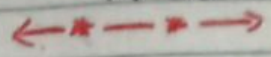


# योग



भगभाव शिव योग के आदि प्रणेता हैं।

चित्त वृत्तियों का विरोध ही योग है।

कार्य में कुशलता ही योग है।

सुख और दुख में सामान बहना ही योग है।

योग से धर्म और विद्या की रक्षा होती है। योग के द्वारा ही ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है।

योग मानव शरीर को एक दैवी जकरत है जिसे पूरा करने से हजारों पापों से मुक्ति मिलती है। इसे नजरअन्दाज कर मनुष्य स्वयं के साथ घोरता करता है।

21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस भारत में ही नहीं बल्कि दुनिया में मनाया जाता है।

भारत में योग का इतिहास 5000 साल पुराना है मानसिक, शारीरिक एवं आध्यात्मिक के रूप में लोग प्राचीन काल से ही इसका अभ्यास करते आ रहे हैं।

योग की उत्पत्ति सर्वप्रथम भारत में ही हुई थी। इसके बाद यह दुनिया के अन्य देशों में लोकप्रिय हुआ योग की बात होती है तो पतंजलि का नाम प्रमुखता से लिया जाता है।

भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 21 सितम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में योग की पहल की। इसके बाद 11 दिसम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र में 177 सदस्यों द्वारा 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मंजूरी मिली। पहली बार 21 जून 2015 को यह दिवस मनाया गया माना जाता है कि 21 जून वर्ष का सबसे बड़ा दिन होता है और योग की मनुष्य की आयु को बढ़ाता है।

## योग के लाभदे

योग के लाभदे बच्चों से लेकर बुजुर्गों, महिलाओं एवं गर्भवती महिलाओं सभी को होते। योग में हजारों विमारोगों को ठीक करने के गुण छुपे हुए हैं। दैनिक जीवन में योग का अभ्यास करना हमें बहुत सी विमारोगों से बचाने के साथ ही कई सारी गंभीर बीमारियों जैसे - कैंसर, मधुमेह (जायवरीज), उच्च व निम्न रक्त दाब, हृदय रोग, मिडनी का खराब होना लीवर का खराब होना, गले की समस्याओं तथा अन्य बहुत सी मानसिक बीमारियों से भी हमारी रक्षा करता है।

योग के आठ अंग हैं और योग के प्रवर्तक महर्षि पातंजलि ने उसी को अप्रत्या योग का नाम दिया है

उसके अंतर्गत

- |                |            |             |                |
|----------------|------------|-------------|----------------|
| (i) यम         | (ii) नियम  | (iii) आसन   | (iv) प्राणायाम |
| (v) प्रत्याहार | (vi) धारणा | (vii) ध्यान | (viii) समाधि   |

**1 यम** → यम द्वारा उच्च जाणियों के साथ व्यावहारिक जीवन सार्विक और पितय बनता है इसके पांच अंग हैं।

- (i) अहिंसा ! → मन, वाणी तथा क्ारीर से किसी भी प्राणी को दुख न देना अहिंसा है
- (ii) सत्य ! → कपट एवं छल रहित व्यवहार ही सत्य है।
- (iii) अस्तेय ! → चोरी न करना अस्तेय है उचित पारिक्रमिक न देना भी चोरी है।
- (iv) ब्रह्मचर्य ! → मन वाणी और शरीर से होने वाले सब मैथुनों का ब्रह्म अक्वाओं में त्याग करके सब प्रकार से वीर्य की रक्षा करना ब्रह्मचर्य है
- (v) अपारिग्रह ! → अनावश्यक सामग्री का संचय न करना ही अपारिग्रह है।

2. **नियम** → नियमों का सम्बन्ध के अपने व्यभिक्त शरीर, इन्द्रिय तथा अंतःकरण के साथ होता है इनके यथाथ पालन से पित्त सात्विक, पवित्र और दिव्य हो जाता है। इसके पाँच उपांग हैं।

- (i) शौच !→ शरीर की बाहरी एवं भीतरी शुद्धता।
- (ii) स्तौष !→ जल की प्राप्ति में संतुष्ट होना है।
- (iii) तप !→ कर्तव्य पालन में रुढ़ वृद्ध होना।
- (iv) स्वाध्याय !→ अपने जीवन का नियंत्रित अध्ययन जिससे अपने कर्तव्य का बोध हो सके।
- (v) ईश्वर प्राश्निका !→ ईश्वर के शरणागत होना।

3. **आसान** → आसान का सम्बन्ध शारीरिक क्रिया से है इसके द्वारा शरीर की चंचलता आरि-धरता, आत्मस्य और गरीपन हटकर शरीर में सात्विक प्रभावा और चिन्मता उत्पन्न होती है विश्व में यौगिक आसनों से लेकर ऐसी कीर्ति प्रक्रिया अभी तक नहीं खोजी जा सकी है। जो विविध अंतःशारीरिक क्रियाओं को स्वतंत्र सुक्ष्मता से सुप्रभावित कर सके।

**षट् कर्म** :- आसानों के लिए शरीर का रोचक अनिवार्य है। षट् कर्मों के अभ्यास से शरीर के सम्पूर्ण मल दूर हो जाते हैं।

(i) **वसति** !→ गौरा क्रिया (अंगुली से गुदाद्वार में तेल लगाकर) करके वांस या प्लास्टिक की रोकथनी नली (6 अंगुली लम्बी) का आध से ज्यादा भाग गुदा के ऊपर डाल कर पानी में उल्टे उल्टासन में बैठकर, उड़्डयन बन्ध लगाकर एवं मध्यम नौलि विमल कर जल वही आँतों में खींचते हैं फिर वांस की नली को बाहर निकाल कर बार-बार नौलि धुमाकर शौच जाये। इस क्रिया को चार पाँच बार करके फिर मधुरासन द्वारा बचे पानी एवं वायु को बाहर निकालें।

**लाभ** :- कुपित वायु एवं कब्ज का नाश होता है - नैदरे की कंति बढती है। प्लीहा यकृत (Liver), गुदा एवं उदर (Stomach) के समस्त रोग दूर होते हैं।

नोट :- आजकल वस्ति की जगह पानी का पनीमा भी किया जाता है।

**2. कुन्जल** :- कागालन (उकड़ें) में बैठ कर पेट गर गर्म पानी पीकर फिर खड़े होकर झुक जायें। तत्पश्चात् बायें हाथ को पेट पर रखकर दायें हाथ की तीन अंगुलियों की मिलाकर मुख के अन्दर छोटी जीभ पर धुमायें। जब पानी निकलता रहे तब तक अंगुलियाँ बाहर रखें। उसके तुरन्त बाद फिर तीन अंगुलियाँ छोटी जीभ पर धुमायें, जब तक कि सारा पानी बाहर न निकल जायें। बार-बार ऐसा करते रहे।

यादि अन्त में खररा या कड़वा पानी निकले तो पुनः दो गिलास गर्म जल पीकर पुनः बाहर निकालें। पानी न अधिक गर्म हो, न ठण्डा। कुन्जल के या तो पहले कनक करे लें या 2 घंटे बाद करे। कुन्जल के पानी में नमक या सोंपल इत्यादि नहीं मिलाना चाहिए। कुन्जल हमेशा शौच में मिश्रित होकर करना चाहिए, अन्यथा कब्ज होने की सम्भवा बढती है।

**लाभ** :- इस काम के करने से कपोल दोष, गुँडसै, फूल रोग, जिह्व रोग, सपिर विकार, पक्षरथल के रोग, कब्ज, पित्त प्रकोप, वात प्रकोप, कफ प्रकोप, रतौंधी, खाँसी, पमा, मुख सुखना, कण्डमाता इत्यादि अनेक बिमारियाँ दूर होती हैं।

**निषेध** :- हृष्य एवं उच्च रक्तचाप के रोगियों को नहीं करना चाहिए।

**3. वस्त्र धोती** :- लगभग तीन इंच चौड़ाई का गहरी मलमल का कपडा लें जिसकी लम्बाई लगभग 16 फूट हो। इसको अच्छी तरह धोकर पांच मिनट पानी में उबालकर सुखा लें। सुखने के बाद इसे पढ़ती की आँति गोल लपेट लें। इसे एक रक्ख पात्र में उबलते हुए पानी में डालें। कागालन में बैठकर धोती के सिरे को अपने दायें हाथ की तर्जनी और मध्यमा अंगुली से पकड़ कर मुख के अन्दर छोटी जीभ तक ले जाकर छोड़ दें। उसके बाद जीभ पर इन्द्र की हुई धोती को बार-बार निगले जैसे-खावा खाते हैं। निगलने के लिए आवश्यक पेट तो एक-दो घूंट पानी पी सकते हैं। निगलते समय यदि उल्टी आये तो मुख बन्द करके कुछ समय तक शांत बैठें।

पहले दिन एक फुट से ज्यादा नहीं निकलनी चाहिए। एक सप्ताह तक धीरे-धीरे एक फुट बढ़ाकर 15 फुट दौली निकली जा सकती है। निकलते समय दौली का दूसरा सिरा बाहर रखना चाहिए। उसके तुरन्त बाद मुख को पुनः खोलकर दौली के दूसरे सिरे को पकड़कर धीरे-धीरे बाहर निकाले जब तक आसानी से निकलती जाये, उसे निकालते जाये। रक्त के पत्र बोटा पानी पीकर फिर निकाले।

**लाभ** :- इससे शरीर के पित्त और कफ बाहर निकालते हैं जलरूप पित्त व कफ के रोग दूर होते हैं रवोसी तुल्यतापन व कौट नष्ट होता है।  
 इसे के रोगी को इसका अभ्यास अवश्य करना चाहिए।

4. **नेत्रि** → नेत्रि दो प्रकार की होती हैं।

- (1) सूत्रनेत्रि
- (2) जलनेत्रि

(1) **सूत्रनेत्रि** :- कोणार्धन में बैठकर सूत्रनेत्रि को नमकीन गर्म जल से पुनर्तया: भिजकर बड़े छुट गंधा को आगे से अर्धचक्राकार बनाकर धीरे-धीरे इस नासिका रन्ध्र में डालें, जिसका स्वर चलता है। जब कंठ में नेत्रि आ जाये तो तर्जनी और मध्यमा द्वारा कंठ के अन्दर से नेत्रि को पकड़कर धीरे-धीरे मुख के बाहर निकालें। इसी प्रकार दूसरे नासिका रन्ध्र में भी करें। सूत्रनेत्रि के बाद जलनेत्रि करना अनिवार्य है। प्रथम बार सूत्रनेत्रि करने से पहले बात्रि को दौली नासिका-बन्धी में सुद्ध धी की कुछ-बूंदे डाल लेनी चाहिए।

(2) **जलनेत्रि** :- इसमें गुनगुना पानी नमक का लेकट रोटी लोटे की रोटी उस नासिका रन्ध्र में लगाये जिसका स्वर चलता है और दूसरी तरफ सिर को झुका लें। इस प्रकार पहली नासिका रन्ध्र से पानी जायेगा तथा दूसरी नासिका रन्ध्र से पानी बाहर गिरने लगेगा। इसी तरह दूसरी नासिका-रन्ध्र में रोटी लगाकर पहली नासिका-रन्ध्र से पानी बहाट निकालें। यह क्रिया करते समय मुँह को खुला ही रखें और बवाल मुख से ही ले एक छोड़ें।

जल नेत्रि करने के बाद नाक में लकी लका हुआ पानी बाहर करना अनिवार्य है अतः जल नेत्रि करने के बाद कपाल साते करना आवश्यक है।

**कपाल भर्ती** :-> दोनो पैर गिलाकर रखे होकर कमर के पीछे बायें हाथ की छुट्टी वाघंकर दाहिने हाथ के उम्र हाथ की कलाई पकडे। सांते की ओर झुमते हुए 90° का कोण बनाये। गर्दन को दाये, बायें, ऊपर एवं नीचे की ओर झुमाते हुए तीव्र वेग से दोनो नासिकाओ को सांस निकाले। कमर या कन न हिलाकर केवल गर्दन को ही चारो तरफ झुमाये। इस क्रिया को कई बार दोहराये।

**लाभ** :-> गले के ऊपर के समस्त रोग (सिरदर्द, अनिद्रा, अतिनिद्रा, बालो का झडना तथा पकना, नाक के अन्दर जोडे और के मांस, नजल्य पुकास, नेत्रनिर्माह, कान सुन्नना, शृगी इत्यादि) दूर होते है।

**5. नौली** :-> दोनो पावो के बीच एक फुट का अन्तर रखते हुये दोनो हाथो की दोनो हड्डो पर बल कर बडे हो। अन्दर का श्वास बाहर निकालकर बाह्य कुशक की स्थिति में पेट को पूर्णतया चिपकये और त्वरन्त हाथ पर बल देकर पेट को चौडा सा हीला करने के साथ ही वफावत की तरफ कुछ रिवंचाव देते हुए नल निकालने का उत्पन्न करें। यह क्रिया करते समय पेट की ओर देखना चाहिए कि नौली निकली या नही। बार-बार अभ्यास करने से नौली अवश्य निकलने लगेगी। पश्चात- नौली दाये बायें करे अर्थात् मध्यम, दाहिना तथा बायें नौली गति से करे।

**नीट** :-> इसका अभ्यास खाली पेट ही करना चाहिए। नौली से पहले श्वास को बाहर निकाल कर पेट को पिचकाये और फुलाये। यह क्रिया बार-बार दोहराये।

**लाभ** :-> इससे पेट में मल नही रह जाता है तथा अपान वायु वश में हो जाती है अनेक रोग जैसे ज्वर, तिल्ली का बढना, वायु-गोल का दर्द कभी उत्पन्न नही हो सकते। पेट के आंतरिक अवयवों की मलाज हो जाती है वीर, पित और कफ जनित सभी प्रकार के रोग दूर होते है।

**6. ग्राटक** :-> एक एक किसी निर्दिष्ट वस्तु पर दृष्टि केन्द्रित करने को ग्राटक कहते है। इसकी अनेक विधियाँ है।  
पद्मसन, सिद्धसन या वज्रसन में बैठकर एक गज की दूरी पर एक फुट चौकोर श्वेत कागज पर चक्की या अठनी के बराबर काला या हरा गोल निशान बनाकर उसे एक एक देखें। आँसू झोने से पूर्व ही आँसू बन्द कर ले। कुछ अभ्यास के बाद निशान पर पुकास मालूम होगा।

**लाभ :-** इससे नेत्र रोग दूर होते हैं। आध्यात्मिक साधना में यह विशेष लाभदायक है। मन को प्रभाव करने के लिए यह अद्वितीय है।

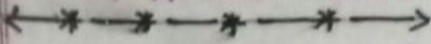
**शरव पुष्कालन :-**

षट्कर्मा के आलावा पूरी पाचन प्रणाली को सफाई करने के लिए शरव पुष्कालन किया जाता है। नमकीन गर्म पानी तैयार करे जिसे आसानी से पीया जा सके। कागसन में बैठकर दो गिलास पानी पी लें। पानी पीने के तुरन्त पश्चात् चार-चार बार सर्पसन करे। सर्पसन में एक बार दायें से तथा एक बार बायें से सिर घुमाकर पैरों को देखें। इसके बाद क्रम से चार-चार बार उर्ध्व हस्तैतानासन करे, इसके पश्चात् काटे चकारसन करे, इसके तुरन्त बाद ही क्रम से चार-चार बार उष्वाकर्षसन करे। इसके बाद फिर एक या दो गिलास पानी पीकर फिर से उपरोक्त सारी क्रिया दोहराएं। जब तक शौच की शक्ति न हो, उपरोक्त क्रिया दोहराते रहें। थोड़ी-सी नौ बन्का होने पर शौच के लिए शीघ्र चले जाएं। शौच से आकर फिर उसी प्रकार पानी पीकर चारों आसन वारी-वारी से करे। इस प्रकार पहले मल, फिर पतला मल, फिर पीला पानी व फिर सफेद पानी निकलेगा। जब तक सफेद पानी न आने लगे, तब तक बार-बार पानी पीकर, उसी तरह वारी-वारी से चारों आसन करने चाहिए। सफेद पानी निकलने के पश्चात् किना नमक का सादा गर्म पानी 2-3 गिलास पीकर कुण्ठ कर ले।

**नोट :-** शरव पुष्कालन के बाद ठंडे पानी से स्नान सरल बना है। गर्म पानी से कंधे कमरे में स्नान करके कपड़े पहनकर बाहर निकले। इसके बाद एक घंटे से अधिक झूका न रहे। 25-30 ग्राम शुद्ध ची डालकर दलिया या खिचड़ी खाये। शरव पुष्कालन के बाद विक्रम करना आवश्यक है तथा 2 म घंटे तक दही-दूध खाना मना है।

**लाभ :-** इससे शरीर निर्मल होता है। इसके अभ्यास से स्त्रि के रोग, नेत्र रोग, कण्ठ रोग, नासिका के दौष, पाथरिया, टांसिल, पेट और गुदा के समस्त रोग दूर होते हैं। इसके अभ्यास से अपैन्डिसाइटिस, आंतों के दौष, चूल्हन आदि दूर होती हैं। अंतर्गत के गर्भशय जागृत सम्पूर्ण रोग दूर होते हैं। जैसे - लिमोरिया, डिस्पिनोरिया, मासिक समग्न पर न होना तथा 2-3 मासिक रंग का न आना आदि रोग दूर होते हैं। वाइपन को दूर करने में भी यह बहुत उपयोगी है। पेट के कृमि भी निकल जाते हैं।

## आसन सम्बन्धी नियम



1. शीघ्र होकर एवं खाली पेट आसन करें।
2. आसन करने के लिए सुमोदय और सुमरित का समय ठीक है।
3. खुली एवं शुद्ध हवा में आसन करें। कमरे में यदि आसन करना है तो कमरा खुला साफ और हवादार हो।
4. जहाँ तक हो सके, खुले बदन आसन करें। वस्त्र पर कम-से-कम कपड़ा हो।
5. जमीन पर चटाई, परी और उस पर स्वच्छ वस्त्र बिछाकर आसन करें।
6. आसन आरम्भ करने से पहले स्नान करें। जिनको पसीना ज्यादा आता है, वे आसन समाप्त के आधे घण्टे के बाद स्नान कर सकते हैं।
7. अपने लिए उपयोगी कुछ आसन चुनकर उन्हें का अभ्यास करें। आसन करने की विधि अर्थात् धीरे-धीरे बढ़ाएँ।
8. आसन करने के तुरन्त बाद भोजन न करें और न ही भोजन के तुरन्त बाद आसन करें। आसन करने के आधे घण्टे बाद भोजन किया जा सकता है। जब भोजन करने के 3-4 घण्टे बाद आसन किया जा सकता है।
9. भारी व्यायाम या अधिक शारीरिक श्रम करने वाली को आसन नहीं करने चाहिए।
10. माहिलाओं मासिक धर्म के दिनों में आसन न करें। गर्भ-धारण के उपरान्त 3-4 माहों तक वे कुछ हल्के आसन कर सकती हैं फिर बन्द कर दें।
11. आसनों के अन्त में शवासन अवश्य करें।
12. निपुण योगाभ्यासी व्यायाम से विरहित सीखकर आसन का अभ्यास करें।
13. आसन
13. आसन के समय मौन रहे।
- 13.

(14) असन अभ्यास करने से पहले अपनी शारीरिक जाँच करा लें। किसी को कोई बीमारी हो तो वह पहले उसका उपचार कराए या अपने चिकित्सक से पूछकर ही अभ्यास करें।

(15) दौलतदा आसने बगल-बगल समय करतया छोटकर करने वाले आसने में एक सीधा तथा एक झुका करतया चाँद ताकि मैरुड का संतुलन बना रहे। जैसे:-

- उत्तानपादसन - नीकासन
- एल्मसन - धनुरासन
- पार्श्वमोतानासन - भुजासासन

### याँगिक क्रियाएँ :->

असन आरंभ करने से पहले कुछ निम्नलिखित याँगिक क्रियाएँ कर लेनी चाँदें जिनके अभ्यास से मानसिक एवं शारीरिक किम्बट दूर हो जाते हैं शरीर में स्फूर्ति तथा हल्कापन आ जाता है।

### 1. शुद्ध श्वास विमलक क्रिया :-> यह क्रिया दो प्रकार से होती है।

**पुथम** श्वास होकर समिते देरवते हुए लम्बे गहरे श्वास पुश्वास करें। ध्यान रखें कि फिस पुकार वेगपूर्वक श्वास लिया जाता है। धीमे पुकार श्वास को छोडा नी जाता है तथा इस क्रिया का शरीर पर अनुकूल पुभाव पडता है।

**द्वितीय** गर्दन को पीछे मोडते हुए आसमाक की ओर देखें ध्यान रहे कि इस क्रिया व अभ्यास करते समय आँखें खुली रहे। फिर उसी तरह वेगपूर्वक श्वास पुश्वास करें।

**लाभ :->** इस क्रिया से मस्तिष्क में जमा हुआ कल बाहर निम्नल जाता है। कल आदि से होने वाली बीमारियाँ जैसे Sinus इत्यादि दूर होती हैं नाक से श्वास का लेना और छोडना अडकन हो जाता है। फेफड़े में अधिक शुद्ध श्वासीजन का पुवेश होता है जिनके फेफड़े में कल इत्यादि जम जाता है और जिनके श्वास लेने में तकलीफ होती है। इनके इसका अभ्यास अवश्य करन चाँद। इससे फेफड़े साफ हो जायेंगे और अल्पाधिक मात्रा में श्वासीजन शुद्ध कर सकेंगे, यमा आदि बीमारियों के लिए उपयोगी है यह क्रिया प्रत्येक उम्र के लयार्थक के लिए लाभदायक है। इसका अभ्यास स्वस्थ व रोगी गोंडे गी कर सकत हैं। इसके अभ्यास से श्मठका शक्ति एवं नेत्रों की बीशानी बढ़ती है मानसिक रोगियों के लिए

अत्यधिक जापेदेमंद है हृदय रोगियों के लिए एवं उच्च रक्तचाप में भी सहायक है।

**नोट :-** इस क्रिया का अभ्यास काल शुरू में 15-20 बार होना चाहिए। तत्पश्चात् इसका अभ्यास काल शारीरिक क्षमता के अनुसार बढ़ते हुए 50-60 से 100 बार तक करें।

2. **नेत्र-शक्ति विकासक क्रिया :-** पैर परस्पर मिले हुए हों। पैरों से स्कंध तक शरीर को सीधा रखते हुए शीवा को पूर्ण रूप से पीछे झुकाकर खड़े रहें। दोनों नेत्रों से आसानी को देखते रहें। जब नेत्रों में थकावट उतीत हो अथवा अशुभाव होने के पहले ही नेत्रों को बंद कर लें। पुनः नेत्रों को खोलकर पहले की शक्ति ही करें। समय पांच मिनट।

**लाभ :-** इस क्रिया के अभ्यास से नेत्रों में होने वाले समस्त दोषों की निवृत्ति होती है और नेत्रों की ज्योति बढ़ती है तथा बिंदु दृष्टि प्राप्त होती है। इस क्रिया का कम-से-कम 40 दिन निरन्तर अभ्यास करने से चश्मा हटकर स्वाभाविक नेत्र दृष्टि प्राप्त होती है।

3. **कपिल-शक्ति विकासक क्रिया :-** पैर को परस्पर मिलाकर वदन को सीधा रखते हुए दोनों हाथों की आठों अंगुलियों के अग्र भाग को आस-से-आस में कितकर दोनों अंगुठों से दोनों नासिका रन्ध्रों को बन्द करके मुख को चौड़े की चौथे के सदृश बनाकर नेत्रों को खुला रखते हुये बाहर की वायु को धीरे-धीरे बाहर करते हुये बलपूर्वक अन्दर खींचें। तत्पश्चात् गालों को फुलाकर, नेत्रों को बन्द करके कुंडली आकृति में लेंगें। यथा सम्भव सांस रोककर शीवा को समावस्था में लें। सामने देखते हुये दोनों नासिका रन्ध्रों से सांस बाहर निकालें।

**लाभ :-** इससे गालों पर लाली आती है। बाहरी सौन्दर्य प्रदान की आवश्यकता नहीं रहती क्योंकि चेहरे पर अद्भुत काजित तथा आकर्षक आता है मुख से दुर्गन्ध आना बन्द हो जाता है। मुँहसे फुसियों का निकलना बन्द हो जाता है। भिन्के तथा कुरिभा पड़े गाल भर जाते हैं पायरेया इत्यादि मुख के रोग दूर होते हैं।

4. **कर्ण शक्ति विकासक क्रिया :-** पैर परस्पर मिलकर वदन को सीधा रखते हुए मुख बन्द करके दोनों अंगुठों से दोनों कर्ण रन्ध्रों को बन्द करके दोनों अंगुलियों से दोनों अंगुलियों से दोनों नेत्र बन्द करें। दोनों मध्यमा अंगुलियों से दोनों नासिका रन्ध्रों को बन्द करें। दोनों अनामिका तथा दोनों कनिष्ठिका अंगुलियों से मुख बन्द करें। फिर मुख को चौड़े की चौथे के सदृश बनाकर बाहर की वायु को अन्दर खींचकर गालों को फुलाकर हुए जालन्धर बन्द लेंगें। यथाशक्ति कुम्भक

करने के बाद ग्रीवा को समाकष्या में लाने हुए दोनों हाथ हटाकर दोनों नेत्रों को खोलकर धीरे-धीरे नाक द्वारा अन्दर की वायु को बाहर निकालें। पाँच बार करें।

**नोट :-** कुम्भक के समय गाल पूर्णतया फूले रहेंगे।

**लाभ :-** इस क्रिया के अभ्यास से कान सम्बन्धी रोगों को निवृत्त होती है। श्रवण-शक्ति की वृद्धि एवं बहरापन दूर होती है और अविकसित कर्ण बन्धों की शक्तियाँ प्राप्त होती हैं।

**(5) ग्रीवा शक्ति विकासक क्रिया :-** इस क्रिया को तीन तरह से किया जाता है।

**प्रथम :-** सबसे पहले सीधे खड़े होकर सामने की ओर देखें। तत्पश्चात् गर्दन को हल्का-सा झुका देंगे हुए दाएं और बाएं मंडे। बायीं तरफ गर्दन मंडते हुए बायें कंधे के पीछे की ओर देखें तथा दायीं ओर जाते समय दायें कंधे के पीछे की ओर देखें।

**नोट :-** इस क्रिया को करते समय कंधों को खींचा बर्यें। कंधों में किसी भी प्रकार की हलचल नहीं होगी। इसका अभ्यास कम-से-कम 15-20 बार दोनों तरफ से बराबर-बराबर करें।

**द्वितीय :-** सीधे खड़े होकर सामने की ओर देखें। तत्पश्चात् गर्दन को मंडते हुए सिर को पीछे की ओर ले जाएं व वापस गर्दन को आगे की ओर मंडते हुए कुडड़ी को काठकूप से लगाएं। इस प्रकार इस क्रिया का अभ्यास 15-20 बार करें।

**नोट :-** जिन व्यक्तियों को गर्दन व शंखर में दर्द रहता हो, उन व्यक्तियों को इसका अभ्यास करते समय गर्दन आगे की ओर नहीं झुकायी-चाहिए।

**तृतीय :-** सीधे खड़े होने के बाद कुडड़ी को काठकूप से लगाकर गर्दन को दाएं से बाएं और बाएं से दाएं चक्काकर घुमाएँ।

**नोट :-** इस क्रिया को करते समय कंधों को ऊपर की तरफ नहीं उठाना-चाहिए व इसका अभ्यास गर्दन-दर्द रोगियों को नहीं करना-चाहिए। इस क्रिया का अभ्यास दोनों तरफ से बराबर-बराबर 15-20 बार ही करना-चाहिए।

**लाभ :-** इस क्रिया के द्वारा गर्दन सुराहीदार (लम्बी व पतली) हो जाती है जिन व्यक्तियों के गर्दन पर अत्यधिक चर्बी होती है, उन्हें इसका अभ्यास अवश्य करना चाहिए। इसके अभ्यास से गर्दन से सम्बन्धित रोग होते ही नहीं हैं जिन व्यक्तियों को गर्दन में दर्द रहता है, उन्हें इसका अभ्यास विधि पूर्वक सीख कर करना चाहिए।

**(6) स्कन्ध (कंधे) शक्ति विकासक क्रिया :-**

**प्रथम :-** सीधे खड़े होकर दाएं हाथ को ऊपर की तरफ उठाएं। ध्यान रहे कि हाथ ऊपर उठते हुए हथेली का करव कान की विपरीत दिशा में रहेगा तथा बाजू कान से बड़ी रहेगी। वापस आते हुए हाथ को पहले की गति नीचे की ओर ले आएं। इस प्रकार इस क्रिया का अभ्यास 10-15 बार के बीच इसी प्रकार इस क्रिया का अभ्यास बाएं हाथ से करें। इसके बाद इसका अभ्यास दोनों हाथों से एक साथ करें। ध्यान रहे कि दोनों हाथों को ऊपर उठते अभ्यास दोनों हाथों से एक साथ करें। ध्यान रहे कि दोनों हाथों को ऊपर उठते हुए हथेलियों का करव विपरीत दिशा में रहेगा।

**नोट :-** इस क्रिया का अभ्यास 15-20 बार करते हुए धीरे-धीरे बढ़ाएं।

**लाभ :-** कंधों पर से अत्यधिक चर्बी कम हो जाती है कंधों की मांसपेशियों को अच्छी मसाल हो जाती है। कंधे हलक-पुलक व मजबूत होते हैं। जिन व्यक्तियों के कंधों में अकड़न आ जाती है, उनको इसका अभ्यास धीरे-धीरे अवश्य करना चाहिए। इसके अभ्यास से हाथ सुन्दर व सुडौल हो जाते हैं।

**द्वितीय :-** सीधे खड़े हो जाएं, तत्पश्चात् बाएं हाथ का अंगूठा ऊपर करते हुए मुट्ठी बंद कर लें। तत्पश्चात् हाथ को कंधों से मोड़ते हुए चक्राकार आगे से पीछे की ओर घुमाएं, इसके बाद इसी हाथ को पीछे से आगे की ओर घुमाएं। बाएं हाथ से करने के उपरांत इस क्रिया का अभ्यास दाएं हाथ से करें। तत्पश्चात् दोनों हाथों से एक साथ करें। ध्यान रहे, इस क्रिया का अभ्यास करते समय सिर्फ दोनों हाथों में हलचल रहेगी, बाकी सारा शरीर स्थिर सीधा रहेगा।

**नोट :-** इस क्रिया का अभ्यास काल शुरु में 10-15 बार होने चाहिए तत्पश्चात् इसका अभ्यास उक्त काल शारीरिक क्षमता के अनुसार करना चाहिए।

**लाभ :-** इससे क्रिया अभ्यास से कन्धों की अमडन बरत हो जाती है कन्धों को सही आकार प्रदान होता है मासपेशियों को अच्छी तरह मसारा हो जाती है कन्धे सुन्दर व सुडौल हो जाते हैं।

**7 वक्षः स्थल शक्ति विकासक क्रिया :-**

पैर परस्पर मिलाकर, पैरों से कमर तक शरीर सीधा रखते हुए दोनों हाथों की मुट्ठीयों से बेल्ट कर, अंगुलियों आपस में मिलाये। दोनों हाथों की अंगुलियों से उठते हुए पीछे ले जाये, साथ-ही-साथ नाभिका से खोल रखते हुए वक्षः स्थल को पूर्ण रूप से पीछे झुकाकर कुछ देर वसी अवस्था में रुके। फिर स्थिति को धीरे-धीरे वापस निकालते हुए पुनः पूर्व परिस्थिति में आ जाये। इस तरह पाँच बार करें।

**लाभ :-** इस क्रिया से फेफड़ों के सम्पूर्ण दोष दूर होते हैं सीना चौड़ा हो जाता है। वक्षः स्थल पुष्ट तथा बृद्ध हो जाता है। हृदय के रोग दूर होते हैं तथा हृदय में असीम कल बढ़ता है। इस क्रिया को निरन्तर करने से तपेदिक (T.B), दमा, रवाँसी तथा समस्त कफ सम्बन्धी रोग दूर होते हैं जिन्का हृदय कमजोर है तथा जो हृदय रोग से पीड़ित हैं, वे इस क्रिया को आता बौंच मान के पश्चात् पाँच मिनट नित्य करेंगे तो अवश्य ही उनके रोग के सब कष्ट दूर होंगे तथा हृदय में पुनः नवीन जीवन का संचार होगा।

**8) मुलाधार चक्र एवं स्वाधिष्ठान चक्र शक्ति विकासक क्रिया :-** दोनों पाँच मिनट तक तथा जघाँठ सतान्तर

साँघे रखे घे। मितम्बों (मांस) को हृदय से मिलाकर गुदा को आन्तरिक कल द्वारा उपर रखने कर पाँच मिनट तक रखे।  
अब इसी क्रिया को दोनों पैरों में लगभग 50cm का अन्तर रख कर दोहराए।

**लाभ :-** गुदा तथा जननेन्द्रिया सम्बन्धी सारे रोग दूर होते हैं जब बवासीर, अफर, अम्लीय बवासीर, आदि असाध्य रोग औपचारिक नष्ट हो जाते हैं वीर्य सम्बन्धी, लिम्फोरिया, उदर, और चोच सम्बन्धी सारे बिमार तथा गजशय के सारे दोष दूर हो जाते हैं इससे स्तम्भन शक्ति बढ़ती है तथा प्रधान्य की पुष्टि होती है।

(9.) कुण्डलिनी - शक्ति विकासक क्रिया :- पैरों में 8-10 cm का अंतर रखकर पैरों से सिर तक शरीर को सीधा रखकर खड़े हो। दोनों होंडियों को क्रम से निम्नवृष्ट (1 मफ्ट) पर जोर से मारि नीचे आते समय पैर अपने-अपने स्थान पर ही पड़े। इसे 25 बार दोहराये।

**लाभ :-** इससे कुण्डलिनी शक्ति की जागृति होती है।

(10.) इन्डन देड़ :- पैर पर-पर मिलाकर पैरों से सिर तक शरीर को सीधा रखकर दोनों हाथों को कोहनी से मोड़कर तथा मुट्ठी के ऊपर उठते रखकर खड़े हो जाये। अब दोनों हाथों को वारी-वारी से इन्डन के वेन्ट के समान सागे पीछे-पिछे तत्पश्चात् पाँवों को वारी-वारी से निम्नवृष्ट पर मारि। ध्यान रहे, जो हाथ मुड़ेगा वही ग्री मुड़ेगा और जो हाथ आगे जायगा है, वही पाँव जमीन पर सीधा स्थिर रहेगा। इससे पश्चात् अपने स्थान पर इस प्रकार झुपते रहे कि जमीन से उठते हुए मोलूख पड़े। साथ-ही-साथ जासिका बन्दों से इस प्रकार श्वास ले और छोड़े जैसे कि इन्डन में से धक-धक की आवाज निकलती है।

**नोट :-** कोहनी पीछे आते समय शरीर से पीछे न जाये और 100 निम्नवृष्ट पर लगती रहे इस प्रकार क्रमशः बढ़ते हुए पचास तक करे।

**लाभ :-** शरीर सुन्दर, स्वस्थ, सुईकृत तथा मनोहर बन जाता है जेजिसे में अपूर्व बल आता है। कितना ही कार्य करने पर भी थकावट नाम मात्र को नहीं आती। आश्चर्यजनक शक्ति का सारे शरीर में संचार होता है वहास्थल चौड़ा हो जाता है जघमि और पिंडालियाँ हट-पुट हो जाती हैं बहुत घड़े समय में ही शरीर की व्यर्थ स्थूलता धरकर शरीर स्वाभाविक स्थिति में आ जाता है जेहरे पर अपूर्व शक्ति आती है पतला शरीर स्वाभाविक स्थिति रूप से बन जाता है। जेहरे यह अपूर्व शक्ति इस क्रिया को केवल पाँच मिनट करने से ही 5 km दौड़ने की शक्ति आ जाती है यह क्रिया मिलिट्री, पुलिस, दौड़ प्रतियोगिता में ग्राह्य लेने वालों के लिये परम उपयोगी है।

=> शरीर की सभी शक्तियों को लम्बीला बनाने के लिये हर सान्ध को वारी-वारी धुमाये।

**आसन :->**

इस मूलाङ्गण पर जितने भी जीव-जन्तु हैं, उल्टे ही आसन हैं। किन्तु यही सामान्य जीवन के लिए उपयोगी एक महत्वपूर्ण आसनों का ही उल्लेख किया जा रहा है।

(C)

**अधमित्थैन्द्रासन :->**

सर्व प्रथम सामने पैर फैलाने बैठ जाइये। इसके पश्चात् बायें पैर को घुटने से मोड़ते हुए दाहिने तरफ से लाते हुए मित्थै के पास स्थित करें। तत्पश्चात् दायें पैर को बायें घुटने के ऊपर से लाते हुए घुटने से आगे न जाये। इसके पश्चात् बायें हाथ को कन्धों से घुमाते हुए दायें पैर के ऊपर से इस प्रकार से लायें कि दायें पैर का अग्रभाग पकड़ लें और बायें हाथ से पीछे से घुमाते हुए नाभी का स्पर्श करने का प्रयत्न करें। इसी प्रकार विपरीत दिशा में भी करें।

**लाभ :->**

यह आसन विशेष रूप से मधुमेह के रोगियों के लिए उपयोगी है इसके निरंतर अभ्यास से Pancreas Glands को मसाज हो जाती है। जिससे इन्सुलिन बनने लगती है जो कि मधुमेह के रोगियों के आते आकर घटता है इसके पेट के आन्तरिक अवयवों को भी अच्छी तरह मसाज हो जाती है जिससे वे भी अच्छी तरह कार्य करने लगती हैं अपच को दूर करता है मुख लहती है, कठप नाथु विचार को दूर करे इसके निरंतर अभ्यास से होत ही नहीं है पेट में कई प्रकार के कृमि और कीड़े होते हैं, इसके निरंतर अभ्यास से ये कृमि और कीड़े अपने आप ही मर जाते हैं इसके अलावा समस्त लचीली व पतली हो जाती है और पेट पर से अत्यधिक चर्बी कम हो जाती है मासपेशियों को मसाज हो जाती है कंधे हड्डी-पुष्ट हो जाती है लय-ही-राय गर्दन पर से अत्यधिक चर्बी कम हो जाती है।

**नोट :->**

जिन व्यायामों को घुटनों में दर्द रहता है, उन्हें इसका अभ्यास धीरे-धीरे करना चाहिए।

(2) **अश्वस्थान :->**

दोनों पैरों पर खड़े हो जाये व बायें हाथ को ऊपर की ओर ले जाये हथेली का सख सामने की ओर रहेगा। तत्पश्चात दायें पैर को तथा सम्भव पंछे की ओर ले जाये जाये एवं दायें हाथ को दायीं सघे के सामान्तर उठायें। इस अवस्था में दायें हाथ की हथेली का सख जमीन की ओर रहेगा। शरीर को सीधा रखते हुए चयासंश्रव इसका अभ्यास करें। इस आसन की पाँच एवं हाथ बदल कर दूसरी तरफ से बराबर बराबर समय किया जाता है।

**लाभ :->**

इस आसन के अभ्यास से केंजिओ की साथ लेंने की क्षमता कई गुना बढ़ जाती है तथा केंजिओ में अत्यधिक मात्रा में आक्सीजन का प्रवेश होता है जो कि श्वास सम्बन्धी बीमारियों के लिए अत्यधिक लाभदायक है दमा आदि रोगियों को इसका निरंतर अभ्यास करना चाहिए। संचे पुष्ट व चौड़े होते हैं यह आसन गर्भस्थी स्त्रियों के लिए अच्छा है उन्हें तीन महीने का अभ्यास करना चाहिए।

(3) **शूनमनासन :->**

सर्वप्रथम जमीन पर बैठ जायें। प्रथम दोनों पैरों को गिद्ध के पंखों की तरह फैला दें आगे झुकते हुए दोनों हाथों से दोनों पैरों के अंगूठों को पकड़ लें। इसके पश्चात साँस छोड़ते हुए धीरे-धीरे आगे झुकते हुए माँसे को जमीन से लगा दें इसके बाद सघे और सीना जमीन पर लगाते हुए आराम से बैठें रहें।

**लाभ :->** इसके अभ्यास से कमर में लचीलापन आता है। शरीर खूब की तरह किसी की तरफ आसानी से मोड़ा जा सकता है यह आसन कृत्व कलाकारों के लिए अच्छा है। कमर के निचले भाग को सुन्दर व सुदृढ़ बनाता है जोरा व्यस्त पतला हो जाता है जिन व्यक्तियों का यह आसन नहीं लगा पाता, उनकी इसका अभ्यास धीरे-धीरे करना चाहिए ताकि कमर पर ज्यादा जोर न पड़े। इसे बवासीट की शिजायत दूर हो जाती है मूत्र सम्बन्धी बीमारियों के लिए उपयोगी है।

**नोट :-** यह आसन उच्च रक्तचाप, हृदय रोगियों, कमर दर्द व गर्दन दर्द वाले को नहीं करना चाहिए।

4) **पक्षासन :->**

जमीन पर पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों को जितनी के साथ सतजट जमीन पर रखें। फिर दोनों हाथों की दोनों हथेलियों को कंधों के पीछे रखें। तत्पश्चात् शरीर की का कीचड़ भा हिस्सा (कमर) को ऊपर उठा दें। शरीर का पूरा भार दोनों हाथों और दोनों पैरों पर समान रूप से पड़ेगा। चौड़ी पैर इसी स्थिति में रहकर पापरा सीधा लेट जाए।

**नोट :->**

शरीर को ऊपर उठाने समय गर्दन को सीधा छोड़ें अन्वय गर्दन में मोच आने का डर रहेगा। आसन में स्थित होने पर जो गर्दन को सीधा छोड़कर रखें जितना कि वह नीचे की ओर झुलती रहे

**लाभ :->** इस आसन को करने से मनुष्य बुढ़ापे को पीत सकता है। इसका सीधा फायदा मेरुदण्ड पर पड़ता है। जिससे शरीर में इतना लचीलापन आता है कि शरीर बूढ़ के समान हो जाता है। नाभि-मण्डल भी स्वतः ही अपने स्थान पर आ जाता है, शरीर के अन्दर 72864 नाडियों में स्थिता उगती है कमर खुलकर तथा आकर्षक बनती है।

5) **धनुरासन :->** पैर के बल लेटकर दोनों पैरों को धुनो में मोड़ते हुए खिच नीचे खींचें तथा दोनों हाथों से दोनों पैरों की पिंडालियों को पकड़ लें। तत्पश्चात् लम्बा गहरा साँस लेते हुए दोनों हाथों से दोनों पैरों को ऊपर की ओर खींचें। इस अवस्था में सम्पूर्ण शरीर का भार पैर पर रहेगा।

**लाभ :->** यह आसन नाभि के नीचे महत्वपूर्ण अङ्गों में से एक आसन है। रक्त प्रवाह अङ्गाल से टली नाभि स्वतः अपने स्थान पर आ जाती है जिससे लचीला हो जाता है यह आसन कमर व गर्दन-दर्द रोगियों के लिए विशेष लाभदायक है। श्वास सम्बंधित रोगों के लिये भी यह आसन लाभदायक है। इसका अभ्यास अच्छी तरह से सीख कर करना चाहिए। यह साँस की क्षमता में वृद्धि करता है। कन्धों-चोंडों व मण्डल हो जाते हैं पैर पर से अत्यधिक चबड़ी दूर हो जाती है। कठक दूर होकर श्वास लेना लगने लगती है। मधुमेह वालों के लिए अच्छा आसन है।

**नोट :-** यह उच्च रक्तचाप, हृदय, अल्सर, दमिया के रोगियों को नहीं करना चाहिए।

(6) **गर्भसिजन :->**

पदमासन लगाकर दोनों हाथों को जंघाओं और पिंडलिमों के बीच से मोड़ने तक बाहर निकालें। तत्पश्चात् मोड़ने को मोड़ते हुए दोनों धुंनों को ऊपर की ओर उठावें। इसके पश्चात् शरीर का संतुलन रखते हैं। दोनों हाथों की टिपलियों को जाली पर रखें। इस अवस्था में शरीर का संतुलन केवल पैरों पर होगा।

**लाभ :->**

इस आसन के अभ्यास में शरीर के एक-एक अंग का अच्छा व्यायाम हो जाता है शरीर में हस्तापन आ जाता है एम्व का संचार सुचारु रूप से होने लगता है, यह आसन विशेषकर स्त्रियों के लिये लाभदायक है इस आसन के अभ्यास से गर्भविध्य से संबंधित रोग दूर हो जाते हैं यदि 14 वर्ष की उम्र में लड़कियाँ इस आसन का अभ्यास आरम्भ कर दें तो गर्भविध्य जनित किसी भी प्रकार की कोई बीमारी होने की सम्भावना नहीं होती। माहिलाओं को शिशु उत्पन्न होने के 40 दिन बाद पुनः शुरू कर देने से तीन महीने के अन्दर शरीर की समजोरी दूर हो जाती है और मुख की सुन्दरता पहले के तरह लौट आती है। इसके अभ्यास से स्त्री या पुरुष दोनों की वृद्धवस्था जल्दी नहीं आती।

(7) **जखंडासन :->**

सीधे रकड़ होकर बाएँ पैर की जंघा को दाहिने पैर की जंघा पर रखते हुए धुंनों और पिंडलिमों से एक पैर को दूसरे पैर पर लपेट लें। तत्पश्चात् सिर के सामने दोनों बाजूओं को लीते हुए बायीं बाजू को दाहिने बाजू पर रखते हुए आपस में लपेट लें। इस अवस्था में दोनों हाथ जखंड की नीच के समान व्यवस्थित होंगे। इसके पश्चात् धीरे-धीरे नीचे झुकते हुए पैर के पंजा को जमीन पर रखने का प्रयत्न करें।

**लाभ :->**

इस अर्धस आसन के अभ्यास से जोड़ों का दर्द दूर हो जाता है गठिया के रोगियों को इसका अभ्यास नियमित करना चाहिए। दिनेक शरीर में सक्रिय होती है, उन्हें एक पतले व्यक्तियों को इसके अभ्यास से लाभ मिलता है। इसके अभ्यास से वजन हुआ असुविधा दूर हो जाता है।

**गोरहासन :->**

जमीन पर बैठकर दोनों पैरों के तलवों को आपस में मिलके हुए पैरों के ऊपर बैठ जायें तथा दोनों घुटने जमीन पर लगाने दोनो हाथों को घुटनों पर रखते हुए मैकदोस सहित गले को सीधा रखते हुए स्थिर रहें।

**लाभ :->**

यह आसन गुदा व मूत्र सम्बन्धी रोगों के लिए उपयोगी है इसके अभ्यास से कमर के नीचे के हिस्से को अधिक लाभ पहुँचता है घुटना, पिंडली और नितम्ब के सन्धि-स्थान की कठोरता को दूर करने के लिए यह आसन बहुत उपयोगी है इसके निरन्तर अभ्यास से घुटनों में लचीलापन आ जाता है तथा पिंडलियों में दर्द नहीं होता और नितम्बों से अत्यधिक चर्बी दूर होती है।

**पद्मासन :->**

दाहिने पाँव को बायीं जाँघ के मूल पर तथा बायें पाँव को दाहिनी जाँघ के मूल पर रखें। ध्यान के लिए हाथों को स्थान मुद्रा में रखें। शीठ की हड्डी सीधी रहे।

**लाभ :->**

यह आसन भी ध्यान, जपन और पूजा पाठ के लिए उत्तम है। प्रणाम तो बिना पद्म-आसन के सिद्ध हो ही नहीं सकता। पचन शक्ति बढ़ती है एवं ज्वर और पिंडलियों को अत्यधिक शक्ति मिलती है।

**शवासन :->**

जमीन पर पीठ के बल लेट जायें। दोनों बाँहों को दोनों नितम्बों के अग्र-कान्ठ कुछ दूरी पर रखे स्थान रहें, हथेलियों का स्पर्श आसामान की तरफ हो। दोनों पैरों में करीब 45-60 cm का अन्तर रखते हुए लेट जायें। इसके बाद शरीर को धीरे-धीरे निहाल करते जायें, अर्थात् इस प्रकार इतना अभ्यास करें कि शरीर के किसी भी हिस्से में हलचल न हो। इस आसन को शवासन इसलिए कहा जाता है क्योंकि जिस प्रकार शव के अन्दर को हलचल नहीं होती, ठीक

इसी प्रकार इसके अंगुल माल में शरीर में कोई हलचल नहीं होती है।

**लाभ ! ->** जिस प्रकार रात को 3-8 घंटे सोकर ताजगी का अनुभव करते हैं कि उसी प्रकार इस आसन को विधिपूर्वक आधा घण्टा करने से तीन-चार घंटे को नींद पूरी होने जैसी ताजगी मिलती है इस लीगो को अत्यधिक मानसिक तनाव रहता है। उन लीगो को इसका अभ्यास कम से कम 40 मिनट अवश्य करना चाहिए। हृदय रोगियों को इसका अभ्यास अवश्य करना चाहिए यह आसन विद्याधियों के लिए अत्यंत लाभदायक है।

(11) **सिंहासन ! ->**

बायें पैर की एंडी को गुदा और उपस्थेन्द्रिय के बीच में इस प्रकार घुसा मैलना कि उसका तल बायें पैर की जंघा को स्पर्श करे। इसी प्रकार दाहिने पैर भी एंडी को उपस्थेन्द्रिय की जड़ के ऊपर भाग में इस प्रकार स्थिर करे कि उसका तल बायें पैर की जंघा को स्पर्श करे। इसके पश्चात् बायें पैर के अंगूठे को दायी जंघा और पिंडली के बीच में लै लै। इसी प्रकार दायें पैर के अंगूठे को बांयी जंघा और पिंडली के बीच में लै लै। जिन व्यक्तियों को घुटनों, टखनों में दर्द रहता है, उनको इसका अभ्यास नियंत्रित करना चाहिए।

**लाभ ! ->** यह आसनों में सर्वश्रेष्ठ आसन है यह आसन बहुरहजात नाडियों के मलों का बोधक है ध्यान लगाने के लिए बहुत ही सुवर्ण एवं उपयुक्त आसन है वीर्य सम्बन्धी सभी प्रकार के दोष दूर होते हैं।

**नोट :-**

शुद्धय को एक घंटे से अधिक इस आसन में नहीं बैठना चाहिए।

(12) **सिंहासन ! ->**

सर्वप्रथम दोनों एंडी पंजे मिल लें। इसके पश्चात् एंडी को ऊपर की ओर उठाते हुए उस पर इस प्रकार बैठ जायें कि गुदा के पाल सीक्नी नाडी पर पाँव की एंडी लग जाय। इस स्थिति में शरीर का सम्पूर्ण भार पंजों के ऊपर स्थित होगा। तत्पश्चात् शरीर को लच्छकप से ल्घोते हुए तथा सम्भव मुख्य को खोलते हुए पिंडली की स्थिति

बाहर निकालने हुए नेत्रों में कुमर में देखते हुए दोनों हाथों में जगमग मुद्रा करते हुए हाथों को दोनों घुटनों पर रखते। कमर सीधा रखते हुए आपस में विश्र हो।

**लाभ :-**

यह आसन विशेषकर गले के रोगों जैसे-टांसिल आदि के लाभदायक है इस आसन के अभ्यास से कठराज्य शक्ति में विशेष लाभकारी है इरषोक उदरमिथों को यह अवस्था करना चाहिए। इसके अभ्यास से गुदा में सम्बन्धित रोग भी दूर हो जाते हैं।

**(13) अश्वसिन :-**

जमीन पर दोनों पैरों के बीच 20-25cm का अन्तर रखकर अश्वसन की आंश बैठें। दोनों हाथों की दोनों घुटनों पर रखते हुए बायें पांव के घुटने को बायें हाथ से जोर देते हुए बायें पांव के पास इतना लगे कि घुटना जमीन से छूने लगे। इसके पश्चात् बायें घुटने को पेट पर दबोके हुए व बायें कंधों के पीछे देखे। इसी प्रकार इसके विपरीत दुसरी तरफ से करें।

**लाभ :-**

य आसन 19 वर्ष काळ्य दूर होती है पैरों का दर्द भीम होता है, पले शक्तिशाली होते हैं इसके अभ्यास से कमर के नीचे के जोड़ों में किसी प्रकार की खराबी हो ही नहीं सकती।

**(14) वज्रासन :-** दोनों पांव के तलवों को गुदा के दोनों ओर पार्श्व भाग में लगाकर घुटनों के वर बैठ जायें। घुटने के निचले भाग से पांव की अंगुष्ठियों तक का जगमग शक्ति को स्पर्श करेगा। गर्दन तथा सीढ़ की हड्डी सीधी रहेगी तथा घुटने आपस में मिले रहेंगे।

**लाभ :-**

यह आसन भी एजान व पूजा पाठ के लिए उत्तम है इसके वारो वर के समझ होते हैं इसलिए इसे वज्रासन कहते हैं अतिमिद और भिन्नकी नीद जग आती है।

दोनों ही स्थिति में लाभदायक है यह आसन शौचन के पश्चात् करने से शौचन का शीघ्र एवं समुचित पाचन होता है एवं वायु शोष दूर होता है घुटनों, रूखनों, पैरों, एवं पिंडलियों का दर्द भीक हो जाता है यह उच्च रक्तचाप, तनाव, हृदयरोग, स्पाण्डिलाइटिस के लिए उत्कृष्ट है इसके अलावा यह आसन विद्यार्थियों के लिए बहुत ही फायदेमंद है इससे उनके शरीर से आलस दूर होकर बुद्धि और मजबूती आयेगी। विद्यार्थियों को चाहिए कि इसका अभ्यास 15-20 मिनट अथवा वद करके मन को स्थिर करने करें। जिनका पढ़ाई में मन नहीं लगता, इसके निरन्तर अभ्यास से पढ़ाई में मन लगेगा।

15. **योग मुद्रासन** :-> इस आसन का नाम योगमुद्रासन इसलिए है कि चौरासी लाख आसन में यही एक आसन है जिसमें प्राणायाम का विधान भी साथ दिया गया है अर्थात् इस आसन के साथ कुम्भक भी किया जाता है। और कुम्भक के द्वारा कुण्डलिनी जाग्रत होती है और कुण्डलिनी जाग्रत होने से साधक योग की परम सीमा पर पहुँच जाता है।

सर्वप्रथम पद्मासन में स्थित होकर दोनों हाथों को कमर के पीछे से लेकर दोनों पैरों के अंगूठों तक ले अर्थात् बाएँ हाथ से बाएँ पैर का अंगूठा और दाएँ हाथ से दाएँ पैर का अंगूठा पकड़ ले। कमर गढ़ने सीधी रखते हुए श्वास को निरन्तर कर धीरे-धीरे झुकते हुए माथे को जमीन से लगा दें। इस स्थिति में यथा-संभव शान्त कर इसका अभ्यास करें।

**लाभ :->**

इस आसन को करने से पाचन शक्ति में वृद्धि होती है, कब्ज की शिकायत दूर होती है व पैर में दवा का बनना भी कुछ दिनों के अभ्यास से दूर हो जाता है चेहरा आनंदमान हो जाता है और स्वभाव नम्र हो जाता है अर्थात् क्रोध भी कम हो जाता है श्वाल संबंधी बीमारियों के लिए यह आसन परम उपयोगी माना जाता है इसके करने से टी.बी आदि बीमारियाँ ठीक हो जाती हैं मानसिक दुःखों के लिए यह आसन आर्त-उत्कृष्ट है हृदयों के पुस्कार में भी लाभ पहुँचता है।

## प्राणायाम

प्राण (साँस) पर नियंत्रण ही प्राणायाम है जब प्राण एक बार किसी के वर में हो जाता है तब वह स्वच्छानुसार सुदीर्घ जीवन, दृढ़ समर्थ, शक्ति तथा आनन्द की प्राप्ति कर सकता है प्राणायाम की उच्च अवस्था में कुण्डलिनी जागरण में अतिरिक्त सहायता मिलती है।

पंद्रह मास ही एक ऐसा त्रेष्ठ आसन है जिसमें प्राणायाम किया जाता है।

प्राणायाम के तीन क्रम हैं।

1. रेचक - साँस को बाहर निकालना
2. पूरक - साँस को अन्दर लेना
3. कुम्भक - साँस को रोकना।

कुम्भक की तीन श्रेणियों में विभक्त किया गया है।

i) अन्तः कुम्भक - साँस को अन्दर लेकर रोकना है।

ii) बाह्य कुम्भक - साँस को बाहर निकालकर रोकना।

iii) केवल कुम्भक - साँस जहाँ भी हो वही रोकना।

प्राणायाम से पहले नाड़ी, बन्ध, षट्चक्र, कुण्डलिनी, मात्रा, देस का जानना भी आवश्यक है।

## नाडी :->

शरीर में बहुत हजार आठ सौ चौंसठ नाडियां हैं जिनमें तीन बहुत ही महत्वपूर्ण हैं।

### 1. ईडा नाडी (चन्द्र नाडी) :->

बायें नासिका से शुरू होकर मेरुदण्ड के आधार तक जाने वाली नाडी को ईडा नाडी कहते हैं।

बायें नासिका से चल रहे सांस को चन्द्र स्वर कहते हैं यह शरीर को शीतलता प्रदान करता है।

### 2. पिंगला नाडी (सूर्य नाडी) :->

दायें नासिका से शुरू होकर मेरुदण्ड के आधार तक जाने वाली नाडी को पिंगला नाडी कहते हैं।

दाहिनी नासिका से चल रहे सांस को सूर्य स्वर कहते हैं यह शरीर को गर्मी प्रदान करता है।

### 3. सुषुम्ना नाडी :->

ईडा और पिंगला के मध्य स्थित नाडी को सुषुम्ना नाडी कहते हैं यह भी मेरुदण्ड के ऊपर तक जाती है।

## बन्ध :->

योगिक क्रियाओं में यह छोटा किन्तु परमाणु की गति महत्वपूर्ण है इसके द्वारा साधक शरीर के विभिन्न अवयव तथा नाडियों को नियंत्रित करने में सफल

होता है इस प्रक्रिया में शरीर के विभिन्न अंगों को धीरे परन्तु शक्तिपूर्वक संकुचित एवं मजबूत किया जाता है।

कन्ध तीन प्रकार के हैं।

### 1. मूल बन्ध

गुदा मार्ग की मांस पेशियों को आन्तरिक बल द्वारा ऊपर की ओर संचालित रखने को ही मूल बन्ध कहते हैं।

#### लाभ :->

गुदा से सम्बंधित रोग (वक्कीर, मोंच इत्यादि) दूर हो जाते हैं उच्च रक्तचाप, हृदय एवं हार्निमा के रोगियों के लिए विशेष लाभप्रद है स्वप्न दोष, वृद्धिपन आदि विकारों में मूल बन्ध सम्बन्धी काम करेगा। बुढ़ की तरुण के समान हो जाते हैं।

यदि स्त्री पुरुष मूल बन्ध का निरन्तर अभ्यास करे तो उनके पाम्पत्य सुख में एक दार्ढ्यपूर्ण आनन्द का सम्बन्ध निश्चय ही हो जायेगा। कुण्डलीनी जागरण में सहायक होता है।

#### नोट :->

मूल बन्ध करने से पहले आश्विनी क्रिया करना अधिक लाभदायक है।

#### आश्विनी क्रिया :->

किन्हीं भी धारण में बैठकर, खड़े होकर या खड़े होकर मल्लहार की भाँति पेशियों का संकुचन व प्रसरण करना आश्विनी क्रिया कहलाती है इसका अभ्यास खाली पेट करना चाहिए। इसे काष्ठ कुम्भक में करने से अधिक लाभ होता है इस क्रिया को 25 से 100 बार तक करना चाहिए।

### लाभ :-

यह मुद्रा प्रदान-चर्च में सहायक है अवासीर व मूत्र-रोगों को दूर कर वरिष्ठ-वृद्धों को स्वस्थ बनाती है इसके अभ्यास से स्त्री-पुरुष दोनों के यौनांग सशक्त और निर्विकार रहते हैं गर्भशय स्वस्थ और बलवान रहता है गर्भवती महिला इसका अभ्यास करती रहे तो प्रसव सुखपूर्वक होता है।

### नोट :-

यह कठज के रोगियों को नहीं करना चाहिए।

### उड्डियान बन्ध :-

सांस बहर निकालकर पेट को बलपूर्वक खींचते हैं जिससे पेट के स्थान पर फूफू गढ़ा-सा बन जाता है और पेट पीठ के साथ संट जाता है यथा शक्ति इसे रोक सकते हैं।

**लाभ :-** उदर के अवयवों को सशक्त बनाता है अम्लता, कठज एवं अपच दूर होते हैं इसका अभ्यास वायु विनाश के लिये अच्छा है ५ मिनट दूर होता है एवं फोफूड़े शक्तिशाली होते हैं हृदय की वायु-क्षमता बढ़ जाती है उदर के कृमि एवं मधुमेह को दूर करता है।

### नोट :-

हृदय एवं मानसिक रोगियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। उड्डियान बन्ध करने से पहले अग्निसार किया करना आवश्यक है।

**अग्निसार किया :-** परमासन में बैठ कर श्वास को बाहर निकाल कर पेट को फुलायें और पिचकाएं। इस प्रकार यह क्रिया बार-बार दोहराएं। आरम्भ में इसे 15-25 बार तक करते हुए धीरे-धीरे बढ़ते जायें।

## नोट :->

जिनका पदमासन नहीं लगता है, वह इसे व्यर्थमासन या लप्यासन में वैकल्पिक भी कर सकते हैं।

इस प्रकार क्रिया को खंडे होकर भी कर सकते हैं दोनों पैरों की नज़ीब 30-40 cm तक रखें। आगे झुकते हुए दोनों हाथों की दोनों धुल्लियाँ पर रखें। इसके पश्चात्, कमरे की ओर देखते हुए उसी तरह खोस को लेंते हुए पैर को धुल्लिये और खोस छोड़ते हुए पैर को पिचकाये कमरे दर्द वालों को यह विधि नहीं करनी चाहिए।

## लाभ :->

पाचन सुचारु रूप से चलता है शुरू अच्छी लगती है उदर सम्बन्धी समस्याएं दूर हो जाते हैं मेटापा, गैस्ट्रोमा, व सूत्ररोग ठीक होते हैं प्रेक्षा में लक्षण कम होती हैं वृद्धता का होना इस क्रिया में बढ़ हो जाता है।

## जालन्धर बन्ध :->

इसमें ठोड़ी को हठतापूर्वक कण्डकूप (गले के गड्ढे) में लगाया जाता है।

## लाभ :->

गले में होने वाली बीमारियों नहीं होती। टॉन्सिल आदि बीमारियों को दूर करता है कण्ड सुखीला हो जाता है। थाइराइड एवं पैराथाइराइड ग्रंथियों के लिए लाभदायक। चैटका कोणितमान हो जाता है तथा कुण्डलिनी जागरण में सहायक।

नोट :-> कमरे दर्द, गदन दर्द के रोगियों के लिए इसका अभ्यास वर्जित है।

## धट्टे चक्र :->

- 1) मूलाधार चक्र - यह गुदा में स्थित है।
- 2) स्वाधिष्ठान चक्र - यह जननेन्द्रिय के मूल में स्थित है।
- 3) मणिपूरक चक्र - इसका स्थान नाभि में है।
- 4) अनाहत चक्र - इसका स्थान हृदय में है।
- 5) विशुद्ध चक्र - इसका स्थान गंठ में है।
- 6) आज्ञा चक्र - इसका स्थान शीर्ष के मध्य चूकट में है।

## कुण्डलिनी :->

कुण्डलिनी एक आत्मिक शक्ति है मूलाधार से  $4\frac{1}{2}$  अंगुल ऊपर,  $3\frac{1}{2}$  लपेट ली हुई अपनी पूँट में दक्षिण सुषुम्ना के द्वार पर सुषुप्त अवस्था में पडी है जब तक यह सुषुप्त है, मानव अज्ञानी बना रहता है जो इसे जगाने में समर्थ होता है। वटवारी धारी होता हुआ श्री जीवन - मुक्त (दिव्य अवस्था) को प्राप्त कर लेता है योगशास्त्र में परमेश्वर ब्रह्मा, प्रजापति, मुद्रा के उच्चारण से यह शक्ति जाग्रत होती है।

## मात्रा :->

शक्त्य के पुरुक, कुण्डक एवं रैचक के समय के अनुपात को मात्रा कहते हैं मात्रा में 1:4:2 का अनुपात होता है।

## देस :->

देस को पुरक करते समय उसका देस (स्थान) मूलाधार तक होता है, कुण्डक करते समय नाभि पर्यन्त होता है तथा रैचक करते समय नासिका के अग्रभाग तक होता है इसी को देस कहते हैं।

**नोट :-**

मुख्य प्रणाली के अभाव से पूर्ण आतिरिक्त प्रणाली अपालनाति एवं नष्टी बोधन या अनुचित विधि का अभाव आवश्यक है।

**कपालनाति प्रणाली :-**

कपालनाति प्रणाली में मात्र रिकम अति श्वास की साहित पूर्ण बाहर छोड़ने में ही पूरा ध्यान दिया जाता है श्वास को करने के लिए प्रयोग नहीं करते अपितु सहज रूप से जितना श्वास अन्दर चला जाता है, जाने देते हैं पूरी प्रकाश श्वास को बाहर छोड़ने में ही होती है ऐसा करते हुए श्वासात्मक रूप से पेट में संकुचन व प्रसरण की क्रिया होती है तथा गुलाघाट, स्वाविच्छात व मालीपूरक चक्र पर विशेष प्रभाव पड़ता है।

तीन मिनट से प्रारम्भ करके पांच मिनट तक इसका अभ्यास करना चाहिए प्रारम्भ में कपालनाति करते हुए जब जब थकान अनुभव हो, तब-तब बीच में श्वासन कर लें। एक से दो माह के अभ्यास के बाद इस प्रणाली को पांच मिनट तक बिना रुके किया जा सकता है।

इसको करते समय मन में भी ऐसा विचार करना चाहिए कि जैसे ही मैं श्वास को बाहर छोड़ रहा हूँ, इस प्रश्वास के साथ मेरे शरीर के सभ्यत रोग एक-एक करके विनाश हो रहे हैं।

**नोट :-**

प्रारम्भ में पेट या कमर में दर्द हो सकता है वह धीरे-धीरे अपने आप गित जायेगा शीघ्र तदनु में पित्त प्रकृति वाले करीब 2 मिनट ही यह अभ्यास करें।

**लाभ :-**

1. मुखमंडल पर तैल व सौन्दर्य बढ़ता है।
2. जलजी, कफ, दमा, साइन्स इत्यादि रोग दूर होते हैं।

- (3) हृदय, कलेज एवं मस्तिष्क के रोग दूर होते हैं
- (4) मोटापा, मधुमेह, कब्ज, गैस, अम्लीयता, जैस्टर व किडनी से सम्बंधित रोग दूर होते हैं।
- (5) यह आमाशय, अग्न्याशय, समूह, प्लीहा एवं आंतों की निरोगी रखता है।
- (6) मन स्थिर, शांत व उत्सन्न रहता है। नकारात्मक विचार नाष्ट हो जाते हैं जिससे डिप्रेशन आदि रोगों से छुटकारा मिलता है।
- (7) चक्रों का शोधन होता है तथा मूलाधार चक्र से लेकर सहस्रार चक्र पर्यंत स्थित चक्रों में एक दिव्य शक्ति का संचरण होने लगता है।

### नाडी शोधन या अनुलोम विलोम प्राणायाम :-

पट्टमासन में स्थित होकर, मग्न व गंदिन सीधी रखते हैं एवं हाथ सज रहती हैं एवं अंगुलि मुद्रा में (बायें हाथ को पैर के पास रखकर उसकी टाँगो पर दाहिनी हाथ रखते हैं टाँगो आसमान की तरफ रहेगी) रखते हैं दायें हाथ की मुद्रा (अनामिका एवं मध्यमा अंगुली बांयी नासिका पर एवं अंगुठा दाहिनी नासिका पर रखते हैं) लगाते हैं बांयी नासिका से सांस का रोक करके बिना आवाज किये सांस का पूरक करते हैं पूरक करते समय पैर को फुलाने हैं और लोड़ की आकृति प्रदान करते हैं और जालन्धर बन्ध तथा मूल बन्ध लगाते हैं आंखे बन्द करते हैं हाथ वापस अंगुली मुद्रा में लाते हैं और कुम्भक लगाते हैं सांस न रोक जाने की स्थिति में हाथ की मुद्रा बनाकर वापस बांयी नासिका पर लाते हैं। जालन्धर बन्ध तथा मूल बन्ध रखाते हैं आंखे खोलते हैं और दाहिनी नासिका से सांस का रोक करते हैं और उद्दिष्टान बन्ध लगाते हैं इसके बाद दायें नासिका से ही सांस का पूरक करते हैं फिर उसी प्रकार कुम्भक लगाकर बांयी नासिका से रोक करते हैं इस प्रकार एक चक्र पूर्ण होता है इसे थारासत्रव कई बार दोहरा सकते हैं इसमें पूरक कुम्भक तथा रोक के समय में 1:4:2 का अनुपात का ध्यान रखते हैं।

लाभ :- शरीर की सभी नाडियों का शोधन होता है रक्त साफ होता है। चैदरा कार्मिमान होता है। जब आंखों की रेशमी बहती है चर्म रोग दूर होते हैं जठराग्नि प्रदीप्त होती है।

## मुख्य प्राणायाम 8 प्रकार के होते हैं।

### 1. सूर्य भेदी प्राणायाम :->

सूर्य भेदी इसलिए कहा जाता है कि इसमें पुरुष केवल दाहिनी नासिका से अर्थात् सूर्य स्वर से किया जाता है।

सूर्य स्वर से पुरुष और चन्द्र स्वर से रीचक बिना आवाज के करते हैं शेष विधि नाडी शोधन की तरह है।

#### लाभ :->

सर्दी से उत्पन्न रोगों (सर्दी, फुफ्फुस, दमा इत्यादि) को दूर करता है पेट के काम में लाभ करता है। मधुमेह के रोगियों के लिए भी उत्तम प्राणायाम है मस्तिष्क सम्बन्धी रोगों में, वायु रोगों, गठिया, कण्ठ एवं हृमि रोगियों के लिये बहुत ही अच्छा है स्मृत दोष दूर होता है, चर्म रोग के लिये अच्छा है निम्न रक्तचाप के लिये लाभदायक है शरीर में अत्यधिक ऊष्मा प्रवाह के कारण कुण्डलिनी जागरण में सहायक है।

#### नोट :->

हृदय रोगियों को नहीं करना चाहिए। दमा वाले को इसमें कुम्भक नहीं करना चाहिए इसका अभ्यास सर्दियों में ही करना चाहिए।

### 2. उज्यायी प्राणायाम :->

इस प्राणायाम के अभ्यास से प्रणो पर विजय प्राप्त की जाती है इसलिए इसे उज्यायी प्राणायाम कहते हैं।

पट्टभासन में बैठकर हाथों की अंजलि मुद्रा में रखते हैं बिना आवाज किये दोनो नासिका से पुरुष करके जालन्धर तथा मूलकण्ठ लगाकर कुम्भक करते हैं साँस न रोक पाने की स्थिति में दाहिने हाथ की मुद्रा बनाकर जालन्धर तथा मूलकण्ठ रखते हैं पश्चात् उद्दियान बन्ध लगाते हुए बायी नासिका से साँस की

रैचक करते हैं रैचक के समय उड्डयन बन्ध लगा रहेगा। पूरक कुम्भक एवं रैचक के समय में 1:4:28 का अनुपात रखते हैं।

**लाभ :->**

जो से सम्बन्धित रोग (गलबन्ध, कण्ठमाला, टॉसिल, गवाइटर, खराश इत्यादि) दूर होते हैं थॉरैस्टि एवं पैराथायराइड ग्रंथियों पर विशेष प्रभाव पड़ता है रक्त साप होता है गुप् रोगों के निदान में सर्वश्रेष्ठ माना जाता है स्त्री रोग (सैलियुटर, डिप्रमीनोरिया, गत्रशिश एवं ग्रसिक धर्म सम्बन्धी) दूर होते हैं पुरुष जनित रोग (रक्त दोष, नपुंसकता आदि) को दूर करता है कण्ठ अपच एवं वायु विकार को दूर करता है खाँसी, ज्वर, लीहा आदि रोग दूर होते हैं निम्न रक्तचाप के लिये अच्छा है कुंडलिनी जागृत में सहायक है।

सावधानियाँ - उच्च रक्तचाप व हृदय रोगियों को इनका अभ्यास नहीं करते हैं।

**शीतकारी प्राणायाम :->**

शीतकारी प्राणायाम के अन्दर शीतकार की तरह आवाज होती है इसलिये इसे शीतकारी प्राणायाम कहते हैं।

पेटमालन में स्थित होकर हाथ अर्धली मुद्रा में रखते हैं जीभ को उल्टकर तालू से लगाते हैं और दोनो फल पान्थियाँ मिलते हैं और आवाज के साथ मुँह से पूरक करते हैं मुखबन्ध तथा जालबन्ध बन्ध लगाते हुए कुम्भक करते हैं। साँस न रोक पाने की स्थिति में मुखबन्ध तथा जालबन्ध बन्ध खोलते हुए दोनो नासिकाओं से साँस का रैचक करते हैं। पूरक, कुम्भक एवं रैचक के समय में 1:4:28 के अनुपात का ध्यान रखते हैं।

**लाभ :->**

इससे शरीर कागदेष की तरह सुन्दर हो जाता है गर्मी से उत्पन्न रोगों को दूर करता है शरीर तन्त्र को ठंडा रखता है। उच्च रक्तचाप तथा हृदय रोगियों के लिए अच्छा है।

## शीतली प्राणायाम :->

इस प्राणायाम में शरीर में अत्यधिक शीतलता की अनुभूति होती है

पद्मासन में स्थित होते हैं व हाथों को अक्षुब्ध मुद्रा में रखते हैं नगर व गर्दन सीधा रखते हैं दृष्टि सम रहती है तत्पश्चात् पीठ को मुख्य से बाहर निकालते हैं और नती के समान गोलकार बनाते हैं गोलकार बना लेने के पश्चात् पीठ से ही प्राण के राश साँस का पूरक करते हैं। ज्यो-ज्यो साँस का पूरक करते हैं त्यों-त्यों पैर बाहर की ओर जोड़ की आकृति की तरह फूलता जाता है पूरक के पश्चात् जालन्धर बन्ध एवं मूल बन्ध लगाते हैं आँखें बन्द करते हैं तथा शक्ति मुद्रा करते हैं साँस न रोक पाने की स्थिति में जालन्धर बन्ध हटाते हैं मूलबन्ध हीन छोड़ते हैं। आँखें खोलते हैं और बिना प्राण किये दोनो नासा रुद्रों से श्वास का रेन्धन कर देते हैं रेन्धन की शक्ति में डीढ़िया बन्ध लगाते हैं इस प्रकार अपरोक्त विधि से तथाशक्ति इनका अभ्यास करते हैं।

## लाभ :->

इस प्राणायाम के अभ्यास से बल एवं सौन्दर्य बढ़ता है अनेक रोगों की निवृत्ति होती है रक्त शुद्ध होता है श्रुख-ज्वाल पर विजय प्राप्त होती है ज्वर तथा तपेदिक रोग दूर करता है ज्वर के विचार को दूर करने के लिए सर्वोत्तम प्राणायाम माना जाता है। इसके सिद्ध हो जाने पर सर्प के डस्के का भी असर नहीं होता। अभ्यासी अशक्ति में अपनी लक्ष्मा को बदलने में शक्ति आ जाती है जब तथा अन्न के बिना रहने की शक्ति आ जाती है निरन्तर अभ्यास करने से पित्त विकार उत्पन्न होते ही नहीं। यह प्राणायाम यकृत (Liver) व लीला (spleen) के लिए अच्छा माना जाता है और इनसे उत्पन्न रोगों को दूर करने में लाभप्रद है कुण्डलिनी जागरण में सहायक है।

## सावधानियाँ :->

इस प्राणायाम का अभ्यास शीतकाल या अत्यन्त शीत में नहीं करते। यह कफ प्रकृति वालों के लिए हितकर नहीं है।

### 5) अश्रितिका प्रणाम :-

जिस प्रणाम के अभ्यास काल में पुरुष या स्त्री दोनों की धोकी के समान आवास के साथ किया जाये, उसे ही अश्रितिका कहते हैं।

पद्मासन में स्थित होकर दाहिने हाथ की मुद्रा बनाकर, किसी भी एक नासिका से आवाज के साथ श्लोक करने, उसी नासिका से पुरुष करते हैं और दूसरी नासिका से स्त्री करते हैं, फिर उसी से पुरुष करने पहली नासिका से श्लोक करते हैं। इस प्रकार एक चक्र पूर्ण होता है इससे श्वास लम्बा गहरा तथा गति से तेज है तथा श्वास के साथ ही पेट फूलने और भिन्नकोत है एक बार में 20-25 बार अश्रितिका का अभ्यास करते हैं तदुपरान्त दाहिने नासारन्ध्र से बिना आवाज किये श्वास का पुरुष करते हैं जालन्धर बन्ध व मूलबन्ध लगाते हैं श्लोक करे करते हैं और कुम्भक करते हैं श्वास न रोक पाने की स्थिति में पुनः दाहिने हाथ की मुद्रा बनाते हैं जालन्धर बन्ध हटाते हैं मूलबन्ध हीन छोड़ते हैं और औरवे श्लोक देते हैं बायें नासारन्ध्र से बिना आवाज किए श्वास का श्लोक कर देते हैं और उद्दिष्टान बन्ध लगाते हैं इस प्रकार इस प्रणाम का एक चक्र पूरा होता है और यथाशक्ति इस प्रणाम का अभ्यास किया जाता है।

**साधन :-** यह सर्वश्रेष्ठ प्रणाम है सर्वा जन्य समस्त रोगों को दूर करता है पुरुष एवं नारी के समस्त गुप्त रोगों को दूर करता है अजीर्ण, कठिन वायु विकार आदि को दूर करता है। कुण्डलिनी जागरण के लिये इसे सर्वश्रेष्ठ माना गया है पेट के कृमि तथा मधुमेह के लिए सर्वश्रेष्ठ है।

### नोट :-

उच्च रक्तचाप, हृदय रोगियों को नहीं करना चाहिए। इसका अभ्यास किसी भी मौसम में किया जा सकता है।

### 6) श्रमरी प्रणाम :->

इस के अर्थों में शब्द में पुरुष श्रमरी (श्रमरी) के शब्द में और श्रमरी के शब्द में होता है। इसलिए इसे श्रमरी प्रणाम कहते हैं।

प्रभासन में स्थित होने के बाद श्रमरी व गर्दन सीधा करते हैं एवं श्रमरी स्थिति में है। श्रमरी में अचली बुद्धि में रहते हैं श्रमरी की आवाज करते हुए श्रमरी नासायनों से श्रमरी का पुरुष करते हैं ज्यों श्रमरी श्रमरी का पुरुष करते हैं श्रमरी-श्रमरी पैर छोड़ने की आवाज की तरह श्रमरी जाते हैं पुरुष करने में बाद जालन्धर वन्ध श्रमरी लगते हैं श्रमरी कंधे करते हैं श्रमरी श्रमरी श्रमरी का श्रमरी करते हैं श्रमरी न श्रमरी पाने की श्रमरी में जालन्धर वन्ध हटाते हैं श्रमरी श्रमरी छोड़ते हैं श्रमरी श्रमरी हैं और श्रमरी नासायनों से श्रमरी की आवाज करते हुए श्रमरी का श्रमरी करते हैं। श्रमरी की स्थिति में श्रमरी वन्ध लगते हैं श्रमरी श्रमरी श्रमरी से प्रणाम का श्रमरी करते हैं।

### लाभ :->

इस प्रणाम के निरंतर अभ्यास से मन शान्त एवं प्रसन्न होता है श्रमरी दोष दूर होता है। श्रमरी तनाव को दूर करने के लिए सर्वोत्तम है श्रमरी श्रमरी से दूर हो जाता है श्रमरी श्रमरी में श्रमरी आ जाती है।

### सावधानियाँ :->

उच्च रक्तचाप और हृदयरोगी को नहीं करना चाहिए।

### 2) मुख्य प्राणायाम :->

किसी भी प्राणायाम के उपरान्त जलच्छद बन्ध हटाकर धीरे-धीरे श्वास के पश्चात् यदि मुख्य अवस्था की अनुकूलि हो तो उसे मुख्य प्राणायाम कहते हैं योगियों के अनुसार किसी भी प्राणायाम के द्वारा 5 से 10 मिनट तक कुम्भक किया जाये और साँस का रोक करके समय मुख्य की अनुकूलि हो तो वह मुख्य प्राणायाम कहलाता है।

### लाभ :->

इसके निरन्तर अभ्यास से तनाव एवं श्वास से मुक्ति मिलती है यह प्राणायाम समाधि की और जाने का प्रथम स्तूप है जो आनन्द व सुख देता है। इस प्राणायाम के अभ्यास से साधक उन्मत्त अवस्था में विचरना करने लगता है इसका अभ्यास किसी योग्य गुरु के सहाई ही करना चाहिए।

### 3) केवली प्राणायाम :->

किसी भी प्राणायाम की जिस अवस्था में साधक बाहर की साँस को बाहर ही और अन्दर की साँस को अन्दर ही रोक देता है तथा प्राण को ब्रह्मस्थ में पहुँचा देता है तो इसी स्थिति विशेष को केवली प्राणायाम कहते हैं।

साधक रोक व पुरक को त्याग कर मुख्य पूर्वक वायु को धारण करता है इससे न तो पुरक की आवश्यकता होती है और न ही रोक की।

### लाभ :->

केवली कुम्भक के सिद्ध हो जाने पर योगी के लिए तीनों लोकों की कोई भी वस्तु दुर्लभ नहीं होती। पसिने से दुर्लभ नहीं आती। शरीर कामदेव की तरह सुन्दर हो जाता है अष्ट सिद्धियों की प्राप्ति होती है पृथ्वी पर रहने वाले सभी जीव-जन्तुओं पर वश हो जाता है योगी का शरीर लुप्त हो जाता है वाक-रिद्धि आ जाती है उसके द्वारा दिव्य गये प्राप व वरदान सिद्ध होते हैं योगी के मृत्यु-भ्रम के लक्षण से जीव भी स्वर्ग के पश्चिन्त हो जाता है राजयोग के समस्त गुण आ जाते हैं।



ध्यान कई प्रकार से किया जा सकता है। जैसे जिस ध्यान विधि में आरंभ हो, धारणा-साधन पर समाप्त रहे, गीता के अनुसार आहार-विहार बहुत ही नियमित धारणा चाहिए।

सर्वप्रथम ध्यान को जादिका के अणुभाग पर केंद्रित करके साँस की वायु को स्वर्ण मंदिर में लाने। इसके अभ्यास के बाद इस वायु के लक्षण का अन्तर महसूस करें। बाहर आने वाली हवा अन्दर जाने वाली हवा से हल्की गम होगी। इसके अभ्यास के बाद ध्यान को गूफरी के अन्त ले आये, वहाँ पर संवेदना महसूस करें, इसके अभ्यास के बाद ध्यान जहाँ चाहे लगा सकते हैं।

### द्वैत संहिता के अनुसार ध्यान तीन प्रकार के होते हैं।

- 1) स्थूल ध्यान (बड़ा ध्यान) किसी स्थान, वन, उपवन इत्यादि का।
- 2) ज्योतिर्गम ध्यान (तेज का ध्यान) दोनो श्रोत्रों के बीच।
- 3) सूक्ष्म ध्यान (छोटा ध्यान) उनके लिए जो योग की पराकाष्ठा पर पहुँच गये हों।

### भक्ति सागर के अनुसार ध्यान चार प्रकार के होते हैं।

- 1) पदस्थ ध्यान :- अपने हृदय में अपने इन्द्रिय का पैर के नाखूनों से घिरवा लक की छवि का ध्यान करके उनके चरणों में ध्यान लगाते हैं।
- 2) पिण्डस्थ ध्यान :- इसके अन्तर्गत शम, निश्चय, आसन, प्राणायाम, पुताहार, धारणा के द्वारा चित्त को स्थिर करके धर चक्रों से होते हुए ब्रह्म अणु में अल को प्रकाश करते हैं।

दुःख, पिण्डवा एवं सुषुम्ना-साधनों के संयम स्थल ही चढ़ सकते हैं।

**मूलाधार चक्र** :-> यह मुद्रा और जननांगों के मध्य में स्थित है यह जल तत्व का स्थान है। इस स्थान पर ध्यान करने से मूलाधार चक्र जाग्रत होत है जिससे शारीरिक शक्ति उत्पन्न होती है।

**स्वाधिष्ठान चक्र** :-> यह एनेनाड्रिम के मूल में स्थित है यह जल तत्व का स्थान है इस पर ध्यान करने से यह चक्र जाग्रत होता है और जिससे प्रेम, त्रिभुज, दुष्प्रिया, क्रोध आदि विचार नष्ट होते हैं व्यापक कर्मशील होता है

**मणिपूरक चक्र** :-> इसका स्थान नाभि की सीध में है यह अग्नि तत्व का स्थान है इस पर ध्यान करने से यह चक्र जाग्रत होता है जिससे उल्का और उमर के बुल आते हैं।

**अनाहत चक्र** :-> इसका स्थान हृदय की सीध में है यह वायु तत्व का स्थान है इसके जाग्रत होने से सन्तान साधक की भौतिक उपलब्धियाँ और प्रेममय सफल मो योग सिद्धि प्राप्त होती है।

**विशुद्ध चक्र** :-> इसका स्थान कंठ की सीध में है यह आकाश तत्व का स्थान है इस पर ध्यान करने से यह चक्र जाग्रत होता है। जिससे अक्षय शक्ति, प्रसन्न व ज्ञान की उपलब्धि होती है और पापी में प्रभाव आता है।

**आज्ञा चक्र** :-> इसका स्थान श्रोत्रों के मध्य श्रुक्ति में है इसमें सभी चक्रों का जल प्रवाहित है गीता में भी इसी चक्र पर ध्यान लगाने का वर्णन है। इसके जाग्रत होने पर दूर दृष्टि, दिव्य दृष्टि की उपलब्धि होती है इसी लिये इसे तृतीय नेत्र भी कहा जाता है।

इस प्रकार सभी चक्रों में होने हुए अंत में ध्यान की प्रारम्भ में ही जाते हैं इस स्थान को साधारण भी कहते हैं। यहाँ पर साधक का काम जगत् से सम्पर्क हो जाता है, और साधक जगत् में लीन हो जाता है।

यदि तो उपलब्धतापूर्वक अरुण-आत्म-चक्रों पर ध्यान लगाया जा सकता है किन्तु साधक सदा प्रभावकारी ध्यान तो अमूल्य तत्व भुव्ही स्थान को प्रारम्भ कर प्रारम्भ तन्मय प्रवृत्तियाँ चाहिए और अन्त क्रमशः एक-एक करके वापस मूलाधार चक्र पर आना चाहिए।

**मूलाधार चक्र :-** यह गुदा और जननांगों के मध्य में स्थित है यह स्थूल तत्व पृथ्वी का स्थान है। इस स्थान पर ध्यान करने से मूलाधार चक्र जागृत होता है जिससे शारीरिक शक्ति उन्नत होती है।

**स्वाधिष्ठान चक्र :-** यह एनेनोव्रिज के मूल में स्थित है यह जल तत्व का स्थान है इस पर ध्यान करने से यह चक्र जागृत होता है और जिससे अंधकार, लोभ, ईर्ष्या, क्रोध आदि विकार नष्ट होते हैं व्यापक समर्थित होता है

**मणिपूरक चक्र :-** इसका स्थान नाभि की सीध में है यह अग्नि तत्व का स्थान है इस पर ध्यान करने से यह चक्र जागृत होता है जिससे उल्हास और प्रगति के गुण आते हैं।

**अनाहत चक्र :-** इसका स्थान हृदय की सीध में है यह वायु तत्व का स्थान है इसके जागृत होने से सकाम साधक की नैतिक उपलब्धियों और निष्काम साधक को योग सिद्धि प्राप्त होती है।

**विशुद्ध चक्र :-** इसका स्थान कंठ की सीध में है यह आकाश तत्व का स्थान है इस पर ध्यान करने से यह चक्र जागृत होता है। जिससे अत्यन्त शक्ति, आनन्द व ज्ञान की उपलब्धि होती है और वाणी में प्रभाव आता है।

**आज्ञा चक्र :-** इसका स्थान त्रिंशो के मध्य चक्रों में है इसमें सभी चक्रों का जल निहित है गीता में भी इसी चक्र पर ध्यान लगाने का वर्णन है। इसके जागृत होने पर दूर दृष्टि, दिव्य दृष्टि की उपलब्धि होती है इसी लिये इसे तृतीय नेत्र भी कहा जाता है।

इस प्रकार सभी चक्रों से होते हुए अन्त में ध्यान की प्रहारण्ड में ले जाते हैं इस स्थान को सहस्रनार भी कहते हैं। यहाँ पर साधक का कक्षा जगत से सम्पर्क हो जाता है और साधक ज्ञान में लीन हो जाता है।

यों तो आवश्यकतानुसार अलग-अलग चक्रों पर ध्यान लगाया जा सकता है किन्तु सबसे सरल प्रभावकारी ध्यान तो स्थूल तत्व पृथ्वी स्थान को प्रारम्भ कर प्रहारण्ड तक पहुँचना चाहिए और फिर क्रमशः एक-एक करके वापस मूलाधार चक्र पर आना चाहिए।

### 3. संपन्न ध्यान :->

अपनी अन्तर्गत दृष्टि से प्रकाश में देखने का अभ्यास करते हैं सर्वप्रथम वहाँ पर छोटे-छोटे अविभाज्य बिन्दु होते हैं उसके कई दिनों के बाद वहाँ एक दीप की लीं जैसी ज्योति प्रकट होती है धीरे-धीरे यह प्रकट रहने पर दीपों की भाँसा जैसी जल रही हो ऐसा दिखने लगता है, इसके पश्चात् दिग्गो की भाँसा ऐसे प्रकट रही होती है जैसे बिजली बौंधती है ऐसा लगता है कि बहुत से चाँद तथा सूर्य आकाश में दिखने दे रहे हैं अथवा ऐसा लगता है कि अपने दोनों हाथों में करोड़ों अणु चमक रहे हैं।

ये सब तथा और भी अनेक दृष्ट्य योग साधना की उन्नति के द्योतक हैं इनसे यह बात स्पष्ट में आती है कि साधक का ध्यान ठीक हो रहा है।

### 4. संपातीत ध्यान :->

यह ध्यान सबसे अमोघ ध्यान है। इसके ध्यानकाल प्रकार से जो आठों परह अक्षरान्द्र में ध्यान करता है यह ध्यान की अन्तिम और समाधि की प्रथम अवस्था है।

### ध्यान के लाभ

→ → → → → → → →

ध्यान द्वारा मन प्रकाश होता है और उसकी चंचलता धीरे-धीरे समाप्त हो जाती है ध्यान के फल में मिलने वाला आदिम सुख एवं गहन शान्ति मन की सारी शक्ति की लक्ष्मी देता है और व्यक्ति अपने आपको हल्का-फुल्का महसूस करने लगता है इसके नियमित अभ्यास से सम्मुख रचनात्मक पुर्बलता दूर हो जाती है एवं आयुदायत बढ़ जाती है दूरपार्श्व, रचनात्मक, सौम्य एवं समस्याओं को हल करने की कुशलता आ जाती है।

नियमित ध्यान का अभ्यास करने वालों का व्यक्तित्व आत्मिक हो जाता है उससे साधक में अनेक बाल्य व्यक्तित्व उसकी सुदुर्लभा, प्रभावकारी बचनों, आँखों की चमक, स्वस्थ शरीर, सद्व्यवहार से उद्भूत हो जाती है।

8. समाधि  
→ → → →

समाधि चरणों में अंतिम साधना है और इसमें आत्मा का परमात्मा में लय होकर मोक्ष पद प्राप्त होता है।

जब तक साधक को पंच कानिन्द्रियों की वृत्तियों का तनिक भी आकाश होता है तब तक ध्यानावस्था ही रहती है और उन वृत्तियों के सम्पूर्ण क्षय से लय हो जाने पर ध्यान की अवस्था ही समाधि अवस्था में बदल जाती है।

समाधि में लीन हो जाने पर स्पर्श, रस, गंध, रूप एवं शब्द पंच विकारों की श्रवण, ज्ञान, गती-सर्वा, मान-अपमान, सुख-दुःख की अनुभूति नहीं होती।

समाधिस्थ को कोई भी अस्त-शस्त काट या छेद नहीं सकता कोई मनुष्य किसी पशु एवं विषैले जीव उसका कुछ छिगाड़ नहीं सकते। उस पर मारण-उच्चाटन भ्रम-हठ का भी प्रभाव नहीं होता और किसी भी प्रजाति की वाचना उसे धरना नहीं सकती। योग से अष्ट सिद्धियाँ भी प्राप्त हो जाती हैं।

# Patient Ayurveda Treatment

Om Prakash

Deasess → शरीर के दैनिक साइस में पताएत (Prolise) का  
3 साल से -

|                                                                  | 21/2/19 | T     | 22/2/19 | 23/2/19 |
|------------------------------------------------------------------|---------|-------|---------|---------|
| Tab Bhramnivatti - 2BD                                           | 9 AM    | 9 PM  | 9 AM    | 9 PM    |
| Tab Ekargreer Fas - 2BD                                          | 9 AM    | 9 PM  | 9 AM    | 9 PM    |
| Tab Mehrocare - 2B                                               | 9 AM    | 9 PM  | 9 AM    | 9 PM    |
| Tab Priodhsarg - 2BD                                             | 9 AM    | 9 PM  | 9 AM    | 9 PM    |
| Tab vatnduwanaskaras - 2BD                                       | 9 AM    | 9 PM  | 9 AM    | 9 PM    |
| Ajmochradi + Akiketakar - 1 TSP BD                               | 9 AM    | 9 PM  | 8 AM    | 1 PM    |
| Loh Bhasm dasnarghaha<br>mulethi + Atidarb + Brandnob } 1 TSP BD | 5 PM    | 1 PM  | 5 AM    | 1 PM    |
| Syap Aswagandher arhastan - 4-4-4                                | 5 AM    | 1 PM  | 5 AM    | 1 PM    |
| Syap baleristam. 4-4-4                                           | 5 AM    | 1 PM  | 5 AM    | 8 PM    |
| mehentik chitij 1-1-1                                            | 5 AM    | 8 PM  | 8 AM    | 8 PM    |
| Piplis kasayam                                                   | 5 AM    | -     | 8 PM    | -       |
| earoul oil 2 TSP                                                 | -       | 10 PM | -       | 10 PM   |

naturopathy treatment

modern treatment

Gall Bladder Stone

|                                                 | 18/2/2020 | 19/2/2020 | 20/2/2020 |      |      |      |
|-------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------|------|------|
| <u>Ayurvedic treatment</u>                      |           |           |           |      |      |      |
| <u>Patient - Devi</u>                           |           |           |           |      |      |      |
| Tab muskankh vati 2BD                           | 9 Am      | 9 Am      | 9 Am      | 9 Am | 9 Am | 9 Am |
| Tab mokh nadi guggle 2BD                        | 9 Am      | 9 Am      | 9 Am      | 9 Am | 9 Am | 9 Am |
| C.P vati 2BD                                    | 9 Am      | 9 Am      | 9 Am      | 9 Am | 9 Am | 9 Am |
| Proyug-dhai vati 2BD                            | 9 Am      | 9 Am      | 9 Am      | 9 Am | 9 Am | 9 Am |
| Chowra Prabhat Gokhanti<br>+ Yevakhar. 1 TSP BD | 8 Am      | 8 Am      | 8 Am      | 8 Am | 8 Am | 8 Am |
| Tab Sandhini vati 2BD                           | 9 Am      | 9 Am      | 9 Am      | 9 Am | 9 Am | 9 Am |
| Tab P.C.M 8 SOS                                 |           |           |           |      |      |      |

natural treatment

modern treatment

# Ayurvedic treatment - cervical (शिरःश्लेश्म)

Patient - Normal

|                                       | 2/2/20 | 2/2/20 | 2/2/20 | 2/2/20 | 2/2/20 |
|---------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Tab Ekargamam ras 2k 11 BD            | 8 PM   | 8 PM   | 8 PM   | 8 PM   | 8 PM   |
| Tab Srigandhaka guggula 2k 10 BD      | 8 PM   | 8 PM   | 8 PM   | 8 PM   | 8 PM   |
| Tab Kamaludaka ras 2k 10 BD           | 8 PM   | 8 PM   | 8 PM   | 8 PM   | 8 PM   |
| Tab ras ras ras = 00                  |        |        | 10 PM  |        | 10 PM  |
| Tab Sankhachakraguggula 1/2 00        | -      | 7 PM   | -      | 7 PM   | -      |
| Syrup Maha Rasavadi/kuantary 1k 10 BD | 9 PM   | 9 PM   | 9 PM   | 9 PM   | 9 PM   |
| Syrup Dashamoolaris ras 4 tsp 00      | 9 PM   | 9 PM   | 9 PM   | 9 PM   | 9 PM   |

herbal path treatment

Modern treatment

# Ayurvedi treatment

Patient Name - Rami

Disease - Knee pain (घुटने में दर्द)

BP 110/70 mmHg

Temp - 98.3

Pulse - 78/min

Pain - 1/10

Swelling - 2 times @ Height

|                                 | 6/2/20 | 7/2/20 | 8/2/20 | 9/2/20 | 10/2/20 |
|---------------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|
| Tak. m. Yograj guggul 2BD       | 9 AM   | 9 AM   | 9 AM   | 9 AM   | 9 AM    |
| Tak. L.S. Kungurasa Ras 2BD     | 9 AM   | 9 AM   | 9 AM   | 9 AM   | 9 AM    |
| Tab. Ashwagandha 2BD            | 9 AM   | 9 AM   | 9 AM   | 9 AM   | 9 AM    |
| Tak. Agnitundi vati 2BD         | 9 AM   | 9 AM   | 9 AM   | 9 AM   | 9 AM    |
| Tak. - Singhanaid goggle. 2BD   | 9 AM   | 9 AM   | 9 AM   | 9 AM   | 9 AM    |
| Syr D. Sh. mool ghvath 4 tsp BD | 9 AM   | 9 AM   | 9 AM   | 9 AM   | 9 AM    |
| Syr m. Ramandi kwath 4 tsp BD   | 9 AM   | 9 AM   | 9 AM   | 9 AM   | 9 AM    |
| Ajmodadi + Trikatu + शीत        | 7 AM   | 7 AM   | 7 AM   | 7 AM   | 7 AM    |

सुखे खाली पेट रात में सोते समय

## Herbal Pathy treatment

## Modern treatment

Ayurvedic treatment

Patient name - Nand Kishor

Disease - Ischaemia (शुद्धि)

|                                               |      | शुद्धि | शुद्धि | शुद्धि |
|-----------------------------------------------|------|--------|--------|--------|
| Tab. Gokhundi guggulu                         | 2 TB | 9 PM   | 8 AM   | 1 PM   |
| Tab. C.P. Vati                                | 2 TB | 9 PM   | 8 AM   | 1 PM   |
| Tab. Dg. Vati                                 | 2 TB | 9 PM   | 9 PM   | 9 PM   |
| Tab. Bala Vati                                | 2 TB | 9 PM   | 9 PM   | 9 PM   |
| Tab. Sanyogdhara                              | 2 TB | 9 PM   | 9 PM   | 9 PM   |
| Shy. Panchanga                                | OP   | 9 PM   | 8 AM   | 9 PM   |
| Shy. Asugandhi sut                            | OP   | 9 PM   | 9 PM   | 9 PM   |
| Shy. Vinmudi Kary                             | OP   | 9 PM   | 9 PM   | 9 PM   |
| Shy. Rasanjan + panna + Jilam Ghani<br>1/2 TB |      | 9 PM   | 5 PM   | 4 PM   |

Naturopathy treatment

Modern treatment

# Ayurvedi treatment

Patient Name - Janardhan Pandey.

Disease - 50% Disk Bulge - ( ~~कृच्छ्र~~ शिथिलता ) एवम् ।  
30/1/20 - 31/1/20

|                                                            |      |      |      |
|------------------------------------------------------------|------|------|------|
| Tab Anandghanakheerivati 280                               | 9 AM | 9 PM | 9 AM |
| Tab Punasrus guggle 280                                    | 9 AM | 9 PM | 9 AM |
| Tab Hirdarays Ras 280                                      | 9 AM | 9 PM | 9 AM |
| Tab Vastunleke vati 280                                    | 9 AM | 9 PM | 9 AM |
| Tab Chardhokhabhivati 280                                  | 9 AM | 9 PM | 9 AM |
| Tab Gokshuradi guggle 280                                  | 9 AM | 9 PM | 9 AM |
| Tab Sursargari vati 280                                    | 9 AM | 9 PM | 9 AM |
| Tab yog ras guggle 280                                     | 9 AM | 9 PM | 9 AM |
| Tab Detabest ras 180                                       | 9 AM | 9 PM | 9 AM |
| Tab Bocolin 100                                            | -    | -    | -    |
| Tab cordices 180                                           | 9 AM | 9 PM | 9 AM |
| Tab Ramistar 180                                           | 9 AM | 9 PM | 9 AM |
| Tab <del>gale</del> Tole 10 180                            | 9 AM | 9 PM | 9 AM |
| Syaf Arjuna ras 4 + 8 180                                  | 9 AM | 9 PM | 9 AM |
| Syaf mahasrasvati-kurath 4 + 8 180                         | 9 AM | 9 PM | 9 AM |
| Jalak KSC + Golchaz + Pustand<br>Kardamun + Aswagandha 180 | 9 AM | 9 PM | 9 AM |
| Argunt + Anodali + Anantikut +<br>1 + 8 + 8 180            | 9 AM | 9 PM | 9 AM |
| Syaf - Patherchakr 4 + 8 180                               | 9 AM | 9 PM | 9 AM |

natural treatment

modern treatment

# Ayurveda treatment

Patient Name - Dinesh

Disease - Liver disease - 4th stage

|                               | 15/1/20 | 14/1/20 | 13/1/20 | 12/1/20 | 11/1/20 | 10/1/20 | 9/1/20 | 8/1/20 |
|-------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|
| Tab Anagrasakthini vati 250   | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM   | 9 PM   |
| Tab madhucant vadi 250        | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM   | 9 PM   |
| Tab safirishakti guggul 250   | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM   | 9 PM   |
| Injection Pibtag 4.5 gm total | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM   | 9 PM   |
| injection netroggl iv 705     | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM   | 9 PM   |
| Injection Injection Pantol 50 | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM   | 9 PM   |
| Injection oroleum 50          | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM   | 9 PM   |
| Tab Purnima Guggul 250        | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM   | 9 PM   |
| Sanku bhani +                 | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM   | 9 PM   |
| Bilhoardi + Puneri +          | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM   | 9 PM   |
| Yasakharu + magas +           | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM    | 9 PM    | 9 AM   | 9 PM   |
| Libe bhani + magas +          |         |         |         |         |         |         | 9 AM   | 9 PM   |
| Karyal Pisu                   |         |         |         |         |         |         | 9 AM   | 9 PM   |
| Syap lehergou + BP            |         |         |         |         |         |         |        |        |

## Nature Path treatment

## Modern treatment

Blank area for modern treatment notes.

# Ayurveda Treatment

Patient Name - Rajashree Devi.

Disease -> fever/Asthma (gata/chi)

|                                     | gata | chi  | gata | chi |
|-------------------------------------|------|------|------|-----|
| Tab. L.G. vilas fas                 | 9pm  | 9pm  | 9pm  | 9pm |
| Tab. Trichinella                    | 9pm  | 9pm  | 9pm  | 9pm |
| Tab. Pcm.                           | 9pm  | 9pm  | 9pm  | 9pm |
| Syng. pulka 3 BP 60                 | 9pm  | 9pm  | 9pm  | 9pm |
| stoplaxi laxa - 1 BP 60             | 9pm  | 9pm  | 9pm  | 9pm |
| extraxi laxa                        |      |      |      |     |
| lab. rasant nalya tetodand. 2 BP 60 | -    | 10pm |      |     |
| stop. narsone 4 BP 60               | -    | 10pm |      |     |

~~Diagnosis~~

Naturopathy Treatment

proyden treatment

1  
2

# Agarvada Treatment

Patient Name - Kamla Devi

Disease - Memory loss ( स्मृतिशक्ति क्षीयता )

|                                    |     |      | 14/10/22 | 14/10/22 | 14/10/22 | 14/10/22 | 14/10/22 |
|------------------------------------|-----|------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Tad. <u>Amalaki</u> 100g           | 100 | 8 AM | 8 PM     | 8 AM     | 8 PM     | 8 AM     | 8 PM     |
| Tad. <u>Arjuna</u> 100g            | 100 | 8 AM | 8 PM     | 8 AM     | 8 PM     | 8 AM     | 8 PM     |
| Tad. <u>Gynerium</u>               | 100 | 8 AM | 8 PM     | 8 AM     | 8 PM     | 8 AM     | 8 PM     |
| Syr <u>Satavaharu</u> 400ml        | 80  | 8 AM | 8 PM     | 8 AM     | 8 PM     | 8 AM     | 8 PM     |
| Syr <u>Ashwagandharishta</u> 400ml | 80  | 8 AM | 8 PM     | 8 AM     | 8 PM     | 8 AM     | 8 PM     |
| Syr <u>Arjunarishta</u> 400ml      | 80  | 8 AM | 8 PM     | 8 AM     | 8 PM     | 8 AM     | 8 PM     |

Naturopathy Treatment

modern treatment