



11

अहं प्रबंधन के लिए योग अभ्यास-I

हम सभी में अहंकार होता है। हम छोटी-छोटी, साधारण एवं मूर्खतापूर्ण बातों पर गुस्सा करते हैं। वह हमें शारीरिक एवं मानसिक नुकसान पहुँचाता है। यह (?) के वातावरण को दूषित करता है। साथ ही घर के साथ रिश्ता भी खराब हो जाता है।

अहं आपके अहंकार एवं घमंड की भावना को जन्म देती है। इससे व्यक्ति स्वयं को अधिक महत्व देता है। बच्चों के साथ खेलते समय प्रसन्नता प्राप्त होती है। यदि आप में घमंड की भावना है तो झगडे, क्रोध एवं गुस्सा पनपता है। यह मस्तिष्क में उच्च स्तर रखने हेतु शांत करता है। इससे 'वसुदेव कुटुम्बकम्' की भावना का विकास होता है। वसुदेव कुटुम्बकम् से तात्पर्य है—हम सब एक है। प्रस्तुत पाठ में हम शिथिलकरण व्यायाम, श्वसन अभ्यास एवं योगासन के बारे में सीखेंगे।



उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ को पढ़ने के बाद, आप—

- शिथिलकरण व्यायाम की व्याख्या कर पाएंगे;
- श्वसन प्रक्रिया का अभ्यास कर सकेंगे; तथा
- विभिन्न योगासन की व्याख्या कर सकेंगे।



टिप्पणी

11.1 शिथिलकरण व्यायाम

शिथिलकरण व्यायाम वह अभ्यास है जिससे हड्डी के जोड़ों में लचीलापन आता है। यह अनेक आसन मुद्राएँ बनाने में सहायक है। यह शरीर में आलस्य एवं थकान को समाप्त करता है। यह शरीर में ताकत का भी निर्माण करता है। यह शारीरिक एवं मानसिक दोनों स्तरों पर कार्य करता है।

1- cdl LVp

स्थिति : दंडासन

- दाएँ पैर को मोड़कर बाएँ पैर से बैठने का प्रयास करें।
- हथेलियों को पैर के दोनों तरफ रखें।
- दाएँ पैर को जितना पीछे हो सके, रखें।
- सूर्य नमस्कार की तीसरी स्थिति में आएं।
- अपने आप को आरामदायक स्थिति में महसूस करें।



vH; kl %

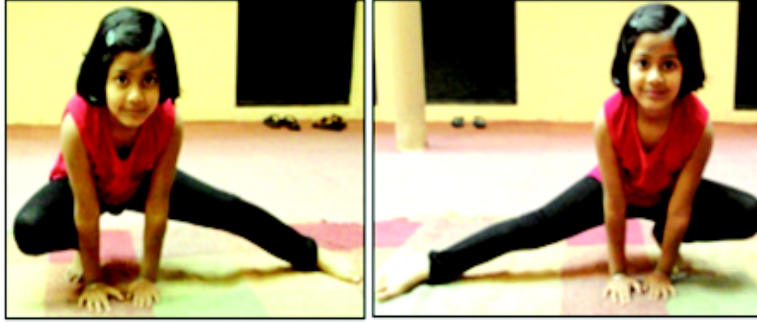
- श्वास लेना – श्वास छोड़ते समय हथेलियों की सहायता से कूदें। अपने पैरों को आपस में परिवर्तित करें। दाएँ पैर को पीछे स्ट्रैच करते समय दायाँ पैर हाथों के मध्य में रखें।

अहं प्रबंधन के लिए योग अभ्यास-I

- श्वास छोडते समय यही प्रक्रिया दोहराएँ और पैरों की स्थिति बदलें।
- यह प्रक्रिया 10 बार दोहराएँ।

2- cfd LVp ¼ kbM e½

- पैरों के मध्य हाथ रखकर बैठें और पैर को दायीं तरफ स्ट्रेच करें।



- सामान्तर रूप से दायें एवं बायें पैर को स्ट्रेच करें।
- पैरों की दिशा परिवर्तित करते हुए करें।
- 10 बार दोहराएँ।

3- fpr y¼/dj mBd&cBd djuk

vH; kl

- लेटकर उंगलियों एवं हथेली को सिर के पीछे ले जाकर आपस में मिलाएँ। इन्हें आप अपने सिर के पीछे रखें और श्वास छोडते हुए शरीर उठाते हुए बैठने की मुद्रा में आएं। इसके पश्चात् श्वास भरें और चित्त लेट जाएँ।





टिप्पणी

- यह एक राउंड है।
- 10 राउंड तक दोहराएँ।

4- ueLrs jk\\$/ku ¼kpkuk½

स्थिति : ताडासन

नमस्कार मुद्रा अपनाएँ। हाथों को उठाएँ।

vH; kl %

- अपने हाथों को ऊपर से नीचे की ओर घुमाएँ और दक्षिणावर्त एवं वामावर्त दिशा में 5 राउंड में पूरा करें।
- सुनिश्चित करें कि आपके हाथ नमस्कार मुद्रा में हों—सिर के ऊपर व नीचे की ओर से घुमाएँ।
- यह ध्यान रखें के हाथ घुमाते हुए हाथों में उचित दूरी हो।
- शिथिल ताडासन में आसन करें।



11.2 श्वसन प्रक्रिया

श्वसन प्रक्रिया श्वास को सामान्य करना आवश्यक है। यह श्वास को समान, निरंतर एवं लयात्मक रखता है। यह एकाग्रता बढ़ाता है और मस्तिष्क को शांत रखता है।

सभी श्वसन प्रक्रिया एवं आसन की प्रारंभिक स्थिति और आरामध्याण ध्यान मुद्रा

स्थिति प्रारंभिक खडी स्थिति : ताडासन

- पैरों को जोडकर सीधे खडे हो जाएं।
- हाथों को जांघों पर रखें और उंगलियों को बाहर की ओर निकालें।
- पैर, धड एवं सिर सीधी रेखा में होने चाहिए। आंखों को बंद करें और संतुलन पर ध्यान दें।

खडी आरामदायक ध्यान मुद्रा – शिथिल दंडासन

- पैरों को 6 से 12 इंच की दूरी पर रखें, हाथों को शरीर के साथ रखें। कंधों को झुकाएँ।
- ध्यान रखें के शरीर पूरी तरह से आरामदायक स्थिति में हो।
- आंखों को बंद करें।

सुप्तावस्था की प्रारंभिक स्थिति

- पैरों को सीधा रखते हुए लेटें।
- हाथों को सिर के ऊपर स्ट्रेच करें। आपकी बाजू आपके कानों को छुएँ और हथेली छत की ओर हो।
- आंखें बंद करें।



टिप्पणी



टिप्पणी

सुप्तावस्था के लिए आराम ध्यान – श्वासन

हाथ एवं पैरों में दूरी बनाते हुए सीधे लेटें।

- शरीर को सीधा रखें और पूरे शरीर को आराम करने दें। आंखों को आराम से बंद करें।
- शरीर के विभिन्न भागों को पैरों से सिर तक आराम करने दें।
- आरामदायक महसूस करना प्रारंभ करें। नियमित एवं लंबे अभ्यास से आपका शांति का अनुभव गहरा, प्राकृतिक एवं तारतम्यताम्य होगा।
- पूरी शरीर को आराम मिलने पर आप शरीर को भूलकर मस्तिष्क से शांति महसूस करेंगे।

1- gel kl u 'ol u

स्थिति : दंडासन

चित्र हमसासन

vH; kl %

- दाएँ घुटने को मोड़ते हुए दायीं एडी पर बैठे।
- बाएँ पैर को मोड़ते हुए बायीं एडी पर बैठे।
- घुटनों को 10 इंच की दूरी पर रखें। हाथों को घुटने के मध्य रखें। उंगलियाँ अंदर की तरफ होनी चाहिए। कोहनी एक दूसरे के करीब होनी चाहिए।
- कोहनी को मोड़ें व आगे की ओर झुकें। सिर को नीचे जमीन पर लगाने का प्रयास करें।





- पैरों को पीछे की ओर स्ट्रेच करें ताकि अंगूठे जमीन को छुएं।
- श्वास भरते हुए सिर को उठाएं। ध्यान रखें गर्दन, धड की सीधी रेखा में हो। अपने सामने की ओर देखें। यही हमसासन है।
- श्वास छोड़ते समय सिर को जमीन पर रखें। घुटनों से मोड़ें और एड़ी पर बैठे।
- 5 राउंड तक श्वास भरें। सिर को हमसासन की स्थिति में लाएं और श्वास छोड़ते हुए सिर को जमीन पर लगाएं।

2- ,d in gykl u 'ol u

स्थिति : सुप्तावस्था ध्यानास्थिति

vH; kl %

- श्वास भरते हुए पैरों को धीरे-धीरे उठाएं और घुटनों को ना मोड़ते हुए 45 डिग्री का कोण बनाए।
- श्वास भरते हुए पैरों को 90 डिग्री कोण पर लेकर आएं। हाथों को नितंब के पास रखें।
- श्वास छोड़ते हुए धड को उठाएं। पैरों को जमीन के समान सीधा रखें। टोडी को () स्थिति में लाएं। इसी स्थिति में श्वास भरें।
- श्वास छोड़ते हुए पैर के अंगूठों से जमीन को छूने दें। दोनों हाथों को खोलकर हाथों को जमीन के समान्तर लाएं। इस स्थिति में हथेली जमीन की ओर होना आवश्यक है।
- श्वास भरते हुए दायां पैर 90 डिग्री कोण पर लाएं एवं श्वास छोड़ते समय दायां पैर को नीचे लाएं।



टिप्पणी



- श्वास लें। बाएँ पैर को 90 डिग्री के कोण पर रखें। श्वास छोड़ते हुए बाएँ पैर को नीचे की ओर लाएँ।
- 5 राउंड तक करें। पैरों की स्थिति समान रहेगी। एक बार दायें तथा एक बार बाएँ पैर से योगासन करें श्वास नियमित रखें।
- श्वास भरते हुए धीरे-धीरे धड़ जमीन पर रखें।
- श्वास छोड़ते हुए पैरों को जमीन पर लाएँ।
- श्वासन में आराम करें।

uks/ %

- अभ्यास से शरीर का संतुलन बनाए रखें।
- घुटनों को एक दूसरे के करीब रखें।
- पैरों को जमीन पर रखें।

11.3 योगासन

खड़े, बैठे, प्राण अथवा चित्त लेटकर किए जाने वाले आसन रीढ़ की हड्डी को आगे झुकाने, पीछे झुकाने और साइड झुकाव के लिए फायदेमंद होते हैं।

आसन वह ध्यान स्थिति है जिसमें—

- स्थिरता
- आसानी
- प्रयासहीनता
- असीमित खुशी (अंतिम अवस्था) में प्राप्त होती है।

1- foijhrdj.kh

स्थिति : चित्त लेटकर ध्यानावस्था

vH; kl %

- घुटनों को सीधा रखते हुए 90 डिग्री कोण पर रखें।
- नितंबों को उठाते हुए धड़ को हाथों से सहारा देते हुए ऊपर की ओर ले जाएं। ध्यान दें कि शरीर का सारा वजन बाजू एवं कोहनी पर रखें। कोहनी को एक दूसरे के करीब लेकर आएं।
- धीरे-धीरे विपरीतकरण की अंतिम स्थिति में आएं। दोनों पैरों को सीधा करते हुए शरीर को 45 डिग्री कोण पर कुछ देर रोकने का प्रयास करें।
- अंतिम स्थिति में शरीर का वजन कंधे, गर्दन एवं कोहनी पर रखें।



टिप्पणी



टिप्पणी

- धड को जमीन से 45 डिग्री कोण पर रखें। पैरों को सीधे एवं जमीन के सामान्तर रखें। ध्यान दें कि सीने का दबाव ठोडी पर ना हो।
- आंखों को बंद करें एवं आरामदायक स्थिति में आएं।
- मूलाधार की जागरूकता पर ध्यान दें—यह स्थान अंडकोष तथा गुदा के मध्य होता है।
- गोल-गोल घुमाते हुए नितंबों को अंदर की ओर लें।
- गुदा की रंध्र-संकोचक पेशी को सिकुड़ें और गुदा को अंदर तथा बाहर की ओर लें।
- सामान्य श्वास के साथ (जितना हो सके) अभ्यास करें।
- बंध को छोड़ें तथा सुप्तावस्था स्थिति में आएं। तत्पश्चात् श्वासन में आराम करें।

यकक %

- यह उत्सर्जन तंत्र में सुधार तथा उत्तेजक करते हैं।

2- m) Z 'kh'kka u

स्थिति : दंडासन

किसी भी कंबल को चार तह में रखें। इससे अपने सिर को आरामदायक स्थिति में पहुँचाएँ।

vH; kl %

- दाएँ पैर को मोडकर दाएँ एडी पर बैठें।



अहं प्रबंधन के लिए योग अभ्यास-I

कक्षा-VIII



टिप्पणी

- बाएँ पैर को मोड़ें तथा व्रजासन में एड़ी पर बैठें।
- अपने हाथों को उंगलियां बांधकर कंबल पर रखें। ध्यान दें कि आपकी कोहनी आपके घुटने के सामने आनी चाहिए।
- कोहनी का अंतर उंगली एवं कोहनी के अंतर के बराबर होना चाहिए। इससे एक समान कोण त्रिभुज का निर्माण होता है।
- अपने माथे को बंधे हुए हाथों के बीच में रखें।
- धीरे-धीरे नितंब उठाएँ और घुटनों को सीधा करें। इससे आपके पैर सीधे हो जाएंगे। साथ ही अंगूठे आपके जमीन पर रहेंगे।
- आगे चलते हुए पीठ को सीधा करें।
- जितना हो सके इस स्थिति में रहने का प्रयास करें।
- धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में आएं।

ukv %

- जिन व्यक्तियों को अंतिम स्थिति में रहने में समस्या हो, वह दीवार का सहारा ले सकते हैं। इससे उन्हें संतुलन बनाने में आसानी होती है। साथ ही नितंब को भी ऊँचा करके संतुलन सही किया जा सकता है।

ykkk %

- यह आसन शीर्षासन का अभ्यास करवाता है।
- सिरदर्द में लाभकारी है।



टिप्पणी

3- ejhpkI u

स्थिति : दंडासन

vH; kI %

- दाएँ घुटनों को मोड़ें तथा दाएँ पैर को मूलाधार के पास से जमीन पर सीधा रखें। आपका दायां पैर आपकी बायीं जांघ के आंतरिक भाग को छू रहा होगा।



- दाएँ कंधे को आगे की ओर ले जाएँ। इससे दायीं बाजू दाएँ घुटने के सामान्तर स्थिति में आ जाएगी। अब दायीं कोहनी को मोड़ें तथा बायीं बाजू को कमर के पीछे की ओर ले जाएँ। साथ ही दोनों दाएँ व बाएँ हाथों को आपस में बांध लें। यदि हम संभव न हो तो हथेली व उंगलियों को आपस में बांधें।
- रीढ़ की हड्डी को दायीं ओर घुमाएँ और बाएँ पैर को सीधा करें।
- श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें। माथे को बायें धुटने पर रखें। इस स्थिति में कंधे को जमीन के सामान्तर रखें और सामान्य श्वास लें।
- एक मिनट तक इसी स्थिति में रहें।
- सामान्य स्थिति में आएं। इस प्रक्रिया को दूसरी तरफ से दोहराएँ तथा शिथिल दंडासन में आराम करें।

4- gel kl u

स्थिति : दंडासन

vH; kl %

- दायें पैर को घुटने से मोड़ें और दायीं एडी पर बैठ जाएं।
- बाएँ पैर को घुटने से मोड़कर एडी पर बैठें। इस प्रकार व्रजासन में बैठें।
- घुटनों पर सीधे खड़े हो जाएं।
घुटनों के मध्य 10 इंच का अंतर रखें।
- हाथों को घुटनों के मध्य रखें।
उंगलियों को अंदर की तरफ (पैरों की तरफ) रखें। कोहनी को एक दूसरे के करीब लाएं।
- कोहनी को मोड़ें तथा आगे की ओर झुकें। इसमें आपकी कोहनी पेट की सीधी रेखा में होगी। सिर को जमीन की ओर लेकर जाएं।
- पैरों को पीछे की ओर तब तक स्ट्रैच करे जब तक घुटने जमीन को ना छुएँ।
- सिर को उठाएँ। गर्दन को घड की सीधी रेखा में लाएँ। सामने की ओर देखें।
- इस स्थिति में सामान्य श्वास लें। यह स्थिति शरीर को सीधी रेखा में रखती है। एडी से सिर तक शरीर 30 डिग्री का कोण जमीन से बनाता है। शरीर का पूरा वजन हाथों पर होता है। यह वजन पैरों के अंगूठे के मध्य भी बांटा जाता है।
- धीरे-धीरे सिर को जमीन की ओर लेकर जाएँ।
- घुटनों को मोड़ें और उन्हें हाथों (जो कि साइड में स्थित है) से आगे लेकर आएँ।



टिप्पणी



टिप्पणी

5- iḍ fjr k l okkl u

स्थिति : सुप्तावस्था

- श्वास भरते समय पैरों से 45 डिग्री का कोण बनाइए।
- श्वास भरते हुए ही 90 डिग्री का कोण बनाने का प्रयास करें।
- श्वास छोड़ते समय सीधी स्थिति में आएं। पैर धरती के सामान्तर स्थिति में आएंगे। श्वास छोड़ते हुए पैरों को खोलने का प्रयास करें। इस स्थिति में एक मिनट तक रहने का प्रयास करें।
- उपरोक्त पदों का उल्ट प्रयोग करते हुए सामान्य स्थिति में आएं।



6- eRl ; kl u

स्थिति : सुप्तासन

vH; kl %

- दाएं पैर को बायीं जांघ पर रखें।
- बाएं पैर को दायीं जांघ पर रखें। यह पदमासन की स्थिति कहलाती है।
- हथेलियों को सिर के बगल में रखें। उंगलियाँ कंधों की तरफ होती है।
- श्वास लें। शरीर का वजन हथेलियों पर लें। सिर को उठाएं और जमीन पर रखें।
- पीठ व गर्दन की हड्डी को झुकाते हुए सिर को जमीन पर लाएं।

अहं प्रबंधन के लिए योग अभ्यास-I

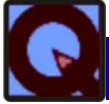
- श्वास छोड़ें और वजन का संतुलन बनाएँ। पैरों के अंगूठों को अनामिका उंगली से पकड़ने का प्रयास करें।



- कोहनी को जमीन पर रखें ताकि वो ऊपरी शरीर का वजन सहन कर सके।
- सामान्य श्वास के साथ एक मिनट इसी स्थिति में रहें।
- श्वास छोड़ते समय एक एक पद उलट कर सामान्य स्थिति में आएं।
- श्वासन में आराम करें।

यक्त %

- सर्वांगासन में सहायक।
- श्वास समस्याओं में लाभकारी।



पाठगत प्रश्न 11.1

1. अर्द्ध शीर्षासन के कोई दो लाभ बताइए।
2. आसन के चार आवश्यक तत्व क्या हैं?



आपने क्या सीखा

- प्रस्तुत पाठ में आपने कुछ यौगिक अभ्यासों की जानकारी प्राप्त की है। जो आपके मस्तिष्क को स्वच्छ करते हैं। यह आपके अहं को कम करके आपको अधिगम की ओर ले जाता है। इसके अंतर्गत आते हैं :





टिप्पणी

- शिथिलकरण व्यायाम : बैक स्ट्रेच, बैक स्ट्रेच (साइड), सुप्तावस्था में उठक-बैठक, नमस्ते घुमाव
- श्वसन प्रक्रिया : हलासन श्वसन, एक पद हलासन श्वसन
- योगासन : विपरीतकरणी, अर्द्ध शीर्षासन, मरीचासन, हमासान, प्रसारिता सर्वांगासन, मत्स्यासन



पाठांत प्रश्न

1. अर्द्ध शीर्षासन के क्या लाभ हैं?
2. श्वसन अभ्यास क्या है?
3. योगासन से क्या तात्पर्य है?



उत्तरमाला

11-1

1. लाभ
 - i. यह आपको शीर्षासन का अभ्यास कराता है।
 - ii. सिरदर्द में लाभकारी है।
2.
 - i. स्थिरता
 - ii. आराम
 - iii. प्रयासहीनता
 - iv. अंतिम स्थिति में असीमित प्रसन्नता।

