

क्रियाये -
1 - सूत्रनेति

2009 February

Saturday

038-327

Wk 6

7

2 - जलनेती

3 - धौंती धौंति

4 - दंत धौंति

5 - नेत्र धौंति

6 - जिह्वमल धौंति

7 - कर्ण धौंति

8 - कपाल धौंति

9 - हृदय धौंति

10 - वक्त्र धौंति

11 - वमन - धौंति

12 - वारिसार - धौंति अथवा शङ्खमाला

13 - मूल - धौंति

14 - वातसार - धौंति

15 - वाहिसार - धौंति

Sunday 8

3- द्वौति :- (1) दातुन, नीम, कीकर की आयुर्वेद शास्त्रबुसार तैयार मंजन और घर पर बना ले। सौंदा नमक 5-6 चम्मच 1/2 फिटकरी और सरसों के तेल मिलाकर रख ले

2- नेत्र द्वौति :- आंखों के कई रोगों में गुणकारी

3- जिहामूल द्वौति :- दातुन की दाल निकालना या (टंम्लीनर) द्वारा जीभ साफ करना। तर्जनी, मध्यमा, अनामिका, उंगली द्वारा जड तक साफ करना। सावधानी :- नाखून सटे घबे चादिये

4- कर्ण द्वौति :- नाखून काटकर, तर्जनी, अनामिका, तर्जनी, उंगली डालकर या तांबे की चांदी की कर्ण शोधनी द्वारा साफ करें

- (2) जल नेत्रि :- 1- सूत्र नेत्रि से जमा हुआ मल बहार जाना,
 2- धुस्सा पर नियंत्रण,
 3- सुस्ती बुर होना
 4- आग्ना चक्र जागरण में सहायक
 5- दृष्टि दोष को दूर करती है।

सावधानी !

- 1- भ्रूल से भी नाक से सांस न लेना
 गुँह से सांस लेना
- 2- मुँह से सांस लेकर नाक से पाँच-छः बार कीटना
- 3- पानी का अंश नाक में ना रह जाये
 दोनों पेशों को साथ रखते हुये खड़े हो जायें
 और हाथ पीछे बाँध ले और कमर की
 ओर झुके

सावधानी - वस्त्र आते तक न पहुच जाये

8 :- (वमन घोरि)

कुंजल क्रिया - रोग पीट की वायु और अस्वीयता में शीकते हुए संतुलित रखते हैं।
अन्न - नालिका में एकत्रित बलनम में निकलता है।
कास, दमा, श्वसत्र प्रणाली संबन्धी रोगों को दूर करता है।
पाचन प्रणाली को स्वस्थ रखे संतुलित करता है।

सावधानी :- श्वाली पीट में करने के 15-20 मि. बाद फलों का रस ले।
बाद ले।
बाद ले।
वाले आरंभ न करे

Heart attack बिना नमक के पानी से करे।
B.P High वाले

9- व्याघ्र क्रिया : (अपूर्ण पचा भोजन)
(1) इस क्रिया से अधिक भोजन व्यर्थवा अतुपयुक्त भोजन के कारण होने वाले विकार दूर हो जाते हैं। शरीर के तत्व निकल जाते हैं। अम्ल पित्त संतुलित नासूर (अल्सर)।

(सावधानी) :- Heart attack, एव उच्च रक्तचाप के रोगी न करे।

5- कफाल द्योति :- पूरे शरीर पर नियंत्रण करना

- 1- कफ दोष
- 2- दम के रोग टीबी में अत्यंत उपयोगी

⊕ 6- हृदय द्योति - रोग श्लेष्मा, कफ, अम्लता तथा श्वास - नासिका सामान्य दोष दूर होते हैं

7- वस्त्र द्योति :- रोग - पेट की दीवारों में घिपके आंव व कफ सब सड़ा पिल निकल जाता है
2: अूहन की नाल के सारे फोड नष्ट हो जाते हैं

3- इस क्रिया में दमा खाँसी दीर्घकालीन बलगम कास तिल्ली बढ़ना ज्वर अपच कुँड़ादि ठीक होते हैं

4- नेत्र द्योति भी बढ़ती है

10 - मूल शक्ति - रोग - बठासीर और भ्रान्दर
 मल के बने मजबूत निष्कासक द्वारा
 रक्त की शुद्धि कपास वायु ठीक काम करते लगती है
 अथवा या तबनी आंती से का तेल गूदी में
 लगाया जा सकता है।

11 - वातसार शक्ति - क्रिया मुँह में वायु पीकर
 जहर के नवजीवन प्रदान करने वाली विधि का
 वातसार करने है। मुँह में पुरा सांस पीकर कुछ
 देर हवा में धुमाया जाता है इस अभ्यास से
 अनेक रोग दूर होते हैं।

12 - धात्रिसार शक्ति या अपेनधार क्रिया :- (रोग)
 अठरागिनी को मजबूत बनाती है।

विधि - वज्रस की अक्षयशा में बैठ जाये आँख
 हल्की बन्द रखें तब पलकों पर पश्चिम व पैर
 दाहिने हाथों को घुटनों के सहारे में रखकर
 पूरी तरह मुँह खोलकर गीघ गाली से सांस ले
 (कुर्ते के समान) जीभ बहार निकालकर

(साबधानी) इस रक्तसपे हृदय तथा अल्सर के रोगी

(रोग) - प्रकृत में न्यून कार्य शक्ति वायु अजीर्ण मन्दाग्नि एवं
 जल रोगों के लिए संभव है।



PLANNER

योग का उद्देश्य क्रम

① तीन बार लम्बा गहरा श्वांस भरकर परमात्मा के पवित्र नाम ओम् का उच्चारण करना ।

② गायत्री मन्त्र, महामृत्युञ्जय मन्त्र ओम् के उच्चारण करना व ओं शान्ति, शान्ति, शान्ति बोलना ।

③ ईश्वर, गुरुओं व उपास्थित दिव्य-आत्माओं को नमन ।

④ इसके पश्चात!- आइये अब शुरू करते हैं योग की इस यात्रा को, प्राणों की इस साधना को ।

मन्त्राः

Mo 1

Tu 2

① गाथत्री मन्त्राः :-

ओ३म भू भुवः स्वः

We 3

ततः शिवितुर्वरेण्यं

भर्गो देवस्य धीमहि

Th 4

धियोः योनः प्रचोदयात् ।

Fr 5

② महा मृत्युञ्जय मन्त्रः :-

ओ३म

त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्

उवाचकामिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षीय

मामृतात् ॥

③ अन्य मन्त्राः :-

ओ३म असतो मा सद्गमय

तमसो मा ज्योतिर्गमय

मृत्योर्मा अमृतमश्नुते ॥

We 17

योग

Th 18

योग का अर्थ :- जोड़

Fr 19

आत्मा और परमात्मा का मिलन ही योग है

Sa 20

योग के अंग :-

महर्षि पतंजलि

Su 21

के अनुसार योग के आठ अंग हैं जिसे 'अष्टांग योग' कहा जाता है।

Mo 22

(1) भ्रम

Tu 23

(2) नियम

We 24

(3) आसन] 2

Th 25

(4) प्राणायाम] 1

Fr 26

(5) प्रत्याहार

Sa 27

(6) धारणा

Su 28

(7) ध्यान

Mo 29

(8) समाधि

Tu 30



July

PLANNER

Fr 17

प्राणायाम

Sa 18

① भस्त्रिका प्राणायाम

Su 19

② कपालभाति "

Mo 20

③ बाह्य "

Tu 21

④ उज्जायी "

We 22

⑤ अनुलोम-विलोम "

Th 23

⑥ भ्रामरी "

Fr 24

⑦ उदगीथ "

Sa 25

⑧ प्रणव "

Su 26

Mo 27

Tu 28

We 29

इश्वर
हम
साक्षात्
जिसल
हती है।
ही है
आंध्र
लेन

नामान्य
नक



We 1 प्राणायाम :-

प्राण + आशाम

Th 2 प्राण अर्थात श्वासों को

Fr 3 आशाम अर्थात वक्र में करना ।

Sa ने ऐसी व्यवस्था बनाई है कि हम हर वक़्त उठते वक़्त, सात-पूत, सात जागत हर वक़्त लेते रहते हैं । जिससे

Mo हमें हर वक़्त ऑक्सीजन मिलती रहती है ।

Tu 7 परन्तु उससे हमारा केवल सुख ही होता

We 8 पाता है । हमारे तटपि-सुनियाँ न बनाये

Th 9 कबोडा वर्ष अनुसंधान करके साँस लेने

Fr 10 की ऐसी विधि बनाई कि हमें सामान्य

Sa 11 से 8 से 10 गुणा ऑक्सीजन मिल सके ।

So 12 इसमें तटपि-सुनियाँ द्वारा बताया गया

Mo 13 तरीक़े से साँस लिया जाता है जिससे

Tu 14 हमारे शरीर की बहुत सी बीमारियाँ

We 15 भी बिना किसी दवाई के ठीक हो

Th 16 जाती हैं । इसे ही प्राणायाम कहाँ है ।

Mo 17
 Tu 18
 We 19
 Th 20
 Fr 21
 Sa 22
 Su 23
 Mo 24
 Tu 25
 We 26
 Th 27
 Fr 28
 Sa 29
 Su 30
 Mo 31

1- सुबह प्रातः काल खाली पेट करना
 चाहिए

2- समतल जमीन पर आसन लेकर
 बैठना चाहिए।

3- खाली पेट करना चाहिए।

4- सूर्योदय में 15 मिनट गर्मियों में
 5 2 मिनट करना चाहिए

5- हमें स्वस्थ रखी चक्र बाहर

की तरफ धोड़ना चाहिए

6- गार्दन सीधी

PLANNER

प्राणायाम के नियम:-

1. खाली पेट करने चाहिए।
2. प्रातः काल 4 बजे से 6 बजे तक
3. सायं काल 6 बजे से 8 बजे तक
4. करना चाहिए
5. महाशुद्धि करना चाहिए अगर बिना
6. स्नान किर्मे करे तो आधे घण्टे बाद नधना
7. चाहिए
8. हमें खुले स्थान पर करना चाहिए
9. जहाँ अधिक पेड़ पौधे हों अगर अन्दर
10. कमरे में करे तो खिडकी दरवाजे खुले
11. होने चाहिए
12. आसन लेकर करना चाहिए
13. प्रातः शिवा होकर करना चाहिए
14. ध्यान के सम केन्द्रित रखना चाहिए
15. प्राणायाम करने आधे घण्टे बाद हमें कुछ
16. हल्का खाना खाना चाहिए
17. बैठने का स्थान समतल होना चाहिए