

गौतम बुद्ध महाविद्यालय

सम्बद्ध-सिद्धार्थ विश्वविद्यालय, कपिलवस्तु, सिद्धार्थनगर

पचपेड़वा, सांगठ, संतकबीर नगर (उ.प्र.)
(शिक्षा संकाय)



स्व को समझना

सत्र : 20.....-20.....



Ques- 1- Dream Problem and Aspiration of a Group :-> एक समूह के सपने समस्या और उसकी आकांक्षाएँ

परिचय भूमिका =>

आज के आधुनिक युग में लोगों के सपने और आकांक्षाएँ समय बहुत ऊँचे और बड़े हो गये हैं। सपने और आकांक्षाएँ बहुत समय के साथ बदलते रहते हैं।

19वीं 19 वी शताब्दी के लोगों के सपने और आकांक्षाएँ आज के परिवेश से (21 वी शताब्दी) आकांक्षाएँ अलग हैं आज शिक्षा के प्रचार-प्रसार में लोगों में निम्न प्रकार के सपने और आकांक्षाएँ देखने को मिल रही हैं बच्चे जब से माध्यमिक शिक्षा ग्रहण कर रहे होते हैं तभी से ही उनके आँखों में भविष्य के सपने और आकांक्षाएँ बस जाती है। ये सपने क्षाणित भी होते हैं तभी से ही कभी-कभी ऐसे होते हैं जब तक उन्हें प्राप्त न कर लिया जाये। आराम से सुब-चैन से नहीं बैठते हैं।

सपनों को पूरा करने के लिए अपना जीवन जी. जान, लगा देते हैं। यदि किसी के सपने और आकांक्षाएँ पूरे नहीं होते हैं वे अन्दर से टूट जाते हैं। और कई बार गलत कदम भी उठा लेते हैं। इसलिए पहले हम यह जानने की जरूरत है कि सपने और आकांक्षाएँ क्या होती हैं।

सपने (Dreams) →

सपने मनुष्य की वह कल्पना है जिसे मनुष्य अपने वास्तविक मां यथार्थ जीवन में प्राप्त करना चाहता है, उल्लेखनीय है कि सपनों में कल्पना - शीलता अधिक होती है।

परन्तु कभी-कभी धरातल पर भी अनुभूति का जाती है। कभी-कभी सपने खुली आँखों से देखे जाते हैं उसे मनुष्य पूरा करने को तय्यार रहता है जब तक वह उसे पूरा नहीं तब तक वह चैन से नहीं बैठता उसी को उद्धृत करते हुए 'स्वामी -

विवेकानन्द' ने मुक्ताओं को आह्वान किया है कि "उठो जागो और तब तक चलो रहो जब तक तुम्हें अपने लक्ष्य की प्राप्ति न हो जाए"।

इसी ओर संकेत करते हुए भारत के भूत पूर्व राष्ट्रपति कुशल वैज्ञानिक मानवता प्रेमी डा० ए० पी० जे० अब्दुल कलाम ने कहा है कि "सपने वे नहीं जो सोते समय देखे जाये, सपने वो हैं जो सोने नहीं देते।"

आकांक्षारं (Aspiration) →

आकांक्षारं को एक ही मानते हैं किन्तु इनमें अन्तर होता है। ~~कुछ लोग सपने और~~

आकांक्षारं व्यक्ति में अन्तर निहित शक्तियों के समान होते हैं दूसरे शब्दों में कहे तो आकांक्षा वह मनोवृत्ति है जो किसी बात या वस्तु की प्राप्ति की ओर ध्यान आकृष्ट कराती है वहीं पर जब सपने आकांक्षा में परिवर्तित हो जाते हैं।

तो व्यक्ति की क्रियान्वित उसके इर्द-गिर्द हो जाती है।

सपनों का हम प्रबंधन नहीं कर सकते जबकि आकांक्षाओं का प्रबंधन कर सकते हैं।

अध्ययन का उद्देश्य =>

बालक या बालिकाओं को अपने सपने और आकांक्षाओं को पूरा करने में कई बाधाएँ आती हैं। खास तौर से बालिकाओं के सपने और आकांक्षा को पूरा करने में सामाजिक और शैक्षणिक समस्याओं और बाधाओं को चिन्हित करने का प्रयास इस अध्ययन के अन्तर्गत किया गया है।

कार्य योजना का विवरण =>

आधुनिक युग में जिस प्रकार सपने और आकांक्षाओं ने विस्तृत रूप ले लिया है उसी प्रकार से उनको प्राप्त करने में आने वाली समस्याओं ने विस्तृत रूप ले लिया है, आज सपने और आकांक्षाओं को प्राप्त करने में अनेक समस्या सामने आ रही हैं।

जैसे => परिवार सम्बन्धी समस्या

- 1- समाज सम्बन्धी समस्या
- 2- शैक्षणिक सम्बन्धी समस्या
- 3- व्यक्तिगत सम्बन्धी समस्या
- 4-

इस योजना में अयुक्त सभी से सम्बन्धित प्रश्न बनाये गये उनसे ही प्रश्न वास्तविक रूप से लिये गये हैं जो छात्रों के जीवन से सम्बन्धित हैं। इस प्रकार के प्रश्नों की संख्या 55-55 रखी गई है। जिसमें से परिवार सम्बन्धित की संख्या 12 व्यक्ति प्रश्नों की संख्या 22 और शिक्षा सम्बन्धित की संख्या 11 है।

कार्य निष्पादन का विवरण ⇒

बाद हमें पहले पाँच छात्रों का चयन करना पड़ा जो एक ही कक्षा विषय वर्ग की थी। इसमें पहले मैंने B.A भाग रखी छात्रों का चयन किया। सबसे पहले उन्हें अपने कार्य योजना की प्रस्तावना बताई और अका प्रश्न पत्र की प्राप्ति उपलब्ध कराई मैंने उन्हें यह विश्वास दिलाया है कि जो भी जानकारी देंगे उन्हें गोपनीय रखा जायेगा उन्हें सार्वजनिक नहीं किया जायेगा। प्रश्नों को अच्छी तरह समझा दिया गया जब सभी ने प्रश्नों को उत्तर दे दिया तो उनसे उत्तर पुरतिका उन से वापस ले लिया।

प्राप्त परिवारों का विश्लेषण ⇒

इस कार्य योजना में B.A भाग की पाँच छात्राओं ने अपना सहयोग दिया। इनमें से चार छात्राएँ ग्रामीण थीं और एक छात्रा शहरी क्षेत्र की थी। छात्रा राधा, नैदा कविता पाण्डेय एकल परिवार से सम्बन्ध रखती हैं।

1- राधा →

इस छात्रा ने केवल एक ही लक्ष्य निर्धारित किया। इसे अपनी लक्ष्य प्राप्ति के बाधाक सम्बन्ध में कोई जानकारी नहीं।

2. नैदा सिंह →

इस छात्रा के लक्ष्य में सबसे बड़ी बाधा है पैसा। इसके घर की आर्थिक स्थिति ठीक नहीं है, जिससे इसके सपने प्रभावित होते हैं।

3. सोनाली गुप्ता →

यह छात्रा एकल परिवार से सम्बन्ध रखती है। इसके अनुसार इसके लक्ष्य की सबसे बड़ी बाधा है समय की कमी। इसका केवल एक ही लक्ष्य है अध्यापक बनना।

4. कविता पाण्डेय →

यह छात्रा शहरी क्षेत्र से सम्बन्धित है। इसे प्राप्त सुख सुविधाएँ प्राप्त हैं।

इसके अनुसार इसके लक्ष्य प्राप्ति के कोई बाधा नहीं है।

इस छात्र ने व्यवसाय के क्षेत्र में जाना परकद में किया है, इसे सामाजिक आकांक्षाओं के बारे में प्रभावर और सुदृढ जानकारी है इसे किसी प्रकार की बाधा या अवरोध नहीं है।

निष्कर्ष →

उपर्युक्त विश्लेषण से यह आशा स्पष्ट होता है मनुष्य एक कल्पना जीवी प्राणी है प्रत्येक मनुष्य की कुछ आकांक्षाएँ और सपने होते हैं।

उन्हे वह किसी भी स्तर पर प्राप्त करना चाहता है वह किसी प्रत्येक मनुष्य की व्यक्तिगत परिस्थितियों और परिवेश भिन्न - भिन्न होते हैं उनमें सहचर बैठ पाना या समन्वय स्थापित कर पाना कठिन होता है।

Ques-2. Organization, Minimum Five Activities of Yoga / Physical Exercise, Warm u.p. Exercise, Cool down Exercise.

योग (Yoga) =>

प्राक्कथन ->

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मास्लेक का निर्माण होता है। अर्थात् -
 मास्लेक और शरीर एक-दूसरे के पूरक होते हैं।
 स्वस्थ शरीर से ही मनुष्य अपना विकास कर सकता है, इसलिए मनुष्य को अपने शरीर के तरफ विशेष ध्यान देना चाहिए हम अपने शरीर की तुलना गाड़ी से कर सकते हैं, कोई गाड़ी सुचारु रूप से अपने गंतव्य तक तभी पहुंच सकती है, जब गाड़ी में पर्याप्त ईंधन तथा पहुंच सकती है जब सही कल-पुर्जे सुचारु रूप से क्रियाशील हो यही हाल मानव का भी है अगर उसका मास्लेक और शरीर स्वस्थ है क्रियाशील है तो अपने निर्धारित लक्ष्यों को आसानी से पा सकता है।

किंतु आज वर्तमान जीवन में प्रतिस्पर्धा भागमभाग भरी जिन्दगी में हम स्वयं को भूलते जा रहे हैं। तथा हमारा एकमात्र उद्देश्य धन आर्जन करना रह गया है, ।

अपने स्वास्थ्य की तरफ सही ध्यान नहीं दे रहे हैं। और कई विकारियाँ से ग्रस्त हो रहे हैं इसलिए हमें उनके निवारण के लिए भौतिक क्रियाएँ करना आवश्यक है जिससे शरीर और मन दोनों ही प्रसन्नचित रह सकें।

योग क्या है ? →

योग का अर्थ है जोड़ना जीवात्मा को परमात्मा से मिल जाना अथवा पूरी तरह से ही एक हो जाना योग है। इस सम्बन्ध में प्रासिद्ध आयुर्वेद आचार्य महर्षि पतंजलि ने सम्पूर्ण योग के रूप में प्रस्तुत किया है महर्षि पतंजलि के अनुसार चित को एक जगह स्थापित करना ही योग है।

अष्टांग योग →

हमारे ऋषि-मुनियों ने योग के द्वारा शरीर मन और प्राण की शुद्धी तथा परमात्मा की प्राप्ति के लिए आठ प्रकार के साधन बताये हैं। जिसे अष्टांग योग कहा जाता है यह निम्न है

- 1- ध्यान
- 2- नियम
- 3- आसन

- 4. प्राणायाम
- 5. प्रसाधार
- 6. धारण
- 7. ध्यान
- 8. समाधि

1- यम → यम पाँच प्रकार के होते हैं जो निम्न हैं-

(i) सत्य → विचारों से सत्य परम में स्थिर होता है।

(ii) आहिंसा → शब्दों एवं विचारों से तथा कर्म से किसी को हानि न पहुँचाना।

(iii) अस्तेय → चोरी न करना।

(iv) अपरिग्रह → आवश्यकता से अधिक धन का संचय न करना दूसरे के वस्तुओं की इच्छा न करना।

(v) ब्रह्मचर्य → चेतना को ब्रह्म के ज्ञान में स्थिर करना और सभी इन्द्रियाँ जिनके सुखों में समय बरतना।

2. नियम → पाँच व्यक्तिगत नैतिकता इसके अंतर्गत आते हैं।

- (i) शौच → शरीर एवं मन की शुद्धि करना।
- (ii) संतोष → संतुष्ट एवं प्रसन्न रहना।
- (iii) तप → स्वयं में अनुशासित रहना।
- (iv) स्वाध्याय → आत्मचिंतन करना।
- (v) ईश्वर प्राणिध्यान → ईश्वर को ही अपने प्राणों का आधार मानना, अपने समस्त चित प्रवृत्तियों के साथ ईश्वर में ध्यानरत रहना।

3- आसन → आसन से आभिप्राय योगासनों द्वारा अपने शारिरिक गतिविधियों को नियंत्रित करना।

4- प्राणायाम → प्राणायाम से तात्पर्य श्वास लेने सम्बन्धी श्वास तकनीकी में प्राशिक्षित होकर स्वयं पर नियन्त्रण करना।

5- प्रत्याहार → इन्द्रियों को अकर्मणी करना ही प्रत्याहार है इस प्रकार सम्बन्ध में महार्थ पंजलि का कहना है कि -
 "जो इन्द्रियां चित को चंचल करती है उन इन्द्रियों को विषयो से हटाकर एकाग्रचित हो जाना अथवा एकाग्रता का अनुकरण करना ही प्रत्याहार है।"

प्रसाधार से ही इन्द्रियाँ एवं अर्थात् स्वयं में स्थिर हो जाती है।

6. धारणा → एकाग्रचित होना अपने मन को एवं स्व में केन्द्रित करना या मन को वश में करना ही धारणा है।

7. ध्यान → निरन्तर आत्मा में लीन रहना और किसी उद्देश्य पर स्वयं को केन्द्रित करना ही ध्यान कहलाता है।

8. समाधि → आत्मा से जुड़ना शब्दों से परम चैतन्य की अवस्था जिसमें हम समाधि का अनुभव करें। समाधि से तात्पर्य परम ब्रह्म से एकाकर होना या उसी में स्थिति हो जाना है।

आसन से तात्पर्य → सुखपूर्वक स्थिरता से बैठने का नाम आसन है आसन वह जिसमें हम सभी अपने शरीर मन को शान्त कर सकें आसन कहलाता है।

आसन के प्रकार → आराम दो समूहों में बाँटा गया है।

1- गतिशील आसन →

वह आसन जिसमें शरीर गति-अवस्था अथवा गतिशील अवस्था शक्तियों के साथ (शारीरिक) रहता है।

2. स्थिर आसन →

वह आसन जिसका अभ्यास शरीर में बहुत कम अवस्था बिना गति के किया जाता है। यहाँ पर कुछ आसनों का उल्लेख किया जा रहा है, जो निम्नवत् हैं।

(i) स्वस्तिकासन →

स्वच्छ कंबल या कपड़े पर पैरों को फैलाकर बैठना।

विधि →

बायें पैर की घुटने से मोड़कर दाहिने जांघ और पिण्डली के बीच इस प्रकार स्थापित किया जाय की बायें पैर का तल इसी प्रकार से दाहिने पैर के घुटने और तल को बायें पैर के नीचे से जांघ और पिण्डली के मध्य स्थापित करने से स्वस्तिकासन हो जाता है। साथ ही ध्यान अवस्था में बैठने तथा रीढ़ की हड्डी को सीधा रखना और यथाशक्ति श्वास को रोककर रोकना। इसी प्रकार को पैर बदलकर भी करें।

- लाभ →
- 1- पैरों का दर्द पसीना आना दूर होता है।
 - 2- पैरों का गर्म या ठण्डा होना दूर होता है।
 - 3- ध्यान हेतु यह बढियाँ आसन है।

(iii) गौमुखवासन →

- इसमें निम्नालिखित मायदान है -
- 1- दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठे बायें पैर को मोड़कर एड़ी को दायें निलम्ब के पास रखें।
 - 2- दायें पैर को मोड़कर बायें पैर के ऊपर इस प्रकार रखें की दोनों घुटने एक दूसरे के ऊपर हों।
 - 3- दायें हाथ को ऊपर उठाकर पीठ की ओर मोड़िये तथा बायें हाथ से पीठ के पीछे नीचे से लाकर दायें हाथ को पकड़िये, गर्दन और कमर को सीधा रखिये।
 - 4- एक तरफ से लगभग एक मिनट तक करने के पश्चात् दूसरी ओर से इसी प्रकार से कीजिए।

लाभ →

- 1- धातु रोग, स्त्री रोग एवं बहुमूल्य रोग से लाभकारी है।
- 2- अण्डकौश वृद्धि एवं आंत वृद्धि में विशेष लाभकारी है।

3- गठर, गुर्दे एवं तक्ष स्थल को बल देता है।

4- सांघि वाद गठिया रोग को दूर करता है।

(III) गोरक्षासन →

- विधि →
- 1- दोनों पैरों की एड़ी तथा मंजों आपस में मिलाकर सामने रखिये।
 - 2- आकसीवनी नाडी (गुर्दा एवं मूत्र के बीच के मध्य भाग) को एड़ियों पर रखते हुए उस पर बैठ जाइये। दोनों घुटने जमीन पर टिके स्थिति में घुटनों पर रखिये।

लाभ →

- 1- इसके नियमित अभ्यास करने से बवासीर और पेट के रोगों में लाभ मिलता है।
- 2- गोरक्षासन से शरीर की स्थूलता समाप्त होती है।
- 3- शरीर की कमजोरी से होने वाले बवासीर धातु ह्रम आदि रोग दूर होते हैं।
- 4- इस आसन से मांसपेशियों का मजबूती मिलती है।
- 5- मायन क्रिया सही होती है।

(iv) संख्यासन विधि →

- 1- हाथों में धुत्ने पर रखते हुए पंजे के बल बैठ जाये और पैरों में लगभग सवा फिट का अन्तर होना चाहिए।
- 2- श्वास अन्दर भरते हुए दायें धुत्ने को बायें पैर के पंजे के पास ले जाये और बायें को दाहिने तरफ झुकाना।
- 3- गर्दन को बायीं ओर से पीछे की तरफ घुमाइये और पीछे देखिये।

लाभ →

- 1- यह श्वास प्रच्छालन की एक प्रक्रिया है।
- 2- सभी प्रकार के उदर रोग, कब्ज, रोग, गैस, अम्ल पित्त खट्टी हेक्टर, और बवासीर आदि। इस आसन से दूर होते हैं।
- 3- आंत, गुर्दे, अग्नाशय तथा झिल्ली सम्बन्धी सभी रोगों से लाभप्रद है।

(v) सर्वांगासन →

- 1- दरी या कम्बल बिछाकर पीठ के बल लेट जाये।

- 2- दोनों पैरों को धीरे-धीरे उठाकर सिर शरीर के निचले भाग का इतना ऊपर ले जाये कि वे कंधों तक सीधा खड़ा हो जाये।
- 3- पीठ को हाथ का सहारा दें।
- 4- हाथों से पीठ को दबाये, कष्ट से टुडडी लगाकर पश्चात्कारि ऊपर उठें।
- 5- फिर धीरे-धीरे पूर्ववत्स्था में पहले पीठ को जमीन से छिकारें फिर पैरों को भी धीरे-धीरे सीधा करें।

लाभ →

- 1- यह आसन शायराइड को सक्रिय व स्वस्थ बनाता है। मोटापा, दुर्बलता, कम वृद्धि को दूर करता है शकन आदि विकास इस आसन से दूर होते हैं।

प्राणायाम →

योग के आठ अंगों में से चौथा है प्राणायाम - प्राणायाम प्राण + आराम से मिलकर बना है प्राण का अर्थ है - जीवात्मा लेकिन इसका सम्बन्ध शरीर के अन्तरवायु से है जिसका मूल स्थान हृदय में है। महर्षि पतंजलि ने अपने दर्शन में प्राणायाम योग कहा है। इस प्रकार योग से मुख्य अपने मन और इन्द्रियों को वश में कर सकता है साथ में अन्दर मौजूद अन्तर-आत्मा में रुकावट ला सकता है।

प्राणायाम की कुछ प्रमुख विधियाँ

- 1- प्राणायाम की कुछ प्रमुख विधियाँ निम्नलिखित हैं -
- 1- भास्त्रिका प्राणायाम
 - 2- कपालभाति प्राणायाम (ii)
 - 3- अनुलोम - विलोम प्राणायाम
 - 4- उज्जायी प्राणायाम (iii)
 - 5- भ्रामरी प्राणायाम
 - 6- उददीम प्राणायाम (vi)

1- भास्त्रिका प्राणायाम → (v)

विधि →

- (i) एक समतल स्थान पर सुखाकर बैठ जाये !
- (ii) मूँह ढण्ड, पीठ, गला और तिर एक सीधे में रखें और अपने शरीर को एक धम स्थिर रखें।
- (iii) मुँह को बन्द करके दोनों नासिका छिद्रों से तीव्र गति से आवाज करते हुए श्वास लें हैं और बाहर छोड़ते हैं। (ii)
- (iv) श्वास लेंते समय पेट बाहर की ओर फूलना चाहिए, तथा श्वास छोड़ते हुए अन्दर की ओर खीपना चाहिए।
- (v) इस क्रिया को कम से कम 20 बार करते हैं।

लांछनीय श्वसन कि भाषांतर

- (i) इस क्रिया से हृदय संस्कृत होता है।
- (ii) इससे फेफड़े मजबूत होते हैं।
- (iii) शरीर में प्राण वायु की मात्रा बनती है।
- (iv) इससे पीठ के मसल मजबूत होते हैं।
- (v) भ्रमपान, टी.वी., खंसी, आदि रोगियों के लिए यह आराम अत्यंत लाभदायक है।

2. कपालभारि प्राणायाम

विधि

- (i) शीर्ष की हड्डी को सीधा रखते हुए पद्मासन मूद्रा में बैठते हैं।
- (ii) बैठने के बाद पेट को ढीला छोड़ देते हैं।
- (iii) अब अपने नाक से श्वास को बाहर छोड़ते हैं तथा बाहर छोड़े समय पेट को जकड़ कर अन्दर की तरफ छोड़ते हैं।
- (iv) इस क्रिया को एक क्रम में लगातार करते हैं।

लाम →

- (i) बालो, चेहरे की झुर्रियों तथा आँख के नीचे की काले धारों की समस्याएँ समाप्त करता है।
- (ii) बैठने के बाद पेट को लीला छोड़ देते हैं।
- (iii) अपने नाक से श्वास को बाहर छोड़ते हैं तथा बाहर छोड़ते समय ~~मौखिक~~ ~~सिंधु~~ की तरफ छोड़ते हैं।
- (iv) इस क्रिया को एक क्रम में लगातार करते हैं।

3. अनुलोम - विलोम प्राणायाम →विधि →

- (i) सिंधासन, पद्मासन या सुखआसन में बैठना।
- (ii) दाहिनी हाथ के अंगूठे से नाक के दाहिने छिद्र को बन्द करते हैं, और नासिक के बाएँ छिद्र से श्वास को बाहर उन्द करते हैं। फिर बाएँ छिद्र को अंगूठे के बाएँ वाले अंगूठी से बन्द कर लेते हैं और दाहिने नासिक से अंगूठा से हटा देते हैं और श्वास को बाहर निकाल देते हैं।
- (iii) इस प्राणायाम को 5 से 10 मिनट तक किया जाता है।

लाभ →

(i) इस प्राणायाम स्वी, पुरुषाम, स्वर्णी में आराम मिलता है।

(ii) ह्वम और फेफड़े मजबूत और शक्तेशाली बनाता है।

4. उज्जामी प्राणायाम →

विधि →

(i) इस प्राणायाम को अगर किसी भी आसन में किया जा सकता है।

(ii) इस प्राणायाम में श्वास को अन्दर लेना और छोड़ना होता है।

(iii) इसमें जीभ को मोड़कर खिचुरी मुद्रा लगाते हैं और तालु से जीभ के अग्र भाग को लगाकर श्वास को अन्दर खींचते हैं।

(iv) इस प्राणायाम में बलि, शिर तथा यीठू को सीधा रखकर सम्पूर्ण शरीर स्थिर करते हैं।

(v) यह प्राणायाम 2 से 10 मिनट तक किया जा सकता है।

लाभ →

- (i) श्वासाद्द, दुबलाना, हकलाना जैसी समस्याएँ दूर होती हैं।
- (ii) अभिद्रा एवं मासिक तनाव दूर होता है।
- (iii) इस प्राणायाम के निमित्त अभ्यास से शरीर बच्चे भी बोलने लग जाते हैं।

5. भ्रामरी प्राणायाम →विधि →

- (i) पद्मासन या सुखासन में बैठ जायें।
- (ii) दोनों हाथों को बगल में अपने कंधों के समान्तर फैलाते हैं तथा दोनों हाथों को कोहनियों से मोड़कर कान तक ले जाते हैं।
- (iii) अब अपने दोनों हाथों के अंगूठे से दोनों कानों को बन्द करके, हाथों की तर्जनी उंगली को माथे पर माध्यम कनिष्ठिका उंगली को आँखों के ऊपर अर्थात् नाक के मूल्य पर रखते हैं।
- (iv) इस क्रिया में कमर, पीठ, गर्दन और सिर सीधा रखते हैं और स्थिर रहते हैं।

- (V) यह आसन सर्वोत्तम है कि आवाज श्वास छोड़ते समय सर्वोत्तम है निकले और आखिरी समय तक समान बनी है। शुरुआत में यह क्रिया 5 बार कर सकते हैं बाद में पाँच मिनट तक कर सकते हैं।

लाभ →

- (i) सकारात्मक सोच की वृद्धि और स्मरण शक्ति तेज होती है।
- (ii) मन को शान्ति मिलती है।
- (iii) उच्च रक्तचाप की समस्या दूर होती है।

6- उद्धीय प्राणायाम →

विधि →

- (i) सबसे पहले किसी स्वच्छ और समतल जमीन पर चटाई या आसन बिछाकर उस पर पदमासन अवस्था में बैठ जायें।
- (ii) अब नासिका द्वारा गहरी व लम्बी साँस लें और श्वास धीरे-धीरे छोड़ें।

(iii) इसे 5 से 10 मिनट करें ।

(iv) खाली पेट करना अधिक लाभदायक है ।

लाभ →

(i) स्मरण शक्ति का बनना ।

(ii) मन व मास्तिष्क को शान्त करता है ।

(iii) नींद अच्छी आती है भ्रकान दूर होती है ।

(iv) उच्च रक्त चाप में लाभदायक है ।

(v) तन्त्रिका तन्त्र से सम्बन्धित समस्या को दूर करता है ।

(vi) सकारात्मक सोच, एकाम्रता गर्भवती महिलाओं के लिए लाभदायक कब्ज व रसूडिटी में आराम मिलता है ।