2

;kSfxd lw{e O;k;ke; ifjp;%

विभिन्न यौगिकाभ्यानां शरीरस्य भिन्न–2 भागानामुपरि प्रभावो भवति । सूक्ष्मव्यायामः यौगिकाभ्यासस्य एका प्रणाली अस्ति । यस्यां शरीरसन्धिं शिथिलं तथा कोमलं भवति, येन तेषां ऊर्जासंगठनस्य एवं स्थानान्तरणस्य समस्या दूरी भवेत् । एषः व्यायामः सम्पूर्ण शरीरे ऊर्जायाः संचारेण सह शरीरं दृढी एवं बलिष्ठमपि करोति ।

यौगिकसूक्ष्मव्यामेन शरीरः आकुञ्चनमयं तथा बलिष्ठं भवति । एषः अभ्यासः सुरक्षितं लयात्मकं श्वासेन सह शरीरस्य विभिन्न क्रियाणां समन्वय अस्ति । एषः अभ्यासः सन्धिं आकुञ्चनमयं करोति येन स्नायुः दृढी करोति। प्रस्तुत पाठे भवन्तः सूक्ष्मव्यामस्य तथा अभ्यासस्य विषये ज्ञास्यन्ति।

mís';kfu

प्रस्तुतपाठपठनान्तरम् भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति :

- सूक्ष्मव्यायामस्य व्याख्यां कर्तुम् ;
- सूक्ष्मव्यायामस्य लाभानां सूचीनिर्माणकार्ये ;
- एतते ज्ञापने यत् सूक्ष्मव्यायामस्य विभिन्नाभ्यासेषु कथं सन्धिः, गुल्फः, मणिबन्धः, कूर्परः इत्यादीः गतिशीलः कारणीयः ।

d{kk & 1

fVIi.kh

2-1 l{e0;k;keL;

साधारणं तथा आकुञ्चनमयं सन्धिभिः शरीरस्य विभिन्नभागेषु रक्तापूर्ती भवति । शरीरसन्धीनां क्रियाकलापः बहमहत्वपूर्ण वर्तते । यदी प्रातः शीघ्रः अभ्यासः क्रियते चेत् सन्धिस्थितानि विषयुक्तपदार्थानि कोशिकासहायेन बहिरागच्छति । यौगिकसूक्ष्मव्यायामः इतोऽपि कारणात् महत्वपूर्ण वर्तते यत् अयं शरीस्य प्रत्येक भागाय लाभप्रदोऽस्ति ।

**? fd HkoUr% tkufUr **

सूक्ष्मव्यायामस्य अर्थः अस्ति यत् – सूक्ष्मगतिविधिनां क्रियाकलापः अथवा व्यायामः येन शरीरसन्धिः बलवती भवेत्

l{e0;k;keL; fo'k"krk%

सूक्ष्मव्यायामस्य विशेषताः निम्नलिखिताः सन्ति :

1 श्वसनस्य प्रति जागरूकता ।

2 विशिष्टसन्धिनामुपरि ध्यानाकर्षणं येन ताः बलवत्यः तथा सम्यक् कारयितुं शक्यते ।

3 श्वासग्रहणं, श्वासनिष्कासनं तथा सन्धिभिः सह लयात्मक्यः गतिविधयः।

ykHk%

सूक्ष्मव्यायामः अनेकरूपेषु लाभकारी वर्तते । यथा –

- स्नायुषु स्थीतानां बाधानां दूरीकरणे ।

;kfxd l{e0;k;keL; ifjp;%

- स्नायुं दृढीकरणे
- शरीरस्य सक्रियतां तथा आकुञ्चनं वर्धने ।
- शरीस्य सामंजस्यं एवं संतुलनं करणे ।
- रक्तप्रवाहे सुधारकरणे

2-2 l{e0;keL; vH;kl%

सूक्ष्मव्यामस्य अभ्यासः शिरतः पादाङ्गुष्ठं पर्यन्तं क्रियते

i. ग्रीवा

ii. स्कन्धौ

iii. कबन्धः

iv. जानुनी तथा गुल्फौ

2-3 xqYQL; ueu rFkk Hkke.ke (Ankel Bending and Rotation)

I. ueu

व्यायामेन सह अभ्यासः करणीयः।

- पादौ प्रसार्य उपविशेत् तथा पादयोः मध्ये षड् इंचपरिमितं दूरीं कुर्यात् ।
- हस्तौ शरीरस्य अधो भागे स्थापयेत् तथा अङ्गुलयः पृष्ठे कुर्यात् ।

चित्रम् 2.1

- शनैः शरीरं पृष्ठे कुर्यात् एवं स्वभारं हस्तयोः उपरि स्थापयेत् ।
- मेरुदण्डं तथा ग्रीवां दण्डवत् कुर्यात् ।
- पादयोरुपरि ध्यानकेन्द्रितं करणीयम् ।
- पदौ अग्रे तथा पृष्ठे चालयेत्। गुल्फौ सन्धेः पार्श्वे नामयेत् ।
- स्वापादौ भूम्यां अग्रतः प्रसारयेत् । पुनः एतादृशी क्रियां पृष्ठतः करणीयः। किञ्चन क्षणपरिमितं अग्रे तथा पृष्ठे गुल्फौ स्थगयेत्

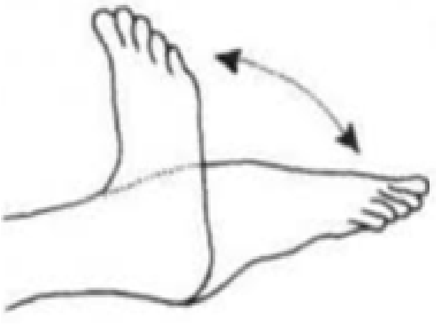
चित्रम् 2.2

- सामान्यश्वासेन सह अभ्यासः कुर्यात् ।
- एतादृशीं क्रियां दशवारं आवर्तयेत् ।

II. Hkke.ke

अस्मै अभ्यासायः

- दण्डवत् उपविश्य पादौ प्रसारयेत् ।
- पादौ प्रायेण एकफुटपरिमितं दूरीं स्थापयेत् ।



चित्रम् 2.3

d{kk & 1

fVi.kh

;kfxd l{e0;k;keL; ifjp;%

- पादौ चालयेत् ।
- पुनः पादयोः गुल्फौ शनैः शनैः चालयेत् । एवं स्मर्येत् यत् पादौ गुल्फयोः विपरीतदिशायां भ्रामणीयौ ।
- अन्तः भ्रामणसमये भवतां पादयोः अङ्गुष्ठौ परस्परं स्पृशेत् ।

ikBxrk% ç'uk% 2-1

रिक्तस्थानानि पूरयेत्

1. सूक्ष्मव्यायामः ....अभ्यासस्य प्रणाली अस्ति ।
2 एषा प्रणाली शरीरे प्रभावी .... प्रदादाति
3 एषा .... गतिशीलतां वर्धयति ।
4 सूक्ष्मव्यायामस्य क्रमः ग्रीवा, ...कबन्धः,............ तथा गुल्फौ भवति

2-4 tkuuh ukeue rFkk Hkke.ke

एषः सूक्ष्मव्यायामस्य एकः महत्वपूर्णः अभ्यासः वर्तते । अस्य व्यायामस्य अभ्यासाय –

- दक्षिणजानु किञ्चित् नामयेत् । दक्षिणजङ्घां गृहित्वा हस्तौ जङ्घोयोः अधः स्थापयेत्।
- दक्षिणपादं दृढतया स्थापयेत् । जानुनः उपरि भागं स्वप्रति अपकर्षयेत् येन दक्षिणपादं भूमितः उत्तिष्ठेत् ।
- हस्तौ दण्डवत् कुर्यात् ।

d{kk & 1

fVIi.kh

- दक्षिणपादं नामयित्वा वक्षःस्थलस्य पार्श्वे आनयेत् । अत्रापि ध्यानं दातव्यं यत् भवतां पार्ष्णिः शरीरस्य अधोभागस्य पार्श्वे भवेत्
- दक्षिणपादं दण्डवत् कृत्वा पार्ष्णीं भूम्यारुपरि स्थापयेत्
- सामान्यश्वसनेन अभ्यासः कुर्यात्
- एषः एकः प्रक्रमो (राउंड) वर्तते । एवमेव 10 प्रक्रमाः कुर्यात् ।
- एषः अभ्यासः 10 प्रक्रम पर्यन्तं वामपादेनापि कुर्यात्

Hkke.ke

अयम् अभ्यासं करणार्थम्–

- दक्षिणजङ्घाम् उपरि उत्थापयेत् ।
- दक्षिणपादस्य जानु 90 डिग्री कोणपरिमितम् आनयेत् ।
- जङ्घां हस्तयोः अङ्गुलीभिः परस्परं मेलयित्वा गृह्णीयात् .
- दक्षिणतः अधस्तनं पादं भूम्याः समतलं स्थापयेत्

चित्रम् 2.4

;kfxd l{e0;k;keL; ifjp;%

d{kk & 1

fVIi.kh

- जानुतः अधः शरीरं दक्षिणावर्तं तथा वामावर्तं अर्थात् घटीसूचीदीशां विपरीतं भ्रामयेत्
- सामान्य श्वासेन सह अभ्यासः करणीयः ।
- दक्षिणपादं भूम्यां पुनः आनयेत्
- एतादृशीं गतिविधिं वामपादेनापि आवर्तयेत्

2-5 ef.kcU/kL; Hkke.ke (WRIST ROTATION)

एषः सूक्ष्मव्यायामस्य अग्रिमः अभ्यासः अस्ति

चित्रम् 2.5

चित्रम् 2.6

- स्वहस्तौ वक्षस्थलस्य पुरस्तात् स्कन्धयोः समस्तरे प्रसारयेत ।
- स्वहस्तयोः दृढमुष्टिकां कुर्यात् येन करतलस्य दिशा भूम्यां प्रति भवेत्
- सम्प्रति भवन्तः स्वमुष्टिकां उपरि अधः शीघ्रं 2 कुर्युः ।
- एवमेव 10 वारम् आवर्तयेत्

d{kk & 1

fVIi.kh

2-6 diijL; ueue (ELBOW BENDING)

diijL; ueue

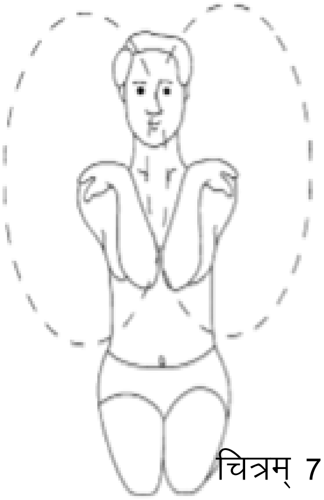
सूक्ष्मव्यायामस्य अग्रिमः अभ्यासः अस्ति । अस्य निम्नप्रक्रियाः सन्ति –

- बाहू शरीरस्य पार्श्वं दण्डवतं कुर्यात् । तथा करतलाभ्यां समक्षदिशायां दृढमुष्टिकां कुर्यात् ।
- हस्तौ कूर्परेण प्रत्यावर्तयित्वा स्कन्धस्य दिशायां कुर्यात् । अस्य कृते बलस्य प्रयोगः कुर्यात् ।
- अधस्तनं हस्तं कृत्वा बलस्य प्रयोगं कुर्यात् ।
- 20 वारम् आवर्तयेत्

चित्रम् 7.7

2-7 LdU/kk Hkke.ke (SHOULDE ROTATION)

- कसस्वशरीरं दण्डवत् कृत्वा । हस्तौ कूर्परतः प्रत्यावर्तयेत् ।
- श्सस्ववाममुष्टिकां वामस्कन्धे तथा दक्षिणमुष्टिकां दक्षिणस्कन्धे स्थापयेत् ।
- स्सस्वकूर्परं वक्षःस्थलं प्रति आनयेत् ।
- पुपुनः शनैः शनैः सरलतया भ्रामयेत् तथा स्कन्धौ विपरीतदिशायां स्थापयेत् ।
- वाववामस्कन्धं वामवृतं तथा दक्षिणस्कन्धं दक्षिणावृतं भ्रामयेत्

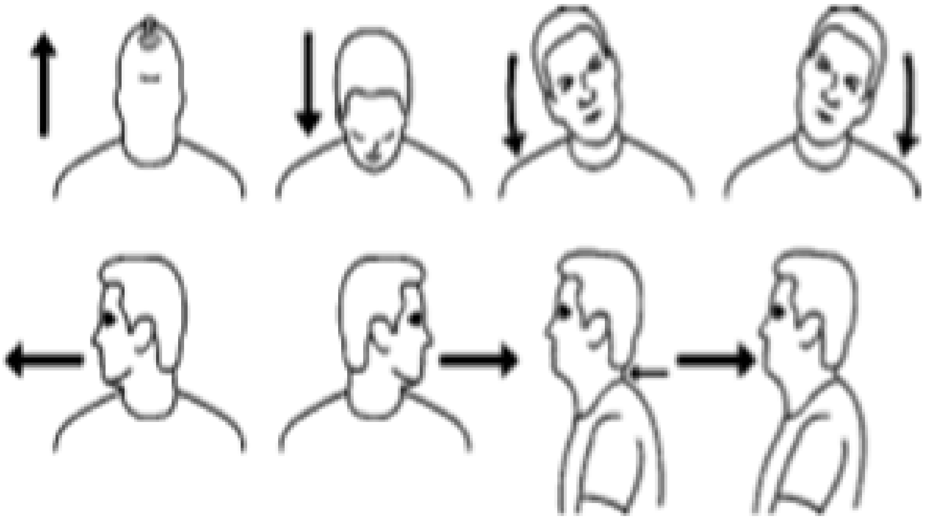


चित्रम् 7.8

fVIi.kh

2-8 xhok;k% fØ;kdyki% (NECK MOVEMENT)

ग्रीवां दिशयोः भ्रामयेत्



चित्रम् 2.9

xhokØh;kdyki&I

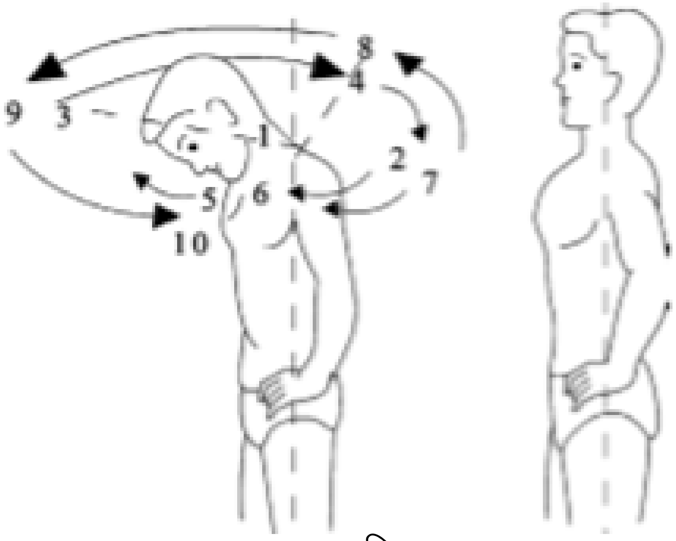
- विश्रान्तिस्थितौ उत्तिष्ठत तथा उपविशत
- स्वग्रीवां सम्यक् कुरुत

चित्रम् 2.10

fVIi.kh

- पुनः शनैः शनैः सरलतया बलं विना ग्रीवां अग्रतः नामयेत्।
- सामान्यं भवेत् तथा विश्रान्तिं कुर्यात् ।
- स्वग्रीवां पृष्ठतः कुर्यात् ।
- सामान्यस्थितौ आगच्छेत्
- प्रत्येकेन क्रियाकलापेन सह मध्ये ,दक्षिणे तथा वामे भूत्वा सामान्यस्थितौ आगच्छेत्

xhokØh;kdyki&II



चित्रम् 2.11

- स्वग्रीवां दण्डवत् कुर्यात् ।
- शनैः शनैः सरलतया ग्रीवां वामस्कन्धस्य पृष्ठतः तथा दक्षिणस्कन्धस्य अग्रतः आनयेत् ।
- दक्षिणस्कन्धं घटिकासूचिवत् वामावृतं भ्रामयेत्

fVIi.kh

ikBxr ç'u 2-2

प्रस्तुतवाक्यानि पठित्वा (सम्यक्) तथा (असम्यक्) चिन्हं कुर्यात्

1. दक्षिणजानु प्रत्यावर्तनं सूक्ष्मव्यायामस्य जानु नामनस्य प्रथमं सोपानं विद्यते ( )
2. जानुप्रत्यावर्तनाय वयं सामान्यश्वासेन अभ्यासं कुर्मः ।( )
3. स्वजङ्घां हस्तस्य अङ्गुलिभिः सहायतया ना गृह्णन्तु । ( )
4. कूर्परं नामनाय वयं स्वहस्तौ शरीरस्य पार्श्वे प्रसारयामः । ( )
5. कूर्परं नामनस्य व्यायामे भवन्तः करतलेन दृढीमुष्टिकां कुर्वन्ति ।( )

HkoUr% fdi f'kf{kroUr%

- सूक्ष्मव्यायामः यौगिकाभ्यासस्य प्रणाली अस्ति । यः सन्धीः आकुञ्चनं करोति । तथा ऊर्जायाः व्यवधानम् अपि दूरी करोति ।
- एषः गुल्फाभ्यां सह जानुनी, मणिबन्धौ, कूर्परौ, स्कन्धौ, ग्रीवाम् अपि आकुञ्चनमयं करोति ।
- सूक्ष्मव्यायामस्य मुख्यविशेषताः

    1. श्वासस्य जागरुकता
    2. विशिष्टसन्धिम् उपरि ध्यानम्
    3. श्वासग्रहणस्य तथा निष्कासनस्य सन्धिभिः सह योगम्
    4. सूक्ष्मव्यायामस्य क्रियानिम्नक्रमे भवति –

    ग्रीवा, स्कन्धौ, कबन्ध, जानुनी, गुल्फ

d{kk & 1

fVIi.kh

ikBkUrk% ç'uk%

1. यौगिकसूक्ष्मव्यायामेन भवन्तः किं अवगच्छन्ति ?
2. सूक्ष्मव्यायामस्य क्रिया कस्मिन् क्रमे भवति ?
3. अस्य व्यायामस्य कः लाभः?

mÙkjekyk

2-1

1. यौगकः
2. शुद्धता
3. शरीरम्
4. रक्तम्
5. स्कन्धः, जानुनी

2-2

1. सम्यक्
2. सम्यक्
3. असम्यक्
4. सम्यक्
5. सम्यक्