

किम्, कुत्र, कति, कदा, कुतः, कथम्, किमर्थम्

एतत् सम्भाषणम् उच्चैः पठन्तु -

- सुनीता - अहो ! चिरात् दर्शनम् ? आगच्छतु भगिनि ! उपविशतु ।
सुशीला - नमस्ते भगिनि ! कथम् अस्ति भवत्याः आरोग्यम् इदानीम् ?
सुनीता - आम्, इदानीं मम आरोग्यं सम्यक् अस्ति । भवती जानाति एव कथं मम महती पृष्ठवेदना आसीत् इति ।
इदानीं समीचीनम् अस्ति ।
सुशीला - भवत्याः आरोग्यं सम्यक् जातम् इति श्रुत्वा मम महान् आनन्दः जातः । पृष्ठवेदनानिवारकं सर्वाङ्गासनम्
इति मया पठितम् । भवती तत् नित्यं करोति किम् ?
सुनीता - आम्! आसनानां तु महत् प्रयोजनम् अस्ति एव । इदानीम् अहं प्रतिदिनं योगासनं करोमि । अधुना मम
अनुजः अपि योगाभ्यासम् आरब्धवान् एव ।
सुशीला - किं रघुवीरः अपि योगासनं करोति ? महदाश्चर्यम् । सः पूर्वं व्यायामशालां (Gym) गच्छति स्म किल ।
कालान्तरेण अलसः भूत्वा कुत्रापि न गच्छति एव खलु ?
सुनीता - आम्, किन्तु सः इदानीं योगेन प्रभावितः अस्ति । अतः व्यायामशालामपि गच्छति, योगाभ्यासम् अपि
नित्यं करोति ।
सुशीला - समीचीनम् । कुत्र अस्ति रघुवीरः ?
सुनीता - सः बहिः गतवान् । अद्य विरामः अस्ति खलु । उपविशतु भगिनि ! पातुं किमपि आनयामि ?
सुशीला - अस्तु । (रघुवीरः गृहं प्रविशति)
रघुवीरः - नमस्ते भगिनि ! कथम् अस्ति भवती ?
सुशीला - नमस्ते भोः ! अहं कुशलिनी । भवान् अपि योगाभ्यासम् आरब्धवान् इति श्रुतम् । योगाभ्यासं कदा
आरब्धवान् ?
रघुवीरः - अहम् एकमासात्पूर्वं योगाभ्यासम् आरब्धवान् ।
सुशीला - किमर्थं योगाभ्यासम् आरब्धवान् ?
रघुवीरः - मम भगिन्याः पृष्ठवेदना आसीत् इति भवती जानाति । कश्चन वैद्यः योगाभ्यासं करोतु इति
उक्तवान् इत्यतः सा आरब्धवती । कालान्तरे तस्याः आरोग्यं समीचीनं जातं वेदना च
अपगता । एतेन अहम् अपि प्रेरणां प्राप्तवान् । प्रतिदिनं प्रातः एकहोरां यावद् योगाभ्यासं
करोमि ।
सुशीला - भवान् नित्यं योगाभ्यासं करोति इति सन्तोषस्य विषयः । कुत्र योगाभ्यासं करोति ?
रघुवीरः - अस्माकं कार्यालयस्य निकटे एकं योगकेन्द्रम् अस्ति । तत्र अहं मम मित्राणि च प्रतिदिनं योगाभ्यासं कुर्मः ।
सुशीला - इदानीं भवान् कति आसनानि जानाति ?
रघुवीरः - अहम् इदानीं प्रायः विंशतिम् आसनानि जानामि ।

- सुशीला - बहु उत्तमम् । प्रतिदिनं कति सूर्यनमस्कारान् करोति ?
 रघुवीरः - प्रतिदिनं त्रयोदश सूर्यनमस्कारान् करोमि ।
 सुनीता - योगः अस्माकं जीवनविधानम् अस्ति । अस्माकं स्वास्थ्यस्य संरक्षणार्थं वयं प्रतिदिनं योगासनं कुर्मः ।
 अस्माकं गृहे नित्यं योगासनस्य अभ्यासाः प्रचलन्ति ।
 सुशीला - आम् । भवतां गृहं तु योगगृहम् इत्येव वक्तुं शक्यते । भवतु ! अहं गच्छामि । अग्रे कदाचित् मिलामः ।
 सुनीता रघुवीरः च - अस्तु, मिलामः ।

अवधेयम्

किम्, कुत्र, कति, कदा, कुतः, कथम्, किमर्थम् इति एते प्रश्नवाचकाः शब्दाः सन्ति । एतेषां शब्दानां प्रथमम् अक्षरं 'क' इति अस्ति । अतः एते सप्त प्रश्नवाचकाः शब्दाः ककाराः इति प्रसिद्धम् । अधः सप्त ककारान् उपयुज्य एकं दीर्घं वाक्यं रचितम् अस्ति । आकाङ्क्षा-पद्धत्या वाक्यस्य खण्डाः कृताः सन्ति । एवं यत्किमपि क्रियापदं स्वीकृत्य उचितान् प्रश्नान् उपयुज्य दीर्घवाक्याणि रचयितुं शक्यते ।

“काश्याः राजा शतं वस्त्राणि सुवर्णपेटिकातः मन्दिरे सायङ्काले दक्षिणहस्तेन पुण्यार्थं ददाति ।”

ददाति ।

कः ददाति ?

काश्याः राजा ददाति ।

किं ददाति ?

वस्त्राणि ददाति ।

कति वस्त्राणि ददाति ?

शतं वस्त्राणि ददाति ।

कुत्र ददाति ?

मन्दिरे ददाति ।

कदा ददाति ?

सायङ्काले ददाति ।

कुतः ददाति ?

सुवर्णपेटिकातः ददाति ।

कथं ददाति ?

दक्षिणहस्तेन ददाति ।

किमर्थं ददाति ?

पुण्यार्थं ददाति ।

अभ्यासः

१. कोष्ठके प्रदत्तानि पदानि उपयुज्य यथोचितं प्रश्नान् रचयन्तु -

१. अस्य नाम रघुवीरः । (किम्)

..... ?

२. रघुवीरः प्रातः योगाभ्यासं करोति । (कदा)

..... ?

३. रघुवीरः प्रतिदिनं त्रयोदश सूर्यनमस्कारान् करोति । (कति)

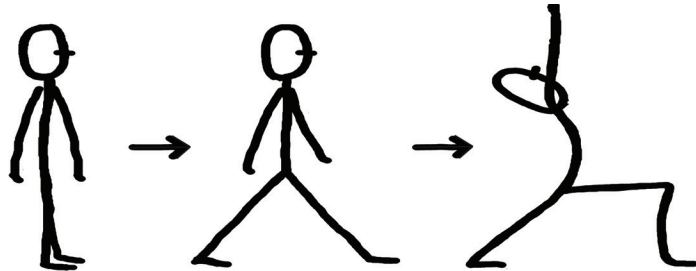
..... ?

४. रघुवीरस्य योगशाला कार्यालयस्य निकटे अस्ति । (कुत्र)
..... ?
५. आरोग्यं सम्यक् अस्ति । (कथम्)
..... ?
६. सुनीता रघुवीरः च स्वास्थ्य-संरक्षणार्थं योगासनं कुरुतः । (किमर्थम्)
..... ?
७. रघुवीरः चिकित्सालयतः आगच्छति । (कुतः)
..... ?

२. अधोलिखितेषु वाक्येषु वर्णरञ्जित-पदानाम् आधारेण प्रश्ननिर्माणं कुर्वन्तु -

१. अस्माकं देहे पञ्च वायवः सन्ति । ?
२. नागेशः पञ्चवादने उत्तिष्ठति । ?
३. योगः नाम चित्त-वृत्ति-निरोधः । ?
४. हस्ते पञ्च अङ्गुल्यः सन्ति । ?
५. अष्टाङ्गयोगकेन्द्रं मैसूरुनगरे अस्ति । ?
६. वायुः नासिकातः प्रविशति । ?
७. जयपुर-नगरं सुन्दरम् अस्ति । ?
८. राष्ट्रभक्तिः अस्माकं रक्ते अस्ति । ?
९. योगे जनानां श्रद्धा अस्ति । ?
१०. हिमालयतः गङ्गा प्रवहति । ?
११. जनाः स्वास्थ्य-संरक्षणाय योगाभ्यासं कुर्वन्ति ।
..... ?
१२. चेन्नैनगरे कृष्णमाचार्य-योग-मन्दिरम् अस्ति ।
..... ?

सप्तभिः ककारैः आसन-प्रश्नोत्तरी



- प्रश्नः - एतस्य आसनस्य नाम किम् ?
उत्तरम् - वीरभद्रासनम् ।
प्रश्नः - अस्य आसनस्य समये दृष्टिः कुत्र स्थापनीया ?
उत्तरम् - साक्षात् अग्रे ।
प्रश्नः - एतस्य आसनस्य अन्तिमस्थितौ कति श्वासाः स्वीकरणीयाः ?
उत्तरम् - आरम्भे चतुर्वारिं श्वासोच्छ्वासः पर्याप्तः ।
प्रश्नः - एतस्मिन् आसने कदा उच्छ्वासः करणीयः ?
उत्तरम् - यदा भवान् पुरतः विद्यमानं जानु वक्रं कुर्वन् हस्तौ उपरि नयति तदा उच्छ्वासः करणीयः ।
प्रश्नः - कुतः एकः पादः पुरतः प्रसारणीयः ?
उत्तरम् - समस्थितितः एकः पादः पुरतः प्रसारणीयः ।
प्रश्नः - इदानीं पृष्ठतः विद्यमानस्य पादस्य जानु कथं भवेत् ?
उत्तरम् - तत् ऋजु भवेत् । वक्रं न करणीयम् ।
प्रश्नः - एतत् आसनं किमर्थं करणीयम् ?
उत्तरम् - अस्य आसनस्य अनेकानि प्रयोजनानि । प्राधान्येन वक्षःस्थलस्य विस्तारणार्थं, ततः च श्वास-प्रश्वास-क्रियायाम् अवरोध-निवारणार्थं वीरभद्रासनं सहकरोति ।

ज्ञानवर्धिनी

“योगक्षेमं वहाम्यहम् ।”

ये साधकाः नित्यम् ईश्वरेण युक्ताः सन्ति तान् सः ईश्वरः उद्धरति एव । न केवलम् उद्धरणम्, अपि तु लौकिकविषयेषु तेषाम् आवश्यकताः अपि सः पूरयतीति । भगवान् श्रीकृष्णः अर्जुनं बोधयन् ‘योगक्षेमं वहाम्यहम्’ इति कथयति । ‘योगो नाम अप्राप्तस्य प्राप्तिः, क्षेमं नाम प्राप्तस्य रक्षणम्’ इति । जीवने योगः (प्राप्तिः), क्षेमम् (तस्य रक्षणम्) च अत्यन्तम् अपेक्षितमेव ।

अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते ।

तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम् ॥

(श्रीमद्भगवद्गीता ९.२२)