योग शिक्षा

कक्षा १०

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

योग शिक्षा

कक्षा १०

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक : नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

© पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमी, भक्तपुरमा निहित रहेको छ । पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पूरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

पहिलो संस्करण : वि. सं. २०८२

हाम्रो भनाइ

शिक्षालाई उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समसामयिक र रोजगारमूलक बनाउन विभिन्न समयमा पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक विकास तथा परिमार्जन कार्यलाई निरन्तरता दिइँदै आएको छ। विद्यार्थीमा ज्ञानको खोजी गरी सिकाइ र वास्तविक जीवनबिच सम्बन्ध स्थापित गर्ने, सिद्धान्त र व्यवहारको समन्वय गर्ने, स्वपरावर्तित हुँदै ज्ञान, सिप र क्षमतालाई अद्यावधिक गर्ने सक्षमताको विकास हुनु आवश्यक छ। विद्यार्थीमा अधिकार, स्वतन्त्रता र समानताको प्रवर्धन गर्ने, स्वस्थ जीवनको अभ्यास गर्ने, तार्किक विश्लेषण गरी निर्णय गर्ने, वैज्ञानिक विश्लेषणका आधारमा व्यक्ति, समाज र राष्ट्रको दिगो विकासमा सरिक हुने सक्षमताको विकास पनि शिक्षाले गर्नुपर्छ। विद्यार्थीमा नैतिक आचरण प्रदर्शन गर्ने, सामाजिक सद्भावप्रति संवेदनशील हुने, पर्यावरणीय सन्तुलनप्रति संवेदनशील हुने, द्वन्द्व व्यवस्थापन गर्दै दिगो शान्तिका लागि प्रतिबद्ध रहने सक्षमताको विकास पनि माध्यमिक तहको शिक्षाबाट अपेक्षित छन्। यस तहको शिक्षाबाट आधुनिक ज्ञान, सिप, सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको प्रयोग गर्ने, स्वावलम्बी र व्यवसायमुखी सिपको अभ्यास गर्ने, राष्ट्र, राष्ट्रियता र राष्ट्रिय आदर्शको सम्मान गर्ने, समाज स्वीकार्य आचरण र कार्य संस्कृतिको अवलम्बन गर्ने, सहिष्णु भाव राख्ने सक्षमता भएको नागरिक तयार गर्ने अपेक्षा रहेको छ। त्यस्तै सिर्जनशील, कल्पनाशील, उद्यमशील एवम् उच्च सोच र आदर्शमा आधारित व्यवहार गर्ने, समसामयिक चुनौतीहरूको सफल व्यवस्थापन गर्नेलगायतका विशेषताले युक्त स्वावलम्बी, देशभक्त, परिवर्तनमुखी, चिन्तनशील एवम् समावेशी समाज निर्माणमा योगदान गर्न सक्ने सक्षमतासहितको नागरिक तयार गर्नु माध्यमिक शिक्षाको लक्ष्य रहेको छ। यही लक्ष्य पूर्तिका लागि विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ को मार्गदर्शनअनुरूप विकास भएको माध्यमिक शिक्षा (कक्षा ९-१०) पाठ्यक्रमअनुसार कक्षा १० को ऐच्छिक योग शिक्षा विषयको यो नमुना पाठ्यपुस्तक तयार पारिएको हो।

यस पाठ्यपुस्तकको लेखन डा. आनन्द गैह्रे, डा. विनोद घिमिरे, डा. सुमन बिष्ट र श्री पुरुषोत्तम घिमिरे सम्मिलित कार्यदलबाट भएको हो। पाठ्यपुस्तकलाई यस रूपमा ल्याउने कार्यमा यस केन्द्रका महानिर्देशक श्री युवराज पौडेल, प्रा.डा. माधवशरण उपाध्याय, प्रा.डा. आनन्दप्रसाद घिमिरे, प्रा.डा. ऋषिराम पौडेल, डा. प्रशन्न नेपाल, श्री निश्चल अधिकारी, श्री राजु श्रेष्ठ र श्री शिवराज लामिछानेको विशेष योगदान रहेको छ। यस पाठ्यपुस्तकको चित्राङ्कन श्री कुलदीप जङ्गबहादुर गुरुङ र लेआउट डिजाइन श्री भक्तबहादुर कार्कीबाट भएको हो। यसको विकासमा संलग्न सम्पूर्णप्रति केन्द्र हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्छ।

पाठ्यपुस्तकलाई शिक्षण सिकाइको महत्त्वपूर्ण साधनका रूपमा लिइन्छ। यसबाट विद्यार्थीले पाठ्यक्रमद्वारा लक्षित सक्षमता हासिल गर्न मदत पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ। यस पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखी, अनुभवकेन्द्रित, उद्देश्यमूलक र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ। सिकाइ र विद्यार्थीको जीवन्त अनुभवबिच तादात्म्य कायम गर्दै यसको सहज प्रयोग गर्न शिक्षकले सहजकर्ता, उत्प्रेरक, प्रवर्धक र खोजकर्ताका रूपमा भूमिकाको अपेक्षा गरिएको छ। पाठ्यपुस्तकलाई अझै परिष्कृत पार्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्छ।

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

विषयसूची

पाठसङ्ख्या	पाठ	पृष्ठसङ्ख्या
एकाइ १ : योगको इतिहास र सभ्यता		
१	योगको परिचय तथा इतिहास	१
२	नेपाली योग सभ्यता	१४
एकाइ २ : मुद्रा र बन्ध		
१	मुद्रा	२२
२	बन्ध	३८
एकाइ ३ : नाडी एवम् चक्र		
१	नाडी	४३
२	षट्चक्र	५०
एकाइ ४ : शोधन एवम् क्रिया		
१	षट्कर्म	६०
२	गणेशक्रिया र अग्निसारक्रिया	६९
एकाइ ५ : स्थूल व्यायाम, सूक्ष्म व्यायाम र आसन		
१	स्थूल व्यायाम र सूक्ष्म व्यायाम	७२
२	उठेर र बसेर गर्ने आसन	८०
३	पीठ, मेरुदण्ड, पेट र विपरीत आसन	१०२
एकाइ ६ : प्राणायाम एवम् प्रत्याहार		
१	प्राणायाम	१२०
२	प्रत्याहार	१२५

पाठसङ्ख्या	पाठ	पृष्ठसङ्ख्या
एकाइ ७ : शरीर रचना क्रियाविज्ञान र योगको प्रभाव		
१	ग्रन्थि र स्नायु प्रणालीमा योगको प्रभाव	१२८
२	रक्तसञ्चार, लसिका तथा प्रतिरक्षा प्रणालीमा योग	१३७
३	पाचन र निष्कासन प्रणालीमा योगको प्रभाव	१४५
४	मांसपेशी र अस्थिपञ्जर प्रणालीमा योगको प्रभाव	१५१
५	श्वासप्रश्वास प्रणालीमा योगको प्रभाव	१५७
६	प्रजनन प्रणालीमा योगको प्रभाव	१६२
७	योगका दृष्टिमा मानव शरीर	१७०
एकाइ ८ : यौगिक आहार एवम् यौगिक जीवनशैली		
१	यौगिक आहार	१७४
२	यौगिक जीवनशैली	१७९

पाठ १

योगको परिचय तथा इतिहास

योग मानव जीवनको शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक विकासको आधारभूत प्रणाली हो । योगको अभ्यास प्राचीन मानव सभ्यतासँगै क्रमिक रूपमा विकसित हुँदै आएको देखिन्छ । योगको इतिहासलाई नियाल्न युगौँको यात्रा गर्नु आवश्यक छ जसमा ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद तथा अथर्ववेदको भूमिका केन्द्रमा रहेको छ । शास्त्रीय प्रमाणहरूको अध्ययन गर्दा प्राचीन सिन्धु सभ्यतामा योगका विभिन्न प्रयोगहरू भएको पाइन्छ । हजारौँ वर्ष पुरानो यस सभ्यताका अवशेषहरूमा ध्यानलगायत योग मुद्रामा बसेका मूर्तिहरू छन् । यसले योग त्यस समयमा पनि जीवनशैली तथा सांस्कृतिक अभ्यासको अभिन्न अङ्ग थियो भनेर प्रमाणित गर्छ । सिन्धु सभ्यतामा मानिसहरूले आत्मा तथा ब्रह्माण्डीय शक्तिसँगको सम्बन्धलाई सुदृढ पार्न ध्यानलगायत योगको अभ्यास गर्थे । अझ पौरस्त्य दर्शनका विभिन्न शास्त्रहरूअनुसार योगको सुरुआत पौराणिक कालबाट नै भएको मानिन्छ जसमा भगवान् शिवलाई आदियोगी वा योगका प्रवर्तकका रूपमा व्याख्या गरिएको छ ।

योग संस्कृत भाषाको 'युज्' धातुबाट व्युत्पन्न भएको हो जसको अर्थ 'जोड्नु' वा 'मिलन' भन्ने हुन्छ । यो जोड केवल शरीर तथा मनको मात्र नभई आत्मा तथा परमात्माको वा व्यक्ति तथा ब्रह्माण्डको हो । योगको मुख्य उद्देश्य भनेकै व्यक्तिको चेतना तथा ब्रह्माण्डीय चेतनाको मेल गराउनु हो । वेदहरूले यसलाई जीवनको सर्वोच्च सत्य तथा उद्देश्यका रूपमा व्याख्या गरेका छन् । योगको इतिहास बुझ्न योगको आवश्यकता बुझ्नु एकदमै जरुरी छ । मानव मन तथा भौतिक संसार दुबैको फरक फरक प्रकृतिको परिवर्तनशीलताका कारणले मनले अपेक्षा गरेको संसार तथा वास्तविक संसारबिच सधैँ अन्तर रहन्छ । यस अन्तरले निरन्तर द्वन्द्व तथा दुःख सिर्जना गर्छ तर जब हामी पूर्ण चेतना वा शुद्ध साक्षीको स्तरमा बाँच्न सक्षम हुन्छौँ तब मनका तरङ्गहरू विलीन हुन्छन् । यस अवस्थामा वास्तविक जीवन तथा महसुस भइरहेको जीवन एक हुन्छ । फलस्वरूप द्वन्द्व वा दुःखको अन्त्य हुन्छ । योगले हाम्रो पहिचानलाई मनबाट चेतना वा साक्षीको स्तरमा लैजाने काम गर्छ । यसप्रकार योगको परिभाषालाई तीन चरणमा बुझ्न सकिन्छ : मन/संस्कारहरू वा दुःखबाट मुक्ति, आफ्नो वास्तविक स्वरूप (चेतन तत्त्व) को पहिचान र अन्त्यमा ब्रह्माण्डीय चेतनासँग मिलन ।

प्राचीन समयमा योग केवल आध्यात्मिक अभ्यासका रूपमा सीमित थिएन। यसले दैनिक जीवनमा सन्तुलन ल्याउने, मानसिक स्पष्टता कायम गर्ने तथा आत्मज्ञान प्राप्त गर्ने मार्ग देखाउँथ्यो। चार वेदहरूमध्ये प्रत्येकले योगको एउटा विशेष आयामलाई प्रकट गरेका छन्।

ऋग्वेदले प्रारम्भिक योगको दर्शन तथा अभ्यासको आधार तयार गऱ्यो। यसले ध्यानमार्फत ब्रह्माण्डीय ऊर्जासँगको सम्बन्धलाई प्रकट गरेको छ। ऋग्वेदको एक प्रमुख अंश गायत्री मन्त्रले ध्यान, आत्मशुद्धि तथा ब्रह्माण्डीय चेतनाको आह्वानलाई परिभाषित गरेको छ। यजुर्वेदले कर्मयोग तथा यज्ञ प्रक्रियाका माध्यमद्वारा आत्मा तथा ब्रह्माण्डको सम्बन्धलाई प्रकट गरेको छ। यज्ञमार्फत शरीर तथा आत्माको शुद्धीकरण, प्राकृतिक शक्तिहरूसँगको तालमेल तथा ब्रह्माण्डीय ऊर्जाको सञ्चयलाई सम्भव बनाउने विधिहरूको व्याख्या यजुर्वेदले गरेको छ। सामवेदले सङ्गीत तथा ध्यानका माध्यमबाट मानिसको चेतनालाई उच्चस्तरमा लैजान जोड दिएको छ। सामवेदका मन्त्रहरूले ध्यान तथा सङ्गीतलाई एकसाथ प्रयोग गरी चित्तलाई स्थिर बनाउने विधि सिकाउँछन्। त्यसै गरी अथर्ववेदले योगलाई दैनिक जीवनमा उपयोग गर्न सकिने विधिका रूपमा प्रस्तुत गरेको छ। यसले स्वास्थ्य, आरोग्य तथा मानसिक शान्तिका लागि योगको महत्त्वलाई व्याख्या गरेको छ। अथर्ववेदका मन्त्रहरूले योगमार्फत शरीर तथा मनलाई रोगमुक्त राख्ने तथा दीर्घायु प्रदान गर्ने विधिहरू सिकाउँछन्।

योगको इतिहास केवल प्राचीन समयमा सीमित छैन। यसले वैदिक युग तथा उपनिषद् काल हुँदै आधुनिक समयसम्मको यात्रा गरेको छ। उपनिषद्हरूले आत्मज्ञान तथा ध्यानलाई केन्द्रमा राखेर योगलाई नयाँ उचाइमा पुऱ्याएका छन्। त्यस्तै ब्रह्मसूत्र, गीता तथा योगवाशिष्ठलगायत कैयौँ पौरस्त्य ग्रन्थहरूले योगको सिद्धान्त तथा अभ्यासलाई स्पष्ट पारेका छन्। उपनिषद्हरूलाई वेदको अन्तिम भाग वा वेदान्तका रूपमा पनि चिनिन्छ। यी ग्रन्थहरूले आत्मा, ब्रह्म तथा ब्रह्माण्डीय सत्यबारे गहिरो दृष्टि प्रदान गरेका छन्। योगको परम्परा तथा अभ्यासका प्रारम्भिक स्रोतहरूमध्ये उपनिषद्हरू महत्त्वपूर्ण छन्। कठोपनिषद्, मुण्डकोपनिषद् तथा श्वेताश्वतर जस्ता उपनिषद्हरूले योगलाई ध्यान, श्वास तथा आत्मशुद्धिका माध्यमद्वारा आत्मज्ञान प्राप्त गर्ने विधिका रूपमा व्याख्या गरेका छन्।

कठोपनिषद्ले योगलाई मन तथा इन्द्रियहरूको नियन्त्रणका रूपमा वर्णन गर्दै यसको चरम लक्ष्य मोक्षलाई बताएको छ। यसले जीवनको सार ब्रह्मसँगको सम्बन्धमा रहेको स्पष्ट पार्छ। ब्रह्मसूत्रलाई वेदान्त दर्शनको आधारभूत ग्रन्थ तथा उपनिषद्हरूको सारका रूपमा लिइन्छ। यस ग्रन्थमा योगलाई मोक्ष प्राप्त गर्न आवश्यक साधनका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। ब्रह्मसूत्रका श्लोकहरूले योगलाई दार्शनिक तथा व्यवस्थित रूपमा परिभाषित गरेका छन्। ब्रह्मसूत्रको आधारभूत शिक्षा भनेको आत्मा तथा ब्रह्मबिचको एकतालाई अनुभव गर्नु हो जुन योगमार्फत सम्भव हुन्छ। यो ग्रन्थले योगलाई केवल व्यक्तिगत अभ्यास नभई ब्रह्माण्डीय चेतनासँगको सम्बन्ध स्थापनाका माध्यमका रूपमा व्याख्या गरेको छ।

भगवद्गीता योगको दार्शनिक तथा व्यावहारिक पक्षलाई व्याख्या गर्ने अत्यन्त महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ हो। यस ग्रन्थले योगका विभिन्न प्रकारहरूलाई व्याख्या गरेको छ। कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग तथा ध्यानयोग

गीताका केन्द्रीय विषय हुन् । भगवद्गीताले कर्मयोगलाई निष्काम कर्मको अभ्यासका रूपमा परिभाषित गरेको छ । यसको शिक्षा भनेको कर्म गर्दा फलको आशक्ति नराख्नु हो जसले व्यक्तिले आफ्नो कर्तव्यप्रति समर्पित हुँदै आत्मज्ञान प्राप्त गर्न सक्छ । भक्तियोगलाई गीताले परमात्माप्रति पूर्ण समर्पण तथा प्रेमका माध्यमका रूपमा व्याख्या गरेको छ । यसले व्यक्तिलाई भौतिकताबाट अलग गर्दै परमात्मासँगको गहिरो सम्बन्ध स्थापित गर्न मदत गर्छ । ज्ञानयोगको परिभाषा आत्मा तथा ब्रह्मबारे गहिरो चिन्तनका साथै तर्कका माध्यमबाट सत्यको खोज हो । ध्यानयोगका माध्यमले मनलाई स्थिर बनाउँदै आत्मा तथा ब्रह्मबिचको सम्बन्ध अनुभव गर्न सहयोग पुग्छ । यसप्रकार यी प्राचीन ग्रन्थहरूले योगको परिभाषा, सिद्धान्त तथा अभ्यासलाई गहन रूपमा व्याख्या गरेका छन् । योगको अभ्यासले आत्मज्ञान, मोक्ष तथा जीवनको सर्वोच्च सत्य प्राप्त गर्न मदत गर्छ । उपनिषद्हरूले यसको गहिराइ तथा मूलभूत शिक्षालाई प्रकट गरे, ब्रह्मसूत्रले दार्शनिक आधार दियो र भगवद्गीताले यसलाई व्यावहारिक जीवनसँग जोडेर आधुनिक समाजमा उपयोगी बनायो ।

योगको वैज्ञानिक विकासमा छ पौरस्त्य आस्तिक दर्शनहरू (षड्दर्शन) न्याय, वैशेषिक, साङ्ख्य, योग (पातञ्जल योगदर्शन), मीमांसा तथा वेदान्त सबैको गहन भूमिका छ । यी दर्शनहरूले योगलाई केवल अभ्यासका रूपमा मात्र नभई जीवनको सम्पूर्ण दर्शनका रूपमा प्रस्तुत गरेका छन् । न्याय दर्शनले तर्क र प्रमाणलाई प्राथमिकता दिन्छ । यस दर्शनले मनको स्थिरता र सत्य ज्ञान प्राप्त गर्न मदत गर्छ । यो दर्शन भौतिक संसारका तत्त्वहरूको अध्ययनमा केन्द्रित छ । वैशेषिक दर्शनले मानिसलाई द्रव्य (पदार्थ), गुण (गुणहरू) तथा कर्म (कार्य) बिचको सम्बन्ध बुझ्न सक्षम बनाउँछ । पातञ्जल योगदर्शनको आधार मानिएको साङ्ख्य दर्शन संसारको उत्पत्ति तथा तत्त्वहरूको भिन्नतामा केन्द्रित छ । यस दर्शनमा पुरुष (आत्मा) तथा प्रकृति (सांसारिक तत्त्व) लाई स्पष्ट रूपमा अलग गरिएको छ । साङ्ख्य दर्शनले योगलाई आत्मा तथा प्रकृतिको सम्बन्ध बुझ्न तथा पुरुषलाई प्रकृतिको बन्धनबाट मुक्त गर्न प्रयोग गरिने साधनका रूपमा व्याख्या गरेको छ ।

पातञ्जल योगदर्शनले योगलाई अष्टाङ्ग (आठ अङ्ग) का रूपमा संरचना दियो । यसमा यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि छन् । योगको व्यवस्थित स्वरूप महर्षि पतञ्जलिले योगसूत्रमार्फत प्रस्तुत गरे । उनले "चित्तका वृत्तिहरूलाई निरोध गर्नु नै योग हो" भनेर योगलाई परिभाषित गरे । पतञ्जलिको अष्टाङ्ग योग प्रणालीले प्राचीन ग्रन्थहरूको शिक्षालाई व्यवस्थित तथा गहिरो बनायो । उनले गरेको योगको आठ चरणको विभाजनले शरीर, मन तथा आत्माको पूर्ण विकासलाई लक्ष्य बनायो । उनले यम तथा नियमद्वारा नैतिकता तथा अनुशासनलाई जोड दिए । आसन तथा प्राणायामद्वारा शारीरिक तथा प्राणशक्तिको सन्तुलनलाई प्राथमिकता दिए । त्यस्तै प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधिका चरणहरूद्वारा आत्मज्ञान तथा मुक्तिको मार्ग स्पष्ट पारे । पौरस्त्य आस्तिक दर्शनअन्तर्गत मीमांसा दर्शनले वेदका कर्मकाण्ड तथा यज्ञ परम्परालाई प्राथमिकता दिएको छ । यज्ञ, मन्त्रजप तथा प्रार्थनाजस्ता विधिहरू मीमांसा दर्शनमा पर्छन् जसले योग अभ्यासका लागि पूर्वतयारीको भूमिका खेल्छन् । त्यसै गरी वेदान्त

दर्शनले आत्मा तथा ब्रह्मको एकतालाई जोड दिन्छ। योगलाई वेदान्तले ध्यान, श्वास तथा समाधिका माध्यमद्वारा आत्मा तथा ब्रह्मबिचको पूर्ण एकता अनुभव गर्ने विधि मानेको छ।

योगको इतिहास तथा विकासमा हठयोग, तन्त्रयोगलगायत योगका अन्य धेरै शाखाहरूको पनि स्थान छ जसले आध्यात्मिक उन्नतिका लागि शारीरिक र प्राणिक अभ्यासहरूलाई महत्त्व दिन्छन्। हठयोगमा शरीर शुद्धीकरण, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्धजस्ता अभ्यासहरूको वर्णन गरिएको छ जसले साधकलाई ध्यान तथा समाधिका उच्च अवस्थाहरूमा प्रवेश गर्न तयार पार्छ। त्यस्तै तन्त्रयोगले ध्यान, मन्त्र तथा अन्य तान्त्रिक विधिहरूको संयोजन गर्छ। यसले शक्तिशाली आध्यात्मिक अनुभवहरू तथा आत्मिक जागरण प्राप्त गर्न मदत गर्छ। तन्त्रयोगले जीवनशक्ति (कुण्डलिनीशक्ति) को प्रयोग गर्दै व्यक्तिलाई उच्च चेतनाको यात्रा तय गर्न सहयोग गर्छ।

यसरी योगको इतिहास पौरस्त्य दर्शनका विभिन्न आयामहरूसँग जोडिएको छ। योग केवल शारीरिक अभ्यास होइन, यो जीवनको उच्चतम लक्ष्य प्राप्त गर्ने साधन हो। योगद्वारा जीवनका दुःखबाट मुक्ति तथा परमज्ञान सम्भव छ। योगले मानसिक शान्ति, शारीरिक स्वास्थ्य तथा आध्यात्मिक उन्नतिको मार्ग प्रशस्त गर्छ।

योगऋषिहरू

दत्तात्रेय

दत्तात्रेयलाई योग, अध्यात्म तथा प्राचीन भारतीय दर्शनमा अत्यन्त सम्मानित व्यक्तित्व मानिन्छ। उहाँलाई त्रिदेव - ब्रह्मा, विष्णु तथा महेश्वरको संयुक्त अवतारका रूपमा पूजा गरिन्छ। दत्तात्रेयले योगको प्राचीन परम्परालाई स्थापित गरी यसलाई दार्शनिक तथा व्यावहारिक रूपमा परिपक्व बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको बताइन्छ। उहाँको शिक्षाले केवल योगका सिद्धान्त तथा अभ्यासलाई मात्र नभई जीवनका गहिरा आध्यात्मिक आयामहरूलाई उजागर गरेको छ। दत्तात्रेयको योगदान योग परम्परामा धेरै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। उहाँका शिक्षाहरूलाई आज पनि योगको आधारस्तम्भका रूपमा हेरिन्छ। दत्तात्रेयको ऐतिहासिक अस्तित्वलाई पौराणिक तथा दार्शनिक स्रोतहरूसँग जोडेर व्याख्या गरिएको छ। विभिन्न ग्रन्थहरू, विशेष गरी श्रीमद्भागवत पुराण, मार्कण्डेय पुराण, त्रिपुरारहस्य तथा अवधूतगीताले उहाँलाई वैदिक युगका एक महान् ऋषिका रूपमा चित्रण गरेका छन्। उहाँका पिता महर्षि अत्रि तथा माता अनुसूया हुनुहुन्थ्यो जसले तपस्याद्वारा त्रिदेवलाई प्रसन्न गरी दत्तात्रेयको जन्मको वरदान प्राप्त गरेको बताइन्छ। यसरी दत्तात्रेयको व्यक्तित्वलाई शुद्धता, ज्ञान तथा ब्रह्माण्डीय चेतनाको प्रतीकका रूपमा चित्रण गरिएको छ।

दत्तात्रेयको मतअनुसार योग भनेको मन, शरीर तथा आत्माको पूर्ण सन्तुलन तथा एकता हो। योगको वास्तविक उद्देश्य आत्मा तथा ब्रह्मबिचको एकतालाई अनुभव गर्नु हो। दत्तात्रेयको योग शिक्षाले ध्यान, श्वासप्रश्वासको नियमन, चित्तशुद्धि तथा समाधिलाई जीवनको अभिन्न अङ्गका रूपमा देखाएको छ।

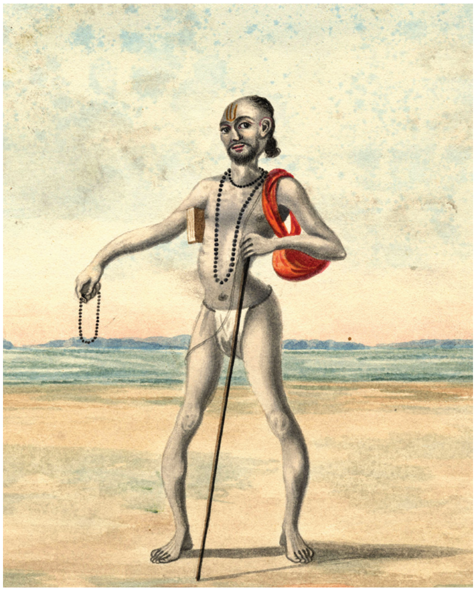
ध्यानलाई उहाँले आत्मज्ञान प्राप्त गर्ने मूल साधनका रूपमा व्याख्या गर्नुभएको छ । ध्यानले मनलाई स्थिर बनाएर आत्मा तथा ब्रह्मबिचको सम्बन्धलाई उजागर गर्छ । श्वासप्रश्वासको नियन्त्रण जीवनशक्तिको सन्तुलन तथा चित्तशुद्धिका लागि महत्त्वपूर्ण छ । चित्तशुद्धि दत्तात्रेयको शिक्षाको अर्को प्रमुख पक्ष हो । यसले व्यक्ति आफ्ना आन्तरिक तथा बाह्य सम्बन्धहरूमा सन्तुलन कायम गर्न सक्षम हुन्छ । समाधि योगको अन्तिम अवस्था तथा आत्मा र ब्रह्मबिचको पूर्ण एकताको अनुभव गराउने विधि हो ।

दत्तात्रेयको शिक्षामा २४ गुरुहरूको प्रसङ्ग अत्यन्त प्रसिद्ध छ । उहाँले आफ्नो जीवनबाट सिकेका विभिन्न शिक्षालाई प्रकृति तथा जीवनका पक्षहरूसँग जोडेका छन् । उदाहरणका लागि पृथ्वीलाई सहनशीलताको प्रतीक, पानीलाई शुद्धताको प्रतीक, सूर्यलाई कर्मयोगको प्रतीक तथा हावालाई स्वतन्त्रताको प्रतीकका रूपमा व्याख्या गरिएको छ । यस शिक्षाले जीवनको हरेक पक्षबाट सिक्न सकिने गहिरो दृष्टिकोण दिन्छ । दत्तात्रेयको योग शिक्षाले हठयोग, राजयोग तथा तन्त्रयोगको विकासमा गहिरो प्रभाव पारेको छ । नाथ परम्परामा उहाँलाई आदिगुरु मानिन्छ । नाथ सम्प्रदायका प्रमुख योगीहरू, जस्तै : मत्स्येन्द्रनाथ तथा गोरखनाथ दत्तात्रेयको शिक्षाबाट प्रेरित थिए । हठयोगका सिद्धान्त तथा अभ्यासले दत्तात्रेयको शिक्षालाई आत्मसात् गर्दै शारीरिक तथा मानसिक सन्तुलनलाई प्राथमिकता दिएका छन् । दत्तात्रेयको योगदान केवल व्यक्तिगत उन्नतिमा सीमित छैन । उहाँका शिक्षाले समाजमा नैतिकता तथा सहिष्णुताको प्रवर्धन गरेको छ । दत्तात्रेयको शिक्षाले आधुनिक समयमा पनि योगलाई सान्दर्भिक तथा उपयोगी बनाएको छ ।

अष्टावक्र

अष्टावक्रलाई प्राचीन पौरस्त्य दर्शन तथा योग परम्पराका एक अद्वितीय गुरुका रूपमा मानिन्छ । उहाँको शिक्षाले आत्मज्ञान, चित्तशुद्धि तथा अद्वैत दर्शनलाई गहन रूपमा उजागर गरेको छ । उहाँको ज्ञान अष्टावक्रगीताजस्तो अमूल्य ग्रन्थमा अभिव्यक्त छ जसलाई अद्वैत वेदान्तको उत्कृष्ट रचनामध्ये एक मानिन्छ । यस ग्रन्थले योग तथा आध्यात्मिक साधनाको महत्त्वलाई गहिरो रूपमा परिभाषित गर्छ । अष्टावक्रको समय तथा उहाँको ऐतिहासिक अस्तित्वका विषयमा विभिन्न दार्शनिक ग्रन्थहरूले विभिन्न चर्चा गरेका

छन् । पौराणिक विवरणअनुसार उहाँ महर्षि काहोड तथा सुवर्चलाका पुत्र हुनुहुन्थ्यो । उहाँको जन्म विदेह (वर्तमान समयको जनकपुर, धनुषा, नेपाल) मा भएको बताइन्छ । उहाँको शरीर जन्मजात आठ ठाउँबाट टेढो भएकाले उहाँ अष्टावक्र नामले परिचित हुनुभयो । बाल्यकालमै उहाँ अद्वितीय ज्ञान तथा आत्मिक चेतनाको प्रतीकका रूपमा स्थापित हुनुभयो । पौराणिक कथनअनुसार अष्टावक्रले किशोरावस्थामै महान् ऋषिहरू तथा राजाहरूलाई आफ्नो ज्ञानले प्रभावित गर्नुभएको थियो ।



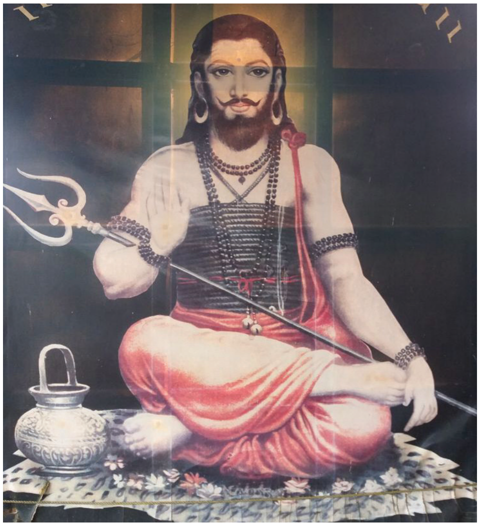
अष्टावक्रको शिक्षाको मूल लक्ष्य आत्मज्ञान हो । उहाँका अनुसार योग भनेको आत्मा तथा ब्रह्मबिचको एकताको अनुभूति हो । योगको वास्तविक अर्थ मन, शरीर तथा आत्माको सन्तुलन मात्र होइन, सांसारिक बन्धनबाट मुक्त हुँदै ब्रह्माण्डीय चेतनामा विलीन हुनु हो । अष्टावक्रगीता जसले उहाँको शिक्षालाई सङ्कलन गरेको छ, यसले योगलाई अद्वैत दर्शनको परिप्रेक्ष्यबाट परिभाषित गर्छ । साथै यस ग्रन्थका श्लोकहरूले आत्मा तथा ब्रह्मको अद्वैत सम्बन्धलाई स्पष्ट पारेका छन् ।

योगका सिद्धान्त तथा अभ्यासलाई अष्टावक्रले गहिरो रूपमा व्याख्या गर्नुभएको छ । उहाँका शिक्षाले मानिसको मन, शरीर तथा आत्माको गहिरो अन्वेषण गर्न प्रेरित गर्छन् । अष्टावक्रगीता भन्छ, "मुक्ति बाहिरी कर्मबाट प्राप्त हुँदैन । यो आत्माको सत्य स्वरूपको ज्ञानबाट मात्र सम्भव छ ।" यस शिक्षाले चित्तशुद्धि तथा आत्मज्ञानलाई योगको मूल लक्ष्यका रूपमा प्रस्तुत गर्छ । अष्टावक्रले योगलाई ध्यान तथा आत्मविश्लेषणका माध्यमद्वारा अनुभव गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता दिनुभएको छ । उहाँका अनुसार ध्यान भनेको आत्मा तथा ब्रह्मबिचको सम्बन्ध बुझ्न तथा अनुभव गर्न अपनाइने प्रक्रिया हो । उहाँले भौतिक संसारबाट अलग भई आन्तरिक सत्यतर्फ केन्द्रित हुन प्रेरणा दिनुभएको छ । यस ध्यानको प्रक्रियाले चित्तलाई शुद्ध पार्दै आत्मज्ञान प्राप्त गर्न मदत गर्छ । उहाँका अनुसार आत्मा तथा ब्रह्म एकै हुन् । यो भिन्नता केवल अज्ञानका कारण उत्पन्न भएको भ्रम हो । योगले मानिसलाई यस भ्रमबाट मुक्त गर्दै आत्मा तथा ब्रह्मको एकतालाई अनुभव गर्न सक्षम बनाउँछ । उहाँको शिक्षाले संसारिक बन्धनबाट मुक्त भएर मोक्षको अनुभब गर्न मार्ग देखाउँछ ।

अष्टावक्रगीतालाई उहाँको शिक्षाको सार मानिन्छ । यसले ध्यान, आत्मज्ञान तथा मोक्ष प्राप्त गर्ने विधिहरूको व्याख्या गर्छ । यस ग्रन्थमा अष्टावक्रले राजा जनकलाई ज्ञान, ध्यान तथा आत्मिक उन्नतिको मार्गमा प्रेरित गर्नुभएको छ । राजा जनकसँगको संवादले योग तथा अद्वैत दर्शनलाई सरल तथा गहन रूपमा प्रकट गरेको छ । अष्टावक्रले योगलाई केवल व्यक्तिगत साधनामा सीमित नराखी, जीवनको

सम्पूर्ण दर्शनका रूपमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ । उहाँको शिक्षाले आत्मा तथा ब्रह्मबिचको सम्बन्धलाई उजागर गर्दै योगलाई मानव सभ्यताको उन्नतिको माध्यम बनाएको छ । अष्टावक्रले मानिसलाई सांसारिक भ्रमबाट मुक्त हुँदै ब्रह्माण्डीय चेतनाको अनुभूति गर्न प्रेरित गर्नुभयो । अष्टावक्रको योगदान नाथ परम्परादेखि वेदान्त दर्शनसम्मका विभिन्न परम्परामा देखिन्छ । उहाँको शिक्षाले हठयोग, राजयोग तथा ध्यानयोगका अभ्यासलाई गहिरो आधार प्रदान गरेको छ । अष्टावक्रको वैज्ञानिक शिक्षाले योगलाई केवल प्राचीन परम्परामा सीमित नराखी आधुनिक समयमा पनि सान्दर्भिक बनाएको छ ।

मत्स्येन्द्रनाथ



मत्स्येन्द्रनाथलाई प्राचीन पौरस्त्य दर्शन तथा योग परम्पराका एक महान् गुरु मानिन्छ । उहाँलाई नाथ परम्पराका प्रवर्तक तथा हठयोगको आधारशीला राख्ने महायोगीका रूपमा मानिन्छ । मत्स्येन्द्रनाथको शिक्षाले योगलाई भौतिक तथा आध्यात्मिक जीवनबिचको सन्तुलन कायम गर्ने माध्यमका रूपमा परिभाषित गरेको छ । उहाँका शिक्षाले तन्त्र, योग तथा ध्यान परम्परामा गहिरो प्रभाव पारेका छन् । यसमा शारीरिक, मानसिक तथा आत्मिक ऊर्जा केन्द्रित गरेर चेतनालाई उच्चस्तरमा पुऱ्याउन सकिन्छ । मत्स्येन्द्रनाथको शिक्षामा योगका सिद्धान्तहरू गहिरा छन् । उहाँले योगलाई केवल व्यक्तिगत साधनाका रूपमा मात्र नभई समाजमा नैतिकता, अनुशासन तथा आध्यात्मिक चेतनाको प्रवर्धन गर्ने माध्यमका रूपमा व्याख्या गर्नुभएको छ । उहाँका शिक्षाले ध्यान, प्राणायाम, आसन तथा चित्तशुद्धिलाई महत्त्व दिएका छन् । उहाँका अनुसार योगको अभ्यासले व्यक्ति आफ्नो आत्मिक उन्नतिका लागि मात्र होइन, समाजमा सकारात्मक परिवर्तनका लागि पनि जिम्मेवार हुनुपर्छ ।

मत्स्येन्द्रनाथले योगलाई तन्त्र तथा हठयोगसँग गहिरो रूपमा जोड्नुभएको छ । उहाँका शिक्षामा हठयोगका प्रमुख अभ्यासहरू, जस्तै : प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा तथा विशेष ध्यान विधिहरू समावेश छन् । उहाँका अनुसार हठयोग भनेको शारीरिक तथा मानसिक अनुशासनका माध्यमद्वारा चेतनालाई जागृत गराउने विधि हो । उहाँले शरीरलाई आत्मज्ञान प्राप्त गर्ने साधनका रूपमा मानेर योगको अभ्यासलाई व्यवस्थित गर्नुभयो । मत्स्येन्द्रनाथका शिक्षाले ध्यानलाई योगको मूल आधारका रूपमा प्रस्तुत गरेको छ । उहाँका अनुसार ध्यानले चित्तलाई स्थिर बनाएर आत्मा तथा ब्रह्मबिचको सम्बन्धलाई उजागर गर्न सकिन्छ । उहाँले प्राणायामलाई जीवनशक्तिको सन्तुलन कायम राख्ने माध्यमका रूपमा व्याख्या गर्नुभयो । उहाँका शिक्षामा चित्तशुद्धि तथा समाधि प्राप्तिका लागि ध्यानको महत्त्वलाई विशेष स्थान दिइएको छ । मत्स्येन्द्रनाथले

योगलाई केवल आध्यात्मिक साधना मात्र नभई शारीरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक शान्तिका लागि पनि आवश्यक अभ्यासका रूपमा प्रस्तुत गर्नुभयो ।

मत्स्येन्द्रनाथका शिक्षाले योगलाई समाजमा व्यापक बनाउँदै यसको उपयोगिता बढाएका छन् । उहाँका शिष्य गोरखनाथले उहाँको शिक्षालाई अझ प्रचलनमा ल्याउन ठुलो योगदान गर्नुभयो । गोरखनाथका शिक्षाले मत्स्येन्द्रनाथका तन्त्र तथा हठयोगसम्बन्धी ज्ञानलाई थप प्रख्यात बनाए । मत्स्येन्द्रनाथको शिक्षाले नेपाल, भारत, तिब्बतलगायत दक्षिण एसियामा गहिरो प्रभाव पार्‍यो । नेपालमा उहाँलाई आदिनाथका रूपमा सम्मान तथा विभिन्न स्थलहरूमा उहाँको पूजा गरिन्छ । उहाँको शिक्षाले व्यक्ति तथा समाजमा मानसिक शान्ति, शारीरिक स्वास्थ्य तथा आध्यात्मिक उन्नतिको वातावरण सिर्जना गर्न प्रेरित गरेको छ । यसले योगका सिद्धान्त तथा अभ्यासले केवल व्यक्तिगत मुक्ति मात्र होइन, सामूहिक चेतनाको उन्नतिमा पनि योगदान पुर्‍याउँछ भन्ने कुरा स्पष्ट गराएको छ ।

मत्स्येन्द्रनाथको योगदर्शनले प्राचीन पौरस्त्य दर्शनलाई गहिरो अर्थ दिएको छ । उहाँका शिक्षाले योगलाई केवल प्राचीन अभ्यासमा सीमित नराखी जीवनको गहिरो दर्शनका रूपमा स्थापित गरेको छ । उहाँका शिक्षाले आत्मज्ञान, मोक्ष तथा ब्रह्माण्डीय चेतनाको अनुभूति गर्न मानिसलाई प्रेरित गर्छन् । प्राचीन कालदेखि आजसम्म मत्स्येन्द्रनाथका शिक्षाले योगलाई मानव जीवनको सार तथा सभ्यताको उन्नतिका माध्यमका रूपमा प्रस्तुत गरिरहेका छन् ।

गोरखनाथ

गोरखनाथ प्राचीन योग परम्पराका एक महान् गुरु तथा नाथ सम्प्रदायका आधारभूत व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । गोरखनाथ तान्त्रिक परम्परामा अत्यन्त गहिरो प्रभाव पार्ने योगी पनि मानिनुहुन्छ। उहाँको शिक्षाले योगलाई शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक रूपान्तरणको साधनका रूपमा प्रस्तुत गरेको छ । गोरखनाथले योग अभ्यासलाई मानव सभ्यताको उन्नतिका माध्यमका रूपमा प्रख्यात बनाउनुभयो । उहाँको योगदर्शनले केवल व्यक्तिगत उन्नतिको मार्ग मात्र देखाएन, यो समाजको नैतिकता, अनुशासन तथा आत्मिक चेतनालाई पनि सम्बोधन गर्ने विधि बन्यो । गोरखनाथको ऐतिहासिक अस्तित्वको सन्दर्भमा ठ्याक्कै मिति पत्ता लगाउन कठिन भए पनि उहाँलाई एघारौँदेखि बाह्रौँ शताब्दीको समयमा

सक्रिय भएको मानिन्छ । उहाँका गुरु मत्स्येन्द्रनाथ हुनुहुन्छ जसले तन्त्र तथा योगको ज्ञान गोरखनाथलाई हस्तान्तरण गर्नुभएको थियो । गोरखनाथले आफ्ना गुरुका शिक्षालाई विस्तार गर्दै योग तथा तान्त्रिक परम्परालाई व्यवस्थित तथा व्यावहारिक रूपमा प्रस्तुत गर्नुभयो । उहाँले नेपाल, भारतलगायत दक्षिण एसियाका विभिन्न भागमा यात्रा गरे पनि उहाँको जीवनको धेरैजसो काल नेपाली भूभागसँग जोडिएको देखिन्छ ।

योगको परिभाषाका सम्बन्धमा गोरखनाथले गहिरो दृष्टिकोण प्रस्तुत गर्नुभएको छ । उहाँका अनुसार योग भनेको शरीर, मन तथा आत्माको पूर्ण सन्तुलन हो । योगको अन्तिम उद्देश्य आत्मा तथा ब्रह्मबिचको एकतालाई अनुभव गर्नु हो । गोरखनाथको शिक्षाले हठयोगका माध्यमद्वारा व्यक्तिले आफ्नो चेतना तथा ऊर्जा प्रणालीलाई जागृत गर्न सक्ने मान्यता राख्छ । उहाँका अनुसार योग केवल शारीरिक अभ्यास मात्र नभई आत्मिक शुद्धि तथा मोक्ष प्राप्त गर्ने मार्ग हो । गोरखनाथको योगदर्शन हठयोगमा आधारित छ जसले शरीर तथा प्राण (श्वास) लाई नियन्त्रण गरेर चेतनालाई उच्चस्तरमा पुऱ्याउने विधि सिकाउँछ । हठयोगमा आसन, प्राणायाम, मुद्रा तथा बन्धलाई विशेष महत्त्व दिइन्छ । उहाँले शरीरलाई आत्मज्ञान प्राप्त गर्ने साधनका रूपमा मानेर यसको शुद्धि तथा सन्तुलनलाई प्राथमिकता दिनुभएको छ । गोरखनाथले योगलाई व्यक्तिको आन्तरिक ऊर्जा केन्द्रित गरेर बाहिरी तथा भित्री संसारबिचको सन्तुलन कायम गर्ने माध्यमका रूपमा व्याख्या गर्नुभएको छ । गोरखनाथका शिक्षाले ध्यानलाई योगको मूल आधारका रूपमा स्थापित गरेको छ । उहाँका अनुसार ध्यानले चित्तलाई स्थिर बनाएर आत्मा तथा ब्रह्मबिचको सम्बन्धलाई उजागर गर्छ । ध्यानका माध्यमबाट व्यक्तिले आफ्नो आन्तरिक सत्यलाई अनुभव गर्न सक्छ । गोरखनाथको शिक्षामा प्राणायामलाई जीवनशक्तिको नियन्त्रण गरेर मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य सुधार गर्ने विधिका रूपमा व्याख्या गरिएको छ । उहाँले आसन तथा प्राणायामको अभ्यासलाई चित्तशुद्धि तथा समाधि प्राप्तिको मार्गका रूपमा प्रस्तुत गर्नुभयो ।

गोरखनाथले योगलाई समाजमा नैतिकता तथा अनुशासन कायम गर्ने माध्यमका रूपमा पनि व्याख्या गर्नुभएको छ । उहाँका शिक्षाले व्यक्तिलाई आफ्नो कर्ममा समर्पित भई निष्काम भावले कार्य गर्न प्रेरित गर्छ । गोरखनाथले कर्मयोग तथा ध्यानयोगलाई जीवनका सबै पक्षसँग जोडेर व्याख्या गर्नुभएको छ । उहाँका अनुसार योगले केवल व्यक्तिको आत्मिक उन्नति मात्र गर्दैन, समाजको सामूहिक चेतनाको सुधारमा पनि योगदान दिन्छ । गोरखनाथको शिक्षाले तान्त्रिक परम्परालाई नयाँ उचाइमा पुऱ्याएको छ । उहाँले तन्त्र तथा योगलाई समाहित गरेर व्यक्ति तथा ब्रह्माण्डीय चेतनाबिचको सम्बन्धलाई उजागर गर्नुभएको छ । तान्त्रिक दृष्टिकोणबाट गोरखनाथले शरीरभित्रका ऊर्जाकेन्द्रहरू (चक्रहरू) को महत्त्वको व्याख्या गर्नुभएको छ । उहाँका शिक्षामा कुण्डलिनी जागरणको महत्त्वलाई विशेष स्थान दिइएको छ जसले आत्मज्ञान तथा मोक्ष प्राप्त गर्न सहयोग गर्छ । गोरखनाथका शिक्षाले व्यक्ति तथा समाजलाई आत्मज्ञान, चित्तशुद्धि तथा मोक्ष प्राप्त गर्न प्रेरित गर्दै मानव सभ्यतालाई उच्चस्तरमा पुऱ्याउने मार्ग देखाएका छन् ।

घेरण्ड

घेरण्ड प्राचीन योग परम्पराका एक महत्त्वपूर्ण गुरु तथा तन्त्र साधनाका क्षेत्रमा विशेष स्थान राख्ने योगी मानिनुहुन्छ । उहाँको योगदानले योगलाई शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक विकासका लागि एक व्यवस्थित पद्धतिका रूपमा प्रस्तुत गरेको छ । घेरण्डसंहिता जुन उहाँको प्रमुख कृति हो, हठयोगको विस्तृत व्याख्या गर्ने एक महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ हो । यस ग्रन्थमा योगका सिद्धान्त, अभ्यास तथा लक्ष्यलाई गहन रूपमा व्याख्या गरिएको छ । घेरण्डको ऐतिहासिक अस्तित्व तथा उहाँको समयबारे ठ्याक्कै मिति स्पष्ट नभए पनि उहाँलाई सोह्रौँदेखि सत्रौँ शताब्दीको महत्त्वपूर्ण योग आचार्य मानिन्छ । घेरण्डसंहिताले उहाँका शिक्षाहरूलाई संरक्षित राखेको छ जसले योगलाई व्यवस्थित तथा वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट प्रस्तुत गरेको छ । घेरण्डका अनुसार योग भनेको शरीर, मन तथा आत्माको पूर्ण शुद्धि तथा सन्तुलन हो । उहाँले योगलाई सात अङ्गहरूमा विभाजन गर्नुभएको छ जसलाई सप्तसाधन भनिन्छ । यसमा षट्कर्म, आसन, मुद्रा, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान तथा समाधि समावेश छन् । घेरण्डको योग शिक्षाको विशेषता भनेको शारीरिक शुद्धिमा विशेष जोड हो ।

उहाँले षट्कर्मका माध्यमबाट शरीरलाई शुद्ध तथा स्वस्थ राख्नुपर्ने आवश्यकतामा जोड दिनुभएको छ । षट्कर्ममा नेति, धौति, वस्ति, नौलिकी, कपालभाति तथा त्राटक समावेश छन् । यी अभ्यासले शरीरलाई स्वस्थ राख्दै ध्यान र समाधिका लागि तयार बनाउँछन् । घेरण्डले आसनलाई योगको अर्को महत्त्वपूर्ण अङ्गका रूपमा व्याख्या गर्नुभएको छ । उहाँका अनुसार आसनले शरीरलाई स्थिरता, बल तथा लचिलोपन प्रदान गर्छ । घेरण्डसंहितामा विभिन्न आसनहरूको विस्तृत व्याख्या गरिएको छ जसले शरीर तथा मनको सन्तुलनलाई मजबुत बनाउँछ । आसनले ध्यानको अभ्यासका लागि शरीरलाई तयारी अवस्थामा राख्न सहयोग गर्छ । प्राणायाम घेरण्डसंहिताको अर्को महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो । प्राणायामले जीवनशक्तिलाई सन्तुलित राख्न तथा मानसिक शान्ति प्राप्त गर्न मदत गर्छ । घेरण्डले प्राणायामका विभिन्न चरणहरूको व्याख्या गर्नुभएको छ । यसमा श्वास लिने, रोकेर राख्ने तथा श्वास छोड्ने अभ्यासहरू समावेश छन् । यी अभ्यासले शरीरको ऊर्जा केन्द्रित गर्दै आत्मिक उन्नति प्राप्त गर्न सहयोग गर्छन् ।

मुद्रा तथा प्रत्याहार घेरण्ड शिक्षाका महत्त्वपूर्ण पक्ष हुन् । मुद्रा भनेको शरीरको विशिष्ट अवस्थाको अभ्यास हो जसले ऊर्जा तथा चेतनालाई नियन्त्रण तथा केन्द्रित गर्न मदत गर्छ । प्रत्याहारले इन्द्रियहरूको नियन्त्रण तथा बाहिरी संसारबाट ध्यान हटाई आन्तरिक चेतनातर्फ केन्द्रित हुन सहयोग गर्छ । यी अभ्यासले ध्यान तथा समाधिको अभ्यासका लागि आधार तयार गर्छन् । घेरण्ड शिक्षाले ध्यान तथा समाधिलाई योगको अन्तिम लक्ष्यका रूपमा प्रस्तुत गरेको छ । उहाँका अनुसार ध्यानले मनलाई स्थिर बनाउँदै आत्मा तथा ब्रह्मबिचको सम्बन्धलाई उजागर गर्छ । समाधि भनेको आत्मा तथा ब्रह्मको पूर्ण एकताको अवस्था हो जहाँ व्यक्ति संसारिक बन्धनबाट मुक्त हुन्छ । ध्यान तथा समाधिका अभ्यासहरूले व्यक्तिलाई आत्मज्ञान तथा मोक्ष प्राप्त गर्न सक्षम बनाउँछन् । यसरी घेरण्डको दर्शनले प्राचीन योगदर्शनलाई गहिरो अर्थ दिएको छ । घेरण्डका शिक्षाहरूले मानिसहरूलाई जीवनको उच्चतम लक्ष्य प्राप्त गर्न प्रेरित गरिरहेका छन् ।

शब्दार्थ

आध्यात्मिक - आत्मासम्बन्धी

प्रारम्भिक - सुरुआतको, सुरुको

ब्रह्माण्डीय - विश्वसम्बन्धी, ब्रह्माण्डसम्बन्धी

सांस्कृतिक - संस्कृतिसँग सम्बन्धित

पौराणिक - प्राचीन धर्मग्रन्थ वा पुराणसम्बन्धी

चेतना - आत्मा, सचेतन अवस्था वा जागरूकता

आत्मज्ञान - आत्मा वा आफैँलाई चिन्ने ज्ञान

कक्षा क्रियाकलाप

(क) हरेक विद्यार्थीले "सोच, साथी छान र साझा गर" विधि उपयोग गरी योगको इतिहास तथा प्रमुख योगीहरूको योगदानका बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।

(ख) कक्षाका साथी ससाना समूहमा बसी योगको इतिहास तथा प्रमुख योगीहरूको योगदानका बारेमा प्रश्नोत्तर तथा छलफल गर्नुहोस् र प्रश्नोत्तर तथा छलफलको सार कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस्

(क) योगको इतिहास सिन्धु सभ्यतादेखि नै सुरु भएको हो ।

(ख) योगको अर्थ जोड्नु हो ।

(ग) योगको उद्देश्य शारीरिक स्वास्थ्य मात्र हो ।

(घ) पातञ्जल योगदर्शनले योगलाई अष्टाङ्गका रूपमा संरचना दिएको छ ।

(ङ) वेदहरूले योगलाई रोग निवारणको साधनका रूपमा मात्र प्रस्तुत गरेका छन् ।

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

(क) योग संस्कृत भाषाको ... धातुबाट व्युत्पन्न भएको हो ।

(ख) 'युज्' धातुको अर्थ ... वा मिलाउनु हो ।

(ग) योगको इतिहास ... कालदेखि नै विकसित भएको मानिन्छ ।

(घ) योगले व्यक्तिको ... र ब्रह्माण्डीय चेतनाको मेल गराउने उद्देश्य राख्छ ।

(ङ) भगवान् ... लाई योगका प्रवर्तकका रूपमा व्याख्या गरिएको छ ।

३. छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) योग शब्दको सामान्य अर्थ तथा परिभाषा के हो ?

(ख) महर्षि पतञ्जलिले रचना गरेको योगसूत्रको नाम के हो र यसको मुख्य उद्देश्य के हो ?

(ग) कठोपनिषद्अनुसार योगको लक्ष्य के हो ?

(घ) भगवद्गीतामा योगका कुन कुन मार्गहरूको चर्चा गरिएको छ ?

(ङ) ऋषि घेरण्डको सङ्क्षिप्त परिचय दिनुहोस् ।

४. प्रश्नका लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) योगको उत्पत्ति तथा विकासको इतिहासलाई वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) योगको विकासमा दत्तात्रेय तथा अष्टावक्रको योगदानको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) मत्स्येन्द्रनाथ तथा गोरखनाथको परिचय दिँदै उहाँहरूले दिएको योग शिक्षाको व्याख्या गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

सूचना प्रविधिका विभिन्न माध्यम र साधन वा मुद्रित सामग्री वा पत्रपत्रिकामा प्रकाशित विषयवस्तुको उपयोग गरी दत्तात्रेय, अष्टावक्र, गोरखनाथ र घेरण्ड ऋषिका बारेमा थप जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् र त्यसलाई बुँदागत रूपमा टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २

नेपाली योग सभ्यता

हिमालय पर्वतको काखमा रहेको नेपाल प्राचीन कालदेखि नै प्राकृतिक तथा आध्यात्मिक धरोहरको भूमि हो । नेपाली योग सभ्यता केवल एउटा परम्परा मात्र नभई ध्यान तथा तान्त्रिक साधनाको अद्वितीय सम्पदा हो । नेपाली योग सभ्यताले आत्मज्ञान, चित्तशुद्धि तथा ब्रह्माण्डीय चेतनाको विज्ञानलाई उजागर गरेको छ । प्राचीन वैदिक कालदेखि सुरु भएर विभिन्न कालखण्डमा विकसित हुँदै यो सभ्यताले आजसम्म विश्वलाई निरन्तर योगदान गरिरहेको छ । नेपाली योग सभ्यताको इतिहास वैदिक युगसँग गहिरोसँग गाँसिएको छ । वेदहरूलगायत अन्य प्राचीन ग्रन्थहरूमा पनि नेपालका विभिन्न भूभाग तथा तिनको आध्यात्मिक महत्त्वको चर्चा स्पष्ट रूपमा देख्न सकिन्छ । योगका आदिगुरु भनेर चिनिने शिव नेपाली योग सभ्यताका स्रोत हुनुहुन्छ । पुराणहरूमा वर्णन गरिएअनुसार शिवले कैलाशलगायत वर्तमान नेपालमा अवस्थित पर्वत शृङ्खलाहरूमा ध्यानमग्न भई योगका सिद्धान्त तथा अभ्यास प्रकट गर्नुभएको थियो । प्राचीन ग्रन्थहरूमा उल्लिखित शिव तथा पार्वतीबिचको संवादले योग तथा तन्त्रको गहिराइलाई सङ्केत गर्छन् । पार्वती शिवकी अर्धाङ्गिनी हुनुहुन्छ, उहाँ नै योग तथा तन्त्र सिक्ने पहिलो शिक्षार्थी हुनुहुन्थ्यो । गोसाइँकुण्ड, कैलाश पर्वत, मानसरोवर जस्ता पवित्र स्थलहरू शिव तथा पार्वतीसँग जोडिएका छन् । यी स्थल ध्यान तथा योगका लागि प्रेरणादायी स्थान हुन् ।

भगवान् शिवको त्रिशूलले बनाएको पवित्र जलाशय मानिएको गोसाइँकुण्ड ध्यान तथा समाधिका लागि विशेष महत्त्वपूर्ण छ । स्कन्द पुराणको केदारखण्डमा गोसाइँकुण्डलाई आत्मज्ञान तथा मोक्ष प्राप्त गर्ने पवित्र स्थलका रूपमा वर्णन गरिएको छ । मुक्तिनाथ क्षेत्रलाई मुक्तिको भूमि भनिन्छ । यो साधकहरूका लागि ध्यान, योग तथा तान्त्रिक साधनाको केन्द्र बनेको छ । नेपालको काठमाडौँ उपत्यकालाई योग तथा तन्त्रको प्राचीन केन्द्र मानिन्छ । उपत्यकाका प्राचीन मन्दिर, जस्तै : पशुपतिनाथ, बौद्धनाथ तथा स्वयम्भूनाथ ध्यान, योगका लागि प्रसिद्ध छन् । शिवको प्रमुख मन्दिर मानिएको पशुपतिनाथ मन्दिरले तान्त्रिक साधना तथा योगका लागि विशेष महत्त्व राख्छ । स्वयम् उत्पन्न भएको मानिने स्वयम्भूनाथ ध्यान तथा समाधिका लागि ऊर्जाकेन्द्र हो । यी स्थलहरूमा योगीहरूले आफ्नो चित्तलाई शुद्ध पार्दै आत्मज्ञान प्राप्त गर्न साधना गर्ने परम्परा आजसम्म जीवितै छ ।

नेपालको योग सभ्यतामा गौतम बुद्धको योगदान गहिरो छ । बुद्धको जन्मस्थल लुम्बिनी ध्यानको अर्को प्रमुख केन्द्र हो । बुद्धले ध्यानमार्फत आत्मज्ञान प्राप्त गर्नुभएको थियो । उहाँको ध्यान विधि विशेष गरी विपश्यना, चित्तलाई शुद्ध तथा स्थिर बनाउँदै आत्मिक उन्नतिका लागि मार्गदर्शक हो । लुम्बिनीका पवित्र

स्थलहरूले योग तथा ध्यानको प्राचीन परम्परालाई जोगाएर राखेका छन् । नेपालको मिथिला क्षेत्र विशेष गरी जनकपुर, योग तथा तत्त्वचिन्तनको अर्को प्रमुख केन्द्र हो । विदेह राजा भनेर चिनिने वर्तमान नेपालको जनकपुरका राजा जनक योग तथा ध्यानमा पारङ्गत हुनुहुन्थ्यो । राजर्षि जनकले योगका सिद्धान्तलाई आफ्नो शासनमा व्यावहारिक रूपमा लागु गर्नुभएको थियो । त्यसै गरी राजा जनककी छोरी सीता पनि योग सभ्यताको प्रतीकका रूपमा सम्मानित हुनुहुन्छ । नेपालको योग सभ्यतामा नाथ सम्प्रदायको भूमिका विशेष छ । मत्स्येन्द्रनाथ, गोरखनाथजस्ता योगीहरूले योगलाई नेपाली समाजमा गहिरोसँग स्थापित गर्नुभयो । मत्स्येन्द्रनाथले तन्त्र तथा योगका शिक्षालाई व्यावहारिक रूपमा प्रस्तुत गर्नुभयो । उहाँका शिष्य गोरखनाथले हठयोगका सिद्धान्तहरूलाई समाजमा प्रचारप्रसार गर्नुभयो । गोरखनाथले योगलाई केवल साधनामा सीमित नराखी समाज सुधार तथा नैतिकता प्रवर्धनका लागि पनि महत्त्वपूर्ण बनाउनुभयो ।

नेपालको योग सभ्यतामा तान्त्रिक साधनाको विशेष स्थान छ । तन्त्र नेपालका विभिन्न मन्दिर तथा पवित्र स्थलहरूमा प्रचलित छ । कालभैरव, गुह्येश्वरी, महाकालीजस्ता स्थानहरूले तान्त्रिक साधनाको महत्त्वलाई उजागर गर्छन् । तन्त्रयोगले आत्मा तथा ब्रह्मबिचको सम्बन्धलाई उजागर गर्दै व्यक्ति तथा ब्रह्माण्डीय चेतनाबिचको एकतालाई अनुभव गर्न प्रेरित गर्छ । नेपालका हिमाली क्षेत्रहरू योग, ध्यानका लागि आदर्श स्थान हुन् । मुक्तिनाथ, गोसाइँकुण्ड, मानसरोवरजस्ता स्थलहरूले साधकलाई आत्मज्ञान तथा ब्रह्माण्डीय चेतनाको अनुभव गर्न प्रेरित गर्छन् । यी स्थानहरूको शान्त वातावरणले साधनाका लागि विशेष ऊर्जा प्रदान गर्छ । नेपालको योग सभ्यताले हठयोग, राजयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोगजस्ता विधिलाई व्यापक रूपमा अभ्यास गरेको छ । प्राचीन कालदेखि नै नेपाली योगीहरूले प्राणायाम, आसन, बन्ध तथा मुद्राको अभ्यास गर्दै आत्मिक उन्नतिको मार्ग प्रस्तुत गरेका छन् ।

आधुनिक समयमा नेपाली योग सभ्यताले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । लुम्बिनी, काठमाडौँ, गोसाइँकुण्डजस्ता स्थलहरूले विश्वभरका साधकलाई आकर्षित गरेका छन् । नेपालका योग प्रशिक्षकले योगका सिद्धान्त तथा अभ्यासलाई विश्वभर फैलाउने काम गरिरहेका छन् । नेपाली योग सभ्यताको शिक्षाले आत्मज्ञान, चित्तशुद्धि, मोक्ष प्राप्त गर्न मार्ग देखाइरहेको छ । प्राचीन कालदेखि आजसम्म नेपाली योग सभ्यता केवल धार्मिक परम्परामा सीमित नभई मानव जीवनका प्रत्येक पक्षसँग गहिरोसँग जोडिएको छ ।

शिव सभ्यता

नेपाली योग सभ्यताको जरा गहिरोसँग शिव सभ्यतासँग गाँसिएको छ । योगका आदिगुरु मानिनुभएका शिव नेपाली सभ्यता, संस्कृति तथा आध्यात्मिक जीवनको एक अद्वितीय प्रतीक हुनुहुन्छ । शिव सभ्यताले आत्मज्ञान, चित्तशुद्धि तथा ब्रह्माण्डीय चेतनालाई जोड्दै नेपालको योग परम्परालाई विश्वभर परिचित गराएको छ । शिव सभ्यताको इतिहास प्राचीन वैदिक युगदेखि सुरु भएको पाइन्छ । वैदिक ग्रन्थहरू विशेष गरी ऋग्वेद, यजुर्वेद तथा अथर्ववेदमा शिवलाई योग तथा तपस्याको प्रतीकका रूपमा चित्रण गरिएको

छ । शिवको नाम रुद्र भनेर वैदिक साहित्यमा उल्लेख गरिएको छ । ऋग्वेदमा शिवलाई योगेश्वर तथा महादेवका रूपमा पूजा गरिएको छ । शिवको वासस्थान कैलाश पर्वत मानिन्छ जुन नेपालको हिमाली भूभागमा पर्छ । ध्यान तथा समाधिका लागि पवित्र स्थल मानिने वर्तमान नेपालको हिमाली शृङ्खलालाई शिवको साधना तथा शिक्षण क्षेत्र मानिन्छ ।

नेपालका पवित्र स्थल, जस्तै : गोसाइँकुण्ड र पशुपतिनाथ शिव सभ्यताका मुख्य स्थान हुन् । शिवको त्रिशूलले बनाएको भनेर मानिने पवित्र जलाशय गोसाइँकुण्ड ध्यानलगायत योगका लागि विशेष रूपमा महत्त्वपूर्ण छ । स्कन्द पुराणको केदार खण्डमा पनि गोसाइँकुण्डको महत्त्व व्याख्या गरिएको छ । यहाँ हरेक वर्ष हजारौँ साधक ध्यान तथा योगका लागि भेला हुन्छन् । शिवको प्रमुख मन्दिर मानिने पशुपतिनाथ मन्दिर तान्त्रिक साधना तथा योगका लागि प्रसिद्ध छ । पशुपतिनाथ क्षेत्रमा साधकहरूले ध्यान, प्राणायाम र समाधिको अभ्यास गर्दै चित्तशुद्धि तथा आत्मज्ञानको मार्गमा अगि बढ्ने परम्परा रहेको छ । योगेश्वर भनेर पनि चिनिने शिवले योगका सिद्धान्तलाई मानव जीवनको विभिन्न पक्षहरूसँग जोड्नुभएको छ । शिवले पार्वतीलाई योग तथा तन्त्रका रहस्य सिकाउनुभएको कथा पुराणहरूमा पाइन्छ । शिव तथा पार्वतीबिचको संवादले योगको गहिराइलाई उजागर गरेको छ । यी तथ्यबाट योगलाई केवल साधनामा सीमित नराखी जीवनशैली तथा ब्रह्माण्डीय चेतनासँग जोड्ने माध्यमका रूपमा प्रस्तुत गरेको छ ।

शिव सभ्यताले धारणा, ध्यान तथा समाधिलाई विशेष महत्त्व दिएको छ । शिवको ध्यानमग्न रूपले चित्तशुद्धि तथा आत्मज्ञानको महत्त्वलाई उजागर गर्छ । ध्यानमार्फत मनको स्थिरता, शान्ति तथा आत्मज्ञान प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने शिवको शिक्षाले नेपाली योग सभ्यतालाई आधार दिएको छ । नेपालका गोसाइँकुण्ड, मुक्तिनाथ तथा मानसरोवर क्षेत्र ध्यान तथा समाधिका लागि आदर्श स्थान मानिन्छन् । शिव सभ्यतामा तान्त्रिक साधनाको भूमिका महत्त्वपूर्ण छ । ११२ ध्यान विधिले सजिएको ‘विज्ञान भैरव तन्त्र’ शिवको एक उत्कृष्ट रचना मानिन्छ । शरीर, मन तथा चेतनाको शक्तिलाई केन्द्रित गर्ने विधिमा आधारित तन्त्र नेपाली योग सभ्यताको अभिन्न अंश हो ।

शिव सभ्यताको अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष हठयोग हो । शिव सभ्यतासँग गहिरोसँग सम्बन्धित हठयोग, शारीरिक तथा मानसिक अनुशासनमा आधारित छ । हठयोगका अभ्यास, जस्तै : प्राणायाम, आसन, बन्ध तथा मुद्रा प्राचीन कालदेखि नै प्रचलित छन् । हठयोगले शरीर तथा मनलाई शुद्ध गर्दै आत्मज्ञानको मार्ग खुला गर्न सहयोग गर्छ । नेपालमा शिव सभ्यताको महत्त्व केवल धार्मिक विश्वासमा सीमित छैन । यो समाजको जीवनशैली, संस्कृति तथा परम्परामा समाहित छ । शिवको पूजा, योगका अभ्यास तथा तान्त्रिक साधना नेपाली जनजीवनका अभिन्न अङ्ग हुन् । हरेक वर्ष साउन महिनामा लाखौँ भक्तजन पशुपतिनाथ

मन्दिरमा भेला भएर शिवको पूजा तथा ध्यानमा सहभागी हुन्छन् । नेपालको हिमालय क्षेत्र, विशेष गरी कैलाशआसपास गोसाइँकुण्ड तथा मुक्तिनाथ, शिव सभ्यताको आधारभूमि हो । यी स्थान ध्यान, योग तथा तान्त्रिक साधनाका लागि प्रसिद्ध छन् । शिवले विष पिएर आफ्नो चित्तलाई शान्त राख्न ध्यान गरेको स्थानका रूपमा मानिने गोसाइँकुण्ड साधकहरूका लागि विशेष प्रेरणादायक स्थल हो । 'मुक्तिको भूमि' भनेर चिनिने मुक्तिनाथ, आत्मज्ञान तथा मोक्ष प्राप्त गर्ने स्थलका रूपमा प्रसिद्ध छ ।

जनक सभ्यता

आध्यात्मिक तथा सांस्कृतिक विविधताले भरिपूर्ण नेपाल योगको प्राचीन परम्पराको उद्गमस्थल हो । आत्मज्ञान, चित्तशुद्धि तथा ब्रह्माण्डीय चेतनाको मार्ग प्रस्तुत गर्ने नेपाली योग सभ्यताको जरो जनक सभ्यतामा गाँसिएको छ । राजा जनकको जन्म जनक मिथिला क्षेत्र वा वर्तमान जनकपुर नेपालमा भएको थियो । सभ्यताको केन्द्र मिथिला क्षेत्र योग तथा तत्त्व चिन्तनको एक अद्वितीय नमुना हो । राजा जनकको शासनकालमा सीताको आदर्श तथा अष्टावक्रको शिक्षाले जनक सभ्यतालाई नेपाली योग परम्पराको आधार बनाएका छन् । जनक सभ्यताको सुरुआत वैदिक युगमा भएको मानिन्छ । महाभारत, रामायण तथा उपनिषद्मा राजा जनक, सीतालगायत मिथिला क्षेत्रको महत्त्वका सम्बन्धमा व्यापक चर्चा गरिएको छ । मिथिला क्षेत्र, ध्यानलगायत योगका अभ्यासका लागि एक महत्त्वपूर्ण केन्द्र थियो । विदेह राजा भनेर चिनिने राजा जनक आत्मज्ञान प्राप्तिका लागि प्रसिद्ध थिए । विदेहको अर्थ शरीर तथा मनको सीमाबाट मुक्त भन्ने हुन्छ । राजा जनकले योगका सिद्धान्तलाई केवल आत्मज्ञानको साधनका रूपमा मात्र हेरेनन्, राज्य सञ्चालन तथा सामाजिक न्यायका लागि पनि प्रयोग गरे ।

राजा जनकको दरबार रहेको जनक सभ्यताको केन्द्र मिथिला योग, तत्त्वज्ञान तथा आध्यात्मिक चर्चा हुने प्रमुख स्थल थियो । पौराणिक कथनअनुसार राजा जनकका दरबारमा महर्षि अष्टावक्रजस्ता महान् योगी तथा तत्त्व चिन्तकहरूको उपस्थिति थियो । अष्टावक्रले अष्टावक्रगीताद्वारा योग तथा आत्मज्ञानका गहिरा सिद्धान्तहरू प्रस्तुत गर्नुभयो । राजा जनक र अष्टावक्रबिचको संवादले योगको गहिराइ तथा आत्मज्ञानको महत्त्वलाई उजागर गरेको छ । राजा जनकको शासन काललाई स्वर्ण युग मानिन्छ जहाँ धर्म, नीति तथा योगको अभ्यास समाजको मूल आधार थिए । राजा जनकले आफ्नो जीवन तथा शासनमार्फत ज्ञानयोग तथा कर्मयोगलाई व्यवहारमा लागु गर्नुभयो । आत्मज्ञान प्राप्तिका लागि ज्ञानको मार्ग देखाउने ज्ञानयोग तथा निष्काम भावले कर्म गर्ने शिक्षालाई जोड दिने कर्मयोग जनक सभ्यताको केन्द्रमा थिए । जनक सभ्यताको अर्को प्रमुख अङ्ग सीता हुनुहुन्छ । राजा जनककी छोरी सीता नेपाली योग सभ्यताकी आदर्श व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । रामायणमा वर्णित सीताको चरित्रले योग, ध्यान तथा नैतिकताको आदर्शलाई प्रस्तुत

गरेको छ। सीताको जीवन उनको धैर्य तथा धर्ममा अडिग रहने स्वभावले जनक सभ्यताको नैतिक तथा आध्यात्मिक पक्षलाई उजागर गर्छ। सीता केवल राजा जनककी छोरी मात्र नभई जनक सभ्यताको प्रतीक हुनुहुन्थ्यो। उहाँले योग तथा ध्यानका सिद्धान्तहरूलाई व्यवहारमा लागु गरेर जनसमुदायलाई प्रेरित गर्नुभयो।

जनक सभ्यताको गहिराइलाई बुझ्न अष्टावक्रगीता एक महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ हो। यस ग्रन्थमा अष्टावक्रले राजा जनकलाई आत्मज्ञान प्राप्त गर्न मार्गदर्शन गर्नुभएको छ। अष्टावक्रगीता आत्मज्ञान, ध्यान तथा अद्वैत वेदान्तको महत्त्वलाई उजागर गर्ने गहन कृति हो। यो ग्रन्थले व्यक्तिलाई आफ्नो आत्माको वास्तविक स्वरूपलाई बुझ्न तथा संसारिक बन्धनबाट मुक्त हुन प्रेरित गर्छ। राजा जनक र अष्टावक्रबिचको संवादले योग, ध्यान तथा तत्त्व चिन्तनको सरल तथा गहन दृष्टिकोण प्रस्तुत गरेको छ। जनक सभ्यताको योग अभ्यासमा ध्यान, चित्तशुद्धि तथा समाधि प्रमुख स्थानमा थिए। जानकी मन्दिरलगायत जनकपुर क्षेत्रका मन्दिर ध्यान तथा योगका लागि प्रसिद्ध छन्। सीताको सम्मानमा निर्माण गरिएको जानकी मन्दिर योगको प्रतीक हो। यहाँ हरेक वर्ष हजारौँ भक्तजन ध्यान, योग तथा साधनामा सहभागी हुन्छन्।

नेपालको योग परम्परामा जनक सभ्यताको गहन योगदान छ। मिथिला क्षेत्रले योगलाई केवल व्यक्तिगत साधनामा सीमित नराखी सामाजिक न्याय, नैतिकता तथा अनुशासनका माध्यमका रूपमा प्रस्तुत गरेको छ। जनक सभ्यताले समाजमा धर्म, नीति तथा योगका सिद्धान्तहरूलाई आधार बनाएको छ।

बुद्ध सभ्यता

चित्तशुद्धि, आत्मज्ञान तथा ब्रह्माण्डीय चेतनाको मार्ग प्रस्तुत गर्ने बुद्ध सभ्यताको नेपाली योग सभ्यतामा महत्त्वपूर्ण स्थान छ। बुद्ध सभ्यता केवल बौद्ध धर्मको परम्परा मात्र नभई ध्यान, योग तथा नैतिकताको अद्वितीय अभ्यास हो। गौतम बुद्धको जन्म करिब ईसापूर्व पाँचौँ शताब्दीमा भएको मानिन्छ। उहाँको जन्म लुम्बिनी, नेपालमा भएको थियो। कपिलवस्तु नजिकै रहेको लुम्बिनीलाई बुद्ध सभ्यताको केन्द्र मानिन्छ। गौतम बुद्ध भनेर चिनिनुभएका सिद्धार्थ गौतम राजा शुद्धोधन तथा रानी मायादेवीका सुपुत्र हुनुहुन्थ्यो। उहाँको बाल्यकाल राजसी सुखसयलमा बित्यो तर बाल्यकालदेखि नै संसारको पीडा, दुःख तथा अनित्यताप्रति उहाँको गहिरो जिज्ञासा थियो। २९ वर्षको उमेरमा सिद्धार्थले राजसी जीवन त्यागेर सत्यको खोजीमा यात्रा सुरु गर्नुभयो। यस यात्राले उहाँलाई ध्यानको अभ्यासमा पुऱ्यायो। उहाँले विभिन्न गुरुसँग अध्ययन गर्दै ध्यान तथा समाधिको गहन अभ्यास गर्नुभयो। लुम्बिनी, कपिलवस्तु, देवदहलगायत नेपालका विभिन्न स्थान उहाँका प्रारम्भिक साधनास्थल थिए। ३५ वर्षको उमेरमा बोधगयामा बोधिवृक्षमुनि ध्यान गर्दागर्दै सिद्धार्थले

आत्मज्ञान प्राप्त गर्नुभयो । आत्मज्ञान प्राप्तिपछि उहाँ बुद्ध भनेर चिनिनुभयो जसको अर्थ जागृत हो । बुद्धको शिक्षाले संसारिक बन्धनबाट मुक्त हुँदै आन्तरिक शान्ति तथा ज्ञान प्राप्त गर्ने मार्ग प्रस्तुत गऱ्यो । यो शिक्षाले ध्यानलाई महत्त्व दिएर चित्तशुद्धि र पूर्ण शान्तिको ज्ञानलाई उजागर गरेको छ ।

युनेस्कोको विश्व सम्पदा सूचीमा समाविष्ट लुम्बिनी बुद्ध सभ्यताको महत्त्वपूर्ण केन्द्र हो । यहाँका मायादेवी मन्दिर, अशोक स्तम्भ तथा अन्य पुरातात्त्विक स्थलहरूले बुद्ध सभ्यताको ऐतिहासिकता तथा महत्त्वलाई उजागर गर्छन् । लुम्बिनीमा हरेक वर्ष लाखौं साधक तथा भक्तजन ध्यानलगायत योग तथा बुद्धको शिक्षालाई अनुसरण गर्न आउँछन् । बुद्ध सभ्यतामा ध्यानको प्रमुख स्थान छ । बुद्धले ध्यानलाई मुक्ति प्राप्त गर्ने आधार मान्नुभएको छ । चित्तलाई शुद्ध तथा स्थिर बनाउँदै संसारिक पीडाबाट मुक्त गराउने विपश्यना ध्यान बुद्ध सभ्यताको प्रमुख अभ्यास हो । यो ध्यान विधि केवल व्यक्तिगत मुक्ति मात्र नभई सामाजिक शान्ति तथा सद्भावको मार्ग पनि हो । बुद्ध सभ्यतामा योगका सिद्धान्तहरूलाई समेटिएको छ । आष्टाङ्गिक मार्ग जसलाई बुद्धले आत्मज्ञानका लागि प्रस्तुत गर्नुभएको थियो, योगका आठ अङ्गसँग मेल खान्छ । यसमा सम्यक् दृष्टि (सही दृष्टिकोण), सम्यक् सङ्कल्प (सही सोच), सम्यक् वाणी (सही बोली), सम्यक् कर्म (सही कार्य), सम्यक् आजीविका (सही जीवनशैली), सम्यक् प्रयास (सही प्रयास), सम्यक् स्मृति (सही स्मरण) तथा सम्यक् समाधि (सही ध्यान) समाहित छन् । यी अभ्यासले योगलाई नैतिकता तथा अनुशासनसँग जोड्छन् ।

बुद्ध सभ्यताको प्रभाव नेपालका अन्य स्थानहरूमा पनि छ । काठमाडौँ उपत्यकाका बौद्धनाथ तथा स्वयम्भूनाथ बुद्ध सभ्यताका प्रतीक हुन् । बौद्धनाथ विशेष गरी तिब्बती बौद्ध धर्मावलम्बीहरूको प्रमुख केन्द्र हो जहाँ ध्यान तथा साधना गर्न विश्वभरका साधक भेला हुन्छन् । स्वयम्भूनाथको ध्यान तथा समाधिका लागि विशेष महत्त्व छ । बुद्ध सभ्यताले तन्त्र तथा योगलाई पनि समेटेको छ । विशेष गरी महायान तथा वज्रयान बौद्ध परम्परामा तन्त्रयोगको अभ्यास महत्त्वपूर्ण छ । बुद्ध सभ्यताले समाजमा नैतिकता, अनुशासन तथा शान्ति स्थापनाका लागि महत्त्वपूर्ण योगदान दिएको छ । बुद्धका शिक्षाले व्यक्ति मात्र नभई समाजलाई नैतिकता, करुणा तथा सहअस्तित्वको मार्गमा अगि बढ्न प्रेरित गरेको छ । आधुनिक समयमा बुद्ध सभ्यताले नेपालका मात्र नभई विश्वभरका साधकहरूलाई प्रभावित गरेको छ । लुम्बिनी, बौद्धनाथ, स्वयम्भूनाथजस्ता स्थलहरूले अन्तर्राष्ट्रिय योग तथा ध्यान प्रेमीहरूलाई आकर्षित गरिरहेका छन् । नेपाली योग प्रशिक्षकहरूले बुद्ध सभ्यताको शिक्षालाई विश्वभर फैलाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन् ।

बुद्ध सभ्यताले चित्तशुद्धि तथा मोक्ष प्राप्त गर्न मार्ग देखाउँछ । यो सभ्यताले केवल प्राचीन अभ्यासलाई जोगाएर राखेको छैन, आजको व्यस्त जीवनशैलीमा मानिसलाई मानसिक शान्ति तथा दुःखबाट मुक्तिको मार्ग प्रदान गरेको छ । बुद्धका सिद्धान्त तथा शिक्षाले नेपाली योग सभ्यतालाई गहिरो अर्थ तथा दिशा प्रदान गरेका छन् ।

शब्दार्थ

अद्वितीय	-	श्रेष्ठ, अतुलनीय
चित्तशुद्धि	-	मनको शुद्धि, मानसिक शुद्धता
ब्रह्माण्डीय चेतना	-	विश्वव्यापी चेतना
अर्धाङ्गिनी	-	जीवनसाथी, पत्नी
वैदिक	-	वेदसँग सम्बन्धित
साधक	-	योगको साधना गर्ने व्यक्ति
समाधि	-	ध्यानको उच्च अवस्था
प्रेरणादायी	-	प्रेरणा दिने
मुक्ति	-	मोक्ष वा बन्धन वा दुःखबाट छुटकारा

कक्षा क्रियाकलाप

(क) साथीहरूको समूहमा बसी प्रत्येक समूहले नेपाली योग सभ्यता तथा यसका महत्त्वपूर्ण पक्षका बारेमा पत्रपत्रिका वा अन्य श्रव्य वा दृश्य सामग्रीको खोज अध्ययन गरी मुख्य मुख्य पक्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) शिव, बुद्ध र जनक सभ्यताका विशेषता तथा योगदानलाई केन्द्रित गरी शिक्षकसँग समूहमा छलफल तथा प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् र त्यसको सार टिपोट गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस्

(क) शिवलाई योगका आदिगुरु मानिन्छ ।

(ख) नेपाली योग सभ्यता केवल ध्यानमा मात्र सीमित छ ।

(ग) बुद्धको जन्म वर्तमान लुम्बिनी, नेपालमा भएको थियो ।

(घ) पशुपतिनाथ योग तथा तान्त्रिक साधनाका लागि प्रसिद्ध छन् ।

(ङ) नेपाली योग सभ्यता अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा प्रख्यात छ ।

२. छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) नेपाली योग सभ्यतामा मुख्य रूपमा कुन कुन योग विधिहरूको अभ्यास गरिन्छ ?

(ख) बुद्धले कुन ध्यान विधि विशेष रूपमा प्रयोग गर्नुभएको थियो ?

(ग) गोसाइँकुण्डको धार्मिक तथा यौगिक महत्त्व के छ ?

(घ) जनकपुर क्षेत्रको योग सभ्यता किन महत्त्वपूर्ण छ ?

(ङ) नेपाली योग सभ्यता अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा किन प्रख्यात छ ?

३. लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) नेपाली योग सभ्यता तथा यसका विशेषताको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) नेपाली योग सभ्यतामा शिवको भूमिका तथा योगदानको विस्तृत वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) योग सभ्यतामा गौतम बुद्धको योगदानको चर्चा गर्नुहोस् ।

(घ) नेपाली योग सभ्यतामा जनक तथा सीताको भूमिका व्याख्या गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

नेपाली मौलिक सभ्यताका रूपमा रहेका शिव सभ्यता, बुद्ध सभ्यता र जनक सभ्यताका बारेमा स्थानीय समुदायसँग अन्तरक्रिया गर्नुहोस् र आफूले पढेका जानकारी स्थानीय समुदायसँग साझा गर्नुहोस् । साथै समुदायसँग अन्तरक्रिया गर्दा प्राप्त आफ्ना अनुभव र प्रक्रिया पनि कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ २

मुद्रा र बन्ध

पाठ १

मुद्रा

मुद्राको परिचय

मुद्रा शब्दको उत्पत्ति संस्कृतबाट भएको हो जसको सामान्य अर्थ सङ्केत वा संरचना भन्ने हुन्छ । तर मुद्रा अभ्यास कुनै साधारण साङ्केतिक प्रक्रिया मात्र होइन । यो मानव शरीरको सूक्ष्म प्रणालीका माध्यमबाट प्राणशक्तिलाई नियन्त्रणमा राख्ने विधि हो । योग विज्ञानमा मुद्राको अर्थ तथा प्रयोग गहन भए तापनि सामान्यतया मुद्रा भन्नाले हस्तमुद्रालाई चिनिन्छ । हस्तमुद्रा योग अभ्यासको एउटा महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो । यसले औँलाहरूको विशिष्ट संरचनामार्फत मानसिक शान्ति, ऊर्जा सन्तुलन तथा ध्यानको गहिराइ बढाउन मदत गर्छ । हठयोगप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता, शिवसंहिता जस्ता प्राचीन ग्रन्थहरूमा मुद्राको विस्तृत वर्णन पाइन्छ । यी ग्रन्थले मुद्रालाई शरीरभित्रका ऊर्जा मार्ग (नाडी) हरूलाई सक्रिय गरी चेतनाको उन्नत अवस्थासम्म पुऱ्याउने साधनका रूपमा व्याख्या गरेका छन् ।

मुद्रा अभ्यासको विज्ञान निकै गहन छ । मानव शरीरका पाँच आधारभूत तत्त्वहरू (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु तथा आकाश) हातका पाँच औँलाहरूसँग सम्बन्धित छन्, जस्तै :

अङ्गुष्ठ (बुढीऔँला)	तर्जनी (चोरऔँला)	मध्यम अङ्गुष्ठ (माझीऔँला)	अनामिका (साहिँलीऔँला)	कनिष्ठ (कान्छीऔँला)
↓	↓	↓	↓	↓
अग्नि	वायु	आकाश	पृथ्वी	जल

जब यी औँलाहरूलाई निश्चित संरचनामा राखिन्छ तब सूक्ष्म ऊर्जा प्रणालीमा सकारात्मक तरङ्ग उत्पन्न हुन्छ । औँलाहरूको विशेष संयोजनले शरीरभित्रको नाडी प्रणालीमा प्रभाव पार्दै प्राणशक्तिलाई निर्देशित गर्न मदत गर्छ । हस्तमुद्राहरूको अभ्यासले शरीरभित्रको ऊर्जा अनियन्त्रित हुन नदिई आवश्यकताअनुसार सही दिशामा निर्देशित गर्छ ।

प्राचीन योग परम्परामा मुद्रा अभ्यासलाई शारीरिक तथा मानसिक शुद्धीकरणका माध्यमका रूपमा लिइएको छ। घेरण्डसंहिताअनुसार मुद्राले नाडीहरूलाई शुद्ध पार्दै शरीरभित्रको ऊर्जा प्रक्रिया तथा चक्रहरूलाई सक्रिय गर्छ। शिवसंहिताले पनि मुद्राको अभ्यासलाई कुण्डलिनीशक्ति जागृत गर्ने एक प्रभावकारी साधनका रूपमा चित्रण गरेको छ। हठयोगप्रदीपिकाअनुसार मुद्राले साधकलाई समाधि स्थिति (ध्यानको उच्चतम अवस्था) मा पुऱ्याउन मदत गर्छ। यी ग्रन्थले मुद्रा अभ्यासलाई ध्यान, प्राणायामलगायत समग्र योग साधनाको महत्त्वपूर्ण अङ्गका रूपमा परिभाषित गरेका छन्। अभ्यासमा सरलता तथा प्रभावकारिता हस्तमुद्राका विशेषता हुन्। साधकलाई मुद्रा अभ्यासका लागि कुनै विशेष उपकरणको आवश्यकता पर्दैन। केवल उपयुक्त शारीरिक आसन, हातका औँलाहरूको सही संरचना तथा विशेष स्थानमा ध्यान आवश्यक हुन्छ। ध्यान अभ्यासका क्रममा हस्तमुद्रा अपनाउँदा मानसिक स्थिरता बढ्नुका साथै ध्यानको गहिराइमा पुग्न सजिलो हुन्छ। हस्तमुद्रा अभ्यासले तनाव, चिन्ता तथा मानसिक अस्थिरताजस्ता समस्यालाई समाधान गर्न पनि मदत गर्छ।

आधुनिक विज्ञानले पनि मुद्राको प्रभावकारितालाई स्वीकार गरेको छ। अनुसन्धानका अनुसार हातका औँलाहरूको विशेष संरचनाहरूले मस्तिष्कका मार्गहरूमा सकारात्मक प्रभाव पार्छन्। यसले शरीरभित्रको ऊर्जास्तर बढाउँछ तथा मानसिक स्पष्टता प्रदान गर्छ। आधुनिक योग चिकित्सामा पनि मुद्राको उपयोग व्यापक बन्दै गएको छ। पश्चिमी मुलुकहरूमा पनि हस्तमुद्रा ध्यान उपचारात्मक विधिका रूपमा लोकप्रिय बन्दै गएको छ। मुद्राको प्रयोग केवल योग अभ्यासमा सीमित छैन। यसले धार्मिक, सांस्कृतिक तथा दैनिक जीवनमा पनि विशेष भूमिका खेल्छ। प्राचीन समयदेखि नै मानिसले हस्तमुद्रालाई पूजा, आराधना तथा सांस्कृतिक क्रियाकलापमा समावेश गरेको देखिन्छ। यो अभ्यास केवल आध्यात्मिक लाभका लागि मात्र नभई सामाजिक तथा सांस्कृतिक सन्दर्भमा पनि महत्त्वपूर्ण छ। मुद्राको अभ्यासले शारीरिक स्वास्थ्यमा पनि गहिरो प्रभाव पार्छ। प्राचीन ग्रन्थहरूका अनुसार हस्तमुद्राले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई बढाउँछ। मुद्राको सही प्रयोगले पाचन प्रणालीलाई सुदृढ पार्छ, रक्तचाप सन्तुलनमा राख्छ तथा श्वासप्रश्वासलाई नियमित बनाउँछ। यसका अतिरिक्त, मानसिक स्वास्थ्यका लागि पनि मुद्राको अभ्यास निकै प्रभावकारी देखिएको छ। मुद्राले मानसिक तनावलाई कम गर्दै मनलाई शान्त राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

हस्तमुद्रा अभ्यासले केवल शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा मात्र नभई आध्यात्मिक उन्नतिमा पनि योगदान पुऱ्याउँछ। मुद्राको अभ्यासले साधकलाई ध्यानमा गहिरो प्रवेश गर्न मदत गर्छ। शिवसंहिताका अनुसार मुद्राको निरन्तर अभ्यासले साधकलाई आत्मज्ञानको मार्गमा अगाडि बढ्न प्रेरित गर्छ। घेरण्डसंहितामा पनि मुद्राको अभ्यासले साधकलाई मोक्ष प्राप्त गर्न मदत गर्ने कुरा उल्लेख छ। मुद्राको अभ्यास केवल प्राचीन योगीहरूका लागि मात्र होइन, यसलाई आजको आधुनिक जीवनशैलीमा पनि सजिलै समावेश गर्न सकिन्छ। व्यस्त जीवनशैली तथा तनावपूर्ण वातावरणमा हस्तमुद्रा अभ्यासले शान्ति, सन्तुलन तथा सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्न सहयोग गर्छ। दैनिक १५ देखि ३० मिनेटसम्मको अभ्यासले शरीर तथा मनमा ठुलो परिवर्तन ल्याउन सक्छ।

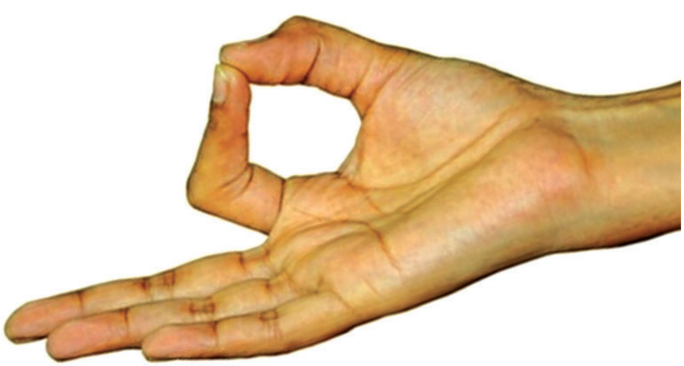
मुद्राका प्रमुख प्रकार, प्रयोग र लाभ

१. ज्ञानमुद्रा

योग विज्ञानमा ज्ञानमुद्रा एक अत्यन्त प्रभावकारी अभ्यास हो। ज्ञानमुद्राले शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक स्तरमा सन्तुलन कायम राख्न मदत गर्छ। ज्ञानमुद्राले साधकलाई मानसिक शान्ति, आत्मज्ञान तथा ध्यानको गहिराइमा प्रवेश गर्न मदत गर्छ। यसको विधि सरल भए पनि यसले शरीर तथा मनमा गहिरो प्रभाव पर्छ। ध्यान, प्राणायाम तथा मानसिक सन्तुलनका लागि ज्ञानमुद्रा अत्यन्त उपयोगी छ। यसको सही अभ्यासले शारीरिक स्वास्थ्य सुधार गर्न, मानसिक स्पष्टता ल्याउन तथा आत्मिक उन्नतिको अनुभव गराउन सक्छ। सावधानीपूर्वक गरिने नियमित अभ्यासले साधकलाई जीवनको सन्तुलन, शान्ति तथा आनन्द प्राप्त गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

ज्ञानमुद्राको विधि

ज्ञानमुद्राका लागि पहिलो चरण शारीरिक तथा मानसिक रूपमा शान्त तथा स्थिर हुनु हो। साधकले आरामदायी आसन, जस्तै : पद्मासन, सिद्धासन वा सुखासनमा बस्नुपर्छ। बस्दा मेरुदण्ड सिधा राख्नुपर्छ तथा शरीरलाई कुनै बल नलगाई आरामदायी अवस्थामा राख्नुपर्छ। चोरऔँलाको टुप्पालाई बुढीऔँलाको टुप्पासँग हल्कासँग जोड्नुपर्छ। यो जोडबलपूर्वक नभएर सहज तथा स्वाभाविक रूपमा हुनुपर्छ। बाँकी तीन औँलाहरू स्वतन्त्र रूपमा सिधा राखिन्छन्। यो प्रक्रिया दुबै हातमा समान रूपले गरिन्छ। दुबै हत्केलालाई माथितिर फर्काएर घुँडा माथि राख्नुपर्छ। यो संरचना बनाएपछि साधकले आँखा बन्द गरेर श्वासप्रश्वासलाई नियमित राख्नुपर्छ। ध्यानको विधि तथा प्रयोजनअनुसार श्वासप्रश्वास, आज्ञाचक्र वा शरीरको विशेष केन्द्रमा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ। यो अभ्यास विशेष गरी ध्यानका क्रममा गर्ने गरिन्छ। यो अभ्यास बिहानको समयमा अझ बढी प्रभावकारी मानिन्छ। यस समयमा मानसिक ऊर्जा शान्त तथा स्थिर रहन्छ। ज्ञानमुद्रा अभ्यासका लागि समय तथा स्थानको चयन महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यो अभ्यास विकर्षणरहित शान्त वातावरणमा गर्नु उपयुक्त मानिन्छ।



ज्ञानमुद्राका लाभ

शारीरिक रूपमा यो मुद्राले मस्तिष्कको कार्यक्षमता सुधार गर्न, रक्तसञ्चार बढाउन तथा शरीरको ऊर्जास्तर कायम राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ । यसले साधकलाई शारीरिक रूपमा स्वस्थ तथा मानसिक रूपमा शान्त राख्छ । मानसिक लाभको कुरा गर्दा ज्ञानमुद्रा ध्यान तथा प्राणायाम अभ्यासमा एकाग्रता बढाउन विशेष रूपमा प्रभावकारी छ । यो मुद्राले मस्तिष्कका मार्गहरूलाई सक्रिय बनाउँदै मानसिक स्पष्टता प्रदान गर्छ । तनाव, चिन्ता, मानसिक थकान जस्ता समस्यालाई समाधान गर्न यो मुद्रा निकै प्रभावकारी मानिन्छ । विद्यार्थीले यो मुद्राको अभ्यास गरेर आफ्नो अध्ययन क्षमतालाई सुधार गर्न सक्छन् । यसले स्मरणशक्ति तथा ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमतालाई बलियो बनाउँछ । साथै ज्ञानमुद्राले आत्मज्ञान तथा आध्यात्मिक उन्नतिको मार्गमा साधकलाई सहयोग पुऱ्याउँछ । प्राचीन योग ग्रन्थहरूले यस मुद्रालाई आत्मा तथा ब्रह्मको एकताको प्रतीकका रूपमा व्याख्या गरेका छन् । यसको नियमित अभ्यासले साधकलाई ध्यानको गहिराइमा पुऱ्याएर आफ्नो आन्तरिक सत्यतर्फ जागरुक बनाउँछ ।

२. ध्यानमुद्रा

ध्यानमुद्रा योग विज्ञानमा एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण तथा प्रभावकारी अभ्यास हो । यसलाई ध्यानको गहिराइमा प्रवेश गर्न तथा मानसिक स्थिरता कायम राख्न प्रयोग गरिन्छ । प्राचीन ऋषिमुनि तथा योगगुरुहरूले ध्यानमुद्रामार्फत आत्मचेतना तथा आध्यात्मिक उन्नतिको मार्ग खोजेका थिए । ध्यानमुद्राले शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक स्तरमा गहिरो प्रभाव पार्छ । ध्यान, प्राणायाम तथा मानसिक शान्तिका लागि ध्यानमुद्रा एक अत्यन्त प्रभावकारी अभ्यास हो । यसको सही विधि तथा सावधानीपूर्वक गरिने अभ्यासले साधकलाई जीवनको सन्तुलन, शान्ति तथा आनन्द प्रदान गर्छ ।

ध्यानमुद्राको विधि

ध्यानमुद्रा अभ्यास गर्न साधकले आरामदायी आसनमा बस्नुपर्छ । पद्मासन, सिद्धासन वा सुखासनजस्ता ध्यानका लागि उपयुक्त आसनहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ । मेरुदण्डलाई सिधा राखेर शरीरलाई आरामदायी अवस्थामा राख्नुपर्छ । यो मुद्रा बनाउँदा मन तथा शरीर शान्त हुनु आवश्यक छ । ध्यानमुद्रा प्रक्रिया दुबै हातको प्रयोगमा आधारित हुन्छ जसमा साधकले दुबै हातलाई आफ्नो काखमा राख्नुपर्छ । पहिला बायाँ हत्केलालाई माथितिर फर्काएर काखमा राखिन्छ । त्यसपछि दाहिने हत्केलालाई माथितिर फर्काएर बायाँ हत्केलामाथि राखिन्छ । दुबै हातका बुढीऔँलाको टुप्पालाई एकअर्कासँग हल्का जोडेर गोलाकार बनाइन्छ । यसलाई पूर्णता तथा सन्तुलनको प्रतीकका रूपमा लिइन्छ । साधकले आँखा बन्द गरेर श्वासप्रश्वासलाई नियमित तथा स्वाभाविक राख्नुपर्छ । लामो तथा गहिरो श्वास लिँदै मनलाई ध्यानमा केन्द्रित गर्नुपर्छ । ध्यानमुद्रा प्रायः ध्यानका क्रममा अपनाइन्छ तर यसलाई कुनै पनि समय र अवस्थामा अभ्यास गर्न सकिन्छ । शान्त वातावरणमा यो मुद्रा गर्नाले ध्यानको गहिराइमा पुग्न सजिलो हुन्छ । ध्यानमुद्राको सही

अभ्यासका लागि नियमितता तथा धैर्य आवश्यक छन्। साधकले कम्तीमा १५ देखि ३० मिनेट दैनिक अभ्यास गर्न सकेमा यसको प्रभावकारिता बढ्छ।

ध्यानमुद्राका लाभ

ध्यानमुद्राका लाभ शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक तीनै पक्षमा देखिन्छन्। शारीरिक रूपमा यस मुद्राले मस्तिष्कको रक्तसञ्चारमा सुधार गर्छ। यो अभ्यासले शरीरलाई आरामदायी अवस्थामा राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ जसले गर्दा श्वासप्रश्वास प्रणाली सन्तुलित रहन्छ। यसले रक्तचाप सन्तुलन गर्न तथा तनावको प्रभाव कम गर्न मदत गर्छ। मानसिक रूपमा ध्यानमुद्रा एकाग्रता तथा स्मरणशक्ति सुधार गर्न प्रभावकारी छ। यसले साधकको ध्यान क्षमतालाई तीव्र बनाउँछ तथा मानसिक थकानलाई कम गर्छ। विशेष गरी विद्यार्थी तथा कामकाजी व्यक्तिहरूका लागि यो मुद्रा लाभदायक मानिन्छ। आध्यात्मिक रूपमा ध्यानमुद्रा आत्मज्ञान तथा शान्ति प्राप्त गर्न सहयोगी हुन्छ। प्राचीन योग ग्रन्थहरूले यस मुद्रालाई साधकलाई समाधि स्थितिमा पुऱ्याउन मदत गर्ने माध्यमका रूपमा व्याख्या गरेका छन्। नियमित अभ्यासले साधकलाई आफ्नो चेतनाको गहिराइमा प्रवेश गर्न तथा जीवनको उच्च उद्देश्य बुझ्न प्रेरित गर्छ।

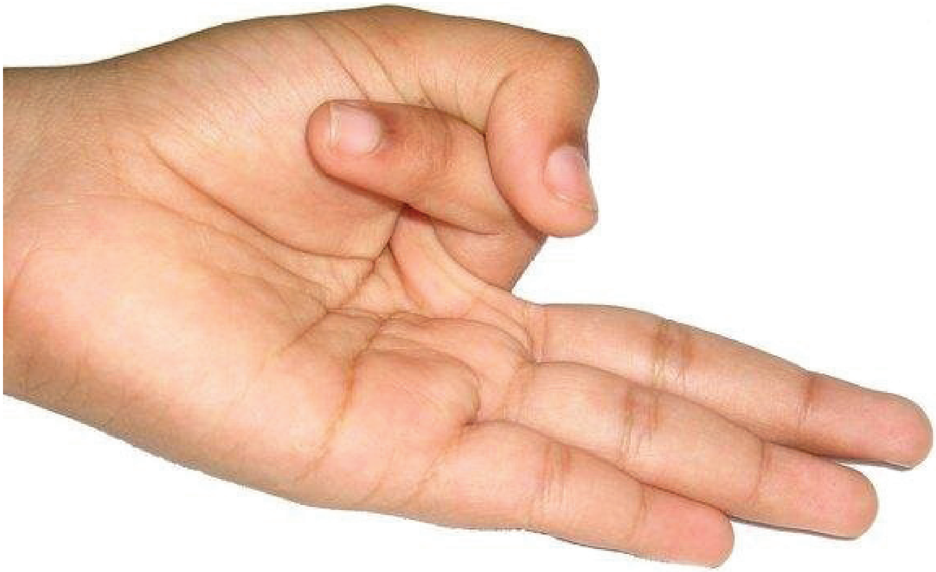
३. वायुमुद्रा

वायुमुद्रा पनि योग विज्ञानमा आधारित हस्तमुद्राहरूमध्ये एक महत्त्वपूर्ण मुद्रा हो। यसले शरीरभित्रको वायु तत्त्वलाई सन्तुलनमा राख्न मदत गर्छ। प्राचीन ऋषिमुनिहरूले वायुमुद्रालाई शारीरिक तथा मानसिक सन्तुलनका लागि एक प्रभावकारी साधनका रूपमा अभ्यास गरेका थिए। वायु तत्त्वको असन्तुलनले पाचन समस्या, जोर्नीको दुखाइ, मानसिक अस्थिरताजस्ता अनेक समस्या उत्पन्न गर्न सक्छ। वायुमुद्राको सही अभ्यासले यी समस्यालाई समाधान गर्न मात्र होइन, आत्मिक शान्ति तथा ऊर्जा सन्तुलनमा पनि महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछ। यो मुद्रा अभ्यास गर्दा सावधानी भने अपनाउनु आवश्यक छ। सही विधि तथा नियमित अभ्यासले मात्र वायुमुद्राबाट लाभ प्राप्त गर्न सकिन्छ।

वायुमुद्राको विधि

वायुमुद्रा अभ्यासका लागि साधकले पहिला आफ्नो आसनको चयन गर्नुपर्छ । पद्मासन, सिद्धासन वा सुखासन जस्ता ध्यान आसनहरू वायुमुद्रा अभ्यासका लागि उपयुक्त मानिन्छन् । आसनमा बस्दा मेरुदण्ड सिधा राख्नुपर्छ तथा शरीरलाई सहज तथा स्थिर अवस्थामा राख्नुपर्छ । वायुमुद्रा प्रक्रियामा चोरऔँलालाई मोडेर बुढीऔँलाको मुनिको भागमा राख्नुपर्छ । त्यसपछि बुढीऔँलालाई हल्का मोडेर चोरऔँलामाथि सूक्ष्म दबाब सिर्जना गरिन्छ । बाँकी तीन औँलाहरू (माझीऔँला, साहिँली तथा कान्छीऔँला) सिधा रहन्छन् ।

यो प्रक्रिया दुबै हातमा समान रूपले गरिन्छ । दुबै हत्केलालाई माथितिर फर्काएर घुँडामाथि राख्नुपर्छ । त्यसपछि साधक आँखा बन्द गरेर ध्यानमा केन्द्रित हुन सक्छ । प्राकृतिक रूपमा लामो तथा गहिरो श्वासप्रश्वासलाई उत्तम मानिन्छ । यो अभ्यास दिनको कुनै पनि समयमा गर्न सकिन्छ तर बिहानको शान्त वातावरणमा गर्दा अझ प्रभावकारी मानिन्छ ।



वायुमुद्राका लाभ

वायुमुद्राका लाभ शारीरिक तथा मानसिक दुबै पक्षमा गहिरो रूपमा देखिन्छन् । शारीरिक रूपमा यो मुद्रा जोर्नी दुखाइ तथा पाचन समस्यामा विशेष प्रभावकारी मानिन्छ । यो अभ्यास गर्दा शरीरभित्रको अतिरिक्त वायु तत्त्व सन्तुलनमा आउँछ जसले ग्यास तथा फोक्सोसम्बन्धी समस्यालाई समाधान गर्न मदत गर्छ । यो मुद्रा जोर्नीको लचकता सुधार्न तथा मांसपेशीमा आराम प्रदान गर्न पनि लाभदायक छ । विशेष गरी बाथ, जोर्नीको कडापनजस्ता बुढेसकालसँग जोडिएका समस्याहरूमा यो मुद्रा निकै

प्रभावकारी मानिन्छ । मानसिक रूपमा वायुमुद्रा तनाव कम गर्न तथा ध्यान केन्द्रित गर्न पनि उपयोगी छ । यो अभ्यास गर्दा मनको अशान्ति कम हुँदै मानसिक स्पष्टता तथा शान्ति प्राप्त हुन्छ । नियमित अभ्यासले चिन्ता वा तनावलाई कम गर्छ जसले व्यक्तिलाई जीवनमा सन्तुलन तथा स्थिरता अनुभव गर्न मदत गर्छ ।

आध्यात्मिक लाभका रूपमा वायुमुद्राले साधकलाई ध्यानको गहिराइमा लैजान मदत गर्छ। यो मुद्रा प्राणायाम तथा ध्यान अभ्यासमा एक प्रभावकारी साधन हो । यसले आत्मचेतना तथा मानसिक स्थिरतामा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

४. अपान वायुमुद्रा

अपान वायुमुद्रा योग विज्ञानको एक महत्त्वपूर्ण हस्तमुद्रा हो । यसलाई हृदयमुद्रा भनेर पनि चिनिन्छ । यो मुद्रा विशेष गरी हृदयसम्बन्धी समस्याहरूको समाधानका लागि प्रभावकारी मानिन्छ । प्राचीन योग ग्रन्थहरूअनुसार यो मुद्राले शरीरको ऊर्जा सन्तुलन गर्न, हृदयको स्वास्थ्य सुधार गर्न, मानसिक शान्ति प्राप्त गर्न तथा आध्यात्मिक लक्ष्य प्राप्त गर्न मदत गर्छ तर यो मुद्रा अभ्यास गर्दा सावधानी अपनाउनु पनि उत्तिकै आवश्यक छ । सही विधि तथा नियमित अभ्यासले मात्र अपान वायुमुद्राका लाभ प्राप्त गर्न सकिन्छ । यो मुद्रा जीवनमा सन्तुलन, शान्ति तथा सकारात्मकता खोज्ने साधकहरूका लागि एक अद्वितीय साधन हो ।

अपान वायुमुद्राको विधि

अपान वायुमुद्राका लागि साधकले पहिले आरामदायी आसनमा बस्नुपर्छ। पद्मासन, सिद्धासन वा सुखासनजस्ता ध्यान आसनहरू उपयुक्त मानिन्छन् । आसनमा बस्दा मेरुदण्ड सिधा राख्नुपर्छ तथा शरीरलाई पूर्ण रूपमा आरामदायी अवस्थामा राख्नुपर्छ ।

यस प्रक्रियामा चोरऔंलालाई मोडेर बुढीऔंलाको मूलमा राख्नुपर्छ । त्यसपछि बुढीऔंला, माझीऔंला तथा साहिँलीऔंलाका टुप्पाहरू एकआपसमा जोड्नुपर्छ । कान्छीऔंला भने सोझो नै रहन्छ । यो प्रक्रिया दुबै हातमा समान रूपले गरिन्छ । दुबै हत्केलालाई माथितिर फर्काएर घुँडामाथि राख्नुपर्छ । यो प्रक्रिया सहज तथा स्वाभाविक हुनुपर्छ । एकपटक मुद्रा बनाइसकेपछि आँखा बन्द गरेर लामो तथा गहिरो श्वास लिँदै ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ । अन्य मुद्रा अभ्यासहरू झैं यो मुद्रा अभ्यास दिनको कुनै पनि समयमा गर्न सकिन्छ तर बिहानको शान्त वातावरणमा अभ्यास गर्दा अझ प्रभावकारी हुन्छ ।

अपान वायुमुद्राका लाभ

शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक तीनै पक्षमा अपान वायुमुद्राका लाभ हुन्छन्। शारीरिक रूपमा यो मुद्रा हृदयसम्बन्धी समस्याहरूको समाधानमा विशेष रूपले प्रभावकारी छ। रक्तसञ्चार सुधार गर्न, हृदयलाई सुदृढ बनाउन तथा आकस्मिक हृदयाघातको जोखिम कम गर्न यो मुद्रा उपयोगी हुन्छ। यो पाचन प्रक्रियामा विषाक्त पदार्थहरू बाहिर निकाल्न सहयोगी हुन्छ। यसले पाचन क्रियालाई सुदृढ बनाउँदै शरीरलाई हल्का तथा स्वस्थ राख्छ। मानसिक रूपमा यो मुद्रा तनाव, चिन्ता तथा मानसिक अस्थिरता कम गर्न प्रभावकारी मानिन्छ। यसको नियमित अभ्यासले मनलाई शान्त राख्छ तथा ध्यान केन्द्रित गर्न मदत गर्छ। यो मुद्रा ध्यान तथा प्राणायाम अभ्यासका लागि पनि उत्तिकै लाभदायक मानिन्छ। आध्यात्मिक रूपमा यसले साधकलाई ध्यानको गहिराइमा लैजान सहयोग पुऱ्याउँछ। यो मुद्राले प्राणशक्तिलाई सन्तुलनमा राख्दै आत्मिक उन्नतिको मार्ग खोल्छ।

५. सूर्यमुद्रा

सूर्यमुद्रा योग विज्ञानका हस्तमुद्रामध्ये एक महत्त्वपूर्ण मुद्रा हो जसले शरीरभित्रको अग्नि तत्त्वलाई सन्तुलनमा राख्न मदत गर्छ। प्राचीन ऋषिमुनिहरूले सूर्यमुद्रालाई शरीरको तापक्रम सन्तुलित राख्न, पाचन प्रक्रिया सुधार गर्न तथा ऊर्जास्तर बढाउन प्रयोग गर्ने गर्नुहुन्थ्यो। सूर्यमुद्राले शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक सन्तुलन कायम गर्न मदत गर्छ। यसको विधि सरल भए तापनि यसले ऊर्जाको स्तर बढाउन र मानसिक स्पष्टता प्राप्त गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यो मुद्रा अभ्यास गर्दा सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ। सही विधि तथा नियमित अभ्यासले मात्र सूर्यमुद्राका सम्पूर्ण लाभ प्राप्त गर्न सकिन्छ।

सूर्यमुद्राको विधि

सूर्यमुद्राका लागि साधकले सबैभन्दा पहिले पद्मासन, सिद्धासन वा सुखासनजस्ता आरामदायी आसनमा बस्नुपर्छ । आसनमा बस्दा मेरुदण्ड सिधा राखेर शरीरलाई स्थिर तथा सहज अवस्थामा राख्नुपर्छ । यो मुद्राका लागि हातका औँलाहरूको सही संरचना महत्त्वपूर्ण छ । यस प्रक्रियामा साहिँलीऔँलालाई भित्रतिर मोडेर बुढीऔँलाले हल्कासँग थिच्नुपर्छ । बाँकी औँलाहरू सिधा तथा आरामदायी अवस्थामा रहनुपर्छ । यो प्रक्रिया दुबै हातले समान रूपमा गरिन्छ । दुबै हत्केलालाई माथितिर फर्काएर घुँडामाथि राख्नुपर्छ । साधकले आँखा बन्द गरेर श्वासप्रश्वासलाई नियमित तथा स्वाभाविक बनाउनुपर्छ । लामो तथा गहिरो श्वास लिँदै मनलाई शान्त राख्नुपर्छ । यो मुद्रा दिनको कुनै पनि समयमा गर्न सकिन्छ तर बिहानको समयमा यसको प्रभाव अझ गहिरो हुन्छ ।

सूर्यमुद्राका लाभ

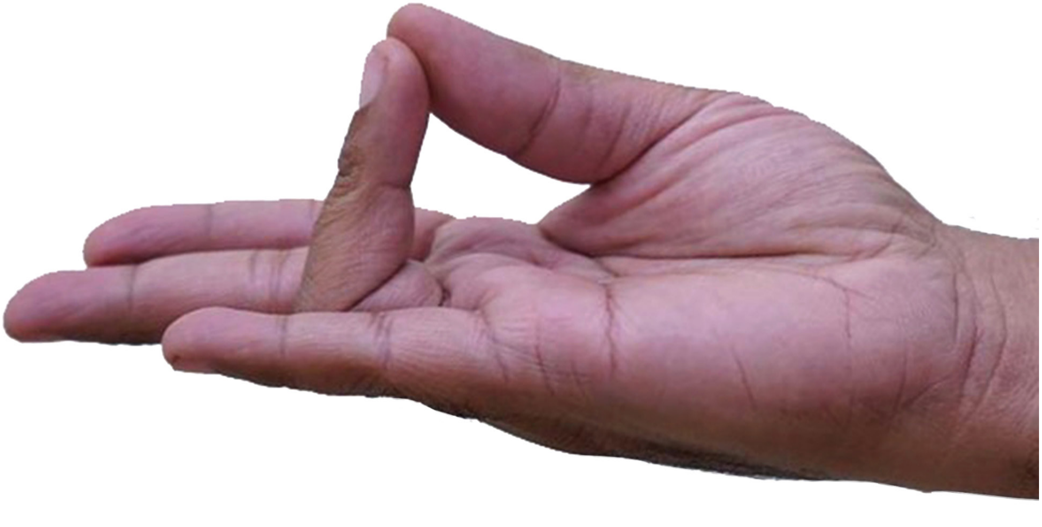
सूर्यमुद्राका लाभ शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक तीनै पक्षमा अनुभव गर्न सकिन्छ । शारीरिक रूपमा सूर्यमुद्रा पाचनशक्ति सुधार गर्न तथा शारीरिक तापक्रमलगायत शरीरको वातावरणलाई सन्तुलित राख्न महत्त्वपूर्ण छ । यसले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्छ तथा कमजोरी कम गर्छ । यो मुद्रा तौल घटाउन चाहने व्यक्तिहरूका लागि विशेष रूपमा लाभदायक मानिन्छ । मानसिक रूपमा सूर्यमुद्रा ध्यान केन्द्रित गर्न तथा मानसिक स्पष्टता प्राप्त गर्न उपयोगी छ । यस मुद्राले साधकलाई थकान तथा मानसिक तनाव कम गर्न पनि मदत गर्छ । नियमित अभ्यासले मनलाई शान्त राख्दै ऊर्जास्तरलाई बढाउँछ । आध्यात्मिक रूपमा सूर्यमुद्राले साधकलाई आफ्नो आन्तरिक शक्ति तथा चेतनासँग जोड्न मदत गर्छ । यो मुद्रा ध्यान तथा प्राणायाम अभ्यासमा ऊर्जा प्रवाहलाई सन्तुलनमा राख्न पनि एक प्रभावकारी माध्यम हो ।

६. पृथ्वीमुद्रा

पृथ्वीमुद्रा योग विज्ञानको अर्को प्रभावकारी हस्तमुद्रा हो जसले शरीरभित्रको पृथ्वी तत्त्वलाई सन्तुलनमा राख्न सहयोग गर्छ । पृथ्वी तत्त्वलाई जीवनको आधार मानिन्छ । यसले शरीरको स्थिरता, शक्ति तथा ऊर्जा प्रदान गर्छ । प्राचीन योग ग्रन्थहरूमा वर्णन गरिएअनुसार पृथ्वीमुद्राको अभ्यासले शरीरभित्रको स्थिरता तथा बल बढाउँदै मानिसलाई मानसिक तथा शारीरिक रूपमा सुदृढ बनाउँछ । यसको सही विधि नियमित अभ्यास तथा सावधानी अपनाएर साधकले शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक लाभ प्राप्त गर्न सक्छ । पृथ्वीमुद्राले शरीरलाई बलियो, स्थिर तथा ऊर्जावान् बनाउने मात्र होइन, मानसिक शान्ति तथा ध्यानको गहिराइमा प्रवेश गर्न पनि मदत गर्छ ।

पृथ्वीमुद्राको विधि

पृथ्वीमुद्राका लागि साधकले पहिले पद्मासन, सुखासन, सिद्धासनजस्ता आरामदायी आसनमा बस्नुपर्छ । बस्दा मेरुदण्ड सिधा राख्नुपर्छ तथा शरीरलाई स्थिर तथा सहज अवस्थामा राख्नुपर्छ । यो मुद्राका लागि दुबै हातका औँलाको सही संयोजन आवश्यक छ । दुबै हातका बुढीऔँला तथा साहिँलीऔँलाको टुप्पालाई हल्का रूपमा एकअर्कासँग जोड्नुपर्छ । बाँकी तीन औँलाहरू स्वतन्त्र रूपमा सिधा रहन्छन् । दुबै हत्केलालाई माथितिर फर्काएर घुँडा माथि राख्नुपर्छ । यो प्रक्रिया सहज तथा बलरहित हुनुपर्छ । त्यसपछि साधकले आँखा बन्द गरेर आफ्नो श्वासप्रश्वासलाई स्वाभाविक रूपमा वहन दिनुपर्छ । लामो तथा गहिरो श्वास लिँदै ध्यानलाई आन्तरिक शान्तिमा केन्द्रित गर्नुपर्छ । अन्य मुद्राझैँ यो मुद्रा पनि बिहानको शान्त वातावरणमा गर्दा अझ प्रभावकारी हुन्छ ।



पृथ्वीमुद्राका लाभ

पृथ्वीमुद्राका लाभ शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक विकासका लागि उपयोग गर्न सकिन्छ । शारीरिक रूपमा यो मुद्राले शरीरलाई बलियो, स्थिर तथा ऊर्जावान् बनाउन मदत गर्छ । पृथ्वी तत्त्वले शरीरको हड्डी, मांसपेशी तथा तन्तुहरूको निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यस मुद्राको अभ्यास गर्दा शरीरभित्रको ऊर्जा सन्तुलित हुन्छ जसले कमजोरी, थकान तथा अस्थिरतालाई कम गर्न सहयोग गर्छ । मानसिक रूपमा पृथ्वीमुद्रा तनाव, चिन्ता तथा मानसिक अशान्ति कम गर्न प्रभावकारी छ । यस मुद्राले मानसिक स्थिरता प्रदान गर्दै ध्यान केन्द्रित गर्न तथा सकारात्मक सोचको विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । आध्यात्मिक रूपमा पृथ्वीमुद्राले साधकलाई ध्यान तथा प्राणायाम अभ्यासका क्रममा स्थिरता बढाउन मदत गर्छ । यस मुद्राले साधकलाई आन्तरिक शान्ति तथा स्थिरताको अनुभव गराउँदै ध्यानको गहिराइमा लैजान्छ ।

७. वरुणमुद्रा

वरुणमुद्रा योग विज्ञानमा एउटा अर्को महत्त्वपूर्ण हस्तमुद्रा हो । यसले शरीरभित्रको जल तत्त्वलाई सन्तुलनमा राख्न मदत गर्छ । जल तत्त्व शरीरका विभिन्न कार्य, विशेष गरी छालाको स्वास्थ्य, पाचन तथा शरीरमा पानीको सन्तुलनका लागि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । प्राचीन योग ग्रन्थहरूले वरुणमुद्रालाई छालाको चमक बढाउन, पाचन प्रक्रियालाई सुदृढ बनाउन तथा आन्तरिक विषाक्त पदार्थहरू बाहिर निकाल्न प्रभावकारी माध्यमका रूपमा व्याख्या गरेका छन् । यस मुद्राको अभ्यास गर्दा सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ । सही विधि तथा नियमित अभ्यासले मात्र वरुणमुद्राका सम्पूर्ण लाभ प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

वरुणमुद्राको विधि

वरुणमुद्राको लागि साधकले पहिला पद्मासन, सुखासन, सिद्धासनजस्ता कुनै आरामदायी आसनमा बस्नुपर्छ । आसनमा बस्दा मेरुदण्ड सिधा गरेर शरीरलाई स्थिर तथा सहज अवस्थामा राख्नुपर्छ । वरुणमुद्राको प्रक्रियामा, कान्छीऔँलाको टुप्पालाई बुढीऔँलाको टुप्पासँग हल्कासँग जोड्नुपर्छ । बाँकी तीन औँलाहरू सिधा तथा आरामदायी अवस्थामा रहन्छन् । यो प्रक्रिया दुबै हातले समान रूपमा गर्नुपर्छ । दुबै हत्केलालाई माथितिर फर्काएर घुँडामाथि राख्नुपर्छ । आँखा बन्द गरेर श्वासप्रश्वासलाई स्वाभाविक रूपमा लयबद्ध राख्नु यो मुद्राको अभ्यासको महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो । लामो, गहिरो श्वास लिँदै ध्यानलाई केन्द्रित गर्नुपर्छ । यो मुद्रा अभ्यास बिहानको शान्त वातावरणमा गर्दा यसले अझ राम्रो प्रभाव दिन सक्छ ।

वरुणमुद्राका लाभ

वरुणमुद्राको मुख्य प्रयोग शरीरभित्रको जल तत्त्वलाई सन्तुलनमा राख्न गरिन्छ। आयुर्वेद तथा योग विज्ञानअनुसार जल तत्त्वको असन्तुलनले शरीरमा छालाको समस्याहरू, पाचन विकारहरू र शरीरमा पानीको कमी (Dehydration) जस्ता समस्या निम्त्याउन सक्छ। वरुणमुद्रा यी समस्याहरूको समाधान गर्न प्रभावकारी मानिन्छ। यो मुद्रा विशेष गरी छालाको स्वास्थ्य सुधार गर्न प्रयोग गरिन्छ। छालाको सुक्खापन, डन्डीफोरजस्ता समस्यामा वरुणमुद्राले छालामा पानीको सन्तुलन कायम राखेर चमक बढाउन सहयोग पुऱ्याउँछ। वरुणमुद्रा पाचन प्रक्रियामा सुधार ल्याउन पनि प्रयोग गरिन्छ। यो मुद्रा अभ्यास गर्दा शरीरभित्रका विषाक्त पदार्थहरू बाहिर निस्कन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ तथा स्वच्छ राख्छ। यो मुद्रा ध्यान अभ्यासका क्रममा पनि उपयोगी छ। मानसिक शान्ति प्राप्त गर्न, ध्यानको गहिराइमा पुग्न तथा आन्तरिक शुद्धता अनुभव गर्न वरुणमुद्राको प्रयोग महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

मुद्राको अभ्यास गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी

मुद्राको अभ्यास गर्दा सही विधि तथा सावधानी अपनाउनु अत्यावश्यक छ। यसले मात्र मुद्रा अभ्यासलाई सुरक्षित, प्रभावकारी तथा दीर्घकालीन फाइदा दिने बनाउँछ। यहाँ सामान्य तथा विशेष सावधानीको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। यसले साधकलाई योग अभ्यासका क्रममा गल्तीबाट बच्न तथा उच्चतम लाभ प्राप्त गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

सामान्य सावधानी

सामान्य सावधानी सबै प्रकारका मुद्राहरूको अभ्यास गर्दा अपनाउनुपर्ने आधारभूत नियम हुन् । यी सावधानीले साधकलाई मुद्रा अभ्यासको आधारभूत विधिमा स्थिर तथा सुरक्षित बनाउँछ ।

१. आरामदायी आसनको छनोट

साधकले मुद्रा अभ्यासका लागि आरामदायी आसन छनोट गर्नुपर्छ । पद्मासन, सुखासन, सिद्धासन जस्ता स्थिर आसनहरू यो उद्देश्यका लागि उपयुक्त हुन्छन् । सही आसनले मेरुदण्ड सिधा राख्न मदत गर्छ जसले शरीरभित्रको ऊर्जा प्रवाहलाई सहज बनाउँछ ।

२. शान्त तथा सकारात्मक वातावरण

मुद्रा अभ्यास शान्त तथा विकर्षणरहित वातावरणमा गर्नुपर्छ । ध्यान वा मुद्रा अभ्यासका क्रममा बाहिरी ध्वनि वा विकर्षणले ध्यान भङ्ग गर्न सक्छन् जसले अभ्यासलाई कम प्रभावकारी बनाउँछन् । सकारात्मक ऊर्जा भएका स्थानहरू, जस्तै : प्रकृतिको सामीप्यता अभ्यासका लागि आदर्श मानिन्छन् ।

३. श्वासप्रश्वासको नियमितता

मुद्रा अभ्यासका क्रममा श्वासप्रश्वासलाई नियमित तथा स्वाभाविक राख्नुपर्छ । लामो तथा गहिरो श्वास लिँदै ध्यानलाई आन्तरिक शान्तिमा केन्द्रित गर्नुपर्छ ।

४. खाली पेट

मुद्रा अभ्यास खाली पेटमा गर्दा प्रभावकारी हुन्छ । खाना खाइसकेपछि अभ्यास गर्दा पाचन प्रक्रियामा बाधा पुग्न सक्छ तथा शरीरलाई असहज महसुस हुन सक्छ ।

५. सरसफाइ तथा आरामदायी अवस्था

मुद्रा अभ्यास गर्ने हात, शरीर तथा अभ्यास गर्ने स्थान सफा हुनुपर्छ । शारीरिक तथा मानसिक रूपमा आरामदायी अवस्थामा मात्र मुद्रा अभ्यास गर्नुपर्छ ।

६. अभ्यासमा सहजता

मुद्राहरूको अभ्यास गर्दा कुनै पनि प्रकारको अधिक बल प्रयोग गर्नु हुँदैन । औँलाहरूको संरचना सहज तथा स्वाभाविक हुनुपर्छ । बल प्रयोग गर्दा शरीरमा तनाव उत्पन्न हुन सक्छ । यसले मुद्रा अभ्यासको प्रभाव कम गर्छ ।

७. नियमितता तथा धैर्य

मुद्राको फाइदा तत्काल प्राप्त नहुन सक्छ । नियमितता तथा धैर्यले मात्र मुद्रा अभ्यासको दीर्घकालीन लाभ दिलाउँछ ।

विशेष सावधानी

विशेष सावधानी विशेष मुद्राहरूको अभ्यासका लागि आवश्यक हुन्छन् । हरेक मुद्रा फरक उद्देश्य तथा लाभका लागि विकास गरिएका हुन्छन् तथा तिनीहरूलाई अभ्यास गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी फरक हुन सक्छन् ।

ज्ञानमुद्रा

(क) यो मुद्रा प्रयोग गर्दा मनलाई विकर्षणबाट जोगाउनुपर्छ ।

(ख) ध्यान केन्द्रित गर्नका लागि श्वासप्रश्वासको लयबद्धता कायम राख्नुपर्छ ।

(ग) यो मुद्रा शान्त स्थानमा गर्नुपर्छ जहाँ कुनै बाहिरी प्रभावले ध्यान भङ्ग नगरोस् ।

वायुमुद्रा

(क) यो मुद्रा लामो समयसम्म अभ्यास गर्नु हुँदैन किनभने वायु तत्त्वको अत्यधिक प्रभावले मानसिक अशान्ति ल्याउन सक्छ ।

(ख) पाचन समस्याका लागि यो मुद्राको प्रयोग गर्दा श्वासप्रश्वासलाई नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ ।

अपान वायुमुद्रा

(क) धेरै उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिहरूले यो मुद्राको अभ्यास विशेषज्ञको निगरानीमा गर्नुपर्छ ।

(ख) हृदयको स्वास्थ्यका लागि यो मुद्रा लाभदायक भए पनि धेरै लामो समयसम्म निरन्तर अभ्यास गर्नु हुँदैन ।

सूर्यमुद्रा

(क) यो मुद्राको अभ्यास धेरै गर्मी मौसममा गर्नु हुँदैन ।

(ख) शरीरमा अधिक गर्मी वा तापक्रम असन्तुलन भएको अवस्थामा यो मुद्रा नगर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

(ग) लामो समयसम्म अभ्यास गर्नाले शरीरमा पानीको कमीको जोखिम बढाउन सक्छ ।

पृथ्वीमुद्रा

(क) यो मुद्रा गर्नुभन्दा पहिले शरीरलाई पूर्ण रूपमा आरामदायी अवस्थामा राख्नुपर्छ ।

(ख) यो मुद्रा गर्दा शरीरमा भारीपन महसुस भएमा अभ्यास रोक्नुपर्छ ।

वरुणमुद्रा

(क) शरीरमा जल तत्त्व बढी भएमा यो मुद्राको अभ्यास गर्नु हुँदैन ।

(ख) छालासम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिहरूले यो मुद्राको अभ्यास गर्दा विशेषज्ञको सल्लाह लिनुपर्छ ।

शब्दार्थ

मुद्रा	-	सङ्केत वा संरचना
प्राणशक्ति	-	जीवनी शक्ति वा ऊर्जा
शुद्धीकरण	-	सफाइ प्रक्रिया
निर्देशित	-	मार्गदर्शन गरिएको
समाधि	-	ध्यानको उच्चतम अवस्था
कुण्डलिनीशक्ति	-	आध्यात्मिक ऊर्जा जुन शरीरको मूलाधारमा रहेको हुन्छ
आध्यात्मिक उन्नति	-	आत्मिक तथा आध्यात्मिक विकास या प्रगति
सामीप्यता	-	नजिकपन

कक्षा क्रियाकलाप

(क) आफ्ना साथीको विभिन्न समूहमा मुद्राको महत्त्व तथा कार्य सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् र मुद्राका अभ्यास पनि गर्नुहोस् ।

(ख) प्रत्येक समूहले मुद्राको विज्ञान, इतिहास तथा उपयोगिताका सम्बन्धमा उपलब्ध पुस्तक, पत्रपत्रिका वा सूचनाप्रविधिका साधनबाट उपलब्ध सामग्री वा विषयवस्तुहरू अध्ययन गरी प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् ।

(ग) योग शिक्षकले प्रदर्शन गरेका विभिन्न प्रकारका मुद्राहरूको अवलोकन, प्रदर्शन तथा त्यसका बारेमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस्

(क) मुद्रा अभ्यासले केवल शारीरिक स्वास्थ्यमा मात्र प्रभाव पार्छ ।

(ख) मुद्राद्वारा मानसिक शान्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

(ग) सबै प्रकारका मुद्राहरूको प्रभाव एकै प्रकारको हुन्छ ।

(घ) मुद्रा अभ्यासले चक्रहरूलाई सक्रिय गर्न मदत गर्छ ।

(ङ) मुद्रा अभ्यासले तनाव तथा चिन्तालाई कम गर्न सकिन्छ ।

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

(क) मुद्रा शब्दको उत्पत्ति ... भाषाबाट भएको हो ।

(ख) मुद्राले शारीरिक, मानसिक तथा ... स्तरमा प्रभाव पार्छ ।

(ग) ज्ञानमुद्राले साधकलाई ... को गहिराइमा प्रवेश गर्न मदत गर्छ ।

(घ) मुद्रा अभ्यासले शरीरको ... प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ ।

(ङ) घेरण्डसंहिताले मुद्रालाई ... शक्ति जागृत गर्ने साधनका रूपमा चित्रण गरेको छ ।

४. छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) मुद्रा शब्दको सामान्य अर्थ के हो ?

(ख) हस्तमुद्रा भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ग) घेरण्डसंहिताले मुद्रालाई कसरी वर्णन गरेको छ ?

(घ) मुद्रा अभ्यासद्वारा कसरी मानसिक शान्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ ?

(ङ) मुद्राहरूको असन्तुलनले कसरी व्यक्तिको जीवनमा असर पार्छ ?

५. लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) मुद्रा अभ्यासको महत्त्व के हो र यसले मानव शरीरमा कसरी काम गर्छ ?

(ख) कुण्डलिनीशक्ति तथा मुद्राहरूबिचको सम्बन्धलाई विस्तृत रूपमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) मुद्राका प्रमुख प्रकार तथा तिनीहरूको लाभ तथा सावधानीको व्याख्या गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

घरपरिवार वा समुदायका सदस्यका साथमा पाठमा दिइएका मुद्राको अभ्यास तथा प्रदर्शन गरेको फोटो तथा भिडियो बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २

बन्ध

बन्धको परिचय

बन्धको अर्थ बन्धन, रोकथाम वा एक साथ बाँध्नु हो । बन्धले शरीरमा प्राणको प्रवाहलाई कायम राख्छ र ऊर्जा खर्च हुनबाट बचाउँछ । बन्धले नाडी र चक्रहरूमा रोकिएको ऊर्जा प्रवाहलाई सुधार्दै शारीरिक र मानसिक फाइदा पुऱ्याउँछ । यसले कुण्डलिनीको जागरण गर्न मदत पुऱ्याउँछ । बन्ध र मुद्राको अभ्यास प्रायः सँगै गरिन्छ ।

बन्धको प्रकार

मुख्य रूपमा बन्ध चार प्रकारका हुन्छन् । ती यसप्रकार छन् :

१. जालन्धर बन्ध

जालन्धर बन्ध एक शारीरिक मुद्रा हो जुन प्राचीन योगशास्त्रमा प्राणायाम र ध्यानका रूपमा प्रयोग हुन्छ ।

विधि

कुनै सजिलो आसनमा बसेर दुबै हातलाई घुँडामा राख्नुहोस् र आँखा बन्द गर्नुहोस् । नाकबाट लामो गहिरो श्वास लिएर श्वास रोक्नुहोस् र चिउँडोलाई छातीमा जोड्नुहोस् । यही अवस्थामा दुबै हातलाई सिधा बनाई स्थिर र सुखपूर्वक रहनुहोस् । दुबै काँधलाई केही अगाडि झुकाउनुहोस् र एकछिन स्थिर रहनुहोस् । श्वास छोड्दै टाउकोलाई माथि उठाउनुहोस् । यसलाई ५-१० पटकसम्म दोहोऱ्याउनुहोस् ।

लाभ

यसले श्वासप्रश्वास, मुटुको गति र रक्तचापको नियन्त्रण गर्न तथा थाइराइड ग्रन्थिको कार्यमा सहयोग गर्छ । यसले मानसिक शान्ति दिन्छ । यसले विशुद्धि चक्रमा प्रभाव पार्छ । घाँटीका हड्डी खिइने, रिङटा लाग्ने, उच्च रक्तचाप र मुटु रोगमा यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

२. मूल बन्ध

मूल बन्ध भनेको मलद्वारलाई सङ्कुचित गरी माथि लगेर कुण्डलिनी शक्तिलाई जागृत गर्ने प्रक्रिया हो ।

विधि

सजिलो आसनमा बसेर दुबै हातलाई घुँडामा राख्नुहोस् र आँखा बन्द गर्नुहोस् । काँध र हातलाई शिथिल बनाई लामो र गहिरो श्वास लिनुहोस् । अब श्वास रोकेर दिसा गर्ने र पिसाब गर्ने बिचको भागलाई माथि तानेर स्थिर रहिरहनुहोस् । बिस्तारै श्वास छोड्दै दिसा गर्ने र पिसाब गर्ने बिचको भागलाई छोड्नुहोस् । यसलाई ५-१० पटकसम्म दोहोऱ्याउनुहोस् ।

लाभ

मूल बन्धले मूत्र प्रणाली तथा प्रजनन प्रणालीलाई फाइदा पुऱ्याउँछ । यसले अवसाद, चिन्ता र तनावलाई कम गर्छ । यसले ब्रह्मचर्य कायम गरी मूलाधार चक्र सक्रिय बनाउँछ । यसको अभ्यास गर्दा महिनावारीका समयमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

३. उड्डीयान बन्ध

उड्डीयान बन्ध भनेको पेटको भागलाई पूर्ण रूपमा भित्र तानेर नाभी माथि उठाई प्राणशक्ति जागृत गर्ने अभ्यास हो ।

विधि

सजिलो आसनमा बसेर दुबै हातलाई घुँडामा राख्नुहोस् र आँखा बन्द गर्नुहोस् । काँध र हातलाई शिथिल बनाई लामो गहिरो श्वास लिनुहोस् । श्वास छोडेर अगाडि झुकेर दुबै हातले घुँडामा दबाब दिनुहोस् । पेटलाई भित्र तथा माथि तान्नुहोस् र यही अवस्थामा रहिरहनुहोस् । बिस्तारै श्वास लिँदै

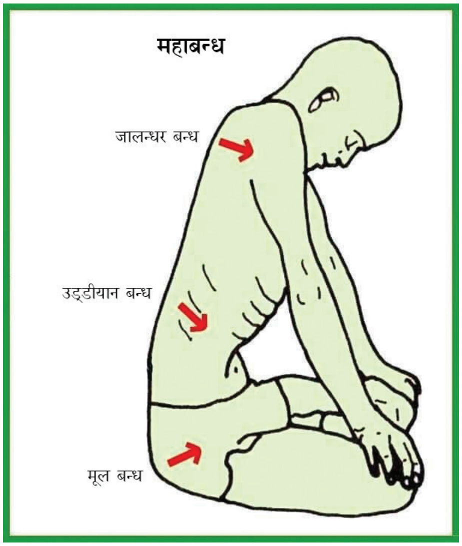
हात र काँधलाई विश्राम दिनुहोस् । पेटलाई तल र बाहिर छोड्नुहोस् । यस क्रमलाई ५-१० पटकसम्म दोहोऱ्याउनुहोस् । अग्निसारक्रिया गरेपछि यो अभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ । यसले मणिपुर चक्रलाई सक्रिय बनाउँछ ।

लाभ

यसले कलेजो, अग्न्याशय (Pancreas), आन्द्रालाई मजबुत गराउँछ । यसले तनाव, चिन्ता र डरलाई कम गर्छ । खानाको रुचि बढाउँछ । घाँटीका हड्डी खिइने, पेटका अल्सर, उच्च रक्तचाप, मुटु रोग, गर्भावस्था आदिमा यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

४. महाबन्ध

महाबन्ध भनेको जालन्धर बन्ध, उड्डीयान बन्ध र मूल बन्धको संयुक्त अभ्यास हो ।



विधि

कुनै सहज आसन, सिद्धासन, पद्मासन, सुखासनमा बसेर दुबै हातलाई घुँडामा राख्नुहोस् र आँखा बन्द गर्नुहोस् । काँध र हातलाई शिथिल बनाउनुहोस् । श्वास जोडले फ्याँकेर श्वास रोक्नुहोस् । त्यसपछि जालन्धर, उड्डीयान र मूल बन्ध क्रमशः लगाई स्थिर रहिरहनुहोस् । बिस्तारै मूल, जालन्धर र उड्डीयान बन्धलाई क्रमशः छोड्नुहोस् र श्वास लिनुहोस् । यसलाई ५-१० पटकसम्म दोहोऱ्याउनुहोस् । महाबन्धको अभ्यास उत्तानपादासनमा पनि गर्न सकिन्छ ।

लाभ

यसबाट जालन्धर, उड्डीयान र मूल बन्धका सबै फाइदा हुन्छन् । यसमा जालन्धर, उड्डीयान र मूल बन्धका सबै सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ ।

शब्दार्थ

उड्डीयान	-	आन्द्रालाई बलियो बनाउन गरिने बन्ध
नाडी	-	प्राण ऊर्जाको प्रवाह हुने शरीरका नदेखिने बाटाहरू
चक्र	-	ऊर्जा घुम्ने मेरुदण्डका अनुभवजन्य केन्द्र
कुण्डलिनी	-	मेरुदण्डको फेदबाट टाउकोसम्म विभिन्न चक्रमार्फत घुम्ने ऊर्जा
मूल	-	जरा
जालन्धर	-	श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई सहयोग पुऱ्याउन गरिने बन्ध

कक्षा क्रियाकलाप

(क) कक्षाकोठामा चार बन्धलाई प्रतिनिधित्व गर्ने गरी चार ओटा समूह बनाई हरेक समूहबाट कक्षाकोठामा आफ्नो समूहका बारेमा छोटो प्रस्तुति गर्नुहोस् ।

(ख) मुख्य बन्धहरूको सूची बनाई कुन कुन शारीरिक तथा मानसिक समस्या समाधानका लागि यी बन्धहरू फाइदाजनक छन्, तालिका बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस्

(क) मूल बन्धले मूत्र प्रणाली तथा प्रजनन प्रणालीलाई फाइदा पुऱ्याउँछ ।

(ख) मूलबन्धमा जालन्धर, उड्डीयान र महाबन्ध एकसाथ गरिन्छ ।

(ग) मूल बन्धले मणिपुर चक्रलाई सक्रिय बनाउँछ ।

(घ) जालन्धर बन्धले विशुद्धि चक्रमा प्रभाव पार्छ ।

(ङ) उड्डीयान बन्धमा चिउँडोलाई छातीमा जोडिन्छ ।

२. छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) उड्डीयान बन्धका फाइदा लेख्नुहोस् ?

(ख) महाबन्धमा एकैसाथ कुन कुन बन्धको प्रयोग गरिन्छ ?

(ग) बन्धले शरीरमा कस्तो प्रभाव पार्छ ?

(घ) उड्डीयान बन्ध कुन कुन अवस्थामा गर्नु हुँदैन ?

३. लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) बन्धको परिचय दिई मुख्य बन्धको अभ्यास विधि वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) उड्डीयान बन्धका फाइदा र गर्नुपर्ने सावधानी वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) मूल बन्धको परिचय दिई यसको अभ्यास विधि, फाइदा र सावधानी वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

पाठमा दिइएका बन्धहरूका बारेमा सूचनामूलक सामग्री (आलेख, बुँदाको सूची, पोस्टर वा अन्य कुनै) निर्माण गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । साथै उक्त सामग्री सामाजिक सञ्जालमार्फत पनि प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ ३

नाडी एवम् चक्र

पाठ १

नाडी

नाडीको परिचय

नाडी शब्दले मार्ग वा बाटो भन्ने अर्थ जनाउँछ । प्राचीन योग विज्ञानमा नाडीहरूले शरीरको भित्री तथा सूक्ष्म मार्गहरूलाई जनाउँछन् जहाँबाट प्राण प्रवाहित हुन्छ । प्राण भनेको जीवन ऊर्जा वा जीवन शक्ति हो जसले हाम्रो शारीरिक, मानसिक र आत्मिक क्रियाकलापहरूलाई सक्रिय बनाउँछ । मानव शरीर स्थूल मात्र नभई सूक्ष्मस्तरमा पनि रहेको हुन्छ जहाँ नाडीहरू वा सूक्ष्म मार्गहरू अवस्थित हुन्छन् । प्राण श्वासका माध्यमबाट नाडीहरूको मार्ग हुँदै शरीरभरि प्रवाहित हुन्छ । प्राण शारीरिक मात्र नभई मानसिक तथा आध्यात्मिक ऊर्जा पनि हो । जब प्राणको प्रवाह सन्तुलित हुन्छ तब शरीर स्वस्थ रहनुका साथै मन शान्त हुन्छ । जब नाडीहरू शुद्ध हुन्छन् प्राणको प्रवाह स्वतन्त्र रूपमा हुन्छ तब शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक स्वास्थ्यमा सुधार हुन्छ ।

प्राचीन योगीहरूले नाडीहरूको विषयमा विस्तृत अनुसन्धान गरेको प्रमाण योग ग्रन्थहरूमा भेट्न सकिन्छ । विभिन्न योगशास्त्रहरूमा फरक मत भेटिए तापनि सामान्यतया शरीरमा ७२,००० भन्दा बढी सङ्ख्यामा नाडीहरू रहेको मानिन्छ । नाडीहरूले सम्पूर्ण शरीरमा प्राणको नियमन गर्छन् । तर यीमध्ये इडा, पिङ्गला र सुषुम्ना नाडीहरूलाई विशेष महत्त्व दिइएको पाइन्छ । यी तीन नाडीहरू मेरुदण्डको साथसाथ सक्रिय रहन्छन् र यिनले प्राणको सन्तुलनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । इडा नाडी मेरुदण्डको बायाँ भागमा अवस्थित हुन्छ भने पिङ्गला नाडी दायाँ भागमा अवस्थित हुन्छ । सुषुम्ना नाडी सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण नाडी मानिन्छ जुन मेरुदण्डको बिचमा अवस्थित हुन्छ । सामान्यतया सुषुम्ना नाडी इडा र पिङ्गला नाडीहरूबिचको सन्तुलनमा सक्रिय रहन्छ ।

नाडीहरूमा अवरोध हुँदा प्राणको प्रवाहमा गडबडी हुन्छ । यसले गर्दा शारीरिक तथा मानसिक समस्याहरू उत्पन्न हुन्छन् । प्राणको प्रवाह अवरुद्ध हुँदा तनाव, बेचैनी, थकानजस्ता मानसिक समस्याका साथै विभिन्न शारीरिक बिमारीहरू देखा पर्छन् । नाडीशोधन प्राणायामलगायत अन्य योगका विधिहरूको प्रयोगले

नाडीहरूमा भएको अवरोध हटाएर स्वास्थ्यमा सुधार गर्छन् । तसर्थ नियमित योग अभ्यासले शरीरमा प्राणको प्रवाहलाई सन्तुलित बनाउँछ जसले रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउनुका साथै मानसिक शान्ति प्रदान गर्छ । नाडीहरूको सन्तुलनले जीवनमा सकारात्मक ऊर्जाको पनि विकास गर्छ । यसले व्यक्तिलाई जीवनका चुनौतीहरूको सामना गर्न सक्षम बनाउँछ ।

पातञ्जल योगसूत्र, हठयोगप्रदीपिका तथा शिवसंहिता जस्ता प्राचीन योग ग्रन्थहरूमा नाडी शुद्धीकरणको महत्त्वलाई स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ । यसले प्राचीन समयदेखि नै नाडी तथा प्राणको अध्ययन तथा अभ्यास गरिँदै आएको देखाउँछ । नाडीहरूको शुद्धीकरण केवल शारीरिक स्वास्थ्यका लागि मात्र होइन, आध्यात्मिक उन्नतिका लागि पनि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण मानिएको छ । जब नाडीहरू शुद्ध हुन्छन् तब प्राणको प्रवाह सन्तुलित हुने भएकाले व्यक्ति गहिरो ध्यानमा प्रवेश गर्छ । ध्यानको अवस्थाले मनलाई शान्त तथा स्थिर बनाउनुका साथै जीवनमा स्थिरता तथा आनन्द ल्याउँछ । इडा र पिङ्गला नाडीहरूको सन्तुलनले सुषुम्ना नाडीलाई सक्रिय गराउँछ । जब सुषुम्ना नाडी सक्रिय हुन्छ तब व्यक्तिले ध्यानको गहिराइको अनुभव गर्छ र कुण्डलिनीशक्ति सुषुम्ना नाडीमार्फत माथि उठ्न सुरु गर्छ । योग विज्ञानका अनुसार कुण्डलिनीशक्ति भनेको मेरुदण्डको तल्लो भागमा सञ्चित, सूक्ष्म तर प्रबल शक्ति हो । जब कुण्डलिनीशक्ति जागृत हुन्छ तब साधकले आत्मज्ञान प्राप्त गर्न सक्छ ।

निष्कर्षमा नाडीहरू सूक्ष्म ऊर्जा मार्गहरू हुन् जसले शरीरमा प्राण वा जीवन शक्तिको प्रवाहलाई नियमन गर्छन् । योग अभ्यासद्वारा नाडीको शुद्धीकरणले हाम्रो जीवनमा शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक उन्नतिको ढोका खोल्छ । यसरी नाडीहरूको महत्त्वलाई बुझेर योग अभ्यास गर्दा जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ । नाडी विज्ञानको यो ज्ञानले हाम्रो दैनिक जीवनलाई स्वस्थ, शान्त र समृद्ध बनाउँछ ।

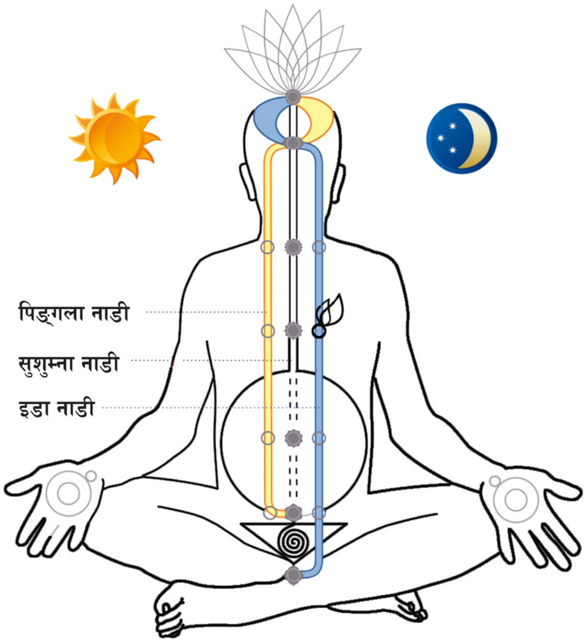
नाडीका प्रकार

योग विज्ञानअनुसार मानव शरीरमा ७२,००० भन्दा बढी सङ्ख्यामा नाडीहरूको अस्तित्व रहेको बताइएको छ । यद्यपि इडा, पिङ्गला तथा सुषुम्ना तीन नाडीहरूलाई प्रमुख नाडीका रूपमा लिएको पाइन्छ । इडा, पिङ्गला तथा सुषुम्ना नाडीको स्थान, प्रकृति तथा कार्यहरूको तल व्याख्या गरिएको छ :

(अ) इडा नाडी

इडा नाडी मेरुदण्डको बायाँ भागमा अवस्थित हुन्छ । इडा नाडी मेरुदण्डको आधारबाट सुरु भएर मस्तिष्कसम्म फैलिएको हुन्छ । यो शीतल प्रवृत्तिको हुन्छ । यसले चन्द्रमाको जस्तै शीतलता प्रदान गर्ने भएकाले यसलाई चन्द्र नाडी भनेर पनि चिनिन्छ । यसको ऊर्जा शान्त हुन्छ जसले मानसिक शान्ति तथा सन्तुलनमा मदत पुऱ्याउँछ । इडा नाडीले हाम्रो भावनात्मक र मानसिक स्थिरता कायम राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यसले मानसिक तथा शारीरिक विश्रामलाई प्रोत्साहित गर्छ । यसले व्यक्तिलाई शान्त बनाउने

भएकाले प्रारम्भिक ध्यानको समयमा इडा नाडीको सक्रियता उपयोगी मानिन्छ । इडाको सक्रियतासँगै मानसिक स्थिरता बढ्ने भएकाले ध्यानको गहिराइ बढ्छ । यसले व्यक्तिको मानसिक सन्तुलनलाई बलियो बनाउनुका साथै अध्यात्मको मार्गमा विशेष भूमिका खेल्छ ।



(आ) पिङ्गला नाडी

पिङ्गला नाडी मेरुदण्डको दायाँ भागमा रहन्छ । पिङ्गला नाडी पनि मेरुदण्डको आधारबाट सुरु भएर मस्तिष्कसम्म फैलिएको हुन्छ । यो ऊर्जाशील प्रवृत्तिको हुन्छ । पिङ्गला नाडी सूर्यजस्तै तातो तथा ऊर्जाशील हुने भएकाले यो नाडीलाई सूर्य नाडी पनि भनिन्छ । यसले शरीरमा ताप तथा सक्रियता प्रदान गर्छ । तातो तथा क्रियाशील ऊर्जा प्रवाहका कारण दैनिक कार्यहरूमा यो नाडी महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । शारीरिक सक्रियता चाहिने काममा पिङ्गलाको सन्तुलन आवश्यक छ । पिङ्गला नाडीले हाम्रो शारीरिक उत्साह, क्रियाशीलता र तर्कशक्तिमा वृद्धि गराउँछ । यसको सक्रियताले व्यक्तिलाई ऊर्जाशील र जागरुक बनाउँछ । यसले निर्णय प्रक्रिया र शारीरिक काममा फुर्तिलो बनाउँछ । समग्रमा पिङ्गला नाडीले शारीरिक तथा मानसिक सक्रियता बढाउने भएकाले व्यक्तिलाई दैनिक काममा ऊर्जा प्रदान गर्छ ।

(इ) सुषुम्ना नाडी

सुषुम्ना नाडी इडा र पिङ्गला नाडीको बिचमा, मेरुदण्डको मध्य भागमा अवस्थित हुन्छ । सुषुम्ना नाडी मेरुदण्डको आधारबाट सुरु भएर शिरको शिखर भागसम्म पुगेको हुन्छ । साधारण अवस्थामा यो नाडी निष्क्रिय रहन्छ । इडा र पिङ्गला सन्तुलित हुँदा मात्रै सुषुम्ना नाडी सक्रिय हुन्छ । सुषुम्ना नाडीले उच्च चेतना प्राप्तिका लागि मार्ग प्रदान गर्छ । तसर्थ यो नाडीलाई उच्च चेतनाको मार्ग मानिन्छ । यसको ऊर्जाले व्यक्तिलाई गहिरो ध्यान र आत्मसाक्षात्कारमा पुऱ्याउँछ । सुषुम्ना नाडी उच्च आध्यात्मिक स्थितिमा मात्र सक्रिय हुन्छ । व्यक्तिको आध्यात्मिक यात्रामा यसले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यो नाडी सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भएकाले यसलाई महानाडी भनेर पनि चिनिन्छ । सुषुम्ना नाडीले कुण्डलिनीशक्ति जागरणमा मुख्य भूमिका खेल्छ । माथि बताइए झैँ कुण्डलिनीशक्ति मेरुदण्डको तल्लो भागमा निष्क्रिय अवस्थामा रहेको हुन्छ । व्यक्तिको सुषुम्ना नाडी सक्रिय भएपछि कुण्डलिनीशक्ति माथि चढ्छ । यसको

सक्रियताले व्यक्तिमा उच्च चेतनाको अनुभव गराउँछ। योग साधनामा कुण्डलिनी जागरण महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। तसर्थ सुषुम्ना नाडीको सक्रियतासँगै व्यक्ति गहिरो ध्यान र आध्यात्मिक चेतनामा प्रवेश गर्छ। यसको सक्रियताले साधकलाई गहन शान्ति तथा आनन्दको अनुभव गराउँछ। व्यक्तिको उच्च तथा अन्तिम आध्यात्मिक उद्देश्य प्राप्तिमा यस नाडीले मदत पुऱ्याउँछ।

प्रमुख नाडीका प्रकार

विषय	इडा नाडी	पिङ्गला नाडी	सुषुम्ना नाडी
स्थान	मेरुदण्डको बायाँतर्फ	मेरुदण्डको दायाँतर्फ	मेरुदण्डको मध्य भाग
प्रवृत्ति	शीतलता, मानसिक शान्ति, शिथिलता	ताप, सक्रियता, ऊर्जाशीलता	सन्तुलन, उच्च चेतना
प्रभाव	मानसिक तथा शारीरिक विश्राम	मानसिक तथा शारीरिक क्रियाशीलता	उच्च ध्यान, कुण्डलिनी जागरण, आत्मसाक्षात्कार
प्रयोग	शान्ति तथा आरामका लागि	दैनिक क्रियाकलापका लागि	आध्यात्मिक उचाइ प्राप्तिका लागि

नाडीहरूको महत्त्व तथा उपयोगिता

प्राचीन योग विज्ञानमा नाडीहरूको महत्त्व तथा उपयोगिताको यसप्रकार व्याख्या गरिएको छ :

(अ) **प्राण प्रवाहको मार्ग :** नाडीहरू शरीरभरि प्राण अर्थात् जीवन ऊर्जा प्रवाह गराउने मुख्य माध्यम हुन्। नाडीमार्फत प्राणशक्ति शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा पुग्छ जसले शारीरिक कार्यहरूलाई सुचारु बनाउँछ। यदि नाडीहरू स्वस्थ र शुद्ध छन् भने यो ऊर्जा स्वाभाविक रूपमा प्रवाह हुन्छ। यसले शरीरमा शक्ति तथा ऊर्जालाई कायम राख्न मदत पुऱ्याउँछ। नाडीहरूमा अवरोध भएमा प्राणको प्रवाहमा बाधा पुग्छ जसले शारीरिक तथा मानसिक असन्तुलन निम्त्याउँछ। तसर्थ प्राण ऊर्जा प्रवाहमा सन्तुलन कायम राख्न नाडीहरूको शुद्धता अपरिहार्य छ।

(आ) **ध्यानको गहिराइमा पुग्न सहायक :** ध्यानको गहिराइमा पुग्न नाडीहरूको शुद्धता महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। नाडीहरू शुद्ध भएमा मानसिक अवरोधहरू हट्छन् र ध्यान सहज तथा प्रभावकारी हुन्छ। शुद्ध नाडीहरूले ध्यानको अभ्यासलाई सघाउँछन् जसले व्यक्तिलाई शरीर तथा मनको एकताको महसुस गराउँछन्। ध्यानमा मन गहिरो एकाग्रतामा पुग्न सकेमा आत्मचेतनाको अनुभव प्राप्त हुन्छ जुन योगको प्रमुख उद्देश्य हो। यस कारण योग विज्ञानमा नाडीहरूको शुद्धतालाई ध्यान अभ्यासमा पहिलो चरण मानिन्छ।

(इ) **आध्यात्मिक उन्नतिको मार्ग :** नाडीहरूको शुद्धता व्यक्तिहरूको आध्यात्मिक उन्नतिका लागि अनिवार्य मानिन्छ । प्राचीन योग विज्ञानअनुसार आत्मज्ञान प्राप्तिका लागि नाडीहरू शुद्ध हुनु एकदमै आवश्यक छ । नाडीहरूमा अवरोध रहँदा व्यक्ति बाह्य संसारसँग मात्र अल्झिएको हुन्छ तर नाडीहरू शुद्ध भएको अवस्थामा व्यक्ति आन्तरिक जागरणमा सक्रिय हुन पुग्छ । यसले व्यक्तिलाई आन्तरिक यात्रा गर्न प्रेरित गर्छ र आध्यात्मिक बोधको विकास गराउँछ । योगको उच्च लक्ष्य आत्मज्ञान प्राप्त गर्नु भएकाले नाडीहरूको शुद्धता अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ ।

(ई) **चेतनाको विस्तार :** शुद्ध नाडीहरूले व्यक्तिको चेतनालाई विस्तार गर्न मदत गर्छन् । शुद्ध नाडीका कारण व्यक्तिले आफ्नो वास्तविक प्रकृतिलाई चिन्न सक्षम हुन्छ र आत्मपरिचयको मार्गमा प्रगति गर्छ । चेतनाको विस्तारले व्यक्तिमा प्रेम, दया, करुणाजस्ता गुणहरूको विकास हुन्छ जसले समाजमा सकारात्मकता फैलाउँछ । तसर्थ चेतना विस्तारका लागि नाडीहरूको शुद्धता अत्यन्त आवश्यक छ ।

(उ) **मानसिक स्थिरता :** नाडीहरूको शुद्धीकरणले मानसिक स्वास्थ्यलाई सन्तुलित राख्न सहयोग गर्छ । नाडीहरूमा कुनै प्रकारको अवरोध हुँदा मन अशान्त र विचलित हुने सम्भावना हुन्छ । शुद्ध नाडीहरूले मनलाई स्थिर, शान्त तथा एकाग्र बनाउन मदत पुऱ्याउँछन् । नाडीहरूको स्वास्थ्यसँगै मानसिक तनाव, चिन्ता तथा अनावश्यक विचारहरू कम हुँदै जान्छन् जसले मानसिक स्वास्थ्यलाई मजबुत बनाउँछ । तसर्थ मानसिक स्थिरताका लागि नाडीहरूको शुद्धीकरण अपरिहार्य मानिन्छ ।

(ऊ) **स्नायु प्रणालीको स्थिरता :** प्रमुख नाडीहरूको उच्चतम बिन्दु मस्तिस्क भएकाले शुद्ध नाडीहरू भएका व्यक्तिमा स्नायु प्रतिक्रिया बलियो र द्रुत हुन्छ जसले सम्पूर्ण स्नायु प्रणालीलाई स्थिरता दिन्छ । नाडीहरूमा कुनै अवरोध भएमा स्नायु प्रणालीमा असर पर्न सक्छ जसले शरीरको गति तथा प्रतिक्रिया क्षमतालाई कमजोर बनाउँछ । स्वस्थ नाडीहरूले स्नायु प्रणालीको कार्यक्षमता बढाउनुका साथै यसलाई स्थिर राख्न मदत पुऱ्याउँछ ।

(ए) **रोग प्रतिरोध क्षमतामा वृद्धि :** शरीरको रोग प्रतिरोध क्षमतालाई बढाउन नाडीहरूको शुद्धता महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । शुद्ध नाडीहरूले शरीरलाई रोगविरुद्ध लड्न सक्षम बनाउँछ जसले रोगहरूको सङ्क्रमणबाट बचाउँछ । प्राचीन योग ग्रन्थहरूमा नाडीहरूको शुद्धतालाई स्वास्थ्य तथा रोग प्रतिरोध क्षमतासँग जोडेर वर्णन गरिएको छ । शुद्ध नाडीहरूका कारणले शरीर स्वस्थ तथा बलियो रहन्छ । यसले दीर्घकालीन स्वास्थ्यलाई सुनिश्चित गर्छ । तसर्थ नाडीहरूको शुद्धतालाई स्वस्थ तथा बलियो शरीरको आधार मान्न सकिन्छ ।

(ऐ) **शारीरिक स्वास्थ्यको आधार :** नाडीहरूको शुद्धता सम्पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्यका लागि अत्यावश्यक मानिन्छ । स्वस्थ नाडीहरूका माध्यमबाट ऊर्जा सम्पूर्ण शरीरभरि सही तरिकाले पुग्छ जसले अङ्गहरूको कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउँछ । यसले रक्तसञ्चार, पाचन प्रणाली तथा स्नायु

प्रणालीलाई सन्तुलित राख्न मदत पुऱ्याउँछ । स्वस्थ नाडीहरूका कारणले शारीरिक कार्यहरू द्रुत तथा शक्तिशाली हुन्छन् । योग अभ्यासहरूले नाडीहरूलाई शुद्ध गरी शरीरलाई स्वस्थ राख्नमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

शब्दार्थ

आत्मिक	-	आत्मासम्बन्धी, आधारभूत चेतनासँग सम्बन्धित
प्रवाहित	-	बगेको; फैलिएको
आध्यात्मिक	-	आत्मा तथा उच्च चेतनासँग सम्बन्धित, आत्मासम्बन्धी
नियमन	-	कुनै कुरा व्यवस्थित गर्ने प्रक्रिया, अनुशासन
रोग प्रतिरोधक क्षमता	-	रोगसँग लड्न सक्ने शक्ति
सञ्चित	-	जम्मा गरिएको, सुरक्षित राखिएको, सञ्चय गरिएको
आत्मज्ञान	-	आफ्नो अस्तित्व वा वास्तविकताको पूर्ण ज्ञान, तत्त्वज्ञान
आत्म-साक्षात्कार	-	आफ्नो वास्तविक स्वरूपलाई देख्नु वा जान्नु

कक्षा क्रियाकलाप

(क) विद्यार्थीलाई समूहमा बाँड्नुहोस् र नाडीको महत्त्व तथा कार्यका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् ।

(ख) प्रत्येक समूहले विशेष नाडी (इडा, पिङ्गला वा सुषुम्ना) को भूमिका तथा कार्य अन्वेषण गरी त्यसको प्रस्तुति गर्नुहोस् ।

(ग) विद्यार्थीले नाडी शुद्धीकरण, प्राणायाम तथा आसनहरूको अवलोकन गरी त्यसको अभ्यास गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस्

(क) नाडीहरू ७२,००० भन्दा बढी सङ्ख्यामा हुन्छन् ।

(ख) सुषुम्ना नाडी मेरुदण्डको बायाँ भागमा अवस्थित हुन्छ ।

(ग) पिङ्गला नाडी ऊर्जाशील प्रवृत्तिको हुन्छ ।

(घ) नाडी शुद्धीकरणले शारीरिक स्वास्थ्यलाई मात्र प्रभावित गर्छ ।

(ङ) इडा तथा पिङ्गला नाडीहरूको सन्तुलनले सुषुम्ना नाडीलाई सक्रिय गर्छ ।

२. टिप्पणी लेख्नुहोस्

(क) कुण्डलिनीशक्ति

(ख) जीवन ऊर्जा

(ग) चन्द्र नाडी

(घ) सूर्य नाडी

(ङ) महानाडी

(च) प्राण

३. छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) नाडीहरूको शुद्धीकरणले के कस्ता मानसिक लाभ प्रदान गर्छ ?

(ख) नाडीहरूको शुद्धीकरणले आध्यात्मिक जीवनमा पार्ने प्रभाव लेख्नुहोस् ।

(ग) नाडीमा अवरोध हुँदा शरीरमा के असर हुन्छ ?

(घ) नाडीहरूको शुद्धीकरण किन महत्त्वपूर्ण छ ?

(ङ) पिङ्गला नाडीको मुख्य कार्य के हो ?

(च) सुषुम्ना नाडीको विशेषता के हो ?

(छ) इडा नाडीको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ?

४. लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) नाडी भनेको के हो ? यसको मानव शरीरमा के भूमिका रहन्छ, व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ख) मुख्य नाडीहरू कति प्रकारका छन् ? तिनीहरूबिच के भिन्नता छ, स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(ग) नाडीहरूको महत्त्व तथा उपयोगिताको व्याख्या गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

नाडीसम्बन्धी विषयवस्तुका बारेमा स्थानीय जानकार व्यक्ति वा उपलब्ध पत्रपत्रिका वा पुस्तकहरू अध्ययन गर्नुहोस् र त्यसका बारेमा चार्टपेपर निर्माण गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २

षट्चक्र

षट्चक्रको परिचय

योग विज्ञानमा मानव शरीरलाई केवल भौतिक संरचनाका रूपमा मात्र हेरिँदैन । शरीरभित्र सूक्ष्म ऊर्जाको प्रवाह हुने विभिन्न केन्द्रहरू रहेका छन् जसलाई चक्र भनेर चिनिन्छ । चक्रहरूले शरीरभित्रको प्राणशक्तिलाई नियमन तथा नियन्त्रण गर्छन् । चक्रहरू मेरुदण्ड (मेरुदण्डीय नाडी मार्ग) का विभिन्न भागहरूमा अवस्थित हुन्छन् जसले ऊर्जा तथा चेतनाका फरक तहहरूको प्रतिनिधित्व गर्छन् । विभिन्न शास्त्रहरूले विभिन्न प्रकार तथा सङ्ख्यामा चक्रको व्याख्या गरेको पाइन्छ । षट्चक्र निरूपण ग्रन्थअनुसार मानब शरीरमा मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि तथा आज्ञा गरी मुख्य रूपमा छ चक्रहरूलाई प्रमुख चक्रहरूका रूपमा व्याख्या गरिएको छ । तर अन्य शास्त्रीय ग्रन्थहरूले षट्चक्रबाहेक अर्को एक मुख्य चक्र पनि उल्लेख गरेका छन् जसलाई सहस्रसार चक्र भनिन्छ । यसरी योग विज्ञानमा जम्मा सात प्रमुख चक्रहरूको अवधारणा रहेको पाइन्छ ।

योग विज्ञानअनुसार जब चक्रहरू सन्तुलित रहन्छन् तब व्यक्ति शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक रूपमा सन्तुलित हुन्छ । यी चक्रहरू असन्तुलित भएमा विभिन्न प्रकारका समस्याहरू देखा पर्न सक्छन् । चक्रहरूको अवधारणा योगदर्शनको गहिरो विषय हो जसले शरीर, मन तथा आत्माको सम्बन्धलाई सूक्ष्म ऊर्जाका माध्यमबाट स्पष्ट पार्छ । मानव शरीर केवल भौतिक पदार्थको संयोजन मात्र नभएर एक ऊर्जामय संरचना पनि हो जसले चेतनाको गहिराइमा प्रवेश गर्न मदत गर्छ । योगका विभिन्न ग्रन्थहरू, विशेष गरी उपनिषद्हरू, हठयोगप्रदीपिका, शिवसंहिता तथा तन्त्रशास्त्रहरूले चक्रहरूको महत्त्वलाई गहिरोसँग वर्णन गरेका छन् ।

प्रत्येक चक्र विशिष्ट ऊर्जासँग सम्बन्धित छन् जसले शरीरका विभिन्न भागहरू, ग्रन्थिहरू तथा नाडी प्रणालीहरूलाई सन्तुलित बनाउँछ । योग विज्ञानअनुसार यदि कुनै चक्र अवरुद्ध भएमा त्यसले मानिसको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पार्न सक्छ । योग मार्गमा चक्रहरूलाई शुद्धीकरण गर्न ध्यान, प्राणायाम, मन्त्रजप तथा आसनहरूको अभ्यास गरिन्छ । प्राणायाम अभ्यासद्वारा प्राणशक्तिको प्रवाहलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ जसले चक्रहरूको सक्रियता बढाउन मदत गर्छ । चक्रहरूको महत्त्व केवल शरीरभित्रको ऊर्जात्मक संरचनामा मात्र सीमित छैन, तिनीहरूको प्रभाव भावनात्मक तथा मानसिक चेतनामा समेत हुन्छ । यदि कुनै व्यक्ति नकारात्मक भावनाबाट ग्रस्त छ भने त्यसका कारण कुनै चक्र

अवरुद्ध हुन सक्छ। योग तथा ध्यान साधनाका माध्यमबाट चक्रहरूलाई सन्तुलित गर्न सकिन्छ जसले मानसिक शान्ति, सन्तुलन तथा आत्मज्ञानको मार्ग प्रशस्त गर्छ।

तन्त्रशास्त्रले षट्चक्रहरूलाई ब्रह्माण्डीय ऊर्जाको केन्द्रहरूको रूप मान्छ जसले मानिसको चेतनालाई ब्रह्मसँग जोड्ने माध्यमका रूपमा कार्य गर्छन्। तन्त्रमार्गअनुसार प्रत्येक चक्रले विशिष्ट देवता वा देवीको प्रतिनिधित्व गर्छ जसको साधना तथा मन्त्रजपद्वारा तिनीहरूको शक्ति जागृत गर्न सकिन्छ। चक्रहरू केवल योग साधना तथा ध्यानका लागि मात्र होइनन् तन्त्र साधनाको महत्त्वपूर्ण भाग पनि हुन्। तन्त्रशास्त्रमा विभिन्न चक्रहरूको ध्यान गरी साधनाको स्तर बढाउन सकिन्छ जसले आध्यात्मिक जागरणमा मदत गर्छ। योगविज्ञानमा चक्रहरूलाई ध्यान तथा प्राणायामका लागि मात्र होइन, जीवनका विभिन्न पक्षहरूलाई सन्तुलित बनाउन पनि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। यदि कुनै चक्र असन्तुलित भयो भने त्यसले व्यक्तिभित्र डर, असन्तोष, मानसिक तनाव वा आत्मग्लानि उत्पन्न गराउन सक्छ। योगमार्गमा साधकलाई चक्रहरूको अध्ययन गर्न प्रेरित गरिन्छ ताकि तिनीहरूले आफ्नो ऊर्जा केन्द्रलाई नियन्त्रण गर्न सकुन्।

चक्रहरूको अवधारणा केवल योग परम्परामा मात्र सीमित छैन। तिब्बती बौद्ध धर्म, ताओवादी ध्यान प्रणाली तथा अन्य आध्यात्मिक परम्पराहरूमा समेत यसको उल्लेख पाइन्छ। चक्रहरूको सन्तुलनले मानिसलाई आध्यात्मिक उन्नतितर्फ अग्रसर गराउँछ। साधकले योग अभ्यास गरेर आफ्नो चक्र प्रणालीलाई सन्तुलित गर्न सक्छ जसले आत्मज्ञान तथा ब्रह्मज्ञान प्राप्त गर्न पनि मदत गर्छ। योगमार्गमा, चक्रहरूको सिद्धान्तलाई आत्मज्ञानको महत्त्वपूर्ण अंश मानिन्छ। तिनीहरूको सन्तुलनले व्यक्तिभित्रको चेतनालाई ब्रह्मसँग जोड्न मदत गर्छ। आयुर्वेदले पनि चक्र प्रणालीलाई शरीरभित्रको ऊर्जा प्रवाहका रूपमा व्याख्या गरेको पाइन्छ। यदि कुनै चक्र अवरुद्ध भयो भने त्यसले सम्बन्धित ग्रन्थिहरू, नाडी प्रणाली तथा अङ्गहरूमा असन्तुलन उत्पन्न गराउँछ।

चक्रहरूको सिद्धान्तले व्यक्तिलाई शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सन्तुलन तथा अन्ततः मोक्ष प्राप्त गर्न मदत गर्छ। यदि कुनै साधकले आफ्नो चक्र प्रणालीलाई शुद्ध गरी कुण्डलिनीशक्तिलाई जागृत गर्न सक्छ भने उसले आफ्नो चेतनालाई उच्चतम ब्रह्माण्डीय ऊर्जासँग जोड्न सक्छ। योगमार्गमा साधकले चक्रहरूको सिद्धान्तलाई बुझेर आफ्नो ऊर्जा केन्द्रलाई सन्तुलित गर्नुपर्छ। यसले अन्ततः आत्मज्ञान प्राप्त गर्न मदत गर्छ। चक्रहरू कुण्डलिनीशक्तिसँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित छन्। योगशास्त्रअनुसार कुण्डलिनीशक्ति मूलाधार चक्रमा सुप्त अवस्थामा रहेको शक्तिशाली ऊर्जा हो जसको व्याख्या तल गरिएको छ। योग साधनाद्वारा जब कुण्डलिनीशक्ति मूलाधार चक्रबाट जागृत भएर क्रमशः माथिल्ला चक्रहरूमा उक्लन्छ तब साधकलाई उच्च चेतनाको अनुभूति हुन्छ। कुण्डलिनी सहस्रार चक्रमा पुगेपछि व्यक्तिले ब्रह्मज्ञान प्राप्त गर्न सक्छ जसलाई योगमार्गमा कैवल्य वा मोक्ष भनिन्छ।

षट्चक्रका प्रकार, स्थान एवम् उपयोगिता

१. मूलाधार चक्र

पहिलो चक्र मूलाधार चक्र हो जुन मेरुदण्डको सबैभन्दा तल गुदद्वार र मूत्रद्वारका बिचमा अवस्थित हुन्छ। मूलाधारको अर्थ नै जरा वा मूल हो जसले हाम्रो अस्तित्वको आधारको प्रतिनिधित्व गर्छ। यसको रङ रातो मानिएको छ जसले जीवनशक्ति, स्थायित्व तथा जीवत्वलाई दर्साउँछ। मूलाधार चक्रमा चार पत्रहरू रहेको मानिन्छ। यसको बीजमन्त्र “लं” हो जसको उच्चारणले स्थिरता, सुरक्षाबोध तथा भौतिक अस्तित्वप्रति सम्बन्ध वृद्धि गर्छ। पृथ्वी तत्त्वसँग सम्बन्धित यस चक्रले व्यक्तिलाई भौतिक संसारसँग जोडेर राख्छ। आहार, निद्रा, सुरक्षा, जीवनको प्रवाह जस्ता आधारभूत आवश्यकताको व्यवस्थापन मूलाधार चक्रसँग सम्बन्धित छ। जब मूलाधार चक्र सन्तुलित हुन्छ तब व्यक्तिले सुरक्षित, स्थिर तथा आत्मविश्वासी महसुस गर्छ। तर असन्तुलित हुँदा डर, अस्थिरता र तनाव बढ्छ।

२. स्वाधिष्ठान चक्र

मूलाधार चक्रको माथि अवस्थित दोस्रो चक्र स्वाधिष्ठान चक्र हो। यो नाभिको केही तल मूत्रद्वारको नजिक अवस्थित हुन्छ। स्वाधिष्ठानको अर्थ स्वआधार हो जसले हाम्रो इच्छाशक्ति, खुसी, कल्पनाशक्ति तथा सिर्जनात्मक क्षमतालाई निर्देश गर्छ। यसको रङ सुन्तला मानिन्छ जसले ऊर्जाशीलता, परिवर्तन तथा सिर्जनाशक्तिलाई जनाउँछ। यसको पत्र सङ्ख्या छ रहेको मानिन्छ। यसले शरीरभित्र रहेका विभिन्न प्रकारका भावनाहरूलाई जनाउँछ। यसको बीजमन्त्र “वं” हो जसको उच्चारणले इच्छाशक्ति, सिर्जनशीलता तथा आनन्दको वृद्धि गर्छ। यो चक्र जल तत्त्वसँग सम्बन्धित छ जसले प्रवाहशीलता, लचकता तथा परिवर्तनशीलतालाई दर्साउँछ। जब यो चक्र सन्तुलित हुन्छ तब मानिस सिर्जनशील, ऊर्जाशील तथा सहज प्रवाहमा रहन्छ।

३. मणिपुर चक्र

तेस्रो चक्र मणिपुर चक्र हो जुन नाभिको ठिक माथि पेटको केन्द्रभागमा अवस्थित हुन्छ। मणिपुरको अर्थ रत्नको नगर हो। यसले आत्मबल, इच्छाशक्ति र जीवनशक्तिलाई सङ्केत गर्छ। यसको रङ पहेँलो मानिन्छ जसले शक्ति, आत्मविश्वास तथा मानसिक स्पष्टतालाई दर्साउँछ। यो चक्र दश पत्रयुक्त हुन्छ जसले विभिन्न मानसिक तथा भौतिक क्षमतालाई जनाउँछ। यसको बीजमन्त्र “रं” हो जसको उच्चारणले आत्मबल, दृढता तथा आन्तरिक शक्ति बढाउँछ। मणिपुर चक्र अग्नितत्त्वसँग सम्बन्धित छ जसले पाचनशक्ति, रूपान्तरण तथा इच्छाशक्तिको वृद्धि गर्छ। जब यो चक्र सन्तुलित हुन्छ तब मानिस साहसी, आत्मनिर्भर तथा आत्मविश्वासी हुन्छ।

४. अनाहत चक्र

चौथो चक्र अनाहत चक्र हो जुन हृदयको केन्द्रमा अवस्थित छ । अनाहत शब्द अनाहत नादसँग सम्बन्धित छ जसले ब्रह्माण्डीय ध्वनि वा ब्रह्मनादलाई जनाउँछ । यसको रङ हरियो मानिन्छ जसले प्रेम, करुणा तथा आत्मीयतालाई जनाउँछ । अनाहत चक्रमा बाह्र पत्र रहेका हुन्छन् जसले प्रेमका विभिन्न पक्षहरूलाई जनाउँछ । यसको बीजमन्त्र "यं" हो जसको उच्चारणले प्रेम, करुणा तथा आत्मीयताको वृद्धि गर्छ । वायुतत्त्वसँग सम्बन्धित यस चक्रले हामीलाई सम्बन्ध, आत्मस्वीकृति तथा भावनात्मक सन्तुलन प्रदान गर्छ । जब अनाहत चक्र सन्तुलित हुन्छ तब मानिस प्रेमपूर्ण, दयालु तथा उदार हुन्छ ।

५. विशुद्धि चक्र

अनाहत चक्रको माथि अवस्थित विशुद्धि चक्र घाँटीमा अवस्थित छ । विशुद्धिको अर्थ शुद्धीकरण हो जसले सञ्चार, अभिव्यक्ति तथा सत्यतासँग सम्बन्ध राख्छ । यसको रङ निलो मानिन्छ जसले आत्मप्रकाश, सञ्चारशक्ति तथा सत्यतालाई जनाउँछ । यो चक्र सोह्र पत्रयुक्त हुन्छ जसले विभिन्न प्रकारका अभिव्यक्तिलाई जनाउँछ । यसको बीजमन्त्र "हं" हो जसको उच्चारणले आत्मप्रकाश, स्पष्टता तथा निडरता बढाउँछ । आकाशतत्त्वसँग सम्बन्धित यस चक्रले हाम्रो आत्मीय अभिव्यक्ति तथा सञ्चार क्षमतालाई प्रवर्धन गर्छ । जब विशुद्धि चक्र सन्तुलित हुन्छ, मानिस स्पष्ट अभिव्यक्ति गर्ने, सत्य बोल्ने तथा सहज सञ्चार गर्ने हुन्छ ।

६. आज्ञा चक्र

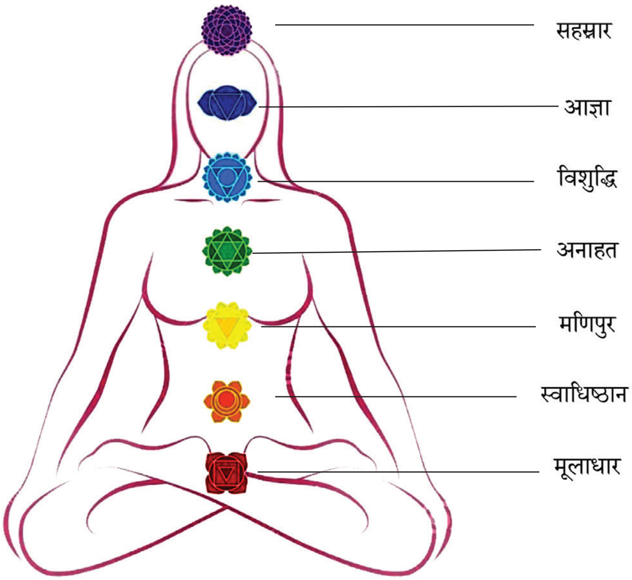
छैठौँ चक्र आज्ञा चक्र हो जुन निधारको मध्यभाग दुई आँखीभौँका बिचमा अवस्थित हुन्छ । आज्ञाको अर्थ आदेश वा ज्ञानको केन्द्र हो जसले अन्तर्दृष्टि, विवेक तथा आत्मबोधलाई जनाउँछ । यसको रङ गाढा निलो मानिन्छ जसले ज्ञान, अन्तर्दृष्टि तथा मानसिक स्पष्टतालाई दर्साउँछ । यस चक्रमा दुई पत्र रहेका छन् जसले द्वैतको अन्त्य तथा आध्यात्मिक एकताको सुरुआतलाई जनाउँछ । यसको बीजमन्त्र "ॐ" हो जसको उच्चारणले आत्मबोध, शान्ति तथा अन्तर्ज्ञानको वृद्धि गर्छ । प्रकाशतत्त्वसँग सम्बन्धित यस चक्रले हाम्रो मानसिक स्पष्टता, अन्तर्ज्ञान तथा आध्यात्मिक दृष्टिको विकास गर्छ । जब आज्ञाचक्र सन्तुलित हुन्छ तब मानिस आत्मबोधयुक्त, बुद्धिमान् तथा स्पष्ट हुन्छ ।

७. सहस्रार चक्र

यी चक्रहरूभन्दा माथि अझै महत्त्वपूर्ण चक्र सहस्रार रहेको मानिन्छ । सहस्रार चक्र टाउकाको सिधा माथि अवस्थित छ । सहस्रारको अर्थ "हजारौँ पत्रको कमल" हो जसले परमचेतना, परमज्ञान

तथा आध्यात्मिक मुक्तिलाई जनाउँछ । यसको रङ बैजनी वा सेतो मानिन्छ जसले शुद्धता, ज्ञान तथा परमचेतनालाई दर्साउँछ । यस चक्रमा हजारौँ पत्र हुन्छन् जसले अनन्त चेतनालाई जनाउँछ । सहस्रार चक्रले हामीलाई ब्रह्मज्ञान तथा परमबोधतर्फ उन्मुख गराउँछ । जब यो चक्र पूर्ण रूपमा जागृत हुन्छ तब मानिस पूर्ण रूपले मुक्तिको अवस्थामा प्राप्त हुन्छ ।

चक्रका नाम	रङ	बीजमन्त्र	पत्रसङ्ख्या	पञ्चतत्त्व
मूलाधार	रातो	लं	४	पृथ्वी
स्वाधिष्ठान	सुन्तला	वं	६	जल
मणिपुर	पहेँलो	रं	१०	अग्नि
अनाहत	हरियो	यं	१२	वायु
विशुद्धि	निलो	हं	१६	आकाश
आज्ञा	गाढा निलो	ॐ	२	प्रकाश
सहस्रार	बैजनी	-	हजारौँ	



षट्चक्र तथा कुण्डलिनीको सम्बन्ध

योगमार्गमा चक्रहरूले चेतनाको उन्नतिका लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । चक्रहरू केवल ऊर्जाकेन्द्र मात्र नभई मानव जीवनका विभिन्न पक्षहरू, जस्तै : शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक अवस्था, भावना तथा आध्यात्मिक अनुभूतिसँग पनि गहिरो रूपमा सम्बन्धित छन् । योग परम्परामा कुण्डलिनीलाई चेतनाशक्तिको

मूल स्रोत मानिन्छ जुन मेरुदण्डको मूल भाग (मूलाधार चक्र) मा सर्पको आकृतिमा कुण्डली मारेर सुतेका रूपमा वर्णन गरिएको छ । कुण्डलिनीशक्ति मानव चेतनाको सुप्त शक्ति हो जुन जागृत भएर चक्रहरू पार गर्दै माथि उक्लिँदा आत्मबोध, ज्ञान तथा परम आनन्दको स्थिति प्राप्त हुन्छ । शिवसंहिता, गोरक्षसंहिता, हठयोगप्रदीपिका, उपनिषद् जस्ता विभिन्न शास्त्रीय ग्रन्थहरूले कुण्डलिनी तथा चक्रहरूबिचको सम्बन्धलाई अत्यन्त सूक्ष्म रूपमा व्याख्या गरेका छन् ।

सामान्य अवस्थामा कुण्डलिनीशक्ति मूलाधार चक्रमा रहेको हुन्छ । जबसम्म कुण्डलिनी मूलाधारमा अवस्थित हुन्छ तबसम्म व्यक्ति आफ्नो भौतिक अस्तित्वमै सीमित रहन्छ । जब कुण्डलिनीशक्ति मूलाधारबाट उठ्छ तब जीवनमा स्थिरता तथा आत्मबलको वृद्धि हुन्छ । मूलाधारमा अवस्थित कुण्डलिनीशक्ति जब जागृत हुन थाल्छ त्यसपछि क्रमशः चक्रहरू पार गर्दै माथि उक्लने यात्रा सुरु हुन्छ । कुण्डलिनीशक्ति जब मूलाधार चक्र पार गरेर स्वाधिष्ठान चक्रमा पुग्छ तब स्वाधिष्ठान चक्र सक्रिय हुन्छ । फलस्वरूप व्यक्ति सिर्जनशील तथा भावनात्मक रूपमा बढी संवेदनशील बन्न थाल्छ । यस अवस्थामा व्यक्तिभित्र रहेका इच्छा, भावना तथा रचनात्मक क्षमताहरू उजागर हुन्छन् । व्यक्तिले आफ्ना इच्छाहरूलाई अझ सचेत रूपमा बुझ्न थाल्छ । साथै भावनाहरूलाई ठिक ढङ्गले व्यवस्थापन गर्न सक्षम हुन्छ । मणिपुर चक्रमा कुण्डलिनी पुगेपछि मानिसको आत्मबल, इच्छाशक्ति तथा ऊर्जाशक्ति व्यापक रूपमा वृद्धि हुन्छ । यसले जीवनशक्ति, पाचनशक्ति तथा मानसिक दृढतामा वृद्धि गर्छ । कुण्डलिनीशक्ति यहाँ पुगेपछि मानिस आत्मनिर्भर, दृढनिश्चयी तथा कार्यशील बन्न थाल्छ । यसको प्रभावले मानिसमा आत्मबल बढ्नुका साथै निर्णय क्षमता पनि बलियो बन्छ ।

अनाहत चक्रमा कुण्डलिनी पुगेपछि प्रेम, करुणा तथा आत्मीयताको विकास हुन्छ । यसले मानिसलाई प्रेममय, उदार तथा दयालु बनाउँछ । कुण्डलिनी जब यहाँ सक्रिय हुन्छ तब व्यक्तिमा शुद्ध प्रेमको अनुभूति आउँछ । अहङ्कार, द्वेष तथा लोभ कम हुन थाल्छ । कुण्डलिनी यस चक्रमा सन्तुलित भएपछि व्यक्तिले निःस्वार्थ प्रेमको अनुभव गर्छ तथा सम्बन्धहरूमा सन्तुलन आउँछ । विशुद्धि चक्रमा कुण्डलिनी पुगेपछि मानिसको सञ्चार शक्ति, सत्यता तथा स्पष्टता प्रबल हुन थाल्छ । यसले मानिसलाई सत्य बोल्न तथा स्पष्ट रूपमा विचार अभिव्यक्त गर्न सहयोग गर्छ । कुण्डलिनी जब विशुद्धि चक्रमा सक्रिय हुन्छ तब मानिसको बोलीमा प्रभावकारिता आउँछ, व्यक्तित्व खुलेर प्रस्तुत हुन्छ तथा आत्मसाक्षात्कारको अनुभूति हुन सुरु हुन्छ । आज्ञाचक्रमा कुण्डलिनी पुगेपछि व्यक्तिमा मानसिक स्पष्टता, अन्तर्दृष्टि तथा आध्यात्मिक चेतनाको विकास हुन्छ । यस अवस्थाले मानसिक स्थिरता, विवेक तथा अन्तर्ज्ञानलाई जागृत गर्छ । कुण्डलिनी जब यहाँ सक्रिय हुन्छ तब व्यक्तिले आफ्नो वास्तविक अस्तित्वलाई बुझ्न थाल्छ । भौतिक संसारप्रतिको मोह क्रमशः घट्दै जान्छ र मानसिक एकाग्रता बढ्छ ।

सहस्रार चक्र कुण्डलिनी यात्राको अन्तिम गन्तव्य हो । टाउकाको सिधा माथि अवस्थित यस चक्रलाई हजारौँ पत्रको कमलका रूपमा वर्णन गरिएको छ । सहस्रार चक्र चेतनाको सर्वोच्च केन्द्र हो जहाँ व्यक्ति पूर्ण आत्मबोध, ब्रह्मज्ञान तथा मोक्षको स्थिति प्राप्त गर्छ । जब कुण्डलिनी पूर्ण रूपमा जागृत भई सहस्रार

चक्रमा पुग्छ तब मानिस ब्रह्मसँग एकाकार हुन्छ । उसको अहङ्कार पूर्ण रूपमा विलीन हुन्छ, द्वैत समाप्त हुन्छ तथा परम आनन्दको स्थिति प्राप्त हुन्छ ।

चक्र तथा कुण्डलिनीबिचको सम्बन्ध अत्यन्त जटिल तथा गहिरो छ । कुण्डलिनीको यात्रा मूलाधार चक्रबाट सुरु हुन्छ तथा सहस्रार चक्रमा पूर्ण हुन्छ । प्रत्येक चक्रमा कुण्डलिनीको गतिविधिले व्यक्तिमा भिन्न भिन्न प्रकारका रूपान्तरण ल्याउँछ । मूलाधारमा सुप्त रहेको शक्ति जब बिस्तारै माथि उठ्दै जान्छ तब क्रमशः मानिसको भौतिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक चेतनामा व्यापक परिवर्तन आउँछ । कुण्डलिनी जागरण सहज प्रक्रिया होइन । योग ग्रन्थहरूमा कुण्डलिनीको जागरणलाई गम्भीर विषयका रूपमा लिइएको छ । यदि कुण्डलिनी असन्तुलित रूपमा जागृत भयो भने विभिन्न मानसिक, शारीरिक तथा आध्यात्मिक समस्याहरू उत्पन्न हुन सक्छन् । त्यसैले कुण्डलिनी जागरणको अभ्यास कुनै योग्य गुरुको मार्गदर्शनमा मात्र गर्नुपर्ने मान्यता छ । योग्य गुरुको निर्देशनमा योग, प्राणायाम, ध्यान, तन्त्र, मन्त्रजप जस्ता विधिहरूद्वारा कुण्डलिनीलाई सुरक्षित रूपमा जागृत गर्न सकिन्छ ।

चक्रहरू कुण्डलिनीका मार्ग हुन् । जब कुण्डलिनी प्रत्येक चक्रमा प्रवेश गर्छ तब व्यक्तिले चेतनाको नयाँ तहको अनुभव गर्छ । कुण्डलिनीको पूर्ण जागरण योगीहरूका लागि सर्वोच्च उपलब्धि हो जसले आत्मसाक्षात्कार, ब्रह्मज्ञान तथा मोक्षको मार्ग खोल्छ । तसर्थ कुण्डलिनी तथा चक्रहरूको सम्बन्ध मानव चेतनाको क्रमिक विकासको प्रतीक हो । जब कुण्डलिनीशक्ति पूर्ण रूपमा जागृत हुन्छ तब व्यक्ति भौतिक संसारबाट मुक्त भई परमज्ञानको स्थितिमा पुग्छ ।

षट्चक्रको आवश्यकता तथा महत्त्व

योगदर्शनको अध्ययनमा शरीर, मन तथा आत्माको गहिरो सम्बन्ध बुझ्न चक्रहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । मानव शरीर केवल भौतिक संरचना मात्र होइन । यसमा सूक्ष्म ऊर्जात्मक प्रणाली पनि रहेको छ । यिनै ऊर्जात्मक प्रणालीलाई व्यवस्थित राख्न चक्रहरूको आवश्यकता रहेको पाइन्छ । योगशास्त्रमा चक्रहरूलाई चेतना, ऊर्जा तथा आध्यात्मिक विकासका केन्द्रका रूपमा लिइएको छ । चक्रहरूको सन्तुलन भएमा शरीर, मन तथा आत्मा स्वस्थ तथा सन्तुलित रहन्छन् तर असन्तुलन भएमा विभिन्न शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक समस्याहरू देखा पर्न सक्छन् । त्यसैले चक्रहरूको अध्ययन, अभ्यास तथा सन्तुलन अत्यन्त आवश्यक मानिन्छ । चक्रहरूको आवश्यकता जीवनका विभिन्न पक्षहरूसँग सम्बन्धित छ । चक्रहरू स्वस्थ शरीरका लागि मात्र नभई मानसिक शान्ति, भावनात्मक सन्तुलन तथा आध्यात्मिक जागरणका लागि पनि महत्त्वपूर्ण छन् । यदि कुनै चक्र अवरुद्ध भयो भने त्यसले व्यक्तिको शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्थिरता तथा आत्मिक चेतनामा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्न सक्छ । उदाहरणका लागि मूलाधार चक्र असन्तुलित भएमा मानिसमा असुरक्षा, डर तथा जीवनप्रति निराशा उत्पन्न हुन सक्छ । त्यसै गरी अनाहत चक्र कमजोर भएमा मानिसले प्रेम, करुणा तथा सहानुभूतिमा कमी महसुस गर्न सक्छ । योगदर्शनअनुसार चक्रहरूको सन्तुलनले मात्र मानिसलाई पूर्ण जीवन बाँच्ने शक्ति प्राप्त हुन्छ ।

चक्रहरूको आवश्यकता केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा मानसिक शान्तिमा सीमित छैन । यो सामाजिक तथा पारिवारिक सम्बन्धहरूसँग पनि जोडिएको छ । यदि चक्रहरू असन्तुलित छन् भने मानिसले अरूसँग राम्रो सम्बन्ध बनाउन सक्दैन । अनाहत चक्र कमजोर भएमा प्रेमभाव घट्न सक्छ । विशुद्धि चक्र कमजोर भएमा मानिस आफ्ना भावना अभिव्यक्त गर्न सक्दैन जसले मानिसलाई समाजमा अलग्गै बनाउँछ । आज्ञाचक्र असन्तुलित भएमा मानिसको निर्णय क्षमतामा असर पर्न सक्छ जसले उसको व्यक्तिगत तथा व्यावसायिक जीवनमा समस्याहरू ल्याउँछ । योगशास्त्रअनुसार चक्रहरूको असन्तुलनका कारण शरीरभित्र विभिन्न रोग उत्पन्न हुन सक्छन् । आधुनिक विज्ञानले पनि प्रमाणित गरेको छ कि मानसिक तनाव, डर, निराशा, असन्तोषजस्ता नकारात्मक भावनाहरूले शरीरमा रोग उत्पन्न गर्छन् । यदि कुनै व्यक्ति दीर्घकालसम्म नकारात्मक ऊर्जाले भरिन्छ भने उसका चक्रहरू कमजोर हुन्छन् । यसले शरीरको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमतामा कमी ल्याउँछ । योगमार्गबाट चक्रहरूको सन्तुलनद्वारा मानिसले आफ्नो शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यलाई सुधार गर्न सक्छ ।

चक्रहरूको आवश्यकता योग साधनामा मात्र सीमित नभई दैनिक जीवनमा पनि यसको गहिरो प्रभाव छ । जब चक्रहरू सन्तुलित रहन्छन् तब मानिसलाई आत्मविश्वास, शान्ति तथा सकारात्मक ऊर्जाको अनुभूति हुन्छ । मानिसमा मानसिक अशान्ति, शारीरिक रोगको महसुस हुन्छ । यदि चक्रहरू खुला तथा सक्रिय छन् भने मानिसले जीवनलाई एक नवीन दृष्टिकोणबाट हेर्न सक्छ । यसले उसलाई आध्यात्मिक मार्गमा अग्रसर गराउँछ । चक्रहरूको क्रियाशीलता आध्यात्मिक जागरणका लागि पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । योगदर्शनअनुसार जब चक्रहरू सन्तुलित रहन्छन् तब मानिस आत्मज्ञानको मार्गमा अगि बढ्न सक्छ । चक्रहरूको सन्तुलनद्वारा व्यक्ति आत्मबोध, शुद्ध चेतना तथा ब्रह्मज्ञान प्राप्त गर्न सक्षम हुन्छ । सहस्रार चक्र पूर्ण रूपमा सक्रिय भएमा मानिस ब्रह्माण्डीय चेतनासँग एकाकार हुन सक्छ जसलाई मोक्ष वा कैवल्य भनिन्छ ।

चक्रहरूको अध्ययन तथा अभ्यास आधुनिक विज्ञान तथा चिकित्सा प्रणालीसँग पनि सम्बन्धित छ । मनोविज्ञानअनुसार मानिसको मानसिक अवस्थाले उसको स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ । योगशास्त्रअनुसार चक्रहरूको सन्तुलनले मानिसको मानसिक अवस्थामा सुधार आउँछ र शारीरिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ । आध्यात्मिक रूपमा चक्रहरूको सन्तुलनले व्यक्तिभित्र करुणा, प्रेम, आत्मज्ञान तथा ब्रह्माण्डीय ऊर्जासँग जोडिने क्षमता प्रदान गर्छ । चक्रहरूको महत्त्व केवल व्यक्तिगत जीवनमा मात्र सीमित हुँदैन । यसले विश्वव्यापी चेतनामा पनि असर पार्छ । यदि मानिसहरू आन्तरिक रूपमा सन्तुलित तथा शान्त छन् भने समाजमा पनि शान्ति रहन्छ । यदि चक्रहरू असन्तुलित छन् भने मानिसहरू आक्रोश, लोभ, अहङ्कार तथा द्वन्द्वबाट ग्रस्त हुन सक्छन् । योगशास्त्रअनुसार यदि प्रत्येक व्यक्ति चक्रहरूको सन्तुलनमा ध्यान दिन थाल्छ भने समाजमा नैतिकता, करुणा तथा प्रेमको विकास हुनेछ ।

यसरी चक्रहरूको अध्ययन, अभ्यास तथा सन्तुलन योगदर्शनका महत्त्वपूर्ण अंश हुन् । चक्रहरूको सन्तुलन केवल शारीरिक स्वास्थ्यका लागि मात्र नभई मानसिक शान्ति, भावनात्मक स्थिरता तथा आध्यात्मिक

उन्नतिका लागि पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ । जब चक्रहरू सन्तुलित रहन्छन् तब व्यक्तिले पूर्ण स्वास्थ्य, सन्तोष तथा आत्मज्ञान प्राप्त गर्न सक्छ । चक्रहरूको सन्तुलन कायम राख्न नियमित ध्यान, प्राणायाम, मन्त्रजप तथा योगासनको अभ्यास अनिवार्य मानिन्छ । चक्रहरूको सन्तुलनले मानिसलाई शुद्ध चेतनाको मार्गतर्फ डोऱ्याउँछ जसले जीवनलाई पूर्णता प्रदान गर्छ ।

शब्दार्थ

मेरुदण्डीय नाडी मार्ग	-	मेरुदण्डमा अवस्थित नाडीको संरचना
आध्यात्मिक	-	आत्मा वा चेतनासँग सम्बन्धित
शुद्धीकरण	-	पवित्र वा शुद्ध बनाउने प्रक्रिया
प्रवाह	-	बहाव, चल्ने वा फैलने
ब्रह्माण्डीय	-	ब्रह्माण्डसँग सम्बन्धित
मोक्ष	-	आध्यात्मिक मुक्ति

कक्षा क्रियाकलाप

(क) साथीहरूबिच विभिन्न समूहमा विभाजित भई प्रत्येक चक्रको महत्त्व तथा कार्यका सम्बन्धमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

(ख) चक्रको महत्त्व, अवरोध तथा त्यसका समाधानहरूका सम्बन्धमा उपलब्ध थप सामग्री अध्ययन गरी प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् ।

(ग) चक्रहरूलाई सक्रिय पार्ने योग आसनहरू तथा प्राणायामको प्रदर्शन अवलोकन गरी त्यसको अभ्यास गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस्

(क) चक्रहरूले केवल शारीरिक स्वास्थ्यलाई मात्र प्रभावित गर्छन् ।

(ख) योग विज्ञानमा चक्रहरू खासै महत्त्वपूर्ण मानिँदैनन् ।

(ग) चक्रहरूको अवधारणा केवल एउटा शास्त्रमा उल्लेख गरिएको छ ।

(घ) कुण्डलिनीशक्ति मूलाधार चक्रमा सुप्त अवस्थामा रहन्छ ।

(ङ) चक्रहरूको सन्तुलनले कुनै पनि मानसिक प्रभाव पार्दैन ।

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

(क) सहस्रार चक्र ... माथिल्लो भागमा अवस्थित हुन्छ ।

(ख) मूलाधार चक्रको बीजमन्त्र ... हो ।

(ग) अनाहत चक्रलाई ... तत्त्वसँग सम्बन्धित मानिन्छ ।

(घ) ... चक्रलाई आत्मज्ञान वा अन्तर्दृष्टिको केन्द्र मानिन्छ ।

(ङ) ... शक्ति जागृत हुँदा यो हरेक चक्र पार गर्दै माथि उठ्छ ।

३. छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) मूलाधार चक्रको रङ तथा प्रकृति कस्तो हुन्छ ?

(ख) अनाहत चक्रलाई किन भावनाको चक्र मानिन्छ ?

(ग) कुण्डलिनीशक्तिले कुन चक्रबाट जागृत भई कुन चक्रसम्म यात्रा गर्छ ?

(घ) चक्रहरूको अध्ययनले कसरी आध्यात्मिक जागरणमा मदत गर्छ ?

(ङ) मूलाधारचक्रको विशेषता के हो ?

४. लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) योगशास्त्रमा चक्रहरूको महत्त्व कस्तो छ, वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) चक्रहरूले मानव शरीरमा कसरी काम गर्छन्, चर्चा गर्नुहोस् ।

(ग) कुण्डलिनीशक्ति तथा चक्रहरूको बिचको सम्बन्धलाई विस्तृत रूपमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

नजिकको योग साधना केन्द्रका साधक वा विज्ञ वा स्थानीय जानकार व्यक्तिसँग छलफल गरी षट्चक्रका बारेमा उहाँको अनुभव तथा दृष्टिकोण टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ ४

शोधन एवम् क्रिया

पाठ १

षट्कर्म

षट्कर्मको परिचय

षट्को अर्थ छ हो भने कर्मको अर्थ शुद्धिका कामहरू हो । षट्कर्मले हठयोगमा शरीरको शुद्धिका लागि गरिने छओटा प्रक्रिया वा कर्मलाई बुझाउँछ । हठयोगका प्रणेता भगवान् शिव हुनुहुन्छ । यी कर्महरूले शरीरको बाहिरी सफाइसँगै भित्री सफाइ पनि गर्छन् । यी तरिकाहरूलाई शोधन वा डिटोक्सिफिकेसन (Detoxification) पनि भनिन्छ । शरीरका अनावश्यक मलको निष्कासन गरी नाडीमा प्राणको सञ्चालनमा यस्ता प्रक्रियाहरूको प्रमुख भूमिका रहन्छ । यसबाट योग साधना तथा चिकित्सामा सहयोग पुग्छ । नेति, धौति, वस्ति, नौलि, त्राटक र कपालभाति षट्कर्मका प्रकार हुन् । हठयोगप्रदीपिकाअनुसार भने षट्कर्म यसप्रकार छन् ः धौति, वस्ति, नेति, त्राटक, नौलिकी र कपालभाति ।

षट्कर्मको विधि, लाभ र सावधानी

१. धौति

धौतिका धेरै प्रकारमध्ये वमन धौति र वस्त्र धौति धेरै प्रयोग गरिन्छ । पानी मात्र (वमन धौति) या कपडा खाएर (वस्त्र धौति) पेट सफा गर्ने प्रक्रिया भएकाले यसलाई धौति वा धुने कर्म भनिन्छ । यो विधिले पेट सफा गर्छ । बिरामीलाई कपडा खाएर उल्टी गर्नुभन्दा पानी खाएर उल्टी गर्न सजिलो हुन्छ । यहाँ वमन धौतिका बारेमा चर्चा गरिन्छ ।

यस विधिका लागि सबैभन्दा पहिले मनतातो पानीमा एकदुई चम्चा नुन मिसाएर १.५ लिटर जति पानी तयार गर्नुपर्छ । त्यसपछि भुँइमा टुक्रुक्क बसेर बिहान खाली पेटमा छिटो छिटो घाँटीसम्म पानी पिउनुपर्छ । त्यसपछि उठेर कम्मरभन्दा माथिको भागलाई अगाडि झुकाएर औँलाले जिब्रोको पछाडिको भागलाई हल्का मसाज गर्नुपर्छ । पूरा पानी नसकुन्जेल उल्टी गर्नुपर्छ । त्यसपछि हात मुख धोएर २०-३० मिनेट शवासनमा आराम गर्नुपर्छ । त्यसपछि फलफूलको रस, मह, पानी वा

एकदुई चम्चा घिउको साथ जाउलो खानुपर्छ । यो विधि गरेपछि पानी बढी पिउनुपर्छ । यस बेलामा माछा, मासु, फास्टफुड जस्ता खानेकुरा खानु हुँदैन ।

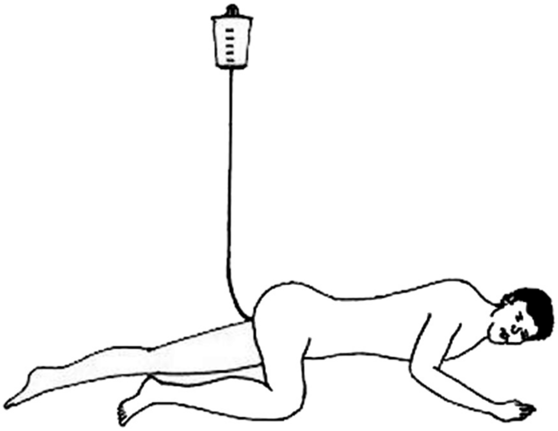
वस्त्र धौति

वमन धौति

यो विधि अम्लपित्त (gastritis), टाउको दुखाइ, अरुचि, मानसिक तनाव, दम तथा पित्तज रोगमा उपयोगी छ । यो विधि ढाडका नसा च्यापेर धेरै दुख्ने, कलेजोको सिर्ररोसिस (liver cirrhosis), उच्च रक्तचाप, पेटका रक्तस्राव, आँखाका रक्तस्राव (Retinal hemorrhage), आँखाका सङ्क्रमण, पछिल्लो समय पेटको शल्यक्रिया र पाठेघर खस्ने समस्यामा गर्नु हुँदैन ।

२. वस्ति

वस्ति भनेको ठुलो आन्द्रा सफा गर्ने विधि हो । शास्त्रीय हिसाबले पानी अथवा जमिनमा बसी दिसा गर्ने ठाउँबाट पानी अथवा हावा तानी पेटसम्म पुऱ्याउने गरिन्छ । हिजोआज क्याथेटरका माध्यमद्वारा ठुलो आन्द्रामा पानी पठाएर ठुलो आन्द्रा सफा गर्ने विधिलाई एनिमा भनिन्छ । एनिमा गर्दा एनिमा गर्ने भाँडामा मनतातो पानी भरी करिब तीन फिटमाथि झुन्ड्याइन्छ । एनिमा गर्ने व्यक्तिलाई टाउको तल पर्ने गरी खाटमा उत्तानो

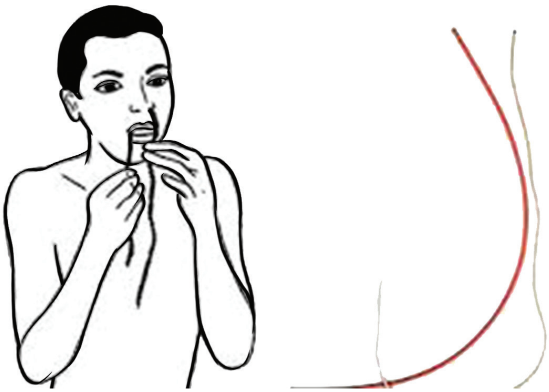


सुताउनुपर्छ र क्याथेटरको हावा फालेर क्याथेटरमा केही चिल्लो लगाएर दुईतीन इन्च जति मलद्वारमा भित्र पठाउनुपर्छ । व्यक्तिको क्षमताअनुसार एक लिटरसम्म पानीभित्र पठाइन्छ । यसले ठुलो आन्द्राका रोगहरूमा फाइदा हुन्छ ।

३. नेति

नाकलाई सफा गर्ने विधि नेति हो । धेरै नेतिमध्ये प्रमुख रूपमा सूत्रनेति र जलनेतिको प्रयोग गरिन्छ ।

सूत्रनेति : सूत्रनेतिमा सूत्र वा क्याथेटर नाकबाट राखेर मुखमा निकालिन्छ । त्यसपछि सूत्र वा क्याथेटरलाई दुबै हातले समाएर भित्रबाहिर गराइन्छ ।



जलनेति : मनतातो, सहन सकिने तातोपानीमा हल्का नुन मिसाई एउटा नाकको प्वालबाट करुवाको सहाराले पानी राखी अर्को नाकबाट पानी निकाल्ने विधिलाई जलनेति भनिन्छ । यसरी पानी निकालेपछि जोडजोडले श्वास फ्याँक्ने वा कपालभाति गर्नुपर्छ । यो कर्म गर्दा जहिले पनि मुख खुला राख्नुपर्छ । मुख बन्द गरी जलनेति गरेमा फोक्सोमा पानी गई निमोनियासमेत हुन सक्छ । यसले नाकको एलर्जी, पिनास, माइग्रेन, आँखाका समस्या, दम र अनिद्रामा फाइदा पुर्‍याउँछ । यो विधि कानको सुजन (Otitis) तथा नाथ्री फुट्ने अवस्था (Epistaxis) मा गर्नु हुँदैन ।

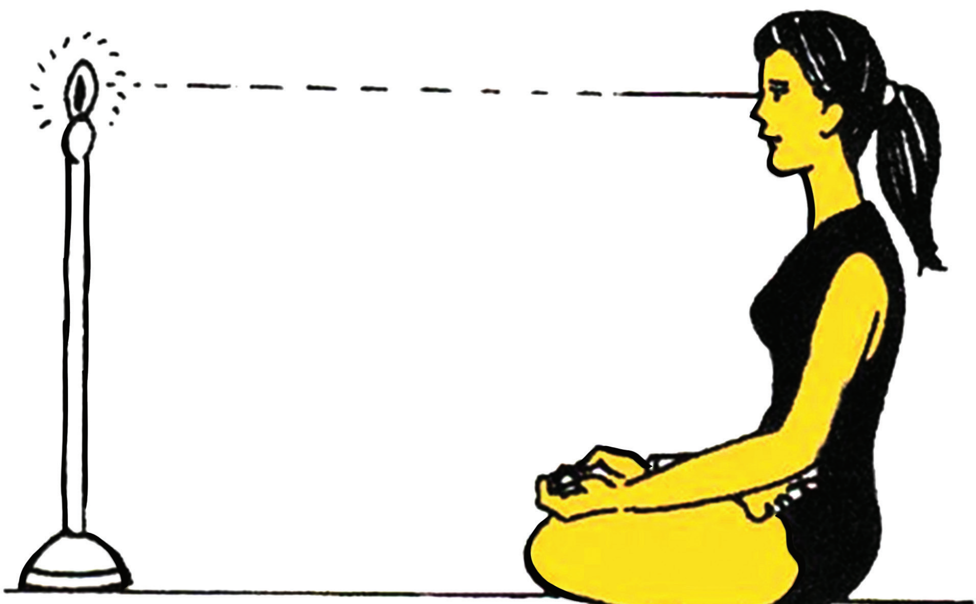
४. त्राटक

यसमा कुनै एक बिन्दुमा ध्यान केन्द्रित गरिन्छ । आँखामा आँसु आए वा आँखामा कुनै पिरोपना महसुस भए पनि एकाग्र भएर कुनै एक बिन्दुमा स्थिर दृष्टि राख्ने प्रक्रियालाई त्राटक भनिन्छ । यसले एकाग्रता र शान्ति बढाउँछ । तनाव, आँखाका रोग तथा अनिद्रामा फाइदा पुऱ्याउँछ । धेरै थरिका त्राटक भए पनि ज्योतिमा निरन्तर हेरेर गरिने ज्योति त्राटकको बढी प्रयोग गरिन्छ । ज्योतिमा त्राटक माइग्रेन, आँखाका रोग तथा छारे रोग भएकाले गर्नु हुँदैन । त्राटक गर्दा अगाडि रहने ज्योति वा प्रकाश समानान्तर र स्थिर हुनुपर्छ । त्राटक तीन प्रकारका हुन्छन् :

(क) **बाह्य त्राटक** : बाहिरी वस्तु वा बिन्दुमा दृष्टि एकाग्र गर्ने, जस्तै : मैनबत्ती, दियो र सूर्य ।

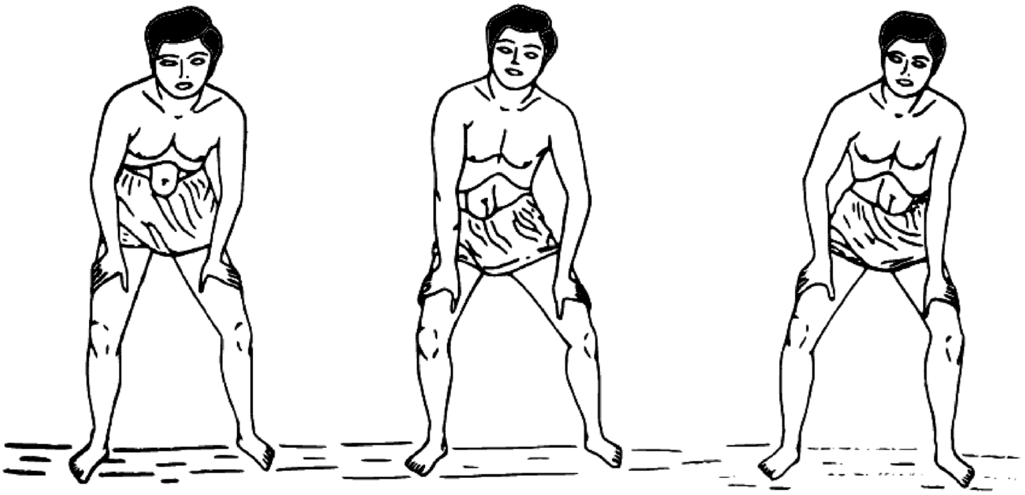
(ख) **मध्यम त्राटक** : आँखा आधा खोलेर आँखीभौँको बिच वा नाकको टुप्पोमा ध्यान लगाउने ।

(ग) **आन्तरिक त्राटक** : आँखा बन्द गरेर मनको कुनै चिजमा ध्यान केन्द्रित गर्ने, जस्तै : तेस्रो नेत्र, इष्टदेव आदि ।



५. नौलिकी

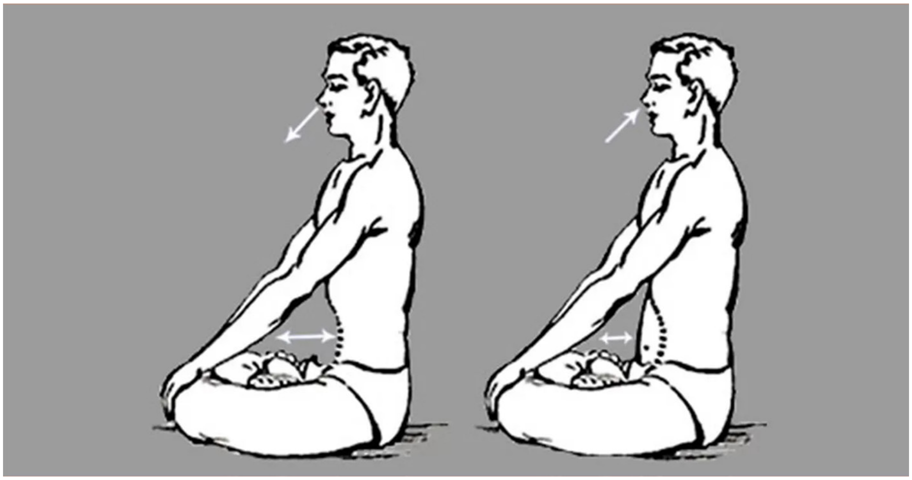
पेटका मांसपेशीलाई खुम्च्याई दायाँबायाँ घुमाउने कर्म नौलिकी हो । यो गर्नुभन्दा पहिले उड्डीयान बन्ध र अग्निसारक्रिया गरेमा सजिलो हुन्छ । यसमा उठेर श्वास बाहिर फालेर हातलाई घुँडाभन्दा माथि राखेर पेटका मांसपेशीलाई दायाँ, बायाँ वा बिचमा खुम्च्याई केही बेर राखिन्छ ।



मांसपेशीलाई खुम्च्याएर दायाँ छेउमा लगेमा दक्षिण नौलिकी, बायाँ छेउमा लागेमा वाम नौलिकी र बिचमा राखिराख्दा मध्यम नौलिकी हुन्छ । यसबाट पेटका मांसपेशी र भित्री अङ्गलाई बलियो बनाएर मधुमेह, अपच, कब्जियत जस्ता रोगमा फाइदा हुन्छ । यो गर्भवती अवस्था, पेटको अल्सर, मुटुको समस्या र उच्च रक्तचाप तथा ढाडका नसा च्यापिने समस्यामा गर्नु हुँदैन ।

६. कपालभाति

मस्तिष्कको अगाडिको भागलाई कपाल भनिन्छ । भातिको अर्थ ज्योति हो । कपालभातिले मस्तिष्कको अगाडिको भागलाई सक्रिय बनाउँछ ।



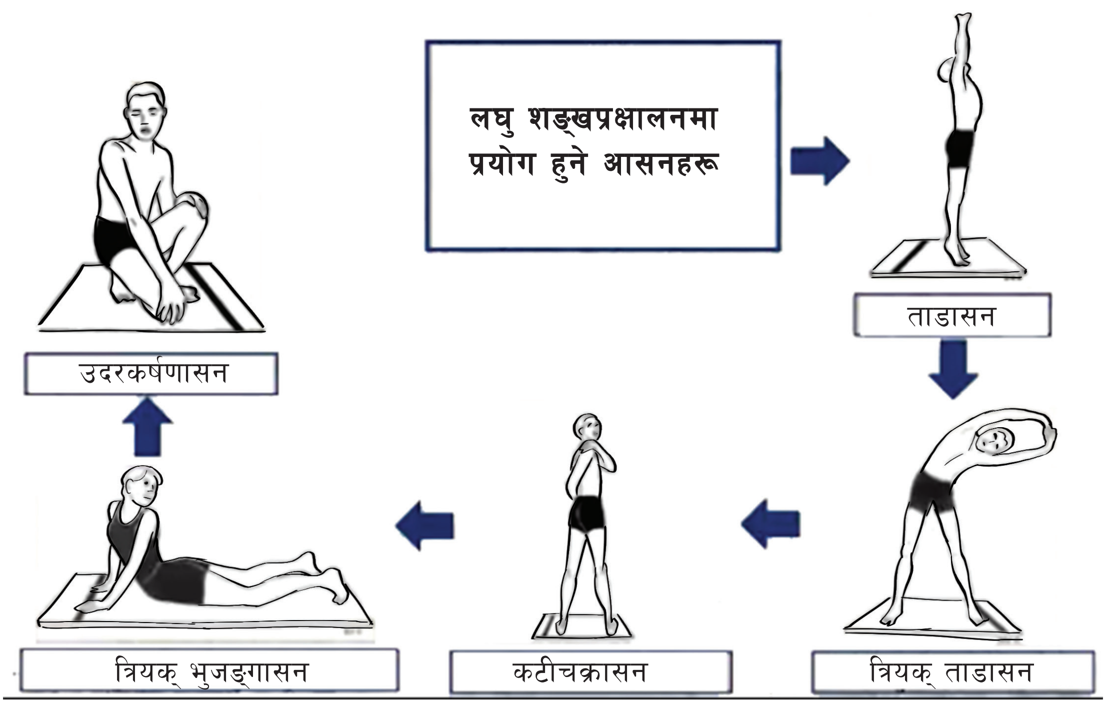
कपालभातिमा सबैभन्दा पहिले सहज आसनमा बस्नुपर्छ । छिटो छिटो पेटलाई खुम्च्याउँदै श्वास नाकबाट बाहिर ६० देखि १२० पटकसम्म जोडले फालिन्छ । त्यसपछि १/२ मिनेटसम्म आँखा बन्द गरी शान्त बस्नुपर्छ । यो क्रमलाई ३ देखि ५ पटकसम्म दोहोऱ्याउनुपर्छ । यसले शरीरमा सक्रियता बढाउँछ ।

कपालभातिले मोटोपन, तनाव, चिन्ता, मधुमेह, आलस्य, अरुचि, चिसोपना, रुगा, अवसाद, पागलपनजस्ता समस्या हट्नुका साथै शरीरमा हल्कापन हुन्छ । यो विधि छारे रोग, दमका सुरुका अवस्था, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, ढाडका नसा च्यापिएको अवस्था, पेटका शल्यक्रिया गरेलगत्तैका अवस्थामा गर्नु हुँदैन ।

शङ्खप्रक्षालन

शङ्खप्रक्षालनको परिचय र प्रकार

शङ्खप्रक्षालनमा शङ्खजस्तो घुमेको पेट र आन्द्रालाई सफा गर्ने वा धुने काम हुन्छ । यसलाई वारिसार धौति पनि भनिन्छ । यसले सम्पूर्ण पाचन नलीको शुद्धीकरण गर्छ ।



लघुशङ्खप्रक्षालनका प्रक्रिया र आसनहरू

यसमा मुखबाट नुन भएको मनतातो पानी बिस्तारै बिस्तारै पिलाएर मलद्वारबाट पखालाका रूपमा निकालिन्छ। यसका लागि दुई गिलास पानी बिस्तारै पियाउँदै पेट तन्किने खालका केही आसनहरू गरिन्छ। आसन गर्दा एउटा आसन ५ देखि ८ पटकसम्म गर्नुपर्छ। त्यसपछि फेरि २-२ गिलास पानी पिलाएर यो क्रम दोहोऱ्याइन्छ। निम्नलिखित आसनहरूको प्रयोग गरिन्छ :

(क) ताडासन
(ख) तिर्यक्ताडासन
(ग) कटिचक्रासन
(घ) तिर्यक्-भुजङ्गासन
(ङ) उदरकर्षणासन

करिब १५-२० गिलास पानी खाएर पानी जस्तै दिसाका रूपमा आउने क्रियालाई पूर्ण शङ्खप्रक्षालन भनिन्छ जुन साधकका लागि मात्रै उपयोगी हुन्छ । पानी पिएर दिसा मात्रै आउने क्रियालाई लघुशङ्खप्रक्षालन भनिन्छ। करिब ५-७ पटक दिसा भएपछि पेट हलुका हुन्छ। त्यसपछि बिरामीलाई शवासनमा २०-३० मिनेट आराम गराई १-२ चम्चा घिउसहितको जाउलो पेटभरि खान दिनुपर्छ। यो क्रिया गरेको दिन साबिकभन्दा बढी पानी पिउनुका साथै माछा, मासु, फास्टफुड जस्ता खानेकुरा खानु हुँदैन। शङ्खप्रक्षालनले चिन्ता, तनाव, कब्जियत, ढाड दुखाइ, अम्लपित्त, वात रोग, अरुचि र पेट फुल्ने रोगमा फाइदा हुन्छ। पेट तथा आन्द्रामा सक्रिय घाउ भएको अवस्थामा यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

शब्दार्थ

पूर्ण	-	सम्पूर्ण, पूरा
माइग्रेन	-	टाउको दुःखाइको प्रकार, विशेष गरी एक पाखोमा दुःखाइ हुने समस्या (Migraine)
पिनास	-	नाकको भित्री भागको खाली ठाउँमा अवरोध भएर श्वासप्रश्वासमा बाधा पुग्नु
अम्लपित्त	-	पेटमा अम्लीयपन बढ्नु (acidity), अमिलोपना
मधुमेह	-	रगतमा चिनीको मात्रा बढी हुनु (Diabetes)
अवसाद	-	उदासीनता (Depression)

अल्सर	-	पेटको आन्द्राको घाउ (Ulcer)
एलर्जी	-	शरीरको प्रतिकूल प्रतिक्रिया (Allergy)
क्याथेटर	-	शरीरमा पानी वा अन्य पदार्थ प्रवाह गर्न प्रयोग गरिने नली (Catheter)
दम	-	श्वासप्रश्वासको रोग (Asthma)
पित्तज	-	पित्तसँग सम्बन्धित वा पित्तका कारण उत्पन्न हुने
रक्तस्राव	-	रगत बग्नु (Bleeding)
लघु	-	सानो

कक्षा क्रियाकलाप

कक्षाकोठामा विभिन्न छओटा षट्कर्मका समूह बनाई हरेक समूहबाट अभ्यास र प्रस्तुति गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस्

(क) जलनेतिमा पानी खाएर उल्टी गरिन्छ ।

(ख) शङ्खप्रक्षालनलाई वारिसार धौति पनि भनिन्छ ।

(ग) पेटका मांसपेशीलाई खुम्च्याई दायाँबायाँ घुमाउने कर्म वस्ति हो ।

२. छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) षट्कर्ममा के के पर्छन् ?

(ख) त्राटकका फाइदा के हुन् ?

(ग) लघुशङ्खप्रक्षालनमा प्रयोग हुने आसनहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) नौलिकीका प्रकार लेख्नुहोस् ।

(ङ) कपालभाति गर्न नहुने अवस्था के के हुन् ?

(च) वमन धौति कुन अवस्थामा फाइदाजनक हुन्छ ?

३. लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) लघुशङ्खप्रक्षालन विधिका फाइदा र यो विधिका क्रममा अपनाउनुपर्ने सावधानीलाई विस्तृतमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ख) नेति विधिका बारेमा परिचर्चा गर्नुहोस् ।

(ग) धौति विधिका फाइदा र यो विधिको उपयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानीलाई सूचीबद्ध गर्नुहोस् ।

(घ) कपालभातिको वर्णन गर्नुहोस् ।

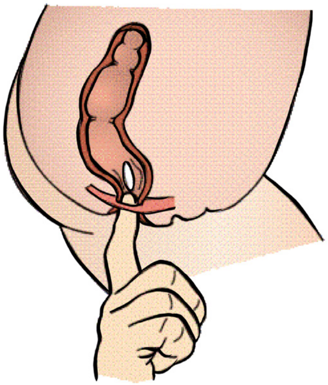
परियोजना कार्य

पाठमा दिइएका षट्कर्ममा आधारित भई मुद्रित, श्रव्य तथा श्रव्यदृश्य सामग्री सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २

गणेशक्रिया र अग्निसारक्रिया

गणेशक्रिया



यसलाई मूल धौति या मूल शोधन पनि भनिन्छ । खाली पेटमा बिहान दिसा गर्नुभन्दा अगाडि यो अभ्यास उपयोगी हुन्छ । हलेदोको जरा वा हातको माइली वा साहिँलीऔँला मलद्वारभित्र पठाउनुहोस् । जरा वा औँलामा चिल्लो बनाउन तेल वा घ्युको प्रयोग गर्दा सजिलो हुन्छ । जरा वा औँलालाई मलद्वारको भित्री सतहमा १०-१० पटक घडीको सुल्टो दिसा र उल्टो दिसामा घुमाउनुहोस् । जरा वा औँला मलद्वारमा भएको अवस्थामा अश्विनी मुद्रा गर्दा अझ उपयोगी हुन्छ । त्यसपछि मलद्वारभित्र रहेको जरा वा औँलालाई मलद्वारबाट बाहिर निकाल्नुहोस् । चिसो पानीले मलद्वार धुनुहोस् । यसले मलद्वार सफा गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । नङको आकार ठुलो भएमा मलद्वारमा चोटपटक लाग्न सक्छ । यसले मूलाधार चक्रको जागरणमा सहयोग गर्छ । घेरण्डसंहिताअनुसार यो अन्तर्धौतिमा पर्छ । यसले अर्शरोग, विर्यदोष साथै पेटको समस्या पनि निवारण गर्छ । भगवान गणेशले झैँ मनका तथा कर्मका अवरोधहरू हटाउने मान्यताका कारण यसलाई गणेश क्रिया भनिएको हो । यो यौगिक व्यक्तिले साधनाका क्रममा सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ । यस क्रममा स्वास्थ्य तथा सरसफाइलाई ध्यान दिनुपर्छ । सामान्य मानिसले यसलाई जानकार व्यक्तिको सहयोगविना गर्नु हुँदैन ।

अग्निसारक्रिया

यसलाई बह्निसार धौति पनि भनिन्छ । यसले अग्निको मात्रा बढाउँछ । उड्डीयान बन्ध तथा नौलिकी गर्नु अगाडि यो अभ्यास गर्नु उपयोगी हुन्छ । यो अभ्यास खाली पेटमा गर्नु राम्रो हुन्छ । सबैभन्दा पहिले पद्मासन वा वज्रासनमा बस्नुहोस् । लामो र गहिरो श्वास लिनुहोस् र पूरा श्वास छोड्नुहोस् । कुहिनालाई सिधा गरेर थोरैअगाडि झुक्नुहोस् ।

हातले घुँडालाई तल दबाएर जालन्धर बन्ध लगाउनुहोस् । जति सक्यो त्यति लामो श्वास बाहिर रोकेर पेटका मांसपेशीलाई छिटो छिटो भित्रबाहिर खुम्चाउने र फैलाउने गर्नुहोस् । धेरै बल नलगाउनुहोस् । जालन्धर बन्ध खोलेर टाउको सिधा गर्नुहोस् र फेरि गहिरो श्वास लिनुहोस् । यो क्रम १०-२० पटक दोहोऱ्याउनुहोस् । यसबाट पाचन प्रक्रिया राम्रो हुनुका साथसाथै आलस्य तथा उदासीपन पनि कम हुन्छ ।

यो अभ्यास उच्च रक्तचाप, मुटु रोग, पेटका अल्सर, थाइराइडको अधिक सक्रियता, गर्भावस्था र ज्वर आदिमा गर्नु हुँदैन ।

शब्दार्थ

मूल	-	जरा, मुख्य
बह्निसार	-	अग्नि बढाउने
शोधन	-	शुद्धि
अश्विनी	-	घोडा

कक्षा क्रियाकलाप

कक्षाकोठामा चार गणेशक्रिया र अग्निसार समूह बनाई हरेक समूहबाट कक्षाकोठामा आफ्नो समूहको सम्बन्धमा छोटो प्रस्तुति गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस्

(क) अग्निसारक्रियालाई बह्निसार धौति पनि भनिन्छ ।

(ख) गणेशक्रियाले मलद्वारको सफाइ गर्छ ।

(ग) मूल शोधन भनेको अग्निसारक्रिया हो ।

(घ) अग्निसारक्रियाले अग्निको मात्रा घटाउँछ ।

२. **छोटो उत्तर दिनुहोस्**

(छ) गणेशक्रियाका फाइदा के के छन् ?

(ज) कुन कुन अभ्यास पहिले अग्निसार गर्नु उपयोगी हुन्छ ?

(झ) गणेशक्रियाले कुन चक्रको सक्रियता बढाउँछ ?

(ञ) अग्निसारक्रिया कुन कुन अवस्थामा गर्नु हुँदैन ?

३. **लामो उत्तर दिनुहोस्**

(क) अग्निसारक्रियाको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) गणेशक्रिया भनेको के हो, उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

अग्निसार र गणेशक्रियाका बारेमा अन्य कक्षाका साथीहरूसँग अन्तरक्रिया गर्नुहोस् र अन्तरक्रियाको सार शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ १

स्थूल व्यायाम र सूक्ष्म व्यायाम

स्थूल तथा सूक्ष्म व्यायाम : परिचय, विधि, फाइदा र सावधानी

हाम्रो शरीरमा बल बढाउन, शरीरलाई फुर्तिलो र स्फूर्त राख्न गरिने शारीरिक परिश्रम नै व्यायाम हो । दौडनु, पौडी खेल्नु, दण्ड बैठक गर्नु आदि व्यायामका उदाहरण हुन् । व्यायामले शरीरलाई स्वस्थ र बलियो बनाउनुका साथै मनलाई स्वस्थ र शान्त राख्न भूमिका खेल्छ । नियमित व्यायाम स्वस्थ जीवनको आधार हो । योगमा व्यायामलाई एक महत्त्वपूर्ण प्रक्रियाका रूपमा स्वीकार गरिएको छ । आसन र प्राणायाम गर्नुपूर्व शरीर र मनलाई राम्रोसँग तयार गर्न व्यायामको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ ।

योगाभ्यासका क्रममा नियमित गरिने व्यायामलाई दुई भागमा विभाजन गरिएको छ :

(क) स्थूल व्यायाम (Gross Exercise)

(ख) सूक्ष्म व्यायाम (Loosening exercise)

(क) स्थूल व्यायाम (Gross Exercise)

कुनै पनि वस्तु वा अन्य पक्षलाई ठुलो, विशाल वा पूर्ण भन्ने अर्थमा स्थूल शब्दको प्रयोग हुन्छ । सम्पूर्ण शरीरलाई सक्रिय बनाउन गरिने व्यायाम नै स्थूल व्यायाम हो । यस व्यायाममा बढी बल आवश्यक पर्ने तथा कठिन हुने र यसको प्रभाव शरीरका सबै भागमा पर्ने भएकाले यसलाई स्थूल व्यायाम भनिएको हो । यसले शरीरलाई ऊर्जा र स्फूर्ति प्रदान गर्छ । स्थूल व्यायामअन्तर्गत दौड, यौगिक जगिङ, दण्ड एवम् बैठक, उत्कूर्दन (Jumping), ऊर्ध्वगति (Skipping), रेखागति, इन्जिन दौड आदि पर्छन् । शरीरलाई सक्रिय पार्ने क्रियाहरू अगाडि झुक्ने, पछाडि झुक्ने, पार्श्व झुक्ने तथा मेरुदण्ड वक्र गर्ने अभ्यासहरू पनि स्थूल व्यायाममा पर्छन् । स्थूल व्यायामले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा अत्यन्त सकारात्मक प्रभाव

पार्छ । यसले शरीरलाई बलियो, सुडौल र लचिलो बनाउनुका साथै आत्मविश्वास र मानसिक स्थायित्वमा पनि वृद्धि ल्याउँछ । यो व्यायाम गर्दा सही तरिका, ध्यान र सावधानी अपनाउनुपर्छ ताकि कुनै प्रकारको चोटपटक वा समस्या नआओस् । यौगिक स्थूल व्यायाम योगासन गर्नुभन्दा पहिले तयारी (Warm–up Exercise) का रूपमा गरिन्छ ।

सूक्ष्म व्यायाम (Loosening Exercise)

सूक्ष्मको अर्थ सानो भन्ने हुन्छ । शरीरका सूक्ष्म अङ्गहरू मांसपेशी र तहहरूलाई सक्रिय, चलायमान र लचिलो गराउनुका साथै रगतको प्रवाहको दायरा बढाउन गरिने हलुका र सहज व्यायाम नै सूक्ष्म व्यायाम हो । योगाभ्यासपूर्व शरीरका सम्पूर्ण नसनाडी र जोर्नीहरूलाई खुकुलो तथा लचिलो बनाउन यो व्यायाम गरिन्छ । यो व्यायाम बिस्तारै र होसपूर्वक गरिन्छ । यो उठेर वा बसेर दुबै अवस्थामा गर्न सकिन्छ । सूक्ष्म व्यायामले योगाभ्यासका लागि शरीरलाई तयार गर्नुका साथै योगाभ्यासका क्रममा हाडजोर्नी र मांसपेशीमा हुन सक्ने जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्छ । सूक्ष्म व्यायाम शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको भिन्न भिन्न किसिमले गर्न सकिन्छ, जस्तै : आँखा, कान, जिब्रो र गालाको सूक्ष्म व्यायाम । त्यसै गरी हामीले चिउँडो, गर्दन, हातका विभिन्न भाग, मेरुदण्ड र कम्मरको सूक्ष्म व्यायाम यसैभित्र पर्छन् । यसअन्तर्गत तिघ्रा, घुँडा, खुट्टाका विभिन्न भागका सूक्ष्म व्यायाम आदिलाई पनि राख्न सकिन्छ । शरीरका विभिन्न भागको सूक्ष्म व्यायाम गर्नाले आसन गर्दा हुन सक्ने विभिन्न चोटपटकबाट जोगाउनुका साथै शरीरलाई लचकदार बनाउँछ । प्रत्येक दिन कुनै पनि आसन गर्नुभन्दा पहिले सूक्ष्म व्यायाम गर्नु अनिवार्य छ ।

स्थूल तथा सूक्ष्म व्यायाम गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू

स्थूल तथा सूक्ष्म व्यायाम गर्दा शरीरलाई सुरक्षित र सही तरिकाले अभ्यास गर्नका लागि केही महत्त्वपूर्ण पक्ष तथा विधिहरूमा ध्यान दिनुपर्छ :

१. **उपयुक्त व्यायामको छनोट :** स्थूल तथा सूक्ष्म व्यायाम सुरु गर्नुअगि आफ्नो उमेर, रुचि, शारीरिक क्षमता आदिका आधारमा आफूलाई अनुकूल हुने व्यायामको छनोट गर्नुपर्छ । शारीरिक क्षमताअनुसार व्यायामलाई परिवर्तन वा समायोजन गर्न सकिन्छ ।

२. **श्वासप्रश्वासमा ध्यान :** व्यायाम गर्दा श्वासप्रश्वासको तालमेल राख्नुपर्छ । साधारणतया तान्नुपर्ने क्रियामा श्वास लिनु र झुक्नुपर्ने क्रियामा श्वास छोड्नु उपयुक्त हुन्छ । यसले फोक्सोको क्षमता वृद्धि गर्छ र अक्सिजनको प्रवाहलाई प्रभावकारी बनाउँछ ।

३. **गति र लचकता :** सुरुआतमा अत्यधिक गति वा बल प्रयोग नगरीकन मन्द गतिमा अभ्यास गर्नु उचित हुन्छ । यसले शरीरलाई तालमा ल्याउँछ र अनावश्यक जोखिमबाट बचाउँछ ।

४. **अन्तर्निहित सीमा बुझ्नु :** आफ्नो शरीरको लचिलोपन र शरीरका क्षमतात्मक सीमाहरू हुन्छन् ।

त्यसैले कुनै व्यायाम गर्दा शरीरलाई अनावश्यक दबाब नदिनु र असहज भए अभ्यास तुरुन्त रोक्नु उपयुक्त हुन्छ ।

स्थूल तथा सूक्ष्म व्यायामका लाभ

योगाभ्यासपूर्व नियमित रूपमा स्थूल तथा सूक्ष्म व्यायाम गर्दा शरीर र मनमा निम्नलिखित लाभ प्राप्त हुन्छन् :

१. **शारीरिक बल र सुदृढता :** व्यायामले मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउँछ र शरीरलाई सु-सङ्गठित राख्न सहयोग गर्छ । यसले शरीरको हड्डी, मांसपेशी, स्नायु र जोर्नीको कार्यक्षमता सुधार्न मदत गर्छ ।

२. **रक्तसञ्चारमा सुधार :** व्यायामले रक्तसञ्चारमा सुधार ल्याउँछ जसले शरीरका अङ्गहरूमा पोषकतत्त्व र अक्सिजनको प्रभावकारी प्रवाहलाई बढाउँछ ।

३. **लचिलोपन र शारीरिक क्षमता :** स्थूल तथा सूक्ष्म व्यायामले शरीरलाई लचिलो बनाउँछ र शारीरिक क्षमता वृद्धि गर्न मदत गर्छ जसले गर्दा चोटपटकको जोखिम कम हुन्छ ।

४. **तौल नियन्त्रण र मोटोपन घटाउने :** नियमित स्थूल तथा सूक्ष्म व्यायामले तौललाई नियन्त्रणमा राख्छ र अनावश्यक मोटोपन घटाउन मदत गर्छ । यसले शरीरलाई चुस्त राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

५. **मनोबल र आत्मविश्वासमा वृद्धि :** शारीरिक स्वास्थ्यमा सुधारले मनोबल र आत्मविश्वासमा वृद्धि ल्याउँछ । यसले मानसिक स्वास्थ्यलाई पनि सुधार गर्छ र सकारात्मक सोचलाई प्रोत्साहन गर्छ ।

६. **प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि :** स्थूल तथा सूक्ष्म व्यायामले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा सुधार ल्याउँछ जसले शरीरलाई विभिन्न रोगबाट बचाउन मदत गर्छ ।

७. **योगाभ्यासको उपयुक्त आधार तयार :** स्थूल तथा सूक्ष्मको अभ्यासले शरीर र मनलाई आसन, प्राणायाम र ध्यानका लागि उपयुक्त आधार तयार गर्छ ।

स्थूल तथा सूक्ष्म व्यायाम गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी

व्यायाम गर्दा शरीरलाई सुरक्षित राख्न र लाभ प्राप्त गर्न निम्नलिखित सावधानी अपनाउनु आवश्यक हुन्छ :

१. **खाली पेट र बिहानको समय :** स्थूल तथा सूक्ष्म व्यायाम बिहानको समयमा दिसापिसाब गरी गर्नु सर्वोत्तम भए पनि बेलुकाको समयमा पनि खाली पेटमा गर्न सकिन्छ ।

२. **तापक्रम र वातावरणको ध्यान :** अत्यधिक चिसो वा तातो वातावरणमा व्यायाम गर्दा सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ । गर्मी मौसममा अधिक पसिना आउने हुनाले शरीरमा पानीको कमी हुन सक्छ । त्यसैले पर्याप्त पानी पिउने गर्नुपर्छ ।

३. **पूर्वतयारी गर्नु :** स्थूल तथा सूक्ष्म व्यायाममध्ये पहिले सूक्ष्म व्यायाम गर्नुपर्छ । यसले गर्दा मांसपेशीलाई व्यायामका लागि तयार पार्छ र चोटपटकको जोखिम कम गर्छ ।

४. **व्यायाम र विश्रामको तालमेल :** लगातार लामो समयसम्म अभ्यास गर्नुभन्दा स्थूल व्यायामको बिच बिचमा विश्राम लिनुपर्छ ।

५. **प्रशिक्षकको निगरानीमा गर्नु :** विशेषतः बालबालिका र ज्येष्ठ नागरिक तथा सिकारुले प्रशिक्षकको निगरानीमा अभ्यास गर्दा सुरक्षित भइन्छ ।

६. **स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्यामा परामर्श :** यदि कुनै विशेष स्वास्थ्य समस्या, जस्तै : उच्च रक्तचाप, हृदयरोग वा अन्य समस्या छ भने योग चिकित्सक वा योग प्रशिक्षकको सल्लाह लिएर मात्र व्यायाम गर्नुपर्छ ।

७. **अत्यधिक प्रयास नगर्नु :** शरीरलाई आवश्यकताभन्दा बढी दबाब दिनु हुँदैन । शरीरमा कुनै अप्राकृतिक दुःखाइ वा थकान महसुस भएमा अभ्यास तुरुन्त रोक्नुपर्छ ।

स्थूल व्यायामका केही उदाहरण

(क) एकपादऊर्ध्वगतिसहित कुहिना र घुँडाले स्पर्श (एकैतर्फ र विपरीततर्फको स्पर्श)

यो अभ्यास गर्दा शरीरका दुबै हात र खुट्टालाई चलायमान गर्नुपर्ने हुन आउँछ । यो अभ्यासलाई हामी योग नृत्य (Yog Dance) पनि भन्छौं ।

स्थिति

दुबै खुट्टालाई एकआपसमा जोडेर सिधा उभिनुहोस् । अब दुबै खुट्टालाई लगभग एक इन्च जति टाढा राख्नुहोस् ।

क्रिया

त्यसपछि दुबै हातलाई सिधा अगाडि राख्ने अनि बिस्तारै दाहिने खुट्टाको घुँडा उचालेर दाहिने कुहिनोलाई छुनुहोस् । त्यसपछि देब्रे खुट्टाको घुँडा उचालेर देब्रे हातको कुहिनोलाई छुनुहोस् ।

अब विपरीततर्फका लागि दाहिने घुँडा उचालेर देब्रे हातको कुहिनोलाई छुनुहोस् । त्यसपछि देब्रे खुट्टाको घुँडा उचालेर दाहिने हातको कुहिनोलाई छुने प्रयास गर्नुहोस् । यस क्रमलाई २० देखि ४० पटकसम्म निरन्तरता दिनुपर्छ । यसमा श्वासको गति सामान्य गतिमा नै हुनुपर्छ । त्यसपछि पूर्वअवस्थामा फर्किएर केही समय आराम गर्नुहोस् ।

लाभ

(क) यस अभ्यासबाट हाम्रो सम्पूर्ण शरीरको भाग चलायमान हुनुका साथै शक्तिको सञ्चार हुन्छ ।

(ख) हाम्रो पुरै शरीरभरि रक्तसञ्चार तीव्र हुन्छ ।

(ग) शरीरमा भएको अनावश्यक बोसो घटाउने काम गर्छ ।

(घ) शरीरलाई सुन्दर र मांसपेशी बलियो बनाउँछ ।

सावधानी

(क) दुबै घुँडा र ढाडको दुखाइ (back pain) को समस्या भएकाहरूले यो व्यायाम गर्नु हुँदैन ।

(ख) रक्तचाप बढी भएका बिरामीले गर्नु हुँदैन ।

(ख) हात अगाडितिर सोभ्र्को राखी घुँडाले हत्केला स्पर्श

यो अभ्यास गर्दा हामीले हाम्रो शरीरका दुबै हात र खुट्टालाई चलायमान गर्नुपर्ने हुन्छ ।

स्थिति

दुबै खुट्टालाई एकआपसमा जोडेर सिधा उभिनुहोस् । अब दुबै खुट्टालाई लगभग एक इन्च जति टाढा राख्नुहोस् ।

क्रिया

दुबै हातलाई सिधा अगाडि राख्नुहोस् । बिस्तारै दाहिने घुँडा उचालेर दाहिने हत्केलालाई स्पर्श गर्नुहोस् । अनि देब्रे खुट्टाको घुँडालाई उचालेर देब्रे हातको हत्केलालाई स्पर्श गर्नुहोस् । यो क्रमलाई २० देखि ४० पटकसम्म निरन्तरता दिनुपर्छ । यसमा श्वासको गति सामान्य नै हुनुपर्छ । त्यसपछि पूर्वअवस्थामा फर्किनुहोस् र केहीबेर आराम गर्नुहोस् ।

लाभ

(क) हाम्रो सम्पूर्ण शरीरको भागमा शक्तिको सञ्चार हुन्छ ।

(ख) पुरै शरीरभरि रक्तसञ्चार तीव्र हुन्छ ।

(ग) शरीरमा भएको अनावश्यक बोसो घटाउन सहयोग गर्छ ।

(घ) शरीरलाई सुन्दर बनाउनुका साथै मांसपेसी बलियो हुन्छ ।

सावधानी

(क) दुबै घुँडा र ढाडको दुखाइ (Back Pain) को समस्या भएकाहरूले गर्नु हुँदैन ।

(ख) रक्तचाप बढी भएका बिरामीले गर्नु हुँदैन ।

शब्दार्थ

उर्ध्वगति	-	माथितिरको चाल
उत्कूर्दन	-	उफ्रनु
इन्जिन दौड	-	रेल गाडी जस्तै चल्नु

कक्षा क्रियाकलाप

(क) सूक्ष्म व्यायाम र स्थूल व्यायामहरूको चित्रसहितको चार्ट बनाई कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) सूक्ष्म व्यायाम र स्थूल व्यायामको विद्यार्थीलाई सामूहिक अभ्यास गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. अति छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) आँखाको सूक्ष्म व्यायाम कति प्रकारले गर्न सकिन्छ ?

(ख) गर्दनको सूक्ष्म व्यायाम कति प्रकारले गर्न सकिन्छ ?

(ग) घुँडाको सूक्ष्म व्यायामलाई के भनिन्छ ?

(घ) यौगिक जगिङ कति प्रकारको हुन्छ ?

(ङ) इन्जिन दौड कसरी गरिन्छ ?

२. छोटो उत्तर लेख्नुहोस्

(क) स्थूल तथा सूक्ष्म व्यायामको अभ्यासले आसन, प्राणायाम र ध्यान गर्न कसरी तयार गर्छ ?

(ख) स्थूल तथा सूक्ष्म व्यायामको अभ्यास गर्दा श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिनु किन अति आवश्यक छ ?

(ग) स्थूल तथा सूक्ष्म व्यायाम गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी के के हुन् ?

(घ) एकपादऊर्ध्वगतिसहित कुहिना र घुँडाले स्पर्श कसरी गरिन्छ ? यसबाट हुने फाइदा उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) स्थूल तथा सूक्ष्म अभ्यासको पूर्वतयारी गर्नु किन आवश्यक छ ?

३. लामो उत्तर लेख्नुहोस्

(क) सूक्ष्म व्यायाम र स्थूल व्यायाम भनेको के हो ? यस अभ्यासबाट हुने फाइदा उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) सूक्ष्म र स्थूल व्यायामका विधि र भिन्नता स्पष्ट पार्नुहोस् ।

परियोजनात्मक कार्य

(क) सूक्ष्म र स्थूल व्यायामका विभिन्न चरणहरूको अभ्यास गरी आफूले गरेको व्यायामको चित्रसहित विधि र फाइदा स्थानीय समुदायमा प्रस्तुत गर्नुहोस् र आफ्नो अनुभव कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) घरपरिवार तथा छरछिमेकसँग बसी सूक्ष्म र स्थूल व्यायामको दैनिक रूपमा अभ्यास गर्नुहोस् र आफ्नो अनुभूति कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २

उठेर र बसेर गर्ने आसन

परिचय, विधि, फाइदा र सावधानी

योग मानिसको शारीरिक, मानसिक र आत्मिक उन्नतिका लागि अभ्यास गरिने प्राचीन जीवन पद्धति हो । योगको अभ्यासले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य कायम गर्न मदत गर्छ । यसले मानिसको अन्तिम गन्तव्य मोक्षसम्मको यात्रालाई पनि सहज बनाउँछ । त्यसैले योग एक आध्यात्मिक मार्ग हो जसले मानिसलाई दुःखरूपी संसारबाट पार लगाउँछ । योगभित्र पनि विभिन्न मार्ग र पद्धतिहरू छन् । ती विभिन्न किसिमका मार्गहरूको अभ्यास फरक भए पनि आधारभूत विषयवस्तु र गन्तव्य एकै हुन्छ ।

आसनको परिचय

आसन शब्द संस्कृत भाषाको 'आस्' धातुबाट बनेको हो जसको अर्थ बस्नु, टिक्नु वा स्थिर हुनु भन्ने हुन्छ । योगको प्रमुख ग्रन्थ पातञ्जल योगसूत्र (२.४६) मा आसनलाई स्थिरसुखमासनम् भनेर परिभाषित गरिएको छ जसको अर्थ स्थिर र आरामदायक स्थिति भन्ने हुन्छ । आसन योगाभ्यासको आधारभूत अंश हो जसले शरीर र मनलाई साधनाका लागि तयार गर्छ । योगको परम्परागत ग्रन्थ, जस्तै : हठयोगप्रदीपिका र घेरण्डसंहितामा पनि विभिन्न आसनको वर्णन पाइन्छ । शिवसंहितामा पृथ्वीमा भएका जीवजन्तु जत्तिकै सङ्ख्यामा आसन हुन्छन् भनी उल्लेख गरेको पाइन्छ । असङ्ख्य आसनहरूमध्ये हठयोगका प्रमुख ग्रन्थहरू हठयोगप्रदीपिकामा १५ तथा घेरण्डसंहितामा ३२ प्रमुख आसनको चर्चा गरिएको छ । आसनले दृढता प्रदान गर्ने कुरा घेरण्डसंहितामा बताइएको छ । आसनले शरीरलाई स्वस्थ, बलियो र दृढ राख्छ भने साधनाका लागि पनि सहयोगी भूमिका खेल्छ ।

आसनका प्रकारहरू

आसनलाई अभ्यासको स्थितिका आधारमा पाँच प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ । ती पाँच प्रकारका आसनहरू यसप्रकार छन् :

१. उभिएर गरिने आसन (Standing Posture)

२. बसेर गरिने आसन (Sitting Posture)

३. पेटको बलमा गरिने आसन (Prone Posture)

४. मेरुदण्डको बलमा गरिने आसन (Supine Posture)

५. विपरीत गतिका आसन (Inverted Posture)

आसनका लाभ

योगासनले मानिसको जीवनमा बहुपक्षीय लाभ प्रदान गर्छ। शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक तिनै क्षेत्रमा यसको गहिरो प्रभाव रहन्छ। यसका केही मुख्य लाभ यसप्रकार छन् :

१. शारीरिक स्वास्थ्यमा सुधार

(क) योगासनले शरीरका मांसपेशी, अस्थि तथा जोर्नीहरूलाई लचिलो र सशक्त बनाउँछ।

(ख) रक्तसञ्चार सुधार गर्दै मांसपेशी तथा भित्री प्रमुख अङ्गहरूलाई स्वस्थ र बलियो बनाउँछ।

(ग) पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँदै कब्जियत र अन्य समस्याहरू घटाउँछ।

(घ) हर्मोनहरूमा सन्तुलन कायम राख्न मदत पुऱ्याउँछ।

(ङ) शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई मजबुत र सक्रिय बनाउँछ।

२. मानसिक स्वास्थ्यमा योगदान

(क) आसनले तनाव, चिन्ता र मानसिक अशान्तिलाई कम गर्छ।

(ख) आसनको अभ्यासबाट ध्यान केन्द्रित गर्न सहयोग पुग्छ।

(ग) आसनको अभ्यासबाट सकारात्मक सोचको विकास भई आत्मविश्वास बढ्छ।

३. आध्यात्मिक लाभ

(क) शरीरलाई स्वस्थ र मनलाई शान्त राखी व्यक्तिलाई साधनाका लागि तयार गर्छ।

(ख) आत्मचेतनाको विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

(ग) प्राणायाम र ध्यानको अवस्थामा सहजताका लागि आधार तयार गर्छ।

४. रोग निवारण

(क) आसनको अभ्यासबाट जीवनशैलीजन्य रोगहरू, जस्तै : मधुमेह, उच्च रक्तचाप, थाइराइड, मोटोपन, जोर्नीको दुखाइ जस्ता रोगमा लाभ पाइन्छ।

(ख) रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्न सहयोग गर्छ।

आसन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू

आसनको अभ्यास गर्दा केही विशेष पक्षहरूमा ध्यान दिनु आवश्यक छ । सही तरिकाले अभ्यास नगरिएमा यसको प्रभाव उल्टो पनि पर्न सक्छ । आसनको अभ्यास गर्दा निम्नलिखित पक्षमा ध्यान दिनुपर्छ :

१. **सही समय र स्थान**

(क) बिहान खाली पेट अभ्यास गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

(ख) शान्त र सफा ठाउँमा अभ्यास गर्नुपर्छ जहाँ ध्यान केन्द्रित गर्न सहज होस् ।

२. **सही शारीरिक स्थिति**

(क) हरेक आसनको सही तरिका सिकेर मात्र अभ्यास गर्नुपर्छ ।

(ख) अत्यधिक दबाब वा झट्का दिने अभ्यास गर्नु हुँदैन । शरीरलाई सहज र आरामदायक अवस्थामा राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

३. **सुरुआत र अन्त्य**

(क) सधैँ सरल आसनबाट सुरु गरेर जटिल आसनतर्फ बढ्नुपर्छ ।

(ख) अभ्यासपछि सधैँ शवासनमा शरीरलाई विश्राम दिनुपर्छ ।

४. **स्वास्थ्य स्थिति**

(क) यदि कुनै स्वास्थ्य समस्या छ भने प्रशिक्षकको सल्लाहमा मात्र अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ख) चोटपटक वा कमजोरी भएमा तुरुन्त अभ्यास रोक्नुपर्छ ।

५. **श्वासप्रश्वासमा ध्यान**

अभ्यासका क्रममा श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिनुपर्छ । श्वास लिने र छोड्ने प्रक्रियाले शरीरलाई ऊर्जा दिन्छ ।

६. **सन्तुलित आहार**

योग अभ्याससँगै सात्त्विक आहार लिनुपर्छ । भारी र मसालेदार खानाले अभ्यासमा समस्या उत्पन्न गर्न सक्छ ।

उभिएर गरिने आसन (Standing Posture)

तिर्यक् ताडासन

परिचय

यो उठेर गरिने आसनहरूमध्ये एक प्रमुख आसन हो । तिर्यक् भनेको बाङ्गो वा तेर्सो हो । ताडासनमा उभिएर शरीरलाई बाङ्गो वा तेर्सो गराएर गरिने आसन भएकाले यसलाई तिर्यक् ताडासन भनिएको हो । यस आसनको अभ्यास शरीरलाई दायाँबायाँ झुकाउँदै मेरुदण्ड तथा शरीरको पार्श्व भागलाई तन्काउन र लचिलो बनाउन गरिन्छ ।

विधि

(क) सर्वप्रथम ताडासनको स्थितिमा सिधा उभिनुहोस् ।

(ख) दुबै गोडालाई केही दूरीमा फट्टाएर श्वास लिँदै हातलाई माथि उठाउँदै औंलाहरूका माध्यमबाट एकापसमा बाँध्नुहोस् ।

(ग) श्वासलाई बाहिर फाल्दै शरीरलाई दायाँतिर झुकाउनुहोस् ।

(घ) श्वास लिँदै पुनः केन्द्रमा फर्किनुहोस् ।

(ङ) यही प्रक्रिया बायाँतर्फ पनि दोहोऱ्याउनुहोस् ।

लाभ

(क) यसले मेरुदण्डलाई लचिलो बनाउँछ ।

(ख) पाचनतन्त्रलाई सुदृढ बनाउँछ ।

(ग) पेटवरिपरि जमेको बोसो घटाउन मदत गर्छ ।

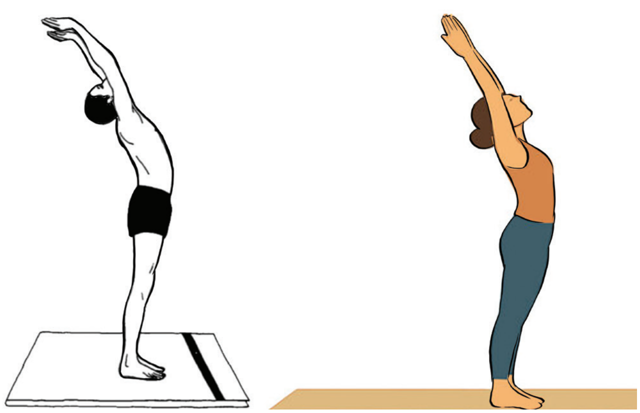
सावधानी

मेरुदण्ड वा कम्मरको गम्भीर समस्या भएमा यो आसन नगर्नुहोस् ।

चन्द्र ताडासन (Chandra Tadasana)

परिचय

चन्द्र ताडासन पनि एक उठेर गरिने आसन हो जसलाई चन्द्रको कोमलता र शीतलता झल्काउने उद्देश्यले अभ्यास गरिन्छ । यस आसनमा शरीरलाई ताडासनको आधारभूत स्थितिबाट चन्द्रको आकारजस्तो गोलाइमा झुकाइन्छ । चन्द्र शब्दले चन्द्रमालाई जनाउँछ जसले शीतलता, सन्तुलन र शान्तिलाई बुझाउँछ । यो आसनले मेरुदण्डलाई लचिलो बनाउने, शरीरमा सन्तुलन कायम गर्ने र मानसिक शान्ति प्रदान गर्ने काम गर्छ ।



विधि

(क) ताडासनको स्थितिमा उभिनुहोस् ।

(ख) श्वास लिँदै दुबै हात माथि उठाएर नमस्कार मुद्रामा जोड्नुहोस् ।

(ग) श्वास तान्दै शरीरलाई पछाडि झुकाउनुहोस् ।

(घ) श्वास फाल्दै शरीरलाई अगाडि ल्याउनुहोस् ।

लाभ

(क) तनाव घटाउँछ ।

(ख) मनलाई शान्त बनाउँछ ।

(ग) शरीरको समग्र लचिलोपन बढाउँछ ।

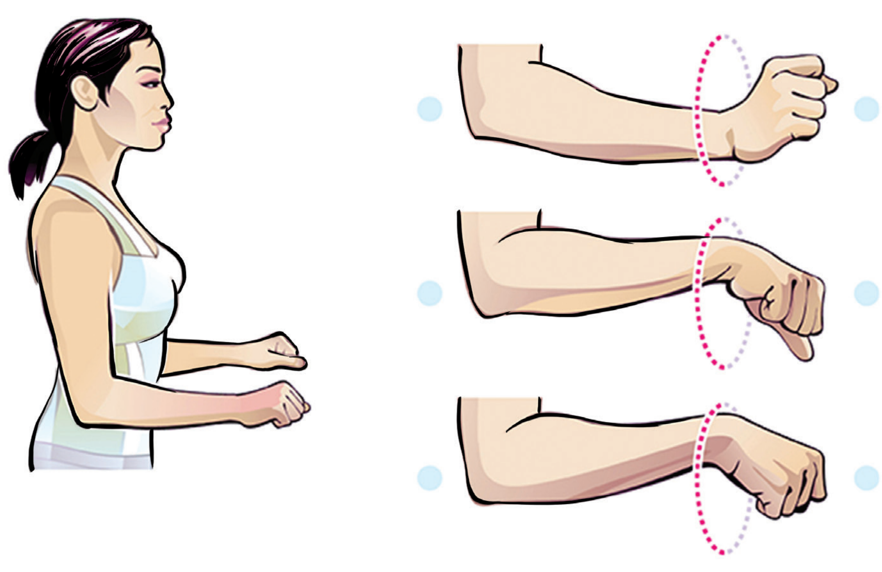
सावधानी

मेरुदण्ड वा कम्मरको गम्भीर समस्या भएमा यो आसन नगर्नुहोस् ।

मुष्टिबद्ध चक्रासन (Mushtibaddha Chakrasana)

परिचय

मुष्टिबद्ध चक्रासन योगको एक विशेष आसन हो जसमा मुष्टि अर्थात् मुठीलाई बन्द गरेर चक्र (गोलाकार) गति गर्ने अभ्यास गरिन्छ । यो आसन शरीरका जोर्नीहरू, विशेष गरी काँध, हात र मेरुदण्डको लचिलोपन सुधार गर्न प्रभावकारी मानिन्छ । मुष्टिबद्ध चक्रासनले शारीरिक ऊर्जा प्रवाहलाई सन्तुलित गर्दै रक्तसञ्चारलाई सुधार गर्न मदत गर्छ । साथै यसले शारीरिक मानसिक तनाव कम गर्न योगदान पुऱ्याउँछ ।



विधि

(क) जमिनमा पैतालाले टेकेर सिधा उभिनुहोस् ।

(ख) हातलाई मुष्टिबद्ध गरेर अगाडि ल्याउनुहोस् ।

(ग) मेरुदण्डलाई स्थिर राखेर शरीरलाई दायाँ र बायाँ घुमाउनुहोस् ।

(घ) नियमित श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिनुहोस् ।

लाभ

(क) कम्मर र मेरुदण्डलाई बलियो बनाउँछ ।

(ख) मोटोपन घटाउन मदत गर्छ ।

(ग) रक्तसञ्चारमा सुधार ल्याउँछ ।

(घ) शरीरको सन्तुलनमा सहयोग गर्छ ।

सावधानी

(क) ढाड र कम्मरको समस्यामा यो अभ्यास नगर्नुहोस् ।

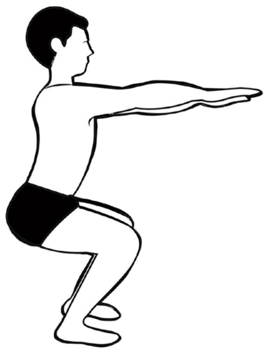
(ख) चक्कर आउने तथा रिङ्गटा लाग्ने समस्या भएमा नगर्नुहोस् ।

उत्कटासन (Chair Pose)

परिचय

उत्कट शब्द संस्कृतबाट आएको हो जसको अर्थ शक्तिशाली वा तीव्र भन्ने हुन्छ । यो आसन गर्दा कुर्सीमा बसेकोजस्तो देखिन्छ, त्यसैले यसलाई Chair Pose पनि भनिन्छ । यो मुख्यतः तल्लो शरीरलाई बलियो बनाउन तथा मानसिक स्थिरता प्राप्त गर्न उपयोगी मानिन्छ ।

यस आसनलाई विभिन्न पुस्तकहरूमा विभिन्न किसिमले व्याख्या गरेको पनि पाइन्छ । हिरण्यसंहिताअनुसार यस आसनलाई खुट्टाका औँलाहरूले टेकी दुबै कुर्कुच्चाले मलद्वारमा दबाब दिनुलाई उत्कटासन भनिएको छ ।



विधि

(क) **सिधा उभिनुहोस् :** दुबै खुट्टाहरू मिलाएर भुइँमा टेक्नुहोस् र तल्लो भागलाई दृढ बनाउनुहोस् ।

(ख) **हातको स्थिति मिलाउनुहोस् :** दुबै हातलाई काँधसँगै मिलाएर माथि उठाउनुहोस् ।

(ग) **घुँडाको स्थिति :** श्वास बाहिर छोड्दै घुँडा बिस्तारै मोडेर कुर्सीमा बसेको जस्तो स्थिति लिनुहोस् ।

(घ) **मेरुदण्ड सिधा राख्नुहोस् :** मेरुदण्डलाई सिधा राख्दै नाभीलाई हल्का भित्र तान्नुहोस् ।

(ङ) **दृष्टि :** आँखालाई सिधा अगाडि केन्द्रित गर्नुहोस् ।

(च) **धारण :** यो मुद्रा ३०-६० सेकेन्डसम्म कायम गर्नुहोस् ।

लाभ

(क) तल्लो शरीर (जाँघ, पिँडौला, घुँडा) लाई बलियो बनाउँछ ।

(ख) मेरुदण्डलाई सन्तुलित र लचकदार बनाउँछ ।

(ग) मांसपेशी सन्तुलन र स्थिरतामा सुधार गर्छ ।

(घ) मोटोपन नियन्त्रण गर्न मदत गर्छ ।

सावधानी

(क) उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिले सावधानी अपनाउनुहोस् ।

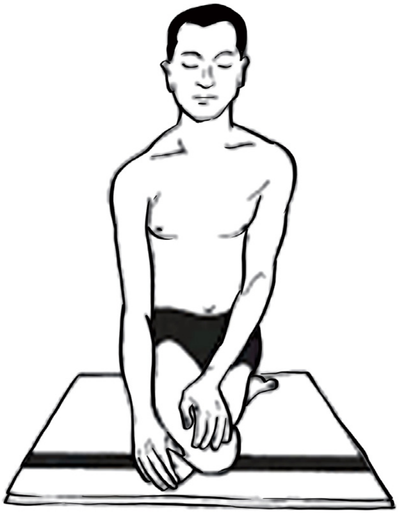
(ख) घुँडा वा मेरुदण्डको समस्या भएमा नगर्नुहोस् ।

(ग) गर्भवती महिलाले चिकित्सकको परामर्श लिएर मात्र गर्नुपर्छ ।

सङ्कटासन (Sankatasana)

परिचय

सङ्कटको अर्थ कठिनाइ वा समस्या भन्ने हुन्छ । यो आसनले ध्यान केन्द्रित गर्न, स्नायुतन्त्र शान्त पार्न र मानसिक तनाव कम गर्न मदत गर्छ ।



विधि

(क) **सुखासनमा बस्नुहोस् :** खुट्टाहरू मोडेर भुइँमा बस्नुहोस् ।

(ख) **मेरुदण्डको स्थिति :** मेरुदण्ड सिधा राख्नुहोस् ।

(ग) **हातको स्थिति मिलाउनुहोस् :** दुबै हातलाई घुँडामाथि ज्ञानमुद्रामा राख्नुहोस् ।

(घ) **श्वास प्रक्रिया :** आँखा बन्द गरेर लामो श्वास लिनुहोस् र फेर्नुहोस् ।

(ङ) **ध्यान :** ५-१० मिनेटसम्म ध्यानमा बस्नुहोस् ।

लाभ

(क) मानसिक शान्ति र ध्यान क्षमता वृद्धि गर्छ ।

(ख) स्नायुतन्त्रलाई शान्त पार्छ ।

(ग) तनाव, चिन्ता र मानसिक समस्यामा राहत हुन्छ ।

(घ) ध्यान केन्द्रित गर्न उपयोगी हुन्छ ।

सावधानी

(क) आफूमा मेरुदण्डमा गम्भीर समस्या भएमा नगर्नुहोस् ।

(ख) प्रारम्भमा थोरै समय मात्र अभ्यास गर्नुहोस् ।

ध्रुवासन

परिचय

ध्रुवको अर्थ स्थिर वा अटल भन्ने हुन्छ । यो आसन सन्तुलन, ध्यान र शारीरिक स्थिरतामा सुधार गर्न अत्यन्त उपयोगी मानिन्छ ।

विधि

(क) **सिधा उभिनुहोस् :** दुबै खुट्टाहरू मिलाएर उभिनुहोस् ।

(ख) **खुट्टा उठाउने :** दायाँ खुट्टालाई उठाएर बायाँ जाँघको बाहिरी भागमा टाँस्नुहोस् ।

(ग) **हातको मुद्रा :** दुबै हातलाई नमस्कार मुद्रामा जोडी टाउकोमाथि उठाउनुहोस् ।

(घ) **सन्तुलन कायम गर्नुहोस् :** शरीर सन्तुलित राख्दै ३०-६० सेकेन्ड रोक्नुहोस् ।

(ङ) विपरीत खुट्टाबाट दोहोऱ्याउनुहोस् ।

लाभ

(क) स्नायु प्रणाली बलियो बनाउँछ ।

(ख) मानसिक स्थिरता र ध्यान क्षमतामा सुधार गर्छ ।

(ग) खुट्टाका मांसपेशी, जाँघ र पिँडौलालाई बलियो बनाउँछ ।

(घ) मेरुदण्डको लचकता र स्थिरता बढाउँछ ।

सावधानी

(क) घुँडाको समस्या भएका व्यक्तिले सावधानी अपनाउनुहोस् ।

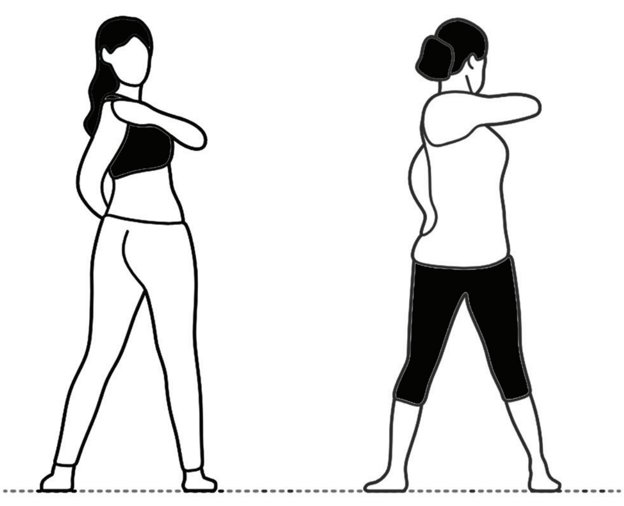
(ख) सुरुमा भित्ताको सहारा लिएर अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

(ग) उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाहअनुसार मात्र गर्नुहोस् ।

कम्मर चक्रासन (Waist Rotating Pose)

परिचय

कम्मरको अर्थ कम्मर र चक्रको अर्थ घुमाउने भन्ने हुन्छ । यो आसन मेरुदण्ड लचिलो बनाउन महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ।



विधि

(क) **सिधा उभिनुहोस् :** दुबै खुट्टाहरू एकै लाइनमा राख्नुहोस् ।

(ख) **हात उठाउनुहोस् :** दुबै हातहरू छातीको अगाडि फैलाउनुहोस् ।

(ग) **दायाँ मोड्नुहोस् :** श्वास लिँदै दायाँतर्फ कम्मर घुमाउनुहोस् ।

(घ) **हात परिवर्तन :** दायाँ हातलाई पछाडि लैजानुहोस् र बायाँ हातलाई अगाडि बढाउनुहोस् ।

(ङ) **विपरीत दोहोऱ्याउनुहोस् :** बायाँतर्फ दोहोऱ्याउनुहोस् ।

लाभ

(क) मेरुदण्डलाई लचिलो बनाउँछ ।

(ख) पेटको बोसो घटाउँछ ।

(ग) स्नायुतन्त्र शान्त बनाउँछ ।

(घ) कम्मरको मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ ।

सावधानी

(क) मेरुदण्डमा चोट भएमा नगर्नुहोस् ।

(ख) उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिले ध्यानपूर्वक गर्नुहोस् ।

(ग) सुरुआतमा बिस्तारै अभ्यास गर्नुहोस् ।

बसेर गरिने आसन (Sitting Posture)

उत्थित पद्मासन

परिचय

उत्थित पद्मासन बसेर गरिने आसन हो । उत्थितको अर्थ उठाइएको र पद्मको अर्थ कमल हुन्छ । यसमा पद्मासनको स्थितिबाट शरीरलाई उत्थित अवस्थामा राखिन्छ । यो आसनले शरीरको सन्तुलन, बल र एकाग्रतामा सुधार गर्न मदत गर्छ । यसले हात, काँध, पेट र मेरुदण्डलाई बलियो बनाउँदै मानसिक स्थिरता र आत्मविश्वास विकास गर्न सहयोग गर्छ ।

विधि

(क) दण्डासनको स्थितिबाट पद्मासनमा बस्नुहोस् ।

(ख) दुबै हात छेउतिर जमिनमा टेकेर शरीरलाई माथि उठाउनुहोस् ।

(ग) सन्तुलन कायम राख्दै केही समय यस स्थितिमा बस्नुहोस् ।

(घ) बिस्तारै सामान्य स्थितिमा फर्किनुहोस् ।

लाभ

(क) हात र काँधलाई बलियो बनाउँछ ।

(ख) सन्तुलनको क्षमतामा सुधार गर्छ ।

(ग) ध्यानकेन्द्रित गर्न सहायक हुन्छ ।

(घ) पाचन प्रणालीमा लाभ मिल्छ ।

सावधानी

(क) हात, काँध र घुँडाको समस्या भएकाले नगर्नुहोस् ।

(ख) पेटमा घाउ भएको अवस्थामा पनि नगर्नुहोस् ।

लोलासन (Pendant Pose)

परिचय

लोल शब्दको अर्थ झुन्डिएको भन्ने हुन्छ । यो आसन हातको बल, पेटको शक्ति र सन्तुलनमा सुधार गर्न महत्त्वपूर्ण छ ।

विधि

(क) **पद्मासनमा बस्नुहोस्** : दुबै खुट्टालाई पद्मासनमा मोड्नुहोस् ।

(ख) **हातको स्थिति मिलाउनुहोस्** : दुबै हातले शरीरको छेउ छेउबाट (चित्रमा देखाए जस्तै गरी दुबै हातले भुइँमा टेक्नुहोस् ।

(ग) **शरीर उठाउनुहोस्** : हातको बल प्रयोग गरेर शरीरलाई भुइँबाट उठाउनुहोस् ।

(घ) **सन्तुलन कायम गर्नुहोस्** : पेटको बल प्रयोग गर्दै १०-३० सेकेन्ड स्थिर बस्नुहोस् ।

लाभ

(क) हात, काँध र पेटका मांसपेशी बलियो बनाउँछ ।

(ख) पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँछ ।

(ग) सन्तुलन र एकाग्रतामा सुधार गर्छ ।

(घ) सम्पूर्ण शरीरको शक्ति विकास गर्छ ।

सावधानी

(क) काँध वा हातमा चोट भएमा नगर्नुहोस् ।
(ख) सुरुमा प्रशिक्षकको मार्गदर्शनमा मात्र अभ्यास गर्नुहोस् ।
(ग) कमजोर मांसपेशी भएका व्यक्तिले बिस्तारै अभ्यास गर्नुहोस् ।

गोरक्षासन (Gorakshasana)

परिचय

गोरक्षासन योगाचार्य गुरु गोरखनाथको नामबाट नामकरण गरिएको महत्त्वपूर्ण ध्यानासन हो । गोरक्षको अर्थ सुरक्षाकर्ता भन्ने हुन्छ । यो आसन ध्यान र कुण्डलिनी जागरणका लागि अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ ।

विधि

(क) **सिधा बस्नुहोस् :** भुइँमा दुबै खुट्टालाई मोडेर सुखासनमा बस्नुहोस् ।

(ख) **खुट्टाको स्थिति :** खुट्टाका पिँडौंला र पैतालाहरू यथासम्भव भुइँसँग सम्पर्कमा राख्नुहोस् ।

(ग) **हातको स्थिति मिलाउनुहोस् :** दुबै हातलाई ज्ञानमुद्रामा राख्नुहोस् ।

(घ) **मेरुदण्ड :** मेरुदण्ड सिधा राख्नुहोस् ।

(ङ) **दृष्टि :** आँखा बन्द गरेर ध्यानलाई केन्द्रित गर्नुहोस् ।

(च) **श्वास :** सामान्य रूपमा लामो श्वास लिँदै ध्यानमा बस्नुहोस् ।

लाभ

(क) मानसिक शान्ति र आध्यात्मिक भावना बढाउँछ ।

(ख) कुण्डलिनीशक्ति जागरण गर्न मदत गर्छ ।

(ग) मेरुदण्ड सिधा राख्न मदत गर्छ ।

(घ) ध्यानमा स्थिरता ल्याउँछ ।

सावधानी

(क) घुँडाको गम्भीर समस्या भएमा नगर्नुहोस् ।

(ख) मेरुदण्डको चोटपटक भएको अवस्थामा सावधानी अपनाउनुहोस् ।

मण्डूकासन (Frog Pose)

परिचय

मण्डुकको अर्थ भ्यागुतो भन्ने हुन्छ । यो आसन गर्दा शरीर भ्यागुतोको जस्तो देखिने भएकाले यसलाई मण्डुकासन भनिन्छ । यो विशेष गरी पाचन प्रणालीलाई सुधार गर्न महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ।

विधि

(क) **वज्रासनमा बस्नुहोस् :** दुबै खुट्टा मोडेर वज्रासनको स्थिति लिनुहोस् ।

(ख) **मुट्ठी बन्द गर्नुहोस् :** दुबै हातको मुट्ठी बन्द गरी नाभिको छेउमा राख्नुहोस् ।

(ग) **सामुन्ने झुक्नुहोस् :** लामो श्वास फेर्दै अगाडि झुक्नुहोस् ।

(घ) **मेरुदण्ड :** मेरुदण्ड सिधा राख्दै अगाडि झुक्नुहोस् ।

(ङ) **श्वास प्रक्रिया :** श्वासप्रश्वासलाई केही क्षण रोकेर सामान्य श्वास लिनुहोस् ।

(च) **पूर्वस्थितिमा फर्किनुहोस् :** श्वास लिनुहुँदै बिस्तारै फर्किनुहोस् ।

लाभ

(क) पाचन प्रणालीलाई सुधार गर्छ ।

(ख) मधुमेह नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ ।

(ग) पेटको बोसो घटाउँछ ।

(घ) मांसपेशी र मेरुदण्डलाई लचकदार बनाउँछ ।

सावधानी

(क) पेटको शल्यक्रिया भएका व्यक्तिले नगर्नुहोस् ।

(ख) उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिले सावधानी अपनाउनुहोस् ।

(ग) घुँडाको चोटपटक भएमा नगर्नुहोस् ।

अर्धमत्स्येन्द्रासन (Half Spinal Twist Pose)

परिचय

अर्धमत्स्येन्द्रासन योग गुरु मत्स्येन्द्रनाथको नाममा आधारित आसन हो । यो मेरुदण्डको लचकता बढाउन र पेटका समस्याहरू समाधान गर्न उपयोगी छ ।

विधि

(क) **दायाँ खुट्टा मोड्नुहोस् :** भुइँमा सिधा बसेर दायाँ खुट्टा मोड्नुहोस् ।

(ख) **बायाँ खुट्टा मोड्नुहोस् :** बायाँ खुट्टालाई दायाँ घुँडाको बाहिर राख्नुहोस् ।

(ग) **हातको स्थिति मिलाउनुहोस् :** दायाँ हातलाई पिठ्युँपछाडि लैजानुहोस् र बायाँ हातलाई दायाँ घुँडामाथि राख्नुहोस् ।

(घ) **मेरुदण्ड :** मेरुदण्डलाई सिधा राख्दै बायाँतर्फ फर्किनुहोस् ।

(ङ) **धारण :** लामो श्वास लिएर २०-३० सेकेन्ड रोक्नुहोस् ।

(च) **विपरीत दिशा :** अब उल्टो दिशामा दोहोऱ्याउनुहोस् ।

लाभ

(क) मेरुदण्डको लचकता बढाउँछ ।

(ख) पाचनशक्तिमा सुधार गर्छ ।

(ग) मधुमेह नियन्त्रण गर्न उपयोगी हुन्छ ।

(घ) कलेजो र मिर्गौलाको कार्यक्षमता बढाउँछ ।

सावधानी

(क) गर्भवती महिलाहरूले नगर्नुहोस् ।

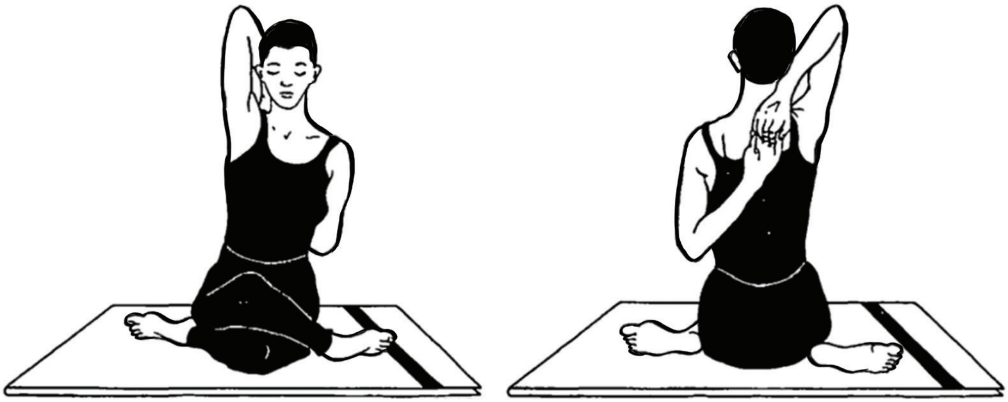
(ख) मेरुदण्डमा चोटपटक भएको अवस्थामा सावधानी अपनाउनुहोस् ।

(ग) पेटसम्बन्धी गम्भीर समस्या भएमा चिकित्सकको परामर्श लिनुहोस् ।

गोमुखासन (Cow Face Pose)

परिचय

'गो' को अर्थ गाई र मुखको अर्थ अनुहार हुन्छ । यो आसन गर्दा शरीर गाईको अनुहारजस्तो देखिने भएकाले यसलाई गोमुखासन भनिन्छ । यो ध्यान र मांसपेशीको लचकता बढाउन विशेष प्रभावकारी आसन हो ।



विधि

(क) **सिधा बस्नुहोस् :** भुइँमा दण्डासनमा बस्नुहोस् ।

(ख) **खुट्टा मोड्नुहोस् :** दायाँ खुट्टा मोडेर बायाँ पिँडौलामुनि लैजानुहोस् ।

(ग) **बायाँ खुट्टा मोड्नुहोस् :** बायाँ खुट्टालाई दायाँ खुट्टामाथि राख्नुहोस् ।

(घ) **हातको स्थिति मिलाउनुहोस् :** दायाँ हातलाई माथिबाट पिठ्युँमा झार्नुहोस् र बायाँ हातलाई तलबाट उठाएर दुबै हात पिठ्युँमा मिलाउनुहोस् ।

(ङ) **मेरुदण्ड :** मेरुदण्ड सिधा राख्नुहोस् ।

(च) **श्वास :** सामान्य श्वासप्रश्वासको अभ्यास गर्नुहोस् ।

(छ) **पक्ष परिवर्तन :** अर्को खुट्टा र हात परिवर्तन गरी दोहोऱ्याउनुहोस् ।

लाभ

(क) काँध र पिठ्युँको तनाव कम गर्छ ।

(ख) मेरुदण्डलाई लचकदार बनाउँछ ।

(ग) मांसपेशीको कठोरपनलाई हटाउँछ ।

(घ) मधुमेह र सामान्य साइटिकाको समस्यामा लाभदायक हुन्छ ।

सावधानी

(क) काँधमा चोट भएमा नगर्नुहोस् ।

(ख) साइटिकाको गम्भीर अवस्थामा चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस् ।

सिंहासन (Lion Pose)

परिचय

सिंहको अर्थ हिंस्रक जङ्गल प्राणी र आसनको अर्थ स्थिति हो । यो आसन गर्दा शरीर सिंहको गर्जन गर्ने अवस्थामा पुग्ने भएकाले यसलाई सिंहासन भनिन्छ ।

विधि

(क) **वज्रासनमा बस्नुहोस् :** घुँडामा बस्नुहोस् ।

(ख) **खुट्टाको स्थिति :** दुबै खुट्टालाई अलग राखेर पैतालाहरू भुइँमा राख्नुहोस् ।

(ग) **हातको स्थिति मिलाउनुहोस् :** दुबै हातलाई घुँडामा राख्नुहोस् ।

(घ) **मुखको स्थिति :** मुख फराकिलो खोल्नुहोस् तथा जिब्रो बाहिर निकाल्नुहोस् ।

(ङ) **श्वास :** श्वास बाहिर फ्याँक्दै सिंहको गर्जनको आवाज निकाल्नुहोस् ।

(च) ३-५ पटक दोहोऱ्याउनुहोस् ।

लाभ

(क) स्वरयन्त्रको शक्ति बढाउँछ ।

(ख) घाँटी सफा गर्छ ।

(ग) अनुहारमा रक्तसञ्चार बढाउँछ ।

(घ) तनाव कम गर्छ ।

सावधानी

(क) घाँटी दुखेको अवस्थामा सावधानी अपनाउनुहोस् ।

(ख) उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिले चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस् ।

शब्दार्थ

मोक्ष	-	बन्धनबाट छुट्कारा
प्रतिरोधात्मक	-	रोगसँगको लडाइँ
सात्त्विक	-	सत्त्व गुणयुक्त
पार्श्व	-	कुनै वस्तुको दायाँ वा बायाँ भाग
तन्त्र	-	प्रणाली, पद्धति
स्थिरता	-	अडिगपन

कक्षा क्रियाकलाप

(क) उठेर गर्ने आसनहरूको चित्रसहितको चार्ट बनाई कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) बसेर गर्ने आसनहरूको चित्रसहितको चार्ट बनाई कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ग) उठेर गर्ने र बसेर गर्ने आसनहरूको एकल तथा सामूहिक अभ्यास गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. **जोडा मिलाउनुहोस्**

उत्कटासन	गर्जनु
गोमुखासन	कुर्ची आसन
उठेर गगरिने आसन	सङ्कटासन
स्थिर	बसेर गरिने आसन
सिंहासन	सोचेर गरिने आसन
	सुतेर गरिने आसन

२. अति छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) तिर्यक्को अर्थ के हो ?

(ख) ध्रुवासनका फाइदा के के हुन् ?

(ग) स्वरयन्त्रको शक्ति कुन आसनले राम्रो गर्छ ?

(घ) गुरु गोरखनाथको नामबाट नामकरण गरिएको आसनको नाम के हो ?

(ङ) आसनका कति प्रकार छन् ?

३. छोटो उत्तर लेख्नुहोस्

(क) गोरक्षासनका फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) आसन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू के के हुन् ?

(ग) उभिएर गरिने आसनहरू गर्न नमिल्ने अवस्था के के हुन् ?

(घ) गोमुखासनका विधि र फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) ध्रुवासनले विद्यार्थीलाई पुऱ्याउने मानसिक र आध्यात्मिक फाइदा के के हुन्, उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. लामो उत्तर लेख्नुहोस्

(क) आसनको परिचय दिँदै यसबाट हुने फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) आसनलाई अभ्यासको स्थितिका आधारमा कति प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ ? बसेर र उठेर गरिने आसनहरूका दुई दुईओटा उदाहरणसहित विधि र सावधानी उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

स्थानीय समुदाय वा घरपरिवारमा पाठसम्बद्ध आसनको अभ्यास गर्नुहोस् र त्यसको फोटो तथा भिडियो खिची कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ३

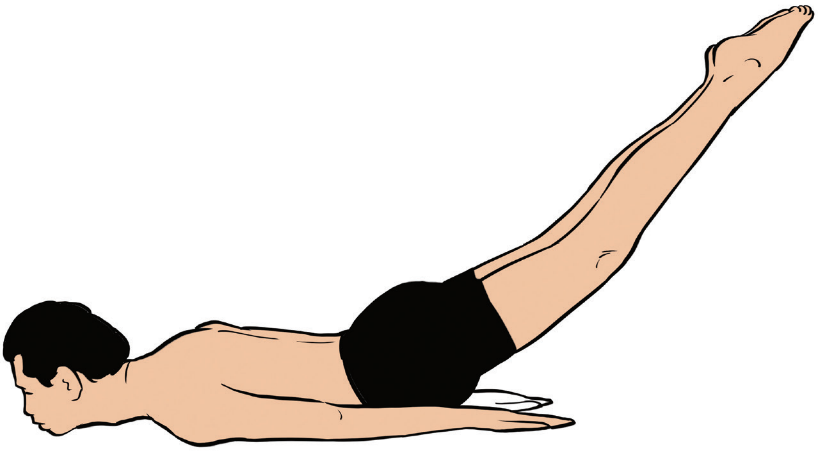
पीठ, मेरुदण्ड, पेट र विपरीत आसन

पेटको बलमा गरिने आसन (Prone Posture)

शलभासन (Salabhasana)

परिचय

शलभासन संस्कृत शब्द शलभबाट आएको हो जसको अर्थ फट्याङ्ग्रा हुन्छ । यो आसनमा शरीरले फट्याङ्ग्राको आकार लिन्छ । त्यसैले यसलाई शलभासन भनिन्छ । यो पेटका बलले गरिने आसन हो । यो एक महत्त्वपूर्ण योगासन हो जुन विशेषतः मेरुदण्ड, कम्मर र पाचन प्रणालीलाई सबल बनाउने कार्यमा सहायक मानिन्छ ।



विधि

(क) पेटका बलले भुइँमा पल्टिनुहोस् ।

(ख) दुबै हातलाई चित्रमा देखाए जस्तै सिधा गरी राख्नुहोस् ।

(ग) श्वास लिँदै दुबै गोडालाई सिधा हुने गरी कम्मरबाट माथि उठाउनुहोस् ।

(घ) केही समय स्थिर भएर बिस्तारै श्वास फाल्दै तल झार्नुहोस् ।

लाभ

(क) पाचनशक्तिमा सुधार गर्छ ।

(ख) कम्मर र मेरुदण्ड बलियो बनाउँछ ।

(ग) थकान कम गर्छ ।

सावधानी

पेट तथा कम्मरमा जटिल समस्या हुनेले यो आसन नगर्नुहोस् ।

धनुरासन (Bow Pose)

परिचय

धनुरासन संस्कृत शब्द 'धनुष्' बाट आएको हो जसको अर्थ धनुष हुन्छ । यो आसन गर्दा शरीरले धनुषको आकार लिन्छ, त्यसैले यसलाई धनुरासन भनिन्छ । यो पेटको बलमा गरिने एक महत्त्वपूर्ण योगासन हो जसले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई सबल बनाउँदै शरीरको लचकता र सन्तुलनमा सुधार गर्न मदत गर्छ ।

विधि

(क) पेटका बलले पल्टिनुहोस् ।

(ख) दुबै खुट्टालाई पछाडितर्फ उठाएर हातले समाउनुहोस् ।

(ग) श्वास तान्दै हातले समातेका दुबै खुट्टा र छाती एवम् टाउको माथि उठाउँदै शरीरलाई धनुषको आकारमा बनाउनुहोस् ।

(घ) केही समय यस स्थितिमा रहेर श्वास फाल्दै पूर्वावस्थामा फर्किनुहोस् ।

लाभ

(क) पाचनशक्तिमा सुधार गर्छ ।

(ख) मेरुदण्ड लचिलो बनाउँछ ।

(ग) तनाव कम गर्छ ।

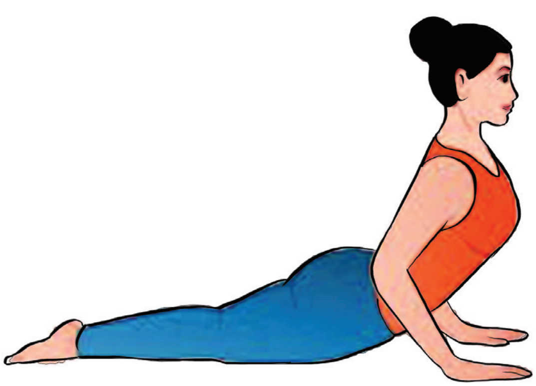
सावधानी

ढाड र कम्मरको गम्भीर समस्या भएमा नगर्नुहोस् ।

भुजङ्गासन (Cobra Pose)

परिचय

भुजङ्गको अर्थ सर्प हो । यो आसन गर्दा सर्पको फणा फैलाएको जस्तो आकृति देखिन्छ । यो मेरुदण्डको लचकतामा सुधार गर्न विशेष लाभदायक आसन हो ।



विधि

(क) पेटको बलमा पल्टिनुहोस् ।

(ख) **हातको स्थिति मिलाउनुहोस् :** दुबै हातलाई काँध नजिक राख्नुहोस् ।

(ग) मेरुदण्ड उठाउनुहोस् अर्थात् श्वास लिँदै टाउको र छाती माथि उठाउनुहोस् ।

(घ) कुहिना हल्का मोड्नुहोस् अर्थात् कुहिना मोडेर सहजताका साथ राख्नुहोस् ।

(ङ) दृष्टि माथि गर्नुहोस् अर्थात् टाउकोलाई हल्का पछाडि फर्काउनुहोस् ।

(च) १५-३० श्वास सेकेन्ड रोक्नुहोस् ।

(छ) पूर्वस्थितिमा फर्किनुहोस् अर्थात् बिस्तारै श्वास छोड्दै फर्किनुहोस् ।

लाभ

(क) मेरुदण्डलाई लचकदार बनाउँछ ।

(ख) पाचन प्रणालीमा सुधार गर्छ ।

(ग) फोक्सोको क्षमता बढाउँछ ।

(घ) कम्मरको दुःखाइ कम गर्छ ।

सावधानी

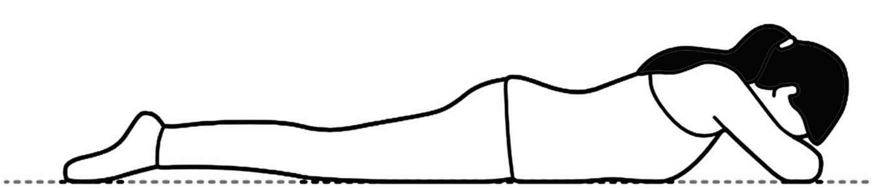
(क) गर्भवती महिलाले नगर्नुहोस् ।

(ख) मेरुदण्डमा चोट लागेको अवस्थामा सावधानी अपनाउनुहोस् ।

मकरासन (Crocodile Pose)

परिचय

मकरको अर्थ गोही हो । यो आसन गर्दा शरीरको स्थिति गोहीको जस्तै हुने भएकाले यसलाई मकरासन भनिन्छ ।



विधि

(क) पेटको बलमा पल्टिनुहोस् ।

(ख) **हातको स्थिति मिलाउनुहोस्** ः हातलाई कुहिनामा मोडेर टाउकोमुनि राख्नुहोस् ।

(ग) **खुट्टाको स्थिति** ः खुट्टालाई फराकिलो बनाएर शिथिल गर्नुहोस् ।

(घ) **श्वास** ः गहिरो श्वास लिँदै शारीरिक तनाव कम गर्नुहोस् ।

लाभ

(क) मेरुदण्डलाई आराम दिन्छ ।

(ख) मानसिक तनाव हटाउँछ ।

(ग) श्वासप्रश्वास प्रणालीमा सुधार गर्छ ।

(घ) पेटको वायु कम गर्छ ।

सावधानी

(क) पेट र कम्मरका गहिरो समस्यामा नगर्नुहोस् ।

(ख) अधिक समयसम्म नगर्नुहोस् ।

पीठ वा मेरुदण्डको बलमा गरिने आसन (Supine Posture)

अर्धहलासन (Ardha Halasana)

परिचय

शरीरलाई हलोको स्वरूप दिने आसन हलासन हो भने आधा हलोजस्तो देखिने आसन अर्धहलासन हो । अर्धहलासन हलासनको प्रारम्भिक रूप हो । अर्धहलासन मेरुदण्डका बलमा गरिने आसन हो । यसले पेट र मेरुदण्डलाई लचिलो र बलियो बनाउँछ ।

विधि

(क) मेरुदण्डका बलले शवासनको स्थितिमा रहनुहोस् ।

(ख) श्वास लिँदै दुबै खुट्टालाई माथि ९० डिग्रीमा उठाउनुहोस् ।

(ग) हातलाई जमिनमा टेकेर स्थिर राख्नुहोस् ।

(घ) केही समय यस स्थितिमा बस्नुहोस् र श्वास छोड्दै पूर्वस्थितिमा आउनुहोस् ।

लाभ

(क) पाचन प्रक्रियामा सुधार गर्छ ।

(ख) पेटको अनावश्यक बोसो घटाउँछ ।

(ग) मेरुदण्डको लचिलोपन बढाउँछ ।

(घ) सन्तुलन शक्तिलाई बढाउँछ ।

सावधानी

(क) उच्च रक्तचाप भएमा नगर्नुहोस् ।

(ख) पेटमा घाउ आदि समस्या भएमा सावधानीपूर्वक गर्नुहोस् ।

सहज मत्स्यासन (Sahaj Matsyasana)

परिचय

मत्स्य भनेको माछो हो । शरीरलाई माछाको जस्तो स्वरूप दिने आसन नै मत्स्यासन हो । सहज भनेको सजिलो वा सरल भन्ने हुन्छ । मत्स्यासनको प्रारम्भिक र सरल रूप नै सहज मत्स्यासन हो । यो पनि मेरुदण्डका बलले अभ्यास गरिने आसन हो । यसलाई विशेष गरी शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य सुधारका लागि अभ्यास गरिन्छ । यसले शरीरमा विशेष प्रकारको तनाव र खिचाव पैदा गरेर फाइदा पुऱ्याउँछ ।

विधि

(क) सुखासनमा बस्नुहोस् ।

(ख) श्वास लिँदै ढाडलाई बिस्तारै पछाडि झुकाउँदै छाती माथि उठाउनुहोस् ।

(ग) हातलाई घुँडामा वा जमिनमा राख्नुहोस् ।

(घ) केही समय यस स्थितिमा बस्नुहोस् र श्वास छोड्दै पूर्वअवस्थामा आउनुहोस् ।

लाभ

(क) छाती र श्वासप्रश्वासमा सुधार गर्छ ।

(ख) थकान घटाउँछ ।

(ग) मेरुदण्ड लचिलो बनाउँछ ।

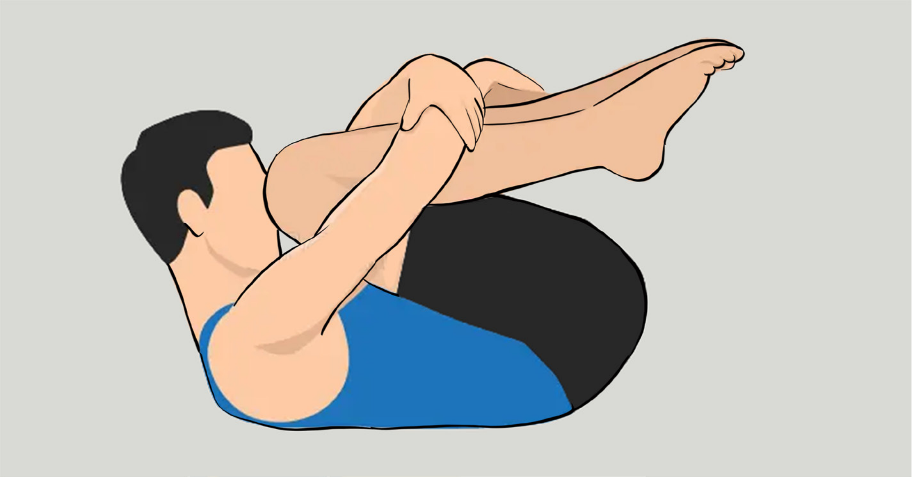
सावधानी

घाँटीको समस्या भएमा नगर्नुहोस् ।

पवनमुक्तासन (Wind–Relieving Pose)

परिचय

पवनको अर्थ हावा र मुक्तको अर्थ छोड्नु हो । यो आसन पेटको हावा हटाउने प्रमुख आसन हो ।



विधि

(क) **सिधा पल्टिनुहोस् :** श्वास लिँदै भुइँमा सिधा पल्टिनुहोस् ।

(ख) **दायाँ खुट्टा मोड्नुहोस् :** श्वास छोड्दै दुवै खुट्टा मोडेर छातीमा ल्याउनुहोस् ।

(ग) **हातले पक्रनुहोस् :** दुबै हातले दुवै घुँडा समात्नुहोस् ।

(घ) **शिर उठाउनुहोस् :** शिर उठाएर नाक घुँडासँग मिलाउनुहोस् ।

(ङ) श्वासलाई केही क्षण रोक्नुहोस् र श्वास लिँदै पूर्वअवस्थामा आउनुहोस् ।

लाभ

(क) पेटको हावालाई हटाउँछ ।

(ख) कब्जियत कम गर्छ ।

(ग) पेटको मांसपेशी बलियो बनाउँछ ।

(घ) मेरुदण्डको लचकता बढाउँछ ।

सावधानी

(क) पेटमा अपरेसन भएको व्यक्तिले नगर्नुहोस् ।

(ख) गर्भवती महिलाहरूले सावधानी अपनाउनुहोस् ।

हलासन (Plow Pose)

परिचय

हलको अर्थ हलो (कृषि उपकरण) हो । यो आसन गर्दा शरीर हलोजस्तो देखिन्छ, त्यसैले यसको नाम हलासन राखिएको हो ।

विधि

(क) सिधा पल्टिनुहोस् : भुइँमा सिधा पल्टिनुहोस् ।

(ख) खुट्टा उठाउनुहोस् : दुबै खुट्टालाई सिधा माथि उठाउनुहोस् ।

(ग) पिठ्युँ उठाउनुहोस् : पिठ्युँलाई उठाएर खुट्टालाई टाउको पछाडि लैजानुहोस् ।

(घ) **पैतालालाई भुइँमा राख्नुहोस् :** खुट्टाका पैतालाहरू भुइँमा छुने गरी राख्नुहोस् ।

(ङ) **हात सिधा राख्नुहोस् :** दुबै हात भुइँमा सिधा राख्नुहोस् ।

(च) **श्वास नियन्त्रण गर्नुहोस् :** केही समय रोक्नुहोस् ।

(छ) **पूर्वस्थितिमा फर्किनुहोस् :** बिस्तारै श्वास लिँदै फर्किनुहोस् ।

लाभ

(क) मेरुदण्डलाई लचकदार बनाउँछ ।

(ख) थाइराइड ग्रन्थिलाई सक्रिय गर्छ ।

(ग) पाचन प्रणालीमा सुधार गर्छ ।

(घ) मोटोपन कम गर्छ ।

सावधानी

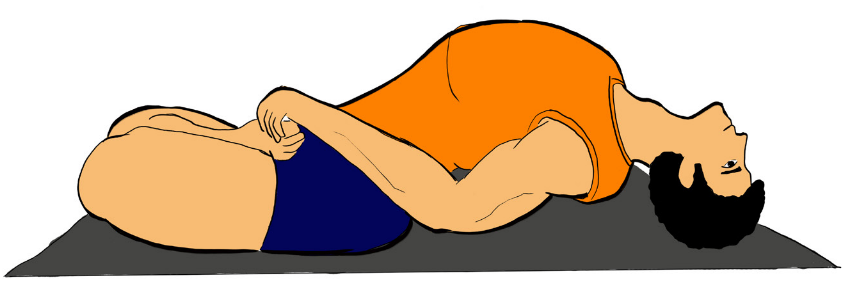
(क) उच्च रक्तचाप, हर्निया भएका व्यक्ति र गर्भवती महिलाहरूले नगर्नुहोस् ।

(ख) गर्दनमा चोटपटक भएमा सावधानी अपनाउनुहोस् ।

मत्स्यासन (Fish Pose)

परिचय

मत्स्य शब्दको अर्थ माछा हो । यो आसन गर्दा शरीर माछाको आकारमा देखिन्छ । मत्स्यासनलाई योगशास्त्रमा महत्त्वपूर्ण आसन मानिन्छ । यसले विशेष गरी थाइराइड र श्वासप्रश्वास समस्यामा लाभ गर्छ ।



विधि

(क) सिधा पल्टिनुहोस् : भुइँमा सिधा भएर शवासनमा पल्टिनुहोस् ।

(ख) पिठ्युँ उचाल्नुहोस् : मेरुदण्डलाई माथि उठाउनुहोस् ।

(ग) शिरको टुप्पो टेकाउनुहोस् : टाउको पछाडिको भाग भुइँमा टेक्नुहोस् ।

(घ) हातको स्थिति मिलाउनुहोस् : दुबै हात जिउँसँगै सिधा राख्नुहोस् ।

(ङ) श्वास लिने प्रक्रिया पहिचान गर्नुहोस् : सामान्य श्वास लिइराख्नुहोस् ।

(च) पूर्वस्थितिमा फर्कनुहोस् : बिस्तारै श्वास छोड्दै शरीरलाई पुरै शान्त गर्नुहोस् ।

लाभ

(क) थाइराइड र प्याराथाइराइड ग्रन्थिको सक्रियता बढाउँछ ।

(ख) फोक्सोको कार्यक्षमतामा सुधार गर्छ ।

(ग) मेरुदण्डलाई लचकदार बनाउँछ ।

(घ) पाचन प्रणालीमा सुधार गर्छ ।

सावधानी

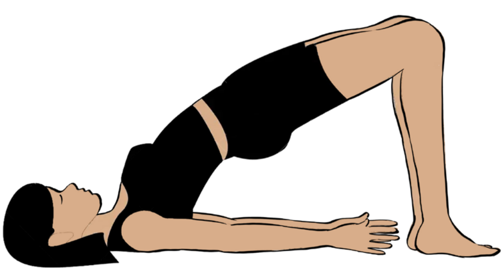
(क) उच्च रक्तचाप र मस्तिष्कसम्बन्धी समस्यामा नगर्नुहोस् ।

(ख) मेरुदण्डमा चोट लागेको अवस्था भएमा सावधानी अपनाउनुहोस् ।

सेतुबन्धासन (Bridge Pose)

परिचय

सेतुको अर्थ पुल र बन्धको अर्थ बन्धन हो । शरीरको आकृति पुलजस्तो देखिने भएकाले यसलाई सेतुबन्धासन भनिन्छ ।



विधि

(क) **सिधा पल्टिनुहोस् :** शवासनमा सिधा पल्टिनुहोस् ।

(ख) **खुट्टा मोड्नुहोस् :** दुबै घुँडा मोडेर पैतालाहरू कम्मरनजिक ल्याउनुहोस् ।

(ग) **हातको स्थिति मिलाउनुहोस् :** दुबै हात शरीरसँगै सिधा राख्नुहोस् ।

(घ) **मेरुदण्ड उठाउनुहोस् :** कम्मरलाई माथि उठाउँदै पुलको आकार बनाउनुहोस् ।

(ङ) **सन्तुलन कायम गर्नुहोस् :** काँध र पैतालामा सन्तुलन बनाउनुहोस् ।

(च) **श्वास लिने प्रक्रिया पहिचान गर्नुहोस् :** सामान्य श्वास लिनुहोस् ।

(छ) **पूर्वस्थितिमा फर्कनुहोस् :** बिस्तारै श्वास छोड्दै कम्मरलाई भुइँमा राख्नुहोस् ।

लाभ

(क) मेरुदण्डलाई लचकदार बनाउँछ ।

(ख) पेटको मांसपेशी बलियो बनाउँछ ।

(ग) थाइराइड, मधुमेह र उच्च रक्तचापमा उपयोगी हुन्छ ।

(घ) मस्तिष्कलाई शान्त बनाउँछ ।

सावधानी

(क) गर्धन वा मेरुदण्डको चोट भएका व्यक्तिले नगर्नुहोस् ।

(ख) उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिले चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस् ।

शवासन (Corpse Pose)

परिचय

शवको अर्थ शव (मृत शरीर) हो । यस आसनमा शरीर पुरै शिथिल गरिन्छ जसले मानसिक तनाव कम गर्न अत्यन्त प्रभावकारी भूमिका खेल्छ ।

विधि

(क) **सिधा पल्टिनुहोस् :** भुइँमा सिधा पल्टिनुहोस् ।

(ख) **हात र खुट्टा शिथिल पार्नुहोस् :** हात र खुट्टालाई थोरै फराकिलो बनाएर शिथिल गर्नुहोस् ।

(ग) **आँखा बन्द गर्नुहोस् :** आँखा बन्द गरेर ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् ।

(घ) **श्वासप्रश्वास :** श्वासप्रश्वासलाई सामान्य अवस्थामा राख्नुहोस् ।

(ङ) **समग्र शिथिलता :** शरीरका हरेक भागलाई शिथिल गराउनुहोस् ।

लाभ

(क) मानसिक तनाव हटाउँछ ।

(ख) ध्यानका लागि उपयोगी हुन्छ ।

(ग) निद्रासम्बन्धी समस्यामा लाभदायक हुन्छ ।

(घ) मस्तिष्कलाई शान्त बनाउँछ ।

सावधानी

(क) अत्यधिक निद्रा लाग्ने समस्यामा सावधानी अपनाउनुहोस् ।

(ख) आसनको अभ्यासपछि बिस्तारै उठ्नुपर्छ ।

विपरीत गतिका आसन (Inverted Posture)

सर्वाङ्गासन

परिचय

सर्वाङ्गासन एक प्रमुख विपरीत गतिको आसन हो । यो संस्कृत शब्द सर्वाङ्गबाट आएको हो जसको अर्थ सबै अङ्गहरू वा सम्पूर्ण शरीर हो । यस आसनको अभ्यास गर्दा सम्पूर्ण शरीरको प्रभावकारी व्यायाम हुन्छ जसले स्वास्थ्यमा सुधार गर्ने र जीवनशक्ति बढाउने काम गर्छ । सर्वाङ्गासनले शरीरका सम्पूर्ण ग्रन्थि प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँछ ।

विधि

(क) शवासनको स्थितिमा पल्टिनुहोस् ।

(ख) बिस्तारै खुट्टा, कम्मर र छातीलाई सिधा हुने गरी माथि उठाउनुहोस् ।

(ग) हातले कम्मरलाई सहारा दिनुहोस् ।

(घ) केही समय यस स्थितिमा बस्नुहोस् ।

लाभ

(क) सम्पूर्ण शरीरको कार्यमा सुधार आउँछ ।

(ख) थाइराइड र मेटाबोलिजममा सुधार गर्छ ।

(ग) रक्तसञ्चारमा सुधार गर्छ ।

(घ) तनाव कम गर्छ ।

सावधानी

(क) उच्च रक्तचाप र हृदय रोग भएमा नगर्नुहोस् ।

(ख) काँध र गर्दनको गम्भीर समस्यामा नगर्नुहोस् ।

शीर्षासन (Shirshasana)

परिचय

शीर्ष अथवा टाउकोको सहायताले टेकेर गरिने आसन शीर्षासन हो । यो पनि विपरीत गतिको आसन हो । शीर्षासनलाई 'आसनहरूको राजा' भनिन्छ जसले सम्पूर्ण शरीरलाई फाइदा पुऱ्याउँछ ।

विधि

(क) बज्रासनको स्थितिबाट घुँडा टेक्दै भुइँमा टाउको राख्नुहोस् ।

(ख) हातलाई टाउकोको वरिपरि राखेर सन्तुलन बनाउनुहोस् ।

(ग) खुट्टालाई बिस्तारै माथि उठाउनुहोस् ।

(घ) सन्तुलन कायम गर्दै केही समय बस्नुहोस् र पूर्वावस्थामा फर्किनुहोस् ।

लाभ

(क) मस्तिष्कको रक्तसञ्चारमा सुधार गर्छ ।

(ख) मानसिक तनाव कम गर्छ ।

(ग) एकाग्रता र स्मरणशक्ति बढाउँछ ।

सावधानी

उच्च रक्तचाप, काँध, गर्दन तथा टाउकोका गम्भीर समस्या तथा चोट भएमा नगर्नुहोस् ।

निष्कर्ष

आसन योगको आधारशिला हो जसले शरीर, मन र आत्मालाई सन्तुलित बनाउँछ । सही तरिकाले अभ्यास गर्दा यसले व्यक्तिको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई मात्र होइन, आत्मिक चेतनाको विकासलाई पनि सहायता पुऱ्याउँछ । नियमित योगासन अभ्यासले जीवनशैलीमा अनुशासन र सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ तर अभ्यासका क्रममा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरूलाई बेवास्ता गर्नु हुँदैन । योगासन केवल शरीरको व्यायाम नभई आत्मा र प्रकृतिसँगको सामञ्जस्य स्थापनाको मार्ग हो । अतः यसको सही अभ्यासले मात्र यसको पूर्ण लाभ लिन सकिन्छ ।

शब्दार्थ

पूर्वावस्था - पहिलेको अवस्था

खिचाव - तन्काइ

लचकदार - लचिलो

एकाग्रता - एउटा कुरामा मात्र मनलाई केन्द्रित गर्ने प्रवृत्ति

आत्मिक - आफ्नो

विपरीत - उल्टो

सहजता - सजिलो हुनुको भाव

कक्षा क्रियाकलाप

(क) पेटको बलमा गरिने आसनहरूको चित्रसहितको चार्ट बनाई कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) पीठ वा मेरुदण्डको बलमा गरिने आसनहरूको चित्रसहितको चार्ट बनाई कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ग) विपरीत गतिका आसनहरूको चित्रसहितको चार्ट बनाई कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) पेटको बलमा गरिने आसन, पीठ, मेरुदण्डको बलमा गरिने आसन र विपरीत गतिका आसनहरूको एकल तथा सामूहिक अभ्यास गरी विधि, फाइदा र सावधानी भन्नुहोस् ।

अभ्यास

१. एक वाक्यमा उत्तर दिनुहोस्

(क) सर्वाङ्गासन गर्न नहुने अवस्था कुन कुन हुन् ?

(ख) शीर्षासनका लाभ के के हुन् ?

(ग) सेतुबन्धासनले मुख्यतया कुन रोगलाई फाइदा हुन्छ ?

(घ) हलासनका सावधानी के के हुन् ?

(ङ) मकरासनलाई किन आराम गर्ने आसन (relaxation posture) भनिएको हो ?

२. ठिक तथा बेठिक छुट्याउनुहोस्

(क) शवासनले शरीरलाई आराम दिन्छ ।

(ख) उच्च रक्तचापलाई शीर्षासनले फाइदा गर्छ ।

(ग) मत्स्यासनले थाइराइड ग्रन्थिको सक्रियता बढाउँछ ।

(घ) सेतुबन्धासनले गर्धन वा मेरुदण्डको चोट भएका व्यक्तिलाई फाइदा गर्छ ।

(ङ) पवनमुक्तासनले पेटमा भएको हावालाई बाहिर निकाल्न मदत गर्छ ।

३. छोटो उत्तर लेख्नुहोस्

(क) विपरीत गतिका आसनहरू गर्न नहुने अवस्थाहरू के के हुन् ?

(ख) मेरुदण्डको बलमा गरिने आसनहरूमध्ये कुन कुन आसनले शरीरलाई आराम दिने काम गर्छ ?

(ग) पेटमा घाउ भएको अवस्थामा कस्ता किसिमका आसनहरू गर्न मिल्दैन ?

(घ) शरीरमा भएको अनावश्यक बोसो हटाउन कुन कुन आसन लाभदायक हुन्छन् ?

(ङ) भुजङ्गासन गर्नाले हाम्रो शरीरमा भएका कुन कुन रोगलाई फाइदा पुग्छ ?

४. लामो उत्तर लेख्नुहोस्

(क) शीर्षासन र सर्वाङ्गासनको परिचय दिँदै यिनका लाभ, हानि र सावधानी उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) मेरुदण्डको बलमा गरिने आसनहरूमध्ये कुनै चारको परिचय दिँदै लाभ, हानि र यी आसन गर्दा उपनाउनुपर्ने सावधानी लेख्नुहोस् ।

(ग) पेटको बलमा गरिने आसनहरूमध्ये कुनै दुईको परिचय दिँदै हाम्रो शरीरमा भएका कुन कुन रोगहरूलाई यी आसनहरू लाभदायक हुन्छन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

घरपरिवारका सदस्य वा स्थानीय समुदायमा पाठमा सिकेका आसनहरूको अभ्यास गरेका फोटो तथा भिडियो कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ ६

प्राणायाम एवम् प्रत्याहार

पाठ १

प्राणायाम

प्राणको अर्थ जीवनशक्ति वा श्वासप्रश्वास हो र आयामको अर्थ नियन्त्रण हो । यसर्थ आसन स्थिर भएपछि श्वासप्रश्वासको स्वाभाविक गतिलाई नियन्त्रण गर्नु नै प्राणायाम हो । प्राणायाम श्वासप्रश्वास अनुशासित रूपमा नियन्त्रण गर्दै प्राणशक्तिलाई शरीरमा बढाउने र त्यसलाई सही रूपमा परिचालन गर्ने एक विशेष अभ्यास हो । यसले शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक लाभहरू प्रदान गर्छ ।

प्राणायाम विधि, फाइदा र सावधानी (कुम्भक र बन्धसहित)

शीतली

सजिलो आसनमा ढाड र शिर दुबै सिधा गरी बस्नुहोस् । दुबै हातलाई घुँडामा ध्यानमुद्रामा राख्नुहोस् । आँखा बन्द गर्नुहोस् । जिब्रोलाई मुख बाहिर निकालेर नली बनाउनुहोस् । मुखबाट लामो गहिरो श्वास तान्नुहोस् । मुख बन्द गरी लामो गहिरो श्वास नाकबाट फ्याँक्नुहोस् । यसलाई करिब ५ मिनेट दोहोऱ्याउनुहोस् । मुख र दाँतमा भएको चिसोपनालाई महसुस गर्नुहोस् । प्रदूषित वातावरणमा यसको अभ्यास गर्नु हुँदैन । बाहिरी र भित्री कुम्भकका साथ बन्धको अभ्यास गर्दा अझ बढी फाइदा हुन्छ तर मुटु रोगमा कुम्भक गर्नु हुँदैन । सामान्यतया जाडोयाममा यसको अभ्यास नगर्नु राम्रो हुन्छ । जिब्रो मोड्न नसक्ने अवस्थामा शीतली प्राणायामभन्दा शीतकारी प्राणायाम

उपयोगी हुन्छन् । यसले शरीरमा शीतलता र मनमा शान्ति प्रदान गर्नुका साथै भोक, रिस, तनाव र चिन्तालाई कम गर्छ । यसबाट रक्तचापलाई कम गर्न सहयोग पुग्छ ।

शीतकारी

सजिलो आसनमा ढाड र शिर दुबै सिधा गरी बस्नुहोस् । दुबै हातलाई घुँडामा राखी ध्यानमुद्रामा राख्नुहोस् । आँखा बन्द गर्नुहोस् । जिब्रोलाई मोडेर दुबै दाँतको बिचमा राख्नुहोस् । जिब्रोको टुप्पोलाई घाँटीको पछाडि लगी खेचरीमुद्रा लगाउनुहोस् । मुखबाट लामो गहिरो श्वास तान्नुहोस् । मुख बन्द गर्नुहोस् र लामो गहिरो श्वास नाकबाट फ्याँक्नुहोस् । यसलाई पाँच मिनेट दोहोऱ्याउनुहोस् । मुख र दाँतमा भएको चिसोपनालाई महसुस गर्नुहोस् ।

प्रदूषित वातावरणमा यसको अभ्यास गर्नु हुँदैन । अन्तः र बहिः कुम्भकका साथ बन्धको अभ्यास गर्दा अझ बढी उपयोगी हुन्छ । मुटुरोगमा कुम्भक गर्नु हुँदैन । सामान्यतया जाडोयाम र चिसोका बिरामीले यसको अभ्यास नगर्नु राम्रो हुन्छ । फाइदा र सावधानी शीतलीजस्तै हुन्छन् ।

शीतली

शीतकारी

नाडीशोधन

शरीरमा प्राणको सञ्चार हुने नाडीको शोधन गर्ने हुनाले यसलाई नाडीशोधन भनिन्छ । अरू प्राणायाम गर्नुपहिले नाडीशोधन गर्नु आवश्यक हुन्छ । सजिलो आसनमा ढाड र शिर दुबै सिधा गरी बस्नुहोस् । दुबै हातलाई ध्यान वा ज्ञानमुद्रामा घुँडामा राख्नुहोस् र आँखा बन्द गर्नुहोस् । नाकको दायाँ प्वाललाई दायाँ हातको बुढीऔँलाले बन्द गरी बायाँ प्वालबाट लामो गहिरो श्वास तान्नुहोस् । त्यसपछि नाकको बायाँ प्वाललाई दायाँ हातका अरू औँलाले बन्द गरी दायाँ प्वालबाट लामो गहिरो श्वास फाल्नुहोस् । अब फेरि

नाकको बायाँ प्वाललाई बन्द गरी दायाँ प्वालबाट श्वास तान्नुहोस् । त्यसपछि दायाँ नाकको प्वाललाई बन्द गरी बायाँ नाकको प्वालबाट श्वास फाल्नुहोस् । यसलाई पाँच मिनेट दोहोऱ्याउनुहोस् । बाहिर धेरै आवाज आउने गरी श्वास लिने छोड्ने गर्नु हुँदैन र अब आफूभित्र भइरहेका संवेदनालाई महसुस गर्नुहोस् । थप फाइदाका लागि आन्तरिक र बाहिरी कुम्भकका साथ महाबन्ध लगाउन सकिन्छ । यस्तो कुम्भक मुटुरोगीहरूले गर्नु हुँदैन ।

यसले शरीरमा प्राणको प्रवाहलाई सन्तुलित गर्छ । नियमित अभ्यासले निद्रालाई राम्रो बनाउँछ । त्यसै गरी रक्तचाप, तनाव, चिन्ता र रिसलाई कम गर्छ । यो अभ्यास स्मृतिका बढाउन पनि उपयोगी हुन्छ ।

उज्जायी

ध्यानात्मक कुनै आरामदायक आसनमा बसेर आँखा बन्द गर्नुहोस् । दुबै हातलाई घुँडामा राख्नुहोस् । श्वासप्रश्वासमा आफ्नो होसलाई केन्द्रित गर्नुहोस् । घाँटीबाट श्वास लिएजस्तो गरी लामो गहिरो श्वास तान्ने र छाड्ने गर्नुहोस् । घाँटीलाई बन्द गरी सुतेको बच्चाको जस्तो आवाज निकाल्नुहोस् । घाँटीबाट निस्केको आवाज सुन्नुहोस् । अनुहारमा दबाबको महसुस नगरी यो अभ्यास १०-२० पटक दोहोऱ्याउनुहोस् । यो अभ्यास रोकेर गहिरो आरामको महसुस गर्नुहोस् । आन्तरिक कुम्भकसहित जालन्धर र मूल बन्धसँगै उज्जायी अभ्यास गर्दा बढी लाभ मिल्छ । यसले थाइराइड ग्रन्थि र मुटुलाई फाइदा गर्छ तर मुटु रोगमा कुम्भकको अभ्यास गर्नु हुँदैन । साथै मनलाई शान्त पार्ने तथा अनिद्रामा फाइदा पुऱ्याउँछ । यसको अभ्यास अन्तर्मुखी व्यक्तित्वले नगर्दा राम्रो हुन्छ । यसले विशुद्धि चक्रमा प्रभाव पार्छ ।

शब्दार्थ

विशुद्धि	-	राम्रोसँग शुद्धि
अन्तर्मुखी	-	आन्तरिक, आत्मकेन्द्रित
ध्यानात्मक	-	ध्यानसँग सम्बन्धित
खेचरी	-	योगको एक प्रकार, थाहा पाउने साधना
अन्तः	-	भित्रको
बहिः	-	बाहिरी
कुम्भक	-	श्वास रोक्ने अभ्यास

कक्षा क्रियाकलाप

कक्षाका विद्यार्थीलाई चार समूह बनाई हरेक समूहलाई एक एकओटा प्राणायामको प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्

शीतली प्राणायाम	नाडीको शुद्धि
नाडीशोधन	मुखमा चिसो बनाउने अभ्यास
थाइराइड रोगमा गर्ने	उज्जायी प्राणायाम
मुटु रोगमा नगर्ने	शीतली प्राणायाम
भोक लागेमा गर्ने	कुम्भक
	रेचक

३. छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) उज्जायी प्राणायामका फाइदा के के छन् ?

(ख) शीतली प्राणायाम कुन अवस्थामा गर्नु हुँदैन ?

(ग) नाडीशोधन किन गर्नुपर्छ ?

(घ) शीतकारी प्राणायामका फाइदा के के छन् ?

४. लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) नाडीशोधन विधिको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) शीतली, शीतकारी र उज्जायी प्राणायामको विधि, फाइदा र सावधानीको वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

अन्य कक्षाका साथीहरूलाई पाठमा दिइएका प्राणायामसम्बद्ध अभ्यास सिकाउनुहोस् र त्यस कार्यको अनुगमन गर्न शिक्षकलाई अनुरोध गर्नुहोस् ।

पाठ २

प्रत्याहार

ज्ञानेन्द्रियहरू आफ्नो विषयको सम्बन्धबाट विच्छेद भई चित्तको स्वरूपमा एकाकार हुनु नै प्रत्याहार हो । प्रत्याहार अष्टाङ्ग योगको पाँचौँ अङ्ग हो । यसले इन्द्रियहरूलाई नियन्त्रण गरी अन्तर्मुखी बनाउन सिकाउँछ । प्रत्याहारको अभ्यासका रूपमा योगनिद्राको प्रयोग गरिन्छ ।

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः

- पातञ्जल योग सूत्र २।५४

(जब इन्द्रियहरू आआफ्ना विषयहरूबाट अलग भएर चित्तको स्वरूपमा स्थित हुन्छन् तब त्यो अवस्थालाई प्रत्याहार भनिन्छ ।)

योगनिद्रा भनेको आध्यात्मिक निद्रा हो। योगनिद्रालाई निद्रा र जागरणबिचको स्थितिका रूपमा लिइन्छ। यसलाई सपना र जागरणबिचको अवस्था पनि भनिन्छ। यसमा निद्राजस्तो तर अर्धचेतन अवस्था हुन्छ ।

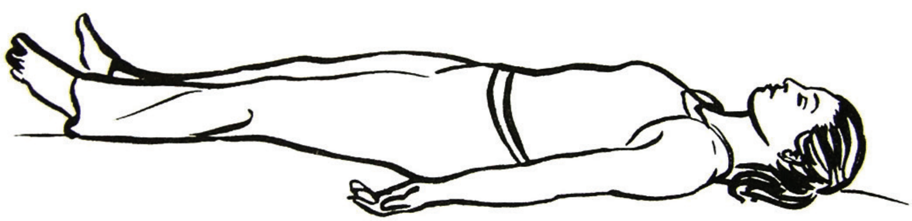
योगनिद्रा : विधि, फाइदा तथा सावधानी

शवासनमा सजिलोसँग भुइँमा सुतेर आँखा बन्द गर्नुहोस् । लामो गहिरो श्वास लिनुहोस् । आफ्नो शरीरलाई पूरा शिथिल र आरामदायी बनाउनुहोस्। योगनिद्राभरि नसुत्ने र जागरुक रहने अठोट लिनुहोस्। जीवनमा सकारत्मक हुने सङ्कल्पलाई तीन पटक दोहोऱ्याउनुहोस् । आफ्नो चेतनालाई शरीरका विभिन्न अङ्गहरू, जस्तै : दायाँ हात, ढाड, दायाँ खुट्टा, बायाँ हात, बायाँ खुट्टा, टाउको आदि भागमा छिटो छिटो फैलाउनुहोस्। आफ्नो शरीरलाई पुरै शिथिल अवस्थामा सुतिरहेको दृश्य मनमनै हेर्नुहोस्। अब श्वासमा आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्। श्वासको गति परिवर्तन नगरीकन पेटको गतिलाई हेर्नुहोस्। हरेक श्वास लिँदा र छोड्दा पेटको फुलाइ तथा खुम्चाइ अनुभव गर्नुहोस् । यो क्रमलाई एकछिन हेर्नुहोस् । त्यसपछि श्वासको गतिसँग छातीको गतिलाई अनुभव गर्नुहोस् । यो क्रमलाई एकछिन हेर्नुहोस् । त्यसपछि श्वासको गतिसँग घाँटीको गतिलाई अनुभव गर्नुहोस् । यो क्रमलाई एकछिन हेर्नुहोस् । त्यसपछि श्वासको गति नाकका प्वालमा अनुभव गर्नुहोस् । अब श्वासको सजगता छोडेर मनलाई कल्पनामा लगाउनुहोस् ।

प्राकृतिक दृश्य, शान्तिपूर्ण स्थान वा मनको शान्ति दिने दृश्यको कल्पना गर्नुहोस् । दृश्यको विस्तृत अनुभव गर्दै तिनका अनुभूतिमा केहीबेर डुब्नुहोस् । अब आफ्नो शरीरलाई पुरै विश्राम दिई तनावलाई छोड्नुहोस् । निद्रा आउन नदिई गहिरो शान्ति अनुभव गर्नुहोस् । योगनिद्राको अन्त्यमा फेरि सुरुको आफ्नो सङ्कल्पलाई तीन पटकसम्म दोहोऱ्याउनुहोस् । अब बिस्तारै आफ्नो होसलाई श्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस् । बिस्तारै शरीर र बाहिरी वातावरणको अनुभव गर्नुहोस् । केही समयपछि हातखुट्टा तन्काउनुहोस् । बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस् र उठेर बस्नुहोस् । योगनिद्रा समाप्त भयो ।

योगनिद्राले मानसिक शान्ति प्रदान गर्छ र तनावलाई कम गर्न मदत गर्छ । मानसिक स्पष्टता र भावनात्मक स्थिरता बढाउँदै यसले ध्यान र एकाग्रतामा सुधार ल्याउँछ । गहिरो विश्राम प्रदान गर्ने हुनाले शरीरलाई ऊर्जा पुनः प्राप्ति गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । यसले निद्राको गुणस्तरमा सुधार ल्याउँछ र ध्यान केन्द्रित गर्न पनि मदत गर्छ । शारीरिक दुःखाइ र तनावको कमी हुन्छ जसले रचनात्मक सोचलाई प्रवर्धन गर्न मदत पुऱ्याउँछ ।

योगनिद्रा अभ्यास गर्दा शान्त र सुरक्षित वातावरण हुनु महत्त्वपूर्ण छ । साँझको समय र अरू यौगिक अभ्यासपछिको समयमा यसको अभ्यास उपयुक्त हुन्छ । गम्भीर र दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याहरू भएमा चिकित्सकसँग परामर्श गरेर मात्र अभ्यास गर्नुपर्छ ।



शब्दार्थ

ज्ञानेन्द्रिय	-	ज्ञानको प्राप्ति र अनुभूतिका माध्यम भएका इन्द्रिय
चित्त	-	मन, मानसिक अवस्था
सङ्कल्प	-	दृढ निश्चय
स्पष्टता	-	बुझ्नको सहजता
एकाकार	-	एकजुट
अन्तर्मुखी	-	कम सामाजिक सम्पर्क राख्ने
अर्धचेतन	-	आधा होस भएको

कक्षा क्रियाकलाप

कक्षाका विद्यार्थीलाई दुई समूहमा बाँड्नुहोस् । एक समूहले पालैपालो अर्को समूहलाई योगनिद्राको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

(क) प्रत्याहारको अभ्यासका रूपमा ... प्रयोग गरिन्छ ।

(ख) योगनिद्राले मानसिक तनावलाई ... ।

(ग) प्रत्याहार अष्टाङ्ग योगको ... अङ्ग हो ।

(घ) योगनिद्रा भनेको ... निद्रा हो ।

(ङ) योगनिद्रालाई ... र ... बिचको स्थितिका रूपमा लिइन्छ ।

२. छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) प्रत्याहार भनेको के हो ?

(ख) योगनिद्रा भनेको के हो ?

(ग) योगनिद्रा कस्तो ठाउँमा गर्नुपर्छ ?

(घ) योगनिद्राका फाइदा के के छन् ?

३. लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) योगनिद्राको अभ्यास विधि वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) योगनिद्रा विधिको कार्डबोर्डमा चित्र बनाई फाइदा उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

योगनिद्रासम्बद्ध श्रव्य तथा दृश्यसामग्री सङ्कलन गर्नुहोस् र तिनले दिएका जानकारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ १

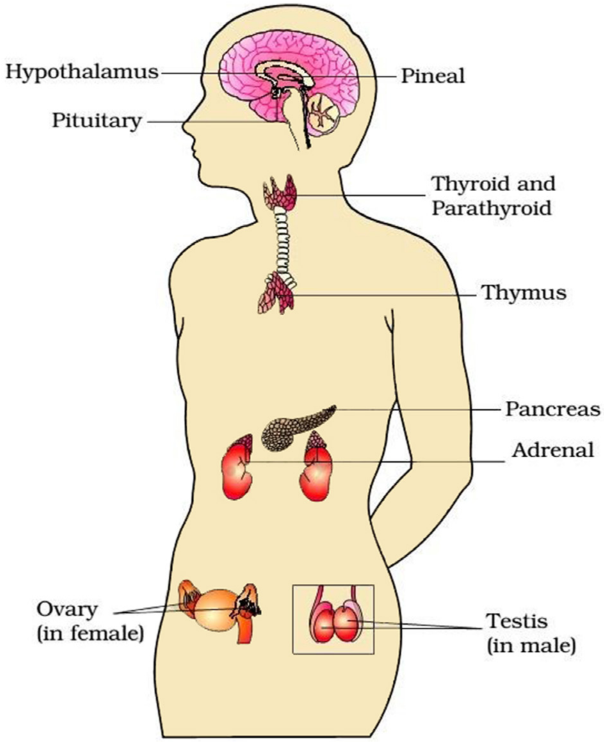
ग्रन्थि र स्नायु प्रणालीमा योगको प्रभाव

ग्रन्थि तथा स्नायु प्रणाली

ग्रन्थि प्रणाली (Endocrine System)

शरीरमा विभिन्न रसहरू उत्पादन तथा विसर्जन गर्ने अङ्गलाई ग्रन्थि (Gland) भनिन्छ । हाम्रो शरीरमा यस्ता धेरै ग्रन्थिहरू हुन्छन् । यस्ता ग्रन्थिले शरीरको वृद्धि गर्न, शरीरमा पानीको मात्रा एवम् सन्तुलन मिलाउन, खाना पचाउन र शरीरलाई स्वस्थ बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

हाम्रो शरीरमा नलीयुक्त (Exocrine) र नलीविहीन (Endocrine) गरी दुई प्रकारका ग्रन्थिहरू हुन्छन् । नलीयुक्त ग्रन्थिलाई बहिःश्रावी ग्रन्थि र नलीविहीन ग्रन्थिलाई अन्तःस्रावी ग्रन्थि पनि भनिन्छ । अन्तःस्रावी ग्रन्थिले हर्मोन निकाल्छन् । यस्ता हर्मोनले कुनै एउटा ग्रन्थिबाट निस्केर रगतमा मिसिन्छन् र अर्को कुनै टाढाको अङ्गमा गएर काम गर्छन् । यिनीहरूको मात्रा धेरै थोरै भयो भने शरीरका कार्यहरू बिग्रिई अनेक रोगहरू लाग्छन् । अन्तःस्रावी प्रणालीले स्नायु प्रणालीसँग मिलेर शरीरको भित्री वातावरणलाई स्थिरता (Homeostasis) प्रदान गर्छन् ।



मानव शरीरका प्रमुख अन्तःस्रावी ग्रन्थि, तिनका हर्मोन र काम तालिकामा यसरी प्रस्तुत गरिन्छ :

ग्रन्थि	हर्मोन	नियमन/ काम
पिट्युटरी ग्रन्थि /Pituitary Gland	**अग्र भाग/Anterior lobe** शरीर वृद्धि गर्ने हर्मोन/Growth Hormone (GH) - थाइराइड सक्रिय पार्ने हर्मोन / Thyroid Stimulating Hormone (TSH) - Adrenocorticotropic Hormone (ACTH) - Follicle-stimulating Hormone (FSH) - Luteinizing Hormone (LH) - Prolactin/PRL **पछाडिको भाग/Posterior lobe** - Anti Diuretic Hormone (ADH) - Oxytocin	वृद्धि/विकासमा सहयोग Thyroid ग्रन्थिलाई सक्रियपन Adrenal ग्रन्थिलाई सक्रियपन अण्डा र शुक्रकीट निर्माण गर्ने यौन व्यवहार दुध निर्माण - पिसाब कम गर्ने, रक्तचाप काम गर्ने - गर्भाशय खुम्चाएर बच्चाको जन्म, प्रेम
थाइराइड ग्रन्थि/ Thyroid Gland थाइराइड	- T3 - T4, - Calcitonin	चयापचय क्रिया रगतमा क्याल्सियम कम गर्ने
थाइराइड ग्रन्थि/ Parathyroid Gland	Parathormone	- रगतमा क्याल्सियम वृद्धि गर्ने
एड्रिनल ग्रन्थि/ Adrenal Gland	**बाहिरी भाग/Adrenal cortex-** - cortisol - Aldosterone **भित्री भाग**/Adrenal medulla – - Epinephrine - Nor-epinephrine	- Sympathetic Nervous System को कार्य बढाउँछ
प्यान्क्रियाज/ Pancreas	α-cells – Glucagon β-cells –Insulin δ-cells –Somastatin	- रगतमा चिनीको मात्रा बढाउँछ - रगतमा चिनीको मात्रा घटाउँछ - दुबैको काम रोक्ने
यौन ग्रन्थि/Gonads अण्डकोष/ Testes अण्डाशय/Ovary	- Testosterone (पुरुष) - Estrogen (महिला) - Progesterone (महिला)	- शुक्रकीट उत्पादन, पुरुष यौन व्यवहारको विकास - महिला प्रजनन अङ्गको विकास, गर्भको विकास
पायनियल ग्रन्थि/ Pineal Gland	मेलाटोनिन (Melatonin)	जैविक घडी कायम गर्ने, निद्रा राम्रो बनाउने
थयमस ग्रन्थि/ Thymus Gland	Thymosin	प्रतिरक्षा प्रणाली विकसित गर्छ

ग्रन्थि प्रणालीमा योगको प्रभाव

योग अभ्यासले शरीर र मनलाई सन्तुलित राख्न धेरै फाइदा पुऱ्याउँछ। नियमित योगले Growth Hormone (GH) र Dehydroepiandrosterone Sulfate (DHEAS) हर्मोनको मात्रा बढाएर बुढ्यौलीपन कम गर्न मदत गर्छ। यसले मस्तिष्कको तृप्ति केन्द्र सक्रिय पारेर अत्यधिक भोकलाई नियन्त्रणमा राख्छ। तनाव हर्मोन (Cortisol) को मात्रा घटाएर तनाव र चिन्ता कम गर्न योग प्रभावकारी हुन्छ। मेलाटोनिनको मात्रा बढाएर राम्रो निद्रा ल्याउन पनि योग उपयोगी छ। थाइराइड ग्रन्थिमा दबाब वा खिचावट सिर्जना गर्ने अभ्यासहरूले प्राण र रक्तसञ्चारलाई नियमित बनाउँछन्। यसले घाँटीको क्षेत्रमा सन्तुलन र जागरूकता बढाउँछ। सर्वाङ्ग आसन, हलासन, मत्स्यासन, विपरीतकरणी मुद्रा, भुजङ्गासन, उज्जायी, सिंहगर्जनासन जस्ता अभ्यासहरूले विशुद्धि चक्र शुद्ध गर्न सहयोग गर्छन्।

थाइराइड ग्रन्थिको अधिक सक्रियता (Hyperthyroidism) मा शीतकारी, शितली, सदन्त र चन्द्रनाडी प्राणायाम लाभदायक छन् भने कम सक्रियता (Hypothyroidism) मा भस्त्रिका, सूर्य नाडी प्राणायाम, कपालभाति, सूर्य नमस्कारजस्ता अभ्यास उपयोगी हुन्छन्। दीर्घकालीन तनावले थाइराइड ग्रन्थिमा असर पुऱ्याउँछ। यसलाई सङ्कीर्तन, ध्यान, योगनिद्रा जस्ता अभ्यासले कम गर्न सकिन्छ। योगाभ्यासले थाइराइड ग्रन्थिमा अवरुद्ध प्राणलाई सञ्चालित गरेर Autoimmunity कम गर्छ र थाइराइडसम्बन्धी रोगलाई न्यूनीकरण गर्छ। धौति, नेति, शङ्खप्रक्षालनजस्ता अभ्यासहरूले अन्तःस्रावी ग्रन्थिलाई गहिरो विश्राम प्रदान गरेर यसको कार्यलाई सन्तुलित पार्न मदत गर्छन्।

सात्त्विक भोजनले शरीर र मनलाई शान्त पारेर Autoimmunity कम गर्न सहयोग गर्छ। प्राकृतिक खाना, प्रशस्त तरकारी र फलफूलको सेवनले शरीरमा हल्कापन ल्याउँछ, ऊर्जा दिन्छ र रगतमा चिनीको मात्रा सन्तुलित राख्छ। मधुमेहमा हुने इन्सुलिन अवरोधलाई नाडीमा प्राणको असन्तुलनका रूपमा लिन सकिन्छ जसलाई प्राणायामले सुधार गर्न सक्छ। मधुमेहका लागि पेट तन्काउने, खुम्च्याउने वा दबाब दिने योग अभ्यासहरूले अग्न्याशयलाई गहिरो विश्राम दिई पुनर्जीवित गर्न मदत गर्छन्। धौति, अग्निसार, शङ्खप्रक्षालनजस्ता शुद्धीकरण अभ्यासहरूले खाना पचाउने प्रक्रियालाई सुधार गरी अग्न्याशयमा भार कम गर्छन्। साथै योगले महिला प्रजनन हर्मोन सन्तुलनमा राखेर महिनावारी नियमित बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ।

स्नायु प्रणाली (Nervous System)

मानव शरीरका अन्य प्रणालीहरूसँगको काममा समन्वय, नियन्त्रण तथा निर्देशन दिने काम गर्ने स्नायु तन्तुद्वारा निर्मित स्नायु अङ्गहरूको समूह नै स्नायु प्रणाली हो। स्नायु प्रणालीको सबैभन्दा सानो काम गर्ने एकाइलाई न्युरोन वा स्नायु कोष (Neuron) भनिन्छ। यसलाई बनावटका आधारमा दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ :

१.	केन्द्रीय स्नायु प्रणाली/Central Nervous System- मस्तिष्क (Brain) र सुषुम्ना (Spinal Cord)

२.	परिधीय स्नायु प्रणाली/Peripheral Nervous System- मस्तिष्कबाट उत्पन्न हुने नसाहरू (Cranial Nerves)- १२ जोडी र मेरुदण्डबाट उत्पन्न हुने नसाहरू (Spinal Nerves)- ३१ जोडी ।

मस्तिष्क (Brain)

मानव मस्तिष्क हाम्रो केन्द्रीय स्नायु प्रणालीको महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो । यो खप्परभित्र हुन्छ । वयस्क मस्तिष्कको तौल करिब १.५ के.जी. बिचमा हुन्छ । मस्तिष्कले हामीलाई नयाँ कुरा पत्ता लगाउन, योजना बनाउन, बुझ्न, सम्झन र निर्णय लिन मदत गर्छ । यसअन्तर्गत यी भागहरू हुन्छन् :

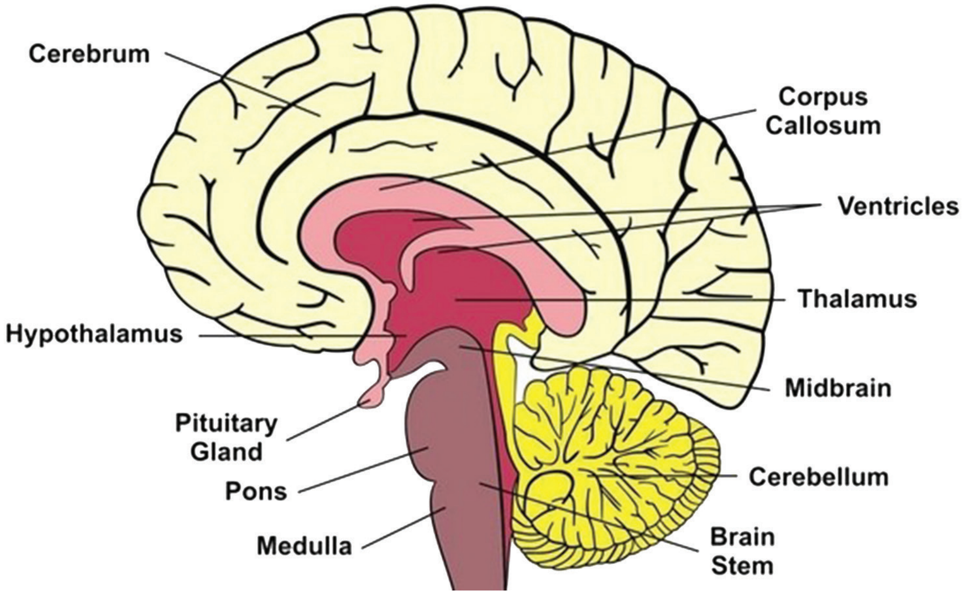
ठुलो मस्तिष्क (Cerebrum) : ठुलो मस्तिष्कले सबैभन्दा धेरै भाग ओगटेको हुन्छ । यसले उच्च मानसिक क्रिया नियन्त्रण गर्ने, संवेदनाको ज्ञान गर्ने, अन्य मस्तिष्कका भागको नियन्त्रण गर्ने तथा मांसपेशी र ग्रन्थिलाई सक्रिय बनाउने काम गर्छ । ठुलो मस्तिष्कका दायाँ र बायाँ गरी दुई भाग हुन्छन् जसलाई स्नायु तन्तुहरूको बलियो सञ्जालले जोडेको हुन्छ । हरेक ठुलो मष्तिस्कका चारओटा मुख्य खण्ड हुन्छन् जसका आआफ्ना काम हुन्छन् ।

सानो मस्तिष्क (Cerebellum) : सानो मस्तिष्क ठुलो मस्तिष्कको पछाडिको भागको तल हुन्छ । यो पनि ठुलो मस्तिष्कजस्तो दायाँ र बायाँ भागमा विभाजित हुन्छ । यसको प्रमुख काम भनेको शरीरको सन्तुलन कायम राख्नु, जोर्नी तथा मांसपेशीको नियमन गर्नु हो ।

मध्य मस्तिष्क (Mid Brain) : मध्य मस्तिष्क ठुलो मस्तिष्क र मस्तिष्क सेतुको बिचमा हुन्छ । यसले ठुलो मस्तिष्क र सुषुम्नाबिचको सूचना प्रवाह गर्छ ।

मस्तिष्क सेतु (Pons Varoli) : यो भाग मध्य मष्तिस्क र सुषुम्ना शीर्षको बिचमा हुन्छ । यसले पनि ठुलो मस्तिष्क र सुषुम्नाबिच सूचनाहरू लाने र ल्याउने गर्छ ।

सुषुम्ना शीर्ष (Medulla Oblongata) : सुषुम्ना शीर्ष मस्तिष्क सेतु र सुषुम्नाको बिचमा रहेको हुन्छ । यसले सूचनाको आवतजावत गराउनुका साथै स्वचालित कार्यहरू जस्तै : मुटु तथा श्वासप्रश्वासको गतिको पनि नियन्त्रण गर्छ ।



सुषुम्ना (Spinal Cord)

सुषुम्ना भनेको ढाडको हड्डीभित्र हुने एक लामो स्नायु तन्तु हो जुन बेलना आकारको हुन्छ । यो मस्तिष्कको सुषुम्ना शीर्षबाट सुरु भएर ढाडको पुच्छरसम्म फैलिन्छ । मस्तिष्क र सुषुम्नालाई एक खालको झिल्लीले घेरेको हुन्छ जसलाई मेनिन्जेस (Meninges) भनिन्छ । यो झिल्लीले सुरक्षा मात्र होइन, मस्तिष्क र सुषुम्नामा हुने पोषक तरललाई पनि संरक्षण गर्छ ।

सुषुम्नाले मस्तिष्क र शरीरका अन्य अङ्गहरूबिचको जानकारी आदानप्रदान गर्छ । यसले स्नायु रिफ्लेक्सका कार्यहरू पनि गर्छ जसले गर्दा हाम्रो शरीरले छिटो प्रतिक्रिया दिन सक्छ ।

परिधीय स्नायु प्रणालीलाई कामको हिसाबले दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ :

१. **ऐच्छिक स्नायु प्रणाली (Somatic Nervous System)**

यो प्रणालीले शरीरमा हाम्रो इच्छाअनुसार काम गर्छ । केन्द्रीय स्नायु प्रणालीबाट आएका सन्देशहरूलाई शरीरका अन्य भागमा पुऱ्याएर यी कार्यहरू गरिन्छ ।

२. **स्वचालित स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System)**

स्वचालित स्नायु प्रणालीले हाम्रो सिधा नियन्त्रण विना नै हुने स्वचालित कार्यहरू, जस्तै : पाचन, श्वासप्रश्वास र रक्तसञ्चारको नियमन गर्छ । यसलाई पनि दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ :

- **विश्रामजन्य स्नायु प्रणाली** (Parasympathetic Nervous System)

  यो प्रणालीले शरीरमा विश्रामको अवस्था सिर्जना गरेर प्राकृतिक सन्तुलन कायम राख्छ । यसमा अत्यधिक तनावको आवश्यकता पर्दैन र यो प्यारासिम्पाथेटिक स्नायु प्रणालीको सक्रियताबाट हुन्छ ।

- **सक्रियताजन्य स्नायु प्रणाली** (Sympathetic Nervous System)

  यो प्रणालीले कुनै अप्ठ्यारो अवस्थामा लड्न वा भाग्न तयार गराउँछ । यस्तो अवस्थामा शरीरका लागि आवश्यक प्रतिक्रिया दिन्छ र यो सिम्पाथेटिक स्नायु प्रणालीको सक्रियताबाट हुन्छ ।

मस्तिष्कका तरङ्गहरू

मस्तिष्कमा अर्बौं स्नायु कोषहरू हुन्छन् र यी सबै आपसमा जडान भएका हुन्छन् । यी स्नायु कोषहरूका बिचमा साना विद्युतीय प्रवाहहरू हुन्छन् । मस्तिष्कमा धेरै सञ्जालहरू रहेका हुन्छन् । जब यी स्नायु तन्तुहरू एकै समयमा कुनै गतिविधि गर्छन् तब ती गतिविधिहरूलाई तरङ्गका रूपमा बाहिरबाट मेसिनको मदतले पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

तरङ्गको प्रकार/ Brain Wave Type	**तरङ्ग/** Frequency Range (Hz)	**मस्तिष्कको अवस्था/** State of Mind
गामा (γ)	>३५	एकाग्रता र चेतनाको उच्चस्तरमा हुने
बिटा (β)	१२-३५	चिन्ता, समस्या समाधानमा सक्रियता हुँदा हुने
अल्फा (α)	८-१२	धेरै आराम, मानसिक कल्पना, निष्क्रिय ध्यानको अवस्थामा हुने
थेटा (θ)	४-८	गहिरो ध्यान तथा आराम, भित्री कुरामा ध्यान केन्द्रित हुँदा हुने
डेल्टा (δ)	४>	गहिरो ध्यान र सपनारहित निद्रामा हुने

स्नायु प्रणालीमा योगको प्रभाव

योगले सक्रियता बढाउने Sympathetic Nervous System र विश्राम बढाउने Parasympathetic Nervous System लाई सन्तुलित गर्न मदत गर्छ । छिटो सूर्यनमस्कार र कपालभातिले Sympathetic Nervous System लाई सक्रिय बनाउँछ भने नाडीशुद्धि, भ्रामरी र योगनिद्राले Parasympathetic Nervous System

लाई सक्रिय बनाउँछन् । योगाभ्यासले GABA (गामा अमिनो ब्युटिरिक एसिड) को काम बढाएर चिन्ता कम गर्छ । यसले खुसीको हर्मोन - इन्डोर्फिन (Endorphin) र प्रेमको हर्मोन - अक्सिटोसिन (Oxytocin) को मात्रा पनि बढाउँछ ।

योगाभ्यासले BDNF (ब्रेन डेराइभ्ड न्युरोट्रफिक फ्याक्टर) लाई बढाएर मस्तिष्कको पुनः सङ्गठन गर्न सक्ने क्षमता (Neuroplasticity) मा सुधार गर्छ र स्मरणशक्ति वृद्धि गर्छ । यसबाट मस्तिष्कलाई नयाँ अनुभवहरू, सिकाइ र चोटपटकबाट पुनःस्थापना गर्न मदत गर्छ । लामो ध्यानको अभ्यासले मस्तिष्कमा तहहरू बढाउँछ जसले उमेरसँगै हुने ह्रासलाई कम गर्छ । योगनिद्राले α (अल्फा) तरङ्गहरू बढाएर शान्ति ल्याउँछ र भावनात्मक केन्द्रको सक्रियता घटाउँछ । भ्रामरी प्राणायामले γ (गाम्मा) तरङ्गहरू उत्पादन गर्छ ।

योगाभ्यासले मस्तिष्कको कार्यलाई सन्तुलित पारेर आराम दिन्छ । यसै गरी योगले काम गर्न प्रोत्साहन दिन्छ र कुलतबाट मुक्त हुन मदत गर्छ । कपालभाति प्राणायामले मस्तिष्कको अगाडिको भागमा रक्तसञ्चार वृद्धि गर्छ । योगले हाइपोथालामसमा रहेको तृप्ति केन्द्रलाई सक्रिय पारेर खानाप्रति अत्यधिक उत्सुकता कम गर्न मदत गर्छ । यसले स्वायत्त स्नायु प्रणालीलाई पनि सन्तुलित राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ । त्राटक अभ्यासले एकाग्रता र स्मृति सुधार्न मदत गर्छ र योगाभ्यासले मस्तिष्कलाई विश्रामपूर्ण एकाग्रता प्रदान गर्दै निद्रा सुधार्न सहयोग गर्छ ।

शब्दार्थ

हर्मोन (Hormone) - शरीरको क्रियाकलापलाई नियन्त्रण गर्ने रासायनिक पदार्थ

चयापचय (Metabolism) - शरीरको भोजनलाई ऊर्जा र कोषको निर्माण गर्नमा रूपान्तरण गर्ने प्रक्रिया

जैविक घडी (Biological Clock) - शरीरको प्राकृतिक समय तालिका

तृप्ति केन्द्र (Satiety Center) - मस्तिष्कको त्यो भाग जसले हाम्रो शरीरलाई तृप्त र सन्तुष्ट महसुस गराउँछ

अवरोधत्व - काममा रोक्ने वा घटाउने शक्ति

केन्द्रीय (Central) - केन्द्रीय स्थान वा मुख्य स्थानमा स्थित

परिधीय (Periphery) - कुनै वस्तु वा स्थानको बाहिरी भाग

स्वचालित (Automatic) - आफूले आफैँ काम गर्ने वा सञ्चालन हुने प्रक्रिया

रिफ्लेक्स (Reflex) - विनासोचविचारको आफैँ हुने शारीरिक प्रतिक्रिया

कक्षा क्रियाकलाप

(क) अन्तःस्रावी ग्रन्थिको चित्र कार्डबोर्डमा बनाई कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

(ख) मस्तिष्कको चित्र कार्डबोर्डमा बनाई कक्षामा प्रस्तुत गरी छलफल गर्नुहोस् ।

(ग) कक्षाकोठामा विद्यार्थीलाई दुई समूहमा बाँडी ग्रन्थि र स्नायु प्रणालीको सङ्गठन र कामको विषयमा कक्षाकोठामा आफ्नो समूहको प्रस्तुति गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

(क) शरीरमा विभिन्न रसहरू उत्पादन तथा विसर्जन गर्ने अङ्गलाई ... भनिन्छ ।

(ख) नलीयुक्त ग्रन्थिलाई ... र नलीविहीन ग्रन्थिलाई .... पनि भनिन्छ ।

(ग) योगले ... हर्मोनको मात्रा घटाई चिन्तालाई कम गराउँछ ।

(घ) योगले ... को मात्रा बढाई निद्रा राम्रो बनाउँछ ।

(ङ) योगाभ्यासले ... हर्मोनको मात्रा बढाई खुसी बनाउँछ ।

(च) स्नायु प्रणालीको सबैभन्दा सानो काम गर्ने एकाइलाई ... भनिन्छ ।

(छ) भ्रामरी अभ्यासले ... System लाई सक्रिय बनाउँछ ।

२. छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) केन्द्रीय स्नायु प्रणालीमा कुन कुन अङ्ग पर्छन् ?

(ख) ठुलो मस्तिष्कले के काम गर्छ ?

(ग) सुषुम्नाले के काम गर्छ ?

(घ) यौनग्रन्थिले कुन कुन हर्मोन बनाउँछन् ?

(ङ) स्वचालित स्नायु प्रणालीका दुई भाग के के हुन् ?

(च) मस्तिष्कका तरङ्गहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

३. लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) ग्रन्थि प्रणालीमा योगको प्रभाव वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) स्नायु प्रणालीमा योगको प्रभाव विवेचना गर्नुहोस् ।

(ग) प्रमुख अन्तःस्रावी ग्रन्थि, तिनका हर्मोन र कामको वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

ग्रन्थि र स्नायु प्रणालीमा योगको प्रभावका बारेमा श्रव्यदृश्य सामग्री निर्माण गरी (भिडियो खिची) कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् र ती सामग्रीहरूलाई सामाजिक सञ्जालमार्फत प्रस्तुत पनि गर्नुहोस् ।

पाठ २

रक्तसञ्चार, लसिका तथा प्रतिरक्षा प्रणालीमा योग

रक्तसञ्चार प्रणाली (Circulatory System)

मुटुद्वारा शरीरका सबै भागमा रक्तनलीभित्र हुने रगतको सञ्चारलाई रक्तसञ्चार प्रणाली भनिन्छ। यस प्रणालीले शरीरका कोषमा आवश्यक पोषकतत्त्व र अक्सिजन पुऱ्याउने तथा कार्बनडाइअक्साइड एवम् अन्य नचाहिने तत्त्वलाई बाहिर हटाउने कार्य गर्छ।

रक्तसञ्चार प्रणालीमा रगत, मुटु र रक्तनली पर्छन्।

रगत (Blood)

रगत भनेको हाम्रो शरीरमा रहेको रातो रङको तरल पदार्थ हो। एउटा वयस्क मानिसको शरीरमा करिब पाँच लिटर जति रगत हुन्छ।

रगतका दुई भाग हुन्छन् : एक भाग रक्तकोष (Blood cells) जुन ४५% हुन्छ। अर्को भाग प्लाज्मा (Plasma) जुन ५५% हुन्छ र यो तरल हुन्छ। रक्तकोषहरू हड्डीभित्रको मासी (Bone Marrow) मा बन्छन्। रक्तकोषहरू तीन प्रकारका हुन्छन् : राता रक्तकोष (Red Blood Cells), सेता रक्तकोष (White Blood Cells) र प्लेटेलेट्स (Platelets)। राता रक्तकोषले अक्सिजन र कार्बनडाइअक्साइड ढुवानी गर्छन्। राता रक्तकोषको आयु करिब १२० दिनको हुन्छ। राता रक्ताकोषमा हेमोग्लोबिन हुने हुनाले रातो देखिन्छ। सेता रक्तकोषले शरीरमा रोग लाग्न नदिने प्रतिरक्षा प्रणालीका रूपमा काम गर्छन् र प्लेटलेट्सले घाउ चोटपटक लागेर रगत बगेमा रगत बग्नबाट रोक्ने काम गर्छ।

मानव रगतलाई ए (A), बी (B), एबी (AB) र ओ (O) गरी मुख्य रूपमा चार समूहमा वर्गीकरण गरिएको छ। प्रत्येक रगतका समूहलाई आरएच (Rhesus, RH) का आधारमा पोजिटिभ र नेगेटिभ गरी थप वर्गीकरण गरिएको छ। एउटा मानिसमा एउटा समूहको मात्र रगत पाइन्छ। एउटा व्यक्तिको रगत अर्को व्यक्तिमा दिनुपर्दा रगत समूह र आरएच पोजिटिभ र नेगेटिभ मिल्नुपर्छ।

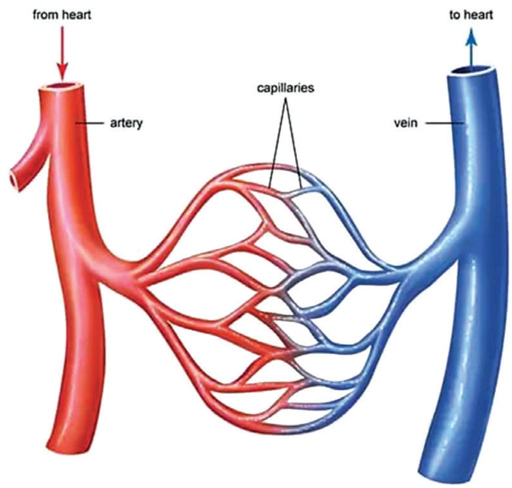
रक्तनली (Blood Vessels)

मानव शरीरमा रक्तसञ्चार गराउने निम्नलिखित तीन प्रकारका नलीहरू हुन्छन् :

१. धमनी (Artery) : मुटुबाट शरीरका अङ्गप्रत्यङ्गहरूमा रगत पुऱ्याउने नली ।

२. शिरा (Vein) : शरीरका अङ्गप्रत्यङ्गहरूबाट मुटुतर्फ रगत फिर्ता ल्याउने नली ।

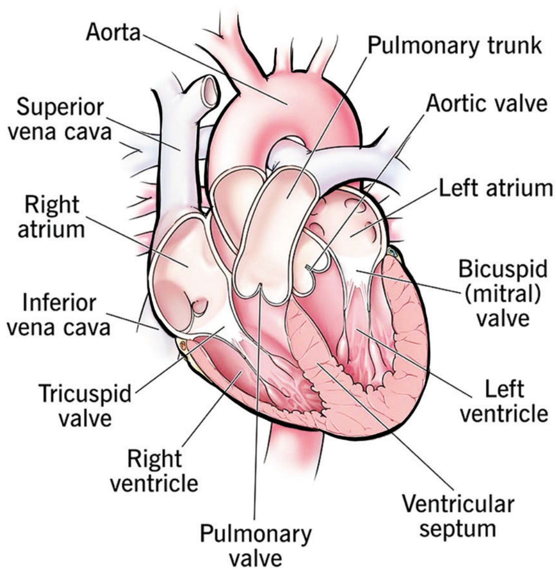
३. कोशिका (Capillary) : शरीरका तन्तुहरूमा जालीजस्तो भएर शिरा र धमनी जोड्ने साना नली ।



मुटु (Heart)

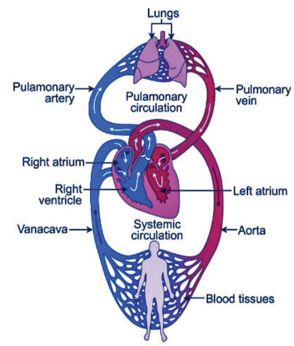
मुटु छातीभित्र दुईओटा फोक्सोको बिचमा मांसपेशीले बनेको महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो । यसले एउटा पम्पजस्तो काम गरिरहेको हुन्छ । यो व्यक्तिको आफ्नो मुट्ठी आकारको हुन्छ । मुटुको तल्लो भाग अलिकति चुच्चो र बायाँतिर ढल्केको हुन्छ । मुटुको भित्ता तीनओटा छुट्टाछुट्टै पत्रहरू मिलेर बनेको हुन्छ । बाहिरी पत्रलाई इपिकार्डियम (Epicardium), बिचको पत्रलाई मायोकार्डियम (Myocardium) र भित्री पत्रलाई इन्डोकार्डियम (Endocardium) भनिन्छ । मुटुको भित्री भागलाई चार ओटा कोठामा बाँडिन्छ । माथिका दुईओटा कोठालाई अट्रियम (Atrium) र तल्ला दुई ओटा कोठालाई भेन्ट्रिकल (Ventricle) भनिन्छ । अट्रियमभन्दा भेन्ट्रिकल ठुलो तथा बाक्लो भित्तायुक्त हुन्छ । मुटुमा रगतलाई विपरीत दिशाबाट बग्न रोक्ने चार ओटा भल्भहरू हुन्छन् । ती भल्भहरू हुन् : बाइकस्पिड भल्भ, ट्राइकस्पिड भल्भ, पल्मोनरी भल्भ र एवटिर्भ भल्भ । मुटुलाई रगत दिने कार्य दायाँ र बायाँ कोरोनरी धमनी (Right and Left Coronary Artery) ले गर्छन् । एउटा स्वस्थ मानिसमा मुटु करिब ७२ पटक खुम्चिने र फैलिने गर्छ । मुटुको खुम्चिने र फैलिने कामका लागि मुटुमा एउटा विद्युतीय प्रणाली (Conduction System) हुन्छ ।

Inside of heart



मुटुले अशुद्ध (Deoxygenated) रगतलाई दायाँ भेन्ट्रिकलबाट फोक्सोमा पुऱ्याई शुद्धीकरण (Oxygenation) गर्छ । उक्त रगत फेरि बायाँ अट्रियममा आइपुग्छ । यसरी मुटुबाट रगत फोक्सोमा पुग्ने र फेरि त्यहाँबाट मुटुमा फर्किने प्रक्रियालाई पल्मोनरी रक्तसञ्चार भनिन्छ ।

अक्सिजनयुक्त शुद्ध रगतलाई मुटुले सबै तन्तुहरूमा पुऱ्याउने र तन्तुहरूमा उत्पन्न भएको कार्बनडाइअक्साइडयुक्त अशुद्ध रगतलाई फेरि मुटुमै फर्काउने प्रणालीलाई नै सिस्टेमिक रक्तसञ्चार भनिन्छ ।



रक्तनलीका भित्ताहरूमा रगतबाट पर्ने धक्कालाई रक्तचाप (Blood Pressure) भनिन्छ ।

लसिका प्रणाली (Lymphatic System)

लसिका (Lymph) को प्रवाह गर्ने प्रणालीलाई लसिका प्रणाली भनिन्छ । यस प्रणालीले रक्तसञ्चार र प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सहयोग पुऱ्याउँछ । रगत मुटुबाट अन्य अङ्गतिर र अन्य अङ्गबाट मुटुतर्फ फर्किन्छ तर लसिका केवल शरीरका अन्य अङ्गबाट एकतर्फी मुटुतर्फ मात्र प्रवाह हुन्छ । यसले रगतलाई छान्ने, पुनः प्रयोग गर्ने र रक्तसञ्चार प्रणालीले प्रवाह गर्न नसकेका तरल पदार्थलाई मुटुतर्फ लैजान्छ । यसले बोसोजन्य पदार्थको पनि मुटुतर्फ सञ्चार गर्छ । लसिका प्रणालीले एक दिनमा दुईतीन लिटर लसिका प्रवाह गर्छ ।

यसको मुख्य भागहरू यसप्रकार छन् :

१. **लसिका** (Lymph)

लसिका एक पारदर्शी तरल पदार्थ हो जुन रक्तका केशिकाहरूबाट छानिन्छ र यसमा प्रोटिन, खनिज र अन्य पोषकतत्त्वहरू हुन्छन् ।

२. **लसिका ग्रन्थिहरू** (Lymph Nodes)

यी सिमी आकारका संरचनाहरू हुन् जसले लसिकालाई छान्ने र रोगाणुहरूलाई नष्ट गर्ने कार्य गर्छन् । यसमा सेता रक्तकोशिकाहरूको धेरै हुन्छन् ।

३. **लसिका तन्तुहरू** (Lymphatic Vessels)

यी तन्तुहरूले लसिकालाई शरीरका विभिन्न भागहरूबाट लसिका ग्रन्थिहरूमा पुऱ्याउँछन् । यिनीहरूमा लसिकाको प्रवाहलाई नियन्त्रण गर्न भल्भहरू पनि हुने गर्छन् ।

४. **लसिका नली** (Lymphatic Duct)

यी प्रमुख नलिकाहरू हुन् जसले लसिकालाई ठुला शिराहरूमा प्रवाहित गर्छन् । मुख्यतः दुई प्रकारका नलिकाहरू हुन्छन् - दायाँ र बायाँ ।

लसिका प्रणाली मानव स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त आवश्यक छ र यसको उचित कार्यप्रणालीले सम्पूर्ण शरीरको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ ।

प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System)

शरीरलाई हानिकारक सूक्ष्मजीव, ब्याक्टेरिया, भाइरस र अन्य रोगजनक कारणबाट जोगाउने प्रणालीलाई प्रतिरक्षा प्रणाली भनिन्छ । यसले शरीरलाई सङ्क्रमणबाट बचाउन विभिन्न प्रकारका यान्त्रिक र रासायनिक प्रक्रियाहरूको प्रयोग गर्छ । प्रतिरक्षा प्रणाली मुख्यतः दुई प्रकारका हुन्छन् :

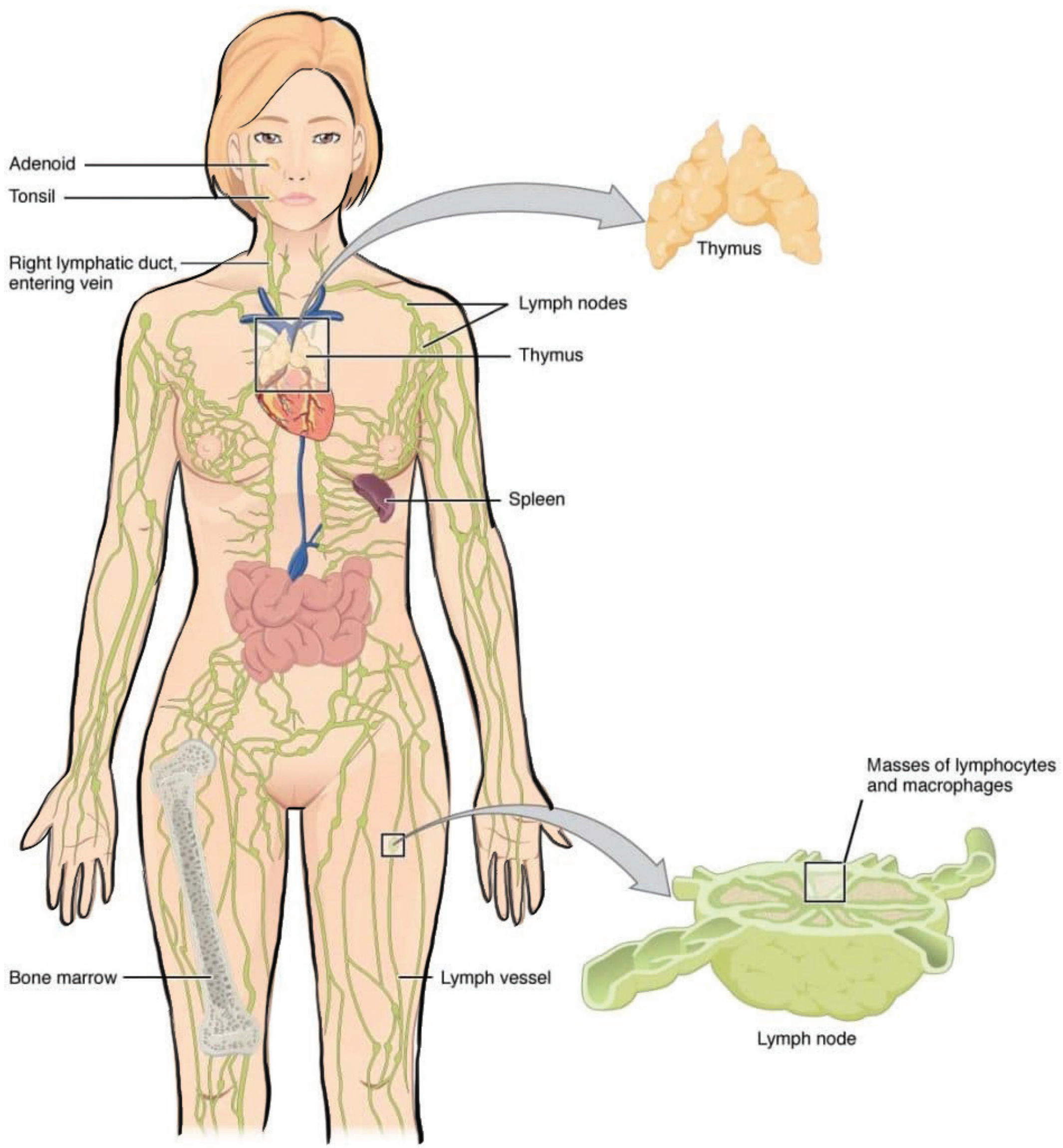
१. **प्राकृतिक (Innate) प्रतिरक्षा :** यो शरीरको पहिलो रक्षा पङ्क्ति हो जसले तुरुन्तै काम गर्छ । यसमा छाला, श्लेष्म झिल्ली (Mucous Membranes) र सेता रक्तकोषहरू (White Blood Cells) हुन्छन् । यस प्रणालीले तुरुन्त प्रतिक्रिया दिन्छ तर विशेष रूपमा लक्षित हुँदैन, अर्थात् यसले केवल सामान्य रूपमा सबै प्रकारका आक्रमणकारीद्वारा हुने जोखिमबाट बचाउन सहयोग गर्छ ।

२. **अनुकूलित (Adaptive) प्रतिरक्षा :** यो बढी विशिष्ट र लक्षित हुन्छ । यो प्रणालीले शरीरलाई एउटा विशेष रोगजनक (जस्तै : ब्याक्टेरिया वा भाइरस) प्रति प्रतिक्रिया विकास गर्छ । यस प्रणालीले

पहिलेका सङ्क्रमणहरूको स्मृति विकास गर्छ। यसले गर्दा भविष्यमा सोही रोगजनक शरीरमा प्रवेश गर्दा उसलाई छिटो र प्रभावकारी रूपमा नष्ट गर्न सकिन्छ।

प्रतिरक्षा प्रणालीका प्रमुख अङ्गहरूमा अस्थिमज्जा (Bone Marrow), थाइमस (Thymus) र लसिका ग्रन्थिहरू (Lymph Nodes) पर्छन्।

यसका अतिरिक्त सही आहार, नियमित व्यायाम र तनावमुक्त जीवनले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउन मदत गर्छ।



लसिका प्रतिरक्षा तथा रक्तसञ्चार प्रणालीमा योगको प्रभाव

योगले शरीरमा रक्तप्रवाह र लसिका प्रवाहलाई बढाउन मदत गर्छ । नियमित योग अभ्यासले मांसपेशीहरूको क्रियाशीलता सुधारेर लसिकाको प्रवाहलाई सन्तुलित राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ । केही अध्ययनहरूले यो पनि देखाएका छन् कि नियमित योग अभ्यासले स्तन क्यान्सरको उपचारका क्रममा हुने लसिका प्रणालीको सुन्निने समस्या कम गर्न मदत गर्छ ।

योगले तनाव कम गरेर प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ । यसले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सन्तुलित राख्न मदत गर्छ । यसले रोगहरूको जोखिम कम गर्छ ।

केही विशेष योग अभ्यासहरूले रक्तचाप बढाउन मदत गर्छन्, जस्तै : शीर्षासन र सर्वाङ्गासन, जब कि चन्द्रनाडी, अनुलोमविलोमजस्ता अभ्यासहरूले रक्तचाप घटाउन सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

योग अभ्यासले मुटुको स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ । यसले मुटुको गति र श्वासप्रश्वासको गति नियन्त्रण गर्न मदत गर्छ जसले तनाव र चिन्ता घटाउँछ । यसरी योगले मुटु रोगको जोखिम कम गर्दै जीवनको गुणस्तर सुधार्न मदत गर्छ ।

अन्ततः योग अभ्यासले घाँटीको रगत नलीमा चाप थाहा पाउने संवेदनशीलता बढाएर उच्च रक्तचाप कम गर्न पनि सहयोग पुऱ्याउँछ ।

शब्दार्थ

रक्तसञ्चार	-	रगतको सञ्चार, आदानप्रदान
पोषकतत्त्व	-	शरीरलाई ऊर्जा र जीवनका लागि आवश्यक पर्ने तत्त्व
प्रतिरक्षा	-	रोगसँग लड्ने क्षमता
सूक्ष्मजीव	-	सूक्ष्म आकारका जीवाणु वा जीव
अस्थिमज्जा	-	हड्डीभित्रको चिप्लो पदार्थ
प्रवाह	-	कुनै चिजको बहाव वा गति
संवेदनशीलता	-	कुनै वस्तु वा स्थितिको प्रभावलाई महसुस गर्ने क्षमता

कक्षा क्रियाकलाप

(क) कक्षाका विद्यार्थी रक्तसञ्चार, प्रतिरक्षा र लसिका प्रणाली गरी तीन समूहमा विभाजित भई हरेक समूहबाट सङ्गठन र कार्यको प्रस्तुति गर्नुहोस् ।

(ख) मुटुको चित्र कार्डबोर्डमा बनाउनुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस्

(क) सेता रक्तकोषले घाउ चोटपटक लागेर रगत बगेमा रगत बग्नबाट रोक्ने काम गर्छन् ।

(ख) रगतमा रक्तकोषको मात्रा ४५% हुन्छ ।

(ग) मुटु रोगको जोखिम बढाउन Sympathetic Nervous System को अधिक सक्रियताको कारणका रूपमा लिइन्छ ।

(घ) मुटुको भित्ता चारओटा छुट्टाछुट्टै पत्रहरू मिलेर बनेको हुन्छ ।

(ङ) मुटुबाट रगत फोक्सोमा पुग्ने र फेरि त्यहाँबाट मुटुमा फर्किने प्रक्रियालाई पल्मोनरी रक्तसञ्चार भनिन्छ ।

(च) मुटुबाट शरीरका अङ्गप्रत्यङ्गहरूमा रगत पुऱ्याउने नलीलाई शिरा भनिन्छ ।

(छ) योगले तनाव कम गरी प्रतिरक्षा क्षमता (Immunity) घटाउँछ ।

२. छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) रक्तसञ्चार प्रणालीमा कुन कुन अङ्ग पर्छन् ?

(ख) रक्तकोषको नाम र काम लेख्नुहोस् ।

(ग) लसिका प्रणालीको काम के हो ?

(घ) प्रतिरक्षा प्रणालीका प्रकार लेख्नुहोस् ।

(ङ) रक्तनलीको प्रकार लेख्नुहोस् ।

(च) मुटुभित्रका चारओटा कोठाको नाम लेख्नुहोस् ।

३. **लामो उत्तर दिनुहोस्**

(क) रक्तसञ्चार, प्रतिरक्षा र लसिका प्रणालीमा योगको प्रभाव वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) मुटुको संरचना र कार्यको सचित्र वर्ण गर्नुहोस् ।

(ग) रगतको बनावट र कार्य वर्णन गर्नुहोस् ।

(घ) लसिका प्रणालीको संरचना र कार्यको वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

रक्तसञ्चार, लसिका तथा प्रतिरक्षा प्रणालीमा योगसँग सम्बन्धित श्रव्यदृश्य सामग्री निर्माण गरी (भिडियो खिची) कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ३

पाचन र निष्कासन प्रणालीमा योगको प्रभाव

पाचन प्रणाली (Digestive System)

पाचन प्रणाली भनेको जटिल खानेकुरालाई सरल पोषकतत्त्वमा परिवर्तन गर्ने र शरीरलाई आवश्यक पोषकतत्त्व सोस्ने तथा नचाहिने तत्त्व फ्याँक्ने पाचन अङ्गहरूको समूह हो । पाचन क्रिया यान्त्रिक र रासायनिक विधिहरूद्वारा सम्पन्न हुन्छ ।

मानव पाचन प्रणालीलाई दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ : पाचन नली र सहायक पाचन अङ्गहरू ।

१. पाचन नली (Digestive Tract)

यो मुखबाट सुरु भएर मलद्वारसम्मको नली हो जसमा निम्नलिखित भागहरू समावेश छन् :

मुख (Mouth) : मुख पाचन प्रणालीको पहिलो अङ्ग हो जुन हेर्दा सानो गुफाजस्तो देखिन्छ । यसमा गाला, जिब्रो, ओठ र टन्सिल, दाँत पर्छन् । खाना चपाउने, र्‍याल निकाल्ने, स्वाद थाहा पाउने काम मुखले गर्छ । दाँतले चपाउन मदत गर्छ ।

कण्ठ (Pharynx) : मुख र नाकको पछाडि हुने भाग कण्ठ हो । यो भागले खाना र हावालाई आआफ्नो बाटामा पुर्‍याउँछ । गल जिब्रो (Epiglottis) ले खाना श्वासनलीमा छिर्न नदिई पेटतर्फ लैजान सहयोग गर्छ ।

खानानली (Oesophagus) : यो कण्ठ र पेट जोड्ने मांसपेशीको नली हो । यो नली श्वासनलीको पछाडि र मेरुदण्डको अगाडि हुन्छ । यसको लम्बाइ लगभग २५ से.मि. हुन्छ । यो नली चिप्लो हुने हुनाले खानालाई सजिलै पेटमा पुर्‍याउन सहयोग पुर्‍याउँछ ।

पेट/आमाशय (Stomach) : यो खानानली र सानो आन्द्राबिचको भाग हो जसको धेरै भाग बायाँतर्फ हुन्छ । वयस्क मानिसमा सामान्यतया १ लिटरसम्म खाना सङ्ग्रह गर्न सक्छ । पेट बलिया मांसपेशीले बनेको थैलीजस्तो हुन्छ र यसले खानालाई मिसाउने, टुक्र्याउने र आन्द्रामा पठाउने काम गर्छ ।

सानो आन्द्रा (Small Intestine) : यसले खानाबाट आवश्यक पोषकतत्त्व सोस्ने तथा नपचेका अनावश्यक चिजहरू ठुलो आन्द्रामा पठाउने काम गर्छ । यसका तिन भागहरू छन् :

ड्युडेनम (Duodenum) : सानो आन्द्राको पहिलो भाग, लगभग २०-२५ से.मि. लामो हुन्छ जहाँ कलेजो र अग्न्याशयबाट निर्मित रसहरू मिसिन्छन् ।

जेजुनम (Jejunum) : बिचको भाग, लगभग २.५ मिटर लामो हुन्छ जहाँ मुख्य पाचन प्रक्रिया हुन्छ ।

इलियम (Ileum) : अन्तिम भाग, लगभग ३ मिटर लामो हुन्छ जसले पोषकतत्त्व सोस्छ ।

ठुलो आन्द्रा (Large Intestine) : यो पाचन नलीको अन्तिम अङ्ग हो जहाँ मुख्य रूपमा पानीको शोषण हुन्छ । यसले दिसा सङ्ग्रह गरेर राख्ने र समय समयमा निष्कासन गर्ने कार्य गर्छ । यसमा सिकम (Cecum), कोलन (Colon), रेक्टम (Rectum) र मलद्वार (Anus) पर्छन् । यसको लम्बाइ लगभग १.५ मिटर हुन्छ ।

२. सहायक पाचन अङ्ग (Accessory Organs)

कलेजो (Liver)

कलेजो मानव शरीरको सबैभन्दा ठुलो आन्तरिक अङ्ग हो जसको तौल लगभग १.५ किलोग्राम हुन्छ । यो खैरो रङको हुन्छ र दायाँ र बायाँ भागमा विभाजित गर्न सकिन्छ । कलेजोका प्रमुख कार्यहरू यसप्रकार छन् :

(क) पित्त (Bile) निर्माण र निष्कासन

(ख) Bilirubin, Cholesterol, हर्मोन र औषधीहरूको उत्सर्जन

(ग) Glycogen, भिटामिन र खनिजहरूको भण्डारण

(घ) Plasma Protein जस्तै Albumin को निर्माण

(ङ) Fat, protein / Carbohydrate को पाचनमा सहयोग

(च) रक्तको शुद्धीकरण

पित्तथैली (Gall Bladder)

पित्तथैली कलेजोमुनि रहेको नास्पाती आकारको खोक्रो अङ्ग हो । यसले कलेजोमा उत्पादन भएको पित्तलाई सङ्ग्रह गर्ने र गाढा बनाउने काम गर्छ । सङ्गृहित पित्त बोसोयुक्त खानेकुराको पाचनमा प्रयोग हुन्छ ।

अग्न्याशय (Pancreas)

अग्न्याशयमा Endocrine र Exocrine दुबै भाग हुन्छन् । Exocrine भागले पाचन क्रियामा सहयोग गर्छ । यसको टाउको सानो आन्द्राको पहिलो भाग (Duodenum) मा र शरीर पेटको पछाडि, प्लीहासम्म फैलिएको हुन्छ । यसले सानो आन्द्राको पहिलो भागमा पाचन इन्जाइमहरू भएको तरल पदार्थलाई स्रावित गर्छ जसले कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन र लिपिड (चिल्लो) हरूको पाचनमा मदत गर्छ ।

पाचन प्रणालीमा योगको प्रभाव

खाएको तरल पदार्थ पेटबाट आन्द्रामा जान्छ र पूरा पाचनका लागि एक दिन आवश्यक हुन्छ । त्यसैले खाना खाइसकेपछि तीन घण्टापछि आसन र प्राणायाम गर्नु उपयुक्त हुन्छ । वमन धौति भने ८-१० घण्टापछि मात्र गर्नुपर्छ । खाना खाइसकेपछि तुरुन्तै गर्न सकिने आसन वज्रासन हो जसले खाना पचाउन मदत गर्छ ।

हाइपोथालामसमा रहेका भोक र तृप्ति केन्द्रहरूले खानाको मात्रा निर्धारण गर्छन् । चिन्ता र तनावले पाचन क्रियामा नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ । वमन धौतिले मस्तिष्कको वमन केन्द्रलाई सक्रिय पारेर वमन गराउँछ । नौलिकी क्रियाले पेटभित्रको दबाब घटाउँछ जसका कारण रगतको प्रवाह पेटका अङ्गहरूमा राम्रो हुन्छ । धौतिले खानानली र पेटलाई सफा गर्छ, जबकि शङ्खप्रक्षालनले पुरै पाचन नलीलाई मुखदेखि गुदद्वारसम्म सफा गर्छ ।

अग्निसारक्रियाले पाचन अग्निको कार्यलाई बढाउँछ । शितली, सित्कारी र प्राणायामले भोकलाई घटाउँछन् । शङ्खप्रक्षालनले पेट र आन्द्राको प्रतिक्रिया (Gastro–Colic Reflex) लाई बढाउँछ र यस प्रक्रियामा प्रयोग हुने नुनले आन्द्राको पानी सोसेर पखाला (Osmotic Diarrhea) को काम गर्छ । खाना खाइसकेपछि बायाँतर्फ ढल्किएर आराम गर्न सकिन्छ जसले पिङ्गला नाडी सक्रिय गरेर पाचन क्रियामा सुधार गर्छ । समान प्राणले अग्निलाई नियमन गर्छ ।

सूर्यनाडी प्राणायाम, कपालभाति र सूर्यनमस्कारले पाचन क्रियालाई वृद्धि गर्छ । उड्डीयान बन्धले पेटका अङ्गहरूलाई बलियो बनाउँछ, जस्तै : कलेजो, अग्न्याशय र प्लीहा । खानेकुरा खाँदा पेटलाई चार भागमा विभाजित गर्दा दुई भाग ठोस खानेकुरा, एक भाग तरल पदार्थ र एक भाग हावाका लागि छुट्याउनुपर्छ । यसलाई मिताहार भनिन्छ । मणिपुर चक्रले पाचन क्रियालाई नियमन गर्छ भने अश्विनी मुद्रा गुदद्वारका मांसपेशीलाई खुम्चाउने र विश्राम दिने भएकाले तिनीहरूको कार्यमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

निष्कासन प्रणाली (Excretory System)

निष्कासन प्रणालीमा मुख्य रूपमा मूत्र प्रणाली र अन्य अङ्गहरू, जस्तै : छाला, फोक्सो, कलेजो, ठुलो आन्द्रा पर्छन् । यिनीहरूले शरीरबाट नचाहिने पदार्थ बाहिर फ्याँक्न सहयोग गर्छन् । यीमध्ये मूत्र प्रणालीको विस्तृत वर्णन गरिन्छ ।

मूत्र प्रणालीले शरीरमा रहेका फोहोर र अनावश्यक पदार्थलाई पिसाबका रूपमा बाहिर निकाल्ने काम गर्छ । यस प्रणालीका मुख्य अङ्गहरू तल प्रस्तुत गरिएका छन् :

१. **मिर्गौला** (Kidney)

हाम्रो शरीरमा सिमीजस्तो आकार भएका दुईओटा मिर्गौला हुन्छन् । मिर्गौलाको भित्री भागमा धेरै साना एकाइहरू हुन्छन् जसलाई नेफ्रोन (Nephron) भनिन्छ । यी नेफ्रोनहरूले रगत छानेर पिसाब बनाउँछन् । साथै रगतमा भएका युरिक एसिड, युरियाजस्ता फोहोर तत्त्वलाई पिसाबका रूपमा बाहिर निकाल्छन् ।

मिर्गौलाले भिटामिन डी, रेनिन र इरिथ्रोपोइटिन (Erythropoietin) नामक पदार्थ पनि बनाउँछ । दायाँ मिर्गौला बायाँ मिर्गौलाभन्दा अलि तल हुन्छ । मिर्गौलाले प्रतिमिनेट १२५ मिलिलिटर पिसाब छान्छ तर दिनभरमा लगभग १.५ लिटर मात्र पिसाब शरीरबाट बाहिर जान्छ ।

मिर्गौलाको बाहिरी भागलाई रेनल कोर्टेक्स (Renal Cortex) र भित्री भागलाई रेनल मेडुला (Renal Medulla) भनिन्छ ।

२. **मूत्रनली** (Ureter)

हरेक मिर्गौलाबाट नलीहरू निस्कन्छन् जसलाई मूत्रनली भनिन्छ । यी नलीहरूले मिर्गौलामा बनेको पिसाबलाई मूत्रथैलीसम्म पुऱ्याउँछन् ।

३. **मूत्रथैली** (Urinary Bladder)

मूत्रथैलीमा मिर्गौलाबाट आएको पिसाब जम्मा हुन्छ । जब थैली भरिन्छ तब पिसाब गर्न मन लाग्छ । यो प्रक्रियालाई मस्तिष्कले नियन्त्रण गर्छ । मूत्रथैलीमा सामान्यतया ४००-५०० मिलिलिटर पिसाब अट्न सक्छ । यसमा डिट्रस्सर (Detrusser Muscle) भन्ने मांसपेशी हुन्छ जसले थैलीलाई खुम्च्याउन मदत गर्छ ।

४. **मूत्रमार्ग** (Urethra)

मूत्रथैलीबाट बाहिर पिसाब निकाल्ने नलीलाई मूत्रमार्ग भनिन्छ । महिलाहरूमा यसको लम्बाइ लगभग ४ से.मि. हुन्छ भने पुरुषमा २० से.मि. हुन्छ । मूत्रथैलीमा रहेको स्फिन्क्टरले पिसाबलाई रोक्ने काम गर्छ । यो खुकुलो हुँदा मूत्रमार्गबाट पिसाब बाहिर आउँछ ।

यसरी मूत्रप्रणालीले शरीरलाई सफा राख्न र फोहोर तत्त्वहरू हटाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

निष्कासन प्रणालीमा योगको प्रभाव

नियमित योग अभ्यासले मिर्गौला र मूत्रप्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मदत गर्छ । योगले शरीरको ऊर्जास्तर बढाउँछ र अङ्गहरूको कार्यप्रणालीलाई सहज बनाउँछ जसले मूत्र उत्पादन र उत्सर्जन प्रक्रियामा सुधार ल्याउँछ ।

योगका विभिन्न आसन र प्राणायामले शरीरको विषाक्तता हटाउन सहयोग गर्छ जसले निष्कासन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

शब्दार्थ

पोषकतत्त्व	-	शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा र विकासका लागि आवश्यक तत्त्वहरू
शोषण	-	कुनै चिजलाई सोस्ने प्रक्रिया
सङ्ग्रह	-	कुनै वस्तु वा जानकारी जम्मा पार्नु
उत्सर्जन	-	शरीरबाट फोहोर वा अनावश्यक पदार्थहरू निकाल्ने प्रक्रिया
आहूति	-	कुनै चिजको अर्पण गर्नु
प्लीहा	-	शरीरको रक्तको उत्पादन र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा भूमिका खेल्ने एक अङ्ग, फियो (Spleen)
पिङ्गला नाडी	-	मूलाधार चक्रको दायाँ भागबाट सुरु भई दायाँ नाकमा अन्त्य हुने सक्रियतासँग सम्बन्धित नाडी; सूर्यनाडी
तृप्ति	-	सन्तुष्टि

कक्षा क्रियाकलाप

(क) कक्षाका विद्यार्थीलाई दुई समूह बनाई पाचन र मूत्रप्रणालीको सङ्गठन र कामका विषयमा कक्षाकोठामा आफ्नो समूहको प्रस्तुति गर्नुहोस् ।

(ख) पाचन प्रणालीको चित्र कार्डबोर्डमा बनाई कक्षामा प्रस्तुत गरी छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

(क) ... ले खाना श्वासनलीमा छिर्न नदिई पेटतर्फ लैजान सहयोग गर्छ ।

(ख) पाचन प्रणालीमा पानीको शोषण गर्ने मुख्य अङ्ग ... हो ।

(ग) खाना नली र सानो आन्द्राबिचको भाग ... हो ।

(घ) खाना खाइसकेपछि तुरुन्तै गर्न सकिने आसन ... हो ।

(ङ) अग्निसारक्रियाले पाचन अग्निको कार्यलाई ... ।

(च) मिर्गौलाको भित्री भागमा धेरै साना एकाइहरूलाई ... भनिन्छ ।

(छ) मिर्गौलाले प्रतिमिनेट ... मिलिलिटर पिसाब छान्छ ।

(ज) मूत्रथैलीबाट बाहिर पिसाब निकाल्ने नलीलाई ... भनिन्छ ।

२. छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) पाचननलीका प्रमुख अङ्गका नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) मूत्रप्रणालीका अङ्गहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) मिर्गौलाले बनाउने रसायनको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) सानो आन्द्राका तीनओटा भागको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) मानव शरीरको सबैभन्दा ठुलो आन्तरिक अङ्ग कुन हो ?

(च) पेटको काम के हो ?

(छ) उत्सर्जन प्रणालीमा योगको प्रभाव वर्णन गर्नुहोस् ।

३. लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) मूत्र प्रणालीको बनावट र कार्यको सचित्र वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) पाचननलीको सचित्र वनावट र कार्यको चर्चा गर्नुहोस् ।

(ग) पाचनप्रणालीमा योगको प्रभावको विवेचना गर्नुहोस् ।

(घ) कलेजो र अग्न्याशयको काम वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

पाचन तथा निष्कासन प्रणालीमा योगको प्रभावका बारेमा जानकारी प्रदान गरेको श्रव्यदृश्य सामग्री कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ४

मांसपेशी र अस्थिपञ्जर प्रणालीमा योगको प्रभाव

मांसपेशी प्रणाली (Muscular System)

हाम्रो शरीरमा हुने मासुलाई मांसपेशी भनिन्छ । मांसपेशीय तन्तुहरूको समूहलाई मांसपेशी भनिन्छ । मानव शरीरको करिब ४०% भाग मांसपेशीले बनेको हुन्छ । मांसपेशीको सहयोगले श्वास फेर्ने, रगत सञ्चालन गर्ने, शरीरका अङ्गहरू सञ्चालन गर्ने, शरीरमा गति प्रदान गर्ने जस्ता काम हुन्छन् । मांसपेशीले स्नायु प्रणालीबाट आएका सन्देशलाई यान्त्रिक शक्तिमा परिणत गर्छ ।

मांसपेशीहरू संरचना र कार्यका आधारमा तीन प्रकारका हुन्छन् ।

१. अस्थिपञ्जर मांसपेशीहरू (Skeletal Muscles)

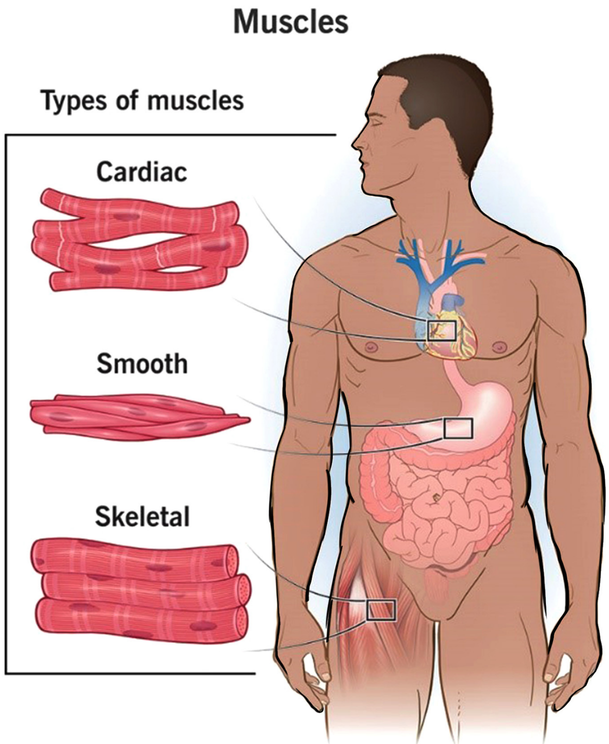
यिनीहरू अस्थिपञ्जरमा टाँसिएका हुन्छन् । आफ्नो इच्छाअनुसार चलाउन सकिने हुनाले यिनलाई ऐच्छिक (voluntary) मांसपेशी भनिन्छ, जस्तै : छातीका मांसपेशी, टाउकाका मांसपेशी, हातखुट्टाका मांसपेशी आदि ।

२. चिल्ला मांसपेशीहरू (Smooth Muscles)

यिनीहरू स्वायत्त (involuntary) मांसपेशी हुन् अर्थात् हाम्रो इच्छाविना नै आफैँ चल्छन् । यिनीहरू स्नायु प्रणाली तथा आफैँ तन्कने प्रतिक्रिया (Stretch Reflex) बाट सञ्चालित हुन्छन् । यिनीहरूले भित्री अङ्गको भित्ता बनाउँछन्, जस्तै : पेट, आन्द्रा, पाठेघर, पिसाब नली आदि । यिनीहरूको खुम्चिने र फैलिने कामले पाचन क्रिया, रक्तसञ्चार, पिसाब निष्कासन जस्ता कार्यहरू हुने गर्छन् । यिनीहरूमा रेखाहरू (Striations) हुँदैनन् ।

३. मुटुका मांसपेशी (Cardiac Muscle)

यो स्वायत्त (Involuntary) मांसपेशी हो । यसले मुटुलाई खुम्चाउने तथा फैलाउने काम गर्छ । यसमा अस्थिपञ्जर प्रणालीजस्तो रेसा हुन्छन् तथा चिल्ला मांसपेशीजस्तो स्वायत्तता हुन्छ ।



मांसपेशीभित्र धेरै सङ्ख्यामा लामा लामा रसीजस्ता तन्तुहरू, मांसपेशी रेसा (Muscle Fibre) हुन्छन् । यस्ता रेसाहरूमा रक्तनली र स्नायुहरू प्रशस्त मात्रामा हुन्छन् ।

मांसपेशीका कार्यहरू मस्तिष्कमा सिर्जना भएका कार्य गराउने सन्देशबाट सुरु हुन्छन् ।

मांसपेशीमा खुम्चाइ र तन्काइ हुने ससाना आधारभूत एकाइलाई सार्कोमेयर (Sarcomere) भनिन्छ । यस्ता एकाइले मांसपेशीलाई खुम्चने र फैलाउने गराई मांसपेशीको कार्य गराउँछ ।

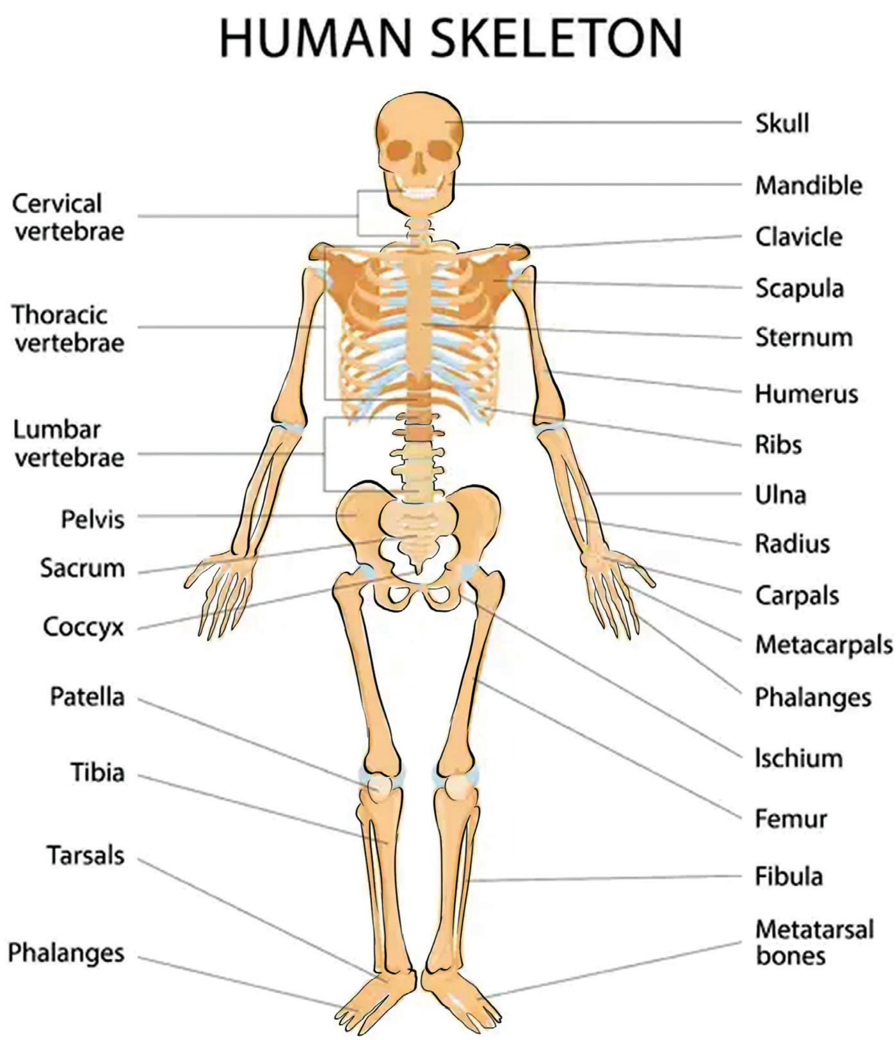
मांसपेशी प्रणालीमा योगको प्रभाव

योगले मांसपेशीको बल, क्षमता र लचकता बढाउन मदत गर्छ । सूक्ष्म व्यायाम र गतिशील योगाभ्यासले मांसपेशी तताएर तिनीहरूको कार्यक्षमतामा सुधार गर्छ । यसले मांसपेशीमा चोटपटकको सम्भावना पनि कम गर्छ तर छिटो र धेरै मिहिनेतका साथ योग गर्दा मांसपेशीमा रहेका स्ट्रेच रिफ्लेक्स (Stretch Reflex) अत्यधिक सक्रिय भई मांसपेशीलाई झन् बढी आकुञ्चन गर्नबाट रोक्छ जसले राम्रो आसन गर्न बाधा पुऱ्याउँछ । यसको सट्टा बिस्तारै र कम मिहिनेतका साथ आसन अभ्यास गर्दा मांसपेशीलाई थप तन्काउन मदत पुग्छ र आसन सजिलै गर्न सकिन्छ । धेरै जोड र जबर्जस्ती आसन गर्दा मांसपेशी चुँडिने जोखिम

हुन्छ । त्यसैले अरूसँग प्रतिस्पर्धा गरेर योग अभ्यास गर्नु हुँदैन । साथै मांसपेशीको खिचावट वा कडापन मानसिक शान्तिमा पनि निर्भर गर्छ । शान्त मन र गहिरो श्वासको साथ योग अभ्यास गर्दा मांसपेशीहरूले राम्रो साथ दिन्छन् ।

अस्थिपञ्जर प्रणाली (Skeletal System)

मानव शरीरमा हाडको ढाँचा र बनोट दिने प्रणालीलाई अस्थिपञ्जर प्रणाली भनिन्छ । अस्थिपञ्जरले शरीरलाई मजबुत पार्ने, उठाउने, गति दिने, शरीरका कोमल अङ्गहरूलाई सुरक्षा दिने, क्याल्सियम जम्मा पार्ने तथा मांसपेशीलाई टाँसिने आधार दिने गर्छ ।



वयस्क मानव शरीरमा जम्मा २०६ ओटा हाड हुन्छन् । हाडहरूमा स्नायु तन्तु र रक्तनलीहरू फैलिएका हुन्छन् । हाडको धेरैजसो भाग कडा र छिद्रयुक्त हाड मिलेर बन्छ । हाडको भित्रपट्टि मासी हुन्छ भने बाहिरी झिल्लियुक्त भागमा पेरिओस्टियम (Periosteum) हुन्छ ।

स्वरूपका आधारमा हाडलाई चार प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ :

१. छोटा हाड (Short Bone) : गोलीगाँठा र नाडीका हाड

२. अनियमित हाड (Irregular Bone) : मेरुदण्डको हाड

३. चेप्टो हाड (Flat Bones) : भित्री अङ्गलाई रक्षा गर्ने हाड, जस्तै : खप्पर, काँध र पुठाका हाडहरू

४. लामा हाड (Long Bones) : हात र खुट्टाका हाड

अस्थिपञ्जर प्रणालीमा मेरुदण्ड एक महत्त्वपूर्ण भाग हो । मानव मेरुदण्ड बच्चामा ३३ ओटा हाडले बनेको हुन्छ ।

वयस्क हुँदा पुठाका पाँच हाड मिलेर एउटा हाड बन्छ भने पुच्छारको पनि चारओटा हाड मिलेर एउटा हाड बन्छ । त्यसैले वयस्क मानिसमा २६ ओटा हाड हुन्छन् । मेरुदण्डको हाडका बिचमा तकियाजस्तो भार सहने भाग हुन्छ जसलाई Intervertebral Disc भनिन्छ ।

दुई वा दुईभन्दा बढी हाड जोडिएको ठाउँलाई जोर्नी (Joint) भनिन्छ । गति क्षमताका आधारमा यस्ता जोर्नीहरू तीन प्रकारका हुन्छन् :

१. **चल जोर्नी** (Movable Joint) : पूर्ण रूपमा चल्न सक्ने जोनीलाई चल जोर्नी भनिन्छ ।

   यसका प्रकार निम्नानुसार रहेका छन् :

   (क) डल्लो र खोपिल्टो जोर्नी (Ball and Socket Joint)

   (ख) कब्जावाल जोर्नी (Hinge Joint)

   (ग) किले जोर्नी (Pivot Joint)

   (घ) सर्कने जोर्नी (Sliding Joint)

   (ङ) काठी जोर्नी (Condyloid Joint)

   (च) गद्दी जोर्नी (Saddle Joint)

२. **अचल जोर्नी** (Immovable Joint) : पटक्कै नचल्ने जोर्नीलाई अचल जोर्नी भनिन्छ, जस्तै : खप्परका जोर्नी ।

३. **अर्धचल जोर्नी** (Semi Movable Joint) : अलि अलि मात्र चल्ने जोर्नीलाई अर्धचल जोर्नी भनिन्छ, जस्तै : मेरुदण्डका जोर्नी ।

अस्थिपञ्जर प्रणालीमा योगको प्रभाव

योगले जोर्नीको जडता कम गरेर यसको गति (Mobility) मा सुधार गर्छ । नियमित योगाभ्यासले हड्डीको घनत्व (Bone Mineral Density) बढाउन मदत पुर्‍याउँछ । जोर्नी र हड्डीको बनावटअनुसार कुनै विशिष्ट योगाभ्यास गर्न सजिलो वा गाह्रो हुन सक्छ । त्यसैले योग अभ्यास गर्दा ध्यान दिनु आवश्यक छ कि तपाइँ बिस्तारै र सहज तरिकाले अगि बढ्न सक्नुहोस् । अरूको हेरेर जबर्जस्ती कुनै अभ्यास गर्नु हुँदैन । योगले जोर्नीको दुःखाइलाई कम गर्न पनि सहयोग पुर्‍याउँछ ।

शब्दार्थ

यान्त्रिक - यन्त्रजस्तो

स्वायत्त - स्वतन्त्रता भएको अवस्था

ऐच्छिक - इच्छामा आधारित

आकुञ्चन - खुम्चिने

घनत्व - कुनै वस्तुको तौल र आयतनको अनुपात

मेरुदण्ड - ढाडका हड्डीको समूह

अस्थिपञ्जर - हड्डीहरूको समूह

कक्षा क्रियाकलाप

(क) मांसपेशीका प्रकारहरूको चित्र कार्डबोर्डमा बनाउनुहोस् ।

(ख) अस्थिपञ्जरको चित्र कार्डबोर्डमा बनाउनुहोस् ।

(ग) कक्षाकोठामा विद्यार्थी दुई समूहमा विभाजित भई मांसपेशी र अस्थिपञ्जर प्रणालीमा योगको प्रभावको विषयमा आफ्नो समूहको प्रस्तुति गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

(क) क्षमताका आधारमा जोर्नीहरू ... प्रकारका हुन्छन् ।

(ख) नियमित योगाभ्यासले हड्डीको घनत्व (Bone Mineral Density) ... ।

(ग) मांसपेशीमा खुम्चाइ र तन्काइ हुने ससाना आधारभूत एकाइलाई ... भनिन्छ ।

(घ) वयस्क मानव शरीरमा जम्मा ... ओटा हाड हुन्छन् ।

(ङ) गति क्षमताका आधारमा जोर्नीहरू ... प्रकारका हुन्छन् ।

२. छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) हड्डीका प्रकारको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) अस्थिपञ्जरको काम के हो ?

(ग) वयस्क मानिसको मेरुदण्डमा कतिओटा हड्डी हुन्छन् ?

(घ) जोर्नी भनेको के हो ?

(ङ) चिल्ला मांसपेशी कुन ठाउँमा पाइन्छन् ?

३. लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) मांसपेशीका प्रकारको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) अस्थिपञ्जर र मांसपेशी प्रणालीमा योगको प्रभावका सम्बन्धमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) जोर्नीका प्रकारहरूको वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

मांसपेशी र अस्थिपञ्जर प्रणालीसँग सम्बन्धित जानकारीको श्रव्यदृश्य सामग्री कक्षामा प्रस्तुत गर्नहोस् ।

पाठ ५

श्वासप्रश्वास प्रणालीमा योगको प्रभाव

श्वासप्रश्वास प्रणाली

शरीरलाई अक्सिजन प्रदान गर्ने र अनावश्यक कार्बनडाइअक्साइड बाहिर निकाल्ने प्रक्रियालाई श्वासप्रश्वास प्रणाली भनिन्छ । शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गराउन अक्सिजन र पोषणतत्त्व आवश्यक हुन्छ । श्वासप्रश्वास प्रक्रियालाई मुख्य रूपमा दुई प्रकारमा विभाजन गरिन्छ :

१. बाहिरी श्वासप्रश्वास (Pulmonary Respiration)

यस क्रममा फोक्सोका कोष र साना रक्तनलीहरूबिच अक्सिजन र कार्बनडाइअक्साइडको आदानप्रदान हुन्छ ।

२. भित्री श्वासप्रश्वास (Cellular Respiration)

यस प्रक्रियामा अक्सिजन र कार्बनडाइअक्साइडको आदानप्रदान शरीरका अन्य कोष र साना रक्तनलीहरूबिच हुन्छ । यो प्रक्रिया ऊर्जा उत्पादनका लागि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ।

बाहिरी श्वासप्रश्वास प्रक्रियामा निम्नानुसारका अङ्गहरू संलग्न हुन्छन् :

१. **नाक** (Nose)

श्वासप्रश्वास प्रक्रिया नाकबाट सुरु हुन्छ । यसले हावालाई छान्ने, तातो बनाउने र ओसिलो पार्ने काम गर्छ । नाकभित्रको माथिल्लो १/३ भागले गन्ध थाहा पाउन सहयोग गर्छ । नाकको बिचको हड्डीले यसलाई दुई भागमा विभाजन गर्छ । नाकभित्र रहेका साना रौँले हावाबाट धुलोका कणहरू छान्ने काम गर्छन् ।

२. **घाँटी** (Pharynx/Throat)

नाक र मुखको पछाडि स्वरयन्त्रसम्मको भाग घाँटी हो । यसमा बिचको कानबाट आएका दुई युस्टाचियन ट्युबहरू आएर खुल्छन् जसले कानभित्र हावाको दबाबलाई नियन्त्रण गर्छ । यस क्षेत्रमा टन्सिल पनि हुन्छ जसले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सहयोग पुऱ्याउँछ ।

३. **स्वरयन्त्र** (Larynx)

स्वरयन्त्रले आवाज उत्पादन गर्ने काम गर्छ । यसले श्वासनलीमा खानालाई जान नदिई श्वासलाई मात्र भित्र जान दिन्छ । पुरुषमा भन्दा महिलामा स्वरयन्त्र ठुलो र बाहिरबाट स्पष्ट देखिने हुन्छ । स्वरयन्त्रको वरिपरि थाइराइड ग्रन्थि (Thyroid Gland) हुन्छ ।

४. **श्वासनली** (Trachea)

श्वासनली स्वरयन्त्रबाट सुरु भएर फोक्सोसम्म जान्छ । यसले बाहिरको हावालाई फोक्सोसम्म पुऱ्याउने काम गर्छ ।

५. **श्वासनलिका** (Bronchi)

श्वासनली दुई भागमा बाँडिएर दायाँ र बायाँ फोक्सोमा जान्छ । प्रत्येक फोक्सोमा अझै धेरै पटक विभाजन भएर सानो सानो नली हुँदै ससाना थैलीहरू बन्छन् जसलाई एल्भिओलाई (Alveoli) भनिन्छ । यसमा अक्सिजन र कार्बनडाइअक्साइड साटासाट हुन्छ ।

६. **फोक्सो** (Lungs)

मानव शरीरमा दायाँ र बायाँ गरी दुई ओटा फोक्सा हुन्छन् । यी फोक्सा करङ र मेरुदण्डले घेरिएको खाली ठाउँमा हुन्छन् । दायाँ फोक्सो बायाँभन्दा ठुलो र भारी हुन्छ । फोक्सोलाई दुई तहयुक्त झिल्लीले घेरेको हुन्छ । फोक्सोको पिँधमा डायफ्राम (Diaphragm) नामक गुम्बज आकारको बलियो मांसपेशी हुन्छ जसले पेट र छातीको भागलाई छुट्याउँछ । डायफ्रामले श्वास लिनमा सहयोग गर्छ ।

फोक्सोमा रहेका लाखौँ एल्भिओलाइमा, साना रक्तनलीहरू तथा फोक्सोका तन्तुहरूबिच अक्सिजन र कार्बनडाइअक्साइडको आदानप्रदान हुन्छ । राता रक्तकोषले अक्सिजन ग्रहण र कार्बनडाइअक्साइड उत्सर्जन गर्ने काममा सहयोग गर्छन् ।

श्वास लिने र छोड्ने प्रक्रिया

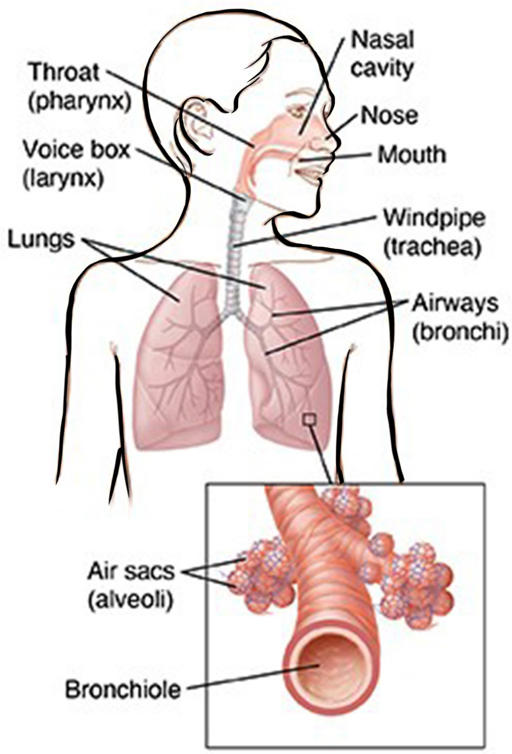
श्वास लिँदा : छातीका मांसपेशी र डायफ्राम खुम्चिन्छन् जसले छातीलाई चौडा बनाउँछन् । यसबाट छातीभित्रको हावाको चाप कम भई बाहिरको हावा नाकमार्फत फोक्सोमा प्रवेश गर्छ ।

श्वास छोड्दा : मांसपेशी र डायफ्रामले विश्राम लिन्छन् । यसबाट छाती साँघुरो भई फोक्सोको हावा नाक वा मुखमार्फत बाहिर जान्छ ।

श्वासप्रश्वासको गति र गहिराइलाई मस्तिष्कका श्वासकेन्द्रहरूले नियन्त्रण गर्छन्। रगतमा कार्बनडाइअक्साइडको मात्रा बढ्दा मस्तिष्कले श्वास फेर्न निर्देशन दिन्छ।

फोक्सोको क्षमता

फोक्सोको कुल क्षमता लगभग ६ लिटर हुन्छ र यसको मापन स्पाइरोमेट्रीबाट गरिन्छ।



श्वासप्रश्वास प्रणालीमा योगको प्रभाव

श्वास र मनको बिचमा गहिरो सम्बन्ध हुन्छ। जब मन अशान्त हुन्छ तब श्वासको गति तीव्र हुन्छ र श्वासको गति कम हुँदा मन पनि शान्त हुन्छ। लगभग डेढ घण्टामा नाकबाट श्वास लिने तरिका परिवर्तन हुन्छ। बायाँ नाक सक्रिय हुँदा इडा नाडी सक्रिय हुन्छ भने दायाँ नाक सक्रिय हुँदा पिङ्गला नाडी सक्रिय हुन्छ। जब दुबै नाडी बराबर सक्रिय हुन्छन् तब सुषुम्ना नाडी सक्रिय भएर ध्यान गर्न सजिलो हुन्छ।

नाडीशुद्धि प्राणायामले दुबै नाडीलाई शुद्ध पार्न मदत गर्छ र सुषुम्ना नाडीलाई सक्रिय बनाउँछ। जलनेतिले नाक सफा गर्ने काम मात्र गर्दैन, यसले संवेदनशीलता पनि घटाउँछ। वमनधौतिले श्वासनलीमा

जमेको कफ हटाउन मदत गर्छ । प्राणायाम, सूर्यनमस्कार र विभिन्न आसनहरूले फोक्सोको क्षमता बढाउँछन् ।

खाना खाएपछि प्राणायाम गर्न गाह्रो हुन्छ किनभने खाना खाएपछि डायाफ्राममा दबाब पर्ने हुँदा लामो श्वास लिन कठिनाइ हुन्छ । त्यसैले प्राणायाम खाली पेटमा गर्नु उपयुक्त मानिन्छ । कपालभाति, भस्त्रिका जस्ता छिटो छिटो श्वास फ्याँक्ने अभ्यासले रगतमा कार्बनडाइअक्साइड घटाउँछ । यसले श्वासप्रश्वास केन्द्रलाई कम सक्रिय बनाउँछ । यसले शान्ति र आनन्दको अनुभव गर्न सहज अवस्थामा पुऱ्याउँछ ।

लामो र गहिरो श्वास (प्रतिमिनेट ६ पटक, ५ मिनेटका लागि) लिँदा, नाकले श्वासलाई छान्ने र तताउने काम गर्छ । सामान्यतया हामी एक मिनेटमा १२-१६ पटक श्वास लिन्छौँ । श्वासमा ध्यान (अजपाजप) गर्ने अभ्यासले ध्यानको अनुभव दिलाउँछ । श्वासको गति घटाउनु योगाभ्यासका लागि आवश्यक मानिन्छ । प्राणायामले शरीरमा कार्बनडाइअक्साइड सहन गर्ने क्षमता विकास गर्छ । सूर्यनाडी प्राणायामले Sympathetic Nervous System लाई सक्रिय बनाउँछ भने चन्द्रनाडी प्राणायामले Parasympathetic Nervous System लाई सक्रिय गर्छ ।

शब्दार्थ

इडा नाडी	-	चन्द्रनाडी
पिङ्गला नाडी	-	सूर्यनाडी
सुषुम्ना नाडी	-	बिचको नाडी
कुम्भक	-	श्वास रोक्नु
प्रतिरक्षा	-	शरीरलाई बचाउने

कक्षा क्रियाकलाप

(क) कक्षामा विभिन्न समूह बनाई श्वासप्रश्वास प्रणालीमा योगसम्बन्धी विषयवस्तु दिनुहोस् र हरेक समूहबाट कक्षाकोठामा आफ्नो समूहको प्रस्तुति गर्नुहोस् ।

(ख) श्वासप्रश्वास प्रणालीको चित्र कार्डबोर्डमा बनाई कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

(क) फोक्सोको कुल क्षमता .... लिटर हुन्छ ।

(ख) फोक्सोको पिँधमा ... नामक बलियो मांसपेशी हुन्छ ।

(ग) ... नाक सक्रिय हुँदा इडा नाडी सक्रिय हुन्छ ।

(घ) फोक्सोमा रहेका ... अक्सिजन र कार्बनडाइअक्साइडको आदानप्रदान हुन्छ ।

(ङ) श्वासको गति ... हुँदा मनको गति पनि घट्छ ।

(च) कानबाट आएका दुई ... ट्युबहरू आएर नाकको पछाडि खुल्छन् ।

२. छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) श्वासप्रश्वासका दुई ओटा प्रकारको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) श्वासप्रश्वास र मनको बिचमा कस्तो सम्बन्ध हुन्छ ?

(ग) नाकको काम के हो ?

(घ) बाहिरी श्वासप्रश्वास प्रक्रियामा भाग लिने अङ्गहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

३. लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) श्वासप्रश्वास प्रणालीको बनावट र कार्यको सचित्र चर्चा गर्नुहोस् ।

(ख) श्वासप्रश्वास प्रणालीमा योगको प्रभाव वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

श्वासप्रश्वास प्रणालीमा योगको प्रभावसँग सम्बन्धित श्रव्यदृश्य सामग्री सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ६

प्रजनन प्रणालीमा योगको प्रभाव

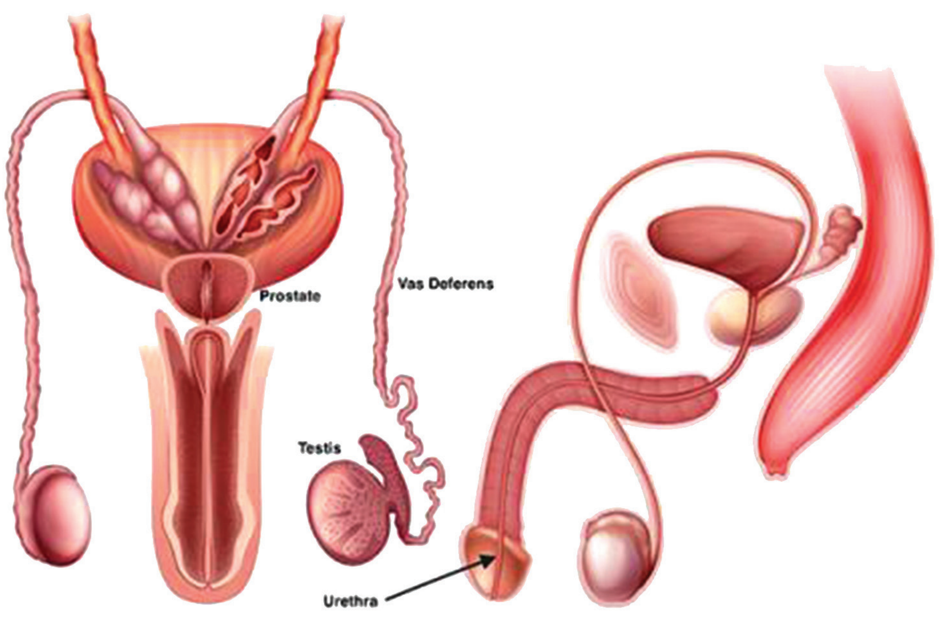
प्रजनन प्रणाली

सन्तान उत्पादन गर्न भाग लिने प्रणालीलाई प्रजनन प्रणाली भनिन्छ । प्रजनन प्रणालीले सन्तान उत्पादन गर्छ । महिला र पुरुष गरी दुई खालका प्रजनन प्रणालीहरू हुन्छन् । यसअन्तर्गत पुरुष र महिला प्रजनन प्रणाली पर्छन् ।

पुरुष प्रजनन प्रणाली (Male Reproductive System)

सन्तान उत्पादन गर्न भाग लिने पुरुषका अङ्गहरू र तिनीहरूका संरचनात्मक र कार्यात्मक प्रणालीलाई पुरुष प्रजनन प्रणाली भनिन्छ । यसमा निम्नलिखित अङ्गहरू पर्छन् :

१. **अण्डकोष** (Testes)



अण्डकोष पुरुष प्रजनन प्रणालीको महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो। लिङ्गभन्दा तल दुई तिघ्राको बिचमा छालाको थैली, अण्डथैली (Scrotum) भित्र दुईओटा ठुला अङ्गुर जस्तै अण्डकोष झुन्डिएका हुन्छन्। यी अण्डकोषले शरीरको तापक्रमलाई कम राख्न मदत गर्छन् जुन शुक्रकीट उत्पादन गर्न आवश्यक हुन्छ। प्रत्येक अण्डकोषभित्र २००-३०० खण्डहरू रहेका हुन्छन्। यी खण्डका सेमिनिफेरस ट्युबल्स (Seminiferous Tubules) भित्र शुक्रकीट बन्छ। अण्डकोषबाट टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) हर्मोन पनि निस्किन्छ जसले पुरुष प्रजनन कार्यमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

२. **इपिडिडाइमिस** (Epididymis)

प्रत्येक अण्डकोषको माथि एक इपिडिडाइमिस हुन्छ। यसमा करिब २० फिट (६ मिटर) लामा र घुमाउरा ससाना नलिकाहरू हुन्छन्। इपिडिडाइमिसले अण्डकोषबाट शुक्रकीटहरू जम्मा गर्छ र शुक्रकीटहरूलाई परिपक्व हुन वातावरण तयार गर्छ। त्यसपछि शुक्रकीटलाई शुक्रवाहिनी नलीमा पुऱ्याउँछ।

३. **शुक्रवाहिनी नली** (Vas Deferens)

यसको लम्बाइ करिब ४५ से.मि. हुन्छ जसले इपिडिडाइमिसबाट वीर्यलाई वीर्यथैलीसम्म पुऱ्याउँछ। यी दायाँ र बायाँ गरी यी दुई ओटा हुन्छन्।

४. **वीर्यथैली** (Seminal Vesicle)

मूत्रथैलीको तलपट्टि दायाँ र बायाँ गरी दुईओटा वीर्यथैली हुन्छन्। यिनीहरूको काम भनेको वीर्य उत्पादन गर्नु र शुक्रकीटलाई पोषण प्रदान गर्नु हो।

५. **स्खलन नली** (Ejaculatory Duct)

यो शुक्रवाहिनी नली र वीर्यथैलीबाट आएको नली मिलेर संयुक्त रूपमा बन्छ। यसको लम्बाइ करिब २.५ से.मि. हुन्छ। यौनजन्य क्रियाकलापमा स्खलन नलीमा भएको वीर्य र शुक्रकीट मूत्रनली भएर लिङ्गबाट बाहिर निस्कन्छन्।

६. **पौरुष ग्रन्थि** (Prostate Gland)

यो ग्रन्थि मूत्रथैलीको तलपट्टि पानको पातजस्तो आकृतिमा रहेको हुन्छ। यो ग्रन्थिबाट मूत्रनलीको पहिलो भाग र स्खलन नलीको अन्तिम भाग घेरिएको हुन्छ। यसले एक किसिमको क्षारीय पदार्थ बनाउँछ जसले शुक्रकीट योनि र लिङ्गमा हुने अम्लबाट बचाई शुक्रकीटलाई गति दिन्छ।

७. **मूत्रनली** (Urethra)

यो नली मूत्रथैलीबाट लिङ्गको टुप्पोसम्म फैलिएको हुन्छ । यसले पिसाब र शुक्रकीटसहितको वीर्यलाई बाहिर निकाल्ने काम गर्छ ।

८. **लिङ्ग** (Penis)

लिङ्ग पुरुषको यौनसम्पर्कमा प्रयोग हुने अङ्ग हो । यो तन्कन र कडा बन्न सक्ने तन्तु (Erectile Tissue) बाट बनेको हुन्छ । यसलाई पातलो छालाले ढाकेको हुन्छ । लिङ्गलाई यौनसम्पर्कको समयमा योनिमा प्रवेश गराइन्छ । यसको टुप्पोमा मूत्रनली खुल्छ । लिङ्गका तीन भागहरू हुन्छन् : जरा जुन पेटको भित्तामा जोडिएको हुन्छ; शरीर, बिचको भाग र टाउको जसलाई ग्लान्स (Glans) भनिन्छ । ग्लान्स छालाले ढाकिएको हुन्छ जसलाई फोर स्किन (Foreskin) भनिन्छ । यसबाट मूत्र र वीर्य बाहिर निस्कन्छन् । लिङ्गको ग्लान्समा धेरै संवेदनशील स्नायुहरू हुन्छन् जसले यसलाई उत्तेजक बनाउँछ ।

महिला प्रजनन प्रणाली (Female Reproductive System)

महिला प्रजनन प्रणालीलाई बाहिरी जनेन्द्रिय र भित्री प्रजनन अङ्गहरूमा विभाजन गरिन्छ ।

बाहिरी अङ्गहरू (External Organs)

बाहिरी जननेद्रियलाई संयुक्त रूपमा गुप्ताङ्ग/भल्भा (Vulva) भनिन्छ । खुट्टाको बिचमा रहेको भल्भाले योनि र शरीरका अन्य प्रजनन अङ्गहरूलाई ढाक्ने काम गर्छ । यसमा निम्नानुसारका भागहरू पर्छन् :

मोन्स प्युबिस (Mons Pubis) - योनिको खुला माथिको छाला तथा बोसोको बाक्लो तहलाई मोन्स प्युबिस (Mons Pubis) भनिन्छ । महिलाहरू यौवन अवस्थामा पुगेपछि यसलाई रौँले ढाकेको हुन्छ ।

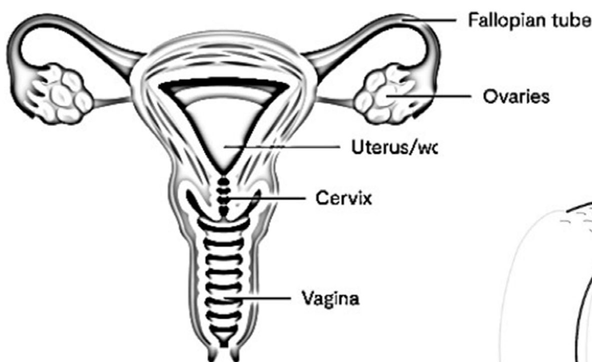
बाहिरी ओठ (Labia Majora) - यी दुई जोडी हुन्छन् । यिनीहरूले बाहिरी ओठका रूपमा प्रजनन अङ्गलाई ढाक्ने र सुरक्षा प्रदान गर्ने काम गर्छन् । यौवनको समयमा यसमा रौँ, पसिना र तेल उत्पादन गर्ने ग्रन्थिहरू पनि आउँछन् ।

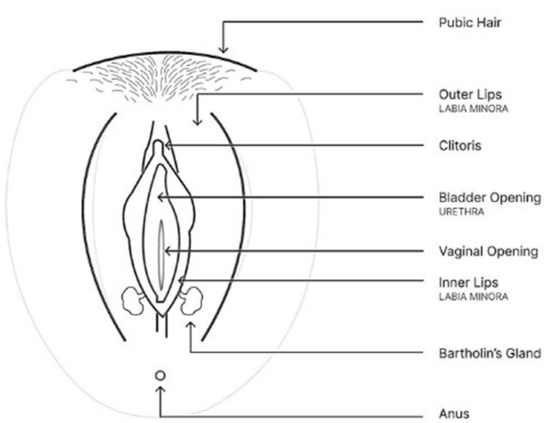
भित्री ओठ (Labia Minora) - यी पनि दुई जोडी हुन्छन् । साना ओठलाई बाहिरी ठुला ओठले ढाक्ने र सुरक्षा प्रदान गर्ने गर्छन् । यिनीहरूले योनि र मूत्रमार्गलाई वरिपरि घेरेर राख्छन् र यिनको छाला एकदम मुलायम हुन्छ । यिनीहरूको माथि योनि भगाङ्कुर हुन्छ । यिनीहरूको बिच भागमा योनिको प्वाल (Vaginal Opening) र पिसाब निस्कने प्वाल (Urethral Opening) हुन्छन् ।

भगाङ्कुर (Clitoris) - दुबै भित्री ओठ मिलेर मूत्रमार्गको माथि एउटा सानो चुच्चोजस्तो भाग बनाउँछन् जसलाई भगाङ्कुर भनिन्छ। यो पुरुषको लिङ्गको टुप्पोजस्तो ज्यादै संवेदनशील हुन्छ।

योनिच्छेद (Hymen)- योनिद्वारलाई ढाकेको पातलो मांसपेशीको जालीलाई योनिच्छेद भनिन्छ। यो पहिलोपटक महिनाबारी हुँदा, यौनसम्पर्क हुँदा, बच्चा जन्मिएपछि, साइकल चड्दा वा खेल खेल्दा च्यातिन सक्छ।

पेरिनियम (Perineum) : यो गुप्ताङ्गको तल्लो भागदेखि मलद्वारसम्म फैलिएको हुन्छ। यसमा मांसपेशी र बोसो हुन्छ।





१. **आन्तरिक अङ्गहरू** (Internal Organs)

महिला प्रजनन प्रणालीका भित्री अङ्गहरू यसप्रकार रहेका छन् :

योनिमार्ग (Vagina) : योनिमार्ग योनिद्वारदेखि लिएर पाठेघरको घाँटी (Cervix) सम्म फैलिएको मांसपेशीको नली हो। यो करिब ८-१० से. मि. लामो हुन्छ। यसले यौनसम्पर्कको समयमा लिङ्गलाई लिने, बच्चा जन्माउने र महिनाबारीको समयमा रगत बाहिर फाल्ने बाटोका रूपमा काम गर्छ।

पाठेघर (Uterus) : पाठेघर एक नास्पातीको आकारको थैली हो जहाँ गर्भको विकास हुन्छ । पाठेघरको माथिल्लो भाग अण्डबाहिनी नली र तल्लो भाग योनिमार्गसँग जोडिएको हुन्छ । यसमा तीन भाग हुन्छन् । पाठेघरको सबैभन्दा माथिल्लो भागलाई फन्डस (Fundus); बिचको भागलाई बोडी (Body) र सबैभन्दा तल्लो भागलाई मुख (Cervix) भनिन्छ । पाठेघर तीन तहबाट बनेको हुन्छ । यसको भित्री तहले बच्चालाई पोषण दिन्छ । यदि गर्भाधान भएको छैन भने यही भित्री तह च्यातिएर हरेक महिना महिनाबारीका रूपमा बाहिर निस्किन्छ । गर्भाधान भएमा ९ महिनासम्म बच्चा पाठेघरमा रहन्छ ।

अण्डबाहिनी नली (Fallopian Tube) : पाठेघरको माथिल्लो भागबाट दायाँ र बायाँ गरी एक एकओटा नलीहरू हातजस्तै फैलिएका हुन्छन् । तिनलाई अण्डबाहिनी नली भनिन्छ । यिनीहरूले अण्डा र शुक्रकीटको निषेचन (Fertilization) हुने स्थान प्रदान गर्नुका साथै उक्त निषेचित अण्डालाई पाठेघरमा ल्याउन सहयोग गर्छन् ।

अन्डाशय (Ovary) : पाठेघरको दुबैतिर एक एक ओटा अण्डाशय हुन्छन् । यौवन अवस्थामा यी अण्डाशयमा भएका अपरिपक्व कोषहरूमध्ये हरेक महिना एउटा एउटा परिपक्व हुन्छन् । परिपक्व कोष फुटेर अण्ड बाहिर निस्कन्छ र अण्डबाहिनी नलीमा जान्छ । अन्डाशयले महिला प्रजनन हर्मोनहरू इस्ट्रोजन (Estrogen) र प्रोजेस्टेरोन (Progesterone) उत्पादन गर्छ ।

प्रजनन प्रणालीमा योगको प्रभाव

योग अभ्यासले शुक्रकीट र अण्डाको गुणस्तर सुधार गरेर गर्भधारणमा सहयोग पुऱ्याउँछ । सूर्यनमस्कारले पाचनशक्ति सुधार्न र अन्तःस्रावी क्रियामा सन्तुलन ल्याउन मदत गर्छ जसले महिनाबारी गडबडीमा फाइदा पुऱ्याउँछ । तल्लो पेटमा प्राणको अवरोध कम गर्न आसन अभ्यासले सहयोग गर्छ । टाउको तल पारेर गरिने आसनले प्रजनन अङ्गमा रक्तप्रवाहलाई उल्टो दिशामा ल्याउँछ र मल निष्कासनमा पनि मदत गर्छ जसले महिनाबारी गडबडीमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

महिनाबारीको गडबडीमा विभिन्न योग आसनहरू, जस्तै : वज्रासन, सशाङ्कासन, मार्जरीआसन, व्याघ्रासन र शवासनले दुःखाइ कम गर्न मदत गर्छन् । यदि रक्तस्राव धेरै भएमा मूलबन्ध गर्नु राम्रो हुन्छ तर रक्तस्राव कम हुँदा मूलबन्ध गर्नु हुँदैन ।

अश्विनी मुद्रा, मूलबन्ध, विपरीतकरणी मुद्रा, योगमुद्रा, महमुद्रा र महावेधजस्ता अभ्यासहरूले प्रजनन प्रणालीका अङ्गहरूलाई सक्रिय बनाउँछन् र रोगबाट मुक्त हुन मदत गर्छन् । जलनेति, धौति र लघुशङ्खप्रक्षालनले शरीरको शोधन गरेर अन्तःस्रावी ग्रन्थिको कार्य सुधार्छन् । महिनाबारी सुरु हुनुअगि हुने मानसिक तनाव, निराशा, भारीपन र चिन्ता कम गर्न पनि योगले सहयोग गर्छ । सात्त्विक भोजनले

महिनाबारीको पीडा घटाउन मदत गर्छ । योग अभ्यासले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई सुधारेर सन्तान उत्पादनमा सहयोग पुऱ्याउँछ । मनका कुण्ठा, भय र तनावलाई कम गरेर प्राणको अवरोधलाई पनि योग अभ्यासले घटाउँछ । पाशिनिमुद्रा, योगमुद्रा र मूलबन्धको अभ्यासले प्रसुप्त मूलाधार चक्रलाई जागृत गर्दै प्राणिक र मानसिक व्यवधानलाई कम गर्छन् । जलनेति, लघुशङ्खप्रक्षालन जस्ता अभ्यासहरूले शरीरमा प्राणको सञ्चार बढाउँछन् र प्रजनन क्षमता बढाउँछन् ।

शब्दार्थ

वीर्य	-	यौन क्रियाकलापमा पुरुषको लिङ्गबाट निस्कने रस
शुक्रकीट	-	वीर्यमा भएको गर्भाधान गराउने कोष
अण्डवाहिनी	-	अण्डलाई बोक्ने वा लैजाने
शुक्रवाहिनी	-	शुक्रलाई बोक्ने वा लैजाने
स्खलन	-	झर्नु
पौरुष	-	पुरुषको

कक्षा क्रियाकलाप

(क) पुरुष प्रजनन प्रणालीको चित्र कार्डबोर्डमा बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) महिला प्रजनन प्रणालीको चित्र कार्डबोर्डमा बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

(ग) कक्षामा विभिन्न समूह बनाई प्रजनन प्रणालीमा योगसम्बन्धी विषयवस्तु दिनुहोस् र हरेक समूहबाट कक्षामा आफ्नो समूहको प्रस्तुति गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

(क) पुरुष प्रजनन ... हर्मोन हो ।

(ख) महिला प्रजनन हर्मोनहरू ... र ... हुन् ।

(ग) अण्डा र शुक्रकीटको निषेचन (Fertilization) हुने स्थान ... नली हो ।

(घ) गर्भाधान भएमा ... महिनासम्म बच्चा पाठेघरमा रहन्छ ।

(ङ) रक्तस्राव हुँदा... गर्नु हुँदैन ।

(च) ... ले इपिडिडाइमिसबाट वीर्यलाई वीर्यथैलीसम्म पुऱ्याउँछ ।

२. जोडा मिलाउनुहोस्

पुरुष हर्मोन बन्ने अङ्ग	अण्डाशय
महिला हर्मोन बन्ने अङ्ग	अण्डकोष
पाठेघरको भित्री तह च्यातिने	योनि
बच्चा विकसित हुने ठाउँ	महिनाबारी
अण्डकोष रहने ठाउँ	अण्डथैली
	पाठेघर
	लिङ्ग

३. छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) पाठेघरका तीन तहको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) पुरुष प्रजनन अङ्गको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) महिला प्रजनन अङ्गको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) महिनाबारीको गडबडीमा कुन कुन योगाभ्यास उपयोगी हुन्छन् ?

(ङ) कुन कुन मुद्रा तथा बन्धले प्रजनन प्रणालीका अङ्गलाई सक्रिय बनाउँछन् ?

४. लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) पुरुष प्रजनन प्रणालीको बनावट र कार्यको सचित्र वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) महिला प्रजनन प्रणालीको बनावट र कार्यको विवेचना गर्नुहोस् ।

(ग) प्रजनन प्रणालीमा योगको प्रभावका बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

प्रजनन प्रणालीमा योगको प्रभावका बारेमा अन्य मुद्रित सामग्रीको खोज तथा अध्ययन गरी सूचना सङ्कलन गर्नुहोस् र साथीहरूसँग साझा गर्नुहोस् ।

पाठ ७

योगका दृष्टिमा मानव शरीर

पञ्चकोषको परिचय, अवधारणा र महत्त्व

तैत्तिरीय उपनिषद् तथा वेदान्तसारअनुसार मानव शरीर पाँचओटा तह मिलेर बनेको हुन्छ । यस्ता तहहरू एकआपसमा जोडिएका हुन्छन् । यी पाँच ओटा तहलाई योगमा पञ्चकोष (Five Sheath/Layer) भनिन्छ । यी कोषहरू यसप्रकार छन् ः

१. **अन्नमय कोष** (Physical Sheath)

यो अन्नबाट निर्मित हुने भौतिक (Physical) शरीर हो । योगअनुसार भौतिक शरीरमा पञ्चमहाभूत (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश) हुन्छन् । सबैभन्दा स्थूल हुने हुनाले यसलाई हामीले आँखाले सजिलैसँग देख्न सक्छौँ । शरीरका विभिन्न अङ्गप्रत्यङ्गहरू यसमा पर्छन् । यसलाई योभन्दा धेरै सूक्ष्म र बलवान् प्राणमय कोषले नियन्त्रण गर्छ । यसलाई स्थूल शरीर पनि भनिन्छ ।

२. **प्राणमय कोष** (Vital sheath)

प्राणमय कोष मानव शरीरको दोस्रो तह हो । हाम्रो शरीरभित्र एक खालको सूक्ष्म ऊर्जाले विभिन्न क्रियाकलाप सञ्चालन गर्छ । यसको अभावले हाम्रो मृत्युसमेत हुन सक्छ । यो ऊर्जालाई प्राण (Vital Energy) भनिन्छ । मानव शरीरमा कामका आधारमा पाँच प्रकारका प्राण हुन्छन् । यसलाई पञ्चप्राण भनिन्छ । प्राणमय कोषभन्दा सूक्ष्म हुने मनोमय कोषले यसको नियन्त्रण गर्छ ।

३. **मनोमय कोष** (Mental Sheath)

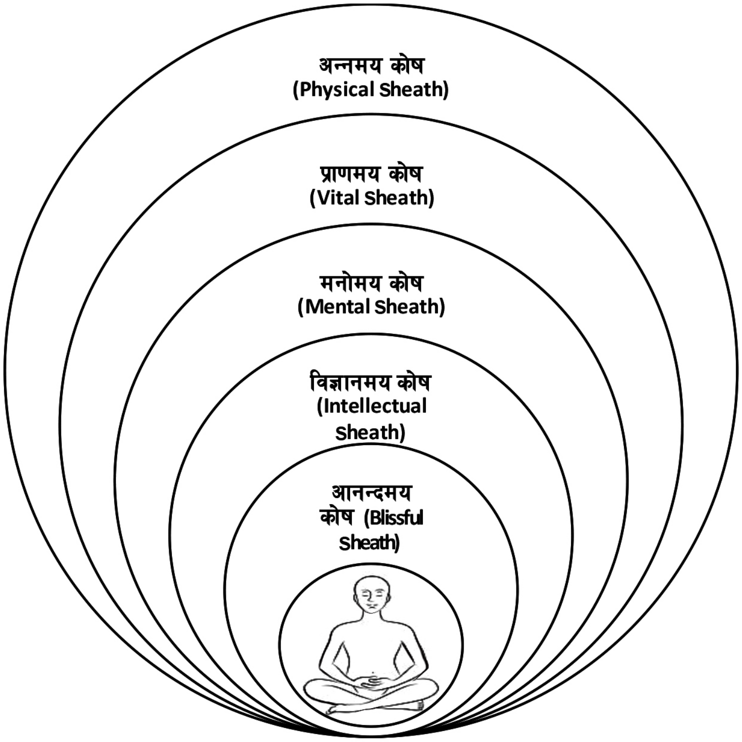
मनोमय कोष पञ्चकोषको तेस्रो तह हो । यो विज्ञानमय कोषद्वारा नियन्त्रित हुन्छ र यसले अन्नमय तथा प्राणमय कोषलाई नियन्त्रण गर्छ । मनले चेतना र कर्मेन्द्रियमा सूचना ल्याउने तथा दिने कार्य गर्छ । मनोमय कोष चञ्चल र परिवर्तनशील हुन्छ । यसले व्यक्तिको मानसिक अवस्थालाई जनाउँछ । प्राणमय, मनोमय र विज्ञानमय कोषलाई सूक्ष्म शरीर पनि भनिन्छ ।

४. **विज्ञानमय कोष** (Intellectual Sheath)

विज्ञानमय कोष पञ्चकोषको चौथो तह हो । यो मनोमय कोषभन्दा सूक्ष्म हुन्छ । विज्ञानमय कोष मनोमय कोषभन्दा अधिक स्थिर र विश्लेषणात्मक हुन्छ । विज्ञानमय कोषले निर्णय लिने प्रक्रिया र बुद्धिमत्ता विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

५. **आनन्दमय कोष** (Blissful Sheath)

आनन्दमय कोष पाँचौँ कोष हो । यो सबैभन्दा सूक्ष्म कोष हो । यसैबाट सबै कोष क्रमशः निर्मित हुन्छन् । त्यसैले यसलाई कारण शरीर पनि भनिन्छ । आनन्दमय कोष भनेको आत्माको एक उच्चतम स्तर हो जहाँ व्यक्तिले शान्ति, सुख र स्थिरता अनुभव गर्छ । आनन्दमय कोषले व्यक्तिलाई समाजप्रति दायित्व र सेवाभावमा प्रेरित गर्छ ।



पञ्चकोषको महत्त्व

पञ्चकोषको अध्ययनले हाम्रो शरीरमा भौतिक शरीर मात्र नभएर अरू सूक्ष्म शरीर पनि छन् भन्ने थाहा हुन्छ । कुनै पनि व्यक्ति स्वस्थ हुन यी कोषको समग्र विकास तथा सन्तुलन हुनु आवश्यक छ । यसबाट

व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक स्वास्थ्यमा लाभ हुन्छ । पछिल्लो समयमा नसर्ने दीर्घरोगको बिगबिगी देखिन्छ । यस्ता रोगको व्यवस्थापनमा एउटा मात्र कोषको उपचार प्रभावकारी छैन । सबै कोषको व्यवस्थापनबाट मात्रै पूर्ण स्वास्थ्य कायम गर्न सकिन्छ । यसका लागि पञ्चकोषका सबै कोषको उपचार गर्ने एकीकृत योग चिकित्सा (Integrated Approach of Yoga Therapy) को प्रयोग उपयोगीसिद्ध भएको छ ।

पञ्चकोषको अध्ययन र साधनाले कुनै पनि व्यक्तिले आफ्नो आत्मा र परमात्माको एकताको अनुभव गर्न सक्छ । यसबाट शान्ति र आनन्द प्राप्त हुन्छ ।

पञ्चकोषको विश्लेषणले कुनै पनि व्यक्तिको व्यक्तित्व (Personality) को समग्र पाटो विकास गर्न सहज हुन्छ ।

शब्दार्थ

पञ्चमहाभूत - मानव शरीर बनाउने पाँच ओटा पदार्थ

सूक्ष्म - सानो

स्थूल - ठुलो

चिकित्सा - उपचार

व्यक्तित्व - स्वभाव, गुण

आनन्द - खुसी

बुद्धिमत्ता - बुद्धिमानी

ऊर्जा - शक्ति

कक्षा क्रियाकलाप

(क) कक्षामा पाँच कोषलाई प्रतिनिधित्व गर्ने गरी पाँच ओटा समूह बनाई हरेक समूहबाट आफ्नो समूहका बारेमा छोटो प्रस्तुति गर्नुहोस् ।

(ख) पञ्चकोषको चित्र बनाई कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस्

(क) सबैभन्दा सूक्ष्म कोष आनन्दमय कोष हो ।

(ख) मानव शरीरमा पञ्चप्राण हुन्छन् ।

(ग) विज्ञानमय कोषलाई कारण शरीर भनिन्छ ।

(घ) मनोमय कोष चञ्चल हुन्छ ।

(ङ) आनन्दमय कोषबाट अरू कोषहरूको निर्माण हुन्छ ।

२. छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) मानव शरीरका पाँचओटा तहको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) मनोमय कोषको काम के हो ?

(ग) भौतिक शरीरमा हुने पञ्चमहाभूतका नाम के के हुन् ?

(घ) पञ्चकोषमध्ये चौथो कोष कुन हो ?

(ङ) सूक्ष्म शरीरमा कुन कुन कोष पर्छन् ?

३. लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) पञ्चकोषको सचित्र वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) स्थूल शरीर र सूक्ष्म शरीरको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) पञ्चकोषको महत्त्वको वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो समुदायमा गएर पञ्चकोषका बारेमा छोटो प्रवचन दिनुहोस् र त्यसको भिडियो खिची कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ ८

यौगिक आहार एवम् यौगिक जीवनशैली

पाठ १

यौगिक आहार

योगले मिताहारको प्रयोग गर्न सल्लाह दिएको पाइन्छ । यसमा खाने खानाको मात्रा चार भागमा विभाजन गर्दा आधा भाग ठोस खाद्यपदार्थले र बाँकी आधा भाग हावा र पानीले भर्नुपर्ने हुन्छ । खाना खाँदा शिव वा अस्तित्वलाई पूर्ण रूपमा समर्पण गरेर खानुपर्छ ।

"सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः ।
भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥"

– हठयोगप्रदीपिका १।५८

योगमा आहारलाई सात्त्विक, राजसिक र तामसिक गरी तीन भागमा विभाजन गरिन्छ । मधुर रसयुक्त, स्निग्ध र मनलाई शान्त पार्ने भोजन गर्न निर्देश गरिएको छ जसलाई सात्त्विक भोजन पनि भनिन्छ ।

"आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥"

– भगवद्गीता १७ ।८

योगमा पिरो, पच्न गाह्रो, अमिलो र नुनिलो खानेकुराहरूलाई वर्जित गरिएको छ ।

सात्त्विक भोजन गर्दा शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक फाइदाहरू प्राप्त हुन्छन् । यसले नाडीहरूमा प्राणको सञ्चारलाई सुधार गर्छ र रोग लाग्नबाट बचाउँछ । साथै विभिन्न रोगको व्यवस्थापनमा पनि सहयोगी हुन्छ ।

मनको तृप्ति र जिब्रोको स्वादका लागि गरिने चिल्लो, पिरो, अमिलो र मसालेदार खाना राजसिक भोजन हुन् । यस्ता खानाले तत्काल ऊर्जा दिन्छन् तर दीर्घकालमा स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउँछन् र कब्जियतको समस्या निम्त्याउँछन् ।

शरीरको प्रकृतिविरुद्धका सडेगलेका, कम पौष्टिकता भएका र नसालु पदार्थहरूलाई तामसिक भोजन भनिन्छ । यस्ता खानाले मन र बुद्धिलाई बिगार्छन् एवम् नकारात्मक विचार तथा कर्मलाई जन्म दिन्छ ।

यौगिक आहारका विशेषता

यौगिक आहारका विशेषताहरू यसप्रकार रहेका छन् :

(क) **सात्त्विक खाद्यपदार्थको प्रयोग :** शुद्ध, ताजा र न्यूनतम प्रशोधित खाद्यपदार्थहरूको सेवनमा ध्यान दिनुपर्छ, जस्तै : ताजा तरकारी, फलफूल, प्राकृतिक तथा शाकाहारी खानेकुरा ।

(ख) **तामसिक र राजसिक खाद्यपदार्थबाट टाढा रहनु :** माछा, मासु, प्रशोधित खानेकुरा, चिया, कफी, अत्यधिक मसलेदार खानेकुरा तथा तारेका वा भुटेका खाद्यपदार्थ सेवन गर्नु हुँदैन ।

(ग) **सचेतनासहित भोजन गर्नु :** पूर्ण ध्यान दिएर शान्तपूर्वक राम्ररी चपाएर भोजन गर्नुपर्छ ।

(घ) **मिताहारको प्रयोग :** पेटको आधा भाग खाद्यपदार्थले भर्नु, एक चौथाइ भाग तरलले भर्नु र एक चौथाइ भाग खाली राख्नुपर्छ ।

यौगिक आहारबाट समग्र स्वास्थ्यमा प्रभाव

सात्त्विक आहारका प्रमुख शारीरिक र मानसिक फाइदा यसप्रकार छन् :

(क) **शरीरको प्रतिरक्षा बढाउने :** सात्त्विक आहारले पोषण र एन्टिअक्सिडेन्ट्स (Antioxidants) को मात्रा बढाई प्रतिरक्षा प्रणालीलाई मजबुत बनाउँछ ।

(ख) **पाचनलाई सुधार गर्ने :** ताजा फलफूल, तरकारी र अप्रशोधित अन्नमा हुने धेरै रेसा/फाइबरले पाचन प्रक्रियामा मदत गर्छ ।

(ग) **तौल घटाउन मदत गर्ने :** कम क्यालोरी र उच्च पोषणले तौल नियन्त्रणमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

(घ) **मानसिक स्पष्टता बढ्ने :** शुद्ध र प्रशोधित खाद्यपदार्थको कमीले ध्यान र मानसिक शान्तिमा सुधार ल्याउँछ ।

(ङ) **ऊर्जाको स्तर बढ्ने :** सात्त्विक खाद्यपदार्थहरूले दीर्घकालीन ऊर्जा प्रदान गर्छन् जसले थकानबाट जोगाउँछ ।

(च) **शरीरको शुद्धीकरणमा मदत गर्ने :** सात्त्विक खाद्यपदार्थहरूले शरीरका विषाक्त पदार्थहरूलाई हटाउन सहयोग गर्छन् ।

(छ) **दीर्घकालीन रोगहरू लाग्नबाट बचाउने :** एन्टिअक्सिडेन्ट्स (Antioxidants) र रेसा/फाइबरको उच्च मात्राले दीर्घकालीन रोगहरूको जोखिम घटाउँछ ।

(ज) **हर्मोन सन्तुलन गर्न सहयोग गर्ने :** सत्त्विक आहारले हर्मोन उत्पादन र कार्यमा सन्तुलन ल्याउँछ ।

(झ) **जीवनशक्ति बढाउने :** यौगिक आहारले जीवनशक्ति र सक्रियता बढाउँछ ।

(ञ) **सचेतना र साधनामा सहयोगी :** सत्त्विक आहारले खानेकुरासँग सचेत सम्बन्ध विकास गरी साधनामा मदत गर्छ ।

शब्दार्थ

सचेतना	-	चेतनासहित, होसपूर्वक
मिताहार	-	थोरै आहार तथा स्वल्पाहार
कब्जियत	-	दिसा राम्ररी नहुने समस्या
पौष्टिकता	-	पोषण/शक्तिको अवस्था
तृप्ति	-	सन्तुष्टि
विषाक्त	-	विषयुक्त
मधुर	-	गुलियो
स्निग्ध	-	चिल्लो

कक्षा क्रियाकलाप

(क) कक्षामा सात्त्विक, राजसिक र तामसिक भोजनको समूह बनाई हरेक समूहबाट आफ्नो समूहको छोटो प्रस्तुति गर्नुहोस् ।

(ख) यौगिक आहारको सूची घरबाट कार्डबोर्डमा तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गरी छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस्

(क) यौगिक आहारले शरीरको शुद्धीकरणमा मदत गर्छ ।

(ख) कम पौष्टिकता भएका र नसालु पदार्थहरूलाई तामसिक भोजन भनिन्छ ।

(ग) सात्त्विक आहारले पोषण र एन्टिअक्सिडेन्ट्स (Antioxidants) को मात्रा घटाउँछ ।

(घ) योगमा पिरो, पच्न गाह्रो, अमिलो र नुनिलो खानेकुराहरूलाई प्राथमिकता दिइन्छ ।

(ङ) मनलाई शान्त पार्ने भोजन राजसिक भोजन हो ।

२. छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) कुन किसिमका भोजनलाई सात्त्विक भोजन भनिन्छ ?

(ख) राजसिक भोजनको परिचय दिनुहोस् ।

(ग) तामसिक भोजनले हाम्रो स्वास्थ्यलाई के असर गर्छ ?

(घ) मिताहार भनेको के हो ?

३. लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) यौगिक आहारका विशेषताहरूको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) यौगिक आहारबाट समग्र स्वास्थ्यमा पर्ने प्रभावको वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

घरमा सात्त्विक तथा यौगिक आहारका परिकार तयार गरी विद्यालयमा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ २

यौगिक जीवनशैली

यौगिक जीवनशैलीको परिचय

यौगिक जीवनशैली एक समग्र दृष्टिकोण हो । यसले मानव जीवनको शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक पक्षहरूलाई सम्बोधन गर्छ। यौगिक जीवनशैलीले व्यक्तिलाई हरेक तहमा सन्तुलन प्राप्त गर्न मदत गर्छ। यौगिक जीवनशैलीले एक पूर्ण तथा सार्थक जीवन सिर्जना गर्न मदत पुऱ्याउँछ। तसर्थ यौगिक जीवनशैलीले केवल शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यलाई मात्र होइन, व्यक्तिको समग्र विकासलाई पनि प्रोत्साहन दिन्छ। यस अवधारणामा योग आसन, प्राणायाम, ध्यानलगायत धेरै गहन तत्त्वहरू समावेश छन् जसले व्यक्तिको आत्मनिर्भरता, शान्ति तथा सन्तुलनलाई बढाउँछ।

यौगिक जीवनशैलीमा योग आसनहरूको नियमित अभ्यासको विशेष स्थान छ। आसनहरू शरीरलाई शक्ति, लचकता तथा सन्तुलन प्रदान गर्ने विधिहरू हुन्। नियमित आसन अभ्यासले शरीरलाई निरोगी बनाउनुका साथै मानसिक चापलाई कम गर्न मदत गर्छ। यसले शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको क्रियाशीलता बढाउँछ र व्यक्तिको समग्र स्वास्थ्य सुधार गर्ने काम गर्छ। त्यसै गरी प्राणायाम यौगिक जीवनशैलीको अर्को महत्त्वपूर्ण अभ्यास हो। प्राणायाम श्वास नियमनको प्राचीन तथा वैज्ञानिक यौगिक विधि हो। प्राणायामले शरीरभित्रको प्राणशक्तिलाई सन्तुलित राखेर शारीरिक तथा मानसिक तनावहरूलाई कम गर्ने काम गर्छ। यस अभ्यासले मानसिक स्थिरता तथा आन्तरिक शान्तिको विकास गर्छ। त्यस्तै ध्यान यौगिक जीवनशैलीको एक केन्द्रीय स्तम्भ हो। यो अभ्यासले व्यक्तिको चेतनालाई गहिराइमा पुऱ्याएर मनमा एकाग्रता तथा शान्ति ल्याउँछ। ध्यानले आफूसँगको सम्बन्धलाई सुदृढ गरी आत्मिक ज्ञान तथा समझदारीमा वृद्धि गर्छ।

यौगिक जीवनशैलीमा आहार पनि एक महत्त्वपूर्ण तत्त्व हो। सात्त्विक आहारले शरीर तथा मन दुबैलाई पोषण तथा शुद्धता प्रदान गर्छ। यसप्रकारको आहारमा ताजा फलफूल, हरियो सागपात तथा दुधजन्य पदार्थहरू समावेश गरिन्छ जसले शरीरलाई हल्का तथा सक्रिय राख्न मदत गर्छ। त्यसै गरी यौगिक जीवनशैलीमा यम, नियमजस्ता नैतिक शिक्षाहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ। यममा अहिंसा (हिंसा नगर्ने), सत्य (सत्य बोल्ने), अस्तेय (चोरी नगर्ने), ब्रह्मचर्य (इन्द्रिय नियन्त्रण) र अपरिग्रह (लोभ नगर्ने)जस्ता तत्त्वहरू समावेश छन्। नियममा शौच (शुद्धता), सन्तोष (सन्तुष्टि), तप (आत्मअनुशासन),

स्वाध्याय (आत्मअध्ययन) र ईश्वरप्रणिधान (ईश्वरमा समर्पण) पर्छन् । यी नैतिक शिक्षाहरूले व्यक्तिलाई उच्च आध्यात्मिक जीवनयापन गर्न सक्षम बनाउँछन् ।

यौगिक जीवनशैलीले केवल शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यलाई मात्र सम्बोधन गर्ने नभई यसले व्यक्तिको समग्र विकासलाई पनि प्रोत्साहन दिन्छ । यस अवधारणामा अन्य गहन तत्त्वहरू पनि समावेश छन् जसले जीवनलाई अर्थपूर्ण बनाउनुका साथै व्यक्तिको आत्मनिर्भरता, शान्ति तथा शारीरिक सन्तुलनलाई बढाउँछ । यौगिक जीवनशैलीले व्यक्तिलाई आफूभित्र खुसी खोज्न प्रेरित गर्छ । यस खोजमा जीवनप्रति स्वीकारको भाव तथा सकारात्मक दृष्टिकोणको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । यौगिक जीवनशैलीले मनलाई शान्त बनाउँदै समग्र चेतनाको विकास गर्छ जसले सन्तुष्टि तथा समृद्धिको अनुभव गराउँछ । त्यसै गरी यौगिक जीवनशैलीले वर्तमान क्षणमा रहन पनि सिकाउँछ । यो अभ्यासले व्यक्तिलाई हरेक पललाई पूर्ण रूपमा अनुभव गर्न तथा चिन्ताहरूबाट मुक्त हुन मदत पुऱ्याउँछ । ध्यान तथा श्वासको अभ्यासले यो क्षमतालाई बढाउँछ जसले व्यक्तिलाई वर्तमानमा अधिक सचेत तथा आनन्दित बनाउँछ ।

सत्सङ्ग अर्थात् सत्य आध्यात्मिक मूल्यहरू बोकेका मानिसहरूसँगको सङ्गत यौगिक जीवनशैलीको अर्को आधारभूत तत्त्व हो । सत्सङ्गले व्यक्तिलाई आध्यात्मिक रूपमा उन्नति गर्न मदत पुऱ्याउँछ । यस्तो सङ्गतले व्यक्तिको चेतनालाई उच्चतम स्तरमा उठाउन सहयोग पुऱ्याउनुका साथै उसलाई अधिक सचेत तथा जागरुक बनाउँछ । सत्यको खोज यौगिक जीवनशैलीको मूल आधार हो । यसले व्यक्तिलाई आफ्नो वास्तविक स्वभावलाई स्वीकार गर्न सिकाउँछ जसले आत्मविकास तथा आत्मसम्मानमा योगदान पुऱ्याउँछ । निःस्वार्थ सेवा यौगिक जीवनशैलीको अर्को महत्त्वपूर्ण तत्त्व हो । यसले व्यक्तिलाई समाजमा योगदान गर्न तथा अरूको भलाइका लागि काम गर्न प्रेरित गर्छ । यो अभ्यासले आत्मसन्तोष तथा आत्मशुद्धीकरणमा मदत पुऱ्याउँछ ।

समग्रमा यौगिक जीवनशैलीका अवधारणाहरूले व्यक्तिलाई आत्मनिर्भर, शान्त तथा सन्तुलित जीवन बाँच्न सहयोग पुऱ्याउँछ । यौगिक जीवनशैलीले हामीलाई केवल शारीरिक तथा मानसिक फाइदा मात्र नभई हाम्रो आत्मा तथा चेतनाको पनि विकास गर्छ । यसले व्यक्तिलाई समग्र रूपमा स्वस्थ तथा सन्तुलित बनाउँछ जसले जीवनलाई अधिक आनन्ददायक तथा सार्थक बनाउँछ ।

यौगिक जीवनशैलीमार्फत विद्यार्थी जीवनको व्यवस्थापन

विद्यार्थी जीवन एक महत्त्वपूर्ण चरण हो जसमा व्यक्तिको शैक्षिक, सामाजिक, भावनात्मक तथा शारीरिक विकास हुन्छ । विद्यार्थी जीवनको सफल व्यवस्थापनले व्यक्तिको समग्र विकासमा ठुलो योगदान पुऱ्याउँछ । यौगिक जीवनशैलीले विद्यार्थी जीवनका निम्नलिखित पक्षहरूलाई व्यवस्थापन गर्न मदत गर्छ जसले विद्यार्थीलाई उत्कृष्ट अध्ययन तथा जीवनमा निरन्तर सफलता प्राप्त गर्न मदत गर्छ :

१. **शैक्षिक तनाव व्यवस्थापन :** विद्यार्थी जीवनमा शैक्षिक दबाब अत्यधिक हुन्छ जसलाई सामना गर्ने क्रममा विद्यार्थी धेरै पटक तनाव तथा चिन्ताले ग्रस्त हुन्छन् । सूर्यनमस्कार, ताडासन, पश्चिमोत्तानासन जस्ता यौगिक आसनहरूले शरीरलाई शक्ति तथा लचकता प्रदान गर्छन् । त्यस्तै नाडीशुद्धि, भ्रामरी जस्ता प्राणायामहरूले मस्तिष्कलाई शान्त गर्छन् जसले तनाव प्रबन्धनमा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

२. **स्मरण तथा सिकाइ :** ध्यान तथा प्राणायाम अभ्यासले मस्तिष्कको लचकता तथा कार्यक्षमताको विकास गर्छ जसले स्मरणशक्ति तथा सिकाइ क्षमतालाई बढाउँछ । यस्ता अभ्यासले दीर्घकालीन स्मरणशक्ति मजबुत बनाउनुका साथै जटिल समस्या समाधान गर्ने क्षमताको विकास गर्न मदत पुऱ्याउँछ ।

३. **भावनात्मक स्थिरता :** योग आसन, प्राणायाम तथा ध्यानका अभ्यासहरूले विद्यार्थीको भावनात्मक स्थिरतामा सुधार गर्न धेरै भूमिका खेल्छन् । विद्यार्थीहरू धेरै पटक भावनात्मक रूपले अस्थिर हुन सक्छन् र यस्तो अवस्थामा यौगिक जीवनशैलीले मनलाई शान्त पार्ने तथा भावनाहरूलाई नियन्त्रणमा राख्ने काम गर्छ ।

४. **शारीरिक स्वास्थ्य :** यौगिक जीवनशैलीले विद्यार्थीको शारीरिक स्वास्थ्यमा पनि महत्त्वपूर्ण योगदान दिन्छ । नियमित रूपमा योग अभ्यास गर्नाले विद्यार्थीको शारीरिक स्वास्थ्य तथा सहनशीलता बढ्छ जसले उनीहरूलाई दीर्घकालीन शैक्षिक सफलता हासिल गर्न मदत गर्छ ।

५. **आत्मविश्वास तथा आत्मसम्मान :** यौगिक अभ्यासहरूले विद्यार्थीको आत्मविश्वास तथा आत्मसम्मानलाई बढावा दिन्छन् । यौगिक जीवनशैलीले आत्ममूल्याङ्कनमा सुधार गर्छ । यसले गर्दा विद्यार्थीहरू आफ्नो शक्ति तथा कमजोरीहरूलाई बुझ्दै आफ्नो विकास गर्न योग्य हुन्छन् ।

६. **समय व्यवस्थापन :** योग अभ्यासहरूले समय व्यवस्थापनका कौशलहरूमा पनि सुधार ल्याउँछन् । विद्यार्थीहरूले आफ्नो दिनचर्या तथा अभ्यासको समयलाई योजनाबद्ध रूपमा व्यवस्थित गर्न सिक्छन् । यसले पढाइ तथा अन्य क्रियाकलापहरूमा समयको प्रभावकारी प्रयोग सुनिश्चित गर्छ ।

७. **शान्ति तथा खुसी :** यौगिक आसन, प्राणायाम, ध्यानजस्ता यौगिक विधिहरूले विद्यार्थीलाई मानसिक एकाग्रता बढाउन तथा तनाव कम गर्न मदत पुऱ्याउँछन् । यौगिक विधिहरूले विद्यार्थीको आत्मसन्तुष्टि तथा आत्मसम्मानलाई बढाउन मदत गर्छन् । यस्ता अभ्यासहरूले विद्यार्थीलाई आफूसँग जोडिन तथा आत्मनिर्भरताको विकास गर्न मदत पुऱ्याउँछन् जसले आन्तरिक शान्ति तथा खुसीमा योगदान दिन्छ ।

८. **सकारात्मक भावना तथा व्यवहार :** यौगिक जीवनशैलीले विद्यार्थीलाई सकारात्मक भावना तथा व्यवहारको विकास गर्न मदत गर्छ । यौगिक जीवनशैलीमा आधारित अभ्यासहरूले सामाजिक अन्तरक्रियामा सहानुभूति, सहकार्य तथा सहयोगका व्यवहारको विकास गर्न मदत पुऱ्याउँछन् ।

९. **सामाजिक विकास :** विद्यार्थीको सामाजिक विकास पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ । यौगिक जीवनशैलीले विद्यार्थीलाई सहानुभूतिशील तथा सहज बनाउँछ । यसले नयाँ सम्बन्धहरू बनाउने तथा तिनीहरूलाई मजबुत बनाउन मदत गर्छ । यौगिक जीवनशैलीले समाजमा सकारात्मक योगदान दिने व्यक्तिहरू तयार गर्न मदत गर्छ । यसले विद्यार्थीहरूलाई सामाजिक जिम्मेवारी तथा समुदायसँगको सम्बन्ध सुधारमा सचेत बनाउँछ ।

यौगिक जीवनशैलीमार्फत तनाव व्यवस्थापन

तनाव आधुनिक जीवनमा एक गहन समस्या बनेको छ जसले व्यक्तिको शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शान्ति तथा जीवनको सन्तुलनमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ । यौगिक जीवनशैलीले तनाव व्यवस्थापनमा महत्त्वपूर्ण योगदान दिन्छ । यौगिक अभ्यासहरू, जस्तै : आसन, प्राणायाम तथा ध्यानले शरीर तथा मनलाई तनावबाट मुक्त गर्न मदत गर्छन् । बालासन, शवासनजस्ता विश्रामका आसनहरूले शरीरलाई शिथिल बनाएर मांसपेशीहरूको तनाव कम गर्छन् । यसै गरी नाडीशुद्धि, भ्रामरीजस्ता प्राणायाम अभ्यासहरूले मनलाई शान्त बनाउनुका साथै श्वासको गति नियन्त्रण गर्दै शारीरिक तथा मानसिक स्थिरता प्रदान गर्छन् । ध्यानका अभ्यासहरूले मनको चञ्चलता कम गर्दै ध्यान केन्द्रित गर्न तथा स्पष्टता प्राप्त गर्न मदत पुऱ्याउँछन् । यसले व्यक्तिलाई तनावका कारणहरूलाई व्यवस्थित रूपमा सम्बोधन गर्न सक्षम बनाउँछ ।

यौगिक जीवनशैलीले व्यक्तिलाई शारीरिक रूपमा स्वस्थ, मानसिक रूपमा शान्त तथा भावनात्मक रूपमा स्थिर बनाएर तनावयुक्त परिस्थितिहरूमा पनि सन्तुलन प्रदान गर्छ । यौगिक जीवनशैलीले तनावलाई नियन्त्रण गर्ने तथा सामना गर्ने दुबै शक्ति प्रदान गर्छ जुन जीवनका विभिन्न क्षेत्रहरूमा सफलता प्राप्ति तथा सुखी जीवन जिउनका लागि आवश्यक छ । यौगिक जीवनशैलीले व्यक्तिलाई आन्तरिक खुसी तथा सन्तुष्टि खोज्ने कला सिकाउँछ । ध्यान, प्राणायामजस्ता अभ्यासहरूले मनलाई शान्त पार्छन् तथा वर्तमानमा बाँच्ने क्षमतालाई बढाउँछन् । विशेष गरी ध्यानका अभ्यासले व्यक्तिलाई तनावयुक्त भविष्य तथा भूतकालबाट मुक्त गर्छन् जसले वर्तमानको अनुभवलाई महसुस गर्न सिकाउँछन् । यसका माध्यमबाट व्यक्ति आफ्ना आशा तथा आकाङ्क्षाहरूमा पुनर्विचार गर्न पनि सक्षम हुन्छ र तनावरहित बाँच्न सिक्छ ।

यौगिक जीवनशैलीले वास्तविकताको पहिचानमा जोड दिन्छ । यसले व्यक्तिलाई आफ्नो वास्तविकता, आकाङ्क्षा तथा सीमाहरूलाई चिन्न मदत गर्छ । यो अवस्थामा व्यक्ति आफूमाथि तथा अरूमाथि अधिक न्यायपूर्ण बन्छ जसले तनाव न्यूनीकरणमा सहायता गर्छ । यौगिक जीवनशैलीले निःस्वार्थ सेवाको महत्त्वलाई समेत बलियो बनाउँछ । निःस्वार्थ सेवाले अनावश्यक समस्याहरूबाट व्यक्तिको ध्यान हट्छ तथा अरूलाई सहयोग गर्दा प्राप्त हुने आनन्दले तनाव कम गर्छ । यसका साथै यौगिक जीवनशैलीमा आधारित सत्त्विक आहारले पनि शरीर तथा मनलाई शुद्ध तथा हल्का बनाउँछ । यस्तो खानपानले शारीरिक स्वास्थ्यमा

सुधार गर्दै मनलाई तनावरहित बनाउँछ। त्यसै गरी सत्सङ्ग वा उच्च आध्यात्मिक मूल्य बोकेका व्यक्तिहरूसँगको सङ्गतले व्यक्तिको मानसिक तथा आध्यात्मिक विकासलाई प्रोत्साहन दिन्छ। यस्तो सङ्गतले व्यक्तिलाई उच्च उद्देश्यका लागि जीवन जिउन प्रेरित गर्छ तथा तनाव कम गर्दै लान्छ।

समग्रमा यौगिक जीवनशैलीले व्यक्तिलाई शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक रूपमा सन्तुलन प्रदान गर्छ जसले जीवनका विभिन्न आयामहरूमा सफलता तथा सन्तोष प्रदान गर्दै तनावको व्यवस्थापन गर्छ।

शब्दार्थ

समग्र	-	सम्पूर्ण, सबै अङ्ग समेटिएको
आध्यात्मिक	-	आत्मा वा आत्मासम्बन्धी
प्राणायाम	-	श्वासको नियमन गर्ने यौगिक विधि
नियमित	-	निरन्तर वा निश्चित समयमा गरिने
सात्त्विक	-	शुद्ध तथा सकारात्मक गुणयुक्त
अहिंसा	-	हिंसा नगर्ने वा नोक्सान नपुऱ्याउने
ब्रह्मचर्य	-	इन्द्रिय नियन्त्रण
ईश्वर-प्रणिधान	-	ईश्वरमा समर्पण
सन्तोष	-	सन्तुष्टि या खुसी

कक्षा क्रियाकलाप

(क) कक्षाका साथीहरू विभिन्न समूहमा बस्नुहोस् र यौगिक जीवनशैलीका विभिन्न पक्षहरूका बारेमा छलफल गरी निष्कर्ष निकाल्नुहोस्।

(ख) योग शिक्षकको अनुसरण गरी विभिन्न आसन तथा प्राणायाम विधिहरू प्रदर्शन गर्नुहोस्।

(ग) आफ्नो दैनिक जीवनमा यौगिक जीवनशैलीका तत्त्वहरूलाई कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा अभिलेख तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

अभ्यास

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस्

(क) यौगिक जीवनशैलीले केवल शारीरिक स्वास्थ्यलाई मात्र सम्बोधन गर्छ ।

(ख) प्राणायामले मानसिक तनाव कम गर्न मदत गर्छ ।

(ग) ध्यानले व्यक्तिको आत्मासम्बन्धी ज्ञानलाई बढाउँछ ।

(घ) सात्त्विक आहारले शरीर तथा मन दुबैलाई पोषण दिन्छ ।

(ङ) यम तथा नियमले कुनै पनि आध्यात्मिक फाइदा पुऱ्याउँदैन ।

२. छोटो उत्तर दिनुहोस्

(क) यौगिक जीवनशैली भनेको के हो ?

(ख) सात्त्विक आहारमा के के समावेश हुन्छन् ?

(ग) यम तथा नियम भनेको के हो ?

(घ) यौगिक जीवनशैलीमा तनाव व्यवस्थापनको आवश्यकता किन छ ?

३. लामो उत्तर दिनुहोस्

(क) यौगिक जीवनशैलीले कसरी समग्र मानव विकासमा मदत पुऱ्याउँछ, वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) प्राणायामका विभिन्न विधिले हाम्रो स्वास्थ्यमा कसरी लाभ पुऱ्याउँछन्, विस्तारमा लेख्नुहोस् ।

(ग) ध्यानको अभ्यासले व्यक्तिको मानसिक स्थिरतामा कसरी योगदान पुऱ्याउँछ, वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

यौगिक जीवनशैलीका बारेमा छोटो आलेख तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् र त्यस आलेखका सम्बन्धमा पृष्ठपोषण सङ्कलन गर्नुहोस् ।