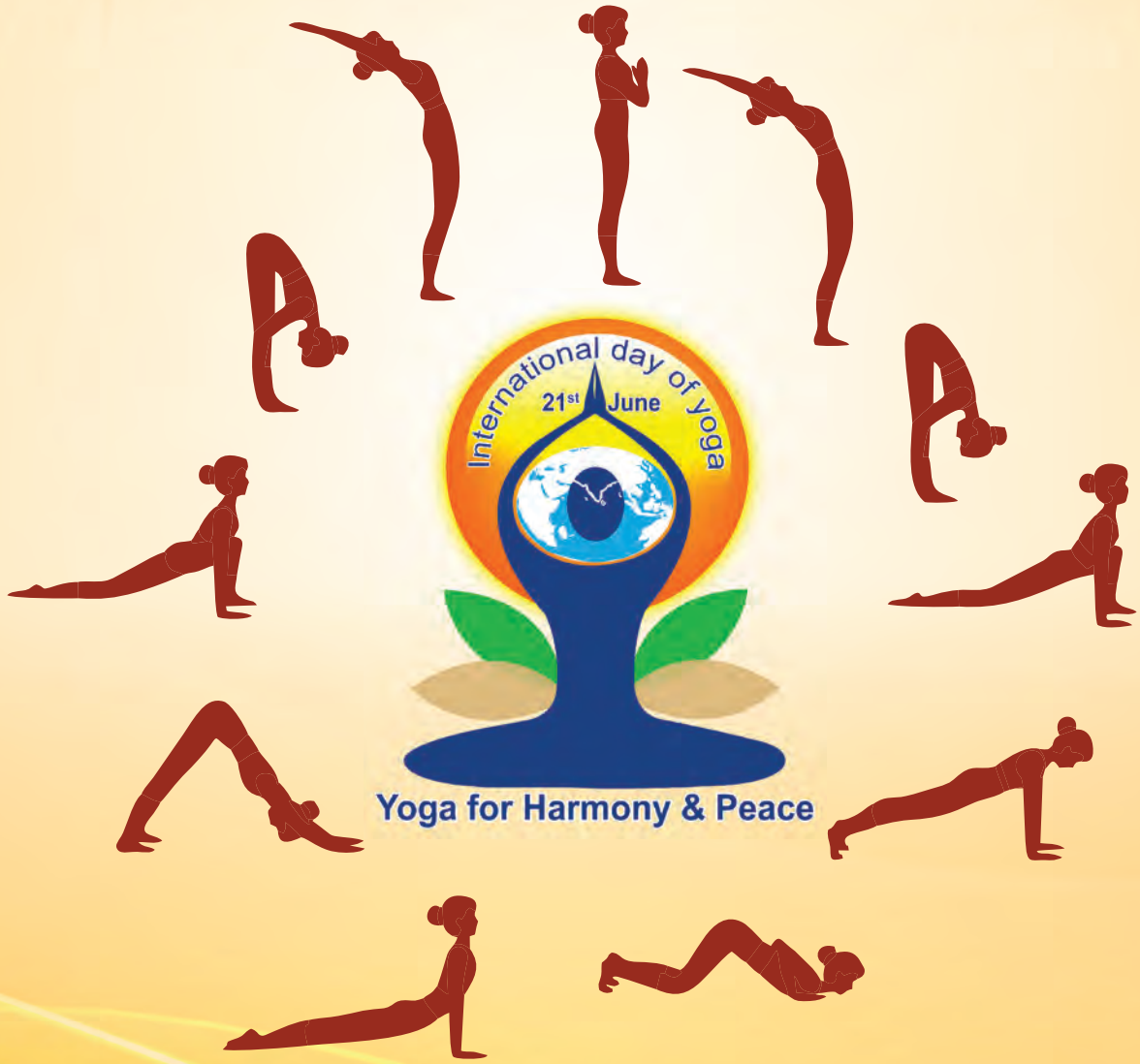




सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ

क्रीडा व शारीरिक शिक्षण मंडळ



योग पुस्तिका

संदर्भ

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा प्रकाशित आंतरराष्ट्रीय योग दिवस अभ्यासक्रम

संपादकीय मंडळ

प्रा. (डॉ.) दिपक माने
विभागप्रमुख

डॉ. अभिजित कदम
सहायक प्राध्यापक

डॉ. विश्वनाथ पिसे
सहायक प्राध्यापक

श्री. मंगेश ठोमके
सहायक प्राध्यापक

श्रीमती पुजा शर्मा
सहायक प्राध्यापक

श्री. दिपक घोळे
सहायक

छायाचित्र

कु. आकांक्षा खराडे
कु. नितीन पवळे
सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ योग खेळाडू

प्रकाशक

मा. कुलसचिव,
सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ,
गणेशखिंड, पुणे – ४११००७

मुद्रण-स्थळ

सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ मुद्रणालय,
गणेशखिंड, पुणे – ४११००७

संपादकीय

भारतीय संस्कृती संपूर्ण जगामध्ये ज्या वैशिष्ट्यपूर्ण बाबीमुळे ओळखली जाते व २०१४ पासून भारत सरकारच्या पुढाकाराने ज्या गोष्टींची मुहूर्तमेढ रोवली ती बाब म्हणजे “योग”. या ‘योग’चा प्रचार व प्रसार करणे खरेतर आपण भारतीय सर्व मानवजातीचे देणे लागतो. यासाठीच २१ जून २०१५ पासून भारत देश व जागतिक देश यातील नागरिक मिळून “आंतरराष्ट्रीय योग दिवस” साजरा करतो. खरे तर या दिवसामुळे आपण आपल्या योग पूर्ण आरोग्यासाठी दररोज व्यायाम व प्राणायाम असे व्यावहारिक रूपाने करणे किती महत्वाचे आहे याची आठवण ठेवतो. प्रत्येक व्यक्तीने आपले संपूर्ण आयुष्य आरोग्यदायी जगायचे असेल तर त्याला योगाभ्यास अथवा योग करावा असे जाणकार सांगतात.

भारत देशामधील अत्यंत महत्वाच्या अशा आपल्या महाराष्ट्र राज्याचा प्रगतीमध्ये आरोग्यदायी, सक्षम अशा नागरिकांची आवश्यकता आहे. सर्व नागरिकांचे आरोग्य चांगले राहण्यासाठी व शारीरिक मानसिक सुदृढता वाढविण्यासाठी ‘योग साधना व त्याचे प्रशिक्षण’ अत्यंत महत्वाचे ठरते. व्यक्तिमत्त्वाचे सर्व अंगामध्ये म्हणजेच शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक आणि आत्मिक विकासाकरिता योग साधना हे सर्वोत्तम साधन आहे. या योग साधनेचे प्रशिक्षण व आंतरराष्ट्रीय योग दिवसाची एक दिवसीय योगासने व प्राणायाम कसे करावे यासाठी ही मार्गदर्शक पुस्तिका !

महाराष्ट्र राज्यातील सांस्कृतिक राजधानी पुणे येथील सांस्कृतिक दिपस्तंभ असणारे आपले सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ हे समुद्रामध्ये भरकटणाऱ्या जहाजांना दिपस्तंभ जशी योग्य दिशा व किनारा दाखवीत असतो तसे या भवसागरामध्ये आरोग्यदायी वाटचाल करण्यासाठी दिशा दाखविण्याचे कार्य कायम करीत असते. या कार्याकरिता अत्यंत गरजेचे असे हे योग मार्गदर्शक पुस्तिका ठरेल असा मला विश्वास वाटतो.

प्रा. (डॉ.) दिपक माने

अधिष्ठाता, आंतर-विद्याशाखीय अभ्यास विद्याशाखा,
विभागप्रमुख, क्रीडा व शारीरिक शिक्षणशास्त्र विभाग,
संचालक, क्रीडा व शारीरिक शिक्षण मंडळ,
सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे – ४११००७

सूर्यनमस्कार



ॐ मित्राय नमः

om mitrāya namaḥ

Prostration to Him who is affectionate to all.

ॐ रवये नमः

om ravaye namaḥ

Prostration to Him who is the cause for change.

ॐ सूर्याय नमः

om sūryāya namaḥ

Prostration to Him who induces activity.

ॐ भानवे नमः

om bhānave namaḥ

Prostration to Him who diffuses Light.

ॐ खगय नमः

om khagaya namaḥ

Prostration to Him who moves in the sky.

ॐ पूष्णे नमः

om pūṣṇe namaḥ

Prostration to Him who nourishes all.

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

om hiraṇyagarbhāya namaḥ

Prostration to Him who contains everything.

ॐ मरीचये नमः

om marīcaye namaḥ

Prostration to Him who possesses rays.

ॐ आदित्याय नमः

om ādityāya namaḥ

Prostration to Him who is God of gods.

ॐ सवित्रे नमः

om savitre namaḥ

Prostration to Him who produces everything.

ॐ अर्काय नमः

om arkāya namaḥ

Prostration to Him who is fit to be worshipped.

ॐ भास्कराय नमः

om bhāskarāya namaḥ

Prostration to Him who is the cause of lustre.

प्रार्थना

योगसाधना ही प्रार्थना किंवा प्रार्थनापूर्वक मनःस्थितीने सुरु होईल.

ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं

सं वो मनांसि जानताम्

देवा भागं यथा पूर्वं

सज्जानाना उपासते //

अर्थ : आपण सामंजस्याने पुढे जाऊ शकता;

तुम्ही एकसंधपणे बोलू शकता;

आमले मन सुरुवातीसारखे समान असावे;

देवत्व होऊ द्या आपल्या पवित्र प्रयत्नांमध्ये प्रकट व्हा.

योगिक सुक्ष्म व्यायामः

१. मानेचा व्यायाम

पहिली पायरी: मानेला पुढे आणि मागे वाकवणे

- ❖ दोन्ही पायामध्ये समान अंतर ठेऊन समस्थितीत उभे रहा.
- ❖ दोन्ही हात शरीराच्या बाजूला सरळ ठेवा.
 - ❖ दोन्ही हात कमरेवरती ठेवा.
 - ❖ श्वास सोडत हळूहळू डोके पुढे झुकवा आणि हनुवटी छातीला स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा.
 - ❖ श्वास घेत डोके हळूहळू पाठीमागे घ्या जितके आरामात जाऊ शकेल.
 - ❖ श्वास घेत डोके पुन्हा पुढे घेऊन या.
 - ❖ अशी दोन आवर्तने पूर्ण करा.





दुसरी पायरी: मानेला उजवीकडे व डावीकडे वाकविणे

- ❖ श्वास सोडत हळूहळू मान उजवीकडे वाकवा.
- ❖ उजवा कान शक्य तितक्या उजव्या खांद्याच्या जवळ नेण्याचा प्रयत्न करा.
- ❖ श्वास घेत मान हळूहळू सरळ करा.
- ❖ श्वास सोडत मान हळूहळू डावीकडे वाकवा.
- ❖ श्वास घेत मान हळूहळू सामान्य स्थितीत घेऊन या.
- ❖ अशी दोन आवर्तने पूर्ण करा.



तिसरी पायरी: मान उजवीकडे व डावीकडे फिरवणे / वळवणे

- ❖ श्वास सोडत हळूहळू मान उजवीकडे फिरवा.
- ❖ हनूवटी व उजवा खांदा एक रेषेमध्ये आणण्याचा प्रयत्न करा.
- ❖ श्वास घेत मान हळूहळू सामान्य स्थितीत घेऊन या.
- ❖ श्वास सोडत मान हळूहळू डावीकडे फिरवा / वळवा.
- ❖ श्वास घेत मान हळूहळू सामान्य स्थितीत घेऊन या.
- ❖ अशी दोन आवर्तने पूर्ण करा.



चौथी पायरी: मान फिरवणे



- ❖ श्वास सोडत मान पुढच्या दिशेने झुकवा जेणेकरून हनुवटी छातीला स्पर्श करेल व श्वास घेत मान मागच्या दिशेने घड्याळाच्या काट्याप्रमाणे मान खाली जाताना श्वास सोडा असे दोन वेळा मान फिरवा.
- ❖ घड्याळाच्या काट्याच्या विरुद्ध दिशेने दोन वेळा मान फिरवा.



टीप :-

- ❖ जेवढी जमेल तेवढीच मान फिरवा. जास्त ताण देऊ नका.
- ❖ खांदे आरामदायी स्थितीमध्ये ठेवा.
- ❖ मानेच्या स्नायू मधे होणाऱ्या हालचालीवर लक्ष केंद्रित करा.
- ❖ उच्च रक्तदाब व मानेच्या गंभीर समस्या असेल तर मानेची हालचाल काळजीपूर्वक करावी.

२. खांद्यांची हालचाल

पहिली पायरी : स्कंद संचालन

- ❖ समस्थिती मधे उभे रहा.
- ❖ श्वास घेत दोन्ही हात बाजूने डोक्याच्या वरती उचलत हाताचे तळवे एकमेकाकडे असावेत, श्वास सोडत हात परत पायांच्या मांड्यांकडे घ्या.
- ❖ हात डोक्यांच्या वरती घेताना हातांचा स्पर्श डोक्याला करू नका व हात मांड्यांच्या जवळ घेताना मांड्यांना हाताचा स्पर्श करू नका.



दुसरी पायरी : स्कंद चक्र

दक्षता :-



- ❖ डाव्या हातांची बोटे डाव्या खांद्यावर ठेवा व उजव्या हाताची बोटे उजव्या खांद्यावर ठेवा.
- ❖ दोन्ही हाताचे कोपरे चक्राकार पुढच्या दिशेला फिरविताना छातीच्या समोर कोपर एकमेकांना स्पर्श होतील असे फिरवा
- ❖ कोपर वरच्या दिशेला जात असताना कोपर कानांच्या जवळून नेहण्याचा प्रयत्न करा.
- ❖ अशाच प्रकारे हातांना विरुद्ध दिशेने खेचून फिरवा.
- ❖ ही क्रिया घड्याळाच्या काट्याप्रमाणे पाच वेळा व घड्याळाच्या काट्याच्या विरुद्ध दिशेने पाच वेळा करा.



फायदे :-

- ❖ या अभ्यासामुळे खांद्यांचे स्नायू, हाडे मजबूत होतात खांद्यांचे आजार होत नाहीत.

३. कंबरेचा व्यायाम

धड फिरवणे (कटीशक्ति विकासक)



- ❖ दोन्ही पायामध्ये दोन फुट अंतर घेऊन उभे रहा.
- ❖ दोन्ही हात छातीच्या उंचीपर्यंत असे उचला कि हाताचे तळवे एकमेकाकडे असतील.
- ❖ श्वास सोडत शरीर उजव्या बाजूस इतके फिरवा जेणेकरून डावा हात उजव्या खांद्याला स्पर्श करेल, श्वास आत घेत मुळस्थितीत परत या.
- ❖ श्वास सोडत शरीर डाव्या बाजूस फिरवा जेणेकरून उजवा हात डाव्या खांद्याला स्पर्श करेल, श्वास आत घेत परत या.
- ❖ असे एक आवर्तन झाले अशी दोन आवर्तने पूर्ण करा
- ❖ समस्थिती मध्ये उभे रहा.



दक्षता :-

- ❖ मेरुदंडा संबंधित समस्या असतील किंवा मासिक पाळीच्या वेळी हा व्यायाम करू नका.

गुडघ्यांची हालचाल

- ❖ समस्थिती मधे उभे रहा.
- ❖ श्वास घेत दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेत वर उचला हाताचे तळवे जमिनीच्या दिशेने असतील.



- ❖ श्वास सोडत गुडघे वाकवा आणि शरीराच्या स्थितीला शून्याच्या मुद्रेत घेऊन या. म्हणजेच श्वास सोडत दोन्ही पाय गुडघ्यामधून असे वाकवा जेणेकरून शरीर जमिनीच्या दिशेने खाली येईल.
- ❖ श्वास सोडत दोन्ही पाय गुडघ्या मधून सरळ करत उभे रहा. अशी दोन ते चार आवर्तने पूर्ण करा.

फायदे :-

- ❖ या व्यायामामुळे गुडघ्यांचे स्नायू व सांधे मजबूत होतात.
तसेच खुब्यांचे स्नायू व सांधे मजबूत होतात.

योगासने

अ) उभ्या स्थितीतील आसने

ताडासन

ताड एका झाडाचे नाव आहे. हे आसन स्थिरता आणि दृढता प्राप्त करण्यास शिकविते.

कृती :-

- ❖ पायांना एकमेकापासून २ इंचांच्या अंतरावर ठेवा.
- ❖ हातांची बोटे एकमेकामध्ये गुंतवा तसेच मनगट बाहेरच्या बाजूला वाकवा.
- ❖ श्वास आत घ्या तसेच हात डोक्याच्या वर उचला.
- ❖ टाचा जमिनीपासून वर उचला व पायांच्या बोटावर संतुलित व्हा.
- ❖ या स्थितीत १० ते १५ सेकेंद रहा.
- ❖ श्वास सोडत पायांच्या टाचा जमिनीला टेकवा.
- ❖ हातांच्या बोटांचे गुंफणे उघडा आणि हात बाजूने खाली घ्या व समस्थिती मध्ये उभे रहा.



फायदे :-

- ❖ हे आसन शरीरात भक्कमपणा आणते.
- ❖ पाठीच्या मज्जातंतू संबंधित चुकीची स्थिति सुधारते.
- ❖ ठराविक वयापर्यंत उंची वाढवण्यास मदत करते.

वृक्षासन

वृक्ष चा अर्थ आहे झाड.

कृती :-

- ❖ पाय एकमेकापासून दोन इंच दूर ठेवून उभे रहा.
- ❖ समोर एका बिंदूवरती लक्ष केंद्रित करा.
- ❖ श्वास शरीराच्या बाहेर सोडत उजवा पाय घडी करून डाव्या पायाच्या आतल्या जांघेवरती ठेवा.
- ❖ अभ्यास करीत असताना लक्षात ठेवा उजव्या पायाचा तळवा डाव्या पायाच्या जांघेवरती स्पर्श करेल.
- ❖ खोल श्वास घेत दोन्ही हातांना वर घेऊन जा आणि तळहात एकमेकांशी जोडा.
- ❖ या स्थितीत १० ते १५ सेकंद पर्यंत रहा
- ❖ या स्थितीत श्वासाची गती सामान्य ठेवा.
- ❖ श्वास सोडत दोन्ही हात पूर्ववत घेऊन या.
- ❖ या आसनाचा अभ्यास डाव्या बाजूने सारख्याच पद्धतीने करा.



फायदे :-

- ❖ हे आसन तंत्रिका तंत्रांच्या स्नायूंना मजबूत ठेवते व शरीराला संतुलित बनवते.
- ❖ पायांच्या स्नायूंचा टोन वाढवते व अस्थिबंधाना पुनरुज्जीवित करते.

दक्षता :-

- ❖ लड्डापणा, संधिवात किंवा चक्कर येत असल्यास हे आसन करण्याचे टाळा.

पाद हस्तासन



पादचा अर्थ आहे पाय आणि हस्त चा अर्थ आहे हात.

कृती :-

- ❖ हळूहळू श्वास घ्या आणि दोन्ही हात समोरून डोक्याच्या वर घ्या.
- ❖ शरीराला कमरेपासून वरच्या बाजूला खेचा.
- ❖ श्वास सोडत पुढच्या बाजूला तोपर्यंत वाका जोपर्यंत तळहात जमिनीला स्पर्श करतील.
- ❖ शेवटच्या स्थितीमध्ये १० ते ३० सेकंद थांबा.

- ❖ श्वास घेत हळूहळू सरळ स्थितीमध्ये या. हात डोक्याच्या वरती घ्या व श्वास सोडत हात डोक्याच्या खाली घेत आरंभ स्थितीत या.

फायदे :-

- ❖ मणक्याला लवचिक बनवते, पचनक्रिया सुधारते तसेच बद्धकोष्ठता आणि मासिक पाळीच्या समस्या दूर होतात.

दक्षता :-

- ❖ ज्यांना हृदयविकाराच्या किंवा पाठीच्या समस्या असतील त्यांनी या आसनांचा सराव टाळावा.
- ❖ चक्कर येणे, हर्निया, पोटाची जळजळ तसेच गर्भधारणे दरम्यान या आसनाचा सराव टाळावा.



अर्ध चक्रासन

कृती :-

- ❖ समस्थितीमध्ये उभे रहा.
- ❖ दोन्ही हातांनी कमरेला आधार द्या.
- ❖ डोके मागे वाकवा मानेच्या स्नायुंना खेचा. तसेच मणक्याच्या खालच्या भागापासून मागे वाका.
- ❖ सामान्य श्वास घेत रहा. या स्थितीत १० ते ३० सेकंद थांबा.
- ❖ श्वास आत घ्या व हळूहळू परत या. तसेच समस्थितीमध्ये विश्राम करा.



फायदे :-

- ❖ अर्ध चक्रासन मणक्याला लवचिक बनवते. तसेच मेरुदंडाला भक्कमपणा प्रदान करते.
- ❖ श्वास घेण्याची क्षमता वाढवते.

दक्षता :-

- ❖ चक्कर येत असल्यास हे आसन टाळावे.
- ❖ उच्च रक्तदाब असलेल्या रुग्णांनी सावधानीपूर्वक या आसनांचा सराव करावा.

त्रिकोणासन

त्रिकोणाचा अर्थ आहे त्रिभुज.

कृती :-

- ❖ पायामध्ये आरामदायी अंतर घेऊन उभे रहा.
- ❖ दोन्ही हात बाजूने खांद्यांना समांतर रेषेत उचला.
- ❖ श्वास सोडत हळूहळू उजव्या बाजूने खाली वाका आणि उजवा हात उजव्या पायाच्या ठीक मागे ठेवा.
- ❖ डावा हात उजव्या हाताच्या ठीक विरुद्ध उभा करा.
- ❖ साधारण श्वासा बरोबर या स्थितीत १० ते ३० सेकंद रहा.
- ❖ श्वास आत घेत हळूहळू परत या.
- ❖ डाव्या बाजूने असेच पुन्हा आसन करा.

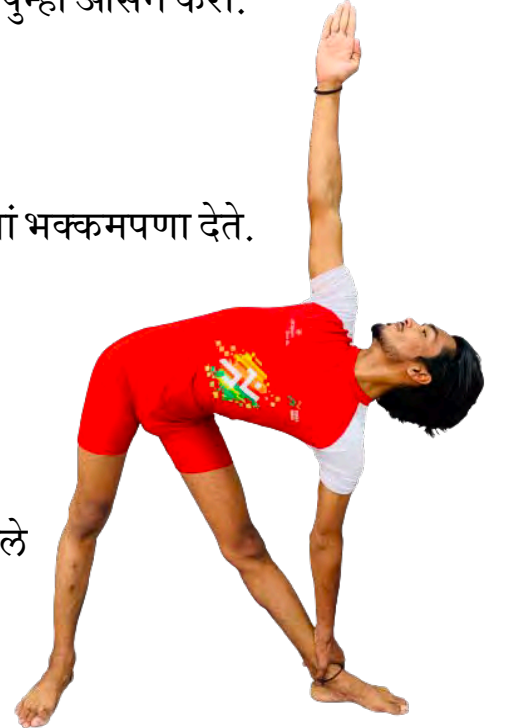


फायदे :-

- ❖ पायाच्या पोट्या, मांड्या तसेच कंबर यांच्या मासपेशीनां भक्कमपणा देते.
- ❖ मणक्याला लवचिक बनवते.

दक्षता :-

- ❖ स्लीपडिस्क, सायटिका, पोटाचे ऑपरेशन झाले असल्यास हे आसन करू नये.
- ❖ आपल्या शारीरिक मर्यादांच्या पुढे जाऊ नका.
- ❖ पायाला स्पर्श करता येत नसेल तर त्याऐवजी गुडघ्यापर्यंत पोहोचू शकतो.



ब) बसून करावयाची आसने

भद्रासन

भद्र चा अर्थ आहे दृढता.

कृती :-

- ❖ पाय समोर घेऊन दंडासन मध्ये मधे बसा.
- ❖ आता आपल्या पायांचे तळवे एकत्र ठेवा. श्वास सोडा आणि आपल्या पायांना हातांच्या बोटानी पकडा.
- ❖ आपल्या टाचा जेवढ्या शक्य असतील तेवढ्या आपल्या शिवणी जवळ आणा ही शेवटची स्थिति आहे.
- ❖ या स्थितीत २० ते ३० सेकंदापर्यंत रहा.
- ❖ आता पायांच्या तळव्यांना हळूहळू सोडा व दंडासन मध्ये विश्राम करा.



फायदे :-

- ❖ भद्रासन शरीराला दृढ ठेवते.
- ❖ मस्तिष्क स्थिर ठेवते.
- ❖ गुडघ्यांचा त्रास कमी करण्यास मदत करते.
- ❖ ओटीपोटाच्या मासपेशीवर सकारात्मक कार्य करते.

दक्षता :-

- ❖ एक्यूट अर्थरायटीस, सायटिका असल्यास हे आसन करू नका

वज्रासन / वीरासन

हे एक ध्यानात्मक आसन आहे. ध्यानाचा अभ्यास करीत असताना या आसनाचा सराव डोळे बंद करून केला जातो.

कृती :-

- ❖ सर्वप्रथम दंडासन मध्ये बसा.
- ❖ उजवा पाय गुडघ्यामधून दुमडून उजव्या पायाची टाच उजव्या नितंबाच्या जवळ ठेवा.
- ❖ तसेच डावा पाय गुडघ्यामधून दुमडून डाव्या पायाची टाच डाव्या नितंबाच्या जवळ ठेवा.
- ❖ पायाचे अंगठे एकमेकांच्या जवळ असावेत. व दोन्ही गुडघे एकमेकाजवळ ठेवा.
- ❖ दोन्ही हात दोन्ही गुडघ्यांवर ठेवा. डोळे बंद ठेवा.
- ❖ डोक्यापासून पायापर्यंत शरीर सरळ ठेवा. या आसनाला वज्रासन असे म्हणतात.
- ❖ जेवढा वेळ जमेल तेवढा वेळ या आसनामध्ये थांबा.
- ❖ आसन सोडत असताना थोडे डाव्या बाजूला झुका व उजवा पाय पूर्वस्थितीत घेऊन या.
 - ❖ तसेच थोडे उजव्या बाजूला झुका व डावा पाय पूर्वस्थितीत घेऊन या.



फायदे :-

- ❖ या आसनाचा सराव केल्याने पायाचे स्नायू बळकट बनतात.
- ❖ अन्न पचनास मदत करते.
- ❖ पाठीचा कणा मजबूत ठेवण्यास मदत करते.

दक्षता :-

- ❖ मुळव्यादाचा त्रास असेल तर हे आसन करू नका.
- ❖ गुडघ्याचे ऑपरेशन झाले असेल, किंवा दुखापत असेल तर हे आसन करू नये.

अर्ध उष्ट्रासन

उष्ट्र म्हणजे उंट. या आसनाची अंतिम स्थिति ही उंटाच्या कुबडा सारखी दिसते. या प्रकारामध्ये आसनाचा पहिला टप्पा सांगण्यात आला आहे.

कृती :-

- ❖ सर्वप्रथम दंडासन मध्ये बसा.
- ❖ वज्रासनाच्या स्थितिमध्ये या.
- ❖ दोन्ही गुडघ्यावर उभे रहा.
- ❖ दोन्ही हात कमरेवर ठेऊन हाताची बोटे जमिनीच्या दिशेकडे ठेवा.
- ❖ मान मागच्या दिशेला वाकवा मानेच्या स्नायुंना खेचा.
- ❖ श्वास घ्या व कमरेतून मागे वाका. श्वास सोडा व या स्थिति मध्ये १० ते ३० सेकंद थांबा.
- ❖ श्वास घेत परत या व वज्रासन मध्ये बसा.
- ❖ हळूहळू वज्रासन सोडा व दंडासन मध्ये आराम करा.

फायदे :-

- ❖ कमरेचे व मानेचे स्नायू मजबूत होतात.
- ❖ बद्धकोष्ठता आणि पाठदुखीपासून आराम मिळतो.
- ❖ डोके आणि हृदयाच्या प्रदेशात रक्त संचरण वाढवते.
- ❖ हृदयविकाराच्या रुग्णांसाठी अतिशय उपयुक्त असे आसन आहे, परंतु सावधगिरीने सराव करणे आवश्यक आहे.



दक्षता :-

- ❖ हर्निया, ओटीपोटात दुखापत झाल्यास, संधिवात, चक्कर येणे, गर्भधारणा असल्यास कृपया हे आसन करणे टाळा.

उष्ट्रासन

कृती :-

- ❖ सर्वप्रथम दंडासन मध्ये बसा.
- ❖ वज्रासनाच्या स्थितीमध्ये या.
- ❖ दोन्ही गुडघ्यावर उभे रहा.
- ❖ दोन्ही हात समोरून सरळ खांद्याच्या रेषेत उचला.
- ❖ उजव्या हाताने उजव्या पायाच्या टाचेला पकडा व डाव्या हातानी डाव्या पायाच्या टाचेला पकडा.
- ❖ शरीराचे वजन हात व पायावरती समतोल असावे.
- ❖ या स्थितीमध्ये १० ते २० सेकंद थांबल्यानंतर पुन्हा पुर्वस्थितीत येणे.
- ❖ या आसनाचा सराव सर्वांगासनानंतर करावा.



फायदे :-

- ❖ डोळ्यांच्या समस्या कमी होतात.
- ❖ कमरेचे व मानेचे स्नायू मजबूत होतात.
- ❖ बद्धकोष्ठता आणि पाठदुखीपासून आराम मिळतो.
- ❖ डोके आणि हृदयाच्या प्रदेशात रक्त संचरण वाढवते.

दक्षता :-

- ❖ ज्यांना उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, हर्निया या समस्या आहेत त्यांनी या आसनाचा सराव करू नये.

शशांकासन

शशांकचा अर्थ आहे ससा.

कृती :-

- ❖ सर्वप्रथम वज्रासनात मध्ये बसा.
- ❖ दोन्ही गुडघे दूर पसरवा पण पायांचे अंगठे एकमेकाला स्पर्श करा.
- ❖ तळहात गुडघ्यांच्या मधे ठेवा.
- ❖ श्वास सोडा आणि दोन्ही हात हळूहळू समोर घेत पुढे वाका आणि हनूवटी जमिनीवर ठेवा.
- ❖ हात समांतर ठेवा व आसनात स्थिर रहा.
- ❖ श्वास घेत हळूहळू पूर्वस्थिती मधे या.



फायदे :-

- ❖ ताण आणि राग कमी करण्यास मदत करते.
- ❖ बद्धकोष्ठता दूर करते.
- ❖ पचनक्रिया वाढवते.
- ❖ पाठदुखी पासून आराम मिळतो.

दक्षता :-

- ❖ उच्च रक्तदाब, तीव्र पाठदुखीमध्ये कृपया हे आसन करणे टाळा.
- ❖ गुडघ्यांच्या ऑस्टियोआर्थरायटिसच्या रुग्णांनी हे आसन सावधगिरीने करा.

उत्तान मंडूकासन

या आसनामध्ये शरीराची स्थिति ऊर्ध्वमुखी बेडकासारखी होत असते.

कृती :-

- ❖ सर्वप्रथम वज्रासनात बसा.
- ❖ पायाचे अंगठे एकमेकांना जोडून दोन्ही गुडघे एकमेकापासून जास्तीत-जास्त दूर घ्या.
- ❖ श्वास घेत आपले दोन्ही हात वर खेचा.
- ❖ डोक्याच्या मागून दोन्ही हात कोपरा मधून वाकवून तळहातांना विरुद्ध खांद्यावर ठेवा.
- ❖ आपली पाठ आणि मान सरळ ठेवा.
- ❖ १० ते २० सेकंद याच स्थितीत रहा.
- ❖ श्वास घेत दोन्ही हातांना सरळ करा.
- ❖ हळूहळू आसनामधून पूर्वस्थितीला या.



फायदे :-

पाठदुखी, मान व गळ्याच्या दुखण्यापासून मुक्ती मिळविण्यास मदत मिळते.
डायफ्रामॅटिक हालचाली आणि फुफ्फुसांची क्षमता सुधारण्यास मदत होते.

दक्षता :-

गुडघेदुखी व सांधे दुखीने ग्रासलेल्या व्यक्तीने हे आसन करू नये.

वक्रासन

वक्रचा अर्थ आहे वाकडा किंवा वळलेला.

कृती :-

- ❖ उजवा पाय गुडघ्यामधून वाकवा व उजव्या पायाचा तळवा डाव्या पायाच्या गुडघ्याबरोबर ठेवा.
- ❖ उजवा हात पाठीच्या मागे मनगट पाठीकडे असेल असा ठेवा.



- ❖ श्वास सोडत डावा हात उजव्या गुडघ्याला गुंडाळा व डाव्या हाताचा तळवा उजव्या पायाच्या तळव्या जवळ ठेवा.
- ❖ हळूहळू मान उजवीकडे वळवा.
- ❖ १० ते ३० सेकंद आसनामधे रहा.
- ❖ आसनामधून हळूहळू पूर्वस्थितीमधे या.
- ❖ तसेच या आसनाचा सराव दुसऱ्या बाजूने सुद्धा करा.

फायदे :-

- ❖ हे आसन मणक्याचा लवचिकपणा वाढवते.
- ❖ बद्धकोष्ठता, व अपचन यावर मात करण्यास मदत होते.
- ❖ स्वादुपिंड उत्तेजित करते आणि मधुमेह व्यवस्थापनास मदत करते.

दक्षता :-

- ❖ तीव्र पाठदुखीच्यावेळी कृपया हे आसन करणे टाळा.
- ❖ पोटाच्या शस्त्रक्रियेनंतर, पाठीच्या मणक्याचे विकार तसेच मासिक पाळी दरम्यान हे आसन करणे टाळा.

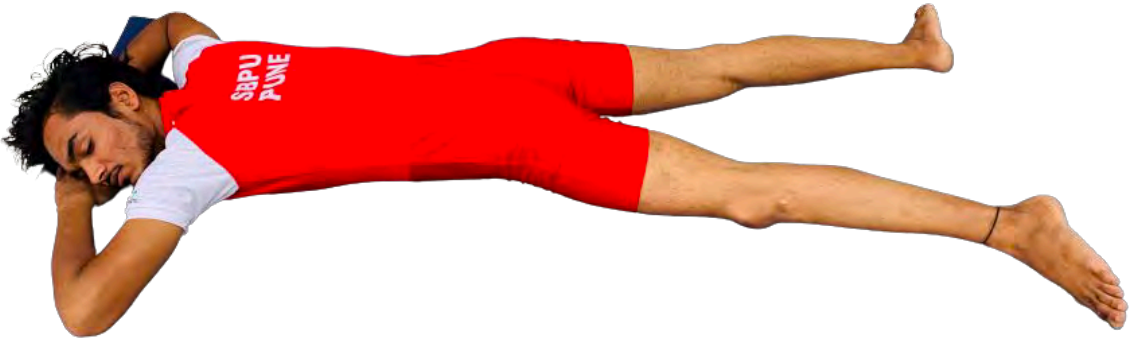
क) पोटावर झोपून करावयाची आसने

मकरासन

संस्कृत मध्ये मगरेला मकर असे म्हणतात. या आसनामध्ये शरीराची स्थिती मगरी सारखी होते.

कृती :-

- ❖ पोटावर झोपा दोन्ही पायामध्ये १-२ फुट अंतर ठेवा.
- ❖ पायांच्या टाचा आतील बाजूस व पंजे बाहेरील बाजूस ठेवा.
- ❖ दोन्ही हात कोपरातून वाकवा व उजव्या हाताचा तळवा डाव्या हातावर ठेवा.
- ❖ कपाळ हातावरती टेका आणि डोळे बंद ठेवा.
- ❖ सर्व पोटावर झोपून करावयाच्या आसनानंतर या आसनाचा सराव विश्रामात्मक आसन म्हणून करतात.



फायदे :-

- ❖ पाठीला आराम देते व पाठीच्या समस्या दूर करण्यास मदत करते.
- ❖ ताणतणाव, चिंता कमी करण्यास मदत करते.

दक्षता :-

- ❖ कमी रक्तदाब असल्यास, गर्भधारणे दरम्यान तसेच हृदयाशी संबंधित गंभीर समस्या असल्यास या आसनाचा सराव करू नका.

भुजंगासन

भुजंग म्हणजे साप किंवा नाग. या आसनामध्ये शरीराची स्थिति फडी काढलेल्या नागासारखी दिसते.

कृती :-

- ❖ पोटावरती झोपा. पाय जुळवा व कपाळ जमिनीला टेकवा.
- ❖ तळहात शरीराच्या बाजूस छातीजवळ ठेवा आणि दोन्ही हाताचे कोपर वरच्या दिशेला करा.
- ❖ श्वास घेत हनवटी व छाती नाभी पर्यंत उचला.
- ❖ जेवढा वेळ या स्थितीमध्ये थांबता येईल तेवढा वेळ थांबा.
- ❖ श्वास हळूहळू सोडत पूर्वस्थितीमध्ये या व मकरासन मध्ये विश्राम करा.



टीप :-

- ❖ पाय सरळ ठेवा जेणेकरून कंबरेवर कोणत्याही प्रकारचा ताण जाणवणार नाही.

फायदे :-

- ❖ ताणतणाव कमी करण्यासाठी मदत होते.
- ❖ पोटावरील चरबी कमी होते आणि बद्धकोष्ठता दूर होते.
- ❖ पाठदुखी आणि श्वसनलिकांसंबंधी समस्या दूर करण्यास देखील मदत करते.

दक्षता :-

- ❖ पोटाची शस्त्रक्रिया झाली असेल तर २-३ महिने हे आसन करू नका.
- ❖ ज्यांना हर्निया, अल्सरचा त्रास आहे त्यांनी या आसनाचा सराव करू नये.

शलभासन

शलभ म्हणजे टोळ. या आसनाच्या अंतिम स्थितीमध्ये शरीराची स्थिति टोळासारखी होते.

कृती :-

- ❖ सर्वप्रथम मकरासन स्थितीत येणे.
- ❖ हनूवटी जमिनीला टेकवा व दोन्ही हात शरीराच्या बाजूस पोटरीजवळ तळवे वरच्या दिशेला करून ठेवा.
- ❖ श्वास घेत दोन्ही पाय गुडघ्या मधून न वाकविता जितके वर उचलता येतील तितके उचला.
- ❖ श्वास साधारण ठेवत १० ते २० सेकंद या स्थितीमध्ये थांबा.
- ❖ श्वास सोडत दोन्ही पाय जमिनीकडे घेऊन या व मकरासन मध्ये विश्राम करा.



टीप :-

- ❖ दोन्ही गुडघ्याच्या वाट्या व नितंब आवळून धरा जेणेकरून आसनामध्ये जास्त वेळ थांबता येईल.
- ❖ भुजंगासन नंतर या आसनाचा सराव केल्यास जास्त फायदे मिळतील.

फायदे :-

- ❖ कटिप्रदेश आणि कंबरदुखी कमी करण्यास मदत करते.
- ❖ नितंबांच्या स्नायूंना आणि किडनीच्या भागातील स्नायूंना मजबूत करते.
- ❖ मांड्या आणि नितंबांवरची चरबी कमी करण्यास मदत करते.
- ❖ पोटातील अवयवांची पचन करण्याची क्षमता वाढवते.

दक्षता :-

- ❖ हृदयविकाराच्या रुग्णांनी हे आसन करणे टाळावे.
- ❖ तसेच पाठीच्या खालच्या भागात तीव्र वेदना होत असल्यास हे आसन सावधगिरीने करा.
- ❖ उच्च रक्तदाब, पेप्टिक अल्सर आणि हर्निया असलेले व्यक्तींनी हे आसन करणे टाळावे.

ड. पाठीवर झोपून करावयाची आसने

सेतुबंधासन

सेतुबंध म्हणजे पूल. या आसनामध्ये शरीराची स्थिती पुलासारखी होते.

कृती :-

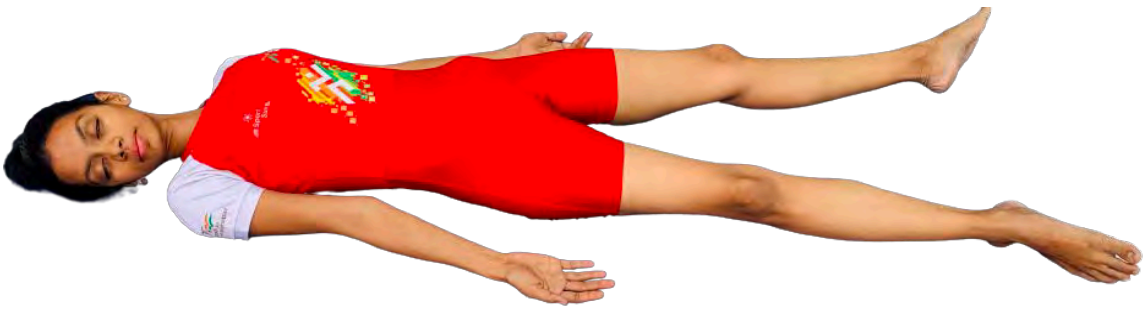


- ❖ पाठीवरती झोपा. दोन्ही पाय जूळवून हात शरीराच्या जवळ ठेवा.
- ❖ दोन्ही पाय गुडघ्यातून दुमडून टाचा नितंबाच्या जवळ घ्या. दोन्ही हाताने पायांच्या घोट्याला पकडा.
- ❖ श्वास घेत हळूहळू कंबर क्षमतेनुसार वर उचला व शरीराचा सेतू बनवा.

- ❖ श्वास साधारण ठेवत ही स्थिती १० ते ३० सेकंद स्थिर ठेवा.
- ❖ श्वास सोडत पूर्वस्थितीला या व श्वासन मध्ये विश्राम करा.

टीप :-

- ❖ अंतिम स्थितीमध्ये खांदे व डोके जमिनीला स्पर्श केलेले असावेत.
- ❖ अंतिम स्थितीत आवश्यक असल्यास आपण आपल्या शरीराला आपल्या हातांनी कंबरेला आधार देऊ शकता.



फायदे :-

- ❖ उदासीनता आणि चिंता दूर करते तसेच पाठीचा खालच्या भागातील स्नायू मजबूत करते.
- ❖ ओटीपोटाच्या अवयवांना ताण पडतो त्यामुळे पचन सुधारते तसेच बद्धकोष्ठता दूर करण्यासाठी मदत करते.

दक्षता :-

- ❖ अल्सर आणि हर्नियाने ग्रस्त लोक तसेच गर्भधारणेच्या प्रगत अवस्थेत हे आसन करू नये.

उत्तान पादासन

या आसनामध्ये पाठीवर झोपून पाय वर उचलले जातात म्हणून या आसनाला उत्तान पादासन म्हटले जाते.

कृती :-

- ❖ जमिनीवर आरामात पाठीवर झोपा. हात कंबरेच्या बाजूस तळवे जमिनीकडे केलेल्या स्थितीमध्ये ठेवा.
- ❖ श्वास घेत दोन्ही पाय गुडघ्यातून न वाकवता ३० अंशापर्यंत उचला.
- ❖ श्वास साधारण चालू ठेवत ही स्थिती स्थिर ठेवा.
- ❖ श्वास सोडत हळूहळू पाय खाली घ्या व श्वासनामध्ये विश्राम करा.
- ❖ अजून एक वेळा आसनाची पुनरावृत्ती करा.



फायदे :-

- ❖ हे आसन मणिपूरचक्रामध्ये संतुलन स्थापित करते.
- ❖ पोटदुखी, पोट फुगणे यापासून आराम मिळण्यास मदत होते, तसेच अपचन आणि अतिसार च्या समस्या दूर होतात.
- ❖ या आसनाच्या सरावामुळे ओटीपोटात स्नायू भक्कम बनतात.
- ❖ अस्वस्थता आणि चिंता यावर मात करण्यासाठी देखील हे आसन प्रभावी आहे.
- ❖ श्वास आणि फुफ्फुसांची क्षमता सुधारण्यास मदत होते.

दक्षता :-

- ❖ उच्च रक्तदाब असणा-या लोकांनी श्वास न रोखता या आसनाचा सराव एका पायाने करावा.

अर्ध हलासन

अर्ध म्हणजे अर्धा आणि हल म्हणजे नांगर. कारण त्याच्या अंतिम स्थितीत शरीर भारतीय अर्ध्या नांगराच्या आकारासारखे दिसते.

कृती :-

- ❖ जमिनीवर आरामात पाठीवर झोपा. हात कंबरेच्या बाजूस तळवे जमिनीकडे केलेल्या स्थितीमध्ये ठेवा.
- ❖ श्वास घेत दोन्ही पाय गुडघ्यातून न वाकवता ३० अंशापर्यंत उचला व काही वेळ याच स्थितीमध्ये थांबा.
- ❖ काही वेळाने दोन्ही पाय ६० अंशापर्यंत उचला व काही वेळ याच स्थितीमध्ये थांबा.
- ❖ आता दोन्ही पाय ९० अंशापर्यंत उचला ही अर्ध हलासनची अंतिम स्थिती आहे. काही वेळ याच स्थितीमध्ये थांबा.
- ❖ नितंबापासून खांद्यापर्यंतचे शरीर सरळ ठेवावे.
- ❖ डोके न उचलता श्वास सोडत दोन्ही पाय जमिनीला टेका व श्वासन मध्ये विश्राम करा.



फायदे :-

- ❖ अपचन आणि बद्धकोष्ठतेवर हे आसन फायदेशीर आहे.
- ❖ या आसनाचा सराव मधुमेह, मूळव्याध तसेच घशाशी संबंधित विकार या आजारात उपयुक्त ठरतो.

दक्षता :-

- ❖ ज्यांना पाठीचे दुखणे आहे त्यांनी हे आसन करू नये.
- ❖ हर्निया, ओटीपोटात संबंधी दुखापत असल्यास या आसनाचा सराव टाळा.

पवनमुक्तासन

पवन म्हणजे वारा आणि मुक्त म्हणजे सोडणे किंवा मुक्त करणे. पोट आणि आतड्यांमधून हे आसन वारा किंवा पोटफुगी दूर करण्यासाठी उपयुक्त आहे.

कृती :-

- ❖ पाठीवर झोपा आणि हळूहळू दोन्ही गुडघे छातीकडे घेऊन या.
- ❖ दोन्ही हातांची बोटे एकमेकामध्ये गुंतवा. आणि हात गुडघ्यांच्या खाली नडगीवर ठेवा.
- ❖ श्वास सोडत डोके वरती उचला व हनूवटी दोन्ही गुडघ्यांच्यामध्ये घ्या.
- ❖ अंतिम स्थितीत श्वास सामान्य ठेवा.
- ❖ हळूहळू मान जमिनीला टेकवा व पूर्वस्थितीत या.
- ❖ श्वासन मध्ये विश्राम करा.



टीप :-

- ❖ अंतिम स्थितीमध्ये डोळे बंद ठेवा व लक्ष पोट व पिंड्यांच्या कडे निर्माण होणाऱ्या दाबावर द्या.

फायदे :-

- ❖ पचनास मदत करते.
- ❖ बद्धकोष्ठता पासून आराम मिळतो. पोटाच्या आतील स्नायूनां बळकट बनवते.
- ❖ पोटामधून गॅस बाहेर काढण्यास मदत होते.
- ❖ पाठीचे स्नायू आणि पाठीच्या मज्जातंतूंना मजबूत बनवण्यास मदत करते.

दक्षता :-

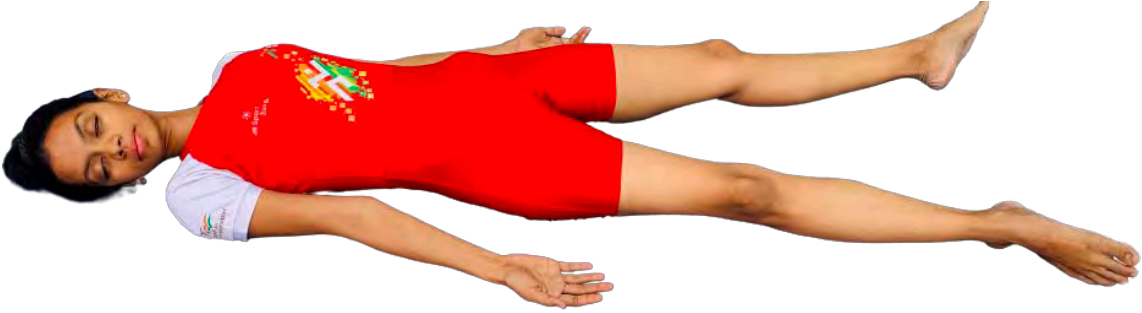
- ❖ ओटीपोटात दुखापत झाल्यास तसेच हर्निया, सायटिका किंवा तीव्र पाठदुखी आणि गर्भधारणेदरम्यान हा सराव टाळा.

शवासन

शव म्हणजे मृत शरीर. या आसनाची अंतिम स्थिती मृत शरीरासारखी असते.

कृती :-

- ❖ हात आणि पाय आरामात बाजूला ठेवून पाठीवर झोपा.
- ❖ हाताचे तळवे वरच्या दिशेने व डोळे बंद ठेवा.
- ❖ संपूर्ण शरीराला जाणीवपूर्वक आराम द्या.
- ❖ नैसर्गिक श्वासाविषयी जागरूक रहा आणि त्याला हळू लयबद्ध होऊ द्या.
- ❖ जोपर्यंत तुम्हाला ताजेतवाने आणि आराम वाटत नाही तोपर्यंत या स्थितीत रहा.



फायदे :-

- ❖ सर्व प्रकारचे तणाव दूर करण्यास मदत करते आणि शरीर आणि मन दोघांनाही विश्रांती देते.
- ❖ संपूर्ण मनो-शारीरिक संस्थेला आराम देते.
- ❖ बाह्य जगाकडे सतत आकर्षित होणारे मन अंतर्मुख होते.

कपालभाती

अर्थ :-

कपालभातीच्या वर्णनात लोहाराच्या भात्याप्रमाणे पोटाची हालचाल केली जाते. त्यामुळे कपालभाती जलद श्वसनापेक्षा निराळी व एक वैशिष्ट्य पुर्ण प्रक्रिया झाली आहे. शिवाय या तंत्रामुळेच ती प्राणायामाचा प्रकार न होता शुद्धीक्रियाच्या प्रकारात अंतर्भूत झाली आहे.

कृती :-

- ❖ कोणत्याही ध्यानात्मक आसनामध्ये बसा.
- ❖ डोळे बंद करा आणि संपूर्ण शरीर आरामदायी स्थितीमध्ये ठेवा.
- ❖ दोन्ही नाकपुड्या मधून खोलवर श्वास घ्या आणि छातीचा फुलवा करा.
- ❖ संपूर्ण श्वास बाहेर सोडा. कोणताही ताण शरीरावर देऊ नका.
- ❖ सक्रिय श्वास सोडत रहा व निष्क्रिय श्वास घेत रहा.
- ❖ असे ४० वेळा करा व शेवटी हळू श्वास आत घ्या आणि हळू बाहेर सोडा.
- ❖ ४०-४० असे दोन सेट करा.



टीप :-

- ❖ श्वास जोराने बाहेर सोडताना पोटाचे स्नायू आतमध्ये खेचले जावेत.
- ❖ खांद्यांची व छातीची हालचाल करू नका.
- ❖ श्वास आत घेण्याची क्रिया निष्क्रिय असावी.
- ❖ नवशिखे असतील तर त्यांनी १० आवर्तनाचे ३ सेट करावेत. व हळूहळू यामध्ये सुधारणा करत रहावे.

फायदे :-

- ❖ कपालभाती कपाळाच्या भागाचे शुद्धीकरण करते तसेच कफ विकारांवर मात करते.
- ❖ सर्दी, सायनुसायटिस, दमा आणि ब्रॉन्कियल संक्रमण अशा व्याधीवर उपचार म्हणून उपयुक्त आहे.
- ❖ संपूर्ण शरीराला टवटवीत करते, आणि चेहरा तरूण ठेवण्यास मदत करते.
- ❖ मज्जासंस्था आणि पाचक प्रणाली संतुलित आणि मजबूत करते

दक्षता :-

- ❖ कृपया हृदयविकार, चक्कर येणे, उच्च रक्तदाब, नाकामधून तीव्र रक्तस्राव, एपिलेप्सी, मायग्रेन, स्ट्रोक, हर्निया आणि गॅस्ट्रिक अल्सर या समस्या असतील तर सराव टाळा.

प्राणायाम

नाडीशोधन / अनुलोम विलोम प्राणायाम

या प्राणायाम मध्ये क्रमाने डाव्या व उजव्या नाकपुडीने श्वास घ्यायचा आहे व सोडायचा आहे. कुंभकाच्या सरावाबरोबर किंवा सरावा व्यतिरिक्त.

कृती :-

- ❖ कोणत्याही ध्यानात्मक आसनामध्ये बसा.
- ❖ पाठीचा कणा आणि मान सरळ ठेवा व डोळे बंद करा.
- ❖ दीर्घ श्वास घेऊन शरीराला आराम द्या.
- ❖ डावा हात डाव्या गुडघ्यावर ज्ञान मुद्रेमध्ये ठेवा व उजव्या हाताची प्रणव मुद्रा करा.
- ❖ उजव्या हाताची तर्जनी व करंगळी डाव्या नाकपुडीवर तर अंगठा उजव्या नाकपुडीवर ठेवा.
- ❖ डाव्या नाकपुडीने श्वास आत घ्या व डावी नाकपुडी उजव्या हाताची तर्जनी व करंगळीने बंद करा. उजवी नाकपुडी उघडा व श्वास बाहेर सोडा.
- ❖ उजव्या नाकपुडीने श्वास आत घ्या उजवी नाकपुडी उजव्या अंगठ्याने बंद करा. डावी नाकपुडी उघडा व श्वास डाव्या नाकपुडीने बाहेर सोडा.
- ❖ अनुलोम विलोम / नाडीशोधन प्राणायामाचे हे एक आवर्तन आहे. अशी ५ आवर्तने करा.
- ❖ श्वास सावकाश, स्थिर आणि नियंत्रित असावा. सक्तीने घेऊ नका.



वेळ :-

- ❖ नवशिक्या साठी श्वास घेणे व सोडणे यांचे प्रमाण समान असेल.
- ❖ हळूहळू हे प्रमाण १:२ (श्वास घेणे:श्वास सोडणे) असे करण्याचा प्रयत्न करा.

फायदे :-

- ❖ या प्राणायामचा उद्देश शरीरातील नाडी शुद्ध करणे हा आहे.
- ❖ एकाग्रता वाढवण्यास मदत करते.
- ❖ ताणतणाव आणि चिंता कमी करण्यास मदत होते.



भ्रामरी प्राणायम

भ्रामर म्हणजे काळी मधमाशी. या प्राणायमा दरम्यान मधमाशीच्या आवाजासारखा आवाज काढला जातो.

कृती :-

प्रकार पहिला :-

- ❖ कोणत्याही एका ध्यानात्मक आसनामध्ये डोळे बंद करून बसा. हात ज्ञान मुद्रा करून गुडघ्यावर ठेवा.
- ❖ श्वास हळूहळू आत घ्या. श्वास सोडत – सोडत मधमाशी प्रमाणे श्वास सोडा.
- ❖ अशी ५ आवर्तने करा.



प्रकार दुसरा :-

- ❖ कोणत्याही एका ध्यानात्मक आसनामध्ये डोळे बंद करून बसा. हात ज्ञान मुद्रा करून गुडघ्यावर ठेवा.
- ❖ दोन्ही अंगठ्याने कान बंद करा. तर्जनी ने डोळे, मध्यमाने नाक, अनामिका व करंगळी दोन्ही ओठांजवळ ठेवा.याला षण्मुखी मुद्रा म्हणतात.
- ❖ हळूहळू श्वास आतमध्ये घ्या. श्वास सोडत मधमाशी सारखा आवाज काढा.
- ❖ अशी ५ आवर्तने करा.

फायदे :-

- ❖ भ्रामरीचा सराव ताणतणाव, चिंता, राग आणि अतिक्रियाशीलता कमी करण्यास मदत करते.
- ❖ एकाग्रतेसाठी उपयुक्त तसेच ध्यानाच्या अभ्यासाची पूर्वतयारी म्हणून हे प्राणायाम केले जाते.

दक्षता :-

- ❖ कृपया नाक आणि कानाच्या समस्या असतील तर हा सराव टाळा.



ध्यान

ध्यान ही निरंतर चिंतनाची क्रिया आहे.

कृती :-

- ❖ कोणत्याही ध्यानात्मक आसनामध्ये बसा.
- ❖ पाठीचा मनका सरळ ठेवा.
- ❖ खाली सांगितल्या प्रमाणे ज्ञान मुद्रा करा:
- ❖ अंगठा आणि शेजारील बोटाचे टोक एकमेकाला स्पर्श करा.
- ❖ बाकीची तीन बोटे सरळ ठेवा. कोणत्याही प्रकारचा ताण बोटावर देऊ नका.
- ❖ हात आणि खांद्याचे स्नायू आरामात ठेवा.
- ❖ डोळे बंद करा आणि हनुवटी थोडी वर उचला.
- ❖ दोन्ही डोळ्यांद्वारे नासाग्र दृष्टीद्वारे लक्ष नाकाच्या शेंड्यावर केंद्रित करा.
- ❖ आपले विचार हळूहळू कमी करा. जमेल तेवढा वेळ या स्थितीमध्ये रहा.



टीप :-

- ❖ नवशिक्यांना सरावादरम्यान सुखदायक संगीताचा वापर करा.

फायदे :-

- ❖ ध्यान हा सर्वात महत्वाचा सराव आहे.
- ❖ नकारात्मक भावना, भीती, राग, नैराश्य, चिंता दूर करण्यास मदत करते.
- ❖ मन शांत ठेवण्यास मदत होते.
- ❖ एकाग्रता, स्मरणशक्ती, विचारांची स्पष्टता आणि इच्छाशक्ती वाढवते.
- ❖ ध्यानामुळे आत्मसाक्षात्कार होतो.



संकल्प

आम्हाला आमच्या मनाला नेहमी संतुलित ठेवायचे आहे. त्याच्यातच आमचा आत्मविकास सामावलेला आहे.

शांतीपाठ

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु

मा कश्चिद् दुःखभागभवेत्

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः//

अर्थः

सर्वांनी सुखी व्हावे, सर्वांनी निरोगी व्हावे,

सर्वांनी निरामय व्हावे, सर्वांचे कल्याण व्हावे,

कोणी दुखी राहू नये.

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः//



{ ऐतरेय उपनिषद् - ऋग्वेद }

"प्रज्ञानं ब्रह्म"
"Pradnyanam Brahma"

Brahman is ultimate consciousness,
is Defining Aphorism
(Lakshana Vakya)



GREAT APHORISMS

महाप्रकथ

Central Message of "UPANISHADS"

Non Differentiation Between

Atman [Self] & Brahman {ABSOLUTE}

ॐ

{ बृहदारण्यक उपनिषद् - यजुर्वेद }

"अहं ब्रह्मास्मि"
"Aham Brahmasmi"

I am Brahma,
is an Experiential Aphorism
(Anubhav Vakya)



{ छान्दोग्य उपनिषद् - सामवेद }

"तत् त्वम् असि"
"Tat Twam Asi"

You are That,
is Teaching Aphorism
(Upadesha Vakya)

{ मांडूक्य उपनिषद् - अथर्ववेद }

"अयं आत्मा ब्रह्म"
"Ayam Atma Brahma"

Atman & Brahman is same,
is a systematic investigation
Aphorism
(Anusandhana Vakya)

ॐ



ॐ विद्यापीठ गीत ॐ

ज्ञान बनो कर्मशील, कर्म ज्ञानवान

पुण्यमयी दे आम्हा अक्षर वरदान
ज्ञान बनो कर्मशील, कर्म ज्ञानवान

जातिभेद, धर्मभेद, वंशभेद दूर
लाख लाख कंठांनुनि हाच एक सूर
करुणेच्या चरणांशी नत हो विशान

माणुसकी धमऱ्या अर्थ जाणतो
श्रमनिष्ठा हें पवित्र तीर्थ मानतो
हृदयांनुनि समतेच्या निर्भय अभिमान

सेवेतच मुक्ती ही मंगल दीक्षा
न्यायास्तव जागृति ही सखपरीक्षा
हें विश्वचि पर अमुचे मंत्र हा महान

मंगेश पाडगांवकर

