fVIi.kh

3

LFkqy0;k;ke%

शरीरं स्फुर्तिं प्रदायकं व्यायामं संस्कृते स्थुलव्यायामः कथ्यते । एषः अभ्यासः सन्धिषु आकुञ्चनं वर्धयति । अस्योद्देश्यः योगध्यानस्य स्थितेः कृते शरीरं सज्जी करोति । अयं चालितः व्यायामोऽपि कथ्यते । अस्मिन् क्रियाणां आवर्तनं भवति येन ग्रीवातः पादाङ्गुष्ठपर्यन्तं सर्वाः शरीरसन्धयः आकुञ्चनमय्यः भवन्ति । एषः शरीरस्तय प्रत्येकाङ्गाय लाभं ददाति ।

mís';kfu

प्रस्तुतपाठं पठनान्तरं भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति :

- यौगिकाभ्यासे यस्मिन् शरीरस्य अनेक सन्धयः आकुञ्चनात्मकं भवति ;
- मेरुदण्डम् आकुञ्चनार्थं व्यायामकरणे ;
- व्यायामकरणे विभिन्नस्नायुभ्यः विश्रान्तिं यच्छेत् ;
- शरीरं आलस्यात् तथा प्रमादात् रक्षणार्थम् ;
- शरीरे शक्तिं विकसितकरणे तथा व्यायामस्य महत्वम् अवज्ञापने ।

d{kk & 1

fVli.kh

3.1 स्थूल व्यायाम (लचीला अभ्यास)

स्थूलस्यार्थः अस्ति आकुञ्चनम, तथा शिथिल करणमम् । व्यायामस्य अर्थो भवति अभ्यासः, स्थूलव्यायामे ते समस्ताः अभ्यासाः सम्मिलिताः भवन्ति ,ये शरीरस्य विभिन्नानि अङ्गानि शिथिलं कुर्वन्ति तथा यौगिकव्यायामाय सज्जी कुर्वन्ति । अस्मिन्न निम्नास्थीनां गतिविधयः सम्मिलिताः भवन्ति ।

- अग्रे नमनम् (forward bending)
- पृष्ठे नमनम् (backward bending)
- पार्श्वे नमनम् (lateral bending)
- गोलाकारे भ्रमणम् (Revolving or Twisting)
- अस्थि लम्बवत् तथा स्ट्रेच करणम् (lengthing and streching of spine)

पूर्वपाठे भवन्तः श्वसनअभ्यासस्य प्रारंभिकदिशानिर्देशेभ्यः परिचिताः सन्ति । प्रस्तुपाठे भवन्तः यौगिकाभ्यासानां विषये ज्ञास्यन्ति । ये भवतः आकुञ्चनात्मकं कुर्वन्ति । ते सन्ति –

- धावनं शनैः शनैः, मुक्ताधौती ।
- पृष्ठे नमनम् अग्रे नमनम् ।
- पार्श्वे नमनम् ।
- गोलाकारे भ्रमणम् अथवा ट्विस्टिंग ।

LFkwy0;k;ke çkjEHkkr~ iwoZ çkFkfedfcUnoo% &

i. व्यायामं क्रमबद्धरूपेण कुर्यात्

ii. क्रमस्य शनैः शनैः गणनां कुरुत तथा प्रत्येक पदस्य (step) ध्यानं कुर्यात् ।

iii. गतिं वर्धनात् पूर्वं प्रत्येक चरणे स्वप्रस्तुत्याः अवलोकनं कुर्यात् ।

iv. प्रत्येकचरणं पूर्णरुपं सम्यक्तया कुर्यात्

v. स्वक्षमतायाः अनुसारं आवर्तनस्य संख्यां वर्धयेत् ।

3-2 /kkoue~ (JOGGING)

एषः अपि एकः शारीरिको व्यायामः अस्ति यस्मिन् जनः तीव्रगत्या धावति । निम्नस्तरे भवन्तः ज्ञास्यन्ति यत् धावनं कथं प्रारम्भं करणीयम् । कथं एषा प्रक्रिया प्रारम्भा भवति । यौगिकक्रियाभ्यासस्य समये अत्र ध्यानं भवितव्यम् ।

स्थितिः ताडासनम्

Lrje 1 & 'kuS% /kkoue~ (slow jogging)

ifØ;k

- स्वकरतलस्य शिथिलां मुष्टिकां कुर्यात्
- ताः स्ववक्षस्थले स्थापयेत् ।
- स्कन्धौ उत्स्फालयित्वा स्वस्कन्धाभ्यां विश्रान्तिं यच्छेत् ।
- विंशतिः वारं धावनं कुर्यात् ।
- समयेन सह किञ्चत् कालानन्तरं शतं वारं शनैः शनैः धावनसंख्यां वर्धयेत् ।

fVIi.kh

Lrje & 2 i"B /kkoue (backward jogging)

- प्रतिदिनं स्वशरीरं शनैः शनैः अग्रे कृत्वा धावनसंख्यां वर्धयेत् ।
- स्वपार्ष्णिं शरीरस्य पृष्ठभागे कुर्यात् ।
- एतां प्रक्रियां विंशतितः अधिकं आवर्तयेत् ।
- शनैः शनैः गतिं न्युनं कुर्यात्

चित्रम् 3.1

- न तिष्ठयेत् ।
- निरंतरं धावनं कुर्यात् । तदनन्तरं 10 निमेषपर्यन्तं शनैः2 घावयेत् ।

Lrj% 3 vxr% /kkoue (forward jogging)

- स्वशरीरं पृष्ठे कृत्वा गतिं वर्धयेत् । स्वजानुनी अधिकाधिकम् उपरि करणस्य प्रयासं कुर्यात् ।

चित्रम् 3.2

- जानुनी वक्षःस्थलस्य समक्षे करणस्य प्रयासं कुरुत
- एतादृशीं क्रीयां विशतिः वारमधिकं आवर्तयेत् ।
- अभ्यासस्य गतिं शनैः कृत्वा शनैः शनैः धावयेत् ।
- शनैः धावनं दस दृदसानां समूहं निर्माय कुर्यात् ।

चित्रम् 3.3

Lrj 4 okenf{k.kr% /kkoue (side jogging)

- शनैः शनैः धावनस्य गतिं वर्धयेत् तथा पार्ष्णीं वामदक्षितः उत्थापनस्य प्रयासं कुर्यात् ।
- गतिं वर्धनेन सह पार्ष्णिं कुर्परस्य यावत्छक्यं पार्श्वे आनयेत् ।
- एतादृशीं गतिविधिं विंशतिवाराधिकतं आवर्तयेत् ।
- शनैः शनैः धावनं निरंतरं कुर्यात् ।
- सामान्यातः 10 वारम् अभ्यासं कुर्यात् तथा शनैः शनैः इममभ्यासं स्थगयेत्।

dkfupu fcUno% ;kfu Hkofn.Hk% /;kr0;kfu A

- शनैः शनैः धावनस्य गतिं वर्धयेत् तथा सहसा न तिष्ठेत् ।
- अभ्यासं कमपिरस्तरे नस्थगयेत् । तथा एवं सुनिश्चितं करणीयं यत् धावनस्य चत्वारः स्तराः सम्पूर्णं कुर्यात् ।
- सम्पुर्णाभ्यासे मुष्टिकां दृढीं कुर्यात्

3.1 मुखा धौती

- अग्रतः विनम्येत् तथा करतलं जङ्घायामुपरि (दक्षिणहस्तः दक्षिणजाङ्घायां तथा वामहस्तः वामजङ्घायां उपरि) स्थापयेत् हस्तः दण्डवत् भवेत् ।

चित्रम् 3.4

LFkyO;k;ke%

d{kk & 1

fVIi.kh

- नासिकया श्वासं गृह्यात् तथा मुखेन निष्कासयात् ।
- हस्तं मुखात् बलात् निष्कासयात् ।
- ताडासने उत्थाय किञ्चित् विश्रान्तिं कुर्यात् ।

ykHk %

- मुखधौतिः माध्यमेन श्वासनिष्कासनम् । भवतां धावनस्य तथा कूर्दनस्य परिश्रान्तिं दूरी करोति ।
- फुस्फुसात् एषः कार्बनडाईआक्साइडवायुं निष्कासने सहायकः अस्ति । अनेन भवन्तः स्फुर्तिमयं तथा उर्जावन्तः अनुभविष्यन्ति ।

? fd HkoUr% tkufUr\

शिथिलिकरणव्यायामः भवतां सन्धिनां आकुञ्चनं वर्धयति तथा भवतः आसनाय सज्जी करोति ।

ikBxrk% ç'uk% 3-1

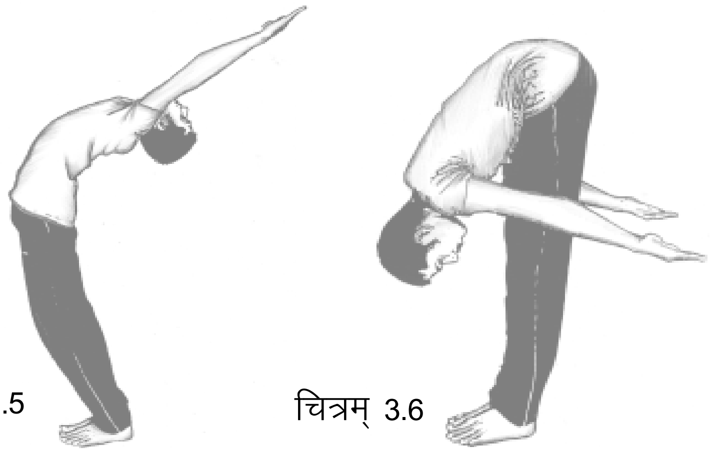
1. शनैः धावने स्वपादाङ्गुष्ठयोः ....धावनं करणीयम्
2. अग्रतः धावने जानुनी................स्तरपर्यन्तं आगच्छन्ति ।
3. मुख्यधौतिक्रियायां श्वासनिष्कासनं ....तथा...............कष्टं तथा परिश्रान्तिं दूरी करोति ।
4. श्वासनिष्कासनसमये ....फुस्फुसात् निष्कासनं भवति ।

3-4 vxzr% rFkk i"B ueue (BACKWARD AND FORWARD BENDING)

स्थितिः – ताडासनम्

ifØ;k

- स्वहस्तौ शिरस्य पार्श्वे दण्डवत् कुर्यात् । करलस्य दिशा बहिः भवितव्या।
- स्वारग्रहणसमये अग्रे नमेत् (यावत् सम्भवम्)
- स्वारग्रहणसमये पृष्ठे नमेत् (शनैः शनैः उपर्यागच्छेत्) तथा श्वासनिष्कासनसमये अग्रतः नमेत् । एषा क्रिया अभ्यासेन सह सीघ्रं 2 कुर्यात् ।
- विंशतिर्वारम् आवर्तयेत् स्वगतिं वर्धयेत् । शनैः शनैः मन्दं भूत्वा अभ्यासं स्थगयेत् ।



चित्रम् 3.5 चित्रम् 3.6

vx rFkk i"B ueu le;s ,r"kk fcUnqukeifj /;kua nkrO;e%

- शनैः शनैः अभ्यासं प्रारम्भं कुर्यात् तथा स्वगतिं वर्धयेत् । स्वक्षमतायाः अधिकं करणस्य प्रयासं न कुर्यात् ।

d{kk & 1

fVi.kh

LFkwy0;k;ke%

- भवन्तः अस्याः क्रियायाः अभ्यासः पादयोः मध्ये दूरीं कृत्वा तथा स्वहस्तौ पादयोः मध्ये नामयित्वापि कर्तुं शक्नुवन्ति ।
- अग्रे नमनसमये स्वहस्ताभ्यां भूमिं न स्पृशेत् तान् पृष्ठे वायौ स्थगनस्य प्रयासं कुर्यात् ।
- कटेः अधो भागं नामयेत् ।
- एवं अपि ध्यातव्यं यत् गतिविधि स्वतन्त्रासनप्रवारहस्य रूपे भवेत्

3-5 Hkke.ke (TWISTING)

पृष्ठे धावनं तथा अग्रे नमनान्तरं अग्रिमः महत्वपूर्णाभ्यासः भ्रामणम् अस्ति

fLFkfr% & rkMklue

izfØ;k

- स्वपदौ एकफुटदुरिपरिमितं उद्घाटयेत्।
- स्वहस्तौ भूम्याः समानान्तरं पार्श्वे उद्घाटयेत् । तथा अन्तः श्वासं पूरयेत् ।
- स्वपादौ भूम्यां सम्यक्तया संस्थाप्य स्वहस्तं प्रथमं दक्षिणं भ्रामयेत् । अत्रपादयो कापि गतिविधिः नास्ति
- तथा ग्रीवां भ्रामणेन सह स्वाङ्गुलीनां अग्रभागं पश्यात् ।
- स्ववामहस्तं कूर्परतः प्रत्यावर्तयेत्। अनेन हस्तं वक्षः स्थलस्य पार्श्वे आगन्तुं शक्यते

चित्रम् 3.7

d{kk & 1

fVIi.kh

- पुनः सामान्ये स्थितौ श्वासग्रहणन् आगच्छेत्
- एवमेव वामतः अपि आवर्तयेत्
- शनैः शनैः स्वगतिं वर्धयेत् येन भवतां क्षमतायाः अपि वृद्धिः भवेत्
- 10 तः 20 वारम् अभ्यासं कुर्यात्
- गतिं मन्दं कृत्वा अभ्यासं स्थगयेत्
- ताडासनस्य स्थितौ विश्रमेत्
- ध्यानाय बिन्दवः

è;ku nu ;kX; fcUnq %

- सम्पूर्णभ्रामणम् (ट्विस्टिंग) कटेः उपरि भागे भवितव्यम् । कटितः अधो भागः स्थिरम् एव भविष्यति ।
- जानुनी न भ्रामयेत्

3-6 ik'oZ ueue (SIDE BENDING)

fLFkr% rkMklue

izfØ;k

- पादयोः मध्ये एककिलोपरिमितं दुरीं स्थापयेत् ।
- हस्तौ भूम्याः समानान्तरं पार्श्वतः उत्थापयेत् । तथा श्वासं गृह्णीयात् ।
- श्वासं निष्कासयन् दक्षिणहस्तेन

चित्रम् 3.8

LFkyO;k;ke%

दक्षिणपादस्य पार्ष्णिं स्पर्शनस्य प्रयासं कुर्यात् ।

- वामहस्तस्य करतलं प्रति पश्यत । हस्तं उपरि कुरुत । पुनः सामान्यस्थितौ आगच्छन् श्वासं गृह्णीयात् ।
- दक्षिणतः तथा वामतः इमां क्रियां 4–5 वारम् आवर्तयेत् ।
- ताडासनस्य स्थितौ विश्रमेत्

ikBxrk% ç'uk% 3-2

1. अग्रे तथा पृष्ठे नमनस्य व्यायामस्य अभ्यासे ....तः सिरस्य उपरि हस्तः पृष्ठे अस्ति ।
2. सर्वान् ट्विस्टिंगव्यायामान् ....उपरि स्तरतः कुर्यात् ।
3. नमनस्य व्यायामं कुर्वन् समये पादयोः मध्ये ....दूरीं स्थापयेत् ।

HkoUr% fd% f'kf{kroUr%

भवन्तः स्थुलव्यायामं तथा आकुञ्चनमयं अभ्यासं शिक्षितवन्तः । भवन्तः एतेषाम् अभ्यासं कृतवन्तः । भवन्तः एवमपि ज्ञातवन्तः यत् एषः अभ्यासः भवतां शरीरम् आकुञ्चनमयं करोति । एताः यौगिक्यः क्रियाः भवतः आसनाय सज्जी करोति । अस्मिन् व्यायामे मेरुदण्डस्य निम्नगतिविधयः सन्ति

- अग्रेनमनम् (forward bending)
- पृष्ठेनमनम् (backward bending)
- पार्श्वेनमनम् (lateral bending)

- भ्रमणम् अथवा ट्विस्टिंग (revolving or streching)
- अस्थि लम्बवत् तथा स्ट्रेचकरणम् (lengthing and streching of spine)

ikBkUrk% ç'uk%

1. स्थुलव्यायामं किम् अस्ति ? अस्याभ्यासस्य का तकनीकी अस्ति ?
2. मुखधौतीं धावनान्तरं करणं पश्चात् कीदृशाः लाभाः भवन्ति ?
3. मेरुदण्डस्य पञ्चगतिविधिनां नामानि लिखत येषां कृते स्थूलव्यायामः भवन्तं सज्जी करोति ।

mÙkjekyk

3-1

1. शनैः शनैः
2. वक्षः स्थलस्य स्तरे
3. धावनं तथा कूर्दनम्
4 कार्बनडाई आक्साईड

3-2

1. श्वासः नमनम्
2. कटिः
3. एकमीटरपरिमितम्