

# कक्षा-I

- पाठ 1 श्वसन अभ्यास  
पाठ 2 यौगिक सूक्ष्म व्यायाम का परिचय  
पाठ 3 स्थूल व्यायाम





## 1

## श्वसन अभ्यास

श्वसन अभ्यास एक क्रमबद्ध प्रणाली है। यह शारीरिक क्रियाकलाप और श्वसन जागरूकता पर कार्य करती है। यह आपके शरीर और मस्तिष्क को तनाव मुक्त रखती है। शरीर को अत्यावश्यक ताजी हवा प्रदान करती है। यह हाथ, पैर, पेट और सीने की मांसपेशियों को मजबूत करती है। यह प्रक्रिया जोड़ों को ढीले करने में सहायता करती है। अन्य यौगित प्रक्रियाओं हेतु भी शरीर को तैयार करती है। श्वसन अभ्यास से फेफड़ों में रक्त के संपर्क में ज्यादा ऑक्सीजन आता है। इसी प्रकार रक्त हृदय तक पहुँचता है।



### उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप सक्षम होंगे :

- श्वसन अभ्यास का महत्व बता पाने में;
- यह जान पाने में कि सामान्य श्वास गति से अभ्यास करना चाहिए जिससे श्वास समान रूप, निरंतर और लय में हो;
- श्वास 'अंदर व बाहर करना' का निरीक्षण कर पाने में;
- सांस लेने व निकालने के उचित निर्देश समझा पाने में;
- श्वास के अनुसार सही क्रियाकलाप कर पाने में;



टिप्पणी

- श्वास की गतिविधि का संतुलन कर पाने में;
- फेफड़ों में हवा भरने की सही गतिविधि एवं हवा बाहर निकालने का सही तरीका बता पाने में; और
- अच्छे व भली भाँति श्वास अभ्यास से अपने फेफड़ों की सामर्थ्य बढ़ा पाने में।

### 1.1 श्वसन अभ्यास का महत्व

श्वसन जीवन के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। इस तरीके से हम अपने शरीर और अंगों तक आक्सीजन पहुँचाते हैं। इस बिना खाए पीए कुछ महीने तथा बिना पानी पीए कुछ दिन तक जीवित रह सकते हैं। किंतु श्वसन के बिना हम कुछ मिनट तक ही जीविक रह सकते हैं। श्वास प्रक्रिया सीखने के बाद आप अपनी गतिविधि और विचारों में सकारात्मक प्रभाव देखेंगे।

**श्वास में दो क्रियाओं की मुख्य भूमिका होती है :**

1. हवा भरना।
2. भरी हुई सांस (हवा) बाहर को निकालना।

**श्वसन अभ्यास के सामान्य दिशा निर्देश :**

1. श्वसन को समरूप और निरंतर रखना।
2. श्वसन सुर में तथा शारीरिक गतिविधियों के साथ लय में हो।
3. फेफड़ों में हवा भरते समय शरीर की गतिविधियों का ध्यान रखना तथा हवा बाहर निकालते समय शारीरिक क्रियाकलापों को निरीक्षित करना। अपने श्वास पर विशेष ध्यान दें।

**I. खडे होकर श्वसन अभ्यास करने के दिशा निर्देश :****शुरुआती स्थिति : ताडासन**

ताडासन एवं पहाड स्थिति खडे होने की मूल स्थिति है।

- यह सीधे खडे होने पर प्रारंभ होता है।
- अपने दोनों पैरों को साथ में रखें।
- अपने दोनों हाथों को ऊपर उठाएँ। हथेली अंदर की दिशा में हों।
- दोनों पैरों को सीधा रखें।
- अपने सीने में हवा भरें और सिर को सामान्य रूप से श्वसन करते हुए सीधा रखें।

**II. शिथिल ताडासन**

खडे होकर आसन पूरा करने के पश्चात् आराम के लिए शिथिल ताडासन किया जाता है। इसके लिए

- सीधे खडे हो जाएँ और अपने पैरों को कुछ दूरी पर रखें।
- अपने हाथों को ढीला रखें और सामान्य श्वास के साथ शरीर को आराम दें।
- आंखों को बंद करें। शरीर में होने वाले परिवर्तनों पर ध्यान दें।

**III. बैठकर अभ्यास करने हेतु दिशा निर्देश :****प्रारंभिक स्थिति बैठना/दंडासन**

- i. दोनों पैर सामने रखकर एडी साथ में रख कर बैठे।
- ii. हथेली को जमीन पर शरीर के निचले हिस्से के पास रखें।



टिप्पणी

- iii. रीड की हड्डी, गर्दन और सिर को सीधा रखें।
- iv. अपनी आंखें बंद कर सामान्य श्वास लें।

#### IV. शिथिल दंडासन (बैठकर आराम करना)

- i. पैरों को फैलाकर आराम से बैठिए।
- ii. अपने शरीर को थोड़ा सा पीछे की तरफ रखिए। इससे शरीर को सहायता मिलेगी। अपने हाथ को शरीर के पिछले हिस्से के पास रखिए।
- iii. उंगलियों को पीछे की तरफ कीजिए।
- iv. अपने सिर को किसी भी कंधे की तरफ रखिए तथा सिर को आरामदायक स्थिति में रखें।
- v. आंखें बंद कीजिए और सामान्य श्वास लीजिए।



#### पाठगत प्रश्न 1.1

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

1. श्वास अभ्यास में खडे होने की स्थिति को ..... कहते हैं।
2. बैठकर किया गया आराम वाली स्थिति ..... कहलाती है।

#### 1.2 हाथों की सहायता से श्वास अंदर लेना और बाहर छोडना

यह एक साधारण श्वास प्रक्रिया है जिसमें श्वास को अंदर और बाहर हाथ के क्रियाकलाप के साथ किया जाता है। यह फेफडों की शक्ति को बढ़ाता है।

हाथों की सहायता से श्वास लेना व श्वास छोडने हेतु प्रारंभिक दिशा निर्देश:

- इस प्रक्रिया को प्रारंभ करने हेतु ताडासन की स्थिति में आ जाएं।
- अपनी दोनों हथेलियों को साथ लाइए।
- सांस अंदर लेते समय अपने हाथों को बगल में क्षैतिजाकार फैलाएं।
- श्वास छोडते समय अपने हाथों को सीने के सामने लाएं और हथेलियों को एक दूसरे से जोडें।
- यह अभ्यास का एक राऊंड है। यह क्रिया आपको 10 बार करनी है।
- यह भी ध्यान दीजिए कि हाथों के क्रियाकलाप श्वास के साथ सुर व ताल के साथ निरंतर हों। 10 राऊंड के बाद अभ्यास छोडकर शिथिल ताडासन पर आएं।



चित्र 1.1



टिप्पणी



**क्या आप जानते हैं**

श्वास अभ्यास एक साधारण और आसान प्रक्रिया है जो जोडों की गति बढाता है और मासपेशियों को मजबूत करता है।



टिप्पणी

### 1.3 हाथ फैलाकर श्वसन प्रक्रिया

#### हाथ फैलाकर श्वास लेने की प्रक्रिया के प्रारंभिक दिशा निर्देश

- इस अभ्यास को शुरू करने के लिए पहले ताडासन में खड़े हो जाइए।
- अपने दोनों हाथों को सीने के सामने लिए और उंगलियों को आपस में जोड़ें।
- आपस में जुड़े हुए हाथों को सीने पर रखें। हाथों को धीरे-धीरे नीचे लाएं और आराम की मुद्रा में आएं। आंखें बंद करें और सामान्य श्वास लें।



चित्र 1.2

#### रूपांतर 1 : क्षैतिज

- श्वास धीरे-धीरे शरीर के अंदर लीजिए। अपने हाथों को खोलें। हाथ शरीर के सामने लाएं। हाथों को कंधे के समकक्ष रखिए।
- हाथों को धीरे-धीरे मोड़ें और हथेलियों की दिशा बाहर रखें। अपने हाथों को पूर्ण रूप से खोलें और श्वास अंदर लें।
- श्वास छोड़ते समय हथेलियों को सीने पर लाएं और धीरे-धीरे कंधों को नीचे कर लें।
- यह एक राउंड पूरा करता है। हमें इस तरह 5 राउंड पूरे करने हैं।
- यह भी ध्यान रखें कि आपके हाथों के क्रियाकलाप श्वास के साथ मेल मिलाएं।



चित्र 1.3



- 5 राउंड पूरा करने के बाद शिथिल ताडासन स्थिति में आएं।

**रूपांतर 2 : मस्तक स्तर पर**

- उपरोक्त बताए गए क्रियाकलाप दोहराएं तथा हाथों को मस्तक स्तर पर लाएं।
- इस क्रिया का भी 5 राउंड तक अभ्यास करें।
- सासों को लयात्मक रखें।
- 05 राउंड करने के पश्चात् शिथिल ताडासन करें।



चित्र 1.4



चित्र 1.5

**रूपांतर 3 : सिर के ऊपर स्थिति**

- अभ्यास दोहराएं और हाथों को लम्बवत् रखें।
- अपने हाथों को ऊपर व नीचे करते हुए श्वास लें और छोड़ें। अपने हथेलियों को नाक के किनारे पर लाएं।
- 05 राउंड तक अभ्यास करें।
- श्वास को लय और ताल में लाएं।
- 5 राउंड के बाद शिथिल ताडासन करें।



टिप्पणी



टिप्पणी

### 1.4 टकना स्ट्रेच श्वसन क्रिया

टकना स्ट्रेच श्वसन करने के दिशा निर्देश :

- पहले ताडासन में खड़े हो जाइए।
- आंखों को धीरे-धीरे खोलें और सामने की दीवार पर किसी एक बिन्दु पर ध्यान दें।
- धीरे-धीरे हथेली को जांघों पर रखिए।
- श्वास अंदर खींचते हुए हाथों को ऊपर उठाइए और टकने को स्ट्रेच कीजिए।
- श्वास निकालते समय हाथ और टकना दोनों सामान्य करें।
- यह अभ्यास 10 बार करें।

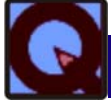


चित्र 1.7



चित्र 1.8

- हाथों को श्वास के साथ मेल बनाएँ।
- 10 राउंड के बाद शिथिल ताडासन करें।



### पाठगत प्रश्न 1.2

1. हाथों को स्ट्रेच करने वाली श्वसन क्रिया के तीन रूपांतरों के नाम लिखिए।
2. टकने स्ट्रेच करते समय हाथ उठाएँ ओर ..... को ऊंचा करें।

### 1.5 व्याघ्र की तरह श्वसन क्रिया - व्याघ्रासन

व्याघ्रासन करने के दिशा निर्देश :

- आसन प्रारंभ करने के लिए दंडासन की स्थिति में आएं।
- व्याघ्र की तरह श्वास लेने का प्रयास करें।
- व्याघ्र की अवस्था में बैठे और आगे की ओर झुकें।
- अपने हाथों को कंधे के सामने जमीन पर रखें। यह ध्यान रखें कि आपकी उंगलियाँ बाहर की ओर हों।



चित्र 1.9

टिप्पणी



टिप्पणी



चित्र 1.10

- अपने हाथ, जांघ, टकने और कंधे को एक हाथ की दूरी पर रखें।
- हाथ और जांघ जमीन के सीधे दिशा में होने चाहिए।
- अभ्यास आरंभ करने से पहले इस स्थिति में आरामदायक मुद्रा में रहें। आप अपने चारों (दोनों हाथ और दोनों घुटनों) पर भली भांति बैठे रहें।
- धीरे-धीरे सांस लीजिए, फिर ऊपर कीजिए और धीरे-धीरे अपने शरीर को नीचे की ओर लेकर जाएं। इससे आपकी रीढ़ की हड्डी धनुषकार होगी।
- सांस बाहर छोड़ते समय अपनी रीढ़ की हड्डी का धनुषाकार ऊपर की ओर करें और सिर को नीचे की ओर झुकाएं। इससे आपकी ढोडी सीने की तरफ आएगी।
- यह व्याघ्रासन का एक अभ्यास या राउंड है। इसे 5 बार दोहराएं।

### ? क्या आप जानते हैं

बाघ की सामान्य श्वसन व आराम के समय 10 से 30 श्वास प्रति मिनट होती है। आप अभ्यास कीजिए कि आप भी इस दर से श्वास का अभ्यास कर सकें।

## 1.6 श्वान आसन (Dog Breathing)

श्वान आसन करने हेतु दिशा निर्देश :

- अभ्यास प्रारंभ करने के लिए दंडासन की स्थिति में आ जाइए।
- कल्पना कीजिए कि एक श्वान किस प्रकार हांफता है और सांस (श्वसन क्रिया) लेता है। इसके लिए आप श्वान की तरह बैठने का प्रयास करें।
- हाथों की हथेलियों को जमीन पर घुटने के बगल में रखें।
- रीढ़ की हड्डी को हल्का सा धनुषाकार बनाएँ और सिर को सामने की तरफ रखकर किसी बिन्दु पर ध्यान दें।
- मुंह को खोले और जीभ को बाहर निकालें। बलपूर्वक श्वास लेने और छोड़ने का अधिकतम प्रयास करें। पेट को जल्दी-जल्दी अंदर बाहर (श्वास के अनुसार) करें।
- यह अभ्यास 30 सेकेंड तक करें।
- व्रजासन में आराम करें।



चित्र 1.11



टिप्पणी



**क्या आप जानते हैं**

श्वान की सामान्य श्वसन प्रक्रिया आलस की मुद्रा में 10 से 35 श्वास प्रति मिनट है। आप अभ्यास कीजिए कि आप भी इस दर से श्वास का अभ्यास कर सकें।



टिप्पणी

## 1.7 शशांकासन आसन (Rabbit Breathing)

शशांकासन करने के प्रारंभिक दिशा निर्देश :

- सबसे पहले दंडासन की स्थिति में आएं।
- कल्पना कीजिए कि एक खरगोश हांफ रहा है। जल्दी-जल्दी श्वास अंदर बाहर कर रहा है। खरगोश की तरह बैठने का प्रयास करें।
- अपने घुटनों को साथ रखें। आगे की ओर झुकें और कोहनी से अपने हाथों को जमीन पर रखें। कोहनी को घुटनों के बगल में रखें और हथेलियों को जमीन पर रखें।
- सिर को झुकाते हुए जमीन से एक हाथ ऊपर ठोड़ी को रखें। मुंह को आधा खोलें। जीभ को आधा बाहर रखें। निचले होंठ को जीभ से छूने दें और शेष जीभ को भी निचले दातों पर रखें।
- 2 फुट आगे जमीन पर ध्यान केन्द्रित करें।
- सीने के ऊपरी हिस्से का प्रयोग करते हुए हांफने का प्रयास करें। हवा को फेफड़ों से आने-जाने दें और ध्यान दें। सीने की मांसपेशियों का बढ़ना और सिकुड़ना देखें। 20 से 40 श्वास तक प्रक्रिया दोहराएं।
- मुंह बंद करें और आसन में आराम करें। अपने हाथ को बढाएं और मस्तक को जमीन पर रखें। सीने को सामान्य श्वास होने तक आराम करें।



चित्र 1.12

## ? क्या आप जानते हैं

खरगोश का सामान्य श्वास 30 से 60 श्वास प्रति मिनट होता है। आप भी इस प्रकार ही अभ्यास करने का प्रयास करें।



### पाठगत प्रश्न 1.3

1. आप सभी 'चार' से व्याध्रासन में क्या समझते हैं?
2. सही ( ) अथवा गलत ( ) बताएं :  
श्वानासन में जीभ को कम निकालना चाहिए। (सही/गलत)



### आपने क्या सीखा

प्रस्तुत पाठ को पढ़ने के बाद आपने कुछ श्वसन प्रक्रियाओं के बारे में जाना है-

- श्वास की आवश्यकता और महत्व
- किन तरीकों से श्वास समरूप, निरंतर और लय में हो सकती है।
- श्वास पर ध्यान किस प्रकार दिया जाता है।
- हर एक श्वास अभ्यास के बार खुद को आराम करने दे और अच्छा महसूस करें।

इसके अलावा आपने छः प्रकार की श्वास प्रक्रिया के बारे में सीखा है-

- श्वसन प्रक्रिया खड़े होकर और बैठकर
- हाथों से श्वास अंदर और बाहर करना
- टकना स्ट्रेच करना



टिप्पणी



टिप्पणी

- व्याध्रासन
- श्वानासन
- शंशकासन



### पाठांत प्रश्न

1. श्वास अभ्यास करते समय किस पर ध्यान देना चाहिए?
2. श्वास प्रक्रिया के क्या लाभ हैं?
3. श्वान, खरगोश और बाघ के श्वासों की संख्या की तुलना करें।



### उत्तरमाला

#### 1.1

1. व्रजासन
2. शिथिल दंडासन

#### 1.2

1. रूपांतर 1 : क्षैतिजाकर  
रूपांतर 2 : लंबाकार  
रूपांतर 3 : मस्तक स्तर पर
2. टकना

#### 1.3

1. दो हाथों और दो घुटनों पर बैठना
2. अधिकतम



