7

Øks/k&çcU/kuL; vH;kl% f

वयं सर्वे क्रोधं कुर्मः । तर्हि बालकाः अपि अस्मत् भिन्नाः न सन्ति। अतः अस्माभिः बालकेभ्यः क्रोधप्रबन्धनं अवश्यमेव ज्ञापनीयः । सः स्वक्रोधं सम्यक् प्रकारेण बहिः कुर्यात् । क्रोधः सा भावनास्ति या भवतः अशांतः उदितः तथा भ्रमितः करोति ।

क्रोध प्रबन्धनस्य निम्नलिखिताः विधयः सन्ति ।

1. दमनम् – एषा सा स्थितिरस्ति यस्मिन् व्यक्तिः स्वक्रोधं जानाति न । सः तं अभिव्यक्तकरणे समस्याम् अनुभवन्ति । एषः तं चिरकालपर्यन्तं रूग्णं कर्तुं शक्नोति ।

2. संतुष्टस्य भावना – अस्यां स्थितौ व्यक्तिः परिस्थितेः बहिः निर्गमनस्य प्रयासं करोति । सः स्वक्रोधं निष्कासनाय मन्दं तथा दीर्घं श्वासं स्वीकरोति । सः दशपर्यन्तं गणनां करोति ।

3. अभिव्यक्तिः – एषः क्रोधं प्रबन्धनस्य सर्वोत्तमः प्रविधिः अस्ति ।

बालकान् क्रोधस्य सम्यक् अभिव्यक्तेः विषये ज्ञापनीयः । एषः तेषां स्वस्थसंवेगान् परिभाषयति । यावत् बालकाः अस्मिन् जगति अनुभवान् स्वीकुर्वन्ति तावत् ते क्रोधस्य अनुभूतिं कुर्वन्ति । वयं तान् नियन्त्रितुं न कर्तुं शक्नुमः । अतः

d{kk & %

fVIi.kh

बालकेभ्यः केवलं एवमेव अपेक्षितं भवति यत् सर्वैः वस्तुभिः सह समन्वयस्य भावनां स्थापयेत् ।

अनुन्धानमाध्यमेन एवं सिद्धयति यत् शारीरिकरूपेण अभिव्यक्ताः भावनाः भवतां रचनात्मकताम् अपि वर्धयन्ति । अतः योगस्य केचन शारीरिकाभ्यासाः, आसनानि, सूर्यनमस्कारः, प्राणायामाः, सूक्ष्मव्यायामाः, तथा साधारणं ध्यानं सम्मिलितानि वर्तन्ते । एते भवतां क्रोधं निष्कासनाय उचितसाधनं प्रददति ।

mís';kfu

प्रस्तुतु पाठं पठनान्तरं भवन्तः तान् अभ्यासान् अपि शिक्षिष्यन्ति ये भवतां क्रोधप्रबन्धने सहायतां कुर्वन्ति ।

प्रस्तुतपाठं पठनान्तरं भवन्तः–

- विभिन्नप्राकाराणां योगप्रविधिनां व्याख्यां कर्तुं शक्नुवन्ति ।
- सूक्ष्मव्यायामस्य व्याख्यां कर्तुं शक्नुवन्ति ।
- अनेकानाम् आसनानां वर्णनं कर्तुं शक्नुवन्ति ।

7-1 lw{e0;k;ke%

सूक्ष्मव्यायामः यौगिकाभ्यासस्य एका प्रणाली वर्तते या भवातं शरीरसन्धीन् शिथिलं करोति तथा ऊर्जायाः बाधाः दूरं करोति । अस्याः प्रणाल्याः मानवशरीरस्य ऊर्जायां एको दृढो प्रभावो भवति ।

साधारणशरीरसन्धिनां गतिविधिः भवतां शरीरे रक्तप्रवाहं वर्धयति । एषः भवतां स्नायौ तथा सन्धौ कार्यं करोति । अस्य सर्वाधिको लाभः प्रातः काले भवति । एषः भवतां शरीरसन्धिषु विषयुक्ततत्वान समाप्तं करोति । एते विषयुक्ततत्वाः

fVIi.kh

सन्धिभिः सह प्राप्यन्ते । यौगिकसूक्ष्मव्यायामस्य सर्वाधिका विशिष्टता एषा वर्तते यत् अस्मिन् भवतां सर्वा स्नायवः सर्वेषां सन्धिनां तथा अङ्गानां पालनं कुर्वन्ति ।

सूक्ष्मव्यायामस्य मुख्यविशेषताः

- श्वासस्य जागरूकता
- विशिष्टसन्धिषु ध्यानकेन्द्रतकरणम् ।
- सन्धिनां गतिविधिभिः सह श्वासग्रहणे तथा निष्कासने लयनिर्माणं ।

1- v³xY;k% 'kfäfodkl d%

स्थितिः – ताडासनम्

vH;kl

- श्वासं संत्यजन् स्वबाहू अग्रतः कुर्यात् । ते (बाहू) स्कन्धस्य समानान्तरं कुर्यात् ।
- अनेन सह हस्तयोः अङ्गूलीनां कोबरासर्ववत् आकारं कुर्यात् । सम्प्रति स्कन्धस्य सन्धितः हस्तस्य हस्ताङ्गूलिपर्यन्तं यावत् संभवं बलं यच्छेत् येन कम्पनं भवेत् ।
- श्वासं ग्रहणन् करतलौ वक्षःस्थलस्य पार्श्वे आनयेत् ।
- दशवारम् आवर्तयेत् ।

v= ,oe vo/kku Hkor ;r &

- हस्तौ तावत् बलेन दृढं कुर्यात् यावत् तयोः कम्पनं न भवेत् ।

2- HkqtkcU/k% 'kfäfodkl d%

स्थितिः – ताडासनम्

vH;kl%

- अङ्गूष्ठं अन्तः कुर्वन् मुष्टिके निर्मात
- कूर्परं योजयित्वा भूम्याः समानान्तरं 90 डीग्री परिमितं कोणनिर्मराणं कुर्यात्। एषः कोण भवतां भुजाभ्यां निर्मितो भवेत् ।तथा भवतां मुष्टिका परस्परं समक्षे भवेत्।

- सम्प्रति श्वासं संत्यजन् दक्षिणहस्तं बलपूर्वकं स्कन्धस्य समक्षे आनयेत्।
- पुनः श्वासं ग्रहणन् प्रारम्भिकस्थितौ आगच्छेत् ।
- स्कन्धं श्वासग्रहणसमये सम्यक् कुर्यात् ।
- दशवारम् आवर्तयेत्
- एतम् अभ्यासं हस्तद्वयेन कुर्यात् ।
- विंसतिः वारम् आवर्तयेत् ।

/;kr0;% fcUno%

- यदा हस्तः अग्रतः गच्छेत् तदा हस्तः भूम्याः समानान्तरं तथा करतलौ उपरितः भूयात् ।
- यदा भवन्तः शरीरं पृष्ठतः नयेत् तदा कूर्परौ प्रारम्भिकस्थितौ न भवेत्

3- t?kk 'kfäfodkl d%

स्थिति : ताडासन

vH;kl%

- हस्तौ स्कन्धस्य समक्षे कुर्यात् तथा कलतलयोः दिशा अधः कुर्यात् ।
- श्वासं गृह्णन् स्वजानुनी शनैः शनैः अधः प्रत्यावर्तयेत् यावत् भवतां जङ्घे भूम्याः समानान्तरं न भवेत् ।
- श्वासम् अवरोधयन् अस्यां स्थितौ भवेत् ।
- श्वासं संत्यजन् उपर्यागच्छेत् ।
- त्रिवारम् आवर्तयेत् ।

/;kr0;% fcUno%

- सम्पूर्णाभ्यासे जानुनः युगपत् भवेताम् ।
- अभ्याससमये कदापि पार्ष्णीं तथा पादाङ्गूलिं भूमितः उपरि न उत्थापयेत्।
- यदि भवन्तः श्वासावरोधने काठिन्यम् अनुभूयन्ते चेत् केचन दिवसपर्यन्तं सामान्य श्वसनेन कर्तुं शक्नुवन्ति ।
- हस्तौ भूम्याः समानान्तरं कुर्यात् ।
- यावत् संभवं पृष्ठं ग्रीवां तथा शिरः सम्यक् (दण्डवत्) स्थापयेत् ।

:ikUrje & 2

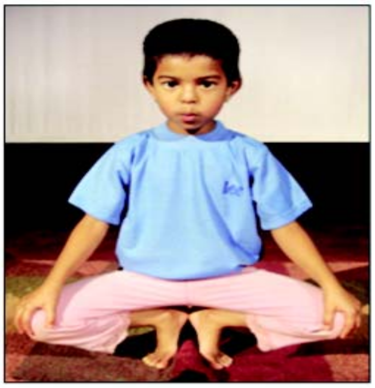
- श्वासं ग्रहृणन् स्वपादाङ्गुष्ठौ विपरीतदिशायां प्रसारयेत् । स्वहस्तौ शिरसः उपरि नीत्वा कर्षणं कुर्यात् (एवं स्मरेत् भवद्भिः करतलध्वनिः अपि करणीया अस्ति)
- श्वासं संत्यजन् पादौ युगपद् आनयेत् । हस्तौ तडासनस्य मुद्रायां आनयेत् ।
- 10 वारम् आवर्येत्

: ikurje & 3

- श्वासं संत्यजन् समये पादौ अङ्गुष्ठं प्रति आनयेत् स्वहस्तौ स्वशिरसः उपरि आनयेत् (एवं स्मरेत् भवद्भिः करतलध्वनिः न करणीया अस्ति)
- श्वासग्रहणसमये पादौ युगपत् नयेत् तथा हस्तौ ताडासनस्य मुद्रायां अधः आनयेत् ।
- 10 वारम् आवर्तयेत् ।

: ikurje & 4

- स्वहस्तौ स्कन्धस्य समानन्तरं प्रसारयेत् ।
- श्वासं त्यजन् समये जानुनी प्रत्यावर्तयेत् तथा अधिकाधिकम् अधः आनयेत् । एवं स्मरेत् यद् भवन्तः पार्ष्ण्यां न सीदेयुः ।
- श्वासं स्वीकुर्वन् उपरितः आगच्छेत् ।
- 10 वारम् आवर्तयेत् ।



4- xYQ'kfäfodkl d%

स्थितिः – ताडासनम्

vH;kl

- मुष्टिकां पिधाय हस्तौ स्कन्धस्य समानान्तरं अग्रे आनयेत् ।
- श्वासग्रहणसमये अग्रे अथवा पृष्ठे उपवेशनस्य प्रयासं कुर्यात् ।
- श्वासं स्थगनस्य प्रयासं कुर्यात् । स्वहस्तौ नौकमुद्रायां पूर्णचक्रवत् भ्रामयेत् ।

Øk/k&çcU/kuL; vH;kl% f

d{kk & ‰

fVIi.kh

- एकं चक्रं सम्पूर्णं करणानन्तरं स्वहस्तौ स्वहस्तौ वक्षःस्थलेन सह योजयेत्। एवं ध्यायेत् यत् भवतां मुष्टिके परस्परं स्पृशेत् ।
- शीघ्रगत्या श्वासं निष्कासयेत् । स्कन्धौ पृष्ठे आनयेत् तथा वक्षः स्थलं प्रसारयेत् ।
- दशवारम् आवर्तयेत्

/;kr0;% fcUno%

- पूर्णाभ्यासेन शरीरस्य संतुलनं तथैव कुर्यात् ।
- सम्पूर्णप्रक्रियायां जानुनी परस्परं पार्श्वे स्थापयेत् ।
- पादौ भूम्यामेव स्थापयेत् ।

3- Hkqtxklue rFkk iorklue

स्थितिः – उदरबलेन लेटियित्वा

vH;kl%

- करतलौ वक्षः स्थलस्य समक्षे स्थापयेत् ।
- कूर्परौ स्वशरीरस्य पार्श्वे स्थापयेत् ।

- अङ्गुष्ठौ परस्परं पार्श्वे स्थापयेत् । श्वासं स्वीकुर्यात्, शिरः उत्थापयेत्। वक्षः स्थलं तथा उदरं धनुषाकारं कुर्यात् । केवलं करतलं तथा अङ्गुष्ठम् एव भूमिं स्पृशति ।
- श्वासं संत्यजन समये शिरः पूर्वस्थितौ स्थापयेत् । अस्यां स्थितौ केवलं करतलं तथा पादौ भूम्यां भवन्ति ।
- एषा पर्वतासनस्य स्थितिः वर्तते ।
- भुजंगासनस्य स्थितौ श्वासं स्वीकुर्यात् तथा पर्वतासनस्य स्थितौ श्वासं त्यजेत् ।
- 10 वारम् आवर्तयेत् ।

8- dikuh'kfäfodkld%

स्थितिः – ताडासनम्

vH;kl %

- स्वहस्तौ शरीरस्य पार्श्वे स्थापयेत् । स्वकरतलौ उपरितः स्थापयेत् ।
- श्वासग्रहणसमये कूर्परतः हस्तौ प्रत्यावर्तयेत् ।
- श्वासत्यजनसमये हस्तौ सम्यक् कुर्यात् ष
- 20 वारम् आवर्तयेत् ।

Øk/k&çcU/kuL; vH;kl% f

/;kr0;% fcUno%

- भुजे स्थिरे भविष्यतः।
- मुष्टिका भवतां स्कन्धानां समानान्तरं भविष्यति ।अतः एवं ध्यायेत् यत् मुष्टिका स्कन्धं न स्पृशेत्, अतः तां सम्यक् कुर्यात् ।
- अधः आगमनस्य स्थितौ मुष्टिका जङ्घां न स्पृशेत् ।

7-2 vklukfu

आसनानि मेरुदण्डम् आकुञ्चनात्मकं कुर्वन्ति ।

आसने अग्रे नमनम्, पृष्ठे नमनम्, पार्श्वनमनम्, भवन्ति ।आसनानि सास्थितिः अस्ति यस्याम् भवन्ति –

- स्थिरता
- आरामप्रदानम्
- प्रयासहीनता
- अंतिमस्थितौ अत्यधिकप्रसन्नता

d{kk & ‰

fVIi.kh

1- f=dk.kklue

स्थितिः – ताडासनम्

vH;kl %

- श्वासग्रहणसमये दक्षिणहस्तं वामहस्ततः एकमीटरपरिमितं दूर्यां स्थापयेत्। स्वहस्तौ ऊर्ध्वाकाररूपे स्थापयेत् ।
- शनैः शनैः दक्षिणे नमेत् यावत् दक्षिणहस्तं दक्षिणपादं पर्यन्तं गच्छेत् ।
- वामहस्तं दक्षिणहस्तस्य रेखायां आनयेत् ।

- करतलौ समक्षे स्थापयेत् ।
- वामहस्तं कर्षणं कृत्वा स्थापयेत् अङ्गुलिभिः दर्शनस्य प्रयासं कुर्यात् । एकनिमेष पर्यन्तं सामान्यश्वासं स्वीकुर्यात् ।
- सामान्यस्थितौ आगच्छेत् ।
- वामतः अपि आवर्तयेत् ।

ykHkk%

- कटेः स्नायोः कृते दृढतां प्रददाति ।
- मेरुदण्डे आकुञ्चनं प्रददाति

2- ohjHkæklue~ &I

स्थितिः ताडासनम्

vH;kl%

- ताडासने उत्तिष्ठेत्
- हस्तद्वयं उपरि कुर्यात् तथा शिरसः उपरि नमस्कारमुद्रायाः निर्माणं कुर्यात् ।
- दक्षिणः पादतः वामपादपर्यन्तं एकमीटरपरिमितं दूरीं स्थापयेत् ।
- दक्षिणपादं 90 डीग्री कोणमध्ये स्थापयेत्।
- दक्षिणपादं जानुतः प्रत्यावर्त्य जङ्घां भूम्याः समानान्तरं कुर्यात् । भूम्याः तथ दक्षिणजानुनः मध्ये 90 डीग्रीपरिमितं कोणं स्थापयेत् ।
- स्ववामपादं दक्षिणं प्रति किञ्चित् भ्रामयेत्।
- करतलं प्रति पश्येत् । अस्यां स्थितौ अर्धनिमेष पर्यन्तं भवेत् ।
- अनेन प्रकारेण बहिः आगच्छेत् ।

ykHkk%

- स्कन्धस्य तथा मेरुदण्डस्य अस्थिनि आकुञ्चनात्मकं रूपम् आगच्छति।
- ग्रीवायाः जटिलता न्यूना भवति ।

d{kk & ‰

fVIi.kh

3 ohjHkæklue &II

स्थितिः – ताडासनम्

- ताडासने उत्तिष्ठेत्
- हस्तौ उत्थाय स्कन्धयोः समानान्तरं कर्षणं कुर्यात् । दक्षिणपादं वामपादतः एकमीटरपरिमितं दूर्यां स्थापयेत् ।
- दक्षिणपादं 90 डीग्रीपरिमेत् कोणे स्थापयेत् ।
- शरीरं दक्षिणतः भ्रामयेत् ।
- जानुतः दक्षिणपादं प्रत्यावर्तयेत् । दक्षिणजङ्घां भूम्याः समानान्तरं 90 डीग्री कोणे स्थापयेत् । एषः कोणः दक्षिणजानुना भवेत् ।
- वामपादं दक्षिणं प्रति भ्रामयेत् ।
- अस्मिन् ध्यानस्थितौ अर्धनिमेषपर्यन्तं भवेत् ।
- एवं प्रकारेण बहिः आगच्छेत् ।

ykHkk%

- पादयोः स्नायुः दृढा तथा आकृतिः सम्यक् भवति ।
- एषः जङ्घायाः स्नायुं समस्याभ्यः रक्षति ।
- पादस्य तथा पृष्ठस्य स्नायुम् आकुञ्चनात्मकं करोति ।

4- ohjHkæklue &III

स्थितिः – ताडासनम्

fVIi.kh

vH;kl%

- ताडासने उत्तिष्ठेत् ।
- हस्तौ उपरि उत्थापयेत् । शिरसः उपरि नीत्वा नमस्कारं मुद्रायाः निर्माणं कुर्यात् ।
- वामपादस्य तथा दक्षिणपादस्य मध्ये एकमीटरपरिमितं दूरिं स्थापयेत् ।
- दक्षिणपादस्य 90 डीग्री परिमितस्य कोणस्य निर्माणं कुर्यात् ।
- दक्षिणपादं जानुतः प्रत्यावर्तयेत् । दक्षिणजङ्घां भूम्याः समानान्तरे स्थापयेत्। अनेन दक्षिणजानुनि 90 डीग्रीकोणः भवति । शनैः शनैः वामपादं दक्षिणतः प्रत्यावर्तयेत् ।
- श्वासं स्वीकुर्यात् । वामपादं दक्षिणपादस्योपरि सम्यक् स्थापयेत् । शरीरस्य समक्षे समानान्तरं स्थापयेत् ।
- अस्यां स्थितौ दक्षिणपादे शरीरस्य सम्पूर्णं भारं आगच्छति । पादं शरीरस्य समानान्तरं स्थापयेत् । भूम्याः समकक्षे शरीरं स्थापयेत् ।
- अर्धनिमेषात्मकं संतुलनं निर्माय पुनः आगच्छेत् ।

ykHkk%

- शरीरस्य संतुलनं निर्माति ।
- मस्तिष्कस्य संतुलनं निर्माति ।
- पादस्य स्नायुः दृढाः भवन्ति ।

d{kk & %

fVIi.kh

5- edjklue

स्थितिः – पृष्ठबलेन लेटयित्वा

vH;kl%

- उदरबलेन लेटयेत् ।
- पादौ पृथक् स्थापयेत् । पार्ष्णी अन्तः स्थापयेत् ।
- दक्षिणकरतलं वामस्कन्धे स्थापयेत् । वामकरतलं दक्षिणस्कन्धे स्थापयेत्। हस्ताभ्यां चिबुके 'क्रास' निर्माणं कुर्यात् ।

ykHkk%

- भवद्भ्यः आरामं यच्छति ।

6- ohjklue

वीरासनं शब्दद्वयेन निर्मितः अस्ति । वीरस्यार्थः – नायकः तथा आसनमम् इत्यक्ते मुद्राः

vH;kl %

- पादौ जानुतः प्रत्यावर्तयेत् । जानुनी सह एव स्थापयेत् तथा पादयोः मध्ये 18 इंचपरिमितं दूरीं स्थापयेत् ।
- स्वनितम्बौ भूम्यां स्थापयेत् । परन्तु शरीरं पादयोः न स्थापयेत् ।
- पादं पार्श्वतः जङ्घायाः पार्श्वे स्थापयेत् । भवतां हस्तः जङ्घायाः बाह्यभागे भवेत् ।
- अङ्गुष्ठं पृष्ठे स्थापयेत् तथा भूमिं स्पशेत् ।
- जानुनोः उपरि मणिबन्धं स्थापयेत्, करतलं उपरितः कुर्यात् अङ्गुष्ठं तथा अङ्गुलीनां तटं परस्परं मेलयेत् ।
- अङ्गुलयः लम्बवत् स्थापयेत् ।
- पृष्ठं सम्यक् कुर्यात् ।

Øk/k&çcU/kuL; vH;kl% f

- अस्यां स्थितौ दीर्घश्वासेन सह भवेत् ।
- करतलं जानुनोः स्थापयेत् ।
- अङ्गुलयः परस्परं भ्रामयेत् तथा शिरः एवं करतलं सम्यक् कुर्यात् ।
- अस्यां स्थितौ एकनिमेषपर्यन्तं दीर्घश्वासं स्वीकुर्यात् ।
- श्वासनिष्कासनसमये अङ्गुलयः उद्घाटयेत् तथा करतलौ पादलयोः स्थापयेत् । अग्रे नमेत् तथा जानुनोः चिबुकं स्थापयेत् ।
- सामान्यश्वसनेन सह अस्यां स्थितौ एकनिमेषपर्यन्तं भवेत् ।
- श्वासं स्वीकुर्यात् । कबन्धम् उत्थापयेत्, पादौ अग्रे कुर्यात् तथा विश्रामं कुर्यात्।
- यदि अस्यां स्थितौ कापि समस्या आगच्छेत् चेत् पादौ परस्परं एकस्योपरि एकं स्थापयेत् तता नितम्बौ तस्मिन् एव स्थाने विश्रामयेत् ।
- अङ्गुष्ठौ परस्परं भिन्नं स्थापयेत् । पादयोः दूरीं कुर्यात् । जङ्घे बहिः विश्रामप्रदायकास्थितौ स्थापयेत् । तदनन्तरं नितम्बौ भूम्यां स्थापयेत् । एवं स्मर्येत् यत् शरीरं भूम्यां न स्थापयेत् ।

ykHkk%

- उदराय विश्रामं प्रददाति ।

ikBxrk% ç'uk% 7-1

1. अङ्गुलीशक्तिविकासस्य का स्थितिः भवति ?
2. वीरासनस्य-II कोऽर्थः?
3. वीरभद्रासनस्य लाभद्वयं वदत ।

HkoUr% fd% f'kf{krkoUr%

- प्रस्तुतपाठे भवन्तः यौगिकाभ्यासानां ज्ञानं प्राप्तकृतवन्तः यैः क्रोधो नियन्त्रेतो भवति । एचे भवताम् अधिगमप्रक्रियाम् अपि वर्धयन्ति । एते निम्नलिखिताः सन्ति ।

- सूक्ष्मव्यायामः – अङ्गुलि–शक्तिविकासकः, भुजबंधशक्तिविकासकः, जङ्घा शक्तिविकासकः, पिंडलीशक्तिविकासकः, भुजंगासनम् तथा पर्वतासनम्, कूर्परशक्तिविकासकः।

- आसनानि – त्रिकोणासनम्, वीरभद्रासनम् 1, वीरभद्रासनम् 2, वीरभद्रासनम् 3, मकरासनम्, वीरासनम् ।

ikBkUrk% ç'uk%

1. सूक्ष्मव्यायामस्य कोऽर्थः ?
2. भुजबंधशक्तिविकासाय केषाम् अभ्यासानां आवश्यक्ता भवन्ति ?
3. आसनेषु का ध्यानस्थितिः सम्यक् भवति ?

mÙkjekyk

7-1

1. ताडासनम्
2. वीरः, वीरध्यानस्थितिः
3. i) शारीरिक–संतुलनम्

   ii) मानसिक–संतुलनम्

   iii) पादयोः दृढता