

अखिल विश्व गायत्री परिवार, गायत्रीकुंज, शांतिकुंज



गर्भ पूर्व योगाभ्यास



योग क्या हैं?

योग शब्द संस्कृत के “युज” धातु से लिया गया है, जिसका अर्थ है “जोड़ना”।

योग की परंपरा भारत में हजारों साल पहले से चली आ रही है, व आदियोगी शिव द्वारा यह विद्या उत्पन्न हुई व माँ पार्वती को उन्होंने सर्वप्रथम योग का उपदेश दिया।

भगवद गीता के अनुसार:

योग: कर्मसु कौशलम् ।

परम पूज्य गुरुदेव : जीवन जीने की कला योग है।

योग द्वारा शरीर, मन एवं आत्मा में संतुलन उत्पन्न किया जा सकता है।

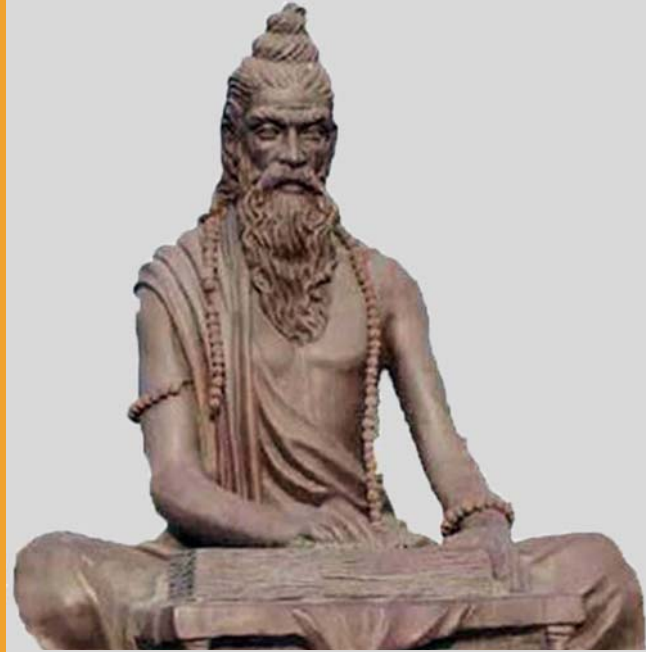


योग- योग के विषय में महर्षि पतंजलि ने बताया है-



“यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान
समाधयोऽष्टावङ्गानि”॥२/२९॥

“पातंजल योग दर्शन”



महर्षि पतंजलि – योग के जनक



➤ योग क्यों आवश्यक है ?



- योगाभ्यास शरीर को स्वस्थ, मन को शांत रखता है ।
- न्यूरो मस्क्युलर संतुलन कर सामान्य प्रसव में मदद करता है ।
- योगाभ्यास से कार्टिसोल का स्तर कम एवं एंडोर्फिन हार्मोन स्त्राव बढ़ जाता है , जो भावी माँ -पिता को शारीरिक, मानसिक, एवं भावनात्मक रूप से संतुलित कर gametes के गुणों में सुधार लाता है ।

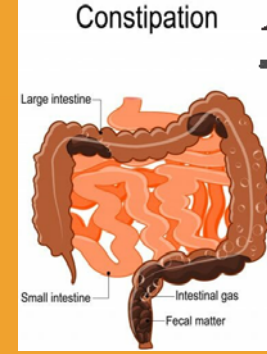
समस्याओं का समाधान .



कमर दर्द



रात को अच्छी नींद न आना



कब्ज



डायबेटिज



चिंता



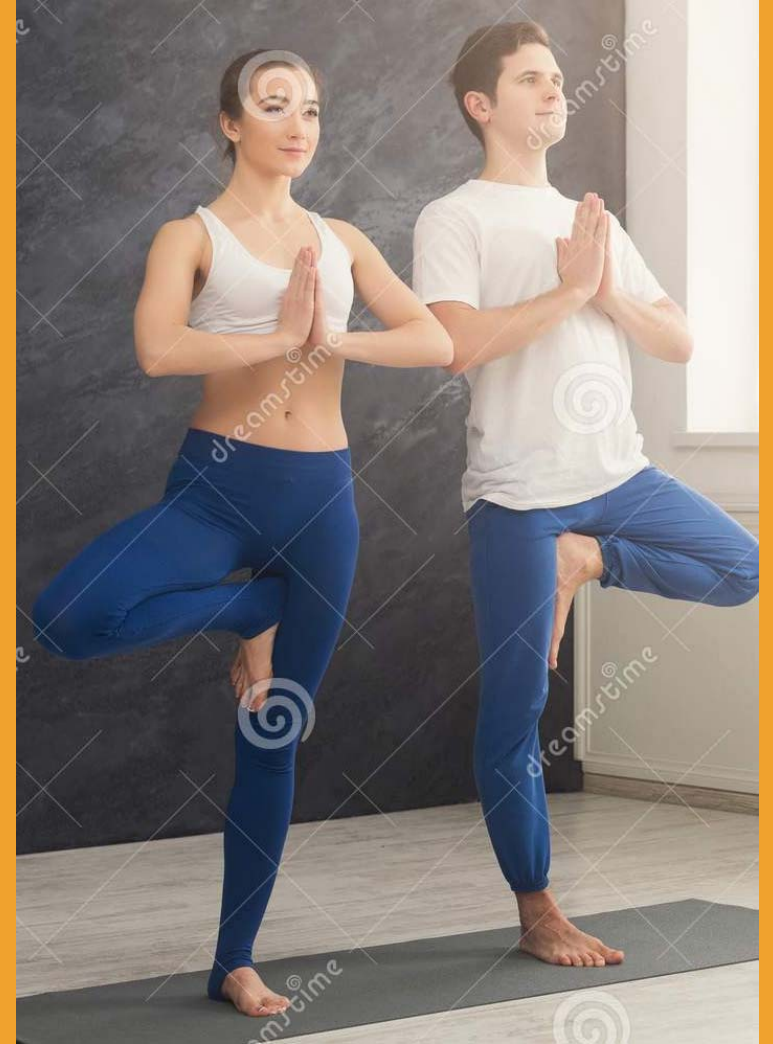
हाइपर एसिडिटी

भूख कम लगना, थकावट, शरीर दर्द, उच्च रक्तचाप आदि

योग पूर्व तैयारियां:



- प्रातः, खाली पेट योग हेतु उत्तम समय होता है ।
- मल, मूत्र त्याग करके योग आरम्भ करें ।
- स्वच्छ, ताज़ी हवा में योग करें ।
- स्वच्छ, ढीले कपड़े पहन कर योग करें ।
- कोई liquid लेने के 30-45 मिनट बाद एवं खाना खाने के 3 - 4 घंटे बाद योग किया जा सकता है ।
- आसन करने हेतु मोटी दरी का इस्तेमाल करें ।
- योग करते समय अनावश्यक stretching से बचें ।
- धीरे धीरे एवं श्वास के प्रति जाग्रत होकर योगाभ्यास करें ।



योगाभ्यास



आसन

प्राणायाम

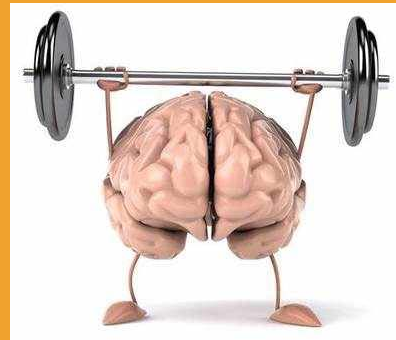
ध्यान



शारीरिक

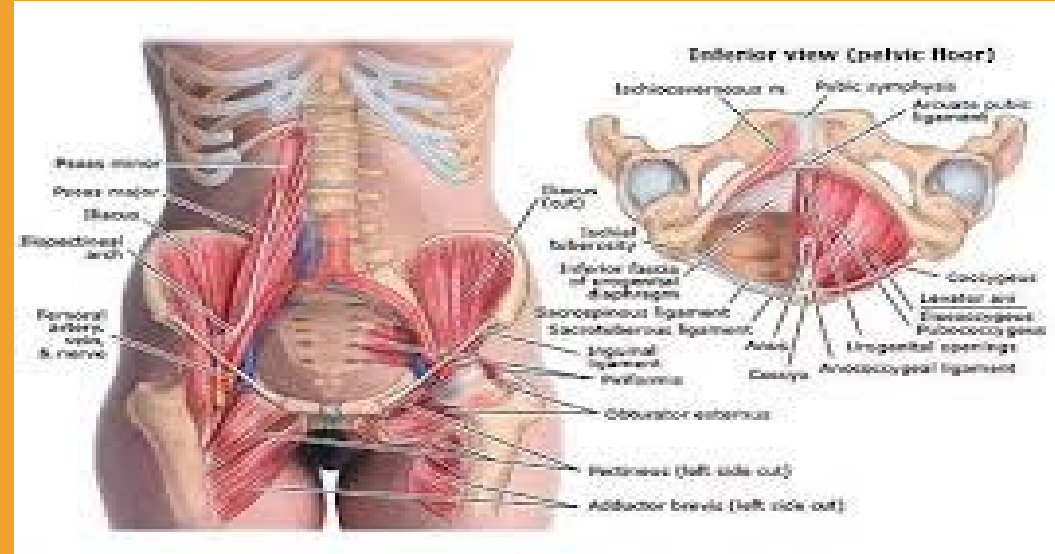
मानसिक

आध्यात्मिक



भावी माँ –पिता एवं शिशु के समग्र विकास हेतु ”

योगासन के लाभ:



- पैल्विक मसल्स को लचीला |
- हड्डियां मजबूत |
- गर्भाशय ग्रीवा को तनाव मुक्त |
- अन्तः स्त्रावी तंत्र को संतुलित करता हैं |
- कमर और पैल्विक मांसपेशियां जो गर्भावस्था के दौरान और बाद में कमजोर पड़ जाती हैं, उनमें पुनः से टोनिंग और स्ट्रेचिंग करता है |

सूक्ष्म व्यायाम



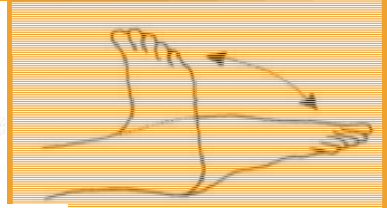
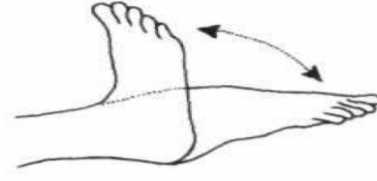
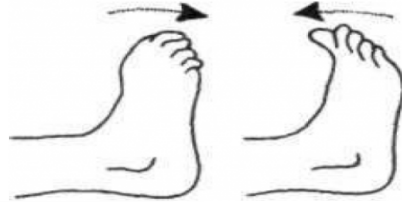
The neck



Flexion



Extension



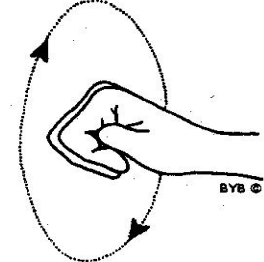
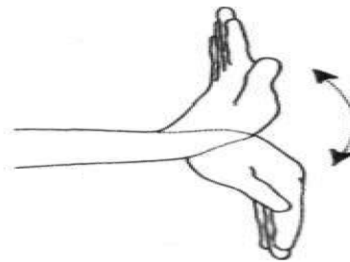
Lateral bending



WRONG!



BSYD



BYB ©



Rotation



Head only



Head + upper body





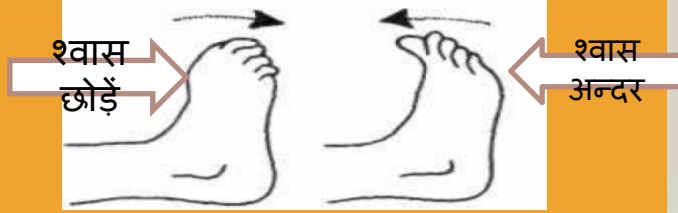
प्रारम्भिक स्थिति (बैठने की स्थिति)

- सर्वप्रथम प्रारम्भिक स्थिति में बैठें | दोनों पैर फैला लें | कमर, गर्दन सीधी |
- दोनों हाथ, जंघाओं के बगल में | दृष्टि सामने की ओर |



पादांगुली नमन-(TOE BENDING) पैरों की अंगुलियों को आगे-पीछे झुकाना

- पैरों की अंगुलियों को सामने झुकाएं- श्वास छोड़ें |
- पीछे - श्वास लें |



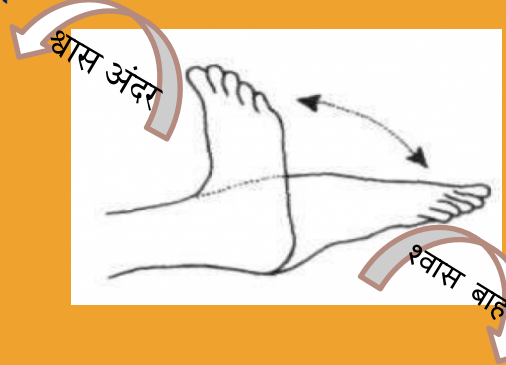
गुल्फ नमन- ANKLE BENDING

गुल्फ नमन दोनों पंजों को आगे-पीछे झुकाना

पैरों के पंजों को सामने झुकाएं-

श्वास छोड़ें

- पीछे लेकर आर्यें-श्वास लें



गुल्फ चक्र ANKLE ROTATION -

■ दोनों पंजों से चक्र बनाना

➤ पंजों को ऊपर लाये- श्वास लें

➤ नीचे झुकाएं- श्वास छोड़ें



मुष्टिका बंध Hand Clenching-

दोनों भुजाओं को कंधे की ऊंचाई तक फैला लें।

अंगूठो को अंदर करके

मुट्टी बंद करें- श्वास छोड़े

खोलते समय- श्वास लें



मणिबन्ध नमन (WRIST BENDING) -

➤ दोनों भुजाओं को कंधे की ऊंचाई तक ऊपर उठा लें।

➤ हाथों को कलाईयों से नीचे की

ओर झुकाएं -श्वास लें

ऊपर मोड़ें- श्वास छोड़े



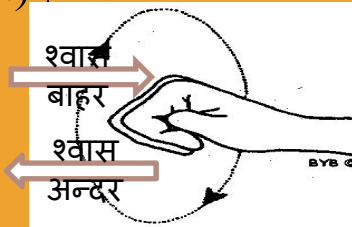
मणिबन्ध चक्र (WRIST JOINT ROTATION) -

➤ दोनों भुजाओं को कंधे की ऊंचाई पर फैला लें।

➤ अंगूठो को अंदर करके मुट्टी बंद करें, कलाईयों को वृताकार (क्लॉक वाइज-एंटी क्लॉक वाइज घुमायें)।

लाभ:-टाइपिंग/लिखने से उत्पन्न तनाव दूर

करता है।



मुष्टिकाबंध

VIVA

स्कंध चक्र (Shoulder Rotation)-



- दाहिने हाथ की उंगली दायें कंधे पर
- बाएं हाथ की उंगली को बाएं कंधे पर रखें |
- (क्लॉक वाइज-एंटी क्लॉक वाइज घुमायें) |

ऊपर-श्वास लें
नीचे-श्वास छोड़ें

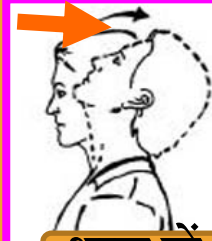
लाभ:-

- सर्वाङ्गल/कंधे-कमर दर्द में आराम |



ग्रीवा संचालन- NECK MOVEMENT

1. सामने-श्वास छोड़े, पीछे-श्वास लें



श्वास लें

2. बाएं- दायें घुमाना

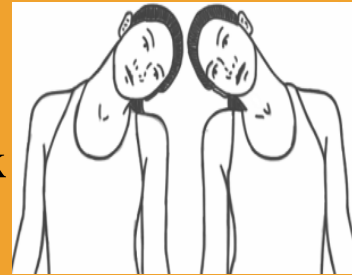
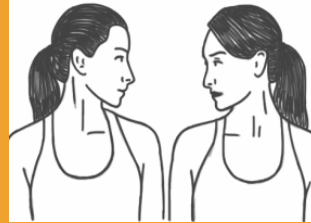
श्वास लें-मध्यम स्थिति, श्वास छोड़ें – बाएं घुमायें
श्वास लें-मध्यम स्थिति, श्वास छोड़ें – दायें घुमायें



श्वास छोड़ें

3. बाएं-दायें झुकाना

श्वास लें-मध्यम स्थिति, श्वास छोड़े-बाएं झुकायें
श्वास लें-मध्यम स्थिति, श्वास छोड़े- दायें झुकायें
श्वास लें-मध्यम स्थिति



4. सभी दिशाओं में घुमाना (Whole Neck Rotation)

सावधानी- जिनको सर्वाङ्कल हो वे गर्दन को आगे की ओर न झुकायें, शेष अभ्यास सहजता के अनुसार कर सकते हैं।



ग्रीवा संचालन

VIVA

चक्कीचालासन- Churning the Mill

कैसे करें :-

- पैरों को फैला कर रखें |
- भुजा को वक्ष के सामने फैलाये, हाथों की उँगलियाँ फंसा लें |
- जितना संभव हो सहजता से आगे-पीछे झुककर चक्र बनायें |
आगे झुकें —श्वास छोड़े पीछे- श्वास लें

लाभ:-

- पेल्विक मसल्स रिलेक्स |
- कमर दर्द दूर प्रसव के बाद भी लाभकारी |



पूर्ण तितली: BUTTERFLY POSE

कैसे करें :-

- प्रारम्भिक स्थिति में बैठ जायें |
- घुटनों को मोड़ें | पैरों के तलवों को एक साथ मिलायें |
- जितना सम्भव हो एड़ियों को शरीर के निकट लायें |
- दोनों हाथों से पंजों को कसकर पकड़ें या घुटनों पर रखें |
- सहजता से धीरे-धीरे घुटनों को ऊपर- नीचे करें |

लाभ :-

- ❑ यह कूल्हे और ग्रोइन क्षेत्र में लचीलापन बढ़ाता |
- ❑ निचले हिस्से के तनाव कम करना |
- ❑ प्रसव के समय कम परेशानी होती है |



नोट- इन सभी अभ्यासों को नियमित 5-10 बार कर सकती हैं



वज्रासन- Thunderbolt Pose

कैसे करें :-

- प्रारंभिक स्थिति में आयें |
- दोनों हाथों को बाईं ओर ले जायें,
- एडीयों को नितम्ब के नीचे रखें |
- दोनों हाथों को जंघा में रखें |
- कमर, गर्दन सीधी, नेत्र बंद करें |
- श्वास-प्रश्वास पर ध्यान करें |

लाभ :-

- ❑ प्रसवकाल में सहायक, मानसिक शांति बढ़ाना |
- ❑ पाचन तंत्र की कार्य क्षमता संतुलित, कब्ज दूर |
- ❑ सियाटिका, हर्निया, पाइल्स, हाइपर एसिडिटी,
- ❑ पेप्टिक अल्सर में आराम |



मार्जरी- CAT POSE

कैसे करें :-

- वज्रासन में आयें |
- दोनों हाथों को सामने रखकर घुटनों के बल खड़े हो जायें
- हाथों एवं घुटनों के बीच एक फुट का अंतर करें |
- श्वास लेते हुए सिर को ऊपर उठायें, मेरुदंड को नीचे की तरफ झुकायें |
- श्वास छोड़ते हुए सिर को नीचे लाते हुए और मेरुदंड को ऊपर ले जायें |
- पुनः वज्रासन में आ जायें |

लाभ :-

- ❑ कमर दर्द, तनाव दूर करता है |
- ❑ रीढ़ की हड्डी लचीली करता है | **गर्भावस्था के दौरान** कमर पर पड़ने वाले भार को ये आसन सहारा देता है |



ताड़ासन- PALM TREE POSE

कैसे करे :

- सीधे खड़े हो जाएँ ।
- दोनों हाथों को छाती के सामने लायें ।
- अँगुलियों को इंटर लौक बनायें ।
- श्वास ले हाथों को तथा पंजों को ऊपर की ओर स्ट्रेच करें ।
- श्वास छोड़ें सामान्य स्थिति में आयें ।



लाभ:-

- शारीरिक, मानसिक संतुलन में विकास ।
- कमर दर्द कम, नई ऊर्जा-शक्ति प्रदान करता है ।





कटि चक्रासन

- पंजों के बीच लगभग आधा मीटर की दूरी रखते हुए खड़े हो जायें।
- भुजाओं को बगल में रखें।
- भुजाओं को कन्धों की ऊँचाई तक उठाते हुए गहरी श्वास लें।
- श्वास छोड़ते हुए शरीर को बायीं ओर मोड़ें।
- दाहिना हाथ बायें कन्धे पर लायें
- बायीं भुजा से पीठ को लपेटते हुए बायें हाथ को कमर की दाहिनी ओर ले आयें।
- बायें कन्धे के ऊपर से जितनी दूर संभव हो देखें।

लाभ-

यह आसन कमर, पीठ और पुट्टों का पोषण करता है। पीठ के कड़ेपन और उठने-बैठने की समस्याओं को दूर करने में यह आसन उपयोगी है। शिथिलीकरण और झूलने की क्रिया से शरीर में हल्कापन आता है। दिन के किसी भी समय शारीरिक और मानसिक तनावों से छुटकारा पाने के लिए इसका उपयोग किया जा सकता है।



त्रिकोणासन

- सोधे खड़े हो जायें। दोनों पंजों के बीच एक मीटर की दूरी रखें ।
- दाहिने पंजे को दायीं तरफ घुमायें ।
- भुजाओं को बगल में फैलायें और उन्हें कन्धों की ऊँचाई तक उठा लें ।
- जिससे कि वे एक सीधी रेखा में हो जायें। दाहिनी ओर झुकें, पर सावधानी रखें कि शरीर आगे की ओर न झुक जाय। साथ ही दाहिने घुटने को थोड़ा मोड़े ।
- भुजाओं को एक सीध में रखते हुए दाहिने हाथ को दाहिने पंजे पर रखें ।
- बायीं हथेली को सामने की ओर घुमायें ।
- अन्तिम स्थिति में बायें हाथ की ओर देखें ।
- भुजाओं को एक सीध में रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ ।
- बायें घुटने को थोड़ा मोड़ कर दूसरी तरफ इसकी पुनरावृत्ति करें ।
- यह एक चक्र हुआ ।

लाभ-

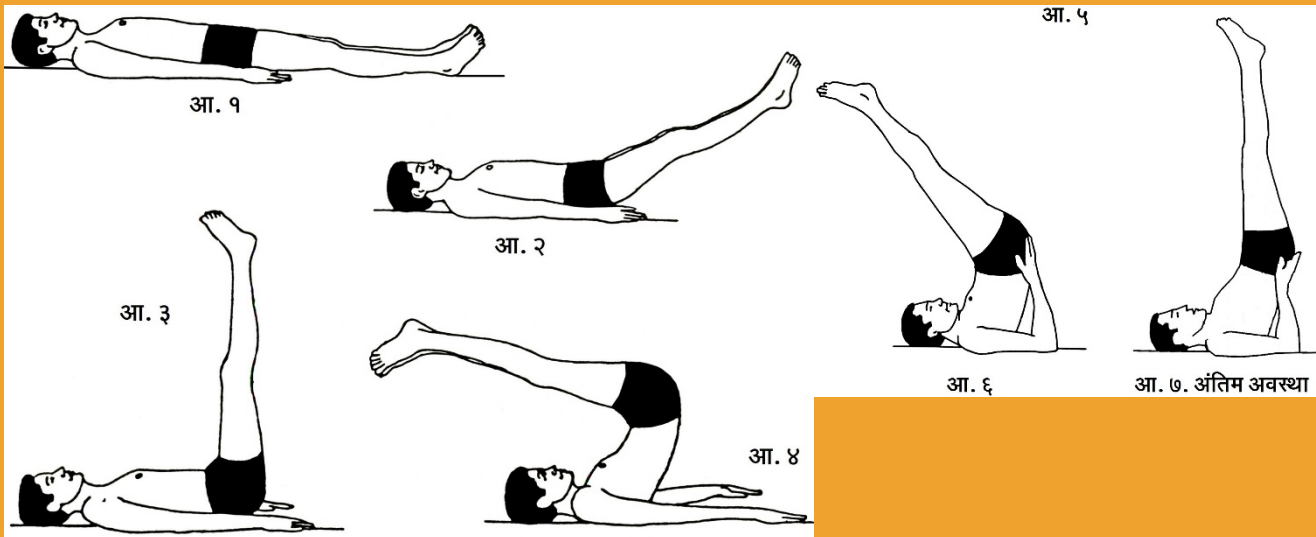
यह धड़ के दोनों बगल की पेशियों, कमर और पैरों के पृष्ठ भाग को प्रभावित करता है । यह तन्त्रिका तन्त्र को उत्तेजित करता और तन्त्रिकीय अवसाद को दूर करता है। यह पाचन में सुधार लाता है, भूख बढ़ाता है, आन्त्रिक क्रमाकुंचन को सक्रिय करता है और कब्ज दूर करता है। यह श्रोणी-प्रदेश को सुदृढ़ बनाता है और जननांगों को पुष्ट करता है। नियमित अभ्यास से कमर के इर्द-गिर्द की चर्बी घटती है।



विपरीतकरणी आसन



- पीठ के बल लेट जायें, पैरों और पंजों को एक साथ और एक सीध में रखें ।
- धीरे-धीरे दोनों पैरों को एक साथ रखते हुए ऊपर उठायें ।
- पैरों को शरीर के ऊपर सिर की ओर ले जायें ।
- भुजाओं तथा हाथों से जमीन का सहारा लेते हुए नितम्बों को ऊपर उठायें ।
- पैरों को सिर की ओर अधिक ऊपर ले जाते हुए मेरुदण्ड को जमीनसे से ऊपर उठायें ।
- हथेलियों को ऊपर कर ले, कोहनियों को मोड़ें और हाथों को कमर पर इस प्रकार रखे कि नितम्बों का ऊपरी भाग कलाईयों के निकट हथेलियों के आधार पर टिका रहे ।
- अन्तिम स्थिति में शरीर का भार कन्धों, गर्दन और कोहनियों पर रहेगा । धड़ जमीन से 45 अंश के कोण पर रहेगा ।
- अंतिम स्थिति में जितनी देर आराम से रह सकें, रहें तत्पश्चात धीरे धीरे वापिस आयें ।



सर्वांगासन

- पीठ के बल लेट जायें, पैरों और पंजों को एक साथ और एक सीध में रखें ।
- धीरे-धीरे दोनों पैरों को एक साथ रखते हुए ऊपर उठायें ।
- पैरों को शरीर के ऊपर सिर की ओर ले जायें ।
- भुजाओं तथा हाथों से जमीन का सहारा लेते हुए नितम्बों को ऊपर उठायें ।
- पैरों को सिर की ओर अधिक ऊपर ले जाते हुए मेरुदण्ड को जमीनसे से ऊपर उठायें ।
- धीरे धीरे तितंब और मेरु दंड को जमीन से ऊपर उठाएँ धड़ को लम्बवत सीधा करलें
- हाथों और कोहीनियों का सहारा लेते हुए पीठ को सीधा रखने का प्रयास करें
- वाकश्च को



सर्वांगासन

- पीठ बके बाल लेट जाएँ | हाथों को शरीर के बगल में इस प्रकार रहें की हथेलियाँ जमीन पर रहें |
- उदर की पेशियों को संकुचित करते हुए, हाथों के सहारे
- विपरितकर्णी आसान की तरह शरीर को धीरे धीरे ऊपर उठाएँ और धड़ को लम्बवत करलें
- वक्ष को धीरे से आगे की ओर लाएँ ताकी ठुड्डी पर उसका दबाव पड़े
- अंतिम स्थिति में पैर पीठ और धड़ तीनों एक सीध में लम्बवत् रहेंगे
- शरीर का भार कंधों, गर्दन के पिछले भाग और सिर के पृष्ठ भाग पर रहेगा
- अंतिम स्थिति में जितनी देर तक संभव हो रुके
- प्रारम्भिक स्थिति में वापिस आने के लिए पैरों और पंजों को सिर के पिछले हिस्से की ओर लाते हुए धीरे धीरे वापस आयें |



सावधानियाँ

Hyper thyroidism, cervical spondylitis, slip disc, high BP, Heart disease की अवस्था में न करें |



लाभ -

- इस आसन में वक्ष का दबाव ठुड्डी पर पड़ने के कारण थायरॉइड-ग्रन्थि उद्दीप्त होती है |
- रक्त परिसंचरण, पाचन, प्रजनन, तन्त्रिका एवं अन्तःस्रावी तंत्र पर अच्छा प्रभाव पड़ता है और उनमें संतुलन स्थापित होता है |
- मस्तिष्क की कोशिकाओं में उचित मात्रा में रक्तापूर्ति होती है |
- मन शांत होता है भावनात्मक और मानसिक तनाव और सिरदर्द दूर होता है |
- मासिक धर्म संबंधि समस्याओं और श्वेत प्रदर के (leukorrhoea) योगोपचार के लिए सर्वांगासन का उपयोग किया जाता है |

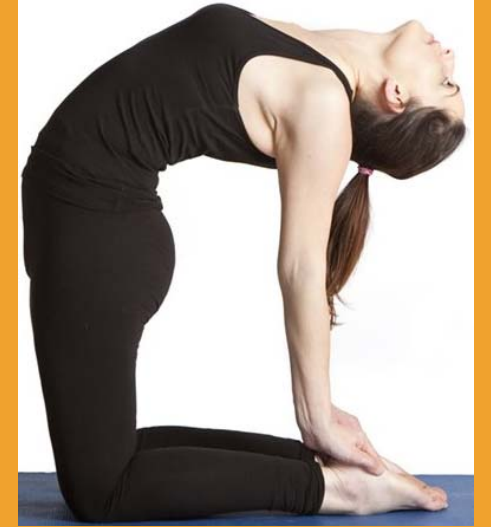
हलासन



उष्ट्रासन



- वज्रासन में बैठ जाएँ ।
- घुटनों पर खड़े हो कर भुजाओं बगल में रखें ।
- पीछे की ओर झुके और धीरे-धीरे दाहिने हाथ से दाहिनी एड़ी और बाएँ हाथ से बायीं एड़ी को पकड़ने का प्रयास करें ।
- उदर को आगे की ओर उभारे, जाँघों को सीधा रखने का प्रयास करें और सिर एवं मेरुदण्ड को जितना सम्भव हो पीछे झुकायें ।
- शरीर का भार पैरों और भुजाओं पर समान रूप से रहे ।
- अन्तिम स्थिति में जितनी देर आराम से रह सके, रहे । एक हाथ एड़ी से अलग करें, फिर दूसरे हाथ को और धीरे-धीरे प्रारम्भिक स्थिति में लौट आए ।



सीमायें-जिन लोगों को पीठ के गम्भीररोग, जैसे कटि-वात हो, उन्हें किसी विशेषज्ञ के परामर्श के बिना यह अभ्यास नहीं करना चाहिए । जिनकी थायरॉइड बढ़ी हुई हो, उन्हें भी सावधानी बरतनी चाहिए ।

लाभ-यह आसन पाचन और प्रजनन-प्रणालियों के लिए लाभदायक है ।

यह आमाशय और आँतों में खिंचाव पैदा कर कब्ज को दूर करता है ।

पीठ दर्द, कटि-वेदना, झुके कन्धे और कुबड़ेपन में लाभ होता है ।

गर्दन का अग्र भाग पूरा खिंच जाता है, जिससे उस क्षेत्र के अंगों को शक्ति प्राप्त होती है और थाइरायड ग्रन्थि नियंत्रित होती है ।



उत्कटआसन (CHAIR POSE)

- सीधे खड़े हो जाएँ | दोनों पैरों के बीच में एक फुट की दूरी बनायें |
- श्वास लेते हुए भुजाओं को कंधे की बराबरी तक ऊपर उठायें, हथेलियाँ जमीन की ओर |
- श्वास छोड़ें, नीचे की ओर आर्यें जितना सम्भव हो |
- श्वास लेते हुए सामान्य अवस्था में आर्यें |



लाभ :-

- कमर दर्द को कम, मेरुदंड लचीला, तंत्रकीय अवसाद दूर करता है, भूख बढ़ाता है |
- कूल्हों को स्ट्रेच और पेल्विक मांसपेशियों को लचीला बनाता है, जो कि गर्भावस्था में लाभकारी है |

नमस्करासन-Squating



नोट -सहजता से क्षमतानुसार इस आसन का अभ्यास भी कर सकती है ।

सेतुबंधासन- BRIDGE POSE

कैसे करें :-

- शवासन में लेट जायें, घुटनों को मोड़ें
- हाथों के सहारे श्वास लेते हुए कमर को
- सहजता से ऊपर की ओर उठायें |
- सामान्य अवस्था में आ जायें |



श्वास
अन्दर

श्वास
बाहर



लाभ:-

- ❑ कूल्हों, पेट, जांघ की मांसपेशियों को लचीला बनाता है। जांघ और घुटनों को स्ट्रेच करता है |
- ❑ कमर दर्द से राहत, थकान, दूर करता है | सामान्य प्रसव में लाभकारी |

शवासन- CORPUS POSE

कैसे करें :-

- पीठ के बल लेट जायें | दोनों पैरों के बीच में 1 से 2 फुट का अन्तर कर लें |
- भुजाओं को शरीर से 15 सेमी. दूर रखें |
- हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली रहें | आँखों को बंद करें |
- पूरे शरीर और मस्तिष्क को शिथिल छोड़ दें | अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करें|
- सभी तनाव और नकारात्मकता समाप्त | भाव करें कि ब्रह्मांडीय दिव्य ऊर्जा आपमें एवं आपके शिशु में प्रवेश रही है |



लाभ:-

- जीवन शक्ति बढ़ाना, रक्तचाप को नियंत्रित करना
- शरीर को आराम देता है, कोशिकाओं की मरम्मत करता है।
- तनाव, अवसाद एवं चिंता में राहत प्रदान करता है |
- शरीर व मन को शांति प्रदान करता है



- आप अपने अनुसार आराम का समय बढ़ा सकते हैं ।

हास्यासन (LAUGHING EXERCISE-
खुश रहने की कला



“बहुत महत्वपूर्ण आसन प्रसन्न माँ एवं प्रसन्न शिशु के लिए”



पेल्विक फ्लोर व्यायाम

PELVIC-FLOOR EXERCISE

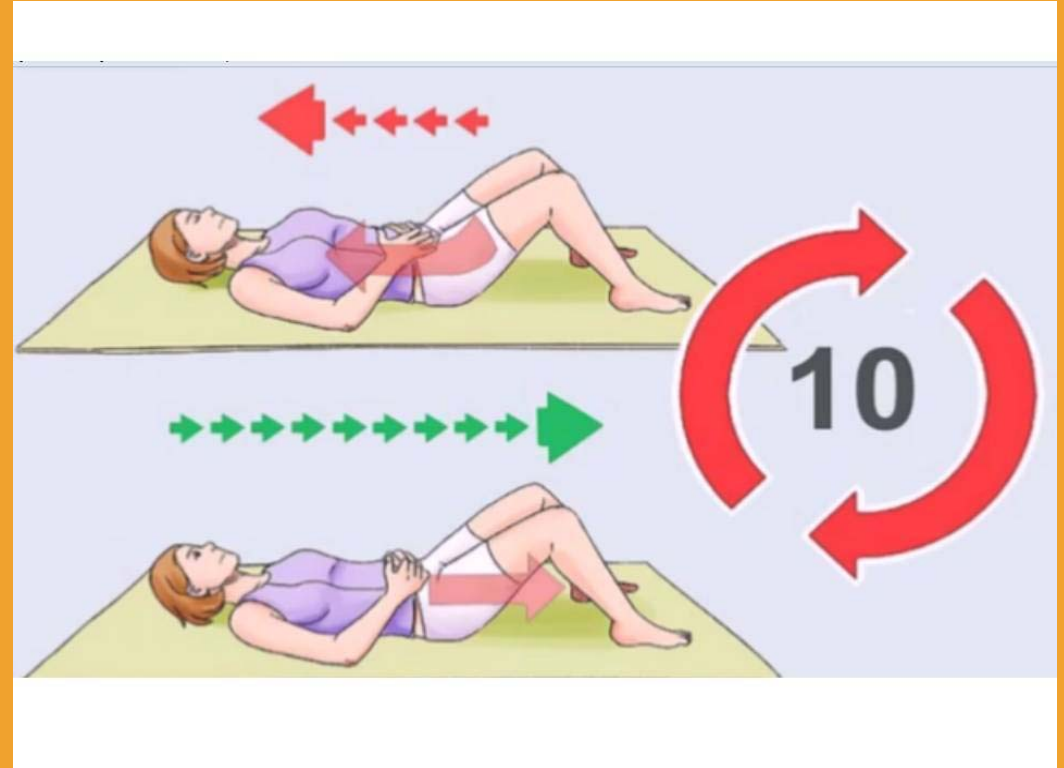


कैसे करें :

- गर्भवती माता इस अभ्यास को लेटकर, खड़े या बैठकर किसी भी स्थिति में कर सकती हैं |
- गुदा-योनी को 10-20 बार संकुचित एवं शिथिल करना |
- श्वास-प्रश्वास सहज

लाभ :-

- शारीरिक ,मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभ |
- पेल्विक नसों को सक्रीय करना |





पेल्विक फ्लोर व्यायाम

PELVIC FLOOR MUSCLE CONTRACTION



सही तरीका

Correct action

The pelvic floor lifts, the deep abdominals draw in and there is no change in breathing



गलत तरीका

Incorrect action

Pulling the belly button in towards the backbone and holding your breath can cause bearing-down on pelvic floor

15. पेल्विकफ्लोर व्यायाम

“पेल्विकफ्लोर व्यायाम ऐसे सबसे महत्वपूर्ण व्यायाम हैं, जो आप प्रसव हेतु शरीर को तैयार करने के लिये तथा प्रसव पश्चात् शीघ्र रिकवरी के लिये कर सकती हैं।”

लाभ-

1. सदृढ़ और लोचशील पेल्विकफ्लोर, अंगों के शिथिल या मूत्र रिसाव जैसी समस्याओं को कम या रोक सकता है।

1

एक बार में 10 व्यायामों का सेट, रोजाना तीन बार करने का आपका लक्ष्य होना चाहिये। एक बार में आप 10 सेकंडों तक इन पेशियों को संकुचित रख सकती हैं, फिर अगले संकुचन से पहले 10 सेकंडों तक शिथिल रखें। आपकी पेल्विकफ्लोर पेशियाँ मजबूत बनते जाने के साथ आप अपनी पेल्विकफ्लोर पेशियों को संकुचित और शिथिल करने की समयावधि 10 से 20 सेकंडों तक बढ़ा सकती हैं।

ये व्यायाम कहीं भी किये जा सकते हैं। ऑफिस में डेस्क पर बैठे होने के समय, बस स्टॉप पर प्रतीक्षा करते समय, घरेलू काम करते समय, कार चलाते समय या टेलीविजन देखते समय। कोई भी यह भाँप नहीं पाएगा कि आप कोई व्यायाम कर रही हैं। आप अपनी दैनिक दिनचर्या में इन व्यायामों का भली-भाँति समावेश कर सकती हैं।

आदर्श रूप में, आपको पेल्विकफ्लोर व्यायाम गर्भधारण से पहले शुरू कर देने चाहिये। इससे गर्भावस्था तथा बच्चे के जन्म पर इसे जारी रखना आसान रहता है।

3



2

पेल्विकफ्लोर व्यायाम कैसे करें-

विधि- पेल्विकफ्लोर पेशियों के ठीक दशा में होने लिये महत्वपूर्ण है कि जब बाथरूम जाएँ तो मूत्रप्रवाह करने और रोकने का प्रयास करें। यदि आप मूत्रप्रवाह रोकने में सफल हैं, तो इसका अर्थ है कि आप अपनी पेल्विकफ्लोर पेशियों को सही तरह से संकुचित कर रही हैं। उक्त ढंग से आप मांसपेशियों के संकुचन और शिथिलीकरण का व्यायाम अलग से भी करें।

ये व्यायाम करते समय आप बैठने या खड़े रहने की मुद्रा अपना सकती हैं।

4

कितनी बार

हर दिन पेल्विकफ्लोर व्यायाम अनेक बार करने का प्रयास करें। वर्तमान में, डॉक्टर परामर्श देते हैं कि आपको दिन में कम से कम तीन बार अपनी पेल्विकफ्लोर पेशियों का व्यायाम करना चाहिए। अगर आप असंयमित तनाव का सामना कर रही हैं, तो आपको यह अधिक बार करने की जरूरत होगी। पेल्विकफ्लोर व्यायाम दिन में किसी समय किए जा सकते हैं, बैठे, खड़े या लेटे होने के समय।

पेल्विकफ्लोर व्यायाम को अपनी दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाएँ और अपनी पेल्विकफ्लोर पेशियों को सुदृढ़ बनाने और बनाए रखने के लिए ये व्यायाम नियमित रूप से करें।

“पेल्विकफ्लोर व्यायाम, गर्भावस्था में किसी भी स्तर पर शुरू किये जा सकते हैं, लेकिन इन्हें जितनी जल्दी शुरू कर सकें, उतना ही अधिक बेहतर होगा।”

कब तक

बच्चे के जन्म के बाद यह व्यायाम जारी रखने से बाद में तनाव एवं असंयम बने रहने की संभावना कम हो जाती है और पेशियों की सुदृढ़ता बढ़ जाती है।

प्रसव के बाद शीघ्र ही आप यह व्यायाम फिर चालू कर सकती हैं। अगर आपके अंदर यूरीन कैथेडर डाला गया है तो इसके निकाले जाने तक प्रतीक्षा करें। शुरुआती कुछ दिनों या हफ्तों तक आपको ऐसा लग सकता है कि आप अपनी पेल्विकफ्लोर पेशियों को क्रियाशील नहीं अनुभव कर रही हैं, या कुछ नहीं हो पा रहा है। चिंता मत करें, यह सामान्य बात है। कोशिश जारी रखें, कुछ दिनों बाद आपकी पेल्विकफ्लोर में अनुभूतियाँ लौट आयेंगी और यह क्रियाशील हो जायेंगी, चाहे आप तब भी इसे अनुभव न कर पाएँ।

5



प्रज्ञा योग



ताड़ासन



पाद हस्तासन



वज्रासन



उश्वासन



योग मुद्रा



अर्ध ताड़ासन



शशांकासन



भुजंगासन



तिर्य् भुजंगासन बायें



तिर्य् भुजंगासन दायें



शशांकासन



अर्ध ताड़ासन



उत्कटासन



पाद हस्तासन



ताड़ासन



ॐ-बल की
भावना करते हुए
सावधान की स्थिति में आना

प्रज्ञायोग व्यायाम का प्रभाव विजातीय तत्त्वों को हटाता एवं जकड़न को दूर करता, शरीर के अवयवों को लचीला बनाता है। यह अपने आप में एक अनूठा योग व्यायाम है। यदि इसी योग- व्यायाम को नियमित रूप से किया जाए तो तमाम रोगों से छुटकारा मिल सकता है। यह अपने में पूर्ण है। सामान्य क्रम में श्वांस-प्रश्वांस के साथ व्यायाम करने पर प्राणायाम का भी लाभ मिल जाता है। विशेष लाभ चाहने वाले साधक अलग से भी प्राणायाम का अभ्यास कर सकते हैं। अन्तः स्रावी ग्रंथ पर विशेष प्रभाव पड़ता है ।

परम पूज्य गुरुदेव के मार्गदर्शन में विकसित योग व्यायाम की इस पद्धति में आसनों, उप आसनों, मुद्राओं, श्वांस- प्रश्वांस क्रम तथा शरीर संचालन की लोम-विलोम क्रियाओं का सुन्दर समन्वय है। आसनों और प्राणायाम का यह संयुक्त प्रयोग शरीर और मस्तिष्क, स्थूल और सूक्ष्म दोनों के लिए बहुत लाभदायक है। व्यायाम श्रृंखला की हर मुद्रा के साथ गायत्री मंत्र के अक्षरों- व्याहृतियों को जोड़ देने से, शरीर के व्यायाम के साथ मन की एकाग्रता और भावनात्मक पवित्रता का भी अभ्यास साथ ही साथ होता रहता है। प्रज्ञायोग व्यायाम की मुद्रायें चित्र सहित समझाई गई हैं। १६ निर्देशों (काशन) में व्यायाम की एक श्रृंखला पूरी होती है। चित्रों के साथ शब्दों में चित्र संख्या छपी है। इसी क्रम से व्यक्तिगत अथवा सामूहिक रूप में

प्रज्ञायोग व्यायाम

टहलनें के लाभ एवं सावधानियाँ:



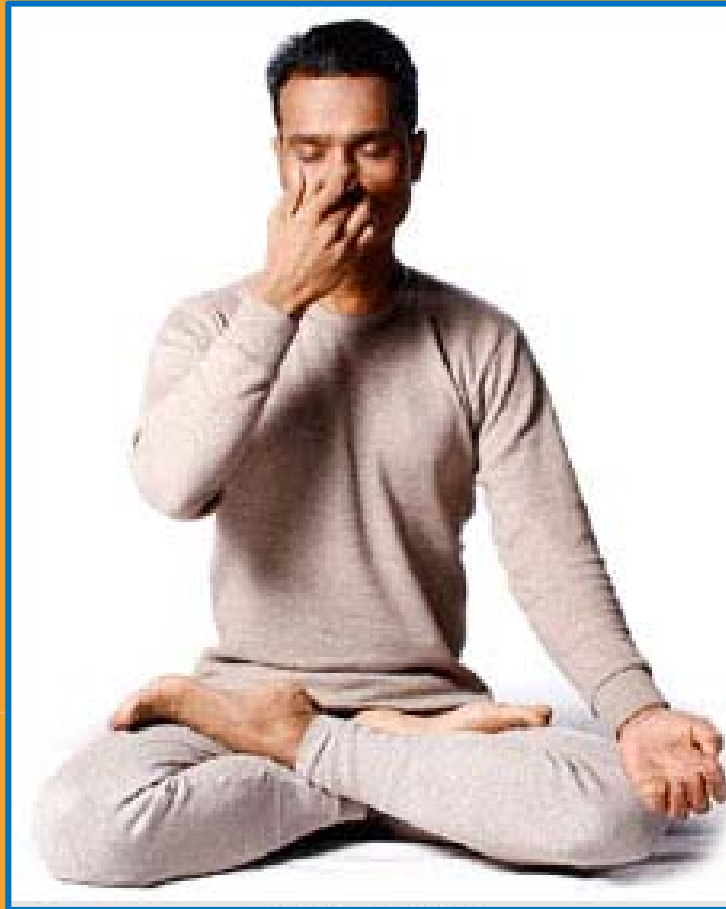
लाभ:

- शरीर के विभिन्न भाग में रक्त संचार बढ़ाकर मांसपेशियों, हृदय, मस्तिष्क व अन्य अंगों में ऑक्सीजन की सप्लाई को बढ़ाता है |
- केलोरी बर्न करके स्वस्थ जीवनचर्या स्वस्थ वजन प्राप्त होता है |
- प्रातः जी मिचलाना, उल्टी, कब्ज, हाजमा और गले में जलन से राहत मिलती है |
- रात्रि में भोजन के बाद 15-20 मिनट का टहलना हाजमे और अच्छी नींद प्रदान करता है |
- मधुमेह व प्रीएक्लमिसिया से बचाव करता है | टहलना सुरक्षित है |

सावधानियाँ:

- अपने आगे देखे ताकि गिरने का भय न रहे |
- जल्दी या तेज नहीं आराम से टहले |
- साँस फूलने, गर्मी लगने एवं थकान लगने पर थोड़ा रुकें |
- बहुत गर्मी या उमस में न टहले |
- साथ में पानी जरूर रखें |
- अधिक से अधिक टहलने का अभ्यास करें |

किये जाने वाले “प्राणायाम”





प्राणायाम

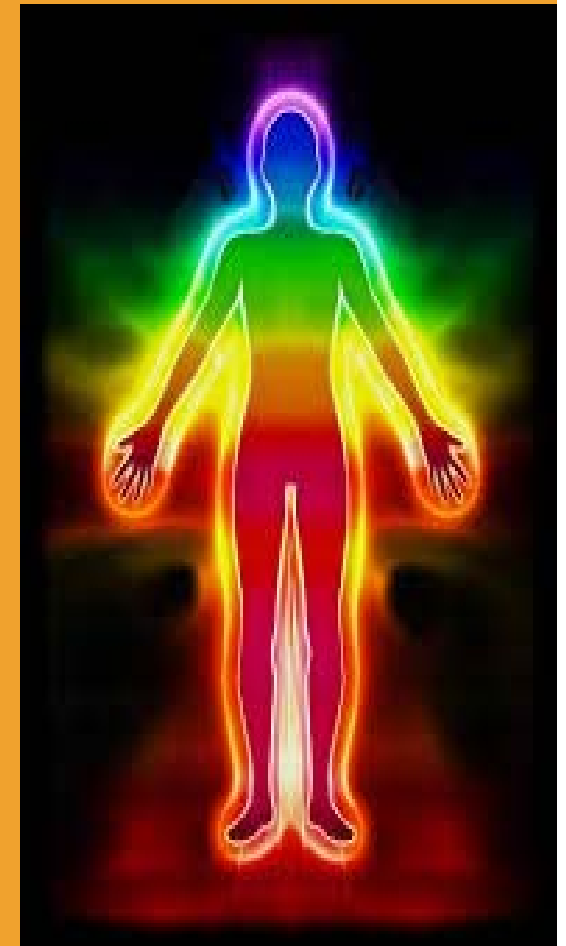
प्राण - “जीवनी शक्ति”

आयाम- “नियमन”

प्राणायाम का अर्थ है - “जीवनी शक्ति का नियमन”

प्राणायाम आसन से अधिक महत्वपूर्ण हैं ।

“जीवनी शक्ति”



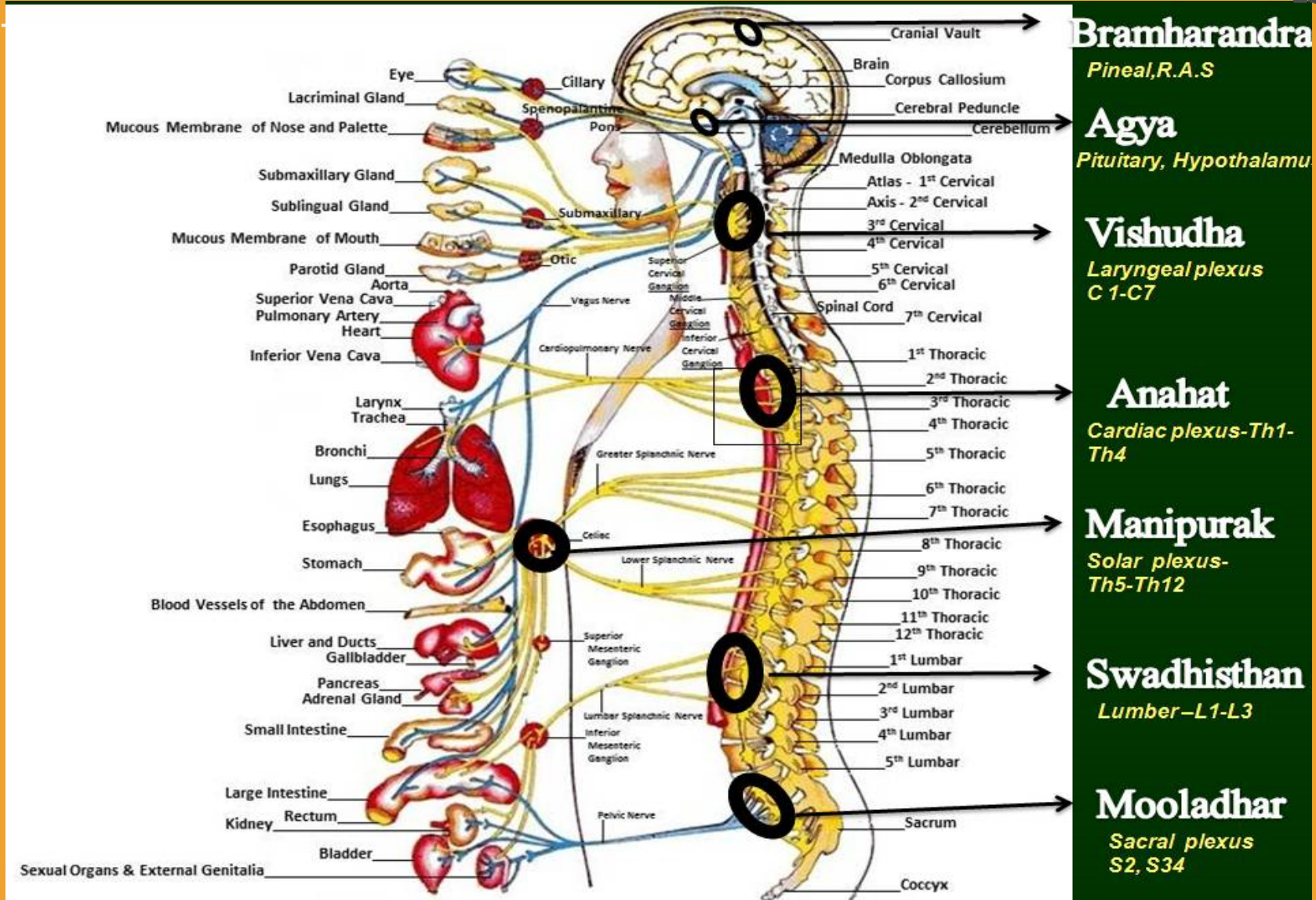
प्राणायाम के वैज्ञानिक महत्व-

- जीवनी शक्ति, रोग प्रतिरोधक क्षमता, ऑक्सीजन पूर्ति, सकारात्मकता को बढ़ाना |
- रक्त संचरण अच्छा करता है, कब्ज, एसिडिटी, मधुमेह, अलर्जी समस्याओं राहत, तंत्रिका तंत्र शांत करता है |
- स्ट्रेस, डिप्रेसन, एनजाईटी, माइग्रेन ,ब्रोंकाइटिस, अस्थमा, में लाभकारी,
- मानसिक स्वास्थ्य अच्छा कर मन शांत करता है |
- नाड़ियो को शुद्ध, नियंत्रित व सक्रिय बनाकर उनमें होने वाले प्राण प्रवाह को सक्रिय करना |
- प्राणायाम से सिरोटोनिन हॉर्मोन का स्राव होता है जिससे प्रसन्नता तथा सकारात्मकता प्राप्त होती है |





प्राणायाम का सभी तंत्रों एवं षठ चक्रों प्रभाव (ENERGY CENTERS)





कुछ महत्वपूर्ण प्राणायाम :

- नाडीशोधन प्राणायाम (युगऋषि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी के अनुसार)
- अनुलोम- विलोम प्राणायाम
- प्राणाकर्षण प्राणायाम (युगऋषि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी के अनुसार)
- उज्जाई प्राणायाम
- भ्रामरी प्राणायाम
- उद्गीथ प्राणायाम (Om Chanting)



प्राणायाम

प्राणायाम करते समय इन बातों का विशेष ध्यान रखें-

शारीरिक स्थिति- कमर, गर्दन सीधी करके बैठें |

ध्यान- उगते हुए सूर्य देवता का ध्यान करें |

मंत्र- मन ही मन गायत्री महामंत्र का उच्चारण करते रहें |

भावना- पूरक —सकारात्मकता अंदर

कुम्भक में – सकारात्मकता आत्मसात होना

रेचक —नकारात्मकता बाहर

“प्राणायाम करते समय सूर्य ध्यान करें सूर्य से ओज, तेज, वर्चस हमें प्राप्त हो रहा है इससे हम ओजस्वी, तेजस्वी, वर्चस्वी बन रहे हैं ”



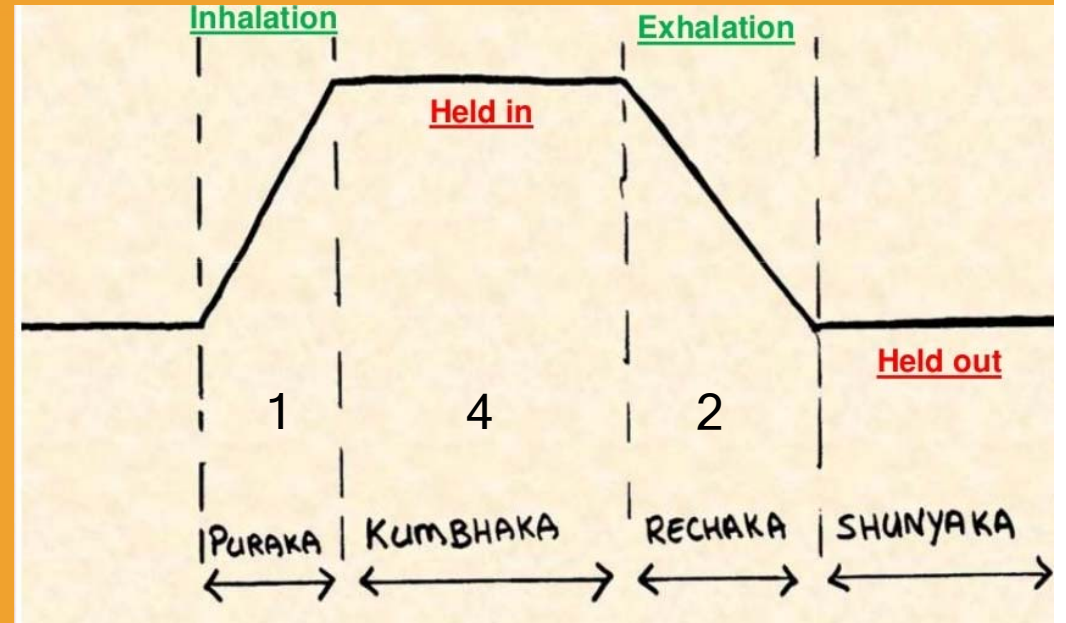
प्राणायाम के चरण -

पूरक- श्वास अंदर लेना ।

अन्तः कुम्भक- श्वास अंदर की ओर रोकना

रेचक- श्वास बाहर छोड़ना ।

बाह्य कुम्भक- श्वास बाहर की ओर रोकना



गायत्री महामंत्र के चरणों के साथ, सूर्य ध्यान करते हुए –

ॐ भुः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम ॐ

तत्सवितुर्वरेण्यम भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्,

ॐ आपो ज्योतिरसोमृतं ब्रह्मः भूर्भुवः स्वः ॐ ।

पूरक → अन्तः कुम्भक → रेचक → बाह्य कुम्भक



प्रणव मुद्रा

नाडीशोधन प्राणायाम (आचार्य श्रीराम जी के अनुसार)

कैसे करें :

- मेरुदंड सीधा करके बैठें बाया हाथ ज्ञान मुद्रा में घुटने पर रखें |
- दायाँ हाथ प्रणव मुद्रा में |
- धीरे धीरे बायी नासिका से तीन बार श्वास ले छोड़ें नाभि में चन्द्र का ध्यान
- बायी नासिका बंद करें दायी से तीन बार श्वास लें छोड़ें, नाभि में सूर्य का ध्यान करें |
- दोनों नासिका से श्वास लें धीरे धीरे मुंह से श्वास छोड़ें |
- दोनों हाथों को आपस में रगड़े मुख मंडल, मस्तिष्क, हृदय में लगायें |





लाभ - नाडीशोधन प्राणायाम

- नर्वस सिस्टम को संतुलित करता है।
- आर्थराइटिस में लाभ, जठराग्निप्रदीप्त, भूख बढ़ाता है, इडा-पिंगला नाडी संतुलित करता है।
- गमेट्स के शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक विकास की इम्प्रिन्टिंग में मदद मिलती है।
- शरीर के तापमान को संतुलित रखता है।

अनुलोम विलोम प्राणायाम



- सहज आसन में मेरुदण्ड सीधा करके बैठिए |
- बाँयें हाथ को ज्ञान मुद्रा में रखें और दाँयें हाथ को प्रणव मुद्रा में रखें |
- बाँयें नासिका से श्वास ले रोकें दाँयें से छोड़ें रोकें |
- दाँयें नासिका से श्वास ले रोकें बाँयें से छोड़ें रोकें |

लाभ

- मस्तिष्क के क्षमता का विकास होता है |
- मानसिक शांति और एकाग्रता की प्राप्ति होती है | अतः जो लोग मानसिक कार्यों में अधिक लगे रहते हैं उनको यह अभ्यास अधिक करना चाहिए |
- इसके अभ्यास से प्राणिक अवरोध दूर होते हैं तथा इडा और पिंगला नदियों में संतुलन स्थापित होता है |



भ्रामरी प्राणायाम

कैसे करें :

- सहजता से मेरुदंड सीधा करके बैठें |
- भुजाओं को उठाएँ, तर्जनी अंगुली से कान के tragus को दबाये (फोटो में दिखाया गया है)
- नेत्र बंद करें | धीरे-धीरे दोनों नासिका छिद्रों श्वास लें
- भ्रमर के सामान गुंजन अथवा ॐ का गुंजन करते हुए श्वास छोड़ें |



भ्रामरी प्राणायाम



भ्रामरी प्राणायाम से लाभ-

“प्रीएक्लमिसया” की समस्या को कम करता है |

शल्य-क्रिया के पश्चात इस प्राणायाम का अभ्यास लाभदायक होता है |

क्रोध, चिन्ता, तनाव, अनिद्रा का निवारण |

गले के रोगों का निवारण करता है |

उच्च रक्त-चाप में लाभदायक है |

आत्मिक स्तर पर विश्रांती कारक है |

भ्रामरी प्राणायाम में सावधानी -

लेट कर ना करें |

कानों में किसी प्रकार का संक्रमण हो तो इसका अभ्यास न करें |

बिना कुंभक के अभ्यास करे |

नोट-इसी तरह प्राणायाम का 3-5 चक्र का अभ्यास करें |

प्राणाकर्षण प्राणायाम

कैसे करें :

- सहजता से मेरुदंड सीधा करके बैठें |
- दोनों हाथ ज्ञान मुद्रा में नेत्र बंद |
- अनुभव करिए श्वेत चमकीले बादलों के रूप में महाप्राण, जीवनी शक्ति आपके चारों ओर |
- धीरे-धीरे श्वास लें भाव करें महाप्राण को आप अपने अंदर धारण कर रही हैं |
- धीरे-धीरे श्वास छोड़ें |
- भाव करें जो भी नकारात्मकता थी वह बाहर जा कर समाप्त हो रही है |
- आपका पूरा शरीर सकारात्मक विचारों, सकारात्मक भावों से परिपूर्ण |
- दोनों हाथों को आपस में रगड़े मुख मंडल, मस्तिष्क, हृदय में लगायें |





‘प्राणायाम करते समय माँ सूर्य ध्यान करें गर्भस्थ शिशु से बातें करे, शिशु को बताये कि इसके माध्यम से तुम्हारे अंदर महाप्राण तत्व बढ़ रहा है।’

प्राणाकर्षण प्राणायाम के लाभ

महाप्राण तत्व बढ़ता है ।

विद्या, दूरदर्शिता, साहस, लगन, शौर्य, ओज, तेज, वर्चस, पराक्रम, पुरुषार्थ, धैर्य, स्थिरता, दृढ़ता, एकाग्रता, प्रखरता, स्मृति, प्रतिभा, शक्ति दैवीय गुणों को बढ़ाता है ।





उज्जायी प्राणायाम

- किसी आराम दायक स्थिति में बैठते हुए शरीर को शिथिल करें
- दोनों नासिकाओं से पूरक (inhalation) करते हुए कंठ को संकुचित करके श्वास को अंदर खींचें
- कंठ को संकुचित करने से श्वसन नली का छिद्र छोटा हो जाता है और जब वायु उस छोटे छिद्र से प्रवेश करती है तब बच्चे के कोमल खरटिं के समान आवाज उत्पन्न होती है |
- श्वास की आवाज इतनी हो की केवल अभ्यासी को सुनाई दें अन्य व्यक्तियों को नहीं
- यथा संभव कुम्भक करके नासिका के द्वारा ही रेचक (Exhalation) करते हुए श्वास को बाहर निकाल दें

लाभ-

- योगोपचार में इस अभ्यास को तन्त्रिका तन्त्र और मन को शान्त करने के लिए उपयोग में लाया जाता है ।
- आत्मिक स्तर पर इसका बहुत गहरा विश्रान्तिदायक प्रभाव पड़ता है । यह अनिद्रा को दूर करने में सहायक है, अतः सोने के ठीक पहले इसका अभ्यास श्वासन में करना चाहिए ।
- कुम्भक या बन्ध के बिना उज्जायी का प्रारम्भिक अभ्यास हृदयगति को मन्द करता है, अतः उच्च रक्त चाप के रोगियों के लिए लाभदायक है ।



उज्जायी प्राणायाम

**उज्जायी प्राणायाम
सम्पूर्ण रहस्य
कैसे करें और ना करें**

**शांतिकुंज,
हरिद्वार**

**डॉ. मनोज योगाचार्य
राजस्थान सरकार से सम्मानित**

कपालभाति

KAPALBHATI PRANAYAMA SKULL SHINING BREATH

INHALATION

SLOW
&
NORMAL



EXHALATION

QUICK
&
FORCEFUL



“ध्यान”



“हमारे विचार”



साधारणतः हमारे मन में 1 दिन में
12,000 – 60,000 विचार आते हैं।

95% विचारों की हर दिन पुनरावृत्ति
हो रही होती है।

विचार भूत एवं भविष्य के होने के कारण
तनावपूर्ण मनः स्थिति बनती हैं, जिसके
कारण शरीर में कोर्टिसोल हॉर्मोन का
स्तर बढ़ता है एवं इसका दुष्प्रभाव
gamets पर होता है।



ध्यान का प्रभाव



आपको भावनात्मक स्तर पर जोड़ता है ।

1. **Cortisol Hormone** के स्तर को कम करके stress घटाता हैं ।
2. नींद न आने की समस्या में लाभदायक ।
3. मन शांत करता हैं और आपको गर्भाविस्था , प्रसव के लिए रचनात्मक तरीके से तैयार करता हैं
4. डिप्रेशन से बचाता हैं।
5. Pre – term labor एवं I.U.G.R की समस्या से गर्भस्थ शिशु को बचाता है।



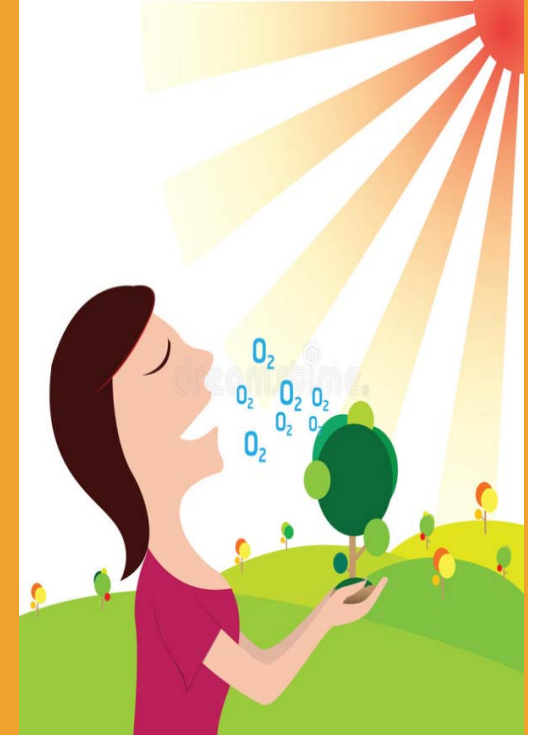
अच्छे, श्रेष्ठ ध्यान के माध्यम से इन गुणों का विकास होता है-



ध्यान की वैज्ञानिकता -



- ध्यान *oxygen consumption and heart rate* कम करता है |
- *Skin resistance power* बढ़ाता है (*upto 250-500% GSR*)|
- *Nervous system* को सक्रिय करता है |
- सायेकोसेमैटिक, सोमैटोसायकिस डिसऑर्डर ठीक करता है | मानसिक तनाव, चिंता दूर करता है |
- सिर दर्द, हाइपरटेंशन कम करता है |
- 15-30 मिनट के ध्यान से 33% लैक्टिक एसिड कम हो जाती है |
- ध्यान अल्फा तरंगों को बढ़ाता है, जिससे मन शांत होता है |
- ध्यान शांति एवं आनंद की स्थिति प्रदान करता है |



उदीयमान सूर्य का ध्यान



विधि:-

कमर सीधी करके बैठें |

दोनों हाथ गोद में रखें |

भाव करें की सूर्य की दिव्य किरणों के माध्यम से

सूर्य की दिव्य ऊर्जा आपके शरीर के कण-कण

रोम-रोम में समा रही है |

स्थूल-सूक्ष्म-कारण शरीर में ओज-तेज-वर्चस की वृद्धि हो रही है |

इसके माध्यम से माँ और गर्भस्थ शिशु का शरीर बलवान, मन सकारात्मक भावों से पूर्ण बन रहा है |

सूर्य के दिव्य गुण ध्यान के माध्यम से गर्भस्थ शिशु में आ रहे हैं |



उदीयमान सूर्य का ध्यान



सूर्य के गुण-

भौतिक – गर्मी, प्रकाश, गतिशीलता, जीवन | **अध्यात्मिक(सविता)** – उत्पादन, पोषण, परिवर्तन, प्रेरणा, ज्ञान (प्रकाश)

लाभ- प्रसन्नता, उत्साह, उल्लास, विद्या, आनन्द की वृद्धि, आत्मिक प्रसन्नता, दूरदर्शिता, साहस, लगन, शौर्य, ओज तेज, वर्चस, पराक्रम, पुरुषार्थ, धैर्य, स्थिरता, दृढ़ता, एकाग्रता, प्रखरता, स्मृति, प्रतिभा, भावनात्मकता और अध्यात्मिक सकारात्मक भावों का विकास समझदारी, ईमानदारी, जिम्मेदारी, बहादुरी का विकास होता है।

पूणिमा के चंद्रदेव का ध्यान



– शीतल चन्द्र के समान गुणों वाले शिशु के लिए



धार्मिक देवी देवताओं का ध्यान



ॐ ध्यान से सकारात्मक प्रभाव:-



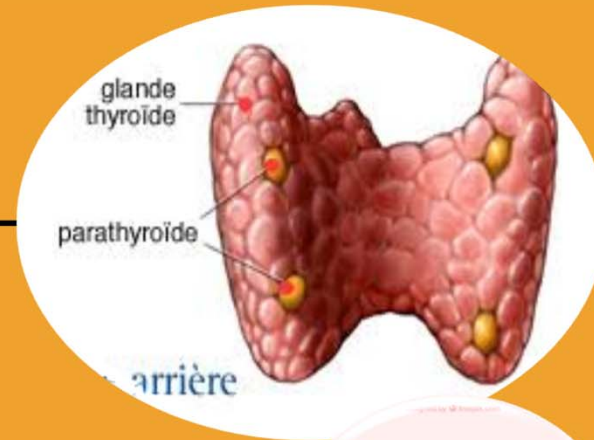
ओम (ॐ) शब्द से इंसान में शारीरिक लाभ भी होते हैं-

ॐ का उच्चारण करने से गले में कंपन पैदा होती है जो कि थायरायड ग्रंथि पर सकारात्मक प्रभाव डालती है।

अगर आपको घबराहट महसूस होती है तो आप आंखें बंद करके 5 बार गहरी सांसे लेते हुए ॐ का उच्चारण करें।

यह शरीर के विषैले तत्वों को दूर करता है, इसलिए तनाव को दूर करता है।

ॐ ध्यान का प्रभाव:-



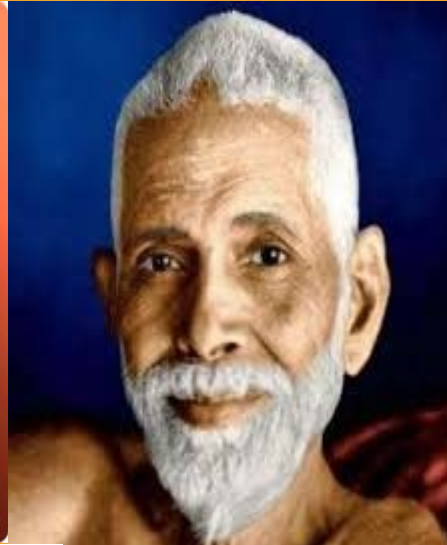
प्रकृति ध्यान



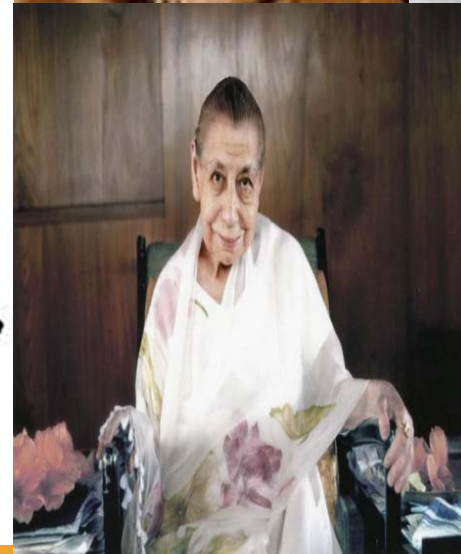
दिव्य गुणों वाले महापुरुषों-महान विदुषी महिलाओं ध्यान



वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पं.श्रीराम शर्मा आचार्य



स्नेह सलिला माता भगवती देवी शर्मा





हिमालय का ध्यान-



परम पूज्य गुरुदेव-परम वंदनीय माताजी का ध्यान



- इन महान ऋषियों के दिव्य गुणों से परिपूर्ण शिशु हेतु ।



युग तीर्थ “शांतिकुंज” का ध्यान



-परम पूज्य गुरुदेव एवं परम वन्दनीया

माताजी की परम चेतना से जोड़ने के लिए |



□ तीन शरीर का ध्यान



ध्यान चिन्ता

ॐ ध्वनि





ध्यान के विषय

उगते हुए सूर्य का ध्यान

ॐ ध्वनि

पूर्ण चन्द्र

प्रार्थना, वैदिक मंत्रो पर ध्यान

प्रकृति

गर्वोत्सव संगीत

धार्मिक देवी देवता

त्राटक

आदर्श महापुरुषों, आदर्श विचार का

योग निद्रा

विशेष निर्देश



यह अभ्यास किसी कुशल मार्गदर्शक के निर्देशों को सुनकर किया जाता है। इसके लिए या तो निर्देशक के पास जाएं या उनकी आवाज को टेप रिकार्डर से सुनें। जहां तक संभव हो निर्देशों का अनुपालन करें। जो नहीं समझ में आए उसके लिए भी चिन्ता न करें। योग निद्रा समग्र शिथिलता का अभ्यास है। इसके लिए संक्षिप्त दिशा निर्देश इस प्रकार है -

- तैयारी जमीन पर कंबल आदि बिछाकर शवासन में लेट जाइये। इस अवस्था में आपका शरीर सिर से पैर तक एक ही सीध में रहेगा। पैर एक दूसरे से थोड़े अंतर पर, दोनों हाथ कमर के बगल में सीधे रखें हथेलियां ऊपर की ओर खुली। शरीर को किसी तरह हिलाना-डुलाना नहीं है। आंखें बन्द रखें व गहरी श्वास के साथ अनुभव कीजिए कि शारीरिक एवं मानसिक थकान दूर हो रही है।
- अनुभव कीजिए मानों आप रात्रि में सोने के लिए बिस्तर पर जा रहे हैं, लेकिन आपको सोना नहीं है पूर्णतः जागरूक रहना है। निर्देशक की आवाज को सुनें और उसे मानसिक रूप से क्रियान्वित करें, अपनी चेतना को आवाज के साथ जोड़े।
- अपने ध्यान को शरीर पर केन्द्रित कीजिए और पूर्ण शारीरिक स्थिरता के प्रति सजग रहिए अपनी चेतना को सिर से पैर तक घुमाइये और मानसिक रूप से ओउम् का उच्चरण कीजिए, पूर्ण स्थिरता के साथ सम्पूर्ण शरीर का अवलोकन कीजिए।



- ध्यान रखिये कि आप योग निद्रा का अभ्यास करने जा रहे हैं मानसिक रूप से कहिये "मैं सजग हूं और मैं योग निद्रा का अभ्यास करने जा रहा हूं।"
- संकल्प कोई एक संकल्प चुनिये। संकल्प बहुत ही छोटा और सरल हो। संकल्प आपके विकास एवं रचनात्मक भाव से प्रेरित हो। यह संकल्प आपके स्वभाव व प्रकृति के अनुकूल छोटा, सरल और स्पष्ट भाषा में होना चाहिए। इस संकल्प को तीन बार मन ही मन दोहराइये। योग निद्रा में किया गया संकल्प निश्चित ही फलीभूत होता है।
- शारीरिक अवलोकन चेतना को शरीर के विभिन्न भागों में तेजी से घुमाइये तथा शरीर के प्रति सजग बनिये। अपने दाहिने हाथ पर अपनी मानसिक चेतना जाइये।
दायें हाथ का अंगूठा, पहली उंगली, दूसरी, तीसरी, चौथी उंगली, हथेली, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, केहुनी से नीचे की भुजा, केहुनी, ऊपर की भुजा, कंधा, कांख, बगल, दायीं कमर, दायां नितम्ब, दायीं जांघ, दायां घुटना, दायीं पिण्डली, टखना, पंजा, तलवा, पैर का अंगूठा, पहली दूसरी, तीसरी चौथी उंगली पांचों उंगलियाँ एक साथ | पूरा दाहिना शरीर एक साथ।
- बायें हाथ पर अपनी मानसिक सजगता को ले जाइये। बायें हाथ का अंगूठा, पहली, दूसरी, तीसरी, चौथी उंगली, बायीं हथेली, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, नीचे की भुजा, केहुनी, ऊपर की भुजा, कंधा, बायीं बगल, बायीं कमर, बायीं जंघा, बायीं घुटना, बायां पिण्डली, टखना, एड़ी बायें पैर का तलवा, पैर का पंजा, अंगूठा पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली पांचों उंगलियाँ एक साथ। पूरा बायां शरीर एक साथ।
- अपनी पीठ के प्रति सजग रहें-दायां पुट्टा, बायां पुट्टा, दायां नितम्ब बायां नितम्ब, रीढ़ की हड्डी, कमर, पीठ का पूरा भाग।



- अपनी चेतना को सिर के हिस्से में लाइये। सिर का ऊपरी भाग, ललाट, सिर के दोनों पार्श्व, दायीं भौंह, भ्रूम, दायीं आँख, बायीं आँख, दायीं कान, बायां कान, दायीं गाल, बायां गाल, नाक, नासिकाग्र ऊपर का होंठ, नासिकाग्र, होंठ, ठुड्डी, गला, पूरा सर का हिस्सा।
- अब सम्पूर्ण शरीर एक साथ सम्पूर्ण शरीर एक साथ सम्पूर्ण शरीर एक साथ।
- श्वास की सजगता - अपनी श्वास प्रक्रिया के प्रति जागरूक बनिये फेफड़ों में जो श्वसन क्रिया आप कर रहे हैं, उसका अनुभव कीजिए आप श्वास ले रहे हैं और छोड़ रहे हैं। स्वाभाविक श्वसन क्रिया करते जाइये। अब अपनी श्वास को 17 से 1 तक उल्टा गिनना शुरू कीजिए। नाभि के ऊपर उठने के साथ 17 गिनिए, नाभि के नीचे आपने के साथ 17 गिनिए, गिनती मानसिक रूप से गिननी है। थोड़ी देर बाद गिनती बन्द कर दीजिए।
- काल्पनिक अवलोकन श्वास की सजगता का त्याग कर मानस दर्शन करें। आपको विभिन्न वस्तुओं और प्रतीकों के नाम बोलेंगे, आपको उन प्रतीकों का दर्शन जितना सम्भव हो सके करना है।
- जलती हुई मोमबत्ती जलती मोमबत्ती, जलती मोमबत्ती - असीम रेगिस्तान-असीम रेगिस्तान। भयंकर वर्षा भयंकर वर्षा। बर्फ से ढके हुए पहाड़ ढके पहाड़ ढके हुए पहाड़ सूर्योदय के समय का सुन्दर दृश्या कब्र के पास कफन। सूर्यास्त के समय उड़ते पक्षी। लाल बादल चल रहे हैं, लाल बादल चल रहे हैं, लाल बादर चल रहे हैं। रात में आकाश में तारे, रात में आकाश में तारे, रात आकाश में तारे। पूरा चन्द्रमा पूरा चन्द्रमा पूरा चन्द्रमा मुस्कराते हुए बुद्ध की प्रतिमा। समुद्री हवा, समुद्री हवा, समुद्री हवा। लहरें रतीले किनारे को काट रही है, लहरें रतीले किनारे को काट रही है। अनन्त तूफानी समुद्र अनन्त तूफानी समुद्र अनन्त तूफानी समुद्र।



- संकल्प अब अपने संकल्प को दोहराइये जिसे आपने अभ्यास के पूर्व में लिया था, संकल्प बदलना नहीं है जागरूकता के साथ अपने संकल्प को तीन बार दोहराइये, उसके साथ ही आपकी भावना भी प्रबल होनी चाहिए।

समाप्ति - सभी प्रयासों को शिथिल करिये, अपने मन को बहिर्मुखी बनाइये, आपका शरीर पूर्ण विश्राम की स्थिति में जमीन पर लेटा हुआ है। आप धीरे-धीरे शान्तिपूर्वक श्वास ले रहे हैं। अपनी मानसिक चेतना को सिर से पैर तक घुमाइये। जमीन और अपने लेटे शरीर के प्रति सजग हो जाइये। अपने चारों ओर के वातावरण के प्रति जागरूक हो जाइये। अपने शरीर को धीरे-धीरे हिलाइये और पूरे शरीर को अंगराई लेते हुए धीरे-धीरे उठकर बैठ जाइये और अपनी आंखें खोल लीजिए। योगनिद्रा का अभ्यास समाप्त होता है।

शांतिकुंज के विभिन्न प्रकार के ध्यान



नाद योग का ध्यान 📢

तीन शरीर का ध्यान 📢

पञ्चकोश जागरण ध्यान

षट्चक्र का ध्यान

ज्योति अवधारण ध्यान

अमृत वर्षा ध्यान

परम पूज्य गुरुदेव एवं वंदनीया माताजी के साथ गायत्री महामंत्र का ध्यान

स्वयं की श्वास-प्रश्वास पर ध्यान

सोहम् ध्यान।

नोट- ध्यान से सम्बन्धित पुस्तक शांतिकुंज के साहित्य केन्द्र से प्राप्त कर सकते हैं ।

त्राटक



की जाने वाली “मुद्रायें”





मुद्रा का अर्थ:

- मुद्रा शब्द की निष्पत्ति 'मुदहर्षे' धातु में 'रक्' प्रत्यय लगाने से हुई है।
- जिसका अर्थ है-'प्रसन्नदायिनी स्थिति'। यौगिक ग्रंथों में मुद्रा का अर्थ प्रायः अंगों के द्वारा विशिष्ट भावाभिव्यक्ति के रूप में लिया गया है।



मुद्रा की परिभाषा:

- उपरोक्त अर्थ के संदर्भ में मुद्रा की परिभाषा निम्न प्रकार दी जा सकती है-
"आसन, प्राणायाम एवं बंध की सम्मिलित वह विशिष्ट स्थिति जिसके द्वारा उच्च आध्यात्मिक शक्ति का जागरण संभव हो, मुद्रा कहलाती है।"



हस्त मुद्राएँ



हस्त मुद्रा का उद्देश्य :

- शारीरिक एवं मानसिक स्थिति और सुदृढ़ करना
- अंतःश्रावी ग्रंथियों पर प्रभाव
- आंतरिक अवयवों का नियंत्रण करना
- -'मुद्रया स्थिरता चैव'-मुद्रा के अभ्यास से स्नायु संस्थान को वश में करके इच्छित ऊर्जा का उत्पादन एवं प्रयोग करके स्थिरता का भाव प्राप्त करना |
- तंत्रिका तंत्र के द्वारा मस्तिष्क को भेजे जाने वाले संदेश चेतना को जाग्रत करने में सफल होता है।



नास्ति मुद्रा समं किञ्चित् सिद्धिदं क्षितिमण्डले

अंगुलियों में पञ्चतत्व

अंगुठा-अग्नि, तर्जनी-वायु, मध्यमा-आकाश, अनामिका-पृथ्वी, कनिष्ठा-
जल।

हमारा शरीर पाँच तत्वों से मिलकर बना है।

इन पञ्च तत्वों में असन्तुलन और न्यूनाधिकता से रोगों की उत्पत्ति होती है।

अंगुलियों की सहायता से विभिन्न मुद्राओं द्वारा इन पञ्चतत्वों को सन्तुलित कर
स्वास्थ्य रक्षा एवं रोग निवारण किया जा सकता है। कुछ मुद्रायें तत्काल असर
करती हैं।



- जैसे- शून्य मुद्रा, लिंग मुद्रा, आदित्य मुद्रा एवं अपान वायु मुद्रा । कुछ मुद्राएँ लम्बे समय के अभ्यास के बाद अपना स्थायी प्रभाव प्रकट करती हैं।
- इन्हें चलते-फिरते, उठते-बैठते ४५ मिनट तक करने से पूर्ण लाभ होता है। ज्ञान, प्राण, पृथ्वी, अपान, ध्यान, सहज शंख एवं शंख मुद्रा की कोई समय सीमा नहीं है। अधिक करने से अधिक लाभ होगा । मुद्राएँ दोनों हाथों से करनी चाहिए । एक हाथ से मुद्रा करने पर भी लाभ होता है, जैसे- ज्ञान मुद्रा ।
- बाएँ हाथ से जो मुद्रा की जाती है, उसका शरीर के दायीं ओर के अंगों पर प्रभाव पड़ता है और दाएँ हाथ से जो मुद्रा की जाती है, उससे बायीं तरफ का शरीर प्रभावित होता है। मुद्रा में अंगुलियों का स्पर्श करते समय दबाव हल्का और सहज होना चाहिए । शेष अंगुलियाँ तान कर रखने के बजाय सहज भाव से सीधे रखें।

इन हस्त मुद्राओं का अभ्यास भी किया जा सकता है-



१. ज्ञान मुद्रा
२. पुस्तक मुद्रा
३. ध्यान मुद्रा
४. प्राण मुद्रा
६. सूर्यमुद्रा
७. लिंग मुद्रा
८. अपान मुद्रा
९. वायु मुद्रा
१०. अपान वायु मुद्रा

Name of fingers | finger names in hindi & English



पञ्च तत्व





१.ज्ञान मुद्रा

- अंगुष्ठ तर्जनी के अग्रभाग को मिलायें। शेष अंगुलियाँ सीधी।



लाभ-

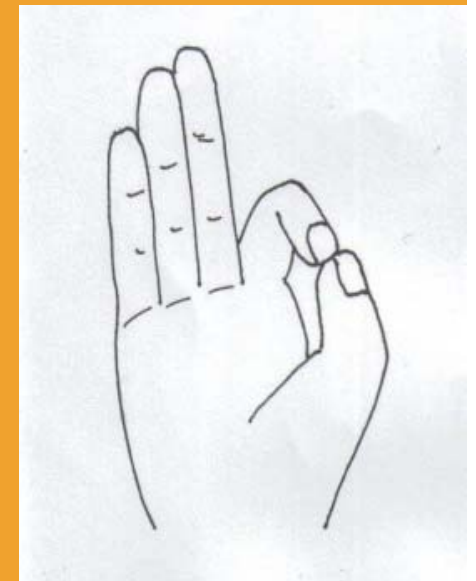
नकारात्मक विचार कम । सिर दर्द, अनिद्रा, क्रोध तथा

समस्त मस्तिष्क रोग-पागलपन, उन्माद, विक्षिप्तता, चिड़चिड़ापन,

अस्थिरतापन, अनिश्चितता, आलस्य, घबराहट, अनमनापन या

डिप्रेसन, व्याकुलता एवं भय का नाश करती है, एकाग्रता बढ़ाता

है । स्मरणशक्ति तेज, दिव्य दृष्टि की प्राप्ति अच्छे परिणाम हेतु बाद में प्राण मुद्रा करें।



२. पुस्तक मुद्रा



➤ मुट्टी बाँध लें। अंगूठा तर्जनी मुड़े भाग पर रहे ।

लाभ-

मस्तिष्क के सूक्ष्मकोश क्रियाशील होने से एकाग्रता की वृद्धि। कम समय में ज्यादा विद्या ग्रहण। कोई भी पुस्तक (धार्मिक या कठिन हो) जल्दी समझ में आ जाती है

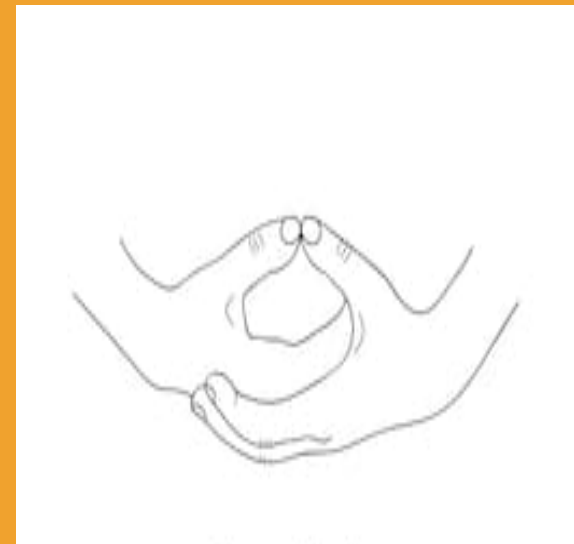


3. ध्यान मुद्रा

- बायें हाथ की हथेली पर दायें हाथ की हथेली रखें ।
- कमर सीधी, आँखें बन्द रखें।

लाभ-

ओज एवं एकाग्रता में वृद्धि करती है। ध्यान की उच्चतर स्थिति तक पहुँचने में सहायक। ज्ञान मुद्रा एवं ध्यान मुद्रा दोनों एक साथ करने पर दोनों के सम्मिलित लाभ मिल जाते हैं।



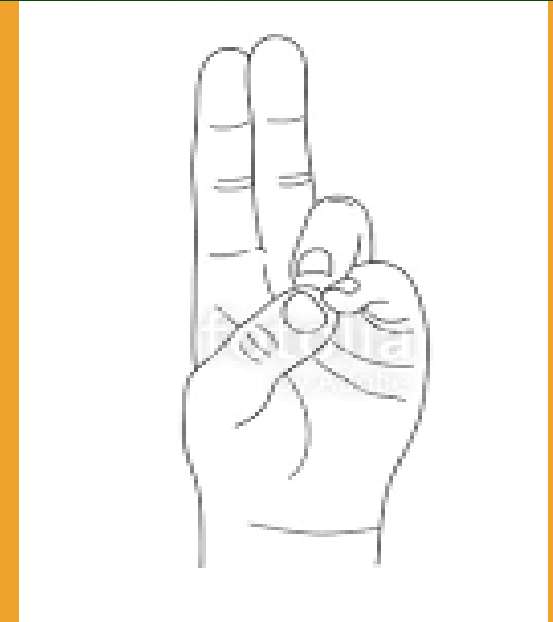


४. प्राण मुद्रा

➤ कनिष्ठा, अनामिका तथा अंगुष्ठ के अग्रभाग को मिलायें।

लाभ-

प्राण की सुप्त शक्ति का जागरण, शरीर में स्फूर्ति, आरोग्य और ऊर्जा का विकास, नेत्र ज्योतिवर्धक, रोग प्रतिरोधक शक्ति का विकास, विटामिन की पूर्ति, उपवास काल में भूख-प्यास की कमी एवं थकान दूर करती है।





६. सूर्यमुद्रा

- अनामिका को अंगूठे के मूल में लगाकर अंगूठे से दबायें।



लाभ-

मोटापा कम होने से शरीर सन्तुलित, पाचन क्रिया में मदद मिलती है। शक्ति का विकास, आलस्य दूर, कोलेस्ट्रॉल में कमी, तनाव में कमी फलस्वरूप मधुमेह, यकृत दोष में लाभ होता है। पद्मासन में बैठकर करना अच्छा रहता है।





७. लिंग मुद्रा

- दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फंसा कर बायें हाथ का अंगूठा खड़ा रखें। दाहिने हाथ के अँगूठे से बायें हाथ के अंगूठे को लपेट लें।

लाभ-

गर्मी बढ़ाती है। सर्दी, जुकाम, दमा, खाँसी, साइनस, लकवा, निम्न रक्तचाप में लाभ। नाक बहना बन्द। बन्द नाक खुल जाती है।





८. अपान मुद्रा

➤ अनामिका, मध्यमा एवं अंगुष्ठ के अग्रभाग को मिलायें।



लाभ-

शरीर के विजातीय तत्व बाहराकब्ज, बवासीर, मधुमेह, गुर्दा दोष दूर। पसीना लाती है। निम्न रक्तचाप, नाभि हटना तथा गर्भाशय दोष ठीक करती है। शरीर को योग की उच्च स्थिति में पहुँचने लायक सुक्ष्माति-सूक्ष्म स्वच्छ स्थिति की प्राप्ति। साथ में प्राण मुद्रा करने पर मुख, नाक आंख, कान के विकार भी दूर होते हैं।





९. वायु मुद्रा

➤ तर्जनी को अंगुष्ठ के मूल में लगाकर अंगूठे को हलका सा दबायें।

लाभ-

पुराने वात रोग, पोलियो, मुँह का टेढ़ा पड़ जाना आदि में लाभदायक। स्वस्थ होने तक ही करें। साथ में प्राण मुद्रा अधिक हितकर ।



Vayu Mudra



१०. अपान वायु मुद्रा

- तर्जनी को अंगुष्ठ मूल में लगाकर अंगूठे से हलका सा दबायें तथा अनामिका, मध्यमा एवं अंगुष्ठ के अग्रभाग को मिलायें ।

लाभ-

इससे हृदय एवं वात रोग दूर होते हैं शरीर में आरोग्यता का विकास, दिल का दौरा पड़ते ही यह मुद्रा करने पर आराम। पेट-गैस का निष्कासन । सिर दर्द, पेट दर्द, कमर दर्द, साइटिका, गठिया, दमा, उच्च रक्तचाप, एसिडिटी में लाभ। शरीर का तापमान सन्तुलित । दमाके रोगी सीढ़ियों पर चढ़ने से पाँच-सात मिनट पहले कर लें।



दैनिक योगाभ्यास का क्रम



माता एवं गर्भस्थ शिशु के उज्ज्वल भविष्य एवं मंगलमय जीवन, आध्यात्मिक उन्नति के लिए के लिए योगाभ्यास |

प्रार्थना- तीन बार ॐ उच्चारण

गायत्री मंत्र

योगासन अभ्यास

शवासन अथवा योगनिद्रा

प्राणायाम- नाडीशोधन, प्राणाकर्षण, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी

ध्यान

महामृत्युंजय मंत्र

शान्तिपाठ

॥ शान्ति पाठ ॥
ॐ द्यौ शान्तिरन्तरिक्षः शान्तिः पृथ्वी
शान्तिरापः शान्तिः रोषधयः शान्तिः ।
वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः
शान्तिब्रह्मा शान्तिः सर्वः शान्तिः
शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॐ



ताड़ासन



कोणासन



रज्जुकर्षण



Step 1



Step 2

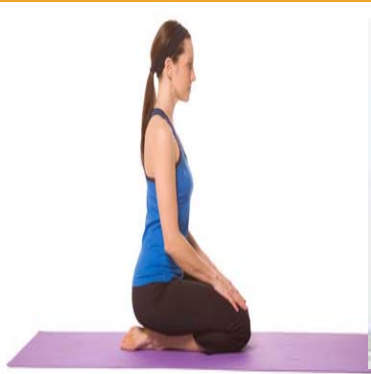


Step 3

चक्कीचालासन



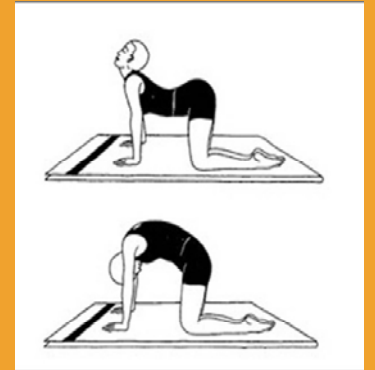
साइड बेन्डिंग



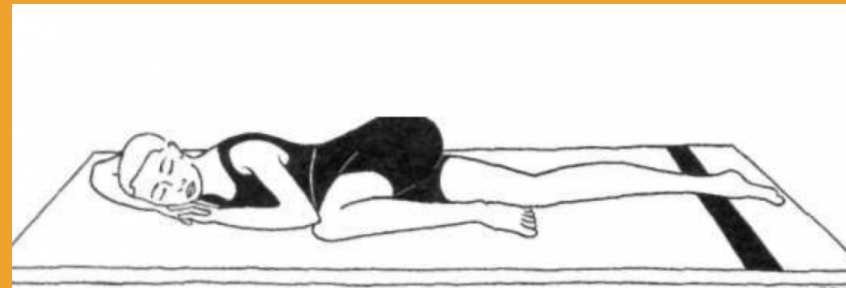
वजासन-



मार्जारी



पेल्विक फ्लोर



मत्स्य क्रीडासन-



कोणासन



साइड बेन्डिंग



रज्जुकर्षण



हस्तपाद अङ्गुष्ठासन

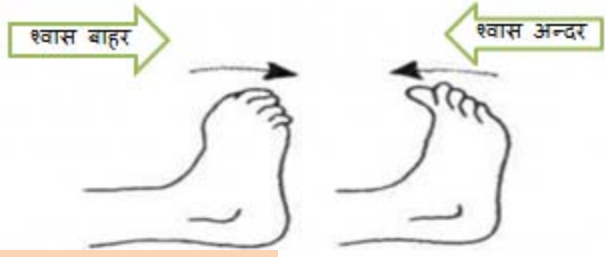


SQUATING

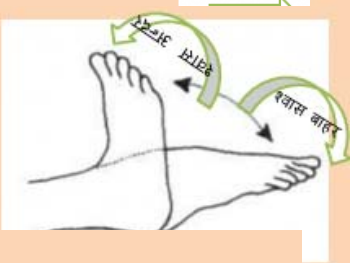


सेतुबंधासन





पादांगुली नमन-



गुल्फ नमन-



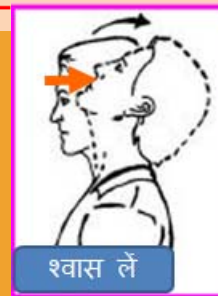
मुष्टिका बंध-



मणिबन्ध नमन-



स्कन्द चक्र-



श्वस ले



श्वस छोड़े



ग्रीवा संचालन



पूर्ण तितली:



गुल्फ घूर्णन





पुस्तकें

आसन प्राणायाम मुद्रा बंध

प्रज्ञा अभियान का योग व्यायाम

योग चिकित्सा संदर्शिका

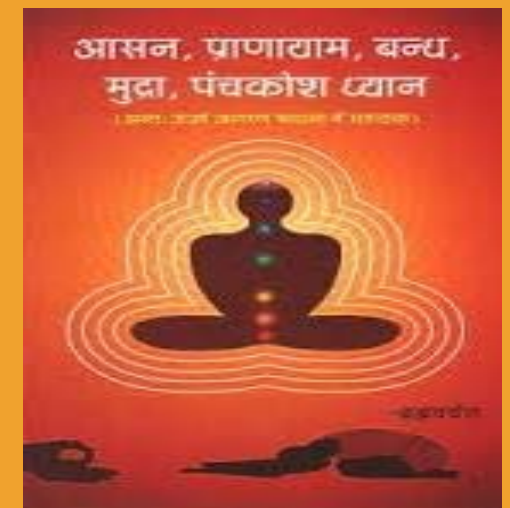
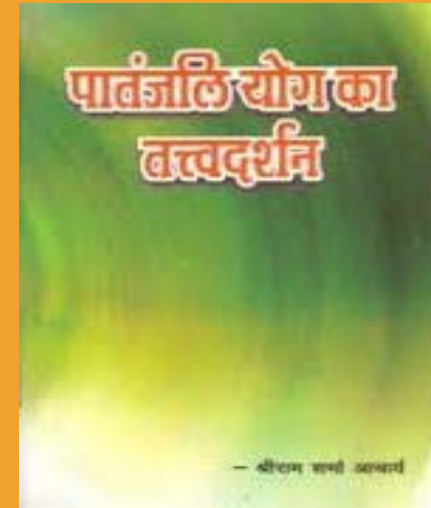
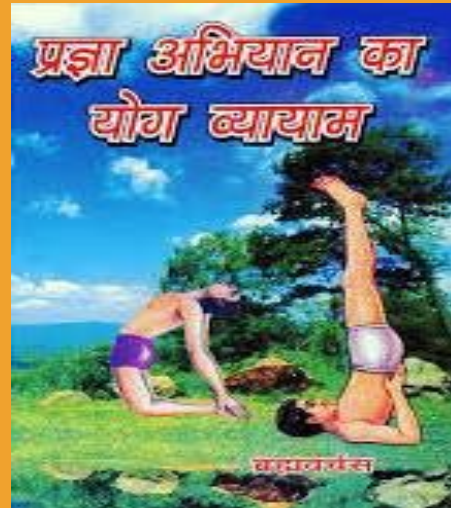
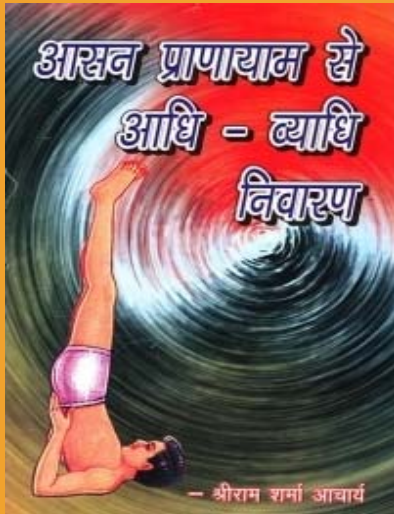
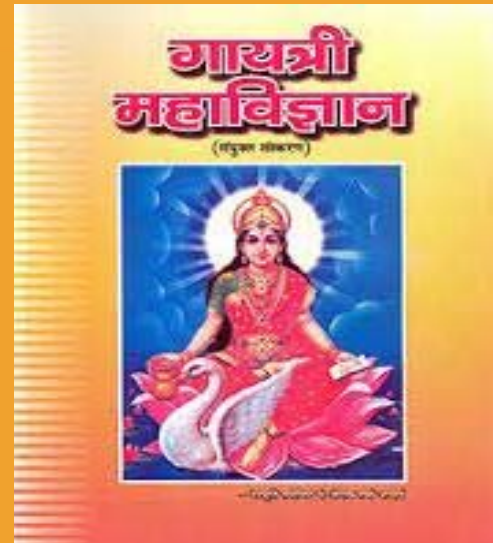
यम-नियम

गायत्री महाविज्ञान

प्राणायाम से आधि- व्याधि निवारण

नोट- शांतिकुंज साहित्य स्टॉल से प्राप्त कर सकते हैं ।

FOR EXTRA KNOWLEDGE YOU CAN READ THIS BOOK:



हमारी मार्गदर्शक सत्ता



धन्यवाद!