



प्रयोग – 16

योगिक सूक्ष्म व्यायाम (पैरों की संधियाँ)



टिप्पणी

सूक्ष्म व्यायाम का अर्थ है हल्का किन्तु प्रभावी व्यायाम। इसे योगिक वार्म अप भी कहा जाता है। यह अभ्यासों की एक श्रृंखला है। ये अभ्यास हमारे शरीर के जोड़ों अर्थात् संधियों (श्लेष संधि) के लिए हैं। यह लचीला पन बढ़ाते हैं और हमारे शरीर को आसनों के लिए तैयार करते हैं।

लक्ष्य

पैरों की संधियों से सम्बन्धित श्रृंखला का अभ्यास

इस प्रयोग को पूर्ण कर लेने के पश्चात्, आप पैरों की संधियों से सम्बन्धित अभ्यासों की श्रृंखला का उचित ढंग से निष्पादन एवं प्रदर्शन करने में समर्थ हो जायेंगे।

आवश्यक सामग्री

- चटाई (योगा मैट)
- बेलनाकार कुशन (1–2 फीट लंबाई और मोटाई 10–15 सेमी)–1

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा स्वच्छ एवं हवादार होना चाहिए

योगाभ्यास की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के सूती कपड़े पहनें (बहुत चुस्त कपड़े नहीं)
- अभ्यास से पूर्व चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि जैसी वस्तुएँ निकाल दें।

प्रक्रिया

सूक्ष्म व्यायाम के सभी अभ्यास प्रारंभिक स्थिति में नीचे फर्श पर बैठकर किये जाते हैं जैसे कि नीचे दिखाया गया है –

- पैरों को सामने की ओर फैलाकर बैठें और हथेलियों को उंगलियाँ पीछे की ओर इंगित करते हुए कूल्हे के बगल में जमीन पर रखें।
- सिर, गर्दन और पीठ को एक सीध में रखें और बाहों का सहारा लें
- आंखें बंद करें और पूरे शरीर को आराम दें

पैरों की संधियों के लिए सूक्ष्म व्यायामों की संख्या 9 हैं। इनका अभ्यास निम्नानुसार किया जाता है :

अभ्यास 1: पैर के अंगूठे और उंगलियों को मोड़ना

प्रक्रिया

- प्रारंभिक स्थिति में आराम से पैर थोड़ा फैलाकर बैठें, पैर की उंगलियों के विषय में सचेत रहें।
- दोनों पैरों की उंगलियों को धीरे-धीरे पीछे और आगे की ओर घुमायें लेकिन टखने गतिहीन व आराम की मुद्रा में हो।
- कुछ सेकंडों के लिए प्रत्येक स्थिति में ठहरें और इसे 10 बार दोहरायें
- पैर की उंगलियाँ जब पीछे जाएँ तो सांस लें और जब उँगलियाँ आगे की तरफ आयें तब सांस छोड़ें।



चित्र 16.1: पैर के अंगूठे को मोड़ना

अभ्यास 2: टखने को मोड़ना

प्रक्रिया

- प्रारंभिक स्थिति में रहें।
- धीरे-धीरे दोनों पैरों को आगे –पीछे चलायें, उन्हें टखने के जोड़ों से मोड़ें।



टिप्पणी



टिप्पणी



चित्र 16.2: टखने को मोड़ना

प्रयोग नियमावली

- कुछ सेकंड के लिए इसी स्थिति में रहें। इस प्रक्रिया को दस बार दोहरायें।
- टखने को पीछे की ओर झुकाते हुए सांस लें, पैर आगे की ओर झुकाते हुए सांस छोड़ें।

अभ्यास 3: टखने घूमाना

प्रक्रिया

- केवल प्रारंभिक स्थिति में ही पैरों को थोड़ा-सा एक दूसरे से अलग और सीधा रखें।
- दोनों पैरों को टखने से घड़ी की दिशा में और घड़ी से विपरीत दिशा में दस-दस बार घुमाएँ। ऊपर की ओर जाने पर सांस लें और पीछे की तरफ ले जाते हुए सांस छोड़ें।
- जागरूकता – पूरे अभ्यास के दौरान एड़ी को ज़मीन पर स्थिर रखें। अभ्यास के दौरान घुटनों हिलाने से बचें, यदि आवश्यक हो तो पकड़ ले।

अभ्यास 4: घुटने मोड़ना

प्रक्रिया

- प्रारंभिक स्थिति में दाहिने घुटने को मोड़ें और हाथों को दाहिनी जांघ के नीचे रखें। दाहिने पैर को सीधा करें और घुटने पर झुकें ताकि जांघें छाती के समीप आ जाए, यह एक सम्पूर्ण प्रक्रिया है, इसी प्रक्रिया को दस बार दोहरायें।
- उपर्युक्त प्रक्रिया को दाहिने पैर से भी करें। पैर को सीधा करते हुए सांस लें और पैर को मोड़ते हुए सांस छोड़ें।

- एड़ी अथवा पैर की उंगलियाँ जमीन को ना छुयें। सिर और रीढ़ को सीधा रखें।



चित्र 16.3: घुटने झुकना

अभ्यास 5: घुटने मोड़ना

प्रक्रिया

- प्रारंभिक स्थिति में ही बैठें और पिछले अभ्यास में जिस प्रकार बताया गया है उसी प्रकार दाहिने घुटने को मोड़ें।
- हाथों को दाहिनी जांघ के नीचे रखें और अंगुलियों को जकड़ लें अथवा गुणाकार स्थिति में कोहनियों को पकड़ लें फिर दाहिने पैर को जमीन से ऊपर उठायें।
- घुटने से नीचे वाले पैर को एक बड़े वृत्ताकार में हुए घुमायें, प्रयास करें कि पैर ऊपर की तरफ गति करते हुए सीधा रहे।
- पैर को 10 बार घड़ी की दिशा में और घड़ी से विपरीत दिशा में घुमाएँ।
- बायें पैर से भी यही प्रक्रिया दोहरायें।
- ऊपर ले जाते हुए सांस लें और नीचे की ओर लाते हुए सांस छोड़ें।
- ऊपरी पैर और धड़ पूर्ण रूप से स्थिर होना चाहिए।



टिप्पणी



टिप्पणी



चित्र 16.4: घुटने मोड़ना

अभ्यास 6: घुटने के ऊपर की हड्डी (नी-कैप) का संकुचन

प्रक्रिया

- प्रारंभिक स्थिति में ही रहें, घुटनों के आस-पास की मांसपेशियों को सिकोड़ें और घुटने को पीछे जांघ की ओर खींचें।
- कुछ सेकंड के लिए संकुचन अवस्था में ही रहें फिर संकुचन अवस्था से बाहर आकर घुटने के ऊपर की हड्डी को अपनी सामान्य स्थिति में लायें।
- 5 से 10 बार इस का अभ्यास करें।
- सिकोड़ते समय सांस लें और सिकुड़ने के दौरान सांस रोककर रखें और घुटने की मांसपेशियों को आराम देते हुए साँस छोड़ें।
- बेहतर प्रभाव के लिए घुटने के नीचे मुट्ठी मसंद या तकिया रखें।
- घुटने के सभी आसन क्वाड्रिसेप्स मांसपेशी और घुटने के जोड़ के आस-पास के स्नायुबंधन को मजबूत करते हैं। ये आसन स्वास्थ्यवर्धक ऊर्जा को सक्रिय करके संधियों को सशक्त बनाते हैं।
- घुटने की समस्या के लिए यह सबसे अच्छा अभ्यास है।

अभ्यास 7: अर्ध-तितलियासन

प्रक्रिया

- प्रारंभिक स्थिति में ही रहें, दाहिने पैर को मोड़ें और दायें पैर को बाईं जांघ पर रखें।
- इस वक्त किसी भी तरह के बल का प्रयोग ना करें, दूसरे पैर के साथ भी यही प्रक्रिया दोहरायें।
- दाहिने हाथ को दाहिने पैर के मुड़े हुए घुटने के ऊपर रखें, दायें पैर के पंजे को बायें हाथ से पकड़ें। यह आरंभिक स्थिति है।



चित्र 16.5 : अर्ध-तितलियासन



टिप्पणी



टिप्पणी

- धीरे से दाहिने घुटने को छाती की ओर ले जायें और फिर धीरे से घुटने को नीचे लायें और घुटने को धरती से छूने की कोशिश करें।
- इस ऊपर नीचे की गति का अभ्यास दस बार करें। घुटने को छाती की ओर लाते समय सांस लें और छाती से दूर करते हुए सांस छोड़ें।
- इस प्रक्रिया में किसी प्रकार का जोर न लगाएं। यही प्रक्रिया दूसरे पैर के साथ दोहराएं।
- कोई भी इस प्रक्रिया का अभ्यास सांसो के तुल्यकालन किए बिना कर सकता है।
- घुटने और कूल्हे की संधियों को खोलने और ध्यान मुद्रा के लिए यह बेहतरीन अभ्यास है।

प्रयोग 8 : कूल्हे को घुमाना

प्रक्रिया

- अंतिम आसन के लिए बाईं जांघ पर दाहिना पैर रखकर प्रारम्भिक स्थिति में बैठें। दाहिने हाथ का उपयोग करके दायें घुटने को चक्राकार घुमायें। दायें घुटने से चक्राकार रूप में बड़े से बड़ा वृत्त बनाने का प्रयास करें।
- दस बार घड़ी की दिशा में और दस बार घड़ी से विपरीत दिशा में चक्र बनाने का अभ्यास करें।
- पैरों को धीरे-धीरे सीधा करें और घुटने को छोड़ें।
- ऊपर की ओर जाते हुए सांस लें और नीचे की ओर लाते समय सांस छोड़ें।
- बायें पैर के साथ भी यही प्रक्रिया दोहरायें।



चित्र 16.6: (हिप रोटेशन) कूल्हे को घुमाना

अभ्यास 9: पूर्ण तितली आसन

प्रक्रिया

- पैर फैलाकर बैठें।
- घुटनों को मोड़ें और पैरों के तलवों को एक साथ लायें।
- एड़ी को जितना संभव हो शरीर के पास रखें।
- दोनों हाथों से पैरों को पकड़ें और आंतरिक जांघ की मांसपेशी को पूरी तरह से आरामदायक स्थिति में रखें, यह आसन की प्रारम्भिक स्थिति है।
- घुटनों को आराम से ऊपर नीचे करें और कोहनियों से पैरों को नीचे दबाकर रखें।
- घुटनों से नीचे धरती को छूने का प्रयास करें।
- 30से 40बार तक इस प्रकार ऊपर नीचे करने का अभ्यास करें साथ ही यह भी ध्यान रखें कि ना तो इस प्रक्रिया को झटके से करें और ना ही किसी भी प्रकार के बल का प्रयोग करें।
- सांस— पूरे अभ्यास में सामान्य रूप से सांस लें।
- जागरूकता – मन में गिनती करें, गति का ध्यान रखें, आंतरिक जांघों का खिंचाव, कूल्हे की संधियों में हो रहे कंपन के प्रति सचेत रहें।
- इन विपरीत स्थितियों का ध्यान रखें – सियाटिका और पीठ दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।



चित्र 16.7: पूर्ण तितली आसन



टिप्पणी



टिप्पणी

- लाभ – यह ध्यान आसन और अन्य उन्नत आसनों के लिए व्यक्ति के पैरों को तैयार करता है। इस आसन के अभ्यास से जांघ की मांसपेशियों में तनाव कम होता है। यह लंबे समय तक बैठे रहने और चलने-फिरने से हो रही थकान से भी राहत दिलाता है।

प्रभाव और अवलोकन

- जैसा कि ऊपर बताया गया है, 8 दिनों के लिए पैरों की सभी संधियों का नियमित अभ्यास करें और प्रभावों को लिखें –

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
खिंचाव में कठिनाई								
कठोरता/अकड़न								
गर्मी का अनुभव								
मांसपेशियों में गांठें बनना								
खट-खट की आवाज आना								
विश्राम								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x का निशान लगाएं तथा रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)