

कक्षा-VIII

i kB 8 Øk'k i c'ak dsfy, ; kx vH; kl &II

i kB 9 i r'afy ; kxl # dsfoHk'ir , oa
dšY; in dk l frdj.k

i kB 10 ØhMk ; kx

i kB 11 vga i c'aku dsfy, ; kx vH; kl &I

i kB 12 vga i c'aku dsfy, ; kx vH; kl &II



8

क्रोध प्रबंधन हेतु योग अभ्यास-II

पिछले पाठ में आपने सूक्ष्म व्यायाम एवं आसन के माध्यम से क्रोध प्रबंधन अभ्यासों के बारे में जाना है। यह अभ्यास आपको क्रोध से मुक्त करते शांत करते हैं। यह मासपेशियों में लचीलापन भी लाते हैं। प्रस्तुत पाठ में हम श्वसन प्रक्रिया, प्राणायाम, क्रिया, बंध, मुद्रा एवं ध्यान के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे। यह हमें शांत कर के गुस्से को समाप्त करता है।



उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ को पढ़ने के बाद, आप :

- श्वसन प्रक्रिया की व्याख्या कर पाएंगे;
- प्राणायाम की व्याख्या कर पाएंगे;
- अनेक क्रियाओं की व्याख्या कर पाएंगे; तथा
- बंध एवं मुद्रा कर पाएंगे।



टिप्पणी

8-1 'ol u vH; kl

श्वसन अभ्यास से आपकी श्वास सामान्य होगी। यह आपके श्वास को निरंतर, समान एवं लयबद्ध करती है, इसके प्रमुख अभ्यास हैं— हायो स्ट्रेच श्वास, सीधा पैर उठाकर श्वास लेना ओर शंशाकासन श्वसन। यह आपकी एकाग्रता बढ़ाकर मस्तिष्क को शांत करता है।

i kjHkd , oavkjkenk; d fLFkfr ¼ Hkh 'ol u vH; kl , oavkl ukd ds fy, l eku½

स्थिति :

प्रारंभिक खड़े रहने की मुद्रा – ताडासन

- दोनों पैरों को आपस में मिलाकर खड़े हों।
- दोनों हाथों को जाघों पर रखें। उंगलियों को बाहर की ओर रखें।
- ध्यान रखें कि पैर, धड़ एवं सिर एक सीधी रेखा में हो।
- आंखें बंद करें और संतुलन बनाएँ।

खड़े होने की आरामदायक मुद्रा – शिथिल ताडासन

- दोनों पैरों के मध्य 6 से 12 इंच की दूरी रखें। हाथों को शरीर के साइड में रखें। कंधों को ढीला छोड़ो।
- ध्यान दें कि शरीर पूरी तरह से आरामदायक स्थिति में हो।
- आंखों को बंद रखें।

प्रारंभिक सुप्तावस्था आसन व स्थिति

- दोनों पैरों को साथ में रखकर सीधा लेटें।

- हाथों को सिर के ऊपर ले जाएं। अपनी बाजू कानों को छूती है। आपकी हथेली छत की ओर होनी चाहिए।
- आंखें बंद करें।



टिप्पणी

सुप्तावस्था में शिथिलासन – श्वासन

- जमीन पर हाथ एवं पैरों के मध्य दूरी रखते हुए लेट जाएं।
- शरीर को स्ट्रेच करें और आंखों को आराम से बंद करें।
- शरीर के सिर से पैर तक के अंगों के बीच जागरूक हो जाएं।
- शरीर के सभी अंगों में धीरे-धीरे आराम की स्थिति में आएं। नियमित अभ्यास से आपकी आरामदायक स्थिति गहरी, प्राकृतिक एवं उद्दीप्त हो जाएगी।
- शरीर आरामदायक स्थिति में खुद को भूल जाएगा। मस्तिष्क भी आरामदायक स्थिति में रहेगा।

1- 'oku 'ol u

स्थिति : दंडासन

vH; kl %

- दायें पैर को घुटनों से मोड़कर सीधी एडी पर बैठें।
- बायें पैर को मोड़कर ब्रजासन की स्थिति में आएं।





टिप्पणी

- रीढ़ की हड्डी को धनुषाकार बनाएँ और नजरें सामने की ओर रखें।
- मुंह को खोलें और जीभ को अधिकतम बाहर की ओर निकालें। लगातार अभ्यास करें। जोर से श्वास लें और छोड़ें। इससे आपका पेट बार-बार अंदर व बाहर की ओर होगा।
- यह प्रक्रिया 30 सेकेंड तक दोहराएँ।
- शंशाकासन में आराम करें।
- श्वास स्वतः ही रुकेगी। इससे आपका क्रोध कर होगा।
- यह आपको क्रोध से मुक्ति दिलाती है। आपकी आंतरिक ऊर्जा को संरक्षित करती है। आराम करें।

2- 'ka'kd 'ol u

स्थिति : दंडासन

vH; kl

- दाएँ पैर को घुटने से मोड़कर दायीं एडी पर बैठें।
- बायें पैर को भी घुटने से मोड़कर व्रजासन की स्थिति में आएं।
- घुटनों को साथ रखें, आगे की ओर झुककर कोहनी से हाथों को जमीन पर रखें। यह आपको घुटनों के साइड में रखना है।





- अपने सिर को जमीन से एक हाथ ऊपर रखें। मुंह को आधा खोलें। जिहवा को आधा मोड़ें। निचले होंठ को नीचे के दांतों पर रखें।
- अपने सामने 2 फीट की दूरी पर स्थित किसी एक बिन्दु पर ध्यान लगाएँ।
- खरगोश की तरह श्वास भरें। शरीर का केवल ऊपर भाग हिलता रहे। हवा द्वारा फेफड़ों में की जा रही गतिविधि पर ध्यान दें। सीने की मासमेशियों के फैलाव एवं सिकुडन को नोट करें।
- 20 से 40 बार तक श्वास लें।
- मुंह बंद करो तथा शंशाकासन में आराम करें। हाथों को खोलें और सामने जमीन पर सिर रखकर आरामदायक स्थिति में आएं। सीने एवं गले की मासपेशियों पर ध्यान दें। अपनी श्वसन क्रिया को सामान्य करें।

ukv %

- श्वास जल्दी-जल्दी मुंह से लें।
- अपने सिर को जमीन पर अचानक ना गिराएँ। धीरे-धीरे ले जाएँ।

8.2 प्राणायाम

प्राणायाम को यौगिक श्वसन भी कहते हैं। इसके अंतर्गत श्वसन प्रक्रियाएँ आती हैं जो श्वास को नियंत्रित करती हैं।

यह आपकी एकाग्रता, ध्यान, जागरूकता, आराम एवं फेफड़ों की क्षमता बढ़ाती है। साथ ही तनाव समाप्त करती है।



टिप्पणी

1- पंज वृत्ते फोके

स्थिति : दंडासन

vH; kl

- सीधे हाथ से नासिका मुद्रा बनाएँ।
- अपने अंगूठे से दायें नासिका छिद्र को बंद करें।
- चंद्र नाडी अर्थात् बायीं नासिका छिद्र को ही धीरे-धीरे श्वास लें और छोड़ें।
- पूरी प्रक्रिया में दायीं नासिका छिद्र को बंद रखें।
- श्वास लेने एवं छोड़ने की पूरी प्रक्रिया एक राउंड कहलाती है।
- 9 राउंड तक अभ्यास करें।
- यह आपके ऊर्जा स्तर को ठीक करती है जो क्रोध का आधार है।
- मस्तिष्क को शांत रहने दें।



ukV %

श्वास छोड़ने का समय श्वास लेने से ज्यादा होना चाहिए।



टिप्पणी

2- ukMh 'kq)

स्थिति : दंडासन

vH; kl %

- किसी भी ध्यान स्थिति में बैठें।
- नासिका मुद्रा की स्थिति में आएं।
- दाएं हाथ के अंगूठे से दायें नासिका छिद्र को बंद करें। समस्त श्वास को बायें नासिका छिद्र से निकालें। (?) प्रकार बायीं नासिका छिद्र से श्वास लें।
- बायीं नासिका छिद्र को अनामिका एवं छोटी उंगली से नासिका मुद्रा बनाएं। दायें नासिका छिद्र से श्वास छोड़ें। दायें नासिका छिद्र से पूरी तरह से श्वास छोड़ें।
- दायें नासिका छिद्र से गहरी सांस लें। फिर दायीं नासिका छिद्र बंद करें और बायीं नासिका छिद्र से श्वास छोड़ें। यह नासिका या नाड़ी शुद्धि प्राणायाम का एक राउंड है।
- 9 राउंड तक दोहराएं।



ukv %

सही प्रकार से अभ्यास करने पर ताजगी, ऊर्जा एवं शरीर एवं मस्तिष्क हल्का होता है।

ykhk %

- यह आपका पाचनतंत्र सुधारता है।
- दोनों नासिका छिद्र में संतुलन बनाकर नासिका को स्वच्छ करता है।



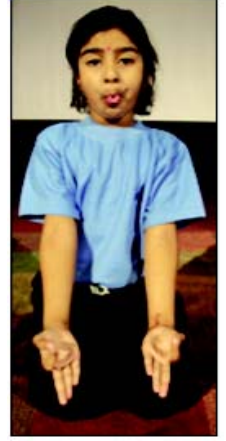
टिप्पणी

3- fl rkyh

स्थिति : दंडासन

vH; kl %

- अपनी हथेलियों को जांघों पर आराम करने दें।
- जीभ को मुंह में से निकालकर कौए की जीभ की तरह मोड़ें।
- हवा को मुंह में से खींचे। आपको फेफड़ों से लेकर गले तक ठंडक का एहसास होगा। धीरे धीरे नासिका छिद्र से हवा निकालें। आपको गर्म हवा के निकलने का आभास होगा।
- यह आपका सिताली प्राणायाम का एक राउंड पूरा करेगा।
- 9 राउंड तक दोहराएँ।
- यह आपके क्रोध को नियंत्रित करता है। साथ ही कार्बन डाइ-आक्साइड को शरीर से बाहर निकालता है। यह आपके शरीर को स्वच्छ करती है। इससे आपकी सासें स्वतः सामान्य हो जाती हैं। यह आपके क्रोध को कम करती हैं।



8-3 fØ; k

संस्कृत में क्रिया का अर्थ है 'पूर्ण कार्य'। यह स्वच्छता हेतु की जाने वाली तकनीक है। शरीर के आंतरिक अंगों की सफाई हेतु छः क्रियाएँ निर्धारित हैं। प्रस्तुत पाठ से हम कपालभाति के बारे में जानेंगे, जो हमारे मस्तिष्क को स्वच्छ रखेगा।

संस्कृत में कपाल का अर्थ है—'खोपड़ी' और भाति का अर्थ है 'चमक'। इससे आपकी खोपड़ी में स्थित अंगों की सफाई होती है।



टिप्पणी

1- दिक्कत & क; क्तक क नन

स्थिति : दंडासन

- किसी भी ध्यान स्थिति में बैठिए।
- अपनी रीढ़ की हड्डी एवं गर्दन को जमीन से सीधा रखिए।
- आंखें बंद करें।
- कंधों को ढीला छोड़ें।
- अपने पूरे शरीर को आराम करने दें।



वह; क

- अनामिका से दायीं नासिका छिद्र को बंद करें। यह आपकी नासिका मुद्रा है।
- सक्रिया एवं जोरदार रूप से श्वास छोड़ें।
- धीमे धीमे श्वास लें।
- श्वास छोड़ते समय हवा को अंदर लें। पेट को अंदर बाहर करें।
- निक्रिय रूप से अपने पेट को अंदर बाहर करें।
- श्वास छोड़ने की गति लगभग 60 श्वास प्रति मिनट के पास रखने का प्रयास करें।
- केवल एक मिनट का अभ्यास करें। फिर रुक जाएं।
- श्वास को स्वतः गति से चलने दें। याद रखें कि कुछ सेकेंडों के लिए आपको श्वास लेने की आवश्यकता ही नहीं होगी।
- इस प्रकार आपके मस्तिष्क में शांति बनी रहेगी। इस ताजगी एवं शांत वातावरण को महसूस करें।



टिप्पणी

8.4 बंध एवं मुद्रा

मुद्रा एवं बंध एक प्रकार की यौगिक तकनीक है। यह आपके मस्तिष्क को (?) प्रदान करती है। यह आसन से अधिक गहन कार्य करती है। संस्कृत में आसन का अर्थ है—‘चिहन’। हाथों के विभिन्न हाव भाव को मुद्रा कहा जाता है। बंध का शाब्दिक अर्थ है ‘बंद’। इसका अर्थ है ‘जोड़ना’ अथवा ‘मिलान करना’।

1- mMh; ku cdk

स्थिति : ताडासन

vH; kl %

- अपने पैरों को 2 से 3 फीट की दूरी पर रखें। कमर की ओर से आगे की ओर झुकाएँ। अपनी हथेलियों को जांघों पर रखें। ध्यान रखें कि आपके हाथ सीधे होने चाहिए।
- अपने आपको आरामदायक स्थिति में लाएँ।
- पूर्ण रूप से श्वास अपने मुँह में छोड़ने का प्रयास करें। ध्यान दें कि इस क्रिया में आपका पेट अंदर एवं बाहर की ओर होगा।
- श्वास छोड़ते समय अपनी जांघों को दबाएँ, बाजूओं को सख्त रखें, कंधे एवं गर्दन की मांसपेशियों को उठाएँ। अपनी पसलियों को भी उठाने का प्रयास करें।
- इस प्रक्रिया में आपका डायफ्राम अपने आप उठेगा। यह आपके पेट में धनुषाकार आकृति बनाएगा। इससे आपका पेट रीढ़ की हड्डी के साथ चिपक जाएगा।





- जब तक संभव हो, इस स्थिति में रहें।
- धीरे-धीरे पेट की (?) सामान्य करें और सीधे हो जाएं।
- कुछ देर आराम करें और अगले राउंड की तैयारी करें।
- 5 राउंड तक दोहराएँ।

2- vfxu e;

vH; kl %

- श्वास छोड़ते समय उडीयान बंध की अवस्था में पंप की भांति पेट को जितना संभव हो अंदर बाहर करें।
- यह पेट का अभ्यास केवल मौखिक रूप से किया जाता है ना कि श्वास के अनुकरण पर।
- पेट की गतिविधि को रोककर बंध को खोलें। शरीर सामान्य रखें। श्वास लेते समय ताडासन में आएं। आराम करें।
- कुछ मिनट दोहराएँ।

ykhk %

- क्रोध को नियंत्रित करता है।
- मासपेशियां मजबूत करता है।
- शरीर में रक्त प्रवाह ठीक करता है। आंतरिक अंगों को मजबूती प्रदान करता है।



टिप्पणी

3- tkuw'kh'kkī u ¼tyākj cāk ds | kfk½

स्थिति : दंडासन

vH; kl %

- दायें पैर को जमीन के समकक्ष मोड़ें। अपनी एडी को जांघों से सटाकर रखें। यह आपके तलवे को बायीं जांघ से छुएगा।



- रीढ़ की हड्डी सीधी रखें।
- हथेलियों को नितंबों के साइड में रखें।
- श्वास लेते समय हाथों को सिर के ऊपर ले जाएं। श्वास छोड़ते समय धीरे-धीरे आगे की ओर झुकें। अपने बाएं पैर के अंगूठे को हाथ की उंगलियों से पकड़ें। दोनों हाथों के अंगूठे को पैर के अंगूठे पर रखें।
- अंतिम रूप से अपने माथे से घुटनों को छूने का प्रयास करें। आपकी कोहनियां जमीन को छुएगी। जलंधर बंध की मुद्रा बनाएं। श्वास रोकने का प्रयास करें।
- जलंधर बंध से बाहर आएं। प्रारंभिक स्थिति में धीरे-धीरे आएं। शिथिल दंडासन में आराम करें।
- यही प्रक्रिया बायें पैर से दोहराएं।

ukv/ %

- मुड़े हुए पैर का घुटना जमीन पर रखें।
- अंतिम स्थिति में सीधे पैर को ना मोड़ें।
- आगे की ओर झुकें। अपने मस्तक को (जितनी आसानी से हो सके) घुटनों से मिलाने का प्रयास करें।

क्रोध प्रबंधन हेतु योग अभ्यास-II

कक्षा-VIII

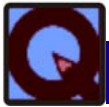
- अंतिम स्थिति में रीढ़ की हड्डी की मासपेशियों को आराम करने दें।
- अपने बाजू की मासपेशियों का प्रयोग अंगूठे को पकड़ने हेतु करें।

8-5 /; ku ¼ ०xks dks i gpkuk] mRFkku , oa fodkl ½

किसी भी ध्यान स्थिति में बैठिए। आंखें बंद करें। शरीर में होने वाले परिवर्तनों पर ध्यान दें। श्वास में पूरी शरीर में ऊर्जा का संचार करें। पूरी शरीर में हल्कापन महसूस करें। वह घटना याद करे जब आपको अत्याधिक गुस्सा



आया हो। आपकी ऊर्जा बढ़ जाती है। धीरे-धीरे श्वास को बाहर निकालें। श्वास लेते समय ऊर्जा के ऊपर जाने पर ध्यान दे। श्वास छोड़ते समय आनंद की अनुभूति करें। संवेगों के आने पर आपको शांति में उन्हें समाप्त करना है। ऊर्जा के प्रवाह पर ध्यान दें। चेहरे पर मुस्कान रखे। श्वास छोड़ते समय आपका शरीर आरामदायक मुद्रा में आएँ।



पाठगत प्रश्न 8.1

1. नाड़ी शुद्धि के दो लाभ बताइए।
2. मुद्रा में शरीर के किस अंग का प्रयोग किया जाता है।
3. संस्कृत में क्रिया का क्या अर्थ है?



टिप्पणी



आपने क्या सीखा

प्रस्तुत पाठ में आपने निम्न बिन्दुओं पर अध्ययन किया है—

- श्वसन प्रक्रिया : श्वान श्वसन, शशांक श्वसन
- प्राणायाम : चंद्र अनुलोम विलोम, नाड़ी शुद्धि, शिताली
- क्रिया : कपालभाति – बायीं नासिका मुद्रा।
- बंध एवं मुद्रा – उडीयान बंध, अग्निसरा, जानू शीर्षासन (जलंधर बंध के साथ)
- ध्यान



पाठांत प्रश्न

1. प्राणायाम क्या है? इसके क्या लाभ हैं?
2. कपालभाति का क्या अर्थ है?
3. ध्यान के किन्हीं चार पदों का विश्लेषण कीजिए।
4. बंध एवं मुद्रा क्या हैं?



उत्तरमाला

8-1

1. i. यह पाचन तंत्र को नियंत्रित करता है।
ii. यह दोनों नासिका छिद्रों में स्वच्छता रखता है तथा संतुलन बनाता है।
2. हाथ
3. पूर्ण कार्य

