

कक्षा-VII

i kB 4 f'kfkyhdj .k 0; k; ke] I ŵ(e 0; k; ke]
'ol u vH; kl vksj I ŵZ ueLdkj

i kB 5 vki u

i kB 6 fØ; kj i k.kk; ke epk , oa cakk

i kB 7 Øksk i caku grq ; ksx vH; kl &I



4

शिथिलीकरण व्यायाम, सूक्ष्म व्यायाम, श्वसन अभ्यास और सूर्य नमस्कार

योग के हमारी दैनिक अभ्यासों की शुरुआत शिथिलीकरण व्यायाम, सूक्ष्म व्यायाम, श्वसन अभ्यास और सूर्य नमस्कार से होती है। इन अभ्यासों के बाद हम जिनकी तरफ बढ़ते हैं, वो आसन हैं। आसन से पहले तैयारी के रूप में किए जाने वाले अभ्यास, शरीर के जोड़ों को ढीला करने के बारे में ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है, यह शरीर के सभी जोड़ों और मांसपेशियों की ताकत बढ़ाता है तथा ऊर्जा रुकावटों को खत्म करने में मदद करता है।

शिथिलीकरण व्यायाम में आपने जॉगिंग, मुखधौती, बैकवर्ड और फॉरवर्ड बेंडिंग, ट्विस्टिंग और साइड झुकने सीखा है। इस पाठ में आप उठक-बैठक, भूमन स्ट्रेच, हाफ बटरफ्लाई, फुल बटरफ्लाई और भुजंगासन और पर्वतासन सीखेंगे। सूक्ष्म व्यायाम में आपने कोहनी, नासिका, कलाई, कन्धा और गर्दन से सम्बंधित अभ्यास सीखे होंगे।

इस पाठ में आप अंगुली शक्ति विकासक, भुजा बंध शक्ति विकासक, जंघा शक्ति विकासक, पिंडली शक्ति विकासक और कोहनी शक्ति विकासक सीखेंगे।



शिथिलीकरण व्यायाम, सूक्ष्म व्यायाम, श्वसन अभ्यास और सूर्य नमस्कार

ब्रीदिंग प्रैक्टिस में आपने हैंड्स इन एंड आउट ब्रीथिंग, हैंड्स स्ट्रेच ब्रीदिंग, एंकल स्ट्रेच ब्रीदिंग, टाइगर ब्रीथिंग, डॉग ब्रीथिंग और रैबिट ब्रीथिंग सीखा है। इस पाठ में आप स्ट्रेट लेग राइज ब्रीदिंग, सेतुबंधासन श्वसन, नावासनश्वसन अभ्यास, भुजंगासन श्वसन, शलभासनश्वसन, नौकासनश्वसन सीखेंगे। आप सूर्य नमस्कार के अधिक लाभ और सावधानियों के बारे में भी सीखेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप सक्षम होंगे :

- शिथिलीकरण व्यायाम, सूक्ष्म व्यायाम, श्वसन अभ्यास का अभ्यास करने में; और
- सूर्य नमस्कार के अभ्यास और इसके लाभ तथा सावधानी बरतने में।

4.1 शिथिलीकरण व्यायाम

शिथिलीकरण व्यायाम (संस्कृत में स्थूल व्यायाम) जोड़ों की गतिशीलता बढ़ाने और योग मुद्राओं के अभ्यास के लिए तैयार करने के लिए अभ्यास का एक सेट है। इस तकनीक में पैर से लेकर गर्दन तक के सभी जोड़ों की दोहरावदार गतिविधियाँ शामिल हैं। इसके उद्देश्य हैं :

- शरीर में सुस्ती और जकडन को दूर करना, और
- शरीर की सहनशक्ति का विकास करना

शिशिलीकरण व्यायाम अथवा स्थूल व्यायाम से मदद मिलती है—

- शरीर के विभिन्न जोड़ों को ढीला करने में,
- विभिन्न मांसपेशियों को बार-बार खींचकर और शिशिल करके रीढ़ को सीधा करने में,
- शरीर में सुस्ती और जकडन को दूर करने में, और
- शरीर की सहनशक्ति का विकास करने में।

I Hkh f' kffkyhdj .k 0; k; ke dsfy, fLFkfr %

स्थिति : ताडासन

- पैरों को सटाकर सीधे खड़े हों।
- हाथों को जांघों के साथ उंगलियों से फैलाकर रखें।
- पैर, धड़ और सिर एक सीधी रेखा में सीधे होते हों।
- आँखें बंद करें और संतुलन का पालन करें।

foJke eek -f' kffky rMkl u

- दोनों पैरों के मध्य छ से बारह इंच की दुरी रखते हुए, कंधों को ढीला छोड़कर सीधे खड़े हों।
- सुनिश्चित करें कि शरीर पूरी तरह से तनावमुक्त हो।
- धीरे से आँखें बंद करें।

cBus dh eek dsfy, fLFkfr & nMkl u

- दोनों पैरों को एक साथ एड़ी के साथ फैलाकर बैठें।
- हथेलियों को नितंब के किनारे फर्श पर रखें।
- रीढ़, गर्दन और सिर को सीधा रखें।
- आँखें बंद कर लें।



टिप्पणी



cBus dh eek dsfy, foJke dh fLFkfr & f'kffky nMkl u

- पैरों को फैलाकर बैठें और आराम करें।
- हाथों को पीछे रखकर, शरीर को सहारा देते हुए, ट्रंक को थोड़ा पीछे की ओर झुकाएं।
- उंगलियां पीछे की ओर इशारा करती हों।
- सिर को स्वतंत्र रूप से पीछे लटकाएं या कंधे के दोनों ओर आराम करें।
- धीरे से आँखें बंद करें।

iV dscy vkl u dsfy, çkjfEHkd fLFkfr %&

- पैरों को सटाकर पेट के बल लेट जाएँ, पैरों के तलवे बाहर की ओर निकले हों और टुड्डी जमीं स्पर्श करती हो ।
- कानों के बगल से दोनों हाथों को ऊपर की तरफ फैलाएं, हथेलियाँ जमीन को स्पर्श करती रहें।
- धीरे से आँखें बंद करें।

iV dscy vkl u dsfy, foJke dh fLFkfr– edjkl uA

- पैरों के साथ पेट के बल सीधे लेट जाएं, एड़ी जमीन को छूती हुई और एक-दूसरे का सामना करती हुई।
- दोनों कोहनियों को मोड़ें और दाएं हथेली को बाएं कंधे पर और बाएं हथेली को दाएं कंधे पर रखें।
- उस बिंदु पर टोड़ी को आराम दें जहां अग्रभाग एक दूसरे को पार करते हैं।
- धीरे से आँखें बंद करें।

i hB dscy okys vkl u dsfy, çkjfEHkd fLFkfr

- पैरों के साथ रखते हुए पीठ के बल लेट जाएं।

- हाथों को सिर के ऊपर सीधा रखें और हथेलियाँ छत की ओर रहें।
- आंखें बंद कर लें।

1. शरीर को थोड़ा सा फैलाएं और धीरे से आंखें बंद रखते हुए शरीर को पूरी तरह से आराम करने दें।

- हाथों और पैरों को अलग करके जमीन पर झुकें।
- शरीर को थोड़ा सा फैलाएं और धीरे से आंखें बंद रखते हुए शरीर को पूरी तरह से आराम करने दें।
- पैर से लेकर सर तक शरीर के विभिन्न भागों को अनुभव करें। शरीर के सभी हिस्सों में उत्तरोत्तर फैलाव महसूस करें।
- नियमित रूप से लंबे अभ्यास के साथ, विश्राम गहरा, प्राकृतिक और सहज हो जाएगा। फिर पूरा शरीर इस हद तक शिथिल हो जाता है कि व्यक्ति शरीर को भूल जाता है। मन पूर्ण विश्राम के लिए सजग अनुभव करता है।

II. शरीर को थोड़ा सा फैलाएं और धीरे से आंखें बंद रखते हुए शरीर को पूरी तरह से आराम करने दें।



चित्र 1.1 जॉगिंग: स्लो जॉगिंग, बैकवर्ड जॉगिंग, फॉरवर्ड जॉगिंग, साइड जॉगिंग

कक्षा-VII



टिप्पणी

शिथिलीकरण व्यायाम, सूक्ष्म व्यायाम, श्वसन अभ्यास और सूर्य नमस्कार

ed; /kkr



cdlomZ csUMx Q,jomZ csfQx



fVofLVx



I kbM cšUMax



टिप्पणी

II. dN vf/kd mUur f'kfFkdj .k 0; k; ke

[KMš gkdj mBd&cBd fLFkfr

स्थिति : ताड़ासन

vH; kl %

- साँस छोड़ते हुए बैठें, हाथों को कंधे की ऊँचाई पर जमीन के समानांतर रखें और हथेलियाँ नीचे की ओर हों।
- साँस लेते समय, ताड़ासन पर वापस लौटें।
- इसको बीस बार दोहराएं



Hkpeukl u foLrkj ¼LVp½

(रीढ़ की हड्डी को घुमाने की मुद्रा)

स्थिति : दंडासन

vH; kl

- रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें और पैरों को फैलाकर बैठें।

कक्षा-VII



टिप्पणी

शिथिलीकरण व्यायाम, सूक्ष्म व्यायाम, श्वसन अभ्यास और सूर्य नमस्कार

- हाथों को दाहिने कूल्हे की तरफ रखें।
- अँगुलियों को पीछे की तरफ इशारा करते हुए दाँये हाथ को थोडा और पीछे की तरफ करें।
- हाथों और कंधों को लीवर के रूप में इस्तेमाल करते हुए ट्रंक को दाईं ओर 90 डिग्री मोड़ें।
- धीरे-धीरे धड़ को मोड़ें और माथे को फर्श पर लाएं।
- यदि संभव हो तो दोनों नितंबों को फर्श पर रखें।
- थोड़े समय के लिए अंतिम स्थिति धारण करें।
- धीरे-धीरे उठें और मूल स्थिति में लौट आएं
- दूसरी तरफ भी इसी दोहराएं। इस तरह एक चरण पूरा होता है।
- 5 चरण तक का अभ्यास करें।

; gka ; g /; ku j [kuk egROI wKz gSfd %

- श्वास : आगे की ओर मुंह करते हुए श्वास लें।
- घुमाते समय सांस रोककर रखें।
- झुकते समय साँस छोड़ें।
- अंतिम स्थिति में सांस न लें।
- ट्रंक उठाते समय श्वास लें।
- शरीर को फिर से केंद्रित करते हुए साँस छोड़ें।

gkQ&cVj ¶|ykbz

स्थिति : दंडासन

vH; kl

- सामान्य स्थिति में बैठें।



टिप्पणी

- दाहिने पैर को मोड़ें और दाहिने पैर को यथासंभव बाईं जांघ पर रखें।
- दाएं हाथ को दाएं घुटने के ऊपर रखें।
- दाएं पैर के पंजे को बाएं हाथ से पकड़ें।



पं.क 1 % | क | दस | कफ | रक्येय

- सांस लेते हुए, दाहिने घुटने को धीरे-धीरे छाती की ओर ले जाएं।
- सांस बाहर छोड़ते हुए, धीरे से घुटने को नीचे लाएं और घुटने को फर्श से छूने की कोशिश करें। ट्रंक को न हिलायें। इस आंदोलन को किसी भी तरह से बलपूर्वक न करें।
- पैर की मांसपेशियों को निष्क्रिय होना चाहिए, क्योंकि यह मूवमेंट दाहिने हाथ के परिश्रम से प्राप्त किया जा रहा है।
- धीरे-धीरे 10 बार ऊपर-नीचे करते हुए यह अभ्यास करें।

पं.क 2 % | क | दस | कफ | रक्येय

- बाईं जांघ पर दाहिने पैर के साथ एक ही स्थिति में रहें।
- जितना हो सके दाहिने पैर की मांसपेशियों को आराम दें।
- दाहिने घुटने को दाहिने हाथ से नीचे दबाएं और घुटने को फर्श से छूने का प्रयास करें।
- तनाव न लें।
- घुटने को खुद से ऊपर आने दें।



शिथिलीकरण व्यायाम, सूक्ष्म व्यायाम, श्वसन अभ्यास और सूर्य नमस्कार

- यह मूवमेंट दाहिने हाथ के उपयोग से किया जाता है। जल्दी जल्दी 30 बार ऊपर-नीचे करते हुए अभ्यास करें। अभ्यास के श्वास सामान्य और असंगत होना चाहिए।
- चरण 1 और 2 दोहराएं और बाएं पैर के साथ अनलॉक करने की प्रक्रिया करें।

; gka ; g /; ku j [kuk egROI wKz gSfd %

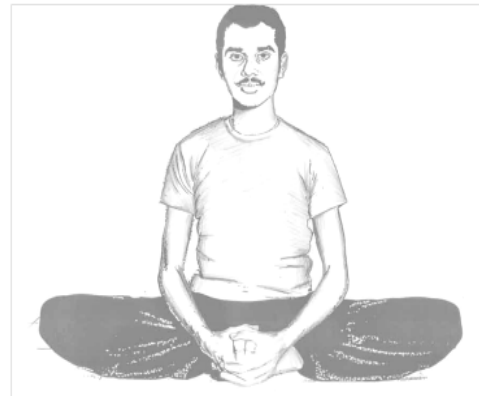
- चरण 2 पूरा करने के बाद पैर को अनलॉक करने के लिए, धीरे-धीरे और सावधानी से पैर को सीधा करें।
- नितंब के पास एड़ी लाते हुए इसे एक बार मोड़ें। पैर को सीधा करें।
- यह प्रक्रिया सुनिश्चित करेगी कि घुटने के जोड़ को सही ढंग से किया गया है

frryh

स्थिति : दंडासन

vH; kl

- आधार स्थिति में बैठें।
- घुटनों को मोड़ें और पैरों के तलवों को एक साथ लाएं, एड़ी को शरीर के जितना करीब हो सके रखें।
- पूरी तरह से भीतरी जांघ की मांसपेशियों को आराम दें।



pj.k 1

- पैरों को दोनों हाथों से पकड़ें।



- पैरों को नीचे दबाने के लिए कोहनियों का इस्तेमाल करते हुए घुटनों को धीरे-धीरे ऊपर-नीचे उछालें।
- घुटनों को जमीन से नीचे की ओर छूने की कोशिश करें।
- बलपूर्वक न करें।
- 30 से 50 बार इस मूवमेंट का अभ्यास करें।

pj.k 2

- पैरों के तलवों को आपस में सटाकर रखें।
- हाथों को घुटनों पर रखें।
- हथेलियों का उपयोग करके, घुटनों को धीरे-धीरे फर्श की ओर नीचे ढाकेलें, जिससे वे फिर से ऊपर उठ सकें।
- इस अभ्यास को बलपूर्वक न करें।
- 20 से 30 बार दोहराएं।
- पैरों को सीधा करें और आराम करें।

; gka ; g /; ku j [kuk egROI wKZ gSfd %

शवास : सामान्य शवास, अभ्यास से असंबंधित हो।

Hkt xkl u vKj i orkl u

स्थिति : पेट के बल लेटकर

vH; kl

- हथेलियों को अंतिम हड्डियों के स्तर पर रखें। कोहनी को शरीर के करीब रखें।
- साँस लेते हुए, सिर, छाती, पेट को पीछे की ओर ऊपर उठाएँ और जमीन को छूते हुए शरीर के एकमात्र भाग हथेलियाँ और पैर के तलवे हों। यह भुजंगासन स्थिति है।



- साँस छोड़ते हुए कूल्हों को ऊपर उठाएँ और सिर को नीचे की तरफ लाएँ। इस स्थिति में हथेलियाँ और पैर जमीन को छूते हैं। यह पर्वतासन स्थिति है।
- श्वास लेते हुए भुजंगासन स्थिति में जाएँ और श्वास छोड़ते हुए पर्वतासन स्थिति में जाने का दोहराव करें
- 10 बार दोहराएं।

III. यत्किं वक्षि | ko/kfu; k;

शिथिलीकरण व्यायाम मुख्य उद्देश्य हैं :

- शरीर में सुस्ती और जकडन को दूर करना
- शरीर की सहनशक्ति का विकास करना
- शरीर के जटिल मन को संतुलित बनाना
- शरीर के विभिन्न जोड़ों को ढीला करना
- विभिन्न मांसपेशियों को बार-बार खींचकर और शिथिल करना
- ये सभी अभ्यास जोड़ों को ढीला करने में मदद करते हैं और जोड़ों को आसन अभ्यास के लिए आगे बढ़ने के लिए तैयार करते हैं



- कैलोरी को जलाने में मदद करता है और शरीर के विशेष भागों में वसा को कम करता है
- शरीर की सहनशक्ति का विकास करना।

जैसा कि आप पहले जान चुके हैं कि शिथिलीकरण व्यायाम शारीरिक गतिविधियां हैं जो बार बार दोहराने से शरीर के विभिन्न हिस्सों को गतिशील और सक्रिय करती हैं।

I ko/kkfu; k; %

- अभ्यास को शरीर को आराम देते हुए, श्वास को ध्यान में रखते हुए विश्राम के साथ करें
- श्वास हमेशा नासिका के माध्यम से किया जाना चाहिए जब तक कि अन्यथा निर्देश न दिया गया हो
- शरीर को कसकर नहीं पकड़ें
- किसी भी समय शरीर में झटके नहीं दें
- जब तक विशेष रूप से उल्लेख नहीं किया जाता है तब तक सांस को रोककर न रखें
- साँस लेते और छोड़ते समय, छाती को क्रमशः विस्तारित और संकुचित करना होता है
- अपनी क्षमता के अनुसार प्रदर्शन करें।



पाठगत प्रश्न 4.1

1. शिथिलीकरणव्यायाम के लिए प्रारंभिक खड़े होने की स्थिति..... है।
2. शिथिलीकरण व्यायाम का लाभ शरीर के..... को ढीला करना है।



4.2 I ve 0; k; ke

सूक्ष्म व्यायाम योगिक अभ्यास की प्रणाली है जो आपके जोड़ों को ढीला करती है और ऊर्जा की रुकावटों को दूर करती है। इस प्रणाली का मानव के शरीर की ऊर्जा पर एक मजबूत शुद्धिकरण प्रभाव है।

योगिक सूक्ष्म व्यायाम (शिथिल और मजबूत करने वाली अभ्यास) सुरक्षित, लयबद्ध, दोहराई जाने वाली स्ट्रेचिंग मूवमेंट हैं जो सांस के साथ तालमेल करते हुए होती हैं। ये अभ्यास जोड़ों को गतिशील करते हैं और जोड़ों और मांसपेशियों को मजबूत करते हैं। जोड़ों के हिस्सों जैसे उपास्थि, स्नायुबंधन आदि की ओर रक्त की आपूर्ति में सुधार करने के लिए सरल, कोमल संयुक्त मूवमेंट बहुत उपयोगी होते हैं, खासकर अगर सुबह जल्दी अभ्यास किया जाता है तो वे जोड़ों के मूवमेंट बहुत महत्वपूर्ण हैं। यह जोड़ों से संबंधित अंतरालीय स्थानों में कुछ विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में भी मदद करता है। योगिक सूक्ष्म व्यायाम का सबसे महत्वपूर्ण और सुंदर पहलू है कि इसमें शरीर के प्रत्येक हिस्से जैसे कि हर मांसपेशी, जोड़ और अंग को ध्यान में रखा जाता है।

सूक्ष्म व्यायाम की मुख्य विशेषताएँ या घटक हैं :

- सांस की जागरूकता
- विशिष्ट जोड़ों पर ध्यान केंद्रित करना
- जोड़ों के आंदोलन के साथ साँस लेना और साँस छोड़ना

सूक्ष्म व्यायामका क्रम सिर से पैर तक होता है और यह गर्दन से शुरू होता है

- गर्दन
- कंधा
- धड़
- घुटने और टखने

t dN I kekl; I w e 0; k; ke dh i qjko fUk

V[kuka dks ekMuk vkj ?kpkuk



टिप्पणी

?k/us dks >pkuk vkj ?kpkuk



dykbZ dks ?kpkuk



कक्षा-VII



टिप्पणी

शिथिलीकरण व्यायाम, सूक्ष्म व्यायाम, श्वसन अभ्यास और सूर्य नमस्कार

दक्षिण दिशा में

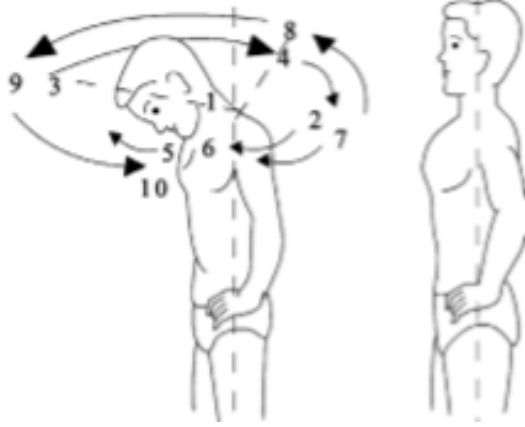


दक्षिण दिशा में



दक्षिण दिशा में





टिप्पणी

II- dN mlur I qe 0; k; ke

vxyh 'kfä fodkl d

स्थिति : ताड़ासन

vH; kl

- साँस छोड़ने के साथ, अपनी बाहों को सामने की निकालें, उन्हें कंधे के स्तर पर जमीन के समानांतर रखें।
- इसके साथ ही दोनों भुजाओं की उंगलियों को एक कोबरा के हुड का आकार दें। अब, कंधे के जोड़ों से लेकर हाथों की उंगलियों तक की पूरी लंबाई को जितना हो सके उतना कस लें ताकि वे कांपने लगें।
- श्वास लेते हुए हथेलियों को छाती तक लाएँ।
- 10 बार दोहराएं।



; gka ; g /; ku j [kuk egROI wKz gSfd %

- बाजुओं को तब तक कसें जब तक कि वे कांपने न लगें।



Hkqtkcu/k 'kfä fodkl d

स्थिति : ताड़ासन

vH; kl

- अंगूठे को अन्दर रखते हुए अपने हाथों की मुट्टी बनाएं
- कोहनी मोड़ें और हाथों के अगले भाग को तब तक ऊपर जब तक वे जमीं के समानांतर न हो जायें और मुट्टी एक-दूसरे के सामने रहे।
- अब, साँस छोड़ते हुए दायें हाथ को बलपूर्वक कंधे के स्तर तक ले जाएँ।
- फिर, साँस लेते हुए प्रारंभिक स्थिति में वापस लाएँ



- 10 बार दोहराएं
- बाएं हाथ से दोहराएं। 10 बार दोहराएं
- यही अभ्यास दोनों हाथों से एक साथ दोहराएं
- बीस बार दोहराएं

; gla ; g /; ku j [kuk egRo i wKz gSfd %

- जब हाथ आगे की ओर धकेला जाता है, तो हाथ जमीन के समानांतर और हथेलियाँ ऊपर की ओर होनी चाहिए
- जब वापस खींच लिया जाता है, तो कोहनी को शरीर से बाहर नहीं जाना चाहिए

tʃk 'kfä fodkl d

स्थिति : ताड़ासन

- हाथों को कंधे की ऊंचाई पर सामने की ओर सीधा करें, हथेलियाँ नीचे की ओर रहें
- सांस लेते हुए अपने घुटनों को धीरे-धीरे मोड़ें जब तक कि आपकी जांघें जमीन के समानांतर न आ जाएं
- सांस को रोककर रखें और इस स्थिति को बनाए रखें
- सांस छोड़ते हुए ऊपर आएं।
- 5 बार दोहराएं।



टिप्पणी

; gka ; g /; ku j [kuk egROI wkZ gSfd %

- पूरे अभ्यास में घुटने एक साथ होने चाहिए
- अभ्यास के दौरान कभी भी एड़ी या पैर की उंगलियों को जमीन से ऊपर नहीं उठाना चाहिए
- यदि आपको सांस रोकना मुश्किल लगता है, तो आप इसे सामान्य सांस के साथ शुरू में कुछ दिनों तक कर सकते हैं
- हाथों को जमीन के समानांतर रखें
- जहां तक संभव हो पीठ, गर्दन और सिर को सीधा रखें

fi Myh 'kfä fodkl d

स्थिति : ताड़ासन

vH; kl

- मुट्टी बांधें और अपनी बाहों को कंधे की ऊंचाई पर आगे बढ़ाएँ।

कक्षा-VII



टिप्पणी

शिथिलीकरण व्यायाम, सूक्ष्म व्यायाम, श्वसन अभ्यास और सूर्य नमस्कार

- साँस लेते हुए बैठें और जहाँ तक हो सके उतना नीचे तक जाएँ।
- अपनी साँस रोकते हुए, खड़े हों जबकि आपकी भुजाएं नाव खेने की शैली में एक चक्कर पूरा करें।
- चक्र पूरा होने पर, हाथ छाती पर ले आयें, मुट्टी एक दूसरे को छूती रहें।
- फिर बाहों को थोड़ा पीछे खींचते हुए और छाती का फुलाते हुए तेजी से साँस छोड़ें।
- दस बार दोहराएं।



; gka ; g /; ku j [kuk egROI wKz gSfd %

- पूरे अभ्यास के दौरान शरीर का संतुलन बनाए रखें।
- घुटने पुरे समय एक-दूसरे के करीब बने रहें।
- पुरे समय पर जमीं पर ही रहें।

dkgUH 'kfä fodkl d

स्थिति : ताडासन

vH; kl

- हाथों को शरीर के बगल में सीधा फैलाएं, हथेलियाँ ऊपर की ओर रखें।
- श्वास लें, हाथों को कोहनी से मोड़ें।
- साँस छोड़ते हुए, उन्हें सीधा फैलाएँ।
- बीस बार दोहराएं।



; gka ; g /; ku j [kuk egRoI wKZ gSfd %

- ऊपरी बांह स्थिर रहे।
- मुट्टी को कंधों के स्तर तक आना चाहिए, लेकिन कंधों को स्पर्श नहीं करना चाहिए और फिर सीधे नीचे करना चाहिए।
- मुट्टी नीचे आने पर जांघों को स्पर्श न करें।

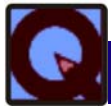
III- ykHk vkj I ko/kkfu; k;

ykHk

- मांसपेशियों में अवरोध और जकड़न को दूर करता है, उन्हें मजबूत करता है।
- शरीर की गतिशीलता को बढ़ाता है और इसे लचीला बनाता है।
- समन्वय और संतुलन विकसित करता है।
- रक्त परिसंचरण में सुधार करता है।

I ko/kkfu; k; %

- हर दो या तीन मूवमेंट के बाद, आंखें बंद करके पैर को फैलाकर शांति से बैठें।
- अपनी सांस और शरीर के उन हिस्सों के बारे में जागरूक रहें जिन्हें फैलाया गया है किया गया है।
- मन में आने वाले विचारों और भावनाओं से भी अवगत रहें।
- एक या दो मिनट के बाद अभ्यास जारी करें।
- यदि आराम आवश्यक हो, तो श्वासन का अभ्यास किया जा सकता है।



पाठगत प्रश्न 4.2

1. सूक्ष्म व्यायाम की मुख्य विशेषताएं और हैं।
2. भूजा-बन्ध-शक्ति विकासक के लिए प्रारंभिक खड़ी मुद्रा है।





4.3 'ol u vH; kl

श्वसन अभ्यास व्यवस्थित अभ्यास हैं जिसमें सांस संबंधी जागरूकता के साथ शारीरिक गतिविधियाँ शामिल हैं। यह अभ्यास आपके जोड़ों को ढीला करने और आपको आगे के योग अभ्यासों के लिए तैयार करने में मदद करता है।

- प्रत्येक व्यायाम में आवश्यकतानुसार हाथ, पैर, पेट या छाती की मांसपेशियों की गति पर जोर देना चाहिए।
- श्वसन के लेने और छोड़ने के लिए मस्तिष्क में (शिक्षक के) 'इन एंड आउट' निर्देशों का उपयोग करें।
- संबंधित आंदोलनों के साथ श्वास का तालमेल करें। जाँच करें और सही करें।
- फेफड़ों में हवा भरने और खाली होने की गति को महसूस करें। सांस लेने पर सावधानी विकसित करें।

[KMH eqek ea 'ol u vH; kl dsfy, fLFkfr %

प्रारंभिक स्थिति : ताड़ासन

ताड़ासन अथवा पर्वतासन मुद्रा एक सामान्य स्थिति है

- अब सीधे खड़े होकर और अपने दोनों पैरों को एक साथ रखकर शुरू करें।
- धीरे से अपने हाथों को अपनी जांघों के सामने अपनी हथेलियों से थोड़ा ऊपर उठाएं।
- अपने दोनों पैरों को मजबूती से साथ रखें।
- अपनी छाती और सिर को स्थिर रखें।

खड़े होकर किये जाने वाले अभ्यास के लिए विश्राम मुद्रा : शिथिल ताड़ासन किसी भी खड़े होकर किये जाने वाले आसन को पूरा करने के बाद शिथिल ताड़ासन नामक मुद्रा में विश्राम लेनी चाहिए।



टिप्पणी

- सीधे खड़े हों और अपने पैरों को स्वतंत्र रूप से अलग रखें।
- आप हाथों को स्वतंत्र रूप से लटकने दें और सामान्य श्वास के साथ अपने शरीर को आराम दें।
- अपनी आँखें बंद रखें और अपने शरीर के परिवर्तनों का निरीक्षण करें।

cBdj fd; s tkus okys 'ol u vli; kl k ds fy, fn'kk funk

बैठकर किये जाने वाले श्वसन अभ्यासों के लिए स्थिति : दण्डासन

- दोनों पैरों को फैलाकर एड़ी को सधाराखते हुए बैठें।
- हथेलियों को नितंब के किनारे फर्श पर रखें।
- रीढ़, गर्दन और सिर को सीधा रखें।
- आँखें बंद कर लें।

बैठकर किये जाने वाले अभ्यास के लिए विश्राम मुद्रा : शिथिल दण्डासन

- पैरों को फैलाकर बैठें और आराम करें।
- हाथों को पीछे रखकर, शरीर को सहारा देते हुए, ट्रंक को थोड़ा पीछे की ओर झुकाएं।
- उंगलियां पीछे की ओर इशारा करती हों।
- सिर को स्वतंत्र रूप से पीछे लटकाएं या कंधे के दोनों ओर आराम दें।
- धीरे से आँखें बंद करें।



टिप्पणी

I. I kekl; 'ol u vH; kl ka dh i qjko fUk

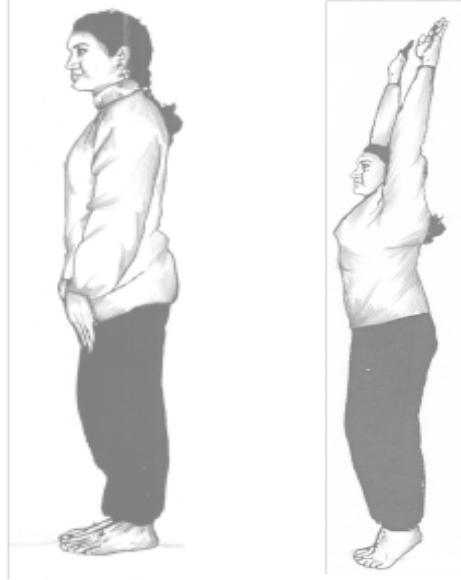
gLR vlr%&cfgxzu 'ol u Hands In And Out Breathing



gLR foLrkj 'ol u Hands Stretch Breathing



ankles stretch breathing



टिप्पणी

tiger breathing



dog breathing





'k'kd 'ol u Rabbit Breathing



II. dN vU; mUur 'ol u vH; kl

पैर को सीधा करके श्वसन

çFke pj.k %oBfyid iſ

स्थिति : पीठ के बल

vH; kl

- सांस लेते हुए, घुटने को मोड़े बिना धीरे-धीरे दाहिने पैर को जितना हो सके ऊपर उठाएं (यदि संभव हो तो 90 डिग्री तक)।
- साँस छोड़ते हुए, पैर को जितना संभव हो धीरे-धीरे फर्श पर लायें।
- बाएं पैर से अभ्यास दोहराएं।
- यह एक चरण है। दसबार करें।



; gka ; g /; ku j [kuk egROI wKz gSfd %

- यदि जरूरत हो, तो आप अपने शरीर के बगल में हथेलियों को किसी भी सुविधाजनक स्थिति में या कंधे के स्तर पर फर्श के साथ रख सकते हैं।



- अभ्यास के दौरान घुटने न मोड़ें।
- दूसरे पैर को उठाने के क्रम में जमीन पर रखे पैर को बाधा न पहुंचाएं।
- अगर आप कर सकते हैं, तो भी पैर को 90 डिग्री से आगे न बढ़ाएं।
- पैर आंदोलनों के साथ श्वास का तालमेल स्थापित करें।
- अभ्यास के दौरान सही सांस जागरूकता बनाए रखें।

LVst II %nksuka i j

स्थिति : पीठ के बल

vH; kl

- जैसे-जैसे आप मजबूत होते जाते हैं, आप दोनों पैरों से एक साथ यह अभ्यास कर सकते हैं। कमर दर्द होने पर इस व्यायाम से बचें।
- एक साथ पैरों के साथ पीठ के बल लेटें, हाथ सिर के बगल से ऊपर फैला लें, और हथेलियों को छत के सामने की स्थिति में रखें।
- साँस लेते हुए, दोनों पैरों को धीरे-धीरे घुटनों को झुकाए बिना ऊपर उठाएँ, जहाँ तक आरामदायक हो (90 डिग्री तक, यदि संभव हो तो)।
- साँस छोड़ते हुए, पैरों को धीरे-धीरे फर्श पर लाएँ।
- पाँच बार करें।



; gka ; g /; ku j [kuk egRoi wKz gSfd %

- दोनों पैरों के मामले में, जैसे आप साँस छोड़ते हैं और पैरों को नीचे



शिथिलीकरण व्यायाम, सूक्ष्म व्यायाम, श्वसन अभ्यास और सूर्य नमस्कार

लाना होता है यह सामान्य सी प्रवृत्ति होती है की पैर तेजी से नीचे आते हैं इसलिए बलपूर्वक उन्हें रोकना चाहिए और नियंत्रण रखना चाहिए।

l rɔU/k vki u 'ol u

स्थिति : पीठ के बल

दोनों पैरों को मोड़ते हुए एड़ी को नितंब के पास जमीन पर टिकाएं।

vH; kl

- साँस लेते हुए नितंबों और धड़ को जितना हो सकता है उतना ऊपर उठाएँ।
- साँस छोड़ते हुए धीरे-धीरे उन्हें फर्श पर नीचे लाएँ
- यह एक चरण है। पांच बार दोहराएं।



; gka ; g /; ku j [kuk egRoI wKz gSfd %

- पूरे अभ्यास के दौरान हाथों और पैरों को जमीन पर दृढ़ता से बनाये रखें।
- ऊपर जाते समय कमर क्षेत्र में खिंचाव महसूस करें और नीचे आते समय खिंचाव को ढीला छोड़ें।
- अपने मूवमेंट के साथ श्वास का तालमेल करें।

ukokl u 'ol u vH; kl

स्थिति : पीठ के बल

vH; kl

- हाथों को शरीर के बगल से लाएं।



टिप्पणी

- गहरी श्वास लें और पैरों, सिर और धड़ को जमीन से ऊपर उठा लें।
- पैरों को फर्श से 30 डिग्री से 35 डिग्री के कोण पर रखें और सर को पंजो से संरेखित करें। इसके साथ ही हाथों को जमीन के समानांतर कंधे की ऊंचाई तक उठाएं।
- पैर की उंगलियों की तरफ देखें।
- धीरे-धीरे सांस छोड़ें और पैरों, सिर और धड़ को नीचे लायें।
- दस बार अभ्यास दोहराएं।
- श्वासन में आराम करें।



; gka ; g /; ku j [kuk egROI wKz gSfd %

- अंतिम स्थिति में शरीर का संतुलन नितंबों पर टिका होता है और रीढ़ का कोई भी हिस्सा फर्श को नहीं छूना चाहिए।
- इस अभ्यास के दौरान सांस को रोककर न रखें।

Hkqaxkl u 'ol u

स्थिति : पेट के बल

vH; kl

- साँस लेते हुए, सिर और धड़ को हथेलियों के बल पर नाभि तक ऊपर उठायें।
- साँस छोड़ते हुए धीरे-धीरे धड़ और सिर को शुरुआती स्थिति में लाएं।
- यह एक दौर है। दस बार दोहराएं।





; gka ; g /; ku j [kuk egROI wkZ gSfd %

- हो सके तो हाथों को पीछे की ओर उंगलियों से इंटरलॉक करके रखें।
- आंदोलनों और सांस का तालमेल स्थापित, आंखें बंद करें।

'kyHkkl u 'ol u

प्रारंभिक स्थिति : पेट के बल

- अपने पेट के बल लेट जाएँ, पैरों को सटाकर रखें, हाथ सिर के ऊपर फैले हुए हों और टुड्डी फर्श को छू रही हो।



- अपने हाथों की मुट्टी बनाकर जांघों के नीचे रखें।

vH; kl

- साँस लेते हुए, दोनों पैरों को जितना हो सके उतना एक साथ उठाएँ।
- साँस छोड़ते हुए उन्हें धीरे-धीरे फर्श पर वापस लाएं
- यह एक दौर है।
- दस राउंड का अभ्यास करें।



; gka ; g /; ku j [kuk egROI wkZ gSfd %

- एक पैर या दोनों पैरों को ऊपर उठाते हुए अपनी मुट्टी का सहारा लें।

- मुट्टी को उसी तरह रखें ताकि आप अधिकतम सहारा ले सकें।
- घुटनों को बिलकुल न मोड़ें।
- अर्धशलाभासन के मामले में, फर्श पर पैर आराम से और सीधे होना चाहिए।
- खुद को तनाव न दें।
- आंखें बंद, सांस के साथ आंदोलनों का तालमेल करें।



टिप्पणी

ukkl u 'ol u

स्थिति : पेट के बल

vH; kl

- श्वास लें और साथ ही धड़, सिर, फैलाए हुए हाथ और पैर जमीन से ऊपर उठाएं, पैर और हाथ सीधे रखें।
- शरीर को पेट पर ही सहारा होना चाहिए। यह स्थिति नाव की तरह दिखती है।
- साँस छोड़ें और स्थिति पर वापस आएं।
- यह एक दौर है। दस बार करें।



III. yHk vkj I ko/kfu; k;

श्वसन अभ्यास हैं—

- जो सांस के प्रति जागरूकता पैदा करते हैं।
- जो सांस की दर को सामान्य करने में मदद करते हैं। और श्वास को एक समान, निरंतर और लयबद्ध बनाने में मदद करते हैं।
- फेफड़ों की क्षमता बढ़ाते हैं।



I ko/kfu; k&

- अभ्यास को चरणबद्ध तरीके से करें।
- धीरे-धीरे चरणों को गिनें और ध्यान के साथ ही उनका अभ्यास करें।
- गति बढ़ाने से पहले प्रत्येक चरण के प्रदर्शन की जांच करें।
- समूह में प्रत्येक चरण को सिंक्रनाइज करना सीखें।
- अपनी क्षमता के आधार पर पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएँ।

4.4 सूर्यनमस्कार

सूर्य का अर्थ है 'सूरज' और नमस्कार का अर्थ है 'प्रणाम'। यह मूल? रूप से मुद्राओं के माध्यम से सूर्य को नमस्कार करना है। सूर्य नमस्कार 12 शारीरिक मुद्राओं की एक श्रृंखला है। ये मुद्राएँ विभिन्न मांसपेशियों और मेरुदंड को फैलाते हैं और पूरे शरीर को लचीलापन देते हैं। यह आमतौर पर यह सूर्य के सम्मुख निम्नलिखित श्लोक का जाप करते हुए सूर्योदय और सूर्यास्त दोनों समय किया जाता है :

fgj .; e; u ik=sk I R; L; kfi fgrea e[ke~ A
rUoa i kku vi ko.kq I R; &/kekz -"V; AA

vfkz

{सोने की थाली (हिरण्यमय पात्र) से सत्य का मुख ढका हुआ है। (और हम लोग सोने की थाली पर ही प्रलोभित होकर, उसी में संतुष्ट हो गये हैं। किन्तु उस सोने की थाली के पीछे ही वह परम सत्य है। अतः प्रार्थना करते हैं— 'सत्य—धर्माय दृष्टये अपावृणु।') (हे महामाया !) आप इस सोने की थाली को हटा लो (दूर कर दो) ताकि मैं उस सत्य को देख सकूँ। (यदि हम इस माया को हटा सकें तो, अनेक नहीं केवल एक उसी सत्य को देख सकेंगे।)}

इसमें 12 चरण हैं। सूर्यनमस्कार का प्रत्येक चरण सांस के नियमन के साथ जुड़ा हुआ है। सूर्यनमस्कार का प्रत्येक चरण 'ओमकार' के उच्चारण के बाद

उपयुक्त 'बीज मंत्र' के साथ किया जाता है, साथ ही निम्न क्रम में सूर्य देवता के नाम के साथ किया जाता है :

- ६ मित्राय नमः ।
- ६ रवये नमः ।
- ६ सूर्याय नमः ।
- ६ भानवे नमः ।
- ६ खगाय नमः ।
- ६ पूष्णे नमः ।
- ६ हिरण्यगर्भाय नमः ।
- ६ मरीचये नमः ।
- ६ आदित्याय नमः ।
- ६ सवित्रे नमः ।
- ६ अर्काय नमः ।
- ६ भास्कराय नमः ।

I. ckjg pj.k dk I w ueLdkj

स्थिति : ताडासन

नमस्कार मुद्रा

- पैरों को एक साथ रखकर खड़े हों। हथेलियों को एक साथ नमस्कार मुद्रा में लाएं।



टिप्पणी



पं.क 1 %gLr mRFkku vkl u

- सांस लेते हुए हाथों को सिर के ऊपर ले जाएं और धड़ को पीछे की ओर झुकाएं।



पं.क 2 %ikn&gLr&vkl u

- सांस छोड़ते हुए शरीर को आगे की ओर झुकाएं। माथे को घुटनों पर स्पर्श करें।
- हथेलियों को पैरों के दोनों ओर फर्श पर रखें।



पं.क 3 %व'ो&l पkyu vkl u

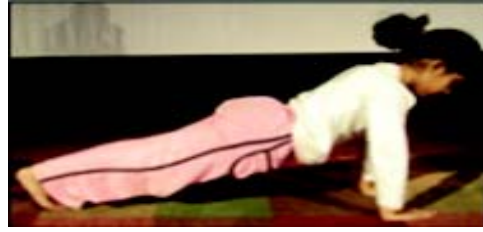
- इस चरण में सांस लें और दाएं पैर को पीछे लाएं।
- नितंब को आगे और नीचे की ओर ढालकेलें, ताकि बायां पैर जमीन से सीधे टा हो।
- ऊपर की तरफ देखें।



टिप्पणी

पं.क 4 %prjx nMkl u

- इस चरण में, सांस लें और हथेलियों और पैर की उंगलियों पर आराम करते हुएबाएं पैर को भी पीछे करें।
- शरीर को सिर से पंजों तक सीधा रखें।
- गर्दन को पीठ के अनुरूप रखने का ध्यान रखें।
- यह मुद्रा हाथों और कलाई को मजबूत करती है।



पं.क 5 % 'k'kdkl u

- घुटनों को जमीन पर टिकाएँ, पेट अन्दर की तरफ खींचे और एड़ी पर नितंबों को आराम देते हुए बैठें।
- फिर कंधों, गर्दन और सिर को आराम दें। हथेलियों और पैर की उंगलियों को बदले बिना जमीन पर माथे को आराम देने का प्रयास करें।
- माथे को फर्श पर टिकाते हुए साँस छोड़ें।
- फिर सामान्य श्वास में आराम करें।





पंजों की स्थिति में बदलाव किए बिना नितंबों को एड़ी पर टिकाकर आराम करें।

- साँस लेते हुए, पैरों को घुटनों परसे मोड़ें और हथेलियों और पंजों की स्थिति में बदलाव किए बिना नितंबों को एड़ी पर टिकाकर आराम करें।
- माथे को फर्श पर टिकाते हुए, साँस छोड़ें।
- फिर सामान्य श्वास में आराम करें।
- हाथों और पैर की स्थिति को बदले बिना साँस छोड़ते हुए, शरीर को आगे की ओर झुकाएं और माथे, छाती, हाथों, घुटनों और पंजों को जमीन पर टिकाएं। नितंब को जमीन से उठाएं।



श्वास लें, सिर और धड़ को ऊपर उठाएं, जिससे हाथ और पैरों की स्थिति को उठाए बिना रीढ़ की हड्डी को ऊपर की ओर घुमाया जा सके।

- श्वास लें, सिर और धड़ को ऊपर उठाएं, जिससे हाथ और पैरों की स्थिति को उठाए बिना रीढ़ की हड्डी को ऊपर की ओर घुमाया जा सके।
- जब तक कोहनी सीधी न हो तब तक पीठ को पीछे की ओर रखें।
- घुटनों को जमीन से ऊपर रखें।



साँस छोड़ते हुए, नितंबों को ऊपर उठाएँ, सिर को नीचे धकेलें, हाथ और पैरों की स्थिति को बदले बिना शरीर को तब तक पीछे धकेलें जब तक कि एड़ी जमीन को न छुए।

- साँस छोड़ते हुए, नितंबों को ऊपर उठाएँ, सिर को नीचे धकेलें, हाथ और पैरों की स्थिति को बदले बिना शरीर को तब तक पीछे धकेलें जब तक कि एड़ी जमीन को न छुए।





टिप्पणी

पु.क 9 %'k'kdkl u

- हथेली और टखने की स्थिति को बदले बिना पैर को घुटने से झुकाएं और चटाई पर आराम दें।
- नितंबों को पैरों की अंदरूनी सतह पर टिका दें जिससे एड़ी कूल्हों के किनारों को छू सके।
- चटाई पर माथा टिकाएं।
- श्वसन : श्वास लें और साँस छोड़ें।



पु.क 10 %v'o l pkyu vkl u

- श्वास लें और दाहिने पैर को दोनों हाथों के बीच में लाएं।
- चरण 3 की तरह पीछे की ओर आर्क बनाएं जब तक कि दाहिना पैर जमीन से लंबवत न हो जाए।



पु.क 11 %ikn&gLr&vkl u

- साँस छोड़ें और दाहिने पैर के बगल में बाएं पैर को आगे लाएं और अपने शरीर के उपरी भाग के साथ नीचे माथे को घुटनों तक छूने के लिए चरण 2 तक पहुंचें।





पृ. 12 पर सूक्ष्म व्यायाम की व्याख्या

- साँस लेते हुए, हाथों को सिर के ऊपर उठाते हुए पीछे झुकें। वापस प्रारम्भिक स्थिति में आयें।
- यह सूर्य नमस्कार के एक दौर को पूरा करता है। तीन बार दोहराएं।
- अपनी आँखें बंद करें और आराम करें और शरीर में प्रवेश करने वाले सूर्य के प्रवाह को महसूस करें।
- विश्राम को बढ़ाने के लिए, ओंकार का जप करें और कंपन को महसूस करें।



II. सूक्ष्म व्यायाम की व्याख्या

- सूर्यनमस्कार जब सुबह हमारे शरीर सम्मुख करके किया जाता है, तो उगता सूरज हमारे शरीर को किरणों से विटामिन डी प्रदान करने में मदद करता है, हमारी हड्डियों को मजबूत करता है और स्पष्ट दृष्टि के लिए भी मदद करता है
- सूर्यनमस्कार शरीर की मांसपेशियों के लचीलेपन में सुधार करता है, विशेष रूप से पैर, पीठ, छाती और नितंब की मांसपेशियों में। नियमित रूप से सूर्यनमस्कार का अभ्यास करने से हाथ की पकड़, शक्ति और धैर्य में काफी वृद्धि हो सकती है।
- मोटे व्यक्ति सूर्य नमस्कार की मदद से अपना वजन काफी कम कर सकते हैं।
- सूर्यनमस्कार योगासनों और प्राणायाम का संयुक्त रूप है। यह शिथिलीकरण व्यायाम और योगासन के बीच में आता है।

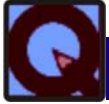


टिप्पणी

- यह पीठ को मजबूत करता है और चयापचय को संतुलित करने में मदद करता है। यह प्रजनन, संचार, श्वसन और पाचन तंत्र सहित शरीर के सभी प्रणालियों को उत्तेजित और संतुलित करता है।
- अंतःस्रावी ग्रंथियों पर इसका प्रभाव बढ़ते बच्चों में बचपन और किशोरावस्था के बीच संक्रमण की अवधि को संतुलित करने में मदद करता है।
- सूर्यनमस्कार के शारीरिक आंदोलनों के साथ सांस कातालमेल करना यह सुनिश्चित करता है कि अभ्यास करने वाला, कम से कम कुछ मिनटों के लिए प्रतिदिन, जितना संभव हो उतना गहरा और लयबद्ध रूप से सांस लेता है, इससे मस्तिष्क में ताजा, ऑक्सीजन युक्त रक्त लाकर मानसिक स्पष्टता बढ़ाता है।

I ko/kfu; k;

- अपनी क्षमता से परे अभ्यास न करें।
- शरीर में अतिरिक्त विषाक्तता के कारण बुखार, तीव्र सूजन, फोड़े या चकत्ते होने पर सूर्यनमस्कार का अभ्यास तुरंत बंद कर देना चाहिए।



पाठगत प्रश्न 1.1

1. सूर्य नमस्कार ३३३. शारीरिक मुद्राओं की एक श्रृंखला है।
2. सूर्य नमस्कार ३३३. और ३३३३ को जोड़ता है।



आपने क्या सीखा

इस पाठ में आपने शिथिलीकरण व्यायाम, सूक्ष्म व्यायाम और श्वसन अभ्यास का अभ्यास तथा पुनरावर्तन किया और इसके लाभों और सावधानियों के साथ सूर्य नमस्कार का अभ्यास किया।

शिथिलीकरण व्यायाम में आपने उठक-बैठक, भुनमना स्ट्रेच, हाफ बटरपलाई, फुल बटरपलाई और भुजंगासन और पर्वतासन सीखा है

कक्षा-VII



टिप्पणी

शिथिलीकरण व्यायाम, सूक्ष्म व्यायाम, श्वसन अभ्यास और सूर्य नमस्कार

सूक्ष्म व्यायाम में आपने अंगुली शक्ति विकासक, भुजबंध शक्ति विकासक, जंघा शक्ति विकासक, पिंडली शक्ति विकासक (कल्वेस) और कपोनी शक्ति विकासक सीखा है। श्वसन अभ्यास में, आपने स्ट्रेट लेग राइस ब्रीदिंग, सेतुबंधासन श्वसन, नावासानश्वसन अभ्यास, भुजंगासन श्वसन, शलभासन श्वसन, नौकासनश्वसन सीखे हैं।

आपने सूर्य नमस्कार के बारे में अधिक लाभ और सावधानियां भी सीखी हैं।



पाठांत प्रश्न

1. शिथिलीकरण व्यायाम के लिए प्रारंभिक स्थिति और विश्राम स्थिति क्या है?
2. सूर्यनमस्कार से हमें क्या लाभ होता है?
3. सूक्ष्म व्यायाम के क्या लाभ हैं?
4. श्वसन अभ्यास के क्या फायदे हैं?



उत्तरमाला

4-1

1. ताड़ासन
2. विभिन्न जोड़ों

4-2

1. विशिष्ट जोड़ों पर श्वास जागरूकता और एकाग्रता
2. ताड़ासन

4-3

1. 12
2. योगासन और प्राणायाम

