



9

Lej .k 'kfä c<kus ds vH; kl

आजकल, चिंता, तनाव और तनाव हम सभी के लिए सामान्य हो गए हैं, खासकर युवा छात्रों के लिए। इसका नकारात्मक प्रभाव ध्यान, एकाग्रता और स्मृति की कमी की ओर जाता है। अच्छी एकाग्रता और ध्यान देने के लिए, व्यक्ति को पहले तनावमुक्त होना चाहिए, यह योग द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। योग के माध्यम से विश्राम ध्यान, एकाग्रता और स्मृति में सुधार कर सकता है। योग एक प्राचीन विज्ञान और जीवन का तरीका है जिसमें शितलीकरण प्राणायाम, श्वास अभ्यास, आसन, प्राणायाम और क्रिया शामिल हैं। यह दर्शाता है कि योग अभ्यास छात्रों को ध्यान केंद्रित करने और याद रखने में सुधार कर सकता है।



उद्देश्य

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

- विभिन्न योगाभ्यास करने में
- सांस लेने का अभ्यास करने में,
- विभिन्न प्रकार के आसन करने में,
- प्राणायाम (भ्रामरी) को परिभाषित करने में, और
- विभिन्न क्रियाओं को करने में।



टिप्पणी

9.1 श्वसन अभ्यास

श्वास अभ्यास श्वास दर को सामान्य करने के लिए हैं, और श्वास को समान बनाने के लिए, निरंतर और लयबद्ध हैं। इस अभ्यास में हैंड्स स्ट्रेच ब्रीदिंग, एंकल स्ट्रेच, भुजंगासन और स्ट्रेट लेग ब्रीदिंग शामिल हैं। यह स्मृति को बेहतर बनाने में मदद करता है और मन को शांत करता है।

I. gkFkka ea f [kpkko (Hand Stretch Breathing)

आइए हम हाथ के खिंचाव श्वास के लिए अभ्यास करें,

स्थिति : ताड़ासन

vH; kl

- पैरों को एक साथ रखकर खड़े हों (एड़ी एक साथ और पैर की अंगुली 4 से 6 इंच अलग) शरीर के बगल में आराम करें।
- धीरे से अपने हाथों को छाती के सामने लाएं।
- उंगलियों को गूथें और हथेलियों को छाती पर रखें।
- अपने कंधों को संकुचित करें और आराम करें।
- अपनी आँखें बंद करो

हैंड स्ट्रेच सांस लेने में दो चरण होते हैं।

- क्षैतिज और
- लंबवत अवस्था।



चित्र 9.1 हाथों में खिंचाव
(लंबवत अवस्था)

पु.क 1 % {krt

vH; kl

- साँस लेते समय, बाहों को अपने शरीर के सामने सीधा फैलाएँ ताकि भुजाएँ कंधे के स्तर पर हों।
- इसी समय, हाथों को मोड़ें ताकि हथेलियाँ बाहर की ओर निकले।
- बाजुओं को पूरी तरह से फैलाएं, लेकिन तनाव न लें।
- अब, साँस छोड़ते समय इस प्रक्रिया को उल्टा करें और हथेलियों को छाती पर वापस लाएँ।
- कंधों को फिर से सिकोड़ें।
- यह एक दौर है। 5 बार दोहराएं।



चित्र 9.2 हाथों में खिंचाव (क्षैतिज)

टिप्पणी

LVst II % yEcor

vH; kl

- फिर से वही आंदोलनों को दोहराएं, इस बार हथियारों को सिर के ऊपर लंबवत फैलाएं।
- हथेलियों को ऊपर-नीचे करते समय नाक की नोक के करीब।
- 5 बार दोहराएं।

I ko/kkuh

इस अभ्यास को करते समय कुछ महत्वपूर्ण बिंदुओं को याद रखने की आवश्यकता है।



टिप्पणी

- प्रत्येक चक्र की शुरुआत और अंत में कंधों को संकुचित करें।
- साँस छोड़ना साँस लेने से अधिक लंबा होना चाहिए।
- हाथ की हरकतों से श्वास को ठीक से सिंक्रनाइज करें।
- साँस लेने की सही जागरुकता बनाए रखें।



चित्र 9.3 क्षैतिज (स्टेज I)

ykk

- छाती के निचले, मध्य और ऊपरी हिस्से को खोलने में मदद करता है।
- लयबद्ध श्वास को बढ़ावा देता है।
- श्वास के प्रति जागरुकता बढ़ाता है।

II. ,dy LVp

आइए हम टखने में खिंचाव के लिए अभ्यास करें

स्थिति : ताड़ासन

- आप के सामने 4–5 फीट की दूरी पर नजर को स्थिर करें। हथेलियों को अपनी जांघों के सामने रखें।

vH; kl

- साँस लेते समय, हाथों को ऊपर उठाएँ और एड़ियों को एक साथ फैलाएँ।

Lej .k 'kfä c<kus ds vH; kl

- सॉस छोड़ते समय, एड़ी और हाथों को एक साथ लाएँ।
- 5 बार दोहराएं।

ykhk

- श्वास के प्रति जागरूकता बढ़ाता है।
- ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में सुधार करता है।
- आराम करें और शरीर को संतुलित करें।
- मन को शांत करता है।



चित्र 9.4 लम्बवत
(स्टेज II)

III. Hkq akkl u

आइए हम टखने में खिंचाव के लिए अभ्यास करें

स्थिति : पेट के बल की मुद्रा

vH; kl

- हाथों को कोहनियों पर मोड़ें और हथेलियों पर कम से कम दबाव डालते हुए हथेलियों को छाती के निचले हिस्से के बगल में रखें।
- कोहनियों को एक-दूसरे के पास रखें और उन्हें फैलने न दें।



चित्र 9.5 भुजंगासन

कक्षा-V



टिप्पणी



टिप्पणी

- श्वास लें और ऊपर आएं।
- जहाँ तक हो सके पृष्ठीय रीढ़ और गर्दन को पीछे की ओर रखें।
- शरीर को नाभि से नीचे जमीन के संपर्क में रखें।
- हथेलियों पर कम से कम दबाव के साथ एक मिनट तक सामान्य श्वास के साथ अंतिम स्थिति बनाए रखें।
- जबकि साँस छोड़ते हुए स्थिति में वापस आयें।
- मकरासन में आराम करें।

ykk

- रीढ़ की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
- पेट की चर्बी कम करने में मदद करता है।

IV. iſ | h/k mBkrs gq 'okl %ſfYid iſ½

हमें सीधे पैर उठाने वाले श्वास के लिए अभ्यास करें

स्थिति : पीठ के बल आसन

vH; kl

- साँस लेते हुए, घुटने मोड़ते हुए दाहिने पैर को धीरे-धीरे ऊपर उठाएं, जहाँ तक आरामदायक हो।
- साँस छोड़ते हुए पैर को जितना संभव हो धीरे-धीरे फर्श पर लौटाएं।
- बाएं पैर से अभ्यास दोहराएं।
- यह एक दौर है।
- 10 बार करें।



चित्र 9.6 पैर सीधा उठाते हुए श्वास

I ko/kkfu; k; %

इस अभ्यास को करते समय याद रखने वाले कुछ महत्वपूर्ण बिंदु :

- अभ्यास के दौरान घुटने को न मोड़ें।
- दूसरे पैर को आगे बढ़ाने में सक्षम होने के लिए जमीन पर सीधे पैर को बाधित ना करें।
- पैर के आंदोलनों के साथ श्वास को पूरी तरह से मिलाएं।
- अभ्यास के दौरान सही सांस गति बनाए रखें।



पाठगत प्रश्न 9.1

1. हैंड स्ट्रेच ब्रीदिंग के दो चरण कौन से हैं?
2. भुजंगासन के दो लाभ बताएं।

9.2 आसन

पहले हमें यह जानना चाहिए कि आसन क्या हैं?

आसन हो सकते हैं – खड़े होकर किये जाने वाले, बैठकर किये जाने वाले, पेट के बल लेटकर और पीठ के बल लेटकर, जो आगे झुकने, पीछे झुकने में, बगल में झुकने में रीढ़ के लचीलेपन में मदद करता है। या दूसरे शब्दों में आसन ऐसे आसन हैं जो निम्न प्रकार से किए जाते हैं—

- स्थिरता के साथ
- सहजता के साथ
- आराम से
- अंतिम स्थिति में असीमित खुशी के साथ।



टिप्पणी



टिप्पणी

vkl u ds çdkj

विभिन्न प्रकार के आसन हैं। उदाहरण के लिए :

- पद्मासन
- उष्ट्रासन
- योग मुद्रा
- हलासन
- वज्रासन

हम प्रत्येक आसन पर विस्तार से चर्चा करेंगे

I. inekl u

यह नाम पद्म से लिया गया है, जिसका अर्थ है 'कमल', और आसन, जिसका अर्थ है 'मुद्रा'। इसे अंग्रेजी में लोटस पोस्चर के नाम से भी जाना जाता है।

पद्मासन के लिए अभ्यास करें

स्थिति : दंडासन

vH; kl

- दाएं पैर को जमीन से लगाएं और घुटने को मोड़ें।
- दाहिने पैर को बाईं जांघ पर बाईं कमर के पास रखें।
- इसी तरह दाएं कमर के पास बाएं पैर को दाहिनी जांघ पर ले आएं।



चित्र 9.7 पद्मासन

Lej.k 'kfä c<kus ds vH; kl

कक्षा-V

- दोनों पैरों के तलवे एड़ी से ऊपर की ओर निकले हुए होते हैं जो लगभग एक दूसरे से पैल्विक हड्डियों के सामने मिलते हैं।
- कोहनी मुड़ी हुई, चिन मुद्रा में जांघों पर हाथ रखकर बैठें।



टिप्पणी

ykkk

- यह मन में स्थिरता लाता है।

II. m"Vkl u

यह नाम संस्कृत शब्द 'उष्ट्र' से लिया गया है, जिसका अर्थ है 'ऊंट', और आसन, जिसका अर्थ है 'मुद्रा' या 'आसन'। इसे अंग्रेजी में कैमल पोज के नाम से भी जाना जाता है।

आइए हम उष्ट्रासन के लिए अभ्यास करें

स्थिति : दंडासन

vH; kl

1. वज्रासन में बैठें।
2. घुटनों के बल खड़े हों।



चित्र 9.8 उष्ट्रासन



टिप्पणी

3. हथेलियों को कमर पर रखें, उँगलियाँ आगे की ओर।
4. श्वास लें और ट्रंक को पीछे की ओर झुकाएं और हथेलियों को एड़ी पर रखें।
5. सामान्य श्वास के साथ लगभग एक मिनट तक बनाए रखें।
6. वापस आते समय श्वास छोड़ें।
7. शिथिल दंडासन में आराम करें।

; kn fnykus ds l dsr:

ऊंट को एक मजबूत पीठ वाला माना जाता है, यह मुद्रा पीठ को मजबूत बनाने और रीढ़ को चारों ओर की मांसपेशियों को सुडोल बनाने के लिए भी काम करती है।

ykhk

- रक्त परिसंचरण में सुधार करता है।
- कंधों और पीठ की मांसपेशियों, जांघों और बाहों को मजबूत करता है।
- शरीर को स्फूर्ति देता है

III. ; lxx epek

आइए हम योग मुद्रा के लिए अभ्यास करें

स्थिति : दंडासन

vH; kl

- दाएं पैर को बाएं जांघ पर रखें, बाएं पैर को दाहिनी जांघ पर।
- पद्मासन में आएं।



चित्र 9.9 योग मुद्रा

Lej.k 'kfä c<kus ds vH; kl

कक्षा-V



टिप्पणी

- हाथों को पीठ के पीछे ले जाएं, दाहिने हाथ की मुट्टी बनाएं और बाईं हथेली से दाहिनी कलाई को पकड़ें।
- कंधों को आराम दें।
- सांस लेते हुए कमर से छाती को खोलते हुए पीछे की ओर झुकें।
- साँस छोड़ते हुए धीरे-धीरे कमर से आगे की ओर झुकें, माथे को घुटनों के सामने जमीन पर लाएँ। कंधों को संकुचित करें।
- सामान्य श्वास के साथ बनाए रखें।
- उसी चरणों के माध्यम से वापस आ जाओ।

ykHk

- यह शरीर की चर्बी को कम करने में मदद करता है।
- यह मधुमेह के व्यक्तियों के लिए भी मदद करता है।

IV. gykl u

हम हलासन के लिए अभ्यास करें

स्थिति : पीठ के बल

vH; kl

- श्वास लें, पैरों को धीरे-धीरे और आराम से (बिना घुटनों को झुकाए) ऊपर उठाएँ, जब तक कि यह जमीन से लगभग 45 डिग्री न हो जाए।
- श्वास को जारी रखें और पैरों को 90 डिग्री की स्थिति तक आगे बढ़ाएं और साथ ही हाथों को नितंबों के बगल में रखते हुए नीचे लाएं।



टिप्पणी



चित्र 9.10 हलासन

- सांस छोड़ें, सिर को उठाए बिना नितंब और धड़ को ऊपर उठाएं। हथेलियों से पीठ को सहारा दें। पीठ को बेहतर समर्थन पाने के लिए जमीन पर कोहनियों को मजबूती से टिकाएं।
- पैरों को जमीन के समानांतर बनाए रखते हुए, हाथों को ऊपर की ओर धकेलते हुए धड़ को सीधा करें, जब तक टुड्डी खोखल में अच्छी तरह से सेट न हो जाए। इस स्थिति में श्वास लें।
- सांस छोड़ें, पैर के पंजों को जमीन से छूने के लिए आगे लाएं। दोनों हाथों को छोड़ें और हथेलियों को जमीन के सामने एक दूसरे के समानांतर जमीन पर टिकाएं।
- सामान्य श्वास के साथ एक मिनट तक इस स्थिति को बनाए रखें।
- श्वास लें, फर्श पर ट्रंक को आराम करने के लिए क्रमशः वापस आयें।
- अब सांस छोड़ें और पैरों को जमीन पर लाएं।
- श्वासन में आराम करें।

यक

- पीठ की मांसपेशियों, रीढ़ की हड्डी में खिंचाव करता है।
- गर्दन तक रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है।

V. otkl u

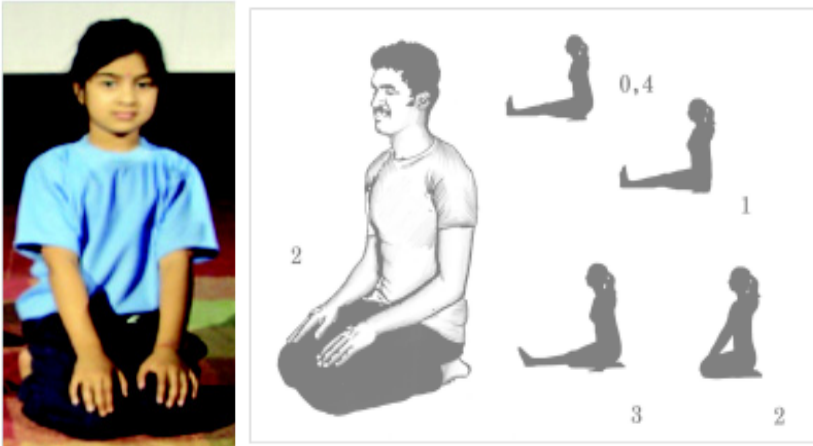
यह नाम संस्कृत के शब्द 'वज्र' से आया है, एक हथियार जिसका अर्थ 'विद्युत' या 'हीरा' है, और आसन का अर्थ है 'आसन'।

हम वज्रासन के लिए अभ्यास करें

स्थिति : दंडासन

vH; kl

- दाहिने पैर को मोड़ो और दाहिने नितंब के नीचे दाहिनी एड़ी को लाओ।
- दाईं एड़ी पर बैठे, बाएं पैर को मोड़ें और बाईं एड़ी को बाएं नितंब के नीचे लाएं।
- एड़ी और हथेलियों को जाँघों पर टिकाकर आराम से नितंबों के साथ आराम से बैठें।



चित्र 9.11 वज्रासन

ykhk

- यह तंत्रिकाओं को आराम देता है।
- शरीर के रक्त परिसंचरण में सुधार करता है।



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 9.2

1. वज्रासन का अर्थ क्या है।
2. वज्रासन के दो लाभ लिखिए।

9.3 प्राणायाम

प्राणायाम को लोकप्रिय रूप से एक श्योगिक श्वासश् के रूप में जाना जाता है। इसमें श्वसन तकनीक शामिल होती है जो सांस 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. Hkkehj

भ्रामरी शब्द भ्रामर से लिया गया है जिसका अर्थ है 'काली भिनभिने वाली मधुमक्खी'। अभ्यासी उस ध्वनि को बनाता है जो इस प्राणायाम के दौरान एक काली मधुमक्खी के भिनभिने की आवाज से मिलती-जुलती है, इसलिए इसे भ्रामरी प्राणायाम का नाम दिया गया है।

भ्रामरी प्राणायाम के लिए अभ्यास करें

vH; kl

- किसी भी ध्यान आसन में आएं।
- चिन मुद्रा को ग्रहण करता है।
- गहराई से श्वास लें।
- बाहर निकलते हुए, मादा मधुमक्खी के गुनगुनाहट के समान एक कम पिच वाली ध्वनि उत्पन्न करें।

Lej.k 'kfä c<kus ds vH; kl

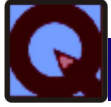
- पूरे सिर में कंपन महसूस करें। साँस छोड़ने के बाद, अपने हाथों को अपने घुटनों पर वापस लाएं और धीरे-धीरे साँस लें। यह एक चक्कर पूरा करता है।
- 10 राउंड दोहराएं।

;kn fnykus ds l dsr %

- भ्रामरा के अभ्यास के दौरान श्न-काराश का प्रयोग करें न कि 'म-कार' का।
- जीभ को ऊपरी (कठोर) तालू से स्पर्श कराएं।
- शुरुआत में, भ्रामरी के 5 से 10 चक्कर पर्याप्त हैं।

ykhk

- यह गुस्से को कम करने में मदद करता है।
- यह एकाग्रता और स्मृति में सुधार करने में मदद करता है।



पाठगत प्रश्न 9.3

1. प्राणायाम के क्या लाभ हैं।
2. भ्रामरी शब्द को परिभाषित कीजिए?

9.4 क्रियाएँ

संस्कृत में क्रिया का अर्थ है 'पूर्ण क्रिया'। यह एक सफाई तकनीक भी है। छः क्रियाएँ हैं, जो विभिन्न आंतरिक अंगों को साफ करने में मदद करता है। हम कपालभाति के बारे में जानेंगे, जिसका उपयोग इस पाठ में ललाट लोब को साफ करने के लिए किया जाता है।

संस्कृत में, कपाल का अर्थ है 'खोपड़ी' और 'भाति' का अर्थ है 'चमक'। तो, यह खोपड़ी में स्थित अंगों के कार्यों को बेहतर बनाने में मदद करता है।

कक्षा-V



टिप्पणी



टिप्पणी

I. dikyHkkfr %sdFYi d vKj nkuka uFkqs ds I kFk½

चलिए हम कपालभाति के लिए अभ्यास करते हैं—

स्थिति : दंडासन

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

vH; kl

- सक्रिय और जोरदार साँस छोड़ें और निष्क्रिय रूप से साँस लेने के साथ तेजी से साँस लेने का अभ्यास करें।
- प्रत्येक साँस छोड़ने के दौरान, त पेट के जोरदार फड़फड़ द्वारा हवा को बाहर निकाल दें।
- प्रत्येक साँस छोड़ने के अंत में पेट की मांसपेशियों को आराम करके निष्क्रिय रूप से साँस लें।



चित्र 9.12 कपालभाति



- प्रति मिनट 60 स्ट्रोक की दर से जितनी जल्दी हो सके साँस छोड़ना दोहराएँ।
- एक मिनट के अंत में, अभ्यास बंद कर दें।
- अब साँस की एक स्वचालित निलंबन का निरीक्षण करता है। वास्तव में, कुछ सेकंड के लिए साँस लेने का कोई जरूरत सी नहीं होगी।
- इसके साथ ही मन को मौन की गहरी स्थिति का अनुभव हो सकता है। गहरे आराम और ताजगी की इस अवस्था का आनंद लें।
- जब तक साँस वापस सामान्य न हो जाए तब तक प्रतीक्षा करें।
- पूरी तरह से आराम करें।
- नासिका मुद्रा में दाएं और बाएं नथुने को वैकल्पिक रूप से बंद करके वैकल्पिक नथुने के साथ यही अभ्यास करें।



चित्र 9.13 ध्यानासन

I ko/kkuh %

कपालभाति करते समय याद रखने वाली कुछ महत्वपूर्ण बातें :

- साँस छोड़ने के दौरान छाती या कंधों को न हिलाएँ।
- साँस लेने के लिए प्रयास न करें।



टिप्पणी

यक

- यह पाचन में सुधार करता है।
- यह हृदय की क्षमता में सुधार करता है।
- यह पूरे शरीर में रक्त परिसंचरण में सुधार करता है।
- यह शरीर को स्फूर्ति देता है।



पाठगत प्रश्न 1.4

1. कपालभाति को परिभाषित करें।
2. कपालभाति के दो लाभ लिखिए?



आपने क्या सीखा

- योगाभ्यास से आपकी याददाश्त में सुधार होता है।
- ब्रीदिंग एक्सरसाइज में हैंड्स स्ट्रेच ब्रीदिंग, एंकल स्ट्रेच, भुजंगासन और स्ट्रेट लेग राइजिंग ब्रीदिंग शामिल हैं।
- विभिन्न प्रकार से किये जाने वाले आसन रीढ़ को आगे, पीछे, बगल में झुकने के लचीलेपन में मदद करता है
- आसन पांच प्रकार के होते हैं। पद्मासन, उष्ट्रासन, योग मुद्रा, हलासन और वज्रासन।
- ये आसन मदद करते हैं
 - मन की स्थिरता में,
 - शरीर में वसा और क्रोध को कम करने के लिए रक्त परिसंचरण में सुधार

- प्राणायाम
 - भ्रामरी
- क्रिया
 - कपालभातिरू वैकल्पिक और दोनों नासिका



टिप्पणी



पाठांत प्रश्न

1. कपालभाति का अर्थ क्या है?
2. प्राणायाम के क्या लाभ हैं?
3. वज्रासन का अर्थ क्या है?



उत्तरमाला

9-1

1. क्षैतिज और ऊर्ध्वाधर ।
2. (i) रीढ़ की मांसपेशियों को मजबूत करता है ।
(ii) पेट की चर्बी कम करने में मदद करता है ।

9-2

1. यह नाम संस्कृत के शब्द वज्र से आया है, एक हथियार जिसका अर्थ है 'वज्र' या 'हीरा', और आसन का अर्थ है 'आसन' ।
2. (i) यह तंत्रिकाओं को आराम देता है ।
(ii) शरीर के रक्त परिसंचरण में सुधारकरता है ।



टिप्पणी

9-3

1. 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।
2. भ्रामरी शब्द का अर्थ है काली भिनभिनाने वाली मधुमक्खी और ध्वनि काली भिनभिनाने वाली मधुमक्खी की ध्वनि से मिलती है।

9-4

1. कपालभाति 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।
2. (i) यह पाचन में सुधार करता है।
(ii) यह हृदय की क्षमता में सुधार करता है।

