

13



शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी

## विभिन्न प्रकार की जनता के लिए शारीरिक शिक्षा

छात्र एवं अध्यापक के बीच एक वार्तालाप को पढ़िए:

छात्र: अध्यापक, मेरे माता-पिता मुझे अपने शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए कुछ शारीरिक व्यायाम करने के लिए कह रहे हैं। परंतु मैं किसी भी प्रकार के शारीरिक व्यायाम के बारे में नहीं जानता।

अध्यापक: मैं आपके शारीरिक, मानसिक विकास के साथ-साथ भावनात्मक विकास के लिए भी शारीरिक व्यायाम के बारे में बताऊँगा।

छात्र: मैं व्यायामों के बारे में जानने के लिए उत्सुक हूँ।

अध्यापक: शारीरिक व्यायाम ऐसी गतिविधियाँ या क्रियाकलाप हैं जो हमारी माँसपेशियों द्वारा क्रियावित की जाती हैं। इसमें स्वतंत्र खेल, क्रीड़ा, खेल-कूद, टहलना, साइकिल चलाना, तैराकी एवं अन्य मनोरंजक क्रियाकलाप सम्मिलित हैं।

छात्र: शारीरिक व्यायाम के बारे में सीखना एक अद्भुत अनुभव है। क्या शारीरिक गतिविधियाँ/क्रियाकलाप सभी के लिए समान हैं?

अध्यापक: नहीं, विभिन्न आयु वर्गों तथा लिंग के अनुसार लोगों के लिए व्यायाम तथा उनके शेड्यूल अलग-अलग हैं।

छात्र: ओह! क्या आप विभिन्न आयुवर्गों के लिए इन व्यायामों के बारे में मुझे बता सकते हैं ?

अध्यापक: हम एक ही उद्देश्य के लिए सभी लोगों को एक जैसा व्यायाम करने के लिए नहीं

शारीरिक शिक्षा एवं रोग



## शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी

कह सकते। हम अपनी गतिविधियों अथवा क्रियाकलापों को आयुवर्ग तथा लिंग के आधार पर भी विभाजित कर सकते हैं।

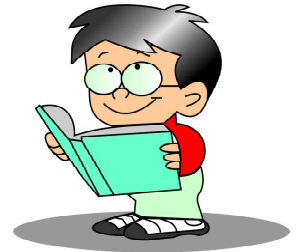
यहाँ, इस पाठ में, हम विभिन्न आबादियों के लिए शारीरिक गतिविधियों / क्रियाकलापों के बारे में विस्तार से पढ़ेंगे।



## उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के पश्चात् आप:

- शारीरिक व्यायाम के अर्थ की व्याख्या कर सकेंगे।
- बच्चों के लिए शारीरिक व्यायाम को दर्शा सकेंगे।
- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) के लिए शारीरिक व्यायाम का चुनाव कर सकेंगे।
- महिलाओं के लिए शारीरिक व्यायाम का चयन कर सकेंगे।
- बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए शारीरिक व्यायाम का चयन कर सकेंगे।



## 13.1 शारीरिक व्यायाम का अर्थ

शारीरिक व्यायाम के लिए अंग्रेजी शब्दावली अर्थात् 'फिज़िकल एक्सरसाइज़' शारीरिक (physical exercise) दो शब्दों का संयोजन है। एक शब्द है 'physical' (शारीरिक) जिसका अर्थ है 'शरीर' तथा दूसरा शब्द 'exercise' है जिसका अर्थ है "कोई भी गति या गतिविधि करना" अतः शारीरिक व्यायाम का अर्थ है ऐसी कोई भी गतिविधि या क्रियाकलाप जो हमारे शरीर द्वारा संपन्न होती है। इसमें टहलना, कूदना, फेंकना, नृत्य, खेलकूद, साईकिल चलाना इत्यादि जैसी गतिविधियाँ सम्मिलित हो सकती हैं।

शारीरिक व्यायाम के अत्यधिक लाभ हैं। किसी भी शारीरिक शिक्षा प्रोग्राम में नियमित रूप में भाग लेने से विभिन्न रोगों एवं मृत्यु का कारण बनने वाले जोखिमों को कम करने में सहायता मिलती है। नियमित शारीरिक गतिविधि हृदय संबंधी समस्याओं, मधुमेह और मुख्य रूप से महिलाओं में कैंसर तथा अवसाद को कम करने में सहायक होती है। यह पुरुषों के साथ-साथ महिलाओं में भी हड्डियों, मांसपेशियों और जोड़ों को स्वस्थ बनाए रखती है।

हम सभी आयु, भार, लंबाई, लिंग इत्यदि के संदर्भ में एक दूसरे से भिन्न हैं। अतः अलग-अलग



लोगों के लिए व्यायाम की आवश्यकता भी अलग-अलग होती है। अगले भाग में हम यह अध्ययन करेंगे कि वह कौन-कौन से विभिन्न प्रकार के व्यायाम हैं जिन्हें कोई व्यक्ति अपनी आवश्यकतानुसार कर सकता है।

## 13.2 बच्चों के लिए शारीरिक व्यायाम

### 5 वर्ष से कम आयु वाले बच्चों के लिए शारीरिक व्यायाम

सक्रिय खेल जन्म से ही शुरू हो जाता है, विशेष रूप से फर्श आधारित गतिविधियाँ जिसमें पेट के बल लेटना, धकेलना वस्तुओं तक पहुँचना, खींचना तथा रेंगना शामिल है। आजीवन शारीरिक व्यायाम की नींव बाल्यावस्था में ही रखी जाती है। 5 वर्ष से कम आयु वाले बच्चों को, विशेष रूप से उनके परिवारों के द्वारा नियमित तथा दिनचर्या आधारित व्यायामों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। खेल-खेलना इसी का अत्यंत सामान्य रूप है। इस आयु के बच्चे नियमों को नहीं समझते हैं और प्रायः संगठित खेलों को खेलने के लिए समन्वित नहीं होते। चलना या दौड़ना, एक दूसरे को पकड़ने का खेल खेलना, तैराकी (जब कम से कम 4 वर्ष की आयु हों) कलाबाजी खाना, नृत्य करना, फेंकना तथा पकड़ना ऐसी कुछ गतिविधियाँ हैं जो इस आयु वर्ग के बच्चे खेल सकते हैं। जैसे-जैसे वे बड़े होते हैं रस्सी कूदने (स्किपिंग) और बाइक चलाने की कोशिश करने लगते हैं।

### 5 से 8 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए शारीरिक व्यायाम

इस आयु वर्ग के बच्चे वस्तुओं के मध्य संबंध खोजने लगते हैं, अतः गतिविधियाँ ऐसी होनी चाहिए जिनमें लघुनिर्देश काल, लचीले नियम हों, अभ्यासों के लिए फुरसत का समय तथा मनोरंजन पर जोर देती हों। यह गतिविधियाँ माँसपेशियों और हड्डियों को मज़बूत बनाने वाली होनी चाहिए। उदाहरण के लिए: लीडर का अनुसरण कीजिए (बच्चों की गतिविधि से संबंधित खेल), सिर के बल खड़ा होना (हैडस्टेण्ड), आउटडोर ऑब्स्टेकल कोर्स, इंडोर आब्स्टेकल कोर्स, पशु दौड़, म्यूज़िकल चेयर, एक दूसरे को पकड़ने का खेल खेलना, फुटबाल का खेल इत्यादि।

### 9 से 12 वर्ष की आयु वाले बच्चों के लिए शारीरिक व्यायाम

बच्चे अलग-अलग समय पर लैंगिक रूप से परिपक्व होते हैं। शारीरिक आकार, प्रबलता एवं परिपक्वता में इस आयु वर्ग के लिए बहुत अधिक विविधता पाई जाती है वह टीम में खेले जाने वाले उन खेलों में आसानी से भाग ले सकते हैं जो कौशल विकास, समान भागीदारी तथा मनोरंजन पर केंद्रित होते हैं। उन्हें हल्के भारों के साथ तथा उपयुक्त देखरेख में शारीरिक प्रबलता प्रदान करने वाले प्रशिक्षण के लिए तैयार किया जाता है। वह मार्शल आर्ट हाईकिंग, पुश-अप (फर्श पर घुटनों के बल), सिट-अप जैसे व्यायाम भी कर सकते हैं। वह छोटे-मोटे खेलों में भी भाग ले सकते हैं।

## शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी

13 से 17 वर्ष की आयु वाले बच्चों के लिए शारीरिक व्यायाम

इस आयु वर्ग के लिए ऐसी गतिविधियाँ होनी चाहिए जिनमें मनोरंजन हो तथा इनमें उनके मित्रों को शामिल किया जाए। किशोर (इस आयु वर्ग को अंग्रेजी में टीनएज कहा जाता है) व्यक्तिगत शारीरिक पुष्टता (फिटनेस), प्रतिस्पर्धी तथा गैर प्रतिस्पर्धी खेलों जैसे फुटबाल, हैंडबाल, क्रिकेट, कबड्डी इत्यादि पर ध्यान केंद्रित करना आरंभ कर दते हैं। ऐसी गतिविधियों को सम्मिलित किया जाए जो हड्डियों एवं माँसपेशियों को मजबूत बनाती है तथा इनकी सहनशक्ति, शारीरिक क्षमता में वृद्धि करती है जैसे डोंगी चालन, हाईकिंग, रोलर ब्लेडिंग, यार्ड वर्क और ऐसे खेल जिनमें फेंकने और पकड़ने की आवश्यकता होती है।



क्या आप जानते हैं ?

शारीरिक व्यायाम के अनेक लाभ हैं। व्यायाम से हृदय वाहिका फिटनेस में सुधार आता है, हड्डियाँ एवं माँसपेशियां मजबूत होती हैं, भार को नियंत्रित करने में सहायता मिलती है, तनाव को कम करने में सहायता मिलती है, तथा बीमार पड़ने की संभावना कम हो जाती है।



पाठगत प्रश्न 13.1

- 1) बच्चों को किस प्रकार की गतिविधि करने के लिए दी जानी चाहिए ?  
.....
- 2) क्या बच्चों के लिए प्रशिक्षण का सुझाव उचित हैं ?  
.....
- 3) 5 से 8 वर्ष के बच्चों को किस प्रकार के व्यायाम करने चाहिए ?  
.....
- 4) क्या 10 वर्ष की आयु के लड़कों और लड़कियों के लिए एक जैसे व्यायाम उपयुक्त रहेंगे ?  
.....

13.3 बुजुर्ग व्यस्कों के लिए शारीरिक व्यायाम

नियमित व्यायाम बुजुर्ग व्यस्कों में जीवन को स्वस्थ बनाए रखने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। निष्क्रियता आयुकारक की अपेक्षा अधिक दुर्बलता एवं खराब संतुलन की ओर



ले जाती है। निष्क्रियता या सुस्त जीवन शैली के कारण बुजुर्ग व्यस्कों में मनोभ्रंश उत्पन्न होने का जोखिम बढ़ जाता है।

टहलना या जोगिंग, भार सहने वाले व्यायाम है जो हड्डियों को मज़बूत बनाए रखने में सहायक हो सकते हैं और इसीलिए यह व्यायाम बुजुर्ग व्यस्कों में अस्थि-सुषिरता (osteoporosis) तथा बार-बार हड्डी टूटने के खतरे को कम करता है व्यायाम विभिन्न जीर्ण परिस्थितियों, हृदय संबंधी रोगों तथा मधुमेह के खतरे को कम करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

कॉलेस्ट्रॉल के स्तर को एक स्वस्थ सीमा में बनाए रखने से हृदय संबंधी रोग तथा स्ट्रोक का खतरा कम हो जाता है जिसे नियमित व्यायाम की सहायता से टाला जा सकता है।

बुजुर्ग व्यस्कों में सबसे बड़ा भय उनके गिरने का होता है जिसका प्रबंधन बुजुर्ग व्यस्कों में उचित क्रियात्मक पहुँच के द्वारा किया जा सकता है तथा व्यायाम के द्वारा इसे बनाए रखा जा सकता है।



### पाठगत प्रश्न 13.2

- 1) बुजुर्ग व्यस्कों के लिए उचित व्यायामों की सूची बनाइए।
- 2) निष्क्रिय व्यक्तियों को किस प्रकार के व्यायाम करने चाहिए ?

## 13.4 महिलाओं के लिए शारीरिक व्यायाम

नियमित शारीरिक गतिविधि, मृत्यु के विभिन्न प्रमुख कारणों के जोखिम को कम करने में सहायक होती है। नियमित शारीरिक गतिविधि महिलाओं में हृदय संबंधी समस्याओं, मधुमेह और विशेष रूप से कैंसर तथा अवसाद के खतरे को कम करने में सहायक होती है। यह महिलाओं में हड्डियों, माँसपेशियों तथा जोड़ों को स्वस्थ बनाए रखती है।

व्यायाम समग्र शारीरिक पुष्टि (फिटनेस) के साथ-साथ भार को बनाए रखने में सहायक होता है तथा लंबे समय तक अच्छा स्वास्थ्य भी बना रहता है।

यदि कोई महिला स्वास्थ्य संबंधी किसी भी समस्या अथवा गर्भवती होने के कारण लंबे समय से निष्क्रिय हो तो उसे व्यायाम शुरू करने से पहले डॉक्टर से परामर्श लेने का सुझाव दिया जाता है।

एक लंबे विश्राम के बाद सक्रिय होने के लिए आप केवल 10 मिनट तक तेज़ चल सकती हैं या हल्का व्यायाम कर सकती हैं।

### शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी



## शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी

महिलाओं के लिए शारीरिक गतिविधि में विभिन्न बाधाएँ हैं क्योंकि महिलाएँ समय का अभाव, ऊर्जा का अभाव, प्रेरणा की कमी, मातृत्व की समस्या तथा लिंग संबंधी रूढ़िवाद विचारधारा इत्यादि का शिकार है।

महिलाएँ अपनी दैनिक दिनचर्या में निम्नलिखित व्यायामों को खामोशी से कर सकती हैं

- ऐलीवेटर के बजाए सीढ़ियों का उपयोग करें।
- जब कभी भी काम से फुरसत हो तो टहलने जाएँ।
- कार्यस्थल पर जाने के लिए वाहन के बजाए पैदल चलकर जाएँ।
- घरेलू कार्यों को फुर्ती से निपटाएँ।
- सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भाग लें।



## पाठगत प्रश्न 13.3

- विभिन्न आयुवर्गों की महिलाओं के लिए व्यायामों की सूची बनाइए।
- महिलाओं को शारीरिक व्यायाम क्यों करना चाहिए ? कारण सहित व्याख्या कीजिए।

### 13.5 विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) के लिए शारीरिक व्यायाम

शारीरिक गतिविधियाँ, विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) के विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती हैं क्योंकि इनसे विशिष्ट गामक (motor) कौशल का विकास होता है, वह नए मित्र बनाते हैं, वायवीय तथा अवायवीय गतिविधियों में बढ़ोतरी होती है। यह गतिविधियाँ आत्मसम्मान तथा आत्मविश्वास को बढ़ाती हैं क्योंकि अक्षमता से पीड़ित बच्चे, सामान्य बच्चों की तुलना में सामाजिक तथा खेलकूद से संबंधित गतिविधियों में कम भाग लेते हैं। इनमें से बहुत से बच्चे, लोगों से दूर भागते हैं, सामान्य बच्चों के साथ रहने में असहज महसूस करते हैं तथा शारीरिक अक्षमता और संबंधित मनोवैज्ञानिक समस्याओं के कारण खेलकूद जैसी गतिविधियों में भाग नहीं लेते हैं।



## आपने क्या सीखा

- शारीरिक व्यायाम बच्चों, बुजुर्ग व्यस्कों, पुरुष तथा महिलाओं एवं विकलांग व्यक्तियों, सभी के लिए महत्वपूर्ण है।



- शारीरिक गतिविधि की सहायता से स्वास्थ्य, खुशहाली अथवा समृद्धि तथा जीवन की गुणवत्ता को बनाए रखा जा सकता है।
- शारीरिक व्यायाम विशेष रूप से सक्षम बच्चों में विभिन्न क्षमताओं अथवा प्रदर्शन को बेहतर बना सकता है।
- बुजुर्ग व्यक्तियों में शारीरिक व्यायाम, उचित मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के साथ-साथ उनकी गतिशीलता तथा कार्य करने की क्षमता को बनाए रखने में सहायक होता है।



### पाठांत प्रश्न

- 1) किशोरों (टीनेज) के लिए व्यायाम का चार्ट बनाइए।
- 2) व्यायाम के स्वास्थ्य लाभों की व्याख्या कीजिए।
- 3) 'विकलांगता' शब्द की व्याख्या कीजिए। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) लिए व्यायाम के प्रकार सुझाइए।
- 4) प्रतिदिन शारीरिक व्यायाम क्यों आवश्यक है ? तर्क देकर उत्तर दीजिए।
- 5) कार्यालयों में काम करने वाली महिलाओं के लिए व्यायाम शेड्यूल सुझाइए।
- 6) 6 से 10 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए व्यायामों की सूची बनाइए।
- 7) नियमित व्यायाम के दीर्घकालिक लाभ बताइए।



### पाठगत प्रश्नों के उत्तर

#### 13.1

- 1) बच्चों के सहज व्यायाम दिए जाएँ।
- 2) बच्चों को भार उठाने का प्रशिक्षण देना उचित नहीं है।
- 3) 5 से 8 वर्ष की आयु के बच्चों को निम्नलिखित व्यायाम करने चाहिए— लीडर का अनुसरण कीजिए, सिर के बल खड़ा होना, इंडोर ऑब्स्टेकल कोर्स, आउटडोर ऑब्स्टेकल कोर्स म्यूज़िकल चेर, रस्सी कूदना इत्यादि।

### शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



### टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान

## टिप्पणी

- 4) जी हाँ, 10 वर्ष की आयु के लड़कों और लड़कियों के लिए एक जैसे व्यायाम उपयुक्त रहेंगे।

## 13.2

- 1) बुजुर्ग व्यस्क आयु वर्ग के लिए टहलना, धीमी गति से जोगिंग करना, योग अभ्यास इत्यादि व्यायाम उचित रहते हैं।
- 2) निष्क्रिय व्यक्तियों के लिए जिन व्यायामों का सुझाव दिया जाता है उनमें कम से कम 3. मिनट तक मध्यम गति से लेकर तेज़-तेज़ चलने, हल्के उपकरण की सहायता से किए जाने वाले जिम व्यायाम इत्यादि शामिल हैं।

## 13.3

- 1) विभिन्न आयु वर्ग की महिलाओं के लिए प्रस्तावित व्यायामों में मध्यम गति से चलना/जोगिंग करना, हल्के उपकरण वाले जिम व्यायाम, तैराकी आदि सम्मिलित हैं।
- 2) क्योंकि उन्हें अपने घर के दैनिक कार्यों को पूरा करना होता है अतः उन्हें अपने दैनिक कार्यों को सरल बनाने के लिए विशेष रूप से पीठ तथा टाँगों के व्यायाम की आवश्यकता होती है।





14



शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी

## खेल प्रशिक्षण

छात्र एवं अध्यापक के बीच एक वार्तालाप को पढ़िए।

छात्र: जब क्या खेलों में प्रदर्शन के लिए विशिष्ट प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है ?

अध्यापक: खेल प्रशिक्षण, खेल प्रतियोगिताओं में प्रदर्शन के लिए किया जाने वाला एक सुव्यवस्थित प्रशिक्षण है। इसमें कौशल प्रशिक्षण, शारीरिक अनुकूलन शामिल हैं। इस पाठ में, हम खेल प्रशिक्षण, फिटनेस तथा इसके आयामों एवं वायवीय (एरोबिक) तथा अवायवीय (एनोरोबिक) व्यायामों के मध्य अंतर का अध्ययन करेंगे।



### उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के पश्चात् आप:

- खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत, अर्थ तथा उद्देश्यों की व्याख्या कर सकेंगे;
- फिटनेस तथा इसके आयामों की व्याख्या कर सकेंगे तथा एरोबिक (वायवीय) तथा एनोरोबिक (अवायवीय) व्यायामों तथा उनके मध्य अंतर का वर्णन कर सकेंगे।



### 14.1 खेल प्रशिक्षण का अर्थ

खेल प्रशिक्षण, किसी खिलाड़ी या टीम के द्वारा खेल प्रतियोगिता में अच्छे प्रदर्शन के उद्देश्य से की गई सुनियोजित तैयारी की प्रक्रिया है। इसमें खिलाड़ी या टीम को एक सुनियोजित या सुव्यवस्थित प्रशिक्षण मिलता है जो वैज्ञानिक सिद्धांतों पर आधारित होता है। खेल प्रशिक्षण का उद्देश्य किसी खिलाड़ी या टीम को प्रशिक्षित करना है ताकि वे अपनी पूरी क्षमता को हासिल कर सकें और किसी विशेष प्रतियोगिता में उच्चतम प्रदर्शन कर सकें। खेल प्रशिक्षण में शारीरिक अनुकूलन, मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण, कौशल प्रशिक्षण तथा खेल योजना अथवा रणनीति का प्रशिक्षण शामिल है।



शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी

### 14.1.1 खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत

खेल प्रशिक्षण सिद्धांत कोच तथा प्रशिक्षक के लिए एक मार्गदर्शक है ताकि वह खिलाड़ियों या टीम के लिए प्रभावशाली ढंग से प्रशिक्षण कार्यक्रम की योजना बना सके। प्रशिक्षण सिद्धांत के प्रभावशाली उपयोग के लिए वैयक्तिक प्रशिक्षण पर विचार करना चाहिए। खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत निम्नलिखित हैं:

- संतुलन का सिद्धांत: यह सिद्धांत व्यापक रूप से प्रत्येक प्रदर्शन निर्धारक कारक जैसे शारीरिक क्षमताएँ, मनोवैज्ञानिक मेकअप तथा कौशल स्तर के सही अनुपात पर केंद्रित है।
- वैयक्तिकरण का सिद्धांत: सभी मनुष्य एक दूसरे से भिन्न होते हैं। अतः यह सिद्धांत व्यक्तिगत अंतर पर आधारित है। प्रत्येक प्रशिक्षण कार्यक्रम की रूपरेखा तैयार करते समय वैयक्तिक अंतर को ध्यान में रखना चाहिए।
- अधिभार का सिद्धांत: किसी भी धावक/एथलीट पर उसकी क्षमताओं से अधिक भार नहीं डालना चाहिए।
- पुनः प्राप्ति का सिद्धांत: व्यायामों के मध्य विश्राम तथा पुनः प्राप्ति का अनुपात तथा वर्कआउट के मध्य समय को ध्यान में रखना चाहिए।
- उत्क्रमणीयता का सिद्धांत: यह सिद्धांत प्रशिक्षण से बाहर आने के लिए मार्गदर्शन करता है जब कोई धावक प्रशिक्षण को छोड़ देता है।
- विशिष्टता का सिद्धांत: प्रत्येक खेल की विशिष्ट आवश्यकताएँ होती हैं और यह सिद्धांत खेल विशिष्ट आवश्यकताओं के बारे में मार्गदर्शन करता है।
- हस्तांतरण का सिद्धांत: यह सिद्धांत इस बात से संबंधित है कि प्रशिक्षण सत्र के दौरान किया गया वर्कआउट प्रतिस्पर्धी प्रदर्शन में किस प्रकार योगदान दे सकता है।

विविधता का सिद्धांत: खेल प्रशिक्षण के बेहतर परिणाम प्राप्त करने के लिए व्यायाम में विविधता, आराम का समय तथा प्रबलता पर विचार किया जाना चाहिए।

### 14.1.2 खेल प्रशिक्षण का उद्देश्य

खेल प्रशिक्षण का उद्देश्य किसी व्यक्ति या टीम को चयनित खेल प्रतियोगिता में शीर्ष स्थान प्राप्त करने एवं बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रशिक्षित करना है। अधिकतम दक्षता वाले सर्वोच्च स्थान को प्राप्त करने के लिए विभिन्न कारक उत्तरदायी है। खेल प्रशिक्षण अधिकतम दक्षता या सर्वोच्च स्थान को प्राप्त करने पर जोर देता है।





### पाठगत प्रश्न 14.1

- 1) 'स्पोर्टस्' शब्द की व्याख्या कीजिए।
- 2) 'वैयक्तिकरण' के सिद्धांत की व्याख्या कीजिए।



### क्या आप जानते हैं?

खेल प्रदर्शन दिन के समय के द्वारा प्रभावित होते हैं जिसे सर्कैडियन लय के रूप में जाना जाता है।

उपरोक्त अनुभाग में आपने खेल प्रशिक्षण, इसके सिद्धांतों एवं उद्देश्यों के बारे में सीखा है। अब हम इस बात पर चर्चा करेंगे कि खेल प्रशिक्षण में शारीरिक फिटनेस के किन आयामों का प्रशिक्षण हो रहा है ?

## 14.2 शारीरिक फिटनेस (पुष्टि) तथा इसके आयाम

अनावश्यक थकान को शारीरिक फिटनेस कहा जा सकता है। इसमें कई प्रकार की क्षमताएँ सम्मिलित होती है ताकि दैनिक दिनचर्या को आसानी के साथ पूरा किया जा सके तथा खेल प्रतियोगिताओं के दौरान शारीरिक चुनौतियों पर विजय प्राप्त की जा सके।

### 14.2.1 शारीरिक पुष्टि के घटक

ऐसे कई मूलभूत आयाम है जो किसी धावक (एथलीट) को खेलकूद के योग्य बनाते हैं। आइए, हम शारीरिक फिटनेस के आयामों के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करें।

**शक्ति (strength):** यह मांसपेशियों की वह क्षमता है जिसके द्वारा वे प्रतिरोध पर काबू पाती है। शक्ति के मुख्यतः तीन प्रकार हैं:

**अधिकतम क्षमता:** यह मांसपेशियों की वह क्षमता है जिसके द्वारा वह अधिकतम प्रतिरोध पर काबू पाती है।

**शक्ति सहन क्षमता:** यह मांसपेशियों की वह क्षमता है जिसके द्वारा वे दीर्घकाल के लिए प्रतिरोध के विरुद्ध कार्य करती हैं।

**विस्फोटक शक्ति:** यह मांसपेशियों की वह क्षमता है जिसके द्वारा वे अधिकतम संभावित समय के लिए प्रतिरोध के विरुद्ध कार्य करती हैं।

शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी

**सहनक्षमता:** यह थकान की स्थिति में वांछित मात्रा तथा गुणवत्ता के साथ किसी गतिविधि को निष्पादित करने की योग्यता है। जैसे 15 मिनट या उससे अधिक समय तक निरंतर दौड़ना, सहनक्षमता का सबसे अच्छा उदाहरण है। सहनक्षमता को हृदयसंवहन सहनक्षमता तथा पैशीय सहनक्षमता में विभाजित किया जा सकता है।

**गति/चाल:** यह न्यूनतम संभावित समय में किसी दूरी को तय करने अथवा किसी गतिविधि को निष्पादित करने की क्षमता/योग्यता है। गति को पाँच उपआयामों में विभाजित किया जा सकता है जो निम्नलिखित हैं:

- प्रतिक्रिया योग्यता
- हलचल की गति
- त्वरण योग्यता
- प्रचलन योग्यता
- गति सहनक्षमता

**लचक (Flexibility):** यह किसी व्यक्ति के शरीर के जोड़ों की अधिकतम आयाम (सीमा) के साथ गति संपादन की योग्यता है। लचक के भी दो प्रकार हैं। एक सक्रिय लचक तथा दूसरी अक्रिय लचक

**समन्वय संबंधी योग्यताएँ:** यह गतिविधियों के समूह को अच्छे प्रभाव व गुणवत्ता के साथ त्वरित गति तथा सम्मानजनक तरीके से निष्पादित करने की योग्यता है। समन्वय संबंधी योग्यताएँ निम्नलिखित हैं।

- अनुस्थापन निर्धारण योग्यता
- संयोजन योग्यता
- संतुलन योग्यता
- विभेदन योग्यता
- ताल अथवा लय योग्यता
- प्रतिक्रिया योग्यता





### पाठगत प्रश्न 14.2

उपयुक्त शब्दों की सहायता से रिक्त स्थान भरिए।

- 1) लचक को बढ़ाने वाले व्यायाम जोड़ों पर ..... को बेहतर बनाते हैं।
- 2) शक्ति व्यायामों में ..... व्यायाम सम्मिलित हैं।
- 3) स्क्वेट्स का उपयोग ..... को शक्तिशाली बनाने के लिए किया जाता है।



### क्रियाकलाप 14.1

शरीर के ऊपरी भाग को मजबूत बनाने के लिए किए जाने वाले व्यायामों के चित्र एकत्रित कीजिए और उनका चार्ट बनाइए।



### क्या आप जानते हैं ?

समग्र शारीरिक क्षमताओं को बढ़ाने के लिए व्यक्ति को एक निश्चित मात्रा में बलाघात (अधिभार) दिया जाना चाहिए।

उपरोक्त अनुभाग में आपने शारीरिक फिटनेस के आयामों के बारे में पढ़ा है। अब अगले अनुभाग में आप उन व्यायामों का अध्ययन करेंगे जिनका उपयोग करके आप उपर्युक्त आयामों को प्रशिक्षित कर सकते हैं।

## 14.3 एरोबिक (वायवीय) तथा एनारोबिक (अवायवीय) व्यायाम

प्रायः यह कहा जाता है कि ऑक्सीजन के बिना व्यायाम नहीं किया जा सकता है। जब व्यायाम लंबे समय तक किया जाता है तो ऑक्सीजन की निरंतर आपूर्ति की आवश्यकता होती है। जबकि कई व्यायाम ऐसे हैं जिन्हें बैलिस्टिक गतिविधि के रूप में अथवा कम समय के लिए किया जाता है। इस प्रकार की गई गतिविधियों में ऑक्सीजन की निरंतर आपूर्ति की आवश्यकता नहीं होती है। एरोबिक तथा एनारोबिक में मूलभूत अंतर को समझने के लिए आइए, एरोबिक तथा एनारोबिक व्यायामों पर और अधिक विस्तार से चर्चा करते हैं।

### एरोबिक व्यायाम

एरोबिक व्यायाम ऐसे व्यायाम हैं जिन्हें ऑक्सीजन ग्लूकोज़ और वसा को ईंधन के रूप में उपयोग करके निष्पादित किया जाता है। एरोबिक गतिविधियां लंबे समय तक निरंतर बनी रह सकती हैं। धीमी तथा निरंतर दौड़ या जोगिंग एरोबिक गतिविधियों के कुछ उदाहरण हैं।

शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी

**एनारोबिक व्यायाम**

एनारोबिक व्यायाम वहाँ किए जाते हैं जहाँ ऑक्सीजन की निरंतर आपूर्ति उपलब्ध न हो। एनारोबिक व्यायाम के उदाहरण हैं 100 मीटर तक की लघु दौड़ एनारोबिक व्यायाम का उदाहरण है। एनारोबिक व्यायाम करते समय हमारा शरीर लैक्टिक अम्ल उत्पन्न करता है जो निरंतर स्तरों पर थकान का कारण बनता है।

एरोबिक तथा एनारोबिक व्यायामों में अंतर

एरोबिक व्यायाम	एनारोबिक व्यायाम
ऊर्जा के उत्पादन में ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है।	ऊर्जा के उत्पादन में ऑक्सीजन की आवश्यकता नहीं होती है।
2 मिनट से अधिक समय तक किए जा सकते हैं।	कुछ सेकेंड से लेकर 2 मिनट तक किए जा सकते हैं इसके पश्चात् ठहराव की आवश्यकता होती है।
सहनक्षमता को बढ़ाता है। तथा हृदय संवहन तंत्र को बेहतर बनाता है।	शक्ति में वृद्धि करता है। अस्थि घनत्व को बेहतर बनाता है मांसपेशियों को निर्माण करता है।

**14.3.2 एरोबिक अथवा एनारोबिक फिटनेस निर्धारित करने की प्रक्रिया**

यह निर्धारित करने के लिए कि आप किस प्रकार का व्यायाम कर रहे हैं, आप अपनी अधिकतम हृदय गति (MHR) का उपयोग करके यह गणना कर सकते हैं कि आप कौन-सा व्यायाम कर रहे हैं।

अधिकतम हृदय गति (MHR) की गणना

$$220 - \text{आयु} = \text{MHR}$$

हृदयगति अधिकतम



चित्र: विभिन्न हृदय गति क्षेत्रों को दर्शाना





### क्या आप जानते हैं?

एरोबिक फिटनेस को बेहतर बनाने के लिए एक व्यक्ति को अपनी अधिकतम हृदय गति (प्रति व्यक्ति अधिकतम हृदय गति 220 – आपकी आयु) के 55–85% पर व्यायाम करने की आवश्यकता होती है।



### क्रियाकलाप 14.2

पाँच एरोबिक तथा पाँच एनारोबिक व्यायामों के चित्र एकत्र करके एक चार्ट बनाइए।



### पाठगत प्रश्न 14.3

निम्नलिखित वाक्यों को सार्थक तरीके से पूरा कीजिए।

- 1) एरोबिक व्यायामों को ..... में किया जा सकता है।
- 2) एनारोबिक व्यायाम को ..... में नहीं किया जा सकता है।
- 3) अधिकतम हृदय गति की गणना ..... के द्वारा की जाती है।



### आपने क्या सीखा

- खेल प्रशिक्षण किसी खिलाड़ी या टीम के द्वारा खेल प्रतियोगिता में अच्छे प्रदर्शन के उद्देश्य से की गई सुनियोजित तैयारी की प्रक्रिया है।
- खेल प्रशिक्षण सिद्धांत कोच तथा प्रशिक्षक के लिए एक मार्गदर्शक है ताकि वह खिलाड़ियों या टीम के लिए प्रभावशाली ढंग से प्रशिक्षण कार्यक्रम की योजना बना सके। खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत हैं— संतुलन का सिद्धांत, वैयक्तिकरण का सिद्धांत, अधिभार का सिद्धांत, पुनःप्राप्ति का सिद्धांत, उत्क्रमणीयता का सिद्धांत, विशिष्टता का सिद्धांत, हस्तांतरण का सिद्धांत तथा विविधता का सिद्धांत।
- खेल प्रशिक्षण का उद्देश्य किसी व्यक्ति या टीम को चयनित खेल प्रतियोगिता में शीर्ष स्थान प्राप्त करने एवं बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रशिक्षित करना है।
- अनावश्यक थकान के बगैर दैनिक कार्यों को निष्पादित करने की क्षमता को शारीरिक फिटनेस कहा जा सकता है।

शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी



पाठांत प्रश्न

- 1) खेल प्रशिक्षण का अर्थ एवं इसका सिद्धांत स्पष्ट कीजिए।
- 2) शारीरिक फिटनेस के आयामों की व्याख्या कीजिए।
- 3) एरोबिक तथा एनारोबिक व्यायामों के मध्य अंतर स्पष्ट कीजिए।
- 4) खेलों में अधिभार तथा पुनः प्राप्ति के सिद्धांत की व्याख्या कीजिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

14.1

- 1) खेल एक सख्त प्रतिस्पर्धी गतिविधि है जहाँ एक खिलाड़ी अपने आप को संतुष्टि एवं उपलब्धि से परिपूर्ण पाता है।
- 2) वैयक्तिकरण का सिद्धांत का संबंध अलग-अलग एथलीट के बीच अंतर के आधार पर प्रशिक्षण में समायोजन से है।

14.2

- 1) लचक को बढ़ाने वाले व्यायाम जोड़ों पर गति के आयाम (परास) को बेहतर बनाते हैं।
- 2) शक्ति व्यायामों में भार प्रशिक्षण व्यायाम सम्मिलित हैं।
- 3) स्क्वेट्स का उपयोग जांघ की मांसपेशियों को शक्तिशाली बनाने के लिए किया जाता है।

14.3

- 1) एरोबिक व्यायामों को ऑक्सीजन की उपस्थिति में किया जाता है।
- 2) एनारोबिक व्यायामों को ऑक्सीजन की अनुपस्थिति में नहीं किया जा सकता।
- 3) अधिकतम हृदय गति की गणना 220-आयु के द्वारा की जाती है।





15

शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान

टिप्पणी

## परीक्षण और माप

छात्र तथा अध्यापक के बीच एक वार्तालाप को पढ़िए।

छात्र : सुप्रभात श्रीमान जी!

अध्यापक : सुप्रभात रोहन!

छात्र : श्रीमान जी आप क्या कर रहे हैं ?

अध्यापक : मैं विद्यार्थियों की ऊँचाई तथा भार माप रहा हूँ।

छात्र : श्रीमान जी हम ऊँचाई तथा भार क्यों मापते हैं ?

अध्यापक : यह सामान्य जाँच का हिस्सा है और परीक्षण तथा मापन के अंतर्गत आता है।

छात्र : ओह! क्या आप मुझे बता सकते हैं कि परीक्षण तथा मापन क्या है ?

अध्यापक : परीक्षण तथा मापन ऐसा माध्यम है जिसके द्वारा हम विद्यार्थियों की विभिन्न योग्यताओं तथा वर्तमान शारीरिक स्थिति का पता लगा सकते हैं।

प्रिय छात्रों, इस पाठ में हम परीक्षण तथा मापन का अर्थ, इसकी आवश्यकता एवं महत्व और शारीरिक फिटनेस आयामों के परीक्षण की प्रक्रिया पर चर्चा करने जा रहे हैं।



### उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के पश्चात आप:

- परीक्षण तथा मापन के अर्थ की व्याख्या कर सकेंगे।
- परीक्षण तथा मापन की आवश्यकता तथा महत्व की व्याख्या कर सकेंगे तथा
- शारीरिक फिटनेस के आयामों का मापन कर सकेंगे



### 15.1 परीक्षण तथा मापन का अर्थ

शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में परीक्षण तथा मापन की महत्वपूर्ण भूमिका है। परीक्षण तथा मापन ऐसे साधन हैं जिनके द्वारा हम छात्रों की आवश्यकताओं, क्षमताओं, योग्यताओं और अन्य



### शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी

कई महत्वपूर्ण जानकारियों का पता लगा सकते हैं। प्रशिक्षण तथा कोचिंग के प्रभाव को परीक्षण तथा मापन के द्वारा निर्धारित किया जा सकता है। खिलाड़ी द्वारा की गई प्रगति को मापा जा सकता है और तदनुसार भविष्य की योजना तैयार की जा सकती है। अंत में हम यह कह सकते हैं कि जब तक आप प्रगति के बारे में नहीं जानेंगे तब तक वांछित लक्ष्यों को प्राप्त करना संभव नहीं है। अतः परीक्षण तथा मापन की जानकारी आवश्यक है।

### परीक्षण

परीक्षण को ऐसा साधन, प्रश्नों का सेट तथा ऐसी परीक्षा कह सकते हैं जिसका उपयोग किसी व्यक्ति अथवा व्यक्तियों के समूह के विशिष्ट अभिलक्षण को मापने के लिए किया जा सकता है। परीक्षण किसी व्यक्ति की योग्यता अथवा क्षमता, ज्ञान, प्रदर्शन तथा उपलब्धि के बारे में जानकारी प्रदान करता है।



### क्या आप जानते हैं ?

#### बैरो तथा मैक्गी के अनुसार

“एक परीक्षण ऐसा विशिष्ट साधन अथवा प्रक्रिया या तकनीक है जिसका उपयोग व्यक्तियों से प्रतिक्रिया प्राप्त करने के लिए किया जाता है ताकि ऐसी जानकारी प्राप्त की जा सके जो फिटनेस, कौशल, ज्ञान तथा मूल्य/आदर्श जैसे कुछ लक्षणों के बारे में निर्णय अथवा मूल्यांकन करने का आधार प्रदान करती है।”

परीक्षण एक ऐसा साधन है जिसका उपयोग किसी खिलाड़ी की शारीरिक फिटनेस, कौशल एवं प्रदर्शन का मूल्यांकन करने के लिए किया जाता है। उदाहरण के लिए, हम ऊँचाई मापने के लिए स्टेडियोमीटर, वजन को मापने के लिए तराजू और शरीर के तापमान को मापने के लिए थर्मामीटर का उपयोग करते हैं।

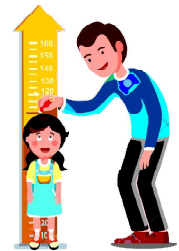
“परीक्षण एक विशिष्ट साधन (उपकरण) है। फिटनेस, कौशल, ज्ञान तथा आदर्शों (मूल्यों) जैसे अवयवों की मात्रा अथवा गुणवत्ता की समीक्षा के लिए आधार के रूप में जानकारी प्राप्त करने के लिए छात्र से प्रतिक्रिया प्राप्त करने के लिए उपयोग की जाने वाली प्रक्रिया अथवा विधि।”

हम कह सकते हैं कि



### मापन

मापन, मात्रात्मक आँकड़े प्राप्त करने के लिए परीक्षण के संचालन की प्रक्रिया है। यह भी कहा जा सकता है कि मापन मूल्यांकन प्रक्रिया में सहायक होता है जिसमें आँकड़ों को एकत्रित करने के लिए विभिन्न साधनों (उपकरणों) तथा तकनीकों का उपयोग किया जाता है।



यह संख्यात्मक रूप में सूचनाओं का संग्रह है।

यह उस प्रदर्शन या सूचना का ऐसा रिकॉर्ड है जो निर्णय लेने के लिए आवश्यक है।

शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी



आर० एन० पटेल के अनुसार

- मापन ऐसा कार्य या प्रक्रिया है जिसमें परीक्षण किए जाने वाले आयामों को संख्यात्मक मान निर्दिष्ट किया जाता है।

Do you know

क्या आप जानते हैं?

‘मापन एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा प्रदर्शन, फिटनेस, ज्ञान, व्यक्तित्व तथा कौशल के स्तरों को विभिन्न मानक परीक्षणों की सहायता से निर्धारित किया जाता है।

हम कह सकते हैं कि



## 15.2 परीक्षण तथा मापन की आवश्यकता एवं महत्व

- प्रत्येक व्यक्ति की एक अलग गुणवत्ता, क्षमता, शक्ति तथा कमजोरी होती है। यह उनके अनुसार उपयुक्त अधिगम परिस्थिति के चयन में सहायक होता है।
- सामर्थ्य तथा भावी प्रदर्शन की भविष्यवाणी करना।
- शोध करना तथा नए मानदंड एवं मानक तैयार करना।
- शिक्षक, कोच तथा प्रशिक्षक एवं उनके शिक्षण कार्यक्रम और प्रशिक्षण पद्धति का मूल्यांकन करना।
- समय-समय पर शिक्षार्थी का मूल्यांकन करना तथा उसकी कमजोरी एवं वर्तमान फिटनेस स्थिति का पता लगाना ताकि शिक्षार्थी को उपयुक्त प्रशिक्षण समूह में स्थान दिया जा सके।
- धावक का मार्गदर्शन करने तथा परामर्श के उद्देश्य से तथा उसे बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रेरित करना।
- यह शिक्षार्थी के वर्गीकरण अथवा कोटि निर्धारण में सहायता करता है और शिक्षक/कोच के लिए एथलीट (धावक) के चयन को आसान बनाता है।

शारीरिक शिक्षा एवं रोग



शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



- व्यक्ति की अधिगम समस्या का निदान करना तथा उसकी आवश्यकताओं का पता लगाना।
- शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम की सफलता के स्तर का पता लगाना
- व्यक्ति के विकास का अध्ययन करना।



पाठगत प्रश्न 15.1

- 1) शारीरिक शिक्षा में प्रयोग किए जाने वाले शब्द 'परीक्षण' की व्याख्या कीजिए।
- 2) मापन का अर्थ समझाइए।
- 3) उपयुक्त शब्दों के साथ रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।
  - a) परीक्षण एक ऐसा ..... है जिसका उपयोग किसी खिलाड़ी के कौशल, प्रदर्शन तथा उसके द्वारा किए गए कार्य की विश्वसनीयता का मूल्यांकन करने के लिए किया जाता है।
  - b) मापन उस प्रदर्शन या सूचना का ..... है जो निर्णय लेने के लिए आवश्यक है।





टिप्पणी

- c) व्यक्ति के विकास का अध्ययन करना परीक्षण तथा मापन के लिए ..... है।
- d) ..... संख्यात्मक रूप में सूचनाओं का संग्रह है।
- 4) कॉलम 'A' में दिए गए कथन का कॉलम 'B' में दिए गए तथ्यों के साथ मिलान कीजिए।

कॉलम 'A'	कॉलम 'B'
1) शिक्षक, कोच तथा प्रशिक्षक एवं उनका शिक्षण कार्यक्रम/प्रशिक्षण पद्धति का मूल्यांकन करना	(A) आर० एन० पटेल
2) "मापन ऐसा कार्य अथवा प्रक्रिया है जिसमें परीक्षण की जाने वाली चीजों के संख्यात्मक मानों का मूल्यांकन पत्र सम्मिलित है। अतः इसमें किसी चीज की मात्रा शामिल है।	(B) परीक्षण तथा मापन
3) प्रशिक्षण तथा कोचिंग के प्रभाव का निर्धारण	(C) परीक्षण तथा मापन की आवश्यकता एवं महत्व

### 15.3 शारीरिक फिटनेस के आयाम

शारीरिक फिटनेस के 5 आयाम हैं जो निम्नलिखित हैं।

- 1) शक्ति
- 2) सहन क्षमता
- 3) लचक
- 4) गति
- 5) समन्वय संबंधी योग्यताएँ

**नोट:** आप उपरोक्त आयामों की परिभाषा का विस्तृत अध्ययन पाठ 3 "शारीरिक फिटनेस तथा स्वास्थ्य" तथा पाठ संख्या 4 "खेल प्रशिक्षण" के अंतर्गत करेंगे। मूल्यांकन विधि का वर्णन प्रयोगात्मक पुस्तिका में किया गया है।



शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



आपने क्या सीखा

- शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में परीक्षण तथा मापन की महत्वपूर्ण भूमिका है।
- मापन के द्वारा हम छात्रों की क्षमता, योग्यता तथा महत्वपूर्ण जानकारी का पता लगा सकते हैं।
- शारीरिक फिटनेस आयामों को विशिष्ट परीक्षणों का उपयोग करके मापा जा सकता है।
- मापन उस आयाम को संख्यात्मक मान निर्दिष्ट करने के प्रक्रिया है जिसका परीक्षण किया जा रहा है।
- शारीरिक फिटनेस के आयाम पेशीय शक्ति, माँसपेशियों की सहनक्षमता, लचक तथा हृदय-वाहिका सहनक्षमता है।



पाठांत प्रश्न

- 1) पशिक्षण और मापन के महत्त्व और आवश्यकता की व्याख्या कीजिए।
- 2) शारीरिक फिटनेस के आयामों की व्याख्या कीजिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

15.1

1. परीक्षण को ऐसा साधन, प्रश्नों का सेट तथा ऐसी परीक्षा कह सकते हैं जिसका उपयोग किसी व्यक्ति अथवा व्यक्तियों के समूह के विशिष्ट अभिलक्षण को मापने के लिए किया जा सकता है। परीक्षण किसी व्यक्ति की योग्यता अथवा क्षमता, ज्ञान, प्रदर्शन तथा उपलब्धि के बारे में जानकारी प्रदान करता है।
2. मापन ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा प्रदर्शन, फिटनेस, ज्ञान व्यक्तित्व तथा कौशल के स्तर को विभिन्न मानक परीक्षणों की सहायता से मापा जाता है।
3. a) साधन,  
b) रिकॉर्ड,  
c) आवश्यक तथा महत्त्व,  
d) मापन
4. 1-C, 2-A, 3-B



16



शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी

## टूर्नामेंट का आयोजन



कोच

छात्र

छात्र एवं कोच के बीच एक वार्तालाप को पढ़िए।

**छात्र:** सुप्रभात कोच!

**कोच:** सुप्रभात विकास!

**छात्र:** श्रीमान जी, क्या हम किसी टूर्नामेंट का आयोजन कर रहे हैं ?

**कोच:** जी हाँ, विकास, हम एक वॉलीबॉल टूर्नामेंट का आयोजन कर रहे हैं।

**छात्र:** क्या आप मुझे बता सकते हैं कि टूर्नामेंट क्या होती है ?

**कोच:** हाँ, अवश्य! टूर्नामेंट खेलों या मैचों की एक ऐसी श्रृंखला है जिसका उपयोग किसी प्रतियोगिता के विजेता को तय करने के लिए किया जाता है।



शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी

छात्र: ओह!

कोच: खेलों में टूर्नामेंट का उपयोग प्रायः सीजन के समापन पर लीग के चैंपियन की ताजपोशी के लिए किया जाता है।

छात्र: धन्यवाद, कोच

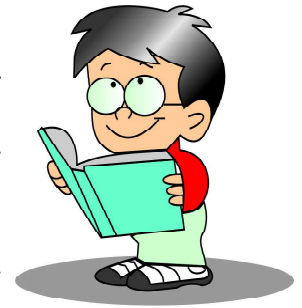
प्रिय छात्रों, इस पाठ में आप टूर्नामेंट के अर्थ, परिभाषा और महत्व, टूर्नामेंट के प्रकार के बारे में सीखेंगे और यह भी जानेंगे कि टूर्नामेंट का आयोजन किस प्रकार किया जाता है।



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के पश्चात् आप:

- टूर्नामेंट के अर्थ, परिभाषा और महत्व की व्याख्या कर सकेंगे
- टूर्नामेंट के विभिन्न प्रकारों तथा फिक्सचर तैयार करने की विधि का वर्णन कर सकेंगे।
- यह जान सकेंगे कि टूर्नामेंट का आयोजन किस प्रकार किया जाता है तथा
- इंटरम्यूरल्स और एक्स्ट्राम्यूरल्स का वर्णन कर सकेंगे।



## 16.1 टूर्नामेंट का अर्थ एवं परिभाषाएँ

टूर्नामेंट खेलों या मैचों की ऐसी श्रृंखला है जिसका उपयोग प्रतियोगिता के विजेता को तय करने के लिए किया जाता है। खेलों में टूर्नामेंट का उपयोग प्रायः सीजन के समापन पर लीग के चैंपियन की ताजपोशी के लिए किया जाता है। टूर्नामेंट का आयोजन सामान्यतः कम समयावधि के लिए किया जाता है। खेल आयोजनों के अलावा पोकर, रमी और ब्रिज जैसे कार्ड गेम्स के लिए प्रायः टूर्नामेंट का आयोजन किया जाता है। टूर्नामेंट का प्रारूप एडवांसमेंट तथा एलिमिनेशन के लिए मेचअप और मानदंडों को इंगित करता है।



### क्या आप जानते हैं ?

“जॉन कैनोन्स डिक्शनरी ऑफ ब्रिटिश हिस्ट्री” के अनुसार टूर्नामेंट का आरंभ सैन्य





प्रतियोगिताओं के रूप में हुआ था। पहली टूर्नामेंट घुड़सवारी और सैन्य प्रतियोगिताएँ थीं जो यूरोप में वर्ष 1000 के आसपास आयोजित की गई थीं।

“टीमों या खिलाड़ियों के लिए एक प्रतिस्पर्धा जिसमें खेलों की एक श्रृंखला का आयोजन किया जाता है। प्रत्येक खेल के विजेता एक-दूसरे के खिलाफ़ तब तक खेलते हैं जब तक केवल एक विजेता न रह जाए।”

“ऐसी प्रतिस्पर्धा जिसमें एकल खेल या गेम में अनेक प्रतिद्वंदी शामिल होते हैं टूर्नामेंट कहलाती है।”

शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी

टूर्नामेंट में भाग लेना खिलाड़ी की क्षमताओं को प्रमाणित करता है।

- टूर्नामेंट खेल कौशलों को प्रदर्शित करने का अवसर प्रदान करती है।
- टूर्नामेंट किसी विशेष गेम या खेल को लोकप्रिय बनाने का शक्तिशाली माध्यम है।
- टूर्नामेंट और अधिक प्रयास करने तथा जीवन के लिए सबसे बड़ा स्रोत है।
- टूर्नामेंट किसी विशेष गेम और खेल को लोकप्रिय बनाने का शक्तिशाली माध्यम है।
- टूर्नामेंट, लोगों को खेलों की ओर प्रेरित करते हैं।
- प्रतियोगिताएँ/स्पर्धाएँ तथा टूर्नामेंट लोगों को स्वस्थ मनोरंजन प्रदान करती हैं।
- टूर्नामेंट से खिलाड़ियों को उनके प्रदर्शन के स्तर की निगरानी करने और उपलब्धियों के मानकों का मूल्यांकन करने में सहायता मिलती है।
- टूर्नामेंट में भाग लेने से खिलाड़ियों को राहत का अनुभव होता है।
- टूर्नामेंट/स्पर्धाएँ पैसा कमाने का बड़ा माध्यम बन गई हैं।

## 16.2 टूर्नामेंट के प्रकार

टूर्नामेंट कई प्रकार की है – कुछ महत्वपूर्ण टूर्नामेंट को नीचे सूचीबद्ध किया गया है।

**नॉकआउट टूर्नामेंट**—नॉक आउट टूर्नामेंट में टीम तय कार्यक्रम के अनुसार तब तक आगे के मैच खेलना जारी रखती है जब तक वह हार नहीं जाती है।



शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी



**नॉक आउट टूर्नामेंट**

**सांत्वना पहला तथा दूसरा प्रकार:** इस प्रकार का टूर्नामेंट एकल नाक आउट टूर्नामेंट की तुलना में बहुत बेहतर है क्योंकि हारने वाली टीम को अन्य हारे हुए खिलाड़ियों के साथ खेलने का एक और अवसर मिलता है।

**डबल नॉक आउट:** इस प्रकार के टूर्नामेंट में हारने वाली प्रत्येक टीम को विजेता टीम के साथ खेलने का एक और अवसर मिलता है।

**बे गनाल-वाइल्ड नॉक आउट:** यह टूर्नामेंट नॉक-आउट टूर्नामेंट के समान है। इसमें टीमों को प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान दिए जाते हैं।

**लीग टूर्नामेंट-** इस व्यवस्था में एक टीम को भाग लेने वाली अन्य सभी टीमों के साथ खेलना होता है। अतः मैचों की संख्या बढ़ जाती है।





टिप्पणी

### कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट

**नॉकआउट-कम-नॉकआउट**  
जब किसी टूर्नामेंट में कई टीमों में एक साथ भाग लेती हैं तो सबसे पहले टीमों को लॉट का ड्रॉ करके चार जोन में बराबर-बराबर बाँट दिया जाता है। यदि आवश्यक हो तो उनके पिछले प्रदर्शन पर भी विचार किया जा सकता है।

**नॉकआउट-कम-लीग:**  
इस प्रकार की टूर्नामेंट में विभिन्न टीमों अपने-अपने जोन में नॉकआउट व्यवस्था के अंतर्गत खेलती हैं। तत्पश्चात् दूसरे चरण में प्रत्येक जोन की विजेता टीम एक दूसरे के साथ लीग आधार पर मैच खेलती है।

**लीग-कम-नॉकआउट:**  
इस प्रकार की टूर्नामेंट में खेल की प्रक्रिया नॉकआउट-कम-लीग के विपरीत होती है।

**लीग-कम-लीग:**  
इस प्रकार की प्रतियोगिता में भाग लेने वाली सभी टीमों अपने-अपने जोन में लीग आधार पर मैच खेलती हैं।

### चैलेंज टूर्नामेंट

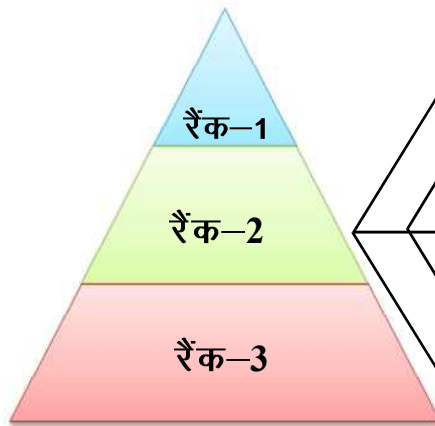
**लेडर टाइप:** लेडर टाइप टूर्नामेंट का उपयोग बॉक्सिंग, जूडो टेबिल टेनिस, बैडमिंटन आदि जैसे व्यक्तिगत खेलों में रैंकिंग देने के लिए किया जाता है।

**पिरामिड टाइप:** यह लेडर विधि पद्धति टाइप टूर्नामेंट का उन्नत संस्करण है।

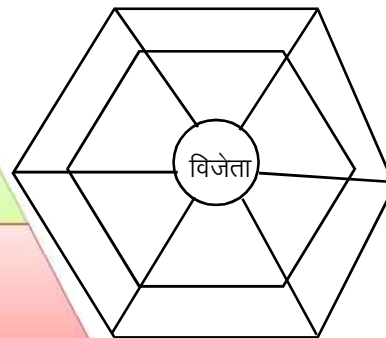
**स्पाइडर वेब टाइप:** इस विधि में पाँच या छह पिरामिड परस्पर जुड़कर एक स्पाइडर वेब सिस्टम बनाते हैं।

स्थान	खिलाड़ी	स्थान
1	A	
2	B	
3	C	
4	D	
5	E	
स्थान		स्थान

लेडर टाइप



पिरामिड टाइप



स्पाइडर वेब टाइप



शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी



क्या आप जानते हैं ?

रैंक-3 का खिलाड़ी रैंक-1 या रैंक-2 के खिलाड़ी को चुनौती दे सकता है। यदि वह जीत जाता है तो दोनों खिलाड़ियों की रैंक आपस में बदल जाएंगी।

**चैलेंज टूर्नामेंट** - इस पद्धति में निम्न वरीयता प्राप्त खिलाड़ी उच्च वरीयता प्राप्त खिलाड़ी को चुनौती देते हैं। इस प्रकार चैलेंज राउंड अंतिम खिलाड़ी तक चलता है। इस प्रकार के टूर्नामेंट का आयोजन सामान्यतः कुश्ती, टेबिल टेनिस, बैडमिंटन, तीरंदाजी, स्ववैश इत्यादि खेलों के लिए किया जाता है।



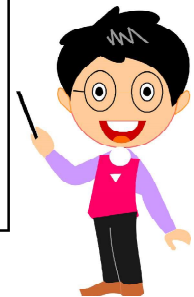
पाठगत प्रश्न 16.1

1. टूर्नामेंट का अर्थ स्पष्ट कीजिए।
2. टूर्नामेंट के प्रकारों को सूचिबद्ध कीजिए।
3. टूर्नामेंट के महत्व की व्याख्या कीजिए।
4. राउंड रॉबिन टूर्नामेंट की व्याख्या कीजिए।

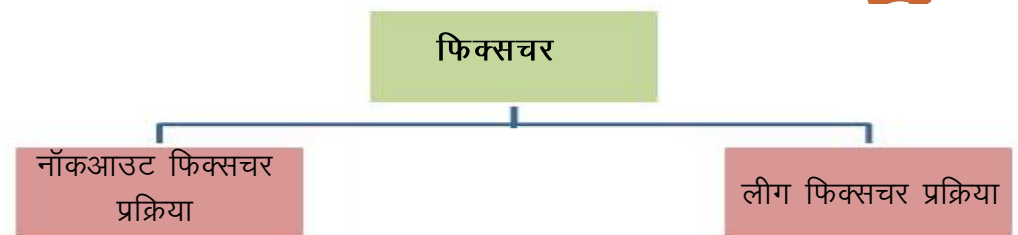
16.2.1 फिक्सचर तैयार करने की प्रक्रिया

हम कह सकते हैं कि

‘फिक्सचर खेले जाने वाले टूर्नामेंट की एक सुनियोजित प्रक्रिया है। फिक्सचर को टूर्नामेंट में भाग लेने वाली टीमों के शेड्यूल तथा प्रतियोगिता की कार्यवाही को तय करने वाली विधियों के रूप में परिभाषित किया जा सकता है।



यहां हम मुख्य फिक्सचर प्रक्रिया के दो प्रकारों पर चर्चा करेंगे।



**नॉकआउट फिक्सचर विधि:** इस प्रकार के फिक्सचर में टीम पराजित हो जाने के तुरंत बाद टूर्नामेंट से बाहर हो जाएगी। इसमें फिक्सचर विधि के अन्य प्रकारों की अपेक्षा मैचों की संख्या कम होती है, अतः इसका आयोजन आसान है।





### क्या आप जानते हैं ?

टूर्नामेंट की सफलता पूर्णरूप से उपयुक्त फिक्सचर पर निर्भर होती है। टूर्नामेंट फिक्सचर की विभिन्न संरचनाओं में खेले जाती है। फिक्सचर तैयार करने का अर्थ है, टीमों के बीच प्रतियोगिताओं की व्यवस्था/प्रबंध करना।

“फिक्सचर, शारीरिक गतिविधि के उद्देश्य से आयोजित की जाने वाली प्रतियोगिताओं के लिए टीमों को विभिन्न समूहों में व्यवस्थित क्रम में रखने की प्रक्रिया है।”

### 16.2.2 नॉक-आउट फिक्सचर की विधि

सबसे पहले हमें ऊपरी अर्ध तथा निम्न अर्ध में टीमों की संख्या निर्धारित करनी होंगी।

यदि टीमों की संख्या एक सम संख्या है तब:

$$\text{ऊपरी अर्ध में टीमों की संख्या होगी: } \frac{n}{2}$$

12 टीमों के लिए

$$\text{ऊपरी अर्ध में टीमों} = \frac{n}{2} = \frac{12}{2} = 6$$

अर्थात्, ऊपरी अर्ध में 6 टीमों तथा निम्न अर्ध में 6 टीमों होंगी

यदि टीमों की संख्या एक विषम संख्या है तब:

$$\text{ऊपरी अर्ध में टीमों: } = \frac{n+1}{2}$$

$$\text{निम्न अर्ध में टीमों: } = \frac{n-1}{2}$$

13 टीमों के लिए

$$\text{ऊपरी अर्ध में टीमों की संख्या} = \frac{n+1}{2} = \frac{13+1}{2} = \frac{14}{2} = 7$$

शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



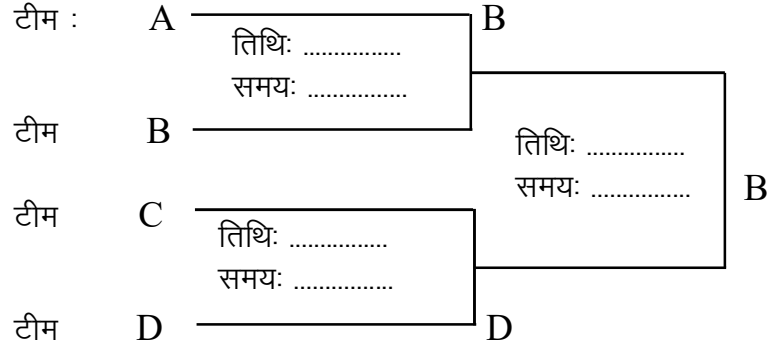
टिप्पणी

$$\text{निम्न अर्ध में टीमों} = \frac{n-1}{2} = \frac{13-1}{2} = \frac{12}{2} = 6$$

अर्थात् ऊपरी अर्ध में 7 एवं निम्न अर्ध में 6 टीमों होंगी।

यदि टीमों की संख्या 2,4,8,16,32, ... हैं तब 'बाई' की आवश्यकता नहीं होती है।

i) टीमों की कुल संख्या = 4



व्याख्या: मैच टीम A तथा टीम B के बीच खेला गया। विजेता टीम B

मैच टीम C तथा टीम D के बीच खेला गया। विजेता टीम D

अंतिम मैच टीम B तथा टीम D के बीच हुआ। विजेता टीम B

राउंड I

राउंड II

ii) टीमों की कुल संख्या = 8

टीम A

टीम B

टीम C

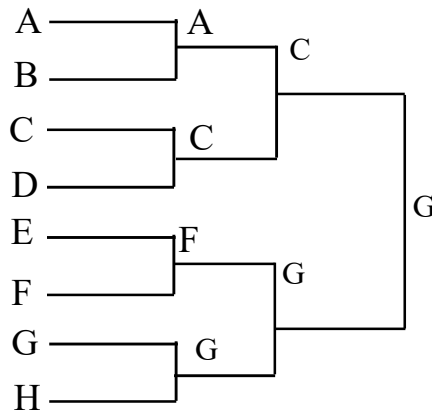
टीम D

टीम E

टीम F

टीम G

टीम H



व्याख्या: पहले राउंड में A तथा B के मध्य खेला गया मैच A द्वारा जीता गया। पहले राउंड में C तथा D के मध्य खेला गया मैच C द्वारा जीता गया। पहले राउंड में E तथा F के मध्य खेला गया मैच F द्वारा जीता गया। पहले राउंड में G तथा H के मध्य खेला गया मैच G द्वारा जीता गया। दूसरे राउंड में A तथा C के मध्य खेला गया मैच C द्वारा जीता गया। दूसरे राउंड में F तथा G के मध्य खेला गया मैच G द्वारा जीता गया। अंतिम मैच C तथा G के मध्य खेला गया तथा G विजेता टीम रही।

**बाई (Bye)** किसी टीम को मिलने वाली ऐसी सुविधा है जिसके कारण वह पहले राउंड में नहीं खेलती है। सामान्यतः किसी टीम को 'बाई' लॉटस सिस्टम के द्वारा दी जाती है।

यदि टीमों की संख्या 2 की पावर में नहीं है तब हम दूसरी विधि का अनुसरण करेंगे।

हमें 'बाई' निर्धारित करनी होगी।

बाई का सूत्र:

टीमों की कुल संख्या के अनुसार 2 की अगली पावर-टीमों की कुल संख्या

उदाहरण:

टीमों की कुल संख्या के अनुसार 2 की अगली पावर	टीमों की कुल संख्या	बाईज की संख्या
8	7	1
16	11	5
32	21	11

टीमों को बाईज का आबंटन

पहली बाई निम्न अर्ध की अंतिम टीम को दी जाएगी। दूसरी बाई ऊपरी अर्ध की पहली टीम को दी जाएगी। तीसरी बाई ऊपरी अर्ध की अंतिम टीम को दी जाएगी तथा चौथी बाई निम्न अर्ध की पहली टीम को दी जाएगी। इसके बाद इसी पैटर्न का अनुसरण किया जाएगा।

टीमों की कुल संख्या = 11 (विषम संख्या)

$$\text{ऊपरी अर्ध में टीमों की संख्या} = \frac{n+1}{2} = \frac{11+1}{2} = \frac{12}{2} = 6$$

$$\text{बाईज की संख्या} = 16 - 11 = 5$$

शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी

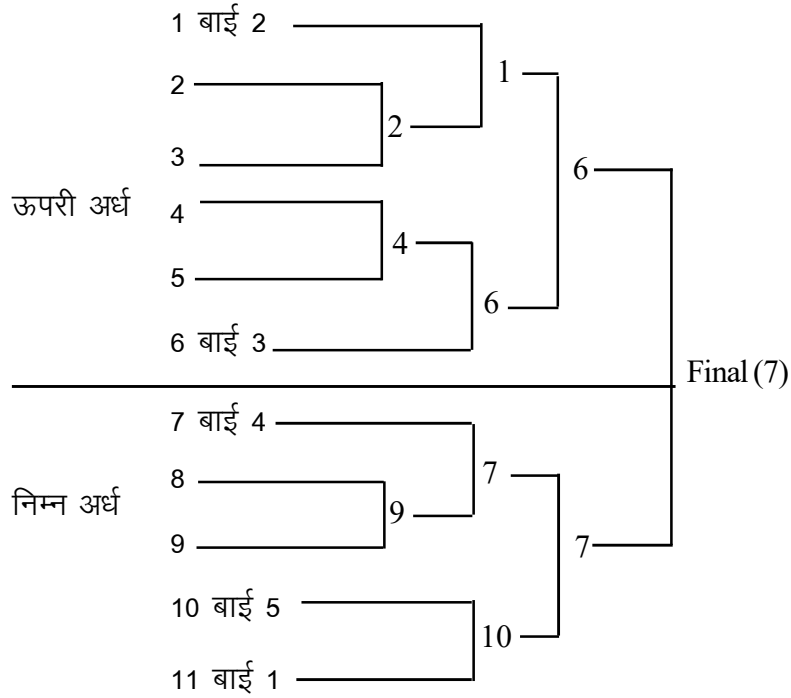


शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी

टीमें R<sub>1</sub> R<sub>2</sub> R<sub>3</sub> फाइनल (अंतिम मैच)

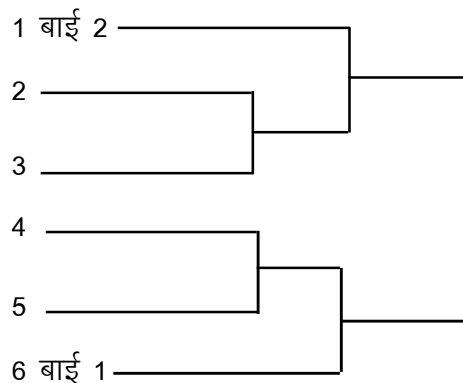


टीमों की कुल संख्या = 6 (सम संख्या)

$$\text{ऊपरी अर्ध में टीमों की संख्या} = \frac{n}{2} = \frac{6}{2} = 3$$

$$\text{बाइज़ की संख्या} = 8 - 6 = 2$$

टीमें R<sub>1</sub> R<sub>2</sub> फाइनल



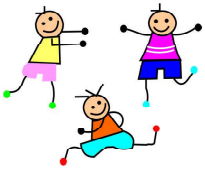
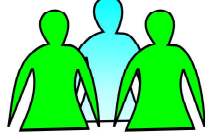


R = राउंड





### नॉकआउट फिक्सचर विधि के लाभ

 <p>कम खर्चीला</p>	 <p>कम समय की आवश्यकता</p>	 <p>खिलाड़ियों को थकान कम होती है।</p>	 <p>कम संख्या में आयोजकों की आवश्यकता</p>
---	---	---	---

शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी

### नॉकआउट फिक्सचर विधि की हानियाँ

 <p>खिलाड़ियों पर अत्यधिक दबाव</p>	 <p>अच्छी टीम टूर्नामेंट से बाहर हो सकती है।</p>	 <p>खिलाड़ियों का चयन कठिन होता है।</p>
---	---	---



क्या आप जानते हैं ?

**“बाई”**:- बाई किसी टीम को पहले राउंड के लिए दी जाने वाली एक विशेष सुविधा है जिसके कारण उसे पहले राउंड में खेलने से छूट मिल जाती है और वह सीधे दूसरे राउंड में प्रवेश कर जाती है।

**सीडिंग (Seeding)**: सीडिंग कुछ विशेष टीमों अथवा ऐसी टीमों खिलाड़ियों को दी जाती है जो पिछले वर्ष की टूर्नामेंट की विजेता या द्वितीय स्थान पर रही हो।

**विशेष सीडिंग**: इस प्रकार की सीडिंग में सीडेड खिलाड़ी बिना कोई मैच खेले सीधे ही क्वार्टर या सेमीफाइनल में भाग लेते हैं।

### 16.2.3 एकल लीग अथवा राउंड रॉबिन

एकल लीग अथवा राउंड रॉबिन फिक्सचर में प्रत्येक टीम टूर्नामेंट में भाग ले रही सभी टीमों के साथ खेलती है।

मैचों की संख्या निर्धारित करने के लिए सूत्र (7 टीमों):



शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी

मैचों की कुल संख्या =  $n(n-1)/2 = 7(7-1)/2 = 7(6)/2 = 42/2 = 21$  मैच

पहला राउंड	दूसरा राउंड	तीसरा राउंड	चौथ राउंड	पांचवा राउंड	छठा राउंड
A-B					
A-B	B-C				
A-B	B-D	C-D			
A-B	B-E	C-E	D-E		
A-B	B-F	C-F	D-F	E-F	
A-B	B-G	C-G	D-G	E-G	F-G

**लीग फिक्सचर विधि:** इस प्रकार के फिक्सचर में प्रत्येक टीम टूर्नामेंट में भाग ले रही अन्य टीमों के साथ कम-से-कम एक बार अवश्य खेलती है यदि यह एकल लीग फिक्सचर टूर्नामेंट है। परंतु डबल लीग फिक्सचर टूर्नामेंट में प्रत्येक टीम मैच में जीत या हार के विचार के बिना खेलती है।

लीग फिक्सचर

सिंगल लीग

डबल लीग

सिंगल लीग में 7 टीमों का फिक्सचर जहाँ टीमों को A से G तक अक्षरों से निरूपित किया गया है। मैचों की संख्या 21 है। विजेता टीम को 2 अंक दिए जाते हैं, हारने वाली टीम को कोई अंक नहीं और ड्रॉ होने पर 1 अंक दिया जाता है। टूर्नामेंट के विजेता का फैसला करने के लिए अंतिम स्कोर की तुलना की जाती है।



क्रियाकलाप 16.1

- 8 टीमों के लिए लीग फिक्सचर बनाइए

लीग फिक्सचर विधि के लाभ



 <p>कुशल खिलाड़ियों का चयन बहुत आसान है।</p>	 <p>मजबूत टीम जीत सकती है।</p>	 <p>खिलाड़ियों की रुचि</p>	 <p>कमियों पर काबू पाना</p>
---	---	---	---

शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी

### लीग फिक्सचर विधि की हानियाँ

 <p>समय की अधिक खपत</p>	 <p>बहुत अधिक चोट</p>	 <p>जटिल स्कोरिंग</p>	 <p>खिलाड़ियों तथा दर्शकों की कम रुचि</p>
--	--	--	---



### पाठगत प्रश्न 16.2

1. नॉकआउट फिक्सचर के लाभ स्पष्ट कीजिए।

.....

2. सीडिंग किसे कहते हैं?

.....

3. विशेष सीडिंग क्या है?

.....

### 16.3 टूर्नामेंट का आयोजन किस प्रकार किया जाए

टूर्नामेंट से पहले की तैयारी

A-आयोजन को अंतिम रूप देने के बाद हम एक बजट भी तैयार करते हैं तथा तिथि और स्थल को अंतिम रूप देते हैं।

B-उपकरण तथा खेल के मैदान की व्यवस्था

C-भाग लेने वाली टीमों को टूर्नामेंट की जानकारी देना।

D-फिक्सचर तैयार करना तथा आयोजनों के लिए नियम तथा कानून बनाना।



शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी

टूर्नामेंट के दौरान तैयारी

- E-छात्रों एवं रेफ्री के लिए आवास का प्रबंध
- F-ट्रॉफी, पदक, प्रमाणपत्र इत्यादि का प्रबंध
- G-परिवहन की व्यवस्था

- A-टूर्नामेंट को शुरू करने से पहले सभी उपकरणों तथा खेल के मैदान में सुविधाओं की जाँच करना।
- B-सभी खिलाड़ियों तथा अन्य अधिकारियों की पात्रता की जाँच करना।
- C-खिलाड़ियों को चोट लगने पर प्राथमिक उपचार उपलब्ध कराना।
- D-मैच का परिणाम, स्कोरशीट तथा प्रेस विज्ञापित तैयार करना।
- E-अधिकारियों की सुचारु कार्य प्रणाली तथा फिक्सचर के आधार पर आयोजित किए गए मैचों का निरीक्षण तथा जाँच करना।
- F-अधिकारियों तथा खिलाड़ियों को रिक्रेशमेंट (जलपान), भोजन तथा यातायात की सुविधा उपलब्ध कराना
- G-दर्शकों के बीच अनुशासन बनाए रखना

टूर्नामेंट के बाद की तैयारी

- A-प्रस्थान करने वाली टीम को चेक करना, सिक्योरिटी मनी तथा अन्य संबंधित दस्तावेजों को वापस करना।
- B-पोज़िशन पाने वाले खिलाड़ियों को पदक, मैरिट सर्टिफिकेट, ट्रॉफी भेंट करना।
- C-अधिकारियों तथा अन्य निकायों को भुगतान करना।
- D-उधार ली गई वस्तुओं को संबंधित व्यक्तियों का वापस करना।
- E-अंतिम प्रेस विज्ञापित रिपोर्ट तैयार करना।
- F-आयोजन की अंतिम रिपोर्ट तैयार करना और उसे आथार्टी को प्रस्तुत करना।
- G-भाग लेने वाली टीम को सर्टिफिकेट का वितरण





### पाठगत प्रश्न 16.3

- 1) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।
  - a) लेडर टाइप टूर्नामेंट ..... का एक प्रकार है।
  - b) नॉकआउट-कम-लीग टूर्नामेंट ..... का एक प्रकार है।
  - c) डबल लीग टूर्नामेंट ..... का एक प्रकार है।
  - d) सांत्वना-सांत्वना पहले और दूसरे प्रकार के टूर्नामेंट का प्रकार है।
- 2) निम्नलिखित कालमों का मिलान कीजिए।

1. खेल कौशल को प्रदर्शित करने के अवसर प्रदान करता है।	A. इस प्रकार के टूर्नामेंट प्रायः कुश्ती, टेबिल टेनिस, बैडमिंटन, तीरंदाजी, स्क्वैश आदि के लिए आयोजित किए जाते हैं।
2. कॉम्बीनेशन टूर्नामेंट	B. इस प्रकार के टूर्नामेंट नॉकआउट तथा लीग पद्धति का संयोजन हैं जो गतिविधि की उपयुक्तता पर निर्भर होता है।
3. लीग-कम-नॉकआउट टूर्नामेंट	C. टूर्नामेंट का महत्व
4. चैलेंज टूर्नामेंट	D. टूर्नामेंट के प्रकार

### 16.4 इंद्राम्यूरल्स (Intramurals)

‘इंद्राम्यूरल्स’ शब्द लैटिन भाषा के दो शब्दों ‘इंद्रा’ अर्थात् ‘अंदर’ तथा ‘म्यूरस’ अर्थात् ‘दीवार’ से मिलकर बना है। इंद्राम्यूरल्स गतिविधियों सभी कार्यक्रमों तथा प्रतियोगिताओं का आधार होनी चाहिए। सभी विद्यार्थियों को उनके कौशलों की परवाह किए बगैर स्पर्धा करने के अवसर प्रदान किए जाने चाहिए। इंद्राम्यूरल्स को विद्यालय के शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के एक भाग के रूप में मुख्य स्थान मिला है। इंद्राम्यूरल्स कार्यक्रम को एक अलग दृष्टिकोण से भी देखा जा सकता है। इंद्राम्यूरल्स को विद्यालय के शारीरिक शिक्षा विभाग के दिशा निर्देशों के अधीन होना चाहिए तथा छात्र संगीत, वाद-विवाद, नृत्य, सार्वजनिक भाषण तथा

शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी

ड्रामा (नाटक) जैसी सामान्य गतिविधियों में भाग लेकर इसमें भागीदारी कर सकते हैं। इंटर-क्लास, इंटर-हाउस तथा इंटर-हॉस्टल इत्यादि कुछ इंट्राम्यूरल्स स्तर की प्रतियोगिताएँ हैं।



क्या आप जानते हैं ?

“प्रत्येक के लिए खेल तथा प्रत्येक खेल के लिए” इसे आदर्श वाक्य के रूप में लिया जा सकता है।

इंट्राम्यूरल्स के उद्देश्य



## इंट्राम्यूरल्स का महत्व



शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी

## 16.4.1 एक्स्ट्राम्यूरल

एक्स्ट्राम्यूरल खेलों में आपके अपने संस्थान अथवा स्कूल के बाहर की टीमों के साथ प्रतिस्पर्धा शामिल है। एक्स्ट्राम्यूरल प्रतियोगिताओं से प्रतिभावान खिलाड़ियों को खोजने में



शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी

सहायता मिलती है तथा अच्छे खिलाड़ियों को उच्चतर स्तरों पर खेलने का अवसर मिलता है। इंटर-स्कूल, इंटर-कालिज, इंटर-डिस्ट्रिक्ट, राज्य तथा राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित होने वाली प्रतियोगिताएँ एक्स्ट्राम्यूरल प्रतियोगिताओं के कुछ उदाहरण हैं।

एक्स्ट्राम्यूरल के उद्देश्य



क्या आप जानते हैं ?

एक्स्ट्राम्यूरल शब्द भी दो लैटिन शब्दों "एक्स्ट्रा" अर्थात् 'बाहरी' तथा 'म्यूरल' अर्थात् 'दीवार' से बना है।





## एक्स्ट्राम्यूरल का महत्त्व

शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान

टिप्पणी

## एक्स्ट्राम्यूरल तथा इंट्राम्यूरल के बीच अंतर

इंट्राम्यूरल	एक्स्ट्राम्यूरल
इंट्राम्यूरल प्रतियोगिताओं का आयोजन स्कूल, कॉलेज, संस्थान द्वारा संस्थान, कॉलेज तथा स्कूल के परिसर के भीतर किया जाता है।	एक्स्ट्राम्यूरल प्रतियोगिताओं का आयोजन स्कूल, कॉलेज, संस्थान, संगठन के द्वारा अन्य स्कूल, कॉलेज, के संस्थानों के साथ कराया जाता है।
इंट्राम्यूरल प्रतियोगिताओं का प्रबंधन बहुत आसान होता है।	एक्स्ट्राम्यूरल प्रतियोगिताओं का प्रबंधन इंट्राम्यूरल प्रतियोगिताओं की अपेक्षा कठिन होता है।
इंट्राम्यूरल प्रतियोगिता में किसी दूसरे स्कूल के छात्र भाग नहीं ले सकते।	इन प्रतियोगिताओं में अन्य स्कूलों के छात्र भी भाग ले सकते हैं। यह एक इंटर-स्कूल प्रतियोगिता भी है।
इंट्राम्यूरल प्रतियोगिताओं में बड़ी संख्या में छात्र एक दूसरे को जानते हैं।	एक्स्ट्राम्यूरल प्रतियोगिता अधिकांश छात्र एक दूसरे से अनभिज्ञ होते हैं।



शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी



### पाठगत प्रश्न 16.4

1. इंट्राम्यूरल को परिभाषित कीजिए।
2. एक्स्ट्राम्यूरल को परिभाषित कीजिए।
3. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।
  - i) अंतरजनपदीय टूर्नामेंट ..... का एक प्रकार है।
  - ii) अंतरक्लास टूर्नामेंट ..... का एक प्रकार है।
  - iii) इंट्राम्यूरल प्रतियोगिता से ..... के गुणों का विकास होता है।
4. कालम 'A' के कथनों को कालम 'B' के कथनों से मिलाइए।
 

1) इंट्राम्यूरल प्रतियोगिता	A) अधिकांश छात्र एक दूसरे से अनभिज्ञा रहते हैं।
2) एक्स्ट्राम्यूरल प्रतियोगिता	B) आयोजन बहुत आसान होता है।
3) टीमों के बीच सामाजिक अंतः क्रिया को प्रोत्साहित करना	C) इंट्राम्यूरल प्रतियोगिता
4) प्रतियोगिता के आयोजन में कम समय व धन की आवश्यकता होती है।	D) एक्स्ट्राम्यूरल प्रतियोगिता का उद्देश्य



### आपने क्या सीखा

- टूर्नामेंट के चार प्रकार हैं जैसे नॉकआउट टूर्नामेंट, लीग अथवा राउंडरॉबिन टूर्नामेंट, कॉम्बीनेशन तथा चैलेंज टूर्नामेंट।
- टूर्नामेंट के चरण तथा टूर्नामेंट का आयोजन किस प्रकार किया जाता है।
- इन्ट्राम्यूरल: गतिविधि का योजन स्कूल परिसर में कक्षाओं अथवा हाउस के बीच कराया जाता है।
- एक्स्ट्राम्यूरल गतिविधि का आयोजन भिन्न-भिन्न स्कूलों/संस्थानों के बीच कराया जाता है।
- फिक्सचर खेले जाने वाले टूर्नामेंट की एक सुनियोजित/योजनाबद्ध प्रक्रिया है।





टिप्पणी

- फिक्स्चर के प्रकार—नॉकआउट, लीग अथवा लेडर तथा सभी प्रकार के फिक्स्चर के लाभ एवं हानियाँ।



### पाठांत प्रश्न

1. 13 टीमों के लिए नॉकआउट फिक्स्चर बनाइए।
2. 12 टीमों का एक लीग फिक्स्चर तैयार कीजिए।
3. टूर्नामेंट से आपका क्या अभिप्राय है ? टूर्नामेंट का महत्व तथा इसके प्रकारों की व्याख्या कीजिए।
4. इन्ट्राम्यूरल टूर्नामेंट किसे कहते हैं ? विद्यालय में किसी खेल का आयोजन किस प्रकार करेंगे?
5. विभिन्न प्रकार के फिक्स्चर की व्याख्या कीजिए तथा खेल के आयोजन में विभिन्न समितियों के कर्तव्यों का वर्णन कीजिए।



### पाठगत प्रश्नों के उत्तर

#### 16.1

1. टूर्नामेंट खेलों या मैचों की ऐसी श्रंखला है जिसका उपयोग प्रतियोगिता के विजेता को चयनित करने के लिए किया जाता है।
2. i) नॉकआउट टूर्नामेंट  
ii) लीग टूर्नामेंट  
iii) चैलेंज टूर्नामेंट  
iv) कॉम्बीनेशन टूर्नामेंट
3. i) टूर्नामेंट खेल कौशलों को प्रदर्शित करने का अवसर प्रदान करती है।  
ii) टूर्नामेंट, लोगों को खेलों की ओर प्रेरित करते हैं।
4. लीग अथवा राउंड रॉबिन टूर्नामेंट व्यवस्था में एक टीम को टूर्नामेंट में भाग लेने वाली अन्य सभी टीमों के साथ खेलना होता है। अतः मैचों की संख्या बढ़ जाती है।



शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी

16.2

1. नॉकआउट फिक्सचर के लाभ
  1. कम खर्चीला
  2. कम समय की आवश्यकता
  3. खिलाड़ियों को कम थकान होती है।
  4. कम संख्या में आयोजकों की आवश्यकता
2. सीडिंग: सीडिंग कुछ विशेष टीमों अथवा खिलाड़ियों को दी जाती है जो पिछले वर्ष की विजेता या दूसरे स्थान पर रही हो।
3. विशेष सीडिंग: इस प्रकार की सीडिंग में सीडिड खिलाड़ी बिना कोई मैच खेले सीधे ही क्वार्टर या सेमीफाइनल में भाग लेते हैं।

16.3

1. a) चैलेंज टूर्नामेंट  
b) कॉम्बिनेशनल टूर्नामेंट  
c) लीग टूर्नामेंट  
d) नॉकआउट टूर्नामेंट
2. 1-C, 2-D, 3-B, 4-A

16.4

1. शब्द "इंट्राम्यूरल" दो लैटिन शब्दों "इंट्रा" और का संयोजन है "मूरस"। इंट्रा का अर्थ है "भीतर" और मूरस का अर्थ "दीवार" है। इंट्राम्यूरल गतिविधियों को सभी कार्यक्रमों और प्रतियोगिताओं का आधार बनाना चाहिए।
2. एक्स्ट्राम्यूरल स्पोर्ट्स में आपके अपने संस्थान या स्कूल के बाहर की टीमों के साथ प्रतियोगिताएं शामिल होंगी"
3. (i) एक्स्ट्राम्यूरल (ii) इंट्राम्यूरल (iii) लीडरशिप
4. 1(B) 2(A) 3(D) 4(C)





## खिलाड़ियों के घाव, प्राथमिक चिकित्सा और सुरक्षा

खेल के मैदान में राम और उसके शारीरिक शिक्षा अध्यापक के बीच एक वार्तालाप को पढ़िए।

राम: सर! जब हम खेलते समय चोटिल हो जाते हैं तो आपातकालीन परिस्थिति में हम क्या करते हैं ?

सर: हमें प्राथमिक उपचार पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए जो किसी घायल व्यक्ति को दिया जा सकता है।

राम: प्राथमिक उपचार किया है और घायल व्यक्ति को प्राथमिक उपचार किस प्रकार दिया जाता है।

इसने अध्यापक को यह सोचने पर मजबूर किया कि स्कूल के छात्रों को प्राथमिक उपचार के बारे में जानकारी प्रदान करने की आवश्यकता है। ताकि वह आपात स्थिति में एक दूसरे की सहायता कर सकें, साथ ही अपने आप को बेहतर परिस्थिति में रख सकें। इस पाठ में आप एथलेटिक चोटों प्राथमिक उपचार की अवधारणाओं, चोट लगने को किस प्रकार रोका जा सकता है, तथा घर, स्कूल, सड़क एवं खेल के मैदान में सुरक्षा उपायों के बारे में पढ़ेंगे।



### उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के पश्चात आप:

- खेलों से संबंधित चोटों के विभिन्न प्रकारों का वर्गीकरण कर सकेंगे;
- चोटों के उपचार के बारे में सीख सकेंगे;
- प्राथमिक उपचार के सिद्धांतों को समझ सकेंगे।



शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी

- खेल के मैदान और उसके बाहर लगने वाली चोटों से बचने के लिए निवारक तथा सुरक्षा उपायों का पालन कर सकेंगे। तथा
- सुरक्षा से संबंधित सावधानियों पर चर्चा कर सकेंगे।

## 17.1 विभिन्न प्रकार की खेल चोटें

आप सभी यह जानते हैं कि शारीरिक, गतिविधि, खेलकूद, व्यायाम तथा मनोरंजक कार्यक्रमों में भाग लेना एक आनंददायक एवं सुखद अनुभव है, परन्तु देखभाल अथवा सावधानी न बरतने के कारण घायल होने अथवा चोट लगने की संभावना बनी रहती है। हमें यह जानना आवश्यक है कि खेल के दौरान लगने वाली चोटों से बचा जा सकता है। अतः चोट प्रबंधन एवं घायल व्यक्ति के पुर्नवास पर ध्यान देना अति आवश्यक है। आपको चोट लगने की घटनाओं तथा उनके प्रबंधन के बारे में जानकर बहुत अच्छा लगेगा।

चोट उस समय लगती है जब बल ऊतक की सीमा से अधिक हो जाता है जिसके कारण कोशिकाओं एवं रुधिर वाहिकाओं को आघात पहुँचता है। माँसपेशियों में खिंचाव अथवा आघात के कारण चोट लग सकती है, जिसका परिणाम खिंचाव अथवा मोच जैसी कोमल ऊतक चोटें हो सकती हैं। कोशिकाओं को जब आघात लगता है तो उसे सेल नेक्रोसिस कहते हैं। सेलनेक्रोसिस के कारण कोशिका में ऑक्सीजन, पोषक तत्वों तथा अपशिष्ट पदार्थों का परिवहन नहीं हो पाता है, फलस्वरूप चोट वाली जगह के आस-पास नेक्रोसिस और फिर औडीमा हो जाता है। चोट के कारण रुधिरवाहिका क्षतिग्रस्त हो जाती है जिसके फलस्वरूप रक्तप्रवाह तथा थक्का बनने की प्रक्रिया धीमी पड़ जाती है।

### 17.1.1 चोटों के प्रकार

खेलों में संबंधित चोटों का उनकी प्रकृति एवं अवस्थिति के आधार पर वर्गीकरण अथवा विभिन्न प्रकारों के बारे में विस्तृत अध्ययन बहुत महत्वपूर्ण है।

कोमल ऊतकों की	अस्थियों की चोट		जोड़ों की चोटें विस्थापन
	विवृत अस्थिभंग	संवृत अस्थिभंग	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• गुम चोट</li> <li>• रगड़ या हिलना</li> <li>• घाव/चीरा</li> <li>• खरोंच</li> <li>• खिंचाव</li> <li>• मोच</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अनुप्रस्थ अस्थिभंग</li> <li>• तिरछा अस्थिभंग</li> <li>• सर्पिल अस्थिभंग</li> <li>• बहुखंड अस्थिभंग</li> <li>• पच्चछी अस्थिभंग</li> <li>• कच्ची अस्थिभंग</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• संयुक्त अस्थिभंग</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• हडडी का उतर जाना</li> </ul>



### 17.2.1 कोमल ऊतकों की चोटें

**गुमचोट (Contusion):** किसी कुंद (blunt) वस्तु से प्रत्यक्ष रूप से टकराने पर रक्त वाहिकाएँ क्षतिग्रस्त हो जाती हैं जिसके कारण माँसपेशियों में रक्त बहने लगता है। रुधिर वाहिकाओं के टूट जाने के कारण घाव का रंग नीला पड़ जाता है।



**रगड़ या छिलना (Abrasion):** पृष्ठीय चोट जिसमें एपिडर्मिस (त्वचा की बाह्य परत) तथा त्वचा क्षतिग्रस्त हो जाती है। व्यक्ति को जलन का अनुभव होता है।



**घाव या चीरा (Incision):** किसी नुकीली अथवा धारदार वस्तुओं के कारण धमनियों, शिराओं, तंत्रिकाओं एवं स्नायु (कंडरा) का कट जाना।



शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



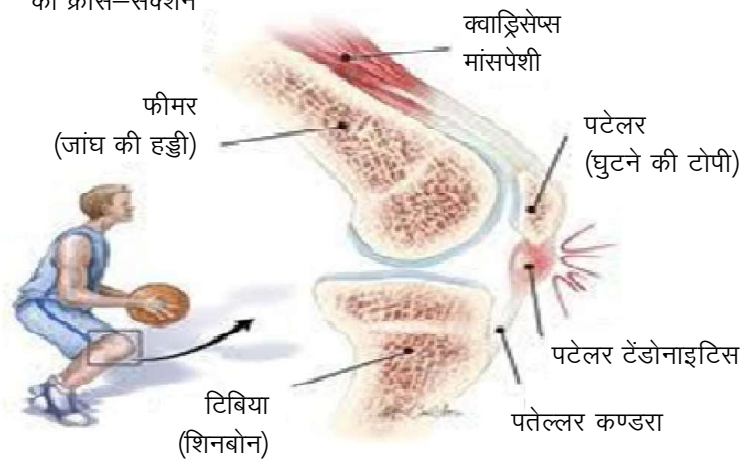
**खरोंच (Laceration):** किसी कुंद धार वाली वस्तुओं के कारण त्वचा का अनियमित रूप से फट जाना, एपिडर्मिस तथा डर्मिस का कट जाना।



**खिंचाव (strain):** माँसपेशियों में अत्यधिक प्रतान एवं उनका फट जाना खिंचाव कहलाता है। खिंचाव वाली जगह पर सूजन, असहनीय दर्द इसके कुछ लक्षण हैं।

- i) प्रथम ग्रेड: हल्का खिंचाव—माँसपेशियों में थोड़ा—सा खिंचाव
- ii) द्वितीय ग्रेड: सामान्य खिंचाव—तंतु का फट जाना
- iii) तृतीय ग्रेड: गंभीर खिंचाव—माँसपेशियों का पूर्णतया फट जाना

जम्पर का घुटना  
पलेक्सियन में घुटने  
का क्रॉस-सेक्शन



चित्र



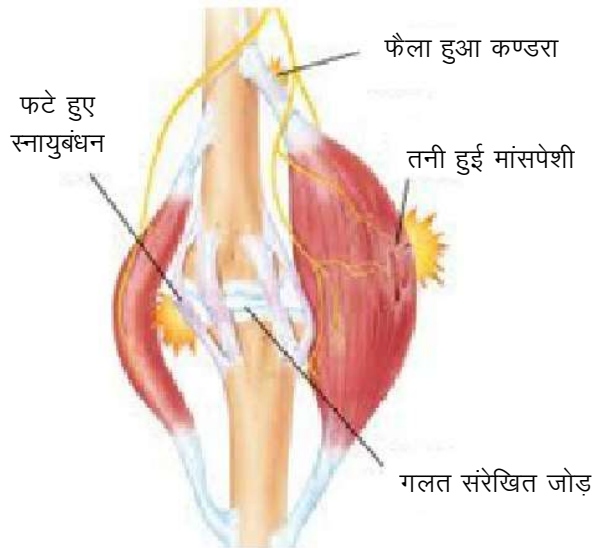




टिप्पणी

मोच (sprain): स्नायु में अत्यधिक प्रतान एवं उनका फट जाना मोच कहलाता है। दर्द (पीड़ा), स्नायु के कार्य में शिथिलता अथवा कार्य बंद हो जाना मोच के कुछ लक्षण हैं।

- i) प्रथम ग्रेड: एक या अधिक स्नायु रेशे हल्के से फट जाते हैं या उनमें खिंचाव आ जाता है।
- ii) द्वितीय ग्रेड: स्नायु के आंशिक रूप से फट जाने के कारण इनके कार्य में थोड़ी-सी शिथिलता आ जाती है अथवा कमजोर हो जाते हैं।
- iii) तृतीय ग्रेड: स्नायु के बहुत ज़्यादा टूट जाने अथवा पूर्ण रूप से फट जाने पर सामान्यतयः शल्य चिकित्सा की आवश्यकता पड़ती है।



चित्र



शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी



टखने  
की मोच

टखने की सूजन, सूजन  
और चोट लगना



टखने के  
स्नायुबंधन  
को नुकसान



### 17.1.3 अस्थितियों की चोटें

**अस्थिभंग:** अत्यधिक बल प्रयोग करने के कारण हड्डी पूर्ण अथवा आंशिक रूप से टूट जाती है या अपने स्थान से हट जाती है।

- a) विवृत अस्थिभंग: एक विवृत अस्थिभंग तब होता है जब हड्डी टूट जाती है परंतु त्वचा में किसी प्रकार का कोई पंक्चर अथवा खुला घाव नहीं होता है।
  - i) अनुप्रस्थ अस्थिभंग: अस्थि लंबे अक्ष के साथ समकोण पर टूट जाती है। लंबी हड्डियों में अनुप्रस्थ अस्थिभंग प्रायः प्रत्यक्ष टक्कर का परिणाम होता है तथा यह



खेल चोटों के बाद बड़े बच्चों में बहुत सामान्य है।

- ii) **तिरछा अस्थिभंग:** ऐसा अस्थिभंग जिसमें हड्डी एक ही तल में सीमित लंबे अक्ष की दिशा में तिरछी टूटती है। यह हड्डी के लंबे अक्ष की दिशा में शॉपट का तिरछा अस्थिभंग है।
  - iii) **सर्पिल अस्थिभंग:** यह अस्थिभंग तब होता है जब अस्थि का एक सिरा अचल अवस्था में होता है (उदाहरण के लिए एक पैर फर्श पर है) तथा दूसरा गतिमान रहता है।
  - iv) **बहुखंड अस्थिभंग:** ऐसा अस्थिभंग जिसमें एक अस्थि टूटकर कई टुकड़ों में विखंडित हो जाती है। यह अधिकतर कुचलजाने के कारण होते हैं।
  - v) **पच्चडी अस्थिभंग:** एक पच्चडी अस्थिभंग वह है जिसमें टूटी हुई अस्थि का एक सिरा दूसरी अस्थि में घुस जाता है। ऐसा अस्थिभंग सामान्यतः बच्चों में हाथ की हड्डी टूटने के दौरान देखा जाता है। इसे कभी-कभी बकसुआ अस्थिभंग भी कहा जाता है।
  - vi) **कच्ची अस्थिभंग:** यह एक अपूर्ण अस्थिभंग है जिसमें अस्थियां मुड़ जाती हैं। इस प्रकार के अस्थिभंग सामान्यतयः बच्चों में देखे जा सकते हैं जिसमें हड्डियां मुड़ जाती है और आंशिक रूप से टूट जाती हैं।
- b) **संवृत अस्थिभंग:** संवृत अस्थिभंग में अस्थि के टूटने के साथ-साथ त्वचा को भी क्षति पहुंचती है।
- i) **संयुक्त अस्थिभंग:** यह ऐसी चोट है जिसमें टूटी हुई अस्थि के आस-पास की त्वचा को भी क्षति पहुँचती है। किसी चोट को संयुक्त अस्थिभंग के अंतर्गत वर्गीकृत करने के लिए, बाहर की हवा (तथा गंदगी एवं जीवाणु) को त्वचा अथवा कोमल ऊतक के अवरोध के बिना अस्थिभंग के स्थान पर पहुँचने में सक्षम होना चाहिए अतः किसी चोट को संयुक्त अस्थिभंग कहने के लिए यह आवश्यक नहीं है कि अस्थि त्वचा से हाकर बाहर आ जाए।



शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



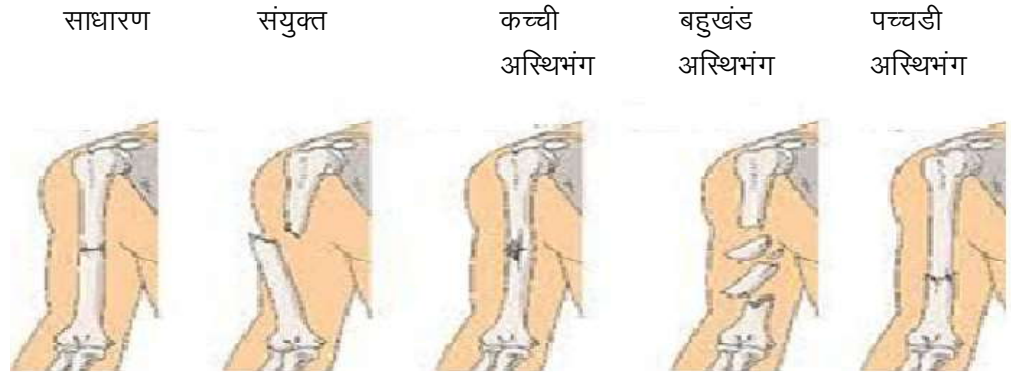
टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



अस्थिभंग के प्रकार



17.1.4 जोड़ों की चोटें

- a) विस्थापन: जब अस्थितियाँ अपनी सामान्य स्थिति से खिसक जाती है तथा जोड़ों पर उचित ढंग से नहीं मिलती है तो इसे विस्थापन कहते हैं। इसे दो प्रकारों में विभाजित किया जा सकता है।
  - i) मोच (subluxation): यह जोड़ों का आंशिक विस्थापन है जहाँ हड्डियाँ अपनी जगह से थोड़ी-सी खिसक जाती हैं।
  - ii) हड्डी का उतर जाना (luxation): यह पूर्ण विस्थापन है जिसमें अस्थियाँ जाना एक दूसरे से पूर्ण रूप से अलग हो जाती हैं।

17.2 साधारण खेल चोटों का उपचार

सामान्य खेल चोटों की देखभाल के चार चरण हैं। यह प्रक्रिया RICE कहलाती है जो चार चरणों पर आधारित है। इस प्रक्रिया को चोट लगने पर तुरंत शुरू कर देना चाहिए। RICE में R का अर्थ है Rest (विश्राम), I का अर्थ है Ice (बर्फ), C का अर्थ है Compression (संपीडन) तथा E का अर्थ है Elevation (उन्नयन)

विश्राम (Rest)

चोट लगने पर व्यक्ति को तुरंत ही गतिविधि को रोक देना चाहिए। देरी के कारण घायल हिस्से को और अधिक क्षति पहुँच सकती है। जब तक घायल हिस्सा पूर्ण रूप से स्वस्थ नहीं हो जात तबतक आराम करना चाहिए।





टिप्पणी

## बर्फ (Ice)

सूजन को नियंत्रित करने के लिए यथाशीघ्र चोट वाले भाग पर बर्फ अथवा ठंडा पानी डालना चाहिए। इससे मांसपेशियों की ऐंठन को कम करने तथा दर्द को घटाने में सहायता मिलती है। ठंडे पानी या बर्फ को 2-3 घंटे के अंतराल के पश्चात् 48-72 घंटे तक 20-30 मिनट के लिए लगाना चाहिए।

## संपीडन (compression)

संपीडन से चोट वाली जगह पर सूजन को सीमित करने तथा करने में सहायता मिलती है। संपीडन को लचकदार पट्टी या टेप या बेल्ट (पेटी) के द्वारा किया जा सकता है परन्तु इसमें इतना अधिक कसाव नहीं होना चाहिए कि रुधिर परिसंचरण रुक जाए और न ही बहुत अधिक ढीला हो कि और सूजन आ जाए।

## उन्नयन (Elevation)

इस प्रक्रिया के अंतिम चरण में घायल हिस्से को ऊपर उठाया जाता है। प्रक्रिया के दौरान सहारे को पूरे अंग/भाग के नीचे रखना चाहिए। ऊंचाई इतनी होनी चाहिए कि वह हृदय से ऊपर रहे।

RICE की प्रक्रिया को कम से कम 48-72 घंटों तक जारी रखना चाहिए किसी भी परिस्थिति में किसी भी प्रकार की ऊष्मा का उपयोग नहीं करना चाहिए अन्यथा इससे सूजन एवं जलन हो सकती है। इस प्रक्रिया में इष्टतम उपचार, उचित पोषण, अच्छी नींद तथा सकारात्मक प्रवृत्ति आवश्यक है।



## क्या आप जानते हैं?

**उपास्थि:** अस्थियों के सिरों पर तंतुमय संयोजी ऊतक जो सुचारु गति तथा झटकों को अवशोषित करने में सहायक होते हैं। उपास्थि में किसी प्रकार की क्षति उपास्थि चोट है।

**श्लेषपुटी (Bursac):** यह जोड़ों में तरल पदार्थ के छोटे थैले हैं जो घर्षण को कम करते हैं। संक्रमण एवं अत्यधिक उपयोग के कारण बर्साइटिस हो जाता है।

**स्नायु:** संयोजी ऊतक जो एक अस्थि को दूसरी अस्थि से जोड़ते हैं। स्नायु कहलाते हैं। स्नायु में किसी भी प्रकार की क्षति अथवा खिंचाव या मोच के रूप में जाना जाता है।

**कंडरा (tendon):** संयोजी ऊतक जो मांसपेशियों को अस्थि से जोड़ते हैं। कंडरा में किसी प्रकार की क्षति या खिंचाव टेंडोनाइटिस कहलाता है।



शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी



### क्रियाकलाप 17.1

अपने मनपसंद खेल से संबंधित सामान्य चोटों की सूची बनाइए।



### पाठगत प्रश्न 17.1

- पेशी कंडरा की चोट को किस रूप में जाना जाता है ?  
.....
- स्नायु की चोट को क्या कहते हैं ?  
.....
- टक्कर के कारण अस्थि में अनिरन्तरता, जो अस्थि के टूटने का कारण है क्या कहलाता है ?  
.....
- कोशिका को पहुंचने वाली क्षति जो मृत्यु का कारण है, क्या कहलाती है ?  
.....
- त्वचा की बाह्य परत क्या कहलाती है ?  
.....

### 17.3 प्राथमिक उपचार

यह ऐसी तत्काल सहायता है जो किसी भी व्यक्ति के अचानक बीमार हो जाने अथवा चोट लगने पर दी जाती है। प्राथमिक उपचार का उद्देश्य किसी बीमार अथवा घायल व्यक्ति को तत्काल उपचार अथवा चिकित्सा प्रदान करना है ताकि जीवन को सुरक्षित रखा जा सके तथा किसी सक्षम एवं योग्य चिकित्सक या चिकित्सीय संस्थान पहुँचने तक और अधिक हानि से बचाया जा सके। प्राथमिक उपचार केवल प्राथमिक चिकित्सक के द्वारा ही दिया जाना चाहिए अन्यथा प्रतिकूल परिणाम प्राप्त हो सकते हैं।

#### प्राथमिक उपचार पेटी

यह एक छोटा-सा बॉक्स होता है जिसमें प्राथमिक चिकित्सक कुछ आवश्यक वस्तुओं को



रखता है जो निम्नलिखित हैं:

- पट्टियाँ
- एंटीसेप्टिक (रोगाणुरोधक)
- कॉटन बॉल और स्वैब
- सेलाइन
- हाइड्रोजन परऑक्साइड
- आयोडीन
- ड्रेसिंग
- आईवाश
- डिस्पोजेबल दस्ताने
- कैंची
- चिपकने वाली पट्टियाँ
- थर्मामीटर



### क्रियाकलाप 17.2

एक प्राथमिक उपचार पेटी तैयार कीजिए जिसमें सभी आवश्यक वस्तुएँ रखी गई हों। इन वस्तुओं के नाम व उनकी अंतिम तिथि को दर्शाने वाली एक सूची पेटी के ऊपरी भाग पर चिपकाइए।

### 17.3.1 प्राथमिक उपचार के सिद्धांत

प्राथमिक उपचार के निम्नलिखित सिद्धांतों को उँचे स्वर में पढ़िए।

#### तत्काल कार्यवाही

पहला कदम यह है कि तुरंत कार्ययोजना तैयार की जाए, प्राथमिक चिकित्सक के लिए आवश्यक है कि वह फुर्तीला तथा शांत हो और बिना घबराहट के काम करे।

#### चिकित्सा सहायता प्राप्त करना

प्राथमिक चिकित्सक को चाहिए कि वह सूचना के तीव्रतम संभावित साधनों की सहायता से

शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी



### शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



#### टिप्पणी

निकटतम चिकित्सा यूनिट को सूचित करें। रोगी को एम्बुलेंस में स्थानांतरित किया जा सकता है तथा चोट या बीमारी के स्थान पर वापस आ सकते हैं।

#### चिकित्सा सतर्कता उपकरण

ऐसे व्यक्ति जो दीर्घकालिक रोगों से ग्रस्त होते हैं अपने पास चिकित्सा सतर्कता उपकरण रखते हैं जिनमें उनकी बीमारी या चोट से संबंधित जानकारी तथा विशेषज्ञ चिकित्सक से संपर्क का उल्लेख होता है।

#### आश्वासन तथा मानसिक स्वास्थ्य

आश्वासन के मनोवैज्ञानिक मूल्य उपचार के समान हैं। कुछ व्यक्ति सदमें में चले जाते हैं तथा स्थिति और खराब हो जाती है। प्राथमिक चिकित्सक को चाहिए कि वह उन्हें आश्वस्त करे जिससे तनाव को कम किया जा सके।

#### आपात स्थिति में आपकी प्रतिक्रिया

विभिन्न प्रकार की आपात परिस्थितियाँ होती हैं जिनमें व्यक्ति भिन्न-भिन्न प्रकार से प्रतिक्रिया करते हैं। कभी-कभी आपदा की स्थिति में अथवा चोट लगने पर लोगों की प्रतिक्रिया रोने, भय, चिंता के रूप में सामने आती है। यह परिस्थिति कई सप्ताह तक बनी रहती है। सकारात्मक वार्तालाप से चोट का सामना करने में सहायता मिलती है।

#### चोटों के कुछ सामान्य कारण

ऐसे कई सामान्य कारक हैं जो खेल चोटों का कारण बनते हैं।

1. वर्मिंगअप तथा कूलिंग डाउन का अभाव
2. अत्यधिक प्रशिक्षण या शरीर पर अतिभार
3. सुरक्षा सावधानियों का अभाव
4. दुर्घटना
5. अनुचित खेल उपकरण
6. व्यायाम की घटिया तकनीकें
7. मांसपेशियों की कमजोरी अथवा असंतुलन
8. जोड़ों में शिथिलता
9. अपूर्ण कैल्सीफिकेशन
10. बुढ़ापा







## पाठगत प्रश्न 17.2

1. निम्नलिखित में सही अथवा गलत की पहचान कीजिए।
  - a) प्राथमिक उपचार केवल प्रशिक्षित प्राथमिक चिकित्सक के द्वारा ही दिया जाना चाहिए।
  - b) खेल चोटों के स्वास्थ्य लाभ में RICE महत्वपूर्ण नहीं हैं।
  - c) खेलों में भाग लेने के दौरान वार्मिंगअप चोट का कारण नहीं है?
  - d) चोट से बचने के लिए हाइड्रेट रहना आवश्यक है।
  - e) खेल में चोट से बचने के लिए सुरक्षा उपकरण आवश्यक हैं।

## 17.4 खेल चोटों को बचाव

### मूलभूत शारीरिक फिटनेस

किसी भी प्रकार की गतिविधि में भाग लेने से पहले सामान्य फिटनेस महत्वपूर्ण है। किसी गतिविधि को बिना थकान के प्रभावी ढंग से निष्पादित करने के लिए मॉसपेशियों को पर्याप्त रूप से शक्तिशाली होना चाहिए।

### उपकरण

खेल की मांग को पूरा करने के लिए उपकरणों का चुनाव सावधानी से करना चाहिए। सुरक्षा तथा तकनीकी उपकरणों का उपयोग से पहले गुणवत्ता के मामले में दोहरी जाँच होनी चाहिए। किसी भी प्रकार की कार्यनिवृत्ति तथा प्रदर्शन उन्मुख गतिविधि के लिए आरामदायक तथा उपयुक्त उपकरण पहली आवश्यकता है।

### स्वास्थ्य

यदि कोई व्यक्ति संक्रमण अथवा जुकाम या किसी और रोग से ग्रस्त है, तो उसे किसी भी शारीरिक गतिविधि में भाग नहीं लेना चाहिए। बीमार होने पर शरीर दुर्बल जो जाता है तथा शारीरिक प्रतिक्रिया मंद पड़ जाती है तथा चोट लगने की संभावना बढ़ जाती है।

### वार्मिंगअप तथा कूलिंग डाउन

किसी भी प्रकार की शारीरिक गतिविधि से पहले तापमान बढ़ाने, मॉसपेशियों की गतिशीलता तथा मानसिक रूप से तैयार रहने के उद्देश्य से वार्मिंगअप बहुत आवश्यक है। गतिविधि के

शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी

पश्चात् शरीर के तापमान को कम करने तथा चोट से बचने के लिए मॉसपेशियों को और अधिक लचकदार बनाने के उद्देश्य से कूलिंग डाउन बहुत ज़रूरी है।

सुव्यवस्थित तथा वैज्ञानिक प्रशिक्षण

प्रभावशाली प्रशिक्षण परिणाम प्राप्त करने के लिए सुव्यवस्थित एवं वैज्ञानिक प्रशिक्षण महत्वपूर्ण है। प्रशिक्षण कार्यक्रम को किसी सक्षम व्यक्ति द्वारा तैयार किया जाना चाहिए। अवैज्ञानिक प्रशिक्षण चोटों का कारण बन सकता है।

सुरक्षा उपाय

सभी सुरक्षात्मक उपकरणों/सामग्री की जाँच ध्यानपूर्वक करनी चाहिए। खेल के मैदान की सतह, उपकरण, प्राथमिक उपचार, तथा नियमों का कड़ाई से पालन किया जाना चाहिए।

मनोवैज्ञानिक महत्व

गतिविधि से पहले तथा बाद में मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। चोट लगने से बचने के लिए मानसिक तत्परता, सतर्कता, आत्मविश्वास, स्मरणशक्ति इत्यादि ऐसे कारक हैं जिनपर प्रशिक्षण से पहले ध्यान देना आवश्यक है।



पाठगत प्रश्न 17.3

निम्नलिखित का मिलान कीजिए।

A	B
1. PRICE में P का अर्थ	i) थर्मोथेरेपी
2. वेक्स बाथ	ii) Prevention (बचाव)
3. आइस पेक	iii) क्रायोथेरेपी
4. PRICE में E का अर्थ	iv) सुरक्षा उपकरण
5. हैलमैट	v) उन्नयन (Elevation)

17.5 सुरक्षा से संबंधित सावधानियाँ

स्कूल सुरक्षा: "स्कूल सुरक्षा" को बच्चों के लिए उनके घर से लेकर स्कूल तक तथा स्कूल से घर तक एक सुरक्षित पर्यावरण तैयार करने के रूप में परिभाषित किया गया है। इसमें





टिप्पणी

किसी भी प्रकार का अनुचित व्यवहार, हिंसा, मानसिक-सामाजिक समस्याएँ, आपदा: प्राकृतिक तथा मानव जनित, आग, परिवहन सम्मिलित हैं। (NCPCR-2017)

### स्कूल में खेल चोट निवारण:

1. खेल के नियमों को जाने तथा उनका पालन करें। बच्चों को यह भी निर्देश दिया जाना चाहिए कि खेल में एथलेटिक उपकरणों का सही उपयोग कैसे करें।
2. बहुत अधिक थकान या दर्द की अवस्था में खेलने से बचें। दर्द होने की स्थिति में बच्चों को तुरंत खेल को रोक देना चाहिए।
3. बच्चों को हाइड्रेट रखिए। जल या अन्य किसी पेय पदार्थ की पर्याप्त उपलब्धता को सुनिश्चित कीजिए ताकि शरीर में जल की उचित मात्रा को बनाए रखा जा सके। बच्चों को हर 20 मिनट में 8 औंस तरल पदार्थ पीना ज़रूरी है और खेल के बाद इससे भी अधिक की आवश्यकता होती है।
4. उपयुक्त सुरक्षात्मक गियर/उपकरण पहनें; जैसे फुटबाल के लिए शिनगार्ड (पिंडली गार्ड), बेसबाल या सॉफ्टबाल पिचर का सामना करने के लिए कठोर हैलमैट, आइस हाकी के लिए हैलमैट तथा बॉडी पैडिंग। ये सुनिश्चित कीजिए कि आपका बच्चा किसी विशेष खेल के लिए उचित सुरक्षात्मक गियर/उपकरण का उपयोग करता है। इससे चोटिल/घायल होने की संभावना कम हो जाती है।
5. सुनिश्चित कीजिए कि कोच प्रमाणित है। अपने बच्चों को स्कूलों, सामुदायिक क्लबों के माध्यम से संगठित खेलों तथा मनोरंजन क्षेत्र में प्रवेश दिलाएं जहाँ प्रमाणित कोच हों कोच की पृष्ठभूमि तथा प्रशिक्षण के बारे में पता लगाएँ।
6. प्री-सीजन शारीरिक जाँच कराएँ। खेल में भाग लेने से पहले बच्चों की किसी चिकित्सक से पूरी तरह जाँच करानी चाहिए जिसमें हृदयवाहिका वर्कअप भी शामिल है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि पहले से कोई समस्या नहीं है।
7. टीम आपातकालीन योजना के बारे में पता करें। यदि कोई बच्चा घायल हो जाए तो क्या होगा? प्राथमिक उपचार किट कहाँ है? चिकित्सालय कौन लेकर जाएगा? सुनिश्चित कीजिए कि घायल होने पर बच्चे को तुरंत डॉक्टर को दिखाया जाता है।



### क्या आप जानते हैं?

भारत में स्कूल सुरक्षा मानकों के संबंध में सर्वोच्च न्यायालय का निर्देश। एक महत्वपूर्ण निर्णय में सर्वोच्च न्यायालय ने यह आदेश पारित किया कि किसी भी नए सरकारी या



शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान

## टिप्पणी

निजी स्कूल को संबद्धता प्रदान नहीं की जाएगी यदि उसकी इमारत में अग्नि सुरक्षा उपाय नहीं किए गए हैं तथा इमारत की संरचना भूकंप प्रतिरोधी नहीं है। पाँच वर्ष पहले तमिलनाडु के कुंभकोणम स्कूल में आग लगने से 93 बच्चों की हृदय विदारक मृत्यु से दुखी होकर न्यायमूर्ति एच दलवीर भंडारी एस बेदी की खंडपीठ ने कहा “बच्चों को किसी असुरक्षित तथा विक्षिप्त इमारत में शिक्षा प्राप्त करने के लिए मजबूर नहीं किया जा सकता।” 1995 में हरियाणा के डबवाली में तथा कुंभकोणम में आग लगने से स्कूली बच्चों की मृत्यु की दर्दनाक घटनाओं के संदर्भ में खंडपीठ ने कहा, “यह आवश्यक हो गया है कि भारत के राष्ट्रीय भवन संहिता, 2005 द्वारा निर्धारित सुरक्षा उपायों को हमारे देश में कार्यरत सभी सरकारी एवं निजी स्कूलों द्वारा लागू किया जाए। सभी राज्य सरकारों को दिए गए निर्देश निम्नलिखित हैं।

- सभी वर्तमान सरकारी एवं निजी स्कूलों को छः महीने के भीतर अग्निशामक यंत्र लगाने होंगे।
- स्कूल भवन को ज्वलनशील तथा विषाक्त सामग्री से मुक्त रखा जाए अथवा इसका सुरक्षित संग्रहण किया जाए।
- स्कूल भवन के संरचनात्मक स्वरूप का समय-समय पर मूल्यांकन किया जाए।
- स्कूल कर्मचारियों को अग्निशामक यंत्रों/उपकरणों का उपयोग करने के लिए भलीभाँति प्रशिक्षित होना चाहिए।



## पाठगत प्रश्न 17.4

1. सत्य अथवा असत्य कथनों की पहचान कीजिए।
  - a) खिलाड़ियों की सुरक्षा हेतु योग्य एवं प्रमाणित कोच का होना आवश्यक है। ( )
  - b) उपकरणों की जाँच नियमित रूप से की जानी चाहिए। ( )
  - c) शारीरिक व्यायाम अथवा खेल में भाग लेने से पूर्व विद्यार्थी की मेडिकल रिपोर्ट आवश्यक है। ( )
  - d) स्कूल में खेल गतिविधियों के दौरान अत्यधिक परिश्रम से बचना चाहिए। ( )
  - e) चोट की रोकथाम के लिए खेल के नियमों का पालन आवश्यक है। ( )





## आपने क्या सीखा

- चोट उस समय लगती है जब बल ऊतक की सीमा से अधिक हो जाता है, जिसके कारण कोशिकाओं एवं रुधिर वाहिकाओं को क्षति पहुँचती है।
- माँसपेशियों में खिंचाव अथवा आघात के कारण चोट लग सकती है जिसका परिणाम खिंचाव अथवा मोच जैसी कोमल ऊतक चोटें हो सकती हैं।
- प्राथमिक उपचार का उद्देश्य किसी बीमार अथवा घायल व्यक्ति के जीवन को सुरक्षित रखने तथा भावी क्षति से बचाने के लिए तत्काल उपचार/चिकित्सा प्रदान करना है।
- प्राथमिक चिकित्सक को चाहिए कि वह सूचना के तीव्रतम संभावित साधनों की सहायता से निकटतम चिकित्सा यूनिट को सूचित करे। रोगी को एम्बुलेंस में स्थानांतरित किया जा सकता है तथा चोट या बीमारी के स्थान पर वापस आ सकते हैं।
- स्कूल सुरक्षा को बच्चों के लिए उनके घर से लेकर स्कूल तक तथा स्कूल से घर तक एक सुरक्षित पर्यावरण तैयार करने के रूप में परिभाषित किया गया है।



## पाठांत प्रश्न

1. खेल चोट तथा इसके वर्गीकरण का उल्लेख कीजिए।
2. प्राथमिक उपचार के सिद्धांत की व्याख्या कीजिए।
3. PRICE प्रोटोकॉल का वर्णन कीजिए।
4. हम बच्चों को खेल चोटों से किस प्रकार बचा सकते हैं।
5. खेलों के दौरान स्कूल में बच्चों की सुरक्षा के बिंदुओं पर विस्तार से जानकारी दीजिए।



## पाठगत प्रश्नों के उत्तर

### 17.1

1. खिंचाव
2. मोच

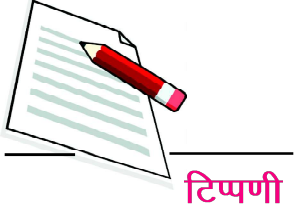
शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और  
खेल विज्ञान



टिप्पणी

3. अस्थिभंग
4. सेल नेक्रोसिस
5. एपिडर्मिस

17.2

- a) सत्य,
- b) असत्य,
- c) असत्य,
- d) सत्य,
- e) सत्य

17.3

1. Prevention (बचाव) -(ii)
2. थर्मोथेरेपी -(i)
3. क्रायोथेरेपी -(iii)
4. Elevation (उन्नयन) -(v)
5. सुरक्षा उपकरण -(iv)

17.4

- a) सत्य,
- b) सत्य,
- c) सत्य,
- d) असत्य,
- e) असत्य



18



योग अभ्यास



टिप्पणी

## हठयोग

भगवान शिव हठयोग के जनक माने जाते हैं। इस परंपरा के उत्तराधिकारी श्री मत्स्येंद्रनाथ, स्वामी गोरक्षनाथ, मीननाथ, भर्तृहरि थे और आगे इसके प्रचार का कार्य स्वत्माराम और श्री गोपीचंद्र तक नाथ-परंपरा के अन्य अनुयायियों द्वारा किया गया। साधक हठयोग की सहायता से स्वस्थ शरीर की प्राप्ति से राजयोग को प्राप्त करने के योग्य बनते हैं। यम-नियम के माध्यम से चेतना के शुद्धिकरण से समाधि की प्राप्ति का अभ्यास राजयोग कहलाता है। इस पाठ में आप हठयोग, इसके इतिहास और हमारे जीवन में इसकी महत्ता के बारे में जानेंगे।



उद्देश्य

- इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप—
- हठयोग की व्याख्या कर सकेंगे;
- हठयोग के दर्शनशास्त्र और इतिहास का वर्णन कर सकेंगे;
- नाड़ियों और चक्रों की महत्ता को स्पष्ट कर सकेंगे;
- हठयोग के लाभों और प्रभावों की व्याख्या कर सकेंगे।



### 18.1 हठयोग

हठयोग, योग का एक बहुत ही महत्वपूर्ण भाग है। यह दो शब्द हठ और योग के संयोजन से बना है। हठ का शाब्दिक अर्थ 'बल' है और इसे अधिक पारंपरिक ढंग से इस तरह पारिभाषित किया जा सकता है कि बल से योग की अवस्था तक पहुँचने को हठयोग कहा जाता है। परंतु यहाँ हठयोग के अंतर्गत 'हठ' का अर्थ कुछ भिन्न लिया गया है। यह दो मंत्रों 'ह' और 'ठ' के संयोजन से मिल कर बना है। 'ह', 'सूर्य' और 'ठ' 'चाँद' का प्रतीक माना जाता है।

शारीरिक शिक्षा एवं रोग



## योग अभ्यास



## टिप्पणी

हठ के यौगिक पदों में 'ह' या सूर्य या पिंगला नाड़ी प्राण, प्राण शक्ति को दर्शाती है और ठ या चाँद या इड़ा नाड़ी मस्तिष्क, मानसिक ऊर्जा को दर्शाती है। इस प्रकार हठ का अर्थ प्राण और मानसिक शक्तियों का संयोजन है।

योग एक संस्कृत शब्द है जिसकी उत्पत्ति 'युज' धातु से हुई है जिसके संस्कृत शब्दकोश में बत्तीस अर्थ हैं। यहाँ, हठयोग का अर्थ है युक्ति, जुड़ना या एकीकरण इत्यादि। यह आनंद या मानवीय दुखों के अंत की अवस्था है। इस प्रकार पूर्ण शब्दावली 'हठयोग' का अर्थ सूर्य या पिंगला और चाँद या ईड़ा का मेल है।

हठयोग में सूर्य और चंद्रमा हमारे अस्तित्व के दो मूलभूत अंग हैं। इसलिए इन दोनों की व्याख्या की अधिक आवश्यकता है। सूर्य (पिंगला) का अर्थ है प्राण शक्ति, प्राण शक्ति और चंद्रमा (इड़ा) का अर्थ है मानस शक्ति। इस ब्रह्मांड में हर वस्तु, सबसे छोटे अणु से लेकर विशाल तारे तक इन दोनों शक्तियों या ऊर्जाओं का संयोजन है। जब वे एक-दूसरे के साथ व्यवहार करते हैं, तो सृजन शुरू होता है। और जब ये दो शक्तियाँ या ऊर्जाएँ एक-दूसरे से अलग हो जाती हैं, तो सृजन भंग हो जाता है, जिसे 'प्रलय' कहा जाता है।

हठयोग में, मनुष्य में उपर्युक्त दोहरी ऊर्जाओं के सामंजस्य की अवधारणा विद्यमान है। आम तौर पर, ये दोनों ऊर्जाएँ हम सभी में असंतुलित और अनियंत्रित रूप में विद्यमान होती हैं। कुछ व्यक्तियों में प्राण शक्ति या पिंगला प्रधान होती है और मानसिक शक्ति अधीन होती है। जबकि अन्य लोगों में, मानसिक शक्ति प्रधान हो सकती है और प्राण शक्ति अधीन। जिनकी प्राणिक ऊर्जा प्रबल होती है उनमें क्रोध होता है। ऐसे व्यक्ति अपराध, झगड़े, हत्या का कारण बनते हैं और हिंसक होते हैं। इसके विपरीत, जिनमें मानसिक ऊर्जा प्रधान होती है, वे मानसिक असंतुलन जैसे तनाव, अवसाद, चिंता और तनाव आदि से ग्रस्त होते हैं। इन दो ऊर्जाओं के बीच सामंजस्य और संतुलन बनाने के लिए हठयोग को एक तकनीक के रूप में प्रयोग किया जाता है। जिससे न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को लाभ पहुँचता है बल्कि मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन भी बना रहता है और इन सभी लाभों के अतिरिक्त इससे मानव चेतना का विकास होता है।



## पाठगत प्रश्न 18.1

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए –

- हठ का तात्पर्य ..... और ..... बलों के संयोग से है।
- हठयोग ..... और ..... ऊर्जाओं में सामंजस्य स्थापित करने की तकनीक है।
- योग एक संस्कृत शब्द है जो ..... धातु से उत्पन्न हुआ है, संस्कृत शब्दकोश में इसके बत्तीस अर्थ हैं।





## 18.2 हठ योग का दर्शनशास्त्र

जैसा कि हम पहले चर्चा कर चुके हैं कि हठ शब्द संस्कृत के दो तत्त्वों से मिल कर बना है। ह और ठ। ह का अर्थ है सूर्य और ठ का अर्थ है चंद्रमा। यह दोहरी ऊर्जा बलों का प्रतीक है जो हर वस्तु में विद्यमान है। प्राण ऊर्जा या जीवन शक्ति गतिशील और सक्रिय है। यह शारीरिक ऊर्जा या स्थूल ऊर्जा है। चंद्रमा चित्त की मानसिक ऊर्जा है। यह सूक्ष्म बल है जो मानसिक परतों से संबंधित है। ये दोनों अंतर्मुखता और बहिर्मुखता को चरम तक पहुँचाते हैं।

शरीर में इन दोनों शक्तियों के लिए विषिष्ट मार्ग हैं। जिस प्रकार एक विद्युत परिपथ में आपके पास धाराओं के चलन के लिए विद्युत ऊर्जा के धनात्मक-ऋणात्मक तार होते हैं, उसी प्रकार शरीर की संरचना के भीतर ऊर्जा के माध्यम होते हैं। इन्हें नाड़ियाँ कहा जाता है। नाड़ का अर्थ है-प्रवाह। मानसिक ऊर्जा ईड़ा नाड़ी के साथ संचारण करती है जो शरीर के बाईं ओर संचालित होती है। प्राणिक ऊर्जा पिंगला नाड़ी से होकर गुजरती है और यह शरीर के दाहिने भाग को नियंत्रित करती है। यदि ये दो अलग-अलग प्रवाह करने वाली ऊर्जाएँ, प्राण और चित्त एक हो जाती हैं, तो यह कुंडलिनी या आध्यात्मिक ऊर्जा के लिए मध्य मार्ग, सुषुम्ना नाड़ी के माध्यम से जागरण और आरोहण के लिए अनुकूल वातावरण प्रदान करती है। यह सुषुम्ना नाड़ी उदासीन बल, आध्यात्मिक ऊर्जा के प्रवाह को दर्शाती है।

कुंडलिनी का जागरण हठयोग का विषय है। ऐसा माना जाता है कि हठ योग में अनुत्रिक के आधार में स्थित एक चक्र है, जिसे मूलाधार चक्र कहा जाता है। यह चक्र प्राण ऊर्जा का एक आसन है जिसे कुंडलिनी शक्ति भी कहा जाता है। लेकिन, यह शक्ति यहाँ सुप्त अवस्था में है। इस स्थान को शक्ति यानी प्रकृति भी कहा जाता है। हठ योग की तकनीकों के अभ्यास से मिलन का विकास किया जाता है। इस मिलन के साथ, कुंडलिनी शक्ति जागृत हो जाती है और यह चेतना के उच्च स्तर तक पहुँचना शुरू कर देती है और अंत में यह सिर पर मुकुट के स्थान पर सहस्रार चक्र में स्थापित हो जाती है।

जब कुंडलिनी आगे बढ़ती है और धीरे-धीरे सहस्रार चक्र पर पहुँच जाती है, शक्ति शिव के स्थान पर पहुँच जाती है और सहस्रार चक्र पर शिव व के साथ मिलकर एक हो जाती है। यह योग या शक्ति का शिव से मिलन है। सहस्रार चक्र शिव का स्थान है अतः योग का अर्थ शिव (चेतना) और शक्ति का मिलन है। शक्ति कुंडलिनी ऊर्जा है, परम चेतना स्वरूप शिव सहस्रार चक्र पर विराजमान हैं।

कुंडलिनी सुषुम्ना के माध्यम से आरोहण करती है, न की ईड़ा और पिंगला के माध्यम

योग अभ्यास



टिप्पणी



## योग अभ्यास



टिप्पणी

से। सुषुम्ना कुंडिलिनी के लिए एक राजमार्ग है। यह विभिन्न चक्रों से होकर गुजरती है, कभी-कभी अचानक और कभी-कभी बहुत धीरे-धीरे। जब यह आज्ञा चक्र में ईडा और पिंगला के साथ एकजुट हो जाती है, तब इसे हठ योग कहा जाता है। इस प्रथम मिलन के बाद यह सहस्रार चक्र की ओर आगे बढ़ती है, और यह सर्वोच्च चेतना, शिव के साथ मिल जाती है। वह योग कहलाता है, जिसका अर्थ है परम मिलन। इसलिए हठयोग का अंतिम उद्देश्य योग का अनुभव करना है। स्वामी स्वत्मरमा ने अपनी पुस्तक 'हठयोग प्रदीपिका' में इसका वर्णन किया है कि हठयोग एक सीढ़ी की भांति है और राजयोग परम-प्रणम्य श्री-गुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना। केवलं राज-योगाय हठ-विद्योपदिष्यते 99 (1/2 हठ योग प्रदीपिका) का अर्थ है, पहले गुरु को साष्टांग प्रणाम करना। स्वामी स्वत्मरमा ने योग की उच्चतम अवस्था राजयोग हेतु केवल हठ योग का ज्ञान दिया है।



## पाठगत प्रश्न 18.2

सत्य या असत्य लिखें –

- i) ह का अर्थ 'सूर्य' और ठ का अर्थ 'चाँद' है। ( )
- ii) चाँद चित्त की भौतिक उर्जा है। ( )
- iii) सुषुम्ना नाड़ी उदासीन बल, आध्यात्मिक शक्ति को दर्शाती है। ( )

## 18.2.1 हठयोग का इतिहास

योग भारतीय संस्कृति का महत्वपूर्ण अंग रहा है। यह संस्कृति में इतना रम चुका है कि हम वास्तव में इसकी उत्पत्ति को नहीं जान पाते हैं। हालाँकि, हमें दुनिया के सबसे प्राचीन धर्मग्रंथ ऋग्वेद में इसके संदर्भ मिले हैं। सिंधु घाटी की सभ्यता के उत्खनन के दौरान कमल की मुद्रा में बैठे योगी की प्रतिमा मिली थी। कुछ इतिहासकारों का मानना है कि सिंधु घाटी सभ्यता का काल ऋग्वेद से पहले था। लेकिन, एक बात निश्चित है कि ये बातें बहुत प्राचीन हैं और इनका समय लगभग 2000 ईसा पूर्व है। योगी योग वॉक के अनुसार योग के संस्थापक हिरण्यगर्भ है। लेकिन किसी भी योग शास्त्र या अन्य भारतीय शास्त्रों में इन नामों के ऋषियों का कोई उल्लेख नहीं मिलता है। आदि शंकराचार्य कहते हैं, शहिरण्यगर्भसांख्य दर्शन के संस्थापक महर्षि कपिल का प्रतीकात्मक नाम है। यह बहुत स्पष्ट है कि महर्षि पतंजलि योग के संस्थापक नहीं थे क्योंकि उन्होंने स्वयं अपने आलेख योग सूत्र 'की शुरुआत में इस बारे में पूछा था।





टिप्पणी

हठयोग तंत्र का परिणाम है। प्राचीन उपनिषदों और पुराणों में हठयोग के कुछ मामूली संदर्भ मिलते हैं। लेकिन, श्रीमद्भागवत में इसका बहुत महत्व है। इस पुस्तक में कई बार इसका उल्लेख किया गया है। हठयोग के साक्ष्य अमेरिका की पूर्व-कोलंबियाई (कोलंबस से पहले की संस्कृति) संस्कृति में भी पाए गए हैं। वर्तमान में भी, दक्षिण अमेरिका में कोलंबिया के दक्षिणी प्रांत सेंट अगस्टिन पर, पत्थर की विशाल आकृतियाँ और नक्काशियाँ हैं जो हठ योग के अभ्यासों को दर्शाती हैं।

हठयोग पर कई विष्वसनीय ग्रंथ उपलब्ध हैं— स्वामी स्वत्मरमा द्वारा लिखित 'हठयोग प्रदीपिका', योगी गोरखनाथ द्वारा रचित गोरक्ष संहिता और महान ऋषि घेरंड द्वारा घेरंड संहिता। हठयोग पर अन्य सभी प्रमुख ग्रंथों सहित इन सभी ग्रंथों का मानना है कि इसकी व्याख्या करने वाले भगवान शिव थे, जिन्हें आदिनाथ के रूप में भी जाना जाता है। ऐसा माना जाता है कि भगवान शिव ने यह ज्ञान पार्वती जी को दिया था। यह ज्ञान मत्स्येन्द्रनाथ को प्राप्त हुआ। मत्स्येन्द्र नाथ के शिष्य कर्तव्यपरायण गोरक्षनाथ वास्तव में हठयोग के प्रवक्ता और नाथ संप्रदाय के संस्थापक थे। यह भी माना जाता है कि गोरखनाथ संभवतः स्वामी स्वत्मरमा के गुरु थे।

वास्तव में गुरु गोरखनाथ को हठयोग का संस्थापक माना जाता है। इसकी उत्पत्ति का समय बहुत स्पष्ट नहीं है। लेकिन यह माना जाता है कि उनका समय 9 वीं शताब्दी ईसवी में था। ऐसा माना जाता है कि सभी ग्रंथ 9 वीं और 15 वीं शताब्दी ईसवी के बीच लिखे गए थे। 9 वीं शताब्दी के दौरान किसी समय में इसका व्यवस्थित रूप भारत में उभरना शुरू हो चुका था।



### पाठगत प्रश्न 18.3

सत्य या असत्य लिखें—

- i) हठयोग, तंत्र का परिणाम है। ( )
- ii) हिरण्यगर्भ, महर्षि कपिल का प्रतीकात्मक नाम है जो "सांख्य दर्शनशास्त्र" के संस्थापक हैं। ( )
- ii) हठयोग प्रदीपिका' को स्वामी स्वत्मरमा द्वारा लिखा गया है। ( )
- iv) गोरक्ष संहिता महान ऋषि घेरंड द्वारा रचित है। ( )



## योग अभ्यास



टिप्पणी

## 18.3 नाड़ी और चक्रों की महत्ता

नाड़ी शब्द नाड़ से बना है जिसका अर्थ है प्रवाह या धारा। हम आमतौर पर तंत्रिकाओं और नाड़ियों को पर्यायवाची के रूप में देखते हैं परंतु वास्तव में नाड़ियाँ सूक्ष्म प्रवाह हैं जिसके माध्यम से प्राणिक शक्तियाँ प्रवाह करती हैं। जबकि तंत्रिकाओं की प्रकृति स्थूल हैं और भौतिक शरीर में प्रकट होती हैं। हठयोग प्रदीपिका के अनुसार हमारी आत्मिक काया में बहत्तर हजार नाड़ियाँ हैं। ये उस व्यक्ति को प्रकाश की धाराओं के रूप में दिखाई देती हैं जिसकी दृष्टि आलोकिक हो।

लेकिन कुछ हठयोग ग्रंथ तंत्रिकाओं की संख्या के बारे में भिन्न ज्ञान प्रदान करते हैं। शिव संहिता के अनुसार हमारी आत्मिक काया में साढ़े तीन लाख नाड़ियाँ हैं। और इस विशाल संख्या में दस नाड़ियाँ प्रमुख हैं। जिनमें से सबसे महत्वपूर्ण तीन नाड़ियाँ हैं – इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना हैं। ये सभी नाड़ियाँ सुषुम्ना नाड़ी के अधीन हैं। इसीलिए सुषुम्ना नाड़ी को इनमें से सबसे महत्वपूर्ण माना जाता है।

सुषुम्ना नाड़ी आध्यात्मिक प्रणाली है। यह रीढ़ की हड्डी के केंद्र में स्थित है। इसका मूल बिंदु मूलाधार चक्र है और अंतिम बिंदु सहस्रार चक्र है। इड़ा नाड़ी हमारी आत्मिक काया को दर्शाती है। यह रीढ़ में मूलाधार चक्र के बाईं ओर से प्रवाह करते हुए प्रत्येक चक्र से गुजरती है, परिणामस्वरूप एक एक टेढ़ा-मेढ़ा मार्ग बनाती है तथा आज्ञा-चक्र के बाईं ओर समाप्त होती है।

दूसरी ओर पिंगला नाड़ी का प्रवाह मूलाधार चक्र के दाईं ओर से शुरू होता है, हालांकि प्रत्येक चक्र ईड़ा नाड़ी के सामने से गुजरता है और आज्ञा चक्र के दाईं ओर समाप्त होता है। जबकि सुषुम्ना इन दो विपरीत शक्तियों के बीच में स्थित है और सहस्रार चक्र पर समाप्त होती है। इड़ा जो कि निष्क्रिय अंतर्मुखी, स्त्रैण और प्रकृति में टंडी होती है, उसे चंद्र या चंद्रमा नाड़ी के नाम से भी जाना जाता है। दूसरी ओर पिंगला की प्रकृति सक्रिय, बहिर्मुखी, पौरुष और गर्म होती है, इसे सूर्य नाड़ी कहा जाता है। इस प्रकार, हम कह सकते हैं कि ये दोनों हमारे भीतर बहने वाली विपरीत शक्तियाँ हैं।

हम अपनी श्वास को प्राणिक प्रवाह को साथ जोड़ कर देख सकते हैं। यदि किसी भी समय धारा का प्रवाह नासिका के बाएँ नथुने में प्रबल होता है, तो यह ईड़ा नाड़ी की अधिक सक्रियता दर्शाता है। जब प्रवाह दाएँ नथुने में अधिक होता है, तो पिंगला प्रबल होती है। यदि प्रवाह बराबर है तो सुषुम्ना प्रबल होती है। यदि दाएँ नथुने का प्रवाह प्रबल है, इसका मतलब है कि शारीरिक कार्य, भोजन के पाचन, फुर्ती के लिए अधिक ऊर्जा विद्यमान है। यह बहिर्मुखी मस्तिष्क का प्रतिनिधित्व करता है और तब शरीर अधिक गर्मी उत्पन्न करता है। दूसरी ओर, जब बाएँ नथुने का प्रवाह प्रबल होता है, तो मानसिक ऊर्जा अधिक होती है। इस समय मन अंतर्मुखी है और मानसिक कार्य की आवश्यकता है। सोते समय ईड़ा





टिप्पणी

नाड़ी प्रबल होती है और इससे नींद गहरी आती है। लेकिन यदि रात के समय पिंगला प्रबल हो, तो नींद आने में परेशानी होगी और बेचौनी रहेगी। यदि भोजन ग्रहण करते समय ईड़ा नाड़ी का प्रवाह तेज होता है तब पाचन प्रक्रिया धीमी हो जाएगी जिससे अपच की समस्या उत्पन्न होगी।

हमारे शरीर की सभी गतिविधियाँ इन नाड़ियों के प्रवाह से जुड़ी होती हैं और इनसे प्रभावित होती हैं। यह लगभग हर साठ से नब्बे मिनट में बदल जाती हैं। हमारी इच्छा पर नाड़ियों के इस प्रवाह को बदला जा सकता है। कुछ योग आसनों की मदद से स्वैच्छिक रूप से नाड़ियों के प्रवाह को बदला जा सकता है। उदाहरण के लिए, यदि ईड़ा नाड़ी का प्रवाह अधिक है और हम कुछ कठिन शारीरिक कार्य करना चाहते हैं, तो हम इस क्रिया में आवश्यक शारीरिक शक्ति और ऊर्जा प्राप्त करने के लिए श्वास के प्रवाह को पिंगला नाड़ी की ओर ले जा सकते हैं। इसके विपरीत, यदि किसी समय पिंगला का प्रवाह अधिक हो, परंतु व्यक्ति को उस समय आराम या नींद चाहिए, तो नाड़ी के प्रवाह में स्वयं परिवर्तन करते हुए हम आराम और गहरी नींद ले सकते हैं।

हठयोग का मुख्य उद्देश्य ईड़ा और पिंगला नाड़ियों में प्राण के प्रवाह में संतुलन बनाए रखना है। जब ये दोनों नाड़ियाँ शुद्ध और संतुलित होती हैं और मस्तिष्क नियंत्रित होता है, तब प्राण सुषुम्ना नाड़ी में प्रवाहित होने लगते हैं, जो सबसे महत्वपूर्ण नाड़ियों में से एक है। जब सुषुम्ना प्रवाह करती है, तब कुंडलिनी जागृत होती है और चक्रों के माध्यम से ऊपर उठती है।

शारीरिक स्तर पर, ईड़ा और पिंगला नाड़ियाँ हमारे स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के अनुरूप हैं। पिंगला अनुकंपी तंत्रिका तंत्र से मिलती है और ईड़ा परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र से। अनुकंपी तंत्रिका तंत्र बाहरी गतिविधियों को प्रोत्साहित और तेज करता है। जब यह तंत्रिका तंत्र अधिक सक्रिय होता है तो हमारी हृदय गति, वास दर, रक्त वाहिकाओं के फैलाव हमारी आंखों, कानों और अन्य इंद्रिय अंगों की कार्यक्षमता को बढ़ा देता है। जबकि परानुकम्पी तंत्रिका ईड़ा नाड़ी से मिलता है और प्रत्यक्ष रूप से ऊपर्युक्त लक्षणों का विरोध करती है, जिसके परिणामस्वरूप अंतर्मुखता होती है। यदि योग अभ्यासों द्वारा नियंत्रित न किया जाए तब ईड़ा और पिंगला में प्राण का प्रवाह पूरी तरह से अनैच्छिक और अचेतन रूप में होता है।

### 18.3.1 चक्र

चक्र का शाब्दिक अर्थ 'पहिया' या वृत्त है, लेकिन योग के संदर्भ में इसका बेहतर अनुवाद 'भँवर' है।

प्रत्येक चक्र एक ऐसे बटन की तरह है जो व्यवहारों, विचारों या भावनात्मक प्रतिक्रियाओं के स्वरूप को बदलता या खोलता है जो हमारे दैनिक जीवन में अचेतन ढंग से निहित होती



## योग अभ्यास

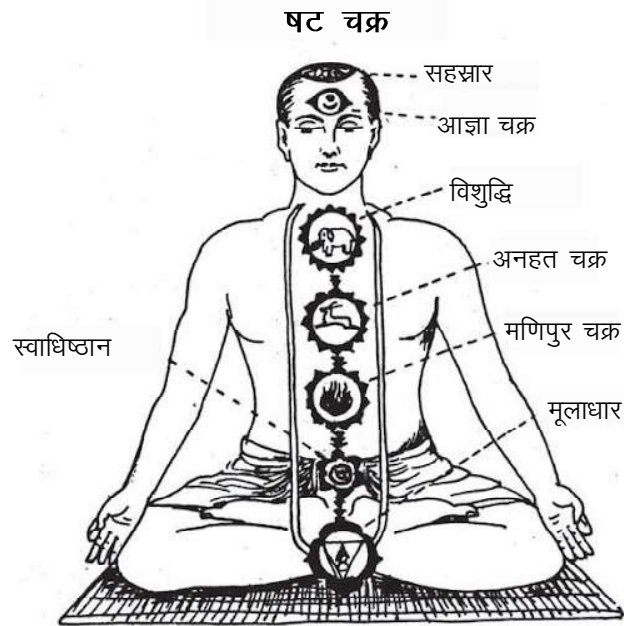


टिप्पणी

हैं। ये मस्तिष्क के विशिष्ट क्षेत्रों से संबंधित हैं और अधिकांश लोगों में ये मानसिक केंद्र निष्क्रिय तथा सुप्त अवस्था में रहते हैं। इन चक्रों पर एकाग्रता ऊर्जा के प्रवाह को उत्तेजित करती है जिसके परिणामस्वरूप सूक्ष्म शक्ति सक्रिय हो जाती है।

हमारे इस जटिल शरीर में सात चक्र होते हैं। वे सुषुम्ना के मार्ग के साथ स्थित हैं, जिसे ब्रह्मरंध्र भी कहा जाता है। ये चक्र वास्तव में रीढ़ की हड्डी के केंद्र में स्थित हैं। सुषुम्ना मूलाधार से आरंभ और शीर्ष यानी सहस्रार चक्र पर समाप्त होती है। ये चक्र नाड़ियों से जुड़े होते हैं। चक्र को प्रतीकात्मक रूप से कमल के फूल के रूप में दर्शाया गया है और प्रत्येक चक्र में विभिन्न पंखुड़ियाँ और रंग होते हैं।

कमल आध्यात्मिक यात्रा का एक प्रतीक है, जिसके तीन चरण हैं - अज्ञान, अभ्यास और प्रकाश। यह चक्र से आध्यात्मिक विकास के आकांक्षी स्तर को दर्शाता है, लेकिन योग के संदर्भ में इसे जागरूकता के न्यूनतम स्तर से उच्चतम स्तर तक पहुँचने के संबंध में समझा जा सकता है। चक्रों का संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है-



## मूलाधार चक्र

मूल शब्द का अर्थ है जड़ और आधार का अर्थ है नींव या स्थान। इसलिए, इसे मूल केंद्र के रूप में जाना जाता है। यह सबसे निचला चक्र है, जो पुरुषों में गुदाद्वार के मुख के पास और महिलाओं में गर्भाशय ग्रीवा पर स्थित है। यह पृथ्वी तत्वों को दर्शाता है। इसका प्रतीक चार पंखुड़ियों वाला गहरे लाल रंग वाला कमल का फूल है। यह माना जाता है कि अचेतन अवस्था की कुंडलिनी का प्रतिनिधित्व करने वाला एक लाल नाग, लिंग के चारों ओर साढ़े तीन बार कुंडलित हुआ हो।





टिप्पणी

यह चक्र प्राण शक्ति, कुंडलिनी शक्ति का आसन है। यह कुंडलिनी शक्ति लिंग के चारों ओर सर्पों की भाँति लिपटी हुई है। यह मानव शरीर में सभी प्रकार की ऊर्जाओं का स्रोत है जैसे— यौन, मानसिक, भावनात्मक, मानसिक या आध्यात्मिक। हठयोग का उद्देश्य मस्तिष्क के शुद्धिकरण और एकाग्रता के माध्यम से सुप्त कुंडलिनी को जागृत करना है और इसे सहस्रार चक्र तक लाना है, जहाँ यह शुद्ध चेतना, शिव के साथ संयुक्त हो जाती है।

### स्वाधिष्ठान चक्र

स्वाधिष्ठान का शाब्दिक अर्थ है स्वयं का स्थान या निवास स्थान। यह रीढ़ में मूलाधार चक्र के ऊपर सिर्फ दो अंगुल की चौड़ाई पर स्थित है। छह पंखुड़ियों वाला लाल कमल इस चक्र का प्रतीक है। इसे जल तत्व अर्थात्, अपस तत्त्व से व्यक्त किया जाता है। यह चक्र सुख और सुरक्षा प्राप्त करने से संबंधित है। यह आमतौर पर जीभ और जननांग से संबंधित है। यह इच्छाओं या लालसाओं को प्रकट करता है। गूढ़ स्तर पर, यह हमारे सभी सूक्ष्म संस्कारों, भूतकाल की मानसिक स्मृतियों का भंडार है। वास्तव में यह पशु चेतना का स्तर है। इसके शुद्धिकरण से पशु व्यवहार से ऊपर उठा जा सकता है।

### मणिपुर चक्र

मणि शब्द का अर्थ रत्न है और पुर का अर्थ शहर है। अतः, मणिपुर चक्र अर्थ है रत्नों का शहर। यह रीढ़ में नाभि के ठीक पीछे स्थित है। यह अग्नि-तत्त्व का स्थान है। अतः इसका केंद्र अग्नि है। यह चक्र दस पंखुड़ियों वाले पीले कमल के रूप में दर्शाया जाता है। यह चेतना और ऊर्जा का स्थान है। यह दृढ़ संकल्प, व्यापकता, प्रभुत्व, अभिलाशा, निश्चय और शासन करने की योग्यता का केंद्र है।

यह चक्र मुख्य रूप से पाचन और भोजन के चयापचय की महत्वपूर्ण प्रक्रिया से संबंधित है। यह अमाशय की ग्रंथियों, अग्नाशय, पित्ताशय की कार्यप्रणाली को नियंत्रित करता है, जो पोषक तत्वों के पाचन और अवशोषण के लिए आवश्यक, एन्जाइम, अम्ल और रस का उत्पादन करता है तथा उन्हें स्रावित करता है। हमारे गुर्दे की एक बहुत महत्वपूर्ण ग्रंथि भी इस चक्र के साथ जुड़ी हुई है। आपातकाल के दौरान यह ग्रंथि अधिवृक्क रस को रक्त में स्रावित करने का कार्य करती है। यह दिमाग को तेज और सतर्क बनाने वाली सभी शारीरिक प्रक्रियाओं को गति प्रदान करती है।

### अनहत चक्र

अनहत शब्द का शाब्दिक अर्थ अव्यवस्थित है। इस संसार में सभी ध्वनियाँ दो वस्तुओं के एक साथ होने से उत्पन्न होती हैं जो कंपन या ध्वनि तरंगों को स्थापित करती हैं। लेकिन, वह ध्वनि जो दो वस्तुओं के एक साथ टकराने से उत्पन्न नहीं होती है और जो इस भौतिक संसार से परे है, अनहत नाड़ी कहलाती है। यह चक्र हृदय के पीछे रीढ़ में स्थित है। बारह



## योग अभ्यास



## टिप्पणी

पंखुड़ियों वाला नीला कमल इस चक्र का प्रतीक है। यह वायु तत्त्व से प्रकट होता है। यह स्पर्श, भावुकता के साथ भी जुड़ा हुआ है, इस चक्र की शुद्धि करने से ईर्ष्या को समाप्त कर प्रेम को महसूस किया जा सकता है जिससे स्वीकार करने की भावना, धैर्य और सहनशीलता बढ़ती है।

शारीरिक स्तर पर, अनहत हृदय, फेफड़े, और परिसंचरण तथा श्वसन प्रणाली से संबंधित है। यह जीवात्मा का प्रतीक है।

## विशुद्धि चक्र

विशुद्धि शब्द एक संस्कृत शब्द है। शुद्धि शब्द का अर्थ है 'शोधन' तथा इसमें जुड़ा उपसर्ग वि एक विशेषण है जिसका अर्थ है विशेष। इसलिए विशुद्धि का अर्थ विशेष रूप से शुद्ध होता है। यह गर्दन के पीछे रीढ़ में स्थित है। सोलह पंखुड़ियों वाला बैंगनी कमल इस चक्र का प्रतीक है। यह आकाश तत्त्व से जुड़ा हुआ है। विशुद्धि चक्र में सही समझ और भेदभाव जैसे विचारों का विकास होता है। यह ज्ञान का एक स्थान है, जहाँ व्यक्ति में जीवन के उतार-चढ़ाव, लाभ हानि और अच्छे बुरे के द्वंद्व को स्वीकार करने का गुण विकसित होता है।

शारीरिक स्तर पर यह कान, स्वर तंत्री, थायराइड, कंठ और पैराथायरायड ग्रंथि से संबंधित है। यह केंद्र वह स्थान है जहाँ दिव्य अमृत चखा जाता है। आज्ञा चक्र नई पंक्ति से शुरू होता है— आज्ञा शब्द का अर्थ है आदेश। ध्यान की गहरी अवस्था में शिष्य को गुरु या परमात्मा से आज्ञा और मार्गदर्शन प्राप्त होता है, यही कारण है कि इस चक्र का नाम आज्ञा है। इसे तीसरी आँख, ज्ञान चक्षु, त्रिवेणी, गुरु चक्र, शिव की आँख और ज्ञान के नेत्र के नाम से भी जाना जाता है। यह मध्य मस्तिष्क में, भौंहों के केंद्र के पीछे रीढ़ की हड्डी के शीर्ष पर स्थित होता है। इस चक्र को दो पंखुड़ियों वाले चाँदी के कमल के रूप में दर्शाया गया है, जो सूर्य और चंद्रमा का प्रतिनिधित्व करता है। यहाँ दो प्राणिक प्रवाह जो द्वैत के अनुभव के लिए जिम्मेदार हैं, इस केंद्र में आध्यात्मिक बल, सुषुम्ना के साथ अभिसरण होते हैं। इस चक्र का तत्त्व मस्तिष्क है। यह वह केंद्र है जहाँ ज्ञान और समावेशन विकसित होता है।

आज्ञा चक्र के जागरण के साथ, मन स्थिर और मजबूत हो जाता है। जब आज्ञा चक्र जागृत होता है तब टेलीपैथी और विचार संचरण शक्ति महाप्राण में आती है। यह जागरूकता के गहरे और उच्चतर दायरे में खुलने वाले एक मानसिक द्वार की तरह है। इससे बुद्धि, स्मरण शक्ति और एकाग्रता जागृत होती है।

## सहस्रार

सहस्रार का बिलकुल सटीक अर्थ एक हजार है। सहस्रार को एक हजार पंखुड़ियों वाले







टिप्पणी

चमकदार कमल के रूप में देखा जाता है। यह सिर पर मुकुट के स्थान पर स्थित है। यह सर्वोच्च चेतना का स्थान है। इस चक्र में शिव और शक्ति का रहस्यमय मिलन, पदार्थ और ऊर्जा सहित चेतना का संलयन, आत्मा का परमात्मा से मिलन होता है। जब कुंडलिनी जागृत होती है, तब यह चक्रों से गुजरती है और अंत में सहस्रार तक पहुँचती है और यहाँ पदार्थ और ऊर्जा आनंद की अवस्था में शुद्ध चेतना में विलीन हो जाती है। यह परम ज्ञान और मोक्ष का स्थान है।

हठयोग का मुख्य उद्देश्य कुंडलिनी को जागृत करना और इसे सहस्रार चक्र में स्थापित करना है। शक्ति कुंडलिनी ऊर्जा है, शिव सर्वोच्च चेतना है जो सहस्रार चक्र में विराजमान है।

हठयोग का मुख्य उद्देश्य शिव का शक्ति से मेल है। मूलाधार से सहस्रार तक ऊर्जा बढ़ाने के लिए, परम चेतना हठयोग द्वारा षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध और समाधि पर विचार किया गया है।

मस्तिष्क की शुद्धता के लिए, शरीर को समग्र रूप से शुद्ध करना आवश्यक है। आरंभ में ही हठ योग द्वारा षट्कर्म तकनीक विकसित की गई थी। यह शुद्ध करने की छह तकनीकों का संयोजन है। स्वामी स्वत्मरमा ने इसे इस प्रकार दर्शाया है:

‘धौर्ति बस्तिस् तथा नेतिस् त्राटकं नौलिकं तथा। कपाल-भातिश्चैतानि षट्-कर्माणि प्रचक्षते’ (हठ योग प्रदीपिका – २/२२)

इसका अर्थ है कि शुद्धता की छह तकनीकें हैं – धौर्ति, बस्ती, नेति, त्राटक, नौली और कपाल भाति।

चेतना के उच्चतम स्तर तक पहुँचने के लिए इस आसन के साथ-साथ प्राणायाम, बंध और मुद्रा तकनीकों का भी अभ्यास किया जाना चाहिए।

## 18.4 हठयोग के प्रभाव और लाभ

1. यह शरीर को चेतना के उच्च स्तर को प्राप्त करने हेतु शुद्ध करता है, शरीर की शुद्धि एक जरूरी है। षट्कर्म साधना शरीर को शुद्ध करने में मदद करती है और इससे मस्तिष्क को ध्यान लगाने में मदद मिलती है। इससे रोगप्रतिरोधक शक्ति भी बढ़ती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता जितनी अधिक होगी रोग होने की आशंका उतनी ही कम होगी।
2. योग, शारीरिक, मानसिक, मनोदैहिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रोगों और समस्याओं को ठीक करने में सहायक है। यहाँ तक कि आधुनिक पश्चिमी चिकित्सा विज्ञान ने



योग अभ्यास



टिप्पणी

भी मानव रोगों और समस्याओं को ठीक करने में योग की आवश्यकता को स्वीकार किया है। इसने हमारी कई समस्याओं जैसे कि उच्च रक्तचाप, हृदय की समस्या, मधुमेह, अस्थमा, चिंता, अवसाद, तनाव और दबाव आदि को स्थायी रूप से ठीक करने का उपचार दिया है।

3. योग से मस्तिष्क को आराम और तनाव से मुक्ति मिलती दिलाने में सहायता मिलती है। रोजमर्रा का तनाव हमारे जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। आसन करने से शरीर का तनाव कम होता है और हमारे शरीर को बीमारियों से बचाता है।
4. यह हमारी नसों, मांसपेशियों और आँतों को स्वस्थ बनाए रखता है। जो हमारे शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ बनाने के लिए बहुत आवश्यक है। यह रीढ़ को लचीला और नरम बनाए रखने में मदद करता है।



पाठगत प्रश्न 18.4

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए

- i) नाड़ी शब्द ..... से मिल कर बना है जिसका अर्थ प्रवाह या धारा है।
- ii). शिव संहिता के अनुसार हमारी आत्मिक काया में ..... और ..... नाड़ियाँ विद्यमान हैं।
- iii) चक्र शब्द का शाब्दिक अर्थ ..... या ..... है।



आपने क्या सीखा

- हठ योग, योग का एक बहुत महत्वपूर्ण भाग है। यह दो शब्दों हठ और योग का संयोजन है।
- योग का अर्थ संयोजन, मिलन और एकीकरण आदि है।
- हठयोग में हमारे अस्तित्व के दो मूलभूत अंग सूर्य और चंद्रमा हैं।
- हठयोग में मानव शरीर में उपर्युक्त दोहरी उर्जा के सामंजस्य की अवधारणा सम्मिलित है।
- हठ संस्कृत के दो धातुओं ह और ठ से मिल कर बना है। ह का अर्थ 'सूर्य' और ठ का अर्थ 'चंद्रमा' है।



- कुंडलिनी जागरण हठ योग की विषय-वस्तु है।
- योग, भारतीय संस्कृति का भाग और महत्वपूर्ण खंड है।
- हठ योग तंत्र का परिणाम है।
- नाड़ी शब्द नाड़ से मिल कर बना है जिसका अर्थ है—प्रवाह या धारा
- सुषुम्ना नाड़ी आध्यात्मिक प्रणाली है। यह रीढ़ की हड्डी के केंद्र में स्थित है।
- प्रत्येक चक्र से हमारे व्यवहार, विचार या भावनात्मक प्रतिक्रिया में बदलाव आते हैं जो हमारे रोजमर्रा के जीवन को अचेतावस्था में प्रभावित करते हैं।
- षट्कर्म साधना शरीर को शुद्ध करने में मदद करती है और इससे मस्तिष्क को ध्यान लगाने में सहायता मिलती है।



### पाठागत प्रश्न

1. हठयोग की कार्यिकी का वर्णन कीजिए।
2. नाड़ियों की महत्ता की व्याख्या कीजिए।
3. हठयोग के लाभों की सूची बनाइए।
4. चक्र क्या है ? संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।



### पाठागत प्रश्नों के उत्तर

#### 18.1

- i) प्राणिक और मानसिक
- ii) सामंजस्य और सृजन
- iii) 'युज'

#### 18.2

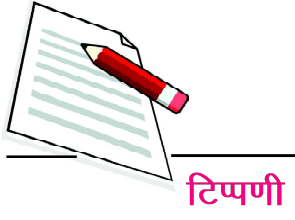
- i) सत्य
- ii) असत्य
- iii) सत्य



टिप्पणी



योग अभ्यास



18.3

- i) सत्य
- ii) सत्य
- iii) सत्य
- iv) असत्य

18.4

- i) नाड़
- ii) साढ़े तीन लाख
- iii) पहिया या वृत्त



19



टिप्पणी

## षट्कर्म

नेहा एवं शिक्षक के बीच वार्तालाप पढ़िए—

नेहा: महोदया, हमने पिछले पाठ में योग के बारे में सीखा था। क्या मैं भी योग कर सकती हूँ?

शिक्षिका: निश्चित रूप से कर सकती हो। शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ बने रहने के लिए हम सभी को योग का अभ्यास करना चाहिए।

नेहा: लेकिन मैं बहुत मोटी हूँ, मुझे साइनसाइटिस और अम्लता (एसिडिटी) की समस्या है।

शिक्षिका: नेहा तुम्हें अपनी शारीरिक समस्याओं से निजात पाने के लिए षट्कर्म करना चाहिए और फिर तुम्हें हठयोग और अन्य तरीके अपनाने चाहिए।

नेहा: महोदया, आखिर ये षट्कर्म है क्या? ज़रा विस्तार से बताइए!

अपने मस्तिष्क और शरीर का ठीक तरह से शुद्धिकरण किए बिना आप योग के अभ्यास का अधिकतम लाभ नहीं उठा सकते जिसका अर्थ है अपनी आत्मा को चेतना के उच्चतम स्तर तक पहुँचाना। अतः षट्कर्म आपके शरीर को स्वस्थ और साफ़ रखने के लिए बहुत आवश्यक है। चलिए अब हम षट्कर्म का अर्थ, प्रकार, और इसे करने के दौरान सावधानियों के बारे में विस्तार से जानते हैं।



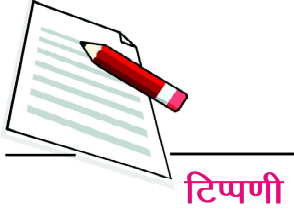
### उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप:

- षट्कर्म के अर्थ को विस्तार से बता सकेंगे:
- षट्कर्म के विभिन्न घटकों का वर्णन कर सकेंगे:
- विशहरण के लिए षट्कर्म के अभ्यासों को सीख सकेंगे और
- षट्कर्म हेतु सावधानियों और उसके लाभों को विस्तार से बता सकेंगे।



## योग अभ्यास



टिप्पणी

## 19.1 षट्कर्म का अर्थ

षट् एक संस्कृत शब्द है जो अंक 'छह' को दर्शाता है और कर्म का अर्थ है 'कार्य/प्रक्रिया'। इसका अर्थ है छह प्रकार के कर्मों का संयोजन जिन्हें योग में मुख्य रूप से शुद्धिकरण प्रक्रिया और शरीर के विशिष्ट अंगों के प्रक्षालन और विषहरण के लिए किया जाता है।

हठयोग और आयुर्वेद के अनुसार हमारे सभी रोग त्रि-दोष अर्थात् वात (वायु तत्व), पित्त (अग्नि तत्व) और कफ (पृथ्वी तत्व) के असंतुलन के कारण होते हैं। हठयोग के अनुसार आपको अपनी बीमारियों से छुटकारा पाने के लिए दवाइयों की आवश्यकता नहीं है क्योंकि इसके कई दुष्प्रभाव हो सकते हैं। इन दवाओं से बचने के लिए कोई व्यक्ति षट्कर्म कर सकता है क्योंकि यह हमारे शरीर के पाँच तत्वों अर्थात् वायु, अग्नि, पृथ्वी, जल और अंतरिक्ष को संतुलित करता है और हमें शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाता है जो आपको उच्च स्तर के योग जैसे आसन, प्राणायाम, धरण और ध्यान आदि का अभ्यास करने में सक्षम बनाता है। षट्-कर्म दो प्रमुख प्राणिक प्रवाहों इडा नाड़ी (बाएँ नथुने से) और पिंगला नाड़ी (दाएँ नथुने से) के बीच सामंजस्य बनाता है। इस तरह से यह शरीर को साफ रखने में मदद करता है और इन दोनों नाड़ियों के बीच संतुलन भी रखता है, जो सुषुम्ना नाड़ी के प्रवेश बिंदु को खोलने में मदद करता है— कुंडलिनी शक्ति का मार्ग—योग का अंतिम उद्देश्य। लेकिन, एक बात याद रखनी आवश्यक है कि इसका अभ्यास विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में ही किया जाना चाहिए।



## पाठगत प्रश्न 19.1

1. वाक्यों को सार्थक बनाने हेतु पूर्ण कीजिए।
  - क) षट्कर्म प्रक्रिया मुख्य रूप से ..... के लिए है।
  - ख) विषिष्ट अंगों की शुद्धिकरण की प्रक्रिया को ..... कहते हैं।
  - ग) आयुर्वेद और ..... के अनुसार हमारे सभी रोग ..... के असंतुलन के कारण उत्पन्न होते हैं।
  - घ) दवाइयों के सेवन से बचने के लिए कोई व्यक्ति ..... कर सकता है जो कि ..... के असंतुलन के कारण होता है।
  - ड) षट्कर्म दो मुख्य प्राणिक प्रवाहों ..... और ..... के बीच में समन्वय स्थापित करता है।



## 19.2 षट्कर्म के विभिन्न घटक

योग के संदर्भ में षट्कर्म शरीर के शुद्धिकरण की एक प्रक्रिया है। जैसा कि हमने ऊपर अध्ययन किया है कि षट्कर्म में शुद्धिकरण की छह प्रक्रियाएँ हैं जो इस प्रकार हैं—

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा। कपालभातिष्वैतानि शहट् कर्माणि प्रचक्षते ॥

(हठ 2/22)

षट्कर्म इस प्रकार है:

1. धौति
2. बस्ती
3. नेति
4. त्राटक
5. नौली
6. कपाल भाति

हठयोग में उपर्युक्त छः कर्म शुद्धिकरण की प्रक्रिया कहलाते हैं।

1. धौति

धौति कर्म षट्कर्म में वर्णित पहली प्रक्रिया है। धौति एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ धोना या सफाई है। घेरंड संहिता के अंतर्गत धौति के चार प्रकारों का वर्णन किया गया है। जो हैं: अंतर धौति, दंत धौति, हृद धौति और मूल शोधन।

### सारणी संख्या 2.1 : धौति के प्रकार

अंतरधौति	दंतधौति	हृदधौति	मूलशोधन
वातसार	दंतमूल	दंड	.
वरिसार (शंख प्रक्षालन)	जिह्वामूल	वामन (कुंजल)	.
वहिसार	कर्णधर	वस्त्र	.
बहिष्कृत	कपाल रंध्र	.	.

योग अभ्यास



टिप्पणी



## योग अभ्यास



## टिप्पणी

हठयोग प्रदीपिका में वस्त्र धौति और गजकरणी का उल्लेख धौति कर्म के अंतर्गत किया जाता है।

अभ्यास के लिए हम यहाँ वामन धौति (कुंजल) पर विस्तार से चर्चा करेंगे।

## वामन धौति (कुंजल)

वामन धौति को सामान्य तौर पर कुंजल कहते हैं। यह हमारे मुँह, ग्रसिका और पेट को साफ रखता है। आमतौर पर सबसे अधिक इस प्रक्रिया का अभ्यास देखा जाता है। इसका अभ्यास प्रातःकाल खाली पेट किया जाता है। इस क्रिया के दौरान तब तक गुनगुने नमकीन पानी का सेवन करना चाहिए जब तक कि उलटी आने जैसा न लगने लगे।

## क्रिया से पहले और बाद की तैयारी तथा अनुशासन:

- इस प्रक्रिया को मल त्यागने के बाद किया जाना चाहिए। (शौच के बाद)
- कुंजल क्रिया को प्रातःकाल खाली पेट करना चाहिए।
- कुंजल से पहले अपने हाथों को साफ करें और नाखुनों को काट लें।
- जग और गिलास को अपने पास रखें।
- जैसा कि बताया गया है सेंधा नमक (रॉक साल्ट) को गुनगुने पानी में मिलाएँ। (प्रक्रिया नीचे दी गई है।)
- कुंजल क्रिया करने के बाद खिचड़ी को घी के साथ खाना चाहिए।
- कुंजल क्रिया के पूर्ण होने वाले दिन मिर्च-मसाले न खाएँ।

## विधि:

1. कागासान में बैठिए।
2. एक-एक गिलास करके लगातार नमकीन गुनगुना पानी तब तक पीते रहें जब तक कि आपको उलटी महसूस न होने लगे। इसका अर्थ है कि इससे अधिक पानी आप नहीं पी सकते।
3. फिर खड़े हो जाएँ और कमर से आगे की ओर झुकें।
4. फिर अपना मुँह खोलें और अपने दाएँ हाथ की तीन अंगुलियों से जीभ के पिछले भाग को रगड़ना आरंभ करें।
5. इस अभ्यास की शुरुआत में थोड़ी मात्रा में पानी निकलना आरंभ होगा पर बार-बार





जीभ के पिछले भाग पर अंगुलियाँ घुमाने से उलटी होने लगेगी। लंबे समय तक इसका अभ्यास करने से, अंगुलियों को जीभ के पिछले हिस्से पर रखे बिना ही उलटी होने लगेगी।

6. यह क्रिया सप्ताह में एक बार की जानी चाहिए।

#### लाभ:

- कुंजलक्रिया एक स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए उपयोगी है।
- यह पेट से अम्ल को हटाने के लिए बहुत उपयोगी है।
- इसके अभ्यास से अस्थमा के रोगियों को भी राहत मिलती है।
- इससे साँस की बदबू और गले की बलगम भी दूर होती है।

#### सावधानियाँ :

उच्च रक्त चाप, पेट के अल्सर और हृदय रोगों से पीड़ित व्यक्तियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।



#### क्या आप जानते हैं ?

- शुद्धिकरण के इस अभ्यास के लिए पानी को कैसे तैयार किया जाना चाहिए और गुनगुने पानी का तापमान कितना होना चाहिए ?

उबला हुआ पानी लें या फिर पानी को इतना गरम कर लें कि पानी गुनगुना हो जाए। पानी के तापमान को जाँचने के लिए हथेली को उलटा करके उस पर थोड़ा सा पानी डाल कर देखें। पानी इतना गरम होना चाहिए कि त्वचा के लिए सहनीय हो।

- पानी को खारा बनाने के लिए कितना नमक डालना चाहिए ?
- गुनगुने पानी में सेंधा नमक की इतनी मात्रा मिलाएँ कि उसका स्वाद आँसुओं के जैसा नमकीन लगने लगे।



#### क्रियाकलाप 19.1

आईए देखें कि कुंजल को किस प्रकार किया जाता है और प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में इसका स्वयं अभ्यास करने का प्रयास करें।

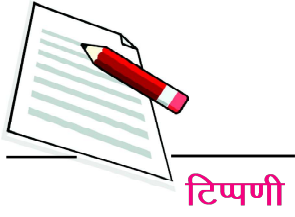
#### योग अभ्यास



#### टिप्पणी



## योग अभ्यास



टिप्पणी

## 2. बस्ती क्रिया

बस्ती क्रिया का अर्थ 'एनिमा' है (गुदा के माध्यम से आंतों की सफाई)। प्राचीनकाल में योगी नाभि के स्तर तक नदी या तालाब में खड़े हो जाते थे और पानी को गुदा के माध्यम से आंतों की ओर खींचते थे और फिर से इस पानी को गुदा के माध्यम से निकालने का प्रयास करते थे।

## आधुनिक एनिमा

यह प्राचीन बस्ती क्रिया का परिष्कृत रूप है। वर्तमान समय में कोई भी नदी में बस्ती क्रिया को करने के लिए तैयार नहीं होगा। अतः बस्ती क्रिया को नदी में करने की बजाय 'एनिमा' उपकरण का प्रयोग किया जाता है। एनिमा के उपकरण से आंतों के अंदर नीबू-पानी या नमक का पानी डाला जाता है। यदि पेट में बाधित मल उपस्थित होता है तब वह निकल जाता है और पेट साफ़ हो जाता है। जिन व्यक्तियों को कब्ज की शिकायत होती है उन्हें एनिमा देने से तुरंत लाभ पहुँचता है। समय-समय पर एनिमा को लेने से शरीर स्वस्थ बना रहता है।

इसका अभ्यास करने का सर्वश्रेष्ठ समय प्रातःकाल का होता है जब पेट खाली हो।

## 3. नेति क्रिया

नेति का अर्थ है नाक और उसके आसपास के क्षेत्र की स्वच्छता। इससे नज़र तेज़ होती है और नाक की समस्याओं से निजात पाने में सहायता मिलती है। इसके दो प्रकार हैं—

1. जल नेति
2. सूत्र नेति

## जल नेति



आकृति – 19.1: जल नेति





टिप्पणी

**विधि:**

1. कागासन में बैठिए।
2. नेति के बर्तन में गुनगुना नमकीन पानी लें।
3. नेति पात्र की नली को नाक के बाएँ नथुने में डालें और अपने सिर को दाईं ओर झुकाते हुए दाएँ नथुने को थोड़ा नीचे रखें।
4. इस प्रक्रिया के दौरान मुँह खुला रखते हुए मुँह से साँस लें।
5. दाएँ नथुने से पानी आना शुरू हो जाएगा। फिर पानी के साथ बलगम भी निकल जाएगी।
6. अब इसी प्रक्रिया को दूसरे नथुने के साथ दोहराएं।
7. जल नेति के तुरंत बाद कपालभाति को किया जाना चाहिए ताकि नथूनों में बचा पानी भी बाहर आ जाए और नथुने पूरी तरह से खाली हो जाएँ।
8. इसके बाद, कुछ समय के लिए शशांकासन में आराम करें।

**समय:** जल नेति को केवल प्रातःकाल के समय खाली पेट ही किया जा सकता है।

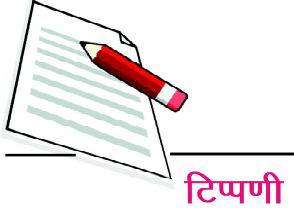
**लाभ:** इससे नासिका संबंधी समस्याएँ उदाहरण स्वरूप—बहती नाक, खँसी, साइनस आदि से निजात मिलती है।

**सूत्र नेति:**

आकृति 19.2 सूत्र नेति



## योग अभ्यास



टिप्पणी

सूत्र नेति के अंतर्गत नाक की सफाई करने के लिए परंपरागत रूप से मोटे धागे का प्रयोग किया जाता है। इस धागे को गुनगुने पानी में भिगो कर इसका एक छोर नासिका छिद्र में डाल कर मुँह से बाहर निकालें। फिर मुँह और नाक के डोरे को पकड़ कर धीरे-धीरे ऊपर-नीचे खींचना चाहिए। आजकल इस क्रिया को करने के लिए धागे की बजाय रबर कैथेटर का प्रयोग भी किया जाता है और यह किसी भी औषाधालय पर आसानी से उपलब्ध हो जाता है।



## पाठगत प्रश्न 19.2

A) उचित शब्द से रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

1. षट्कर्म में शुद्धिकरण की छह प्रक्रियाएँ \_\_\_\_\_ हैं।
2. षट्कर्म में वर्णित पहली प्रक्रिया \_\_\_\_\_ है।
3. कुंजल \_\_\_\_\_ का सामान्य नाम है।
4. घेरंड संहिता धौति के \_\_\_\_\_ प्रकारों का वर्णन करती है।
5. बस्ती का अर्थ \_\_\_\_\_ है।
6. नाक और उसके आसपास के क्षेत्र के शुद्धिकरण को \_\_\_\_\_ कहा जाता है।
7. जल नेति के तुरंत बाद \_\_\_\_\_ किया जाता है।

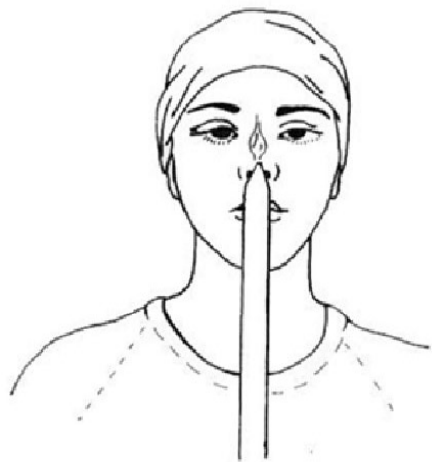
B) निम्नलिखित वाक्यों के आगे 'सत्य' या 'असत्य' लिखिए:

निम्नलिखित वाक्यों के आगे 'सत्य' या 'असत्य' लिखिए:

1. कुंजल में साधक किसी भी आसन में बैठ सकता है। ( )
2. कुंजल क्रिया को सप्ताह में एक बार किया जाना चाहिए ( )
3. बस्ती वह प्रक्रिया है जिससे आंतों की सफाई गुदा के माध्यम से होती है। ( )
4. जल नेति के दौरान मुँह बंद रखना चाहिए। ( )
5. जल नेति के बाद शांकासन में आराम किया जाता है। ( )



## 4. त्राटक क्रिया



चित्र 19.3 : त्राटक क्रिया

किसी छोटे बिंदु पर बिना पलक झपकाए टकटकी लगाकर तब तक देखना जब तक कि आँख से आँसू न टपकने लगे, इस अभ्यास को त्राटक क्रिया के नाम से जाना जाता है।

त्राटक को मस्तिष्क की अज्ञात शक्तियों को सक्रिय करने के लिए किया जाता है। यह एक अत्याधिक प्रभावशाली साधना है।

## विधि:

1. घी के दीपक को जलाएँ और इसे आँखों के सामने लगभग 4 फुट की दूरी पर रखें।
2. पद्मासन या सुखासन में बैठें और अपनी पीठ सीधी रखें। अपने पूरे शरीर को आराम दें और शांत रहें।
3. अब अपनी आँखें खोलिए और दीपक की लौ को टकटकी लगाकर बिना पलक झपकाए देखिए।
4. आँखों पर अधिक जोर डाले बिना जितनी देर हो सके टकाटक देखते रहें।
5. जब आँखें थकने व जलने लगेँ और आँसू बहने लगेँ तब अपनी आँखें आराम से बंद कर लें।
6. फिर से अपनी आँखें खोलिए और समान प्रक्रिया दोहराएँ।
7. धीरे-धीरे इसके अभ्यास को बढ़ाएँ। अभ्यास के द्वारा आप कुछ सेकेंड से कुछ मिनट तक बिना पलक झपकाए रह सकते हैं। इसे 20 सेकेंड से अधिक न करें।

**समय:** इसके लाभ प्राप्त करने के लिए क्रिया को नियमित रूप से करना आवश्यक है।

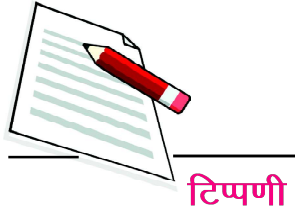
## योग अभ्यास



टिप्पणी



योग अभ्यास



इसे कागज़ पर काला बिंदु या ऊँ का चिह्न बना कर भी किया जा सकता है। घी के दीपक की बजाय मोमबत्ती का भी प्रयोग किया जा सकता है।

लाभ: इससे एकाग्रता बढ़ती है। इससे आँखों की माँसपेशियाँ मजबूत होती हैं।



क्रियाकलाप 19.2

15 दिनों तक त्राटक का निरंतर अभ्यास करें और अपने परिणाम और अनुभव लिखें।

5. नौली क्रिया

योग के इस व्यायाम के अंतर्गत पेट की माँसपेशियों को घुमाया जाता है।



आकृति 19.4 नौली क्रिया

विधि

1. टागों के बीच दो फुट के अंतर के साथ सीधे खड़े हों।
2. दोनों हाथ घुटनों पर रखें और थोड़ा आगे झुकें।
3. अपने पेट को देखें और उड्डियान बंध में जाने के लिए पूरी तरह साँस बाहर निकालें।
4. पेट की माँसपेशिया संरेखित होकर बीच में उभरेंगी और यह नाल के आकार की दिखेंगी।
5. पेट की उभरी हुई माँसपेशियों को पहले दाएँ से बाएँ और फिर बाएँ से दाएँ ओर घुमाने का प्रयास करें।



6. पेट की माँसपेशियों के बीच में उभरने को 'मध्य नौलि' और दाईं ओर उभरने को 'दक्षिण नौलि' और बाईं ओर उभरने को 'वामा नौलि' कहते हैं।

सभी योगियों को यह क्रिया सीखनी चाहिए।

**समय:** इसका अभ्यास प्रातःकाल के समय खाने से पहले या फिर खाली पेट करना चाहिए।

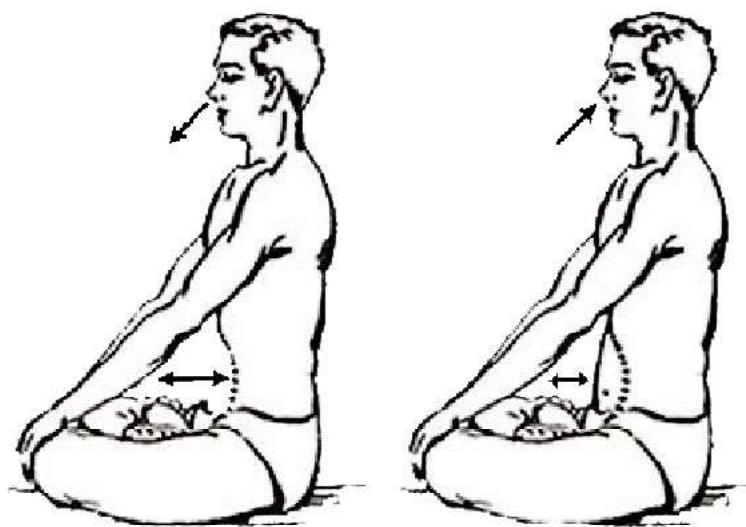
**लाभ**

- यह सभी अंगों की मालिश करता है तथा उन्हें स्वस्थ रखता है।
- यह कब्ज को दूर करता है और पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है।

**नोट:** हरनिया, अलसर, गुर्दे और हृदय रोगियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

## 6. कपाल भाति

'कपाल' का अर्थ है 'मस्तिष्क' और भाति का अर्थ है – तेज, अर्थात्, ऐसी क्रिया जो मस्तिष्क को विषमुक्त और मुख पर तेज रखे उसे कपालभाति कहा जाता है।



चित्र 19.5: कपाल भाति

**विधि**

1. पद्मासन या सुखासन में पीठ सीधी करके बैठें।
2. दोनों हाथों को घुटनों पर रखें।



**टिप्पणी**



योग अभ्यास



टिप्पणी

3. पेट की माँसपेशियों को आराम देते हुए सामान्य ढंग से गहरी साँस लें।
4. साँस तेज़ और बलपूर्वक छोड़नी चाहिए जबकि साँस लेने का तरीका सामान्य रखना चाहिए।
5. कपाल भाति में साँस रोकी नहीं जाती। साँस को केवल बाहर छोड़ने और अंदर लेने का अभ्यास किया जाता है।
6. कपाल भाति में मुख्य भाग साँस को बाहर छोड़ना है।
7. इस प्रक्रिया को 20–25 बार दोहराया जाना चाहिए और फिर धीरे–धीरे इसके अभ्यास के समय को बढ़ाना चाहिए।

**समय:** इसका अभ्यास खाली पेट करना चाहिए।

**लाभ:**

- यह शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ा कर फेफड़ों और खून का शुद्धिकरण करता है।
- यह हमारे मन को शांत रखता है।
- इसका नियमित अभ्यास वजन कम करने और शरीर के सभी तंत्रों का विशहरण करने में सहायक होता है।

**सावधानी:**

- यह हृदय और उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए उपयुक्त नहीं है।
- गरमियों में इसका अभ्यास लंबे समय तक नहीं करना चाहिए।



**पाठगत प्रश्न 19.3**

A) नीचे दिए गए रिक्त स्थानों को उचित शब्द से भरिए—

1. वह क्रिया जिसमें किसी छोटे बिंदु को ..... लगाकर तब तक देखना जब तक कि आँखों से आँसू न बहने लगें ..... कहलाती है।
2. त्राटक और कपाल भाति हेतु ..... या ..... आसन किए जाते हैं।
3. त्राटक ..... का विकास करने में मदद करता है।







टिप्पणी

4. नौलि क्रिया के दौरान ..... में आने के लिए पूरी तरह से साँस छोड़ें।
5. मस्तिष्क को शुद्ध और प्रसन्नचित बनाने वाली क्रिया ..... कहलाती है।
6. कपाल भाति में ..... और ..... से साँस छोड़ें जबकि ..... से साँस लें।
7. .... कपालभाति का मुख्य भाग है।

B) नीचे दिए गए वाक्यों के आगे 'सत्य' या 'असत्य' लिखिए।

1. त्राटक के लाभ प्राप्त करने के लिए इसे नियमित रूप से करना आवश्यक है। ( )
2. त्राटक से आँखों की माँसपेशियाँ मजबूत होती हैं। ( )
3. नौली क्रिया को बैठ कर किया जाता है। ( )
4. हरनिया अलसर, दीर्घकालिक वक्क और हृदय रोगी नौली क्रिया कर सकते हैं। ( )
5. त्राटक और कपाल भाति करते समय रीढ़ को सीधा रखने की आवश्यकता नहीं होती। ( )
6. कपाल भाति के दौरान साँस रोक कर रखी जाती है। ( )



### आपने क्या सीखा

- 'षट्कर्म' ( जिसे षट् क्रिया भी कहते हैं) एक योगिक शब्द है जो षट् और कर्म से मिल कर बना है 'षट्' एक संस्कृत शब्द है जो 'छह' का अंक दर्शाता है और कर्म का अर्थ होता है 'कार्य/प्रक्रिया'।
- षट्कर्म शरीर की शुद्धिकरण की प्रक्रिया है। षट्कर्म में शुद्धिकरण की छह प्रक्रियाएँ हैं— 1. धौति 2. बस्ती 3. नेति 4. त्राटक 5. नौलि 6. कपालभाति। हठयोग में छह कर्म हैं जिन्हें शुद्धिकरण क्रियाएँ कहा जाता है।
- धौति कर्म षट्कर्म में वर्णित पहली प्रक्रिया है। धौति के कई प्रकार हैं परंतु अभ्यास के संबंध में हमने वामन धौति को वर्णित किया है जिसे सामान्य तौर पर कुंजल कहा जाता है। इससे मुँह, ग्रसिका और पेट साफ होता है। यह आमतौर पर की जाने वाली प्रक्रिया है।
- बस्ती क्रिया का अर्थ एनिमा है। (गुदा के रास्ते से आँतों की सफाई) आजकल इसे बस्ती के उपकरण द्वारा नींबू या नमक के पानी सहित किया जाता है।



योग अभ्यास



- नेति का अर्थ नासिका व उसके आसपास के स्थान की सफाई करना है। इससे आँखों की रोशनी बढ़ती है और नाक की समस्याओं का समाधान करने में सहायता मिलती है। यह दो प्रकार का है— 1. जल नेति – गुनगुने नमकीन पानी के साथ 2. सूत्र नेति— मोम लेपित सूती धागे के साथ ।
- त्राटक क्रिया— किसी छोटे बिंदु को टकटकी लगाकर बिना पलक झपकाए तब तक देखते रहें जब तक कि आँसू न बहने लगें, इस प्रक्रिया को त्राटक क्रिया कहा जाता है। यह एकाग्रता को बढ़ाने में मदद करती है।
- नौलि क्रिया – योग का वह अभ्यास जहाँ पेट की माँसपेशियों को घुमाया जाता है। इन उभरी हुई माँसपेशियों को पेट के बीच में लाने को 'मध्य नौलि', दाईं ओर लाने पर इसे 'दक्षिण नौलि' और बाईं ओर लाने पर इसे 'वामा नौलि' कहा जाता है।
- कपाल भाति वह क्रिया है जो मस्तिष्क को साफ़ करती है, कपाल भाति कहलाती है। साँस तेज ओर बलपूर्वक छोड़ी जाती है और साँस सामान्य ढंग से ली जाती है। कपाल भाति में साँस को रोका नहीं जाता। केवल साँस छोड़ने और लेने का अभ्यास किया जाता है।



पाठांत प्रश्न

1. षट्कर्म का अर्थ क्या है? इसकी प्रक्रिया विस्तार से समझाइए।
2. विभिन्न संहिताओं में दिए गए वर्णनानुसार धौति के प्रकारों के बारे में लिखिए।
3. वामन धौति की पूर्व और उत्तर तैयारियों और अनुशासन के बारे में लिखें।
4. कुंजल क्रिया के कोई दो लाभ लिखें।
5. नेति क्रिया के लाभ लिखें।
6. कपाल भाति के लाभ और उसे करने में ध्यान देने वाली सावधानियाँ लिखें।
7. षट्कर्म को विस्तार से बताते हुए षट्कर्म की पहली तीन प्रक्रियाओं का विस्तार से वर्णन करें।
8. षट्कर्म को विस्तार से बताते हुए षट्कर्म की अंतिम तीन प्रक्रियाओं का विस्तार से वर्णन करें।





## पाठगत प्रश्नों के उत्तर

### 19.1

1. क. शुद्धिकरण  
ख. षट्कर्म  
ग. हठयोग, त्रिदोश  
घ. षट्कर्म, सभी पाँचों घटक  
ङ. ईड़ा और पिंगला नाड़ी

### 19.2 (A)

1. धौति, बस्ती, नेति, त्राटक और कपाल भाति
2. धौति
3. वामन धौति
4. चार
5. एनीमा
6. नेति
7. कपाल भाति

### (B)

1. असत्य
2. सत्य
3. सत्य
4. असत्य
5. सत्य

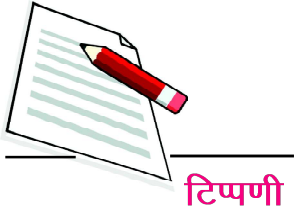
योग अभ्यास



टिप्पणी



## योग अभ्यास



टिप्पणी

## 19.3 (A)

1. बिना पलक झपकाए, त्राटक
2. पद्मासन, सुखासन
3. एकाग्रता
4. उड्डियान बंध
5. कपाल भाति
6. तेज़, बलपूर्वक, सामान्य
7. साँस छोड़ना

## (B)

1. सत्य
2. सत्य
3. असत्य
4. असत्य
5. असत्य
6. असत्य



20



योग अभ्यास



टिप्पणी

## आसन

पिछले पाठों में, आपने शारीरिक शिक्षा और हठयोग के अध्यात्मिक संघटकों के बारे में अध्ययन किया है। हमने हठ योग के प्रभावों और लाभों पर भी चर्चा की है। अब यह स्पष्ट है कि योग शरीर के स्वास्थ्य, मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन, आध्यात्मिक और नैतिक मूल्यों या संपूर्ण व्यक्तिगत विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पतंजलि अष्टांग योग के अंतर्गत अष्टांग योग की तीसरी महत्वपूर्ण सीढ़ी आसन है। यह महत्वपूर्ण है कि हमें यौगिक सूक्ष्म व्यायाम को आसनों से पहले करना चाहिए क्योंकि यौगिक सूक्ष्म व्यायाम हमारे शरीर को आसनों के लिए तैयार करता है। यह हमें भौतिक स्थिरता और दृढ़ता प्रदान करता है जिससे हमारा शरीर मजबूत और स्वस्थ बनता है। इस इकाई में हम योगासनों और उनके विभिन्न प्रकारों, महत्ता और आवश्यकताओं के बारे में अध्ययन करेंगे।



### उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आप :

- आसनों और इसकी महत्ता के बारे में विस्तार से बता सकेंगे;
- प्रारंभिक अभ्यासों यानी सूक्ष्म व्यायाम का वर्णन कर सकेंगे;
- सूर्य-नमस्कार के अभ्यास को विस्तार से बता सकेंगे और
- आसनों का वर्गीकरण कर सकेंगे।



### 20.1 आसन

सबसे पहले हमें आसनों के अर्थ का ज्ञान होना चाहिए। आसन का अर्थ है – बैठना। आसन से तात्पर्य स्थायी और आरामदायक मुद्रा में बैठना है। शब्द आसन चटाई के लिए भी प्रयोग में लाया जाता है। परंतु योग के अंतर्गत आसन का अर्थ उस मुद्रा से है जिसका योग अभ्यासों के अंतर्गत महत्वपूर्ण स्थान है।



योग अभ्यास



टिप्पणी

महर्षि पतंजलि एक ऐसे महापुरुष थे जिन्होंने विश्व के सामने योग का व्यवस्थित रूप में परिचय कराया। उन्होंने अपने आलेख 'योगसूत्र' में आसन को बहुत ही सरल ढंग से पारिभाषित किया।

“स्थिरसुखमासनम् (2/46 P.Y.S)

इसका अर्थ है कि “आसन या मुद्रा में आराम से रहें। यहाँ हमारे लिए यह जानना आवश्यक है कि आसन का अर्थ सुखासन, पद्मासन, सिद्धासन आदि की चिंतनशील मुद्रा है। लेकिन हठयोग के अंतर्गत अन्य मुद्राओं को भी आसन ही माना जाता है।



चित्र 20.1



चित्र 20.2



चित्र 20.3

पतंजलि योग में आसनों का उद्देश्य विभिन्न तंत्रिका आवेगों में संतुलन, दर्द और खुशी की भावनाओं में संतुलन बैठाना है। आसन हठयोग का एक महत्वपूर्ण भाग है। यह शरीर की एक विशिष्ट स्थान है जो ऊर्जा के विभिन्न द्वार और मानसिक केंद्रों को खोलता है।

हठयोग के अंतर्गत, ऐसा दृढ़तापूर्वक यह माना जाता है कि आसनों का अभ्यास हमारे शरीर को नियंत्रित करता है, जिससे मस्तिष्क स्वतः ही नियंत्रित हो जाता है।

यहाँ आपको निश्चित रूप से समझना चाहिए कि जब कोई आसनों का अभ्यास करता है, तो स्थिरता विकसित होती है और प्राण मुक्त रूप से विचरण करते हैं। जब प्राण मुक्त रूप से विचरण करते हैं तो शरीर भी लचीला हो जाता है और हमारी तंत्रिका से विषैले पदार्थ निकल जाते हैं। योग शास्त्रों के अनुसार कुल मिला कर 84,00,000 तरह के आसन हैं



जिनमें से 84 को महत्वपूर्ण माना जाता है और केवल 32 आसनों के बारे में विस्तार से चर्चा की गई है। इन्हें घेरंड संहिता में देखा जा सकता है।

### आसनों का महत्व

हमारे जीवन में आसनों का बहुत महत्व है। ये हमें प्रदान करते हैं:

- शारीरिक स्थिरता
- दृढ़ता
- लचीलापन
- सुडोल शरीर
- अच्छा स्वास्थ्य
- मानसिक शांति
- द्वैत से दूरी।



### पाठगत प्रश्न 20.1

1. पतंजलि के अनुसार आसन को पारिभाषित कीजिए।

.....

.....

.....

.....

2. हठयोग के अनुसार आसनों के मुख्य उद्देश्य को विस्तार से बताइए।

.....

.....

.....

.....

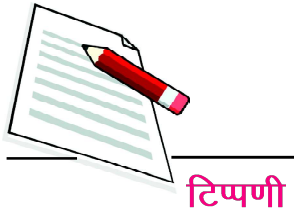
योग अभ्यास



टिप्पणी



## योग अभ्यास



टिप्पणी

## 20.2 प्रारंभिक अभ्यास अर्थात् सूक्ष्म व्यायाम

जैसा कि पहले ही बताया जा चुका है कि आसन के अभ्यास से पहले सूक्ष्म व्यायाम करना अनिवार्य है। सबसे पहले हमें यौगिक सूक्ष्म व्यायाम करना चाहिए और फिर हमें आसनों का अभ्यास करना चाहिए। यहाँ हमारे लिए सूक्ष्म व्यायाम का अर्थ जानना आवश्यक है।

सूक्ष्म शब्द का अर्थ हल्का और व्यायाम का अर्थ अभ्यास करना है। अतः ऐसे व्यायाम जो हलके व आसान हों और उनके प्रभावों की जड़ें गहरी हों, उन्हें सूक्ष्म व्यायाम कहते हैं।

इस व्यायाम की संकल्पना हमारे शरीर के सभी जोड़ों के प्रत्येक भाग को आरामदायक, सरल और संतुलित ढंग से संभव सभी गतियाँ प्रदान कराना है। यह हमारे शरीर के लचीलेपन को बढ़ाता है और हमारे शरीर को मध्यम और विशेष प्रकार के आसनों को करने के लिए तैयार करता है। आदर्श रूप में इस श्रृंखला के सभी आसन बैठ कर किए जाते हैं परंतु हम अपनी आवश्यकता के अनुसार इसमें परिवर्तन कर सकते हैं।

मोटे तौर पर सूक्ष्म व्यायामों को चार वर्गों में वर्गीकृत किया गया है:

1. पांव के जोड़ों का अभ्यास
2. हाथों के जोड़ों का अभ्यास
3. गरदन के जोड़ों का अभ्यास
4. आँखों का अभ्यास

### 20.2.1 योग अभ्यासों से पहले की तैयारी और उनके दौरान बरती जाने वाली सावधानियाँ

अब हम जटिल आसनों के अभ्यास को सीखने के बारे में विस्तार से जानेंगे। योग आसनों को करने से पहले कुछ निर्देशों को समझना आवश्यक है वहीं इन्हें करने के दौरान कुछ सावधानियों को भी बरता जाना चाहिए। नीचे दिए गए निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें और समझें।

- योग करने का स्थान स्वच्छ, खुला और हवादार होना चाहिए।
- योग को सदैव समतल ज़मीन पर कालीन या चादर बिछा कर करना चाहिए।
- मौसम के अनुसार आरामदायक और खुले कपड़े पहन कर ही योग करना चाहिए।
- आसन/अभ्यास को व्यक्तिगत क्षमता के अनुसार तथा आरामदायक ढंग से करना





चाहिए। स्वयं पर किसी आसन को करने के लिए अधिक दबाव न डालें और न ही तनाव लें।

- योग करने से पहले चश्मा, घड़ी और आभूषणों को उतार कर रख दें।
- योग करते समय अपने शरीर को तनावमुक्त अवस्था में ले आएँ।
- सूक्ष्म व्यायाम या आसन करते समय, साँस सदैव नाक से ही लेनी चाहिए जब तक कि इसका संबंध में अन्यथा न कहा जाए।
- योग करने से पहले अपने पेट, आँतों और मूत्राशय को खाली रखें।
- जब थकान महसूस करें तो शरीर को आराम दें।

अब हम अभ्यास करना सीखेंगे। नीचे दी गई क्रियाओं की मुद्रा और विधि को ध्यानपूर्वक पढ़ें, समझें और याद रखें और सही समय पर इनका अभ्यास करें।

### प्रार्थना

किसी भी प्रकार के योग –अभ्यासों को आरंभ करने से पहले योग प्रार्थना को अवश्य करना चाहिए।

### मुद्रा

- दोनों पैरों को साथ में जोड़ते हुए सीधे खड़े हों, शरीर को सीधा रखें।
- अपनी आँखें बंद करें।
- हृदय से थोड़ा ऊपर छाती के सामने अपने हाथ जोड़ कर खड़े हो जाएँ।

**विधि** : ध्यान लगाते समय ईश्वर से प्रार्थना करें। उदाहरण स्वरूप, प्रार्थना इस प्रकार की जा सकती है—

ओम .....

अस्तो मा सदगमय

तमसो मा ज्योतिर्गमय

मृत्योर्मा मृतं गमय

अमृतं गमय

**नोट**— इसके अतिरिक्त आप इच्छानुसार किसी अन्य प्रार्थना को भी कर सकते हैं।

### योग अभ्यास



### टिप्पणी



## योग अभ्यास



टिप्पणी

## 20.2.2 पाँव के जोड़ों का अभ्यास

## आधारभूत मुद्रा

- पाँव को सामने की तरफ पूरी तरह खींचें और हथेली को जमीन पर कूल्हे के पास टिकाते हुए बैठें। उंगलियों को पीछे की तरफ या दंडासन में रखें।
- सिर, गरदन और पीठ को सीधा रखें और बाँहों की सहायता लें।
- आँखों को बंद करें और पूरे शरीर को आराम दें।
- इस अभ्यास को 10 बार दोहराएँ।

## अभ्यास 1: पैर का पंजा मोड़ना

- आधारभूत मुद्रा में बैठें।
- दोनों पैरों के पंजों को आगे और पीछे की तरफ हिलाएँ लेकिन टखनों में कोई गतिविधि न हों और ये आराम की स्थिति में होने चाहिए।
- प्रत्येक मुद्रा में कुछ सेकेंड तक रहें।

## अभ्यास 2— टखनों को मोड़ना

- आधारभूत मुद्रा में बैठें।
- दोनों पैरों को धीरे-धीरे आगे और पीछे हिलाएँ, इन्हें टखनों के जोड़ों से झुकाएँ;
- इस मुद्रा में कुछ सेकेंड तक रहें।

## अभ्यास 3— टखनों को घुमाना

- आधारभूत मुद्रा में बैठें;
- टखनों से दोनों पाँवों को दक्षिणावर्त और वामावर्त दिशा में घुमाएँ।

## अभ्यास 4 तितली आसन

- आधारभूत मुद्रा में बैठें।
- अपने घुटनों को झुकाएँ और दोनों पाँव के तलवों को एकसाथ लाएँ;
- ऐड़ियों को जितना हो सके अपने शरीर के पास ले आएँ;



- दोनों हाथों से पैरों को पकड़ लें।
- अब अपने घुटनों को धीरे-धीरे ऊपर-नीचे हिलाएँ;

**लाभ**— यह कूल्हों में लचीलापन लाता है, श्रोणि चक्र और पीठ को बल प्रदान करता है।

### 20.2.3 हाथों के जोड़ों हेतु अभ्यास

#### अभ्यास-1 हाथ भींचना

- दंडासन की स्थिति में बैठें;
- कंधों के स्तर तक अपने सामने की तरफ दोनों बाँहों को खींचें और हथेलियों को नीचे की ओर करें;
- अपने हाथों को खोलें और जितना संभव हो सके उंगलियों को फैलाते हुए खींचें;
- अपनी उंगलियों को बंद करें और अंगूठे को अंदर करते हुए कसकर मुट्ठी बाँधें।

#### अभ्यास – 2 कलाई मोड़ना

- दंडासन की स्थिति में बैठें;
- कंधों के स्तर तक अपने सामने की तरफ दोनों बाँहों को खींचें;
- अभ्यास के दौरान बाँहों को नीचे की तरफ खोलकर फैलाए रखें और उंगलियों को सीधा रखें;
- कलाई से दोनों हथेलियों को ऊपर-नीचे हिलाएँ।

#### अभ्यास 3 कलाई के जोड़ को घुमाना

- दंडासन की मुद्रा में बैठें ;
- अंगूठे को अंदर करते हुए कसकर मुट्ठी बाँधें;
- मुट्ठी को दक्षिणावर्त और वामावर्त दिशा में धीरे-धीरे घुमाएँ।

#### अभ्यास 4 कंधे के जोड़ को घुमाना

- दंडासन की मुद्रा में बैठें।

#### योग अभ्यास



टिप्पणी



## योग अभ्यास



टिप्पणी

- दाएँ हाथ की उंगलियों को दाएँ कंधे पर रखें और बाएँ हाथ की उंगलियों को बाएँ कंधे पर रखें।
- दोनों कोहनियों को दक्षिणावर्त और वामावर्त दिशा में बड़ा चक्र बनाते हुए अच्छी तरह घुमाएँ।

लाभ— इस अभ्यास से कंधों के दर्द से निजात मिलती है।

### 20.2.4 गरदन को चलाने का अभ्यास

- आधारभूत मुद्रा में बैठें

चरण 1 : अपने सिर को सरलता से जितना हो सके आगे और पीछे हिलाएँ।

चरण 2: सरलता से जितना हो सके अपने सिर को दाईं और बाईं ओर हिलाएँ;

लाभ – यह अभ्यास गरदन और कंधे की मॉसपेशियों के दर्द से निजात पाने में सहायक है।

### 20.2.5 आँखों का अभ्यास

आँखें झपकाना—

- आधारभूत मुद्रा में बैठें;
- अपनी आँखें खुली रखें;
- अपनी आँखों को तेज़ी से 20–30 बार झपकाएँ;
- अब आँखें बंद करें और 20 सेकेंड तक आराम करें।

तिरछा देखना

- आधारभूत मुद्रा में बैठें
- सामने की तरफ एक निश्चित बिंदु की तरफ देखें;
- कुछ सेकेंड के लिए बाएँ छोर की ओर आँखें केंद्रित करें;
- अब कुछ सेकेंड के लिए दाएँ छोर की ओर आँखें केंद्रित करें।





## पाठगत प्रश्न 20.2

उचित शब्द से रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

- सूक्ष्म शब्द का अर्थ है —————और व्यायाम का अर्थ है अभ्यास करना।
- मोटे तौर पर सूक्ष्म व्यायाम को —————वर्गों में विभाजित किया जा सकता है।

## 20.3 सूर्य नमस्कार का अभ्यास

हमने सूक्ष्म व्यायाम करना सीखा। अब हम सूर्य नमस्कार पर चर्चा करेंगे। यह हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अत्यंत उत्तम अभ्यास माना जाता है।

सूर्य नमस्कार का अर्थ सूर्य को प्रणाम करना है। इसे सूर्य की अराधना करने के रूप में भी देखा जा सकता है। यौगिक शब्दावली में ऐसा माना जाता है कि सूर्य नमस्कार किसी व्यक्ति के व्यवहार के सौर पहलुओं को जागृत करता है और यह अत्याधिक चेतना के स्तर तक पहुँचने के लिए ऊर्जा पैदा करता है। सूर्य नमस्कार के अंतर्गत बारह मुद्राएँ सम्मिलित हैं जिन्हें निश्चित क्रम में बारी-बारी किया जाता है और इस प्रकार यह एक चक्र बन जाता है। यह वजन नियंत्रित करने, हमारे जोड़ों, माँसपेशियों और आंतरिक अंगों को लचीला बनाने और स्वास्थ्य को निखारने का एक प्रभावशाली अभ्यास है।



चित्र 20.4

यह 12 प्रकार के निश्चित आसनों का समूह है, जिसे निश्चित क्रम के अनुसार किया जाता है।

योग अभ्यास



टिप्पणी



## योग अभ्यास



## 20.3.1 सूर्य नमस्कार की विधि

## तैयारी

- सबसे पहले पैरों को एक साथ जोड़ कर सीधे खड़ें हों और बाँहों को ढीला छोड़ दें।
- आराम से अपनी आँखें बंद कर लें और अपने संपूर्ण शरीर के प्रति सचेत रहें।
- अपनी चेतना की स्थिति को भौहों के केंद्र में ले कर आएँ और उगते हुए लाल सूरज की आरोग्य किरणों को शरीर और मस्तिष्क पर पड़ते हुए देखें।

## पहली मुद्रा : प्रणामासन

- कोहनियों को थोड़ा झुकाएँ और अपने दोनों हाथों को छाती के सामने लाकर जोड़ लें और प्रणाम मुद्रा में खड़े हो जाएँ।
- पूरे शरीर को आराम दें और सामान्य ढंग से साँस लें।
- ईश्वर से अच्छे स्वास्थ्य व विवेक के लिए प्रार्थना करें।

## दूसरी मुद्रा : हस्त उत्तानासन

- दोनों बाँहों को उठा कर खींचते हुए सिर के ऊपर ले जाएँ।
- कंधे की चौड़ाई द्वारा बाँहों को अलग रखें।
- अपने सिर, बाँहों और शरीर के ऊपरी हिस्से को जितना हो सके पीछे की तरफ झुकाएँ।
- बाँहों को उठाते हुए साँस खींचें और झुकाते हुए साँस छोड़ें।

## तीसरी मुद्रा पादहस्तासन

- अब, थोड़ा आगे झुकिए और अपनी हथेलियों को ज़मीन पर पैरों के पास और माथे को घुटने के पास रखने का प्रयास करें।
- ऐसा करने के लिए आवश्यकता से अधिक दबाव न डालें और अपने घुटनों को सीधा रखें।
- आगे झुकते समय साँस छोड़ें।

विपरीत का संकेत: रीढ़ की हड्डी की समस्याओं, स्लिप डिस्क, साईटिका के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए। इन स्थितियों में आगे झुकना मना होता है।



## योग अभ्यास



टिप्पणी

## चौथी मुद्रा: अश्व संचालनासन

- अब दाईं टांग को जितना हो सके पीछे की ओर खींचें और साथ-साथ सरलता से बायाँ घुटना मोड़ें।
- पीछे की ओर चक्र बना लें और ऊपर देखें। ध्यान रहे कि आपका दायाँ घुटना ज़मीन पर होना चाहिए।
- दाईं टांग को पीछे खींचते समय साँस लें।

## पाँचवीं मुद्रा: पर्वतासन

- अब बाएँ पैर को भी दाएँ पैर के साथ पीछे ले जाएँ।
- साथ-साथ, जितना हो सके कूल्हों को ऊपर की ओर उठाएँ और अपने सिर को बाँहों के बीच में रखें, ताकि आपकी पीठ और टांगें त्रिभुज की दो भुजाओं का रूप बना लें।
- अंतिम मुद्रा में ऐड़ियों को ज़मीन पर रखने का प्रयास करें और सिर को घुटनों की ओर लाने का प्रयास करने परंतु अत्याधिक दबाव न डालें।
- बाईं टांग पीछे करते हुए साँस बाहर छोड़ें और अंतिम मुद्रा के समय अपनी साँस सामान्य रखें।

## छठी मुद्रा: अष्टांग नमस्कार

- अब, दोनों घुटनों को मोड़ें और जमीन पर रखें।
- इसके साथ कोहनियों को भी मोड़ें और अपनी छाती और ठोड़ी को जमीन पर रखें।
- आपकी छाती और घुटनों के बीच में आने वाले अंग- कूल्हे, कमर और पेट जमीन को नहीं छूने चाहिए।
- सामान्य ढंग से साँस लें।

## सातवीं मुद्रा: भुजंगासन

- अब कूल्हों और कमर को जमीन की ओर झुकाएँ।
- शरीर के ऊपरी हिस्से को उठाएँ और अपने हाथों को सीधा करें।
- साँस भरते हुए सीने को आगे की ओर खींचें और पीठ को चापाकार में फैलाएँ।



## योग अभ्यास



## आठवीं मुद्रा: पर्वतासन

- यह मुद्रा, मुद्रा 5 की पुनरावृत्ति है।
- अपनी कमर को ऊपर उठाते समय साँस छोड़ें।

## नौवीं मुद्रा: अश्व संचालनासन

- अपनी हथेलियों को जमीन पर रखें और दाएँ पाँव को आगे की ओर बढ़ाते हुए हाथों के बीच में रखें।
- बायाँ घुटना जमीन पर रखें।
- इस मुद्रा को करते समय साँस अंदर लें।

## दसवीं मुद्रा: पादहस्तासन

- यह मुद्रा, मुद्रा 3 की पुनरावृत्ति है।
- बाएँ पैर को दाएँ पैर के साथ आगे लाएँ।
- साँस छोड़ें और घुटनों को सीधा करें।

## ग्याहरवीं मुद्रा: हस्त उत्तानासन

- यह मुद्रा, मुद्रा 2 की पुनरावृत्ति है।

## बारहवीं मुद्रा: प्रणामासन

- यह मुद्रा, मुद्रा 1 की पुनरावृत्ति है।
- अंतिम मुद्रा के समय साँस छोड़ें।

**नोट:** मुद्रा 1–12 द्वारा सूर्य नमस्कार के आधे चक्र को किया जा सकता है। जबकि दूसरे पाँव द्वारा पेश आधी क्रियाओं को चौथी और नवीं मुद्रा द्वारा किया जा सकता है।

## सूर्य नमस्कार के लाभ

अब हम सूर्यनमस्कार के लाभों के बारे में जानना चाहिए:

- सूर्यनमस्कार व्यायाम का एक संपूर्ण समूह है जो हमें संपूर्ण रूप से अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करता है।



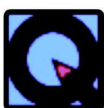


- यह शरीर के सभी अंगों को मजबूत बनाने के साथ-साथ उन्हें सुडोल भी बनाता है।
- यह रीढ़ और कमर को लचीला बनाता है और बीमारियों से निजात दिलाता है।
- यह पेट, आंतों, अग्नाशय, हृदय और फेफड़ों को स्वस्थ बनाता है।
- यह पूरे शरीर में रक्त परिसंचरण को सुचारु रूप से बढ़ाने में सहायक है और खून को साफ़ करता है साथ ही त्वचा रोगों से भी निजात दिलाता है।
- यह शरीर की सभी ग्रंथियों द्वारा हार्मोन के स्रावण में संतुलन बनाए रखने में मदद करता है।
- सूर्यनमस्कार हमारी जीवन-शक्ति और मानसिक शांति को बढ़ाता है।

योग अभ्यास



टिप्पणी



### पाठगत प्रश्न 20.3

1. सूर्यनमस्कार से आप क्या समझते हैं?

.....

.....

2. सूर्यनमस्कार में कितनी मुद्राएँ हैं ?

.....

.....

3. सूर्यनमस्कार की सातवीं मुद्रा कौन-सी है ? विस्तार से बताइए।

.....

.....

### 20.4 आसनों का वर्गीकरण

आसनों को मुख्य रूप से निम्न वर्गों में वर्गीकृत किया जाता है:

1. ध्यान आसन
2. उत्तानासन



## योग अभ्यास



3. अर्धचक्रासन
  4. तिर्यक आसन
  5. प्रतिलोम आसन
  6. घुमावदार आसन
  7. संतुलनासन
  8. शिथिलीकरण आसन
- ध्यान आसन :

इन सभी आसनों का उद्देश्य किसी व्यक्ति को लंबे समय तक सरलता से ध्यान लगाने के योग्य बनाना है। ध्यान लगाने वाले आसन चार प्रकार के हैं— सुखासन, पदमासन, सिद्धासन, स्वास्तिक आसन आदि।

- उत्तानासन —

इसके कई प्रकार हैं जैसे जानुशीर्षासन, पश्चिमोत्तानासन, पादहस्तासन, योग मुद्रा, मंडूक आसन, पदपराशर पश्चिमोत्तानासन आदि।

- अर्धचक्रासन — इसके कई प्रकार हैं जैसे उष्ट्रासन, सर्पासन, भुजंगासन, मत्स्यासन, चक्रासन, राज कपोतासन, धनुरासन आदि।
- तिर्यक आसन — इसके कई प्रकार हैं जैसे तिर्यक ताड़ासन, त्रिकोणासन आदि।
- प्रतिलोम आसन — इसके कई प्रकार हैं जैसे विपरीत करणी आसन, सर्वांगासन, शीर्षासन, वृश्चिकासन, अधो मुख वक्रासन आदि।
- घुमावदार आसन — इसके कई प्रकार हैं जैसे मेरुवक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, वक्रासन, कटिचक्रासन, मर्कटासन आदि।
- संतुलनासन — इसके कई प्रकार हैं जैसे ताड़ासन, वृक्षासन, एक पादासन, गरुड़ासन, बकासन, मयूरासन, कुक्कुटासन आदि।
- शिथिलीकरण आसन — इसके कई प्रकार हैं जैसे शवासन, बालासन, मकरासन आदि।

अभ्यास सत्र के अनुसार हम आसनों के उपर्युक्त सभी वर्गों का अध्ययन और अभ्यास करेंगे।





### पाठगत प्रश्न 20.4

अर्थपूर्ण ढंग से मिलान कीजिए

अ	ब
(i) तितली आसन	(a) प्रतिलोम आसन
(ii) अष्टांग नमस्कार	(b) संतुलनासन
(iii) धनुरासन	(c) अर्धचक्रासन
(iv) नटराजासन	(d) सूर्यनमस्कार
(v) सर्वांगासन	(e) सूक्ष्म व्यायाम



### आपने क्या सीखा

- योग शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन, आध्यात्मिक और नैतिक मूल्यों या संपूर्ण व्यक्तिगत विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- पतंजलि योगसूत्र में 'आसन' अष्टांग योग की तीसरी महत्वपूर्ण सीढ़ी है।
- यह अनिवार्य है कि हमें आसनों के अभ्यास से पहले यौगिक सूक्ष्म व्यायाम करना चाहिए। क्योंकि यौगिक सूक्ष्म व्यायाम हमारे शरीर को आसनों के लिए तैयार करता है।
- महर्षि पतंजलि ने अपने आलेख 'योगसूत्र' 'स्थिरसुखमानसनम् (2/46 P.Y.S) में आसनों को बहुत ही सरल ढंग से समझाया है।
- सूक्ष्म शब्द को अर्थ हल्का और व्यायाम का अर्थ अभ्यास है। अतः वह अभ्यास जो हलके, सरल और गहराई तक लाभ पहुँचाते हैं, उन्हें सूक्ष्म व्यायाम कहते हैं।
- सूक्ष्म व्यायाम को मुख्य रूप से चार भागों में वर्गीकृत किया जाता है:
  1. पाँव के जोड़ों का अभ्यास
  2. हाथों के जोड़ों का अभ्यास
  3. गरदन के जोड़ों का अभ्यास
  4. आँखों का अभ्यास
- सूर्य नमस्कार का अर्थ सूर्य को प्रणाम करना है। इसे सूर्य की आराधना करने के संबंध में भी देखा जा सकता है। यौगिक शब्दावली के अंतर्गत यह बताया गया है कि सूर्य नमस्कार किसी व्यक्ति के व्यवहार के सौर पहलुओं को जागृत करता है और चेतना के उच्चतम स्तर के विकास के लिए इस महत्वपूर्ण ऊर्जा को मुक्त करता है।

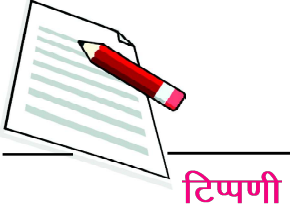
योग अभ्यास



टिप्पणी



## योग अभ्यास



टिप्पणी



## पाठांत प्रश्न

1. सूर्य नमस्कार के अभ्यास की सभी मुद्राओं और लाभों का वर्णन कीजिए।
2. सूक्ष्म व्यायाम के हाथों के जोड़ों की तकनीक और इसके लाभों के बारे में लिखिए।
3. आसन से क्या तात्पर्य है? इनका वर्गीकरण कीजिए।
4. संक्षिप्त अनुच्छेद लिखें:
  - (i) आँखों का अभ्यास
  - (ii) पाँव के जोड़ों का अभ्यास



## पाठगत प्रश्नों के उत्तर

## 20.1

1. स्थिरसुखमानसम्
2. हठयोग के अंतर्गत, दृढतापूर्वक यह माना जाता है कि आसनों का अभ्यास हमारे शरीर को नियंत्रित करता है और मस्तिष्क इससे स्वतः ही नियंत्रित हो जाता है।

## 20.2

- (i) हल्का
- (ii) चार

## 20.3

- (i) सूर्य नमस्कार का अर्थ सूर्य को प्रणाम करना है।
- (ii) 12
- (iii) भुजंगासन

## 20.4

- i) e, ii) d, iii) c, iv) b, v) a



21



योग अभ्यास



टिप्पणी

## प्राणायाम

अब तक हमने योग सूत्र के अंतर्गत महर्षि पतंजली द्वारा वर्णित यम, नियम और आसन के बारे में अध्ययन किया है। अष्टांग योग के अनुसार, प्राणायाम चौथा घटक है। यहाँ हमें ज्ञात होना चाहिए कि आसनों में विशेषज्ञता प्राप्त करने के पश्चात हमें प्राणायाम का अभ्यास करना आरंभ कर देना चाहिए और इन सभी का वर्णन यौगिक शास्त्रों में मिलता है। साधारण तौर पर, प्रत्येक प्राणी जन्म से मरण तक अनवरत श्वास लेता है।

परंतु प्रश्न यह उठता है कि, किसी साधारण व्यक्ति की श्वास लेने की प्रक्रिया उस व्यक्ति से किस प्रकार भिन्न हो सकती है जो प्राणायाम का अभ्यास कर रहा है? अतः पहले, हमें श्वास की सामान्य प्रक्रिया के बारे में अच्छी तरह जानना चाहिए। केवल प्राणायाम ही शरीर और मस्तिष्क के बीच में एकमात्र कड़ी है। अपने योग सूत्र के लेखों में पतंजली के द्वारा प्राणायाम को जागरूकता की उच्च अवस्थाओं को प्राप्त करने का साधन माना गया है। शब्द 'प्राणायाम' से तात्पर्य प्राणों के नियंत्रण से है यानी कि श्वास पर नियंत्रण। इस पाठ में, हम श्वास के विभिन्न प्रकारों के बारे में जानेंगे, श्वास पर नियंत्रण करना, प्राणायाम के प्रकार और यह कैसे शरीर, मस्तिष्क और आत्मा को प्रभावित करता है, इसके बारे में जानेंगे।



### उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद, आप

- प्राणायाम के अर्थ और उसकी महत्ता का विस्तार से वर्णन कर पाएँगे।
- प्राणायाम—पूर्व अभ्यासों की व्याख्या कर पाएँगे।
- प्राणायाम के माध्यम से ध्यान की पद्धति की व्याख्या कर पाएँगे।

## 21.1 प्राणायाम और इसकी महत्ता

प्राणायाम शब्द के दो संस्कृत आधार हैं— 'प्राण' और 'आयाम'। प्राण का अर्थ है प्राणशक्ति।

शारीरिक शिक्षा एवं योग



## योग अभ्यास



## टिप्पणी

आयाम का अर्थ है— प्राणों का प्रसार या विस्तार या एक सीमा तक श्वास नियंत्रण करना और प्राणों की साधारण सीमा को अभिभूत करना। इस प्रकार, इसे मात्र श्वास तकनीक के रूप में नहीं जाना चाहिए जिससे कि फेफड़ों में अतिरिक्त ऑक्सीजन प्रदान की जा सकती हो। यह प्राणमय कोश के अंतर्गत नाड़ियों में प्राणों के प्रवाह को प्रभावित करता है। प्राणायाम के माध्यम से प्राणों को नियंत्रित करने से मस्तिष्क स्थिर होता है और इससे शरीर का शुद्धिकरण होता है, जिससे व्यक्ति के संपूर्ण स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। इस प्रकार, प्राणायाम की तकनीक एक ऐसी पद्धति को प्रदान करती है जिससे जीवन शक्ति को सक्रिय किया जा सकता है और इस प्रकार विनियमित किया जा सकता है जिससे किसी व्यक्ति की सामान्य सीमाओं को पार किया जा सके और अनुभव की उच्च अवस्था को प्राप्त किया जा सके।

## महत्ता

प्राणायाम योग की महत्वपूर्ण घटकों में से एक है जो शरीर के विभिन्न तंत्रों के उचित कार्यों को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती है। एक बार आप श्वास के सही तरीके के बारे में समझ गए तो आप अपने विचारों और कार्यों पर काफी बड़ा प्रभाव निर्मित कर पाएँगे। प्राणायाम का अभ्यास करने से व्यक्ति को किसी भी बुरे और नकारात्मक स्थितियों जैसे अवसाद, क्रोध, धन का अत्याधिक लालच आदि से मुक्त किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त नियमित रूप से प्राणायाम करने से दीर्घ आयु प्राप्त होती है और इससे ग्रहणबोध की क्षमता बढ़ती है। प्राणायाम करने से, आप मस्तिष्क के उतार-चढ़ावों को नियंत्रित कर सकते हैं और स्वयं को गहरे ध्यान के लिए तैयार कर सकते हैं।

## प्राणायाम के बारे में शास्त्र संदर्भ

प्राणायाम योग अभ्यासों का एक महत्वपूर्ण भाग है और इसका उल्लेख योग से संबंधित सभी ग्रंथों में किया गया है। महर्षि पतंजली ने इसे इस तरह पारिभाषित किया है—

“तस्मिन् । सति । श्वासप्रश्वासयो । गतिविच्छेदः । प्राणायामः ।

## पतंजलि योग सूत्र 2.49

जिसका अर्थ है कि आसनों में विशेषज्ञता प्राप्त करने के बाद, श्वास(साँस लेना)— प्रश्वास (साँस बाहर छोड़ना) की गति में नियमितता होनी चाहिए, जिसे प्राणायाम कहते हैं।

छले वात छलं छित्तं निश्छले निश्छजं भवेत् ।। योगी सथाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ।

## हठयोग प्रदीपिका 2.2

“जब प्राणों में उतार चढ़ाव आता है, तब चित्त (मस्तिष्क) भी ऊपर—नीचे होता है, जब प्राण





टिप्पणी

स्थिर रहते हैं तब चित्त भी स्थिर हो जाता है” अतः हमें प्राणों को नियंत्रित करना चाहिए। इसका अर्थ है कि प्राणायाम का अभ्यास प्राणिक प्रवाह में सामंजस्य बैठाते हुए मन को शांत करने के लिए किया जाता है।

हम हठयोग प्रदीपिका के अध्ययन 2.16 में दिए गए एक श्लोक में चेतावनी भी देखते हैं कि “प्राणायाम सभी रोगों को दूर कर सकता है, यदि इसे सही ढंग से किया जाए वहीं अगर इसे गलत तरीके से किया जाए तो इससे रोग भी लग सकते हैं”।

यह सब बातें प्राणायाम के बारे में थोड़ा-बहुत बताती हैं। यह एक बहुत ही आधुनिक अभ्यास है, विशेषज्ञ की सहायता से धीरे-धीरे इसे अच्छी तरह सीखने का अभ्यास करना चाहिए।



### पाठगत प्रश्न – 21.1

1. प्राणायाम के मूल शब्दों के नाम बताएँ और इसके अर्थ का वर्णन भी करें।
2. निम्नलिखित कथनों के आगे सत्य या असत्य लिखें।
  - क. प्राणायाम को मात्र साँस लेने की एक तकनीक माना जाता है जिससे फेफड़ों को अधिक ऑक्सीजन मिलती है।
  - ख. प्राणायाम को योग का एक महत्वपूर्ण भाग माना जाता है और इसका उल्लेख लगभग योग के सभी ग्रंथों में मिलता है।
  - ग. प्राणायाम को असानों में विशेषज्ञता प्राप्त किए बिना भी किया जाता सकता है।

## 21.2 पूर्व-प्राणायाम अभ्यास

चलिए पूर्व-प्राणायाम अभ्यास के बारे में जानते हैं:

प्राणायाम की प्रक्रिया साँस लेने से संबंधित है जो कि जीवन का सूचक है। अतः यदि इसे गलत ढंग से किया जाए, तो इससे हमें नुकसान भी पहुँच सकता है, जैसा कि हम पहले अध्ययन कर चुके हैं। इस प्रकार, इसके लिए अधिक तैयारी की आवश्यकता है, जैसा कि हम जानते हैं प्राणायाम आधुनिक यौगिक तकनीक है। प्राणायाम का अभ्यास करने के लिए शरीर का स्वस्थ होना बहुत आवश्यक है।

अंत के विषयों में, हमने प्राण, प्राणायाम और जीवन पर इसके प्रभावों के बारे में पढ़ा था।



## योग अभ्यास



## टिप्पणी

अब हम पूर्व-प्राणायाम अभ्यासों यानी प्राणायाम अभ्यासों की तैयारी की तकनीकों के बारे में जानेंगे। ये हैं—

## आसन—

ऐसे कई आसन हैं जिनका सुझाव प्राणायाम और उसकी तैयारी के लिए दिया जाता है। इसका सफल अभ्यास करने और साँस के नियंत्रण और प्राणायाम के पूर्ण लाभ अर्जित करने के लिए आरामदायक और स्थिर मुद्रा में बैठने का अच्छा प्रयास करना चाहिए। पीठ बिल्कुल सीधी हो और फर्श से लंबवत हो ताकि हम गहरी साँस ले सकें जो कि महत्वपूर्ण आवश्यकता है। गलत ढंग से बैठने से साँस कम ले पाएँगे और आंतरिक बल भी कम होगा। अतः आसनों को काफी महत्ता दी गई है। अतः इन आसनों में से किसी एक में तो विशेषज्ञता प्राप्त करनी चाहिए—

- सिद्धासन
- सुखासन
- पदमासन

## सावधानियाँ:

- यदि कोई विशेष निर्देश न दिया गया हो तो सदैव नथूनों से साँस लें।
- ऐसे कमरे में इसका अभ्यास करें जहाँ वायु आती हो, कमरा खुला, स्वच्छ होना चाहिए व उसमें धूल मिट्टी न हो।
- ढीले, हलके और आरामदायक कपड़े पहनें।
- अभ्यास से पहले मल त्याग लें।
- प्राणायाम के कम से कम 30 मिनटों बाद ही भोजन ग्रहण करें।
- प्राणायाम को आसनों के अभ्यास के बाद और ध्यान से पहले करना चाहिए।

## साँस लेने का अभ्यास

साँस लेकर ही मनुष्य जिंदा रह सकता है। इस प्रकार, यह किसी भी योग अभ्यास का मूल है। साँस लेने से मस्तिष्क और पेश शरीर तक ऑक्सीजन पहुँचती है। सही ढंग से साँस को नियंत्रित करना सीखना वास्तव में आपको एक मजबूत शरीर और तेज दिमाग प्रदान कराता है। इससे एकाग्रता और जीवन शक्ति बढ़ती है और ऊर्जा का प्रसार होता है। अतः पहले साँस लेने के बारे में समझें।

साँस को चार प्रकार से लिया जा सकता है। ये हैं—

## प्राकृतिक/सामान्य साँस ढंग लेना—

सामान्य ढंग से साँस लेना मूल रूप से साँस के प्रति जागृत रहना है। यह हमें यह समझने

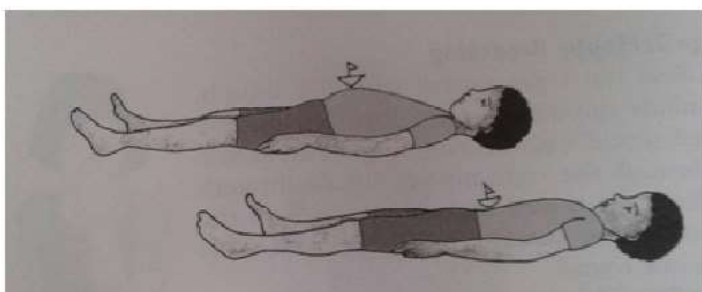




में मदद करता है कि हम किस प्रकार साँस ले रहे हैं और हमारे साँस लेने का तरीका कैसा है। यह आरामदायक और शांति देने वाला है और इसका कभी भी प्रयास किया जा सकता है। यह ध्यान लगाने का आरंभिक बिंदु है।

### पेट से साँस लेना

इस तरह से साँस लेना डायाफ्राम(माँसपेशी की एक पतली-सी झिल्ली होती है जो श्वास तंत्र के अंगों को पाचन तंत्रों के अंगों से अलग करती है।) और पेट की बाहरी भित्ति की गतिविधियों से संबंधित है। इस तरह से साँस लेने से मांसपेशियों के कम से कम प्रयास से अधिकतम वायु बाहर निकलती है। इसमें, डायाफ्राम के नीचे की ओर जाने से पेट में साँस अधिक भर जाती है और डायाफ्राम के ऊपर आने से साँस बाहर आती है।



चित्र 21.1: पेट से साँस लेना

### वक्ष से श्वास

इस तरह साँस लेने से वक्ष और पसली की गतिविधियाँ होती हैं। इसमें पेट से साँस लेने की तुलना में अधिक ऊर्जा खपती है जबकि अंदर-बाहर श्वास लेते व छोड़ते समय वायु की मात्रा समान रहती है। इस व्यायाम को तनाव मुक्ति के लिए किया जाता है।

### योगिक श्वास

यह साँस लेने के सभी प्रकार के तरीकों- पेट और वक्ष से साँस लेने की पद्धतियों का सामंजस्यपूर्ण संयोजन है। यह आदर्श ढंग से साँस लेना है जिसकी आदत डालने में हम इच्छुक होंगे। केवल योगिक ढंग से साँस लेने पर ही हम अधिकतम मात्रा में साँस अंदर ले व बाहर छोड़ सकते हैं। वैसे तो इसका अभ्यास कभी भी किया जा सकता है परंतु तनाव के समय इसका अभ्यास काफी उपयोगी माना जाता है। इसका उद्देश्य साँस पर नियंत्रण करना, गलत ढंग से साँस लेने की आदतों को सही करना व ऑक्सीजन को अधिक ग्रहण करना है। यह पेट और वक्ष का सबसे अच्छा व्यायाम माना जाता है। यह फेफड़ों के लिए बहुत लाभकारी माना जाता है।

नोट: इसका अभ्यास कभी भी किया जा सकता है यानी खाली पेट या भोजन के बाद कभी भी इसका अभ्यास कर सकते हैं।

### योग अभ्यास



### टिप्पणी



## योग अभ्यास



## टिप्पणी



## पाठगत प्रश्न 21.2

1. प्राणायाम के लिए आवश्यक उन आसनों के नाम बताइए जिसमें किसी को विशेषज्ञता प्राप्त करनी चाहिए।
2. चार प्रकार के पूर्व प्राणायाम श्वास संबंधी अभ्यासों के नाम बताइए।
3. उचित आसनों सहित रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—
  - 1) प्राणायाम करने से पहले पीठ बिलकुल -----होनी चाहिए।
  - 2) वक्ष से साँस लेने से ---- और ----- की गतिविधियाँ होती है।
  - 3) यह साँस लेने के सभी प्रकार के तरीकों- ----- और ----- से साँस लेने की पद्धतियों का सामंजस्यपूर्ण संयोजन है।
4. निम्नलिखित कथनों के आगे 'सत्य' या 'असत्य' लिखें—
  - क. अपनी सुविधा के अनुसार साँस मुँह या नथूनों किसी से भी ली जा सकती है।
  - ख. इस तरह से साँस लेना डायफ्राम और पेट की बाहरी भित्ति की गतिविधियों से संबंधित है।
  - ग. यौगिक श्वास का अभ्यास किसी भी समय किया जा है।

## 21.3 प्राणायाम के घटक

प्राणायाम के तीन प्रकार के घटक हैं— पूरक, रेचक और कुंभक। ये इस प्रकार हैं—

1. पूरक या साँस लेना – इसका अर्थ पूरी तरह से साँस ग्रहण करना है (श्वास)।
2. रेचक या साँस बाहर छोड़ना— इसका अर्थ पूरी तरह से साँस बाहर छोड़ना है (प्रश्वास)।
3. कुंभक— इसका अर्थ साँस को को रोक कर रखना है। इसके भी दो भाग हैं—
  - क). अंतर कुंभक – पूरक के बाद साँस को रोक कर रखना।
  - ख). बाहरी कुंभक – रेचक के बाद साँस को रोक कर रखना।
  - प्राणायाम के सबसे महत्वपूर्ण घटक कुंभक या साँस को रोक कर रखना है।
  - कुंभक को विशेषज्ञ की देखरेख में करना चाहिए।
  - जिन्हें उच्च रक्तचाप, हृदय रोग आदि हैं, उन्हें प्राणायाम का अभ्यास करते समय कुंभक को नहीं करना चाहिए।



## प्राणायाम के विभिन्न प्रकार

भिन्न यौगिक ग्रंथों में, हमें प्राणायाम के विभिन्न प्रकार मिलते हैं वहीं उनमें से सामान्य तौर पर सभी ग्रंथों में सूर्यभेदी, उज्जायी, भ्रामरी, भस्त्रिका, शीतली और शीतकारी प्राणायाम का उल्लेख मिलता है। नाड़ी शोधन/अनुलोम-विलोम को इन सभी प्राणायामों के पहले किया जाता है।

आसान भाषा में समझने के लिए इन्हें निम्न प्रकार से वर्गीकृत किया गया है—

1. संतुलन प्राणायाम – नाड़ी शोधन प्राणायाम
2. शांत प्राणायाम – भ्रामरी, उज्जायी
3. शीतलन प्राणायाम – शीतली, शीतकारी
4. उष्म प्राणायाम— भस्त्रिका, सूर्यभेदी

अब हम इसके बारे में संक्षिप्त रूप से पढ़ेंगे। इन्हें व्यावहारिक तौर पर करना सीखेंगे।

## नाड़ी शोधन (वैकल्पिक नथुना श्वास)

नाड़ी शोधन का शाब्दिक अर्थ है— प्रणाली की सफाई। हालाँकि यह इसे प्राणायाम नहीं माना जाता परंतु इसे प्राणायाम का सबसे बुनियादी प्रकार कह सकते हैं। प्राणायाम का अध्ययन इस मूलभूत प्रक्रिया से आरंभ करना चाहिए। ताकि आगे विस्तार से अध्ययन करना आसान लगे और प्राणायाम के विभिन्न प्रकारों को व्यावहारिक तौर पर करने में सरलता हो। वायु नाड़ियों में प्रवेश नहीं कर सकती यदि यह अशुद्ध हो। इसे ध्यान में रखते हुए, हम नाड़ी शोधन प्राणायाम के बारे में सबसे पहले पढ़ेंगे। यह शुद्धिकरण प्राणायाम है जो नथुनों में रुकावटों को खोलता है और वायु के प्रवाह को चलने देता है। इसे प्राणायाम के किसी भी प्रकार को करने से पहले किया जाना चाहिए।

निम्न चरणों में नाड़ी शोधन को करने के बारे में बताया गया है—

- उपर्युक्त में से किसी भी आसन में बैठें और अपनी पीठ सीधी कर लें।
- अब अपने दाएँ हाथ के अँगूठे का प्रयोग करते हुए अपने नाक के दाएँ भाग को बंद करें। धीरे-धीरे बाईं ओर के नथूने से गहरी साँस लें।
- अब, बाईं ओर के नथूने को बंद कर दें और दाईं ओर के नथूने से साँस बाहर छोड़ें।
- समान रूप से, बाएँ नथूने को बंद रखते हुए, दाएँ नथूने से साँस लें और बाईं ओर से साँस बाहर छोड़ें। यह एक चक्र है।

आप इस प्रक्रिया को 10–15 बार दोहरा सकते हैं।

योग अभ्यास



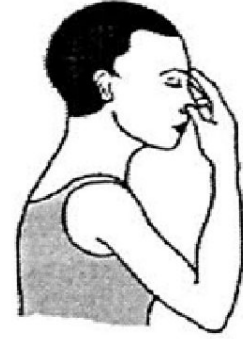
टिप्पणी



## योग अभ्यास



टिप्पणी



चित्र 21.2 नाड़ी शोधन या वैकल्पिक नथुना श्वास

लाम—

- हालाँकि इसका अभ्यास करना बहुत ही सरल है, और यह श्वसन तंत्रिका को बेहतर तरीके से कार्य करने में मदद करता है। यह सभी श्वसन अंगों को मजबूत बनाता है जिससे प्राणायाम को आगे और अच्छी तरह करने में काफी सहायता मिलती है।
- यह मूलभूत अभ्यास जिसकी साँस रोक कर रखने के अभ्यास के अतिरिक्त कोई सीमा नहीं है। वैकल्पिक नथुनों से श्वास लेने का अभ्यास सुरक्षित माना जाता है।
- इस अभ्यास से पूरे शरीर को अतिरिक्त ऑक्सीजन मिलती है। मस्तिष्क अपने सर्वोत्तम स्तर पर कार्य करता है।
- यह प्राणिक रुकावटों को खत्म करता है और ईडा और पिंगला नाड़ी सहित अन्य नाड़ियों में संतुलन स्थापित करता है, जिससे सुशुम्ना नाड़ी भली भाँति कार्य कर पाती है जो हमारे आध्यात्मिक चेतना के लिए आवश्यक है। अतः इसे संतुलन प्राणायाम कहा जाता है।
- यह पूरे मस्तिष्क को संतुलित करने का अभ्यास है। शारीरिक स्तर पर, यह तंत्रिका-तंत्र को संतुलित करता है और वहीं यह आंतरिक चेतना और गहरी बोधगम्यता को विकसित करता है।
- जगरुकता-वैकल्पिक नथुना श्वास और भौहों के केंद्र पर

## भ्रामरी प्राणायाम – भ्रामरी नामक मधुमक्खी की ध्वनि

प्राणायाम के इस प्रकार में साँस छोड़ने की आवाज़ ऐसे लगती है जैसे कि मधुमक्खी की ध्वनि हो, 'म' की ध्वनि 'ऊँ' के अंतिम अक्षर की ध्वनि है। इसका नाम भ्रामरी नामक मधुमक्खी पर रखा गया है, इसीलिए इसे भ्रामरी प्राणायाम कहा जाता है। बिना दबाव डाले धीरे-धीरे साँस बाहर छोड़ें। आवाज़ सहज, एक जैसी और नियंत्रित ढंग से निकलनी चाहिए। इसे विशेषज्ञ की देखरेख में करना चाहिए।





चित्र 21.3: भ्रामरी प्राणायाम

सावधानी— कार के संक्रमण, कान दर्द, हाल ही में हुई पेट की शल्य-चिकित्सा की स्थिति में इसे नहीं करना चाहिए।

यदि इसे करने से बेहोशी या चक्कर आने जैसा महसूस हो या फिर उबकाई का एहसास हो तब इस अभ्यास को तुरंत बंद कर दें।

**लाभ—**

1. यह शांति प्रदान करने वाला अभ्यास है अतः अनिद्रा की समस्या होने पर इसे अवश्य करना चाहिए।
2. यह तनाव, गुस्सा और चिंता से निजात दिलाता है।
3. इससे एकाग्रता और स्मरण शक्ति बढ़ती है।
4. इसे उच्च रक्तचाप नियंत्रित रहता है।
5. इससे गला और आवाज़ मजबूत बनी रहती है और यह गले संबंधी समस्याओं के लिए लाभकारी है।
6. यह थाइराइड की स्थिति को बेहतर करने के लिए अच्छा है।

### शीतकारी प्राणायाम

इस अभ्यास में, हम 'शीतकार' की ध्वनि सहित मुँह से साँस अंदर लेते हैं। इसे करने के लिए दाँतों को थोड़ा नज़दीक लाएँ। होठों को अलग करे ताकि दाँत दिखें और फिर अपने तालु में जीभ को कसकर सटाएँ। दाँतों के मार्ग से धीरे-धीरे साँस अंदर लें। अब मुँह बंद करें और नाक से धीरे-धीरे साँस छोड़ें। अपनी साँसों की गति को धीमा और आरामदायक रखें।

योग अभ्यास



टिप्पणी



## योग अभ्यास



## टिप्पणी

सावधानी— न्यून रक्तचाप, श्वास संबंधी रोग, अधिक बलगम, संवेदनशील दाँत, कब्ज, हाइपोथायरायडिज्म, अति अम्लता की समस्या होने पर इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। यदि आपके दाँत कृत्रिम हों तो इस अभ्यास को न करें।

## लाम —

- यह मस्तिष्क और शरीर को शीतलता प्रदान करता है ।
- यह माँसपेशियों को आराम देता है और मानसिक शांति प्रदान करता है।
- यह उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद करता है और अम्लता की समस्या से निजात दिलाता है।
- इससे भूख या प्यास नियंत्रित रहती है और संतुष्टि का अभ्यास बना रहता है।
- यह उपकाई में मदद करता है।
- यह शरीर की अतिरिक्त गरमी को निकालता है, इसीलिए इसे गरमियों के मौसम में करना अधिक लाभकारी रहता है।



चित्र 21.4: शीतरकारी प्राणायाम

## शीतली प्राणायाम

जैसा कि 'शीतल' शब्द के अर्थ से ही ठंडक, शांति और कोमलता का बोध होता है। यह प्राणायाम व्यवहारिक रूप से इन्हीं भावों को प्राप्त करने में मदद करता है। इसे करने के



लिए पहले अपना मुँह खोलें और अपनी जीभ को मुँह से बाहर निकाल लें और अब जीभ के किनारों को मोड़ लें कि नालिका जैसी बन जाए। इस नालिका के माध्यम से साँस अंदर लें और नाक से धीरे-धीरे व गहरी साँस बाहर छोड़ें।

**सावधानी— शीतकारी प्राणायाम के समान**

**लाभ—**

यह मानसिक और भावनात्मक उत्तेजना को शांत करता है और ठंडक प्रदान करता है। अन्य लाभ शीतकारी प्राणायाम के समान हैं।

शीतली और शीतकारी दोनों प्रकार के प्राणायाम शरीर को अतिरिक्त गरमी से बचाते हैं।



**उज्जायी प्राणायाम (विजयी श्वास)**

उज्जायी का अर्थ समुद्र होता है और इस अभ्यास के माध्यम से हम समुद्र की लहरों जैसी ध्वनि निकालते हैं। इस अभ्यास में नाक से ही साँस अंदर व बाहर की जाती है। इसमें मध्यपटीय श्वसन किया जाता है जिससे सबसे पहले पेट के निचले हिस्से और फिर पसलियों और फिर छाती व गले में साँस भरती है। स्वरतंत्री में संकुचन पैदा होता है और जल की आवाज़ जैसी आवाज़ उत्पन्न होती है। ऐसा लगता है जैसे समुद्री की लहरे बह

**योग अभ्यास**



**टिप्पणी**



## योग अभ्यास



## टिप्पणी

रही हों या कोई बच्चा सोते हुए खर्राटों की ध्वनि उत्पन्न कर रहा हो।

सावधानी— अंतर्मुखी स्वभाव के व्यक्तियों या तरल अवधारण की समस्या या न्यून रक्तचाप की समस्या से ग्रस्त व्यक्तियों को इस प्राणायाम को नहीं करना चाहिए।

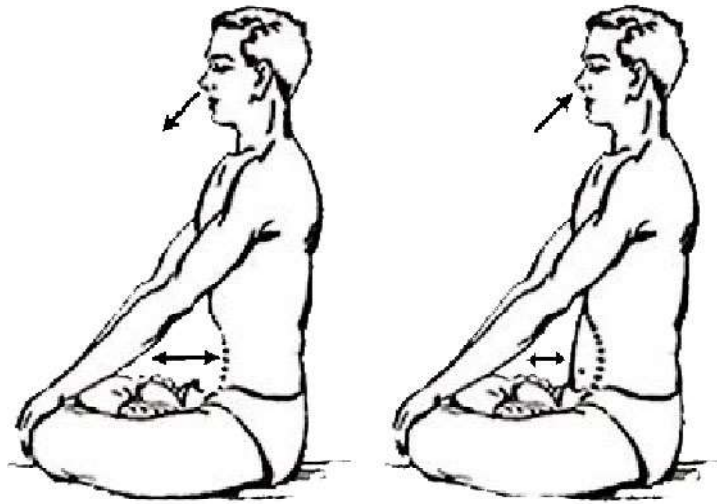
## लाभ—

- यह तंत्रिका तंत्र को स्वतंत्र बनाता है और मस्तिष्क को शांत रखता है।
- यह अनिद्रा और हाइपरथायराइड की समस्या में लाभकारी है।
- यह मानसिक परेशानी, तनाव और चिंता को समाप्त करता है।
- यह शांति प्रदान करता है।

अभ्यास नोट— गले और स्वर तंत्रियों को अत्याधिक संकुचन न करें। इसे संपूर्ण अभ्यास के दौरान हलका रखें।

## भस्त्रिका प्राणायाम (धोंकनी श्वास)

‘भस्त्रिका’ एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है धोंकनी। इस अभ्यास में धोंकनी की तरह प्रबल वेग से अशुद्ध वायु को बाहर निकाला जाता है। यह साँस लेने का सर्वोत्तम अभ्यास है जिसे अपनी सुविधानुसार धीरे या तेज किया जा सकता है। मूल रूप से इसमें तेज गति से साँस ली जाती है। दोनों नथूनों से गहरी साँस लें और फेफड़ों में हवा भर ले और फिर वायु या जल जैसी ध्वनि निकालते हुए साँस बाहर छोड़ें। साँस पूरी तरह अंदर भरें और संपूर्ण ढंग से छोड़ें भी।



चित्र 21.6 भस्त्रिका प्राणायाम





**सावधानी**

उच्च रक्तचाप, किसी भी प्रकार का हृदय रोग, हरनिया, चक्कर, अति अम्लता, अलसर या किसी भी प्रकार की हाल ही में हुई पेट की शल्य चिकित्सा या यदि शरीर में अतिरिक्त गरमी हो, दौरा पड़ हो या हाइपरथाइराइड की समस्या हो तो इसे नहीं करना चाहिए।

अभ्यास नोट— यदि किसी को इस अभ्यास के दौरान चक्कर आने लगें, अत्याधिक पसीना आए, शरीर में कंपन हो या उबकाई जैसा महसूस हो तो तुरंत इस क्रिया को बंद कर दें।

**लाभ—**

- भस्त्रिका से फेफड़ों का शुद्धिकरण होता है, यह अस्थमा, तपेदिक और श्वसन शोथ की समस्या में लाभकारी होता है।
- यह गलत ढंग से साँस लेने की आदतों को ठीक करता है।
- यह रक्त संचार की गति को बढ़ाता है।
- यह पाचन शक्ति को बढ़ाता है और पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है।
- यह संपूर्ण प्राणिक शरीर में प्राणों के प्रवाह को बढ़ाता है।

**सूर्यभेदी प्रणायाम (दाएँ नथूने से श्वास)**

‘सूर्य’ का अर्थ है सूरज और भेद का अर्थ है छेदना/जागरुक। शरीर में पिंगला नाड़ी सूर्य की ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करती है। इसका अर्थ यह हुआ कि हम इस क्रिया से पिंगला नाड़ी का शुद्धिकरण करते हैं। इस प्राणायाम के अभ्यास में हम दाएँ नथूने से साँस लेते व छोड़ते हैं।

सावधानी— उच्च रक्त चाप, हृदय रोग, मिरगी, अलसर, अम्लता, हाइपरथाइराइड, चिंता, सिरदर्द या महावारी के समय नहीं करना चाहिए।

**लाभ—**

- यह शरीर में प्राण ऊर्जा को बढ़ाता है।
- यह शरीर को गरम रखता है।
- यह अनुकंपी तंत्रिका तंत्र और मस्तिष्क के बाएँ भाग को उत्तेजित करता है।
- यह गड़बड़ाए वात को ठीक रखता है
- यह शरीर में कफ को संतुलित करता है।

**योग अभ्यास****टिप्पणी**

## योग अभ्यास



टिप्पणी



## पाठगत प्रश्न 21.3

1. उचित शब्दों से रिक्त स्थान भरो—
  - क. प्राणायाम के तीन घटक \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ और \_\_\_\_\_ हैं।
  - ख. प्राणायाम अभ्यास का सबसे महत्वपूर्ण घटक \_\_\_\_\_ है।
  - ग. शांति प्रदान करने वाले प्राणायाम \_\_\_\_\_ और \_\_\_\_\_ हैं।
  - घ. \_\_\_\_\_ शुद्धिकरण प्राणायाम है।
  - ङ. नाड़ी शोधन से सभी \_\_\_\_\_ मजबूत होती है जिससे प्राणायाम अभ्यास को अधिक बेहतर ढंग से करने में मदद मिलती है।
  - च. \_\_\_\_\_ से समुद्री लहरों की ध्वनि \_\_\_\_\_ प्राणायाम में उत्पन्न होती है।
  - छ. \_\_\_\_\_ से शीतकार ध्वनि \_\_\_\_\_ प्राणायाम में उत्पन्न होती है।
  - झ. \_\_\_\_\_ प्राणायाम में धौंकनी की तरह प्रबल वेग से अशुद्ध वायु को बाहर निकाला जाता है।
2. निम्न कथनों के आगे सत्य या असत्य लिखें—
  - क) शीतली प्राणायाम शरीर और मस्तिष्क को ठंडक प्रदान करता है। ( )
  - ख) उज्जायी प्राणायाम में नाक से ही साँस ली व छोड़ी जाती है। ( )
  - ग) अंतर्मुखी स्वभाव के व्यक्ति उज्जायी प्राणायाम कर सकते हैं। ( )
  - घ) सूर्य भेदी प्राणायाम में हम बाएँ नथूने से साँस लेते हैं और दाएँ नथूने से छोड़ते हैं। ( )
  - ङ) हाल ही में हुई पेट की शल्य चिकित्सा या हरनिया की समस्या होने पर भस्त्रिका प्राणायाम नहीं करना चाहिए। ( )

## 21.4 प्राणायाम का अभ्यास ध्यान और समाधि की स्थिति किस प्रकार पहुँचता है ?

यौगिक ध्यान में, आत्मबोध के पथ पर गहरे ध्यान और समाधि लगाने के लिए श्वास प्रशिक्षण लेना अनिवार्य है। जब भी हम ध्यान लगाने का प्रयास करते हैं तो पाते हैं तो



आमतौर पर मांसपेषियों में खिंचवा व मस्तिष्क में कोलाहल उत्पन्न करने वाले विचार परेशान करने लगते हैं। अपने तंत्रिका तंत्र को विनियमित करने का सबसे सर्वोत्तम माध्यम उसे साँस से नियंत्रित करना है। श्वास शरीर और मस्तिष्क के बीच का सेतु है। अपने श्वास को विनियमित करें और शरीर व मस्तिष्क इसका अनुसरण करने लगेंगे। पतंजलि के ग्रंथों में श्वास को रोक कर रख पाने का अभ्यास समाधि की स्थिति तक पहुँचने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अतः इसे प्राणायाम के अभ्यास से प्राप्त किया जा सकता है। जैसा कि हम पढ़ चुके हैं कि प्राणायाम से श्वास को नियंत्रित व विनियमित किया जाता है। प्राणायाम से प्राणिक प्रवाह को नियंत्रित किया जा सकता है और मस्तिष्क और शरीर के स्वास्थ्य को बेहतर किया जा सकता है वहीं जागरुकता और आत्मबोध की उच्च अवस्थाओं तक पहुँचा जा सकता है।



## आपने क्या सीखा

इस पाठ में आपने सीखा—

- प्राणायाम शब्द के दो संस्कृत आधार हैं— 'प्राण' और 'आयाम'। प्राण का अर्थ है प्राणशक्ति। आयाम का अर्थ है प्राणों का प्रसार या विस्तार या श्वास नियंत्रण। अतः श्वास का नियंत्रण प्राणायाम कहलाता है।
- प्राणायाम के माध्यम से प्राणों को नियंत्रित करने से मस्तिष्क स्थिर होता है और शरीर का शुद्धिकरण होता है।
- **पूर्व प्राणायाम अभ्यास** प्राणायाम की पद्धतियाँ हैं जिसका संबंध श्वास से होता है। यदि इन्हें गलत ढंग से कर लिया जाए, तो इसका हमें नुकसान भी पहुँच सकता है। इसीलिए इसके लिए कुछ तैयारी की आवश्यकता होती है। वे हैं— आसन और श्वास अभ्यास।
- **आसन**— प्राणायाम के सभी लाभ उठाने के लिए व इसका सफल अभ्यास करने के लिए आसनों को अच्छी व आरामदायक ढंग से करना सीखना महत्वपूर्ण है। इसीलिए सिद्धासन, सुखासन और पदमासन में से किसी एक में विशेषज्ञता प्राप्त करनी आवश्यक है।
- **श्वास अभ्यास**— साँस लेने से ही कोई जीवित रह सकता है। इसीलिए यह यौगिक अभ्यास का मूल है। श्वास के चार प्रकार हैं— प्राकृतिक, पेट से साँस लेना, वक्ष श्वास और यौगिक श्वास
- **प्राणायाम के घटक**— प्राणायाम के तीन प्रकार के घटक हैं— पूरक, रेचक और कुंभक।
- **यौगिक ग्रंथों** — यौगिक ग्रंथों में विभिन्न प्रकार के प्राणायामों का उल्लेख मिलता है

## योग अभ्यास



## टिप्पणी



योग अभ्यास



टिप्पणी

जिनमें से सामान्य हैं— सूर्यभेदी, उज्जायी, भ्रामरी, भस्त्रिका, शीतली और शीतकारी प्राणायाम, नाड़ी शोधन/अनुलोम-विलोम।

- **नाड़ी शोधन का शाब्दिक अर्थ है—** प्रणाली की सफाई यह शुद्धिकरण प्राणायाम है जो नथुनों में रुकावटों को खोलता है और वायु के प्रवाह को चलने देता है।
- **भ्रामरी प्राणायाम** — प्राणायाम के इस प्रकार में साँस छोड़ने की आवाज़ ऐसे लगती है जैसे कि मधुमक्खी की ध्वनि हो, 'म' की ध्वनि 'ऊँ' के अंतिम अक्षर की ध्वनि है।
- **शीतकारी प्राणायाम** — इस अभ्यास में, हम 'शीतकार' की ध्वनि सहित मुँह से साँस अंदर लेते हैं।
- **शीतली प्राणायाम** — जैसा कि 'शीतल' शब्द के अर्थ से ही ठंडक, शांति और कोमलता का बोध होता है। यह प्राणायाम व्यावहारिक रूप से इन्हीं भावों को प्राप्त करने में मदद करता है।
- **उज्जायी प्राणायाम** — उज्जायी का अर्थ समुद्र होता है और इस अभ्यास के माध्यम से हम समुद्र की लहरों जैसी ध्वनि निकालते हैं। इस अभ्यास में नाक से ही साँस अंदर व बाहर की जाती है।
- **भस्त्रिका प्राणायाम** — 'भस्त्रिका' एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है धौंकनी। इस अभ्यास में धौंकनी की तरह प्रबल वेग से अशुद्ध वायु को बाहर निकाला जाता है। मूल रूप से इसमें तेज़ गति से साँस ली जाती है।
- **सूर्यभेदी प्राणायाम** — शरीर में पिंगला नाड़ी की शुद्धता करना ही सूर्यभेदी प्राणायाम है। इस प्राणायाम के अभ्यास में हम दाएँ नथूने से साँस लेते व छोड़ते हैं।
- यौगिक ध्यान में, आत्म बोध के पथ पर गहरे ध्यान और समाधि लगाने के लिए श्वास प्रशिक्षण लेना अनिवार्य है। श्वास शरीर और मस्तिष्क के बीच का सेतु है। अपने श्वास को विनियमित करें और शरीर व मस्तिष्क इसका अनुसरण करने लगेंगे। इस प्रकार प्राणायाम के माध्यम से ध्यान की अवस्था तक पहुँचा जा सकता है।



पाठांत प्रश्न

1. पूर्व-प्राणायाम अभ्यासों की भूमिका और महत्ता का वर्णन कीजिए।
2. श्वास, प्राण और मस्तिष्क एक दूसरे से किस प्रकार प्रभावित होते हैं। विस्तार से बताइए।





## पाठगत प्रश्नों के उत्तर

### 21.1

- 1.
2. क. गलत  
ख. सत्य  
ग. असत्य

### 21.2

1. सुखासन, सिद्धासन, पदमासन
2. प्राकृतिक श्वास, पेट से साँस, वक्ष से साँस लेना और यौगिक श्वास
3. क. सीधी  
ख. वक्ष और पसली  
ग. पेट और वक्ष
4. क. असत्य  
ख. सत्य  
ग. सत्य

### 21.3

1. क. पूरक, रेचक और कुंभक  
ख. कुंभक  
ग. भ्रामरी एवं उज्जायी  
घ. नाड़ी शोधन

## योग अभ्यास



## टिप्पणी



## योग अभ्यास



## टिप्पणी

- ड. श्वसन अंग  
 च. साँस बाहर छोड़ना और भ्रामरी  
 छ. साँस अंदर लेना और शीतकारी  
 ज. भस्त्रिका
2. क. सत्य  
 ख. सत्य  
 ग. असत्य  
 घ. असत्य  
 ड. सत्य

## पढ़ने व संदर्भ हेतु सुझाव

- स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत द्वारा आसन प्राणायाम मुद्रा बंध
- स्वामी नीरजानांद सरस्वती YPT द्वारा प्राण प्राणायाम प्राण विद्या
- स्वामी सत्यानंद U सरस्वती YPT द्वारा योग एवं क्रिया
- योग का अनुभव विश्व योग सम्मेलन YPT
- स्वामी कुवलयानंद केंद्रीय स्वास्थ्य शिक्षा ब्यूरो स्वास्थ्य सेवाओं के महानिदेशक, कोटला रोड, नई दिल्ली द्वारा यौगिक थेरेपी।
- स्वामी विवेकानंद द्वारा राज योग– श्री राम कृष्ण विवेकानंद साहित्य प्रकाशन
- हठयोग प्रदीपिका – स्वामी सत्यासंध सरस्वती YPT
- [www.yogmag.net](http://www.yogmag.net)
- [www.biharyog.net](http://www.biharyog.net)





## मुद्रा और बंध

पिछले पाठ में हमने प्राणायाम और उसके लाभों के बारे में विस्तार से समझा है। अब इस पाठ में हम मुद्रा और बंध के बारे में जानेंगे। मुद्रा और बंध के अभ्यास को आसन और प्राणायाम के अभ्यास से अधिक प्रभावशाली माना गया है। अतः वे लोग जो आसन और प्राणायाम करने में असमर्थ हैं वे अपने स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए मुद्रा और बंध से लाभ उठा सकते हैं। योग में, इन्हें प्राण ऊर्जा अर्थात् प्राणाधार ऊर्जा को नियंत्रित करने के लिए उपयोग किया जाता है जिसके बारे में आप पिछले पाठ में पढ़ चुके हैं।



### उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप:

- मुद्रा के अर्थ और उसके महत्व का वर्णन कर सकेंगे;
- मुद्रा के विभिन्न प्रकारों की विधियों को समझ सकेंगे;
- बंध का अर्थ और उसके महत्व का वर्णन कर सकेंगे;



### 22.1 मुद्रा का अर्थ

योग के अंतर्गत मुद्रा एक प्रतीकात्मक संकेत है। मुद्रा शब्द का संस्कृत अर्थ है— 'संकेत', 'चिह्न' या 'मुहर'। योग और ध्यान में मुद्राओं को आमतौर पर हाथों के आसनों के रूप में जाना जाता है, ऐसा माना जाता है कि मानसिक विकारों और ऊर्जा के द्वार को साफ करते हुए ये शरीर और चक्रों में ऊर्जा के प्रवाह को प्रभावित करते हैं।

मुद्राओं के विभिन्न प्रकार हैं और प्रत्येक प्रकार का शरीर और मस्तिष्क पर विशेष प्रभाव पड़ता है। हालाँकि हाथों की मुद्राएँ योग में सबसे सामान्य रूप में जानी जाती हैं वहीं मुख, अन्य हावभाव, बंध और अन्य मुद्राएँ भी महत्वपूर्ण हैं। मुद्राओं के प्रयोग से संबंधित मुख्य



## योग अभ्यास



## टिप्पणी

ग्रंथ हठयोग प्रदीपिका और घेरंड संहिता है। हठ योग प्रदीपिका में 10 मुद्राओं का वर्णन है वहीं घेरंड संहिता में 25 मुद्राओं का वर्णन मिलता है।

### 22.1.1 योग मुद्राओं का महत्त्व

सामान्य रूप में योग को आसनों (शरीर खींचने के लिए) और साँस लेने की तकनीकों (शांति और आराम के लिए) का संयोग माना जाता है। आसन शरीर के सभी तंत्रों को प्रभावित करता है जबकि प्राणायाम शरीर और मस्तिष्क के मध्य संबंध को जागृत करता है।

1. यह शरीर में प्राणों के प्रवाह में मदद करता है यदि इसे यौगिक श्वास अभ्यासों के साथ किया जाए।
2. यह मस्तिष्क के साथ संबंध स्थापित करता है।
3. यह संवेदी अंगों, ग्रंथियों, शिराओं और कंडारा में परिवर्तन लाता है।
4. मुद्राओं का प्रयोग से ऊर्जा के प्रवाह में सामंजस्य पैदा होता है जो वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी के संतुलन को प्रभावित करती हैं।
5. मुद्रा शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए किया जाने वाला प्रयास है।



### पाठगत प्रश्न 22.1

क. उचित शब्दों से रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

1. .... योग में उपयोग होने वाला प्रतीकात्मक भाव है।
2. .... मुद्रा योग में काफी प्रचलित है।
3. हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राएँ ..... हैं जबकि घेरंड संहिता में ..... मुद्राओं का वर्णन मिलता है।

### 22.2 मुद्रा के प्रकार

हस्त मुद्रा –

हमारा अच्छा स्वास्थ्य हमारे हाथ की उंगलियों से नियंत्रित होता है क्योंकि उंगलियाँ महत्वपूर्ण विद्युत परिपथ है। यह ऊर्जा के प्रवाह में संतुलन स्थापित करता है। हाथ की उंगलियों को विभिन्न स्थानों पर छूना हस्त मुद्रा कहलाता है।





हस्त मुद्रा को शरीर के पाँच मुख्य तत्वों में संतुलन स्थापित करने के लिए प्रयोग में लाया जाता है। प्रत्येक उँगली एक तत्व का प्रतिनिधित्व करती है। ये तत्व इस प्रकार हैं—

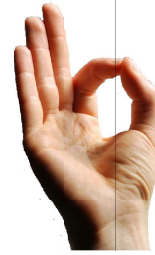
चित्र 22.1— तत्वों को दर्शाती उँगलियाँ

1. अँगूठा— अग्नि तत्व
2. तर्जनी उँगली— वायु तत्व
3. मध्यमा — आकाश तत्व
4. अनामिका— पृथ्वी तत्व
5. छोटी उँगली— जल तत्व



अब हम विभिन्न मुद्राओं के बारे में पढ़ेंगे—

**ज्ञान मुद्रा**— यह हस्त मुद्राओं में से सबसे प्रचलित मुद्रा है। इसमें सभी प्रकार के अभ्यासों जैसे ध्यान, पूजा, चिकित्सा, नष्ट आदि का प्रयोग किया जाता है। संस्कृत शब्द “ज्ञान” जिसका अर्थ है परम ज्ञान, इसे ज्ञान की मुद्रा के रूप में जाना जाता है। इस मुद्रा का अभ्यास हमारे मस्तिष्क को मजबूत बनाता है।



### विधि

1. ध्यान लगाने के लिए बैठें, अपने शरीर को आराम दें और सीधे बैठें।
2. अपने दोनों हाथों को जोड़ कर अपने घुटनों के सामने लाएँ और अपने अँगूठे और तर्जनी उँगली के अग्रभाग को मिला दें।
3. अग्रभाग को त्वचा से छुएँ न कि नाखूनों से। अन्य उँगलियों को सीधा और आरामदायक स्थिति में रखें।

### लाभ—

1. यह मुद्रा हमारे शरीर के वायु तत्व को उत्तेजित करती है और हमारे मस्तिष्क को शक्ति प्रदान करती है।
2. यह एकाग्रता बढ़ाने में मदद करती है और मंदता (सुस्ती), निष्क्रियता और उत्साह की कमी, लापरवाही, सर्जनात्मकता की कमी और स्मरण करने में आने वाली समस्याओं से निजात दिलाती है।

### योग अभ्यास



### टिप्पणी



योग अभ्यास



टिप्पणी

- मानसिक रोगों व अन्य तंत्रिका तंत्र संबंधी रोगों से ग्रस्त लोगों को इससे लाभ पहुँचता है ।
- यह अवष्ट अल्पक्रियता (हाइपोथायरायडिज्म), अल्पपरावटुता, अल्प अधिवृक्कता, पीयूषिका अल्पक्रियता के रोगों को कम करने में मदद करता है।

अवधि

ज्ञान मुद्रा का सर्वश्रेष्ठ परिणाम प्राप्त करने के लिए इसका प्रतिदिन 30 मिनट तक अभ्यास करना चाहिए। आप इसे किसी भी स्थान व समय पर कर सकते हैं। शीघ्र लाभ प्राप्त करने के लिए इसे प्रातःकाल ध्यान की मुद्रा में करना चाहिए।

सावधानियाँ:

- योग शिक्षक के मार्गदर्शन के बिना गर्भवती स्त्रियों को लंबे समय तक इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

**Manuscript required.**

- अब अपने अँगूठे को अंदर की ओर मोड़ें ताकि यह तर्जनी उँगली को हल्का-सा दबा सके।
- अन्य उँगलियाँ सीधी होनी चाहिए।
- इसे बैठ कर किसी भी मुद्रा में किया जा सकता है, आमतौर पर इसे ध्यान की मुद्रा में किया जाता है।

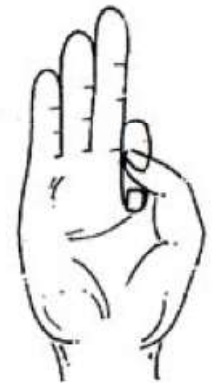


Fig.22.3: Vayu Mudra

लाभ :

- इससे शरीर में वायु के संतुलन को स्थापित करने में मदद मिलती है।
- यह पेट फूलने और जोड़ों के दर्द की समस्याओं को हल करने में मदद करता है।
- यदि किसी को भोजन के पश्चात बैचेनी हो रही हो, तब इसे वज्र आसन में करना चाहिए।
- पार्किंसन रोग यानी अंग-कंपन के रोग को कम करने में सहायता प्रदान करता है।
- यह चिंता और बेचैनी को कम करने में मदद करता है।
- यह हार्मोनल असंतुलन को कम करने में मदद करता है।



**अवधि**

इसका अधिकतम लाभ अर्जित करने के लिए 30–45 तक अभ्यास करना चाहिए। शीघ्र लाभ प्राप्त करने के लिए इसे प्रातःकाल ध्यान मुद्रा में किया जाना चाहिए।

**सावधानियाँ**

1. दर्द से राहत मिलने के बाद इस मुद्रा से बाहर आ जाना चाहिए। दर्द से राहत मिलने के बाद इसे लंबे समय के लिए करना लाभकारी नहीं होगा।

**सूर्य मुद्रा**

यह हस्त मुद्रा की सबसे प्रचलित मुद्राओं में से एक है। इस मुद्रा का अभ्यास शरीर से पृथ्वी तत्व को कम करने में उपयोगी है।



आकृति 22.4 सूर्य मुद्रा

**विधि**

1. इसे ध्यान की किसी भी मुद्रा में किया जा सकता है।
2. अनामिका के अग्र भाग को अंगूठे के तल पर रखें।
3. इस उंगली पर अंगूठे से हल्का-सा दबाव बनाएँ।

**लाभ:**

1. इससे शरीर का रूखापन समाप्त होता है।
2. यह थाइराइड ग्रंथि की निष्क्रियता में लाभकारी है।
3. यह अधिक वजन और मोटापे को कम करने में लाभकारी है।
4. यह भूख न लगने की समस्या से निजात पाने के लिए लाभकारी है।
5. यह पाचन की समस्याओं जैसे कब्ज, अपच आदि में लाभकारी है।
6. यह कम या पसीना न आने की समस्या में लाभकारी है।
7. आँखों व नज़र की समस्याओं को ठीक करने में लाभकारी है।

**योग अभ्यास****टिप्पणी**

## योग अभ्यास



## टिप्पणी

## अवधि

इसका अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए 30 मिनट तक निरंतर अभ्यास करना चाहिए। अत्याधिक लाभ अर्जित करने के लिए इसे प्रातःकाल और ध्यान की मुद्रा में करना चाहिए।

## सावधानियाँ

1. उच्च रक्तचाप होने की स्थिति में इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

## लिंग मुद्रा

लिंग मुद्रा शरीर में अग्नि तत्व को बढ़ाने में मदद करती है।



चित्र- 22.5 लिंग मुद्रा

## विधि

1. ध्यान की मुद्रा में बैठें।
2. अब बाएँ अंगूठे को उठाते हुए दोनों हथेलियों को मिला लें।

## लाभः

1. यह शरीर में अत्याधिक वसा को कम करता है जिससे वजन कम करने में सहायता मिलती है।
2. इससे शरीर में गरमी आती है जिससे जुकाम और इससे संबंधित रोग जैसे वायुविवरशोथ की समस्या और बलगम वाली खाँसी एवं चिपचिपे मल की समस्या से निजात मिलती है।
3. दमा और अन्य श्वास संबंधी समस्याओं में लाभकारी है।

## अवधि

इसका अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए 30 मिनट का नियमित अभ्यास करना चाहिए। इस मुद्रा का प्रयोग केवल आवश्यकता होने पर ही करना चाहिए।

## सावधानियाँ

1. इसका अभ्यास बुखार या पित्त प्रकृति के होने पर नहीं करना चाहिए।
2. इसे अधिक समय तक नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे अंगों पर बुरा प्रभाव पड़ता है।



## पृथ्वी मुद्रा

संस्कृत शब्द पृथ्वी का अर्थ है विशाल।

यह मुद्रा शरीर में पृथ्वी के तत्व को बढ़ाने और अग्नि के तत्व को कम करने में सहायक है।



चित्र- 22.6 पृथ्वी मुद्रा

## विधि

1. किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठें।
2. अनामिका के अग्र भाग तथा अँगूठे को हलका दबाव बनाते हुए छुएँ।

## लाभ-

1. यह शरीर में बल और धैर्य को बढ़ाता है।
2. पतले लोगों के लिए यह मुद्रा अत्याधिक लाभकारी है।
3. इसका अभ्यास अल्सर और जलन से निजात दिलाता है।
4. यह पीलिया और बुखार में लाभकारी है।

## अवधि

इसका लाभ प्राप्त करने के लिए नियमित रूप से 30-45 मिनट तक अभ्यास करना चाहिए। आप इसे प्रातःकाल में किसी भी स्थान पर कहीं भी कर सकते हैं या जब आप ध्यान की मुद्रा में हो तो इसे करना सर्वश्रेष्ठ रहता है।

## सावधानियाँ

1. कफ दोष प्रकृति के व्यक्तियों को इसे कम समय के लिए करना चाहिए।

## प्राण मुद्रा

प्राण शब्द का अर्थ है- जीवन। प्राण मुद्रा का अभ्यास शरीर की पाँच मुद्राओं को शक्ति प्रदान करता है।



चित्र- 22.7 प्राण मुद्रा

## विधि

1. ध्यान की मुद्रा में बैठें।
2. सबसे छोटी उंगली, अनामिका और अँगूठे के अग्रभाग को हल्का-सा दबाते हुए छुएँ।

## योग अभ्यास



## टिप्पणी



## योग अभ्यास



## टिप्पणी

## लाभ:

1. यह प्राणिक ऊर्जा और रोग प्रतिरोधक को बढ़ाने के लिए उपयोगी है।
2. यह गर्मी के तनाव, सूजन संबंधी विकार, नींद न आना, उच्च रक्तचाप, मूँह, गले और पेट में जलन को सहन करने में भी उपयोगी है।

## अवधि:

अच्छा परिणाम पाने के लिए 30–45 मिनट का नियमित अभ्यास किसी भी समय या किसी भी स्थिति में किया जा सकता है लेकिन सुबह का समय सबसे अच्छा समय है और 45 मिनट के अभ्यास के बीच में एक ब्रेक लिया जा सकता है।

## सावधानियाँ

1. खांसी और जुकाम की स्थिति में इसे थोड़े समय के लिए ही करना चाहिए।

## वरुण मुद्रा

शरीर में जल तत्व को बढ़ाने वाली है वरुण मुद्रा इसलिए इसे जल-वर्धन मुद्रा भी कहा जाता है।

## विधि

1. किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठें
2. छोटी उंगली और अंगूठे की युक्तियों को स्पर्श करें हल्का दबाए।



## लाभ:

चित्र 22.8: वरुण मुद्रा

1. रूखेपन को हटाता है।
2. त्वचा और रक्त की अशुद्धियों से निजात।
3. निर्जलीकरण

## अवधि

अच्छे परिणामों की प्राप्ति हेतु नियमित रूप से 30 मिनट तक अभ्यास करें। वैसे तो इसे कभी



भी किसी भी मुद्रा में किया जा सकता है परंतु प्रातःकाल का समय सर्वश्रेष्ठ है। 30 मिनट के भीतर इसमें थोड़ा विराम भी दिया सकता है।

### सावधानियाँ

शरीर में मोटापे और सूजन की समस्या हो तो इसका अभ्यास नहीं किया जाना चाहिए।



### पाठगत प्रश्न 22.2

अ) मिलान कीजिए:

- |                    |           |
|--------------------|-----------|
| 1. अँगूठा          | क. जल     |
| 2. तर्जनी          | ख. अग्नि  |
| 3. मध्यमा          | ग. आकाश   |
| 4. अनामिका         | घ. पृथ्वी |
| 5. सबसे छोटी उँगली | ड. वायु   |

ब) उचित शब्द से रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

- ..... हस्त मुद्राओं में से सबसे प्रचलित मुद्रा है।
- ..... शरीर में वायु को संतुलित करने में मदद करता है।
- ज्ञान मुद्रा के अंतर्गत ..... और ..... उँगलियों के अग्र भागों को मिलाया जाता है।
- अनामिका के अग्र भाग को अँगूठे के तल पर दबाने का अभ्यास ..... मुद्रा के अंतर्गत किया जाता है।
- ..... और ..... मुद्राएँ मोटापा और वजन कम करने के लिए की जाती हैं।
- ..... मुद्रा कमजोर और पतले व्यक्ति के लिए लाभकारी है।
- वरुण मुद्रा ..... और ..... के लिए लाभकारी है।
- किसी भी मुद्रा का अधिकतम लाभ अर्जित करने के लिए न्यूनतम ..... मिनटों का अभ्यास आवश्यक है।

योग अभ्यास



टिप्पणी



## योग अभ्यास



टिप्पणी

## 22.2.1 आसन मुद्रा

वे मुद्राएँ जिन्हें आसनों की तरह किया जाता है, आसन मुद्राएँ कहलाती हैं।

## महा मुद्रा



चित्र 22.9 महा मुद्रा

## विधि

1. टांगों को सामने की ओर खींचते हुए ज़मीन पर बैठें। बाईं टांग को मोड़ें और बाईं एड़ी से सीवन (मूलाधार) को दबाएँ।
2. अभ्यास के दौरान दाईं टांग को खींच कर रखें।
3. आगे की ओर झुकें और दाईं टांग के पंजे को हाथ से पकड़ें। आगे की ओर झुकते हुए साँस बाहर छोड़ें।
4. अपने सिर को ऊपर की ओर उठाएँ और दोनों आँखों को भौहों के मध्य पर ले जाएँ। धीरे और गहरी साँस लें।
5. अपनी साँस को अंदर ही रोकें और मूल बंध करें।
6. अपने गले को सिकोड़ लें ताकि वायु फेफड़ों से बाहर न जा सके।
7. साँस को अंदर रोकते हुए (अंतर कुम्भक) इस मुद्रा में जितनी देर आराम से रह सकें, रहने का प्रयास करें।
8. यह एक चक्र है। एक व्यक्ति 3 से 12 चक्रों तक अभ्यास कर सकता है।
9. इस मुद्रा को छोड़ते समय, साँस धीरे से बाहर छोड़ें और सिर को सामान्य स्थिति में ले आएँ। अपने पैरों को खींचे, शरीर को आराम दें और सामान्य ढंग से साँस लें।





10. समान पद्धति को दूसरी टांग के साथ भी करें।
11. इस अभ्यास के दौरान पूरा ध्यान भौहों के केंद्र पर रहेगा।

#### लाभ:

1. महा मुद्रा अपच, पीड़ा और पेट के विकारों का उपचार करता है।
2. यह त्वचा रोगों को ठीक करने में मदद करता है।
3. यह शरीर में विषैले पदार्थों को निष्प्रभावी करने में मदद करता है।
4. इससे शांति का एहसास होता है और यह एकाग्रता बढ़ाने में मदद करता है।
5. यह अभ्यास रीढ़ को सीधा रखता है और मूलाधार और विशुद्धि चक्र के बीच में जाने के लिए प्राणिक ऊर्जा का प्रसार करता है।

#### सावधानियाँ

1. इसे गर्भावस्था, उच्च रक्तचाप, नेत्र व हृदय रोग होने पर नहीं करना चाहिए।
2. यदि हाल ही में शल्यचिकित्सा हुई है तो इसे नहीं करना चाहिए।

#### विपरीत कर्णी मुद्रा



चित्र 22.10: विपरीत कर्णी मुद्रा

#### योग अभ्यास



#### टिप्पणी



## योग अभ्यास



## टिप्पणी

## विधि

1. सीधे चित पीठ के बल आराम से लेट जाएँ। अपने हाथों को जमीन पर शरीर के साथ रखें और सामान्य ढंग से साँस लें।
2. अब अपनी टांगें जमीन से 90 डिग्री तक धीरे-धीरे ऊपर उठाएँ।
3. अब अपने हाथों को नाभि के स्तर पर पीठ के निचले भाग के नीचे रखें। अपने शरीर को ऊपर उठाने के लिए हाथों और कोहनियों का सहारा लें।
4. जब आप अपने शरीर को सीधा कर रहे हों तब साँस अंदर लें।
5. शरीर को ऊपर उठाने के लिए अपने हाथों का सहारा लें जब तक कि पूरा धड़ जमीन से 45 डिग्री ऊपर न उठ जाए और टांगें सीधी न हो जाएँ। इस अवस्था में शरीर का पूरा भार कंधों पर रहता है। हाथ और कोहनियों से ही शरीर को सहारा मिलता है और संतुलन स्थापित होता है।
6. अंतिम मुद्रा में टांगें जमीन के साथ 90 डिग्री पर और धड़ जमीन के साथ 45 डिग्री पर हो।
7. ऊपर उठी हुई स्थिर अवस्था में सामान्य ढंग से साँस लेते रहें।
8. इस अवस्था को छोड़ते हुए, साँस अंदर ही रखें और शरीर को धीरे-धीरे चित अवस्था में वापस ले आएँ।
9. विपरीत कर्णी मुद्रा को करने के बाद; मत्स्यासन, उष्ट्रासन या सुप्तासन जैसे प्रतिआसन किए जाते हैं।

## लाभ:

1. यह थाइराइड ग्रंथि को उत्तेजित करता है।
2. यह अन्य अंतःस्त्रावी ग्रंथियों के कार्यों को संतुलित करता है।
3. यह मुद्रा बवासीर, अंडकोष वृद्धि और हर्निया की समस्या में फायदेमंद होती है।
4. यह पाचन तंत्र के कार्यों को अच्छा करती है।

## सावधानियाँ—

1. इस मुद्रा को माहवारी, गर्भावस्था, उच्च रक्त चाप, हृदय रोगों, नेत्र रोगों और कब्ज होने की स्थिति में नहीं करना चाहिए।



2. यदि आपको पैरों या टांगों में सिहरन महसूस हो, तो तुरंत बैठ जाएँ।

### अश्विनी मुद्रा

गुदाद्वारा को बार-बार सिकोड़ने और फैलाने की क्रिया को ही अश्विनी मुद्रा कहते हैं।

### विधि

1. अश्विनी मुद्रा के लिए पदमासन, सिद्धासन, वज्रासन या सुखासन में बैठना चाहिए।
2. एक बार मुद्रा में आ जाने के बाद, एक मिनट का आराम करें, मुक्त रूप से गहरी साँस लें। फिर पूरी तरह से साँस अंदर लें, अपनी साँस को रोके रखें और 2 सेकंड के अंतराल पर गुदाद्वार को सिकोड़ें।
3. अपनी ठोड़ी को गर्दन के नीचे दबाएँ, अपनी जीभ के अग्रभाग से अपने तालु को छुएँ और साँस बाहर छोड़ना आरंभ करें, फिर मुद्रा को छोड़ें और फिर धीरे से अपना सिर ऊपर करें।

### लाभ

1. यह प्रजननीय और पाचन संबंधी अंगों सहित पेट और पेटू को संतुलित रखता है।
2. यह सरल अभ्यास आपको कब्ज से राहत दिलाता है, मलाशय और बवासीर संबंधी रोगों को दूर करता है और यौन स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।

### सावधानी

1. इसे गर्भावस्था के दौरान न करें।
2. इसे मलद्वार संबंधी शल्य चिकित्सा के बाद नहीं करना चाहिए।



### पाठगत प्रश्न 22.3

अ. उचित शब्द से रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

1. मुद्राएँ जिन्हें आसनों की तरह किया जाता है ..... कहलाती हैं।
2. अभ्यास के दौरान ..... मुद्रा में, ध्यान भौहों के ..... में होता है।

### योग अभ्यास



### टिप्पणी



## योग अभ्यास



## टिप्पणी

3. विपरीत कर्णी मुद्रा की अंतिम अवस्था में, टांगें ..... डिग्री पर होती हैं और घड़ ..... डिग्री पर।

ब. निम्नलिखित कथनों को सत्य या असत्य के रूप में चिह्नित कीजिए।

1. विपरीत कर्णी मुद्रा को करने के बाद, उसके प्रतिआसन जैसे मत्स्यासन, उष्ट्रासन या सुप्त वज्रासन को किया जाता है।
2. गुदाद्वारा को बार-बार सिकोड़ने और फैलाने की क्रिया को ही अश्विनी मुद्रा कहते हैं।
3. विपरीत कर्णी मुद्रा से यौन स्वास्थ्य बेहतर होता है।

### 22.2.2 मुख मुद्रा

जो मुद्राएँ मुँह से की जाती हैं, उन्हें मुख मुद्रा कहा जाता है। शांभवी, काकी मुद्रा, मुख मुद्रा के अंतर्गत आती है।

#### शांभवी मुद्रा

भौहों के मध्य भृकुटि पर, ध्यान और ज्ञान मुद्रा में बैठने को शांभवी मुद्रा कहते हैं। ध्यान के लिए शांभवी मुद्रा को काफी महत्वपूर्ण माना जाता है।



चित्र: 22:11 शांभवी मुद्रा

#### विधि

1. किसी भी ध्यान की मुद्रा में बैठें जैसे पदमासन, सिद्धासन, सुखासन या स्वास्तिक आसन।
2. ज्ञान मुद्रा सहित अपनी हथेलियों को घुटनों पर रखें।



## योग अभ्यास



## टिप्पणी

- अपनी दोनों आँखों को घुमाते हुए ऊपर की ओर ले जाएँ और भौहों के मध्य भृकुटि की ओर देखें। इससे केंद्र में v के आकार की रेखा बन जाएगी।
- v के आकार की रेखा पर आँखों को केंद्रित करने का प्रयास करें।
- इस स्थिति को जितनी देर तक हो सके बनाए रखें। आपकी आँखों की माँसपेशियाँ में कुछ सेकण्ड पश्चात् या कुछ मिनटों के भीतर दर्द होने लगेगा। अब अपनी आँखों को आराम दें और फिर से सामान्य स्थिति की ओर आएँ। कुछ देर के लिए आराम करें और फिर से प्रयास करें। इसके नियमित प्रयास से आप इस मुद्रा को लंबे समय तक कर पाएँगे।
- अभ्यास के दौरान सामान्य ढंग से साँस लें। जैसे-जैसे आप आगे बढ़ेंगे, आपकी साँस धीमी हो जाएगी और आप अधिक स्थिर होने लगेंगे।

## लाभ :

- यह चेतना के उच्चतम स्तर तक पहुँचने में मदद करता है।
- इससे मस्तिष्क स्थिर होता है और एकाग्रता बढ़ती है।
- इससे आँखों की माँसपेशियों को मजबूती मिलती है।
- यह मुद्रा आज्ञा चक्र को सक्रिय करती है।

## सावधानी:

- ग्लूकोमा या नेत्र संबंधी विकार होने पर इसे न करें।

## काकी मुद्रा

इस मुद्रा के अंतर्गत चेहरा कौए की भाँति दिखता है, इसीलिए इसे काकी मुद्रा कहा जाता है।



चित्र: 22.12 काकी मुद्रा



## योग अभ्यास



## टिप्पणी

## विधि

1. पीठ को सीधा रखते हुए किसी भी आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठें।
2. अपनी आँखों को बंद करें और शरीर को आराम दें।
3. ज्ञान मुद्रा सहित अपने दोनों हाथों को घुटनों पर रखें।
4. अब अपनी आँखों को खोलें और नाक के अग्र भाग की ओर देखें।
5. अपनी जिह्वा को घुमाते हुए दोनों होठों से चोंच बनाएँ और इस चोंच से धीरे-धीरे साँस लें।
6. जब आपके फेफड़ों में पूरी तरह साँस भर जाए, तब इस साँस को जितना संभव हो रोक कर रखें। (अंतर कुम्भक) और अपनी आँखें बंद करें।
7. अब नाक से धीरे-धीरे साँस बाहर निकालें।
8. इसका दो से तीन मिनट तक अभ्यास करें। धीरे-धीरे अवधि को बढ़ाते जाएँ।

## लाभ

1. इससे चेहरा प्रबल होता है।
2. इससे नासिका की नली मजबूत बनती है।
3. इससे श्वसन प्रणाली मजबूत होती है।
4. इससे त्वचा खिली-खिली रहती है।
5. इससे चक्रों का शुद्धिकरण होता है।

## सावधानी

1. इसे प्रदूषित वातावरण में नहीं करना चाहिए।
2. ग्लूकोमा, न्यून रक्तचाप, खाँसी या जुकाम हो तो इसे नहीं करना चाहिए।
3. यदि हाल ही में नेत्र की शल्य-चिकित्सा हुई हो तो इस अभ्यास से पहले चिकित्सक से परामर्श लेना आवश्यक है।





### पाठगत प्रश्न 22.4

अ. उचित शब्दों से रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

1. शंभावी एवं काकी मुद्रा ..... मुद्रा के अंतर्गत आती हैं।
2. भौहों के मध्य भृकुटि की ओर देखते हुए, ज्ञान मुद्रा सहित किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठने को ..... कहा जाता है।
3. .... मुद्रा में चेहरा कौए की भाँति प्रतीत होता है।

### 22.3 बंध का अर्थ

बंध आसनों के अभ्यास के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। संस्कृत शब्द 'बंध' का अर्थ है पकड़ना, कसना या बांधना। बंधों का उद्देश्य प्राणों को किसी निष्चित आसनों में बाँधना और आध्यात्मिक जागरण के लिए उनके प्रवाहों को सुष्मना नाड़ी की ओर पुनःनिर्देशित करना है। बंध शरीर के बाँध है जो कि शरीर की कुछ विशेष माँसपेशियों के कसने और ऊपर उठाने से बनते हैं।

तीन प्रकार के प्रमुख बंध हैं: जलंधर बंध (गला), उड्डीयान बंध (उदर) और मूल बंध (सीवन में स्थित) है।

मूल बंध तीन बंधों का संयोजन है।

#### महत्व

1. ये चारों तकनीके साधक को विभिन्न तंत्रिकाओं को नियंत्रित करने की अनुमति देती हैं।
2. ये चक्रों को भी प्रभावित करती हैं और सुष्मना नाड़ी तक कुंडिलिनी प्रवाह को पहुँचाने के लिए आध्यात्मिक शक्ति का विमोचन करता है।

#### जलंधर बंध— चिन लॉक

जलंधर बंध हठयोग अभ्यास में प्रयोग होने शक्तिशाली बंधों में से एक है। इसे चिन लॉक भी कहा जाता है। जाला का संस्कृत अर्थ 'जाल' और धर का अर्थ धरण रखना है। इसे सिर को नीचे करने से पहले गरदन को फैला और उरोस्थि को ऊपर उठा कर किया जाता है ताकि ठोड़ी को छाती पर आरामदायक ढंग से रखा जा सके।

#### योग अभ्यास



#### टिप्पणी



## योग अभ्यास



टिप्पणी



चित्र 22.13 : जलधर बंध

## विधि

1. पदमासन या सिद्धासन जैसे किसी भी ध्यान आसन में सीधे बैठें।
2. अपनी हथेलियों को घुटनों पर रखें और ध्यान रखें कि घुटने जमीन को छू रहे हों।
3. अपनी आँखें बंद कर लें और शरीर को आराम दें। सामान्य ढंग से साँस लें।
4. अब धीरे-धीरे गहरी साँस अंदर लें और साँस को रोके रखें।
5. अपने सिर को आगे बढ़ाएँ और टोड़ी को छाती के साथ दबाएँ।
6. अपनी बाँहों को सीधा करें और बंध की मुद्रा स्थापित करने के लिए अपने घुटनों को हथेलियों से दबाएँ। कंधों को थोड़ा आगे बढ़ाएँ ताकि बाँहें बंधी रहे।
7. आरामदायक ढंग से जितना हो सके इस स्थिति में रहें। याद रहे कि साँस अंदर रहे। नौसिखिए व्यक्ति को केवल कुछ सेकेंड के लिए ही साँस रोक कर रखनी चाहिए। इसके बाद इसे अपनी क्षमता के अनुसार एक या अधिक मिनट के लिए बढ़ाया जा सकता है।
8. बंध से बाहर निकलने के लिए, बाँहों को नीचे करें, अपना सिर ऊपर करें और साँस बाहर छोड़ें। सीधी मुद्रा में वापस आएँ और सामान्य ढंग से साँस लें।
9. इस प्रक्रिया को आरामदायक स्थिति में जितना हो सके दोहराते रहें।







टिप्पणी

**लाभ:**

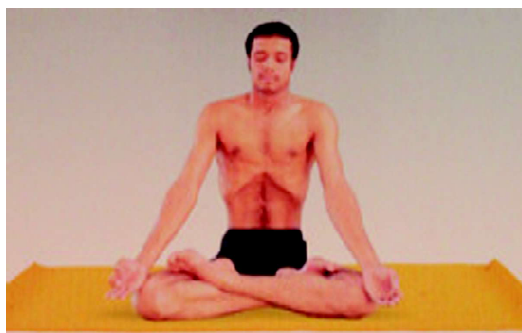
1. यह थाइराइड और पैराथाइराइड ग्रंथियों को उत्तेजित करता है। यह शरीर के उपापचय को नियमित करता है।
2. जलंधर बंध कंठ (विशुद्धि) चक्र को सक्रिय बनाने में मदद करता है।
3. यह प्राण शक्ति को ऊपर जाने से रोकता है।
4. यह मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह बढ़ाता है।
5. जलंधर बंध तीन यौगिक बंधों में से एक है जिसमें महाबंध को करने से पहले विशेषज्ञता प्राप्त करना आवश्यक है।

**सावधानियाँ**

1. उच्च या निम्न रक्तचाप एवं हृदय रोगी इसे न करें।
2. गरदन की अकड़न, ग्रीवा संबंधी स्पंडिलाइटिस एवं स्पॉन्डिलोसिस की स्थिति में इस अभ्यास को न करें।
3. उरोस्थि के गड्ढे को छूने के लिए अपनी ठोड़ी पर दबाव न बनाएँ।

**उड्डीयन बंध**

संस्कृत में उड्डीयन शब्द का अर्थ है— उड़ना या ऊपर उठना। उड्डीयन बंध का अर्थ है: आंतरिक ऊर्जा अर्थात् प्राण को ऊपर उठाना।



चित्र : 22.14: उड्डीयन बंध

**विधि**

1. किसी भी ध्यान के आसन में बैठें और हथेलियों को घुटनों पर रखें। आँखें बंद करते हुए पूरे शरीर को आराम दें।



## योग अभ्यास



## टिप्पणी

- धीरे-धीरे साँस अंदर लें और पूरी तरह से साँस बाहर निकालें ताकि जितना हो सके एक ही साँस में पेट अंदर की ओर आजाए।
- फिर जलंधर बंध करें।
- जब पेट का ऊपरी हिस्सा पसलियों के नीचे और छाती बाहर की ओर आ जाए तो उसे उड़डीयन बंध कहा जाता है।
- आराम से जितना हो सके उतनी देर इस मुद्रा में रहें।

## लाभ:

- यह पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है और कब्ज की समस्या में लाभकारी होता है।
- यह अग्नाष्य को मजबूत बनाता है और मधुमेह के लिए लाभकारी होता है।
- यह पेट की माँसपेशियों और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाता है।
- अवसाद और गुस्से से निजात दिलाता है व मस्तिष्क का संतुलन बैठाने में मदद करता है।

## सावधानी

- उच्च रक्त चाप, हृदय रोग, हरनिया और ग्लूकोमा में इसे नहीं करना चाहिए।
- महावारी, गर्भावस्था, पेट्टिक और ड्यूडेनल अल्सर की स्थिति में नहीं करना चाहिए।

## मूल बंध

संस्कृत शब्द मूल का अर्थ है 'आधार, जड़ और तल। बंध का अर्थ है नियंत्रण, धारण, बंधन या बंद'। इसे रूट लॉक भी कहते हैं। यह सूक्ष्म शरीर से संबंधित है। इसका शारीरिक प्रतिरूप सीवन की माँसपेशी है जो कि गुदा और योनिमुख के बीच में स्थित है और ऊपर की ओर बढ़ती है।

## विधि

- बाईं एड़ी से सीवन को दबाते हुए, सिद्धासन में सीधा बैठें।
- सामने की ओर देखें और गहरी साँस लें।



3. धीरे-धीरे साँस लें। जैसे-जैसे पेट सिकुड़े, दृढ़ता से गुदा की माँसपेशियों को सिकोड़ें।
4. माँसपेशियों की सिकुड़न और श्वास को यथासंभव और सुविधाजनक स्थिति तक रोकें।
5. धीरे-धीरे साँस अंदर लें और गुदा की माँसपेशियों को धीरे-धीरे आराम दें।

### लाभ

1. यह पाचन तंत्र, प्रजनन अंगों और सीवन को मजबूत बनाता है और महिलाओं की कष्टदायक महामारी में मदद करता है।
2. मूल बंध मूल चक्र को सक्रिय करते हुए आध्यात्मिक चेतना के लिए तैयार करता है।

### अवधि

शुरुआत में पाँच चक्र करें और अधिकतम लाभ उठाने के लिए प्रत्येक सप्ताह तब तक एक-एक चक्र को बढ़ाते जाएँ जब तक कि इनकी संख्या 10 न हो जाए। सिकुड़न के बीच में पाँच सेकेंड तक आराम करें।

### सावधानी

1. उच्च रक्त चाप, हृदय रोग या अन्य किसी मुख्य रोग के होने पर इसे नहीं करना चाहिए।
2. मलाशय से रक्त आने की स्थिति में इसे नहीं करना चाहिए।



### पाठगत प्रश्न 22.5

- अ. उचित शब्दों से रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:
1. बंध ..... हैं जिसे शरीर की कुछ विशेष माँसपेशियों के कसने और ऊपर उठाने के लिए किया जाता है।
  2. तीन प्रकार के मुख्य बंध..... और ..... हैं।
  3. जलंधर बंध को ..... भी कहा जाता है।

### योग अभ्यास



### टिप्पणी



योग अभ्यास



टिप्पणी

4. थाइराइड और पैराथाइराइड ग्रंथि को ..... से संतुलित किया जाता है।
5. .... बंध के अंतर्गत पेट का ऊपरी भाग पसलियों के नीचे अंदर छाती आगे की ओर बढ़ती है।

ब. निम्न वाक्यों के आगे सत्य या असत्य का निशान लगाएँ—

1. उड़डीयन बंध को ड्यूडेनल और पेप्टिक अल्सर के दौरान किया जा सकता है। ( )
2. मूल बंध को रूट लॉक भी कहते हैं। ( )
3. महा बंध किन्हीं दो बंधों का संयोजन है। ( )



आपने क्या सीखा

- मुद्रा और बंध का अभ्यास, आसन और प्राणायाम के आसन से अधिक प्रभावशाली होता है।
- मुद्रा योग में प्रयुक्त होने वाला एक प्रतीकात्मक आसन है। मुद्राओं के कई प्रकार हैं और प्रत्येक प्रकार का शरीर और मस्तिष्क पर विशेष प्रभाव पड़ता है।
- हाथों की उंगलियों को विभिन्न स्थितियों से छूना हस्त मुद्रा कहा जाता है। हस्त मुद्रा के अंतर्गत प्रत्येक उँगली प्रत्येक तत्व को दर्शाती है।
- वह मुद्रा जिसे आसन के रूप में किया जाता है, उन्हें आसन मुद्रा कहते हैं। इसमें महामुद्रा, विपरीत कर्णी और अष्विनी मुद्रा सम्मिलित है।
- वे मुद्राएँ जिन्हें चेहरे के द्वारा किया जाता है, उन्हें मुख मुद्रा कहा जाता है। शंभावी मुद्रा, काकी मुद्रा, मुख मुद्रा के अंतर्गत आती हैं।
- बंध, आसन के अभ्यास का महत्वपूर्ण भाग है। बंध शारीरिक बंधन हैं जिसे कुछ विशेष माँसपेशियों को कसने और ऊपर उठाने के लिए किया जाता है। बंध के तीन प्रमुख प्रकार हैं: जलंधर बंध (गला), उड़डीयन बंध(पेट) और मूल बंध (सीवन में स्थित है।) महाबंध इन तीनों बंधों का संयोजन है।





## पाठांत प्रश्न

1. मुद्रा को पारिभाषित कीजिए।
2. किस मुद्रा को सभी मुद्राओं का सम्राट कहा गया है ?
3. विपरीत कर्णी मुद्रा के लाभों की व्याख्या कीजिए।
4. महामुद्रा की विधि की व्याख्या कीजिए।
5. शंभावी मुद्रा का अर्थ क्या है ?
6. बंध के अर्थ की व्याख्या कीजिए।
7. उड्डीयन बंध के लाभों का वर्णन कीजिए।
8. महाबंध में कितने प्रकार के बंध सम्मिलित हैं ? व्याख्या कीजिए।
9. जलंधर बंध की सावधानियों की व्याख्या कीजिए ?
10. मूल बंध के लाभों की सूची बनाइए ?



## पाठगत प्रश्नों के उत्तर

## 22.1

- अ). 1. मुद्रा,  
2. हाथ,  
3. 10 और 25

## 22.2

- अ). 1. ख, 2. ड., 3. ग, 4. घ, 5. क

## योग अभ्यास



## टिप्पणी



## योग अभ्यास



## टिप्पणी

- ब). 1. ज्ञान  
2. वायु मुद्रा  
3. अँगूठा और तर्जनी उंगली  
4. सूर्य मुद्रा  
5. सूर्य और लिंग  
6. पृथ्वी  
7. सूखापन, शरीर में होने वाली पानी की कमी।  
8. 30-45

## 22.3

- अ). 1. आसन मुद्रा, 2. महामुद्रा, केंद्र, 3. 90, 45  
ब). 1. सही, 2. सही, 3. गलत

## 22.4

- अ. 1. मुखा 2. शंभावी 3. काकी

## 22.5

- अ. 1. शारीरिक बंध 2. जलंधर, उड्डीयन और मूल बंध  
3. चिन लॉक 4. जलंधर बंध 5. उड्डीयन  
ब. 1. गलत 2. सही 3. गलत

