एककम् - २

आरोग्यं सर्वसाधनम् ।

मानवजीवने धर्मसाधनाय अरोगं शरीरम् अत्यन्तमपेक्षितम्। आरोग्यसंरक्षणाय भारते प्रचाल्यमानाः अनेकाः पद्धतयः सन्ति। तासां परिचायनपरः उपन्यासः तथा आरोग्यसंबन्धीनि सुभाषितानि च अस्मिन् एकके परामृष्टानि।

३. लोकहिताय ।

आरोग्यसंरक्षणविषये आयुर्वेदयोगविद्ये प्राधान्यमर्हतः। चरक-सुश्रुत - भेलादिभिः आचार्यैः सम्पुष्टीकृतः भवति आयुर्वेदः। द्वितीयस्य योगस्य शास्त्ररूपेण अवतारणम् मुनिवरेण पतञ्जलिना कृतम्। अतः अस्य उपज्ञाता इति सः प्रसिद्धः अभवत्। तेन तद्दर्शनं पातञ्जलमित्युच्यते।

योगशास्त्रं चित्तवृत्तिनिरोधरूपम्। जीवनाय अनामयं शरीरं स्वस्थं मनः च आवश्यकम्। एतदर्थं योगशास्त्रमुपकारकं भवति। यमः नियमः आसनं, प्राणायामः, प्रत्याहारः, धारणा, ध्यानं, समाधिः इति योगस्य अष्टाङ्गानि। तेषु आसनस्य लक्षणमुक्तं -

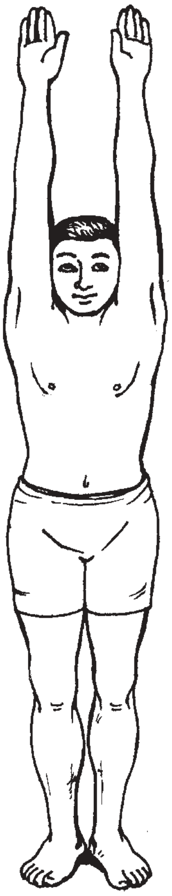
"सुखदमनुकूलं च यत् तदासनम्" इति।

लोके चतुरशीतिलक्षम् आसनानि सन्ति। घेरण्डसंहितायां प्राधान्येन द्वात्रिंशद् आसनानि परामृष्टानि। सिद्ध-भद्र-पद्म-मुक्तादीनि तानि मर्त्यलोकस्य आयुरारोग्यसंवर्धनाय अत्यन्तमुपकारकाणि भवन्ति।

योगमाचरतः मनुष्यस्य शुद्धिः आवश्यकी। मनःशुद्धिः, वाक्शुद्धिः, कर्मशुद्धिः, शरीरशुद्धिः, परिसरशुद्धिः,आहारशुद्धिः चैताः षड् शुद्धयः प्राधान्यमर्हन्ति।

सर्वेषां ललितया रीत्या कर्तुं शक्यानि द्वित्राणि आसनानि अत्र दत्तानि।

1. ऊर्ध्वहस्तासनम्



प्रयोजनानि

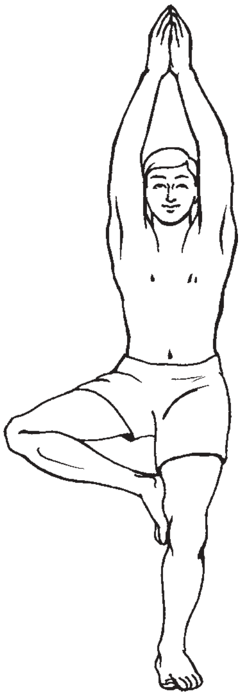
कशेरुकायाः पृष्ठपेशीनां च प्रयोजनकरम्। वक्रीभूतानि स्कन्धास्थीनि ऋजुतां प्राप्नुवन्ति। पृष्ठवेदनायाः कशेरुकापीडायाश्च शान्तिः लभ्यते। कुक्षिपेशीनां शक्तिः वर्धते। श्वासकोशस्य सङ्कोचविकासौ यथाविधि प्रचलतः च।

2. अर्धकटिचक्रासनम्।

प्रयोजनानि

आसनस्यास्य परिशीलनेन श्रोणीभागस्थदुर्मेदो नश्यति। दहनशक्तिः वर्धते। उदरस्थानामवयवानामारोग्यं प्रवर्धते। कशेरुकानुबन्धिनीनां पेशीनां रक्तवाहिनीनां च दृढता लभ्यते।

3. **वृक्षासनम्।**



प्रयोजनानि

एतस्य परिशीलनेन एकाग्रता लभ्यते। आत्मविश्वासः प्रवर्धते। पादौ सबलौ भवतश्च।

परमसुखप्रदायिनी योगविद्या सर्वजीविनः मातेव रक्षति। योगाचार्यस्य निर्देशाननुसृत्यैव योगासनानि परिशील-नीयानि।

पदच्छेदः।

अत्यन्तमुपकारकाणि	-	अत्यन्तम् + उपकारकाणि
अनुसृत्यैव	-	अनुसृत्य + एव
आसनस्यास्य	-	आसनस्य + अस्य
चैताः	-	च + एताः
तास्वन्यतमा	-	तासु + अन्यतमा
दुर्मेदो नश्यति	-	दुर्मेदः + नश्यति
पीडायाश्च	-	पीडायाः + च
पूर्वमेव	-	पूर्वम् + एव
प्राधान्यमर्हन्ति	-	प्राधान्यम् + अर्हन्ति
भवतश्च	-	भवतः + च
मातेव	-	माता + इव
योगमाचरतः	-	योगम् + आचरतः

विग्रहाः।

आयुर्वेदः	आयुषः वेदः।
मुनिवरः	मुनिषु वरः।
अनामयम्	न विद्यते आमयः यस्य तत्।
सुखदं	सुखं ददाति इति।
सङ्कोचविकासौ	सङ्कोचश्च विकासश्च।

पठनप्रवर्तनानि।

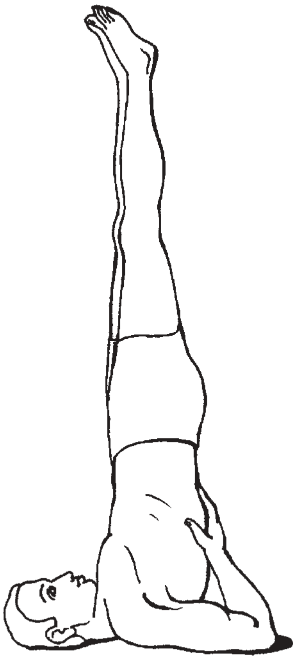
❖ दुर्मेदोबाधितस्य बालस्य दुर्मेदःपरिहाराय अनुष्ठेयस्य आसनस्य विषये योगाचार्येण सह प्रवृत्तं सम्भाषणं संभाव्य लिखतु।

श्रद्धेयाः अंशाः।

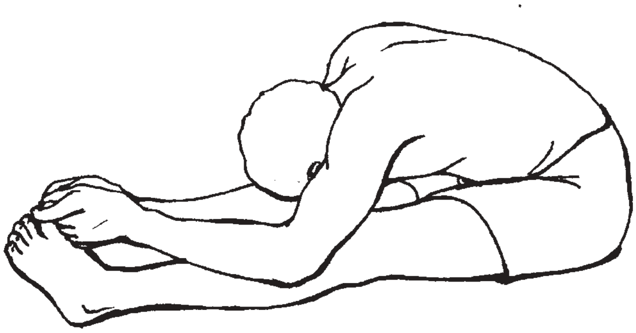
- उचितभाषाप्रयोगः।
- विषयावबोधः।
- प्रश्नवाचकशब्दानाम् उपयोगः।

❖ कञ्चिद्योगाचार्यमुपगम्य / योगशास्त्रप्रतिपादकान् ग्रन्थान् पठित्वा योगासनानां वैविध्यं ज्ञात्वा अधो दत्तानां चतुर्णां प्रयोजनानि लिखतु।

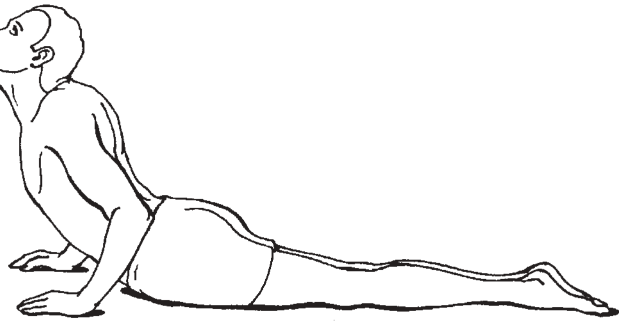
• सर्वाङ्गासनम्।



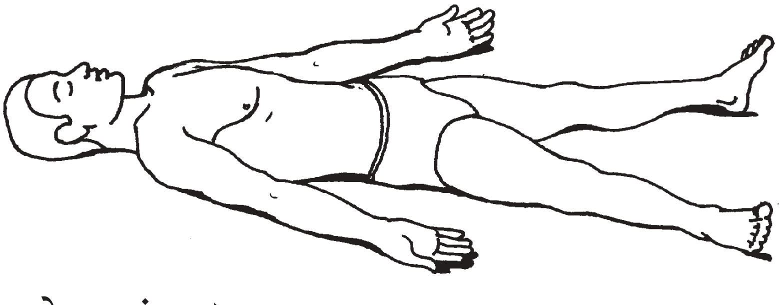
- पश्चिमोत्तानासनम्।



- भुजङ्गासनम्।



- शवासनम्।



श्रद्धेयाः अंशाः।

- आचार्यस्य / ग्रन्थस्य नाम।
- उचितभाषाप्रयोगः।
- विषयक्रमीकरणम्।

४. तस्माद् व्यायाममाचरेत् ।

आरोग्यसंरक्षणस्य प्राधान्यं भारतीयाः पूर्वमेव ज्ञातवन्तः। सुभाषितरूपेण प्रचलितेषु तेषु उद्‌बोधनेषु कानिचन अधः दीयन्ते।

रोगशोकपरीतापबन्धनव्यसनानि च।
आत्मापराधवृक्षाणां फलान्येतानि देहिनाम्।।१।। (सुभाषितसाहस्री)

अन्वयः देहिनां रोगशोकपरीतापबन्धनव्यसनानि (इति) एतानि च आत्मापराधवृक्षाणां फलानि (भवन्ति)।

पदच्छेदः।

फलान्येतानि - फलानि + एतानि

पदार्थाः।

देहिनां	-	मनुष्याणाम्
रोगशोकपरीतापबन्धनव्यसनानि	-	आमयः, दुःखं, परितापः, बन्धनं, अत्यासक्तिः (च)
एतानि	-	इमानि
आत्मापराधवृक्षाणां	-	स्वैः कृतानाम् अपराधरूपाणां वृक्षाणाम्
फलानि	-	फलानि (भवन्ति)।

आशयः मानवैः स्वयंकृतानर्थानां फलान्येव रोगसन्तापादिक्लेशाः।

विग्रहाः।

देही देहः अस्य अस्तीति।

रोगशोकपरीतापबन्धनव्यसनानि रोगश्च शोकश्च परीतापश्च बन्धनञ्च व्यसनञ्च।

आत्मापराधवृक्षाणां आत्मनः अपराधाः आत्मापराधाः। त एव वृक्षाः तेषाम्।

जीर्णे हितं मितं चाद्यात्
न वेगानीरयेद् बलात्।
न वेगितोऽन्यकार्यः स्यात्
नाजित्वा साध्यमामयम्।।२।। (अष्टाङ्गहृदयम्)

पदच्छेदः।

चाद्यात्	-	च + अद्यात्
वेगितोऽन्यकार्यः	-	वेगितः + अन्यकार्यः
नाजित्वा	-	न + अजित्वा

अन्वयः जीर्णे हितं मितं च अद्यात्। बलाद् वेगान् न ईरयेत्। वेगितः (पुरुषः) अन्यकार्यः न स्यात्। आमयम् अजित्वा (किमपि) न साध्यम्।

पदार्थाः।

जीर्णे	-	भुक्ते जीर्णे
हितं	-	श्रेयस्करं
मितं च	-	आवश्यकं च
अद्यात्	-	भक्षयेत्
बलात्	-	बलात्कारेण
वेगान्	-	मूत्रपुरीषादीन्
न ईरयेत्	-	न निरोधयेत्, न प्रेरयेत् च
वेगितः	-	सञ्जातवेगः (मूत्रपुरीषविसर्जनेच्छुः)

अन्यकार्यः	-	कार्यान्तरव्यापृतः
न स्यात्	-	न भवेत्
आमयः	-	रोगः
अजित्वा	-	न जित्वा (रोगजयं विना)
न साध्यम्	-	न किमपि शक्यम्।

आशयः भुक्तस्य अन्नस्य पचनानन्तरमेव पुनः भोजनं कार्यम्। मूत्रपुरीषयोर्विसर्जनं बलात् निरुध्य कार्यान्तरव्यापृतो न भवेत्। रुग्णेन औषधादिभिः रोगशमनाय यत्नः कार्यः। रोगशमन एव कर्मकरणसामर्थ्यम्।

विग्रहाः।

अन्यकार्यः	अन्यत् कार्यं यस्य, सः।
वेगितः	वेगाःसञ्जाता अस्य।

शीतोष्णौ चैव वायुश्च त्रयः शरीरजाः गुणाः।
तेषां गुणानां साम्यं यत्तदाहुः स्वास्थ्यलक्षणम्।।३।।

(वैद्यकीयसुभाषितानि)

पदच्छेदः।

चैव	-	च + एव
वायुश्च	-	वायुः + च

अन्वयः शीतोष्णौ च वायुः च शरीरजाः त्रयः गुणाः एव। तेषां गुणानां यत् साम्यं तत् स्वास्थ्यलक्षणम् आहुः।

पदार्थाः।

शीतोष्णौ	-	शीतश्च उष्णश्च (पित्तकफौ)
वायुः च	-	वातः च
शरीरजाः	-	शरीरे जाताः
त्रयः गुणाः एव	-	त्रयः गुणाः भवन्ति

गुणानां साम्यं	-	(त्रयाणां) गुणानां समत्वम् (इति यत्)
तत् स्वास्थ्यलक्षणं	-	तत् आरोग्यलक्षणम्
आहुः	-	वदन्ति।

आशयः यस्य शरीरे शीतोष्णवायवः (वातपित्तकफाः) गुणाः समत्वं भजन्ते सः स्वस्थः भवति। तेषां विषमावस्थायां रोगः च।

विग्रहाः।

शीतोष्णौ	शीतश्चोष्णश्च।
स्वास्थ्यम्	स्वस्मिन् तिष्ठतीति स्वस्थः, तस्य भावः।

दीपो भक्षयते ध्वान्तं कज्जलं च प्रसूयते।
यदन्नं भक्षयेन्नित्यं जायते तादृशी प्रजा।।४।।

(सुभाषितरत्नाकरम्)

पदच्छेदः।

दीपो भक्षयते	-	दीपः + भक्षयते
भक्षयेन्नित्यं	-	भक्षयेत् + नित्यं

अन्वयः दीपः ध्वान्तं भक्षयते, कज्जलं प्रसूयते च। नित्यं यद् अन्नं भक्षयेत् तादृशी प्रजा जायते।

पदार्थाः।

दीपः	-	प्रदीपः
ध्वान्तम्	-	तमः
भक्षयते	-	आहरति
कज्जलम्	-	अञ्जनम्
प्रसूयते च	-	जनयति च
नित्यम्	-	सदा
यद् अन्नम्	-	यद् भोज्यम्
भक्षयेत्	-	भुञ्जीत

तादृशी	-	तदनुसारिणी
प्रजा	-	सन्ततिः
जायते	-	जनिं प्राप्नोति।

आशयः दीपः अन्धकारं भुक्त्वा अञ्जनं प्रसूयते। यः यादृशम् आहारं भुङ्क्ते तस्य तादृशी प्रजा जायते।

व्यायामपुष्टगात्रस्य बुद्धिस्तेजो यशो बलम्।
प्रवर्धन्ते मनुष्यस्य तस्माद् व्यायाममाचरेत्।।५।।

(सुभाषितरत्नाकरम्)

पदच्छेदः।

बुद्धिस्तेजो यशो बलम्	-	बुद्धिः + तेजः + यशः + बलम्
व्यायाममाचरेत्	-	व्यायामम् + आचरेत्।

अन्वयः व्यायामपुष्टगात्रस्य मनुष्यस्य बुद्धिः, तेजः, यशः, बलं च प्रवर्धन्ते। तस्माद् व्यायामम् आचरेत्।

पदार्थाः।

व्यायामपुष्टगात्रस्य	-	व्यायामेन यस्य शरीरं पुष्टिं प्राप्तं, तस्य
मनुष्यस्य	-	नरस्य
बुद्धिः	-	मतिः
तेजः	-	शोभा
यशः	-	कीर्तिः
बलं च	-	शक्तिः च
प्रवर्धन्ते	-	उपचिन्वन्ति
तस्माद्	-	अतः
व्यायाममाचरेत्	-	व्यायामं कुर्यात्।

आशयः व्यायामेन शरीरस्य पुष्टिः जायते। व्यायाममाचरतः बुद्ध्यादिकं प्रवर्धते। अतः व्यायामं कुर्यात्।

पठनप्रवर्तनानि।

❖ सुभाषितानि सतालं आलपतु ।

श्रद्धेयाः अंशाः।

- उच्चारणस्फुटता।
- उचितः तालः।
- अर्थावबोधः।

❖ आरोग्यसंरक्षणार्थम् अनुशीलनीयानि कार्याणि स्वमतानुसारं संक्षिप्य लिखतु।

श्रद्धेयाः अंशाः।

- उचितभाषाप्रयोगः।
- आशयापग्रथनपटुता।

❖ युष्माकं प्रदेशे प्रवर्त्यमाने लोकारोग्यदिनाचरणे अवतारणीयं प्रभाषणं सज्जीकरोतु, अवतारयतु च।

श्रद्धेयाः अंशाः।

- उचितभाषाप्रयोगः।
- आशयानां क्रोडीकरणम्।

अनुबन्धः।

शब्दकोशः।

अञ्जलिः	अञ्जलिः	കൂപ്പുകൈ	folded hands
अद्यात्	भक्षयेत्	ഭക്ഷിക്കണം	must eat
अनामयः	अरोगः	രോഗമില്ലാത്ത	without any disease/healthy
आहुः	ब्रुवन्ति	പറയുന്നു	says
इतरः	अन्यः	മറ്റൊരു	another
ईरयेत्	निरोधयेत्, प्रेरयेत्	തടയണം/പ്രേരിപ്പിക്കണം	-to be prevented/impelled
उपज्ञाता	प्रथमबोधकः	ആവിഷ്കർത്താവ്	founder
ऋजुता	अवक्रता	നിവർന്ന്	straight

कज्जलं	अञ्जनं	കരി	black
कशेरुका	कशेरुः	നട്ടെല്ല്	back born
कुक्षिः	उदरं	വയർ	stomach
गात्रं	शरीरं	ശരീരം	body
चित्तं	मनः	മനസ്സ്	mind
तेजः	शोभा	തേജസ്സ്	lusture
ध्वान्तः	अन्धकारः	ഇരുട്ട്	darkness
नित्यं	सदा	എപ്പോഴും	always
पेशी	पेशी	പേശി	muscle
प्रजा	सन्ततिः	സന്താനം	offspring
प्रथितं	प्रसिद्धं	പ്രശസ്തം	famous
प्रवरः	श्रेष्ठः	ശ്രേഷ്ഠൻ	great
प्रसूयते	जनयति	പ്രസവിക്കുന്നു	delivers
बलं	शक्तिः	ശക്തി	strength
बहवः	अनेके	ധാരാളം	plenty
बुद्धिः	मतिः	ബുദ്ധി	intelligence
मर्त्यलोकः	मानवसमूहः	മനുഷ്യസമൂഹം	human society
यशः	कीर्तिः	കീർത്തി	fame
रोगः	आमयः	രോഗം	illness
वेगाः	विसर्ज्याः	വിസർജ്യങ്ങൾ	excretions
व्यसनं	अत्यासक्तिः	ആസക്തി	passion
शोकः	दुःखम्	സങ്കടം	sadness
श्रोणी	नितम्बः	അരക്കെട്ട്	waist
साम्यं	समत्वं	തുല്യത	equality
सुखदं	सुखदायकं	സുഖം നൽകുന്നത്	pleasing
स्वास्थ्यं	स्वस्थता	സ്വസ്ഥത	comfortable state of the body and the mind/ comfortability

अव्ययानां प्रयोगपरिचयः।

जित्वा - (जि धातोः क्त्वान्तं रूपम्।) त्वं जित्वा वा भोक्ष्यसे महीम्।

पुनः पुनः - शिशुः पिपासया पुनः पुनः रोदिति।

अमरकोशः।

शरीरम् - गात्रं वपुः संहननं शरीरं वर्ष्म विग्रहः।
रोगः - रुग् रुजाचोपतापरोगव्याधिगदामयाः।

वृक्षः - वृक्षो महीरुहः शाखी विटपी पादपस्तरुः।
सुखं - स्यादानन्दथुरानन्दशर्मशातसुखानि च।

मनुष्यः - मनुष्या मानुषा मर्त्या मनुजा मानवा नराः।

मुनिः - मुनिर्वराटकः स्वातिर्वर्णको झाटलिर्मनुः।

बुद्धिः - बुद्धिर्मनीषा धिषणा धीः प्रज्ञा शेमुषी मतिः।

शब्दरूपाणि।

सकारान्तः नुपंसकलिङ्गः 'मनस्' शब्दः।

विभक्तिः	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
प्रथमा	मनः	मनसी	मनांसि
सं प्रथमा	हे मनः	हे मनसी	हे मनांसि
द्वितीया	मनः	मनसी	मनांसि
तृतीया	मनसा	मनोभ्यां	मनोभिः
चतुर्थी	मनसे	मनोभ्यां	मनोभ्यः
पञ्चमी	मनसः	मनोभ्यां	मनोभ्यः
षष्ठी	मनसः	मनसोः	मनसाम्
सप्तमी	मनसि	मनसोः	मनस्सु।

धातुरूपाणि।

विद्यते - विद् सत्तायां धातुः आ. प. लट्.प्र.पु.ए.व.

पुरुषः	एकवचनं	द्विवचनं	बहुवचनम्
प्र. पु.	विद्यते	विद्येते	विद्यन्ते
म. पु.	विद्यसे	विद्येथे	विद्यध्वे
उ. पु.	विद्ये	विद्यावहे	विद्यामहे।

प्रसूयते - प्र + षूङ् - प्राणिप्रसवे धातुः दिवादि- आ.प..लट्.प्र.पु.ए.व.

प्र. पु.	प्रसूयते	प्रसूयेते	प्रसूयन्ते
म. पु.	प्रसूयसे	प्रसूयेथे	प्रसूयध्वे
उ. पु.	प्रसूये	प्रसूयावहे	प्रसूयामहे।

अधिकवाचनांशः।

घेरण्डसंहिता - द्वितीयोपदेशम्।

(घेरण्डः -आचार्यस्य नाम)

सिद्धं भद्रं तथा पद्मं
मुक्तं वज्रं च स्वस्तिकं
सिंहं च गोमुखं वीरं
धनुरासनमेव च।। (श्लोकः - ३)

मृतं गुप्तं तथा मात्स्यं
मत्स्येन्द्रासनमेव च।
गोरक्षं पश्चिमोत्तानम्
उत्कटं संकटं तथा।। (श्लोकः - ४)

मयूरं कुक्कुटं कूर्मं
तथा चोत्तानकूर्मकम्।
उत्तानमण्डूकं वृक्षं
मण्डूकं गरुडं वृषम्।। (श्लोकः - ५)

शलभं मकरं चोष्ट्रम्
भुजङ्गं योगमासनम्।
द्वात्रिंशदासनानां तु
मर्त्यलोके हि सिद्धिदा।। (श्लोकः - ६)

(1. सिद्धं, 2. भद्रम्, 3. पद्मं, 4. मुक्तं, 5. वज्रं, 6. स्वस्तिकं, 7. सिंहं, 8. गोमुखं, 9. वीरं, 10. धनुः, 11. मृतं, 12. गुप्तं, 13. मत्स्यं, 14. मत्स्येन्द्रम्, 15. गोरक्षं, 16. पश्चिमोत्तानं, 17. उत्कटं, 18. संकटं, 19. मयूरं, 20. कुक्कुटम्, 21. कूर्मं, 22. उत्तानकूर्मकं, 23. उत्तानमण्डूकं, 24. वृक्षम्, 25. मण्डूकं, 26. गरुडम्, 27. वृषम्, 28. शलभं, 29. मकरं, 30. उष्ट्रम्, 31. भुजङ्गम्, 32. योगम्।)

किमधिगतम् ?

बालस्य योगाचार्यस्य च मिथः

भाषणरचना

	स्वयं साधु कृतम्	सुहृदः साहाय्येन कृतम्	परिष्करणीयं वर्तते
पाठ्यांशस्य आशयाः सञ्चिताः			
उचित संबोधनरूपाणि प्रयुक्तानि			
प्रश्नवाचकशब्दानां वैविध्यं स्वीकृतम्			
संभाषणस्य औचित्यम्			

योगासनानां विवरणलेखनम्

आचार्येण सह अभिमुखं सम्पादितम्			
पाठ्यांशाः ससूक्ष्मं पठिताः			
आशयस्य व्यक्तता			
आशयानां क्रमीकरणम्			

प्रभाषणरचना अवतारणं च

पाठ्यांशाद् आशयः स्वीकृतः			
आशयानां क्रमीकरणम्			
सभाकम्पं विना अवतारणम्			