



7

क्रोध प्रबंधन हेतु योग अभ्यास-I

हम सभी को गुस्सा आता है। बालक इससे भिन्न नहीं है। हम बालकों को क्रोध प्रबंधन अवश्य सिखाना चाहिए। वह अपने क्रोध को यही प्रकार से बाहर निकाले। क्रोध वह भावना है जो आपको अशांत, उदित और भ्रमित करता है।

क्रोध का प्रबंधन करने के निम्न तीन तरीके हैं :

1. दमन – यह वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपने क्रोध को पहचानता नहीं है। वह उसके अभिव्यक्त करने में समस्या महसूस करता है। यह उसे लंबे समय तक बीमार कर सकते हैं।
2. संतुष्ट होने का भव – इस स्थिति में व्यक्ति परिस्थिति से बाहर निकलने का प्रयास करता है। वह अपने क्रोध को निकालने हेतु धीमी एवे गहरी श्वास लेता है। वह 10 तक गिनती भी करता है।
3. अभिव्यक्ति – यह क्रोध को प्रबंधन करने की सबसे बेहतर तकनीक है।

बालकों को क्रोध की सही अभिव्यक्ति के बारे में बताना चाहिए। यह उनके स्वस्थ संवेगों को परिभाषित करता है। जब तक बालक इस जगत में अनुभव लेते हैं, तब तक वह क्रोध की अनुभूति करता है। हम उनको नियंत्रित नहीं



टिप्पणी

कर सकते हैं। बालकों से यह अपेक्षित होता है कि वह सबसे एवं सभी वस्तुओं के साथ समन्वय की भावना रखें।

अनुसंधानों से यह पता चला है कि शारीरिक रूप से निकलने वाली भावनाएं आपकी रचनात्मकता को भी बढ़ाती है। इसलिए योग के कुछ शारीरिक अभ्यास, आसन, सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, सूक्ष्म व्यायाम और साधारण ध्यान तकनीक शामिल होती है। यह आपके मस्तिष्क को शांत करती है। यह आपके क्रोध को भी निकालने का उचित साधन प्रदान करती है।



उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ को आप उन अभ्यासों को सीखेंगे जो आपको क्रोध प्रबंधन में सहायता करेंगे।

प्रस्तुत पाठ को पढ़ने के बाद, आप :

- विभिन्न प्रकार की यौगित तकनीकों की व्याख्या कर पाएंगे;
- सूक्ष्म व्यायाम की व्याख्या कर पाएंगे; एवं
- अनेक आसनों का वर्णन कर सकेंगे।

7-1 I ve 0; k; ke

सूक्ष्म व्यायाम यौगिक अभ्यासों की वह प्रणाली है जो आपके जोड़ों में लचीलापन लाती है। यह ऊर्जा व्यवधान को भी समाप्त करती है। इस प्रणाली का मानव शरीर एवं उसकी ऊर्जा पर शुद्ध प्रभाव पड़ता है।

साधारण जोड़ों की गतिविधि आपके शरीर में रक्त प्रवाह को बढ़ाता है। यह आपकी मासपेशियों एवं जोड़ों पर कार्य करती है। इसका सबसे ज्यादा लाभ प्रातःकाल करने से मिलता है। यह आपके जोड़ों में कुछ विषैले तत्वों को भी समाप्त करता है। यह विषैले तत्व जोड़ों के साथ पाए जाते हैं। यौगित सूक्ष्म

व्यायाम की सबसे बड़ी खूबसूरती यह है कि इसके अंतर्गत आपकी हर मांसपेशियां, जोड़ों एवं अंगों की देखभाल की जाती है।

सूक्ष्म व्यायाम की मुख्य विशेषताएं हैं :

1. श्वास जागरूकता
2. किसी विशिष्ट जोड़ों पर एकाग्रचित होना।
3. जोड़ों की गतिविधि के साथ श्वास छोड़ने एवं लेने का लय बनाना।

1- vxyh 'kDr fodkl

स्थिति : ताडासन

vH; kl

- श्वास छोड़ते हुए हाथों को सामने की ओर रखें। ध्यान रखें कि कंधे जमीन के सामान्तर होने चाहिए।
- हाथों की सभी उंगलियों द्वारा कोबरा सांप के सिर जैसी आकृति बनाएं। कंधों एवं बाजूओं पर दबाव डालें जब तक वह हिलने ना लगे।



- श्वास लेते समय हथेली को छाती पर रखें।
- 10 बार दोहराएँ।

ukv %

- हाथों पर दबाव डालें। यह दबाव तब तर डालें जब तक यह हिलने ना लगे।



टिप्पणी



टिप्पणी

2- Hkt kca k 'kfDr fodkl d

स्थिति : ताडासन

vH; kl

- अंगूठों को अंदर रखकर हाथों की मुट्ठी बनाएँ।
- कोहनी को जोड़कर जमीन के सामान्तर 90 डिग्री का कोण बनाएँ। यह कोण अपनी बाजू द्वारा बना होना चाहिए। आपकी मुट्ठी एक दूसरे की ओर होनी चाहिए।
- अब दाएँ हाथ को दबावपूर्ण तरीके से कंधे के सामान्तर रखें। श्वास छोड़ें।
- कंधे को श्वास लेते समय सीध करें।
- 10 बार दोहराएँ।
- बाएँ हाथ से दोहराएँ। 10 बार दोहराएँ।
- दोनों हाथों के साथ दोहराएँ।
- 20 बार तक दोहराएँ।



uk% %

- आगे की ओर दबाव देने पर कंधे धरती के सामान्तर होने चाहिए। हथेलियां ऊपर की ओर होनी चाहिए।
- जब आप शरीर को पीछे की ओर ले जाएँ तो कोहनी प्रारंभिक स्थिति में नहीं होनी चाहिए।



टिप्पणी

3- तुल्य 'क'Dr फोदक

स्थिति : ताडासन

vH; kl

- अपने हाथों को कंधों के सामने सीधे लाएं। आपकी हथेली नीचे की ओर होनी चाहिए।
- श्वास लेते हुए घुटनों को जमीन पर बैठ जाएं। आपकी जंघा जमीर के सामान्तर आनी चाहिए।
- श्वास रोके और इस स्थिति में रहें।
- श्वास छोडते हुए ऊपर की ओर आएं।
- 3 बार दोहराएं।



uk/ %

- पूरी प्रक्रिया में घुटनों को साथ रखना है।
- अभ्यास के दौरान किसी भी समय अपनी एडी अथवा पंजों के अंगूठों को जमीन से ऊपर नहीं उठाना है।
- यदि श्वास रोकने में समस्या हो तो आप प्रारंभ में सामान्य श्वास का उपयोग कर सकते हैं।
- बाजूओं को जमीन के सामान्तर रखें।
- अपनी पीठ, गर्दन एवं सिर को सीधा रखें।

: ikrj 2 %

- श्वास लेते समय अपने पैरों के अंगूठों को विपरीत दिशा में फैलाएं। अपने हाथों को सिर के ऊपर ले जाकर स्ट्रेच करें। (याद रखें आपको ताली भी बजानी है।)
- श्वास छोडते समय पैरों को साथ में लाएं और हाथों को ताडासन की मुद्रा में लाएं।
- 10 बार दोहराएं।



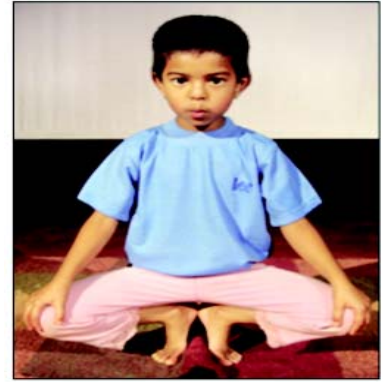
टिप्पणी

: ikrj 3 %

- श्वास छोडते समय पैरों को अंगूठे की ओर लेकर आएं। अपने हाथों को अपने सिर के ऊपर ले जाएं। (याद रखें आपको ताली नहीं बजानी है।)
- श्वास लेते समय पैरों को साथ ले जाएं और हाथों को ताडासन की मुद्रा में नीचे की ओर लाएं।
- 10 बार दोहराएं।

: ikrj 4 %

- अपने दोनों हाथों को कंधों के सामान्तर फैलाएं।
- श्वास छोडते समय घुटनों को मोड़ों और एडियां अधिक से अधिर नीचे की तरफ लाएं। ध्यान रखें आपको एडी पर बैठना नहीं है।
- श्वास लेते समय ऊपर की ओर आएं।
- 10 बार दोहराएं।



4- fi Myh 'kfDr fodkl

स्थिति : ताडासन

vH; kl

- मुट्ठी बंद करके हाथों के कंधों के समान आगे की ओर लाएं।
- श्वास लेते समय आगे व पीछे बैठने की कोशिश करें।



- श्वास को रोकने का प्रयास करें। अपने हाथों को नाव की मुद्रा में पूर्ण चक्र में घुमाएँ।
- एक चक्र पूरा करने पर हाथों को सीने से लगाए। ध्यान दे आपकी दोनों मुट्ठीयां एक दूसरे को छुएँ।
- तेज गति से श्वास छोड़ें। कंधों को पीछे की तरफ लाएँ। सीने को चौड़ा करें।
- 10 बार दोहराएँ।

uk/ %

- पूर्ण अभ्यास से शरीर का संतुलन बनाए रखें।
- पूरी प्रक्रिया में घुटनों को आपस में करीब रखें।
- पैरों को जमीन पर ही रहने दें।

3- Hkq axkl u vkj i orkl u

स्थिति : पेट के बल लेटना

vH; kl

- हथेलियों को पसलियों के समान रखिए।
- कोहनी को अपने शरीर के पास रखें।



टिप्पणी



- अंगूठों को आपस में रखें। श्वास लें, सिर उठाएँ, सीना एवं पेट को धनुषाकार बनाएँ। केवल हथेली एवं अंगूठे ही जमीन को छूते हैं।
- यह भुजंगासन स्थिति है।
- श्वास छोड़ते समय सिर को उन्हें ' ' की आकृति में रखिए। यह स्थिति में केवल हथेली एवं पैर जमीन पर रखते हैं।
- यह पर्वतासन स्थिति है।
- भुजंगासन स्थिति में श्वास लें और पर्वतासन स्थिति में श्वास छोड़ें।
- 10 बार दोहराएँ।

8- di kuh 'kfDr fodkl

स्थिति : ताडासन

vH; kl %

- अपने हाथों को शरीर के पास रखें। अपनी हथेली ऊपर की ओर रखें।
- श्वास लेते समय कोहनी से हाथों को मोड़ें।



- श्वास छोडते समय सीधा रखें।
- 20 बार दोहराएँ।

ukv/ %

- ऊपर बाजू स्थिर रहेगी।
- मुट्ठी आपकी कंधों के समकक्ष रहेगी। ध्यान रखें कि मुट्ठी कंधों को ना छुएँ और उन्हें सीधा रखें।
- नीचे आने की स्थिति में मुट्ठी जांघ को ना छुए।

7.2 आसन

आसन रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाते हैं। आसन आगे की ओर झुकना, पीछे की ओर झुकना और साइड में झुकना। आसन वह स्थिति है जिसमें,

- स्थिरता
- आरामदायक
- प्रयासहीनता
- अंतिम स्थिति में असीमित प्रसन्नता।



टिप्पणी

1- f=dkskkI u

स्थिति : ताडासन

vH; kI %

- श्वास लेते समय दाएं हाथ को बाएं से एक मीटर की दूरी रखें। अपने दोनों हाथों को उद्धर्वाकर आकार में रखें।
- धीरे-धीरे दायीं ओर झुकें, जब तक दायें हाथ दायें पैर की ओर पहुंच सकें।
- बाएं हाथ को दाएं हाथ की सीधी रेखा में लाएं।



- हथेलियों को सामने की ओर रखें।
- बाएं हाथ को स्ट्रेच रखें और उंगलियों में से देखने का प्रयास करें।
- एक मिनट तक सामान्य श्वास रखें।
- सामान्य स्थिति में आएं।
- बायीं ओर से भी दोहराएं।

ykhk %

- कमर की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करें।
- रीढ़ की हड्डी में लचीलापन आता है।



2- ohjHknkl u&I

स्थिति : ताडासन

vH; kl %

- ताडासन में खड़े हो जाइए।
- दोनों हाथों को ऊपर उठाएँ और सिर के ऊपर नमस्कार बनाएँ।
- दायें पैर से बाएँ पैर के मध्य एक मीटर की दूरी रखें।
- दाएँ पैर को 90 डिग्री के कोण पर रखिए।
- दाएँ पैर को घुटने से मोड़कर जांघ को जमीन के सामान्तर रखें। जमीन एवं दायें घुटने के मध्य 90 डिग्री का कोण बनाइए।
- अपनी बाएँ पैर को दाहिनी ओर हल्का सा घुमाएँ।
- हथेलियों की ओर देखिए। इस स्थिति में आधा मिनट तक रहें।
- इसी प्रकार बाहर आएँ।



ykkk %

- कंधे एवं रीढ़ की हड्डी में लचीलापन आता है।
- गर्दन की अकड़न कम होती है।

3 ohjHknkl u&II

स्थिति : ताडासन

- ताडासन में खड़े हो जाइए।



टिप्पणी

- दोनों हाथों को ऊपर उठाए और कंधों के सामान्तर स्ट्रेच करें। दायें पैर को बाएँ पैर से एक मीटर की दूरी पर रखें।
- दाएँ पैर को 90 डिग्री के कोण पर रखिए।
- शरीर को दायीं ओर घुमाइए।
- घुटनों से दायें पैर की ओर मोड़ें। दाएँ जांघ को जमीन के सामान्तर 90 डिग्री के कोण पर रखें। यह कोण दायें घुटने से होना चाहिए।
- बाएँ पैर को दायीं ओर घुमाइए।
- दाईं हथेली की ओर देखें।
- इस ध्यान स्थिति में आधे मिनट तक रहें।
- इसी प्रकार बाहर आएं।



यह %

- पैरों की मांसपेशियों को मजबूत और आकृति सही होती है।
- यह जांघ की मांसपेशियों में अकडन एवं जकडन से बचाता है।
- पैर एवं पीठ की मांसपेशियों में लचीलापन बढ़ता है।

4- ohjHknkl u&III

स्थिति : ताडासन

vH; kl %

- ताडासन में खड़े हो जाइए।
- दोनों हाथों को ऊपर उठाएँ। सिर के ऊपर ले जाकर नमस्कार की मुद्रा बनाएँ।



- बायें पैर एवं दायें पैर के मध्य एक मीटर की दूरी बनाएँ।
- दायें पैर को 90 डिग्री का कोण बनाएँ।
- दाएँ पैर को घुटने से मोड़ें। दायीं जांघ को जमीन के सामान्तर रखें। इससे दायें घुटने में 90 डिग्री का कोण बनता है। धीरे-धीरे बाएँ पैर को दायें पैर से मोड़ें।
- श्वास लें। बाएँ पैर को दाएँ पैर के सीधे रखें। शरीर के सामने के हिस्से के सामान्तर रखिए।
- इस स्थिति में दाएँ पैर पर शरीर का पूरा वजन आता है। पैर को शरीर के सामान्तर रखिए। जमीन के समकक्ष शरीर को रखिए।
- आधे मिनट तक संतुलन बनाकर वापिस आएं।

यह %

- शरीर का संतुलन बनता है।
- मस्तिष्क का संतुलन बनता है।
- पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।



टिप्पणी

5- edjkl u

स्थिति : पीठ के बल लेटकर

vH; kl %

- पेट के बल लेट जाएं।
- पैर अलग रखें। एडी को अंदर की तरफ रखें।
- दाईं हथेली को बाएं कंधे पर रखें। बाईं हथेली को दाएं कंधे पर रखिए। दोनों हाथों से ठोड़ी में क्रॉस बनाएं।



ykhk %

- आपको आराम देता है।

6- ohjkl u

वीरासन शब्द दो शब्दों को मिलाकर बनता है—वीर का अर्थ हीरो और आसन का अर्थ है ध्यान।

vH; kl %

- पैरों को घुटने से मोड़ें। घुटनों को साथ में रखें और अपने पैरों के मध्य 18 इंच की दूरी रखें।
- अपने नितंबों को जमीन पर रखें। किंतु शरीर को पैर पर नहीं रखना है।
- पैर को साइड से जांघ के पास रखें किंतु आपका हाथ जांघ की बाहरी हिस्से पर रखें।
- अंगूठों को पीछे की ओर रखें और जमीन को छुएं।
- घुटनों पर कलाई रखें, हथेली ऊपर की ओर रखें और अंगूठे और उंगलियों के किनारों को मिलाएं।
- उंगलियों को लम्बत रखें।
- पीठ को सीधा रखें।

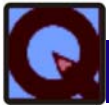


- इस स्थिति में गहरी सांसों के साथ रहिए।
- हथेली को घुटनों पर रखें।
- उंगलियों को आपस में मोड़ें और सिर एवं हथेलियों को सीधा करें।
- इस स्थिति में एक मिनट तक गहरा सांस लें।
- श्वास छोड़ते समय उंगलियों को खोलें एवं हथेलियों को तलवों पर रखें। आगे की ओर झुकें और घुटनों पर ठोड़ी पर रखें।
- सामान्य श्वासन के साथ इस स्थिति में एक मिनट तक रखें।
- श्वास लें, धड को उठाएँ, पैर आगे करें एवं आराम करें।
- यदि आपको इस स्थिति में समस्या आए तो पैरों को एक के ऊपर रखें और नितंबों को उस पर आराम करने दें।
- अंगूठों को एक दूसरे से अलग रखें, पैरों से दूरी बनाएँ और जांघों को बाहर आरामदायक स्थिति में रखें। इसके पश्चात् नितंबों को जमीन पर आराम करने दें। याद रखें शरीर को जमीन पर आराम नहीं करने देना है।



यह %

- पेट में भारीपन से राहत देता है।



पाठगत प्रश्न 7.1

1. अंगुली शक्ति विकास (ताडासन) की क्या स्थिति होती है?
2. वीरासन का क्या अर्थ है?
3. वीराभद्रासन-II के कोई दो लाभ बताइए।



टिप्पणी



आपने क्या सीखा

- प्रस्तुत पाठ में आपने कुछ यौगिक अभ्यासों की जानकारी प्राप्त की है, जिससे क्रोध नियंत्रित होता है। यह आपकी अधिगम प्रक्रिया को भी बढ़ाती है। यह निम्न है—
- सूक्ष्म व्यायाम : अंगुली शक्ति विकास, भुजाबंध शक्ति विकास, जांघ शक्ति विकास, पिंडली शक्ति विकास, भुंजगासन, और पर्वतासन, कोहनी शक्ति विकास।
- आसन : त्रिकोणासन, वीरभद्रासन-I, वीरभद्रासन-II, वीरभद्रासन-III, मकरासन, वीरासन



पाठांत प्रश्न

1. सूक्ष्म व्यायाम का क्या अर्थ है?
2. भजाबंध शक्ति विकास के लिए किन अभ्यासों की आवश्यकता होती है?
3. आसन में कौर सी ध्यान स्थिति होती है?



उत्तरमाला

7-1

1. ताडासन
2. बहादुर/वीर ध्यान स्थिति
3. i. शारीरिक संतुलन
ii. मानसिक संतुलन
iii. पैरों की मजबूत मांसपेशी (कोई दो)

