Assignment 4

Yogesh Kulkarni

Assignment Date 7 February

Submission Date 11 February

Q1) Explain different types of breathing

श्वसन क्रिया :

* पूरक: श्वास घेणे
* रेचक: श्वास सोडणे
* कुंभक: श्वास रोखणे
* केवल कुंभक: समाधी अवस्था ज्यात श्वास घेतला किंवा सोडला जात नाही

प्राणायामाचे 8 प्रकार:

1. कपालभाती,it is not a pranayam
2. भस्त्रिका,
3. शितली,
4. नाडी शोधन प्राणायाम, this and analog vilom are the same
5. उज्जायी प्राणायाम,
6. अनुलोम- विलोम,
7. भामरी प्राणायम,
8. सूर्यभेदन प्राणायाम

Q2) Why Abdominal breathing the optimal way of breathing? Mention its advantages

लहान बाळांप्रमाणे पोटाने श्वास घेणे हितावह असते. पोटातील अवयवांना मसाज होतो. अशुद्ध रक्ताचे निष्कासन आणि शुद्ध रक्ताचे ग्रहण अवयवात पूर्णपणे होते. Lungs are used in its full capacity

Q3) Write a short note on Kapalbhati highlighting its benefits and contraindications.

‘कपाल’ या संस्कृत शब्दाचा अर्थ ‘कपाळ’ असा आहे; तर ‘भाती’ चा अर्थ ‘प्रकाशमान करणे’ असा आहे. ललाटाचे तेज वाढवणारा हा व्यायाम प्रकार आहे.

कपालभाती कृती :

* पद्‌मासनात किंवा सिद्‌धासनात बसा .
* हात गुडघ्यांवर ठेवा आणि डोळे बंद करा.
* त्यानंतर लोहाराच्या भात्याप्रमाणे वेगाने पूरक आणि रेचक करा.
* मात्र खूप सर्दी असल्यास किंवा नाकपुड्या चोंदलेल्या असल्यास ही क्रिया करू नये.

कपालभाती फायदे :

* कपालभातीमुळे कपाळ, श्वसनसंस्था आणि श्वासमार्ग स्वच्छ व मोकळा होतो.
* श्वासनलिकेत साचलेल्या कफाचा निचरा होतो. त्यामुळे दम्यासारखा रोग बरा होतो.
* शरीरातून कार्बन डायॉक्साइड वायू मोठ्या प्रमाणात बाहेर पडतो आणि त्यामुळे रक्त शुद्‌ध होते.
* हृदय कार्यक्षम बनते. तसेच, श्वसनसंस्था, रुधिराभिसरणसंस्था आणि पचनसंस्था कार्यक्षम बनतात.

Q4) Explain Ashtanga yoga.

योगाची आठ अंगे: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यारणा, ध्यान आणि समाधी

1. यम : नैतिक आणि सामाजिक मार्गदर्शक तत्त्वे. यम पाच आहेत. अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य आणि अपरिग्रह.
   1. अहिंसा : अहिंसा म्हणजे कोणत्याही प्रकारची हिंसा न करणे.
   2. सत्य : सत्य म्हणजे खरेपणा. सत्यतापूर्ण आयुष्य जगणे.
   3. अस्तेय : अस्तेय म्हणजे चोरी न करणे.
   4. ब्रह्मचर्य : ब्रह्मचर्य म्हणजे आत्मसंयम.
   5. अपरिग्रह : अपरिग्रह म्हणजे लोभ सोडणे.
2. नियम: स्वत:चे निरीक्षण करून स्वत:बद्दल अधिकाधिक जागरूक होण्यासाठी.
   1. सौच : सौच हे वातावरणाचे अंतर्गत व बाह्य शुद्धीकरण आहे.
   2. संतोष : संतोष यामध्ये समाधान, आत्मविश्वास आणि आयुष्यातील स्थैर्याची भावना दाखवली जाते.
   3. तापस : तापस हा स्वयंशिस्तीचा आणि हिंमतीचा सराव आहे.
   4. स्वाध्याय : स्वाध्याय म्हणजे स्वत:चा अभ्यास करणे.
   5. इश्वरप्रणिधान : इश्वरप्रणिधान याचा अर्थ आहे एकनिष्ठता आणि दिव्यत्वाला शरण जाणे.
3. आसन: आपले शरीर लवचिक, तंदुरुस्त आणि कणखर राखण्यात मदत करणाऱ्या शारीरिक स्थिती.
4. प्राणायाम: श्वासावर नियंत्रण ठेवणे आहे.
5. प्रत्याहार: विकासात अडथळा आणणाऱ्या सर्व गोष्टींतून आपल्या संवेदना काढून घेण्याची पद्धत.
6. धारणा: अविचलित एकाग्रता.
7. ध्यान: कोणत्याही प्रक्रियेचा विचार न करता संपूर्ण लक्ष मनावर केंद्रित करणे.
8. समाधी: अखेरची अवस्था आणि परिपूर्तीची अवस्था आहे.

Good Yogeshji

7/10

Vaishali