



मापित घटक : पेशीय शक्ति

“पेशीय की शक्ति प्रतिरोधक क्षमता के विरुद्ध क्रिया करने एवं उबरने की मांसपेशियाँ क्षमता है”।

परीक्षण का नाम:

- अ) लड़कों के लिए पुल-अप, और
- ब) लड़कियों के लिए लचीले (फ्लेक्सिबल आर्म हैंग)

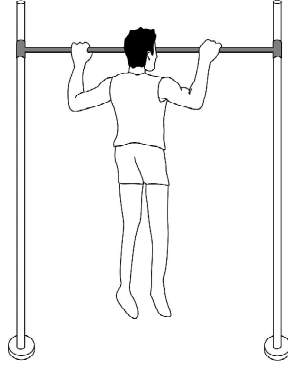
लक्ष्य

पुल-अप और फ्लेक्सिबल आर्म हैंग परीक्षण का उद्देश्य शरीर की ऊपरी मांसपेशियों की शक्ति को मापना है।

आवश्यक उपकरण : इस प्रायोगिक अभ्यास के लिए एक समस्तरीय पट्टी, सीटी, स्टॉप वॉच और स्टूल/कुर्सी आवश्यक हैं।

- अ) पुल-अप की परीक्षण प्रक्रिया: प्रतिभागी कोसम-स्तरीय पट्टी को हाथों से पकड़कर लटकने को कहा जाता है, इस प्रक्रिया में शरीर को तब तक ऊपर खींचना होगा जब तक कि उसकी टोड़ी, पट्टी के ऊपर न हो। उसके बाद उसे देह को नीचे की ओर लाना होता है जब तक कि उसकी बाहें सीधी न हो जाएं (चित्र में दिखाया गया है)। पूरी प्रक्रिया अत्यंत सावधानी एवं धीरे से करनी होती है इसको झटके या फिर तेजी से करने की अनुमति नहीं है।

समंकन (स्कोरिंग) प्रक्रिया: सम्पूर्ण पुल-अप की संख्या समंकन में लाभ प्रदान करती है।



चित्र 1: लड़कों के लिए पुल-अप

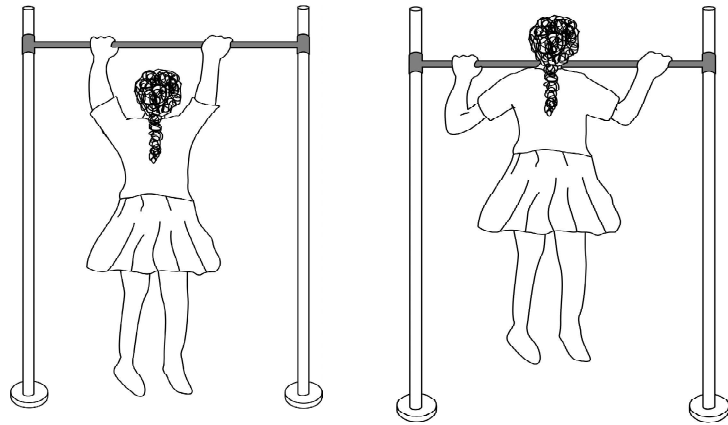


टिप्पणी



टिप्पणी

ब) **फलेक्सड आर्म हैंग की परीक्षण प्रक्रिया** : बांहें ऊपर उठाकर सम-स्तरीय पट्टी को कसकर पकड़ने के लिए कहा जाता है। शरीर को ज़मीन से उठाकर ऐसी स्थिति में ले जाया जाता है जहाँ ठोड़ी को स्टूल या कुर्सी की सहायता से पट्टी के स्पर्श किए बिना पट्टे के ऊपर रखा जाता है। उक्त स्थिति में पहुंचने के बाद स्टूल कुर्सी को हटा दिया जाता है। अंतिम स्थिति में दोनों कोहनियाँ लचीली होती हैं साथ ही छाती पट्टी के निकट आ जाती है। प्रतिभागी बिना किसी सहयोग के अधिकतम समय तक उसी स्थिति में रहेगा। जैसे ही स्थान में परिवर्तन होता है स्टॉपवॉच को रोक दिया जाएगा।



चित्र 2 : लड़कियों के लिए फलेक्सड आर्म हैंग

समंकन प्रक्रिया: प्रतिभागी फलेक्सड आर्म हैंग स्थिति में उचित ढंग से कुछ ही सेकेण्ड तक रह सकती है, यह अवधि ही परीक्षण का समंकन होता है।

प्रभाव एवं अवलोकन

निरंतर आठ दिनों तक पुल-अप / फलेक्सड आर्म हैंग का अभ्यास करें एवं अपने स्कोर को निम्न तालिका में भरें।

	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
पुल-अप (संख्या)								
अथवा								
फलेक्सड आर्म हैंग (अवधि)								

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



प्रयोग – 2

मापित घटक : मांसपेशियों की मजबूती



टिप्पणी

थकान की अवस्था में वांछनीय गति एवं गुणवत्ता के साथ शारीरिक क्रियाओं/ खेलों में प्रदर्शन करना मांसपेशियों की क्षमता है”।

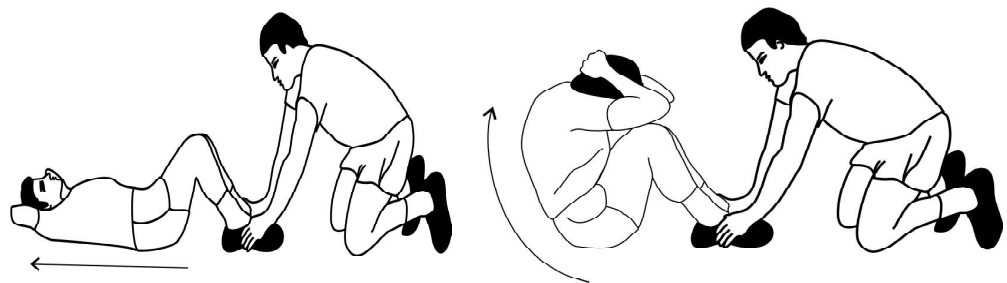
परीक्षण का नाम : घुटने मोड़कर किया जाने वाले सिट-अप (बैंट नी सिटअप)

लक्ष्य

घुटने मोड़कर सिट अप करने का उद्देश्य उदर के पेशी की मजबूती मापना है।

आवश्यक उपकरण: इस प्रक्रिया के लिए फर्शी चटाई अथवा योग चटाई की आवश्यकता होती है।

परीक्षण प्रक्रिया : प्रतिभागी को घुटने मोड़कर धरती पर पैर रखकर पीठ के बल लेटने को कहा जाएगा। एड़ियों को नितंबों से 12 इंच से अधिक दूर नहीं रखा जाना चाहिए। घुटनों की स्थिति 90° के कोण से कम होनी चाहिए। प्रतिभागी अपने हाथों को गर्दन के पीछे रखेगा/रखेगी, कुहनियाँ सीधी रहेंगी। पैर धरती से ऊपर ना उठें इसके लिए एक सहयोगी पैरों को पकड़ लेंगे। घुटने छूने के लिए सहभागी सिर और कोहनी को आगे लाएगा/लाएगी और फिर प्रारंभिक स्थिति में लौट आएगा/जाएगी। इस पूरी प्रक्रिया से एक सिट-अप बनता है और यह प्रतिशत 60 सेकंड पूरे होने तक चलती है।



चित्र 3: बैंट नी सिटअप

समंकन प्रक्रिया: व्यक्ति द्वारा उचित रूप से 60सेकंड में किए गए सिट-अप की गिनती की जाएगी। इससे परीक्षण के अंक निर्धारित होंगे।

प्रभाव एवं अवलोकन

निरंतर 8 दिनों तक सिट-अप करें और नीचे दी गई तालिका में अपने अंक भरें-

	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
सिट-अप (संख्या)								



टिप्पणी

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



प्रयोग – 3

मापित घटक : लचीलापन



टिप्पणी

“यह संधियों की उनकी गति के सम्पूर्ण परास में करने की क्षमता है।”

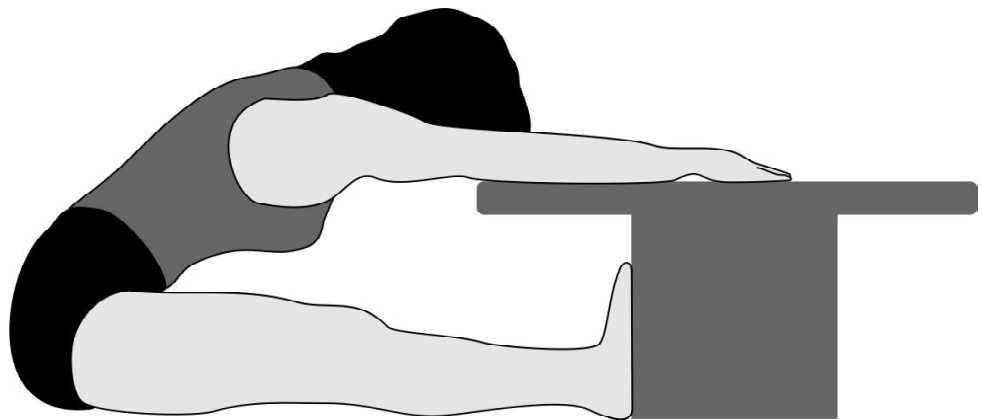
परीक्षण का नाम – सिट एंड रीच टेस्ट

लक्ष्य :

सिट एंड रीच परीक्षण के द्वारा पीठ के निचले हिस्से और हैमस्ट्रिंग की मांसपेशियों के लचीलेपन को मापना।

आवश्यक उपकरण: इस परीक्षण के संचालन के लिए एक सिट एंड रीच बॉक्स (या वैकल्पिक रूप से एक रूलर और एक सीढ़ी या डिब्बे का उपयोग किया जा सकता है) की आवश्यकता होती है।

परीक्षण प्रक्रिया: प्रतिभागी को अपने जूते उतारने और घुटने सीधे करके ज़मीन पर परीक्षण वृत्त (डिब्बे) के सामने पैर सीधे कर बैठने के लिए कहा जाता है। (चित्र 4 देखें)। अब प्रतिभागी को अपने एक हाथ को दूसरे के ऊपर इस तरह रखने के लिए कहा जाता है कि दोनों हाथों की मध्यमा उंगली एक ही लंबाई में एक साथ रखी हों। इसके बाद प्रतिभागी को आगे की ओर झुककर अपने हाथों को परीक्षण वृत्त (डिब्बे) के शीर्ष पर रखे गए रूलर पर 10 इंच के निशान के साथ रखें। फिर, प्रतिभागी को अपने हाथों को खिसकाकर रूलर को बिना उठाये जितनी दूर तक खिसका सकते हैं खिसकाएँ, कम से कम एक सेकेंड के लिए इसी स्थिति में रहने को कहा जाता है।



चित्र 4: सिट एंड रीच टेस्ट

समंकन प्रक्रिया : प्रत्येक प्रतिभागी को तीन प्रयत्न करने का अवसर दिया जाता है और एक इंच के निकटतम उच्चतम अंक दर्ज किया जाता है और लचीलेपन के प्राप्तांक के लिए रिकॉर्ड की गई रीडिंग से 10इंच घटाया जाता है, जिसकी तुलना तालिका 1 में दिए गए मानकों से की जाती है।

सारणी -1 : महिला एवं पुरुषों के लिए सिट एंड रीच परीक्षण के मूल्यांकन मानक

पुरुष (उम्र 17- 22 वर्ष)	महिला (16 से 21 वर्ष)	मूल्यांकन मानक
प्रदर्शन प्राप्तांक (इंच में)		
7 अथवा उससे अधिक	8 अथवा उससे अधिक	उत्कृष्ट
5 से 6	6 से 7	अच्छा
3 से 4	4 से 5	औसत से अधिक
1 से 2	1 से 3	औसत
0 से -1	0 से -1	औसत से कम
-2 और उससे कम	-2 से और उससे कम	बुरा



टिप्पणी

प्रभाव और अवलोकन

लगातार 8 दिनों तक सिट एंड रीच परीक्षण करें और नीचे दी गई तालिका में अपने प्राप्तांक भरें -

	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
लचीलापन (इंचों में)								

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ



टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)

प्रयोग – 4



मापित घटक – सशक्त हृदयवाहियाँ

“यह हृदय एवं पेशीय तंत्र की वह क्षमता है जिसके अंतर्गत थकान की स्थिति में वह वांछित गुणवत्ता के साथ अपना कार्य कर सके”।

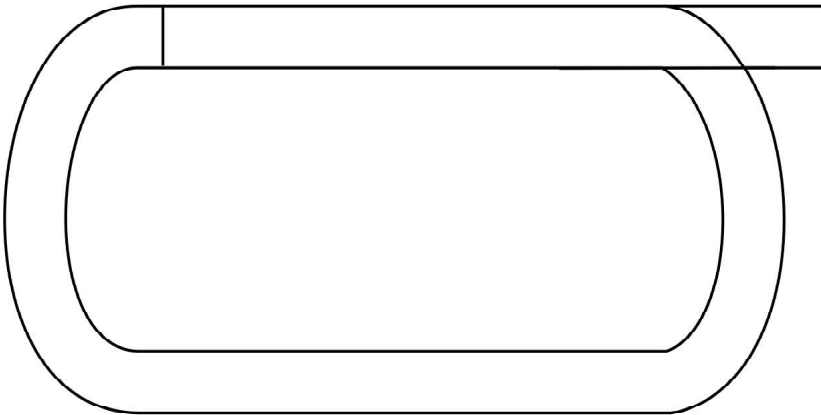
परीक्षण का नाम : 12 मिनट दौड़ना/टहलना

लक्ष्य :

इस परीक्षण का उद्देश्य 12 मिनट की दौड़ अथवा टहलने के परीक्षण के माध्यम से हृदय एवं रक्तवाहनियों की क्षमता को मापना है।

आवश्यक उपकरण : इस परीक्षण के लिए 400 अथवा 200 मीटर का ट्रैक, स्टॉपवॉच और शंकु आवश्यक हैं।

परीक्षण प्रक्रिया: प्रतिभागी संकेत के बाद दौड़ना अथवा चलना आरम्भ कर देगा/देगी, और 12 मिनट में जितनी संभव हो उतनी दूरी तय करेगा/करेगी। ट्रैक में प्रत्येक 100 मीटर का निशान होना चाहिए ताकि परीक्षक पूर्ण किये गए लैप्स को गिन सके और साथ ही क्रमशः 12 मिनट के अन्तराल में अपूर्ण लैप्स की दूरी को गिन सके। इस बीच परीक्षक को सभी प्रतिभागियों को 12 मिनट तक पूरी अवधि तक दौड़ने के लिए प्रोत्साहित करना है, लेकिन इस बीच में आवश्यकता अनुसार चलने की अनुमति है।



चित्र 5 : 12 मिनट की दौड़/चलने के लिए 400 मीटर ट्रैक

समंकन प्रक्रिया: 12 मिनट में पूरी की गई कुल दूरी प्रतिभागी के प्राप्तांक के रूप में दर्ज की जाती है।



टिप्पणी

प्रभाव और अवलोकन

लगातार 2 महीने तक दौड़ें अथवा टहलें और नीचे की तालिका में अपने प्राप्तांक भरें:



टिप्पणी

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5	सप्ताह 6	सप्ताह 7	सप्ताह 8
12 मिनट में तय की गई दूरी –								

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)

प्रयोग – 5



मापित घटक : शारीरिक संरचना

“शरीर की संरचना, मानव शरीर में वसा, हड्डी और मांसपेशियों की संरचना का प्रतिशत है।”

परीक्षण का नाम : बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई)

लक्ष्य

इस परीक्षण का उद्देश्य मानव शरीर में वसा, हड्डी और मांसपेशियों की संरचना के प्रतिशतों का आंकलन करना है।

आवश्यक उपकरण: इस परीक्षण का संचालन करने के लिए एक स्टैडियोमीटर और भार तुला मशीन की आवश्यकता होती है।

परीक्षण प्रक्रिया: प्रतिभागी की स्टैडियोमीटर का उपयोग करके (ऊँचाई) मीटर में मापी जाती है और वजन को किलोग्राम में मापा जाता है, बीएमआई की गणना निम्न सूत्र का उपयोग करके की जाती है—

जहाँ $BMI = M/(H \times H)$

M = शरीर का मास किलोग्राम में, और

– H = ऊँचाई मीटर में

समंकन प्रक्रिया: निम्नांकित सारणी बीएमआई दर निर्धारण के लिए प्रयोग होती है। यह सारणी विश्व स्वास्थ्य संगठन बीएमआई वर्गीकरण प्रक्रिया को प्रदर्शित करती है। महिलाओं एवं पुरुषों के लिए मूल्यांकन का पैमाना समान है।

वर्गीकरण	बीएमआई (कि.एम ²)	उप-वर्गीकरण	बीएमआई (Kg/m ²)	
कम वजन	<18.50	अत्यधिक कमजोर	<16 .00	
		मध्यम कमजोर	16.00 – 16.99	
		कमजोर	17.00 – 18 .49	
सामान्य वजन	18.5 – 24.99	सामान्य	18.5 – 24.99	
सामान्य से अधिक वजन	e" 25.00	प्रारम्भिक मोटापा	25.00 –29.99	
		मोटापे से ग्रस्त वर्ग	मोटापे से ग्रस्त वर्ग I	30.00–34.99
			मोटापे से ग्रस्त वर्ग II	35.00– 39.99
(e" 25.00)	मोटापे से ग्रस्त वर्ग III	e" 40.00		

स्रोत: विश्व स्वास्थ्य संगठन



टिप्पणी

प्रभाव और अवलोकन

अपने परिवार के तीन सदस्यों के बीएमआई की गणना करें और निम्न तालिका में अंक भरें :



टिप्पणी

	स्वयं	परिवार का / की सदस्य 1	परिवार का / की सदस्य 2
बीएमआई प्राप्तांक			

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)

प्रयोग – 6



मापित घटक: शक्ति

“शक्ति संभावित न्यूनतम समय में अधिकतम बल प्रयोग करने संभव करने की क्षमता है, जैसे कि गतिवर्धन, कूदना और शस्त्र फेंकना”।

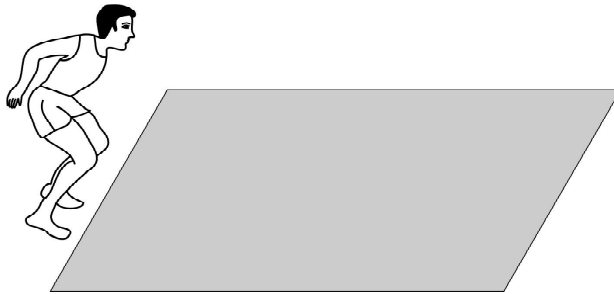
परीक्षण का नाम : स्टैंडिंग ब्रॉड जंप

लक्ष्य

स्टैंडिंग ब्रॉड जंप के प्रयोग से निचले हिस्सों की ताकत को मापना है।

आवश्यक उपकरण: इस परीक्षण का संचालन करने के लिए लंबी कूद का गड्ढा और मापने वाले फीते की आवश्यकता होती है।

परीक्षण प्रक्रिया: प्रतिभागी को आरंभिक रेखा के पीछे पैरों को समांतर रखते हुए खड़े होने के लिए कहा जायेगा। घुटनों को झुकाकर, हाथ हिलाते हुए आगे की दिशा में बढ़ते हुए प्रतिभागी को अधिकतम दूरी तक कूदने के लिए निर्देशित किया जाएगा। परीक्षण से पहले प्रतिभागी को स्टैंडिंग ब्रॉड जंप का नमूना दिखाया जा सकता है। परीक्षण के दौरान तीन प्रयास की अनुमति दी जा सकती है, तीनों में से जो प्रयास सर्वश्रेष्ठ हो उसे अंतिम स्कोर माना जाएगा।



चित्र 6 : स्टैंडिंग ब्रॉड जंप

समंकन प्रक्रिया: कूद की प्रारंभिक रेखा से अंतिम रेखा (लैंडिंग) के निकटतम बिंदु के बीच की दूरी परीक्षण का है। तीन प्रयासों में से जिसमें सबसे अधिक दूरी हो उसे ही परीक्षण का अंतिम स्कोर माना जाता है।

प्रभाव और अवलोकन

लगातार 15 दिनों तक स्टैंडिंग ब्रॉड जंप का अभ्यास करें और निम्न तालिका में अपने अंकों से भरें।



टिप्पणी

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 3	दिन 5	दिन 7	दिन 9	दिन 11	दिन 13	दिन 15
एसबीजे दूरी (मीटर में)								



टिप्पणी

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)

प्रयोग – 7



मापित घटक : संवेग (गति)

“न्यूनतम संभव समय में अधिकतम दूरी तय करने की क्षमता, गति कहलाती है” ।

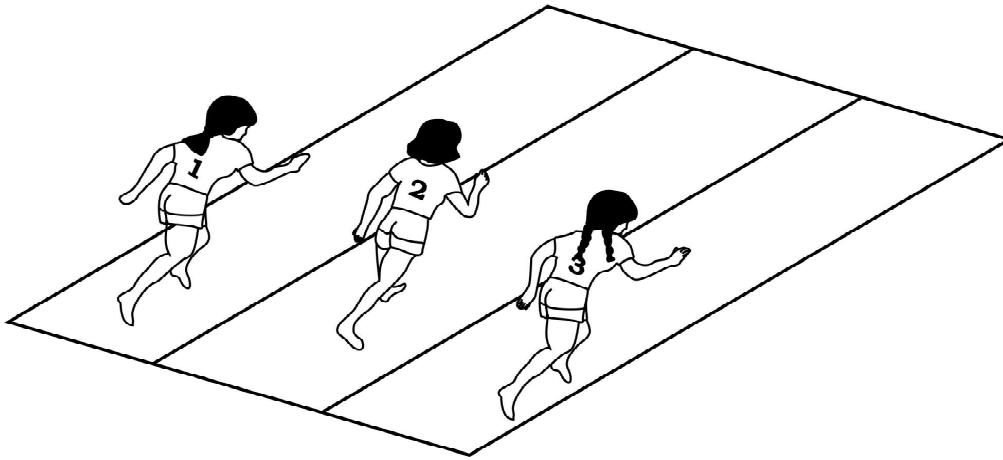
परीक्षण का नाम: 50 मीटर डैश

लक्ष्य

इस परीक्षण का उद्देश्य 50 मीटर डैश का उपयोग करके किसी व्यक्ति की गति को मापना है।

आवश्यक उपकरण: एक 100 मीटर ट्रैक, सीटी और स्टॉपवॉच इस परीक्षण के लिए आवश्यक उपकरण हैं।

परीक्षण प्रक्रिया: ट्रैक में 50 मीटर की दूरी पर दो रेखाओं को चिह्नित किया जाता है। एक रेखा को आरंभिक रेखा और दूसरी को समाप्ति रेखा के रूप में उपयोग किया जाता है। संकेत मिलने पर प्रतिभागी अपनी पूरी शक्ति से दौड़ना आरम्भ कर न्यूनतम समय में परिणाम रेखा छूने के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करता है। परिणाम रेखा पर टाइमर को दृश्य संकेत की बांह नीचे की तरफ स्वीप करके दिया जाता है ताकि समय को रिकार्ड किया जा सके।



चित्र 7: 50 मीटर डैश

समंकन प्रक्रिया : प्रतिभागी द्वारा 50 मीटर की दूरी के आरम्भ से समाप्ति के मध्य लिया गया समय परीक्षण का प्राप्तांक है।



टिप्पणी

प्रभाव और अवलोकन

लगातार 15 दिनों के लिए 50 मीटर डैश का अभ्यास करें और निम्न तालिका में अपने अंक को भरें—



टिप्पणी

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 3	दिन 5	दिन 7	दिन 9	दिन 11	दिन 13	दिन 15
50 मीटर (अवधि सेकंडों में)								

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)

प्रयोग – 8



मापित घटक – चुस्ती (स्फूर्ति)

“स्फूर्ति किसी भी व्यक्ति की वह क्षमता है जिसके द्वारा अंतर्गत वह शीघ्रातिशीघ्र अपने शरीर की स्थिति अथवा दिशा में परिवर्तन ला सकता है”।

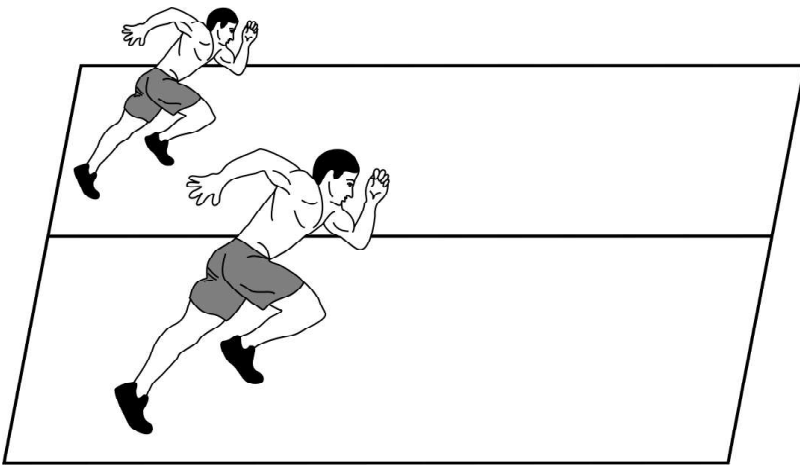
परीक्षा का नाम – आगे पीछे की ओर दौड़ने की परीक्षा (शटल रन टेस्ट)

लक्ष्य

आगे पीछे की ओर दौड़ने की परीक्षा (शटल रन टेस्ट) का उद्देश्य प्रतिभागी की क्षमता को मापना है

आवश्यक उपकरण: मापने का फीता, चिन्ह लगाने के लिए चॉक, स्टॉपवॉच, लकड़ी के दो ब्लॉक (2''× 2''× 4'') इस परीक्षण के लिए आवश्यक उपकरण हैं।

परीक्षण प्रक्रिया : जमीन पर दो समानांतर रेखाएँ एक-दूसरे से 10 मीटर की दूरी पर खींची जाती हैं और दो लकड़ी के ब्लॉक किसी एक रेखा के पीछे रखे जायेंगे। प्रतिभागी को दूसरी रेखा के पीछे से आरम्भ करने के लिए कहा जाएगा। संकेत मिलने पर, टाइमर घड़ी को शुरू कर देगा और प्रतिभागी ब्लॉक की ओर भागेगा/भागेगी, एक ब्लॉक को उठाएगा/उठाएगी और उपरान्त आरंभिक रेखा पर दौड़ कर जाएगा/जाएगी, ब्लॉक को शुरुआती रेखा के पीछे रख देगा, फिर वापस भाग जाएगा/जाएगी और दूसरे ब्लॉक को आरंभिक रेखा पर वापस ले जाएगा/जाएगी। टाइमर घड़ी को बंद कर देगा और तब समय रिकॉर्ड करेगा जब वह आरंभिक रेखा को पार कर जाएगा/जाएगी।



चित्र 8 : आगे पीछे की ओर दौड़ने की परीक्षा (शटल रन टेस्ट)



टिप्पणी

समंजन प्रक्रिया : प्रत्येक प्रतिभागी को दो प्रयास करने की अनुमति होती है। जिनके बीच में वह कुछ समय को आराम कर सकता/सकती है। दोनों प्रयासों में जिसके प्राप्तांक (सेकंड में) बेहतर होते हैं उसे परीक्षण के स्कोर के रूप में दर्ज किया जाता है।



टिप्पणी

प्रभाव और अवलोकन

लगातार 15 दिनों तक 10 × 4 मीटर आगे पीछे की ओर (शटल रन) दौड़ें और अपने अंक निम्न तालिका में भरें –

शारीरिक प्रभाव	दिन1	दिन3	दिन5	दिन7	दिन9	दिन11	दिन13	दिन15
50 मीटर (अवधि सेकंडों में)								

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)

प्रयोग – 9



मापित घटक : संतुलन

“यह सम्पूर्ण शारीरिक गतिविधियों के दौरान संतुलन बनाए रखने और गति के दौरान संतुलन बिगड़ने पर जल्दी से संतुलन बना लेने की क्षमता है।”

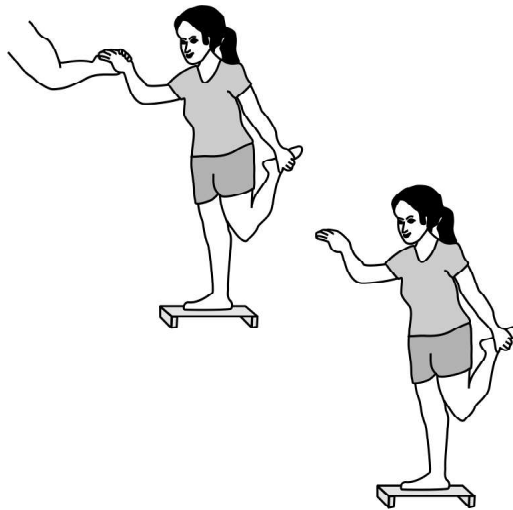
परीक्षण का नाम : फ्लेमिंगो बैलेंस टेस्ट

लक्ष्य

इस परीक्षण का उद्देश्य फ्लेमिंगो बैलेंस टेस्ट के माध्यम से स्थिर संतुलन को मापना है।

आवश्यक उपकरण: एक बीम (5 से.मी. ऊंचाई, 4 से.मी. चौड़ाई और 50 से.मी. लंबाई), दो अवलंब (2 से.मी. चौड़ा और 15 से.मी. लंबाई), और इस परीक्षण के लिए स्टॉपवॉच की आवश्यकता होती है।

परीक्षण प्रक्रिया: प्रतिभागियों को पहले इस परीक्षण का नमूना दिखाया जाएगा। प्रतिभागियों को बीम के लंबे अक्ष पर अपने चुने हुए पैर पर यथासंभव लंबे समय तक खड़े होकर संतुलन बनाना होगा। इस समय उनके लिए आवश्यक होता है कि अपना पैर मोड़ें और उसी तरफ के हाथ से पकड़कर संतुलन बनायें। संतुलन की यह स्थिति फ्लेमिंगो की तरह दिखनी चाहिए। दूसरा पैर को संतुलन बनाये रखने के लिए रखा जाता है। संतुलित की स्थिति में यदि किसी प्रकार का विघ्न पड़ता है तो प्रतिभागी अपने परीक्षक का सहारा ले सकता/सकती है। उन्हें एक मिनट के लिए फ्लेमिंगो की स्थिति में संतुलित रहना होगा। जैसे ही प्रतिभागी परीक्षक की सहायता के बिना, उचित स्थिति में खड़ा हो जाता/जाती है, परीक्षण आरम्भ हो जाता है। जैसे ही प्रतिभागी बिना किसी सहायता के स्वयं सही स्थिति में खड़ा हो जाता/जाती है, परीक्षक घड़ी (स्टॉपवॉच) आरम्भ करेंगे। हर बार, जैसे ही संतुलन में कोई रुकावट आती है, घड़ी (स्टॉपवॉच) रोक दी जाती है और केवल तभी शुरू की जाती है जब सही संतुलन की स्थिति बन जाती है। यह प्रक्रिया तब तक दोहराई जाती है जब



चित्र 9 : फ्लेमिंगो बैलेंस टेस्ट



टिप्पणी

तक की एक मिनट तक संतुलित स्थिति बनी न रहे। यदि परीक्षण के पहले 30 सेकेंडों में प्रतिभागी के 15 बार बाधा आती है तो परीक्षण समाप्त कर देना चाहिए, क्योंकि इसका अर्थ यह हुआ कि प्रतिभागी अभी इस परीक्षण के लिए तैयार नहीं है।



टिप्पणी

समंकन प्रक्रिया: एक मिनट के लिए सही स्थिति में संतुलन में बने रहने के लिए किए गए प्रयासों की संख्या, इस परीक्षण के अंक होते हैं। दौड़ने के समय की भांति स्कोर जितना कम होगा अंक उतने ही अच्छे होंगे।

प्रभाव और अवलोकन

फ्लेमिंगो बैलेंस टैस्ट निरंतर पंद्रह दिनों के लिए करें और अपने अंकों निम्न तालिका में भरें:

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 3	दिन 5	दिन 7	दिन 9	दिन 11	दिन 13	दिन 15
फ्लेमिंगो बैलेंस टैस्ट (प्रयासों की संख्या)								

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)

प्रयोग – 10



मापित घटक : प्रतिक्रिया का समय

“प्रतिक्रिया का समय वह क्षमता है जिसके अंतर्गत संकेत देने पर प्रभावशाली ढंग से शीघ्रता से प्रतिक्रिया दी जाती है।

परीक्षण का नाम : नेल्सन हस्त प्रतिक्रिया समय परीक्षण (नेल्सन हैंड रिएक्शन टाइम टेस्ट)।

लक्ष्य

इस परीक्षण का उद्देश्य किसी दृश्य से प्रेरित अथवा उत्तेजित होकर हाथों में आई गति के समय को मापना है।

आवश्यक उपकरण : इस परीक्षण के संचालन के लिए नेल्सन प्रतिक्रिया टाइमर पैमाना, मेज और कुर्सी अथवा डेस्क कुर्सी की आवश्यकता होती है।

परीक्षण प्रक्रिया: सर्वप्रथम सभी प्रतिभागियों को परीक्षण प्रक्रिया नमूने के तौर पर दिखाएँ। प्रतिभागी को अपनी अग्र-भुजाओं के साथ कुर्सी पर बैठना होता है और मेज (अथवा डेस्कटॉप) पर हाथ को इस तरह से टिकाया जाता है कि लगभग 3 या 4 इंच मेज के किनारे से परे अंगूठे और तर्जनी के सिरे एक चुटकी की स्थिति में तैयार रहें। परीक्षक को यह सुनिश्चित करना है कि अंगूठे और तर्जनी के ऊपरी किनारे एक क्षैतिज स्थिति में रहें (चित्र देखें)। परीक्षक प्रतिभागी के अंगूठे और तर्जनी के बीच पैमाने को हवा में लंबवत रखता है, लेकिन स्पर्श नहीं करता है। प्रतिभागी की उंगलियों के शून्य चिह्न के साथ संरेखित करें। प्रतिभागी जब पूरी तरह से तैयार हों तब वे संकेत देंगे।



चित्र 10: नेल्सन हस्त प्रतिक्रिया समय परीक्षण (नेल्सन हैंड रिएक्शन टाइम टेस्ट)



टिप्पणी



टिप्पणी

बिना किसी चेतावनी के, पैमाने को छोड़ दें और उसे गिरने दें – अब जैसे ही प्रतिभागी इसे गिरते हुए देखे उसे जितनी जल्दी हो सके उस गिरते पैमाने को पकड़ना होगा। पैमाना जितनी दूरी तक गिरता है वही दूरी मीटर में दर्ज की जायेगी। इस प्रक्रिया को 20 बार दोहराया जाता है और औसत अंक दर्ज किए जाते हैं।

समंकन प्रक्रिया: प्रतिभागी के अंगूठे के ऊपरी किनारे छड़ी के गिरने से लेकर प्रतिभागी के पकड़ने के बीच के समय को टाइमर में गिना जाता है। 20 परीक्षणों में से, पांच सबसे तेज और पांच सबसे धीमे परीक्षणों के परिणाम खारिज कर दिए जाते हैं और मध्य के 10 परीक्षणों का औसत इस परीक्षण के अंक होते हैं।

प्रभाव और अवलोकन

हस्त प्रतिक्रिया परीक्षण को लगातार 15 दिनों तक करें और अपने प्राप्तांक निम्न सारणी में भरें –

शारीरिक प्रभाव	दिन1	दिन3	दिन5	दिन7	दिन9	दिन11	दिन13	दिन15
हस्त प्रतिक्रिया (प्राप्तांक)								

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)

प्रयोग – 11



खेल का नाम: बास्केटबाल

परीक्षण का नाम : जॉनसन बास्केटबाल परीक्षण

लक्ष्य

बास्केटबॉल खिलाड़ियों की सामान्य खेलने की क्षमता का आंकलन करना

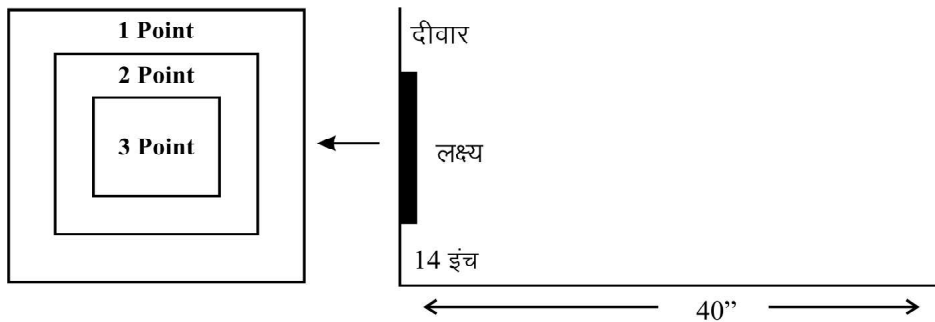
इस परीक्षण में आधारभूत कौशल के तीन (3) आइटम सम्मिलित हैं जो नीचे वर्णित हैं :-

- i) फ्लाइड गोल स्पीड परीक्षण (फ्लाइड गोल स्पीड टेस्ट)
 - ii) बास्केटबॉल फेंकने की सटीकता
 - iii) बास्केटबॉल ड्रिबल परीक्षण
- i) **फ्लाइड गोल स्पीड परीक्षण:** परीक्षक बास्केटबॉल खिलाड़ी को बास्केट के नीचे किसी भी स्थिति में खड़े होने के लिए कहता/कहती है और 30 सेकंड में अधिकतम बास्केट बनाना होता है। 30 सेकंड में फेंके गए सफल बास्केटबॉल थ्रो की संख्या परीक्षण के लिए अंक प्रदान करती है।

समंकन प्रक्रिया : 30 सेकंड में सफल बास्केट की संख्या।

माप: दबाव के समय में प्रतिभागी की मैदान में यथाशीघ्र सफल गोल करने की क्षमता।

- ii) **सटीकता के लिए बास्केटबॉल फेंकना :** इस परीक्षण में एक आयताकार लक्ष्य को एक दीवार पर रखा जाता है। प्रतिभागी लक्ष्य से 40 फीट की दूरी पर खड़ा होता/होती है, लक्ष्य के केंद्र में गेंद को मारने के लिए वह 10 परीक्षण करता/करती है। गेंद मारने के लिए प्रतिभागी ओवरहेड या हुक पास तकनीक का उपयोग कर सकता/सकती है।



चित्र 11.1: सटीकता परीक्षण के लिए जॉनसन बास्केटबॉल थ्रो का चित्र



टिप्पणी



टिप्पणी

समंकन : लक्ष्य पर पड़ी गेंद के अनुसार अंक दिए जाते हैं : -

3 अंक: आंतरिक आयत अथवा आंतरिक रेखा पर प्रत्येक हिट के लिए।

2 अंक: मध्य आयत या उसकी रेखा पर प्रत्येक हिट के लिए।

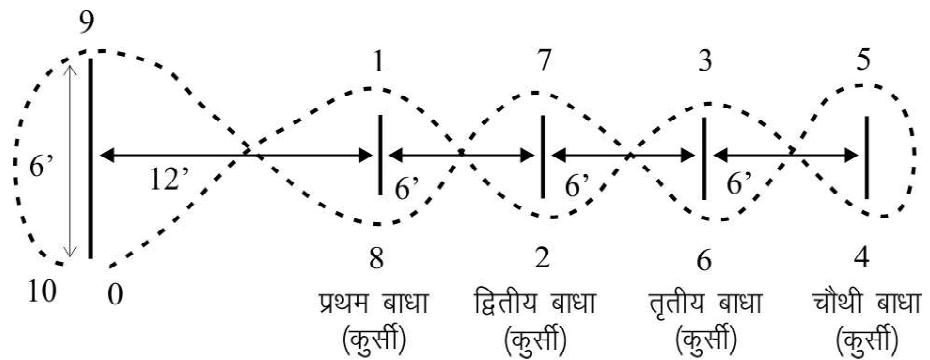
1 अंक: बाहरी आयत अथवा रेखा पर प्रत्येक हिट के लिए।

प्रतिभागी, परीक्षक और रिकॉर्डर की स्थिति: प्रतिभागी 40 फीट की रेखा के बिल्कुल बाहर खड़ा/खड़ी होता/होती है। परीक्षक प्रतिभागी के दाईं ओर 40 फीट रेखा के 5-10 फीट अन्दर और रिकॉर्डर लक्ष्य के दाहिनी ओर पाँच से सात फीट दूर परीक्षक की तरफ खड़ा/खड़ी होता/होती है।

माप : यह परीक्षण कंधे की शक्ति और निरंतर सटीक थ्रो लगाने की क्षमता को मापता है।

iii) **बास्केटबॉल ड्रिबल परीक्षा :** प्रतिभागी के लिए आवश्यक है कि ड्रिबलिंग के दौरान वह 30 सेकंड में सारी बाधाओं के होते हुए भी अधिकतम दूरी तय कर ले। 6 फीट की दूरी पर एक सीधी रेखा में चार बाधाएँ (कुर्सी/बाधा) व्यवस्थित की जाती हैं। पहली बाधा 6 फीट चौड़ी शुरुआती रेखा से 12 फीट की दूरी पर होती है। प्रतिभागी को शुरुआती रेखा के एक छोर से ड्रिब्लिंग आरम्भ करने के लिए कहा जाता है और लगभग प्रत्येक बाधा बिंदु पर मोड़ के आसपास और चौथी बाधा पर मुड़कर टेढ़े-मेढ़े तरीके से 30 सेकंड के लिए ड्रिब्लिंग करने की आवश्यकता होती है।

समंकन : अंक 30 सेकंड में तय किए गए क्षेत्रों की संख्या के बराबर होता है। प्रत्येक बाधा को पार करने पर प्रतिभागी को 1 अंक मिलता है। हालाँकि, अंतिम बाधा के दोनों तरफ और शुरुआती रेखा चिह्न दो अलग-अलग अंक दिलाते हैं क्योंकि वे दोनों क्षेत्रों की प्रत्येक सीमा का प्रतिनिधित्व करते हैं।



चित्र 11.2: जॉनसन बास्केटबॉल ड्रिबल परीक्षण का रास्ता और अंक

मापन : गेंद को संभालने की क्षमता और खिलाड़ियों की स्फूर्ति का स्तर।

प्रभाव और अवलोकन

8 दिनों के लिए फील्ड गोल स्पीड परीक्षण लगातार करें और अपने प्राप्तांक को नीचे तालिका में भरें—

शारीरिक प्रभाव	दिन1	दिन2	दिन3	दिन4	दिन5	दिन6	दिन7	दिन8
फील्ड गोल स्पीड परीक्षण (सफल बास्केट्स की संख्या)								

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी



प्रयोग – 12

खेल का नाम: बैडमिंटन



टिप्पणी

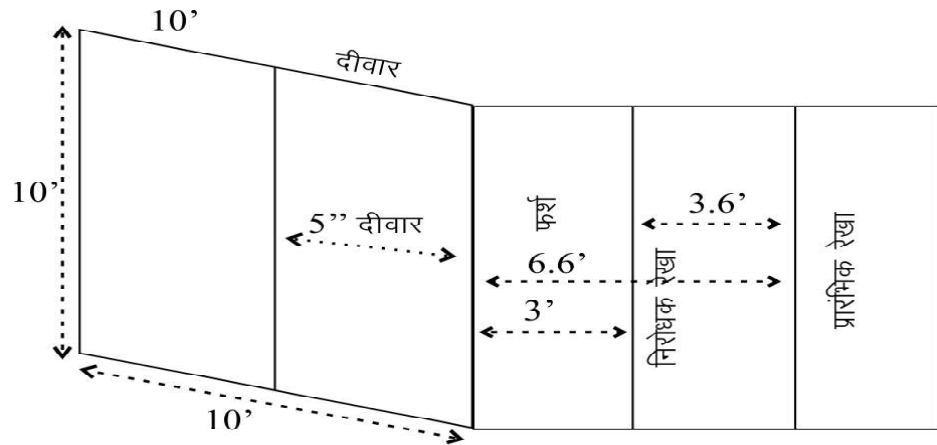
परीक्षा का नाम : लौकहार्ट और मैकपहर्सन बैडमिंटन कौशल परीक्षण

लक्ष्य

बैडमिंटन खेलने की सामान्य क्षमता का आंकलन करना

आवश्यक उपकरण: अबाधित 10 फीट ऊंची और 10 फीट चौड़ी दीवार, बैडमिंटन का बल्ला, नई इन्डोर शटलकॉक, स्टॉपवॉच, अंकपत्र, चिह्न लगाने के लिए चाक और टेप।

परीक्षण आयाम: दीवार के आधार से 3 फीट की दूरी पर एक निरोधक रेखा खींची जाती है और निरोधक रेखा से 11 फीट की आरम्भिक रेखा निरोधक रेखा जो कि दीवार के आधार से 3 फीट 6 इंच की दूरी पर खींची है। एक क्षैतिज नेट लाइन (1इंच चौड़ी) दीवार पर जमीन से 5फीट की ऊंचाई पर बनाई जाती है।



चित्र 12 : परीक्षण दीवार और जमीन का चिह्नीकरण

परीक्षण प्रक्रिया: खिलाड़ी को एक हाथ में बल्ला (रैकेट) और दूसरे में चिड़िया (शटलकॉक) के साथ शुरुआती रेखा के पीछे खड़े होने के लिए कहा जाता है। 'गो (Go) अर्थात् आरम्भ' का संकेत मिलने पर खिलाड़ी को नियमानुसार दीवार की तरफ अथवा जाली वाली रेखा के ऊपर निरंतर 30 सेकंड तक वार करना होता है। यदि खिलाड़ी से शटलकॉक छूट जाती है, तो उसे आरम्भिक रेखा के पीछे से नियमानुसार फिर से शुरू करने की अनुमति होती है। बीच में 30 सेकंड के छोटे-छोटे अंतराल के साथ प्रत्येक प्रतिभागी को तीन प्रयासों की अनुमति होती है।

समंकन : सभी तीनों 30 सेकंड के प्रयासों में नेट रेखा पर या उससे ऊपर लगाई गयी सही हिट्स की कुल संख्या बैडमिंटन की परीक्षा में प्रतिभागी के प्राप्तांक हैं।

प्रभाव और अवलोकन

लौकहार्ट और मैकपहर्सन बैडमिंटन कौशल परीक्षा का निरंतर 8 दिनों तक परीक्षण करें और अपने प्राप्तांक नीचे की सूची भरें –

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
सही नियमानुसार लगाई गयीं हिट्स (30 सेकंड में)								

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी



प्रयोग – 13

खेल का नाम : फुटबॉल

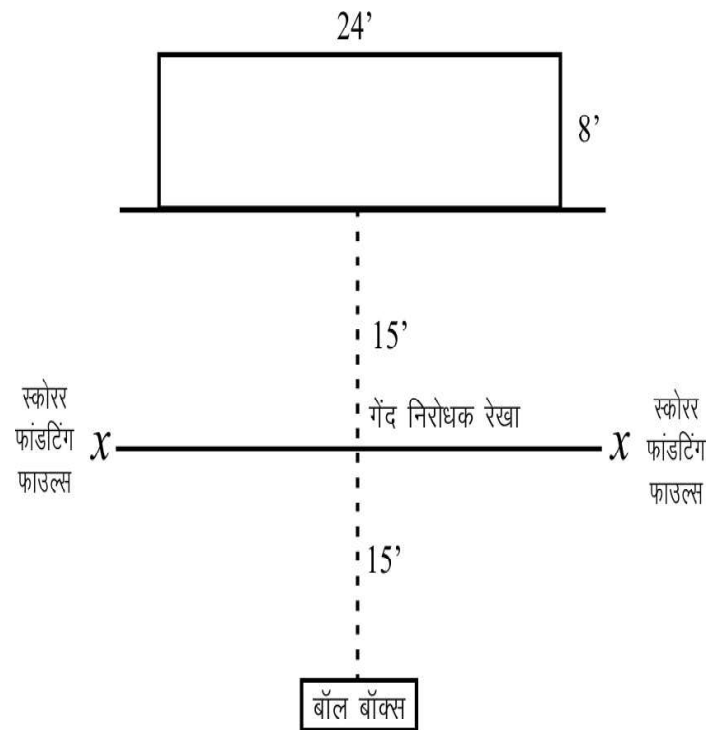
परीक्षण का नाम : जॉनसन वॉल-वॉलीग सॉसर परीक्षा

लक्ष्य

फुटबॉल की सामान्य खेल क्षमता का आंकलन करना।

आवश्यक उपकरण और सुविधा: 24 फीट चौड़ी और 8 फीट ऊंची दीवार पर चिन्हित लक्षित क्षेत्र, फुटबॉल, किकिंग बोर्ड, चिह्न लगाने के लिए टेप और चॉक।

परीक्षण आयाम:



परीक्षण दीवार और फर्श का चिह्नीकरण।

परीक्षण प्रक्रिया: परीक्षण के आरम्भ में प्रतिभागी सॉकर गेंद को निरोधक रेखा के पीछे रखता है और इसे दीवार (लक्ष्य क्षेत्र) की तरफ किक करके खेलता है। गेंद को 'पलाई' (हवा में किक) किया जा सकता है या फिर जमीन पर गिराकर किक किया जा सकता है। एक परीक्षण पारी 30 सेकंड की होती है, ऐसी तीन प्रतिस्पर्धाएँ होती हैं। नियमानुसार

निरोधक रेखा के पीछे से खेती गई गेंद को एक प्रहार (हिट) के रूप में गिना जाता है, लक्ष्य क्षेत्र पर प्रहार करता है और प्रतिभागी द्वारा निरोधक पर किसी भी प्रकार का उल्लंघन दोष के रूप में गिना जाता है। स्पेस गेंदों का उपयोग को उल्लंघन नहीं माना जाता है।

समंकन प्रक्रिया : तीन प्रयासों में प्रतिभागी द्वारा किये गये ऐसे प्रहारों की संख्या जिनमें कम से कम दोष हों।

तालिका 13: प्रतिभागी की श्रेणी निर्धारण के लिए मानदंड।

श्रेणी	अंक
श्रेष्ठतर	42 और इससे अधिक
अच्छा	37 से 41
औसत	31 से 36
औसत से कम	25 से 30
खराब	24 और उससे कम

प्रभाव और अवलोकन

लगातार 8 दिनों तक जॉनसन वॉल-वॉलीइंग सॉकर परीक्षण करें और अपने अंक नीचे की तालिका में भरें :

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
प्रहारों (हिट) की कुल संख्या (30 सेकंड) में								

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)

प्रयोग — 14



खेल का नाम : वॉलीबाल

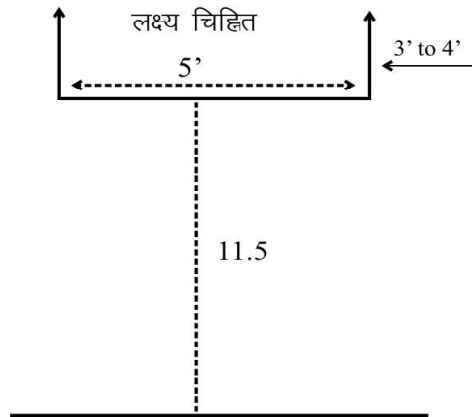
परीक्षण का नाम: ब्रेडी का वॉलीबाल कौशल परीक्षण

लक्ष्य

वॉलीबाल खेलने की सामान्य क्षमता का आंकलन करना

आवश्यक उपकरण: वॉलीबॉल, चॉक और चिह्न लगाने वाला टेप, स्टॉपवॉच परीक्षण के लिए आवश्यक उपकरण हैं।

लक्ष्य के आयाम: चाक से दीवार पर एक लक्ष्य चिह्नित किया जाता है। लक्ष्य 11 फीट की ऊंचाई पर 5 फीट की लंबाई और जमीन से 5 इंच की क्षैतिज रेखा से घिरा हुआ होता है। क्षैतिज रेखाओं के दोनों सिरे छत की तरफ 3 से 4 फीट ऊंचाई तक होते हैं।



चित्र 13 : परीक्षण का चिह्निकरण

परीक्षण प्रक्रिया: प्रतिभागी को एक मिनट में लक्ष्य के सामने किसी भी बिंदु पर अधिक से अधिक संख्या में वॉली बनाने के लिए कहा जाता है। उसे साफ निर्देश दिया जाता है कि केवल नियमानुसार बनाई गयीं वॉली को ही गिना जाएगा, इसका अर्थ यही है कि प्रतिभागी को वास्तविक वॉली बनानी होती हैं जिन्हें निर्धारित लक्ष्य की सीमाओं के भीतर ही हिट किया जाता है। यदि गेंद पकड़ ली जाती है अथवा नियंत्रण से बाहर हो जाती है, तो प्रतिभागी को फिर से खेल दोहराने के लिए कहा जाता है। प्रतियोगिता के लिए दो प्रयासों की अनुमति होती है। इन दोनों प्रयासों में जो बेहतर होता है उसे ही प्रतियोगिता के अंक के रूप में गिना जाता है। 'Go' (आरंभ) के संकेत पर गेंद को दीवार पर चिह्नित लक्ष्य की ओर उछाला जाता है। प्रतिक्रम पर, गेंद को 'स्टॉप', अर्थात् रुको' के संकेत मिलने तक लगातार एक मिनट तक चिह्नित लक्ष्य पर प्रहार करना होता है।



टिप्पणी

समंकन प्रक्रिया: एक मिनट में नियमानुसार बनाई गयीं वॉली की संख्या का परीक्षा के प्राप्तांक होते हैं।

प्रभाव और अवलोकन

ब्रेडी की वॉलीबॉल कौशल परीक्षण लगातार 8 दिनों तक करें और अपने प्राप्तांक नीचे दी गई तालिका में भरें –



टिप्पणी

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
1 मिनट में वॉली की संख्या								

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)

प्रयोग — 15



खेल का नाम: हॉकी

परीक्षण का नाम : हरबंस सिंह फील्ड हॉकी परीक्षण

लक्ष्य

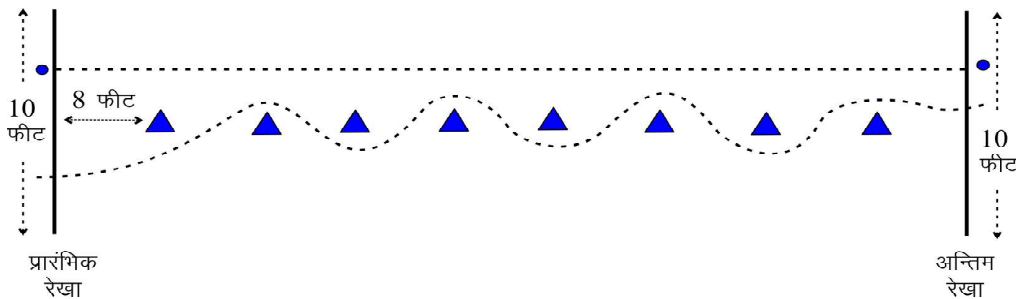
महाविद्यालयीय स्तर पर महिलाओं एवं पुरुषों में सामान्य फील्ड हॉकी कौशल का आंकलन इस टेस्ट बैटरी में दो परीक्षण विषय हैं :

- i) ड्रिब्लिंग एंड हिटिंग परीक्षण
- ii) ड्रिब्लिंग एंड गोल शूटिंग परीक्षण
- i) ड्रिब्लिंग और हिटिंग टेस्ट : इस परीक्षण का उद्देश्य ड्रिब्लिंग और प्रहार करने की क्षमता निर्धारित करना है।

आवश्यक उपकरण: हॉकी खेलने वाली स्टिक्स, गेंद, स्टॉपवॉच, 8 शंकु, मापक फीता, चिह्नित करने के लिए पाउडर और अंकपत्र।

परीक्षण प्रक्रिया: इस परीक्षण में प्रतिभागी अपनी हॉकी स्टिक और गेंद के साथ प्रारम्भिक रेखा के पीछे खड़ा/खड़ी होता/होती है जब प्रतिभागी 'रेडी! एवं गो!', का संकेत प्राप्त करता/करती है तो उसे एक-दूसरे से 8 फीट की दूरी पर एक सीधी रेखा में रखे 8 शंकुओं के मध्य से होते हुए टेढ़े मेढ़े (जिग-जैग) तरीके से ड्रिब्लिंग आरम्भ करे। जब प्रतिभागी अंतिम पंक्ति में पहुँच जाता/जाती है, तो वह मुड़ेगा/मुड़ेगी और गेंद पर आरम्भिक रेखा की ओर प्रहार करेगा/करेगी। यदि वह ऐसा करने में विफल रहता/रहती है, तो जब तक कि गेंद आरम्भिक रेखा को पार न कर ले उसे एक या एक से अधिक प्रयास करने चाहिए।

समंकन प्रक्रिया: अंतिम रेखा से गेंद को मारने के बाद जब गेंद आरम्भिक रेखा को पार कर लेती है तब इस प्रक्रिया में प्रतिभागी द्वारा लिया गया समय ही उसके प्राप्तांक होंगे।



चित्र 15: ड्रिब्लिंग और हिटिंग टेस्ट को चिह्नित करना



टिप्पणी

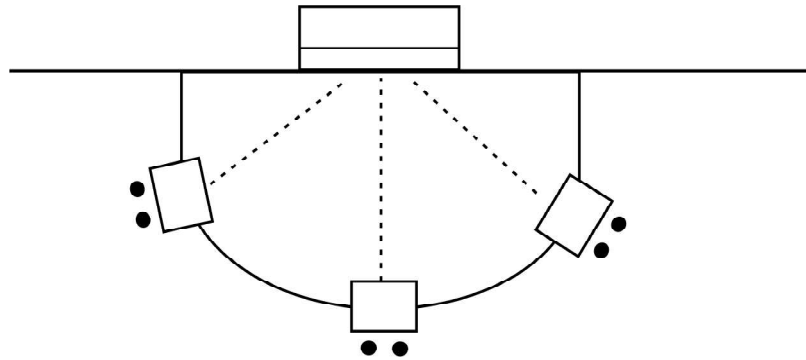
ii) ड्रिब्लिंग और गोल शूटिंग टेस्ट : इस परीक्षण का उद्देश्य प्रतिभागी के लक्ष्य प्रहार (गोल शूटिंग) की क्षमता का आंकलन करना है।

आवश्यक उपकरण: हॉकी खेलने वाली स्टिक्स, 6 गेंदें, गोल पोस्ट और अंकपत्र।

परीक्षण प्रक्रिया: वृत्त के केंद्र बिंदु पर 2 गज का एक बॉक्स (वर्ग) बनाते हैं और उस बिंदु से वृत्त के दोनों ओर 45° दायें और बायें एक ही आकार के वर्ग को चिह्नित किया जाना चाहिए। और गोल पोस्ट में पीछे एक अंक पट्टी लगाई जाती है।

प्रतिभागी को दाहिने वृत्त के सामने खड़े होना चाहिए जहां 2 गेंदें रखी गई हैं, जैसे ही गो, (आरम्भ) का संकेत मिलता है, प्रतिभागी एक गेंद लेता/लेती है वृत्त में पहुंचकर गोल पोस्ट पर गेंद को मारने का प्रयास करता/करती है और उसके द्वारा हिट किया गया नम्बर ही उसके अंक होंगे। इसी तरह वह वापस आकर दूसरी गेंद लेता/लेती है और उसे आगे की ओर बढ़ाते हुए वृत्त के अन्दर ले जाता/जाती है और फिर लक्ष्य की ओर प्रहार करता/करती है, इसके अंक परीक्षक द्वारा रिकॉर्ड किये जाते हैं, प्रहार के बाद प्रतिभागी अगले वृत्त की ओर बढ़ता/बढ़ती है और पूर्ववत् प्रक्रिया दोहराता/दोहराती है। दो वृत्त के मध्य खेलते हुए प्रतिभागी 30 सेकंड का ब्रेक ले सकता/सकती है।

समंकन प्रक्रिया: 6 प्रयासों में जितने अंक प्रतिभागी द्वारा प्रहार किये जाते हैं वही उसके प्राप्तांक होते हैं (सभी छह परीक्षणों का योग गिना जाना चाहिए)।

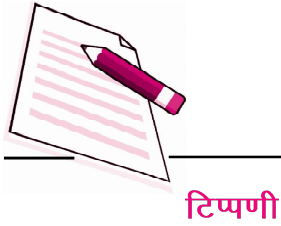


ड्रिब्लिंग और गोल शूटिंग को चिह्नित करना

प्रभाव और अवलोकन

लगातार 8 दिनों तक ड्रिब्लिंग और हिटिंग परीक्षण करें और अपने प्राप्तांक नीचे तालिका में भरें –

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
अवधि								



अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



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)

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

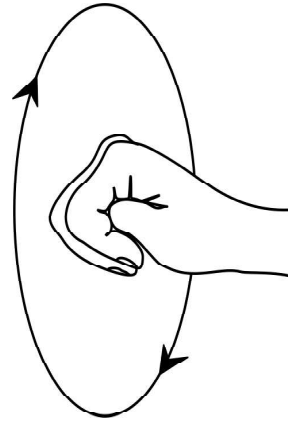
- प्रारंभिक स्थिति में बने रहें।
- दाहिने हाथ की मुट्टी बनायें और अंगूठा अंदर रखें।
- कलाईयों से मुट्टी को धीरे-धीरे घुमायें। सुनिश्चित करें कि पूरे घूर्णन में हथेली नीचे



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)



प्रयोग – 18



टिप्पणी

खड़े होकर किये जाने वाले आसन

आसन की इस श्रृंखला से पीठ, स्नायु और हैमस्ट्रिंग की मांसपेशियों में उचित खिंचाव और शक्ति प्राप्त होती है।

लक्ष्य

ताड़ासन और हस्त उत्थानासन का प्रदर्शन करना

इन आसनों के उचित ढंग से पूर्ण हो जाने पर,

- आप ये आसन कर सकेंगे और इनका प्रदर्शन भी कर सकेंगे।

आवश्यकतायें

- (योग मैट) चटाई –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।

ताड़ासन (पाम के वृक्ष के समान मुद्रा)

प्रक्रिया

- दोनों पैरों को जोड़कर खड़े हों।
- संतुलित रूप से शरीर का वजन दोनों पैरों पर बराबर रखें।
- हाथों की उंगलियाँ एक दूसरे में फंसा लें और हथेली को ऊपर की तरफ ले जाकर सिर के ऊपर स्थिर कर दें।
- यह आरम्भिक मुद्रा है।

- पूरे अभ्यास के दौरान आँखों को एक बिंदु पर स्थिर रखें।
- श्वास लें और हाथों को सिर के ऊपर की तरफ खींचें और एड़ियों को उठाकर पैरों के अंगूठे के बल पर खड़े हो जाएँ।
- कुछ सेकंड के लिए सांस रोकें और इसी स्थिति में स्थिर रहें।
- सांस छोड़ते हुए और आरम्भिक स्थिति में आएँ।



चित्र 18.1 : ताड़ासन

- यह एक चक्र पूर्ण हुआ, इसी तरह 10 से 15 बार तक यही अभ्यास करें।
- सांस लेने और छोड़ने की प्रक्रिया हाथों के उठाने और नीचे लाने की प्रक्रिया के अनुसार होनी चाहिए।
- जागरूकता –समस्त गति सांसों के साथ-साथ होनी चाहिए, सम्पूर्ण शरीर के खिंचाव और संतुलन का ध्यान रखें।

हस्त उत्थानासन

प्रक्रिया

- पैरों को एक साथ रखकर सीधे खड़े हों और शरीर के वजन को दोनों पैरों पर समान रूप से संतुलित करें। हाथों को शरीर के सामने फैलायेँ और पूरे शरीर को आराम दें। यह आरम्भिक मुद्रा है।



टिप्पणी



टिप्पणी

- श्वास लें और धीरे-धीरे हाथों को सिर के ऊपर उठायेँ और साथ ही सिर को थोड़ा पीछे की ओर झुकायेँ। श्वास भरें और हाथों को बगल में इस तरह फैलायेँ कि कंधों के समकक्ष एक सीधी रेखा बन सके।
- सांस को बाहर छोड़ें और सांस के साथ मेल बैठाते हुए पुरानी अवस्था में लौटें।
- यह एक चक्र है, इसे 5 से 10 बार दोहरायेँ

सतर्कता : सांस और फेफड़ों के विस्तार के साथ गति संतुलन बनायेँ

लाभ

- इससे शारीरिक और मानसिक संतुलन विकसित होता है।
- यह शरीर को लंबवत खिंचाव देता है।
- शारीरिक अकड़न को समाप्त करने और सजगता विकसित करने के लिए यह आसन अत्यंत लाभकारी है।
- यह कंधे और ऊपरी पीठ से जकड़न को समाप्त करता है।



चित्र 18.2 : हस्त उत्थानासन

प्रभाव और अवलोकन

- 5 सप्ताह तक नियमित रूप से ऊपर वर्णित सभी आसन करें और शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों का निरीक्षण करें—

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5
रीढ़ का खिंचाव					
मांसपेशियों का आराम					
गहरी साँस लेना					
पीठ के निचले हिस्से को आराम					

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



प्रयोग – 19



टिप्पणी

पीछे की ओर झुक कर किए जाने वाले आसन

पीछे की ओर मुड़ने वाले आसान उदर की मांसपेशियों में उचित खिंचाव लाते हैं साथ ही रीढ़ के चारों तरफ की मांसपेशियों को सुदृढ़ और सुडौल बनाते हैं ।

लक्ष्य

भुजंगासन और अर्धशलभासन करना

इन आसनों के पूर्ण करने पर, आप ये आसन उचित ढंग से कर सकेंगे और साथ ही इनका प्रदर्शन कर सकेंगे ।

आवश्यकतायें

- (योग मैट) चटाई –1
- समतल तकिया (1 से 2 फीट लम्बाई, मोटाई 10 से 15 से.मी.)

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा अच्छी तरह से 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 ।

भुजंगासन (सर्प के समान मुद्रा)

प्रक्रिया

- पेट के बल लेट जाएँ, पैर सीधे रखें, एडियाँ और पैरों के अंगूठे साथ रखें, तलवे के ऊपर की ओर हों ।
- हथेलियों को जमीन पर सीधे और कंधों की संधि के नीचे रखें, उँगलियाँ आगे की तरफ हों । माथे के फर्श पर रखें और आंखें बंद करें । सारे शरीर को विश्राम की मुद्रा में रखें, यह आरम्भिक मुद्रा है ।

- धीरे से सिर, गर्दन, कंधे और धड़ को सांस लेते हुए जितना ऊपर की ओर उठा सकते हैं, उठावें।
- अंतिम मुद्रा में जघनास्थी और कूल्हे की हड्डी जमीन पर ही रहेगी और नाभि लगभग 3 से.मी. तक हल्की ऊपर रहेगी। भुजायें सीधी रखें या न रखें यह पीठ के लचीलेपन पर निर्भर करता है।
- आरम्भिक मुद्रा में लौटने के लिए, धीरे से पीठ के ऊपरी भाग को छोड़ें, फिर नाभि, छाती, कंधे, और अन्त में माथे को जमीन पर रखें, पीठ के निचले हिस्से को आराम दें। यह आसन का एक चक्र है, ऐसे 3 से 5 चक्रों का अभ्यास कीजिये।
- श्वसन : धड़ उठाते समय सांस लें, अंतिम मुद्राओं तक सांस सामान्य रखें और जब धड़ को नीचे लायें तब सांस छोड़ें।



चित्र 19.1 : भुजंगासन

अपवाद

पेट्टिक अल्सर, हर्निया, उच्च रक्तचाप, हाइपरथायरॉयडिज्म से पीड़ित लोगों को यह आसन विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में करना चाहिए।

लाभ

यह आसन रीढ़ की अपने स्थान से खिसकी हड्डी (स्लिपड डिस्क) को फिर से उसके स्थान पर लाने में सहायक होता है, पीठ दर्द दूर करता है और रीढ़ को स्वस्थ रखता है। यह भूख बढ़ाता है, कब्ज समाप्त करता है और पेट के सभी अंगों विशेषकर यकृत और गुर्दे के लिए लाभकारी होता है।



टिप्पणी

2. अर्धशलभासन

प्रक्रिया

- पेट के बल सीधे लेट जाएँ, हाथों को जांघों के नीचे रखें, पूरे अभ्यास के दौरान दोनों पैरों को सीधा रखें। ठोड़ी को जमीन पर रखें और हल्का सा आगे की ओर खींचें।
- पीठ की मांसपेशियों की सहायता से, बिना घुटने मोड़े बाया पैर जितना ऊपर उठा सकते हैं, उठायें। दूसरा पैर सीधा, सहज और जमीन से स्पर्श करता हुआ रहना चाहिए। श्रोणि को ना तो झुकायें ना ही मोड़ें। बिना खिंचाव के, सहजता से कुछ देर इसी मुद्रा में रहें।
- यही प्रक्रिया दाहिने पैर के साथ करें, यह इस आसन का एक सम्पूर्ण चक्र कहलाता है।

श्वसन : सांस लें और सांस खत्म होते तक बाएँ पैर को ऊपर उठाएँ, सांस को रोककर उसी मुद्रा में रहें, साँस छोड़ते हुए पैर को प्रारंभिक स्थिति में लाएँ।

लाभ

यह ऊपरी और निचली पीठ दोनों के लिए सबसे अच्छा अभ्यास है। यह (सायटिका) और अस्थि भंग (स्लिपड डिस्क) में लाभकारी है। यह कब्ज को भी कम करता है।

प्रभाव और अवलोकन

- 5 सप्ताह तक उपर्युक्त सभी पीछे की ओर मुड़ने वाले आसनों का अभ्यास करें और प्रभावों का निरीक्षण करें—

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5
पीठ के लिए लाभप्रद					
कमर दर्द को कम करना					
उदर को सुडौल बनाना					

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।



टिप्पणी

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



प्रयोग – 20

आगे की ओर झुक कर किये जाने वाले आसन)



टिप्पणी

अग्र वंकन आसन (आगे की ओर झुककर किये जाने वाले आसन) एक अक्रिय गति है जिसमें मांसपेशियों को खींचने के लिए गुरुत्वाकर्षण का उपयोग किया जाता है। अभ्यास का यह समूह छाती के संकुचन से संबंधित है तथा सांस छोड़ते हुए विश्राम मिलता है।

लक्ष्य

पश्चिमोत्तानासन का प्रदर्शन करना

इस आसन के पूर्ण हो जाने पर, आप इस अभ्यास श्रृंखला का सही ढंग से प्रदर्शन कर सकेंगे।

आवश्यकतायें

- (योग मैट) चटाई –1
- समतल तकिया (लम्बाई 1 से 2 सेमी. और मोटाई 10 से 15 से.मी.) –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।

प्रक्रिया

- धरती पर बैठें और दोनों पैरों को एक साथ बाहर की तरफ फैलायें, हाथ घुटनों पर रखें। यह आसन की आरम्भिक मुद्रा है। पूरे शरीर को सहज मुद्रा में रखें विशेषकर निचली पीठ को।
- धीरे से कूल्हों की तरफ से आगे की ओर झुकें, और उसी समय हाथ सरकाकर पैर के अंगूठों को छूने का प्रयास करें। पहले उदर को जांघों से स्पर्श कराने का प्रयास

करें और फिर आराम से सिर को आगे की तरफ झुकायें और माथे से घुटनों को छूने की कोशिश करें। कुछ सेकंड के लिए सहज रूप से इसी मुद्रा में रहें।

- धीरे से आरम्भिक मुद्रा में लौटें। यह आसन का एक चक्र है, ऐसे 3 से 5 चक्रों का अभ्यास करें।

श्वास—आरम्भिक मुद्रा में सांस लें, आगे की ओर झुकते हुए सांस छोड़ें और फिर आरम्भिक मुद्रा में लौटते हुए सांस लें।



चित्र 20.1 : पश्चिमोत्तानासन

सावधानियाँ

सायटिका, अस्थि- भंग (स्लिप डिस्क) अथवा अन्य किसी भी प्रकार की पृष्ठ भाग से सम्बन्धित समस्या वाले लोगों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

लाभ

- यह आसन शिराओं (हैमस्ट्रिंग) के खिंचाव में और कूल्हे की संधि को लचीला बनाने के लिए लाभदायक है।
- यह उदर एवं श्रोणि क्षेत्रों को सुडौल बनाता है।
- जांघो और कूल्हों से अतिरिक्त वसा को हटाता है। डिस्क प्रोलैप्स, मासिक धर्म संबंधी विकार, सुस्त जिगर, मधुमेह, कोलाइटिस, गुर्दे की बीमारी, ब्रोंकाइटिस और इओसिनोफिलिया के प्रबंधन में यह उपयोगी है।



टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



प्रयोग – 21

मेरुदण्डीय घुमाव आसन



टिप्पणी

(स्पाइनल टिवस्टिंग आसन) मेरुदंड घुमाव के आसन मेरुदंडीय स्वास्थ्य के आसनों की महत्वपूर्ण श्रृंखला है। भावनात्मक और शारीरिक स्तर पर नियंत्रित घुमाव (टिवस्टिंग) जीवन की समस्याओं और गांठों को प्रबन्धन के तरीके का प्रतिनिधित्व करता है।

लक्ष्य

अर्ध मत्स्येन्द्रासन का प्रदर्शन करना

इस आसन के अभ्यास के बाद, आप यह आसन का उचित रूप से कर सकेंगे और इसका प्रदर्शन कर सकेंगे।

आवश्यकतायें

- (योग मैट) चटाई –1
- मसनद (1 से 2 फीट लम्बाई, मोटाई 10 से 15 सेमी.)

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा स्वच्छ और हवादार होना चाहिए।

योगाभ्यास की तैयारी

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

प्रक्रिया

आरम्भिक स्थिति – आरम्भिक स्थिति निम्नुसार होगी

- ज़मीन पर पैर बाहर की तरफ फैलाकर बैठें, हथेलियों को कूल्हों के बगल में ज़मीन पर रखें, उँगलियाँ पीछे की तरफ हों।
- सिर, गर्दन और पीठ एक सीध में होने चाहिए।

- आँखें बंद रखें और पूरे शरीर को आराम दें।
- दाहिने पैर को घुटने से मोड़ें और दाहिने पैर को जमीन पर समतल रखें, बायें घुटने के बाहर रखें।
- बायें पैर को मोड़ें और पैर दायें नितंब के पास लायें, सुनिश्चित करें कि आपकी एड़ी कूल्हे को केवल छूए और नितंब के नीचे न हो (एड़ी पर न बैठें)।
- दाहिनी बांह को दाहिने कूल्हे के बगल में रखें उँगलियाँ पीछे की ओर रखें अथवा दाहिना हाथ पीठ के बीच में पीछे की ओर रखें, हथेली बाहर की तरफ होनी चाहिए।
- दायें पैर या टखने को बायें हाथ से पकड़ें ताकि दाहिना घुटना बायें हाथ के पास हो।
- जितना संभव हो उतना सीधे बैठें।
- धीरे-धीरे दाईं ओर घूमें और साथ ही सांस छोड़ते हुए हाथों, सिर और धड़ को घुमायें।
- जोर न डालें, रहें, कुछ सेकंड (20–30 सेकंड) के लिए सामान्य सांस के साथ इसी स्थिति में रहें (यदि सहज लगे तो सांस रोककर एक ही स्थिति में रहें)।
- सांस लें और आरम्भिक स्थिति में लौटें।



टिप्पणी



चित्र : 21.1 : अर्ध मत्स्येन्द्रासन

अभ्यास टिप्पणी – सुनिश्चित करें कि यदि दायाँ घुटना ऊपर की ओर है तो दाईं ओर मुड़ें और यदि बाँया घुटना ऊपर है तो बाईं ओर मुड़ें।



टिप्पणी

सावधानियाँ

पेट्टिक अल्सर, हर्निया से पीड़ित लोगों और गर्भवती महिलाओं को इस अभ्यास का प्रयास नहीं करना चाहिए।

लाभ

- मेरुदंड की नसों को स्वस्थ रखता है।
- पीठ की मांसपेशियों को मजबूत और लचीला बनाता है।
- यह उदर के अंगों को स्वस्थ रखता है और अग्नाशय के कार्यों का अनुकूलन करने के साथ-साथ मधुमेह के लिए तो यह सबसे अच्छा अभ्यास माना जाता है।

प्रभाव और अवलोकन

- 8 सप्ताह तक लगातार ऊपर बताये अनुसार आसन का अभ्यास करें और शरीर पर हो रहे प्रभावों का अवलोकन करें—

शारीरिक प्रभाव –	सप्ताह1	सप्ताह2	सप्ताह3	सप्ताह4	सप्ताह5	सप्ताह6	सप्ताह7	सप्ताह8
पीठ की मांसपेशियों में खिंचाव और संकुचन								
उदर की मांसपेशियों का संकुचन और खिंचाव								
अतिरिक्त वसा को कम करना और शरीर को आराम देना								
मानसिक स्थिति को प्रभावित करना								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत लगाएं x तथा अभिलेख जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



प्रयोग – 22

उल्टे होकर किये जाने वाले आसन (इनवर्टेड आसन)



टिप्पणी

उल्टे होकर किये जाने वाले आसन (इनवर्टेड आसन) शरीर पर गुरुत्वाकर्षण की क्रिया को प्रतिलोम कर देते हैं, यह आंतरिक अंगों (फेफड़े, हृदय और पाचन अंगों) को आराम देता है और सामान्यतः श्वसनक्रिया को ठीक करने में सहायक होते हैं।

लक्ष्य

सर्वांगासन करना

इस प्रयोग के बाद, आप यह आसन उचित रूप से कर पाएंगे और इसका प्रदर्शन कर सकेंगे।

आवश्यकतायें

- (योग मैट) चटाई –1 (तह किया कंबल या दरी पर्याप्त मोटी होनी चाहिए)
- समतल तकिया (1 से 2 फीट लम्बाई, 10 से 15 सेमी. मोटाई) –1

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा स्वच्छ और हवादार होना चाहिए।
- सुनिश्चित करें कि कमरे में अभ्यास क्षेत्र के आस-पास कोई फर्नीचर न हो।

योगाभ्यास की तैयारी

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

सर्वांगासन

आरम्भिक स्थिति –तह किये गये कम्बल पर पीठ के बल लेटें और हाथ शरीर के बगल में रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर रखें।

प्रक्रिया

- गहरी सांस लें, पेट की मांसपेशियों को संकुचित करें और हाथों के सहारे धीरे-धीरे

पैरों को ऊपर की ओर उठाये, प्रयास करें कि पैर सीधे रहें (आप चाहें तो हाथों से धरती पर दबाव का सहारा ले सकते हैं)।

- धीरे-धीरे आराम से नितम्बों को रोल करें और धड़ को लम्बवत ऊपर की ओर उठाये।
- हथेलियों को ऊपर की तरफ रखें, कोहनियों को मोड़ें और पीठ को सहारा देने के लिए हाथों को पसलियों के पीछे रखते हुए सहारा दें।
- छाती को आराम से आगे की तरफ बढ़ाये और दुड्डी से छाती को छूने की कोशिश करें।
- अंतिम स्थिति में कोशिश करें कि दोनों पैरों को शरीर के साथ लम्बवत मुद्रा में रखें। वजन हाथों पर रहेगा और स्थिर मुद्रा में ठहरें और पैर आराम की मुद्रा में रहें।
- आँखें बंद करें और इसी मुद्रा में जब तक सहज रह सकें रहें, श्वसन सामान्य रखें (किसी तरह का जोर न डालें)।



टिप्पणी



चित्र : 22.1 सर्वाङ्गासन



टिप्पणी

- आरम्भिक स्थिति में लौटें, पैरों को आगे लायें जब तक कि पैर ऊपर या सिर के पीछे न आ जाँ।
- सांस छोड़ते समय धीरे-धीरे हाथों की मुद्रा को छोड़ें, रीढ़ की प्रत्येक कशेरुका को, फिर नितंब को नीचे फर्श पर ले आए और पैरों को जमीन पर रखें।
- इस आसन को केवल एक बार ही करें और प्रयास करें कि अभ्यास के माध्यम से आसन क मुद्रा में रहने का समय बढ़ायें।

सावधानियाँ

- ग्रीवा सम्बन्धी कशेरुकीय संधि प्रदाह (सरवाइकल स्पॉन्डिलाइटिस और स्लिप डिस्क)
- उच्च रक्तचाप और हृदय सम्बन्धी अन्य समस्यायें
- आँखों की कमजोर मांसपेशियाँ
- बढ़ा हुआ थाइराइड, यकृत और प्लीहा
- माहवारी के समय

लाभ

- यह मन को शांत करता है, मानसिक और भावनात्मक तनाव से छुटकारा दिलाता है। थायराइड और पैराथायराइड ग्रंथि के कार्य को बेहतर करता है।
- यह दमा, मधुमेह, थायराइड विकार, रजोनिवृत्ति के उपचार में उपयोगी है।

प्रभाव और अवलोकन

- 8 सप्ताह तक लगातार ऊपर बताये अनुसार आसन का अभ्यास करें और शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों का अवलोकन करें –

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह1	सप्ताह2	सप्ताह3	सप्ताह4	सप्ताह5	सप्ताह6	सप्ताह7	सप्ताह8
पीठ की मांसपेशियों में खिंचाव/संकुचन								
उदर की मांसपेशियों का संकुचन/खिंचाव								
अतिरिक्त वसा को कम करना और शरीर को आराम देना								
मानसिक स्थिति को प्रभावित करना								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



प्रयोग – 23

संतुलन समूह के आसन (बैलेंसिंग ग्रुप)



टिप्पणी

संतुलन हेतु किये जाने वाले आसन (बैलेंसिंग ग्रुप) यौगिक अभ्यासों का वह समूह है जो मानसिक संतुलन विकसित करता है साथ ही जीवन के प्रति और अधिक परिपक्व दृष्टिकोण को विकसित करता है।

लक्ष्य

एकपादप्रणामासन करना

इस आसन के अभ्यास के बाद, आप यह आसन का उचित रूप से कर सकेंगे और इसका प्रदर्शन भी कर सकेंगे।

आवश्यकतायें

- योग मैट

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा स्वच्छ और हवादार होना चाहिए।

योगाभ्यास करने वाले/वाली की तैयारी

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

प्रक्रिया

- पैरों को जोड़कर सीधे खड़े हों। अपना ध्यान सामने के किसी एक बिंदु पर केन्द्रित करें और इसे पूरे अभ्यास के दौरान बनाये रखें, यह आरम्भिक स्थिति है।
- अपना वजन बायें पैर पर रखें। दाहिना पैर मोड़ें और तलवे को जांघ के अंदर की तरफ रखें। एड़ी नितम्ब के पास होनी चाहिए और दाहिना घुटना बाहर की तरफ होना चाहिए।
- अपना संतुलन बनाये रखें और स्थिर रहें, धीरे से अपने हाथों को शरीर के पीछे खींचें और हाथों को प्रार्थना मुद्रा में रखें, यदि सहज है और संतुलन बना रहे तो हाथों को सिर के ऊपर तक उठायें।

- पूरी तरह से इस मुद्रा से बाहर आये और साइड बदलें। इसे एक से दो बार तक दोहरायें।

श्वसन : पूरे अभ्यास के दौरान श्वास सामान्य रखें ।

जागरूकता : ध्यान भौंहों के मध्य में आँखों के एक निश्चित बिंदु पर केन्द्रित करें।

सावधानियाँ :

फूली हुई शिराओं से ग्रसित व्यक्ति को इस आसन से बचना चाहिए

लाभ :

- यह संतुलन बनाने के लिए आसनों का समूह है, यह शारीरिक संतुलन बनाने में सहायक तो है ही साथ ही मानसिक संतुलन भी विकसित करता है।
- यह तनाव और चिंता को दूर करने में सहायक होता है।
- यह ध्यान केन्द्रित करने में सहायक है, स्मृति बढ़ाता है साथ ही भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक स्तर पर भी संतुलन को बढ़ाने में सहायक है।
- यह पैरों, एड़ियों और पंजों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

प्रभाव और अवलोकन

- 8 सप्ताह तक लगातार ऊपर बताये अनुसार आसन का अभ्यास करें और शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों का अवलोकन करें –

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
पीठ की मांसपेशियों में खिंचाव और संकुचन								
उदर की मांसपेशियों का संकुचन और खिंचाव								
अतिरिक्त वसा को कम करना								
मानसिक स्थिति पर प्रभाव								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।



टिप्पणी

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)

प्रयोग – 24



सूर्य नमस्कार



टिप्पणी

सूर्य नमस्कार शब्द का अर्थ है सूर्य की आराधना करना। 12 योग मुद्राओं के रूप में सूर्य नमस्कार शारीरिक, मानसिक शक्ति का अच्छा संचार करता है साथ ही साथ शरीर की महत्वपूर्ण ऊर्जा भी प्रदान करता है।

लक्ष्य

सूर्य नमस्कार करना

इस आसन के बाद, आप सूर्य नमस्कार का उचित रूप से कर सकेंगे और उचित ढंग से इसका प्रदर्शन कर सकेंगे।

आवश्यकतायें

- (योग मैट) चटाई –1
- समतल तकिया (1 से 2 फीट लम्बाई, मोटाई 10 से 15 सेमी.) –1

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा अच्छी तरह से स्वच्छ और हवादार होना चाहिए।
- सुनिश्चित करें कि कमरे में अभ्यास क्षेत्र के आस पास कोई फर्नीचर ना हो।

योगाभ्यास की तैयारी

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

प्रक्रिया

प्रथम चरण : नमस्कारासन प्रणामासन (प्रार्थना मुद्रा)

- शरीर का वजन दोनों पैरों पर बराबर डालते हुए सीधे, स्थिर मुद्रा में खड़े हों।
- कंधों को सहज रखें। सांस लें और दोनों हाथों को ऊपर उठावें।



टिप्पणी

- श्वास छोड़ते हुए उँगलियाँ ऊपर रखकर हथेलियों को प्रार्थना मुद्रा में सीने के सामने लायें।
- हाथों को उरोस्थि के विपरीत अनहत चक्र में रखें।

द्वितीय चरण : हस्त उत्तानासन (हाथों को उठाने की मुद्रा)

- सांस लें और हाथ उठाकर पीछे की ओर ले जाएँ।
- भुजाओं को कानों के पास रखें।
- पूरे शरीर को ऊपर की तरफ खींचें।

तृतीय चरण : पाद-हस्तासन/हस्तपादासन (सामने मुड़ने की मुद्रा)

- श्वास छोड़ें और कमर को आगे की तरफ झुकायें।
- श्वास छोड़ें और हाथों को नीचे लायें और हथेलियों जमीन पर समतल रखें।
- ध्यान रखें कि घुटने मुड़ें नहीं। घुटनों को माथे से छूने की कोशिश करें और पैरों और पीठ की मांसपेशियों में कुछ खिंचाव महसूस करें।



चतुर्थ चरण : अश्वसंचालनासन/एकपदप्रसारणासन

- सांस लें और दाहिने पैर को पीछे की तरफ जितना अधिक ले जा सकते हैं इस तरह ले जाएँ कि दाहिना घुटना धरती को स्पर्श करे।
- बायें पैर को हथेलियों के बीच में रखें।
- खिंचाव हल्का होना चाहिए, रीढ़ पर अधिक दबाव ना डालें।
- श्रोणि को आगे लायें और रीढ़ को वृत्ताकार रखकर ऊपर की ओर देखें।



टिप्पणी

पंचम चरण : पर्वतासन/भद्रासन/अधोमुख श्वसनासन (पर्वत मुद्रा)

- सांस छोड़ें, अपने कूल्हों और पीछे के हिस्से को ऊपर की ओर उठायें।
- सांस छोड़ें और कूल्हों को छत की ओर धकेलें। अब आपका शरीर "उलटे वी" की मुद्रा में आ जाता है।
- कोहनियों और घुटनों को सीधा रखें। अपना सिर घुटनों की दिशा में इस तरह खींचें कि टुड्डी छाती को स्पर्श करें।

छठवाँ चरण : अष्टांग नमस्कारासन (आठों अंगों से नमस्कार की मुद्रा)

- घुटनों को नीचे धरती पर लायें और सांस छोड़ें।
- छाती और टुड्डी को धरती से स्पर्श कराते हुए पेट के बल सीधे लेटें।
- हथेलियों को कंधों के पास जमीन पर रखें।
- अपने शरीर को धीरे से ऊपर की ओर उठायें।
- आपके दोनों हाथ, दोनों पैर, दोनों घुटने, छाती और टोड़ी आदि ये शरीर के आठ अंग जमीन से स्पर्श होने चाहिए।
- आगे की ओर झुकें और पीठ के बल सीधे लेट जाएँ।
- अपने हाथों को कंधों के बगल में रखें।
- सांस लें और अपने शरीर का ऊपरी हिस्सा अपनी नाभि तक ऊपर उठायें। अपने कंधों को आराम दें और ऊपर की ओर देखें।
- कुछ सेकंड के लिए लम्बी और गहरी साँसें लें। पीठ और नीचे की पीठ को अधिक खींचने से बचें।



टिप्पणी

- सांस छोड़ें और धीरे से आराम की स्थिति में लौट आएं।

आठवाँ चरण : पर्वतासन / भद्रासन / अधोमुख श्वसन (पर्वत मुद्रा) – पांचवें चरण के अनुरूप

नौवाँ चरण : अश्वसंचालन आसन / एकपदप्रसारण आसन – चौथे चरण के अनुरूप

दसवाँ चरण : पादहस्तासन / हस्तपादासन – तृतीय चरण के अनुरूप

ग्यारहवाँ चरण : हस्त उत्थानासन – द्वितीय चरण के अनुरूप

बारहवाँ चरण : नमस्कारासन / प्रणामासन (प्रार्थना मुद्रा) – प्रथम चरण के अनुरूप

सावधानियाँ

अत्यधिक तनाव, गंभीर हृदय समस्या, गंभीर पीठ सम्बन्धी समस्या, हर्निया, माहवारी के समय इस अभ्यास से बचना चाहिए।

प्रभाव और अवलोकन

- 8 सप्ताह तक लगातार ऊपर बताये अनुसार आसन का अभ्यास करें और शरीर पर पड़ते प्रभावों का अवलोकन करें—

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
रीढ़ में खिंचाव								
हैमस्ट्रिंग मांसपेशियों और पीठ में खिंचाव								
उदर की मांसपेशियों का संकुचन								
ऊर्जा में बढ़ोत्तरी और मानसिक स्थिति को सहज करना								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



प्रयोग – 25

नाड़ी शोधन प्राणायाम



टिप्पणी

नाड़ी शोधन वह प्रक्रिया है जो नाड़ी को शुद्ध करती है। यह एक संतुलित व्यायाम है और यह बुनियादी योगाभ्यास है।

लक्ष्य

नाड़ी शोधन प्राणायाम करना

इस आसन के अभ्यास को पूरा करने के बाद, आप नाड़ी शोधन प्राणायाम अभ्यास के उचित रूप से कर सकेंगे और प्रदर्शन भी कर सकेंगे।

आवश्यकतायें

- (योग मैट) चटाई –1
- मसनद तकिया (1 से 2 फीट लम्बाई, 10 से 15 सेमी. मोटाई) –1

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा स्वच्छ और हवादार होना चाहिए।

योगाभ्यास की तैयारी

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

प्रक्रिया

- रीढ़ सीधी रखकर किसी भी आसन मुद्रा में बैठें।
- बायां हाथ बायें घुटने पर रखें।
- दाहिना हाथ नासाग्र मुद्रा में रखें, सम्पूर्ण अभ्यास के दौरान तर्जनी और मध्यमा ऊँगली भौंहों के मध्य में स्थिर रखें। अंगूठे को दाहिना नथुना बंद करने के लिए और अनामिका को बायां नथुना बंद करने के लिए प्रयोग करें।

तकनीक 1— वैकल्पिक नथुने से श्वसन

- बायें नथुने से श्वास लें और फिर बायें नथुने को बंद कर दाएं नथुने से श्वास छोड़ें। फिर दाहिने नथुने से श्वास लें और दाएं नथुने को बंद करके बायें नथुने से श्वास छोड़ें। यह पूरा एक चक्र है।
- प्रयास करें कि सांस लेने और छोड़ने का अनुपात 1:1 का रखें।
- दस से पन्द्रह चक्र अभ्यास करें।

तकनीक 2— आंतरिक अवधारण 1:1:1

- जिस प्रकार तकनीक -1 में उल्लिखित है आरम्भिक स्थिति और श्वसन को उसी प्रकार दोहरायें।
- श्वास लेने के अंतिम क्षण में, दोनों नथुने बंद कर आंतरिक श्वास को रोकें।
- श्वास छोड़ने की प्रक्रिया सहज और संतुलित होनी चाहिए साथ ही गति भी उतनी ही होनी चाहिए जितनी श्वास लेने की हो।

तकनीक 3 – अन्तिम अनुपात

- सांस लेने का अनुपात संतुलित रखें, आंतरिक अवधारण, सांस छोड़ने का अनुपात – 1:4:2

नोट – प्रत्येक तकनीक का कम से कम 6 माह तक अभ्यास करें। इस अभ्यास का पूरा लाभ अगली तकनीक के साथ संघर्ष करने के बजाए प्रत्येक स्तर को व्यवस्थित रूप से पूर्ण करके प्राप्त किया जाता है। वैकल्पिक नथुने से सांस लेते हुए और भौंह के मध्य पर ध्यान केन्द्रित करते हुए सावधान रहना चाहिए।

लाभ – नाड़ी शोधन ऑक्सीजन की अतिरिक्त आपूर्ति से पूरे शरीर का पोषण सुनिश्चित करता है। यह प्राणिक अवरोधों को स्वच्छ करता है और इडा, पिंगला और सुषुम्ना नाड़ी को संतुलित करता है जिसके परिणामस्वरूप आध्यात्मिक जागरूकता बढ़ती है। यह एक संतुलित प्राणायाम है। यह मस्तिष्क के दोनों गोलार्धों को संतुलित करता है। यह आंतरिक जागरूकता की भावना विकसित करता है।

सावधानियाँ

उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति, हृदय की गंभीर समस्या को तकनीक 2 (आंतरिक अवधारण) का प्रयास नहीं करना चाहिए।



टिप्पणी



टिप्पणी



चित्र 25.1 : नाडीशोधन प्राणायाम

प्रभाव और अवलोकन

- 8 सप्ताह तक लगातार ऊपर बताये अनुसार आसन का अभ्यास करें और शरीर पर पड़ते प्रभावों का अवलोकन करें—

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
रीढ़ में खिंचाव								
हैमस्ट्रिंग मांसपेशियों और पीठ में खिंचाव								
उदर की मांसपेशियों का संकुचन								
ऊर्जा में बढ़ोत्तरी और मानसिक स्थिति को सहज करना								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



प्रयोग – 26

शामक एवं शीतलन प्राणायाम



टिप्पणी

ये शांति दायक और आरामदायक सांस लेने की तकनीक हैं।

लक्ष्य

भ्रामरी और शीतकारी प्राणायाम का प्रदर्शन करना।

इस आसन के अभ्यास के बाद, आप शामक एवं शीतल प्राणायाम कर सकेंगे और का उचित रूप से दर्शा सकेंगे।

आवश्यकतायें

- योग चटाई – 1
- मसनद तकिया (1–2 फीट लंबाई और मोटाई 10–15 से.मी.) – 1

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा स्वच्छ और हवादार होना चाहिए।

योग अभ्यास की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के सूती कपड़े पहनें। (बहुत चुस्त नहीं)
- अभ्यास से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि जैसे सामान निकालें।

1. भ्रामरी प्राणायाम – गुनगुनाती मधुमक्खी जैसा श्वसन

प्रक्रिया

- रीढ़ सीधी करके किसी भी आरामदायक आसन में बैठें। अंगूठे को कानों से सटाकर रखें, कोहनी सीधी रहे।
- श्वास: दोनों नासिका छिद्रों से श्वास लें, मुंह बंद कर दांतों के मध्य से उच्छ्वास करें। इस समय, मधुमक्खी की ध्वनि जैसा स्वर उत्पन्न होता है। इस प्रक्रिया को दस बार करना चाहिए।

जागरूकता: यह ध्वनि मस्तिष्क में गूंजनी चाहिए।

लाभ: यह अनिद्रा विकार और सिरदर्द दूर करने के लिए सबसे अच्छा अभ्यास है।
तनाव दूर करने के लिए यह अच्छा है। यह एकाग्रता और स्मृति बढ़ाता करता है।



चित्र 26.1: भ्रामरी प्राणायाम

2. शीतकारी प्राणायाम

प्रक्रिया

- आंखें बंद करके किसी भी आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठें और पूरे शरीर को आराम दें। दांतों को एक साथ बंद करें, होठों को इस तरह से खोलें कि दांत दिखाई पड़ें। नरम तालू के सामने जीभ को सपाट या मोड़कर रखा जा सकता है।
- दांतों में से धीरे-धीरे और गहरी सांस लें। सांस लेते हुए अंत में मुंह बंद करें, फिर नाक से धीरे-धीरे नियंत्रित तरीके से सांस छोड़ें।
- यह एक चक्र है। इस प्रकार के दस से पंद्रह चक्रों का अभ्यास करें। (गर्मी के मौसम में यह लगभग 40 से 60 चक्रों तक किया जा सकता है। यह अन्य आसनों के अभ्यास के बाद या फिर ऐसे योगाभ्यासों के बाद किया जाना चाहिए जो शरीर में ताप उत्पन्न करते हैं)

जागरूकता: यह हिंसिंग की आवाज़ पर होना चाहिए।

लाभ: यह अभ्यास शरीर और मन को शांत करता है।

- यह मांसपेशियों में आराम देता है और मानसिक शांति बढ़ाता है।
- यह रक्तचाप और अम्लता को कम करने में सहायक होता है।



टिप्पणी

- इससे दांत और मसूड़े स्वस्थ रहते हैं।



टिप्पणी



चित्र 26.2: शीतलाकरी प्राणायाम

सावधानियाँ – निम्न रक्तचाप, सांस की बीमारियों और अत्यधिक श्लेष्मा से पीड़ित लोगों को शीतकारी प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

प्रभाव और अवलोकन

- 8 सप्ताह के लिए दैनिक रूप से ऊपर वर्णित प्राणायाम अभ्यासों को पूरा करें और प्रभावों का निरीक्षण करें—

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5	सप्ताह 6	सप्ताह 7	सप्ताह 8
सांस की गहराई								
आराम से सांस लेना								
लयबद्ध सांस लेना								
तनावमुक्त शरीर, मन और ऊर्जा का स्तर								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी



प्रयोग – 27

नेति क्रिया



टिप्पणी

नेति नासिका मार्ग को साफ और शुद्ध करने की एक प्रक्रिया है।

लक्ष्य

जलनेति क्रिया करना।

इस प्रयोग के पूरा होने के बाद आप जलनेति क्रिया करने में और उसका प्रदर्शन करने में सक्षम होंगे।

आवश्यकतायें

- नेति बर्तन – 1
- हल्का गर्म पानी – 2 से 3 लीटर
- नमक – 3 चाय की चम्मच
- टिश्यू पेपर और हाथ का तौलिया – 1

अभ्यास स्थान

यह क्रिया ऐसे स्वच्छ स्थान पर की जानी चाहिए जहाँ उचित जल निकासी की सुविधा (सिंक या वॉश बेसिन) हो।

जल तैयार करना

पानी को उबालें और जब पानी शरीर के तापमान के अनुकूल ठंडा हो जाए तब इसका उपयोग करें। 1 लीटर पानी में 1 चाय की चम्मच नमक डालें।

बर्तन की तैयारी

बर्तन का उपयोग करने से पहले उसे अच्छी तरह से साफ करके कीटाणुरहित कर लें।

योगाभ्यास की तैयारी

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

- यह प्रातः क्रियाओं से निवृत्त होकर दन्तमंजन करने के उपरान्त की जानी चाहिए।

प्रक्रिया

1. कागासन में बैठें।
2. नेतिबर्तन में गुनगुना खारा पानी लें।
3. नेतिबर्तन के शंकु को बायीं नासिका में डालें और सिर को दायीं और झुकाकर दायें नथुने को थोड़ा नीचे की ओर रखें।
4. प्रक्रिया के दौरान मुंह को खुला रखकर मुंह से सांस लें
5. दाहिनी नासिका से पानी निकलने लगता है। साथ ही, पानी के साथ कफ / बलगम भी निकलता है।
6. इसी प्रक्रिया को दूसरे नथुने से भी करें।
7. जल नेति के तुरंत बाद, नासिका के अंदर का पानी निकालने के लिए कपालभाती करें।
8. इसके बाद कुछ समय के लिए शशांकासन में आराम करें।



टिप्पणी



चित्र 27.1: जलनेति क्रिया

लाभ

यह नाक की नली की समस्याओं जैसे, नाक बहना, साइनसाइटिस आदि को दूर करता है।

ध्यान दें : प्रक्रिया के पूरा होने के बाद, नथुने सुखाएं।

प्रभाव और अवलोकन

- इस अभ्यास को 8 दिनों के लिए ऊपर बताए अनुसार करें और प्रभावों का अवलोकन करें



टिप्पणी

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
मुंह से सांस लेना								
सहज रूप से सांस लेना								
माथे में हल्कापन महसूस होना								
सिरदर्द								
साइनस से बलगम निकलना								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



प्रयोग – 28

कुंजल क्रिया – वामन धौति



टिप्पणी

इसे सामान्यतः कुंजल क्रिया कहा जाता है जो भोजन नली और ऊपरी पाचन मार्ग को स्वच्छ करती है।

लक्ष्य

कुंजल क्रिया का प्रदर्शन करना।

इस प्रयोग के पूरा होने के बाद आप कुंजल क्रिया कर सकेंगे और इसका प्रदर्शन कर सकेंगे।

आवश्यकतायें

- हल्का गर्म पानी – 2 से 3 लीटर
- नमक – 3 चाय चम्मच
- टिश्यू पेपर और हाथ का तौलिया – 1

प्रक्रिया

अभ्यास के लिए स्थान

यह क्रिया ऐसे स्वच्छ स्थान पर की जानी चाहिए जहाँ उचित जल निकासी सुविधा (सिंक या वॉश बेसिन) हो।

जल तैयार करना

पानी को उबालें और जब पानी शरीर के तापमान के अनुकूल ठंडा हो जाए तब इसका उपयोग करें। 1 लीटर पानी में 1 चाय की चम्मच नमक डालें।

बर्तन की तैयारी

बर्तन का उपयोग करने से पहले उसे अच्छी तरह से स्वच्छ करके कीटाणुरहित कर लें।

योगा कर रहे व्यक्ति की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के सूती कपड़े पहनें (बहुत चुस्त नहीं)
- अभ्यास से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट जैसे आदि सामान निकाल दें ।
- उंगली के नाखून काट लें।
- यह प्रातः क्रियाओं से निवृत्त होकर दन्त मंजन करने के उपरान्त की जानी चाहिए।

प्रक्रिया

1. कागासन में बैठें।
2. एक के बाद एक गिलास गुनगुना खारा पानी लगातार तब तक पीयें जब तक उल्टी जैसा महसूस ना होने लगे । इसका अर्थ है कि अब आप पानी नहीं पी सकते हैं।
3. फिर खड़े होकर कमर से आगे की ओर झुकें।
4. फिर मुंह खोलें और दाएं हाथ की तीन अंगुलियों से जीभ के अंतिम भाग को रगड़ना शुरू करें।
5. अभ्यास की शुरुआत में पानी कम मात्रा में आ सकता है लेकिन जीभ के अंतिम भाग से लगातार रगड़ने के बाद उल्टी शुरू हो जाती है। लंबे समय तक अभ्यास के बाद, जीभ के अंत में उंगलियाँ डाले बिना उल्टी शुरू हो जाती है।

लाभ:

- यह एक स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए उपयोगी है।
- यह पेट की अम्लता को साफ करने के लिए उपयोगी है।
- यह सांस और गले के कफ़ की दुर्गंध को दूर करता है।

सावधानियाँ

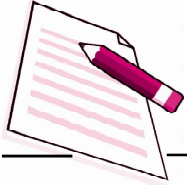
उच्च रक्तचाप, पेटिक और ग्रहणी संबंधी अल्सरों और आंखों की कमजोर मांसपेशियों वाले व्यक्ति को यह क्रिया करने से बचना चाहिए।



टिप्पणी

प्रभाव और अवलोकन

- इस अभ्यास को 8 सप्ताह के लिए सप्ताह में एक बार ऊपर बताए अनुसार करें और प्रभावों का निरीक्षण करें –



टिप्पणी

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5	सप्ताह 6	सप्ताह 7	सप्ताह 8
पेट का हल्का होना								
अम्ल प्रतिवाह								
ऊपरी पीठ में आराम								
सिरदर्द								
मानसिक तनाव में कमी								
गले से श्लेष्मा की सफाई								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



प्रयोग – 29

कपालभाति क्रिया



टिप्पणी

कपालभाति क्रिया मस्तिष्क की स्वच्छता हेतु की जाती है।

लक्ष्य

कपालभाति क्रिया करना ।

इस प्रयोग के पूरा होने के बाद आप कपालभाति क्रिया के अभ्यास को करने में सक्षम होंगे।

आवश्यकतायें

- योग चटाई –1
- मसनद तकिया (1–2 फीट लंबाई और मोटाई 10–15 से.मी.) – 1

योग कक्षा की तैयारी

कमरा शांत, स्वच्छ और अच्छा हवादार होना चाहिए।

योगाभ्यास की तैयारी

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

प्रक्रिया

1. पीठ सीधी करके पद्मासन या सुखासन में बैठें।
2. दोनों हाथों को घुटनों पर रखें।
3. पेट की मांसपेशियों को आराम देकर सामान्य रूप से गहरी सांस लें।
4. सांस को तेजी से तथा बलपूर्वक बाहर छोड़ें, जबकि सांस लेने की प्रक्रिया सामान्य होनी चाहिए।

5. कपालभाति में साँस रोकना नहीं जाती। केवल साँस छोड़ने और साँस लेने का अभ्यास किया जाता है।
6. साँस लेना कपालभाति का मुख्य अंग है।
7. इसी प्रक्रिया को 20–25 बार दोहराएं और धीरे–धीरे अभ्यास का समय बढ़ाएं।

समय: अभ्यास खाली पेट किया जाना चाहिए।

लाभ

- यह शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाकर फेफड़े और रक्त को शुद्ध करता है।
- यह मन को शांत करता है।
- नियमित अभ्यास वजन कम करने में मदद करता है और शरीर की सभी प्रणालियों से विषैले पदार्थ बाहर निकालता है।

सावधानियाँ :

- यह हृदय और उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए उपयुक्त नहीं है।
- गर्मियों में लंबे समय तक इसका अभ्यास न करें।
- यदि किसी प्रकार का इलाज चल रहा है तो विशेषज्ञ की सलाह लें।



चित्र 29.1: कपाल भाति



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



प्रयोग – 30

त्राटक क्रिया



टिप्पणी

आंखों को झपकाए बिना एक निश्चित बिंदु या वस्तु को एकटक देखने की क्रिया त्राटक क्रिया कहलाती है।

इसे तनाव रहित एक सहज प्रक्रिया की तरह करना चाहिए।

लक्ष्य

त्राटक क्रिया करना

इस अभ्यास के पूर्ण होने के उपरांत आप त्राटक क्रिया कर सकेंगे और करके दर्शा सकेंगे।

आवश्यकतायें

- योग चटाई – 1
- मोमबत्ती स्टैंड (21/2 ऊंचाई) – 1
- मोमबत्ती, घी का दीपक, यंत्र, बिन्दु आदि वस्तुएं।

योग कक्षा की तैयारी

कमरा शांत, स्वच्छ और अंधेरा और पवन मुक्त होना चाहिए।

योगाभ्यास की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के सूती कपड़े पहनें (बहुत चुस्त नहीं)
- अभ्यास से पहले चश्मा, कॉन्टैक्ट लेंस आदि जैसे सामान निकाल दें।

प्रक्रिया

1. मोमबत्ती जलाएं और इसे लगभग 4 फीट पर आंखों के सामने रखें।
2. पीठ को सीधा रखते हुए पद्मासन या सुखासन में बैठें। पूरे शरीर को आराम दें और शांत रहें।

3. अब अपनी आँखें खोलें और बिना पलक झपकाए दीपक की लौ को देखें ।
4. बिना तनाव के जितना हो सके उतनी देर तक एकटक देखें ।
5. जब आँखें थकने लगे, जलन महसूस होने लगे या आंसू बहने लगे तो आराम से अपनी आँखें बंद करें ।
6. फिर से आँखें खोलें और यही प्रक्रिया आरम्भ करें ।
7. धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाएं । अभ्यास के माध्यम से व्यक्ति कुछ सेकंडों से लेकर कुछ मिनटों तक बिना पलक झपकाए प्रक्रिया जारी रख सकता है, किन्तु इसे 20 मिनट से अधिक न करें ।



टिप्पणी

सावधानियाँ

अवसाद में, मिर्गी से पीड़ित व्यक्तियों को विशेषज्ञ के परामर्श से यह करना चाहिए ।

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर उल्लिखित विधि के अनुसार इस अभ्यास को 8 सप्ताह तक हर रोज़ करें और प्रभावों का अवलोकन करें –

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5	सप्ताह 6	सप्ताह 7	सप्ताह 8
नींद की गुणवत्ता								
एकाग्रता में वृद्धि								
सिरदर्द								
आंतरिक जागरूकता								
भावनात्मक रूप से आराम मिलना								
माथे में हल्कापन								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें ।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)

प्रयोग – 31



हस्त मुद्रा

हस्त मुद्रा ध्यान के लिए अनुकूल है, और आंतरिक सुख में सहायता करती है।

लक्ष्य

हस्तमुद्रा का प्रदर्शन करना

इस आसन के अभ्यास के बाद, आप इसे उचित रूप से कर सकेंगे और कर के दर्शा सकेंगे।

आवश्यकतायें

- (योग मैट) चटाई –1
- मसनद तकिया (1 से 2 फीट लम्बाई और मोटाई 10 से 15 से.मी.) –1

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा अच्छी तरह से स्वच्छ और हवादार होना चाहिए।

योगाभ्यास की तैयारी

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

प्रक्रिया

सिर, गर्दन और रीढ़ को एक सीध में रखकर किसी भी आरामदायक ध्यान आसन में बैठें।

1. **ज्ञान मुद्रा:** यह मुद्रा तर्जनी को अंगूठे की नोक को स्पर्श करते हुए की जाती है, जबकि अन्य तीन अंगुलियाँ सीधी रखी जाती हैं।

लाभ: यह स्मृति में सुधार करता है, तनाव, चिंता, निराशा को दूर कर मन को शांत करता है। ज्ञान मुद्रा एकाग्रता बढ़ाती है इसलिए विद्यार्थियों और बुद्धिजीवियों द्वारा, ज्ञान प्राप्त करने के लिए इसका अभ्यास किया जाता है।



टिप्पणी



टिप्पणी

2. **वायु मुद्रा:** इस मुद्रा का अभ्यास तर्जनी उंगली को अंगूठे के आधार पर ले जाकर अंगूठे से दबाकर किया जाता है।
3. **सूर्य मुद्रा:** यह मुद्रा अनामिका को अंगूठे के आधार पर झुकाकर और अंगूठे से अनामिका को दबाकर की जाती है।
लाभ: यह शरीर में मोटापा और भारीपन को कम करती है।
4. **लिंग मुद्रा:** दोनों हाथों की उंगलियों को मिलाएं और बाएं अंगूठे को ऊपर की ओर रखें।
लाभ: यह ढंड को कम करती है और वजन घटाने में सहायक होती है।
5. **पृथ्वी मुद्रा:** अनामिका और अंगूठे के सिरे को दबाएं और अन्य उंगलियों को सीधा रखें।
लाभ: यह पतले व्यक्ति के लिए और यह शारीरिक चमक को बढ़ाने में सहायक है। साथ ही मानसिक संकीर्णता में भी परिवर्तन करती है।
6. **प्राण मुद्रा:** अनामिका और कनिष्ठ उंगली के सिरे को अंगूठे के सिरे पर स्पर्श करें। और अन्य दो उंगलियों को सीधा रखें।
लाभ: शरीर, मानसिक स्तर और शारीरिक रूप से इतना सशक्त हो जाता है कि कोई भी बीमारी शरीर पर आक्रमण नहीं कर सकती। बेहतर रक्त परिसंचरण में सहायक है साथ ही रक्त वाहिकाओं की रुकावट को दूर करती है। शरीर और मन को ऊर्जा, आशा और उत्साह प्रदान करती है।
7. **हृदय मुद्रा:** तर्जनी उंगली को मोड़ें और इसे अंगूठे के ऊपरी सिरे पर रखें और फिर अंगूठे की सिरे से मध्यमा और अनामिका के सिरे को स्पर्श करें।
लाभ: यह हृदयाघात में इंजेक्शन की तरह काम करती है। निरंतर अभ्यास से यह हृदय रोग को ठीक कर सकती है।
8. **वरुण मुद्रा:** यह मुद्रा कनिष्ठा उंगली के सिरे से लेकर अंगूठे के सिरे तक स्पर्श करके की जाती है।
लाभ: यह शरीर में जल तत्व की कमी से होने वाले सभी रोगों में लाभकारी है। यह त्वचा और रक्त विकारों को दूर करती है।

प्रभाव और अवलोकन

- इस अभ्यास को 8 सप्ताह के लिए दैनिक रूप से ऊपर वर्णित प्रक्रिया से करें और प्रभावों का निरीक्षण करें—

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5	सप्ताह 6	सप्ताह 7	सप्ताह 8
अंतर्मुखी भाव								
बहिर्मुखी भाव								
मानसिक तनाव में आराम								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी



प्रयोग – 32

बंध



टिप्पणी

बंध का अर्थ है नियंत्रण करना या बाँधना। यह योग में शारीरिक बंध से संबंधित है। योग में इन अभ्यासों के साथ, हम अपने शरीर के अंगों को नियंत्रण में रखने का प्रयास करते हैं। हम उड्डियन बंध का अभ्यास करने जा रहे हैं।

लक्ष्य

उड्डियन बंध को करना।

इस प्रयोग के पूरा होने के बाद आप उपयुक्त तरीके से उड्डियन बंध कर सकेंगे और कर के दिखा सकेंगे।

आवश्यकतायें

- योग चटाई – 1
- मसनद तकिया (1–2 फीट लंबाई और मोटाई 10–15 से.मी.) – 1

योग कक्षा की तैयारी

कमरा साफ़ और अच्छा हवादार होना चाहिए।

योगाभ्यास की तैयारी

- आरामदायक, हल्के, सूती कपड़े पहनें।
- अभ्यास से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि जैसे सामान निकाल दें।

उड्डियन बन्ध

प्रक्रिया

- सुखासन, पदमासन, सिद्धासन जैसी किसी भी आरामदायक ध्यानमुद्रा में बैठें।
- अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें।
- दोनों हाथों को घुटनों पर रखें। आंखें बंद करें और पूरे शरीर को आराम दें।
- धीरे-धीरे गहरी सांस लें और साँस छोड़ें। फेफड़ों को पूरी तरह से खाली करने का प्रयास करें।

- सांस छोड़ने के बाद हाथों को सीधा करें, कंधों को ऊपर उठाएं।
- जहां तक संभव हो उदर गुहा में पेट की मांसपेशियों को अंदर और ऊपर खींचें।
- इस स्थिति में सहज रूप में रहें।
- फिर पेट की तानी हुई मांसपेशियों को आराम दें और कोहनी से झुकें। फिर धीरे-धीरे श्वास लें और प्रारंभिक स्थिति में लौट आएं। जब सांस लेने की क्रिया सामान्य हो जाए तो इसी प्रक्रिया को दोहराएं।



टिप्पणी

सावधानियाँ

- उच्च रक्तचाप, हृदय रोग से पीड़ित व्यक्ति विशेषज्ञ से परामर्श करके इसका अभ्यास करें।
- बंध के लिए शारीरिक स्थिरता आवश्यक है।
- अपनी आँखें बंद रखें।
- इस अभ्यास को करने में जल्दबाजी न करें।
- अपनी क्षमता के अनुसार करें।
- इसे करते समय सांस लेने के लिए जोर न लगाएँ।

लाभ

- इससे शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होते हैं।
- यह जैविक ऊर्जा को आध्यात्मिक ऊर्जा में परिवर्तित करता है।
- यह गैस सम्बन्धी विकारों को दूर करता है।
- उड्डियन बंध उदर रोगों को दूर करता है।
- यह ध्यान को अधिक प्रभावी बनाता है।
- यह अन्तः स्त्रावि तंत्र (एंडोक्राइन सिस्टम) को नियंत्रित करता है।
- यह हमारे शरीर के चक्रों को जागृत करने में सहायक होता है।

प्रभाव और अवलोकन

- इस अभ्यास को 8 सप्ताह ऊपर उल्लिखित विधि से रोज करें और प्रभावों का अवलोकन तक करें—



टिप्पणी

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5	सप्ताह 6	सप्ताह 7	सप्ताह 8
ऊर्जा के स्तर में वृद्धि								
श्वसन में सहायक								
आंतरिक जागरूकता में वृद्धि								
आध्यात्मिक चेतना का अनुभव								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)

प्रयोग – 33



ध्यान

यौगिक अवधारणा के अनुसार, ध्यान, मन और चेतना की वह स्थिति है, जिसमें सतर्कता, मन और इंद्रियों की गतिशीलता और संपूर्ण एकाग्रता बढ़ती है।

लक्ष्य

इस अभ्यास के पूर्ण होने के बाद आप उचित तरीके से योग निद्रा का प्रदर्शन और वर्णन कर सकेंगे।

आवश्यकतायें

- योग चटाई – 1
- ढकने के लिए पतली चादर आदि – 1

योग कक्षा की तैयारी

कमरा साफ़ और अच्छा हवादार होना चाहिए।

योग अभ्यास की तैयारी:

- आरामदायक, हल्के, सूती कपड़े पहनें।
- अभ्यास से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि जैसे सामन निकाल दें।

प्रक्रिया

1. श्वासन के दौरान गहरी सांस लें और पूरे शरीर को शांत रखें। सांस छोड़ते हुए शरीर को सहज महसूस करें।
2. जब शरीर के जिस भी अंग का नाम पुकारा जाए तब अपनी चेतना को शरीर के पुकारे गए भाग में ले जाइए। याद रखें कि आपके शरीर में तनाव और गति नहीं होनी चाहिए।
3. अपनी चेतना दाहिने पैर की अंगुली पर, फिर दूसरी, तीसरी, चौथी और पांचवीं उँगली पर ले जाएं और फिर अपनी चेतना को एड़ी टखने, पिण्डली, घुटने, जांघ आदि में घुमाएं।



टिप्पणी



टिप्पणी

4. यही प्रक्रिया बाएं पैर के साथ भी दोहरायें। उसके बाद अपनी चेतना को दाएं और बाएं हाथों के भागों में ले जाएं।
5. पैरों और हाथों के बाद, धड़ और बाद में अपने पूरे चेहरे पर ध्यान केंद्रित करें। इसे हम न्यासा – अभ्यास या बॉडी विजुअलाइजेशन कहते हैं।
6. शरीर की कल्पना के बाद, प्रत्येक कोशिका के प्रवाह को महसूस करें। महसूस करें कि आपके शरीर के सबसे कमजोर या रोगग्रस्त भाग पर कंपन हो रहा है। अपने शरीर को महसूस कराएं कि रोगग्रस्त भाग स्वस्थ हो रहा है।
7. इसी तरह अपनी चेतना को शरीर के विभिन्न हिस्सों पर एक से अधिक बार घुमायें। शरीर को अधिकतम विश्राम और आराम मिलेगा।
8. मानसिक रूप से सांस लेने छोड़ने की प्रक्रिया के प्रति सचेत रहें। इसे उल्टी गिनती में 54 से 0 तक गिनें जैसे – मुझे पता है कि मैं सांस ले रहा/रही हूँ। मुझे पता है, मैं सांस छोड़ रहा/रही हूँ। जब तक आप 0 तक नहीं पहुँचते तब तक यह गिनती जारी रखें। यदि आप बीच में गिनती भूल जाते हैं, तो प्रक्रिया को 54 से फिर से आरम्भ करें। सोयें नहीं गिनती करना जारी रखें।
9. अपने आंतरिक नेत्रों से, प्रकृति के विभिन्न सुंदर दृश्यों की कल्पना करें। जैसे आप पहाड़, बहते झरनों को देख रहे हैं। आप समुद्र की लहरों को देख रहे हैं। प्रातःकाल के सूर्योदय की कल्पना करें। किसी प्रसिद्ध मंदिर की कल्पना करें। उस स्थान पर प्रार्थना करने वाले सदस्यों के समूह में मानसिक रूप से खुद को शामिल करें। अथवा आप जिस धर्म से जुड़े हैं उस के प्रार्थना स्थल की कल्पना करें जैसे अगर आप मुस्लिम हैं तो मस्जिद में नमाज़ पढ़ने का सोचें। यदि आप सिख हैं, तो गुरुद्वारे में प्रार्थना करें। यदि आप ईसाई हैं तो चर्च में प्रार्थना करें। संक्षेप में, अपने आप को भावनात्मक रूप से उस अवस्था में शामिल करें जिसमें आपको विश्वास है।
10. इन जगहों की मानसिक रूप से यात्रा करते समय, अपना ध्यान वहाँ श्वासन में पर पड़े हुए अपने शरीर पर केंद्रित करें। फिर से अपनी चेतना को शरीर के सभी भागों में जल्दी से क्रम में ले जाएं। फिर से अपने शरीर में प्राणिक ऊर्जा प्रवाह महसूस करें और शरीर में जीवन को महसूस करें।
11. अब महसूस करें कि आपका शरीर फूल की तरह बहुत हल्का हो गया है। मेरे चारों ओर सुगंध फैल गई है। अब मैं दिव्य तरंगों से अभिभूत हो गया हूँ। मैं पूरी तरह से शांत हूँ। मैं खुश हूँ।

अब अन्त में, एक दायां मोड़ लें और वापस अपनी जगह पर बैठें। अभी अपनी आँखें न खोलें। अपने ईश्वर से प्रार्थना करें, अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें और नई ऊर्जा के साथ अच्छे कामों के लिए तैयार रहें।

1. योग निद्रा का अभ्यास करते समय अपने आप को जाग्रत रखें।
2. नींद नहीं आनी चाहिए

सावधानियाँ

- झटके से न उठें।
- शारीरिक स्थिरता बनाए रखें।
- अपनी आँखें बंद रखें।
- अभ्यास के दौरान कोई बाह्य नहीं होनी चाहिए।

लाभ

- यह शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तनाव को कम करता है।
- यह शरीर को पूरा आराम देता है और सभी आंतरिक प्रणालियों पर नियंत्रण रखता है।
- योगनिद्रा अभ्यास कार्यात्मक क्षमताओं को बढ़ाता है।
- इसके अभ्यास से हम अपनी बुरी आदतों और अन्य प्रकार के भयों को दूर कर सकते हैं।
- यह हमें धारणा और ध्यान के लिए तैयार करता है।
- यह हमारे शरीर के चक्रों को जाग्रत करने में सहायक है।
- इसमें उच्च स्तर की चेतना का अनुभव प्राप्त होता है।

प्रभाव और अवलोकन

- इस अभ्यास को 8 सप्ताह ऊपर उल्लिखित विधि के अनुसार तक करें और प्रभावों का अवलोकन करें—



टिप्पणी



टिप्पणी

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5	सप्ताह 6	सप्ताह 7	सप्ताह 8
शरीर में प्रभाव								
सांस लेने पर असर								
मन की शांति और स्थिरता								
आंतरिक जागरूकता पर प्रभाव								
शरीर और मन पर सकारात्मक प्रभाव								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)