जियतमा लाभ हुन्छ ।

ञ) अर्धहलासन

उत्तानो सुत्ने । हत्केलापट्टीको भागलाई भुईंमा राख्ने । खुट्टा सीधा र पैतालाहरू मिलेको हुनुपर्दछ । अब, श्वास भित्र भरेर दुवै खुट्टालाई बिस्तारै बिस्तारै ६० डिग्री हुनेगरी माथि उठाउने । यो प्रक्रिया ३ देखि ६ पटकसम्म गर्ने।

लाभ : यो आसनले आन्द्रालाई सबल एवं निरोगी बनाउँछ तथा कब्जियत, पेटको वायु, मोटोपन आदिलाई हटाएर जठराग्निलाई प्रदीप्त गर्छ । एक खुट्टाले यो आसन गरेमा कम्मरको दुखाइमा विशेष लाभप्रद हुन्छ ।

ट) पादवृत्तासन

सीधा सुत्ने। दायाँ खुट्टालाई उठाएर शून्यको आकृति बनाउँदै घडीको दिशामा घुमाउने । यस प्रकार भुइँमा नटेकिकन नै एक दिशाबाट ५ देखि १० आवृत्ति गर्ने। एक दिशाबाट घुमाएपछि अर्को दिशामा पनि खुट्टालाई वृत्ताकारमा घुमाउने । थाकेमा शवासनमा विश्राम गर्ने । एक-एक खुट्टाले गरेपछि दुवै खुट्टाहरूले एकसाथ यस अभ्यासलाई गर्नुपर्छ । खुट्टालाई माथि, तल, दायाँ, बायाँ चारैतिर जति लैजान सकिन्छ त्यतिसम्म लगेर घुमाउने । दुवै खुट्टाहरूलाई घडीको दिशामा र घडीको उल्टो दिशामा पनि घुमाउनुपर्दछ ।

लाभ: यो आसन बढेको अतिरिक्त भारलाई कम गर्नको लागि हो । तिघ्रा, नितम्ब एवं कम्मरमा बढेको बोसो घटाउँछ तथा पेटलाई हल्का र सुडोल बनाउँछ ।

ठ) द्विचक्रिकासन १,२

उत्तानो सुतेर हत्केलालाई नितम्बको तल राख्ने । श्वास रोकेर एउटा खुट्टालाई माथि उठाएर घुँडाबाट मोडी कुर्कुच्चालाई नितम्बको नजिक पुऱ्याउँदै गोलाकार रूपले (साइकल चलाएजस्तो गरी) घुमाउने । यथाशक्ति १० देखि लिएर २०-३० पटक यो प्रक्रियालाई दोहोऱ्याउने। यसै प्रकारले अर्को खुट्टाले पनि यस क्रियालाई गर्ने ।

लाभ : मोटोपना घटाउँछ, पेटलाई सुडोल बनाउँदछ, आन्द्रालाई सक्रिय बनाउँछ । कब्जियत, मन्दाग्नि, अम्लपित्त निवृत्त हुन्छन् । कम्मरको दुखाइ छभने यस आसनलाई एक-एक खुट्टाले गरेमा फाइदा हुन्छ ।

नोट : समय १० देखि १५ मिनट, प्रत्येकको आसनको आवृत्ति ३ देखि ५ अभ्यास

९. शवासन (योगनिद्रा)

समय ५ मिनट देखि २० मिनट सम्म

१० सूक्ष्म व्यायाम

१२ वटा समय ५ मिनट

११) मुख्य ८ प्राणायाम

क) भस्त्रिका प्राणायाम : ५ सेकेन्ड लिने र छोड्ने (३ देखि ५

मिनेट) ।

ख) कपालभाति : १ सेकेन्डमा १ पटक १५ मिनट सम्म ।

ग) बाह्य प्राणायाम : (त्रिबन्धका साथ ३ देखि ५ मिनट) ।

घ) अग्निसार क्रिया : ३ देखि ५ पटक सहयोगी क्रिया ।

ङ) उज्जायी प्राणायाम : ३ देखि ५ पटक ।

च) अनुलोमविलोम प्राणायाम : श्वास लिने–छोड्ने समय १५ मिनट ।

छ) भ्रामरी प्राणायाम : ५ देखि ७ पटक ।

ज) उद्‌गीथ प्राणायाम : दीर्घस्वरमा ॐ को उच्चारण ५–७ पटक ।

झ) प्रणव प्राणायाम : ध्यान : लामो श्वास लिने छोड्ने ।

१२) अष्टचक्रको ध्यान गर्ने कम्तिमा ५ देखि २०मिनट

१३) हास्यासन

१४) देशभक्ति गीत, भगवद्‌भजन

१५) स्वाध्याय चिन्तन **१६) मर्म चिकित्सा**

१७)नाडी चिकित्सा

१८) एक्युप्रेसर

१९) थपथपाउने

२०) शान्तिपाठ:

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः, पृथिवी शान्तिरापः
शान्तिरोषधयः शान्तिर्वनस्पतयः शान्तिब्रम्हशान्तिः सर्वं शान्तिः
शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि ।।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॐ

दोस्रो दिनका लागि गृहकार्य

प्रश्न नं. १ उचाइ बढाउने आसनहरू के के हुन् ?

उत्तर : ऊर्ध्वताडासन, पश्चिमोत्तानासन,सर्वाङ्गासन, हलासन, चक्रासन

प्रश्न नं. २ शङ्खप्रक्षालनका आसनहरू के के हुन् ?

उत्तर : ऊर्ध्वताडासन, तीर्यक् ताडासन, कटिचक्रासन १ र २, तीर्यक् भुजङ्गासन, उदराकर्षणासन, शंखासन,

प्रश्न नं. ३ मोटोपन घटाउने २० वटा विधि के के हुन् ?

उत्तर : ३ पटक ॐको उच्चारण गर्ने, ५ वटा मन्त्र उच्चारण गर्ने ,राष्ट्रिय गान गाउने त्यसपछि

१. तीर्यक् ताडासन,
२. त्रिकोणासन,
३. कोणासन,
४. पादहस्तासन,
५. जाँतोपिसी आसन,
६. स्थितकोणासन,
७. पश्चिमोत्तानासन,
८. भुजङ्गासन १
९. भुजङ्गासन २
(१,२ दीर्घ र तीव्र २० देखि ५० पटक),
१०. शलभासन १,
११. शलभासन२,

१२ दीर्घ र तीव्र २० देखि ५० पटक)

१२.अर्धहलासन १

१३. अर्धहलासन २

(१,२ दीर्घ र तीव्र २० देखि ५० पटक)

१४. पादवृत्तासन १

१५. पादवृत्तासन २

(१,२ दीर्घ र तीव्र २० देखि ५० पटक)

१६. द्विचक्रिकासन १

१७. द्विचक्रिकासन २

(१,२ दीर्घ र तीव्र २० देखि ५० पटक)

१८. मर्कटासन १

१९. मर्कटासन २

(१,२ दीर्घ र तीव्र २० देखि ५० पटक)

२०.शवासन (५ मिनट कम्तिमा),

प्राणायाम

भस्त्रिका प्राणायाम दीर्घ र तीव्र १५ मिनट

कपालभाति प्राणायाम दीर्घ र तीव्र २० मिनटभन्दा बढी

उज्जायी प्राणायाम दीर्घ र तीव्र ५ मिनट

अनुलोमविलोम प्राणायाम दीर्घ र तीव्र १५ मिनट

भ्रामरी प्राणायाम दीर्घ र तीव्र ५ मिनट

उद्‍गीथ प्राणायाम दीर्घ र तीव्र ५ मिनट त्यसपछि

सिंहासन, हास्यासन, शान्तिपाठ प्रणवध्वनि १ पटक, जयजयकार, समापन

नोट : आधा घण्टा अभ्यास दैनिक गर्ने ।

प्रश्न नं.४ प्रचलित मुद्राका नामहरू के के हुन् ?

उत्तर : ज्ञान वा ध्यानमुद्रा, वायुमुद्रा, शून्यमुद्रा, पृथ्वीमुद्रा, प्राणमुद्रा, अपानमुद्रा, अपानवायुमुद्रा, सूर्यमुद्रा, वरुण वा जलमुद्रा, लिङ्गमुद्रा, धारणाशक्तिमुद्रा ।

प्रश्न नं. ५ ध्यानको विधिमा शुरुदेखि अन्त्यसम्म के के गरिन्छ ?

उत्तर : ॐ ३ पटक
५ वटा मन्त्रहरूको उच्चारण ,राष्ट्रिय गान त्यसपछि मात्र

१. शीर्षासन वा सर्वाङ्गासन ५ मिनट
२. ऊर्ध्वताडासन
३. तीर्यक् ताडासन
४. सूर्यनमस्कार– १२ आवृत्तिमा गर्ने
५. तीव्र भस्त्रिका ५ मिनट
६. तीव्र कपालभाति ५ मिनट
७. बाह्य प्राणायाम ५ पटक त्रिबन्धका साथ
८. नौली वा अग्निसार ५ पटक
९. उज्जायी ५–७ पटक
१०. अनुलोमविलोम ५ मिनट
११. भ्रामरी ५ पटक
१२. उद्गीथ प्राणायाम ५ पटक

प्रश्न नं. ६ विद्यालयका लागि योग गराउँदा के के गराउने ?

उत्तर : बसाइ व्यवस्थापन मिलाउने,

१. ३ पटक ॐ को उच्चारण गर्ने

२. गायत्री मन्त्र १ पटक

३. राष्ट्रिय गान

४. यौगिक जगिङ्ग १२ (३–३ पटक)

५. सूर्यनमस्कार १२ (३–३ पटक)

६. एकाग्रताका लागि आसनहरू गरुडासन

७. मयुर आसन

८. नटराज आसन

९. वक्रासन

१०. शीर्षासन

११. पश्चिमोत्तानासन

१२. सर्वाङ्गासन

१३. हलासन

१४. चक्रासन

१५. ऊर्ध्वताडासन

१६. ध्रुवासन

१७. वृक्षासन

१८. भस्त्रिका प्राणायाम ३–५ मिनट

१९. कपालभाति ३–५ मिनट

२०. अनुलोमविलोम

दायाँबाट श्वास लिदा धैर्यता बढ्छ ।

बायाँवाट श्वास लिँदा साहस बढ्छ ।

२१. भ्रामरी

२२. उद्गीथ

२३. सिंहासन

२४. हास्यासन

२५. शान्ति पाठ

२६. प्रणवध्वनि १ पटक

३० देखि ४५ मिनटको कक्षा संचालन गर्ने ।

तेस्रो दिनका लागि गृहकार्य

प्रश्न नं.१. त्रिदोष भनेको के हो ?

उत्तर : क. वात ख. पित्त ग. कफ ।

प्रश्न नं.२. पञ्चमहाभूत के के हुन ?

उत्तर : पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश ।

प्रश्न नं ३. पञ्चकोष के के हुन् ?

उत्तर : क. अन्नमय कोष : अन्नप्रधान शरीर ।

ख. प्राणमय कोष : प्राणप्रधान शरीर ।

ग. मनोमय कोष : मनप्रधान शरीर ।

घ. विज्ञानमय कोष : बुद्धिप्रधान शरीर ।

ङ. आनन्दमयकोष : आनन्दप्रधान शरीर ।

आत्मा र परमात्माको संगम ।

प्रश्न नं.४. पञ्च प्राण के के हुन् ?

उत्तर : प्राणवायु, अपानवायु, व्यानवायु, समानवायु र उदानवायु ।

प्रश्न नं.५. चक्रहरू कति छन् ? र के के हुन् ?

उत्तर : चक्रहरु ८ वटा छन र ती हुन् :

क) मूलाधारचक्र ।

ख) स्वाधिष्ठानचक्र ।

ग) मणिपुरचक्र ।

घ) अनाहतचक्र ।

ङ) हृदयचक्र । स्वाधिष्ठानचक्र ।

च) विशुद्धिचक्र ।

छ) आज्ञाचक्र ।

ज) सहस्रारचक्र ।

प्रश्न ६. सप्तधातु के के हुन ?

उत्तर :

रस : (Chyle/Plasma लसीका) ।

रक्त : **Blood** (हीमोग्लोविनअंश) ।

मांस : Muscular tissue (मांसतन्तु) ।

मेद वा वसा : **Adipose tissue** (बोसो) ।

अस्थि वा हड्डी : **Bone** (हाड) ।

मज्जा : **Bone marrow** (अस्थिमज्जा) ।

शुक्र : **Sperm** (वीर्य) **Ovum** अण्डाणु) रज ।

प्रश्न ७. 'तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः' को अर्थ के हो ?

उत्तर : साधनपाद को १ नं. सूत्र

अर्थः तपस्या, अध्यात्मशास्त्रको पठन पाठन र सम्पूर्ण कर्मफल ईश्वरमा समर्पण गर्नु क्रियायोग हो ।

प्रश्न ८. 'अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः' को अर्थ के हो ?

उत्तर :

अर्थ : अहिंसाको दृढ स्थिति भयोभने त्यो अहिंस्रक योगीको नजिकमा सबै प्राणिहरूको पारस्परिक वैरभाव छुट्‌दछ ।

प्रश्न ९. 'प्रच्छर्दन–विधारणाभ्यां वा प्राणस्य' ले आठ प्राणायाममध्ये कसलाई संकेत गर्दछ ?

उत्तर :

अर्थ : कोष्ठस्थित वायुलाई नासिकाको पुटद्वारा प्रयत्नले बाहिर फ्याँक्ने र बाहिर रोक्ने अभ्यासले मनको स्थिरता प्राप्त हुन्छ । त्यसैले यो सूत्रले बाह्य प्राणायामलाई संकेत गर्दछ ।

प्रश्न १०. 'स तु दीर्घकाल–नैरन्तर्य–सत्कारासेवितो दृढभूमिः' को अर्थ लेख्नुहोस् ?

उत्तर : समाधिपाद १४ नं.

अर्थः यो अभ्यास धेरै कालसम्म निरन्तर व्यावधानरहित ठीक ठीक तवरले श्रद्धा तथा भक्तिपूर्वक अनुष्ठान गरिएमा मात्र दृढस्थितिको हुन्छ ।

प्रश्न ११. सहयोगी प्राणायाम के के हुन् ?

उत्तर : सूर्यभेदी प्राणायाम
चन्द्रभेदी प्राणायाम
कर्णरोगान्तक प्राणायाम

शीतली प्राणायाम
शीतकारी प्राणायाम
मूर्च्छा प्राणायाम
प्लाविनी प्राणायाम
केवली प्राणायाम
नाडीशोधन प्राणायाम

चतुर्थ दिवसका लागि गृहकार्य

प्रश्न १. षट्कर्म अन्तर्गत के के पर्छन् ?

उत्तर : नेति, धौति, वस्ति, त्राटक, नौली, कपालभाति ।

प्रश्न २. अष्टाङ्गयोगमा के के पर्छन् ? प्रत्येकको छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

उत्तर : यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि

क) यम : अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह ।
ख) नियम: शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान ।
ग) आसन : स्थिरसुखमासनम्
घ)प्राणायम : तस्मिन् सति श्वास-प्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायमः ।
ङ प्रत्याहार : स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहार : ।
च) धारणा : देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ।
छ) ध्यान : तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।
ज) समाधि : तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरुपशून्यमिव समाधिः ।

प्रश्न ३. 'प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम्' को अर्थ के हो ?

उत्तर : साधनपाद १८

अर्थः प्रकाश, क्रिया र स्थिति जस्को स्वभाव छ । भूत र इन्द्रिय जसको स्वरूप छ भोग र अपवर्ग (मुक्त) जसको प्रयोजन छ, त्यो 'दृश्य' हो ।

प्रश्न ४. 'तस्मिन् सतिश्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः' को अर्थ के हो?

उत्तर

अर्थ : आसन सिद्धि भएपछि श्वास र प्रश्वास दुवैको गतिलाई रोक्नु प्राणायाम हो ।

प्रश्न ५. 'स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहार:' को अर्थ के हो?

उत्तर

अर्थ : जहिले इन्द्रियहरू आफ्ना विषयहरुलाई छोडेर चित्तका स्वरुप झै अनुकरण गर्न थाल्दछन् त्यो स्थितिलाई प्रत्याहार भनिन्छ ।

प्रश्न ६. महर्षि पतञ्जलि दिनुभएको योगको परिभाषा के हो ?

उत्तर : योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।।

अर्थात्, नियमित अभ्यासले चित्तका वृत्तिहरूलाई रोक्नु नै योग हो ।

प्रश्न ७. ढाड कम्मर दुख्ने व्यक्तिहरूले अपनाउनुपर्ने सावधानी के के हुन् ?

उत्तर : अगाडि झुक्ने अभ्यास नगर्ने ।

पेटमा बल पर्ने आसन नगर्ने ।

तीव्र प्रक्रियाका अभ्यास कम गर्ने ।

८. ढाड कम्मरका रोगीले गर्ने आसनहरू के के हुन् ?

उत्तर : मकरासन १,२, भुजङ्गासन १,२,३,४, शलभासन १,२ , मर्कटासन १,२,३,४,

९. उच्च रक्तचाप र मुटुका रोगीले अपनाउनुपर्ने मुख्य सावधानीहरू के के हुन् ?

उत्तर : तीव्र खालका प्राणायाम नगर्ने ।
कठिन र श्वास रोक्ने खालका अभ्यास नगर्ने ।
चिल्लो मसालादार नुनिलो खानेकुरा नखाने ।
मानसिक तनावलाई व्यवस्थापन गर्ने ।

१०. त्रिगुणमा के के पर्दछन् ? प्रत्येकले शरीरमा पार्ने प्रभावहरू के के हुन् ?

उत्तर : सत्वगुण- एकाग्रता
रजोगुण- चंचलता
तमोगुण- आलस्य

◆◆◆

केही मन्त्रहरू

ईश्वरस्तुति, प्रार्थना,उपासना

ॐ विश्वानिदेव सवितर्दुरितानि परासुव
यद् भद्रं तन्न आ सुव ।।१।।

अङ्ग स्पर्श मन्त्र

ॐ वाङ्म आस्योस्तु ।
मुखमा स्पर्श गर्ने
ॐ नासोर्मे प्राणोऽस्तु ।
नाकमा स्पर्श गर्ने
ॐ अक्ष्णोर्मे चक्षुरस्तु ।
आँखामा स्पर्श गर्ने ।
ॐ कर्णयोर्मे श्रोत्रमस्तु ।
कानमा स्पर्श गर्ने
ॐ वाह्वोर्मे बलमस्तु ।
बाहुमा स्पर्श गर्ने
ॐ उर्वोर्म ओजोऽस्तु ।
जंघामा स्पर्श गर्ने
ॐअरिष्टानि मेऽङ्गानि तनुस्तन्वा मे सह सन्तु ।
सम्पूर्ण शरीरमा पानीका छिटा पार्ने ।

प्रात: सायंकालीन अग्निहोत्र मन्त्र

ॐ भूरग्नये प्राणाय स्वाहा इदमग्नये प्राणाय इदन्न मम ।

ॐ भुवर्वायवेऽपानाय स्वाहा इदं वायवेऽपानाय इदन्न मम ।

ॐ स्वरादित्याय व्यानाय स्वाहा इदमादित्याय व्यानाय इदन्न मम ।

ॐ भूर्भुवः स्वरग्निवाय्वादित्येभ्यः प्राणापानव्यानेभ्यः स्वाहा ।

इदमग्निवाय्वादित्येभ्यः प्राणापानव्यानेभ्य इदन्न मम ।

ॐ आपो ज्योती रसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् स्वाहा ।

गायत्री महामन्त्र

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।

धियो यो नः प्रचोदयात् ।।

महामृत्युञ्जय मन्त्र

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।

उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ।।

मङ्गलकामना

ॐ सर्वेभवन्तु सुखिनः सर्वेसन्तु निरामयाः ।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ।।

त्वमेव माता च पिता त्वमेव त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव ।

त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव त्वमेव सर्वं मम देवदेव ।।

शान्तिपाठः

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः

शान्तिर्वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः शान्ति ब्रह्मशान्तिः सर्वं शान्तिः

शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि ।।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।

◆◆◆