



8

cf) eUkk fodkl ds fy, vH; kl

आप जानते हैं कि कि नियमित योग अभ्यास आपके बुद्धिमत्ता के स्तर को बढ़ा सकता है और आपकी स्मृति को बढ़ा सकता है। फिटनेस और स्वास्थ्य में सुधार के अलावा, योग बेहतर समन्वय, प्रतिक्रिया समय और मेमोरी और उच्च इंटेलिजेंस उद्धरण (आईक्यू) के साथ सकारात्मक रूप से जुड़ा हुआ है। हमारे मस्तिष्क और शरीर के अन्य महत्वपूर्ण अंगों को ऑक्सीजन की निरंतर आपूर्ति की आवश्यकता होती है। योगिक श्वास तकनीक (प्राणायाम), विशेष रूप से गहरी साँस लेने की तकनीक, मस्तिष्क को ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाती है। यह आपकी एकाग्रता और याददाश्त को बढ़ाता है। योग हमें शरीर-मन समन्वय तकनीकों पर ध्यान केंद्रित करने की कला सिखाता है। जब हम अधिक ध्यान केंद्रित करते हैं, तो हमारी दक्षता का स्तर बढ़ता है और हमारे पास कार्य के लिए अधिक ऊर्जा होती है। जो लोग ध्यान का अभ्यास करते हैं उनमें समस्याओं को हल करने, जानकारी हासिल करने और याद रखने की क्षमता बेहतर होती है, शायद एकाग्रता की वजह से विचारों की यादृच्छिकता कम हो जाती है।



टिप्पणी



उद्देश्य

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

- साँस लेने की तकनीक, बद्धकासन, सेतु बंधासन, नावसना और प्रसारित पादहस्तासन का अभ्यास करने में;
- शिथलीकरण व्यायाम जैसे कि स्पाइनल स्ट्रेच, पादसंचालन, उठक-बैठक (2 प्रकार), उत्थित-अर्ध-शीर्षासन, बटरपलाई स्ट्रेच और प्रसारित पाद हस्तासन स्ट्रेच का अभ्यास करने में;
- योगासन पार्श्व कोणासन, गोमुखासन, सर्वांगासन, अर्ध शीर्षासन, बद्धकोणासन और पार्श्वोत्थान-आसन का अभ्यास करने में;
- सूर्य अनुलोम विलोम की तरह प्राणायाम करने में; तथा
- आईक्यू में सुधार करने के लिए कपालभाति जैसे क्रिया करने में।

8.1 श्वसन अभ्यास (Breathing Practices)

साँस लेने की प्रथाओं को साँस लेने की दर को सामान्य करना है और श्वास को एक समान, निरंतर और लयबद्ध बनाना है। आपने सांस लेने की प्रथाओं को सीखा है, हाथों को फैलाकर श्वास, पैर फैलाकर सांस लेना और शशांकासन श्वास। यह एकाग्रता में सुधार करने में भी मदद करता है। कई और साँस लेने की तकनीकें हैं जो आईक्यू स्तर को भी बढ़ाएंगी।

I. c) dkl u 'ol u

स्थिति : दंडासन

vH; kI

- दोनों पैरों को मोड़ें, एड़ी को एक-दूसरे के खिलाफ पकड़ें और जितना संभव हो सके शरीर के करीब खींचकर एड़ी के साथ जाँघों के बीच वाले भाग को छूने की कोशिश करें।

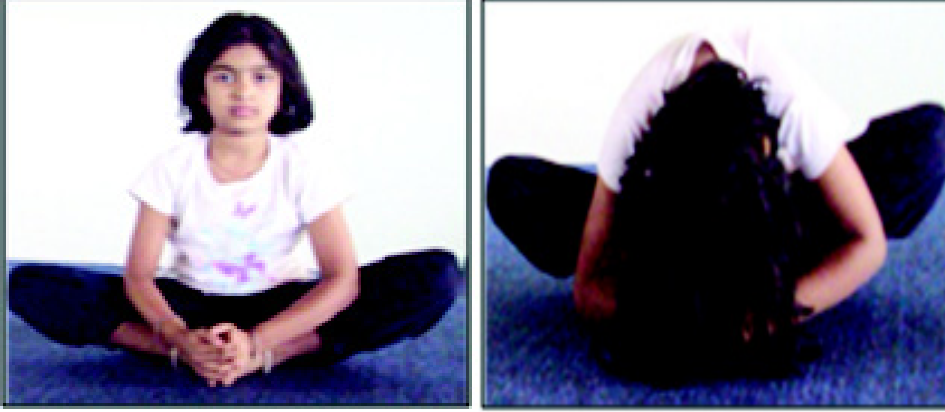
cf) eUkk fodkl dsfy, vH;kl

कक्षा-V



टिप्पणी

- उंगलियों को गूथें और हाथों को पैरों के नीचे रखें और रीढ़ को सीधा रखें।
- अब, साँस छोड़ते हुए धीरे-धीरे कमर से धड़ को आगे की ओर झुकाएँ, फर्श को माथे से छूने की कोशिश करें।



चित्र 8.1 बद्धकासन

- साँस लेते हुए ऊपर उठें। 10 बार दोहराएं।
- फिर ऊपर आएं, हाथ छोड़ें, पैरों को सामने लाएं और लेग स्ट्रेच सिटिंग पोजिशन में आराम करें।

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

- आगे झुकते समय, आप घुटने को फर्श की ओर धकेलने के लिए कोहनी का उपयोग कर सकते हैं।
- जहां तक हो आराम से आगे की ओर झुकें।
- जागरूकता बनाए रखें।

II. I rçdkl u 'ol u

स्थिति : पीठ के बल।

- दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ें और एड़ी को शरीर के पास लाएँ।



टिप्पणी

vH; kl

- जब आप साँस लेते हैं, धीरे-धीरे अपने नितंबों और धड़ को जितना हो सकता है उतना ऊपर उठाएं।
- फिर, साँस छोड़ते हुए धीरे-धीरे शरीर को फर्श पर वापस लाएं और श्वासन में आराम करें।
- नीचे आते ही कमर के जोड़ का सुंदर ढीलापन का आनंद लें।
- 5 बार दोहराएं।



चित्र 8.2 सेतूबंधासन

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

- अधिकतम लाभ के लिए, जब तक आप कर सकते हैं, तब तक अंतिम स्थिति बनाए रखें।
- अंतिम स्थिति में, कंधे और सिर फर्श के साथ सही संपर्क में रहते हैं।
- यदि आवश्यक हो, तो आप अंतिम स्थिति में अपने हाथों से कमर क्षेत्र पर अपने शरीर का समर्थन कर सकते हैं।

III. ukol uk 'ol u

स्थिति : पीठ के बल



चित्र 8.3 नावसना

vH; kl

- गहरी श्वास लें और पैरों, हाथों, सिर और धड़ को जमीन से ऊपर उठाएँ।
- फर्श से पैरों को लगभग 30 डिग्री से 35 डिग्री के कोण पर रखें और सिर के शीर्ष को पंजों के अनुरूप रखें।

इसके साथ ही हाथों को जमीन के समानांतर कंधे की ऊंचाई पर उठाएं।

- पैर की उंगलियों की ओर देखें।
- धीरे-धीरे सांस छोड़ें और पैरों, सिर और धड़ को नीचे करें।
- रीढ़, पीठ और फेफड़ों में बदलाव महसूस करें।
- दस बार अभ्यास दोहराएं।
- श्वासन में आराम करें।

IV. çl kfjr i kn gLrkl u 'ol u

स्थिति : ताड़ासन

vH; kl

- खड़े होकर पैरों को सीधा रखें।
- सांस लेते हुए हाथों को सिर के ऊपर उठाएं और पीछे झुकें।



टिप्पणी



टिप्पणी

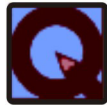


चित्र 8.4 प्रसारित पाद हस्तासन श्वसन

- सांस छोड़ते हुए हाथों को पैरों के बीच में घुसाएं। नीचे आकर अवतल रीढ़ को बनाए रखें।
- साँस लेते समय, ऊपर उठें और पीछे झुकें।
- 10 बार दोहराएं।
- ताड़ासन में आराम करें। चल रहे परिवर्तनों को ध्यान से देखें।

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

- कभी भी घुटनों को न मोड़ें।



पाठगत प्रश्न 8.1

1. निम्नलिखित श्वास तकनीकों का नाम बताएं, जब आप—
 - a) बैठते समय आगे झुकें और अपने हाथों को दोनों पैरों से गूथें।
 - b) अपने नितंबों को जमीन से उठाएं।
 - c) अपने पैर को 30 डिग्री के कोण पर फर्श से ऊपर उठाएं।
 - d) अपनी पीठ को पीछे की ओर मोड़ें।

8.2 शिथलीकरण व्यायाम

शिथलीकरण व्यायाम अभ्यास हैं जो जोड़ों को ढीला करने में मदद करते हैं और जोड़ों को आसन अभ्यास के लिए आगे बढ़ने के लिए तैयार करते हैं।



टिप्पणी

I. jh<+dk f[kpko (Spinal Stretch)

प्रारम्भिक स्थिति : (पैर खुले हुए)

स्थिति : दंडासन

vH; kl

- जहां तक हो सके अपने पैरों को फैलाएं। अपने हाथ, अपने सिर के ऊपर फैलाए रखें।



चित्र 8.5 शिथलीकरण व्यायाम

- साँस छोड़ते समय कमर से आगे की ओर झुकें और दाहिने पैर को हाथों से पकड़ते हुए माथे को छूने की कोशिश करें। रीढ़ को अच्छी तरह से तानें।
- साँस लेते हुए ऊपर आँ।
- बाईं तरफ भी यही दोहराएं।
- 10 बार दोहराएं।



टिप्पणी

ykkk

- स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करता है, विशेष रूप से बाएं मस्तिष्क को।
- बुद्धिमत्ता को बढ़ाता है।

II. i kn l pkyu

स्थिति : ताड़ासन

vH; kl

- दाहिने पैर को ऊपर और आगे की तरफ लाएँ और उसी समय साँस लेते हुए पैर को आगे बढ़ाएँ। साँस छोड़ते हुए पैर को वापस केंद्र में लाएं।
- फिर साँस लेते हुए पैर को पीछे की ओर ले जाएँ, अब पैर को पीछे की ओर खींचे। साँस छोड़ने के साथ इसे वापस केंद्र में लाएं।
- दाहिने को उठाएँ और दाहिने तरफ जितना ले जा सकते हैं, ले जाएँ।
- साँस छोड़ते हुए केंद्र पर लौटें



चित्र 8.6 पाद संचालन

cf) eUkk fodkl dsfy, vH; kl

- फिर इसे साँस के साथ बाएँ की ओर ले जाएँ।
- साँस छोड़ते हुए केंद्र पर लौटें
- बाएं पैर के साथ भी यही अभ्यास दोहराएं। चेहरे पर मुस्कान बनाए रखें।
- यह एक दौर है।
- 5 राउंड का अभ्यास करें। अभ्यास करते समय गति बढ़ाएं।

ykkk

- गति के साथ इस तरह किए गए व्यायाम हमारे बाएं मस्तिष्क की गतिविधि को उत्तेजित करेंगे।

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

- अभ्यास के किसी भी चरण में घुटने को मोड़ना नहीं है।
- आप अपने हाथों को कमर पर भी रख सकते हैं, या उचित संतुलन के लिए दीवार का सहारा ले सकते हैं।
- पैर की गति निरंतर होनी चाहिए।
- जितना हो सके पैर को आगे ६ पीछे उठाएं।

III. mBd&cBd 1/2 çdkj 1/2

स्थिति : ताड़ासन

vH; kl

çFke çdkj

- हाथों को कंधे की ऊँचाई पर और हथेलियाँ नीचे की ओर जमीन के समानांतर रखें।

कक्षा-V



टिप्पणी



टिप्पणी

- साँस छोड़ते हुए बैठें, जब तक कि जांघ जमीन के समानांतर न आ जाए। साँस लेते हुए ऊपर आँ। चेहरे पर मुस्कान बनाए रखें।
- 10 राउंड के लिए एक ही दोहराएँ।
- हाथ छोड़ें और ताड़ासन में उतरें और आराम करें।



चित्र 8.7 ऊठक-बैठक

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

- घुटनों को साथ रखें
- बैठने की स्थिति में एडी जमीं पर रखें।

f}rh; çdkj

vH; kl

- हाथों को कंधे की ऊँचाई पर और हथेलियाँ नीचे की ओर जमीन के समानांतर रखें।
- सांस छोड़ते समय पूरी तरह से बैठ जाएं। चेहरे पर मुस्कान बनाए रखें।
- श्वास लेते हुए ताड़ासन में लौट आएं।
- 10 राउंड के लिए एक ही दोहराएँ।
- उत्तेजना के बाद चेहरे और सिर में अद्भुत विश्राम का आनंद लें

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

- घुटनों को साथ रखें।
- बैठने की स्थिति में एडी जमीन पर रखें।

IV. mFRFkr&v/k&'kh'kkA u

स्थिति : दंडासन

vH; kl

- दाहिना पैर मोड़ो, एड़ी पर बैठो।
- बाएं पैर को मोड़ें और वज्रासन में दोनों एड़ी पर बैठें।
- अपने सामने एक कंबल रखें, जिस पर आप अंतिम स्थिति में अपने सिर को आराम देंगे।
- अपने सामने कंबल पर उंगलियों को इंटरलॉक किए हुए और कोहनी को घुटनों के सामने रखें। कोहनी के बीच की दूरी प्रत्येक कोहनी से इंटरलॉक की गई उंगलियों के बीच की दूरी के बराबर होनी चाहिए, जिससे एक समभुज त्रिभुज बने।
- इंटरलॉकड हाथों के बीच कंबल पर सिर का मुकुट रखें।
- धीरे-धीरे नितंबों को ऊपर उठाएं और घुटनों को जमीन से उठाएं और पैरों को फर्श पर टिकाते हुए पैरों को सीधा करें। इस प्रकार, आपने शरीर का एक त्रिकोण बनाया है।
- इस स्थिति को बनाए रखें, सांस लें, दाहिना पैर ऊपर उठाएं और साँस छोड़ते हुए नीचे लाएं। साँस लेते समय बाएँ पैर को ऊपर उठाएँ और साँस छोड़ते समय बाएँ पैर को नीचे लाएँ। 10 बार के लिए दोनों पैरों के साथ बदल कर दोहराएँ।
- धीरे-धीरे पैरों को घुटनों पर मोड़ें और घुटनों को जमीन से सटाएं।



चित्र 8.8 उत्थित-अर्ध-शीर्षासन

टिप्पणी



टिप्पणी

- धीरे-धीरे वज्रासन में वापस आएं और थोड़ी देर आराम करें। फिर, धीरे-धीरे पीठ के बल लेट जाएं और शवासन में आराम करें।

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

- यदि आप अंतिम स्थिति को बनाए रखने में कठिनाई महसूस करते हैं, तो आप दीवार के खिलाफ हाथों और सिर को दबाने के लिए दीवार समर्थन का उपयोग कर सकते हैं ताकि संतुलन बनाए रखना और कूल्हों को उठाना आसान हो।

ykkk

- यह आसन आपको शीर्षासन के अभ्यास के लिए तैयार करता है।
- यह सिरदर्द से राहत देता है।

v. cVj 1|ykbZ LVp

स्थिति : दंडासन

vH; kl

- दोनों घुटनों को मोड़ें, पैरों को जमीन से लगायें, पैरों के तलवों को एक-दूसरे को दबाने के लिए और एड़ी जांघों के बीच वाले भाग को स्पर्श करें।
- हाथों को घुटनों पर रखें।
- हथेलियों का उपयोग करके, घुटनों को धीरे से ऊपर खींचें, जिससे वे नीचे गिर सकें। जाँघों को तितली की तरह फड़फड़ाएँ।
- सामान्य सांस लें।
- 20-30 बार दोहराएं।



चित्र 8.9 बटरपलाई स्ट्रेच

ykkk

- यह पैरों को सीधा करता है और आराम करता है।

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

- बलपूर्वक कोई झटका न दें।
- पीठ, गर्दन और सिर को सीधा रखने की कोशिश करें।

VI. çl kfjr i kn&gLrkl u foLrkj

स्थिति : ताड़ासन

vH; kl

- खड़े होकर पैरों को सीधा रखें।
- हाथों को पीछे ले जाएं और उंगलियों को गूँथ लें।
- दाहिनी ओर मुड़ें और आगे की ओर झुकें ताकि सिर दाहिने पैर को छुए, श्वास लेते हुए ऊपर आए। साँस छोड़ते हुए बाईं ओर मुड़ें और आगे झुकें ताकि सिर बाएँ पैर को छुए, श्वास लेते हुए ऊपर आए।
- 10 बार जारी रखें।
- ताड़ासन में आराम करें।



चित्र 8.10
प्रसारित पादहस्तासन

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

- कभी भी घुटनों को न मोड़ें।
- जब तक कूल्हे और कमर पूरी तरह से आगे ना झुक जाएँ तब तक गर्दन को ऊपर रखें और फिर टुड्डी को घुटनों तक छूने के लिए गर्दन को बिलकुल ढीला छोड़ दें।



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 8.2

1. निम्नलिखित आसन करने के बाद क्या लाभ हैं?
 - a) स्पाइनल स्ट्रेच
 - b) पादसञ्चालन
 - c) उत्थित अर्ध शीर्षासन श्वास
 - d) तितली स्ट्रेच

8.3 योगासन

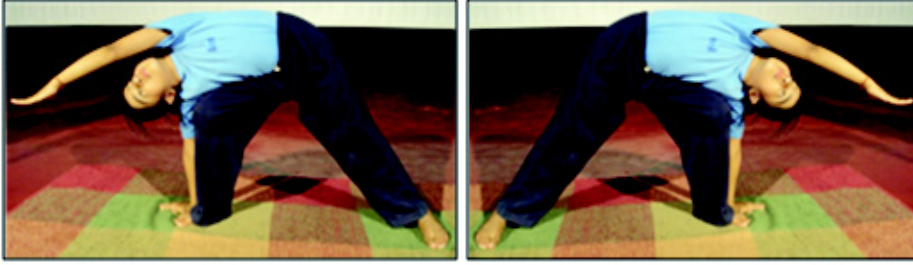
आसन बैठकर, खड़े होकर, पीठ के बल लेटकर, पेट के बल लेटकर किये जाने शरीर की मुदायें हैं, जो आगे, पीछे और साइड झुकने में रीढ़ के लचीलेपन में मदद करता है। जो आसन स्थिरता, सहजता और सहजता और आनंद की भावना के साथ किये जाते हैं तो नियमित रूप से योग करने वाले व्यक्ति की एकाग्रता और बुद्धि बढ़ाने में मदद करते हैं। आसन बढ़ाने के लिए किये गए कुछ विशिष्ट आसन नीचे दिए गए हैं :

I. i'k'k' dkskl u

स्थिति : ताड़ासन

vH; kl

- दाएं पैर को बाएं पैर से करीब डेढ़ मीटर दूर ले जाएं।
- दाहिने पैर को शरीर के दाहिनी ओर मोड़ें ताकि पैर के पंजे शरीर से दूर हो जाएँ।
- साँस छोड़ते हुए, दाहिने घुटने को मोड़ें और दाहिनी जांघ पर आराम करने के लिए धड़ को लाएँ, दाहिने पैर के बगल में दाहिनी हथेली जमीन पर रखें।



चित्र 8.11 पार्श्व कोणासन



टिप्पणी

- साँस लेते हुए, बाएँ हाथ को सिर के ऊपर ले जाएँ, बाएँ कान को छूने वाले बाइसेप्स और बाएँ हाथ की उंगलियों की युक्तियों को देखें।

सामान्य श्वास के साथ एक मिनट के लिए मुद्रा बनाए रखें। चेहरे पर मुस्कान। हाथ और पैर के खिंचाव को महसूस करें।

- समान चरणों को वापस लेते हुए प्रारम्भिक स्थिति पर लौटें।
- बाईं ओर यही दोहराएं।
- ताड़ासन में आराम करें। शरीर और मस्तिष्क में उत्तेजना को महसूस करें।

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

- अंतिम स्थिति में, जांघ और पैर के बीच एक समकोण होना चाहिए और दूसरा घुटने नहीं झुकना चाहिए। दोनों तलवे पूरी तरह से जमीन के संपर्क में होने चाहिए।

ykkk

- जांघों को मजबूत करता है
- पीठ दर्द को रोकता है।



टिप्पणी

II. xkeq'kl u

स्थिति : दंडासन

vH; kl

- दाहिने पैर के नीचे बाएं पैर को मोड़ें ताकि बाएं पैर की एड़ी दाएं नितंब को छू रही हो।
- दाएं पैर को बाएं बाएं पैर के ऊपर से ऊपर लाएं ताकि दायाँ पैर बाएं नितंब को छुए।



चित्र 8.12 गोमुखासन

- दाहिने घुटने को समायोजित करें ताकि यह बाएं घुटने के ऊपर हो।
- बाएं हाथ को पीठ के पीछे रखें।
- दाहिने हाथ को दाहिने कंधे के ऊपर रखें। बाएं हाथ का पिछला भाग रीढ़ के सम्पर्क में रहे जबकि दाँयी हथेली रीढ़ की विपरीत दिशा में आराम की स्थिति में रहे। पीठ के पीछे दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में जकड़ने की कोशिश करें। उठी हुई कोहनी को सिर के पीछे लाएं ताकि सिर उठाए हुए हाथ के अंदर की तरफ दबाए। सिर, गर्दन और रीढ़ को सीधा रखें। आंखें बंद कर लें। एक मिनट के लिए इस स्थिति में रहें। धीरे धीरे नीचे आते हुए जितना हो सके उतनी देर तक घुटनों की ओर देखें। चेहरे पर मुस्कान बनाए रखें।
- समान चरणों को करते हुए हुए स्थिति पर लौटें।
- दूसरी तरफ से अभ्यास करें।

ykkk

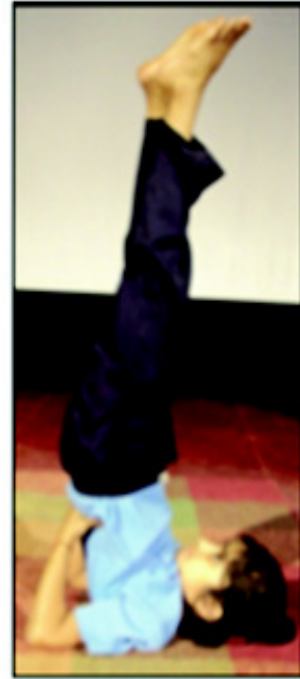
- थकान दूर करता है।
- पीठ दर्द से राहत दिलाता है।

III. I okkl u

स्थिति : पीठ के बल

vH; kl

- श्वास लें, पैरों को धीरे-धीरे और आराम से (घुटनों को झुकाए बिना) ऊपर उठाएं, जब तक कि यह जमीन से लगभग 45 डिग्री न हो जाए।
- श्वास लेना जारी रखें और पैरों को 90 डिग्री की स्थिति तक आगे बढ़ाएं। बाजुओं को नीचे लाएं और नितंबों के बगल में रखें।
- साँस छोड़ें, सिर को ऊपर उठाए बिना, नितंबों और धड़ को ऊपर उठाएं। कोहनियों को जमीन पर मजबूती से टिकाएं और दोनों हथेलियों से पीठ को सहारा दें।
- पैरों को जमीन के समानांतर रखते हुए, हाथों से धक्का देकर ट्रंक को सीधा करें, जब तक टुड्डी खोखले में अच्छी तरह से सेट न हो जाए।
- श्वास लें और शरीर को सीधा रखते हुए पैरों को ऊपर उठाएं और कंधे को खड़े करने की स्थिति में आएं।
- लगभग 2-3 मिनट के लिए सामान्य श्वास के साथ सहजता से बनाए रखें। ध्यान से सभी झटके से बचें। धीरे-धीरे स्थिति पर वापस आएं और श्वासन में आराम करें।



चित्र 8.13 सर्वांगासन

ykkk

- मस्तिष्क की कोशिकाओं को उत्तेजित करता है।

टिप्पणी



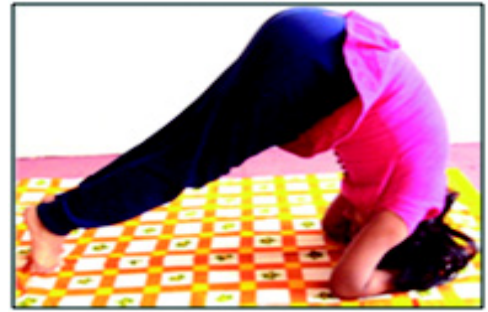
टिप्पणी

IV. v/kz 'kH'kK u

स्थिति : दंडासन

vH; kl

- दाहिना पैर मोड़ो और एड़ी पर बैठो।
- बाएं पैर को मोड़ें और दोनों एड़ी पर बैठें।
- अपने सामने एक कंबल रखें, जिस पर आप अंतिम स्थिति में अपने सिर को आराम देंगे।
- अपने सामने कंबल पर उंगलियों को इंटरलॉक किए हुए और कोहनी को घुटनों के सामने रखें।
- कोहनी के बीच की दूरी प्रत्येक कोहनी से इंटरलॉक की गई उंगलियों के बीच की दूरी के बराबर होनी चाहिए, जिससे एक समभुज त्रिभुज बने।
- इंटरलॉकड हाथों के बीच कंबल पर सिर का मुकुट रखें।
- धीरे-धीरे नितंबों को ऊपर उठाएं और घुटनों को जमीन से उठाएं और पैरों को फर्श पर टिकाते हुए पैरों को सीधा करें।
- इस प्रकार, आपने शरीर का एक त्रिकोण बनाया है।
- जब तक हो सके, सिर और पैर की उंगलियों पर भार के साथ इस स्थिति को बनाए रखें।
- धीरे-धीरे पैरों को घुटनों पर मोड़ें और घुटनों को जमीन से सटाएं।
- धीरे-धीरे वज्रासन में वापस आएं और कुछ देर आराम करें।
- फिर, धीरे-धीरे पीठ के बल लेट जाएं और शवासन में आराम करें।



चित्र 8.14 अर्ध शीर्षासन

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

- जिन लोगों को अंतिम स्थिति बनाए रखना मुश्किल लगता है वे दीवार के समर्थन में हाथों और सिर को दीवार के खिलाफ दबा सकते हैं ताकि संतुलन बनाए रखना और कूल्हों को उठाना आसान हो।



टिप्पणी

ykkk

- सिरदर्द तनाव से राहत के लिए उपयोगी है।

V. c) &dkskkI u

स्थिति : दंडासन

vH; kl

- दोनों पैरों को मोड़ें, एड़ी को एक-दूसरे के खिलाफ पकड़ें और जितना संभव हो सके शरीर के करीब खींचकर एड़ी के साथ पेरिनेम को छूने की कोशिश करें।



चित्र 8.15 बद्ध कोणासन

- उंगलियों को गूथें और हाथों को पैरों के नीचे रखें और रखें रीढ़ की हड्डी सीधी रखें। सामान्य श्वास के साथ आराम से लंबे समय तक अंतिम स्थिति बनाए रखें। तीन बार भ्रामरी का जाप करें। विश्राम को महसूस करें।
- फिर ऊपर आएँ, हाथों को छोड़ें, पैरों को सामने लाएं और बैठने की अवस्था में आराम करें।

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

आगे झुकते समय, आप उपयोग कर सकते हैं—

- घुटने को फर्श की ओर धकेलने के लिए कोहनी।
- जहां तक हो आराम से आगे की ओर झुकें।
- जागरूकता बनाए रखें।



टिप्पणी

ykkk

- मन और शरीर को आराम दें।

VI. i k' kb&mRFkku&vkl u

स्थिति : ताड़ासन

vH; kl

- ताड़ासन में खड़े हों। पैर फैलाएं। हाथों को पीछे से मिलाएं और उंगलियों को गूँथ लें।
- दाहिने पैर को दाहिनी ओर मोड़ें। शरीर को दाएं घुमाएं। गहरी साँस लें और साँस छोड़ते हुए शरीर को सामने ती तरफ फैलाएं। खिंचाव का आनंद लें।
- साँस लेट हुए ऊपर आँ। दाएं पैर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- इसी को बाईं ओर दोहराएं।
- 10 बार दोहराएं।



चित्र 8.16

पार्श्व-उत्थान-आसन

ykkk

- यह पीठ को मजबूत बनाता है।

8.4 प्राणायाम

प्राणायाम को लोकप्रिय रूप से योगिक श्वास के रूप में जाना जाता है जिसमें श्वास तकनीक शामिल होती है जो साँस या श्वसन प्रक्रिया के नियंत्रण से संबंधित होती है। यह आपकी एकाग्रता और ध्यान को बढ़ाने में मदद करता है, जागरूकता पैदा करता है, विश्राम लाता है, तनाव कम करता है और फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है।

I. I wZ vugke foyke

स्थिति : दण्डासन

vH; kl

- किसी भी आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठें।
- दाहिने हाथ से नासिका मुद्रा को अपनाएँ
- नासिका मुद्रा की छोटी और अनामिका से बायीं नासिका को बंद करें।
- केवल दाहिनी नासिका (सूर्य नाड़ी) के माध्यम से श्वास लें और श्वास को धीरे-धीरे छोड़ें।
- अभ्यास के दौरान बाएं नथुने को हर समय बंद रखें।
- श्वास और साँस छोड़ने का एक चक्र एक दौर बनाता है।
- 9 राउंड का अभ्यास करें। सिर में बदलाव और चेहरे पर खूबसूरत मुस्कान महसूस करें।



चित्र 8.17
सूर्य अनुलोम विलोम

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

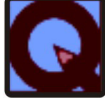
- साँस छोड़ने के लिए लिया गया समय साँस से अधिक लंबा होना चाहिए।
- आप नाश्ते, दोपहर के भोजन, रात के खाने और सोने से पहले (दिन में 4 बार) अभ्यास कर सकते हैं।

ykkk

- विश्लेषण की शक्ति में सुधार
- एकाग्रता और बुद्धि को बढ़ाता है।



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 8.2

1. निम्नलिखित आसनों का एक लाभ लिखिए
 - a) गोमुखासन
 - b) सर्वांगासन
 - c) अर्ध शीर्षासन
 - d) बद्ध-कोणासन

8.5 क्रियाएँ

संस्कृत में क्रिया का अर्थ है श्पूर्ण क्रियाश्। यह सफाई तकनीक भी है। वहाँ छह तपलें जो विभिन्न आंतरिक अंगों को साफ करने में मदद करता है। यहाँ इस पाठ में आप कपालभाति के बारे में जानेंगे, जिसका उपयोग ललाट की सफाई के लिए किया जाता है। संस्कृत में, कपाल का अर्थ है 'खोपड़ी' और भाति का अर्थ है 'चमकना'। तो, यह खोपड़ी में स्थित अंगों के कार्यों को बेहतर बनाने में मदद करता है।

I. di kyHkrh ¼nk; h ukfl dk½

स्थिति : दंडासन

- किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठें।
- अपनी रीढ़ और गर्दन को जमीन से बिल्कुल सीधा रखें।
- आंखें बंद करें और कंधों को आराम दें।
- पूरे शरीर को पूरी तरह से आराम दें।

vH; kl

- नासिका मुद्रा अपनाएं, अनामिका के साथ बाईं नासिका को बंद करें।

चित्र 8.18
कपालभाती

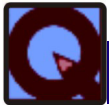
cf) eUkk fodkl dsfy, vH;kl

कक्षा-V



टिप्पणी

- सक्रिय और जोरदार साँस छोड़ें और निष्क्रिय साँस लेने के साथ तेजी से साँस लेने का अभ्यास करें।
- प्रत्येक साँस छोड़ने के दौरान, तेजी से झटके के साथ पेट की हवा को बाहर धकेलें
- प्रत्येक साँस छोड़ना के अंत में पेट की मांसपेशियों को आराम करके सामान्य रूप से साँस लें।
- प्रति मिनट 60 स्ट्रोक की दर से जितनी जल्दी हो सके साँस छोड़ना दोहराएँ।
- एक मिनट के अंत में, अभ्यास बंद कर दें।
- अब सांस की एक स्वचालित निलंबन का निरीक्षण करता है। वास्तव में, कुछ सेकंड के लिए सांस लेने का कोई जरूरत सी नहीं होगी।
- इसके साथ ही मन को मौन की गहरी स्थिति का अनुभव हो सकता है।
- इस अवस्था का गहन विश्राम और ताजगी का आनंद लें।



पाठगत प्रश्न 8.4

1. कपालभाति का अर्थ क्या है?
2. सूर्य अनुलोम विलोम के क्या लाभ हैं?
3. प्राणायाम के क्या लाभ हैं?



आपने क्या सीखा

इस पाठ में आपने वह अभ्यास सीखा है जो आपके आईक्यू को बढ़ाने में मदद करता है। योग अभ्यास, जो शिथलीकरण व्यायाम, श्वास अभ्यास, आसन, प्राणायाम आदि को परस्पर सम्बद्ध करता है, मन को स्पष्ट, केंद्रित और दिशात्मक बनाने में मदद करता है।

कक्षा-V



टिप्पणी

श्वसन तकनीक

- बद्धकासन
- सेतुबंधासन श्वास
- नावासन श्वास
- प्रसरित पादहस्तासन श्वास

शिथलीकरण व्ययाम

- स्पाइनल स्ट्रेच
- पादसंचालन
- उठक-बैठक (2 प्रकार)
- उत्थित-अर्ध-शीर्षासन श्वास
- बटरफ्लाइ स्ट्रेच
- प्रसरित पादहस्तासन खिंचाव

योगासन

- पार्श्वकोणासन (दोनों पक्ष)
- गोमुखासन
- सर्वांगासन
- अर्ध शीर्षासन
- बद्ध-कोणासन
- पार्श्व-उत्थान-आसन

प्राणायाम

- सूर्य अनुलोम विलोमा

क्रियाएँ

- कपालभाति (दाहिनी नासिका)



पाठांत प्रश्न

1. श्वास और योग तकनीकों द्वारा बुद्धि बढ़ाने पर अपने अनुभव या विचार व्यक्त करें।
2. कौन से आसन आगे झुककर किए जाते हैं और वे आपके दिमाग और शरीर की मदद कैसे करते हैं?
3. हमें दैनिक आधार पर सूर्य अनुलोम विलोम प्राणायाम का अभ्यास क्यों करना चाहिए?
4. हम नावासन श्वास और अर्ध शीर्षासन का अभ्यास क्यों करते हैं?



उत्तरमाला

8-1

- a) बडुक आसन श्वास
- b) सेतु बंधासन श्वास
- c) नवासना श्वास
- d) प्रसरित पादहस्तासन श्वास

8-2

1. a. i. स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करता है और बाएं मस्तिष्क को विशिष्ट करता है।
ii. आईक्यू को बढ़ाता है।
b. इस तरह से व्यायाम करना हमारे बाएं मस्तिष्क की गतिविधि को उत्तेजित करता है।



टिप्पणी



टिप्पणी

- c. i. आपको शीर्षासन के अभ्यास के लिए तैयार करें।
ii. सिरदर्द के लिए उपयोगी है।
- d. पैरों को सीधा करें और आराम करें।

8-3

- a) थकान दूर करता है
- b) मस्तिष्क की कोशिकाओं को उत्तेजित करता है
- c) तनाव कम करता है
- d) मन और शरीर को आराम देता है

8-4

- a. कपालभाती का उपयोग ललाट की लोब की सफाई के लिए किया जाता है। कपाल का अर्थ है 'कपाल' और भाति का अर्थ है 'चमकना'। यह खोपड़ी में स्थित अंगों के कार्यों को बेहतर बनाने में मदद करता है।
- b. सूर्य अनुलोम विलोम बाएं मस्तिष्क को उत्तेजित करता है, इस प्रकार विश्लेषणात्मक शक्ति में सुधार होता है और एकाग्रता और बुद्धिमत्ता में वृद्धि होती है।
- c. यह आपकी एकाग्रता और ध्यान को बढ़ाने में मदद करता है, जागरूकता पैदा करता है, विश्राम लाता है, तनाव कम करता है और फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है।

cf) eUkk fodkl ds fy, vH; kl

कक्षा-V



टिप्पणी