

प्रतिभागी हैंडबुक

क्षेत्र

सौंदर्य और कल्याण

उप-क्षेत्र

योग

व्यवसाय

योग सेवाएं



संदर्भ आईडी: बीडब्ल्यूएस/क्यू2203, संस्करण 2.0 एनएसक्यूएफ स्तर:

5



Click/Scan this QR Code to access e-Book

योग प्रशिक्षक (बी एंड डब्ल्यू)

द्वारा प्रकाशित

ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल

5बी, अपर ग्राउंड फ्लोर

23, हिमालय हाउस, कस्तूरबा गांधी मार्ग, कनॉट प्लेस, नई दिल्ली-110001

कार्यालय: 011-40342940, 42, 44 और 45

ईमेल: info@bwssc.in

वेबसाइट: www.bwssc.in

यह पुस्तक ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल द्वारा प्रायोजित है

क्रिएटिव कॉमन्स लाइसेंस के तहत: CC-BY-SA

चित्र युक्त चित्र

Attribution-ShareAlike: CC BY-SA



विवरण स्वचालित रूप से उत्पन्न

यह लाइसेंस दूसरों को व्यावसायिक उद्देश्यों के लिए भी आपके काम को रीमिक्स, ट्विक और निर्माण करने देता है, जब तक कि वे आपको श्रेय देते हैं और समान शर्तों के तहत अपनी नई रचनाओं का लाइसेंस देते हैं। इस लाइसेंस की तुलना अक्सर "कॉपीलेफ्ट" फ्री और ओपन-सोर्स सॉफ्टवेयर लाइसेंस से की जाती है। आपके आधार पर सभी नए कार्यों में एक ही लाइसेंस होगा, इसलिए कोई भी डेरिवेटिव व्यावसायिक उपयोग की भी अनुमति देगा। यह विकिपीडिया द्वारा उपयोग किया जाने वाला लाइसेंस है और उन सामग्रियों के लिए अनुशंसित है जो विकिपीडिया और इसी तरह के लाइसेंस प्राप्त परियोजनाओं से सामग्री को शामिल करने से लाभान्वित होंगे।





Shri Narendra Modi
भारत के प्रधान मंत्री

“

स्किलिंग एक बेहतर भारत का निर्माण कर रहा है।
अगर हमें भारत को विकास की ओर ले जाना
है तो स्किल डेवलपमेंट हमारा मिशन होना चाहिए।

”



Certificate

अनुपालन
योग्यता पैक - राष्ट्रीय व्यावसायिक
मानकों
द्वारा जारी किया जाता है

ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल

•••

कोशल सामग्री: प्रतिभागी हैंडबुक

नौकरी की भूमिका/योग्यता पैक के राष्ट्रीय व्यावसायिक मानकों का
अनुपालन: 'योग ट्रेनर (बी एंड डब्ल्यू)' क्यूपी नंबर 'बीडब्ल्यूएस/क्यू 2203, एनएसक्यूएफ लेवल 5'

जारी करने की तिथि: 27 मई 20121

तक मान्य: 8 मार्च 2024

*योग्यता पैक की अगली समीक्षा तिथि तक मान्य

अध्यक्ष
(ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल)

स्वीकृति

ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्केल काउंसिल उन सभी व्यक्तियों और संगठनों के प्रति आभार व्यक्त करना चाहती है जिन्होंने इस प्रशिक्षु मैनुअल को तैयार करने में योगदान दिया है। विभिन्न मॉड्यूल की तैयारी में सहयोग करने वाले व्यक्तियों को विशेष धन्यवाद दिया जाता है। उन सभी के लिए भी ईमानदारी से सराहना की जाती है जिन्होंने व्यक्तिगत मॉड्यूल के लिए विषय वस्तु और समीक्षा प्रदान की है। वेलनेस इंडस्ट्री के समर्थन के बिना इस मैनुअल को तैयार करना संभव नहीं होता। शुरुआत से अंत तक उद्योग की प्रतिक्रिया बेहद उत्साहजनक रही है और यह उनके इनपुट के साथ है कि हमने उद्योग में आज मौजूद कौशल अंतराल को पाटने की कोशिश की है।

हम विशेष रूप से बापू नेचर क्योर हॉस्पिटल एंड योगाश्रम, आर्ट ऑफ लिविंग, एस-व्यासा विश्वविद्यालय, योग संस्थान को धन्यवाद देना चाहते हैं जिन्होंने इस प्रशिक्षु मैनुअल की समीक्षा की और इनपुट दिया। यह प्रतिभागी मैनुअल उन सभी इच्छुक युवाओं को समर्पित है जो विशेष कौशल हासिल करना चाहते हैं जो उनके भविष्य के प्रयासों के लिए एक आजीवन संपत्ति होगी और उन्हें सौंदर्य और कल्याण क्षेत्र में एक उज्ज्वल कैरियर बनाने में मदद करेगी।

इस पुस्तक के बारे में

"योग ट्रेनर (बी एंड डब्ल्यू)" प्रशिक्षण कार्यक्रम में आपका स्वागत है। इस पीएचबी का उद्देश्य प्रतिभागियों को वेलनेस उद्योग की अवधारणा, योग प्रशिक्षक (बी एंड डब्ल्यू) पेशे और उनके कामकाज के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान करना है।

यह प्रतिभागी हैंडबुक राष्ट्रीय कौशल योग्यता ढांचे (एनएसक्यूएफ) के तहत योग्यता पैक (क्यूपी) के आधार पर तैयार की गई है और इसमें निम्नलिखित राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक (एनओएस) / विषय और अतिरिक्त विषय शामिल हैं।

1. BWS/N9001 कार्य क्षेत्र तैयार करना और बनाए रखना
2. बीडब्ल्यूएस/एन2204 360-डिग्री तंदुरुस्ती के लिए उन्नत योग सत्र आयोजित करें
3. बीडब्ल्यूएस/एन2202 हठ योग सत्र आयोजित करें
4. BWS/N9002 कार्यस्थल पर स्वास्थ्य और सुरक्षा बनाए रखें
5. BWS/N9003 कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव पैदा करें
6. बीडब्ल्यूएस/एन2208 बाल योग सत्र आयोजित करें
7. BWS/N2209 महिला योग सत्र आयोजित करें
8. BWS/N2210 वृद्ध योग सत्रों का आयोजन

Symbols Used



Key Learning
Outcomes



Unit
Objectives



Exercise



Tips



Notes



Activity



Summary

Unit 3.11 - Bandha	182
Unit 3.12 - Mudra	185
Unit 3.13 - Surya Namaskar with Prayer and Bhija Mantra	191
4. कार्य क्षेत्र के स्वास्थ्य और सुरक्षा को बनाए रखें (BWS/N9002)	203
यूनिट 4.1 - कार्यस्थल से संबंधित लागू कानूनों की पहचान करें	205
यूनिट 4.2 - योग के दौरान सुरक्षा	210
यूनिट 4.3 - आग और अन्य आपात स्थितियों से निपटना	213
5. कार्य क्षेत्र में एक सकारात्मक प्रभाव बनाएँ (BWS/N9003)	223
यूनिट 5.1 - व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता	225
यूनिट 5.2 - संचार कौशल	232
यूनिट 5.3 - संगठन के नियमों और निर्देशों का पालन करना	237
6. बाल योग सत्र (BWS/N2208)	243
यूनिट 6.1 - सत्र का उपयुक्त उद्घाटन और समापन	245
यूनिट 6.2 - बच्चे का चिकित्सा इतिहास, पृष्ठभूमि, माता-पिता की प्राथमिकताएं	247
यूनिट 6.3 - योग उपकरण और तकनीकों का उपयोग	251
यूनिट 6.4 - योग के विभिन्न रूप और शरीर और मन पर इसका प्रभाव	254
यूनिट 6.5 - योग तकनीक और अनुपालन सुरक्षा मानक	256
यूनिट 6.6 - बाल योग सिखाना	257
7. महिला योग सत्र आयोजित करना (BWS/N2209)	269
यूनिट 7.1 - योग के माध्यम से संबोधित अतिथि की शर्तें और आकांक्षाएं	271
यूनिट 7.2 - महिला योग उपकरण और तकनीक	272
यूनिट 7.3 - अतिथि के लिए उपयुक्त योग अभ्यास	277
यूनिट 7.4 - योग और शरीर और मन पर इसका प्रभाव	285





1 परिचय

यूनिट 1.1 - योग की अवधारणा

यूनिट 1.2 - योग की परिभाषा

यूनिट 1.3 - योग की चार धाराएं

यूनिट 1.4 - योग शब्दावली और उनका अर्थ

यूनिट 1.5 - एक योग प्रशिक्षक की कार्य भूमिका और उत्तरदायित्व

यूनिट 1.6 - योग प्रशिक्षक के कैरियर के अवसर



सीखने के प्रमुख परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योग की अवधारणा को पुनः स्थापित करें 2.
- योग की परिभाषा को पुनः स्थापित करें 3. योग की
- विभिन्न धाराओं की पहचान करें 4. योग में प्रयुक्त विभिन्न
- शब्दावली को पहचानें 5. योग प्रशिक्षक की नौकरी की जिम्मेदारियों की पहचान करें
6. योग के कैरियर के अवसरों को पहचानें। ट्रेनर

इकाई 1.1: योग की अवधारणा

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. योग की अवधारणा को दोबारा दोहराएं
2. विभिन्न प्रकार की योग साधनाओं को पहचानें

योग आत्म-खोज के सर्वोत्तम तरीकों में से एक प्रदान करता है। यह एक व्यक्ति को स्वयं के क्रमिक सुधार के माध्यम से अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचने में मदद करता है। योग के उन्नत चरण व्यक्ति को अतिचेतन की स्थिति प्राप्त करने में मदद करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप गहरी शांति और आनंद की अनुभूति होती है। योग को सदियों से विभिन्न ऋषियों, दार्शनिकों और योग गुरुओं द्वारा विकसित और सिद्ध किया गया था। नियमित रूप से योग के अभ्यास से रक्त संचार में सुधार हो सकता है।

योग पारंपरिक चिकित्सा के साथ वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में महत्व प्राप्त कर रहा है। कई चिकित्सक वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में योग के अभ्यास की सलाह देते हैं। कई नैदानिक अध्ययन हैं जो योग की प्रभावशीलता को दर्शाते हैं। योग के बारे में सबसे अच्छी बात यह है कि इसका अभ्यास आप अपने घरों में आराम से कर सकते हैं। कुछ योगिक श्वास व्यायाम तनाव को कम करते हैं और व्यक्ति के स्वास्थ्य में सुधार करते हैं।

योग का अभ्यास व्यक्तिगत चेतना को श्रेष्ठ चेतना के साथ जोड़ता है। एक व्यक्ति जिसने अस्तित्व की इस एकता का अनुभव किया है, उसे "योग में" कहा जाता है और उसे योगी कहा जाता है।

इस स्तर पर, एक व्यक्ति स्वतंत्रता की स्थिति प्राप्त करता है जिसे निर्वाण, मुक्ति, कैवल्य या मोक्ष के रूप में जाना जाता है।

"योग" आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने के लिए शरीर और मन के बीच मिलन को प्राप्त करने के विज्ञान को संदर्भित करता है। योग अभ्यास (साधना) का उद्देश्य सभी प्रकार के कष्टों को दूर करना और स्वतंत्रता और तृप्ति की भावना पैदा करना है। योग विद्या के अनुसार, भगवान शिव को पहले योगी या आदियोगी और पहले गुरु या आदिगुरु के रूप में देखा जाता है। योग विज्ञान के बारे में ज्ञान एशिया, मध्य पूर्व, उत्तरी अमेरिका और दक्षिण अमेरिका सहित दुनिया के विभिन्न हिस्सों में प्रचारित किया गया था। योग प्रणाली ने भारत में अपनी पूर्ण अभिव्यक्ति पाई। अगस्त्य और सप्तर्षि जैसे ऋषि और मुनि ऋषियों द्वारा भारतीय उपमहाद्वीप में योग संस्कृति का प्रचार किया गया। योग को सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता का एक अमर सांस्कृतिक परिणाम माना जाता है। यह 2700 ईसा पूर्व का है और भौतिक और आध्यात्मिक उत्थान दोनों को पूरा करता है। योगिक रूपांकनों और योग साधना करने वाली आकृतियों के साथ सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता के जीवाश्म अवशेष और मुहर प्राचीन भारत में योग की उपस्थिति का सुझाव देते हैं। देवी माँ की मुहरें और मूर्तियाँ तंत्र योग की सूचक हैं। लोककथाओं, वेदों और उपनिषदों, बौद्ध और जैन परंपराओं, दर्शनों, महाकाव्यों जैसे महाभारत, भगवद गीता और रामायण आदि में योग की उपस्थिति का उल्लेख किया गया है। हालांकि योग का अभ्यास पूर्व-वैदिक काल से किया गया था, लेकिन इसे योगिक में संहिताबद्ध किया गया था। ऋषि पतंजलि के ग्रंथ। इसे पतंजलि योग सूत्र के रूप में प्रस्तुत किया गया है।

कई ऋषियों ने अच्छी तरह से प्रलेखित प्रथाओं और साहित्य के माध्यम से क्षेत्र के विकास और संरक्षण में योगदान दिया है। हर गुजरते दिन के साथ योग का अभ्यास बढ़ रहा है और खिल रहा है। बहुत से लोग योग की शक्ति को कई स्वास्थ्य समस्याओं और समस्याओं के इलाज के रूप में मानते हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, मुद्रा, समाधि, षट्कर्म, युक्ताहार, मंत्र-जप, युक्त-कर्म आदि व्यापक रूप से प्रचलित योग साधनाएँ हैं। यम संयम और नियम हैं। यम, नियम को आगे के योग अभ्यासों के लिए पूर्व-आवश्यकता माना जाता है।



Click/Scan this QR Code to access the related video



चित्र 1.1.1: वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में योग का महत्व बढ़ रहा है

1.1.1 योग साधना के प्रकार

आसन मन और शरीर की स्थिरता लाने में सक्षम हैं। Kuryat-tadasanam-sthairyam में विभिन्न मनो-भौतिक शरीर के पैटर्न को अपनाना और एक व्यक्ति को शरीर की स्थिति को काफी लंबे समय तक बनाए रखने की क्षमता देना शामिल है।

प्राणायाम अभ्यास अपने स्वयं के श्वास पैटर्न के बारे में जागरूकता विकसित करने पर जोर देता है जिसके बाद श्वसन का स्वैच्छिक विनियमन होता है। यह एक व्यक्ति के भीतर दिमागीपन विकसित करने में मदद करता है।

प्रारंभिक चरणों में, नासिका, मुंह और शरीर के अन्य उद्घाटन के माध्यम से "सांस-प्रसव के प्रवाह" (श्वास-प्रसव) के बारे में जागरूकता विकसित करके माइंडफुलनेस का अभ्यास किया जाता है। दिमागीपन की प्रथाओं को विनियमित, नियंत्रित और निगरानी इनहेलेशन (स्वसा) के माध्यम से और संशोधित किया जाता है, जिससे शरीर की जगह भरने (पुराका), रिक्त स्थान (एस) एक भरे हुए राज्य (कुंभक) में रहने और खाली होने (रेचक) के बारे में जागरूकता होती है।) नियंत्रित साँस छोड़ने के दौरान (प्रवास)।

प्रत्याहार किसी की चेतना (वापसी) को इंद्रिय अंगों से अलग करने का संकेत देता है जो बाहरी वस्तुओं से जुड़ते हैं। धारणा ध्यान के व्यापक-आधारित क्षेत्र को इंगित करता है, जिसे आमतौर पर एकाग्रता के रूप में समझा जाता है।

ध्यान (ध्यान) चिंतन या ध्यान केंद्रित करने की अवस्था है। समाधि योग के अष्टांगिक मार्ग के अंतिम चरण को संदर्भित करता है। यह आत्मज्ञान की स्थिति है जहां व्यक्तिगत जागरूकता महान समग्र में विलीन हो जाती है।

मुद्रा और बंध प्राणायाम से जुड़े अभ्यास हैं। बंध और मुद्रा के शारीरिक इशारों के अनुकूलन से व्यक्ति को श्वसन पर अधिक नियंत्रण विकसित करने में मदद मिलती है। ध्यान का अभ्यास व्यक्ति को आत्म-साक्षात्कार की ओर ले जाता है और श्रेष्ठता की ओर ले जाता है। ध्यान को योग साधना का सार माना जाता है। सत्कर्म विषहरण अभ्यास हैं, जो शरीर में जमा विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करते हैं। दुनिया भर में योग का महत्व बढ़ता जा रहा है। यह बेचैन मन को शांति प्रदान करता है। इसके अतिरिक्त, इसे आधुनिक मनुष्य द्वारा स्वास्थ्य और फिटनेस को बनाए रखने के तरीके के रूप में भी अपनाया गया है। योग आधुनिक शिक्षा का अनिवार्य अंग बन गया है।

चेतना की गहरी परतों को प्रकट करने के लिए विशेषज्ञ योग का उपयोग करते हैं। सबसे संक्रामक और संक्रामक रोगों में से कुछ को ठीक करने में योग ने गहरा लाभ पाया है।

इकाई 1.2: योग की परिभाषा

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. योग की परिभाषा को दोबारा दोहराएं
2. योग की विभिन्न दार्शनिक परिभाषाओं की तुलना करें

'योग' एक संस्कृत शब्द है जो किसी भी प्रकार के संबंध को परिभाषित करता है। योग में विविध प्रकार की तकनीकें और व्यायाम शामिल हैं जो हमें आंतरिक स्व से जुड़ने की अनुमति देते हैं। योग शरीर, मन और आत्मा के सामंजस्य पर आधारित एक प्राचीन कला है। योग के निरंतर अभ्यास से शांति और कल्याण की भावना पैदा होती है। हाल के समय में, अधिक से अधिक पश्चिमी लोग पुरानी स्वास्थ्य समस्याओं का इलाज खोजने के लिए योग के अभ्यास का सहारा ले रहे हैं। हालांकि, अधिकांश लोग योग के स्वास्थ्य लाभों से अवगत हैं, हर कोई योग की उत्पत्ति और सटीक परिभाषा के बारे में नहीं जानता है। ऐसा माना जाता है कि योग में केवल स्ट्रेचिंग और वार्म-अप व्यायाम शामिल हैं। योग में शारीरिक मुद्राओं और मुद्राओं का अभ्यास शामिल है, जिसे संस्कृत में 'आसन' कहा जाता है। योग मन और शरीर के बीच संतुलन बनाने में मदद करता है। योग विभिन्न आंदोलनों, विश्राम तकनीक, श्वास व्यायाम और ध्यान का उपयोग करता है। योग मानव जाति के लिए ज्ञात अस्तित्व में सबसे पुराना शारीरिक अनुशासन है।

योग के अभ्यास से शरीर के जोड़ों, स्नायुबंधन और कण्डराओं की चिकनाई बढ़ती है। योग शारीरिक गतिविधि का एक रूप है जिसमें शरीर का पूरा व्यायाम शामिल है। दैनिक आधार पर योग का अभ्यास व्यक्ति की जीवन शैली में सकारात्मक, स्थायी अंतर पैदा करता है। नियमित रूप से ध्यान और कई साँस लेने के व्यायाम का अभ्यास तनाव को खत्म करने में मदद करता है और एक व्यक्ति को स्वस्थ जीवन जीने में मदद करता है। पीठ दर्द और गठिया से पीड़ित लोगों को नियमित रूप से आसन करने का सुझाव दिया जाता है, जो रणनीतिक स्थानों पर आंतरिक अंगों और मांसपेशियों को संदेश देता है। प्राणायाम सबसे अच्छा व्यायाम है, जो फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है। योग का स्वास्थ्य और मन पर सकारात्मक प्रभाव समय के साथ दिखाई देने लगता है। वे सहनशक्ति और समग्र स्वास्थ्य पर निर्भर करते हैं जो एक व्यक्ति हल्के प्राणायाम या आसन से लेकर अत्यधिक तीव्र आसन तक चुन सकता है।

योग आसन का अभ्यास किसी भी दुष्प्रभाव से जुड़ा नहीं है, जो इसे सर्वोत्तम स्वस्थ विकल्पों या विकल्पों में से एक बनाता है। आसन करने का सही तरीका पता होना चाहिए, क्योंकि कोई भी गलत प्रयास मोच या चोट का कारण बन सकता है। किसी चीज से जुड़ाव का अनुभव योग की अवस्था है। योग के माध्यम से सत्य का अनुभव करने के लिए, व्यक्ति को इसकी शास्त्रीय परिभाषाओं का अध्ययन करना चाहिए और विषय की अपनी समझ पर चिंतन करना चाहिए। योग हमें अपने सहज, रचनात्मक हिस्से से जुड़ने और हमारे मूल में शाश्वत आत्म को महसूस करने में मदद कर सकता है।

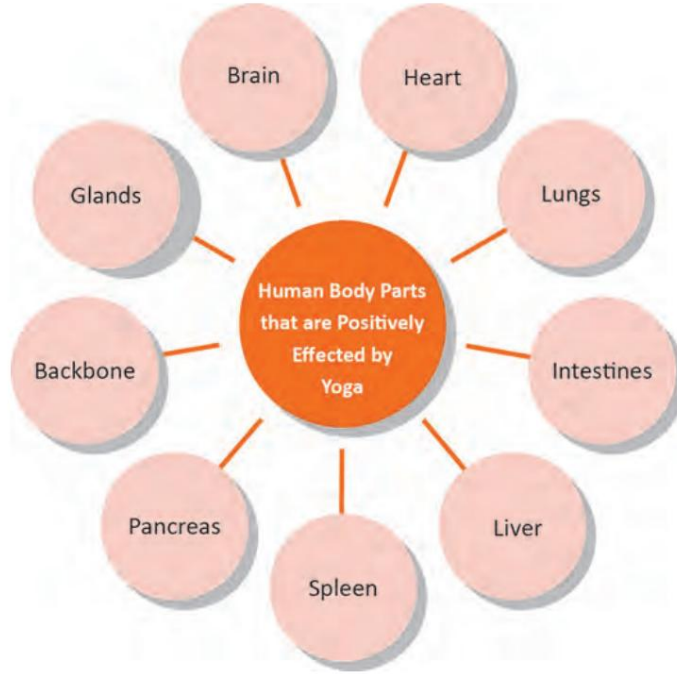
योग के कई रास्ते: कई पारंपरिक योग मार्ग हैं जो हमारी आंतरिक चेतना को जगाने में मदद करते हैं।

कुछ योग पथों में तंत्र, मंत्र, लय, कुंडलिनी, भक्ति, ज्ञान, कर्म योग आदि शामिल हैं। प्रत्येक पथ में विधियाँ और तकनीकें शामिल हैं, जो अधिक जागरूकता उत्पन्न करती हैं और जीवन के साथ स्वयं का संबंध स्थापित करती हैं।

योग प्रथाओं में सूक्ष्म शक्तियों (मुद्रा और बंध), आसन (आसन), श्वास (प्राणायाम), शरीर और मन की सफाई (शटकर्म), दर्शन, मंत्रों का जाप और ध्यान के कई रूप शामिल हैं।

योग का दैनिक अर्थ: योग विज्ञान की एक शाखा है जिसमें कई प्रकार की तकनीकें शामिल हैं, जो व्यक्ति को स्वयं से जुड़ने में मदद करती हैं। योग व्यायाम को रणनीतिक तरीके से करने पर जोर देता है और व्यायाम करके अपने शरीर प्रणाली के भीतर उत्पन्न प्रभाव को महसूस करता है। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति आराम से साँस लेता है, तो यह उसकी हृदय गति को धीमा कर देगा। इसी तरह, अगर हम अपने दिमाग पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो हम गहरी अंतर्दृष्टि और मानसिक शांति विकसित करेंगे।

स्वयं को जगाना ही योग है: योग कोई भी तरीका है जो हमें अपने भीतर के आत्म को जगाने की अनुमति देता है। नियमित रूप से योग का अभ्यास हमें अपने भीतर और जीवन की अन्य शक्तियों से जुड़ने में मदद करता है। हम जो कुछ भी करते हैं वह योग बन सकता है यदि हम इसे जागरूकता के साथ करते हैं। जागरूकता हमारी आत्म-पहचान से संबंधित रहस्यों की खोज की कुंजी है। योग हमारे अंदर की चमकदार बुद्धि और सुंदरता को प्रकट करता है।



चित्र 1.2.1: मानव शरीर के अंग जो योग से सकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं

1.2.1 योग की दार्शनिक परिभाषा

'योग' एक संस्कृत शब्द है जो किसी भी प्रकार के संबंध को दर्शाता है। योग का अर्थ है अहंकारी आत्म का असीमित, शाश्वत, उच्चतर स्व के साथ सचेतन संबंध।

पतंजलि की योग की परिभाषा: योग की सबसे अच्छी परिभाषा महान ऋषि पतंजलि ने राज योग की प्रणाली में दी थी, जहां यह कहा गया है कि - "योग मानसिक संशोधनों (चित्त वृत्ति) का अवरोध (निरोध) है ताकि द्रष्टा (द्रशा) उच्च स्व के साथ फिर से पहचान करता है।

हठ योग परिभाषा: हठ योग में आसन (आसन), शुद्धिकरण तकनीक (शटकर्म), श्वास तकनीक (प्राणायाम) और ऊर्जा विनियमन तकनीक (मुद्रा और बंध) शामिल हैं। हठ योग पाठ के अनुसार योग की परिभाषा नाभि केंद्र (मणिपुर चक्र) पर ऊपर की ओर बल (प्राण) और अधोमुखी बल (अपान) का मिलन है। हठ योग हमें अपनी जीवन शक्ति की निष्ठा में महारत हासिल करना सिखाता है, जिसे प्राण भी कहा जाता है। एक व्यक्ति जीवन शक्ति को महसूस करना और उसमें हेरफेर करना सीखकर अपने अस्तित्व के स्रोत तक पहुंच सकता है।

कुंडलिनी योग परिभाषा: कुंडलिनी योग रीढ़ के आधार पर स्थित निष्क्रिय संभावित ऊर्जा को मुक्त करने का विज्ञान है। कुंडलिनी पाठ में योग को "मानसिक प्रवाह (इडा) और प्राणिक धारा (पिंगला) के तीसरे नेत्र (अजना चक्र) या आधार चक्र (मूलाधार चक्र) में मिलन के रूप में परिभाषित किया गया है। योग अभ्यास शरीर और मन को जोड़कर हममें द्वैत को जोड़ता है और आध्यात्मिक चेतना के जागरण की ओर ले जाता है।

इकाई 1.3: योग की चार धाराएं

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. योग की विभिन्न धाराओं की पहचान करें

व्यक्तिगत आवश्यकताओं के आधार पर योग को आगे चार धाराओं में केंद्रित किया गया है। चार धाराओं पर नीचे विस्तार से चर्चा की गई है:

1. ज्ञान योग: ज्ञान योग एक व्यक्ति को सहज ज्ञान और अपार जागरूकता के साथ एक तार्किक दिमाग विकसित करने में मदद करता है। ज्ञान योग का अंतिम लक्ष्य आत्मा (आत्मा) की वास्तविकता को समझना और इसे शरीर से अलग करना है। यह किसी व्यक्ति में आंतरिक संतुष्टि या संतुष्टि को बढ़ाता है और उन्हें सांसारिक इच्छाओं से मुक्त करता है। इसका उद्देश्य एक व्यक्ति और उनके ब्रह्मांड के बीच की बाधाओं को दूर करना है।

ज्ञान योग में तीन चरण होते हैं, जिनका वर्णन नीचे किया गया है:

- श्रवण जिसमें शिष्य अपने गुरु को ध्यान से (सुनकर) सुनता है। शिष्य सुनता है गुरु के विचार और उत्तर पाने के लिए गुरु के साथ अपने प्रश्नों पर चर्चा करते हैं।
- मनाना का अर्थ है गुरु द्वारा सुझाए गए विचारों पर गहराई से विचार करना। • निदिध्यासन से तात्पर्य सत्य की प्राप्ति और विचारों को क्रिया में बदलने से है।

2. भक्ति योग: भक्ति योग का उद्देश्य व्यक्ति की भावनात्मक परिपक्वता की ओर है। इस प्रकार, भक्ति योग करने से व्यक्ति को मन की शांति प्राप्त होती है। यह आत्मा और सर्वोच्च आत्मा (भगवान) के बीच संबंध स्थापित करने पर केंद्रित है। यह मन की भावना को नियंत्रित करने और सर्वोच्च आत्मा के साथ एक होने पर जोर देता है। यह योग के किसी भी अन्य रूप की तुलना में कम ज़ोरदार है और ध्यान के माध्यम से इसका अभ्यास किया जाता है। काम (इच्छा), त्याग (बलिदान) के साथ मिलकर प्रेमा (प्रेम) बनाता है।

प्रेमा सरनागती (समर्पण) के साथ भक्ति में परिणत होती है। भगवद पुराण हमें भक्ति के नौ रूप प्रदान करता है:

- एक। श्रवण (सुनना) बी. कीर्तन (प्रशंसा) सी. स्मरण (याद रखना) d. पाद-सेवा (सेवा प्रदान करना)
- ई. अर्चना (पूजा च। वंदना (श्रद्धांजलि) जी। दस्य (दासता) एच। साख्य (दोस्ती) i. आत्म-निवेदन (स्वयं का पूर्ण समर्पण)



Fig. 1.3.1: Bhakti Yoga

3. कर्म योग: कर्म योग के वैचारिक आधार के लिए भगवद गीता मुख्य स्रोत है।

इसे बाद में स्वामी विवेकानंद ने विस्तृत किया। कर्म योग परिणाम के बारे में ज्यादा उम्मीद किए बिना निस्वार्थ सेवा से जुड़ा हुआ है। हालांकि, एक कर्म योगी को आधुनिक समय के वर्कहॉलिक के साथ भ्रमित नहीं होना चाहिए। कर्म योग क्रियाओं को इस प्रकार वर्गीकृत करता है: तामसिक- ऐसी क्रियाएं जो बाध्यकारी, बिगड़ती, हिंसक हैं और भ्रम और भ्रम की स्थिति का परिणाम हैं।

राजसिक- राजसिक क्रियाएं जलती हुई इच्छा से की जाती हैं और अहंकार द्वारा समर्थित होती हैं।

सात्विक- यहां किए गए कर्म किसी भी प्रकार के मोह से मुक्त होते हैं।

कर्म योग का सार है काम्या कर्म (इच्छाओं द्वारा समर्थित क्रिया) को योग कर्म में बदलना, वैराग्य का अभ्यास करके और अपने आप को आजीवन कार्य (कर्म) के लिए प्रतिबद्ध करना।

4. राज योग: राज योग इच्छा शक्ति के माध्यम से मन पर नियंत्रण पाने में मदद करता है। इसका उद्देश्य ध्यान के माध्यम से शांति या शांति की उच्चतम स्थिति तक पहुंचना है। राज योग के तहत दो प्रकार के अभ्यास हैं: बहिरंग योग- इसमें व्यवहार स्तर (यम और नियम) के साथ-साथ मन और शरीर (आसन और प्राणायाम) पर बेहतर नियंत्रण हासिल करने के लिए शारीरिक अभ्यास शामिल हैं।

अंतरनाग योग- ऋषि पतंजलि द्वारा अपनी पुस्तक में परिभाषित निम्नलिखित में शामिल हैं। इन्हें आगे नीचे सूचीबद्ध किया गया है:

एक। यम (पांच संयम) b. नियमा (पांच पालन)

c. आसन (ध्यान के लिए प्रयुक्त बैठने की स्थिति) घ.

प्राणायाम (जीवन शक्ति का नियंत्रण) ई. प्रत्याहार (टुकड़ी) f. धारणा

(एकाग्रता) जी. ध्यान (ध्यानपूर्ण अवशोषण) ज. समाधि (मुक्ति)

यूनिट 1.4: योग शब्दावली और उनका अर्थ

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. योग में प्रयुक्त विभिन्न शब्दावली को पहचानें

1.4.1 योग में प्रयुक्त सामान्य शब्दावली

योग में उपयोग की जाने वाली कुछ सामान्य शब्दावली इस प्रकार हैं:

आसन: योग में शारीरिक मुद्रा

अष्टांग योग: यह योग के आठ अंगों का प्रतिनिधित्व करता है

आयुर्वेद: औषधियों का प्राचीन भारतीय विज्ञान

बंध: आंतरिक ताला जो योग के दौरान प्रयोग किया जाता है

चक्र: शरीर के सात ऊर्जा केंद्र

दोष: आयुर्वेद, पिटा (अग्नि), वात (वायु) और कफ (पृथ्वी) के अनुसार शरीर के प्रकार

हठ योग: एक प्रकार का योग पथ

मुद्रा: योग अभ्यास के दौरान हाथ का इशारा

मंत्र: शब्दों के समूह, सकारात्मक वातावरण बनाने के लिए जप किया जाता है

ध्यान या ध्यान: मन को नियंत्रित करने और ध्यान केंद्रित करने का अभ्यास और आत्म-जागृति की प्रक्रिया

नाडी: वैदिक मान्यताओं के अनुसार यह एक ऊर्जा चैनल है, जिसमें 'प्राण' प्रवाहित होता है

ओजस : पवित्रता के अनुशासन द्वारा शरीर में निर्मित सूक्ष्म ऊर्जा

ओम या ओम्: वैदिक मान्यताओं के अनुसार मूल सार्वभौमिक शब्दांश

पतंजलि: भारतीय ऋषि जिन्होंने सभी योग सूत्रों का संकलन किया, जो पहले विभिन्न रूपों में बिखरे हुए थे

प्राणायाम: योग अभ्यासों में साँस लेने के व्यायाम के प्रकार

सहारा: योग अभ्यास करने में योगियों की सहायता के लिए उपयोग किए जाने वाले उपकरण - उदाहरण के लिए। चटाई, पट्टियाँ, आदि।

पावर योग: यह एक प्रकार का अष्टांग योग है जिसमें फिटनेस पर अधिक ध्यान दिया जाता है

त्रिकास्थि: रीढ़ की हड्डी के आधार पर स्थित एक त्रिकोणीय आकार की हड्डी

समाधि: ध्यान की एक अवस्था

Sadhana: Spiritual discipline for getting Sidhhi

शांति: इसका अर्थ है शांति और योग अभ्यास के दौरान बहुत बार जप किया जाता है

शोधन : हठ योग में शुद्धिकरण की प्रक्रिया

सूत्र: योगियों द्वारा निर्मित योग के लिए शास्त्रीय पाठ

सुषमा नाडी: केंद्रीय प्राण धारा

स्वाध्याय: स्वाध्याय

उज्जयी: सांस की आवाज, थोड़े संकुचित गले से ली गई

उपनिषद: भारतीय ऋषियों द्वारा लिखित प्राचीन वैदिक ग्रंथ

विनयसा: सांस से जुड़ी एक शारीरिक गति

Yogi or Yogini: Disciple of Yoga

इकाई 1.5: एक योग प्रशिक्षक की कार्य भूमिका और उत्तरदायित्व

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. योग प्रशिक्षक की नौकरी की जिम्मेदारियों को दोबारा दोहराएं 2. योग प्रशिक्षक की अपेक्षाओं को पहचानें

1.5.1 योग प्रशिक्षक के कार्य उत्तरदायित्व

योग प्रशिक्षक की नौकरी की भूमिकाएँ निम्नलिखित हैं -

1. नए प्रतिभागियों का नामांकन 2. योग आसन करने के नियमों और विनियमों की व्याख्या करना 3. योग और व्यक्ति के शारीरिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए इसके महत्व की व्याख्या करना।
4. प्रतिभागियों को योग के विभिन्न चरण सिखाना 5. प्रतिभागियों में रुचि पैदा करने के लिए योग का इतिहास बताना 6. आसन करते समय प्रतिभागियों की निगरानी करना
7. प्रतिभागी के स्वास्थ्य/आयु का आकलन करना और उनके लिए योगासन योजना बनाना 8. सुरक्षा योजनाओं को सुनिश्चित करना जब प्रतिभागी योगासन करते हैं तो मिलते हैं 9. आपात स्थिति के दौरान संगठनात्मक नीति के अनुसार उचित कार्रवाई करें 10. सभी संगठनात्मक दस्तावेजों का ध्यान रखना जैसे - प्रतिभागियों की नियमित उपस्थिति लेना 11. घटना रिपोर्ट बनाना 12. प्रतिभागियों के सीखने के परिणामों का आकलन करना नियमित आधार
13. प्रतिभागियों के चिकित्सा इतिहास की रिकॉर्डिंग और संग्रह 14. प्रतिभागियों को उच्च स्तर प्राप्त करने के लिए प्रेरित करने और प्रोत्साहित करने के लिए 15. उनकी आहार योजना और जीवन शैली में सुधार के लिए परामर्श देना 16. प्रतिभागियों के साथ एक पेशेवर संबंध विकसित करना

1.5.2 योग प्रशिक्षक से अपेक्षाएं

योग प्रशिक्षक की नौकरी की भूमिकाएँ निम्नलिखित हैं -

1. योग प्रशिक्षक से निम्नलिखित अपेक्षाएं हैं। 2. सभी प्रतिभागियों का एक मुस्कान के साथ स्वागत करें।
3. उसके पास एक ऊर्जावान और सकारात्मक दृष्टिकोण होना चाहिए।
4. उसके पास बोलने और सुनने का अच्छा कौशल होना चाहिए।
5. उसे फिटनेस के प्रति जुनूनी होना चाहिए।
6. उसे स्वयं एक फिट और लचीला शरीर होना चाहिए।
7. उसे कक्षा में अनुशासन बनाए रखना चाहिए।
8. वह व्यक्तिगत आवश्यकता और फिटनेस स्तर के अनुसार योगासन योजना बना सकता है।
9. योग कक्षा के दौरान उसे उपयुक्त वर्दी पहननी चाहिए।

10. उसे संगठन के नियमों और विनियमों का पालन करना चाहिए।
11. उसे प्रतिभागियों की उपस्थिति और व्यायाम के घंटों को उचित रूप से रिकॉर्ड करना चाहिए।
12. उसे योग आसन करने के बाद प्रतिभागियों को बेहतर महसूस कराना चाहिए।
13. वह प्रतिभागियों को प्रेरित करने में सक्षम होना चाहिए।
14. वह केवल जटिल आसनों को करने के साथ-साथ प्रदर्शन करने में सक्षम होना चाहिए।
15. वह समय का पाबंद और नियमित होना चाहिए।
16. वह दिए गए कार्यों को संतोषजनक ढंग से पूरा करने में सक्षम होना चाहिए।
17. उसे स्वतंत्र रूप से काम करने में सक्षम होना चाहिए।
18. उसे हाथ में काम पर केंद्रित रहना चाहिए।
19. वह काम की प्राथमिकताओं पर निर्णय लेने में सक्षम होना चाहिए।

यूनिट 1.6: योग प्रशिक्षक के करियर के अवसर

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. करियर के रूप में योग के महत्व को व्यक्त करें
2. योग प्रशिक्षक के रूप में कार्य करने की पात्रता की पहचान करें

1.6.1 करियर के रूप में योग का महत्व

आज हम एक ऐसी दुनिया में रह रहे हैं जहां लोग अपने स्वास्थ्य के प्रति ज्यादा जागरूक हैं। ऐसा इसलिए भी है क्योंकि बीमारी की दर काफी बढ़ गई है। यह काफी हद तक एक तनावपूर्ण और गतिहीन जीवन शैली के लिए जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। जो लोग ऑफिस में काम कर रहे हैं, वे पूरे दिन अपने कंप्यूटर स्क्रीन के सामने बैठकर कड़ी गर्दन के साथ बिताते हैं। इसलिए, इस तरह की गतिहीन जीवन शैली शारीरिक और मानसिक समस्याओं की बढ़ती दर के लिए काफी हद तक जिम्मेदार है। योग चिकित्सा वर्तमान में शारीरिक और मानसिक समस्याओं की एक विस्तृत श्रृंखला के लिए चिकित्सा की एक वैकल्पिक शाखा के रूप में देखी जा रही है। योग आसनों को करने के साथ-साथ श्वास के प्रति सचेत रहने पर आधारित है। दवा की एक वैकल्पिक शाखा के रूप में योग के विभिन्न पहलुओं के आगे के शोध ने पेशेवर योग में प्रशिक्षित लोगों के लिए पर्याप्त अवसर पैदा किए हैं। अधिकांश पेशेवर प्रशिक्षकों के रूप में योग और ध्यान के विज्ञान के अपने ज्ञान को साझा करते रहे हैं। यह समय और वैकल्पिक चिकित्सा देखभाल की एक उभरती हुई शाखा है। इसलिए योग प्रशिक्षकों को बहुत महत्व दिया जा रहा है। योग का अभ्यास मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को ठीक करने में भी मदद करता है। योग का एक अभिन्न अंग शारीरिक व्यायाम (आसन) और श्वास व्यायाम (प्राणायाम) का अभ्यास करना है।

1.6.2 पाठ्यक्रम और योग प्रशिक्षक के रूप में कार्य करने की पात्रता

- योग में सर्टिफिकेट कोर्स (सीसीवाई): यह डेढ़ महीने का कोर्स है जिसमें एचएससी पास होने की योग्यता है। इस कोर्स के लिए कोई ऊपरी आयु सीमा नहीं है।
- कला में स्नातक (योग दर्शन): पाठ्यक्रम की अवधि तीन वर्ष है जिसमें . की पात्रता है किसी भी स्ट्रीम से 10+2 में न्यूनतम 45% अंक प्राप्त करना।
- योग शिक्षा में यूजी डिप्लोमा: यह छह महीने की इंटर्नशिप के साथ एक साल का कोर्स है। व्यक्ति कर सकता है योग में प्रमाण पत्र के साथ किसी भी स्ट्रीम से स्नातक हो।
- योग चिकित्सा में पीजी डिप्लोमा: यह स्नातक की योग्यता के साथ एक वर्ष की अवधि का पाठ्यक्रम है किसी मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से कोई भी स्ट्रीम
- योग में मास्टर ऑफ आर्ट्स: यह न्यूनतम स्नातक की योग्यता के साथ दो साल की अवधि का कोर्स है किसी भी धारा से।
- योग में उन्नत योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम (AYTTC): यह एक महीने की अवधि का पाठ्यक्रम है और पाठ्यक्रम में प्रवेश पाने वाले व्यक्ति के पास न्यूनतम प्रमाणपत्र डिग्री, डिप्लोमा या होना चाहिए दो साल के शिक्षण अनुभव के साथ योग में स्नातक की डिग्री

योग में करियर के अवसर

अपनी शिक्षा पूरी करने के बाद, योग विज्ञान का छात्र निम्न के रूप में कार्य कर सकता है -

- योग प्रशिक्षक
- योग प्रशिक्षक

सारांश



• योग आत्म-खोज के सर्वोत्तम तरीकों में से एक प्रदान करता है। • पारंपरिक चिकित्सा के साथ-साथ वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में योग का महत्व बढ़ रहा है। • योग" का अर्थ है आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने के लिए शरीर और मन के बीच मिलन को प्राप्त करने का विज्ञान। • योग विज्ञान के बारे में ज्ञान को दुनिया के विभिन्न हिस्सों में प्रचारित किया गया था

एशिया, मध्य पूर्व, उत्तरी अमेरिका और दक्षिण अमेरिका सहित

• सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता के जीवाश्म अवशेष और मुहरें योगिक रूपांकनों और योग साधना करने वाली आकृतियों के साथ प्राचीन भारत में योग की उपस्थिति का सुझाव देती हैं। • आसन मन और शरीर की स्थिरता लाने में सक्षम हैं। • प्राणायाम अभ्यास अपने स्वयं के श्वास पैटर्न के बारे में जागरूकता विकसित करने पर जोर देता है जिसके बाद श्वसन का स्वैच्छिक विनियमन होता है। • प्रत्याहार इंद्रियों से किसी की चेतना (वापसी) के पृथक्करण को इंगित करता है जो

बाहरी वस्तुओं से जुड़ना।

• मुद्रा और बंध प्राणायाम से जुड़े अभ्यास हैं। • ध्यान को योग साधना का सार माना जाता है। • योग में विविध प्रकार की तकनीकें और अभ्यास शामिल हैं जो हमें आंतरिक से जुड़ने की अनुमति देते हैं

खुद।

• योग मन और शरीर के बीच संतुलन बनाने में मदद करता है। • योग आसन का अभ्यास किसी भी दुष्प्रभाव से जुड़ा नहीं है, जो इसे सबसे अच्छे स्वस्थ विकल्पों या विकल्पों में से एक बनाता है।

• योग विज्ञान की एक शाखा है जिसमें कई प्रकार की तकनीकें शामिल हैं, जो एक व्यक्ति को जोड़ने में मदद करती हैं अपनों के साथ।

• हठ योग में आसन (आसन), शुद्धिकरण तकनीक (शटकर्म), श्वास तकनीक शामिल हैं (प्राणायाम) और ऊर्जा विनियमन तकनीक (मुद्रा और बंध)।

• कुंडलिनी योग के आधार पर स्थित निष्क्रिय स्थितिज ऊर्जा को मुक्त करने का विज्ञान है

रीढ़ की हड्डी।

• ज्ञान योग एक व्यक्ति को सहज ज्ञान और अपार ज्ञान के साथ तार्किक दिमाग विकसित करने में मदद करता है जागरूकता।

• भक्ति योग का उद्देश्य व्यक्ति की भावनात्मक परिपक्वता की ओर है। • भगवद गीता कर्म योग के वैचारिक आधार का मुख्य स्रोत बनी हुई है। • कर्म योग का सार वैराग्य का अभ्यास करके और अपने आप को आजीवन कर्म (कर्म) के लिए प्रतिबद्ध करके काम्य कर्म (इच्छाओं द्वारा समर्थित क्रिया) को योग कर्म में परिवर्तित करना है।

• राजयोग इच्छा शक्ति से मन पर नियंत्रण पाने में मदद करता है। • योग आसनों को करने के साथ-साथ श्वास के प्रति सचेत रहने पर आधारित है। • योग का एक अतिरिक्त अंग शारीरिक व्यायाम (आसन) और श्वास व्यायाम (प्राणायाम) का अभ्यास करना है।

• अपनी शिक्षा पूरी करने के बाद, योग विज्ञान का छात्र निम्न के रूप में कार्य कर सकता है-

योग प्रशिक्षक योग प्रशिक्षक

गतिविधि



• आपको एक नए खुले योग केंद्र में प्रशिक्षक के रूप में नियुक्त किया गया है • उन विभिन्न कार्यों की सूची बनाएं जिन्हें आप योग प्रशिक्षक के रूप में करने के हकदार हैं।

गतिविधि



• निम्नलिखित शब्दावली का अध्ययन करें • प्रत्येक के महत्व को पहचानें और अर्थ भी स्पष्ट करें अष्टांग योग ◦ आयुर्वेद ◦ बंध

चक्र

◦ Mudra

प्राणायाम

◦ Samadhi

◦ Shodhna

◦ उपनिषद

व्यायाम



ए सही विकल्प चुनें:

- कौन सा पाठ सभी आधुनिक योग के लिए रूपरेखा प्रदान करता है?
 - योग सूत्र • राज योग
 - कर्म योग
- निम्नलिखित में से कौन सा योग व्यक्ति के भीतर ज्ञान और बुद्धि विकसित करने पर केंद्रित है?
 - Jnana Yoga •
 - Tantra Yoga •
 - Ashtanga Yoga
- निम्नलिखित में से कौन राज योग का घटक नहीं है?
 - यम:
 - प्राणायाम
 - कर्म योग
- निम्नलिखित में से कौन अंतरांग योग का घटक नहीं है?
 - यम:
 - नियम • अंतरांग
- निम्नलिखित में से

कौन सा ग्रंथ ऋषि पतंजलि द्वारा लिखा गया है?

- Yoga Sutras •
- Patanjali yoga Sutras •
- Hatha Yoga Pradipika

बी. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:

- योग में करियर के अवसरों की पहचान करें।
- योग प्रशिक्षक के रूप में कार्य करने की योग्यता का वर्णन करें?
- अष्टांग योग के विभिन्न घटकों की रूपरेखा तैयार कीजिए।
- योग साधना के विभिन्न प्रकारों की पहचान करें।
- मूला या बंध का प्रयोग करके प्राणायाम के अभ्यास का कोई एक लाभ बताइए।

2. कार्य क्षेत्र तैयार करें और बनाए रखें



यूनिट 2.1 - एक योग केंद्र की स्थापना

यूनिट 2.2 - योग कक्ष

यूनिट 2.3 - योग उपकरण

यूनिट 2.4 - योग के आठ अंग

Unit 2.5 - Bahiranga Yoga and Antaranga Yoga

यूनिट 2.6 - योग की एकता, विविधता और लाभ

यूनिट 2.7 - योग का इतिहास



सीखने के प्रमुख परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योग केंद्र की स्थापना की पहचान करें
2. योग कक्ष की स्थापना कैसे करें समझाएं
3. विभिन्न योग उपकरणों के उपयोग की पहचान करें
4. योग के आठ अंगों को पुनः स्थापित करें
5. बहिरंगा और अंतरांग योग की तुलना करें
6. की अवधारणा को पहचानें योग में एकता और विविधता और योग के लाभ
7. योग के इतिहास को दोबारा दोहराएं

इकाई 2.1: एक योग केंद्र की स्थापना

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. भारत के स्वास्थ्य और कल्याण उद्योग की तुलना करें
2. योग केंद्र की स्थापना का अभ्यास करें

2.1.1 भारत में स्वास्थ्य और कल्याण उद्योग

स्वास्थ्य और कल्याण भारत में एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है और यह तीव्र गति से बढ़ रहा है। भारतीय स्वास्थ्य और कल्याण बाजार रुपये के लायक है। 656 बिलियन। इसके 20% प्रति वर्ष की दर से बढ़ने का अनुमान है। यह भारतीय अर्थव्यवस्था में अग्रणी योगदानकर्ताओं में से एक बन गया है। तेजी से बढ़ते विकास का कारण भारतीय ग्राहकों की बदलती पसंद के साथ-साथ बढ़ता उपभोक्तावाद है। स्वास्थ्य और कल्याण क्षेत्र के तेजी से विकास ने प्रशिक्षित कर्मियों की भारी मांग पैदा कर दी है। भारतीय पुरुषों और महिलाओं दोनों में स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में जागरूकता बढ़ रही है। भारतीय अर्थव्यवस्था में कुछ अन्य क्षेत्रों का योगदान इस प्रकार है -

ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर (48%);

स्लिमिंग और फिटनेस उद्योग (48%);

कायाकल्प, स्पा और अन्य जीवन शैली उद्योग (4%)।

भारत में स्वास्थ्य और कल्याण क्षेत्र के विकास के कारण इस प्रकार हैं:

- लोग स्वास्थ्य उत्पादों को खरीदने में अधिक निवेश कर रहे हैं
- लोग शहरों की ओर जा रहे हैं और जीवनशैली सेवाओं और उत्पादों का लाभ उठाने के लिए अधिक पैसा खर्च कर रहे हैं
- सेलिब्रिटी मॉडल द्वारा बढ़ाए गए विज्ञापन और मीडिया अभियान अधिक से अधिक युवाओं की आकांक्षा कर रहे हैं
लोग अच्छा दिखने और अच्छा महसूस करने के लिए

2.1.2 योग केंद्र की स्थापना

योग केंद्र स्थापित करने के लिए संसाधन:

योग केंद्र की स्थापना के लिए निम्नलिखित संसाधनों की आवश्यकता है

1. योग केंद्र स्थापित करने का स्थान
2. योग केंद्र चलाने के लिए कर्मचारी
3. योग उपकरण
4. योग प्रशिक्षण के लिए ऑडियो-वीडियो
5. उपभोग्य वस्तुएं
6. विभिन्न सरकारी एजेंसियों के साथ केंद्र का पंजीकरण

योग केंद्र स्थापित करने का स्थान:

योग केंद्र की स्थापना के लिए स्थान का चयन करने के लिए कई कारकों को ध्यान में रखा जाता है।

1. स्थान
2. पार्किंग की उपलब्धता

3. प्राकृतिक प्रकाश और ताजी हवा की उपलब्धता
4. योग कक्ष के लिए कमरे के आकार की न्यूनतम आवश्यकता
5. योग कक्ष में प्रकाश व्यवस्था
6. तल प्रकार
7. वातानुकूलन

स्थान:

योग केंद्र के चयन के लिए एक उपयुक्त स्थान महत्वपूर्ण कारकों में से एक है। एक योग केंद्र शहर के नजदीक स्थित होना चाहिए। योग केंद्र के चयन से पहले कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए:

1. यह केंद्र में स्थित होना चाहिए
2. भवन तक पहुंचना आसान होना चाहिए ताकि किसी को पहले बहुत ज्यादा चलना न पड़े
योग केंद्र में प्रवेश
3. स्थान स्थानीय परिवहन के साथ अच्छी तरह से जुड़ा होना चाहिए
4. स्थान अन्य योग केंद्रों से दूर स्थित होना चाहिए क्योंकि यह अनावश्यक से बचने में मदद करता है
मुकाबला

पार्किंग की उपलब्धता:

किसी भी बिजिनेस या ऑफिस के लिए पार्किंग स्पेस बहुत जरूरी होता है। कोई भी योग साधक दैनिक आधार पर पार्किंग स्लॉट खोजने में अपना कीमती समय बर्बाद नहीं करना चाहेगा। इसलिए, एक केंद्र का चयन करते समय यह सुनिश्चित करना चाहिए कि पार्क किए गए वाहनों की पूरी सुरक्षा के साथ पर्याप्त पार्किंग स्थान हो।

यूनिट 2.2: योग कक्ष

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी होगा

करने में सक्षम: 1. योग कक्ष कैसे सेट किया जाता है, इसे फिर से बताएं

यूपी

2.2.1 योग कक्ष की स्थापना

प्राकृतिक प्रकाश और ताजी हवा की उपलब्धता: एक योग स्टूडियो पर्याप्त प्रकाश और उचित वेंटिलेशन के साथ विशाल होना चाहिए। सुबह के समय कमरे में प्राकृतिक प्रकाश होना चाहिए और भीड़-भाड़ वाली सड़क और कारखानों से दूर होना चाहिए। प्रदूषण से दूर योग केंद्र स्थापित करने से मन और शरीर का पूर्ण कायाकल्प होता है।

कमरे का आकार: कमरे का आकार एक बैच में समायोजित व्यक्तियों की संख्या पर निर्भर करता है। कमरे के आकार का चयन करते समय जिन कुछ कारकों को ध्यान में रखा जाता है, वे इस प्रकार हैं:

एक व्यक्ति की न्यूनतम आवश्यकता 21 वर्ग फुट है

कमरे की ऊंचाई कम से कम 10 फीट होनी चाहिए

कमरा अंदर से बंद होना चाहिए ताकि योग सत्र के दौरान अभ्यासी परेशान न हों

कमरे की दीवारें: कमरे की दीवार का रंग हल्का और आंखों के लिए सुखदायक होना चाहिए। योग अभ्यास कक्ष की दीवारों को विभिन्न योग मुद्राओं के चित्रों से सजाया जा सकता है जो प्रतिभागियों के भीतर रुचि पैदा करेंगे। दीवारों में से एक में एक दर्पण होना चाहिए ताकि अभ्यासी योग करते समय अपने आसन देख सकें।

कमरे का फर्श: योग कक्ष में लकड़ी का फर्श होना चाहिए। कुछ कुशनिंग प्रभाव प्राप्त करने के लिए फर्श को कालीन या गलीचा से भी ढका जा सकता है। हालाँकि, कुशनिंग अधिक नहीं होनी चाहिए क्योंकि यह सतह के घर्षण को कम कर सकती है और आसन करते समय मेरी एक यात्रा समाप्त हो सकती है।

कमरे की रोशनी: योग कक्ष में पर्याप्त प्राकृतिक रोशनी होनी चाहिए। कड़ी धूप को दूर रखने के लिए खिड़कियों पर पर्दे या अंधा होना चाहिए। कमरे में कृत्रिम रोशनी होनी चाहिए, जो सूर्यास्त के बाद व्यायाम करने के लिए आवश्यक है। आमतौर पर योग स्टूडियो में सफेद रोशनी को प्राथमिकता दी जाती है। कमरे में मंद प्रकाश का उपयोग ध्यान और योग निद्रा जैसे अन्य आराम अभ्यासों को करने के लिए किया जा सकता है।

कमरे का तापमान: योग कक्ष का तापमान 24-29 डिग्री के बीच बनाए रखना चाहिए।

यदि प्राकृतिक तापमान इससे अधिक है तो एयर कंडीशनर का उपयोग किया जा सकता है। एयर कंडीशनर कमरे के सभी हिस्सों में एक समान होना चाहिए।

रिसेप्शन: रिसेप्शन प्रवेश क्षेत्र है जहां लोग केंद्र में चल रहे विभिन्न योग पाठ्यक्रमों के बारे में पूछताछ करते हैं। कभी-कभी लोगों को उनके बैचों से पहले स्वागत क्षेत्रों में प्रतीक्षा करने के लिए भी कहा जाता है।

इसमें बैठने के लिए पर्याप्त जगह के साथ एक सुखद वातावरण होना चाहिए। रिसेप्शन को बड़े करीने से सजाया जाना चाहिए और अच्छी तरह से बनाए रखा जाना चाहिए।

योग केंद्र के लिए कर्मचारी: काम पर रखे गए कर्मचारियों में योग के प्रति जुनून होना चाहिए और इसके दर्शन में विश्वास होना चाहिए।

योग केंद्र के लिए कर्मचारियों की आवश्यकता निम्नलिखित है-

- रिसेप्शनिस्ट (1-2)
- योग प्रशिक्षक- केंद्र के आकार के आधार पर
- हाउसकीपिंग असिस्टेंट - केंद्र के आकार के आधार पर
- लेखा और मानव संसाधन के लिए सहायक कर्मचारी (1-2)

यूनिट 2.3: योग उपकरण

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योग सेवाओं के लिए आवश्यक सामग्री की पहचान करें
2. योग केंद्र और उपकरणों के रखरखाव का प्रदर्शन करें


2.3.1 योग सेवाओं के लिए आवश्यक सामग्री

योग के कुछ रूपों का अभ्यास उपकरण और उपकरणों की सहायता से किया जा सकता है। निम्नलिखित योग उपकरण और उपकरणों की एक सूची प्रदान करता है:

योग सेवाओं के लिए आवश्यक उत्पाद और सामग्री प्रतिभागियों को योग आसन करने के		
अच्छी तरह से सुसज्जित योग स्टूडियो	<p>एक योग स्टूडियो को निम्नलिखित को ध्यान में रखते हुए तदनुसार डिजाइन किया जाना चाहिए:</p> <ul style="list-style-type: none"> • एक व्यक्ति के लिए न्यूनतम स्थान की आवश्यकता 21 वर्ग फुट है, कमरे का आकार न्यूनतम 210 वर्ग फुट होना चाहिए • स्टूडियो की ऊंचाई न्यूनतम होनी चाहिए , तो मामले में दस लोग हैं <p>10 फीट</p> <ul style="list-style-type: none"> • कमरा अंदर से बंद होना चाहिए इसलिए <p>योग करते समय प्रतिभागी परेशान न हों • योग स्टूडियो का रंग हल्का और आंखों के लिए सुखदायक होना चाहिए • एक दर्पण होना चाहिए ताकि प्रतिभागी योग करते समय अपने आसन देख सकें • स्टूडियो का फर्श ऐसा होना चाहिए से ढका</p> <p>कुछ कुशनिंग प्रभाव प्राप्त करने के लिए कालीन या गलीचा</p>	
योग भोजन	<ul style="list-style-type: none"> • चटाई सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण योग उपकरण है। • योगा मैट के इस्तेमाल से व्यक्ति को गिरने से बचाया जा सकता है। • यदि चटाई उपलब्ध न हो तो मोटी चादर और कंबल का प्रयोग किया जा सकता है। <p>• a . द्वारा प्रदान किए गए कुछ विनिर्देश</p> <p>एक अच्छी गुणवत्ता वाले योग मैट का चयन करने के लिए निर्माता इस प्रकार हैं: 1. स्थायित्व 2. नमी प्रतिरोधी</p> <p>3. महान कर्षण और पकड़ 4. अच्छा कुशनिंग 5. गैर-फिसलन 6. जैव-अवक्रमणीय 7. प्राकृतिक रबड़</p> <p>8. अच्छी मोटाई 9. साफ करने में आसान</p>	

योग सेवाओं के लिए आवश्यक उत्पाद और सामग्री		
पट्टियाँ	कठिन आसन करते समय पट्टियाँ अतिरिक्त सहायता प्रदान करती हैं ताकि नीचे गिरने और गिरने की संभावना कम हो।	
कम्बल	<ul style="list-style-type: none"> • कंबल अतिरिक्त सहायता प्रदान करते हैं जबकि कठिन मुद्राएं करना। • यह चोट लगने की संभावना को भी कम करता है या फिसल कर गिरना। 	
ब्लॉकों	ब्लॉक्स का उपयोग सिट-अप्स और वाइड लेग स्ट्रेच करने के लिए किया जा सकता है।	
बोलस्टर	<ul style="list-style-type: none"> • बोलस्टर विभिन्न आकार और आकार में आते हैं। • ये बड़े कुशन हैं जो अतिरिक्त प्रदान करते हैं कठिन कार्य करते समय शरीर को सहारा देना आसन 	
कुर्सियों	<ul style="list-style-type: none"> • योग कुर्सियों का उपयोग बैकरेस्ट के रूप में किया जा सकता है जबकि विभिन्न ध्यान मुद्राएं करना क्योंकि वे मदद करते हैं एक व्यक्ति आराम और ध्यान केंद्रित करता है। 	
ध्यान कुशन	<ul style="list-style-type: none"> • ध्यान कुशन का उपयोग प्रदर्शन करने के लिए किया जाता है बैठने की स्थिति में विभिन्न मुद्राएँ। • वे अतिरिक्त सहायता के रूप में कार्य करते हैं और लाभकारी होते हैं पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित लोगों के लिए या घुटने की चोट वाला कोई भी व्यक्ति। 	
आँख तकिए	<ul style="list-style-type: none"> • आँख का तकिया सन बीज से भरा एक छोटा थैला होता है, मोती या जेल मोती जो आँखों के ऊपर रखे जाते हैं जब आप अपनी पीठ के बल लेट जाते हैं। • यह एक ऐसा उपकरण है जिसका उपयोग तनाव को दूर करने के लिए किया जा सकता है और एक व्यक्ति के भीतर चिंता। • इसका उपयोग योग निद्रा करते समय भी किया जा सकता है। 	
चटाई की सफाई वाइप्स	<ul style="list-style-type: none"> • योगा मैट की सतह को साफ करने के लिए मैट क्लीनिंग वाइप्स का इस्तेमाल किया जाता है। • वाइप्स का उपयोग अक्सर आवश्यक तेलों के साथ किया जाता है जो सफाई के बाद चटाई को सुखदायक खुशबू प्रदान करता है। 	

योग सेवाओं के लिए आवश्यक उत्पाद और सामग्री		
योग सीडी	<ul style="list-style-type: none"> • कई योग स्टूडियो निर्देशों के साथ सीडी चलाते हैं या आसन करने के लिए गाइड। • सीडी अक्सर योग प्रशिक्षकों द्वारा तैयार की जाती हैं या प्रसिद्ध हस्तियां। 	
खुशबूदार मोमबत्ती	<ul style="list-style-type: none"> • सुगंधित मोमबत्तियां अक्सर योग में जलाई जाती हैं स्टूडियो एक उपयुक्त और सुखदायक प्रदान करने के लिए योग करने के लिए वातावरण। • आवश्यक तेलों की गंध कम करने में मदद करती है तनाव। 	
मंद रोशनी	<ul style="list-style-type: none"> • योग स्टूडियो को सजाने के लिए मंद रोशनी का उपयोग किया जाता है और मुख्य रूप से ध्यान करते समय उपयोग किया जाता है या योग निद्रा। 	
नमक का दीपक	<ul style="list-style-type: none"> • सॉल्ट लैम्प किसके द्वारा आराम और कायाकल्प करने में मदद करते हैं सुखदायक वातावरण बनाना। • मौन गुलाबी-नारंगी चमक कम करने में मदद करती है तनाव, चिंता और अवसाद। 	
सैंडबैग	<ul style="list-style-type: none"> • सैंडबैग शक्तिशाली योग सहारा हैं। • इनका उपयोग दृढ़ योग में किया जाता है और ये मदद कर सकते हैं कठिन प्रदर्शन करते हुए व्यक्ति समर्थित महसूस करता है योग में स्थित है। • सैंडबैग में सन बीज या जैल बीड्स भरे होते हैं। 	
व्यायाम गेंद	<ul style="list-style-type: none"> • योग बॉल्स अतिरिक्त सहायता प्रदान करते हैं जबकि कठिन योग आसन करना। • बॉल्स का उपयोग सिट-अप करने के लिए किया जा सकता है। • योग बॉल पर बैठने या उछलने से मदद मिल सकती है व्यक्तिगत वजन कम। 	
योगा वेज • योगा वेज हल्के	<p>फोम से बनाया गया है और को स्थिरता और समर्थन प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किया गया है योग करने वाले।</p> <ul style="list-style-type: none"> • फोम के किनारे में बेहतर के लिए एक पतला किनारा होता है पकड़ और समर्थन। 	
योग बेल्ट	<p>कठिन आसन करते समय योगा बेल्ट अतिरिक्त सहायता प्रदान करती है ताकि फिसलने और नीचे गिरने की संभावना कम हो जाए।</p>	

योग सेवाओं के लिए आवश्यक उत्पाद और सामग्री	
योग व्हील योग व्हील एक खोखला गोलाकार आकार का प्रोप है जिसे स्ट्रेचिंग, तनाव मुक्त करने और लचीलेपन में सुधार करने में सहायता के लिए डिज़ाइन किया गया है।	

योग केंद्र के लिए आवश्यक निवेश : योग केंद्र खोलने के लिए आवश्यक निवेश कई कारकों पर निर्भर करता है जैसे कि स्टूडियो का आकार, प्रति बैच प्रतिभागियों की अनुमानित संख्या। एक छोटा योग केंद्र रुपये के निवेश के साथ खोला जा सकता है। 3-5 लाख। ऊपरी खर्च की कोई सीमा नहीं है, क्योंकि यह पूरी तरह से बिल्डर के विवेक पर निर्भर करता है। एक छोटे आकार के स्टूडियो की तुलना में अतिरिक्त सुविधाओं के साथ एक आलीशान निश्चित रूप से अधिक खर्च होगा। हालाँकि, शुरुआत में थोड़ी राशि निवेश करने की सलाह दी जाती है क्योंकि योग व्यवसाय में निवेश पर रिटर्न अन्य व्यवसायों की तुलना में धीमा है।

पंजीकरण प्रक्रिया: योग केंद्र तीन प्रकार के होते हैं- प्रोपराइटरशिप, पार्टनरशिप/एलएलपी और प्राइवेट लिमिटेड। पार्टनरशिप/एलएलपी और प्राइवेट लिमिटेड के मामले में, संगठन का पैना पंजीकृत होना चाहिए। हालाँकि, प्रोपराइटरशिप कंपनी के पंजीकरण के मामले में किसी व्यक्ति का व्यक्तिगत पैना कार्ड भी स्वीकार किया जाता है। सभी प्रकार की कंपनियों के लिए कोई भी व्यापार लेनदेन करने के लिए एक चालू खाता खोला जाना चाहिए। यदि उनका कुल कारोबार 9 लाख से अधिक है, तो संस्थान या संगठन को 15 अंकों का सेवा कर नंबर आवंटित किया जाना चाहिए। उस सीमा तक सेवा कर पंजीकरण अनिवार्य नहीं है।

2.3.2 योग केंद्र और उसके उपकरणों का रखरखाव

योग स्टूडियो का रखरखाव: योग स्टूडियो में योग करने के लिए उपयुक्त परिस्थितियों की आवश्यकता होती है।

जीर्ण-शीर्ण दीवारों और कटे-फटे मटके पूरे स्टूडियो को घिसा-पिटा रूप दे सकते हैं और ग्राहकों को आकर्षित करने में विफल हो सकते हैं। इसके अतिरिक्त, स्टूडियो को उचित स्थिति में बनाए रखना अधिक प्रतिभागियों को आकर्षित कर सकता है।

योग स्टूडियो के उचित रखरखाव के लिए कई कारकों को ध्यान में रखा जाना चाहिए:

1. रोशनी और वेंटिलेशन सिस्टम को नियमित रूप से जांचना चाहिए
2. उचित कार्य परिस्थितियों के लिए अग्निशामकों की नियमित रूप से जांच की जानी चाहिए
3. फर्श की टाइलों को कीटाणुनाशक से साफ किया जाना चाहिए
4. योग कक्षाओं की दीवारों से लगे शीशों की नियमित रूप से सफाई करनी चाहिए
5. गद्दीदार सतहों के मामले में, उन्हें झाड़ू से साफ किया जाना चाहिए ताकि टिक्कों के जोखिम को समाप्त किया जा सके और घुन
6. कटे हुए योग मैट को नियमित रूप से बदलना चाहिए, क्योंकि इससे ट्रिपिंग का खतरा कम हो जाता है और गिरना
7. ध्यान साधना के दौरान प्रयुक्त होने वाली ध्वनि प्रणाली की नियमित रूप से जांच होनी चाहिए
8. योग स्टूडियो में स्वच्छ पेयजल की पर्याप्त आपूर्ति की जानी चाहिए
9. यह सुनिश्चित करने के लिए कि फिल्टर और आयरन गार्ड हैं, वाटर प्यूरीफायर की नियमित रूप से जांच की जानी चाहिए ठीक से काम करना

योग उपकरण का रखरखाव: एक मानक योग स्टूडियो में कई प्रकार के उपकरण या उपकरण होते हैं।

प्रत्येक उपकरण को एक उपयोगकर्ता मार्गदर्शिका प्रदान की जाती है, जो निर्माता द्वारा उपयोगकर्ता के सर्वोत्तम हित में जारी की जाती है। इन मैनुअल में सुरक्षा कदम और सफाई उपायों का भी उल्लेख किया गया है। उपयोग और सफाई प्रोसेसर इनमें से कुछ उपकरणों या उपकरणों पर नीचे चर्चा की गई है:

1. योग पहिया: रीढ़ की सेहत में सुधार के लिए सबसे पहले साल 2014 में योग चक्र का इस्तेमाल शुरू किया गया था।

एक बार जब योग चक्र अस्तित्व में आया, तो हर वैकल्पिक कंपनी अपना स्वयं का योग चक्र बना रही थी। हालांकि, किसी उत्पाद के दीर्घकालिक गलत उपयोग से कुछ मतभेद हैं। कुछ सबसे आम ब्रांड जो योग व्हील्स का निर्माण करते हैं, वे हैं पीसयोग, गैयम, योगीव्हील, सुखामत, अजोरा, आदि।

योग चक्र का उपयोग करने के लिए निर्माता की मार्गदर्शिका:

- योग चक्र कंधे के ब्लेड के बीच स्थित होना चाहिए और रीढ़ की हड्डी को इंगित करना चाहिए प्रभावी खिंचाव।
- शुरुआती लोगों के लिए, ब्लॉक को सहारा के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है, क्योंकि यह अतिरिक्त सहायता प्रदान करता है • योग व्हील स्टॉपर्स का उपयोग शुरुआती लोगों द्वारा किया जा सकता है • एक शुरुआत करने वाले को बड़े आकार के पहिये जैसे 15-इंच पर अभ्यास करना शुरू करना चाहिए क्योंकि यह कम दबाव डालता है पीठ

योग पहियों की सफाई:

- कॉर्क अपने रोगाणुरोधी, नमी प्रतिरोधी होने के कारण योग पहियों के लिए सबसे अच्छी कुशन सामग्री है संपत्ति।
- इसलिए, यह पसीने और कीटाणुओं से संक्रमण की संभावना को कम करता है। • नरम, आरामदायक कुशन प्रकृति में अत्यधिक टिकाऊ और पर्ची प्रतिरोधी है। • पहिए पर इस्तेमाल किया जाने वाला प्राकृतिक कॉर्क इसे साफ करना आसान बनाता है और गंध को रोकता है। • योग पहियों की सफाई के लिए व्हील वॉश स्प्रे का उपयोग किया जा सकता है • वॉश स्प्रे में ऑर्गेनिक आवश्यक तेल का उपयोग किया जाता है, जो योग पर एक मीठी सुगंधित गंध छोड़ता है

चक्र

- स्प्रे 4 औंस और 8-औंस स्टूडियो आकार में उपलब्ध हैं • स्प्रे को मैट सेक्शन और इनर सेक्शन पर उदारतापूर्वक स्प्रे किया जाना चाहिए • योग व्हील पर निशान को साफ करने के लिए एक चीर या तौलिया का उपयोग किया जा सकता है

2. योगा मैट: योगा मैट आसनों के अभ्यास में एक महत्वपूर्ण अनुप्रयोग पाते हैं। चटाई एक व्यक्ति को फिसलने से रोकती है, क्योंकि व्यापक व्यायाम करते समय उन्हें पसीना आना निश्चित है। योगा मैट एक शुरुआत करने वाले को व्यायाम करते समय उचित संरक्षण में मदद करते हैं।

योग मैट का उपयोग करने के लिए निर्माता की मार्गदर्शिका

योग मैट की सामग्री व्यक्ति के स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालती है। विनाइल से बने योगा मैट सस्ते, साफ करने में आसान और टिकाऊ होते हैं। हालांकि, पीवीसी (पॉलीविनाइल क्लोराइड) मैट भारी धातुओं जैसे सीसा, कैडमियम और फ़ेथलेट्स से बने होते हैं। भारी धातुओं के लंबे समय तक संपर्क में रहने से मस्तिष्क पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। इसके अतिरिक्त, पीवीसी मैट को पुनर्नवीनीकरण नहीं किया जा सकता है और निपटान पर पर्यावरण को प्रदूषित कर सकता है। दूसरी ओर, प्राकृतिक रबर से बने योगा मैट पीवीसी मैट के पर्यावरण के अनुकूल विकल्प के रूप में कार्य करते हैं। ऑर्गेनिक कॉटन और हेम्प योगा मैट रिसाइकिल करने योग्य होते हैं और पीवीसी मैट की तुलना में बेहतर ग्रिप प्रदान करते हैं।

योग मैट की सफाई:

- बैचों की संख्या के आधार पर योग मैट को साप्ताहिक या दैनिक आधार पर साफ किया जाना चाहिए। कक्षाएं आयोजित
- अपने मैट एंटीसेप्टिक साबुन और पानी से साफ करें

- अपनी चटाई को वॉशिंग मशीन में कभी भी घूमने न दें, क्योंकि इससे की कतरन हो सकती है चटाई
- मैट को धोने के बाद बाहर धूप में सुखाएं, क्योंकि सूरज की यूवी किरणें प्राकृतिक रूप से एंटी-बैक्टीरियल होती हैं
- विम जैसे डिशवॉशिंग तरल की थोड़ी मात्रा को गर्म पानी में मिलाकर सफाई के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है योग मैट।
- मिश्रण को स्प्रे बोतल में डालकर हर बार साफ करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।
- चटाई को साफ़ करने के लिए स्पंज का इस्तेमाल किया जा सकता है
- चटाई को फिर से इस्तेमाल करने से पहले साफ पानी से पोंछकर सुखा लेना चाहिए

3. सुगंधित मोमबत्तियां: योग चिकित्सा के अभ्यास में सुगंधित मोमबत्तियों का एक महत्वपूर्ण उपयोग होता है, क्योंकि सुगंध व्यक्ति को तनाव से मुक्त करने और व्यक्ति को बेहतर एकाग्रता विकसित करने में मदद करने के लिए जानी जाती है।

निर्माता की मार्गदर्शिका: पहली बार रोशनी करने से पहले बाती को सही लंबाई में ट्रिम करें जो कि एक इंच का लगभग 1/8 वां हिस्सा है। बड़े कमरों के लिए अधिक मोमबत्तियों की आवश्यकता होती है। खुशबू को बढ़ाने के लिए मोमबत्ती को कम टेबल पर सेट करें

सफाई के मानक: कालिख के अधिकांश कणों को हटाने के लिए मोमबत्ती रखने वाले कंटेनर के किनारों को साफ किया जाना चाहिए। यह सुनिश्चित करता है कि अगली बार जब मोमबत्ती जलती है, तो कालिख उसके साथ नहीं जलती है।

यूनिट 2.4: योग के आठ अंग

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योग के आठ अंगों का महत्व बताएं

योग के आठ अंग इस प्रकार हैं:

यम: सार्वभौमिक नैतिकता

नियम: व्यक्तिगत अनुष्ठान

आसन: शारीरिक मुद्राएं

प्राणायाम: श्वास व्यायाम, और प्राण का नियंत्रण

प्रत्याहार: इंद्रियों पर नियंत्रण

धारणा: आंतरिक अवधारणात्मक जागरूकता की एकाग्रता और खेती

ध्यान: भक्ति, परमात्मा पर ध्यान

समाधि: परमात्मा के साथ मिलन

2.4.1 योग के आठ अंगों का महत्व

1. यम उन प्रथाओं को संदर्भित करता है, जो बाहरी दुनिया से संबंधित हैं और हमारे साथ बातचीत करते हैं

दुनिया। यम को आगे पाँच घटकों में विभाजित किया जा सकता है जैसे कि a. अहिंसा (अहिंसा): योग का

अभ्यास करने वाले व्यक्ति, जिसे योगी भी कहा जाता है, को जानवरों की हत्या से खुद को रोकना चाहिए। बी। सत्यता (सत्य): योग दूसरों के साथ-साथ स्वयं के प्रति ईमानदार होने के विचार पर जोर देता है।

इसमें कहा गया है कि किसी व्यक्ति को किसी भी स्थिति में झूठ नहीं बोलना चाहिए, सिवाय उस स्थिति के, जहां झूठ बोलना किसी व्यक्ति की जान बचा सकता है।

सी। धार्मिकता (असत्य) : योग चोरी या छल के अभ्यास का दृढ़ता से निषेध करता है। यह जोर देता है निष्पक्ष व्यापार नीति पर।

डी। बुद्धि (ब्रह्मचर्य): ज्ञान का सिद्धांत कहता है कि व्यक्ति को अपनी आंतरिक शांति और खुशी पर ध्यान देना चाहिए और सुख प्राप्त करने के लिए बाहरी वस्तुओं को एकमात्र प्राथमिकता नहीं देनी चाहिए। इ। सरलता (अपरिग्रह) : एक योगी को आंतरिक रूप से समृद्ध होना चाहिए और बाहर से विनम्र रहना चाहिए। एक योगी को सकारात्मक आंतरिक ऊर्जा के निर्माण पर ध्यान देना चाहिए जो उसके मन और आत्मा को शुद्ध रखेगी।

2. नियम से तात्पर्य उन कर्तव्यों से है जो व्यक्ति स्वयं के प्रति रखता है। एक मजबूत चरित्र के निर्माण के लिए नियमों का अभ्यास किया जाता है। इस प्रकार, नियमों का अभ्यास करने से व्यक्ति को अपने आंतरिक स्व से फिर से जुड़ने और उनकी सबसे बड़ी ताकत का पता लगाने में मदद मिलती है। नियम आत्म-अनुशासन का अभ्यास करने और विश्वदृष्टि को बदलने में मदद करते हैं कि वे एक अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं। नियम का सही सार निम्नलिखित की सहायता से समझाया जा सकता है। सौचा: "एक जगह सफाईकर्म छोड़ दें तो आप इसे ढूँढ सकते हैं" (स्वच्छता) बी। संतोषा: "चिंता मत करो, खुश रहो" (संतोष) सी। तपस: "जब चलना कठिन हो जाता है, तो कठिन हो जाता है" (इच्छाशक्ति और आत्म-अनुशासन) डी। स्वाध्याय: "अपनी गलतियों से सीखें" (स्वयं और पवित्र शास्त्रों का अध्ययन) ई। ईश्वर प्रणिधान: "विश्वास रखो" (परमात्मा के प्रति समर्पण)

3. 'आसन' शब्द ध्यान के अभ्यास के दौरान किसी के द्वारा ली गई मुद्रा को दर्शाता है। आसन का अभ्यास करने के लिए ऋषि पतंजलि द्वारा दिया गया संरेखण निर्देश "तीर्थसुखामासनम्" है, जिसका अर्थ है कि मुद्रा स्थिर और आरामदायक होनी चाहिए। तीर्थसुखासन में कहा गया है कि अभ्यासी को लंबे समय तक गतिहीन और आरामदायक स्थिति में रहना चाहिए।
4. प्राणायाम सांस लेने की तकनीक पर जोर देता है। इसलिए अपनी सांसों के प्रति सचेत रहकर हम अपने मन पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। कोई भी विभिन्न श्वास तकनीकों का अभ्यास कर सकता है जैसे चंद्र भेदन (कोई व्यक्ति बाएं नथुने या चंद्र नाडी से सांस लेता है और दाहिनी नासिका या सूर्यनाडी से सांस लेता है) या अधिक उत्तेजक तकनीक जैसे कपालभाति (चमकती खोपड़ी की सफाई सांस)। प्राणायाम सांस को वापस फेफड़ों में ले जाने का अभ्यास है। एकाग्रता के अलावा प्राणायाम मन की स्पष्टता में सुधार करने और उनके चरित्र के एक भाग के रूप में सहानुभूति विकसित करने में भी मदद करता है।
5. प्रत्याहार का अर्थ है विभिन्न संवेदी उत्तेजनाओं से पीछे हटना और अपनी श्वास के प्रति सचेत रहना।
प्रत्याहार का उद्देश्य व्यक्ति के भीतर एकाग्रता शक्ति को बढ़ाना है। यह बाहरी विकर्षणों से परेशान हुए बिना ध्यान करने में मदद करता है। बाहरी शोर या ध्वनियों से आसानी से परेशान हुए बिना अनुभवी अभ्यासी दैनिक जीवन में प्रत्याहार का अभ्यास कर सकते हैं। हर दिन 5-10 मिनट अलग रखना चाहिए और आंखें बंद करके बैठना या लेटना चाहिए।
6. धारणा का तात्पर्य केंद्रित एकाग्रता से है, जिसका अर्थ है बहुत लंबे समय तक मुद्रा को बनाए रखना या बनाए रखना। धारणा के मुख्य पहलुओं में से एक लंबे समय तक सांस पर ध्यान केंद्रित करना और ध्यान केंद्रित करना है। धारणा गहन एकाग्रता का अभ्यास है जहां व्यक्ति अपना पूरा ध्यान किसी एक वस्तु पर केंद्रित करता है जैसे कि किसी देवता की तस्वीर।
7. ध्यान से तात्पर्य ध्यानपूर्ण अवशोषण से है जहां व्यक्ति प्रक्रिया में खो जाता है और इसके बारे में सचेत रूप से नहीं सोचता है। ध्यान को अक्सर प्रवाह की स्थिति के रूप में जाना जाता है, जहां व्यक्ति को उसके प्रति लगाव की भावना महसूस किए बिना वर्तमान क्षण के बारे में पता होता है।
8. समाधि अंतिम चरण है और इसे शुद्ध आनंद की स्थिति के रूप में पहचाना जाता है। समाधि में कहा गया है कि हम अपने आंतरिक स्व और बाहरी दुनिया के साथ शांतिपूर्ण संबंध स्थापित करने के बाद ही शाश्वत आनंद की स्थिति में प्रवेश करते हैं। यह सर्वशक्तिमान ईश्वर के साथ एकता की स्थिति है और मन-शरीर के एकीकरण पर आधारित है।

UNIT 2.5: Bahiranga Yoga and Antaranga Yoga

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. बहिरंगा योग के विभिन्न घटकों की पहचान करें
2. अंतरनाग योग के घटकों की पहचान करें

The Bahiranga Yoga and Antaranga Yoga are two components of the Ashtanga Yoga.

बहिरंगा एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है "बाहरी" या "बाहर" और अष्टांग योग के आठ अंगों में से पहले चार अंगों से जुड़ा है जो यम, नियम, आसन और प्राणायाम हैं। हालाँकि, प्रत्याहार की स्थिति अपरिभाषित है, क्योंकि इसे कुछ योग चिकित्सकों द्वारा बहिरंग योग का एक हिस्सा माना जाता है, जबकि अन्य इसे अंतरनाग योग का हिस्सा मानते हैं। बहिरंगा योग में निम्नलिखित शामिल हैं:

2.5.1 बहिरंगा योग के घटक

पांच यम या व्यक्तिगत गुण:

1. अहिंसा (अहिंसा): जंगली जानवरों की हत्या से बचना चाहिए।
2. सत्य (सच्चाई): व्यक्ति को हमेशा सत्य के मार्ग पर चलना और कहना चाहिए।
3. अस्तेय (चोरी न करना): व्यक्ति को चोरी या चोरी जैसी गतिविधियों से बचना चाहिए।
4. ब्रह्मचर्य (आत्म-अनुशासन और आत्म-त्याग): एक व्यक्ति को अनुशासनात्मक दृष्टिकोण का पालन करना चाहिए और किसी भी आपराधिक अपराध या गतिविधि में भाग नहीं लेना चाहिए।
5. अपरिग्रह (अपरिग्रह): एक व्यक्ति को भौतिकवादी के लिए अपने प्यार को दूर करना चाहिए चीजें और वस्तुएं।

पांच नियम या व्यवहार के कोड:

1. शौच- मन और शरीर की पवित्रता
2. संतोष - संतोष
3. तपस- आत्म-अनुशासन
4. स्वाध्याय - स्वाध्याय
5. ईश्वर प्रणिधान - एक उच्च स्रोत की भक्ति

2.5.2. Components of Antaranga Yoga

आसन या आसन शरीर और दिमाग को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। प्राणायाम जैसे श्वास व्यायाम जीवन शक्ति ऊर्जा को आवश्यकतानुसार निर्देशित करके शरीर और मन को फिर से जीवंत करते हैं।

अंतरांग योग का अर्थ है योग का आंतरिक या आंतरिक मार्ग। यह अष्टांग योग के अंतिम तीन अंगों- धारणा, ध्यान और समाधि द्वारा नियंत्रित होता है। अंतरांग योग का लाभ बाहरी के बजाय आंतरिक है। अंतरनाग चेतना आंतरिक चेतना की अवधारणा है जिसे योगी ध्यान के दौरान अनुभव करता है। अंतरनाग योग के अभ्यास से मन के साथ-साथ आत्मा को भी लाभ होता है। अंतरांग योग के तीन भाग इस प्रकार हैं:

धारणा (एकाग्रता): इसमें किसी एक वस्तु पर ध्यान केंद्रित करके मन की व्याकुलता को कम करना शामिल है जैसे कि एक छवि या एक देवता।

ध्यान (ध्यान): ध्यान की अवस्था में व्यक्ति गहरी ध्यान साधना में सो जाता है। ध्यान के अभ्यास के दौरान, व्यक्ति किसी भी प्रकार के विकर्षणों से मुक्त होता है।

समाधि (एकता): समाधि स्वयं के साथ एकता प्राप्त करने का अनुभव है। समाधि की स्थिति में, व्यक्ति ईश्वर या सर्वोच्च आत्मा के साथ एकता महसूस करता है। समाधि परम आनंद की स्थिति है और इसे योग का अंतिम लक्ष्य माना जाता है।

यूनिट 2.6: योग की एकता, विविधता और लाभ

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. विविधता में एकता की अवधारणा को पुनः स्थापित करें
2. योग करने के लाभों को व्यक्त करें

2.6.1 योग में एकता और विविधता की अवधारणा

विविधता में एकता 'एकरूपता के बिना एकता और विखंडन के बिना विविधता की एक अवधारणा है जो शिपट्स भौतिक, सांस्कृतिक, भाषाई, सामाजिक, धार्मिक, राजनीतिक, वैचारिक और/या मनोवैज्ञानिक मतभेदों की सहिष्णुता को अधिक जटिल एकता पर केंद्रित करती है, जो कि पर आधारित है मानव अंतःक्रियाओं के बीच अंतर को समझना।

2.6.2 योग के लाभ

योग के लाभों पर निम्नलिखित बिंदुओं के माध्यम से चर्चा की जा सकती है:

- योग मन और शरीर के बीच संतुलन बनाने और आत्मज्ञान की ओर ले जाने में मदद करता है। • नियमित रूप से योग का अभ्यास करने से जोड़ों, स्नायुबंधन और कण्डराओं का स्नेहन बढ़ता है
तन
- योग मन, शरीर और आत्मा के विकास के लिए एक सामंजस्य प्रणाली पर आधारित एक प्राचीन कला है। • नियमित अभ्यास से शांति और तंदुरुस्ती की अनुभूति होती है और एक होने का अहसास भी होता है
प्रकृति के साथ।
- शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के लिए योग एक उत्तम तरीका है। • ध्यान, श्वास व्यायाम के माध्यम से व्यक्ति अपने दैनिक जीवन से तनाव को कम कर सकता है • नियमित रूप से प्राणायाम का अभ्यास करने से फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि होती है • पीठ दर्द और गठिया से पीड़ित लोगों को योग आसनों को सावधानी से करना चाहिए क्योंकि गलत आसन उनकी शारीरिक स्थिति को बढ़ा सकते हैं • कोई भी व्यक्ति जो गर्भवती या चल रही चिकित्सा स्थिति जैसे ग्लूकोमा, उच्च रक्तचाप

योग का अभ्यास करने से पहले अपने चिकित्सक से बात करनी चाहिए।

- नौसिखियों को चरम मुद्रा जैसे शीर्षासन, कमल की स्थिति और बलपूर्वक सांस लेने से बचना चाहिए। • यद्यपि योग एक वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में प्रभावी है, यह मुख्यधारा की चिकित्सा को पूरी तरह से प्रतिस्थापित नहीं कर सकता है।

इसलिए डॉक्टर के पास जाना या दवा लेना बंद नहीं करना चाहिए।

- नियमित रूप से योग का अभ्यास अधिवृक्क ग्रंथियों के कामकाज को नियंत्रित करता है और कोर्टिसोल को कम करता है
रक्त का स्तर।

- योग मूड बढ़ाने वाला है क्योंकि यह हैप्पी हार्मोन या एंडोर्फिन के साव को बढ़ाता है • योग का अभ्यास करने से अंगों का तनाव दूर होता है
- आराम करने वाले आसन, योग निद्रा

, श्वासन, प्राणायाम और ध्यान तनाव को कम करने और नींद को बढ़ावा देने के लिए जाने जाते हैं

- नियमित रूप से योग का अभ्यास करने से व्यक्ति को अपने बारे में सकारात्मक छवि विकसित करने और आत्म-सम्मान बढ़ाने में मदद मिलती है

- कई अध्ययनों के अनुसार, आसन, ध्यान, या दोनों का संयोजन गठिया, कार्पल टर्नर सिंड्रोम, पीठ दर्द, फाइब्रोमायलिया और अन्य पुरानी स्थितियों से पीड़ित लोगों में दर्द को कम करता है।

• योग दवाओं पर निर्भरता को कम करने के साथ-साथ प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने में मदद करता है • योग और ध्यान जागरूकता पैदा करता है • योग मन को शांत करता है और क्रोध को नियंत्रित करने में मदद करता है • योग व्यक्ति के भीतर भावनात्मक सहानुभूति को बढ़ाता है जो रिश्तों को बेहतर बनाने में मदद करता है • क्रिया या सफाई अभ्यास मदद करता है शरीर से विषाक्त पदार्थों को खत्म करें • कर्म योग (दूसरों की सेवा) योग दर्शन का अभिन्न अंग है

यूनिट 2.7: योग का इतिहास



इकाई उद्देश्य

इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. योग के विकास की व्याख्या करें
2. योग के इतिहास को दोबारा दोहराएं

ऋग्वेद में योग का उल्लेख किया गया था, और इसका प्रमाण सिंधु सरस्वती की सबसे पुरानी सभ्यता में पाया गया था, जो 5000 वर्ष (3000 ईसा पूर्व) से अधिक पुरानी मानी जाती है, अर्थात् योग 5000 वर्ष से अधिक पुराना है। 5000 साल की अपनी यात्रा के दौरान योग कई रूपों में विकसित हुआ। जैसा कि पहले बताया गया है, मुख्य रूप से इसके निम्नलिखित चार मार्ग हैं -

- Bhakti Yoga
- Janan Yoga
- कर्म योग
- राज योग

2.7.1 योग का विकास

वेद काल के बाद महान 'महर्षि पतंजलि' ने ग्रंथ की रचना की जिसे 'पतंजलि योग सूत्र' नाम दिया गया। योग के विकास की अवधि को आगे निम्न प्रकार से वर्गीकृत किया गया है:

1. पूर्व पतंजलि काल (500 ईसा पूर्व से पहले)
2. पतंजलि काल (500 ईसा पूर्व से 800 ईस्वी)
3. पतंजलि के बाद का काल (800 ईस्वी के बाद)

1. पूर्व-पतंजलि काल (500 ईसा पूर्व से पहले)- सभी वेदों और उपनिषदों के बाद से इसे वेद युग भी कहा जाता है। इस अवधि के दौरान लिखे गए थे।

वेद- ये वे ग्रंथ हैं जिनमें जीवन के लिए भजन, दर्शन और मार्गदर्शन शामिल हैं। ये संस्कृत में लिखे गए हैं, जिन्हें सभी भाषाओं की जननी माना जाता है।

चार वेद हैं -

1. ऋग्वेद:
2. Yajurveda
3. Atharvaveda
4. Samdeva

उपनिषद- उपनिषद का अर्थ है 'पैरों पर बैठना' जिसका अर्थ है 'शिक्षा' या शिक्षा प्राप्त करना। ये वेदों का सार हैं। 200 से अधिक उपनिषद उपलब्ध हैं।

2. पतंजलि काल (500 ईसा पूर्व से 800 ईस्वी)- महर्षि पतंजलि ने 'योग' नामक ग्रंथ में समस्त योगों का संकलन किया है। सूत्र'। इसमें कुल 196 सूत्र या सूत्र हैं। पुस्तक में चार खंड हैं, जिन्हें समाधि पद कहा जाता है, साधना पाद, विभूति पाद, कैवल्य पाद।

समाधि पद- इस खंड में पतंजलि समाधि के बारे में बताते हैं।

साधना पाद- इस खंड में वे ध्यान के बारे में बताते हैं।

Vibhuti Pada- In this segment Patanjali explains about yoga.

कैवल्य पाद- इस खंड में पतंजलि शरीर, मन और आत्मा के साथ योग के संबंध की व्याख्या करते हैं।

समाधि पद- इस खंड में पतंजलि समाधि के बारे में बताते हैं।

3. पतंजलि के बाद का काल (800 ईस्वी से आगे)- पतंजलि काल के बाद की अवधि, जो वर्तमान को कवर करती है

काल को पतंजलि के बाद का काल भी कहा जाता है। पतंजलि के बाद कई योगी और संत हुए, जिन्होंने विकसित योग। आधुनिक योग को 'हठ योग' या शारीरिक योग भी कहा जाता है। यह भी संबंधित है 'कुंडलिनी योग' जो 'राज योग' का हिस्सा है। आधुनिक योग योग के चारों मार्गों का मिश्रण है और आसनों पर अधिक बल देता है। योग का पूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को समग्र होना चाहिए इसके प्रति दृष्टिकोण, बिना किसी धार्मिक झुकाव के भी।

2.7.2 योग का इतिहास

योग पर प्रारंभिक लेखन नाजुक ताड़ के पत्तों पर लिखे गए थे जो अंततः खो गए या नष्ट हो गए।

योग के विकास का पता 5,000 साल पहले लगाया जा सकता है, लेकिन कुछ शोधकर्ताओं का मानना है कि योग 10,000 साल तक पुराना हो सकता है। योग के लंबे, समृद्ध इतिहास पर चार मुख्य अवधियों के माध्यम से चर्चा की जा सकती है:

पूर्व-शास्त्रीय योग: 5000 साल पहले सिंधु सरस्वती सभ्यता के समय योग का विकास हुआ था। योग शब्द का सर्वप्रथम उल्लेख ऋग्वेद में हुआ है। उपनिषदों में अपनी मान्यताओं और प्रथाओं का दस्तावेजीकरण करने वाले ब्राह्मणों और ऋषियों द्वारा योग को धीरे-धीरे परिष्कृत किया गया। योग शास्त्रों में सबसे प्रसिद्ध भगवद् गीता है जिसकी रचना लगभग 500 ईसा पूर्व हुई थी। ऋषि पतंजलि ने योग के इतिहास को संक्षेप में लिखा और इसे आत्म-ज्ञान, ज्ञान (ज्ञान योग) और क्रिया के

शास्त्रीय योग: शास्त्रीय काल को पतंजलि योग सूत्र द्वारा परिभाषित किया गया है, जो योग की पहली व्यवस्थित प्रस्तुति है। शास्त्रीय योग राज योग के मार्ग का वर्णन करता है और दूसरी शताब्दी का है। ऋषि पतंजलि को अक्सर योग का जनक माना जाता है और उनके योग सूत्र आधुनिक योग की अधिकांश शैलियों को दृढ़ता से प्रभावित करते हैं। योग एक आध्यात्मिक अनुशासन है जो मन और शरीर के बीच सामंजस्य लाने पर केंद्रित है। योग शब्द संस्कृत मूल 'युज' से बना है जिसका अर्थ है 'जुड़ना' या 'जुए' या 'एकजुट होना'। योग का उद्देश्य आत्म-साक्षात्कार है जो व्यक्ति को मुक्ति की स्थिति में ले जाने वाले सभी प्रकार के कष्टों को दूर करने में मदद करता है।

योग का इतिहास और विकास: योग की उत्पत्ति हजारों साल पहले से ही वास्तविक रूप में होने से पहले हुई थी। योग ग्रंथों और साहित्य में भगवान शिव को प्रथम योगी या आदियोगी माना गया है। सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता की मुहरों और जीवाश्म अवशेषों में कई योगिक आकृतियाँ और आकृतियाँ हैं, जो प्राचीन भारत में योग की उपस्थिति का सुझाव देती हैं। फालिक चिन्ह, देवी माँ की मूर्तियों की मुहरें तंत्र योग के सूचक हैं। योग की उपस्थिति लोक परंपराओं, सिंधु घाटी सभ्यता, वैदिक और उपनिषद विरासत, बौद्ध और जैन परंपराओं, दर्शन, रामायण जैसे महाकाव्यों और शैवों, वैष्णवों और तांत्रिक परंपराओं की महाभारत की आस्तिक परंपराओं में उपलब्ध है। प्राणायाम दैनिक अनुष्ठान का एक हिस्सा था, जबकि सूर्य नमस्कार साधु और ऋषि मुनियों द्वारा किया जाता था। योग के अस्तित्व के ऐतिहासिक प्रमाण पूर्व-वैदिक काल (2700 ईसा पूर्व) में देखे गए थे।

500 ईसा पूर्व -800 ईस्वी के बीच की अवधि को इतिहास योग में शास्त्रीय काल के रूप में जाना जाता है। यह अवधि मुख्य रूप से दो महान धार्मिक शिक्षकों- बुद्ध और महावीर को समर्पित हो सकती है। योग के उत्तर-शास्त्रीय काल को 800 ईस्वी-1700 ईस्वी के बीच की अवधि के रूप में जाना जाता है जहां महान आचार्यों आदि शंकराचार्य, रामानुजाचार्य और माधवाचार्य की शिक्षाएं प्रमुख थीं। कुछ महान योग गुरुओं जैसे सूरदास, तुलसीदास, पुरंदरदास, मीराबाई की शिक्षाएँ कुछ महानतम थीं।

इस अवधि के दौरान योगदान। इस अवधि के दौरान, योगिक गुरुओं जैसे कि आत्माराम सूरी, घेरंडा, श्रीनिवास भट्ट, आदि द्वारा योग प्रथाओं को लोकप्रिय बनाया गया।

The modern yoga period refers to the period between 1700 - 1900 A.D. During this period, some of the great Yog acharyas- Ramana Maharshi, Ramakrishna Paramhansa, Paramhansa Yogananda, Vivekananda etc. contributed to the development of Raja Yoga. During this period, Vedanta, Bhakti yoga, Nathayoga or Hatha-yoga flourished. The Shadanga-yoga of Gorakshashatakam, Chaturanga-yoga of Hathayogapradipika, Saptanga-yoga of Gheranda Samhita, were the main components of the Hatha योग।

2.7.3 योग गुरुओं का योगदान

Yoga has spread all over the world by the teachings of great personalities like ShriT.Krishnamacharya, Swami Shivananda, Swami Kuvalayananda, Swami Rama, Shri Yogendra, Sri Aurobindo, Maharshi Mahesh Yogi, Acharya Rajanish, Pattabhi Jois, BKS. Iyengar and Swami Satyananda Sarasvati. B.K.S.

अयंगर योग की एक अलग शैली के संस्थापक थे जिन्हें "आयंगर योग" के रूप में जाना जाता है, जिसे योग के सबसे प्रमुख प्रकारों में से एक माना जाता है। आधुनिक दिनों में, श्री रविशंकर और स्वामी रामदेव ने योग को आम घर में फैलाने में बहुत योगदान दिया है।

माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में घोषित करने का प्रस्ताव रखा। संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में घोषित किया। चूंकि 21 जून उत्तरी गोलार्ध में वर्ष का सबसे लंबा दिन है और दुनिया के कई हिस्सों में इसका विशेष महत्व है, इसलिए इसे योग दिवस के रूप में मनाने के लिए चुना गया है।



चित्र 2.7.1: 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है



चित्र 2.7.2: योग दिवस पर राजपथ मार्ग पर नागरिकों के साथ योग करते प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी

सारांश



- भारतीय स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती बाजार का मूल्य रु. 656 बिलियन।
- तेज गति से विकास का कारण भारतीय ग्राहकों की बदलती पसंद के साथ-साथ बढ़ता उपभोक्तावाद।
- सेलिब्रिटी मॉडल द्वारा बढ़ाए गए विज्ञापन और मीडिया अभियान अधिक से अधिक युवाओं की आकांक्षा कर रहे हैं लोगों को अच्छा दिखने और अच्छा महसूस करने के लिए
- कमरे का आकार एक बैच में समायोजित व्यक्तियों की संख्या पर निर्भर करता है। • कमरे की दीवार का रंग हल्का और आंखों के लिए सुखदायक होना चाहिए। • योग कक्ष में पर्याप्त प्राकृतिक प्रकाश होना चाहिए। • योग कक्ष का तापमान 24-29 डिग्री के बीच बनाए रखना चाहिए। • स्वागत वह प्रवेश क्षेत्र है जहां लोग विभिन्न योग पाठ्यक्रमों के बारे में पूछताछ करते हैं

केंद्र।

- कठिन मुद्राएं करते समय कंबल अतिरिक्त सहायता प्रदान करते हैं • योग केंद्र खोलने के लिए आवश्यक निवेश कई कारकों पर निर्भर करता है जैसे कि आकार स्टूडियो, प्रति बैच परोसने वाले प्रतिभागियों की अनुमानित संख्या साझेदारी/एलएलपी और प्राइवेट लिमिटेड के मामले में, संगठन का पैन पंजीकृत होना चाहिए।
- संस्थान या संगठन को एक 15 अंकों की सेवा कर संख्या आवंटित की जानी चाहिए, यदि उनका कुल कारोबार 9 लाख से अधिक है।
- रीढ़ की हड्डी के स्वास्थ्य में सुधार के लिए सबसे पहले वर्ष 2014 में योग चक्र का प्रयोग शुरू किया गया था। एक बार योग पहिया आया
- योग चक्र कंधे के ब्लेड के बीच स्थित होना चाहिए और रीढ़ की हड्डी को इंगित करना चाहिए प्रभावी स्ट्रेचिंग • आसन के अभ्यास में योग मैट एक महत्वपूर्ण अनुप्रयोग पाते हैं। • ऑर्गेनिक कॉटन और हेम्प योगा मैट रिसाइकिल करने योग्य होते हैं और की तुलना में बेहतर ग्रिप प्रदान करते हैं पीवीसी मैट।
- नियम से तात्पर्य उन कर्तव्यों से है जो व्यक्ति स्वयं के प्रति रखता है। • प्राणायाम श्वास तकनीक पर जोर देता है • अंतरांग योग का अर्थ है योग का आंतरिक या आंतरिक मार्ग। • नियमित रूप से योग का अभ्यास अधिवृक्क ग्रंथियों के कामकाज को नियंत्रित करता है और कोर्टिसोल को कम करता है

रक्त का स्तर।

- क्रिया या सफाई अभ्यास शरीर से विषाक्त पदार्थों को खत्म करने में मदद करता है • ऋग्वेद में योग का उल्लेख किया गया था, और इसका प्रमाण सिंधु सरस्वती की सबसे पुरानी सभ्यता में पाया गया था, जिसे 5000 साल से अधिक (3000 ईसा पूर्व) माना जाता है • उपनिषदों का अर्थ है पैरों पर बैठना' जिसका अर्थ है 'शिक्षा' या • शिक्षा प्राप्त करना।
- योग के विकास का पता 5,000 साल पहले से लगाया जा सकता है। • शास्त्रीय काल को पतंजलि योग सूत्र द्वारा परिभाषित किया गया है, जो की पहली व्यवस्थित प्रस्तुति है योग।
- योग की उत्पत्ति हजारों साल पहले से ही वास्तविक रूप में होने से पहले हुई थी। • माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय घोषित करने का प्रस्ताव रखा योग दिवस'।

गतिविधि



मिस्टर एक्स 58 वर्षीय व्यक्ति हैं, जो कंधों और जोड़ों में अकड़न से पीड़ित हैं। इसलिए, उसे कुछ योग आसन करने में कठिनाई का सामना करना पड़ता है। आसन करते समय मिस्टर एक्स की मदद और समर्थन के लिए इस्तेमाल किए जा सकने वाले प्रॉप्स की पहचान करें।

गतिविधि



- हठ योग प्रदीपिका में बताए गए आसनों की सूची बनाएं
- उन्हें एक-एक करके करने का प्रयास करें
- आसन करते समय आने वाली चुनौतियों पर अपने पर्यवेक्षक के साथ चर्चा करें
- इस गतिविधि के लिए आवंटित कुल समय 30-40 मिनट है।

व्यायाम



ए सही विकल्प चुनें:

- आसन करते समय निम्नलिखित में से किसे सहारा के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है?
 - पट्टियाँ
 - कुर्सियाँ
 - ध्यान कुशन
- अपने रोगाणुरोधी गुणों के कारण योग चक्र बनाने के लिए निम्नलिखित में से कौन सा है?
 - कॉर्क
 - प्लास्टिक
 - रबड़
- योग मैट में इस्तेमाल होने वाले पीवीसी का पर्यावरण के अनुकूल विकल्प कौन सा है?
 - प्राकृतिक रबर
 - कॉर्क
 - लकड़ी
- निम्नलिखित में से किसका उपयोग ध्यान के उद्देश्य से किया जा सकता है?
 - पट्टियाँ •
 - बोलस्टर्स
 - नमक के दीये 5. एक

योगा मैट में निम्नलिखित विशेषताएं होनी चाहिए। विषम चुनें।

- टिकाऊ
- बायो-डिग्रेडेबल • रंगीन

बी. रिक्त स्थान भरें:

- योग सूत्र भारतीय मूल के विभिन्न सूत्रों या सूत्र से बना है, _____ जो योग की अवधारणा, सैद्धांतिक और व्यावहारिक पहलुओं से संबंधित हैं।
- योग की प्राचीन अवधारणा और इसके दर्शन के मूल आधारों में से एक माना जाता है।
- _____ योग के सबसे लोकप्रिय प्रकारों में से एक है, जो दुनिया भर में व्यापक रूप से प्रचलित है। इसे भारत सहित दक्षिण एशियाई देशों में योग के अभ्यास की शाखाओं में से एक माना जाता है।
- हठ योग पर तीन पुस्तकें हैं _____
- _____ को व्यक्तिगत और सामाजिक नैतिकता के रूप में माना जा सकता है, जिसका योग के मार्ग पर चलते समय पालन करना चाहिए या पालन करना चाहिए।

ग. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए: 1. योग के पहिये

बनाने के लिए कॉर्क को प्राथमिकता क्यों दी जाती है?

- उन तीन तरीकों का वर्णन करें जिनसे एक योगाभ्यास एक नौसिखिया द्वारा उपयोग किया जा सकता है।
- योग मैट को साफ करने के तीन तरीके बताएं।
- हठ योग प्रदीपिका के पहले दो अध्यायों में वर्णित आसनों का प्रदर्शन करें।
- एक योगिक जीवन शैली का नेतृत्व करने के तरीकों का वर्णन करें।

3. उन्नत योग और हठ योग सत्र आयोजित करें



- यूनिट 3.1 - योग के सिद्धांत
- यूनिट 3.2 - भगवद गीता की अवधारणा
- यूनिट 3.3 - त्याग द्वारा मुक्ति का योग
- यूनिट 3.4 - मानव शरीर की शारीरिक रचना
- यूनिट 3.5 - शांति प्रार्थना और बुनियादी योग नियम
- Unit 3.6 - Kriya
- यूनिट 3.7 - नाडा अनुसन्धान
- यूनिट 3.8 - राजनीतिक दल
- यूनिट 3.9 - तत्काल विश्राम तकनीक
- यूनिट 3.10 - त्वरित विश्राम तकनीक
- Unit 3.11 - Bandha
- Unit 3.12 - Mudra
- Unit 3.13 - Surya Namaskar with Prayer and Bhija Mantra



यूनिट 3.1: योग के सिद्धांत

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योग के विभिन्न सिद्धांतों की पहचान करें

योग के सिद्धांत ऋषि पतंजलि द्वारा लिखित पतंजलि सूत्र पर आधारित हैं। पतंजलि सूत्र में दो चरणों वाली प्रक्रिया की सिफारिश की गई है। पहला कदम सकारात्मक नैतिकता के विकास पर जोर देता है, जबकि दूसरा चरण ध्यान के प्रभावी अभ्यास पर केंद्रित है। योग दर्शन और अभ्यास के मूल में पाँच बुनियादी सिद्धांत हैं। इनमें से कुछ पर नीचे विवरण में चर्चा की गई है:

3.1.1 योग के विभिन्न सिद्धांत

योग के सिद्धांतों को निम्नलिखित बिंदुओं की सहायता से वर्णित किया जा सकता है:

1. अहिंसा (अहिंसा): योग का अभ्यास करने वाले व्यक्ति, जिसे योगी भी कहा जाता है, को जानवरों की हत्या से खुद को रोकना चाहिए।
2. सत्यता (सत्य): योग दूसरों के साथ-साथ स्वयं के प्रति ईमानदार होने के विचार पर जोर देता है। इसमें कहा गया है कि किसी व्यक्ति को किसी भी स्थिति में झूठ नहीं बोलना चाहिए, सिवाय उस स्थिति के, जहां झूठ बोलना किसी व्यक्ति की जान बचा सकता है। जो सदा सत्य में रहते हैं, वे सत्य को बिखेरते हैं। उन्हें अपने साथी पुरुषों पर भरोसा करना चाहिए।
3. धार्मिकता (असत्य): योग चोरी या छल के अभ्यास का सख्त निषेध करता है। यह निष्पक्ष व्यापार नीति पर जोर देता है। एक योगी अपने पेशेवर जीवन में ईमानदार होता है और उसे अवांछित लाभ की तलाश नहीं करनी चाहिए।
4. बुद्धि (ब्रह्मचर्य): ज्ञान का सिद्धांत कहता है कि व्यक्ति को अपनी आंतरिक शांति और खुशी पर ध्यान देना चाहिए और सुख प्राप्त करने के लिए बाहरी वस्तुओं को एकमात्र प्राथमिकता नहीं देनी चाहिए। एक योगी को अपने सभी कार्यों को अपने आत्मज्ञान के लिए निर्देशित करना चाहिए।
5. सरलता (अपरिग्रह): एक योगी को आंतरिक रूप से समृद्ध होना चाहिए और बाहर से विनम्र रहना चाहिए। एक योगी को सकारात्मक आंतरिक ऊर्जा के निर्माण पर ध्यान देना चाहिए जो उसके मन और आत्मा को शुद्ध रखेगी।
6. आध्यात्मिक लक्ष्य की पूजा (ईश्वर-प्रनिधान): योग ईश्वर के साथ एक होने पर केंद्रित है। एक योगी को जीवन के प्रत्येक चरण में अपने भगवान को याद करना चाहिए और प्रार्थना करके कृतज्ञता का अभ्यास करना चाहिए।
7. अहंकार का बलिदान (शौचा): शौचा कहता है कि अहंकार को छोड़ देना चाहिए और ध्यान केंद्रित करना चाहिए सुधारने और सीखने के लिए तैयार एक विनम्र आत्म विकसित करना।
8. आत्म-अनुशासन (तपस): इसका उद्देश्य लालच और नकारात्मकता को छोड़ कर एक अनुशासित जीवन जीना है।
9. वाध्याय (स्वाध्याय): एक योगी को अपनी आध्यात्मिक आत्मा को प्रबुद्ध करने के लिए नियमित रूप से प्रार्थना पढ़ना और जप करना चाहिए। मंत्र का दैनिक पाठ हमारी आत्मा को शुद्ध करता है और हमें सर्वोच्च आत्मा से जुड़ने में मदद करता है।
10. संतोष (संतोष): योग के सबसे महत्वपूर्ण नियमों में से एक यह है कि व्यक्ति को संतुष्ट रहना चाहिए लालच के रूप में उनके पास जो कुछ होता है वह 'निष्कर्म' की ओर ले जाता है।

यूनिट 3.2: भगवद् गीता की अवधारणा

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. योग पाठ के रूप में भगवद् गीता के महत्व को पहचानें

3.2.1 भगवद् गीता योगिक पाठ के रूप में

भगवद् गीता महाभारत की महाकाव्य कहानी पर आधारित है। भगवद् गीता के एक लाख श्लोकों को अठारह पुस्तकों में विभाजित किया गया है और यह दुनिया की सबसे लंबी महाकाव्य कविताओं में से एक है। भगवद् गीता का भारत के लोगों और साहित्य पर जबरदस्त प्रभाव है।

महाभारत की महाकाव्य कहानी हस्तिनापुर के सिंहासन के लिए संघर्ष का वर्णन करती है, जो कि आधुनिक दिल्ली के उत्तर में एक राज्य था, जो भरत के नाम से जानी जाने वाली जनजाति का पैतृक क्षेत्र था।

संघर्ष चचेरे भाइयों के दो समूहों, पांडवों (पांडु के पुत्र) और कौरवों (कुरु के वंशज) के बीच है। हस्तिनापुर का सिंहासन बड़े भाई धृतराष्ट्र के बजाय छोटे भाई पांडु को दिया गया था, क्योंकि वह अंधा था।

हालाँकि, पांडु ने सिंहासन त्याग दिया, और धृतराष्ट्र ने आखिरकार सारी शक्ति ग्रहण कर ली। पांडु के पुत्र - युधिष्ठिर, भीम, अर्जुन, नकुल और सहदेव - अपने चचेरे भाई कौरवों के साथ बड़े हुए। पिता की मृत्यु के बाद अपने चाचा धृतराष्ट्र और चचेरे भाइयों के क्रूर इरादों के कारण पांडवों को राज्य छोड़ने के लिए मजबूर होना पड़ा। अपने वनवास काल के दौरान, पांडवों ने संयुक्त रूप से द्रौपदी के नाम से जानी जाने वाली धृपद की राजकुमारी से विवाह किया। पांडव लौट आए और कौरवों के साथ संप्रभुता साझा की, लेकिन तेरह साल के लिए जंगल में वापस जाना पड़ा जब युधिष्ठिर ने कौरवों में सबसे बड़े दुर्योधन के साथ पासा के खेल में अपनी सारी संपत्ति खो दी। जब वे राज्य के अपने हिस्से को वापस मांगने के लिए जंगल से लौटे, तो दुर्योधन ने इनकार कर दिया। भगवान कृष्ण जो पांडवों के चचेरे भाई थे, उनके बचाव में आए और उन्हें अपने अधिकारों के लिए लड़ने के लिए कहा।

महाभारत के युद्ध के मैदान ने भगवद् गीता की नींव रखी। लड़ाई अठारह दिनों तक जारी रही और कौरवों की हार के साथ समाप्त हुई।

भगवद्गीता के अठारह अध्यायों को 'योग' के रूप में वर्गीकृत किया गया है, जो अर्जुन के अवसाद के 'योग' से शुरू होता है और 'त्याग के माध्यम से मुक्ति' के योग के साथ समाप्त होता है। अठारह अध्याय हैं:

अध्याय 1: vtqZufo" kkn;ksx - अर्जुनविषादयोग

अर्जुन की निराशा का योग

Chapter 2: la;k;ksx - sankhyayoga

ज्ञान का योग

Chapter 3: deZ;ksx - karmayoga

क्रिया का योग

अध्याय 4: कुकुफोहक्व्स;क्सक्स - ज्ञानविभागयोग

ज्ञान के विभाजन का योग

अध्याय 5: deZlaU;kl;ksx- कर्मसंन्यासयोग

कर्म त्याग का योग

Chapter 6: /;ku;ksx - dhyanyoga

ध्यान का योग

Chapter 7: KkufoKku;ksx - gyanavigyanayoga

ज्ञान और प्राप्ति का योग

Chapter 8: v{kjczã;ksx - aksharabrahmayoga

अविनाशी ब्राह्मण का योग

अध्याय 9: jktfo | kjktxqá;ksx - राजविद्याराजगुह्ययोग

द किंगली साइंस एंड द किंगली सीक्रेट का योग

Chapter 10: foHkwfr;ksx - vibhutyoga

दिव्य महिमा का योग

अध्याय 11: foLo:in'kZu;ksxk - विश्वरूपदर्शन योग

ब्रह्मांडीय रूप की दृष्टि का योग

Chapter 12: Hkfa;ksx - bhaktiyoga

भक्ति योग

अध्याय 13: {ks={ks=foHkx;ksxk - क्षेत्रक्षेत्रविभागयोग

क्षेत्र और क्षेत्र के ज्ञाता के बीच भेद का योग

अध्याय 14: xq.k=;foHkx;ksx - गुणत्रयविभागयोग

तीन गुणों के विभाजन का योग

Chapter 15: iq#"kksUke;ksx - purushottamayoga

परम आत्मा का योग

अध्याय 16: nSoklqjIeif}Hkx;ksx - दैवसुरसम्पादविभागयोग

दिव्य और आसुरी के बीच विभाजन का योग

अध्याय 17: J)k=;foHkx;ksx - श्रद्धात्रयविभागयोग

त्रिगुणात्मक आस्था के विभाजन का योग

अध्याय 18: eks{klaU;kl;ksx - मोक्षसंन्यासयोग



चित्र 3.2.1: भगवद गीता का प्रयोग योग पाठ के रूप में किया जाता है

यूनिट 3.3: त्याग द्वारा मुक्ति का योग

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. योग सूत्र का संक्षिप्त विवरण दें
2. वेदों के परिचय को दोबारा दोहराएं
3. विभिन्न शास्त्रों की पहचान करें और योग से उनके संबंध

पतंजलि के योग सूत्र का परिचय

योग की संक्षिप्त और संक्षिप्त परिभाषा ऋषि पतंजलि ने अपनी पुस्तक 'पतंजलि योग सूत्र' में तीन हजार साल से भी पहले प्रदान की थी। योग सूत्र में, ऋषि पतंजलि ने योग के दर्शन और अभ्यास की एक बहुत ही वैज्ञानिक और व्यावहारिक व्याख्या प्रदान की है। पुस्तक का एक खंड वर्णन करता है कि "अष्टांग योग" या योग के आठ अंग क्या हैं, जो योग के लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए व्यावहारिक दिशानिर्देश प्रदान करता है। आज अभ्यास किए जाने वाले अधिकांश योग को हठ योग कहा जाता है जिसमें शारीरिक मुद्राएं (आसन) और कुछ श्वास तकनीक (प्राणायाम) शामिल हैं। अंतिम उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए योग के सभी आठ अंगों को अपनी दिनचर्या में शामिल करने की आवश्यकता है।

3.3.1 योग सूत्रों का अवलोकन

योग सूत्रों को निम्नलिखित प्रकारों में विभाजित किया जा सकता है:

1. पतंजलि योग सूत्र
2. Hatha Yoga Pradipika
3. घेरंडा संहिता
4. शिव संहिता

योग सूत्र भारतीय मूल के 195 - 196 विभिन्न सूत्रों या सूत्र से बना है, जो योग की अवधारणा, सैद्धांतिक और व्यावहारिक पहलुओं से संबंधित हैं। कामोत्तेजा किसी विशेष सिद्धांत या जीवन की सच्चाई की कोई संक्षिप्त, संक्षिप्त और सामान्य जानकारी है।

योग सूत्र को योग पर आधिकारिक और महत्वपूर्ण पाठ माना जाता है, जिसमें योग अभ्यास के सभी आठ अंगों पर चर्चा की गई है। इन सूत्रों या सूत्रों को लगभग 400 सीई में प्रख्यात ऋषि पतंजलि द्वारा संश्लेषित, संकलित, संगठित और प्रचारित किया गया था। इस प्रकार, इन्हें पतंजलि योग सूत्र के रूप में जाना जाता है, जो एक सार्थक और उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने के साधन प्रदान करते हैं।

मध्ययुगीन काल में, पतंजलि का यह पाठ सबसे प्रसिद्ध था और अरबी, पुरानी जावानीज़, साथ ही साथ चालीस अन्य भारतीय भाषाओं और बोलियों जैसी भाषाओं में इसका अनुवाद किया गया था। उन्नीसवीं सदी में स्वामी विवेकानंद ने थियोसोफिकल सोसायटी की मदद से इस ग्रंथ के महत्व को पुनर्जीवित किया। नतीजतन, आज तक, पतंजलि योग सूत्र किसी के जीवन और जीवन की बेहतरी के लिए मूल्यवान और आवश्यक माने जाते हैं।

1. पतंजलि योग सूत्र

पतंजलि योग सूत्रों को योग की प्राचीन अवधारणा और इसके दर्शन की मूल नींव में से एक माना जाता है। संस्कृत में, शब्द "सूत्र" का अर्थ है "धागे" - पतंजलि योग सूत्र चार भागों या पुस्तकों में विभाजित हैं, जहां प्रत्येक को "पाद" कहा जाता है, जो कि

वैदिक काल में कविता। प्रत्येक "पाद" में विभिन्न सूत्र या सूत्र होते हैं जो पतंजलि योग सूत्र बनाते हैं। पतंजलि योग सूत्र के चार मुख्य "पाद" हैं-

- i. समाधि पाद - इसमें 51 सूत्र हैं
- ii. साधना पाद - इसमें 55 सूत्र हैं
- iii. विभूति पाद - इसमें 56 सूत्र हैं
- iv. कैवल्य पाद - इसमें 34 सूत्र हैं

पतंजलि योग सूत्र को करने के लिए कदम

पतंजलि योग सूत्रों को समझने और उनकी व्याख्या करने के लिए, आपको इन चरणों का पालन करने की आवश्यकता है -

1. आराम से साफ जगह पर बैठ जाएं।
2. किसी भी प्रकार की चिंता, दबाव या तनाव से मुक्त होने के लिए अपने मन को शांत और शांत करें।
3. अपना ध्यान अपने श्वास पैटर्न पर बनाए रखें - साँस लेना और छोड़ना।
4. अपने आसपास के क्षेत्र के प्रति सचेत रहें।
5. पतंजलि योग सूत्र के प्रत्येक "पाद" के मूल सिद्धांतों को समझें और आंतरिक करें।

पतंजलि योग सूत्र के सिद्धांत

योग के आधुनिक अभ्यास को अक्सर पतंजलि योग सूत्र कहा जाता है। उन्नीसवीं शताब्दी के दौरान, स्वामी विवेकानंद ने पतंजलि योग सूत्र और राज योग के बीच समानता या समीकरण स्थापित किया। इस प्रकार, इन सूत्रों को कभी-कभी "रॉयल योग", "राज योग", "शास्त्रीय योग", "सहज मार्ग" या "रॉयल यूनियन" जैसे अन्य नामों से भी जाना जाता है।

पतंजलि के योग सूत्र को कभी-कभी "राज योग" या "शाही योग" भी कहा जाता है।

पहले अध्याय के सूत्र 2 में पतंजलि ने योग को इस प्रकार परिभाषित किया है:

"yogascitta vritti nirodhah" (Sanskrit)

"योग मन-सामग्री के संशोधनों का संयम है।"

- स्वामी विवेकानंद द्वारा अनुवाद

बाद के सूत्रों में, ऋषि पतंजलि ने समझाया कि एक बार जब मन ठीक से संयमित हो जाता है, तो सच्चा आत्म "अपने स्वयं के वास्तविक स्वरूप में विश्राम कर सकता है।

पतंजलि योग सूत्र के दूसरे अध्याय में परिभाषित योग के आठ अंग इस प्रकार हैं:

यम (आत्म-संयम): यम वर्णन करते हैं कि सामाजिक स्तर पर बाहरी दुनिया के साथ कैसे बातचीत करें।

पांच यम अहिंसा (अहिंसा), सत्य (सच्चाई), अस्तेय (चोरी न करने), ब्रह्मचर्य (संयम), अपरिग्रह (गैर जमाखोरी) हैं।

नियम (पालन): नियम आत्म-अनुशासन के लिए दिशा-निर्देश बताते हैं। पांच नियम हैं शौचा (स्वच्छता), संतोष (संतोष), तपस (तपस्या), स्वाध्याय (शास्त्रों का अध्ययन और स्वाध्याय), और ईश्वर प्रणिधान (ईश्वर के प्रति समर्पण)। यम और नियम साथ में एक नैतिक और नैतिक संहिता प्रदान करते हैं जिसका पालन एक महत्वाकांक्षी योगी को करना होता है।

आसन (आसन): आसन का तात्पर्य आसन करते समय योगियों द्वारा ली गई बैठने की स्थिति से है।

प्राणायाम (श्वास नियंत्रण): प्राणायाम में मुख्य रूप से श्वास नियंत्रण और श्वास अभ्यास शामिल हैं जो मन या इंद्रियों को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।

प्रत्याहार (इंद्रिय प्रत्याहार): प्रत्याहार के माध्यम से व्यक्ति अपनी इंद्रियों को वस्तुओं से वापस लेने और बेहतर आत्म-नियंत्रण प्राप्त करने की क्षमता प्राप्त करता है।

धारणा (एकाग्रता / ध्यान): धारणा में लंबे समय तक एक ही वस्तु पर मन को केंद्रित करना शामिल है।

ध्यान (ध्यान): जब मन की सोच और ध्यान एक ही वस्तु की ओर उन्मुख होते हैं, तो योगी ध्यान की स्थिति में प्रवेश करता है।

समाधि (कुल अवशोषण): समाधि अंतिम चरण है जब व्यक्ति ध्यान में खो जाता है और ब्रह्मांड के साथ एक हो जाता है। यह केवल "समाधि" के उच्चतम चरण में है, जिसे "निर्बीज समाधि" (बीज रहित समाधि) कहा जाता है, जहां मन पूरी तरह से नियंत्रण में होता है और योगी को शांति और शांति की स्थिति में लाता है।

2. Hatha Yoga Pradipika

हठ योग प्रदीपिका हठ योग और इसकी प्रथाओं पर लिखी गई तीन मुख्य लिपियों में से एक है।

यह लगभग 1350 में, संस्कृत में, स्वामी स्वात्माराम द्वारा लिखा गया था। "प्रदीपिका" नाम का अर्थ है "प्रकाश", "रोशनी देना", यानी हठ योग पर प्रकाश दिखाना, जहां "ह" सूर्य है, "था" चंद्रमा है, और "योग" का अर्थ है जुड़ना। शीर्षक का अर्थ सभी सांसारिक वास्तविकता से परे जाने के तरीके कहा जा सकता है जिसमें आत्मा और प्रकृति को अलग रखा जाता है।

हठ योग को मानव जीवन की दो मुख्य ऊर्जाओं - शारीरिक और मानसिक के बीच मिलन के रूप में देखा जा सकता है। इस ग्रंथ में स्वताराम द्वारा वर्णित अभ्यासों का उद्देश्य भौतिक शरीर को योग और ध्यान के उच्च मानसिक और आध्यात्मिक अभ्यासों के लिए तैयार करना है।

हठ योग सबसे लोकप्रिय प्रकार के योगों में से एक है, जो दुनिया भर में व्यापक रूप से प्रचलित है। इसे भारत सहित दक्षिण एशियाई देशों में योग के अभ्यास की शाखाओं में से एक माना जाता है। हठ योग योग की एक प्राचीन प्रणाली है, जो मुख्य रूप से प्राणायाम, यानी सांस लेने के व्यायाम और आसन, यानी योग की मुद्राओं से संबंधित है।

हठ योग मुद्राएं शरीर और मन को एक शांतिपूर्ण स्थिति में रखने में सहायता करती हैं, व्यक्ति को ध्यान जैसी उच्च आध्यात्मिक गतिविधियों के लिए तैयार करती हैं। संस्कृत में, "हठ" शब्द का अर्थ है या तो "बलपूर्वक" या "इच्छाशक्ति", यानी गतिविधि का योग। फिर से, संस्कृत में, "ह" का अर्थ है सूर्य, और "द" का अर्थ है चंद्रमा, जिसका अर्थ है कि यह संतुलन का योग भी है।

हठ योग का शाब्दिक अर्थ है बल के अनुशासन के माध्यम से मानव शरीर का मिलन। यह आध्यात्मिक पूर्णता प्राप्त करने के लिए शरीर पर महारत हासिल करने पर जोर देता है जहां मन को किसी भी प्रकार की भौतिक इच्छाओं से वापस लिया जा सकता है। हठ योग दुनिया के पश्चिमी देशों में सबसे प्रसिद्ध है, जहां इसका अभ्यास एक प्रकार के व्यायाम के रूप में किया जाता है जो मानसिक एकाग्रता, और शक्ति, विश्राम और शरीर के लचीलेपन दोनों में मदद करता है।

हठ योग की नींव



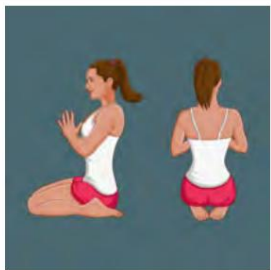

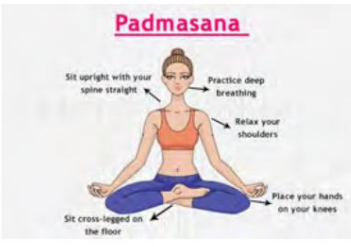
हठ योग को भारत में नाथ संप्रदाय के योगियों से जुड़ा माना जाता है, और उनके संस्थापक पौराणिक व्यक्ति मत्स्येंद्रनाथ हैं। मत्स्येंद्रनाथ एक प्रसिद्ध ऋषि हैं, जो बौद्ध और हिंदू दोनों तांत्रिक विद्यालयों और हठ योग प्रथाओं को जानते हैं। कभी-कभी, दत्तात्रेय की रहस्यमय आकृति के तहत, हठ योग को दशनामी संप्रदाय से भी जोड़ा गया है। हठ योग के दो मुख्य रूप हैं - एक कपिला द्वारा आठ मुद्राओं के माध्यम से अभ्यास किया जाता है और दूसरा याज्ञवल्क्य द्वारा अष्टांग योग के आठ अंगों के माध्यम से अभ्यास किया जाता है।

पुस्तक के विभाग

हठ योग प्रदीपिका में चार अध्याय होते हैं, जो विभिन्न प्रकार के आसन (शरीर की मुद्रा), शरीर और मन की शुद्धि, मुद्रा (प्रतीकात्मक इशारे), नाड़ी (शारीरिक संबंध), शक्ति (ऊर्जा), क्रिया और बंध के अभ्यास पर जोर देते हैं। , कुंडलिनी (कुंडलित शक्ति), चक्र (शारीरिक आध्यात्मिक केंद्र), प्राणायाम (श्वास नियंत्रण), और कई अन्य विषय। हिंदू योग के अनुसार, भगवान शिव को हठ योग के रहस्यों और ज्ञान को देवी पार्वती को प्रदान करने वाला माना जाता है।

यह पुस्तक चार अध्यायों में विभाजित है-

अध्याय 1 - यह आसनों से संबंधित है, जिनमें से हैं -

आसन	कदम	छवि
1. स्वस्तिक आसन • दोनों हाथों को	दोनों जाँघों के नीचे रखें। • शरीर को सीधी मुद्रा में रखें। • इस मुद्रा में शांति से बैठ जाएं।	
2. गोमुखा आसन • दाहिने पैर के दाहिने	टखने को रखें बायीं तरफ पर। • बाएं पैर के बाएं टखने को दाहिनी ओर रखें। • फिर इस आसन को गाय की तरह करके करें।	
3. Virasana	• दाहिना पैर बायीं जांघ पर रखें। • बाएं पैर को दाहिनी जांघ पर रखें। • फिर, विरसाना की मुद्रा करें।	
4. कुर्मासन:	• दाहिने टखने को बाईं ओर रखें गुदा की ओर। • बायें टखने को गुदा के दाहिनी ओर रखें। • फिर, कुर्मासन की मुद्रा करें।	
5. पद्मासन:	• दाहिने पैर को बायीं जांघ पर रखें। • बाएं पैर को दाहिनी जांघ पर रखें। • दोनों पैरों के पंजों को हाथों की पीठ पर क्रॉस करते हुए पकड़ें। • ठुड़ी को छाती से सटाकर रखें। • टकटकी को नाक के सिरे पर लगाएं।	





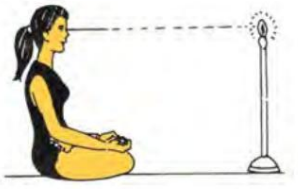
अध्याय 1 में वर्णित शेष आसन और आसन हैं -

1. उत्ताना कूर्म आसन
2. Dhanura asana
3. Matsya asana
4. पश्चिम तन
5. Mayura asana

6. Sava asana
7. Siddhasana
8. आसन को काट लें
9. Simhasana
10. Bhadrasana

इन सभी आसनों के बारे में विवरण वेबसाइट पर पाया जा सकता है: <http://www.sacred-texts.com/hin/hyp/hyp03.htm>

अध्याय 2 - यह प्राणायाम और षट्कर्म से संबंधित है, जिनमें से हैं -



प्राणायाम और सत्कर्म	कदम	छवि
1. प्राणायाम	<ul style="list-style-type: none"> • पद्मासन की मुद्रा में बैठ जाएं। • बायीं नासिका छिद्र से धीरे-धीरे श्वास लें (चंद्र) और दाहिने नथुने (सूर्य) को अवरुद्ध करना। • यथासंभव लंबे समय तक इस स्थिति में बने रहें। • फिर, दाहिनी नासिका छिद्र से श्वास को धीरे-धीरे छोड़ें। • वैकल्पिक नथुने का उपयोग करके प्रक्रिया को दोहराएं। 	
2. Dhauti	<ul style="list-style-type: none"> • कपड़े की एक पट्टी जिसकी चौड़ाई 3 इंच हो और 15 हाथ लंबाई में कुछ में सिकुट किया जाता है गर्म पानी। • फिर, सलाह का पालन करके इसे निगल लिया जाता है योग गुरु / प्रशिक्षक की। • कपड़े का सिरा के पास होना चाहिए दांत। • फिर, कपड़े को धीरे-धीरे बाहर निकाला जाता है मुंह, प्रशिक्षक की सलाह के बाद/ योग गुरु। 	
3. पर्याप्त	<ul style="list-style-type: none"> • पानी में उचित मुद्रा में बैठें, जिसका स्तर नाभि-गहरा हो। • 6 इंच लंबा और आधा इंच व्यास का एक चिकना, लंबा पाइप लें। • पाइप को दोनों सिरों पर खुला रखें। • पाइप को आधा गुदा के अंदर डालें। • फिर, गुदा की मांसपेशियों को सिकोड़ें, और फिर पाइप को बाहर निकाल दें। 	
4. नेति	<ul style="list-style-type: none"> • धागों से बनी लगभग 6 इंच लंबी एक राग लें। • फिर, नाल को नासिका से गुजारें रास्ता। • फिर, नाल के सिरे को मुंह से बाहर निकालें। 	
5. Trataka	<ul style="list-style-type: none"> • स्थिर रहें और स्वयं को शांत करें। • फिर, किसी भी छोटे निशान या प्रकाश को यथासंभव लंबे समय तक स्थिर रूप से देखें। • तब तक टकटकी लगाए रखें जब तक कि आंखें भर न जाएं आँसू। 	

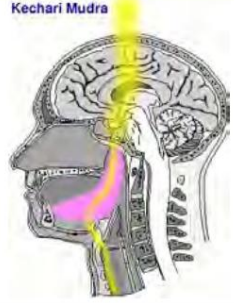
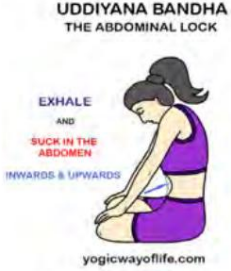
शेष प्राणायाम और षट्कर्म हैं -

1. किराया
2. कपाल भाति 3. गज करणी
4. Manomani
5. Kumbhakas
6. Surya Bhedana 7. Ujjayi
8. चीनी
9. इटली
10. Bhastrika
11. Bhramari
12. मुर्छा
13. प्लाविनी

इन सभी प्राणायाम और षट्कर्मों का विवरण वेबसाइट पर पाया जा सकता है: <http://www.sacred-texts.com/hin/hyp/hyp04.htm>

अध्याय 3 - यह बंध और मुद्रा से संबंधित है, जिनमें से हैं -

Bandha & Mudra	कदम	छवि
1. Maha Mudra	<ul style="list-style-type: none"> • बाएं पैर की बायीं एड़ी से योनि या पेरिनेम को दबाएं। • फिर, दाहिने पैर को आगे की ओर फैलाएं। • अंगूठे और तर्जनी का उपयोग करके दाहिने पैर के दाहिने पैर के अंगूठे को दबाएं। • जालंधर बंध करें, हवा में सांस लें। • सांस के द्वारा हवा लेने दें, शरीर के नीचे जाने के लिए। • फिर, सांस को धीरे-धीरे छोड़ें। • बाएं पैर की बायीं एड़ी से 	
2. Maha Bandha	<ul style="list-style-type: none"> पेरिनेम दबाएं। • दाहिने पैर को बायीं जांघ पर रखें। • ठुड़ी को छाती से लगाकर श्वास लें। • हवा को अंदर रखें और मन को दोनों भीहों के बीच के क्षेत्र पर स्थिर करें। • फिर, धीरे-धीरे सांस छोड़ें और इस प्रक्रिया को विपरीत दिशा में दोहराएं। • हवा को अंदर लें और उसे अंदर फंसा कर रखें। 	
3. Maha Vedha	<ul style="list-style-type: none"> • मन को शांत और स्थिर रखें। • दोनों हाथों को जमीन पर टिकाएं। • शरीर को इस तरह ऊपर उठाएं कि नितंब जमीन से टकराते हैं। 	

Bandha & Mudra	कदम	छवि
4. Khechari	<ul style="list-style-type: none"> • जीभ को अपने ऊपर घुमाएं, और इसे गुलाल या अन्नप्रणाली के अंदर दबाएं। • दृष्टि को दोनों भौहों के बीच के क्षेत्र में पकड़कर स्थिर रखें। • आपको इसे के तहत करना चाहिए योग गुरु की सलाह और पर्यवेक्षण/व्यवसायी। 	 <p>Khechari Mudra</p>
5. Uddiyana Bandha	<ul style="list-style-type: none"> • पेट के ऊपर के हिस्से को दबाएं और/या नाभि के नीचे, पीछे की ओर रीढ़ की हड्डी की ओर। 	 <p>UDDIYANA BANDHA THE ABDOMINAL LOCK</p> <p>EXHALE AND SUCK IN THE ABDOMEN INWARDS & UPWARDS</p> <p>yogicwayoflife.com</p>

इस अध्याय में शेष बंध और मुद्रा हैं -

1. इसलिए खजाना
2. Jalandhara Bandha
3. Viparita Karani
4. वज्रोली
5. Sahajoli
6. अमरोली
7. Sakti chalana

इन बंध और मुद्रा का विवरण वेबसाइट पर पाया जा सकता है: <http://www.sacred-texts.com/hin/hyp/hyp05.htm>

अध्याय 4 - यह समाधि से संबंधित है, जिनमें से हैं -

समाधि:	कदम
1. संभवी मुद्रा • दृष्टि को बाहरी वस्तुओं की ओर निर्देशित रखें।	<ul style="list-style-type: none"> • ध्यान को भीतर की ओर ब्रह्म की ओर लगाएं। • बिना पलकें झपकाए, आंखों की रोशनी को स्थिर रखें।
2. उन्मनी	<ul style="list-style-type: none"> • नाक की नोक पर रोशनी पर ध्यान दें। • उस रोशनी पर नजरें टिकाए रखें। • भौहों को थोड़ा ऊपर उठाएं। • मन को भीतर से ब्रह्म पर चिंतन करने दें।
3. टूक	<ul style="list-style-type: none"> • मन को शांत और स्थिर रखें। • आंखों को आधा बंद करके रखें। • आंखों की रोशनी नाक के सिरे पर लगाएं।



चित्र 3.3.1: समाधि की स्थिति से ज्ञानोदय होता है



Fig. 3.3.2: A Yogi Performing Sambhavi Mudra

समाधि से जुड़ी बाकी मुद्राएं हैं-

1. अरंभा अवस्थ:
2. परिचय अवस्थ:
3. Khechari
4. Ghata Avastha

वेबसाइट पर विवरण में समाधि की शेष शारीरिक मुद्राओं का उल्लेख किया गया है: <http://www.sacred-texts.com/hin/hyp/hyp06.htm>

3. घेरंडा संहिता

घेरा संहिता हठ योग प्रदीपिका और शिव संहिता के साथ हठ योग की प्रथाओं पर एक प्रसिद्ध संस्कृत पाठ है। इस पाठ की रचना सत्रहवीं शताब्दी में मानी जाती है, और शीर्षक का अर्थ "घेरंडा का संग्रह" है। घेरंडा का पाठ एक योग नियमावली है जिसे ऋषि घेरंडा द्वारा राजा चंडकपाली को सिखाया जाता है। पुस्तक में वर्णित योग प्रथाओं का उद्देश्य शरीर को शुद्ध और शुद्ध करना है ताकि इसे समाधि की स्थिति और आत्मा के ज्ञान सहित आध्यात्मिक उपलब्धि के उच्च स्तर के लिए तैयार किया जा सके।

घेरा संहिता योग के सात अंगों पर जोर देती है जो हैं -

- समाधि, अलगाव प्राप्त करने के लिए - इसमें प्रक्रिया में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न तरीके और उपकरण शामिल हैं
- ध्यान, धारणा प्राप्त करने के लिए - यह आत्मा की एकता प्राप्त करने के लिए ध्यान के लिए समर्पित है
- हल्कापन पाने के लिए प्राणायाम - इसमें दस श्वास तकनीकें शामिल हैं
- प्रत्याहार, एक शांत अनुभूति प्राप्त करने के लिए - इसमें एकाग्रता की पांच तकनीकें शामिल हैं
- मुद्रा, सत्ता को स्थिर करने के लिए - इसमें पच्चीस इशारे या मुद्राएं शामिल हैं
- आसन, शक्ति प्राप्त करने के लिए - इसमें बत्तीस आसन शामिल हैं
- षट्कर्म, आत्मा की शुद्धि प्राप्त करने के लिए - इसमें शुद्धिकरण के छह तरीके शामिल हैं

योग पर यह पाठ सात अध्यायों में विभाजित है, जहाँ प्रत्येक अध्याय योग के मार्ग में एक अनूठी यात्रा के बारे में बात करता है। इस ग्रंथ में जितने भी योग साधनाओं का उल्लेख है, उनमें से केवल 32 ही मानव के लिए उपयोगी मानी जाती हैं। 84 मूल आसन हैं, जो ज्यादातर बैठे और ध्यान की मुद्रा में किए जाते हैं।

4. शिव संहिता

शिव संहिता सोलहवीं या सत्रहवीं शताब्दी के दौरान संस्कृत में लिखा गया योग पर एक पाठ है। शीर्षक का अर्थ "शिव का संग्रह" है। ऐसा माना जाता है कि इसकी रचना भारत की आध्यात्मिक राजधानी वाराणसी के क्षेत्र में या उसके आसपास हुई है। इस पाठ को हठ योग प्रथाओं के सबसे प्राचीन पूर्ण मार्गदर्शकों में से एक माना जाता है। यह भगवान शिव के दृष्टिकोण से लिखा गया है और देवी पार्वती को संबोधित है।

योग दर्शन, मुद्रा, तंत्र या तांत्रिक अभ्यास, ध्यान और पांच अलग-अलग प्रकार के प्राण पर अन्य विषयों और अवधारणाओं के साथ पूरे पाठ में 84 आसन या शरीर मुद्राएं हैं। पुस्तक को पांच अध्यायों में वर्गीकृत किया गया है, जिनमें से पहला अद्वैत वेदांत दर्शन पर एक ग्रंथ है, जो दक्षिण भारत में श्री विद्या स्कूल के प्रभाव में है।

पुस्तक के विभाग

शिव संहिता पांच अध्यायों में विभाजित है। संक्षेप में, शिव संहिता के अध्यायों की चर्चा इस प्रकार की जा सकती है -

- पहला अध्याय- इसमें कहा गया है कि आत्म-मुक्ति या 'मोक्ष' प्राप्त करने के विभिन्न तरीकों और इस संबंध में योग के अभ्यास के साथ-साथ "एक शाश्वत सच्चा ज्ञान" है। • दूसरा अध्याय - इसमें यह वर्णन शामिल है कि बाहरी मैक्रो - घटना को मानव शरीर द्वारा समकक्षों के माध्यम से कैसे आंतरिक किया जाता है, क्योंकि बाहरी दुनिया भी मानव शरीर के अंदर समाहित है।
- तीसरा अध्याय- यह गुरु/शिक्षक होने के महत्व और महत्व, विभिन्न शारीरिक सिद्धांतों, शरीर के तत्त्वों, आसन के सिद्धांत और योग के चरणों को बताता है।
- चौथा अध्याय- इसमें कुंडलिनी या आंतरिक ऊर्जा के जागरण की अवधारणा, विभिन्न मुद्राएं और विभिन्न योग अभ्यास शामिल हैं, जिसके परिणामस्वरूप विशेष शक्तियां या सिद्धियां प्राप्त हो सकती हैं।
- पांचवां अध्याय- यह सबसे लंबा अध्याय है और इसमें विभिन्न मुद्राओं का वर्णन है, चक्र, आत्म-मुक्ति, आंतरिक शक्ति, ऊर्जा और ध्वनियाँ।

3.3.2 वेद का परिचय

वेदों को सबसे पवित्र पुस्तकों के साथ-साथ इंडो-आर्यन सभ्यता का सबसे पहला साहित्यिक रिकॉर्ड माना जाता है। वेद हिंदू शिक्षाओं के मूल ग्रंथ हैं और इसमें जीवन के सभी पहलुओं को शामिल करने वाला आध्यात्मिक ज्ञान है। वैदिक साहित्य हिंदुओं के सभी वर्गों के लिए सर्वोच्च धार्मिक अधिकार है।

वेदों की उत्पत्ति: वेद मानव मन द्वारा बनाए गए सबसे पुराने दस्तावेज हैं। यह कहना मुश्किल है कि वेदों का उल्लेख पहली बार कब हुआ था या वे कैसे अस्तित्व में आए थे।

सामान्य धारणा यह है कि वैदिक भजन या तो भगवान द्वारा ऋषियों को सिखाए गए थे या कि वे स्वयं संतों द्वारा प्रकट किए गए थे। वेदों को मुख्य रूप से व्यास कृष्ण द्वैपायन द्वारा भगवान कृष्ण के अस्तित्व के समय, यानी लगभग 1500 ईसा पूर्व के दौरान संकलित किया गया था।

वेद का वर्गीकरण: वेद निम्नलिखित प्रकार के हैं - ऋग्वेद, सामवेद, यजुर्वेद और अथर्ववेद। ऋग्वेद को प्रमुख शास्त्रों में से एक माना जाता है। चार वेदों को सामूहिक रूप से "चतुर्वेद" के रूप में जाना जाता है, जिनमें से पहले तीन वेद, ऋग्वेद, सामवेद और यजुर्वेद भाषा, रूप और सामग्री में सहमत हैं।

वेदों की संरचना: प्रत्येक वेद में चार भाग होते हैं - ब्राह्मण (अनुष्ठान), संहिता (भजन), आरण्यक (धर्मशास्त्र) और उपनिषद (दर्शन)। संहिता मंत्रों या भजनों का संग्रह है। प्रत्येक वेद से कई ब्राह्मण जुड़े हुए हैं, जो धार्मिक ग्रंथ हैं। "वेदांत" या उपनिषद वेद के अंतिम भाग हैं। उपनिषद और आरण्यक राजनीतिक समस्याओं की चर्चा करते हैं और ब्राह्मणों के अंतिम भाग हैं। आर्यन्यक (वन ग्रंथ) तपस्वियों के लिए ध्यान की वस्तु के रूप में सेवा करने का इरादा रखते हैं।

3.3.3 शास्त्र

ऋग्वेद: ऋग्वेद ऋग्वेदिक सभ्यता पर ज्ञान का मुख्य स्रोत है और इसमें प्रेरित गीत और भजन शामिल हैं। यह किसी भी इंडो-यूरोपीय भाषा में सबसे पुरानी किताब है और 1500 ईसा पूर्व-1000 ईसा पूर्व की है। कुछ विद्वान ऋग्वेद को 12000 ईसा पूर्व - 4000 ईसा पूर्व के रूप में मानते हैं

ऋग्वेदिक 'संहिता' 1,017 सूक्तों या 'सूक्तों' का संग्रह है, जिसमें लगभग 10,600 श्लोक शामिल हैं। इसे आठ 'आठ' अध्याय' या अध्यायों में विभाजित किया गया है, जिन्हें फिर से समूहों में उप-विभाजित किया गया है।

'भजन' ऋषि या मुनियों की शिक्षाओं से प्रसिद्ध हुए हैं। ऋग्वेद उस समय की सभ्यता की राजनीतिक, सामाजिक, धार्मिक और आर्थिक पृष्ठभूमि का विस्तृत विवरण प्रदान करता है।

साम वेद: साम वेद धुनों (सामन) का एक शुद्ध साहित्यिक संग्रह है। संगीत नोट्स के रूप में उपयोग किए जाने वाले सामवेद में भजन ज्यादातर ऋग्वेद से लिए गए थे। इसलिए, इसका पाठ ऋग्वेद का संक्षिप्त रूप है।

यजुर्वेद: यजुर्वेद औपचारिक धर्म की मांगों को पूरा करने के लिए बनाया गया एक धार्मिक संग्रह है।

यज्ञ करने वाले पुजारियों के लिए यजुर्वेद को एक मार्गदर्शक के रूप में परोसा जाता है। यजुर्वेद के छह पूर्ण मंदन हैं- मघंदिना, कण्व, तैत्तिरीय, कथक, मैत्रायणी और कपिस्थल।

अथर्ववेद: अथर्ववेद अन्य तीन वेदों से पूरी तरह से अलग है और समाजशास्त्र और इतिहास के संबंध में ऋग्वेद से आगे है। अथर्ववेद के भजन ऋग्वेद की तुलना में प्रकृति में अधिक विविध हैं। बहुत से विद्वान अथर्ववेद को वेदों का अंग बिल्कुल भी नहीं मानते हैं। अथर्ववेद वैदिक समाज की स्पष्ट तस्वीर पेश करता है।

उपनिषद: उपनिषद रहस्यवादी शिक्षा को संदर्भित करता है और उप (निकट), नी (नीचे) और शद (बैठने के लिए) से लिया गया है। उपनिषदों की शिक्षाओं को गुरुओं ने अपने शिष्यों को एक गुरुकुल के शांत और शांत वातावरण में स्थानांतरित कर दिया था। शंकर उपनिषद शब्द को मूल उदास से एक विकल्प के रूप में प्राप्त करता है, 'ढीला', 'पहुंचने' या 'नष्ट करने' के लिए उप और नी उपसर्ग के रूप में और क्विप समाप्ति के रूप में।

उपनिषद ब्रह्म ज्ञान को संदर्भित करता है जो अज्ञान को नष्ट करता है। ब्रह्म ज्ञान से संबंधित ग्रंथ उपनिषद कहलाते हैं। उपनिषदों ने योग, ध्यान, कर्म, आत्म-साक्षात्कार, पुनर्जन्म जैसे प्रमुख वैदिक सिद्धांतों की स्थापना की, जो एक पुराने रहस्य धर्म के प्रतीकों के तहत छिपे हुए थे। उपनिषदों को भगवान कृष्ण और बुद्ध के समय से पहले भी प्रचलित माना जाता है। उपनिषदों में मौजूद बाद के हिंदू और बौद्ध दर्शन के अधिकांश महान उपदेश ऋषि याज्ञवल्क्य से प्राप्त हुए हैं। उन्होंने "नेति-नेति" का सिद्धांत सिखाया। यह विचार कि सत्य को उसके बारे में सभी विचारों के निषेध के माध्यम से ही पाया जा सकता है। कुछ अन्य महत्वपूर्ण उपनिषद ऋषि हैं- उदलका अरुणी, श्वेतकेतु, शांडिल्य, ऐतरेय, पिप्पलाद, सनत कुमार।

मनु, बृहस्पति, अय्य और नारद जैसे पहले के कई वैदिक शिक्षक भी उपनिषदों में पाए जाते हैं।

कुछ प्रमुख उपनिषद इस प्रकार हैं:

a (IsUp), श्वेत यजुर्वेद:

केना (केप), सामवेद

Kaṭha (KaUp), Black Yajurveda

प्राण (प्रुप), अथर्ववेद:

मुकाका (मुउप), अथर्ववेद:

मांडुक्य (MaUp), अथर्ववेद:

Taittirīya (TaiUp), Black Yajurveda

ऐतरेय, (एआईयूपी), ऋग्वेद:

छांदोग्य (छप), सामवेद:

बृहदारण्यक (बुप), श्वेत यजुर्वेद:

श्वेताश्वतर उपनिषद

Kaushitaki Upanishad

मैत्री उपनिषद

यूनिट 3.4: मानव शरीर की शारीरिक रचना

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. मानव शरीर के विभिन्न अंग प्रणालियों की पहचान करें
2. योगिक आहार के महत्व को पहचानें
3. खाने की अच्छी आदतों के महत्व को दोबारा दोहराएं

3.4.1 मानव शरीर के अंग तंत्र

मानव शरीर एक बहुत ही जटिल मशीन है जहां इसके सभी घटक मिलकर काम करते हैं। मानव शरीर को निम्नलिखित प्रणालियों में विभाजित किया जा सकता है:

1. कंकाल प्रणाली
2. हृदय प्रणाली
3. पेशी प्रणाली
4. पाचन तंत्र
5. तंत्रिका तंत्र
6. एंडोक्राइन सिस्टम
7. श्वसन प्रणाली
8. प्रतिरक्षा और लसीका प्रणाली
9. मूत्र प्रणाली
10. पुरुष प्रजनन प्रणाली
11. महिला प्रजनन प्रणाली

कंकाल प्रणाली: एक वयस्क मानव कंकाल प्रणाली में 206 हड्डियां होती हैं। इस कंकाल प्रणाली को अक्षीय कंकाल और परिशिष्ट कंकाल में विभाजित किया जा सकता है। अक्षीय कंकाल शरीर की मध्य रेखा के साथ चलता है।

इसमें लगभग 80 हड्डियाँ होती हैं जो खोपड़ी, हाइपोइड, श्रवण अस्थियों, पसलियों, उरोस्थि और कशेरुक स्तंभ के माध्यम से फैली होती हैं। एपेंडीक्यूलर कंकाल 126 हड्डियों से बना होता है जो ऊपरी अंगों, निचले अंगों, पेल्विक गर्डल और पेक्टोरल (कंधे) करधनी के माध्यम से फैली हुई हैं।



चित्र 3.4.1: कंकाल प्रणाली

खोपड़ी: खोपड़ी 22 हड्डियों से बनी होती है जो मेम्ब्रल क्षेत्र को छोड़कर आपस में जुड़ी होती हैं। बच्चों में ये 21 हड्डियां अलग होती हैं, जो दिमाग को बढ़ने देती हैं। हालांकि, उन्हें अतिरिक्त सुरक्षा देने के लिए वयस्कों में जोड़ा जाता है। मेम्ब्रल अस्थायी हड्डी के साथ खोपड़ी में एकमात्र जंगम जोड़ बनाता है।

खोपड़ी के ऊपरी हिस्से की हड्डियाँ कपाल का निर्माण करती हैं, जो मस्तिष्क को क्षति से बचाती हैं।

खोपड़ी के निचले और पूर्वकाल भाग की हड्डियों को चेहरे की हड्डियों के रूप में जाना जाता है और आंखों, नाक और मुंह का समर्थन करता है।



चित्र 3.4.2: खोपड़ी

Hyoid और श्रवण अस्थिमज्जा: hyoid एक छोटी, U- आकार की हड्डी है जो मेम्ब्रल से नीची पाई जाती है। हाइपोइड किसी अन्य हड्डी के साथ जोड़ नहीं बनाता है और इसलिए इसे तैरती हुई हड्डी कहा जाता है। हाइपोइड का कार्य श्वासनली को खुला रखना और जीभ की मांसपेशियों के लिए एक बनी संबंध बनाना है। मैलियस, इनकस और स्टेप्स शरीर की सबसे छोटी हड्डियाँ हैं और सामूहिक रूप से श्रवण अनाधि सिकल के रूप में जानी जाती हैं।

वे अस्थायी हड्डी के अंदर एक छोटी सी गुहा में पाए जाते हैं और ईयरड्रम से आंतरिक कान तक ध्वनि संचारित और बढ़ाते हैं।



चित्र: 3.4.3 हाइड्रोइड और श्रवण अस्थियां

कशेरुक: छब्बीस कशेरुक मानव शरीर के कशेरुक स्तंभ का निर्माण करते हैं। उन्हें क्षेत्र द्वारा नामित किया गया है:

सरवाइकल (गर्दन) - 7 कशेरुक

थोरेसिक (छाती)- 12 कशेरुक

काठ (पीठ के निचले हिस्से)- 5 कशेरुक

त्रिकास्थि- 1 कशेरुका

कोक्सीक्स (टेलबोन) -1 कशेरुका

त्रिकास्थि और कोक्सीक्स के अपवाद के साथ, प्रत्येक कशेरुका का नाम उसके क्षेत्र के पहले अक्षर और श्रेष्ठ-अवर अक्षर के साथ उसकी स्थिति से रखा गया है। उदाहरण के लिए, सबसे बेहतर वक्षीय कशेरुक को T1 कहा जाता है, और सबसे निचले हिस्से को T12 कहा जाता है।



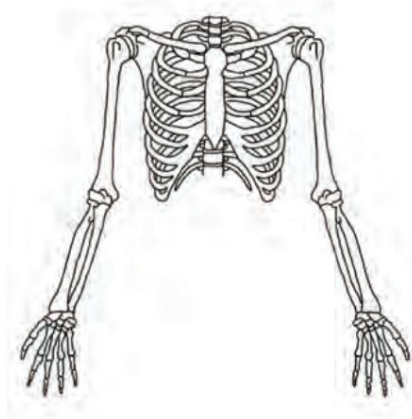
चित्र 3.4.4: कशेरुका

पसलियां और उरोस्थि: उरोस्थि, या ब्रेस्टबोन, एक पतली, चाकू के आकार की हड्डी है जो कंकाल के वक्ष क्षेत्र के पूर्वकाल की मध्य रेखा के साथ स्थित होती है। स्टर्नम उपास्थि के पतले बैंड द्वारा पसलियों से जुड़ता है जिसे कॉस्टल कार्टिलेज कहा जाता है। पसलियों के 12 जोड़े होते हैं जो उरोस्थि के साथ मिलकर पसली का निर्माण करते हैं। पहली सात पसलियों को "सच्ची पसलियों" के रूप में जाना जाता है क्योंकि वे सीधे वक्षीय कशेरुकाओं को कॉस्टल उपास्थि के माध्यम से उरोस्थि से जोड़ती हैं। पसलियां 8, 9 और 10 सभी उपास्थि के माध्यम से उरोस्थि से जुड़ती हैं जो सातवीं पसली के उपास्थि से जुड़ी होती हैं, इसलिए उन्हें "झूठी पसलियां" माना जाता है। पसली 11 और 12 भी झूठी पसलियाँ हैं, लेकिन इन्हें तैरती हुई पसलियाँ माना जाता है, क्योंकि इनका उरोस्थि से कोई उपास्थि लगाव नहीं होता है।



चित्र 3.4.5: पसलियाँ और उरोस्थि

पेक्टोरल गर्डल और अपर लिम्ब: पेक्टोरल गर्डल ऊपरी अंग (हाथ) की हड्डियों को अक्षीय कंकाल से जोड़ता है और इसमें बाएं और दाएं हंसली और बाएं और दाएं स्कैपुला होते हैं। ह्यूमरस ऊपरी बांह की हड्डी है। यह स्कैपुला के साथ कंधे की गैंग और सॉकेट जोड़ बनाता है और निचले हाथ की हड्डियों के साथ कोहनी का जोड़ बनाता है। त्रिज्या और उल्ना प्रकोष्ठ की दो हड्डियाँ हैं। उलना प्रकोष्ठ के औसत दर्जे की तरफ है और कोहनी पर ह्यूमरस के साथ एक काज जोड़ बनाता है। त्रिज्या अग्र-भुजाओं और हाथ को कलाई के जोड़ पर मुड़ने देती है। हाथ की निचली हड्डियाँ और कार्पल (आठ छोटी हड्डियों का एक समूह) कलाई का जोड़ बनाते हैं जो कलाई को अतिरिक्त लचीलापन देता है। कार्पल्स आगे पांच मेटाकार्पल्स से जुड़े होते हैं, जो हाथ की हड्डियों का निर्माण करते हैं। प्रत्येक उंगली में तीन हड्डियां होती हैं जिन्हें फलांग्स कहा जाता है। हालाँकि, अंगूठे में केवल दो फलांग होते हैं।



चित्र 3.4.6: पेक्टोरल करधनी और ऊपरी अंग

पेल्विक गर्डल और निचला अंग: बाएं और दाएं कूल्हे की हड्डियाँ द्वारा गठित पेल्विक गर्डल निचले अंग (पैर) की हड्डियों को अक्षीय कंकाल से जोड़ता है। फीमर शरीर की सबसे बड़ी हड्डी और जांघ (ऊरु) क्षेत्र की एकमात्र हड्डी है। फीमर कूल्हे की हड्डी के साथ बॉल और सॉकेट हिप जोड़ बनाता है और टिबिया और पटेला के साथ घुटने का जोड़ बनाता है। पटेला उन कुछ हड्डियों में से एक है जो जन्म के समय मौजूद नहीं होती है और इसे आमतौर पर नी कैप कहा जाता है। चलने और रेंगने के लिए घुटने को सहारा देने के लिए बचपन में पटेला बनता है।

निचले पैर में दो मुख्य हड्डियां होती हैं जो टिबिया और फाइबुला हैं। टिबिया फाइबुला से बहुत बड़ा है और शरीर के सभी भार को सहन करता है। मांसपेशियां फाइबुला से जुड़ी होती हैं और संतुलन बनाए रखने में मदद करती हैं। टिबिया और फाइबुला तालु के साथ टखने के जोड़ का निर्माण करते हैं।

तर्सल्स सात छोटी हड्डियों का एक समूह है जो एड़ी और पैर के पीछे के छोर का निर्माण करते हैं।

टार्सल पैर के पांच लंबे मेटाटार्सल के साथ जोड़ बनाते हैं। फिर प्रत्येक मेटाटार्सल पैर की उंगलियों में फालैंग्स के प्रत्येक सेट के साथ एक जोड़ बनाता है। बड़े पैर के अंगूठे को छोड़कर प्रत्येक पैर के अंगूठे में तीन फलांग होते हैं, जिसमें केवल दो फलांग होते हैं।



चित्र 3.4.7: पेल्विक गर्डल और निचला अंग

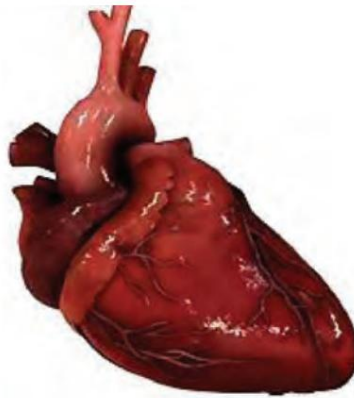
कार्डियोवास्कुलर सिस्टम: कार्डियोवास्कुलर सिस्टम में हृदय और रक्त वाहिकाएं होती हैं। कार्डियोवास्कुलर सिस्टम पूरे शरीर में पोषक तत्वों, ऑक्सीजन, हार्मोन और सेलुलर अपशिष्ट उत्पादों के परिवहन के लिए जिम्मेदार है। कार्डियोवास्कुलर सिस्टम में धमनियों और नसों के साथ-साथ हृदय भी होता है। दिल मुट्ठी के आकार का होता है और हर मिनट 5 लीटर से अधिक रक्त पंप करता है।



चित्र 3.4.8: हृदय प्रणाली

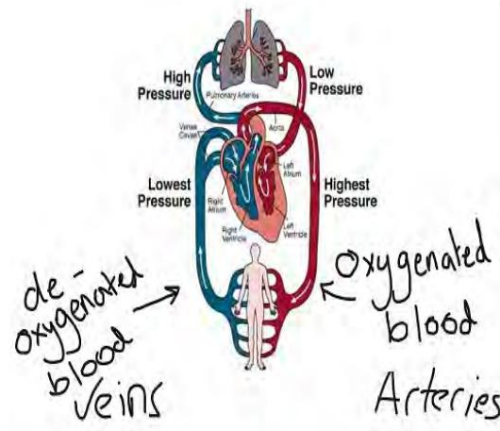
हृदय: हृदय एक पेशीय संरचना है जो वक्ष गुहा के भीतर फेफड़ों के मध्य में स्थित होती है। दिल का निचला सिरा, जिसे एपेक्स के रूप में जाना जाता है, को बाईं ओर घुमाया जाता है, ताकि दिल का लगभग 2/3 भाग दायीं ओर संरेखित अन्य 1/3 के साथ संरेखित हो। दिल का आधार शरीर की महान रक्त वाहिकाओं जैसे महाधमनी, वेना कावा, फुफ्फुसीय ट्रंक और फुफ्फुसीय नसों से जुड़ता है।

शरीर में दो प्राथमिक परिसंचरण लूप होते हैं फुफ्फुसीय परिसंचरण लूप और प्रणालीगत परिसंचरण लूप। फुफ्फुसीय परिसंचरण हृदय के दाहिनी ओर से फेफड़ों तक ऑक्सीजन रहित रक्त पहुंचाता है। दायां अलिंद और दायां निलय हृदय के पंपिंग कक्ष हैं जो फुफ्फुसीय परिसंचरण का समर्थन करते हैं। प्रणालीगत परिसंचरण ऑक्सीजन युक्त रक्त को हृदय के बाईं ओर से सभी ऊतकों और अंगों तक ले जाता है। सिस्टेमिक सर्कुलेशन डी-ऑक्सीजनेटेड रक्त को हृदय के दाईं ओर लौटाता है। बायां अलिंद और बायां निलय प्रणालीगत परिसंचरण लूप के लिए पंपिंग कक्ष बनाते हैं।



चित्र 3.4.9: द हार्ट

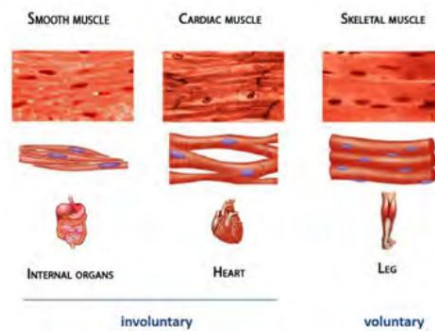
रक्त वाहिकाएं: रक्त वाहिकाओं को धमनियों, शिराओं और केशिकाओं में विभाजित किया जा सकता है। रक्त वाहिकाओं का आकार पोट से गुजरने वाले रक्त की मात्रा से मेल खाता है। रक्त वाहिकाओं में एक खोखला लुमेन होता है जिसके माध्यम से रक्त प्रवाहित होता है। केशिकाओं की दीवारें पतली होती हैं जबकि धमनियों की दीवार मोटी होती है, क्योंकि उन्हें लंबी दूरी तक रक्त पंप करना पड़ता है।



चित्र 3.4.10 : किसके माध्यम से ऑक्सीजन युक्त और विऑक्सीजनित रक्त का आदान-प्रदान दिल और फेफड़े

पेशीय तंत्र : पेशीय तंत्र मानव शरीर की गति के लिए उत्तरदायी होता है। कंकाल प्रणाली की हड्डियों से जुड़ी 700 मांसपेशियां होती हैं और मेकअप किसी व्यक्ति के शरीर के वजन का लगभग आधा होता है। पेशी ऊतक अपनी स्थिति और कार्यों के आधार पर तीन अलग-अलग प्रकार के होते हैं।

1. हृदय की मांसपेशियां- हृदय की मांसपेशियों को हृदय की मांसपेशियां या मायोकार्डियम के रूप में भी जाना जाता है। हृदय की मांसपेशियां अनैच्छिक धारीदार मांसपेशी होती हैं जो हृदय की दीवारों के मुख्य ऊतकों का निर्माण करती हैं। हृदय की मांसपेशियां ऑटोरिदमिक होती हैं और आंतरिक रूप से नियंत्रित होती हैं। सूक्ष्मदर्शी से देखने पर हृदय की मांसपेशियों में हल्की और गहरी धारियां होती हैं। कोशिकाओं के अंदर प्रोटीन फाइबर की व्यवस्था इन हल्के और काले बैंड का कारण बनती है। स्ट्राइएशन से संकेत मिलता है कि आंत की मांसपेशियों के विपरीत एक मांसपेशी कोशिका बहुत मजबूत होती है। हृदय पेशी की कोशिकाएँ शाखित X या Y-आकार की कोशिकाएँ होती हैं जो विशेष जंक्शनों द्वारा आपस में कसकर जुड़ी होती हैं जिन्हें इंटरकलेटेड डिस्क कहा जाता है। इंटरकलेटेड डिस्क पड़ोसी कोशिकाओं से उंगली की तरह के अनुमानों से बने होते हैं जो कोशिकाओं के बीच संचार चैनल प्रदान करने के लिए इंटरलॉक करते हैं। इंटरकलेटेड डिस्क और शाखित संरचना मांसपेशियों की कोशिकाओं को उच्च रक्तचाप का विरोध करने की अनुमति देती है।
2. चिकनी मांसपेशियां- चिकनी मांसपेशियां पेट, आंत और मूत्राशय जैसे कुछ खोखले आंतरिक अंगों को रेखाबद्ध करती हैं। चिकनी मांसपेशियां मांसपेशियों का एक अनैच्छिक समूह हैं और इन्हें आंत की मांसपेशियां भी कहा जाता है। माइक्रोस्कोप के नीचे देखने पर चिकनी मांसपेशियों में एक समान रूप से चिकनी उपस्थिति होती है।
3. कंकाल की मांसपेशियां- कंकाल की मांसपेशियां धारीदार मांसपेशी ऊतक होती हैं जो दैहिक तंत्रिका तंत्र के स्वैच्छिक नियंत्रण में होती हैं। कंकाल की मांसपेशियां एक जोड़ में हड्डियों से जुड़ी होती हैं।



चित्र 3.4.11: विभिन्न प्रकार की पेशी कोशिकाएँ

पाचन तंत्र और सहायक अंग: पाचन तंत्र जटिल कार्बनिक पदार्थों को सरल उत्पादों में तोड़ने में मदद करता है। इसमें एक साथ काम करने वाले अंगों का एक समूह होता है, जो भोजन को बुनियादी पोषक तत्वों और शरीर के लिए आवश्यक ऊर्जा में परिवर्तित करता है। भोजन शरीर के अंदर एक लंबी नली से होकर गुजरता है जिसे एलिमेंटरी कैनाल या गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट (जीआई) के रूप में जाना जाता है। आहार नाल ग्रसनी, अन्नप्रणाली, पेट, छोटी आंत और बड़ी आंत से बनी होती है।

ग्रसनी : ग्रसनी, या गला, एक फ़नल के आकार की ट्यूब होती है जो मुंह के पीछे के छोर से जुड़ी होती है।

ग्रसनी चबाने वाले भोजन को मुंह से अन्नप्रणाली तक पहुंचाने के लिए जिम्मेदार होती है। ग्रसनी में ऊतक का एक प्रालंब होता है जिसे एपिग्लॉटिस के रूप में जाना जाता है, जो भोजन को अन्नप्रणाली में निर्देशित करता है।

एसोफैगस: एसोफैगस एक पेशी ट्यूब है जो फेरनक्स को पेट से जोड़ती है। एसोफैगस अपनी लंबाई के साथ भोजन के द्रव्यमान को वहन करता है। अन्नप्रणाली के निचले सिरे पर एक पेशीय वलय होता है जिसे निचला ओसोफेगल स्फिंक्टर या कार्डियक स्फिंक्टर कहा जाता है। स्फिंक्टर की भूमिका एसोफैगस के अंत को बंद करना और पेट से एसोफैगस तक भोजन के जमानत प्रवाह को रोकना है।

पेट: पेट एक पेशीय थैली है जो उदर गुहा के बाईं ओर स्थित होती है। पेट डायफ्राम के नीचे स्थित है। पेट भोजन के भंडारण टैंक के रूप में कार्य करता है और एक दूसरे के बगल में दो मुट्ठी स्थानों के आकार के बारे में है। पेट में हाइड्रोक्लोरिक एसिड (एचसीएल) और पाचन एंजाइम होते हैं जो भोजन के पाचन में सहायता करते हैं।

छोटी आंत: छोटी आंत एक लंबी पतली नली में, जिसका व्यास लगभग 1 इंच और लंबाई 10 फीट होती है। यह पेट के नीचे स्थित होता है और उदर गुहा के अधिकांश स्थान को घेर लेता है।

पूरी छोटी आंत एक नली की तरह कुंडलित होती है, और अंदर की सतह लकीरों और सिलवटों से भरी होती है। गुना भोजन के पाचन और अवशोषण के लिए सतह क्षेत्र को बढ़ाता है।

बड़ी आंत: बड़ी आंत एक लंबी, मोटी नली होती है जिसका व्यास लगभग 2½ इंच और लगभग 5 फीट लंबा होता है। यह पेट के ठीक नीचे स्थित होता है और छोटी आंत की ऊपरी और पार्श्व सीमा के चारों ओर लपेटता है। बड़ी आंत पानी को अवशोषित करती है और इसमें कई सहजीवी बैक्टीरिया होते हैं जो कुछ छोटी मात्रा में पोषक तत्वों को निकालने के लिए कचरे को तोड़ने में सहायता करते हैं। बड़ी आंत में मल गुदा नहर के माध्यम से शरीर से बाहर निकलता है।

लीवर और गॉल ब्लैडर: लीवर पाचन तंत्र का एक सहायक अंग है, जो पेट के दाहिनी ओर स्थित होता है, डायफ्राम से नीचा और छोटी आंत से बेहतर होता है। यह मानव शरीर का दूसरा सबसे बड़ा अंग है और इसका वजन लगभग 3 पाउंड है। यकृत के मुख्य कार्यों में से एक पित्त का उत्पादन और छोटी आंत में इसका स्राव है। पित्ताशय एक छोटा नाशपाती के आकार का अंग है जो यकृत के ठीक पीछे स्थित होता है। पित्ताशय का उपयोग छोटी आंत से अतिरिक्त पित्त को संग्रहीत और पुनर्चक्रित करने के लिए किया जाता है ताकि इसका उपयोग भोजन के पाचन के लिए किया जा सके।

अग्न्याशय: अग्न्याशय एक बड़ी ग्रंथि है जो पेट के ठीक नीचे और पीछे स्थित होती है। अग्न्याशय लगभग 6 इंच लंबा और एक छोटे, ढेलेदार सांप के आकार का होता है, जिसका "सिर" ग्रहणी से जुड़ा होता है और इसकी "पूंछ" उदर गुहा की बाईं दीवार की ओर इशारा करती है। अग्न्याशय रासायनिक पाचन को पूरा करने के लिए पाचन एंजाइमों को छोटी आंत में स्रावित करता है।



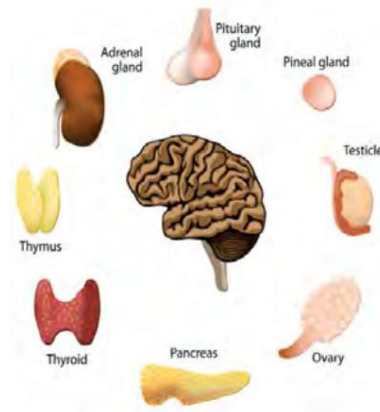
चित्र 3.4.12: पाचन तंत्र के विभिन्न घटक

एंडोक्राइन सिस्टम: एंडोक्राइन सिस्टम के घटक इस प्रकार हैं

1. पिट्यूटरी ग्रंथि 2. पीनियल ग्रंथि
3. अग्न्याशय
4. अंडाशय
5. वृषण
6. थायराइड और 7. पैराथायराइड ग्रंथियां

प्रणाली के कार्य:

- अंतःस्रावी तंत्र की मध्यस्थता उन हार्मोनों द्वारा की जाती है जो अंतःस्रावी ग्रंथियों द्वारा संश्लेषित होते हैं और सीधे रक्तप्रवाह में डाला गया
- पिट्यूटरी या मास्टर ग्रंथि मस्तिष्क में स्थित होती है और अन्य सभी अंतःस्रावी की गतिविधियों को नियंत्रित करती है अंग।
- पीनियल ग्रंथि मेलानोनिन का उत्पादन करती है जो नींद के पैटर्न को नियंत्रित करता है। • अग्न्याशय एंजाइम उत्पन्न करते हैं जो रक्त शर्करा के स्तर को बनाए रखने के लिए जिम्मेदार होते हैं। • थायराइड और पैराथायराइड ग्रंथि थायरोक्सिन और पैरा थायरोक्सिन का उत्पादन करते हैं जो कि बुनियादी को नियंत्रित करता है शरीर की चयापचय गतिविधियाँ।
- अधिवृक्क ग्रंथि एड्रेनालाईन नामक उड़ान हार्मोन का उत्पादन करती है जो शरीर को के लिए तैयार करती है आपात स्थिति।
- वृषण पुरुष हार्मोन का उत्पादन करते हैं जिसे टेस्टोस्टेरोन कहा जाता है, और अंडाशय मादा का उत्पादन करते हैं हार्मोन एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन के रूप में जाना जाता है।



चित्र 3.4.13: अंतःस्रावी तंत्र के घटक

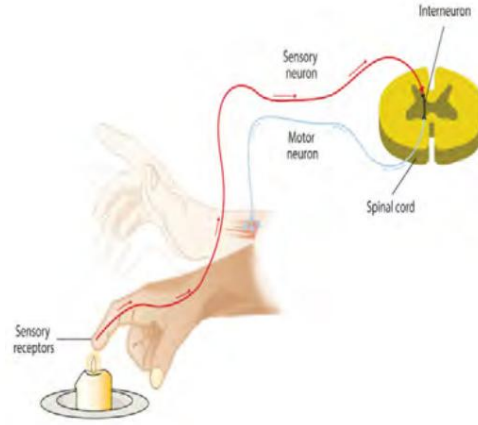
तंत्रिका तंत्र: तंत्रिका तंत्र के घटक इस प्रकार हैं

1. मस्तिष्क
2. रीढ़ की हड्डी
3. न्यूरोन्स

तंत्रिका तंत्र के कार्य:

- तंत्रिका तंत्र में कोशिकाओं और तंतुओं का एक नेटवर्क होता है जो तंत्रिका आवेगों को के बीच ले जाता है शरीर के विभिन्न अंग।

- संवेदी तंत्रिकाएं आवेगों को शरीर के विभिन्न भागों से मस्तिष्क और मोटर न्यूरॉन्स तक ले जाती हैं मस्तिष्क या रीढ़ की हड्डी से मांसपेशियों या ग्रंथि तक आवेगों का संचालन करना।



चित्र 3.4.14: संवेदी और मोटर न्यूरॉन्स के माध्यम से तंत्रिका आवेगों का संचालन

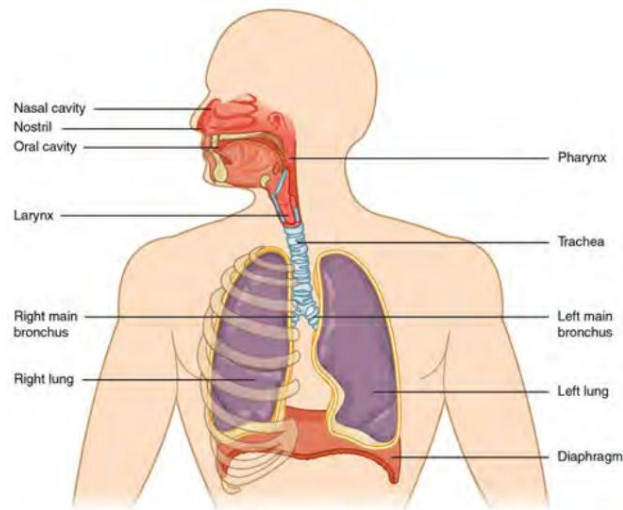
श्वसन प्रणाली:

श्वसन प्रणाली के घटक इस प्रकार हैं

1. नाक
2. स्वरयंत्र
3. फेफड़े
4. एल्वियोली/वायु थैली
5. रक्त वाहिकाएं

श्वसन प्रणाली के कार्य इस प्रकार हैं:

- नाक के माध्यम से सांस लेने वाली हवा स्वरयंत्र या आवाज बॉक्स के माध्यम से फेफड़ों में जाती है।
- ऑक्सीजन युक्त हवा (कार्बन डाइऑक्साइड से भरपूर हवा) का आदान-प्रदान ऑक्सीजन युक्त रक्त पंप से होता है एल्वियोली की साइट पर दिल के माध्यम से



चित्र 3.4.15: श्वसन प्रणाली के विभिन्न घटक

निकालनेवाली प्रणाली:

उत्सर्जन प्रणाली के घटक इस प्रकार हैं

1. गुर्दा 2. मूत्र

प्रणाली

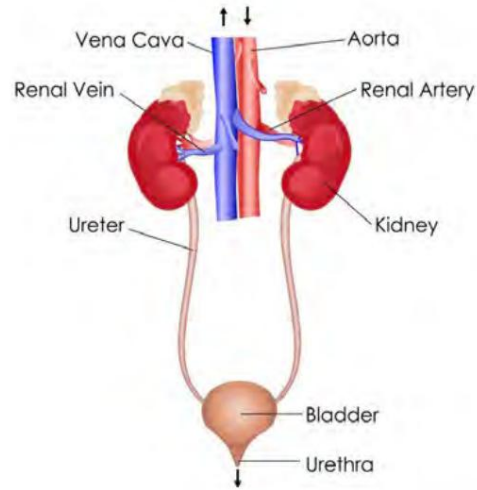
3. मूत्रवाहिनी

4. सही

5. अनु

उत्सर्जन प्रणाली के कार्य

1. गुर्दा रक्त को फिल्टर और शुद्ध करता है।
2. गुर्दा रक्त को छानकर मूत्र के निर्माण में मदद करता है।
3. मूत्र मूत्रवाहिनी के माध्यम से मूत्राशय में जाता है जो शरीर से बाहर निकल जाते हैं मूत्रमार्ग के माध्यम से।
4. बनने वाला मल मलाशय के माध्यम से शरीर से बाहर निकल जाता है।



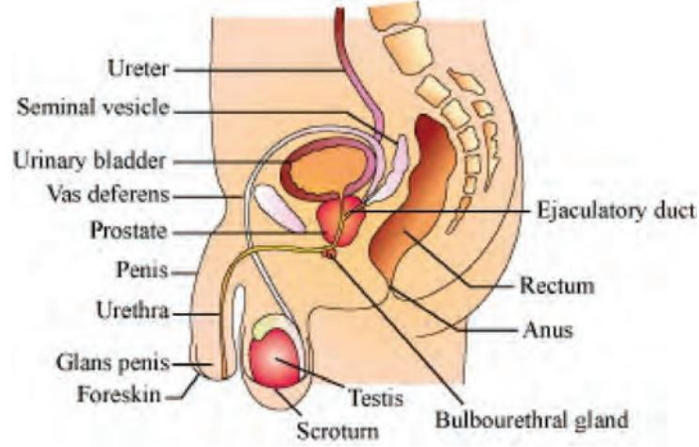
चित्र 3.4.16: मानव उत्सर्जन प्रणाली के घटक

प्रजनन प्रणाली:

जनन तंत्र को दो भागों में बाँटा जा सकता है- नर जनन तंत्र और मादा जनन तंत्र।

पुरुष प्रजनन तंत्र

- पुरुष प्रजनन प्रणाली का मुख्य कार्य शुक्राणुओं का उत्पादन है • वृषण टेस्टोस्टेरोन का उत्पादन करता है जो पुरुष सेक्स हार्मोन है • वृषण शुक्राणु पैदा करता है जो स्खलन के दौरान लिंग द्वारा छोड़ा जाता है



चित्र 3.4.17: पुरुष प्रजनन प्रणाली

मादा प्रजनन प्रणाली

- महिला प्रजनन प्रणाली में अंडाशय, फैलोपियन ट्यूब, गर्भाशय और स्तन होते हैं ग्रंथियां।
- अंडे या 'ओवा' अंडाशय द्वारा निर्मित होते हैं जो फैलोपियन ट्यूब द्वारा गर्भाशय तक ले जाते हैं • भ्रूण या बच्चा गर्भाशय के अंदर विकसित होता है



चित्र 3.4.18: महिला प्रजनन प्रणाली

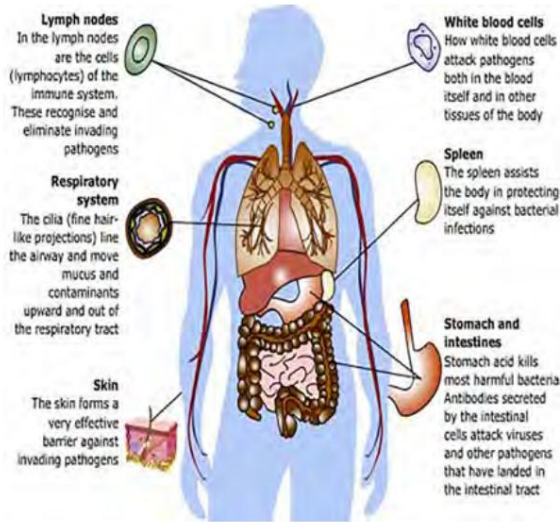
प्रतिरक्षा और लसीका प्रणाली:

प्रतिरक्षा और लसीका प्रणाली के घटक इस प्रकार हैं

1. थाइमस
2. अस्थि मज्जा
3. डब्ल्यूबीसी
4. लिम्फोसाइट्स और मैक्रोफेज

प्रतिरक्षा और लसीका प्रणाली के कार्य:

- प्रतिरक्षा प्रणाली श्वेत रक्त कोशिकाओं, लिम्फोसाइटों और मैक्रोफेज द्वारा दर्शाई गई फैगोसाइटिक (रोगजनक एनगल्फिंग) गतिविधि के बावजूद वायरस और विदेशी रोगजनकों के कारण होने वाली बीमारियों से शरीर की रक्षा करती है।
- अस्थि मज्जा में उत्पादित लिम्फोसाइट्स और मैक्रोफेज विदेशी से सुरक्षा प्रदान करते हैं रोगजनक।
- थाइमस टी-लिम्फोसाइटों का उत्पादन करने वाली प्रतिरक्षा प्रणाली का प्रमुख अंग है।



चित्र 3.4.19: प्रतिरक्षा प्रणाली के विभिन्न घटक

3.4.2 योग आहार का परिचय

योगिक आहार से तात्पर्य तीन गुणों- रजस, तमस और सत्त्व के आधार पर सभी वस्तुओं से ऊर्जा को बाहर निकालने से है।


रजस नकारात्मक ऊर्जा को संदर्भित करता है जो आंदोलन के क्रोध के रूप में व्यक्त की जाती है

तमस का तात्पर्य जड़ता से है, जिसके अभाव में व्यक्ति सुस्त हो जाता है



सत्त्व का अर्थ हल्कापन, शांति और सद्भाव है

योग का मानना है कि हमारे शरीर, हमारे विचार, हमारी भावनाओं और हमारे भोजन सहित जीवन के सभी पहलुओं में ऊर्जा के तीन मूल रूप देखे जा सकते हैं। माना जाता है कि कुछ खाद्य पदार्थ, जैसे कि मांस, मसालेदार भोजन और कैफीन में रजस ऊर्जा होती है। अन्य, जैसे कि वसायुक्त, किण्वित और अधिक पके हुए खाद्य पदार्थ, ऊर्जा के तमस रूप में देखे जाते हैं, जबकि कच्चे फल या हल्के से पके हुए सब्जियों को ऊर्जा के सत्त्व रूप से युक्त माना जाता है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए योगी को मुख्य रूप से सात्विक भोजन करना चाहिए।

एक योगिक आहार में निम्नलिखित शामिल हैं:

विभिन्न प्रकार के योगिक आहार	
सात्विक भोजन कच्चे फल, सब्जियां, कच्चा दूध, फलियां, साबुत अनाज, हल्का पका हुआ भोजन	

विभिन्न प्रकार के योगिक आहार

<p>राजसिक भोजन मांस, मसाले, उत्तेजक पदार्थ जैसे चाय, कॉफी, आदि।</p>		
<p>तामसिक खाद्य पदार्थ किण्वित खाद्य पदार्थ, तले हुए खाद्य पदार्थ, प्याज, मछली, अंडे, शराब, जमे हुए खाद्य पदार्थ, वसायुक्त खाद्य पदार्थ</p>		

3.4.3 खाने की अच्छी आदतों का महत्व

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है और स्वस्थ शरीर इस बात पर निर्भर करता है कि हम किस प्रकार के आहार का सेवन करते हैं। इसलिए, स्वस्थ भोजन करना महत्वपूर्ण है क्योंकि यह एक मजबूत प्रतिरक्षा विकसित करके कई शारीरिक समस्याओं या स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने में भी हमारी मदद करता है। खराब आहार प्रमुख स्वास्थ्य जोखिमों से जुड़ा हुआ है जैसे कि टाइप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल, हृदय रोग, आदि। स्वस्थ खाने के कुछ लाभों पर नीचे चर्चा की गई है:

- स्वस्थ भोजन करने से हमें वजन नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है। उदाहरण के लिए, सुबह में एक स्वस्थ नाश्ता छोड़ने से अक्सर व्यक्ति में ऊर्जा की कमी हो सकती है। यह एक व्यक्ति को दोपहर के भोजन से ठीक पहले फास्ट फूड का विकल्प चुन सकता है, अंततः वजन बढ़ सकता है। इसके अतिरिक्त, भोजन छोड़ने से रक्त शर्करा का स्तर बढ़ सकता है जिससे शरीर में वसा का भंडारण बढ़ जाता है। इसलिए सही समय पर सही मात्रा में सही खाना खाना बहुत जरूरी है।
- स्वस्थ आहार खाने से व्यक्ति के रक्त में सेरोटोनिन के स्तर को प्रभावी ढंग से संतुलित किया जा सकता है खुश और आराम से।
- उचित आहार प्रतिरक्षा विकसित करने में सहायक होता है जो रोगों से लड़ने में मदद करता है
- संतुलित आहार खाने से शरीर को ऊर्जा की इष्टतम मात्रा को परिमार्जन करने में मदद मिलती है, जिसे बनाए रखने में मदद मिलती है चलती

उपवास और योग

योगियों का मानना है कि उपवास का मन और शरीर पर गहरा असर हो सकता है। यह एक शुद्धिकरण अभ्यास के रूप में माना जाता है क्योंकि यह व्यक्ति को अपनी भौतिकवादी आवश्यकताओं पर नियंत्रण प्राप्त करने में मदद करता है। योगियों ने सापेक्ष उपवास की अवधारणा पर जोर दिया है, जो खाने का एक ऐसा रूप चुनना है जो सरल लेकिन आरामदायक हो। उदाहरण के लिए, एक दिन के लिए केवल फल और सब्जियां खाना और किसी अन्य प्रकार के मसालेदार भोजन से परहेज करना। यह भी एक अच्छा डिटॉक्स तंत्र के रूप में कार्य करने के लिए माना जाता है। मुद्दा यह है कि हम अपनी भूख और अन्य भौतिकवादी जरूरतों पर नियंत्रण हासिल करें और अधिक सार्थक गतिविधियों में लीन हो जाएं। उदाहरण के लिए, हम अपने जीवन में एक या दो दिन के लिए सोशल मीडिया को पूरी तरह से छोड़ सकते हैं और अधिक सार्थक गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। आध्यात्मिक उपवास का अर्थ है ऊर्जा में निवेश करने के लिए ब्रेक लेना जो हमारे लिए अधिक महत्वपूर्ण है।

यूनिट 3.5: शांति प्रार्थना और बुनियादी योग नियम

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. एक सत्र की शुरुआत में योग शांति प्रार्थना का अभ्यास करें
2. योग अभ्यास के क्या करें और क्या न करें की पहचान करें
3. योग अभ्यास के बुनियादी नियमों को लागू करें

3.5.1 योगिक शांति प्रार्थना

कुछ प्रार्थनाएँ हैं जो योग का अभ्यास करते समय की जा सकती हैं। इनमें से कुछ पर नीचे चर्चा की गई है:

1. सह नववतु

saha nau bhunaktu

साहा वीर्यं करवावाहै

तेजस्वी नवधितम अस्तु

ma vidvishavahai

Om Shanti, Shanti, Shanti

2. हम एक साथ सुरक्षित रहें।

हमें एक साथ पोषित किया जा सकता है।

हम एक दूसरे के बीच ताकत पैदा करें।

हमारा अध्ययन प्रतिभा और प्रकाश से परिपूर्ण हो।

हमारे बीच कोई दुश्मनी न हो।

ओम शांति, शांति, शांति।

3. Om bhur bhuvah svaha

टाट को वारण्यम से बचाया जाता है

बरगो देवस्य धिमही

वह गीत है प्रचोदयाती

मैं ईश्वरीय आत्मा की एकता पर चिंतन करता हूँ, जो पृथ्वी, वातावरण और आकाश में हर चीज में व्याप्त है।

यह परम चेतना मेरी रक्षा करे और मेरी बुद्धि को प्रकाशित करे कि मैं इसके साथ अपनी अंतर्निहित एकता का एहसास कर सकूँ।

मैं उस महान प्रकाशमान प्रकाश का ध्यान करता हूँ जो तीनों लोकों को आलोकित करता है।

यह सभी को प्रबुद्ध करे।

3.5.2 योग अभ्यास के क्या करें और क्या न करें

योग अभ्यास के क्या करें और क्या न करें की चर्चा नीचे की गई है:

करने योग्य:

1. "जल्दी सोना और जल्दी उठना मनुष्य को स्वस्थ, धनी और बुद्धिमान बनाता है" एक सार्वभौमिक रूप से स्वीकृत कहावत है। एक योग अभ्यासी को नियमित जीवन शैली का पालन करना चाहिए, सुबह जल्दी उठना चाहिए और उपवास मोड में व्यायाम करना चाहिए। योग का अभ्यास तरल आहार के एक घंटे बाद, जलपान के 3 घंटे बाद या पूर्ण भोजन के 5 घंटे बाद किया जा सकता है।
2. योग का अभ्यास करने के बाद स्नान करने से पहले कुछ देर आराम करना चाहिए
3. योग समतल फर्श पर करना चाहिए
4. योग कक्ष के दरवाजे और खिड़कियां खुली रखनी चाहिए ताकि प्रकाश और हवा प्रवेश कर सके
5. सीमेंट और गारे के फर्श पर योग का अभ्यास नहीं करना चाहिए
6. सुबह पूर्व या उत्तर की ओर मुंह करके, शाम को पश्चिम या दक्षिण की ओर मुंह करके योगाभ्यास शुरू करें
7. योग का अभ्यास शांतिपूर्वक करना चाहिए
8. नियमित रूप से योग आसन करने का प्रयास करना चाहिए
9. योग करते समय सावधान रहना चाहिए और अन्य विचारों को दूर रखना चाहिए
10. योग आसन का अभ्यास करने से मूत्राशय में संदेश जाता है और पेशाब करने में मदद मिलती है
11. यदि योग का अभ्यास करते समय पसीना आता है, तो वे पसीने को साफ करने के लिए एक साफ कपड़े का उपयोग कर सकते हैं
12. आसनों का पालन करते हुए प्राणायाम करना चाहिए और प्राणायाम के बाद ध्यान करना चाहिए
13. आसन करने के बाद पीठ के बल लेट जाएं। 2-5 मिनट के लिए आराम से सांस लेने का अभ्यास करें
14. आसन की एक स्थिति से दूसरी स्थिति में संक्रमण के दौरान अचानक गति करना चाहिए बचा

नहीं:

1. पीरियड्स के दौरान योगाभ्यास करना
2. पेट भरकर या भोजन के ठीक बाद योगाभ्यास करना
3. योग करने के तुरंत बाद पानी पिएं
4. फ्रैक्चर या मोच के साथ योग का अभ्यास
5. योग करने के तुरंत बाद ज़ोरदार व्यायाम करना
6. अशुद्ध स्थान पर योगाभ्यास करना
7. धुएँ के रंग के कमरे में योग का अभ्यास
8. दुर्गंध वाले क्षेत्रों में योगाभ्यास करना
9. गर्भावस्था में विशेषज्ञ की देखरेख के बिना आसन का अभ्यास
10. योग करते समय अपने जीवन की समस्याओं के बारे में सोचें

3.5.3 योग छात्रों के लिए बुनियादी नियम

योग सिर्फ कसरत ही नहीं बल्कि एक आध्यात्मिक और ध्यानपूर्ण अभ्यास भी है। इसलिए, योग स्टूडियो में सामान्य जिम नियम लागू नहीं होते हैं। योग अभ्यास सत्र के दौरान एक योग छात्र द्वारा पालन किए जाने वाले कुछ बुनियादी नियम इस प्रकार हैं:

1. छात्रों को कक्षा में समय पर पहुंचना चाहिए, क्योंकि देर से पहुंचने से पूरी कक्षा को परेशानी हो सकती है
2. छात्रों को कक्षा में साफ-सुथरी वर्दी में आना चाहिए। वे हल्के डिओडोरेंट पहन सकते हैं और साफ दिखना चाहिए
3. योग आसन किसी भी विकर्षण से रहित शांतिपूर्ण वातावरण में किया जाना चाहिए

4. योग कक्षा में भाग लेने के दौरान अपने सेल फोन को चुप रखें
5. योग करते समय विद्यार्थियों को अच्छे और पूरी तरह ढके हुए कपड़े पहनने चाहिए
6. योग आसन लकड़ी के कंक्रीट के फर्श पर बैठकर किया जाता है। इसलिए छात्रों को अपने जूते उतारने के बाद ही कक्षा के अंदर आना चाहिए।
7. मजबूत दुर्गन्ध या कोलोन के प्रयोग से बचें
8. कक्षा में प्रवेश करें और चुपचाप बैठ जाएं 9. योग कक्षा में आते समय अपने बच्चों को घर पर छोड़ दें
10. कभी-कभी आपके शिक्षक आप पर कठोर हो सकते हैं क्योंकि आपको प्रत्येक आसन को पूर्णता से करने में कठिनाई होती है। हालाँकि, आपको यह समझने की आवश्यकता है कि यह आपकी अपनी दीर्घकालिक बेहतरी के लिए है।
11. योग निद्रा और शवासन के दौरान मौन का पालन करें
12. अपने कार्यस्थलों को साफ रखें
13. दिन में निकलने से पहले अपनी चटाई को हमेशा मोड़कर उसकी जगह पर रख दें
14. योग सभी आयु वर्ग के लोग कर सकते हैं।
15. योग अभ्यास के लिए सुबह का समय सबसे अच्छा समय है।
16. योग का अभ्यास ठंडे और उचित हवादार कमरों में किया जा सकता है। इसका अभ्यास बाहर भी किया जा सकता है पेड़ और फूल।
17. योगाभ्यास के दौरान ढीले और हल्के आरामदायक कपड़े पहनने चाहिए।
18. स्पंजी और हवा से भरे मैट से बचना चाहिए क्योंकि वे लंबे समय में रीढ़ के लिए खराब होते हैं।
19. पेट के आधे हिस्से को ही भोजन से, एक चौथाई हिस्से को पानी से भरकर रखने की सलाह दी जाती है शेष चौथाई खाली।
20. योगासन को खाली मूत्राशय या आंत से करना चाहिए।
21. योगासन को खाली पेट ही करना चाहिए, क्योंकि पेट भर जाने से इस आसन को करने में कठिनाई हो सकती है।
22. योग में मुंह से सांस लेने से बचना चाहिए, और सांस गहरी और केवल की जानी चाहिए नाक के माध्यम से।
23. योग अभ्यास व्यक्ति के भीतर दिमागीपन को बढ़ावा देते हैं या प्रोत्साहित करते हैं।
24. आसन करते समय शिथिल मुद्रा में रहना चाहिए।
25. संतुलन बनाए रखने के लिए शरीर के दोनों ओर कोई भी योग कार्यक्रम करना आवश्यक है शरीर की अवस्था।
26. शरीर में एक खास तरह का दर्द महसूस होने पर आसन करना बंद कर देना चाहिए।
27. मासिक धर्म या गर्भावस्था के दौरान किसी भी तरह के उल्टे आसन को करने से बचना चाहिए।

UNIT 3.6: Kriya

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. विभिन्न प्रकार की क्रिया का प्रदर्शन करें

3.6.1 क्रिया के विभिन्न प्रकार

क्रिया प्रतिदिन की जाने वाली सफाई की प्रथा है। उदाहरण के लिए, स्नान करना, चेहरा धोना, दाँत साफ़ करना, ये सभी दैनिक क्रियाओं के उदाहरण हैं। योग क्रिया योगियों द्वारा विकसित विशेष योग तकनीक को संदर्भित करती है, जो आंतरिक अंगों को शुद्ध करने के लिए होती है। क्रिया के कुछ विशिष्ट रूपों को नीचे सूचीबद्ध किया गया है:

1. दृष्टि के लिए त्राटक 2. ऊपरी नासिका मार्ग के लिए नेति (गले से नासिका तक)
3. निचले श्वसन पथ के लिए कपालभाती (नासिका से फेफड़ों तक)
4. ऊपरी जठरांत्र संबंधी मार्ग (जीआईटी) के लिए धोती
5. पेट के विसरा के लिए नौली (अग्निसार नौली के लिए प्रारंभिक चरण है)
6. निचले जठरांत्र (जीआईटी) के लिए बस्ती विशेष रूप से मलाशय।

1. कपालभाति : योग में कपालभाति एक महत्वपूर्ण षट्कर्म है, जो शरीर की आंतरिक प्रणालियों को शुद्ध करने में मदद करता है। यह एक शक्तिशाली श्वास व्यायाम है जो न केवल वजन कम करने में मदद करता है बल्कि पूरे शरीर की प्रणाली को संतुलन की स्थिति में लाता है।

कपालभाति करने के चरण इस प्रकार हैं:

- किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठें। • अपने सिर, गर्दन और रीढ़ को सीधा रखें। • अपनी आंखें बंद करें और कंधे को सिकोड़ें।
- सामान्य रूप से सांस लें। • पूरे शरीर को आराम दें। • निष्क्रिय श्वास और बलपूर्वक साँस छोड़ने के साथ तेजी से साँस लेने का अभ्यास करें।
- उदर के जोरदार फड़फड़ाने की गतिविधियों द्वारा हवा को तेजी से बाहर निकालें। • साँस छोड़ने के अंत में पेट की मांसपेशियों को आराम देकर निष्क्रिय रूप से श्वास लें। • साँस छोड़ने को 1 मिनट में 60 स्ट्रोक की दर से दोहराएं।

कपालभाति के लाभ:

- मस्तिष्क की कोशिकाओं को उत्तेजित करता है।
- रक्त परिसंचरण में सुधार करता है।
- इसका संतुलन और तंत्रिका तंत्र को मजबूत करता है।
- यह पाचन में सहायता करता है और गैस और अम्लता को दूर करता है
- पेट की चर्बी घटाने के लिए भी कपाल भाति का नियमित अभ्यास फायदेमंद होता है
- यह शरीर को सक्रिय करता है और सुस्ती को दूर करता है।
- यह अस्थिमा के लिए एक प्रभावी इलाज है।

कपालभाती की सीमाएं:

किसी एक या निम्नलिखित स्थितियों के संयोजन से पीड़ित व्यक्ति को कपालभाती के अभ्यास से बचना चाहिए:

- उच्च रक्तचाप
- इस्केमिक दिल का रोग
- चक्कर
- मिर्गी
- हरनिया
- आमाशय छाला
- स्लिप डिस्क
- स्पॉन्डिलाइटिस
- मासिक धर्म के दौरान महिलाएं
- गर्भावस्था



Fig. 3.6.1: A man performing Kapalabhati

2. Vyutkarma Kapalabhati

व्युत्कर्मा कपालभाती कपालभाती की विविधताओं में से एक है। इसे स्कल शाइनिंग ब्रीदिंग तकनीक के रूप में भी जाना जाता है। व्युत्कर्मा कपालभाती में नाक से पानी चूसा जाता है और मुंह से बाहर निकाल दिया जाता है। व्युत्कर्मा कपालभाती करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- एक कटोरी गुनगुने पानी में एक बड़ा चम्मच नमक मिलाएं। गर्म पानी श्लेष्मा को साफ करता है नाक गुहा की परत।
- यह एक स्थायी स्थिति में किया जाता है
- अपनी हथेलियों को कप कर उसमें पानी जमा करें। हथेलियों को नासिका छिद्र के पास ले जाएं।
- सिर को एक कोण पर झुकाएं और नाक में पानी डालें। एक बर्तन या एक गिलास भी इस्तेमाल किया जा सकता है नथुनों में पानी डालने के लिए।
- अभ्यास से, पानी गले से नीचे बहेगा और मुंह से बाहर निकल जाएगा
- सफाई प्रभाव प्राप्त करने के लिए प्रक्रिया को कुछ बार दोहराएं

व्युत्कर्म कपालभाति के लाभ:

व्युत्कर्म कपालभाति के विभिन्न स्वास्थ्य लाभ इस प्रकार हैं:

- यह नाक गुहा और गले से बलगम को साफ करता है।
- घेरंडा संहिता के अनुसार, व्युत्कर्म कपालभाति का अभ्यास कफ दोष को दूर करता है और शरीर को अच्छा स्वास्थ्य और शक्ति देता है।
- आसन का अभ्यास करने से मस्तिष्क में ऊर्जा केंद्र सक्रिय होते हैं। यह सिर के पीछे बिंदु चक्र को सक्रिय करता है

VYUTKRAMA KAPALBHATI SINUS CLEANING KRIYA



Fig. 3.6.2: Vyutkarma Kapalbhati helps in curing sinus (Source: www.yogicwayoflife.com)

3. अनुनासिक श्वास: यह प्राणायाम के लिए एक प्रारंभिक क्रिया है। अनुनासिक में श्वास की शुद्धि गहरी श्वास और प्रश्वास द्वारा की जाती है। अनुनासिक श्वास को करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- पूरी तरह से सांस छोड़ें
- दोनों नथुनों से श्वास लें
- कुछ सेकंड के लिए सांस रोककर रखें
- फेफड़ों के पूरी तरह से खाली होने तक दोनों नासिका छिद्रों से हवा को बाहर निकाल दें
- दाहिने हाथ के अंगूठे का उपयोग करके दाहिनी नासिका छिद्र को बंद करें
- बायीं नासिका छिद्र से श्वास लें और हवा को बाहर निकालें
- अगले चरण में, दाहिने हाथ की अंगूठी और छोटी उंगलियों का उपयोग करके बाएं नथुने को बंद करें
Anunasika Mudra
- वैकल्पिक नथुने का उपयोग करके प्रक्रिया को कई बार दोहराएं
- इस प्रकार के श्वास अभ्यास से श्वसन मार्ग साफ हो जाता है

अनुनासिका श्वास के स्वास्थ्य लाभ:

- उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करता है
- माइग्रेन की समस्या और सिरदर्द को ठीक करता है
- कोरोनरी स्ट्रोक के जोखिम को कम करता है
- व्यक्ति के भीतर तनाव और चिंता को कम करता है

4. जल नेति: जल नेति एक नाक की स्वच्छता तकनीक है, जो नाक के मार्ग को शुद्ध और साफ करने के लिए पानी का उपयोग करती है। यह हठ योग प्रदीपिका में वर्णित छह शुद्धिकरण प्रक्रियाओं या 'शतकर्मों' में से एक है।

जल नेति करने के चरण इस प्रकार हैं:

- एक मग गुनगुना पानी लें। • नेति बर्तन में 1-2 चम्मच नमक डालें। • नेति पात्र को दाहिने हाथ में पकड़ें। • नेति पॉट की नोक दाहिनी नासिका छिद्र में डालें। • मुंह खुला रखें और मुंह से सांस लें। • अपने सिर को बाईं ओर थोड़ा झुकाएं

, जाल से पानी दाहिने नथुने से बहने दें और बाएं नथुने से बाहर आएँ। • मटका खाली होने तक प्रक्रिया जारी रखें। • इस बार भी यही प्रक्रिया बायें नथुने से दोहराएं।

फ़ायदे:

जल नेति करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

- यह नाक के मार्ग को साफ करने में मदद करता है।
- खांसी और सर्दी की समस्या को ठीक करता है • अतिसंवेदनशीलता को नियंत्रित करता है • सिरदर्द को ठीक करने में उपयोगी होता है
- साइनसाइटिस को ठीक करने में उपयोगी होता है

सीमाएं:

गतिविधि निम्नलिखित परिस्थितियों में नहीं की जा सकती:

- कान संक्रमण
- नाक सेप्टम ऑपरेशन। • आँख का ऑपरेशन



चित्र 3.6.3: जल नेति नासिका मार्ग को साफ करती है

5. सूत्र नेति: सूत्र नेति एक हठ योग तकनीक है जिसका उपयोग नाक गुहा को साफ करने के लिए किया जाता है। यह हठ योग प्रदीपिका में वर्णित छह शुद्धि विधियों में से एक है। सूत्र नेति करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- एक नरम और पतले रबर कैथेटर के सिरे को नथुने में क्षैतिज रूप से डालें
- अपने सिर को थोड़ा पीछे उठाएं
- दाहिने हाथ की तर्जनी और मध्यमा को अपने मुंह के अंदर डालें और पकड़ें गले के पीछे कैथेटर
- कैथेटर के अंतिम भाग को मुंह से बाहर निकालें और पूरे को एक कोमल संदेश दें रास्ता
- कैथेटर को नाक से धीरे-धीरे हटा दें

फ़ायदे:

सूत्र नेति के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

- यह नाक और ग्रसनी को साफ करता है •
- गतिविधि करने से इच्छा शक्ति बढ़ती है • नाक की एलर्जी को नियंत्रित करता है

सीमाएं:

यह विशेष गतिविधि निम्नलिखित परिस्थितियों में नहीं की जा सकती:

- पीठ दर्द • उच्च रक्तचाप • हृदय संबंधी समस्या • गर्भावस्था
- मासिक धर्म



चित्र 3.6.4: सूत्र नेति नासिका मार्ग को साफ करने में मदद करती है

6. वामन धौती: वामन धौती या कुंजाल क्रिया ऊपरी पाचन तंत्र की शुद्धि की प्रक्रिया है। वामन धौती करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं: • 1 लीटर पीने के पानी को उबालें और इसे गुनगुने तापमान पर ठंडा होने दें • नमक और सोडियम बाइकार्बोनेट की समान मात्रा डालें और अच्छी तरह मिलाएँ • आराम से खड़े हों या बैठें • मिश्रण को तब तक पीते रहें जब तक आपको लगता है कि पेट भर गया है और अधिक नहीं ले सकता • पूरी तरह से साँस छोड़ें और पेट को अंदर खींचें

, वह रीढ़ की ओर है

- 5-10 सेकंड के बाद पेट को आराम दें
- सांस अंदर लें और पेट को गुब्बारे की तरह फुलाएं

- अपनी हथेलियों से पेट के गड्ढे पर हल्का दबाव डालें और उल्टी करके पानी निकाल दें
- यदि आप उल्टी करने में असमर्थ हैं तो तर्जनी डालें और तालू को स्पर्श करें
- कुछ सेकंड के लिए आराम करें और ऊपर दिए गए चरण को दोहराएं
- इसे तब तक करते रहें जब तक पानी न निकल जाए
- किसी भी समय अपने आप को तनाव में न डालें।

अनुशंसित अभ्यास:

- प्रतिदिन दो सप्ताह के लिए सुबह जल्दी अभ्यास करें और फिर एक महीने के लिए वैकल्पिक दिनों में अभ्यास करें
- उसके बाद आवश्यकतानुसार पखवाड़े या महीने में एक बार अभ्यास का पालन करें
- अभ्यास के बाद अच्छी तरह आराम करें • शेष दिन के लिए हल्का सात्विक आहार लें

सीमाएं:

उच्च रक्तचाप, पेट के अल्सर, बृहदांत्रशोथ, अम्लता और अन्य हृदय रोगों वाले लोगों को वामन धौती का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

फ़ायदे:

- वामन धौती के लाभ इस प्रकार हैं:
- यह गुर्दे, यकृत और आंतों के कामकाज पर अनुकूल प्रभाव डालता है।
- क्रिया अतिरिक्त कफ, गैस्ट्रिक और पित्त रस को कम करने में मदद करती है
- वामन धौती गैस, पेट फूलना, कब्ज, मोटापा, आदि के मामले में राहत प्रदान करता है
- यह पाचन तंत्र और अंगों को डिटॉक्सीफाई करता है

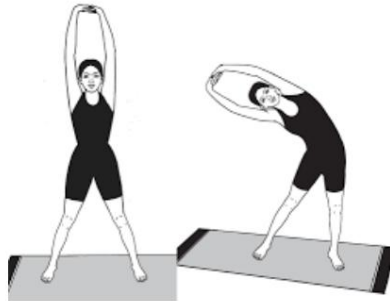
7. शंखप्रक्षालन : शंखप्रक्षालन में योगी बैठे या बैठने की स्थिति में दो गिलास गर्म नमकीन पानी पीता है। इस विशेष योग क्रिया में पाँच आसनों का अभ्यास किया जाता है। प्रत्येक आसन का आठ बार अभ्यास किया जाता है।

- ताड़ासन (पर्वत मुद्रा)



चित्र 3.6.3: पर्वतीय मुद्रा (ताड़ासन)

- तिर्यका ताड़ासन (ताड़ के पेड़ की मुद्रा में झूलते हुए)



चित्र 3.6.4: लहराते ताड़ के पेड़ की मुद्रा

- कटि चक्रासन (खड़ी रीढ़ की हड्डी में मरोड़)



चित्र 3.6.5: स्टैंडिंग स्पाइनल ट्विस्ट का प्रदर्शन करती एक महिला

- तिर्यका भुजंगासन (घुमावदार कोबरा मुद्रा)



चित्र 3.6.6: एक योगी ट्विस्टिंग कोबरा पोज करते हुए

- Udarakarshasana (abdominal twist pose)



चित्र 3.6.7: एब्डोमिनल ट्विस्ट पोज करते हुए योगी

यह चक्र पानी पीने और आसन को तब तक दोहराता है जब तक कि मल त्याग साफ न हो जाए। इसके बाद योगी को श्वासन में 105 मिनट तक आराम करना चाहिए। चावल और मूंग की दाल को घी के साथ खा सकते हैं।

पेट शरीर के सबसे बड़े अंतःस्वावी अंगों में से एक है जो 30 विभिन्न हार्मोन का उत्पादन करता है। इनमें से कुछ हार्मोन बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं जैसे गैस्ट्रिक खाली करने में देरी (जीएलपी 1), गैस्ट्रिक खाली करने (ग्लिसेंटिन) को रोकता है, आंतों की गतिशीलता को रोकता है, श्लेष्म उत्पादन (पीवाईवाई) को उत्तेजित करता है, कोलोनिक पेरिस्टलसिस को उत्तेजित करता है, आदि। इसलिए, किसी भी तरह का जठरांत्र संबंधी विकार दस्त या कब्ज, मुंह में अप्रिय स्वाद, गैस निर्माण, पेट फूलना, डकार आदि हो सकता है। क्रिया करने के स्वास्थ्य लाभ इस प्रकार हैं:

- यह विषाक्त पदार्थों को हटाने और आंत को फिर से जीवंत करने का एक प्राकृतिक तरीका है
- पाचन तंत्र से संबंधित समस्याओं जैसे अपच, कब्ज, गैस, सूजन को कम करता है और अम्लता •

अतिरिक्त कैलोरी जलाने में मदद करता है •

आसन का अभ्यास करने से व्यक्ति ऊर्जावान महसूस कर सकता है और आत्मविश्वास भी बढ़ाता है

8. नौली: नौली क्रिया एक शक्तिशाली हठ योग तकनीक है, जो शरीर के सभी अंगों को संदेश देती है पेट। नौली करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- अपने पैरों को थोड़ा अलग करके सीधे खड़े हो जाएं • नाक से गहरी सांस लें • मुंह से सांस छोड़ें • घुटनों को थोड़ा मोड़ें • दोनों हाथों को जांघों पर रखें • पेट के किनारों के साथ मांसपेशियों को खींचें • प्रत्येक के समानांतर चलने वाली मांसपेशियों को सिकोड़ें पेट के केंद्र में अन्य। यह एक बनाता है

पूरे उदर गुहा के भीतर मजबूत चूषण प्रभाव। • प्रक्रिया को 5-6 बार दोहराएं

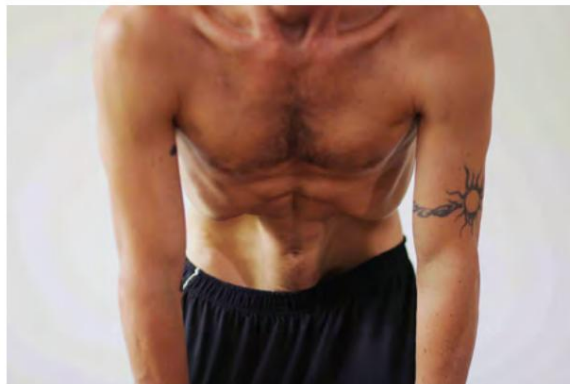


Fig. 3.6.8: A Yogi practising Nauli Kriya

नौली क्रिया करने के विभिन्न स्वास्थ्य लाभ इस प्रकार हैं:

- पेट की मांसपेशियों को मजबूत करता है • आंतरिक अंगों की मालिश करता है • रक्तचाप को नियंत्रित करता है
 - यह नाराज़गी और त्वचा रोगों को ठीक करने में सहायक है
- नौली क्रिया निम्नलिखित परिस्थितियों में नहीं की जानी चाहिए:
- गर्भावस्था • खाली पेट
 - गुर्दे की पथरी होने की स्थिति में

9. प्राणायाम: प्राणायाम सांस लेने के प्रति सचेत जागरूकता है। नियंत्रित श्वास ध्यान के दौरान मन को शांत करने में मदद करता है। प्राणायाम अष्टांग योग अभ्यास का चौथा पहलू है। प्राणायाम में निम्नलिखित चरण होते हैं: a. पुरका (साँस लेना) b. अभ्यंतरकुंभक (साँस लेने के बाद सचेतन विराम की अवस्था)

सी। रेचक (साँस छोड़ना)

डी। बह्यकुंभक (साँस छोड़ने के बाद सचेत विराम)

प्राणायाम का महत्व: दिन-प्रतिदिन का तनाव, शारीरिक आदतों और तनाव हमारे शरीर में ऊर्जा के प्रवाह को बाधित करते हैं। यह हमारे सांस लेने के पैटर्न को प्रभावित कर सकता है जिससे हमारी सांसों अधिक प्रतिबंधित और उथली हो जाती हैं।

इसलिए होशपूर्वक सांस लेने से हमारे दिमाग को आराम मिल सकता है और साथ ही शरीर के भीतर सही ऊर्जा का प्रवाह बना रहता है।

प्राणायाम के लाभ

नियमित रूप से प्राणायाम करने के कुछ लाभ इस प्रकार हैं:

- यह श्वसन अंगों को मजबूत करता है
- यह पैरासिम्पैथेटिक सिस्टम को उत्तेजित करता है जो हमारी भावनात्मक प्रतिक्रिया को नियंत्रित करता है
- धीमी और शांत श्वास पैटर्न मन को शांत करने और वर्तमान क्षण में ध्यान केंद्रित करने में मदद कर सकते हैं

विभिन्न प्रकार के प्राणायाम:

ए भस्त्रिका प्राणायाम: भस्त्रिका योग में किया जाने वाला एक महत्वपूर्ण श्वास व्यायाम है। यह एक सफाई अभ्यास के रूप में माना जाता है और चिंताओं और तनाव के दिमाग को साफ करने में मदद करता है। इसे प्राणायाम अभ्यास की शुरुआत में किया जाना चाहिए और इसके बाद कपालभाति करनी चाहिए। यह अवसाद और चिंता के लक्षणों से राहत दिलाने में मदद करता है।

Steps to perform a Bhastrika Pranayama:

- किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठें
- गहरी सांस लें • मन और शरीर को शांत रखें
- अपने शरीर, गर्दन और सिर को सीधा रखें • जल्दी से श्वास लें और दस बार छोड़ें

फ़ायदे:

- गले की सूजन से राहत दिलाता है
- गैस्ट्रिक समस्याओं को कम करें
- अस्थमा के इलाज के लिए अच्छा है
- नाड़ियों को शुद्ध करता है
- मस्कुलर डिस्ट्रोफी रोग के लिए अच्छा है
- शरीर से चर्बी कम करता है
- सर्दी और खांसी के इलाज के लिए अच्छा है

एहतियात:

- चूंकि भस्त्रिका प्राणायाम तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करता है, इस प्रक्रिया को रात में नहीं करना चाहिए • उच्च रक्तचाप और हृदय संबंधी समस्याओं वाले लोगों को भस्त्रिका प्राणायाम नहीं करना चाहिए
- गर्भवती महिलाओं को भस्त्रिका प्राणायाम करने से बचना चाहिए



अंजीर। 3.6.9: भस्त्रिका प्राणायाम के विभिन्न चरण

बी अनुभागीय श्वास (विभागीय प्राणायाम): विभाग प्राणायाम को लोबुलर या अनुभागीय श्वास के रूप में जाना जाता है। यह प्राणायाम की एबीसी है और अच्छे श्वास नियंत्रण के रूप में कार्य करती है। फेफड़ों के तीन प्रमुख हिस्सों पर नियंत्रण होता है जो अधम (अवर या निचला पेट क्षेत्र), मध्यमा (मध्य या इंटरकोस्टल क्षेत्र) और ध्यान (सुपीरियर या क्लैविक्युलर क्षेत्र) है।

अधम प्राणायाम फेफड़ों के निचले हिस्से में श्वास को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है। अधम प्राणायाम करने के चरणों का विवरण नीचे दिया गया है:

- डायाफ्राम के क्षेत्र में हथेलियों को छाती पर रखें
- पहले निचले फेफड़ों के सामने वाले हिस्से का उपयोग करके गहरी सांस लें
- फेफड़ों के पार्श्व भाग का अनुसरण करते हुए सांस लें
- पिछले अनुभाग का उपयोग करके इसका पालन करें
- पहले पीछे वाले हिस्से का अनुसरण करते हुए सांस छोड़ें, फिर बगल वाले हिस्से और अंत में सामने वाले हिस्से से सांस छोड़ें
निचले फेफड़े के क्षेत्र का खंड
- गतिविधि को कम से कम 9 बार दोहराएं
- अपने हाथों को आगे से पीछे की ओर ले जाएं क्योंकि इससे आपको उन क्षेत्रों पर अपना ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है

मध्यम प्राणायाम फेफड़ों के मध्य भाग में श्वास को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है।

मध्यम प्राणायाम करने के चरणों की चर्चा नीचे की गई है:

- अपने हाथों को छाती पर स्तन क्षेत्र के ऊपर रखें
- फेफड़ों के मध्य लोब का उपयोग करके सांस लें
- सबसे पहले, मध्य फेफड़े के क्षेत्र के सामने का उपयोग करके सांस लें
- पार्श्व और पीछे के भाग का उपयोग करते हुए श्वास का पालन करें
- पहले पीठ, फिर बाजू और अंत में फेफड़ों के मध्य भाग के सामने वाले भाग का उपयोग करते हुए सांस छोड़ें
- इसे 9 बार दोहराएं
- व्यायाम करते समय हाथों को आगे से पीछे की ओर ले जाएं

अधम प्राणायाम फेफड़ों के ऊपरी हिस्सों की श्वास को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है।
अभ्यास प्राणायाम करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- हाथों को ऊपरी छाती पर, कॉलर बोन के ठीक नीचे रखें, जो कि हंसली है। • गहरी सांस लें ताकि श्वास बगल के नीचे स्थित ऊपरी लोबों को फुलाए • हाथों की हथेलियों को फेफड़ों के ऊपरी हिस्से पर रखें • गहरी सांस लें ताकि सांस का बल हाथों को ऊपर उठा सके • गतिविधि को कम से कम 9 बार दोहराएं .

फ़ायदे:

विभाग प्राणायाम करने के विभिन्न स्वास्थ्य लाभ इस प्रकार हैं:

- गहरी साँस लेने के व्यायाम फेफड़ों की क्षमता में सुधार करने में मदद करते हैं • व्यायाम करने से फेफड़ों के विभिन्न हिस्सों में रक्त परिसंचरण में सुधार होता है • गहरी साँस लेने के व्यायाम मस्तिष्क और तंत्रिकाओं पर शांत प्रभाव पैदा करते हैं • गहरी साँस लेने के व्यायाम उच्च रक्तचाप के उपचार में मदद करते हैं

सी. सूर्य अनुलोमविलोमा: इस प्रकार के प्राणायाम की मुख्य विशेषता यह है कि एक व्यक्ति वैकल्पिक नथुने से सांस लेता है। अनुलोम विलोम प्राणायाम करने के चरण इस प्रकार हैं:

- किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठें • अपनी आंखें बंद करें और अपनी रीढ़ और सिर को एक सीध में रखें • कुछ गहरी सांसों लेकर अपने शरीर को आराम दें • अपने दाहिने हाथों को नासिका मुद्रा में रखें • बाएं नथुने को छोटी और दाहिनी उंगलियों से बंद करें नासिका मुद्रा • केवल दाहिनी नासिका (सूर्यनादि) का उपयोग करके श्वास लें और छोड़ें • पूरे अभ्यास के दौरान बाएं नथुने को बंद रखें



Fig. 3.6.10: Performing Pranayama using Nasika Mudra (Source: Researchgate)

- एक चक्र में साँस लेना और छोड़ना शामिल है • अनुलोमविलोमा के नौ राउंड का अभ्यास करें

संकेत और contraindication:

- साँस छोड़ने में लगने वाला समय साँस लेने में लगने वाले समय से अधिक होना चाहिए
- अवसाद से पीड़ित रोगी अनुलोमविलोमा के 27 चक्कर लगाने से पहले अभ्यास कर सकते हैं
नाश्ता, दोपहर का भोजन, रात का खाना और सोना
- कम वजन वाले और हृदय रोग या उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों को आसन का अभ्यास करने से बचना चाहिए



Fig. 3.6.11: Performing a Surya Anuloma Viloma
(स्रोत: www. sarvyoga.com)

फ़ायदे:

दैनिक आधार पर सूर्य अनुलोम विलोम करने के निम्नलिखित लाभ हैं:

- सूर्य अनुलोम विलोम का अभ्यास व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले सभी अंगों को जीवन ऊर्जा की उचित आपूर्ति सुनिश्चित करता है
- नियमित रूप से व्यायाम करने से मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों को संतुलित करता है
शांति और शांति की स्थिति
- यह एक सफाई तकनीक के रूप में कार्य करता है और शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करता है
- यह वजन कम करने में किसी व्यक्ति की मदद कर सकता है
- सूर्य अनुलोम विलोम करने से अवसाद, तनाव और चिंता जैसी मानसिक समस्याओं को ठीक करने में मदद मिलती है
- यह फेफड़ों के कामकाज में सुधार करता है

डी. चंद्र अनुलोम विलोमा: चंद्र अनुलोम विलोमा नथुने को छोड़कर सूर्य अनुलोमविलोमा के समान है, जो श्वास अभ्यास के लिए उपयोग किया जाता है।
चंद्र अनुलोम विलोम करने के चरण इस प्रकार हैं:

- किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठें
- अपने दाहिने हाथ से नसरगा मुद्रा करें
- अपने दाहिने नथुने को अंगूठे से बंद करें
- बायीं नासिका छिद्र (चंद्र नाड़ी) से धीरे-धीरे श्वास लें
- आठ तक गिनें
- दायीं नासिका छिद्र को लगातार कुछ समय के लिए बंद रखें
- कुल 9 राउंड के लिए अभ्यास दोहराएं

संकेत और contraindication:

- साँस छोड़ने में लगने वाला समय साँस लेने से अधिक होना चाहिए • अवसाद से पीड़ित रोगी पहले अनुलोमविलोमा के 27 चक्कर लगा सकते हैं
नाश्ता, दोपहर का भोजन, रात का खाना और सोना
- कम वजन वाले और हृदय रोग या उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों को आसन का अभ्यास करने से बचना चाहिए

फ़ायदे:

- शरीर की गर्मी को नियंत्रित करता है • नाराज़गी की समस्याओं को कम करता है
- दिमाग को तरोताजा कर देता है और व्यक्ति को सक्रिय बनाता है
- उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक • तनाव, तनाव और मानसिक समस्याओं को कम करने में उपयोगी



Fig. 3.6.12: Chandra Anuloma Viloma

ई. नाडी शुद्धि प्राणायाम: 'नाड़ियाँ' विभिन्न ऊर्जा चैनलों को संदर्भित करती हैं जो मानव शरीर के भीतर मौजूद हैं। नाड़ी शोधन प्राणायाम या नाडी शुद्धि अवरुद्ध ऊर्जा चैनलों को साफ करने में मदद करती है और एक शांत प्रभाव लाती है। • व्यक्ति को नाड़ी शोधन प्राणायाम कब करना चाहिए ?

एक व्यक्ति को निम्नलिखित परिस्थितियों में नाड़ीशोधन प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए:

1. ठंडा
2. डिप्रेशन 3. कम मानसिक ऊर्जा 4. सुस्त पाचन 5. बार्यी नासिका अवरुद्ध

नाडी शुद्धि प्राणायाम करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- रीढ़ और कंधों को आराम से रखकर आराम से बैठें • दाहिने हाथ की तर्जनी और मध्यमा अंगुली को भौंहों के बीच, अनामिका और छोटी उंगली को बायीं नासिका पर और अंगूठे को दाहिनी नासिका पर रखें • अनामिका का प्रयोग करें और बाईं नासिका छिद्र को खोलने या बंद करने के लिए छोटी उंगली और दाईं ओर का अंगूठा

नथना

- अपने अंगूठे को दाहिनी नासिका छिद्र पर दबाएं और बायीं नासिका से धीरे से सांस छोड़ें • इसके बाद, बायीं नासिका से सांस लें • फिर बाएं नथुने को अनामिका और छोटी उंगली से धीरे से दबाएं • फिर दाहिने नथुने से दाहिने अंगूठे को हटा दें

- दाहिनी नासिका छिद्र से सांस छोड़ें
- इस प्रकार, आपने नाड़ीशोधन प्राणायाम का एक चक्कर पूरा कर लिया है

फ़ायदे

- फेफड़ों को मजबूत करता है
 - रक्त परिसंचरण में सुधार करता है
 - तंत्रिका तंत्र को शांत करता है
 - तनाव और चिंता को कम करता है
 - शरीर की गंध को कम करता है
 - प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है
 - शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है
 - नाड़ी शुद्धि प्राणायाम चयापचय की दर को बढ़ाकर वजन घटाने में मदद करता है
 - यह तंत्रिका तंत्र को शांत करने में मदद करता है
 - नियमित अभ्यास तनाव को कम करने में मदद करता है •
- वैकल्पिक नथुने से सांस लेने से शरीर की अतिरिक्त गर्मी छोड़ने में मदद मिलती है
- यह भूख में सुधार करने में मदद कर सकता है
- वैकल्पिक नथुने से सांस लेने से शरीर की गंध को कम करने में मदद मिल सकती है



अंजीर। 3.6.13: नाड़ी शोधन प्राणायाम के विभिन्न चरण

एफ सिथिली प्राणायाम: सिथिली प्राणायाम एक प्रकार का प्राणायाम है, जिसका उपयोग बेचैन मन को ठंडा करने के लिए किया जाता है। इस प्रकार, प्राणायाम करने से मन और भौतिक शरीर में सामंजस्य की स्थिति आती है। सिथिली प्राणायाम करने के चरण इस प्रकार हैं:

- किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठें
- हाथों को घुटनों पर ज्ञान मुद्रा में रखें
- जीभ को किनारों से मोड़ें और अपने मुंह से हल्का सा "ओ" बनाएं
- जीभ और मुंह से गहरी सांस लें
- फेफड़ों को अधिकतम क्षमता तक भरें
- मुंह बंद करें
- नासिका छिद्र से धीरे-धीरे सांस छोड़ें

चेतावनी:

सर्दी, खांसी और टॉन्सिलाइटिस से पीड़ित व्यक्ति को सिथिली करने से बचना चाहिए प्राणायाम

सिथिली प्राणायाम के लाभ:

- आसन का अभ्यास रक्त को शुद्ध करने में मदद करता है • आसन का अभ्यास करने से उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद मिलती है • अपच और पुरानी खांसी से राहत मिलती है • त्वचा रोग ठीक हो जाता है
- तनाव कम करता है
- दांत और मसूड़े को स्वस्थ रखता है
- यह तिल्ली और अन्य संबंधित रोगों को कम करने में मदद करता है



चित्र 3.6.14: सिथिली प्राणायाम शरीर में शीतलता लाता है

जी. सिथिकारी प्राणायाम: सीतकारी प्राणायाम एक प्रकार का योगिक श्वास व्यायाम है, जो मन और शरीर दोनों को शांत करता है। सीतकटी और सीताली प्राणायाम बाकी प्राणायाम से इस मायने में अलग हैं कि ये शरीर को गर्म करने के बजाय ठंडा करते हैं। सीतकारी प्राणायाम करने के चरण इस प्रकार हैं:

- पद्मासन या सुखासन की स्थिति में जमीन पर बैठें • कुछ मिनटों के लिए सामान्य रूप से सांस लें • ऊपरी और निचले दांतों को एक साथ स्पर्श करें • अपनी जीभ को ऊपर की ओर स्पर्श करें • अपने होठों को खोलें और गहरी सांस लें जो एक फुफकार की आवाज पैदा करती है • अपनी सांस रोकें • साँस छोड़ें नाक से धीरे-धीरे • सुनिश्चित करें कि साँस छोड़ने की अवधि साँस लेने की अवधि से दोगुनी है

- प्रक्रिया को 10-15 बार दोहराएं

सीतकारी प्राणायाम करने के लिए सावधानियां:

- सर्दी के मौसम में परहेज करना चाहिए
- एसी कमरों में जाने से बचना चाहिए
- व्यायाम खाली पेट करना चाहिए • निम्न रक्तचाप के रोगियों को सीतकारी प्राणायाम का अभ्यास करने से बचना चाहिए • सर्दी, खांसी, कब्ज से पीड़ित लोगों को सीतारी प्राणायाम से बचना चाहिए

फ़ायदे:

सीतकारी प्राणायाम करने के निम्नलिखित लाभ हैं:

- शरीर को ठंडक देता है • रक्तचाप की निगरानी और नियंत्रण करता है
- पेट की अत्यधिक गर्मी को कम करता है
- मन पर शांत प्रभाव पैदा करता है

- तनाव कम करता है
- दंत स्वास्थ्य में सुधार करता है



चित्र 3.6.15: सीधकारी प्राणायाम भी शीतलता प्रदान करने वाला व्यायाम है

एच. सतंत-शीतलक प्राणायाम:



चित्र: 3.6.16: सतनाता (ठंडा करने वाला) प्राणायाम करते हुए एक योगी

उज्जै प्राणायाम: उज्जयी प्राणायाम भारत के प्राचीन योगियों द्वारा उपयोग की जाने वाली अष्टांग योग प्रथाओं का एक हिस्सा है। इस प्रकार के प्राणायाम के अभ्यास में आधे बंद ग्लॉटिस के साथ दोनों नथुनों का उपयोग करके गहरी साँस लेना शामिल है। उज्जयी प्राणायाम करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- Sit in any comfortable position like Padmasana, Siddhasana or Virasana.
- पीठ को सख्त और सीधा रखें।
- हाथ को धड़ की ओर नीचे करें।
- ठुड़ी को कॉलर-बोन्स के बीच के पायदान पर रखें।
- बाजुओं को सीधा फैलाएं और कलाइयों के पिछले हिस्से को घुटनों पर टिकाएं।
- तर्जनी के सिरों को अंगूठे के सिरों से मिलाएँ, दूसरी उंगलियों को फैलाकर रखें। • अपनी आंखें बंद रखें।
- दोनों नथुनों से धीमी, गहरी, स्थिर साँस लें। आने वाली हवा को कठोर महसूस करना चाहिए छत पैलेट के खिलाफ।
- पेट को पीछे की ओर, रीढ़ की ओर खींचें।
- एक या दो सेकंड के लिए साँस को रोककर रखें। इस आंतरिक प्रतिधारण को अंतर कुंभक कहा जाता है।
- धीरे-धीरे, गहरी और स्थिर रूप से साँस छोड़ें, जब तक कि फेफड़े पूरी तरह से खाली न हो जाएं। साँस छोड़ते हुए बाहर जाने वाली हवा को तालू की छत पर महसूस करना चाहिए। तालू पर हवा के ब्रथ करने से रेचक नामक महाप्राण ध्वनि निकलती है।

- ताजी हवा में खींचने से पहले एक सेकंड रुकें। प्रतीक्षा अवधि को बह्वा कहा जाता है कुंभका।
- इससे उज्जयी प्राणायाम का एक चक्र पूरा होता है।
- आंखों को बंद रखते हुए पांच से दस मिनट के लिए चक्र दोहराएं।
- सवासना में फर्श पर लेट जाएं।

उज्जयी प्राणायाम के लाभ

- उज्जयी प्राणायाम फेफड़ों को हवा देता है, कफ को दूर करता है, सहनशक्ति देता है, नसों को शांत करता है और पूरे सिस्टम को टोन करता है।
- कुम्भक के बिना उज्जयी प्राणायाम, लेटने की स्थिति में किया गया, व्यक्तियों के लिए आदर्श है उच्च रक्तचाप या कोरोनरी परेशानियों से पीड़ित। • उज्जयी प्राणायाम लचीलेपन में सुधार करते हुए डायफ्राम की मांसपेशियों का व्यायाम करता है। • उज्जयी प्राणायाम शरीर को शांत करने में मदद करता है, क्योंकि यह रक्त के संचार को बढ़ाता है।
- उज्जयी कसरत सत्र की गति को बनाए रखते हुए ध्यान प्रभाव प्रदान करता है
- उज्जयी प्राणायाम पाचन और तंत्रिका तंत्र को मजबूत करने में मदद करता है। • उज्जयी प्राणायाम उत्सर्जन प्रणाली के कामकाज में सुधार करता है।
- उज्जयी प्राणायाम फेफड़ों और नाक गुहा को साफ करने में मदद करता है। • प्राणायाम के इस रूप से चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम से संबंधित मुद्दों को ठीक करने में मदद मिलती है।
- व्यायाम का यह रूप एकाग्रता शक्तियों को विकसित करने में मदद करता है।
- उज्जयी प्राणायाम दर्द कम करने, अनिद्रा और माइग्रेन के लिए भी प्रभावी रूप से इस्तेमाल किया जा सकता है।

एहतियात:

- उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति को उज्जयी प्राणायाम के अभ्यास से बचना चाहिए
- जबरन सांस लेने से बचना चाहिए
- यदि इस प्रकार के प्राणायाम को करते समय चक्कर आए तो तुरंत बंद कर दें



Fig. 3.6.17: A yogi performing Ujjayi Pranayama

I. ब्रह्मरी प्राणायाम: ब्रह्मरी प्राणायाम हिंदी शब्द ब्रह्म से बना है जिसका अर्थ है "भौंरा"। अधिक सामान्यतः इसे भौंरा मधुमक्खी ध्यान के रूप में जाना जाता है। इस तरह के ध्यान का अभ्यास मन को तुरंत शांत करने में मदद करता है। भ्रामरी प्राणायाम करने के चरण इस प्रकार हैं: • पद्मासन में बैठें

• अपनी आंखें बंद करें, गहरी सांस लें • अपने अंगूठे से अपने कान की पलकें बंद करें • अपनी तर्जनी को अपनी भौंहों के ठीक ऊपर रखें और अपनी बाकी उंगलियों को अपनी आंखों पर रखें • अपनी भौंहों के बीच के क्षेत्र पर ध्यान दें • अपनी नाक के साथ-साथ धीरे-धीरे सांस छोड़ें गुनगुनाती आवाज "ओम।" • प्रक्रिया को 5 बार दोहराएं

• कान के कार्टिलेज को ज्यादा सख्त नहीं रखना चाहिए • इस तरह के प्राणायाम को सुबह खाली पेट ही करना चाहिए • इस तरह का प्राणायाम किसी योग विशेषज्ञ की देखरेख में ही करना चाहिए

ब्रह्मरी योग करने के लाभ इस प्रकार हैं:

• एकाग्रता और याददाश्त में सुधार करने में मदद करता है • उच्च रक्तचाप से राहत देता है • मन को शांत करने और तनाव कम करने में मदद करता है • माइग्रेन और पक्षाघात को ठीक करने में मदद करता है • अंतःस्त्रावी तंत्र के कामकाज को नियंत्रित करता है • आसान प्रसव प्रदान करता है



चित्र 3.6.18: ब्रह्मरी प्राणायाम करते प्रशिक्षक (स्रोत: www.vedicgrace.in)

यूनिट 3.7: नाडा अनुसन्धान

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. विभिन्न श्वास अभ्यासों का प्रदर्शन करें

3.7.1 श्वास अभ्यास

योग मन की सांस लेने की प्रक्रिया को ध्यान में रखता है जो मन और शरीर को आराम देने में मदद करता है। योग में साँस लेने के अभ्यास को कुछ सरल अभ्यासों की मदद से समझाया जा सकता है

1. हाथ अंदर और बाहर

I. प्रारंभिक स्थिति: ताड़ासन II। अभ्यास

चरण -1: पैरों के साथ सीधे खड़े हो जाएं, और घुटने एक साथ पास हों

चरण -2: अपने हाथों को अपने शरीर के बगल में अपनी उंगलियों को फैलाकर रखें

चरण -3: पैरों, सिर और धड़ को एक सीधी रेखा में संरेखित करें



चरण -4: अपनी बाहों को अपने कंधों के साथ सामने की ओर फैलाएं

Step-5: अपनी हथेलियों को एक साथ लाएं



चरण -6: अपनी बाहों को एक क्षैतिज तल में बगल में फैलाएं और साँस अंदर लें



चरण-7: हथेलियों को एक-दूसरे को छूते हुए अपने हाथों को आगे लाएं और सांस छोड़ें



चरण -8: प्रक्रिया को पांच बार दोहराएं, श्वास को गति के साथ सिंक्रनाइज़ करते हुए हथियारों

फ़ायदे:

- हथियारों के लचीलेपन में वृद्धि • हाथों की ताकत में वृद्धि • बेहतर पकड़

2. हाथ स्ट्रेच ब्रीदिंग

हैंड्स स्ट्रेच ब्रीदिंग निम्नलिखित चरणों के माध्यम से की जा सकती है:

- शुरुआत का स्थान



चरण 1: 90 डिग्री

- श्वास लेते हुए, बाजुओं को अपने शरीर के सामने सीधा फैलाएं ताकि बाहें कंधे के स्तर पर हों • बाजुओं को मोड़ें ताकि हथेलियां बाहर की ओर हों • बाजुओं को पूरी तरह से फैलाएं



- आराम करें, सांस छोड़ें, बाजुओं को वापस छाती पर लाएं



- अपने कंधों को फिर से आराम दें



- 5 बार दोहराएं

चरण 2: 135 डिग्री

- श्वास लें, बाजुओं को माथे के ऊपर 135 डिग्री के कोण पर फैलाएं • बाजुओं को पूरी तरह से फैलाएं



- आराम करें, सांस छोड़ें, बाजूओं को वापस छाती पर लाएं



- कंधों को फिर से सिकोड़ें



- 5 बार दोहराएं

चरण 3: 180 डिग्री

- अपनी भुजाओं को सिर के ऊपर लंबवत फैलाएँ



- अपनी बाहों को ऊपर और नीचे नाक की नोक पर ले जाएं • ऊपर जाते समय श्वास लें • नीचे जाते समय सांस छोड़ें • अपनी हथेलियों को अपनी छाती के पास दबाएं



- स्थिति ताड़ासन में आराम करें, अपने शरीर में होने वाले परिवर्तनों को देखें • प्रक्रिया को 5 बार दोहराएं

फ़ायदे:

- कलाई, हाथ और कंधों की मांसपेशियों को मजबूत करता है • उंगलियों में रक्त परिसंचरण में सुधार करता है • बेहतर लचीलापन

3. एंकल स्ट्रेच ब्रीदिंग

एंकल स्ट्रेच ब्रीदिंग करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

ताड़ासन

चरण -1: पैरों को आपस में मिलाकर, घुटनों को आपस में मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।

चरण -2: हाथों को जाँघों के साथ उंगलियों को फैलाकर।

चरण -3: पैर, धड़ और सिर एक सीधी रेखा में संरेखित होते हैं।



I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताड़ासन:

द्वितीय, व्यावहारिक

Step-5: हथेलियों को अपनी जाँघों के सामने रखें।

स्टेप-6: सांस भरते हुए हाथों को ऊपर उठाएं और टखनों को स्ट्रेच करें।



स्टेप-7: सांस छोड़ते हुए हाथों को नीचे लाएं।



चरण -8: प्रक्रिया को पांच बार दोहराएं, सिंक्रोनाइज़ेशन में सांस लें। ऊपर की ओर पहुंचते ही अपनी टखनों से उंगलियों तक खिंचाव को महसूस करें।



चरण-9: खड़े होने की स्थिति में आराम करें, हाथों को जाँघों के पास।



फ़ायदे:

टखने में खिंचाव की सांस लेने के लाभ इस प्रकार हैं:

- बेहतर लचीलापन • बेहतर मांसपेशियों की ताकत • बेहतर सहनशक्ति
- तनाव और चिंता को कम करता है • सांस लेने के तरीके में सुधार

4. खरगोश श्वास

रैबिट ब्रीदिंग एक तरह का ब्रीदिंग एक्सरसाइज है जो दमा के मरीजों को काफी फायदा पहुंचाता है। यह मधुमेह वाले लोगों के लिए भी फायदेमंद है। बच्चों में रैबिट ब्रीदिंग करना उन्हें शांत कर सकता है। इसके अलावा, यह सांस लेने में कठिनाई को कम करने में मदद करता है। रैबिट ब्रीदिंग करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

चरण 1: वज्रासन की स्थिति में बैठें

चरण 2: अपनी एड़ियों को अलग रखें और अपने नितंबों के नीचे अच्छी तरह से टिकाएं

चरण 3: सिर, कंधों और नितंबों को एक सीधी रेखा में रखें

चरण 4: आगे झुकें और अग्रभागों को फर्श पर टिकाएं



- चरण 5: कोहनी को घुटनों के किनारे और हथेलियों को जमीन पर सपाट रखें
- चरण 6: अपने सिर को जमीन से ठुड़ी तक एक हाथ की लंबाई की दूरी पर बनाए रखें
- चरण 7: अपना मुंह आंशिक रूप से खोलें और जीभ को अपने सिर से बाहर निकालें, बस निचले होंठ को छुएं
- चरण 8: खरगोश की तरह पंत करें, केवल अपनी छाती के ऊपरी भाग का उपयोग करें
- चरण 9: फेफड़ों के अंदर और बाहर जाने वाली हवा को महसूस करें
- चरण 10: छाती की मांसपेशियों के विस्तार और संकुचन को महसूस करें
- चरण 11: अपना मुंह बंद करें और आराम करें
- चरण 12: अपने माथे को जमीन पर टिकाते हुए अपने हाथों को आगे बढ़ाएं



- चरण 13: बैठने की मूल स्थिति में वापस आएं
- चरण 14: छाती और वक्ष को शिथिल महसूस करें

टिप्पणी:

- छाती (वक्ष) की मांसपेशियों का उपयोग करके केवल मुंह से तेजी से सांस लें • सुनिश्चित करें कि पेट आपकी जांघों पर दबता है, पेट की किसी भी गति को रोकता है • अपने सिर को फर्श पर न गिराएं।

फ़ायदे:

खरगोश की सांस लेने के फायदे इस प्रकार हैं:

- यह बच्चों पर शांत प्रभाव पैदा करता है जब वे परेशान होते हैं
 - अस्थमा से पीड़ित लोगों के लिए फायदेमंद है क्योंकि यह उनके सांस लेने के पैटर्न को नियंत्रित करने में मदद करता है • मधुमेह और नाक की एलर्जी वाले लोगों के लिए भी अनुशंसित है क्योंकि यह श्वसन को साफ करने में मदद करता है।
- व्यवस्था।

एहतियात:

मिर्गी और उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों को इससे बचना चाहिए।

5. टाइगर ब्रीदिंग टाइगर ब्रीदिंग

के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

I. प्रारंभिक स्थिति: दंडासन

- दंडासन एक प्रकार की वार्म-अप मुद्रा है जो अन्य आसनों के अभ्यास से पहले की जाती है। दंडासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं: • अपनी पीठ सीधी और पैरों को फैलाकर जमीन पर सीधे बैठें • अपने नितंबों को फर्श पर दबाएं और अपने सिर को इस तरह से संरेखित करें कि ताज का सामना करना पड़े

छत

- अपने पैरों को फ्लेक्स करें और अपनी एड़ी को दबाएं •
- अपनी हथेलियों को अपने कूल्हों के बगल में फर्श पर रखें • शरीर के निचले आधे हिस्से को फर्श पर मजबूती से टिकाएं • सामान्य रूप से सांस लें और 20-30 सेकंड के लिए इस मुद्रा में रहें

द्वितीय. व्यावहारिक

- आगे झुकें, घुटनों से एक हाथ की दूरी बनाए रखें • हथेलियों को जमीन पर दबाएं • अपने घुटनों के बल खड़े हों • श्वास लेते हुए रीढ़ को अवतल स्थिति में रखें



- अपना सिर उठाएँ और ऊपर देखें • साँस छोड़ते हुए रीढ़ की हड्डी को ऊपर की ओर झुकाएँ • सिर को धीरे-धीरे नीचे झुकाएँ • तुड़ी को छाती के पास लाएँ



चित्र 3.7.1: अपनी पीठ को उत्तल बनाते हुए ऊपर की ओर झुकाएं

- अभ्यास को पांच राउंड तक दोहराएं

फ़ायदे:

अस्थमा, पीठ दर्द, उच्च रक्तचाप, सिरदर्द, गर्दन दर्द, मासिक धर्म की समस्याओं के इलाज में मदद करता है

सीमाएं:

गंभीर पीठ दर्द, कूल्हों और घुटनों में चोट वाले लोगों को इस आसन को करने से बचना चाहिए

6. शशांकासन (हरे मुद्रा): शशांकासन को "हरे मुद्रा" के रूप में भी जाना जाता है क्योंकि यह आसन अंतिम स्थिति में एक खरगोश जैसा दिखता है। शशांकासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- वज्रासन में बैठें या घुटने के बल बैठें • अपने हाथों को जांघों पर रखें और आराम से सांस लें • अपने दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाएं, हथेलियां आगे की ओर हों • धीरे-धीरे नीचे झुकें और हाथ को आगे लाएं, जब तक कि माथा और बाहें स्पर्श न करें जमीन • जब तक आप सहज हों तब तक इस स्थिति में आराम करें • धीरे-धीरे सांस छोड़ें और प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं • 5-10 राउंड के लिए प्रक्रिया को दोहराएं

शशांकासन करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

- आसन का अभ्यास मन को शांत करता है और अवसाद को कम करता है
- यह श्रोणि की मांसपेशियों को टोन करता है और साइटिक दर्द से राहत देता है • आसन यौन विकारों के उपचार में मदद करता है • आसन का अभ्यास करने से ऊपरी शरीर को आराम मिलता है



चित्र 3.7.2: शशांकासन का अभ्यास तनाव को कम करने में मदद करता है

7. सीधे पैर उठती हुई श्वास (वैकल्पिक और दोनों पैर)

सीधे पैर को ऊपर उठाने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- सीधे पैरों के साथ अपनी पीठ के बल बैठें या लेटें • अपने पैर को फर्श पर सपाट रखते हुए संचालित पैर के घुटने को 90 डिग्री के कोण पर मोड़ें • अपने क्वाड्रिसेप्स को सिकोड़कर अपने सीधे पैर की मांसपेशियों को कस लें • अपने क्वाड को कस कर रखें • धीरे-धीरे संचालित पैर को फर्श से छह इंच ऊपर उठाएं

- तीन सेकंड के लिए रुकें
- धीरे-धीरे अपने पैर को फर्श पर नीचे करें • आराम करें और 10 बार दोहराएं

सलाह:

- पूरे अभ्यास के दौरान श्वास लेना और छोड़ना जारी रखें • जांघ के सामने की मांसपेशियों को सिकोड़ने पर ध्यान केंद्रित करें



चित्र 3.7.3: सीधे पैर को ऊपर उठाते हुए श्वास लेते हुए योगी

8. सेतुबंधासन श्वास

सेतुबंधासन को ब्रिज पोज के नाम से भी जाना जाता है। सेतुबंधासन श्वास करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- अपनी पीठ के बल लेटें • अपने घुटनों को मोड़ें और अपने पैरों को कूल्हे की दूरी से अलग रखें • अपने हाथों को अपने शरीर के बगल में रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर हों • श्वास लें और धीरे-धीरे अपनी पीठ के निचले हिस्से को उठाएं और उसके बाद मध्य और ऊपरी पीठ को फर्श से ऊपर उठाएं • कंधों में रोल करें
- ठुड़ी को नीचे लाए बिना छाती को ठुड़ी से स्पर्श करें • कंधों, बाहों और पैरों की मदद से अपने वजन का समर्थन करें • दोनों जांघों को एक दूसरे के समानांतर फर्श पर रखें • उंगलियों को आपस में बांधें और हाथों को उठाने के लिए हाथों को फर्श पर धकेलें धड़ को ऊपर उठाएं • मुद्रा को पकड़ें • सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे मुद्रा को छोड़ें

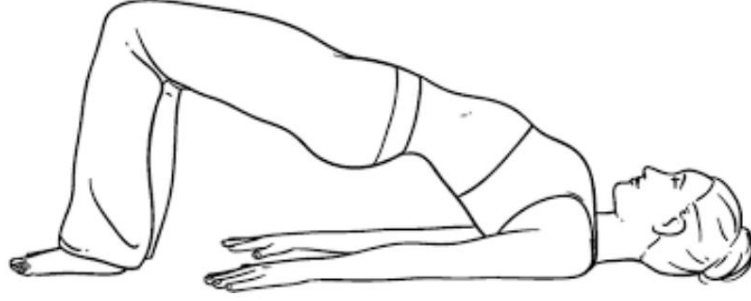
ब्रिज पोज के फायदे:

ब्रिज पोज के फायदे इस प्रकार हैं:

- पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है • थकी हुई पीठ को राहत देता है
- छाती, गर्दन और रीढ़ को अच्छा खिंचाव देता है • मस्तिष्क को शांत करता है
- तनाव, अवसाद और चिंता को कम करता है • फेफड़ों को खोलता है और थायराइड की समस्याओं को कम करता है • पाचन में सुधार करता है • मासिक धर्म के दर्द के लक्षणों से राहत देता है • अस्थमा, उच्च रक्तचाप, ऑस्टियोपोरोसिस में सहायक होता है

विपरीत संकेत

गर्दन और पीठ की चोट से पीड़ित व्यक्ति को आसन करने से बचना चाहिए



चित्र 3.7.4: भ्रिज पोज़ करते हुए एक योगी

यूनिट 3.8: राजनीतिक दल

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. सिथिली व्याम के विभिन्न प्रकारों की पहचान करें

3.8.1 सीताली व्यायाम के विभिन्न प्रकार

1. पैर की अंगुली झुकना: पैर की अंगुली झुकने को भारतीय योग शब्दावली के अनुसार PadangulinNaman के रूप में भी जाना जाता है।

पैर की उंगलियां शरीर के संतुलन को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। पैर की उंगलियां शरीर के वजन को गुरुत्वाकर्षण के केंद्र की ओर ले जाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इसलिए, नियमित रूप से पैर की अंगुली झुकने से व्यक्ति को व्यायाम करते समय अधिक लचीलापन प्राप्त करने में मदद मिल सकती है। पैर की अंगुली झुकने के व्यायाम करने के चरणों पर नीचे चर्चा की गई है: चरण -1: अपने पैरों को फैलाकर बैठें चरण -2: पैरों के बीच कुछ दूरी बनाए रखें चरण -3: पैर की उंगलियों पर ध्यान केंद्रित करें



चरण-4: गहरी सांस लें और पंजों को पीछे की ओर ले जाएं



Step-5: पैर की उंगलियों को आगे बढ़ाते हुए सांस छोड़ें



चरण -6: अपने टखने को न हिलाएं अभ्यास करते समय अपनी आंखें बंद रखें



चरण-7: अभ्यास करते समय अपनी आँखें बंद रखें

चरण -8: 10 बार दोहराएं

पैर की अंगुली झुकने के व्यायाम के लाभ:

- पैर की उंगलियों की गतिशीलता को बढ़ावा देता है और पैरों में रक्त के संचार को उत्तेजित करता है
- निचले पैर और पैर की मांसपेशियों को फैलाता है
- पैरों में वैरिकाज़ नसों, थकान और सूजन से राहत दिलाने में मदद करता है
- पैर की मांसपेशियों को मजबूत करता है और टखनों की गतिशीलता को बढ़ावा देता है
- रक्त परिसंचरण को बढ़ावा देता है और टखनों को आराम देता है

2. एंकल बेंडिंग: एंकल बेंडिंग को भारतीय अनुवाद के अनुसार गल्फनमन के नाम से भी जाना जाता है। कदम नीचे चर्चा की जा सकती है:

चरण -1: अपने पैरों को फैलाकर बैठें

Step-2: अपने पैरों के बीच कुछ दूरी बनाए रखें



- चरण-3: अपना ध्यान टखनों की ओर मोड़ें
- चरण-4: एड़ी को फर्श से स्पर्श करें
- चरण-5: पैरों को पीछे की ओर ले जाते हुए गहरी सांस लें



Step-6: पैरों को आगे की ओर ले जाते समय सांस छोड़ें



चरण -7: टखनों की गति पर ध्यान केंद्रित करें

चरण -8: व्यायाम को दस बार दोहराएं

3. एंकल रोटेशन: एंकल रोटेशन को भारतीय योगिक साहित्य के अनुसार गल्फ चक्र के रूप में भी जाना जाता है। टखने के रोटेशन के चरणों का विवरण नीचे दिया गया है:

चरण -1: अपने पैरों को फैलाकर फर्श पर बैठें

चरण -2: पैरों को थोड़ा अलग और सीधा रखें



चरण -3: अपने पैरों को दक्षिणावर्त और वामावर्त घुमाएँ, एड़ियों को फर्श से छूते हुए



चरण -4: अपने पैर को एक साथ या वैकल्पिक रूप से घुमाएं



चरण-5: आराम से सांस लें

चरण-6: इसका दस बार अभ्यास करें

Step-7: घुटनों को हिलने न दें

Step-8: अपने शरीर को सीधा और सीधा रखें

Step-9: अपनी आंखें बंद रखें

चरण -10: अपने श्वास पैटर्न के प्रति चौकस रहें

टखने के झुकने और टखने के घूमने के लाभ:

- आसन के अभ्यास से पैर और पैर की टेंडन और मांसपेशियां ढीली हो जाती हैं • चलने, खड़े होने के दौरान लचीलेपन में सुधार होता है • मुख्य शक्ति और सहनशक्ति को बढ़ाता है • पैरों के ऊपरी हिस्से में रक्त परिसंचरण में सुधार करता है
- स्नायुबंधन और टेंडन को मजबूत करता है • संभावना कम करता है चोट लगने और दौड़ने के दौरान स्नायुबंधन के 'पहनने' के कारण



चित्र 3.8.1: टखने का घुमाव कैसे करें

4. घुटने का झुकना: घुटने के झुकने के व्यायाम को भारतीय अनुवाद में जनुनामन के नाम से भी जाना जाता है।

घुटने मोड़ने के चरण इस प्रकार हैं: • अपने दाहिने घुटने

को मोड़ें और इसे फर्श से ऊपर उठाएं • अपनी उंगलियों को अपनी जांघों के

नीचे इंटरलॉक करें



- जांघों को छाती के स्तर तक पकड़ें • एड़ी को जांघों के पास रखें •
- अपने पैरों को सीधा करते हुए धीरे-धीरे सांस लें



- एड़ी या पैर की उंगलियों को फर्श को छूने न दें
- जैसे ही आप साँस छोड़ते हैं, जांघें छाती के स्तर पर वापस आ जानी चाहिए • दोनों पैरों के साथ वैकल्पिक रूप से 5-10 बार इसका अभ्यास करें

5. घुटना घुमाना: घुटना एक गेंद और सॉकेट के जोड़ से बना होता है जो मुक्त और चारों ओर घूमने की अनुमति देता है। घुटना घुमाना कुछ सरल, आसान और निम्न चरणों में किया जा सकता है: • अपने पैरों को फैलाकर बैठें • अभ्यास में बताए अनुसार दाहिने पैर को घुटने पर मोड़ें • हाथों को दाहिनी जांघ के नीचे रखें और उंगलियों को इंटरलॉक करें या क्रॉस करें हथियार पकड़े हुए

कोहनी।

- अपने दाहिने पैर को घुटने के क्षेत्र से ऊपर उठाएं • अपने हाथों की सहायता से अपने घुटने को घुटने के चारों ओर अपनी उंगलियों को आपस में जोड़ लें



- पैरों को दक्षिणावर्त से वामावर्त दिशा में घुमाते हुए श्वास लें • पैरों को वामावर्त से दक्षिणावर्त दिशा में वापस ले जाते समय श्वास छोड़ें
- इस प्रक्रिया को बाएं पैर से दोहराएं



घुटने के व्यायाम के लाभ:

घुटने के व्यायाम करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

- यह घुटने के आसपास की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है
- जोड़ में तनाव कम करता है
- घुटने और सहायक मांसपेशियों के आसपास लचीलेपन में सुधार करता है
- नियमित वार्म-अप और स्ट्रेचिंग लचीलेपन को और बढ़ा सकते हैं

6. घुटने की टोपी कसना: घुटने की टोपी को कसने को दो सरल और आसान चरणों में किया जा सकता है : इस प्रकार है:

- नीकैप्स को धीरे-धीरे ऊपर की ओर खींचें और फिर उन्हें छोड़ दें।



- सामान्य श्वास के साथ इस अभ्यास को 20 बार दोहराएं।

नी कैप टाइटिंग एक्सरसाइज करने के फायदे इस प्रकार हैं:

- यह जोड़ों के दर्द को कम करने में मदद करता है
- जमे हुए घुटने की समस्या को कम करता है
- यह बछड़े की मांसपेशियों को अधिक लचीला बनाता है

7. हाफ बटरफ्लाई

हाफ बटरफ्लाई पोजीशन को अर्ध शीर्षक आसन के नाम से भी जाना जाता है। यह युवा महिलाओं के साथ-साथ गर्भवती महिलाओं के लिए भी फायदेमंद है। इस प्रकार, नियमित रूप से व्यायाम करने से महिलाओं में मासिक धर्म संबंधी दर्द के साथ-साथ कूल्हों और घुटने की मांसपेशियों को ढीला करने में कमी देखी गई है। यह लचीलेपन में सुधार करने में मदद करता है और गर्भवती महिलाओं में तेजी से प्रसव को सक्षम बनाता है। हाफ बटरफ्लाई करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- अपनी पीठ और पैरों को सीधा करके बैठें



- अपने दाहिने पैर को बायीं जांघ के ऊपर रखें • दाहिने पैर के पंजों को अपने बाएं हाथ से पकड़ें



- घुटनों को ऊपर ले जाते समय धीरे-धीरे सांस लें • घुटनों को नीचे ले जाते समय सांस छोड़ें • सहारा देने के लिए अपने दाहिने हाथ का इस्तेमाल करें
- प्रारंभिक स्थिति में लीटें • व्यायाम को बाएं पैर से दोहराएं



हाफ बटरफ्लाई पोजीशन के फायदे:

हाफ बटरफ्लाई पोजीशन के फायदे इस प्रकार हैं:

- भीतरी कूल्हों और जांघों की मांसपेशियों को फैलाता है
- कूल्हों में रक्त संचार बढ़ाता है
- ध्यान मुद्रा के लिए अच्छी तैयारी
- कूल्हे के जोड़ की गतिशीलता में सुधार करता है

8. फुल बटरफ्लाई: फुल बटरफ्लाई एक हठ योग मुद्रा है और भारतीय योग ग्रंथों और साहित्य के अनुसार इसे बधा कौंसना के रूप में भी जाना जाता है। इसमें पैर की गतिविधियों के साथ समन्वित गहरी, आराम से सांस लेना शामिल है।

पूर्ण तितली स्थिति करने के विस्तृत चरण इस प्रकार हैं:

- फर्श पर बैठकर मुद्रा की शुरुआत करें



- सांस छोड़ें, घुटनों को मोड़ें • एड़ी को श्रोणि क्षेत्र को बंद करने के लिए लाएं • पैरों के तलवों को आपस में छुएं



- हाथों को पंजों के चारों ओर पकड़ें • श्वास लें और धीरे-धीरे घुटनों को ऊपर लाएं



- साँस छोड़ते हुए घुटनों को नीचे लाएं • पंजों को आपस में छुए रखें • घुटनों के ऊपर और नीचे की गति को 5-10 बार दोहराएं

फ़ायदे:

बड़ा कोणासन करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

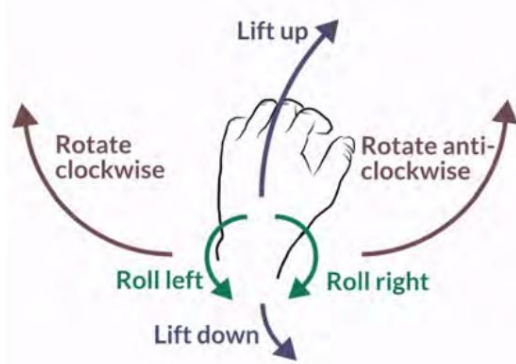
- यह कमर के संयोजी ऊतक पर दबाव डालता है जिससे स्नायुबंधन और टेंडन स्वस्थ हो जाते हैं।
- सिर को जमीन पर टिकाकर और गहरी सांस लेकर बद्धकोणासन को संशोधित किया जा सकता है, क्योंकि यह तनाव को दूर करने में मदद करता है
- आसन का अभ्यास करने से त्रिक चक्र खुल जाता है, जो रचनात्मकता, आनंद का ऊर्जा केंद्र है, कामुकता आदि
- गर्भवती होने के लिए आसन बेहद फायदेमंद है क्योंकि यह रक्त परिसंचरण में सुधार करता है, मजबूत करता है पैल्विक मांसपेशियों और सुरक्षित प्रसव में मदद करता है
- तितली मुद्रा गुर्दे और पेट की ग्रंथियों को सक्रिय करती है

9. कलाई का घूमना: भारतीय योगिक पाठ और साहित्य के अनुसार कलाई के जोड़ को घुमाने को मणिबंध चक्र के रूप में भी जाना जाता है। आसन को बैठने की स्थिति में किया जा सकता है। चरणों का विवरण नीचे दिया जा सकता है:

- बैठने की मुद्रा में रहें। • गर्दन और रीढ़ को सीधा रखें। • अपने दोनों हाथों को कंधे के स्तर तक आगे की ओर फैलाएं। • कोहनी को सीधा और सीधा रखें। • अंगूठे को अंदर रखते हुए दाहिने हाथ से मुट्ठी बांधें। • दाहिने हाथ की कलाई के जोड़ को बायीं हथेली से मजबूती से पकड़ें। • अब बंद मुट्ठी को दक्षिणावर्त और फिर वामावर्त घुमाएं।

- इसे वैकल्पिक हाथों से दस बार दोहराएं। • इस क्रियाकलाप को दोनों हाथों से गोलाकार गति में करें। • कोहनियों को मुड़ने न दें।

- इसे दस बार दोहराएं।
- अभ्यास समाप्त होने के बाद सुखासन में वापस आ जाएं।
- अपनी आंखें बंद रखें और सांस लेने के तरीके पर ध्यान केंद्रित करें।



चित्र 3.8.2: कलाई के घूमने की विभिन्न स्थितियाँ

कलाई घुमाने के लाभ इस प्रकार हैं:

- पकड़ में सुधार करता है •
- टेंडोनाइटिस की संभावना को कम करता है
- टेनिस एल्बो के संकुचन की संभावना को कम करता है • कलाई की गतिशीलता में सुधार करता है

10. शोल्डर रोटेशन: शोल्डर रोटेशन पोज को भारतीय योग ग्रंथों और साहित्य के अनुसार स्कंध चक्र के रूप में भी जाना जाता है। यह कंधों के आसपास की मांसपेशियों को ढीला करने में मदद करता है और मुक्त या अप्रतिबंधित गति को सक्षम बनाता है। कंधे घुमाने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं: • अपने पैरों को अलग करके सीधे खड़े हों • अपने हाथों को कंधों पर रखें



- सामान्य रूप से सांस लें • अपनी बाहों को पीछे की ओर बड़े घेरे में घुमाना शुरू करें



- रोटेशन को सामने की ओर दोहराएं • हाथों को छोड़ें
- प्रारंभिक खड़ी मुद्रा में वापस आएँ

शोल्डर रोटेशन के फायदे इस प्रकार हैं:

- नियमित रूप से कंधे घुमाने का अभ्यास करने से जोड़ के लचीलेपन में सुधार होता है • कंधे के घूमने का अभ्यास करने से मांसपेशियों में खिंचाव दूर होता है • फ्रोजन शोल्डर के सिकुड़ने की संभावना कम हो जाती है

11. गर्दन का घूमना: भारतीय अनुवाद के अनुसार गर्दन की गति को ग्रीवा संचालन के रूप में भी जाना जाता है।

गर्दन के क्षेत्र में लचीलेपन में सुधार के लिए आसन को नियमित रूप से किया जा सकता है। गर्दन की गति करने के चरण इस प्रकार हैं: • अपनी रीढ़ और गर्दन को सीधा रखें • अपनी आँखें बंद करें और अपनी हथेलियों को अपने घुटनों पर रखें • अपनी गर्दन पर ध्यान केंद्रित करें • श्वास लें, अपनी गर्दन को पीछे की ओर ले जाएँ



• 2-3 सेकंड के लिए इस स्थिति में बने रहें • केंद्र में वापस आएँ, फिर सांस छोड़ें • श्वास लें और फिर अपने सिर को बाईं ओर ले जाएँ



• 2-3 सेकंड के लिए इसी स्थिति में रहें • फिर से केंद्र में आ जाएँ • व्यायाम को 10-12 बार दोहराएँ

व्यायाम करने के लाभ इस प्रकार हैं:

- गर्दन को अधिक लचीला बनाता है
- गर्दन की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है • रक्त परिसंचरण में सुधार करता है • लंबे समय तक झुकी हुई गर्दन की स्थिति में काम करने वाले के लिए उपयोगी • गर्दन और कंधे के क्षेत्र से वसा को हटाता है

12. गर्दन झुकना: गर्दन की गति को भारतीय अनुवाद के अनुसार ग्रिवा संचालन के रूप में भी जाना जाता है।

गर्दन के क्षेत्र में लचीलेपन में सुधार के लिए आसन को नियमित रूप से किया जा सकता है। गर्दन की गति करने के चरण इस प्रकार हैं: • अपनी रीढ़ और गर्दन को सीधा रखें • अपनी आँखें बंद करें और अपनी हथेलियों को अपने घुटनों पर रखें • अपनी गर्दन पर ध्यान केंद्रित करें • श्वास लें, अपनी गर्दन को पीछे की ओर ले जाएँ



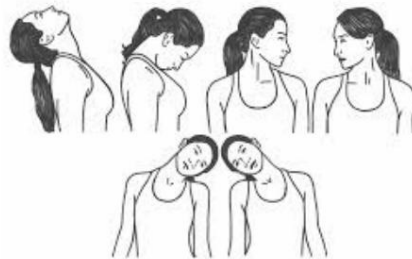
• 2-3 सेकंड के लिए इसी स्थिति में रहें • गर्दन को नीचे की ओर ले जाएँ
और अपनी ठुड़ी से अपने कॉलरबोन को स्पर्श करें



• गर्दन को नीचे लाते हुए सांस छोड़ें • इस व्यायाम को 10-15 मिनट तक दोहराएँ

व्यायाम करने के लाभ इस प्रकार हैं:

- गर्दन को अधिक लचीला बनाता है
- गर्दन की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है • रक्त परिसंचरण में सुधार करता है • लंबे समय तक झुकी हुई गर्दन की स्थिति में काम करने वाले के लिए उपयोगी • गर्दन और कंधे के क्षेत्र से वसा को हटाता है



चित्र 3.8.3: गर्दन के घूमने और झुकने के व्यायाम के विभिन्न चरण

यूनिट 3.9: तत्काल विश्राम तकनीक

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. शक्ति विकासका प्रदर्शन करने का तरीका प्रदर्शित करें
2. विभिन्न ढीलेपन अभ्यासों का अभ्यास करें

तत्काल विश्राम तकनीक (आईआरटी) शरीर और दिमाग को तुरंत आराम करने का एक प्रभावी तरीका है। आईआरटी आमतौर पर योग अभ्यास की शुरुआत में किया जाता है। आईआरटी के अभ्यास के विस्तृत चरण इस प्रकार हैं:

- पूरे चेहरे को आराम से और मुस्कुराते हुए रखें • पैर की उंगलियों, टखने के जोड़ों और बछड़े की मांसपेशियों को कस लें • घुटने के ऊपर खींचें • जांघ की मांसपेशियों और नितंबों को कस लें • साँस छोड़ें और पेट को अंदर खींचें • मुट्ठी बनाएं और बाहों को कस लें • श्वास लें और विस्तार करें छाती • गर्दन, कंधे और चेहरे की मांसपेशियों को कस लें • पूरे शरीर को पैर की उंगलियों से सिर तक कस लें • पूरे शरीर को तुरंत आराम दें • पूरे शरीर को आराम दें

3.9.1 Sakti Vikasaka

शक्ति विकासक को मजबूत करने वाले अभ्यास के रूप में जाना जाता है। यह एक व्यक्ति द्वारा मुख्य शक्ति और सहनशक्ति को विकसित करने के उद्देश्य से किया जाता है। शक्ति विकास अभ्यास के विभिन्न प्रकार हैं, जिनकी चर्चा निम्नलिखित अनुभागों में की गई है:

A. Mani Bandha Sakti Vikasaka

The Mani Bandha Sakti Vikasaka can be performed as per the following steps:

ताड़ासन

- पैरों और घुटनों को आपस में दबाकर सीधे खड़े हो जाएं। • अपने हाथों को अपनी उँगलियों को फैलाकर जांघों के पास रखें। • सिर, धड़ और पैर एक सीध में होने चाहिए।

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताड़ासन:

द्वितीय. व्यावहारिक

चरण 1 (हथियार सामने फैला हुआ)

- अपनी भुजाओं को जमीन के समानांतर रखते हुए सामने की ओर फैलाएं। • अपनी हथेलियों को मुट्टियों में बदल लें (हथेलियां नीचे की ओर हों)।

अब मुट्टी को कलाई से जोर से ऊपर-नीचे करें।

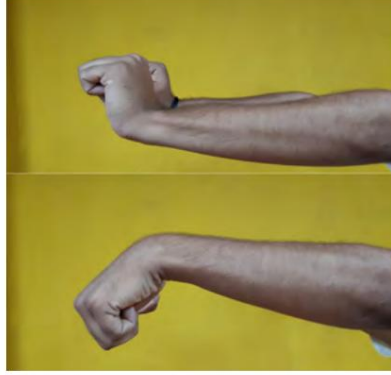
10 राउंड दोहराएं।

चरण 2 (हथियार मुड़े हुए)

- अपनी भुजाओं को जमीन के समानांतर रखते हुए कंधे के स्तर पर बगल में फैलाएं। • अपनी बाहों को कोहनियों पर मोड़ें और उन्हें छाती के करीब लाएं। • आपकी हथेलियां नीचे की ओर होनी चाहिए। • अपने हाथों से ढीली मुट्टियां बनाएं और उन्हें कलाई से जोर से ऊपर-नीचे करें।

टिप्पणी:

- गति कलाइयों से होनी चाहिए
- हरकतें जोरदार और जोरदार होनी चाहिए • बाहों को जितना हो सके सख्त रखें • सांस को सामान्य रखें



चित्र 3.9.1: कलाई से मुट्टियों को झटके से ऊपर की ओर ले जाना

फ़ायदे:

- लचीलेपन में सुधार करता है •
- पकड़ में सुधार करता है
- टेंडोनाइटिस की संभावना को कम करता है

B. Karaprashta Sakti Vikasaka (Back of hand)

कराप्रस्थ शक्ति विकास के प्रदर्शन के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

ताड़ासन

- पैरों और घुटनों को आपस में दबाकर सीधे खड़े हो जाएं। • अपनी उँगलियों को फैलाकर अपने हाथों को जाँघों के पास रखें। • टांगों, धड़ और सिर को एक सीधी रेखा में संरेखित करें।

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताड़ासन:

द्वितीय, व्यावहारिक

चरण 1 (हथियार सामने फैला हुआ)

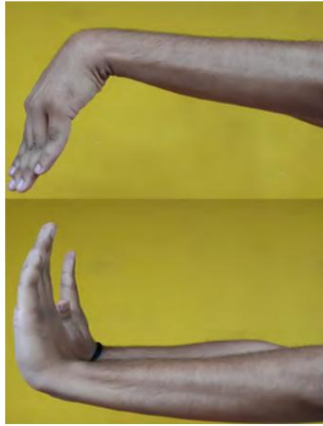
- बाजूओं को छाती के सामने कंधे के स्तर पर फैलाएं।
- आपकी हथेलियां खुली और नीचे की ओर होनी चाहिए। • हथेलियों को कलाई से जोर से ऊपर-नीचे करें। • दस बार दोहराएं।

चरण 2 (हथियार मुड़े हुए)

- अपनी भुजाओं को जमीन के समानांतर रखते हुए कंधे के स्तर पर बगल में फैलाएं। • अब उन्हें कोहनियों पर मोड़ें और हाथों को छाती के पास ले आएँ • आपकी हथेलियां नीचे की ओर होनी चाहिए। • हथेलियाँ खुली और उँगलियाँ एक साथ रखें। • अब हथेलियों को कलाई से जोर से ऊपर-नीचे करें। • दस बार दोहराएं।

टिप्पणी:

- हरकत कलाई से होनी चाहिए।
- आंदोलन जोरदार और जोरदार होना चाहिए। • हथेलियों को ऊपर और नीचे लाते समय फोरआर्म्स को छूने की कोशिश करें। • बाजूओं को जितना हो सके सख्त रखें। • श्वास को सामान्य रखें



C. अंगुली शक्ति विकासका (उंगलियां)

अंगुली शक्ति विकासक के प्रदर्शन के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

ताड़ासन

- पैरों और घुटनों को आपस में दबाकर सीधे खड़े हो जाएं। • अपनी उँगलियों को फैलाकर अपने हाथों को जाँघों के पास रखें। • पैर, धड़ और सिर एक सीध में हों।

चरण 1 (हथियार सामने)

- अपनी भुजाओं को जमीन के समानांतर रखते हुए सामने की ओर फैलाएं। • दोनों हाथों की अंगुलियों को नाग के फन का आकार दें। • बाजुओं की पूरी लंबाई को कंधे के जोड़ों से लेकर उंगलियों तक कस लें। • 1-2 मिनट के लिए इस स्थिति में रहें।



चित्र: 3.9.2: उँगलियों को फैलाकर इसे a . के हुड का आकार देना चाहिए

नाग

चरण 2 (हथियार मुड़े हुए)

- कोहनियों पर बाजुओं को झुकाकर हाथों को छाती के पास लाएं। वही दोहराएं अभ्यास।

टिप्पणी:

- बाहों को कस लें • इसे कुछ चक्करों के लिए दोहराएं।

D. Khaponi Sakti Vikasaka (elbows)

खापनी शक्ति विकास के प्रदर्शन के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

ताड़ासन

- अपने पैरों और घुटनों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं। • अपनी उँगलियों को फैलाकर अपने हाथों को जाँघों के पास रखें। • टांगों, धड़ और सिर को एक सीधी रेखा में संरेखित करें।

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताड़ासन:

द्वितीय. व्यावहारिक

चरण 1 (मुट्टी के साथ)

- अपनी बाहों को शरीर के बगल में फैलाएं • हथेलियों को आगे की ओर रखते हुए हथेलियों को कस कर मुट्टियां बनाएं

- बाजूओं को कोहनियों पर मोड़ें और अपनी बंद मुट्टियों को झटके से कंधे के स्तर तक उठाएं।



- फिर उन्हें झटके से फिर से नीचे की ओर खींचें। • 10-15 बार दोहराएं।

चरण 2 (खुली हथेलियों के साथ)

- उँगलियों को आपस में सटाकर अपनी हथेलियाँ खुली रखें। • अपनी बाहों को कोहनियों से ऊपर और नीचे झटके से दोहराएं। • 10-15 बार दोहराएं।



टिप्पणी:

- कोहनी स्थिर रहनी चाहिए। • मुट्टियाँ/हथेलियाँ कंधों के स्तर तक आनी चाहिए और फिर सीधे नीचे आनी चाहिए। • मुट्टियाँ/हथेलियाँ ऊपर जाते समय न तो कंधों को छुएँ और न ही जाँघों को छूएँ जब

नीचे आना।

फ़ायदे:

- आसन का अभ्यास करने से कोहनी मजबूत होती है
- यह धमनियों में रक्त के संचार में सुधार करता है।
- यह निरंतर अभ्यास के साथ शक्ति और समरूपता विकसित करने में मदद करता है।

E. Bhuja Bandha Sakti Vikasaka (Upper arms)

The different steps of performing the Bhuja Banda Sakti Vikasaka are as follows:

ताड़ासन

- पैरों को आपस में मिलाकर, घुटनों को आपस में मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं। • अपने हाथों को अपनी उँगलियों को फैलाकर जांघों के पास रखें। • टांगों, धड़ और सिर को एक सीधी रेखा में संरेखित करें।

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताड़ासन:

- अपने हाथों को अपने अंगूठे के साथ कस कर मुट्ठी में मोड़ लें। • कोहनियों को मोड़ें और फोरआर्म्स को ऊपर उठाएं, ताकि वे जमीन के समानांतर हों।



द्वितीय. व्यावहारिक

चरण 1 (वैकल्पिक हथियार)

- दाहिने हाथ को जोर से और जोर से कंधे के स्तर तक आगे की ओर धकेलें। • फिर, इसे वापस प्रारंभिक स्थिति में लाएं। • इसके बाद बायें हाथ को आगे की ओर धकेलें और इसी तरह पीछे की ओर खींचें। • इस प्रकार, बाजूओं को जोर से और बारी-बारी से घुमाएँ। • 20 बार दोहराएं। • सामान्य रूप से सांस लेते रहें।

स्टेज 2 (दोनों हाथ)

- ऊपर की तरह दोनों हाथों को मिलाकर वही गति करें।



- बीस बार दोहराएं।

टिप्पणी:

- बाजूओं को जोर से और जोर से धक्का और खींचें। • आगे की गति के दौरान, बाहें जमीन के समानांतर होनी चाहिए और हथेलियां सामने की ओर होनी चाहिए
यूपी।
- सुनिश्चित करें कि कोहनी पीछे की ओर खींचते समय शरीर से आगे न जाए (अर्थात् प्रारंभिक .) स्थान)।

फ़ायदे:

- इस अभ्यास से बाजूओं की मांसपेशियों का विकास होता है। • कोहनी के जोड़ों को मजबूत करें।

एफ स्कंद शक्ति विकासक

स्कंद शक्ति विकासक के प्रदर्शन के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

ताड़ासन

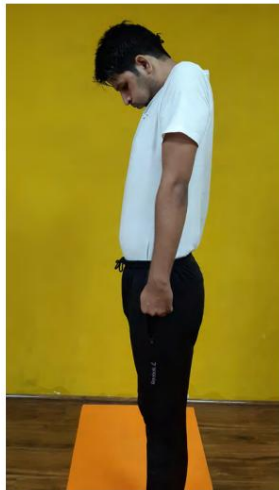
- अपने पैरों और घुटनों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं। • अपने हाथों को अपनी उँगलियों को फैलाकर जांघों के पास रखें। • पैर, धड़ और सिर एक सीध में होने चाहिए।

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताड़ासन:

- अंगूठे को अंदर दबा कर अपने हाथों से कसकर मुट्टियां बनाएं। • कोहनियों को मोड़ें और फोरआर्मस को तब तक ऊपर उठाएं जब तक कि वे जमीन के समानांतर न हो जाएं।

द्वितीय. व्यावहारिक

- अपने मुंह को कौवे की चोंच का आकार दें और मुंह से हवा चूसें। • गालों को फोड़कर अपनी सांस रोकें



- अपनी आंखें बंद रखें • अपनी पीठ सीधी रखें और हाथ नीचे रखें • कंधों को जोर से ऊपर और नीचे ले जाएं। • इसे दस बार दोहराएं।

- सिर को सामान्य स्थिति में उठाएं
- अपनी आंखें अपनी आंखें खुली रखें और नाक से धीरे-धीरे सांस छोड़ें

टिप्पणी:

- बाजूओं को कड़ा, कड़ा और बगल में सीधा रखना चाहिए।
- ऊपर और नीचे की गति जोरदार होनी चाहिए।
- कठिनाई होने पर सिर को सीधा रखते हुए सामान्य श्वास-प्रश्वास करें।

फ़ायदे:

- यह हड्डी, रक्त वाहिकाओं, नसों आदि की मांसपेशियों को टोन करता है।

जी. ग्रिवा शक्ति विकासक

ग्रिवा शक्ति विकासक के दो भिन्न रूप हैं। इन दोनों प्रकारों के बारे में नीचे विवरण में चर्चा की गई है:

Griva Sakti Vikasaka 1

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताड़ासन :

- पैरों और घुटनों को आपस में मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
- अपने हाथों को अपनी उँगलियों को फैलाकर जांघों के पास रखें।
- पैर, धड़ और सिर एक सीध में हैं।
- अपनी गर्दन को पूरी तरह से आराम दें; अपनी आँखें खुली रखो।

द्वितीय. व्यावहारिक

चरण 1 (मोड़ या घुमा)

- अपने सिर को झटके से एक बार दाईं ओर, फिर बाईं ओर मोड़ें।

चरण -1: सिर को दाईं ओर मोड़ें



चरण 2- सिर को बाईं ओर मोड़ें



- इसे दस बार दोहराएं।

चरण 2 (आगे और पीछे)

- अपने सिर को पहले आगे और फिर पीछे की ओर झटका दें। • आगे की गति के दौरान, ठोड़ी को कॉलर हड्डियों (स्टर्नल .) के बीच के क्षेत्र को छूना चाहिए (पायदान)।



- जब यह वापस जाए तो इसे आपकी गर्दन के पिछले हिस्से को छूना चाहिए।



- इसे 10 बार दोहराएं।

टिप्पणी:

- वांछित प्रभाव उत्पन्न करने के लिए झटके के साथ आंदोलन किए जाते हैं। • गर्दन पूरी तरह से शिथिल होनी चाहिए। • पूरे अभ्यास के दौरान मुंह बंद और आंखें खुली रखें। • सांस लेने के तरीके को सामान्य रखें

Griva Sakti Vikasaka 2

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिर): ताड़ासन • अपने पैरों और

- घुटनों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं। • अपने हाथों को अपनी उँगलियों को फैलाकर जांघों के पास रखें। • टांगों, धड़ और सिर को एक सीधी रेखा में संरेखित करें। • अपनी गर्दन को पूरी तरह से आराम दें; अपनी आँखें खुली रखो।

द्वितीय. व्यावहारिक

- नाक से श्वास लें और छोड़ें ("धौंकनी प्रभाव") जो शिराओं को फैलाता है तुम्हारी गर्दन का।
- साँस छोड़ते समय अपने पेट को बाहर की ओर उड़ाएँ • साँस छोड़ते हुए इसे अंदर की ओर खींचें। • बीस बार दोहराएँ।

फ़ायदे:

- लचीलेपन में सुधार करता है • गर्दन की मांसपेशियों को मजबूत और टोन करता है • गर्दन की चोट की संभावना को कम करता है

H. Kati Sakti Vikasaka (Back)

कटि शक्ति विकास के दो भिन्न रूप हैं। प्रत्येक वेरिएंट पर विस्तार से चर्चा की गई है नीचे:

प्रथम चरण

- I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिर): ताड़ासन • अपने पैरों और घुटनों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाएँ। • हाथों को जांघों पर फैलाकर उंगलियों के साथ रखें। • पैरों, धड़ और सिर को एक सीधी रेखा में संरेखित करें। • अपने दाहिने हाथ को मुट्ठी में बांधें और अंगूठे को अपनी पीठ के पास ले जाएँ • अब, बाएँ हाथ से दाहिनी कलाई को पकड़ें। • दोनों हाथ पीठ के संपर्क में होने चाहिए।

द्वितीय. व्यावहारिक

- गहरी साँस लें; हाथों को किसके संपर्क में रखते हुए जितना हो सके पीछे की ओर झुकें पीछे।
- इस मुद्रा को कुछ क्षण तक बनाए रखें। • फिर, साँस छोड़ते हुए, अपने सिर से घुटनों को छूने की कोशिश करते हुए आगे की ओर झुकें। • अभ्यास को दस बार दोहराएँ।

चरण 2

I. प्रारंभिक स्थिति

- चरण 1 के समान ही, सिवाय इसके कि बाएँ हाथ को मुट्ठी और दाहिने हाथ में बनाया जाना चाहिए बायीं कलाई पकड़नी चाहिए।

द्वितीय. व्यावहारिक

- चरण 1 के समान

टिप्पणी:

- पीठ पर हाथ हमेशा शरीर के संपर्क में होने चाहिए। • एक पल के लिए स्थिति को पकड़ो।

जे. कटि शक्ति विकासक 2 (पीछे) आगे और पीछे झुकना I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिर): ताड़ासन

- जहां तक संभव हो अपने पैरों को अलग फैलाएं। • अपने हाथों को कूल्हों पर रखें, जिसमें अंगूठे आगे की ओर हों और अंगुलियां इशारा करती हों पीछे की ओर।

द्वितीय. व्यावहारिक

- सांस भरते हुए कमर से जितना हो सके पीछे की ओर झुकें। • कुछ देर इसी स्थिति में रहें।



- साँस छोड़ना; घुटनों को झुकाए बिना सिर को जमीन से छूने की कोशिश करते हुए आगे झुकें। • इसे 10 राउंड तक दोहराएं।

टिप्पणी:

- हाथों को पूरी जगह कूल्हों पर रखना चाहिए। • अभ्यास के दौरान कभी भी घुटनों को न मोड़ें। • जबरदस्ती हरकत न करें।

फ़ायदे:

- लचीलेपन में सुधार करता है • पेट की चर्बी हटाने में मदद करता है • कमर की मांसपेशियों को मजबूत और टोन करता है

के. जानू शक्ति विकासका (घुटने)

जानू शक्ति विकासक के प्रदर्शन के विस्तृत चरणों की चर्चा नीचे की गई है:

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताड़ासन :

- पैरों और घुटनों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं। • हाथों को जांघों पर फैलाकर उंगलियों के साथ रखें। • पैर, धड़ और सिर एक सीध में हों।

द्वितीय. व्यावहारिक

- पैरों को एक मीटर की दूरी पर फैलाएं। • सांस भरते हुए हाथों को साइड में उठाएं • उन्हें जमीन के समानांतर रखें • सांस छोड़ें और दाहिनी ओर झुकें जब तक कि दाहिना हाथ दाहिने घुटने को न छू ले। • बायीं हथेली आगे की ओर होनी चाहिए। • सांस अंदर लेकर आएं। • चार से पांच बार दोहराएं।

फ़ायदे:

- आमवाती स्थितियों के उपचार के लिए आसन फायदेमंद है
- आसन का अभ्यास करने से घुटने के क्षेत्र में रक्त परिसंचरण में सुधार होता है



चित्र: 3.9.3: जानू शक्ति विकासक

L. Jangha Saktisakti Vikasaka

जंघा शक्ति विकासक के दो भिन्न रूप हैं। इनमें से प्रत्येक पर नीचे विवरण में चर्चा की गई है:

एम. जंघा शक्ति विकासक 1 (जांघ)

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताड़ासन :

- पैरों को आपस में मिलाकर, घुटनों को आपस में मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं। • हाथ जांघों के साथ-साथ उँगलियों को फैलाकर। • पैर, धड़ और सिर एक सीध में हैं।

द्वितीय. व्यावहारिक

चरण 1 (कुर्सी बैठना)

- बाजूओं को कंधे की ऊंचाई पर सामने की ओर सीधा फैलाएं, हथेलियां नीचे की ओर हों। • श्वास लेते हुए अपने घुटनों को धीरे-धीरे मोड़ें जब तक कि आपकी जांघें जमीन के समानांतर न आ जाएं। • सांस रोककर रखें और कुछ देर इसी स्थिति में रहें। • सांस छोड़ते हुए ऊपर आएँ। • 5 बार दोहराएं।

टिप्पणी:

- अभ्यास के दौरान घुटने एक साथ होने चाहिए। • अभ्यास के दौरान किसी भी समय एड़ी या पैर की उंगलियों को जमीन से नहीं उठाना चाहिए।
- अगर आपको सांस रोकने में परेशानी होती है, तो आप इसे शुरू में सामान्य सांस के साथ कर सकते हैं।
- बाजूओं को पूरे समय जमीन के समानांतर रखें। • पीठ, गर्दन और सिर को जितना हो सके सीधा रखें।

चरण 2 (घुटने फैलाना)

- अपनी भुजाओं को कंधे की ऊंचाई पर बगल में फैलाएं। • अपनी एड़ियों को ऊपर उठाएं (दोनों एक दूसरे को छूते हुए) और अपना पूरा वजन पंजों पर फेंक दें। • सांस अंदर लें, अपने घुटनों को मोड़ें और उन्हें अलग फैलाएं। • इस स्थिति में सांस रोककर रखें। • सांस छोड़ें और धीरे-धीरे उठना शुरू करें। • दस बार दोहराएं।

टिप्पणी:

- कभी भी एड़ी के बल न बैठें।
- अभ्यास के प्रारंभिक चरण के दौरान बलपूर्वक सांस लेने से बचें

फ़ायदे:

- जांघों को विकसित और मजबूत करें।

एन. जंघा शक्ति विकासक 2 (जांघें) ऊपर की ओर कूदना चरण 1

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिर): ताड़ासन • सांस अंदर लें, अपनी बाहों

को खोलें और एक साथ ऊपर कूदें

- पैरों के पंजों को अलग करते हुए नीचे आएं। • सांस छोड़ें, पूरी प्रक्रिया को उलट दें और वापस प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं। • दस बार दोहराएं।

द्वितीय. व्यावहारिक

चरण 2

- अब, बस सांस लेने के पैटर्न को उलट दें और इसी तरह से आंदोलनों को दोहराएं।

टिप्पणी:

- ऊपर जाते समय हथेलियाँ एक दूसरे को या यहाँ तक कि जांघों को भी नहीं छूना चाहिए। • नीचे आते समय (कूदने के बाद) पैरों को घुटनों पर नहीं मोड़ना चाहिए। • हमेशा पंजों के बल नीचे आएं।

ओ पिंडली शक्ति विकासका (बछड़े)

पिंडली शक्ति विकासक के प्रदर्शन के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताड़ासन • पैरों और घुटनों को मिलाकर

सीधे खड़े हो जाएं। • अपने हाथों को अपनी उँगलियों को फैलाकर जांघों के पास

रखें। • टाँगों, धड़ और गर्दन को एक सीध में रखना चाहिए। • मुट्ठी बांधें और अपनी भुजाओं को कंधे की ऊंचाई पर आगे की ओर फैलाएं।

द्वितीय. व्यावहारिक

- जितना हो सके श्वास अंदर लें और नीचे बैठ जाएं।

- अपनी सांस रोककर रखें, खड़े हो जाएं जबकि आपकी बाहें रोड़ग के रूप में एक पूर्ण चक्र का वर्णन करती हैं नाव।
- चक्र पूरा होने पर, बाहों को छाती के सामने रखा जाना चाहिए, मुट्टी प्रत्येक को छूते हुए अन्य
- बाजुओं को थोड़ा पीछे की ओर खींचते हुए और छाती को फैलाते हुए तेजी से सांस छोड़ें।
- 10 बार दोहराएं।

टिप्पणी:

- पूरे अभ्यास के दौरान घुटने एक दूसरे के करीब रहने चाहिए।
- पूरे अभ्यास के दौरान पैर जमीन पर ही रहने चाहिए।

3.9.2 Losing Practices (Sithalikaarana Vyama)

सिथिलिकरण व्यायाम ढीली या वार्म-अप अभ्यास है, जो किसी व्यक्ति को आराम करने में मदद करता है। सिथिलिकरण व्यायाम श्वासन को समाप्त करता है, जो एक मृत शरीर की स्थिति है। ढीला करने की प्रथाओं के विभिन्न रूप हैं। इनमें से कुछ पर नीचे चर्चा की गई है:

1. जॉगिंग:

विभिन्न प्रकार के जॉगिंग अभ्यास हैं। इनमें से कुछ पर नीचे चर्चा की गई है:

एक। धीमी जॉगिंग



चरण -1: अपने हाथों की एक ढीली मुट्टी बनाएं और उन्हें छाती पर रखो। संक्षिप्त करें और अपने कंधे आराम करो



चरण -2: अपने पैर की उंगलियों पर जॉगिंग करें।

नोट: अभ्यास को 10-30 बार दोहराएं

बी। बैकवर्ड जॉगिंग



Step-1: थोड़ा आगे झुकें और बढ़ाएँ
गति और धीरे-धीरे जॉगिंग करें



स्टेप 2- नितंबों को एड़ी से मारना शुरू करें
नोट: अभ्यास को 20 बार दोहराएं

सी। फॉरवर्ड जॉगिंग



Step-1: थोड़ा पीछे की ओर झुकें और आगे बढ़ें
आपकी रफ़्तार।



चरण -2: अपने घुटने को छाती के स्तर तक उठाएं

नोट: अभ्यास को 20 बार दोहराएं

डी। साइड जॉगिंग



चरण 1: धीरे-धीरे अपने पैर को बगल में उठाएं



चरण 2: अपनी गति तेज करें और अपनी एड़ी को नितंबों से छूने की कोशिश करें

नोट: अभ्यास को 20 बार दोहराएं

2. फॉरवर्ड बेंडिंग और बैकवर्ड बेंडिंग: फॉरवर्ड और बैकवर्ड बेंड करने के चरण इस प्रकार हैं:



चरण 1: बाजुओं को सीधे अपने सिर के ऊपर फैलाएँ, जिससे आपकी बाहें आगे की ओर हों



चरण 2: श्वास लें और अपनी भुजाओं को सिर के ऊपर फैलाकर पीछे की ओर झुकेँ



चरण 3: सांस छोड़ें और फिर जितना हो सके आगे की ओर झुकेँ

चरण 4: यह एक चक्र पूरा करता है

चरण 5: प्रक्रिया को 5-10 बार दोहराएं

फ़ायदे:

- लचीलेपन में सुधार करता है •
- रक्त परिसंचरण में सुधार करता है • तनाव और चिंता के मन से छुटकारा दिलाता है • मूल शक्ति और सहनशक्ति में सुधार करता है • पैरों और बांहों की मांसपेशियों को मजबूत करता है

3. साइड बेंडिंग (खड़े): साइड बेंडिंग करने

के चरण इस प्रकार हैं:



चरण 1: पैरों को एक मीटर अलग रखें, अपने हाथों को जमीन के समानांतर बगल में उठाएं



चरण 2: सांस छोड़ें और दाहिनी ओर झुकें जब तक कि दाहिना हाथ दाहिनी एड़ी को न छू ले

चरण 3: सांस लें और 2-3 मिनट तक उसी स्थिति में रहें

चरण 4: सांस छोड़ते हुए फिर से सीधी स्थिति में आ जाएं



चरण 5: सांस छोड़ें और बाईं ओर झुकें जब तक कि बायां हाथ बाईं एड़ी को न छू ले

चरण 6: सांस लें और 2-3 मिनट तक इसी स्थिति में रहें

स्टेप 7: सांस छोड़ते हुए फिर से सीधी स्थिति में आ जाएं

फ़ायदे:

• एक विषहरण के रूप में कार्य करता है

• रक्त परिसंचरण में सुधार करता है • तनाव

और चिंता से दिमाग को राहत देता है • मुख्य शक्ति और सहनशक्ति में सुधार करता है • हाथ और पैरों की मांसपेशियों को मजबूत करता है

4. घुमा

घुमा को विश्राम अभ्यास के रूप में किया जा सकता है। घुमा के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:



चरण 1: पैरों को लगभग एक मीटर की दूरी पर फैलाएं

चरण 2: श्वास लेते हुए अपने हाथों को जमीन के समानांतर ले जाएं



चरण 3-दाहिने हाथ को सीधा रखते हुए दायीं ओर मुड़ें

चरण 4-गर्दन को मोड़ें और उंगलियों के सिरे को देखें

स्टेप 5- हाथों को छाती के पास लाने के लिए बाएं हाथ को कोहनी पर मोड़ें

फ़ायदे:

घुमा मुद्रा करने के लाभ इस प्रकार हैं:

- एक विशहरण के रूप में कार्य करता है
- रक्त परिसंचरण में सुधार करता है • तनाव
- और चिंता के मन से छुटकारा दिलाता है • मुख्य शक्ति और
- सहनशक्ति में सुधार करता है • पैरों और बाहों की मांसपेशियों को
- मजबूत करता है

5. हिप रोटेशन

हिप ट्विस्ट एक्सरसाइज करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:



चरण 1: अपने पैरों को 1 मीटर . की दूरी पर अलग रखें



चरण 2: अपनी दोनों हथेलियों को कमर क्षेत्र पर टिकाएं

चरण 3: अपनी कमर को एक चक्कर में दाएं से बाएं घुमाएं



चरण 4: अपनी कमर को वामावर्त दिशा में घुमाएं

हिप रोटेशन करने के लाभ इस प्रकार हैं:

- मन को तनाव और चिंता से मुक्त करता है • मूल शक्ति और सहनशक्ति में सुधार करता है • कूल्हे और जांघ क्षेत्र की मांसपेशियों को मजबूत करता है

6. वैकल्पिक पैर का अंगूठा स्पर्श करना

पैर के अंगूठे को छूने का व्यायाम करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:



चरण 1: जमीन पर बैठो; अपने पैरों को उनके बीच 2 मीटर की दूरी रखते हुए फैलाएं



चरण 2: श्वास लेते हुए आगे की ओर झुकें, बाएं हाथ से दाहिने पैर के अंगूठे को स्पर्श करें



चरण 3: सांस छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें, दाएं हाथ से बाएं पैर के अंगूठे को स्पर्श करें

फ़ायदे:

- मन को तनाव और चिंता से मुक्त करता है • मूल शक्ति और सहनशक्ति में सुधार करता है • हाथ, पैर और कूल्हे क्षेत्र की मांसपेशियों को मजबूत करता है

7. सिट-अप

सिट-अप करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

बैठने के चरण (स्रोत: www.wikihow.com)



अपने घुटनों के बल अपनी पीठ के बल लेट जाएं अपनी उंगलियों को अपने कानों के पीछे रखें



अपने धड़ को अपनी जाँघों के पास उठाएँ



अपने शरीर को वापस प्रारंभिक स्थिति में लाएं

फ़ायदे:

- मन को तनाव और चिंता से मुक्त करता है • मुख्य शक्ति और सहनशक्ति में सुधार करता है • हाथ, पैर और कूल्हे क्षेत्र की मांसपेशियों को मजबूत करता है • पेट की चर्बी कम करने में मदद करता है

8. तितली (बैठे)

फुल बटरफ्लाई एक हठ योग मुद्रा है और भारतीय योग पाठ और साहित्य के अनुसार इसे बधा कोंसना के रूप में भी जाना जाता है। इसमें पैर की गतिविधियों के साथ समन्वित गहरी, आराम से सांस लेना शामिल है।

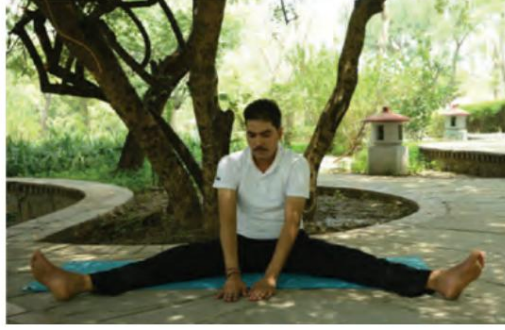
तितली की स्थिति के विभिन्न चरण (स्रोत: www.wikihow.com)	
 <p>अपने पैरों को फैलाकर फर्श पर बैठें</p>	 <p>पैरों के तलवों को आपस में मिला लें</p>
 <p>अपनी एड़ियों को अपने शरीर के जितना करीब लाएं कर सकते हैं</p>	 <p>आगे झुको</p>
 <p>30 सेकंड के लिए मुद्रा में रहें</p>	 <p>आराम करें और खिंचाव दोहराएं</p>

फ़ायदे:

- मन को तनाव और चिंता से मुक्त करता है
- मूल शक्ति और सहनशक्ति में सुधार करता है
- हाथ, पैर और कूल्हे क्षेत्र की मांसपेशियों को मजबूत करता है
- मासिक धर्म की समस्याओं को कम करें
- रक्त परिसंचरण में सुधार करता है

9. चपाती बनाना (बैठना)

चपाती बनाने के व्यायाम के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:



स्टेप 1: जमीन पर बैठ जाएं और अपने पैरों को चौड़ा हिस्सा रखें



चरण 2: अपनी दोनों हथेलियों को ज़मीन पर रखें और अपने शरीर को आगे की ओर धकेलते हुए साँस छोड़ें



चरण 3: श्वास लें और सामान्य स्थिति में वापस आ जाएं

फ़ायदे:

- मन को तनाव और चिंता से मुक्त करता है • मूल शक्ति और सहनशक्ति में सुधार करता है • हाथ, पैर और कूल्हे क्षेत्र की मांसपेशियों को मजबूत करता है

10. Rope Pulling (Rajju Karshasana)

रस्सी खींचने का व्यायाम करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:



Step 1: जमीन पर बैठ जाएं



स्टेप 2: अपने दोनों हाथों को अपने सामने फैलाएं



चरण 3: अपने हाथों को ऐसा बनाएं जैसे आप रस्सी पकड़ रहे हों



चरण 4: अपने हाथों को खींचो जैसे कि आप रस्सी खींच रहे हैं

फ़ायदे:

- मन को तनाव और चिंता से मुक्त करता है • मूल शक्ति और सहनशक्ति में सुधार करता है • हाथ, पैर और कूल्हे क्षेत्र की मांसपेशियों को मजबूत करता है

11. Bhunmana

भुमनासन एक प्रकार का विश्राम व्यायाम है। इसे आम अंग्रेजी में 'पृथ्वी का अभिवादन' के रूप में भी जाना जाता है। आसन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- सीधे पैरों के साथ बैठें और पीठ को आराम दें • अपने हाथों को अपनी जांघों पर टिकाएं • श्वास लें और अपनी बांहों को कंधे की ऊंचाई तक उठाएं • सांस छोड़ें, ऊपरी शरीर को थोड़ा पीछे झुकाएं • बाएं मुड़ें
- अपने हाथों को अपने शरीर के बगल में रखें • बाजूओं को मोड़ें और अपने माथे को फर्श की ओर लाएं • दाहिने नितंब को फर्श के पास दबाएं • श्वास लें और अपनी बांहों को सामने की ओर फैलाकर फिर से ऊपर आएं

- सांस छोड़ें और मूल स्थिति में लौट आएं • दूसरी तरफ से दोहराएं

व्यायाम करने के लाभ इस प्रकार हैं:

- छाती की मांसपेशियों को मजबूत करता है • पीठ की मांसपेशियों को आराम देता है
- रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन को बनाए रखता है

12. क्रो वॉकिंग क्रो वॉक

करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:



चरण 1: बैठने की स्थिति में अपने पैरों को अलग रखें और नितंबों को एड़ी के ऊपर रखें। अपनी हथेलियों को घुटनों पर रखें। बैठने की स्थिति में छोटे-छोटे कदम उठाएं।



चरण 2: पैर की उंगलियों या पैरों के तलवों पर चलें, जैसे ही आप एक कदम आगे बढ़ते हैं, अपने विपरीत घुटने को फर्श पर लाएं

फ़ायदे:

- मन को तनाव और चिंता से मुक्त करता है • लचीलेपन में सुधार करता है • मुख्य शक्ति और सहनशक्ति में सुधार करता है • हाथ, पैर और कूल्हे क्षेत्र की मांसपेशियों को मजबूत करता है

13. सीधा पैर और दोनों पैर उठाना सीधे पैर उठाना

(एकल और दोनों लापरवाह)

एकल और दोनों पैरों को ऊपर उठाने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

चरण 1: वैकल्पिक पैर

- श्वास लें और दायें पैर को धीरे-धीरे ऊपर उठाएं (90 डिग्री तक) • सांस छोड़ें और पैर को जितना हो सके फर्श पर वापस लाएं • बाएं पैर के साथ प्रक्रिया को दोहराएं

- व्यायाम 5-10 बार करें

चरण 2: दोनों पैर

- पैरों को मिलाकर पीठ के बल लेट जाएं • श्वास लें और अपने दोनों पैरों को घुटनों पर झुकाए बिना धीरे-धीरे ऊपर उठाएं • सांस छोड़ें और धीरे-धीरे अपने पैरों को फर्श पर लौटाएं • गतिविधि को 5 बार करें



चित्र 3.9.4: सीधे पैर उठाने से पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद मिलती है

फ़ायदे:

- पेट की चर्बी कम करता है
- स्वर पेट
- संदेश इंद्रा-पेट के अंग

14. साइकिल चलाना (लापरवाह)

साइकिलिंग योग मुद्रा को भारतीय अनुवाद के अनुसार पाद संचालन के रूप में भी जाना जाता है। आसन पाचन तंत्र और पेट के अंगों में सुधार के लिए किया जाता है। साइकिलिंग व्यायाम करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- पीठ के बल सीधे लेट जाएं। • अपने दोनों पैरों को ऊपर उठाएं • अपने घुटनों को मोड़कर छाती के पास लाएं। • इस पोजीशन में रहते हुए अपना दाहिना पैर उठाएं और सीधा रखें।
- इस आगे की स्थिति में, अपने घुटने को फिर से मोड़ें। • दाहिनी जांघ को वापस छाती पर लाएं, बाएं पैर को सीधा करें, बाएं घुटने को मोड़ें और पैर को नीचे करें आगे का आंदोलन।
- साइकिल को पैडलिंग करते हुए दोनों पैरों को बारी-बारी से घुमाएँ। • पाद संचालनासन का अभ्यास करते समय आपके पैरों की एड़ी फर्श को नहीं छूनी चाहिए। • बारी-बारी से 10 बार आगे की दिशा में चक्रीय गति करें और 10 बार

पाद संचालनासन या साइकिलिंग योग मुद्रा का अभ्यास करते समय पीछे की दिशा।

- यह पाद संचालन का एक चक्र पूरा करता है

फ़ायदे:

- वसा कम करने के लिए सरल और सर्वोत्तम व्यायाम
- पेट की मांसपेशियों को टोन करता है
- पाचन में सुधार करता है • कब्ज और अम्लता को कम करने में फायदेमंद



चित्र 3.9.5: साइकिल चलाने का अभ्यास पेट की चर्बी को कम करने में मदद करता है

15. रॉकिंग एंड रोलिंग (लापरवाह)

योग की रॉकिंग एंड रोलिंग मुद्रा को भारतीय अनुवाद के अनुसार झूलाना लुधाकाना के नाम से भी जाना जाता है। आसन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

1. शवासन मुद्रा में आएँ 2. तलवों को ऊपर

रखते हुए अपने घुटनों को मोड़ें 3. अपने घुटनों को अपनी छाती की ओर धकेलें 4. अपनी बाहों को दोनों तरफ फैलाएँ 5. श्वास लें, अपने शरीर के ऊपरी हिस्से को बाईं ओर और पैरों को ऊपर की ओर मोड़ें। दाएं 6. सांस छोड़ें और बीच में आ जाएँ

7. श्वास भरते हुए शरीर के ऊपरी भाग को दायीं ओर तथा पैरों को बायीं ओर मोड़ें। 8. 2-3 सेकेंड तक इसी स्थिति में रहें 9. केंद्र में वापस आ जाएँ।

10. शवासन मुद्रा में वापस आएँ

फ़ायदे:

- पूरी पीठ, नितंबों और कूल्हे के क्षेत्र में एक अच्छा संदेश देता है
- कमर से अनावश्यक चर्बी को हटाता है

मतभेद:

- रीढ़ की हड्डी की समस्या वाले लोगों को यह आसन नहीं करना चाहिए
- पेट की सर्जरी कराने वालों को यह आसन नहीं करना चाहिए
- गर्भावस्था के दूसरे या तीसरे तिमाही में आसन नहीं करना चाहिए



चित्र 3.9.6: रॉकिंग और रोलिंग करने से रक्त परिसंचरण में सुधार होता है

16. Jathara Parivartana Kriya Jathara

Parivartana Kriya is also known as an Abdominal Twist. The detailed steps for performing an abdominal twist are as follows:

- अपनी भुजाओं को बगल में फैलाकर फर्श पर सपाट लेट जाएं • अपने दोनों पैरों को उठाएं, उन्हें घुटने पर मोड़ें • अपने पैरों को पेट के पास दबाएं • श्वास लें और धीरे-धीरे दाईं ओर मुड़ें

- सांस छोड़ते हुए वापस केंद्र में आ जाएं

- अपने पैरों को सीधा ऊपर उठाएं

- श्वास लें और थोड़ा दायीं ओर मुड़ें

- सांस छोड़ते हुए वापस केंद्र में आ जाएं

- इससे एक चक्र पूरा होता है • व्यायाम को

10-15 बार दोहराएं

जथारा परिवर्तनासन के लाभ:

- लोच पैदा करता है और कोर की मांसपेशियों को मजबूत करता है। • पेट के अंगों में मरोड़ पूरे आंत में परिसंचरण में सुधार करता है। • पाचन में सुधार करता है • तिरछा खिंचाव करता है

- पीठ को आराम देता है

- पीठ के निचले हिस्से के दर्द से राहत देता है •

कूल्हों और पीठ के निचले हिस्से के लचीलेपन को बढ़ाता है • दबी हुई भावनाओं को दूर करता है

विपरीत संकेत:

पेट और कूल्हे की सर्जरी के मामले में बर्चें।



अंजीर। 3.9.7: जथारा परिवर्तन क्रिया का अभ्यास करने वाला एक योगी

17. नौकासन स्विंग (लापरवाह)

नौकासन को आम अंग्रेजी में बोट पोज के नाम से भी जाना जाता है। आसन का अभ्यास करने से कोर पेट के साथ-साथ पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद मिलती है। नौकासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- अपने योगा मैट पर लेट जाएं, अपने पैरों को आपस में और अपनी भुजाओं को बगल में रखें। • अपनी बांहों को सीधा रखें, और अपनी अंगुलियों को पंजों की ओर फैलाएं। • गहरी सांस लें और जैसे ही आप सांस छोड़ें, अपनी छाती और पैरों को जमीन से ऊपर उठाएं • पेट की मांसपेशियों के सिकुड़ते ही अपने पेट के क्षेत्र में तनाव महसूस करें।

- अपने शरीर का भार पूरी तरह से अपने नितंबों पर टिकाएं। • अपनी सांस रोककर रखें और कुछ सेकंड के लिए इसी स्थिति में रहें। • अब सांस छोड़ते हुए आराम करें और धीरे-धीरे शरीर को वापस प्रारंभिक स्थिति में लाएं। • आप रोजाना 3-4 दोहराव कर सकते हैं लेकिन इसे ज़्यादा न करें।

गर्भावस्था के लाभ:

नौकासन करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

- नौकासन पेट की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
- यह जांघों, बाहों और कंधों की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
- यह लीवर, अग्न्याशय और गुर्दे सहित पेट के सभी अंगों के स्वास्थ्य में सुधार करता है।
- यह रक्त शर्करा के स्तर को विनियमित करने में मदद करता है।
- यह गर्दन, कंधे और पैरों की मांसपेशियों को सख्त करता है।
- आसन का अभ्यास करने से पेट की चर्बी कम करने में मदद मिलती है। •

आसन का अभ्यास करने से पाचन में सुधार होता है, अतिरिक्त गैस निकल जाती है और कब्ज कम हो जाती है। • आसन करने से मन तनाव और चिंता से मुक्त हो जाता है। • अस्थमा और हृदय रोगियों को नौकासन का अभ्यास न करने की सलाह दी जाती है।

मतभेद:

- निम्न रक्तचाप, माइग्रेन और गंभीर सिरदर्द के साथ आसन नहीं करना चाहिए। • पुरानी बीमारियों या रीढ़ की हड्डी के विकारों से पीड़ित लोगों को आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए • गर्भावस्था के दौरान और मासिक धर्म के पहले दो दिनों के दौरान भी इस आसन से बचना चाहिए।

चक्र।



अंजीर। 3.9.8: नौकासन झूला करते हुए एक योगी

18. पवन मुक्तासन क्रिया पवन मुक्तासन क्रिया

को करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- पैरों को सीधा करके बैठें। • पीठ सीधी और शिथिल रखें। • दाहिने घुटने के नीचे उंगलियों को पकड़ें और दाहिने पैर को फर्श से थोड़ा ऊपर उठाएं। • गहरी सांस लें। • सांस छोड़ते हुए दाहिने घुटने को मोड़ें • जांघ को शरीर की ओर खींचें। • सुनिश्चित करें कि पीठ सीधी हो।

- सिर को आगे की ओर झुकाएं और घुटने को माथे या नाक से स्पर्श करें।

- इस अवस्था में थोड़ा पीछे झुकें।

- सांस भरते हुए सिर को ऊपर उठाएं, शरीर के ऊपरी हिस्से को सीधा करें और टांगों को सीधा करें। • फर्श को पैर से न छुएं।
- व्यायाम 5 बार दाहिने पैर से और 5 बार बाएं से करें। • फिर प्रारंभिक स्थिति में लौट आएं

फ़ायदे:

- आसन पीठ और नितंबों की मांसपेशियों को खींचने में मदद करता है। • रीढ़ की हड्डी और कूल्हों के लचीलेपन को बढ़ावा देता है और गर्दन को आराम देता है।
- आसन का अभ्यास करने से शरीर के विभिन्न भागों में रक्त संचार बेहतर होता है।
- यह साइटिका संबंधी शिकायतों को दूर करने में विशेष रूप से प्रभावी है।

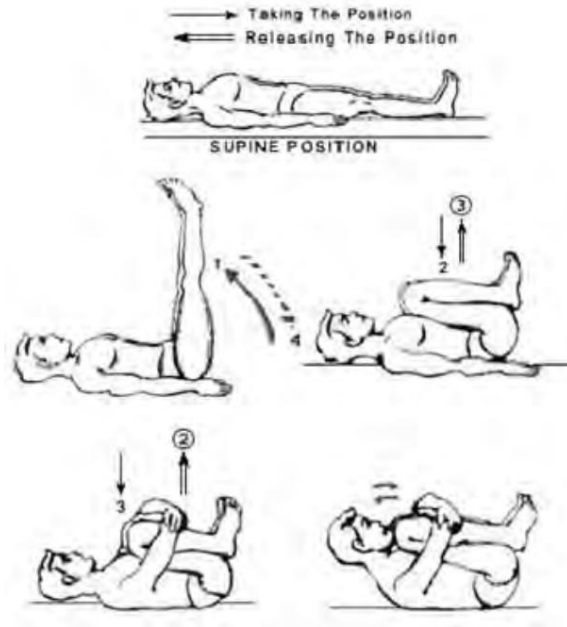


Fig. 3.9.9: Vector diagram for performing Pawana Muktasana Kriya

19. भुजंगा पर्वतासन स्विंग (प्रवण)

भुजंगासन को आम अंग्रेजी में कोबरा पोज के नाम से भी जाना जाता है। भुजंगासन करने के विस्तृत चरण इस प्रकार हैं:

- पेट के बल सीधे लेट जाएं। • अपने हाथों को बगल में रखें • अपने हाथों को आगे की ओर ले जाएं और सुनिश्चित करें कि वे कंधे के स्तर पर हैं
- अपने शरीर का भार अपनी हथेलियों पर रखें
- श्वास लें और अपने आप को ऊपर उठाएं
- 10-15 मिनट के लिए इस स्थिति में रहें • साँस छोड़ें और अपने आप को नीचे करें

फ़ायदे:

- रीढ़ को मजबूत बनाता है • महिला हार्मोनल विकारों को ठीक करता है
- चयापचय को नियंत्रित करता है • पाचन तंत्र को उत्तेजित करता है
- तनाव मुक्त करता है

एहतियात:

सिरदर्द, हर्निया और पीठ की चोट के साथ इसे नहीं करना चाहिए।



Fig. 3.9.10: A woman performing Bhujangasana
(Source: www.satyaliveyoga.com)

20. Naukasana Chalana (Prone)

नौकासन को आम अंग्रेजी में "ओरिंग द बोट" के नाम से भी जाना जाता है। आसन का अभ्यास करने से कोर पेट के साथ-साथ पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद मिलती है। नौकासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:



चरण -1: अपनी योग चटाई पर अपने पैरों को एक साथ और अपनी बाहों को अपनी जांघों के किनारों पर लें



चरण-2: आगे की ओर झुकें और नाव चलाने की मुद्रा बनाएं



चरण -3: श्वास लेते हुए, उसी मुद्रा को पकड़कर जितना हो सके वापस जाएं

Step-4: सांस भरते हुए फिर सामने आ जाएं

चरण- 5: सांस छोड़ें, वापस जाएं

चरण -6: 5-10 बार दोहराएं

फ़ायदे:

- नौकासन चालन का अभ्यास करने से पेट की मांसपेशियां मजबूत होती हैं
- यह बाहों, जांघों और कंधों की मांसपेशियों को मजबूत करता है
- यह पेट में यकृत, अग्न्याशय और गुर्दे जैसे अंगों के स्वास्थ्य में सुधार करता है
- यह गर्दन, कंधों और पैरों की मांसपेशियों को सख्त बनाता है
- पेट की चर्बी कम करता है •

पीसीओएस को ठीक करने में सहायता करता है

21. Dhanurasana Swing (Prone)

धनुरासन को ब्रिज पोज के नाम से भी जाना जाता है। धनुरासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- अपने पेट के बल लेट जाएं और अपने पैरों को हिप-चौड़ाई से अलग रखें और अपनी बाहों को शरीर के बगल में रखें।
- अपने घुटनों को मोड़ें और अपनी टखनों को अपने हाथों से पकड़ें।
- गहरी सांस लें और अपनी छाती को जमीन से ऊपर उठाएं।
- अपने चेहरे पर मुस्कान के साथ सीधे आगे देखें।
- कुछ देर इसी स्थिति में रहें और अपनी सांसों पर ध्यान दें। • आपका शरीर धनुष की तरह घुमावदार होना चाहिए। • सुनिश्चित करें कि आप ज़्यादा खिंचाव न करें।

- सांस छोड़ते हुए अपने पैरों और छाती को जमीन पर लाएं।
- टखनों को छोड़ें और आराम करें।

धनुरासन करने के विभिन्न स्वास्थ्य लाभ इस प्रकार हैं:

- वजन कम करने में मदद करता है
- भूख और पाचन में सुधार करता है
- धनुरासन का अभ्यास गठिया और अन्य जठरांत्र संबंधी समस्याओं को ठीक करता है • धनुरासन के अभ्यास से रक्त परिसंचरण में सुधार होता है

• धनुरासन का अभ्यास करने से पीठ को लचीलापन मिलता है • धनुरासन का अभ्यास करने से पीठ की मांसपेशियां मजबूत होती हैं



चित्र 3.9.11: धनुरासन का अभ्यास करने से पेट की चर्बी कम करने में मदद मिलती है
(स्रोत: www.totalyoga.org)

22. Salabha Salabhasana (Prone)

सलभ्भा सलभासन को आम अंग्रेजी में टिड्डी मुद्रा के रूप में भी जाना जाता है और यह एक प्रवण स्थिति आसन है। सलभासन करने के चरण इस प्रकार हैं: a. पैरों को सीधा करके पेट के बल लेट जाएं b. हथेलियों को अपनी जाँघों के नीचे लाएँ c. श्वास लेते हुए और पीठ की मांसपेशियों का उपयोग करते हुए अपने दोनों पैरों को जितना हो सके ऊपर उठाएं और दूसरे को मोड़ें

पैर उठे हुए पैर के घुटने के करीब d. 5 सांसों के लिए मुद्रा को पकड़ो ई। साँस छोड़ें और धीरे-धीरे अपने पैरों को फर्श पर नीचे करें f. प्रारंभिक स्थिति में लौटें और शरीर को आराम दें

सलभासन के लाभ:

सलभासन करने के कुछ लाभ इस प्रकार हैं: • जिगर, पेट और पेट के अन्य अंगों के कार्यों को संतुलित और संतुलित करना • मल त्याग को नियंत्रित करता है • नितंबों की मांसपेशियों को कसता है • पीठ के निचले हिस्से को मजबूत करता है • मुद्रा में सुधार करता है • तनाव को कम करता है



चित्र 3.9.12: सलभासन करते हुए एक योगी

यूनिट 3.10: त्वरित विश्राम तकनीक



इकाई उद्देश्य

इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. विभिन्न प्रकार की त्वरित विश्राम तकनीकों का प्रदर्शन करें
2. बैठने की स्थिति आसन का अभ्यास करें
3. आसन को प्रवण स्थिति में प्रदर्शित करें
4. आसन का अभ्यास लापरवाह स्थिति में करें
5. विभिन्न आसनों को एक स्थायी स्थिति में प्रदर्शित करें

त्वरित विश्राम तकनीक गहरी जागरूकता और सांस के नियमन के माध्यम से विश्राम लाती है। प्रदर्शन करने में लगभग 3-5 मिनट लगते हैं और मन पर शांत प्रभाव पैदा करते हैं। QRT करने के लिए विस्तृत चरण इस प्रकार हैं:

- शवासन में लेट जाएं या कुर्सी पर बैठ जाएं
- सामान्य रूप से अंदर और बाहर सांस लें • पेट की मांसपेशियों के ऊपर और नीचे की गतिविधियों को देखें • धीमी सांस के साथ गति को सिंक्रनाइज़ करें • 5-7 चक्रों के लिए इसका अभ्यास करें • धीरे-धीरे और गहरी सांस लेते हुए अपने पूरे शरीर में हल्कापन महसूस करें। साँस छोड़ें तनाव को छोड़ें और मांसपेशियों को संकुचित करें • 5-7 चक्रों के लिए इसका निरीक्षण करें • साँस छोड़ने के दौरान एक ध्वनि (ए-कारा) का जप करें योग में ध्यान के लिए विशिष्ट आसन हैं, जो तनाव को कम करने और वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है। इनमें से कुछ आसनों पर नीचे विवरण में चर्चा की गई है:

3.10.1 बैठने की स्थिति आसन

1. पद्मासन:

पद्मासन बैठने की स्थिति योग है और इसका उपयोग ध्यान करने के लिए किया जाता है। पद्मासन को लोटस पोज योग के नाम से भी जाना जाता है। पद्मासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- एक। अपने पैरों को शरीर के सामने रखकर बैठें
- ब. बाएं घुटने को मोड़ें
- सी। बाएं पैर को दाहिनी जांघ पर रखें
- द. दाहिना घुटना मोड़ें
- ई. दाहिने पैर को बायीं जांघ पर रखें
- फ. घुटने फर्श पर मजबूती से टिके रहने चाहिए
- ग. अपने हाथों को अपने घुटनों पर रखें
- ह. अपनी आँखें बंद करो मैं। बाजूओं को शिथिल किया जाना चाहिए और मुद्रा की स्थिति में रखा जाना चाहिए
- ज. सिर, गर्दन और पीठ को एक सीध में रखें

क। गहरी और धीरे-धीरे श्वास लें। सांस को बाहर छोड़ते हुए महसूस करें मी. 10-15 मिनट के लिए स्थिति में रहें

फ़ायदे:

पद्मासन करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

- ध्यान और एकाग्रता बढ़ाने के लिए पद्मासन एक अत्यधिक पसंदीदा आसन है। • आसन करने से मन शांत होता है। • आसन करने से चयापचय बढ़ता है भूख बढ़ती है • आसन शरीर और दिमाग को आराम करने में मदद करता है • आसन का अभ्यास करने से टखनों और घुटनों को मजबूत करने में मदद मिलती है • पेट, रीढ़ और मूत्राशय को उत्तेजित करने में मदद मिलती है • यह आसन महिला के कूल्हे और घुटने के जोड़ों को मजबूत करता है

- यह कूल्हे और जांघ क्षेत्र में अवांछित वसा को कम करने में मदद करता है।



चित्र 3.10.1: पद्मासन का अभ्यास करने से तनाव कम होता है
(स्रोत: www.yogajournal.com)

2. वज्रासन वज्रासन

को वज्र मुद्रा के रूप में भी जाना जाता है। आसन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

कदम:

एक। एक दूसरे के करीब घुटनों के साथ फर्श पर घुटने टेकें
बी। एड़ियों को अलग करते हुए पैर की उंगलियों को एक साथ लाएं c. अपने पैरों की अंदरूनी सतह पर नितंबों को आराम दें d. अपने हाथों को अपनी जांघों पर रखें e. पीठ और सिर को एक सीधी रेखा f में संरेखित किया जाना चाहिए। आंखें बंद करो जी. अपनी सांस को महसूस करें जैसे आप श्वास लेते हैं और गहरी और धीरे-धीरे सांस छोड़ते हैं h. अपने पूरे शरीर को आराम दें

वज्रासन करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

1. मन को शांत करता है और तनाव को कम करता है।
2. कब्ज, एसिडिटी को दूर करता है और पाचन क्रिया को तेज करता है।

3. कमर दर्द से निजात दिलाने में मदद करता है।
4. पेट के विकार को ठीक करने में मदद करता है।
5. यह मूत्र संबंधी समस्याओं को ठीक करने में मदद करता है।
6. यौन अंगों को मजबूत करता है।
7. रक्त परिसंचरण में सुधार करता है।
8. इसे ध्यान और एकाग्रता के लिए प्राथमिकता दी जाती है।
9. वजन घटाने को बढ़ावा देता है।
10. जांच की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
11. गठिया रोगियों के लिए दर्द निवारक के रूप में कार्य करता है।

वज्रासन करने के लिए जिन विभिन्न सावधानियों का पालन किया जाना चाहिए, वे इस प्रकार हैं:

1. जोड़ों के दर्द से पीड़ित व्यक्ति को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
2. विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में आसन का अभ्यास करना चाहिए।

3. सुखासन:

सुखासन योग के सबसे बुनियादी आसनों में से एक है और इसे कोई भी बिना किसी पर्यवेक्षण या कठिनाई के किया जा सकता है। यह नाम संस्कृत से लिया गया है जहां 'सुखा' का अर्थ है आनंद और 'आसन' मतलब मुद्रा।

कदम:

- फर्श पर बैठो
- अपने बाएं पैर को दाहिनी जांच पर मोड़ें • दाहिने पैर को मोड़ें ताकि वह बाईं जांच को छूए • अपने हाथों को अपने घुटनों पर ठोड़ी मुद्रा की स्थिति में रखें • रीढ़ को सीधा रखें • अपनी सांस लेने पर ध्यान दें

फ़ायदे:

सुखासन के कुछ लाभ इस प्रकार हैं:

- कूल्हों का खुलना • रीढ़ की हड्डी को लंबा करना • आसन करने वाले व्यक्ति पर शांत प्रभाव पैदा करता है



चित्र 3.10.2: सुखासन ध्यान की सबसे आसान मुद्राओं में से एक है (स्रोत: www.yogatoday.com)

4. Siddhasana

सिद्धासन कूल्हों, घुटनों, टखनों के लचीलेपन में सुधार करता है और पीठ को मजबूत बनाता है। यह स्वस्तिकासन से अलग है, जिसमें आप अपने पैरों को अपनी जांघों में जांघों और बछड़ों के बीच दोनों तरफ से दबाते हैं। ब्रह्मचर्य का अभ्यास करने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए आसन को सही ध्यान मुद्रा माना जाता है।

विभिन्न प्रोस्टेट समस्याओं वाले पुरुषों के लिए भी सिद्धासन फायदेमंद है। सिद्धासन को करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- फर्श पर पैरों को एक दूसरे के पास रखकर बैठें
- पुरुषों के लिए बाएं पैर को गुदा और वृषण (पेरिनम) के बीच रखें। महिलाओं के लिए बाएं पैर को योनि के लेबिया मेजा को छूते हुए रखें
- दायां पैर लें और बाएं पैर के ऊपर रखें
- अपने दाहिने पैर के अंगूठे को बछड़े की बाईं मांसपेशियों के बीच की जगह में खिसकाएं
- टुड्डी को छाती से दबाएं
- अपनी भौहों के बीच की जगह को देखें और ध्यान से सांस लें
- हाथों को ठोड़ी मुद्रा की स्थिति में रखा जा सकता है • 10-15 मिनट के लिए स्थिति बनाए रखें

फ़ायदे:

- रीढ़ की हड्डी को सीधी और स्थिर स्थिति में बनाए रखने में मदद करता है
- यौन ऊर्जा को 'ओजस' नामक सूक्ष्म ऊर्जा में बदलने में मदद करता है।
- किसी व्यक्ति की यौन इच्छा को नियंत्रित करने में मदद करता है और यौन अंगों के कामकाज को नियंत्रित करता है
- तंत्रिका तंत्र को स्थिर करता है और शांत प्रभाव पैदा करता है



चित्र 3.10.3: प्रजनन स्वास्थ्य के लिए सिद्धासन किया जा सकता है

5. Siddi Yoni Asana

सिद्ध योनि आसन महिलाओं के लिए बैठे हुए योग मुद्रा है। आम अंग्रेजी में इस आसन को महिलाओं के लिए सिद्धि के रूप में जाना जाता है। यह सिद्धासन के लिए स्त्री समकक्ष है। सिद्धि योनि आसन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

अपने पैरों को फैलाकर फर्श पर सीधे बैठें

अपनी एड़ी की गेंदों को जमीन पर मजबूती से दबाएं।

बाएं घुटने को मोड़ें और एड़ी को साफ सुथरी पेरिनेम में लाएं।

अपने दाहिने पैर को मोड़ें और पैर की उंगलियों को नीचे की ओर इशारा करते हुए इसे प्यूबिक बोन पर टिकाएं।

एक टखने को दूसरे के ऊपर रखें और अपने दोनों घुटनों को फर्श को छूने दें।

अपनी बाहों को आगे की ओर फैलाएं और अपने दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर रखें।

बाकी अंगुलियों को सीधा रखते हुए अपने अंगूठे के सिरे को तर्जनी से स्पर्श करें
अपनी आँखें बंद करो और ध्यान करो।

संशोधित करें:

1. टखनों में दर्द होने पर कंबल या कपड़े का सहारा ले सकते हैं।
2. शुरुआती अपनी रीढ़ को सीधा रखने के लिए आसन करते समय कंबल पर बैठ सकते हैं

फ़ायदे:

1. आसन का अभ्यास मन को सतर्क रखने में मदद करता है 2. काठ और पेट में रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है 3. यह मूत्र निरंतरता के इलाज में फायदेमंद है।
4. हृदय क्रिया को नियंत्रित करता है और रक्तचाप को नियंत्रित करता है।
5. बवासीर और बवासीर को ठीक करता है।
6. अस्थमा और अनिद्रा को ठीक करता है।

मतभेद:

आसन से बचना चाहिए:

1. हाल की सर्जरी, खासकर पीठ या कूल्हे पर।
2. पीठ के निचले हिस्से में दर्द और साइटिका।
3. घुटने का दर्द, गठिया या हाल ही में घुटने की चोट



Fig. 3.10.4: A yogi practising Siddhi Yoni Asana

6. Bhadrasana

भद्रासन को ग्रेसियस पोज योग भी कहा जाता है। भद्रासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- योगा मैट पर बैठना शुरू करें • अपने पैरों को पीछे की ओर मोड़ें • उन्हें श्रोणि की ओर खींचें • गहरी सांस लें

- धीरे-धीरे सांस छोड़ें •

10-15 मिनट के लिए उसी स्थिति में रहें • आराम करें और मूल स्थिति में लौट आएं

भद्रासन के स्वास्थ्य लाभ (विनम्र मुद्रा):

- पैरों का लचीलापन विकसित करता है • पाचन में सुधार करता है • रीढ़ की हड्डी, जांघों, कूल्हों और नितंबों को मजबूत करता है • मूलाधार या जड़ चक्र को सक्रिय करता है
- प्रसव को आसान बनाता है, प्रसव के दौरान श्रम करता है • मस्तिष्क शक्ति विकसित करता है • ध्यान और एकाग्रता में सुधार करता है • थकान का मुकाबला करता है
- तनाव कम करता है और मन को शांत करता है
- भद्रासन उन लोगों के लिए एक अच्छी ध्यान मुद्रा है, जिन्हें पद्मासन और सिद्धासन जैसी अधिक शास्त्रीय मुद्राओं में बैठना मुश्किल लगता है।
- वेरिकोज वेन्स और पैर में दर्द से पीड़ित लोग भी इस आसन को कर सकते हैं।



चित्र 3.10.5: भद्रासन प्रजनन अंगों को सक्रिय करता है

7. ध्यान वीरासन ध्यान विरासन को

हीरो की ध्यान मुद्रा के रूप में भी जाना जाता है। संस्कृत नाम तीन शब्दों से लिया गया है, ध्यान जिसका अर्थ है ध्यान, वीरा जिसका अर्थ है नायक, और आसन जिसका अर्थ है मुद्रा।

ध्यान वीरासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- पैरों को सामने फैलाकर सीधे बैठें • बाएं पैर को दाएं पैर के नीचे रखें ताकि बायीं एड़ी दाएं नितंब को छूए • अगला, दाएं पैर को बाएं मुड़े हुए पैर के ऊपर रखें • दोनों हाथों को दाईं ओर रखें घुटना • सिर, गर्दन और पीठ को एक सीधी रेखा में पकड़ें • अपनी आँखें बंद करें और आराम करें • गहरी साँस लें और छोड़ें • 1 मिनट के लिए उस स्थिति में रहें • रीढ़ की हड्डी या माइग्रेन विकार से पीड़ित लोगों को आसन करने से बचना चाहिए

ध्यान वीरासन के लाभ:

ध्यान वीरासन करने के कुछ लाभ इस प्रकार हैं:

- पैल्विक मांसपेशियों को शक्ति देता है • पाचन में सुधार करता है,
- गैस्ट्रिक समस्याओं से राहत देता है • मांसपेशियों में एंठन से राहत देता है • पैर की मांसपेशियों को मजबूत करता है • श्रोणि और प्रजनन अंगों को संदेश देता है
- एकाग्रता और स्मृति को बढ़ाता है



चित्र 3.10.6: ध्यान वीराना फोकस बढ़ाने में मदद करता है (स्रोत: www.yogajournal.com)

8. Paschimottanasana

पश्चिमोत्तानासन हठ योग में एक आसन है। इसे सीटेड फॉरवर्ड बेंड के नाम से भी जाना जाता है। पश्चिमोत्तानासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- अपने पैरों को सीधा करके बैठें • श्वास लें और अपनी बाहों को अपने कंधे पर फैलाएं
- सांस छोड़ें और आगे की ओर झुकें
- आपकी ठुड़ी आपके पैर की उंगलियों को छूनी चाहिए • अपने घुटनों को जितना हो सके सीधा रखें • अपने सिर को अपने पैरों पर रखें • इस मुद्रा को 2-3 मिनट तक पकड़ें • श्वास लें और अपनी बाहों को फैलाकर मूल स्थिति में लौट आएं • साँस छोड़ें और अपनी बाहों को नीचे करें

पश्चिमोत्तानासन के लाभ:

- आसन तनाव को कम करने में मदद करता है। • पेट में जमा चर्बी को कम करता है। • मन को शांत करता है और चिंता को कम करता है। • क्रोध और चिड़चिड़ापन से निपटने में मदद करता है • रीढ़ की हड्डी को फैलाता है और लचीलापन लाता है। • कब्ज और पाचन विकार के लिए अच्छा है। • कद बढ़ाने के लिए उपयोगी। • नियमित अभ्यास नपुंसकता को ठीक करता है और यौन क्रिया में सुधार करता है। • श्रोणि अंगों को टोन करता है। • मासिक धर्म चक्र को संतुलित करें।

एहतियात:

- गर्भवती महिलाओं को पश्चिमोत्तानासन का अभ्यास नहीं करना चाहिए। • स्लिप डिस्क या साइटिका की समस्या, अस्थमा से पीड़ित व्यक्ति को पश्चिमोत्तानासन से बचना चाहिए। • अल्सर के रोगी को अभ्यास नहीं करना चाहिए।



चित्र 3.10.7: पश्चिमोत्तानासन करना

9. Gomukhasana

गोमुखासन हठ योग में बैठा हुआ आसन है। इसे आधुनिक अंग्रेजी में काउ फेस पोज के नाम से भी जाना जाता है। गोमुखासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

1. अपने पैरों को फैलाकर जमीन पर सीधे बैठें 2. अपने बाएं पैर को धीरे से मोड़ें और इसे अपने दाहिने नितंब के नीचे रखें 3. दाहिने पैर को अपनी बाईं जांघ के ऊपर रखें 4. अपने बाएं हाथ को मोड़ें और इसे अपनी पीठ के पीछे रखें 5. अपने दाहिने हाथ को अपने दाहिने कंधे पर ले जाएं 6. इसे तब तक फैलाएं जब तक कि आप वास्तव में अपने बाएं हाथ को पकड़ न सकें 7. धड़ को सीधा रखें और अपनी छाती को फैलाएं 8. इस मुद्रा को लगभग 2-3 मिनट तक रखें 9. अपनी सांस लेने पर ध्यान दें

एहतियात:

1. कंधे, गर्दन और घुटने के दर्द से पीड़ित लोगों को गोमुखासन का अभ्यास करने से बचना चाहिए। 2. जमे हुए कंधों वाले लोगों को व्यायाम करने से बचना चाहिए।

फ़ायदे:

1. आसन का अभ्यास करने से पीठ को अधिक लोचदार बनाने में मदद मिलती है 2. आसन करने से पीठ दर्द कम होता है
3. आसन का अभ्यास करने से साइटिका के उपचार में मदद मिलती है 4. यह गुर्दे के काम को बढ़ाता है 5. तनाव और चिंता को कम करता है

6. आसन यौन रोगों के प्रभावी इलाज के रूप में भी काम करता है



चित्र 3.10.8: गोमुखासन का आगे और पीछे का दृश्य

10. Vakrasana

वक्रासन को आम अंग्रेजी में हाफ स्पाइनल ट्विस्ट पोस्चर के नाम से भी जाना जाता है। वक्रासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- अपने पैरों को फैलाकर चटाई पर बैठें • अपने हाथों को अपने कूल्हों या जाँघों के समानांतर रखें • अपने बाएँ घुटने को 90 डिग्री पर मोड़ें, घुटने को आकाश की ओर इशारा करते हुए • अपने दाहिने हाथ को मोड़ते हुए बाएँ घुटने के बाहरी हिस्से पर रखें। कमर • सुनिश्चित करें कि आपकी दाहिनी कोहनी बाएँ घुटने को छूती है • अपने बाएँ टखने को अपने दाहिने हाथ से पकड़ें • अपने सिर को अपनी बाईं ओर मोड़ें और अपने बाएँ हाथ को कूल्हे के ठीक पीछे फर्श पर रखें • 30 की गिनती के लिए स्थिति को पकड़ें • रिलीज करें आपका हाथ दाहिना टखना पकड़े हुए है और आपका बायाँ मोड़ • अपना सिर घुमाएँ और अपने पैरों को फैलाएँ • अपने हाथों को आराम से चटाई पर रखें और 10 सेकंड के लिए आराम करें

वक्रासन के लाभ:

वक्रासन के विभिन्न स्वास्थ्य लाभ इस प्रकार हैं:

- रीढ़ की हड्डी की लोच को बढ़ाता है और रीढ़ की नसों को टोन करता है। • मांसपेशियों को फैलाता और मजबूत करता है। • कशेरूकाओं की जकड़न से राहत दिलाने में मदद करता है। • पेट के अंगों की मालिश करता है। • पेट की चर्बी कम करता है। • पाचक रसों के स्राव को नियंत्रित करता है। • कूल्हे के जोड़ों को ढीला करता है, जकड़न से राहत देता है। • पेट की चर्बी कम करता है। • नाभि चक्र या मणिपुर चक्र को उत्तेजित करता है।



चित्र 3.10.9: वक्रासन का अभ्यास

11. अर्ध मत्स्येन्द्रसेन अर्धमत्स्येन्द्रासन को

मछलियों की मुद्रा का आधा स्वामी भी कहा जाता है। अर्ध मत्स्येन्द्रसेन के प्रदर्शन के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

1. दाहिने पैर को बाएँ नितंब के पास रखें 2. बाएँ पैर को ऊपर रखें, पैर दाहिने घुटने के सामने और बायाँ घुटना ऊपर की ओर 3. श्वास लें और हाथों को कोहनियों को ऊपर रखते हुए कंधे को ऊपर उठाएं सीधे 4. साँस छोड़ें, बायाँ ओर मुड़ें, दाहिने हाथ को बाएँ घुटने के बाहरी तरफ रखें और बाएँ टखने को पकड़ें

दाहिने हाथ से

5. बाएँ हाथ को पीठ के पीछे ले जाएँ और बाएँ हाथ के पिछले हिस्से को दाहिनी ओर रखें
कमर

एहतियात:

• गर्भावस्था और मासिक धर्म के दौरान आसन से बचना चाहिए • जिसे हाल ही में हृदय, पेट और मस्तिष्क की सर्जरी हुई है, उसे इसे करने से बचना चाहिए
आसन:

• हर्निया या पेटिक अल्सर वाले लोगों को आसन करने से बचना चाहिए • स्लिप डिस्क की समस्या वाले लोगों को आसन करने से बचना चाहिए

फ़ायदे:

• आसन रीढ़ को अधिक लचीला बनाता है
• यह रीढ़ की हड्डी के कामकाज के तरीके में सुधार करता है • आसन का अभ्यास करने से कठोरता और पीठ दर्द से राहत मिलती है • आसन का अभ्यास करने से पाचन अंगों के कामकाज में सुधार होता है • आसन एड्रेनालिन और पित्त के साव को नियंत्रित करता है • आसन तनाव और तनाव को कम करने में मदद करता है।



अंजीर। 3.10.10: अर्ध मय्येन्द्रसेन का अभ्यास

12. उष्ट्रासन (ऊंट मुद्रा)

उष्ट्रासन को कैमल पोज के नाम से भी जाना जाता है। आसन का अभ्यास करने से पीठ को मजबूत बनाने में मदद मिलती है।

उष्ट्रासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

• अपने पैरों और घुटनों को थोड़ा अलग करके वज्रासन में बैठें • अपने घुटनों के बल खड़े हो जाएँ और बाजूओं को भुजाओं तक फैला दें • पीछे की ओर झुकें और हाथों को एड़ियों पर रखें • गर्दन को पीछे की ओर खींचें और शरीर का भार बाजूओं पर टिकाएँ • मेहराब जहाँ तक संभव हो पीछे झुकें • घुटने टेकने की स्थिति में वापस आ जाएँ और फिर वज्रासन पर जाएँ

एहतियात:

• पीठ की चोट वाले व्यक्ति को आसन नहीं करना चाहिए • उच्च या निम्न रक्तचाप वाले व्यक्ति को आसन नहीं करना चाहिए • आसन केवल विशेषज्ञ की देखरेख में किया जाना चाहिए

उष्ट्रासन के अभ्यास के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

• उष्ट्रासन शरीर की पूर्वकाल की मांसपेशियों को फैलाता है। • रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन में सुधार करता है और उसे मजबूत करता है।

- ऊंट मुद्रा पाचन में सुधार करता है • पीठ के निचले हिस्से को आराम देता है।
- पीठ झुकने के लिए प्रारंभिक अभ्यास के रूप में उपयोगी।

मतभेद:

- पीठ और गर्दन की गंभीर चोट, उच्च या निम्न रक्तचाप, माइग्रेन से पीड़ित लोग



चित्र 3.10.11: उष्ट्रासन रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन में सुधार करता है

13. ब्रेक अप

मंडुकासन को आम अंग्रेजी में फ्रॉग पोज के नाम से भी जाना जाता है। आसन का अभ्यास करने से उदर क्षेत्र को टोन करने में मदद मिलती है और साथ ही आंतरिक अंगों को संदेश भी मिलता है। मंडुकासना करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

मंडुकासन के चरण (विधि 1):-

- वज्रासन (वज्र मुद्रा) में आराम से बैठें • अपने हाथों की मुट्टियां बंद कर लें। • मुट्टियां पकड़ते समय अपने अंगूठे को अंगुलियों से अंदर दबाएं। • अपनी मुट्टी से नाभि को दबाएं, सांस छोड़ें और आगे की ओर झुकें। • आगे की ओर झुकते हुए सांस को रोककर रखें और सीधे देखें। • इस स्थिति में कुछ देर रुकें, श्वास लें और वापस प्रारंभिक स्थिति (वज्रासन) में आ जाएं। • इसे तीन से चार बार दोहराएं।

मंडुकासन के चरण (विधि-2):-

- वज्रासन मुद्रा में बैठें। • अपनी दाहिनी हथेली को अपनी बायीं हथेली पर रखें • उन्हें नाभि पर रखें। • अब अपने पेट को अंदर की ओर दबाएं। • सांस छोड़ें और आगे की ओर झुकें, सीधे देखें। • कुछ देर के लिए अपनी सांस और स्थिति को रोककर रखें। • धीरे-धीरे श्वास लें और प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं।

इसे 3 से 4 बार दोहराएं।

मंडुकासन के लाभ:-

- इंसुलिन के साव को बढ़ाता है।
- पेट से संबंधित समस्याओं को दूर करता है।
- यह हृदय रोगों में लाभकारी है।

- जांघों और पैरों के लचीलेपन के लिए उपयोगी।
- यह पाचन तंत्र और उत्सर्जन प्रणाली के कामकाज में सुधार करता है।
- यह टखनों, घुटनों और पीठ के दर्द को ठीक करता है।

एहतियात:-

वे लोग जो पेट में चोट और किसी भी प्रकार के पीठ दर्द से पीड़ित हैं, वे मंडूक आसन नहीं करते हैं। घुटने की चोट के मामले में मंडूकासन करने से बचें।



चित्र 3.10.12: मंडूकासन पाचन तंत्र के कामकाज में सुधार करता है

14. वीरासन:

वीरासन को योग में हीरो की मुद्रा के रूप में भी जाना जाता है। आसन का अभ्यास करने से पैर के आर्च में खिंचाव आता है। वीरासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- बायां पैर आगे ले जाएं
- दाहिने पैर से काफी दूरी बनाकर रखें
- अपने हाथों की हथेलियों को मिला लें और उन्हें बाएं पैर के घुटनों पर रखें
- बाएं पैर को इस तरह मोड़ें कि जांघ और पिंडली एक सीधी रेखा में आ जाएं
- जुड़े हुए हाथों को उठाकर सिर के ऊपर ले जाएं
- अपने सिर को पीछे की ओर झुकाएं, दृष्टि को पीछे की ओर नीचे रखें

एहतियात:

- पीछे की ओर झुकने की प्रक्रिया धीमी प्रकृति की नहीं होनी चाहिए। नहीं तो हो सकती है मुश्किल संतुलन बनाए रखने के लिए
- गंभीर पीठ दर्द वाले लोगों को इसे नहीं करना चाहिए
- घुटने की चोट वाले लोगों को आसन करने से बचना चाहिए
- टखने की चोट वाले लोगों को आसन का अभ्यास करने से बचना चाहिए

फ़ायदे:

- आसन करने के लाभ इस प्रकार हैं:
- रक्त परिसंचरण में सुधार करता है
- रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन को बढ़ाता है
- आसन करने से पेट के अंदरूनी अंगों को संदेश मिलता है

15. Shankhasana

शंकासन को आम अंग्रेजी में हरे पोज के नाम से भी जाना जाता है। आसन का अभ्यास करने से रीढ़ की हड्डी में खिंचाव और पीठ दर्द से राहत मिलती है। शंकासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- वज्रासन या वज्र मुद्रा में बैठें। • अपने हाथों को जांघों पर रखें और आराम से सांस लें। • दाहिने हाथ को बाएं हाथ से पकड़ें। • जैसे-जैसे आपकी छाती फैलती है, गहरी सांस लें। • जब आप सांस छोड़ते हैं तो आगे की ओर झुकें और अपने माथे को ज़मीन से स्पर्श करें। • माथे को अंतिम स्थिति में जमीन पर टिकाएं। • इस स्थिति में यथासंभव लंबे समय तक रहें। • धीरे-धीरे सांस छोड़ें और प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं
- इस प्रक्रिया को 5 से 10 बार दोहराएं।

शशांकासन के लाभ:

- यह आसन मन को शांत करने और अवसाद से राहत दिलाने में मदद करता है।
- यह पैल्विक मांसपेशियों को टोन करता है
- आसन यौन विकारों को ठीक करता है।
- यह ऊपरी शरीर को एक अच्छा आराम देने वाला खिंचाव देता है।



चित्र 3.10.13: मन को शांत करने और अवसाद को दूर करने के लिए शंखासन एक प्रभावी योग मुद्रा है

16. Janusirasana

इसे आम अंग्रेजी में सिर से घुटने की मुद्रा के रूप में भी जाना जाता है। आसन का अभ्यास पीठ को मजबूत करने में मदद करता है और कंधे और कशेरुक स्तंभ को एक अच्छा खिंचाव देता है। मुद्रा करने के लिए विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- अपनी पीठ को सीधा करके फर्श पर बैठें • अपने बाएं पैर को फैलाएं • अपने दाहिने घुटने को मोड़ें, दाहिने पैर के निचले हिस्से को बाईं जांघ के अंदरूनी हिस्से पर रखें • अपने सिर को मोड़ें और अपने पैर के अंगूठे तक पहुंचें • अपने पैर के अंगूठे को पकड़ें अपने दोनों हाथ • 2-3 मिनट के लिए उस स्थिति में रुकें • श्वास लें और मुद्रा छोड़ें

एहतियात:

- अस्थमा या दस्त होने पर आसन करने से बचें • घुटने की चोट के साथ आसन करने से बचें • यदि आपको काठ का डिस्क हर्नियेशन है तो आसन करने से बचें

फ़ायदे:

जनुरीसन करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

- कब्ज को ठीक करता है • पसलियों के लचीलेपन को बढ़ाता है। • गुर्दे की कार्यात्मक क्षमता को बढ़ाता है। • रक्त वाहिका को फैलाता है और मजबूत करता है। • जिगर, प्लीहा और अग्न्याशय में रक्त परिसंचरण में सुधार करता है।

• यह विभिन्न ग्रंथियों और स्रावी अंगों को उत्तेजित करता है।

- आसन का अभ्यास करने से ट्रेपेज़ियस पेशी, डेल्टॉइड पेशी, जांघ की हड्डी और . के लचीलेपन में सुधार होता है बाइसेप्स मांसपेशियां।

- पाचन अंगों को सक्रिय और मजबूत करता है, कब्ज और अन्य परेशानियों को ठीक करता है। • मधुमेह के रोगियों के लिए जानूसीरासन बहुत फायदेमंद होता है। • क्रोध को कम करने में मदद करता है, मल त्याग को नियंत्रित करता है और पाचन में सुधार करता है • पीठ की मांसपेशियों को पर्याप्त लचीलापन प्रदान करता है। • जानूसीरासन रक्त शर्करा के स्तर और चयापचय प्रक्रिया को भी संतुलित करने में मदद करता है। • रीढ़ और कटिस्नायुशूल के संपीड़न से राहत देता है • यह आसन शरीर की एकाग्रता क्षमता और बौद्धिक सहनशक्ति में सुधार करता है



चित्र 3.10.14: जनुरीसन आंतरिक पाचन अंगों को संदेश देता है

17. मयतासन हठ योग

में मत्स्यसेन पीठ झुकने वाला आसन है। इसे आम अंग्रेजी में फिश पोज के नाम से भी जाना जाता है ।

मत्स्यासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- किसी भी स्थिति में आराम से बैठें जो आपको सूट करे • अपने पैरों को इस तरह क्रॉस करें कि आपके पैर आपके बीच में एक दूसरे को पार करें • सांस लें और अपनी छाती को ऊपर उठाएं

- आपका ताज फर्श को छूना चाहिए

- अपनी छाती को ऊपर उठाकर अपने कंधे के ब्लेड पर थोड़ा दबाव डालें

मतभेद और सावधानियां:

आसन निम्नलिखित परिस्थितियों में नहीं करना चाहिए:

- उच्च या निम्न रक्तचाप • माइग्रेन

- अनिद्रा

- पीठ के निचले हिस्से या गर्दन में गंभीर चोट

चिकित्सीय अनुप्रयोग

मत्स्यासन का अभ्यास निम्नलिखित समस्याओं को ठीक करने में मदद करता है:

• कब्ज • श्वसन रोग •

हल्का पीठ दर्द

• थकान • चिंता

• मासिक धर्म दर्द



चित्र 3.10.15: मत्स्यासन करते हुए योगी

18. Lolasana

लोलासन आधुनिक योग में हाथ को संतुलित करने वाला आसन है। आम अंग्रेजी में इसे पेंडेंट पोज के नाम से भी जाना जाता है। लोलासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

• किसी भी स्थिति में आराम से बैठें जो आपको सूट करे • अपने पैरों को इस तरह पार करें कि आपके पैर आपके बीच में एक दूसरे को पार करें • कोशिश करें और अपने हाथों की मदद से खुद को उस स्थिति से उठाएं • 2-3 मिनट के लिए उस स्थिति में रहें • साँस छोड़ें, और धीरे-धीरे वापस मूल स्थिति में आ जाएं

फ़ायदे:

लोलासन करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

• कलाइयों को मजबूत करता है

• टोन हथियार

• पेट की मांसपेशियों का विकास करता है • पीठ

की मांसपेशियों को मजबूत करता है

मतभेद:

निम्नलिखित स्थितियों वाले व्यक्ति को आसन नहीं करना चाहिए:

• कलाई में चोट • कंधे में

दर्द • गर्दन की समस्या



चित्र 3.10.16: लोलासन कलाई और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है

19. Garbhasana

गर्भासन आधुनिक योग में बैठने की स्थिति में संतुलन बनाने वाला आसन है। आम अंग्रेजी में इसे गर्भ मुद्रा में भ्रूण के रूप में जाना जाता है।

गर्भासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- पद्मासन या कमल मुद्रा में बैठें • हाथों को जांघों और बछड़े की मांसपेशियों के बीच के गैप में डालें • पैरों को पकड़ने के लिए कोहनियों को बछड़े की मांसपेशियों के चारों ओर मोड़ें
- हाथों से पैरों को ऊपर उठाएं
- प्रक्रिया के दौरान साँस छोड़ें • अपने हाथों की मदद से अपने कानों को पकड़ें • यह अंतिम स्थिति है • शरीर के पूरे वजन को नितंबों पर रखें • शरीर के संतुलन को बनाए रखने पर ध्यान केंद्रित करें

एहतियात:

- स्किप डिस्क या स्पोन्डिलाइटिस वाले व्यक्तियों को आसन करने से बचना चाहिए • कूल्हे वाले व्यक्ति, पीठ की चोट वाले व्यक्ति को आसन करने से बचना चाहिए

फ़ायदे:

- पेट के दर्द को ठीक करता है
- पेट की चर्बी को दूर करता है
- गैस की समस्या को ठीक करता है • पाचन शक्ति में सुधार करता है



चित्र 3.10.17: आसन के अभ्यास से पाचन शक्ति में सुधार होता है

20. Simhasana

सिंहासन को आम अंग्रेजी में लायन पोज के नाम से भी जाना जाता है। आसन का अभ्यास करने से गले, फेफड़े और मानव आवाज को मजबूत करने में मदद मिलती है। सिंहासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- वज्रासन में बैठें • पैर की उंगलियों को नीचे रखें
- हाथों को घुटनों पर रखें और बाजूओं को सीधा करें • नाक से गहरी सांस लेते हुए कंधों को थोड़ा ऊपर उठाएं • मुंह से जोर से सांस छोड़ें • हाथों को घुटनों पर मजबूती से दबाएं और उंगलियों को चौड़ा फैलाएं • आंखें चौड़ी करें और ऊपर देखें • अपनी जीभ बाहर खींचें और शेर की दहाड़ को आवाज़ दें, "आह" बोलें।

- सुनिश्चित करें कि "आह" ध्वनि पेट से आती है न कि गले से

एहतियात:

कमजोर कलाई वाले लोग वज्रासन में बैठकर सिंहासन का अभ्यास कर सकते हैं

फायदे:

- कान, नाक, गले और आंखों के अच्छे स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए फायदेमंद
- भावनात्मक तनाव और निराशा को कम करता है
- शर्मीले, घबराए हुए लोगों के लिए उपयोगी, जो अंतर्मुखी स्वभाव के होते हैं
- हकलाने वालों के लिए फायदेमंद
- छाती से तनाव को दूर करता है



चित्र 3.10.18: सिंहासन एक विषहरण व्यायाम है जो फेफड़ों को साफ और मजबूत करता है

सुप्त वज्रासन आधुनिक समय का योग है और इसे आम अंग्रेजी में रिक्लाइन हीरो पोज के नाम से भी जाना जाता है। सुप्त वज्रासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- एक सीधी स्थिति में बैठें • अपने हाथों को जांघों पर टिकाएं • सामान्य रूप से सांस लें और अपने हाथों को नितंबों के पास फर्श पर रखें • शरीर को तब तक पीछे की ओर झुकाएं जब तक कि कोहनियां फर्श पर टिक न जाएं • सिर को पीछे की ओर तब तक नीचे करें जब तक कि सिर का शीर्ष स्पर्श न हो जाए फर्श • हथेलियों को छाती के सामने एक साथ लाएं और मुद्रा बनाएं रखें • नाक से श्वास लें और मुंह से श्वास छोड़ें • कोहनी की सहायता से धीरे-धीरे प्रारंभिक स्थिति में लौट आएं

फायदे:

- रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन को बढ़ाता है • कूल्हों और जांघ की मांसपेशियों को फैलाता है • फेफड़ों को मजबूत करता है और ब्रॉन्काइटिस के उपचार के लिए उपयोगी है

सावधानी:

- अस्थमा के दौरों के दौरान आसन करने से बचें • घुटने या भूमिगत चोट से पीड़ित व्यक्ति को आसन करने से बचना चाहिए

21. Gaumukhasana

गौमुखासन को काउ फेस पोज के नाम से भी जाना जाता है। गौमुखासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- योगा मैट पर अपनी पीठ सीधी और पैरों को फैलाकर बैठें • अपने पैरों को एक साथ रखें और अपनी हथेलियों को अपने कूल्हों के पास रखें। • अपने दाहिने पैर को मोड़ें और दाहिने पैर को अपने बाएं नितंब के नीचे रखें। • अपने बाएं घुटने को अपने दाहिने घुटने के ऊपर रखें। • बाएँ हाथ को अपने सिर के ऊपर उठाएँ और कोहनी मोड़ें। • इसके साथ ही दाहिने हाथ को अपनी पीठ के पीछे ले आएँ और दोनों हाथों को आपस में गूथ लें। • गहरी उज्जयी सांसें लें और जब तक आप सहज हों तब तक रुकें। • अब, जैसे ही आप साँस छोड़ते हैं, अपनी बाहों को छोड़ दें। • अपने पैरों को पार करें और दूसरे पैर के लिए दोहराएं।

गौमुखासन के लाभ:

- साइटिका को ठीक करता है
- उच्च रक्तचाप में मदद करता है • नियमित अभ्यास से प्रजनन अंगों को टोन और मालिश किया जाता है • कड़े कंधों को ठीक करता है

- रीढ़ की हड्डी को बढ़ाता है
- खराब मुद्रा वाले लोगों के लिए फायदेमंद • तनाव और चिंता को कम करता है • पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है
- गुर्दे को उत्तेजित करता है • टखनों, कूल्हों, जांघों, कंधों, ट्राइसेप्स, आंतरिक बगल और छाती की मांसपेशियों को मजबूत करता है।

मतभेद:

आसन निम्नलिखित परिस्थितियों में नहीं करना चाहिए:

- कंधे का दर्द या चोट • शरीर के किसी विशेष क्षेत्र में दर्द • पैर में नरम ऊतक की चोट • मांसपेशियों में आंसू या जांघों में दर्द • खूनी बवासीर • स्पॉन्डिलाइटिस

22. गुप्त पद्मासन गुप्त पद्मासन

को आम अंग्रेजी में हिंडन लोटस पोज के नाम से भी जाना जाता है। गुप्त पद्मासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- Sit in Padmasana
- अपने पेट की ओर झुकें • अधिक झुकें, कोशिश करें और अपनी ठुड़ी को फर्श पर रखें • अपनी बाहों को पीछे की ओर लाएं

- अपनी हथेलियों को सिर की ओर इशारा करते हुए उंगलियों के साथ रखें • पूरी तरह से फर्श पर लेट जाएं, कोशिश करें और पूरे शरीर को आराम दें • शांति से सांस लें, कुछ समय के लिए इस स्थिति में रहें • प्रारंभिक स्थिति में लौट आएं

एहतियात:

- ग्रीवा रीढ़ वाले व्यक्ति को आसन नहीं करना चाहिए। • घुटने, कंधों और कूल्हों में दर्द के साथ आसन नहीं करना चाहिए

फ़ायदे:

- यह माइग्रेन को ठीक करने में सहायक है
- आसन का पूरी मेरुदंड पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है • आसन का अभ्यास गोल पीठ और कूल्हे के विस्थापन के लिए फायदेमंद होता है



चित्र 3.10.19: गुप्त पद्मासन के अभ्यास से रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन में सुधार होता है

23. Pada Prasar Paschimottanasana

पाद प्रसार पश्चिमोस्तासन को आम अंग्रेजी में पैरों को चौड़ा करके फॉरवर्डिंग बेंड के रूप में भी जाना जाता है।

पाद प्रसार पश्चिमोस्तासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- अपने पैरों को सीधा और चौड़ा करके बैठें • अपने हाथों को जांघों पर टिकाएं • श्वास लें, दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाएं • सांस छोड़ें, आगे झुकें • पीठ को सीधा रखें • पैर की उंगलियों को पकड़ें • अपने माथे से फर्श को स्पर्श करें • श्वास लें और लाएं शरीर वापस मूल स्थिति में

एहतियात:

- पेट की सर्जरी कराने वाले व्यक्ति को आसन नहीं करना चाहिए • कूल्हे या घुटने की चोट वाले व्यक्ति को यह आसन नहीं करना चाहिए

फ़ायदे:

- आसन का अभ्यास करने से कमर के अंदरूनी हिस्से की मांसपेशियों को खींचने में मदद मिलती है



अंजीर। 3.10.20: पाद प्रसार पश्चिमोत्तानासन आंतरिक कमर की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है

24. Ek Pada Padosthanasana

एक पाद पद्मोत्तानासन को "एक पैर को सिर की ओर उठाकर" के रूप में भी जाना जाता है। आसन करने के लिए विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- अपने पैरों को आगे की ओर फैलाकर बैठें • बाएं पैर को मोड़ें और उसके पैर को बाएं नितंब के सामने जमीन पर सपाट रखें • घुटने को जमीन पर रखते हुए दाहिने पैर को मोड़ें • दाहिनी एड़ी को पेरिनेम के नीचे रखें • उंगलियों को नीचे की ओर गूँथें बायां पैर • बायां पैर उठाएं और घुटने को सीधा करें • घुटने को नाक तक लाएं • पैर सीधा रखें • प्रत्येक पैर को अधिकतम 5 बार खींचें

- बैठने के दौरान श्वास लें
- टांगों को ऊपर और नीचे करते हुए बने रहें
- बैठने पर सांस छोड़ें
- आसन का अभ्यास करने से हैमस्ट्रिंग की मांसपेशियां मजबूत होती हैं और कूल्हे के जोड़ लचीले होते हैं
- पीठ दर्द या चोट से पीड़ित व्यक्तियों को इससे बचना चाहिए

एहतियात:

- आसन का अभ्यास करने से हैमस्ट्रिंग की मांसपेशियां मजबूत होती हैं और कूल्हे के जोड़ लचीले होते हैं

फ़ायदे:

- पीठ दर्द या चोट से पीड़ित व्यक्ति को आसन करने से बचना चाहिए

3.10.2 प्रवण स्थिति आसन

प्रवण स्थिति क्या है?

प्रोन एक शरीर की स्थिति को संदर्भित करता है जिसमें व्यक्ति अपनी पीठ के बल छाती पर सपाट होता है। शारीरिक रूप से, पृष्ठीय पक्ष ऊपर है, और उदर पक्ष नीचे है। किसी भी प्रवण स्थिति वाले आसन को 30 सेकंड तक बनाए रखना चाहिए।

प्रवण स्थिति का महत्व

योग के विभिन्न आसन हैं जो प्रवण स्थिति में किए जाते हैं। एक्यूट रेस्पिरेटरी डिस्ट्रेस सिंड्रोम के रोगियों के इलाज के लिए प्रवण स्थिति का तेजी से उपयोग किया जाता है। प्रवण स्थिति के कुछ शारीरिक लाभ इस प्रकार हैं:

- ऑक्सीजन में सुधार करता है
- श्वसन यांत्रिकी में सुधार करता है
- फुफ्फुस दबाव प्रवणता को समरूप बनाता है
- फेफड़ों की मात्रा बढ़ाता है
- स्नायु के निकास को सुगम बनाता है

प्रवण स्थिति के तहत किए गए विभिन्न आसनों की चर्चा नीचे की गई है:

1. Navasana

नवासन को बोट पोज के रूप में भी जाना जाता है और यह पेट और कोर में सुधार के लिए किया जाता है ताकत। यह डीप हिप फ्लेक्सर्स को टोन करने में भी मदद करता है। प्रदर्शन करने के लिए चरण-दर-चरण निर्देश a नवासन इस प्रकार है:

चरण 1: अपने पैरों को फर्श पर फैलाकर बैठें

चरण 2: अपने पैरों को फर्श से ऊपर उठाएं

स्टेप 3: सबसे पहले अपने घुटनों को मोड़कर रखें

चरण 4: श्वास लें और धीरे-धीरे अपने घुटनों को आराम दें ताकि आपके पैर फर्श के समानांतर हों

चरण 5: सीधी रीढ़ को पूरी तरह से रखें

चरण 6: अपने पैरों को 45-डिग्री के कोण पर सीधा करें ताकि यह V आकार बना सके

चरण 7: हथैलियों को खोलकर और उंगलियों को इशारा करते हुए अपनी बाहों को सीधा करें

चरण 8: कम से कम 5 सांसों तक इसी स्थिति में रहें

चरण 9: सांस छोड़ते हुए अपने पैरों को धीरे-धीरे नीचे लाएं



अंजीर। 3.10.21: नवासना के चरण (स्रोत: www.indianyoga.com)

गर्भावस्था के लाभ:-

• पीठ और पेट की मांसपेशियों को मजबूत करता है। • पैर और बांह की मांसपेशियों को टोन करता है। • हर्निया वाले लोगों के लिए उपयोगी।

- यह पेट की चर्बी को दूर करने में मदद करता है।
- यह पाचन में सुधार करता है।

एहतियात:

आसन का अभ्यास निम्नलिखित परिस्थितियों में नहीं करना चाहिए:

• निम्न रक्तचाप • गंभीर सिरदर्द

• आधासीसी • रीढ़ की हड्डी में विकार • दमा

• हृदय विकार

• गर्भावस्था • मासिक धर्म चक्र के पहले दो दिन

2. भुजंगासन भुजनाग का

अर्थ है सांप या कोबरा। इस आसन में व्यक्ति के शरीर को सर्प के फन की तरह ऊपर उठाया जाता है। भुजंगासन करने के चरण इस प्रकार हैं:

स्टेप 1- पेट के बल सीधे लेट जाएं और अपने सिर को हाथों पर टिका लें

स्टेप 2- टांगों को मिलाएं और अपनी बांहों को फैलाएं

चरण 3-माथे को जमीन पर रखें

स्टेप 4- सांस लेते हुए धीरे-धीरे अपने सिर को ऊपर उठाएं

स्टेप 5- सिर को उठाकर नाभि के स्तर तक आ जाएं

स्टेप 6- एक या दो मिनट इसी पोजीशन में रहें

स्टेप 7- सांस छोड़ते हुए अपने सिर को वापस जमीन पर ले आएं

Step 8- This is Bhujangasana

चेतावनी:

- जिन लोगों के पेट की सर्जरी हुई है उन्हें कम से कम 2-3 . आसन करने से बचना चाहिए महीने
- हर्निया, अल्सर आदि से पीड़ित लोगों को इसका अभ्यास करना चाहिए।

भुजनागासन के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

• आसन कंधों, छाती और पेट की मांसपेशियों को फैलाने में मदद करता है। • भुजंगासन पीठ के निचले हिस्से की अकड़न को कम करता है और बाजूओं और कंधों को मजबूत करता है।

- यह लचीलापन बढ़ाता है, महिलाओं में मासिक धर्म की अनियमितताओं में सुधार करता है। भुजंगासन का अभ्यास मूड को बढ़ाता है, तनाव और अवसाद को कम करता है • भुजंगासन शरीर में रक्त परिसंचरण में सुधार करता है

- भुजंगासन पाचन में सुधार करता है, पेट के अंगों को संदेश देता है यह अस्थिमा के लक्षणों को ठीक करने में भी मदद करता है।
- भुजंगासन रीढ़ की हड्डी को मजबूत करने में मदद करता है



चित्र 3.10.22: भुजंगासन के विभिन्न चरण (चरण 1)



चित्र 3.10.23: भुजंगासन के विभिन्न चरण (चरण 2)

3. सरपासना सर्पसन

एक प्रवण स्थिति आसन है जो भुजनागासन के समान है। 'सरप' संस्कृत से आया है जिसका अर्थ है सांप और 'आसन' का अर्थ है मुद्रा। सर्पसन करने के चरण इस प्रकार हैं:

- पेट के बल सीधे लेट जाएं और पैर सीधे और पैरों को आपस में मिला लें। • उंगलियों को इंटरलॉक करें और हाथों को नितंबों के ऊपर रखें। • तुडुई को फर्श पर रखें।
- पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों का प्रयोग करते हुए छाती को फर्श से जितना हो सके ऊपर उठाएं। • हाथों को पीछे की ओर धकेलें और बाजूओं को जितना हो सके ऊपर उठाएं। • शरीर को बिना तनाव के जितना हो सके ऊपर उठाएं। • कंधे के ब्लेड को एक साथ निचोड़ें और आगे देखें। • यथासंभव लंबे समय तक इस स्थिति में बने रहें। • धीरे धीरे शुरू करने की जगह पर लौट जाएं।

विपरीत संकेत

- हृदय रोग और उच्च रक्तचाप वाले लोगों को आसन करने से बचना चाहिए • आसन को पीरियड्स के दौरान नहीं करना चाहिए • गंभीर पीठ दर्द वाले लोगों को सर्पसन करने से बचना चाहिए

सरपासन करने के निम्नलिखित लाभ हैं:

एक। यह पीठ को मजबूत करता है b.

आसन उदर गुहा और छाती को फैलाने में मदद करता है c. आसन करने से आंतरिक अंगों जैसे अग्न्याशय, यकृत, आंतों का व्यायाम होता है, d. नियमित रूप से आसन करने से स्त्री रोग संबंधी समस्याओं को नियंत्रित करने में मदद मिलती है उदा। आसन करने से भूख बढ़ती है और कब्ज दूर होती है। 6. अर्ध शलभासन

अर्ध शलभासन शलभासन की एक मध्यवर्ती मुद्रा है। इसे अंग्रेजी में हाफ टिड्डी पोज के नाम से भी जाना जाता है। अर्धशलाभासन करने के चरण इस प्रकार हैं:

- पैरों को सीधा करके पेट के बल लेट जाएं • हथेलियों को अपनी जांघों के नीचे लाएं • श्वास लें और अपनी पीठ की मांसपेशियों का उपयोग करते हुए अपने पैरों में से केवल एक को जितना हो सके ऊपर उठाएं। • 5 सांसों के लिए मुद्रा में बने रहें • सांस छोड़ें और अपने पैरों को धीरे-धीरे नीचे करें • प्रारंभिक स्थिति में वापस आएँ और आराम करें

अर्ध शलभासन के लाभ:

- यह रीढ़ की अधिकांश बीमारियों में लाभप्रद है।
- यह कमर दर्द और साइटिका दर्द को ठीक करने में सहायक है।
- पेट, कमर, कूल्हों और जांघों के आसपास की अवांछित चर्बी को हटाने के लिए उपयोगी। • इस आसन के दैनिक अभ्यास से सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस और रीढ़ की हड्डी के रोग ठीक हो सकते हैं। • अपनी कलाईयों, कूल्हों, जांघों, पैरों, पेट के निचले हिस्से और डायफ्राम को मजबूत बनाना।



Fig. 3.10.24: A yogi performing Ardha salabhasana

7. Shalabhasana

शलभासन को टिड्डी मुद्रा के रूप में भी जाना जाता है। शलभासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- अपने पेट के बल लेट जाएँ • दोनों हाथों को जाँघों के नीचे रखें। • श्वास लेते हुए अपने दाहिने पैर को ऊपर उठाएं।
- अपनी ठुड्डी को जमीन पर टिकाएं। • इस स्थिति में 10-20 सेकेंड तक रहें। • सांस छोड़ें और अपने पैर को शुरुआती स्थिति में लाएं।
- अभ्यास को बाएँ पैर से दोहराएं। • इसे 5-7 बार दोहराएं। • सांस भरते हुए अपने दोनों पैरों को ऊपर उठाएं

- इस प्रक्रिया को दोनों पैरों से 2-4 बार दोहराएं।

शलभासन के लाभ

- यह रीढ़ की हड्डी के विकारों को ठीक करने में मदद करता है।
- यह कमर दर्द और साइटिका दर्द को ठीक करने में सहायक है।
- अवांछित पेट की चर्बी हटाने के लिए उपयोगी। • इस आसन के दैनिक अभ्यास से सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस और रीढ़ की अन्य बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। • पैरों, जांघों, कलाईयों, कूल्हों आदि को मजबूत बनाता है। • पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है।

टिप्पणी: -

हाल ही में हुई सर्जरी की स्थिति में आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।



चित्र 3.10.25: सरलभासन पेट के आंतरिक अंगों को संदेश देता है

8. Saral Dhanurasana

सरल धौरासन को आसन धनुष मुद्रा के रूप में भी जाना जाता है। यह प्रवण स्थिति आसन है और इसे निम्नलिखित चरणों में किया जा सकता है:

- अपने पेट के बल लेट जाएं • अपने पैरों को थोड़ा अलग फैलाएं • अपने माथे को फर्श पर टिकाएं • अपनी बाहों को अपने शरीर के साथ रखें • घुटनों को मोड़ें ताकि पैर नितंबों की ओर आ जाएं
- हाथों से वापस पहुंचें और टखनों को पकड़ें
- श्वास लें और धड़ को फर्श से ऊपर उठाएं
- आपका सिर आगे देखना चाहिए
- अपने पैरों से थोड़ा पीछे की ओर धकेलें और अपनी बाहों को सीधा फैलाएं
- इस अभ्यास में घुटने और जांघ फर्श पर टिके रहते हैं और सामान्य रूप से सांस लेते हुए पीठ के आर्च में धीरे से काम करते हैं।
- 2-3 मिनट के लिए इसी स्थिति में रहें • छोड़ें और धीरे-धीरे नीचे आएं • 5 बार दोहराएं

मतभेद:

रीढ़ की हड्डी में चोट वाले लोगों को आसन नहीं करना चाहिए। यह मासिक धर्म के तहत नहीं किया जाना चाहिए।

फ़ायदे:

- पीठ और पेट की मांसपेशियों को मजबूत करता है • पीठ में अधिक लचीलापन जोड़ता है
- मासिक धर्म की परेशानी से राहत दिलाता है



चित्र 3.10.26: धनुरासन का अभ्यास करने से पेट की चर्बी कम करने में मदद मिलती है (स्रोत: www.totalyoga.org)

3.10.3 सुपाइन पोजीशन आसन

लापरवाह स्थिति का अर्थ है क्षैतिज रूप से किसी के चेहरे को ऊपर की ओर करके लेटना। सुपाइन योग मुद्राएं पीठ के बल लेट कर की जाती हैं और यह आराम करने या लचीलेपन को बढ़ावा देने का एक शानदार तरीका है। कुछ अलग आसन लापरवाह स्थिति में किए जा सकते हैं जैसे:

1. Halasana

हलासन को आम अंग्रेजी में हल मुद्रा के रूप में भी जाना जाता है। इसका नाम संस्कृत से लिया गया है जहाँ हल का अर्थ धनुष और आसन का अर्थ मुद्रा है। हलासन मुद्रा भारतीय और तिब्बत में इस्तेमाल किए जाने वाले एक विशिष्ट हल जैसा दिखता है। हलासन करने के चरण इस प्रकार हैं:

- पीठ के बल लेट जाएं और हाथ शरीर के बगल में हों और हथेलियां नीचे की ओर हों • श्वास लें और पेट की मांसपेशियों का उपयोग करते हुए अपने पैरों को जमीन से ऊपर उठाएं ताकि आपके पैर एक पर हों
- 90 डिग्री का कोण
- अपने कूल्हों को सहारा देने के लिए अपने हाथों का उपयोग करें और धीरे-धीरे उन्हें फर्श से ऊपर उठाएं • 50-100 की गिनती तक इस स्थिति में रहने का प्रयास करें • सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ जमीन से लंबवत है • एक या दो मिनट के लिए इस स्थिति में रहें • साँस छोड़ें और धीरे-धीरे अपने पैरों को नीचे लाएं



चित्र 3.10.27: हलासन करते समय प्रॉप्स का उपयोग किया जा सकता है (स्रोत: www.abhyasayoga.in)

एहतियात:

दस्त, गर्दन की चोट या मासिक धर्म से पीड़ित महिलाओं द्वारा आसन नहीं किया जाना चाहिए

उच्च रक्तचाप और अस्थमा से पीड़ित लोगों को इस आसन को करने से बचना चाहिए

गर्भवती महिलाओं को यह आसन विशेषज्ञ की देखरेख में ही करना चाहिए

फ़ायदे:

आसन करने के लाभ इस प्रकार हैं:

- आसन का अभ्यास पाचन में सहायता करता है • आसन चयापचय को नियंत्रित करता है और वजन घटाने में मदद करता है • मधुमेह रोगियों के लिए आसन उत्कृष्ट है, क्योंकि यह रक्त शर्करा के स्तर को सामान्य करता है • आसन पीठ की मांसपेशियों के तनाव को कम करने में मदद करता है • आसन में सहायक है तनाव और थकान को कम करना • आसन पीठ दर्द, बांझपन, साइनसाइटिस और अनिद्रा को ठीक करता है • आसन के नियमित अभ्यास से मोटापा, कब्ज, मधुमेह और मासिक धर्म जैसी समस्याएं ठीक हो सकती हैं

विकारों

- हलासन पेट की चर्बी और शरीर की चर्बी को कम करने में मदद करता है

2. सर्वांगासन सर्वांगासन

को शोल्डर स्टैंड पोस्चर के नाम से भी जाना जाता है। यह पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने के साथ-साथ शरीर के अच्छे संतुलन को विकसित करता था। सर्वांगासन करने के चरण इस प्रकार हैं:

- पीठ के बल सीधे लेटें • श्वास लें और धीरे-धीरे अपने पैरों, नितंबों और शरीर के ऊपरी हिस्से को फर्श से ऊपर उठाएं • अपने हाथों की मदद से अपनी पीठ को सहारा दें • धीरे-धीरे पैरों को फैलाएं और पीठ को पूरी तरह से सीधा करें
- सुनिश्चित करें कि ठोड़ी छाती को छूती है
- पीठ और पैरों को एक खड़ी रेखा बनानी चाहिए • इस स्थिति में बने रहें और लगभग 1-5 मिनट तक सांस लें • सांस छोड़ें और फिर अपने पैरों को धीरे-धीरे नीचे करें • प्रारंभिक स्थिति में लौट आएं

सर्वांगासन की विविधता:

- सर्वांगासन की स्थिति में रहते हुए श्रोणि और पैरों को दाहिनी ओर मोड़ें • दाहिने हाथ पर दाहिने नितंब को सहारा दें • लगभग एक मिनट तक इस स्थिति में रहें
- अगले चरण में, श्रोणि और पैरों को बाईं ओर मोड़ें • बाएं हाथ को बाएं कूल्हे को सहारा दें • लगभग एक मिनट तक इस स्थिति में रहें • प्रारंभिक स्थिति में धीरे-धीरे वापस आएं

सावधानी का शब्द:

- उच्च रक्तचाप, अतिसक्रिय थायरॉयड ग्रंथि और ग्रीवा रीढ़ में दर्द वाले लोगों को भी आसन से बचना चाहिए।
- 14 साल से कम उम्र के बच्चों को बहुत लंबे समय तक इस पद पर नहीं रहना चाहिए

फ़ायदे:

- आसन करने से शरीर का विषहरण होता है और मन शांत होता है • थायरॉयड ग्रंथि और संबंधित अंगों के कार्य को नियंत्रित करता है

- उलटी मुद्राएं शरीर में रक्त की आपूर्ति को उत्तेजित करती हैं • आसन करने से पैरों की सूजन को ठीक करने में मदद मिलती है



चित्र 3.10.28: आसन का अभ्यास करने से रक्त परिसंचरण में सुधार होता है
स्रोत: www.101yogasan.com

3. Chakrasana

चक्रासन को उर्ध्व धनुरासन के रूप में भी जाना जाता है, यह एक बैकबेंड आसन है जिसे लापरवाह स्थिति में किया जाता है। पहिया मुद्रा शरीर के भीतर सकारात्मक ऊर्जा के प्रवाह को उत्तेजित करती है। इसे आमतौर पर अपवर्ड फेसिंग बो पोज के रूप में जाना जाता है। इसे बैक ब्रिज भी कहा जाता है और यह रीढ़ को पर्याप्त लचीलापन देता है। चक्रासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- फर्श पर अपनी पीठ के बल लेट जाएं • अपने घुटनों को मोड़ें ताकि आपके पैरों के तलवे फर्श को छुएं • अपने पैरों को नितंबों के पास रखें • अपने हाथों को अपने कंधों के पीछे रखें • अपने घुटनों पर अपना वजन संतुलित करें • अपने अंगों को ऊपर उठाएं अपने पूरे शरीर को चटाई से ऊपर उठाएं • गहरी सांस लें • एक या दो मिनट के लिए इस मुद्रा में रहें • धीरे से अपनी पीठ को जमीन पर टिकाएं

- श्वासन में लेट जाएं

मतभेद:

- आसन करने वाले व्यक्ति को टेंडोनाइटिस नहीं होना चाहिए • कंधे में चोट वाले लोगों को आसन करने से बचना चाहिए • उच्च रक्तचाप वाले लोगों को आसन करने से बचना चाहिए

फ़ायदे:

आसन करने के लाभ इस प्रकार हैं:

- आसन करने से आपके फेफड़े और छाती को एक अच्छा खिंचाव मिलता है • आसन करने से आपके पैर, पेट, नितंब, रीढ़, कंधे के ब्लेड मजबूत होते हैं • आसन पिट्यूटरी और थायरॉयड ग्रंथियों को उत्तेजित करता है • आसन का अभ्यास करने से हिप फ्लेक्सर्स, कोर को एक अच्छा खिंचाव मिलता है और कलाई फ्लेक्सर्स • आसन करने से बांझपन, अस्थमा और ऑस्टियोपोरोसिस ठीक हो जाता है
- यह व्यक्ति में तनाव और अवसाद को भी कम करता है



चित्र 3.10.29: चक्रासन शरीर के संतुलन में सुधार करता है

4. सेतु बंधासन

सेतु बंध सर्वांगासन या सेतु बंधासन को ब्रिज पोज के नाम से भी जाना जाता है। मुद्रा एक पुल की संरचना जैसा दिखता है। यह पीठ, गर्दन, छाती को स्ट्रेच करने में मदद करता है और पूरे शरीर को आराम देता है। आसन को सुबह खाली पेट सबसे अच्छा किया जाता है। इसे शाम के समय भी किया जा सकता है। सेतुबंधासन करने के चरणों की चर्चा नीचे की गई है:

• अपनी पीठ के बल लेटें • अपने

घुटनों को मोड़ें और पैरों को फर्श की चौड़ाई से अलग रखें • टखनों और घुटनों को एक सीधी रेखा में रखें • हथेलियों को नीचे की ओर रखते हुए अपनी बांहों को अपने शरीर के बगल में रखें • श्वास लें और अपनी पीठ को फर्श से ऊपर उठाएं • रोल करें अपने कंधों में • सुनिश्चित करें कि आपकी टुड्डी आपकी छाती को छूती है • अपने कंधों, बांहों, पैरों को अपने वजन का समर्थन करने दें • सुनिश्चित करें कि आपकी जांघें एक दूसरे के समानांतर और फर्श पर हैं • अपनी उंगलियों को आपस में बांधें और अपने हाथों को उठाने के लिए अपने हाथों को जमीन पर जोर से दबाएं अपने धड़ को ऊपर उठाएं • कम से कम एक मिनट के लिए मुद्रा में बने रहें • सांस छोड़ें और मुद्रा छोड़ें



चित्र 3.10.30: सेतु बंधासन को ब्रिज पोज के रूप में भी जाना जाता है (स्रोत: www.vyfhealth.com)

एहतियात:

• गर्दन की चोट से पीड़ित लोगों को आसन करने से बचना चाहिए • गर्भवती महिलाएं इस आसन को कर सकती हैं लेकिन केवल विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में • पीठ की समस्या वाले व्यक्ति को आसन करने से बचना चाहिए

आसन करने के लाभ इस प्रकार हैं:

- आसन पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है
- यह रीढ़, गर्दन और छाती को खींचने और टोन करने में भी मदद करता है

• आसन का अभ्यास तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में मदद करता है • आसन करने से थायराइड की समस्याओं को नियंत्रित करने में मदद मिलती है • आसन का अभ्यास करने से पाचन समस्याओं से भी राहत मिलती है • आसन के नियमित अभ्यास से रक्त परिसंचरण में सुधार होता है

5. विपरीत करणी विपरीतकर्णी

एक हल्की उलटी मुद्रा है जो दीवार के खिलाफ अपने पैरों को आराम करके की जाती है।

इसे लेक पोज़ या 'लेग्स अप द वॉल पोज़' के नाम से भी जाना जाता है। आसन का शरीर पर बुढ़ापा रोधी प्रभाव पड़ता है, क्योंकि आसन करने से झुर्रियां कम होती हैं। आसन को सुबह खाली पेट करना चाहिए। विपरीतकर्णी करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

• यह सुनिश्चित करते हुए फर्श पर लेट जाएं कि आपके पैरों का पिछला भाग दीवार से दब जाए • अपने पैरों के तलवे को ऊपर की ओर रखें • सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ और सिर फर्श पर टिके हुए हैं ताकि शरीर 90 डिग्री का कोण बना सके • आप एक प्रॉप की मदद से टूर हिप्स को सहारा दे सकते हैं • अपने सिर और गर्दन को तटस्थ स्थिति में रखें • अपनी आँखें बंद करें और गहरी सांस लें



चित्र 3.10.31: पैरों को दीवार से ऊपर उठाकर आराम करना
(स्रोत: www.dangdanghealth.blogspot.com)

एहतियात:

• चूंकि आसन में हल्का उलटा होता है, इसलिए मासिक धर्म के दौरान इससे बचना चाहिए • ग्लूकोमा जैसी गंभीर आंखों की समस्या वाले व्यक्ति को इस आसन से बचना चाहिए • पीठ और गर्दन की समस्या वाले व्यक्ति को किसी विशेषज्ञ की देखरेख में आसन करना चाहिए।


फ़ायदे:



विपरीतकर्णी करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:


- यह थके हुए, तंग पैरों और पैरों को आराम देने में मदद करता है
- यह हल्के पीठ दर्द को दूर करने में मदद करता है
- आसन करने से चिंता के लक्षणों को कम करके मन पर शांत प्रभाव पैदा होता है, हल्का अवसाद, अनिद्रा, माइग्रेन और प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम


3.10.4 स्थायी स्थिति आसन

खड़े योगासन व्यक्ति को ताकत और लचीलापन दोनों हासिल करने में मदद करते हैं। खड़े होने की मुद्राएं ऊर्जावान रूप से अधिक उत्थानशील होती हैं और अन्य योग मुद्राओं की तुलना में कम समय के लिए की जाती हैं। कुछ अलग-अलग स्थायी स्थिति आसनों पर नीचे चर्चा की गई है:


आसन	कदम	एहतियात	फ़ायदे
<p>Trikonasana</p>  <p>The Trikonasana is a Triangle pose asana. इसे के रूप में भी जाना जाता है Utthita Trikonasana.</p>	<ol style="list-style-type: none"> त्रिकोणासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं: 2. सीधे खड़े हो जाएं और अपने पैरों को आराम से अलग कर लें। अपने दाहिने पैर को 90 डिग्री और बाएं पैर को 15 डिग्री तक मोड़ें। 4. अपनी दाहिनी एड़ी के केंद्र को संरेखित करें बाएं पैर के आपके आर्च का केंद्र गहरी सांस लें और सांस छोड़ते हुए अपने शरीर को कूल्हों के नीचे दाईं ओर झुकाएं, कमर को सीधा रखते हुए बाएं हाथ को हवा में ऊपर आने दें। आपका दाहिना हाथ नीचे फर्श की ओर आता है। अधिकतम खिंचाव और स्थिर रहें 7. प्रत्येक साँस छोड़ने के साथ शरीर को अधिक से अधिक आराम दें 8. जैसे ही आप श्वास लेते हैं, ऊपर आएँ, अपनी भुजाओं को नीचे की ओर लाएं और अपने पैरों को सीधा करें 	<p>पीड़ित लोगों को यह आसन नहीं करना चाहिए:</p> <ol style="list-style-type: none"> माइग्रेन 2. दस्त 3. निम्न रक्त दबाव 4. गर्दन और पीठ की चोटें 	<p>त्रिकोणासन करने के फायदे इस प्रकार हैं: 1. पैरों को मजबूत बनाता है, टखने, घुटने, हाथ और छाती 2. रेखाचित्र और खुलते हैं</p> <p>कूल्हों, कमर, बछड़ों, हैमस्ट्रिंग, कंधों 3. मानसिक, शारीरिक संतुलन को बढ़ाता है 4. पाचन में सुधार करने में मदद करता है, चिंता, पीठ दर्द आदि को कम करता है।</p> <p>5. आसन का अभ्यास करने से वसा जलने में मदद मिलती है। 6. यह बढ़ते बच्चों को अच्छी ऊंचाई हासिल करने में मदद करता है। 7. आसन को बढ़ावा देता है</p> <p>कूल्हे के जोड़ों और गर्दन की गतिशीलता 8. आसन का अभ्यास</p> <p>रीढ़ को उचित खिंचाव देता है 9. आसन का अभ्यास</p> <p>सहनशक्ति, फोकस और शरीर संतुलन प्रदान करता है 10. पाचन, चिंता, पीठ दर्द आदि को कम करता है।</p> <p>11. आसन का अभ्यास वसा जलाने में मदद करता है 12. यह बढ़ते बच्चों को अच्छी ऊंचाई हासिल करने में मदद करता है 13. आसन कूल्हे जोड़ों और गर्दन की गतिशीलता को बढ़ाता है 14. आसन का अभ्यास</p> <p>रीढ़ को उचित खिंचाव देता है 15. आसन का अभ्यास</p> <p>सहनशक्ति, फोकस और शरीर संतुलन प्रदान करता है</p>

आसन	कदम	एहतियात	फ़ायदे
<p>अर्धचक्रासन</p>  <p>The ArdhaChakrasana</p> <p>या अर्ध-चंद्र मुद्रा आधुनिक योग में एक स्थायी आसन है।</p> <p>आसन पेट, जांघ, कशेरुक स्तंभ और को मजबूत करने में मदद करता है</p> <p>टखना</p>	<p>अर्धचक्रासन करने के चरण इस प्रकार हैं:</p> <ol style="list-style-type: none"> सीधे खड़े हो जाओ एक साथ पैरों के साथ और हथियार साथ में तन अपना संतुलन वजन समान रूप से दोनों पैर सांस अंदर लें और अपनी बाहों का विस्तार करें भूमि के ऊपर धीरे से सांस छोड़ें पीछे की ओर झुकें श्रोणि को धक्का देना आगे अपनी बाहों को अंदर रखें कान के साथ लाइन अपनी कोहनी रखें और घुटने सीधे, सिर ऊपर और अपनी छाती उठाओ छत की ओर स्थिति पकड़ो सांस अंदर लें और वापस ऊपर आओ सांस छोड़ें, लाएं हथियार नीचे और आराम 	<p>आसन चाहिए पीड़ित लोगों द्वारा प्रदर्शन नहीं किया जाता है:</p> <ol style="list-style-type: none"> गंभीर कूल्हे और रीढ़ की हड्डी समस्या उच्च रक्त दबाव और दिमाग बीमारियों पेटिक अल्सर हर्मिया गर्भवती औरत 	<p>आसन करने के लाभ इस प्रकार हैं:</p> <ol style="list-style-type: none"> बाजुओं को टोन करता है और कंधे की मांसपेशियां को स्ट्रेच करने में मदद करता है ऊपरी सामने ऊपरी धड़
<p>गरुड़ासन:</p>  <p>गरुड़ासन एक है खड़े संतुलन आसन और भी है ईगल पोज के नाम से जाना जाता है। आसन बछड़े और टखने की मांसपेशियों को मजबूत करता है।</p>	<p>प्रदर्शन करने के चरण गरुड़ासन असी हैं इस प्रकार है:</p> <ol style="list-style-type: none"> अपने साथ खड़े रहें पैर एक साथ और अपनी तरफ से हथियार अपना बायां झा करें पैर ऊपर की ओर, घुटनों को मोड़ना जैसे ही आप इसे उठाते हैं बाएं पैर को लपेटें दाईं ओर टांग 	<p>आसन निम्न स्थितियों में नहीं करना चाहिए:</p> <ul style="list-style-type: none"> एड़ी की चोट कंधा चोट उच्च या कम खून दबाव दमा 	<p>आसन करने के लाभ इस प्रकार हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> मजबूत और बछड़ा फैलाता है मांसपेशियों कूल्हों, जांघों और को फैलाता है कंधों की भावना में सुधार करता है संतुलन साइटिका को कम करने में मदद करता है और गठिया

आसन	कदम	एहतियात	फ़ायदे
	<ol style="list-style-type: none"> 4. बाईं जांघ के पिछले हिस्से को दाहिनी जांघ पर टिकाएं 5. बाजूओं को कोहनी पर क्रॉस करें, बाएँ से दाएँ 6. उंगलियों को ऊपर की ओर इंगित करते हुए हाथों की हथेलियों को आपस में मिला लें 7. श्वास लें और पकड़ें 1-2 मिनट के लिए मुद्रा 8. साँस छोड़ें और वापस आ जाएँ ताड़ासन के लिए स्थान 9. आसन को दाहिने पैर से दोहराएं 		
<p>Parshwakonasana</p>  <p>उत्थिता पार्श्वकोना सना या विस्तारित साइड एंगल पोज़ आधुनिक समय का योग है। इसमें का उपयोग शामिल है अलग पेशी पैरों, टखनों, कमर, छाती, फेफड़े, कंधों आदि के समूह।</p>	<p>पार्श्वकोणासन करने के चरण इस प्रकार हैं:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. सीधे खड़े हो जाओ 2. सांस छोड़ें, अपने पैरों को 3-4 फीट अलग रखें। 3. अपने दाहिने पैर को बाहर और बाएं पैर को लगभग 45 डिग्री में थोड़ा मोड़ें 4. अपने दाहिने पैर और जांघ को अपने दाहिने घुटने के साथ अपने दाहिने घुटने के साथ 90 डिग्री के कोण पर लाने के लिए अपने दाहिने घुटने को मोड़ें 5. सांस छोड़ें, अपने शरीर को दाहिने पैर के ऊपर फैलाएं और अपने दाहिने हाथ को नीचे लाएं 6. अपने बाएँ पड़ुँचें अपने सिर पर हाथ 		

आसन	कदम	एहतियात	फ़ायदे
	<p>7. पसली की परिक्रमा करें छत की ओर पिंजरा</p> <p>8. बायीं कांख के नीचे से ऊपर की ओर देखें</p> <p>छत</p> <p>9. 5-15 सांसों के लिए इस स्थिति में रहें</p> <p>10. श्वास लें और आप वापस इस पर मूल पद</p>		
<p>पाडा हसन</p>  <p>Pad का अंग्रेजी नाम</p> <p>पेशेंटएनाइसगोरिल्ला</p> <p>पैर के नीचे मुद्रा या हाथ। यह सूर्य नमस्कार या सूर्य नमस्कार तकनीक की तीसरी मुद्रा है।</p>	<p>गोरिल्ला पोज़ को निम्नलिखित बुनियादी चरणों का उपयोग करके किया जा सकता है:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. योगा मैट हिप पर सीधे खड़े हो जाएं - दूरी अलग 2. सांस छोड़ें और मोड़ें आगे पीठ को सीधा रखते हुए कूल्हे 3. के साथ नीचे पहुंचें हाथ और फिसलन पैरों के नीचे की उँगलियाँ 4. हथेलियों को पैरों के नीचे रखते हुए सिर को ऊपर उठाएं, रीढ़ को लंबा करें और आगे देखें 5. सांस छोड़ते हुए आगे झुकें <p>छाती पर जांचों</p> <p>6. 5-6 सांसों के लिए इस मुद्रा में रहें</p>	<p>आसन निम्नलिखित परिस्थितियों में नहीं करना चाहिए:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. के मामले में गंभीर पीठ समस्याएं और रीढ़ की हड्डी विकार 2. उच्च रक्त के मामले में दबाव 3. यह किसी मामले में नहीं किया जाना चाहिए व्यक्तिगत है अल्सर से पीड़ित 4. दिल से पीड़ित लोग <p>समस्याओं का अभ्यास नहीं करना चाहिए आसन:</p>	<p>प्रदर्शन करने के लाभ पादहस्तासन इस प्रकार हैं: इस प्रकार है:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. लचीलापन बढ़ाता है 2. पीनियल और अधिवृक्क ग्रंथियों के कामकाज को उत्तेजित करता है 3. यह उन ऊर्जा क्षेत्रों को सक्रिय करता है जो पर आराम करते हैं <p>रीढ़ की हड्डी</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. आसन करने से शारीरिक और मानसिक थकान से राहत मिलती है 5. आसन पाचन की प्रक्रिया को तेज करता है 6. आसन पेट की चर्बी को दूर करने में सहायक होता है

आसन	कदम	एहतियात	फ़ायदे
<p>Parivartha Trikonasana</p>  <p>The Parivartha Trikonasana is known परिक्रामी के रूप में त्रिभुज मुद्रा। यह पैर, कूल्हे और कशेरुक स्तंभ को मजबूत करने में मदद करता है</p>	<p>एक घूर्णन त्रिभुज मुद्रा बनाने के चरण इस प्रकार हैं:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. अपने साथ खड़े रहें पैर व्यापक रूप से दूरी अलग 2. दोनों को स्ट्रेच करें आपके पैर जहाँ तक जितना संभव हो कि आपका शरीर वजन संतुलित है के माध्यम से गुरुत्वाकर्षण का केंद्र 3. अपने दोनों को इंगित करें पैर की ओर समान दिशा 4. अपने शरीर को फ्लेक्स करें धड़ से 5. घूमना और झुकना नीचे 6. अपना अधिकार रखें के सामने हाथ आपके दाहिने पैर 7. अपना बायां हाथ उठाएं सूपी 8. साँस छोड़ें, वापस लौटें मूल के लिए स्थान 	<p>आसन नहीं होना चाहिए निम्नलिखित शर्तों के तहत प्रदर्शन किया:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. गर्दन में दर्द या चोट 2. निम्न रक्त दबाव 3. अनिद्रा 4. सिरदर्द 5. अतिसार 	<p>आसन करने के लाभ इस प्रकार हैं:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. आसन में मदद करता है छाती का विस्तार और कंधों 2. आसन में सुधार होता है गर्दन की गतिशीलता 3. आसन में मदद करता है मजबूती और toning रीढ़ की हड्डी 4. आसन में मदद करता है पाचन में सुधार और कब्ज दूर करता है 5. आसन करना शांत करता है और शांत करता है मन
<p>Natavar Asana</p>  <p>नटवर आसन को भगवान कृष्ण की मुद्रा के रूप में भी जाना जाता है।</p>	<p>नटवरा आसन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:</p> <p>इस प्रकार है:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. सीधे खड़े हो जाओ 2. दाईं ओर रखें पैर के बाईं ओर बायां पैर के साथ पैर की उंगलियां थोड़ा जमीन के ऊपर और एकमात्र लगभग लंबवत 3. दाहिने बछड़े को आराम दें बाएं पैर के खिलाफ 4. दोनों हाथ ऊपर उठाएं की मुद्रा में बांसुरी बजाना 5. पैरों को उल्टा करें और दोहराएं वही कदम 		<p>प्रदर्शन करने के लाभ नटवरा आसन इस प्रकार हैं इस प्रकार है:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. नसों को नियंत्रित करता है 2. एकाग्रता में सुधार करता है 3. एक अच्छी तैयारी है ध्यान के लिए मुद्रा 4. चयापचय दर बढ़ा देता है जो वसा में मदद करता है सायबान 5. आसन का अभ्यास हाथ और पैर बनाता है मजबूत 6. शरीर के संतुलन में सुधार करता है 7. आसन का अभ्यास है पाचन के लिए अच्छा 8. आसन कम करने में मदद करता है तनाव और विकास सहनशीलता

आसन	कदम	एहतियात	फायदे
<p>Virshasana</p>  <p>The Vrikshasana is के रूप में भी जाना जाता है ट्री पोज। मुद्रा का अभ्यास करने से व्यक्ति को शरीर का संतुलन हासिल करने में मदद मिलती है</p>	<p>वृक्षासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. शरीर के बगल में बाजूओं के साथ लंबे और सीधे खड़े हों 2. अपने दाहिने घुटने को मोड़ें और अपने दाहिने पैर को अपनी बाईं जांघ पर ऊपर रखें 3. अपना संतुलन खोजें 4. गहरी सांस लें 5. कृपापूर्वक अपनी भुजाओं को अपने सिर के ऊपर उठाएं और एक में सामने की ओर लाएं <p>'Namaste' mudra</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. सुनिश्चित करें कि आपकी रीढ़ सीधी है 7. धीमी गति से साँस छोड़ना वापसी वापस इस पर मूल पद 	<p>आसन नहीं होना चाहिए निम्नलिखित शर्तों के तहत अभ्यास किया:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. उच्च रक्त दबाव 2. माइग्रेन 3. अनिद्रा 4. घुटने की तीव्र समस्या 5. कूल्हे की चोट 	<p>आसन करने के लाभ इस प्रकार हैं:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. यह पूरे को फैलाता है पैर की उंगलियों से अंगुलियों तक का शरीर 2. आसन करने से सहनशक्ति बढ़ती है और रोग प्रतिरोधक शक्ति 3. आसन करने से पैरों, छाती और पीठ की मांसपेशियों का लचीलापन बढ़ता है 4. यह आपके टखने को मजबूत बनाता है 5. शांत और आराम करता है केंद्रीय तंत्रिका तंत्र 6. आमवाती दर्द को ठीक करने में मदद करता है 7. यह लिगामेंट और टेंडन को मजबूत करने में मदद करता है 8. आसन का अभ्यास करने से दिमाग में संतुलन और संतुलन आता है 9. कटिस्नायुशूल को कम करने में मदद करता है 10. पैरों को मजबूत बनाता है, शरीर के संतुलन में सुधार करता है

UNIT 3.11: Bandha

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. Demonstrate Jalandhar Bandha
2. मूल बंध का अभ्यास करें
3. उद्यान बंध का अभ्यास करें

Jalandhar Bandha

जालंधर बंध हठ योग में उपयोग किए जाने वाले ऊर्जावान तालों में से एक है। जालंधर बंध एक सूक्ष्म प्रक्रिया है जो आंतरिक ऊर्जा प्रणालियों पर काम करती है। जालंधर बंध करने से विशुद्ध (गला) चक्र सक्रिय होता है, जो संचार, आत्म-अभिव्यक्ति और स्वतंत्रता में सहायता करता है। जालंधर बंध करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- गहरी सांस लें और सांस को रोककर रखें
- हाथों को घुटनों पर रखें
- कंधों को ऊपर उठाएं और पीठ को सीधा रखते हुए शरीर को आगे की ओर झुकाएं
- ठुड़ी को कॉलरबोन के बीच दबाएं जिससे श्वासनली और अन्नप्रणाली पर दबाव पड़े
- गले पर ध्यान केंद्रित करें और जितना हो सके सांस को रोककर रखें
- लंबी साँस छोड़ते हुए प्रारंभिक स्थिति में लौट आएँ • थायराइड की समस्या वाले लोगों को आसन का अभ्यास करने से बचना चाहिए

जालंधर बंध करने के लाभ इस प्रकार हैं:

- आसन का अभ्यास आंतरिक ऊर्जा केंद्रों को जागृत करता है
- लंबे समय तक सांस को रोके रखने की क्षमता में सुधार करता है
- गले के रोगों के लिए फायदेमंद
- थायराइड समारोह को नियंत्रित करता है
- ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाता है



Fig. 3.11.1: Jalandhar Bandha
(स्रोत: www.fivepillarsyoga.com)

इसलिए खजाना

मूलबंध को रूट लॉक तकनीक के रूप में भी जाना जाता है, जो शारीरिक बीमारियों को कम करने के साथ-साथ महत्वपूर्ण ऊर्जा शक्ति को अनलॉक करता है। मूलबंध तकनीक को किसी भी बैठे आसन के साथ किया जा सकता है। बैठने के अधिकांश आसनों में पेल्विक फ्लोर एंड्री से दबाव का अनुभव करता है। श्रोणि तल की मांसपेशियां मूलबंधासन करने का एक अभिन्न अंग हैं। मूलबंध आसन करने के चरण इस प्रकार हैं:

- किसी भी स्थिति में बैठें • अपने फेफड़ों को नीचे से ऊपर तक भरते हुए गहरी सांस लें • अपनी ठुड्डी को छाती से सटाएं • अपनी सांस को रोके रखें • धीरे-धीरे सिकोड़ें और पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को खींचें • लॉक की स्थिति को पकड़ें लेकिन इसे ज़्यादा न करें • बंध को पकड़ें जब तक संभव हो • रूट लॉक अभ्यास को समाप्त करने के लिए, श्रोणि तल की मांसपेशियों को आराम दें • धीरे-धीरे अपना सिर उठाएं और साँस छोड़ें • मूलबंध कुछ श्रोणि तल की मांसपेशियों का संकुचन है, संपूर्ण पेरिनेम नहीं • हृदय रोग वाले लोगों को इस बंध का अभ्यास नहीं करना चाहिए

मूलबंध करने के लाभ इस प्रकार हैं:

- यह जीवन ऊर्जा के सही प्रवाह की सुविधा प्रदान करता है
- यह मूत्रजननांगी और उत्सर्जन प्रणाली को टोन करता है
- इस आसन को करने से अस्थमा, ब्रॉकाइटिस और गठिया को भी नियंत्रित या कम किया जा सकता है



चित्र 3.11.2: मूलबंध का प्रदर्शन (स्रोत: www.yogajournal.com)

Uddiyan Bandha

उड्डियान बंदों को ऊपर की ओर पेट का ताला भी कहा जाता है। उड्डिया बांदा करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- आराम की स्थिति में बैठें • अपनी नाक से गहरी सांस लें • नाक से जल्दी और जबरन सांस छोड़ें
- फेफड़ों से ज्यादा से ज्यादा हवा बाहर निकालने के लिए अपने पेट की मांसपेशियों को पूरी तरह से सिकोड़ें • 'मॉक इनहेलेशन' करें
- पसली के पिंजरे को जितना संभव हो सके बिना हवा में सांस लिए बढ़ाएँ • बंधों को 10-15 मिनट तक रोक कर रखें
- पेट की पकड़ को धीरे-धीरे छोड़ें और सामान्य रूप से श्वास लें

एहतियात:

इसे पीड़ित व्यक्ति द्वारा नहीं किया जाना चाहिए:

- पेट या आंतों के अल्सर
- हरनिया
- उच्च रक्तचाप
- दिल की बीमारी
- आंख का रोग
- मासिक धर्म
- गर्भावस्था

उद्यानबंद करने के लाभ इस प्रकार हैं:

- यह कब्ज से राहत दिलाने में मदद करता है
- यह पाचन संबंधी समस्याओं को कम करने में मदद करता है
- यह मूत्रजननांगी और उत्सर्जन प्रणाली को टोन करता है
- इस आसन को करने से अस्थमा, ब्रोंकाइटिस और गठिया को भी नियंत्रित किया जा सकता है



Fig. 3.11.3: UddiyanaBandha

(स्रोत: www.yogajournal.com)

UNIT 3.12: Mudra

इकाई उद्देश्य








इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. विभिन्न प्रकार की मुद्रा के महत्व को पहचानें

मुद्रा एक हाथ का इशारा है जो मस्तिष्क के विशिष्ट क्षेत्रों में ऊर्जा प्रवाह का मार्गदर्शन करता है। शरीर में प्राण के प्रवाह को बढ़ाने के लिए मुद्रा को सांस लेने के साथ-साथ किया जाता है। विभिन्न मुद्राएं करके, मस्तिष्क में पैटर्न के साथ एक संबंध स्थापित किया जाता है जो अचेतन प्रतिबिंबों को नियंत्रित करता है।



मुद्रा के विभिन्न प्रकार		
Nasaga Mudra	<ul style="list-style-type: none"> • नासगा मुद्रा प्राणायाम में इस्तेमाल की जाने वाली एक योगिक स्थिति है जिसे नाडीशोधन के रूप में जाना जाता है, जिसे वैकल्पिक नथुने से सांस लेने की सामान्य अंग्रेजी के रूप में भी जाना जाता है। • योगी मध्यमा और तर्जनी को भौंहों के बीच एक बिंदु पर रखते हैं। • अंगूठे का उपयोग दाहिनी नासिका छिद्र को बंद करने के लिए किया जाता है, और अनामिका का उपयोग बाएं नथुने को बंद करने के लिए किया जाता है। • दाहिना हाथ नासगा मुद्रा में प्रयोग किया जाता है क्योंकि यह देने और ज्ञानोदय से जुड़ा है। • जब प्राणायाम के साथ अभ्यास किया जाता है तो नासगा मुद्रा मन के बाएँ और दाएँ गोलार्द्धों के सामंजस्य के लिए जानी जाती है 	
Gyan Mudra	<ul style="list-style-type: none"> • वज्र आसन (डायमंड पोज़), सुखा आसन (आसन मुद्रा), या पद्मासन (लोटस पोज़) जैसी किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठ जाएँ। • आप कुर्सी पर आराम से बैठे या आराम से बैठकर भी ज्ञान मुद्रा कर सकते हैं। • सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ सीधी है और आपकी छाती और सिर ऊंचा है। • अपनी हथेलियों को ऊपर की ओर रखते हुए अपने हाथों को अपने घुटनों पर टिकाएं। • तर्जनी के सिरे को अंगूठे के सिरे से स्पर्श करें। • बाकी की अंगुली सीधी और एक दूसरे के समानांतर होनी चाहिए। • दोनों हाथों से मुद्रा करें। • अपनी आंखें बंद करें और अपनी सांसों पर ध्यान दें। • ज्ञान मुद्रा की प्रभावशीलता को और बढ़ाने के लिए, प्रत्येक श्वास के साथ ओम (ओम्) शब्द का जप करें। 	

मुद्रा के विभिन्न प्रकार		
	<p>लाभ: • ज्ञान</p> <p>मुद्रा के मुख्य लाभों में से एक शरीर को आराम देने और ध्यान के कार्य के लिए मन को केंद्रित करने की क्षमता है।</p> <ul style="list-style-type: none"> • यह तनाव और सांसारिक समस्याओं को दूर करने में भी मदद करता है। 	
चिन मुद्रा	<ul style="list-style-type: none"> • चिन मुद्रा सिरे को मिलाने से बनती है हाथ की नोक के साथ तर्जनी का एक चक्र बनाने के लिए • मध्यमा, अनामिका और छोटी उंगलियों को सीधा फैलाएं • वज्रासन में बैठते समय हाथों को हथेलियों के साथ जाँघों के बीच में रखें • मुद्रा डायफ्राम को सक्रिय करती है जिसके परिणामस्वरूप गहरी पेट में सांस होती है • श्वास को 4 के अनुपात में निष्पादित किया जाता है :5:5:2 (जहाँ 4 साँस लेना है, 5 साँस अंदर रोक रहा है, 5 साँस छोड़ रहा है, और 2 साँस रोक रहा है) • चिन मुद्रा याददाश्त को बढ़ाती है और बौद्धिक शक्ति, क्रोध को शांत करती है, माइग्रेन और सिरदर्द से राहत देती है • पैर दर्द से राहत के लिए प्रयुक्त • तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करता है 	
चिन्मय मुद्रा • मध्यमा, छोटी और अनामिका को अंदर की ओर मोड़ें	<p>हथेली</p> <ul style="list-style-type: none"> • हथेलियों को नीचे की ओर रखते हुए हाथों को आराम दें वज्रासन में बैठते समय जाँघों के बीच में • मुद्रा पसलियों को सक्रिय करती है जिससे वे साँस लेने पर बगल में फैलती हैं • धीमी लयबद्ध श्वास को 4:5:5:2 अनुपात में क्रियान्वित किया जाता है • मध्य लोब में सांस लेने की सुविधा देता है <p>फेफड़े</p> <ul style="list-style-type: none"> • तनाव और रक्तचाप को कम करता है • कम ऊर्जा या सुस्त पाचन में महसूस होने पर उपयोग किया जाता है 	
आदि मुद्रा	<ul style="list-style-type: none"> • अंगूठे को हथेली में मोड़ा जाता है • बाकी अंगुलियों को अंगूठे के ऊपर मोड़कर मुट्ठी बना ली जाती है • हाथ की हथेलियों को जाँघों के बीच में रखें • मुद्रा छाती की मांसपेशियों को सक्रिय करती है जिससे साँस अंदर लेने पर छाती ऊपर की ओर फैलती है। • के राशन में धीमी लयबद्ध श्वास होती है <p>4:5:5:2</p>	


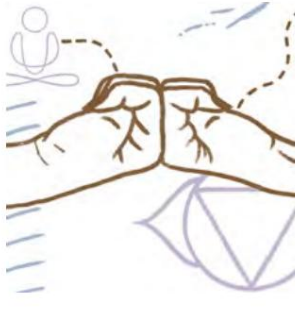

मुद्रा के विभिन्न प्रकार		
	<ul style="list-style-type: none"> • तंत्रिका तंत्र को जकड़ लेता है • ऊपरी लोब में सांस लेने की सुविधा देता है • चिंतित महसूस होने पर उपयोग करें 	
मदुकी मुद्रा	<ul style="list-style-type: none"> • मदुकी करने के विभिन्न चरण मुद्राएं इस प्रकार हैं: • वज्रासन या वज्र मुद्रा में बैठें। • पेरिनेम योग मैट को छूना चाहिए • रीढ़ के साथ शरीर को सीधा रखें • आंखें बंद रखें। • पूरे समय मुंह बंद रखें <p>अभ्यास। जीभ को तालू के अंदर घुमाएं। यह सिर में कुछ केंद्रों को उत्तेजित करेगा जो अमृत या के साव की सुविधा प्रदान करेगा</p> <p>अमृता</p> <p>मदुकी मुद्रा के लाभ इस प्रकार हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> • पेरिनेम पर दबाव सक्रिय करता है • मूलाधार चक्र • सावित अमृत का पूरे शरीर पर कायाकल्प प्रभाव पड़ता है • अमृत योगी को स्वस्थ रखता है 	
बुचुरी मुद्रा	<ul style="list-style-type: none"> • इस तरह की योग मुद्रा धारणा के अंग से जुड़ी होती है। मुद्रा का अभ्यास करते समय, व्यक्ति को अपना पूरा ध्यान अपनी नाक की नोक पर केंद्रित करने की आवश्यकता होती है। बुचुरी मुद्रा में सफलता प्राप्त करने वाले साधक अपनी गंध की भावना पर अविश्वसनीय नियंत्रण प्राप्त करते हैं। 	
Aakashi Mudra	<ul style="list-style-type: none"> • अस्कशी मुद्रा को निम्नलिखित चरणों का उपयोग करके किया जा सकता है: • गहरी सांस लें, सिर को पीछे की ओर झुकाएं • देखो • सांस को यथासंभव लंबे समय तक रोके रखें • सांस छोड़ें, प्रारंभिक स्थिति में लौट आएं • कुछ देर ध्यान मुद्रा में रहें <p>मुद्रा करने के लाभ इस प्रकार हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> • थायरॉइड ग्रंथि को सक्रिय करता है • नाड़ियों को संतुलित करता है • सहस्रार चक्र के नीचे ऊर्जा का मार्गदर्शन करता है • मन को शांत करता है और विचारों को ऊपर उठाता है 	

मुद्रा के विभिन्न प्रकार	
Traghi Mudra	<p>त्रघी मुद्रा को करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sit in Padmasana • उंगलियों को फर्श पर रखें • शरीर को ऊपर उठाएं और कुछ देर के लिए पकड़ें • शरीर के वजन को केवल उंगलियों पर ही सहारा दें • आरंभिक स्थिति पर लौटें <p>फ़ायदे:</p> <ul style="list-style-type: none"> • अवसाद को ठीक करता है • पाचन में सुधार करता है • उंगली, हाथ, कंधे, छाती को मजबूत करता है <p>एहतियात:</p> <ul style="list-style-type: none"> • इस दौरान आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए <p>मासिक धर्म, गर्भावस्था या बवासीर के साथ</p>
काकी मुद्रा	<p>काकी मुद्रा को करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> • अंगूठे की सहायता से नासिका छिद्रों को बंद रखें। • अपनी आँखें खुली रखो <ul style="list-style-type: none"> • अपने होठों को चोंच बनाकर रोल करें और गहरी सांस लें • अपना मुंह बंद रखें और सांस को रोककर रखें। • ठुड़ी को गले से स्पर्श करें। • गर्दन को ऊपर की ओर उठाएं और नासिका छिद्र से सांस छोड़ें। • कम से कम दो से तीन मिनट तक इसका अभ्यास करें। <p>काकी मुद्रा के लाभ</p> <ul style="list-style-type: none"> • चेहरे को टोन करता है • नाक प्रणाली को मजबूत करता है • श्वसन तंत्र को मजबूत करता है • त्वचा को फिर से जीवंत करता है • त्वचा के दाग-धब्बे कम करता है • चेहरे और त्वचा पर चमक बढ़ाएं • थायरॉइड और पैराथायरायड ग्रंथि के कार्य को बढ़ावा देना • 5वें चक्र को साफ करता है
Bhujangi Mudra	<p>The different steps of performing the Bhujangi मुद्राएं इस प्रकार हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> • किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठें • मुंह के माध्यम से हवा को घूंट में लें ताकि वह पेट तक पहुंचे • अत्यधिक भूख लगने की स्थिति में इसे दिन में 3-5 बार किया जा सकता है

मुद्रा के विभिन्न प्रकार

<p>अश्विनी मुद्रा</p>	<ul style="list-style-type: none"> • अश्विनी मुद्रा का अभ्यास अक्सर आराम से बैठने की स्थिति में किया जाता है • योगी तब श्वास लेते और रोकते हैं साँस छोड़ने से पहले चार से पांच बार दबानेवाला यंत्र से संपर्क करें • अश्विनी मुद्रा ऊर्जा बढ़ाने में मदद करती है और जागरूकता • यह मन पर शांत प्रभाव भी पैदा करता है • चिन मुद्रा या ज्ञान मुद्रा हो सकती है अश्विनी मुद्रा के लिए अपनाया गया <p>अश्विनी मुद्रा के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं: इस प्रकार है:</p> <ul style="list-style-type: none"> • अश्विनी मुद्रा गुदा की मांसपेशियों को नियंत्रित करती है • मुद्रा शरीर के महत्वपूर्ण ऊर्जा बलों को संरक्षित करने में मदद करती है • यह बवासीर और मलाशय और गर्भाशय के आगे को बढ़ाव को ठीक करने के लिए अच्छा है • आसन कब्ज को ठीक करने में मदद करता है <p>मुद्रा का अभ्यास करने से सुप्त व्यक्ति जागता है Kundalini Shakti</p> <ul style="list-style-type: none"> • यह अकाल मृत्यु को रोकने के लिए शक्ति और जोश देता है 	
<p>Kechri Mudra</p>	<p>केचरी मुद्रा करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> • किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठें • मुँह बंद करें और जीभ को ऊपर की ओर घुमाएं ऊपरी तालू को स्पर्श करें • अभ्यास से, जीभ गले के पिछले हिस्से में यूबुला को छूने में सक्षम हो जाएगी • एक बार जब जीभ नासिका गुहा में प्रवेश कर जाए, तो कोशिश करें और इसे कुछ मिनट के लिए रोक कर रखें • नाक गुहा में प्रवेश करने पर जीभ कर सकती है मस्तिष्क के कुछ क्षेत्रों को स्थिर के रूप में उत्तेजित करें जीभ के मथने से एक तरल पदार्थ निकलता है जो गुहा की छत से निकलता है • यह पैदा हुआ अमृत या अमृत है और शरीर पर इसका पोषण प्रभाव पड़ता है 	

मुद्रा के विभिन्न प्रकार

<p>हॉ मुद्रा</p>	<p>योग मुद्रा करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> • वज्रासन या किसी अन्य ध्यान मुद्रा में बैठें • श्वास लें और बाजुओं को सिर के ऊपर फैलाएं • फिर उन्हें पीठ के पीछे ले आएँ, बाईं ओर पकड़ें दाहिने हाथ से कलाई • साँस छोड़ना , शरीर को कूल्हों से आगे की ओर झुकाएं • पीठ को तब तक सीधा रखें जब तक माथा फर्श को न छू ले <p>धीरे-धीरे सांस लेते हुए शरीर को आगे लाएं</p> <p>उसी समय बाजुओं को ऊपर की ओर फैलाएं सिर</p> <p>सांस छोड़ें और प्रारंभिक स्थिति में लौट आएं</p> <p>योग मुद्रा करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> • यह मन और नसों को शांत करता है • सिर को रक्त की आपूर्ति बढ़ाएँ • ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाता है • पाचन तंत्र के कार्य को उत्तेजित करता है 	
<p>Brahma Mudra</p>	<ul style="list-style-type: none"> • अंगूठे को अंदर दबा कर मुट्ठी बनाएं • अंगुलियों को एक दूसरे से दबाएं • दोनों हाथों को सीधा करें और जितना हो सके छाती के पास ले आएँ <p>कंधे और दोनों हाथ सामने होने चाहिए</p> <p>छाती को पीछे धकेलना</p> <p>धीमी लयबद्ध श्वास 4:5:5:2 . के अनुपात में होती है</p> <p>चयापचय को सक्रिय करता है</p> <p>पूरे शरीर में ऊर्जा के प्रवाह की अनुमति देता है</p>	
<p>भैरव मुद्रा • भैरव मुद्रा एक संतुलित</p>	<p>ऊर्जा प्रवाह उत्पन्न करने के लिए आध्यात्मिक योग प्रथाओं में उपयोग किए जाने वाले हाथों का एक कर्मकांड है</p> <ul style="list-style-type: none"> • इस मुद्रा में दाहिने हाथ को बायें हाथ के शीर्ष पर रखा जाता है • यह एक में चेतना को सक्रिय करने के लिए माना जाता है व्यक्तिगत 	

UNIT 3.13: Surya Namaskar with Prayer and Bhija Mantra

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

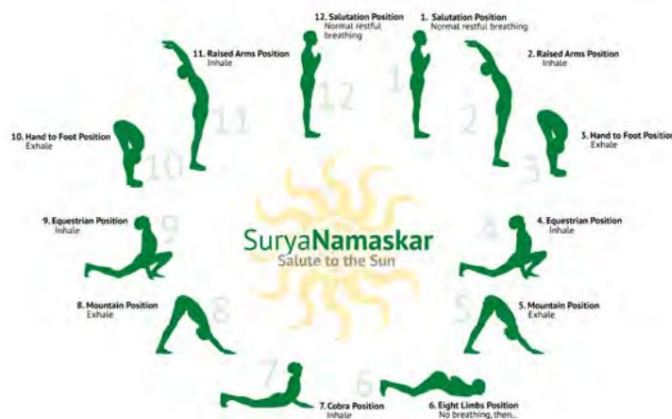
1. सूर्य नमस्कार के विभिन्न चरणों का प्रदर्शन करें
2. सूर्य नमस्कार के लाभों को पहचानें:
3. Restate the importance of Bhija Mantra

Steps of Surya Namaskar

सूर्य नमस्कार या सूर्य नमस्कार में 12 शक्तिशाली योग मुद्राएं होती हैं। यह बहुत अच्छा कार्डियो है और मन और शरीर पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। एक व्यक्ति को अधिमानतः अपने दिन की शुरुआत सूर्य नमस्कार से करनी चाहिए। गतिविधि खाली पेट में की जानी चाहिए। सूर्य नमस्कार के 13 अलग-अलग आसन हैं, और प्रत्येक का एक अलग स्वास्थ्य लाभ है। इसे आगे एक सारणीबद्ध प्रारूप में दर्शाया गया है।

सूर्य नमस्कार के विभिन्न चरण	
प्राणामासन (प्रार्थना मुद्रा)	<ul style="list-style-type: none"> • सीधे खड़े हो जाओ • अपने पैरों को एक साथ लाएं • अपनी हथेलियों को आपस में मिला लें और उस पर रख दें छाती • सामान्य रूप से सांस लें
हस्तोत्तानासन (उठाए हुए हाथ की मुद्रा)	<ul style="list-style-type: none"> • सांस अंदर लें, बाजूओं को ऊपर और पीछे उठाएं • बाइसेप्स को कानों के पास रखें • पूरे शरीर को एड़ी से उंगलियों के सिरे तक फैलाएं
हस्तपादासन (आगे की ओर झुकना) • श्वास छोड़ें, रीढ़ को सीधा रखते हुए कमर से आगे की ओर झुकें	<ul style="list-style-type: none"> • सांस छोड़ें, हाथों को पैरों के बगल में फर्श पर लाएं
अश्व संचालनासन (घुड़सवारी मुद्रा)	<ul style="list-style-type: none"> • सांस अंदर लें, अपने दाहिने पैर को जितना हो सके पीछे धकेलें • दाहिने घुटने को फर्श पर लाएं और ऊपर देखें
दंडासन (स्टिक पोज)	<ul style="list-style-type: none"> • सांस अंदर लेना • बाएं पैर को पीछे ले जाएं • पूरे शरीर को एक सीध में लाएं
अष्टांग नमस्कार (आठ भागों के साथ प्रणाम)	<ul style="list-style-type: none"> • अपने घुटनों को फर्श पर ले जाएं और सांस छोड़ें • कूल्हों को थोड़ा पीछे ले जाएं • आगे की ओर खिसकें, अपनी ठुड़ी को फर्श पर टिकाएं • अपने पीछे के हिस्से को थोड़ा ऊपर उठाएं • अपने हाथों, पैरों, घुटनों, छाती और ठुड़ी (शरीर के आठ भाग, इसलिए इसका नाम अष्टांग) से फर्श को स्पर्श करें।

सूर्य नमस्कार के विभिन्न चरण	
भुजंगासन (कोबरा मुद्रा)	<ul style="list-style-type: none"> • आगे की ओर स्लाइड करें • छाती को कोबरा मुद्रा में उठाएं • अपनी कोहनियों को मोड़कर रखें • अपने कंधों को कानों से दूर रखें • छत की ओर देखें
अधोमुख स्वानासन (नीचे की ओर कुत्ते की मुद्रा)	<ul style="list-style-type: none"> • साँस छोड़ना • कूल्हों और दर्जी की हड्डी को ऊपर उठाएं • शरीर को उलटे V मुद्रा में लाएं
अश्व संचालनासन (घुड़सवारी मुद्रा)	<ul style="list-style-type: none"> • साँस अंदर लेना • दाहिने पैर को दोनों हाथों के बीच में आगे लाएं • बाएं घुटने को नीचे फर्श पर दबाएं • कूल्हों को नीचे दबाएं और दाएं बछड़े को लंबवत दबाएं मंजिल के लिए • देखो
हस्तपादासन (खड़े होकर आगे की ओर झुकें) • साँस छोड़ें	<ul style="list-style-type: none"> • हथेलियां फर्श पर रखें • कोशिश करें और घुटनों को जितना हो सके सीधा रखें • कोशिश करें और अपनी नाक को घुटनों से स्पर्श करें • साँस लेते रहो
हस्तोत्तानासन (उठाए हुए हाथ की मुद्रा)	<ul style="list-style-type: none"> • साँस अंदर लेना • रीढ़ की हड्डी को ऊपर उठाएं • हाथ ऊपर जाएं और थोड़ा पीछे की ओर झुकें • अपने बाइसेप्स को अपने कानों के पास रखें
ताड़ासन (पर्वत मुद्रा)	<ul style="list-style-type: none"> • साँस छोड़ें, शरीर को सीधा करें • बाजूओं को नीचे लाएं • इस स्थिति में आराम करें



चित्र 3.13.1: (स्रोत: www.yoginrainbow.com)

सूर्य नमस्कार के लाभ

सूर्य नमस्कार करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

• नियमित रूप से सूर्य नमस्कार का अभ्यास करने से शरीर में रक्त परिसंचरण में सुधार होता है • व्यायाम करने से फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि होती है • सूर्य नमस्कार अतिरिक्त कार्बन डाइऑक्साइड और अन्य विषाक्त पदार्थों से छुटकारा पाने में मदद करके आपके शरीर को डिटॉक्स करने का एक शानदार तरीका है।

गैसों

• यह एक बेहतरीन कार्डियोवैस्कुलर गतिविधि है जो पेट की मांसपेशियों को खींचने में मदद करती है • आसन का अभ्यास करने से रीढ़ की हड्डी को लचीलापन देने के साथ-साथ बाहों, एब्स की टोनिंग में मदद मिलती है • यह स्नायुबंधन और टेंडन सहित पूरे कंकाल प्रणाली को मजबूत करने में मदद करता है • व्यायाम का अभ्यास नियमित रूप से सूर्य नमस्कार मासिक धर्म चक्र को विनियमित करने में मदद करता है • आसन का नियमित अभ्यास झुर्रियों की शुरुआत को रोकता है

एक मंत्र था

बीज मंत्र को ध्यान या योग अभ्यास में प्रयुक्त बीज मंत्र के रूप में भी जाना जाता है। सबसे प्रसिद्ध बीज मंत्र ओम (ओम्) है। कुछ अन्य सामान्य बीज मंत्र हैं:

क्रिम- निचले चक्रों को जगाने वाला माना जाता है

श्रीम- यह स्वास्थ्य, आनंद और सौंदर्य को बढ़ावा देने वाला माना जाता है

हीं- यह रचनात्मकता, हृदय की शुद्धि और उपचार से जुड़ा है

मंत्र जाप करने से शरीर में स्फूर्ति आती है और नकारात्मकता दूर होती है

बीज मंत्र इस प्रकार है:

Om HramMitrayaNamah

Om HrimRavayeNama

Om HrumSuryayaNamah

Om HraimBhanvayeNamah

Om हुं खगये नमः

Om ह्रस्पुष्णे नमः

Om HramHiranyaGarbhayaNamah

Om HrimMarichayenamah

Om HrumAdityayaNamah

Om ह्रीं सवित्रे नमः

Om हौं अरकाय नमः

Om HrahBhaskarayaNamah

डीप रिलैक्सेशन तकनीक (डीआरटी)

डीप रिलैक्सेशन तकनीक विश्राम का अधिक तीव्र रूप है और योग अभ्यास के अंत में किया जाता है। विश्राम का यह रूप मन और शरीर को एक साथ लाता है। डीप रिलैक्सेशन तकनीक (डीआरटी) करने के चरणों का विवरण नीचे दिया गया है:

1. Starting Position: Shavasana

2. अभ्यास

सहज रहें और पूरी तरह से आराम करें।

चरण एक

• अपने पैर की उंगलियों को

हिलाएं • धीरे-धीरे और बाद में जूते, टखने के जोड़ों, बछड़े की मांसपेशियों को आराम दें • घुटने की टोपी को धीरे से ऊपर खींचें • जांघ की मांसपेशियों, कूल्हे के जोड़ों, श्रोणि क्षेत्र और कमर क्षेत्र को आराम दें • शरीर के निचले हिस्से को पूरी तरह से आराम दें

2 चरण

• शरीर के मध्य भाग को आराम दें • अपने पेट और छाती

की मांसपेशियों को आराम दें • अपनी पीठ के निचले हिस्से को

आराम दें और सभी कशेरुक जोड़ों को एक-एक करके ढीला करें • अपनी जागरूकता को उंगलियों की युक्तियों पर स्थानांतरित करें • अपनी उंगलियों को एक-एक करके आराम दें। अपने अग्र-भुजाओं और हथेलियों को आराम दें • कोहनी और कलाई के जोड़ों को ढीला करें • अपनी बांह और कंधों को आराम दें

• गर्दन की मांसपेशियों और नसों को आराम दें

चरण 3

• अपना ध्यान सिर के क्षेत्र में स्थानांतरित करें • धीरे-धीरे

आराम करें और बाद में ठोड़ी, निचला जबड़ा, ऊपरी जबड़ा, निचले मसूड़े, ऊपरी मसूड़े, निचले और ऊपरी दांत

• धीरे से अपना ध्यान होठों पर लगाएं • निचले और ऊपरी होठ को

आराम दें • अपनी जागरूकता को अपनी नाक पर स्थानांतरित करें

• अपने सांस लेने के तरीके के प्रति सचेत रहें • गाल की मांसपेशियों

को आराम दें और चेहरे पर एक कोमल मुस्कान रखें • अपनी

नेत्रगोलक की मांसपेशियों को आराम दें, अपने पलकें, भौहें और भौहों के बीच का क्षेत्र • म-कारा

का जप करें और अपने सिर क्षेत्र में कंपन महसूस करें

चरण 4

• एक ही सांस में का जप करें • सिर से पैर तक अपने

पूरे शरीर में होने वाले परिवर्तनों को महसूस करें और फिर आराम करें

चरण 5

- धीरे-धीरे अपनी देह-अभिमान से बाहर आएँ और कल्पना करें कि आपका शरीर पूरी तरह से फर्श पर पड़ा है आराम से।

चरण 6

- अपनी जागरूकता के क्षितिज को नीले आकाश की तरह विस्तृत करें • अपने आप को नीले आकाश का हिस्सा होने का अनुभव करें • मौन की आनंदमय स्थिति का आनंद लें

चरण 7

- धीरे-धीरे देह-अभिमान में वापस आएँ • गहरी सांस लें • ओम्-कारा का जप करें

- अपने पूरे शरीर में कंपन महसूस करें • पैर की उंगलियों से लेकर सिर तक चिकनाई और मालिश के प्रभाव को महसूस करें

चरण 8

- अपने पूरे शरीर को हिलाएँ • पूरे शरीर में हल्कापन, जागरूकता और ऊर्जा की गति महसूस करें • अपने पैरों को एक साथ लाएँ • अपने हाथों को शरीर के बगल में रखें • बाईं या दाईं ओर मुड़ें • जब आप पूरी तरह से आराम कर लें तो उठें।



सारांश

- योग के सिद्धांत ऋषि पतंजलि द्वारा लिखित पतंजलि सूत्रों पर आधारित हैं।
- योग दूसरों के साथ-साथ स्वयं के प्रति ईमानदार होने के विचार पर जोर देता है।
- एक योगी को अंदर से अमीर होना चाहिए और बाहर से शालीनता से रहना चाहिए। • भगवद गीता महाभारत की महाकाव्य कहानी पर आधारित है। • योग की संक्षिप्त और संक्षिप्त परिभाषा ऋषि पतंजलि ने अपनी पुस्तक 'पतंजलि योग सूत्र' में तीन हजार साल से भी पहले प्रदान की थी।
- योग सूत्र भारतीय मूल के 195 - 196 विभिन्न सूत्रों या सूत्र से बना है, जो संबंधित हैं योग की अवधारणा, सैद्धांतिक और व्यावहारिक पहलुओं के साथ।
- उन्नीसवीं सदी में स्वामी विवेकानंद ने थियोसोफिकल सोसायटी की मदद से इस ग्रंथ के महत्व को पुनर्जीवित किया।
- संस्कृत में, "सूत्र" शब्द का अर्थ है "धागे" - पतंजलि योग सूत्र चार भागों या पुस्तकों में विभाजित हैं, जहाँ प्रत्येक को "पाद" कहा जाता है। • समाधि अंतिम चरण है जब व्यक्ति ध्यान में खो जाता है और उसके साथ एक हो जाता है

ब्रह्मांड।

- हठ योग प्रदीपिका हठ योग और उसके अभ्यासों पर लिखी गई तीन मुख्य लिपियों में से एक है।
- हठ योग मुद्राएं तन और मन को शांत रखने में मदद करती हैं।
- घेरंडा का पाठ एक योग नियमावली है जिसे ऋषि द्वारा राजा चंद्रकपाली को सिखाया जाता है घेरा।
- शिव संहिता सोलहवीं या सत्रहवीं शताब्दी के दौरान संस्कृत में लिखा गया योग पर एक पाठ है। • ऋग्वेद उस समय की सभ्यता की राजनीतिक, सामाजिक, धार्मिक और आर्थिक पृष्ठभूमि का विस्तृत विवरण प्रदान करता है।
- सामवेद में संगीत के स्वरों के रूप में उपयोग किए जाने वाले भजन ज्यादातर ऋग्वेद से लिए गए थे। • उपनिषद रहस्यवादी शिक्षा को संदर्भित करता है और उप (निकट), नी (नीचे) और शद (से) से लिया गया है।

हठयोग।

- उरोस्थि, या ब्रेस्टबोन, एक पतली, चाकू के आकार की हड्डी होती है जो कंकाल के वक्ष क्षेत्र के अग्र भाग की मध्य रेखा के साथ स्थित होती है। • बाएँ और दाएँ कूल्हे की हड्डियों द्वारा निर्मित पेल्विक गर्डल निचले अंगों (पैर) की हड्डियों को जोड़ता है

अक्षीय कंकाल।

- कंकाल प्रणाली की हड्डियों से जुड़ी 700 मांसपेशियां होती हैं और मेकअप किसी व्यक्ति के शरीर के वजन का लगभग आधा होता है। • लीवर पाचन तंत्र का एक सहायक अंग है, जो पेट के दाहिनी ओर स्थित होता है,

डायफ्राम से नीचे और छोटी आंत से बेहतर।

- अग्न्याशय एक बड़ी ग्रंथि है जो पेट के ठीक नीचे और पीछे स्थित होती है। • योग का मानना है कि हमारे शरीर, हमारे विचारों, हमारी भावनाओं और हमारे भोजन सहित जीवन के सभी पहलुओं में ऊर्जा के तीन बुनियादी रूप देखे जा सकते हैं।

- स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है, और स्वस्थ शरीर इस बात पर निर्भर करता है कि हम किस प्रकार के आहार का सेवन करते हैं

खाने का लो।

- योगियों ने सापेक्ष उपवास की अवधारणा पर जोर दिया है, यानी खाने का एक रूप चुनना है सरल लेकिन आरामदायक।
- कपालभाति योग में एक महत्वपूर्ण षट्कर्म है, जो शरीर की आंतरिक प्रणालियों को शुद्ध करने में मदद करता है। • जल नेत्रि एक नाक की स्वच्छता तकनीक है, जो नाक के मार्ग को शुद्ध और साफ करने के लिए पानी का उपयोग करती है।
- सूत्र नेत्रि एक हठ योग तकनीक है जिसका उपयोग नाक गुहा को साफ करने के लिए किया जाता है। • नियंत्रित श्वास ध्यान के दौरान मन को आराम देने में मदद करता है। • विभाग प्राणायाम को लोब्युलर या अनुभागीय श्वास के रूप में जाना जाता है। यह प्राणायाम की एबीसी है और अच्छे श्वास नियंत्रण के रूप में कार्य करती है।

- सूर्य अनुलोम विलोम का अभ्यास व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले सभी अंगों को जीवन ऊर्जा की उचित आपूर्ति सुनिश्चित करता है
- सिथिली प्राणायाम एक प्रकार का प्राणायाम है, जिसका उपयोग बेचैन मन को ठंडा करने के लिए किया जाता है। • सीतकारी प्राणायाम एक प्रकार का योगिक श्वास व्यायाम है, जो मन और शरीर दोनों को शांत करता है। • दंडासन एक प्रकार की वार्म-अप मुद्रा है जो अन्य आसनों के अभ्यास से पहले की जाती है। • हाफ बटरफ्लाई पोजीशन को अर्ध शीर्षक आसन के नाम से भी जाना जाता है।
- फुल बटरफ्लाई एक हठ योग मुद्रा है और भारतीय योग ग्रंथों और साहित्य के अनुसार इसे बधा कौंसना के रूप में भी जाना जाता है।
- गर्दन की गति को भारतीय अनुवाद के अनुसार ग्रीवा संचालन के रूप में भी जाना जाता है। • शक्ति विकासक अभ्यास को मजबूत करने के रूप में जाना जाता है। • सिथिलिकरण व्यायाम शिथिलीकरण या वार्म-अप अभ्यास है, जो व्यक्ति को आराम करने में मदद करता है।
- फुल बटरफ्लाई एक हठ योग मुद्रा है और भारतीय योग पाठ और साहित्य के अनुसार इसे बधा कौंसना के रूप में भी जाना जाता है।
- भुमनासन एक प्रकार का विश्राम व्यायाम है। इसे 'पृथ्वी को सामान्य रूप से अभिवादन' के रूप में भी जाना जाता है अंग्रेज़ी।
- साइकिलिंग योग मुद्रा को पाद संचालनासन के नाम से भी जाना जाता है
- Jathara Parivartana Kriya is also known as an Abdominal Twist
- भुजंगासन को आम अंग्रेज़ी में कोबरा पोज के नाम से भी जाना जाता है
- नौकासन को आम अंग्रेज़ी में "ओरिंग द बोट" के नाम से भी जाना जाता है
- धनुरासन को ब्रिज पोज के नाम से भी जाना जाता है
- सलम्भा सलभासन को आम अंग्रेज़ी में टिड्डी मुद्रा के रूप में भी जाना जाता है और यह एक प्रवण है आसन आसन
- सिद्धासन कूल्हों, घुटनों, टखनों के लचीलेपन में सुधार करता है और पीठ को मजबूत बनाता है। • अर्धमत्स्येन्द्रासन को फिश पोज के हाफ लॉर्ड के रूप में भी जाना जाता है। • उष्ट्रासन को ऊंट मुद्रा के रूप में भी जाना जाता है।
- आसन का अभ्यास करने से उदर क्षेत्र को टोन करने में मदद मिलती है और साथ ही आंतरिक अंगों को संदेश भी मिलता है।
- लोलासन आधुनिक योग में हाथ को संतुलित करने वाला आसन है। आम अंग्रेज़ी में इसे के नाम से भी जाना जाता है मुद्रा के दौरान
- हलासन मुद्रा भारतीय और तिब्बत में उपयोग किए जाने वाले एक विशिष्ट हल के समान होती है। • परिवर्त त्रिकोणासन को परिक्रामी त्रिभुज मुद्रा के रूप में जाना जाता है। यह पैर को मजबूत बनाने में मदद करता है, कूल्हे और कशेरुक स्तंभ
- सूर्य नमस्कार या सूर्य नमस्कार में 12 शक्तिशाली योग मुद्राएं शामिल हैं।
- यह एक बेहतरीन कार्डियो है और मन और शरीर पर सकारात्मक प्रभाव डालता है

गतिविधि



चार विभिन्न विषहरण योग अभ्यासों की सूची बनाइए। इनमें से प्रत्येक के लाभ लिखिए और contraindications का भी उल्लेख कीजिए। गतिविधि के पूरा होने पर प्रशिक्षक को व्यावहारिक नोटबुक जमा करें

गतिविधि



मिस्टर एक्स एक 64 वर्षीय व्यक्ति हैं जो पाचन संबंधी समस्याओं से पीड़ित हैं। उनके द्वारा किए जा सकने वाले तीन अलग-अलग योग आसनों का सुझाव दें और सावधानियों का भी उल्लेख करें।

गतिविधि



• सात्विक खाद्य पदार्थों का पोस्टर तैयार करें और उनके स्वास्थ्य लाभों का भी उल्लेख करें • पोस्टर को यथासंभव रंगीन बनाएं • पूरा होने पर, मूल्यांकन के लिए पोस्टर जमा करें

गतिविधि



• महिलाओं में हार्मोनल असंतुलन को ठीक करने के लिए किए जा सकने वाले विभिन्न आसनों की पहचान करें
• आसनों को कागज के एक टुकड़े में सूचीबद्ध करें •
फिर उन्हें एक-एक करके करने का प्रयास करें • आसनों को करते समय आने वाली चुनौतियों की एक सूची बनाएं • अपने पर्यवेक्षक के साथ उन पर चर्चा करें

गतिविधि



• सिट-अप के विभिन्न चरणों का अभ्यास करें • इसे एक बार प्रॉप (जैसे तकिया) से और एक बार बिना प्रॉप के करने का प्रयास करें • अपनी ऊर्जा के स्तर में बदलाव पर ध्यान दें
• अपने ट्रेनर के साथ इस पर चर्चा करें।

गतिविधि



मिस्टर वाई टेनिस एल्बो और फ्रोजन शोल्डर से पीड़ित 84 वर्षीय व्यक्ति हैं। आप उन्हें कौन सा योग आसन सुझाएंगे? अपने घर पर आसन करने का प्रयास करें। अपने प्रशिक्षक के सामने आने वाली चुनौतियों पर चर्चा करें।

गतिविधि



• ध्यान के विभिन्न आसनों की सूची बनाएं (संकेत: वज्रासन, पद्मासन, सिद्धासन) • उन्हें एक-एक करके करने का प्रयास करें • प्रत्येक मुद्रा को करते समय चुनौतियों की पहचान करें • अपने प्रशिक्षक के साथ चुनौतियों पर चर्चा करें

गतिविधि



- पोस्टर तैयार करें
- बैठने की स्थिति में किए जाने वाले विभिन्न आसनों की सूची बनाएं • प्रत्येक आसन को करने के चरणवार विवरण का उल्लेख करें
- इसके अलावा, विभिन्न स्वास्थ्य लाभों का उल्लेख करें • पूरा होने पर पोस्टर को ट्रेनर को जमा करें

गतिविधि



- पांच विभिन्न आसनों की पहचान करें जो लापरवाह स्थिति में किए जाते हैं
- एक-एक करके उनका अभ्यास करें
- प्रत्येक के लिए अपनाई जाने वाली साँस लेने और छोड़ने के पैटर्न को लिखिए
- अपने पर्यवेक्षक द्वारा उजागर की गई गलतियों को पहचानें और गलतियों को दोहराए बिना आसनों को फिर से करने का प्रयास करें

गतिविधि



- एक महीने की व्यायाम योजना का पालन करें
- पहले सप्ताह में केवल जालंधर बंध करें
- दूसरे सप्ताह में मूल बंध करें
- तीसरे सप्ताह में करें उड़िया बंध
- चौथे और अंतिम सप्ताह में तीनों अलग-अलग प्रकार के बंध करें
- अपने शारीरिक और मानसिक ऊर्जा स्तरों में बदलाव पर ध्यान दें
- इस बारे में अपने वरिष्ठ से चर्चा करें

गतिविधि



- सूर्य नमस्कार के विभिन्न चरणों का पालन करें
- एक मुद्रा से दूसरी मुद्रा में जाने में आने वाली चुनौतियों की पहचान करें
- अपने पर्यवेक्षक के साथ इस पर चर्चा करें

व्यायाम



ए. रिक्त स्थान भरें:

1. योग के सिद्धांत पर आधारित हैं _____।
 - पतंजलि सूत्र
 - स्वामी विवेकानंद का दर्शन
 - नारद भक्ति सूत्र
2. रिवॉल्यूड चेयर पोज योग को के रूप में भी जाना जाता है _____।
 - ParivrttaUtkatasana
 - गरुड़-आसन
 - UrdhvaDhanurasana
3. मस्तिष्क के भीतर स्थित होता है _____।
 - कपालीय विवर
 - फुफ्फुस गुहा
 - पृष्ठीय गुहा
4. _____ नकारात्मक ऊर्जा को संदर्भित करता है जो आंदोलन के क्रोध के रूप में व्यक्त की जाती है।
 - राजसी
 - तमस
 - सत्त्वस
5. ध्यान के दो रूप हैं _____ तथा _____।
 - एकाग्र ध्यान और दिमागीपन ध्यान
 - सांस लेने की दवा और एकाग्र ध्यान
 - एकाग्र ध्यान और आरामदेह ध्यान
6. पश्चिमोत्तानासन को _____ के रूप में भी जाना जाता है
 - बैठे आगे की ओर झुकें
 - गाय का चेहरा मुद्रा
 - नीचे की ओर कुत्ते का चेहरा
7. मूल बंध को _____ - के रूप में भी जाना जाता है।
 - रूट लॉक तकनीक
 - दरवाज़ा बंद करने की तकनीक
 - Jalandhar Bandha
8. _____ मुद्रा करने से मस्तिष्क के बाएँ और दाएँ गोलार्द्ध के बीच संतुलन बनता है
 - Nasaga Mudra
 - चिन मुद्रा
 - चिन्मय मुद्रा
9. _____ रीढ़ के लचीलेपन में सुधार के लिए किया जाता है
 - अर्ध मत्स्येन्द्रासन
 - भुजंगासन
 - ऊपर के सभी

बी। निम्नलिखित का मिलान करें:

कॉलम ए	कॉलम बी
Ardha Matsyendrasana	Gomukhasna
Jalandhar Bandha	लोब्युलर या अनुभागीय श्वास
विभा प्राणायाम	मछलियों का आधा स्वामी मुद्रा
gastritis	श्वसन विकार को ठीक करता है
Suryanamaskar	पवनमुक्तासनः
गाय का चेहरा मुद्रा	Uddiyan Bandha
ऊपर की ओर पेट का ताला	डिटॉक्स अभ्यास
खरगोश साँस लेना	हस्तपादासन
कुत्ते की साँस	पैल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को मजबूत करता है
इसलिए खजाना	आंतरिक ऊर्जा केंद्रों को जगाता है

सी वर्णनात्मक प्रश्नः

1. सात्विक भोजन के तीन स्वास्थ्य लाभों का वर्णन कीजिए।
2. जॉगिंग के स्वास्थ्य लाभों की व्याख्या करें।
3. जोड़ों को मजबूत करने के लिए किए जा सकने वाले तीन व्यायाम बताएं।
4. भस्त्रिका प्राणायाम रात में क्यों नहीं किया जा सकता है?
5. एक व्यक्ति निम्न स्थितियों से पीड़ित है- सर्दी, अवसाद और कम मानसिक ऊर्जा।
6. उनके द्वारा प्राणायाम का कौन सा विशेष रूप किया जा सकता है?
6. जोड़ों को आराम देने के लिए किए जा सकने वाले तीन व्यायाम बताइए।
7. कौन सी मुद्रा मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों के बीच संतुलन बनाने में मदद करती है?
8. ऐसे तीन आसन बताएं जो शरीर के भीतर रक्त संचार को बेहतर करने में मदद करते हैं।

4. कार्यस्थल के स्वास्थ्य और सुरक्षा को बनाए रखें



यूनिट 4.1 - कार्यस्थल से संबंधित लागू कानूनों की पहचान करें

यूनिट 4.2 - योग के दौरान सुरक्षा

यूनिट 4.3 - आग और अन्य आपात स्थितियों से निपटना



सीखने के प्रमुख परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. खतरे को परिभाषित करें
2. योग से जुड़े विभिन्न सुरक्षा खतरों की पहचान करें
3. योग के दौरान अपनाई जाने वाली विभिन्न सुरक्षा सावधानियों का प्रदर्शन करें
4. कार्यस्थल पर विभिन्न आपातकालीन स्थितियों का चित्रण करें
5. कार्यस्थल पर सामान्य चोटों को पहचानें
6. प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स का प्रयोग करें
7. अग्नि आपात स्थितियों से निपटने की प्रक्रिया का प्रदर्शन

यूनिट 4.1: कार्यस्थल से संबंधित लागू कानूनों की पहचान करें

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. खतरे को परिभाषित करें
2. योग केंद्र में खतरों की पहचान करें
3. योग केंद्र में बरती जाने वाली सुरक्षा सावधानियों का वर्णन करें

4.1.1. खतरे को परिभाषित करें

सभी कार्यस्थलों के अपने-अपने नियम, विनियम और दिशा-निर्देश होते हैं। सभी कर्मचारी कार्यस्थल से संबंधित इस कानून का पालन करने के लिए बाध्य हैं। इनके साथ-साथ, प्रत्येक कार्यस्थल के साथ जुड़े खतरों, सावधानियों और सुरक्षा उपायों का अपना सेट भी होता है।

खतरे परिस्थितियों का एक समूह है, जो स्वास्थ्य या जीवन के लिए जोखिम के रूप में सामने आता है। यह कार्यस्थल का वातावरण, या मशीन का निर्माण, या कार्य प्रक्रिया, या कोई आपातकालीन स्थिति आदि हो सकता है।

आइए अवधारणा को बेहतर तरीके से समझने के लिए एक उदाहरण देखें।

यदि फर्श पर तेल का रिसाव होता है, तो फिसलन का खतरा हो सकता है। एस्बेस्टस के उपयोग से कैसर और सांस लेने में अन्य समस्याएं और स्वास्थ्य संबंधी खतरे होते हैं। टूटे हुए बिजली के तारों के प्रयोग से बिजली का करंट लगने का खतरा होता है और उनमें से निकलने वाली चिंगारी के माध्यम से आग लगने का खतरा होता है।



चित्र 4.1.1.1: खतरे का संकेत

4.1.2 कार्यस्थल में खतरे

कार्य क्षेत्रों के कुछ सामान्य खतरों के अलावा, योग उद्योग में कुछ विशेष खतरे हैं, जो योग के दौरान मुद्रा बनाने से जुड़ा है। सबसे पहले, हम कार्यस्थल के सामान्य खतरों के बारे में विस्तार से जानेंगे -

- मैनुअल हैंडलिंग

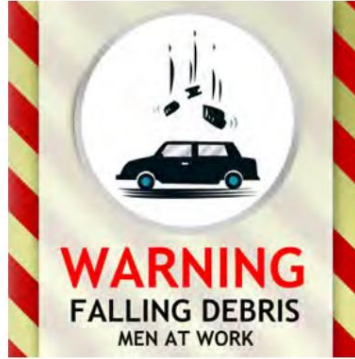
कार्यस्थलों पर होने वाली कुल दुर्घटनाओं का लगभग 40% इसी कारण से होता है।



चित्र 4.1.1: खतरों को रोकने के लिए मैनुअल हैंडलिंग के दौरान सुरक्षा आवश्यक है

• वस्तुओं के हिलने या गिरने से दुर्घटना

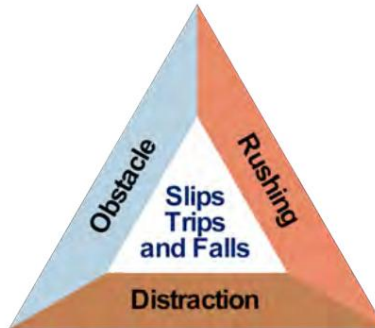
यह कार्यस्थल में अन्य बड़े खतरों में से एक है। कार्यस्थलों पर कई बड़ी और भारी चीजें हैं जिन्हें मैनुअल रूप से प्रबंधित करना मुश्किल है। परिवहन के दौरान भी, यदि उन्हें ठीक से सुरक्षित नहीं किया जाता है, तो एक मौका है कि वे वाहन को हिलाने से गिर सकते हैं या बंद परिवहन वाहन का दरवाजा खोलने वाले व्यक्ति पर गिर सकते हैं। भारी वस्तुओं को लोड करने के लिए विशेष सुरक्षा व्यवस्था की जानी चाहिए।



चित्र 4.1.2: वस्तुओं के गिरने के खतरे को दर्शाने वाला चिन्ह

• फिसलन और गिरना यह

भी कार्यस्थल दुर्घटनाओं के सबसे बड़े कारणों में से एक है। कार्यस्थल का फर्श किसी भी तेल या फिसलन वाली सामग्री से मुक्त होना चाहिए। साथ ही, गलियारों को अव्यवस्था मुक्त होना चाहिए ताकि व्यक्तियों और ट्रॉलियों की आवाजाही सुचारू रहे।



चित्र 4.1.3: पिरामिड का चिन्ह, जो फिसलने, ट्रिप और गिरने के तीन मुख्य कारणों को दर्शाता है

- अन्य खतरे

उपरोक्त खतरों के अलावा कुछ अन्य खतरे भी हैं जो बेहद खतरनाक हैं। ये निम्नलिखित हैं-

- एक। शारीरिक जोखिम
- बी। रासायनिक खतरा
- सी। एर्गोनॉमिक खतरा

एक। शारीरिक जोखिम

शारीरिक खतरे ऊर्जा के प्रकार हैं जो श्रमिकों के लिए खतरनाक हो सकते हैं। भौतिक खतरों के उदाहरण निम्नलिखित हैं -

- मैं। शोर
- ii. कंपन
- iii. उच्च तापमान
- iv. बहुत कम तापमान



चित्र 4.1.4: भौतिक खतरों के प्रकार

बी। रासायनिक खतरा

कार्यस्थलों में कई रसायनों का उपयोग किया जाता है। प्रभावी व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) का उपयोग किए बिना रसायनों के लंबे समय तक संपर्क, मानव शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है, जिससे रासायनिक खतरे हो सकते हैं। रसायनों से प्रभावित होने के तीन तरीके हैं।

- मैं। साँस लेना
- ii. घूस
- iii. अवशोषण



चित्र 4.1.5: रासायनिक खतरों को दर्शाने वाला चिन्ह

सी। एर्गोनोमिक खतरे

एर्गोनोमिक खतरे जोड़ों और मांसपेशियों में दर्दनाक और अक्षम करने वाली चोटों का कारण बन सकते हैं। ये इससे हो सकते हैं:

- दोहराए जाने वाले कार्य • भारी,
बार-बार या अजीब तरह से उठाना • अजीब पकड़, मुद्राएं •
अत्यधिक बल का प्रयोग करना
- अत्यधिक परिश्रम
- कार्य के लिए गलत टूल का उपयोग करना या अनुचित तरीके से टूल का उपयोग करना
- अनुचित तरीके से बनाए गए टूल का उपयोग करना
- हाथ से गहन कार्य



चित्र 4.1.6: कठिन योग मुद्राएं करते समय एर्गोनोमिक खतरे हो सकते हैं

सही उठाने की स्थिति

किसी भारी वस्तु को उठाने के सही तरीकों में निम्नलिखित स्थितियाँ शामिल हैं -

- चिन टक इन
- आराम से सीधे पीछे • थोड़ा आगे झुकें • हाथ
शरीर के पास • सुरक्षित पकड़ • मुड़े हुए घुटने

- पैर की उचित स्थिति

4.1.3 योग केंद्र में विशेष खतरे

योग केंद्र से जुड़े कुछ विशेष खतरे निम्नलिखित हैं -

- उल्टा योगासन करते समय गिरने का खतरा, जैसे - शीर्षासन या सर्वांगासन

Paschimottanasana

- कठिन आसन करते समय गर्दन दर्द का खतरा जैसे- सर्वांगासन • कठिन आसन करते समय गंभीर पीठ दर्द या
स्लिप डिस्क का खतरा जैसे- हलासन

4.1.4 योग के दौरान सुरक्षा सावधानियां

योग करते समय बरती जाने वाली सावधानियाँ निम्नलिखित हैं-

सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण एहतियात है कि किसी प्रशिक्षित योग प्रशिक्षक की देखरेख में ही योग करें।

योग शुरू करने से पहले डॉक्टर की सलाह लें, खासकर 30 साल की उम्र के बाद।

अपने आप को अपने शरीर के लचीलेपन की सीमा से आगे न धकेलें।

कठिन आसन करते हुए या लंबी अवधि के लिए योग मुद्रा धारण करते हुए कभी भी किसी के साथ प्रतिस्पर्धा न करें।

प्रत्येक व्यक्ति में योग करने की अलग-अलग क्षमता होती है और सभी को अपने शरीर की सहनशक्ति की सीमा का सम्मान करना चाहिए।

कुछ भी खाने या पीने के तुरंत बाद योग का प्रयास न करें; आपके अंतिम भोजन के बाद कम से कम 3 से 5 घंटे का अंतराल होना चाहिए।



चित्र 4.1.7: सुरक्षा के लिए, प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में योग करना सर्वोत्तम है

यूनिट 4.2: योग के दौरान सुरक्षा

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. योग से जुड़े विभिन्न सुरक्षा खतरों की पहचान करें
2. योग के दौरान अपनाई जाने वाली विभिन्न सुरक्षा सावधानियों का वर्णन करें

4.2.1 योगाभ्यास के दौरान सुरक्षा जोखिम

वैसे तो योग स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए है, लेकिन अगर इसे सही तरीके से न किया जाए तो यह शरीर को भी नुकसान पहुंचा सकता है।

शीर्षासन के दौरान व्यक्ति गिर सकता है और घायल हो सकता है। इसी तरह सर्वांगासन में भी यही खतरा है। कुछ आसनों में, जैसे हलासन - व्यक्ति अपनी पीठ को अधिक बढ़ा सकता है और घायल हो सकता है। पीठ की चोट का खतरा आगे और पीछे के मोड़ में और पश्चिमोत्तासन के दौरान भी मौजूद होता है।

यदि वार्म-अप ठीक से नहीं किया जाता है या बिना सावधानी के कठिन आसन आसन किया जाता है, तो नए अभ्यासी अपनी मांसपेशियों को खींच सकते हैं।

योग के दौरान बहुत अधिक पसीना आने पर व्यक्ति निर्जलित हो सकता है। यदि भोजन करने के तुरंत बाद योग का अभ्यास किया जाए तो उल्टी होने की संभावना रहती है।

दिल का दौरा पड़ने का भी खतरा होता है अगर कोई व्यक्ति हृदय रोग से पीड़ित है और वह बहुत ही संपूर्ण योग करता है, जिससे उसकी हृदय गति बहुत अधिक हो जाती है।



चित्र 4.2.1: धनुरासन जैसे कठिन आसनों के दौरान सुरक्षा की आवश्यकता होती है

4.2.2 योगाभ्यास करते समय सुरक्षा सावधानियां

योग का अभ्यास करते समय कई खतरे मौजूद हैं, लेकिन इन सभी से बचा जा सकता है अगर इसे पर्यवेक्षण और कुछ सावधानियों के साथ किया जाए। योगाभ्यास के दौरान निम्नलिखित सावधानियां बरतनी चाहिए-

- योग व्यवसायी की चिकित्सीय स्थिति

एक नए योगाभ्यासी को अपनी पूरी तरह से चिकित्सकीय जांच करवानी चाहिए। एक लेना चाहिए योगाभ्यास करने से पहले डॉक्टर की सलाह।

कुछ ऐसे योगाभ्यास हैं, जिन्हें हृदय रोगी या पीड़ित व्यक्ति को नहीं करना चाहिए

अन्य बीमारियों से। मेडिकल रिपोर्ट की समीक्षा करने पर योग ट्रेनर ठीक से सलाह दे सकता है कि कौन से व्यायाम करें से बचने की जरूरत है।

अपनी चिकित्सीय स्थिति को जाने बिना योग शुरू करना आपको बहुत गंभीर रूप से नुकसान पहुंचा सकता है। हमें यह समझने की जरूरत है कि सभी योग मुद्राएं सभी व्यक्तियों के लिए उचित नहीं हैं।

• पर्यवेक्षण के तहत योग

नए अभ्यासी को अच्छी देखरेख में ही योग शुरू करना चाहिए। योग प्रशिक्षक को सुधार के लिए निरंतर सलाह देने की आवश्यकता है। योग प्रशिक्षक कठिन योग आसनों को करते समय प्रारंभिक सहायता देने में भी सहायक होते हैं। किताब पढ़ने के बाद या वीडियो देखकर कुछ आसान योग मुद्राओं का अभ्यास करना ठीक है। लेकिन, श्रीसासन या हलासन जैसे कठिन आसनों के मामले में, किसी योग प्रशिक्षक की सलाह लेनी चाहिए और आसनों को उनकी देखरेख में ही करना चाहिए।

• शरीर को बहुत ज्यादा धक्का न दें

प्रारंभ में, योगाभ्यासकर्ता का शरीर कड़ा होगा, और वह वीडियो या साथी योग चिकित्सक को देखकर कठिन योग मुद्राओं को करने के लिए अति उत्साही हो सकता है। उस परिदृश्य में, वह अपने शरीर को झुकने या तनाव की सीमा तक धकेलना चाह सकता है। लेकिन आपको उसे ऐसा नहीं करने देना चाहिए।

उसे सीमा पार करनी चाहिए और अपने शरीर को समायोजित होने देना चाहिए। आपको योग मुद्रा की तीव्रता को धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। कठिन योग मुद्राओं को करने में धैर्य रखने के लिए आपको लगातार उनसे सलाह लेनी चाहिए।

• खाली पेट योग का अभ्यास

आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि योग का अभ्यास खाली पेट करना चाहिए। ऐसे कई योग आसन हैं जिनमें आप उल्टा पोज देते हैं या अपने पेट पर दबाव डालते हैं। यदि आप खाली पेट नहीं हैं, तो आपको उल्टी हो सकती है, या पेट में दर्द हो सकता है। आदर्श रूप से, आपको अपने अंतिम भोजन के रूप में 3 से 5 घंटे का अंतराल रखना चाहिए।

• योगाभ्यास के दौरान ज्यादा पानी न पिएं

योगाभ्यास के दौरान आपको ज्यादा पानी पीने से बचना चाहिए। इसमें कमरे का तापमान बहुत बड़ी भूमिका निभाता है। यदि योग कक्ष में बहुत अधिक गर्मी होती है, तो आपको अधिक पसीना आता है और प्यास लगती है। इसलिए आपको आरामदायक तापमान पर ही योग करना चाहिए। अगर आपको वास्तव में पानी पीना है तो पानी के कुछ घूंट ही लें।

• गर्भावस्था के दौरान योगाभ्यास में सावधानियां बरतें

आप गर्भावस्था के दौरान योग का अभ्यास कर सकती हैं, लेकिन आपको योग के प्रकार और अन्य सावधानियों के बारे में विशेषज्ञ योग प्रशिक्षकों की सलाह लेने की आवश्यकता है। यदि सावधानी नहीं बरती गई तो गर्भावस्था में जटिलता हो सकती है और व्यक्ति को गर्भपात का भी सामना करना पड़ सकता है।

मासिक धर्म के दौरान योग का अभ्यास करने में सावधानियां

आपको उन आसनों से बचना चाहिए जिनमें आपको अपने श्रोणि को अपने दिल से ऊपर उठाना है। आपको उन आसनों से भी बचना चाहिए जो आपके पेट के निचले हिस्से पर दबाव डालते हैं।

• पीछे झुकने के योग के दौरान सावधानियां

शुरुआती प्रयासों में कभी भी अपनी पीठ को ज्यादा न झुकाएं। धीरे-धीरे तीव्रता बढ़ाएं। अपनी पीठ को बहुत ज्यादा मोड़ना या झटके से झुकना आपकी पीठ को नुकसान पहुंचा सकता है।

- अपसाइड डाउन योगा पोज़ के दौरान सावधानियां

शुरुआत में हमेशा उल्टा योग करने का सहारा लें। जब तक आप इन शारीरिक पोज़ में महारत हासिल नहीं कर लेते, तब तक गिरने का बड़ा खतरा होता है। साथ ही इन आसनों को हमेशा देखरेख में ही करें।

- हृदय रोगियों के लिए सावधानियां

कुछ योग मुद्राएं हैं जो हृदय रोगियों के लिए निषिद्ध हैं। बाईपास सर्जरी या एंजियोप्लास्टी कराने वाले व्यक्तियों को उन सभी आसनों और योग मुद्राओं से बचना चाहिए जो हृदय को तनाव में डालते हैं।

- योगासन की अवधि

यदि आप असहज महसूस कर रहे हैं या अपने शरीर के किसी अंग में असहनीय दर्द महसूस कर रहे हैं तो आपको तुरंत योग मुद्रा छोड़ देनी चाहिए। अपने शरीर को अनुचित तनाव में डालने से लाभ से अधिक नुकसान हो सकता है।

- प्रतिस्पर्धा से बचें

समूह में योग करते समय किसी कठिन मुद्रा को करने या उसे अधिक समय तक करने में प्रतिस्पर्धा की भावना होना स्वाभाविक है। आपको एक बात समझनी होगी कि हर किसी में झुकने या दर्द सहने की क्षमता अलग-अलग होती है। योग का लाभ सभी को मिलता है (किसी को कम और किसी को अधिक), भले ही इसे कम समय के लिए किया जाए। योग के अनुकूल होने के लिए आपको अपने शरीर को मुझे कुछ देना चाहिए। प्रतिस्पर्धा में आप अपने शरीर को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

यूनिट 4.3: आग और अन्य आपात स्थितियों से निपटना

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. आपात स्थिति को परिभाषित करें
2. कार्यस्थल पर विभिन्न आपातकालीन स्थितियों की पहचान करें
3. कार्यस्थल पर सामान्य चोटों की पहचान करें
4. प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स और उसके घटकों का उपयोग करें
5. अग्नि आपात स्थितियों से निपटने की प्रक्रिया का प्रदर्शन
6. बहुउद्देशीय अग्निशामक का उपयोग करने की प्रक्रिया का प्रदर्शन
7. आग को विभिन्न वर्गों में वर्गीकृत करें
8. अग्नि प्रकार और वर्ग के अनुसार उपयुक्त अग्निशामक का उपयोग करें

4.3.1 आपातकाल को परिभाषित करें

आपातकाल स्थिति की अचानक या अप्रत्याशित स्थिति है, जिसे अगर ठीक से नहीं निपटाया गया, तो संपत्ति, स्वास्थ्य या जीवन का नुकसान होगा। ऐसे मामलों में जहां कोई शमन संभव नहीं है, तत्काल निकासी की आवश्यकता है।



चित्र 4.3.1: आपातकालीन स्थिति का संकेत देने वाले संकेत

4.3.2 कार्यस्थल पर आपात स्थिति

कार्यस्थल में विभिन्न आपातकालीन स्थितियां हैं। उनमें से कुछ हैं -

- एक। दुर्घटना आपात बी. बिजली का झटका आपातकालीन ग. मेडिकल इमरजेंसी
- डी. प्राकृतिक आपदाओं, जैसे बाढ़, भूकंप, सुनामी, आदि के कारण आपातकाल। आग आपात स्थिति

पहली 3 आपात स्थितियों के लिए, हमें प्राथमिक उपचार देना होगा और तुरंत एम्बुलेंस को कॉल करना होगा। प्राकृतिक आपदा के लिए हमें किसी सुरक्षित स्थान पर शरण लेनी चाहिए या कंपनी की आपातकालीन प्रक्रिया का पालन करना चाहिए। आग आपात स्थितियों के लिए हम विस्तार से चर्चा करेंगे। सबसे पहले, हम कार्यस्थल पर सामान्य चोटों और उनके प्राथमिक उपचार के बारे में समझेंगे।

4.3.3 काम पर आम चोटें

कार्यस्थल की प्रकृति के अनुसार, कार्यस्थलों पर दुर्घटनाओं के खतरे को खत्म करना बहुत मुश्किल है।

हालांकि, सुरक्षा सावधानियों का उपयोग करके हम दुर्घटनाओं की घटना को कम कर सकते हैं। सामान्य चोटें और उनके प्राथमिक उपचार के निर्देश निम्नलिखित हैं -

• घर्षण और छोटे कट

घाव को साबुन और पानी से साफ करें। एंटीबायोटिक क्रीम या प्रोविडोन-आयोडीन का घोल लगाएं। पट्टी और दैनिक पोशाक की जाँच करें। यदि संक्रमण के लक्षण दिखाई दें तो अपने चिकित्सक से मिलें: बढ़ी हुई लालिमा, मवाद या घाव से बहने वाली लाल रेखाएँ।



चित्र 4.3.2: घर्षण या छोटे चीरे

• स्प्रिंटर्स

तेज, नुकीले चिमटी से निकालें। (वे एक बाल लेने के लिए पर्याप्त तेज होना चाहिए।) यदि छींटे पूरी तरह से त्वचा के नीचे होते हैं, शराब में डूबी हुई सिलाई सुई के साथ किरच के सिरे को उजागर करें, और फिर चिमटी से हटा दें।



चित्र 4.3.3: स्प्रिंटर्स

• लैकरेशन

घाव को साबुन और पानी से साफ करें।

क्षति का आकलन करें: यदि घाव में गैप हो या 1/4 इंच से अधिक गहरा हो, तो आपातकालीन सहायता लें।

अन्यथा, रक्तस्राव को रोकने के लिए दबाव डालें। बटरप्लाइ क्लोजर या चिपकने वाली स्ट्रिप्स के साथ घाव को बंद करें। रोजाना ड्रेस चेक करें।



अंजीर। 4.3.4 लैकरेशन

- फ्रैक्चर

संकेतों में अत्यधिक दर्द, सूजन, चोट लगना और बगल के जोड़ को हिलाने में असमर्थता शामिल है। यदि आपके पास इनमें से कोई भी संकेत है, तो आपको यह देखने के लिए डॉक्टर द्वारा देखा जाना चाहिए कि फ्रैक्चर के मूल्यांकन के लिए आपको एक्स-रे की आवश्यकता है या नहीं।



चित्र 4.3.5: फ्रैक्चर

- विच्छेदन

एक साफ पट्टी के साथ घायल क्षेत्र पर दबाव डालें। घबड़ाएं नहीं। मदद के लिए पुकारें। घायल क्षेत्र को हृदय से ऊपर उठाएं। कटे हुए उपांग को प्लास्टिक की थैली में लपेटें। उपांग को ठंडा रखें, सीधे बर्फ पर नहीं। दरवाजे के पास एक कुर्सी पर बैठो, और मदद की प्रतीक्षा करो।



चित्र 4.3.6: विच्छेदन

- आंखों में चोट

आंख का आकलन करने के लिए आईने में देखें। यदि आंख में बाहरी पदार्थ फंसा हो तो आपातकालीन कक्ष में जाएं। यदि बाहरी पदार्थ सतह पर है, तो इसे पानी से बाहर निकाल दें, या आईवॉश और कप का उपयोग करें। रासायनिक छींटे के लिए, पांच से 10 मिनट के लिए बहते पानी से फ्लश करें। अगर आपकी आंख खोलने में बहुत दर्द होता है, तो आपातकालीन कक्ष में जाएं।



चित्र 4.3.7: आंख की चोट

- धुएं और धूल

अगर आपको चक्कर आ रहा है या सांस लेने में परेशानी हो रही है, तो उस जगह को छोड़ दें और ताजी हवा में चले जाएं। यदि सामान्य श्वास 15 मिनट में वापस नहीं आती है, तो आपातकालीन कक्ष में जाएं।



चित्र 4.3.8: फेफड़ों को प्रभावित करने वाले धुएं और धूल

4.3.4 प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स में बुनियादी चीजें

शीर्ष शैल्फ: धुएं और धूल की एलर्जी का मुकाबला करने के लिए एक अस्थमा इनहेलर; पट्टियों को काटने के लिए तेज कैंची; बैंडिंग के लिए चिपकने वाला टेप; ड्रेसिंग हासिल करने के लिए एक लोचदार पट्टी।

मध्य शैल्फ: किरच हटाने के लिए सुइयों को स्टेराइल अल्कोहल में संग्रहित किया जाता है; छींटे चिमटी, एक बाल लेने के लिए पर्याप्त सटीक; बैंडिंग के लिए 4 इंच बाय 4 इंच के धुंध पैड; छोटे कटौती के लिए मिश्रित चिपकने वाली स्ट्रिप्स; कटे हुए हिस्सों के लिए एक साफ प्लास्टिक बैग; पट्टी बांधने के लिए बाँझ लुढ़का हुआ धुंध; एक साथ बड़े लैक्वेशन खींचने के लिए तितली पट्टियां।

निचला शैल्फ: कीटाणुओं को मारने के लिए प्रोविडोन-आयोडीन समाधान; आँख धोने और कप; आंखों के निरीक्षण के लिए एक छोटा दर्पण; सूजन को कम करने के लिए या कटे हुए हिस्सों को अस्पताल ले जाने के लिए तत्काल आइस पैक; आंखों की जांच के लिए लेटेक्स दस्ताने।



चित्र 4.3.9: प्राथमिक चिकित्सा किट





4.3.5 आग की आपात स्थितियों से निपटना

आग और विस्फोट परिसर या संयंत्र को गंभीर रूप से नुकसान पहुंचा सकते हैं या नष्ट कर सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप आपात स्थिति उत्पन्न हो सकती है। ऐसे कई मामले सामने आए हैं जिनमें या तो कार्यस्थल पर केबलों का खराब रखरखाव, बिजली की चिंगारी, या खुले में लकड़ी के चूल्हे और सिगरेट जलाने के कारण आग लगने की कई घटनाएं हुई हैं। सुनिश्चित करें कि सभी बिजली के उपकरण साफ हैं, और धूल जमा नहीं होने दी जाती है। उपकरण में दिखाई देने वाले किसी भी दोष की रिपोर्ट करें।

4.3.6 अग्निशामकों के प्रकार

1. वाटर एक्सटिंग्विशर : इसका उपयोग लकड़ी, कागज, कपड़े आदि पर लगी आग को बुझाने के लिए किया जाता है। बिजली के उपकरणों पर लगी आग को बुझाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।
 2. फोम एक्सटिंग्विशर: इसका उपयोग मिट्टी के तेल, स्प्रिट, थिनर आदि से होने वाली आग को बुझाने के लिए किया जाता है। इसका उपयोग बिजली के उपकरणों से होने वाली आग को बुझाने के लिए भी नहीं किया जाना चाहिए।
 3. शुष्क पाउडर बुझानेवाले: इसका उपयोग बुझाने के लिए किया जाता है - ज्वलनशील तरल पदार्थ के कारण आग लगने वाली आग जैसे पेट्रोल, डीजल आदि।
 4. कार्बन डाइऑक्साइड अग्निशामक: इस अग्निशामक से कार्बन डाइऑक्साइड निकलता है, और यह हो सकता है बिजली के उपकरण, तरल गैसों, या तरल पदार्थों पर आग बुझाने के लिए उपयोग किया जाता है।
- आग बुझाने के इन उपकरणों को उचित स्थान पर स्थापित किया जाना चाहिए और नियमित रूप से निरीक्षण, मरम्मत और फिर से भरना चाहिए।

4.3.7 अग्निशामक चार्ट

Extinguisher		Type of Fire				
Colour	Type	Solids (wood, paper, cloth, etc)	Flammable Liquids	Flammable Gases	Electrical Equipment	Cooking Oils & Fats
	Water	✓ Yes	✗ No	✗ No	✗ No	✗ No
	Foam	✓ Yes	✓ Yes	✗ No	✗ No	✓ Yes
	Dry Powder	✓ Yes	✓ Yes	✓ Yes	✓ Yes	✗ No
	Carbon Dioxide (CO2)	✗ No	✓ Yes	✗ No	✓ Yes	✓ Yes

चित्र 4.3.10: अग्नि सुरक्षा के लिए कलर कोडिंग

4.3.8 आग का वर्ग और प्रकार

कक्षा	टाइप
ए	लकड़ी, कागज, साधारण दहनशील पानी या सूखे रसायनों का उपयोग करके ठंडा और शमन करके बुझाया गया
बी	गैसोलीन, तेल, तेल, अन्य चिकना तरल पदार्थ कार्बन का उपयोग करके स्मोदरिंग, कूलिंग या हीट शील्डिंग द्वारा बुझाया गया डाइऑक्साइड या शुष्क रसायन

कक्षा	टाइप
सी	विद्युत उपकरण आग कार्बन डाइऑक्साइड या सूखे रसायन जैसे गैर-संचालन एजेंटों के साथ बुझाया गया। पानी का प्रयोग न करें।
डी	दहनशील धातुओं में आग विशिष्ट बुझाने वाले पाउडर का उपयोग करके बुझाया गया

4.3.9 उपयोग किए जाने वाले अग्निशामक का वर्ग और प्रकार

आग की कक्षा	अग्निशामक का प्रकार
बी या सी	नियमित सूखा रसायन
ए, बी, सी, या डी	बहुउद्देश्यीय शुष्क रसायन
डी	पर्पल के ड्राई केमिकल
बी या सी	केसीएल ड्राई केमिकल
डी	सूखा पाउडर विशेष यौगिक
बी या सी	कार्बन डाइऑक्साइड (सूखा)
बी या सी	हलोजनयुक्त एजेंट (गैस)
ए	पानी
ए	एंटी-फ्रीज के साथ पानी
ए या बी	पानी, भरी हुई भाप शैली
बी	फोम

4.3.10 आग लगने की स्थिति में कैसे प्रतिक्रिया दें

जब आग लगती है, तो एक व्यक्ति की भूमिका क्षति को कम से कम करने की होती है, उसे होना चाहिए -

- छोटी आग बुझाना
- निकासी में सहायता करना
- स्थानीय फायर ब्रिगेड को तुरंत सूचित करना

4.3.11 बहुउद्देशीय अग्निशामक कैसे संचालित करें

पास याद रखें

कक्षा	टाइप
पी - पिन खींचो कुछ मॉडलों में, आपको लॉकिंग पिन को हटाना पड़ सकता है।	
ए - उद्देश्य	लक्ष्य कम। नली या शंकु को आग के आधार पर निर्देशित करें।
एस - निचोड़	हैंडल को दबाए। इससे बुझाने वाले की सामग्री निकल जाएगी।
एस - स्वीप	अगल-बगल से स्वीप करें। हैंडल पर दबाव कम न करें। इसे स्थिर रखने की कोशिश करें।



चित्र 4.3.11: अग्निशामकों के संचालन के लिए पास तकनीक



Scan this QR Code to access the related PPT



सारांश

- संकट स्थितियों का एक समूह है, जो स्वास्थ्य या जीवन के लिए जोखिम के रूप में सामने आता है। यह कार्यस्थल का वातावरण, या मशीन का निर्माण, या कार्य प्रक्रिया, या कोई आपातकालीन स्थिति आदि हो सकता है।
- यदि फर्श पर तेल का रिसाव होता है, तो फिसलन का खतरा हो सकता है।
- कार्य क्षेत्रों के कुछ सामान्य खतरों के अलावा, योग उद्योग में कुछ विशेष खतरे हैं, जो योग के दौरान आसन बनाने से जुड़े हैं। • शारीरिक खतरे ऊर्जा के प्रकार हैं जो श्रमिकों के लिए खतरनाक हो सकते हैं। • प्रभावी व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) का उपयोग किए बिना, रसायनों के लंबे समय तक संपर्क में रह सकते हैं
मानव शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं, जिससे रासायनिक खतरे पैदा होते हैं। • एर्गोनोमिक खतरे जोड़ों और मांसपेशियों में दर्दनाक और अक्षम करने वाली चोटों का कारण बन सकते हैं। • हालांकि योग स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए है, लेकिन अगर इसे सही तरीके से नहीं किया गया तो यह शरीर को नुकसान पहुंचा सकता है भी।
- आपातकाल स्थिति की अचानक या अप्रत्याशित स्थिति है, जिसे अगर ठीक से नहीं निपटाया गया, तो संपत्ति, स्वास्थ्य या जीवन की हानि के लिए नेतृत्व।
- आग और विस्फोट परिसर या संयंत्र को गंभीर रूप से नुकसान पहुंचा सकते हैं या नष्ट कर सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप आपात स्थिति हो सकती है स्थितियां।



गतिविधि

- छात्रों को दो परिदृश्य दिए जाएंगे जिन पर उन्हें प्रतिक्रिया देनी होगी। • परिदृश्य 1: एक योग केंद्र में, शॉर्ट सर्किट के कारण अचानक आग लग जाती है। योग प्रशिक्षक स्थिति पर कैसे प्रतिक्रिया देगा और न्यूनतम क्षति सुनिश्चित करते हुए आग से निपटने में मदद करेगा? • परिदृश्य 2: एक युवती योग कक्षा में शामिल हुई है। वह इस क्षेत्र में नई है और उसे शुरुआत से ही सब कुछ सीखना है। योग प्रशिक्षक उसकी सहायता कैसे करेगा और योग मुद्रा करते समय उसकी सुरक्षा कैसे सुनिश्चित करेगा?
- कुल बैच संख्या के अनुसार छात्रों को दो बड़े समूहों में विभाजित किया जाएगा। • प्रत्येक समूह परिदृश्यों को लागू करेगा और प्रत्येक परिदृश्य को संभालने के तरीकों का प्रदर्शन करेगा। • इस गतिविधि के लिए आवंटित कुल समय 30 मिनट होगा।

व्यायाम



ए. सही विकल्प चुनें:

1. खतरे के सही अर्थ की पहचान करें।

एक। यह काम पर अच्छी परिस्थितियों का एक सेट है

बी। खतरा परिस्थितियों का एक समूह है जो स्वास्थ्य या जीवन के लिए जोखिम भरा हो सकता है

सी। उत्पादन न होने की स्थिति को जोखिम कहा जाता है d. इनमें से कोई भी नहीं

2. निम्नलिखित में से कार्यस्थल के मुख्य खतरों का नाम बताइए -

एक। मैनुअल हैंडलिंग बी. वस्तु

के हिलने या गिरने से दुर्घटना c. फिसलना और गिरना D. धूल

और धुएं

3. पहचानें कि इनमें से कौन सा प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स का हिस्सा होना चाहिए? एक। तेज कैंची B.

चिपकने वाला टेप सी. प्रोविडोन - आयोडीन घोल

डी। ऊपर के सभी

4. बताइए कि जल द्वारा किस प्रकार की आग का उपयोग किया जा सकता है।

एक। बी टाइप

बी सी टाइप सी

डी टाइप डी।

ऊपर के सभी

5. एक्सप्रेस इनमें से कौन एक संगठन की सुरक्षा प्रक्रिया का हिस्सा नहीं है? एक। संगठन में उपयोग किए जाने वाले सुरक्षा उपकरण

ख. एक कर्मचारी एक महीने/वर्ष में अधिकतम छुट्टी ले सकता है c. आपातकालीन निकासी योजना घ. संगठन की विभिन्न

प्रक्रियाओं के खतरे

बी। संक्षेप में उत्तर दें:

1. कार्यस्थल में आपके सामने आने वाले विभिन्न खतरों पर चर्चा करें।

2. योग केंद्र में आपके सामने आने वाले विशेष खतरों की पहचान करें।

3. योग का अभ्यास करते समय आपको जिन सुरक्षा सावधानियों का पालन करना चाहिए, उनकी व्याख्या करें।

4. प्रदर्शित करें कि आप कार्यस्थल पर सामान्य चोटों से कैसे निपटेंगे।

5. कार्यस्थल में आग की आपात स्थिति से निपटने के तरीके का उदाहरण दें।

5. एक सकारात्मक बनाएँ पर छाप कार्यस्थल



यूनिट 5.1 - व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता

यूनिट 5.2 - संचार कौशल

यूनिट 5.3 - संगठन के नियमों और निर्देशों का पालन करना



सीखने के प्रमुख परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. स्वच्छता को परिभाषित करें
2. स्पष्ट करें कि अच्छी स्वच्छता कैसे बनाए रखें
3. पुरुषों और महिलाओं के लिए सौंदर्य युक्तियों का वर्णन करें
4. संचार प्रक्रिया का वर्णन करें
5. अच्छे लेखन कौशल के बिंदुओं को परिभाषित करें
6. नीतियों और दिशानिर्देशों का अर्थ परिभाषित करें
7. रिपोर्टिंग के लिए संगठनात्मक प्रक्रियाओं की व्याख्या करें। और दस्तावेज़ीकरण

यूनिट 5.1: व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता



इकाई उद्देश्य

इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. स्वच्छता को परिभाषित करें
2. स्पष्ट करें कि अच्छी स्वच्छता कैसे बनाए रखें
3. ग्रूमिंग के बारे में बताएं
4. पुरुषों और महिलाओं के लिए ग्रूमिंग टिप्स का वर्णन करें
5. अच्छी तरह से संवारने के परिणामों को परिभाषित करें
6. संवारने के महत्व का वर्णन करें

5.1.1 स्वच्छता को परिभाषित करें

स्वच्छता, यह हमारे चारों ओर स्वच्छ शरीर और पर्यावरण को बनाए रखने के माध्यम से अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने की प्रक्रिया है। संक्रमण और बीमारियों की रोकथाम और प्रसार में मदद करने के लिए अच्छी स्वच्छता सबसे महत्वपूर्ण प्रथाओं में से एक है।

अच्छा शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य हमारे शरीर और दिमाग को दर्द, चिंता, अवसाद या परेशानी के बिना ठीक से काम करने में मदद करता है। अनुचित स्वच्छता बीमारियों का कारण बन सकती है, जो हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है।

खराब स्वच्छता के कारण हमें दुर्गंध (बैक्टीरिया के कारण), संक्रमण हो जाता है, और फ्लू, सामान्य सर्दी, ई. कोलाई, साल्मोनेला, और त्वचा रोग जैसे दाद, और खुजली जैसी बीमारियों का अनुबंध होता है। दांतों की सड़न, बालों में जूँ और पैरों में संक्रमण जैसी अन्य समस्याएं भी खराब स्वच्छता के कारण होती हैं।

5.1.2 अच्छी स्वच्छता कैसे बनाए रखें?

अच्छी स्वच्छता बनाए रखने के तरीकों की चर्चा इस प्रकार की जा सकती है -

1. हाथ, चेहरा, बाल और शरीर के अन्य हिस्सों को बार-बार धोना।
2. दिन में कम से कम एक बार दांतों को ब्रश/सफाई करना।
3. बिस्तर की चादरें, तकिए के कवर को बार-बार बदलने और व्यक्तिगत कपड़े और अंडरगारमेंट्स को बार-बार बदलने सहित रहने वाले क्वार्टरों की सफाई करना।
4. पेशाब करते समय, उल्टी करते समय या खुद को राहत देते समय कपड़ों और शरीर के अंगों को गंदा न होने देने का ध्यान रखें शौचालय में।
5. खाने से पहले हाथ धोना- खासकर जानवरों को छूने के बाद।
6. खांसते या छींकते समय मुंह पर रुमाल या रुमाल रखना; अगर आप हाथों का इस्तेमाल करते हैं, तो बनाएं बाद में उन्हें धोना सुनिश्चित करें।
7. नाक-भों सिकोड़ना, चेहरे को छूना आदि आदतों का दमन।
8. नाखून नहीं काटना।
9. शौचालय का उपयोग करने के बाद हाथ धोना।
10. प्रतिदिन साबुन/बॉडी वॉश से नहाएं। याद रखें कि बगल और पैरों के नीचे भी साबुन से धोएं। साफ-सुथरा रहना जरूरी है। अपने निजी क्षेत्रों को हमेशा साफ करें (यदि नियमित रूप से नहीं धोया जाता है तो बाल पसीने में फंस जाते हैं और बदबू आ सकती है)।
11. आवश्यकतानुसार बालों को शैम्पू और कंडीशन करें। गंध और ग्रीस को रोकने के लिए ज्यादातर लोगों को अपने बालों को हर दिन धोना पड़ता है। याद रखें कि अपने स्कैल्प को स्क्रब करें और अपने बालों से सभी उत्पाद को तब तक धोएं जब तक कि वह "चीख" से साफ न हो जाए। अच्छी महक वाले हेयर प्रोडक्ट का इस्तेमाल करें। इसे अच्छा और साफ-सुथरा रखें।

12. बगल की गंध को रोकने के लिए रोल-ऑन का प्रयोग करें, स्प्रे डिओडोरेंट का नहीं। [डिओडोरेंट का प्रयोग तब करें जब आप साफ हों, साफ होने के बजाय नहीं।] सुबह के समय डिओडोरेंट लगाएं या मुझे पसीना आए।
13. रूखी त्वचा को मुलायम बनाने के लिए लून का इस्तेमाल करें। यह वैकल्पिक है और आवश्यक नहीं है, लेकिन यह आपकी त्वचा के लिए और बदसूरत, शुष्क, फटी त्वचा को दिखने से रोकने के लिए अच्छा है।
14. जब भी आपके नाखून सफेद होने लगे, तो उन्हें साफ और क्लिप करना सुनिश्चित करें। लड़कियां विशेष रूप से यदि आपके पास लंबे, गंदे नाखून हैं तो नोटिस करेंगे। यह toenails के लिए भी मायने रखता है।
15. हर भोजन के बाद अपने दांतों को ब्रश करें और दिन में कम से कम एक बार उन्हें फ्लॉस करें। यदि आप एक छात्र हैं, तो सुनिश्चित करें कि हर सुबह स्कूल से पहले अपने दाँत अच्छी तरह से ब्रश करें। वे ज्यादा साफ-सुधरे दिखेंगे और आपकी सांसें ताजा होंगी। सभी बैक्टीरिया को बाहर निकालने के लिए अपने दांतों और अपनी जीभ को अच्छी तरह से ब्रश करना सुनिश्चित करें। माउथवॉश का उपयोग करने की भी अत्यधिक अनुशंसा की जाती है।
16. जैसे ही आप घर पहुँचें अपने जूते उतार दें ताकि वे हवा में सूख सकें और सूख सकें।
17. जूते पहनते समय मोजे पहनें। दिन में हर पैर से बहुत पसीना आता है, जिससे आपके जूतों से बदबू आएगी यदि आप मोजे नहीं पहनते हैं तो बहुत बुरा है।
18. अपनी नियमित शर्ट की महक को तरोताजा रखने में मदद करने के लिए अंडरशर्ट पहनें।
19. खांसते या छींकते समय अपनी नाक और मुंह को ढक लें। इसे एक ऊतक के साथ करना सबसे अच्छा है।
20. अगर आप किसी भी तरह के जानवरों के आसपास हैं, तो खाने से पहले उन्हें न छुएं। यदि आप करते हैं, तो खाने से पहले अपने हाथ अवश्य धो लें।
21. अपनी उँगलियाँ न चाटें (जैसे किसी किताब के पन्ने पलटते समय)।
22. मासिक धर्म वाली महिलाओं को बार-बार पैड या टैम्पोन बदलने का ध्यान रखना चाहिए।
23. सांसों की दुर्गंध की समस्या होने पर कुछ पुदीने अपने साथ रखें। यदि समस्या बनी रहती है, तो डॉक्टर से मिलें; आप मुंह से दुर्गंध से पीड़ित हो सकते हैं।
24. आपकी तुड़ी, ऊपरी होंठ, कान और नाक के बाल आपको भद्दे दिखा सकते हैं। इसलिए याद रखें कि जब ये आपके चेहरे पर दिखने लगे तो इसे निकाल लें। आइब्रो को आकार देने के लिए महिलाओं को हर 15 दिनों में सैलून जाना चाहिए। चेहरे के बालों को हटाने के लिए लेजर सर्जरी का विकल्प चुनना एक और सुरक्षित और प्रभावी तरीका है, अगर यह आपकी जेब में फिट बैठता है।
25. साफ जुराबें पहनें और जूते पहनने से पहले थोड़ा टैल्कम पाउडर लगाएं। अपने जूतों को सांस लेने के लिए कुछ जगह दें, खासकर किसी भी ज़ोरदार गतिविधि के बाद। 2-3 जोड़ी जूते अपने पास रखें और उनके उपयोग को घुमाएं। पैरों की दुर्गंध से छुटकारा पाने के लिए फुट डिओडोरेंट खरीदें।
26. मेकअप आपकी त्वचा के छिद्रों को बंद कर देता है और कीटाणुओं को गुणा करने का मौका देता है। यदि आप बिस्तर पर जाने से पहले मेकअप नहीं हटाती हैं, तो निश्चित रूप से आपके अगले दिन एक-दो पिंपल्स निकल आएंगे। इसलिए आप चाहे कितने भी लाल क्यों न हों, आपको सोने से पहले अपना मेकअप जरूर उतार देना चाहिए।

5.1.3 संवारना

खुद को संवारने में बालों को धोना, साफ करना, कंघी करना, नियमित रूप से बाल काटना और स्टाइल करना शामिल है। इसमें शरीर की कॉस्मेटिक देखभाल भी शामिल है, जैसे शेविंग और चित्रण के अन्य रूप।

5.1.3.1 ग्रूमिंग टिप्स - पुरुषों के लिए

1. नाक के बालों को ट्रिम करें: यह कुछ बहुत ही बुनियादी है जो अंतर की दुनिया बनाता है। कई कंपनियां मध्यम कीमत के लिए नाक के बाल कतरनी बनाती हैं।
2. भौहें ट्रिम करें: वास्तव में, यहां तक कि उन्हें पेशेवर रूप से साफ करने की सलाह भी देते हैं (आकार नहीं) आंखें खोलने के लिए। दिन के लिए निकलने से पहले उन्हें ब्रश करना याद रखें क्योंकि इससे आंखें खुल जाती हैं, जिससे चेहरा अधिक सतर्क रहता है।
3. अपने कानों और गर्दन से बालों को साफ करें: यह ऐसा कुछ है जो आपका नाई आपके लिए मासिक रूप से कर सकता है जो अच्छी संवारने का आभास देता है। लंबे कान के बाल, या गर्दन के बाल आपकी शर्ट के कॉलर में जाते हुए, कभी भी आकर्षक नहीं होते हैं।

4. अपने नाखूनों को छोटा और साफ रखें: गंदे, लंबे नाखूनों के लिए किसी स्पष्टीकरण की आवश्यकता नहीं है कि वे काम क्यों नहीं करते हैं। यदि आपका बजट या शेड्यूल अनुमति देता है, तो मासिक मैनीक्योर/पेडीक्योर का प्रयास करें ताकि कोई आपके लिए इसकी देखभाल कर सके। मैं आपको कृत्रिम दिखने के बिना स्वस्थ चमक बनाए रखने के तरीके के रूप में अपने नाखूनों को बफ करने की भी सलाह देता हूँ।
5. अपने दांतों को रोजाना ब्रश और फ्लॉस करें: इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपके दांत पूरी तरह से सीधे और सफेद नहीं हैं, लेकिन कृपया उन्हें साफ रखें। किसी से बात करना और उनके दांतों के बीच बनी हुई पट्टिका या भोजन को देखना अनुचित है। मुझे पता है कि यह सरल लगता है, लेकिन मुझ पर विश्वास करें जब मैं आपको कुछ भी नहीं लेने के लिए कहता हूँ।
6. क्या आपके कपड़े आपके शरीर को फिट करने के लिए तैयार किए गए हैं: यह एक बड़ा है, क्योंकि आपका आकार कोई भी हो, सही फिट सब कुछ इतना बेहतर दिखता है।
7. सीधे खड़े हो जाएं: आसन बहुत जरूरी है। आप आत्मविश्वास और गर्व की भावना पैदा करते हैं जब लंबा खड़ा होना, हर किसी को दिखा रहा है कि आप उस आदमी में सुरक्षित हैं जो आप हैं।
8. अपने चेहरे को नियमित रूप से फेशियल सोप से साफ करें: मेरे बहुत सारे पुरुष मित्र हैं जो अपने शरीर पर उसी साबुन का उपयोग करते हैं जो वे अपने चेहरे पर करते हैं। अधिकांश बॉडी सोप चेहरे के लिए बहुत मजबूत होते हैं। आपको ऐसे क्लींजर में निवेश करना चाहिए जो सिर्फ चेहरे के लिए हो।
9. याद रखें कि जब खुशबू की बात आती है तो कम अधिक होता है: अच्छी गंध लेना ठीक है, लेकिन हर किसी को इसे सूंघना जरूरी नहीं है। सुगंध एक ऐसी व्यक्तिगत पसंद है, और आपको वास्तव में वह खोजना चाहिए जो आपके लिए सबसे अच्छा काम करे। बस याद रखें कि इसमें न नहाएं।
10. अपने बेल्ट को अपने जूते से मिलाएं: यह वास्तव में सरल है और अंतर की दुनिया बनाता है। यदि आपने काले जूते पहने हैं, तो आप भूरे रंग की बेल्ट नहीं पहनते हैं। मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि आपको फैशन प्लेट बनने की जरूरत है, लेकिन यह मूल पी आपके द्वारा पहनी जाने वाली हर चीज को बेहतर बनाती है।

5.1.3.2 ग्रूमिंग टिप्स - महिलाओं के लिए

यह सिर्फ आपका काम नहीं है जो आपके लिए बात करता है; यह आपके इशारे हैं और आप खुद को कैसे लाते हैं। महिलाओं के लिए व्यक्तिगत आत्म-देखभाल या व्यक्तिगत आत्म-देखभाल उतना ही आवश्यक है जितना कि पुरुषों के लिए। कैसे बैठना है, कैसे बोलना है, कब बोलना है, क्या बोलना है, ये सब बुनियादी बातें लग सकती हैं, लेकिन इसका बहुत महत्व है।

1. फ्रेश दिखें: सबसे पहली चीज है फ्रेश दिखना। यह आपके संवरने का प्राथमिक चरण है। अपने नाखूनों को अच्छी तरह से मॉटेन करें। ऐसे फैसी रंगों में कपड़े पहनने से बचें जो बहुत चमकदार या आकर्षक हों।
2. परफ्यूम का इस्तेमाल: हल्की खुशबू का इस्तेमाल करें। बहुत अधिक सुगंध आपके आस-पास के लोगों को निराश कर सकती है। साथ ही, आपको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि जब आप किसी व्यावसायिक सम्मेलन में हों तो अत्यधिक सुगंधित उत्पादों को न पहनें।
3. मेकअप का उपयोग करना: आधिकारिक कार्यस्थलों के लिए प्रसाधन सामग्री आसान और हल्की होनी चाहिए। ऐसे मेकअप का इस्तेमाल करें जो न ज्यादा छोटा हो और न ही ज्यादा बड़ा। जब आप पानी की एक घूंट लेते हैं तो इतनी अधिक लिपस्टिक न लगाएं कि यह पेपर नैपकिन या कप पर फैल जाए।
4. ज्वेलरी का इस्तेमाल: आपको ज्यादा ज्वेलरी नहीं पहननी चाहिए। गहन और बहुत बड़े आभूषण गंभीर बातचीत के दौरान लोगों को परेशान कर सकते हैं। चिपके हुए झुमके, विशाल रिस्टबैंड आदि से बचने के लिए आसान आभूषणों का उपयोग करें।
5. हेयर स्टाइल: आपका हेयर स्टाइल आसान और साफ-सुथरा होना चाहिए।
6. उचित पोशाक पहनना: आम तौर पर जब आप कार्यस्थल पर होते हैं, तो आपको प्रस्तुत करने योग्य होने की आवश्यकता होती है। पर कार्यस्थल पर, व्यावसायिक व्यक्तियों के साथ, आपको सावधानी से कपड़े पहनने चाहिए।
7. सार्वजनिक रूप से भोजन करना: स्व-देखभाल में यह भी शामिल है कि आप कैसे खाते हैं। पेपर नैपकिन को अपनी गोद में रखें। कर जब आप खाना खा रहे हों तो कटलरी के साथ सबसे कम परेशानी।
8. जूते चुनना: आरामदायक और सुरुचिपूर्ण ढंग से डिज़ाइन किए गए जूते पहनें।

5.1.3.3 अच्छी तरह से संवारने के परिणाम

खुद को और दूसरों को बीमारी से बचाने के लिए सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता। इसमें हाथ धोना और नहाना भी शामिल है। इसका मतलब है कि दूसरों पर खांसने या छींकने से बचने के लिए सावधान रहना, बीमार होने पर आप जिन चीजों को छूते हैं, उन्हें साफ करना, ऊतक (जिसमें रोगाणु हो सकते हैं) जैसी वस्तुओं को एक बिन में डालना और सुरक्षा का उपयोग करना (जैसे दस्ताने या कंडोम) जब आप हो सकते हैं संक्रमण की चपेट में आने का खतरा है।

व्यक्तिगत स्वच्छता, जैसे कि स्नान, बहुत हद तक उस संस्कृति पर निर्भर करती है जिसमें आप रहते हैं। कुछ संस्कृतियों में, यह अपेक्षा की जाती है कि आप अपने शरीर को कम से कम हर दिन धोएंगे और शरीर की गंध को रोकने के लिए दुर्गन्ध का उपयोग करेंगे। अन्य संस्कृतियों की अलग-अलग अपेक्षाएँ हैं।

5.1.3.4 सौंदर्य का महत्व

स्वच्छ रहना स्वस्थ रहने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। उदाहरण के लिए, खाने से पहले और शौचालय का उपयोग करने के बाद हाथ धोने का सरल कार्य कीटाणुओं से लड़ने और बीमारी से बचने के लिए एक सिद्ध और प्रभावी उपकरण है।

स्वच्छ और अच्छी तरह से प्रस्तुत होना भी किशोरों के लिए आत्मविश्वास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यदि आपके बच्चे के शरीर और सांसों से अच्छी गंध आती है, उसके कपड़े साफ हैं, और वह अपनी बुनियादी व्यक्तिगत स्वच्छता के शीर्ष पर है, तो यह उसे अन्य लोगों के साथ फिट होने में मदद कर सकता है।

यदि कोई व्यक्ति अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता नहीं रखता है तो निम्नलिखित स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं:

• शरीर की दुर्गंध

ताजा पसीना, जब वाष्पित होने दिया जाता है, तो शरीर से गंध नहीं आती है। एक आक्रामक गंध है यह तब होता है जब त्वचा पर मौजूद बैक्टीरिया पसीने पर काम करने लगते हैं और उसे विघटित कर देते हैं। यह विशेष रूप से कमर, अंडरआर्म्स और पैरों में या पसीने को सोखने वाले कपड़ों में होता है। खुराक गंध को भी प्रभावित करता है। प्रतिदिन नहाना और ऐसे कपड़े बदलना जो के निकट संपर्क में हों शरीर को समस्या का ख्याल रखना चाहिए। गैर-औषधीय प्रकार के टैल्कम पाउडर का उपयोग किया जा सकता है कांख के नीचे। परफ्यूम मिलाने से गंध कम हो जाती है।

अत्यधिक पसीने से त्वचा पर पपड़ी पड़ सकती है या सूजन (डर्मास) हो सकती है। आमतौर पर, यह है चिंता का कोई कारण नहीं। वंशानुगत और शरीर रचना के कारण कुछ लोगों को दूसरों की तुलना में अधिक पसीना आता है कारक अत्यधिक पसीना आना मधुमेह, रक्ताल्पता और अतिगलग्रंथिता का लक्षण भी हो सकता है।

शरीर की गंध संयोजन में काम करने वाले कुछ कारकों के कारण होती है, जिनमें शामिल हैं:

- पसीने में रसायन, फेरोमोन सहित, जो शरीर द्वारा निर्मित होते हैं और यौन रूप से आकर्षित होते हैं (या पीछे हटाना) अन्य लोग
- त्वचा के माध्यम से उत्सर्जित अपशिष्ट, जैसे मेटाबोलाइट्स अल्कोहल
- बैक्टीरिया की क्रियाएं जो त्वचा पर रहती हैं और मृत त्वचा कोशिकाओं और पसीने पर फ्रीड करती हैं
- बिना धुले कपड़े, जैसे अंडरवियर और मोजे

• हाथ धोना

अधिकांश संक्रमण, विशेष रूप से सर्दी और आंत्रशोथ, तब पकड़ में आते हैं जब हम अपने हाथ बिना धोए डालते हैं, जिन पर कीटाणु होते हैं, हमारे मुंह तक। कुछ संक्रमण तब पकड़ में आते हैं जब दूसरे लोग गंदे होते हैं हाथ हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन को छूते हैं। हाथों और कलाइयों को साफ साबुन और पानी से धोना चाहिए अगर आपके नाखून गंदे हैं तो ब्रश करें। अपने हाथों को किसी साफ चीज से सुखाएं, जैसे कागज़ के तौलिये या गर्म हवा ड्रायर। आपको हमेशा हाथ धोना चाहिए:

- शौचालय का उपयोग करने के बाद
- खाना बनाने या खाने से पहले
- पालतू जानवरों जैसे कुत्तों और बिल्लियों आदि को संभालने के बाद।
- यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के आस-पास रहे हैं जिसे खांसी है, उसे सर्दी है, या कोई अन्य संक्रामक रोग है

- बदबूदार सांस

अच्छी दंत स्वच्छता में नियमित रूप से ब्रश करना और फ्लॉसिंग करना शामिल है। सांसों की दुर्गंध दांतों, मसूड़ों और मुंह के रोगों जैसे संक्रमण के कारण हो सकती है। ज्यादातर लोगों को सुबह सबसे पहले सांसों से दुर्गंध आती है क्योंकि सोते समय लार नहीं बनती है। सांसों की बदबू खराब स्वच्छता का एक और आसानी से पहचाना जाने वाला परिणाम साबित होता है। यह आमतौर पर आपके दांतों को नियमित रूप से ब्रश न करने और फ्लॉस करने से विकसित होता है। सांसों की दुर्गंध दो मुख्य कारणों से होती है। सबसे पहले, बैक्टीरिया भोजन के कणों पर पनपते हैं जो आपके दांतों से चिपक सकते हैं। जैसे ही जीवाणु इस भोजन को पचाते हैं, उनके उपोत्पाद से गंध आती है। भोजन भी आपके दांतों में फंस सकता है और मेरे ऊपर सड़ सकता है, जिससे दुर्गंध पैदा हो सकती है।

कुछ खाद्य पदार्थ जो सांसों की बदबू का कारण बन सकते हैं उनमें लहसुन और प्याज शामिल हैं। माउथवॉश, माउथ स्प्रे और फ्लेवर्ड च्युइंग गम थोड़ी देर के लिए आपकी सांसों की गंध वाली बीयर बना सकते हैं, लेकिन अगर आपके मुंह में कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो आपको अपने दंत चिकित्सक को देखने की जरूरत है।

- बदबूदार पैर और जूते

चाहे आप स्पोर्ट्स हों या नहीं, बदबूदार पैर और जूते भी आपके लिए एक समस्या हो सकते हैं। आप अपने पैरों को शॉवर में अतिरिक्त ध्यान देकर इससे बच सकते हैं, और सुनिश्चित करें कि आपके जूते पहनने से पहले वे पूरी तरह से सूखे हैं। अपने जूतों को वैकल्पिक करना और सिंथेटिक रेशों से बने मोज़े के बजाय कून मोज़े पहनना एक अच्छा विचार है।

- यात्रा स्वच्छता

विदेश यात्रा करते समय, विशेष ध्यान रखें यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि पानी सुरक्षित है या नहीं। सुझावों में शामिल हैं:

- अपने दांतों को साफ करने के लिए नल के पानी का प्रयोग न करें।
- उबला हुआ पानी ही पिएं। • फलों या सब्जियों को असुरक्षित पानी में न धोएं।
- यदि आपके पास पानी का कोई अन्य स्रोत नहीं है, तो सुनिश्चित करें कि पानी पीने से पहले उसे एक मिनट के लिए उबालने के बाद उबाला जाता है।
- जब आप अपने हाथ धोते हैं, तो किसी भी भोजन को छूने से पहले सुनिश्चित करें कि वे पूरी तरह से सूखे हैं। • सुनिश्चित करें कि कोई भी बर्तन, कप या अन्य बर्तन धोने के बाद पूरी तरह से सूखे हैं।

- अच्छी स्वच्छता आदतों का निर्माण

स्वच्छता की अच्छी आदतें बनाना एक दिन का काम नहीं है; यह निरंतर प्रयास करता है। निम्नलिखित गतिविधियों को दैनिक दिनचर्या में शामिल किया जाना चाहिए - हाथ धोना, खांसने पर मुंह ढंकना और नियमित रूप से स्नान या स्नान करना।

- दंत रोग

दांतों की खराब स्वच्छता न केवल सांसों की बदबू का कारण बन सकती है, बल्कि इससे दंत रोग भी हो सकते हैं। जैसे ही आप भोजन के कणों और बैक्टीरिया को दांतों पर बनने देते हैं, प्लाक नामक एक परत बनने लगती है। इस प्लाक में मौजूद बैक्टीरिया एसिड छोड़ते हैं, जो आपके दांतों के इनेमल को तोड़ देता है। जैसे-जैसे यह प्रक्रिया मेरे ऊपर चलती है, कैलकुलस नामक एक कठोर पदार्थ दांतों पर बन सकता है, जिससे आसपास के मसूड़े परेशान हो जाते हैं। यह जलन मसूड़े की सूजन में आगे बढ़ सकती है, जिससे मसूड़ों में सूजन हो सकती है, जो बाद में मसूड़ों की बीमारी का कारण बन सकती है। मसूड़े की बीमारी संक्रमण का कारण बनती है और अंततः आपके दांतों को नष्ट कर सकती है।

- सामान्य रोग

मेयो क्लिनिक और सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (सीडीसी) के अनुसार, स्वच्छता प्रथाएं, जैसे कि अपने हाथ धोना, बीमारी को रोकने और बीमारी फैलाने से रोकने के सबसे प्रभावी तरीके साबित होते हैं। आपके हाथ पर्यावरण और आपके चेहरे दोनों के लगातार संपर्क में रहते हैं, जिससे संक्रमित वस्तु या व्यक्ति की सतह से आपकी नाक या मुंह तक आसान परिवहन उपलब्ध होता है। साफ बहते पानी और साबुन से अपने हाथ धोने से आपकी त्वचा पर बैक्टीरिया की संख्या को कम करने में मदद मिलती है, जिससे सामान्य सर्दी, इन्फ्लूएंजा (प्लू), साल्मोनेलॉसिस, हेपेटाइटिस ए, टाइफाइड, स्ट्रेप्टोकोकस और स्टेफ संक्रमण जैसी बीमारियों के होने की संभावना कम हो जाती है।

- लिंग विशिष्ट

पुरुषों और महिलाओं की स्वच्छता की अनूठी जरूरतें होती हैं जिन्हें नजरअंदाज करने पर स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, जिन पुरुषों के लिंग का खतना नहीं हुआ है, उन्हें सूजन, फिमोसिस (जहां लिंग पूरी तरह से चमड़ी को वापस नहीं ले सकता), या शिश्न के आसंजन को रोकने के लिए नियमित रूप से चमड़ी को पीछे हटाना और साफ करना चाहिए। महिलाओं को जननांगों को साफ रखने के लिए ध्यान रखना चाहिए, और मलाशय से मूत्रमार्ग में संक्रमण को रोकने के लिए शौचालय का उपयोग करने के बाद हमेशा आगे से पीछे की ओर पोंछना चाहिए।

- यात्रा के दौरान स्वच्छता

जूं छोटे कीड़े हैं जो मानव खोपड़ी पर रहते हैं; वे खोपड़ी पर एक चुभन की तरह एक पंचर बनाते हैं, एक एंटी-क्लॉटिंग पदार्थ का उत्सर्जन करते हैं और रक्त को पोषण के रूप में खिलाते हैं। अशुद्ध बालों पर जुएं पनपती हैं। बच्चों को विशेष रूप से जूँ के संक्रमण का खतरा होता है। निकट संपर्क होने पर जूँ एक सिर से दूसरे सिर में फैलती है, जैसे कि स्कूल के वातावरण में। जूँ के अंडे एक चमकदार सफेद म्यान में लपेटे जाते हैं और संक्रमण बढ़ने पर बालों की ऊपरी परतों पर दिखाई देते हैं। वे खोपड़ी में खुजली करते हैं और झुंझलाहट और शर्मिंदगी का कारण बनते हैं। शिशुओं में, वे परेशान नींद और रोने का कारण बन सकते हैं। अनियंत्रित, वे खोपड़ी संक्रमण पैदा कर सकते हैं।

- ईयर वैक्स

ईयर वैक्स ईयर कैनाल में जमा हो जाता है जो बाहरी कान से ईयरड्रम तक जाता है। जैसे ही कान से साव निकलता है, यह धूल के कणों को इकट्ठा कर लेता है। इसे साफ करने के लिए अपने कान में अपनी छोटी उंगली से जितना हो सके उतना दूर न पहुंचें। कान के अंदरूनी हिस्सों की सफाई के लिए हेयरपिन, सेफ्टी पिन या कुंद धार वाली वस्तुएं लगाने से कान को नुकसान हो सकता है। कान के मेल को डॉक्टर से साफ करना चाहिए।

- यूरिनरी इन्फेक्शन

यूरिनरी इन्फेक्शन के कारण पेशाब के दौरान दर्द या जलन होती है। गर्भावस्था के दौरान और किसी बड़ी सर्जरी के बाद यूरिनरी इन्फेक्शन की संभावना बढ़ जाती है। मूत्र का रंग फीका पड़ सकता है; खुजली, बार-बार पेशाब आना, बुखार और ठंड लगना भी यूरिनरी इन्फेक्शन के कारण हो सकता है। इस संक्रमण से बचने के लिए, समग्र स्वच्छता, शौचालय और व्यक्तिगत भागों दोनों में सुधार करें। पेशाब करने या शौच करने के बाद आगे-पीछे धोएं या पोंछें। एक सामान्य नियम के रूप में, बच्चों को भी पोंछते या धोते समय इसे याद रखें। टाइट फिटिंग वाले सिंथेटिक अंडरवियर न पहनें। खूब सारा पानी पीओ। पेशाब करने की प्रवृत्ति होने पर पीछे न हटें। यदि स्थिति बनी रहती है, तो डॉक्टर से परामर्श लें।

- पिनवर्म

ये कीड़े रात में अंडे देने के लिए गुदा द्वार से बाहर निकलते हैं, जिससे तेज खुजली होती है, नींद में खलल पड़ता है; हल्का दर्द और दस्त संभावित परिणाम हैं। खरोंच करते समय, अंडे हाथ से और नाखूनों के नीचे चिपक जाते हैं और किसी भी व्यक्तिगत स्पर्श को संक्रमित कर देते हैं। अंडे हवा से या संक्रमित भोजन या बिस्तर के लिनन के संपर्क में आ सकते हैं। अंडों को कीटाणुनाशक से नहीं मारा जा सकता है और वे लंबे समय तक धूल में सक्रिय रहते हैं। संक्रमितों के बेडक्लॉथ, अंडरगारमेंट्स और नाइटवियर

व्यक्ति को गर्म पानी से अच्छी तरह धोना चाहिए। कृमि संक्रमण के इलाज के लिए डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए; कभी-कभी परिवार के सभी सदस्यों को एक सदस्य के प्रभावित होने पर कृमिनाशक दवा लेने के लिए कहा जा सकता है। संक्रमित लोगों को खाना खाने से पहले साबुन से अच्छी तरह हाथ धोना चाहिए।

- एथलीट फुट (पैर का दाद)

एक निश्चित कवक जो गर्म गीले स्थानों में प्रजनन करता है - इस संक्रमण का कारण बनता है, जिसके परिणामस्वरूप त्वचा पर पपड़ी या पैर की उंगलियों के बीच घाव या छाले हो जाते हैं - अक्सर तलवों तक फैल जाते हैं। कभी-कभी ये त्वचा में दरारें और घाव अन्य संक्रमणों का स्थान बन जाते हैं। छिलके को धीरे से रगड़ें। पैरों को अच्छे से धोकर पाउडर लगा लें। सोते समय एक हल्का कवकनाशी मरहम मदद करेगा। पैरों को खुला रखें। यदि आपको जूते पहनने हैं, तो कून मोज़े पहनें; अगर फफोले रिसने लगें, तो अपने डॉक्टर से पेशेवर मदद लें।

यूनिट 5.2: संचार कौशल

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. परिभाषित करें कि संचार क्या है
2. संचार प्रक्रिया का वर्णन करें
3. संचार में समस्याओं की व्याख्या करें
4. विभिन्न संचार बाधाओं का वर्णन करें
5. सक्रिय श्रवण के लक्षणों की व्याख्या करें
6. अच्छे लेखन कौशल के बिंदुओं को परिभाषित करें

5.2.1 संचार की परिभाषा

संचार लोगों के बीच सूचनाओं का आदान-प्रदान है। यह मौखिक शब्दों, लिखित शब्दों, रेखाचित्रों या शारीरिक क्रियाओं के रूप में हो सकता है। मित्रों, परिवार, सहकर्मियों और ग्राहकों के लिए विचारों और विचारों को व्यक्त करने के लिए संचार आवश्यक है। संचार सूचना के आदान-प्रदान और निर्णय लेने में भी प्रमुख भूमिका निभाता है।



चित्र 5.2.1: संचार - पहलू

5.2.2 संचार के प्रकार

संचार दो प्रकार का होता है -

- मौखिक संवाद
- अनकहा संचार

5.2.2.1 मौखिक संचार

जब शब्दों के माध्यम से पक्षों के बीच सूचनाओं का आदान-प्रदान होता है, तो इसे मौखिक संचार कहा जाता है।

यह एक शब्द-आधारित संचार है। मौखिक संचार के और भी दो प्रकार हैं -

- लिखित संचार
- मौखिक संचार

5.2.2.1.1 लिखित संचार

जब किसी संदेश का लिखित रूप में आदान-प्रदान या संचार किया जाता है, तो इसे लिखित संचार कहा जाता है। यह एक शब्द आधारित संचार भी है। इसका व्यापक रूप से उपयोग तब किया जाता है जब संदेशों की स्थायीता और रिकॉर्ड महत्वपूर्ण होते हैं और जब दर्शक कुछ दूरी पर रहते हैं। इसके अलग-अलग रूप हैं जैसे लीयर, मेमो, रिपोर्ट आदि।

5.2.2.1.2 मौखिक संचार

जब पक्षकारों के बीच मौखिक रूप से किसी संदेश का आदान-प्रदान होता है, तो इसे मौखिक संचार कहा जाता है। यह एक शब्द-आधारित संचार भी है लेकिन लिखित रूप में नहीं बल्कि मौखिक या मौखिक रूप में। मौखिक संचार के प्रमुख रूपों में बातचीत, साक्षात्कार, टेलीफोन, भाषण आदि शामिल हैं।

5.2.2.2 गैर-मौखिक संचार

शब्दों के प्रयोग के बिना संचार अशाब्दिक संचार कहलाता है। यह शब्द-आधारित संचार नहीं है। यह किसी भी लिखित या बोले गए शब्दों का उपयोग नहीं करता है बल्कि संदेशों को व्यक्त करने के लिए प्रतीकों, शरीर की भाषा, रंग आदि का उपयोग करता है। गैर-मौखिक संचार दृश्य, श्रव्य-दृश्य और मौन हो सकता है।

5.2.3 संचार में समस्याएं

संचार की प्रक्रिया में, संचार बाधाओं से बचने के लिए देखभाल की जानी चाहिए जो या तो होशपूर्वक या अनजाने में आ सकती हैं। संचार बाधा किसी कंपनी को धन और उत्पादकता के मामले में नुकसान पहुंचा सकती है। अच्छे संचार के बिना, एक कंपनी दैनिक कार्यों के लिए आवश्यक सूचनाओं का आदान-प्रदान करने में असमर्थ है। लेकिन कभी-कभी लोग संचार को समझने में असफल हो जाते हैं। संगठन में संचार समस्याओं के कुछ लक्षण निम्नलिखित हैं:

- टीम वर्क की कमी
- खराब योजना या कार्यभार
- अपर्याप्त संसाधन और समर्थन
- विलंबता
- काम की खराब गुणवत्ता
- असहयोगी लोग

5.2.4 सामान्य संचार बाधाएं

संचार की बाधाएं निम्नलिखित हैं-

- धारणा- आम तौर पर, प्रेषक पूरी जानकारी को रिसीवर को संप्रेषित करना भूल जाता है, यह मानते हुए कि रिसीवर को पता होगा कि क्या करना है। दूसरी ओर, रिसीवर संचार में बाधा पैदा करने वाले एक पूरी तरह से अलग परिदृश्य को मान सकता है।
- शब्दजाल का उपयोग- कुछ लोगों को अपने संचार संदेश में शब्दजाल का उपयोग करने की आदत होती है। लेकिन वे यह समझने में विफल रहते हैं कि संदेश प्राप्त करने वाले को उनके शब्दजाल स्पष्ट नहीं हो सकते हैं। रिसीवर उन्हें गलत समझ सकता है, जिससे संचार में बाधा उत्पन्न हो सकती है।
- अधूरे वाक्य- कभी-कभी लोग अपने वाक्यों को अधूरा छोड़ देते हैं, जैसे "मैं जाना चाहता था लेकिन....." इससे रिसीवर को कई धारणाएँ बन जाती हैं, और सटीक संदेश नहीं दिया जा सकता है।
- मनोवैज्ञानिक बाधाएं- प्रेषक और प्राप्तकर्ता की मनःस्थिति और मनोदशा भी संदेश वितरण को प्रभावित करती है। यदि किसी व्यक्ति का मूड खराब है, तो एक सकारात्मक संदेश नकारात्मक भी लग सकता है। प्रेषक संदेश को अधिक संप्रेषित करके संदेश वितरण को भी खराब कर सकते हैं, अर्थात्,

एक ही संदेश को विभिन्न चैनलों के माध्यम से संप्रेषित करना और एक बिंदु बनाने के लिए बहुत अधिक जानकारी देना। यह रिसेवर को भ्रमित करता है, और संदेश का संदर्भ स्पष्ट नहीं हो सकता है।

- भाषा अंतर- प्रेषक और प्राप्तकर्ता के बीच भाषा का अंतर भी हो सकता है
संचार में बाधा का एक प्रमुख कारण। इसलिए दोनों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि जिस भाषा का प्रयोग किया जाता है
संचार दोनों के लिए समझ में आता है। या फिर संचार की पूरी प्रक्रिया समाप्त हो जाती है
एक विफलता होने के नाते।
- पूर्वाग्रह- प्राप्तकर्ता के पास प्रेषक के बारे में कुछ पूर्वाग्रह हो सकते हैं जो निम्न पर आधारित हो सकते हैं
संस्कृति, स्थिति, आदि। ऐसे मामलों में, रिसेवर संप्रेषित के सटीक विचार को गलत समझ सकता है
संदेश। उदाहरण के लिए, एक पर्यवेक्षक को लगता है कि अधीनस्थ एक ईमानदार कार्यकर्ता नहीं है। इतना
पर्यवेक्षक, अधीनस्थ के प्रति अपने पूर्वाग्रह के कारण, के हर संचार को गलत ठहराएगा
यह अधीनस्थ।
- भौतिक बाधाएं- संचार में प्रमुख बाधाओं में से एक भौतिक बाधा है। भौतिक
प्रेषक और रिसेवर के आसपास के क्षेत्र में अवरोध मौजूद हैं। शारीरिक बाधाओं में शामिल हैं:
काम का माहौल जिसमें बहुत अधिक पृष्ठभूमि शोर, खराब रोशनी या अस्थिर तापमान हो। इन
बाधाएं प्रभावित कर सकती हैं कि बहुत अधिक पृष्ठभूमि होने पर व्यक्ति संदेश भेजने और प्राप्त करने का प्रयास कैसे करते हैं
रिसेवर की तुलना में शोर यह नहीं सुन सकता है कि प्रेषक क्या कह रहा है। यदि किसी कार्य में तापमान
वातावरण बहुत गर्म या बहुत ठंडा है, प्रेषक संदेश पर उतना केंद्रित नहीं हो सकता है कि वे
भेजने का प्रयास कर रहे हैं। यदि कार्यस्थल में लोग एक भौतिक बाधा, संचार द्वारा अलग हो जाते हैं
उतना प्रभावी नहीं होगा। वे संचार साधनों का उपयोग कर सकते हैं क्योंकि इससे उन्हें किसी एक को जानने में मदद मिलती है
दूसरा।

5.2.5 सक्रिय सुनना

सुनना एक कम करके आंका जाने वाला कौशल है, जिसे शायद ही कभी सिखाया जाता है और ज्यादातर सभी द्वारा उपेक्षित किया जाता है। सक्रिय श्रवण का अर्थ है संचार को समझना सुनना। सक्रिय सुनना एक कला है जो अभ्यास से आती है। साधारण "सुनवाई" की तुलना में यह अधिक प्रयास लेता है, लेकिन लाभ इसे सार्थक बनाते हैं। सुनना सुनने से परे है।

सक्रिय श्रवण को बेहतर बनाने के लिए नीचे कुछ सुझाव दिए गए हैं:

प्रभावी सुनने की कुंजी	बुरा श्रोता	अच्छा श्रोता
रुचि के क्षेत्रों का पता लगाएं उबाऊ या	नीरस विषयों के दौरान स्विच ऑफ करें	पूछता है कि क्या उसके लिए प्रासंगिक कुछ हो सकता है
जज कटेंट, डिलीवरी नहीं	यदि वितरण खराब है, तो सामग्री को बंद कर देता है, वितरण की त्रुटियों को छोड़ देता है	
गोली न चलाना	पूरा तर्क सुनने से पहले कूद पड़ते हैं	प्रतीक्षा करता है जब तक कि वह अपनी राय का प्रयोग करने से पहले पूरी तरह से समझ नहीं लेता
विचारों के लिए सुनो	तथ्यों के लिए सुनता है	जो कहा जा रहा है उसमें कोई विषय या सूत्र ढूंढता है
लचीले बनें	केवल एक प्रणाली का उपयोग करके प्रचुर मात्रा में नोट्स लेता है	कम नोट लेता है। स्पीकर के अनुसार कई प्रणालियों का उपयोग करता है
सुनने पर काम करें	सुनने का कोई वास्तविक प्रयास नहीं करता - उसका ध्यान आकर्षित करता है	ध्यान केंद्रित करने के लिए कड़ी मेहनत करता है
विकर्षणों का विरोध करें	आसानी से विचलित हो जाता है	लड़ता है या विचलित होने से बचता है, बुरी आदतों को सहन करता है, ध्यान केंद्रित करना जानता है
अपने दिमाग का व्यायाम करें	मुश्किल सामग्री से बचता है, हल्की राहत की तलाश करता है	अपने दिमाग का व्यायाम करने के लिए जटिल सामग्री की तलाश करता है
अपना दिमाग खुला रखें भावनात्मक शब्दों पर प्रतिक्रिया करें		उसकी भावनाओं को काबू में रखें

तालिका: सक्रिय सुनने में सुधार

5.2.6 लेखन कौशल

किसी भी औद्योगिक संगठन में सफलता प्राप्त करने के लिए लेखन कौशल भी बहुत जरूरी है। अच्छे लेखन कौशल के लिए कुछ प्रमुख निर्देश हैं -

सामग्री में स्पष्टता: पहली बार पढ़ने पर आपकी लेखनी को समझना चाहिए। एक व्यावसायिक दस्तावेज़ तब स्पष्ट होता है जब इसका अर्थ ठीक वही होता है जो लेखक चाहता है। तकनीकी शब्दजाल, अपरिचित शब्दों या अनौपचारिक भाषा से बचें। अस्पष्टता को दूर करें, यानी दोहरे अर्थ वाले शब्द का प्रयोग करने से बचें या वाक्य के भीतर किसी वाक्यांश को गलत जगह पर रखें।

संक्षिप्त रहें: अनावश्यक पुनरावृत्ति से बचें। केवल प्रासंगिक जानकारी शामिल करें। मुद्दे पर जल्दी और बिना "वफ़ल" के आएँ। अनावश्यक पृष्ठभूमि की जानकारी को छोड़ दें। लंबे शब्दों के बजाय छोटे, परिचित शब्दों का प्रयोग करें। अपने पहले मसौदे को संशोधित करें, शब्दों की संख्या को कम करने या अनावश्यक जानकारी को काटने के तरीकों की तलाश करें।

पूर्ण बनें: जांचें कि पाठक द्वारा आवश्यक सभी जानकारी शामिल है: कौन? क्या? कहाँ पे? कब? क्यों? कैसे?

वर्तनी और तथ्यों में शुद्धता: विराम चिह्न, व्याकरण और वर्तनी (विशेषकर लोगों और स्थानों के नाम) की सटीकता के लिए अपने काम की जाँच करें। जानकारी की सटीकता की जाँच करें: जैसे मैं, तिथियाँ, आंकड़े और टेलीफोन नंबर। लेआउट की स्थिरता के लिए जाँच करें।

आश्चर्य रहें: विश्वसनीय भाषा का प्रयोग करें। अपने दृष्टिकोण के लिए सहायक तर्क प्रदान करें - उदाहरण के लिए किसी सम्मानित प्राधिकारी से उदाहरण, आंकड़े या उद्धरण प्रदान करें। जोरदार दावे करने के बजाय संभावनाओं या संभावनाओं का सुझाव दें। अतिशयोक्ति और अतिशयोक्ति से बचें।

शब्दों में शिष्टाचार दिखाएं: जब भी संभव हो, वह वाक्यांश कहें जिसे आप सकारात्मक रूप से सुखद स्वर के साथ लिख रहे हैं। अपने लेखन में अच्छे शिष्टाचार और देखभाल करने वाला रवैया प्रदर्शित करें। बुरी खबर का संचार करते समय निष्क्रिय आवाज का प्रयोग किया जाना चाहिए। यह नकारात्मक ओवरटोन और व्यक्तिगत आलोचना से बचा जाता है। ऐसी भाषा का प्रयोग करें जो तर्कसंगत और भावहीन हो।

5.2.7 संघर्ष का समाधान कैसे करें

जब लोग एक साथ काम करते हैं, तो काम के लक्ष्यों और व्यक्तिगत शैलियों में अंतर के कारण संघर्ष अक्सर अपरिहार्य होता है। कार्यस्थल में संघर्ष से निपटने के लिए नीचे दिए गए दिशानिर्देशों का पालन करें -

- अन्य व्यक्तियों से बात करें:

दूसरे व्यक्ति से उस समय का नाम बताने के लिए कहें जब मिलना सुविधाजनक हो। ऐसी जगह मिलने की व्यवस्था करें जहां आपको बाधित नहीं किया जाएगा।

- व्यवहार और घटना पर ध्यान दें, व्यक्तित्व पर नहीं

"जब आप करते हैं ..." के बजाय "जब ऐसा होता है ..." कहें। सामान्यीकरण के बजाय किसी विशिष्ट उदाहरण या घटना का वर्णन करें।

- ध्यान से सुनो

प्रतिक्रिया करने के लिए तैयार होने के बजाय दूसरा व्यक्ति क्या कह रहा है, उसे सुनें। दूसरे व्यक्ति को बाधित करने से बचें।

○ दूसरे व्यक्ति द्वारा बोलना समाप्त करने के बाद, जो कहा गया था उसे दोबारा दोहराएं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि

आप समझ गए हैं

यह।

अपनी समझ को स्पष्ट करने के लिए प्रश्न पूछें।

- समझौते और असहमति के बिंदुओं की पहचान करें
समझौते और असहमति के क्षेत्रों को संक्षेप में बताएं। दूसरे व्यक्ति से पूछें कि क्या वह आपके आकलन से सहमत है। अपने आकलन को तब तक संशोधित करें जब तक कि आप दोनों संघर्ष के क्षेत्रों पर सहमत न हों।
- संघर्ष के क्षेत्र को प्राथमिकता दें
चर्चा करें कि आप में से प्रत्येक के लिए संघर्ष के कौन से क्षेत्र सबसे महत्वपूर्ण हैं।
- प्रत्येक संघर्ष पर काम करने के लिए एक योजना विकसित करें
सबसे महत्वपूर्ण संघर्ष से शुरू करें। भविष्य पर ध्यान दें।

अपनी चर्चाओं को जारी रखने के लिए भावी बैठक का समय निर्धारित करें।
- अपनी योजना का पालन करें
जब तक आप संघर्ष के प्रत्येक क्षेत्र के माध्यम से काम नहीं कर लेते, तब तक चर्चाओं के साथ बने रहें। एक सहयोगी, "चलो-वर्क-आउट-ए-समाधान" रवैया बनाए रखें।
- अपनी सफलता पर निर्माण करें
प्रगति को इंगित करने के अवसरों की तलाश करें। ○ दूसरे व्यक्ति की अंतर्दृष्टि और उपलब्धियों की तारीफ करें।

यूनिट 5.3: संगठन के नियमों और निर्देशों का पालन करना

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. सरकारी अधिनियमों और उपनियमों के बारे में बताएं
2. नियमों का वर्णन करें
3. नीतियों और दिशानिर्देशों का अर्थ परिभाषित करें
4. प्रक्रिया के अर्थ का वर्णन करें
5. समझाएं कि कार्य निर्देश क्या है
6. रिपोर्टिंग और दस्तावेज़ीकरण के लिए संगठनात्मक प्रक्रियाओं पर चर्चा करें
7. रिपोर्टिंग के महत्व का वर्णन करें

5.3.1 नियम और प्रक्रिया पिरामिड

नियम और प्रक्रिया पिरामिड विभिन्न सरकारी नियमों और उपनियमों और एक व्यक्तिगत संगठन के कार्य निर्देशों के बीच संबंध बनाता है।



चित्र 5.3.1: नियम और प्रक्रिया पिरामिड

5.3.2 सरकारी अधिनियम और उपनियम

सरकारी अधिनियम वे अधिनियम और कानून हैं, जो सरकार द्वारा बनाए गए हैं और इन अधिनियमों का पालन करना अनिवार्य है। सरकारी अधिनियमों का पालन नहीं करने पर दंड का प्रावधान है। इसके उदाहरण हैं आयकर अधिनियम, बिक्री कर कानून आदि।

5.3.3 नियम

क्या करें और क्या न करें, इसका आधिकारिक बयान नियम कहलाता है। यह शरीर के एक उपयुक्त व्यक्ति द्वारा दिया जाता है। नियम उस मंच या निकाय में लागू होता है जो नियम बनाने वाले व्यक्ति द्वारा नियंत्रित होता है। यह कोई भी संगठन, समाज या व्यक्तियों का समुदाय हो सकता है।

5.3.4 नीतियां और दिशानिर्देश

एक नीति एक निश्चित सिद्धांत या नियम है जिसका एक संगठन को अपने दीर्घकालिक लक्ष्य तक पहुंचने के लिए पालन करना चाहिए। आमतौर पर, एक नीति किसी विशेष मामले पर संगठन के विचारों को चिन्हित करती है।

कंपनी के दिशानिर्देश एक संगठन के भीतर आचरण के नियम स्थापित करते हैं। दिशानिर्देश कर्मचारियों और नियोक्ता दोनों की जिम्मेदारियों को परिभाषित करते हैं। कंपनी की नीतियां और प्रक्रियाएं कर्मचारियों के अधिकारों के साथ-साथ नियोक्ताओं के व्यावसायिक हितों की रक्षा के लिए बनाई गई हैं।

प्रबंधकों और पर्यवेक्षकों सहित कर्मचारियों से कंपनी की नीति को बनाए रखने और उसके अनुसार काम करने की अपेक्षा की जाती है। कर्मचारियों को लचीला होकर और कंपनी की नीतियों के अनुसार कार्य योजनाओं और प्रक्रियाओं को अपनाकर कार्यों को सही ढंग से पूरा करना चाहिए।

सुनिश्चित करें कि आपने नौकरी में शामिल होने के पहले कुछ दिनों के भीतर हैंडबुक को अच्छी तरह से देख लिया है। आप अपने पर्यवेक्षक को पुस्तिका के लिए अनुरोध कर सकते हैं।

कुछ विशिष्ट कंपनी दिशानिर्देशों में शामिल हैं:

- कर्मचारी आचार संहिता (उदाहरण के लिए, ड्रेस कोड और व्यवहार दृष्टिकोण)
- उपस्थिति नीति (उदाहरण के लिए, कार्यस्थल से मेरे प्रवेश और निकास की)
- छुट्टी नीति (उदाहरण के लिए, विभिन्न प्रकार के पत्ते)
- कार्यस्थल की सुरक्षा (उदाहरण के लिए, अग्नि सुरक्षा दिशानिर्देशों को समझना और उनका पालन करना)
- उत्पीड़न नीति (उदाहरण के लिए, स्वागत न करने वाली टिप्पणी या आचरण के दौरान शामिल होना
एक कार्यस्थल में एक कार्यकर्ता के खिलाफ)
- मादक द्रव्यों के सेवन की नीति (उदाहरण के लिए, धूम्रपान, शराब और नशीली दवाओं पर प्रतिबंध)
- संपत्ति के दुरुपयोग की नीति (उदाहरण के लिए, कंपनी की संपत्ति को नुकसान पहुंचाना)

5.3.5 प्रक्रियाएं

प्रक्रिया किसी भी गतिविधि को अंजाम देने के लिए एक व्यापक दिशानिर्देश है। नियमित गतिविधियों को करने में अस्पष्टता को खत्म करने के लिए, सभी संगठन दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों के लिए प्रक्रियाएं बनाते हैं। सभी कर्मचारियों को उन गतिविधियों को करने से पहले इन प्रक्रियाओं को ध्यान से पढ़ना चाहिए।

प्रक्रियाएं और नीतियां एक संगठन की सहायता करती हैं:

- कार्रवाइयों के लिए एक ढांचा प्रदान करें जो कर्मचारियों को जल्दी से यह समझने में मदद करें कि उनसे क्या अपेक्षित है
- कर्मचारियों को हर बार समान मुद्दों पर चर्चा करने और फिर से चर्चा करने से रोकें
- कानूनी मामलों में मदद
- गुणवत्ता में सुधार के लिए एक उपकरण के रूप में कार्य करें
- कर्मचारियों, ग्राहकों और ग्राहकों के बीच सद्भावना और विश्वास पैदा करें
- कर्मचारियों को पेशेवर और जिम्मेदार तरीके से व्यवहार करने में मदद करें

5.3.6 कार्य निर्देश

यह श्रृंखला की अंतिम लेकिन बहुत महत्वपूर्ण कड़ी है। यह पिरामिड का आधार है। कार्य निर्देश प्रक्रिया का विस्तृत रूप है। इसमें उस गतिविधि को करने की विधि का चरण-दर-चरण विवरण है।

5.3.7 रिपोर्टिंग और दस्तावेज़ीकरण के लिए संगठनात्मक प्रक्रिया

अपने पर्यवेक्षक और सहकर्मियों को उपकरण की खराबी, कार्य पूरा करने की कठिनाइयों, समयरेखा प्रगति, और किसी भी अन्य कार्य-संबंधी मुद्दों से संबंधित किसी भी मुद्दे के बारे में सूचित करना महत्वपूर्ण है। ऐसे मुद्दों में शामिल हो सकते हैं:

एक। काम की मात्रा

बी। काम की गुणवत्ता

सी। वह समय जिसके भीतर कार्य को पूरा करने की आवश्यकता है

चूंकि रिपोर्टिंग और दस्तावेज़ीकरण बहुत महत्वपूर्ण हैं, इसलिए लोगों को यह तय नहीं करना चाहिए कि वे किस प्रारूप और संरचना में दस्तावेज और रिपोर्ट करेंगे।

एक संगठनात्मक प्रक्रिया में प्रलेखन और रिपोर्टिंग की सभी आवश्यकताओं का विवरण होता है। जैसे कि -

I. रिपोर्ट का प्रारूप

द्वितीय. इसे कौन बनाएगा

III. इसे किसके लिए प्रस्तुत किया जाना चाहिए

चतुर्थ। रिपोर्टिंग की आवृत्ति

V. दस्तावेज दाखिल करने का स्थान

VI. रखने के लिए दस्तावेज़ की अवधारण अवधि



Click/Scan this QR Code to access the related video

सारांश



- स्वच्छता, यह एक स्वच्छ शरीर को बनाए रखने के माध्यम से अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने की प्रक्रिया है और हमारे आसपास का वातावरण।
- अच्छा शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य हमारे शरीर और दिमाग को बिना दर्द के ठीक से काम करने में मदद करता है, चिंता, अवसाद या बेचैनी।
- खराब स्वच्छता के कारण हमें दुर्गंध (बैक्टीरिया के कारण), संक्रमण हो जाता है, और फ्लू, सामान्य सर्दी, ई. कोलाई, साल्मोनेला, और त्वचा रोग जैसे दाद, और खुजली जैसी बीमारियां हो जाती हैं। • खुद को संवारने में बालों को धोना, साफ करना, कंघी करना, नियमित रूप से बाल काटना और स्टाइल करना शामिल है। इसमें शरीर की कॉस्मेटिक देखभाल भी शामिल है, जैसे शेविंग और चित्रण के अन्य रूप।
- खुद को और दूसरों को बीमारी से बचाने के लिए सबसे प्रभावी तरीकों में से एक अच्छा व्यक्तिगत है स्वच्छता।
- स्वच्छ रहना स्वस्थ रहने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। • संचार लोगों के बीच सूचनाओं का आदान-प्रदान है। • सक्रिय सुनने का अर्थ है संचार को समझना सुनना। • जब लोग एक साथ काम करते हैं, तो काम के लक्ष्यों में अंतर के कारण संघर्ष अक्सर अपरिहार्य होता है और व्यक्तिगत शैलियाँ।
- नियम और प्रक्रिया पिरामिड विभिन्न सरकारी नियमों के बीच संबंध बनाता है और एक व्यक्तिगत संगठन के उपनियम और कार्य निर्देश।
- नीति एक निश्चित सिद्धांत या नियम है जिसका किसी संगठन को अपने दीर्घकालिक लक्ष्य तक पहुंचने के लिए पालन करना चाहिए। • प्रक्रिया किसी भी गतिविधि को करने के लिए एक व्यापक दिशानिर्देश है।

गतिविधि



- छात्रों को एक ऐसी स्थिति दी जाएगी जिस पर उन्हें प्रतिक्रिया देनी होगी। • परिदृश्य: सुश्री एक्स को सुश्री वाई को एक सूचना/संदेश देना होता है। सुश्री जेड वह माध्यम है जिसके माध्यम से एक्स ने अपना संदेश वाई को संप्रेषित करने के लिए भेजा है। संदेश को एक्स से वाई तक, जेड के माध्यम से कैसे प्रेषित किया जाएगा। संचार की प्रक्रिया? • कुल बैच संख्या के अनुसार छात्रों को छोटे समूहों में विभाजित किया जाएगा। • प्रत्येक समूह को इस स्थिति को लागू करना होगा और उचित तरीके का प्रदर्शन करना होगा
- संचार।
- इस गतिविधि के लिए प्रत्येक समूह को आवंटित समय 10-15 मिनट होगा।

टिप्पणियाँ



A large rectangular area with a thin orange border, containing 30 horizontal lines for writing notes.

व्यायाम



निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर संक्षेप में दें:

1. अच्छी स्वच्छता बनाए रखने के तरीकों की व्याख्या करें।
2. पुरुषों और महिलाओं के लिए संवारने के तरीकों का वर्णन करें।
3. उन स्वास्थ्य समस्याओं का विश्लेषण करें जो उचित सौंदर्य और व्यक्तिगत देखभाल न करने के कारण हो सकती हैं स्वच्छता।
4. सामान्य संचार बाधाओं की पहचान करें।
5. नीतियों और दिशानिर्देशों को परिभाषित करें।



6. बाल योग सत्र

यूनिट 6.1 - सत्र का उपयुक्त उद्घाटन और समापन

यूनिट 6.2 - बच्चे का चिकित्सा इतिहास, पृष्ठभूमि, माता-पिता की प्राथमिकताएं

यूनिट 6.3 - योग उपकरण और तकनीकों का उपयोग

यूनिट 6.4 - योग के विभिन्न रूप और शरीर और मन पर इसका प्रभाव

यूनिट 6.5 - योग तकनीक और अनुपालन सुरक्षा मानक

यूनिट 6.6 - बाल योग सिखाना



सीखने के प्रमुख परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योग के उद्घाटन और समापन सत्र का वर्णन करें
2. बच्चे के चिकित्सा इतिहास, माता-पिता की पृष्ठभूमि और वरीयताओं की व्याख्या करें
3. योग उपकरणों और तकनीकों के उपयोग का प्रदर्शन करें
4. योग के विभिन्न रूपों और मन और शरीर पर इसके प्रभाव की पहचान करें
5. योग को पुनः स्थापित करें तकनीकों और अनुपालन सुरक्षा मानकों
6. योग तकनीकों का वर्णन करें और सुधार की सिफारिश करें

इकाई 6.1: सत्र का उचित उद्घाटन और समापन

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. उद्घाटन और समापन मंत्र बताएं
2. बाल योग की शिक्षाओं और दर्शन के अनुप्रयोग का वर्णन करें

6.1.1 उद्घाटन और समापन मंत्र

एक योग सत्र संस्कृत में मंत्रों के साथ खुलता और बंद होता है। मंत्र जाप में पतंजलि की प्राचीन परंपरा को प्रणाम किया जाता है। मंत्र जाप से व्यक्ति के सचेतन स्तर को बढ़ाने में मदद मिलती है। मंत्र का जाप हमें उच्च स्व के करीब लाता है। साथ ही, यह हमारे मन को शांति और शांति से भर देता है।

अष्टांग योग एक उद्घाटन मंत्र के साथ शुरू होता है, जो शिक्षकों के वंश का आभार व्यक्त करता है। उद्घाटन मंत्र इस प्रकार है:

उद्घाटन मंत्र:

के बारे में

मैं सर्वोच्च गुरु के चरण कमलों को नमन करता हूँ

जो शुद्ध होने की खुशी में अंतर्दृष्टि जागृत करता है,

जो आश्रय है, जंगल चिकित्सक,

जो संसार की विषैली जड़ी बूटी (वातानुकूलित अस्तित्व) के कारण होने वाले भ्रम को दूर करते हैं।

मैं ऋषि पतंजलि के सामने नतमस्तक हूँ

जिसके पास हजारों दीप्तिमान, सफेद सिर हैं (दिव्य नाग, अनंत के रूप में)

और जिसने अपनी भुजाओं तक, एक पुरुष का रूप धारण कर लिया है

एक शंख (दिव्य ध्वनि), एक पहिया (प्रकाश या अनंत काल का चक्र) और एक तलवार (भेदभाव) धारण करना।

के बारे में

समापन मंत्र:

के बारे में

पृथ्वी के शासक सदाचार के मार्ग पर चलते रहें

सभी पीढ़ियों के कल्याण की रक्षा के लिए।

धार्मिक, और सभी लोग हमेशा के लिए धन्य हो सकते हैं,

सभी प्राणी सर्वत्र सुखी और मुक्त रहें

ओम शांति, शांति, पूर्ण शांति

. जप का महत्व

ओम दिव्य ऊर्जा का प्रतीक है और इसकी तीन मुख्य विशेषताएं हैं - निर्माण, संरक्षण और मुक्ति। ओम में चार अक्षर होते हैं और इसका उच्चारण AUM होता है। यह सौर जाल में शुरू होता है (महाधमनी के सामने पेट के गड्ढे में पाए जाने वाले तंत्रिकाओं और गैन्ग्लिया को विकीर्ण करने की एक जटिल प्रणाली) और भेजता है

छाती तक कंपन। दूसरे अक्षर U की ध्वनि कंठ से ऊपरी पैलेट की ओर जाती है। तीसरा अक्षर M लंबा है, और ऊपरी चक्रों के माध्यम से कंपन उत्पन्न होता है क्योंकि दांत एक साथ आते हैं। अंतिम शब्दांश अनंत की गहरी चुप्पी का प्रतिनिधित्व करता है, क्योंकि कंपन शरीर के माध्यम से ब्रह्मांड में उगता है।

Om जप करने के पीछे कारण इस प्रकार हैं:

- ओम 432 हर्ट्ज की आवृत्ति पर कंपन करता है, जो सभी चीजों में पाई जाने वाली समान कंपन आवृत्ति है प्रकृति में
- ओम का जाप करने से दुनिया की हर चीज से हमारे संबंध की पहचान होती है
- लयबद्ध उच्चारण और कंपन मन और शरीर पर दावा करने वाले प्रभाव पैदा करते हैं

6.1.2 बाल योग के लिए शिक्षण और दर्शनशास्त्र आवेदन

योग के लिए दार्शनिक शिक्षाओं के अनुप्रयोग से व्यक्ति को मुद्रा के प्रति अधिक प्रतिक्रियाशील बनने में मदद मिलती है। कुछ योग दर्शनों की चर्चा यहाँ की गई है:

मुद्रा सुर्ने: योग के महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक यह है कि यह हमारे दिमाग को बिना किसी निर्णय के किसी स्थिति या लोगों पर प्रतिक्रिया करने के लिए प्रशिक्षित करता है। इसी तरह के सिद्धांत को जीवन में लागू किया जा सकता है जहां एक व्यक्ति को दबाव में सही संतुलन खोजने की जरूरत होती है। योग की हर मुद्रा हमें वर्तमान क्षण में सिखाती है और स्थिरम (स्थिरता) और सुखम (आराम) के बीच संतुलन तलाशती है। इसलिए, बचपन में आसन करने से व्यक्ति के व्यक्तित्व और चरित्र को आकार देने में मदद मिलती है।

एक गाइड के रूप में अपनी सांस का प्रयोग करें: आसन करते समय, एक व्यक्ति सांस के लिए पैट कर सकता है। सबसे महत्वपूर्ण सिद्धांतों में से एक जो योग हमें सिखाता है वह है कभी रुकना नहीं। यदि आप थका हुआ महसूस करते हैं, तो रुकें और एक कदम पीछे हटें, रीसेट करें। इसके अतिरिक्त, सांस पर ध्यान केंद्रित करने से बच्चों में दिमागीपन की आदत पैदा हो सकती है।

अभ्यास में विश्वास रखें: योग 'अभ्यास' या अभ्यास के महत्व को सिखाता है। एक व्यक्ति दो दिनों के समय या दो साल के समय में एक मुद्रा में उत्कृष्टता प्राप्त कर सकता है। हालांकि, प्रत्येक चाल के साथ, एक व्यक्ति विशिष्ट आसन या आसन करने में बेहतर होता जाता है। यह बच्चों में सबसे महत्वपूर्ण मूल्य पैदा करने में मदद करता है कि किसी भी स्थिति में उन्हें कभी हार नहीं माननी चाहिए।

इनमें से कुछ दर्शन जब बच्चों के दिमाग में एकीकृत होते हैं तो उनके चार्टर को आकार देते हैं और साथ ही उन्हें उचित निर्णय लेने में सक्षम बनाते हैं। योग बच्चों के मन में शांति और शांति का संचार करने में मदद करता है। यह उन्हें सबसे महत्वपूर्ण दर्शनों में से एक सिखाता है जो 'विराम का अभ्यास' करना है। किसी भी स्थिति में व्यक्ति को पहले स्थिति का विश्लेषण करना चाहिए और यथासंभव अधिक से अधिक प्रश्न पूछने चाहिए। यह आसन में प्रत्येक आसन या स्थिति के महत्व को समझने के साथ शुरू होता है। योग बच्चों को धैर्य और खुले दिमाग की शिक्षा देता है कि जो कुछ भी आपके रास्ते में आता है, आपको इसे एक सीखने के अनुभव के रूप में लेना चाहिए और 'प्रतिक्रिया दें और न ही प्रतिक्रिया दें'।

यूनिट 6.2: बच्चे का चिकित्सा इतिहास, पृष्ठभूमि, माता-पिता की प्राथमिकताएं

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. एक बच्चे के चिकित्सा इतिहास के संग्रह के कारणों की व्याख्या करें 2. चिकित्सा इतिहास के आधार पर योग के अनुक्रम की पहचान करें 3. प्राथमिकताओं के आधार पर योग के अनुक्रम की पहचान करें

माता-पिता की प्राथमिकताओं को समझने के लिए, प्रशिक्षक उनके साथ एक सहमति प्रपत्र साझा करेगा।

माता-पिता को अपने बच्चों के विवरण के साथ फॉर्म भरना होगा। माता-पिता की सहमति के बाद ही प्रशिक्षक अभ्यास सत्र शुरू कर सकता है।

6.2.1 बच्चे का चिकित्सा इतिहास

- बच्चों की शारीरिक जरूरतों और जरूरतों को समझने के लिए (उदाहरण के लिए, ऊंचाई और वजन) बच्चे का)
- किसी विशेष मुद्रा या आसन के अभ्यास से मतभेद से बचने के लिए • यह जानने के लिए कि क्या बच्चे को पहले से ही किसी विशेष बीमारी का निदान किया गया है • बच्चे के पारिवारिक इतिहास के बारे में ज्ञान इकट्ठा करने के लिए

योग पंजीकरण फॉर्म	
आवेदक का नाम:	
जन्म की तारीख:	
लिंग: पुरुष महिला	
संचार पता:	
के मामले में व्यक्ति का संपर्क पता आपातकालीन:	
कार्यक्रम में भाग लेने की इच्छा निर्दिष्ट करें:	शॉर्ट टर्म मीडियम टर्म लॉन्ग टर्म इन-हाउस विजिटिंग
कार्यक्रम का प्रकार:	
वर्तमान स्वास्थ्य स्थिति / फिटनेस प्रमाण पत्र:	
स्वास्थ्य रोगों की सूची (यदि कोई हो):	
पूर्व योग अनुभव:	
माता-पिता के हस्ताक्षर:	
आवेदन की तारीख:	

तालिका 6.2.1: नमूना योग पंजीकरण फॉर्म (स्रोत: लेखक)

6.2.2 चिकित्सा इतिहास के आधार पर योग का क्रम

आसन शुरू करने से पहले बच्चे के मेडिकल इतिहास पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। यदि बच्चा अतीत में किसी विशेष स्वास्थ्य विकार से प्रभावित हुआ है, तो किसी विशेष आसन को करने से उसके स्वास्थ्य संबंधी लक्षण बढ़ सकते हैं। इसलिए, माता-पिता को प्रशिक्षकों के साथ सहयोग करना चाहिए और उन्हें अपने बच्चों के संपूर्ण स्वास्थ्य विवरण प्रदान करना चाहिए। बच्चों में पाई जाने वाली कुछ सामान्य चिकित्सा स्थितियां, व्यक्तिगत स्थिति के तहत किए जाने वाले विशिष्ट आसन और contraindications पर नीचे चर्चा की गई है:

स्वास्थ्य की स्थिति	आसन	फ़ायदे
ब्रोंकाइटिस (हल्के से गंभीर)	Sukhasana (easy pose), Ardha मत्स्येन्द्रासन (आधा स्पाइनल ट्विस्ट), सिंहासन (शेर मुद्रा), Uttanasana (standing forward bend)	<ul style="list-style-type: none"> गहरी साँस लेने और छोड़ने की तकनीक का अभ्यास करने से चिपचिपी खांसी को दूर करने में मदद मिल सकती है। अर्ध मत्स्येन्द्रासन फेफड़ों को ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाता है जो विषहरण में मदद करता है।
दमा	dhautdhauti, Ardha मय्येन्द्रासन, सेतु बंधासन (ब्रिज पोज), अधो मुख शवासन (नीचे की ओर कुत्ता मुद्रा),	<ul style="list-style-type: none"> Kapalbhati is recommended for घरघराहट की समस्या वाले बच्चों। नियमित रूप से इसका अभ्यास करने से फेफड़ों के विस्तार में मदद मिल सकती है नीचे की ओर कुत्ते की मुद्रा मन को शांत करने में मदद करती है और अस्थमा और साइनसाइटिस से पीड़ित लोगों के लिए अच्छी है अर्ध मय्येन्द्रासन फेफड़ों को ऑक्सीजन की आपूर्ति में सुधार करता है जिससे अस्थमा की संभावना कम हो जाती है और आपके बच्चे को प्रतिबंधित कर दिया जाता है।
मधुमेह	Kapalbhati, Dhanurasana, Ardha Matsyendrasana, Halasana	<ul style="list-style-type: none"> धनुरासन अग्न्याशय के कामकाज में सुधार करता है कपालभाती अग्न्याशय को इंसुलिन रिलीज करने के लिए उत्तेजित करता है जो मधुमेह को नियंत्रित करने में मदद करता है हलासन का अभ्यास अग्न्याशय को उत्तेजित करने में मदद करता है
जठरशोथ/चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम	Konasana, Setu bandhasana, Halasana	<ul style="list-style-type: none"> Practising Konasana helps in improving digestion सेतु बंधासन दे करने से दिमाग पर जोर पड़ता है हलासन का अभ्यास करने से शरीर और दिमाग को ठंडक मिलती है
सीखने की विकलांगता	प्राणायाम, Paschimottanasana	<ul style="list-style-type: none"> प्राणायाम केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करता है और बच्चों में सीखने में सुधार करता है Pasmittonasana का अभ्यास करना मन को स्थिर करता है, जो सीखने में सहायता करता है

स्वास्थ्य की स्थिति	आसन	फ़ायदे
भावनात्मक आघात	Buddha Konsana, Tadasana, ऊपर की ओर मुंह करने वाला कुत्ता मुद्रा	<ul style="list-style-type: none"> • बोध कोन्साना का अभ्यास करने से शरीर में एड्रेनालाईन के स्तर को नियंत्रित करने और शरीर की भयावह या तनाव प्रतिक्रिया को कम करने में मदद मिल सकती है। • स्ट्रेचिंग करने से लंबाई बढ़ती है उदर गुहा और छाती को खोलता है ताकि व्यक्ति अधिक आराम महसूस करे • अपवर्ड डॉग पोज़ मदद करता है हमारा गला खुलते ही गला साफ करना भावनात्मक तनाव में ठिठक जाता है
जीवाणु संक्रमण (खसरा, कण्ठमाला, चिकन पॉक्स, आदि का पिछला इतिहास)	कोबरा मुद्रा, नीचे की ओर उन्मुख खड़ा करना,	<ul style="list-style-type: none"> • नाग मुद्रा का अभ्यास बच्चों में पाचन और संचार प्रणाली को उत्तेजित करता है जो बैक्टीरिया के संक्रमण से लड़ने में मदद करता है क्योंकि 90% प्रतिरक्षा आंत में रहती है • आसन का अभ्यास करने से शरीर का कायाकल्प होता है और प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार होता है

तालिका 6.2.2.1: चिकित्सा इतिहास पर आधारित आसन और लाभ

6.2.3 वरीयता के आधार पर योग का क्रम

बच्चों के साथ योगाभ्यास शुरू करने से पहले माता-पिता की प्राथमिकताओं पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। आमतौर पर माता-पिता द्वारा रखी गई कुछ प्राथमिकताओं और विशेष आसनों पर नीचे चर्चा की गई है:

पसंद	आसन	फ़ायदे
मोटापा कम करने के लिए	पवनमुक्तासन, Gomukhasana, Vajrasana	<ul style="list-style-type: none"> • पवनमुक्तासन का अभ्यास पेट की मांसपेशियों को टोन करने और पेट की चर्बी को दूर करने में मदद करता है • Gomukhasana helps in toning पेट की मांसपेशियां मोटापा कम करती हैं • वज्रासन का अभ्यास बढ़ता है <p>निचले पेट और कूल्हे क्षेत्र में रक्त का प्रवाह</p>

पसंद	आसन	फ़ायदे
अस्थमा को ठीक करने के लिए	Sukhasana, Ardha Matsyendrasana, Setu Bandhasana	<ul style="list-style-type: none"> • अर्ध मत्स्येन्द्रासन बढ़ता है फेफड़ों को ऑक्सीजन की आपूर्ति जो विषहरण में मदद करता है। • गहरी साँस लेने का अभ्यास करना और साँस छोड़ने की तकनीक इसमें मदद करती है चिपचिपी खांसी को दूर करना। • आसन का अभ्यास करने में मदद मिलती है फेफड़ों को खोलना आसान बनाता है साँस लेना
अकादमिक को कम करने के लिए संबंधित तनाव	Garudasana, Uttanasana, झुकी हुई अंग्रेजी मुद्रा, वज्रासन	<ul style="list-style-type: none"> • की पुनर्स्थापनात्मक प्रकृति मुद्रा लक्षणों से राहत दिलाने में मदद करती है तनाव और अवसाद के • वज्रासन का अभ्यास करने से उत्पन्न होता है मन पर एक शांत प्रभाव और तन • गरुडासन के लिए आवश्यक है व्यक्ति अपने दिमाग पर ध्यान केंद्रित करने के लिए एक बिंदु जो बढ़ाता है एकाग्रता शक्ति और कम कर देता है तनाव

तालिका 6.2.2.2: माता-पिता की प्राथमिकताओं के आधार पर आसन और लाभ

इकाई 6.3: योग उपकरण और तकनीकों का उपयोग

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. योग उपकरणों की श्रेणी की पहचान करें
2. बाल योग में उपयोग की जाने वाली तकनीकों का वर्णन करें

6.3.1 योग उपकरणों की रेंज

बच्चों के साथ अभ्यास करने के लिए कई प्रकार के योग उपकरण और तकनीकों का उपयोग किया जा सकता है। ऐसे उपकरणों का उपयोग करने के पीछे का उद्देश्य बच्चों को योग का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करना है।

ध्यान कुशन- अपने बच्चों को योग आसन करने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए कुशन एक शानदार तरीका है।

कुशन वास्तव में चमकीले रंगों में आते हैं और सभी आकारों में उपलब्ध हैं। मेडिटेशन कुशन एक मजबूत रीढ़ को प्रोत्साहित करने के साथ-साथ उचित मुद्रा को बढ़ावा देता है।

स्टोरीबुक- 'गुड नाइट योगा' एक रंगीन और बेहद सचित्र बच्चों की किताब है जो उन्हें उनके पसंदीदा जानवरों से प्रेरित सरल योग मुद्रा सिखाने के साथ-साथ अलग-अलग कहानियां बताती है।

योग डीवीडी- बच्चों को ऐसे वीडियो दिखाए जा सकते हैं जहां आसन बच्चों द्वारा स्वयं या किशोरों द्वारा किए जाते हैं, क्योंकि यह उन्हें पर्याप्त रूप से संलग्न करने में मदद करता है।

चंचल योग कार्ड- बच्चों को रंगीन और जीवंत रूप से सचित्र योग कार्ड दिखाए जा सकते हैं, जिसमें पीठ पर निर्देशों के साथ बुनियादी मुद्राएं दिखाई जाती हैं। कार्ड के पैक को रंग कोडित श्रेणियों (श्वास, खड़े होने की मुद्रा, आगे की ओर झुकना, पीछे की ओर झुकना, संतुलन और खेल) में विभाजित किया गया है। कार्ड की विविधता योग सत्र को अनुकूलित करने में मदद करती है।

6.3.2 बाल योग में प्रयुक्त तकनीक

तकनीक उन मुद्राओं को संदर्भित करती है जिनका अभ्यास ज्यादातर बच्चों के साथ किया जाता है। कुछ पोज की चर्चा नीचे की गई है:

Bow pose (Dhanurasana)

धनुष मुद्रा को धनुरासन के नाम से भी जाना जाता है। बच्चों में धनुरासन करने के कई फायदे हैं।

- पीठ और गर्दन में खिंचाव
- रीढ़ की हड्डी को लंबा करता है
- कंधों और कलाई को मजबूत बनाता है
- रक्त संचार बढ़ाता है
- मन को शांत करता है
- पीठ दर्द से राहत दिलाने में मदद करता है

[अधिक जानकारी के लिए 3.14.2 देखें]

ब्रिज पोज

ब्रिज पोज को सेतु बंधासन के नाम से भी जाना जाता है। ब्रिज पोज करने से बच्चों के लिए कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं:

- ब्रिज पोज का अभ्यास करने से पेट के अंग और थायरॉयड ग्रंथियां उत्तेजित होती हैं
- आसन करने से पाचन में सुधार होता है और चयापचय को नियंत्रित करने में मदद मिलती है

• आसन करने से टांगों में नई जान आती है और कंधों में खिंचाव आता है [अधिक चरणों और विवरणों के लिए 3.15.2 देखें]

बिल्ली मुद्रा

कैट पोज को मार्ज्यासन के नाम से भी जाना जाता है। कैट पोज करने के विस्तृत चरण इस प्रकार हैं:

• अपने हाथों और घुटनों की सहायता से फर्श पर टेबलटॉप स्थिति में खड़े हो जाएं। • अपने कूल्हों, कलाई और कोहनी को फर्श पर सीधा और सीधा रखें • अपने सिर को एक तटस्थ स्थिति में केन्द्रित करें • सांस छोड़ें और अपनी रीढ़ को छत की ओर मोड़ें • अपने सिर को फर्श की ओर छोड़ें • श्वास लें और तटस्थ तालिका शीर्ष स्थिति में वापस आएँ

फ़ायदे:

• पीठ, धड़ और गर्दन को स्ट्रेच करता है • पेट के अंगों और रीढ़ को कोमल संदेश देता है



चित्र 6.3.1: कैट पोज करने के चरण
(स्रोत: www.wikihow.com)

कोबरा पोज

भुजनाग का अर्थ है सांप या कोबरा। इस आसन में व्यक्ति के शरीर को सर्प के फन की तरह ऊपर उठाया जाता है।

[अधिक विवरण के लिए इकाई 3.14.2 देखें]

लाश मुद्रा

शव मुद्रा को शवासन के नाम से भी जाना जाता है। शवासन करने के चरण इस प्रकार हैं:

• अपनी पीठ के बल सीधे लेट जाएं • अपनी बांहों को बगल में फैलाकर रखें या उन्हें फैलाकर रखें • अपनी आंखें बंद करें और गहरी सांस लें • सांस छोड़ें और अपनी आंखें खोलें

शवासन करने के फायदे इस प्रकार हैं:

• तनाव कम करता है
• मन को शांत करता है

- कम रक्त चाप
- सिरदर्द से राहत देता है
- नींद में सुधार करता है



चित्र: 6.3.2: शवासन करना
(स्रोत: www.patientsengage.com)

गाय का चेहरा

गोमुखासन हठ योग में बैठा हुआ आसन है। इसे आधुनिक अंग्रेजी में काउ फेस पोज के नाम से भी जाना जाता है।

[अधिक जानकारी के लिए देखें 3.13.2]

इकाई 6.4: योग के विभिन्न रूप और शरीर और मन पर इसका प्रभाव

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. मन की संरचना, कार्य और स्थितियों पर योग के दृष्टिकोण को पहचानें
2. योग मनोविज्ञान का वर्णन करें
3. योगिक जीवनशैली परामर्श के महत्व की व्याख्या करें

6.4.1 मन की संरचना, कार्य और स्थितियों पर योग के दृष्टिकोण

मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के उपचार में योग अनादि काल से प्रभावी रहा है। गहरी ध्यान तकनीक और श्वास अभ्यास मन पर शांत प्रभाव पैदा करते हैं। योग का अभ्यास धैर्य के विकास में मदद करता है, जिससे व्यक्ति को अपने जीवन में पर्याप्त संतुलन बनाने में मदद मिलती है। तनाव कई शारीरिक और मानसिक बीमारियों का प्रजनन स्थल है। कोर्टिसोल जैसे तनाव हार्मोन के स्तर को नियंत्रित करने के लिए नियमित रूप से योग का अभ्यास करना देखा गया है। इसलिए, कम तनाव की तुलना बेहतर मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य से की जा सकती है। गहरी सांस लेने और ध्यान अभ्यास हाइपोथैलेमस-पिट्यूटरी-एड्रेनल अक्ष पर काम करते हैं। नियमित रूप से योग का अभ्यास करने से सहानुभूति तंत्रिका तंत्र (एसएनएस) पर पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम (पीएनएस) की प्रतिक्रिया बढ़ जाती है।

यह शरीर के भीतर प्रतिक्रिया का एक झरना शुरू करता है जिससे वह आराम करता है। जब शरीर शिथिल हो जाता है, तो संदेश स्वतः ही मस्तिष्क को संप्रेषित हो जाता है जिससे वह शिथिल हो जाता है। योग द्वारा सिखाए गए सबसे महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक है माइंडफुलनेस का अभ्यास करना। माइंडफुलनेस प्रैक्टिस अतीत या भविष्य में दूर जाने के बजाय वर्तमान क्षण में एक व्यक्तिगत ध्यान केंद्रित करने में मदद करती है।

6.4.2 योग मनोविज्ञान

"योग मनोविज्ञान चेतना और मन के बीच सन्निहित संबंधों का विज्ञान है" - डॉ Swami Shankardev Saraswati

योग मनोविज्ञान योग मनोचिकित्सा का सैद्धांतिक आधार बनाता है। यह मनोवैज्ञानिक, आध्यात्मिक और शारीरिक स्थितियों के उपचार और प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आधुनिक चिकित्सा अकेले चिकित्सकीय दवाओं या संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) के प्रावधान के आधार पर व्यक्तियों को शारीरिक या भावनात्मक सहायता प्रदान करती है। योग मनोविज्ञान का उद्देश्य एक समग्र दृष्टिकोण अपनाना है, जिसे जैव-मनोवैज्ञानिक-सामाजिक-आध्यात्मिक दृष्टिकोण के रूप में भी जाना जाता है। इसे विशुद्ध रूप से बायोमैडिकल या विशुद्ध रूप से मनोवैज्ञानिक मॉडल पर पसंद किया जाता है।

योग मनोविज्ञान के चार आयाम हैं जैसे योग, सांख्य, तंत्र और वेदांत। इनमें से प्रत्येक पर मानव मनोविज्ञान पर उनके द्वारा उत्पन्न प्रभाव के संबंध में चर्चा की गई है।

योग: योग आसनों का अभ्यास शरीर के भीतर न्यूरोट्रांसमीटर सेरोटोनिन के उत्पादन को बढ़ाकर भावनात्मक स्थिरता को बढ़ावा देता है। सेरोटोनिन को हैप्पी हार्मोन के रूप में जाना जाता है जो एक व्यक्ति के भीतर खुशी और अच्छे मूड की भावना पैदा करता है।

सांख्य: सांख्य पुरुष-प्रकृति की अवधारणा पर जोर देता है। यह कहता है कि जब तक हमारे भीतर का पुरुष निष्क्रिय है, हम प्रकृति द्वारा हम पर लाई गई रोजमर्रा की जिंदगी की मनोवैज्ञानिक उथल-पुथल के अधीन रहेंगे। योग का अभ्यास उच्च चेतना को बढ़ाने में मदद करता है जो प्रकृति द्वारा लाई गई इच्छाओं या आंतरिक उथल-पुथल को नियंत्रित करने में मदद करता है।

तंत्र: तंत्र ईश्वर और शक्ति की दोहरी अवधारणा पर आधारित है जो कहता है कि ईश्वर ब्रह्मांड के बाहर नहीं है, बल्कि स्वयं ब्रह्मांड को समाहित करता है, और सभी जीवित प्राणी ब्रह्मांड के भीतर व्याप्त हैं।

वेदांत: वेदांत कहता है कि पुरुष, देव, ईश्वर सभी ब्राह्मण की अवधारणा में विलीन हो जाते हैं। इसमें कहा गया है कि भगवान स्वयं वेद के लेखक हैं और ज्ञान के एकमात्र उद्देश्य हैं।

योग मनोचिकित्सा के दो प्राथमिक स्तर हैं:

1. सकारात्मक व्यवहार परिवर्तन और एक स्थिर अहंकार का विकास
2. मनोचिकित्सा जो सामाजिक रूप से वातानुकूलित अहंकार से भरी चेतना से a . तक की यात्रा का समर्थन करती है स्वयं को जगाया

6.4.3 योगिक जीवन शैली परामर्श

योग के माध्यम से जीवनशैली परामर्श कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं पर आधारित है जैसे - आहार, ध्यानपूर्वक सांस लेना और तटस्थ मानसिकता रखना।

आहार: बच्चों को योग आसन सिखाने के दौरान, प्रशिक्षक को कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं पर ध्यान देना चाहिए जैसे - दैनिक आहार, आसनों का नियमित अभ्यास, तनाव कम करने के लिए ध्यानपूर्वक सांस लेना और तटस्थ दृष्टिकोण का विकास। स्वस्थ जीवन के लिए आहार महत्वपूर्ण घटकों में से एक है। सही सोचने के लिए जरूरी है कि आप खुद को सही सामग्री खिलाएं। योग विज्ञान सात्विक आहार खाने पर जोर देता है, जिसमें कम से कम मसालों के साथ धीमी आंच में पका हुआ भोजन होता है। इस प्रकार, ताजे फल और सब्जियों का सही अनुपात में खाने से प्रतिरक्षा के निर्माण में मदद मिलती है। यह समृद्ध या मसालेदार भोजन की लालसा को संतुलित करने में भी मदद करता है।

माइंडफुलनेस: योग माइंडफुल ब्रीदिंग के पहलू पर केंद्रित है जहां एक व्यक्ति आने वाली और बाहर जाने वाली सांसों पर गहराई से ध्यान केंद्रित करता है। श्वास पैटर्न पर ध्यान केंद्रित करके, एक व्यक्ति तनाव और चिंता के स्तर को नियंत्रित या कम करने में सक्षम होता है। प्राणायाम तकनीक की मदद से बच्चों को ध्यान से सांस लेना सिखाया जाता है।

तटस्थ मानसिकता: व्यक्ति को व्यक्ति या स्थितियों के प्रति तटस्थ मानसिकता रखनी चाहिए।

योग धैर्य और खुले दिल का सार सिखाता है। यह बिना किसी निर्णय के तटस्थ स्वागत सिखाता है। इन आदर्शों को नियमित योग कक्षाओं और कार्यशालाओं के माध्यम से बच्चों के भीतर एकीकृत किया जाता है। इस प्रकार, आसन में विभिन्न मुद्राओं को संतुलित करने से व्यक्ति को उच्च स्तर का धैर्य और स्थायित्व विकसित करने में मदद मिलती है।

यूनिट 6.5: योग तकनीक और अनुपालन सुरक्षा मानक

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. विशिष्ट स्थितियों के लिए योग अभ्यासों के विपरीत संकेतों की पहचान करें

6.5.1 योग अभ्यासों का निषेध

योग आसन व्यक्तिगत स्वास्थ्य आवश्यकताओं या आवश्यकताओं के अनुसार सुझाए गए हैं। आसनों का क्रमिक क्रम में अभ्यास करने से व्यक्तिगत अंगों या अंग प्रणालियों को बढ़ावा मिल सकता है। हालांकि, विशेष स्वास्थ्य परिस्थितियों में कुछ आसन करने से कहीं अधिक हानिकारक प्रभाव उत्पन्न हो सकते हैं। इनमें से कुछ पर नीचे दिए गए contraindications के तहत चर्चा की गई है:

आसन	मतभेद
Dhanurasana	<ul style="list-style-type: none"> • माइग्रेन वाले बच्चों को यह आसन नहीं करना चाहिए या जिन लोगों को पीठ में चोट लगी है
सेतु बंधासन	<ul style="list-style-type: none"> • बच्चे की चिकित्सा स्थिति को एक के रूप में जानना महत्वपूर्ण है जिसे हर्निया या पेट्टिक अल्सर है, उसे प्रदर्शन करने से बचना चाहिए आसन।
मार्जरीआसन	<ul style="list-style-type: none"> • जालीदार गर्दन या किसी भी प्रकार की अक्षमता वाले बच्चों को नहीं करना चाहिए आसन करें
Gomukhasana	<ul style="list-style-type: none"> • लचीलेपन को समझे बिना हथेलियों तक पहुँचने की कोशिश करना बाहों के परिणामस्वरूप मोच आ सकती है • कटिस्नायुशूल वाले बच्चों (अक्सर आनुवंशिक रूप से विरासत में मिले) से बचना चाहिए आसन का प्रदर्शन
Vrikshasana	<ul style="list-style-type: none"> • पीठ की चोट या आनुवंशिक साइटिका वाले बच्चों से बचना चाहिए व्यायाम करने से
भुजंगासन	<ul style="list-style-type: none"> • शुरुआती लोगों को अपनी छाती को बहुत ऊपर उठाने से बचना चाहिए फर्श, क्योंकि इससे पीठ में चोट लग सकती है

तालिका 6.5.1.1: बच्चों के लिए विशिष्ट योग मुद्राओं का निषेध

इकाई 6.6: बाल योग सिखाना

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. छह महीने की अवधि के आधार पर बाल योग आसन का प्रदर्शन करें

6.6.1 छह महीने का बाल योग

Bal Yoga Asana	
पहला महीना	1. वर्णमाला योग a. ए फॉर एयरप्लेन बी. B तितली के लिए C. C कोबरा के लिए D. कुत्ते के लिए डी 2. पशु मुद्रा आसन
	एक। तितली बी। बिल्ली मुद्रा सी। कुत्ता मुद्रा
	3. मूल आसन और प्राणायाम प्राणायाम ए. Om जप श्वास अभ्यास बी. हाथ अंदर और बाहर
	4. Standing Asana a. Tadasana b. Ardhakati Chakrasana
	5. प्रवण आसन एक। नवासना बी। भुजंगासन 6. सुपाइन
	आसन a. सीधे पैर उठाना B. दोनों पैर ऊपर उठाना 7. आसन पर बैठना a. तितली बी. पश्चिमोस्तासन
	8. ध्यान मुद्रा एक। पद्मासन b. Suryanamskar

Bal Yoga Asana

दूसरा महीना	<p>1. वर्णमाला योग a. ए फॉर एयरप्लेन बी. B तितली के लिए C. सी कोबरा के लिए</p> <p>डी। कुत्ते के लिए डी ई। E हाथी के लिए f. मेंढक के लिए एफ। ग्रासहॉपर एच के लिए जी। हॉग-पोघ के लिए एच</p>
	<p>2. पशु मुद्रा आसन एक। तितली बी. कैट पोज सी. डॉग पोज डी. हाथी की सूंड मुद्रा ई. मछली मुद्रा f. गरुड़ासन:</p>
	<p>3. मूल आसन और प्राणायाम प्राणायाम a. ओम जप बी. नाडी शुद्धि श्वास अभ्यास a. हाथ अंदर और बाहर</p> <p>बी। हाथ खिंचाव</p>
	<p>4. Standing Asana a. Tadasana b. Ardhakati Chakrasana c. Ardha Chakrasana डी। पदासन:</p>
	<p>5. प्रवण आसन एक। नवासना बी. भुजंगासन सी. सरपासना डी. सालभासन</p>
	<p>6. सुपाइन आसन a. सीधे पैर उठाना B. दोनों पैर उठाना c. साइकिल चलाना डी. सेतु बंधासन</p>
	<p>7. आसन बैठना a. तितली बी. पश्चिमोस्तासन सी. वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना D. चक्की चलाना</p>
	<p>8. ध्यान मुद्रा a. पद्मासन बी. वज्रासन सी. सूर्यनमस्कार</p>

Bal Yoga Asana

तीसरा महीना	<p>1. वर्णमाला योग a. ए फॉर एयरप्लेन बी. B तितली के लिए C. सी कोबरा के लिए</p> <p>डी। कुत्ते के लिए डी ई। E हाथी के लिए f. मेंढक के लिए एफ। ग्रासहॉपर एच के लिए जी। हॉग-पोग के लिए एच।</p> <p>में आइसक्रीम के लिए जे. जे कूदने के लिए के. कटि चक्रासन के लिए के एल एल लोटस पोज के लिए</p> <p>2. पशु मुद्रा आसन एक। तितली बी. कैट पोज सी. डॉग पोज डी. हाथी की सूंड मुद्रा ई. मछली मुद्रा f. गरुड़ासन जी. हरे मुद्रा एच। सिंह मुद्रा में. मुद्रा मुद्रा 3. मूल आसन और प्राणायाम प्राणायाम a. ओम जप बी. नदी शुद्धि</p> <p>सी। भमारी श्वास अभ्यास ए. हैंड्स इन और आउट बी. हाथ खिंचाव सी. टखने का खिंचाव</p> <p>4. Standing Asana a. Tadasana b. Ardhakati Chakrasana c. Ardha Chakrasana डी। पदासन: e. Trikonasana f. Viskhasana g. Garudasana</p> <p>5. प्रवण आसन एक। नवासना b. Bhujangasana c. Sarpasana d. Salbhasana</p>
-------------	--

Bal Yoga Asana	
	<p>6. सुपाइन आसन a. सीधे पैर उठाना B. दोनों पैर उठाना c. साइकिल चलाना डी. सेतु बंधासन</p>
	<p>7. आसन बैठना a. तितली बी. पश्चिमोस्तासन</p> <p>सी। वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना D. चक्की चलाना ई. वक्रासन f. वज्रासन जी. शंकासन:</p>
	<p>8. ध्यान मुद्रा a. पद्मासन बी. वज्रासन सी. सूर्यनमस्कार</p>
चौथा महीना	<p>1. वर्णमाला योग a. ए फॉर एयरप्लेन बी. B तितली के लिए C. C कोबरा के लिए D. कुत्ते के लिए डी ई। E हाथी के लिए f. मेंढक के लिए एफ। ग्रासहॉपर एच के लिए जी। हॉग-पोग के लिए एच।</p> <p>मैं आइसक्रीम के लिए जे। जे कूदने के लिए के. K अभी के लिए चक्रासन l. एल लोटस पोज के लिए एम। मंडुकासन के लिए एम। एन फॉर यंगर ओ। O एक पैर उठाने के लिए p. पर्वतासन के लिए पी</p>
	<p>2. पशु मुद्रा आसन</p> <p>एक। तितली बी. बिल्ली मुद्रा</p> <p>सी। डॉग पोज डी. हाथी की सूंड मुद्रा ई. मछली मुद्रा f. गरुडासन जी. हरे मुद्रा एच। शेर मुद्रा</p> <p>मैं। मंकी पोज जे। टाइगर पोज के. कछुआ मुद्रा</p> <p>एल कोबरा पोज</p>

Bal Yoga Asana

	<p>3. मूल आसन और प्राणायाम प्राणायाम a. ओम जप बी. नदी शुद्धि</p> <p>सी। भमारी श्वास अभ्यास a. हाथ अंदर और बाहर</p> <p>बी। हाथ खिंचाव सी। टखने का खिंचाव</p>
	<p>4. Standing Asana a. Tadasana b. Ardhakati Chakrasana c. Ardha Chakrasana डी। पदासन ई. त्रिकोणासन एफ. विशाखासन जी. गरुड़ासन:</p>
	<p>5. प्रवण आसन एक। नवासना बी. भुजंगासन सी. सरपासना डी. सालभासन</p>
	<p>6. सुपाइन आसन a. सीधे पैर उठाना B. दोनों पैर उठाना c. साइकिल चलाना डी. सेतु बंधासन</p>
	<p>7. बैठने की स्थिति आसन a. तितली बी. पचीमोस्टासन सी. वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना d. चक्की चलाना</p> <p>ई. वक्रासन: एफ। वज्रासन जी. शंकासन एच. Mandukasana मैं। उष्ट्रासन:</p>
	<p>8. Meditation Pose a. Padmasana b. Vajrasana c. Suryanamaskar</p>

Bal Yoga Asana

<p>5वां महीना</p>	<p>1. वर्णमाला योग a. ए फॉर एयरप्लेन बी. B तितली के लिए C. सी कोबरा के लिए</p> <p>डी। कुत्ते के लिए डी ई। E हाथी के लिए f. मेंढक के लिए एफ। ग्रासहॉपर एच के लिए जी। हॉग-पोग के लिए एच।</p> <p>मैं आइसक्रीम के लिए जे. जे कूदने के लिए के. कटि चक्रासन के लिए के एल एल लोटस पोज के लिए एम। कंधे के लिए एम एन। नौकासन ओ के लिए एन। O एक पैर उठाने के लिए p. पर्वतासन के लिए पी क्यू। Q काफी सांस के लिए r. खरगोश मुद्रा के लिए आर</p> <p>एस। सूर्यनमस्कार टी के लिए एस। टी फॉर टाइगर पोज 2. एनिमल पोज आसन</p>
	<p>एक। तितली बी. कैट पोज सी. डॉग पोज डी. हाथी की सूंड मुद्रा ई. मछली मुद्रा</p> <p>च. गरुडासन: जी। हरे मुद्रा एच। सिंह मुद्रा मैं. मंकी पोज जे। टाइगर पोज के. कछुआ मुद्रा</p> <p>एल कोबरा मुद्रा एम। ऊंट मुद्रा एन। गाय का चेहरा मुद्रा ओ मेंढक मुद्रा</p>
	<p>3. मूल आसन और प्राणायाम प्राणायाम a. ओम जप बी. नदी शुद्धि</p> <p>सी। भमारी श्वास अभ्यास ए. हैंड्स इन और आउट बी. हाथ खिंचाव सी. टखने का खिंचाव</p>

Bal Yoga Asana

4. स्थायी आसन a. ताड़ासन
b. Ardhakati Chakrasana
c. Ardha Chakrasana
डी। पदासन ई. त्रिकोणासन
एफ. विशाखासन जी.
गरुड़ासन:

5. प्रवण आसन
एक। नवासना बी.
भुजंगासन सी. सरपासना
डी. सालभासन

6. सुपाइन आसन a. सीधे
पैर उठाना B. दोनों पैर उठाना c.
साइकिल चलाना डी. सेतु बंधासन

7. बैठने की स्थिति आसन a. तितली
बी. पचीमोस्टासन सी. वैकल्पिक
पैर की अंगुली को छूना d. चक्की
चलाना
इ। वक्रासन f.
वज्रासन जी. शंकासन
एच. Mandukasana
मैं। उट्टासन:

8. Meditation Pose a.
Padmasana b.
Vajrasana c.
Suryanamaskar

Bal Yoga Asana

<p>छठा महीना</p>	<p>1. वर्णमाला योग a. ए फॉर एयरप्लेन बी. B तितली के लिए C. सी कोबरा के लिए</p> <p>डी। कुत्ते के लिए डी ई। E हाथी के लिए f. मेंढक के लिए एफ। ग्रासहॉपर एच के लिए जी। हॉग-पोग के लिए एच।</p> <p>में आइसक्रीम के लिए जे. जे कूदने के लिए के. कटि चक्रासन के लिए के एल एल लोटस पोज के लिए एम। कंधे के लिए एम एन। नौकासन ओ के लिए एन। O एक पैर उठाने के लिए p. पर्वतासन के लिए पी क्यू। Q काफी सांस के लिए r. खरगोश मुद्रा के लिए आर</p> <p>एस। सूर्यनमस्कार टी के लिए एस। टाइगर पोज़ के लिए टी यू. U for Ustrasana</p> <p>वी. वक्रासन के लिए वी डब्ल्यू योद्धा मुद्रा x के लिए W. एक्स मास ट्री पोज वाई के लिए एक्स। योग मुद्रा जेड के लिए वाई। ज़िग ज़ैग चाल के लिए जेड</p>
	<p>2. पशु मुद्रा आसन</p> <p>एक। तितली बी. कैट पोज सी. डॉग पोज डी. हाथी की सूंड मुद्रा ई. मछली मुद्रा</p> <p>एफ। गरुड़ासन जी. हरे मुद्रा एच। सिंह मुद्रा मैं. मंकी पोज़ जे। टाइगर पोज के. कछुआ मुद्रा एल। कोबरा मुद्रा एम। ऊंट मुद्रा</p> <p>एन। गाय का चेहरा मुद्रा ओ मेंढक मुद्रा पी। खरगोश मुद्रा</p>

Bal Yoga Asana	
	<p>3. मूल आसन और प्राणायाम प्राणायाम a. ओम जप बी. नदी शुद्धि</p> <p>सी। भमारी श्वास अभ्यास a. हाथ अंदर और बाहर</p> <p>बी। हाथ खिंचाव सी। टखने का खिंचाव</p>
	<p>4. Standing Asana a. Tadasana b. Ardhakati Chakrasana c. Ardha Chakrasana डी। पदासन ई. त्रिकोणासन एफ. विशाखासन जी. गरुड़ासन:</p>
	<p>5. प्रवण आसन एक। नवासना बी. भुजंगासन सी. सरपासना डी. सालभासन</p>
	<p>6. सुपाइन आसन a. सीधे पैर उठाना B. दोनों पैर उठाना c. साइकिल चलाना डी. सेतु बंधासन</p>
	<p>7. बैठने की स्थिति आसन a. तितली बी. पचीमोस्टासन सी. वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना d. चक्की चलाना</p> <p>ई. वक्रासन एफ। वज्रासन जी. शंकासन एच. Mandukasana मैं। उष्ट्रासन:</p>
	<p>8. Meditation Pose a. Padmasana b. Vajrasana c. Suryanamaskar</p>

तालिका: 6.6.1: बाल योग आसन का माहवार विभाजन

सारांश



• एक योग सत्र संस्कृत में मंत्रों के साथ खुलता और बंद होता है। • मंत्र के जाप से व्यक्ति के सचेतन स्तर को बढ़ाने में मदद मिलती है। • ओम दिव्य ऊर्जा का प्रतीक है और इसकी तीन मुख्य विशेषताएं हैं - निर्माण, संरक्षण और

मुक्ति

- किसी भी स्थिति में, व्यक्ति को पहले स्थिति का विश्लेषण करना चाहिए और जितने प्रश्न पूछने चाहिए संभव।
- आसन शुरू करने से पहले बच्चों के मेडिकल इतिहास पर ध्यान देना बहुत जरूरी है।
- बोध कोन्साना का अभ्यास करने से शरीर में एंड्रोनलाईन के स्तर को नियंत्रित करने और शरीर की भयावह या तनाव प्रतिक्रिया को कम करने में मदद मिल सकती है।
- पवनमुक्तासन का अभ्यास पेट की मांसपेशियों को टोन करने और पेट की चर्बी को हटाने में मदद करता है • आपके बच्चों को योग आसन करने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए कुशन एक शानदार तरीका है। • बच्चों को रंगीन और जीवंत रूप से सचित्र योग कार्ड दिखाए जा सकते हैं जिसमें बुनियादी मुद्राएं दिखाई दे रही हैं

पीठ पर निर्देश।

- भुजनाग का अर्थ है सांप या कोबरा। इस आसन में व्यक्ति के शरीर को के फन की तरह ऊपर उठाया जाता है एक साँप।
- "योग मनोविज्ञान चेतना और मन के बीच सन्निहित संबंधों का विज्ञान है" - डॉ Swami Shankardev Saraswati
- स्वस्थ जीवन के लिए आहार एक महत्वपूर्ण घटक है। सही सोचने के लिए जरूरी है कि आप खुद को सही सामग्री खिलाएं। योग विज्ञान सात्विक आहार खाने पर जोर देता है, जिसमें कम से कम मसालों के साथ धीमी आंच में पका हुआ भोजन होता है। • आसनों का क्रमिक क्रम में अभ्यास करने से व्यक्तिगत अंगों या अंग प्रणालियों को बढ़ावा मिल सकता है।

गतिविधि



- बच्चों के लिए लाभकारी विभिन्न योग मुद्राओं की सूची बनाएं। उन्हें एक-एक करके प्रदर्शन करने का प्रयास करें। आसन करते समय चुनौतियों को पहचानें। अपने पर्यवेक्षक के साथ इस मुद्दे पर चर्चा करें।
- X एक 14 वर्षीय मोटा लड़का है जो अस्थमा से भी पीड़ित है। X की स्वास्थ्य स्थिति को ध्यान में रखते हुए उसके द्वारा किए जा सकने वाले योग आसनों की सूची बनाइए। आसन को स्वयं करने का प्रयास करें। अपने पर्यवेक्षक के सामने आने वाली किसी भी चुनौती पर चर्चा करें।

व्यायाम



ए सही विकल्प चुनें:

- माइग्रेन से पीड़ित बच्चे को निम्न में से कौन सा आसन नहीं करना चाहिए?
 - सेतु बंधासन
 - Dhanurasana
 - Gomukhasana
- निम्नलिखित में से कौन योग परामर्श का हिस्सा नहीं है?
 - खुराक
 - दिमागीपन
 - यात्रा
- नियमित रूप से योग करने से निम्नलिखित में से कौन सा तंत्रिका तंत्र सक्रिय होता है?
 - परानुकंपी तंत्रिका तंत्र • सहानुभूति तंत्रिका तंत्र • केंद्रीय तंत्रिका तंत्र
- शवासन को किस नाम से भी जाना जाता है?
 - लाश की मुद्रा • गाय की मुद्रा • गधे की मुद्रा
- पुरुष-प्रकृति किस अवधारणा पर जोर देती है?
 - सांख्य
 - तंत्र
 - वेदान्त

बी। निम्नलिखित का मिलान करें:

कॉलम ए	कॉलम बी
योग उपकरण	मरज्य्यासन
Shavasana	ध्यान कुशन
जठरशोथ को ठीक करता है	वज्रासन:
बिल्ली मुद्रा	जब आप एक दूसरे से मिले
बच्चों में शैक्षणिक संबंधी तनाव को कम करें लाश मुद्रा	

सी. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:

- बच्चों के लिए उपयोग किए जाने वाले तीन अलग-अलग योग उपकरण बताएं।
- बच्चों के लिए धनुरासन के तीन लाभ बताएं।
- जप के महत्व का वर्णन करें।
- गरुडासन बच्चों में एकाग्रता कैसे बढ़ा सकता है?
- बच्चों में दिमागीपन के क्या फायदे हैं?
- माज्यासन कैसे किया जाता है?

7. महिला योग सत्र आयोजित करें



यूनिट 7.1 - योग के माध्यम से संबोधित अतिथि की शर्तें और आकांक्षाएं

यूनिट 7.2 - महिला योग उपकरण और तकनीक

यूनिट 7.3 - अतिथि के लिए उपयुक्त योग अभ्यास

यूनिट 7.4 - योग और शरीर और मन पर इसका प्रभाव



सीखने के प्रमुख परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी निम्न में सक्षम होंगे:

1. समझाएं कि योग के माध्यम से अतिथि की स्थितियों और आकांक्षाओं को कैसे संबोधित किया जाता है 2. मेहमानों को असुविधा पैदा करने वाले योग की पहचान करें 3. बच्चे और मां को योग के लाभों का वर्णन करें

यूनिट 7.1: योग के माध्यम से संबोधित अतिथि की शर्तें और आकांक्षाएं

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. अतिथि के चिकित्सा इतिहास के संग्रह के कारणों की पहचान करें
2. अतिथि विनिर्देशों के आधार पर आसन प्रदर्शित करें
3. योग शिक्षाओं और दर्शन को महिला योग पर लागू करें

7.1.1 अतिथि के चिकित्सा इतिहास के संग्रह के कारण

- प्रतिभागी की शारीरिक आवश्यकताओं और आवश्यकताओं को समझने के लिए (उदाहरण के लिए, ऊंचाई, वजन, मासिक धर्म पूर्व, मासिक धर्म, मासिक धर्म के बाद, गर्भवती, आदि)
- किसी विशेष आसन के अभ्यास से मतभेदों से बचने के लिए
- यह जानने के लिए कि क्या व्यक्ति को पहले से ही किसी विशेष बीमारी का पता चला है
- अतिथि के पारिवारिक इतिहास के बारे में जानकारी एकत्र करना

महिला योग सत्र महिलाओं की शारीरिक और मनोवैज्ञानिक जरूरतों को ध्यान में रखते हुए तैयार किए गए हैं। मेहमानों की वर्तमान स्वास्थ्य स्थिति और प्राप्त किए जाने वाले लक्ष्यों के आधार पर नीचे कुछ विशिष्ट आसनों पर चर्चा की गई है।

7.1.2 महिला योग के लिए शिक्षाओं और दर्शन का अनुप्रयोग

योग परंपरा की शिक्षाओं को महिलाओं पर कई तरह से लागू किया जा सकता है। नियमित योग का अभ्यास महिलाओं में विभिन्न शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभ उत्पन्न कर सकता है। इनमें से कुछ का विवरण नीचे दिया गया है:

तनाव कम करें: नियमित रूप से योग का अभ्यास करने से मस्तिष्क में सेरोटोनिन का स्तर बढ़ सकता है।

सेरोटोनिन को हैप्पी हार्मोन के रूप में जाना जाता है, जो किसी व्यक्ति के भीतर तनाव और भावनात्मक प्रतिक्रिया को कम कर सकता है।

मूड विकारों का इलाज करता है: कई महिलाएं और युवा लड़कियां प्री-मेन्स्ट्रुअल स्ट्रेस (पीएमएस) से पीड़ित होती हैं।

इसके अतिरिक्त, जिन महिलाओं का मेनोपॉज हुआ है उनमें सेरोटोनिन का स्तर कम होता है जो उनके समग्र मूड पैटर्न को प्रभावित करता है। इस प्रकार, नियमित रूप से योग का अभ्यास करने से महिलाओं में बार-बार होने वाले मिजाज के उपचार में मदद मिलती है।

स्त्रीरोग संबंधी समस्याओं को कम करता है: नियमित रूप से योग का अभ्यास हार्मोनल असंतुलन को ठीक करने में मदद कर सकता है। महिलाओं में ज्यादातर स्त्री रोग संबंधी समस्याएं हार्मोनल असंतुलन के कारण होती हैं। इसलिए, नियमित रूप से आसनों का अभ्यास करने से अंतर्निहित अंगों में खराबी की संभावना कम हो सकती है।

दिमागीपन: योग अभ्यास किसी व्यक्ति को अपनी वर्तमान स्थिति के बारे में अधिक जागरूक बनने में मदद कर सकता है।

माइंडफुलनेस एक व्यक्ति को हर तनावपूर्ण स्थिति के बीच केवल अपनी आने वाली और बाहर जाने वाली सांसों पर ध्यान केंद्रित करना सिखाती है। यह पूरी तरह से तनावपूर्ण स्थिति से ध्यान हटाने में मदद करता है और समस्या का समाधान खोजने में मदद करता है।

जीवन में संतुलन खोजें: महिलाएं मल्टीटास्किंग कर रही हैं क्योंकि उन्हें अपने परिवार के बोझ को संतुलित करने के साथ-साथ अपने नौकरी क्षेत्र में भी अच्छा प्रदर्शन करना है। इसलिए, कोई सही संतुलन खोजने के लिए संघर्ष कर सकता है। इसलिए, नियमित रूप से आसन का अभ्यास करने से उन्हें समस्याओं के प्रति रोगी दृष्टिकोण विकसित करने में मदद मिलती है।

यूनिट 7.2: महिला योग उपकरण और तकनीक

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. महिला योग में प्रयुक्त विभिन्न उपकरणों को पहचानें
2. महिला योग में प्रयुक्त विभिन्न तकनीकों की व्याख्या करें

7.2.1 महिला योग में प्रयुक्त उपकरण

योग आसन करने के लिए महिलाओं द्वारा जिन विभिन्न प्रकार के उपकरणों का उपयोग किया जा सकता है, वे इस प्रकार हैं:

योग भोजन:

- योग चटाई आसनों को करने के लिए एक साफ, सहायक और गद्दीदार सतह प्रदान करती है • गर्भवती महिलाओं के लिए योग चटाई अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि यह आसन करते समय गिरने के जोखिम को कम करती है • संयुक्त मुद्दों वाले लोगों के लिए मोटी चटाई उपयोगी होती है

ब्लॉक और कंबल:

- योग ब्लॉक लकड़ी, काग और बांस से बने होते हैं
- एक मानक ब्लॉक का माप 3" * 6" * 9" होता है।
- गर्भवती महिलाओं द्वारा त्रिकोणासन जैसी मुद्रा में अपनी पहुंच बढ़ाने के लिए ब्लॉकों का उपयोग किया जा सकता है • एक मोटा मुड़ा हुआ कंबल बैठने की स्थिति में कूल्हों को सहारा प्रदान कर सकता है

पट्टियाँ या बेल्ट:

- पट्टियों या बेल्ट का उपयोग खिंचाव को बढ़ाने के लिए किया जा सकता है • उनका उपयोग पैरों और बाहों को उचित संरेखण में रखने के लिए किया जा सकता है • इसके अतिरिक्त, आसन करते समय अतिरिक्त पसीने को पोंछने के लिए तौलिये का उपयोग किया जा सकता है।

7.2.2 महिला योग में प्रयुक्त तकनीकें

तकनीक उन विधियों या प्रथाओं को संदर्भित करती है जो महिला योग में लागू होती हैं। महिला योग के कुछ सबसे महत्वपूर्ण पहलू इस प्रकार हैं:

1. पेल्विक फ्लोर को टोन करना

महिलाओं में पेल्विक फ्लोर को टोन करने के लिए किए जा सकने वाले कुछ योगासन इस प्रकार हैं:

ए ताड़ासन (पर्वत मुद्रा)

ताड़ासन को आम अंग्रेजी में माउंटेन पोज के नाम से भी जाना जाता है। ताड़ासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- अपने पैरों के साथ एक साथ खड़े हो जाओ • अपने हाथों को अपने शरीर के साथ रखें • आपको अपनी जांच की मांसपेशियों को मजबूत बनाना चाहिए • अपनी ऊपरी जांचों को धीरे से अंदर की ओर धकेलें • थोड़ा ऊपर की ओर देखें

- सांस अंदर लें और अपने कंधों, बाहों और छाती को ऊपर की ओर फैलाएं • कुछ सेकंड के लिए इस मुद्रा में रहें • सांस छोड़ें और फिर छोड़ें

फ़ायदे:

- आसन का अभ्यास करने से शरीर की मुद्रा में सुधार होता है • पेट और नितंबों को टोन करता है
- साइटिका से राहत दिलाता है
- रीढ़ को अधिक चुस्त बनाता है • लम्बाई बढ़ाने के लिए उत्कृष्ट आसन (पांच साल से अधिक समय) • पाचन, तंत्रिका और श्वसन तंत्र को नियंत्रित करता है

मतभेद:

निम्नलिखित समस्याओं वाले लोगों को इस आसन को करने से बचना चाहिए:

- अनिद्रा
- माइग्रेन • निम्न रक्तचाप



चित्र 7.2.1: ताड़ासन की मुद्रा में खड़ी एक महिला (स्रोत: www.yogajournal.com)

बी चैयर पोज (उत्कटासन)

कुर्सी मुद्रा को उत्कटासन के रूप में भी जाना जाता है। इस आसन में योगी एक काल्पनिक कुर्सी पर बैठता है। यह आपके पैरों, पीठ और टखनों की ताकत को बढ़ाता है। उत्कटासन एक संस्कृत व्युत्पन्न है जिसका अर्थ है 'शक्तिशाली मुद्रा'। उत्कटासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- Stand in Tadasana
- श्वास लें और अपनी भुजाओं को फर्श से लंबवत उठाएं • साँस छोड़ें और अपने घुटनों को मोड़ें
- अपनी जांघों को जितना संभव हो सके फर्श के समानांतर रखें • घुटने पैरों के ऊपर से बाहर निकलेंगे • धड़ जांघों पर थोड़ा आगे झुकना चाहिए

- धड़ को जांघों के शीर्ष के साथ एक समकोण बनाना चाहिए • अपने कंधे के ब्लेड को पीठ से सटाएं • एक या दो मिनट के लिए इस स्थिति में रहें
- सांस छोड़ें और ताड़ासन में वापस आ जाएं

ताड़ासन के लाभ:

- टखनों, पिंडलियों, जांघों और रीढ़ को मजबूत करता है • कंधों और छाती को फैलाता है
- पेट के अंगों को उत्तेजित करता है • सपाट पैरों को कम करता है

एहतियात:

अनिद्रा और निम्न रक्तचाप के साथ मुद्रा नहीं करनी चाहिए



चित्र 7.2.2: कुर्सी की मुद्रा करते हुए एक योगी (स्रोत: www.yogajournal.com)

C. Veerbhadrāsana (Warrior Pose)

योद्धा मुद्रा को वीरभद्रासन या वीरभद्रासन के रूप में भी जाना जाता है। मुद्रा का अभ्यास बाहों, कंधों, जांघों और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है। मुद्रा का नाम एक भयंकर योद्धा, भगवान शिव के अवतार के नाम पर रखा गया है। वीरभद्रासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- अपने पैरों को चौड़ा करके सीधे खड़े हो जाएं • अपने दाहिने पैर को 90 डिग्री तक मोड़ें और एक पैर को 15 डिग्री से बाहर करें
- हथेलियों को ऊपर की ओर रखते हुए दोनों हाथों को कंधे की ऊंचाई तक उठाएं • सांस छोड़ें, अपने दाहिने घुटने को मोड़ें • अपने सिर को मोड़ें और अपनी दाईं ओर देखें • अपनी बाहों को आगे बढ़ाएं • धीरे से अपने श्रोणि हिस्से को नीचे की ओर धकेलें • लगभग 2-3 मिनट तक इस मुद्रा में रहें • सांस अंदर लें, ऊपर जाएं • सांस छोड़ें और अपने हाथों को बगल से नीचे लाएं • योग मुद्रा को दोहराएं

फ़ायदे:

- कुर्सी मुद्रा करने के लाभ इस प्रकार हैं: • हाथ, पैर और पीठ के निचले हिस्से को मजबूत और टोन करता है
- शरीर के संतुलन में सुधार करता है • जमे हुए कंधों के लिए फायदेमंद
- तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है

एहतियात:

- वॉरियर पोज़ निम्नलिखित द्वारा नहीं करना चाहिए: • वे लोग जो अभी-अभी एक पुरानी बीमारी से उबरे हैं • जिन लोगों ने रीढ़ की हड्डी में विकार का अनुभव किया है • उच्च रक्तचाप वाले लोग • डायरिया से पीड़ित व्यक्ति को इस मुद्रा से बचना चाहिए • पीड़ित लोग घुटने के दर्द या गठिया से



चित्र 7.2.3: योद्धा मुद्रा करते हुए एक योगी (स्रोत: www.yogatoday.com)

2. कोर पेट और पीठ के निचले हिस्से को मजबूत बनाना-

महिलाओं के कोर पेट और पीठ के निचले हिस्से को मजबूत करने के लिए जो आसन किए जा सकते हैं वे इस प्रकार हैं:

A. नीचे की ओर मुंह करने वाला कुत्ता

अधोमुख कुत्ते को अधो मुख शवासन भी कहा जाता है। आसन करने का विस्तृत चरण इस प्रकार है:

- अपने हाथों और घुटनों के बल फर्श पर आएँ • साँस छोड़ें और अपने घुटनों को फर्श से दूर उठाएँ • साँस छोड़ें, अपनी जाँघों को पीछे धकेलें और अपनी एड़ी को फैलाएँ • उंगलियों के आधार को सक्रिय रूप से फर्श पर दबाएँ • 2 के लिए मुद्रा में रहें -3 मिनट
- साँस छोड़ें और आराम करें

फ़ायदे:

- बाहों और कंधों को मजबूत करता है
- कोर और कमर को टोन करता है
- हैमस्ट्रिंग और बछड़ों को लंबा करता है
- मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है
- रीढ़ की हड्डी को फैलाता है और पीठ को मजबूत करता है

B. ब्रिज पोज सेतुबंध

सर्वांगासन या सेतु बंधासन को ब्रिज पोज के नाम से भी जाना जाता है। मुद्रा एक पुल की संरचना जैसा दिखता है। यह पीठ, गर्दन और छाती को स्ट्रेच करने में मदद करता है और पूरे शरीर को आराम देता है। [इकाई 3.15 का संदर्भ लें; बिंदु 3]

सी कैट पोज

कैट पोज को मार्ज्यासन के नाम से भी जाना जाता है। आसन का अभ्यास करने से पीठ, धड़ और गर्दन को स्ट्रेच करने में मदद मिलती है। [इकाई 7.3 देखें]

डी गाय मुद्रा

गाय मुद्रा को बितिलासन के नाम से भी जाना जाता है। आसन करने के लिए विस्तृत चरण इस प्रकार हैं:

- अपने चारों हाथों और पैरों पर टेबलटॉप स्थिति में बैठें
- अपनी उंगलियों को चटाई से दबाएं
- धीरे-धीरे श्वास लें और अपनी छाती को ऊपर उठाएं • अपनी पीठ को छत की ओर इंगित करें और इसे मेहराब के रूप में आकार दें
- सांस छोड़ते हुए वापस तटस्थ स्थिति में आ जाएं

फ़ायदे:

- रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन को बढ़ाने वाले संदेश
- अन्य व्यायाम करने से पहले वार्म-अप के रूप में बढ़िया

3. माइंडफुलनेस ब्रीदिंग प्रैक्टिस-

महिलाओं में माइंडफुलनेस बढ़ाने के लिए जो आसन किए जा सकते हैं, वे इस प्रकार हैं:

A. Ujjayi Pranayama

उज्जयी प्राणायाम भारत के प्राचीन योगियों द्वारा उपयोग की जाने वाली अष्टांग योग प्रथाओं का एक हिस्सा है। इस प्रकार के प्राणायाम के अभ्यास में दोनों नथुनों का उपयोग करके आधा बंद ग्लोटिस के साथ गहरी साँस लेना शामिल है। [अधिक विवरण और चरणों के लिए देखें 3.12.2 (9)]

बी नाडी शोधन प्राणायाम

'नाड़ियाँ' विभिन्न ऊर्जा चैनलों को संदर्भित करती हैं जो मानव शरीर के भीतर मौजूद हैं। नाडी शोधन प्राणायाम या नाड़ी शुद्धि अवरुद्ध ऊर्जा चैनलों को साफ करने में मदद करता है और एक शांत प्रभाव लाता है। [अधिक चरणों और विवरणों के लिए 3.12.2 (5) देखें]

इकाई 7.3: अतिथि के लिए उपयुक्त योग अभ्यास

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. अतिथि की आवश्यकता के अनुसार किए जाने वाले योग अभ्यासों के क्रम की पहचान करें

7.3.1 महिला योग आसन की सूची

अतिथि की जरूरतों के आधार पर योग आसन को छह महीने के चक्र में विभाजित किया जा सकता है। इसे मेहमान की उम्र और स्वास्थ्य की स्थिति को ध्यान में रखकर बनाया गया है। कुछ योग आसन जो अतिथि द्वारा किए जा सकते हैं, नीचे दिए गए हैं:

Mahila Yoga Asana	
पहला महीना	1. Pranayama a. Surya Anuloma Viloma Pranayama b. Chandra Anuloma Viloma Pranayama
	2. श्वास अभ्यास a. हैंड इन एंड आउट बी. हाथ खिंचाव
	3. लूज़िंग प्रैक्टिस ए. जॉगिंग बी. आगे और पीछे झुकना
	4. स्थायी आसन a. ताड़ासन b. Ardhakati Chakrasana
	5. बैठे आसन a. तितली बी. पश्चिमोस्तासन खिंचाव
	6. सुपाइन आसन a. मकरासन b. Navasana
	7. प्रवण आसन एक। सवासना बी. सीधे पैर उठाना
	8. मुद्रा एक। चिन मुद्रा
	9. Trataka a. Joyti Trataka

Mahila Yoga Asana	
दूसरा महीना	1. Pranayama a. Surya Anuloma Viloma Pranayama b. Chandra Anuloma Viloma Pranayama c. Surya Bedhi Pranayama 2. Breathing Practices a. Hand In And
	Out b. Hand Stretch सी। टखनों का खिंचाव
	3. लूज़िंग प्रैक्टिस ए. जॉगिंग बी. आगे और पीछे झुकना c. साइड झुकने
	4. Standing Asana a. Tadasana b. Ardhakati Chakrasana c. Ardha Chakrasana
	5. बैठे आसन a. तितली बी. पश्चिमोस्तासन खिंचाव c. वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना d. भुनमन:
	6. सुपाइन आसन a. मकरसाना बी. नवासना सी. भुजंगासन
	7. प्रवण आसन एक। सवासना बी। सीधे पैर उठाना c. दोनों पैर उठाना D. साइकिल चलाना
	8. मुद्रा एक। चिन मुद्रा बी। चिन्मय मुद्रा
	9. Trataka a. Joyti Trataka

Mahila Yoga Asana	
तीसरा महीना	1. प्राणायाम ए. सूर्य अनुलोम विलोम प्राणायाम B. चंद्र अनुलोम विलोम प्राणायाम सी. सूर्य बेधी प्राणायाम D. चंद्र बेधि प्राणायाम 2. श्वास अभ्यास a. हाथ में और बाहर
	बी। हाथ खिंचाव सी। टखने का खिंचाव D. कुत्ते की सांस 3. लूज़िंग प्रैक्टिस a.
	जॉगिंग बी. आगे और पीछे झुकना c. साइड बेंडिंग डी. घुमा 4. खड़े आसन a. ताड़ासन
	b. Ardhakati Chakrasana सी। अर्ध चक्रासन D. पदासन:
	5. बैठे आसन a. तितली बी. पश्चिमोस्तासन खिंचाव सी। वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना d. भुनमना ई. चक्की चलाना f. चपाती बनाना जी. पश्चिमतानासन
	6. सुपाइन आसन a. मकरसाना बी. नवासना सी. भुजंगासन डी. सरपासना
	7. प्रवण आसन एक। सवासना बी. सीधे पैर उठाना c. दोनों पैर उठाना D. साइकिल चलाना ई. दोनों लेग साइकलिंग
	8. मुद्रा एक। चिन मुद्रा बी। चिन्मय मुद्रा C. आदि मुद्रा
	9. Trataka a. Joyti Trataka

Mahila Yoga Asana

चौथा महीना

1. प्राणायाम ए. सूर्य
अनुलोम विलोम प्राणायाम B. चंद्र अनुलोम विलोम प्राणायाम सी.
सूर्य बेधी प्राणायाम D. चंद्र बेदी प्रयामा ई. नदी शुद्धि प्राणायाम f.
शीतलक प्राणायाम जी. सिथली प्राणायाम एच. सीतकारी प्राणायाम I.
सदांत प्राणायाम

2. श्वास अभ्यास a. हाथ में और बाहर

बी। हाथ खिंचाव
सी। टखने का खिंचाव D. कुत्ते
की सांस ई. खरगोश श्वास f.
शंकासन श्वास जी. सीधे पैर उठाना
एच। दोनों पैर उठाना

3. लूज़िंग प्रैक्टिस ए. जॉगिंग बी.
आगे और पीछे झुकना c.
साइड बेंडिंग डी. ट्विस्टिंग 4. स्टैंडिंग आसन a. ताड़ासन

b. Ardhakati Chakrasana
c. Ardha Chakrasana
डी। पदासन ई. त्रिकोणासन
एफ. विशाखासन जी.
गरुड़ासन:

5. बैठे आसन a. तितली बी.
पश्चिमोस्तासन खिंचाव
c. वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना d. भुनमन:

e. Chakki Chalana
एफ। चपाती बनाना जी.
पश्चिमतानासन एच. वक्रासन

मैं। अर्ध मास्टरड्रासन
जे। वज्रासन:

Mahila Yoga Asana	
	<p>6. सुपाइन आसन a. मकरासन</p> <p>b. Navasana</p> <p>सी। भुजंगासन डी. सरपासना</p> <p>ई. नीलमा सलभासन</p>
	<p>7. प्रवण आसन</p> <p>एक। सवासना</p> <p>बी। सीधे पैर उठाना c. दोनों पैर उठाना</p> <p>D. साइकिल चलाना ई. दोनों लेग</p> <p>सायक्लिंग f. सिसोर</p>
	<p>8. Mudra a.</p> <p>Chin Mudra b.</p> <p>Chinmaya Mudra c. Adi</p> <p>Mudra</p> <p>डी। ब्रह्मरा मुद्रा:</p>
	<p>9. त्राटक ए.</p> <p>जोयती त्राटक 1.</p>
5वां महीना	<p>प्राणायाम a. सूर्य अनुलोम</p> <p>विलोम प्राणायाम B. चंद्र अनुलोम विलोम प्राणायाम सी. सूर्य बेधी</p> <p>प्राणायाम D. चंद्र बेदी प्रयामा ई. नदी शुद्धि प्राणायाम f. शीतलक</p> <p>प्राणायाम जी. सिथली प्राणायाम एच. सीतकारी प्राणायाम I. सदांत</p> <p>प्राणायाम जे. भमारी प्राणायाम</p>
	<p>2. श्वास अभ्यास a. हाथ में और बाहर</p> <p>बी। हाथ खिंचाव</p> <p>सी। टखनों का खिंचाव</p> <p>डी। कुत्ते की सांस ई.</p> <p>खरगोश श्वास f. शंकासन श्वास जी.</p> <p>सीधे पैर उठाना एच। दोनों पैर उठाना</p>
	<p>3. लूज़िंग प्रैक्टिस ए. जॉगिंग बी.</p> <p>आगे और पीछे झुकना c.</p> <p>साइड बेंडिंग डी. घुमा</p>

Mahila Yoga Asana

4. स्थायी आसन a. ताड़ासन

b. Ardhakati Chakrasana
c. Ardha Chakrasana
डी। पदासन ई. त्रिकोणासन
एफ. विशाखासन जी.
गरुड़ासन:

5. बैठे आसन a. तितली

बी. पश्चिमोस्तासन
खिंचाव c. वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना
d. भुनमन:

इ। चक्की चलाना f. चपाती
बनाना जी. पश्चिमतानासन एच.
वक्रासन

मैं। अर्ध मास्टरड्रासन

जे। वज्रासन के.
शंकासन एल.
Mandukasana

एम। उष्ट्रासन:

एन। सुप्त वज्रासन 6. सुपाइन

आसन a. मकरसना बी. नवासना सी.
भुजंगासन डी. सरपासना ई.
नीलमा सलभासन f. सालभासन
जी. सरल धनुरासन एच.
धनुरासन:

7. प्रवण आसन

एक। सवासना बी.
सीधे पैर उठाना c. दोनों पैर उठाना
D. साइकिल चलाना ई. दोनों लेग
सायक्लिंग f. सिसोर जी. पवनमुक्तासन
एच. सेतु बंधासन

8. मुद्रा

एक। चिन मुद्रा
बी। चिन्मय मुद्रा C. आदि मुद्रा
D. ब्रह्मरा मुद्रा:

9. फायरबॉक्स

एक। जौयती त्राटक

Mahila Yoga Asana	
छठा महीना	<p>1. प्राणायाम ए. सूर्य अनुलोम विलोम प्राणायाम B. चंद्र अनुलोम विलोम प्राणायाम सी. सूर्य बेधी प्राणायाम D. चंद्र बेदी प्रयामा ई. नदी शुद्धि प्राणायाम f. शीतलक प्राणायाम जी. सिथली प्राणायाम एच. सीतकारी प्राणायाम I. सदांत प्राणायाम जे. ब्रह्मरी प्राणायाम</p>
	<p>2. श्वास अभ्यास एक। हाथ में और बाहर बी। हाथ खिंचाव सी. टखने का खिंचाव D. कुत्ते की सांस ई. खरगोश श्वास f. शंकासन श्वास जी. सीधे पैर उठाना एच। दोनों पैर उठाना</p>
	<p>3. लूज़िंग प्रैक्टिस ए. जॉगिंग बी. आगे और पीछे झुकना c. साइड बेंडिंग डी. ट्विस्टिंग 4. स्टैंडिंग आसन a. ताड़ासन</p>
	<p>b. Ardhakati Chakrasana सी। अर्ध चक्रासन D. पदासन ई. त्रिकोणासन एफ. विशाखासन जी. गरुड़ासन:</p>
	<p>5. बैठे आसन a. तितली बी. पश्चिमोस्तासन खिंचाव c. वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना d. भुनमन:</p> <p>इ। चक्की चलाना f. चपाती बनाना जी. पश्चिमतानासन एच. वक्रासन</p> <p>मैं। अर्ध मास्टरड्रासन जे। वज्रासन के. शंकासन एल. Mandukasana एम। उष्ट्रासन: एन। सुप्त वज्रासन</p>

Mahila Yoga Asana	
	<p>6. सुपाइन आसन a. मकरासन b. Navasana c. Bhujangasana d. Sarpasana e. Nilama Salbhasana f. Salbhasana g. Saral Dhanurasana h. Dhanurasana</p>
	<p>7. प्रवण आसन एक। सवासना बी. सीधे पैर उठाना c. दोनों पैर उठाना D. साइकिल चलाना ई. दोनों लेग सायक्लिंग f. सिसोर जी. पवनमुक्तासन एच. सेतुबंधासन</p>
	<p>8. Mudra a. Chin Mudra b. Chinmaya Mudra c. Adi Mudra डी। ब्रह्मरा मुद्रा:</p>
	<p>9. Trataka a. Joyti Trataka</p>

तालिका: महिला योग आसन का माहवार विभाजन

इकाई 7.4: योग और शरीर और मन पर इसका प्रभाव

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. योगिक जीवनशैली परामर्श का वर्णन करें

7.4.1 योगिक जीवन शैली परामर्श

योग के माध्यम से जीवनशैली परामर्श कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं पर आधारित है जैसे - आहार, ध्यानपूर्वक सांस लेना और तटस्थ मानसिकता रखना।

खुराक:

व्यक्ति के स्वास्थ्य को बनाए रखने में आहार बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। गर्भवती माताओं या मध्यम आयु वर्ग की महिलाओं की तुलना में युवा लड़कियों के लिए आहार की आवश्यकताएं पूरी तरह से भिन्न होती हैं। आहार संबंधी आवश्यकताओं को नीचे दिए गए चार्ट में आगे दर्शाया गया है:

जिन्दगी के चरण	आहार सम्बन्धी जरूरत
मासिक धर्म पूर्व चरण	फल, सब्जियां, बादाम जैसे विरोधी भड़काऊ खाद्य पदार्थ, हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे सेरोटोनिन से भरपूर खाद्य पदार्थ
मासिक धर्म चरण	सुखदायक चाय, ऐंठन से निपटने के लिए कैमोमाइल, वसायुक्त खाद्य पदार्थों को सीमित करें, शराब या कैफीन का सेवन कम करें, आयरन युक्त आहार लें
उम्मीद माताओं	मांस, मुर्गी पालन, मछली, अंडे, बीन्स, टोफू, पनीर, दूध, नट और बीज जैसे प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ, दैनिक प्रसव पूर्व विटामिन विशेष रूप से फोलिक एसिड, विटामिन बी और सी कॉम्प्लेक्स
40 वर्ष से अधिक उम्र की महिलाएं	साबुत अनाज, फलियां, फल और मेवे, सब्जियां, दूध और दही, पौधों पर आधारित तेल, वसायुक्त मछली, नट्स, एवोकाडो आदि।

तालिका: जीवनचक्र के चरण के आधार पर एक महिला की आहार संबंधी आवश्यकताएं

दिमागीपन:

योग ध्यानपूर्वक सांस लेने के पहलू पर केंद्रित है, जहां एक व्यक्ति मुख्य रूप से आने वाली और बाहर जाने वाली सांस पर ध्यान केंद्रित करता है। श्वास पैटर्न पर ध्यान केंद्रित करके, एक व्यक्ति तनाव और चिंता के स्तर को नियंत्रित या कम करने में सक्षम होता है। प्राणायाम के तरीकों के माध्यम से ध्यानपूर्वक सांस लेने का अभ्यास किया जा सकता है।

तटस्थ मानसिकता:

एक व्यक्ति को विभिन्न स्थितियों या लोगों में एक तटस्थ मानसिकता रखनी चाहिए। योग बिना किसी निर्णय के तटस्थ स्वागत सिखाता है। यह महिलाओं को उनके काम और पारिवारिक जीवन के बीच एक प्रभावी संतुलन बनाने में भी मदद करता है।

सारांश



- महिला योग सत्र शारीरिक और मनोवैज्ञानिक जरूरतों को ध्यान में रखते हुए तैयार किए गए हैं महिलाओं की।
- खरगोश की मुद्रा का अभ्यास करने से थायराइड विकार के इलाज में मदद मिलती है
- पूर्ण तितली की स्थिति का अभ्यास करने से श्रोणि क्षेत्र में रक्त संचार बढ़ता है जिससे अंडाशय की कार्यप्रणाली में वृद्धि होती है • भुजंगासन का अभ्यास करने से अधिवृक्क ग्रंथियों के कामकाज में वृद्धि होती है
- नियमित रूप से योग का अभ्यास करने से मस्तिष्क में सेरोटोनिन का स्तर बढ़ सकता है। • प्रसव पूर्व योग मन और शरीर को स्वस्थ बनाए रखने का एक तरीका है।
- आसन शुरू करने से पहले एक प्रतिभागी के मेडिकल इतिहास को ध्यान में रखना बहुत जरूरी है।
- एक व्यक्ति को विभिन्न स्थितियों या लोगों में एक तटस्थ मानसिकता रखनी चाहिए। योग बिना किसी निर्णय के तटस्थ स्वागत सिखाता है। • गर्भावस्था के दौरान रिवॉल्व साइड एंगल पोज का अभ्यास करने से पेट के निचले हिस्से पर दबाव पड़ सकता है जो सामान्य श्वास पैटर्न को प्रभावित कर सकता है

गतिविधि



श्रीमती जेड मूड डिसऑर्डर और ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित रही हैं। उसके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों को ठीक करने के लिए सुझाए जा सकने वाले योगासन की पहचान करें। आसन को एक-एक करके स्वयं करने का प्रयास करें। साथ ही, आसन करते समय आने वाली चुनौतियों की पहचान करें। अपने पर्यवेक्षक के साथ उसी पर चर्चा करें।

गतिविधि



X एक 23 वर्षीय महिला है जो हार्मोनल असंतुलन और पाचन संबंधी समस्याओं से पीड़ित है। योग आसन की पहचान करें जो उसके स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों को ठीक करने के लिए किया जा सकता है। आसन को एक-एक करके स्वयं करने का प्रयास करें। अपने प्रशिक्षक के सामने आने वाली किसी भी चुनौती पर चर्चा करें।

व्यायाम



ए सही विकल्प चुनें:

1. निम्नलिखित में से कौन सा आसन अधिवृक्क ग्रंथियों के कामकाज को बढ़ाता है?

- Dhanurasana
- Virabhadrasana
- भुजंगासन 2. प्रसवपूर्व

योग करने से निम्नलिखित में से कौन सा लाभ नहीं मिलता है?

- नींद के पैटर्न में सुधार करता है • मॉर्निंग सिकनेस को कम करता है • दिल की धड़कन को नियंत्रित करता है 3. गर्भावस्था के चौथे

महीने में निम्नलिखित में से कौन सा आसन करना सुरक्षित नहीं है?

- Utkatasana
- Utthanasana
- वज्रासन

4. निम्नलिखित में से किसका उपयोग गर्भवती महिलाओं द्वारा योग करने के लिए सहारा के रूप में नहीं किया जा सकता है?

- बेल्ट
- ब्लॉक
- वजन

5. 40 वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं को _____ से भरपूर आहार लेना चाहिए?

- साबुत अनाज • मसाले
- कैफीन

बी। निम्नलिखित का मिलान करें:

कॉलम ए	कॉलम बी
मासिक धर्म पूर्व चरण	सेतु बंध सर्वांगासन
मेंढक मुद्रा	भावनात्मक तनाव को दूर करता है
ब्रिज पोज	विरोधी भड़काऊ भोजन
गरुड़-आसन:	गर्भावस्था के 6-9 महीनों के दौरान किया जाता है
Upavistha Konasana	स्तन कैंसर के रोगियों के लिए अनुशंसित

सी. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:

4. गर्भावस्था के दौरान रिवॉल्व्ड साइड एंगल पोज का अभ्यास करने के विपरीत-संकेतों का वर्णन करें।
5. नीचे की ओर मुंह करके कुत्ते की मुद्रा करने के तीन लाभ बताएं।
6. आसन करते समय पट्टियों के प्रयोग का वर्णन कीजिए।
7. महिला योग करने में ब्लॉकों के उपयोग की पहचान करें।
8. फुल बटरप्लाइ पोजीशन करने के तीन लाभों का वर्णन करें

8. वृद्धा योग सत्र आयोजित करें



यूनिट 8.1 अतिथि की शर्तें और प्राथमिकताएं

यूनिट 8.2 - योग करने में उम्र बढ़ने के कारण कठिनाइयाँ

यूनिट 8.3 - योग के विभिन्न प्रकार

यूनिट 8.4 - योग निद्रा

यूनिट 8.5 - वृद्धा योग और शरीर और मन पर इसका प्रभाव



सीखने के प्रमुख परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. अतिथि स्थितियों और वरीयताओं की पहचान करें
2. उम्र बढ़ने के कारण योग करने में कठिनाइयों की व्याख्या करें
3. विभिन्न प्रकार के योग का वर्णन करें
4. योग निद्रा की व्याख्या करें
5. मन और शरीर पर वृद्ध योग के प्रभाव को पहचानें
6. योग सत्रों की पहचान करें जिन्हें किया जा सकता है भलाई बढ़ाने के लिए
7. योग तकनीकों और कंपनी सुरक्षा मानकों का वर्णन करें
8. योग तकनीकों का वर्णन करें और सुधार की सिफारिश करें

इकाई 8.1 अतिथि की शर्तें और प्राथमिकताएं

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. अतिथि के चिकित्सा इतिहास के संग्रह के कारणों की पहचान करें
2. चिकित्सा इतिहास के आधार पर योग का प्रदर्शन
3. वृद्ध योग में दर्शन और शिक्षाओं को लागू करें

8.1.1 अतिथि के चिकित्सा इतिहास के संग्रह के कारण

• सहभागी की शारीरिक आवश्यकताओं और आवश्यकताओं को समझने के लिए (उदाहरण के लिए, ऊंचाई, वजन, आयु, शारीरिक विकृति, आदि)

- किसी विशेष आसन के अभ्यास से मतभेदों से बचने के लिए
- यह जानने के लिए कि क्या व्यक्ति को पहले से ही किसी विशेष बीमारी का पता चला है
- अतिथि के पारिवारिक इतिहास के बारे में जानकारी एकत्र करना

किसी व्यक्ति के साथ किए जाने वाले आसनों पर निर्णय लेने से पहले किसी व्यक्ति के चिकित्सा इतिहास के साथ-साथ उनकी एकमात्र प्राथमिकताओं को ध्यान में रखना बहुत महत्वपूर्ण है।

8.1.2 योग-चिकित्सा इतिहास और प्राथमिकताओं पर आधारित

स्वास्थ्य की स्थिति	लक्ष्य/प्राथमिकताएं	आसन	फ़ायदे
गठिया	लचीले जोड़ों के लिए	Veerbhadrasana, Vrikshasana, मार्जरीआसन, Setubandhasana	<ul style="list-style-type: none"> • अभ्यास करना Veerbhadrasana जमे हुए कंधों को ठीक करने में मदद करता है • The Vrikshasana पैरों और पीठ को मजबूत करता है • कैट स्ट्रेच रीढ़, कलाई और कंधों सहित पूरे शरीर में लचीलापन लाता है • Setubandhasana ऑस्टियोपोरोसिस के लक्षणों के उपचार में मदद करता है
अल्जाइमर रोग बढ़ाने के लिए	स्मृति और अवधारण शक्ति	प्राणायाम, शवासन, आदि	<ul style="list-style-type: none"> • पूरा ध्यान श्वास पर केंद्रित करना मानसिक तनाव को कम करता है जिसका मन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और स्मृति • शवासन का अभ्यास करने से शरीर और दिमाग शांत होता है

स्वास्थ्य की स्थिति	लक्ष्य/प्राथमिकताएं	आसन	फ़ायदे
पार्किंसंस रोग शरीर के संतुलन में सुधार करने के लिए		स्टैंडिंग या माउंटेन पोज़, ट्रेस पोज़, वॉरियर पोज़, टिड्डी मुद्रा, बच्चे की खड़ा करना	<ul style="list-style-type: none"> • खड़े होने की मुद्रा जांघों, घुटनों और टखनों को मजबूत करने में मदद करता है जो संतुलन बनाए रखने में मदद करता है • योद्धा मुद्रा पैरों और टखनों को मजबूत करने में मदद करती है जिससे सहनशक्ति बढ़ती है • वृक्ष मुद्रा का अभ्यास करने से टखनों, पैरों, रीढ़, जांघों, छाती और कंधों को मजबूत करने में मदद मिलती है, जिससे संतुलन में सुधार होता है • आसन का अभ्यास पेट के अंगों को उत्तेजित करता है जो अपच और कब्ज को ठीक करने में मदद करता है • बच्चे की मुद्रा का अभ्यास करने से कूल्हों, जांघों में खिंचाव होता है, टखने जो तनाव को दूर करने और शरीर के संतुलन में सुधार करने में मदद करते हैं
सांस लेने में तकलीफ फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने के लिए		Pranayama, bhujangasana, व्हील पोज़, ऊपर की ओर मुख वाला कुत्ता	<ul style="list-style-type: none"> • गहरी साँस लेने का अभ्यास प्राणायाम फेफड़ों का विस्तार करता है जो श्वसन में सहायता करता है • अभ्यास भुजंगासन फेफड़ों को ताकत और लोच प्रदान करते हुए छाती को पूरी तरह से खोलता है • व्हील पोज़ रिब पिंजरे को फैलाता है जिससे फेफड़ों में अधिक ऑक्सीजन प्रवेश करती है • ऊपर की ओर मुंह करने वाला कुत्ता रीढ़ को लंबा करता है और छाती को खोलता है जिससे फेफड़ों में अधिक ऑक्सीजन प्रवेश करती है

स्वास्थ्य की स्थिति	लक्ष्य/प्राथमिकताएं	आसन	फ़ायदे
अकेलापन और अवसाद	उदासी और अवसाद की भावनाओं को कम करने के लिए	Pranayama, downward facing dog, Virabhadrasana	<ul style="list-style-type: none"> सांस पर पूरा ध्यान केंद्रित करने से अकेलेपन की भावनाओं के साथ मानसिक तनाव कम होता है और डिप्रेसन वीरभद्रासन नकारात्मक ऊर्जा को जलाता है जिससे व्यक्ति आराम और शांत महसूस करता है

8.1.3 वृद्ध योग के लिए शिक्षण और दर्शनशास्त्र आवेदन

योग परंपरा की शिक्षाओं को वृद्ध योग पर कई तरीकों से लागू किया जा सकता है। इनमें से कुछ पर नीचे विवरण में चर्चा की गई है:

तंत्रिका क्षति को कम करता है: नियमित रूप से योग का अभ्यास तंत्रिका क्षति की संभावना को कम करता है।

योग विषाक्त प्रोटीन के तेजी से अधः पतन में मदद करता है, जो जमा होने पर अल्जाइमर का कारण बन सकता है।

इसलिए, अल्जाइमर के खिलाफ एक निवारक उपाय के रूप में इसका अभ्यास किया जा सकता है।

जोड़ों का स्वास्थ्य: वृद्धावस्था में लचीलेपन में सुधार करने के लिए योग एक शानदार तरीका है। कम जोरदार योगासन मांसपेशियों को ढीला करने का एक शानदार तरीका है। योग मांसपेशियों को टोन करने या चोट को रोकने का एक शानदार तरीका है।

श्वसन: बढ़ती उम्र के साथ, वायुकोशीय मांसपेशियां सिकुड़ने या आराम करने की क्षमता खो देती हैं। योग के नियमित अभ्यास से बुजुर्गों में श्वसन क्रिया में सुधार होता है। यह विशेष रूप से साँस लेने के व्यायाम के संबंध में चर्चा की जा सकती है, जो व्यक्ति को सांस पर अधिक ध्यान केंद्रित करके अपने सोच पैटर्न पर नियंत्रण हासिल करने में मदद करता है।

दिमागीपन: योग अभ्यास किसी व्यक्ति को अपनी वर्तमान स्थिति के बारे में अधिक जागरूक बनने में मदद कर सकता है।

माइंडफुलनेस एक व्यक्ति को हर तनावपूर्ण स्थिति के बीच केवल अपनी आने वाली और बाहर जाने वाली सांसों पर ध्यान केंद्रित करना सिखाती है। यह आयु वर्ग के लिए विशेष रूप से उपयोगी है क्योंकि उन्हें अक्सर अकेलेपन या असुरक्षा से पीड़ित देखा गया है जिसके कारण चिंता की समस्या होती है। माइंडफुलनेस के सिद्धांतों को दैनिक जीवन में लागू करने से भी तनाव कम हो सकता है और लंबी उम्र बढ़ सकती है।

संतुलन और स्थिरता: योग संतुलन और स्थिरता पर ध्यान केंद्रित करता है जो वृद्धावस्था के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। नियमित रूप से योग का अभ्यास करने से मांसपेशियों को मजबूत बनाने और शरीर के संतुलन में सुधार करने में मदद मिलती है। इससे बुजुर्ग व्यक्ति के गिरने की संभावना कम हो जाती है।

यूनिट 8.2: योग करने में उम्र बढ़ने के कारण कठिनाइयाँ

इकाई उद्देश्य

इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. स्थानापन्न वार्म-अप प्रदर्शित करें

योग आसन वृद्ध लोगों में जोड़ों और मांसपेशियों के लचीलेपन में सुधार करने का एक शानदार तरीका है। हालांकि, बढ़ती उम्र के कारण लोगों को कुछ खास पोज करने में दिक्कत हो सकती है। इसलिए, व्यायाम के वैकल्पिक रूप का सुझाव देना महत्वपूर्ण है, जिसे वृद्ध लोग आसानी से कर सकते हैं।

8.2.1 योजना स्थानापन्न वार्म-अप

प्रदर्शन किए जाने वाले आसनों को विभिन्न आयु समूहों के आधार पर विभाजित किया जा सकता है। वृद्धावस्था समूहों के लिए किसी विशेष आसन को करने में कठिनाई के मामले में, इसे तेज चलने और जोड़ से बदला जा सकता है आंदोलनों।

आसन	फ़ायदे	स्थानापन्न अभ्यास
बड़ा कोणासन यह एक पुनर्स्थापनात्मक खिंचाव है जो कूल्हे, जांघों और जोड़ों की मांसपेशियों को मजबूत करता है जिससे क्षेत्र में रक्त परिसंचरण में सुधार होता है।		बाउंड एंगल चेरर पोज़: वृद्धा वर्ग को बड़ा कोणासन आसन करने के लिए कुर्सी का सहारा लेने की अनुमति दी जा सकती है, क्योंकि यह लंबे समय तक बैठने के कारण उनके श्रोणि क्षेत्र से तनाव को दूर करेगा।
बालासन	<ul style="list-style-type: none"> • कूल्हों, जोड़ों और जांघों की मांसपेशियों को मजबूत करता है • आंतरिक पेट को संदेश देता है अंग • पाचन के लिए अच्छा हटाता है अतिरिक्त गैस और कब्ज को ठीक करता है 	लापरवाह बच्चे की मुद्रा: सपाट लेट जाओ, अपने सिर को तकिए के सहारे टिकाएं। अपने पैरों को मोड़ें और इसे ऊपर की ओर अपनी छाती की ओर उठाएं। अपने पैरों को अपने हाथ से पकड़ें। श्वास लें और धीरे-धीरे छोड़ें। रुक जाओ। दोहराना।
डाउनवर्ड फेसिंग डॉग पोज	<ul style="list-style-type: none"> • आसन का अभ्यास करने से हाथ की कलाई की समस्याओं को ठीक करने में मदद मिलती है • गतिशीलता की समस्या वाले लोगों के लिए आसन एक अच्छा विकल्प है 	आसन करने में सहायता के रूप में ब्लॉक और कुर्सी का उपयोग किया जा सकता है
भुजंगासन	<ul style="list-style-type: none"> • आसन के अभ्यास से सुधार होता है उदर क्षेत्र में रक्त परिसंचरण • आसन भी करना पाचन संबंधी समस्याओं को ठीक करने और गैस और कब्ज से राहत दिलाने में मदद करता है 	भुजंगासन को तकिये की मदद से प्रति बनाया जा सकता है। कोई भी वृद्ध व्यक्ति जो आसन करने में कठिनाई का सामना कर रहा है, एक पायलट को अपने पैरों के अंतराल के बीच खिसका सकता है। यह पैर की मांसपेशियों को पर्याप्त समर्थन प्रदान करता है और लंबे समय तक मुद्रा में रहने में मदद करता है।

तालिका: विशिष्ट आसन के विकल्प

इकाई 8.3: योग के विभिन्न प्रकार

इकाई उद्देश्य

इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. विभिन्न योग मुद्राएं प्रदर्शित करें



Vridha Yoga Asana	
पहला महीना	1. Pranayama a. Surya Anuloma Viloma Pranayama b. Chandra Anuloma Viloma Pranayama
	2. श्वास अभ्यास एक। हाथ में और बाहर बी। हाथ खिंचाव
	3. लूज़िंग प्रैक्टिस ए. जॉगिंग बी. आगे और पीछे झुकना
	4. सिथिलिकरण व्यायम एक। पैर की उंगलियों का निष्क्रिय रोटेशन b. पैर की अंगुली झुकना सी। टखने का घूमना डी। घुटने का घूमना इ। घुटने की टोपी कसना f. फुल बटरफ्लाई जी. कमर रोटेशन एच. कलाई घूमना मैं। शोल्डर रोटेशन जे। गर्दन झुकना के. गर्दन का घूमना
	5. Sakti Vikasaka Suksma Vyayama a. For Wrist-Mani bandha sakti vikasaka b. For palms- Kara Tala Sakti vikasaka c. For fingers- Anguli sakti vikasaka d. For elbow - Khaphoni sakti vikasaka e. For Arm - Bhuja bandha sakti vikasaka f. For Back- Kati sakti vikasaka g. For Thigh- Jangha sakti vikasaka h. For calf muscles- Pingla sakti vikasaka
	6. स्थायी आसन a. ताड़ासन b. Ardhakati Chakrasana
	7. आसन ज. तितली मैं. पश्चिमतानासन स्ट्रेच

Vridha Yoga Asana	
	8. सुपाइन ए. मकरासन b. Navasana
	9. प्रवण स्थिति आसन एक। सवासना बी. सीधे पैर उठाना
	10. मुद्रा एक। चिन मुद्रा
	11. फायरबॉक्स एक। जौयती त्राटक
दूसरा महीना	1. Pranayama a. Surya Anuloma Viloma Pranayama b. Chandra Anuloma Viloma Pranayama c. Surya Bedhi Pranayama 2. Breathing Practices a. Hand In And Out b. Hand Stretch c. Ankles stretch
	4. लूज़िंग प्रैक्टिस ए. जॉगिंग बी. आगे और पीछे झुकना c. साइड झुकने
	4. सिथिलिकरण व्यायम एक। पैर की उंगलियों का निष्क्रिय रोटेशन बी। पैर की अंगुली झुकना सी। टखने का घूमना D. घुटने का घूमना ई. घुटने की टोपी कसना f. फुल बटरफ्लाई जी. कमर रोटेशन एच. कलाई रोटेशन मैं। शोल्डर रोटेशन जे. गर्दन झुकना के. गर्दन का घूमना
	5. Sakti Vikasaka Suksma Vyayama a. For Wrist-Mani bandha sakti vikasaka b. For palms- Kara Tala Sakti vikasaka c. For fingers- Anguli sakti vikasaka d. For elbow – Khaphoni sakti vikasaka e. For Arm – Bhuja bandha sakti vikasaka f. For Back- Kati sakti vikasaka g. For Thigh- Jangha sakti vikasaka h. For calf muscles- Pingla sakti vikasaka

Vridha Yoga Asana	
	<p>6. स्थायी आसन a. ताड़ासन</p> <p>b. Ardhakati Chakrasana c. Ardha Chakrasana</p>
	<p>7. आसन बैठना a. तितली बी. पश्चिमतानासन सेच c. वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना d. भुनमन:</p>
	<p>8. सुपाइन ए। मकरसाना बी. नवासना सी. भुजंगासन</p>
	<p>9. प्रवण स्थिति आसन एक। सवासना बी. सीधे पैर उठाना c. दोनों पैर उठाना D. साइकिल चलाना</p>
	<p>10. Mudra a. Chin Mudra b. Chinmaya Mudra</p>
	<p>11. फायरबॉक्स एक। जोयती त्राटक</p>
तीसरा महीना	<p>1. प्राणायाम ए. सूर्य अनुलोम विलोम प्राणायाम B. चंद्र अनुलोम विलोम प्राणायाम सी. सूर्य बेधी प्राणायाम D. चंद्र बेधि प्राणायाम 2. श्वास अभ्यास a. हैंड इन एंड आउट बी. हाथ खिंचाव</p>
	<p>सी। टखनों में खिंचाव डी। कुत्ते की सांस</p>
	<p>3. लूज़िंग प्रैक्टिस ए. जॉगिंग बी. आगे और पीछे झुकना c. साइड झुकने</p>

Vridha Yoga Asana

4. सिथिलिकरण व्यायम
 एक। पैर की उंगलियों का निष्क्रिय रोटेशन
 b. पैर की अंगुली झुकना सी। टखने का घूमना
 डी। घुटने का घूमना ई. घुटने की टोपी कसना f. फुल बटरफ्लाइ
 जी. कमर रोटेशन एच. कलाई घूमना

 मैं। शोल्डर रोटेशन जे. गर्दन झुकना
 के. गर्दन का घूमना

5. Sakti Vikasaka Suksma Vyayama
 a. For Wrist-Mani bandha sakti vikasaka b. For palms- Kara Tala Sakti vikasaka c. For fingers-Anguli sakti vikasaka d. For elbow – Khaphoni sakti vikasaka e. For Arm – Bhuja bandha sakti vikasaka f. For Back- Kati sakti vikasaka g. For Thigh- Jangha sakti vikasaka h. For calf muscles- Pingla sakti vikasaka

6. स्थायी आसन a. ताड़ासन

 बी। अर्धकती चक्रासन C. अर्ध चक्रासन
 D. पदासन:

7. आसन ज. तितली मैं.
 पश्चिमतानासन स्ट्रेच
 जे। वैकल्पिक पैर की अंगुली स्पर्श k. भुनमन:

 l. Chakki Chalana
 एम। चपाती बनाना n.
 पश्चिमतानासन

8. लापरवाह मैं।
 मकरसाना जे. नवासना
 के. भुजंगासन डी.
 सरपासना

9. प्रवण स्थिति आसन
 एक। सवासना
 बी। सीधे पैर उठाना c. दोनों पैर उठाना D. साइकिल चलाना ई. दोनों पैर साइकिल चलाना

Vridha Yoga Asana	
	<p>10. Mudra a. Chin Mudra b. Chinmaya Mudra c. Adi Mudra</p> <p>11. Trataka a. Joyti Trataka</p>
चौथा महीना	<p>1. प्राणायाम ए. सूर्य अनुलोम विलोम प्राणायाम B. चंद्र अनुलोम विलोम प्राणायाम सी. सूर्य बेधी प्राणायाम D. चंद्र बेदी प्रयामा ई. नदी शुद्धि प्राणायाम f. शीतलक प्राणायाम जी. सिथली प्राणायाम एच. सीतकारी प्राणायाम I. सदांत प्राणायाम</p> <p>2. श्वास अभ्यास एक। हाथ में और बाहर बी। हाथ खिंचाव सी। टखने का खिंचाव D. कुत्ते की सांस ई. खरगोश श्वास f. शंकासन श्वास जी. सीधे पैर उठाना एच। दोनों पैर उठाना</p> <p>3. लूज़िंग प्रैक्टिस ए. जॉगिंग बी. आगे और पीछे झुकना c. साइड बेंडिंग डी. ट्विस्टिंग 4. सिथिलिकरण व्यायाम</p> <p>एक। पैर की उंगलियों का निष्क्रिय रोटेशन b. पैर की अंगुली झुकना सी। टखने का घूमना D. घुटने का घूमना ई. घुटने की टोपी कसना f. फुल बटरफ्लाई जी. कमर रोटेशन एच. कलाई रोटेशन मैं। शोल्डर रोटेशन जे. गर्दन झुकना के. गर्दन का घूमना</p>

Vridha Yoga Asana

5. Sakti Vikasaka Suksma Vyayama
 a. For Wrist-Mani bandha sakti vikasaka b. For palms- Kara Tala Sakti vikasaka c. For fingers- Anguli sakti vikasaka d. For elbow – Khaphoni sakti vikasaka e. For Arm – Bhuja bandha sakti vikasaka f. For Back- Kati sakti vikasaka g. For Thigh- Jangha sakti vikasaka h. For calf muscles- Pingla sakti vikasaka

6. Standing Asana a.
 Tadasana b.
 Ardhakati Chakrasana
 c. Ardha Chakrasana
 डी। पदासन ई. त्रिकोणासन
 एफ. विशाखासन जी.
 गरुडासन:

7. आसन ज. तितली मैं.
 पश्चिमतानासन स्ट्रेच
 जे। वैकल्पिक पैर की अंगुली स्पर्श k. भुनमन:

 l. Chakki Chalana
 एम। चपाती बनाना n.
 पश्चिमातासन ओ. वक्रासन पी. आज
 मास्टरद्रासन कु. वज्रासन:

8. लापरवाह मैं।
 मकरसाना जे. नवासना
 के. भुजंगासन डी.
 सरपासना ई. नीलमा
 सलभासन

9. प्रवण स्थिति आसन
 एक। सवासना
 बी। सीधे पैर उठाना c. दोनों पैर
 उठाना D. साइकिल चलाना ई. दोनों
 पैर साइकिल चलाना f. सिसोर

10. मुद्रा
 एक। चिन मुद्रा B. चिन्मय
 मुद्रा C. आदि मुद्रा D. ब्रह्मरा मुद्रा:

Vridha Yoga Asana	
	11. Trataka a. Joyti Trataka
5वां महीना	<p>1. प्राणायाम ए. सूर्य अनुलोम विलोम प्राणायाम B. चंद्र अनुलोम विलोम प्राणायाम सी. सूर्य बेधी प्राणायाम D. चंद्र बेदी प्रयामा ई. नदी शुद्धि प्राणायाम f. शीतलक प्राणायाम जी. सिथली प्राणायाम एच. सीतकारी प्राणायाम I. सदांत प्राणायाम जे. भमारी प्राणायाम</p> <p>2. श्वास अभ्यास a. हैंड इन एंड आउट बी. हाथ खिंचाव सी. टखने का खिंचाव D. कुत्ते की सांस ई. खरगोश श्वास f. शंकासन श्वास जी. सीधे पैर उठाना एच। दोनों पैर उठाना</p> <p>3. लूज़िंग प्रैक्टिस ए. जॉगिंग बी. आगे और पीछे झुकना c. साइड बेंडिंग डी. घुमा</p> <p>4. सिथिलिकरण व्यायम एक। पैर की उंगलियों का निष्क्रिय रोटेशन बी। पैर की अंगुली झुकना सी। टखने का घूमना D. घुटने का घूमना ई. घुटने की टोपी कसना f. फुल बटरफ्लाय जी. कमर रोटेशन एच. कलाई रोटेशन मैं। शोल्डर रोटेशन जे. गर्दन झुकना के. गर्दन का घूमना</p>

Vridha Yoga Asana

5. Sakti Vikasaka Suksma Vyayama
 a. For Wrist-Mani bandha sakti vikasaka b. For palms- Kara Tala Sakti vikasaka c. For fingers-Anguli sakti vikasaka d. For elbow – Khaphoni sakti vikasaka e. For Arm – Bhuja bandha sakti vikasaka f. For Back- Kati sakti vikasaka g. For Thigh- Jangha sakti vikasaka h. For calf muscles- Pingla sakti vikasaka

6. Standing Asana a.
 Tadasana b.
 Ardhakati Chakrasana
 c. Ardha Chakrasana
 डी। पदासन ई. त्रिकोणासन
 एफ. विशाखासन जी.
 गरुड़ासन:

7. आसन बैठना a. तितली
 बी. पश्चिमतानासन
 स्ट्रेच सी. वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना
 d. भुनमन:

 e. Chakki Chalana
 एफ। चपाती बनाना जी.
 पश्चिमतानासन एच. वक्रासन आई.
 अर्ध मास्टरड्रासन जे. वज्रासन के.
 शंकासन एल. Mandukasana

एम। उष्ट्रासन:
 एन। सुप्त वज्रासन

8. लापरवाह मैं।
 मकरसाना जे. नवासना
 के. भुजंगासन डी.
 सरपासना ई. नीलमा
 सलभासन

 f. Salbhasana g.
 Saral Dhanurasana h.
 Dhanurasana

Vridha Yoga Asana	
	<p>9. प्रवण स्थिति आसन एक। सवासना बी। सीधे पैर उठाना c. दोनों पैर उठाना D. साइकिल चलाना ई. दोनों पैर साइकिल चलाना f. सिसोर जी. पवनमुक्तासन एच. सेतु बंधासन</p>
	<p>10. Mudra a. Chin Mudra b. Chinmaya Mudra c. Adi Mudra डी। ब्रह्मरा मुद्रा:</p>
	<p>11. Trataka a. Joyti Trataka</p>
6 माह	<p>1. प्राणायाम ए. सूर्य अनुलोम विलोम प्राणायाम B. चंद्र अनुलोम विलोम प्राणायाम सी. सूर्य बेधी प्राणायाम D. चंद्र बेदी प्रयामा ई. नदी शुद्धि प्राणायाम f. शीतलक प्राणायाम जी. सिथली प्राणायाम एच. सीतकारी प्राणायाम I. सदांत प्राणायाम जे. भमारी प्राणायाम</p>
	<p>2. श्वास अभ्यास एक। हाथ में और बाहर बी। हाथ खिंचाव सी. टखने का खिंचाव D. कुत्ते की सांस ई. खरगोश श्वास f. शंकासन श्वास जी. सीधे पैर उठाना एच। दोनों पैर उठाना</p>
	<p>3. लूज़िंग प्रैक्टिस ए. जॉगिंग बी. आगे और पीछे झुकना c. साइड बेंडिंग डी. घुमा</p>

Vridha Yoga Asana

4. सिथिलिकरण व्यायम
 एक। पैर की उंगलियों का निष्क्रिय रोटेशन
 b. पैर की अंगुली झुकना सी। टखने का घूमना
 डी। घुटने का घूमना ई. घुटने की टोपी कसना f. फुल बटरफ्लाई जी. कमर रोटेशन एच. कलाई घूमना

 मैं। शोल्डर रोटेशन जे. गर्दन झुकना
 के. गर्दन का घूमना

5. Sakti Vikasaka Suksma Vyayama
 a. For Wrist-Mani bandha sakti vikasaka b. For palms-Kara Tala Sakti vikasaka c. For fingers- Anguli sakti vikasaka d. For elbow - Khaphoni sakti vikasaka e. For Arm - Bhuja bandha sakti vikasaka f. For Back-Kati sakti vikasaka g. For Thigh- Jangha sakti vikasaka h. For calf muscles- Pingla sakti vikasaka

6. स्थायी आसन a. ताड़ासन

 b. Ardhakati Chakrasana c. Ardha Chakrasana d. Padhastasana e. Trikonasana

 एफ। विशाखासन
 जी. गरुड़ासन:

7. आसन बैठना a. तितली
 बी. पश्चिमतानासन स्ट्रेच

 सी। वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना d. भुनमना ई. चक्की चलाना f. चपाती बनाना जी. पश्चिमतानासन एच. वक्रासन

 i. Ardha Masterndrasana j. Vajrasana k. Shankasana

 एल Mandukasana
 एम। उष्ट्रासन:
 एन। सुप्त वज्रासन

Vridha Yoga Asana	
	<p>8. लापरवाह मैं। मकरसाना जे. नवासना के. भुजंगासन डी. सरपासना ई. नीलमा सलभासन f. सालभासन जी. सरल धनुरासन एच. धनुरासन:</p>
	<p>9. प्रवण स्थिति आसन एक। सवासना बी. सीधे पैर उठाना c. दोनों पैर उठाना D. साइकिल चलाना ई. दोनों पैर साइकिल चलाना f. सिसोर जी. पवनमुक्तासन एच. सेतु बंधासन</p>
	<p>10. Mudra a. Chin Mudra b. Chinmaya Mudra c. Adi Mudra डी। ब्रह्मरा मुद्रा:</p>
	<p>11. Trataka a. Joyti Trataka</p>

तालिका: वृद्धा योग आसन का माहवार विभाजन

यूनिट 8.4: योग निद्रा

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. प्रशिक्षक द्वारा अपनाई जाने वाली विधियों की पहचान करें
2. योग निद्रा के चरणों का वर्णन कीजिए
3. योग निद्रा के लाभों के बारे में बताएं

योग निद्रा जागने और सोने के बीच की चेतना की अवस्था है। योग निद्रा एक ऐसी स्थिति है जहां शरीर पूरी तरह से शिथिल हो जाता है, और अभ्यासी निर्देशों के एक सेट का पालन करके अपनी आंतरिक दुनिया के बारे में जागरूक हो जाता है। योगनिद्रा में साधक प्रकाश प्रत्याहार की स्थिति में रहता है, जहां दृष्टि, श्रवण, स्वाद, गंध और स्पर्श पांच इंद्रियों में से केवल श्रवण जागृत रहता है। योग निद्रा का नियमित अभ्यास तनाव और चिंता को कम करने के लिए देखा गया है। योग निद्रा की ऐतिहासिक और पौराणिक उत्पत्ति दोनों हैं। भगवान कृष्ण अक्सर कई योगियों के साथ योग निद्रा से जुड़े होते हैं और ऋषियों ने जीवन भर योग निद्रा का अनुभव किया था।

8.4.1 प्रशिक्षक द्वारा अपनाई जाने वाली विधियाँ

प्रतिभागियों को योग निद्रा में डूबने में मदद करने के लिए प्रशिक्षक कई तरह के तरीके अपना सकता है। इनमें से कुछ पर यहां विस्तार से चर्चा की गई है:

1. प्रतिभागियों को पूरी तरह से अलग क्षेत्र में ले जाने के लिए प्रशिक्षक कहानियों का उपयोग कर सकते हैं। प्रशिक्षक जंगलों, पहाड़ों और दूर देशों में स्थापित कहानियों का वर्णन कर सकते हैं
2. प्रतिभागियों को अपने दिमाग में किसी वस्तु की कल्पना करने और उस पर केंद्रित रहने के लिए कहें। यह उनकी मदद कर सकता है उनकी एकाग्रता शक्ति को बढ़ाने में।
3. समय यात्रा एक उत्कृष्ट तरीका है जिसके द्वारा एक व्यक्ति को अपनी यात्रा को अतीत में वापस लाने के लिए कहा जाता है जिंदगी। इस तरह का अभ्यास एक व्यक्ति को बचपन के तनाव या आघात से निपटने में मदद करता है।
4. संगीत को योग निद्रा अभ्यास में भी एकीकृत किया जा सकता है क्योंकि यह एक व्यक्ति को वर्तमान के साथ-साथ अतीत में बेहतर ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है

8.4.2 योग निद्रा के चरण

योग निद्रा करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- योग मैट पर शांति से लेट जाएं
- आराम करें और अपनी बांहों को शरीर से एक कोण पर फैलाएं
- कोशिश करें और अपनी टोपी की गहरी इच्छा से जुड़ें
- प्रत्येक दिन के अभ्यास के लिए एक इरादा निर्धारित करें जो किसी विशेष विश्वास में आराम या पूछताछ करना है
- किसी ऐसे स्थान, व्यक्ति या अनुभव की कल्पना करें जो आपको सुरक्षित और सहज महसूस करने में मदद करे
- धीरे-धीरे अपनी जागरूकता को अपने शरीर के माध्यम से आगे बढ़ाएं
- अपनी सांस के प्रति जागरूक बनें
- सांस को महसूस करें क्योंकि हवा आपके नासिका छिद्र से प्रवेश करती है और बाहर निकल जाती है
- इस स्थिति में 10-15 मिनट तक रहें
- आराम करो, आराम करो

42. पैसे बचाने के महत्व पर चर्चा करें 43. पैसे बचाने के लाभों पर चर्चा करें 44. बैंक खातों के मुख्य प्रकारों पर चर्चा करें 45. बैंक खाता खोलने की प्रक्रिया का वर्णन करें 46. निश्चित और परिवर्तनीय लागत के बीच अंतर

47. मुख्य प्रकार के निवेश विकल्पों का वर्णन करें 48. विभिन्न प्रकार के बीमा उत्पादों का वर्णन करें 49. विभिन्न प्रकार के करों का वर्णन करें 50. ऑनलाइन बैंकिंग के उपयोगों पर चर्चा करें 51. इलेक्ट्रॉनिक फंड ट्रांसफर के मुख्य प्रकारों पर चर्चा करें 52. चरणों पर चर्चा करें एक साक्षात्कार के लिए तैयार करें 53. एक प्रभावी रिज्यूमे बनाने के चरणों पर चर्चा करें 54. सबसे अक्सर पूछे जाने वाले साक्षात्कार प्रश्नों पर चर्चा करें 55. सबसे अधिक पूछे जाने वाले साक्षात्कार प्रश्नों के उत्तर देने के तरीके पर चर्चा करें 56. बुनियादी कार्यस्थल शब्दावली पर चर्चा करें 57. उद्यमिता की अवधारणा पर चर्चा करें 58। उद्यमिता के महत्व पर चर्चा करें 59. एक उद्यमी की विशेषताओं का वर्णन करें 60. विभिन्न प्रकार के उद्यमों का वर्णन करें 61. एक प्रभावी नेता के गुणों की सूची बनाएं 62. प्रभावी नेतृत्व के लाभों पर चर्चा करें

63. एक प्रभावी टीम के लक्षणों की सूची बनाएं

64. प्रभावी ढंग से सुनने के महत्व पर चर्चा करें 65. प्रभावी ढंग से सुनने के तरीके पर चर्चा करें 66. प्रभावी ढंग से बोलने के महत्व पर चर्चा करें 67. प्रभावी ढंग से बोलने के तरीके पर चर्चा करें 68. समस्याओं को हल करने के तरीके पर चर्चा करें 69. महत्वपूर्ण समस्या निवारण लक्षणों की सूची बनाएं 70. आकलन करने के तरीकों पर चर्चा करें समस्या समाधान कौशल 71. बातचीत के महत्व पर चर्चा करें 72. बातचीत कैसे करें पर चर्चा करें 73. चर्चा करें कि नए व्यावसायिक अवसरों की पहचान कैसे करें 74. चर्चा करें कि आपके व्यवसाय के भीतर व्यावसायिक अवसरों की पहचान कैसे करें 75. उद्यमी का अर्थ स्पष्ट करें 76. विभिन्न प्रकार के व्यवसाय का वर्णन करें उद्यमी 77. उद्यमियों की विशेषताओं की सूची बनाएं 78. उद्यमी सफलता की कहानियों को याद करें 79. उद्यमशीलता प्रक्रिया पर चर्चा करें 80. उद्यमिता पारिस्थितिकी तंत्र का वर्णन करें 81. मेक इन इंडिया अभियान के उद्देश्य पर चर्चा करें 82. उद्यमियों को बढ़ावा देने के लिए प्रमुख योजनाओं पर चर्चा करें 83. संबंधों पर चर्चा करें उद्यमिता और जोखिम उठाने की क्षमता के बीच 84. उद्यमिता और लचीलापन के बीच संबंधों पर चर्चा करें Ience

8.4.3 लाभ

योग निद्रा के कुछ लाभ इस प्रकार हैं:

- योग निद्रा तनाव का मुकाबला करने का एक प्रभावी तरीका है • योग निद्रा के नियमित अभ्यास से अवसाद और चिंता से राहत मिलती है • योग निद्रा का अभ्यास करने से शरीर और दिमाग से तनाव दूर होता है • योग निद्रा नींद प्राप्त करने का एक प्रभावी तरीका है • योग निद्रा करने से आराम मिलता है दिमाग और एक व्यक्ति के भीतर रचनात्मकता का संचार करने में मदद करता है



चित्र 8.4.1: योग निद्रा में आराम (स्रोत: www.yogainternational.com)

यूनिट 8.5: वृद्धा योग और शरीर और मन पर इसका प्रभाव

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. शरीर के लिए योग के महत्व की व्याख्या करें
2. मन के लिए योग के लाभों की पहचान करें

8.5.1 शरीर के लिए योग

योग के नियमित अभ्यास से मन और शरीर को कई लाभ मिलते हैं। एक वृद्ध व्यक्ति कई स्वास्थ्य समस्याओं और विकारों से पीड़ित हो सकता है। इसलिए, योग को उनके स्वास्थ्य विनिर्देशों के अनुसार डिजाइन करना महत्वपूर्ण है। विभिन्न प्रकार के योग और एक वृद्ध व्यक्ति को उनके लाभों पर पहले के खंडों में चर्चा की गई है। [अधिक जानकारी के लिए इकाई 9.3 देखें]

8.5.2 मन के लिए योग के लाभ

योग मनोविज्ञान

योगाभ्यास मस्तिष्क पर सकारात्मक प्रभाव डालने के साथ-साथ समग्र व्यक्तित्व विकास में भी मदद करता है।

प्राणायाम जैसे कुछ बुनियादी योग मुद्राएं मुख्य रूप से सांस लेने के पैटर्न पर केंद्रित होती हैं। योग सत्रों के माध्यम से सिखाई गई माइंडफुलनेस एक व्यक्ति को दैनिक आधार पर उनके द्वारा सामना किए जाने वाले तनाव और चिंता को कम करने में मदद कर सकती है। विभिन्न योग मुद्राओं के माध्यम से संक्रमण एक व्यक्ति को धैर्य विकसित करने में मदद करता है, जो उन्हें दैनिक आधार पर मदद करता है।

योग जीवनशैली परामर्श:

योग प्रतिभागियों को परामर्श प्रदान करने के तीन मूल उद्देश्यों पर जोर देता है। इनमें से कुछ पर नीचे विवरण में चर्चा की गई है:

खुराक

रोग और स्थितियों के विभिन्न सेटों के लिए आहार की आवश्यकताएं पूरी तरह से अलग हैं। एक स्वस्थ शरीर एक व्यक्ति द्वारा अपनाए जाने वाले आहार पैटर्न पर बहुत अधिक निर्भर करता है। विशेष स्वास्थ्य परिस्थितियों में, एक पोषक तत्व का सेवन दूसरे की तुलना में अधिक होना चाहिए। इनमें से कुछ पर यहां चर्चा की गई है:

वर्तमान स्वास्थ्य स्थिति	आहार सम्बन्धी जरूरत
पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस	ओमेगा 3 फैटी एसिड से भरपूर आहार जैसे ट्राउट, सैल्मन, मैकेरल, टूना और सार्डिन
मधुमेह	उच्च फाइबर धीमी गति से रिलीज होने वाले कार्ब्स जैसे शकरकंद, जई, फल आदि का सुझाव दिया जाना चाहिए। सफेद ब्रेड, पास्ता, चावल और सोडा जैसे परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट से बचना चाहिए
उच्च रक्तचाप	साबुत अनाज, फल (दैनिक 4-5 सर्विंग्स), वेज टेबल (दैनिक 4-5 सर्विंग्स), मांस, मुर्गी पालन, मछली, नट्स, ड्राई बीन्स, वसा और तेल
मिजाज और चिड़चिड़ापन	साबुत अनाज की ब्रेड, बीन्स, सोया, सेब, नाशपाती, आडू, मेवा और अन्य फल

तालिका: रोग या स्वास्थ्य की स्थिति पर आधारित आहार

सचेतन

योग के माध्यम से सीखी गई साँस लेने की तकनीक एक व्यक्ति को अपनी वर्तमान स्थिति और परिवेश के प्रति सचेत रहने में मदद करती है। गहरी साँस लेने की तकनीक शरीर, दिमाग और मांसपेशियों को आराम देने में मदद करती है।

प्राणायाम श्वास तकनीक का अभ्यास करने के साथ-साथ दैनिक योग निद्रा का अभ्यास करके भी माइंडफुलनेस प्राप्त की जा सकती है।

सकारात्मक सोच

नियमित रूप से योग का अभ्यास करने से व्यक्ति को सकारात्मक सोच विकसित करने में मदद मिलती है। कठिन मुद्दों के माध्यम से संक्रमण व्यक्ति को धैर्य विकसित करने में मदद करता है। गहरी साँस लेने की तकनीक आत्म-प्रतिबिंब और चिंतन में भी मदद करती है जो किसी व्यक्ति से महत्वपूर्ण निर्णय पहलू को कम करती है।



सारांश

- योग विषाक्त प्रोटीन के तेजी से अधः पतन में मदद करता है, जो जमा होने पर अल्जाइमर का कारण बन सकता है। • योग अभ्यास एक व्यक्ति को अपनी वर्तमान स्थिति के प्रति अधिक जागरूक बनने में मदद कर सकता है।
- वृद्धावस्था समूहों के लिए किसी विशेष आसन को करने में कठिनाई के मामले में, इसे तेज चलने और संयुक्त आंदोलनों के साथ प्रतिस्थापित किया जा सकता है।
- वृद्धा वर्ग को बड़ा कोणासन करने के लिए कुर्सी का सहारा लेने की अनुमति दी जा सकती है • कटी चक्रासन को आमतौर पर कमर घुमाने के रूप में भी जाना जाता है और इसका उपयोग पेट की चर्बी को कम करने के लिए भी किया जाता है
पेट क्षेत्र में पाचन और रक्त परिसंचरण में सुधार के रूप में।
- तितली मुद्रा को बड़ा कोणासन के नाम से भी जाना जाता है। • सुपाइन पोजीशन का अर्थ है क्षैतिज रूप से चेहरे और धड़ को ऊपर की ओर जबकि प्रोन पोजीशन का अर्थ है चेहरे के साथ झूठ बोलना। • पवनमुक्तासन को आम अंग्रेजी में विंड रिलीजिंग पोज के रूप में भी जाना जाता है। • योग निद्रा जागने और सोने के बीच चेतना की एक अवस्था है।
- योग निद्रा में, अभ्यासी प्रकाश प्रत्याहार की स्थिति में रहता है, जहां पांच इंद्रियों में से दृष्टि, श्रवण, स्वाद, गंध और स्पर्श में से केवल श्रवण जागृत रहता है।
- संगीत को योग निद्रा अभ्यास में भी एकीकृत किया जा सकता है क्योंकि यह व्यक्ति को वर्तमान और अतीत में बेहतर ढंग से ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।
तनाव और

उनके द्वारा दैनिक आधार पर चिंता का सामना करना पड़ता

है। • नियमित रूप से योग का अभ्यास करने से व्यक्ति को सकारात्मक सोच विकसित करने में मदद मिलती है। • शीर्षासन छोटी अवधि का होना चाहिए और ऊपर की ओर खड़े होकर तकिये से सहारा देना चाहिए
बहुत देर तक नीचे रहने से रेटिना पर अत्यधिक दबाव पड़ सकता है।



गतिविधि

मिस्टर एक्स 72 वर्षीय व्यक्ति हैं, जिनकी हाल ही में घुटने की सर्जरी हुई है। विशिष्ट योग आसन करते समय उनके सामने आने वाली चुनौतियों की पहचान करें। वैकल्पिक अभ्यास पद्धति का पता लगाएं और उन्हें स्वयं करने का प्रयास करें। अपने प्रशिक्षक (यदि कोई हो) के साथ चुनौतियों पर चर्चा करें।



गतिविधि

- पोस्टर तैयार करें • स्वास्थ्य विशिष्ट स्वास्थ्य स्थितियों के लिए आहार चार्ट बनाएं जैसे कि
पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस
मूड स्विंग मधुमेह
- मूल्यांकन के लिए पूरा होने पर पोस्टर जमा करें

टिप्पणियाँ



Lined writing area for notes.

व्यायाम



ए सही विकल्प चुनें:

1. _____ एक पुनर्स्थापनात्मक खिंचाव का एक उदाहरण हैधनुरासन
 - Badha Konasana
 - ताड़ासन
 - Siddhasana
2. योग निद्रा • चेतना . की एक अवस्था है _____ जागने और सोने के बीच
 - बेहोशी की हालत
 - ट्रान्स
3. योगाभ्यास से मदद मिल सकती है _____
 - व्यक्तित्व विकास
 - बाइसेप्स विकास
 - वजन बढ़ना
4. _____ मधुमेह रोगियों के लिए सुझाव दिया जाना चाहिए
 - उच्च फाइबर धीमी गति से रिलीज होने वाले कार्ब्स
 - लो फाइबर कार्ब्स
 - परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट
5. प्राणायाम _____ की क्षमता को बढ़ाता है।
 - फेफड़े
 - यकृत
 - पित्ताशय

बी। विषम की पहचान करें:

1. फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने के लिए प्राणायाम/भुजंगासन/हलासन करना चाहिए।
2. Practising Vrikshasana/Veerbhadrāsana/ Garudasana helps in curing arthritis
3. The standing position asanas such as Trikonasana/ Kati Chakrasana/ butterfly pose helps in कूल्हे, जांघ और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाना
4. Performing the Bhujangāsana/ Pawanamuktāsana/Utkatāsana is good for the digestive system
5. योग जीवनशैली परामर्श मुख्य रूप से आहार/माइंडफुलनेस/निर्णयात्मक दृष्टिकोण पर केंद्रित है

सी. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:

1. मधुमेह और उच्च रक्तचाप से पीड़ित एक वरिष्ठ नागरिक की आहार संबंधी आवश्यकताओं का वर्णन करें।
2. वृद्ध योग का अभ्यास करते समय लागू की जाने वाली तीन तकनीकों के बारे में बताएं।
3. तनाव का प्रतिकार करने में योग निद्रा के अनुप्रयोग की व्याख्या कीजिए।
4. बढ़ा कोणासन ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए कैसे हानिकारक साबित हो सकता है?
5. भुजनागासन करते समय तकिए को एक सहारा के रूप में उपयोग समझाइए।

9. रोजगार और उद्यमिता कौशल



यूनिट 9.1 - व्यक्तिगत ताकत और मूल्य प्रणाली

यूनिट 9.2 - डिजिटल साक्षरता: एक पुनर्कथन

यूनिट 9.3 - मनी मैटर्स

यूनिट 9.4 - रोजगार और स्वरोजगार की तैयारी

यूनिट 9.5 - उद्यमिता को समझना

यूनिट 9.6 - एक उद्यमी बनने की तैयारी



9.1.1 स्वास्थ्य, आदतें, स्वच्छता: स्वास्थ्य क्या है

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, स्वास्थ्य "पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति।" इसका मतलब यह है कि स्वस्थ होने का मतलब केवल अस्वस्थ नहीं होना है - इसका मतलब यह भी है कि आपको भावनात्मक रूप से शांति से रहने और शारीरिक रूप से फिट महसूस करने की आवश्यकता है। उदाहरण के लिए, आप यह नहीं कह सकते कि आप स्वस्थ हैं क्योंकि आपको सर्दी या खांसी जैसी कोई शारीरिक बीमारी नहीं है। आपको यह भी सोचने की जरूरत है कि क्या आप शांत, तनावमुक्त और खुश महसूस कर रहे हैं।

सामान्य स्वास्थ्य मुद्दे

कुछ सामान्य स्वास्थ्य समस्याएं हैं:

- एलर्जी
- दमा
- त्वचा संबंधी विकार
- अवसाद और चिंता • मधुमेह
- खांसी, सर्दी, गले में खराश • सोने में कठिनाई • मोटापा



9.1.1.1 स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को रोकने के लिए युक्तियाँ

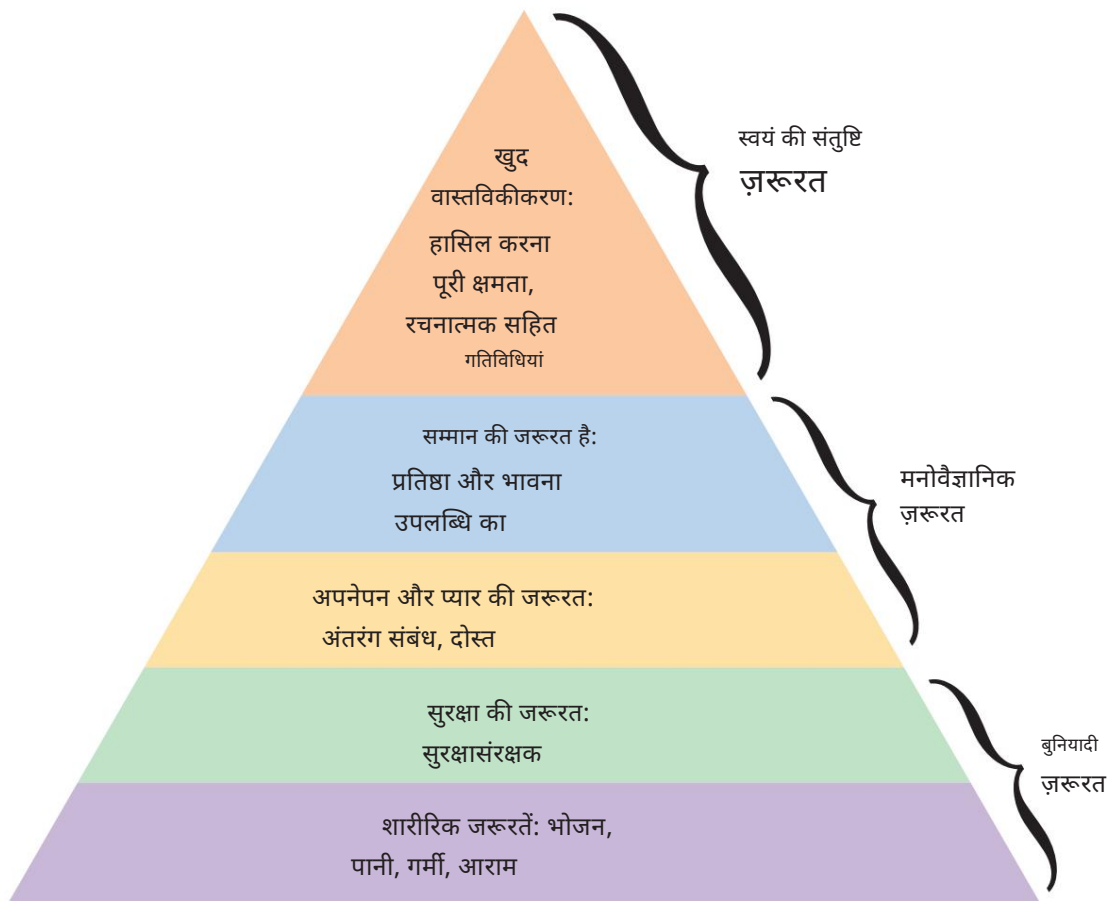
किसी बीमारी या बीमारी को ठीक करने की तुलना में बीमार स्वास्थ्य को रोकने के उपाय करना हमेशा बेहतर होता है। आप स्वस्थ रह सकते हैं: • फल, सब्जियां और नट्स जैसे स्वस्थ भोजन खाने से • अस्वास्थ्यकर और शर्करा युक्त खाद्य पदार्थों को कम करने के लिए • प्रतिदिन पर्याप्त पानी पीने से • धूम्रपान या शराब न पीने से • दिन में कम से कम 30 मिनट व्यायाम करने के लिए, 4-5 बार व्यायाम करें। सप्ताह • आवश्यकता पड़ने पर टीकाकरण लेना • योगाभ्यास और ध्यान का अभ्यास करना

आप इनमें से कितने स्वास्थ्य मानकों का पालन करते हैं? जो आप पर लागू होते हैं उन पर निशान लगाएं।

1. हर रात कम से कम 7-8 घंटे की नींद लें।
2. सुबह सबसे पहले और रात को सोने से ठीक पहले ईमेल चेक करने से बचें।
3. भोजन न छोड़ें - भोजन के सही समय पर नियमित भोजन करें।
4. हर एक दिन थोड़ा-थोड़ा पढ़ें।
5. जंक फूड से ज्यादा घर का बना खाना खाएं 6. बैठने से ज्यादा खड़े रहें।
7. सुबह सबसे पहले एक गिलास पानी पिएं और दिन में कम से कम 8 गिलास पानी पिएं।
8. नियमित जांच के लिए डॉक्टर और दंत चिकित्सक के पास जाएं।
9. सप्ताह में कम से कम 5 दिन 30 मिनट व्यायाम करें।
10. बहुत सारे वातित पेय पदार्थों के सेवन से बचें।

9.1.3.2 मास्लो की आवश्यकताओं का पदानुक्रम

प्रसिद्ध अमेरिकी मनोवैज्ञानिक अब्राहम मास्लो यह समझना चाहते थे कि लोगों को क्या प्रेरित करता है। उनका मानना था कि लोगों की पाँच प्रकार की ज़रूरतें होती हैं, बहुत बुनियादी ज़रूरतें (जिन्हें शारीरिक ज़रूरतें कहा जाता है) से लेकर अधिक महत्वपूर्ण ज़रूरतें जो आत्म-विकास के लिए आवश्यक होती हैं (जिन्हें आत्म-प्राप्ति की ज़रूरतें कहा जाता है)। शारीरिक और आत्म-साक्षात्कार की ज़रूरतों के बीच तीन अन्य ज़रूरतें हैं - सुरक्षा ज़रूरतें, अपनेपन और प्यार की ज़रूरतें, और सम्मान की ज़रूरतें। इन ज़रूरतों को आमतौर पर पांच स्तरों वाले पिरामिड के रूप में दिखाया जाता है और इसे मास्लो की ज़रूरतों के पदानुक्रम के रूप में जाना जाता है।



चित्र 9.1.3.2.1: मास्लो की आवश्यकताओं का पदानुक्रम

जैसा कि आप पिरामिड से देख सकते हैं, निम्नतम स्तर सबसे बुनियादी ज़रूरतों को दर्शाता है। मास्लो का मानना था कि हमारा व्यवहार हमारी बुनियादी ज़रूरतों से प्रेरित होता है, जब तक कि उन ज़रूरतों को पूरा नहीं किया जाता। एक बार जब वे पूरी हो जाती हैं, तो हम अगले स्तर पर चले जाते हैं और अगले स्तर की ज़रूरतों से प्रेरित होते हैं। आइए इसे एक उदाहरण से बेहतर तरीके से समझते हैं।

रूपा बेहद गरीब परिवार से आती हैं। उसके पास कभी भी पर्याप्त भोजन, पानी, गर्मी या आराम नहीं होता है। मास्लो के अनुसार, जब तक रूपा को यकीन नहीं हो जाता कि उसे ये बुनियादी ज़रूरतें मिलेंगी, तब तक वह अगले स्तर की ज़रूरतों के बारे में सोच भी नहीं पाएगी - उसकी सुरक्षा की ज़रूरतें। लेकिन, एक बार जब रूपा को विश्वास हो जाता है कि उसकी बुनियादी ज़रूरतें पूरी हो जाएँगी, तो वह अगले स्तर पर चली जाएगी, और उसका व्यवहार तब उसकी सुरक्षा और सुरक्षा की ज़रूरत से प्रेरित होगा।

एक बार इन नई ज़रूरतों को पूरा करने के बाद, रूपा एक बार फिर अगले स्तर पर चली जाएगी, और रिश्तों और दोस्तों की अपनी ज़रूरत से प्रेरित होगी। एक बार जब यह आवश्यकता पूरी हो जाती है, तब रूपा चौथे स्तर की ज़रूरतों पर ध्यान केंद्रित करेगी - उसके सम्मान की ज़रूरत है, जिसके बाद वह पाँचवें और अंतिम स्तर की ज़रूरतों पर आगे बढ़ेगी - अपनी पूरी क्षमता हासिल करने की इच्छा।

- ईमानदारी और कर्मचारी: जब उद्यमी अपने कर्मचारियों के साथ ईमानदार संबंध बनाते हैं, तो इससे कार्यस्थल में अधिक पारदर्शिता आती है, जिसके परिणामस्वरूप उच्च कार्य प्रदर्शन और बेहतर परिणाम मिलते हैं।
- ईमानदारी और निवेशक: उद्यमियों के लिए, निवेशकों के साथ ईमानदार होने का मतलब न केवल ताकत साझा करना है बल्कि मौजूदा और संभावित कमजोरियों, समस्या क्षेत्रों और समाधान रणनीतियों का खुलकर खुलासा करना है। ध्यान रखें कि निवेशकों के पास स्टार्टअप के साथ बहुत अनुभव है और वे जानते हैं कि सभी नई कंपनियों में समस्याएं हैं। यह दावा करना कि सब कुछ पूरी तरह से ठीक है और सुचारू रूप से चल रहा है, अधिकांश निवेशकों के लिए लाल झंडा है।
- स्वयं के साथ ईमानदारी: स्वयं के साथ बेईमानी करने के परिणाम गंभीर परिणाम दे सकते हैं, विशेषकर उद्यमियों के मामले में। उद्यमियों को सफल होने के लिए, यह महत्वपूर्ण है कि वे हर समय अपनी स्थिति के बारे में यथार्थवादी बने रहें, और अपने उद्यम के हर पहलू का सही-सही आकलन करें कि यह वास्तव में क्या है।

9.1.4.2 उद्यमियों में ईमानदारी का महत्व

उद्यमियों की सबसे महत्वपूर्ण विशेषताओं में से एक ईमानदारी है। जब उद्यमी अपने ग्राहकों, कर्मचारियों और निवेशकों के साथ ईमानदार होते हैं, तो यह दर्शाता है कि वे उन लोगों का सम्मान करते हैं जिनके साथ वे काम करते हैं।

यह भी जरूरी है कि उद्यमी खुद के प्रति ईमानदार रहें। आइए देखें कि ईमानदार होने से उद्यमियों को कितना लाभ होगा।

- ईमानदारी और ग्राहक: जब उद्यमी अपने ग्राहकों के साथ ईमानदार होते हैं तो इससे संबंध मजबूत होते हैं, जिसके परिणामस्वरूप व्यवसाय में वृद्धि होती है और ग्राहक नेटवर्क मजबूत होता है।

9.1.4.3 कार्य नैतिकता क्या है?

कार्यस्थल में नैतिक होने का अर्थ है अपने सभी निर्णयों और संचार में ईमानदारी, सत्यनिष्ठा और सम्मान जैसे मूल्यों को प्रदर्शित करना। इसका अर्थ है झूठ बोलना, धोखा देना और चोरी करना जैसे नकारात्मक गुणों का प्रदर्शन नहीं करना।

कार्यस्थल नैतिकता एक कंपनी की लाभप्रदता में एक बड़ी भूमिका निभाती है। यह एक उद्यम के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि उच्च मनोबल और टीम वर्क। यही कारण है कि अधिकांश कंपनियां विशिष्ट कार्यस्थल नैतिक दिशानिर्देश निर्धारित करती हैं जिनका उनके कर्मचारियों द्वारा अनिवार्य रूप से पालन किया जाना चाहिए। इन दिशानिर्देशों को आम तौर पर कंपनी की कर्मचारी पुस्तिका में उल्लिखित किया जाता है।

9.1.4.4 मजबूत कार्य नीति के तत्व

एक उद्यमी को मजबूत कार्य नैतिकता प्रदर्शित करनी चाहिए, साथ ही केवल उन व्यक्तियों को काम पर रखना चाहिए जो कार्यस्थल में समान स्तर के नैतिक व्यवहार में विश्वास करते हैं और प्रदर्शित करते हैं। एक मजबूत कार्य नीति के कुछ तत्व हैं:

- व्यावसायिकता: इसमें सब कुछ शामिल है जिसमें आप अपने आप को एक कॉर्पोरेट सेटिंग में कैसे पेश करते हैं जिस तरह से आप कार्यस्थल में दूसरों के साथ व्यवहार करते हैं।
- सम्मानजनकता: इसका मतलब है कि कितना भी तनावपूर्ण या अस्थिर क्यों न हो, संतुलित और कूटनीतिक बने रहें एक स्थिति है।
- निर्भरता: इसका मतलब हमेशा अपनी बात रखना, चाहे वह मीटिंग के लिए समय पर पहुंचना हो या समय पर काम पहुंचाना हो।
- समर्पण: इसका अर्थ है निर्दिष्ट कार्य पूरा होने तक नौकरी छोड़ने से इंकार करना, और कार्य को उत्कृष्टता के उच्चतम संभव स्तर पर पूरा करना।
- दृढ़ संकल्प: इसका अर्थ है बाधाओं को चुनौती के रूप में स्वीकार करना न कि उन्हें आपको रोकने देना, और वांछित परिणाम प्राप्त करने के लिए उद्देश्य और लचीलेपन के साथ आगे बढ़ना।
- जवाबदेही: इसका अर्थ है अपने कार्यों और अपने परिणामों की जिम्मेदारी लेना कार्रवाई, और अपनी गलतियों के लिए बहाना नहीं बनाना।
- नम्रता: इसका अर्थ है सभी के प्रयासों को स्वीकार करना और उनके पास काम था, और इसका श्रेय साझा करना उपलब्धियां।

9.1.7 क्रोध प्रबंधन

क्रोध प्रबंधन की प्रक्रिया है:

1. संकेतों को पहचानना सीखना कि आप, या कोई और, क्रोधित हो रहा है।
2. स्थिति को सकारात्मक तरीके से शांत करने के लिए सर्वोत्तम कार्यवाही करना क्रोध प्रबंधन मतलब क्रोध को दबाना नहीं है।

क्रोध प्रबंधन का महत्व

क्रोध पूरी तरह से सामान्य मानवीय भावना है। वास्तव में, जब सही तरीके से प्रबंधित किया जाता है, तो क्रोध को एक स्वस्थ भावना माना जा सकता है। हालाँकि, यदि इसे नियंत्रित नहीं किया जाता है, तो क्रोध हमें अनुपयुक्त कार्य करने के लिए प्रेरित कर सकता है और हमें कुछ ऐसा कहने या करने के लिए प्रेरित कर सकता है जिसके लिए हमें बाद में पछताना पड़ सकता है।

अत्यधिक क्रोध कर सकते हैं:

- आपको शारीरिक रूप से चोट पहुँचाता है: यह हृदय रोग, मधुमेह, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, अनिद्रा और उच्च रक्तचाप की ओर ले जाता है।
- आपको मानसिक रूप से आहत करता है: यह आपकी सोच को धूमिल कर सकता है और तनाव, अवसाद और मानसिक स्वास्थ्य को जन्म दे सकता है।
- आपके करियर को नुकसान: इसका परिणाम आपके सहकर्मियों, मालिकों, ग्राहकों को अलग-थलग कर सकता है और का नुकसान हो सकता है आदर।
- अपने रिश्तों को चोट पहुँचाएँ: यह आपके परिवार और दोस्तों के लिए आप पर भरोसा करना कठिन बना देता है, आपके साथ ईमानदार रहें और अपने आसपास सहज महसूस करें।

यही कारण है कि क्रोध प्रबंधन, या क्रोध को उचित रूप से प्रबंधित करना इतना महत्वपूर्ण है।

9.1.7.1 क्रोध प्रबंधन रणनीतियाँ

यहां कुछ रणनीतियाँ दी गई हैं जो आपके क्रोध को नियंत्रित करने में आपकी सहायता कर सकती हैं:

रणनीति 1: आराम: गहरी सांस लेने और आराम करने वाली छवियों को देखने जैसी सरल चीज गुस्से की भावनाओं को शांत करने में अद्भुत काम करती है। इस सरल साँस लेने के व्यायाम का प्रयास करें:

- अपने डायफ्राम से गहरी सांस लें (अपनी छाती से सांस न लें)
- कल्पना करें कि आपकी सांस आपके पेट से ऊपर आ रही है
- 'आराम' या 'आराम से' जैसे शांत शब्द दोहराते रहें (याद रखें कि गहरी सांस लेते रहें शब्द दोहराते समय)
- आराम के पल की कल्पना करें (यह आपकी स्मृति या आपकी कल्पना से हो सकता है)

इस विश्राम तकनीक का प्रतिदिन पालन करें, खासकर जब आपको पता चलता है कि आपको गुस्सा आने लगा है।

रणनीति 2: संज्ञानात्मक पुनर्गठन: संज्ञानात्मक पुनर्गठन का अर्थ है आपके सोचने के तरीके को बदलना। क्रोध आपको शाप दे सकता है, कसम खा सकता है, बढ़ा-चढ़ा कर बता सकता है और बहुत नाटकीय ढंग से कार्य कर सकता है। जब ऐसा होता है, तो अपने आप को अपने गुस्से वाले विचारों को और अधिक तार्किक विचारों से बदलने के लिए मजबूर करें। उदाहरण के लिए, 'सब कुछ बर्बाद हो गया' सोचने के बजाय अपनी मानसिकता बदलें और खुद से कहें कि 'यह दुनिया का अंत नहीं है और गुस्सा करने से यह हल नहीं होगा'।

रणनीति 3: समस्या का समाधान: जिस समस्या को आप नियंत्रित नहीं कर सकते, उसके बारे में क्रोधित होना पूरी तरह से स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। कभी-कभी, जितना हो सके कोशिश करें, हो सकता है कि आपके सामने आने वाली कठिनाई का कोई हल न हो। ऐसे मामलों में, समस्या को हल करने पर ध्यान देना बंद करें और इसके बजाय समस्या से निपटने और उसका सामना करने पर ध्यान दें। अपने आप को याद दिलाएं कि आप स्थिति से निपटने के लिए अपनी पूरी कोशिश करेंगे, लेकिन अगर आपको मनचाहा समाधान नहीं मिला तो आप खुद को दोष नहीं देंगे।

रणनीति 4: बेहतर संचार: जब आप गुस्से में होते हैं, तो गलत निष्कर्ष पर पहुंचना बहुत आसान होता है।

इस मामले में, आपको प्रतिक्रिया देने से रोकने के लिए खुद को मजबूर करने की जरूरत है, और कहने से पहले आप जो कहना चाहते हैं, उसके बारे में ध्यान से सोचें। पहली बात जो आपके दिमाग में आए उसे कहने से बचें। ध्यान से सुनने के लिए खुद को मजबूर करें

9.2.1.1 कंप्यूटर के मूल भाग

1. सेंट्रल प्रोसेसिंग यूनिट (सीपीयू): कंप्यूटर का दिमाग। यह प्रोग्राम की व्याख्या और संचालन करता है निर्देश।
2. हार्ड ड्राइव: एक उपकरण जो बड़ी मात्रा में डेटा संग्रहीत करता है।
3. मॉनिटर: वह उपकरण जिसमें कंप्यूटर स्क्रीन होती है जहां सूचना दृष्टिगत होती है
प्रदर्शित किया गया।
4. डेस्कटॉप: ऑपरेटिंग सिस्टम लोड होने के बाद प्रदर्शित होने वाली पहली स्क्रीन।
5. बैकग्राउंड: वह इमेज जो डेस्कटॉप के बैकग्राउंड को भरती है।
6. माउस: एक हैंड-हेल्ड डिवाइस जो मॉनिटर पर आइटम्स को इंगित करने के लिए उपयोग किया जाता है।
7. स्पीकर: वे उपकरण जो आपको कंप्यूटर से ध्वनि सुनने में सक्षम बनाते हैं।
8. प्रिंटर: एक उपकरण जो कंप्यूटर से आउटपुट को मुद्रित कागज दस्तावेजों में परिवर्तित करता है।
9. चिह्न: एक छोटा चित्र या छवि जो आपके कंप्यूटर पर किसी चीज़ का दृश्य रूप से प्रतिनिधित्व करती है।
10. कर्सर: एक तीर जो इंगित करता है कि आप स्क्रीन पर कहाँ स्थित हैं।
11. प्रोग्राम मेनू: आपके कंप्यूटर पर प्रोग्राम की एक सूची जिसे स्टार्ट मेनू से एक्सेस किया जा सकता है।
12. टास्कबार: कंप्यूटर स्क्रीन के नीचे क्षैतिज पट्टी जो अनुप्रयोगों को सूचीबद्ध करती है :
वर्तमान में उपयोग में है।
13. रीसायकल बिन: हटाई गई फ़ाइलों के लिए एक अस्थायी भंडारण।

9.2.1.2 बुनियादी इंटरनेट शर्तें

• इंटरनेट: अवास्त, कंप्यूटर नेटवर्क का अंतर्राष्ट्रीय संग्रह जो सूचना स्थानांतरित करता है। • वर्ल्ड वाइड वेब: एक प्रणाली जो आपको इंटरनेट पर जानकारी तक पहुंचने देती है। • वेबसाइट: वर्ल्ड वाइड वेब (और इंटरनेट) पर एक स्थान जिसमें निम्नलिखित के बारे में जानकारी होती है

विशिष्ट विषय।

• मुखपृष्ठ: एक वेबसाइट के बारे में जानकारी प्रदान करता है और आपको उस वेबसाइट के अन्य पृष्ठों पर निर्देशित करता है। • लिंक/हाइपरलिंक: एक हाइलाइट या रेखांकित चिह्न, ग्राफिक, या पाठ जो आपको किसी अन्य फ़ाइल पर ले जाता है या
वस्तु।

• वेब पता/यूआरएल: एक वेबसाइट के लिए पता। • पता बॉक्स: ब्राउज़र विंडो में एक बॉक्स जहां आप एक वेब पता टाइप कर सकते हैं।

9.2.1.3 बेसिक कंप्यूटर कुंजियाँ

• तीर कुंजियाँ: अपना कर्सर ले जाने के लिए इन कुंजियों को दबाएँ। • स्पेस बार: एक स्पेस जोड़ता है। • एंटर/रिटर्न: आपके कर्सर को एक नई लाइन पर ले जाता है। • शिफ्ट: यदि आप एक बड़े अक्षर या किसी कुंजी के ऊपरी प्रतीक को टाइप करना चाहते हैं तो इस कुंजी को दबाएं। • Caps Lock: यदि आप चाहते हैं कि आपके द्वारा लिखे गए सभी अक्षर बड़े अक्षर हों तो इस कुंजी को दबाएं। इसे फिर से दबाएं
लोअरकेस अक्षरों को टाइप करने के लिए वापस लौटें। • बैकस्पेस: आपके कर्सर के बाईं ओर सब कुछ हटा देता है।

इकाई 9.3: धन का मामला



इकाई उद्देश्य

इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. पैसे बचाने के महत्व पर चर्चा करें
2. पैसे बचाने के लाभों पर चर्चा करें
3. बैंक खातों के मुख्य प्रकारों पर चर्चा करें
4. बैंक खाता खोलने की प्रक्रिया का वर्णन करें
5. स्थिर और परिवर्तनीय लागत के बीच अंतर करें
6. मुख्य प्रकार के निवेश विकल्पों का वर्णन करें
7. विभिन्न प्रकार के बीमा उत्पादों का वर्णन करें
8. विभिन्न प्रकार के करों का वर्णन करें
9. ऑनलाइन बैंकिंग के उपयोगों पर चर्चा करें
10. इलेक्ट्रॉनिक फंड ट्रांसफर के मुख्य प्रकारों पर चर्चा करें

9.3.1 व्यक्तिगत वित्त - क्यों बचाएँ

बचत का महत्व हम सभी जानते

हैं कि भविष्य अप्रत्याशित है। आप कभी नहीं जानते कि कल, अगले हफ्ते या अगले साल क्या होगा। इसलिए वर्षों से लगातार पैसा बचाना इतना महत्वपूर्ण है। पैसे बचाने से समय के साथ आपकी वित्तीय स्थिति में सुधार होगा। लेकिन इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि यह जानना कि आपके पास किसी आपात स्थिति के लिए पैसा जमा है, आपको मानसिक शांति देगा। पैसे की बचत कई और विकल्पों और संभावनाओं के द्वार भी खोलती है।

बचत के लाभ बचत की

आदत डालने से बड़ी संख्या में लाभ मिलते हैं। बचत से आपको मदद मिलती है: • आर्थिक रूप से स्वतंत्र बनें: जब आपके पास सुरक्षित महसूस करने के लिए पर्याप्त पैसा बचा हो, तो आप अपनी पसंद बनाना शुरू कर सकते हैं, जब चाहें छुट्टी लेने से लेकर करियर बदलने या अपना खुद का व्यवसाय शुरू करने तक।

- शिक्षा के माध्यम से अपने आप में निवेश करें: बचत के माध्यम से, आप उन पाठ्यक्रमों के लिए भुगतान करने के लिए पर्याप्त कमाई कर सकते हैं जो आपके पेशेवर अनुभव को जोड़ेंगे और अंततः उच्च भुगतान वाली नौकरियों में परिणत होंगे। • कर्ज से बाहर निकलें: एक बार जब आप एक आरक्षित निधि के रूप में पर्याप्त बचत कर लेते हैं, तो आप अपनी बचत का उपयोग भुगतान करने के लिए कर सकते हैं ऋण या बिल जैसे ऋण जो समय के साथ जमा हुए हैं।
- आकस्मिक खर्चों के लिए तैयार रहें: पैसे बचाने से आप अप्रत्याशित के लिए भुगतान कर सकते हैं आर्थिक रूप से तनाव महसूस किए बिना अचानक कार या घर की मरम्मत जैसे खर्च।
- आपात स्थिति के लिए भुगतान करें: बचत आपको आर्थिक रूप से बोझ महसूस किए बिना अचानक स्वास्थ्य समस्याओं या आपातकालीन यात्राओं जैसी आपात स्थितियों से निपटने में मदद करती है। • बड़ी खरीदारी करें और प्रमुख लक्ष्य हासिल करें: लगन से बचत करने से घर या कार खरीदने जैसे प्रमुख खरीद और लक्ष्यों के लिए भुगतान कम करना संभव हो जाता है।
- सेवानिवृत्त: वर्षों में आपके द्वारा बचाए गए पैसे आपको आराम से रखेंगे जब आपके पास अपनी नौकरी से मिलने वाली आय नहीं होगी।

- वेंचर कैपिटल: वेंचर कैपिटल में एक नवोदित कंपनी में पर्याप्त पूंजी निवेश करना शामिल है उस कंपनी में शेयरों के लिए वापसी।

बीमा

बीमा दो प्रकार के होते हैं: 1. जीवन बीमा

2. गैर-जीवन या सामान्य बीमा।

जीवन बीमा उत्पाद

मुख्य जीवन बीमा उत्पाद हैं:

- सावधि बीमा: यह बीमा का सबसे सरल और सस्ता रूप है। यह 15 से 20 वर्षों के लिए एक निर्दिष्ट अवधि के लिए वित्तीय सुरक्षा प्रदान करता है। आपकी मृत्यु के मामले में, आपके परिवार को बीमा राशि का भुगतान किया जाता है। आपके जीवित रहने की स्थिति में, बीमाकर्ता कुछ भी भुगतान नहीं करता है। • बंदोबस्ती पॉलिसी: यह बीमा और निवेश का दोहरा लाभ प्रदान करती है। प्रीमियम का एक हिस्सा सम एश्योर्ड के लिए आवंटित किया जाता है, जबकि शेष प्रीमियम इक्विटी और डेट में निवेश किया जाता है। यह निर्दिष्ट अवधि के बाद या पॉलिसीधारक की मृत्यु पर, जो भी पहले हो, एकमुश्त राशि का भुगतान करता है।

- यूनिट-लिंक्ड इंश्योरेंस प्लान (यूलिप): यहां प्रीमियम का एक हिस्सा लाइफ कवर पर खर्च किया जाता है, जबकि शेष राशि इक्विटी और डेट में निवेश की जाती है। यह नियमित बचत की आदत विकसित करने में मदद करता है। • मनी बैक लाइफ इंश्योरेंस: जबकि पॉलिसीधारक जीवित है, पॉलिसी अवधि के दौरान आंशिक उत्तरजीविता लाभों का आवधिक भुगतान किया जाता है। बीमित व्यक्ति की मृत्यु होने पर, बीमा कंपनी उत्तरजीविता लाभों के साथ पूरी बीमा राशि का भुगतान करती है।

- संपूर्ण जीवन बीमा: यह बीमा और निवेश का दोहरा लाभ प्रदान करता है। यह बीमा प्रदान करता है व्यक्ति के पूरे जीवन के लिए कवर या 100 वर्ष तक, जो भी पहले हो।

सामान्य बीमा

सामान्य बीमा जानवरों, कृषि फसलों, माल, कारखानों, कारों आदि जैसी सभी बीमा कवरिंग से संबंधित है।

सामान्य बीमा उत्पाद:

- मोटर बीमा: इसे चार पहिया बीमा और दोपहिया बीमा में विभाजित किया जा सकता है।
- स्वास्थ्य बीमा: स्वास्थ्य बीमा के मुख्य प्रकार हैं व्यक्तिगत स्वास्थ्य बीमा, फैमिली फ्लोटर स्वास्थ्य बीमा, व्यापक स्वास्थ्य बीमा और गंभीर बीमारी बीमा।
- यात्रा बीमा: इसे व्यक्तिगत यात्रा नीति, परिवार यात्रा नीति, छात्र में वर्गीकृत किया जा सकता है यात्रा बीमा और वरिष्ठ नागरिक स्वास्थ्य बीमा।
- गृह बीमा: यह घर और उसकी सामग्री को जोखिम से बचाता है। • समुद्री बीमा: यह बीमा माल, माल भाड़ा, कार्गो आदि को नुकसान या क्षति के दौरान कवर करता है रेल, सड़क, समुद्र और/या हवाई मार्ग से पारगमन।

करों

कर दो प्रकार के होते हैं: 1. प्रत्यक्ष कर

2. अप्रत्यक्ष कर।

सीधा कर

प्रत्यक्ष कर किसी संस्था या व्यक्ति पर सीधे लगाए जाते हैं और अहस्तांतरणीय होते हैं। प्रत्यक्ष करों के कुछ उदाहरण हैं:

यूनिट 9.4: रोजगार और स्वरोजगार की तैयारी



इकाई उद्देश्य

इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. साक्षात्कार की तैयारी के चरणों पर चर्चा करें
2. एक प्रभावी रिज्यूमे बनाने के चरणों पर चर्चा करें
3. सबसे अधिक पूछे जाने वाले साक्षात्कार प्रश्नों पर चर्चा करें
4. चर्चा करें कि सबसे अधिक पूछे जाने वाले साक्षात्कार प्रश्नों का उत्तर कैसे दिया जाए
5. बुनियादी कार्यस्थल शब्दावली पर चर्चा करें

9.4.1 साक्षात्कार की तैयारी: साक्षात्कार की तैयारी कैसे करें

आप जो नौकरी चाहते हैं उसे पाने की सफलता काफी हद तक इस बात पर निर्भर करती है कि उस नौकरी के लिए आपका साक्षात्कार कितना अच्छा जाता है। इसलिए, अपने साक्षात्कार के लिए जाने से पहले, यह महत्वपूर्ण है कि आप इसके लिए उचित मात्रा में शोध और योजना के साथ तैयारी करें। एक साक्षात्कार के लिए अच्छी तरह से तैयार होने के लिए अनुसरण करने के चरणों पर एक नज़र डालें:

1. उस संगठन पर शोध करें जिसके साथ आप साक्षात्कार कर रहे हैं।

- कंपनी का पहले से अध्ययन करने से आपको साक्षात्कार के समय अधिक तैयार रहने में मदद मिलेगी। संगठन के बारे में आपका ज्ञान आपको साक्षात्कार के समय सवालों के जवाब देने में मदद करेगा, और आपको और अधिक आत्मविश्वासी दिखने और महसूस करने के लिए छोड़ देगा। यह निश्चित रूप से आपको अन्य उम्मीदवारों से अलग बनाता है, न कि जानकार, उम्मीदवारों से।
- कंपनी के बारे में पृष्ठभूमि की जानकारी देखें। टाई और कंपनी का एक सिंहावलोकन खोजें और इसकी उद्योग प्रोफाइल।
- कंपनी क्या करती है इसका एक अच्छा विचार प्राप्त करने के लिए कंपनी की वेबसाइट पर जाएं। एक कंपनी की वेबसाइट महत्वपूर्ण जानकारी का खजाना प्रदान करती है। कंपनी के मिशन स्टेटमेंट को पढ़ें और समझें। कंपनी के उत्पादों/सेवाओं और ग्राहक सूची पर ध्यान दें। कंपनी की अनुमानित वृद्धि और स्थिरता का अंदाजा लगाने के लिए किसी भी प्रेस विज्ञप्ति को पढ़ें।
- अपने शोध के पूरा होने के बाद अपने किसी भी प्रश्न को नोट करें।

2. इस बारे में सोचें कि क्या आपके कौशल और योग्यताएं नौकरी की आवश्यकताओं से मेल खाती हैं।

- नौकरी के विवरण को ध्यान से पढ़ें और उसका विश्लेषण करें।
- नौकरी की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए आवश्यक ज्ञान, कौशल और क्षमताओं को नोट करें।
- संगठन पदानुक्रम पर एक नज़र डालें। पता लगाएँ कि आप किस पद के लिए आवेदन कर रहे हैं इस पदानुक्रम में।

3. पूछे गए सबसे विशिष्ट साक्षात्कार प्रश्नों को देखें, और अपनी प्रतिक्रियाएँ तैयार करें।

- याद रखें, अधिकांश साक्षात्कारों में रेज्यूमे-आधारित, व्यवहारिक और केस स्टडी प्रश्नों का मिश्रण होता है पूछा।
- इस बारे में सोचें कि आप इनमें पूछे जाने वाले विशिष्ट प्रश्नों के किस प्रकार के उत्तर देना चाहते हैं तीन क्षेत्र।
- इन उत्तरों का अभ्यास तब तक करें जब तक कि आप उन्हें आत्मविश्वास से और स्पष्ट रूप से व्यक्त न कर सकें।

4. इंटरव्यू के लिए अपने पहनावे की योजना बनाएं।

- औपचारिक व्यावसायिक पोशाक चुनना हमेशा सबसे सुरक्षित होता है, जब तक कि व्यवसाय में पोशाक के लिए स्पष्ट रूप से सूचित नहीं किया जाता है आकस्मिक (किस मामले में आपको अपने सर्वोत्तम निर्णय का उपयोग करना चाहिए)।
- सुनिश्चित करें कि आपके कपड़े साफ और अच्छी तरह से इस्त्री किए गए हैं। तटस्थ रंग चुनें - कुछ भी उज्ज्वल नहीं या आकर्षक

9.4.3 साक्षात्कार अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

सबसे अधिक पूछे जाने वाले साक्षात्कार प्रश्नों में से कुछ पर एक नज़र डालें, और उनके उत्तर देने के बारे में कुछ उपयोगी टिप्स देखें।

1. क्या आप मुझे अपने बारे में कुछ बता सकते हैं?

उत्तर देने के लिए युक्तियाँ:

- अपना पूर्ण रोजगार या व्यक्तिगत इतिहास प्रदान न करें। • 2-3 विशिष्ट अनुभव प्रदान करें जो आपको लगता है कि सबसे मूल्यवान और प्रासंगिक हैं। • निष्कर्ष निकालें कि कैसे उन अनुभवों ने आपको इस विशिष्ट भूमिका के लिए परिपूर्ण बनाया है।

2. आपने स्थिति के बारे में कैसे सुना?

उत्तर देने के लिए युक्तियाँ:

- साक्षात्कारकर्ता को बताएं कि आपने नौकरी के बारे में कैसे सुना - क्या यह किसी मित्र के माध्यम से था (नाम दें दोस्त), घटना या लेख (उन्हें नाम दें) या नौकरी पोर्टल (जो कहें)।
- बताएं कि आपको स्थिति के बारे में क्या उत्साहित करता है और विशेष रूप से इस बारे में आपकी नज़र में क्या है भूमिका।

3. आप कंपनी के बारे में क्या जानते हैं?

उत्तर देने के लिए युक्तियाँ:

- कंपनी का हमारे बारे में पृष्ठ न पढ़ें। • दिखाएं कि आप कंपनी के लक्ष्यों को समझते हैं और उनकी परवाह करते हैं। • बताएं कि आप कंपनी के मिशन और मूल्यों में क्यों विश्वास करते हैं।

4. आप यह नौकरी क्यों चाहते हैं?

उत्तर देने के लिए युक्तियाँ:

- दिखाएँ कि आप कार्य के प्रति जुनूनी हैं। • पहचानें कि भूमिका आपके लिए उपयुक्त क्यों है। • बताएं कि आप कंपनी से क्यों प्यार करते हैं।

5. हम आपको क्यों नियुक्त करें?

उत्तर देने के लिए युक्तियाँ:

- अपने शब्दों के माध्यम से साबित करें कि आप न केवल काम कर सकते हैं, बल्कि निश्चित रूप से उत्कृष्ट प्रदर्शन कर सकते हैं परिणाम।
- बताएं कि आप टीम और कार्य संस्कृति के साथ क्यों फिट होंगे। • बताएं कि आपको किसी अन्य उम्मीदवार के ऊपर क्यों चुना जाना चाहिए।

6. आपकी सबसे बड़ी पेशेवर ताकत क्या है?

उत्तर देने के लिए युक्तियाँ:

- ईमानदार रहें - अपनी कुछ वास्तविक शक्तियों को साझा करें, बजाय इसके कि आप ऐसे उत्तर दें जो आपको सही लगे अच्छा।
- आप जिस पद के लिए आवेदन कर रहे हैं, उसके लिए प्रासंगिक विशिष्ट शक्तियों के उदाहरण प्रस्तुत करें। • उदाहरण दें कि आपने इन शक्तियों का प्रदर्शन कैसे किया है।

7. आप अपनी कमजोरियों को क्या मानते हैं?

उत्तर देने के लिए युक्तियाँ:

- इस प्रश्न का उद्देश्य आपकी आत्म-जागरूकता और ईमानदारी का आकलन करना है। • उस विशेषता का उदाहरण दें जिससे आप संघर्ष करते हैं, लेकिन जिसे आप सुधारने के लिए काम कर रहे हैं।

8. आपकी वेतन आवश्यकताएं क्या हैं?

उत्तर देने के लिए युक्तियाँ:

- अपना शोध पहले ही कर लें और जिस नौकरी के लिए आवेदन कर रहे हैं उसके लिए विशिष्ट वेतन सीमा का पता लगाएं के लिये।
- अपने अनुभव, शिक्षा और कौशल के आधार पर पता लगाएँ कि आप वेतनमान पर कहाँ हैं।

इकाई 9.5: उद्यमिता को समझना



इकाई उद्देश्य

इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. उद्यमिता की अवधारणा पर चर्चा करें
2. उद्यमिता के महत्व पर चर्चा करें
3. एक उद्यमी की विशेषताओं का वर्णन करें
4. विभिन्न प्रकार के उद्यमों का वर्णन करें
5. एक प्रभावी नेता के गुणों की सूची बनाएं
6. प्रभावी नेतृत्व के लाभों पर चर्चा करें
7. सूची एक प्रभावी टीम के लक्षण
8. प्रभावी ढंग से सुनने के महत्व पर चर्चा करें
9. प्रभावी ढंग से सुनने के तरीके पर चर्चा करें
10. प्रभावी ढंग से बोलने के महत्व पर चर्चा करें
11. प्रभावी ढंग से बोलने के तरीके पर चर्चा करें
12. समस्याओं को हल करने के तरीके पर चर्चा करें
13. महत्वपूर्ण समस्या समाधान लक्षणों की सूची बनाएं
14. आकलन करने के तरीकों पर चर्चा करें
15. समस्या समाधान कौशल
16. बातचीत के महत्व पर चर्चा करें
17. बातचीत कैसे करें
18. चर्चा करें कि आपके व्यावसायिक अवसरों की पहचान कैसे करें
19. उद्यमी का अर्थ समझें
20. विभिन्न प्रकार के व्यापार का वर्णन करें
21. उद्यमियों की विशेषताओं की सूची बनाएं
22. उद्यमी की सफलता की कहानियों को याद करें
23. उद्यमशीलता प्रक्रिया पर चर्चा करें
24. उद्यमिता पारिस्थितिकी तंत्र का वर्णन करें
25. उद्यमिता पारिस्थितिकी तंत्र में सरकार की भूमिका पर चर्चा करें
26. भारत में वर्तमान उद्यमिता पारिस्थितिकी तंत्र पर चर्चा करें
27. उद्देश्य को समझें
28. मेक इन इंडिया अभियान
29. उद्यमियों के बीच संबंधों पर चर्चा करें
30. पी और जोखिम की भूख
31. उद्यमिता और लचीलापन के बीच संबंधों पर चर्चा करें
32. एक लचीला उद्यमी की विशेषताओं का वर्णन करें
33. विफलता से निपटने के तरीके पर चर्चा करें



9.5.2.5 टिप्स

1. अपने मूल विचार से बहुत अधिक न जुड़ें। इसे विकसित होने और बदलने की अनुमति दें।
2. अपनी कमजोरियों से अवगत रहें और एक टीम बनाएं जो आपकी कमियों को पूरा करे।
3. सही लोगों को काम पर रखना ही काफी नहीं है। आपको अपने सबसे प्रतिभाशाली लोगों को बढ़ावा देने या प्रोत्साहित करने की आवश्यकता है उन्हें प्रेरित रखने के लिए।
4. अपनी टीम का सम्मान अर्जित करें

9.5.3 संचार कौशल

सुनना संचार की प्रक्रिया के दौरान संदेशों को सही ढंग से प्राप्त करने और समझने की क्षमता है।

प्रभावी संचार के लिए सुनना महत्वपूर्ण है। प्रभावी सुनने के कौशल के बिना, संदेशों को आसानी से गलत समझा जा सकता है। इसके परिणामस्वरूप संचार टूट जाता है और संदेश भेजने वाले और प्राप्त करने वाले को निराश या चिढ़ हो सकता है।

यह ध्यान रखना बहुत महत्वपूर्ण है कि सुनना सुनने के समान नहीं है। सुनने से तात्पर्य केवल उन ध्वनियों से है जो आप सुनते हैं। सुनना इससे कहीं अधिक है। सुनने के लिए फोकस की जरूरत होती है। इसका मतलब न केवल कहानी पर ध्यान देना है, बल्कि इस बात पर भी ध्यान देना है कि कहानी को कैसे प्रसारित किया जाता है, जिस तरह से भाषा और आवाज का उपयोग किया जाता है, और यहां तक कि स्पीकर अपनी बॉडी लैंग्वेज का उपयोग कैसे करता है। सुनने की क्षमता इस बात पर निर्भर करती है कि कोई व्यक्ति मौखिक और गैर-मौखिक दोनों संकेतों को कितनी प्रभावी ढंग से समझ और समझ सकता है।

9.5.3.1 प्रभावी ढंग से कैसे सुनें

प्रभावी ढंग से सुनने के लिए आपको चाहिए:

बात करना बंद करें • बीच में आना बंद करें • पूरी

तरह से जो कहा जा रहा है उस पर ध्यान केंद्रित

करें • सिर हिलाएँ और उत्साहजनक शब्दों और इशारों का प्रयोग करें

• खुले विचारों वाले बनें • वक्ता के दृष्टिकोण के बारे में सोचें

• बहुत, बहुत धैर्यवान बनें • उपयोग

किए जा रहे स्वर पर ध्यान दें • वक्ता के हावभाव, चेहरे के भाव और आंखों

की गतिविधियों पर ध्यान दें • व्यक्ति को जल्दी करने की कोशिश न करें • वक्ता के तौर-तरीकों या आदतों को आपको परेशान या

विचलित न करने दें

• बहुत, बहुत धैर्यवान बनें • उपयोग

किए जा रहे स्वर पर ध्यान दें • वक्ता के हावभाव, चेहरे के भाव और आंखों

की गतिविधियों पर ध्यान दें • व्यक्ति को जल्दी करने की कोशिश न करें • वक्ता के तौर-तरीकों या आदतों को आपको परेशान या

विचलित न करने दें

उद्यमियों द्वारा सामना किए जाने वाले सामान्य प्रश्न सभी उद्यमियों के सामने एक महत्वपूर्ण प्रश्न यह है कि उनके लिए सही व्यवसाय अवसर कैसे खोजा जाए।

कुछ सामान्य प्रश्न जिनके बारे में उद्यमी लगातार सोचते हैं: • क्या नए उद्यम को एक नई उत्पाद या सेवा पेश करनी चाहिए जो पूरी न हुई हो? • क्या नए उद्यम को एक बाजार से मौजूदा उत्पाद या सेवा का चयन करना चाहिए और उसे पेश करना चाहिए

दूसरा जहां यह उपलब्ध नहीं हो सकता है? • क्या उद्यम एक

आजमाए हुए और परखे हुए फॉर्मूले पर आधारित होना चाहिए जिसने कहीं और काम किया हो?

इसलिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि उद्यमियों को सीखना चाहिए कि नए और मौजूदा व्यावसायिक अवसरों की पहचान कैसे करें और उनकी सफलता की संभावनाओं का मूल्यांकन कैसे करें।

एक विचार कब एक अवसर है?

एक विचार एक अवसर है जब:

- यह ग्राहक के लिए मूल्य बनाता या जोड़ता है
- यह एक महत्वपूर्ण समस्या को हल करता है, एक दर्द बिंदु को दूर करता है या एक मांग को पूरा करता है
- एक मजबूत बाजार और लाभ मार्जिन है
- सही समय और स्थान पर संस्थापक और प्रबंधन टीम के साथ अच्छी तरह से फिट है

अवसरों की तलाश करते समय विचार करने के लिए कारक • व्यापार के अवसरों

की तलाश करते समय निम्नलिखित पर विचार करें: • आर्थिक रुझान फंडिंग में परिवर्तन • विक्रेताओं,

भागीदारों और आपूर्तिकर्ताओं के बीच संबंधों को बदलना • बाजार के रुझान

• राजनीतिक समर्थन में बदलाव • लक्षित दर्शकों

में बदलाव

नए व्यवसाय के अवसरों की पहचान करने के तरीके • बाजार की

अक्षमताओं की पहचान करें: बाजार को देखते समय, विचार करें कि बाजार में कौन सी अक्षमताएं मौजूद हैं। इन अक्षमताओं को दूर करने के तरीकों के बारे में सोचें। • प्रमुख बाधाओं को दूर करें: एक नया उत्पाद या सेवा बनाने के बजाय, आप किसी उत्पाद, सेवा या प्रक्रिया में नवीन रूप से सुधार कर सकते हैं। •

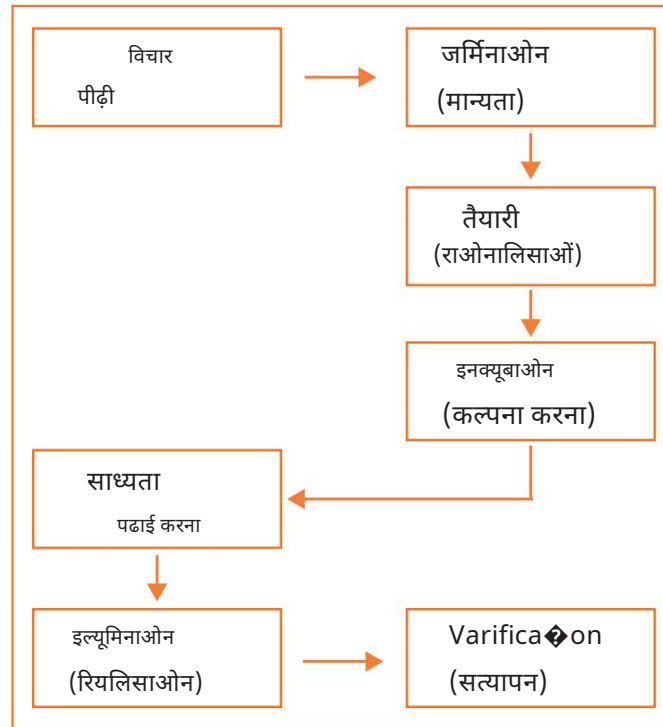
कुछ नया बनाएं: इस बारे में सोचें कि आप ग्राहकों के लिए एक नया अनुभव कैसे बना सकते हैं, इसके आधार पर

मौजूदा व्यापार मॉडल।

- एक बढ़ते हुए क्षेत्र/उद्योग को चुनें: अनुसंधान करें और पता करें कि कौन से क्षेत्र या उद्योग बढ़ रहे हैं और इस बारे में सोचें कि आप किन अवसरों का लाभ उठा सकते हैं।
- उत्पाद भेदभाव के बारे में सोचें: यदि आपके मन में पहले से कोई उत्पाद है, तो सेट करने के तरीकों के बारे में सोचें यह मौजूदा लोगों के अलावा।

आपके व्यवसाय के भीतर व्यावसायिक अवसरों की पहचान करने के तरीके SWOT विश्लेषण:

आपके व्यवसाय के भीतर अवसरों की पहचान करने का एक शानदार तरीका एक SWOT विश्लेषण बनाना है। संक्षिप्त नाम SWOT ताकत, कमजोरियों, अवसरों और खतरों के लिए खड़ा है। SWOT विश्लेषण ढांचा:



चित्र 9.5.6.2.1: उद्यमशीलता प्रक्रिया के चरण

9.5.6.3 एक उद्यमी क्या है?

उद्यमिता समर्थन पारिस्थितिकी तंत्र उद्यमिता की सामूहिक और पूर्ण प्रकृति को दर्शाता है। नई कंपनियां न केवल साहसी, दूरदर्शी उद्यमियों के कारण उभरती और फलती-फूलती हैं, जो उन्हें लॉन्च करती हैं, बल्कि वे पनपती हैं क्योंकि वे निजी और सार्वजनिक प्रतिभागियों से बने पर्यावरण या 'पारिस्थितिकी तंत्र' में स्थापित होती हैं। ये खिलाड़ी उद्यमियों के प्रयासों को सुविधाजनक बनाने के लिए नए उद्यमों का पोषण और रखरखाव करते हैं।

एक उद्यमिता पारिस्थितिकी तंत्र में निम्नलिखित छह डोमेन शामिल हैं: 1. अनुकूल संस्कृति: इसमें जोखिम और त्रुटियों की सहनशीलता, मूल्यवान नेटवर्किंग और उद्यमी की सकारात्मक सामाजिक स्थिति जैसे तत्व शामिल हैं।

- नीतियों और नेतृत्व को सुगम बनाना: इसमें नियामक ढांचा प्रोत्साहन और का अस्तित्व शामिल है सार्वजनिक अनुसंधान संस्थान।
- फाइनेंसिंग विकल्प: एंजल फाइनेंसिंग, वेंचर कैपिटलिस्ट और माइक्रो लोन इसके अच्छे उदाहरण होंगे इस का।
- मानव पूंजी: यह प्रशिक्षित और अप्रशिक्षित श्रम, उद्यमियों और उद्यमिता को संदर्भित करता है प्रशिक्षण कार्यक्रम, आदि।
- उत्पादों और सेवाओं के लिए अनुकूल बाजार: यह एक के अस्तित्व या अस्तित्व के दायरे को संदर्भित करता है उत्पाद / सेवा के लिए बाजार।
- संस्थागत और अवसंरचनात्मक सहायता: इसमें कानूनी और वित्तीय सलाहकार, दूरसंचार, डिजिटल और परिवहन अवसंरचना, और उद्यमिता नेटवर्किंग शामिल हैं। कार्यक्रम।

ये डोमेन इंगित करते हैं कि क्या एक मजबूत उद्यमिता समर्थन पारिस्थितिकी तंत्र है और इस पारिस्थितिकी तंत्र को और प्रोत्साहित करने के लिए सरकार को क्या कार्रवाई करनी चाहिए। छह डोमेन और उनके विभिन्न तत्वों को ग्राफिक रूप से दर्शाया गया है।

कौन आवेदन कर सकता है?: कोई भी व्यक्ति, जिसकी आयु 18 वर्ष से अधिक हो। विनिर्माण क्षेत्र में 10 लाख रुपये से अधिक और व्यवसाय/सेवा क्षेत्र में 5 लाख रुपये से अधिक की लागत वाली परियोजनाओं के लिए कम से कम आठवीं कक्षा पास। पीएमईजीपी के तहत केवल नई परियोजनाओं को मंजूरी के लिए विचार किया जाता है। स्वयं सहायता समूह (बीपीएल से संबंधित लोगों सहित, बशर्ते कि उन्होंने किसी अन्य योजना के तहत लाभ नहीं उठाया है), सोसायटी पंजीकरण अधिनियम, 1860 के तहत पंजीकृत संस्थान; उत्पादन सहकारी समितियां और चैरिटेबल ट्रस्ट भी पात्र हैं। मौजूदा इकाइयाँ (PMRY, REGP या भारत सरकार या राज्य सरकार की किसी अन्य योजना के तहत) और वे इकाइयाँ जो पहले से ही भारत सरकार या राज्य सरकार की किसी अन्य योजना के तहत सरकारी सब्सिडी प्राप्त कर चुकी हैं, पात्र नहीं हैं।

अंतर्राष्ट्रीय सहयोग विवरण योजना में निम्नलिखित

गतिविधियां शामिल होंगी: • प्रौद्योगिकी के समावेश/उन्नयन के नए क्षेत्रों की

खोज, संयुक्त उद्यमों की सुविधा, एमएसएमई उत्पादों के बाजार में सुधार, विदेशी सहयोग आदि के लिए अन्य देशों में एमएसएमई व्यापार प्रतिनिधिमंडलों की प्रतिनियुक्ति।

• अंतर्राष्ट्रीय प्रदर्शनियों, व्यापार मेलों और क्रेता-विक्रेता सम्मेलनों में भारतीय एमएसएमई की भागीदारी
विदेशों के साथ-साथ भारत में भी, जिसमें अंतर्राष्ट्रीय भागीदारी है। • एमएसएमई की रुचि के विषयों और विषयों पर

अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन और सेमिनार आयोजित करना।

सहायता की प्रकृति: आईसी योजना उद्यमियों के विमान किराया और अंतरिक्ष किराए के लिए वित्तीय सहायता प्रदान करती है। आकार और उद्यम के प्रकार के आधार पर सहायता प्रदान की जाती है।

कौन आवेदन कर सकता

है?: • राज्य/केंद्र सरकार के संगठन; • उद्योग/उद्यम संघ; और • के

प्रचार और विकास से जुड़े पंजीकृत सोसायटी/ट्रस्ट और संगठन

एमएसएमई

सूक्ष्म और लघु उद्यमों के लिए प्रदर्शन और क्रेडिट रेटिंग विवरण योजना का उद्देश्य सूक्ष्म और लघु उद्यमों के बीच उनके संचालन की ताकत और कमजोरियों और उनकी क्रेडिट योग्यता के बारे में जागरूकता पैदा करना है।

सहायता की प्रकृति:

पलटना	एमएसएमई मंत्रालय द्वारा प्रतिपूर्ति की जाने वाली फीस
50 लाख तक	रेटिंग एजेंसी द्वारा लिए गए शुल्क का 75%, जिसकी अधिकतम सीमा रु.15,000/- है
50 लाख से अधिक से 200 लाख तक	रेटिंग एजेंसी द्वारा चार्ज किए गए शुल्क का 75% जो 30,0001 रुपये की अधिकतम सीमा के अधीन है।
200 लाख से अधिक	रेटिंग एजेंसी विषय द्वारा चार्ज किए गए शुल्क का 75%

कौन आवेदन कर सकता है?: भारत में सूक्ष्म या लघु उद्यम के रूप में पंजीकृत कोई भी उद्यम आवेदन करने के लिए पात्र है।

विपणन सहायता योजना विवरण निम्नलिखित गतिविधियों के

लिए सहायता प्रदान की जाती है: • विदेशों में प्रदर्शनियों का आयोजन और

अंतरराष्ट्रीय प्रदर्शनियों/व्यापार मेलों में भागीदारी • अन्य संगठनों/उद्योग संघों/एजेंसियों द्वारा आयोजित प्रदर्शनियों के सह-प्रायोजन • क्रेता-

विक्रेता बैठकों का आयोजन, गहन अभियान और विपणन प्रोत्साहन कार्यक्रम सहायता की प्रकृति: उद्यमियों के विमान किराया और अंतरिक्ष किराए के 95% तक की वित्तीय सहायता।

आकार और उद्यम के प्रकार के आधार पर सहायता प्रदान की जाती है। सह प्रायोजकों के लिए वित्तीय सहायता शुद्ध व्यय के 40% तक सीमित होगी, जो अधिकतम 5 लाख रुपये की राशि के अधीन होगी।

- यह स्वीकार करना कि परिवर्तन जीवन का एक हिस्सा है •
- बाधाओं को किसी ऐसी चीज के रूप में देखना जिसे दूर किया जा सकता है

एक लचीला उद्यमी के लक्षण

एक उद्यमी को अपने व्यावसायिक उद्यम में पूरी तरह से आगे बढ़ने के लिए पर्याप्त लचीला बनाने के लिए आवश्यक विशेषताएं हैं: • नियंत्रण की एक मजबूत आंतरिक भावना

- मजबूत सामाजिक संबंध

- असफलताओं से सीखने का कौशल
- बड़ी तस्वीर देखने की क्षमता • विविधता लाने और विस्तार करने की क्षमता
- उत्तरजीवी रवैया
- नकदी प्रवाह के प्रति जागरूक आदतें
- विस्तार पर ध्यान



9.5.7.1 युक्तियाँ

1. ग्राहकों, आपूर्तिकर्ताओं, साथियों, दोस्तों और परिवार के एक महान नेटवर्क की खेती करें। यह न केवल आपको अपने व्यवसाय को बढ़ावा देने में मदद करेगा, बल्कि आपको सीखने, नए अवसरों की पहचान करने और बाजार में बदलाव के लिए तैयार रहने में भी मदद करेगा।
2. असफलताओं पर ध्यान न दें। फिर से आगे बढ़ने के लिए आपको आगे क्या करना है, इस पर ध्यान दें।
3. जबकि आपको खर्चों को कम करने का प्रयास करना चाहिए, सुनिश्चित करें कि यह आपके विकास की कीमत पर नहीं है।

9.5.8 सफलता और असफलता

उद्यमिता में सफलताओं और असफलताओं को समझना श्याम एक प्रसिद्ध उद्यमी हैं, जो अपनी

सफलता की कहानी के लिए जाने जाते हैं। लेकिन ज्यादातर लोग यह नहीं जानते कि श्याम अपने उद्यम के सफल होने से पहले कई बार असफल हुए। उद्यमिता वास्तव में क्या है, इसका अंदाजा लगाने के लिए उनका साक्षात्कार पढ़ें, सीधे एक ऐसे उद्यमी से, जिसके पास असफल और सफल दोनों हैं।

साक्षात्कारकर्ता: श्याम, मैंने सुना है कि उद्यमी बड़े जोखिम लेने वाले होते हैं जो कभी भी असफल होने से नहीं डरते। क्या ये सच है?

श्याम: हा हा, नहीं, यह सच नहीं है! अधिकांश लोगों का मानना है कि उद्यमियों को निडर होकर उत्साही होने की आवश्यकता है। लेकिन सच्चाई यह है कि डर एक बहुत ही सामान्य और मान्य मानवीय प्रतिक्रिया है, खासकर जब आप अपना खुद का व्यवसाय शुरू करने की योजना बना रहे हों! दरअसल, मेरा सबसे बड़ा डर फेल होने का डर था। हकीकत यह है कि उद्यमी जितना सफल होते हैं उतने ही असफल होते हैं। चाल यह है कि असफल होने के डर को अपनी योजनाओं के साथ आगे बढ़ने से रोकने की अनुमति न दें। याद रखें, असफलताएं भविष्य की सफलता के लिए सबक हैं!

साक्षात्कारकर्ता: आपके अनुसार, उद्यमियों के असफल होने का क्या कारण है?

श्याम: ठीक है, उद्यमियों के असफल होने का कोई एक कारण नहीं है। एक उद्यमी कई कारणों से असफल हो सकता है। आप असफल हो सकते हैं क्योंकि आपने अपने असफलता के डर को आपको हराने दिया है। आप असफल हो सकते हैं क्योंकि आप काम सौंपने (वितरित) करने के इच्छुक नहीं हैं। जैसा कि कहा जाता है, "आप कुछ भी कर सकते हैं, लेकिन सब कुछ नहीं!" आप असफल हो सकते हैं क्योंकि आपने बहुत आसानी से हार मान ली - शायद आप पर्याप्त रूप से दृढ़ नहीं थे। आप असफल हो सकते हैं क्योंकि आप अपनी ऊर्जा को छोटे, महत्वहीन कार्यों पर केंद्रित कर रहे थे और उन कार्यों को अनदेखा कर रहे थे जो सबसे महत्वपूर्ण थे। असफल होने के अन्य कारण गलत लोगों के साथ साझेदारी करना, अपने उत्पाद को सही ग्राहकों को सही समय पर सही कीमत पर नहीं बेच पाना... और भी कई कारण हैं!

पदोन्नति

एक बार जब आप अपने उत्पाद और अपनी कीमत के बारे में निश्चित हो जाते हैं, तो अगला कदम इसे बढ़ावा देने के तरीकों को देखना है। प्रचार के कुछ प्रमुख तत्व विज्ञापन, जनसंपर्क, सोशल मीडिया मार्केटिंग, ईमेल मार्केटिंग, सर्च इंजन मार्केटिंग, वीडियो मार्केटिंग और बहुत कुछ हैं।

स्वयं से पूछने के लिए कुछ प्रश्न हैं: • आपको अपने

उत्पाद या सेवा का प्रचार कहाँ करना चाहिए? • अपने लक्षित दर्शकों तक पहुंचने के लिए

उपयोग करने का सबसे अच्छा माध्यम क्या है? • अपने उत्पाद को बढ़ावा देने का सबसे अच्छा समय कब

होगा? • आपके प्रतियोगी अपने उत्पादों का प्रचार कैसे कर रहे हैं?

स्थान

अधिकांश मार्केटर्स के अनुसार, मार्केटिंग का आधार सही उत्पाद, सही कीमत पर, सही जगह पर, सही समय पर पेश करना है। इस कारण से, संभावित ग्राहकों को वास्तविक ग्राहकों में बदलने के लिए सर्वोत्तम संभव स्थान का चयन करना महत्वपूर्ण है।

स्वयं से पूछने के लिए कुछ प्रश्न हैं: • क्या आपके उत्पाद

या सेवा की तलाश किसी भौतिक स्टोर, ऑनलाइन या दोनों में की जाएगी? • सबसे उपयुक्त वितरण चैनलों तक पहुंचने के लिए

आपको क्या करना चाहिए? • क्या आपको बिक्री बल की आवश्यकता होगी? • आपके प्रतियोगी अपने उत्पादों या सेवाओं की

पेशकश कहाँ कर रहे हैं? • क्या आपको अपने प्रतिस्पर्धियों के नक्शेकदम पर चलना चाहिए? • क्या आपको अपने प्रतिस्पर्धियों

से कुछ अलग करना चाहिए?

एक विचार का महत्व विचार प्रगति

की नींव हैं। एक विचार छोटा या महत्वपूर्ण हो सकता है, पूरा करने में आसान या लागू करने के लिए बेहद जटिल हो सकता है। जो भी हो, तथ्य यह है कि यह एक विचार है, यह योग्यता देता है।

विचारों के बिना कुछ भी संभव नहीं है। उपहास के डर से अधिकांश लोग अपने विचारों को बोलने से डरते हैं। हालांकि, अगर एक उद्यमी हैं और प्रतिस्पर्धी और अभिनव बने रहना चाहते हैं, तो आपको अपने विचारों को प्रकाश में लाना होगा। 173 ऐसा करने के कुछ तरीके हैं: विचारों को ज़ोर से बोलें ताकि लोग अपने विचारों, विचारों, विचारों को उनके साथ जोड़ सकें • खुले विचारों वाले हों और अपने विचारों को सीमित न करें, भले ही वे विचार हास्यास्पद हों • उन विचारों को न छोड़ें जिन पर आप तुरंत काम नहीं करते हैं, बल्कि बनाने उनमें से एक नोट और

उन्हें ठंडे बस्ते में डालना ताकि उन्हें बाद की तारीख में फिर से देखा जा सके।



9.6.1.2 टिप्स

1. ध्यान रखें कि अच्छे विचारों का हमेशा अनूठा होना जरूरी नहीं है।
2. याद रखें कि समय आपके विचार की सफलता को निर्धारित करने में बहुत बड़ी भूमिका निभाता है।
3. परिस्थितियाँ और परिस्थितियाँ हमेशा बदलती रहेंगी, इसलिए लचीले रहें और अपने विचार को उसी के अनुसार ढालें।

नेटवर्किंग उद्यमियों के लिए कई लाभ प्रदान करती है। कुछ प्रमुख लाभ हैं: • उच्च गुणवत्ता वाली लीड प्राप्त करना • व्यवसाय के अवसरों में वृद्धि करना • प्रासंगिक कनेक्शन का अच्छा स्रोत

• समान विचारधारा वाले उद्यमियों से सलाह • दृश्यता प्राप्त करना
और अपनी प्रोफ़ाइल को ऊपर उठाना • सकारात्मक और उत्साही लोगों से मिलना • आत्मविश्वास में वृद्धि करना

• दूसरों की मदद करने से संतुष्टि • मजबूत और स्थायी दोस्ती का निर्माण



9.6.4.2 युक्तियाँ

1. जरूरतों की पहचान करने और प्रतिक्रिया एकत्र करने के लिए सोशल मीडिया इंटरैक्शन का उपयोग करें।
2. नेटवर्किंग करते समय, हां/नहीं प्रकार के प्रश्नों के बजाय ओपन एंडेड प्रश्न पूछें।

9.6.5 व्यवसाय योजना: लक्ष्य क्यों निर्धारित करें

लक्ष्य निर्धारित करना महत्वपूर्ण है क्योंकि यह आपको दीर्घकालिक दृष्टि और अल्पकालिक प्रेरणा देता है। लक्ष्य शॉर्ट टर्म, मीडियम टर्म और लॉन्ग टर्म हो सकते हैं।

अल्पकालिक लक्ष्यों

• ये निकट भविष्य के लिए विशिष्ट लक्ष्य हैं। उदाहरण: एक मशीन की मरम्मत करना जो विफल हो गई है।
मध्यम अवधि के लक्ष्य

• ये लक्ष्य आपके अल्पकालिक लक्ष्यों पर बनाए गए हैं। • उन्हें आपके अल्पावधि लक्ष्यों की तरह विशिष्ट होने की आवश्यकता नहीं है।

उदाहरण: यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपकी मशीनें फिर से विफल न हों, एक सेवा अनुबंध की व्यवस्था करना।

दीर्घकालिक लक्ष्य इन लक्ष्यों

के लिए समय और योजना की आवश्यकता होती है। उन्हें प्राप्त करने में आमतौर पर एक वर्ष या उससे अधिक समय लगता है।

उदाहरण: अपने खर्चों की योजना बनाना ताकि आप नई मशीनरी खरीद सकें व्यवसाय योजना क्यों

बनाएं एक व्यवसाय योजना यह समझने का एक उपकरण है कि आपके व्यवसाय को एक साथ कैसे

रखा जाता है। इसका उपयोग प्रगति की निगरानी, जवाबदेही को बढ़ावा देने और व्यवसाय के भाग्य को नियंत्रित करने के लिए किया जा सकता है। यह आमतौर पर 3-5 साल का प्रक्षेपण प्रदान करता है और उस योजना की रूपरेखा तैयार करता है जिसे कंपनी अपने राजस्व को बढ़ाने के लिए अनुसरण करने का इरादा रखती है। प्रमुख कर्मचारियों या भविष्य के निवेशकों की रुचि प्राप्त करने के लिए एक व्यवसाय योजना भी एक बहुत ही महत्वपूर्ण उपकरण है।

एक व्यवसाय योजना में आम तौर पर आठ तत्व शामिल होते हैं।

9.6.6 बैंक वित्त के लिए प्रक्रिया और औपचारिकताएं

बैंक वित्त की आवश्यकता

उद्यमियों के लिए, सबसे कठिन चुनौतियों में से एक स्टार्ट-अप के लिए धन हासिल करना शामिल है।

कई फंडिंग विकल्प उपलब्ध होने के साथ, उद्यमियों को इस बात पर ध्यान देने की जरूरत है कि कौन सी फंडिंग पद्धति उनके लिए सबसे अच्छा काम करती है। भारत में, बैंक स्टार्ट-अप के सबसे बड़े फंडर्स में से एक हैं, जो हर साल हजारों स्टार्ट-अप को फंडिंग की पेशकश करते हैं।

9.6.6.1 उद्यमियों को वित्त पोषण के लिए बैंकों को क्या सूचना देनी चाहिए?

किसी बैंक से संपर्क करते समय, उद्यमियों को विभिन्न मानदंडों का स्पष्ट विचार होना चाहिए जो बैंक ऋण आवेदनों की जांच, दर और प्रक्रिया के लिए उपयोग करते हैं। उद्यमियों को बैंकों को सटीक और सही जानकारी प्रदान करने के महत्व के बारे में भी पता होना चाहिए। वित्तीय संस्थानों के लिए ऋण आवेदकों के किसी भी डिफॉल्ट व्यवहार को ट्रैक करना अब पहले से कहीं अधिक आसान हो गया है। बैंकों से वित्त पोषण की तलाश करने वाले उद्यमियों को बैंकों को उनकी सामान्य साख, वित्तीय स्थिति और गारंटियों या संपार्श्विक की पेशकश की जा सकने वाली जानकारी प्रदान करनी चाहिए।

सामान्य साख

यह वह जगह है जहां आप, एक उद्यमी के रूप में, बैंक को अपने बारे में पृष्ठभूमि की जानकारी प्रदान करते हैं। ऐसी जानकारी में शामिल हैं:

- परिचय पत्र: यह पत्र एक सम्मानित व्यवसायी व्यक्ति द्वारा लिखा जाना चाहिए जो आपका परिचय देने के लिए आपको अच्छी तरह से जानता हो। इस पत्र का उद्देश्य आपकी उपलब्धियों और आपके चरित्र और सत्यनिष्ठा की पुष्टि करना है।
- आपका प्रोफाइल: यह मूल रूप से आपका बायोडाटा है। आपको बैंक को अपनी शैक्षिक उपलब्धियों, पेशेवर प्रशिक्षण, योग्यता, रोजगार रिकॉर्ड और उपलब्धियों का एक अच्छा विचार देना होगा।
- बिजनेस ब्रोशर: एक बिजनेस ब्रोशर आमतौर पर कंपनी के उत्पादों के बारे में जानकारी प्रदान करता है, ग्राहक, व्यवसाय कितने समय से चल रहा है आदि।
- बैंक और अन्य संदर्भ: यदि आपका किसी अन्य बैंक में खाता है, तो वह बैंक उपलब्ध कराएं संदर्भ एक अच्छा विचार है।
- कंपनी के स्वामित्व या पंजीकरण का प्रमाण: कुछ मामलों में, आपको बैंक को कंपनी के स्वामित्व और पंजीकरण का प्रमाण देना पड़ सकता है। संपत्ति और देनदारियों की एक सूची भी आवश्यक हो सकती है।

आर्थिक स्थिति




बैंक आपके उद्यम पर वर्तमान वित्तीय जानकारी की अपेक्षा करेंगे। आपको जिन मानक वित्तीय रिपोर्टों के साथ तैयार किया जाना चाहिए वे हैं:

- बैलेंस शीट
- लाभ - हानि खाता
- नकदी प्रवाह विवरण
- अनुमानित बिक्री और राजस्व
- व्यापार की योजना
- व्यवहार्यता अध्ययन

गारंटी या संपार्श्विक

आमतौर पर बैंक आपको बिना सिक््योरिटी के लोन देने से मना कर देते हैं। यदि आप ऋण नहीं चुकाते हैं तो आप उन संपत्तियों की पेशकश कर सकते हैं जिन्हें बैंक जब्त कर सकता है और बेच सकता है। मशीनरी, उपकरण, वाहन आदि जैसी अचल संपत्तियों को भी ऋण के लिए सुरक्षा माना जाता है।



Module	Unit No.	Topic Name	Page No.	QR Code/Link
1	1.1	International Day of Yoga	3	 <p>Click/Scan this QR Code to access the related video</p>
4	4.3	Covid-19 Guidelines	219	 <p>Scan this QR Code to access the related PPT</p>
5	5.3	Personality Development	239	 <p>Click/Scan this QR Code to access the related video</p>





Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत



सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP



N.S.D.C.
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape



Click/Scan this QR Code to access e-Book



BWSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल 5B, अपर
ग्राउंड फ्लोर 23, हिमालय हाउस, कस्तूरबा गांधी मार्ग,
कनॉट प्लेस, नई दिल्ली-110001 कार्यालय: 011-40342940,
42, 44 और 45 ईमेल: info@bwssc.in वेबसाइट:
www.bwssc.in

कीमत:

9. रोजगार और उद्यमिता कौशल



यूनिट 9.1 - व्यक्तिगत ताकत और मूल्य प्रणाली

यूनिट 9.2 - डिजिटल साक्षरता: एक पुनर्कथन

यूनिट 9.3 - मनी मैटर्स

यूनिट 9.4 - रोजगार और स्वरोजगार की तैयारी

यूनिट 9.5 - उद्यमिता को समझना

यूनिट 9.6 - एक उद्यमी बनने की तैयारी



9.1.1 स्वास्थ्य, आदतें, स्वच्छता: स्वास्थ्य क्या है

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, स्वास्थ्य "पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति।" इसका मतलब यह है कि स्वस्थ होने का मतलब केवल अस्वस्थ नहीं होना है - इसका मतलब यह भी है कि आपको भावनात्मक रूप से शांति से रहने और शारीरिक रूप से फिट महसूस करने की आवश्यकता है। उदाहरण के लिए, आप यह नहीं कह सकते कि आप स्वस्थ हैं क्योंकि आपको सर्दी या खांसी जैसी कोई शारीरिक बीमारी नहीं है। आपको यह भी सोचने की जरूरत है कि क्या आप शांत, तनावमुक्त और खुश महसूस कर रहे हैं।

सामान्य स्वास्थ्य मुद्दे

कुछ सामान्य स्वास्थ्य समस्याएं हैं:

- एलर्जी
- दमा
- त्वचा संबंधी विकार
- अवसाद और चिंता • मधुमेह
- खांसी, सर्दी, गले में खराश • सोने में कठिनाई • मोटापा



9.1.1.1 स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को रोकने के लिए युक्तियाँ

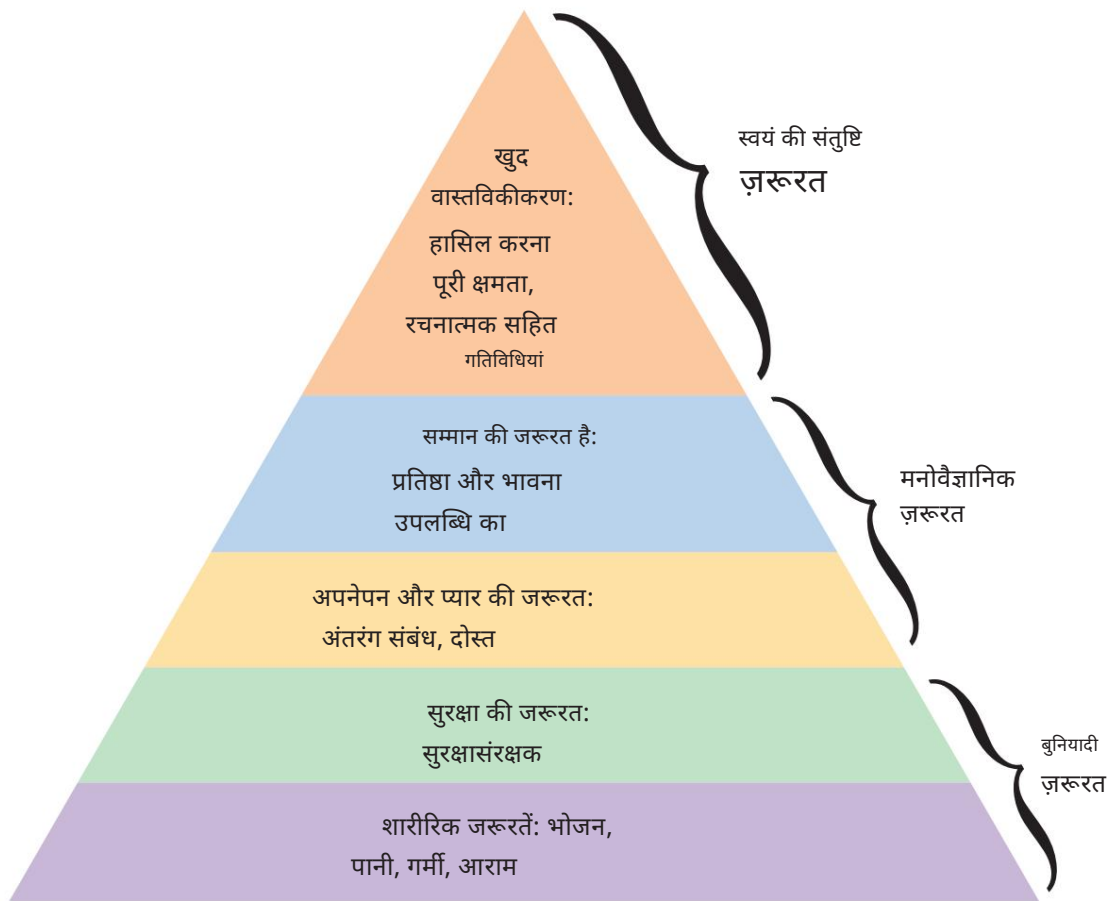
किसी बीमारी या बीमारी को ठीक करने की तुलना में बीमार स्वास्थ्य को रोकने के उपाय करना हमेशा बेहतर होता है। आप स्वस्थ रह सकते हैं: • फल, सब्जियां और नट्स जैसे स्वस्थ भोजन खाने से • अस्वास्थ्यकर और शर्करा युक्त खाद्य पदार्थों को कम करने के लिए • प्रतिदिन पर्याप्त पानी पीने से • धूम्रपान या शराब न पीने से • दिन में कम से कम 30 मिनट व्यायाम करने के लिए, 4-5 बार व्यायाम करें। सप्ताह • आवश्यकता पड़ने पर टीकाकरण लेना • योगाभ्यास और ध्यान का अभ्यास करना

आप इनमें से कितने स्वास्थ्य मानकों का पालन करते हैं? जो आप पर लागू होते हैं उन पर निशान लगाएं।

1. हर रात कम से कम 7-8 घंटे की नींद लें।
2. सुबह सबसे पहले और रात को सोने से ठीक पहले ईमेल चेक करने से बचें।
3. भोजन न छोड़ें - भोजन के सही समय पर नियमित भोजन करें।
4. हर एक दिन थोड़ा-थोड़ा पढ़ें।
5. जंक फूड से ज्यादा घर का बना खाना खाएं 6. बैठने से ज्यादा खड़े रहें।
7. सुबह सबसे पहले एक गिलास पानी पिएं और दिन में कम से कम 8 गिलास पानी पिएं।
8. नियमित जांच के लिए डॉक्टर और दंत चिकित्सक के पास जाएं।
9. सप्ताह में कम से कम 5 दिन 30 मिनट व्यायाम करें।
10. बहुत सारे वातित पेय पदार्थों के सेवन से बचें।

9.1.3.2 मास्लो की आवश्यकताओं का पदानुक्रम

प्रसिद्ध अमेरिकी मनोवैज्ञानिक अब्राहम मास्लो यह समझना चाहते थे कि लोगों को क्या प्रेरित करता है। उनका मानना था कि लोगों की पाँच प्रकार की ज़रूरतें होती हैं, बहुत बुनियादी ज़रूरतें (जिन्हें शारीरिक ज़रूरतें कहा जाता है) से लेकर अधिक महत्वपूर्ण ज़रूरतें जो आत्म-विकास के लिए आवश्यक होती हैं (जिन्हें आत्म-प्राप्ति की ज़रूरतें कहा जाता है)। शारीरिक और आत्म-साक्षात्कार की ज़रूरतों के बीच तीन अन्य ज़रूरतें हैं - सुरक्षा ज़रूरतें, अपनेपन और प्यार की ज़रूरतें, और सम्मान की ज़रूरतें। इन ज़रूरतों को आमतौर पर पांच स्तरों वाले पिरामिड के रूप में दिखाया जाता है और इसे मास्लो की ज़रूरतों के पदानुक्रम के रूप में जाना जाता है।



चित्र 9.1.3.2.1: मास्लो की आवश्यकताओं का पदानुक्रम

जैसा कि आप पिरामिड से देख सकते हैं, निम्नतम स्तर सबसे बुनियादी ज़रूरतों को दर्शाता है। मास्लो का मानना था कि हमारा व्यवहार हमारी बुनियादी ज़रूरतों से प्रेरित होता है, जब तक कि उन ज़रूरतों को पूरा नहीं किया जाता। एक बार जब वे पूरी हो जाती हैं, तो हम अगले स्तर पर चले जाते हैं और अगले स्तर की ज़रूरतों से प्रेरित होते हैं। आइए इसे एक उदाहरण से बेहतर तरीके से समझते हैं।

रूपा बेहद गरीब परिवार से आती हैं। उसके पास कभी भी पर्याप्त भोजन, पानी, गर्मी या आराम नहीं होता है। मास्लो के अनुसार, जब तक रूपा को यकीन नहीं हो जाता कि उसे ये बुनियादी ज़रूरतें मिलेंगी, तब तक वह अगले स्तर की ज़रूरतों के बारे में सोच भी नहीं पाएगी - उसकी सुरक्षा की ज़रूरतें। लेकिन, एक बार जब रूपा को विश्वास हो जाता है कि उसकी बुनियादी ज़रूरतें पूरी हो जाएँगी, तो वह अगले स्तर पर चली जाएगी, और उसका व्यवहार तब उसकी सुरक्षा और सुरक्षा की ज़रूरत से प्रेरित होगा।

एक बार इन नई ज़रूरतों को पूरा करने के बाद, रूपा एक बार फिर अगले स्तर पर चली जाएगी, और रिश्तों और दोस्तों की अपनी ज़रूरत से प्रेरित होगी। एक बार जब यह आवश्यकता पूरी हो जाती है, तब रूपा चौथे स्तर की ज़रूरतों पर ध्यान केंद्रित करेगी - उसके सम्मान की ज़रूरत है, जिसके बाद वह पाँचवें और अंतिम स्तर की ज़रूरतों पर आगे बढ़ेगी - अपनी पूरी क्षमता हासिल करने की इच्छा।

- ईमानदारी और कर्मचारी: जब उद्यमी अपने कर्मचारियों के साथ ईमानदार संबंध बनाते हैं, तो इससे कार्यस्थल में अधिक पारदर्शिता आती है, जिसके परिणामस्वरूप उच्च कार्य प्रदर्शन और बेहतर परिणाम मिलते हैं।
- ईमानदारी और निवेशक: उद्यमियों के लिए, निवेशकों के साथ ईमानदार होने का मतलब न केवल ताकत साझा करना है बल्कि मौजूदा और संभावित कमजोरियों, समस्या क्षेत्रों और समाधान रणनीतियों का खुलकर खुलासा करना है। ध्यान रखें कि निवेशकों के पास स्टार्टअप के साथ बहुत अनुभव है और वे जानते हैं कि सभी नई कंपनियों में समस्याएं हैं। यह दावा करना कि सब कुछ पूरी तरह से ठीक है और सुचारू रूप से चल रहा है, अधिकांश निवेशकों के लिए लाल झंडा है।
- स्वयं के साथ ईमानदारी: स्वयं के साथ बेईमानी करने के परिणाम गंभीर परिणाम दे सकते हैं, विशेषकर उद्यमियों के मामले में। उद्यमियों को सफल होने के लिए, यह महत्वपूर्ण है कि वे हर समय अपनी स्थिति के बारे में यथार्थवादी बने रहें, और अपने उद्यम के हर पहलू का सही-सही आकलन करें कि यह वास्तव में क्या है।

9.1.4.2 उद्यमियों में ईमानदारी का महत्व

उद्यमियों की सबसे महत्वपूर्ण विशेषताओं में से एक ईमानदारी है। जब उद्यमी अपने ग्राहकों, कर्मचारियों और निवेशकों के साथ ईमानदार होते हैं, तो यह दर्शाता है कि वे उन लोगों का सम्मान करते हैं जिनके साथ वे काम करते हैं।

यह भी जरूरी है कि उद्यमी खुद के प्रति ईमानदार रहें। आइए देखें कि ईमानदार होने से उद्यमियों को कितना लाभ होगा।

- ईमानदारी और ग्राहक: जब उद्यमी अपने ग्राहकों के साथ ईमानदार होते हैं तो इससे संबंध मजबूत होते हैं, जिसके परिणामस्वरूप व्यवसाय में वृद्धि होती है और ग्राहक नेटवर्क मजबूत होता है।

9.1.4.3 कार्य नैतिकता क्या है?

कार्यस्थल में नैतिक होने का अर्थ है अपने सभी निर्णयों और संचार में ईमानदारी, सत्यनिष्ठा और सम्मान जैसे मूल्यों को प्रदर्शित करना। इसका अर्थ है झूठ बोलना, धोखा देना और चोरी करना जैसे नकारात्मक गुणों का प्रदर्शन नहीं करना।

कार्यस्थल नैतिकता एक कंपनी की लाभप्रदता में एक बड़ी भूमिका निभाती है। यह एक उद्यम के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि उच्च मनोबल और टीम वर्क। यही कारण है कि अधिकांश कंपनियां विशिष्ट कार्यस्थल नैतिक दिशानिर्देश निर्धारित करती हैं जिनका उनके कर्मचारियों द्वारा अनिवार्य रूप से पालन किया जाना चाहिए। इन दिशानिर्देशों को आम तौर पर कंपनी की कर्मचारी पुस्तिका में उल्लिखित किया जाता है।

9.1.4.4 मजबूत कार्य नीति के तत्व

एक उद्यमी को मजबूत कार्य नैतिकता प्रदर्शित करनी चाहिए, साथ ही केवल उन व्यक्तियों को काम पर रखना चाहिए जो कार्यस्थल में समान स्तर के नैतिक व्यवहार में विश्वास करते हैं और प्रदर्शित करते हैं। एक मजबूत कार्य नीति के कुछ तत्व हैं:

- व्यावसायिकता: इसमें सब कुछ शामिल है जिसमें आप अपने आप को एक कॉर्पोरेट सेटिंग में कैसे पेश करते हैं जिस तरह से आप कार्यस्थल में दूसरों के साथ व्यवहार करते हैं।
- सम्मानजनकता: इसका मतलब है कि कितना भी तनावपूर्ण या अस्थिर क्यों न हो, संतुलित और कूटनीतिक बने रहें एक स्थिति है।
- निर्भरता: इसका मतलब हमेशा अपनी बात रखना, चाहे वह मीटिंग के लिए समय पर पहुंचना हो या समय पर काम पहुंचाना हो।
- समर्पण: इसका अर्थ है निर्दिष्ट कार्य पूरा होने तक नौकरी छोड़ने से इंकार करना, और कार्य को उत्कृष्टता के उच्चतम संभव स्तर पर पूरा करना।
- दृढ़ संकल्प: इसका अर्थ है बाधाओं को चुनौती के रूप में स्वीकार करना न कि उन्हें आपको रोकने देना, और वांछित परिणाम प्राप्त करने के लिए उद्देश्य और लचीलेपन के साथ आगे बढ़ना।
- जवाबदेही: इसका अर्थ है अपने कार्यों और अपने परिणामों की जिम्मेदारी लेना कार्रवाई, और अपनी गलतियों के लिए बहाना नहीं बनाना।
- नम्रता: इसका अर्थ है सभी के प्रयासों को स्वीकार करना और उनके पास काम था, और इसका श्रेय साझा करना उपलब्धियां।

9.1.7 क्रोध प्रबंधन

क्रोध प्रबंधन की प्रक्रिया है:

1. संकेतों को पहचानना सीखना कि आप, या कोई और, क्रोधित हो रहा है।
2. स्थिति को सकारात्मक तरीके से शांत करने के लिए सर्वोत्तम कार्यवाही करना क्रोध प्रबंधन मतलब क्रोध को दबाना नहीं है।

क्रोध प्रबंधन का महत्व

क्रोध पूरी तरह से सामान्य मानवीय भावना है। वास्तव में, जब सही तरीके से प्रबंधित किया जाता है, तो क्रोध को एक स्वस्थ भावना माना जा सकता है। हालाँकि, यदि इसे नियंत्रित नहीं किया जाता है, तो क्रोध हमें अनुपयुक्त कार्य करने के लिए प्रेरित कर सकता है और हमें कुछ ऐसा कहने या करने के लिए प्रेरित कर सकता है जिसके लिए हमें बाद में पछताना पड़ सकता है।

अत्यधिक क्रोध कर सकते हैं:

- आपको शारीरिक रूप से चोट पहुँचाता है: यह हृदय रोग, मधुमेह, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, अनिद्रा और उच्च रक्तचाप की ओर ले जाता है।
- आपको मानसिक रूप से आहत करता है: यह आपकी सोच को धूमिल कर सकता है और तनाव, अवसाद और मानसिक स्वास्थ्य को जन्म दे सकता है।
- आपके करियर को नुकसान: इसका परिणाम आपके सहकर्मियों, मालिकों, ग्राहकों को अलग-थलग कर सकता है और का नुकसान हो सकता है आदर।
- अपने रिश्तों को चोट पहुँचाएँ: यह आपके परिवार और दोस्तों के लिए आप पर भरोसा करना कठिन बना देता है, आपके साथ ईमानदार रहें और अपने आसपास सहज महसूस करें।

यही कारण है कि क्रोध प्रबंधन, या क्रोध को उचित रूप से प्रबंधित करना इतना महत्वपूर्ण है।

9.1.7.1 क्रोध प्रबंधन रणनीतियाँ

यहां कुछ रणनीतियाँ दी गई हैं जो आपके क्रोध को नियंत्रित करने में आपकी सहायता कर सकती हैं:

रणनीति 1: आराम: गहरी सांस लेने और आराम करने वाली छवियों को देखने जैसी सरल चीज गुस्से की भावनाओं को शांत करने में अद्भुत काम करती है। इस सरल साँस लेने के व्यायाम का प्रयास करें:

- अपने डायफ्राम से गहरी सांस लें (अपनी छाती से सांस न लें)
- कल्पना करें कि आपकी सांस आपके पेट से ऊपर आ रही है
- 'आराम' या 'आराम से' जैसे शांत शब्द दोहराते रहें (याद रखें कि गहरी सांस लेते रहें शब्द दोहराते समय)
- आराम के पल की कल्पना करें (यह आपकी स्मृति या आपकी कल्पना से हो सकता है)

इस विश्राम तकनीक का प्रतिदिन पालन करें, खासकर जब आपको पता चलता है कि आपको गुस्सा आने लगा है।

रणनीति 2: संज्ञानात्मक पुनर्गठन: संज्ञानात्मक पुनर्गठन का अर्थ है आपके सोचने के तरीके को बदलना। क्रोध आपको शाप दे सकता है, कसम खा सकता है, बढ़ा-चढ़ा कर बता सकता है और बहुत नाटकीय ढंग से कार्य कर सकता है। जब ऐसा होता है, तो अपने आप को अपने गुस्से वाले विचारों को और अधिक तार्किक विचारों से बदलने के लिए मजबूर करें। उदाहरण के लिए, 'सब कुछ बर्बाद हो गया' सोचने के बजाय अपनी मानसिकता बदलें और खुद से कहें कि 'यह दुनिया का अंत नहीं है और गुस्सा करने से यह हल नहीं होगा'।

रणनीति 3: समस्या का समाधान: जिस समस्या को आप नियंत्रित नहीं कर सकते, उसके बारे में क्रोधित होना पूरी तरह से स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। कभी-कभी, जितना हो सके कोशिश करें, हो सकता है कि आपके सामने आने वाली कठिनाई का कोई हल न हो। ऐसे मामलों में, समस्या को हल करने पर ध्यान देना बंद करें और इसके बजाय समस्या से निपटने और उसका सामना करने पर ध्यान दें। अपने आप को याद दिलाएं कि आप स्थिति से निपटने के लिए अपनी पूरी कोशिश करेंगे, लेकिन अगर आपको मनचाहा समाधान नहीं मिला तो आप खुद को दोष नहीं देंगे।

रणनीति 4: बेहतर संचार: जब आप गुस्से में होते हैं, तो गलत निष्कर्ष पर पहुंचना बहुत आसान होता है।

इस मामले में, आपको प्रतिक्रिया देने से रोकने के लिए खुद को मजबूर करने की जरूरत है, और कहने से पहले आप जो कहना चाहते हैं, उसके बारे में ध्यान से सोचें। पहली बात जो आपके दिमाग में आए उसे कहने से बचें। ध्यान से सुनने के लिए खुद को मजबूर करें

9.2.1.1 कंप्यूटर के मूल भाग

1. सेंट्रल प्रोसेसिंग यूनिट (सीपीयू): कंप्यूटर का दिमाग। यह प्रोग्राम की व्याख्या और संचालन करता है निर्देश।
2. हार्ड ड्राइव: एक उपकरण जो बड़ी मात्रा में डेटा संग्रहीत करता है।
3. मॉनिटर: वह उपकरण जिसमें कंप्यूटर स्क्रीन होती है जहां सूचना दृष्टिगत होती है
प्रदर्शित किया गया।
4. डेस्कटॉप: ऑपरेटिंग सिस्टम लोड होने के बाद प्रदर्शित होने वाली पहली स्क्रीन।
5. बैकग्राउंड: वह इमेज जो डेस्कटॉप के बैकग्राउंड को भरती है।
6. माउस: एक हैंड-हेल्ड डिवाइस जो मॉनिटर पर आइटम्स को इंगित करने के लिए उपयोग किया जाता है।
7. स्पीकर: वे उपकरण जो आपको कंप्यूटर से ध्वनि सुनने में सक्षम बनाते हैं।
8. प्रिंटर: एक उपकरण जो कंप्यूटर से आउटपुट को मुद्रित कागज दस्तावेजों में परिवर्तित करता है।
9. चिह्न: एक छोटा चित्र या छवि जो आपके कंप्यूटर पर किसी चीज़ का दृश्य रूप से प्रतिनिधित्व करती है।
10. कर्सर: एक तीर जो इंगित करता है कि आप स्क्रीन पर कहाँ स्थित हैं।
11. प्रोग्राम मेनू: आपके कंप्यूटर पर प्रोग्राम की एक सूची जिसे स्टार्ट मेनू से एक्सेस किया जा सकता है।
12. टास्कबार: कंप्यूटर स्क्रीन के नीचे क्षैतिज पट्टी जो अनुप्रयोगों को सूचीबद्ध करती है :
वर्तमान में उपयोग में है।
13. रीसायकल बिन: हटाई गई फ़ाइलों के लिए एक अस्थायी भंडारण।

9.2.1.2 बुनियादी इंटरनेट शर्तें

• इंटरनेट: अवास्त, कंप्यूटर नेटवर्क का अंतर्राष्ट्रीय संग्रह जो सूचना स्थानांतरित करता है। • वर्ल्ड वाइड वेब: एक प्रणाली जो आपको इंटरनेट पर जानकारी तक पहुंचने देती है। • वेबसाइट: वर्ल्ड वाइड वेब (और इंटरनेट) पर एक स्थान जिसमें निम्नलिखित के बारे में जानकारी होती है

विशिष्ट विषय।

• मुखपृष्ठ: एक वेबसाइट के बारे में जानकारी प्रदान करता है और आपको उस वेबसाइट के अन्य पृष्ठों पर निर्देशित करता है। • लिंक/हाइपरलिंक: एक हाइलाइट या रेखांकित चिह्न, ग्राफिक, या पाठ जो आपको किसी अन्य फ़ाइल पर ले जाता है या
वस्तु।

• वेब पता/यूआरएल: एक वेबसाइट के लिए पता। • पता बॉक्स: ब्राउज़र विंडो में एक बॉक्स जहां आप एक वेब पता टाइप कर सकते हैं।

9.2.1.3 बेसिक कंप्यूटर कुंजियाँ

• तीर कुंजियाँ: अपना कर्सर ले जाने के लिए इन कुंजियों को दबाएँ। • स्पेस बार: एक स्पेस जोड़ता है। • एंटर/रिटर्न: आपके कर्सर को एक नई लाइन पर ले जाता है। • शिफ्ट: यदि आप एक बड़े अक्षर या किसी कुंजी के ऊपरी प्रतीक को टाइप करना चाहते हैं तो इस कुंजी को दबाएं। • Caps Lock: यदि आप चाहते हैं कि आपके द्वारा लिखे गए सभी अक्षर बड़े अक्षर हों तो इस कुंजी को दबाएं। इसे फिर से दबाएं
लोअरकेस अक्षरों को टाइप करने के लिए वापस लौटें। • बैकस्पेस: आपके कर्सर के बाईं ओर सब कुछ हटा देता है।

इकाई 9.3: धन का मामला



इकाई उद्देश्य

इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. पैसे बचाने के महत्व पर चर्चा करें
2. पैसे बचाने के लाभों पर चर्चा करें
3. बैंक खातों के मुख्य प्रकारों पर चर्चा करें
4. बैंक खाता खोलने की प्रक्रिया का वर्णन करें
5. स्थिर और परिवर्तनीय लागत के बीच अंतर करें
6. मुख्य प्रकार के निवेश विकल्पों का वर्णन करें
7. विभिन्न प्रकार के बीमा उत्पादों का वर्णन करें
8. विभिन्न प्रकार के करों का वर्णन करें
9. ऑनलाइन बैंकिंग के उपयोगों पर चर्चा करें
10. इलेक्ट्रॉनिक फंड ट्रांसफर के मुख्य प्रकारों पर चर्चा करें

9.3.1 व्यक्तिगत वित्त - क्यों बचाएँ

बचत का महत्व हम सभी जानते

हैं कि भविष्य अप्रत्याशित है। आप कभी नहीं जानते कि कल, अगले हफ्ते या अगले साल क्या होगा। इसलिए वर्षों से लगातार पैसा बचाना इतना महत्वपूर्ण है। पैसे बचाने से समय के साथ आपकी वित्तीय स्थिति में सुधार होगा। लेकिन इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि यह जानना कि आपके पास किसी आपात स्थिति के लिए पैसा जमा है, आपको मानसिक शांति देगा। पैसे की बचत कई और विकल्पों और संभावनाओं के द्वार भी खोलती है।

बचत के लाभ बचत की

आदत डालने से बड़ी संख्या में लाभ मिलते हैं। बचत से आपको मदद मिलती है: • आर्थिक रूप से स्वतंत्र बनें: जब आपके पास सुरक्षित महसूस करने के लिए पर्याप्त पैसा बचा हो, तो आप अपनी पसंद बनाना शुरू कर सकते हैं, जब चाहें छुट्टी लेने से लेकर करियर बदलने या अपना खुद का व्यवसाय शुरू करने तक।

- शिक्षा के माध्यम से अपने आप में निवेश करें: बचत के माध्यम से, आप उन पाठ्यक्रमों के लिए भुगतान करने के लिए पर्याप्त कमाई कर सकते हैं जो आपके पेशेवर अनुभव को जोड़ेंगे और अंततः उच्च भुगतान वाली नौकरियों में परिणत होंगे। • कर्ज से बाहर निकलें: एक बार जब आप एक आरक्षित निधि के रूप में पर्याप्त बचत कर लेते हैं, तो आप अपनी बचत का उपयोग भुगतान करने के लिए कर सकते हैं ऋण या बिल जैसे ऋण जो समय के साथ जमा हुए हैं।
- आकस्मिक खर्चों के लिए तैयार रहें: पैसे बचाने से आप अप्रत्याशित के लिए भुगतान कर सकते हैं आर्थिक रूप से तनाव महसूस किए बिना अचानक कार या घर की मरम्मत जैसे खर्च।
- आपात स्थिति के लिए भुगतान करें: बचत आपको आर्थिक रूप से बोझ महसूस किए बिना अचानक स्वास्थ्य समस्याओं या आपातकालीन यात्राओं जैसी आपात स्थितियों से निपटने में मदद करती है। • बड़ी खरीदारी करें और प्रमुख लक्ष्य हासिल करें: लगन से बचत करने से घर या कार खरीदने जैसे प्रमुख खरीद और लक्ष्यों के लिए भुगतान कम करना संभव हो जाता है।
- सेवानिवृत्त: वर्षों में आपके द्वारा बचाए गए पैसे आपको आराम से रखेंगे जब आपके पास अपनी नौकरी से मिलने वाली आय नहीं होगी।

- वेंचर कैपिटल: वेंचर कैपिटल में एक नवोदित कंपनी में पर्याप्त पूंजी निवेश करना शामिल है उस कंपनी में शेयरों के लिए वापसी।

बीमा

बीमा दो प्रकार के होते हैं: 1. जीवन बीमा

2. गैर-जीवन या सामान्य बीमा।

जीवन बीमा उत्पाद

मुख्य जीवन बीमा उत्पाद हैं:

- सावधि बीमा: यह बीमा का सबसे सरल और सस्ता रूप है। यह 15 से 20 वर्षों के लिए एक निर्दिष्ट अवधि के लिए वित्तीय सुरक्षा प्रदान करता है। आपकी मृत्यु के मामले में, आपके परिवार को बीमा राशि का भुगतान किया जाता है। आपके जीवित रहने की स्थिति में, बीमाकर्ता कुछ भी भुगतान नहीं करता है। • बंदोबस्ती पॉलिसी: यह बीमा और निवेश का दोहरा लाभ प्रदान करती है। प्रीमियम का एक हिस्सा सम एश्योर्ड के लिए आवंटित किया जाता है, जबकि शेष प्रीमियम इक्विटी और डेट में निवेश किया जाता है। यह निर्दिष्ट अवधि के बाद या पॉलिसीधारक की मृत्यु पर, जो भी पहले हो, एकमुश्त राशि का भुगतान करता है।

- यूनिट-लिंक्ड इंश्योरेंस प्लान (यूलिप): यहां प्रीमियम का एक हिस्सा लाइफ कवर पर खर्च किया जाता है, जबकि शेष राशि इक्विटी और डेट में निवेश की जाती है। यह नियमित बचत की आदत विकसित करने में मदद करता है। • मनी बैक लाइफ इंश्योरेंस: जबकि पॉलिसीधारक जीवित है, पॉलिसी अवधि के दौरान आंशिक उत्तरजीविता लाभों का आवधिक भुगतान किया जाता है। बीमित व्यक्ति की मृत्यु होने पर, बीमा कंपनी उत्तरजीविता लाभों के साथ पूरी बीमा राशि का भुगतान करती है।

- संपूर्ण जीवन बीमा: यह बीमा और निवेश का दोहरा लाभ प्रदान करता है। यह बीमा प्रदान करता है व्यक्ति के पूरे जीवन के लिए कवर या 100 वर्ष तक, जो भी पहले हो।

सामान्य बीमा

सामान्य बीमा जानवरों, कृषि फसलों, माल, कारखानों, कारों आदि जैसी सभी बीमा कवरिंग से संबंधित है।

सामान्य बीमा उत्पाद:

- मोटर बीमा: इसे चार पहिया बीमा और दोपहिया बीमा में विभाजित किया जा सकता है।
- स्वास्थ्य बीमा: स्वास्थ्य बीमा के मुख्य प्रकार हैं व्यक्तिगत स्वास्थ्य बीमा, फैमिली फ्लोटर स्वास्थ्य बीमा, व्यापक स्वास्थ्य बीमा और गंभीर बीमारी बीमा।
- यात्रा बीमा: इसे व्यक्तिगत यात्रा नीति, परिवार यात्रा नीति, छात्र में वर्गीकृत किया जा सकता है यात्रा बीमा और वरिष्ठ नागरिक स्वास्थ्य बीमा।
- गृह बीमा: यह घर और उसकी सामग्री को जोखिम से बचाता है। • समुद्री बीमा: यह बीमा माल, माल भाड़ा, कार्गो आदि को नुकसान या क्षति के दौरान कवर करता है रेल, सड़क, समुद्र और/या हवाई मार्ग से पारगमन।

करों

कर दो प्रकार के होते हैं: 1. प्रत्यक्ष कर

2. अप्रत्यक्ष कर।

सीधा कर

प्रत्यक्ष कर किसी संस्था या व्यक्ति पर सीधे लगाए जाते हैं और अहस्तांतरणीय होते हैं। प्रत्यक्ष करों के कुछ उदाहरण हैं:

यूनिट 9.4: रोजगार और स्वरोजगार की तैयारी



इकाई उद्देश्य

इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. साक्षात्कार की तैयारी के चरणों पर चर्चा करें
2. एक प्रभावी रिज्यूमे बनाने के चरणों पर चर्चा करें
3. सबसे अधिक पूछे जाने वाले साक्षात्कार प्रश्नों पर चर्चा करें
4. चर्चा करें कि सबसे अधिक पूछे जाने वाले साक्षात्कार प्रश्नों का उत्तर कैसे दिया जाए
5. बुनियादी कार्यस्थल शब्दावली पर चर्चा करें

9.4.1 साक्षात्कार की तैयारी: साक्षात्कार की तैयारी कैसे करें

आप जो नौकरी चाहते हैं उसे पाने की सफलता काफी हद तक इस बात पर निर्भर करती है कि उस नौकरी के लिए आपका साक्षात्कार कितना अच्छा जाता है। इसलिए, अपने साक्षात्कार के लिए जाने से पहले, यह महत्वपूर्ण है कि आप इसके लिए उचित मात्रा में शोध और योजना के साथ तैयारी करें। एक साक्षात्कार के लिए अच्छी तरह से तैयार होने के लिए अनुसरण करने के चरणों पर एक नज़र डालें:

1. उस संगठन पर शोध करें जिसके साथ आप साक्षात्कार कर रहे हैं।

- कंपनी का पहले से अध्ययन करने से आपको साक्षात्कार के समय अधिक तैयार रहने में मदद मिलेगी। संगठन के बारे में आपका ज्ञान आपको साक्षात्कार के समय सवालों के जवाब देने में मदद करेगा, और आपको और अधिक आत्मविश्वासी दिखने और महसूस करने के लिए छोड़ देगा। यह निश्चित रूप से आपको अन्य उम्मीदवारों से अलग बनाता है, न कि जानकार, उम्मीदवारों से।
- कंपनी के बारे में पृष्ठभूमि की जानकारी देखें। टाई और कंपनी का एक सिंहावलोकन खोजें और इसकी उद्योग प्रोफाइल।
- कंपनी क्या करती है इसका एक अच्छा विचार प्राप्त करने के लिए कंपनी की वेबसाइट पर जाएं। एक कंपनी की वेबसाइट महत्वपूर्ण जानकारी का खजाना प्रदान करती है। कंपनी के मिशन स्टेटमेंट को पढ़ें और समझें। कंपनी के उत्पादों/सेवाओं और ग्राहक सूची पर ध्यान दें। कंपनी की अनुमानित वृद्धि और स्थिरता का अंदाजा लगाने के लिए किसी भी प्रेस विज्ञप्ति को पढ़ें।
- अपने शोध के पूरा होने के बाद अपने किसी भी प्रश्न को नोट करें।

2. इस बारे में सोचें कि क्या आपके कौशल और योग्यताएं नौकरी की आवश्यकताओं से मेल खाती हैं।

- नौकरी के विवरण को ध्यान से पढ़ें और उसका विश्लेषण करें।
- नौकरी की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए आवश्यक ज्ञान, कौशल और क्षमताओं को नोट करें।
- संगठन पदानुक्रम पर एक नज़र डालें। पता लगाएँ कि आप किस पद के लिए आवेदन कर रहे हैं इस पदानुक्रम में।

3. पूछे गए सबसे विशिष्ट साक्षात्कार प्रश्नों को देखें, और अपनी प्रतिक्रियाएँ तैयार करें।

- याद रखें, अधिकांश साक्षात्कारों में रेज्यूमे-आधारित, व्यवहारिक और केस स्टडी प्रश्नों का मिश्रण होता है पूछा।
- इस बारे में सोचें कि आप इनमें पूछे जाने वाले विशिष्ट प्रश्नों के किस प्रकार के उत्तर देना चाहते हैं तीन क्षेत्र।
- इन उत्तरों का अभ्यास तब तक करें जब तक कि आप उन्हें आत्मविश्वास से और स्पष्ट रूप से व्यक्त न कर सकें।

4. इंटरव्यू के लिए अपने पहनावे की योजना बनाएं।

- औपचारिक व्यावसायिक पोशाक चुनना हमेशा सबसे सुरक्षित होता है, जब तक कि व्यवसाय में पोशाक के लिए स्पष्ट रूप से सूचित नहीं किया जाता है आकस्मिक (किस मामले में आपको अपने सर्वोत्तम निर्णय का उपयोग करना चाहिए)।
- सुनिश्चित करें कि आपके कपड़े साफ और अच्छी तरह से इस्त्री किए गए हैं। तटस्थ रंग चुनें - कुछ भी उज्ज्वल नहीं या आकर्षक

9.4.3 साक्षात्कार अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

सबसे अधिक पूछे जाने वाले साक्षात्कार प्रश्नों में से कुछ पर एक नज़र डालें, और उनके उत्तर देने के बारे में कुछ उपयोगी टिप्स देखें।

1. क्या आप मुझे अपने बारे में कुछ बता सकते हैं?

उत्तर देने के लिए युक्तियाँ:

- अपना पूर्ण रोजगार या व्यक्तिगत इतिहास प्रदान न करें। • 2-3 विशिष्ट अनुभव प्रदान करें जो आपको लगता है कि सबसे मूल्यवान और प्रासंगिक हैं। • निष्कर्ष निकालें कि कैसे उन अनुभवों ने आपको इस विशिष्ट भूमिका के लिए परिपूर्ण बनाया है।

2. आपने स्थिति के बारे में कैसे सुना?

उत्तर देने के लिए युक्तियाँ:

- साक्षात्कारकर्ता को बताएं कि आपने नौकरी के बारे में कैसे सुना - क्या यह किसी मित्र के माध्यम से था (नाम दें दोस्त), घटना या लेख (उन्हें नाम दें) या नौकरी पोर्टल (जो कहें)।
- बताएं कि आपको स्थिति के बारे में क्या उत्साहित करता है और विशेष रूप से इस बारे में आपकी नज़र में क्या है भूमिका।

3. आप कंपनी के बारे में क्या जानते हैं?

उत्तर देने के लिए युक्तियाँ:

- कंपनी का हमारे बारे में पृष्ठ न पढ़ें। • दिखाएं कि आप कंपनी के लक्ष्यों को समझते हैं और उनकी परवाह करते हैं। • बताएं कि आप कंपनी के मिशन और मूल्यों में क्यों विश्वास करते हैं।

4. आप यह नौकरी क्यों चाहते हैं?

उत्तर देने के लिए युक्तियाँ:

- दिखाएँ कि आप कार्य के प्रति जुनूनी हैं। • पहचानें कि भूमिका आपके लिए उपयुक्त क्यों है। • बताएं कि आप कंपनी से क्यों प्यार करते हैं।

5. हम आपको क्यों नियुक्त करें?

उत्तर देने के लिए युक्तियाँ:

- अपने शब्दों के माध्यम से साबित करें कि आप न केवल काम कर सकते हैं, बल्कि निश्चित रूप से उत्कृष्ट प्रदर्शन कर सकते हैं परिणाम।
- बताएं कि आप टीम और कार्य संस्कृति के साथ क्यों फिट होंगे। • बताएं कि आपको किसी अन्य उम्मीदवार के ऊपर क्यों चुना जाना चाहिए।

6. आपकी सबसे बड़ी पेशेवर ताकत क्या है?

उत्तर देने के लिए युक्तियाँ:

- ईमानदार रहें - अपनी कुछ वास्तविक शक्तियों को साझा करें, बजाय इसके कि आप ऐसे उत्तर दें जो आपको सही लगे अच्छा।
- आप जिस पद के लिए आवेदन कर रहे हैं, उसके लिए प्रासंगिक विशिष्ट शक्तियों के उदाहरण प्रस्तुत करें। • उदाहरण दें कि आपने इन शक्तियों का प्रदर्शन कैसे किया है।

7. आप अपनी कमजोरियों को क्या मानते हैं?

उत्तर देने के लिए युक्तियाँ:

- इस प्रश्न का उद्देश्य आपकी आत्म-जागरूकता और ईमानदारी का आकलन करना है। • उस विशेषता का उदाहरण दें जिससे आप संघर्ष करते हैं, लेकिन जिसे आप सुधारने के लिए काम कर रहे हैं।

8. आपकी वेतन आवश्यकताएं क्या हैं?

उत्तर देने के लिए युक्तियाँ:

- अपना शोध पहले ही कर लें और जिस नौकरी के लिए आवेदन कर रहे हैं उसके लिए विशिष्ट वेतन सीमा का पता लगाएं के लिये।
- अपने अनुभव, शिक्षा और कौशल के आधार पर पता लगाएँ कि आप वेतनमान पर कहाँ हैं।

इकाई 9.5: उद्यमिता को समझना



इकाई उद्देश्य

इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. उद्यमिता की अवधारणा पर चर्चा करें
2. उद्यमिता के महत्व पर चर्चा करें
3. एक उद्यमी की विशेषताओं का वर्णन करें
4. विभिन्न प्रकार के उद्यमों का वर्णन करें
5. एक प्रभावी नेता के गुणों की सूची बनाएं
6. प्रभावी नेतृत्व के लाभों पर चर्चा करें
7. सूची एक प्रभावी टीम के लक्षण
8. प्रभावी ढंग से सुनने के महत्व पर चर्चा करें
9. प्रभावी ढंग से सुनने के तरीके पर चर्चा करें
10. प्रभावी ढंग से बोलने के महत्व पर चर्चा करें
11. प्रभावी ढंग से बोलने के तरीके पर चर्चा करें
12. समस्याओं को हल करने के तरीके पर चर्चा करें
13. महत्वपूर्ण समस्या समाधान लक्षणों की सूची बनाएं
14. आकलन करने के तरीकों पर चर्चा करें
15. समस्या समाधान कौशल
16. बातचीत के महत्व पर चर्चा करें
17. बातचीत कैसे करें
18. चर्चा करें कि आपके व्यावसायिक अवसरों की पहचान कैसे करें
19. उद्यमी का अर्थ समझें
20. विभिन्न प्रकार के व्यापार का वर्णन करें
21. उद्यमियों की विशेषताओं की सूची बनाएं
22. उद्यमी की सफलता की कहानियों को याद करें
23. उद्यमशीलता प्रक्रिया पर चर्चा करें
24. उद्यमिता पारिस्थितिकी तंत्र का वर्णन करें
25. उद्यमिता पारिस्थितिकी तंत्र में सरकार की भूमिका पर चर्चा करें
26. भारत में वर्तमान उद्यमिता पारिस्थितिकी तंत्र पर चर्चा करें
27. उद्देश्य को समझें
28. मेक इन इंडिया अभियान
29. उद्यमियों के बीच संबंधों पर चर्चा करें
30. पी और जोखिम की भूख
31. उद्यमिता और लचीलापन के बीच संबंधों पर चर्चा करें
32. एक लचीला उद्यमी की विशेषताओं का वर्णन करें
33. विफलता से निपटने के तरीके पर चर्चा करें



9.5.2.5 टिप्स

1. अपने मूल विचार से बहुत अधिक न जुड़ें। इसे विकसित होने और बदलने की अनुमति दें।
2. अपनी कमजोरियों से अवगत रहें और एक टीम बनाएं जो आपकी कमियों को पूरा करे।
3. सही लोगों को काम पर रखना ही काफी नहीं है। आपको अपने सबसे प्रतिभाशाली लोगों को बढ़ावा देने या प्रोत्साहित करने की आवश्यकता है उन्हें प्रेरित रखने के लिए।
4. अपनी टीम का सम्मान अर्जित करें

9.5.3 संचार कौशल

सुनना संचार की प्रक्रिया के दौरान संदेशों को सही ढंग से प्राप्त करने और समझने की क्षमता है।

प्रभावी संचार के लिए सुनना महत्वपूर्ण है। प्रभावी सुनने के कौशल के बिना, संदेशों को आसानी से गलत समझा जा सकता है। इसके परिणामस्वरूप संचार टूट जाता है और संदेश भेजने वाले और प्राप्त करने वाले को निराश या चिढ़ हो सकता है।

यह ध्यान रखना बहुत महत्वपूर्ण है कि सुनना सुनने के समान नहीं है। सुनने से तात्पर्य केवल उन ध्वनियों से है जो आप सुनते हैं। सुनना इससे कहीं अधिक है। सुनने के लिए फोकस की जरूरत होती है। इसका मतलब न केवल कहानी पर ध्यान देना है, बल्कि इस बात पर भी ध्यान देना है कि कहानी को कैसे प्रसारित किया जाता है, जिस तरह से भाषा और आवाज का उपयोग किया जाता है, और यहां तक कि स्पीकर अपनी बॉडी लैंग्वेज का उपयोग कैसे करता है। सुनने की क्षमता इस बात पर निर्भर करती है कि कोई व्यक्ति मौखिक और गैर-मौखिक दोनों संकेतों को कितनी प्रभावी ढंग से समझ और समझ सकता है।

9.5.3.1 प्रभावी ढंग से कैसे सुनें

प्रभावी ढंग से सुनने के लिए आपको चाहिए:

बात करना बंद करें • बीच में आना बंद करें • पूरी

तरह से जो कहा जा रहा है उस पर ध्यान केंद्रित

करें • सिर हिलाएँ और उत्साहजनक शब्दों और इशारों का प्रयोग करें

• खुले विचारों वाले बनें • वक्ता के दृष्टिकोण के बारे में सोचें

• बहुत, बहुत धैर्यवान बनें • उपयोग

किए जा रहे स्वर पर ध्यान दें • वक्ता के हावभाव, चेहरे के भाव और आंखों

की गतिविधियों पर ध्यान दें • व्यक्ति को जल्दी करने की कोशिश न करें • वक्ता के तौर-तरीकों या आदतों को आपको परेशान या

विचलित न करने दें

• बहुत, बहुत धैर्यवान बनें • उपयोग

किए जा रहे स्वर पर ध्यान दें • वक्ता के हावभाव, चेहरे के भाव और आंखों

की गतिविधियों पर ध्यान दें • व्यक्ति को जल्दी करने की कोशिश न करें • वक्ता के तौर-तरीकों या आदतों को आपको परेशान या

विचलित न करने दें

उद्यमियों द्वारा सामना किए जाने वाले सामान्य प्रश्न सभी उद्यमियों के सामने एक महत्वपूर्ण प्रश्न यह है कि उनके लिए सही व्यवसाय अवसर कैसे खोजा जाए।

कुछ सामान्य प्रश्न जिनके बारे में उद्यमी लगातार सोचते हैं: • क्या नए उद्यम को एक नई उत्पाद या सेवा पेश करनी चाहिए जो पूरी न हुई हो? • क्या नए उद्यम को एक बाजार से मौजूदा उत्पाद या सेवा का चयन करना चाहिए और उसे पेश करना चाहिए

दूसरा जहां यह उपलब्ध नहीं हो सकता है? • क्या उद्यम एक

आजमाए हुए और परखे हुए फॉर्मूले पर आधारित होना चाहिए जिसने कहीं और काम किया हो?

इसलिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि उद्यमियों को सीखना चाहिए कि नए और मौजूदा व्यावसायिक अवसरों की पहचान कैसे करें और उनकी सफलता की संभावनाओं का मूल्यांकन कैसे करें।

एक विचार कब एक अवसर है?

एक विचार एक अवसर है जब:

- यह ग्राहक के लिए मूल्य बनाता या जोड़ता है
- यह एक महत्वपूर्ण समस्या को हल करता है, एक दर्द बिंदु को दूर करता है या एक मांग को पूरा करता है
- एक मजबूत बाजार और लाभ मार्जिन है
- सही समय और स्थान पर संस्थापक और प्रबंधन टीम के साथ अच्छी तरह से फिट है

अवसरों की तलाश करते समय विचार करने के लिए कारक • व्यापार के अवसरों

की तलाश करते समय निम्नलिखित पर विचार करें: • आर्थिक रुझान फंडिंग में परिवर्तन • विक्रेताओं,

भागीदारों और आपूर्तिकर्ताओं के बीच संबंधों को बदलना • बाजार के रुझान

• राजनीतिक समर्थन में बदलाव • लक्षित दर्शकों

में बदलाव

नए व्यवसाय के अवसरों की पहचान करने के तरीके • बाजार की

अक्षमताओं की पहचान करें: बाजार को देखते समय, विचार करें कि बाजार में कौन सी अक्षमताएं मौजूद हैं। इन अक्षमताओं को दूर करने के तरीकों के बारे में सोचें। • प्रमुख बाधाओं को दूर करें: एक नया उत्पाद या सेवा बनाने के बजाय, आप किसी उत्पाद, सेवा या प्रक्रिया में नवीन रूप से सुधार कर सकते हैं। •

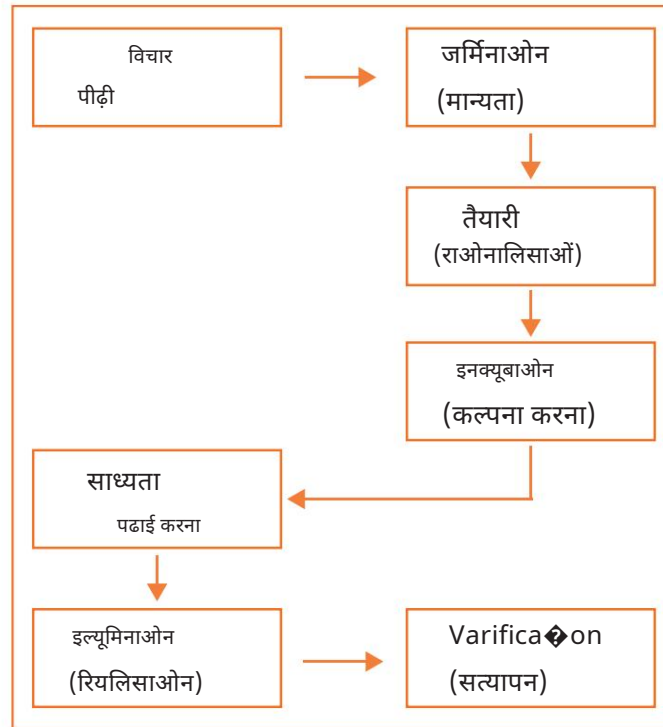
कुछ नया बनाएं: इस बारे में सोचें कि आप ग्राहकों के लिए एक नया अनुभव कैसे बना सकते हैं, इसके आधार पर

मौजूदा व्यापार मॉडल।

- एक बढ़ते हुए क्षेत्र/उद्योग को चुनें: अनुसंधान करें और पता करें कि कौन से क्षेत्र या उद्योग बढ़ रहे हैं और इस बारे में सोचें कि आप किन अवसरों का लाभ उठा सकते हैं।
- उत्पाद भेदभाव के बारे में सोचें: यदि आपके मन में पहले से कोई उत्पाद है, तो सेट करने के तरीकों के बारे में सोचें यह मौजूदा लोगों के अलावा।

आपके व्यवसाय के भीतर व्यावसायिक अवसरों की पहचान करने के तरीके SWOT विश्लेषण:

आपके व्यवसाय के भीतर अवसरों की पहचान करने का एक शानदार तरीका एक SWOT विश्लेषण बनाना है। संक्षिप्त नाम SWOT ताकत, कमजोरियाँ, अवसरों और खतरों के लिए खड़ा है। SWOT विश्लेषण ढांचा:



चित्र 9.5.6.2.1: उद्यमशीलता प्रक्रिया के चरण

9.5.6.3 एक उद्यमी क्या है?

उद्यमिता समर्थन पारिस्थितिकी तंत्र उद्यमिता की सामूहिक और पूर्ण प्रकृति को दर्शाता है। नई कंपनियां न केवल साहसी, दूरदर्शी उद्यमियों के कारण उभरती और फलती-फूलती हैं, जो उन्हें लॉन्च करती हैं, बल्कि वे पनपती हैं क्योंकि वे निजी और सार्वजनिक प्रतिभागियों से बने पर्यावरण या 'पारिस्थितिकी तंत्र' में स्थापित होती हैं। ये खिलाड़ी उद्यमियों के प्रयासों को सुविधाजनक बनाने के लिए नए उद्यमों का पोषण और रखरखाव करते हैं।

एक उद्यमिता पारिस्थितिकी तंत्र में निम्नलिखित छह डोमेन शामिल हैं: 1. अनुकूल संस्कृति: इसमें जोखिम और त्रुटियों की सहनशीलता, मूल्यवान नेटवर्किंग और उद्यमी की सकारात्मक सामाजिक स्थिति जैसे तत्व शामिल हैं।

- नीतियों और नेतृत्व को सुगम बनाना: इसमें नियामक ढांचा प्रोत्साहन और का अस्तित्व शामिल है सार्वजनिक अनुसंधान संस्थान।
- फाइनेंसिंग विकल्प: एंजेल फाइनेंसिंग, वेंचर कैपिटलिस्ट और माइक्रो लोन इसके अच्छे उदाहरण होंगे इस का।
- मानव पूंजी: यह प्रशिक्षित और अप्रशिक्षित श्रम, उद्यमियों और उद्यमिता को संदर्भित करता है प्रशिक्षण कार्यक्रम, आदि।
- उत्पादों और सेवाओं के लिए अनुकूल बाजार: यह एक के अस्तित्व या अस्तित्व के दायरे को संदर्भित करता है उत्पाद / सेवा के लिए बाजार।
- संस्थागत और अवसंरचनात्मक सहायता: इसमें कानूनी और वित्तीय सलाहकार, दूरसंचार, डिजिटल और परिवहन अवसंरचना, और उद्यमिता नेटवर्किंग शामिल हैं। कार्यक्रम।

ये डोमेन इंगित करते हैं कि क्या एक मजबूत उद्यमिता समर्थन पारिस्थितिकी तंत्र है और इस पारिस्थितिकी तंत्र को और प्रोत्साहित करने के लिए सरकार को क्या कार्रवाई करनी चाहिए। छह डोमेन और उनके विभिन्न तत्वों को ग्राफिक रूप से दर्शाया गया है।

कौन आवेदन कर सकता है?: कोई भी व्यक्ति, जिसकी आयु 18 वर्ष से अधिक हो। विनिर्माण क्षेत्र में 10 लाख रुपये से अधिक और व्यवसाय/सेवा क्षेत्र में 5 लाख रुपये से अधिक की लागत वाली परियोजनाओं के लिए कम से कम आठवीं कक्षा पास। पीएमईजीपी के तहत केवल नई परियोजनाओं को मंजूरी के लिए विचार किया जाता है। स्वयं सहायता समूह (बीपीएल से संबंधित लोगों सहित, बशर्ते कि उन्होंने किसी अन्य योजना के तहत लाभ नहीं उठाया है), सोसायटी पंजीकरण अधिनियम, 1860 के तहत पंजीकृत संस्थान; उत्पादन सहकारी समितियां और चैरिटेबल ट्रस्ट भी पात्र हैं। मौजूदा इकाइयाँ (PMRY, REGP या भारत सरकार या राज्य सरकार की किसी अन्य योजना के तहत) और वे इकाइयाँ जो पहले से ही भारत सरकार या राज्य सरकार की किसी अन्य योजना के तहत सरकारी सब्सिडी प्राप्त कर चुकी हैं, पात्र नहीं हैं।

अंतर्राष्ट्रीय सहयोग विवरण योजना में निम्नलिखित

गतिविधियां शामिल होंगी: • प्रौद्योगिकी के समावेश/उन्नयन के नए क्षेत्रों की

खोज, संयुक्त उद्यमों की सुविधा, एमएसएमई उत्पादों के बाजार में सुधार, विदेशी सहयोग आदि के लिए अन्य देशों में एमएसएमई व्यापार प्रतिनिधिमंडलों की प्रतिनियुक्ति।

• अंतर्राष्ट्रीय प्रदर्शनियों, व्यापार मेलों और क्रेता-विक्रेता सम्मेलनों में भारतीय एमएसएमई की भागीदारी
विदेशों के साथ-साथ भारत में भी, जिसमें अंतर्राष्ट्रीय भागीदारी है। • एमएसएमई की रुचि के विषयों और विषयों पर

अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन और सेमिनार आयोजित करना।

सहायता की प्रकृति: आईसी योजना उद्यमियों के विमान किराया और अंतरिक्ष किराए के लिए वित्तीय सहायता प्रदान करती है। आकार और उद्यम के प्रकार के आधार पर सहायता प्रदान की जाती है।

कौन आवेदन कर सकता

है?: • राज्य/केंद्र सरकार के संगठन; • उद्योग/उद्यम संघ; और • के

प्रचार और विकास से जुड़े पंजीकृत सोसायटी/ट्रस्ट और संगठन

एमएसएमई

सूक्ष्म और लघु उद्यमों के लिए प्रदर्शन और क्रेडिट रेटिंग विवरण योजना का उद्देश्य सूक्ष्म और लघु उद्यमों के बीच उनके संचालन की ताकत और कमजोरियों और उनकी क्रेडिट योग्यता के बारे में जागरूकता पैदा करना है।

सहायता की प्रकृति:

पलटना	एमएसएमई मंत्रालय द्वारा प्रतिपूर्ति की जाने वाली फीस
50 लाख तक	रेटिंग एजेंसी द्वारा लिए गए शुल्क का 75%, जिसकी अधिकतम सीमा रु.15,000/- है
50 लाख से अधिक से 200 लाख तक	रेटिंग एजेंसी द्वारा चार्ज किए गए शुल्क का 75% जो 30,0001 रुपये की अधिकतम सीमा के अधीन है।
200 लाख से अधिक	रेटिंग एजेंसी विषय द्वारा चार्ज किए गए शुल्क का 75%

कौन आवेदन कर सकता है?: भारत में सूक्ष्म या लघु उद्यम के रूप में पंजीकृत कोई भी उद्यम आवेदन करने के लिए पात्र है।

विपणन सहायता योजना विवरण निम्नलिखित गतिविधियों के

लिए सहायता प्रदान की जाती है: • विदेशों में प्रदर्शनियों का आयोजन और

अंतरराष्ट्रीय प्रदर्शनियों/व्यापार मेलों में भागीदारी • अन्य संगठनों/उद्योग संघों/एजेंसियों द्वारा आयोजित प्रदर्शनियों के सह-प्रायोजन • क्रेता-

विक्रेता बैठकों का आयोजन, गहन अभियान और विपणन प्रोत्साहन कार्यक्रम सहायता की प्रकृति: उद्यमियों के विमान किराया और अंतरिक्ष किराए के 95% तक की वित्तीय सहायता।

आकार और उद्यम के प्रकार के आधार पर सहायता प्रदान की जाती है। सह प्रायोजकों के लिए वित्तीय सहायता शुद्ध व्यय के 40% तक सीमित होगी, जो अधिकतम 5 लाख रुपये की राशि के अधीन होगी।

- यह स्वीकार करना कि परिवर्तन जीवन का एक हिस्सा है •
- बाधाओं को किसी ऐसी चीज के रूप में देखना जिसे दूर किया जा सकता है

एक लचीला उद्यमी के लक्षण

एक उद्यमी को अपने व्यावसायिक उद्यम में पूरी तरह से आगे बढ़ने के लिए पर्याप्त लचीला बनाने के लिए आवश्यक विशेषताएं हैं: • नियंत्रण की एक मजबूत आंतरिक भावना

- मजबूत सामाजिक संबंध

- असफलताओं से सीखने का कौशल
- बड़ी तस्वीर देखने की क्षमता • विविधता लाने और विस्तार करने की क्षमता
- उत्तरजीवी रवैया
- नकदी प्रवाह के प्रति जागरूक आदतें
- विस्तार पर ध्यान



9.5.7.1 युक्तियाँ

1. ग्राहकों, आपूर्तिकर्ताओं, साथियों, दोस्तों और परिवार के एक महान नेटवर्क की खेती करें। यह न केवल आपको अपने व्यवसाय को बढ़ावा देने में मदद करेगा, बल्कि आपको सीखने, नए अवसरों की पहचान करने और बाजार में बदलाव के लिए तैयार रहने में भी मदद करेगा।
2. असफलताओं पर ध्यान न दें। फिर से आगे बढ़ने के लिए आपको आगे क्या करना है, इस पर ध्यान दें।
3. जबकि आपको खर्चों को कम करने का प्रयास करना चाहिए, सुनिश्चित करें कि यह आपके विकास की कीमत पर नहीं है।

9.5.8 सफलता और असफलता

उद्यमिता में सफलताओं और असफलताओं को समझना श्याम एक प्रसिद्ध उद्यमी हैं, जो अपनी

सफलता की कहानी के लिए जाने जाते हैं। लेकिन ज्यादातर लोग यह नहीं जानते कि श्याम अपने उद्यम के सफल होने से पहले कई बार असफल हुए। उद्यमिता वास्तव में क्या है, इसका अंदाजा लगाने के लिए उनका साक्षात्कार पढ़ें, सीधे एक ऐसे उद्यमी से, जिसके पास असफल और सफल दोनों हैं।

साक्षात्कारकर्ता: श्याम, मैंने सुना है कि उद्यमी बड़े जोखिम लेने वाले होते हैं जो कभी भी असफल होने से नहीं डरते। क्या ये सच है?

श्याम: हा हा, नहीं, यह सच नहीं है! अधिकांश लोगों का मानना है कि उद्यमियों को निडर होकर उत्साही होने की आवश्यकता है। लेकिन सच्चाई यह है कि डर एक बहुत ही सामान्य और मान्य मानवीय प्रतिक्रिया है, खासकर जब आप अपना खुद का व्यवसाय शुरू करने की योजना बना रहे हों! दरअसल, मेरा सबसे बड़ा डर फेल होने का डर था। हकीकत यह है कि उद्यमी जितना सफल होते हैं उतने ही असफल होते हैं। चाल यह है कि असफल होने के डर को अपनी योजनाओं के साथ आगे बढ़ने से रोकने की अनुमति न दें। याद रखें, असफलताएं भविष्य की सफलता के लिए सबक हैं!

साक्षात्कारकर्ता: आपके अनुसार, उद्यमियों के असफल होने का क्या कारण है?

श्याम: ठीक है, उद्यमियों के असफल होने का कोई एक कारण नहीं है। एक उद्यमी कई कारणों से असफल हो सकता है। आप असफल हो सकते हैं क्योंकि आपने अपने असफलता के डर को आपको हराने दिया है। आप असफल हो सकते हैं क्योंकि आप काम सौंपने (वितरित) करने के इच्छुक नहीं हैं। जैसा कि कहा जाता है, "आप कुछ भी कर सकते हैं, लेकिन सब कुछ नहीं!" आप असफल हो सकते हैं क्योंकि आपने बहुत आसानी से हार मान ली - शायद आप पर्याप्त रूप से दृढ़ नहीं थे। आप असफल हो सकते हैं क्योंकि आप अपनी ऊर्जा को छोटे, महत्वहीन कार्यों पर केंद्रित कर रहे थे और उन कार्यों को अनदेखा कर रहे थे जो सबसे महत्वपूर्ण थे। असफल होने के अन्य कारण गलत लोगों के साथ साझेदारी करना, अपने उत्पाद को सही ग्राहकों को सही समय पर सही कीमत पर नहीं बेच पाना... और भी कई कारण हैं!

पदोन्नति

एक बार जब आप अपने उत्पाद और अपनी कीमत के बारे में निश्चित हो जाते हैं, तो अगला कदम इसे बढ़ावा देने के तरीकों को देखना है। प्रचार के कुछ प्रमुख तत्व विज्ञापन, जनसंपर्क, सोशल मीडिया मार्केटिंग, ईमेल मार्केटिंग, सर्च इंजन मार्केटिंग, वीडियो मार्केटिंग और बहुत कुछ हैं।

स्वयं से पूछने के लिए कुछ प्रश्न हैं: • आपको अपने

उत्पाद या सेवा का प्रचार कहाँ करना चाहिए? • अपने लक्षित दर्शकों तक पहुंचने के लिए

उपयोग करने का सबसे अच्छा माध्यम क्या है? • अपने उत्पाद को बढ़ावा देने का सबसे अच्छा समय कब

होगा? • आपके प्रतियोगी अपने उत्पादों का प्रचार कैसे कर रहे हैं?

स्थान

अधिकांश मार्केटर्स के अनुसार, मार्केटिंग का आधार सही उत्पाद, सही कीमत पर, सही जगह पर, सही समय पर पेश करना है। इस कारण से, संभावित ग्राहकों को वास्तविक ग्राहकों में बदलने के लिए सर्वोत्तम संभव स्थान का चयन करना महत्वपूर्ण है।

स्वयं से पूछने के लिए कुछ प्रश्न हैं: • क्या आपके उत्पाद

या सेवा की तलाश किसी भौतिक स्टोर, ऑनलाइन या दोनों में की जाएगी? • सबसे उपयुक्त वितरण चैनलों तक पहुंचने के लिए

आपको क्या करना चाहिए? • क्या आपको बिक्री बल की आवश्यकता होगी? • आपके प्रतियोगी अपने उत्पादों या सेवाओं की

पेशकश कहाँ कर रहे हैं? • क्या आपको अपने प्रतिस्पर्धियों के नक्शेकदम पर चलना चाहिए? • क्या आपको अपने प्रतिस्पर्धियों

से कुछ अलग करना चाहिए?

एक विचार का महत्व विचार प्रगति

की नींव है। एक विचार छोटा या महत्वपूर्ण हो सकता है, पूरा करने में आसान या लागू करने के लिए बेहद जटिल हो सकता है। जो भी हो, तथ्य यह है कि यह एक विचार है, यह योग्यता देता है।

विचारों के बिना कुछ भी संभव नहीं है। उपहास के डर से अधिकांश लोग अपने विचारों को बोलने से डरते हैं। हालांकि, अगर एक उद्यमी हैं और प्रतिस्पर्धी और अभिनव बने रहना चाहते हैं, तो आपको अपने विचारों को प्रकाश में लाना होगा। 173 ऐसा करने के कुछ तरीके हैं: विचारों को ज़ोर से बोलें ताकि लोग अपने विचारों, विचारों, विचारों को उनके साथ जोड़ सकें • खुले विचारों वाले हों और अपने विचारों को सीमित न करें, भले ही वे विचार हास्यास्पद हों • उन विचारों को न छोड़ें जिन पर आप तुरंत काम नहीं करते हैं, बल्कि बनाने उनमें से एक नोट और

उन्हें ठंडे बस्ते में डालना ताकि उन्हें बाद की तारीख में फिर से देखा जा सके।



9.6.1.2 टिप्स

1. ध्यान रखें कि अच्छे विचारों का हमेशा अनूठा होना जरूरी नहीं है।
2. याद रखें कि समय आपके विचार की सफलता को निर्धारित करने में बहुत बड़ी भूमिका निभाता है।
3. परिस्थितियाँ और परिस्थितियाँ हमेशा बदलती रहेंगी, इसलिए लचीले रहें और अपने विचार को उसी के अनुसार ढालें।

नेटवर्किंग उद्यमियों के लिए कई लाभ प्रदान करती है। कुछ प्रमुख लाभ हैं: • उच्च गुणवत्ता वाली लीड प्राप्त करना • व्यवसाय के अवसरों में वृद्धि करना • प्रासंगिक कनेक्शन का अच्छा स्रोत

• समान विचारधारा वाले उद्यमियों से सलाह • दृश्यता प्राप्त करना
और अपनी प्रोफ़ाइल को ऊपर उठाना • सकारात्मक और उत्साही लोगों से मिलना • आत्मविश्वास में वृद्धि करना

• दूसरों की मदद करने से संतुष्टि • मजबूत और स्थायी दोस्ती का निर्माण



9.6.4.2 युक्तियाँ

1. जरूरतों की पहचान करने और प्रतिक्रिया एकत्र करने के लिए सोशल मीडिया इंटरैक्शन का उपयोग करें।
2. नेटवर्किंग करते समय, हां/नहीं प्रकार के प्रश्नों के बजाय ओपन एंडेड प्रश्न पूछें।

9.6.5 व्यवसाय योजना: लक्ष्य क्यों निर्धारित करें

लक्ष्य निर्धारित करना महत्वपूर्ण है क्योंकि यह आपको दीर्घकालिक दृष्टि और अल्पकालिक प्रेरणा देता है। लक्ष्य शॉर्ट टर्म, मीडियम टर्म और लॉन्ग टर्म हो सकते हैं।

अल्पकालिक लक्ष्यों

• ये निकट भविष्य के लिए विशिष्ट लक्ष्य हैं। उदाहरण: एक मशीन की मरम्मत करना जो विफल हो गई है।
मध्यम अवधि के लक्ष्य

• ये लक्ष्य आपके अल्पकालिक लक्ष्यों पर बनाए गए हैं। • उन्हें आपके अल्पावधि लक्ष्यों की तरह विशिष्ट होने की आवश्यकता नहीं है।

उदाहरण: यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपकी मशीनें फिर से विफल न हों, एक सेवा अनुबंध की व्यवस्था करना।

दीर्घकालिक लक्ष्य इन लक्ष्यों

के लिए समय और योजना की आवश्यकता होती है। उन्हें प्राप्त करने में आमतौर पर एक वर्ष या उससे अधिक समय लगता है।

उदाहरण: अपने खर्चों की योजना बनाना ताकि आप नई मशीनरी खरीद सकें व्यवसाय योजना क्यों

बनाएं एक व्यवसाय योजना यह समझने का एक उपकरण है कि आपके व्यवसाय को एक साथ कैसे

रखा जाता है। इसका उपयोग प्रगति की निगरानी, जवाबदेही को बढ़ावा देने और व्यवसाय के भाग्य को नियंत्रित करने के लिए किया जा सकता है। यह आमतौर पर 3-5 साल का प्रक्षेपण प्रदान करता है और उस योजना की रूपरेखा तैयार करता है जिसे कंपनी अपने राजस्व को बढ़ाने के लिए अनुसरण करने का इरादा रखती है। प्रमुख कर्मचारियों या भविष्य के निवेशकों की रुचि प्राप्त करने के लिए एक व्यवसाय योजना भी एक बहुत ही महत्वपूर्ण उपकरण है।

एक व्यवसाय योजना में आम तौर पर आठ तत्व शामिल होते हैं।

9.6.6 बैंक वित्त के लिए प्रक्रिया और औपचारिकताएं

बैंक वित्त की आवश्यकता

उद्यमियों के लिए, सबसे कठिन चुनौतियों में से एक स्टार्ट-अप के लिए धन हासिल करना शामिल है।

कई फंडिंग विकल्प उपलब्ध होने के साथ, उद्यमियों को इस बात पर ध्यान देने की जरूरत है कि कौन सी फंडिंग पद्धति उनके लिए सबसे अच्छा काम करती है। भारत में, बैंक स्टार्ट-अप के सबसे बड़े फंडर्स में से एक हैं, जो हर साल हजारों स्टार्ट-अप को फंडिंग की पेशकश करते हैं।

9.6.6.1 उद्यमियों को वित्त पोषण के लिए बैंकों को क्या सूचना देनी चाहिए?

किसी बैंक से संपर्क करते समय, उद्यमियों को विभिन्न मानदंडों का स्पष्ट विचार होना चाहिए जो बैंक ऋण आवेदनों की जांच, दर और प्रक्रिया के लिए उपयोग करते हैं। उद्यमियों को बैंकों को सटीक और सही जानकारी प्रदान करने के महत्व के बारे में भी पता होना चाहिए। वित्तीय संस्थानों के लिए ऋण आवेदकों के किसी भी डिफॉल्ट व्यवहार को ट्रैक करना अब पहले से कहीं अधिक आसान हो गया है। बैंकों से वित्त पोषण की तलाश करने वाले उद्यमियों को बैंकों को उनकी सामान्य साख, वित्तीय स्थिति और गारंटियों या संपार्श्विक की पेशकश की जा सकने वाली जानकारी प्रदान करनी चाहिए।

सामान्य साख

यह वह जगह है जहां आप, एक उद्यमी के रूप में, बैंक को अपने बारे में पृष्ठभूमि की जानकारी प्रदान करते हैं। ऐसी जानकारी में शामिल हैं:

- परिचय पत्र: यह पत्र एक सम्मानित व्यवसायी व्यक्ति द्वारा लिखा जाना चाहिए जो आपका परिचय देने के लिए आपको अच्छी तरह से जानता हो। इस पत्र का उद्देश्य आपकी उपलब्धियों और आपके चरित्र और सत्यनिष्ठा की पुष्टि करना है।
- आपका प्रोफाइल: यह मूल रूप से आपका बायोडाटा है। आपको बैंक को अपनी शैक्षिक उपलब्धियों, पेशेवर प्रशिक्षण, योग्यता, रोजगार रिकॉर्ड और उपलब्धियों का एक अच्छा विचार देना होगा।
- बिजनेस ब्रोशर: एक बिजनेस ब्रोशर आमतौर पर कंपनी के उत्पादों के बारे में जानकारी प्रदान करता है, ग्राहक, व्यवसाय कितने समय से चल रहा है आदि।
- बैंक और अन्य संदर्भ: यदि आपका किसी अन्य बैंक में खाता है, तो वह बैंक उपलब्ध कराएं संदर्भ एक अच्छा विचार है।
- कंपनी के स्वामित्व या पंजीकरण का प्रमाण: कुछ मामलों में, आपको बैंक को कंपनी के स्वामित्व और पंजीकरण का प्रमाण देना पड़ सकता है। संपत्ति और देनदारियों की एक सूची भी आवश्यक हो सकती है।

आर्थिक स्थिति

बैंक आपके उद्यम पर वर्तमान वित्तीय जानकारी की अपेक्षा करेंगे। आपको जिन मानक वित्तीय रिपोर्टों के साथ तैयार किया जाना चाहिए वे हैं:

- बैलेंस शीट
- लाभ - हानि खाता
- नकदी प्रवाह विवरण
- अनुमानित बिक्री और राजस्व
- व्यापार की योजना
- व्यवहार्यता अध्ययन

गारंटी या संपार्श्विक

आमतौर पर बैंक आपको बिना सिक्योरिटी के लोन देने से मना कर देते हैं। यदि आप ऋण नहीं चुकाते हैं तो आप उन संपत्तियों की पेशकश कर सकते हैं जिन्हें बैंक जब्त कर सकता है और बेच सकता है। मशीनरी, उपकरण, वाहन आदि जैसी अचल संपत्तियों को भी ऋण के लिए सुरक्षा माना जाता है।

10. अनुलग्नक



अनुलग्नक

क्रमांक	मॉड्यूल	इकाई सं.	विषय का नाम	पृष्ठ संख्या	यूआरएल	क्यूआर कोड
1	2	2.3	कार्यक्षेत्र बनाए रखें	27	https://www.youtube.com/watch?v=9sgp1XGESuU	 Click/Scan this QR Code to access the related video
2			कार्यक्षेत्र तैयार करें और बनाए रखें		https://youtu.be/m2vchOfkvho	 Click/Scan this QR Code to access the related video
	3	3.5	योगासन:	202		
3			ध्यान करने योग्य आसन		https://www.youtube.com/watch?v=b-9rbc3LNVo	 Click/Scan this QR Code to access the related video
4			मयूरासन:		https://youtu.be/OSPVoVzcUPc	 Click/Scan this QR Code to access the related video
5			पद्मासन		https://youtu.be/FP3rLvTKFzA	 Click/Scan this QR Code to access the related video
6			परिव्रत त्रिकोणासन		https://youtu.be/U9FUUZs-9Ew	 Click/Scan this QR Code to access the related video
7			प्रचार सात्विक आसन		https://youtu.be/Lomm1oUd7sY	 Click/Scan this QR Code to access the related video
8			4		4.1	स्वास्थ्य स्वच्छता पर दिशा-निर्देश
9	5	5.1	कार्यस्थल पर एक सकारात्मक प्रभाव बनाना	231	https://youtu.be/XGVwVEB8EUA	 Click/Scan this QR Code to access the related video



Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत



सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP



N.S.D.C.
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape



Click/Scan this QR Code to access e-Book



BWSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल 5B, अपर
ग्राउंड फ्लोर 23, हिमालय हाउस, कस्तूरबा गांधी मार्ग,
कनॉट प्लेस, नई दिल्ली-110001 कार्यालय: 011-40342940,
42, 44 और 45 ईमेल: info@bwssc.in वेबसाइट:
www.bwssc.in

कीमत: