

# आनन्दमार्ग चर्याचर्य

(तृतीय खण्ड)



प्रवक्ता और प्रवर्तक

श्री श्री आनन्दमूर्ति

© आनन्दमार्ग प्रचारक संघ ( केन्द्रीय कार्यालय ) कर्तृक

सर्वस्वत्व संरक्षित

रेजिस्टर्ड अफिस : आनन्दनगर , पो : वागलता ,  
पुरुलिया ( प.व. )

सम्पर्क कार्यालय : आनन्दमार्ग प्रचारक संघ ५२७,  
भि . आई . पि . नगर ,  
कलिकाता- ७०० १००

चतुर्थ मुद्राङ्कन : अगष्ट, १९९९

पञ्चम मुद्राङ्कन : सेप्टेम्बर , २००१

सप्तम मुद्राङ्कन : मे २०१८

अष्टम मुद्राङ्कन : एप्रिल , २०२२

प्रकाशक : आचार्य सर्वात्मानन्द अवधूत

( केन्द्रीय प्रकाशन सचिव ) आनन्दमार्ग

प्रचारक संघ , भि.आई. पि . नगर ,

कलिकाता -७०० १०० ५२७ ,

मुद्रक

:आचार्य अभिव्रतानन्द अवधूत आनन्द  
प्रिन्टर्स ३ / १ सि , मोहनवागान लेन ,  
कलिकाता- ७०० ००४

परिवेशक

: प्रभात लाइब्रेरी ६१ , महात्मा गाँधी रोड  
कलिकाता- ७००००६

ISBN : 81-7252-177-4

Price : Rs . 40.00

## चरम निर्देश

“जो दोनों समय नियमित रूप से साधना करते हैं , मृत्युकाल में परमपुरुष की भावना उनके मन में अवश्य ही जगेगी और निश्चित रूप से उनकी मुक्ति होगी ही । अतः प्रत्येक आनन्दमार्गी को दोनों समय साधना करनी ही होगी - यही है परमपुरुष का निर्देश । यम - नियम के बिना साधना नहीं हो सकती । अतः यम - नियम का पालन करना भी परमपुरुष का ही निर्देश है । इस निर्देश की अवहेलना करने का अर्थ है कोटि - कोटि वर्षों तक पशुजीवन के क्लेश में दग्ध होना । किसी भी मनुष्य को उस क्लेश में दग्ध होना नहीं पड़े तथा परमपुरुष की स्नेहच्छाया में सभी आकार शाश्वती शान्ति लाभ करें , इसलिए सभी मनुष्यों को आनन्दमार्ग के कल्याण - पथ पर लाने की चेष्टा करना भी प्रत्येक आनन्दमार्गी का कर्तव्य है । दूसरों को सत्पथ का निर्देशन करना साधना का ही अंग “

श्री श्री आनन्दमूर्ति

# रोमन संस्कृत वर्णमाला

विभिन्न भाषाओं का ठीक - ठीक उच्चारण करने के लिए तथा द्रुतलेखन के प्रयोजन को समझकर निम्नलिखित पद्धति से रोमन संस्कृत वर्णमाला का प्रवर्तन किया गया है

अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ लृ लृ ए ऐ ओ औ अं अः  
 ज्ञ जा ञे जे उ उ ऋ ॠ ऌ ऌ ए ऐ ओ औ अं अः  
 a á i ii u ú r rr lr lrr e ae o ao am ah

क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ  
 क थ ग घ ङ च छ ज झ ञ  
 ka kha ga gha ŋa ca cha ja jha iṅa

ट ठ ड ढ ण त थ द ध न  
 टै ठै डै ढै णै तै थै दै धै नै  
 tá tha dá dha ṅa ta tha da dha na

प फ ब भ म  
 प फ व भ म  
 Pa pha ba bha ma

य र ल व  
 य र ल व  
 ya ra la va

श ष स ह क्ष  
 श ष स ह क्ष  
 sha śa sa ha kśa

अँ ज ऋषि छाया ज्ञान संस्कृत ततोऽहं  
 अँ ञ ऋषि छाया ज्ञान संस्कृत ततोऽहं  
 aṅ jaṅ ṛṣi chāya jñāna saṁskṛta tato'haṁ

a á b c d é e g h i j k l m n  
 n̄ ṅ o p r s ś t t̄ u ú v y

समग्र विश्व में बहुत प्रचारित रोमन लिपि के २९ अक्षर  
 मात्र से संस्कृत भाषा का ठीक - ठीक उच्चारण किया जाना

सम्भव है । इसमें युक्ताक्षर का भी झमेला नहीं है । अरबी , फारसी और अन्यान्य f, q, gh, z, प्रभृति अक्षरों का प्रयोजन रहता है , संस्कृत में नहीं । शब्द के मध्य या शेष में ' ड ' , ' ढ ' यथाक्रम ' ड़ ' और ' ढ़ ' रूप में उच्चारित होते हैं । ' य ' (जहाँ ' य ' का उच्चारण ' इ ' , ' अ ' होता है ) के समान वे भी कोई स्वतंत्र वर्ण नहीं हैं । प्रयोजन के अनुसार और असंस्कृत शब्द लिखने के समय **rá** और **ríha** व्यवहार किया जा सकता है ।

गैर- संस्कृत शब्द लिखने के लिए दिए गए दश अतिरिक्त अक्षर

क़	ख़	ज़	ड़	ढ़	फ़	य़	ल़	त्	अँ
क़	ख़	ज़	ड़	ढ़	फ़	य़	ल़	९	अँ
qua	qhua	za	rá	ríha	fa	ya	lra	t	an

# चर्याचर्य , ३ य खण्ड

( शरीर चर्चा )

मानसिक और आध्यात्मिक साधना में उन्नति के लिए शरीर सम्बन्धी जो सभी विधि - निषेध अवश्य पालनीय हैं , वे ही इस पुस्तक की विषयवस्तु है ।



## सूचीपत्र

### विषय

( १ ) स्नानविधि और पितृयज्ञ      संध्या किसे कहतेहैं

( २ ) आहारविधि      ( ३ ) उपवासविधि      सात्त्विक

आहार      राजसिक आहार      तामसिक आहार

उपवासविधि      ( ४ ) वायुसेवन      ( ५ ) शारीरिक संयम

विवाहितों के लिए :      ( ६ ) साधारण स्वास्थ्यविधि

पुरुषों के लिए      नारियों के लिए      शिशुओं के लिए

( ७ ) विभिन्न योगिक प्रक्रिया      उत्क्षेपमुद्रा      वस्तिमुद्रा

मूलशोधन      नासापान      धौति

विस्तृतस्नान या व्यापकस्नान      शीतोष्ण स्नान

सित्कमर्दनआतपस्नान८) आसनआसन की विधियांसर्वाङ्गासनमत्स्यमुद्रामत्स्येन्द्रासनवीरासन चक्रासननौकासन /धनुरासनउत्कट पश्चिमोत्तानासनपर्वतासनया हलासनशिवासन वज्रासनसिद्धासनबद्धपद्मासनकुक्कुटासनगोमुखासनमयूरासनकूर्मकासनसहज उत्कटासनशलभासनभुजंगासनशशाङ्कासनभस्त्रिकासनजानुशिरासनअर्द्धशिवासनअर्द्धकूर्मकासन या दीर्घप्रणामयोगासन यायोगमुद्रातुलादण्डासनउष्ट्रासनउत्कट कूर्मकासनजटिल उत्कटासनउत्कट वज्रासनपादहस्तासन,शिवासनपद्मासनज्ञानासन

भावासनग्रन्थिमुक्तासनगरुडासनद्विसमकोणासनतेजसासनमण्डूकासन( ९ ) मुद्रा एवं बन्ध( १० ) प्राणायाम( ११ ) परिशिष्ट

## ( १ ) स्नानविधि और पितृयज्ञ

पहले नाभि पर जल डालो । उसके बाद नाभि के

निम्नस्थ स्थलों पर सामने की ओर से जल डालकर भिंगो लो

। उसके बाद पीछे की ओर जल डालो । तत्पश्चात् ब्रह्मरन्ध्र (

ब्रह्मतालु ) पर इस तरह जल डालो जिससे वह जल पीछे के

मेरुदण्ड से होकर नीचे की ओर गिरे । उसके बाद पूर्ण स्नान

करो । डुबकी लगाकर स्नान करने के लिए पहले कमर में ,

नाभिप्रदेश पर तथा उसके निम्न स्थलों पर उपर्युक्त विधि से

जल डालो , और उसके बाद डुबकी लगाकर स्नान करो ।

स्नान कर लेने पर शरीर पोंछने के पहले ही किसी

ज्योतिष्मान वस्तु की ओर देखते हुए नियमानुसार मुद्रा के साथ निम्नलिखित मन्त्र का उच्चारण करो ।

**" पितृपुरुषेभ्यः नमः ऋषिदेवेभ्यः नमः । ब्रह्मार्पणं  
ब्रह्महविर्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणाहुतम् । ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं  
ब्रह्मकर्मसमाधिना ॥ "**

Pitrpurusebhyo namah Rsidevebhyo namah  
Brahmárpañam Brahmahavir Brahmágnao  
Brahmanabutam . Brahmaeva tena gantavyam  
Brahmakarmasamádhiná

\* मन्त्रार्थ : पितृपुरुषों को प्रणाम , देवता और ऋषियों को प्रणाम । ( जिन्होंने नवीन वस्तुओं का आविष्कार कर मानव समाज की प्रगति का पथ प्रशस्त किया है , वे ही ऋषि हैं ) । अर्पण की क्रिया ब्रह्म है , जो अर्पित हो रहा है वह ब्रह्म है , जिसमें अर्पित हो रहा है वह ब्रह्म है , जो अर्पण कर रहा है

वह ब्रह्म है , ब्रह्मकर्म का समापन कर वह ब्रह्म में ही लीन हो जाएगा ।

मन्त्र का उच्चारण तीन बार करोगे और साथ - साथ मुद्रा भी करोगे ।

इस प्रकार मनीषियों एवं पूर्वपुरुषों को स्मरण करने का नाम पितृयज्ञ है ।

नित्यकर्म के रूप में पिता की जीवितावस्था में भी यह किया जा सकता है । मुद्रा की विधि चित्र में दिए गए निर्देश के अनुसार होगी ।

हाथों की स्थिति के साथ सामंजस्य रखते हुए उपर्युक्त मन्त्र का यथानुरूप उच्चारण अवश्य करणीय है । हाथों का परवर्ती संचालन किस ओर होगा , तीर के निशान उसी के निर्देशक हैं । स्मरण रखोगे कि इसे स्नान के अन्त में करना है ।

जिन रोगियों को ठंढक बोध हो , वे घिरे हुए स्थान में ऊष्ण ( हल्का गर्म ) जल से स्नान करेंगे । धूप में गर्म किया हुआ जल भी अच्छा है । अति शीतप्रधान जलवायु में गर्म जल का व्यवहार करोगे । जो डुबकी लगाकर स्नान नहीं करते उनके लिए बैठकर स्नान करना उचित है । खड़ा होकर स्नान नहीं करना ही अच्छा है ।

मध्यरात्रि में स्नान करना निषेध है । कोई भी व्यक्ति मध्यरात्रि की संध्या में स्नान नहीं करेगा । शेष तीन संध्याओं में ( प्रथमसंध्या , द्विप्रहरसंध्या और सायंसंध्या ) किसी एक में सबों को स्नान करना होगा । बची हुई दो संध्याओं में अपने स्वास्थ्य और जलवायु को ध्यान में रखते हुए किसी एक या दोनों संध्याओं में स्नान किया जा सकता है ।

**संध्या किसे कहते हैं ?**

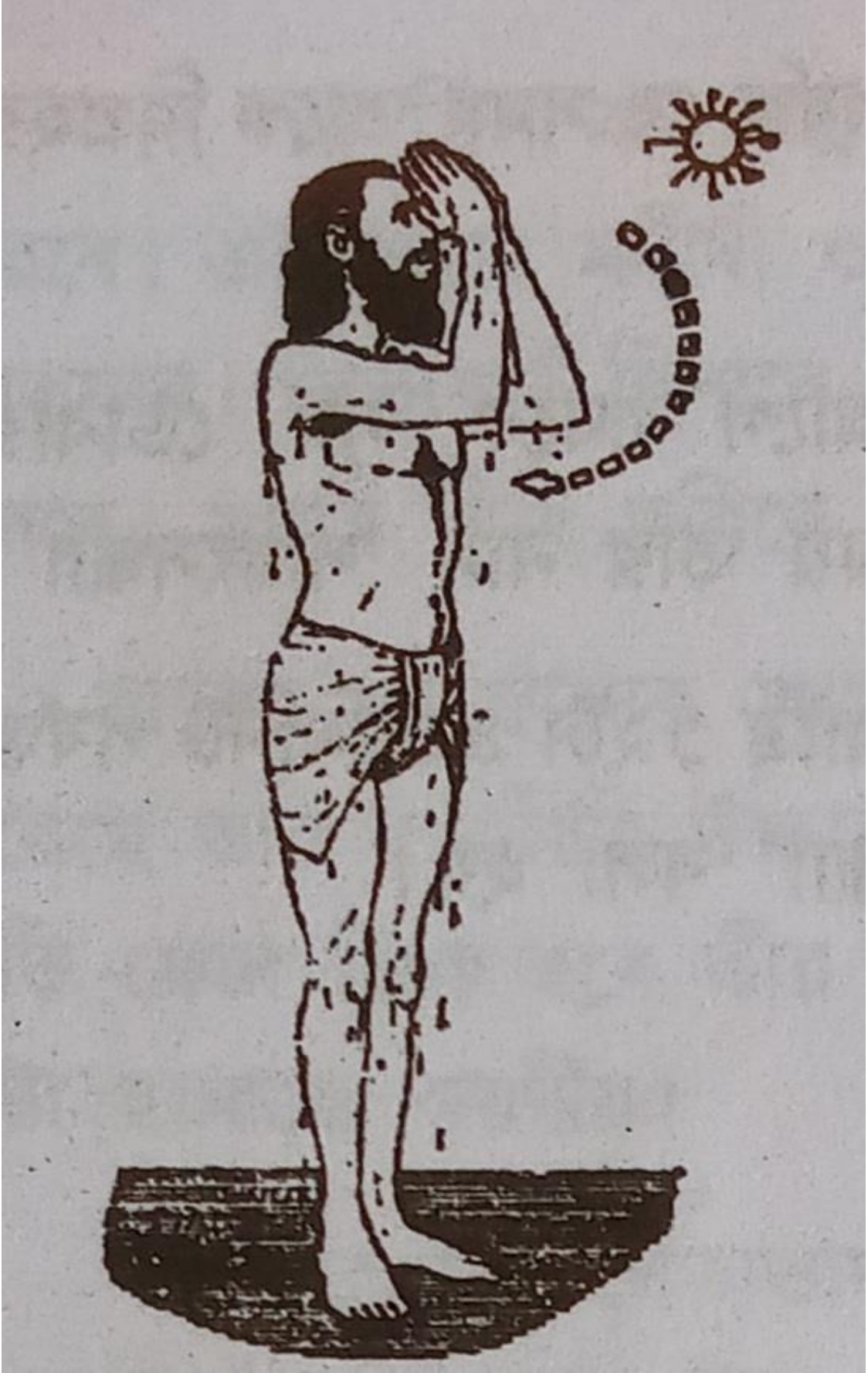
( १ ) सूर्योदय के ४५ मिनट पहले से लेकर सूर्योदय के ४५ मिनट बाद तक का जो समय है उसे प्रातःकाल कहा जाता है तथा इसी प्रातःकाल को " प्रथम संध्या " कहते हैं ।

( २ ) दिन में ६ बजे से लेकर १२ बजे तक का जो समय है, उसे " द्विप्रहर संध्या " कहा जाता है ।

( ३ ) सूर्यास्त होने के ४५ मिनट पहले से लेकर सूर्यास्त से ४५ मिनट बाद तक का जो समय है, उसका नाम " सायंसंध्या " है ।

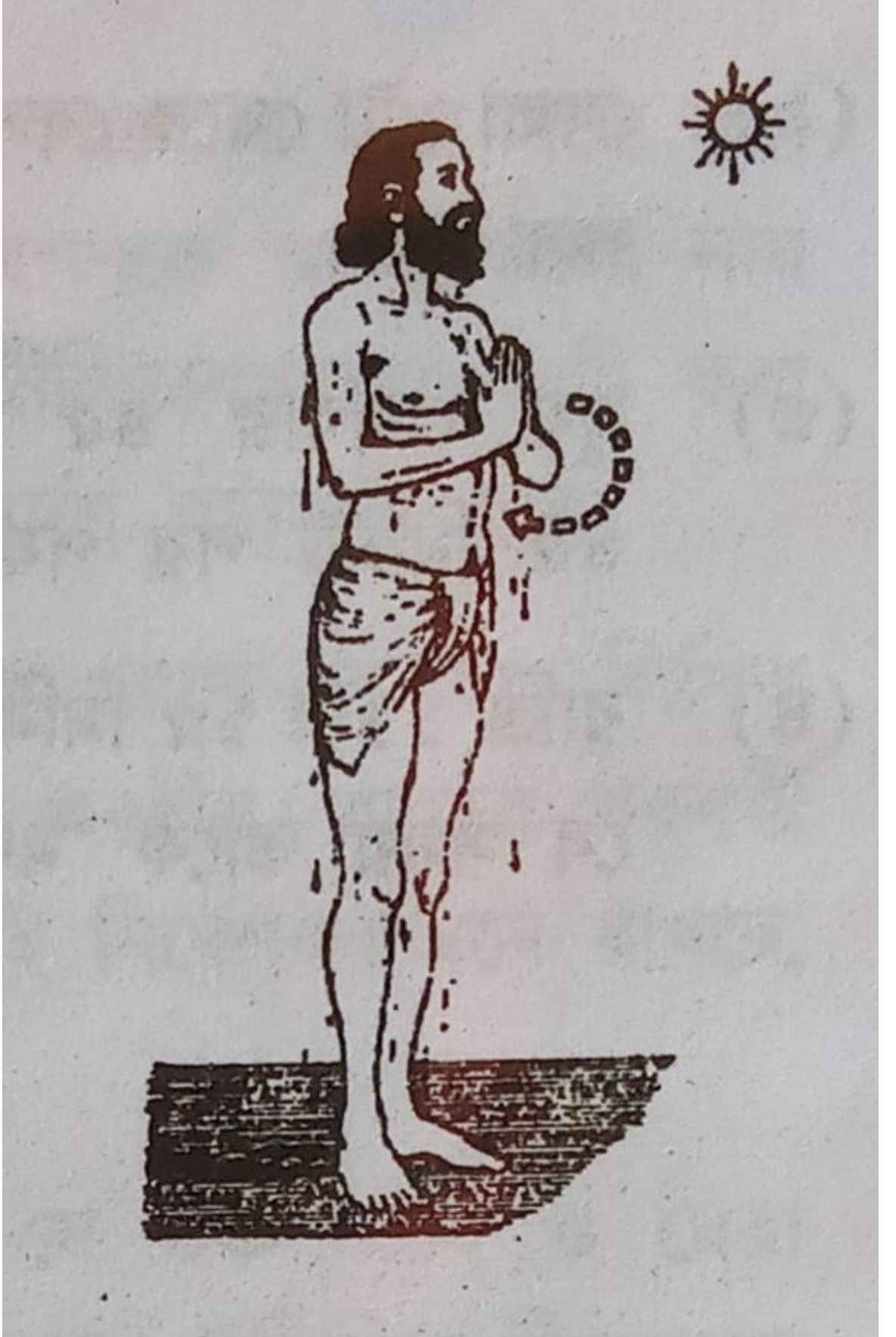
( ४ ) रात के १२ बजने के ४५ मिनट पहले से लेकर १२ बजने से ४५ मिनट बाद तक के समय को " मध्यरात्रि संध्या " कहा जाता है ( रात्रि ११-१५ मि ० से रात्रि १२-४५ मि ० तक )

|

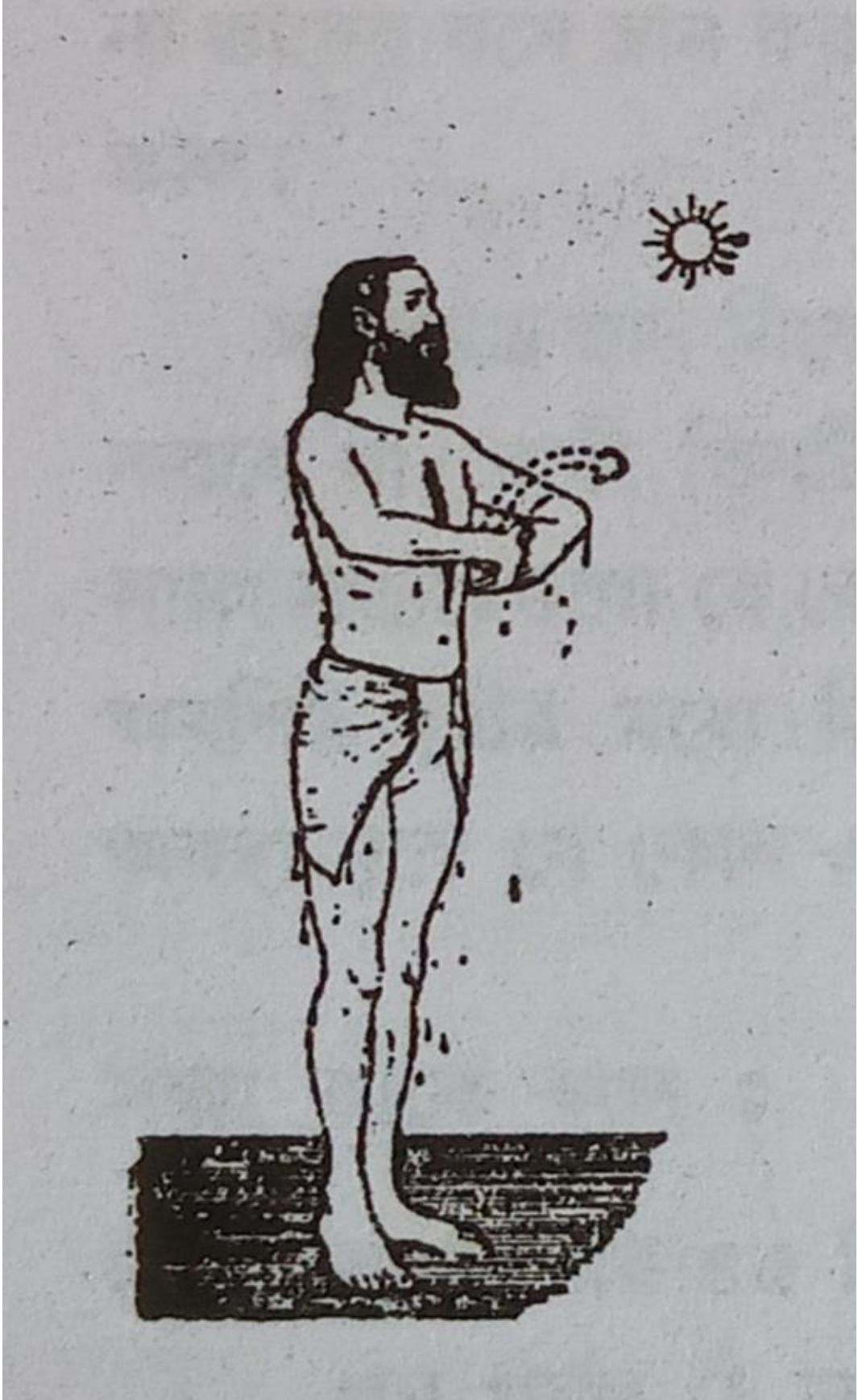


( १ ) पितृपुरुषेभ्यः नमः

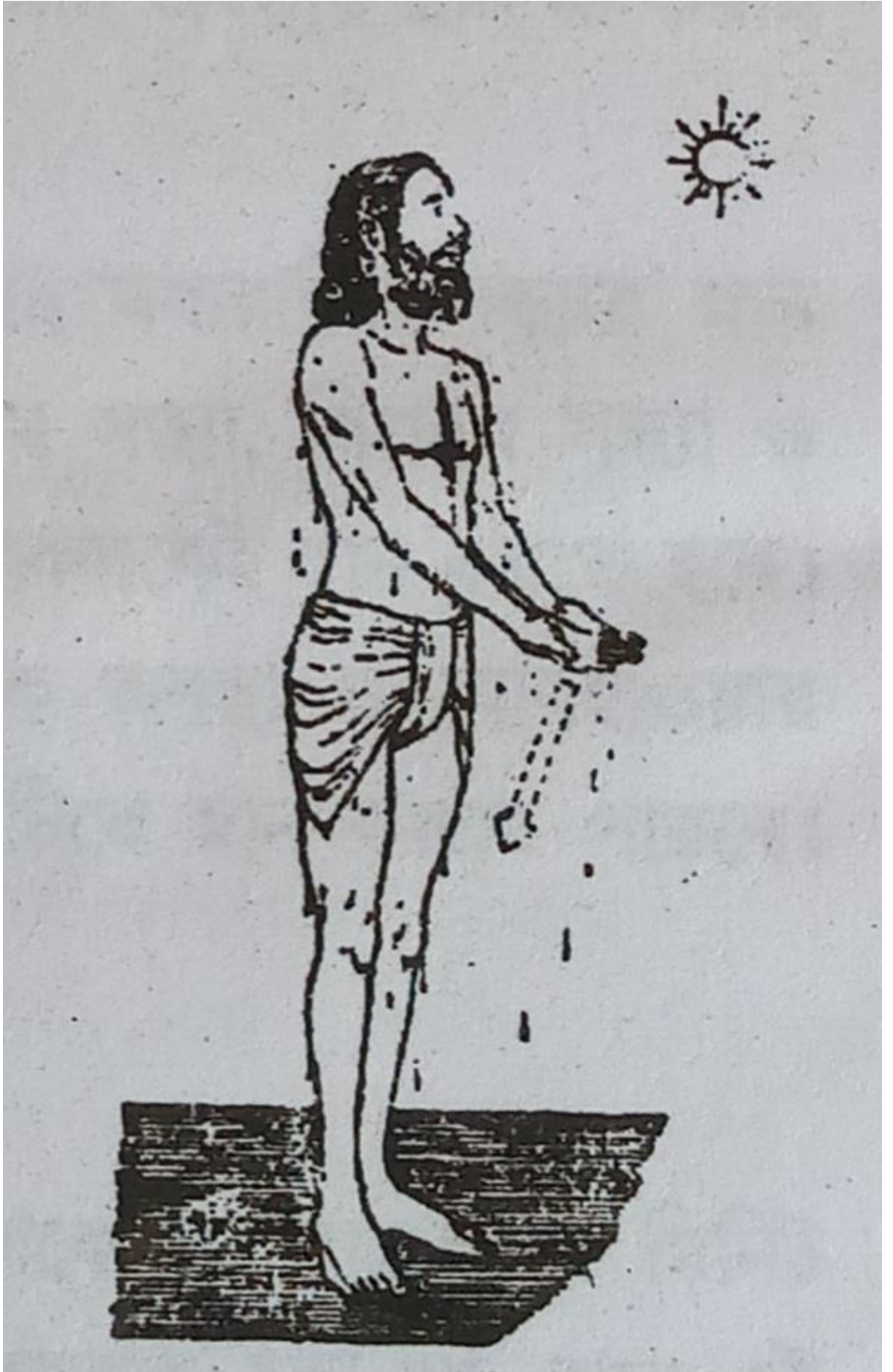




( २ ) ऋषिदेवेभ्यः नमः

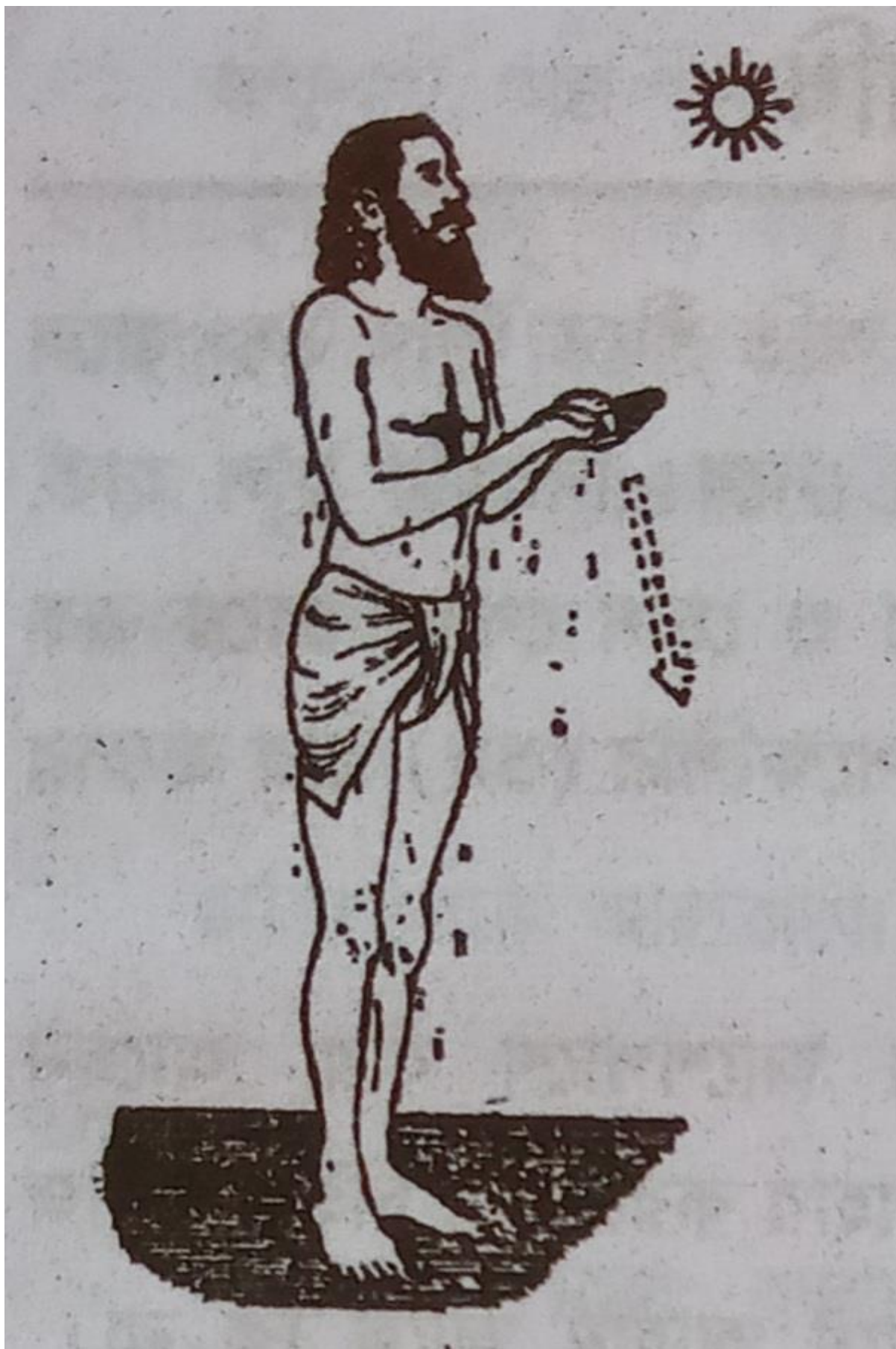


( ३ ) ब्रह्मार्पणं

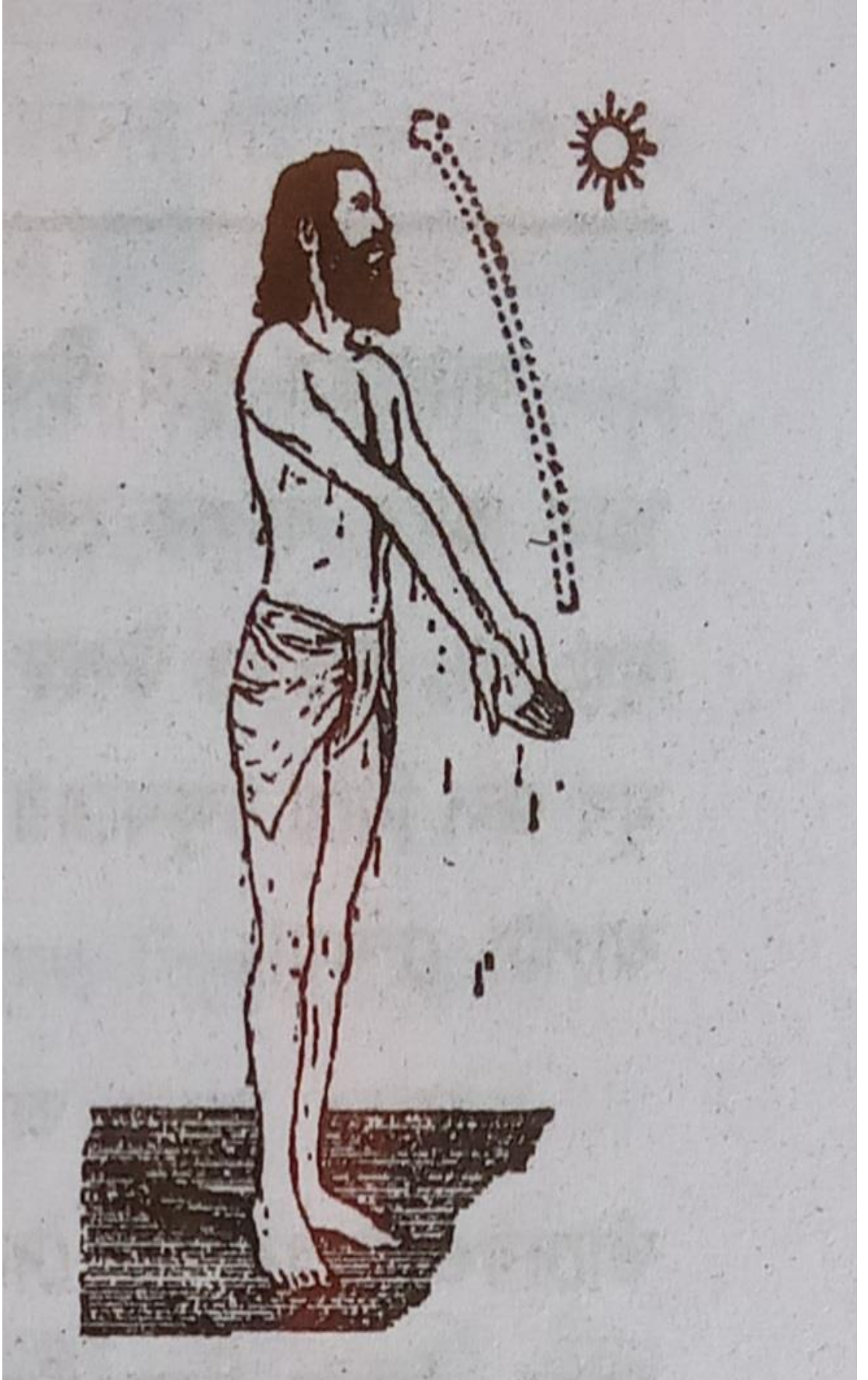


( ४ ) ब्रह्महविः



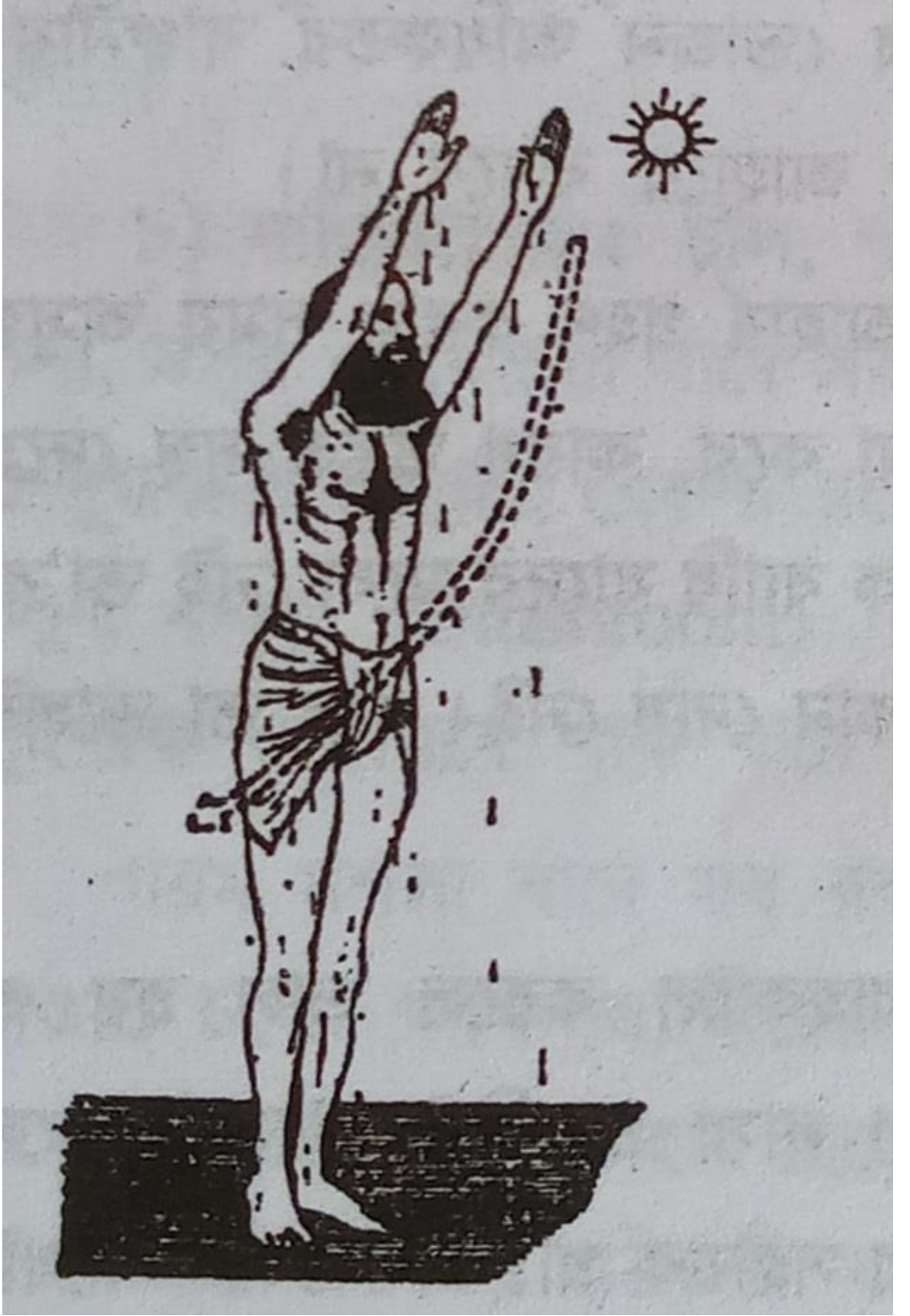


( ५ ) ब्रह्माग्रौ

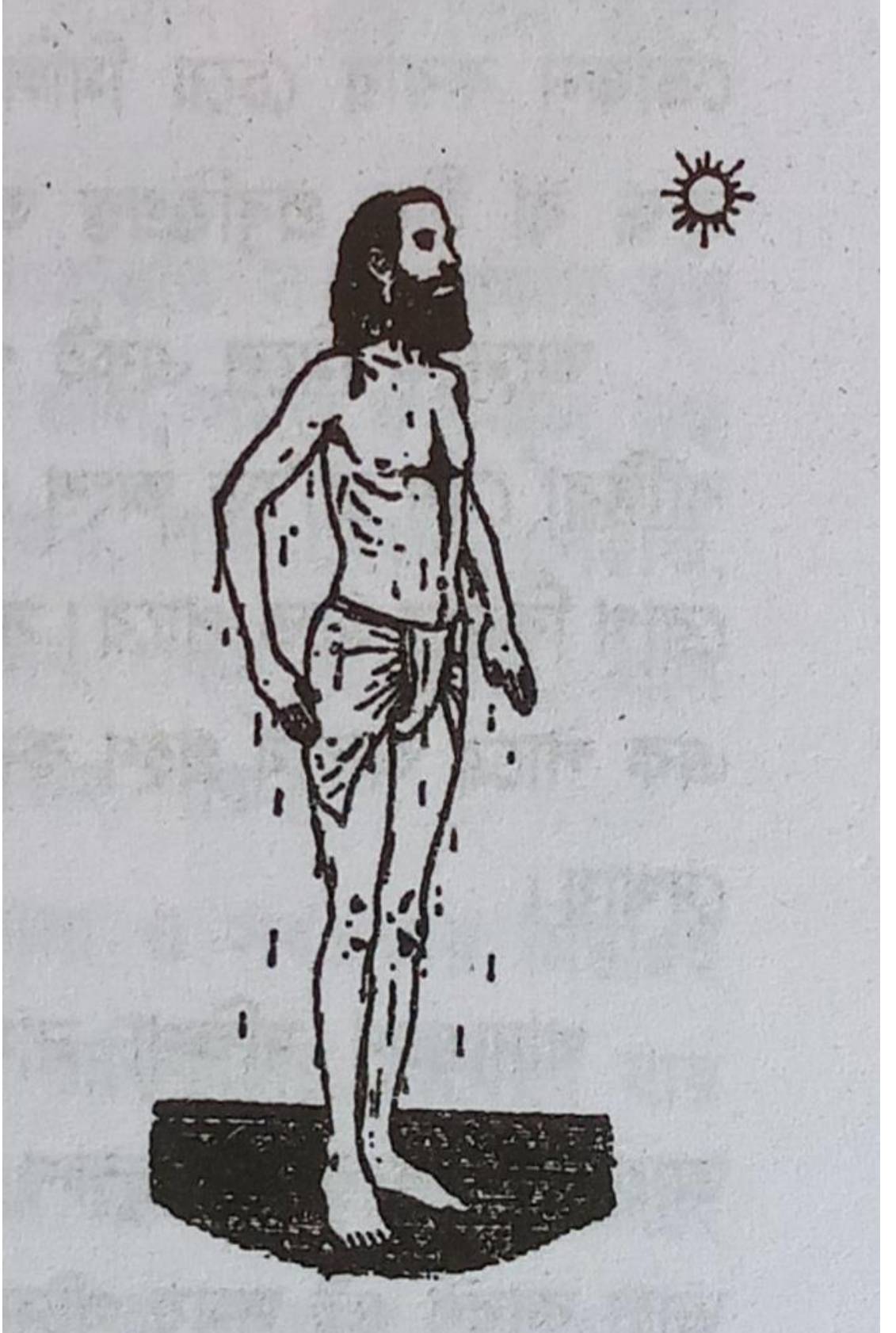


( ६ ) ब्रह्मणाहुतम्





( ७ ) ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं



( ८ ) ब्रह्मकर्मसमाधिना

## ( २ ) आहारविधि

भोजन के पहले शीतल जल से अथवा अति

शीतकाल में हल्के गर्म जल से अच्छे तरह व्यापक शैच-क्रिया कर लगे । नियम है - हाथ , मुँह , पैर , गर्दन एवं उपस्थ धो लेना एवं आँखों को खुली रखकर मुँहभर जल रखकर दोनों आँखों पर कम - से - कम बारह बार जल के छीटे लगाना ।

भोजन के लिए बैठने के पहले तुम्हारे आसपास जो लोग हैं , उन्हें भी अन्न का हिस्सा दोगे । यदि वे भोजन करना न चाहें तो उनसे पूछ लगे कि उनके साथ उपयुक्त परिमाण में खाद्य पदार्थ है या नहीं !

भोजन के समय अपनी सुविधा के अनुसार आसन में बैठोगे । अकेले भोजन करने की अपेक्षा



सम्मिलित रूप से भोजन करना अधिक अच्छा है ।  
क्रोधित या हीन मनःस्थिति में भोजन के लिए नहीं  
बैठोगे ।

अनेक व्यष्टि मिलकर एक ही पाव से  
खाद्यग्रहण करने के समय अस्वस्थ व्यष्टियों को  
उसमें हाथ नहीं बँटाना चाहिए , क्योंकि ऐसा करने से  
स्वस्थ व्यष्टि को भी रोग हो सकता है । जिन्हें  
संक्रामक रोग नहीं है , एक पान से उनके खाद्यग्रहण  
करने में कोई दोष नहीं । बल्कि , वह अच्छा ही  
दीखता है ।

दक्षिणा नासा के प्रवाह काल में खाद्यग्रहण  
करना अच्छा है , और भोजन कर चुकने के बाद भी  
कुछ देर तक दक्षिणा नासा का प्रवाहित होते रहना  
अच्छा है, क्योंकि ऐसे समय पाचनक्रिया में सहायक

ग्रन्थियों से यथेष्ट परिमाण में रस निर्गत होता रहता है।

भूख लगे बिना अथवा थोड़ी भूख लगने पर भोजन करना, प्रति दिन गुरुपाक भोजन करना, सुस्वादु खाद्यवस्तु पाकर लोभवश मावाधिक भोजन करना, भोजन के बाद विश्राम किए बिना कार्यालय की ओर दौड़ पड़ना, पेट को बिल्कुल भरकर भोजन करना-ये सभी शरीर के लिए हानिकारक हैं।

(आधा पेट खाद्य के लिए, एक चौथाई जल के लिए, और एक चौथाई वायु गमनागमन के लिए सुरक्षित रखना उचित है)। रात के समय भोजनोपरान्त कुछ देर घूमना विशेष हितकारी है।

[सूचीपत्र](#)

## आहार्यः

जगत की सभी वस्तुओं में सत्त्व, रज और

तमः-इन तीनों गुणों में एक विशेष गुण की प्रधानता

देखी जाती है। खाद्य पदार्थ भी तदनुरूप सात्त्विक,

राजसिक और तामसिक-इन तीन भागों में विभक्त है।

**(१) सात्त्विक आहारः-**चावल, गेहूँ, जौ इत्यादि सभी

प्रकार के मुख्य अन्न, मसूर और खेसारी छोड़कर सभी

प्रकार की दाल, सभी तरह के फल-मूल, दुग्ध एवं दुग्ध

से बने पदार्थ, बैगनी रंग का गाजर, सफेद बैगन, प्याज,

लहसुन, छत्ता (mushroom) छोड़कर सभी प्रकार की

तरकारियाँ, लाल पोयसाग एवं सरसोंसाग छोड़कर सभी

प्रकार का साग।

गरम मसाला छोड़कर सभी प्रकार का मसाला तथा सभी प्रकार के मिष्ठान्न खाए जा सकते हैं।

आसनों के अभ्यास

करनेवालों के लिए सात्त्विक आहार ही विधेय है। जिनके लिए हठात् राजसिक आहार छोड़ देना कष्टकर है वे सामयिक तौर पर भोजन के बाद एक टुकड़ा हरेँ खाएँगे। सात्त्विक आहार ग्रहण करनेवालों के लिए अत्यधिक मात्रा में सरसों या सरसों जातीय वस्तुओं का व्यवहार नहीं करना ही अच्छा है। निश्चय ही राजसिक भोजन ग्रहण करनेवाले धीरे-धीरे सात्त्विक आहार ग्रहण करने की चेष्टा करेंगे तथा तामसिक आहार ग्रहण करनेवाले यथाशीघ्र तामसिक आहार छोड़ने की चेष्टा करेंगे। मार्ग के अवधूतों का एकमात्र आहार सात्त्विक आहार ही है।

शरीर और मन दोनों के लिए उपकारी सभी प्रकार का आहार ही सात्त्विक आहार है।

**(२) राजसिक आहार-** शरीर और मन दोनों में किसी एक के लिए उपकारी तथा दूसरे के लिए निरपेक्ष प्रभावयुक्त खाद्य को राजसिक आहार कहा जाता है। सात्त्विक एवं तामसिक श्रेणी में जो नहीं आते इस प्रकार के सभी खाद्य पदार्थों को राजसिक खाद्य की श्रेणी में गिना जाता है। तुषारपात के समय देशविशेष में राजसिक खाद्य सात्त्विक तथा तामसिक खाद्य राजसिक खाद्य की श्रेणी में आ जाते हैं।

**(३) तामसिक आहार :-** शरीर एवं मन दोनों में किसी एक के लिए हानिकारक होता है तथा दूसरे के लिए हानिकारक हो भी सकता है अथवा नहीं भी हो सकता है-इस प्रकार के आहार तामसिक आहार है।

बासी और सड़ी वस्तु, गाय-भैंस इत्यादि बड़े जानवरों का मांस, सभी प्रकार के मादक द्रव्य तामसिक आहार है। अवश्य ही अल्प परिमाण में चाय, कोको और जिसमें मनुष्य उत्तेजित

अथवा अभिभूत होकर ज्ञानहीन न हो जाय, वह राजसिक गुणसम्पन्न है।

सन्धिनीदुग्ध (सद्यप्रसूता गाय का दूध), सफेद बैंगन, खेसारी दाल, लाल पोय एवं सरसों साग तामसिक गुणसम्पन्न है एक वेला की बनाई हुई मसूर की दाल दूसरी वेला में तामसिक हो जाती है।

### **मांसाहार :**

मांसाहार के प्रति जिनका लोभ प्रबल है, वे सभी मनुष्य तथा आवश्यकता बोध होने पर दूसरे लोग जब मासग्रहण 4 करेंगे, तब वे लोग मात्र पुरुष अथवा

नपुंसक प्राणी का मांसग्रहण करें। अपनी जानकारी रहने पर कोई भी स्त्री-पशु का मांस ग्रहण न करें। गृहपालित स्त्री-पक्षी का मांस भी ग्रहण नहीं किया जा सकता है।

जिस मछली की स्वाभाविक दीर्घता जितनी हो उसकी एक चौथाई अथवा उससे भी छोटी आकृति की मछली की हत्या मत करो।

जिस जाति की मछली का शैशवकाल अथवा गर्भकाल जिस ऋतु में हो, उस ऋतु में उस मछली की हत्या मत करो। जैसे, वर्तमान काल में, भारत के समुद्र में स्त्री-इलिश (हिल्सा) मछली साधारणतः शारदोत्सव के बाद से फाल्गुनी पूर्णिमा तक गर्भिणी अवस्था अथवा सद्यः प्रसूतावस्था में रहती है।

### (3) उपवासविधि

विशेष- विशेष दिनों में स्वेच्छापूर्वक आहार ग्रहण नहीं करने को ही उपवास कहा जाता है। “उपवास” शब्द का व्युत्पत्तिगत अर्थ है-ईश्वर के निकट उपवेशन करना अर्थात् मन को ईश्वर के भाव में विभोर रखना। जो भी आनन्दमार्ग के ईश्वर- प्रणिधान में दीक्षा पा चुके हैं वे एकादशी तिथि को उपवास अवश्य करेंगे। सन्यासी और त्यागवतीगण पूर्णिमा तथा अमावस्या तिथि में भी उपवास करेंगे। उपवास के दिन सूर्योदय से दूसरे दिन सूर्योदय तक भोजन निषिद्ध है। उपवास के दिन जल ग्रहण करना भी निषिद्ध है। अनिवार्य कारणवश उपवास के निर्दिष्ट दिन में उपवास करना सम्भव न होने पर उसके पहले दिन या बाद के दिन उपवास कर लेना होगा। अस्वस्थ व्यक्ति के लिए उपवास अनिवार्य नहीं है, परन्तु उस स्थिति में उपवास



भंग करनेवाले को संघ के धर्मप्रचार सचिव से लिखित अनुमति लेनी होगी।

अमावस्या एवं पूर्णिमा तिथि के समीपवर्ती दिनों में देखा जाता है कि शरीर के जलीय और गैसीय पदार्थ ऊपर की ओर उठकर छाती तथा सिर में असुखप्रद अवस्था की सृष्टि करते हैं। इसलिए उस समय पाकस्थली में भोजन नहीं पहुँचने से उपर के पदार्थ नीचे की ओर उतर जाते हैं, तथा शरीरिक असुखप्रद अवस्था भी दूर हो जाती है।

हमलोग जो खाद्य ग्रहण करते हैं वही परिवर्तित होते-होते सार भाग शुक्र में परिणत होता है। शुक्र मस्तिष्क का भोजन है, तथा उसी से जीवमन की चित्तधातु उत्पन्न होती है। नियमानुसार उपवास करने पर अतिरिक्त शुक्र मन की हीन प्रवृत्तियों का उद्रेक न कर मन को उन्नततर वृत्ति की ओर परिचालित करता

है। इसके अलावा उपवास के फलस्वरूप शरीर के अनावश्यक दूषित पदार्थ नष्ट हो जाते हैं तथा अतिरिक्त खाये हुए भोजन को पचाने के लिए शरीर की जो शक्ति लगती है उसे दूसरे कामों में लगाई जा सकता है। इसलिए उपवास का समय ही साधना के लिए उपयुक्त समय है।

### (४) वायुसेवन

विशुद्ध वायु में भी रोग को दूर करने की शक्ति होती है। वायुसेवन के समय जहाँ तक सम्भव हो, पूर्ण रूप से श्वासग्रहण करना वाञ्छनीय है, क्योंकि ऐसा करने पर व्यापक रूप से फेफड़े के अन्दर वायु को प्रविष्ट होने का सुयोग प्राप्त होता है। वायुसेवन गाड़ी पर चढ़कर नहीं करके पैदल चलकर करना उचित है। शरीर से यथेष्ट परिमाण में पसीने के निर्गत नहीं होने

पर समझना होगा कि वायुसेवन उचित रूप से नहीं हुआ है।

### (५) शारीरिक संयम

रक्त का सार भाग शुक्र धातु में परिणत होता है और शुक्र धातु ही मस्तिष्क का खाद्य है। उसके अभाव में अथवा उसमें विकृति आ जाने पर सभी धातुएँ विकृत हो जा सकती हैं, शरीर किसी भी रोग से आक्रान्त हो सकता है और मानसिक एवं आध्यात्मिक साधना में किञ्चित् असुविधा हो सकती है। इसलिए नारी और पुरुष दोनों के लिए संयम की विशेष प्रयोजनीयता है, कारण आत्मसंयम ही शुक्रधारण के कार्य में सर्वाधिक सहायता करता है। किन्तु प्रत्येक २८ दिन में १ दिन का शुक्र मानव शरीर में अधिक हो जाता है। यह अतिरिक्त शुक्र अविवाहित पुरुषों में

पेशाब के साथ या स्वय्नाबस्था में नष्ट हो जाता है। अविवाहित के लिए महीने में तीन-चार दिन शुक्र का स्थलित होना अस्वाभाविक नहीं है।

विवाहितों का महीने में चार दिन से अधिक यौनसंसर्ग होने पर शुक्र धातु की व्यवस्था में क्षति हो सकती है। जहाँ संयम- असंयम का प्रश्न है वहाँ जितना अधिक संयम मानकर चला जाय उतना ही मंगल है।

\*\*\*\*\*

विः द्रः - अनेक लोग शुक्र धारण को ही "ब्रह्मचर्य" की संज्ञा देते हैं किन्तु "ब्रह्म" और "चर्य" इन दोनों शब्दों के साथ "शुक्र" शब्द की भावगत और अर्धगत संगति नहीं रहने के कारण शुक्रधारण को ब्रह्मचर्य नहीं कहा जा सकता। ब्रह्मचर्य का अर्थ है,

मन को ब्रह्म में रत रखना। जो भी हो, तथाकथित ब्रह्मचर्य को नैष्ठिक और प्राजापत्य नाम की दो श्रेणियों में विभक्त किया गया है। अविवाहित लोग नैष्ठिक ब्रह्मचर्य को मानकर चलेंगे, अर्थात् शुक्र जितना अतिरिक्त हो उससे अधिक किसी भी हालत में नष्ट होने न देंगे। विवाहित लोग प्राजापत्य ब्रह्मचर्य को मानकर चलेंगे अर्थात् महीने में चार दिनों से अधिक यौन संसर्ग न करने की चेष्टा करेंगे।

\*\*\*\*\*

**विवाहितों के लिए :**

समाज की उन्नति की ओर ध्यान रखते हुए योग्य व्यक्ति को अधिक सन्तान और अयोग्य व्यक्ति को कम सन्तान उत्पन्न करनी चाहिए।

योग्य व्यक्ति की सन्तान भी उपयुक्त शिक्षा के अभाव में समाज की सम्पद न होकर बोझ में परिणत हो सकती है; इसलिए जितनी सन्तानों का उपयुक्त तरीके से लालन-पालन सम्भव हो उससे अधिक सन्तान न होना ही वाञ्छनीय है। किन्तु, पुरुष या नारी में शारीरिक विकृति लाकर या उनकी प्रजननशक्ति को स्थायी रूप से नष्ट करके जन्मनियन्त्रण की चेष्टा का समर्थन किसी भी तरह नहीं किया जा सकता। क्योंकि, ऐसा करने पर उनके बीच किसी भी मुहूर्त में उत्कट किस्म की मानसिक प्रतिक्रिया का जन्म हो सकता है। तब विशेष विशेष कारण से स्थायी तौर पर जन्म-निरोध किए जाने के लिए आचार्य से अनुमति प्राप्त कर लोगे। आचार्य इस सम्बन्ध में आचार्य-पर्षद का अभिमत जानकर जिज्ञासु को अवगत कराएंगे।

## (६) साधारण स्वास्थ्यविधि

### (क)

(१) शरीर और वस्त्र सर्वदा साफ-सुथरा रखोगे ।

(२) पेशाब के अन्त में अवश्य ही जल का

व्यवहार करोगे अथवा जिस किसी प्रकार से शौच कर लोगे।

(३) कोष्ठशुद्धि की ओर विशेष ध्यान दोगे।

(४) खूब मुलायम बिछावन पर नहीं सोओगे।

(५) स्नान करने के समय शरीर के सन्धिस्थलों

को, विशेष कर बाहुमूल और उरुसन्धिओं को अच्छी तरह

साफ-सुथरा कर लोगे। प्रत्येक दिन साबुन, तेल और

कंघी का व्यवहार करोगे। शरीर के सन्धिस्थलों, विशेषकर बाहुमूल और उरुसन्धि के रोम कभी भी नहीं काटोगे।

(६) दोनों वेला साधना के पहले स्नान करोगे अथवा व्यापक शौचक्रिया कर लोगे।

(७) भोजन के पहले और बाद में, तथा शयन के पूर्व शीतल जल से अथवा अति शीत के समय हल्के गर्म जल से व्यापक शौचक्रिया करोगे।

(८) प्रतिदिन यथेष्ट मात्रा में पानी पिओगे, किन्तु एक साथ अधिक पानी नहीं पियोगे ।

(९) दिवानिद्रा और राविजागरण वर्जनीय है।

(१०) जो मादक द्रव्य तामसिक पर्यायभुक्त हो उसको विषवत् परित्याग करोगे।



(ख)

पुरुषों के लिए:

(१) किशोरावस्था प्राप्त होने के साथ-साथ

(वर्तमान भारत में अन्दाज १२-१४ साल की उम्र में)

लंगोट पहनने का अभ्यास करोगे तथा मूत्रेन्द्रिय के

अग्रभाग के चमड़े को पीछे हटा दोगे। (२) मूत्रेन्द्रिय के आवरणी चर्म को हटाकर उसे धोकर परिष्कृत रखोगे।

(३) हस्तमैथुनादि कुत्सित अभ्यास में लिप्त न

होगे।

(ग)

नारियों के लिए

(१) नारियाँ दिन के समय कुछ देर के लिए

अवश्य ही खुली हवा तथा प्रकाश में घर से बाहर

रहेंगी।

(२) घर के सबसे अच्छे कमरे को प्रसूतिगृह के रूप में व्यवहार करेंगी।

(३) ऋतुकाल में-

(क) सामने की ओर झुककर भारी वस्तु नहीं उठाएंगी।

(ख) प्राप्तवयस्क किसी भी पुरुष का स्पर्श नहीं करेंगी।

(ग) शंख नहीं वजाएंगी या जोर से गाना नहीं गाएंगी। (घ) आग के निकट अधिक नहीं रहेंगी।

(ङ) पुष्टिकर तथा सुपाच्य भोजन ग्रहण करेंगी।

(च) अतिरिक्त परिश्रम नहीं करेंगी।

जननी का स्वास्थ्य अच्छा न रहने पर सन्तान का स्वास्थ्य अच्छा नहीं रहता। इसलिए जो नारी सन्तान की मंगलकामना रखती है, वह शरीर की ओर अवश्य ही ध्यान दें। प्रसव के बाद २१ दिनों तक नारी को गृहकार्य से विश्राम दोगे।

(४) अशोकषष्ठी और अशोकाष्टमी कृत्य \* -

अशोकषष्ठी को प्रत्येक ऋतुप्राप्ता नारी एक पके केले के साथ अथवा जल या दूध के साथ ६ मूँग या उरद और ६ अशोक फूल या स्फूटोन्मुख कली सबको एक ग्रास में निगल जाएगी। उसी प्रकार अष्टमी तिथि को भी ८ मूँग या उरद और ८ फूल या कली व्यवहार करेगी।

(५) सधवा और विधवा सभी नारियाँ अशोकषष्ठी और अशोकाष्टमी व्रत का पालन करेंगी। अन्यान्य षष्ठी तिथियों को भी भात और रोटी के बदले दिन में

फल-मूल खाकर रहेंगी और रात में भात जातीय चीजें नहीं खाएंगी।

\* जहाँ अशोकषष्ठी एवं अशोकाष्टमी का उपकरण सहजलभ्य नहीं है वहाँ की नारियाँ इसे नहीं भी कर सकती हैं।

(घ)

शिशुओं के लिए :

पाँच वर्ष से कम उम्र के बालक-बालिकाओं का प्रधान दुध और फलमूल हैं। पाँच वर्ष की उम्र के पहले किसी भी अवस्था में आमिष खाद्य देना उचित नहीं है। पाँच वर्ष की उम्र के बाद से धीरे-धीरे श्वेतसार, शर्करा और स्नेहजातीय खाद्य की मात्रा बढ़ा दी जाए। क्षारधर्मी खाद्य ही शिशु के लिए सर्वाधिक हितकर है।

शिशु को बीच-बीच में सीप से चूने का पानी (चूना बैठ जाने पर) पिलाना अच्छा है।

शिशुओं के लिए प्रत्येक दिन कुछ समय खुली हवा और मुक्त सूर्यालोक का सेवन विशेष हितकारी है।

[सूचीपत्र](#)

## (७) विभिन्न यौगिक प्रक्रिया

निम्नलिखित यौगिक प्रक्रियाएँ इच्छा होने पर सभी कर सकते हैं :-

(१) उत्क्षेपमुद्रा :- नींद खुलने के साथ-साथ

बिछावन पर सोकर ही इस मुद्रा का अभ्यास करना पड़ता है। चित सोकर दोनों घुटनों और दोनों हाथों को मोड़कर छाती के ऊपर ले आओ और साथ-साथ फिर

सीधा कर दो। इसी प्रकार ३-४ बार करके बिछावन से उठकर एक ग्लास अथवा एक लोटा ठंडा बासी पानी दाँतों से सटाए बिना पी लो। इसके बाद नाभि खोलकर (जिससे नाभि पर ठंडी हवा लगे) कुछ देर तक खुली हवा में टहलो ।

**(२) वस्तिमुद्रा :-** मलत्याग के समय मूतनाली को ऊपर उठाकर हाथ की मध्यमा अंगुली के मूल भाग द्वारा लिंगमूल को दबाए रखकर बाकी अंगुलिओं की सहायता से अण्डकोष को दबाकर रखना होगा। यह ठीक लंगोट पहनने जैसा है। पेशाब करने के समय हाथ को हटा लोगे।

**(३) मूलशोधन :-** मलत्याग के बाद शौच के समय बाएँ हाथ की मध्यमा अंगुली को मलद्वार के भीतर जहाँ तक संभव हो प्रविष्ट करा कर उसे साफ करो।

(४) **नासापान :-** साफ पानी नाक से खींचकर मुँह की ओर से बाहर निकाल दो अथवा पान कर लो; बाहर निकाल देना ही अधिक अच्छा है।

(५) **धौति :-** नासापान करने के बाद ही खाली पेट में मुँह धोने के समय दाहिने हाथ की मध्यमा अंगुली को गले के अन्दर जहाँ तक संभव हो प्रविष्ट कराकर गले को साफ कर लेना चाहिए।

निम्नलिखित प्रक्रियाएँ केवल विशेष रोगों की हालत में की जाती हैं। इसलिए इन प्रक्रियाओं को करने के लिए आचार्य का परामर्श आवश्यक है।

(१) **विस्तृतस्नान या व्यापकस्नान :-** बाथ टब (Bath tub) होने से इसमें सुविधा होती है, अभाव में बैल की नाँद, अभाव में भीगे गमछे को बार-बार जल देकर भिगोएँ रखो। पहले बाथ टब में ठंडा जल डालकर बिना

वस्त्र इस प्रकार बैठो जिससे नाभि के नीचे तक जल में डुबा रहे। पैर बाथ- टब के बाहर सुखी अवस्था में रहेगा। देह पर गले तक ढँकता हुआ सूखा कुर्ता अथवा सूखी चादर रहेगी। ब्रह्मतालु और उसके पिछले भाग में भीगा गमछा रहेगा। इसके बाद एक गमछा अथवा तौलिये से पहले दाहिने पेट के ऊपर काछ तक ७-८ बार मालिश करनी होगी। उसके बाद इसी प्रकार बाएँ पेट और सबसे अन्त में तलपेट की दाहिनी ओर से बाएँ और बाईं ओर से दाहिने की ओर। इस समय ध्यान रखना होगा कि सिर पर का गमछा ठीक से भीगा हुआ रहे। इसके बाद उठकर देह, हाथ, पैर पोंछ कर या तो स्नान कर लो या कपड़े पहनकर बाहर चले जाओ। इसका अभ्यास बन्द कमरे में करना ही उचित है। बाथ-टब या नाँद के अभाव में कमर में एक भीगा गमछा रखा जा सकता है। किन्तु, उस अवस्था में



गमछे को हर समय पूरी तरह ठंडा जल देना पड़ेगा और जिस गमछा

या तौलिया के द्वारा मालिश की जाती है उसे भी बार-बार भीगा लेना पड़ेगा।

व्यापकस्नान के बाद सूखे गमछे या तौलिए से काछ, कमर और तलपेट रगड़ कर गरम कर लोगे। इस स्नान के पूर्व और पश्चात् पाकस्थली को थोड़ा विश्राम देना ही होगा।

**(२) शीतोष्ण स्नान :-** घिरे हुए स्थान पर गमले अथवा जलकुण्ड में हल्के गर्म पानी में गले तक डुबोए रखकर पर शीतल जल की धारा देना। माथे

**(३) सित्कमर्दन :-** आसन के बाद जिस प्रकार शरीर मर्दन किया जाता है उसी प्रकार भीगे गमछे अथवा तौलिए का व्यवहार करना।

**(४) आतपस्नान :-** आतपस्नान का अर्थ है

धूपसेवन करना । 1 सूर्य का तेज सभी देशों और सभी ऋतुओं में समान नहीं रहता। इसलिए आतपस्नान का विहित समय भी निर्धारित कर देना संभव नहीं है। फिर भी वर्तमान काल में विहार की समतल भूमि में ग्रीष्मकाल में सुबह दस बजे तक और में दोपहर दो बजे तक आतपस्नान किया जा सकता है।

स्नान के समय रोगग्रस्त अंग को धूप में रखकर शरीर के बाकी अंगों को छाया में रखना उचित है। लगातार १५-२० मिनिट धूप में रखने के बाद रोगग्रस्त अंग के गर्म हो उठने पर उसे छाया में रखना उचित है और निम्नलिखित पद्धति का अनुसरण करना उचित है।

- (क) रोगग्रस्त अंग के वातरोगयुक्त होने पर परामर्शानुसार तेल ४-५ मिनट उत्तम तरीके से मलना चाहिए;
- (ख) रोगग्रस्त अंग के चर्मरोगग्रस्त होने पर उसमें नीम का तेल ४-५ मिनट मलना चाहिए।
- (ग) रोगग्रस्त अंग के अन्य व्याधिग्रस्त होने से उस पर भीगा (ठंडा गमछा अथवा तौलिया निचोड़कर उसे पोंछकर उस अंग के उत्ताप के स्वाभाविक हो जाने पर उसे पुनः धूप में रखा जा सकता है, और इस प्रकार १५-२० मिनट धूप में रखकर फिर से पूर्वलिखित विधि के अनुसार तेल या गमछे के द्वारा मर्दन करके ठंडा कर लेना होगा। इसी प्रकार बार-बार धूप लगाना और

मर्दनक्रिया की जा सकती है। मर्दन के अन्तिम बार में तेल इत्यादि कुछ भी मालिश न कर चर्मरोग छोड़कर सभी रोगों में भीगे गमछे या तौलिए से पोंछ लेना वाञ्छनीय है।

स्वस्थ अथवा रोगी व्यक्ति इच्छा होने पर सर्वाङ्ग में आतपस्नान कर सकता है। उस स्थिति में आतपस्नान के बाद पूरे शरीर को ही भीगे गमछे या तौलिए से पोंछ लेना होगा।

सम्पूर्ण देह में आतपस्नान करने पर बिना वस्त्र का या यत्किञ्चित वस्त्र पहन कर सूर्य की ओर पीठ करके धूप लगानी होगी। रोग यदि शरीर के सामने की ओर अर्थात् मुँह, छाती, पेट प्रभृति किसी स्थान पर हो तो संश्लिष्ट अंग को अनावृत रखकर वाकी शरीर को ढँककर रखना होगा। याद रखना उचित है "आगुन खाबे

पेटे, रौद्र खाबे पीठे" अर्थात् प्रयोजन होने पर अगर कभी आग तापना पड़े तो आग को पेट की ओर रखना होगा, पीठ की ओर नहीं।

[सूचीपत्र](#)

## (८) आसन

जिस अवस्था में सुख से रहा जा सकता है उसका नाम है आसन-“स्थिरसुखमासनम्”। आसन एक प्रकार का व्यायाम है-इसके नियमित अभ्यास से शरीर स्वस्थ और कर्मठ रहता है, तथा बहुत से रोग दूर होते हैं। किन्तु, रोग दूर करने के उद्देश्य से आसन नहीं किया जाता। जो रोग साधना के पथ में बाधा सृष्टि करते हैं, मात्र उन्हें ही विशेष विशेष आसन के द्वारा

दूर किया जाता है, जिससे और अच्छी तरह साधना हो सके।

शरीर और मन का सम्बन्ध बहुत घनिष्ठ है। मन का अभिप्रकाश वृत्तियों के माध्यम से होता है और वृत्ति की प्रबलता शरीर की ग्रन्थियों के ऊपर निर्भर करती है। शरीर में बहुत सी ग्रन्थियाँ हैं तथा प्रत्येक ग्रन्थि से विशेष विशेष रस क्षरित (secretion of hormones) होता है। रसक्षरण में किसी प्रकार की गड़बड़ी रहने पर या ग्रन्थि के स्थान पर किसी प्रकार की बूटि रहने पर विशेष विशेष वृत्तियों की प्रबलता देखी जाती है। इसी कारण से देखा जाता है कि इच्छा रहने पर भी अनेक लोग नीतिज्ञान को मानकर चल नहीं सकते, साधना करना उचित समझते हैं, किन्तु साधना में मन एकाग्र कर नहीं सकते, किसी-न-किसी

बहिर्मुखी वृत्ति के प्रभाव से उनका मन दौड़ पड़ता है।  
वृत्ति को नियंत्रित करने की इच्छा

होने पर उसकी ग्रन्थि की त्रुटि को दूर करना होगा। आसन उस काम में साधक को बहुत सहायता करता है, इसलिए आसन साधना का एक बड़ा अंग है।

आसनों की एक तालिका नीचे दी गई है। प्रत्येक के लिए एक ही आसन प्रयोज्य नहीं है। आसनों की संख्या प्रायः पचास हजार से भी अधिक है, यहाँ उनमें से कुछ ऐसे आसनों के नाम दिए जा रहे हैं जिनकी साधनामार्ग में विशेष प्रयोजनीयता है। व्यक्तिविशेष का प्रयोजन समझकर आचार्य आसन की शिक्षा देंगे।

इस प्रकार के अनेक आसन हैं जो जन्तु -  
जानवरों के चेहरो से मिलते-जुलते हैं, इनका नामकरण

भी विशेष- विशेष जन्तु- जानवरों के नाम पर किया गया है। इस प्रकार के अनेक पशु- पक्षी हैं जिनमें विशेष विशेष विशिष्टताएँ देखी जाती हैं, जो मनुष्यों में दृष्टिगोचर नहीं होती। इन सभी पशु-पक्षियों का शारीरिक गठन ही ऐसा है कि वह विशेष ग्रन्थि के रसक्षरण को प्रभावित करता है जिसके फलस्वरूप विशेष गुण की अधिकता देखी जाती है। कछुआ (कूर्म) बड़ी ही आसानी से अपने को समेटकर रख सकता है। मनुष्य भी अगर कुछ देर इसी तरह बैठ सके तो वह भी अपने मन को बहिर्जगत् से हटा ले सकता है। इस अवस्था का नाम ही है कूर्मकासन ।

[सूचीपत्र](#)

**आसन की विधियां :**



(१) आसन-अभ्यास के पूर्व व्यापक शौच कर लोगे या स्नान करोगे। साधना के पूर्व भी व्यापक शौचक्रिया करने का नियम है। आसन यदि साधना के साथ कर लिया जाए तो अलग से व्यापक शौच नहीं करोगे।

(२) बिलकुल खुली जगह पर आसन नहीं करोगे कारण उससे हवा का झोंका लग सकता है तथा उसके कारण ठंडक लग सकती है। कमरा में आसन का अभ्यास करने पर देख लेना होगा कि वायु गमनागमन के लिए खिड़की खुली रहे।

(३) कमरा में धुआँ न घुसने पावे, धुआँ जितना कम हो उतना ही अच्छा है।

(४) पुरुष लंगोट पहनेंगे तथा शरीर पर कोई कपड़ा नहीं रखेंगे। नारियाँ कसनेवाली जांघिया और जामा पहनेंगी।

(५) कम्बल या सतरंजी के उपर आसन का अभ्यास करोगे। केवल जमीन पर कभी भी आसन नहीं करोगे, कारण ठंडक लग सकती है तथा आसन करने के समय शरीर से एक प्रकार का जो रस निकलता है वह नष्ट हो जाता है।

(६) वाम अथवा दोनों नासा से श्वासप्रवाह के समय आसन का अभ्यास करोगे। दक्षिणा नासा से निश्वास के प्रवाह होते रहने पर उस समय आसनाभ्यास नहीं करोगे।

(७) सात्त्विक भोजन करोगे। किन्तु, जिसके लिए हठात् राजसिक आहार छोड़ देना कष्टकर हो, वह सामयिक तौर पर भोजन के अन्त में हरें का एक टुकड़ा या अनुरूप गुणसम्पन्न अन्य कोई वस्तु खा लेगा। किन्तु, यह व्यवस्था शीतप्रधान देशों में प्रयोज्य नहीं है।

(८) सन्धिस्थान के राँए मत काटो ।

(९) पैरों तथा हाथों के नाखुनों को छोटे करके काटो ।

(१०) भरे हुए पेट में आसन नहीं करोगे। भोजन करने के कम-से-कम ढाई घण्टे से तीन घण्टे के बीच आसन करना मना है।

(११) आसन के अन्त में हाथ, पैर, समस्त शरीर, विशेष कर सन्धिस्थानों को अच्छी तरह मर्दन कर लोगे।

(१२) मर्दन के बाद श्वासन में रहोगे-कम-से-कम २ मिनट।

(१३) श्वासन के बाद कम-से-कम दस मिनट तक प्रत्यक्ष रूप से जल के स्पर्श में नहीं आओगे।

(१४) आसन-अभ्यासकारियों के लिए तेल मर्दन करना उचित नहीं है। इच्छा होने पर तेल शरीर में लगा सकते हैं।

(१५) आसन-अभ्यास के बाद कुछ समय तक निर्जन स्थान में अकेले भ्रमण करना वांछनीय है।

(१६) आसन के ठीक बाद ही प्राणायाम करना मना है।

(१७) आसन-अभ्यास के बाद यदि कमरा से

बाहर जाना पड़े तथा उस समय यदि शरीर का ताप स्वाभाविक अवस्था में न हो या कमरा के उत्ताप और बाहर के उत्ताप में विशेष तारतम्य हो तो शरीर को अच्छी तरह ढँककर कमरा से बाहर जाओगे। सम्भव हो तो कमरा में निश्वास खींचकर कमरा से बाहर आकर निश्वास त्याग करोगे। उससे सर्दी लगने का भय नहीं रहता है।

(१८) खाली हाथ के व्यायाम, दौड़ना, खेलकूद

आसन- अभ्यासियों के लिए निषिद्ध नहीं है, किन्तु आसन अभ्यास के ठीक बाद ही ऐसा करना मना है।

(१९) निम्नलिखित आसनों में नासाविचार नहीं है : पद्मासन, सिद्धासन, अर्द्धसिद्धासन, भोजनासन वीरासन दीर्घ-प्राणायाम, योगासन तथा भुजंगासन ।

(२०) जिन आसनों में नासाविचार नहीं है उनमें खाद्य का विचार भी नहीं है।

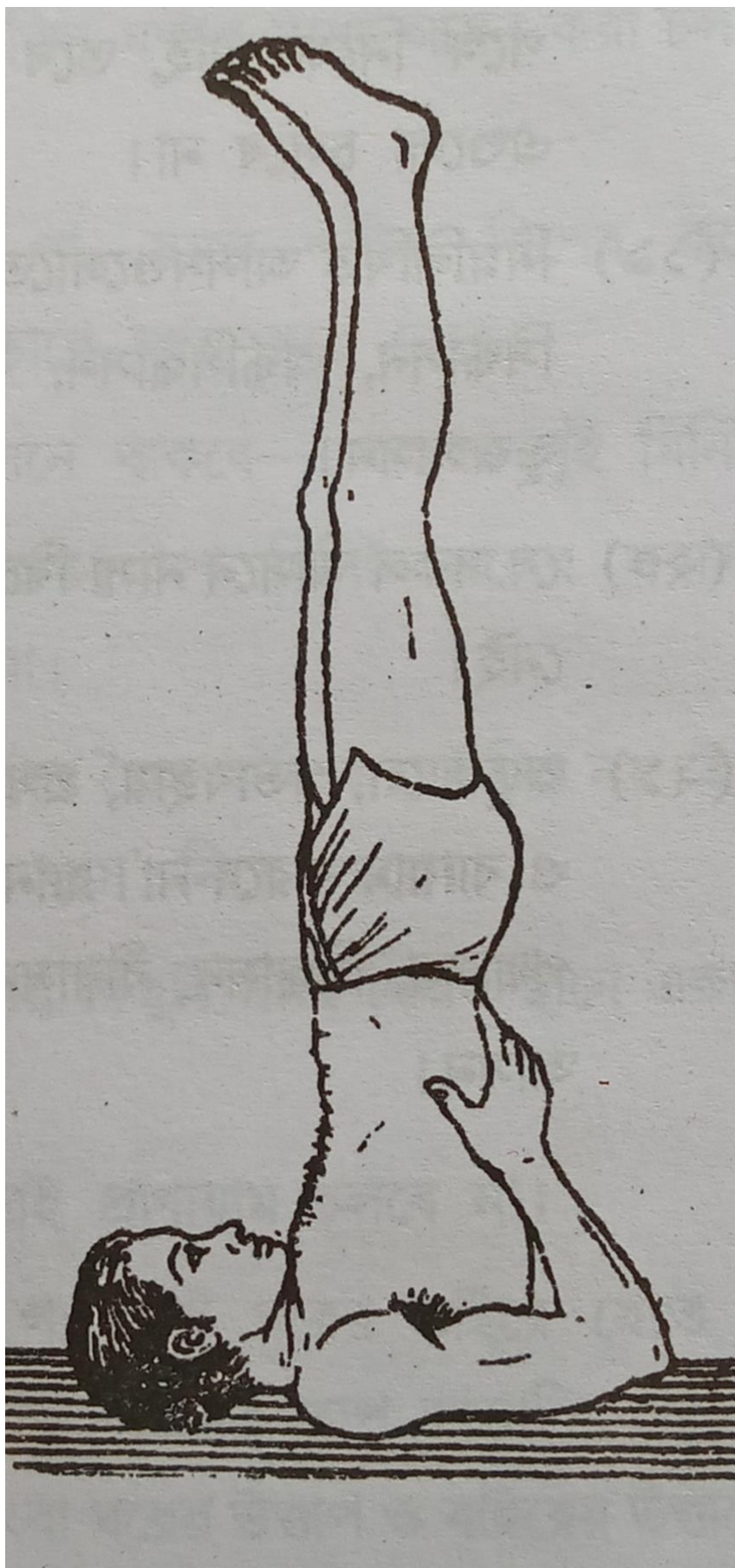
(२१) ऋतुकाल में, गर्भावस्था में एवं प्रसव के बाद एक महीने तक नारियाँ आसन-अभ्यास नहीं करेंगी। ध्यानासन सभी अवस्थाओं में किए जा सकते हैं। पद्मासन, सिद्धासन तथा वीरासन ध्यान-धारणा के लिए उपयुक्त आसन हैं।

## आसन-तालिका

(आचार्य की अनुमति के बिना आसन, मुद्रा का अभ्यास कर कोई भी बिपत्ति न मोल लें)

(१) सर्वाङ्गासन :-

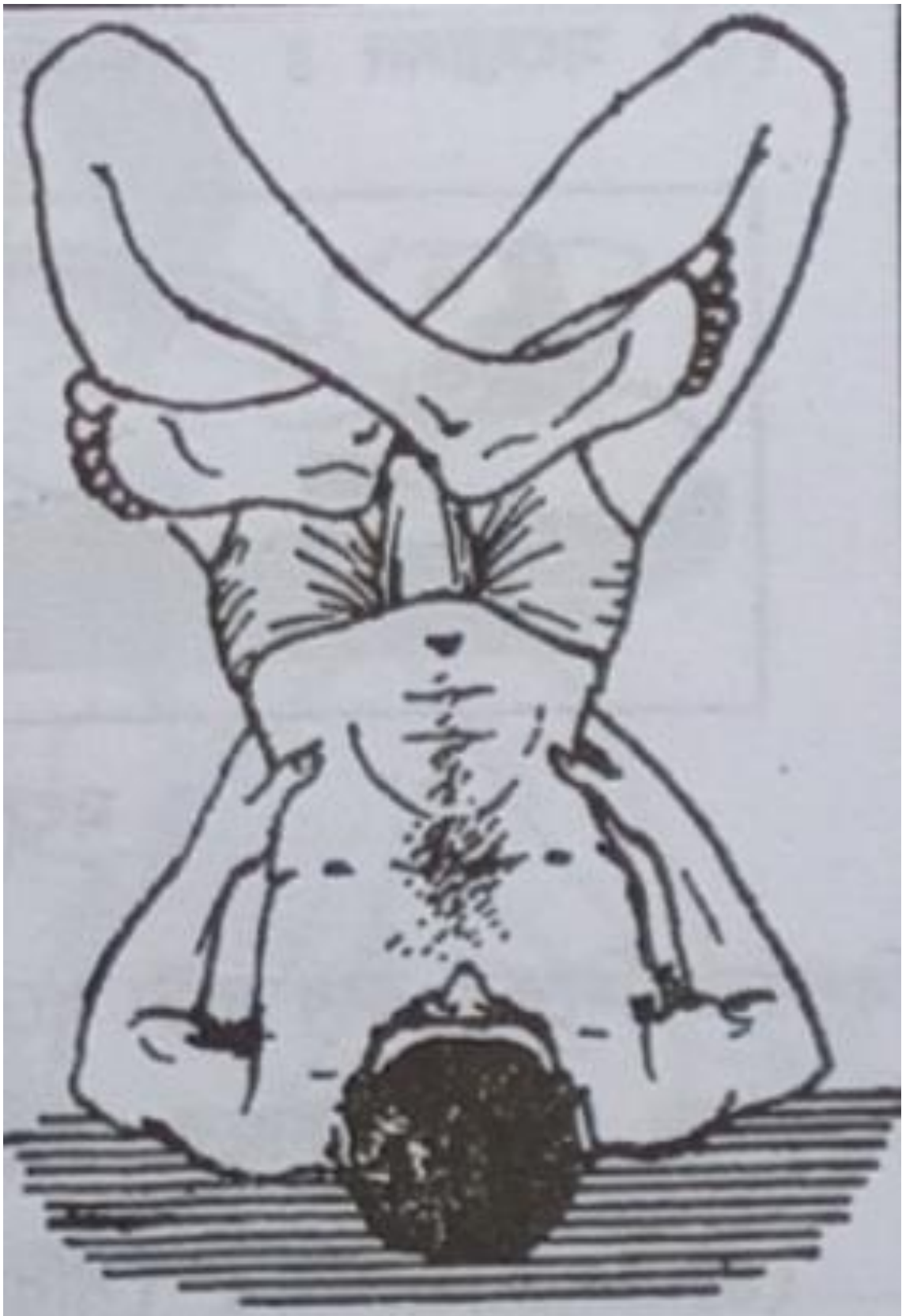
## सूचीपत्र



(क)सर्वाङ्गासन



(क) चित होकर सोओ, धीरे-धीरे समस्त शरीर को लम्बा करके कंधों के सहारे खड़ा करो। ठुड्डी सीने से सटी रहेगी। दोनों हाथों से दोनों ओर के पञ्जरों को पकड़ो। दोनों पैरों के अंगूठे सटे रहेंगे। आँखे दोनो पैरों के अंगूठों पर निबद्ध रखो। तीन बार करना है। प्रत्येक बार अधिक-से-अधिक पांच मिनट ।



(ख) सर्वाङ्गासन

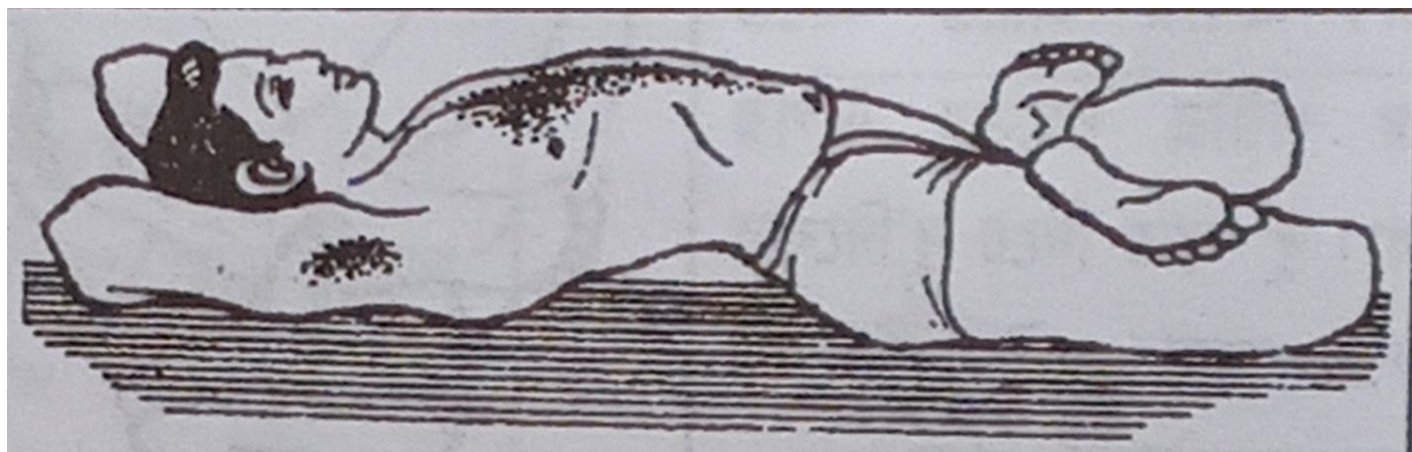
(ख) पद्मासन लगाकर सो जाओ। अब धीरे धीरे समस्त शरीर को उठाकर कंधों के बल रखो। दोनों हाथों से दोनों ओर के पञ्जरोंको पकड़ो। इस आसन का दूसरा नाम ऊर्ध्वपद्मासन है। तीन बार करोगे। प्रत्येक बार अधिक-से-अधिक पांच मिनट तक किया जा सकता है।



### मत्स्यमुद्रा

(२) मत्स्यमुद्रा :- पद्मासन लगाकर सो जाओ।

ब्रह्मतालु को जमीन में रखो। हाथों से दोनों अंगूठों को पकड़ो। तीन बार अभ्यास करोगे। अधिक-से-अधिक प्रत्येक बार ढाई मिनट तक किया जा सकता है। सर्वाङ्गासन का आधा समय इसका स्थितिकाल है।



### मत्स्यासन

(३) मत्स्यासन :- पद्मासन लगाकर सोओ। दोनों हाथों से,

पीछे से विपरीत कंधों को पकड़ो। माथा दोनों हाथों के ऊपर रहेगा। तीन बार अभ्यास करोगे प्रत्येक बार आधा मिनट।



### मत्स्येन्द्रासन (क)

(४) मत्स्येन्द्रासन :- (साधारणतः पुरुष के लिए)

(क) दाहिने पैर की एड़ी को मूलाधार चक्र से सटाओ।

बायां पैर दाहिनी जाँघ के पास रखो। दाहिने हाथ से

बाएँ पैर के अंगुठे को पकड़ो। बायां हाथ पीछे पीठ की ओर से घुमाकर अंगुली से नाभि को पकड़ो। मुँह को बायीं ओर जितना सम्भव हो घुमाओ ।

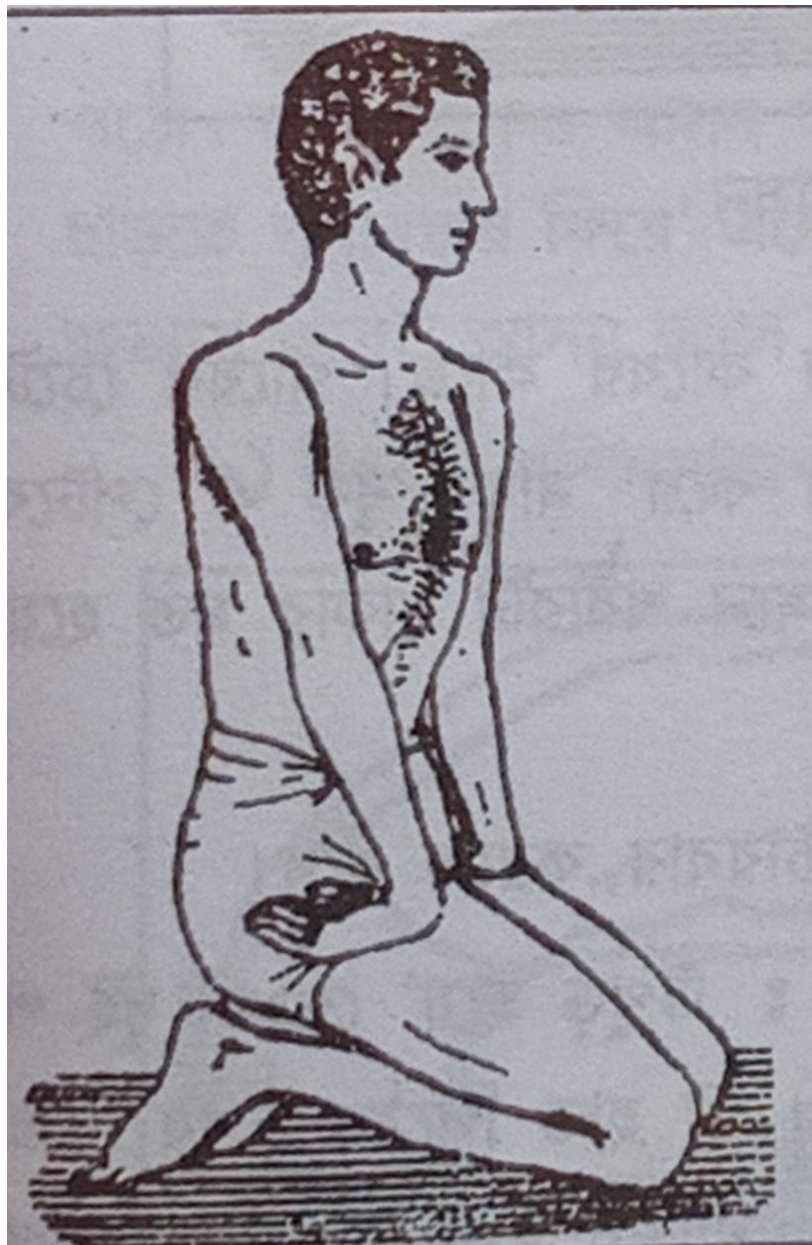


**मत्स्येन्द्रासन (ख)**



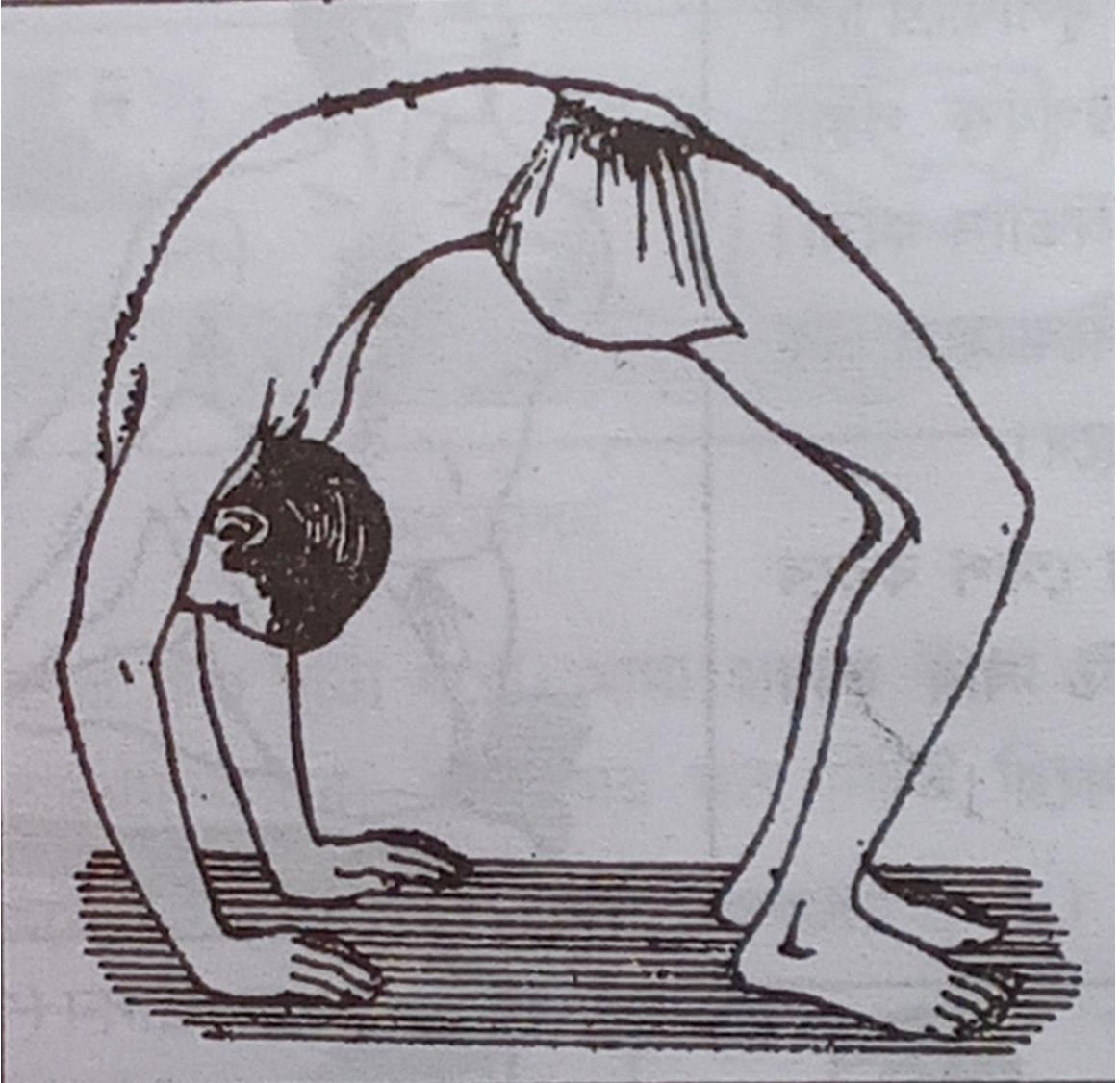
(ख) ठीक इसी प्रकार बाएँ पैर की एड़ी से मूलाधार पर दबाव देकर उपर्युक्त विधि से आसन का अभ्यास करो। दोनों तरफ मिलाकर एक खेप होगा।

चार बार करोगे, प्रत्येक बार आधा मिनट तक।



**वीरासन**

(५) वीरासन :- घुटनों को मोड़कर एड़ियों के ऊपर बैठो। अब पैरों की अंगुलियों को पीछे की ओर फैला दो। दोनों हथेलियों को उल्टा करके जाँघो पर रखो। दृष्टि नासाग्र पर रखो। इस आसन का स्थितिकाल आचार्य ही बताएँगे।

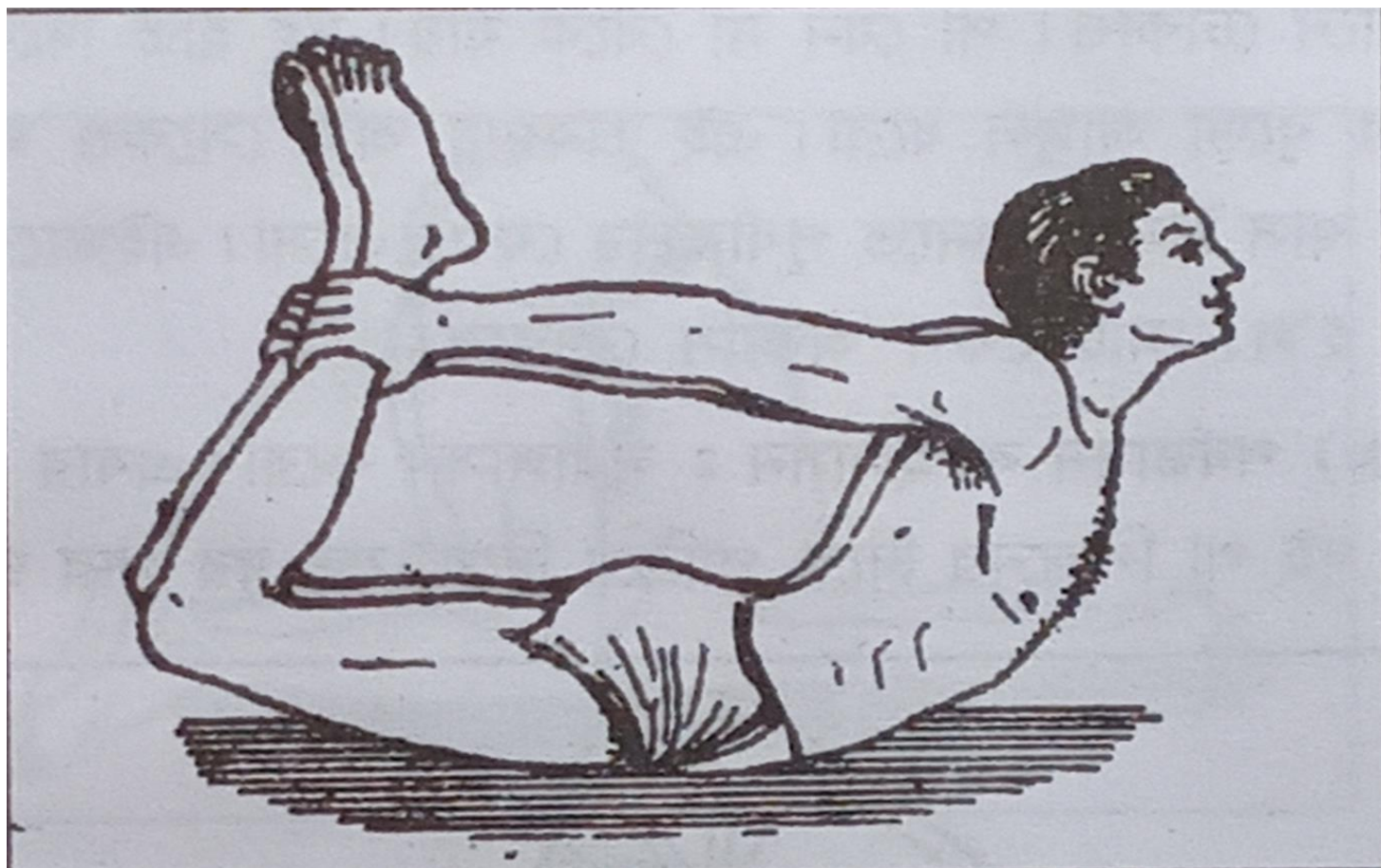


**चक्रासन**



(६) चक्रासन :- चित होकर सोओ। दोनों पैरों को मोड़कर जाघों के पास ले आओ। दोनों हाथ कंधों के पास रहेंगे। पैर के तलवों और हाथों की तलहथियों पर भार देकर माथा, सीना और पेट को ऊपर की ओर उठाओ। इस आसन में शरीर चक्र की तरह हो जाएगा।

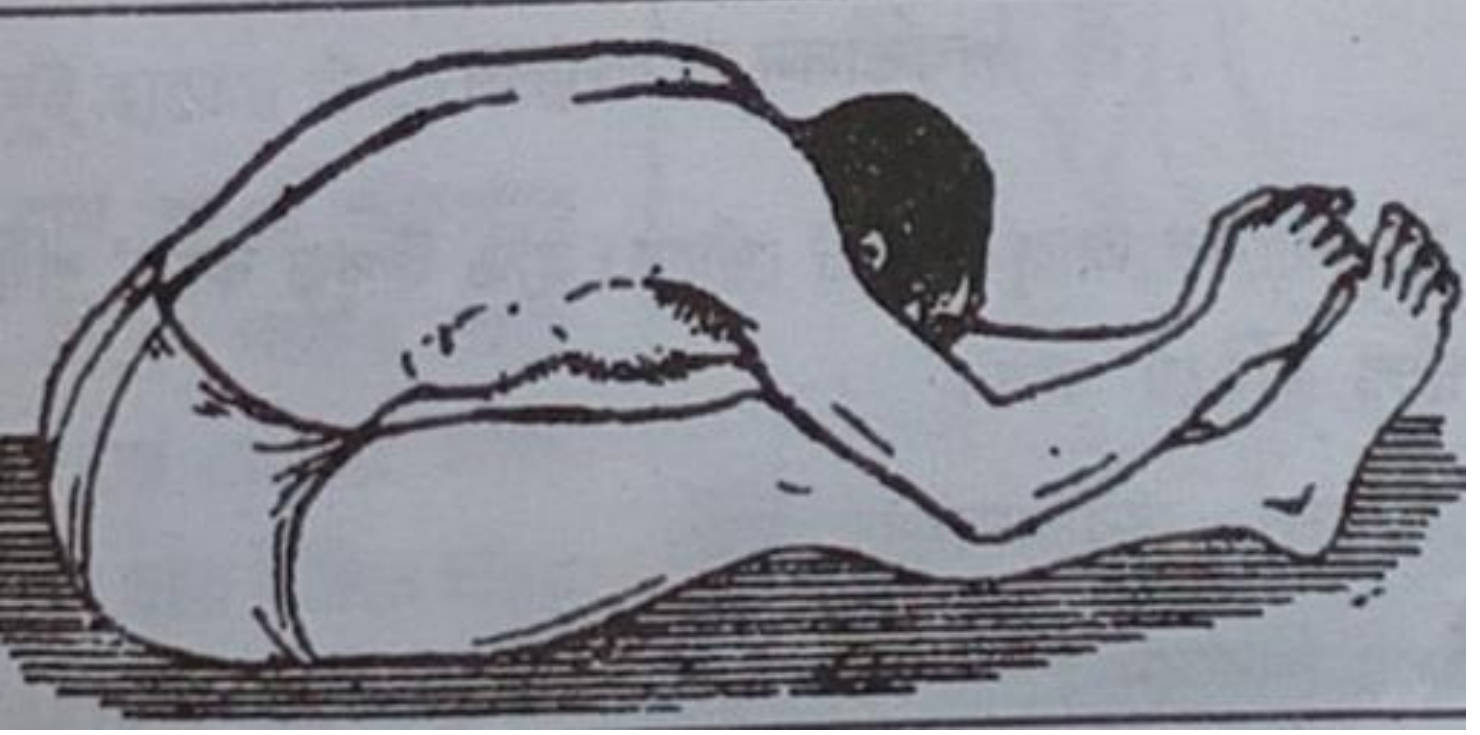
स्थितिकाल -आधा मिनट, चार बार करना होगा।



नौकासन / धनुरासन

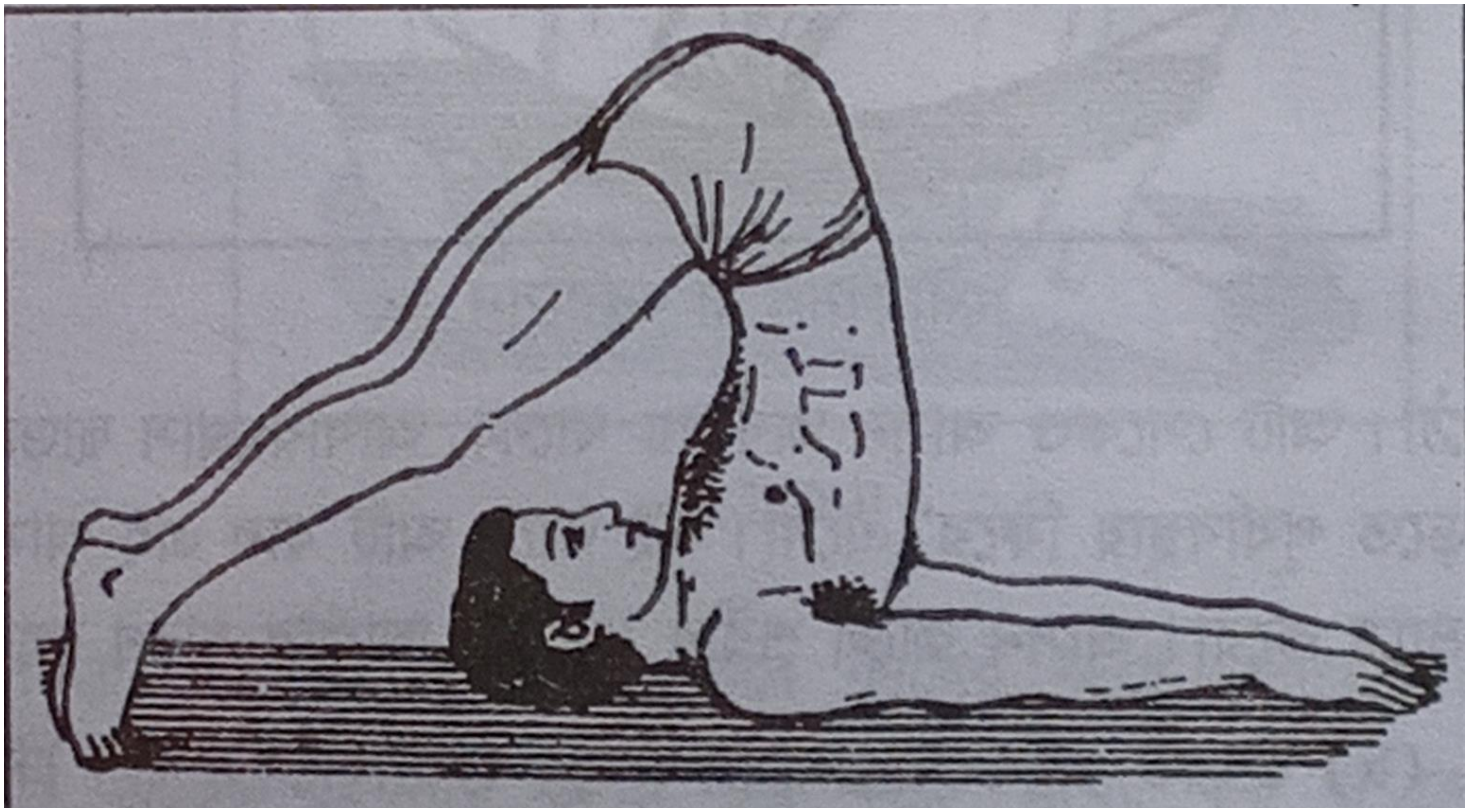
(७) नौकासन/धनुरासन :-पट होकर सोओ, दोनों पैरों को मोड़कर जांघों के पास ले आओ। दोनों हाथ पीठ के ऊपर से ले जाकर दोनों फिल्लियों (फिल्लि अर्थात् एड़ी से थोड़ा उपर का स्थान) को पकड़ो। नाभि के उपर भार देकर समस्त शरीर को उपर की ओर उठाओ। सीना और कंधा को जहाँ तक सम्भव हो पीछे की ओर टेढ़ा करो। दृष्टि सामने रहेगी। उठने के समय श्वास लेते हुए उठो। आसन की अवस्था में ८ सेकेण्ड रहो, फिर श्वास छोड़ते हुए पूर्वावस्था में चले आओ। इसी प्रकार यह आसन ८ बार अभ्यास करो। आसन के समय शरीर धनुषाकार हो जाता है।

[सूचीपत्र](#)



## उत्कट पश्चिमोत्तानासन

(८) उत्कट पश्चिमोत्तानासन :-दोनों हाथों को कान के बगल से ले जाकर चित होकर सोओ। श्वास छोड़ते हुए उठकर मुँह को दोनों घुटनों के बीच घुसाओ। पैर टेढ़े न होने चाहिएँ। दोनों हाथों से दोनों पैरों के अंगूठों को पकड़ो। इस अवस्था में ८ सेकेण्ड रहो। अब श्वास खींचते हुए पूर्वावस्था में आओ। यह एक खेप हुआ। आठ खेप अभ्यास करो।

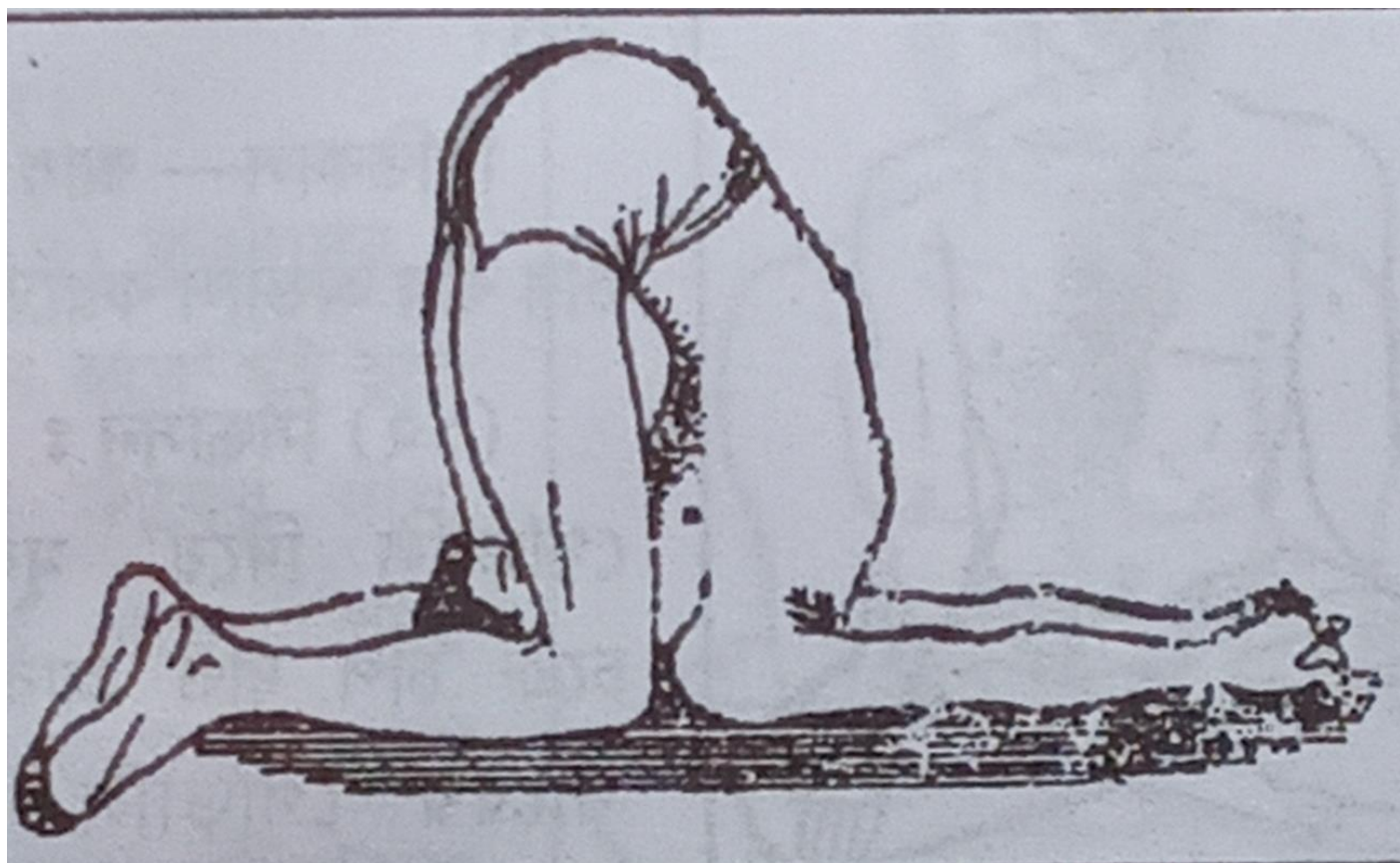


## पर्वतासन या हलासन

(९) पर्वतासन या हलासन :-सर्वाङ्गासन करो।

धीरे-धीरे दोनों पैरों को पीछे की ओर ले जाकर जितनी दूर हो सके फैला दो। दोनों पैरों की अंगुलियाँ जमीन का स्पर्श करेंगी। दोनों हाथ पट करके शरीर के दोनों तरफ रखो। स्थितिकाल - सर्वाङ्गासन जैसा।

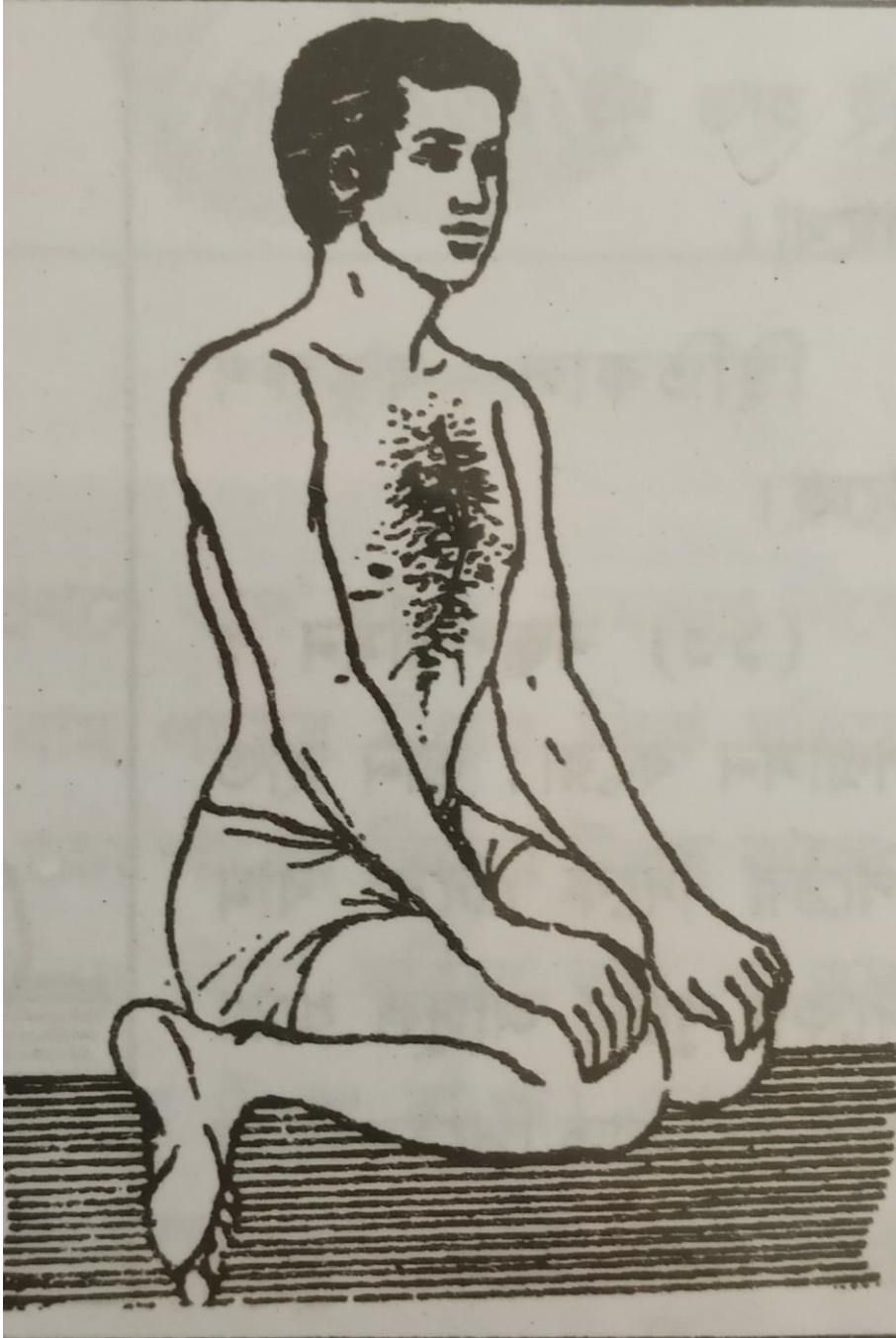




## शिवासन

(१०) शिवासन :- पर्वतासन करो। दोनों घुटनों को कानों के पास मोड़ दो। पर्वतासन की तरह दोनों हाथ जमीन पर न रखकर दोनों हाथों की अंगुलियों को परस्पर मिलाओ (घुसाकर पकड़ो)। किन्तु हाथ जमीन पर ही रहेंगे।

स्थितिकाल - सर्वाङ्गासन जैसा ।

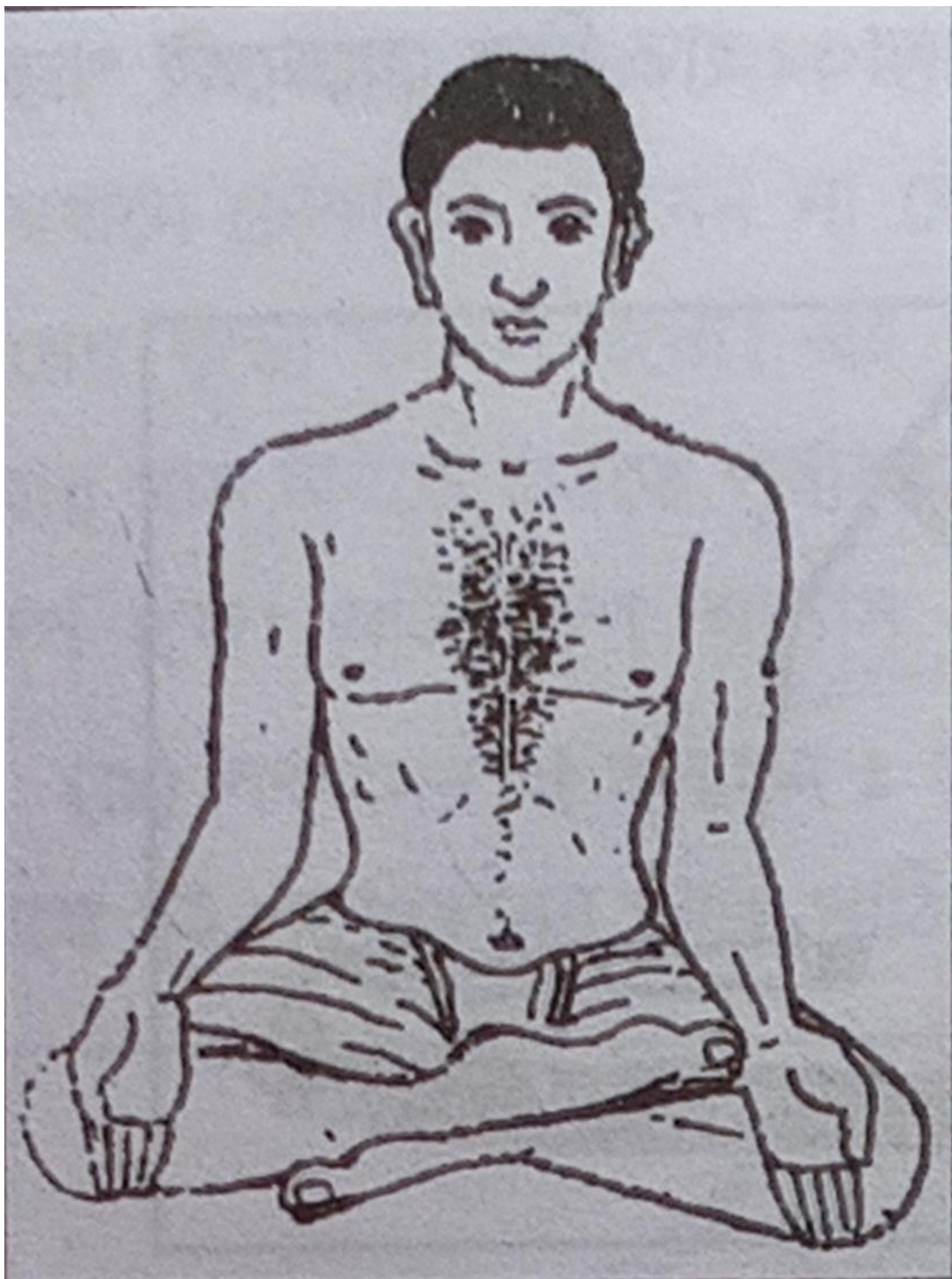


**वज्रासन**

(११) वज्रासन :-घुटनों को मोड़कर दाहिना पैर जाँघे को स्पर्श किए बिना पीछे की ओर ले जाओ। अब दोनों हाथों पर भार देकर बाया पैर भी इसी तरह पीछे की ओर ले जाओ तथा धीरे-धीरे जमीन पर बैठ जाओ। हाथों को उठाकर घुटनों पर रखो। आरम्भ में खुब सावधानी पूर्वक इस आसन का अभ्यास करोगे। जोर देकर बैठने की चेष्टा करने पर क्षति होगी । .

स्थितिकाल- आधा मिनट, चार बार अभ्यास करना।

[सूचीपत्र](#)



## सिद्धासन

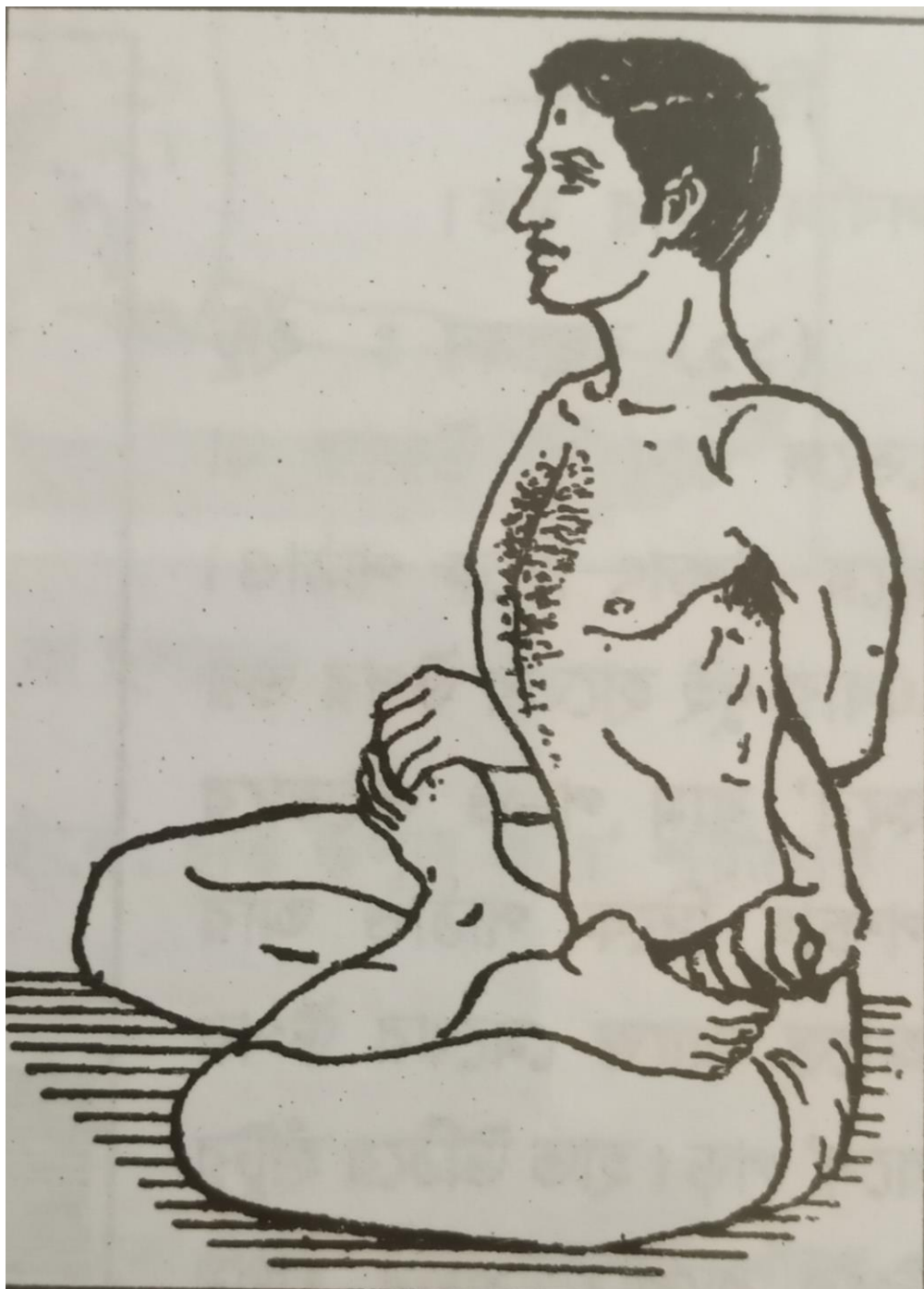
(१२) सिद्धासन :- बाएँ पैर की एड़ी से मूलाधार

चक्र पर दबाव डालो एवं दाहिने पैर की एड़ी से

स्वाधिष्ठान चक्र पर दबाव डालो। दोनों हाथ दोनों



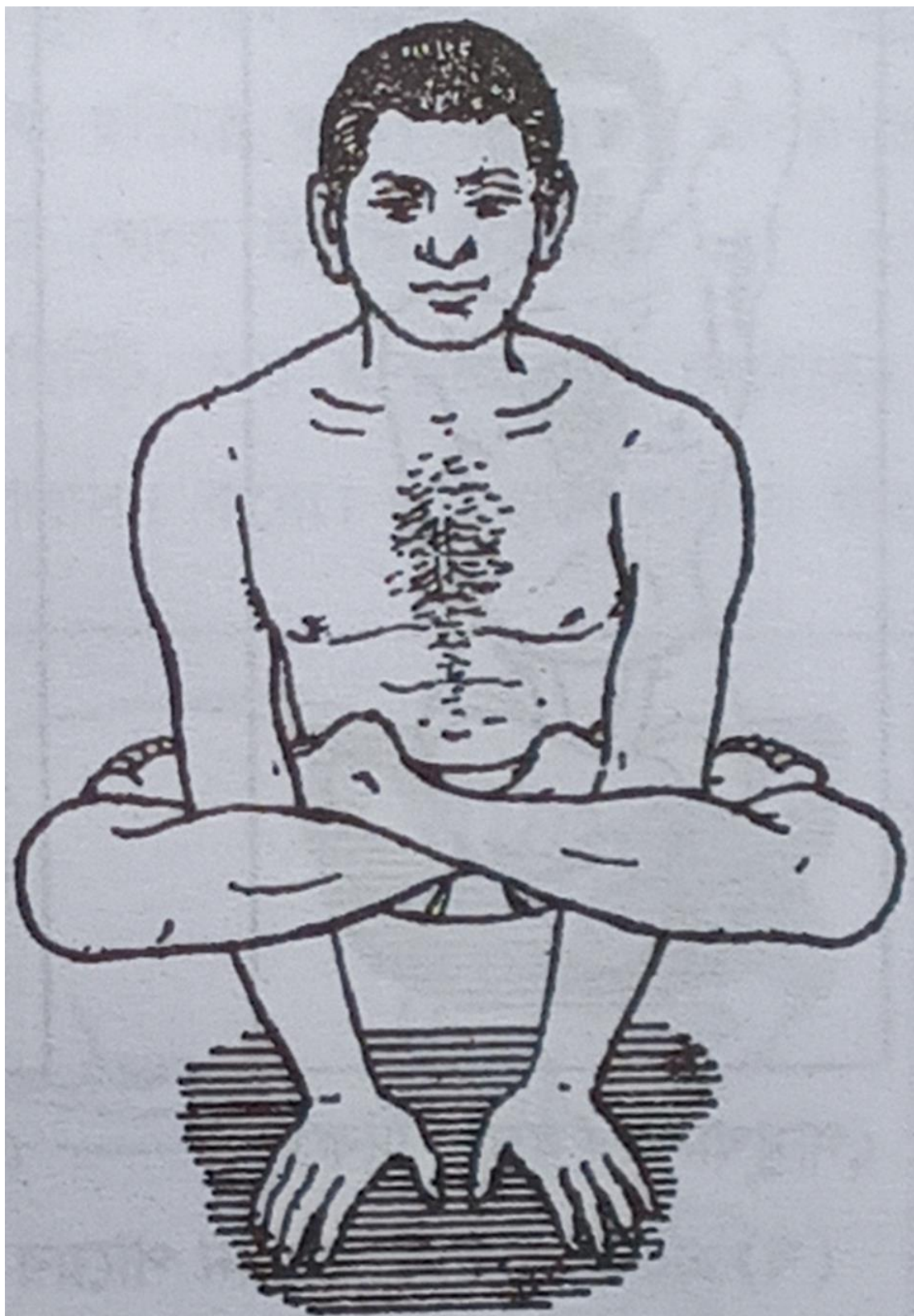
घुटनों के उपर रखो। हथेलियाँ उपर की ओर रहेंगी।  
स्थितिकाल -जब तक इच्छा हो।



**बद्धपद्मासन**

(१३) बद्धपद्मासन :- पद्मासन करो। दाहिने हाथ को पीठ की ओर से ले जाकर बाएँ पैर के अंगूठेको पकड़ो एवं बायां हाथ पीठ की ओर से ले जाकर दाहिने पैर के अंगूठे को पकड़ो।

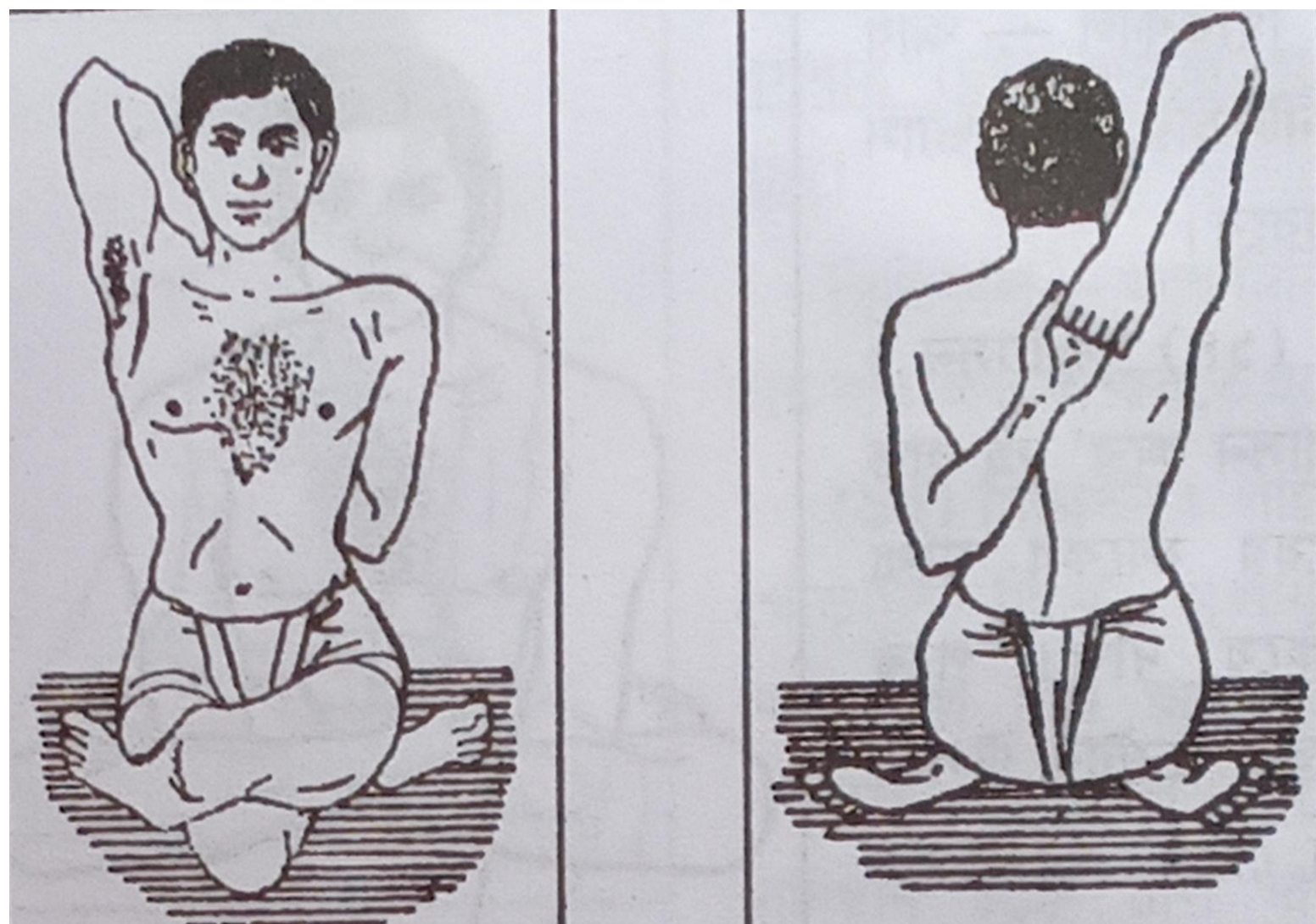
स्थितिकाल- आधा मिनट, चार बार अभ्यास करो।



**कुक्कुटासन**

(१४) कुक्कुटासन :- पद्मासन करके दोनों हाथों को पैरों के फाँकों के बीच घुसाओ। बाद में तलहथियों पर भारदेकर शरीर उठाओ। मुँह सामने की ओर रहेगा।

स्थितिकाल- आधा मिनट, ४ बार अभ्यास करो।



गोमुखासन (सामने....)

गोमुखासन (पीछे ....)

(१५) गोमुखासन :- (क) पहले बैठकर दोनों पैरों

को सामने की ओर फैला दो। अब दाहिने पैर को बाएँ पैर के नीचे की ओर घुमा लो और बायीं ओर के चूतड़ को दाहिने पैर के एड़ी के उपर रखो। अब बाएँ पैर को दाहिने पैर के उपर से होकर घुमा दो और दाहिने चूतड़ को बाएँ पैर की एड़ी के उपर रखो। अब बाएँ हाथ को इस प्रकार रखो कि मेरुदण्ड को स्पर्श करे। दाहिना हाथ उपर की ओर से मेरुदण्ड की ओर लाओ जिससे दोनों हाथ कड़ी (Chain) की तरह हो जाए।

(ख) इसी प्रकार बाएँ पैर को दाहिने पैर के नीचे

रखकर अभ्यास करो। दोनों तरफ होने पर एक खेप

होगा। स्थितिकाल- आधा मिनट, ४ बार अभ्यास करो।

(१६) मयूरासन :- घुटने टेक कर बैठो। दोनों कलाईयों

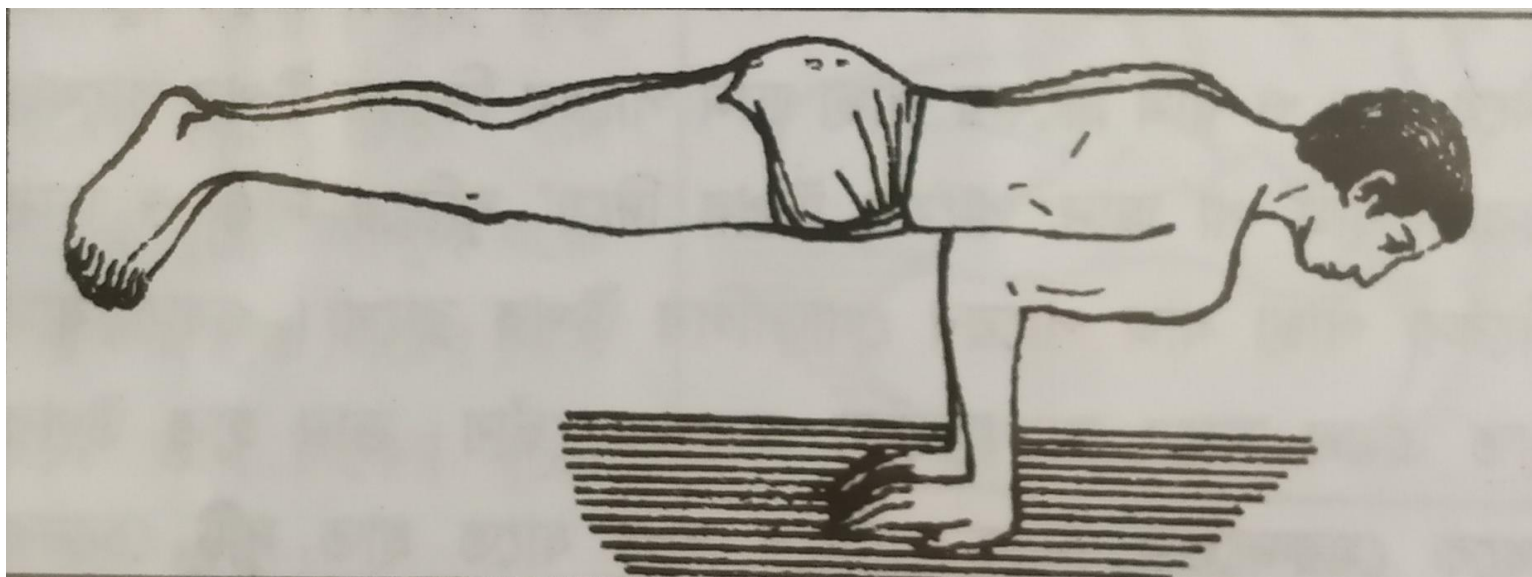
को



सटाओ और तलहथियों को जमीन पर रखो।

अँगुलियाँ घुटनों की ओर होनी चाहिए। अब दोनों हाथों की केहनियाँ नाभि पर रखकर दोनों पैरों को पीछे की ओर फैला दो। केहनियों के उपर भार देकर माथा और पैरों को जमीन से ऊपर उठाओ।

स्थितिकाल- आधा मिनट, ४ बार अभ्यास करो।



## मयूरासन

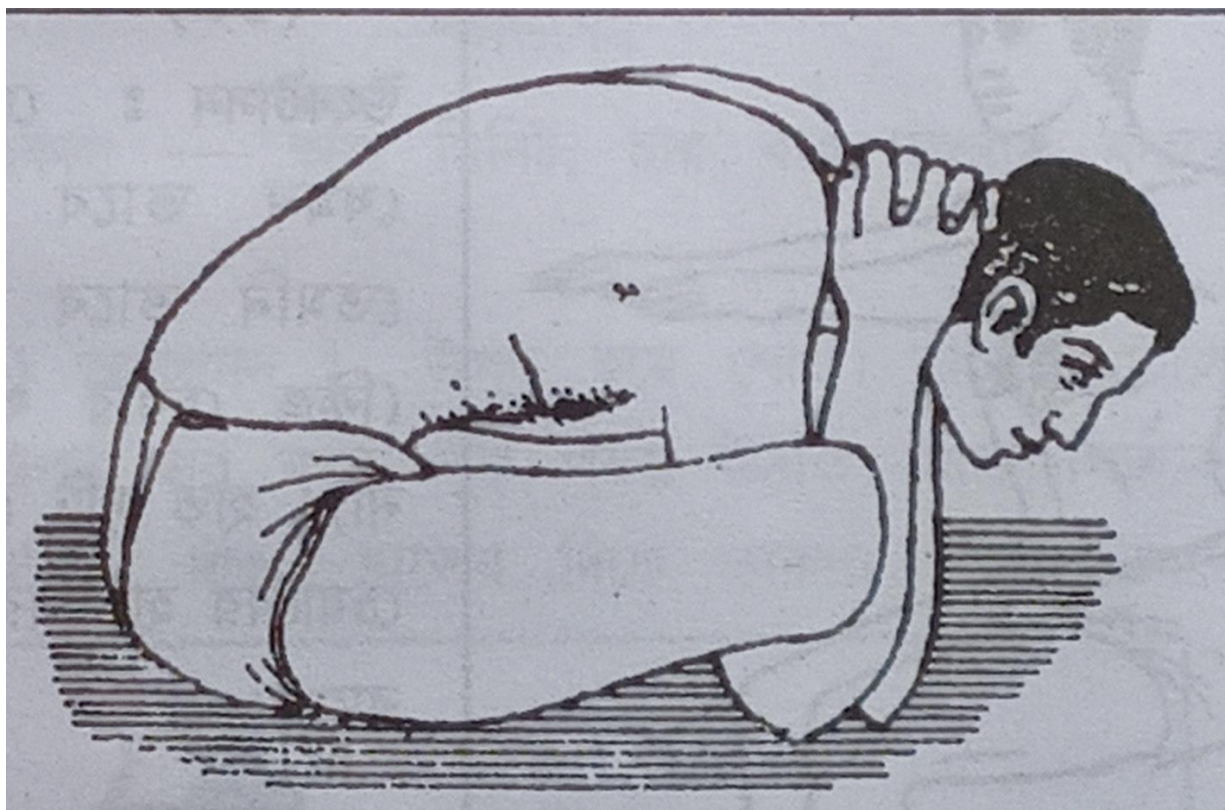
(१६) मयूरासन :-घुटने टेक कर बैठो। दोनों

कलाइयों को

सटाओ और तलहथियों को जमीन पर रखो।

अँगुलियाँ घुटनों की ओर होनी चाहिए। अब दोनों हाथों की केहनियाँ नाभि पर रखकर दोनों पैरों को पीछे की ओर फैला दो। केहनियों के उपर भार देकर माथा और पैरों को जमीन से ऊपर उठाओ।

स्थितिकाल- आधा मिनट, ४ बार अभ्यास करो।



कूर्मकासन (बगले से)

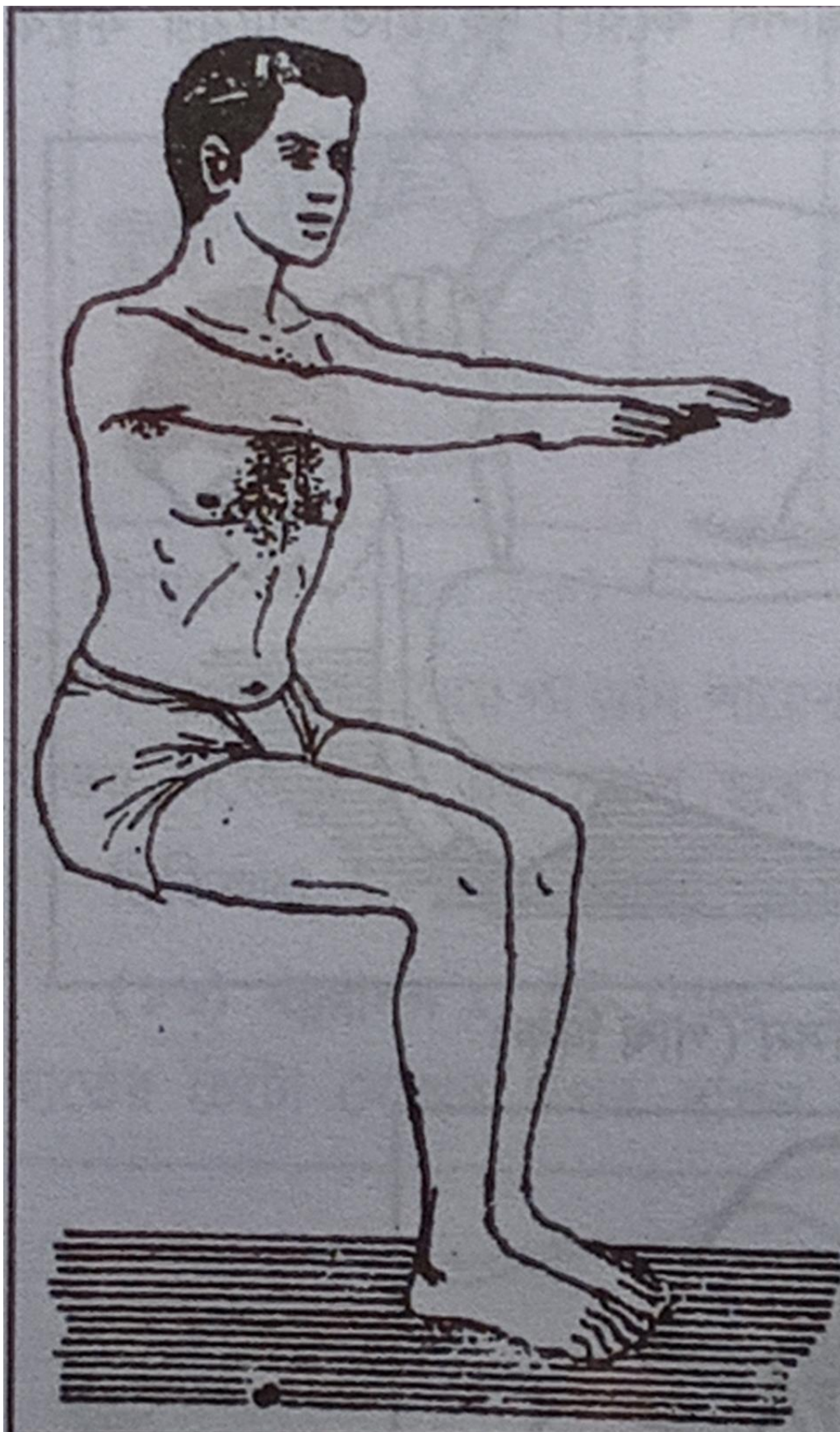


### कूर्मकासन (सामने से)

(१७) कूर्मकासन :- पद्मासन करो। दोनों हाथों को पैरों के फाँकों से घुसाओ। दोनों हाथों से गर्दन को पकड़ो। दोनों केहनियाँ जमीन से सट जाएंगी। माथा नीचे झुक जाएगा। जहाँ तक हो सके, सामने की ओर अच्छी तरह देखो।

स्थितिकाल-आधा मिनट, ४ बार अभ्यास करो।

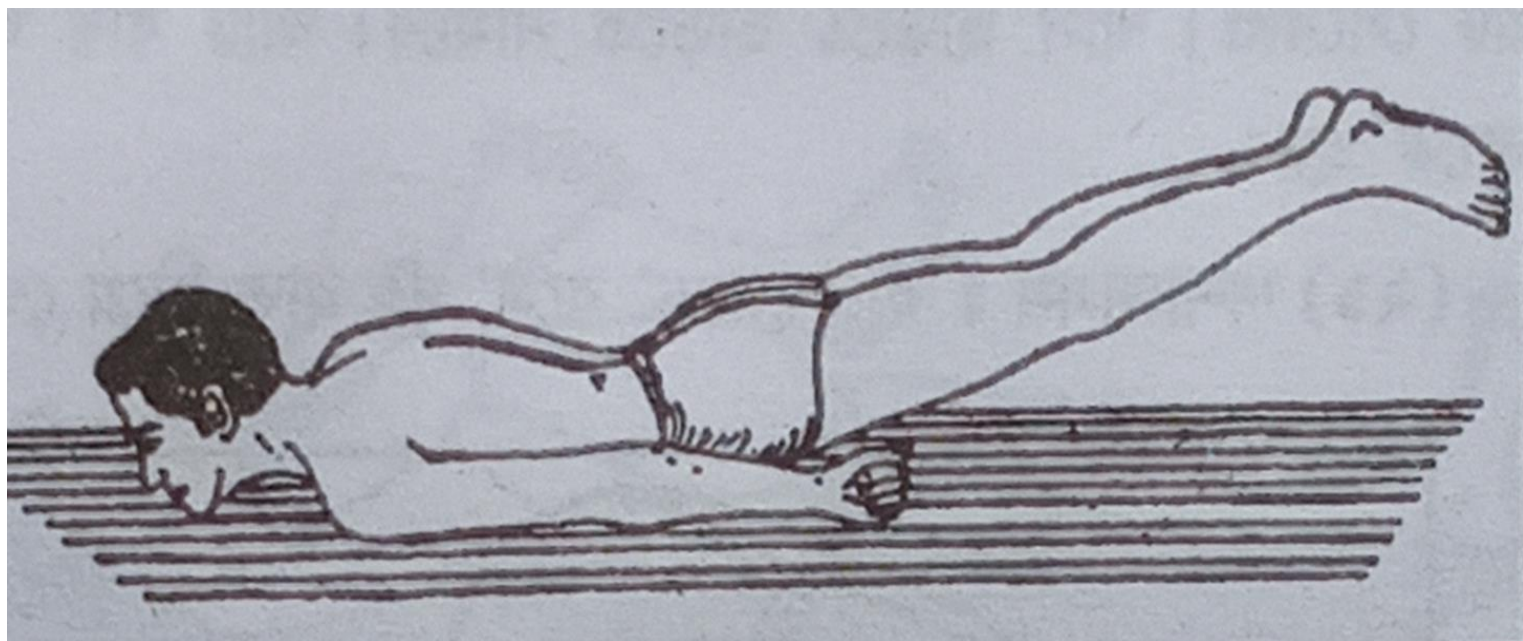




सहज उत्कटासन

(१८) सहज उत्कटासन:- कुर्सी पर जिस प्रकार बैठा जाता है उसी प्रकार बैठो (किन्तु कुर्सी नहीं रहेगी)। दोनों हाथ कुर्सी की बाँह की तरह सीधा रखो।

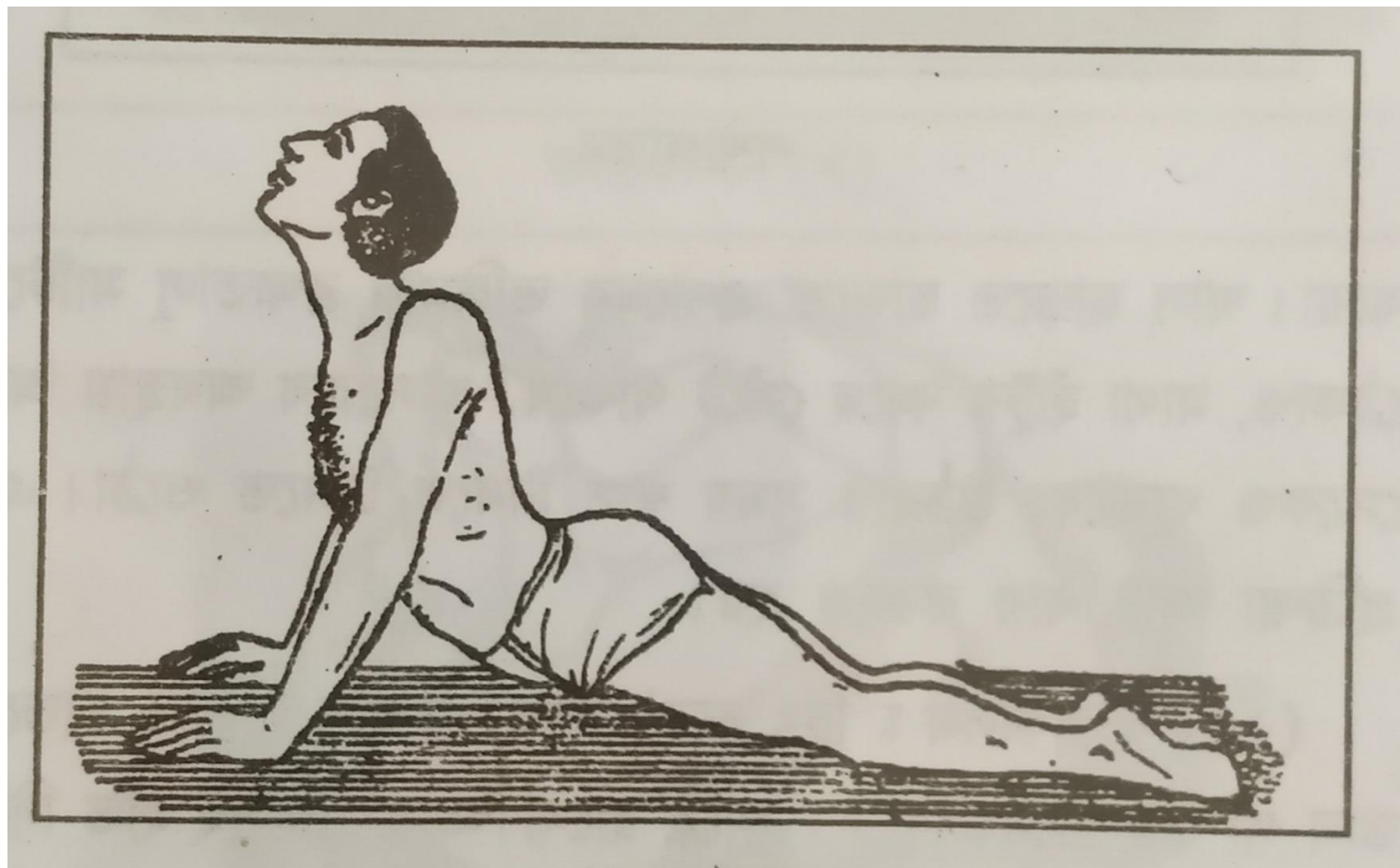
स्थितिकाल- आधा मिनट, ४ बार अभ्यास करना होगा।



### शलभासन

(१९) शलभासन :-पट होकर सोओ। दोनों हाथों को चित करके पीछे की ओर ले जाओ। कमर से पैर तक उठाओ। हाथों की मुठियाँ बंधी रहेंगी।

स्थितिकाल- आधा मिनट, ४ बार अभ्यास करना होगा।

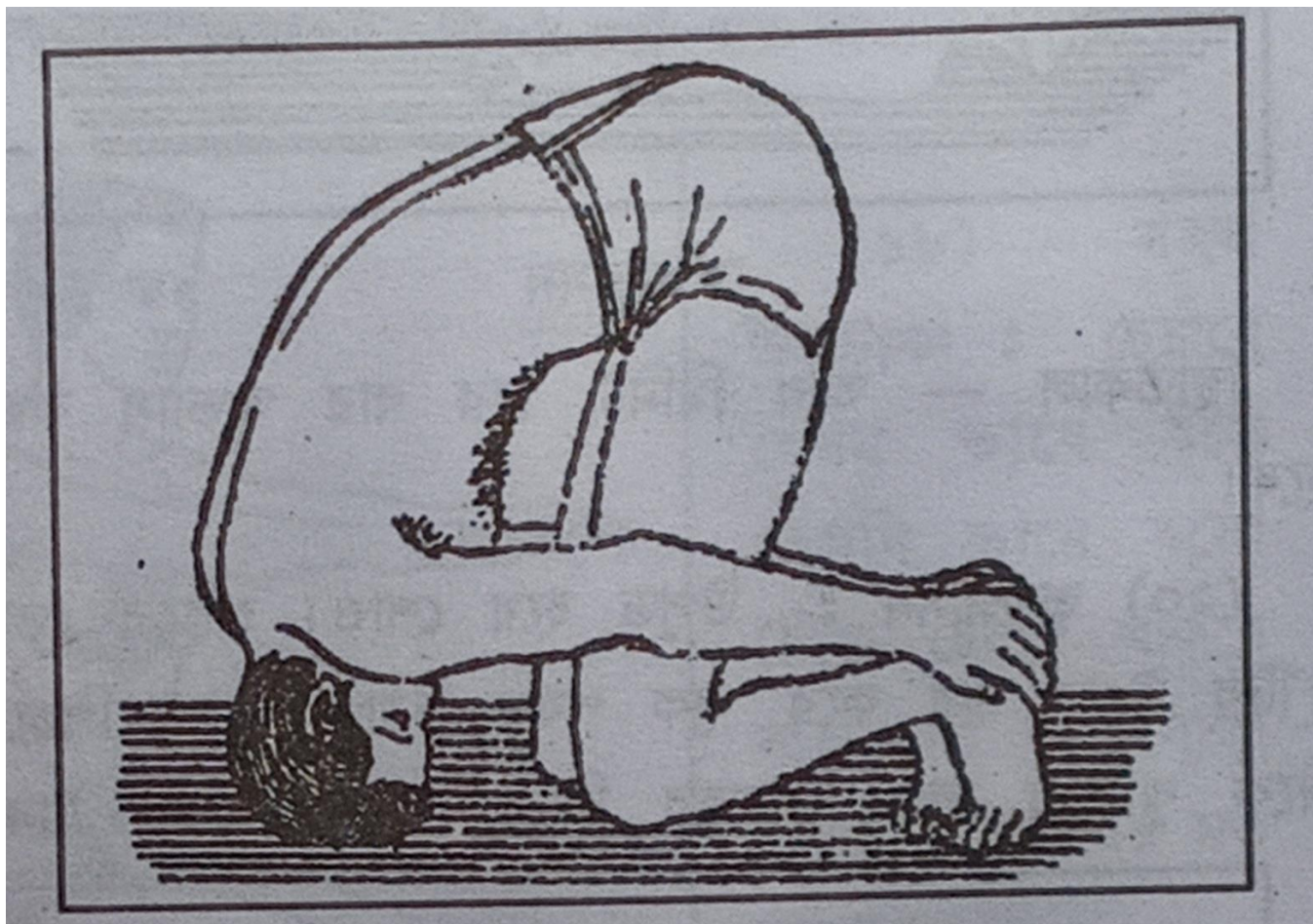


## भुजंगासन

(२०) भुजंगासन :-पट होकर सोओ। तलहथियों पर भार देकर सीना तक उपर उठाओ। माथा पीछे की ओर झुका दो । छत की ओर देखो। श्वास खींचते हुए उठो। आसन की अवस्था में ८ सेकेण्ड तक श्वास



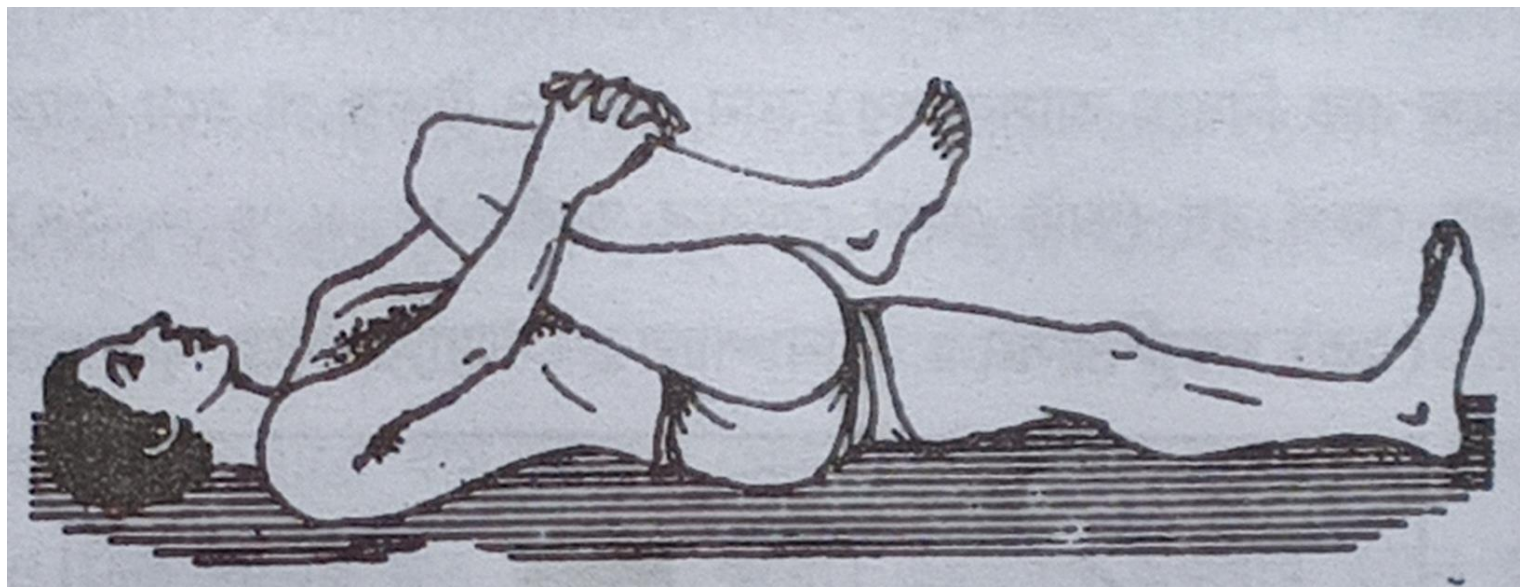
रोककर रहो। श्वास छोड़ते हुए नीचे झुको। ८ बार अभ्यास करना होगा।



### शशाङ्कासन

(२१) शशाङ्कासन :-घुटने टेककर बैठकर दोनों हाथों से एडियाँ पकड़ो। श्वास छोड़ते हुए प्रणाम की भंगिमा में ब्रह्मतालु को जमीन से सटाओ। माथा घुटनों के पास सटा रहेगा। श्वास रोककर ८ सेकेण्ड

रहो। उठने के समय श्वास खींचते हुए उठो । यह प्रक्रिया आठ बार करनी होगी।



**भस्त्रिकासन (क)**



**भस्त्रिकासन (ख)**



### भस्त्रिकासन (ग)

(२२) भस्त्रिकासन :- चित होकर सोओ। श्वास

छोड़ते- छोड़ते दाहिना पैर जाँघ समेत सीना से सटाओ।

उसके बाद दोनों हाथों से कस कर पकड़ो। श्वास

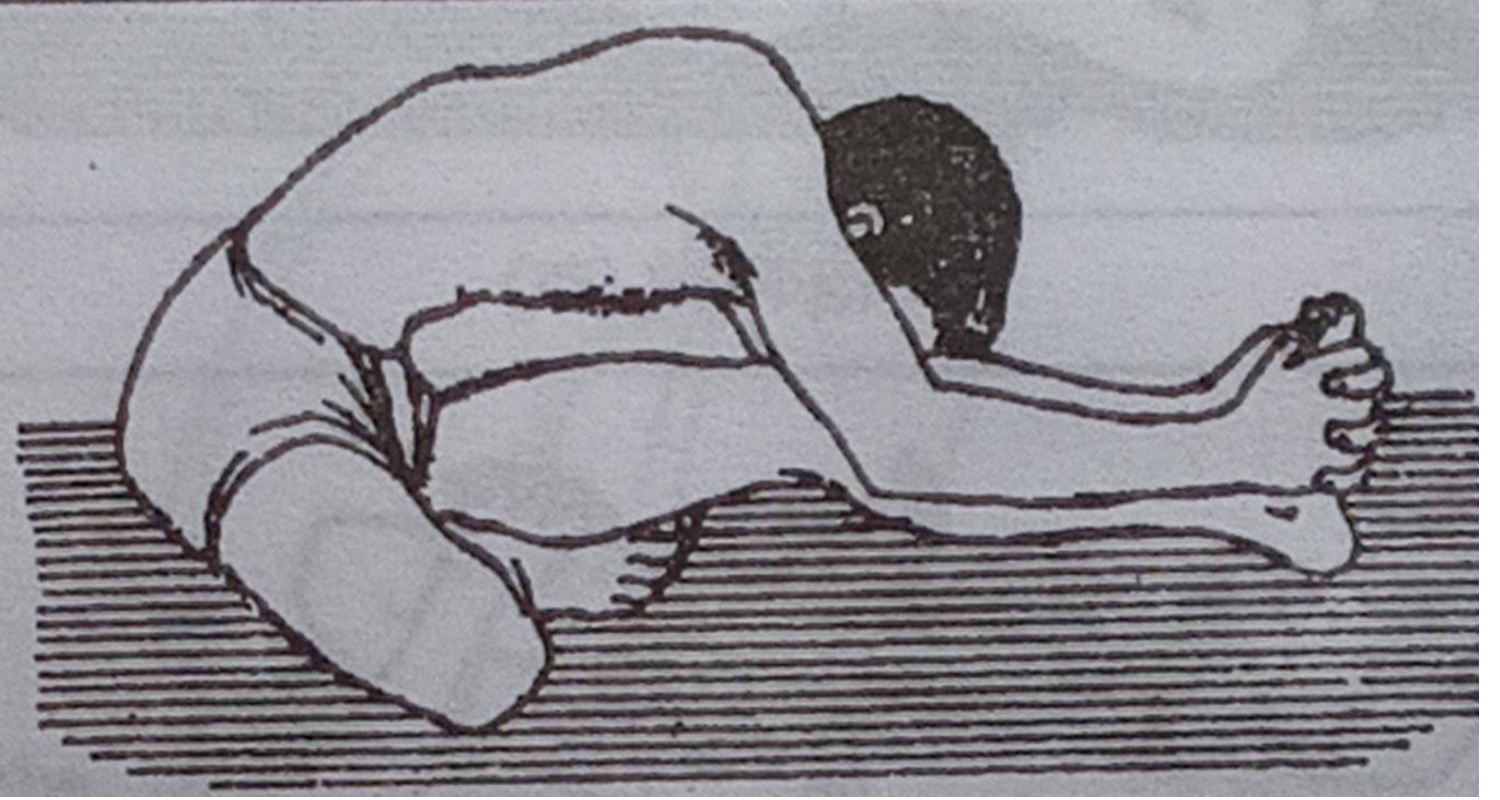
अवरोध अवस्था में ८ सेकेण्ड रहो। अब श्वास खींचते

हुए पूर्वावस्था में आकर बाएँ पैर से पूर्व पद्धति से

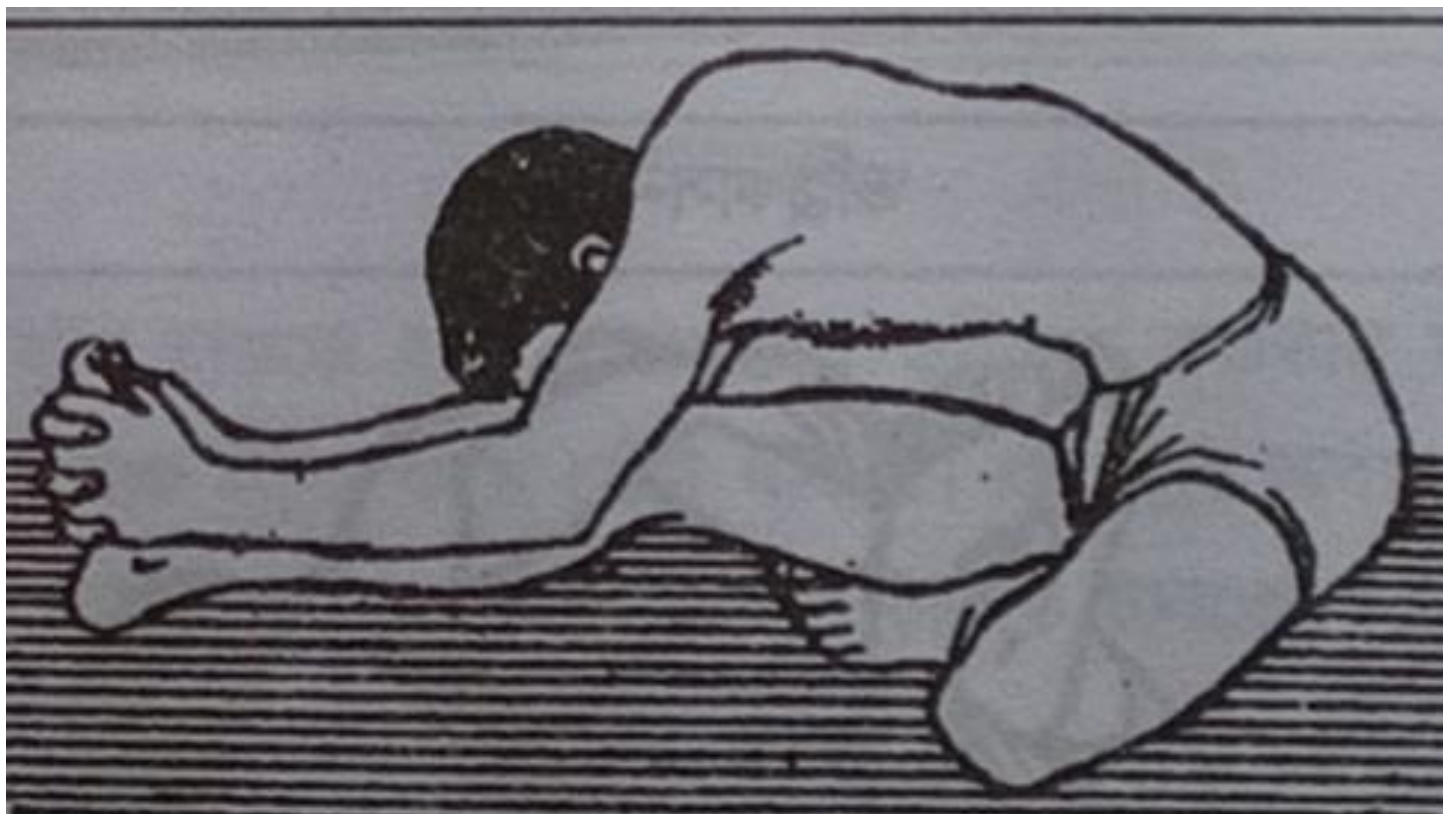
आसन करो। इसके बाद दोनों पैर से एक



साथ इसी प्रकार आसन करो। दाहिना, बायाँ और दोनों पैरों से हो जाने पर एक खेप होता है। (८ खेप करो अर्थात्  $8 \times 3 = 24$ )



जानुशिरसन (क)



## जानुशिरासन (ख)

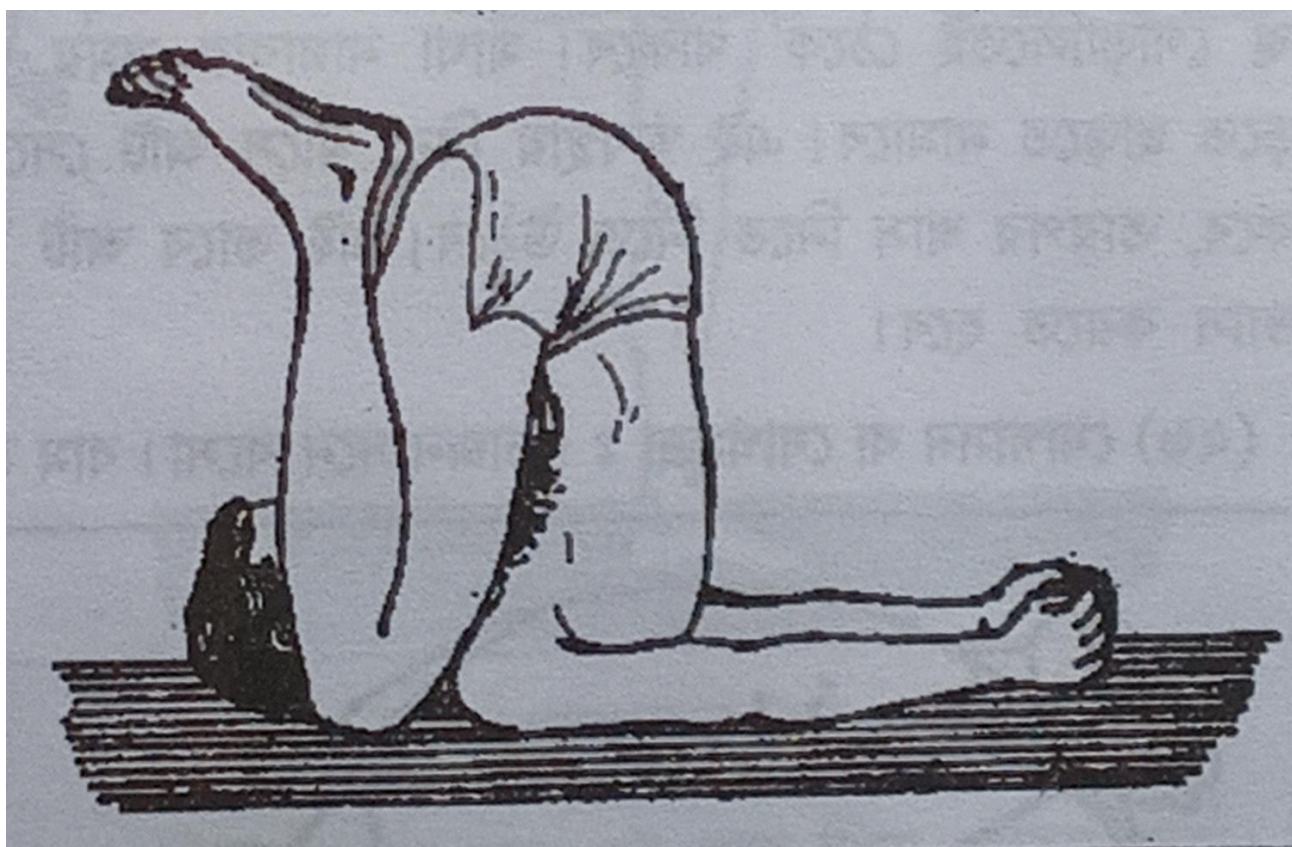
(२३) जानुशिरासन दाहिने पैर की एड़ी से

मूलाधार पर दबाव डालो। बायाँ पैर को सामने की ओर लम्बा करके फैला दो। अब श्वास छोड़ते-छोड़ते घुटने से कपाल को सटाओ तथा दोनों हाथों की अंगुलियों को परस्पर एक दुसरे के बीच घुसाकर पैर के तलवे को दबाकर पकड़ो। ललाट के घुटने से सट जाने तक पूरी श्वास बाहर निकल जानी चाहिए। इस अवस्था में ८ सेकेण्ड तक रहो। उसके बाद हाथ छोड़ दो तथा श्वास



लेते हुए सीधा होकर बैठो। इसबार बाएँ पैर की एड़ी से मूलाधार पर दबाव डालो। और ठीक पहले जैसा अभ्यास करो। इसी प्रकार एक बार दाहिना और एक बार बायाँ करने से एक खेप होगा।

४ खेप अभ्यास करो।



### अर्द्धशिवासन

(२४) अर्द्धशिवासन :- शिवासन से इसका पार्थक्य

यही है कि शिवासन में दोनों घुटने कान के समीप मोड़

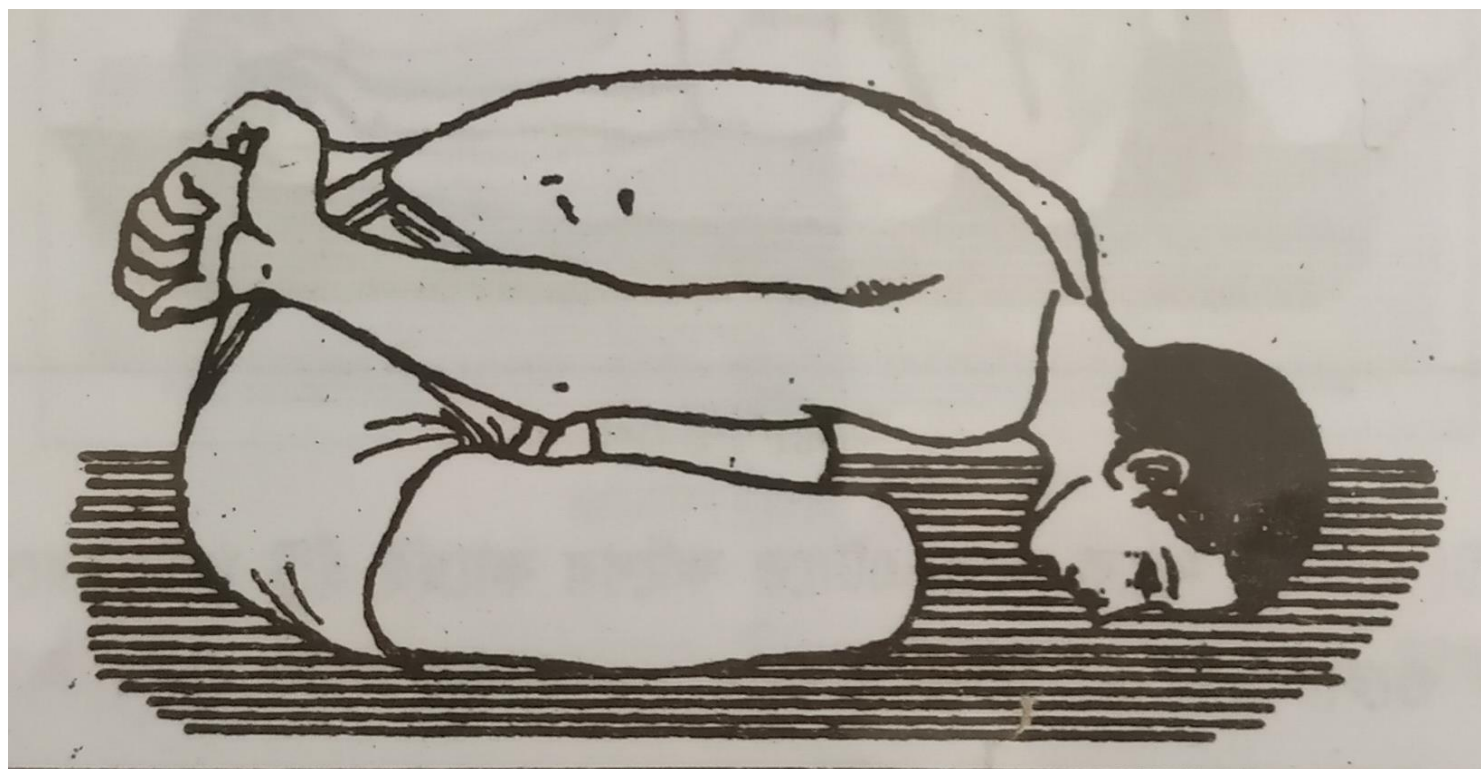
दिए जाते हैं। और इसमें कान के समीप घुटनों (दोनों) को रखकर पैर को उपर की ओर सर्वाङ्गासन की तरह रखा जाता है। स्थितिकाल- आधा मिनट, ४ बार अभ्यास करो।



### अर्द्धकूर्मकासन या दीर्घप्रणाम

(२५) अर्द्धकूर्मकासन या दीर्घप्रणाम :-घुटनों के बल बैठो। दोनों हाथ जोड़कर कान के पास ले जाकर प्रणाम की भंगिमा में जमीन पर रखो और ललाट तथा नासिका जमीन से सटाओ, किन्तु नितम्ब एड़ी से ही सटा रहेगा। सिर को नीचे की ओर ले जाते समय

श्वास छोड़ते-छोड़ते जाओ और श्वासरहित अवस्था में आठ सेकेण्ड तक रहो। उसके बाद श्वास लेते उए उठो। इस प्रकार आठ बार अभ्यास करना होगा।

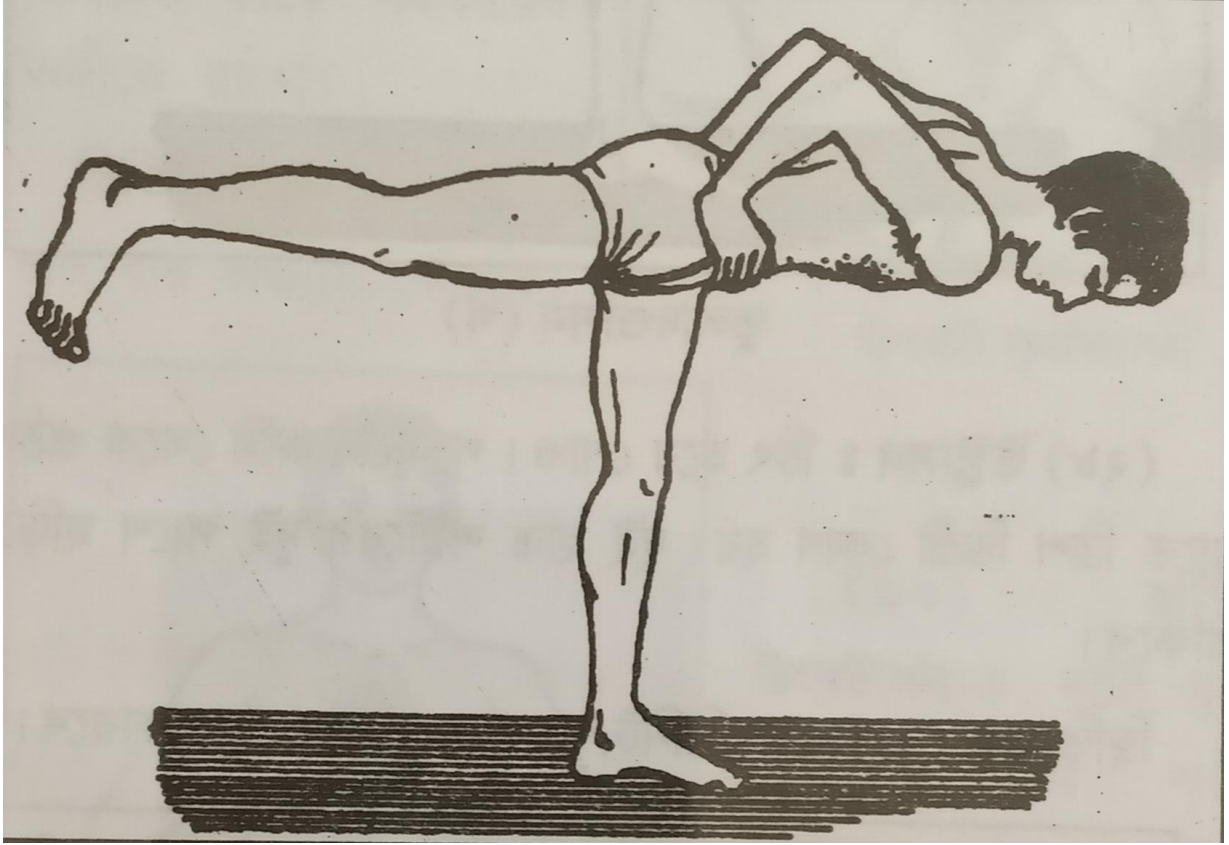


## योगासन या योगमुद्रा

(२६) योगासन या योगमुद्रा भोजनासन में बैठो।

बायाँ हाथ पीछे की ओर ले जाओ और दाहिना हाथ भी पीछे ले जाकर बाएँ हाथ की कलाई को पकड़ो। अब श्वास छोड़ते- छोड़ते ललाट तथा नासिका जमीन से सटाओ। इस अवस्था में आठ सेकेण्ड तक रहो और

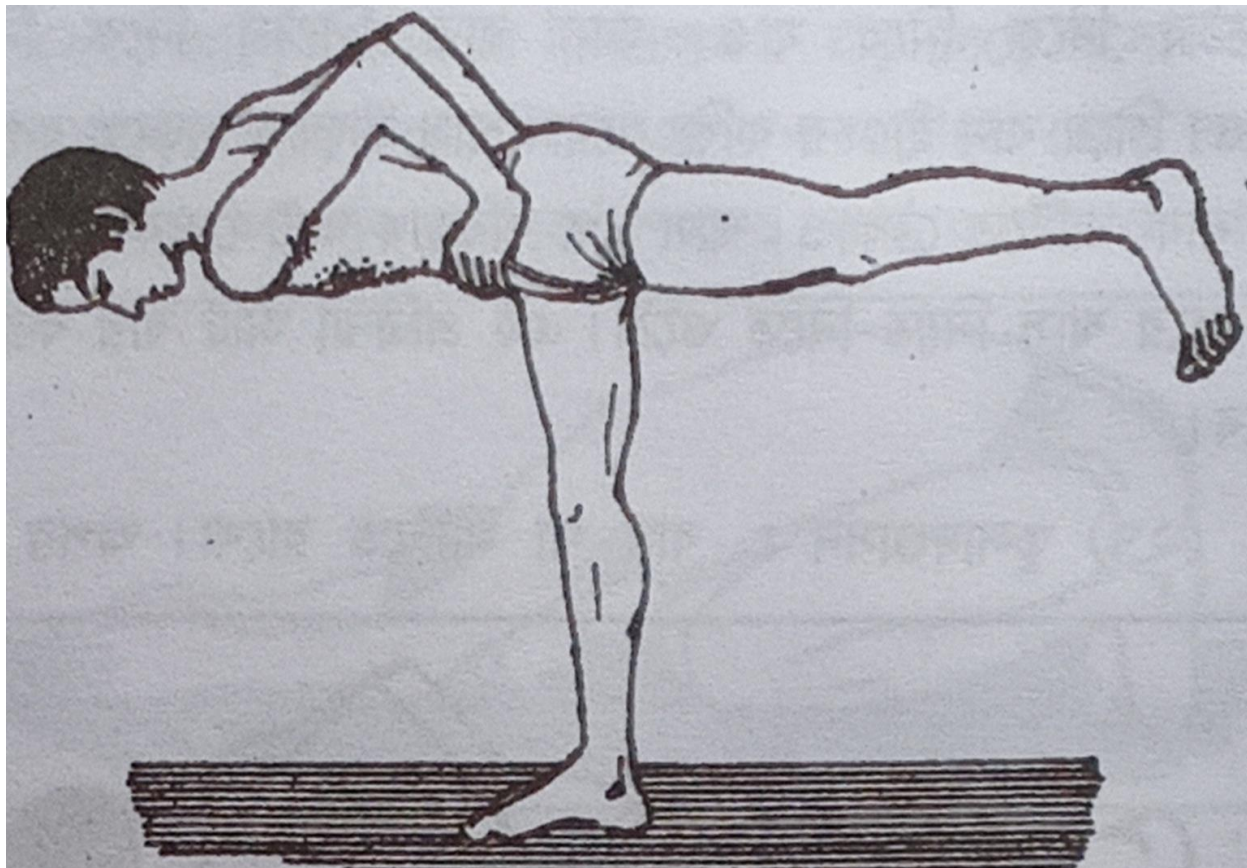
उसके बाद श्वास लेते-लेते उठो । यह प्रक्रिया आठ बार करनी होगी।



तुलादण्डासन (क)

[सूचीपत्र](#)





### तुलादण्डासन (ख)

(२७) तुलादण्डासन :- बायाँ पैर जमीन पर रखो।

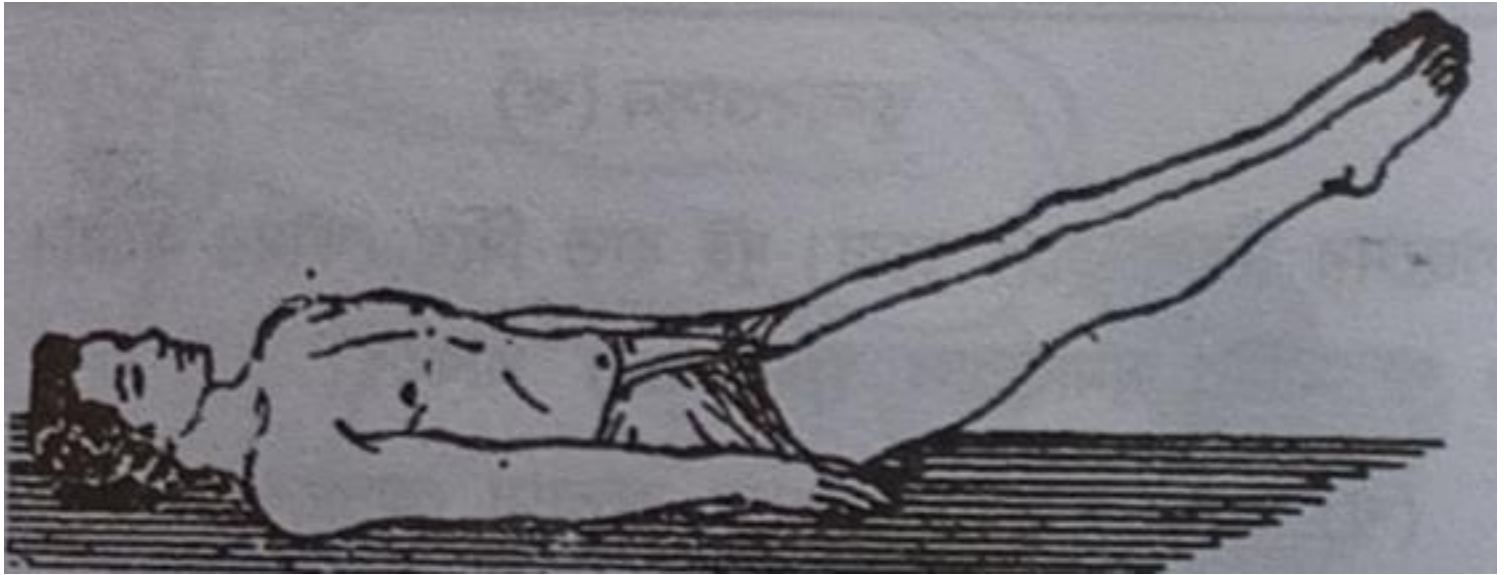
दूसरा पैर पीछे की ओर उठाओ। दोनों हाथों से कमर को पकड़ो। पीठ और माथे को सामने की ओर झुकाओ

जिससे माथा, पीठ और पैर जमीन के समानान्तर

(parallel) रहे।

(ख) इसी प्रकार दाहिने पैर से अभ्यास करो।

स्थितिकाल- आधा मिनट, ४ बार अभ्यास करो।



### उष्ट्रासन

(२८) उष्ट्रासन :- चित होकर सोओ। दोनों पैरों

को जमीन से उठाओ जिससे ३० डिग्री का कोण बने।

दोनों हाथों को बगल में फैलाकर रखो।

स्थितिकाल- आधा मिनट, ४ बार अभ्यास करो।

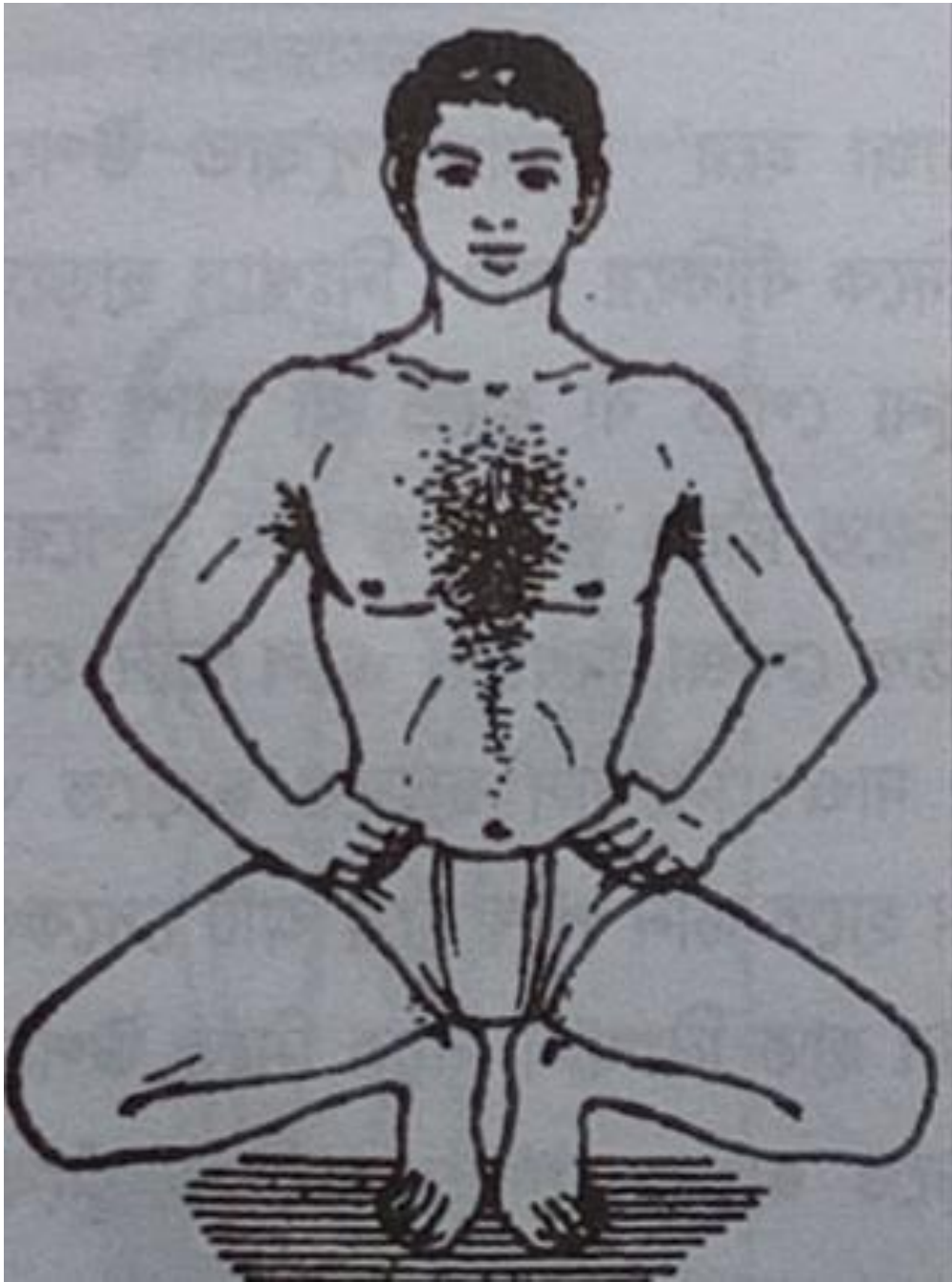


## उत्कट कूर्मकासन

(२९) उत्कट कूर्मकासन : :- दाहिना पैर कन्धे के  
 उपर रखो। बायाँ पैर कन्धे की ओर उठाकर दाहिने पैर  
 के उपर रखो। दोनों हाथों की अंगुलियों को एक दुसरे

से जकड़कर सामने की ओर लाकर नमस्कार की भंगिमा में रखो।

स्थितिकाल - आधा मिनट, ४ बार अभ्यास करो।



**जटिल उत्कटासन**



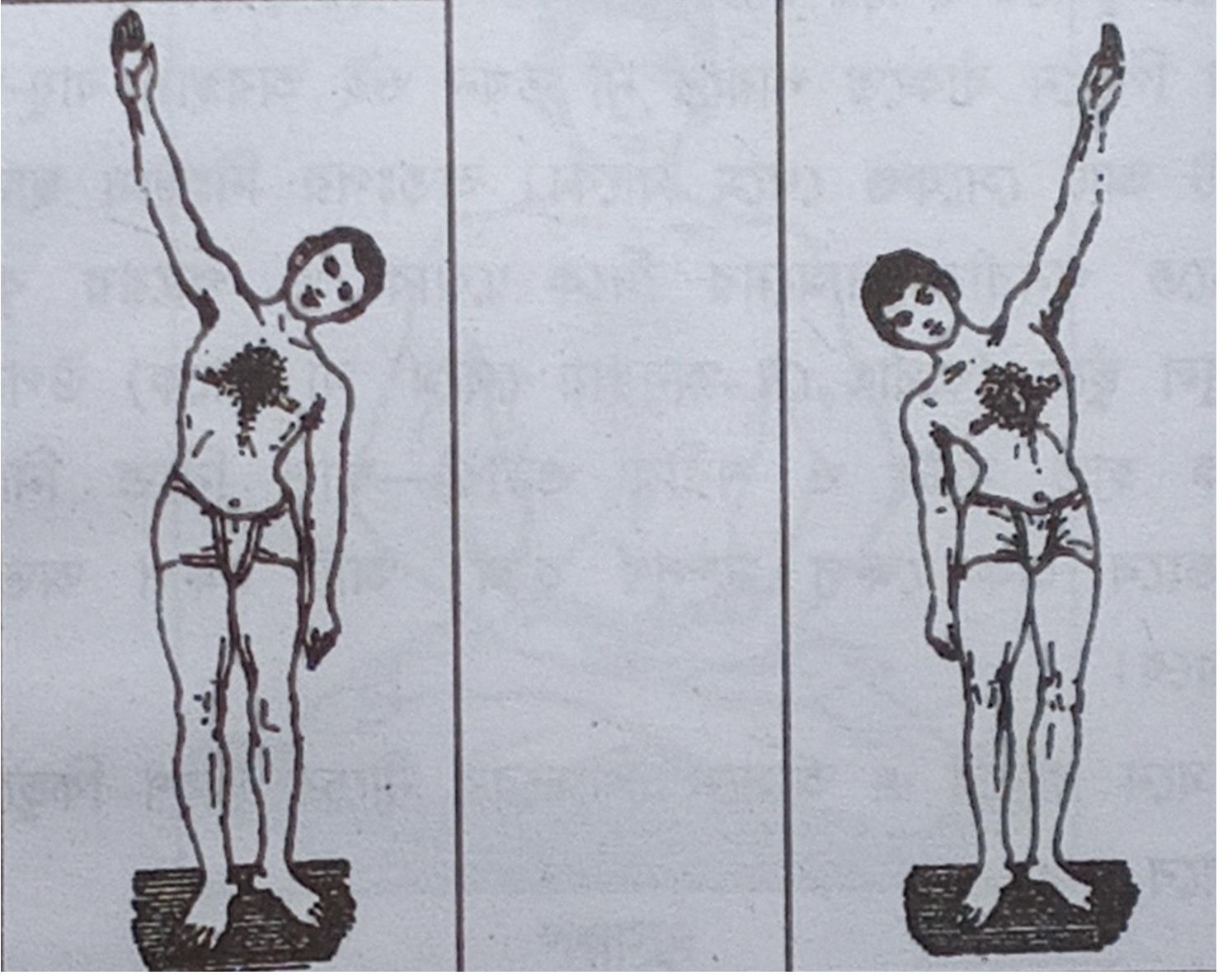
(३०) जटिल उत्कटासन :- पैर के दोनों अंगूठों पर शरीर का भार रहेगा। दोनों हाथों से कमर पकड़ो। नितम्ब एड़ियों के ऊपर रहेगा।

स्थितिकाल- आधा मिनट, ४ बार अभ्यास करो।



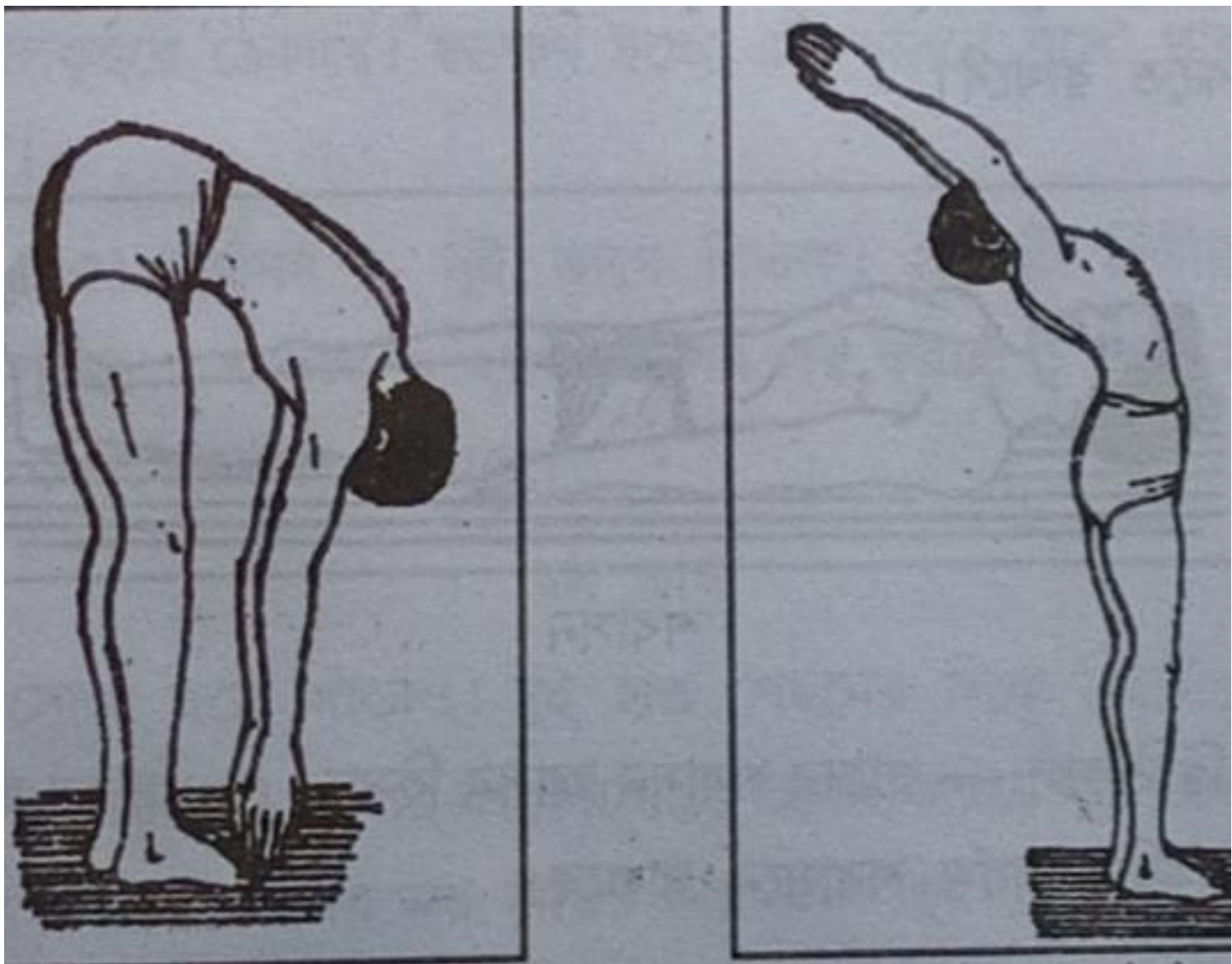
### उत्कट वज्रासन

(३१) उत्कट वज्रासन :- वज्रासन करके सो जाओ। दोनों हाथों को मत्स्यासन की तरह रखो।



पादहस्तासन, (क)

पादहस्तासन (ख)



**पादहस्तासन( ग)**

**पदहस्तासन (घ)**

स्थितिकाल- आधा मिनट, ३ बार अभ्यास करो।

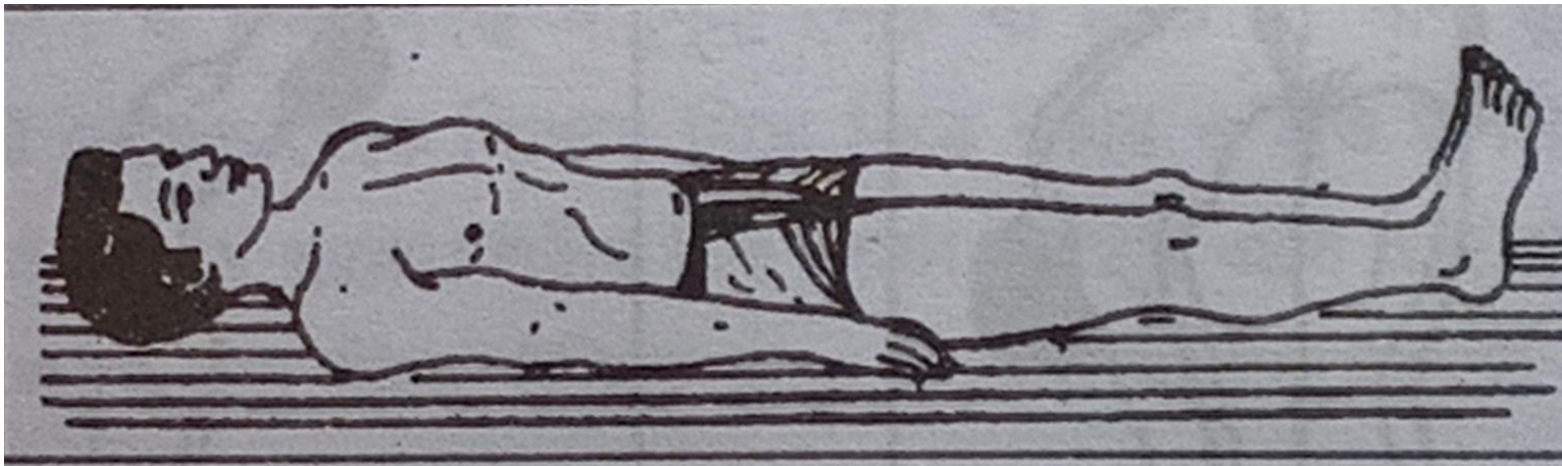
(३२) पदहस्तासन :- सीधा होकर खड़े हो जाओ। दोनों हाथों को ऊपर उठाओ। श्वास छोड़ते-छोड़ते बाँया हाथ और शरीर बायीं ओर टेढ़ा करो और अन्त में वायुशून्य पेट में बायाँ हाथ से बायाँ पार्श्व को छूकर आठ सेकेण्ड

रहकर श्वास लेते-लेते शरीर और हाथ ऊपर की ओर उठाते रहो। शरीर ठीक सीधी अवस्था में आने पर श्वास छोड़ते-छोड़ते दाहिना हाथ और शरीर दाहिनी ओर टेढ़ा करो और अन्त तक वायुशून्य पेट में दाहिना हाथ श्वास लेते-लेते ऊपर की ओर उठाओ। उसके बाद श्वास छोड़ते-छोड़ते सामने की ओर झुक जाओ और दोनों हाथों से दोनों पैरों के अंगूठों को पकड़ो तथा इसी तरह आठ सेकेण्ड रहो। उसके बाद श्वास लेते-लेते और दोनों हाथों को ऊपर उठाते हुए ऊपर उठो और पीछे की ओर टेढ़ा हो जाओ। जब पीछे की ओर न झुक सको तब इसी अवस्था में वायु-भरे पेट में आठ सेकेण्ड रहो। उसके बाद श्वास छोड़ते-छोड़ते पुनः सामने की ओर झुको और पैरों के अंगूठों को छुकर ही (अर्थात् उस अवस्था में रुके न रहकर ) ऊपर की ओर दोनों हाथ



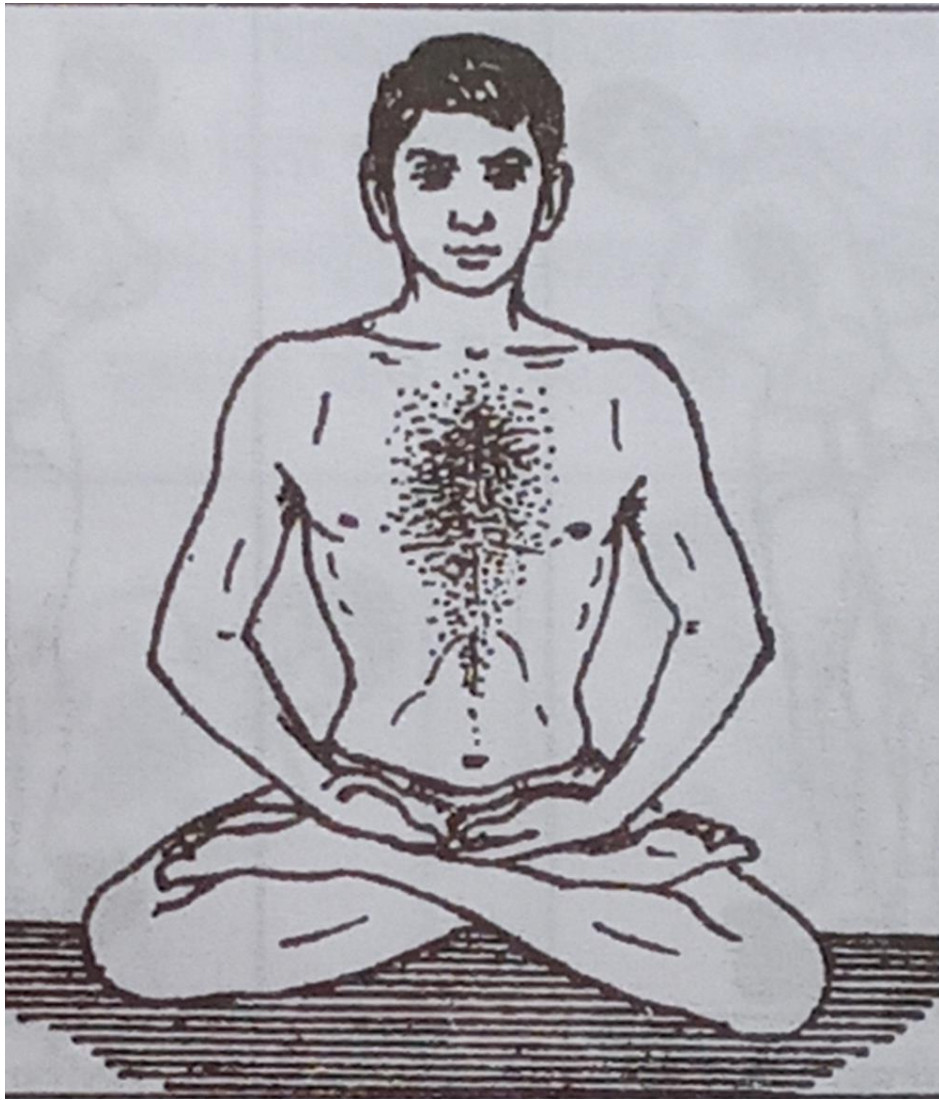
और शरीर को उठाओ श्वास लेते- लेते। इस तरह एक खेप पुरा हुआ। आठ खेप अभ्यास करो।

याद रखो इस आसन में कमर से नीचे का अंश किसी- भी हालत में टेढ़ा नहीं होगा।



## शवासन

(३३) शवासन :- चुपचाप चित होकर लेट जाओ तथा सोचो कि तुम मृत हो। दोनों हाथ शरीर के दोनों बगल में रखो। स्थितिकाल- जिन्हें शवासन आसन के रूप में दिया गया हो, वे १० मिनिट तक इस आसन में रहेंगे।



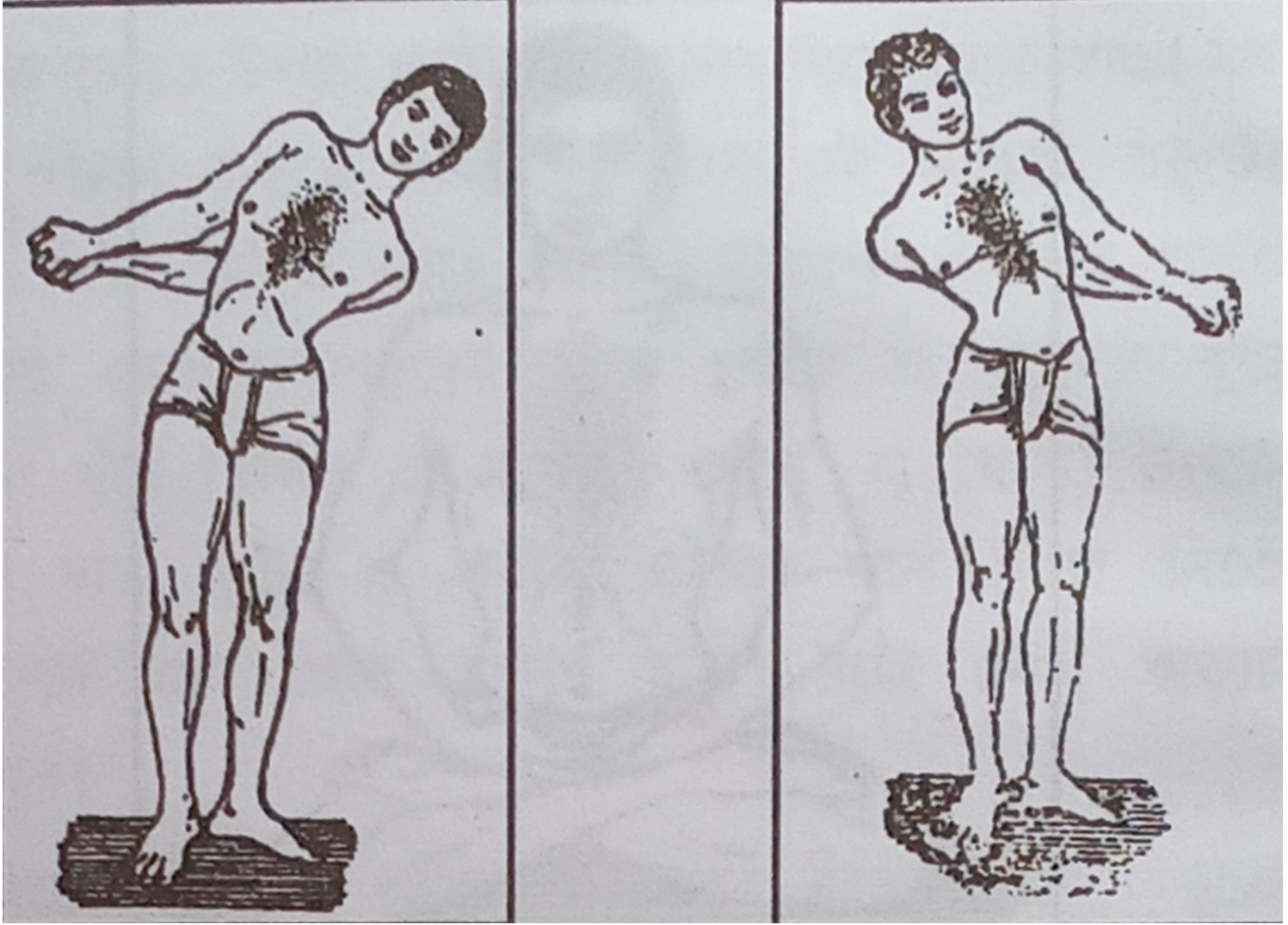
## पद्मासन

(३४) पद्मासन :- दाहिना पैर बायीं जाँघ पर रखो। बायां पैर दाहिनी जाँघ पर रखो। दाँतों से दाँत दबाकर रखो। जीभ को कपालकुहर से सटाओ। जब

तक इच्छा हो तब तक इस आसन में बैठे रह सकते हो।

(३५) कर्मासन :- इसके दो भाग हैं। पहला भाग दूसरे का पूरक है। पहला और दूसरे एक दूसरे के बाद करने पर एक खेप होता है। चार खेप अभ्यास करो।

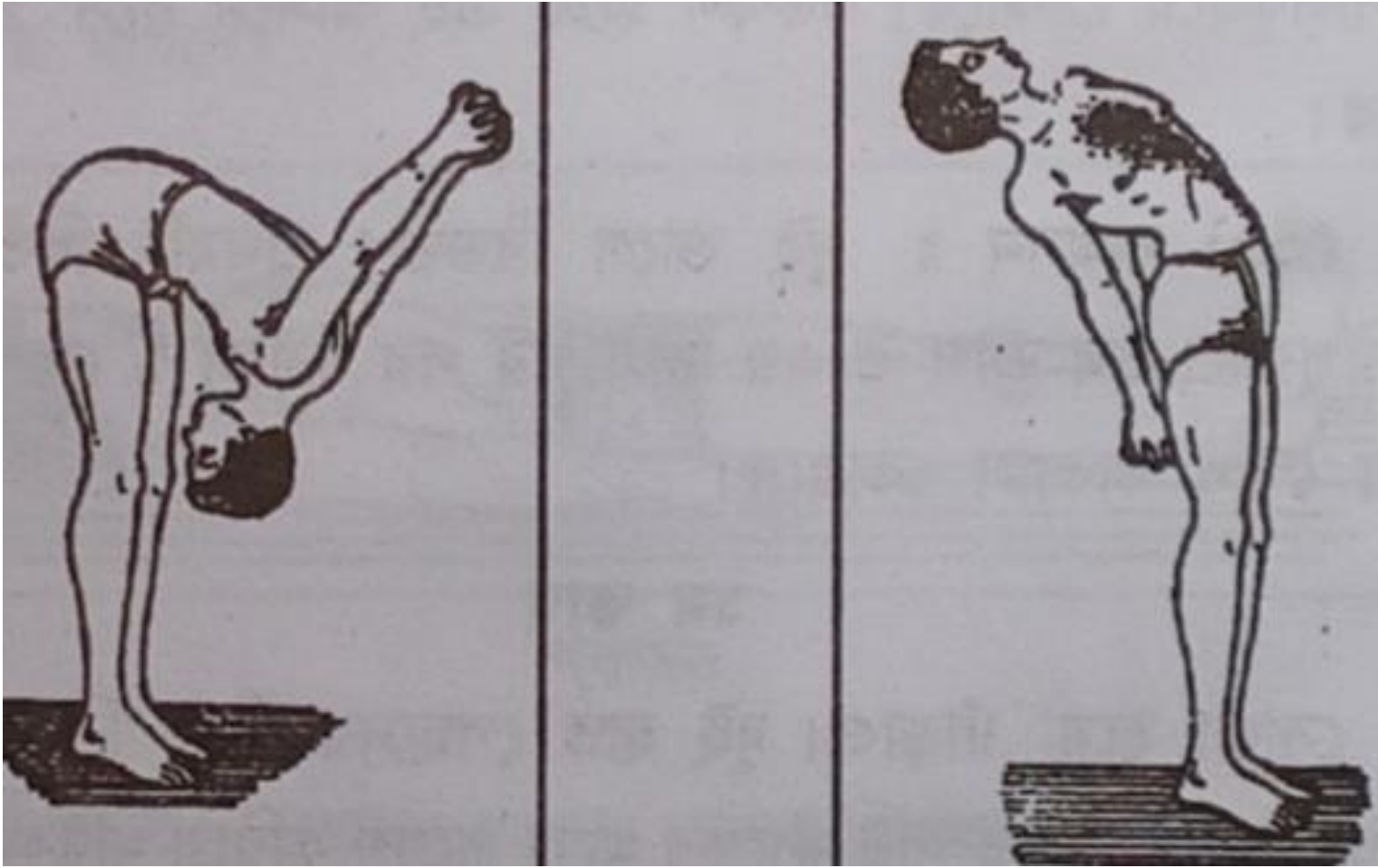
**प्रथम भाग**



कर्मसन 1 (i)

कर्मसन 1 (ii)





**कर्मासन 1 (iii)**

**कमसन 1 (iv)**

सीधा खड़ा होओ, दोनों हाथ पीछे की ओर ले जाओ तथा अंगुलियों को एक दूसरे में घुसाकर बन्द मुट्ठी की तरह रखो। पदहस्तासन की तरह नाभि के निम्न भाग को स्थिर रखकर शरीर के ऊपरी भाग को चारों ओर टेढ़ा करना होगा।

(i) श्वास छोड़ते-छोड़ते कमर से ऊपर के भाग को बायीं ओर टेढ़ा करो। आठ श्वास का रहो। श्वास खींचते खींचते पूर्व अवस्था में आओ। शरीर के ऊपरी भाग को बायीं ओर झुकाने के साथ-साथ दोनों हाथ भी जुटी हुई अवस्था में दाहिनी ओर झुक जाएंगे। याद रखना होगा कि बायाँ हाथ को पीठ से सटाए रखकर शरीर को झुकाना होगा। आसन की अवस्था में भी बायाँ हाथ पीठ से सटा हन का अवस्था मा बाप हा रहेगा।

(ii) इसी प्रकार दूसरी ओर अभ्यास करो, अर्थात् शरीर का ऊर्ध्व अंश दाहिनी ओर तथा युक्तावस्था में दोनों हाथ बायीं ओर टेढ़े हो जाएँगे।

(iii) श्वास छोड़ते-छोड़ते नीचे की ओर झुको। सिर ज्यों- ज्यों नीचे की ओर आएगा, दोनों हाथ भी युक्तावस्था में ऊपर की ओर उठेंगे, सिर जहाँ तक

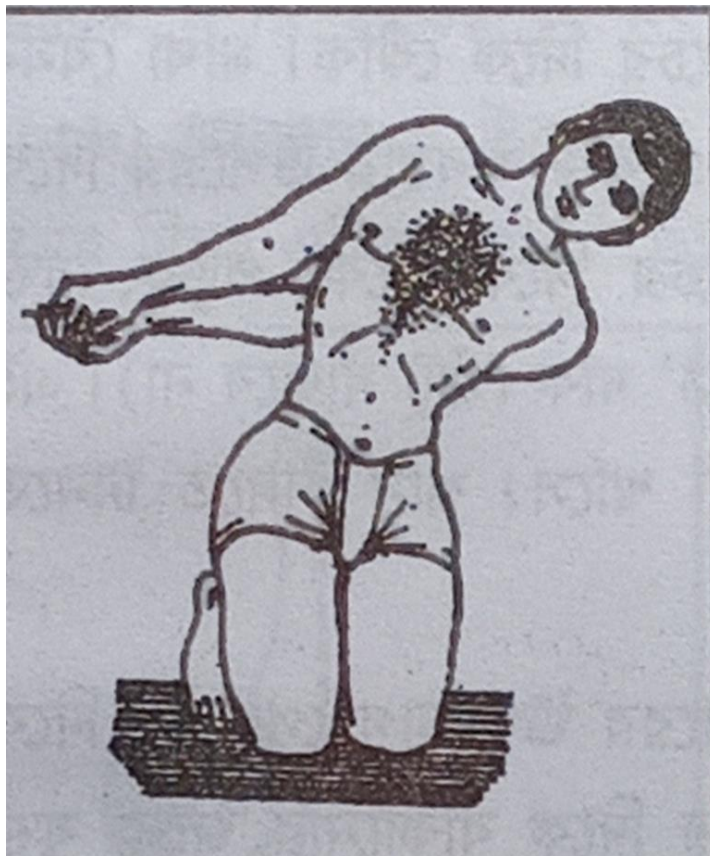
संभव हो नीचे की ओर झुक जाय, दोनो हाथ भी युक्तावस्था में सीधा ऊपर की ओर उठ जाएँ (घुटने टेढ़े न होंगे)। इस अवस्था में आठ सेकेण्ड रहो - बिना श्वास का। श्वास खींचते खींचते पूर्वावस्था में लौट जाओ ।

(iv) श्वास खींचते खींचते शरीर के ऊर्ध्व भाग को पीछे की ओर झुका दो। सीना, माथा पीछे की ओर झुकाने के कारण दोनों हाथ संयुक्तावस्था में खींचे हुए और भी नीचे की ओर झुक जाएँगे। श्वास रोककर आठ सेकेण्ड रहो। श्वास छोड़ते-छोड़ते पहली अवस्था में लौट आओ।

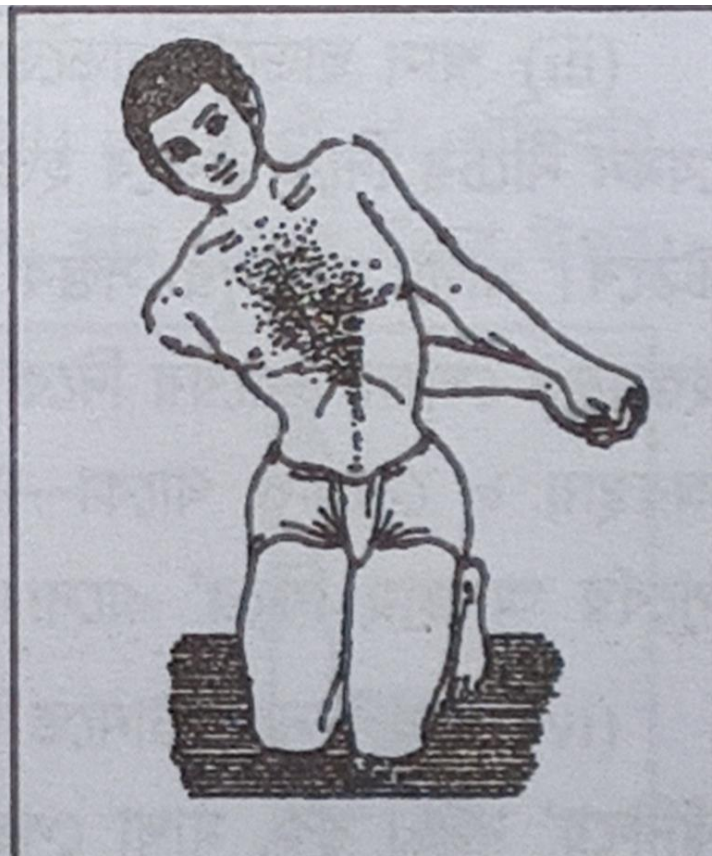
### द्वितीय भाग :

पहले भाग में जिस प्रकार खड़ा रहकर अभ्यास करने का निर्देश दिया गया है, द्वितीय भाग में घुटने

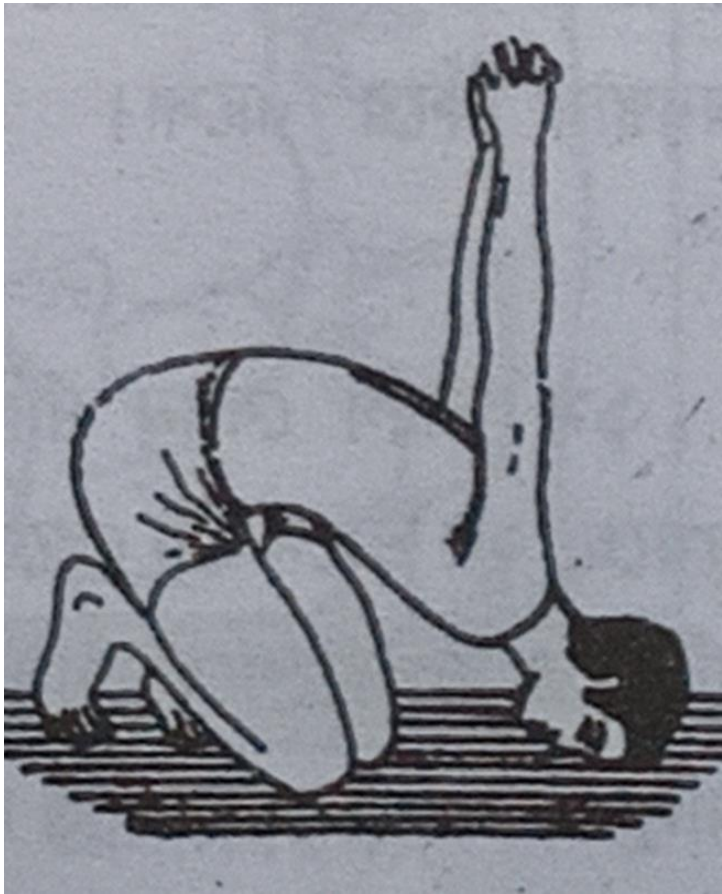
टेककर एड़ियों के ऊपर बैठकर उसी प्रकार शरीर के उपरी भाग को चारों ओर टेढ़ा करना होगा। पैरों की अंगुलियां सामने की ओर फैली रहेंगी। आसन का स्थितिकाल और श्वास-प्रश्वास की क्रिया प्रथम भाग की तरह ही है। इसमें भी नाभि का निम्न भाग टेढ़ा न होगा। किन्तु, पहले भाग से अन्तर यही है कि द्वितीय भाग में-



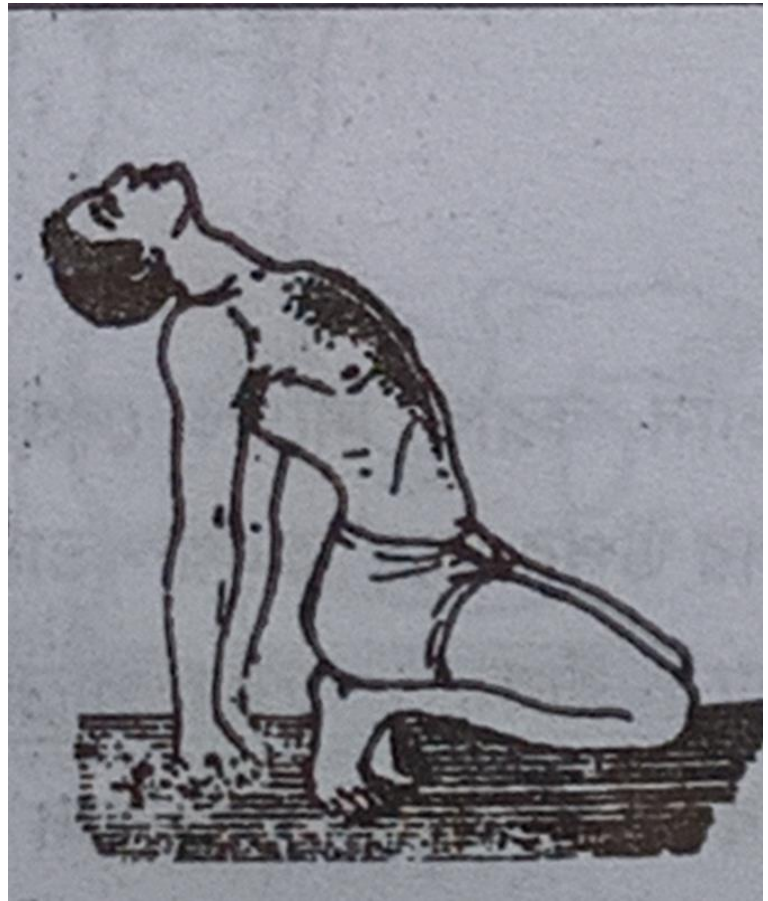
कर्मासन 2 (i)



कर्मासन 2 (ii)



**कर्मासन 2 (iii)**



**कर्मासन 2 (iv)**

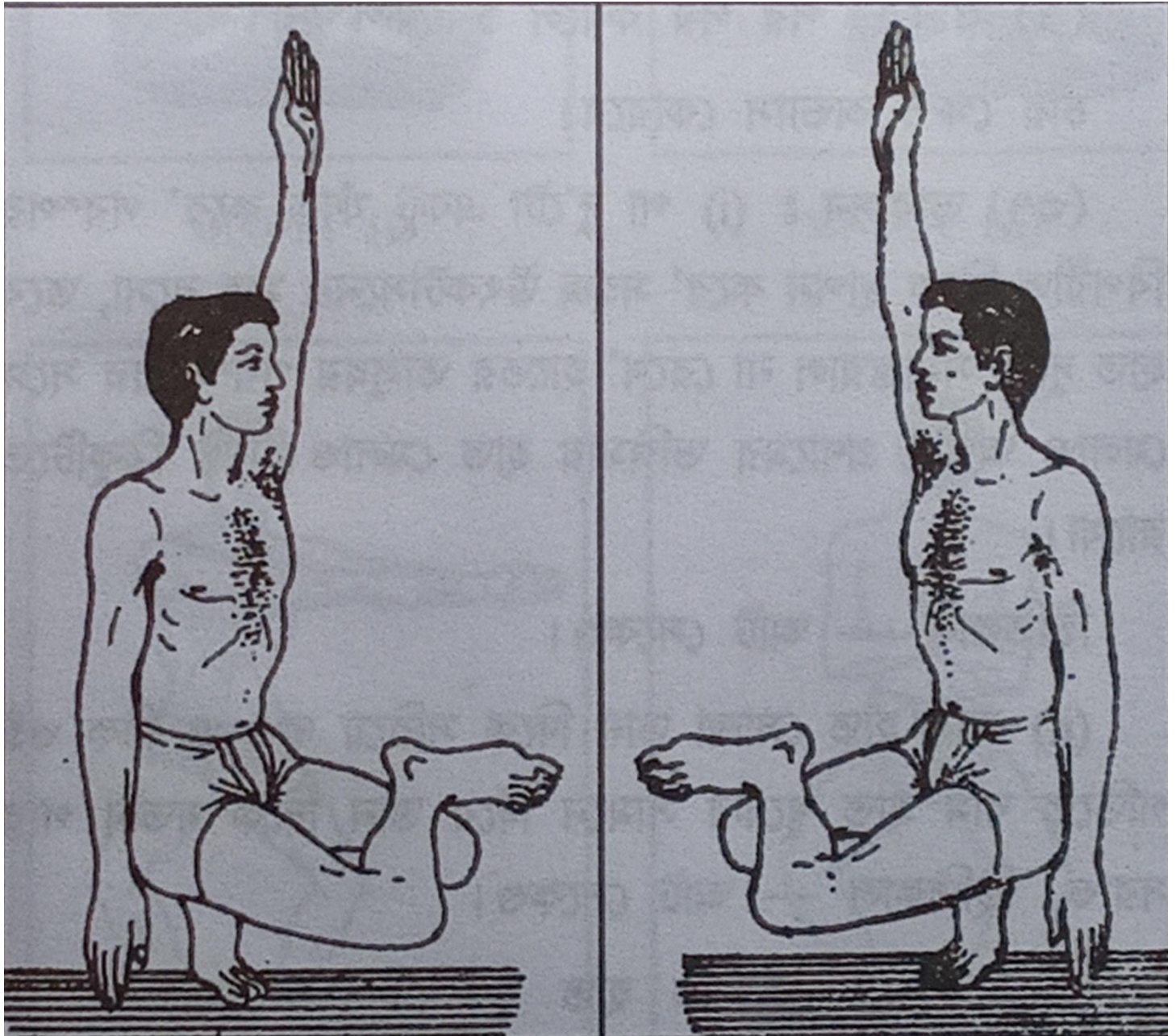
(i) नं० और (ii) नं० के समय कोई परिवर्तन अथवा पार्थक्य नहीं है।

(iii) नं० अवस्था में नाक और कपाल जमीन से सट जाएँगे।

(iv) नं० अवस्था में सीना और सिर पीछे की ओर झुक जाने के साथ-साथ संयुक्त दोनों हाथ पैरों का



स्पर्श कर जमीन से सटेंगे तथा जमीन के ऊपर हाथों का थोड़ा भार भी पड़ेगा।



**ज्ञानासन (क)**

**ज्ञानासन (ख)**

(३६) ज्ञानासन :- जमीन पर दोनों पैर एकत्र रखकर घुटने मोड़कर एड़ियों पर बैठो। अब बायाँ पैर थोड़ा

सामने की ओर ले जाओ। दोनों हाथ नितम्ब से थोड़ा-सा पीछे हट जाएँगे। दाहिना पैर को बायाँ पैर की जाँघ के ऊपर घुटने को स्पर्श कराकर इस प्रकार स्थापित करो कि दोनों पैरों के द्वारा बना बीच का स्थान विभुज की तरह दिखाई पड़े। अब इस विभुज को जमीन के साथ समानान्तर रखो। बाएँ हाथ को कान के निकट से सीधा ऊपर की ओर उठाओ। दृष्टि सामने की ओर रखो, दाहिने हाथ की अंगुलियों से जमीन के ऊपर भार देकर संतुलन बनाए रखो।

स्थितिकाल- आधा मिनट।

(२) उपर्युक्त तरीके से दूसरी (दाहिनी ओर) अभ्यास करो। दोनों प्रक्रियाओं को मिलाकर एक खेप हुआ। चार खेप अभ्यास करो।

(३७) भावासन :- (i) दोनों पैरों को थोड़ा फाँक कर बीच में खाली जगह कर परस्पर बिपरीत दिशा की ओर स्थापित करके सहज उत्कटासन की तरह बैठो, किन्तु दोनों हाथ समानान्तर न रखकर दोनों तलहथियों को परस्पर मिलाओ अर्थात् प्रणाम की भंगिमा में हाथ मिलाओ। दृष्टि विकुटि पर रखो।

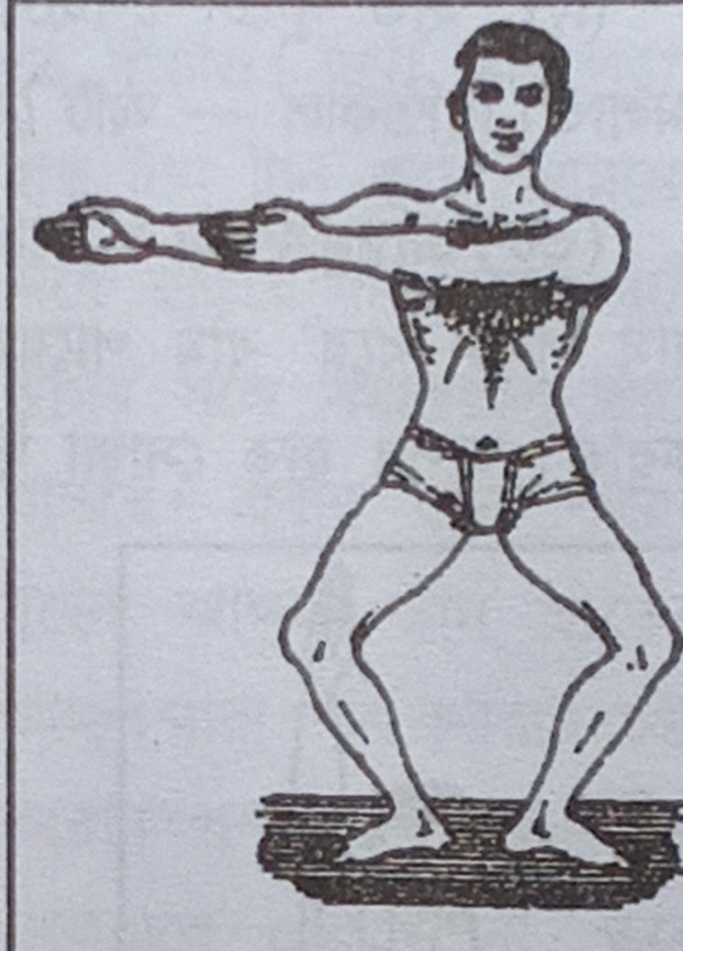
स्थितिकाल- आठ सेकेण्ड ।

(ii) दाहिना हाथ सीधा दाहिनी ओर फैला दो और ठीक इसी गति से बायाँ हाथ सीने के सामने से होकर दाहिनी ओर जहाँ तक संभव हो फैलाओ।

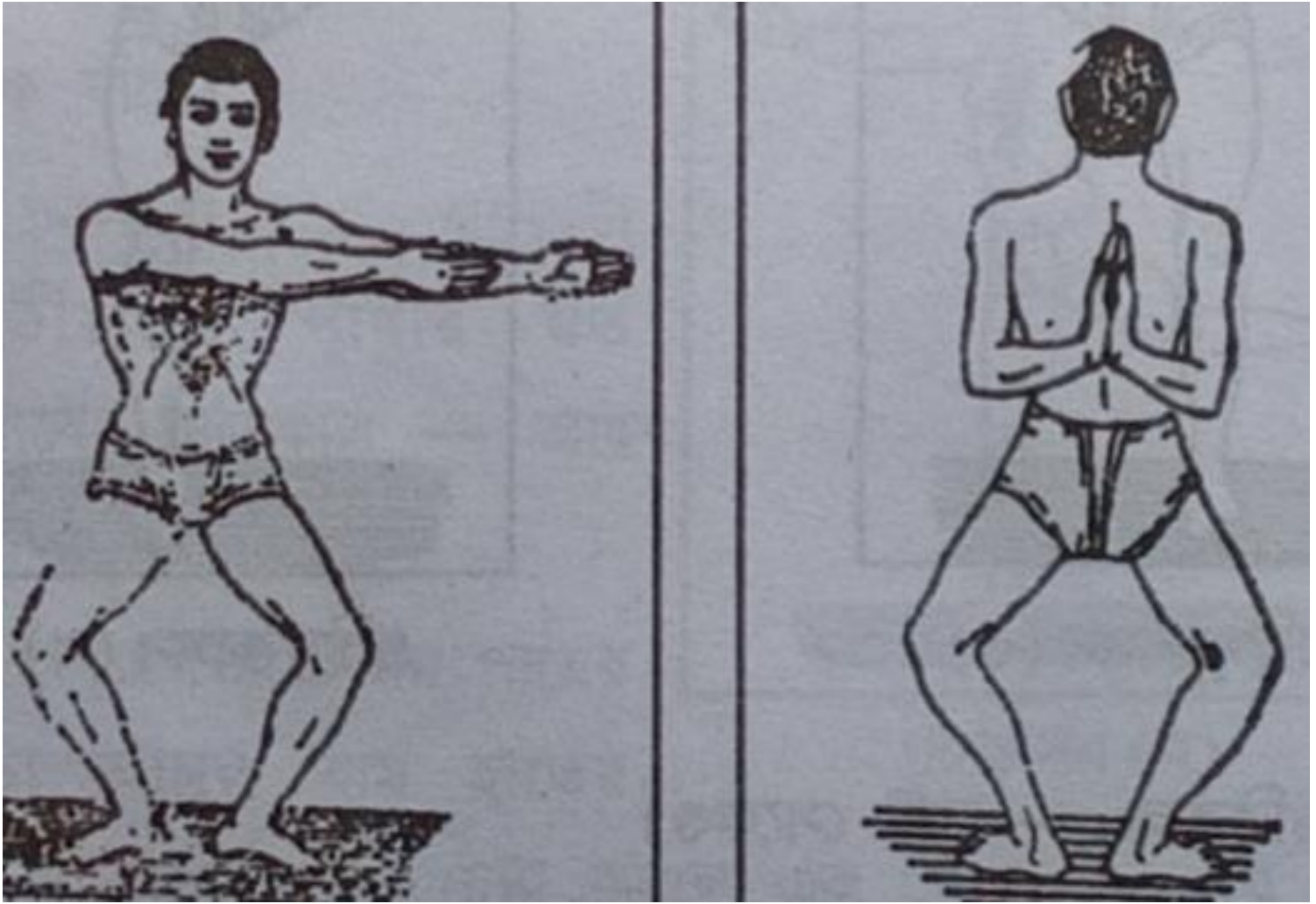




**भावासन (i)**



**भावासन (ii)**



**भावासन (iii)**

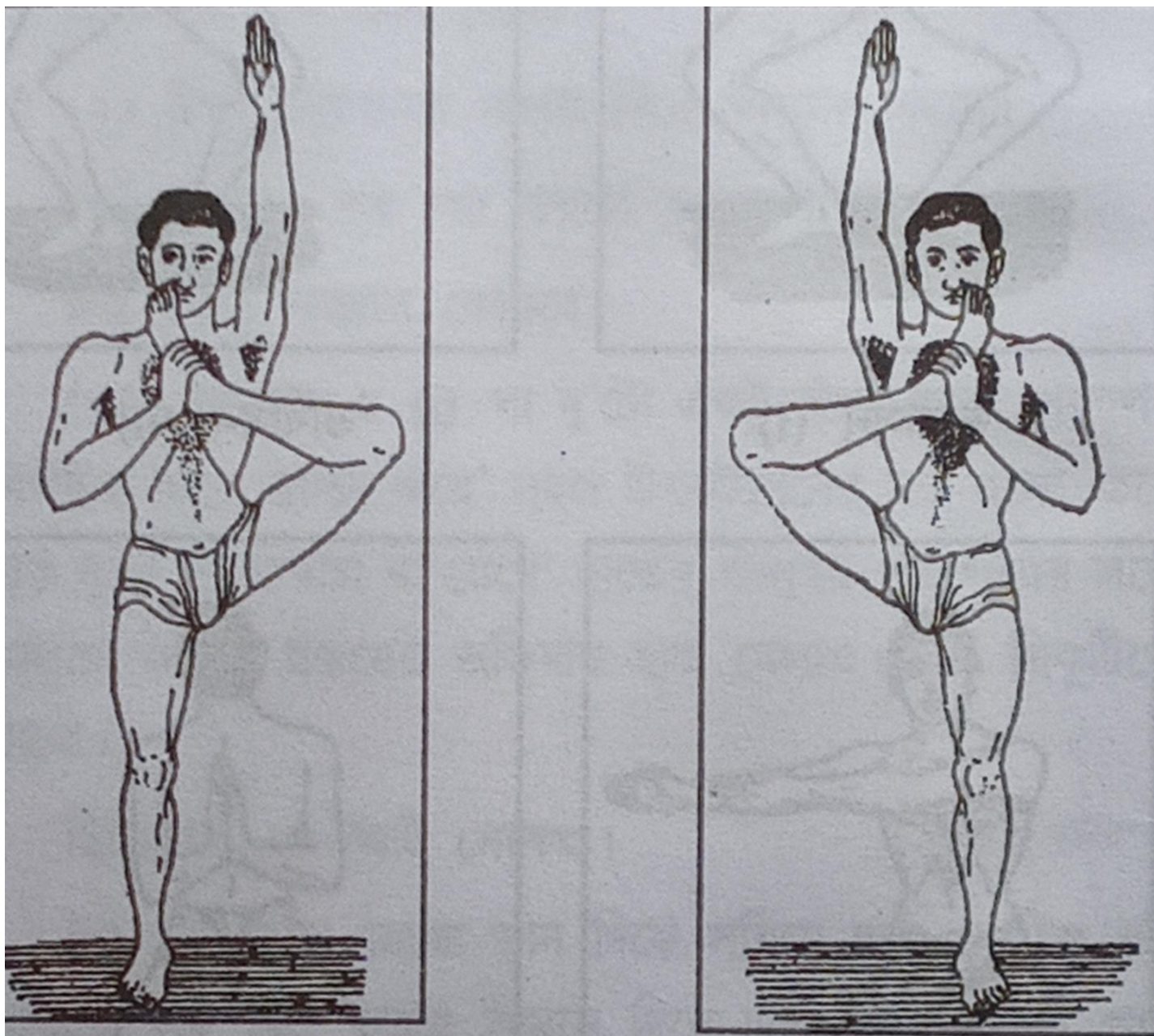
**भावासन (iv)**

स्थितिकाल- आठ सेकेण्ड ।

(iii) इसी प्रकार बायाँ हाथ बायीं ओर फैलाकर अभ्यास करो। स्थितिकाल-आठ सेकेण्ड ।

(iv) दोनों हाथ पीछे की ओर ले जाओ तथा दोनों तलहथियों को मिलाओ।

स्थितिकाल-आठ सेकेण्ड । चार बार अभ्यास करो।



ग्रन्थिमुक्तासन(क)

ग्रन्थिमुक्तासन (ख)

(३८) ग्रन्थिमुक्तासन :- सीधा खड़ा होओ। एक

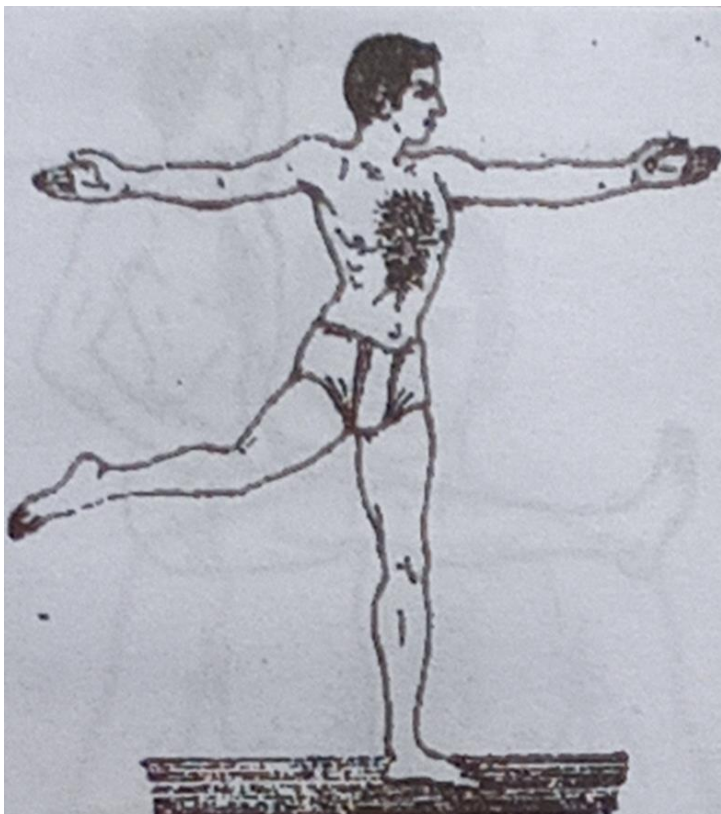
हाथ से बायाँ पैर पकड़कर बाँए पैर के अंगूठे को



दाहिनी नासा से स्पर्श कराओ। दूसरा हाथ सीधे ऊपर उठाओ।

स्थितिकाल-आठ सेकेण्ड ।

इसी प्रकार दाहिने पैर के अंगूठे को बायीं नासा सा सटाओ। दोनों ओर मिलाकर एक हुआ। चार खेप अभ्यास करो।



गरुडासन (क)



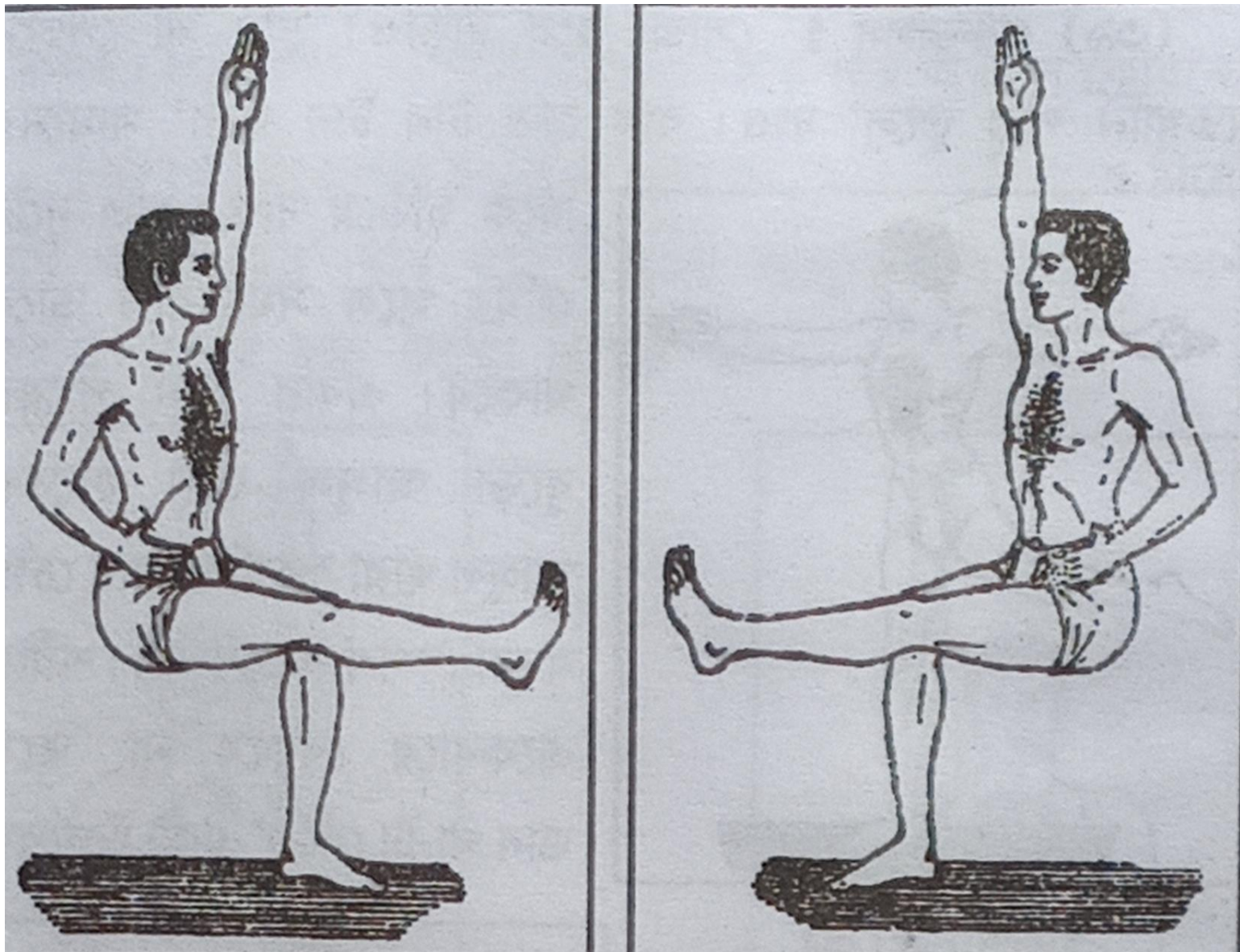
गरुडासन (ख)

(३९) गरुड़ासन :- सीधा खड़ा होओ। दाहिना पैर पीछे की ओर जितना संभव हो सके उठाओ। बाएँ हाथ को कड़ा करके सामने की ओर फैला दो। दोनों हाथ जमीन के साथ समानान्तर रहेंगे। अब दाहिने पैर के अँगूठे के दाहिने हाथ की अंगुलियों द्वारा स्पर्श करने की चेष्टा करो (स्पर्श मत करो)। शरीर बिल्कुल टेढ़ा न होगा, किन्तु दाहिना पैर टेढ़ा होकर थोड़ा ऊपर की ओर जाएगा।

यह आसन लगभग उड़ते हुए पक्षी की तरह दिखाई पड़ेगा।

स्थितिकाल- आधा मिनट।

इसी प्रकार बाएँ पैर के अँगूठे को बाएँ हाथ की अंगुलियों से स्पर्श करने की चेष्टा करने पर एक खेप हुआ। चार खेप अभ्यास करो।



**द्विसमकोणासन (क)**

**द्विसमकोणासन (ख)**

(४०) द्विसमकोणासन :- सहजउत्कटासन में

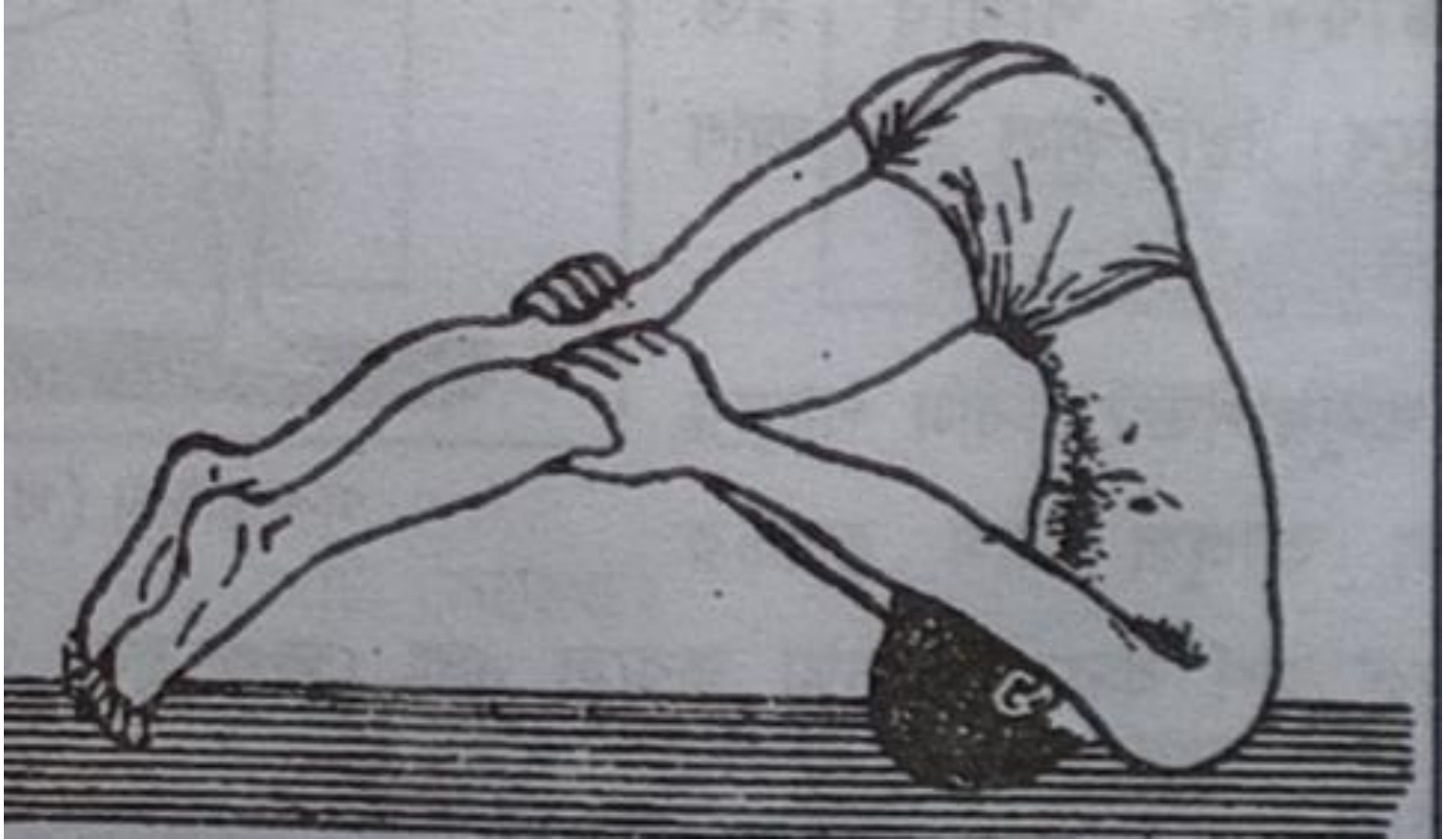
बैठो। दाहिना

पैर जमीन के साथ समानान्तर रखते हुए आगे

की ओर फैला दो। बायाँ हाथ ऊपर उठाओ। दाहिने हाथ

से कमर को पकड़ो। स्थितिकाल- आठ सेकेण्ड ।

दूसरी ओर भी अभ्यास कर लेने पर एक खेप होगा। चार खेप अभ्यास करो।

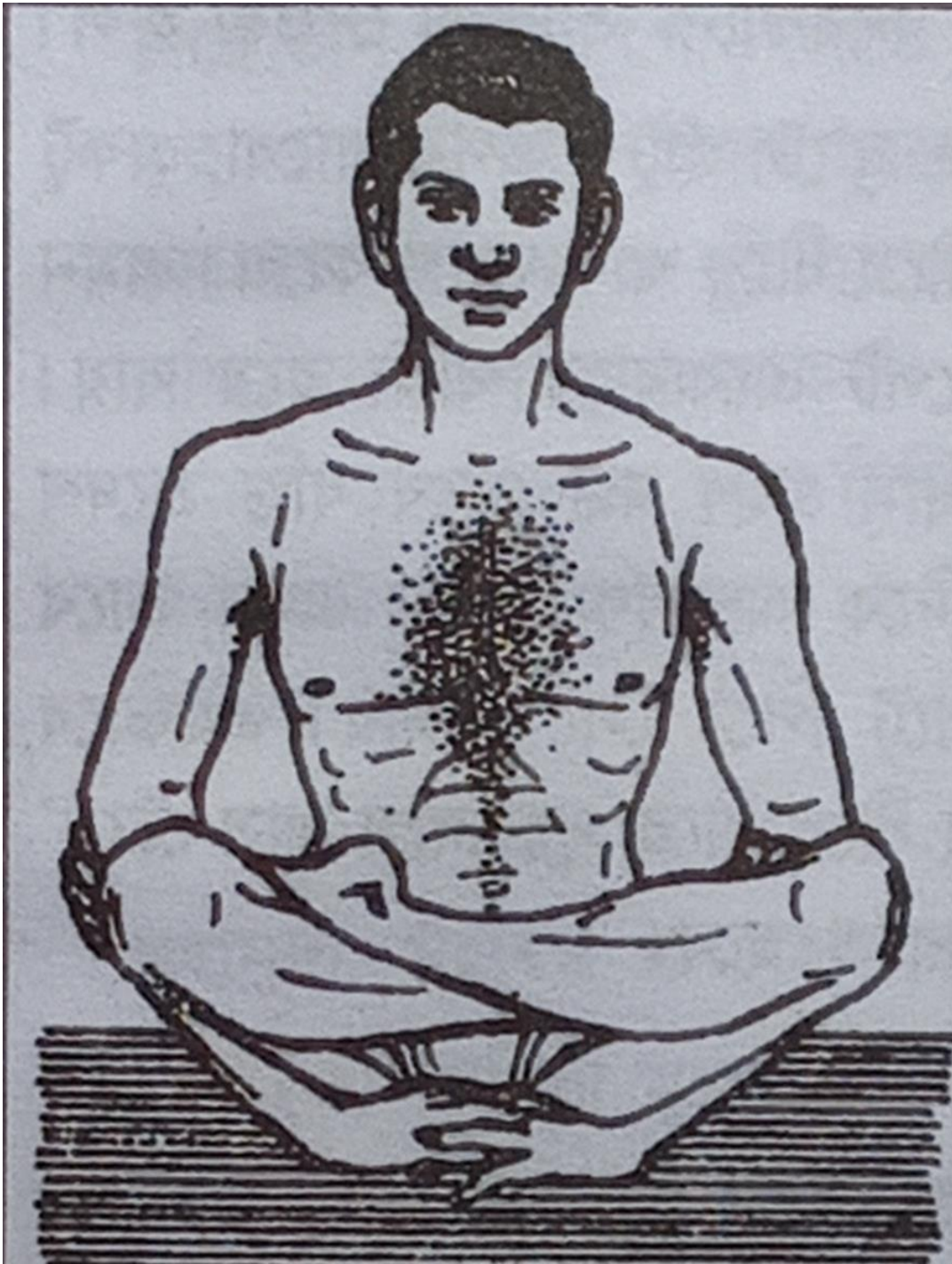


## तेजसासन

(४१) तेजसासन :- पर्वतासन करो, किन्तु दोनों हाथ जमीन पर न रखकर दोनों घुटनों के ऊपर पंजे फँसाकर पकड़े रखो।

स्थितिकाल दो मिनट ।





## मण्डूकासन

(४२) मण्डूकासन :- पद्मासन में बैठकर दोनों

हाथों को घुटनों की बगल से ले जाकर पाँवों के नीचे एक-दूसरे को पकड़ो, दोनों तलहथियाँ जमीन पर होंगी।

अब दोनों तलहथियाँ पर भार देकर उछलते हुए तीन बार आगे जाओ और तीन बार पीछे आओ। यह एक बार हुआ। इसी प्रकार तीन बार करो।

## (९) मुद्रा और बन्ध

मुद्रा आसन का ही पर्यायभुक्त है लेकिन ज्यादा भावमूलक है। मुद्रा के विधि-निषेध आसन जैसे ही हैं, किन्तु नासाविचार नहीं है। मुद्रा की संख्या भी अजस्र है। प्रयोजन समझकर कतिपय मुद्राओं की तालिका दी गई है।

(१) **उड्डयन** : - खड़ा होकर दोनों हाथों को घुटनों के ऊपर रखो, थोड़ा सामने की ओर झुको। अब धीरे-धीरे श्वास त्याग करो। श्वास इस प्रकार त्याग करो कि पेट बिल्कुल खाली हो जाए। श्वास त्याग करने के साथ-साथ श्वासग्रहण बन्द रखकर वस्तिप्रदेश और

उदरप्रदेश (पेट) को मेरुदण्ड की ओर खींचो। उदर को इस प्रकार खींचो कि पेट-पीठ सट जाएँ। इस प्रकार आठ सेकेण्ड रहो और उसके बाद धीरे-धीरे पूरी श्वास खींच लो। इस प्रकार आठ बार करना होगा।

## (२) बन्धनययोग :-

(क) महामुद्रा :- बाएँ पैर की एड़ी से मूलाधार चक्र पर दबाव देकर बैठो और दूसरा पैर सामने की ओर फैला दो। निश्वास खींचने के साथ कुहू नाड़ी को भी खींचो। फैले हुए पैर के तलवों को दोनों हाथों से कापटी करके (अंगुलियों को फँसाकर) पकड़ो और जालन्धरबन्ध करके श्वास को रोको। इसी प्रकार आधा मिनट रहकर हाथ छोड़ दो। जालन्धरबन्ध छोड़कर सीधा होकर निश्वास छोड़ दो।

**(ख) महाबन्ध :-** बाएँ पैर की एड़ी से मूलाधार चक्र

को दबाकर दाहिने पैर की एड़ी से स्वाधिष्ठान को दबाओ। श्वास खींचो तथा साथ-साथ सोचो कि कुहू नाड़ी ऊपर ऊठ रही है। जालन्धर बन्ध कर हाथ के दोनो अंगूठों को कमर पर रखकर दोनों हाथों की शेष आठ अंगुलियों से लिंगमूल की दोनों बगलों को दबाकर रखना होगा। इस अवस्था में आधा मिनट रहो। उसके बाद हाथ और जालन्धरबन्ध छोड़कर श्वास त्याग करो।

**(ग) महावेध :-** बाएँ पैर की एड़ी से मूलाधार चक्र

को दबाकर दाहिने पैर की एड़ी से स्वाधिष्ठान को दबाओ। श्वास छोड़कर कुहू और शंखिनो नाड़ी को प्रबल वेग से खींचो। दोनों हाथों के अंगूठे कमर पर रहेंगे और दोनों हाथों को शेष आठ अंगुलियों से कुहू और शंखिनो को ऊपर की ओर आकर्षित करते रहो। जालन्धरबन्ध किए रहो और उसी तरह आधा मिनट रहो। हाथ और

जालन्धर छोड़ दो, श्वासग्रहण करो और उसके साथ धीरे-धीरे कुहू और शंखिनी नाड़ी को शिथिल करो।

(इसी तरह दाहिने पैर की एड़ी से मूलाधार चक्र पर दबाव देकर महामुद्रा, महाबन्ध और महावेध करना होगा ) ।

(3) पार्थिवी मुद्रा :- चित होकर सोओ। हाथ जमीन पर फैला दो। आँख बन्दकर मूलाधार चक्र में मन रखकर

श्वास लो और छोड़ो। यह एक खेप हुआ। सात खेप अभ्यास करो।

(4) आम्भसी :- पार्थिवी मुद्रा की ही तरह है किन्तु मन स्वाधिष्ठान में रहेगा। सात खेप अभ्यास करो।

(५) आग्नेयी :- पार्थिवी या आम्भसी मुद्रा की ही

तरह

है। मन को मणिपुर चक्र में रखो। सात खेप

अभ्यास करो।

(६) वायवी :- खड़ा होकर दोनों हाथों की बीचवाली

अंगुलियों के तीसरे दाग से दोनों स्तनों के अग्रभागों के

ऊपर दबाव डालो। अन्यान्य अंगुलियों को बीच की

अंगुलियों के निकट रखो। श्वास खींचते हुए दोनों

केहनियों को पीछे की ओर ले जाओ। पूरा श्वास खींच

लेने पर धीरे-धीरे श्वास छोड़ दो। केहनियाँ कुछ शिथिल

हो जाएँगी। आँख बन्द करके अभ्यास करो। मन को

अनाहत चक्र में रखो। सात खेप अभ्यास करो।

(७) आकाशी :- ठीक वायवी मुद्रा की तरह है। मन

विशुद्ध चक्र में रखो। सात बार अभ्यास करो।



(८) **मानसी** :- वायवी या आकाशी मुद्रा की तरह है। मन को विकुटि में रखो। यह मुद्रा पार्थिवी मुद्रा की तरह सोकर भी की जाती है। सोकर करने पर दोनों हाथों को सीने की बगल में जमीन पर फैलाकर रखो। सात खेप अभ्यास करो।

(९) **अग्निसार** :- सिद्धासन में बैठकर दोनों हाथों से कमर को पकड़ो। दोनों मध्यमा अंगुलियों से नाभि को दबाते-दबाते

मेरुदण्ड से सटा दो। कुछ देर इसी अवस्था में रखो। धीरे-धीरे पूर्वावस्था में ले आओ। यह एक बार हुआ। तीन से आरम्भ कर बढ़ाते-बढ़ाते दस बार तक करो।

(१०) **काकचञ्चु मुद्रा** :- विशुद्ध वायु में, विशेषकर पोखरे के मेड़ पर, पोखरे की ओर मुँह करके बैठो। मुँह

को चोंच की तरह निकाल कर साँ-साँ शब्द करते हुए पूर्ण श्वास खींचकर निगल जाओ। अब सोचो कि यह वायु पेट के भीतर घुस रही है। याद रहे श्वास लेने के समय साँ-साँ की आवाज हो। अब वायु पेट से बाहर निकलेगी, किन्तु इस बात पर विल्कुल ध्यान नहीं देना है कि वायु पेट से निकल गई। इसी प्रकार सात बार करो।

**(११) विमुण्ड मुद्रा:-** दोनों पैरों को आगे फैला कर बैठो। अब दोनों पैरों को शरीर की ओर खींचकर ले आओ और जमीन पर इस प्रकार पैर के तलवों को रखो कि जानु और पैरगुच्छ (घुटने से ऊपर तथा नीचे का भाग) के बीचवाली जगह में  $15/20$  अंश का कोण बन जाए। दोनों हाथों को इस कोण के बीच घुसा दो तथा जानुद्वय को समेट कर परस्पर विपरीत दिशा की केहुनियाँ पकड़ो। याद रखो दोनों हाथ ठीक घुटने के

नीचे रहेंगे। अब दोनों पैरों को शरीर के और निकट ले आओ और टुड्डी को दोनों घुटनों की सन्धि पर रखो।

स्थितिकाल-तीन मिनट। चार खेप अभ्यास करो।

**(१२) अश्विनी मुद्रा :-** भोजनासन में बैठ कर अश्विनी-नाड़ी का संकोचन एवं प्रसारण करो। ८/१० बार अभ्यास करो।

(यह मुद्रा जलाशय अथवा जल से भरे हुए स्तान-ब में भी बैठकर की जाती है।)

**(१३) वज्रौली :-** पेशाब करने के समय वज्रौली नाड़ी का संकोचन करो। इस अवस्था में कुछ देर रहो। फिर प्रसारित करो। तीन बार अभ्यास करो।

जब पेशाब का रंग साफ रहेगा तथा गति स्वाभाविक रहेगी तब यह प्रक्रिया की जाती है।

पेशाब करने के बाद अत्यावश्यक रूप से जल के द्वारा शौच कर लेना।

## (१०) प्राणायाम

जिस प्रक्रिया के द्वारा प्राणसमूह का नियन्त्रण किया जाता है उसका नाम प्राणायाम है। प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, नाग, कुर्म, क्रीकर, देवदत्त और धनञ्जय-इन दस वायु का सामवायिक नाम है प्राणसमूह। भावग्रहणी शक्ति को बढ़ाने के लिए प्राण को संयत करना चाहिए। नियमित प्राणायाम- अभ्यास के फलस्वरूप मन एकाग्र होता है। प्राणायाम साधकों के लिए है, असाधकों को प्राणायाम की क्षति का खतरा न लेना ही अच्छा है। प्राणायाम शरीर के लिए भी खूब कल्याणकारी है। शरीर की विशेष विशेष व्याधि के लिए विशेष- विशेष प्राणायाम की प्रक्रिया है।

(आचार्य की अनुमति के बिना कोई भी प्राणायाम का अभ्यास न करें।)

- (१) साधारण प्राणायाम.....आचार्य सिखाएँगे।
- (२) सहज प्राणायाम ..... पुरोध सिखाएँगे।
- (३) विशेष प्राणायाम..... पुरोध सिखाएँगे।
- (४) अन्तःप्राणायाम..... पुरोध सिखाएँगे।

### साधारण प्राणायाम की विधि :-

सिद्धासन या पद्मासन या भोजनासन में बैठकर आँखें बन्द करो। भूतशुद्धि करो। उसके बाद आसनशुद्धि करके आचार्य द्वारा निर्दिष्ट जो बिन्दु है उस पर मन का निवेश करो। इसके बाद चित्तशुद्धि करके इष्ट मन्त्र

के प्रथम अक्षर को भावित करते हुए दक्षिण नासा को हाथ के अंगूठे से दबाकर वाम नासा से पूरा श्वास खींचो। खींचने के समय सोचो चारों ओर स्थित अनन्त ब्रह्म से अनन्त प्राणशक्ति इस पिंड में अनुप्रविष्ट हो रही है। पूर्ण श्वास लेने के बाद वाम नासा मध्यमा, अनामिका और कनिष्ठांगुलि के द्वारा बन्द करके दक्षिण नासा से अंगुलि हटा कर धीरे-धीरे छोड़ दो (सोचोगे अनन्त प्राणशक्ति इस बिन्दु से निकलकर अनन्त ब्रह्म में मिल रही है)। वायु छोड़ने के समय इष्टमन्त के शेष अक्षरों को भावित करते रहो। दक्षिण नासा से पूर्ण वायु छोड़ देने पर फिर दक्षिण नासा से पूर्ण मात्रा में श्वास ग्रहण करो। उसके बाद ही अंगूठे के द्वारा दक्षिण नासापुट बन्द कर अवशिष्ट तीनों अंगुलियां हटाकर वाम नासा से वायु छोड़ दो। यह एक खेप हुआ। प्रथम सप्ताह में हर वेला में एक साथ तीन



खेप करना होगा। प्रति सप्ताह एक खेप करके बढ़ाकर सात खेप तक पहुँच जाने पर और मत बढ़ाओ। दिन में चार वेला तक किया जा सकता है। जो प्रत्येक दिन दो वेला अभ्यास करते हैं इच्छा होने पर वे किसी दिन तीन वेला कर सकते हैं, किन्तु दो वेला अभ्यासकारी हठात् एक दिन में चार वेला अभ्यास नहीं करेंगे। उससे शरीर अस्वस्थ हो जाएगा। प्रत्येक दिन कम-से-कम दो वेला करने पर सप्ताहान्त में एक बढ़ेगा। किसी दिन दो वेला से कम हो जाने पर सप्ताहान्त में उन्हें पूरा कर लेने पर तब खेप बढ़ाओगे ।

प्राणायाम अभ्यासकारी धूल, धुआँ दुर्गन्धयुक्त परिवेश और अतिरिक्त परिश्रम से अपने को दूर रखने की चेष्टा करेंगे। अभ्यास के प्रथम दो महीनों में दुग्धजातीय बस्तु अधिक परिमाण में ग्रहण करना वाञ्छनीय है।

निम्नलिखित प्राणायाम विशेष-विशेष रोग के लिए हैं। इन्हें आचार्य सिखाएँगे।

साधना सम्बन्धी प्राणायाम के पूर्व या पश्चात् एक घण्टे के अन्दर इन प्राणायामों को करना निषिद्ध है। जहाँ तक सम्भव हो एक व्यक्ति को एकाधिक प्रकार के प्राणायाम न करना ही उचित है।

**(१) वस्ति कुम्भक :-** आचार्योक्त आसन में बैठो। पूर्ण श्वास लो। अब अण्डकोष के मध्य जो दो प्रधान नाड़ियाँ हैं उन्हें दोनों हाथों के अंगूठों और तर्जनियों से दबाकर पकड़कर धीरे-धीरे श्वास छोड़ दो। इसी प्रकार सात बार अभ्यास करो।

(२) शीतली कुम्भक :- पद्मासन में बैठो। नाक बन्द करके जीभ बाहर निकालकर मुँह से जितना सम्भव हो भोर, सन्ध्या या मध्यराति की शीतल वायु ग्रहण करो, उसके बाद नाक और मुँह दोनों बन्द रखकर ८ सेकेण्ड कुम्भकावस्था में रहकर नाक से छोड़ दो। क्रमशः ८ बार अभ्यास करो।

उसके बाद रोगग्रस्त जगह पर मालिश (massage) करो।

(३) शीत्कारी कुम्भक :- पद्मासन में बैठो। नाक से श्वास लो, नाक-मुँह बन्द करके आठ सेकेण्ड रहो। जिह्वा से

स्-स्-स्-स् शब्द करते हुए मुँह से छोड़ दो। आठ बार करो।

साधना सम्बन्धी प्राणायाम के पूर्व या पश्चात् एक घण्टा तक शीतली और शीत्कारीकुम्भक करना निषिद्ध है। जहाँ तक सम्भव हो, एक व्यक्ति के लिए एकाधिक प्रकार का प्राणायाम नहीं करना ही उचित है।

**(४) कर्कट प्राणायाम :-** (मात्र प्रातःकाल और दोपहर के लिए) प्राणायाम-अभ्यास करने के पूर्व मुहूर्त में जिन स्थान में दर्द का अनुभव हो उसके मध्य बिन्दु में मन रखकर साधारण प्राणायाम करो।

**दृष्टान्त :-** मान लो, रात के समय पीठ में दर्द का अनुभव हुआ। प्रातःकालीन प्राणायाम का बिन्दु होगा इस स्थान का मध्यबिन्दु। १०/११ बजे तक जाँघ पर दर्द का अनुभव हुआ। इसलिए दोपहर के प्राणायाम का बिन्दु होगा जाँघ के इसी स्थान का मध्यबिन्दु ।

### (५) पक्षबध प्राणायाम :-

से रोगग्रस्त स्थान की ओर जाते रहने पर जो पहली अस्थिसन्धि या ग्रन्थि हो वहीं पर बिन्दु निर्धारण करना होगा। तथा इसी तरह क्रमशः रोगी की अवस्था की उन्नति के साथ- साथ बिन्दु लेना होगा। हाथ के क्षेत्र में मध्यांगुलि के शेष प्रान्त और पैर के समय वृद्धाङ्गुलि का शेष प्रान्त प्राणायामबिन्दु के रूप में गण्य होगा (अन्यान्य अंगों के समय भी रोगग्रस्त स्थान का शेष बिन्दु)। रोगमुक्ति के बाद आचार्य साधनागत प्रयोजन

से जो बिन्दु उपयुक्त समझें उसी में प्राणायाम करने के लिए कहेंगे।

रोग शरीर के दक्षिण और वाम उभय अंशों में दिखाई दे तो प्रातःकाल उत्तमाङ्ग की अस्थिसन्धि पर

या ग्रन्थि पर और दोपहर को दूसरी ओर के निम्नांग की अस्थिसन्धि पर या ग्रन्थि में प्राणायाम करना होगा। एक ही ओर के उत्तमाङ्ग और निम्नान में हो जाने पर प्रातः और दोपहर में क्रमशः उसी ओर के उत्तमाङ्ग और निम्नाङ्ग में प्राणायाम करना होगा। एक ओर के मात्र एक अंग का पतन होने पर प्रातः और दोपहर कालीन प्राणायाम एक बिन्दु में ही होगा।

---

[सूचीपत्र](#)

## (११) परिशिष्ट

दीर्घ जीवन लाभ के गोपन संकेत :-

- (१) उपयुक्त शारीरिक परिश्रम ।
- (२) क्षुधाबोध होते ही खाद्यग्रहण ।
- (३) निद्राबोध होने के साथ-साथ शय्याग्रहण।
- (४) नियमित साधना।
- (५) बीच-बीच में उपवास ।
- (६) आहार, शयन और साधना के पूर्व व्यापक शौचक्रिया।
- (७) दही या अनग्निपक्क खाद्य ।
- (८) ब्रह्ममुहूर्त में शय्यात्याग।
- (९) षाड़षविधि पालन।



आनन्दमार्ग चर्याचर्य, तृतीय खण्ड समाप्त।

\*\*\*\*\*

[यह लेखन पीछे का कवर पन्ना में है।]

वाह्य या आभ्यन्तरीण औषध प्रयोग के द्वारा विकारप्राप्त यन्त्र की जिस प्रकार स्वाभाविक अवस्था में लिया जाता है, ठीक उसी प्रकार यौगिक आसन-मुद्रादि की सहायता से अधिकतर निरापद और निर्विघ्न रूप से देह यन्त्र की स्वाभाविक कर्मदायता को फिर से ले आना सम्भव है । प्रत्येक व्याधि की यौगिक चिकित्सा के सम्बन्ध में जनसाधारण को अवहित कराना ही इस पुस्तक का उद्देश्य है ।

पुस्तक में वर्णित आसन-मुद्रादि का अनुशीलन कर संसार में लोग रोगमुक्त हों यही मेरा उद्देश्य है । तब जनसाधारण से मेरा अनुरोध है कि वे आसन-मुद्रादि का व्यवहार अपने मन से नहीं कर अभिज्ञ आचार्यों के परामर्श के अनुसार करें । आनन्दमार्ग के आचार्य बिना पारिश्रमिक के सभी को सहायता देने के लिए प्रस्तुत रहेंगे। आसन, मुद्रा, स्नान आदि का विवरण 'आनन्दमार्ग चर्याचर्य' पुस्तक के प्रथम, द्वितीय और तृतीय खण्ड में विस्तृत रूप से दिया हुआ है।

श्री श्री प्रभावरञ्जन सरकार

Ananda Marga Publications

ISBN 978-81-7252-243-8

[सूचीपत्र](#)

## समाप्त

\*\*\*\*\*X\*\*\*\*\*

## घोषणा

लिंग, जाति, पंथ, धर्ममत, अमीर , गरीब आदि को विचार किए बिना सभी मनुष्यों को आध्यात्मिक साधना सीखने , अभ्यास करने और आध्यात्मिकता के मार्ग पर आगे बढ़ने के लिए मार्गदर्शन प्राप्त करने का समान अधिकार है। आध्यात्मिक साधना विज्ञान को 'योग' भी कहा जाता है। योग के ज्ञान का कभी भी व्यावसायिक उद्देश्य के लिए उपयोग नहीं करना चाहिए। इसका वितरण निःशुल्क होना चाहिए। यह साधना कोई भी आदमी "आनंद

मार्ग प्रचारक संघ" के सन्यासियों और सन्यासिनीयों से किसी भी समय, निःशुल्क सीख सकता है।

मानव जीवन का अंतिम लक्ष्य परम शांति या आनंद का अनुभव करना है। केवल ईश्वर प्राप्ति के द्वारा ही आनंद प्राप्ति कर सकता है। योग साधना से ही ईश्वर प्राप्ति संभव है; और कोई रास्ता नहीं है।