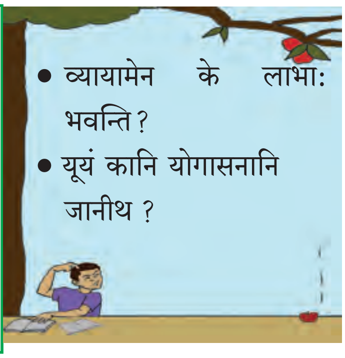
सप्तमः पाठः । योगमाला ।

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



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) श्री**मत्स्यनाथोदितमासनं** 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॥

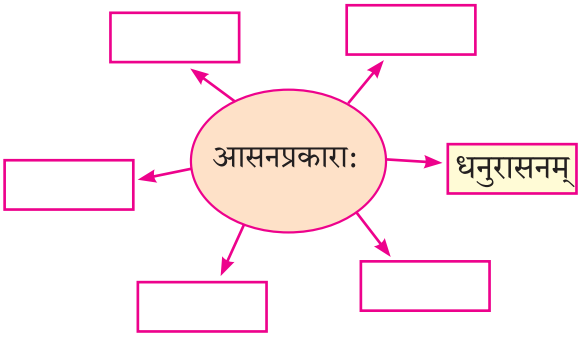
[अत्याहारः, प्रयासः, प्रजल्पः, नियमाग्रहः जनसङ्गः लौल्यं च षड्भिः योगः विनश्यति।]

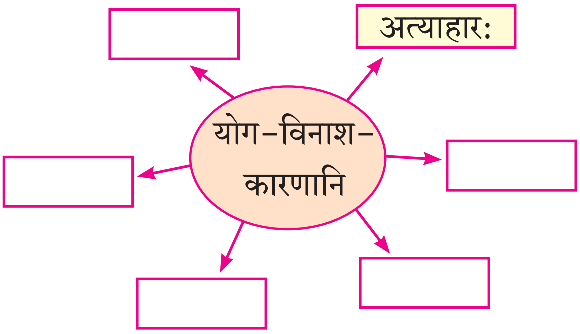
भाषाभ्यासः

१. माध्यमभाषया उत्तरत।

अ) शवासनं कथं हितकरं भवति ?
आ) मत्स्येन्द्रासनस्य कृतिं वर्णयत।
इ) पद्मासनस्य वर्णनं कथं कृतम् ?
ई) योगासनैः के लाभाः भवन्ति ?

२. जालचित्रं पूरयत।





३. चित्राणि दृष्ट्वा आसननामानि अन्विष्यत लिखत च।

CJ5GCX

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॥