



1

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम

विभिन्न यौगिक अभ्यासों का शरीर के अलग-अलग भागों पर प्रभाव पड़ता है। सूक्ष्म व्यायाम यौगिक अभ्यास की प्रणाली है जिसमें जोड़ों को ढीला/लचीला किया जाता है, जिससे उनकी ऊर्जा संगठन एवं स्थानांतरण की समस्या दूर हो सके। यह पूरे शरीर में ऊर्जा का संचार करने के साथ-साथ मजबूत व शुद्ध प्रभाव भी देता है।

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम शरीर को लचीला और मजबूत करता है। यह अभ्यास सुरक्षित, लयात्मक दोहराव कार्य एवं श्वास के साथ शरीर की विभिन्न क्रियाओं का समन्वय है। यह अभ्यास जोड़ों को लचीला बनाता है जिससे मासपेशियाँ मजबूत होती हैं। प्रस्तुत पाठ में आप सूक्ष्म व्यायाम व अभ्यास के बारे में जानेगें।



उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ को पढ़ने के बाद आप सक्षम होंगे :

- सूक्ष्म व्यायाम की व्याख्या कर पाने में;
- सूक्ष्म व्यायाम के लाभों की सूची बना पाने में;
- और यह समझ पाने में कि सूक्ष्म व्यायाम के विभिन्न अभ्यासों में किस तरह जोड़, टकने, कलाई, कोहनी आदि को गतिशील बनाया जाता है।



टिप्पणी

2.1 सूक्ष्म व्यायाम

साधारण और लचीले जोड़ों की वजह से शरीर के विभिन्न भागों में खून की आपूर्ति होती है। जोड़ों के क्रियाकलाप बहुत महत्वपूर्ण है। यदि यह प्रातः जल्दी अभ्यास किए जाएं तो जोड़ों से जुड़े विषैले पदार्थ शरीर से बाहर मध्य कोशिका की मदद से निकलते हैं। यौगिक सूक्ष्म व्यायाम इसलिए भी महत्वपूर्ण है कि यह शरीर के हर भाग (मांसपेशी, जोड़ और अंगों) का ध्यान रखता है।



क्या आप जानते हैं

सूक्ष्म व्यायाम का अर्थ है छोटा (सूक्ष्म) गतिविधि या क्रियाकलाप अथवा व्यायाम करना जिससे शरीर के जोड़ मजबूत हो सकें।

सूक्ष्म व्यायाम की विशेषताएं

सूक्ष्म व्यायाम की मुख्य विशेषताएं हैं :

- i. श्वसन के प्रति जागरूकता।
- ii. विशिष्ट जोड़ों पर ध्यान देना जिन्हें मजबूत या ठीक किया जाना है।
- iii. श्वास लेना और श्वास छोड़ना तथा जोड़ों के साथ लयात्मक गतिविधि।

लाभ

सूक्ष्म व्यायाम अनेक रूपों में लाभकारी है। इनमें से कुछ हैं:

- मांसपेशियों में आ रही रूकावटों को दूर करना।
- मांसपेशियों को मजबूत बनाना।

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम का परिचय

- शरीर की सक्रियता और लचीलेपन को बढ़ाना।
- शरीर का सामंजस्य एवं संतुलन बनाना।
- रक्त के प्रवाह में सुधार करना।

2.2 सूक्ष्म व्यायाम अभ्यास

सूक्ष्म व्यायाम अभ्यास सिर से पैर के अंगूठे तक किया जाता है।

- i. गर्दन
- ii. कंधे
- iii. धड़
- iv. घुटने और टकने

2.3 टकना झुकना और घुमाना (Ankel Bending and Rotation)

I. झुकना

व्यायाम के साथ अभ्यास करें।

- पैरों को फैलाकर बैठे और पैरों में लगभग 6 इंच दूरी रखें।
- हाथ को शरीर के निचले भाग के पास रखें। उंगलियों को पीछे की तरफ रखें।
- धीरे से पीछे की तरफ शरीर को ले जाएं और अपना वजन हाथ पर रखें।
- रीढ़ की हड्डी और गर्दन सीधा रखें।



चित्र 2.2





टिप्पणी

- पैरों पर ध्यान केन्द्रित करें।
- दोनों पैरों को आगे और पीछे हिलाएँ। टकने जोड़ के पास से झुकाएँ।
- अपने पैर को आगे जमीन पर फैलाएँ। फिर यही क्रिया पीछे की ओर करें। कुछ सेकेंड के लिए आगे और पीछे टकने को रोकें।
- सामान्य श्वास के साथ अभ्यास करें।
- इसे 10 बार दोहराएँ।

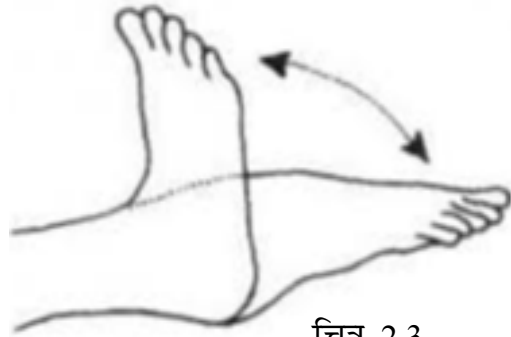


चित्र 2.2

II. घुमाना

यह अभ्यास करने हेतु :

- सीधे बैठें और पैरों को फैलाएँ।
- पैरों को लगभग एक फुट की दूरी पर रखें।
- दोनों पैरों को हिलाएँ।
- फिर दोनों पैरों के टकनों को धीरे-धीरे घुमाएँ। याद रखें कि पैरों को टकने के विपरीत दिशा में घुमाना है।
- अंदर की तरफ घुमाते समय आपके पैरों के अंगूठे आपस में छुएँगे।



चित्र 2.3

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम का परिचय

- यह 10 राउंड तक दोहराएँ।
- दिशा परिवर्तन कर 10 बार करें।
- सामान्य श्वास के साथ अभ्यास करें।
- कुर्सी पर बैठकर भी आप इसका अभ्यास कर सकते हैं।



पाठगत प्रश्न 2.1

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

1. सूक्ष्म व्यायाम अभ्यास की प्रणाली है।
2. यह प्रणाली शरीर में प्रभावी प्रदान करती है।
3. यह की गतिशीलता बढ़ाता है।
4. सूक्ष्म व्यायाम का क्रम गर्दन,, घड, और टकना होता है।

2.4 घुटना झुकना और घुमाना (Knee Bending and Rotation)

यह सूक्ष्म व्यायाम का एक महत्वपूर्ण अभ्यास है। इस व्यायाम का अभ्यास करने के लिए-

- दायें घुटने को थोडा झुकाएँ। दायीं जांघ को पकड़ें और हाथों को जांघ के नीचे की ओर रखें।
- सीधे/दायें पैर को मजबूती से रखें। घुटने के ऊपरी हिस्से (कैप/कटोरी) को खींचे (अपनी ओर) ताकि दायें पैर को जमीन से ऊपर उठाया जा सके।
- हाथों को सीधा रखें।
- दायें पैर को झुकाकर सीने के करीब लाएँ। ध्यान दें आपकी एडी शरीर के निचले भाग के पास हो।

कक्षा-I



टिप्पणी



टिप्पणी

- दाएँ पैर को सीधा करें और एड़ी को जमीन के ऊपर ही रखें।
- सामान्य श्वास के साथ अभ्यास करें।
- यह एक राउंड है। 10 राउंड तक दोहराएँ।
- यही अभ्यास 10 राउंड तक बायें पैर के साथ करें।

घुमाना

इस व्यायाम का अभ्यास करने हेतु :

- दायीं जांघ को ऊपर उठाएँ।
- दायें पैर के घुटने को 90 डिग्री कोण पर लाएँ।
- जांघ को हाथों की उंगलियों को आपस में मिलाकर पकड़ें।
- दायीं और के निचले पैर को जमीन के समकालीन रखें।
- घुटनों से नीचे पैर तक के शरीर को दक्षिणावर्त (clockwise) और वामावृत्त (anticlockwise) अर्थात् घड़ी की सुईयों की दिशा और घड़ी की सुईयों की विपरीत दिशा में घुमाएँ।



चित्र 2.4

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम का परिचय

- सामान्य श्वास के साथ अभ्यास करें।
- दाएं पैर को जमीन पर वापिस लाएं।
- यही गतिविधि बाएं पैर के साथ भी दोहराएं।

2.5 कलाई घुमाना (WRIST ROTATION)

यह सूक्ष्म व्यायाम का अगला अभ्यास है।



चित्र 2.5



चित्र 2.6

- अपने हाथों को सीने के सामने कंधे के समान स्तर पर फैलाएं। जमीन के समान्तर रखें।
- अपने हाथों की टाइट मुट्ठी बनाएं जिसमें हथेलियों की दिशा जमीन की तरफ हो।
- अब आप अपनी मुट्ठी को ऊपर-नीचे जल्दी-जल्दी करें।
- 10 बार दोहराएं।

कक्षा-I



टिप्पणी



टिप्पणी

2.6 कोहनी झुकाना (ELBOW BENDING)

कोहनी मोडना

सूक्ष्म व्यायाम का अगला अभ्यास है। इसकी निम्न प्रक्रिया है:

- बाहों को शरीर के बगल/साइड में सीधा करें। साथ ही हथेलियों द्वारा आगे की दिशा में टाइट मुट्ठी बनाएँ।
- हाथों को कोहनी से मोड़ें और मुट्ठी के आगे कंधों की सीधी दिशा में लागएँ। इसके लिए बल का प्रयोग करें।
- नीचे की ओर भी हाथ सीधा करें और बल का प्रयोग करें।
- 20 बार दोहराएँ।



चित्र 7.7

2.7 कंधे घुमाना (SHOULDER ROTATION)

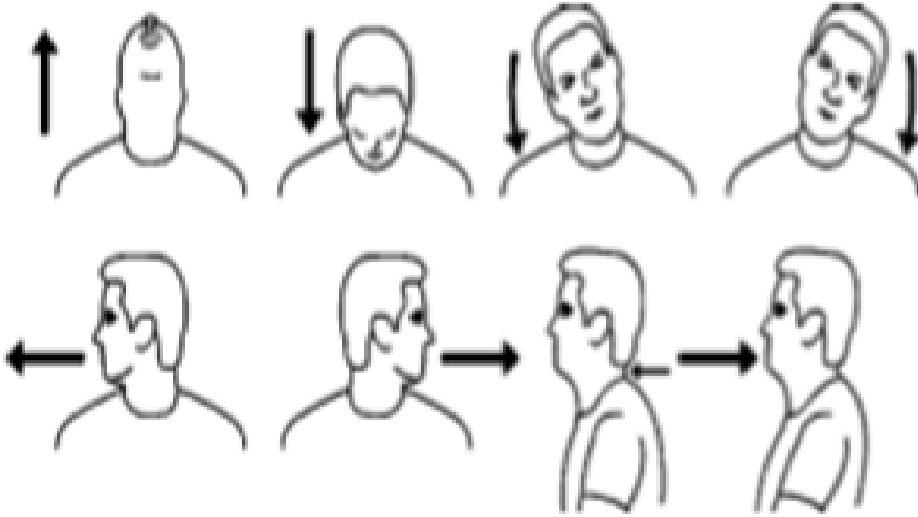
- अपने शरीर को सीधा रखें। हाथों को कोहनी से मोड़ें।
- अपनी बायीं मुट्ठी को बायें कंधे पर और दायीं मुट्ठी को दायें कंधे पर रखें।
- अपनी कोहनी को सीने की तरफ लेकर आएं।
- फिर धीरे-धीरे बिना किसी परेशानी के घुमाएँ। कंधों को विपरीत दिशा में रखें।
- बायां कंधा वामावृत्त (anticlockwise) और दायें कंधे को दक्षिणावर्त (clockwise) घुमाएँ।



चित्र 7.8

2.8 गर्दन क्रियाकलाप (NECK MOVEMENT)

गर्दन को दो दिशाओं में घुमाया जाता है।



चित्र 2.9

गर्दन क्रियाकलाप-I

- आरामदायक स्थिति में खड़े हो जाएं और बैठ जाएं।
- अपनी गर्दन को सीधा रखें।



चित्र 2.10

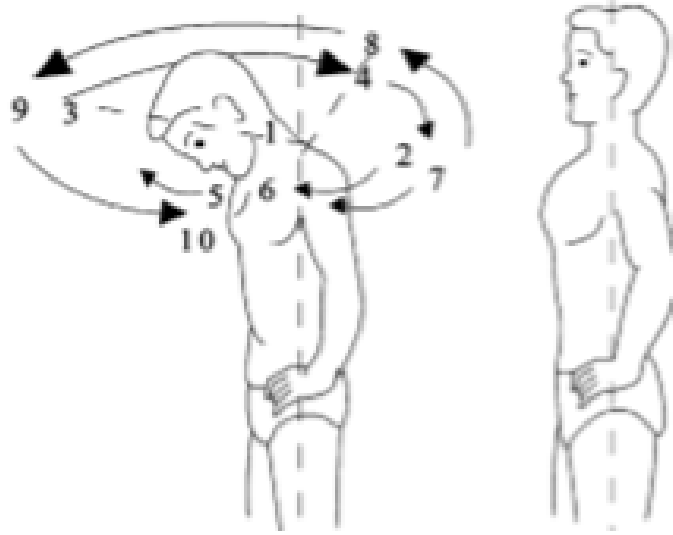
टिप्पणी



टिप्पणी

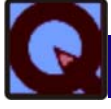
- फिर धीरे-धीरे (बिना किसी दिक्कत व बल के गर्दन को आगे की ओर जितना हो सकता है झुकाएँ।
- सामान्य हो जाएँ और आराम करें।
- अपनी गर्दन को पीछे की ओर ले जाएँ।
- सामान्य स्थिति में आएँ।
- हर क्रियाकलाप के बीच में दाएँ और बाएँ के साथ सामान्य स्थिति में भी आएँ।

गर्दन क्रियाकलाप-II



चित्र 2.11

- अपनी गर्दन को सीधा रखें।
- धीरे-धीरे बिना किसी दिक्कत के गर्दन को बायें कंधे के पीछे की ओर और दाएँ कंधे से आगे की ओर लाएँ।
- दाये कंधे से घड़ी की सुई के विपरीत दिशा में वामावृत्त (anticlockwise) घुमाएँ।



पाठगत प्रश्न 2.2



टिप्पणी

प्रस्तुत वाक्यों को पढ़कर सही (✓) या गलत (×) का चिन्ह लगाइए :

1. दायां घुटना मोडना सूक्ष्म व्यायाम के घुटने झुकाने की क्रिया का प्रथम कदम है। ()
2. घुटना मोडने हेतु हम सामान्य श्वास से अभ्यास करते हैं। ()
3. अपनी जांघ को हाथों की उंगलियों की सहायता से ना पकड़ें। ()
4. कोहनी झुकाने में हम अपने हाथों को शरीर के बगल में फैलाते हैं। ()
5. कोहनी झुकाने के व्यायाम में आप हथेलियों से टाइट मुट्ठी बनाना है। ()



आपने क्या सीखा

- सूक्ष्म व्यायाम यौगिक अभ्यास की प्रणाली है जो जोड़ों में लचीलापन लाता है। साथ ही ऊर्जा के व्यवधानों को भी दूर करता है।
- यह टकने के साथ ही घुटने, कलाई, कोहनी, कंधे और गर्दन में भी लचीलापन लाता है।
- सूक्ष्म व्यायाम की मुख्य विशेषताएं :
 - i. श्वास जागरूकता।
 - ii. विशिष्ट जोड़ों पर ध्यान देना।
 - iii. श्वास लेना और श्वास छोड़ने को जोड़ों के साथ जोडना।
 - iv. सूक्ष्म व्यायाम क्रिया निम्न क्रम में की जाती है-
गर्दन, कंधे, घड, घुटने और टकने।



टिप्पणी



पाठांत प्रश्न

1. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम से आप क्या समझते हैं?
2. सूक्ष्म व्यायाम क्रिया किस क्रम में की जाती है।
3. इस व्यायाम के क्या लाभ है?



उत्तरमाला

2.1

1. यौगिक
2. शुद्धता
3. शरीर
4. खून
5. कंधा, घुटना

2.2

1. सही (✓)
2. सही (✓)
3. गलत (✗)
4. सही (✓)
5. सही (✓)

