

इकाई- III योग और स्वास्थ्य

क) सूर्य नमस्कार (मंत्र और अभ्यास 1-12)

सूर्य नमस्कार एक "सर्वांग सुंदर व्यायाम" है, जहां शरीर के हर अंग का एक समान व्यायाम हो जाता है और मन को ध्यान केंद्रित करने का प्रशिक्षण मिलता है। इसके दैनिक प्रदर्शन के द्वारा, अपने व्यक्तित्व और भविष्य के जीवन को आकार दिया जा सकता है। शारीरिक और बौद्धिक लाभ के बाद उम्र के एक परवर्ती चरण में आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होता है। सूर्य नमस्कार को अंग्रेजी में सन सेल्यूटेशन के रूप में जाना जाता है और इसमें आसनों का एक आम क्रम होता है। इसका मूल हिंदुओं के सौर देवता, सूर्य की पूजा में स्थित है। गतिविधियों और आसनों के इस क्रम का विभिन्न शैलियों में शारीरिक व्यायाम से लेकर एक पूरी साधना, जिसमें आसन प्राणायाम, मंत्र और चक्र ध्यान को शामिल करने के लिए जागरूकता के अलग-अलग स्तरों पर अभ्यास किया जा सकता है।

प्रक्रिया

- 1) दोनों हथेलियों को कस कर सीने के सामने की तरफ रखते हुए सीधे खड़े हो जाएं, और हाथ को इतना उठाएं कि पैर से हाथ तक का भाग सीधा तना रहे। धीरे धीरे और गहरी साँस लें और छोड़ें।
- 2) श्वास लेते हुए हाथ को सिर की ओर उठाएं, उन्हें कान की बगल में रखते हुए पैरों को पीछे मोड़ें और हाथों को देखें।
- 3) साँस छोड़ते हुए आगे झुकें और हथेली को पैरों के दोनों तरफ फर्श पर सीधी रखने की कोशिश करें। घुटनों को सीधा रखा जाना चाहिए। अपने चेहरे से घुटनों को छूने की कोशिश करें। पेट को अंदर खींचें।
- 4) बाएं पैर को पीछे खींचें: बाएं घुटने को फर्श पर लाएं। घुटने से छाती को छूते हुए दाहिने पैर को हाथों के बीच रखें। यह करते हुए ऊपर देखें और श्वास लें।
- 5) साँस छोड़ते हुए आप दाएँ पैर को पूरी तरह से वापस लाकर बाएं पैर से मिलाएं। अब केवल हथेलियों और पंजों पर बल देते हुए शरीर को एक धनुष की तरह मोड़ें, पैरों की ओर देखें और एड़ी को फर्श पर समतल रखने का प्रयास करें।

67

12 सूर्य नमस्कार मंत्र

1. ओम (ॐ) मित्राय नमः
2. ओम (ॐ) रवये नमः
3. ओम (ॐ) सूर्याय नमः
4. ओम (ॐ) भानवे नमः
5. ओम (ॐ) खगय नमः
6. ओम (ॐ) पुष्णे नमः
7. ओम (ॐ) हिरण्यगर्भाय नमः
8. ओम (ॐ) मारिचाये नमः
9. ओम (ॐ) आदित्याय नमः
10. ओम (ॐ) सावित्रे नमः
11. ओम (ॐ) आर्काय नमः
12. ओम (ॐ) भास्कराय नमः



6) यह साष्टांग स्थिति है, हाथ और पैर जहां हैं, वहां रखते हुए श्वास लें, अपने हाथों को मोड़ें और नीचे करें। आपके शरीर को केवल पैर की अंगुलियों, छाती, माथे और हथेलियों से जमीन छूना चाहिए। लेकिन कूल्हों को थोड़ा ऊपर उठाया जाएगा।

- 7) श्रोणि को फर्श पर लाएं, सिर, गर्दन और गालों को मिलाएं और ऊपर देखें और ऐसा करते हुए साँस को रोकें।
- 8) साँस छोड़ते हुए कूल्हों को उठाएं और सिर को फिर से पहले की स्थिति में लाएं।
- 9) बाएं पैर, माथे को हाथों के बीच बाएं घुटने के साथ रखकर साँस लें। छाती को छूएं। दाहिना पैर पीछे फैलाएं, दाहिना घुटना जमीन को छू रहा हो और अपने सिर को पीछे मोड़ें।
- 10) इस स्थिति में बदलाव की पुनरावृत्ति है, दाहिना पैर आगे लाएं और घुटने में खिंचाव उत्पन्न करें, हथेलियों को फर्श पर पैर की बगल में समान रखें और घुटने से चेहरे को छूएं।
- 11) अपने हाथों को कान के दोनों तरफ रखते हुए ऊपर और पीछे खींचें और अपनी स्थिति पर साँस लें।
- 12) हाथों को नीचे लाएं, छाती के सामने हथेलियों को जोड़ें पहले की स्थिति में लाएं और साँस छोड़ें।

लाभ

सूर्य नमस्कार का पूरे व्यक्तित्व पर एक लाभकारी प्रभाव होता है। यह शरीर, आसन, श्वास और एक प्रार्थना पूर्ण मन का पूर्ण संयोजन है। बेचैन दिमाग को आराम देता है। अगर दिमाग सुस्त या आलस की अवस्था में है, सूर्य नमस्कार को शारीरिक व्यायाम की तरह काफी तेजी से किया जा सकता है। यह दिमाग को सतर्क कर देगा। सुबह के सूरज की किरणें त्वचा के लिए बहुत लाभकारी हैं, जिसे त्वचा की कोई समस्या या विकार है, उसे नियमित रूप से यह करना चाहिए।

68

जो लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं, उन्हें सुबह उठकर सबसे पहले एक कप पानी के साथ एक नींबू का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर पीना चाहिए। जो वजन और ताकत हासिल करना चाहते हैं, उन्हें सूर्य नमस्कार के बाद एक कप दूध के साथ घी और चीनी लेना चाहिए।

पुनरीक्षण प्रश्न:

1. सूर्य नमस्कार से आप क्या समझते हैं?
2. सूर्य नमस्कार के सभी मंत्र लिखें?
3. सूर्य नमस्कार त्वचा के लिए कैसे फायदेमंद है?
4. सूर्य नमस्कार का अभ्यास सुबह के समय क्यों किया जाता है?
5. सूर्य नमस्कार के लाभों के बारे में बताएं।

ख) षट् कर्म

शरीर और मन को शुद्ध करने के लिए छह षट्कर्म क्रियाएं हैं जो एक सच्ची प्रकृति की खोज में लोगों की सहायता करती हैं। संस्कृत के षट् शब्द का अर्थ है छह, कर्म का अर्थ है गतिविधियां और क्रियाएं का मतलब है पूरी कार्रवाई। आयुर्वेद में, इन षट्कर्म क्रियाओं को शरीर के दोषों या गठन (वात, पित्त, कफ) को दूर कर संतुलन वापस लाने में मदद करने वाली माना जाता है। इन्हें प्राणायाम का अभ्यास शुरुआत करने से पहले किया जाना चाहिए। प्रत्येक षट् कर्म में कई भाग हैं, जिन पर भविष्य के लेख में चर्चा की जाएगी।

षट्कर्म क्रियाओं का सामान्य अवलोकन:

1. नेति: नासिका मार्ग की सफाई
2. धौति: यह पानी से सफाई और शरीर को रगड़ना है
3. बास्ति: आंतों के सिंचन की सफाई
4. त्राटक: आँख की सफाई

5. नौलि: पाचन उत्तेजना और आंतों की सफाई
6. कपालभाति: अग्रमस्तिष्क की सफाई

1. जल नेति: – नासिका की सफाई



विधि: सबसे पहले नेति पात्र को नाक में डालने के लिए उपयुक्त तापमान के गुनगुने पानी से भरें। पानी न तो बहुत गर्म हो ना ही बहुत ठंडा। आधा लीटर पानी में चाय के एक चम्मच के अनुपात के नमक मिलाएं, कागासन में बैठें, नाक शंकु को दाहिने नथुने में रखें, नथुने के अंदर कुछ घुमाव और थोड़े दबाव के साथ इसे बंद करें। टोंटी को सीधे नासिका मार्ग की रेखा में इस तरह रखें कि यह नाक के अंदर नोजल की नोक को बंद न कर सके। अपना मुँह खोलें और मुँह के माध्यम से धीरे-धीरे साँस लें। जब नाक के माध्यम से पानी बह रहा हो तब सूँघने, निगलने, हँसने, बात करने या नाक के माध्यम से हवा की किसी भी गतिविधि की कोशिश न करें। अब धीरे-धीरे सिर को दाहिनी ओर मोड़ें ताकि बायाँ नथुना अब नाक का निम्नतम बिंदु हो। धीरे-धीरे झुकाएं जिससे पानी बर्तन के शीर्ष से आपके चेहरे पर न गिरे। नाक के शंकु को दाएं नथुने में पूरी तरह बंद करके रखें जिससे यह लीक न करे, पानी के आने के समय पूरी तरह से मुँह से श्वास लें। कुछ सेकंड प्रतीक्षा करें और जल बाएँ नथुने से बाहर आने लगेगा, मुँह से धीरे धीरे साँस लेना जारी रखें। पानी बहना शुरू होने के बाद पात्र के दाएं से बाएं प्रवाह द्वारा आधा खाली होने के लिए लगभग 30 सेकंड प्रतीक्षा करें, फिर बर्तन को हटाएं और खड़े हो जाएं। पक्षों को बदलने से पहले, दोनों नाक के माध्यम से नाक से पानी और बलगम पूरी तरह बाहर निकाल दें। ऊपर की तरह 2 और 3 चरणों को दोहराएँ, नाक शंकु को बाएँ नथुने में डालें और पानी के प्रवाह को बाएं से दाएं ओर जाने के लिए छोड़ दें। पात्र के खाली हो जाने पर, खड़े हो जाएं, दोनों नाक के माध्यम से पानी को धीरे-धीरे बाहर निकाल दें और फिर नाक को सुखाएं (90 डिग्री पर भास्त्रिका करें)।

69

जल नेति के लाभ

- नेति नाक के भीतर से सभी प्रकार की गंदगी और बैक्टीरिया भरे बलगम को निकाल देता है।
- यह साइनस गुहा को खाली करने में भी मदद करता है। यह हेफीवर, एलर्जी, साइनसाइटिस और गला बैठना, खांसी, नाक बहना, टॉन्सिल और एडेनाइड की सूजन जैसी अन्य ऊपरी श्वास शिकायतों को दूर करता है, नाक संक्रमण के खिलाफ शरीर के प्राकृतिक कार्यक्रम तंत्र को फिर से ठीक करने में मदद मिलेगी।
- यह अस्थमा और ब्रोंकाइटिस जैसी बीमारियों के लिए फायदेमंद है, यह नाक को बलगम से मुक्त करके मुँह से साँस लेने की प्रवृत्ति को कम कर देता है।
- अत्यधिक गर्मी को बाहर निकालने के द्वारा मस्तिष्क पर इसका एक ठंडा और सुखदायक प्रभाव पड़ता है, और यहसिर दर्द, माइग्रेन, मिर्गी, गुस्सा, उन्माद, अवसाद और सामान्य मानसिक तनाव के लिए फायदेमंद है।
- नेति आँखों से जुड़ी समस्याओं के लिए अत्यधिक लाभकारी है।

- नेति गंध की शक्ति को बहाल करने में मदद करता है, घ्राण नसों की रिफ्लेक्सोलॉजी को बेहतर बनाता है, और इस तरह स्वाद और पाचन प्रक्रिया में लाभ होता है।

2) धौति- भोजन नाल और पेट की शुद्धि

इस तकनीक को भी गजकर्म के रूप में भी जाना जाता है। गज का मतलब है हाथी। जब हाथी अपने पेट में मतली का अनुभव करता है, तब वह अपनी सूंड को गले के अंदर गहराई में डालता है और पेट की बेकार सामग्री बाहर निकल जाती है। इसलिए प्रकृति ने ही हमें यह तकनीक दिखाई है। जब पेट में उच्च अम्लता हो या कुछ अपाच्य या बुरा खाया गया हो, तब मतली से राहत देता है। यह तकनीक खाद्य एलर्जी और अस्थमा से भी राहत दिला सकती है।

70



धौति

जलधौति या कुंजलाक्रिया

तकनीक – दो लीटर गर्म पानी (40 डिग्री) में 1 चम्मच नमक मिलाएं। सीधे खड़े हो जाएं और तेजी से एक के बाद एक गिलास कर पूरा पानी पी लें। आगे की ओर थोड़ा झुकें, पेट के निचले हिस्से को बाएं हाथ से दबाएं और दाहिने हाथ की तर्जनी और मध्यमा अंगुलियों को गले के अंदर डालें। इसके साथ ही, जीभ को नीचे दबाएँ, जिससे उबकाई आने लगे। आधे से एक मिनट में पूरा पानी बाहर निकल जाता है।



कुंजलाक्रिया

इसे हर सप्ताह एक बार या दो बार दोहराया जा सकता है और सुबह खाली पेट करना सबसे अच्छा रहता है।

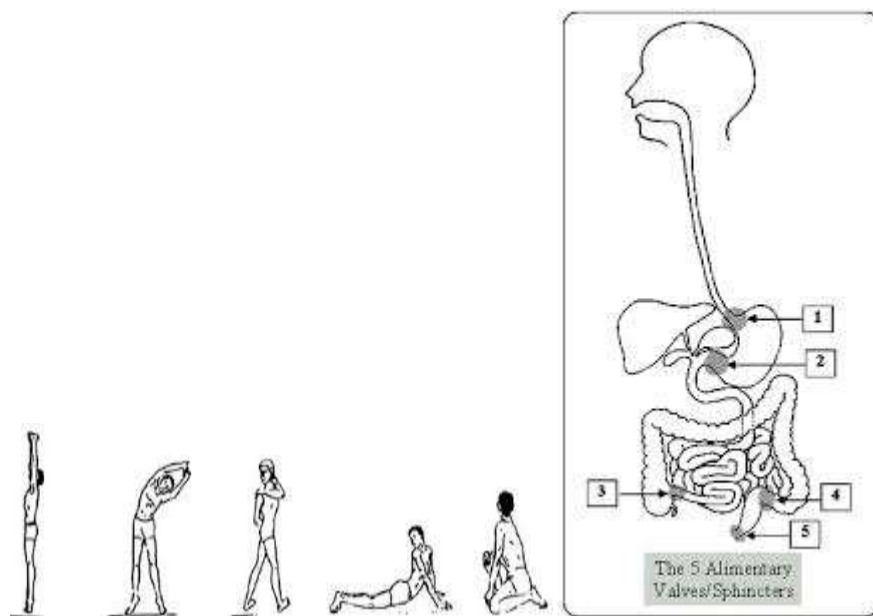
लाभ: उच्च अम्लता, एलर्जी और अस्थमा पर इसका लाभदायक प्रभाव पड़ता है। मुँह से आने वाली दुर्गंध (बुरा साँस) को समाप्त करता है।

सावधानी: उच्च रक्तचाप या मोतियाबिंद हो तो इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

3.) बाश्ति एवं शंख प्रक्षालन – आंतों के पूरी सफाई

धौति ऊपरी पाचन तंत्र को शुद्ध करती है। बाश्ति एवं शंख प्रक्षालन पूरे पाचन तंत्र (मुँह से गुदा के लिए) को खाली और अच्छी तरह से साफ करते हैं।

बाश्ति:- पहले बाश्ति की क्रिया नदी में बैठने की स्थिति में की जाती थी। नौलि की सहायता से पानी को आंतों में शोषित किया जाता था और फिर नदी में निकाल दिया जाता था। आंत के निचले खंड को शुद्ध करने के लिए आज इस तकनीक को एनिमा के रूप में लागू किया जाता है। इस तकनीक का सुबह में खाली पेट अभ्यास किया जाता था और, पहले तीन बार के लिए इसका अभ्यास “दैनिक जीवन में योग” के एक शिक्षक के मार्गदर्शन में किया जाना चाहिए।



71

बाश्ति एवं शंख प्रक्षालन – आंतों के पूरी सफाई की तकनीक

- गर्म छह से सात लीटर पानी को 34–40 डिग्री सेल्सियस के लिए गरम करें। प्रति लीटर पानी में 1½ चम्मच समुद्री नमक (हाई ब्लड प्रेशर में आहार नमक का उपयोग करें) मिलाएं। पूरे अभ्यास के दौरान पानी का तापमान स्थिर रखा जाना चाहिए।
- जल्दी-जल्दी एक के बाद दूसरा गिलास लेते हुए पूरा पानी पी लें। पानी के हर गिलास के बाद, त्रिकोणासन, त्रिक भुजंगासन, शरीर को बगल में झुकाना, मेरु पृष्ठासन और ताड़ासन जैसे खींचने और घूमने के व्यायाम करें।
- पाँचवें गिलास के बाद, शौचालय जाएं और अश्विनी मुद्रा (गुदा की मांसपेशियों को तेजी से संकुचित करना और ढीला छोड़ना) का प्रदर्शन करें। यह मुद्रा आंतों के क्रमाकुंचन को उत्तेजित करती है।
- जब तक और अधिक ठोस मल पारित न हो तब तक गर्म, नमकीन पानी के गिलास पर गिलास पीना और पाँच आसन और अश्विनी मुद्रा का अभ्यास करना जारी रखें। पूरी प्रक्रिया केवल तब पूरी होती है जब पेट से पूरी तरह से साफ पानी निकलने लगे। पानी का रंग पीला हो सकता है, लेकिन इसमें कोई ठोस घटक नहीं होना चाहिए।

•बाद में, धौति के माध्यम से (लेकिन बिना नमक के पानी के साथ) पेट, **आहार नाल** और श्वास नलियों को साफ करें। अंत में, सिरदर्द को रोकने के लिए जल नेति का अभ्यास करें। **शंख** प्रक्षालन अभ्यास के बाद लगभग 1 घंटे के लिए शांत रहें। अपने शरीर को अच्छी तरह से ठक लें, लेकिन सोएं नहीं।

सावधानी: निम्नलिखित आहार महत्वपूर्ण हैं। **शंख** प्रक्षालन के लगभग 1 घंटे बाद खिचड़ी खाना चाहिए। इसे विश्राम करने के लिए पहले तैयार किया जा सकता है।

72

खिचड़ी की विधि: एक बर्तन में 2 कप बासमती चावल, 3/4 कप छिलके वाली मूंग (दाल), 1/2 चम्मच हल्दी पाउडर, 1/2 चम्मच जीरा और नमक, तीन बार गुना पानी की मात्रा से ढक कर रखें। जब तक नरम न हो जाए उबलने दें। हर बड़ी चम्मच (सर्विंग) के साथ 1 चम्मच मक्खन या घी मिलाएं। इस भोजन में आंतों के मार्ग पर एक सुरक्षात्मक आवरण उपलब्ध कराने का प्रभाव है और इस के लिए जितना संभव हो खाया जाना चाहिए। इस भोजन को खाने के बाद 2 घंटे तक पानी न पिएं।

लाभ: **शंख** प्रक्षालन रक्त को शुद्ध करता है, शरीर को विष मुक्त करता है और अच्छी पाचन शक्ति विकसित करने में मदद करता है। यह एलर्जी (जैसे हे फीवर) और त्वचा के रोगों (जैसे मुँहासे, न्यूरोडर्माटिटीस, सोरायसिस) को मिटाता है। इसके अलावा, यह बसंत की सुस्ती के लिए उपयोगी है और दिमाग पर एक संतुलित प्रभाव पड़ता है।

सावधानी: 15 वर्ष से कम आयु के व्यक्तियों, मासिक धर्म या गर्भावस्था के दौरान द्वारा **शंख** प्रक्षालन का अभ्यास नहीं किया जाना चाहिए। यह बहुत कम रक्तचाप, गैसट्रिक्स, अल्सर, कमजोर गुर्दे, पित्त की बड़ी पथरी, गुर्दे की पथरी, पुराने मधुमेह, हर्निया, या मानसिक बीमारी से पाड़ित वाले व्यक्तियों द्वारा इसका अभ्यास नहीं किया जाना चाहिए।

4.) त्राटक: किसी बाहरी वस्तु को घूरने का अभ्यास है। स्थिर दृष्टि से देखना ध्यान की एक विधि है, इसमें मोमबत्ती की लौ, काले बिंदु जैसी किसी वस्तु के एक बिंदु पर ध्यान केंद्रित करना शामिल है। एकाग्रता के विकास, आँखों को मजबूत बनाने, और अजन चक्र को उत्तेजित करने के एक तरीके के रूप में योग में इसका प्रयोग किया जाता है।



इसके पहले चरण में, व्यक्ति अपना ध्यान, ओम के प्रतीक, एक काले रंग की बिंदी, या किसी देवता की तस्वीर जैसे एक प्रतीक या यंत्र पर केंद्रित करता है, और उसे टकटकी लगाकर देखता और मन में उठने वाली प्रत्येक सोच और भावना पर ध्यान नहीं देता है और उन्हें विलीन होने देता है, ताकि मन पूरी तरह से प्रतीक में लीन हो सके। आँखों से पानी बहना शुरू होने तक अभ्यास जारी रहता है, जब वे बंद हो जाती हैं और आराम करता है।

दूसरे चरण में एक मोमबत्ती की लौ को टकटकी लगाकर देखता है। अभ्यास पहले की तरह आँखों में पानी आने तक जारी रहता है, जब वे बंद हो जाती हैं और योगी अंतिम छवि पर ध्यान केंद्रित करता है और यथासंभव लंबे समय के लिए इसे धारण करने की कोशिश करता है। पहले, यह एक वास्तविक अंतिम छवि होती है, लेकिन बाद में, यह केवल मन की आँखों में मौजूद होगी, और एकाग्रता का अभ्यास समय की एक लंबी अवधि के लिए इसे वहाँ बनाए रखने की कोशिश से आता है।

73

5) नौलि:- योग की क्रियाओं या षट्कर्माँ (सफाई अभ्यास) में से एक है। इस व्यायाम से पेट के क्षेत्र – पाचन अंगों, छोटी आंत की सफाई का दावा किया जाता है और यह पेट की मांसपेशियों के एक वृताकार आंदोलन से पेट के आंतरिक अंगों की मालिश पर आधारित है।



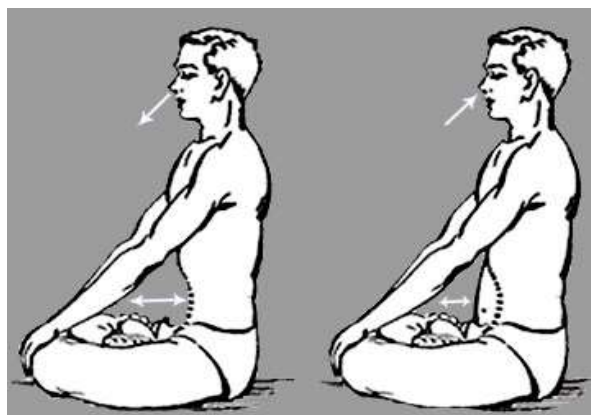
1. मध्यम नौलि: उदर की केंद्रीय मांसपेशियों का अलग-अलग संकुचन
2. वाम नौलि: उदर की बाएं हिस्से की केंद्रीय मांसपेशियों का अलग संकुचन
3. दक्षिण नौलि: उदर की दाहिने हिस्से की केंद्रीय मांसपेशियों का अलग संकुचन
4. नौलि क्रिया: उदर की केंद्रीय मांसपेशियों की वृताकार गतिविधि

योग में, आम तौर पर कब्ज से मुक्ति के लिए नौलि की सिफारिश की जाती है। यह व्यायाम छोटी आंत की सफाई और पाचन की समस्याओं का खात्मा कर सकता है।

नौलि आम तौर पर खड़े होकर की जाती है, लेकिन इसे, कमल जैसी अन्य स्थिति में भी करना संभव है, जबकि धड़ आगे झुका हो और जांघों पर हाथ रख कर सहारा दिया जाए। एक पूरी साँस छोड़ने के बाद पूरे पेट को सख्ती से भीतर खींचा जाता है और फिर पेट के बीच की मांसपेशी को संकुचित कर एक वृत्त में घुमाया जाता है।

6.) कपालभांति:- कपालभांति शब्द दो शब्दों से बना है: कपाल अर्थ “खोपड़ी” (यहाँ खोपड़ी में खोपड़ी के अंदर के सभी अंग भी शामिल हैं) और अर्थ भांति “चमकदार या रोशन”। इस प्रक्रिया से, खोपड़ी के अंदर के अंग, मुख्य रूप से मस्तिष्क और लघु मस्तिष्क अच्छी तरह से प्रभावित होते हैं। इसलिए शब्द का इस प्रकार प्रयोग किया जाता है। यह मुख्य रूप से कपाल के साइनस की सफाई करता है।

1. अपनी रीढ़ को सीधा रखते हुए सीधे बैठें और अपने पैरों को अपने सामने एक दूसरे के पार रखें।
2. एक गहरी साँस लें और जल्दी तथा अचानक साँस छोड़ें, ऐसा करते हुए हाँफने (फूँकने) की ध्वनि निकालें। श्वास लेने की बजाय जोर से श्वास छोड़ने पर ध्यान दें।
3. साँस छोड़ते समय, अपने पेट की मांसपेशियों को भीतर की ओर खींचें। आप श्वास लेते समय आपका पेट फूलेगा और साँस छोड़ते समय पिचकेगा।
5. 10 साँस तक जारी रखें और फिर विराम लें। इस क्रिया को दो बार दोहराएं।



74

लाभ:—

- यह तकनीक अपनी आराम देने के लाभ की वजह से जानी जाती है, साथ ही कपालभांति वजन घटाने के लिए भी अच्छी है क्योंकि यह श्वसन प्रणाली और पेट की मांसपेशियों पर काम करती है, जो आपकी मांसलता और शरीर में सुधार लाती है।
- कपालभांति श्वसन मार्ग को साफ करता है, श्वसन प्रणाली में संक्रमण और एलर्जी के जोखिम को कम करता है।
- यह व्यायाम तकनीक शरीर की लचक को सुधारने में भी मदद करता है। इस योग क्रिया के लिए इस्तेमाल की जाने वाली साँस लेने की तकनीक के साथ, शरीर के ढांचे का काफी व्यायाम हो जाता है और वह अधिक लचीला हो जाता है तथा रक्त परिसंचरण में सुधार आता है।
- कपालभांति रक्त परिसंचरण, विशेष रूप से शरीर के निचले आधे भाग के रक्त परिसंचरण के सुधार में मदद करता है, यह पूरे शरीर के कामकाज को सुधारने में मदद करता है।

कपालभांति के दुष्प्रभाव:

विशेषज्ञों का मानना है कुछ बीमारियों और विकारों में नियमित और बिना किसी मार्गदर्शन के कपालभांति करना मुश्किल उत्पन्न कर सकता है। उदाहरण के लिए, जो लोग हृदय की समस्याओं, हर्निया और रीढ़ की हड्डी में विकार से पीड़ित हैं, उनके लिए कपालभांति की सिफारिश नहीं की जाती है। इसके अलावा, गंभीर श्वसन संक्रमण, जुकाम और नाक की रुकावट से पीड़ित लोगों को भी इस श्वास और सफाई तकनीक का प्रदर्शन नहीं करना चाहिए।

चिकित्सक आमतौर पर उच्च रक्तचाप और मधुमेह से पीड़ित लोगों को कपालभांति न करने के लिए कहते हैं।

पुनरीक्षण अभ्यास:

1. नेति साइंस के लिए किस प्रकार लाभदायक है?
2. षट्कर्म प्रक्रिया द्वारा पेट की सफाई कैसे की जा सकती है?
3. षट्कर्म बास्ति और शंख प्रक्षालन किस अंग के लिए लाभदायक हैं?

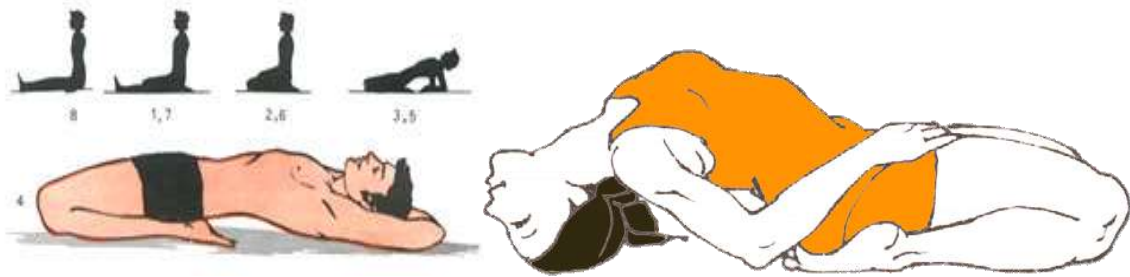
4. त्राटक किस चक्र को प्रेरित करता है?
5. कौन सा षटकर्म पेट की मांसपेशियों के लिए लाभदायक है?
6. कपालभांति किसे नहीं करनी चाहिए?

75

घ.) आसन

1. सुप्त वज्रासन

वज्रासन में बैठें। हथेलियों को नितंबों के बगल में फर्श पर रखें, उंगलियां सामने की तरफ फैली रहें। धीरे-धीरे पीछे झुकें, दाहिनी कोहनी और भुजा के अगले हिस्से को फर्श पर टिकाएं फिर बाई कोहनी और भुजा को टिकाएं। पीठ को मोड़ते हुए सिर को जमीन पर ले आएं। जांघों पर हाथ रखें। पैर के निचले भाग को फर्श के संपर्क में रखने की कोशिश करें। यदि आवश्यक हो, घुटनों को अलग करें। निश्चित करें कि आप पैरों की मांसपेशियों और लिगामेंट में अधिक खिंचाव नहीं ला रहे हैं। आँखें बंद करें और शरीर को ढीला छोड़ें। अंतिम स्थिति में गहराई से और धीरे-धीरे साँस लें।



सुप्तवज्रासन

लाभ

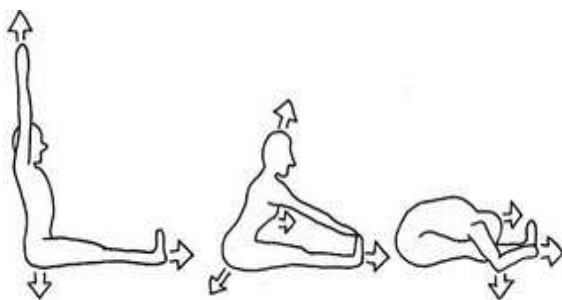
- यह आसन पेट के अंगों की मालिश कर पाचन रोगों और कब्ज को समाप्त करता है।
- यह रीढ़ की हड्डी में तंत्रिकाओं को सही करता है, फिर से लचीला और कंधों को गोल बनाता है। गर्दन की नसों, थायराइड और पैराथायराइड ग्रंथियों विशेष रूप से प्रेरित करता है।
- पसलियों के पिंजर को पूरी तरह से फैलाता और विस्तारित करता है, जो फेफड़ों को उनकी अधिकतम क्षमता तक भरने और प्रणाली में और अधिक ऑक्सीजन लाने में मदद करता है।
- यह अस्थमा, ब्रोंकाइटिस और फेफड़े की अन्य बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए फायदेमंद है।
- यह पैरों को ढीला करता है और उन्हें ध्यान के आसनों में बैठने के लिए तैयार करने के लिए मजबूत बनाता है।
- यह रचनात्मकता और सतर्कता बढ़ाता है क्योंकि इससे मस्तिष्क में रक्त परिसंचरण बढ़ जाता है।
- यह अधिवृक्क ग्रंथि के कामकाज को नियंत्रित करता है।
- यह श्रोणि की मांसपेशियों और साइटिक तंत्रिकाओं को सबल बनाता है और एक अविकसित श्रोणि वाली महिलाओं के लिए फायदेमंद है।
- यह पुरुष और महिला दोनों के प्रजनन अंगों के विकारों को दूर करने में मदद करता है।
- नियमित अभ्यास से कब्ज से राहत मिलती है।

•यह क्रोध, आक्रामकता को खत्म कर और दिमाग को राहत देने में मदद करता है।

2) पश्चिमोत्तानासन

पश्चिम का मतलब है पश्चिम (वेस्ट) और उत्तान का अर्थ है खींचना, शाम के समय रीढ़ की हड्डी को खींचने को पश्चिमोत्तानासन कहा जाता है। शाम के समय रीढ़ की हड्डी और अधिक लचीली होती है। यह आसन पीछे की ओर खिंचाव के अंतर्गत आता है।

विधि:— पैरों को सामने की ओर रखते हुए पर आराम से बैठें, साँस लें और शरीर को पूरी तरह से ऊपर की ओर खींचें। श्वास छोड़ें, लेकिन आगे झुकें और हाथ से संबंधित पैर के अंगूठे को पकड़ें। अपने माथे से घुटनों को छूएं या उनपर सिर को टिकाएं, सिर को आगे लाते समय सामान्य रूप से साँस लें 5 से 10 सेकंड के लिए इस आसन में रहने का प्रयास करें। आरंभ की वास्तविक स्थिति में वापस लौटें। इस आसन में कम से कम तीन बार दोहराएं। इस में अधिक से अधिक एक घंटे का समय लग सकता है।



पश्चिमोत्तानासन

76

सावधानियां:— गर्भाशय ग्रीवा स्पोण्डिलोसिस और पीठ में दर्द से पीड़ित मरीजों को इस आसन से बचना चाहिए।

लाभ:

- यह उदर क्षेत्र से अतिरिक्त वसा को कम करने में मदद करता है।
- यह रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है। यह पिंडलियों और जांघ की मांसपेशियों में कसाव लाता है।
- अगर कुम्भक (नियंत्रित साँस लेना) के साथ किया जाए तो यह श्वसन प्रणाली के लिए अच्छा आसन है।
- अगर इसे मूलबंध (मलाशय को सिकोड़ना) के साथ किया जाता है तो यह प्रजनन अंगों के लिए भी उपयोगी है।
- यह गर्दन और पीठ की मांसपेशियों की जकड़न से राहत देता है और उन्हें मजबूत बनाता है।

3) अर्द्धमत्स्येन्द्रआसन (रीढ़ की हड्डी को आधा मोड़ना)

अर्द्ध-मत्स्येन्द्रआसन, रीढ़ की हड्डी को आधा मोड़ना, हठ योग की 12 बुनियादी मुद्राओं के अनुक्रम में नौवें स्थान पर है। इस मुद्रा के कई फायदे हैं, जिनमें सबसे महत्वपूर्ण है रीढ़ का पूरी लंबाई में दोनों दिशाओं— पहले बाईं और उसके बाद दिशा में मुड़ना।



अर्द्ध मत्स्येन्द्रआसन

विधि: चटाई पर बैठकर, बाएँ पैर को दाएँ पैर इस तरह रखें कि दाहिने पैर के पंजे को सहजता से जितना हो सके शरीर के करीब रखें। बायाँ पैर शरीर के जितना करीब होगा, यह आसन उतना अधिक मुश्किल होगा। सुनिश्चित करें कि हमेशा शरीर के दोनों तरफ पैर की एक ही स्थिति का उपयोग करें। अपने बाएँ हाथ को पीछे ले जाएँ और फर्श पर रखें। श्वास लें और अपने दाहिने हाथ को सीधा रखते हुए सिर के ऊपर उठाएं, रीढ़ को ऊपर की तरफ खींचें। श्वास छोड़ें और दाहिने हाथ को बाएँ घुटने के बाहर रखते हुए शरीर को बाईं ओर मोड़ें। बाएँ कंधे के ऊपर देखें। अपनी रीढ़ को सीधी रखें और सुनिश्चित करें कि अपने शरीर का वजन मुख्य रूप से रीढ़ की हड्डी पर पड़ रहा है, बाएँ हाथ पर नहीं। अधिक उन्नत छात्र बाएँ हाथ को फर्श से उठा कर पीठ के इर्द-गिर्द घुमा सकते हैं। शुरुआत में अपने दाहिने हाथ से अपने बाएँ टखने को पकड़ने में सक्षम होना आवश्यक नहीं है। दाहिने हाथ को घुटने से सीधा रखना पर्याप्त है, हमेशा इसे बाएँ टखने के करीब ले जाने का प्रयास करें। आप अपने घुटने या विपरीत पैर की पिंडली को खींचने के लिए अपने दाहिने हाथ का उपयोग कर सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आपको कंधे फर्श के समानांतर हैं। हर बार साँस छोड़ते समय शरीर को थोड़ा और बाईं ओर घुमा कर एक सक्रिय मुद्रा बनाने की कोशिश करें।

77

इस आसन से बाहर आने के लिए श्वास लें और दाहिने हाथ को अपने सिर के ऊपर उठाएं, खींचें और श्वास छोड़ें तथा हाथ को वापस चटाई पर ले आएँ। रीढ़ की हड्डी को विपरीत दिशा में आधा मोड़ते हुए इस क्रम को जारी रखें।

लाभ

- रीढ़ के आधार से लेकर गर्दन तक रीढ़ की प्रत्येक कशेरुकाओं के लोच में वृद्धि करता है।
- पीठ और कमर की मांसपेशियों में खिंचाव उत्पन्न करता है।
- पेट के अंगों की मालिश कर कब्ज दूर करने में मदद करता है।
- श्वास अधिक तेजी हो जाती है, जिससे रक्त परिसंचरण तेज होता है और एक एरोबिक प्रभाव उत्पन्न करता है।
- रीढ़ की हड्डी में अधिक रक्त प्रवाह लाता है
- कुंडलिनी शक्ति जुटाने में मदद करता है
- मन को शांत करता है
- स्नायु संबंधी विकार का इलाज करने में मदद करता है

4.) कोणासन (कोण मुद्रा)

संस्कृत में 'कोने' के लिए "कोण" शब्द का उपयोग किया जाता है। यह मुद्रा वद्ध कोणासन, उपविष्ट कोणासन जैसी अधिक जटिल कोण मुद्राओं के लिए शरीर को तैयार करने का कार्य करती है

विधि:- अपने हाथों को शरीर के दोनों तरफ रखते हुए सीधे खड़े हो जाएं। हथेलियों जांघों को छूती रहें। जब तक उनमें दो से तीन फीट का फासला न आ जाए अपने पैरों को धीरे-धीरे फैलाएं। अपने दोनों हाथों को कंधे के स्तर तक उठाएं। उन्हें अपने कंधे के समानांतर फैलाएं। श्वास लें और अपने दाहिने हाथ को दाहिनी जांघ के नीचे लाते हुए और बाएं हाथ सीधे ऊपर की ओर उठाते हुए दाहिनी तरफ मुड़ें। दाहिने हाथ को और खींचें और अपने दाहिने हाथ की अंगुलियों से दाहिने टखने को छूने की कोशिश करें। कोहनी को मोड़े बिना बाएं हाथ को सीधा रखें। बाएं हाथ को नीचे लाकर अपनी कमर पर रखें। इस स्थिति में कुछ सेकंड तक रहें। अपने हाथों को समानांतर फैला कर श्वास छोड़ते हुए हुए वापस सीधे खड़े होने की स्थिति में आएँ। अपने पैरों को न हिलाएँ। हाथ को बदल कर इन्हीं चरणों को दोहराएँ।

78



कोण आसन (कोण की स्थिति)

सावधानी

- अपने पैरों के बीच दूरी उत्पन्न करने के लिए कूदें नहीं।
- टखनों तक पहुंचने की कोशिश में अपने आप को आवश्यकता से अधिक न खींचें।
- स्पोन्डिलाइटिस और उच्च रक्तचाप के मरीजों को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

लाभ

- यह मुद्रा पीठ दर्द से राहत दिलाने में सहायक है।
- रीढ़ की हड्डी का लचीलापन बढ़ाता है।
- यह कमर और कूल्हों से वसा को कम करता है।
- शरीर का आकार सुडौल बनता है।
- बाँह के ऊपरी भाग की मांसपेशियों में कसाव लाता है।

5) मत्स्य आसन (मछली की मुद्रा):- आमतौर पर योगी पैरों को पद्मासन (लोटस मुद्रा) में रखकर इस मुद्रा का अभ्यास करते हैं, लेकिन आरंभ में ऐसा करना क्षमता से परे होता है। मत्स्य आसन या मछली की मुद्रा के इस संशोधित संस्करण में पैर को जमीन पर सीधा रखा जाता है।

विधि:—पीठ के बल सीधा लेट जाएं— घुटने सीधे, पैर और पंजे एक साथ रहें। अपने हाथों को अपनी जांघों के नीचे डालें हथेलियां नीचे की ओर रहेंगी, ताकि आप उन पर बैठ सकें। अपनी कोहनी और बाँह के आगे के हिस्से को अपने धड़ के करीब रखें, उन्हें फर्श पर मजबूती से दबा कर रखें।

श्वास लें और अपने सीने और सिर को जमीन से उठाएं, अपने सीने को तब तक मोड़ें जब तक बैठने की आधी मुद्रा में न पहुँच जाएं। इसके बाद अपने सिर को वापस फर्श पर टिकाएं। सुनिश्चित करें कि एड़ी तक पहुँचने के लिए आपके पैर सीधे और जांघें सक्रिय रहें।

79

आपको अपनी बाँह और कोहनी से (अपने सिर पर बिल्कुल नहीं) अपने वजन का समर्थन करना चाहिए। आपके सिर के सामने (क्राउन) या पीछे का भाग फर्श पर टिका होगा, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप अपने सीने को कितना मोड़ते हैं। अगर आप अपनी गर्दन या गले में किसी तरह का दर्द या असुविधा महसूस करते हैं तो अपने सीने को जमीन की ओर थोड़ा झुकाना आवश्यक है।

शुरुआत में, 3–6 स्थिर, गहरी साँस लेने तक इस मुद्रा में रहें। मुद्रा छोड़ने के लिए साँस छोड़ते हुए अपने धड़ को और धीरे से फर्श पर, ऐसा करने के लिए अपनी जांघों और पेट को सक्रिय करें।



मत्स्य आसन

मत्स्य आसन के लाभ:

- आपकी गहरे कूल्हे फ्लेक्सर्स और अंतर्पसलीय फैलाव (पसलियों के बीच मांसपेशियों) को बढ़ाता है।
- आपके गर्दन, गले और कंधों को तनाव से छुटकारा दिलाता है।
- आपकी गर्दन के सामने के भाग और आपके पेट को कसाव देता है।
- अपने पेट और गले के अंगों को फैलाता और उत्तेजित करता है।
- आपकी पीठ के ऊपरी और गर्दन के पिछले हिस्से को मजबूत करता है।
- तनाव और जलन से छुटकारा दिलाता है।
- मुद्रा में सुधार करता है।
- गोल कंधे, दमा, श्वास नलियों में ऐंठन, और श्वसन की अन्य परेशानियों के लिए अच्छा उपचार है।

6) वीरासन:— नायक की मुद्रा या वीरासन घुटने, टखने, जांघों और पैर में खिंचाव लाकर पैर के लचीलापन को बढ़ाता है। इसका नाम संस्कृत शब्द वीर से लिए गया है, जिसका अर्थ है नायक या योद्धा।

विधि:

घुटनों और कूल्हों को फैलाकर और जांघों को समानांतर रखते हुए फर्श पर घुटनों के बल बैठें। अपने कूल्हों को फर्श पर समतल रखते हुए उनकी चौड़ाई से कुछ अधिक फैलाएं। आगे झुकें और अपने हाथों से टखनों के बाहर के मांसल भाग को मोड़ें। फर्श पर पैरों के बीच बैठते हुए साँस छोड़ें। हैं। अगर आप बैठने में असुविधा का अनुभव करते हैं या फर्श पर ठीक से नहीं बैठ सकते, तो एक सहारा लेकर बैठें। हथेलियों को नीचे की ओर रखकर अपने हाथों को जांघ के पास घुटनों पर बैठें, रीढ़ की हड्डी को सीधे और लंबाई में रखते हुए अपने कंधों और शरीर के ऊपरी भाग को आराम दें। माथे को छत सामने केंद्रित करें और सीधे आगे की तरफ देखें। अपने आप को तनकर और गर्व से बैठा हुआ एक योद्धा मानें। इस मुद्रा में 30 सेकंड से एक मिनट तक रहें। घुटने, टखने और पैर को राहत देने के लिए अपने पैरों को हिलाएं।

80



वीर आसन (वीरासन)

लाभ

- जांघों, घुटने, टखने और पैर के हिस्सों में खिंचाव लाता है।
- ध्यान और श्वास के अभ्यास में मदद करता है।
- घुटनों या टखने को से बचाता है।
- बाँह के ऊपरी हिस्से और छाती और पीठ के ऊपरी हिस्से में कसाव लाता है।
- नितंबों से अतिरिक्त वसा को हटाता है।

7) मकरासन (मगरमच्छ मुद्रा)

विधि:— इस आसन के लिए अपने पेट के बल लेटें। इस आसन के लिए कंबल/गलीचा/कालीन आवश्यक है। इस आसन को करने के लिए अपने हाथों को नमस्ते की मुद्रा में सामने ले आएँ। सिर हाथों के बीच और आँखें बंद रहनी चाहिए। आप एड़ियों को मिलाकर अपने पैरों को अलग रख सकते हैं। यह मकरासन का पहला (ए) हिस्सा है।

मकरासन के दूसरे (बी) भाग के लिए अपनी बाँहों को कोहनी से मोड़ें और अपनी बाहों को विपरीत तरफ के कंधे पर रखें। पूरे आसन के दौरान ठोड़ी कलाई क्षेत्र पर टिकी रहें, सिर बाँहों के बीच हो और आपकी आँखें बंद रहें। पैर इसी तरह अलग-अलग रहेंगे।



मकरासन

81

लाभ

- यह आसन तनाव और थकान से राहत देता है।
- मुद्रा को सही करता है और इसे बनाए रखने में मदद करता है।
- यह आसन शरीर में ऊर्जा उत्पन्न करता है। यह शरीर को सख्त और मगरमच्छ की तरह मजबूत बनाता है।
- इस आसन की लंबी मुद्रा रक्तचाप और हृदय रोग के रोगियों के लिए अच्छी है।
- यह श्वसन को धीमा करता है और व्यक्ति की उम्र बढ़ाता है।
- सभी उम्र के लोग इसे कर सकते हैं।

8) सिंहासन (शेर की मुद्रा)

विधि: इस आसन को करने के लिए घुटनों को अलग-अलग रखते हुए अपने पैर की अंगुलियों पर बैठें। शुरुआत में आप पैर के अंगूठों के बीच थोड़ी दूरी रख सकते हैं। अब अपने कूल्हों को एड़ी पर टिका कर आराम से और ध्वनि करते हुए साँस लें। अपनी जीभ को बाहर निकालें और अपनी टोड़ी को कस कर रखें। यह स्थिति उड़ीयान बंध कहलाती है। अपने पेट की मांसपेशियों को खींचे और साँस लें। आपके हाथ- घुटनों पर रहने चाहिए और इन आसन में भूमध्य दृष्टि से निरीक्षण करें। साँस छोड़ें और इस आसन को कम से कम तीन बार दोहराएँ।

लाभ

यह आसन थायरॉयड ग्रंथि के लिए फायदेमंद है।

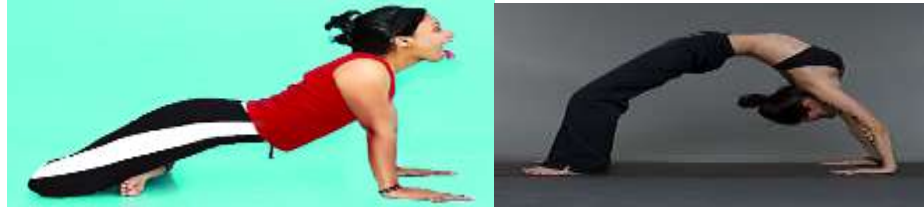
यह टांसिल में भी (टॉन्सिल में सूजन की दर्दनाक स्थिति) फायदेमंद है।

यह व्यक्ति की सहनशक्ति बढ़ाता है।

यह दृष्टि शक्ति में सुधार करता है।

अगर सुबह में नियमित रूप से यह आसन किया जाए तो यह मुँह के बैक्टीरिया को मारने में मदद करता है।

हृदय मजबूत हो जाता है और व्यक्ति अपने आप में एक शेर जैसी शक्ति का अनुभव करता है।



सिंहासन और चक्रासन

9) चक्रासन (कटि चक्रासन)

मुद्रा:- कटि चक्रासन कमर के लिए सबसे अधिक लाभकारी आसन माना जाता है। कटि का मतलब है कमर और चक्र का मतलब है वृत्त।

विधि: इस आसन को करने के लिए पैरों को एक साथ और अपने हाथों को कंधे के स्तर से आगे रख कर सीधे खड़े हो जाएं। क्षेत्र से अपने शरीर को स्थानांतरित और सर्किल हाथ पहले की दिशा में छोड़ दिया है। साँस लें और अपने शरीर को कमर से पहले बाईं तरफ घुमाएं। बिना साँस लिए थोड़ा रुकें और साँस छोड़ते हुए अपनी कमर को दाहिनी ओर घुमाएं। आरंभ में हाथों को घुमाते हुए साँस छोड़ें। आप इस आसन को पाँच बार कर सकते हैं।

82



चक्रासन

लाभ:

यह आसन विशेष रूप से कमर के क्षेत्र के लिए बनाया गया है।

यह रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है।

यह पेट के हिस्से से अतिरिक्त वसा हटाता है।

यह आसन शरीर के संतुलन में सुधार करता है।

यह कमर को आकार देता है।

10) सर्वांग आसन

मुद्रा एवं व्यायाम: जमीन पर लेट कर पैरों को एक साथ जोड़ कर ऊपर उठाएं ताकि शरीर का वजन कंधे पर पड़े। कमर को हाथों से सहारा दें और शरीर को कंधों से पैर तक बिल्कुल सीधा रखें।



सर्वांग आसन

लाभ:

- यह आसन शरीर को अभ्यास के परिणामस्वरूप आने वाले पसीने और अन्य शारीरिक दुर्गंधों से छुटकारा दिलाता है।
- यह पाचन को बेहतर बनाता है। कमर के घेरे को कम करने के लिए इस आसन की सिफारिश की गई है।
- इसके कई प्रभाव शीर्षासन के समान हैं।
- यह हृदय और मस्तिष्क को पर्याप्त रक्त प्रवाह सुनिश्चित करता है, जो बालों के समय से पूर्व पकने को रोकता है।
- उच्च रक्तचाप और हृदय रोग के मरीजों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

83

11) हलासन (हल की मुद्रा)

विधि:—हलासन करने के लिए एक चटाई या कालीन पर पीठ के बल लेट जाएं, बाँहें जाँघों के पास रहें, अब अपने पैरों को धीरे-धीरे 30, 60 और 90 डिग्री के कोण तक उठाएं, अपने हाथों से नितंबों को उठाएं और पैरों को अपने सिर के पीछे रखें। हाथों की अंगुलियों से अपने पैर के अंगूठों को पकड़ना चाहिए। इस आसन पैर पर तनाव बना रहना चाहिए, पैरों को कभी भी घुटनों से न मोड़ें। शुरुआत में 20 सेकंड तक इस मुद्रा में रहें और अधिकतम समय 45 मिनट है।



हलासन

योग 1

योग -2

लाभ

- यह आसन मस्तिष्क के रक्त परिसंचरण में सुधार कर बुद्धि और स्मरण शक्ति के लिए योगदान करता है।
- इस आसन के नियमित अभ्यास से जोड़ों की मांसपेशियों के कामकाज में सुधार होगा।
- यह पीठ और रीढ़ को मजबूती देता है। तनाव दूर करता है और पैर, जाँघ, कमर और पेट से चर्बी कम करता है।

- यह आसन तंत्रिका तंत्र की मालिश करता है और दृष्टि शक्ति में सुधार करता है।
- स्वस्थ चमकदार रंग।

12) शवासन (मृत शरीर)

विधि:— शवासन शायद योग अभ्यास का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है। पीठ के बल लेट जाएं हाथ और पैर लगभग 45 डिग्री के कोण पर फैले रहें आंखें बंद रखें और गहरी साँस लें। पूरा शरीर फर्श पर आराम की मुद्रा में रहे और प्रत्येक साँस के साथ पेट के फूलने और पिचकने पर ध्यान दें। यह आंशिक रूप से सोलह महत्वपूर्ण क्षेत्रों पर ध्यान आकृष्ट करने से संबंधित है। इन क्षेत्रों को मरणोत्थल कहा जाता है। ये हैं (1) पैरों की अंगुलियां (2) एड़ी (3) घुटने (4) जांघ (5) गुदा (6) जननांग (7) नार्ड (8) पेट (9) हृदय (10) गर्दन (11) होंठ (12) नाक की नोक (13) आँखें (14) भौंहों के बीच का स्थान (15) माथे (16) दिमाग।

84



शवासन

लाभ:—

- यह शरीर के प्रत्येक अंग को राहत देता है।
- यह तंत्रिका और मांसपेशियों के तनाव को दूर करता है।
- अगर आप 10 मिनट के लिए शवासन करते हैं तो यह पूरी रात की नींद के बराबर होता है।
- यह अधिक उपयोग किए जाने वाले अंगों से शरीर के अन्य महत्वपूर्ण अंगों को ऊर्जा स्थानांतरित करता है।
- यह निम्न रक्तचाप में लाभकारी होता है।
- यह हृदय के रोगियों के लिए फायदेमंद है और यह हृदय के रुतकों के निर्माण में भी मदद करता है।

पुनरीक्षण प्रश्न:

1. बैठकर किए जाने वाले पाँच आसनों के नाम लिखें?
2. शवासन के लाभों के बारे में बताएं?
3. किन्हीं दो आसनों का नाम लिखें जो निर्भयता के विकास में सहायक होते हैं?
4. कौन सा आसन पानी में किया जा सकता है?

ड) प्राणायाम

साँस पर नियंत्रण को प्राणायाम कहा जाता है। यह अष्टांग योग का चौथा अंग है। प्राणायाम योग अभ्यास का एक महत्वपूर्ण घटक है। प्राणायाम में साँस लेने के माध्यम से महत्वपूर्ण ऊर्जा को नियंत्रित किया जा सकता है। प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य तंत्रिका तंत्र पर नियंत्रण हासिल करना है। यह मजबूत और दृढ़ निर्णय के साथ एक अध्ययन मस्तिष्क को विकसित करता है। शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक, आध्यात्मिक और लौकिक ऊर्जा प्राण है। आम तौर पर प्राण का अर्थ साँस के लिए किया जाता है, जो

वक्ष प्राणायाम में चलता है और मात्र शरीर और आत्मा को एक साथ रखने के लिए साँस लेने की स्वतः सम्पन्न होने वाली क्रिया नहीं है। इस अनुशासित तकनीक के द्वारा प्रचुर मात्रा में ऑक्सीजन के सेवन के माध्यम से, व्यक्ति के शरीर में सूक्ष्म रासायनिक परिवर्तन होते हैं। यह पूरे शरीर में प्राण के प्रवाह को नियंत्रित करता है। प्राणायाम के अभ्यास नाड़ियों को साफ करने में मदद करता है, जो सूक्ष्म शरीर के माध्यम से ऊर्जा प्रवाहित करने वाली नलिकाएं हैं।

85

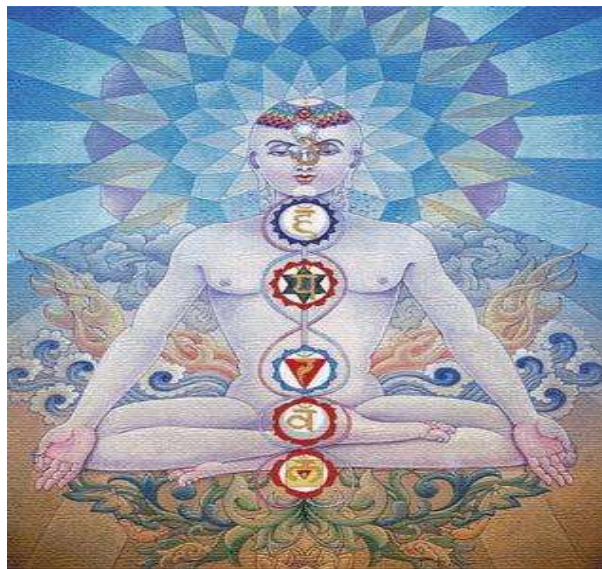
प्राणायाम की तकनीक का अभ्यास करने में साँस लेना और साँस छोड़ना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि प्राणायाम के दौरान साँस नियंत्रित किया जा रहा है। साँस के तीन चरण होते हैं:

- (i) पूरक (साँस लेना)
- (ii) रेचक (साँस छोड़ना)
- (iii) कुंभक (साँस को रोकने की कला)

पूरक:— नाक या मुँह के माध्यम से साँस लेकर पेट/फेफड़ों को हवा से भरने की कला को पूरक के रूप में जाना जाता है।

रेचक:— पेट/फेफड़ों को हवा से खाली करना या नाक या मुँह के माध्यम से साँस छोड़ने को रेचक के रूप में जाना जाता है।

कुंभक (साँस को अंदर और बाहर रोकना): यह एक तकनीक है, जिसका प्राणायाम में अभ्यास किया जाता है। साँस लेने के समय हवा को अंदर भरने को वालो के रूप में जाना जाता है और जब तक उसे नियंत्रित किया जा सके तब तक साँस के नियंत्रित करने को आंतरिक कुंभक कहते हैं। साँस छोड़ते समय पेट/फेफड़ों से हवा खाली करने और पेट/फेफड़ों में खालीपन को नियंत्रित करना बाह्य कुंभक के रूप में जाना जाता है।



शारीरिक चक्र और वायु के स्थान

मुद्राएं (हस्तमुद्राएं) और बंधः— प्राणायाम की तकनीक का पालन करने के लिए, मुद्राओं और बंधों के बारे में पता करना आवश्यक है। संस्कृत शब्द मुद्रा का अर्थ है मुहर या ताला और बंध का मतलब है बंधन, साथ जोड़ना, रोकना या पकड़ना, अनुबंधित और नियंत्रित करना। योग के अनुसार मानव शरीर के विभिन्न भागों में पाँच प्रकार की हवा मौजूद होती है। पेट के निचले हिस्से में रीढ़ की हड्डी पर मूलाधार चक्र में आप्न वायु, जननांगों के पीछे रीढ़ की हड्डी पर स्वाधिष्ठान चक्र में वयन वायु, नाभि के पीछे रीढ़ की हड्डी पर मणिपुर चक्र में समन वायु, हृदय के पीछे रीढ़ की हड्डी के अनहद चक्र में प्राण वायु मौजूद है। गले के पीछे रीढ़ की हड्डी पर विशुद्धि चक्र में उड़ान वायु स्थित रहती है। हमारे हाथों की अंगुलियों द्वारा नियंत्रित स्वास्थ्य समाप्ति क्षेत्र के रूप में जाना जाता है।

हाथों की अंगुलियों का एक-दूसरे से छुआ जाना हस्त मुद्रा के रूप में जाना जाता है। हमारी अंगुलियों में निम्नलिखित पाँच तत्व होते हैं।

86

i) अँगूठा: अग्नि तत्व

ii) तर्जनी: वायु तत्व

iii) मध्यमा: अंतरिक्ष तत्व

iv) अनामिका (रिंग फिंगर): पृथ्वी तत्व

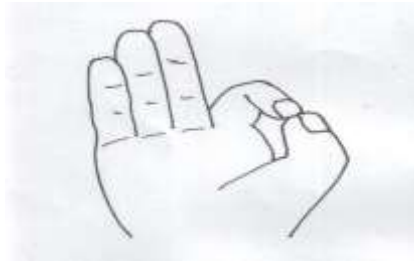
v) कनिष्ठा (छोटी अंगुली): जल तत्व

हस्त मुद्रा के अभ्यास द्वारा इन पाँच तत्वों में एक दूसरे से संतुलन की आवश्यकता है, मुद्राएं 10 होती हैं।



अंगुलियों और अंगूठे में मौजूद पाँच तत्व

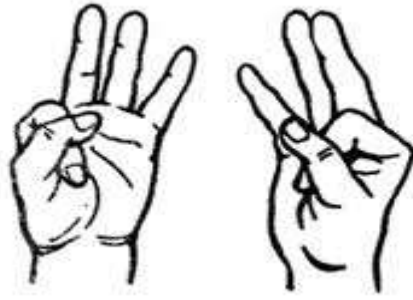
1. ज्ञान मुद्रा:— जब अंगूठे और तर्जनी के छोर एक दूसरे का स्पर्श करते हैं। यह अनिद्रा रोग को ठीक करने में मदद करता है। यह स्मृति में सुधार करती है और बुद्धिजीवियों एवं छात्रों के लिए लाभकारी है।



ज्ञान मुद्रा

2. वायु मुद्रा:— तर्जनी के शीर्ष को अंगूठे की जड़ पर रखें।

लाभ: यह मुद्रा वायु की विभिन्न बीमारियों या समस्याओं (आमाशय मिर्गी), लकवा, गठिया आदि में मदद करता है।



वायु मुद्रा

87

3. सूर्य मुद्रा:- अनामिका को अंगूठे के जड़ पर रखें और अंगूली को अंगूठे से दबाएं।

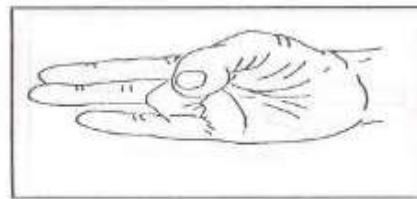


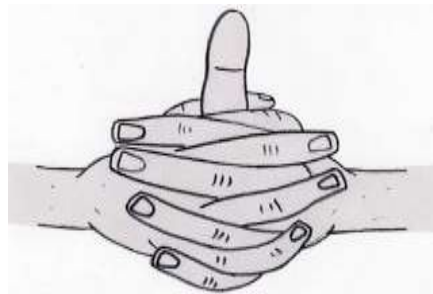
Fig 3 (Surya Mudra)

चित्र.3 सूर्य मुद्रा

लाभ: मोटापा, शरीर में भारीपन, पानी का प्रतिधारण।

4. लिंग मुद्रा:- दोनों हाथों की अंगुलियों को एक दूसरे से उलझाएं और दाहिने अंगूठे को ऊपर सीधा रखें।

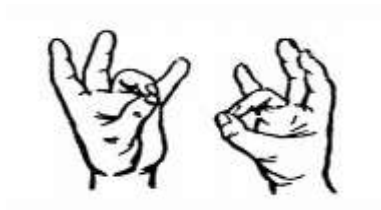
लाभ: यह ठंड से जकड़न, अस्थमा और फेफड़े संबंधी अन्य समस्याओं को दूर करने में मदद करता है।



लिंग मुद्रा

5. पृथ्वी मुद्रा: अनामिका और अंगूठे के छोर को एक दूसरे से स्पर्श करें।

लाभ: यह दुबले शरीर वाले लोगों के लिए फायदेमंद है और इससे लोग ऊर्जावान महसूस करते हैं।

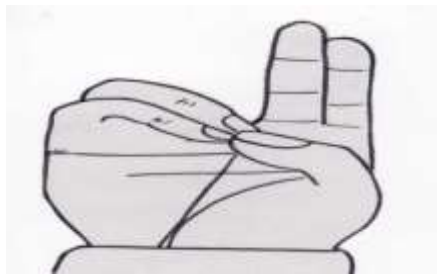


पृथ्वी मुद्रा

6. प्राण मुद्रा: अंगूठे के छोर से कनिष्ठा और अनामिका का स्पर्श करें।

88

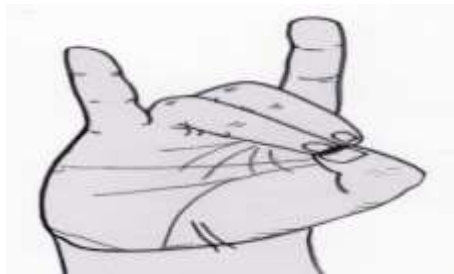
लाभ: इस मुद्रा के अभ्यास से व्यक्ति अपने को शारीरिक और मानसिक रूप से ऊर्जावान महसूस करता है, रक्त परिसंचरण बढ़ जाता है।



प्राण मुद्रा

7. अपान मुद्रा: अंगूठे और मध्यमा और अनामिका की छोर को साथ रखें।

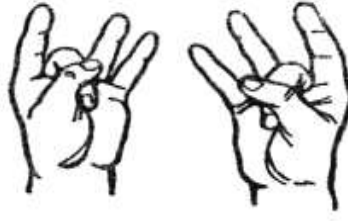
लाभ: यह पेट को गैस्ट्रिक समस्या के लिए फायदेमंद है और शरीर को अन्य दर्द से राहत दिलाती है।



अपान मुद्रा

8. शून्य मुद्रा: मध्यमा अंगुली को अंगूठे से अंगूठे की जड़ पर दबाएं।

लाभ: यह कान के दर्द के लिए फायदेमंद है। इसका नियमित अभ्यास बहरेपन को दूर करने में मदद कर सकते हैं (लेकिन उस व्यक्ति को जन्म से बहरा/बहरी नहीं होना चाहिए)।



शून्य मुद्रा

9. हृदय मुद्रा:— तर्जनी को अंगूठे की जड़ की ओर नीचे मोड़ें और अंगूठे से मध्यमा और अनामिका का स्पर्श करें।

लाभ:— यह हृदय और उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए फायदेमंद है।

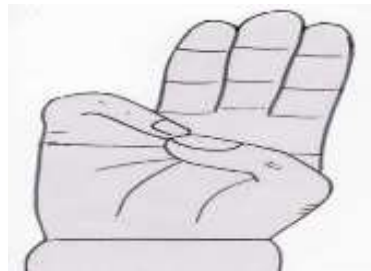


Hridaya mudra
(heart gesture)

90

10. वरुण मुद्रा:— अंगूठे और कनिष्ठा अंगुली के छोर को परस्पर स्पर्श कराएं।

लाभ: यह और झाँझ, मुँहासे आदि त्वचा और रक्त की कमी जैसी अन्य समस्याओं के लिए फायदेमंद है।



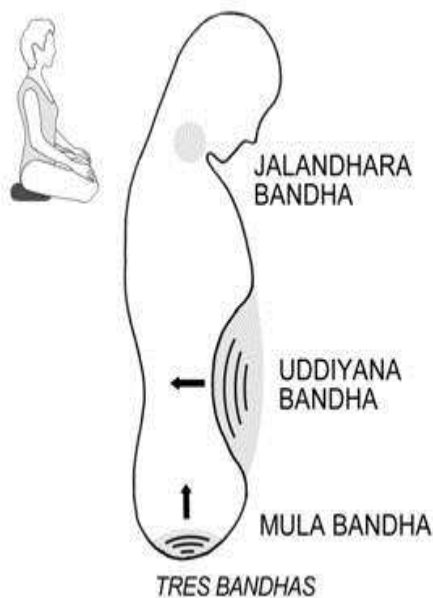
वरुण मुद्रा

बंध: बंध तीन प्रकार के होते हैं। (1) जलंधर बंध (2) उड्डियन बंध (3) मूल बंध।

जलंधर बंध:— यह पहला बंध अर्थात् एक जाल या जाली है। इसमें उरोस्थि को ठोड़ी पर लगाकर रखा रखा जाता है और यह गर्दन और गले की मांसपेशियों को मुलायम रखता है। सिर और ठोड़ी को उरोस्थि के केंद्र की सीध में रखें।

उड्डियन बंध: उड्डियन बंध में पेट के भीतरी अंगों को रीढ़ की हड्डी की ओर पीछे और ऊपर की ओर खींच कर ढाँचे को पेट के निचले हिस्से से छाती में ऊपर उठाया जाता है। बिना साँस लिए साँस को रोकें।

मूलबंध:— यह गुदा और जननांगों के बीच प्रमुख क्षेत्र को संदर्भित करता है। इस क्षेत्र की मांसपेशियों को सिकोड़ें और उन्हें सीधे नाभि की ओर उठाएं।



जालंधर बंध
उड्डियन बंध
मूलबंध
त्रेस बंध

90

वे मुद्राएं जिनमें प्राणायाम किया जा सकता है

(1) पद्मासन (2) सुखासन (3) वज्रासन (4) सिद्धासन।

प्राणायाम

(1) नाड़ी शोधन (अनुलोम-विलोम)

यह प्राणायाम के मौलिक प्रकारों में से एक है। इसे नाड़ी शोधन प्राणायाम कहा जाता है क्योंकि इसमें दाहिने नथुने को बंद कर बाएँ नथुने से साँस ली जाती है।

विधि: सहज मुद्रा में चटाई पर ध्यान की किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठें।

मुद्रा: जब आप सीख रहे हों तब सिर और रीढ़ की हड्डी सीधी रखें और आँखें बंद होनी चाहिए। आप बाएँ हाथ को ज्ञान मुद्रा में रख सकते हैं। अब अनामिका को नाक के छोर पर रखें। अब दाहिने नथुने पर अंगूठा रख कर बाएँ नथुने से साँस लें। अब अंगूठे को हटा कर दाहिने नथुने से साँस छोड़ें और अनामिका से बाईं नाक को बंद कर दाहिने नथुने से साँस लें तथा अनामिका को हटाकर बाएँ नथुने से साँस छोड़ें। आरंभ में इस क्रिया को कम से कम 5 बार दोहराएँ और कम से कम 25 – 25 बार इस प्राणायाम के अभ्यास को दोहराएं।



नाड़ी शोधन

लाभ:

- i) यह उच्च रक्तचाप को प्रबंधित करता है।
- ii) यह हमारे शरीर में हर कोशिका को कार्य करने के लिए पर्याप्त ऑक्सीजन प्रदान करता है।
- iii) यह शरीर से सीओ₂ और अन्य विषाक्त गैसों को निकालता है।
- iv) यह प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है।
- v) यह ध्यान और एकाग्रता में सुधार करता है।

(ii) सूर्य भेदी प्राणायाम:— सूर्य का अर्थ सूरज और भेदन का अर्थ उसके माध्यम से गुजरना है। सूर्य भेदी प्राणायाम में साँस दाएं नथुने से ली जाती है और बाएँ नथुने से छोड़ा जाता है।

विधि: बाएँ नथुने को अपने बाएँ हाथ की मध्यमा और अनामिका से बंद रखें और बिना कोई आवाज निकाले दाएं नथुने से धीरे-धीरे साँस लें। आप जितनी देर तक संभव हो साँस ले सकते हैं।

91

इसके बाद अपने दाहिने हाथ को नीचे लाकर घुटने पर रखें और जालंधर बंध द्वारा साँस को रोक कर रखें। इसके साथ ही आप मूलबंध नामक अपनी गुदा की मांसपेशियों को सिकोड़ सकते हैं। आप धीरे-धीरे अपनी साँस रोक सकते हैं। अंगूठे से दाएं नथुने को बंद करके बाएँ नथुने के माध्यम से बिना कोई आवाज किए बहुत धीरे-धीरे साँस छोड़ें। इसे 3 से 5 बार दोहराएँ।

ध्यान दें:— इस प्राणायाम गर्मी का निर्माण करता है इसलिए इसे केवल सर्दियों में और उन लोगों द्वारा किया जाना चाहिए जो ठंड की समस्या से ग्रस्त हैं।



सूर्य भेदी प्राणायाम

लाभ

i) यह मस्तिष्क को शुद्ध करता है और पेट के कीड़ों को भी नष्ट करता है।

ii) यह अम्लता और आमाशय के लिए भी फायदेमंद है।

iii) जो लोग साँस लेने में समस्या का अनुभव करते हैं या लगातार खाँसी और टंड से ग्रस्त रहते हैं, उन्हें नियमित रूप से इसका अभ्यास करना चाहिए।

(III) चन्द्र भेदी प्राणायाम: इस प्राणायाम को भी सूर्य भेदी प्राणायाम की तरह ही किया जाएगा। फर्क सिर्फ इतना है कि साँस बाएँ नथुने से ली जाती है और इसे 3 से 5 बार दोहराना है।

फायदे

(i) यह उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए फायदेमंद है, क्योंकि यह पर्याप्त ऑक्सीजन प्रदान करता है।

(ii) यह पीयूष ग्रंथि को संतुलित करता है और उसके स्राव को नियंत्रित करता है, जो अन्य अंतः स्रावी ग्रंथियों के लिए फायदेमंद है।

(iv) भास्त्रिका प्राणायाम

विधि: संस्कृत शब्द भास्त्रिका का मतलब है धौंकनी, जिसमें लुहार की धौंकनी की तरह साँस को जल्दी-जल्दी जबरन निष्कासित किया जाता है।

तकनीक: इस प्राणायाम को करते समय, शरीर, गर्दन और सिर को सीधा रखें। दाएँ नथुने से, एक बार में चार से आठ बार परिश्रम सहित साँस छोड़ें, ध्यान रहे कि प्रत्येक बार साँस छोड़ते समय समान दबाव बना रहे। देखें कि कोई साँस बाएँ नथुने से न निकले और साँस तेजी से छोड़ते हुए खत्म हो। अब दाहिने नथुने को बंद करें और बाएँ नथुने को आंशिक रूप से खुला छोड़ें और ध्यान रहे कि साँस उसी तरह जोर लगाकर छोड़ी जाए जिस तरह दाहिने नथुने से छोड़ी जाती है और प्रत्येक चक्र में उतनी ही बार तथा समान दबाव से छोड़ी जाए। देखें कि कोई साँस दाहिने नथुने से न निकले। ऐसे 3 से 4 चक्र पूरा करें।

92



भास्त्रिका प्राणायाम

लाभ:

i) यह गले की सूजन से राहत दिलाता है।

ii) यह आमाशय के तंतुओं को बढ़ाता है और नाक के बलगम की बीमारी को दूर करता है।

iii) यह फेफड़ों की हालत में सुधार करता है।

(v) शीतली प्राणायाम

शीतल का अर्थ है शांति और यह साँस को ठंडा करता है। यह शांत करता है और संतुलन बहाल करने में मदद करता है।

विधि:— एक आरामदायक स्थिति में बैठकर, खड़े रह कर या लेटकर इस श्वसन व्यायाम का अभ्यास करें। अपनी रीढ़ की हड्डी को ऊपर की तरफ बढ़ाएं, अपने गले को लंबा करें और अपनी ठोड़ी को आसानी से नीचे लाएं। यह आपके सिर के पीछे रीढ़ की सीध में होगा। अपनी आँखें बंद करें और अपने हाथ घुटनों पर रखें। अब एक सुरंग बनाने के लिए अपनी जीभ को ऊपर की ओर मोड़ें और हवा को धीरे-धीरे अपनी जीभ के ऊपर से गुजरने दें, इस प्रकार एक ठंडी सनसनी उत्पन्न होगी। श्वास लेने के बाद, अपनी जीभ को वापस सामान्य स्थिति में लाएं और नाक के माध्यम से साँस छोड़ें। इसके बाद जीभ को फिर से मोड़कर इस क्रिया को दोहराएँ।



शीतली प्राणायाम

93

लाभ

- यह मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक प्रणाली को ठंडा करता है और आंतरिक गर्मी को कम कर देता है।
- तनाव कम करता है और शांति की भावना उत्पन्न करता है।
- शांति बढ़ा कर क्रोध और जलन को कम कर देता है।
- बुखार कम करता है। अम्लता, आँखों की जलन, घमौरियों आदि पित्त संबंधी अन्य गड़बड़ियों का मुकाबला करता है।
- पाचन के उत्तेजित कर इस प्रक्रिया में सहायता करता है।
- बेचैनी दूर करने में मदद करता है और अच्छी नींद आती है।

(vi) शीतकारी प्राणायाम

“शीतकारी प्राणायाम” साँस लेने की एक तकनीक है जिसमें एक सिसकारी की आवाज शामिल होती है और इसका पूरे शरीर पर एक शीतल प्रभाव पड़ता है।

विधि: सिर, गर्दन और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए एक आरामदायक आसन में सीधा बैठें। हाथ ज्ञान मुद्रा में रखें। होंठ खुले और जीभ को सामने के दाँतों पर हल्के से दबा कर रखें। जीभ की नोक को सामने के निचले दाँतों पर हल्के से दबाएँ। मुँह से जीभ के ऊपर से साँस लेते हुए ‘एस’ अक्षर की तरह एक सिसकारी की आवाज निकालें। फेफड़ों को पूरी तरह से भरने के बाद, मुँह बंद करें और साँस को रोके बिना दोनों नथुनों से साँस छोड़ें। पाँच से दस बार दोहराएँ।

लाभ:

- शीतकारी प्राणायाम से स्वभाव में सुधार होता है, भूख और प्यास से राहत मिलती है।
- इससे शरीर शांत होता है।

- उपवास के दौरान या बहुत गर्म मौसम में मदद करने के लिए इसकी अत्यधिक सिफारिश की जाती है।
- यह रंग साफ करता है।

SHEETKARI PRANAYAMA



Sheetkari pranayama (dah koji sisti)



शीतकारी प्राणायाम

(vii) उज्जयी प्राणायाम

मांसपेशियों में खिंचाव उत्पन्न करते हुए साँस को गले के पीछे की ओर निर्देशित किया जाता है, जिससे समुद्र की लहरों जैसी आवाज निकलती है। गले के मार्ग को संकरा बनाने के साथ हवा की गति बढ़ जाती है।

विधि: उज्जयी प्राणायाम बैठने या लेटने की एक आरामदायक स्थिति में किया जाना चाहिए। आपको निश्चित करना होगा कि आप अपने मुँह को बंद रखते हुए अपनी नाक से साँस ले और छोड़ रहे हैं। आपका साँस लेना और छोड़ना लंबा और गहरा होना चाहिए। आपको अपने गले की मांसपेशियों को कसना चाहिए ताकि हवा का मार्ग संकरा हो जाए और साँसें पतली और लंबी हों। आप लगभग तीन मिनट के लिए उज्जयी प्राणायाम का अभ्यास शुरू कर सकते हैं और धीरे-धीरे इसे दस मिनट तक बढ़ा सकते हैं। आपके साँस लेने और छोड़ने में समान समय लगना चाहिए। जब भी आपको लगे कि आपका मन भटक रहा है, धीरे-धीरे इसे साँस पर वापस लाएं।

94



उज्जयी प्राणायाम

लाभ:—

- उज्जयी प्राणायाम के अभ्यास से शरीर की गर्मी, ध्वनि कंपन शांत होता है और मन एकाग्र होता है।
- रक्तचाप और हृदय की गति धीमी करने के लिए भी उज्जयी का इस्तेमाल किया जा सकता है। वैकल्पिक रूप से, रक्तचाप और हृदय की दर को बढ़ाने के लिए भी इसका प्रयोग किया जा सकता है।
- उज्जयी प्राणायाम का सबसे उल्लेखनीय लाभ है कि यह बाहरी नियंत्रण और अनुकूलता के साथ-साथ आंतरिक शुद्धि, सक्रियण और स्फूर्तिदायक सब कुछ साथ-साथ करता है।
- उज्जयी प्राणायाम सिर की गर्मी के साथ-साथ अस्थमा, तपेदिक जैसे फेफड़ों के रोगों को ठीक करता है।

- यह पाचन क्षमता में सुधार करता है और श्वसन प्रणाली के कामकाज को बढ़ाता है। उज्जयी दमा के लिए सबसे प्रभावी है, यह फेफड़ों और ब्रॉन्कियल अस्तर की स्थिति को मजबूत करता है।

(VIII) केवली प्राणायाम

प्राणायाम के दो सामान्य प्रकार हैं: “पूर्ण” साँस लेने और साँस छोड़ने (सहित) तथा बिना साँस लिए और छोड़े (केवली), केवली, साँस लिए और छोड़े बिना “अकेले” “आसानी से हवा को सीमित करना” है। जब हवा की पूरी लंबाई सारे शरीर में ही सीमित रहती है, कुछ भी बाहर जाने की अनुमति नहीं दी जाती है, उसे केवला कुंभक कहते हैं। इस प्रक्रिया में कोई नियमित रेचक और पूरक नहीं होते हैं। यह श्वास पर नियंत्रण और फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि करने में मदद करता है।

नाक से गहरी श्वास लें और साँस को रोकें। जब तक सहजता से हो सके तब तक साँस को रोक कर रखें। धीरे-धीरे, आराम से और पूरी तरह से साँस छोड़ें। कई बार दोहराएँ।

95



केवली प्राणायाम

लाभ:

- केवली करने के बाद व्यक्ति अपने को अधिक सक्रिय अनुभव करता है।
- यह अपने शरीर को योग मुद्राओं के लिए तैयार करने का एक शानदार तरीका है। जो प्राणायाम और केवली जानता है, वह वास्तविक योगी है।
- यह पूर्ण प्राप्ति और एकता की भावना का एहसास है।
- व्यक्ति अपने को दुनिया से दूर और पूरी तरह से केंद्रित (बहिर्मुखी से अंतरमुखी होता) महसूस करता है।
- यह सर्वोच्च अनुभव है और सभी प्राणायामों में उत्तम है।
- सभी चक्र खुल जाते हैं और अंतर प्रकाशित हो उठता है।
-

पुनरीक्षण प्रश्न

1. आप प्राणायाम में बंध से क्या समझते हैं?
2. प्राणायाम की मुद्राओं के नाम लिखें?
3. प्राणायाम में साँस लेने की तकनीक के तीन प्रकार क्या हैं?
4. शरीर में गर्मी को नियंत्रित करने वाले किन्हीं दो प्राणायामों के नाम लिखें?
5. कौन सा प्राणायाम एकता की भावना के लिए फायदेमंद है?

स्थूल व्यायाम

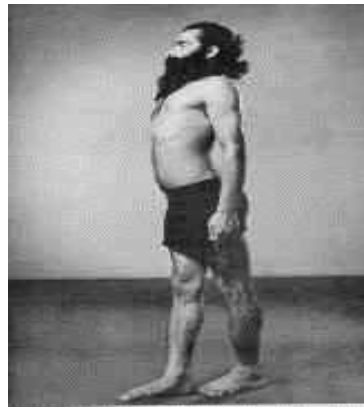
वे सूक्ष्म व्यायामों की अपेक्षा कठिन अभ्यास हैं। वे संख्या में पाँच हैं। माहवारी के दौरान स्थूल व्यायामों का अभ्यास नहीं किया जाना चाहिए। वे इस प्रकार हैं:

- i) रेखा गति
- ii) हृद गति
- iii) उत्कूर्दन गति
- iv) उर्ध्व गति
- v)सर्वांग पुष्टि

96

रेखा गति.— हाथों को बगल में रखते हुए जमीन पर सीधे खड़े हो जाएं। बाएं पैर को जमीन पर रख कर अपने दाहिने पैर को इस प्रकार सामने लाएं कि दाहिने पैर की एड़ी बाएं पैर की अंगुलियों का स्पर्श करे।

व्यायाम— पाँच कदम आगे चलें, इस दौरान एक पैर की एड़ी के दूसरे पैर की अंगुलियों का स्पर्श करती रहे। इसके बाद इसी तरह से और सीधी रेखा में पाँच कदम पीछे चलें। आँखें सामने देखें पैरों को नहीं।



रेखा गति

लाभ

- इस अभ्यास से एकाग्रता की शक्ति बढ़ जाती है और शरीर के संतुलन में सुधार होता है।
- यह सेना या पुलिस बल के लिए फायदेमंद है।
- इसके नियमित अभ्यास से एक पतली रस्सी पर चलना यह संभव है।

हृद गति:—

मुद्रा: इस अभ्यास को लोकोमोटिव व्यायाम का नाम दिया गया है, क्योंकि इसकी गतिविधि एक लोकोमोटिव जैसी दिखती है। पैरों को साथ रखते हुए तन कर खड़े हो जाएं, एक बाँह को कोहनी से और दूसरी को कंधे की रेखा से सीधे सामने की ओर मोड़ें।

व्यायाम—सबसे पहले उसी पैर को हाथ की तरह मोड़ें और अपनी बाँहों को एक पिस्टन की गति की तरह आगे और पीछे करते हुए पाँच से दस बार दौड़ें। दौड़ते समय पैरों को घुटने से पीछे फेंकना चाहिए ताकि वे नितंबों को छुएं। जब दाहिना पैर आगे बढ़े तब दाहिने हाथ को जोर से बाहर धकेला जाना चाहिए और बाएं हाथ के साथ भी ऐसा ही करना चाहिए। नाक से साँस लेने से इंजन जैसी आवाज निकलेगी। ध्यान रखना चाहिए कि ऐसा करते समय कोहनी शरीर से पीछे न जाए।



हृद गति

लाभ

- यह पूरे शरीर को पुनर्जीवित करने वाले सबसे अद्भुत शारीरिक व्यायामों में से एक है।
- सीना फैलता है, जाँघ की मांसपेशियाँ और टखने विकसित होते हैं।
- यदि कोई इस अभ्यास को पाँच मिनट तक करे तो उसे 25 मील को पूरा करने के लिए ऊर्जा प्राप्त होती है।
- यह एथलीटों और धावकों के लिए फायदेमंद है।

मुद्रा: पैरों को एक साथ और मुट्ठी बंद कर खड़े हो जाएं, अंगूठा भीतर रहे और बाँहें कोहनी से मुड़ी हों।

व्यायाम—नाक से गहरी साँस लें, अपने हाथों से एक पूरा चक्र बनाएं और उनकी मूल स्थिति में लौट जाएं। जब हाथ वापस पीछे आएँ और जितना ऊँचा उछल सकते हों उछलें, और घुटनों को मोड़ें जिससे एड़ियाँ नितंबों पर जोर से आघात करें। साँस छोड़ते हुए, हाथों को सामने की ओर फेंके, पैर जमीन का स्पर्श करें। ये तीनों कार्य कुछ सेकंड में पूरे होते हैं। पाँच बार दोहराएं।



उत्कूर्दन

लाभ

- इस अभ्यास से लम्बाई बढ़ती है।
- यह छाती को चौड़ा करता है।
- जाँघें मजबूत और सुडौल हो जाती हैं।

➤ रहस्यमय तार (कुंडलिनी) की शक्तियों को जागृत करता है।

उर्ध्व गति:—

मुद्रा:— पैरों को एक फुट की दूरी पर रखते हुए एक हाथ को कोहनी से 90 के कोण पर मोड़ें और दूसरा हाथ सीधे ऊपर की तरफ फैला रहे। दोनों हाथों की हथेलियां खुली रहनी चाहिए, अंगुलियों एकसाथ मिलकर बाहर की ओर रहें।

व्यायाम—अपने बाएँ घुटने को मोड़ें और दाहिने हाथ को ऊपर की ओर खींचें। इस प्रक्रिया को दाहिने पैर और बाएं हाथ के साथ दोहराएं। अपने अंगों के आंदोलन के साथ समन्वय करने के लिए साँस लें और छोड़ें।



उर्ध्व गति

लाभ

➤ यह स्तन रेखा में सुधार करता है।

➤ यह टांगों व बाजुओं को मजबूत बनाता है और रक्त परिसंचरण बढ़ जाता है।

सर्वांग पुष्टि:—

मुद्रा:— आपके पैर जितना संभव हो एक दूसरे से दूर रहें, अंगूठे को अंदर रखकर मुट्ठी बंद करें। कलाईयों को एक दूसरे पर रखकर, दाहिने पैर के टखने की ओर झुकें।

व्यायाम—नाक से गहरी श्वास लें, बाएं केंद्र से आरंभ कर एक पूर्ण वृत्त बनाएं, कमर की रेखा से बाएं पैर की अंगुली तक नीचे झुकने की कोशिश करें और घुटनों को झुकाए बिना पैर के अंगूठे को छूने का प्रयास करें और जब तक संभव हो इस स्थिति में रहने का प्रयास करें। हाथ की स्थिति बदलें और कमर से झुकते हुए, घुटनों को बिना झुकाए दाहिने पैर की अंगुलियों की दिशा में पूरा वृत्त बनाएं। जब तक संभव हो इस स्थिति में रहने का प्रयास करें। पाँच बार दोहराएं।

99



सर्वांग पुष्टि

लाभ

- शरीर लचीला और मजबूत बनता है।
- पीठ की अकड़न ठीक हो जाती है।
- इस अभ्यास से **दमा** में काफी लाभ प्राप्त हो सकता है।
- यह कमर की अतिरिक्त वसा को पिघला देता है।
- यह पैर और हथियारों की मांसपेशियों में कसाव लाता है।

ध्यान दें: इस अभ्यास को बहुत धीरे-धीरे किया जाना चाहिए

1. सभी स्थूल व्यायामों के नाम लिखें?
2. एचआरडी गति को इंजन दौरे के रूप में क्यों जाना जाता है?
3. कौन सा स्थूल व्यायाम रक्त परिसंचरण बढ़ाता है?
4. उस सूक्ष्म व्यायाम का नाम लिखें जो तपेदिक के लिए अच्छा है?