विंशः पाठः

योगः स्वास्थ्यस्य साधनम्

(संस्कृतशिक्षिका विद्यावती स्वछात्रां सुलभाम् अपृच्छत्)

विद्यावती — सुलभे! ह्यः त्वं कक्षायाम् उपस्थिता न आसीः। किं कारणम्?

सुलभा — महोदये! रात्रौ मम उदरपीडा आसीत्। गतसप्ताहे अपि अनेनैव कारणेन पीडिता आसम्। कदाचित् ज्वरः वर्तते। अन्नपचनं सम्यग् नास्ति। क्षुधाभावः सदैव अस्ति।

विद्यावती — एतत् चिन्तनीयम्। वैद्यस्य किम् अभिमतम्?

सुलभा — वैद्यः औषधयोजनां करोति। किन्तु स्थगिते औषधे पुनः पीडा प्रादुर्भवति। न जाने किं कर्त्तव्यमिति। धिगस्तु रुग्णजीवनम्।

विद्यावती — यदा औषधसेवनं रोगान् न उन्मूलयति, तदा योगोपचारः कर्त्तव्यः। योगकक्षां गत्वा योगशिक्षिकायाः मार्गदर्शनं स्वीकुरु। सा चिकित्सां करिष्यति।

सुलभा — महोदये! योगमार्गः तु संन्यासिनां मार्गः। संसारत्यागं न इच्छामि। अहं छात्रा अस्मि।

विद्यावती — न एतत्। योगेन शरीरं चित्तम् अपि स्वस्थं भवति। ''शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्'' इति प्रसिद्धं वचनम्। स्वस्थे शरीरे अध्ययनं सुकरं भवति। तेन चित्तस्य एकाग्रता भवति। कार्ये कौशलं जायते। योगस्य अभ्यासेन अनेके लाभाः सम्भवन्ति।

(अन्यस्मिन् दिने सुलभा योगकक्षां गत्वा योगशिक्षिकां शारदां मिलितवती।)

सुलभा — नमस्ते भगवति। अहं सुलभा। मम शिक्षिका विद्यावती भवतीं मेलितुं मां समादिशत्। अहम् उदररोगेण पीडिता अस्मि। अतः योगोपचारम् इच्छामि।

शारदा — स्वागतं। प्रविश कक्षाम्।

(सुलभा कक्षां प्रविश्य एकां मूर्तिम् अपश्यत्)

सुलभा — भगवति। एषः ऋषिः कः?

शारदा — एषः भगवान् पतञ्जलिः। एषः योगविद्यायाः प्रवर्तकः। अनेन मुनिना शरीरार्थम् आयुर्वेदे, वाणीशुद्ध्यर्थं व्याकरणे, मनोनिग्रहार्थं च योगशास्त्रे ग्रन्थाः लिखिताः।

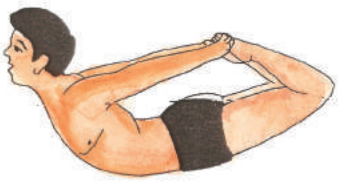
सुलभा — वन्दे पतञ्जलिम्। योगकक्षायाम् अहं किं करिष्यामि।

शारदा — आदौ स्वस्तिकासनं सिद्धासनं पद्मासनं च कारयिष्यामि एतेषाम् अभ्यासेन एकस्थितौ उपवेशनं स्थिरं भवति। तदा अध्ययने, कार्ये, प्राणायामे लेखने च काठिन्यं न स्यात्।

सुलभा — रोगनिवारणार्थं कः उपायः?

शारदा — कानिचित् आसनानि उदररोगोपचारे प्रयुक्तानि। कानिचित् हस्तपादयोः सञ्चालने सहायकानि। कानिचित् सन्धिरोगम् उन्मूलयन्ति।

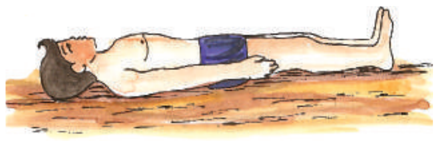
सुलभा — कः एषः प्राणायामः? किम् एतद् अपि आसनम्?



शारदा — न। प्राणायामेन श्वासोच्छ्वसनं नियन्त्रितं भवति। अनेन हृदयरोगे, नासिकारोगे श्वासरोगे च लाभः भवति। शवासनं योगनिद्रा च मनःशान्त्यर्थं क्रियेते। ततः उत्साहलाभः भवति। भवती शनैःशनैः सर्वं ज्ञास्यति। सर्वम् एतत् गुरोः निर्देशने करणीयम्।

सुलभा — योगकक्षा किमर्थं प्रातः एव आयुज्यते?

शारदा — प्रातः सूर्यः शान्तः, वायुः शीतलः, शरीरं च निर्मलं भवति। प्रातःकालः सुखकरः भवति। योगः प्राकृतिकः उपचारः। अतः प्रातःकालः योगाय उचितः।



सुलभा — तर्हि अहं योगाभ्यासाय श्वः आगमिष्यामि।

शारदा — पुनरागमनाय गच्छतु भवती।

शब्दार्थाः

ह्यः	= भूतकालिक कल (बीता हुआ)		
श्वः	= भविष्यकालिक कल (आने वाला)		
करिष्यामि	= मैं करूँगी/करूँगा।	कारयिष्यामि	= मैं कराऊँगी/कराऊँगा।
प्रादुर्भवति	= उत्पन्न होती है।	उन्मूलयति	= मिटाती है।
प्रवर्तकः	= आरम्भकर्ता	ज्वरः	= बुखार
वैद्यः	= डॉक्टर, चिकित्सक	क्षुधाभावः	= (क्षुधा + अभाव) भूख न लगना
अभिमतम्	= मत, सलाह		
समादिशत्	= सलाह दी	सम्यक्	= ठीक

अभ्यासः

1. **एकपदेन उत्तरं लिखत–**

   (क) कः योगस्य प्रवर्तकः?

   (ख) केन शरीरं स्वस्थं भवति?

   (ग) श्वासनियन्त्रणं केन भवति?

   (घ) कः कालः योगाय उचितः?

   (ङ) योगनिद्रा किमर्थं क्रियते?

2. **एकवाक्येन उत्तरं लिखत–**

   (क) आद्यं धर्मसाधनं किम् अस्ति?

   (ख) योगेन किं स्वस्थं भवति?

   (ग) स्वस्थे शरीरे किं सुकरम्?

   (घ) योगशास्त्रं किमर्थं प्रवर्तितम्?

   (ङ) सुलभा कस्य मूर्तिम् अपश्यत्?

3. **उचितविकल्पेन रिक्तस्थानानि पूरयत–**

   (व्याकरणम्, आयुर्वेदम्, नास्ति, अस्ति, करिष्यति, कारयिष्यति)

   (क) सम्यग् अन्नपचनं ....।

   (ख) सदैव क्षुधाभावः ....।

   (ग) सुलभा योगं ....।

   (घ) शारदा योगं ....।

   (ङ) पतञ्जलिः शरीरस्वास्थ्यार्थम् .... अरचयत्।

   (च) पतञ्जलिः वाणीशुद्ध्यर्थं .... अरचयत्।

4. **अधोलिखितपदानि लकारानुसारं लिखत–**

   (आसीः, भवति, करिष्यति, अपश्यत्, अकरोत्, सम्भवन्ति, इच्छामि, उन्मूलयन्ति, ज्ञास्यामि, आगमिष्यामि)

   (क) लङ् (भूतकालिकः) –

   (ख) लट् (वर्तमाने) –

   (ग) लृट् (भविष्यत्) –

5. **अधोलिखितभूतकालिकान् कृदन्तशब्दान् पश्यत रिक्तस्थानं पूरयत च।**

(लिखितं, आगतः, पीडिता, प्रयुक्तम्)

क) बालकः पत्रं लिखति। तेन पत्रं ....।
ख) रोगः सुलभां पीडयति। सुलभा रोगेन ....।
ग) बालकः गृहम् आगच्छत्। बालकः गृहम् .... ।
घ) शारदा आसनं प्रायुक्त। शारदया आसनं ....।

6. **रेखाङ्कितपदानां कृते प्रश्ननिर्माणं कुरुत–**

(क) योगाभ्यासेन <u>कार्ये</u> कौशलं जायते।
(ख) आसनानि <u>सन्धिरोगान्</u> उन्मूलयन्ति।
(ग) <u>सुलभा</u> शारदाम् अमिलत्।
(घ) सर्वं <u>गुरोः</u> निर्देशने करणीयम्।

7. **उचितपदमेलनं कुरुत–**

	(अ)	(ब)
(क)	कर्ता	स्वास्थ्यम्
(ख)	चिन्तकः	काठिन्यम्
(ग)	सेवकः	कर्त्तृत्वम्
(घ)	शान्तः	चिन्ता
(ङ)	स्वस्थः	सेवा
(च)	कठिनम्	शान्तिः।

8. **अधोलिखितरूपाणां लकारं वचनं पुरुषं च लिखत–**

	रूपम्	लकारः	पुरुषः	वचनम्
यथा-	आसीत्	लङ्	प्रथमपुरुषः	एकवचनम्
(क)	आसीः			
(ख)	आसम्			
(ग)	अस्ति			
(घ)	सन्ति			

योग्यताविस्तारः–

- योगासनानां लाभान् लिखत।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमना स्वस्थ इत्यभिधीयते।