



## बा. सं. केंद्र शिक्षकों के लिए

केंद्र के बच्चों को कीर्तन द्वारा भगवद आनंद का रस चखाएं. इसके लिए पूज्य बापूजी की भगवन्नाम संकीर्तन की वी सी डी या एम् पी श्री लगा दें, फिर बच्चों को उसके साथ ओमकार या भगवन्नाम का कीर्तन कराएँ. इससे बच्चों में भक्तिरस, आनंदरस जागेगा |

## हे विद्यार्थी ! तू सूर्य की भांति चमक.....

उत्तरायण पर्व पर विद्यार्थियों को भगवान् सूर्यनारायण की तरह अपने जीवन को तेजस्वी बनाने का संकल्प करना चाहिए |

पूज्य बापूजी कहते हैं : "तू संकल्प कर कि अपनी तुच्छ, गंदी आदतों को कुचल दूंगा और दिव्य जीवन बिताऊंगा | प्रतिदिन जप-ध्यान करूंगा, स्वाध्याय करूंगा और अपने जीवन को महान बनाकर ही रहूंगा | प्रत्येक परिस्थिति में सम रहकर अपने जीवन को तेजस्वी-ओजस्वी एवं दिव्य बनाने का प्रयास अवश्य करूंगा | "

## बा. सं. के. के लिए जनवरी माह का पाठ्यक्रम

- \* कथा प्रसंग: १. 'देवव्रत की भीष्म-प्रतिज्ञा' की कथा बताकर ब्रह्मचर्य की महिमा बताएं. ('बा सं. के. पाठ्यक्रम', पृ. ८१) - Appendix-A
- २. 'भगवान् के लिए रोयें'. यह प्रसंग सुनाएँ, समझाएं और प्रयोग कराएं. ('महापुरुषों के प्रेरक प्रसंग' भाग १, पृ. १२) - Appendix-B
- \* परीक्षा में सफलता कैसे पायें: युक्तियाँ सिखाएं और समझाएं. ('बाल संस्कार', पृ. ३३) - Appendix-C
- \* यौगिक चक्र : शरीर में स्थित सातों चक्रों के बारे में बताएं. ('बाल संस्कार', पृ. १८) - Appendix-D

\*मुद्राएँ : लिंग मुद्रा व शून्य मुद्रा सिखाएं. उनके लाभ बताएं. ('बाल संस्कार', पृ. १८ ) -

Appendix-E

\* व्यायाम : कूदना - इसके लाभ बताकर कूदना सिखाएं . (' बा. सं. कैसे चलायें', पृ. ८५ ) -

{ **व्यायाम :**

**कूदना: 1.** इसमें दोनों हाथ ऊपर करके पंजों के बाल कूदना है।

**लाभ:** मन प्रफुल्लित रहता है। शरीर स्वस्थ रहता है। 72 हजार नाड़ियों में से मुख्य नाड़ी सुषुम्ना का मुख खुल जाता है। जिससे ध्यान भजन में मन लगता है। }

\* आसन : पद्मासन व सर्वांगासन सिखाएं. लाभ समझाएं. (बा. सं. कैसे चलायें पृ. ९०-९१ )-

Appendix-F

\* गीत : कदम अपना आगे बढ़ाता चला जा... इसका सभी बच्चों को अभ्यास कराएँ . (बाल भजनमाला' पृ. २ )

सोचो जरा करो मन में विचार

नीचे दिए गए अक्षरों व (-) चिन्ह को सही क्रम में रखकर गुरु-शिष्य अथवा मंत्र-भगवान के सम्बन्ध पहचानें.

१. मी ली स ह जी वा श्री ला शा - आ म सं पू शा रा त ज य जी श्री

२. मः भ ग व् शि- न शि य वा ॐ न वा

-----  
**अंक १७३ के प्रश्नों व पहलियों के उत्तर सोचो जरा करो मन में विचार**

१. श्रीमद् भगवद्गीता

२. ब्राह्मी स्थिति प्राप्त कर कार्य रहे न शेष

**बुद्धि -परीक्षण**

१. वज्रासन २. . श्रीमद् भगवद्गीता

## देवव्रत की भीष्म प्रतिज्ञा

परित्यज्येयं त्रैलोक्यं राज्यं देवेषु वा पुनः।

यद्वाप्याधिकमेताभ्यां न तु सत्यं कथंचन॥

"मैं तीनों लोकों का राज्य, देवताओं का साम्राज्य अथवा इन दोनों से भी अधिक महत्त्व की वस्तु को भी एकदम त्याग सकता हूँ, परन्तु सत्य को किसी प्रकार नहीं छोड़ सकता।"

(महाभारत, आदिपर्व: 103.15)

पिता को खुशी की खातिर आजीवन ब्रह्मचर्य-पालन की प्रतिज्ञा करने वाले, परमवीर, सत्यनिष्ठ भीष्म आठवें वसु थे। महर्षि वशिष्ठ के शाप के कारण आठों वसुओं को मनुष्य लोक में जन्म लेना था। श्री गंगा जी की कोख से जन्म लेने पर सात वसुओं को तो गंगाजी ने अपने जल में डालकर उनके लोक भेज दिया किन्तु आठवें वसु द्यौ को महाराज शान्तनु ने रख लिया। इसी बालक का नाम था देवव्रत।

एक बार वन में विचरण करते हुए महाराज शान्तनु की दृष्टि केवट दाशराज की पालित पुत्री सत्यवती पर पड़ी। सत्यवती का हाथ माँगा, किन्तु दाशराज चाहते थे कि उनकी पुत्री की सन्तान ही सिंहासन पर बैठने की अधिकारिणी मानी जाय। इसी शर्त पर वे सत्यवती का कन्यादान महाराज शान्तनु को दे सकते थे।

महाराज शान्तनु के लिए विषम परिस्थिति उत्पन्न हो गयी। एक ओर तो वे अपने ज्येष्ठ पुत्र देवव्रत का अधिकार उससे छीनना नहीं चाहते थे और दूसरी ओर सत्यवती को भुला नहीं पा रहे थे। अतः वे उदास रहने लगे। जब देवव्रत को पिता की उदासी का कारण मालूम हुआ तो वे तुरन्त दाशराज के पास पहुँच गये एवं बोले: "मैं राज्यासन नहीं लूँगा।"

किन्तु दाशराज को इतने पर संतोष न हुआ। उन्होंने शंका व्यक्त की: "तुम तो राजगद्दी पर नहीं बैठोगे किन्तु तुम्हारी सन्तान राज्य के लिए झगड़ सकती है।"

तब देवव्रत ने उसी समय दूसरी कठिन प्रतिज्ञा की: "मैं आजीवन ब्रह्मचर्य-पालन करूँगा।" देवताओं ने कुमार देवव्रत की इस भीष्म-प्रतिज्ञा से प्रसन्न होकर उन पर पुष्पवर्षा की और ऐसी भीष्म प्रतिज्ञा करने के कारण उनको 'भीष्म' कहकर संबोधित किया।

महाराज शान्तनु ने अपने पुत्र की पितृभक्ति से खूब सन्तुष्ट होकर उसे आशीर्वाद दिया: "बेटा ! जब तुम चाहोगे तभी तुम्हारा शरीर छूटेगा। तुम्हारी इच्छा के बिना मृत्यु तुम्हारा कुछ भी नहीं बिगाड़ सकेगी।"

अपनी प्रतिज्ञा पर दृढ़ रहने के कारण बाद में अत्यावश्यक होने पर भी न तो भीष्म राजगद्दी पर बैठे और न ही विवाह किया। जब सत्यवती के दोनों पुत्र चित्रांगद एवं विचित्रवीर्य

मर गये, तब भरतवंश की रक्षा एवं राज्य के पालन के निमित्त सत्यवती ने भीष्म को सिंहासन पर बैठने तथा सन्तानोत्पत्ति करने के लिए कहा। भीष्म ने माता से कहा:

पंचभूत चाहे अपना गुण छोड़ दें, सूर्य चाहे तेजोहीन हो जाय, चन्द्रमा चाहे शीतल न रहे, इन्द्र में से बल और धर्मराज में से धर्म चाहे चला जाय, पर त्रिलोकी के राज्य के लिए भी मैं अपनी प्रतिज्ञा नहीं छोड़ सकता। माता ! तुम इस विषय में मुझसे कुछ मत कहो।" धन्य है उनकी सत्यनिष्ठा !

महाभारत के अठारह दिन के युद्ध में दस दिनों तक तो केवल भीष्म ने ही कौरव सेना का नेतृत्व किया। उन्होंने पूरी शक्ति से दुर्योधन को भी अपनी शस्त्र ग्रहण न करने की प्रतिज्ञा को तोड़ने के लिए बाध्य होना पड़ा। किन्तु हृदय से धर्म पर स्थित पाण्डवों की विजय ही भीष्म पितामह को अभीष्ट थी। उनकी उपस्थिति में पाण्डवों के लिए कौरवसेना को परास्त करना कठिन था। आखिरकार पाण्डव द्वारा पूछने पर उन्होंने स्वयं अपनी मृत्यु का उपाय बताया और युधिष्ठिर को अपने वध के लिए आज्ञा दी। धन्य है उनकी वीरता !

जिस समय युद्ध में मर्माहत होकर भीष्म धराशायी हुए उस समय उनका रोम-रोम बाणों से बिंध गया था। उन्हीं बाणों की शय्या पर वे सो गये। उस समय सूर्य दक्षिणायन में था। दक्षिणायन में देहत्याग के लिए उपयुक्त काल न समझकर वे अयन परिवर्तन के समय तक उसी शरशय्या पर पड़े रहे क्योंकि पिता के वरदान से मृत्यु उनके अधीन थी। अन्न जल का परित्याग करके, बाणों की मर्मान्तक पीड़ा सहते-सहते उन्होंने वीरता के साथ-साथ धैर्य एवं सहनशक्ति की पराकाष्ठा दिखा दी। विश्व के किसी भी देश में ऐसा योद्धा न था, और न हो सकता है।

महाभारत की युद्ध की समाप्ति एवं युधिष्ठिर के राज्यभिषेक के पश्चात् एक बार युधिष्ठिर के श्रीकृष्ण के पास जाने पर सर्वश्रेष्ठ ज्ञाता, नैष्ठिक ब्रह्मचारी पितामह भीष्म के न रहने पर जगत के ज्ञान का सूर्य अस्त हो जायेगा। अतः वहाँ चलकर तुमको उनसे उपदेश लेना चाहिए।"

युधिष्ठिर श्रीकृष्ण को लेकर भाइयों के साथ वहाँ गये जहाँ भीष्म शरशय्या पर पड़े रहे थे। बड़े-बड़े जती-जोगी, तपस्वी-विद्वान, ऋषि-मुनि वहाँ पहले से ही उपस्थित थे। फिर भगवान श्रीकृष्ण की आज्ञा से पितामह भीष्म ने युधिष्ठिर को धर्म के समस्त अंगों का उपदेश दिया।

अन्त में सूर्य के उत्तरायण होने पर एक सौ पैंतीस वर्ष की अवस्था में माघ शुक्ल अष्टमी को सैंकड़ों साधु-संतों के बीच शरशय्या पर पड़े हुए पितामह भीष्म ने अपने सम्मुख खड़े पीताम्बरधारी श्रीकृष्णचन्द्र का दर्शन करते हुए, उनकी स्तुति करते हुए चित्त को उस परम पुरुष में एकाग्र करके शरीर का त्याग कर दिया। यह दिन उनकी पावन स्मृति में 'भीष्माष्टमी' के रूप में मनाया जाता है।

भीष्म की कोटि के महापुरुष संसार में विरले ही होते हैं। यद्यपि भीष्म अपुत्र ही मरे, फिर भी सारे त्रैवर्णिक हिन्दू आज तक पितरों का तर्पण करते समय उन्हें जल चढ़ाते हैं।

यह गौरव विश्व के इतिहास में और किसी भी मनुष्य को प्राप्त नहीं है। इसीलिए सारा जगत आज भी उन्हें पितामह के नाम से पुकारता है एवं उनका नाम बड़ी श्रद्धा-भक्ति एवं आदर से लेता है।

Appendix-B

## भगवान के लिए ही रोयें

(पूज्य बापू जी के सत्संग-प्रवचन से)

हरिबाबा से एक भक्त ने कहा: "महाराज ! यह अभागा, पापी मन रूपये पैसों के लिए तो रोता पिटता है लेकिन भगवान अपना आत्मा हैं, फिर भी आज तक नहीं मिलि इसके लिए रोता नहीं है। क्या करें ?"

हरिबाबा: "रोना नहीं आता तो झूठमूठ में ही रो ले।"

"महाराज ! झूठमूठ में भी रोना नहीं आता है तो क्या करें ?"

महाराज दयालु थे। उन्होंने भगवान के विरह की दो बातें कहीं। विरह की बात करते-करते उन्होंने बीच में ही कहा कि "चलो, झूठमूठ में रोओ।" सबने झूठमूठ में रोना चालू किया तो देखते-देखते भक्तों में सच्चा भाव जग गया।

झूठा संसार सच्चा आकर्षण पैदा करके चौरासी के चक्कर में डाल देता है तो भगवान के लिए झूठमूठ में रोना सच्चा विरह पैदा करके हृदय में प्रेमाभक्ति भी जगा देता है।

अनुराग इस भावना का नाम है कि "भगवान हमसे बड़ा स्नेह करते हैं, हम पर बड़ी भारी कृपा रखते हैं। हम उनको नहीं देखते पर वे हमको देखते रहते हैं। हम उनको भूल जाते हैं पर वे हमको नहीं भूलते। हमने उनसे नाता-रिश्ता तोड़ लिया है पर उन्होंने हमसे अपना नाता-रिश्ता नहीं तोड़ा है। हम उनके प्रति कृतघ्न हैं पर हमारे ऊपर उनके उपकारों की सीमा नहीं है। भगवान हमारी कृतघ्नता के बावजूद हमसे प्रेम करते हैं, हमको अपनी गोद में रखते हैं, हमको देखते रहते हैं, हमारा पालन-पोषण करते रहते हैं।' इस प्रकार की भावना ही प्रेम का मूल है। अगर तुम यह मानते हो कि 'मैं भगवान से बहुत प्रेम करता हूँ लेकिन भगवान नहीं करते' तो तुम्हारा प्रेम खोखला है। अपने प्रेम की अपेक्षा प्रेमास्पद के प्रेम को अधिक मानने से ही प्रेम बढ़ता है। कैसे भी करके कभी प्रेम की मधुमय सरिता में गोता मारो तो कभी विरह की।

दिल की झरोखे में झुरमुट के पीछे से जो टुकुर-टुकुर देख रहे हैं दिलबर दाता, उन्हें विरह में पुकारो: 'हे नाथ !.... हे देव !... हे रक्षक-पोषक प्रभु !..... टुकुर-टुकुर दिल के झरोखे से देखने

वाले देव !.... प्रभुदेव !... ओ देव !... मेरे देव !.... प्यारे देव !..... तेरी प्रीति, तेरी भक्ति दे..... हम तो तुझी से माँगेंगे, क्या बाजार से लेंगे ? कुछ तो बोलो प्रभु !...'

कैसे भी उन्हें पुकारो। वे बड़े दयालु हैं। वे जरूर अपनी करुणा-वरुणा का एहसास करायेंगे।

तुलसी अपने राम को रीझ भजो या खीज।

भूमि फेंके उगेंगे, उलटे सीधे बीज।।

विरह से भजो या प्रेमाभक्ति से, जप करके भजो या ध्यान करके, उपवास, नियम-व्रत करके भजो या सेवा करके, अपने परमात्मदेव की आराधना ही सर्व मंगल, सर्व कल्याण करने वाली है।

Appendix-C

## परीक्षा में सफलता कैसे पायें?

जैसे-जैसे परीक्षाएँ नज़दीक आने लगती हैं, वैसे-वैसे विद्यार्थी चिंतित व तनावग्रस्त होते जाते हैं, लेकिन विद्यार्थियों को कभी भी चिंतित नहीं होना चाहिए। अपनी मेहनत व भगवत्कृपा पर पूर्ण विश्वास रखकर प्रसन्नचित्त से परीक्षा की तैयारी करनी चाहिए। सफलता अवश्य मिलेगी, ऐसा दृढ़ विश्वास रखना चाहिए।

1. विद्यार्थी-जीवन में विद्यार्थियों को अपने अध्ययन के साथ-साथ नियमित जप-ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। परीक्षा के दिनों में तो दृढ़ आत्मविश्वास के साथ सतर्कता से जप-ध्यान करना चाहिए।
2. परीक्षा के दिनों में प्रसन्नचित्त होकर पढ़ें, न कि चिंतित रहकर।
3. रोज सुबह सूर्योदय के समय खाली पेट तुलसी के 5-7 पत्ते चबाकर एक गिलास पानी पीने से यादशक्ति बढ़ती है।
4. सूर्यदेव को मंत्रसहित अर्घ्य देने से यादशक्ति बढ़ती है।
5. परीक्षा में प्रश्नपत्र (पेपर) हल करने से पूर्व विद्यार्थी को अपने इष्टदेव, भगवान या गुरुदेव का स्मरण अवश्य कर लेना चाहिए।
6. सर्वप्रथम पूरे प्रश्नपत्र को एकाग्रचित्त होकर पढ़ना चाहिए।
7. फिर सबसे पहले सरल प्रश्नों का उत्तर लिखना चाहिए।
8. प्रश्नों के उत्तर सुंदर व स्पष्ट अक्षरों में लिखने चाहिए।
9. यदि किसी प्रश्न का उत्तर न आये तो घबराए बिना शांतचित्त होकर प्रभु से गुरुदेव से प्रार्थना करें व अंदर दृढ़ विश्वास रखें कि मुझे इस प्रश्न का उत्तर भी आ जाएगा। अंदर से

निर्भय रहें एवं भगवदस्मरण करके एकाध मिनट शांत हो जाएं। फिर लिखना शुरू करें। धीरे-धीरे उन प्रश्नों के उत्तर भी आ जाएंगे।

10. देर रात तक न पढ़ें। सुबह जल्दी उठकर, स्नान करके ध्यान करने के पश्चात पढ़ने से जल्दी याद होगा।

11. सारस्वत्य मंत्र का नियमित जप करने से यादशक्ति में चमत्कारिक लाभ होता है।

12. भ्रामरी प्राणायाम तथा त्राटक करने से भी एकाग्रता और यादशक्ति बढ़ती है। भ्रामरी प्राणायाम एवं सारस्वत्य मंत्र के लिए विद्यार्थियों को आश्रम के द्वारा आयोजित विद्यार्थी तेजस्वी तालीम शिविर में शामिल होना चाहिए।

Appendix-D:

## यौगिक चक्र

**चक्र:** चक्र आध्यात्मिक शक्तियों के केन्द्र हैं। स्थूल शरीर में ये चक्र चर्मचक्षुओं से नहीं दिखते हैं। क्योंकि ये चक्र हमारे सूक्ष्म शरीर में होते हैं। फिर भी स्थूल शरीर के ज्ञानतंतुओं-स्नायुकेन्द्रों के साथ समानता स्थापित करके उनका निर्देश किया जाता है।



हमारे शरीर में सात चक्र हैं और उनके स्थान निम्नांकित हैं-

1. मूलाधार चक्र: गुदा के नज़दीक मेरूदण्ड के आखिरी बिन्दु के पास यह चक्र होता है।
2. स्वाधिष्ठान चक्र: नाभि से नीचे के भाग में यह चक्र होता है।
3. मणिपुर चक्र: यह चक्र नाभि केन्द्र पर स्थित होता है।
4. अनाहत चक्र: इस चक्र का स्थान हृदय में होता है।

5. विशुद्धाख्य चक्र: कंठकूप में होता है।
6. आज्ञाचक्र: यह चक्र दोनों भौहों (भवों) के बीच में होता है।
7. सहस्रार चक्र: सिर के ऊपर के भाग में जहाँ शिखा रखी जाती है वहाँ यह चक्र होता है।

#### Appendix-E:

कुछ उपयोगी मुद्राएँ :

प्रातः स्नान आदि के बाद आसन बिछा कर हो सके तो पद्मासन में अथवा सुखासन में बैठें। पाँच-दस गहरे साँस लें और धीरे-धीरे छोड़ें। उसके बाद शांतचित्त होकर निम्न मुद्राओं को दोनों हाथों से करें। विशेष परिस्थिति में इन्हें कभी भी कर सकते हैं।



**लिंग मुद्रा:** दोनों हाथों की उँगलियाँ परस्पर भींचकर अन्दर की ओर रहते हुए अँगूठे को ऊपर की ओर सीधा खड़ा करें।

**लाभ:** शरीर में ऊष्णता बढ़ती है, खाँसी मिटती है और कफ का नाश करती है।

**शून्य मुद्रा:** सबसे लम्बी उँगली (मध्यमा) को अंदपर की ओर मोड़कर उसके नख के ऊपर वाले भाग पर अँगूठे का गद्दीवाला भाग स्पर्श कराएँ। शेष तीनों उँगलियाँ सीधी रहें।



**लाभ:** कान का दर्द मिट जाता है। कान में से पस निकलता हो अथवा बहरापन हो तो यह मुद्रा 4 से 5 मिनट तक करनी चाहिए।

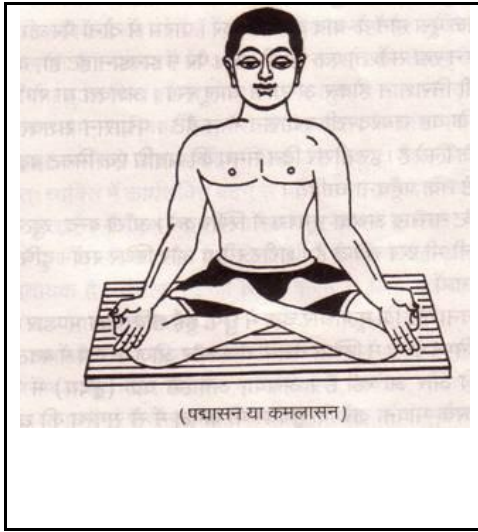
#### Appendix-F:

### पद्मासन

सर्वप्रथम बच्चों से प्रश्न करते हुए आसन से होने वाले लाभों की चर्चा करें। जैसे- बच्चों! क्या आप सदैव प्रसन्न रहना चाहते हैं? अपना मनोबल व आत्मबल बढ़ाना चाहते हैं? हाँ तो आप नित्य पद्मासन का अभ्यास कीजिये। फिर बच्चों को इस आसन का परिचय दें।

**परिचय:** इस आसन में पैरों का आकार पद्म अर्थात् कमल जैसा बनने से इसको पद्मासन या कमलासन कहा जाता है।

**लाभ:** इस आसन से मन स्थिर और एकाग्र होता है। पद्मासन के नित्य अभ्यास से स्वभाव में प्रसन्नता बढ़ती है, मुख तेजस्वी बनता है व जीवनशक्ति का विकास होता है। इससे आत्मबल व मनोबल भी खूब बढ़ता है। इस आसन से पेट व पीठ के स्नायु मजबूत बनते हैं व बुद्धि तीव्र होती है।



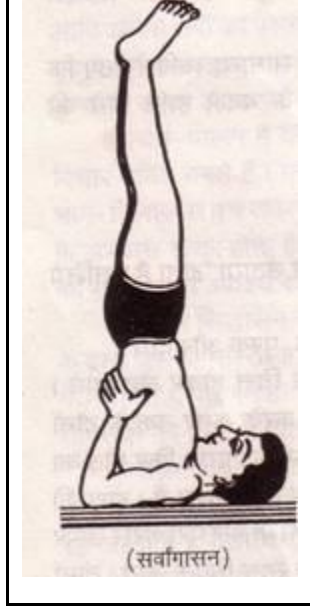
**विधि:** बिछे हुए आसन पर बैठ जाँँ व पैर खुले छोड़ दें। श्वास छोड़ते हुए दाहिने पैर को मोड़कर बायीं जंघा पर ऐसे रखें कि एड़ी नाभि के नीचे आये। इसी प्रकार बायें पैर को मोड़कर दायीं जंघा पर रखें। पैरों का क्रम बदल भी सकते हैं। दोनों हाथ दोनों घुटनों पर जान मुद्रा में रहें व दोनों

घुटने ज़मीन से लगे रहें। अब गहरा श्वास भीतर भरें। कुछ समय तक श्वास रोकें, फिर धीरे-धीरे छोड़ें। ध्यान आज्ञाचक्र में हो, आँखें अर्धोन्मीलित हों अर्थात् आधी खुली, आधी बंद। सिर, गर्दन, छाती, मेरुदंड आदि पूरा भाग सीधा और तना हुआ हो।

**प्रारम्भिक समय:** 5 से 10 मिनट। धीरे-धीरे इसका समय बढ़ा सकते हैं। ध्यान, जप, प्राणायाम आदि करने के लिए यह मुख्य आसन है। इस आसन में बैठकर आज्ञाचक्र पर गुरु अथवा इष्ट का ध्यान करने से बहुत लाभ होता है।

**रोगों में लाभ:** यह आसन मंदाग्नि, पेट के कृमि व मोटापा दूर करने में लाभदायक है। इसका नियमित अभ्यास दमा, अनिद्रा, हिस्टीरिया आदि रोगों को दूर करने में सहायक है।





भाग ऊपर उठायें। दोनों हाथों से कमर को आधार देते हुए पीठ का भाग भी ऊपर उठायें। अब सामान्य श्वास-प्रश्वास करें। हाथ की कोहनियाँ भूमि से लगी रहें व ठोड़ी छाती के साथ चिपकी रहे। गर्दन और कंधे के बल पूरा शरीर ऊपर की ओर सीधा खड़ा कर दें। दृष्टि पैर के दोनों गूठों पर हो। गहरा श्वास लें, फिर श्वास बाहर निकाल दें। श्वास बाहर रोक कर गुदा व नाभि के स्थान को अंदर सिकोड़ लें व **‘ॐ अर्यमायै नमः’** मंत्र का मानसिक जप करें। अब गुदा को पूर्व स्थिति में लायें। फिर से ऐसा करें, 3 से 5 बार ऐसा करने के बाद गहरा श्वास लें। श्वास भीतर भरते हुए ऐसा भाव करें कि ‘मेरी ऊर्जाशक्ति ऊर्ध्वगामी होकर सहस्रार चक्र में प्रवाहित हो रही है। मेरे जीवन में संयम बढ़ रहा है।

फिर श्वास बाहर छोड़ते हुए उपर्युक्त विधि को दोहरायें। ऐसा 5 बार कर सकते हैं। सर्वांगासन की स्थिति में दोनों पैरों को जांघों पर लगाकर पद्मासन किया जा सकता है।

**समय:** सामान्यतः एक से पाँच मिनट तक यह आसन करें। क्रमशः 15 मिनट तक बढ़ा सकते हैं।

**रोगों में लाभ:** थायराइड नामक अंतः ग्रंथि में रक्त संचार तीव्र गति से होने लगता है, जिससे थायराइड के अल्प विकासवाले रोगी के लाभ होता है।

**सावधानी:** थायराइड के अति विकास वाले, उच्च रक्तचाप, खूब कमजोर हृदयवाले और अत्यधिक चर्बीवाले लोग यह आसन न करें।

ॐॐॐॐॐॐॐॐ