

ਧਨਸਰੀ ਮਹਲਾ ੩ ਘਰੂ ੨ ਚਾਉਪਦੇ

੧੬ੰ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਇਹੁ ਧਨੁ ਅਖਣੁ ਨ ਨਿਖਾਵੈ ਨ ਜਾਇ ॥ ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰਿ ਦੀਆ ਦਿਖਾਇ ॥
ਅਪੁਨੇ ਸਤਿਗੁਰ ਕਉ ਸਦ ਬਲਿ ਜਾਈ ॥ ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਹਰਿ ਮੰਨਿ ਵਸਾਈ ॥੧॥
ਸੇ ਧਨਵੰਤ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥
ਗੁਰਿ ਪੂਰੇ ਹਰਿ ਧਨੁ ਪਰਗਾਸਿਆ ਹਰਿ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥ ਰਹਾਉ ॥
ਅਵਗੁਣ ਕਾਟ ਗੁਣ ਰਿਦੈ ਸਮਾਇ ॥ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕੈ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ ॥
ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕੀ ਸਾਚੀ ਬਾਣੀ ॥ ਸੁਖ ਮਨ ਅੰਤਰਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਣੀ ॥੨॥
ਏਕ ਅਚਰਜੁ ਜਨ ਦੇਖਹੁ ਭਾਈ ॥ ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰਿ ਹਰਿ ਮੰਨਿ ਵਸਾਈ ॥
ਨਾਮੁ ਅਮੋਲਕੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥੩॥
ਸਭ ਮਹਿ ਵਸੈ ਪ੍ਰਭੁ ਏਕੋ ਸੋਇ ॥ ਗੁਰਮਤੀ ਘਟਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥
ਸਹਜੇ ਜਿਨਿ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਹਿ ਪਛਾਣਿਆ ॥ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਮਿਲੈ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ॥੧॥

ਪੰਨਾ ਨੰ : ੬੬੩-੬੬੩

**DHANAASAREE, THIRD MEHL, SECOND HOUSE,
CHAU-PADAS; ONE UNIVERSAL CREATOR GOD. BY THE
GRACE OF THE TRUE GURU.**

This wealth is inexhaustible. It shall never be exhausted, and it shall never be lost. The Perfect True Guru has revealed it to me. I am forever at sacrifice to my True Guru. By Guru's Grace, I have enshrined the Lord within my mind. ||1|| They alone are wealthy, who lovingly attune themselves to the Lord's Name. The Perfect Guru has revealed to me the Lord's treasure; by the Lord's Grace, it has come to abide in my mind. || Pause || One is rid of one's demerits, and one's heart is permeated with merit and virtue. By Guru's Grace, one naturally dwells in celestial peace. True is the Word of the Perfect Guru's Bani. It brings peace to the mind, and celestial peace is absorbed within. ||2|| O my humble Siblings of Destiny, behold this strange and wonderful thing: duality is overcome, and the Lord dwells within his mind. The Naam, the Name of the Lord, is priceless; it cannot be taken. By Guru's Grace, it comes to abide in the mind. ||3|| He is the One God, abiding within all. Through the Guru's Teachings, He is revealed in the heart. One who intuitively knows and realizes God, O Nanak, obtains the Naam; his mind is pleased and appeased. ||4||1||

मेरी योग मात्रा

योग एक जीने की कला है अगर बच्चे इस कला को जीवन में डाल ले तो एक स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण हो सकता है। योग हजारों वर्षों से हमारे देश के योगियों ने अपनाया और अपने जीवन को ठीक रखने के साथ-साथ “पातंजल योग सूत्र” महर्षि पातंजलि पातंजल श्रिंशी जी ने एक गंथ के रूप में दिया है जिससे पूरा समाज लाभ उठा सके।



परविंद्र सिंह कोहली

लोगों को ऐसा लगता है कि यौगिक जीवन केवल साधु महात्मा और बह्याचारी लोग जिन्होंने सांसारिक बंधनों को त्याग दिया है, बिता सकते हैं। कोई भी व्यक्ति योग के सिद्धांतों के अनुसार आचरण करके अपना जीवन सुखमय बना सकता है भले ही वह किसी आयु, व्यवसाय, धर्म, लिंग जाति और सम्प्रदाय का हो। योग करने से दुःख और कष्ट समाप्त होते हैं तथा सुख और आनंद की वृद्धि होती है।

आसन एवं प्राणायाम खुली जगह पार्क में जहां हरियाली हो शुद्ध हवां हो वहां बैठकर आसन व प्राणायाम करने से जीवन में सकारात्मक विचार आते हैं। ऐसा अनुभव होता है कि हम पिता की संतान हैं जो केवल देता है हम भी समाज को देने की भावना से काम करते हैं।

मैं 1990 से योग से जुड़ा हूँ मुझे अच्छा लगा सुबह अमृत की बेला में उठकर तारों की छांव में योग करना। मेरे शरीर के सभी रोग ठीक होने लगे बीच-बीच में छुट्टी भी करता रहा जब कष्ट होता फिर योग की याद आती और करने लगा। मेरी दिलचस्पी और बढ़ने लगी। योग से संबंधी पुस्तकों का अध्ययन करने लगा तो मैंने पाया की आसन प्राणायाम लगातार करते रहने से मेरा शरीर, मन एवं आत्मा शुद्ध होने लगे मुझे सभी प्राणीयों में प्रमात्मा का आभास होने लगा। मैं इस ज्ञान को सभी के साथ बांटने लगा। मैं इतना अपने साधकों को लगन एवं प्रेम से सिखाता हूँ की वह आगे औरें को भी सिखा सके। मैंने सबसे पहले सैक्टर-44 के Garden of Annuals में केन्द्र खोला। सांय और सवेरे दो कलासें पूरा साल चलती है। हर वर्ष स्कूल तथा कालेज के बच्चों के लिए जून के महीने में समर-कैंप लगाया जाता है जिसमें बच्चों को योग

प्राणायाम के साथ नैतिक शिक्षा भी दी जाती है ताकि वह देश के अच्छे एवं तंदरुस्त नागरिक बन सके। मैं मानता हूँ की स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है। समर कैंप के दौरान बच्चों का ज्ञान जानने लेने के लिए Quiz भी करवाते हैं और ठीक उत्तर देने वालों को पुरस्कार देकर प्रोत्साहित किया जाता है। कुछ बच्चों को सप्ताह के लिए बाहर भी ले जाते हैं जिसमें योग नैतिक मूल्य, अनुशासन एवं अच्छे स्वास्थ्य आदि विषयों की विशेष जानकारी दी जाती है। Summar Camp में बच्चे योग का पूरा लाभ उठाते हैं इस कैंप में अन्य सेक्टरों से भी बच्चे आते हैं इन बच्चों को अच्छे-2 पुरस्कार भी दिए जाते हैं ये कार्यक्रम हर वर्ष सूद भवन में “वार्षिक दिवस” के रूप में मनाया जाता है। 11 जुलाई 2001 को garden of Annuals सैक्टर-44 में शुरू किया था जिसमें हजारों लोग योग सीख चुके हैं एवं आगे सिखा भी रहे हैं तथा सुख एवं स्वस्थ जीवन व्यतीत कर रहे हैं। सभी योग करने वाले व करवाने वाले भाई-बहन एक परिवार की तरह रहते हैं तथा सुख-दुख के साथी हैं। पहले मैं भी छोटा सा मन रखता था मेरी सोच केवल मेरे घर तक ही थी अब मेरा परिवार बड़ गया है सभी मुझे प्यार करते हैं मैं भी उन को पूरा प्यार एवं सुख देने का प्रयास करते हुए मैं सभी की अच्छी सेहत एवं उच्चत भविष्य की कामना करता हूँ। सारे योग परिवार को मुबारक देता हूँ जिन्होंने योग परिवार को पूरे विश्व में पहुंचाने का निश्चय किया है हमारे शिक्षक विदेशों में जा कर योग के केन्द्र सफलता पूर्वक चला रहे हैं। इस सारी सफलता के पीछे सूद सभा चंडीगढ़ का बहुत योगदान है। जिन्होंने हमारे केन्द्र को हर प्रकार को सहायता दी है। वर्षा ऋतु में तथा सर्दियों में सूद भवन से 44, चंडीगढ़ योग के लिए खुला रहता है। सूद सभा के मुख्य सचिव जो सुरेंद्र सूद को प्रेरणा से मैं ये पुस्तक लिख पाया हूँ। मेरी पूरी कोशिश रही है कि इस पुस्तक से बच्चे बहुत लाभ उठा पायेंगे हमारे केन्द्र में सभी कार्य निशुल्क होते हैं।

1995 में मैं प्रतिदिन अम्बाला कैंट जाया करता था जहां मेरी नियुक्ति थी। कुछ अन्य विभागों में कार्यरत साथियों के साथ मिलकर प्राइवेट टाटा सुमो में हम जाते थे। एक दिन टाटा सुमो निकल गई बस ली आगे जाते हुए डेरा बस्सी के पास जाम लगा था धीरे-धीरे हमारी बस आगे गई क्या देखा कि टाटा सुमो का एकसीडेंट हो गया है तथा सारे यात्री मौके पर ही समाप्त हो गए थे। मुझे देख बहुत दुख लगा मैंने उस दिन से ये अनुभव किया

अगर मैं उसी गाड़ी में होता तो मैं भी मर चुका होता पर अब बचकर बाकी जीवन को वाहे गुरु का प्रसाद समझ कर जी रहा हूँ, मेरी पूरी कोशिश रहती है जितना भी बाकी जीवन में अच्छे कार्य कर सकूँ अवश्य करू। इसमें मेरी धर्मपत्नी परमजीत कौर का भी पूरा सहयोग है वह ही मेरी प्रेरणा सरोत है।

योग से अच्छी सेहत व खुशी प्राप्त होती है

1. Concentration बढ़ती है।

2. Memory में लाभ होता है।

3. आपसी भाई चारा बढ़ता है।

4. आत्मक सुख की प्राप्ति होती है।

5. हाजमा बढ़िया हो जाता है।

योग करने से क्या जाता है:-

1. अस्थमा, दमा चला जाता है।

2. फाल्टू का वजन कम हो जाता है।

3. Diabetes या मधूमेय रोग दूर होता है।

4. पुरानी से पुरानी बिमारियां भी चली जाती हैं।

5. हृदय संबंधी रोग समाप्त हो जाते हैं।

6. रीड़ के रोग चले जाते हैं।

7. अनिंद्रा जैसे रोग चले जाते हैं।

कौन लोग योग नहीं कर सकते:-

1. गर्भवती महिलाएं योग न करे। (केवल योग शिक्षक से राये करके ही करें।)

2. जिनके गुर्दे खराब हैं वे योग न करे नीम की 20 पत्ते हर रोज चटनी बनाकर खाये व केवल अनुलोभ विलाम प्राणायाम करे।

3. जिनका ऑपरेशन (Surgery) हुई है वह भी योग न करे। 4 महीने के पश्चात ही योग शिक्षक की सलाह लेकर कर सकते हैं।

योग करने की उम्र 5 साल से सौ साल तक कभी भी किया जा सकता है।

कुछ महत्वपूर्ण आसन

(Some Important Asanas)

पद्मासन

विधि: दायें पैर (या बायें पैर को, जैसी सुविधा हो) को बायीं जंघामूल में और बायें पैर को (या दायें पैर को) दायीं जंघामूल में ऐसे टिकाएं कि नीचे पेड़ के मध्य में दोनों एड़ियां आकर जुड़े और दोनों पांव जांघों पर स्थिर हो जाएं। अब मेरुदण्ड व गर्दन को सीधा करें, कमर में किसी प्रकार झुकाव न हो।



सूर्य नमस्कार

विधि: एक आवृति में 12 क्रियाएं होती हैं।

- दोनों हाथ प्रणाम की मुद्रा में जोड़कर छाती के गड्ढे (हृदय-चक्र) पर रखें, कोहनियां बाहर की ओर समानांतर हों। ओइम सूर्यायः नमः था उच्चरण करें।
- श्वास भरते जाएं, दोनों भुजाएं ऊपर ले जाएं, बाजू सीधे और कान के साथ मिले रहें, बाजुओं को गर्दन सहित धीरे-धीरे पीछे झुकाएं, हाथ व भुजाएं टेढ़ी न हों।
- श्वास छोड़ते हुए गर्दन व भुजाओं को एक साथ सामने की ओर से नीचे लाएं, हाथ की हथेलियां पांव के बराबर, जमीन पर लगें, माथे को घुटने के साथ लगाएं, घुटने बिल्कुल सीधे रहें।
- श्वास भरते हुए बायीं टांग पीछे ले जाएं, बायां घुटना पृथ्वी पर, पंजा खड़ा, कमर नीचे, सीना आगे, दृष्टि आकाश की ओर, हथेलियां पृथ्वी पर, पांचों उंगलियां मिलाकर रखें। दायां घुटना दोनों भुजाओं के बीच छाती के बराबर रहेगा।
- श्वास छोड़ते हुए दायीं टांग भी पीछे ले जाएं। एड़ियों को धरती पर पूरी तरह से लगाए नितंब ऊपर उठे रहें। ठोड़ी कंठ कूप में।
- शरीर पृथ्वी के समानांतर, ठोड़ी, छाती, दोनों घुटने धरती पर लगाएं, नितंब थोड़े से ऊपर उठे हुए रहेंगे। ध्यान हृदय के पीछे अनाहत- चक्र पर। इसमें श्वास भरना तथा छोड़ना दोनों क्रियाएं करनी हैं।

7. श्वास भर कर शरीर को आगे करते हुए शरीर के अग्र भाग को ऊपर उठाएं। बाजू सीधे, गर्दन पीछे, सीना आगे और कमर नीचे, घुटने पृथ्वी पर, सिर को पीछे रीढ़ की हड्डी की ओर ले जाएं।
 8. स्थिति पांचवीं।
 9. स्थिति चौकी।
 10. स्थिति तीसरी।
 11. स्थिति दूसरी।
 12. श्वास छोड़ते व हाथ जोड़ते हुए पहली स्थिति में आकर हाथ नीचे कर लें।
-
-
-

प्रमुख यौगिक क्रियाओं को करने की विधि

कटिचक्रासन

विधि:- इस आसन में दोनों पैरों के बीच में एक-डेढ़ फुट की दूरी रखकर खड़े हो जाते हैं। फिर दोनों हाथों को छाती के सामने कंधों की ऊँचाई पर उठाकर रखते हुए तत्पश्चात कमर को मोड़ते हुए धीरे-धीरे दायीं ओर घूमते हैं। इस अवस्था में दायाँ हाथ एकदम सीधा रहेगा। परन्तु बायाँ हाथ कोहनी से मुड़ जायेगा। दोनों हाथों में उतनी दूरी हमेशा रहेगी जितनी कंधों में होती है। कुछ सेकेण्ड तक इस अवस्था में रुकने के पश्चात दूसरी दिशा में भी इसे दोहराते हैं। ध्यान रहे एड़ी और पंजे जमीन से लगे रहे। मुड़ते समय सांस लें तथा वापस आते समय सांस छोड़ें। स्थिति बनाए रखते समय सामान्य सांस लें। दस-पन्द्रह बार इस आसन का अभ्यास करना चाहिए।

ताड़ासन

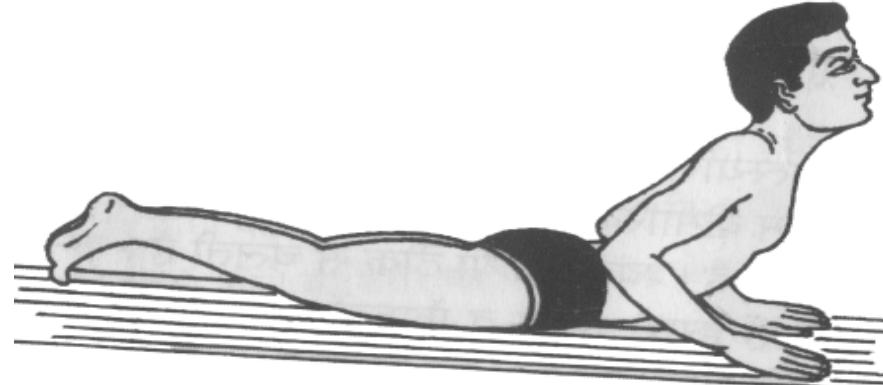
सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को ऊपर ले जाएँ ताकि बाजू कान से लग जाए। हथेलियाँ एक-दूसरे के सामने हों तथा संपूर्ण शरीर पंजों पर स्थित हो। शरीर को खिंचाव देते समय सांस लें तथा वापस आते समय सांस छोड़ें।

ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन

दोनों पैर मिलाकर खड़े हो जाएँ। दोनों हाथों को सिर के ऊपर ले जाकर उंगलियों को आपस में फँसा कर हथेलियाँ ऊपर कर लें। अब हाथों को ऊपर की ओर खींचें। हथेलियाँ आकाश की ओर रहेंगी। धीरे-धीरे कमर और हाथों को दायीं ओर झुकाएँ। एक सेकेण्ड रुकें फिर बायीं ओर झुकते हुए इस क्रिया को दोहराएँ। प्रारंभ में पाँच बार करें। धीरे-धीरे आवश्यकतानुसार इसका अभ्यास बढ़ाया जा सकता है। झुकते समय सांस छोड़ें तथा वापस आते समय सांस लें।

भुजंगासन

पेट के बल लेटकर दोनों पैरों को आपस में मिलाकर दोनों हाथों की हथेलियों को कंधों के पास रखते हुए आगे से सिर और कंधों को इस प्रकार ऊपर उठाते हैं कि नाभि तक का भाग जमीन से ऊपर उठ जाए। नाभि एवं उसके नीचे का शरीर का भाग जमीन से सटा हुआ सीधा रहे तथा दृष्टि



भ्रमध्य में रहे। आगे के भाग को उठाते हुए श्वास भरें, आसन में रुकते हुए श्वास रोकें तथा वापस नीचे आते हुए श्वास को निकाल दें। आरंभ में श्वास न रोकें। धीरे-धीरे अभ्यास दृढ़ होने पर श्वास रोकने का अभ्यास करें। तीन-चार बार इसका अभ्यास करें।

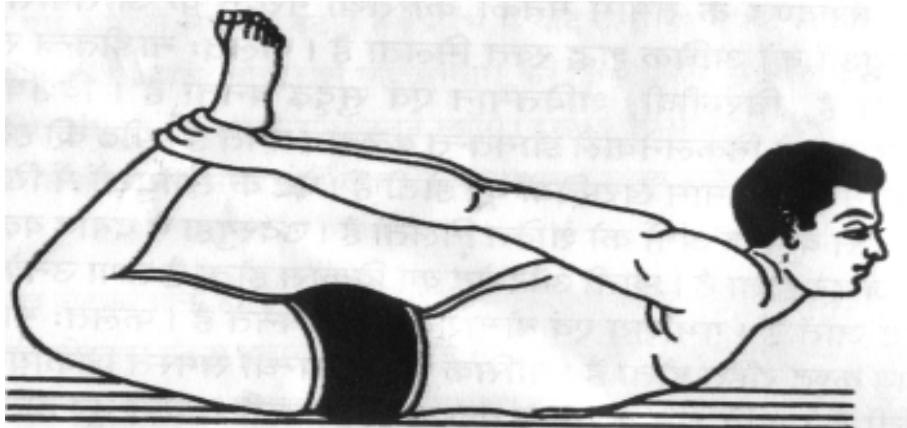
शलभासन

जमीन पर पेट के बल लेटकर दोनों हाथों की हथेलियों को जंघा के नीचे दबाकर रखें। पीछे से दोनों पैरों को मिलाकर एवं आगे से सिर को उठाते हैं। ठंडी जमीन पर लगी। प्रारंभ में यदि दोनों पैर न उठें तो एक-एक पैर को धीरे-धीरे ऊपर उठाकर क्रमशः नीचे लाने का अभ्यास करें। इस प्रकार अर्धशलभासन का

अभ्यास करते-करते धीरे-धीरे दोनों पैर एक साथ उठने लगेंगे। इसका अभ्यास भी तीन-चार बार किया जाना चाहिए। पैर उठाते समय सांस छोड़ें तथा पैर वापस लाते समय सांस लें।

धनुरासन

जमीन पर पेट के बल लेटकर दोनों हाथों से दोनों पैरों की पंडिलियों को पकड़कर वक्षस्थल और पेट के भाग को ऊपर की ओर इस प्रकार उठाते हैं कि नाभि के आसपास का भाग भूमि से सटा तथा



बाकी सारा शरीर ऊपर उठकर धनुषाकर हो जाये। तीन-चार बार इस आसन का अभ्यास करें। शरीर को उठाते समय सांस छोड़े तथा वापस आते समय सांस लें।

पश्चिमोत्तानासन

इस आसन में जमीन पर बैठकर दोनों पैरों को मिलाकर सामने फैलाएं। धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए शरीर को आगे की ओर झुकने का प्रयास करें ताकि सिर घुटनों से लग जाए। दोनों हाथों से दोनों

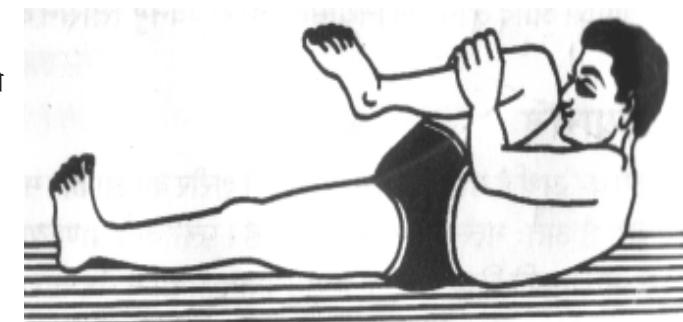
पैरों के अंगूठे पकड़ें ताकि दोनों हाथों की कोहनियाँ जमीन को छूने लगें। तीन-चार बार इस आसन को अभ्यास करें। वापस आते समय सांस लें।



पवनमुक्तासन

पीठ के बल सीधे लेटकर पैरों को एक साथ उठाएं। फिर घुटनों से मोड़ते हुए पेट की ओर लाएं। दोनों हाथों को घुटनों के ऊपर से लाते

हुए घुटनों से पेट को दबाएं। अब सिर को ऊपर उठाकर ठोड़ी से घुटनों को छूने का प्रयत्न करें। यदि दोनों पैरों से एक साथ न हो सके तो पहले एक-एक पैर से इसका अभ्यास करें। तीन-चार बार इस आसन का अभ्यास करें। घुटनों को मोड़ते समय सांस छोड़ें तथा पैरों को वापस लाते समय सांस लें।

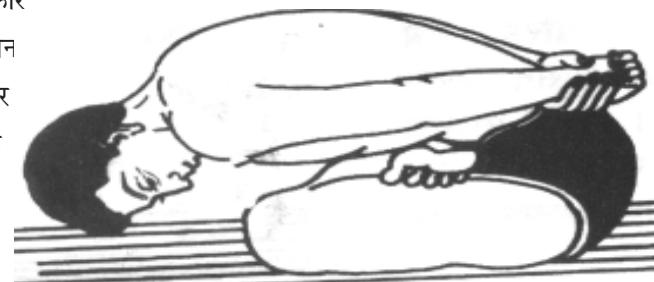


गोमुखासन

जमीन पर बैठकर एक पैर को घुटने से मोड़कर उस पर बैठ जाएँ। दूसरे घुटने को उसके ऊपर से मोड़ते हुए इस प्रकार पीछे लाएं कि दोनों घुटने ऊपर नीचे रहें। अब जो पैर ऊपर है उस तरफ के हाथ को उठाकर अपने कंधे के पीछे ले जाएँ। दूसरे हाथ को कमर की तरफ से मोड़कर पीठ की ओर लाएं। दोनों हाथों की उंगलियों को पीठ पर आपस में फँसा लें। पैरों एवं हाथों को बदलकर तीन-चार बार इस आसन का अभ्यास करें।

योगमुद्रा

पद्मासन करते हुए हाथों को पीठ के पीछे ले जाकर बाएँ हाथ से दाएँ हाथ की कलाई को पकड़ कर आगे की ओर इस प्रकार झुकें कि सिर सामने जमीन से लग जाए। तीन-चार बार इस आसन का अभ्यास करना चाहिए। सांस लें और सांस छोड़ते हुए आगे झुकें। सांस रोकें और धीरे-धीरे सांस लेते हुए वापस आएं।





अर्धमत्स्येन्द्रासन

जमीन पर इस प्रकार बैठें कि बाएँ पैर की एड़ी दाएँ नितम्ब के पास आ जाए। तत्पश्चात दाएँ पैर को उठाकर बाएँ घुटने के पास रखें। घुटना ऊपर की ओर उठाए रहें। पुनः बाएँ हाथ से दाएँ पैर के पंजे को हाथ घुटने के पीछे ले जाते हुए पकड़ें और दायाँ हाथ पीठ पर से घुमाते हुए उसकी उंगलियों से बायीं जंधा को पकड़ने का प्रयास करें। इसी विधि से दूसरी ओर से भी करें।

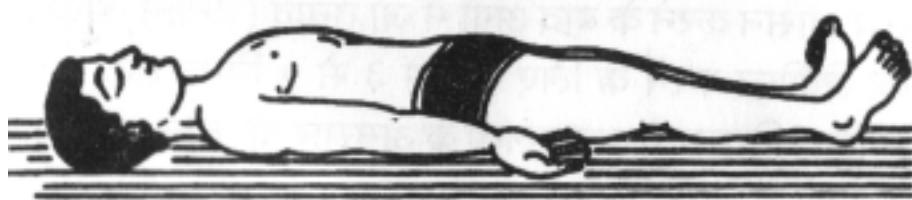
उष्णासन

जमीन पर बैठकर पैरों को घुटनों के पास से मोड़कर एक दूसरे से 6 इंच की दूरी पर रखें। अब घुटनों पर खड़े होकर एड़ियों को एक दूसरे से 6 इंच की दूरी पर रखें। दाएँ हाथ से दायीं तथा बाएँ हाथ से बायीं एड़ी को पकड़कर जंधाओं एवं कमर को मोड़ते हुए सिर तथा गर्दन को पीछे की ओर पूरी तरह झुका दें। तीन-चार बार इस आसन का अभ्यास करें। पीछे झुकते समय सांस छोड़ें तथा वापस आते समय सांस लें।

शवासन

जमीन पर पीठ के बल सीधा लेटकर दोनों हथेलियों को शरीर के दोनों ओर थोड़ा दूरी पर रखें। हथेलियाँ ऊपर की ओर रहें। पैरों के बीच में थोड़ा दूरी रहे। आँखें बंद करके धीरे-धीरे- श्वास-प्रश्वास लेते हुए पूरे शरीर को ढीला छोड़ दें।

आज का मानव बहुत व्यस्त, त्रस्त और तनावग्रस्त लगता है, मानो वह हँसना ही भूल गया हो। विषमताओं, पीड़ियों तथा दूषित वातावरण से उसका जीवन अंधकारमय, निराश, हताश, उदास और पीड़ित दिखाई पड़ता है। सच मुच आज का मनुष्य करुणा का पात्र है।



हँसना एक वरदान है जो केवल मनुष्य को ही मिला है वह भी धनी व्यक्ति को। धनी वह है जो प्रसन्न रहना जानता है। हँसी के पांच रूप अकसर करते हैं मुस्कराहट, बंद हँसी, मूक हँसी, मधुर व मस्ती वाली हँसी, पटाका हँसी। इन मुद्राओं को श्वास भर कर करें। बच्चों को हँसने से न रोके उनका मन चंचल है कहीं चेहरे से सदा के लिए हँसी समाप्त न हो जाये।



प्राणायाम

विशेष सावधानियां

1. गंदे दूषित वातावरण में प्राणायाम न करें।
2. तेज वायु में प्राणायाम न करें।
3. बिस्तर में मुँह ढक कर प्राणायाम न करें।
4. भोजन के दो घंटे तक प्राणायाम न करें।
5. सहज प्राणायाम किसी भी समय किया जा सकता है। लेकिन प्राणायाम का समय सूर्योदय से पहले का ही है।
6. अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिये।
7. दमा उच्च रक्तचाप, हाईपरटेंशन से पीड़ित रोगियों को कुंभक नहीं लगाना चाहिए।
8. गर्भीयों में मस्तिका, सूर्यभेदी एवं सर्दीयों में शीतकारी, चंद्रभेदी न करें।
9. हर प्राणायाम के पश्चात श्वास को विश्राम दें तथा जब श्वास उखड़ा हो तब प्राणायाम न करें।
10. शरीर को स्थिर रखने से ही प्राणायाम के अभ्यास में सफलता मिलती है। पद्मासन में अधिक लाभ मिलता है।



प्राणायाम का अर्थ एवं उद्देश्य

प्राणायाम का अर्थ है एकाग्रसित से श्वास का खींचना, रोकना, फिर छोड़ देना। यह योग के आठ अंगों में से एक है। महर्षि पांतजलि ने योग दर्शन में लिखा है:-

“तस्मिन् सति श्वास प्रश्वायोर्गति विच्छेद प्राणायामः॥”

अर्थात आसनादि के अभ्यास हो जाने पर श्वास और प्रश्वास की गति विच्छेद का नाम प्राणायाम है।

मनुष्य साधारण अवस्था में जितनी बार श्वास लेता उतनी बार छोड़ता है। कोई भी व्यक्ति साधारणतः एक निमट में 18 बार श्वास लेता है। प्राणायाम में बहुत कम बार श्वास लेना पड़ेगा इसी लिए योगी लंबी आयु भोगते थे और स्वस्थ रहते थे।

गहरे एवं लम्बे श्वास का अन्तर

शरीर के तीन भाग-पेट, मध्य एवं फेफड़ों के प्रभावित होने से श्वास गहरा होता है। गहराश्वास के छोड़ने और लेने का समय बढ़ाने पर श्वास लम्बा होता है। इस क्रिया के करने से बाकी के प्राणायाम आसानी से होने लगते हैं। पद्मासन, सुख आसन या वज्रासन में बैठकर इस क्रिया को 5 मिनट तक करते रहें।

अनुलोभ विलोभ

पद्मासन में बैठकर बायाँ हाथ ज्ञान मुद्रा में दायाँ हाथ प्राणायाम मुद्रा में, अंगूठा दायीं नासिका पर बायीं नासिका से गहरा लम्बा श्वास लें। अनामिका (बायीं) (तीसरी) अगली से (दायीं) नासिका दबाते हुए श्वास बाहर बायीं दाएं से श्वास अंदर बाएं से श्वास बाहरः यह एक आवृति हुई श्वास के पूरा बाहर निकलने पर तथा अंदर भरने पर मूलबंध का अभ्यास करें इस प्राणायाम में श्वास गहरा एवं लम्बा रहेगा। मानसिक नियंत्रण प्रारंभ होने लगता है।

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी का अर्थ बड़ी काली मधुमक्खी है पद्मासन में बैठें, रीढ़ गर्दन सीधी रखें। अंगूठों से कान अच्छे से बंद कर लें उंगलियां आंखों पर रखते हुए लम्बा श्वास भरते हुए मधुर भंवरे की गुंजन करते जाएं। मन मस्तिष्क पर अच्छा प्रभाव आता है। कानों के आंखों के रोग ठीक होते हैं। स्मरण शक्ति बढ़ती है।

इनके इलावा योग केन्द्र में जाकर शिक्षण की सलाह से सूर्य भेदी, कपाल भाति, उज्जायी, अग्निसार, चन्द्रभेदी, शीतली, मस्तिष्का, प्लावनी प्राणायाम बहुत उपयोगी हैं।



प्राकृतिक आयुर्विज्ञान

फल सब्जियों को प्रकृति की फार्मेसी ही मानिये। फल, सब्जियों का जूस सर्वोत्तम औषधियाँ हैं। इनमें रोग कीटाणुओं को दूर करने वाले तत्व, रक्त को शुद्ध करने वाले गुण तथा सूक्ष्म तन्तुओं की मरम्मत व विकास हेतु खनिज लवण, विटामिन्स प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं जो प्रत्येक प्रकार के रोग निवारण की क्षमता रखते हैं।

| | |
|------------------------------------|---|
| अनिद्रा (Insomnia) | सेब, अंगूर (गाजर + पालक), (प्याज का जूस+मधु) |
| अम्ल पित्त (Acidity) | सेब, मौसम्बी सन्तरा, तरबूज, अंगूर, मूली, (गाजर+पत्तागोभी)। |
| अल्सर (Ulcer) | नारियल पानी (डाभ), खीरा, गाजर, पत्ता गोभी, लौकी, गेहूँ, जवारे। |
| उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) | अनार, सन्तरा, पपीता, नींबू, चुकन्दर, टमाटर, लहसुन, कुल्फा, गेहूँ, जवारे। |
| कैंसर (Cancer) | अंगूर, सेब, गाजर, चुकन्दर, गेहूँ, जवारे। |
| कब्ज (Constipation) | सेब, सन्तरा, मौसम्बी, अमरुद, पपीता, (बेल पानी + मधु), गन्ना, चुकन्दर, गाजर, मूली, आंवला, खीरा, ककड़ी, लौकी, पालक। |
| खाँसी (Cough) | अनार, सेब, गाजर, मूली, (लहसुन+मधु), (प्याज+मधु), (अदरक+नींबू+मधु)। |
| गैस ट्रबल | सेब, पपीता, करेला, (मूली+मूली के पत्ते), (लहसुन+पानी 3 चम्मच), |



| | |
|---------------------------------------|--|
| (Gas Trouble) | (अदरक+नींबू+मधु+पानी)। |
| गर्भावस्था (Pregnancy) | अनार, मौसम्बी, सन्तरा, टमाटर, गाजर, चुकन्दर, पालक। |
| गठिया (Rheumatism) | सेब, लहसुन, मेशी, (मूली+अदरक+पत्तागोभी), (अदरक+नींबू+मधु)। |
| चर्मरोग | सेब, तरबूज, गाजर, चुकन्दर, नींबू, खीरा-ककड़ी, टमाटर, करेला, पत्तागोभी, कुलफा, चौलाई, मूली, पालक। |
| (Skin Diseases) | कुलफा, चौलाई, मूली, पालक। |
| ज्वर (Fever) | अनार, सन्तरा मौसम्बी, नींबू। |
| जुकाम (Cold) | अनार, सेब, सन्तरा, मौसम्बी (अदरक+नींबू+मधु)। |
| दमा (Asthma) | अनार, सेब अंगूर, पपीता, नींबू, गाजर, चुकन्दर, करेला, मूली (आंवला+मधु) (लहसुन+मधु), (अदरक+नींबू+मधु)। |
| दन्तरोग (Dental Trouble) | सेब, सन्तरा, अमरुद, नींबू, ककड़ी, टमाटर, गाजर, मूली आंवला। |
| दस्त (Dysentry) | अनानास, सेब, बेल, चुकन्दर। |
| नेत्र रोग | पपीता, (आम+दूध+मधु), गाजर, टमाटर, मूली, (आंवला+मधु), पालक, चौलाई, हरा धनिया। |
| निम्न रक्तचाप (Low Blood Pressure) | (मौसम्बी+मधु), (गाजर+मधु)। |
| पथरी (Stone) | सेब, नारियल पानी (डाभ), गन्ना, चुकन्दर, खीरा, ककड़ी, मूली, करेला, पत्तागोभी, टिंडा। |
| पीलिया (Jaundice) | अनार, सेब, सन्तरा, मौसम्बी, अंगूर, गन्ना, (मूली+मूली के पते), करेला। |
| पेशाब न होना | नारियल पानी (डाभ), तरबूज, नींबू, खीरा-ककड़ी, गाजर। |
| (Urine trouble) | नींबू, आंवला, आलू बुखारा। |
| प्रदूषण रक्षक (Pollution Safer) | सेब, गाजर, टमाटर, पालक, गेहूँ, जवारे। |
| बांझपन (Sterility) | अनार, पपीता, बेल, टमाटर, चुकन्दर, मेशी, मूली। |
| बवासीर (Piles) | सन्तरा, मौसम्बी, तरबूज (नींबू+गर्म+पानी+मधु), खीरा-ककड़ी, टमाटर, मूली। |
| मोटापा (Obesity) | अनार, सन्तरा, करेला, पेठा सफेद, खीरा, टमाटर, गाजर, पालक, मूली, आंवला करेला। |
| मधुमेह (Diabetes) | पपीता, तरबूज, गाजर, खीरा, ककड़ी, मूली, पालक। |
| मुँहासे (Pimples) | सेब, (केला+दूध), नीरा, गाजर, टमाटर, मूली, (प्याज+मधु), (लहसुन+मधु)। |
| यौन शक्ति | गाजर, टमाटर, खीरा, मूली, पालक। |
| रक्त की कमी (Anemia) | |

| | |
|------------------------------------|--|
| शारीरिक सौंदर्य (Beauty) | अनार, सेब, अंगूर, मौसम्बी, सन्तरा, अनानास, नारियल पानी (डाभ) पपीता, गन्ना, गाजर, टमाटर, चुकन्दर, खीरा, ककड़ी, मूली, पालक, पत्तागोभी। |
| शिशु संवर्धन (Baby Growth) | अनार, अनानास, मौसम्बी, सन्तरा। |
| शराब त्यागना (Wine Prohibition) | सेब, सन्तरा, अंगूर। |
| हृदय रोग (Heart Diseases) | अनार, सेब, अंगूर, नाशपाती, अनानास, पपीता, नारियल पानी (नींबू+लहसुन+मधु), गाजर। |
| क्षय (T.B.) | गाजर, (लहसुन+मधु), (प्याज+मधु) |

कुछ ध्यान रखने योग्य बातें:

- (1) एक समय में 200-300 मि.ली. तक जूस ले सकते हैं।
- (2) शिशुओं के लिए प्रतिदिन 100-200 मि.ली. जूस पर्याप्त है।
- (3) अदरक, प्याज, नींबू का जूस 10-12 मि.ली. से अधिक मात्रा में नहीं लेना चाहिए।
- (4) लहसुन का जूस 5-10 मि.ली. से अधिक मात्रा में नहीं लेना चाहिए।
- (5) करेले, आंवले का जूस 25-75 मि.ली. से अधिक मात्रा में नहीं लेना चाहिए।
- (6) मधु को 10-40 ग्राम मात्रा में उपयोग में लेना चाहिये। बच्चों के लिए इसकी मात्रा आधी उपयोग में लानी चाहिए।

कद बढ़ाएं

● कद छोटा क्यों?

गलत ढंग से बैठने, सिर झुका कर चलने, सोफों पर बैठने, मेहनत न करने, व्यायाम न करने, ज्यादा भार ढोने आदि कारणों से रीढ़ की स्थिति बिगड़ने से रीढ़ झुक जाती है। फलत: रीढ़ व जोड़ों में दर्द होने लगता है। शरीर बेडौल हो जाता है। पेट आगे निकल जाता है। सीना भीतर धंसता हैं। भार असंतुलित हो जाता है।

कद कैसे बढ़ाएं?

- योगाभ्यास - नावासन, सूर्यनमस्कार, ताड़ासन, पश्चिमोत्तानासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, मकरासन, पवनमुक्तासन, मत्स्यासन, शवासन, उड्डियन बंध, नाड़ी शोधन प्राणायाम।
- बैठते व चलते समय रीढ़ सीधी रखें। सीना तान कर रखें।
- आहार - किशोर-किशोरियों के लिए दूध व फल, साबुत दाल, मटर, मूँगफली, सोयाबीन व पनीर, गेहूं, चावल, आलू, रोटी, हरी पत्तेदारी सब्जी लाभप्रद हैं।
- दीवार से सट कर खड़े हों। सिर, एड़ी कमर दीवार से लगी हुई कटि (कमर से निचले भाग) से नीचे झुकें। झुकते समय श्वास बाहर रहे। श्वास भरते हुए सीधे हो जाएं। ध्यान रहे कटि भाग दीवार से सटा रहे। नितबों में तनाव रहे। कटि भाग दीवार से रगड़े तब पेट व श्वास भीतर हो। थोड़ा विश्राम करें। उड्डियन बंध का अभ्यास 10 बार दोहराएं।
- योगाभ्यास व व्यायाम नित्य करें। नींद पूरी लें। पानी खूब पीएं तथा खुली हवा में घूमें। मैं लम्बा हो रहा हूँ- इस भावना को बनाए रखें।



वयस्क भारतीयों के लिए लम्बाई-वजन की आदर्श तालिका

| लम्बाई से.मी. में | लम्बाई इंच में | पुरुषों का औसत वजन (कि.ग्रा.में) | स्त्रियों का औसत वजन (कि.ग्रा.में) |
|----------------------|-------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 145 | 4'9" | - | 46.0 |
| 148 | 4'10" | - | 46.5 |
| 150 | 4'11" | - | 47.0 |
| 152 | 5' | - | 48.5 |
| 156 | 5'1.5" | - | 49.5 |
| 158 | 5'2.2" | 55.8 | 50.4 |
| 160 | 5'3" | 57.6 | 51.3 |
| 162 | 5'3.8" | 58.6 | 52.6 |
| 164 | 5'4.6 | 59.6 | 54.0 |
| 166 | 5'5.4" | 60.6 | 55.4 |
| 168 | 5'6.1" | 61.7 | 56.8 |
| 170 | 5'6.9" | 63.5 | 58.1 |
| 172 | 5'7.7" | 65.0 | 60.0 |
| 174 | 5'8.5" | 66.5 | 61.3 |
| 178 | 5'10" | 69.4 | 64.0 |
| 180 | 5'10.8" | 71.0 | 65.3 |
| 182 | 5'11.6" | 72.6 | - |
| 184 | 6'0.4" | 74.2 | - |

भोजन कैसे करें

- जब अच्छी भूख लगी हो तभी भोजन करना चाहिए।
- भोजन करने से पहले हाथ- मूँह- पैर आदि धोना चाहिए।
- भोजन करने का स्थान शांत, साफ-सुथरा व पवित्र होना चाहिए।
- भोजन देखने में, सूंधने में अच्छा तथा खाने में स्वादिष्ट हो।
- पेट को आधा भोजन से चौथाई पानी के लिए व चौथाई हवा के लिए खाली छोड़ें। ठूंस-ठूंस कर

- न खाएं, हलकी भूख रखकर खाएं।
6. भोजन प्रसन्न चित्त का शांतिपूर्वक करना चाहिए।
 7. भोजन का समय निश्चित हो तो अच्छा है। दो भोजनों के बीच अंतर हो, जिसमें उसे पचने का अवसर मिले। दो बार ठोस आहार और एक-दो बार हलका फल या पेय पदार्थ लें।
 8. शारीरिक व मानसिक थकावट में क्रोध, भय, चिंता, परेशानी तथा हड्डबङ्गहट में भोजन कभी नहीं करें।
 9. अति भोजन से बचे। सादा व सात्विक भोजन भी अति-मात्रा में हानि पहुंचाता है। अति-भोजन रोग का निश्चित निमंत्रण है।
 10. बार-बार भोजन करने से पाचन क्रिया बिगड़ती है। अतः इस बुरी आदत में बचे संयम रखें।
 11. जब तक पहला भोजन न पचे तब तक दूसरा भोजन न करें। उचित समझें तो एक समय या अधिक समय तक भोजन छोड़ दें। खट्टी, डकार, मिचली, जलन महसूस हो तो भोजन न करें।
 12. भोजन साफ बर्तनों में मंद-आंच पर पकाएं। सब्जियों को काटने से पहले धोएं, उनके छिलके अधिक न उतारें, नहीं तो लवण व विटामिन नष्ट हो जाएंगे। अधिक पकाने से भी यही हानि होगी।
 13. भोजन ताजा ही खाएं। यदि रखना ही पड़े तो ढक कर साफ-सुथरी जगह रखें। फ्रिज में हफ्ते भर का खाना बनाकर न रखें। उसकी पौष्टिकता व पाचन शक्ति भी कम हो जाती है।
 14. देर से कटे हुए धूल-युक्त अथवा जिस भोजन पर मक्खी बैठी हो उसे न खाए।
 15. भोजन करते ही परिश्रम न करें। अधिक पैदल चलना, तेज चलना, भार उठाना तथा साइकिल चलाना ठीक नहीं है।
 16. दोपहर के भोजन के बाद विश्राम करना चाहिए। पीठ के बल लेट कर 16 गहरे श्वास, दायर्यं करवट लेटकर 32 गहरे श्वास तथा बायर्यं करवट लेटकर 64 गहरे श्वास लेने से भोजन शीघ्र पचता है। शाम को भोजन के बाद टहलना लाभदायक है।
 17. भोजन करके तुरंत पेशाब करें। कुछ देर बजासन में बैठना उपयुक्त है। इससे पाचन शक्ति बढ़ती है।
 18. भोजन को खूब चबाइए। अन्यथा अंतों में सड़न होने से अनेक रोग होंगे।
 19. उत्तेजक पदार्थ-शराब, अचार, चाय, कॉफी, अति मिर्च-मसालों से बचें।
 20. पेट खराब हो तो एक ही चीज आवश्यकतानुसार लें।

21. रात का भोजन सोने से 3 घंटे पहले ही कर लें। खाते ही सोना ठीक नहीं।
22. आगे शुक्रकर भोजन न करें इससे पेट पर भार पड़ेगा। पाचन में कठिनाई होगी।
23. भोजन-पानी में डेढ़ घंटे का अंतर रखें- घूंट-दो-घूंट पानी ले सकते हैं।
24. आपको क्या भोजन अनुकूल बैठता है, इसकी जानकारी कर लें।
25. मौसम के अनुसार सब्जी और फलों का सेवन अवश्य करें।

●●●

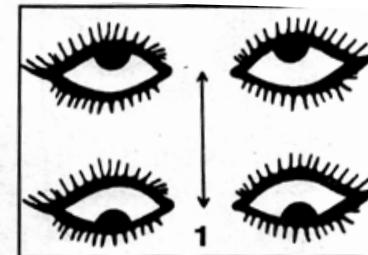
स्वारथ्य के सूत्र

(Health- Tips)

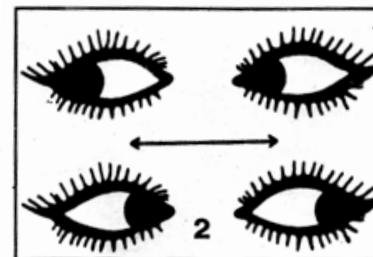
1. जल्दी उठना व जल्दी सोना।
2. शरीर की नियमित शुद्धि (मंजन, उषापान, कुंजल, नेति, एनिमा, स्नान, सूर्य स्नान, गणेश क्रिया आदि)।
3. योगासन, प्राणायाम तथा ध्यान का अभ्यास।
4. उचित आहार (भूख लगने पर खाना, चबा-चबाकर खाना, पहला भोजन पचने पर दूसरा खाना, अधिक भोजन न करना, सलाद ज्यादा लेना, अति तला-भुना न खाना, पानी को भोजन से अलग लेना। सादा-सुपाच्य भोजन लेना, अति गर्म व ठंडे पदार्थों से बचना, अधिकांश फलाहार, सूप पर रहना। अपने शरीर के अनुकूल भोजन व उसकी मात्रा को तय करना।)
5. भोजन के तुरंत बाद पेशाब करना, बायर्यं करवट लेटना, शाम को भोजन के बाद धूमना।
6. नशीले पदार्थों का त्याग करना।
7. यदा-कदा उपवास भी रखना।
8. शरीर का भार न बढ़ने देना।
9. कभी-कभी शरीर की विशेष रूप से रीढ़ की मालिश करना।
10. यथावश्यक शारीरिक परिश्रम करना, पैदल चलने का अभ्यास करना। तेज चलने की आदत डालना।
11. यथोचित आराम व नींद लेना।

12. शुभ विचार करने की कला को सीखना, तनाव रहित रहने का प्रयत्न करना।
 13. दबाइयों पर आस्था न रखना।
 14. प्रसन्नता, प्रफुल्लता व हास्य के रहस्य को समझकर सदा खिले रहना।
 15. नियमित जीवन बनाना।
 16. प्रदूषण से बचने का प्रयास करना।
 17. अपनी शुभ भावनाओं का समुचित विकास करना और नकारात्मक भावनाओं पर नियंत्रण रखना।
 18. ब्रह्मचर्य का पालन करना।
 19. प्राकृतिक वातावरण, प्रकृति से संपर्क रहना।
 20. योगमय जीवन जीना (यम, नियम का पालन करना)।
 21. स्वस्थ मनोरंजन करना।
 22. कभी भी कब्ज न होने देना।
 23. सादा जीवन उच्च विचारों का होना।
 24. स्वास्थ्यवर्धक निवास स्थान।
 25. सही ढंग से बैठना, खड़ा होना व चलना (रीढ़ सीधी रखना)।
 26. अति से बचना।
 27. आशावादी व उत्साही बने रहना, मन को स्वस्थ रखना।
 28. प्रवृत्ति के साथ निवृत्ति (काम से छुट्टी पाकर मस्ती से भजन-गीत-संगीत का अपनाना)।
 29. नासिका से बहने वाली वायु इड़ा-पिगला व सुषुम्ना नाड़ियों के रहस्य को समझकर उनके अनुसार दिनचर्या को चलाना।
 30. हर समय सहज स्वाभाविक अवस्था में रहना।
- ● ●

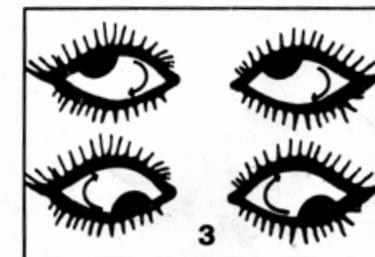
आँखों के व्यायाम



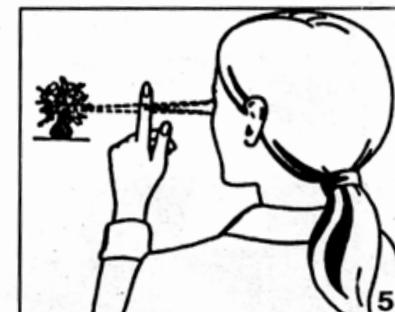
ऊपर और नीचे की गति



दायीं और बायीं गति



आँखों को घुमाना



रोग

प्रश्न 1. प्राणायाम क्या है तथा इसका लाभ स्पष्ट करें?

उत्तर प्राण जो वायु की अंतरंग शक्ति है उसको वश में हरना प्राणायाम है। श्वास की चार अवस्थाएँ हैं। श्वास का बाहर निकलना, एक पल रुकना, श्वास का अंदर आना तथा फिर एक पल रुकना। यह स्वाभाविक क्रिया सभी प्राणियों के साथ होती है। पहले श्वास के निकालने एवं भरने को गहरा एवं लम्बा करना चाहिए। इससे वायु का नियंत्रण आता है, वायु के नियंत्रण से प्राण और प्राण के नियंत्रण से मन वश में होता है।

प्रश्न 2. योगाभ्यास और व्यायाम या खेलों में क्या अंतर है?

उत्तर योगाभ्यास से शरीर लचीला, ग्रंथि-स्राव नियंत्रित, रक्तवाहिनी धमनियां स्वच्छ, श्वसन क्रिया गहरी और लम्बी, ऊपरी मांस पेशियों सहित अंतरंग अंग (जैसे हृदय, गुर्दे इत्यादि) प्रभावित, रक्त संचार सामान्य, स्थूल एवं सूक्ष्म (मन) शरीर स्वच्छ वीर्य को धारण करने की शक्ति अधिक, रोग मुक्त, गुणों का विकास (जैसे सहनशीलता, एकाग्रता, आत्मबल का विकास), नकारात्मक विचारों के स्थान पर शुभ विचार, थकान दूर (हल्का व स्फूर्तिवान), कम समय में कम शक्ति खर्च करके अधिक लाभ, प्राण का संचय, हर वर्ग के व्यक्ति से अभ्यास संभव, अपनी लम्बाई के समान अभ्यास के लिए जगह प्रयास, उससे अधिक नहीं।

व्यायाम या खेल से शरीर में कड़ापन, ग्रन्थिस्राव अप्रभावित, श्वास का कोई नियंत्रण नहीं, केवल ऊपरी मांस-पेशियां प्रभावित (अंतरंग जीवन-दायनी अंग अप्रभावित), पाचन कमज़ोर, शारीरिक विकास बेढ़ंगे रूप से, वीर्य संबंधी कोई नियंत्रण नहीं, बौद्धिक विकास असंभव, एकाग्रता एवं उचित निर्णय का अभाव, थकान, समय एवं प्राण का अधिक खर्च, कमज़ोर बालक खेलने में असमर्थ, यात्रा में ऐसे खेल जिनके लिए मैदान चाहिए संभव नहीं इत्यादि।

प्रश्न 3. योग से स्वच्छता कैसे आती है?

उत्तर आसन करने से शरीर शुद्ध होता है। इसमें से विजातीय द्रव्य निकल कर शरीर लचीला बनता है। प्राणायाम करने से नाड़ियां मल-रहित होती हैं तथा वात, पित, कफ का संतुलन बनता है। ध्यान से मन को विषयों से हटा कर अपने स्वरूप में स्थित होने की अवस्था ग्रहण होती है। इस तरह शनैः शनैः स्थूल और सूक्ष्म शरीर दोनों ही योग से स्वच्छ होते हैं।

प्रश्न 4. देर से उठने से क्या हानि होती है?

उत्तर सूर्य सारे सौर-मण्डल को प्राणशक्ति प्रदान करने का एक बहुत बड़ा स्रोत है। जो सूर्य उदय से पहले उठता है, वह सजगता के कारण सूर्य से शक्ति ग्रहण करता है। जो सोया रहता है, मूर्छा

के कारण सूर्य उससे शक्ति ले लेता है। अतः सूर्य उदय के पश्चात् सोये हुए व्यक्ति की प्राण शक्ति कम हो जाती है। फलस्वरूप संपूर्ण प्रणालियां कमज़ोर होने पर स्वभाव चिङ्गचिङ्गा तथा बर्दाशत करने की क्षमता कम हो जाती है। क्रोध अधिक आता है आंख की रोशनी कमज़ोर हो जाती है। बलहीन व्यक्ति अपनी जीवन नाव को कैसे पार लगाएगा, उससे संदेह हो जाता है। अतः इन दोषों को जीवन से समाप्त करने के लिए प्रातः उठना अतिआवश्यक है।

प्रश्न 5. पानी को कैसे पीएं?

उत्तर घूंट-घूंट कर पानी पीना चाहिए, ओक से पीएं तो और भी अच्छा है ध्यान रहे कि हाथ पहले अच्छी प्रकार धो लेने चाहिए। इससे शरीर के ताप से पानी का ताप समान होता है, मुख में जाकर और समान होता है। पानी शरीर के ताप के लगभग बारबर होकर अधिक सुपाच्य होता है। इसके विपरीत फ्रिज से पानी की बोतल निकाल कर पीने से पाचन पर कुप्रभाव पड़ता है।

प्रश्न 6. हर समय कुछ न कुछ खाते रहना क्या हानि पहुँचाता है?

उत्तर जब-जब हम कुछ खाते हैं तो पाचक रस हमारी ग्रन्थियों से उसे हजम करने के लिए निकलते हैं इस तरह अधिक स्राव से पित्त बढ़ जाती है।

प्रश्न 7. भोजन में साधारणतया क्या लेना लाभकारी है?

उत्तर प्रातः: दूध या दूध में बनी चीजें जैसे-दलिया इत्यादि
आधी छुट्टी : फल मीठा रसदार
दोपहर: सलाद, चपाती (भूख से एक कम) या चावल, सब्जी या दाल, दही

सायं : सलाद, चपाती, सब्जी
प्रश्न 8. भोजन में कौन सी चीजें हानिकारक हैं?

उत्तर डबल रोटी, कुल्चे, भट्ठे, मैगी, पीजा, समोसे, हाटडॉग, बर्गर सब मैदा से बनते हैं और कब्ज पैदा करते हैं। तली-भुनी या अधिक गरिष्ठ चीजें, इन्हें हजम करने में ज्यादा देर लगती है। अतः ऐसा भोजन बुद्धि को कम करता है। क्योंकि हमारी आंतरिक शक्ति भोजन पचाने में अधिक तथा चिंतन में कम लगती है चाय पीने वाले कब्ज और गैस से पीड़ित रहते हैं। इसमें निकोटीन नामक जहर रक्त में मिश्रित होकर कार्य करने की शक्ति को ही नष्ट कर देता है। रक्त अशुद्ध होने से बहुत से रोगों का कारण बनता है और जब चाय पीने की इच्छा होती है और नहीं मिलती तो हम किसी काम करने लायक नहीं रहते जब तक चाय न मिले। इससे वीर्य दोष भी उत्पन्न होता है।

प्रश्न 9. क्या योग से चेहरे की कील मुहांसे दुर हो सकते हैं?

उत्तर योगाभ्यास से रक्त शुद्ध होता है, शुद्ध क्रियाओं से शरीर में रुका हुआ विजातीय द्रव्य निकल जाता है, सात्त्विक भोजन रक्त-शोधन में सहायक है। रुक्त शुद्ध होने पर त्वचा के संपूर्ण दोष,

कील आदि ठीक हो जाते हैं।

प्रश्न 1 देर तक टीवी देखने के दोष क्या हैं?

उत्तर आजकल सभी के घरों में रंगीन टीवी है। इसकी किरणें बहुत तेज होती हैं और आंखों पर कुप्रभाव डालती हैं। टीवी बहुत देर तक देखने से कुप्रभाव अधिक होता है। इस पूरे समय में आंखों का झपकना भी कम होता है। इस तरह आंखें कुछ ही महीनों में खराब हाँ जाएंगी। अतः टीवी के अच्छे प्रोग्राम निर्धारित समय के लिए ही देखने चाहिए। इससे पढ़ाई का समय भी उपलब्ध होगा। टीवी देखते समय कभी खाना न खाए। अच्छे से मजा लेकर चबाकर भोजन करें।

प्रश्न 11 मधुर बोलने के क्या लाभ हैं?

उत्तर दूसरे पर अच्छा प्रभाव आए इसके लिए मधुर बोलना चाहिए। मधुर ध्वनि का जैसे मन पर अच्छा प्रभाव आता है ऐसे ही मधुर शब्द का अच्छा प्रभाव पड़ता है। दूसरी बात यह है कि शब्द (ध्वनि) जिस-जिस वस्तु को स्पर्श करती है अपना वैसा प्रभाव छोड़ती है और वायुमण्डल में विलीन हो जाती है पर नष्ट नहीं होती। अतः जो भी शब्द बोलें सोच-समझ कर और मधुर बोलने में तो शब्द अच्छे स्वाभाविक होते हैं।

प्रश्न 12 स्मरण शक्ति कैसे बढ़े?

उत्तर योग से मस्तिष्क में रक्त-पूर्ती होती है। स्नायुमण्डल शुद्ध होता है। पाचन, इत्यादि ठीक होते हैं। इन सबका प्रभाव मस्तिष्क पर अच्छा पड़ता है तथा स्मरण शक्ति में सहायक हैं। भोजन सात्त्विक भी स्मरण शक्ति को बढ़ाने में सहायक है। मिर्च-मसाले मस्तिष्क के लिए हानिकारक हैं।

प्रश्न 13 क्या (योग) से मेरी बुरी आदतें छूट सकती हैं?

उत्तर योग से इन्द्रियों एवं मन अंतर्मुखी होने पर अपनी बुराईयां दीखती हैं और जैसे हम उनके बारे में सोचते हैं वैसे ही उनसे छूटने का मार्ग स्पष्ट हो जाता है और एक-एक करके बुरी आदतें छूट जाती हैं। दूसरी बात यह है कि जब साधना प्रबल होती है तो मन के विचारों को बुद्धि अवलोकन करती है और नकारात्मक विचारों को कार्यान्वित करने की अनुमति नहीं देती। इस तरह शनैः शनैः बुरी आदतें छूट जाती हैं।

