राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम

(National Yoga Protocol)

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

सिंहदरबार, काठमाडौँ

राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम
(National Yoga Protocol)

प्रकाशक : शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

ISBN :

प्रथम संस्करण : वि. सं. २०७७

प्रकाशन प्रति : १५००

राष्ट्रपति

राष्ट्रपति भवन, शीतलनिवास
काठमाडौं, नेपाल

मिति:२०७७३।४

शुभकामना सन्देश

स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन र स्वस्थ विचारको लागि योगको महत्व हजारौं वर्षदेखि अविच्छिन्न रूपमा रही आएको छ । योगलाई शरीर, मन र चेतनाको सर्वाङ्गीण विकास गर्ने कला, संस्कृति र विज्ञानको रूपमा पनि हामीले बुझ्न सक्दछौं । योगको तात्पर्य जोड्नु हो । शरीर र शरीरले गर्ने कर्मलाई नियम र पद्धतिसङ्गत ढङ्गले जोड्नु योगको अर्थ हो । सुन्दर शरीर, निर्मल मन र सिर्जनात्मक चिन्तनका लागि योगको प्रमुख भूमिका हुने भएकाले हाम्रा प्राचीन योगी मनिषीहरूले योगलाई जीवनको अभिन्न अङ्गको रूपमा अपनाएका हुन् ।

नेपाल भूमि कर्मसाधना, ज्ञानसाधना, शक्तिसाधना र मोक्षसाधना तथा सम्पूर्ण योगहरूको उद्गम स्थलको रूपमा सुपरिचित छ । नेपालका तीन ऐतिहासिक सभ्यताहरू शिव सभ्यता, जनक सभ्यता र बुद्ध सभ्यताले योग साधनालाई अभिन्न रूपमा आत्मसात गरेका छन् । हाम्रो देश नेपाल अति प्राचीन कालदेखि नै हिमवत्खण्डको नामले सुप्रसिद्ध र सुन्दर देश हो । योग शास्त्रका प्रणेता शिवजीद्वारा संरक्षित हिमालय पर्वत अन्तरगत सुविख्यात पाशुपत क्षेत्रको पुरातात्विक सांस्कृतिक सम्पदा तथा विभिन्न पौराणिक व्याख्या विवेचना र यस क्षेत्रको सभ्यता झल्काउने वाङ्मयका आधारमा योगको प्रादुर्भाव भएको पवित्र भूमि नेपाल नै हो भन्न सकिन्छ । वास्तवमा ध्यान र योग यस क्षेत्रले मानव जगतलाई दिएको ज्यादै बहुमुल्य उपहार हो ।

प्राचीनकालमा गुरुकुलबाट फैलिएको योग लेख्य परम्परा भन्दा पनि अभ्यासबाट परिमार्जन हुँदै र खारिँदै विकास भएको हो । आधुनिक पुस्ताले पनि योग अभ्यासमा पर्याप्त ध्यान दिएर जीवनोपयोगी महत्वपूर्ण परम्परालाई कायम राख्नु पर्दछ । वर्तमानमा व्यक्तिको प्रकृति र संस्कृतिसँग मेल नखाने विसंगतिपूर्ण जीवनयापनका कारण देखा परेका सर्ने र नसर्ने रोग तथा मानसिक समस्याबाट छुटकारा पाउन अन्तिम उपायको रूपमा योगको सहारा खोज्नेहरू प्रशस्तै छन् । वर्तमान परिवेशमा क्रमिक रूपमा योग जनस्वास्थ्य (Public Health) को विषय बन्दै गएको छ ।

राष्ट्रपति

राष्ट्रपति भवन, शीतलनिवास
काठमाडौं, नेपाल

रोग लागेपछि मात्र उपचार गर्न गए झैं योगाभ्यासमा पनि त्यस्तै गर्नु पर्दछ भन्ने मान्यताबाट मुक्त भई यसलाई क्रियाशील जीवनको आरम्भदेखि नै आफ्नो दैनिक व्यवहारको अभिन्न अङ्ग बनाउन पहल गर्न जरुरी छ । योगको माध्यमबाट व्यक्तिको अन्तस्करणको शुद्धि, व्यक्ति व्यक्ति तथा व्यक्ति र समाजको सौहार्दता, व्यक्ति, प्रकृति र संस्कृति बिचको सामन्जस्यता कायम हुन्छ । व्यक्तिलाई सिर्जनशील बनाउने र यस्तो सिर्जनशीलताले व्यक्तिमा अन्तरनिहित प्रतिभाको प्रस्फुरण गर्नमा समेत सहयोग पुग्दछ । योगको प्रवर्द्धनबाट विश्व शान्ति, अहिंसा र वसुधैव कुटुम्बकमको अवधारणालाई अझ उचाईमा पुर्याउन सक्ने हुनाले प्रकाशन हुन गइरहेको योग अभ्यासक्रम वर्तमान र भावी पुस्ताका लागि उपयोगी हुनेछ भन्ने मैले विश्वास लिएको छु ।

भूमण्डलीकरण तीव्र बनेको वर्तमान जटिल परिवेशमा देखापरेका तनाव, थकान र रोगहरूको नियन्त्रणका लागि नेपालमा योगको मौलिक परम्परालाई कायम राख्नु पर्दछ । समकालिन विश्वमा बढ्दरहेका योगको अभ्यासमा नेपालको मौलिक पहिचानलाई प्रवर्द्धन गर्न राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम (National Yoga Protocol) तयार भई प्रकाशनको अवस्थामा पुगेको थाहा पाउँदा मलाई असाध्यै खुसी लागेको छ । यो कामका लागि अथक परिश्रम गर्नुहुने साधक, विज्ञ, अनुभवी व्यक्तित्व र उक्त कामलाई संयोजन गर्ने शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

नेपालले हरेक वर्ष माघ १ गतेलाई राष्ट्रिय योग दिवसको रूपमा मनाउँदै आएको छ भने संयुक्त राष्ट्र संघले ६ वर्ष अगाडि जुन २१ लाई अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको रूपमा मनाउने घोषणा गरेपछि त्यसलाई पनि उत्तिकै महत्वका साथ मनाउँदै आएको छ । यस सन्दर्भमा नेपाल सरकारले तयार गरी सार्वजनिक गरेको आफ्नै राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम (National Yoga Protocol) सबैका लागि उपयोगी हुने छ भन्ने पूर्ण विश्वासका साथ प्रकाशन सफलताका लागि शुभकामना दिन चाहन्छु ।

धन्यवाद ।

विद्यादेवी भण्डारी

काठमाडौं, नेपाल

प्रधानमन्त्री

शुभकामना

योग साधनाका बारेमा जनचेतना अभिबृद्धि गर्ने उद्देश्यले शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयले **'राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम'** पुस्तिका प्रकाशन गर्न लागेको खबरले मलाई अत्यन्त खुशी लागेको छ । मानसिक अन्तर्यात्रा मार्फत शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यको अध्ययन गर्ने योगका विषयमा जानकारी दिने यस पुस्तिका प्रकाशनमा संलग्न सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

योगको महत्वका बारेमा जनचेतना अभिबृद्धि गर्ने, योगका सरल विधिहरुको जनसाधारणमा पहुँच पुऱ्याउने र शिक्षण संस्था, सरकारी तथा गैरसरकारी संङ्घसंस्था एवं सर्वसाधारणमा एकै किसिमका अभ्यासहरु सहज रुपले विस्तार गर्न यस पुस्तिकाले सघाउ पुऱ्याउनेछ भन्ने मैले विश्वास लिएको छु ।

योग हाम्रो प्राचीन ज्ञानशास्त्रको महत्वपूर्ण विधा हो र यसले मानिसको शरीर, मन र कर्मलाई एकै स्थानमा अवस्थित गर्दछ । मन, शरीर र कर्मको दूरी हटाई एकरसमा आवद्ध गर्नु योग हो । योग साधनाले तनाव व्यवस्थापनमा सघाउँछ र मानव जीवनलाई स्वस्थ्य र नैतिकवान बनाउन मद्दत पुऱ्याउँछ । हाम्रो प्राचीन शास्त्रमा अष्टाङ्ग योगबारे उल्लेख गरिएको छ । जसमा योगका आठवटा चरण **यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधी**को साधनाबारे व्याख्या छ । भगवत गीतामा श्रीकृष्णले **बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते, तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलं** भनी योगलाई मोहको त्याग र कर्मको कुशलताका रुपमा व्याख्या गरेका छन् ।

हाम्रो देश आदिकालदेखि ऋषिमुनि तपस्वीहरुको पवित्र साधनास्थल हो । प्राचीन कालमा यस भूमिमा ऋषिमुनिहरुले ध्यान, आध्यात्मिक चिन्तन एवं आयुर्वैदिक पद्दतिको विकास गरेका थिए । आयुर्वेदका मुख्य ग्रन्थमध्येको चरक संहितामा आयुर्वेदको सिद्धान्त हाम्रै हिमालय क्षेत्रमा ऋषिमुनिहरुको सम्मेलनले प्रतिपादन गरेको कुरा वर्णित छ र संहितामा हिमालय क्षेत्रका वनस्पति अरु क्षेत्रका भन्दा प्रभावकारी वा गुणकारी भएको उल्लेख गरिएको छ । आयुर्वेदमा कायचिकित्सा, शल्यचिकित्सा, शालाक्य, कौमारभृत्य, अगदतन्त्र, रसायन, वाजीकरण, भूतविद्या गरी आठ अङ्ग छन् । शल्यचिकित्साको सबै भन्दा पुरानो ग्रन्थ मानिने महर्षि सुश्रुतको सुश्रुत संहितामा शल्यचिकित्साका प्रक्रिया र औजारहरु बारे वर्णन छ । योग शास्त्र र आयुर्वेदमा हाम्रो क्षेत्रका औषधीय बनस्पतिको वर्णनबाट योगलाई आधुनिक चिकित्सकीय ज्ञानको स्रोत र यहाँका बनस्पतिलाई औषधिको स्रोतका रुपमा बुझ्न सकिन्छ । यहाँका बनस्पतिमा रहेको यौगिक प्रभावकारिताबारे आधुनिक विज्ञानका जर्नलहरुमा पनि चर्चा गरेको पाइन्छ । अर्थात् प्राच्य दर्शनमा अपनाइएको योग पद्दतिलाई आजको आधुनिक मेडिकल विज्ञानले पनि स्वीकार गरिसकेको छ ।

सन् २०१५ बाट संयुक्त राष्ट्र संघले समेत अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस मनाउन सुरु गरेपछि संसारभर जुन २१ लाई योग दिवसका रुपमा मनाउन थालिएको छ । नेपालको सुन्दर स्वस्थ्य प्रकृतिसँग जनताको जीवनलाई

काठमाडौं, नेपाल

प्रधानमन्त्री

जोड्न र योग मार्फत मानसिक स्वास्थ्य तथा आध्यात्मिक पर्यटनको विकास गर्न सकिने समेत सम्भावना हामीसँग छ । **समृद्ध नेपाल-सुखी नेपाली** हाम्रो राष्ट्रिय आकाङ्क्षा छ । शारीरिक एवं मानसिक रुपले स्वस्थ्य र निरोगी नागरिक यसको एउटा आधार हो । त्यसका लागि योग र औषधीय बनस्पतिको प्रयोगलाई हरेक नागरिकको दैनिकीमा जोड्नु पर्दछ । यस पुस्तिकाले यसका लागि सहयोगी भूमिका खेल्ने छ भन्ने मैले विश्वास लिएको छु ।

अन्त्यमा, योग साधनालाई सहज एवं सरल रुपले अधिकतम नागरिकको दैनिकीमा समावेश गर्न पुस्तकले सकारात्मक योगदान दिनेछ भन्ने आशा गर्दै शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

५ असार, २०७७

केपी शर्मा ओली

नेपाल सरकार

गृहराष्ट्र मन्त्री

गृहराष्ट्र मन्त्रालय
सिंहदरबार
काठमाण्डौं नेपाल।

शुभकामना

योगका विभिन्न शृङ्खलाहरूलाई व्यवस्थित रूपमा प्रस्तुत गरेर योग अभ्यास र योग शिक्षालाई प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यका साथ शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयले 'योग अभ्यासक्रम पुस्तिका' प्रकाशित गर्न लागेको जानकारी पाउँदा हर्षित भएको छु ।

योग र ध्यान आजभन्दा झण्डै तीन हजार वर्ष अगाडि दक्षिण एसियाबाट आविर्भाव भएको महत्वपूर्ण अमूर्त सम्पदा हो । आधुनिक आयुर्विज्ञानको विकास नभएको त्यस युगमा हाम्रा अग्रजहरूले योगका माध्यमबाट आरोग्य र दीर्घजीवन हासिल गरेको थिए । दु:साध्य रोगहरूको रोकथाम र प्रकृतिसँग तादाम्य राखेर स्वस्थ जीवन जिउन सयौं वर्षदेखि योग प्रभावशाली माध्यम रहँदै आएको छ । योग निश्चित् शारीरिक या श्वास-प्रश्वास सम्बन्धी अभ्यासको शृङ्खला मात्रै होइन, यो त पूर्वीय दर्शन र जीवन पद्दतिको महत्वपूर्ण देन पनि हो आधुनिक मानव समाजका लागि ।

सूचना प्रविधिको प्रचुर विकास र बढ्दो सहरीकरणसँगै वर्तमान समयमा अधिकतम् मानिसहरूको जीवनशैली प्रविधिमय एवं यान्त्रिक बन्न पुगेको छ । प्रविधि माथिको अत्याधिक निर्भरता, सामाजिक जीवनका हरेक क्षेत्रमा देखा परेको अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा र पारिवारिक सम्बन्धहरूमा आइरहेको तीव्र सङ्क्रमणले शारीरिक आलस्य र मानसिक तनाव बढाउँदै लगेका हुन् । नयाँ नयाँ रोगहरूको समस्या बढिरहेको छ । आधुनिक र व्यस्त जीवनशैली अवलम्बन गर्नाले अहिले विभिन्न खालका मानसिक एवं शारीरिक चुनौति बढ्दै गइरहेको यस्तो परिवेशमा योग र ध्यानको महत्व अझै बढेर गएको छ ।

नियमित योग अभ्यासले शारीरिक तन्दुरुस्ती र मानसिक शान्ति प्राप्त हुने यथार्थ म स्वयंले अनुभव गरेको छु । तनावरहित, खुशी र शान्त जीवन जीउनको लागि नियमित योगलाई जीवनशैलीको रूपमा रूपान्तरण गर्नुपर्छ भन्ने मलाई लाग्छ । योग अभ्यासले तनाव व्यवस्थापन गर्न सहज भई सिर्जनशीलता र उद्यमशीलताको विकास हुनेमा म विश्वस्त छु । योग शिक्षालाई पाठ्यक्रममै समावेश गरेर अभ्यास गराउन सकियो भने एकाकी तथा तनावयुक्त वातावरणमा हुर्किरहेका बालबालिका र नयाँ पुस्तालाई पनि स्वस्थ्य जीवन शैली प्रदान गर्न सकिन्छ ।

प्रस्तुत अभ्यासक्रम पुस्तिका समय-सान्दर्भिक र हरेक नेपालीको लागि उपयोगी हुने देखिन्छ। यस पुस्तकमा प्रस्तुत गरिएका योगसम्बन्धी विविध विधि र पद्धतिलाई सबैले अनुसरण गरी योगलाई आफ्नो भूमिबाट जीवन शैली बनाउन सक्नुहोस र गलत ढङ्गले भइरहेको योगाभ्यासहरू व्यवस्थित र नियम सम्मत बन्न सकून्—मेरो हार्दिक शुभकामना ।

प्रदीपकुमार ज्ञवाली

मा. भानु भक्त ढकाल
Hon. Bhanu Bhakta Dhakal

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्यामन्त्री
Minister for Health and Population

नेपाल सरकार
Government of Nepal
स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय
Ministry of Health and Population

☎ : ०१-४-२६२५३४
: 01-4-262534
फ्याक्स : ०१-४-२६२५६५
Fax : 01-4-262565

रामशाहपथ, काठमाडौं, नेपाल ।
Ramshahpath, Kathmandu, Nepal
Website: www.mohp.gov.np

शुभकामना सन्देश

आधुनिक युगमा विज्ञान तथा प्रविधिको तीव्र विकाससँगै हामी शारीरिकरुपमा निष्क्रिय, अस्वस्थकर खानपिन र जीवनशैलीका साथै मानसिक तनावमा जीवन व्यतित गरिरहेका छौं । जसले गर्दा विभिन्न सर्ने तथा नसर्ने रोगको वृद्धि भइरहेको अवस्था छ ।

पूर्वीय दर्शनको धरोहरको रुपमा रहेको योग विज्ञान, व्यायाम मात्र नभइ स्वस्थकर दीर्घजीवनको वैज्ञानिक जीवनशैली हो । योगको नियमित अभ्यासले शारीरिक र मानसिक तथा विशेषत: नसर्ने रोगहरुमा फाइदा पुर्‍याउनुका साथै स्वस्थकर दीर्घजीवन प्रदान गर्ने पर्याप्त वैज्ञानिक प्रमाणहरुको पृष्ठिभूमिमा योगको महत्वको बारेमा विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ले समेत योगलाई शारीरिक क्रियाकलाप र मानसिक तनाव व्यवस्थापनको सहज, सरल र उत्तम उपायको रुपमा लिएको छ ।

नेपाल सरकार, शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयद्वारा प्रकाशन हुने **राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम (National Yoga Protocol)** ले देशभरी विभिन्न संस्थाहरुबाट प्रदान गरिने योगको अभ्यासमा एकरुपता आउनेछ । यसमा सचित्र अभ्यासक्रम, विधि, फाइदा र सावधानीहरुको उल्लेख गरिएको हुँदा जनचेतना वृद्धि गर्नुका साथै योगका सरल विधिहरुको जनसाधारणमा सहज पहुँच हुनेछ । शिक्षण संस्था, सरकारी तथा गैरसरकारी संघ-संस्थाका साथै सर्वसाधारणमा नियमितरुपमा योगको अभ्यासले स्वस्थकर जीवनयापन गर्न सकिन्छ । विद्यार्थी जीवनबाट नै योगको अभ्यास र अनुशरण गरेमा देशमा स्वस्थ नागरिक उत्पादनद्वारा निरोगी नेपाल निर्माण गर्न सकिन्छ भन्ने मान्यताको विकास गर्न आवश्यक देखिन्छ ।

अन्त्यमा "मेरो स्वास्थ्य मेरो जिम्मेवारी" सार्थक बनाउन सबै नेपालीलाई यो योग अभ्यासक्रम पुस्तक लाभदायक हुने छ भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

धन्यवाद ।

असार ०५, २०७७ ।

मन्त्री

भानु भक्त ढकाल
मन्त्री-स्वास्थ्य तथा जनसंख्या

नेपाल सरकार
संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालय
सिंहदरबार, काठमाडौं, नेपाल

पत्र संख्या:
च. नं.:

योगेश भट्टराई
मन्त्री

शुभ-कामना सन्देश

योग पूर्वीय समाज, संस्कृति एवं परिवेशमा हजारौं वर्ष पहिले देखिनै अभ्यासमा रहि आएको भएपनि पछिल्लो समयमा यसको महत्व विश्वव्यापी रूपमा फैलिएको छ । कुनै पनि व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक एवं बौद्धिक स्वास्थ्यका लागि योग अत्यन्त उपयोगी सिद्ध भएको छ, जसका कारण सन् २०१५ देखि संयुक्त राष्ट्र संघको तत्वावधानमा विश्वभरीनै हरेक वर्ष जुन २१ तारिखमा अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस मनाइन्छ । आज योगको महत्वलाई विश्वभरीनै हरेक उमेर, पेशा, लिंग, धर्मका मानिसहरूले आत्मसात् गरि यसलाई आफ्नो जीवनको अभिन्न अंग बनाएका छन् । यसै सन्दर्भमा योगका विशिष्ट र बृहत् आयामहरूलाई शिक्षक, विद्यार्थी, पेशाकर्मी एवं सर्वसाधारणलाई समेत लक्षित गरि सरलीकृत रूपमा विभिन्न आसनका तस्वीरहरू सहित नेपाल सरकार शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयले यो **राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम (National Yoga Protocol)** प्रकाशन गर्न लागेकोमा खुसी व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

नेपालको विशिष्ट भू-बनोट, वातावरण, हावापानी, जैविक विविधता, औषधीय जडीबुटी लगायतका कारणले प्राचिनकालदेखि नै यो क्षेत्र योगी, ध्यानी, ऋषिमुनीहरूको ज्ञान, साधना, सु-स्वास्थ्य प्राप्तीका लागि उत्तम भूमि रहदै आएको छ । योग तथा ध्यानका लागि बर्सेनी नेपालमा आउने विदेशी पर्यटकको संख्या पनि उल्लेख्य रहेको छ, र यो क्रममा वृद्धि हुदै गएको हामीले पाएका छौं । संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालय, यस मातहत तथा सम्बद्ध निकायहरूका साथसाथै पर्यटनसम्बद्ध निजीक्षेत्रले "योग तथा ध्यान पर्यटन" लाई एक विशिष्ट पहिचान दिनुका साथै यसलाई पर्यटकीय सम्पदा एवं गतिविधिको रूपमा विकास तथा प्रवर्धन गरिरहेका छन् ।

अन्तमा, यो पुस्तक योगाअनुरागी एवं योगको जानकारी राख्ने सम्पूर्ण स्वदेशी तथा विदेशीहरूको लागि निकै उपयोगी हुनुका साथै मानिसहरूलाई योगाभ्यास प्रति थप प्रेरित हुन महत्वपूर्ण माध्यम हुनेछ भन्ने विश्वासका साथ यसको पूर्ण सफलताको कामना गर्दछु ।

योगेश भट्टराई

फोन नं.: [illegible] (कार्यालय), फ्याक्स: [illegible], इमेल: yogesh.bhattarai@nepal.gov.np, वेबसाइट: www.tourism.gov.np

यस पुस्तिका बारे

-गिरिराजमणि पोखरेल
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्री

अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको अवसर पारेर '**राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम**' नामक पुस्तिका प्रकाशन गर्न पाउँदा खुसी लागेको छ । नेपालमा चार दशक अघिदेखि जनस्तरमा राष्ट्रिय योग दिवस मनाउँदै आइएको थियो भने सन २०१५ देखि संयुक्त राष्ट्र संघको आव्हानमा अन्तराष्ट्रिय योग दिवस पनि मनाइदै छ । २०७२ सालदेखि नेपाल सरकारले राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस आयोजनाको जिम्मेवारी शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयलाई दिएको हो । गत वर्ष अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस मनाउने क्रममा गठित आयोजक समितिले नेपालको आफ्नै 'राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम' बनाउने निर्णय गरेको थियो । योग र ध्यानका अभियन्ता सोनाम साथीको संयोजकत्वमा गठित अध्ययन कार्यदलले राष्ट्रिय योग दिवसको दिन २०७६ माघ १ गते आफ्नो प्रतिवेदन बुझाएको थियो । यो प्रतिवेदनलाई श्रव्य दृश्यमा रुपान्तरण गर्ने समेत सोच थियो तर कोभिड १९ को विपद्ले हाम्रो योजना सफल हुन सकेन यद्पी कोभिड १९ कै वीच अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस मनाउने क्रममा हामीले 'राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम' सार्वजनिक गर्ने निर्णय गर्यौं । सम्माननीय राष्ट्रपति र सम्माननीय प्रधानमन्त्रीको शुभकामनाले यो पुस्तिकाको महत्व अझ बढेर गएको छ । सम्माननीयज्यूहरु प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्न चाहन्छु । यो पुस्तिका तयार गर्न भूमिका खेल्ने सबै योग-ध्यानका गुरु, रेम्पोछे, आचार्य, स्वामी, विज्ञ, अभियन्ता र शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयको टिमलाइ धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

हामी लामो संघर्ष गरेर सामन्तवादी राज्यव्यवस्थालाई अन्त्य गरी नयाँ युगतर्फ अघि बढिरहेका छौं । विरासतमा प्राप्त गरेका गरिबी, अभाव, पछौटेपन, अविकास, अशिक्षा, कुपोषण, रुढिवाद, छुवाछुत र भेदभाव जस्ता समस्याहरु अझैपनि नेपाली समाजमा व्याप्त छन् । नकारात्मकता सर्वत्र हावी छ । सकारात्मक सम्भावनाहरु ठिक ढंगले नसमात्ने चिन्तन र संस्कृति पनि जवरजस्त छ । विगतबाट प्राप्त यी सबै सामाजिक, आर्थिक समस्याहरुलाई समाधान गर्दै

नयाँ, न्यायपूर्ण, समतामूलक र समाजवाद उन्मुख समाज निर्माण हाम्रो तत्कालीन अभिष्ट हो । यस क्रममा आधुनिक भनिने जीवनपद्धतिले उत्पादन गरेका असङ्ख्य समस्या र चुनौतिहरु पनि थपिदै गएका छन । प्रकृतिबाट कटेको, श्रमबाट कटेको, यान्त्रिक र तनावग्रस्त मान्छे शारीरिक रुपले मात्र होइन मानसिक र भावनात्मक रुपमा पनि कमजोर र जटिल हुदै गएको छ । नयाँ प्रकारका रोगहरु थपिदै गएका छन । अझ कोभिड-१९ को महाविपति पछि विश्वस्तरमै मानसिक समस्याहरु वृद्धि हुदै गएका छन । सन् २०३० मा भयावह हुने प्रक्षेपण गरिएको मनोदैहिक (Psychosomatic) समस्याहरु अहिले नै सतहमा देखा परेका छन् । नेपाल पनि यसबाट अछुतो छैन । यस्तो अवस्थामा नेपाली जनजीवनलाई आशावादी बनाउन, उत्पन्न भएका समस्याहरुलाई एक्लै र सामुहिक ढंगले समाधान गर्ने सकारात्मक उर्जा निर्माण गर्न, उत्पादनशील, आत्मनिर्भर, स्वस्थ र मर्यादित समाज निर्माण गर्न नेपाललाई एउटा विराट अभियानको आवश्यकता छ । यस्तो अभियानले मात्र '**समृद्ध नेपाल, सुखी नेपाली**' को आकङ्क्षालाई मुखरित गर्न सक्छ । यो 'राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम' यही आवश्यकतालाई सहयोग गर्न र **निरोगी नेपाल** निर्माण गर्न ल्याइएको हो ।

'योग ध्यान' हाम्रै भूखण्डको खोज हो । शिव, कपिल, जनक, बुद्ध, गोरखनाथ जस्ता महायोगीहरुले प्रतिपादन र विकास गरेको यो प्राचिन विज्ञान बहुआयामिक र बहुउपयोगी छ । प्राचिन र अर्वाचिन कालमा विकास भएका योग ध्यानका वैज्ञानिक सिद्धान्त र व्यवहारिक श्रृङखलाहरुलाई संयोजन गरेर 'साधना पथ' का लागि एउटा व्यवस्थित सामग्री आवश्यक थियो । यो पुस्तिकाले त्यसको प्रारम्भिक आवश्यकता पुरा गरेको छ । अभ्यासक्रममा सुर्य नमस्कार सहित ४१ वटा आशन, तिनवटा प्राणायम र एउटा ध्यान पद्धति समाविष्ट छ । साधनालाई पूर्ण बनाउन आशन अघि सुक्ष्म व्यायाम, एक अर्का आशनका विचमा नृत्य, बन्ध र विश्रामहरु मिलाइएको छ । शिवको ताण्डव नृत्य, बुद्धको विपश्यनाको 'आनपान' र गोरखनाथको षटकर्म यस साधना-पथमा समावेश भएकोले अभ्यासक्रम हाम्रै मौलिकतामा आधारित भएको छ । कतिपयलाई आशनहरुमै बढि केन्द्रित गरेकोले यो पुस्तिकमा पतञ्जलीको योगमा सिमित भएको भान पर्न सक्छ । सत्य के हो भने शरीरको भित्री र बाहिरी आयामलाई व्यापक रुपमा समेटेको महायोगी पतञ्जलीको *अष्टाङ्ग योग*को ध्यान धारणा र समाधिलाई आत्मसात नगरी योगले पूर्णता प्राप्त गर्न सक्दैन । पतञ्जलीको प्रसिद्ध *योगाश्चित्त वृत्तिनिरोध* कपिलको साङ्ख्य सुत्रमा उल्लेख छ । भनिन्छ,

योगका प्रणेता आदी योगी आदी गुरु शिव हुन् । शिवको कर्मथलो हिमालय हो । हिमवतखण्डको एउटा महत्वपूर्ण भुखण्ड नेपाल भएकाले योगको जन्म नेपालमा भएको मान्ने यथेष्ठ आधारहरु छन् । आदीयोगी शिवलाइ टेकेर महर्षी कपिलले योगको विकास गरे । त्यस्तै महर्षी पतञ्जलीले योगी कपिलबाट सिके । *पतञ्जलीको योग दर्शन*को मुलभुत सिद्धान्त र स्रोतहरु *शैव दर्शन* र *साङ्ख्य दर्शन*मा भेटिन्छन् ।

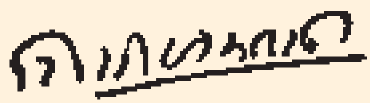
हाम्रा अध्येताहरुले विभिन्न कालखण्डमा विकास भएका साधना र सुक्ष्म प्रकृयाहरुलाई मिलाएर योग अभ्यास पुस्तिका तयार गरेका छन् । त्यसलाई अझै विकास गरेर उन्नत चरणको दोस्रो अभ्यास पुस्तिका तयार गर्नु पर्छ । योगध्यान व्यायाम, आशन तथा श्वासप्रश्वास लिने प्रणाली मात्र नभएर यो मनोदैहिक रुपमा स्वस्थ रहने मानव जीवन पद्दति हो । व्याकुलतामा रहेको मनले केही गर्न सक्दैन । अस्थिर मनले विश्रान्ती प्राप्त गर्न सक्दैन । यस्तो स्थितिमा भनिन्छ ध्यानले मन र मस्तिष्कलाई एकाग्रता प्रदान गरेर वर्तमान मनलाई विचाररहित तर होश र जागृत अवस्थामा पुर्याउन सहयोग गर्दछ । ध्यानबाट चित्त शान्त भएर जान्छ, मस्तिष्क र शरीरमा कायाकल्प भएर जान्छ । उर्जाको रुपान्तरण हुन्छ, उर्जाको स्तरमा बढोत्तरी हुन्छ, त्यसैलाई प्रसन्नता, आनन्द र परमानन्द भनिन्छ । यसले जीवनलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा परिवर्तन ल्याउछ । इतिहासका ति थोरै अगुवा मान्छेहरु जसलाई हामी साधक, योगी, ऋषि, ध्यानी भन्छौं उनीहरुको जीवनको प्रयोगको आधारमा यी सच्चाइहरु प्राप्त भएका छन् ।

अब हामीले दुईवटा कामहरु गर्नुपर्दछ । ***पहिलो काम*** साधना-पथका नयाँ अभ्यासक्रमहरु बनाएर आम मानिसलाई यसको प्रत्यक्ष अनुभूति हुने वातावरण, परिस्थिति र प्रणाली बनाइने छ । योग ध्यानको कुनै अचुक फर्मुला छैन न त यसको कुनै क्याप्सुल वा ट्र्यावलेट नै छ । स्वयम् साधनामा नगई यसको आत्मानुभूति हुन सक्दैन । यस दिशामा जानका लागि हेर्ने दृष्टि, सोच्ने तरिका, जीवनशैली र पद्धतिमा परिवर्तन हुनु पर्दछ । राज्यले वातावरण बनाउने हो, अभ्यास स्वयमं व्यक्तिले गर्नुपर्दछ । यो अभ्यास पुस्तिका योगको जनचेतना फैलाउनमा मात्र होइन योगका सरल विधिहरुलाई जनसाधारणमा पुऱ्याएर तिनको अभ्यासमा एकरुपता ल्याउने हो । आम जनताका लागि अभ्यासक्रमसँगै विद्यालय शिक्षादेखि नै योग ध्यानको पाठ्यक्रम र पाठ्य पुस्तकहरु बनाएर नयाँ पुस्तालाई त्यस दिशामा उद्धत गराइन्छ । **दोस्रो काम** योग ध्यानलाई

अध्ययन, अनुसन्धान र सेवासँग जोड्ने हो । यस सन्दर्भमा जनस्तरबाट गरिएका सीमित प्रयत्नले आशाको संचार गरिरहेको छ, तर यो प्रयाप्त छैन । यसलाई विश्वविद्यालयहरुले नेतृत्व गर्दै सक्षम, समर्पित, दक्ष, जनशक्ति तयार गर्नुपर्दछ। *'योगमाया आयुर्वेद विश्वविद्यालय'* यस दिशामा चालिएको महत्वपूर्ण कदम हो । यसलाई पूर्वीय दर्शनको विशेषतः आयुर्वेद र योग-ध्यानको विशिष्टिकृत विश्वविद्यालयको रुपमा अघि बढाइएको छ। यस सन्दर्भमा काम गरिरहेका अन्य विश्वविद्यालय र संघ संस्थाले पनि नयाँ ढंगले सोच्न र काम गर्न जरुरी छ।

अन्त्यमा, यो अभ्यासक्रम पुस्तिका पुस्तकालय र दराजमा सजाउनका लागि होइन। जीवनमा प्रयोग गर्नका लागि हो। जुनसुकै उमेर समुहका लागि यो तयार गरिएको छ। दिनको एक घण्टा आफ्ना लागि समय छुट्याउदा यसका सबै आयामहरुलाई समेट्न सकिन्छ। सुक्ष्म व्यायामबाट सुरु गरेर वुद्धको विपश्यनाको पहिलो चरण आनपानमा गएर सकिने यो सरल सहज खालको विधि पद्धति छ। यसका लागि स्वयम् व्यवस्थित हुनु पर्दछ। यो सबै जातजाति, वर्ग र लिङ्गका समुदायका लागि साझा सामग्री हुन सक्छ। धर्मको नाममा लुटिएका वा थिचिएकालाई माथि उठाउदै, योग र साधनाको बाटोबाट मानिस भित्र रहेको प्रतिभालाई प्रष्फुटित गर्दै *घरघरबाट राष्ट्रिय भावनालाई पल्लवित गरौ, योग र ध्यानको अभियानलाई सशक्त पारौं ।* भवतु सब्ब मंगलम् । अस्तु ।

२०७७ असार ४



विषयसूची

विषयवस्तु क्रम	पृष्ठ सङ्ख्या
राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम पुस्तिकाका सन्दर्भमा	१
राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम	२
परिचय	२
योगको अर्थ	२
योगका विभिन्न पद्धति, योगको महत्त्व र योगसँग नेपालको सम्बन्ध	२
योग गर्नुअघि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू	४
योगासनको अभ्यास गर्न मिल्ने/नमिल्ने अवस्था	५
योगाभ्यास पश्चात्का नियम	५
योगाभ्यासका फाइदाहरू	५
राष्ट्रिय गान	६
प्रार्थना	६
यौगिक सूक्ष्म व्यायाम	७
नेत्रशक्ति विकासक क्रिया	७
अनुहारको शक्ति विकासक क्रिया	८
घाँटी तथा गर्दनशक्ति विकासक क्रिया	८
हातको शक्ति विकासक क्रिया	१०
काँधको शक्ति विकासक क्रिया	११
छातीको शक्ति विकासक क्रिया	१२
पेट र कम्मरको शक्ति विकासक क्रिया	१३
खुट्टाको शक्ति विकासक क्रिया	१४
सूक्ष्म व्यायामका फाइदाहरू	१५
ताण्डव नृत्य	१५
सर्वाङ्ग शिथिलीकरण	१६

सूर्यनमस्कार १७
१. प्रणामासन १७
२. हस्तोतनासन १८
३. पादहस्तासन १८
४. अश्वसञ्चालन १८
५. पर्वतासन १८
६. अष्टाङ्ग नमस्कार १९
७. भुजङ्गासन १९
८. पर्वतासन १९
९. अश्वसञ्चालनासन १९
१०. पादहस्तासन २०
११. हस्तोतानासन २०
१२. प्रणामासन २०
आसन २१
शवासन २१
ताडासन २३
वृक्षासन २५
कटीचक्रासन २६
परिवृत्त त्रिकोणासन २७
भीमासन २८
उत्तानपादासन २९
नाभिदर्शनासन ३०
नौकासन ३०
मेरुदण्डासन ३१
बालक्रीडासन ३३
सहज मत्स्यासन ३३
मकरासन ३४

सलभासन ३५
भुजङ्गासन ३६
धनुरासन ३६
बालसयनासन ३७
बज्रासन ३८
शशकासन ३९
सहज उष्ट्रासन ४०
मण्डूकासन ४१
मृगासन ४२
पुतली आसन ४३
अर्धमत्स्येन्द्रासन ४३
पद्मासन ४४
बन्ध (त्रिबन्ध, महाबन्ध) ४५
मूलबन्ध ४५
जालन्धर बन्ध ४६
उड्डियान बन्ध ४७
षट्कर्म : कपालभाति क्रिया ४७
प्राणायाम ४९
सीत्कारी प्राणायाम ४९
नाडीशोधन प्राणायाम ५०
भ्रामरी प्राणायाम ५२
ध्यान : आनापानध्यान ५३

राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम पुस्तिकाका सन्दर्भमा

आधुनिक युगमा विज्ञान तथा प्रविधिको तीव्र विकासले एक स्थानमा बसी मानिस विभिन्न क्रियाकलापहरू गर्न सक्ने भएको छ । पहिलेको तुलनामा आज मानिस शारीरिक श्रमबाट टाढिएको अवस्था छ । यसले शरीरमा यान्त्रिकता ल्याएको छ । मन तनावग्रस्त छ । जीवन पद्धतिमा आएको यो निष्क्रियताले मानिसमा अनेकौँ रोगहरू देखिएका छन् । शारीरिक अभ्यास तथा योगले शारीरिक, मानसिक र विशेषतः नसर्ने रोगहरूमा फाइदा पुऱ्याउनुका साथै स्वस्थकर दीर्घजीवन प्रदान गर्ने यथेष्ठ वैज्ञानिक प्रमाणहरू छन् । यसै पृष्ठभूमिमा योगको महत्त्वका बारेमा जनचेतना वृद्धि गर्ने, योगका सरल विधिहरूको जनसाधारणमा सहज पहुँच पुऱ्याउने र शिक्षण संस्था, सरकारी तथा गैरसरकारी सङ्घसंस्था साथै सर्वसाधारणमा एकै किसिमका अभ्यासहरू सहज रूपले गर्न सकियोस् तथा तिनमा एकरूपता आओस् भन्ने उद्देश्यले यो राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम पुस्तिका निर्माण गरिएको छ । यसको विषय वस्तुको संयोजन तथा सम्पादन स्वनाम साथी, कृष्ण प्रसाद काप्री, डा. वासुदेव उपाध्याय, डा. हरिप्रसाद पोखरेल, डा. जनक बहादुर बस्नेत, डा. क्षितिज बराकोटी, डा. सुवास घिमिरे, स्वामी आनन्द अर्हत, बाल मुकुन्द सुवाल र पुरुषोत्तम रुपाखेती सहितको कार्यदलले गरेको हो ।

राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम

परिचय

योग शरीर, मन र चेतनाको सर्वाङ्गीण विकास गर्ने कला, संस्कृति र विज्ञान हो । मानव सभ्यताको आदिकालदेखि नै हिमालय क्षेत्रबाट योगको ज्ञान विज्ञानले सर्वाङ्गीण र सार्वभौम स्वरूप लिँदै अगाडि बढेको देखिन्छ । पूर्ववैदिक कालमै योग विद्याले पूर्ण स्वरूप लिएको पाइन्छ । योग विश्वमै सबभन्दा विकसित स्वर्णिम युग मानिने वैदिक कालका योगी, ऋषिमुनि तथा क्रमशः परिव्राजक, आजीवक, श्रमण तथा तीर्थङ्करहरूको दीर्घ तपसाधनाबाट प्राप्त भएको मानिन्छ । विश्वभरका योग साधक एवम् अन्वेषकहरूले आदि योगीका रूपमा शिवलाई मान्छन् । शिवको निवास हिमालय क्षेत्र मानिन्छ । विश्वका दश अग्ला हिमालमध्ये आठओटा नेपालमा पर्छन् । नेपालको भूगोल, कला, संस्कृति परम्परा एवम् अन्य महत्त्वका विषयमा अध्ययन अनुसन्धान गरिरहेका अध्येताहरूले योगलाई नेपालले विश्वलाई प्रदान गरेको लोक उपयोगी विद्याका रूपमा लिन्छन् । योगको विकासक्रममा नेपालका तीन सभ्यताहरूः शिव सभ्यता, जनक सभ्यता र बुद्ध सभ्यताको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको छ ।

योगको अर्थ

योग शब्द संस्कृतको युज् धातुमा धञ् (अ) प्रत्यय लागेर बन्दछ । योगको स्थान विशेषमा विभिन्न अर्थ भए पनि मूल अर्थ मिलन हो । द्वन्दातित मिलन हो । व्यक्ति व्यक्तिबीचको मिलन, व्यक्ति, परिवार, समाजबीचको मिलन, व्यक्ति, प्रकृति, कृति र संस्कृतिबीचको मिलन हो । मानव, जीवजन्तु, वनस्पति, पञ्चतत्त्व, आकाशगङ्गा र अनादि सत्ताबीचको मिलन अर्थात् विश्वबन्धुत्वको समाज निर्माण योगको कालजयी चिन्तन र अभ्यास हो । यो अस्तित्वको साथ समन्वयको विज्ञान हो । जब चेतना मनका सबै वृत्तिबाट मुक्त हुन्छ, त्यो अवस्थालाई पतञ्जलिले योगारुढ अवस्था भनेका छन् । योगले हरेक मानवभित्र भएको सम्भावनालाई विकसित र प्रकाशित गराउन मदत पुऱ्याउँछ भने हिंसामुक्त र शान्त एवम् समुन्नत विश्व निर्माणमा योगदान दिन सक्छ । अनेकतामा एकता अर्थात् भेदमुक्त उत्सवमय समाज निर्माणमा मदत पुऱ्याउँछ । यसैले हाम्रा हिमवत्खण्डबाट विश्वलाई प्रस्तुत गरिएको योग आज विश्वको साझा कला, संस्कृति र विज्ञानका रूपमा विकसित भइरहेको छ ।

योगका विभिन्न पद्धति, योगको महत्त्व र योगसँग नेपालको सम्बन्ध

मानवभित्र अन्तर्निहित सम्भावनाहरूको खोज गरी व्यक्ति र विश्वको उच्चतम विकास र अन्तरसम्बन्धलाई प्रेम, शान्ति र करुणाको त्रिवेणीबाट उठाउन योगमा विभिन्न मार्ग र मार्गचित्रहरू छन् जसलाई हामी अष्टाङ्ग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि), हठयोग, राजयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, कुण्डलिनी योग आदि अनेक मार्गका रूपमा चिन्दछौँ ।

नेपालको जनकपुरमा अष्टवक्र र राजा जनकको संवादबाट जन्मिएको अष्टावक्र गीता, उच्च पहाडी क्षेत्रबाट महायोगी गोरखनाथले दिएको क्रियात्मक योग, हिमालय क्षेत्रबाट आदियोगी शिव पार्वतीले विस्तार गरेको योग एवम् तन्त्र विद्या, लुम्बिनीबाट शाक्यमुनि बुद्धले फैलाएको ध्यान र धम्मपद, काठमाडौँ उपत्यकाका महायोगी दत्तात्रेयले प्रस्तुत गरेको योग शास्त्र, पशुपतिनाथको पाशुपत योग, महामुनि कपिलले कपिलवस्तुबाट र पुराणयोगी वेदव्यासले तनहुँबाट एवम् नेपालमा योग साधना, सिद्धि र से वा गरेको प्राचीन र आधुनिक कालका

योगीहरूले दिएको जीवन्त शिक्षा नेपालका घर घरमा लोक संस्कृति बनेर रहेका छन् ।

आजको विश्वमा शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य-समस्या यति तीव्र गतिले बढिरहेको छ कि यसले अत्याधुनिक र वैज्ञानिक मानिएको चिकित्सा शास्त्रलाई पनि चुनौती दिइरहेको छ । क्यान्सर, हृदयरोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह आदि नसर्ने रोगहरू र तनाव एवम् अन्य मानसिक रोगहरू घातक र महामारीका रूपमा बढिरहेका छन् । यसबाट शारीरिक र मानसिक समस्याका रूपमा मात्र होइन आर्थिक एवम् सामाजिक कार्यकुशलता र उत्पादनशीलतामा पनि प्रतिकूल असर परिरहेको छ । यस्ता स्वास्थ्य समस्याबाट बच्न र समस्या देखिएमा सरल, सस्तो तथा दिगो स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न साथै हानीरहित प्रवर्द्धनात्मक तथा पुनर्स्थापनात्मक स्वास्थ्य सेवाका साथै चिकित्सा विज्ञानको एक अङ्गका रूपमा योग विश्वभर स्थापित हुँदै गइरहेको छ । निरोगी मानिसले नियमित योगाभ्यास गर्ने हो भने घातक रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ । योग केवल व्यायाम मात्र होइन स्वस्थकर दीर्घजीवनको सम्पूर्ण र वैज्ञानिक जीवनशैली पनि हो ।

नेपालमा वि.सं. २०३६ साल माघ १ गतेदेखि जनस्तरमा योग दिवस मनाउन सुरु गरियो । २०७२ साल साउन २८ गतेको नेपाल सरकार, मन्त्रिपरिषद्को निर्णयबाट प्रत्येक वर्ष माघ १ गते (मकर सङ्क्रान्ति) लाई राष्ट्रिय योग दिवस मनाइदै आएको छ । शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयले यस दिवसको संयोजन गर्दछ । विश्वमा राष्ट्रिय योग दिवस मनाउने एकमात्र देश नेपाल हो । वि. सं. २०७१ मङ्सिर २५ गते बिहीबार संयुक्त राष्ट्र सङ्घको महासभाले अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस जुन २१ लाई घोषणा गरेपछि नेपालले पनि सो दिवस भव्यताका साथ मनाउँदै आएको छ ।

योग गर्नुअघि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

निरन्तरताको सङ्कल्प :
निरन्तर योग गरिरहनका लागि हृदयदेखि नै उत्साह लिनुपर्छ । यो मेरै स्वास्थ्य एवम् व्यक्तित्व विकासका लागि हो तसर्थ म सधैँ नियमित रूपले यसको अभ्यास गर्छु भन्ने अठोट लिनुपर्छ ।

शरीरको अवस्था :
विशेषगरी पहिले हातखुट्टा वा कुनै अङ्गको हाड भाँचिएका व्यक्तिहरू, पहिले ठूलो अप्रेसन गरेका व्यक्तिहरू, कुनै रोगले ग्रस्त व्यक्तिहरू, कमजोर एवम् अशक्त अवस्थामा, महिलाहरूले महिनावारी गडबडी एवम् गर्भावस्थामा योग चिकित्सक वा विशेषज्ञसँग परामर्श गरेर मात्र योग अभ्यास गर्नुपर्छ ।

मानसिक स्थिति :
अशान्ति, तनाव वा हतारको अवस्थामा जटिल खालका अभ्यासहरू गर्नु हुँदैन । यस्तो अवस्थामा विश्राम दिने तथा तनाव कम गर्ने खालका यौगिक अभ्यासहरू गर्नुपर्छ । योगासन र अन्य यौगिक क्रिया स्वयम्ले मानसिक तनाव, चिन्ता र अन्य मनोवेगहरू शान्त राखी आनन्द दिने हुँदा आफूले पनि सो प्राप्त नहुन्जेल विशेषज्ञका निर्देशनमा धैर्यताका साथ अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

अभ्यास गर्ने स्थान र वातावरण :
सुतेर, बसेर एवम् उठेर राम्ररी शरीर चलाउन मिल्ने, समतल भुई, दोहोरो शुद्ध हावा छिर्ने ठाउँ, सकेसम्म शान्त ठाउँ/कोठा/चउर/बरन्डा वा सुरक्षित छत आदि स्थानमा योगासनको अभ्यास गर्नुपर्छ । यस्तो ठाउँमा पातलो गलैँचा, कम्बल, दरी वा नरम गुन्द्री ओछ्याएर त्यसमाथि रही अभ्यास गर्न सकिन्छ । बढी बाक्लो ओछ्यान, गुम्म परेको कोठा, अस्तव्यस्त ठाउँ आदिमा योग अभ्यास गर्नु हुँदैन ।

खानपान :
धेरै थरीका व्यायामहरू गर्दा बढी पोषिलो खाना खानुपर्ने भन्ने सुझाव दिइन्छ, तर योगासन गर्दा त्यति

धेरै शक्ति खर्च हुँदैन र खानपान पनि सामान्य नै गर्नुपर्छ । योगका साथ सात्विक खाना प्रयोग गर्नुपर्छ ।

योग गर्ने उचित समय :
योग गर्ने सर्वोत्तम समय बिहान नै हो, तर समय नहुनेहरूले भने दिउँसो एवम् बेलुका पनि अभ्यास गर्न सक्छन् । दिसापिसाब गर्ने, दाँत माझ्ने, मुख धुने वा स्नान गर्ने आदि गरेपछि खाली पेटमा योग गर्नुपर्छ । सामान्यतया ठोस खाना खाएको ४/५ घण्टापछि र झोलिलो, फलफूल वा तरकारीको रस खाएको १ घण्टापछि मात्र योग आसनको अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

पोशाक :
योग गर्दा जिउ चलाउन सहज हुने खालका लुगा लगाउनुपर्छ । कसिलो, बढी गर्मीयुक्त, धेरै लुगा लगाउनु हुँदैन । हातको घडी, कम्मरको पेटी वा असहज हुने गरगहना आदि फुकालेर मात्र आसनको अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

समूह वा एकल रूपमा :
समूह वा एकल जुनसुक किसिमले पनि योग सिक्न वा अभ्यास गर्न सकिन्छ । तर सिकारुहरूले प्रशिक्षकको निर्देशनमा समूहमा अभ्यास गर्दा बढी प्रभावकारी हुन्छ । सिकारु व्यक्तिले अभ्यस्त भइसकेका व्यक्तिहरूको देखासिकी गरेर एक्कासी कठिन खालका आसनहरूको अभ्यास गर्नु हुँदैन ।

प्रत्यक्ष प्रशिक्षणको आवश्यकता :
पुस्तक पढेर, चित्र वा भिडियो हेरेर कतिपय साधारण योग अभ्यास गर्न सकिने भए पनि योग विशेषज्ञसँग प्रत्यक्ष रूपले सिकेर योगाभ्यास गर्नु अति उत्तम हुन्छ ।

सूक्ष्म तथा स्थूल वा ऊर्जाशील व्यायाम :
व्यायाममा अभ्यस्त नभएको शरीर कम लचिलो हुने भएकाले एक्कासि आसनहरूको अभ्यास गर्दा हानि हुन सक्छ । हरेक दिन सूक्ष्म तथा स्थूल वा ऊर्जाशील व्यायामको अभ्यासपछि आसनहरू गर्नाले शरीर खुकुलो हुने जिउ तात्तिने हुँदा आसन सहज हुन थाल्छ।

योग गरिरहँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

शारीरिक स्थिति र मानसिक अवस्था :
कुनै पनि यौगिक सूक्ष्म व्यायामहरू तथा आसनहरूको अभ्यास गर्ने क्रममा त्यसबाट शरीर र मनमा कस्तो क्रिया प्रतिक्रिया उत्पन्न भइरहेको छ भन्ने कुरामा सजग हुनुपर्छ । यदि कुनै कठिनाइ उत्पन्न भएमा विशेषज्ञको सल्लाह लिएर मात्र पुनः अभ्यास शुरु गर्नुपर्छ । आसनको अभ्यास गर्दा शरीरलाई कुन अवस्था, क्रम र स्थितिमा कतिबेर राखिराख्ने भन्ने कुरामा ख्याल राख्नुपर्छ । सुरुमा कुनै पनि आसनमा अभ्यस्त नहुन्जेलसम्म थोरै समयसम्म र थोरै पटक मात्र अभ्यास गर्नुपर्छ। क्रमशः सजिलो हुँदै गएपछि त्यसको अवधि र मात्रा बढाउन सकिन्छ ।

श्वासप्रश्वास :
योग गर्दा श्वासप्रश्वास मिलाएर अभ्यास गर्नुपर्छ । कुन अवस्थामा श्वास लिने र कुन अवस्थामा श्वास छोड्ने त्यसको जानकारी हुन अत्यन्त जरुरी छ । श्वासप्रश्वासको लयबद्धता मिलेन भने त्यसले हानि पनि गर्न सक्छ, जस्तै : छाती र ढाडमा समस्या (झस्को पस्ने, घोच्ने, छाती/ढाड दुख्ने आदि) । श्वासको तीव्र वा मन्द गति, आवाज निकालेर वा सूक्ष्म रूपले, श्वास लिने/रोक्ने/छोड्ने नियमअनुसार श्वासको गति मिलाउनुपर्छ ।

धैर्यता र प्रशन्नता :
योगाभ्यासमा पूर्णता पाउन र खोजेको नतिजा प्राप्त गर्न समय, धैर्य र निरन्तर अभ्यासको आवश्यकता पर्छ । जस्तै : छिटो सिक्नका लागि हतारिएर गर्ने र अधैर्य भई कठिन आसन गर्न एकै चोटि प्रयास गर्ने गर्नु हुँदैन । अभ्यास गरिरहेका अवस्थामै प्रसन्नचित्त भएर आनन्दमग्न भई धैर्यतापूर्वक अभ्यास गर्दा बढी फाइदा हुन्छ।

विपरीत एवम् पूरक अभ्यास :

कतिपय आसनका अघि/पछि, दायाँ/बायाँ गर्नुपर्ने विपरीत वा पूरक आसनहरू हुन्छन् । कुनै आसन गरेपछि उचित लाभ प्राप्त गर्न एवम् शरीरमा सन्तुलन कायम गर्नका लागि त्यसको विपरीत एवम् पूरक आसन गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

विश्रामको आवश्यकता :

योगाभ्यास गर्दा शरीरमा ऊर्जा उत्पन्न हुन्छ । त्यो ऊर्जालाई क्षय हुन नदिन र थकानको महसुस हुन नदिनआसनहरूका बीचमा र अन्त्यमा विश्राम जरुरी छ । विश्रामात्मक आसनहरू उत्तानो परेर, घोप्टो सुतेर, बसेर र उठेर पनि गर्न सकिन्छ ।

आत्मसुझाव :

योगको प्रत्येक अभ्यासले प्रत्यक्ष र सूक्ष्म रूपमा फाइदा गरिरहेको हुन्छ । यो लाभलाई संवेदनशील भएर महसुस गर्ने क्षमता विकास गर्न जरुरी हुन्छ ।

संवेदनशील स्थितिमा आत्मसुझावले प्रभावकारी नतिजा दिन्छ जसले योगाभ्यासबाट प्राप्त हल्कापन, आनन्द र स्फूर्तिको भावलाई अझ प्रगाढ बनाउँछ । 'यो अभ्यासले मलाई स्फूर्ति, आनन्द र स्वास्थ्य प्रदान गरिरहेको छ, शरीर र मनका रोगबाट मलाई मुक्ति दिलाउँदै छ र मभित्र नयाँ ऊर्जाको सञ्चार गराइरहेको छ' भन्ने भाव गर्नुपर्छ । यसो गर्नाले यसबाट अझ बढी मानसिक आनन्द प्राप्त हुन्छ ।

योगासनको अभ्यास गर्न मिल्ने र नमिल्ने अवस्था

- आसनहरूको अभ्यास जुनसुकै अवस्थामा पनि गर्न सकिन्छ । विश्रामात्मक, ध्यानात्मक, सहज र जटिल आसनहरू हुन्छन् । यी आसनहरूलाई जुनसुकै उमेर, रोगी-निरोगी वा सामान्य असामान्य सबै अवस्थामा आफ्नो शरीरको क्षमता र आवश्यकताअनुकूल छनोट गरी अभ्यास गर्न सकिन्छ । अस्वस्थ अवस्था, कमजोरी, गर्भावस्था, प्रसूति अवस्था आदि बेलामा पनि आसनहरू गर्न सकिन्छ । तर ती विशेष परिस्थितिमा गर्न मिल्ने विशेष आसनहरू विशेषज्ञको सल्लाह लिएर मात्र गर्नुपर्छ ।
- ज्वरो, कमजोरी, रिँगटा, रुघाखोकीको तीव्र अवस्था, कुनै रोगको तीव्र सङ्क्रमण तीव्र खालका दुखाइ/मर्काइ/चोटपटक र आघात आदिमा पूर्ण विश्रामदायी आसनहरूको अभ्यास गर्नुपर्छ । अथवा योग चिकित्सक एवम् विशेषज्ञको सल्लाहमा आवश्यक पर्ने अन्य यौगिक उपायहरूसमेत अपनाउन सकिन्छ ।
- सामान्य अवस्था बाहेकका अवस्थामा योगाभ्यास गर्दा योग चिकित्सक वा विशेषज्ञको सल्लाहमा मात्र गर्नुपर्छ ।

योगाभ्यासपश्चात्का नियम

- योगको अभ्यासपछि तुरुन्त नुहाउने वा खाने गर्नु हुँदैन । करिब १५ मिनेटदेखि आधा घण्टापश्चात् खान वा नुहाउन सकिन्छ ।

योगाभ्यासका फाइदाहरू

- योगले शरीरका अङ्ग प्रत्याङ्गलाई चलायमान, ऊर्जावान्, आवश्यकताअनुसार सक्रिय वा शान्त राख्छ र सकारात्मक प्रभाव पार्छ ।
- योगको अभ्यासले हाडजोर्नी, नशा, नाडी, मांसपेशी, फोक्सो, मुटु, रक्तनली, पाचन तथा निष्कासन अङ्गहरू आदिलाई स्वस्थ र सबल बनाउँछ ।
- योगको उचित अभ्यासले कम उमेरका व्यक्तिमा उचाइ बढाउन सघाउँछ । स्मरण क्षमता वृद्धिमा सहयोगी हुन्छ, शरीरलाई तन्दुरुस्त बनाउँछ र स्वस्थ रहन सहयोग गर्छ ।
- नियमित योगाभ्यास गर्नाले नसर्ने रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ ।
- नसर्ने रोगहरू जस्तै : मधुमेह, उच्चरक्तचाप,

दम, मुटुरोग, हाडजोर्नी, नसासम्बन्धी, एलर्जिक राइनाइटिस, गलग्रन्थि रोग आदिको नियन्त्रणमा यो लाभदायक छ ।

- योगले जीवनशैलीलाई व्यवस्थित बनाउँछ र खराब जीवनशैलीका कारण उत्पन्न समस्याको जोखिम न्यून गर्छ ।
- योगले मनलाई शान्त, आनन्दित, उत्साहित र उर्जावान् बनाउँछ । यसले मानसिक समस्याहरू जस्तै : तनाव र चिन्ताजन्य गडबडीहरू, डिप्रेसन, बेचैनी, नकारात्मक सोच, आलस्यतालगायत रिस, इर्ष्या, हीनताबोध, शङ्काबोध जस्ता नराम्रा भावहरूलाई घटाउँछ । यसले मानसिक सबलता वृद्धि गर्छ र मनको कमजोरी हटाउँछ ।
- योगले व्यक्तिलाई अनुशासित बनाउँछ । धूम्रपान, मद्यपान, सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन र लागू औषधि सेवन जस्ता कुलतबाट बचाउन मदत गर्छ ।

योगाभ्यास क्रम

अब हामी योगाभ्यास गर्छौं । योगाभ्यास सुरु गर्नुअगाडि सर्वप्रथम आफ्नो मातृभूमिप्रति सम्मान गर्दै राष्ट्रिय गानका लागि सबै सहभागीहरू तयार हुनुहोस् । यसका लागि सबै जना उभिनुहोस् ।

राष्ट्रिय गान

सयौं थुँगा फूलका हामी एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भई फैलिएका मेची–महाकाली
प्रकृतिका कोटि कोटि सम्पदाको आँचल
वीरहरूका रगतले स्वतन्त्र र अटल
ज्ञानभूमि शान्तिभूमि तराई पहाड हिमाल
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल
बहुल जाति भाषा धर्म संस्कृति छन् विशाल
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो जय जय नेपाल

अब प्रार्थनाका लागि सबै जना सुखासनमा बस्नुहोस् । दुवै हात छातीको अगाडि ल्याई जोड्नुहोस् । ढाड सोझो राखी दुवै आँखाले आफ्नो नाकको टुप्पोमा हेर्नुहोस् र विस्तारै आँखा बन्द गरी लयबद्ध ढङ्गले अनुहारलाई हँसिलो पार्दै प्रार्थना सुरु गर्नुहोस् ।

प्रार्थना

ॐ असतो मा सद्गमय,
तमसो मा ज्योतिर्गमय,
मृत्योर्मा अमृतं गमय
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः
(मलाई असत्यदेखि सत्यातिर लैजाऊ
अन्धकारदेखि उज्यालोतर्फ लैजाऊ
मृत्युदेखि अमरतातर्फ लैजाऊ
जगत्भरि शान्ति फैलियोस् ।)

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम

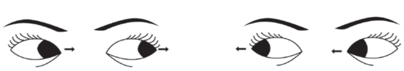
योगाभ्यासका लागि शरीरलाई तयार गर्न विभिन्न अङ्ग विशेष तथा जोर्नीहरूलाई सक्रिय, खुकुलो र लचकदार बनाउनका लागि यौगिक सूक्ष्म व्यायाम वा अङ्ग व्यायामहरू गरिन्छ । यसमा शरीरदेखि पैतालासम्म सम्पूर्ण जोर्नी तथा अङ्गहरूलाई क्रमशः चलाउँदै लगिन्छ । यसले योगाभ्यासलाई सहजता प्रदान गर्नुका साथै विभिन्न अङ्ग प्रत्याङ्गलाई स्वस्थ र शक्तिशाली बनाउँछ र रोगमुक्त बनाउन समेत सहयोग गर्छ । यो सूक्ष्म व्यायाम बच्चादेखि वृद्धसम्म सबैका लागि उपयोगी छ ।

नेत्रशक्ति विकासक क्रिया

विधि

– दुवै आँखालाई पूरा खुम्च्याएर बन्द गर्ने र हल्कासँग खोल्ने क्रिया छिटो छिटो पाँच पटक गर्नुहोस् ।

– त्यसपछि टाउकोलाई स्थिर राखेर आँखाले सकेसम्म दायाँ र बायाँ पालैपालो हेर्नुहोस् । यो अभ्यास तीन तीनचोटि गर्नुहोस् ।



– टाउकोलाई स्थिर राखेर आँखाले सकेसम्म तल र माथि पालैपालो हेर्नुहोस् । यो अभ्यास पनि तीन तीनचोटि गर्नुहोस् ।

– टाउकोलाई स्थिर राखेर दुवै आँखालाई घडीको सुई घुम्ने दिशामा तीन पटक घुमाउनुहोस् ।

– अब त्यसको विपरीत दिशामा त्यसरी नै तीन पटक घुमाउनुहोस् ।

– दुवै हत्केलालाई रगडेर तातो बनाई आँखामा हल्का स्पर्श गर्नुहोस् ।

लाभ

यसको नियमित अभ्यासले आँखाको ज्योति बढाउँछ तथा यसका मांसपेशी र स्नायुहरूलाई स्वस्थ बनाउँछ ।

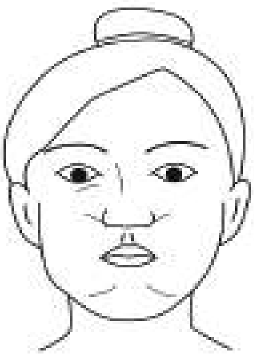
सावधानी

आँखा पाकेको अवस्थामा नगर्नुहोस् ।

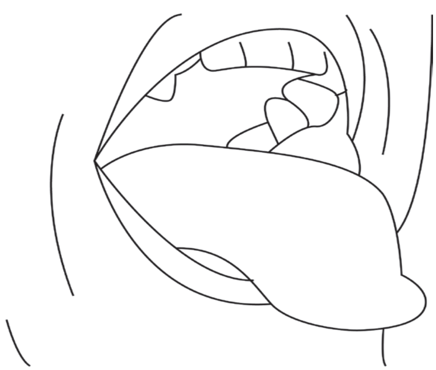
अनुहारको शक्ति विकासक क्रिया

विधि

- मुखभित्र हावा भरेर दाहिने र देब्रे गाला पालैपालो फुलाउनुहोस् । यसलाई तीन तीन पटक गर्नुहोस् ।
- अब एकैचोटि दुवै गालालाई फुलाउनुहोस्, खुम्च्याउनुहोस् । यो कार्य तीन पटक गर्नुहोस् ।



- मुखलाई पूरा खोलेर जिब्रो सकेसम्म बाहिर निकाली तन्काउनुहोस र भित्र लैजानुहोस् । यसलाई तीन पटक गर्नुहोस् ।



- कानलाई तल माथि दाहिने देब्रे तन्काउनुहोस्, घुमाउनुहोस् र दबाब दिनुहोस् ।

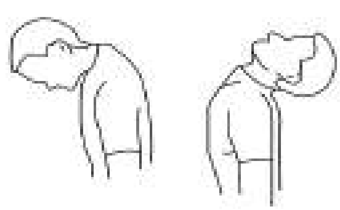
लाभ

मुख र गालासम्बन्धी नियमित अभ्यासले अनुहारको मांसापेशीलाई स्वस्थ बनाउँछ तथा सुन्दरता बढाउँछ । अनुहारको पक्षाघात तथा बङ्गारा अड्किने समस्यामा पनि फाइदा पुऱ्याउँछ। यसरी नै कानसम्बन्धी अभ्यासले श्रवण क्षमता बढाउन सहयोग गर्छ । यसबाट कानमा रहेका मर्म विन्दुहरू सक्रिय भई सम्पूर्ण शरीरलाई स्वस्थ राख्न मदत गर्छ ।

घाँटी एवम् गर्दन शक्ति विकासक क्रिया

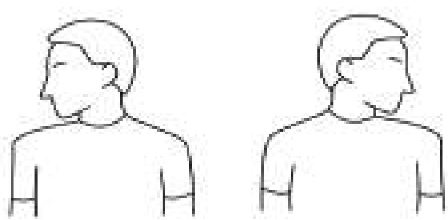
विधि

- टाउकोलाई सिधा राख्नुहोस् । श्वास लिँदै टाउकालाई विस्तारै सकेसम्म माथि लानुहोस्, माथि हेर्दै एकैछिन अडिनुहोस् र श्वास छोड्दै विस्तारै अगाडि झुक्नुहोस् । चिउँडाले छाती छुने कोसिस गर्दै एकैछिन रोकिनुहोस् । यो अभ्यास तीन तीन पटक गर्नुहोस् ।

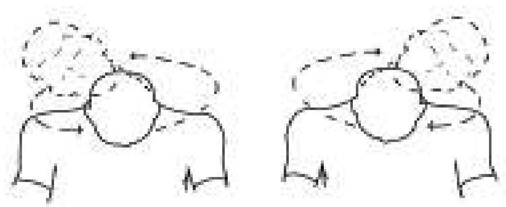


– अब विस्तारै श्वास पूरा भर्नुहोस् । टाउकालाई दायाँतिर ढल्काई कानले काँधलाई छुने प्रयास गरेर एकैछिन रोकिनुहोस् र श्वास लिँदै टाउकालाई सिधा गर्नुहोस् र श्वास छोड्दै टाउकालाई बायाँतिर ढल्काएर कानले काँधलाई छुने प्रयास गर्नुहोस् । यसरी नै यो अभ्यास तीन तीन पटक गर्नुहोस् ।

– विस्तारै श्वास पूरा भर्नुहोस् । टाउकोलाई दायाँतिर घुमाएर जतिसक्दो पछाडि हेर्ने प्रयास गर्नुहोस् । एकैछिन रोकिनुहोस् र श्वास लिँदै टाउकोलाई सिधा गर्नुहोस् र श्वास छोड्दै टाउकालाई बायाँतिर घुमाएर जतिसक्दो पछाडि हेरी एकैछिन रोकिनुहोस् । यसरी नै यो अभ्यास तीन तीन पटक गर्नुहोस् ।



– अब श्वासप्रश्वास सामान्य राख्दै टाउकालाई घडी घुम्ने दिशातिर विस्तारै चारैतिर छुने प्रयास गर्दै आनन्दपूर्वक घुमाउनुहोस् एवम् प्रकारले टाउकालाई विपरीत दिशामा पनि घुमाउनुहोस् । यसरी नै यो अभ्यास तीन तीन पटक गर्नुहोस् ।



फाइदा

यसको नियमित अभ्यासले गर्दन तथा घाँटीको नसा, हड्डी तथा मांसापेशीलाई स्वस्थ र सबल बनाउँछ । गर्दनको हड्डी खिइएको, नसा च्यापिएको, गर्दन दुख्ने, गल्ने आदि समस्यामा आराम दिन्छ र यस्ता समस्याबाट बच्न पनि मद्दत गर्छ । शारीरिक रूपले निष्क्रिय भई एकै ठाउँमा बढी समय बिताउने जस्तै : कम्प्युटरमा कार्य गर्ने, कुसीमा दिनभरि बसिरहने व्यक्तिहरूलाई यी अभ्यासले तुरुन्तै राहत दिन्छ र कार्यस्थलकै वातारवणमा पनि यी अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

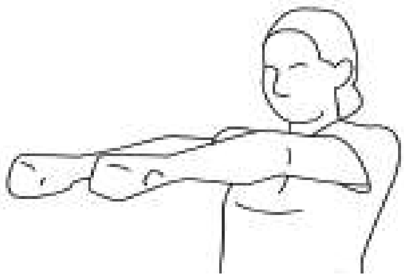
सावधानी

रिँगटा लाग्ने तथा गर्दनमा विशेष समस्या भएका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाहमा गर्नुहोला ।

हातको शक्ति विकासक क्रिया

विधि

– दुवै हातलाई अगाडि उठाई कुमको सिधा समानान्तर राख्नुहोस् । दुवै हातका औँलाहरूलाई श्वास लिदैँ फैलाउनुहोस र श्वास छोड्दै मुट्ठी कस्नुहोस् । यसै प्रकारले यो अभ्यास छ पटक गर्नुहोस् ।

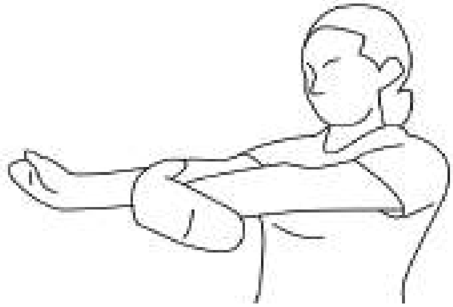


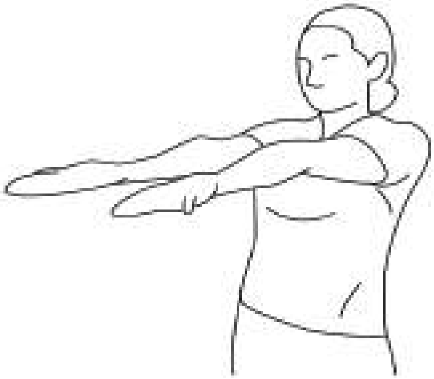
– यही अवस्थामा हातलाई मुट्ठी कसेकै अवस्थामा दिशामा वृताकार तीनपटक घुमाउनुहोस् । यसरी नै विपरीत दिशामा पनि तीन पटक घुमाउनुहोस् ।

– श्वास लिँदै हातका पञ्जालाई माथि र श्वास छोड्दै तल लैजानुहोस् । यसलाई तीन तीन पटक गर्नुहोस् ।

– श्वास लिँदै हातको पञ्जालाई बाहिर र श्वास छोड्दै भित्र लैजानुहोस् । यसलाई तीन तीन पटक गर्नुहोस् ।

– दुवै हत्केलालाई माथि पारी श्वास लिँदै बलपूर्वक हात खुम्च्याउँदै औँलाले कुमलाई छुनुहोस् । त्यसपछि हत्केलालाई घुमाएर बाहिर पारी श्वास छोड्दै बलपूर्वक धकेले जस्तो गर्दै सोझो पार्नुहोस् ।





फाइदा

हातको शक्ति विकासक क्रियाले औँला, हत्केला, कुहिनाका जोर्नी तथा हातका मांसापेशी र नाडीहरूलाई स्वस्थ र सबल बनाउँछ । नाडीमा नसा च्यापिने र हातका औँलाहरू अड्किने समस्यामा फाइदा गर्छ । कम्प्युटरमा टाइप गर्ने या धेरै लेखिरहनुपर्ने व्यक्तिहरूलाई यी अभ्यासहरूले लाभ दिन्छ ।कार्यालयको वातारवणमा पनि यी अभ्यास जुनसुकै बेला गर्न सकिन्छ ।

सावधानी

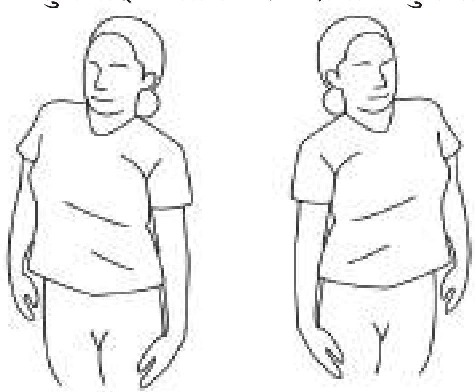
यो अभ्यास जोर्नीको तीव्र दुखाइका अवस्थामा गर्नु हुँदैन ।

काँधको शक्ति विकासक क्रिया

विधि

– शरीरलाई सिधा राखेर विस्तारै श्वास लिँदै दुवै कुमलाई एक साथ माथि उठाउनुहोस् र विस्तारै श्वास छोड्दै कुमलाई तल झार्नुहोस् । यो अभ्यास तीन पटक गर्नुहोस् ।

– श्वासलाई सामान्य गर्दै दायाँ कुमलाई माथि र दायाँ कुमलाई



तल पार्नुहोस् एवम् प्रकारले बायाँलाई माथि र दायाँलाई तल पार्नुहोस् । यो अभ्यास तीन तीन पटक गर्नुहोस् ।

– अब दुवै हातलाई खुम्च्याएर औँलाहरूले कुमलाई छुनुहोस् अब श्वासलाई सामान्य राख्दै विस्तारै दुवै हात पछाडिबाट अगाडितिर तीन पटक घुमाउनुहोस् । यसरी नै उल्टो दिशाबाट पनि तीन पटक घुमाउनुहोस् ।

– औँलाले कुमलाई छोएकै अवस्थामा पालैसँग कुहिनाहरूलाई वृत्ताकारमा अगाडि पछाडि गर्दै तीन पटक घुमाउनुहोस् । कुहिनालाई यसरी नै उल्टो दिशामा घुमाउँदै यो अभ्यास गर्नुहोस् ।

फाइदा

यसले काँधको जोर्नी एवम् पिठ्युलाई बलियो, लचिलो र स्वस्थ बनाउँछ । काँध र कुमका मांसपेशीहरू जकडिने समस्यालाई निको पार्छ ।

छातीको शक्ति विकासक क्रिया

विधि

– दुवै हात मुट्ठी पारेर एकआपसमा जोडी नाभिको अगाडि राख्नुहोस् । अब बलपूर्वक श्वास लिँदै दुवै हात र छातीलाई फैलाई तुरुन्तै श्वास छोडदै पूर्ववत् अवस्थामा आउनुहोस् ।

– अब यही क्रमलाई नाभिदेखि शिरसम्म अभ्यास गर्नुहोस् । यसरी नै शिरदेखि नाभिसम्म फर्किनुहोस् । यो अभ्यास तीन पटक दोहोऱ्याउनुहोस् ।

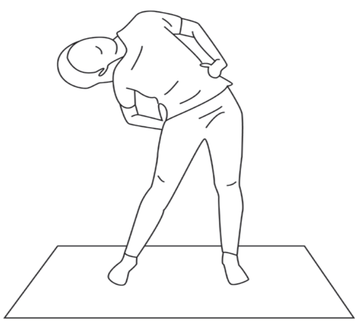
फाइदा

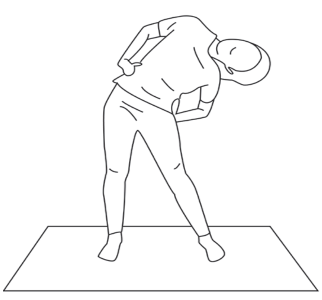
यसले काँधका जोर्नी, छाती र पिठ्यूँका जोर्नी, मांसपेशी, नसा आदिलाई स्वस्थ, सबल, खुकुलो र लचिलो बनाउँछ ।

पेट र कम्मरको शक्ति विकासक क्रिया

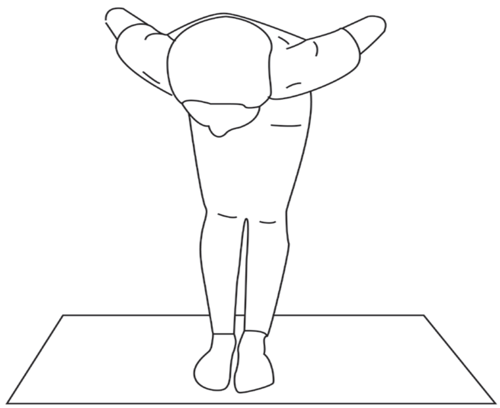
विधि

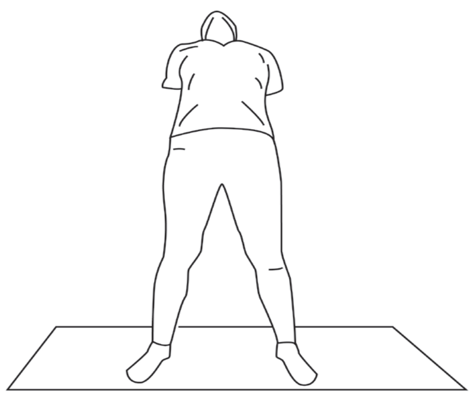
- दुवै हातलाई कम्मरमा राखेर खुट्टालाई एक फुटको दुरीमा पारी उभिनुहोस् । दायाँतिर कम्मरबाट शरीरलाई झुकाउँदै श्वास छोडेर झट्काका साथ तीन पटक जीउ हल्लाउनुहोस् र श्वास लिँदै तुरुन्त सिधा हुनुहोस् । त्यसरी नै बायाँतिर यही अभ्यास गर्नुहोस् ।



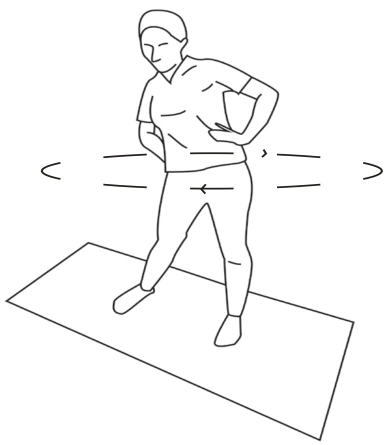


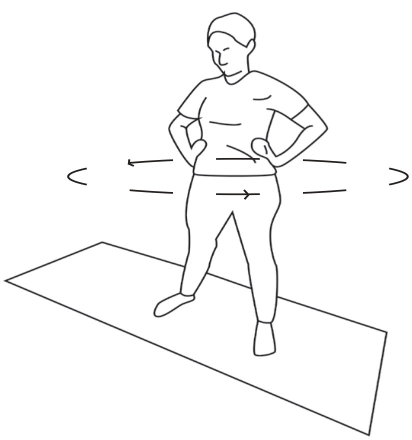
- यही स्थितिमा अगाडितिर कम्मरबाट शरीरलाई झुकाउँदै श्वास छोडेर तीन झट्काका साथ जीउ हल्लाउनुहोस् र श्वास लिँदै तुरुन्त सिधा हुनुहोस् । त्यसरी नै श्वास लिँदै पछाडि गएर श्वास रोक्ने र शरीरलाई थोरै पछाडितिर बल पर्ने गरी तीन पटक हल्लाउनुहोस् र श्वास छोड्दै सिधा हुनुहोस् ।





– दुवै हातलाई कम्मरमा राखेकै अवस्थामा कम्मरलाई दायाँबाट पछाडि हुँदै वृत्ताकारमा तीन पटक घुमाउनुहोस् । यसकै विपरीत दिशामा पनि तीन पटक घुमाउनुहोस् ।





फाइदा

यसले कम्मर र पेटको मांसपेशी तथा कम्मरको हड्डी र नसालाई लचिलो, बलियो र चुस्त बनाउँछ ।

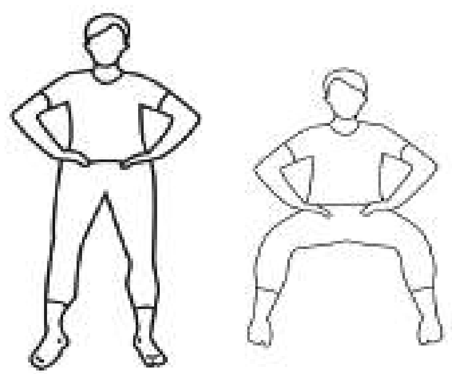
सावधानी

कम्मरको नसा च्यापिएको अवस्थामा यसको अभ्यास गर्दा विशेष ख्याल गर्नुपर्छ ।

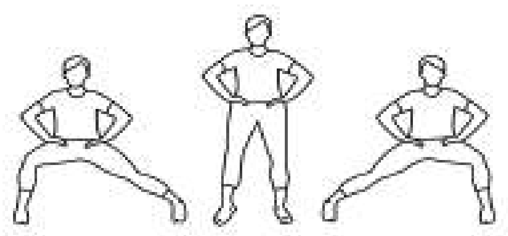
खुट्टाको शक्ति विकासक क्रिया

विधि

– दुवै हातलाई कम्मरमा राखेर खुट्टालाई आधा फुटको दुरीमा पारी उभिनुहोस् । बिस्तारै श्वास छोड्दै ढाड सिधा राखी घुँडा खुम्च्याउनुहोस् । अनि श्वास लिँदै पहिलेकै अवस्था फर्किनुहोस् । यस्तो अभ्यास छ पटक गर्नुहोस् ।



- दुवै हातलाई कम्मरमा राखेर खुट्टालाई दुई फिटको फरकमा पारी उभिनुहोस् । बिस्तारै श्वास छोड्दै ढाड र देब्रे खुट्टालाई सिधा राखी दाहिने खुट्टा खुम्च्याउनुहोस् । अनि श्वास लिँदै पहिलेकै अवस्था फर्किनुहोस् । यसै गरी अर्को खुट्टाको अभ्यास गर्नुहोस् । यसलाई दुवैतर्फ तीन तीन पटक गर्नुहोस् ।



- दुवै खुट्टा जोडी निहुरिएर दुवै हातलाई घुँडामा राखी खुट्टालाई खुम्च्याएर वृत्ताकार रूपमा दायाँतिर तीन पटक घुमाउनुहोस् यसरी नै विपरीत दिशामा पनि अभ्यास गर्नुहोस् ।
- दुवै खुट्टा जोडी श्वास लिँदै कुर्कुच्चाले जमिन छोड्ने गरी शरीरलाई माथि उठाउनुहोस् र श्वास छोड्दै तल राख्नुहोस् ।

फाइदा

यसले खुट्टालाई लचिलो, बलियो, स्वस्थ बनाउन सघाउँछ ।

सावधानी

बढी मोटोपनाको अवस्थामा सतर्क भएर केही मात्र अभ्यास गर्नुहोस् । घुँडाको समस्यामा चिकित्सकको सल्लाहअनुसार गर्नुहोस् ।

सूक्ष्म व्यायामका फाइदाहरू

समग्र रूपमा यौगिक सूक्ष्म व्यायामको नियमित अभ्यासले सम्पूर्ण शरीरको हाडजोर्नी, मांसपेशी एवम् नसनाडीलाई बलियो, लचिलो, खुकुलो र स्वस्थ राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ र योगाभ्यासका लागि शरीरलाई तयार गर्छ ।

ताण्डव नृत्य

ताण्डव नृत्य आदियोगी शिवको प्रिय नाच हो । यसका विभिन्न स्वरूप र चरणहरू छन् । यहाँ एक प्रारम्भिक चरणको नृत्यको अभ्यास उल्लेख गरिएको छ ।

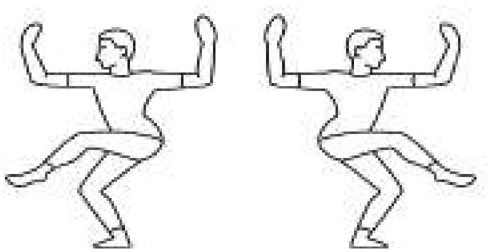
विधि

- उभिनुहोस् । कुइनालाई ९० डिग्री खुम्च्याई दुवै हातलाई शिरसम्म उठाउनुहोस् ।
- दुवै हातले डमरु समाएर बजाएको भाव गर्नुहोस् । सीधा हेर्दै डमरु बजाए जस्तो गरी हात हल्लाउँदै दाहिने खुट्टा उठाई खुम्च्याएर देब्रे घुँडाको अगाडि ल्याउनुहोस् । देब्रे खुट्टाको

पञ्जाले टेकेर पाँच पटक उफ्रिनुहोस् ।

- यसरी नै खुट्टा परिवर्तन गरी अर्को खुट्टाबाट पनि यही अभ्यास दोहोऱ्याउनुहोस् । यो एक चक्र भयो । यसरी नै तीन चक्र गर्नुहोस् ।

- यही प्रक्रियालाई अब एक खुट्टाले जमिन टेक्दै अर्को खुट्टा उचाल्दै पालैपालो उफ्रिएर दायाँ बायाँतिरको हातमा पालैपालो हेरी दुवै खुट्टाले पालैपालो पाँच पाँच पटक अभ्यास गर्नुहोस् ।



- यही प्रक्रियालाई अब एक खुट्टाले जमिन टेक्दै अर्को खुट्टा उचाल्दै विपरीत कुहिनाले घुँडामा छुने प्रयास गर्दै पालैपालो दायाँ बायाँ खुट्टाले उफ्रिएर दश दश पटक अभ्यास गर्नुहोस् ।

फाइदा

ताण्डव नृत्यले शरीर, मन र चेतनालाई सक्रिय, उर्जावान् र लयबद्ध बनाउँछ । यसले आसनको अभ्यासका लागि तयार बनाउँछ ।

सर्वाङ्ग शिथिलीकरण (उभिएर)

यो उभिएको अवस्थामा विश्राम गर्ने विधि हो । यो यौगिक सूक्ष्म व्यायाम र ताण्डव नृत्य गरिसकेपछि उत्पन्न उर्जालाई महसुस गर्न र शरीरलाई केही समय विश्राम दिनका लागि गरिने आसन हो ।

विधि

- काँधको चौडाइ जति नै खुट्टालाई एकआपसमा फरक पारी खुट्टाको पञ्जाले टेकेर शरीरलाई सन्तुलनमा राख्नुहोस् ।

- सम्पूर्ण शरीरलाई शिथिल बनाई कम्पन पैदा गर्दै गतिशील बनाउन सुरु गर्नुहोस् । विस्तारै यो गति बढाउँदै जानुहोस् ।

- शरीरका सम्पूर्ण भागहरूमा कम्पनसहित शिथिलता ल्याउन प्रयास गर्नुहोस् ।

- कम्पनको चरम अवस्थामा पुगेपछि कम्पनलाई कम गर्दै विस्तारै पूर्ववत् अवस्थामा फर्किनुहोस् ।

- शरीर स्थिर भएपछि दुवै हातलाई अगाडि ल्याई दाहिने हत्केलालाई नाभिमाथि राखी त्यसमाथि देब्रे हत्केला राख्नुहोस् र आँखा बन्द गरी शरीरलाई विश्राम दिनुहोस् ।

विश्राम निर्देशन

– अब व्यायाम गर्नु पहिले र व्यायाम पछिको परिवर्तनलाई महसुस गर्नुहोस् ।

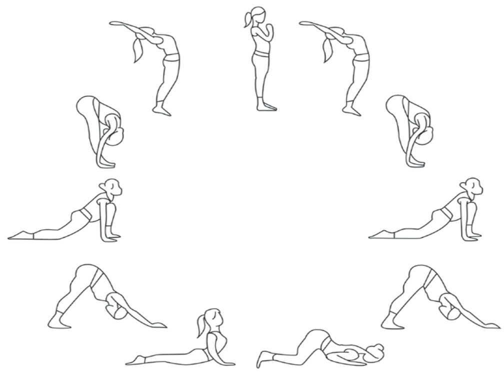
– तपाईंका शरीरमा उर्जा सञ्चार भएको छ । शरीरका हरेक कोषहरू जीवन्त भएका छन् । शरीर र मनमा भएका विकार र नकारात्मक भावहरू विलिन भइरहेका छन् । तपाईंको शरीरमा नयाँ उत्साह, उर्जा भरिएको छ र मनमा शान्ति छाएको छ ।

फाइदा

यसले उभिएकै अवस्थामा छोटो समयमै शरीरलाई पूर्ण विश्राम दिन्छ ।

सूर्यनमस्कार

बाह्रओटा शारीरिक स्थितिहरूलाई मिलाएर सूर्यनमस्कार बनेको छ । सम्पूर्ण योगासनहरू गर्न नसक्ने तर सम्पूर्ण योगासनले दिने लाभ प्राप्त गर्न चाहनेहरूका लागि कम समय र साधनाबाटै गर्न सकिने यो सूर्य नमस्कार अत्यन्त प्रभावकारी र वैज्ञानिक छ । सूर्यनमस्कार शारीरिक साधनामात्र नभएर मानसिक साधना पनि हो । यसमा शरीरको स्थितिका साथ श्वासको लयबद्धता र मनको एकाग्रतालाई पनि महत्त्वपूर्ण रूपमा लिइएको छ । सूर्य नमस्कार अझ प्रभावकारी बनाउन मन्त्र योग पनि जोडिएको छ, जुन सूर्य नमस्कारका बाह्र चरणसँगै उच्चारण गरिन्छ ।



विधि

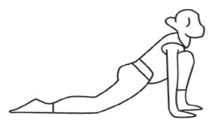
– दुवै खुट्टा जोडेर हातलाई शरीरसँगै जोडेर सिधा उभिनुहोस् ।

१. **प्रणामासन** : अब दुवै हातलाई जोडेर नमस्कारको मुद्रामा आउनुहोस् । गहिरो श्वास लिनुहोस् र श्वासलाई बिस्तारै लामो गहिरोसँग छोड्नुहोस् (ॐ मित्राय नमः) ।

२. **हस्तोत्तानासन** : विस्तारै श्वास लिँदै दुवै हातलाई नमस्कारको मुद्राबाट माथि उठाई समानान्तर राखी टाउकाले माथि हेर्दै कम्मर मोडेर जिउलाई पछाडि लैजाने प्रयास गर्नुहोस् । यस अवस्थामा पाखुराले कान छुनुपर्छ । जिउ पूरा तन्किनु आवश्यक छ । यही अवस्थामा शारीरिक अवस्थाअनुसार केहीबेर अडिनुहोस् । (ॐ रवये नमः) ।

३. **पादहस्तासन** : हस्तोत्तानासनबाट श्वास छोड्दै अगाडितिर कम्मर झुकाउँदै दुवै हातलाई खुट्टाको छेउमा दायाँबायाँ हत्केला टेकाउनुहोस् । यस अवस्थामा घुँडा नखुम्च्याई टाउकाले घुँडा छुन प्रयास गर्नुहोस् र १० सेकेन्ड जति यही अवस्थामा रहने कोसिस गर्नुहोस् । (ॐ सूर्याय नमः)

४. **अश्वसञ्चालनासन** : कम्मर झुकाउँदै दुवै हातलाई खुट्टाको छेउमा दायाँबायाँ हत्केला टेकाएको अवस्थामा श्वास लिँदै दाहिने खुट्टालाई पछाडि तन्काएर पैतला उत्ताने पर्ने गरी त्यसको विपरीत भागले टेक्नुहोस् र टाउकाले माथि हेर्नुहोस् । कम्मलाई सकेसम्म तन्काउनुहोस् र श्वास रोकेर बस्नुहोस् । (ॐ भानव नमः)



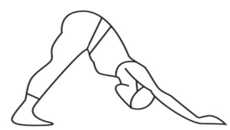
५. **पर्वतासन** : अश्वसञ्चालन आसनमा दाहिने खुट्टाको पञ्जाले टेक्नुहोस् । अब देब्रे खुट्टालाई पनि पछाडि दाहिने खुट्टासँगै टेकाउनुहोस् र श्वास छोड्दै कम्मर र पुट्ठाको भागलाई माथि उठाई पहाडको स्वरूप बनाउनुहोस् । पूरा पैतालाले भुईंमा टेक्ने प्रयास गर्दै

खुट्टा तन्काएर दुवै हातको बीचबाट टाउकालाई भित्रतिर लाने प्रयास गर्नुहोस् र केहीबेर अडिनुहोस् । (ॐ खगाय नमः)

६. **अष्टाङ्ग नमस्कारासन** : पर्वतासनको स्थितिबाट श्वास रोक्दै दुवै खुट्टाका औंला, दुवै घुँडा, दुवै हात, छाती र चिउँडोलाई जमिनमा टेकाउनुहोस् र केहीबेर अडिनुहोस् । (ॐ पुष्णे नमः)

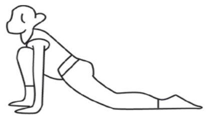
७. **भुजङ्गासन** : अष्टाङ्ग नमस्कार आसनबाट सम्पूर्ण शरीरलाई शिथिल बनाई जमिनमा राख्नुहोस् र दुवै हात टेकेको अवस्थामा श्वास लिँदै कम्मरभन्दा माथिको भागलाई माथि उठाउँदै जानुहोस् । दुवै खुट्टाको पन्जालाई पछिल्तिर लगेर पैतालालाई उत्तानो पार्नुहोस् । श्वास रोकेर टाउकाले सकेसम्म पछाडि हेर्ने प्रयास गर्नुहोस् र केहीबेर अडिनुहोस् । (ॐ हिरण्यगर्भाय नमः)

८. **पर्वतासन** : भुजङ्गासनबाट श्वास छोड्दै कम्मर र पुट्ठालाई माथि उठाई पुनः पहाडको स्वरूप बनाउनुहोस्। पूरा पैतालाले भुईंमा टेक्ने प्रयास गर्दै खुट्टा तन्काएर दुवै हातका बीचबाट टाउकोलाई भित्रतिर लाने प्रयास गर्नुहोस् र केहीबेर अडिनुहोस् । (ॐ मरिचये नमः) ।



९. **अश्वसञ्चालनासन** : पर्वतासनमा दुवै खुट्टा टेकिएको अवस्थाबाट दाहिने खुट्टालाई एकै पटकमा दुवै हातका बीचमा ल्याई टेकाउनुहोस्। श्वास लिँदै टाउकोले माथि हेर्नुहोस् । कम्मरलाई सकेसम्म तन्काउनुहोस् र

श्वास रोके बस्नुहोस् । (ॐ आदित्याये नम:)



१०. **पादहस्तासन** : अश्वसञ्चालन आसनबाट श्वास छोड्दै पछाडिको देब्रे खुट्टालाई पनि अगाडितिर ल्याई दुवै खुट्टा एक साथ जोड्नुहोस्।कम्मर झुकाउँदै दुवै हातलाई खुट्टाको छेउमा दायाँबायाँ हत्केला टेकाउनुहोस्।यस अवस्थामा घुँडा नखुम्च्याई टाउकाले घुँडा छुन प्रयास गर्नुहोस् र १० सेकेन्ड यही अवस्थामा रहने कोसिस गर्नुहोस् । (ॐ सवित्रे नम:)

११. **हस्तोतानासन** : विस्तारै श्वास लिँदै दुवै हातलाई पादहस्तासनको मुद्राबाट माथि उठाई श्वास लिँदै सिधा हुनुहोस् र पुन: श्वास भर्दै शरीरलाई पछाडितिर झुकाउनुहोस् । यस अवस्थामा हातलाई समानान्तर राखी टाउकाले माथि हेर्दै कम्मर मोडेर जिउलाई पछाडि लैजाने प्रयास गर्नुहोस् । यस अवस्थामा पाखुराले कान छुनुपर्छ। जिउ पूरा तन्किनु आवश्यक छ । यही अवस्थामा शारीरिक अवस्थाअनुसार केहीबेर अडिनुहोस् । (ॐ अकार्य नम:)

१२. **प्रणामासन** : अब श्वास छोड्दै शरीर सिधा राख्नुहोस् र दुवै हातलाई जोडेर नमस्का मुद्रामा आउनुहोस् । अब श्वासप्रश्वास सामान्य गर्नुहोस् । हात विस्तारै तल झार्नुहोस् (ॐ भाष्कराय नम:)

– सूर्य नमस्कारको पहिलो चक्र पूरा भयो । यही अभ्यास चक्रलाई श्वासप्रश्वासलाई ख्याल गर्दै लयबद्धताकासाथ आवश्यकता र सामर्थ्यअनुसार एकभन्दा बढी पटक गर्न सकिन्छ ।

फाइदा

सूर्य नमस्कारबाट सम्पूर्ण शरीरलाई एकसाथ व्यायाम पुग्ने हुँदा यसले शरीर लाई लचिलो, छरितो, स्वस्थ, जाँगरिलो र सबल बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

सावधानी

यो कम्मर तथा ढाड बढी दुख्ने, रिँगटा लाग्ने, नसा च्यापिने जस्ता समस्या भएकाहरूले गर्नु हुँदैन ।

आसन

कुनै पनि अवस्थामा सहज र आरामपूर्वक स्थिर भएर बस्नुलाई आसन भनिन्छ । आसनले शरीरलाई लचिलो, बलियो, सबल र स्वस्थ बनाउँछ। शरीरमा आलस्यतालाई कम गर्छ । जाम भएका मांसपेशी, नशनाडीलाई खुलाउँछ। योगको उच्चतम अवस्था धारणा, ध्यानको अभ्यास र समाधिको प्राप्तिका लागि शरीर र मनलाई तयार गर्छ ।

आसनहरूलाई उठेर गर्ने, सुतेर (पेट र पिठको बल) गर्ने, बसेर गर्ने, ध्यानात्मक, विश्रामात्मक, शक्तिप्रदायक, सन्तुलनात्मक, सरल, कठिन आदि विभिन्न समूहमा वर्गीकरण गरिएको छ ।

शवासन

शवको अर्थ हो मूर्दा। शवासनमा शरीरलाई मूर्दाजस्तै अचल र स्थिर राखिन्छ । यस आसनको उद्देश्य शरीरलाई शिथिल पार्दै गहन विश्रामको अवस्थामा पुऱ्याउनु हो ।

प्राय: शवासन सबै आसनहरू पूरा गरिसकेपछि अन्तमा गरिन्छ। आसनहरूको श्रमद्वारा उत्पन्न थकाई मेटाउन यो आसन अत्यन्त प्रभावकारी छ । आवश्यकता परेमा अन्य आसनहरूका बीचमा पनि शवासन गर्न सकिन्छ । यो आसन आवश्यकताअनुसार जुनसुकै समयमा पनि गर्न सकिन्छ। दिउँसो कुनै पनि समयमा कुनै विशेष परिश्रम पर्ने काम गरेर थाकेपछि केही समयका लागि शवासन गर्नाले शान्ति एवम् स्फूर्ति प्राप्त हुन्छ ।

विधि

– उत्तानो परेर सुत्नुहोस् ।

– खुट्टालाई १ देखि १.५ फिट जति फैलाएर राख्दै हात शरीरबाट आधा फिट जति टाढा हत्केला आकाशतिर फर्काएर सुत्नुहोस् ।

– टाउकालाई आरामदायक अवस्थामा राख्दै आँखा बन्द गर्नुहोस् ।

– पूरै शरीरलाई शिथिल छोड्नुहोस् जहाँ कुनै तनाव नरहोस् ।

– छातीका मांसपेशीहरूलाई खुकुलो पारेर केहीवेर गहिरो श्वास लिँदै, छोड्दै गर्नुहोस् ।

– अब पूरै चेतना दुवै पैतालामा केन्द्रित गर्नुहोस् र पैतालालाई गहन आराम भइरहेको महसुस गर्नुहोस् ।

– विस्तारै चेतनालाई नली तथा पिँडौलामा केन्द्रित गर्नुहोस् र ती अङ्गहरूलाई गहन आराम भइरहेको महसुस गर्नुहोस् ।

– एवम् प्रकारले विस्तारै विस्तारै चेतना क्रमशः घुँडा, तिघ्रा, पेट, छाती, कम्मर, पिठ्यूँ हत्केला, नाडी, पाखुरा, गर्दन तथा टाउकामा केन्द्रित गरी ती अङ्गहरू शिथिल एवम् आराम भइरहेको महसुस गर्दै जानुहोस्। त्यसपछि पूरै शरीर शिथिल भएको गहन महसुस गर्नुहोस् ।

– एक पटक टाउकोदेखि खुट्टा र खुट्टादेखि टाउकोसम्म सरसर्ती हरेक अङ्गलाई हेर्नुहोस् र पूरा शरीर शिथिल भएको महसुस गर्नुहोस् ।

– श्वासप्रश्वास स्वभाविक रूपमा हुने छ ।

– पूरै शरीर र मन पूर्ण रूपमा शून्य अवस्थामा पुग्ने छ । कुनै विचार, सोचाइ बाँकी रहने छैनन् । यहि शून्यावस्थाभित्र नै महाशान्ति छ, महान् आनन्द छ । यही आनन्दमा केहीबेर रहनुहोस् ।

– अब विस्तारै शरीरको ख्याल गर्दै जमिनमा मुर्दा जस्तै लडिरहेको शरीर लाई भित्री आँखाले हेर्नुहोस् ।

– विस्तारै हात, खुट्टा र टाउको चलाउनुहोस् ।

– विश्रामको स्थितिलाई नबिगारीकन बिस्तारै बायाँतिरबाट उठ्नुहोस् ।

फाइदा

– यो आसन गरिसकेपछि सारा थकाइ नष्ट हुन्छ ।

– पूरा शरीरमा नयाँ शक्तिको सञ्चार हुन्छ । शरीर हलुङ्गो हुन्छ ।

– शरीरमा भएका टुटफुटहरूको मर्मत सम्भार हुन्छ ।

– उच्च रक्तचाप, मुटुको रोग, मधुमेह, अनिद्रा, मानसिक तनाव, ग्यास्ट्रिक, अल्सर, पटकपटक दिशा हुने समस्या आदि रोगहरूमा अत्यन्त फाइदा गर्छ ।

– उच्च रक्तचाप, मुटुको रोग, मधुमेह, अनिद्रा, मानसिक तनाव, ग्यास्ट्रिक, अल्सर, पटकपटक दिशा हुने समस्या आदि रोगहरूमा अत्यन्त फाइदा गर्छ ।

सावधानी

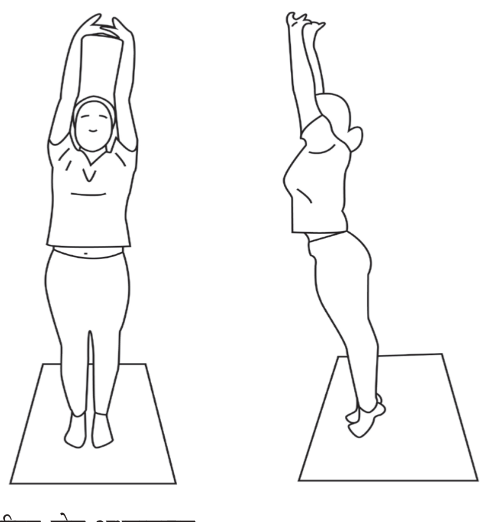
– यसको अभ्यास सफा, शान्त एवम् एकान्त स्थानमा गर्नुपर्दछ । शवासनको अभ्यास गर्दा बाहिरी होहल्ला हुनु हुँदैन र सकेसम्म लामखुट्टे, झिँगा आदि पनि शरीरमा आउन नपाओस् ।

उठेर गर्ने आसन

ताडासन

ताडको रूख जस्तै लम्बवत् रूपमा माथितिर शरीरलाई तन्काउने अभ्यासलाई ताडासन भनिन्छ ।

अभ्यास विधि



– दुवै खुट्टालाई जोडेर दुवै हातलाई शरीरको दुवैतर्फ राखी सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस् । दुवै हातका औँलाहरूलाई कैँची पारी एकआपसमा कसेर हत्केलाले नाभिमा छुने गरी राख्नुहोस् ।

– अब बिस्तारै श्वास लिँदै हातलाई माथि उठाउँदै टाउकाको माथि पारी खुट्टाको पन्जाले टेकेर सम्पूर्ण शरीरलाई तनक्क तन्काउनुहोस् । यही अवस्थामा शरीरलाई सन्तुलित राख्नुहोस् ।

– विस्तारै श्वास छोडदै हातलाई तल ल्याई पुरै पैतालाले जमिनलाई छुने गरी पहिलेकै अवस्थामा फर्किनुहोस् । यसलाई तीन पटकसम्म अभ्यास गर्नुहोस् ।

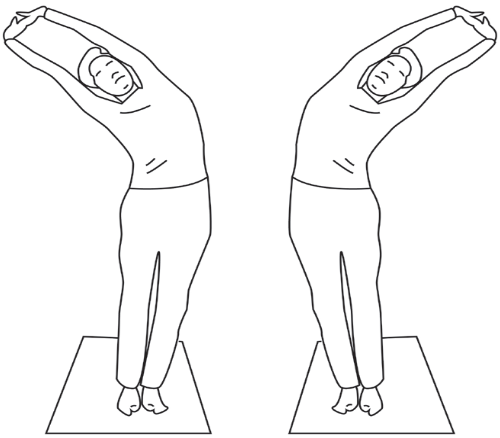
फाइदा

ताडासनको अभ्यासले हातखुट्टाको नसा र मांसपेशीलाई सबल पार्छ । बढ्दो उमेरका व्यक्तिहरूले नियमित रूपले यो आसनको अभ्यास गरेमा शरीरको उचाइ बढाउनसमेत मदत पुग्छ । हातगोडा झम्झमाउने, जिउ दुख्ने, आलस्यपन बढ्नेलगायत हाडजोर्नी र नसाका समस्याहरूमा पनि यो आसनले फाइदा गर्छ । लामो समयसम्म कुर्सीमा बसेर काम गर्ने व्यक्तिले कार्यालयमै पनि यो आसन गर्दा तनाव कम गर्न र ढाड दुख्ने समस्यामा फाइदा गर्छ ।

अर्धचन्द्रासन

यो आसनमा शरीरको आकृति अर्धचन्द्राकार हुने भएकाले अर्धचन्द्रासन भनिएको हो ।

विधि



- दुवै खुट्टालाई जोडर दुवै हातलाई शरीरको दुवैतर्फ राखी सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस् । दुवै हातका औँलाहरूलाई कैँची पारी एक आपसमा कसेर हत्केलाले नाभिमा छुने गरी राख्नुहोस् ।
- अब बिस्तारै श्वास लिँदै हातलाई माथि उठाउँदै टाउको माथि पारी खुट्टाको पैतालाले टेकेर शरीरलाई तनक्क तन्काउनुहोस् ।
- त्यसपछि श्वास छोड्दै कम्मरभन्दा माथिको भागलाई दायाँतिर झुकाउनुहोस् । यो अवस्थामा शरीर अर्धचन्द्र जस्तो हुन आउँछ । केहीबेर रोकिएर श्वास लिँदै पहिलेकै सिधा अवस्थामा आउनुहोस् । हातलाई पुनः नाभिकै स्थानमा ल्याउनुहोस् ।
- फेरि बिस्तारै श्वास लिँदै हातलाई माथि उठाउँदै टाउको माथि पारी पैतालाले टेकेर शरीरलाई तनक्क तन्काउनुहोस् । त्यसपछि श्वास छोड्दै कम्मरभन्दा माथिको भागलाई बायाँतिर झुकाउनुहोस् । केहीबेर रोकिएर श्वास लिँदै पहिलेकै सिधा अवस्थामा आउनुहोस् । हातलाई पुनः नाभिकै स्थानमा फर्काउनुहोस् ।

फाइदा

ताडासनका सबै फाइदा यसबाट पाउन सकिन्छ । यसको नियमित अभ्यासबाट कम्मर र ढाड लचिलो एवम् बलियो हुन्छ । यो स्वर एवम् कुण्डलिनी साधनाका लागि पनि फाइदाजनक छ ।

सावधानी

शरीरलाई माथि र दायाँबायाँ लैजाँदा सन्तुलन नबिग्रने गरेर अभ्यास गर्नुहोस् । कम्मर दुखेको अवस्थामा कम्मर बढी नझुकाउनुहोस् ।

वृक्षासन

वृक्षको जस्तो माथि फैलिएर स्थिर रहने भएकाले यो आसनालाई वृक्षासन भनिन्छ। यो सन्तुलन कायम गर्ने आसनको वर्गमा पर्छ ।

अभ्यास विधि

– दुवै खुट्टा जोडेर हातलाई शरीरको दायाँ बायाँ राखी उभिनुहोस् । अब उभिएकै अवस्थामा जिउलाई एउटा मात्र खुट्टा (दाहिने गोडा) ले टेकेर राम्ररी सन्तुलनमा राखी दुवै हातको सहयोगले दायाँ खुट्टालाई खुम्च्याएर पैतालालाई तिघ्राको भित्री भागमा अड्याएर राख्नुहोस् ।

– दुवै हातलाई नमस्कार मुद्रामा ल्याई एकैछिन शरीरलाई सन्तुलनमा राखी अडिनुहोस् । श्वास लामो गर्दै अगाडिको कुनै बिन्दुमा ध्यान केन्द्रित गर्दै रहनुहोस् । बिस्तारै श्वास लिँदै हातलाई टाउको माथि नमस्कार मुद्रामा नै राखी तन्काउनुहोस् ।

– यस अवस्थामा हलचल नगरी वृक्षजस्तै स्थिर रहनुहोस् । यो आँखा खोलेर र अभ्यस्त हुँदै गएपछि आँखा बन्द गरेर पनि अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

– केहीबेर बसेपछि खुट्टा खोल्नुहोस् र पुन: बायाँ खुट्टाले टेकेर र दायाँलाई खुम्चाएर पहिले जस्तै सिलसिलाबद्ध अभ्यास गर्नुहोस् ।

फाइदा

वृक्षासनको नियमित अभ्यासले शारीरिक सन्तुलन, मानसिक एकाग्रता र स्मरण शक्ति बढाउन मदत मिल्छ । तनाव, रिस, मानसिक चञ्चलता आदि घटाउन यो आसन सहयोगी छ । यो आसनले खुट्टालाई बलियो र सबल बनाउँछ ।

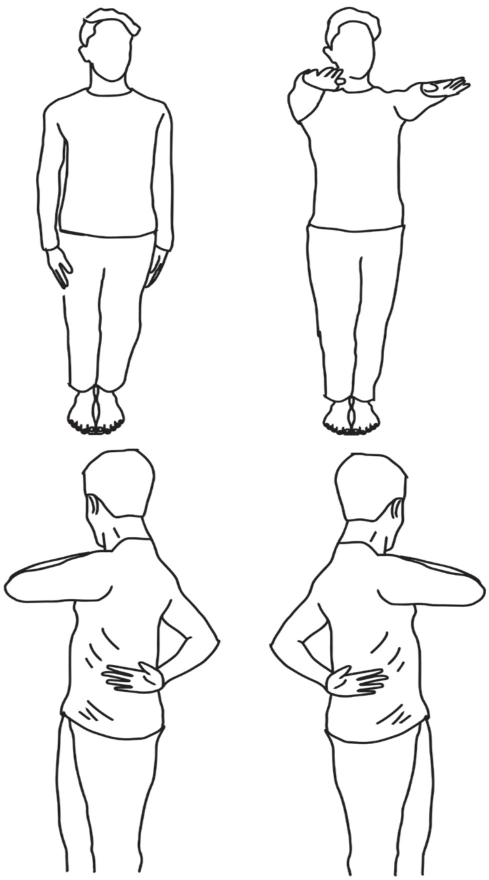
सावधानी

बढी मोटोपना र घुँडा दुखेको अवस्थामा अभ्यास नगर्नुहोस् ।

कटीचक्रासन

संस्कृतमा कम्मरलाई कटी भनिन्छ । शरीरलाई कम्मरबाट चक्राकार घुमाइने भएकाले यो आसनको नाम कटीचक्रासन भएको हो ।

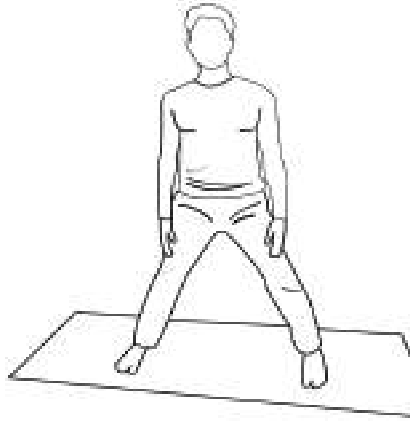
विधि



- दुवै खुट्टालाई जोडर दुवै हातलाई शरीरको दुवैतर्फ राखी सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस् ।
- हत्केला तल पारी दुवै हातलाई कुमसम्म ल्याई समानान्तर राख्नुहोस् र श्वास पूरा लिनुहोस् ।
- अब श्वास छोड्दै बायाँ हातलाई दायाँ कुमको माथि र दायाँ हातलाई हत्केला बाहिर पर्ने गरी बायाँ कोखामा पुऱ्याउनुहोस् । पैतालालाई स्थिर राखी श्वास छोड्दै सम्पूर्ण शरीरलाई दायाँतिर घुमाउनुहोस् ।
- केहीबेर रोकिएर श्वास लिँदै हातलाई तल झारी सिधा हुनुहोस् ।
- यही तरिकाले अर्को दिशातिर पनि यो अभ्यास गरौं । यसका लागि हत्केला तल पारी दुवै हातलाई कुमसम्म ल्याई समानान्तर राख्नुहोस् र श्वास पूरा लिएर श्वास छोड्दै दायाँ हातलाई बायाँ कुमको माथि र बायाँहातलाई हत्केला बाहिर पर्ने गरी दायाँ कोखामा पुऱ्याउनुहोस् ।
- पैतालालाई स्थिर राखी श्वास छोड्दै सम्पूर्ण शरीरलाई बायाँतिर घुमाउनुहोस् । केहीबेर रोकिएर श्वास लिँदै हातलाई तल झारेर सिधा हुनुहोस् । यसलाई तीन तीन पटक अभ्यास गर्नुहोस् ।

फाइदा

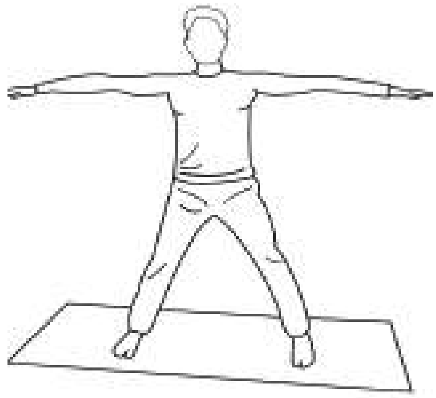
यसले मेरुदण्डको लचकतालाई बढाउँछ। पेट, पिठ्यूँ तथा र कुमको समस्यामा यसले फाइदा गर्छ । अफिसमा पनि गर्न मिल्ने यो आसनले कम्मर दुख्ने र नसा च्यापिएको अवस्थामा पनि लाभ दिन्छ ।



परिवृत्त त्रिकोणासन

यो आसनमा वृत्ताकार रूपमा तीनओटा कोणको आकृति बन्ने भएकाले यो आसनलाई परिवृत्त त्रिकोणासन भनिन्छ ।

अभ्यास विधि



– उभिएर दुवै खुट्टालाई दुई तीन फिट फरक राख्नुहोस् र दुवै हातलाई श्वास लिँदै साइडबाट माथि उठाई सिधा राख्नुहोस् ।

– अब श्वास छोड्दै दायाँतिर झुक्दै बायाँ हातले दायाँ खुट्टामा छुने, दायाँ हातलाई माथि उठाउएर सिधा राख्नुहोस् । दुवै खुट्टा सोझो राख्नुहोस् । केहीबेर श्वास रोकेर अडिनुहोस् । अब श्वास लिँदै सिधा भई पहिलेकै अवस्थामा आउनुहोस् ।

– यसरी नै अर्कोतिर पनि गर्नुहोस् । तीन तीन पटकसम्म अभ्यास गर्नुहोस् ।

फाइदा

यसले कम्मर, खुट्टा, हात र मेरुदण्डलाई लचिलो, बलियो र सुडौल बनाउँछ, कम्मरलाई छरितो पार्छ ।

सावधानी

यो आसन बढी कम्मर ढाड दुख्ने, कमजोरी र रिँगटाको अवस्थामा गर्नुहुँदैन ।

भीमासन

वलवान् भीमको जस्तो चौडा छाती पारेर गरिने भएकाले यो आसनको नाम भीमासन रहन गएको हो ।

अभ्यास विधि

– उभिनुहोस्, दाहिने खुट्टालाई दुई तीन फिट अगाडि लानुहोस् र दुवै हातलाई साइडबाट माथि उठाई केही खुम्च्याएर राख्नुहोस् ।

– अब श्वास लिँदै छाती तन्काउँदै हातलाई पछाडितिर लगी अगिल्तिरको घुँडा केही मात्रामा अगाडितिर नै झुकाउँदै पछाडिको गोडालाई कसिलो पार्नुहोस् ।

– यसरी नै पछिल्तिरको खुट्टातर्फ

फर्किएर सोही विधिले अभ्यास गर्नुहोस् । तीन तीन पटकसम्म एवम् रीतले अभ्यास गर्नुहोस् ।

फाइदा

यसले आत्मविश्वासको वृद्धि हुन्छ । छाती, हात र कुमका समस्याहरूमा लाभ दिन्छ ।

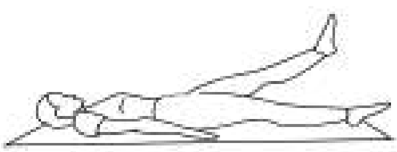
पीठको बलले गर्ने आसनहरू

उत्तानपादासन

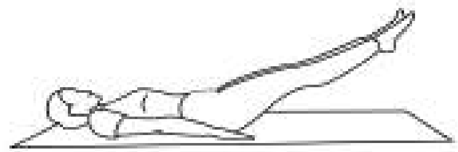
पीठको बलमा सुतेर खुट्टालाई जमिनमाथि उठाएर गरिने भएकाले यो आसन उत्तानपादासन हो ।

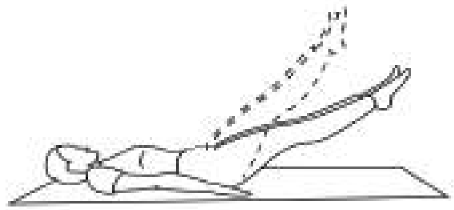
विधि

- उत्तानो परेर पल्टिनुहोस् । हत्केला भुईतिर फर्काएर दुवै हात शरीरको दायाँ बायाँ राखी दुवै खुट्टा जोड्नुहोस् ।
- अब श्वास लिँदा बायाँ खुट्टालाई तन्काएर सोझो राखी बिस्तारै श्वास लिँदै माथि उठाउनुहोस् र करिब ३० डिग्री जति माथि उठाई श्वास रोक्दै १० सेकेन्ड जति अडिनुहोस् । श्वास छोड्दै खुट्टा भुईमा राख्नुहोस् ।



- यसरी नै श्वास लिँदै दायाँ खुट्टालाई तन्काएर सोझो राखी बिस्तारै श्वास लिँद माथि उठाउनुहोस् र करिब ३० डिग्री जति माथि उठाई श्वास रोक्दै १० सेकेन्ड जति अडिनुहोस् । श्वास छोड्दै खुट्टा भुईमा राख्नुहोस् ।
- उत्तानो परेर पल्टिनुहोस् । हत्केला भुईतिर फर्काएर दुवै हात शरीरको दायाँबायाँ राखी दुवै खुट्टा जोड्नुहोस् । अब श्वास लिँदै दुवै खुट्टालाई तन्काएर सोझो राखी बिस्तारै श्वास लिँदै माथि उठाउनुहोस् र करिब ३० डिग्री





जति माथि उठाई श्वास रोक्दै १० सेकेन्ड जति अडिनुहोस् । अब श्वास छोड्दै खुट्टा भुईमा राख्नुहोस् । अभ्यस्त भइसकेपछि खुट्टालाई ६० डिग्रीसम्म पनि उठाएर अभ्यास गर्नुहोस् ।

सावधानी

यो अभ्यास कम्मर बढी दुखेको अवस्थामा नगर्नुहोस् ।

फाइदा

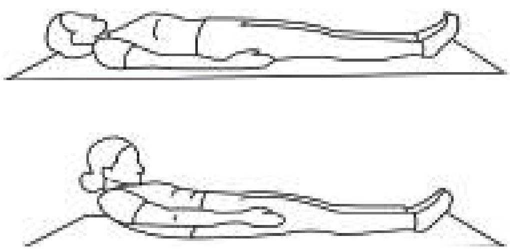
यो आसनको उचित अभ्यासबाट खुट्टा, मेरुदण्ड र पेटको मांसपेशी बलियो

हुन्छ । यसरी नै पाचन, अवशोषण, मल निष्कासनमा नियमित गर्छ । प्रजनन अङ्गहरूलाई बलियो बनाउँछ ।

नाभीदर्शनासन

पल्टिएर कम्मरभन्दा माथिको भागलाई उठाए आफ्नो नाभीलाई हेरिने भएकाले यो आसनको नाम नाभिदर्शन रहन गयो ।

विधि



- उत्तानो परेर पल्टिनुहोस् । हत्केला भुईतिर फर्काएर दुवै हात शरीरको दायाँ बायाँ राखी दुवै खुट्टा जोड्नुहोस् ।
- श्वास लिँदै कम्मरभन्दा माथिको भागलाई जति सकिन्छ उठाएर नाभीलाई हेर्न प्रयास गर्नुहोस् ।
- श्वासलाई रोकेर १० सेकेण्ड यही अवस्था स्थिर रहनुहोस् । अब विस्तारै श्वास छोड्दै पूर्वावस्थामा फर्किनुहोस् । यो अभ्यासलाई तीन पटक गर्नुहोस् ।

फाइदा

यो अभ्यासले गर्दन, पिठ्यूँ र पेटको मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ । नाभीलाई सन्तुलित बनाउँछ ।

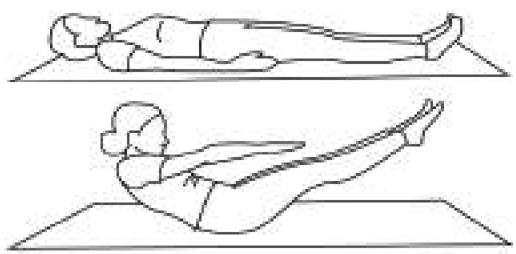
सावधानी

यो अभ्यास गर्दनको र हाडनसाको जटिल समस्या भएको अवस्थामा नगर्नुहोस् ।

नौकासन

यो आसनमा शरीर डुङ्गा जस्तो देखिने हुनाले यसलाई नौकासन भनिएको हो ।

विधि



- उत्तानो परेर पल्टिनुहोस् । हत्केला भुईंतिर फर्काएर दुवै हात शरीरको दायाँबायाँ राखी दुवै खुट्टा जोड्नुहोस् ।
- श्वास लिँदै कम्मरलाई आधार बनाएर दुवै खुट्टा र कम्मरभन्दा माथिको भागलाई बराबरी उठाएर डुङ्गाको आकार बनाउनुहोस् ।

– श्वासलाई रोकेर १० सेकेन्ड यही अवस्थामा स्थिर रहनुहोस् । अब बिस्तारै श्वास छोड्दै पूर्वावस्थामा फर्किनुहोस् । यो अभ्यासलाई तीन पटक गर्नुहोस् ।

फाइदा

यसले विशेषत: पेटमा जम्मा भएको बोसोलाई घटाउन मदत गर्छ । यसले सम्पूर्ण शरीरलाई सबल पार्छ ।

सावधानी

अत्याधिक कम्मर दुखेको अवस्थामा यो आसन गर्नुहुँदैन ।

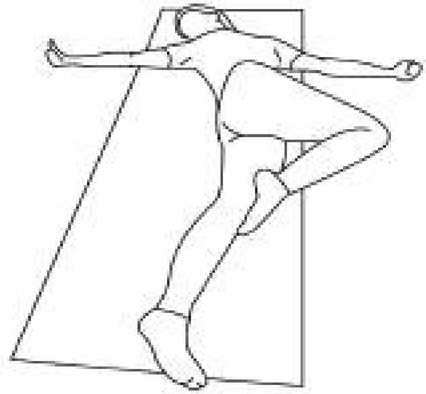
मेरुदण्डासन

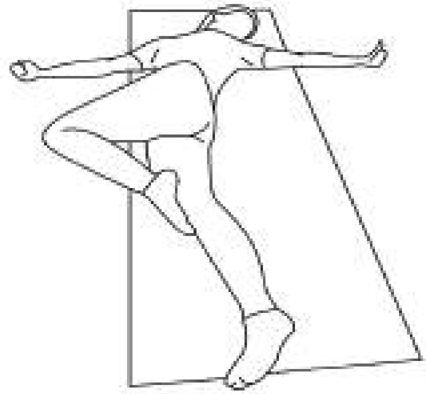
मेरुदण्डासन एउटा मात्र आसन नभएर मेरुदण्डलाई प्रभाव पार्ने विभिन्न आसनहरूको श्रृङ्खला हो । यसमा खुट्टालाई विभिन्न अवस्थामा राखेर मेरुदण्डलाई दायाँबायाँ मोड्ने विभिन्न आसनहरू छन् । ती मध्ये दुईओटा आसनहरू यहाँ समावेश गरिएको छ ।

विधि १

– पीठको बलमा सुत्नुहोस् । दुवै हातलाई समानान्तर फैलाउनुहोस् र मुट्ठी बनाएर बुढीऔंलालाई सिधा राख्नुहोस् ।

– दाहिनेखुट्टा खुम्च्याएर पैताला बायाँ घुँडाभन्दा माथि राख्नुहोस् । मोडिएको खुट्टाको घुँडालाई जमिनमा राख्नुहोस् । टाउकाले बायाँ बुढीऔंलामा हेर्नुहोस् ।



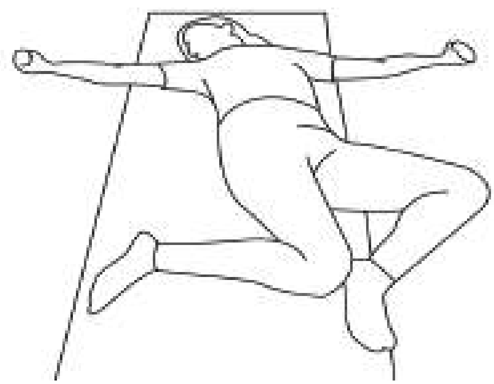


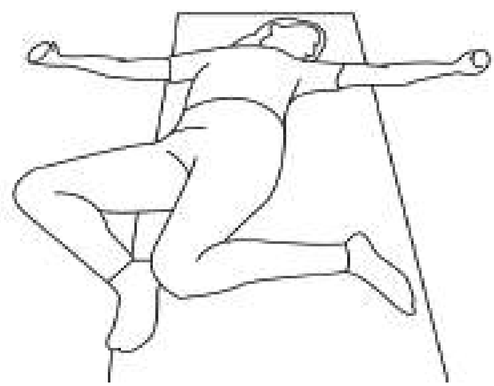
– अब श्वास पूरा भर्नुहोस् । त्यसपछि श्वास छोड्दै घुँडालाई विपरीत दिशातिर लैजादै टाउकालाई पनि विपरीत दिशातिर घुमाउँदै जानुहोस् । खुट्टाको घुँडाले भुई छुनुहोस् र टाउको घुमाउँदै आँखाले दायाँ हातको बुढीऔंलामा हेर्नुहोस् एवम् श्वास रोकेर १० सकेन्ड यही अवस्थामा अडिनुहोस् ।

– यसो गर्दा खुट्टा र टाउको विपरीत दिशामा जाने हुँदा मेरुदण्ड कपडा निचोरे जस्तो बटारिन्छ । विस्तारै श्वास लिँदै पूर्वावस्थामा फर्किनुहोस् । यो एक चक्र भयो ।

– पुनः एक चक्र दोहोऱ्याउनुहोस् । यसरी नै खुट्टा बदलेर यसैलाई दुई चक्र गर्नुहोस् ।

विधि २





– पीठको बलमा सुत्नुहोस् । दुवै हातलाई समानान्तर फैलाउनुहोस् र मुट्ठी बनाएर बुढीऔंलालाई सिधा राख्नुहोस् । दुवै खुट्टा खुम्च्याएर पैतालालाई डेढ फिटको फरकमा राख्नुहोस् ।

– पुरै श्वास भर्नुहोस् । अब श्वास छोड्दै दुवै घुँडालाई दायाँतिर ढल्काउँदै जानुहोस् । दायाँ खुट्टाको कुर्कुच्चालाई बायाँ घुँडाले छुनुहोस् ।

– यसो गर्दा दुवै घुँडा जमिनमा छोइएको हुनुपर्दछ । खुट्टाका साथ साथै टाउकालाई विपरीत दिशामा घुमाउँदै जानुपर्छ । टाउकाले बायाँ बुढीऔंलामा हेर्नुहोस् ।

– श्वास रोकी केहीबेर यही अवस्थामा अडिनुहोस् । अब श्वास लिँदै विस्तारै पूर्ववत् अवस्थामा फर्किनुहोस् । दायाँ बायाँ तीन तीन पटक यो अभ्यास गर्नुहोस् ।

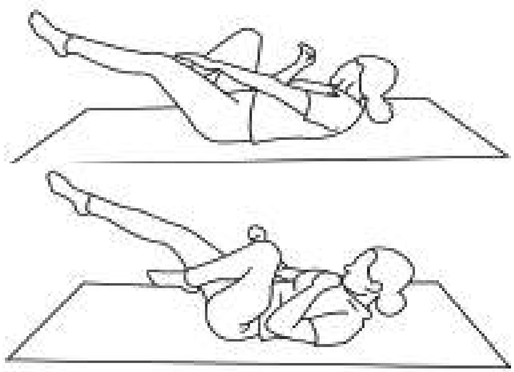
फाइदा

यसले मेरुदण्डलाई लचिलो, बलियो र रोगमुक्त बनाउन सहयोग गर्छ । गर्दन र कम्मरको नसा च्यापिने समस्या र अन्य कारणहरूले भएको ढाड दुखाइलाई कम गर्न अत्यन्त प्रभावकारी छ । यसले नाभि र जठराग्निलाई सन्तुलनमा राख्छ । यो आसनबाट ध्यान र कुण्डलिनीका साधकहरूलाई अत्यन्त लाभकारी हुने मान्यता छ ।

बालक्रीडासन

बालक उत्तानो परेर हातखुट्टा चलाए जसरी गरिने भएकाले यो आसनलाई बालक्रीडा आसन भनिएको हो ।

विधि



पीठको बलले सुत्नुहोस् । दुवै खुट्टा र दुवै हात एवम् टाउकालाई भुइँबाट माथि उठाउनुहोस् । अब श्वासप्रश्वास सामान्य गर्दै सानो बच्चाले जस्तै गरेर हात, खुट्टा र टाउको दायाँ बायाँ मोडदै चलाउनुहोस् । यसरी चलाउँदा मुख खोलेर मुखबाट आ ! आ ! गर्दै मन्द आवाजमा हाँस्दै अभ्यास गर्नुहोस् । १ मिनेट यो अभ्यास गर्नुहोस् र पूर्वावस्थामा फर्किएर शरीरलाई शिथिल पार्नुहोस् ।

सावधानी

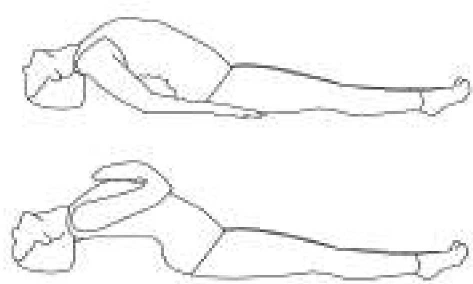
ढाडको विशेष समस्याहरूमा यो अभ्यास गर्नु हुँदैन । रिँगटा र कमजोरी भएमा पनि यो अभ्यास गर्नु हुँदैन । बढी मोटा व्यक्तिहरूले सुरुमै यो आसन गर्नु हुँदैन । शल्यक्रियापछि तीन महिनासम्म यो अभ्यास गर्नुहुँदैन ।

फाइदा

हात, खुट्टा, पेट र ढाडलाई स्वस्थ राख्छ । मोटोपन घटाउन मदत गर्छ । मनलाई बालकको जस्तो शान्त बनाउँछ ।

सहज मत्स्यासन

माछा जस्तो पानीमा तैरिन सक्ने भएकाले यो आसनको नाम मत्स्यासन भनिएको हो । मतसयासनको सरल आसनलाई यहाँ पद्मासन विना नै सोझो भएर सहज मत्स्यासन गर्ने छौँ ।



- उत्तानो सुत्नुहोस् र दुवै खुट्टा जोड्नुहोस् ।
- दुवै हातको कुइनाको बलले छाती र गर्दनलाई उठाउनुहोस् र टाउकाको पछाडिको भागले जमिनमा टेक्नुहोस् ।

– अब दुवै हात छातीमा ल्याई नमस्कार मुद्रामा जोडेर राख्नुहोस् ।

– श्वास लामो गर्दै केहीबेर बस्नुहोस् र पुनः हात भुइँमा टेकी टाउको र छातीलाई तल राख्नुहोस् ।

फाइदा

यस आसनको नियमित अभ्यासले गलग्रन्थीहरू र घाँटीलाई स्वस्थ राख्न मदत गर्छ ।

सावधानी

गर्दनको हाडनसाको जटिल समस्या भएका र रिँगटा लाग्ने व्यक्तिले यो आसन गर्नु हुँदैन ।

पेटको बलले गर्ने आसनहरू

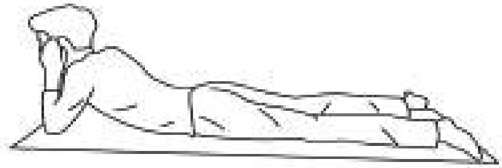
मकरासन

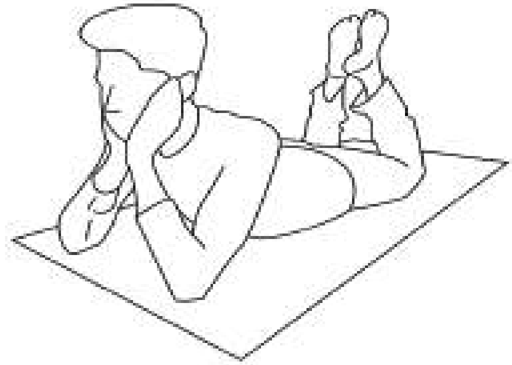
मकर भनेको गोही हो । यो आसन गोही जस्तो आकृति बनाएर गरिने आसन हो ।

विधि

– पेटको बलले सुत्नुहोस् ।

– दुवै कुइनाहरूलाई जमिनमा राखेर टाउको र काँधको भागलाई माथि उठाई गालाको दायाँ बायाँ चिउडोसमेतलाई छोएर हत्केलामा टेकाउनुहोस् र एकछिन विश्राम गर्नुहोस् ।





– अब यसरी बसेकै अवस्थामा घुँडाबाट खुट्टा खुम्च्याई फैलाउँदै पालैपालो चलाउनुहोस् ।

– पाँच पाँच पटक गरिसकेपछि दुवै खुट्टा खुम्च्याएर हल्का झड्का दिँदै कुर्कुच्चाले पुट्ठामा हान्ने प्रयास गर्नुहोस् । यो क्रम १० पटक दोहोऱ्याउनुहोस् ।

फाइदा

यसले गर्दन, कम्मर, ढाड, खुट्टाको हाडनसा, पेट, छातीलाई बलियो बनाउनुका साथै यसबाट हुने समस्याहरूमा लाभ दिन्छ । यसको अभ्यासबाट बीचबीचमा आसनको क्रममा हुने थकान मेटिन्छ र आनन्द पनि प्राप्त हुन्छ भने मानसिक तनाव पनि कम गर्छ ।

सावधानी

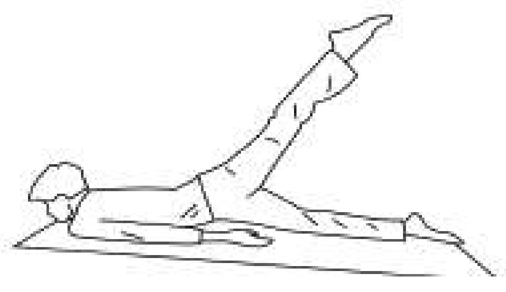
गर्भवतीहरूले गर्भावस्थाको ३/४ महिनापछि घोप्टो सुती यस्तो आसन गर्नुठिक हुँदैन । यसरी नै बढी छाती दुख्दा धेरैबेर यो आसन गर्नुहुँदैन । गर्दनमा दुखाइ बढी भएको अवस्थामा कुहिनाले टेकेर गर्नु हुँदैन । अभ्यास गर्दा घुँडा बढी दुख्ने, बढी आवाज आउने जस्तो महसुस भएमा यो आसन गर्नुहुँदैन ।

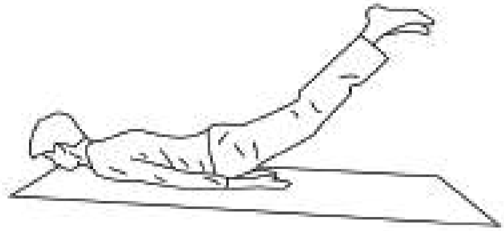
सलभासन

संस्कृतमा सलभको अर्थ एक प्रकारको फट्याङ्ग्रे किरो हो । जब यो किरो थाक्छ त्यस वेला आफ्नो पछाडिको भागलाई माथितिर उठाएर हल्लाउँछ र पुनः शक्ति प्राप्त गर्दछ । त्यसैको अनुकरण गरेर यो आसनको निर्माण भएको हो ।

विधि

- पेटको बलले सुती दुवै खुट्टा जोड्नुहोस् र हातलाई शरीरको दायाँबायाँ सिधा राख्नुहोस् ।
- अब सलभासनका लागि तयार हुनुहोस् । यस क्रममा दुवै हातका हत्केलाहरूलाई तिघ्राको तल हत्केला खुला पारी राख्नुहोस् ।





- चिउँडोले जमिन छोएकै अवस्थामा श्वास लिँदै दाहिने खुट्टालाई सोझो पारी तन्काएर जति सक्दो माथि उठाउनुहोस् । यो अवस्थामा करिब १० सेकेन्ड रोकिएर श्वास छोड्दै बिस्तारै खुट्टालाई तल झार्नुहोस् ।
- यो अभ्यास बायाँ खुट्टाले पनि गर्नुहोस्। यो अभ्यास दायाँ र बायाँ खुट्टाले एक एक पटक गरेपछि दुवै खुट्टाले पनि एक पटक गर्नुहोस् ।

फाइदा

यस आसनले पाचन शक्ति बढाउने र भोक जगाउने गर्दछ । पेट, कम्मर र खुट्टाका मांसपेशी र नसालाई बलियो र स्वस्थ बनाउँछ । खुट्टाको बलले खेलिने खेलका खेलाडीहरूलाई खुट्टाको शक्ति बृद्धि गर्नु साथै थकानबाट मुक्ति दिन्छ । धेरै समय बसेर वा उभिएर काम गर्नुपर्ने व्यक्तिहरूलाई पनि यसले अत्यन्त फाइदा पुऱ्याउँछ ।

सावधानी

पाठेघर खसेको (सरेको), अण्डकोषको दुखाइ, हर्निया जस्ता रोगहरूमा यो आसन गर्नुहुँदैन । बढी छाती दुख्दा, कम्मर धेरै दुख्दा, गर्भावस्थामा समेत यो आसनले हानि पुग्न सक्छ ।

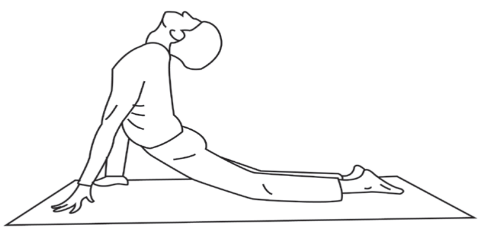
भुजङ्गासन

संस्कृतमा सर्पलाई भुजङ्ग भनिन्छ । शरीरको आकार फणा उठाएको सर्पको जस्तै हुने भएकाले यसलाई भुजङ्गासन भनिएको हो । यसलाई कतैकतै सर्पासन पनि भनिएको पाइन्छ ।

विधि

– घोप्टो परेर सुती हातलाई शरीरको दायाँबायाँ सिधा राख्नुहोस् ।

– भुजङ्गासन अभ्यासका लागि तयार हुनुहोस् । दुवै हातलाई खुम्च्याएर छातीको दायाँ बायाँ हल्केलाले टेक्नुहोस् साथै च्यापुले जमिन छुनुहोस् ।



– अब श्वास लिँदै कम्मरलाई मोड्दै नाभिभन्दा माथिको भागलाई उठाएर एकछिन माथि लगी रोक्नुहोस् र १० सेकेन्ड जति रोकिनुहोस् ।

– श्वास छोड्दै पूर्वावस्थामा आउनुहोस् । यो अभ्यासलाई तीन पटकसम्म गर्नुहोस् ।

फाइदा

भुजङ्गाआसनले पेट प्रदेशका सम्पूर्ण अङ्गहरूलगायत मुटु र फोक्सोलाई स्वस्थ बनाउँन मदत गर्छ । यसले मेरुदण्डलाई लचिलो एवम् बलियो बनाउँछ । आत्मउर्जालाई बढाउँछ र आनन्दको वृद्धि गर्छ ।

सावधानी

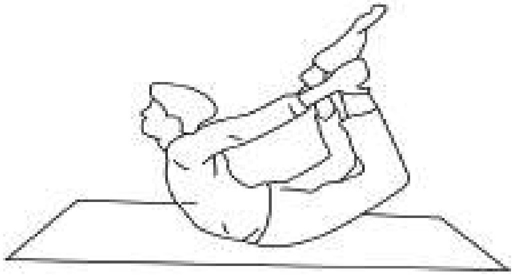
महिलाहरूले महिनावारीको अवस्था र गर्भवती हुँदा, आङ खस्ने समस्यामा यो आसन गर्नु ठिक हुँदैन । यसरी नै हर्निया, अण्डकोषको दुखाइ, पेटका विभिन्न अङ्गहरूसम्बन्धी रोगहरूको जटिल अवस्थालगायत ढाड र छाती बढी दुख्दा पनि यो आसन गर्नु हुँदैन ।

धनुरासन

धनुषको जस्तो आकृति बनाएर गरिने हुनाले यो आसनको नाम धनुरासन रहेको हो ।

विधि

- घोप्टो परेर सुती हातलाई शरीरको दायाँबायाँ सिधा राख्नुहोस् ।



- धनुरासनका लागि तयार हुनुहोस् । दुवै खुट्टा खुम्च्याउनुहोस् । दुवै हातले खुट्टामा गोलीगाँठाको नजिक च्याप्प समात्नुहोस् । यस बेला अगाडि चिउँडाले भुइँमा टेक्नुपर्छ ।
- अब श्वास लिँदै हातले बल गर्दै खुट्टालाई तान्ने, पेटको बलले छाती, टाउको र खुट्टालाई समेत माथि उठाउँदै १० सेकेन्ड जति श्वास रोकेर अडिनुहोस् ।
- बिस्तारै श्वास छोड्दै पूर्वावस्थामा फर्किनुहोस् । यसरी नै तीन पटकसम्म अभ्यास गर्नुहोस् ।

फाइदा

धनुरासन सम्पूर्ण शरीरका लागि महत्वपूर्ण अभ्यास मानिन्छ । यसले सम्पूर्ण शरीरलाई लचक, सबल र स्वस्थ बनाउन सहयोग गर्छ । मनको एकाग्रतालाई बढाउँछ ।

सावधानी

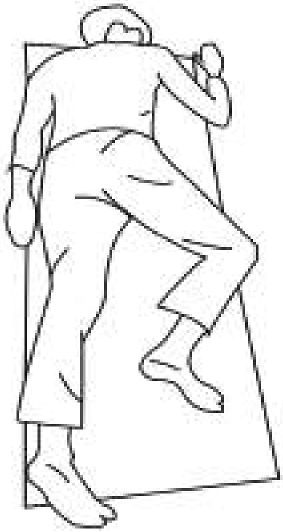
गर्भावस्था, महिनावारी हुँदा र पाठेघर सरेको अवस्थामा महिलाले यो आसन गर्नुहुँदैन । यसरी नै हर्निया, छाती दुखाइ र मुटुका रोग भएका व्यक्तिले पनि गर्नुहुँदैन ।

बालसयनासन

बालकले घोप्टो परेर सुत्दा देखिने आकृति बनाएर गरिने आसन भएकाले यो आसनलाई बालसयनासन भनिएको हो ।

विधि

- यो विश्रामदायक आसन हो ।
- यसका लागि सर्वप्रथम पेटको बलले सुत्नुहोस् । दाहिनेतिर टाउकोलाई फर्काउनुहोस् । देब्रे हातलाई टाउकोसँगै खुम्च्याएर हत्केला तल पर्ने गरी जमिनमा राख्नुहोस् ।
- देब्रे खुट्टा पनि त्यसरी नै खुम्च्याउनुहोस् र दाहिने हातको हत्केलामाथि फर्किने गरी शरीरसँगै सोझो पारी राख्नुहोस् । दाहिने खुट्टा पनि सोझो राख्नुहोस् ।
- यस अवस्थामा आँखा चिम्लने र सम्पूर्ण अङ्गहरूलाई हलुकासँग, शिथिल अवस्थामा राख्नुहोस् ।

– 

यसरी आफूलाई इच्छा लाग्ने जति अवस्थामा रहेर पुनः त्यसरी नै जिउ अर्कोतिर फर्काएर पनि अभ्यास गर्नुहोस् ।

– यस आसनको अभ्यास गर्दा शरीर र मनमा कुनै पनि बोझ नपर्ने गरी आनन्द किसिमले रहनुपर्छ । कुनै पनि श्रमदायक आसनहरूको अभ्यासपछि पनि यसको अभ्यास गर्न सकिन्छ । यो जति समयसम्म गरे पनि हुन्छ ।

– अब बालसयनासनबाट आँखा बन्द गरेकै अवस्थामा शरीरलाई सोझो बनाई पिठको बलले उत्तानो पर्नुहोस् ।

– यसपछि दुवै हातको हत्केलालाई एक आपसमा रगडेर तातो बनाउँनुहोस् र हत्केलाले बन्द आँखालाई स्पर्श गरी सेक्नुहोस् र हत्केलालाई हेर्दै बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस् । बायाँ कोल्टो हुँदै बस्नुहोस् ।

फाइदा

यो आसनको अभ्यासले बालसुलभ सरलता र आनन्दित भाव बढ्छ । यस आसनको अभ्यासबाट शारीरिक र मानसिक थकान मेटिई स्फूर्ति प्राप्त हुन्छ । यसले एकाग्रता बढाउँछ र तनावजन्य रोगहरूमा फाइदा पुऱ्याउँछ ।

सावधानी

यो अभ्यास छाती बढी दुखेको अवस्थामा गर्नु हुँदैन ।

बसेर गर्ने आसनहरू

बज्रासन

संस्कृतमा बज्रको अर्थ चट्याङ वा बलियो विशेष हतियार भन्ने जनाउँछ । पाचन प्रणाली र मेरुदण्डलाई बज्र जस्तै बलियो बनाउने भएकाले यसको नाम बज्रासन रहन गएको हो । खाना खाने बित्तिकै गर्न मिल्ने र पाचनका लागि अन्यन्त फाइदा गर्ने एक मात्र आसन बज्रासन हो । यो एक ध्यानात्मक आसन पनि हो ।

विधि

– बसेर दुवै खुट्टा सोझो राख्नुहोस् । पहिले दायाँ खुट्टा खुम्च्याउनुहोस् । त्यसपछि बायाँ खुट्टा पनि खुम्च्याएर दुवै खुट्टाको बुढीऔंला एकआपसमा छुवाई दुवै कुर्कुच्चा दायाँबायाँ ढल्काई कुर्कुच्चाको बीचमा शरीरलाई सिधा राखी बस्नुहोस् ।

– दुवै हात सोझो पारी घुँडामाथि हत्केला टेकाउनुहोस् । बिस्तारै आँखा चिम्लनुहोस् । लामो र गहिरो श्वासप्रश्वास गर्नुहोस् ।

– भोजनपछि गर्न मिल्ने एक मात्र आसन बज्रासन हो । भोजनपछि तत्काल बज्रासन गर्नेहरूले श्वासप्रश्वास सामान्य ढङ्गले गर्नुपर्छ ।

सावधानी

घुँडा दुख्ने, कुर्कुच्चाको भाग दुख्ने तथा बढी तौल भएका व्यक्तिहरूले बज्रासन गर्नुहुँदैन ।

फाइदा

बज्रासनको नियमित अभ्यासबाट एकाग्रता आउँछ । मनमा आनन्द बढ्छ । कम्मरको समस्या र मानसिक तनावसमेत कम हुन्छ । खाना खाएपछि लगत्तै १५/२० मिनेट यस आसनमा बस्ने बानी गर्दा पाचनशक्ति बढ्ने र पेटका अन्य गडबडीहरूमा समेत लाभ प्राप्त हुने हुन्छ । प्राणायाम, मन्त्र योग, ध्यान योगको साधनामा पनि यो आसन महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ।

शशकासन

संस्कृतमा शशको अर्थ खरायो हुन्छ । यो आसनमा खरायो लुक्दा झैं आकृति बनाएर गरिने भएकाले यसको शशकासन नाम रहन गएको हो ।

विधि

– बज्रासनमै बसेको स्थितिबाट दुवै हातलाई श्वास लिँदै माथि उठाउनुहोस् । कानसँगै छुवाएर सिधा राखी दुवै हातलाई समानान्तर गर्नुहोस् ।

– अब श्वास छोड्दै विस्तारै अगाडि झुक्दै निधारले घुँडाको अगाडितिरको जमिनमा छुनुहोस् ।

दुवै हातलाई जमिनमा राखी सम्पूर्ण शरीरलाई शिथिल छोड्नुहोस् र श्वासलाई १० सेकेन्डजति रोक्नुहोस् ।

– अब श्वास लिँदै पूर्ववत अवस्थामा आउनुहोस् । यसलाई तीन पटक दोहो¥याउनुहोस् । लामो समय आसनको स्थितिमा रहने भए श्वासलाई सामान्य राख्नुहोस् ।

फाइदा

शशकासनको नियमित अभ्यासबाट एकाग्रता आउँछ । मनमा आनन्द बढ्छ र तनावसमेत कम हुन्छ । यस आसनको अभ्यासले पाचन, अवशोषण र मल निष्काशन नियमित हुन्छ । स्त्री पुरुषका प्रजनन् अङ्ग सबल हुन्छन् । प्राणायाम, मन्त्रयोग, ध्यानयोगको साधनामा पनि यो आसन महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ।

सावधानी

कम्मर र खुट्टाका जटिल समस्या भएको अवस्थामा र गर्भावस्थामा यो आसन गर्नुहुँदैन । मोटोपना, हड्डी खिइएको जटिल अवस्थामा समेत यो आसन गर्नुहुँदैन ।

सहज उष्ट्रासन

उष्ट्रको अर्थ ऊँट हो । टाउकोलाई पछाडि लगी छातीलाई फैलाएर ऊँटको छातीजस्तो आकृति बनाई गरिने भएकाले यो आसनलाई उष्ट्रासन भनिएको हो । यहाँ यसको सहज विधि अभ्यास गर्छौं ।

विधि

– बज्रासनमै बसेको स्थितिबाट घुँडा केही फैलाई टेकेर घुँडादेखि तलको सम्पूर्ण भाग जमिनमा टेकाउनुहोस् ।

– दुवै हात कम्मरमा राख्नुहोस् । घुँडादेखि टाउकोसम्म सिधा राख्नुहोस् ।

– अब श्वास लिँदै विस्तारै कम्मर मोड्दै जिउलाई पछाडितिर

ढल्काउनुहोस् । कम्मरको तल्लो भाग औँलाहरू तलतिर पर्ने गरी हत्केलाले शरीरलाई पछाडि ढल्किन सहयोग गर्नुहोस् ।

- टाउको सकेसम्म पछाडितिर लगी माथि हेर्ने प्रयास गर्नुहोस् र पेटको भागलाई अगाडितिर तन्काउनुहोस् ।
- करिब १० सेकेन्डसम्म श्वास रोक्दै अडिएर रहनुहोस् र श्वास छोड्दै पूर्ववत् अवस्थामा आउनुहोस् ।

फाइदा

सहज उष्ट्रासनको अभ्यासबाट मेरुदण्ड हातखुट्टा सुगठित, लचिलो र बलियो बन्छ । मेरुदण्ड, सुषुम्ना, नसनाडीहरू एवम् स्नायुहरूलाई समेतलाई यसले फाइदा गर्दछ । घाँटी, गर्दन, पेट र छातीलाई पनि यसले बलियो बनाउँछ । यो आसनको नियमित सही अभ्यासबाट ढाड, दम, थाइरायडलगायत घाँटीसम्बन्धी समस्याहरूमा समेत लाभ पुग्दछ ।

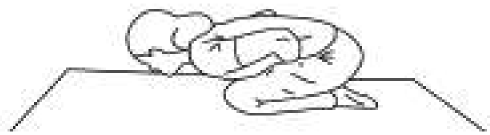
सावधानी

नहतारिईकन विस्तारै जिउको सन्तुलन मिलाएर अभ्यास गर्नुहोस् । श्वासप्रश्वासको लय नमिलेमा छाती दुख्ने समस्या देखिन सक्छ । लामो समय अभ्यास गर्नेहरूले श्वासप्रश्वासलाई लयबद्ध र सामान्य राखेर यो अभ्यास गर्न सक्छन् । घुँडा, यसको तल्लो भाग तथा कम्मरका जटिल समस्याहरूमा यो आसन गर्नुहुँदैन ।

मण्डूकासन

मण्डूकको अर्थ भ्यागुतो हो । भ्यागुतो उफ्रिँदाको जस्तो आकृति बनाएर गरिने यो आसनलाई मण्डूकासन भनिन्छ ।

विधि



- दुवै खुट्टा खुम्च्याई कुर्कुच्चामाथि बसी बज्रासन गर्नुहोस् ।
- अब दुवै हातलाई मुट्ठी पारी एकआपसमा जुधाएर पेटमा राख्नुस् ।
- अब पूरा श्वास लिनुस् र मुट्ठीले पेटमा दबाब दिँदै, श्वास छोड्दै छाती र टाउको अगाडि झुकाउनुस् ।
- टाउकोलाई अगाडिबाट माथि फर्काएर माथि हेर्ने सक्दो प्रयास गर्नुहोस् र केहीबेर श्वास रोकी स्थिर हुनुहोस् ।
- अब श्वास लिँदै पूर्ववत् माथि आउनुहोस् । यसरी नै तीन पटकसम्म अभ्यास गर्नुहोस् ।

फाइदा

मण्डूकासनको नियमित अभ्यासले पाचन, प्रजनन, निष्कासन आदि प्रणाली बलियो

हुन्छ । केही यौनजन्य समस्या, छाती/घाँटीका सामान्य समस्या एवम् वायु विकारका कारणले हुने कम्मर र ढाड दुख्ने समस्यामा लाभ दिन्छ । मुधमेहका रोगीहरूलाई यस आसनले फाइदा पुऱ्याउँछ ।

सावधानी

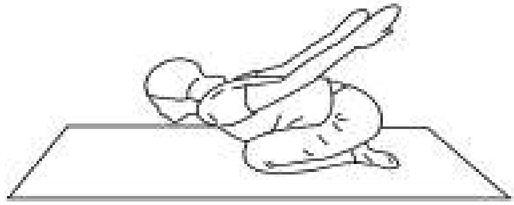
यो आसन बढी कम्मर दुख्दाको अवस्था, कलेजो सुन्निएको अवस्था तथा महिलाहरूले गर्भावस्थामा र महिनावारी हुँदा गर्नुहुँदैन ।

मृगासन

दुवै हातलाई पछाडिबाट उठाएर मृगको कान जस्तो आकृति बनाई गरिने भएकाले यो आसन मृगासन भएको हो ।

विधि

- बज्रासनमा बसेर मृगासनका लागि तयार हुनुहोस् । विस्तारै तर लामोसँग श्वास लिनुहोस् ।
- अब बज्रासनमा रहँदा घुँडामाथि रहेको दुवै हातलाई बिस्तारै पछाडितिर लैजाँदै, श्वास छोड्दै, जिउलाई अगाडितिर झुकाउँदै जानुहोस् ।
- यसरी अगाडितिर जिउ झुकाइसके पछि पेट र छातीको भागले दुवै तिघ्रामा छुने प्रयास गर्दै,



टाउकाले अगाडितिरबाट माथि हेर्ने प्रयास गर्दै, दुवै हातलाई समानान्तर रूपमा सोझो राखी तन्काउनुहोस् र पाँच सेकेन्डजति श्वास रोक्दै बस्नुहोस् ।
- अब बिस्तारै श्वास लिँदै जिउलाई माथि उठाएर दुवै हात अगाडि ल्याई घुँडामा राखी पूर्ववत् रूपमा बज्रासनको अवस्थामा आउनुहोस् । यसरी नै तीन पटक अभ्यास गर्नुहोस् ।

फाइदा

मृगासनको नियमित अभ्यासले पेटक्षेत्रका अङ्गहरूको कार्यक्षमतामा वृद्धि हुन्छ । महिलामा महिनावारीको समस्या आदिमा फाइदा पुग्छ ।

सावधानी

कम्मर र खुट्टाका जटिल समस्या, बढी मोटोपना, खुट्टा तथा कम्मर दुखे को अवस्थामा यो आसन गर्नुहुँदैन । गर्भावस्थामा र महिनावारी हुँदा पनि यो आसन गर्नुहुँदैन ।

पुतली आसन

दुवै खुट्टालाई पुतलीको पखेटो जस्तो फैलाई चलाइने भएकाले यो आसनलाई पुतली आसन भनिएको हो ।

विधि

- बसेकै अवस्थामा दुवै खुट्टा अगाडितिर लगी सोझो राख्नुहोस् ।
- अब दुवै खुट्टालाई खुम्च्याएर हातका औँलाहरू एकआपसमा फट्याएर कैँची बनाई समात्नुहोस् ।
- अब श्वासप्रश्वास सामान्य गर्दै पुतलीले पखेटा हल्लाए झैँ गरी दुवै खुट्टा हल्लाउनुहोस् ।
- जतिसक्दो छिटोछिटो हल्लाएर भुईंमा छुने प्रयास गर्नुहोस् । यसरी नै ३० पटकसम्म हल्लाएर अभ्यास गर्नुहोस् ।

सावधानी

कम्मरको नसा च्यापिएको एवम् ढाड र खुट्टाको जटिल समस्या भएमा यो अभ्यास गर्नुहुँदैन ।

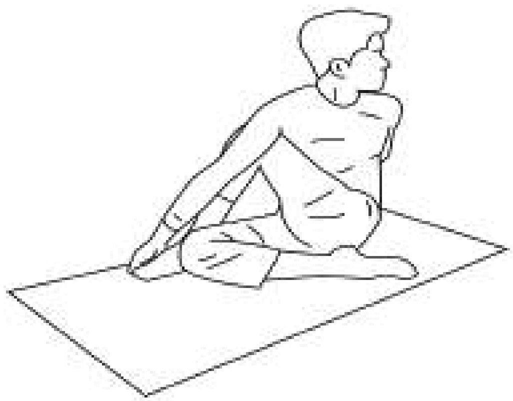
यसले तिघ्राको जोर्नीलाई लचिलो र खुकुलो बनाउँछ र अरू आसनको अभ्यासमा सहज बनाउँछ ।

अर्धमत्स्येन्द्रासन

योगी मत्सेन्द्रनाथको नामबाट यस आसनको नाम रहन गएको हो ।

विधि

- दुवै खुट्टा सिधा राखी बस्नुहोस् । अब दायाँ खुट्टालाई खुम्च्याउनुहोस् र यसै अवस्थामा बायाँ खुट्टाको माथि पर्ने गरी दायाँ खुट्टा खुम्च्याउनुहोस् र पैतालाले टेकी घुँडालाई माथि उठाउनुहोस् ।
- अब बायाँ हातलाई दायाँ खुट्टाको छेउमै टाँसेर तन्काउँदै सिधा राख्नुहोस् र उक्त बायाँ हातले दाहिने खुट्टाको बुढीऔँलामा समात्नुहोस् ।



– यसरी खुट्टाको औँलालाई समाती बसेको अवस्थामा दायाँतिर आफ्नो टाउको मोड्नुहोस् र सक्दो पछाडि हेर्नुहोस् तथा दायाँ हातलाई पछाडि लग हत्केलाको भाग बाहिर पर्ने गरी राख्दै बायाँ कोखातिर लैजाने प्रयास गर्नुहोस् ।

– यस स्थितिमा शरीर हलचल नगरी, श्वासप्रश्वास सामान्य गर्दै केहीबेर बसिरहनुपर्छ । यसरी नै खुट्टालाई तलमाथि परिवर्तन गरेर पनि अभ्यास गर्नुहोस् ।

सावधानी

गर्भावस्थाको सुरुका दुई/तीन महिनासम्म यो अभ्यास गर्नुहुन्छ तर त्यसपछि भने गर्नुहुँदैन ।

फाइदा

अर्धमत्स्येन्द्रासनको अभ्यासबाट ढाडको मांसपेशी र मेरुदण्डलाई बलियो र लचिलो बनाउँछ । कलेजो, पेनक्रियाज र मिर्गौलालाई सक्रिय बनाउँछ । यो मधुमेहका लागि उत्कृष्ट आसन हो । ग्यास्ट्रिक अपच, भोक नलाग्ने, कब्जियत तथा कम्मर दुख्ने समस्यामा यो आसनको अभ्यासले फाइदा गर्छ ।

पद्मासन

प्राणायाम, ध्यान आदि कार्य प्रायजसो पद्मासनमा बसेर गरिने भएकाले यसलाई ध्यानात्मक आसन भनिन्छ । पद्म भनेको कमलको फूल हो । यो आसनमा शरीरलाई राख्दा शरीरले कमलको फूलको जस्तो आकार दिने भएकाले यो आसनलाई पद्मासन भनिएको हो । पद्मासनलाई योगमा पवित्र, प्रभावकारी र आसनहरूमध्ये महत्त्वपूर्ण आसन मानिएको छ । प्रारम्भमा अभ्यास गर्न कठिन भएमा अर्धपद्मासनबाट सुरु गर्न सकिन्छ ।

विधि

– दुवै खुट्टालाई अगाडितिर सिधा फैलाएर बस्नुहोस् ।

– कुनै एउटा खुट्टालाई घुँडाबाट मोडेर अर्को खुट्टाको तिघ्रामाथि राख्नुहोस् ।

– त्यसै गरी दोस्रो खुट्टालाई पनि मोडेर अर्को खुट्टाको तिघ्रामाथि राख्नुहोस् ।

– दुवै पैतालाहरू माथितिर फर्काउने र दुवै घुँडाले जमिन छुनुपर्दछ ।

- दुवै हातलाई घुँडामाथि ज्ञानमुद्रामा राख्नुहोस् ।
- तलको खुट्टालाई माथि र माथिको खुट्टालाई तल पारेर पुनः अभ्यास गर्नुहोस् ।

फाइदा

पद्मासनले शरीरमा स्थिरता ल्याउँछ र मन पनि स्थिर रहन्छ । फलस्वरूप लामो समयसम्म ध्यानको अवस्थामा रहन सकिन्छ। यसको अभ्यासले आमाशयमा रगतको प्रवाह बढ्छ र भोक जाग्छ । यसको नियमित अभ्यासले कम्मर र घुँडा स्वस्थ रहन्छन् ।

सावधानी

घुँडाको हड्डी खिइएको वा अन्य कारण घुँडा दुखिरहेको अवस्थामा यो आसन गर्नुहुदैन ।

बन्ध

बन्ध शब्दको अर्थ 'बाँध्नु वा 'कस्नु' हो । बन्धको अभ्यासद्वारा साधक शरीरका विभिन्न अङ्ग तथा नाडीको नियन्त्रण गर्न समर्थ हुन्छ । यसको अभ्यासमा विभिन्न अङ्गलाई विस्तारै विस्तारै तर शक्तिपूर्वक सुङ्कुचित गरिन्छ ।

मूलबन्ध

विधि

- सुखासनमा बस्नुहोस् ।
- श्वास भित्रतिर तान्दै मलद्वार र यौनाङ्गबिचमा मांसपेशी (पेरेनियम) लाई बिस्तारैखुम्च्याउँदै दिसा पिसाब रोक्ने बेलामा जस्तै गरेर सक्दो क्रमिक रूपले तान्दैपूर्ण बलका साथ भित्र खुम्च्याउनुहोस् ।

- यसरी जतिसक्दो खुम्च्याएर सकेसम्म धेरैबेर रोकेपछि पेरेनियमलाई खुकुलो पार्नुहोस् ।
- यो अभ्यासलाई कम्तीमा पाँच पटकसम्म गर्नुहोस् । प्राणायामका साथमा श्वास भित्र तानेर वा छोडेर पनि यसको अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

फाइदाहरू

मूलबन्धले मलद्वार, ठुलो आन्द्रा, पेट, यौनाङ्गसम्बन्धी समस्याहरू हटाउन सहयोग गर्छ । पाइल्स र दिसापिसाब रोक्न नसक्ने अवस्थामा यसले विशेष लाभ दिन्छ । पाठेघर खस्ने र ठुलो आन्द्राको अन्तिम भाग (रेक्टम) खस्ने समस्यामा यो अत्यन्त लाभकारी छ । कुण्डलिनी शक्ति यही क्षेत्रमा सुप्त अवस्थामा रहेको हुन्छ । कुण्डलिनी शक्तिको जागरणमा यो अभ्यासलाई प्रमुख मानिन्छ ।

सावधानी

मलद्वारको तीव्र दुखाइ र रक्तस्रावजन्य समस्यामा नगर्नुहोस् ।

जालन्धर बन्ध

विधि

– सुखासनमा बस्नुहोस् ।

– अब श्वास छोड्दै टाउकोलाई अगाडितिर झुकाउँदै लगी चिउँडोलाई छातीमा छुवाएर राख्नुहोस् ।

– यसको अभ्यासका क्रममा छातीलाई नखुम्च्याई फराकिलो पारी अगाडितिर ल्याउने प्रयास गर्नुहोस् ।

– केही बेरपश्चात् श्वास छोड्दै टाउको सोझो राख्नुहोस् । यसलाई एक पटक अभ्यास गर्नुहोस् । प्राणायामका साथमा श्वास भित्र तानेर वा छोडेर पनि यसको अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

फाइदा

यसले घाँटीका समस्याहरूमा फाइदा पुग्छ। साथै मानसिक तनाव, नकारात्मक सोच जस्ता समस्याहरूलाई पनि कम गर्छ । यस बन्धको अभ्यासले स्वर राम्रो बनाउन पनि सहयोग गर्छ । थाइरायड ग्रन्थिको कमजोरीमा पनि लाभदायक छ ।

सावधानी

गर्दनको तीव्र दुखाइ, रिँगटा लाग्ने, नसा च्यापिने जटिल अवस्थामा नगर्नुहोस्। उच्च रक्तचाप र मुटुका रोगीहरूले सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ ।

उड्डियान बन्ध

विधि

- दुवै हात घुँडामा राखी सुखासनमा बस्नुहोस् ।
- श्वास छोडेर रोकेपछि बिस्तारै पेटको भागलाई भित्रतिर तान्न थाल्नुहोस् र भित्रतिर खुम्च्याउँदै पेटलाई जतिसक्दो भित्रतिर तान्दै, नाभिलाई जति सकिन्छ मेरुदण्डतिर खिच्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- श्वासलाई रोकेर जालन्धर बन्ध लगाई जति सकिन्छ अभ्यास जारी राख्नुहोस् ।
- सकेसम्म रोकेपछि जालन्धर बन्धलाई खोल्दै बिस्तारै श्वास लिदै पेटलाई सामान्य अवस्थामा ल्याउनुहोस् ।
- यसलाई तीन पटक अभ्यास गर्नुहोस् ।

सावधानी

यो अभ्यास पेटको तीव्र दुखाइ, घाउ र रक्तस्रावजन्य समस्यामा नगर्नुहोस् ।

फाइदा

उड्डियान बन्धको अभ्यास पेटका समस्या, मधुमेह, महिलाहरूको महिनावारी गडबडी लगायतका समस्याहरूमा उपयोगी छ । यसका साथै सुषुम्ना नाडीलाई शक्तिशाली बनाउँछ । मनको विचलन कम गर्छ ।

षट्कर्म

प्राचीन योगीहरूले स्थूल शरीरको शुद्धीकरणका लागि छओटा वैज्ञानिक यौगिक प्रक्रियाहरूको विकास गरे जसलाई षट्कर्म भनिन्छ । षटकर्म विधि रोगोपचार र साधना दुवैका लागि महत्वपूर्ण छ । षट्कर्मका छओटा विधि मध्येको एक कपालभाति क्रिया यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

कपालभाति क्रिया

नाभिको धक्काका साथ जोडजोडले नाकबाट श्वास बाहिर फ्याँक्ने प्रक्रियालाई कपालभाति क्रिया भनिन्छ । कपालभातिलाई प्राणायाम पनि भनिएको पाइन्छ तर हठयोगअनुसार यसलाई षटकर्मअन्तर्गतको एक क्रियाअन्तर्गत राखिएको छ ।

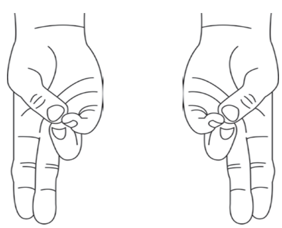
विधि

– कुनै ध्यानात्मक आसनमा ढाड सोझो बनाई सहजताका साथ बस्नुहोस् ।

– अब कपालभाँतिका लागि तयार हुनुहोस् । दुवै हातलाई प्राण मुद्रामा राख्नुहोस् ।

– प्राण मुद्रा विधि : यसका लागि दुवै हातलाई घुँडामा राख्नुहोस् र हत्केलालाई माथि फर्काएर कान्छी, साहिँली र बुढीऔँलाका टुप्पाहरूलाई एक आपसमा जोडी बाँकी दुई चोर र माझीऔँलालाई सोझो बनाउनुहोस् ।

– आँखा चिम्लन वा खुलै राखेर पनि यो अभ्यास गर्न सकिन्छ ।



– अब मुख बन्द गरी पेटलाई झड्का दिएर भित्रतिर तान्दै नाकबाट बलपूर्वक श्वास बाहिर निकाल्नुहोस् । श्वास लिने काम स्वत: हुने हुन्छ ।

– यसरी लयबद्ध रूपमा एक सेकेन्डमा एक पटक झट्का दिँदै अभ्यास गर्नुहोस् । यो क्रम १० पटक यसरी नै गर्नुहोस् ।

– यसरी नै एक सेकेन्डमा दुई पटकसम्म श्वास बाहिर निकालेर १० पटक अभ्यास गर्नुहोस् ।

– अब दुई सेकेन्डमा एक पटक मात्र झट्कासहित श्वास बाहिर निकालेर १० पटक अभ्यास गर्नुहोस् ।

सावधानी

कपालभातिको अभ्यास खालीपेटमा मात्र गर्नुपर्छ । टाउको भारी हुने, रिँगटा लाग्ने भएमा अभ्यास तुरुन्त रोक्नुपर्छ । वलपूर्वक लामो समयसम्म अभ्यास गर्नुहुँदैन । उच्च रक्तचाप, मुटुको रोगी, पक्षाघात, हर्निया, ग्यास्ट्रिक, अल्सर, डिस्कोप्रेल्याप्स आदिका रोगीले यसको अभ्यास गर्नुहुँदैन । कुनै पनि तीव्र रोगको अवस्थामा कपालभाति क्रिया गर्नुहुँदैन ।

फाइदा

यो अभ्यासले मधुमेह, मोटोपन, दम, ब्रोन्काइटिस, पिनास, एलर्जी, कब्जियत, अपच, अम्लपित्त, निम्न रक्तचाप, रक्तअल्पता आदि समस्यामा अत्यन्त फाइदा गर्छ। पेटका सम्पूर्ण अङ्गहरूलाई सक्रिय बनाउँछ। मस्तिष्कको विकारलाई हटाउँछ ।

प्राणायाम

प्राणायाम प्राण र आयाम दुई शब्द मिलेर बनेको छ । सामान्यतया हामीले लिने श्वासलाई प्राण भन्न सकिन्छ। आयामको तात्पर्य हो फैलाउनु, बढाउनु आदि । प्राणायामको अर्थ हो, हामीमा रहेको प्राणशक्तिलाई फैलाउनु, बढाउनु, सञ्चित गर्नु आदि । यसको अभ्यासले शरीरका सम्पूर्ण नाडीहरूलाई शुद्ध गरी प्राणशक्तिलाई सञ्चार गराउँछ । प्राणायामले मनको विक्षिप्ततालाई रोक्छ भने ध्यानलाई सहज बनाउछ ।

प्राणायाम गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- प्राणायामको अभ्यासका लागि कुनै एक ध्यानात्मक आसनमा बस्नुपर्छ, जस्तै : पद्मासन, सिद्धासन, आदि ।
- दिशा, पिसाब गरेर सम्भव भएमा मौसम अनुकूलको पानीले स्नान गरी प्राणायामको अभ्यास गर्नु सर्वोत्तम हुन्छ ।
- प्राणायाम गर्ने स्थानमा हावाको आवागमन राम्रो भएको हुनुपर्छ । धुँवा, धुलो र बन्द कोठा हुनु हुँदैन ।
- कुनै रोग भएमा योग विशेषज्ञको सल्लाहमा मात्र प्राणायाम गर्नुपर्छ ।
- आसन पछि र ध्यान गर्नुभन्दा पहिले प्राणायाम गर्नुपर्छ ।
- प्राणायाम गर्दा जवरजस्ती कुम्भक (श्वास रोक्ने) गर्नुहुँदैन । यसले फोक्सोलाई असर गर्न सक्छ । प्राणायामको सामान्य अभ्यासपछि मात्र कुम्भकको अभ्यास गर्नुपर्छ ।
- प्राणायामको अभ्यास गर्ने व्यक्तिले धूमपान र मद्यपान जस्ता उत्तेजक पदार्थको सेवन गर्नु हुँदैन ।
- समय, अवस्था र आवश्यकतालाई ध्यान दिई प्राणायामको अभ्यास गरिनुपर्छ ।

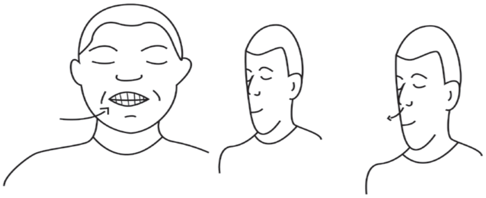
सीत्कारी प्राणायाम

यो प्राणायामको अभ्यासले शरीरमा शितलता प्रदान गर्ने भएकाले यसलाई सीत्कारी प्राणायाम भनिएको हो ।

विधि

- सुखासन वा कुनै ध्यानात्मक आसनमा बस्नुहोस् र दुवै हात घुँडामा राखी टाउको, मेरुदण्ड

सोझो पार्नुहोस् र आँखा चिम्लनुहोस् ।



– जिब्रोको टुप्पोको अग्रभागको केही अंश मात्र मुखको बाहिर निकाल्नुहोस् र तलमाथिको दाँतले जिब्रोमा हल्कासँग दबाब दिएर राख्नुहोस् ।

– अब मुखबाट श्वास लिनुहोस् । श्वास लिँदा दाँतको बिचबिचबाट र मुखको कुना कुनाबाट लिनुपर्छ । पूरा मुख खोलेर श्वास लिने होइन । नाकबाट बिस्तारै श्वास छोड्नुहोस् । मुखबाट श्वास लिँदा सी-सी गर्दै चिसो हावा तान्नुपर्छ र छोड्दा भने हल्कासँग नाकबाट छोड्नुपर्छ ।

– यसरी नै पाँच पटक अभ्यास गर्नुहोस् । राम्ररी बानी हुँदै गएपछि पाँच/छ पटकबाट २०/३० पटक वा बढी समयसम्म पनि गर्न सकिन्छ ।

फाइदा

यस प्राणायामले शारीरिक शितलता प्रदान गर्छ । श्वासको दुर्गन्ध हटाउन र मुखको ब्याक्टेरिया घटाउन तथा गिजा र दाँतलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ ।

सावधानी

श्वासप्रश्वास समस्या भएका व्यक्तिहरूले यो प्राणायाम गर्नुहुँदैन । चिसो मौसममा र बढी जाडोमा यो प्राणायाम गर्दा बे फाइदा हुन सक्छ । यदि गर्नै परेमा थोरै समय मात्र गर्नुपर्दछ वा पूरक अभ्यासहरू गरेर मात्र अभ्यास गर्नुपर्छ ।

नाडीशोधन प्राणायाम

शरीरका सम्पूर्ण स्नायुहरूलाई शोधन गरी निर्मल बनाउने हुनाले यसको नाम नाडीशोधन प्राणायाम रहन गएको हो । नाडीमा दूषित प्राणवायुका कारण सन्तुलन बिग्रनुका साथै स्वास्थ्य र साधना दुवै बिग्रन जान्छ । शारीरिक, मानसिक स्वस्थ र आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त गर्न नाडीशोधन प्राणायाम श्रेष्ठ मानिन्छ। नाडीशोधनका विभिन्न चरणहरू छन् तर यहाँ प्रारम्भिक तीन चरणहरू मात्र प्रस्तुत गरिएको छ :

चरण १

विधि

– सर्वप्रथम एक ध्यानात्मक आसनमा

ढाड सोझो पारी बस्नुहोस् ।

– अब देब्रे हातलाई ज्ञान मुद्रामा घुँडामाथि राखी दाहिने हातलाई माथि उठाउनुहोस् ।

– दायाँ हातको चोर र माझी औँलालाई निधारमा अड्याउनुहोस् र नाकको दायाँ प्वाललाई दायाँ हातको बुढीऔँलाले बन्द गर्दै बायाँ प्वालबाट विस्तारै लामो श्वास लिनुहोस् र पेट छाती पूरा फुल्ने गरी श्वास भर्नुहोस् ।

– लगत्तै नरोकीकनै विस्तारै ढिलो गतिमा उही (बायाँ) प्वालबाटै पहिले छातीको र त्यसपछि पेटको हावा बाहिर निकाल्नुहोस् । यो एक चक्र भयो । यसरी बायाँबाट श्वास तानेर बायाँबाटै छोड्ने विधिलाई पाँच चक्र अभ्यास गर्नुहोस् ।

चरण २

विधि

– अब साहिँली एवम् कान्छी एक आपसमा टँसाएर बायाँ नासिका बन्द गरी बुढीऔँला हटाई दायाँ प्वाललाई खोल्नुहोस् ।

– दायाँ प्वालबाटै विस्तारै ढिलो गतिमा श्वास लिनुहोस् । पहिले पेट तथा त्यसपछि छातीमा भर्नुहोस् र नरोकीकन उही (बायाँ) प्वालबाटै पहिले छाती र त्यसपछि पेटको हावा बाहिर निकाल्नुहोस् ।

– यसरी दायाँबाट श्वास तानेर दायाँबाटै छोड्ने विधिलाई पनि पाँच चक्रमा अभ्यास गर्नुहोस् ।

चरण ३

विधि

– नाकको दायाँ प्वाललाई दायाँ हातको बुढीऔँलाले बन्द गर्दै बायाँ प्वालबाट विस्तारै लामो श्वास लिनुहोस् र पेट एवम् छाती पूरा फुल्ने गरी श्वास भर्नुहोस् ।

– लगत्तै नरोकीकनै श्वास भरेको भन्दा विपरीत दायाँ प्वाललाई खोली विस्तारै ढिलो गतिमा हावा बाहिर निकाल्नुहोस् ।

– तत्कालै जुन प्वालबाट श्वास छोडियो त्यसै दायाँ प्वालबाट ढिलो गतिमा लयबद्ध किसिमले पुन: श्वास तानी पेट र छातीमा हावा पूरा भर्नुहोस् र उही गतिमा छाती र पेटको हावा अर्को प्वालबाट बाहिर निकाल्नुहोस् ।

– एवम् किसिमले जसबाट छोडियो त्यसैबाट लिई विपरीतबाट छोड्ने र लिने अभ्यास गर्नुहोस् ।

– प्रचलित भाषामा यस चरणको अभ्यासलाई अनुलोमविलोम प्राणायाम भनिन्छ । यसलाई पाँच चक्रमा अभ्यास गर्नुहोस् ।

फाइदा

यसले तनावलाई कम गर्छ । मस्तिष्कको दायाँ र बायाँ भागलाई सन्तुलित गर्नुका साथै यसले शरीरका सम्पूर्ण क्रियालाई पनि सन्तुलित गर्छ । यसबाट नाडी शुद्ध र निर्मल हुन्छ । रगत शुद्ध हुनका साथै अनुहारमा कान्ति आउँछ । पाचन, अवशोषण र मल निष्कासन नियमित हुन्छ । मनमा एकाग्रता आउँछ । चित्त शुद्ध हुन्छ । कुण्डलिनी साधनामा विशेष सहयोग पुऱ्याउँछ भने अन्य आध्यात्मिक साधनाका लागि पनि यो आधारभूत अभ्यास हो ।

भ्रामरी प्राणायाम

यस प्राणायामको अभ्यासमा भमराको जस्तो आवाज आउने हुनाले यसको नाम भ्रामरी प्राणायाम रहन गएको हो ।

विधि

– प्राणायामका लागि माथि भैँ कुनै एक ध्यानात्मक आसन रोजेर बस्नुहोस् ।

– अब चोरऔँलाबाहेक अरूलाई मुट्ठी पारी हात उचालेर दुवै हातका चोरऔँलाले दुवै कानको प्वालमा छिराई कान पूरा बन्द गर्नुहोस् । अथवा यसलाई समुखी मुद्रा बनाएर पनि गर्न सकिन्छ, जसमा हातको बूढीऔँला कानमा, चोरऔँला आँखामा, माझिऔँला नाकमा, साहिँलीऔँला माथिल्लो ओठमा र कान्छीऔँला तल्लो ओँठमा राखेर पनि भ्रामरी प्राणायाम गर्न सकिन्छ ।

– आँखा चिम्लनुहोस् । ढाड सोझो राख्नुहोस् ।

- अब दुवै नाकको प्वालबाट विस्तारै लामो श्वास लिनुहोस् । जति सक्दो श्वास रोक्नुहोस् ।
- यस प्राणायाममा नाकबाटै श्वास छोड्ने र यसो गर्दा भमरा कराएको जस्तै विस्तारै एकै प्रकारको मन्द स्वर निकाल्दै श्वास बाहिर छोड्नुहोस् ।
- यस बेला कान बन्द नै गरिरहनुहोस् र भमराको जस्तो स्वर निकाल्दै गर्दा मस्तिष्कमा पनि विभिन्न थरीका आवाजहरू तरङ्गित भइरहेको कुरामा ध्यान दिनुपर्छ । पाँच पटकसम्म यसरी नै दोहोऱ्याएर अभ्यास गर्नुहोस् ।

फाइदा

यस प्राणायामले मानसिक विकारहरू हटेर मनमा उमङ्ग र उत्साह बढ्छ । आवाजको तरङ्ग र प्राणायामको प्रभावले स्नायु पनि स्वस्थ हुन्छ । आनन्द प्राप्त हुन्छ । मन स्वस्थ र सबल हुन सघाउँछ ।

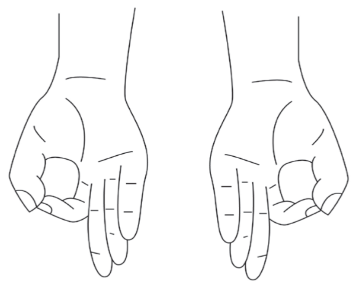
ध्यान

चित्तको निरन्तर एकाग्रताको प्रवाहलाई ध्यान भनिन्छ । ध्यानका विभिन्न विधिहरू छन् । तीमध्ये यहाँ सबैभन्दा सरल, सहज र प्रभावकारी विधि प्रस्तुत गरिएको छ ।

आनापान ध्यान

आनापान विपश्यना ध्यानको पहिलो चरण हो । यो एक सहज र प्रभावकारी ध्यान विधि हो । बुद्धले विपश्यना ध्यान विधिको प्रयोग गर्नुभएको थियो । आनापानमा आइरहेको र गइरहेको श्वासलाई सजगताका साथ हेर्ने अभ्यास गरिन्छ ।

विधि



– कुनै ध्यानात्मक आसनमा बस्नुहोस् ।

– आँखा बन्द गर्ने र हातलाई ज्ञानमुद्रामा राख्नुहोस् ।

– पूरा शरीर आरामदायक र शिथिल अवस्थामा राख्नुहोस् ।

पहिलो अवस्था

– अब आफ्नो चेतनालाई श्वासप्रश्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस् ।

– चिसो हावा दुवै नासिकाको भित्तामा स्पर्श गर्दै भित्र गइरहेको छ र तातो हावा दुवै नासिकाको भित्तामा स्पर्श गर्दै बाहिर निस्किरहेको छ । श्वासप्रश्वासको यस स्वाभाविक प्रक्रियाप्रति सजग हुनुहोस् ।

– केवल स्वभाविक श्वासप्रश्वासमा सजग रहनुहोस् त्यसमा कुनै परिवर्तन नगर्नुहोस् ।

– पूर्ण रूपमा साक्षीभावका साथ कुनै प्रतिक्रिया नजनाईकन श्वासप्रश्वासलाई हेर्नुहोस् ।

– श्वासप्रश्वासको यो नैसर्गिक प्रक्रियाप्रति निरन्तर सजग रहनुहोस् ।

दोस्रो अवस्था

– केही अभ्यासपछि श्वासप्रश्वास मन्द हुँदै जाने छ। यसलाई हस्तक्षेप नगरी जस्तो छ त्यस्तै हुन दिनुहोस् ।

– श्वास फर्किएर प्रश्वास हुने बेला र प्रश्वास फर्किएर भित्र श्वासमा परिवर्तन हुने क्षणको अन्तराललाई ख्याल गर्नुहोस् ।

– विस्तारै श्वास लयवद्ध हुँदै जान्छ र श्वास र प्रश्वासको बीचको अन्तराल बढ्दै जान्छ ।

– लामो अभ्यासपछि श्वासप्रश्वास बीचको अन्तराल यति बढ्ने छ कि श्वासप्रश्वास केही समयका लागि रोकिए जस्तो भान हुन्छ । यही नै शून्य अवस्था हो । यो शुन्यताको बोधलाई प्रगाढ हुन दिनुहोस् । शून्यताले ल्याउने आनन्दलाई महसुस गर्नुहोस् र ध्यानको अवस्थालाई कम्तीमा पाँच मिनेट जारी राख्नुहोस् ।

फाइदा

यो ध्यानले जीवनलाई आनन्दित बनाई मानिसलाई पूर्ण रूपले रूपान्तरित गर्छ ।

आत्म सङ्कल्प

आँखा बन्द गरी आवाजका साथ उच्चारण गर्नुहोस् ।

म राम्ररी योग सिक्ने छु ।

नियमित रूपले योगको अभ्यास गर्ने छु ।

म योगका नियमहरूलाई पालना गर्ने छु ।

म सदैव सकारात्मक हुने छु ।

ममा भएका कमी कमजोरीहरूलाई हटाउने छु ।

मेरो बानी व्यवहार र कर्मलाई सधैँ सकारात्मक बनाउने छु ।

म मेरो मनलाई संयमित, शान्त र शुद्ध बनाइराख्ने छु ।

म आफ्नो स्वास्थ्यलाई ठीक राख्ने छु ।

म आफ्नो जीवनशैलीलाई स्वस्थकर बनाउने छु ।

म मेरो परिवारलाई स्वस्थ राख्ने उपाय गर्ने छु ।

म समाजलाई स्वस्थ र समुन्नत बनाउन कोसिस गर्ने छु ।

म देशको समृद्धि, शान्ति र प्रतिष्ठाका लागि समय दिने छु ।

म पूरा विश्वको शान्ति र विश्वबन्धुत्वका लागि प्रयास गर्ने छु ।

म नियमित योग गर्ने छु ।

योगको माध्ययमले आफूभित्र, परिवार, समाज, राष्ट्र र विश्वको सुखका लागि जागरण ल्याउने प्रण गर्दछु ।

शान्ति प्रार्थना

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया, सर्वे भद्राणि पश्यन्तु माकश्चित् दुःखभाग्भवेत् ।

भावार्थ :

सबै सुखी होऊन् । सबै निरोगी होऊन् । सबैले भद्र देखून् । कसैले दुःख भोग्न नपरोस् ।