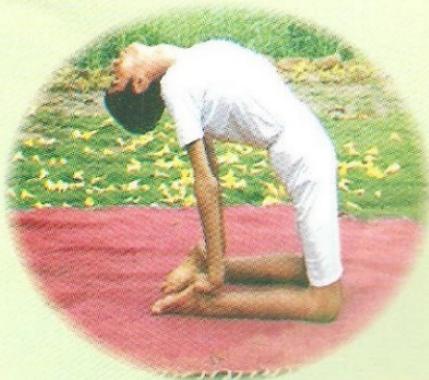




# स्वास्थ्य के प्रहरी



प्रकाशक

श्री प्राणनाथ ज्ञानपीठ सरसावा, सहारनपुर (उ.प्र.)

# स्वास्थ्य के प्रहरी

लेखक

आचार्य चन्द्र

एवं

आचार्य सूर्यप्रताप

प्रकाशक

श्री प्राणनाथ ज्ञानपीठ

नकुड़ रोड़, सरसावा, सहारनपुर (उ.प्र.)

[www.spjin.org](http://www.spjin.org)

सर्वाधिकार सुरक्षित

© २०११ श्री प्राणनाथ ज्ञानपीठ ट्रस्ट  
पी.डी.एफ. संस्करण - २०१६

# भूमिका

सुख एवम् शान्ति को प्राप्त करने के लिए तथा धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष इन सब की प्राप्ति करने का मुख्य आधार शरीर है। यदि हमारा शरीर स्वस्थ और शक्तिशाली रहेगा, तभी हम इन सब को प्राप्त कर पायेंगे। हमारा शरीर निरोग होगा तो हम अपने पुरुषार्थ से धन भी कमा सकते हैं। धन हमारे पास होगा तो सांसारिक सुखों का उपभोग भी कर सकते हैं देश की सेवा और समाज सेवा भी कर सकते हैं, एवम् आत्मा के प्रियतम श्री राज जी (प्राणनाथ जी) की भक्ति इत्यादि शुभ कर्म भी कर सकते हैं।

महापुरुषों का कथन है—

शरीरमाद्यं खलु धर्म—साधनम्।

अर्थात्— जब हमारा शरीर स्वस्थ रहेगा, तभी तो हम मोक्ष, सुख, शान्ति को प्राप्त कर पायेंगे। मानसिक तथा शारीरिक दोनों बीमारियाँ नहीं रहेंगी तभी तो सुख को प्राप्त होंगे।

महर्षि चरक ने कहा है—

सर्वमन्यत् परित्यज्य शरीरमनुपालयेत्।

तद भावे हि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम्॥

मनुष्य को अन्य सब काम छोड़कर पहले अपने शरीर की सम्भाल करनी चाहिए, क्योंकि अन्य सब सम्पत्ति आदि पदार्थों तथा सुख—साधनों के होने पर भी यदि शरीर स्वस्थ नहीं है तो यह संसार नरक से भी महानरक लगता है। यदि शरीर स्वस्थ है, तो यह जगत् स्वर्ग की तरह लगता है।

पहले के युगों में व्यक्ति अधिकतर नीरोग होते थे। उनकी आयु—१५०, २००, ३०० या ४०० के आसपास होती थी अर्थात् इतने वर्षों तक जीते थे— महाभारत के युद्ध समय भीष्म पितामह की उम्र १५२ वर्ष तथा गुरु द्रोणाचार्य जी की अवस्था ४०० वर्ष की थी। अर्जुन आदि ७५ वर्ष के थे। यदि हम आसन तथा प्राणायाम् रूपी रास्ते को अपना लेंगे तो हम सुन्दरसाथ भी उन्हीं की तरह अपनी आयु को बढ़ा सकते हैं। किन्तु, हमने इस शरीर को कृत्रिम साधनों से स्वस्थ बनाने की प्रवृत्ति को अपना लिया है।

संसार में नाना प्रकार की दवाइयों का अविष्कार किया गया है। जिन अंग्रेजी दवाइयों को खाने से एक तरफ लाभ तो दूसरी तरफ हानि होती है। हमको तत्काल लाभ तो जरूर शीघ्र दिखाई देता है, किन्तु हानि धीरे-धीरे दिखाई देती है, जैसे आपने जुकाम, सर्दी की दवाई खा ली, तुरन्त आपका

शिर दर्द ठीक हो जायेगा तथा नासिका से स्वांस भी सही ढंग से लेने लगेंगे, परन्तु जो आपके अन्दर कफ था, उसको दवाई ने बाहर नहीं निकाला और अन्दर ही अन्दर कफ को सुखा दिया। अब वही कुछ दिनों के बाद फिर बनने लगता है, फिर बीमारी हो जाती है। जैसे किसी वृक्ष को जड़ सहित न उखाड़ कर ऊपर से काट दिया जाता है, और वही वृक्ष कुछ दिनों के बाद पुनः हरा—भरा हो जाता है, ठीक उसी प्रकार इस कफ की बात है। यदि यही कफ अन्दर सूखता रहा तो एक दिन जरूर हमें दमा तथा टी. बी. का रोगी बना देगा, इसलिए इसे प्राणायाम के द्वारा बाहर निकाल देना चहिए।

वास्तविक नीरोगी के लक्षण देखिए— आयुर्वेद बताता है—

अन्नाभिलाषा भुक्तस्य परिपाकः सुखेन च ।  
 सृष्ट—विट—मूत्र—वातत्वं शरीरस्य च लाघवम् ।  
 सुप्रसन्नोद्दियत्वं च सुख—स्वप्न—प्रबोधनम् ।  
 बल—वर्ण—आयुषां लाभः सौमनस्य समाग्निना ।  
 विद्यादारोग्य—लिंगानि विपरीते विपर्ययम् ॥

१. भोजन करने की स्वाभाविक इच्छा और अभिलाषा का होना ।
२. खाये हुए भोजन का सुखपूर्वक अच्छे प्रकार से पच जाना ।
३. मल—मूत्र और अपान वायु का विसर्जन नियम पूर्वक सरलता से हो जाना ।

४. शरीर हमेशा हल्का वा फुर्तीला रहना ।

५. इन्द्रियों में सदा प्रसन्नता तथा कार्यक्षमता का होना ।

६. निद्रा तथा जागरण दोनों का बिना किसी कष्ट के सुखपूर्वक होना ।

७. सोने और जागने में सुख और शान्ति का अनुभव होना ।

८. शरीर में बल, पराक्रम और आरोग्यता का होना ।

९. अंगों का तेजस्वी तथा सुन्दर वर्ण युक्त होना ।

ये स्वरूप तथा दीर्घ जीवन के लक्षण हैं।

आज के नव युवक एवम् नव युवतियों में तेज तथा बल न होने का कारण यह है कि उनका स्वास्थ्य कहीं न कहीं खराब है, क्योंकि पहले के युग में विराट का पुत्र उत्तर तथा अर्जुन के पुत्र अभिमन्यु इन दोनों ने लगभग १७ वर्ष की अवस्था में महाभारत का युद्ध किया था और अभिमन्यु तो सब महारथियों से भी श्रेष्ठ महारथी था। यदि हम भी अपने पुत्र एवम् पुत्रियों को श्रेष्ठ तथा बलशाली बनाना चाहते हैं तो आसन एवं प्राणायाम रूपी औषधि का प्रातः तथा सांयकाल के समय में नियमित रूप से सेवन कराना होगा।

**प्रश्न— आसन क्यों करना चाहिए ?**

आसन, इसलिए करना चाहिए क्योंकि आसनों से शरीर का हर अंग बलशाली बनता है और हम स्वस्थ बने रहते हैं।

**प्रश्न— आसन से लाभ क्या है ?**

आसन करने से स्थिरता बढ़ती है। जब स्थिरता बढ़ जायेगी तो व्यक्ति समाधि को प्राप्त कर लेता है। यदि कम से कम तीन घण्टा तक एक ही आसन पर बैठ कर के चितवनि की जाय तो निश्चित है कि उसकी एक दिन समाधि लग जायेगी।

**दूसरा लाभ— आसनों के अभ्यास से सन्धियाँ लचकीली होती हैं, अंग—प्रत्यंग सुडौल, तथा पेट, कमर स्वस्थ हो जाते हैं, एवम् पाचन शक्ति तीव्र हो जाती है। जिगर, तिल्ली और आँतें क्रियाशील और ताकतवर बन जाती हैं तथा शरीर एवम् प्राण—इन्द्रियों पर अधिकार हो जाता है जिससे समाधि में घण्टों बैठने पर भी थकान नहीं होती।**

**प्राणायाम क्यों करते हैं ?**

प्राणायाम इसलिये करना चाहिए, क्योंकि प्राणायाम से नस नाड़ियों की शुद्धि होती है, जिसके कारण हम स्वस्थ हो जाते हैं।

**प्राणायाम किसे कहते हैं ?**

तस्मिन् सति श्वास—प्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः। योग द.  
२/४६

अर्थात् आसन की स्थिरता होने पर श्वास—प्रश्वास की स्वाभाविक गति का नियमन करना, रोक कर सम कर देना प्राणायाम है।

**प्राणायाम करने का लाभ**

अपनी इच्छा के अनुसार जहाँ—तहाँ, अन्दर—बाहर किसी स्थान विशेष पर मन को रोकने की शक्ति आ जाती है। अर्थात् एकाग्रता बढ़ जाती है।

इस छोटे से ग्रन्थ में बिना पैसे की औषधि है। इसे अपनाकर हर मनुष्य अपने तन अर्थात् शरीर को स्वस्थ बना सकता है और मैंने इसी इच्छा को लेकर इस पुस्तक का लिखना ठीक समझा है।

**आपका— सूर्यप्रताप  
श्री प्राणनाथ ज्ञान पीठ,  
सरसावा (सहारनपुर)**

## दो शब्द

प्राणाधार श्री सुन्दरसाथ जी!

शरीर ही वह साधन है, जिसके माध्यम से धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की सम्पदा प्राप्त की जाती है। रुग्ण शरीर से जीवन के परम लक्ष्य को कदापि प्राप्त नहीं किया जा सकता। 'शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्' का कथन अक्षरशः सत्य है।

यद्यपि, अनन्य प्रेम लक्षणा भक्ति में प्रेम की ही प्रधानता है, किन्तु आसन सिद्धि की महत्ता क्या है? यह बीतक के इस कथन से स्पष्ट हो जाती है—

श्री देवचन्द्र जी ध्यानावस्था में अखण्ड व्रज में पहुँच जाते हैं। वे स्वयं को राधा मानकर श्री कृष्ण जी के साथ घूंघनी का प्रसाद खाने बैठ जाते हैं। खाने के भाव से जैसे ही वे अपना हाथ उठाने की कोशिश करते हैं, उनका ध्यान टूट जाता है और दर्शन बन्द हो जाता है।

यहाँ, विचारणीय तथ्य है कि यदि श्री देवचन्द्र जी अपना हाथ नहीं हिलाते तो उन्हें लम्बे समय तक दर्शन का सुख मिलता रहता। आसन सिद्धि के बिना तो चितवनि की गहराइयों में ढूबने का प्रश्न ही नहीं है।

आसन और प्राणायाम हमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखते हैं। इसके द्वारा हम दवाइयों से दूर रह कर आध्यात्मिक जीवन का आनन्द ले सकते हैं। इसी उद्देश्य को ध्यान में रखकर इस लघु ग्रन्थ की रचना की गयी है। इसे वाणी आचार्य श्री चन्द्र जी एवं संस्कृत आचार्य श्री सूर्यप्रताप जी ने मिलकर तैयार किया है। इस ग्रन्थ में प्रयुक्त सभी आसन श्री प्राणनाथ ज्ञानपीठ के विद्यार्थियों रवि, विशाल, अविनाश, सुभाष और अशोक ने क्रियात्मक रूप में दर्शाया है। धाम धनी श्री प्राणनाथ जी की मेहर की छांव तले सदगुरु महाराज श्री रामरत्न दास जी एवं सरकार श्री जगदीश चन्द्र जी की प्रेरणा से तैयार हुआ यह लघु ग्रन्थ आपके कर कमलों में प्रस्तुत है। आशा है, यह ग्रन्थ सुन्दरसाथ के लिये अत्यन्त लाभदायक होगा।

आपका  
राजन स्वामी  
श्री प्राणनाथ ज्ञानपीठ सरसावा  
जिला—सहारनपुर (उ.प्र.)

आसन दो प्रकार के होते हैं— १. योगासन और २. व्यायामासन। पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन, समत्वासन, सुखासन, तथा वज्रासन आदि योगासन हैं। शेष सभी व्यायामासन हैं। इनका संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है।

### (ध्यानासन)

#### १. पद्मासन

**विधि—** समतल स्थान पर चादर या गद्दा बिछाकर उस पर बैठ जायें। बैठकर बांयें पांव को उठाकर दाहिनी जंघा पर तथा दायें पैर को उठाकर बायें पैर की जंघा पर रख लीजिए। कुछ लोग इसके विपरीत भी करते हैं। इसी स्थिति में बैठे हुए रीढ़ की हड्डी को एकदम सीधा कर लें, दोनों हाथों को दोनों पाँवों के घुटनों पर रखें। इसके अनन्तर अक्षरातीत



पद्मासन

परब्रह्म का स्मरण करें। प्रारम्भ में कठिन लगेगा, इसलिए जहाँ तक सामर्थ्य है, वहाँ तक रखें। बाद में धीरे-धीरे २० मिनट ३० मिनट ऐसे करते हुए ९ घण्टा तक बैठने का अभ्यास बन जायेगा।

**लाभ—** इस आसन से मेरुदण्ड ताकतवर होता है। यह कमर की नसों और नाड़ियों को लचकदार एवं मजबूत बनाता है। इससे पीठ की बीमारियाँ ठीक हो जाती हैं तथा पाचन शक्ति बढ़ जाती है।

**सावधानियाँ—** रीढ़ की हड्डी सीधी रखिये। श्वास सामान्य रूप से चलते रहना चाहिए। शरीर को आगे-पीछे या दायें- बायें न झुकाएं। गर्दन सीधी हो। दोनों घुटने जमीन से सटाकर रखिए।

#### सिद्धासन

**विधि—** पूर्वोक्त आसन की तरह इसको बैठकर किया जाता है। पांवों को आगे रखकर सामान्य स्थिति में बैठ जायें। उसके बाद बायें पैर को घुटने से मोड़कर एड़ी को गुदा और शिश्नेन्द्रिय के बीच में सीवन स्थान पर इस प्रकार जमा लें कि पैर का तलवा जांघ को स्पर्श करें। फिर दायें पैर को भी घुटने से मोड़कर एड़ी शिश्नेन्द्रिय के मूल

पर रखकर मेरुदण्ड को सीधा करके बैठें। कमर, गर्दन तथा मस्तक एक सीध में रखें। इसके पश्चात् दोनों हाथों को ज्ञान—मुद्रा लगाकर घुटनों पर रख लें। दोनों घुटनें जमीन से सटे रहें।



**लाभ—**इस आसन से मूलाधार चक्र में जल्दी क्रिया प्रतिक्रिया होने लगती है। सुषुम्ना का द्वार खुलने लगना, वीर्य—शुक्र का ऊपर की ओर गमन करना, इत्यादि लाभ हैं। किन्तु साथ में श्री प्राणनाथ जी का ध्यान करेंगे तो, मन एकाग्र हो जायेगा।

**सावधानियाँ—** पदमासन के समान।

### ३. बद्धपदमासन

**विधि—**यह आसन सिद्ध होने के पश्चात् किया जाता है। पूर्व के जैसे ही बैठे रहें, और दांयें हाथ को पीठ के पीछे से लाकर बांये पैर के अंगूठे को पकड़ें तथा बांयें हाथ को पीठ के पीछे से लाकर दांयें पैर



### बद्धपदमासन

के अंगूठे को पकड़ लें। उसके अनन्तर परमात्मा का ध्यान करें।

**लाभ—** इस आसन से पीठ का दर्द ठीक हो जाता है। छाती चौड़ी होती है, एवं घुटने, गर्दन, हाथ लचीले बन जाते हैं।

**सावधानियाँ—** मेरुदण्ड एकदम सीधा तथा श्वास—प्रश्वास सामान्य रूप से चलते रहना चाहिए।

## ४. स्वस्तिकासन

विधि—घुटने और जंधा के मध्य स्थल में दोनों पाद तलों को अच्छी प्रकार रखकर के गर्दन, शिर, और मेरुदण्ड को सीधा करके बैठ जाइए। दोनों जानुओं पर ज्ञान—मुद्रा बना करके रख लें।

लाभ—इस आसन से आप ध्यान में घण्टों तक बैठ सकते हैं, जिनको पद्मासन, एवं सिद्धासन कठिन लगता है, उनके लिए यह सरल एवं सुखद आसन है।

सावधानियाँ— पद्मासन के समान।

## ५. सुखासन

सुखेन स्थातुं शक्नोति सः  
सुखासनः— सुख से बैठ सकते हैं उसे सुखासन कहते हैं।

विधि—पैरों को सामने रख कर बैठें। तत्पश्चात् वामपाद की एड़ी को अण्डकोश के दक्षिण—पाश्व में रखें और दक्षिण पैर को वाम पैर के ऊपर ऐसे रखें कि उसकी एड़ी अण्डकोश के वाम पाश्व में हो जाये। उसके बाद दोनों हाथों की अंगुलियों को परस्पर मिलाकर गोद में रख लें। कमर, गर्दन को सीधा रखें। अपने पैरों में परिवर्तन भी कर सकते हैं।

लाभ—ध्यान करने के लिए यह आसन सुखद, सरल है। यह शारीरिक एवं मानसिक थकावट को कम करता है।

सावधानियाँ— कमर, पीठ और गर्दन एक रेखा में रहना चाहिए। श्वास की क्रिया यथावत् चलती रहनी चाहिए।



## ६. वज्रासन

विधि—पैरों को घुटनों से मोड़कर दोनों तलवों को गुदा के दोनों और नजदीक भाग में रख करके बैठ जायें। पैरों के तलवे ऊपर की ओर तथा पंजों को भूमि से लगा कर रखिये। घुटनों को सटाकर रखिए। दोनों हाथ सीधे करके घुटनों पर रखें।



**वज्रासन**

लभ—भोजन के बाद १०—१५ मिनट बैठने पर जठराग्नि बढ़ जाती है, अर्थात् पाचन शक्ति बढ़ती है। जानुओं की पीड़ा सम्यक् हो जाती है।

सावधानियाँ— सुखासन के समान।

## ७. सुप्त वज्रासन

विधि—वज्रासन में बैठे रहिए। दोनों हाथों को भूमि पर रखें। अब उनकी सहायता से धीरे—धीरे अपने शरीर को पीछे की ओर मोड़ते जाइये। शनैः—शनैः करते हुए, सिर को पृथ्वी पर सटा दीजिए। हाथों की दोनों कोहनियाँ भूमि से लगी रहनी चाहिए। छाती, कमर ऊपर उठी रहेगी। घुटने दोनों मिला करके रखें। दोनों हाथों को बाँधकर सिर के पीछे रखें। पुनः उठते समय कोहनियाँ तथा हाथों के सहारे उठें।

लाभ— पेट के नले खिंचने के कारण टली हुई नाभि तथा आँतें सक्रिय हो जाती हैं। कब्ज की बीमारी और पेट की पीड़ा सब कुछ ठीक हो जाती है। पेट का मोटापा घटता है एवं जठराग्नि बढ़ जाती है।

सावधानियाँ— शरीर को झटके से पीछे की ओर न मोड़िये, झटके से मोड़ने पर रीढ़ की हड्डी में दर्द उत्पन्न हो जायेगा। कमर में पीड़ा होने लगेगी।



## ८.. धनुरासन—९

विधि—छाती के बल लेट जायें। उदर जमीन से लग जाना चाहिए। लेटने के बाद दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर हाथों से पकड़ ले। अब धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठा लें, और धनुष की तरह बना लें। आगे छाती ऊटाकर रखिए। पीछे से घुटने उठाकर रखिए, सिर्फ पेट के बल पर टिकें रहें।

लाभ—हृदय की सारी नस नाड़ियाँ सक्रिय होती हैं। पेट का मोटापा घटता है तथा भूख बढ़ जाती है। पेट की सारी नसें ठीक हो जातीं हैं। दो-या तीन मिनट से ज्यादा न करें।

१. पीठ—कमर एवं गर्दन की पीड़ा दूर होती है।

२. मेरुदण्ड लचीला बनता है।

सावधानियाँ — आसन को बलपूर्वक करने की कोशिश न कीजिये। पेट में यदि ऑपरेशन इत्यादि करवा रखा है तो कठिन आसनों को एक वर्ष या उससे अधिक समय होने के बाद कीजिये। गर्भवती स्त्रियाँ इस आसन को न करें।



धनुरासन—९

## ९. धनुरासन—२.

विधि—पूर्वोक्त ही है, किन्तु इसमें पैर तथा हाथों को जहां तक हो सके ऊपर की ओर ले जायें।

सावधानियाँ— पूर्ववत्।



### धनुरासन—२

## १०. हलासन

विधि—पीठ के बल भूमि पर लेट जायें। तत्पश्चात् पैरों को उठाकर अपने सिर के पाछे जमीन पर लाइये। मात्र पैर के अंगूठे और अंगुलियाँ ही भूमि को स्पर्श करें। पैर घुटनों सहित सीधी रेखा में रखें। हाथ भूमि पर सटा कर रखें, किन्तु आरम्भ में कमर को हाथों का सहारा देने से यह आसन सुगमता से होता है। कम से कम ३ मिनट से ५ मिनट तक इस आसन को करें।

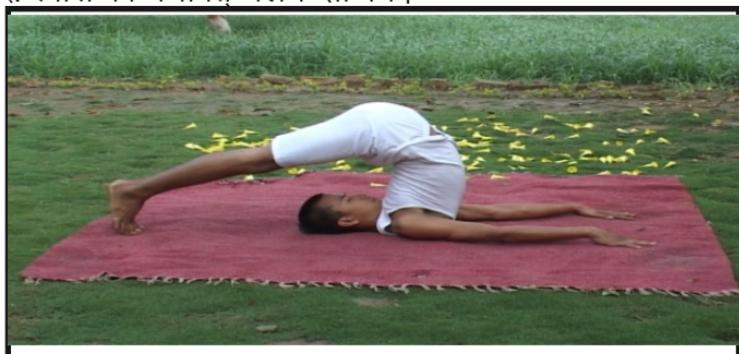
लाभ—अजीर्णता के सब रोग दूर हो जाते हैं। प्लीहा, यकृत दोष रहित हो जाते हैं। भूख बढ़ जाती है।

१ लम्बाई बढ़ाने के लिए उपयोगी आसन है।

२. आंतों को क्रियाशील बनाता है।

सावधानियाँ — १. आसन को झटके से न करें।

२. श्वास को यथावत् चलने दीजियें।



## ११. पवनमुक्तासन

विधि—जमीन पर सीधे लेट जाइये। पीठ के बल पर, श्वास भरते हुए दोनों हाथों की अंगुलियों को परस्पर मिलाकर हाथों को पीछे की ओर ले जाये। अब बायें पैर के घुटने को मोड़कर घुटनों से छाती को दबाइये। गर्दन को उठा कर नासिका को घुटने से लगाने का प्रयास करें। ठीक इसी प्रकार दायें पैर से भी कीजिये। बारी—बारी से करते रहें, किन्तु कुछ समय के बाद अर्थात् आधी मिनट के बाद कीजिए।

दूसरी विधि—अब दोनों पैर के घुटनों से छाती को दबाइए।

विशेष नोट—बीमार अथवा दुर्बल व्यक्ति इसे न करें। गर्दन की खराब हड्डी वालों को शिर उठाकर नहीं करना चाहिए।

लाभ—बड़ी आँत एवं छोटी आँत के रोगियों के लिए यह बहुत उपयोगी आसन है। इससे अपान वायु का निस्सारण होता है। गैस बनना, अफारा आदि रोगों की निवृति हो जाती है। पेट का मोटापा घट जाता है।

१. ब्रह्मचर्य रक्षा के लिए उपयोगी आसन है।

२. अण्ड कोश रोगियों के लिए लाभदायक है।



पवनमुक्तासन—१



पवनमुक्तासन—२

## १२. नौकासन

विधि—पूर्वोक्त आसन की तरह पीठ के बल लेटे रहें। तत्पश्चात् दोनों हाथों को शिर की ओर सीधे करके तने हुए रखें। श्वास भरकर कमर एवं पीठ का वजन संतुलित करते हुए दोनों हाथों एवं पैरों को ऊपर की ओर उठाते जायें। कम से कम दो या ढाई फुट ऊपर ही ठहरा दें, जिससे शरीर की आकृति नौका अर्थात् नाव जैसी बन जाये। हाथों को तथा पैरों को एक दूसरे से सटा करके रखें और एकदम सीधे रखें। कम से कम इस आसन दो को या तीन बार करें।

लाभ—वायु तथा खट्टी ड़कार एवं पेट की समस्त बीमारियों को नष्ट करता है।

मधुमेह के रोगियां के लिए लाभादायक है।

सावधानियाँ—१. श्वास पर ध्यान रखते हुए कीजिए।

२. हाथ एवं पैरों को सीधा रखिए।

३. गर्दन को जमीन की ओर न झुकावें।

४. आसन बलपूर्वक करने से ऐसा हो सकता है।



नौकासन

## १३. पश्चिमोत्तानासन

विधि—जमीन पर बैठकर पैरों को आगे कीजिये। पांवों को एक दम सीधा रखिये। अब दोनों हाथों से दोनों पैरों के अंगूठे पकड़ लीजियें। शिर को पैरों के दोनों घुटनों के मध्य में रखें। इस आसन को कम से कम दो से पाँच मिनट करना चाहिए।

लाभ—जिनका पेट साफ नहीं होता है, उनके लिए इस आसन का करना अनिवार्य है। इस आसन से पेट साफ हो जाता है। नाभि ठीक हो जाती है। कमर तथा पेट की नस नाड़ियाँ सक्रिय तथा साफ हो जाती हैं, और पेट की सारी बीमारियाँ ठीक हो जाती हैं।

सावधानियाँ — १. आसन को बल पूर्वक करने की कोशिश न करें।

२. श्वास निकाल करके शिर को घुटनों पर लगा सकते हैं।

३. यदि पेट में नस चिपक जाती है, तो धीरे—धीरे अभ्यास छोड़कर पेट को धीरे से मालीश करें।



## पश्चिमोत्तानासन

### १४.उत्तानपादासन

विधि—पृथ्वी पर सीधे लेट जायें। स्नायु ढीले कीजिए। अब धीरे से अपने दोनों पैरों को ऊपर उठा दीजिए। धीरे—धीरे दो—या ढाई फिट ऊपर उठाकर रखिये—अर्थात् जहाँ पेट पर ज्यादा बल पड़ता है, वहाँ पर रखिये। जब तक आपकी सामर्थ्य है, तब तक रखिए।

लाभ—इस आसन का विशेष प्रभाव पेट पर ही पड़ता है। पेट की सभी मांस पेशियों पर और आँतों पर पड़ता है। जठराग्नि प्रदीप्त हो जाती है। भूख बढ़ जाती है।

सावधानियाँ — १. पैर सीधे रखें।



## उत्तानपादासन

### १५. चक्रासन

विधि—जमीन पर पीठ के बल लेट जाइये। तत्पश्चात् दोनों हाथों के पंजों को शिर के समीप ले जाकर शिर के दायें एवं बायें जगह पर रख लें। पैरों को घुटनों से मोड़कर पैरों के पंजों को जमीन पर लगा लें। अब हाथ एवं पैरों के बल से कमर तथा पीठ के भाग को ऊपर उठाते जाइये, जब तक एक गोल चक्र की तरह न बन जायें तब तक ले जायें। चक्र जैसे लगने के कारण इसे चक्रासन कहते हैं।

दूसरी विधि—सीधे खड़े हो जायें। फिर धीरे—धीरे पीछे की ओर मुड़ते जायें। मुड़ते हुए अपने दोनों हाथों को पीछे जमीन पर लगा लें। यह दूसरी विधि कुछ कठिन है।

लाभ—इस आसन से कमर की अधिकतर पीड़ायें ठीक हो जाती हैं। पीठ की जितनी अस्थियाँ हैं, उनमें लचीलापन तथा मजबूती आती है। नाभि इससे ठीक हो जाती है। कब्ज की बीमारी भी हट जाती है।

१. लम्बाई बढ़ती है।

२. कब्ज, अपचन अल्पपित्त (एसिडिटी) इत्यादि बीमारियां दूर हो जाती हैं।

३. मासिक धर्म की बीमारियां ठीक होती हैं।

सावधानियाँ—१. झाटके से न करें।

२. कमर या पीठ का ऑपरेशन करवा रखा है तो एक—या दो वर्ष के बाद कीजिए।

३. गर्भवती स्त्रियाँ न करें।



### चक्रासन

#### १६. भुजंगासन

विधि—पेट के बल फर्श पर सीधे हो जायें। दोनों हथेलियों को जमीन पर कन्धों की किनार से टिका दें। हाथों की कोहनियाँ मुड़ी हुई एवं शरीर के बीच के भाग को स्पर्श करती हुई होनी चाहिए। अब अपने दोनों पैरों को जमीन से सटायें एवं दोनों पैरों की एड़ियों को मिलाकर रखें। सिर को सीधा करके ठुड़ढ़ी को भूमि पर रखें। ग्रीवा, मस्तक को पीछे की ओर झुकाना आरम्भ करें एवं श्वास भरते हुए छाती को ऊपर की ओर उठाते जायें। नाभि को भूमि पर रखें। नाभि से लेकर पैरों की अंगुलियों तक का भाग जमीन से लगा रहे एवं इस भाग को कड़ा बना कर रखें। दृष्टि ऊपर की ओर रखते हुए श्वास रोके रखें। ९ मिनट तक ऐसे ही टिके रहे। पश्चात् श्वास छोड़ते हुए पुनः अपनी जगह पर धीरे-धीरे आ जायें।

लाभ—छाती तथा उदर (पेट) की नसें क्रियाशील बन जाती हैं। छाती में दर्द तथा नस नाड़ी यदि कफ के कारण दब जाती है तो इसे ठीक हो जाती है। याह आसन सिर, गर्दन, तथा मुख को क्रियाशील बनाता है। रीढ़ (पीठ) की हड्ढी लचीली बन जाती हैं। हृदय में जितनी भी मांस पेशियाँ तथा नाड़ियाँ हैं उन्हें क्रियान्वित करता हैं। इस आसन को स्त्री तथा पुरुष दोनों कर सकते हैं।

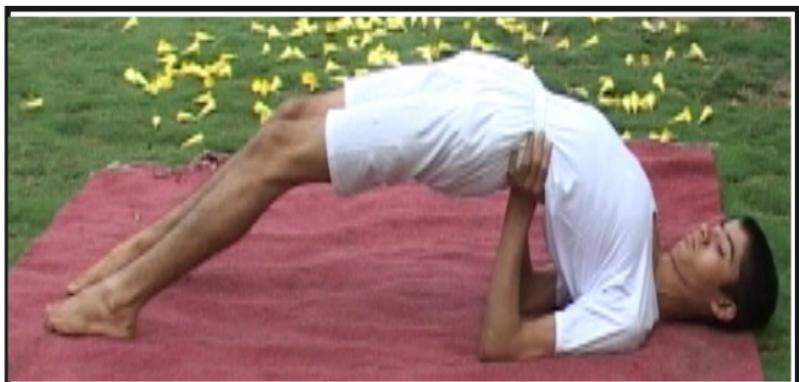


भुजंगासन

### १७. सेतु बन्धासन

विधि—भूमि पर पीठ के बल लेट जायें। दोनों हाथों को सीधे रखे। पैरों के घुटनों को मोड़कर पैर की एड़ियों को कूल्हों के समीप रखें। हाथों को शरीर से सटा करके रखें। अब धीरे—धीरे कमर तथा कूल्हों को ऊपर उठाइए। कमर के कुछ ऊपर उठने पर हाथों को मोड़कर, ठीक कमर के बीच में हाथ लगाकर सहारा दीजिए। सिर तथा कन्धे भूमि से लगे रहने चाहिए, और पीछे पैर भी लगे रहने चाहिए। पुनः धीरे—धीरे आसन को छोड़ दीजिए। इस आसन को कम से कम ३ या ४ मिनट तक कीजिये। इसी क्रिया को फिर से दोहराइये।

लाभ—कमर की जितनी भी बीमारियाँ हैं, वह सब इस आसन से ठीक हो जाती हैं। रीढ़ की हड्डी मजबूत बनती है। गर्दन तथा कूल्हों के जोड़ों की पीड़ा ठीक हो जाती है।



सेतु बन्धासन

## १८. ताङ्गासन

विधि—सीधे खड़े हो जाइये। दोनों पैरों को परस्पर मिलाकर रखें। अब दोनों हाथों को एक—साथ सीधे ऊपर उठाते जायें। हाथ ऊपर करने के बाद हाथ ऊपर खींचते जायें तथा पैरों की एड़ियाँ ऊपर उठा दीजिये। केवल पंजों के बल पर टिके रहें। अंगुलियाँ परस्पर मिलाकर, सिर ऊपर उठाकर हाथों की हथेलियों को देखें। शरीर का सम्पूर्ण भाग पंजों पर टिका रहे। इस आसन को ३ या ४ मिनट तक कीजिये।

लाभ—इस आसन से शरीर की लम्बाई बढ़ती है। शरीर सुडौल तथा सुन्दर बनता है एवं मजबूत होता है।



## १६. शीर्षासन

विधि—सर्वप्रथम अच्छा कोमल वस्त्र जो मोटा हो, उसे भूमि पर रखकर हाथों को परस्पर गुंथ कर वस्त्र के ऊपर अंगुलियों को रखें। फिर उस पर सिर को रखकर कमर भाग को ऊँचा उठा लीजिये। शरीर के वजन को कोहनियों, हथेलियों एवं सिर पर ही उठाकर पैरों को ऊपर उठा लीजिए। पैरों के ऊपर उठ जाने के पश्चात् शरीर को तान कर सीधा खड़ा कर दें। प्रारम्भ में दीवार का सहारा लिया जा सकता है। इस आसन को दो—चार मिनट करना चाहिए। इसको ज्यादा से ज्यादा ९० मिनट तक कर सकते हैं।

हानि—इस आसन को देर तक करने से दृष्टि कमजोर हो जाती है एवं मातिया उतरने की आशंका बन जाती है इसके अतिरिक्त और भी बहुत सारी बीमारियां हो सकती हैं।

लाभ—इस आसन से मस्तक का रक्त संचार ठीक ढंग से होने लगता है। ब्रह्मचर्य (अर्थात्—शरीर का वीय), ऊर्ध्व गति को प्राप्त होता है। चेहरे पर तेजस्विता, ओजस्विता बढ़ जाती है। शिर दर्द की बीमारी ठीक हो जाती है।

१. स्मरण शक्ति की वृद्धि होती है।

२. हृदय एवं फेफड़ो को रक्त पर्याप्त मिलता रहता है।

सावधानियाँ— १. पेट साफ होना चाहिए।

२. जिनकी आंखे खराब हैं, वह इस आसन को न करें।



शीर्षासन

## २०. सर्वांगासन

विधि—पीठ के बल से जमीन पर सीधे लेट जायें। दोनों हथेलियाँ जमीन पर और शरीर के नजदीक रहनी चाहिए। ऐर सीधे तथा परस्पर सटे होने चाहिए। अब श्वास भरकर दोनों पैरों को एक—साथ ऊपर ऊठायें। ऐर जब तक पूर्ण स्थिति में लम्बायमान न हो जायें, तब तक श्वास भरते रहें। ऐर जब एक दम सीधे खड़े हो जाय, तब श्वास की क्रिया को लेना—निकालना शुरू कर दें। पैरों को आसमान की ओर उठाकर तान करके रखें। ऐर जब ऊपर उठाते हैं, उस समय हाथों की दोनों कोहनियों को मोड़कर कमर पर हाथ स्थापित करें और शरीर को सहारा दें एवं शरीर का वजन इन कोहनियों पर रखें। शरीर को जितना उठाना चाहें उतना उठाते जायें। कन्धें, कोहनियां एवं हाथों की भुजायें जमीन पर टिकी रहनी चाहिए। पांव के अंगूठे आकाश की ओर रहें। इस आसन को एक मिनट तक कीजिए, पुनः स्वाभाविक रूप से श्वास लेते हुए आसन को छोड़ते जायें।

लाभ—इस आसन से सिर दर्द तथा गर्दन में जो पीड़ा होती है, वह ठीक हो जाती है। कन्धे तथा हाथ पुष्ट होते हैं। हृदय की बीमारियाँ ठीक हो जाती हैं। जठराग्नि बढ़ती है और सभी अंगों का व्यायाम होता है। इसलिये इसे सर्वांगासन कहते हैं।

१. हनिर्या की बीमारी दूर हो जाती है।
  २. मासिक धर्म सम्बन्धी रोग दूर होता है।
  ३. वीर्य—धातु क्षीणता रोग ठीक होता है।
  ४. गर्भाशय रोग में लाभदायक होता है।
- सावधानियाँ — १. शीर्षासन के समान।



सर्वांगासन

## २१. मत्स्यासन

विधि—जमीन पर सीधे लेट जायें। अब पद्मासन लगा लें। सिर को पीछे की ओर मोड़कर भूमि पर टिकादें। छाती एवं कमर को जमीन से ऊपर उठावें, तथा हाथों से पैरों के अंगूठे पकड़कर कोहनियां भूमि पर सटायें रहें।

२ या ३ मिनट इस आसन को करें।



### मत्स्यासन

लाभ—इस आसन से नाभि टल जाना आदि रोग ठीक हो जाते हैं। छाती चौड़ी होती है तथा पेट, गर्दन, तथा छाती की पीड़ा दूर होती है। भूख बढ़ जाती है।

सावधानियाँ—१. श्वास—प्रश्वास की सामान्य अवस्था हो।

## २२. गर्भासन

विधि—पीठ के बल सीधे लेट जायें। तत्पश्चात् दोनों पैरों को उठाकर सिर की तरफ ले जायें और सिर को थोड़ा सा ऊपर उठा लें। गर्दन स्थान पर दोनों पांवों के पंजों को परस्पर फँसा कर दृढ़ता से बाँध दें। तदनन्तर दोनों हाथों को जंघाओं के ऊपर से ले जाकर कमर की जगह पर दबाब देकर नीचे ले जायें और अंगुलियों को परस्पर गूँथकर कस दें। श्वास की गति कुछ कम कर दें। यथा शक्ति रहने के बाद पुनः छोड़ दें।

लाभ—इस आसन से सम्पूर्ण शरीर लचीला बन जाता है। कमर की बीमारी दूर हो जाती है।

सावधानियाँ—१. बलपूर्वक न करें।

२. प्रथम दिन थोड़ी देर करें।

३. श्वास चलता रहना चाहिए।

४. ५ मिनट से ज्यादा न करें।



**गर्भासन**

### २३. वामन आसन

विधि—अच्छा कोमल वस्त्र जो मोटा हो, उसे बिछाकर घुटनों के बल पर खड़े हो जायें। अब दोनों हाथों से पीछे से दोनों की कलाइयों को पकड़ लें। अब धीरे—धीरे चलने का प्रयास करें।

लाभ— इस आसन से घुटनों में उत्पन्न होने वाली पीड़ा, दर्द एवं गठिया आदि बीमारी ठीक हो जाती है।

सावधानियाँ —१. जिसकी घुटने की हड्डी खिसक जाती है, वह इस आसन को न करें।



**वामन आसन**

## २४. मयूरासन

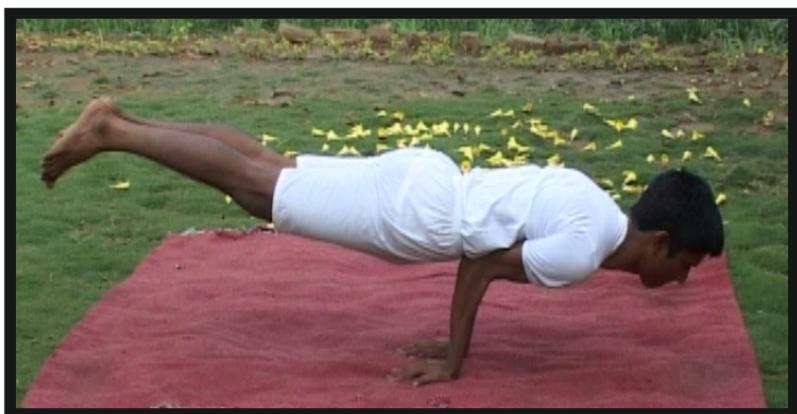
विधि—पेट के बल जमीन पर लेट जायें। बांहें कन्धे से लेकर पेट तक शरीर से चिपकी रहें, एवं कोहनियाँ मुड़ी रहें। हथेलियाँ भूमि पर रखकर, शरीर के पेट वाले भाग को कुछ ऊपर उठाइये। हाथों की दोनों हथेलियों को नाभि के दोनों और रखिये, और कोहनियों पर सम्पूर्ण शरीर का भार तौलते हुए, सिर से पैर तक सम्पूर्ण शरीर को जमीन से ऊपर उठायें और शरीर की आकृति को मयूर जैसा बना दीजिए।

लाभ—मयूरासन से उदर (पेट) के सम्पूर्ण रोग समाप्त हो जाते हैं। जठराग्नि (पाचन शक्ति) की वृद्धि होती है। पेट का अफारा, गैस तथा बड़ी आँतों एवं छोटी आँतों का दर्द— (पीड़ा) समाप्त हो जाता है। चेहरे पर लालिमा चमकने लगती है।

सावधानियाँ—१. इस आसन को खाली पेट करें।

२. श्वास भरके कीजिए।

३. जिसके पेट का ऑपरेशन हुआ हो, वह इस आसन को न करें।



## मयूरासन

### २५. उष्ट्रासन

विधि—पैरों को घुटने से मोड़कर घुटनों के बल पर खड़े हो जायें। दोनों घुटनों को दस इंच के अन्तराल पर रखिए। पैरों की अंगुलियों को नीचे जमीन से लगाकर रखिए, एवं एड़ियाँ ऊपर को उठा दीजिए। अब पीछे की ओर झुक कर दोनों हाथों से एड़ियाँ पकड़ लीजिए। दायें हाथ से दायें पैर की एड़ी तथा बायें से बायें पैर की एड़ी। कमर को आगे की तरफ बढ़ाकर मुख

ऊपर की ओर कीजिए।  
आधे या एक मिनट तक  
ऐसा कीजिए।

लाभ—घुटने तथा  
गर्दन के दर्द का  
निवारण होता है। कमर  
के सम्पूर्ण रोग ठीक हो  
जाते हैं एवं श्वास रोग  
का निवारण भी होता  
है। पेट की पाचन शक्ति  
बढ़ती है।



### उष्ट्रासन

सवधानियाँ — १. श्वास—प्रश्वास की क्रिया यथावत् चलती रहें।  
२. जैसे आसन की विधि है, वैसे ही करें, अधिक खेंचातान न  
कीजिए।

### २६. अर्द्ध—मत्स्येन्द्रासन

विधि—पांवों को फैलाकर जीमन पर बैठ जायें। दायें पैर को  
मोड़कर उसकी एड़ी सीवन में ले जाकर सटा दीजिए। बाएं पैर के  
तलवे को दायें पैर के घुटने के बाहर सटाकर रखें। दायें हाथ को  
बायी जंघा के अन्दर से ले जाकर उससे बाएं पैर के पंजों को पकड़  
लीजिए। बाएं हाथ को पीछे से ले जाकर दायी जंघा को पकड़ लें।  
इसी प्रकार दूसरे पैर को भी मोड़ कर करें। छाती और गर्दन को पीछे  
की ओर अच्छी प्रकार से तानें।

लाभ—उदर (पेट) के सम्पूर्ण रोग ठीक हो जाते हैं। पांव, छाती,  
गर्दन, कमर की स्नायुओं का तनाव होने से सब अंग निरोग होते हैं।

शारीरिक का मोटापा घटता है।

विशेष—सूक्ष्म नाड़ियों का समूह स्नायु कहलाता है।



## अर्द्ध—मत्स्येन्द्रासन २७. शशांकासन

विधि— वज्रासन में बैठ जाइये। हाथों को जांघों पर रख लें। शनैः—शनैः श्वास भरते हुए, हाथों को कानों से सटाते हुए ऊपर की तरफ उठाइयें। तत्पश्चात् धीरे—धीरे श्वास को छोड़ते हुए सामने की ओर इतना झुकें कि सिर जमीन का स्पर्श कर उठें। इस स्थिति में यथा सम्भव श्वास को बाहर ही रोककर रखें। पुनः धीरे—धीरे श्वास लेते हुए ऊपर की ओर उठे और पूर्वस्थिति में वापिस आ जायें।

लाभ—इस आसन से स्त्रियों के गर्भपात की शिकायत दूर हो जाती है। पीठ का दर्द भी ठीक होता है, और पैर लचीले बन जाते हैं।



## शशांकासन २८. बकासन

विधि—दोनों हाथों की हथेलियाँ दो फुट की दूरी पर भूमि पर रखें और दोनों पैरों को कन्धों के समीप ले जाकर शरीर को हाथों के बल से ऊपर उठाइये। मुख सामने की तरफ सीधा रखिये। यथा शक्ति ४ या ५ मिनट तक इस आसन को कीजिए।

लाभ—हाथ मजबूत (हष्ट—पुष्ट) बनते हैं।

१. हाथ एवं कन्धों का मोटापा घटता है।

२. गले के रोगी के लिए लाभदायक है।

सावधानियाँ — १. श्वास—प्रस्वास सामान्य रूप से चलता रहना चहिए।

२. बलपूर्वक आसन न करें।



बकासन

## २६. कुक्कुटासन

विधि—पद्मासन लगा लीजिये। दोनों पैरों के बीच में दोनों तरफ त्रिकोण जैसा रिक्त स्थान बनाइयें। उसमें अपने हाथों को घुसाकर, हथेलियों को जमीन पर लगा दीजिए। अब सम्पूर्ण शरीर का वजन दोनों हाथों पर डालकर शरीर को पृथ्वी से ऊँचा उठायें। इस आसन को प्रारम्भ में ९ मिनट तक करें। बाद में २—३ मिनट तक कर सकते हैं।

लाभ—कुक्कुटासन से हाथों की मांस—पेशियाँ बलिष्ठ होती हैं। हाथों का ददृ इत्यादि पीड़ायें ठीक हो जाती हैं। कन्धें ताकतवर होते हैं।

सावधानियाँ— बकासन के समान।



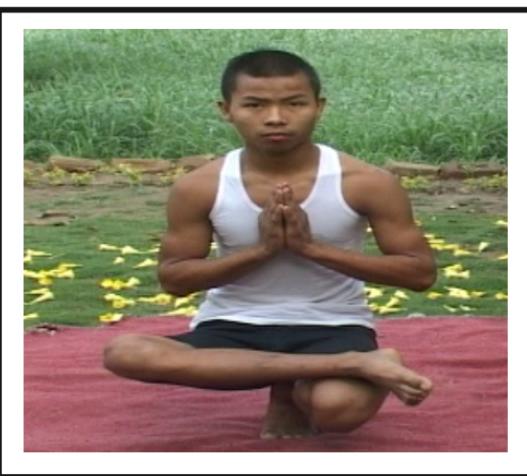
**कुक्कुटासन**

## ३०. पादांगुष्ठासन

विधि—पैर की एड़ी को गुदा एवं उपस्थेन्द्रियों के मध्य में लगाकर उसी पर सम्पूर्ण शरीर का भार डालकर बैठ जाइये। दूसरा पैर घुटने के ऊपर रखिये। यह आसन महिलायें न करें।

लाभ—इस आसन के द्वारा वीर्य रक्षा होती है। जिनको स्वप्न दोष अथवा वीर्यनाश होता है, उसके लिये यह आसन उपयोगी है। गुदा की नस—नाड़ियाँ हृष्ट—पुष्ट बनती हैं।

सावधानियाँ— १. श्वास को न रोकें।  
२. कमर, पीठ गर्दन एक रेखा में रखिए।  
३. इस आसन को महिलाएं न करें।



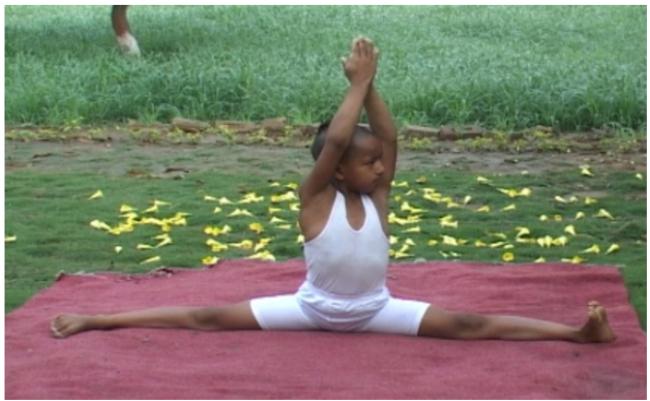
## पादांगुष्ठासन

### ३१. बजरंगासन

विधि—भूमि पर सीधे खड़े हो जायें। अब धीरे—धीरे दोनों पैरों को फैलायें। आगे वाला पैर आगे की ओर लम्बा कीजिए। पीछे वाला पीछे की तरफ फैला दीजिए। दोनों पैरों को सम्पूर्ण जमीन से सटा दीजिए। कूल्हे भी भूमि से सट जाने चाहिये। दोनों हाथों को बाँधकर ऊपर की तरफ कर दीजिए।

सावधानियाँ— १. इस आसन को बलपूर्वक करने की कोशिश न किजिए।

२. अण्डकोश के ऑपरेशन वाले न करें।
३. श्वास की क्रिया यथावत् चलती रहें।
४. ५ मिनट से ज्यादा न करें।



## बजरंगासन

### द्वितीय बजरंगासन

२. द्वितीय विधि—पूर्वोक्त आसन की तरह ही होगा। आगे का पैर मोड़कर उपरथेन्द्रियों के नीचे तथा दूसरे पैर की जांघ से सटा दीजिए। कमर से शरीर को पीछे और मोड़कर हाथों को पीछे वाली एड़ी को पकड़िये। यदि एड़ी को पकड़ना सम्भव नहीं है, तो रहने दीजिए।

लाभ—इस आसन से महिलाओं को प्रसव के समय उत्पन्न होने वाला दर्द कम कष्टदायक होता है। पेट एवं छाती की मांस पेशियां क्रियाशील बन जाती हैं।

१. कमर दर्द दूर होता है।
२. हाथ—पैर लम्बे होते हैं।
३. अण्डकोश में पानी रुकने वाली बीमारी ठीक हो जाती है।



### द्वितीय बजरंगासन

## ३२. आकर्ण-धनुरासन

विधि—दोनों पैर एक साथ जमीन पर फैलाकर दोनों हाथों से दोनों पैर के अंगूठे पकड़ लीजिए। अब बायें पैर को उठाकर, दायें कान से स्पर्श कीजिए। पुनः—दूसरे हाथ से तथा दूसरे पैर से कीजिए।



## आकर्ण-धनुरासन

लाभ—बांह एवं घुटने तथा जंघा की इस आसन से मजबूती होती है।

## ३३. भू—नमनासन

विधि—सीधे खड़े हो जायें। अब दोनों पैर दोनों ओर फैलाते जाइये। कुल्हों सहित सम्पूर्ण पैर को जमीन से सटा दीजिए और कमर से शरीर को आगे की तरफ मुड़ाकर, छाती, पेट तथा ठोड़ड़ी भूमि पर हाथों से दोनों पैरों के अंगूठे पकड़ लीजिए और भू नमन की तरह बना दीजिए।

लाभ—कमर एवं दोनों पैरों का दर्द मिट जाता है। छाती चौड़ी होती है।

सावधानियाँ— बजरंगासन के तुल्य।



## ३३. भू—नमनासन

## ३४. पूर्णचक्रासन

**न-२**

विधि—पूर्वोक्त चक्रासन के अनुसार ही होगा। सीधे खड़े हो जाइये। धीरे-धीरे पीठ की ओर शरीर को मोड़ते जाइये। अब पीछे की तरफ जमीन से हाथों की हथेलियों को सटा दीजिए। अब हाथों को कोहनियों से मोड़कर अंगुलियों से एड़ियों को पकड़ लीजिए।

लाभ—सम्पूर्ण नस—नाडियां लचीली बनती हैं। रीढ़ की हड्डी तथा कमर का दर्द ठीक हो जाता है।

सावधानियाँ—१. पूर्वोक्त चक्रासन के समान।

२. ३ मिनट या इससे कम समय करें।



**पूर्णचक्रासन**

## ३५. गरुडासन

विधि—दोनों पैरों को घुटनों से थोड़ा सा झुकाकर रुकिये। अब दायें पांव को आगे लाकर दाहिने पांव में लपेटिये। ठीक इसी प्रकार दोनों हाथों को मोड़कर बायें हाथ को आगे से दायें हाथ में लपेटिए। इसी प्रकार दूसरी तरफ से अभ्यास कीजिए।

लाभ—अण्डकोष इस आसन से नहीं बढ़ते हैं। हार्निया की बीमारी नहीं होती है। गठिया की बीमारी दूर होती है।

सावधानियाँ—१. श्वास की गति यथावत् चलती रहें।



**गरुडासन**

## ३६. वृक्षासन

विधि—सीधे खड़े हो जाइये। बांये पांव को मोड़कर उसकी एड़ी दांये पांव की जंघामूल में लगा लीजिए। पंजे को जंघा से स्पर्श कीजिए। श्वास भरकर दोनों हाथों को परस्पर गूँथकर सिर के ऊपर खींचिये तथा सीधा करके रखिए। दांये पैर पर सम्पूर्ण भार डालकर रखिए। पुनः दूसरे पैर से कीजिए।

लाभ—पैरों का स्वास्थ्य सुदृढ़ हो जाता है, तथा स्थिरता बढ़ जाती है। ब्रह्मचर्य के लिए लाभदायक है।

सावधानियाँ— १. श्वास को अन्दर रोक दीजिए।

२. जैसी क्रिया बतायी हैं वैसे कीजिए।



## वृक्षासन

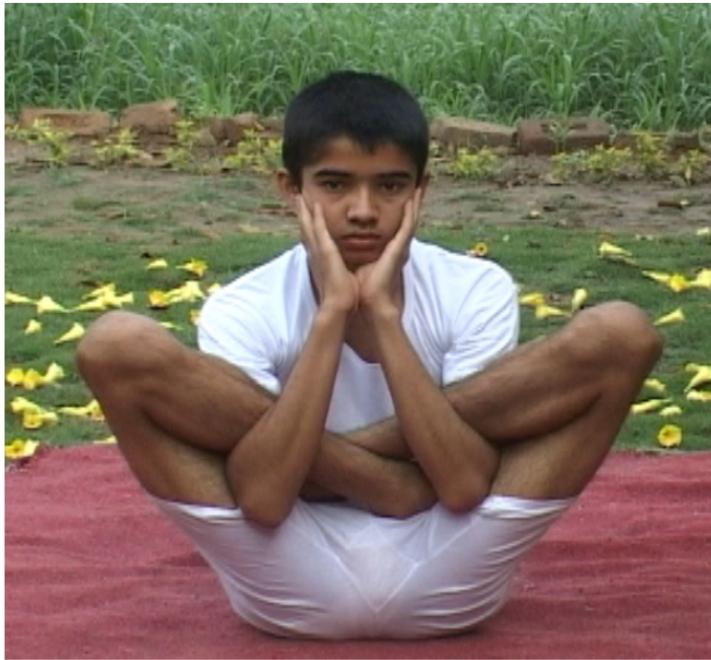
विधि—सर्वप्रथम पद्मासन लगायें। अब दोनों हाथों को पद्मासन के बीच से बाहर निकालिये। जैसे कुकुटासन किया जाता है, वैसे ही होगा। दोनों हाथों से दोनों कानों को पकड़ लीजिए। दोनों पैरों के घुटने ऊपर उठा दीजिए। ठीक कम्ढों के सामने कर दीजिए।

लाभ—इस आसन से पाण्डुरोग नहीं होगा, तथा रीढ़ की हड्डी लचकीली बनती है। शारीरिक थकान मिट जाती है। हार्निया की बीमारी नहीं होगी।

सावधानियाँ—१. जब दस्ती करने की कोशिश न करें।

२. यदि एक दिन में न हो रहा होता १५ दिन तक अभ्यास करने के बाद हो जाएगा।

३. श्वस—यथावत्।



**गर्भासन (बैठक गर्भासन)**

## **३८. पर्वतासन**

विधि—पदमासन लगा लीजिए। अब शनैः—शनैः श्वास भरते हुए छाती को फुलायें। अब दोनों हाथों को आकाश की ओर उठा लीजिए। हाथों के अंगूठे समीप रहने चाहिए। कुछ समय तक रहने के बाद पुनः वापस धीरे—धीरे श्वास छोड़ते हुए हाथों को घुटनों पर रख दीजिए।

लाभ—इस आसन से फेफड़े शुद्ध एवं विकार रहित हो जाते हैं। यदि किसी को जुकाम या छाती में कफ जम जाता है तो इस आसन से ठीक हो जाता है। हृदय क्रियाशील बन जाता है।

सावधानियां—१. श्वास अन्दर भरकर कीजिए।

२. अभ्यास करते समय तथा अभ्यास छोड़ते समय श्वास धीरे—धीरे भरे एवं धीरे—धीरे छोड़े।



## पर्वतासन

## ३६. वृश्चिकासन

विधि—सर्वप्रथम दोनों हाथों को कोहनियों तक भूमि पर स्थापित कर लीजिए। घुटने भूमि से लगा करके रखिए। हाथों के बीच में एक फुट की दूरी रखिए। अब शरीर को कड़क करते हुए थोड़े झटके के साथ समस्त शरीर को ऊपर की तरफ खड़ाकर लीजिये। उसके बाद शनैः— शनैः पांव तथा कमर को सिर की ओर मोड़ते जाइये। पैर सिर पर रखने का प्रयास कीजिए। पैर सिर पर रखने से सम्पूर्ण भार हाथों पर ही आ जायेगा। यह आसन कुछ कठिन है।

लाभ—इस आसन के द्वारा सभी अवयवों पर प्रभाव पड़ता है। रीढ़ की हड्डी लचीली एवं कोमल बन जाती है। पीठ का दर्द ठीक हो जाता है। हाथ मजबूत बनते हैं। पेट की जितनी भी नस नाड़ियाँ हैं, उनमें क्रियाशीलता तथा पुष्टता आ जाती है। हृदय सही ढंग से काम करने लगता है।

सावधानियाँ—१. आंखों के रोगी एवं जिनका पेट साफ नहीं है, वह न करें।



## वृश्चिकासन

### ४०. पूर्ण भुजंगासन

विधि—जमीन पर पेट के बल लेट जाइये। भुजंगासन पहले जैसे किया है, वैसे कर लीजिये। अब पीछे से घुटनों को मोड़कर सिर की तरफ लाइये। सिर भी थोड़ा सा मोड़कर पैरों से लगा लीजिए। पैरों के तलवों पर सिर रख दीजिए।

लाभ— छाती चौड़ी होती है एवं लम्बाई बढ़ती है। पेट, जिगर और तिलली की बीमारियाँ दूर हो जाती हैं।

सावधानियाँ—  
१. झटके से न करें।



### ४०. पूर्ण भुजंगासन

२. गर्भवती महिलाएं न करें।
३. श्वास सामान्य रूप से चलता रहें।
४. २या ३ मिनट ही करें।
२. कान रोगी तथा हृदय रोगी न करें।
३. प्रारम्भ में दीवार या किसी व्यक्ति के सहारें करें, और ४ मिनट से अधिक समय न करें।

## **४१. पक्षी आसन**

विधि—जमीन पर बैठ जाइये। एक पैर को उठाकर घुटने से मोड़कर पीठ के पीछे स्थापित कर दीजिए, और दूसरे पैर के बल से खड़े हो जाइये। सम्पूर्ण शरीर का भार खड़े हुए पैर पर सन्तुलित करके रखिये। हाथ परस्पर मिलाकर छाती के सामने कर दीजिए।

लाभ—इस आसन के अभ्यास से पैर ताकतवर बनते हैं।

सावधानियाँ—१. शीघ्रता न करें।

२. हाथ—पैर लम्बे होते हैं।

३. अण्डकोश में पानी रुकने वाली बीमारी ठीक हो जाती है।



**४१. पक्षी आसन**

## **४२. सूर्य नमस्कार**

विधि—प्रथम इस आसन में बारह क्रियायें हैं। बारह क्रियाओं को मन्त्र सहित किया जाता है, और कोई बिना मन्त्र उच्चारण के भी कर लेते हैं।

४२. प्रातः के समय में सूर्य की ओर मुखारविन्द करके खड़े होकर प्रणाम करने की स्थिति में हाथ जोड़ लीजिए। दोनों पैर परस्पर स्पर्श करके रखिए। खड़े होते समय श्वास भर लीजिए।



**४२. सूर्य नमस्कार**

### ४३. ऊर्ध्व नमस्कार आसन

द्वितीय—/ ४३— हाथों को खोलकर पीछे की तरफ झुकाते जाइये। जहाँ तक हो पाये, वहाँ तक झुकाने का प्रयास कीजिए।

ऊर्ध्व नमस्कार आसन



### ४४.

#### तृतीयः—हस्तपादासन

४४. अब आगे की ओर झुकिये। दोनों हथेलियों को जमीन से सटा दीजिए। सिर घुटनों से स्पर्श कराइयें।



४४. तृतीय—हस्तपादासन

**चतुर्थः—४५.** तत्पश्चात् एक पैर को पीछे की ओर ले जाकर एक दम सीधा कर के रखिये । पैर का पंजा जमीन से सटा रहना चाहिए, और ऐड़ी आकाश की तरफ । दूसरा पैर घुटने से मुड़ाकर रखिये ।



### चतुर्थः आसन

#### ४६.दण्डासन

पंचम—४६. पुनः दूसरे पैर को भी इसी प्रकार सीधा कर दीजिये । दोनों पैरों को परस्पर सटाकर रखिये । शरीर को पूर्ण रूप से सीधा रखिये और हाथ भी सीधे रखिये ।



#### ४६.दण्डासन

**षष्ठः—४७.** तत्पश्चात् हाथों को कोहनियों से मोड़कर नीचे कर लीजिए, तथा छाती, घुटने और तुब्दी को जमीन से स्पर्श करने की स्थिति में रख लिजिये।



### **४७.षष्ठः आसन**

### **४८.सर्पासन**

सप्तम— ४८. अब गर्दन और छाती को ऊपर की ओर उठायें, नाभि का भाग जमीन से कुछ ऊपर उठाइये। जैसे सर्प की स्थिति होती है, वैसे ही इस आसन को बना लीजिये। इससे सर्पासन कहते हैं।



### **४८.सर्पासन**

अष्टम—४६. अब कमर भाग को ऊपर उठाते हुए एँड्रियों को जमीन से सटा दीजिये। हाथ आगे एवं सिर नीचे की ओर।



### अष्टमः आसन

नवम—५०. पुनः एक पैर को आगे कीजिये। घुटने को मोड़ दीजिये। हाथ दोनों सीधे रखिए।



### नवमः आसन

दशमः—५९. हस्तपादासन  
पहले की तरह।

## हस्तपादासन



एकादशमः— ५२. हाथों को  
खोलकर खड़े होकर, कमर से  
शरीर को पीछे की ओर झुकायें।

## ऊर्ध्व नमस्कार



द्वादशम—५२. पुनः प्रथम आसन के अनुसार कीजिये।

सूर्य  
नमस्कार



लभ—सूर्य नमस्कार आसन से सम्पूर्ण शरीर का व्यायाम होता है। सम्पूर्ण शरीर की बीमारियाँ ठीक हो जाती हैं।

### ५३. वृक्षासन

विधि—दोनों हाथों की हथेलियों को जमीन पर टिका कर पैरों को ऊपर फेंकें। सिर थोड़ा सा आगे की तरफ निकला रहेगा। आरम्भ में दीवार या किसी और का सहारा ले सकते हैं। इस आसन में चल भी सकते हैं।

लाभ—मेरुदण्ड में लचीलापन हो जाता है। हाथ पुष्ट होते हैं।



### ५४. वृक्षासन

### ५४. शावाशन

विधि—भूमि पर आसन बिछाकर आसन पर सीधे लेट जायें। सम्पूर्ण शरीर को सीधा तथा एकदम ढीला छोड़ दीजिये। दोनों पैरों के बीच थोड़ा सा अन्तर रखिए। दोनों आँखे बन्द करके पहले पैरों के अंगूठे से लेकर सम्पूर्ण पैरों का निरीक्षण कीजिये। इसके पश्चात् दोनों हाथों, पेट, छाती, गर्दन, शिर तथा सम्पूर्ण शरीर का निरीक्षण करने के बाद परमात्मा का चिन्तन कीजिये।



## शवाशन

### प्राणायाम

प्राण का आयाम—नियन्त्रण(Control or regulation of prana)ही प्राणायाम कहलाता है। अथवा श्वास—प्रश्वास की गति का विच्छेद करना प्राणायाम कहा जाता है।

प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्ट्वन्ति मला इति ।

आचार्याणान्तु केषांचिदन्यत् कर्म न समतम् । ॥. प्र. २ / ३८

आसन के सिद्ध होने पर और शुद्धि क्रियाओं द्वारा शरीर की शुद्धि करने के बाद प्राणायाम का अभ्यास करना बताया है। कुछ आचार्यों के मत में शुद्धि क्रियाओं की भी आवश्यकता नहीं है। केवल प्राणायाम से ही शरीरस्थ दोषों की निवृत्ति हो जाती है।

गोरक्षक शतक के अनुसार आसन से रजोगुण, प्राणायाम से पाप की निवृत्ति और प्रत्याहार से मानसिक विकार दूर होते हैं।

आसनेन रजो हन्ति प्राणायामेन पातकम् ।

विकारां मानसं योगी प्रत्याहारेण सर्वदा ॥

मनुस्मृति में प्राणायाम की महत्ता इस प्रकार प्रगट की गयी है— जैसे अग्नि में तपाने से सुवर्णादि धातुओं का मल नष्ट हो जाता है और वे शुद्ध हो जाती हैं, वैसे ही प्राणायाम द्वारा इन्द्रियों के दोष दूर होते हैं।

दद्यन्ते ध्यायमानानां धातुनां हि यथा मलाः ।

तथेन्द्रियाणां दद्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात् ॥ मनु० ६ / ७९

प्राण एवं मन का परस्पर घनिष्ठ सम्बन्ध है। एक के रुकने पर दूसरा स्वतः ही रुक जाता है।

चले वाते चलं चितं निश्चले निश्चलं भवेत् ॥ ह. प्र. २ / २

मन की चंचलता पर काबू पाने के लिए प्राणायाम अमोघ अस्त्र है। पापवृत्ति और बुरे विचार प्राणायाम से चकनाचूर हो जाते हैं।

प्राणायाम शरीर का मल त्याग कर खाली पेट ही करना चाहिये या भोजन के ३—४ घण्टे बाद में ही करना चाहिये, परन्तु जब बहुत अधिक

भूख हो या पेट भर भोजन किया हो उस समय भी प्राणायाम करना नुक्सानदायक हो सकता है।

एकाग्रता— मन की एकाग्रता प्राणायाम का आवश्यक अंग है। श्री राज श्यामा जी या तारतम का जप करने से मन एकाग्र होता है। यह जाप मानसिक होना चाहिए। प्राणायाम से इन्द्रियाँ बाह्य व्यापारों से परे होकर अन्तर्मुख होने लगती हैं। ऐसे समय में उन्हें अध्यात्म की ओर अग्रसर करना चाहिए। प्राणायाम के समय भी यदि सांसारिक चिन्तन करते रहें तो लाभ विशेष नहीं होगा। अतः अभ्यास नेत्र बन्द करके करना उचित है।

स्वर परिचय— नासिका के बाँए नथुने को चन्द्र—स्वर या इङ्गा नाड़ी कहते हैं और दाहिना नथुना सूर्य—स्वर या पिंगला नाड़ी कहलाता है। चन्द्र—स्वर शीतल और सूर्य—स्वर उष्ण है। इन्हें बन्द करने के लिए क्रमशः दाहिने हाथ की तर्जनी और मध्यमा अंगुली को मोड़कर अंगुठे के पास लगाइए। यह ज्ञान मुद्रा कहलाती है। अंगुठे से दाहिना नथुना और कनिष्ठा तथा अनामिका से बायाँ नथुना दबाना चाहिए।

अंगुलियों की पहेचान—अंगुठे की तरफ से पहली अंगुली को तर्जनी, दूसरी मध्यमा तीसरी अनामिका और चौथी अथवा अन्तिम छोटी अंगुली को कनिष्ठा कहते हैं।

प्राणायाम के भेद— प्राणायाम के तीन भेद हैं— पूरक, रेचक और कुम्भक। बाहर से श्वास को भीतर लेना पूरक, भीतर से बाहर निकालना रेचक और उसको रोकना कुम्भक कहलाता है। वस्तुतः कुम्भक ही प्राणायाम है। योग दर्शन में कुम्भक के चार भेद किये हैं। १. बाह्य २. आभ्यन्तर ३. स्तम्भवृत्ति और ४. विषयाक्षेपी या चतुर्थ।

### ९. बाह्य कुम्भक

‘प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य’  
(योगदर्शन)

विधि—१. ध्यानात्मक आसन में बैठकर श्वास को एक बार में ही यथाशक्ति बाहर निकालिए।

२. बाहर निकालकर मूलबन्ध और उड़डीयानबन्ध लगा कर अपनी सामर्थ्य के अनुसार बाहर ही रोकिए।

३. जब श्वास अधिक समय तक न रुक सके तो बन्धों को छोड़ते हुए धीरे—धीरे श्वास को भीतर लीजिए। यह एक चक्र पुरा हुआ।



### बाह्य कुम्भक

४. भीतर लेने के पश्चात् उसे बिना रोके ही पुनः बाहर फेंककर बाहर ही रोकिए। इस प्रकार ३ से २९ चक्र किये जा सकते हैं। अभ्यास होने पर मूलबन्ध को निरन्तर लगाये रहें।

सावधानी—श्वास को बाहर इतना न रोकें कि भीतर लेते समय झटके से श्वास भीतर जाए और उखड़े हुए श्वास को कई सामान्य श्वास लेकर ठीक करना पड़े।

लाभ—यह हानि रहित प्राणायाम है। इससे मन की चंचलता दूर होकर वृत्तिनिरोध होता है। बुद्धि सूक्ष्म और तीव्र होती है। मूलबन्ध और उड़डीयान बन्ध से वीर्य स्थिर होकर स्वप्न दोष और शीघ्र पतन से छुटकारा मिलता है।

## २. आभ्यन्तर कुम्भक

विधि—१. श्वास को प्रथम बार निकालकर पुनः पूरा भीतर लीजिए। छाती का पूरा विकास कीजिए और पेट को कुछ भीतर सिकोड़िये।

२. पूरा श्वास भर लेने के पश्चात् जालन्धर बन्ध लगाइए। मूलबन्ध भी लगाया जा सकता है। श्वास को यथाशक्ति भीतर रोके रखिए।

३. जालन्धर बन्ध हटाकर धीरे—धीरे श्वास को बाहर निकालिए। यह एक चक्र पूरा हुआ। इसी प्रकार यथेष्ट अभ्यास कीजिए।

## ३. स्तम्भवृत्ति

इसमें बाह्य और आभ्यन्तर न करके जहाँ—का—तहाँ श्वास को रोकना पड़ता है। यथाशक्ति श्वास को रोककर बाहर निकालिए। पुनः श्वास को सामान्य होने पर उसे जहाँ—का—तहाँ रोकिए। इसमें तीनों बन्ध लगाये जा सकते हैं।

## ४. विषयाक्षेपी

इसे चतुर्थ प्राणायाम भी कहते हैं।

विधि—१. बाह्य कुम्भक करने पर जब श्वास भीतर आने लगे तो उसे धक्का देकर बाहर ही धक्केल दें। इस प्रकार कई बार धक्का लगाकर यथाशक्ति बाहर रोकने का प्रयत्न करें।

२. आभ्यन्तर कुम्भक में जब श्वास भीतर से बाहर निकलना चाहता है, तब उसे बाहर न निकालकर बलपूर्वक कुछ श्वास भीतर और ले—लें। ऐसे ही यथाशक्ति भीतर लेते हुए आभ्यन्तर कुम्भक का समय बढ़ाने का प्रयत्न कीजिये।

## नाड़ी शोधन प्राणायाम

इसके अन्तर्गत तीन विधियां बिना कुम्भक और चतुर्थ विधि कुम्भक सहित समाहित हैं।

प्रथम विधि—दाहिने हाथ की तर्जनी और मध्यमा अंगुलियों को मोड़कर अंगुठे के मूल में लगाइए। शेष दोनों अंगुलियाँ और अंगुठा सीधे रहेंगे। इसे ज्ञान मुद्रा कहते हैं।

२. अंगुठे से दाहिने सूर्यस्वर को बन्द करके बाँए चन्द्र स्वर से ८ गिनते हुए श्वास लीजिए।

३. उसी स्वर से १६ गिनते हुए छोड़िए। ऐसे तीन चक्र पूरे कीजिए।

४. इसी प्रकार दाहिने स्वर से पूरक और रेचक ८—१६ गिनते हुए तीन चक्र कीजिए। ये सभी क्रियाँ शान्त एकरस और आँखों को बन्द करके करनी उचित हैं।

दूसरी विधि—१. बाँए स्वर से पूरक और दाहिने स्वर से रेचक कीजिए। ऐसे तीन चक्र इसी प्रकार करें।

२. अब दाहिने से पूरक और बाँए से रेचक करके तीन चक्र पूरे कीजिए।

तृतीय विधि—१. चन्द्रस्वर से ८ गिनते हुए पूरक करके सूर्यस्वर से १६ गिनते हुए रेचक करें।

२. सूर्यस्वर से इसी प्रकार संख्या गिनते हुए पूरक और चन्द्र स्वर से रेचक कीजिए। यह एक चक्र पूरा हुआ। ऐसे ३ से २१ चक्र पूरे कीजिए।

नोट— कपाल भाति भी इन तीन विधियों से की जा सकती है, परन्तु उसमें पूरक—रेचक का अनुपात नहीं रहेगा।

## चतुर्थ विधि (अनुलोम—विलोम प्राणायाम)

१. चन्द्रस्वर से पूरक ८ गिनते हुए कीजिए।

२. पूरक के पश्चात् जालन्धर बन्ध लगाइए। दोनों स्वरों को अंगुठे और कनिष्ठा तथा अनामिका से बन्द कर लीजिए। नासिका द्वारों को प्रारम्भ में ही बन्द करना चाहिए। पश्चात् इसकी विशेष आवश्यकता भी नहीं है। ३२ संख्या गिनने तक कुम्भक (श्वास को भीतर रोकना) कीजिए।

३. सूर्यस्वर से १६ गिनते हुए श्वास छोड़िए। यहाँ आधा चक्र पूरा हुआ।

४. इसी प्रकार सूर्यस्वर से श्वास भरकर उसे रोकें और बायें से बाहर निकाल दें। यह एक चक्र पूरा हुआ। ऐसे २१ चक्र प्रतिदिन किये जा सकते हैं।

लाभ—इस प्राणायाम से ७२००० नाड़ियों की शुद्धि होती है। तीन मास तक प्रातः दोपहर, सायं और अर्ध रात्रि में अभ्यास करने से शरीर में लघुता, जठराग्नि-प्रदीप्त, मुख पर क्रान्ति और दिव्यानन्द श्रवण इत्यादि लक्षण प्रकट होते हैं।



अनुलोम-विलोम प्रथम स्थिति



अनुलोम-विलोम द्वितीय स्थिति

## १. सूर्यभेदन

- विधि—१. दाहिने स्वर से ट गिनते हुए श्वास भीतर लीजिए।  
२. जालन्धरबन्ध लगाकर ३२ संख्या तक कुम्भक कीजिए।  
३. बाँए स्वर से १६ गिनते हुए रेचक कीजिए। यह एक चक्र पूरा हुआ। ऐसे तीन चक्र पूरे कीजिए।

लाभ—इस प्राणायाम से जठराग्नि की वृद्धि होती है। कफ एवं वात के रोग, प्रतिश्याय, गले के विकार और उदर के कृमि दूर होते हैं।

नोट—यह प्राणायाम उष्णता बढ़ाने वाला है। अतः पित्त प्रकृति वालों को और दूसरों को भी ग्रीष्म ऋतु में इसका तीन चक्र से अधिक नहीं करना चाहिये।

## २. उज्जायी

विधि—१. कण्ठ (Glotis) का आंशिक रूप से आकुंचन (constriction) करके श्वास को भीतर लीजिए। श्वास हृदय तक जाता हुआ अनुभव होते। कण्ठ के संकोचन से श्वास लेने पर सिसकने, हलके खराटे या सूँ—सूँ जैसी ध्वनि निकलेगी। वक्ष स्थल को फुलाना और उदर को संकुचित करना चाहिए।

२. पुरा श्वास इस विधि से भरने के पश्चात् जालन्धर बन्ध लगाकर श्वास को भीतर रोकिए।

३. बाँए स्वर से उसी प्रकार संकुचित कण्ठ से श्वास को बाहर निकालिए।

नोट—पूरक, कुम्भक, रेचक में १ : ४ : २ : का अनुपात रहना चाहिए। प्रारम्भ में बिना कुम्भक के दोनों नासिका द्वारों से स्वर सहित पूरक और उससे दोगुने समय में रेचक करना ही पर्याप्त है।

नाक, मुख को सिकोड़ना या मुख की बुरी आकृति बनाकर प्राणायाम करना अनुचित है।

लाभ—यह सभी नाड़ियों एवं धातुओं का शुद्धिकारक है। स्वर, कफ, गले के विकार दूर होते हैं। दमा के लिए बहुत लाभकारी है। इसके अभ्यास से थायरायड ग्रन्थि का असन्तुलन, टान्सिल की सूजन तथा श्वसन नली में आया अवरोध दूर होता है। हृदय रोगों में भी उपयोगी है।

## ३. सीत्कारी

विधि—१. दाँतों को बन्द करें। जिह्वा को उलटा करके नीचे की दन्तपंक्ति के मूल में लगाइए।

२. दाँत बन्द किये ही मुख द्वारा भीतर श्वास लीजिए। इसमें श्वास भीतर खींचते समय सी—सी की ध्वनि निकलती है।

३. कुम्भक करके नाक द्वारा धीरे—धीरे रेचक कीजिए।

#### ४. शीतली

विधि—१. जिह्वा को बाहर निकालकर उसे दोनों ओर से मोड़कर कव्वे की चंचु जैसी बनाइए। ओष्ठों की आकृति अंग्रेजी के अक्षर O जैसी बनाने से जिह्वा के दोनों किनारे मुड़कर नालीयुक्त बन जाते हैं। प्रारम्भ में यह अभ्यास दर्पण में देखकर किया जा सकता है।

२'. इसी चंचु जैसी बनी जीभ से वायु को भीतर खींचिए।

३. कुम्भक करके नासिका मार्ग से प्रश्वास छोड़िए।

लाभ— सीत्कारी और शीतली दोनों ही प्राणायाम शरीर को शीतलता पहुँचाते हैं। चर्म रोग एवं पित्त के विकार शान्त होते हैं। स्वर तन्तु स्वस्थ होने से वाणी सुरीली बनती है। ग्रीष्म ऋतु में प्यास लगने पर जल के अभाव में शीतली से तृष्णा को शान्त किया जात सकता है। जिन्हें सूर्यभेदन या अन्य प्राणायाम के पश्चात् उष्णता या खुशकी प्रतीत हो वे शीतली का अभ्यास करें। कफ प्रकृति और शीत ऋतु में इसका अभ्यास वर्जित है।

#### ५. भस्त्रिका

लोहार की धौंकनी के समान श्वास—प्रश्वास की क्रिया होने से इसे भस्त्रिका प्राणायाम कहते हैं।

विधि—१. पद्मासन में सीधे बैठिए। इस प्राणायाम में पद्मासन ही उपयुक्त रहता है। हाथ घुटनों पर टिकाकर स्थिर कीजिए।

२. बलपूर्वक श्वास को भीतर लीजिए और उसी प्रकार बाहर निकालिए। श्वास की क्रिया में छाती, कन्धे, पसलियाँ विकसित तथा संकुचित होती हैं। श्वास निकालते समय आगे की ओर झुकना मना है। मुख की आकृति भी नहीं बिगाड़नी चाहिए।

३. इसी प्रकार २० से ३० धक्के बाहर और भीतर लगाइए। इसमें रेचक और पूरक दोनों सक्रिय रहने चाहिए।

४. अन्तिम धक्के के पश्चात् दाहिने स्वर से पूरक करके कुम्भक करें। कुम्भक के पश्चात् बाएँ स्वर से रेचक द्वारा श्वास को निकाल दें। यह ९ चक्र पूरा हुआ। ऐसे ३ चक्र करना उचित हैं।

लाभ—यह त्रिदोषनाशक और जठराग्निवर्धक है। इससे नजला, जुकाम, गले तथा अन्य कफ रोगों की निवृत्ति होती है। यह सुषुम्ना नाड़ी में मुख पर स्थित कर्फागल को हटाकर कुण्डलिनी जागरण करता है। भस्त्रिका के अभ्यास से गले की आवाज सुधर जाती है तथा श्वास—प्रश्वास लम्बा और गहरा होने लगता है।

२०—३० बार भिस्त्रिका करने के अनन्तर पूरक करके दोनों हाथों की अंगुलियों से आँख, नाक, मुख तथा अंगुठों से कान दबाकर कुम्भक कीजिए। श्वास छोड़कर पुनः इसी प्रकार २ चक्र का अभ्यास करें। इसे मुखी कुम्भक कहते हैं। इस प्राणायाम से अनाहत नाद का श्रवण और ज्योति का आविर्भाव (प्रकाश दिखलाई देना) होगा मन शान्त होता है।

## ६. भ्रामरी

विधि—१. श्वास भीतर लेते समय कण्ठकूप के समीप वाले प्रदेश से भ्रमर के समान शब्द करते हुए पूरक करें।

२. अल्पकाल के कुम्भक के पश्चात् या बिना कुम्भक किये ही श्वास को भ्रमरी के जैसा ऊँ, ऊँ, ऊँ, का स्वर गुंजाते हुए धीरे-धीरे छोड़िए। इस सारी प्रक्रिया में मुख को बन्द करके नासिका से स्वर निकालिये।

लाभ—अत्यन्त चंचल मन भी शान्त हो जाता है। स्वर यन्त्र ठीक होता है। मानसिक दबाव (तनाव) दूर होता है।



**भ्रामरी**

## ७. कपालभाति

विधि—१. सिद्ध, पद्म या अन्य ध्यानात्मक आसन में सीधे बैठ जाइये। इसमें पद्मासन अधिक उपयोगी रहता है। छाती आगे की ओर उभरी हुई तथा स्थिर रहेगी। हाथ घुटनों पर टिके हुए रहने चाहिए।

२. नाभि से नीचे के पेट को पीछे धक्का देते हुए श्वास को धक्के से

**बाहर फेंकिए।**

३. श्वास को भीतर लीजिए, परन्तु वेग से नहीं। पेट भी अपनी पूर्वावस्था में आ जाएगा।

४. पुनः पेट को पीछे धक्का देते हुए श्वास को वेग सहित बाहर निकालिए। इसी प्रकार बार-बार इस क्रिया को दोहराइए।

जैसे लोहार की धौंकनी को दबाने से उसमें स्थित वायु वेग से बाहर निकलती हैं, उसी प्रकार की क्रिया यहाँ करनी है। इस विधि में श्वास का बाहर निकलना सक्रिय Active और भीतर लेना निष्क्रिय passive रहेगा। केवल धक्के से श्वास को बाहर निकालने तथा पेट को पीछे धकेलने का अभ्यास करना है। भीतर श्वास स्वतः ही चली जाएगी।

**सावधानियाँ—१.** प्रारम्भ में एक मिनट में ६० धक्के की गति से अभ्यास करना चाहिए। पश्चात् यह १२० तक बढ़ाया जा सकता है। नये अभ्यासी को ३० धक्के एक चक्र समाप्त करके एक मिनट विश्राम लेकर दूसरा चक्र प्रारम्भ करना चाहिए। ऐसे ३ चक्र करने उचित हैं। अभ्यास पर १२० की गति से एक-एक मिनट में तीन चक्र करने उपयोगी हैं। परन्तु ऐसे अभ्यास में उष्णता और रुक्षता सम्भव है। इसके शमनार्थ पर्याप्त घृत, दुग्ध लेना चाहिए।

२. श्वास-प्रश्वास लेते समय छाती स्थिर रहेगी। इसी प्रकार सारे पेट का संकोच न करके, निचलेभाग को ही पीछे धकेलना उचित है। इससे मध्यच्छदा पेशी का मध्यभाग ऊपर उठकर श्वास का वेग सीधा नासिका मार्ग के अग्रभाग पर पड़ता है, जिससे नासा-विवर-गत मल की शुद्धि होती है। यदि श्वास बाहर निकालते समय समस्त पेट और छाती का संकोचन किया जाएगा तो मध्यच्छदा के दोनों सिरे सक्रिय होने से श्वास का दबाव बिखर जाएगा और उसमें पहले जितना वेग नहीं रहेगा। दोनों सिरे सक्रिय होने से तिल्ली और यकृत को भी हानि पहुँचने की सम्भावना है।

३. चेहरे पर सिकुड़न, दबाव न डालकर या नाक को बिना सिकोड़े स्वाभाविक श्वास-प्रश्वास लेना चाहिए।

४. सामान्य से कुछ अधिक दबाव श्वास का रहेगा। अधिक शक्ति से बाहर फेंकना उचित नहीं है।

**लाभ-**कपाल की शोधक क्रिया होने से इसे कपालभाति कहते हैं। यह क्रिया नासिका-कोटरों में स्थित मल का आचूषण (सोखना) करके उसे बाहर निकालती है। प्राणायाम से पूर्व इसका अभ्यास करने से समस्त श्वसन-तन्त्र सक्रिय हो जाता है। दोनों स्वर भी सम चलने लगते हैं। कपालभाति के अभ्यास से मरितिष्क में रक्त के जम जाने के कारण बने

थकके पिघल जाते हैं। मृगी मे भी लाभदायक हैं।

कपालभाति में उदर को बार-बार पीछे धकेलने से आँतों की मालिश हो जाती है, जिससे क्षुधावृद्धि होती है। धनात्मक और ऋणात्मक दबाव बनने से शरीर मे रक्त संचार बढ़ता है इसीलिए अल्प रक्तचाप वाले को इसका अभ्यास हितकर है।

## ६. जलनेति

नाक से जल पीकर मुख से निकालना और एक नासाद्वार से पीकर दूसरे से निकालना—ये तीनों क्रियाएँ जलनेति के अन्तर्गत आती हैं। इसमें तृतीय विधि अधिक प्रचलित है। अतः प्रथम उसी को लिखा जाएगा।

विधि—१. टोटीदार पात्र में (यह पात्र तांबे या पीतल के लोटे में उपर से मोटे मुख की नली जो नाक में जा सके, लेकर उसमें एक चम्मच नमक मिला लीजिए।

२. इसकी टोंटी जो स्वर चल रहा हो, प्रथम उसी नाक में प्रविष्ट कीजिए। यह क्रिया बैठ कर या खड़े होकर की जा सकती है।

३. कुछ आगे झुककर सिर को टोंटी से दूसरी ओर को मोड़िए। मुख को खोलकर उससे ही श्वास लीजिए।

४. पानी के पात्र को कुछ ऊर्छा कीजिए। इस प्रक्रिया से पानी दूसरे नासा—छिद्र से साइफन के सिद्धान्त की भाँति नीचे गिरने लगेगा। इसी प्रकार दूसरे नासिका द्वार से अभ्यास कीजिए।

५. जलनेति करने के पश्चात् खड़े होकर दो—तीन बार उड़ड़ीयान बन्ध और पुनः २०—३० कपाल भाँति के चक्र कीजिए। इससे नासिका विवर में अवशिष्ट पानी की बूँदें प्रश्वास द्वारा बाहर निकल जाएँगी।

सावधानियाँ—१. प्रारम्भ में उष्णजल में कुछ अधिक नमक मिलाना अच्छा रहता है। इससे नासिका की झिल्ली में जलन या छींक आना इत्यादि उपद्रव नहीं होंगे। धीरे—धीरे नमक का अपुपात कम करके केवल ताजा जल ही प्रयोग में लाना चाहिए।

२. कई बार असावधानी से पानी यूस्टेशियन नली में चला जाता है और कान में पीड़ा होने लगती है। इसको रोकने के लिए मुँह को खोलना और श्वास भी उसी से लेना चाहिए। आगे की ओर अधिक झुकने से भी बचाव रहता है।

### स्वारथ्य के लिए शुद्ध आहार

आहार चाहे मनुष्य हो का या पशु का हो, वह जीवन देता है। आहार एक औषधि है।

## भोजन कब खाना चाहिए ?

भोजन तब खाना चाहिए, जब आपको भूख लगी हो, आपकी जठराग्नि (पेट की अग्नि) तेज हो गयी हो। जब शरीर को भोजन की आवश्यकता पड़ती है तो वह स्वयं माँगता है। इसका अनुभव हृदय को हो जाता है, कि शरीर भोजन माँग रहा है। यदि हम शरीर के न माँगने पर भी शरीर को भोजन देते हैं, तो निश्चित है, कि एक दिन शरीर रोगों का घर बन जायेगा। जैसे एक पतीले में दाल पकाने के लिये रख दी। पन्द्रह मिनट के बाद पुनः उस में चावल डाल दिये। कुछ समय के बाद उसमें चने की दाल डाल दी। अभी पहले वाली पकी नहीं थी कि चावल डाल दिये थे। चावल नहीं पके उससे पहले चने की दाल डाल दी। अब सम्पूर्ण पतीला भर गया है और पानी की मात्रा भी कम हो चुकी है। अग्नि जल रही है। धीरे-धीरे नीचे वाली दाल जलने लगी और चावल तथा चने की दाल न पक पायी और न सुरक्षित रह पायी। उसमें जलने जैसी दुर्गम्भ आने लगी। वह भोजन खाने योग्य नहीं रहा। परिश्रम भी व्यर्थ में गया, दाल-चावल भी व्यर्थ में खराब हो गये। ठीक इसी प्रकार हमें भी अपने शरीर रूपी पतीले में ज्यादा भोजन नहीं भरना चाहिए। क्योंकि बार-बार कुछ खाते रहने से पहला भोजन नहीं पक सकेगा, और न दूसरा एवं न तीसरा पक पायेगा। इसीलिए समय के अनुसार भोजन करना चाहिए। यदि स्वस्थ रहना चाहते हैं तो इस नियम का पालन कीजिये। प्रातःकाल हल्का-फुल्का नाश्ता ले लीजिये। मध्याह्न में भोजन तथा सांय को आधा भोजन कीजिये। इससे भूख समय अनुसार लगेगी तथा भोजन भी पच जायेगा। यदि ऐसा नहीं किया और बकरी की तरह भोजन करेंगे तो वह भोजन पचेगा नहीं, उल्टा सड़ेगा। भोजन जब सड़ने लगता है तो खड़े डकार एवं पेट में घाव तथा कब्ज की बीमारी लग जाती है। इसके साथ-साथ रक्त, रस, वीर्य आदि धातुएं कमजोर हो जाती हैं और शरीर रोगों का घर बनता जाता है।

गीता के अन्दर कहा है—

यातयामं गतरसं पूर्ति पर्युषितं च यत् ।

उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥

जो भोजन सड़ा हुआ, रस रहित, दुर्गम्भित, बासी और जूठा है तथा महा अपवित्र मांस आदि भी हैं, वह तामसी मनुष्य को प्रिय होता है। गीता के इस श्लोक से ज्ञात होता है कि कैसा भोजन करना चाहिए और तामसिक भोजन भी किसे कहते हैं ? यह भी ज्ञात हो गया। तामसिक भोजन को असुर व्यक्ति खाते हैं। असुर वह है, जो सत्यता तथा धर्म को ग्रहण नहीं करता है, जो सही मार्ग पर नहीं चलता है। मांस हत्या किया हुआ भोजन होता है। मांस को खाना अर्थात् हत्या का भागीदार बनना है।

जैसे— एक पिता ने अपने पुत्र से कहा बो! पैसे नहीं हैं और तू जाकर पैसे कमा और मुझे खिला। मेरा पालन—पोषण कर। अब पुत्र ने पैसे के लिये चोरी की। चोरी करने के कारण पुत्र जेल में गया। वहाँ उसे फाँसी की सजा दी जा रही थी, उस समय पुत्र ने अपने पिता से कहा कि आपने तो उन चोरी किये हुए पैसों को खर्च किया, इसलिये आपको भी दण्ड मिलना चाहिए, क्योंकि आप पैसे नहीं माँगते तो मैं चोरी नहीं करता, सिर्फ मैं तुम्हारे कारण ही जेल में गया हूँ। जब पुलिस वालों ने यह सुना तो पिता को भी फाँसी की सजा दे दी। ठीक इसी प्रकार— यदि व्यक्ति मांस खाना छोड़ दे तो जितने भी कत्ल खाने हैं, वे बन्द हो जायेंगे, तथा हजारों पशुओं की रक्षा हो जायेगी। यदि ऐसा नहीं होगा तो मांस खाने वाला और पशुओं को काटने वाला दोनों पाप के भागीदारी बनेंगे। यदि खाने वाला बन्द कर देगा तो काटने वाला भी बन्द कर देगा।

मांसाहारी व्यक्तियों से संसार में महाहानि होती जा रही है। यदि संसार में, ऐसे ही गाय, भैंस, बकरी, ऊँट, घोड़ों की तथा भेड़ों की हत्या होती रही तो, जगत में एक दिन ऐसा आयेगा, पृथ्वी में जब तेल, पैट्रोल डीजल की कमी हो जायेगी, तथा जितने भी ईंधन से चलने वाले साधन हैं, वे सब बन्द हो जायेंगे। उसी समय पश्चाताप करना पड़ेगा, क्योंकि दूर जाने के लिये साधन चाहिए तथा शरीर में शक्ति चाहिए। जो लोग, गाय, भैंस, और बकरियां की हत्या कर रहे हैं। उनके न रहने पर, धी, दुध मिलेगा नहीं। घोड़ा नहीं रहेगा तो दूर जा नहीं सकते।

यदि मांसाहारियों ने मांस खाकर सभी प्राणियों को समाप्त करना है तो एक समय मनुष्य को मांस के लिये मारा जायेगा और मनुष्य का मांस खाया जायेगा। खाया नहीं जायेगा, खाया जा रहा है। विदेशों में जन्म लेने के बाद बालक को होटालों में बेच दिया जाता है और उनको काट करके उनके मांस का भक्षण किया जाता है।

डॉ. वेद प्रकाश के द्वारा लिखित है—

ताइवान के प्रमुख नगर—टेपई, चुन्धो, युन्धो, ताईनान, और टेचुग के होटलों और रेस्टोरेण्टों में पकाये हुए मानव—भ्रून तथा आठ माह तक के बच्चों के मांस का खुला विक्रय किया जा रहा है। इन होटलों और रेस्टोरेण्टों में सजे हुए जारों के अन्दर भुने हुए भ्रून तथा शिशुओं के मांस के टुकड़े ८० न्यू ताइनान डॉलर से लेकर २०० न्यू ताइनान डॉलर तक बेचे जाते हैं। एक वेबसाइट [www.mazukibosra.com](http://www.mazukibosra.com) के माध्यम से ताइवान के मनुष्यों की इस पाशविक प्रवृत्ति को संसार के मनुष्यों को दिखाया गया। इस प्रमाण से पता चलता है कि व्यक्ति अपनी जिहवा के वशीभूत होकर राक्षस प्रवृत्ति को प्राप्त होता है। वास्तव में मांस को खाने वाला मनुष्य राक्षस ही है।

जितनी शक्ति मांस से मिलती है, उतनी शक्ति सोयाबीन या चने से प्राप्त

हो जाती है। यदि मनुष्य को शक्ति प्राप्त करनी है तो धी, दूध से प्राप्त कर सकता है, किन्तु जिहवा के रस के लिये व्यक्ति पशु बन जाता है। महापापी बन जाता है। मनुष्यों के लिये परमात्मा ने शाकाहारी भोजन की व्यवस्था की है और मांसाहारी पशुओं के लिये मांस है। कुत्ता, बिल्ली, भेड़िया, सिंह आदि मांसाहारी प्राणी हैं।

मांस से शरीर में रोग उत्पन्न होते हैं। मांस में अण्डे, मछली भी आ जाते हैं। मांस, अण्डा, मछली खाने से कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है, पित्ताशय में पथरी बन जाती है एवं खून अशुद्ध हो जाता है। शरीर आलस्य और प्रमाद का घर बन जाता है। सात्त्विक बुद्धि एवं सात्त्विकता नष्ट हो जाती है। पेट में कब्ज की बीमारी एवं हृदय की धड़कन बढ़ जाती है।

तम्बाकू— तम्बाकू के सेवन से व्यक्ति को कैंसर की बीमारी होती है। यह नशीली वस्तु सात्त्विकता को नष्ट कर देती है। तम्बाकू विष है। उसमें निकोटिन नामक विष होता है। तम्बाकू इतनी अपवित्र वस्तु है कि मानव को पतित कर देती है। जिस तम्बाकू को मनुष्य खाता है, उसे गधा भी नहीं खाता। इससे बड़ी मूर्खता क्या होगी कि मनुष्य को तम्बाकू में छिपे हुए विष का भी ज्ञान नहीं है। मनुष्य से अधिक ज्ञानी तो गधा है, क्योंकि उसे पता है कि इस में विष है।

शराब (मदिरा)— शराब से मनुष्य पाप करने लगता है। शराब (मदिरा) सारे संसार में चलती है, इसे पीने के बाद व्यक्ति नशे में झूमने लगता है और उसे यह भी पता नहीं रहता है कि वह किस जगह पर है? अच्छे से अच्छे धनी व्यक्ति भी शराब (मदिरा) के वशीभूत होकर ऐसे खण्डहरों में पड़े रहते हैं, जहाँ कुत्ता भी बैठना पसंद नहीं करता। शराब पीने के बाद व्यक्ति ऐसा पागल हो जाता है कि जो भी मुख में आये उसे बोल देता है। वह आचरणहीन बन जाता है, और अपना यश खो देता है।

शराब से हानि—जो व्यक्ति शराब पीता है वह स्वयं को भी नष्ट कर देता है या घर की वस्तुओं बेचकर घरे को भी उजाड़ देता है, शराब पीना पड़ता है।

शराब पीने के बाद व्यक्ति अपनी पत्नी, पुत्र, पुत्रियों से लड़ता है। यहाँ तक कि उनकी हत्या भी कर देता है। मदिरापान से व्यक्ति अपनी वैचारिक शक्ति एवं बुद्धि को नष्ट कर देता है धीरे—धीरे उसका शरीर रोगों का घर बन जाता है। फेफड़ों तथा पेट का रोगी बन जाता है। फेफड़े उसके प्रतिदिन कमजोर होते जाते हैं।

बीड़ी—सिगरेट— स्मैक, अफीम, चरस, गांजा, हीरोइन, ये सब मादक द्रव्य हैं। इनके सेवन करने से महा हानियाँ होती हैं। इनका सेवन करने वाले व्यक्ति का मन किसी कार्य में नहीं लगता है। ये व्यक्ति बस धन खर्च करके उसको खाना तथा पीना जानते हैं। यदि किसी को ये मादक द्रव्य नहीं मिले

तो इनका मन बहुत अशान्त हो जाता है, और शरीर कोई कार्य करना पसंद नहीं करता। ये बीमार की तरह धूमते रहते हैं या फिर खाट में पड़े रहते हैं। यदि उसी समय किसी व्यक्ति ने कुछ कह दिया तो ये लोग क्रोध से लाल हो जाते हैं और कोई भी काम करने से मना कर देते हैं, क्योंकि इसमें आलस्य तथा प्रमाद बहुत अधिक हो जाता है। यदि बीड़ी, सिगरेट, स्मैक, अफीम, चरस, गांजा, हीरोइन आदि पदार्थों में कुछ भी अर्थात् जिसका वह नशा करता है, वह उसे प्राप्त हो जायें तो मान लो उसमें चैतन्यता लोट आती है। यदि नशा नहीं मिला तो, उस नशे में अन्धे होकर गाली बकना या फिर झगड़ा करना या चोरी करना या अथवा किसी की हत्या करना सामान्य सी बात है। यदि उन्हें नशा नहीं मिला तो स्वयं आत्म हत्या भी कर लेते हैं, या फिर उस नशे के वशीभूत होने के कारण उसके ना मिलने के कारण तड़प-तड़प कर प्राण भी त्याग देते हैं। यह तो नशेवान व्यक्ति का परिचय हुआ।

बीड़ी, सिगरेट, अफीम, गांजा, चरस, स्मैक आदि से हानियाँ भी होती हैं, जैसे, कैंसर, चर्म रोग, फेफड़ों में विकार उत्पन्न होना, बुद्धि का नाश होना, सात्त्विकता नष्ट हो जाना तथा ऊँखों की रोशनी का कमजोर हो जाना। इसीलिए बीतक के अन्दर कहां है—

पीवना तमाखु छोड़ देओ, मांस मछली सब।

सराब और सब कैफ, परदारा चोरी न कब॥

हर सुन्दरसाथ को श्री राजजी (श्री प्राणनाथ जी) बीतक साहेब के द्वारा बताते हैं, कि हे सुन्दरसाथ! आप यदि मेरी (अर्थात् परमात्मा की) प्राप्ति करना चाहते हैं तो इन सब तामसिक खाद्य पदार्थों का सेवन छोड़ दीजिए क्योंकि तामसिक भोजन एवं नशे का सेवन करने वाला व्यक्ति असुर प्रवृत्ति को प्राप्त हो जाता है। परमात्मा को प्राप्त करने के लिये सात्त्विक बनना पड़ता है। पहले हमने तामसिक भोजन की व्याख्या कर दी है। अब राजसिक भोजन के सम्बन्ध में गीता का कथन सुनिये—

कटु अम्ल लवण अति उष्ण तीक्ष्ण रुक्ष विदाहिनः।

आहारा राजसस्येष्टा दुखशोकाभ्यप्रदाः॥

अति कड़वे, अति खट्टे, नमकीन, अति गरम, अति तीखे, अति रुखे, और अति दाहकारक आहार अर्थात् भोजन के पदार्थ राजसी मनुष्य को प्रिय होते हैं, जो कि दुःख, शोक और रोगों को देने वाले हैं।

अर्थात् अधिक मसाले वाला, अधिक रुखा, जिसमें शुष्कता हो, एवं दाहकारक— अर्थात् जिससे जलन होती हो— जैसे मिर्च, लवण, मसाले ये शरीर में जलन उत्पन्न करते हैं, और इन के कारण आंते खराब होती हैं।

चाय—कॉफी—आज संसार में यदि कोई पेय पदार्थ सभ्यता के नाम पर दिया जाता है, तो वह चाय या कॉफी है। हास्पिटल, संसद भवन और हर

प्रकार की ऑफिस के निकट चाय वाला मिलेगा। यदि किसी को चाय की जगह दूध या भोजन करवा दिया जा तो चारों ओर बदनामी कर देते हैं कि कैसा व्यक्ति हैं जो एक कप चाय नहीं पिला सकता, किन्तु वे यह नहीं समझते कि इस में कैफिन, निकोटिन नामक विष होता है। चाय कितनी हानिकार है, इसका अन्दाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि एक कुन्तल दूध में एक चम्च चाय की पत्ती डाल देने पर ५० ग्राम भी मक्खन नहीं निकलेगा। बस इतना ही समझते कि चाय या कॉफी पीना है। चाय के द्वारा कब्ज की बीमारी होती है, आँतें खराब हो जाती हैं तथा खून अशुद्ध हो जाता है। तामसिक तथा राजसिक भोजन से रोग बढ़ते हैं।

आयुः सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।

रस्याः स्त्रिग्धाः स्थिराहृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥

गीता का कथन है कि आयु, सत्त्व गुण, बल, आरोग्य, सुख और प्रसन्नता बढ़ने वाले, हृदय को शक्ति देने वाले, रस युक्त तथा चिकने आहार अर्थात् भोजन करने के पदार्थ सात्त्विक मनुष्य को प्रिय होते हैं। आयु को बढ़ाने वाले रस युक्त आहार— हरी सब्जी, दाल, फल, धी, दूध, दही, सोयाबीन—मांस से भी अधिक शक्ति दायक होता है। शहद, काजू, बादाम, इत्यादि शरीर को शक्ति देने वाले होते हैं, और यहीं परमात्मा ने मनुष्य के लिये बनाये हैं। आप सभी को सात्त्विक आहार करना चाहिए, तामसिक एवं राजसिक भोजन करने से रोगी होते हैं—

आहार शुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः ।

स्मृतिलब्धे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः ॥ छान्दोग्योपनिषद्

आहार शुद्ध होने पर अन्तः करण (मन, चित, बुद्धि और अहंकार) शुद्ध हो जाता है। अन्तः करण की शुद्धि होने पर स्मृति अटल हो जाती है। इस स्मृति की प्राप्ति होने पर अज्ञानता की सभी ग्रन्थियां नष्ट हो जाती है, जिसे अनायास ही मोक्ष की प्राप्ति हो जाती है।

इति पूर्णम्