अभ्यास

थोड़ा अभ्यास। ज़रा इत्मीनान से।

कुर्सी पर योग · प्राणायाम · चक्र

लेखन और संकलन: राजीव लुल्ला

सितम्बर 2026

अभ्यास / हिन्दी संस्करण

इस दर्शिका में

जिस अभ्यास की ज़रूरत हो, वहीं से पढ़िए। गति और विश्राम का क्रम अपनी सुविधा से चुनिए। हर अभ्यास के साथ उसकी सावधानियाँ भी पढ़ लें।

अभ्यास का भाव	3
तैयारी और सावधानियाँ	4
एक सरल क्रम	5
कुर्सी पर योग / शक्ति	6
कुर्सी पर योग / संतुलन	20
प्राणायाम / सहज शुरुआत	31
प्राणायाम / शिक्षक के साथ	35
चक्र / स्रोतों के साथ	37
स्रोत और शिक्षण-संदर्भ	45

पूरा हिन्दी संस्करण: https://lulla.net/practice अंग्रेज़ी संस्करण का अपना परिचय और संदर्भ है; भाषा बदलते हुए उसी खण्ड में जा सकते हैं।

अभ्यास / हिन्दी संस्करण

अभ्यास का भाव

लौट आने में भी एक हुनर है

पतञ्जलि अभ्यास के साथ वैराग्य रखते हैं। बार-बार लौटने की लगन हो, मगर हर बार किसी ख़ास फल की ज़िद न हो। यही बात रोज़ की इस छोटी बैठक में भी काम आती है। आज जितनी गति सहज है, उसे कल की उपलब्धि से कम मत आँकिए।

स्थिरता हो, मगर अकड़ न हो

आसन के लिए योगसूत्र स्थिरता और सुख का संकेत देते हैं। कुर्सी पर दिए ये आधुनिक रूप उस मूल आसन-विधि का दावा नहीं करते। इन्हें एक छोटे सवाल के साथ आज़माइए: सहारा लेते हुए क्या शरीर कुछ सहज हो सकता है और ध्यान कुछ साफ़?

जिस राह से मन लगे

शरीर की हल्की गति से शुरू कीजिए, आती-जाती साँस के पास ठहरिए, या चक्रों के अर्थ में उतरिए। तीनों राहें एक ही दिन तय करना ज़रूरी नहीं। इतना काफ़ी है कि लौट आने के लिए अपने दिन में थोड़ी-सी जगह बची रहे।

पाठ-संदर्भ: योगसूत्र 1.12-14 और 2.46। ऊपर का दैनिक अभ्यास-संबंधी विचार इस दर्शिका का सम्पादकीय अनुप्रयोग है।

अभ्यास / हिन्दी संस्करण

शुरू करने से पहले

बिना पहियों की मज़बूत कुर्सी चुनिए और उसे ऐसे फ़र्श पर रखिए जहाँ वह फिसले नहीं। तलवे पूरे टिकें और घुटने लगभग समकोण पर रहें। खड़े होकर अभ्यास करने से पहले कुर्सी दीवार से सटाकर स्थिर कर लें। साँस चलती रहे; गति उतनी ही रखें जितनी सहज लगे। दर्द, चक्कर या सामान्य से अधिक साँस फूलने पर रुक जाएँ। सीने में दबाव, अचानक कमज़ोरी या साँस लेने में बहुत कठिनाई हो तो तत्काल चिकित्सकीय सहायता लें। गर्भावस्था, हाल की शल्यचिकित्सा, हृदय या रक्तचाप की समस्या, आँखों की बीमारी, रीढ़ की तकलीफ़ या संतुलन की कठिनाई हो तो अपने चिकित्सक से अनुकूल बदलाव पूछें। यह सामान्य शैक्षिक मार्गदर्शन है; व्यक्तिगत उपचार या प्रत्यक्ष प्रशिक्षण का विकल्प नहीं।

रीढ़ का ख़याल

ऑस्टियोपोरोसिस या रीढ़ की किसी कशेरुका में फ्रैक्चर हो तो आगे-पीछे झुकने या धड़ घुमाने से पहले व्यक्तिगत सलाह लें। आपके लिए बताए गए बदलाव ही अपनाएँ।

सहारा लेने में झिझक कैसी

फ़र्श पर बैठना हर दिन, हर शरीर को रास नहीं आता। कुर्सी एक भरोसेमन्द शुरुआत दे सकती है। ज़रा तलवों के दबाव पर ग़ौर कीजिए, फिर जोड़ों की दिशा और अपनी साँस पर। सहारा मिल जाए तो ध्यान के लिए कुछ गुंजाइश निकल आती है।

नाम से अधिक गति को समझिए

कुछ रूप ताड़ासन, वीरभद्रासन या भुजंगासन से प्रेरित हैं; कुछ सामान्य शारीरिक अभ्यास हैं। सबको प्राचीन आसन का मूल रूप बताना उचित नहीं। इसलिए नाम के साथ साफ़ लिखा है कि शरीर को करना क्या है।

थोड़ा कीजिए, ख़याल से कीजिए

पूरी सूची निभाने की कोई पाबन्दी नहीं। आज छोटी गति आराम से हो रही है तो उसी को अपनाइए। थकान से नियंत्रण घटने से पहले विश्राम लीजिए। दर्द सहकर आगे बढ़ना इस अभ्यास का हिस्सा नहीं है।

सामान्य सलाह: NCCIHएNHS और Too Fit To Fracture□ पूरी संदर्भ-सूची अंत में है।

अभ्यास / हिन्दी संस्करण

एक सरल क्रम

बैठिए। चलिए। फिर ठहरिए। यह क्रम समय बाँधकर पूरा करने के लिए नहीं है। जहाँ सहज लगे, उतना कीजिए और बीच में आराम लीजिए।

01 / पहले बैठिए

कुर्सी का सहारा और तलवों का स्पर्श पहचानें। कुछ स्वाभाविक श्वास देखें।

02 / आधार और विस्तार

बैठकर ऊर्ध्व विस्तार करें। उसके बाद कंधों की कोई सहज गति चुनें।

03 / पैरों को चलाइए

एक-एक घुटना सीधा करना और हल्की कदमताल चुन सकते हैं। आवश्यकता पर सरल विकल्प लें।

04 / सहारा तय कीजिए

बैठे रहना पूरी तरह ठीक है। खड़े होने में स्थिरता हो तभी सहारे के साथ थोड़ा भार बदलें।

05 / फिर सहज श्वास

सीट पर लौटें और कुछ क्षण सामान्य श्वास के साथ ठहरें।

खड़े होने में अनिश्चितता हो तो बैठे रहिए। श्वास की किसी नियंत्रित विधि के स्थान पर सहज श्वास का अवलोकन चुन सकते हैं।

01 / कुर्सी पर योग

शक्ति और दैनिक गति

01 / बैठकर ऊर्ध्व विस्तार

02 / पीठ को हल्का गोल करना और खोलना

03 / छाती खोलना, कंधे पीछे लाना

04 / कुर्सी पर वीरभद्र की पहली स्थिति

05 / कुर्सी पर वीरभद्र की दूसरी स्थिति

06 / एक-एक घुटना सीधा करना

07 / बैठकर कदमताल

08 / हल्का पीछे झुकना, एक पैर उठाना

09 / कुर्सी से उठना और बैठना

10 / सीट के थोड़ा ऊपर ठहरना

11 / दीवार पर हथेलियों से धक्का

12 / हाथ के हल्के स्पर्श के साथ धड़ घुमाना

13 / गरुड़ की बाँहें

शुरू करने से पहले पृष्ठ 4 की सावधानियाँ पढ़िए। चित्र किसी आवश्यक गहराई या गति की सीमा का मानक नहीं है।

कुर्सी पर योग / शक्ति और दैनिक गति

बैठकर ऊर्ध्व विस्तार

बैठकर / ताड़ासन से प्रेरित कुर्सी-अभ्यास

बैठने का आधार पहचानिए। तलवों से सिर तक शरीर को जगह दीजिए, बिना अकड़े।

चित्र दिशा का संकेत है; उतना ही चलें जितना सहज हो।

तैयारी

कुर्सी के अगले आधे हिस्से पर बैठें। पैरों में कूल्हों जितना फ़ासला हो, घुटने टखनों के ऊपर और हाथ जाँघों पर रहें।

कैसे करें

1. साँस लेते हुए बैठने की हड्डियों से सिर के शिखर तक हल्का विस्तार अनुभव करें।
2. साँस छोड़ते हुए पसलियों को सहज रखें। दोनों तलवों का दबाव बराबर रहने दें।
3. साँस लेते हुए हाथ सामने से ऊपर उठाएँ, केवल उतना जहाँ कंधे सहज रहें।
4. साँस छोड़ते हुए हाथ जाँघों पर लौटाएँ। छाती को ढहने न दें।

श्वास और मात्रा

सीधे बैठे हुए 3 से 5 सहज श्वास लें।

सरल विकल्प

हाथ जाँघों पर ही रहने दें, या उन्हें थोड़ा-सा उठाएँ।

सावधानी

ऊपर हाथ ले जाने पर कंधे में चुभन, गर्दन में दर्द या हाथों में झनझनाहट हो तो हाथ नीचे रखें।

आगे की समझ

सहारा और गति की सीमा वही रखें। आगे बढ़ने का निर्णय व्यक्तिगत मार्गदर्शन में करें।

अभ्यास को समझिए

ताड़ासन की खड़े रहने वाली आकृति यहाँ कुर्सी के सहारे बदली गई है। ध्यान शरीर को तानने पर नहीं, आधार और सहज विस्तार को साथ रखने पर है।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

कुर्सी पर योग / शक्ति और दैनिक गति

पीठ को हल्का गोल करना और खोलना

बैठकर / मार्जारी गति का बैठा हुआ रूप

कूल्हों का सहारा बना रहे और रीढ़ में छोटी, धीमी गति आए।

चित्र दिशा का संकेत है; उतना ही चलें जितना सहज हो।

तैयारी

कुर्सी के अगले हिस्से पर बैठें। तलवे ज़मीन पर और हथेलियाँ जाँघों पर रखें।

कैसे करें

1. साँस लेते हुए श्रोणि, यानी कूल्हों का आधार, थोड़ा आगे झुकाएँ। हँसली के पास जगह बनाएँ और छाती हल्की उठाएँ।

2. साँस छोड़ते हुए श्रोणि थोड़ा पीछे करें। पेट को हल्का भीतर लेते हुए पीठ का मध्य भाग गोल करें।

3. इन दोनों स्थितियों के बीच धीरे आएँ-जाएँ। सिर को पीछे झटका न दें।

श्वास और मात्रा

6 से 8 बार आगे और पीछे की गति करें; आवश्यकता हो तो कम बार।

सरल विकल्प

केवल श्रोणि और निचली पसलियों में बहुत छोटी गति रखें।

सावधानी

पीठ से फैलता दर्द, चक्कर या हाल की शल्यचिकित्सा वाले हिस्से में तकलीफ़ हो तो रुकें। ऑस्टियोपोरोसिस या रीढ़ की किसी कशेरुका में फ्रैक्चर हो तो आगे-पीछे झुकने या धड़ घुमाने से पहले व्यक्तिगत सलाह लें। आपके लिए बताए गए बदलाव ही अपनाएँ।

आगे की समझ

सहारा और गति की सीमा वही रखें। आगे बढ़ने का निर्णय व्यक्तिगत मार्गदर्शन में करें।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

कुर्सी पर योग / शक्ति और दैनिक गति

छाती खोलना, कंधे पीछे लाना

बैठकर / भुजंगासन से प्रेरित बैठा हुआ रूप

छाती में थोड़ी जगह बनाइए और कंधों के पीछे की गति पहचानिए। कमर को दबाना आवश्यक नहीं।

चित्र दिशा का संकेत है; उतना ही चलें जितना सहज हो।

तैयारी

तलवे टिकाकर सीधे बैठें। कोहनियाँ समकोण पर मोड़ें; ऊपरी बाँहें पसलियों के पास रखें।

कैसे करें

1. साँस लेते हुए रीढ़ को सहज लंबाई दें।
2. साँस छोड़ते हुए कोहनियाँ और कंधों के पीछे की हड्डियाँ हल्की पीछे लाएँ। छाती थोड़ी उठे।
3. साँस लेते हुए कोहनियाँ वापस पसलियों के पास लाएँ। गर्दन सहज और लंबी रहे।

श्वास और मात्रा

6 से 8 बार करें।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

सरल विकल्प

हाथ जाँघों पर रखें। केवल हँसली के पास हल्का खुलाव आने दें।

सावधानी

कंधे में चुभन, बाँह सुन्न होने या गर्दन के आगे खिंचाव होने पर रुकें।

आगे की समझ

सहारा और गति की सीमा वही रखें। आगे बढ़ने का निर्णय व्यक्तिगत मार्गदर्शन में करें।

कुर्सी पर योग / शक्ति और दैनिक गति

कुर्सी पर वीरभद्र की पहली स्थिति

बैठकर / वीरभद्रासन 1 से प्रेरित रूप

एक पैर आगे, दूसरा पीछे। शरीर का भार कुर्सी सँभाले और दोनों पैरों का आधार बना रहे।

चित्र दिशा का संकेत है; उतना ही चलें जितना सहज हो।

तैयारी

कुर्सी पर बगल की ओर बैठें। सामने का घुटना टखने के ऊपर रखें। बाहरी पैर पीछे बढ़ाएँ और उसके पंजे का अगला भाग ज़मीन पर टिकाएँ।

कैसे करें

1. साँस लेते हुए धड़ को सीधा और सहज रखें।
2. साँस छोड़ते हुए दोनों पैरों से फ़र्श पर हल्का दबाव दें। कुर्सी हिलनी नहीं चाहिए।
3. साँस लेते हुए हाथ ऊपर उठाएँ, या उन्हें कमर पर ही रखें।
4. साँस छोड़कर हाथ नीचे लाएँ। फिर पैर समेटें और दूसरी ओर करें।

श्वास और मात्रा

प्रत्येक ओर 3 सहज श्वास तक रहें।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

सरल विकल्प

पैरों का फ़ासला घटाएँ और दोनों हाथ कमर पर रखें।

सावधानी

आगे के घुटने में दर्द, पीछे के पंजे में ऐंठन या कमर में तनाव हो तो स्थिति छोड़ें।

आगे की समझ

शरीर का भार कुर्सी पर ही रहे। कूल्हों को सीट से उठाए बिना हाथों की सहज ऊँचाई चुनें।

कुर्सी पर योग / शक्ति और दैनिक गति

कुर्सी पर वीरभद्र की दूसरी स्थिति

बैठकर / वीरभद्रासन 2 से प्रेरित रूप

पैरों का फैला हुआ आधार और दोनों ओर खुली बाँहें। स्थिरता बनाए रखिए; चौड़ाई अपनी सुविधा से चुनिए।

चित्र दिशा का संकेत है; उतना ही चलें जितना सहज हो।

तैयारी

कुर्सी के किनारे के पास बगल की ओर बैठें। सामने का घुटना टखने के ऊपर मोड़ें। दूसरा पैर बगल में खोलें और तलवा टिकाएँ।

कैसे करें

1. साँस लेते हुए बाँहें दोनों ओर कंधे की ऊँचाई तक फैलाएँ।
2. साँस छोड़ते हुए तलवों का दबाव महसूस करें। धड़ कूल्हों के ऊपर रहे।
3. अगली साँस में उँगलियों की दिशा में हल्का विस्तार दें; कंधे न चढ़ाएँ।
4. साँस छोड़कर हाथ नीचे करें। पैर समेटकर दूसरी ओर दोहराएँ।

श्वास और मात्रा

प्रत्येक ओर 3 से 5 सहज श्वास तक रहें।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

सरल विकल्प

पैरों को कम फैलाएँ और हाथ कमर पर रखें।

सावधानी

जाँघ के जोड़ में खिंचाव हो, या आगे का घुटना भीतर गिरता हो और सीधा न रह पाता हो, तो स्थिति छोटी करें या छोड़ दें।

आगे की समझ

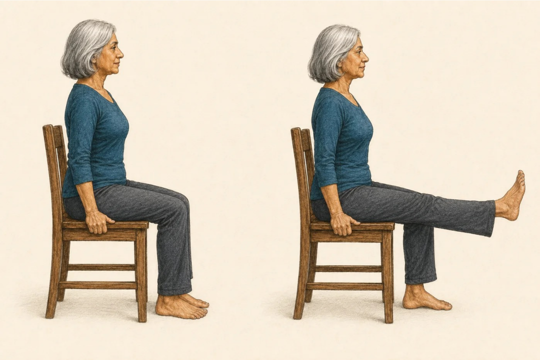
सामने का तलवा टिका रहे और घुटना पैर की उँगलियों की दिशा में रहे। केवल बाँहों का सहज फैलाव बदलें।

कुर्सी पर योग / शक्ति और दैनिक गति

एक-एक घुटना सीधा करना

बैठकर / बैठकर पैर का नियंत्रित विस्तार

जाँघ के सामने की मांसपेशियों से पैर उठता है। धड़ को पीछे फेंके बिना इस काम को पहचानिए।



चित्र दिशा का संकेत है; उतना ही चलें जितना सहज हो।

तैयारी

दोनों तलवे टिकाकर सीधे बैठें। कुर्सी के दोनों किनारे हल्के पकड़ें।

कैसे करें

1. साँस लेकर धड़ सीधा रखें।
2. साँस छोड़ते हुए दायाँ घुटना सीधा करें। पैर जितना सहज उठे उतना ही; ज़मीन के समानांतर लाना अनिवार्य नहीं।
3. साँस लेते हुए पैर धीरे नीचे रखें।
4. यही गति बाएँ पैर से करें।

श्वास और मात्रा

प्रत्येक ओर 6 से 8 बार, या सहज लगे तो उससे कम।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

सरल विकल्प

घुटना आधा ही सीधा करें और उँगलियाँ ढीली रखें।

सावधानी

घुटना अटकने, घुटने की टोपी में दर्द या घुटने के पीछे तीखा खिंचाव होने पर रुकें।

आगे की समझ

सहारा और गति की सीमा वही रखें। आगे बढ़ने का निर्णय व्यक्तिगत मार्गदर्शन में करें।

कुर्सी पर योग / शक्ति और दैनिक गति

बैठकर कदमताल

बैठकर / बारी-बारी पैर उठाना

पैर बदलते रहें, धड़ स्थिर रहे। चलने में काम आने वाली उठाने और टिकाने की गति को धीरे कीजिए।

तैयारी

कुर्सी के अगले आधे हिस्से पर सीधे बैठें। किनारे पकड़ें और पैर घुटनों के नीचे टिकाएँ।

कैसे करें

1. साँस छोड़ते हुए दायाँ पैर थोड़ा उठाएँ; घुटना मुड़ा रहे।
2. साँस लेते हुए पैर बिना पटकें नीचे रखें।
3. साँस छोड़ते हुए बायाँ पैर उठाएँ।
4. बारी-बारी चलाते रहें। धड़ को इधर-उधर झुलाने की आवश्यकता नहीं।

श्वास और मात्रा

20 से 30 सेकंड, बीच में विश्राम लेकर।

सरल विकल्प

पैर की उँगलियाँ ज़मीन पर रखें और केवल एड़ी उठाएँ।

सावधानी

जाँघ के जोड़ में दर्द, कूल्हे में चुभन या धड़ को सीधा रखने में कठिनाई हो तो रुकें।

आगे की समझ

सहारा और गति की सीमा वही रखें। आगे बढ़ने का निर्णय व्यक्तिगत मार्गदर्शन में करें।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

कुर्सी पर योग / शक्ति और दैनिक गति

हल्का पीछे झुकना, एक पैर उठाना

बैठकर · आगे का चरण / नावासन से प्रेरित अगला चरण

यह कुछ अधिक प्रयास वाला विकल्प है। दोनों हाथ सहारा दें और कम-से-कम एक पैर ज़मीन पर रहे।

तैयारी

कुर्सी के अगले हिस्से पर बैठकर सीट के किनारे पकड़ें। रीढ़ लंबी रखते हुए धड़ बहुत थोड़ा पीछे करें।

कैसे करें

1. साँस लेते हुए दोनों तलवों का आधार बनाएँ।

2. साँस छोड़ते हुए धड़ थोड़ा पीछे रखें और एक पैर उठाएँ। पीठ को गोल करके ढहने न दें।

3. साँस लेते हुए पैर नीचे लौटाएँ।

4. दूसरी ओर करें। विकल्प के रूप में दोनों पंजे नीचे रखकर केवल एड़ियाँ उठा सकते हैं।

श्वास और मात्रा

प्रत्येक ओर 2 सहज श्वास तक रहें; 4 बार दोहराएँ।

सरल विकल्प

दोनों पैर नीचे रखें और लगभग एक इंच ही पीछे झुकें।

सावधानी

तेज़ कमर-दर्द, हाल की पेट की शल्यचिकित्सा, हर्निया के लक्षण या साँस रुकने की प्रवृत्ति हो तो यह विकल्प न करें। ऑस्टियोपोरोसिस या रीढ़ की किसी कशेरुका में फ्रैक्चर हो तो आगे-पीछे झुकने या धड़ घुमाने से पहले व्यक्तिगत सलाह लें। आपके लिए बताए गए बदलाव ही अपनाएँ।

आगे की समझ

दोनों हाथों और कम-से-कम एक पैर का सहारा बना रहे। केवल लिखे निर्देश पढ़कर दोनों पैर एक साथ उठाने की ओर न बढ़ें।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

कुर्सी पर योग / शक्ति और दैनिक गति

कुर्सी से उठना और बैठना

खड़े होकर / रोज़मर्रा की गति का अभ्यास

आगे भार लाना, पैरों से उठना और धीरे वापस बैठना। रोज़ की इस क्रिया को ध्यान से कीजिए।

तैयारी

कुर्सी दीवार से सटा दें। सीट के अगले किनारे के पास बैठें; पैर घुटनों से थोड़े पीछे और कूल्हों जितने अलग हों। आवश्यकता पर स्थिर सीट या अचल सहारे से हाथों का बल लें; हिलती वस्तु पकड़कर न खींचें।

कैसे करें

1. साँस लेते हुए कूल्हों से धड़ आगे लाएँ। रीढ़ को सहज लंबाई में रखें।
2. साँस छोड़ते हुए दोनों तलवों पर दबाव देकर खड़े हों।
3. साँस लेते हुए कूल्हे फिर कुर्सी की ओर पीछे भेजें।
4. साँस छोड़ते हुए धीरे नीचे आएँ, जब तक सीट का पूरा सहारा न मिल जाए।

श्वास और मात्रा

4 से 6 बार; थकान से नियंत्रण बिगड़ने से पहले विश्राम लें।

सरल विकल्प

स्थिर सीट या अचल सहारे पर हाथ रखकर उठें। यदि स्थिरता से उठना सम्भव न हो तो प्रशिक्षक की सहायता लें या बैठकर घुटना सीधा करने वाला अभ्यास चुनें।

सावधानी

उठते ही चक्कर, घुटना अचानक मुड़ जाना या दर्द के कारण दोनों तलवों पर समान भार न पड़ना रुकने के संकेत हैं।

आगे की समझ

सहारा और गति की सीमा वही रखें। आगे बढ़ने का निर्णय व्यक्तिगत मार्गदर्शन में करें।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

कुर्सी पर योग / शक्ति और दैनिक गति

सीट के थोड़ा ऊपर ठहरना

खड़े होकर · आगे का चरण / उत्कटासन से प्रेरित अगला चरण

कुर्सी से उठना-बैठना स्थिर हो जाने पर ही यह विकल्प चुनिए। नीचे सीट उपलब्ध रहे।

तैयारी

दीवार से सटी कुर्सी के सामने खड़े हों। पैरों में कूल्हों जितना फ़ासला रखें। आवश्यकता के लिए अचल सहारा हाथ की पहुँच में हो।

कैसे करें

1. साँस लेकर धड़ को सहज लंबाई दें।
2. साँस छोड़ते हुए घुटने मोड़ें, कूल्हे पीछे भेजें और सीट से लगभग 1 से 3 इंच ऊपर ठहरें।
3. एक सहज साँस लें। घुटने पैरों की दिशा में रहें।
4. साँस छोड़ते हुए सीधे खड़े हो जाएँ या सीट पर पूरा बैठ जाएँ।

श्वास और मात्रा

एक सहज श्वास तक ठहरें; 3 से 4 बार करें।

सरल विकल्प

सहारे के साथ सामान्य उठने-बैठने पर लौटें। खड़े होने के लिए सहायता चाहिए तो ऊपर ठहरने वाला विकल्प छोड़ दें।

सावधानी

घुटने का दर्द, नियंत्रण बिगाड़ने वाली थरथराहट या चक्कर हो तो सीट पर बैठकर रुकें।

आगे की समझ

सहारा और गति की सीमा वही रखें। आगे बढ़ने का निर्णय व्यक्तिगत मार्गदर्शन में करें।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

कुर्सी पर योग / शक्ति और दैनिक गति

दीवार पर हथेलियों से धक्का

खड़े होकर / बाँहों और छाती का सहारे वाला अभ्यास

स्थिर दीवार के सामने कोहनियाँ मोड़िए और हथेलियों से धीरे वापस आइए।

तैयारी

खाली, ठोस दीवार के सामने खड़े हों। हथेलियाँ छाती की ऊँचाई पर और कंधों जितनी अलग रखें। पैर स्थिर हों और दीवार से दूरी सहज लगे।

कैसे करें

1. शरीर को सहज सीध में रखते हुए कोहनियाँ धीरे मोड़ें और छाती दीवार की ओर लाएँ।

2. तलवे नीचे रहें। कमर को अतिरिक्त मोड़ देकर पेट आगे न निकालें।

3. हथेलियों से हल्का धक्का देकर शुरुआती स्थिति में लौटें। पूरे समय साँस चलती रहे।

श्वास और मात्रा

कुछ सहज दोहराव से शुरू करें। विश्राम लें; संख्या तभी बढ़ाएँ जब गति पर नियंत्रण बना रहे।

NHS के Strength exercises में दिए wall press‑up से अनुकूलित।

सरल विकल्प

दीवार के पास खड़े हों और कोहनियाँ कम मोड़ें।

सावधानी

कलाई, कोहनी, कंधे या पीठ में दर्द हो तो रुकें। फ़र्श न फिसले; धक्का देने के लिए दरवाज़ा या हिलती कुर्सी इस्तेमाल न करें।

आगे की समझ

गति सहज और नियंत्रित हो तभी दीवार से दूरी थोड़ी बढ़ाएँ।

कुर्सी पर योग / शक्ति और दैनिक गति

हाथ के हल्के स्पर्श के साथ धड़ घुमाना

बैठकर / बैठकर नियंत्रित मोड़

पैर और कूल्हे स्थिर रहें। हाथ दिशा का संकेत दे; उससे खींचकर मोड़ बढ़ाना नहीं है।

तैयारी

तलवे टिकाकर सीधे बैठें। दायीं हथेली बायीं जाँघ के बाहरी हिस्से पर और बायाँ हाथ कुर्सी के किनारे रखें।

कैसे करें

1. साँस लेते हुए रीढ़ में सहज लंबाई बनाएँ।
2. साँस छोड़ते हुए पसलियाँ धीरे बायीं ओर घुमाएँ। दायीं हथेली का स्पर्श हल्का रहे; उससे खींचें नहीं।
3. साँस लेते हुए बीच में लौटें।
4. दूसरी ओर यही क्रम करें।

श्वास और मात्रा

प्रत्येक ओर 2 सहज श्वास तक रहें और दो बार दोहराएँ।

सरल विकल्प

मोड़ छोटा करें और हथेली का दबाव बहुत हल्का रखें।

सावधानी

पीठ से फैलता दर्द, पसली में दर्द, चक्कर या हाल की शल्यचिकित्सा वाले हिस्से में तकलीफ़ हो तो रुकें। ऑस्टियोपोरोसिस या रीढ़ की किसी कशेरुका में फ्रैक्चर हो तो आगे-पीछे झुकने या धड़ घुमाने से पहले व्यक्तिगत सलाह लें। आपके लिए बताए गए बदलाव ही अपनाएँ।

आगे की समझ

मोड़ छोटा ही रखें। हाथ का दबाव या खिंचाव बढ़ाकर अधिक घूमने का प्रयास न करें।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

कुर्सी पर योग / शक्ति और दैनिक गति

गरुड़ की बाँहें

बैठकर / बैठकर कंधों के बीच जगह बनाना

कंधों के पीछे हल्का फैलाव आने दीजिए। हाथों की पूरी गाँठ बनाना लक्ष्य नहीं है।

चित्र दिशा का संकेत है; उतना ही चलें जितना सहज हो।

तैयारी

सीधे बैठकर बाँहें सामने कंधे की ऊँचाई पर लाएँ और कोहनियाँ मोड़ें।

कैसे करें

1. साँस लेते हुए कंधों के पीछे के हिस्से को फैलने दें।
2. साँस छोड़ते हुए दायीं ऊपरी बाँह बायीं के ऊपर लाएँ और हाथों की पीठ पास मिलाएँ।
3. साँस लेते हुए कोहनियाँ थोड़ी उठाएँ; कंधे कानों से दूर रहें।
4. साँस छोड़कर खोलें, फिर बायीं बाँह ऊपर रखकर करें।

श्वास और मात्रा

प्रत्येक ओर 3 सहज श्वास तक रहें।

सरल विकल्प

हथेलियों से विपरीत कंधों को हल्का थाम लें।

सावधानी

कंधे में चुभन, बाँह में झनझनाहट या गर्दन में तनाव हो तो स्थिति छोड़ दें।

आगे की समझ

सहारा और गति की सीमा वही रखें। आगे बढ़ने का निर्णय व्यक्तिगत मार्गदर्शन में करें।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

01 / कुर्सी पर योग

संतुलन और सहज गति

01 / गर्दन की सहज गति

02 / कंधों के छोटे चक्र

03 / बैठकर बगल में झुकना

04 / पसलियों को हल्का घुमाना

05 / कूल्हे के जोड़ की छोटी गति

06 / टखने के चक्र और छोटी आकृतियाँ

07 / सहारे के साथ भार बदलना

08 / सहारे के साथ एड़ियाँ उठाना

09 / सहारे के साथ पंजे उठाना

10 / सहारे के साथ एक पैर उठाना

शुरू करने से पहले पृष्ठ 4 की सावधानियाँ पढ़िए। चित्र किसी आवश्यक गहराई या गति की सीमा का मानक नहीं है।

कुर्सी पर योग / संतुलन और सहज गति

गर्दन की सहज गति

बैठकर / धीरे देखना, धीरे लौटना

सिर को जितना बिना खिंचाव घुमा सकें उतना ही घुमाइए। पूरी गोलाई बनाने की आवश्यकता नहीं।

तैयारी

हाथ जाँघों पर रखकर सीधे बैठें। नज़र सामने रहे।

कैसे करें

1. साँस छोड़ते हुए सिर धीरे दायीं ओर घुमाएँ। छाती सामने रहे।
2. साँस लेते हुए बीच में लौटें, फिर साँस छोड़कर बायीं ओर देखें।
3. बीच में लौटकर दायाँ कान दाएँ कंधे की ओर थोड़ा झुकाएँ; कंधा ऊपर न उठाएँ।
4. वापस आएँ और बायीं ओर करें।

श्वास और मात्रा

हर दिशा में 3 बार।

सरल विकल्प

गति छोटी रखें। पहले नज़र घुमाएँ, फिर सिर उतना ही पीछे आए जितना सहज हो।

सावधानी

चक्कर की बीमारी, हाल की गर्दन की चोट, बाँह में झनझनाहट या कंधे तक फैलता दर्द हो तो व्यक्तिगत सलाह लें।

आगे की समझ

सहारा और गति की सीमा वही रखें। आगे बढ़ने का निर्णय व्यक्तिगत मार्गदर्शन में करें।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

कुर्सी पर योग / संतुलन और सहज गति

कंधों के छोटे चक्र

बैठकर / ऊपर, पीछे और नीचे

कंधों के पीछे की हड्डियाँ चलें, गर्दन अनावश्यक मेहनत न करे।

तैयारी

सीधे बैठें। उँगलियाँ कंधों पर या हाथ जाँघों पर रखें।

कैसे करें

1. साँस लेते हुए कंधे थोड़ा आगे और ऊपर लाएँ।
2. साँस छोड़ते हुए पीछे से नीचे की ओर छोटा चक्र बनाएँ।
3. कुछ धीमे चक्रों के बाद दिशा उलट दें।

श्वास और मात्रा

हर दिशा में 5 चक्र।

सरल विकल्प

हाथ जाँघों पर रखें और एक बार में एक ही कंधा चलाएँ।

सावधानी

कंधा अटकने, तेज़ दर्द या बाँह सुन्न होने पर रुकें।

आगे की समझ

सहारा और गति की सीमा वही रखें। आगे बढ़ने का निर्णय व्यक्तिगत मार्गदर्शन में करें।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

कुर्सी पर योग / संतुलन और सहज गति

बैठकर बगल में झुकना

बैठकर / पार्श्व में हल्का विस्तार

धड़ का एक पार्श्व लंबा हो, पर दोनों ओर बैठने का आधार सीट पर बना रहे।

चित्र दिशा का संकेत है; उतना ही चलें जितना सहज हो।

तैयारी

तलवे टिकाएँ। बाएँ हाथ से कुर्सी का किनारा पकड़ें और दायीं बाँह अपनी सहज ऊँचाई तक ऊपर लें।

कैसे करें

1. साँस लेते हुए उठी उँगलियों की ओर हल्का विस्तार दें।
2. साँस छोड़ते हुए पसलियाँ थोड़ा बायीं ओर लाएँ। दायाँ कूल्हा सीट से न उठे।
3. साँस लेते हुए बीच में लौटें और हाथ नीचे रखें।
4. दूसरी ओर दोहराएँ।

श्वास और मात्रा

प्रत्येक ओर 2 से 3 सहज श्वास।

सरल विकल्प

ऊपर वाला हाथ कंधे पर रखें और झुकाव बहुत छोटा करें।

सावधानी

बाँह उठाने पर कंधे में दर्द, या बगल में झुकने पर पसली अथवा रीढ़ में दर्द हो तो रुकें। ऑस्टियोपोरोसिस या रीढ़ की किसी कशेरुका में फ्रैक्चर हो तो आगे-पीछे झुकने या धड़ घुमाने से पहले व्यक्तिगत सलाह लें। आपके लिए बताए गए बदलाव ही अपनाएँ।

आगे की समझ

सहारा और गति की सीमा वही रखें। आगे बढ़ने का निर्णय व्यक्तिगत मार्गदर्शन में करें।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

कुर्सी पर योग / संतुलन और सहज गति

पसलियों को हल्का घुमाना

बैठकर / पैर सामने, धड़ में छोटा मोड़

बैठने का आधार स्थिर रखकर केवल सहज घुमाव पहचानिए।

तैयारी

तलवे टिकाकर सीधे बैठें। हाथ जाँघों पर रहें।

कैसे करें

1. साँस लेते हुए सिर के शिखर की ओर हल्की लंबाई दें।
2. साँस छोड़ते हुए पसलियाँ दायीं ओर करें। बायाँ हाथ दायीं जाँघ पर रख सकते हैं; दोनों घुटने सामने रहें। हाथ से खींचें नहीं।
3. साँस लेते हुए बीच में लौटें।
4. बायीं ओर दोहराएँ।

श्वास और मात्रा

प्रत्येक ओर 2 सहज श्वास; दो बार दोहराएँ।

सरल विकल्प

दोनों हाथ जाँघों पर रखकर केवल ऊपरी पसलियाँ थोड़ा घुमाएँ।

सावधानी

फैलता दर्द, चक्कर या रीढ़ की शल्यचिकित्सा के बाद के लक्षण हों तो रुकें। ऑस्टियोपोरोसिस या रीढ़ की किसी कशेरुका में फ्रैक्चर हो तो आगे-पीछे झुकने या धड़ घुमाने से पहले व्यक्तिगत सलाह लें। आपके लिए बताए गए बदलाव ही अपनाएँ।

आगे की समझ

सहारा और गति की सीमा वही रखें। आगे बढ़ने का निर्णय व्यक्तिगत मार्गदर्शन में करें।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

कुर्सी पर योग / संतुलन और सहज गति

कूल्हे के जोड़ की छोटी गति

बैठकर / घुटना थोड़ा बाहर, फिर बीच में

जाँघ जोड़ में हिले और श्रोणि स्थिर रहे। बड़ा वृत्त बनाने से बचिए।

तैयारी

सीधे बैठें। दायाँ पैर थोड़ा आगे रखें और दोनों हाथ दायीं जाँघ के पीछे सहारे के लिए लगाएँ।

कैसे करें

1. साँस लेते हुए दायाँ घुटना उतना ही उठाएँ जहाँ कूल्हों का आधार समतल रहे।
2. साँस छोड़ते हुए घुटना कुछ इंच बाहर की ओर ले जाएँ।
3. साँस लेकर बीच में लौटाएँ और पैर टिकाएँ।
4. बायीं ओर करें।

श्वास और मात्रा

हर ओर बाहर और वापस आने की गति 4 से 6 बार। गोलाई को ज़बरदस्ती न बढ़ाएँ।

सरल विकल्प

पैर की उँगलियाँ ज़मीन पर रखें और घुटना थोड़ा इधर-उधर चलाएँ।

सावधानी

कूल्हा अटकने, जाँघ के जोड़ में दर्द या बदले हुए कूल्हे के जोड़ पर गति-संबंधी पाबन्दी हो तो निर्धारित सीमा का पालन करें।

आगे की समझ

सहारा और गति की सीमा वही रखें। आगे बढ़ने का निर्णय व्यक्तिगत मार्गदर्शन में करें।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

कुर्सी पर योग / संतुलन और सहज गति

टखने के चक्र और छोटी आकृतियाँ

बैठकर / जाँघ स्थिर, पंजे की गति

पंजे से अलग-अलग दिशाओं में छोटी रेखाएँ बनाइए। पूरी टाँग हिलाने की आवश्यकता नहीं।

तैयारी

सीधे बैठकर दायीं एड़ी थोड़ा आगे रखें। कुर्सी के किनारे पकड़ें।

कैसे करें

1. साँस छोड़ते हुए दायाँ पैर थोड़ा ऊपर लें।
2. साँस सामान्य रखते हुए पंजे से 5 धीमे चक्र बनाएँ।
3. दिशा उलटें। सहज लगे तो हवा में छोटे अक्षर या आकृतियाँ भी बनाएँ।
4. पैर नीचे रखकर दूसरी ओर करें।

श्वास और मात्रा

हर टखने से प्रत्येक दिशा में 5 चक्र।

सरल विकल्प

एड़ी ज़मीन पर रखकर पंजे के अगले भाग से छोटी गोलाई बनाएँ।

सावधानी

सूजन, हाल की मोच या जोड़ में तेज़ दर्द हो तो दर्द वाली दिशा में न बढ़ें।

आगे की समझ

सहारा और गति की सीमा वही रखें। आगे बढ़ने का निर्णय व्यक्तिगत मार्गदर्शन में करें।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

कुर्सी पर योग / संतुलन और सहज गति

सहारे के साथ भार बदलना

सहारे के साथ खड़े होकर / दोनों पैर नीचे, भार एक ओर

दोनों हाथों के सहारे शरीर का भार एक पैर से दूसरे पर धीरे ले जाइए।

कुर्सी स्थिर रखें। गति अपनी सहज सीमा में।

तैयारी

कुर्सी दीवार से सटाकर ऐसे फ़र्श पर रखें जहाँ वह फिसले नहीं। उसके पीछे खड़े होकर दोनों हाथ पीठ के ऊपरी हिस्से पर रखें। पैर कूल्हों जितने अलग हों।

कैसे करें

1. साँस लेते हुए बीच में रहें; दोनों तलवों पर बराबर भार हो।
2. साँस छोड़ते हुए कूल्हों का भार दाएँ पैर के ऊपर लाएँ। दोनों पैर नीचे ही रहें।
3. साँस लेकर बीच में लौटें।
4. साँस छोड़ते हुए बायीं ओर जाएँ और धीरे जारी रखें।

श्वास और मात्रा

हर ओर 6 बार।

सरल विकल्प

भार बहुत थोड़ा बदलें और दोनों हाथों की पकड़ मज़बूत रखें।

सावधानी

खड़े होने पर चक्कर, घुटने का अचानक मुड़ना या कुर्सी का हिलना दिखाई दे तो बैठ जाएँ।

आगे की समझ

सहारा और गति की सीमा वही रखें। आगे बढ़ने का निर्णय व्यक्तिगत मार्गदर्शन में करें।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

कुर्सी पर योग / संतुलन और सहज गति

सहारे के साथ एड़ियाँ उठाना

सहारे के साथ खड़े होकर / पंजे के आधार से ऊपर उठना

शरीर ऊपर उठे, आगे न लुढ़के। हाथों का सहारा लगातार बना रहे।

कुर्सी स्थिर रखें। गति अपनी सहज सीमा में।

तैयारी

कुर्सी दीवार से सटाकर स्थिर करें। उसके पीछे खड़े होकर दोनों हाथ पीठ पर रखें। पैर समानांतर हों और फ़र्श न फिसले।

कैसे करें

1. साँस लेते हुए सिर के शिखर तक हल्का विस्तार दें।
2. साँस छोड़ते हुए दोनों एड़ियाँ उठाएँ। भार पैर की उँगलियों के आधार पर बराबर फैले।
3. ऊपर एक सहज साँस लें।
4. साँस छोड़ते हुए एड़ियाँ धीरे नीचे लाएँ।

श्वास और मात्रा

6 से 8 बार।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

सरल विकल्प

एड़ियाँ थोड़ा-सा उठाएँ और दोनों हाथों का पूरा सहारा लें।

सावधानी

पिंडली में तेज़ दर्द, एड़ी के ऊपर की कण्डरा में दर्द, पैर सुन्न होने या टखने अस्थिर होने पर रुकें।

आगे की समझ

सहारा और गति की सीमा वही रखें। आगे बढ़ने का निर्णय व्यक्तिगत मार्गदर्शन में करें।

कुर्सी पर योग / संतुलन और सहज गति

सहारे के साथ पंजे उठाना

सहारे के साथ खड़े होकर / एड़ियाँ नीचे, अगला भाग ऊपर

पिंडली के सामने की मांसपेशियाँ काम करें। पीछे की ओर भार अचानक न जाए।

कुर्सी स्थिर रखें। गति अपनी सहज सीमा में।

तैयारी

दीवार से सटी स्थिर कुर्सी के पीछे खड़े हों। दोनों हाथ सहारे पर और पैर समानांतर रहें। फ़र्श न फिसले।

कैसे करें

1. साँस लेते हुए भार पैरों के ऊपर बीच में रखें।
2. साँस छोड़ते हुए उँगलियाँ और पंजों का अगला भाग उठाएँ। दोनों एड़ियाँ नीचे रहें।
3. ऊपर एक सहज साँस लें।
4. साँस छोड़ते हुए पंजे धीरे टिकाएँ।

श्वास और मात्रा

6 से 8 बार।

सरल विकल्प

बैठकर दोनों एड़ियाँ ज़मीन पर रखें। पंजे थोड़ा उठाकर धीरे नीचे करें।

सावधानी

भार अचानक पीछे जाए, या पिंडली के सामने अथवा टखने में दर्द हो तो बैठकर किया जाने वाला विकल्प चुनें।

आगे की समझ

सहारा और गति की सीमा वही रखें। आगे बढ़ने का निर्णय व्यक्तिगत मार्गदर्शन में करें।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

कुर्सी पर योग / संतुलन और सहज गति

सहारे के साथ एक पैर उठाना

सहारे के साथ खड़े होकर / कुछ क्षण एक पैर पर भार

कुर्सी का सहारा घटाए बिना एक पैर पर ठहरने का अनुभव कीजिए।

कुर्सी स्थिर रखें। गति अपनी सहज सीमा में।

तैयारी

कुर्सी को दीवार से सटाकर ऐसे फ़र्श पर स्थिर करें जहाँ वह फिसले नहीं। पीछे खड़े हों, दोनों हाथ पीठ पर रखें और सामने एक स्थिर बिन्दु देखें।

कैसे करें

1. साँस लेते हुए भार बाएँ पैर पर लाएँ।
2. साँस छोड़ते हुए दायीं एड़ी उठाएँ। पर्याप्त स्थिरता हो तभी पूरा पैर उठाएँ।
3. ठहरते समय साँस सामान्य चलती रहे।
4. पैर नीचे रखें, आधार फिर बनाएँ और दूसरी ओर करें।

श्वास और मात्रा

हर ओर 2 से 3 सहज श्वास।

कुर्सी के अनुकूल रूप: राजीव लुल्ला की मूल अभ्यास-सामग्री। सामान्य व्यायाम और सावधानियों के संदर्भ अंत में दिए हैं।

सरल विकल्प

उठी एड़ी वाले पैर की उँगलियाँ ज़मीन पर रखकर अतिरिक्त आधार बनाए रखें।

सावधानी

बार-बार गिरना, नया चक्कर, पैरों में कमज़ोरी या कुर्सी को स्थिर न कर पाना हो तो यह खड़ा अभ्यास न करें; व्यक्तिगत सहायता लें।

आगे की समझ

सहारा और गति की सीमा वही रखें। आगे बढ़ने का निर्णय व्यक्तिगत मार्गदर्शन में करें।

अभ्यास / हिन्दी संस्करण

श्वास को जानिए

अपनी साँस से मुलाक़ात

साँस तो साथ रहती है; उसकी ख़बर लेने की फ़ुर्सत कम मिलती है। प्राण योग की परम्परा में व्यापक अर्थ रखता है, उसे केवल भीतर आने वाली हवा कह देने से बात अधूरी रह जाती है। यहाँ शुरुआत उस अनुभव से कीजिए जो अभी उपलब्ध है: आराम से बैठना, साँस को पहचानना और बेवजह का ज़ोर छोड़ देना।

आसन के बाद का प्रसंग

योगसूत्र 2.49-50 में आसन के बाद श्वास-प्रश्वास की गति और देश, काल, संख्या का प्रसंग आता है। यह क्रम बताता है कि प्राणायाम ध्यानपूर्वक सीखा जाने वाला अनुशासन है। यहाँ शुरुआती अभ्यास के लिए स्थिर कुर्सी और आरामदेह बैठना चुना गया है।

पूरक, रेचक और कुम्भक

श्वास भीतर लेने को पूरक, बाहर छोड़ने को रेचक और रोकने को कुम्भक कहते हैं। शब्द परिचित हों तब भी रोकने की अवधि अपने आप तय न करें। इस दर्शिका के तीनों आरम्भिक अभ्यास कुम्भक के बिना हैं।

गिनती का लिहाज़, सहजता का भी

जहाँ समान गिनती दी है, उससे क्रम समझने में मदद मिलती है। मगर गिनती पूरी करने के लिए साँस को खींचना या बेचैनी सहना मुनासिब नहीं। जब ज़रूरत हो, हाथ नीचे रख दीजिए और साँस को अपनी रवानी में लौटने दीजिए।

पाठ-संदर्भ: योगसूत्र 2.49-50; आरम्भिक अभ्यास कुम्भक के बिना हैं।

02 / प्राणायाम

सहज श्वास का अवलोकन

सहज शुरुआत / पहले जो चल रहा है, उसे देखिए

बैठिए और आती-जाती साँस को पहचानिए। देखने के लिए उसे बदलना आवश्यक नहीं।

तैयारी

आराम से बैठें। पैर पूरे सहारे पर हों, हाथ जाँघों पर रखें और आँखें खुली या नज़र हल्की नीची रखें।

कैसे करें

1. अगली साँस भीतर आते और बाहर जाते हुए देखें। उसकी गति या गहराई न बदलें।
2. जबड़ा और कंधे ढीले होने दें। अधिक हवा भरने की कोशिश न करें।
3. ध्यान भटके तो यह पहचानकर धीरे साँस के स्पर्श पर लौट आएँ।
4. अंत में तलवों और कुर्सी के सहारे को फिर महसूस करें।

श्वास और मात्रा

कुछ सहज श्वास तक रहें। न कोई निश्चित गिनती, न साँस रोकना।

सरल विकल्प

श्वास पर ध्यान बेचैन करे तो तलवों, कुर्सी के स्पर्श या किसी और सहज बिन्दु पर ध्यान रखें।

सावधानी

बेचैनी या सिर हल्का लगने पर साँस को देखने का आग्रह छोड़ दें। उसे अपनी गति पर लौटने दें।

आगे की समझ

साँस स्वाभाविक ही रहने दें। उसे और धीमा या गहरा करने की आवश्यकता नहीं।

अभ्यास को समझिए

अभ्यास में मन का भटकना भी दिखाई देता है। उसे देखकर लौट आना इस आरम्भिक अभ्यास का हिस्सा है। यहाँ किसी विशेष अनुभव, शून्यता या विचाररहित दशा को पैदा करने का निर्देश नहीं है।

इस दर्शिका के लिए तैयार आरम्भिक अभ्यास।

02 / प्राणायाम

अनुलोम-विलोम की सहज शुरुआत

सहज शुरुआत / नासिकाओं का क्रम बदलना · बिना कुम्भक

स्पर्श हल्का हो और साँस शांत। एक पूरा चक्र ध्यान से करना तेज़ी से कई चक्र करने से अधिक उपयोगी शुरुआत है।

तैयारी

सीधे बैठें। बायाँ हाथ जाँघ पर रखें। दाएँ हाथ की तर्जनी और मध्यमा भीतर मोड़ें। अंगूठे से दायीं नासिका और अनामिका व छोटी उँगली से बायीं नासिका को हल्का बंद करें। इस हाथ की स्थिति को विष्णु मुद्रा कहते हैं।

कैसे करें

1. अंगूठे से दायीं नासिका बंद करके बायीं से साँस लें।
2. अनामिका और छोटी उँगली से बायीं नासिका बंद करें। अंगूठा हटाकर दायीं से साँस छोड़ें।
3. दायीं से साँस लें। फिर उसे बंद करके बायीं से साँस छोड़ें।
4. यह एक चक्र हुआ। उँगलियों का दबाव हल्का और साँस की गति सहज रहे; बीच में साँस न रोकें।

श्वास और मात्रा

सहज, समान गिनती पर 4 चक्र से शुरू करें। गिनती निभाने के लिए साँस को खींचें नहीं।

सरल विकल्प

हाथ नीचे रखकर सामान्य श्वास पर लौट आएँ।

सावधानी

नासिका पूरी बंद हो, उँगली के दबाव से दर्द हो या श्वास को सँभालने से घबराहट बढ़े तो न करें। चिकित्सक ने साँस रोकने से मना किया हो तो उस मनाही का पालन करें; यहाँ वैसे भी कुम्भक नहीं है।

आगे की समझ

श्वास को सहज रखें। अवधि बढ़ाने, ज़ोर लगाने या कुम्भक जोड़ने की जल्दी न करें।

अभ्यास को समझिए

नाड़ीशोधन और अनुलोम-विलोम नाम अलग शिक्षण-परम्पराओं में कुछ भिन्न क्रमों के लिए भी मिलते हैं। यहाँ केवल नासिकाओं को बारी-बारी बदलने का सरल रूप दिया है। इसे अनुपात, बन्ध या कुम्भक वाले पूर्ण पारम्परिक क्रम का स्थानापन्न न मानें।

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, नाड़ीशोधन प्रकरण: आधुनिक शिक्षण-संदर्भ। यहाँ दिया प्रारम्भिक रूप कुम्भक के बिना है।

02 / प्राणायाम

शीतली और सीत्कारी

सहज शुरुआत / मुख से सहज पूरक, नासिका से रेचक

जीभ की सहज नली से श्वास भीतर लें और नाक से धीरे छोड़ें। जीभ न मुड़े तो उसके लिए भी सरल विकल्प है।

साँस न रोकें; जीभ को ज़बरदस्ती न मोड़ें।

तैयारी

सीधे और सहज बैठें। हाथ ढीले रखें। यदि स्वाभाविक रूप से सम्भव हो तो जीभ के दोनों किनारे मोड़कर छोटी नली बनाएँ।

कैसे करें

1. मुड़ी हुई जीभ को होंठों के बीच थोड़ा बाहर लाएँ।

2. उस नली से धीरे साँस भीतर लें।

3. मुख बंद करके दोनों नासिकाओं से सहज साँस छोड़ें। बीच में न रोकें।

4. जीभ न मुड़े तो सीत्कारी का विकल्प लें: दाँत हल्के अलग रखें, जीभ उनके पीछे रहे और दाँतों के बीच से साँस लें। फिर मुख बंद करके नाक से छोड़ें।

श्वास और मात्रा

4 चक्र से शुरू करें।

सरल विकल्प

मुख बंद करके अपनी स्वाभाविक श्वास पर लौटें।

सावधानी

ठंडी हवा से दाँत, गला या फेफड़े चिढ़ें, अथवा मुख से साँस लेने पर दमे के लक्षण बढ़ें तो यह अभ्यास छोड़ दें। चक्कर आए तो रुकें।

आगे की समझ

श्वास सहज रहे। कुम्भक या बलपूर्वक श्वास न जोड़ें।

अभ्यास को समझिए

शीतली और सीत्कारी के नाम हवा के मुख से प्रवेश की अलग विधियों को बताते हैं। पारम्परिक हठयोग के वर्णन में आगे कुम्भक भी आता है। इस दर्शिका का आरम्भिक रूप उस अंश को छोड़ता है; इसे किसी रोग या बुखार का उपचार न मानें।

हठयोगप्रदीपिका 2.54-58: सीत्कारी और शीतली का पारम्परिक संदर्भ। यहाँ कुम्भक हटाकर सहज आरम्भिक रूप दिया है।

अभ्यास / हिन्दी संस्करण

कपालभाति

योग्य शिक्षक के साथ समझने का विषय

हठयोगप्रदीपिका में कपालभाति षट्कर्मों के प्रसंग में आती है। प्रचलित शिक्षण में छोटे, सक्रिय रेचक के बाद पूरक अपने आप होता है। घेरण्डसंहिता में इसी नाम के कई रूप हैं, जिनमें जल से की जाने वाली क्रियाएँ भी हैं। इसलिए केवल नाम समान होने से विधि समान नहीं हो जाती।

सावधानी

उच्च रक्तचाप, हृदयरोग, हर्निया, गर्भावस्था, हाल की पेट की शल्यचिकित्सा, ग्लूकोमा, चक्कर, दबाव से बढ़ती अम्लता या श्रोणितल की समस्या हो तो चिकित्सक और योग्य प्रशिक्षक की स्वीकृति के बिना न करें।

यहाँ क्या नहीं दिया गया है

इन बलपूर्वक विधियों की गति, आवृत्ति और अवधि का स्वयं अनुसरण करने वाला क्रम इस दर्शिका में नहीं है। परिचित नाम होना पर्याप्त प्रशिक्षण नहीं है। पहले व्यक्तिगत उपयुक्तता और प्रत्यक्ष शिक्षण की व्यवस्था कीजिए।

हठयोगप्रदीपिका 2.35; घेरण्डसंहिता 1.55-60। यहाँ गति, आवृत्ति या अवधि का अभ्यास-निर्देश नहीं दिया गया है।

अभ्यास / हिन्दी संस्करण

भस्त्रिका

योग्य शिक्षक के साथ समझने का विषय

भस्त्रिका में भीतर और बाहर, दोनों दिशाओं की श्वास सक्रिय होती है। धौंकनी की उपमा इसी गति के लिए है। इसे कपालभाति का दूसरा नाम समझना ठीक नहीं। पारम्परिक क्रम में आने वाले अन्य अंश और उनकी उपयुक्तता प्रत्यक्ष शिक्षण में समझनी चाहिए।

सावधानी

उच्च रक्तचाप, हृदयरोग, हर्निया, गर्भावस्था, हाल की पेट की शल्यचिकित्सा, ग्लूकोमा, घबराहट के दौरे, चक्कर या श्वसन-रोग हो तो चिकित्सक और योग्य प्रशिक्षक की स्वीकृति के बिना न करें।

यहाँ क्या नहीं दिया गया है

इन बलपूर्वक विधियों की गति, आवृत्ति और अवधि का स्वयं अनुसरण करने वाला क्रम इस दर्शिका में नहीं है। परिचित नाम होना पर्याप्त प्रशिक्षण नहीं है। पहले व्यक्तिगत उपयुक्तता और प्रत्यक्ष शिक्षण की व्यवस्था कीजिए।

हठयोगप्रदीपिका 2.44 तथा 2.59-67। इस परिचय से गति, चक्र-संख्या या अवधि तय न करें।

अभ्यास / हिन्दी संस्करण

चक्रों की भाषा

कमल के पास ज़रा ठहरिए

मूलाधार, अनाहत, आज्ञा: नाम सुने हुए लगते हैं। मगर कमल के दल, उन पर अक्षर, भीतर का बीज और तत्त्व-मण्डल पढ़िए तो परिचित नाम के भीतर कई तहें खुलती हैं। सात रंग याद कर लेना इस पूरी भाषा को जान लेना नहीं है।

छह चक्र, फिर सहस्रार

यहाँ मुख्य शास्त्रीय संदर्भ पूर्णानन्द का षट्चक्रनिरूपण है, जिसे जॉन वुडरॉफ़ के अनुवाद और टिप्पणी सहित पढ़ा गया है। उसकी छह केन्द्रों वाली संरचना में सहस्रार ऊपर वर्णित है। इसीलिए सात परिचित केन्द्रों की सूची और ग्रंथ के नाम में छह की संख्या साथ दिखाई देती हैं।

स्थान का संकेत, शरीर का नक़्शा नहीं

स्थान समझाने के लिए मूल, नाभि, हृदय या कण्ठ जैसे संकेत आते हैं। इन्हें किसी शारीरिक अंग या ग्रन्थि की हूबहू पहचान न मानें। चक्रों का यह अध्ययन रोग का निदान करने या कुण्डलिनी-जागरण का स्वयं अभ्यास कराने के लिए नहीं है।

हर परम्परा की बात उसी से सुनिए

हर केन्द्र के नीचे शास्त्रीय वर्णन, आधुनिक मनोवैज्ञानिक अर्थ और समग्र योग की व्याख्या अलग मिलेगी। इनके रंग और अर्थ हमेशा एक नहीं हैं। उस फ़र्क़ को जल्दी से मिटाने की ज़रूरत नहीं; थोड़ा ठहरकर उसके स्रोत तक जाइए। अक्सर समझ का नया दरवाज़ा वहीं खुलता है।

शास्त्रीय संदर्भ: पूर्णानन्द का षट्चक्रनिरूपण, द सर्पेन्ट पावर में अनुवाद और टिप्पणी सहित।

अभ्यास / हिन्दी संस्करण

मूलाधार

मूल में आधार

शास्त्रीय वर्णन में जननेन्द्रिय के नीचे और गुदा के ऊपर, मध्य नाड़ी के मूल में। शरीर की दिशा समझने के लिए इसे मूल प्रदेश का संकेत मानें।

दल	तत्त्व	बीज
4	पृथिवी स्थूल तत्त्वों में पृथ्वी	लं

शास्त्रीय वर्णन

चार गहरे लाल दल, उन पर सुनहरे अक्षर। केन्द्र में चमकता पीला पृथिवी-मण्डल चतुष्कोण के रूप में है।

आकृति: पीला चतुष्कोण। देवता: ब्रह्मा।

इस कमल को मध्य मार्ग का आधार बताया गया है। शक्ति के आरोहण की कथा इसी मूल से शुरू होती है। यह कथन ग्रंथ के सूक्ष्म-शरीर और साधना-संदर्भ का है; शरीर के किसी अंग का चिकित्सकीय विवरण नहीं।

आधुनिक व्याख्या

आधुनिक सात-रंग वाले क्रम में मूलाधार लाल है। स्थिरता, सुरक्षा और जीवन में आधार की अनुभूति से इसका सम्बन्ध जोड़ा जाता है। यह व्याख्या दलों, अक्षरों और पृथिवी-मण्डल के शास्त्रीय विवरण से अलग स्तर की बात करती है।

समग्र योग की व्याख्या

समग्र योग के औरविल-सार में यह भौतिक और अवचेतन क्षेत्र से जुड़ा केन्द्र है। शारीरिक जीवन-शक्ति तथा जड़ता दोनों का प्रसंग आता है; रंग लाल दिया गया है।

पाठ में कहाँ ठहरें

केवल लाल रंग याद रखने से केन्द्र का पीला चतुष्कोण छूट जाता है। दल का रंग और तत्त्व-मण्डल का रंग अलग पढ़िए; एक ही चित्र में दोनों साथ हो सकते हैं।

षट्चक्रनिरूपण, श्लोक 4-13। द सर्पेन्ट पावर में अनुवाद और टिप्पणी; संलग्न संकलन में बाद की टिप्पणियाँ भी हैं। समग्र योग: औरविल एडवेंचर का अलग, द्वितीयक सार।

अभ्यास / हिन्दी संस्करण

स्वाधिष्ठान

अपना अधिष्ठान

शास्त्रीय स्थान जननेन्द्रिय के मूल में, मध्य नाड़ी के भीतर बताया गया है। दिशा के लिए निचले श्रोणि-प्रदेश को समझें; यह शारीरिक अंग की निश्चित पहचान नहीं।

दल	तत्त्व	बीज
6	जल संस्कृत पद: अप्	वं

शास्त्रीय वर्णन

सिन्दूरी छः दलों का कमल, बिजली की तरह चमकते अक्षर। बीच में श्वेत जल-मण्डल और श्वेत अर्धचन्द्र है।

आकृति: श्वेत अर्धचन्द्र। देवता: विष्णु।

जल-प्रदेश और उसका बीज इस छः दलों वाले कमल में रखे गए हैं। पूरा वर्णन ध्यान की उस क्रमबद्ध भाषा का अंश है जिसमें तत्त्व, आकृति और देवता साथ पढ़े जाते हैं।

आधुनिक व्याख्या

आधुनिक क्रम में नारंगी रंग, रचनात्मकता, भावनाएँ और सम्बन्ध प्रमुख अर्थ बनते हैं। इस मनोवैज्ञानिक पाठ को शास्त्रीय जल-मण्डल के साथ रख सकते हैं, पर दोनों को एक ही कथन न मानें।

समग्र योग की व्याख्या

समग्र योग के सार में यह निम्न प्राणिक क्षेत्र से सम्बद्ध है; रचनात्मक अभिव्यक्ति और निम्न प्राणिक आवेगों का उल्लेख है। रंग गहरा बैंगनी-लाल बताया गया है।

पाठ में कहाँ ठहरें

स्वाधिष्ठान को पढ़ते समय देखें कि तीन व्याख्याएँ किस बात पर ठहरती हैं: शास्त्रीय पाठ जल-मण्डल पर, आधुनिक पाठ भावनात्मक जीवन पर, और समग्र योग प्राणिक क्षेत्र पर। शब्द समान हों तो भी उनकी पृष्ठभूमि अलग हो सकती है।

षट्चक्रनिरूपण, श्लोक 14-18। द सर्पेन्ट पावर में अनुवाद और टिप्पणी; संलग्न संकलन में बाद की टिप्पणियाँ भी हैं। समग्र योग: औरविल एडवेंचर का अलग, द्वितीयक सार।

अभ्यास / हिन्दी संस्करण

मणिपूर

मणियों का नगर · नाभि

शास्त्रीय वर्णन में नाभि के मूल में। दिशा समझने के लिए मध्य अक्ष के नाभि-प्रदेश का संकेत है।

दल	तत्त्व	बीज
10	अग्नि तेजस् का क्षेत्र	रं

शास्त्रीय वर्णन

कमल का रंग घने वर्षा-मेघ जैसा, अक्षर नीलकमल जैसे। बीच में अग्नि का लाल त्रिकोण उगते सूर्य की भाँति चमकता है।

आकृति: उगते सूर्य जैसा लाल त्रिकोण। देवता: रुद्र।

नाभि-कमल के भीतर अग्नि-प्रदेश और रुद्र का वर्णन आता है। तत्त्व का अग्नि होना यहाँ ध्यान-प्रतीक का अंश है; इसे पाचन-रोग की पहचान या उपचार की कसौटी न बनाएँ।

आधुनिक व्याख्या

आधुनिक क्रम में पीला रंग और उसके साथ आत्मविश्वास, व्यक्तिगत सामर्थ्य तथा उद्देश्यपूर्ण कर्म के अर्थ मिलते हैं। शास्त्रीय मेघ-वर्ण कमल और यह पीला रंग एक-दूसरे के पर्याय नहीं हैं।

समग्र योग की व्याख्या

समग्र योग के सार में यह प्राणिक केन्द्र है। महत्त्वाकांक्षा, अधिकार और विजय की वृत्तियों के साथ आनन्द और उदारता का भी प्रसंग आता है। रंग बैंगनी दिया गया है।

पाठ में कहाँ ठहरें

अग्नि का अर्थ हर संदर्भ में एक नहीं होता। यहाँ पहले ग्रंथ का अग्नि-मण्डल समझें, फिर आधुनिक आत्मविश्वास वाली व्याख्या पढ़ें। इससे प्रतीक और उसका बाद का अनुप्रयोग अलग दिखाई देंगे।

षट्चक्रनिरूपण, श्लोक 19-21। द सर्पेन्ट पावर में अनुवाद और टिप्पणी; संलग्न संकलन में बाद की टिप्पणियाँ भी हैं। समग्र योग: औरविल एडवेंचर का अलग, द्वितीयक सार।

अभ्यास / हिन्दी संस्करण

अनाहत

अनाहत · हृदय-प्रदेश

नाभि-कमल के ऊपर हृदय-प्रदेश में वर्णित। दिशा के लिए वक्ष के मध्य भाग का संकेत है; इसे धड़कते हृदय-अंग का नाम न मानें।

दल	तत्त्व	बीज
12	वायु	यं

शास्त्रीय वर्णन

बन्धूक के गहरे लाल पुष्प जैसा कमल, बारह दल और सिन्दूरी अक्षर। भीतर धूम्र-वर्ण षट्कोण वायु-मण्डल है।

आकृति: धुएँ के रंग की षट्कोण आकृति। देवता: ईश · ईशान रुद्र।

हृदय-कमल की तुलना कल्पवृक्ष से की गई है और भीतर के आत्मतत्त्व पर ध्यान का प्रसंग आता है। इस वर्णन की भक्ति और ध्यान की भाषा को केवल भावनाओं की सूची में सीमित कर देना उसका अर्थ छोटा कर देगा।

आधुनिक व्याख्या

आधुनिक क्रम में हरा रंग, प्रेम, करुणा और भावनात्मक संतुलन के सम्बन्ध मिलते हैं। ये आज के पाठक के लिए अर्थ खोलने वाली व्याख्याएँ हैं; शास्त्रीय कमल का रंग फिर भी गहरा लाल ही पढ़ना होगा।

समग्र योग की व्याख्या

समग्र योग के सार में यह भावनात्मक सत्ता का केन्द्र है; चैत्य पुरुष को इसके पीछे बताया जाता है। चैत्य सत्ता का यह पद केवल क्षणिक भावना का दूसरा नाम नहीं है। रंग सुनहरा-गुलाबी दिया गया है।

पाठ में कहाँ ठहरें

हृदय कहने पर हम अंग, भावना और अन्तरतम, तीनों की ओर जा सकते हैं। पढ़ते समय पहचानें कि किसी अनुच्छेद में कौन-सा अर्थ सक्रिय है। हर जगह तीनों को मिला देने से सूक्ष्म अन्तर खो जाता है।

षट्चक्रनिरूपण, श्लोक 22-27। द सर्पेन्ट पावर में अनुवाद और टिप्पणी; संलग्न संकलन में बाद की टिप्पणियाँ भी हैं। समग्र योग: औरविल एडवेंचर का अलग, द्वितीयक सार।

अभ्यास / हिन्दी संस्करण

विशुद्ध

विशुद्ध · कण्ठ

शास्त्रीय स्थान कण्ठ-मूल में है। शरीर की दिशा के लिए गले के निचले भाग का संकेत लें।

दल	तत्त्व	बीज
16	आकाश	हं

शास्त्रीय वर्णन

धुएँ की आभा वाला बैंगनी कमल, सोलह दल और लाल स्वर-वर्ण। केन्द्र में निर्मल श्वेत गोल आकाश-मण्डल है।

आकृति: निर्मल श्वेत वृत्त। देवता: सदाशिव।

वर्णन में आकाश, स्वर और चन्द्र-प्रदेश का सम्बन्ध आता है। अक्षरों को यहाँ केवल सजावट न समझें: वे कमल की ध्यान-संरचना का हिस्सा हैं। आगे का साधना-प्रसंग प्रत्यक्ष परम्परागत मार्गदर्शन का विषय है।

आधुनिक व्याख्या

आधुनिक क्रम में नीला रंग और संवाद, वाणी तथा अभिव्यक्ति के अर्थ प्रमुख हैं। यह अर्थ-सरणी पारम्परिक अक्षर-मण्डल से प्रेरक सम्बन्ध रख सकती है, पर उसका पूरा स्थान नहीं लेती।

समग्र योग की व्याख्या

समग्र योग में यह मानसिक केन्द्रों में गिना गया है, विशेषकर विचार की बाहरी अभिव्यक्ति से सम्बन्धित। औरविल-सार में इसका रंग धूसर है।

पाठ में कहाँ ठहरें

कण्ठ और वाणी का सम्बन्ध सहज लगता है। फिर भी शास्त्रीय स्वर-वर्ण, आधुनिक संवाद-कौशल और समग्र योग की मानसिक अभिव्यक्ति को उनके अपने संदर्भ में पढ़िए। एक साधारण समानता पूरी व्याख्या नहीं है।

षट्चक्रनिरूपण, श्लोक 28-31। द सर्पेन्ट पावर में अनुवाद और टिप्पणी; संलग्न संकलन में बाद की टिप्पणियाँ भी हैं। समग्र योग: औरविल एडवेंचर का अलग, द्वितीयक सार।

अभ्यास / हिन्दी संस्करण

आज्ञा

आज्ञा · भ्रूमध्य

भौंहों के बीच वर्णित केन्द्र। ध्यान की दिशा मध्य अक्ष की ओर रखी जाती है; यह भौतिक आँख या मस्तिष्क की ग्रन्थि की निश्चित पहचान नहीं।

दल	तत्त्व	बीज
2	मनस् पाँच स्थूल तत्त्वों से आगे	ॐ

शास्त्रीय वर्णन

चन्द्रमा जैसा श्वेत, दो दलों वाला कमल और दो श्वेत अक्षर। भीतर की आकृतियों के वर्णन में चन्द्र-ज्योति और विद्युत् जैसी उपमाएँ आती हैं।

आकृति: भीतर का प्रकाशमय त्रिकोण। देवता: परमशिव · अर्धनारीश्वर रूप का भी प्रसंग।

यहाँ सूक्ष्म मन का प्रसंग है। इसे पृथिवी से आकाश तक की सूची में छठा स्थूल तत्त्व जोड़कर न पढ़ें। ग्रंथ की ध्यान-यात्रा इस बिन्दु पर और सूक्ष्म होती है; उसकी क्रियात्मक विधि केवल पढ़कर आरम्भ करने के लिए नहीं दी गई है।

आधुनिक व्याख्या

आधुनिक क्रम में गहरा नील रंग, अन्तर्दृष्टि, विवेक और सहज बोध के सम्बन्ध मिलते हैं। इन्हें किसी अनुभव को अलौकिक सिद्ध करने की कसौटी न बनाएँ।

समग्र योग की व्याख्या

समग्र योग के सार में यह संकल्प, मानसिक क्रियाशीलता, ज्ञान और सजगता से सम्बन्धित मानसिक केन्द्र है। यहाँ इसका रंग श्वेत बताया गया है।

पाठ में कहाँ ठहरें

तत्त्व की पंक्ति में मनस् देखकर ठहरिए। यहाँ मानचित्र केवल भौतिक पदार्थों का क्रम नहीं है। इसी अन्तर के कारण नीचे की पाँच प्रविष्टियों और आज्ञा को एक जैसी श्रेणी में रखकर पढ़ना भ्रामक हो सकता है।

षट्चक्रनिरूपण, श्लोक 32-38। द सर्पेन्ट पावर में अनुवाद और टिप्पणी; संलग्न संकलन में बाद की टिप्पणियाँ भी हैं। समग्र योग: औरविल एडवेंचर का अलग, द्वितीयक सार।

अभ्यास / हिन्दी संस्करण

सहस्रार

सहस्रदल · शीर्ष से ऊपर

छः केन्द्रों के ऊपर, सिर के शिखर और उससे ऊपर के प्रदेश में वर्णित।

दल	तत्त्व	बीज
1000	स्थूल तत्त्वों से परे किसी एक स्थूल तत्त्व का मण्डल नहीं	कोई एक बीज निर्धारित नहीं

शास्त्रीय वर्णन

पूर्णचन्द्र से भी उज्ज्वल सहस्रदल कमल। केसरों में उगते सूर्य की आभा और दलों पर बार-बार विन्यस्त श्वेत अक्षर वर्णित हैं।

आकृति: नीचे की ओर मुख वाला कमल और भीतर चन्द्र-प्रदेश। देवता: परमशिव और शक्ति के ऐक्य का प्रसंग।

सहस्रार को छः चक्रों से ऊपर पूर्ण आनन्द और परम तत्त्व में लय के प्रसंग में रखा गया है। यहाँ वर्णन साधना की परिणति का है। इसे शरीर में कोई नया केन्द्र खोलने की छोटी तकनीक की तरह प्रस्तुत करना ग्रंथ के आशय को हल्का कर देता है।

आधुनिक व्याख्या

आधुनिक क्रम में बैंगनी या श्वेत रंग, आध्यात्मिक सजगता और व्यापक चेतना के अर्थ मिलते हैं। यह आधुनिक सार शास्त्रीय विवरण का सम्पूर्ण अनुवाद नहीं है।

समग्र योग की व्याख्या

समग्र योग के औरविल-सार में यह अतिचेतन क्षेत्र और उच्चतर चेतना से सम्पर्क का केन्द्र है। रंग नीला, स्वर्णिम प्रकाश के साथ बताया गया है।

पाठ में कहाँ ठहरें

सहस्रदल की संख्या और ज्योति की उपमाएँ वर्णन का पैमाना बदल देती हैं। छह केन्द्रों की क्रमिक सूची के बाद यह परिणति का चित्र है। पहले ग्रंथ के इस बदलाव को पढ़ें, फिर आधुनिक सातवें चक्र वाले संक्षेप से तुलना करें।

षट्चक्रनिरूपण, श्लोक 40-49। द सर्पेन्ट पावर में अनुवाद और टिप्पणी; संलग्न संकलन में बाद की टिप्पणियाँ भी हैं। समग्र योग: औरविल एडवेंचर का अलग, द्वितीयक सार।

अभ्यास / हिन्दी संस्करण

स्रोत और शिक्षण-संदर्भ

शिक्षण-परम्परा का वर्णन और आधुनिक व्यायाम-संबंधी सलाह अलग प्रयोजनों के लिए हैं। स्रोत-कड़ियों में अंग्रेज़ी सामग्री भी है।

01 / योग: प्रभाव और सावधानियाँ

NCCIH का सामान्य मार्गदर्शन: शुरुआती अभ्यास, अनुकूल बदलाव और सुरक्षा।

स्रोत खोलिए

02 / बैठकर किए जाने वाले व्यायाम

NHSऐँकुर्सी का चुनाव और सामान्य बैठा व्यायाम।

स्रोत खोलिए

03 / शक्ति के लिए सामान्य व्यायाम

NHSऐँदीवार पर हथेलियों से धक्का देने सहित शुरुआती गतिविधियाँ।

स्रोत खोलिए

04 / अधिक आयु में शारीरिक सक्रियता

CDCऐँव्यापक सक्रियता में शक्ति और संतुलन का स्थान।

स्रोत खोलिए

अभ्यास / हिन्दी संस्करण

स्रोत और शिक्षण-संदर्भ

शिक्षण-परम्परा का वर्णन और आधुनिक व्यायाम-संबंधी सलाह अलग प्रयोजनों के लिए हैं। स्रोत-कड़ियों में अंग्रेज़ी सामग्री भी है।

05 / ऑस्टियोपोरोसिस में व्यायाम-संबंधी सहमति

Too Fit To Fractureऐंजियानग्रेगोरियो और सहकर्मियों की सिफ़ारिशें; रीढ़ की देखभाल के लिए व्यक्तिगत अनुकूलन।

स्रोत खोलिए

06 / हठयोगप्रदीपिका

स्वात्माराम का ग्रंथ; पंचम सिंह का अनुवाद। अध्याय 2, विशेषकर 35, 44 और 54-67। पारम्परिक संदर्भ को आधुनिक चिकित्सकीय प्रमाण से अलग पढ़ें।

स्रोत खोलिए

07 / घेरण्डसंहिता

संस्कृत पाठ, 1.55-60: कपालभाति के भिन्न रूप। केवल नाम से विधियों को एक न मानें।

स्रोत खोलिए

08 / आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, चौथा संशोधित संस्करण, 2009; नाड़ीशोधन प्रकरण। कड़ी प्रकाशक की शिक्षण-सामग्री की ओर है।

स्रोत खोलिए

अभ्यास / हिन्दी संस्करण

स्रोत और शिक्षण-संदर्भ

शिक्षण-परम्परा का वर्णन और आधुनिक व्यायाम-संबंधी सलाह अलग प्रयोजनों के लिए हैं। स्रोत-कड़ियों में अंग्रेज़ी सामग्री भी है।

09 / षट्चक्रनिरूपण और द सर्पेन्ट पावर

पूर्णानन्द का पाठ; जॉन वुडरॉफ़ का अनुवाद और टिप्पणी। संलग्न संकलन में वीरस्वामी कृष्णराज की बाद की सामग्री भी है। यहाँ शास्त्रीय प्रविष्टियाँ 4-49 के पाठ-संदर्भों पर आधारित हैं।

स्रोत खोलिए

10 / समग्र योग में चक्रों की व्याख्या

और्विल एडवेंचर का 2021 का परिचय। यह द्वितीयक सार है; इसे षट्चक्रनिरूपण के कथन के रूप में प्रस्तुत नहीं किया गया है।

स्रोत खोलिए

11 / आधुनिक चक्र-व्याख्या

अनोडिया जूडिथ की Wheels of Lifeऍआधुनिक अर्थ-सरणी का संदर्भ। कड़ी प्रकाशक की पुस्तक-सूचना की ओर है।

स्रोत खोलिए

12 / पतञ्जलि योगसूत्र

संस्कृत पाठ: 1.12-14, 2.46 तथा 2.49-50। अभ्यास, आसन और प्राणायाम की प्रस्तावना के संदर्भ।

स्रोत खोलिए

इस संस्करण का हिन्दी लेखन और संकलन राजीव लुल्ला के लिए तैयार किया गया है। कुर्सी-अनुकूल गतियों और चित्रों का आधार उनकी मूल अभ्यास-सामग्री है। हिन्दी और अंग्रेज़ी को अपने-अपने पाठक के लिए अलग लिखा गया है।

© 2026 राजीव लुल्ला। मूल स्रोतों का श्रेय उनके लेखकों और परम्पराओं को है।