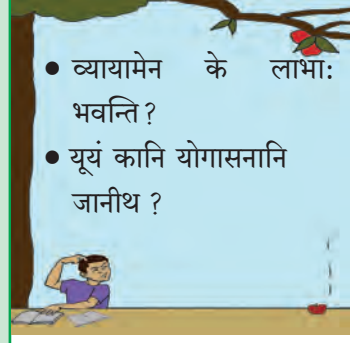


योगाचरणेन मानवजीवनं निरामयं, सुन्दरं, दीर्घं स्वस्थं च भवति । शारीरिक-मानसिक-आत्मिक-बलसम्पादनार्थं योगः अतीव लाभप्रदः एव । 'संयुक्तराष्ट्रमहासभया'(UNO) जूनमासस्य एकविंशतिदिनाङ्कः (२१ जून) विश्वयोगदिवसः घोषितः ।

प्रस्तुतः पद्यांशः 'हठयोगप्रदीपिका'नाम्नः ग्रन्थात् उद्धृतः अस्ति । पञ्चदशे शतके स्वात्माराम-योगी-महोदयेन एषः ग्रन्थः रचितः । ग्रन्थस्य भाषा अतीव सरला सुबोधा च अस्ति ।

समाधानाय सौख्याय नीरोगत्वाय जीवने ।  
योगमेवाभ्यसेत् प्राज्ञो यथाशक्ति निरन्तरम् ॥१॥

- व्यायामेन के लाभाः भवन्ति ?
- यूयं कानि योगासनानि जानीथ ?



हठस्य प्रथमाङ्गत्वाद् आसनं पूर्वमुच्यते ।

कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम् ॥१॥

[हठस्य प्रथम-अङ्गं तावत् आसनं तत् प्रथमम् उच्यते । आसनं स्थैर्यम् आरोग्यम् अङ्गलाघवं च कुर्यात् ।]



वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेद् एतद् व्याधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥२॥



[वाम-ऊरु-उपरि दक्षिणं चरणं संस्थाप्य, दक्ष-ऊरु-उपरि वामं चरणं संस्थाप्य पश्चिमेन विधिना कराभ्यां दृढम् अङ्गुष्ठौ धृत्वा, हृदये चिबुकं निधाय, नासाग्रम् आलोकयेत् । एतद् यमिनां व्याधिविनाशकारि पद्मासनं प्रोच्यते]

पादाङ्गुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ।

धनुराकर्षणं कुर्याद् धनुरासनमुच्यते ॥३॥

[पाणिभ्यां पादाङ्गुष्ठौ गृहीत्वा श्रवणावधि धनुराकर्षणं कुर्यात् (तत्) धनुरासनम् उच्यते ।]



प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ दोर्भ्यां पदाग्रद्वितयं गृहीत्वा । जानूपरिन्यस्तललाटदेशो वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥४॥



[भुवि पादौ दण्डरूपौ प्रसार्य, दोर्भ्यां (हस्ताभ्यां) पदाग्रद्वितयं गृहीत्वा जानूपरि न्यस्तललाटदेशः वसेत् । इदं पश्चिमतानम् आहुः ।]

वामोरुमूलार्पितदक्षपादं जानोर्बहिर्वेष्टितवामपादम् ।

प्रगृह्य तिष्ठेत् परिवर्तिताङ्गः

श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात् ॥५॥

[वामोरु-मूलार्पित-दक्षपादं, जानोः बहिः वेष्टित-वामपादं-प्रगृह्य परिवर्तिताङ्गः तिष्ठेत् (तत्) श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात् ।]



उत्तानं शववद् भूमौ शयनं तच्छवासनम् ।  
शवासनं श्रमहरं चित्तविश्रान्तिकारकम् ॥६॥

[भूमौ उत्तानं शववत् शयनं तत् शवासनम् । शवासनं, श्रमहरं, चित्तविश्रान्तिकारकम् (अस्ति) ]



अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमाग्रहः ।  
जनसङ्गश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥

[अत्याहारः, प्रयासः, प्रजल्पः, नियमाग्रहः जनसङ्गः लौल्यं च षड्भिः योगः विनश्यति ]

भाषाभ्यासः

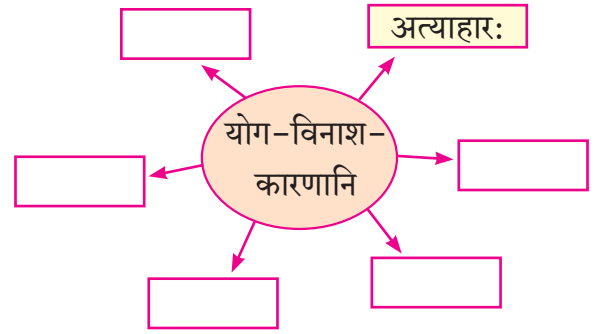
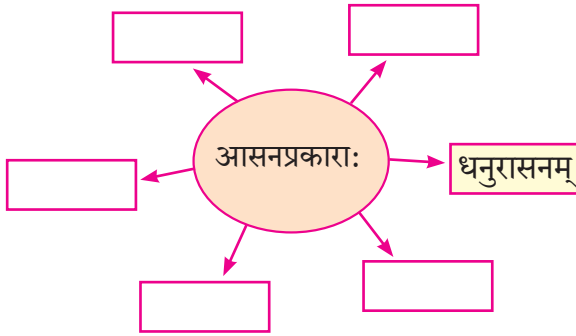


१. माध्यमभाषया उत्तरत ।

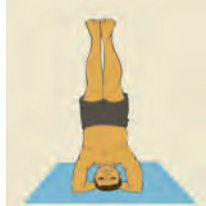
- अ) शवासनं कथं हितकरं भवति ?  
इ) पद्मासनस्य वर्णनं कथं कृतम् ?

- आ) मत्स्येन्द्रासनस्य कृतिं वर्णयत ।  
ई) योगासनैः के लाभाः भवन्ति ?

२. जालचित्रं पूर्यत ।



३. चित्राणि दृष्ट्वा आसननामानि अन्विष्यत लिखत च ।



पठत बोधत !



योगेन चित्तस्य पदेन वाचां  
मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।  
योऽपाकरोत् तं प्रवरं मुनीनां  
पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥



पादौ हस्तौ जानुनी द्वे उरश्चाथ ललाटकम् ।  
अष्टाङ्गेन स्पृशेद् भूमिं साष्टाङ्गप्रणतिश्च सा ॥  
आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने ।  
जन्मान्तरसहस्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते ॥