



9

आवाज नियंत्रण हेतु योग अभ्यास

वह प्रक्रिया जिससे आवाज को नियंत्रित किया जाता है, उसे आवाज नियंत्रण कहते हैं। आवाज का प्रयोग बात करने और गाने के लिए किया जाता है। किंतु आवाज उत्पादन के लिए तकनीक का प्रयोग जटिल है। इन तकनीकों के माध्यम से आवाज कई प्रकार से उतार-चढ़ाव कर बोली जाती है। इसके लिए सही श्वास तकनीक और श्वास को रोकना और छोड़ना आदि शामिल होता है। श्वास की गलत प्रक्रिया से आवाज पर नियंत्रण समाप्त हो जाता है। योग और प्राणायाम आवाज प्रशिक्षण विधि को (Voice Training Methods) और कुछ विशेष आसन खास अभ्यास और ध्यान से आवाज पर नियंत्रण रख पाते हैं।



उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ को पढ़ने के पश्चात् आप सक्षम होंगे :

- 0 आवाज नियंत्रण हेतु विभिन्न प्रकार की खास अभ्यास को कर पाने में;
- 0 होंठ, मुंह और जीभ के विभिन्न प्रकार के व्यायाम बता पाने में जिससे आवाज नियंत्रण में सहायता मिलती है; और
- 0 उन आसनों और व्यायामों का प्रदर्शन कर पाने में जिससे आवाज में सुधार होता है।



टिप्पणी

9.1 आवाज नियंत्रण हेतु अभ्यास

सही प्रकार से श्वास ना लेने से आवाज के उत्पादन में समस्या आती है।

श्वसन अभ्यास सहायता करता है :

- श्वास जागरूकता लाने में
- श्वास गति सामान्य करने में
- श्वास निरंतर, लगातार और लयात्मक बनाने हेतु
- फेफड़ों को शक्ति बढ़ाने के लिए

इस श्वास अभ्यासों का प्रयोग करके हम आसानी से आवाज पर नियंत्रण ला सकते हैं।

I. श्वान आसन (Dog Breathing)

- दंडासन स्थिति में आएं।
- कल्पना कीजिए कि जिस प्रकार श्वान (कुत्ता) जोर-जोर से श्वास छोड़ता है या सांस भरता है, आपको वैसे ही करना है। श्वास की तरह करने का प्रयास करें।
- हथेली को जमीन पर घुटनों के बगल में रखें।
- रीढ़ की हड्डी को थोड़ा धनुषाकार करें और अपनी नजरें सामने किसी बिन्दु पर रखें।
- मुंह खोलें और जीभ को ज्यादा से ज्यादा बाहर निकालने का प्रयास करें।



चित्र 9.1

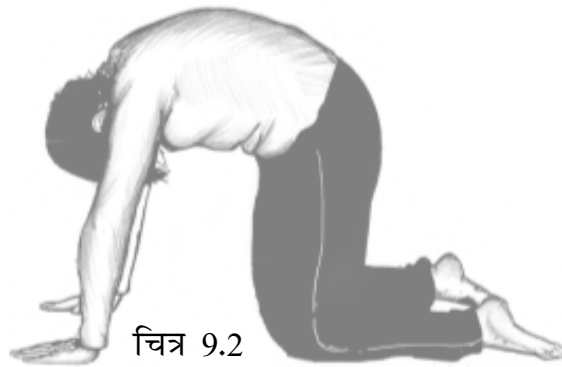


- अभ्यास बार-बार एवं जोर से श्वास शरीर में भरें। श्वास भरते समय पेट को फुलाएँ एवं श्वास छोड़ते समय पेट को सिकोड़ें।
- यह अभ्यास 30 सेकेंड तक दोहराएँ।
- ब्रजासन में आराम करें।

यह भी ध्यान देने योग्य बिन्दु है कि श्वान की श्वसन दर आराम की स्थिति में 10 से 35 श्वास प्रति मिनट है। इसलिए इस अभ्यास को करते समय आपकी श्वास की दर भी 30 से 35 श्वास प्रति मिनट होनी चाहिए।

II. व्याध्र आसन (Tiger Breathing)

- सर्वप्रथम दंडासन की स्थिति में आएं। बाघ की तरह श्वास लेने का प्रयास करें।
- ब्रजासन में बैठें और आगे की तरफ झुकें।
- अपने हाथों को जमीन पर कंधों की सीधी रेखा में रखें। उंगलियों की दिशा सामने की तरफ हो।
- अपने हाथ, जांघ और एडी को कंधों की दूरी के समान दूर रखें।
- हाथ और घुटने जमीन पर रखे हों जिससे वह सामान्तर दिशा में आ सकें।
- अभ्यास शुरू करने से पहले यह ध्यान रखें कि आप आरामदायक स्थिति में हों। आप 4 स्तंभों पर खड़े हों। (दो हाथ, दो घुटने)
- श्वास भरते हुए हाथ उठाएँ और सामने की ओर देखें। यह अभ्यास आपको धीरे-धीरे करना है।



चित्र 9.2



टिप्पणी

- सामान्तर रूप से रीढ की हड्डी को नीचा करें और धनुषाकार बनाएँ।
- श्वास छोडते समय रीढ की हड्डी ऊपर की ओर करें और सिर को नीचे की ओर ले जाएं। इस बात पर ध्यान दें कि आपकी ठोडी आपके सीने के करीब आए।
- यह व्याघ्रासन का एक राउंड पूरा करता है।
- 5 बार तक दोहराएँ।

इस बात पर भी ध्यान दें कि बाघ की सामान्य श्वासन दर विश्राम के समय 10 से 30 श्वास प्रति मिनट होती है। इसलिए इस अभ्यास में भी आपकी श्वासन गति 10 से 30 श्वास प्रति मिनट होनी चाहिए।

III. जीभ मालिश करना (Tongue Massaging)

प्रारंभिक स्थिति : दंडासन

अभ्यास :

- दाएँ पैर को घुटनों से मोड़ें और एडी पर बैठें।
- अब बाएँ पैर को घुटनों से मोड़ें और एडी पर बैठें। यह ब्रजासन स्थिति है।
- अपना मुंह खोलें और जीभ को आगे की ओर निकालें।
- जीभ को इस प्रकार खींचे जैसे आप मालिश कर रहे हों। अपने दाएँ और बाएँ हाथों से वैकल्पिक मालिश करें। अपनी तर्जनी उंगली को जीभ के नीचे रखें।
- 20 राउंड तक अभ्यास करें।
- अभ्यास समाप्त करें, मुंह बंद करें और योग करते समय विश्राम करें।



चित्र 9.3

यह भी ध्यान देने योग्य बातें हैं :

- जीभ खींचते समय या बाहर निकालते समय विश्राम करें।
- प्रारंभ में समस्या होगी किंतु नियमित अभ्यास से आप इसे करने में पारंगत हो जाएंगे।

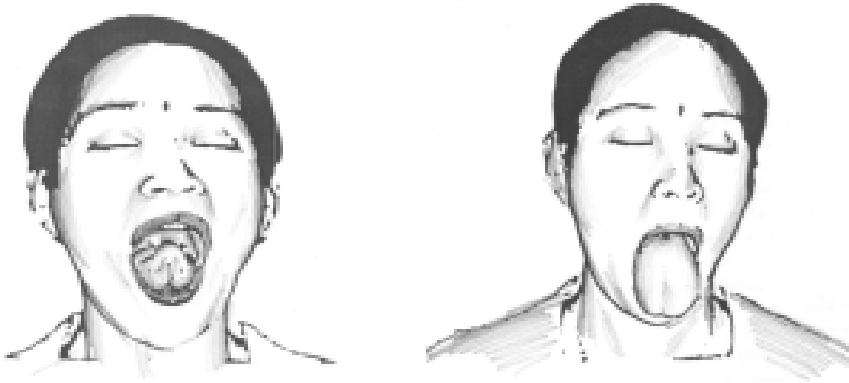
लाभ :

- यह अभ्यास आवाज नियंत्रण हेतु लाभदायक है। जीभ की मांसपेशियों में लचीलापन बढ़ता है। यही आवाज को नियंत्रित करने में लाभदायक है।

IV. जीभ अंदर एवं बाहर (Toungue in and out)

प्रारंभिक स्थिति : दंडासन

अभ्यास



चित्र 9.4

- अपना मुंह खोलें और जीभ को अंदर से बाहर की ओर लाते हुए पकड़ें।
- यह अभ्यास 5 बार दोहराएँ। इस प्रक्रिया को दोहराते हुए जीभ की मांसपेशियों को आराम करने दें।



टिप्पणी



टिप्पणी

V. जीभ घुमाना (Tongue rotation)

अभ्यास



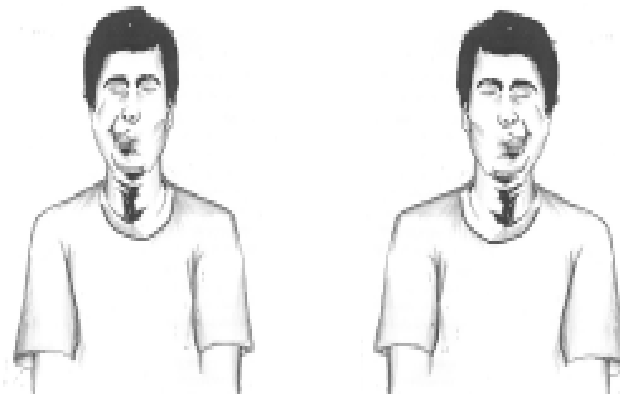
चित्र 9.5

- जीभ को बाहर की ओर लाएँ और धीरे-धीरे एक तरफ से दूसरी तरफ घुमाएँ।
- हर कोने में जीभ को रोककर विश्राम करने का प्रयास करें।
- यह ध्यान रखें कि आपकी जीभ पर बार कोने को छुए।

VI. होंठ स्ट्रेच करना और हंसना (lips stretch and laughter)

प्रारंभिक स्थिति : दंडासन या वज्रासन

दंडासन, वज्रासन या ताडासन की स्थिति में बैठें। आप कुर्सी पर बैठें। रीढ़ की हड्डी, सिर और गर्दन सीधा रखें। जमीन पर लम्बवत् आकार में शरीर को रखें।



चित्र 9.6



चित्र 9.7

अभ्यास

- दांतों को बंद करें। होंठ खोलें और आगे की ओर, दाएं, बाएं सब ओर ऊपर, नीचे व तिरछा घुमाएं।
- यह अभ्यास कुछ राउंड तक करें।
- अभ्यास रोकें, होंठ बंद करें और कुछ देर विश्राम करें।



टिप्पणी

हंसना :

प्रारंभिक स्थिति : किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठें।

अभ्यास

- तेज आवाज में हंसना प्रारंभ करें।
- 3 से 5 मिनट तक अभ्यास करें।



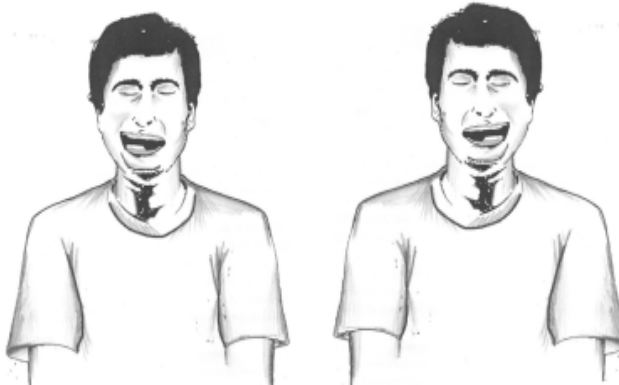
चित्र 9.8

VII. मुंह ट्विस्टिंग (Mouth Twisting)

प्रारंभिक स्थिति : दंडासन

अभ्यास

- दायें पैर को घुटनों से मोडकर एडी पर बैठें।



चित्र 9.9



टिप्पणी

- बाएँ पैर को घुटने से मोडकर एडी पर बैठें। वज्रासन पर बैठें।
- होठों को ट्विस्ट करें दाएँ से बाएँ और बाएँ से दाएँ। यह एक पूरा राउंड है।
- 5 बार दोहराएँ।

लाभ :

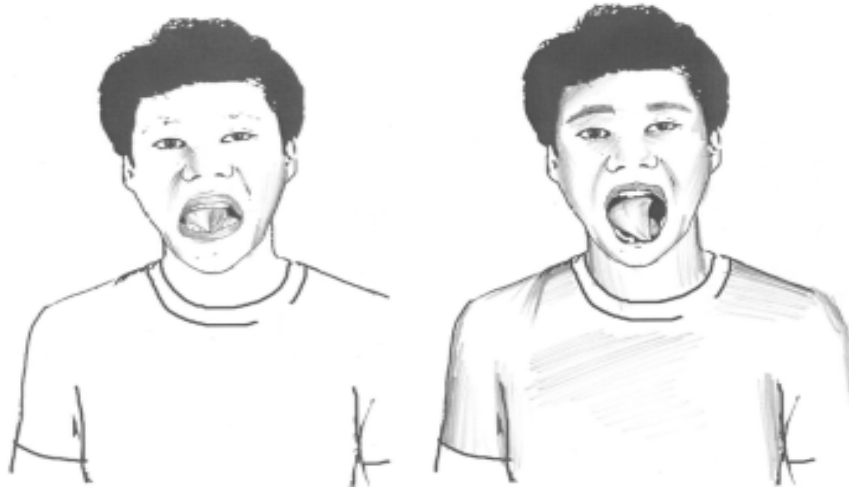
- यह होठों की मांसपेशियों के लचीलेपन को बढ़ाती है।

VIII- जीभ ट्विस्ट (Tongue Twisting)

प्रारंभिक स्थिति : दंडासन

अभ्यास

- मुँह को थोड़ा खोलें और जीभ को थोड़ा सा बाहर निकालें।
- जीभ को दाएँ से बाएँ और बाएँ से दाएँ करें। यह ऊपरी जबड़े के ऊपर करना है।
- यह अभ्यास 10 मिनट तक हर साइड पर दोहराएँ।



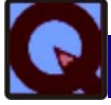
चित्र 9.10

यहाँ पर ध्यान देने योग्य बात है :

- आपके लिए जीभ को दायें-बायें करना मुश्किल होगा किंतु ऊपरी और निचले दांतों की मदद से आप कर सकते हैं।
- ध्यान से करें ताकि जीभ को कोई चोट ना पहुंचे।

लाभ :

- यह चेहरे की मांसपेशियों को लचीला बनाती है।



पाठगत प्रश्न 9.1

निम्न वाक्यों में रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

1. अनुचित श्वास लेने से रोग (disorder) होते हैं।
2. श्वास अभ्यास करते समय जीभ को बाहर निकालना चाहिए।
3. जीभ () करते समय, जीभ ऊपरी और निचले के मध्य होनी चाहिए।
4. व्याघ्रासन में श्वास भरते समय सिर और ऊपर देखें।
5. जीभ मसाज करने से जीभ का बढ़ता है।

9.2 क्रिया

त्राटक अभ्यास के समय आपका ध्यान ज्योति पर होना चाहिए। बिना पलकें झुकाए एकटक देखने से आंखों से आंसू भी आ जाते हैं किंतु आपकी एकाग्रता भंग नहीं होनी चाहिए।

टिप्पणी



टिप्पणी

I. ज्योति त्राटक

पद-i : ज्योति पर बिना दबाव के देखना और एकाग्रता रखना

- ज्योति त्राटक को बिना दबाव के देखें और प्रारंभ करें।
- अपनी आंखों को पलकें झपकने के साथ खोलें। जमीन की ओर देखें। सीधे ज्योति पर ना देखें। धीरे-धीरे अपने नेत्र को ज्योति की ओर रखें। पहले ज्योति का तला देखते हुए ज्योति पर नेत्रों को ले जाएं। बिना किसी दबाव के पलकें झपकाएं। ज्योति को एकटक देखते रहें। प्रारंभी में आंखों को परेशानी होगी किंतु आप अपनी ध्यान शक्ति से आराम से ज्योति की ओर देखें। यदि आसू आएं तो उन्हें बहने दें। यह अच्छे अभ्यास के लक्षण हैं। आंसूओं से आंखों में भरी गंदगी साफ हो जाती है। आंखों की जलन और आंसूओं पर ध्यान न देते हुए एकाग्र रहें।
- 30 सेकेंड तक ज्योति को देखें।
- आंखें धीरे-धीरे बंद करें। अपनी हथेलियाँ एक दूसरे से रगड़ कर उनका एक कप बनाकर आंखों पर रखें।
- दबाव देकर हथेली रखें।
- 5 राउंड पूरे होने पर हाथों को नीचे लाएं।
- आंखों की पुतलियों के पास ठंडक महसूस करें। कुछ सेकेंड आराम करें। फिर अपनी आंखों को खोलें।



चित्र 9.11



- हथेलियों की क्रिया को भ्रामरी एवं श्वास से जोड़ें। पहले लगातार दबाव बनाएँ, श्वास भरें और भ्रामरी से करें। भ्रामरी की श्वासन को महसूस करें। शरीर में भी यही गतिविधि दोहराएँ
- श्वास भरें और उच्चरित करें व श्वास छोड़ें। अंतिम बार यह क्रिया दोहराते समय शरीर में संवेदनाओं की ओर ध्यान दें। विशेष रूप से यह संवेदना सिर एवं आंखों से महसूस होगी।

लाभ

- आंखों को गहरा लाभ देती है।
- आंखों को साफ, चमकदार ओर लालिमा देती है।
- यह आंखों का साफ करता है।
- यह बुद्धि को बढ़ाता है।

सीमाएँ :

- सिरदर्द होने पर इस क्रिया को समाप्त करें।
- त्राटक के अभ्यास हेतु एक सटीक ज्योति की आवश्यकता होती है।
- यह अंधेरे में अधिकतर शाम के समय किया जाता है।
- हथेलियों की क्रिया के दौरान आंखों को ना ही छुएँ और ना ही दबाएँ।
- हथेलियों में श्वास धीमा, गहरा और जागरूकता के साथ लेना चाहिए।

II. कलापभाति

कपालभाति एक क्रिया या सफाई करने की तकनीक है जो मस्तक को साफ करती है। यह अभ्यास नाक को साफ करता है। यह आवाज नियंत्रण के लिए लाभप्रद है।



टिप्पणी

प्रारंभिक स्थिति : किसी भी ध्यान स्थिति में सीधे बैठें।

अभ्यास



चित्र 9.12

- गहरी सांस लें।
- श्वास को जोर से बाहर निकालें कि पेट का निचला हिस्सा हवा निकालने से सिकुड़ जाए।
- श्वास भरें। बिना किसी दबाव के श्वास भरें। यह श्वास सामान्य रूप से भरा जाना चाहिए।
- हवा को शरीर में अप्रत्यक्ष रूप से जाने दें। यह भी कपालभाति की एक प्रक्रिया है। इसकी शुरूआत 20 सेट से की जानी चाहिए। यह एक राउंड पूरा करती है।
- एक प्रायोगिक निरंतर 2 सेट राउंड किए जाते हैं।

लाभ :

- पूरे शरीर का खून प्रवाह बढ़ता है।
- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप ऊर्जावान महसूस करते हैं।



क्या आप जानते हैं

संस्कृत भाषा में कपाल का अर्थ है खोपडी और भाति का अर्थ है चमक। यह खोपडी में स्थित अंगों के कार्यों को बढ़ाता है।

9.3 प्राणायाम

प्राणायाम को यौगिक श्वसन भी कहा जाता है। यह श्वसन के साथ-साथ आपकी चेतना को भी बढ़ाता है। प्राणायाम में श्वसन तकनीक शामिल होती है जो कि श्वास व श्वसन प्रक्रिया को नियंत्रित करती है।

1. विभागीय प्राणायाम

विभागीय प्राणायाम सहायता करता है-तीन प्रकार के शारीरिक भागों में क्रियाकलाप व गतिविधि को बढ़ाता है - पेट का निचला हिस्सा, वक्षस्थल का हिस्सा और हंसली। यह गहरी श्वसन क्रिया पर बल देता है। श्वास लगातार, लयात्मक और आराम से करना चाहिए। यह गलत श्वसन क्रिया को सही करता है। यह फेफड़ों की क्षमता को भी बढ़ाता है।

(i) पेट का निचला हिस्सा (क्वंचीतंहदंजपब)

श्वसन स्थिति : वज्रासन

अभ्यास

- चिन्मय मुद्रा में जांघों पर अपने हाथों को आराम करने दें।
- श्वास गहरी, लगातार व धीमी लेते रहें। इससे आपका पेट अंदर बाहर होगा।
- श्वास छोड़ते समय पेट को बाहर लाएं और धीमे से सामान्य हो जाएं।
- श्वसन प्रक्रिया को 5 बार दोहराएं।
- पूरी प्रक्रिया में परेशान ना हों।



चित्र 9.13

टिप्पणी



टिप्पणी

- यह आरामदायक, निरंतर और सामान्य रूप से करें।

यहाँ यह भी ध्यान देने योग्य बात है :

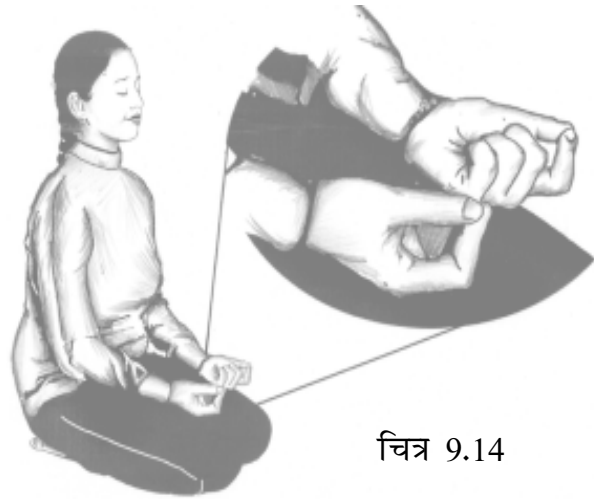
- श्वास को पेट के निचले हिस्से में हवा भरती है। यह हवा फेफड़ों तक जाती है।
- सीने की गतिविधि को रोकने का प्रयास करें।

(ii) वक्ष स्थल श्वसन (मध्यम)

प्रारंभिक स्थिति : वज्रासन

अभ्यास

- चिन्मय मुद्रा में हाथों को जांघों पर आराम से रखें।
- श्वास भरते समय सीने को चौड़ा करें और साथ ही आगे, पीछे व ऊपर की ओर लेकर जाएँ।
- श्वास छोड़ते समय सीने को सामान्य करें एवं आराम की मुद्रा में आएँ।
- इस श्वसन प्रक्रिया को 5 बार दोहराएँ।



चित्र 9.14

यहाँ यह भी ध्यान देने योग्य बात है :

पेट के निचले हिस्से की कोई क्रिया या गतिविधि ना करें।

(iii) हंसली (ऊपरी शरीर भाग) (उदय)

प्रारंभिक स्थिति : वज्रासन

अभ्यास

- किसी भी ध्यान स्थिति में बैठें।
- अपने हाथों को जांघों पर आराम करने दें।
- आदि मुद्रा में आएं।
- श्वास करते समय शनि की हड्डी को ऊंचा करें। कंधे को ऊपर व नीचे की ओर झुकाएं।
- श्वास भरते समय गर्दन की हड्डी को ऊंचा करें। कंधे को ऊपर नीचे की ओर झुकाएं।
- श्वास छोड़ते समय कंधों को सामान्य मुद्रा में आएं व आराम करें।
- इस श्वास प्रक्रिया को पांच बार दोहराएं।



चित्र 9.15

यहाँ यह भी ध्यान देने योग्य बात है :

- इस प्रक्रिया में पेट और वक्षस्थल की गतिविधि ना करें।

(iv) पूर्ण यौगिक श्वसन

पूर्ण यौगिक श्वसन तीनों स्तरों की श्वसन या पुनः श्वास का योग है।

प्रारंभिक स्थिति : वज्रासन

अभ्यास

- हाथों को नाभि पर रखकर आराम करने दें।
- श्वास भरते समय क्रमबद्ध रूप से अध्मा, मध्यमा और अध्या प्राणायाम करें। श्वास छोड़ते समय भी तीनों प्रक्रियाओं पर ध्यान दें।
- इस श्वास प्रक्रिया को पांच बार दोहराएं।

टिप्पणी



टिप्पणी

यहाँ यह भी ध्यान देने योग्य बात है :

- पूरी प्रक्रिया आरामदायक रूप से और हंसी-खुशी से होती रहे।
- श्वास लेने और छोड़ने के समय पर ध्यान दें।
- सभी श्वासन नाक से क्रिया करनी चाहिए। श्वास के लिए मुंह का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- अभ्यास के साथ आप पूर्ण यौगिक क्रिया की अवधि बढ़ा सकते हैं।
- यह शरीर के सामान्य और स्वयंभू कार्य हेतु गतिशील बनाता है।



चित्र 9.16

लाभ :

- इस अभ्यास का उद्देश्य है श्वासन प्रक्रिया के अलग अलग भागों को एक करना। पेट, वक्ष और हंसली-इन तीनों की श्वासन प्रक्रिया ही पूर्ण यौगिक श्वासन कहलाती है।
- केवल 5 मिनट रोजाना अभ्यास आपको लाभाविन्त कर सकता है। इससे आपकी शक्ति बढ़ती है। आप दैनिक जीवन में धैर्यवान हो जाते हैं। विचारों की शुद्धता एवं स्पष्टता बढ़ती है। गुस्सा या थकान में होने पर आपके मस्तिष्क को शांत करती है।

II. नाडी-शुद्धि

नाडी-शुद्धि प्राणायाम में एक बार श्वास दायीं नासिका छिद्र से लेकर बायीं नासिका छिद्र से छोड़ते हैं तथा एक बार बायीं नासिका छिद्र से श्वास लेकर दायीं नासिका छिद्र से छोड़ते हैं। इसे अनुलोम-विलोम भी कहा जाता है।

आवाज नियंत्रण हेतु योग अभ्यास

कक्षा-III



टिप्पणी

- शरीर को सीधा रखें।
- सीधा हाथ उठाकर सीधे हाथ के अंगूठे को दायीं नासिका छिद्र पर रखकर उसे बंद कर लें।
- धीरे-धीरे बायीं नासिका छिद्र से श्वास अंदर लें।
- बायीं नासिका को अनामिका से बंद करें। इससे आप छोटी उंगली का भी सहयोग ले सकते हैं। धीरे-धीरे दायीं नासिका छिद्र से श्वास छोड़ें।



चित्र 9.17

- दुबारा दाएं नासिका छिद्र से श्वास भरें। दायें नासिका छिद्र को अंगूठे से बंद करें और बायीं नासिका छिद्र से श्वास छोड़ें।
- यह नाडी-शुद्धि का एक राउंड है।
- यह अभ्यास 10 बार दोहराएँ।

लाभ :

- खून साफ करता है।
- दिमाग शांत रखता है।
- एकाग्रता बढ़ाता है।
- अत्याधिक सक्रिय बच्चों के लिए लाभकारी है।



टिप्पणी

III. भ्रामरी

भ्रामरी शब्द कर उदभव 'भ्रमर' शब्द से हुआ है जिसका अर्थ है काली घूं घूं करने वाली मधुमक्खी। प्राणायाम में अभ्यासकर्ता मुंह से इसी प्रकार की आवाज निकालता है। इसीलिए इसे भ्रामरी प्राणायाम कहते हैं।

प्रारंभिक स्थिति - किसी भी ध्यान स्थिति में बैठना।

अभ्यास

- चिन्मय मुद्रा में बैठें।
- गहरी सांस लें।
- श्वास छोडते समय धीरे-धीरे मधुमक्खी जैसी आवाज निकालने का प्रयास करें।
- पूरे सिर में इस ध्वनि की गूंज को महसूस करें। श्वास छोडते समय अपने हाथ घुटनों पर लाएं और धीरे-धीरे श्वास लें। यह एक राउंड पूरा करता है।
- 10 बार दोहराएं।
- यहाँ यह ध्यान देने योग्य बात है कि भ्रामरी के अभ्यास में 'न-कारा' और ना 'म-कारा' को प्रयोग करें।
- जीभ को जबडे के ऊपरी हिस्से को छूने दें।
- शुरूआत में भ्रामरी के 5 से 10 राउंड काफी हैं।

लाभ :

- गुस्से को कम करता है।
- एकाग्रता और बुद्धि बढ़ाता है।



IV. नाजनुसाधना-

आवाजों पर एकाग्रता रखना। नाजुसाधना करते समय 'अ-कारा, भू-कारा, रम-कारा, अ-ए-म' को क्रमबद्ध रूप से करें। यह पूरे शरीर को प्रभावित करता है। अतः इसका अभ्यास आवश्यक है।

(i) ए-कारा - उच्चारण

प्रारंभिक स्थिति : किसी भी ध्यान स्थिति में बैठना।

अभ्यास

- किसी भी ध्यान स्थिति में बैठें और चिन्मय मुद्रा करें।
- आंखें बंद कर पूर्ण आराम की स्थिति में आएं।
- धीरे-धीरे और पूर्ण रूप से श्वास लें।
- श्वास छोड़ते समय धीमी आवाज में ' ' करें।
- यह आवाज प्रभावी रूप से पेट के निचले हिस्से और शरीर के निचले हिस्से पर कार्य करती है।
- अपना मुंह पूर्ण रूप से खोलकर 'ऊ' की आवाज निकालें।
- कमर के नीचे के भाग पर आवाज का प्रभाव देखें।
- 9 बार दोहराएं।



चित्र 9.18

(पप) 'यू-कार' उच्चारण

प्रारंभिक स्थिति : किसी भी ध्यान स्थिति में बैठिए।

अभ्यास

- किसी भी ध्यान स्थिति में बैठिए।



टिप्पणी

- चिन्मय मुद्रा में आइए।
- शरीर के मध्यम भाग में भी आवाज का प्रभाव महसूस करें।
- 'यू-कार' का उच्चारण करते समय पेट एवं वक्षस्थल पर प्रभाव महसूस करें।
- 9 बार दोहराएँ।



चित्र 9.19

(iii) () उच्चारण

प्रारंभिक स्थिति - किसी भी ध्यान स्थिति में बैठिए।

अभ्यास

- किसी भी ध्यान स्थिति में बैठिए।
- आदि मुद्रा धारण करें।
- धीरे-धीरे एवं पूर्ण रूप से श्वास लें।
- धीमी आवाज में श्वास छोड़ते समय ' ' उच्चारण करें।
- पूरे सिर में आवाज की गूँज महसूस करें।
- 9 बार दोहराएँ।



चित्र 9.20

(iv) ओइम् उच्चारण

प्रारंभिक स्थिति - वज्रासन

अभ्यास

- किसी भी ध्यान स्थिति में बैठें।
- ब्रह्म मुद्रा धारण करें।

आवाज नियंत्रण हेतु योग अभ्यास

- धीरे-धीरे श्वास फेफड़ों में भरें।
- पूर्ण रूप से फेफड़ों में हवा भरने के पश्चात् 'ओइम्' की ध्वनि करते हुए धीरे-धीरे श्वास छोड़ें।
- पूरे शरीर में प्रभाव महसूस करें।
- 9 बार दोहराएँ।

यह भी ध्यान देने योग्य बात है कि अलग-अलग आवाज निकालते समय (अ-कारा, यू-कारा, म-कारा और ओइम् म उच्चारण) में समान आवाज रखने का प्रयास करें।



कक्षा-III



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 9.2

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

1. बाघ की सामान्य श्वसन दर श्वसन प्रति मिनट होती है।
2. श्वान की सामान्य श्वसन दर श्वसन प्रति मिनट होती है।
3. ज्योति त्राटक का प्रारंभ घूरने या देखने से होता है।
4. भ्रामरी में अभ्यासकर्ता मधुमक्खी की ध्वनि निकालता है।
5. नाजनुसाधना में आवाज की की आवश्यकता होती है।

गलत श्वसन में आवाज निकालने में व्यवधान हो जाता है। इससे आवाज निकालने की गतिविधि एवं अभ्यास सहायता करता है।



आपने क्या सीखा

- श्वास एकाग्र, सामान्य, निरंतर एवं लयात्मक होना चाहिए।
- श्वसन पर ध्यान देना आवश्यक है।
- श्वास की क्षमता बढ़ाना आवश्यक है।
- आवाज की आरोह-अवरोह व ढंग के उचित श्वास के साथ परिवर्तित किया जाता है।



टिप्पणी



पाठांत प्रश्न

1. बाघ व श्वान श्वसन में श्वास की संख्या कितनी होती है?
2. क्रिया अभ्यास किस प्रकार सहायता करता है?
3. निम्न अभ्यासों की प्रक्रिया बताइए :
 - (i) जीभ मालिश (Toungue Massaging)
 - (ii) मुंह ट्विस्ट (Mough Twisting)
 - (iii) जीभ ट्विस्ट (Toungue Twisting)
 - (iv) जीभ घुमाना (Tongue Rotation)



उत्तरमाला

9.1

1. आवाज निकालना
2. अधिकतम
3. दांत
4. ()
5. लचीलापन

9.2

1. 10-35
2. 10-30
3. बिना प्रयास
4. गुंजन
5. एकाग्रता

