

प्रयोग – 17



यौगिक सूक्ष्म व्यायाम (हस्त संधियाँ)

ऊपरी पीठ और कंधों की संधियों पर हस्त संधियों का अभ्यास बहुत अच्छा प्रभाव डालता है।

लक्ष्य

हस्त संधियों की श्रृंखला के अभ्यास करना

इस अभ्यास के उचित ढंग से पूर्ण हो जाने पर, आप इस अभ्यास श्रृंखला के प्रदर्शन और वर्णन कर सकेंगे।

आवश्यकतायें

- (योग मैट) चटाई –1
- मसनद (1–2 फीट लंबाई और मोटाई 10–15 सेमी) –1

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा स्वच्छ और हवादार होना चाहिए।

योगाभ्यास की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के सूती कपड़े पहनें। (बहुत चुस्त नहीं)
- अभ्यास से पहले चश्मा, हाथ घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दें।

सूक्ष्म व्यायाम के सभी आसन प्रारंभिक अवस्था में जमीन पर बैठकर किये जाते हैं। शरीर को आराम की अवस्था में रहना चाहिए और केवल उन्हीं मांसपेशियों का उपयोग किया जाना चाहिए जो आसन से सम्बन्धित हैं।

प्रारम्भिक स्थिति

- पैरों को सामने की ओर फैलाकर बैठें और हथेलियाँ जमीन पर कूल्हे के बगल में रखें, उँगलियाँ पीछे की तरफ रहनी चाहिए।
- सिर, गर्दन और पीठ एक सीध में रखें और बाहों का सहारा लें।



टिप्पणी



टिप्पणी

- आंखें बंद रखें और पूरे शरीर को आराम दें।
- बैठने की अन्य अवस्थाओं, कुर्सी पर बैठने अथवा खड़े होने की स्थिति में भी यह अभ्यास किया जा सकता है।

प्रयोग 1 : हस्त बंधन

प्रक्रिया

- पैरों को क्रॉस मुद्रा में रखकर बैठें। दोनों हाथों को शरीर के सामने कंधे के समकक्ष फैलायें और हथेलियाँ नीचे की ओर रखें। हाथ खोलें, और उंगलियों को जितना संभव हो उतना चौड़ा फैलायें।
- उँगलियों को बन्द करें और अंगूठे को अंदर रखकर कड़ी मुट्टी बनायें। इस प्रक्रिया को दस बार दोहरायें। मुट्टी खोलते समय श्वास लें और मुट्टी बंद करने पर साँस छोड़ें।



चित्र 17.1 : हस्त बंधन

अभ्यास 2 : कलाई मोड़ना

प्रक्रिया

- आरम्भिक मुद्रा में बने रहें। हाथों को कंधे के समकक्ष शरीर के सामने की ओर फैलायें। पूरे अभ्यास के दौरान बाहों को सीधा और नीचे की ओर रखें और उंगलियों को भी सीधा रखें।

- कलाई से हाथों को पीछे की ओर ऐसे झुकायें जैसे हम दीवार को धकेल रहे हों।
- हाथों को कलाई से आगे की ओर इस तरह झुकायें ताकि उंगलियाँ फर्श की ओर रहें।
- पूरे अभ्यास के दौरान कोहनियों को सीधा रखें और सन्धियों अथवा उंगलियों की गांठों को दबाएँ नहीं जैसा कि चित्र 17.2 में दिखाया गया है।



टिप्पणी

प्रयोग नियमावली

- इसे दस बार दोहरायें।
- ऊपर की ओर गति करने के साथ श्वास लें और आगे की ओर गति के साथ साँस छोड़ें।



चित्र 17.2: कलाई को मोड़ना

अभ्यास —3: कलाई की संधि को घुमाना

प्रक्रिया

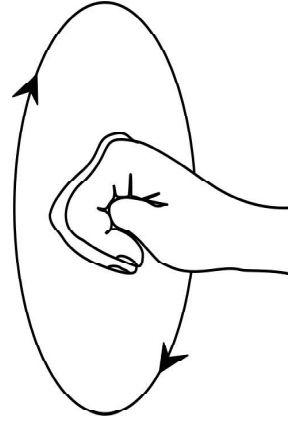
- प्रारंभिक स्थिति में बने रहें।
- दाहिने हाथ की मुट्टी बनायें और अंगूठा अंदर रखें।
- कलाईयों से मुट्टी को धीरे-धीरे घुमायें। सुनिश्चित करें कि पूरे घूर्णन में हथेली नीचे



टिप्पणी

की ओर रहे। सहायता के लिए व्यक्ति बायें हाथ से दाहिने हाथ को पकड़ सकता है। अभ्यास के दौरान हाथ और कोहनियाँ पूरी तरह से सीधी रहनी चाहिए।

- जितना संभव हो उतना बड़ा वृत्त बनाने का प्रयास करें जैसा कि चित्र 17.3 में प्रदर्शित किया गया है।
- दस बार इस आसन को घड़ी की दिशा और घड़ी से विपरीत दिशा में करते हुए अभ्यास करें।
- इसी प्रकार का अभ्यास बायीं मुट्ठी से दोहरायें।
- ऊपर की ओर जाते हुए सांस लें और नीचे की ओर आते हुए सांस छोड़ें।



चित्र 17.3 : कलाई की संधि को घुमाना

अभ्यास 4 : कोहनियाँ मोड़ना

चरण 1 :

प्रक्रिया

- आरम्भिक स्थिति में रहें, कंधों के समकक्ष शरीर के सामने हाथों को फैलायें तथा हथेलियाँ ऊपर की ओर रखें।
- कोहनियों से हाथ मोड़ें और उँगलियों से कंधा छुयें।
- हाथों को फिर से फैलायें, यह आसन का एक चक्र है।
- इस प्रक्रिया को दस बार दोहरायें।

चरण 2 :

प्रक्रिया

- कंधों के समकक्ष हाथों को फैलाये, हाथ खोलें और हथेलियों को छत की तरफ खुला रखें।
- कोहनियों से हाथ मोड़ें और उँगलियों से कंधा छुएँ।
- हाथों को फिर से फैलाये
- इस प्रक्रिया को दस बार दोहराये।
- पूरे अभ्यास के दौरान हाथ फर्श के समानांतर बने रहते हैं, कोहनी कंधे के स्तर पर रहती है।
- श्वास : हाथ सीधा करते समय श्वास लें, और हाथ मोड़ते समय श्वास छोड़ें।



कोहनियाँ मोड़ना

प्रयोग 5 : कंधों को चक्राकार घुमाना

प्रक्रिया

- उसी प्रकार की आरम्भिक स्थिति में रहें ।
- उँगलियों को कंधों पर रखें ।
- एक बड़ा वृत्त बनाते हुए दोनों कोहनियों के साथ दोनों कंधे घुमायें।
- आगे आते समय छाती के सामने कोहनियाँ को स्पर्श करने का प्रयास करें और ऊपर जाते समय कानों को स्पर्श करें। पीछे की ओर जाते हुए हाथों को पीछे की ओर खींचें और नीचे की ओर आते हुए धड़ को स्पर्श करें जैसा कि चित्र 17.4 में प्रदर्शित किया गया है। यह अभ्यास धीरे-धीरे 10 बार घड़ी की दिशा में और घड़ी से विपरीत दिशा में करें।



टिप्पणी

शवास – ऊपर जाते हुए पर साँस लें और नीचे की ओर आते हुए पर साँस छोड़ें।

सतर्कता – सांस पर, मानसिक गिनती और कंधे के जोड़ों के चारों ओर खिंचाव के प्रति सतर्क रहें।



टिप्पणी



चित्र 17.4: कंधे को चक्राकार घुमाना

लाभ – यह आसन लंबे समय तक बैठे रहने के तनाव से राहत दिलाता है।

यह सर्वाङ्कल स्पॉन्डिलाइटिस में सहायक है।

यह श्वसन और स्नायु संबंधी मांसपेशियों के लिए भी अच्छा है।

प्रभाव और अवलोकन

8 दिनों तक ऊपर बताए गए हस्त संधियों से सम्बन्धित सभी अभ्यास करें और शरीर पर हो रहे सभी प्रकार के प्रभावों का अवलोकन करें –

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
खिंचाव में कठिनाई								
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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)