

प्रतिभागी पुस्तिका

क्षेत्र
ब्यूटी एंड वेलनेस

उप-क्षेत्र
योगा

व्यवसाय
योगा सेवाएं

Reference ID: BWS/Q2203, Version 3.0
NSQF Level: 5



योगा ट्रेनर (बी एंड डब्ल्यू)

WXR

cblBffla

sir, 3l'q{"CfR

23, ' TMT lMTT,

c5,TTc ' -110001

: 011-40342940, 42, 44 3iR 45

: **info@bwssc.in**

: **www.bwssc.in**

<1%6

ct,1\ifflla WXR

<B' : CC-BY-SA

3 ffl

Attribution - ShareAlike: CC-BY-SA



x'cl'illfad it fñ<IT TñIT

<1%6 3f'xl 'CfMTT "dñ" cllq,t-llf{lct, d' lfr cñTl, "dñ" , 3iR

3iR d' "dñ" I c#t

f119'ctlll< it c#t l 3ñ"q -q{ w f t "dñ" f tr <B' NIT,

c#t lfr I <no fclfc4l <JI " Wxf fñ<IT "IR cñCIT 3iR

"17fclfc4"l <JI 3iR "dW c#t 9Rlll"l.--JlōT it "ññ"ITññ "dñ" it

t "dññ ï" 3w:Jef;T

"q,ñ4"lJlq,c:." "jm 3iR 3TICA"-

lfr clllqfif{lct,

d' c#t

NIT





श्री नरेंद्र मोदी
भारत के प्रधान मंत्री

" R- $\langle f \rangle f \cdot ("il/cf \rangle IQ1$ $f_{ij}tUI$ $5d\{$ $liffif$
 $\overline{q} \rangle f$ $f_{ij}tOI$ PX t $T311R$ $liffif$ $cm-$
 $cf \rangle lti$ $31N$ $\backslash ilRT$ t fil $R \langle \Phi Q1$ -
 $Q14Jic$ $5J-ll \{ T$ $Ir!$ $ID"r!T$ $lffi q$ I "



Certificate

COMPLIANCE TO QUALIFICATION PACK – NATIONAL OCCUPATIONAL STANDARDS

is hereby issued by the

BEAUTY & WELLNESS SECTOR SKILL COUNCIL

for

SKILLING CONTENT : PARTICIPANT HANDBOOK

Complying to National Occupational Standards of
Job Role/ Qualification Pack: 'Yoga Trainer (B&W)' QP No. 'BWS/Q2203 SQF Level 5'

Date of Issuance: **February 02nd 2022**

Valid up to: **February 02nd 2024**

** Valid up to the next review date of the Qualification Pack*

Authorised Signatory *Lorem ipsum*
(Beauty & Wellness Sector Skill Council)

अभिस्वीकृति

ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल (बी एंड डब्ल्यूएसएससी) उन सभी व्यक्तियों और संस्थानों के प्रति आभार व्यक्त करना चाहती है जिन्होंने इस "प्रतिभागी पुस्तिका" की तैयारी के लिए विभिन्न तरीकों से योगादान दिया। उनके योगादान के बिना इसे पूरा नहीं किया जा सकता था। उन लोगों को विशेष धन्यवाद दिया जाता है जिन्होंने इसके विभिन्न मॉड्यूल की तैयारी में सहयोगा किया। इन मॉड्यूल के लिए सहकर्मी समीक्षा प्रदान करने वाले सभी लोगों के लिए ईमानदारी से प्रशंसा भी की जाती है।

इस हैंडबुक की तैयारी उद्योग के समर्थन के बिना संभव नहीं थी। उद्योग की प्रतिक्रिया शुरुआत से निष्कर्ष तक 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।

यह प्रतिभागी पुस्तिका उन महत्वाकांक्षी युवाओं को समर्पित है जो विशेष कौशल प्राप्त करना चाहते हैं जो उनके भविष्य के प्रयासों के लिए आजीवन संपत्ति होगी।

अभिस्वीकृति

योगा ट्रेनर (बी एंड डब्ल्यू) प्रशिक्षण कार्यक्रम में आपका स्वागत है। यह पीएचबी प्रतिभागियों को कल्याण उद्योग, योगा ट्रेनर (बी एंड डब्ल्यू) पेशे और उनके कामकाज की अवधारणा के बारे में विस्तृत ज्ञान प्रदान करने का इरादा रखता है।

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

1. बीडब्ल्यूएस / एन 9001 कार्य क्षेत्र तैयार करना और इसका रखरखाव
2. बीडब्ल्यूएस / एन 2204 360 डिग्री कल्याण के लिए उन्नत योगा सत्र आयोजित करना
3. बीडब्ल्यूएस / एन2202 हठ योगा सत्र आयोजित करना
4. बीडब्ल्यूएस / एन9002 कार्यस्थल पर स्वास्थ्य और सुरक्षा बनाए रखना
5. बीडब्ल्यूएस / एन9003 कार्य स्थल पर एक सकारात्मक प्रभाव बनाएँ
6. बीडब्ल्यूएस / एन2208 बाल योगा सत्र आयोजित करना
7. बीडब्ल्यूएस / एन2209 महिला योगा सत्र आयोजित करना
8. बीडब्ल्यूएस/एन2210 वृद्ध योगा सत्र आयोजित करना

प्रतीक का उपयोग



सीखने के प्रमुख
परिणाम



स्टेप्स



समय



टिप्स



नोट्स



कार्यकलाप



यूनिट के उद्देश्य

विषयसूची

क्रम सं	मॉड्यूल और यूनिट	पृष्ठ सं
1.	परिचय	1
	यूनिट 1.1 – योगा की अवधारणा	3
	यूनिट 1.2 – योगा की परिभाषा	5
	यूनिट 1.3 – योगा की चार धाराएं	7
	इकाई 1.4 – योगा शब्दावली और उनका अर्थ	9
	यूनिट 1.5 – एक योगा ट्रेनर की नौकरी की भूमिका और जिम्मेदारियां	10
	यूनिट 1.6 – एक योगा ट्रेनर के कैरियर के अवसर	12
2.	कार्य क्षेत्र तैयार करना और बनाए रखना (बीडब्ल्यूएस/एन 9001)	17
	यूनिट 2.1 – एक योगा केंद्र की स्थापना	19
	यूनिट 2.2 – योगा कक्ष	21
	यूनिट 2.3 – योगा उपकरण	22
	यूनिट 2.4 – योगा के आठ अंग	28
	यूनिट 2.5 – बहिरंगा योगा और अंतरंग योगा	30
	यूनिट 2.6 – एकता, विविधता और योगा के लाभ	32
	यूनिट 2.7 – योगा का इतिहास	34
3.	उन्नत योगा और हठ योगा सत्र (बीडब्ल्यूएस/एन2204 और बीडब्ल्यूएस/एन2202) आयोजित करना	41
	यूनिट 3.1 – योगा के सिद्धांत	42
	यूनिट 3.2 – भगवद गीता की अवधारणा	43
	यूनिट 3.3 – त्याग द्वारा मुक्ति का योगा	45
	यूनिट 3.4 – मानव शरीर की शारीरिक रचना	56
	यूनिट 3.5 – शांति प्रार्थना और बुनियादी योगा नियम	69
	यूनिट 3.6 – क्रिया	72
	यूनिट 3.7 – नाडा अनुसंधान	90
	यूनिट 3.8 – सिथिली व्यामा	101
	यूनिट 3.9 – तत्काल विश्राम तकनीक	113
	यूनिट 3.10 – त्वरित विश्राम तकनीक	146



क्रम सं	मॉड्यूल और यूनिट	पृष्ठ सं
	यूनिट 3.11 – बांधा	182
	यूनिट 3.12 – आसन	185
	यूनिट 3.13 – प्रार्थना के साथ सूर्य नमस्कार और भीजा मंत्र	191
4.	कार्य क्षेत्र के स्वास्थ्य और सुरक्षा को बनाए रखना (बीडब्ल्यूएस/एन 9002)	203
	यूनिट 4.1 – कार्यस्थल से संबंधित लागू कानून की पहचान करें	205
	यूनिट 4.2 – योगा के दौरान सुरक्षा	210
	यूनिट 4.3 – आग और अन्य आपात स्थिति से निपटना	213
5.	कार्य क्षेत्र पर एक सकारात्मक प्रभाव पैदा करना (बीडब्ल्यूएस/एन9003)	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 योगा सत्र (बीडब्ल्यूएस/एन2208)	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 – योगा उपकरण और तकनीकों का उपयोग	251
	यूनिट 6.4 – योगा के विभिन्न रूप और शरीर और मन पर इसका प्रभाव	254
	यूनिट 6.5 – योगा तकनीक और अनुपालन सुरक्षा मानक	256
	यूनिट 6.6 – बाल योगा सिखाना	257
7.	महिला योगा सत्र का आयोजन (बीडब्ल्यूएस/एन2209)	269
	यूनिट 7.1 – योगा के माध्यम से अतिथि की स्थितियों और आकांक्षाओं को संबोधित करना	271
	यूनिट 7.2 – महिला योगा उपकरण और तकनीक	272
	यूनिट 7.3 – अतिथि के लिए उपयुक्त योगा अभ्यास	277
	यूनिट 7.4 – योगा और शरीर और मन पर इसका प्रभाव	285



क्रम सं	मॉड्यूल और यूनिट	पृष्ठ सं
8.	वृद्ध योगा सत्र का आयोजन (बीडब्ल्यूएस/एन2210)	289
	यूनिट 8.1 – अतिथि की शर्तें और प्राथमिकताएं	291
	यूनिट 8.2 – योगा करने में उम्र बढ़ने के कारण मुश्किल	294
	यूनिट 8.3 – योगा के विभिन्न प्रकार	295
	यूनिट 8.4 – योगा निद्रा	306
	यूनिट 8.5 – वृद्ध योगा और शरीर और मन पर इसका प्रभाव	308
9.	DGT/VSQ/N0102 रोजगार कौशल (60 घंटे)	313



Scan this QR Code to access the Employability skills module

10.	अनुलग्नक	315
-----	----------	-----







1. परिचय

यूनिट 1.1 – योगा की अवधारणा

यूनिट 1.2 – योगा की परिभाषा

यूनिट 1.3 – योगा की चार धाराएं

यूनिट 1.4 – योगा शब्दावली और उनका अर्थ

यूनिट 1.5 – एक योगा ट्रेनर की नौकरी की भूमिका और जिम्मेदारियां

यूनिट 1.6 – एक योगा ट्रेनर के कैरियर के अवसर



मुख्य सीखने के परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा की अवधारणा को पुनः परिभाषित करने में
2. योगा की परिभाषा को पुनः परिभाषित करने में
3. योगा की विभिन्न धाराओं की पहचान करने में
4. योगा में उपयोग की जाने वाली विभिन्न शब्दावली को पहचानने में
5. योगा प्रशिक्षक की नौकरी की जिम्मेदारियों की पहचान करने में
6. योगा प्रशिक्षक के कैरियर के अवसरों को पहचानने में

यूनिट 1.1: योगा की अवधारणा

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा की अवधारणा को फिर से परिभाषित करने में
2. विभिन्न प्रकार की योगा साधना की पहचान करने में

योगा आत्म-खोज के लिए सबसे अच्छे तरीकों में से एक है। यह एक व्यक्ति को स्वयं के क्रमिक सुधार के माध्यम से अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचने में मदद करता है। योगा के उन्नत स्टेप एक व्यक्ति को सुपर जागरूक की स्थिति प्राप्त करने में मदद करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप गहरी शांति और आनंद की भावना होती है। योगा को सदियों से विभिन्न ऋषि, दार्शनिकों और योगा गुरुओं द्वारा विकसित और परिपूर्ण किया गया था। नियमित रूप से योगा के अभ्यास से रक्त परिसंचरण में सुधार हो सकता है।

योगा पारंपरिक चिकित्सा के साथ वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में महत्व प्राप्त कर रहा है। कई चिकित्सक वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में योगा के अभ्यास की सलाह देते हैं। कई नैदानिक अध्ययन हैं जो योगा की प्रभावशीलता को दिखाते हैं। योगा के बारे में सबसे अच्छी बात यह है कि इसका अभ्यास अपने घरों के भीतर किया जा सकता है। कुछ योगिक श्वास अभ्यास तनाव को कम करते हैं और किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य में सुधार करते हैं। योगा के अभ्यास से श्रेष्ठ चेतना के साथ व्यक्तिगत चेतना का मिलन होता है। एक व्यक्ति जिसने अस्तित्व की इस एकता का अनुभव किया है, उसे "योगा में" योगी कहा जाता है। इस अवस्था में व्यक्ति को स्वतंत्रता की स्थिति प्राप्त होती है जिसे *निर्वाण*, *मुक्ति*, *कैवल्य* या *मोक्ष* के नाम से जाना जाता है।

"योगा" आत्म-प्राप्ति प्राप्त करने के लिए शरीर और मन के बीच मिलन प्राप्त करने के विज्ञान को संदर्भित करता है। योगा अभ्यास (आराधना) का उद्देश्य सभी प्रकार के कष्टों को दूर करना और स्वतंत्रता और पूर्ति की भावना को जन्म देना है। योगा विद्या के अनुसार, भगवान शिव को पहले योगी या आदि योगी और पहले गुरु या आदिगुरु के रूप में देखा जाता है। योगा के विज्ञान के बारे में ज्ञान एशिया, मध्य पूर्व, उत्तरी अमेरिका और दक्षिण अमेरिका सहित विश्व के विभिन्न हिस्सों में प्रचारित किया गया था। योगिक प्रणाली ने भारत में अपनी पूर्ण अभिव्यक्ति पाई। अगस्त्य और सप्तर्षि जैसे ऋषि और मुनि ऋषियों द्वारा योगा संस्कृति को भारतीय उप-महाद्वीप में आगे बढ़ाया गया। योगा 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। सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता के जीवाश्म अवशेष और मुहरें योगा रूपांकनों और योगा आराधना करने वाली आकृतियों के साथ प्राचीन भारत में योगा की उपस्थिति का संकेत देती हैं। देवी मां की मुहरें और मूर्तियां तंत्र योगा का संकेत देती हैं। लोककथाओं, वेदों और उपनिषदों, बौद्ध और जैन परंपराओं, दर्शनों, महाकाव्यों जैसे महाभारत, भगवद गीता और रामायण आदि में योगा की उपस्थिति का उल्लेख किया गया है। यद्यपि योगा पूर्व-वैदिक काल से अभ्यास किया गया था, लेकिन इसे ऋषि पतंजलि द्वारा योगा ग्रंथों में संहिताबद्ध किया गया था। इसे पतंजलि योगा 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। योगा का अभ्यास हर गुजरते दिन के साथ बढ़ रहा है। बहुत से लोग योगा की शक्ति को कई स्वास्थ्य मुद्दों और समस्याओं के इलाज के रूप में मानते हैं। व्यापक रूप से प्रचलित योगा साधनाएं यम, नियम, आसन, प्रत्याहार, धराना, ध्यान, समधि, आसन, समाधि, षट्कर्म, युक्ता, मंत्र-जप, युक्त-कर्म आदि हैं। यम का मतलब खुद पर नियंत्रण है और नियम का मतलब विधि का पालन है। *यम* और *नियम* को आगे योगा अभ्यासों के लिए पूर्व-आवश्यकता माना जाता है।



चित्र 1.1.1: योगा एक वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में महत्व प्राप्त कर रहा है

1.1.1 योगा साधना के प्रकार

आसन मन और शरीर की स्थिरता लाने में सक्षम हैं। कुर्यात-ताडासन म-स्थैरयम में विभिन्न मनो-भौतिक शरीर पैटर्न को अपनाना और एक व्यक्ति को काफी समय तक शरीर की स्थिति बनाए रखने की क्षमता देना शामिल है।

प्राणायाम अभ्यास अपने स्वयं के श्वास पैटर्न के बारे में जागरूकता विकसित करने पर जोर देते हैं, जिसके बाद श्वसन का स्वेच्छिक विनियमन होता है। यह एक व्यक्ति के भीतर माइंडफुलनेस विकसित करने में मदद करता है। प्रारंभिक चरणों में, माइंडफुलनेस का अभ्यास नाक, मुँह और शरीर के अन्य छिद्रों के माध्यम से “सांस के प्रवाह और बाहर की सांस” (स्वासा-प्रसाद) के बारे में जागरूकता विकसित करके किया जाता है। माइंडफुलनेस की प्रथाओं को विनियमित, नियंत्रित और निगरानी की गई साँस लेना (स्वासा) के माध्यम से और संशोधित किया जाता है, जिससे शरीर के स्थान के भर जाने (पुराण), रिक्त स्थान (एस) के भरे हुए अवस्था (कुंभक) में रहने और नियंत्रित साँस छोड़ने (प्रवास) के दौरान खाली (रेचक) होने के बारे में जागरूकता पैदा होती है।

प्रत्याहार बाहरी वस्तुओं से जुड़ने वाले इंद्रियों से किसी की चेतना (वापसी) के पृथक्करण को इंगित करता है। **धारणा** ध्यान के व्यापक-आधारित क्षेत्र को इंगित करती है, जिसे आमतौर पर एकाग्रता के रूप में समझा जाता है।

ध्यान (ध्यान) चिंतन या ध्यान केंद्रित करने की अवस्था है। **समाधि** योगा के अष्टांगिक मार्ग के अंतिम स्टेप को संदर्भित करती है। यह आत्मज्ञान की स्थिति है जहाँ व्यक्तिगत जागरूकता पूरे में घुल जाती है।

मुद्रा और बंध प्राणायाम से जुड़ी क्रियाएं हैं बंधों और मुद्रायें के शारीरिक इशारों का अनुकूलन एक व्यक्ति को श्वसन पर अधिक नियंत्रण विकसित करने में मदद करता है। ध्यान का अभ्यास एक व्यक्ति को आत्म-साक्षात्कार की ओर ले जाता है और उत्थान की ओर ले जाता है। **ध्यान** को **योगा साधना** का सार माना जाता है। **सतकर्म** विषहरण प्रथाएं हैं, जो शरीर में जमा विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करती हैं। योगा दुनिया भर में महत्व प्राप्त कर रहा है। यह बेचौन मन को सांत्वना प्रदान करता है। इसके अतिरिक्त, इसे आधुनिक आदमी द्वारा स्वास्थ्य और फिटनेस बनाए रखने के तरीके के रूप में भी उठाया गया है। योगा आधुनिक शिक्षा का एक अनिवार्य हिस्सा बन गया है। विशेषज्ञ चेतना की गहरी परतों को उजागर करने के लिए योगा का उपयोग करते हैं। योगा ने कुछ सबसे संक्रामक और संक्रामक रोगों के इलाज में गहरा लाभ पाया है।

यूनिट 1.2: योगा की परिभाषा

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा की परिभाषा को पुनः परिभाषित करने में
2. योगा की विभिन्न दार्शनिक परिभाषा की तुलना करने में

योगा एक प्राचीन कला है जो शरीर, मन और आत्मा के सामंजस्य पर आधारित है। योगा 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 योगा के अभ्यास का सहारा ले रहे हैं। हालांकि, ज्यादातर लोग योगा के स्वास्थ्य लाभों से अवगत हैं, हर कोई योगा की उत्पत्ति और सटीक परिभाषा के बारे में नहीं जानता है। यह माना जाता है कि योगा में केवल स्ट्रेचिंग और वार्म-अप व्यायाम शामिल हैं। योगा में शारीरिक आसन और आसन का अभ्यास शामिल है, जिसे संस्कृत में 'आसन' कहा जाता है। योगा मन और शरीर के बीच संतुलन बनाने में मदद करता है। योगा विभिन्न आंदोलनों, विश्राम तकनीक, श्वास अभ्यास और ध्यान का उपयोग करता है। योगा मानव जाति के लिए ज्ञात अस्तित्व में सबसे पुराना शारीरिक अनुशासन है।

योगा के अभ्यास से शरीर के जोड़ों, स्नायुबंधन और टेंडन की स्नेहन बढ़ती है। योगा शारीरिक गतिविधि का एक रूप है जिसमें शरीर का पूरा व्यायाम शामिल है। दैनिक आधार पर योगा का अभ्यास एक व्यक्ति की जीवन शैली में एक सकारात्मक, स्थायी अंतर पैदा करता है। नियमित रूप से ध्यान और कई श्वास अभ्यासों 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। स्वास्थ्य और मन पर योगा के सकारात्मक प्रभाव समय के साथ दिखाई देते हैं। वे सहनशक्ति और समग्र स्वास्थ्य पर निर्भर करते हैं जो एक व्यक्ति हल्के प्राणायाम या आसन से अत्यधिक तीव्र आसन तक चुन सकता है।

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

योगा के कई मार्ग: कई पारंपरिक योगिक पथ हैं जो हमारी आंतरिक चेतना को जगाने में मदद करते हैं। कुछ योगिक मार्गों में तंत्र, मंत्र, लय, कुंडलिनी, भक्ति, ज्ञान, कर्म योगा आदि शामिल हैं। प्रत्येक पथ में विधियां और तकनीकें होती हैं, जो अधिक जागरूकता उत्पन्न करती हैं और जीवन के लिए स्वयं का संबंध स्थापित करती हैं।

योग अभ्यासों में सूक्ष्म शक्तियों (मुद्रा और बंध), आसन (आसन), श्वास (प्राणायाम), शरीर और मन को साफ करना (षट्कर्म), विजुअलाइजेशन, मंत्रों का जाप और ध्यान के कई रूप का नियंत्रण शामिल हैं।

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

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



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

1.2.1 योगा की दार्शनिक परिभाषा

‘योगा’ एक संस्कृत शब्द है जो कनेक्शन के किसी भी रूप को दर्शाता है। योगा का अर्थ है असीमित, शाश्वत, उच्च आत्म के साथ अहंकारी आत्म का चेतन संबंध।

योगा की पतंजलि की परिभाषा: योगा की सबसे अच्छी परिभाषा राजयोगा की प्रणाली में महान ऋषि पतंजलि द्वारा दी गई थी, जहां यह कहा गया है कि – “योगा मानसिक संशोधनों (चित्तवृत्ति) का अवरोध (निरोध) है ताकि द्रष्टा (द्रशा) उच्च आत्म के साथ फिर से पहचान कर सके।

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

कुंडलिनी योगा परिभाषा: कुंडलिनी योगा रीढ़ के आधार पर स्थित निष्क्रिय संभावित ऊर्जा को जारी करने का विज्ञान है। योगा को कुंडलिनी पाठ में “तीसरे नेत्र (अजना चक्र) या आधार चक्र (मूलाधार चक्र) में मानसिक धारा (इंद्रा) और प्राणिक धारा (पिंगला) के मिलन के रूप में परिभाषित किया गया है। योगा अभ्यास शरीर और मन को जोड़कर हमारे अंदर द्वंद्व को एकीकृत करता है और आध्यात्मिक चेतना के जागरण की ओर जाता है।

यूनिट 1.3: योगा की चार धाराएं

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा की विभिन्न धाराओं की पहचान करने में

योगा को व्यक्तिगत आवश्यकताओं के आधार पर चार धाराओं में केंद्रित किया गया है। चार धाराओं पर नीचे दिए गए विवरण में चर्चा की गई है:

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

ज्ञान योगा में तीन स्टेप हैं, जिन्हें नीचे वर्णित किया गया है:

श्रवण जिसमें शिष्य अपने गुरु को ध्यान से सुनता है। शिष्य गुरु के विचारों को सुनता है और उत्तर पाने के लिए गुरु के साथ अपने प्रश्नों पर चर्चा करता है।

मनन गुरु द्वारा सुझाए गए विचारों पर गहराई से सोचने को संदर्भित करता है।

निदिध्यासन सत्य की प्राप्ति और विचारों को कार्रवाई में बदलने को संदर्भित करता है।

2. भक्ति योगा: भक्ति योगा का उद्देश्य किसी व्यक्ति की भावनात्मक परिपक्वता की ओर है। इस प्रकार, भक्ति योगा करने से मन की शांति प्राप्त करने में मदद मिलती है। यह आत्मा और परमात्मा (प्रभु) 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 योगा के किसी भी अन्य रूप की तुलना में कम कठोर है और ध्यान के माध्यम से अभ्यास किया जाता है। काम (इच्छा), त्याग (बलिदान) के साथ मिलकर प्रेम का निर्माण करता है। प्रेम के साथ सरनागति (समर्पण) का परिणाम भक्ति में होता है। भगवद पुराण हमें भक्ति के नौ रूप प्रदान करता है:

- a. श्रवण (श्रवण)
- b. कीर्तन (स्तुति)
- c. स्मरण (याद)
- d. पद-सेवा (सेवा प्रदान करना)
- e. अर्चना (पूजा)
- f. वंदना (श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए)
- g. दास्य (दासता)
- h. सख्य (दोस्ती)
- i. आत्म-निवेदन (स्वयं का पूर्ण समर्पण)



चित्र 1.3.1: भक्ति योगा

3. कर्म योगा: भगवद गीता कर्म योगा के वैचारिक आधार के लिए मुख्य स्रोत बनी हुई है। बाद में स्वामी विवेकानंद ने इसे विस्तार से बताया। कर्म योगा परिणाम के बारे में ज्यादा अनुमान लगाए बिना निस्वार्थ सेवा से जुड़ा हुआ है। हालांकि, एक कर्म योगी को आधुनिक समय के वर्कहॉलिक के साथ भ्रमित नहीं होना चाहिए। कर्म योगा क्रियाओं को इस प्रकार वर्गीकृत करता है:

तामसिक – ऐसे कार्य जो बाध्यकारी, बिगड़ते, हिंसक होते हैं और भ्रम और भ्रम की स्थिति का परिणाम होते हैं।

राजसिक— राजसिक क्रियाएं जलती हुई इच्छा से की जाती हैं और अहंकार द्वारा समर्थित होती हैं। सात्त्विक— यहां किए गए कर्म किसी भी प्रकार के मोह से मुक्त होते हैं।

कर्म योगा का सार **काम्य कर्म** (इच्छाओं द्वारा समर्थित क्रिया) को वैराग्य का अभ्यास करके और आजीवन कार्य (कर्म) के लिए खुद को प्रतिबद्ध करके योगिक कर्म में परिवर्तित करना है।

4. राजयोगा: राजयोगा 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। राजयोगा के अंतर्गत दो प्रकार की साधनाएँ हैं:

बहिरंग योगा – इसमें व्यवहार स्तर (यम और नियम) पर नियम और विनियमों के साथ-साथ मन और शरीर (आसन और प्राणायाम) पर बेहतर नियंत्रण प्राप्त करने के लिए शारीरिक अभ्यास शामिल हैं।

अंतरानाग योगा – ऋषि पतंजलि द्वारा अपनी पुस्तक में परिभाषित निम्नलिखित शामिल है। इन्हें नीचे सूचीबद्ध किया गया है:

- यम (पांच अनुपस्थित)
- नियम (पांच पालन)
- आसन (ध्यान के लिए उपयोग की जाने वाली बैठी हुई स्थिति)
- प्राणायाम (जीवन शक्ति का नियंत्रण)
- प्रत्याहार (अलगाव)
- धारणा (एकाग्रता)
- ध्यान (ध्यान अवशोषण)
- समाधि (मुक्ति)

यूनिट 1.4: योगा शब्दावली और उसका अर्थ

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा में उपयोग की जाने वाली विभिन्न शब्दावली का पहचान करने में

1.4.1 योगा में प्रयुक्त सामान्य शब्दावली

योगा में प्रयुक्त सामान्य शब्दावली योगा में प्रयुक्त कुछ सामान्य शब्दावली इस प्रकार हैं:

आसन: योगा में शरीर की आसन

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

आयुर्वेद: प्राचीन भारतीय चिकित्सा विज्ञान

बांध: आंतरिक ताला जिसका उपयोग योगा के दौरान किया जाता है

चक्र: शरीर के सात ऊर्जा केंद्र

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

हठ योगा: योगा पथ का एक प्रकार

आसन: योगा अभ्यास के दौरान हाथ का इशारा

मंत्र: सकारात्मक वातावरण बनाने के लिए मंत्रों के समूह

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

नाड़ी: यह वैदिक विश्वासों के अनुसार एक ऊर्जा चैनल है, जिसमें 'प्राण' प्रवाहित होता है

ओजस: पवित्रता के अनुशासन से शरीर में बनाई गई सूक्ष्म ऊर्जा

ओम या एयूएम: वैदिक विश्वासों के अनुसार मूल सार्वभौमिक शब्दांश

पतंजलि: भारतीय ऋषि जिन्होंने सभी योगा सूत्रों को संकलित किया, जो पहले विभिन्न रूपों में बिखरे हुए थे

प्राणायाम: योगा प्रथाओं में श्वास अभ्यास के प्रकार

सामग्री: योगा अभ्यास करने में योगियों की सहायता के लिए उपयोग किए जाने वाले उपकरण – उदाहरण के लिए मैट, स्ट्रैप्स, आदि।

शक्ति योगा: यह एक प्रकार का अष्टांग योगा है जिसमें फिटनेस पर अधिक ध्यान दिया जाता है।

सैक्रम: रीढ़ की समाधि के आधार पर स्थित एक त्रिकोणीय आकार की हड्डी: ध्यान की स्थिति

समाधि: ध्यान की अवस्था

साधना: सिद्धि प्राप्त करने के लिए आध्यात्मिक अनुशासन

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

शोधन: हठ योगा में एक शुद्धिकरण प्रक्रिया

सूत्र: योगा के लिए शास्त्रीय पाठ सुषमा द्वारा बनाया गया

नाड़ी: केंद्रीय प्राण वर्तमान

स्वाध्याय: स्व-अध्ययन

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

उपनिषद: भारतीय ऋषियों द्वारा लिखित प्राचीन वैदिक पाठ

विन्यास: सांस से जुड़ा शारीरिक गति

योगी या योगिनी: योगा की शिष्या

यूनिट 1.5: योगा ट्रेनर की नौकरी की भूमिका और जिम्मेदारियां

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा ट्रेनर की नौकरी की जिम्मेदारियों को पुनः बताने में
2. योगा प्रशिक्षक की अपेक्षाओं को पहचान करने में

1.5.1 योगा प्रशिक्षक की नौकरी की जिम्मेदारियां

योगा प्रशिक्षक की नौकरी की भूमिकाएं निम्नलिखित हैं –

1. नए प्रतिभागियों का नामांकन
2. योगा करने के नियम-कायदों को समझाना
3. किसी व्यक्ति के शारीरिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए योगा और इसके महत्व को समझाना।
4. प्रतिभागियों को योगा के विभिन्न चरणों को सिखाना
5. प्रतिभागियों में रुचि पैदा करने के लिए योगा का इतिहास बताना
6. आसन करते समय प्रतिभागियों की निगरानी करें
7. प्रतिभागी के स्वास्थ्य/आयु का आकलन करें और उनके लिए योगासन योजना बनाएं
8. सुनिश्चित करें कि प्रतिभागियों द्वारा योगासन करते समय सुरक्षा योजनाओं को पूरा किया गया
9. आपातकाल के समय संगठनात्मक नीति के अनुसार उचित कार्रवाई करें
10. सभी संगठनात्मक दस्तावेजों का ध्यान रखना जैसे – प्रतिभागियों की नियमित उपस्थिति लेना
11. इवेंट रिपोर्ट बनाना
12. नियमित आधार पर प्रतिभागियों के सीखने के परिणाम का आकलन करना
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. प्रतिभागियों को उनकी आहार योजना और जीवन शैली में सुधार के लिए परामर्श
16. प्रतिभागियों के साथ एक पेशेवर संबंध विकसित करना

1.5.2 योगा प्रशिक्षक से अपेक्षाएं

योगा प्रशिक्षक की नौकरी की भूमिकाएं निम्नलिखित हैं –

1. योगा प्रशिक्षक की अपेक्षाएं निम्नलिखित हैं–
2. एक मुस्कान के साथ सभी प्रतिभागियों का अभिवादन करें।
3. उनके पास एक ऊर्जावान और सकारात्मक धैर्य होना चाहिए।
4. उनके पास अच्छा बोलने और सुनने का कौशल होना चाहिए।
5. उन्हें फिटनेस के बारे में भावुक होना चाहिए।
6. उनका खुद एक फिट और लचीला शरीर होना चाहिए।
7. उन्हें कक्षा में अनुशासन बनाए रखना चाहिए।
8. वह व्यक्तिगत आवश्यकता और फिटनेस स्तर के अनुसार योगा योजना बना सकता है।
9. उन्हें योगा कक्षा के दौरान एक उपयुक्त वर्दी पहननी चाहिए।

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

यूनिट 1.6: एक योगा ट्रेनर के कैरियर के अवसर

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. करियर के रूप में योगा के महत्व को व्यक्त करने में
2. योगा प्रशिक्षक के रूप में काम करने की पात्रता की पहचान करने में

1.6.1 कैरियर के रूप में योगा का महत्व

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

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

- योगा में सर्टिफिकेटकोर्स (सीसीवाई): यह एचएससी पास की पात्रता के साथ डेढ़ महीने का कोर्स है। इस कोर्स के लिए कोई ऊपरी आयु सीमा नहीं है।
- कला में स्नातक (योगा फिलॉसफी): पाठ्यक्रम की अवधि न्यूनतम 45 अंक प्राप्त करने वाले किसी भी स्ट्रीम से 10. 2 की पात्रता के साथ तीन साल है।
- योगा शिक्षा में यूजी डिप्लोमा: यह छह महीने की इंटरनशिप के साथ एक साल का कोर्स है। योगा में सर्टिफिकेट के साथ व्यक्ति किसी भी स्ट्रीम का ग्रेजुएट हो सकता है।
- योगा थेरेपी में पीजी डिप्लोमा: यह एक मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से किसी भी स्ट्रीम के साथ स्नातक की पात्रता के साथ एक साल की अवधि का कोर्स है।
- योगा में कला में मास्टर्स: यह किसी भी स्ट्रीम से न्यूनतम स्नातक की पात्रता के साथ दो वर्ष की अवधि का कोर्स है।
- योगा में उन्नत योगा शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम (एवाईटीटीसी): यह एक महीने की अवधि का पाठ्यक्रम है और पाठ्यक्रम में भर्ती व्यक्ति के पास योगा में दो साल के शिक्षण अनुभव के साथ न्यूनतम प्रमाणपत्र डिग्री, डिप्लोमा या स्नातक की डिग्री होनी चाहिए।

योगा में करियर के अवसर

अपनी शिक्षा पूरी करने के बाद, योगा विज्ञान का एक छात्र इस प्रकार काम कर सकता है—

- योगा इंस्ट्रक्टर
- योगा ट्रेनर

सारांश



- योगा आत्म-खोज के लिए सबसे अच्छे तरीकों में से एक प्रदान करता है।
- योगा पारंपरिक चिकित्सा के साथ वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में महत्व प्राप्त कर रहा है।
- योगा" आत्म-प्राप्ति प्राप्त करने के लिए शरीर और मन के बीच मिलन प्राप्त करने के विज्ञान को संदर्भित करता है।
- योगा के विज्ञान के बारे में ज्ञान एशिया, मध्य पूर्व, उत्तरी अमेरिका और दक्षिण अमेरिका सहित विश्व के विभिन्न हिस्सों में प्रचारित किया गया था।
- सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता के जीवाश्म अवशेष और मुहरें योगा रूपांकनों और योगा आराधना करने वाली आकृतियों के साथ प्राचीन भारत में योगा की उपस्थिति का संकेत 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 देते हैं, जिसके बाद श्वसन का स्वैच्छिक विनियमन होता है।
- प्रत्याहार बाहरी वस्तुओं से जुड़ने वाले इंद्रियों से किसी की चेतना (वापसी) के पृथक्करण को इंगित करता है।
- आसनएं और बंध प्राणायाम से जुड़ी प्रथाएं हैं।
- ध्यान को योगा साधना का सार माना जाता है।
- योगा में तकनीकों और अभ्यासों की एक विविध श्रृंखला होती है जो हमें आंतरिक आत्म से जुड़ने की अनुमति देती है।
- योगा मन और शरीर के बीच संतुलन बनाने में मदद करता है।
- योगा आसन का अभ्यास किसी भी दुष्प्रभाव से जुड़ा नहीं है, जो इसे सबसे अच्छे स्वस्थ विकल्पों या विकल्पों में से एक बनाता है।
- योगा विज्ञान की एक शाखा है जिसमें कई तकनीकें शामिल हैं, जो किसी व्यक्ति को अपने स्वयं से जुड़ने में मदद करती हैं।
- हठ योगा में आसन, शुद्धिकरण तकनीक (षट्कर्म), श्वास तकनीक (प्राणायाम) और ऊर्जा विनियमन तकनीक (आसन और बंध) शामिल हैं।
- कुंडलिनी योगा रीढ़ की हड्डी के आधार पर स्थित निष्क्रिय संभावित ऊर्जा को जारी करने का विज्ञान है।
- ज्ञान योगा एक व्यक्ति को सहज ज्ञान और अपार जागरूकता के साथ एक तार्किक दिमाग विकसित करने में मदद करता है।
- भक्ति योगा का उद्देश्य व्यक्ति की भावनात्मक परिपक्वता की ओर है।
- भगवद गीता कर्म योगा के वैचारिक आधार के लिए मुख्य स्रोत बनी हुई है।
- कर्म योगा का सार **काम्य कर्म** (इच्छाओं द्वारा समर्थित क्रिया) को वैराग्य का अभ्यास करके और आजीवन कार्य (कर्म) के लिए खुद को प्रतिबद्ध करके **योगिक कर्म** में परिवर्तित करना है।
- राजयोगा इच्छा शक्ति के माध्यम से मन पर नियंत्रण पाने में मदद करता है।
- योगा आपकी सांस लेने के प्रति सचेत रहने के साथ-साथ **आसनों** को करने पर आधारित है।
- योगा का एक अभिन्न अंग शारीरिक व्यायाम (आसन) और श्वास अभ्यास (प्राणायाम) का अभ्यास करना है।
- अपनी शिक्षा पूरी करने के बाद, योगा विज्ञान का एक छात्र इस प्रकार काम कर सकता है—
 - योगा प्रशिक्षक
 - योगा ट्रेनर

गतिविधि



- आपको एक नए खोले गए योगा केंद्र में प्रशिक्षक के रूप में नियुक्त किया गया है
- उन विभिन्न कार्यों की एक सूची बनाएं जिन्हें आप योगा ट्रेनर के रूप में करने के हकदार हैं।

गतिविधि



- निम्नलिखित शब्दावली का अवलोकन करें
- प्रत्येक के महत्व को पहचानें और अर्थ भी समझाएं
 - अष्टांग योगा
 - आयुर्वेद
 - बंधा
 - चक्रा
 - मुद्रा
 - प्राणायाम
 - समाधिशोधना
 - उपनिषद्

नोट्स

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

अभ्यास



ए. सही विकल्प चुनें:

1. कौन सा पाठ सभी आधुनिक योगा के लिए रूपरेखा प्रदान करता है?
 - योगा सूत्र
 - राजयोगा
 - कर्म योगा
2. निम्नलिखित में से कौन सा योगा एक व्यक्ति के भीतर ज्ञान और बुद्धि के विकास पर केंद्रित है?
 - ज्ञान योगा
 - तंत्र योगा
 - अष्टांग योगा
3. निम्नलिखित में से कौन सा राजयोगा का घटक नहीं है?
 - यम
 - प्राणायाम
 - कर्म योगा
4. निम्नलिखित में से कौन सा अंतरंग योगा का एक घटक नहीं है?
 - यम
 - नियम
 - अंतरारंगा
5. निम्नलिखित में से कौन सा पाठ ऋषि पतंजलि द्वारा लिखा गया है?
 - योगा सूत्र
 - पतंजलि योगा सूत्र
 - हठ योगा प्रदीपिका

बी. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:

1. योगा में करियर के अवसरों की पहचान करें।
2. योगा प्रशिक्षक के रूप में कार्य करने की पात्रता का वर्णन कीजिए?
3. अष्टांग योगा के विभिन्न घटकों की रूपरेखा तैयार करें।
4. योगा साधना के विभिन्न प्रकारों की पहचान कीजिए।
5. मूला या बंधों का उपयोग करके प्राणायाम का अभ्यास करने का एक लाभ बताएं।

2. कार्य क्षेत्र तैयार करना और रखरखाव



यूनिट 2.1 – योगा केंद्र की स्थापना

यूनिट 2.2 – योगा कक्ष

यूनिट 2.3 – योगा उपकरण

यूनिट 2.4 – योगा के आठ अंग

यूनिट 2.5 – बहिरंगा योगा और अंतररंगा योगा

यूनिट 2.6 – एकता, विविधता और योगा के लाभ

यूनिट 2.7 – योगा का इतिहास



मुख्य सीखने के परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा केंद्र स्थापित करने का तरीका पहचानें
2. योगा कक्ष स्थापित करने का तरीका बताएं
3. विभिन्न योगा उपकरणों के उपयोग की पहचान करें
4. योगा के आठ अंगों को फिर से लिखें
5. बहिरंगा और अंतरंगा योगा की तुलना करें
6. योगा में एकता और विविधता की अवधारणा और योगा के लाभों को पहचानें
7. योगा के इतिहास को फिर से बताएं

यूनिट 2.1: योगा केंद्र की स्थापना

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. भारत के स्वास्थ्य और कल्याण उद्योग की तुलना करने में
2. योगा केंद्र की स्थापना का अभ्यास करने में

2.1.1 भारत में स्वास्थ्य एवं देखभाल उद्योग

स्वास्थ्य एवं देखभाल भारत में एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है और तेज गति से बढ़ रहा है। भारतीय स्वास्थ्य एवं देखभाल बाजार 656 अरब रुपये का है। इसके प्रति वर्ष 20 की दर से बढ़ने का अनुमान है। यह भारतीय अर्थव्यवस्था में अग्रणी योगादानकर्ताओं में से एक बन गया है। तेजी से हो रही वृद्धि का कारण बढ़ते उपभोक्तावाद के साथ-साथ भारतीय ग्राहकों की बदलती प्राथमिकताएं भी हैं। स्वास्थ्य एवं देखभाल क्षेत्र के तेजी से विकास ने प्रशिक्षित कर्मियों की भारी मांग पैदा की है। भारतीय पुरुषों और महिलाओं दोनों में स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में जागरूकता बढ़ रही है। भारतीय अर्थव्यवस्था में कुछ अन्य क्षेत्रों का योगादान इस प्रकार है –

सौंदर्य एवं देखभाल क्षेत्र (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 में जा रहे हैं और जीवन शैली सेवाओं और उत्पादों का लाभ उठाने के लिए अधिक पैसा खर्च कर रहे हैं
- सेलिब्रिटी मॉडलों द्वारा विज्ञापन और मीडिया अभियान में वृद्धि अधिक से अधिक युवाओं को अच्छा दिखने और अच्छा महसूस करने की आकांक्षा कर रही है

2.1.2 योगा केंद्र की स्थापना

योगा केंद्र स्थापित करने के लिए संसाधन:

योगा केंद्र की स्थापना के लिए निम्नलिखित संसाधनों की आवश्यकता होती है

1. योगा केंद्र स्थापित करने के लिए एक जगह
2. योगा केंद्र चलाने के लिए स्टाफ
3. योगा उपकरण
4. योगा प्रशिक्षण के लिए ऑडियो-वीडियो
5. उपभोग्य सामग्री
6. विभिन्न सरकारी एजेंसियों के साथ केंद्र का पंजीकरण

योगा केंद्र स्थापित करने का स्थान:

योगा केन्द्र की स्थापना के लिए स्थान का चयन करने के लिए अनेक कारकों को ध्यान में रखा जाता है।

1. स्थान
2. पार्किंग की उपलब्धता

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

स्थान:

एक उपयुक्त स्थान एक योगा केंद्र के चयन के लिए महत्वपूर्ण कारकों में से एक है। एक योगा केंद्र शहर के करीब स्थित होना चाहिए। योगा केंद्र के चयन से पहले जिन बातों को ध्यान में रखा जाना चाहिए, उनमें से कुछ इस प्रकार हैं:

1. यह केंद्र में स्थित होना चाहिए
2. भवन तक पहुंचना आसान होना चाहिए ताकि योगा केंद्र में प्रवेश करने से पहले बहुत अधिक चलना न पड़े
3. जगह को स्थानीय परिवहन के साथ अच्छी तरह से जोड़ा जाना चाहिए
4. जगह अन्य योगा केंद्रों से दूर स्थित होनी चाहिए क्योंकि यह अनावश्यक प्रतिस्पर्धा से बचने में मदद करता है

पार्किंग की उपलब्धता:

पार्किंग की जगह किसी भी इमारत या इमारत के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। कोई भी योगा चिकित्सक दैनिक आधार पर पार्किंग स्लॉट की खोज 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: योगा कक्ष

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. एक योगा कक्ष कैसे स्थापित किया जाता है यह बताने में

2.2.1 एक योगा कक्ष की स्थापना

प्राकृतिक प्रकाश और ताजी हवा की उपलब्धता: एक योगा स्टूडियो पर्याप्त प्रकाश और उचित वेंटिलेशन के साथ बड़ा होना चाहिए। कमरे में प्राकृतिक प्रकाश होना चाहिए, अधिमानतः सुबह के घंटों में और भीड़-भाड़ वाली सड़क और कारखानों से दूर होना चाहिए। प्रदूषण से दूर योगा केंद्र स्थापित करने से मन और शरीर के पूर्ण कायाकल्प में मदद मिलती है।

कमरे का आकार: कमरे का आकार एक बैच में समायोजित व्यक्तियों की संख्या पर निर्भर करता है। कमरे के आकार के चयन के दौरान कुछ कारकों को ध्यान में रखा जाता है:

एक व्यक्ति की न्यूनतम आवश्यकता 21 वर्ग फुट है

कमरे की ऊंचाई न्यूनतम 10 फीट होनी चाहिए

कमरे को अंदर से लॉक करने योग्य होना चाहिए ताकि योगा सत्र के दौरान चिकित्सक परेशान न हों

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

कमरे का फर्श: एक योगा कमरे में अधिमानतः लकड़ी का फर्श होना चाहिए। फर्श को कुछ कुशनिंग प्रभाव प्राप्त करने के लिए कालीन या गलीचा के साथ भी कवर किया जा सकता है। हालांकि, कुशनिंग अधिक मात्रा में नहीं होनी चाहिए क्योंकि यह आसन करते समय सतह के घर्षण को कम कर सकता है और मेरी यात्रा को कम कर सकता है।

कमरे की रोशनी: एक योगा कमरे में पर्याप्त प्राकृतिक प्रकाश होना चाहिए। कठोर धूप को दूर रखने के लिए खिड़कियों पर पर्दे या अंधे होने चाहिए। कमरे में कृत्रिम रोशनी होनी चाहिए, जो सूर्यास्त के बाद व्यायाम करने के लिए आवश्यक है। योगा स्टूडियो में सफेद रोशनी को आमतौर पर पसंद किया जाता है। मंद प्रकाश का उपयोग कमरे में ध्यान और अन्य आराम प्रथाओं जैसे योगा निद्रा के प्रदर्शन के लिए किया जा सकता है।

कमरे का तापमान: योगा कक्ष का तापमान 24–29 डिग्री के बीच बनाए रखा जाना चाहिए। यदि प्राकृतिक तापमान इससे अधिक है तो एयर कंडीशनर का उपयोग किया जा सकता है। एयर कंडीशनर कमरे के सभी हिस्सों में भी होना चाहिए।

रिसेप्शन: रिसेप्शन प्रवेश क्षेत्र है जहां लोग केंद्र में चल रहे विभिन्न योगा पाठ्यक्रमों के बारे में पूछताछ करते हैं। कभी-कभी लोगों को अपने बैच से पहले रिसेप्शन क्षेत्रों में इंतजार भी कराया जाता है। इसमें सेटिंग 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।

योगा केंद्र के लिए स्टाफ: काम पर रखे गए कर्मचारियों में योगा के लिए जुनून होना चाहिए और इसके दर्शन में विश्वास होना चाहिए। योगा केंद्र के लिए कर्मचारियों की आवश्यकता निम्नलिखित है—

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

यूनिट 2.3: योगा उपकरण

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा सेवाओं के लिए आवश्यक सामग्रियों की पहचान करने में
2. योगा केंद्र और उपकरणों के रखरखाव का प्रदर्शन करने में

2.3.1 योगा सेवाओं के लिए आवश्यक सामग्री

योगा के कुछ रूपों का अभ्यास टूल्स और इक्विपमेंट की मदद से किया जा सकता है। निम्नलिखित तालिका योगा टूल्स और इक्विपमेंट की एक सूची प्रदान करता है:

योगा सेवाओं के लिए आवश्यक उत्पाद और सामग्री		
अच्छी तरह से सुसज्जित योगा स्टूडियो	प्रतिभागियों को योगा आसन करने के लिए एक उपयुक्त वातावरण प्रदान किया जाना चाहिए। निम्नलिखित को ध्यान में रखते हुए एक योगा स्टूडियो तदनुसार डिजाइन किया जाना चाहिए: • एक व्यक्ति के लिए न्यूनतम स्थान की आवश्यकता 21 वर्ग फुट है, इसलिए दस लोगों के मामले में कमरे का आकार न्यूनतम 210 वर्ग फुट होना चाहिए • स्टूडियो की ऊंचाई न्यूनतम 10 फीट होनी चाहिए • कमरे को अंदर से लॉक करने योग्य होना चाहिए ताकि योगा करते समय प्रतिभागी परेशान न हों • योगा स्टूडियो का रंग आंखों के लिए हल्का और सुखदायक होना चाहिए • एक दर्पण होना चाहिए ताकि प्रतिभागी योगा करते समय अपनी आसनों को देख सकें • स्टूडियो के फर्श को कुछ कुशनिंग प्रभाव प्राप्त करने के लिए कालीन या गलीचा के साथ कवर किया जाना चाहिए	
योगा मैट	• एक चटाई एक पहला और सबसे महत्वपूर्ण योगा उपकरण है। • योगा मैट का उपयोग किसी व्यक्ति को गिरने से रोक सकता है। • यदि चटाई उपलब्ध नहीं है तो मोटी चादर और कंबल का उपयोग किया जा सकता है। • एक अच्छी गुणवत्ता वाले योगा मैट का चयन करने के लिए एक निर्माता द्वारा प्रदान किए गए कुछ विनिर्देश इस प्रकार हैं: 1. टिकाऊपन 2. नमी प्रतिरोधी 3. महान आकर्षण और पकड़ 4. अच्छी कुशनिंग 5. फिसलन न हो 6. बायो-डिग्रेडेबल 7. प्राकृतिक रबर 8. अच्छी मोटाई 9. साफ करने में आसान	

योगा सेवाओं के लिए आवश्यक उत्पाद और सामग्री		
पट्टियाँ	कठिन आसन करते समय पट्टियाँ अतिरिक्त सहायता प्रदान करती हैं ताकि ट्रिपिंग और नीचे गिरने की संभावना कम हो जाए।	
कंबल	- कंबल कठिन आसन करते समय अतिरिक्त सहायता प्रदान करते हैं। - यह चोट लगने या फिसलने और गिरने की संभावना को भी कम करता है। - ब्लॉक का उपयोग उठक-बैठक और चौड़े पैर के खिंचाव के प्रदर्शन के लिए किया जा सकता है।	
ब्लॉक	ब्लॉक का उपयोग उठक-बैठक और चौड़े पैर के खिंचाव के प्रदर्शन के लिए किया जा सकता है।	
बल	- बूस्ट्स विभिन्न आकृतियों और आकारों में आते हैं। - ये बड़े कुशन हैं जो कठिन आसन करते समय शरीर को अतिरिक्त सहायता प्रदान करते हैं।	
कुर्सियाँ	योगा कुर्सियों का उपयोग विभिन्न ध्यान आसन करते समय बैकरेस्ट के रूप में किया जा सकता है क्योंकि वे किसी व्यक्ति को आराम करने और ध्यान केंद्रित करने में मदद करते हैं।	
ध्यान कुशन	- ध्यान कुशन का उपयोग सेटिंग स्थिति में विभिन्न आसन करने के लिए किया जाता है। - वे अतिरिक्त सहायता के रूप में कार्य करते हैं और पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित वृद्धावस्था के लोगों या घुटने की चोट वाले किसी भी व्यक्ति के लिए फायदेमंद होते हैं।	
आंखों के तकिए	- आंख तकिया एक छोटा बैग है जो सन बीज, मोती या जेल मोती से भरा होता है जो आंखों के ऊपर रखा जाता है जब आप अपनी पीठ के बल लेटते हैं। - यह एक उपकरण है जिसका उपयोग किसी व्यक्ति के भीतर तनाव और चिंता को दूर करने के लिए किया जा सकता है। - इसका उपयोग योगा निद्रा करते समय भी किया जा सकता है।	
मैट क्लीनिंग वाइप्स	- मैट क्लीनिंग वाइप्स का उपयोग योगा मैट की सतह को साफ करने के लिए 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।	

योगा सेवाओं के लिए आवश्यक उत्पाद और सामग्री		
योगा सीडी	- कई योगा स्टूडियो आसन करने के लिए निर्देश या गाइड के साथ सीडी बजाते हैं। - सीडी अक्सर योगा कोच या प्रसिद्ध हस्तियों द्वारा तैयार की जाती हैं।	
सुगंधित मोमबत्तियाँ	- योगा करने के लिए एक उपयुक्त और सुखदायक वातावरण प्रदान करने के लिए सुगंधित मोमबत्तियाँ अक्सर योगा स्टूडियो में जलाई जाती हैं। - आवश्यक तेलों की गंध तनाव को कम करने में मदद करती है।	
मंद रोशनी	मंद रोशनी का उपयोग योगा स्टूडियो को सजाने के लिए किया जाता है और मुख्य रूप से ध्यान या योगा निद्रा करते समय उपयोग किया जाता है।	
साल्ट लैंप	- साल्ट लैंप एक सुखदायक वातावरण बनाकर आराम और कायाकल्प करने में मदद करता है। - गुलाबी-नारंगी चमक तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में मदद करती है।	
सैंडबैग	- सैंडबैग शक्तिशाली योगा प्रॉप्स हैं। - इनका उपयोग पुनर्स्थापनात्मक योगा में किया जाता है और योगा में कठिन आसन करते समय किसी व्यक्ति को समर्थित महसूस करने में मदद कर सकता है। - सैंडबैग अलसी के बीज या जेल मोतियों से भरे होते हैं।	
व्यायाम बॉल	- कठिन योगा आसन करते समय योगा गेंदें अतिरिक्त सहायता प्रदान करती हैं। - गेंदों का उपयोग सिट-अप करने के लिए किया जा सकता है। - योगा बॉल पर सेटिंग या उछाल एक व्यक्ति को वजन कम करने में मदद कर सकता है।	
योगा वेग	- योगा वेज हल्के फोम से बना है और योगा चिकित्सकों को स्थिरता और समर्थन प्रदान करने के लिए डिजाइन किया गया है। - फोम किनारे में बेहतर पकड़ और समर्थन के लिए एक पतला किनारा है।	
योगा बेल्ट	योगा बेल्ट कठिन आसन करते समय अतिरिक्त सहायता प्रदान करता है ताकि ट्रिपिंग और नीचे गिरने की संभावना कम हो जाए।	

योगा सेवाओं के लिए आवश्यक उत्पाद और सामग्री

योगा चक्र	योगा चक्र एक खोखला गोलाकार आकार का प्रोप है जिसे स्ट्रेचिंग, तनाव को छोड़ने और लचीलेपन में सुधार करने में सहायता के लिए डिजाइन किया गया है।	
-----------	---	---

योगा केंद्र के लिए आवश्यक निवेश: योगा केंद्र खोलने के लिए आवश्यक निवेश कई कारकों पर निर्भर करता है जैसे कि स्टूडियो का आकार, प्रति बैच सेवा किए जाने वाले प्रतिभागियों की अनुमानित संख्या। एक छोटा योगा केंद्र 3–5 लाख रुपये के निवेश से खोला जा सकता है। ऊपरी खर्च पर कोई सीमा नहीं है, क्योंकि यह पूरी तरह से बिल्डर के विवेक पर निर्भर करता है। अतिरिक्त सुविधाओं के साथ एक शानदार निश्चित रूप से एक छोटे आकार के स्टूडियो की तुलना में अधिक खर्च होगा। हालांकि, शुरुआत में एक छोटी राशि का निवेश करने की सिफारिश की जाती है क्योंकि योगा व्यवसाय में निवेश पर रिटर्न अन्य व्यवसायों की तुलना में धीमा है।

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

2.3.2 योगा केंद्र और उसके उपकरणों का रखरखाव

योगा स्टूडियो का रखरखाव: एक योगा स्टूडियो को योगा करने के लिए उपयुक्त परिस्थितियों की आवश्यकता होती है। जर्जर दीवारें और कटे हुए मैट पूरे स्टूडियो को एक घिसा हुआ 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। योगा स्टूडियो के उचित रखरखाव के लिए कई कारकों को ध्यान में रखा जाना चाहिए:

1. रोशनी और वेंटिलेशन सिस्टम को नियमित रूप से जांचा जाना चाहिए
2. काम करने की उचित परिस्थितियों के लिए अग्निशामक यंत्रों की नियमित रूप से जांच की जानी चाहिए
3. फर्श की टाइलों को कीटाणुनाशक के साथ पोंछा जाना चाहिए
4. योगा कक्षों की दीवारों से जुड़े दर्पणों को नियमित रूप से साफ किया जाना चाहिए
5. कुशन वाली सतहों के मामले में, उन्हें टिक्स और धुन के जोखिम को खत्म करने के लिए झाड़ू का उपयोग करके साफ किया जाना चाहिए
6. कटे हुए योगा मैट को नियमित रूप से प्रतिस्थापित किया जाना चाहिए, क्योंकि यह ट्रिपिंग और गिरने के जोखिम को कम करता है
7. ध्यान अभ्यासों के दौरान उपयोग की जाने वाली ध्वनि प्रणाली को नियमित आधार पर जांचा जाना चाहिए
8. योगा स्टूडियो को स्वच्छ पेयजल की पर्याप्त आपूर्ति के साथ आपूर्ति की जानी चाहिए
9. वाटर प्यूरीफायर की नियमित रूप से जांच की जानी चाहिए ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि फिल्टर और आयसन गार्ड ठीक से काम कर रहे हैं या नहीं

योगा उपकरण का रखरखाव: एक मानक योगा स्टूडियो में उपकरणों या उपकरणों की एक श्रृंखला होती है। प्रत्येक टूल्स को एक उपयोगकर्ता गाइड प्रदान किया जाता है, जो उपयोगकर्ता के सर्वोत्तम हित में निर्माता द्वारा जारी किया जाता है। इन मैनुअल में सुरक्षा कदमों और सफाई उपायों का भी उल्लेख किया गया है। उपयोग और सफाई प्रोसेसर इनमें से कुछ उपकरण या उपकरण नीचे चर्चा की गई हैं:

1. योगा चक्र : रीढ़ की हड्डी के स्वास्थ्य में सुधार के लिए योगा चक्र का उपयोग पहली बार वर्ष 2014 में शुरू किया गया था। एक बार योगा चक्र अस्तित्व में आने के बाद, हर वैकल्पिक कंपनी अपना योगा चक्र बना रही है। हालांकि, किसी उत्पाद के दीर्घकालिक गलत उपयोग से कुछ मतभेद हैं। योगा चक्रों का निर्माण करने वाले कुछ सबसे आम ब्रांड पीसयोगा, गैम, योगीव्हील, सुखामैट, अजोरा आदि हैं।

योगा चक्र का उपयोग करने के लिए निर्माता की मार्गदर्शिका:

- योगा चक्र कंधे के ब्लेड के बीच स्थित होना चाहिए और प्रभावी स्ट्रेचिंग के लिए रीढ़ की हड्डी को इंगित करना चाहिए।
- शुरू में सिखने वालों के लिए, ब्लॉक का उपयोग प्रॉप्स के रूप में किया जा सकता है, क्योंकि यह अतिरिक्त सहायता प्रदान करता है
- योगा व्हील स्टॉपर का उपयोग शुरुआती लोगों द्वारा किया जा सकता है
- शुरू में सिखने वालों को 15 इंच जैसे बड़े आकार के चक्र पर अभ्यास करना शुरू करना चाहिए क्योंकि यह पीठ पर कम दबाव डालता है

सफाई योगा चक्र :

- कॉर्क अपने रोगाणुरोधी, नमी प्रतिरोधी गुण के कारण योगा चक्र के लिए सबसे अच्छा कुशन सामग्री है।
- इसलिए, यह पसीने और कीटाणुओं से संक्रमण की संभावना को कम करता है।
- नरम, आरामदायक कुशन प्रकृति में अत्यधिक टिकाऊ और स्लिप-प्रतिरोधी है।
- चक्र पर इस्तेमाल किया जाने वाला प्राकृतिक कॉर्क साफ करना आसान बनाता है और गंध को रोकता है।
- योगा चक्रों की सफाई के लिए व्हील वॉश स्प्रे का उपयोग किया जा सकता है
- वॉश स्प्रे में ऑर्गेनिक एसेंशियल ऑयल का इस्तेमाल किया जाता है, जो योगा व्हील पर मीठी खुशबूदार महक छोड़ता है
- स्प्रे 4 औंस और 8-औंस स्टूडियो आकार में उपलब्ध हैं
- स्प्रे को मैट सेक्शन और आंतरिक अनुभाग पर उदारता से छिड़का जाना चाहिए
- योगा चक्र पर निशान को साफ करने के लिए एक राग 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 वे व्यापक व्यायाम करते समय पसीना आना सुनिश्चित करते हैं। योगा मैट व्यायाम करते समय एक शुरुआती को उचित संरक्षण करने में मदद करते हैं।

योगा मैट का उपयोग करने के लिए निर्माता की गाइड

योगा मैट की सामग्री एक व्यक्ति के स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पैदा करती है। विनाइल से बने योगा मैट सस्ते, साफ करने में आसान और टिकाऊ होते हैं। हालांकि, पीवीसी (पॉलीविनाइल क्लोराइड) मैट सीसा, कैडमियम और थैलेट्स जैसी भारी धातुओं से बने होते हैं। भारी धातुओं के लिए एक दीर्घकालिक जोखिम मस्तिष्क पर प्रतिकूल प्रभाव डाल 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 लिए पर्यावरण के अनुकूल विकल्प के रूप में कार्य करते हैं। कार्बनिक कपास और भांग योगा मैट पुनर्नवीनीकरण योगाय हैं और पीवीसी मैट की तुलना में बहुत बेहतर पकड़ प्रदान करते हैं।

योगा मैट की सफाई:

- योगा मैट को साप्ताहिक या दैनिक आधार पर आयोजित बैचों ६ कक्षाओं की संख्या के आधार पर साफ किया जाना चाहिए
- एंटीसेप्टिक साबुन और पानी का उपयोग करके अपने मैट को साफ करें

- वॉशिंग मशीन में कभी भी अपनी चटाई को कताई चक्र से गुजरने न दें क्योंकि इससे चटाई का कतरन हो सकता है
- धोने के बाद चटाई को बाहर धूप में सुखाएं, क्योंकि सूरज की यूवी किरणें प्राकृतिक एंटी-बैक्टीरियल होती हैं
- विम जैसे डिशवॉशिंग तरल की एक छोटी मात्रा को गर्म पानी के साथ मिलाया जा सकता है और योगा मैट की सफाई के लिए उपयोग किया जा सकता है।
- मिश्रण को एक स्प्रे बोतल में डाला जा सकता है और हर बार साफ करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।
- चटाई को साफ करने के लिए एक स्पंज का उपयोग किया जा सकता है
- चटाई को साफ पानी से पोंछा जाना चाहिए और फिर से उपयोग करने से पहले सुखाया जाना चाहिए

3. सुगंधित मोमबत्तियाँ: सुगंधित मोमबत्तियाँ योगा चिकित्सा के अभ्यास में एक महत्वपूर्ण उपयोग पाती हैं, क्योंकि सुगंध व्यक्ति को तनाव से राहत देने और किसी व्यक्ति को बेहतर एकाग्रता विकसित करने में मदद करने के लिए जानी जाती है।

निर्माता की मार्गदर्शिका: बाती को पहली बार जलाने से पहले सही लंबाई में ट्रिम करें जो 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 एक निचली मेज पर सेट करें

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

यूनिट 2.4: योगा के आठ अंग

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा के आठ अंगों के महत्व को बताने में

योगा के आठ अंग इस प्रकार हैं:

यम: सार्वभौमिक नैतिकता

नियम: व्यक्तिगत पालन

आसन: शरीर की आसनएं

प्राणायाम: श्वास अभ्यास, और प्राण का नियंत्रण

प्रत्याहार: इंद्रियों का नियंत्रण

धारणा: एकाग्रता और आंतरिक अवधारणात्मक जागृकता पैदा करना

ध्यान: भक्ति, परमात्मा पर ध्यान

समाधि: परमात्मा के साथ मिलन

2.4.1 योगा के आठ अंगों का महत्व

1. **यम** उन प्रथाओं को संदर्भित करता है, जो बाहरी विश्व और विश्व के साथ हमारी बातचीत से संबंधित हैं। यम को आगे पांच घटकों में विभाजित किया जा सकता है जैसे—
 - a. अहिंसा (अहिंसा): योगा का अभ्यास करने वाले व्यक्ति, जिसे योगी के रूप में भी जाना जाता है, को जानवरों की हत्या से खुद को रोकना चाहिए।
 - b. सत्यता (सत्य): योगा दूसरों के साथ-साथ स्वयं के साथ ईमानदार होने के विचार पर जोर देता है। यह कहता है कि किसी भी स्थिति में किसी व्यक्ति को उस स्थिति को छोड़कर झूठ नहीं बोलना चाहिए, जहां झूठ बोलने से किसी व्यक्ति का जीवन बच सकता है।
 - c. धार्मिकता (असेत्य): योगा चोरी या धोखा देने के अभ्यास को दृढ़ता से प्रतिबंधित करता है। यह निष्पक्ष व्यापार नीति पर जोर देता है।
 - d. ज्ञान (ब्रह्मचर्य): ज्ञान का सिद्धांत कहता है कि व्यक्ति को अपनी आंतरिक शांति और खुशी पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए और खुशी प्राप्त करने के लिए बाहरी वस्तुओं को एकमात्र प्राथमिकता नहीं देनी चाहिए।
 - e. सादगी (अपरिग्रह): एक योगी को अंदर से अमीर होना चाहिए और बाहर से विनम्रता से रहना चाहिए। एक योगी को सकारात्मक आंतरिक ऊर्जा के निर्माण पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए जो उसके मन और आत्मा को शुद्ध रखेगा।
2. **नियम** उन कर्तव्यों को संदर्भित करता है जो किसी के पास अपने स्वयं के प्रति होते हैं। एक मजबूत चरित्र बनाने के लिए नियमों का अभ्यास किया जाता है। इस प्रकार, नियमों का अभ्यास करने से व्यक्ति को अपने आंतरिक आत्म के साथ फिर से जुड़ने और अपनी 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 अधिक सकारात्मक हैं। नियम का सही सार निम्नलिखित की सहायता से समझाया जा सकता है—
 - a. **सौचा:** "एक जगह को साफ-सुथरा छोड़ दो तो आप इसे पाते हैं" (स्वच्छता)
 - b. **संतोष:** "चिंता न करें, खुश रहें" (संतोष)
 - c. **तपस:** "जब आगे चलना कठिन हो जाता है, तब कठिन ही आगे बढ़ता है" (इच्छाशक्ति और आत्म-अनुशासन)
 - d. **स्वाध्याय:** "अपनी गलतियों से सीखो" (स्वयं और पवित्र शास्त्रों का अध्ययन)
 - e. **ईश्वर प्रणिधान:** "विश्वास करो" (ईश्वर के प्रति समर्पण)

3. **‘आसन’** शब्द ध्यान का अभ्यास करते समय किसी व्यक्ति द्वारा ली गई आसन को संदर्भित करता है। आसन का अभ्यास करने के लिए ऋषि पतंजलि द्वारा दिया गया संरेखण निर्देश **“स्थिरथासुखमसनम्”** है, जिसका अर्थ है कि आसन स्थिर और आरामदायक होना चाहिए। **“स्थिरथासुखासन”** में कहा गया है कि चिकित्सक को लंबे समय तक गतिहीन और आरामदायक स्थिति में स्थिति को पकड़ना चाहिए।
4. **प्राणायाम** सांस लेने की तकनीक पर जोर देता है। इसलिए, हमारी सांसों के प्रति सचेत रहकर, हम अपने दिमाग को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं। कोई भी विभिन्न श्वास तकनीकों का अभ्यास कर सकता है जैसे चंद्र भेड़ाना (कोई बाएं नाक या चंद्र नाड़ी के माध्यम से सांस लेता है और दाहिने नथुने या सूर्यनादी के माध्यम से सांस लेता है) या अधिक उत्तेजक तकनीकें जैसे कि कपालाभाति (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 अपने चरित्र के एक हिस्से के रूप में सहानुभूति विकसित करने में भी मदद करता है।
5. **प्रत्या** का अर्थ है विभिन्न संवेदी उत्तेजनाओं से पीछे हटना और अपनी सांस लेने के प्रति सावधान रहना। **प्रत्याहार** का उद्देश्य किसी व्यक्ति के भीतर एकाग्रता शक्ति को बढ़ावा देना है। यह बाहरी विकर्षणों से परेशान हुए बिना ध्यान करने में मदद करता है। अनुभवी चिकित्सक बाहरी शोर या ध्वनियों से आसानी से परेशान हुए बिना रोजमर्रा की जिंदगी में प्रत्याहार का अभ्यास कर सकते हैं। प्रत्येक दिन 5–10 मिनट अलग रखना चाहिए और बंद आंखों के साथ बैठना या लेटना चाहिए।
6. **धारणा** केंद्रित एकाग्रता को संदर्भित करता है, जिसका अर्थ है बहुत लंबे समय तक आसन को पकड़ना या बनाए रखना। धारणा के मुख्य पहलुओं में से एक लंबे समय तक सांस पर ध्यान केंद्रित करना और कल्पना करना है। धारणा तीव्र एकाग्रता का अभ्यास है जहां कोई अपना पूरा ध्यान एक ही वस्तु पर केंद्रित करता है जैसे कि देवता की तस्वीर।
7. **ध्यान** अवशोषण को संदर्भित करता है जहां कोई प्रक्रिया में खो जाता है और इसके बारे में सचेत रूप से नहीं सोचता है। ध्यान को अक्सर प्रवाह अवस्था के रूप में जाना जाता है जहां कोई व्यक्ति वर्तमान क्षण के बारे में जागरूक होता है, उसी के प्रति किसी भी लगाव की भावना महसूस किए बिना।
8. **समाधि** अंतिम स्टेप है और इसे शुद्ध आनंद की स्थिति के रूप में पहचाना जाता है। समाधि में कहा गया है कि हम अपने आंतरिक आत्म और बाहरी दुनिया के साथ शांतिपूर्ण संबंध स्थापित करने के बाद ही शाश्वत आनंद की स्थिति में प्रवेश करते हैं। यह सर्वशक्तिमान परमेश्वर के साथ एकता की स्थिति है और मन-शरीर एकीकरण पर आधारित है।

यूनिट 2.5: बहिरंगा योगा और अंतरंगा योगा

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. बहिरंगा योगा के विभिन्न घटकों की पहचान करने में
2. अंतरानाग योगा के घटकों की पहचान करने में

बहिरंग योगा और **अंतररंग योगा** अष्टांग योगा के दो घटक हैं।

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

2.5.1 बहिरंग योगा के घटक

पांच यम या व्यक्तिगत गुण:

1. अहिंसा : जंगली जानवरों की हत्या से बचना चाहिए।
2. सत्य (सत्य): एक व्यक्ति को हमेशा सत्य के मार्ग पर बोलना और उसका अनुसरण करना चाहिए।
3. असत्य (गैर-चोरी): एक व्यक्ति को चोरी या चोरी जैसी गतिविधियों से बचना चाहिए।
4. ब्रह्मचर्य (आत्म-अनुशासन और आत्म-इनकार): एक व्यक्ति को अनुशासनात्मक प्रवृत्ति का पालन करना चाहिए और किसी भी आपराधिक अपराध या गतिविधि में भाग नहीं लेना चाहिए।
5. अपरिग्रह (गैर-स्वामित्व): एक व्यक्ति को भौतिकवादी चीजों और वस्तुओं के लिए अपने प्यार से दूर रहना चाहिए।

व्यवहार के पांच नियम या कोड:

1. शौच – मन और शरीर की शुद्धता
2. संतोष दृष्टि
3. तपस— आत्म-अनुशासन
4. स्वाध्याय – स्वाध्याय
5. ईश्वर प्रणिधान – उच्च स्रोत की भक्ति

2.5.2 अंतरंगा योगा के घटक

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

अंतररंग योगा का अर्थ है योगा का आंतरिक या आंतरिक मार्ग। यह अष्टांग योगा के अंतिम तीन अंगों— धारणा, ध्यान और समाधि द्वारा नियंत्रित होता है। अंतरंगा योगा का लाभ बाहरी के बजाय आंतरिक है। **अंतरानाग चेतना** आंतरिक चेतना की अवधारणा है जिसे ध्यान के दौरान योगी द्वारा अनुभव किया जाता है। अंतरानाग योगा के अभ्यास से मन के साथ-साथ आत्मा को भी लाभ होता है। अंतररंग योगा के तीन भाग इस प्रकार हैं—

धारणा (एकाग्रता): इसमें किसी एक वस्तु जैसे छवि या आहार पर ध्यान केंद्रित करके मन के विकर्षण को कम करना शामिल है।

ध्यान: ध्यान की अवस्था में एक व्यक्ति गहरी ध्यान साधना में सोता है। ध्यान के अभ्यास के दौरान, एक व्यक्ति किसी भी प्रकार के विकर्षण से मुक्त होता है।

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

यूनिट 2.6: एकता, विविधता और योगा के लाभ

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. विविधता में एकता की अवधारणा को फिर से परिभाषित करने में
2. योगा करने के लाभों को व्यक्त करने में

2.6.1 योगा में एकता और विविधता की अवधारणा

विविधता में एकता 'समानता के बिना एकता और विखंडन के बिना विविधता' की एक अवधारणा है जो भौतिक, सांस्कृतिक, भाषाई, सामाजिक, धार्मिक, राजनीतिक, वैचारिक और / या मनोवैज्ञानिक मतभेदों की सहिष्णुता को अधिक जटिल एकता में स्थानांतरित करती है, जो मानव बातचीत के बीच के अंतर को समझने पर आधारित है।

2.6.2 योगा के लाभ

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

- योगा मन और शरीर के बीच संतुलन बनाने में मदद करता है और आत्म-ज्ञान की ओर ले जाता है।
- नियमित रूप से योगा का अभ्यास करने से शरीर के जोड़ों, स्नायुबंधन और कण्डरा की चिकनाई बढ़ जाती है
- योगा एक प्राचीन कला है जो मन, शरीर और आत्मा के विकास के लिए एक सामंजस्य प्रणाली पर आधारित है।
- नियमित अभ्यास से शांति और कल्याण की भावना पैदा होती है और प्रकृति के साथ एक होने की भावना भी मिलती है।
- योगा शारीरिक और मानसिक कल्याण सुनिश्चित करने का एक सही तरीका है।
- ध्यान, श्वास अभ्यास के माध्यम से कोई भी अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन से तनाव को कम कर सकता है
- नियमित रूप से प्राणायाम का अभ्यास करने से फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है
- पीठ दर्द और गठिया से पीड़ित लोगों को योगा आसन सावधानी से करना चाहिए क्योंकि गलत आसन उनकी शारीरिक स्थिति को बढ़ा सकते हैं
- जो कोई भी गर्भवती है या ग्लूकोमा, उच्च रक्तचाप जैसी चल रही चिकित्सा स्थिति है, उसे योगा का अभ्यास करने से पहले अपने चिकित्सक से बात करनी चाहिए।
- शुरुआती लोगों को शीर्षासन, कमल की स्थिति और बलपूर्वक सांस लेने जैसे चरम आसनों से बचना चाहिए।
- यद्यपि योगा एक वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में प्रभावी है, यह मुख्यधारा की चिकित्सा को पूरी तरह से प्रतिस्थापित नहीं कर सकता है। इसलिए, किसी को डॉक्टर को परेशान करना या दवाएं लेना बंद नहीं करना चाहिए।
- नियमित रूप से योगा का अभ्यास अधिवृक्क ग्रंथियों के कामकाज को नियंत्रित करता है और रक्त के कोर्टिसोल स्तर को कम करता है।
- योगा एक मूड बढ़ाने वाला है क्योंकि यह खुश हार्मोन या एंडोर्फिन के स्राव को बढ़ाता है
- योगा करने से अंगों में तनाव दूर होता है
- पुनर्स्थापनात्मक आसन, योगा निद्रा, सावसन, प्राणायाम और ध्यान तनाव को कम करने और नींद को बढ़ावा देने के लिए जाना जाता है
- नियमित रूप से योगा का अभ्यास करने से किसी व्यक्ति को अपने स्वयं के बारे में सकारात्मक छवि विकसित करने और आत्म-सम्मान को बढ़ावा देने 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

- योगा दवाओं पर निर्भरता को कम करने के साथ-साथ इम्यून सिस्टम को बढ़ावा देने में मदद करता है
- योगा और ध्यान जागरूकता पैदा करता है
- योगा मन को वश में करता है और क्रोध को नियंत्रित करने में मदद करता है
- योगा एक व्यक्ति के भीतर भावनात्मक सहानुभूति को बढ़ाता है जो रिश्तों को बेहतर बनाने में मदद करता है
- क्रिया या सफाई प्रथाएं शरीर से विषाक्त पदार्थों को खत्म करने में मदद करती हैं
- कर्म योगा (दूसरों की सेवा) योगा दर्शन का अभिन्न अंग है

यूनिट 2.7: योगा का इतिहास

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा के विकास को स्पष्ट करने में
2. योगा के इतिहास को फिर से बताने में

विविधता में एकता 'समानता के बिना एकता और विखंडन के बिना विविधता' की एक अवधारणा है जो भौतिक, सांस्कृतिक, भाषाई, सामाजिक, धार्मिक, राजनीतिक, वैचारिक और / या मनोवैज्ञानिक मतभेदों की सहिष्णुता को अधिक जटिल एकता में स्थानांतरित करती है, जो मानव बातचीत के बीच के अंतर को समझने पर आधारित है।

- भक्ति योगा
- जनन योगा
- कर्म योगा
- राज योगा

2.7.1 योगा का विकास

वेद काल के बाद, महान 'महर्षि पतंजलि' ने पाठ बनाया जिसे 'पतंजलि योगा सूत्र' नाम दिया गया। योगा के विकास की अवधि को निम्नानुसार वर्गीकृत किया गया है:

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

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

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

चार वेद हैं –

1. ऋग्वेद
2. यजुर्वेद
3. अथर्ववेद
4. सामवेद

उपनिषद् – उपनिषदों का अर्थ है पैरों पर खड़ा होना 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 'योगा सूत्र' नामक ग्रंथ में सभी योगों को संकलित किया। इसमें कुल 196 सूत्र या सूत्र हैं। पुस्तक के चार खंड हैं, जिन्हें कहा जाता है – समाधि पद, साधना पद, विभूति पाद, कैवल्य पद।

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

साधना पद — इस खंड में वह ध्यान के बारे में बताते हैं।

विभूति पद — इस सेगमेंट में पतंजलि योगा के बारे में बता रही है।

कैवल्य पद — इस खंड में पतंजलि शरीर, मन और आत्मा के साथ योगा के संबंध की व्याख्या करता है।

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

3. पतंजलि काल के बाद की अवधि (800 ईस्वी से)— पतंजलि काल के बाद की अवधि, जिसमें वर्तमान अवधि भी शामिल है, को पतंजलि के पश्चात का काल कहा जाता है। पतंजलि के बाद कई योगी और संत थे, जिन्होंने योगा का विकास किया। आधुनिक योगा को 'हठ योगा' या शारीरिक योगा भी कहा जाता है। यह 'कुंडलिनी योगा' से भी संबंधित है जो 'राजयोगा' का हिस्सा है। आधुनिक योगा योगा के सभी चार मार्गों का मिश्रण है और आसनओं पर अधिक तनाव देता है। योगा का पूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिए, किसी को भी बिना किसी धार्मिक झुकाव के इसके प्रति समग्र दृष्टिकोण रखना चाहिए।

2.7.2 योगा का इतिहास

योगा पर शुरुआती लेखन नाजुक ताड़ के पत्तों पर लिखे गए थे जो अंततः खो गए या नष्ट हो गए। योगा के विकास का पता 5,000 साल पहले लगाया जा सकता है, लेकिन कुछ शोधकर्ताओं का मानना है कि योगा 10,000 साल तक पुराना हो सकता है। योगा के लंबे, समृद्ध इतिहास पर चार मुख्य अवधियों के माध्यम से चर्चा की जा सकती है:

पूर्व-शास्त्रीय योगा: योगा 5000 साल पहले सिंधु सरस्वती सभ्यता के समय विकसित किया गया था। योगा शब्द का उल्लेख सबसे पहले ऋग्वेद में किया गया था। योगा को धीरे-धीरे ब्राह्मणों और ऋषियों द्वारा परिष्कृत किया गया था, जिन्होंने उपनिषदों में अपनी मान्यताओं और प्रथाओं का दस्तावेजीकरण किया था। योगा शास्त्रों में सबसे प्रसिद्ध भगवद गीता है जिसकी रचना लगभग 500 ईसा पूर्व हुई थी। उपनिषदों ने वेदों से अनुष्ठान बलिदान का विचार लिया और इसे आत्मसात किया, आत्म-ज्ञान, ज्ञान (ज्ञान योगा) और क्रिया (कर्म योगा) के माध्यम से अहंकार के बलिदान की शिक्षा दी।

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

योगा का इतिहास और विकास: योगा की उत्पत्ति हजारों साल पहले हुई थी, इससे पहले कि इसे वास्तविक रूप में महसूस किया गया था। योगा ग्रंथों और साहित्य में भगवान शिव को पहला योगी या आदि योगी माना गया है। सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता के सील और जीवाश्म अवशेषों में कई योगिक आकृतियाँ और रूपांकन हैं, जो प्राचीन भारत में योगा की उपस्थिति का सुझाव देते हैं। देवी मां की मूर्तियों के फाल्गुन प्रतीक, मुहरें तंत्र योगा के सूचक हैं। योगा की उपस्थिति लोक परंपराओं, सिंधु घाटी सभ्यता, वैदिक और उपनिषदिक विरासत, बौद्ध और जैन परंपराओं, दर्शन, महाकाव्यों जैसे रामायण और महाभारत आस्तिक परंपराओं में उपलब्ध है। प्राणायाम दैनिक अनुष्ठान का एक हिस्सा था, जबकि सूर्य नमस्कार साधु और ऋषि मुनियों द्वारा किया गया था। योगा 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 योगा 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। योगा 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।

सुरदास, तुलसीदास, पुरंदरदास, मीराबाई जैसे कुछ महान योगा गुरुओं की शिक्षाएं इस अवधि के दौरान सबसे महान योगादानों में से कुछ थीं। इस अवधि के दौरान, योगा प्रथाओं को योगिक गुरुओं जैसे कि स्वात्म सूरी, घेरंडा, श्रीनिवास भट्ट आदि द्वारा लोकप्रिय बनाया गया था।

आधुनिक योगा काल 1700 – 1900 ईस्वी के बीच की अवधि को संदर्भित करता है। इस अवधि के दौरान, कुछ महान योगा आचार्यों— रमन महर्षि, रामकृष्ण परमहंस, परमहंस योगानंद, विवेकानंद आदि ने राजयोगा के विकास में योगादान दिया। इस अवधि के दौरान, वेदांत, भक्ति योगा, नत्त्वोग या हठ—योगा पनपा। गोरक्षाष्टकम् का षडंग—योगा, हथयोगाप्रदीपिका का चतुरंग—योगा, घेरंडा संहिता का सप्तंग—योगा, हठ—योगा के प्रमुख घटक थे।

2.7.3 योगा गुरुओं का योगादान

श्री टी. कृष्णमाचार्य, स्वामी शिवानंद, स्वामी कुवलयानंद, स्वामी राम, श्री योगेंद्र, श्री अरबिंदो, महर्षि महेश योगी, आचार्य रजनीश, पट्टाभि जोइस, बीकेएस अयंगर और स्वामी सत्यानंद सरस्वती जैसी महान हस्तियों की शिक्षाओं से योगा पूरे विश्व में फैल गया है। बीकेएस अयंगर योगा की एक अलग शैली के संस्थापक थे, जिसे “अयंगर योगा” के रूप में जाना जाता है, जिसे योगा के सबसे प्रमुख प्रकारों में से एक माना जाता है। आधुनिक दिनों में, श्री रविशंकर और स्वामी रामदेव ने योगा को आम घर तक पहुंचाने में बहुत योगादान दिया है।

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योगा दिवस के रूप में घोषित करने का प्रस्ताव रखा। संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून को ‘अंतर्राष्ट्रीय योगा 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 योगा दिवस के रूप में मनाने के लिए चुना गया है।



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



चित्र 2.7.2: योगा दिवस पर राजपथ मार्ग पर नागरिकों के साथ योगा करते प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी

सारांश



- भारतीय स्वास्थ्य एवं देखभाल बाजार 656 अरब रुपये का है।
- तेजी से हो रही वृद्धि का कारण बढ़ते उपभोक्तावाद के साथ-साथ भारतीय ग्राहकों की बदलती प्राथमिकताएं भी हैं।
- सेलिब्रिटी मॉडलों द्वारा विज्ञापन और मीडिया अभियान में वृद्धि अधिक से अधिक युवाओं को अच्छा दिखने और अच्छा महसूस करने की आकांक्षा कर रही है।
- कमरे का आकार एक बैच में समायोजित व्यक्तियों की संख्या पर निर्भर करता है।
- कमरे की दीवार के रंग आंखों के लिए हल्के और सुखदायक होने चाहिए।
- एक योगा कक्ष में पर्याप्त प्राकृतिक प्रकाश होना चाहिए।
- योगा कक्ष का तापमान 24–29 डिग्री के बीच बनाए रखा जाना चाहिए।
- रिसेशन प्रवेश क्षेत्र है जहां लोग केंद्र में चल रहे विभिन्न योगा पाठ्यक्रमों के बारे में पूछताछ करते हैं।
- कंबल कठिन आसन करते समय अतिरिक्त सहायता प्रदान करते हैं।
- योगा केंद्र खोलने के लिए आवश्यक निवेश कई कारकों पर निर्भर करता है जैसे कि स्टूडियो का आकार, प्रति बैच सेवा किए जाने वाले प्रतिभागियों की अनुमानित संख्या।
- एलएलपी और प्राइवेट लिमिटेड के मामले में, संगठन का पैन पंजीकृत होना चाहिए।
- संस्थान या संगठन को 15 अंकों की सेवा कर संख्या आवंटित की जानी चाहिए यदि उनका कुल कारोबार 9 लाख से अधिक है।
- स्पाइन हेल्थ को बेहतर बनाने के लिए योगा व्हील का इस्तेमाल सबसे पहले साल 2014 में शुरू किया गया था। एक बार योगा का चक्र आया।
- योगा चक्र कंधे के ब्लेड के बीच स्थित होना चाहिए और प्रभावी स्ट्रेचिंग के लिए रीढ़ की हड्डी को इंगित करना चाहिए।
- योगा मैट आसनों के अभ्यास में एक महत्वपूर्ण अनुप्रयोग पाते हैं।
- कार्बनिक कपास और भांग योगा मैट पुनर्नवीनीकरण योगाय हैं और पीवीसी मैट की तुलना में बहुत बेहतर पकड़ प्रदान करते हैं।
- नियम उन कर्तव्यों को संदर्भित करता है जो किसी के पास अपने स्वयं के प्रति होते हैं।
- प्राणायाम सांस लेने की तकनीक पर जोर देता है।
- अंतररंग योगा का अर्थ है योगा का आंतरिक या आंतरिक मार्ग।
- नियमित रूप से योगा का अभ्यास अधिवृक्क ग्रंथियों के कामकाज को नियंत्रित करता है और रक्त के कोर्टिसोल स्तर को कम करता है।
- क्रिया या सफाई प्रथाएं शरीर से विषाक्त पदार्थों को खत्म करने में मदद करती हैं।
- योगा का उल्लेख ऋग्वेद में किया गया था, और इसके प्रमाण सिंधु-सरस्वती की सबसे पुरानी सभ्यता में पाए गए थे, जिसे 5000 साल से अधिक पुराना (3000 ईसा पूर्व) माना जाता है।
- उपनिषदों का अर्थ है पैरों पर खड़ा होना जिसका अर्थ है 'शिक्षा' प्राप्त करना या शिक्षा।
- योगा के विकास का खोज 5,000 वर्ष पहले से ही किया जा सकता है।
- शास्त्रीय काल को पतंजलि योगा सूत्र द्वारा परिभाषित किया गया है, जो योगा की पहली प्रणालीगत प्रस्तुति है।
- योगा की उत्पत्ति हजारों साल पहले हुई थी, इससे पहले कि इसे वास्तविक रूप में महसूस किया गया था।
- माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योगा दिवस के रूप में घोषित करने का प्रस्ताव रखा।

गतिविधि



मिस्टर एक्स एक 58 वर्षीय व्यक्ति हैं जो जमे हुए कंधों और कठोर जोड़ों से पीड़ित हैं। इसलिए, उसे कुछ योगा आसन करने में कठिनाई का सामना करना पड़ता है। उन प्रॉप्स की पहचान करें जिनका उपयोग आसन करते समय मिस्टर एक्स की मदद और समर्थन करने के लिए किया जा सकता है।

गतिविधि



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

नोट्स

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



अभ्यास

ए. सही विकल्प चुनें:

- आसन करते समय निम्नलिखित में से किसका उपयोग प्रॉप के रूप में किया जा सकता है?
 - पट्टियाँ
 - कुर्सियों
 - ध्यान तकिया

अपने रोगाणुरोधी गुणों के कारण योगा चक्रों को बनाने के लिए निम्नलिखित में से किसका उपयोग किया जाना चाहिए?
- काग
 - प्लास्टिक
 - रबर
- योगा मैट में उपयोग किए जाने वाले पीवीसी के लिए एक पर्यावरण के अनुकूल विकल्प कौन सा है?
 - प्राकृतिक रबर
 - काग
 - लकड़ी
- निम्नलिखित में से किसका उपयोग ध्यान उद्देश्य के लिए किया जा सकता है?
 - पट्टियाँ
 - बल
 - साल्ट लैंप
- योगा मैट में निम्नलिखित विशेषताएं होनी चाहिए। निम्नलिखित में से कौन सा अलग है
 - टिकाऊ
 - बायो-डिग्रेडेबल
 - रंगीन

बी. रिक्त स्थान भरें:

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

सी. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:

- योगा चक्र को बनाने के लिए कॉर्क को क्यों पसंद किया जाता है?
- तीन तरीकों का वर्णन करें जिसमें एक शुरुआती द्वारा योगा चक्र का उपयोग किया जा सकता है।
- तीन तरीकों की व्याख्या करें जिनसे योगा मैट को साफ किया जा सकता है।
- हठ योगा प्रदीपिका के पहले दो अध्यायों में उल्लिखित आसनों का प्रदर्शन करें।
- योगिक जीवन शैली का नेतृत्व करने के तरीकों का वर्णन करें।

3. उन्नत योगा और हठ योगा सत्र आयोजित करना



- यूनिट 3.1 – योगा के सिद्धांत
- यूनिट 3.2 – भगवद गीता की अवधारणा
- यूनिट 3.3 – त्याग द्वारा मुक्ति का योगा
- यूनिट 3.4 – मानव शरीर की शारीरिक रचना
- यूनिट 3.5 – शांति प्रार्थना और बुनियादी योगा नियम
- यूनिट 3.6 – क्रिया
- यूनिट 3.7 – नाडा अनुसंधान
- यूनिट 3.8 – सिथिली व्यामा
- यूनिट 3.9 – तत्काल विश्राम तकनीक
- यूनिट 3.10 – त्वरित विश्राम तकनीक
- यूनिट 3.11 – बंधा
- यूनिट 3.12 – आसन
- यूनिट 3.13 – प्रार्थना और भीजा मंत्र के साथ सूर्य नमस्कार



यूनिट 3.1: योगा के सिद्धांत

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा के विभिन्न सिद्धांतों की पहचान करने में

योगा के सिद्धांत पतंजलि सूत्रों पर आधारित हैं जैसा कि ऋषि पतंजलि द्वारा लिखा गया है। पतंजलि सूत्रों में दो चरणों वाली प्रक्रिया की सिफारिश की गई है। पहला कदम सकारात्मक नैतिकता के विकास पर जोर देता है, जबकि दूसरा स्टेप ध्यान के प्रभावी अभ्यास पर केंद्रित है। पांच बुनियादी सिद्धांत हैं जो योगा दर्शन और अभ्यास की जड़ बनाते हैं। इनमें से कुछ पर नीचे विस्तार से चर्चा की गई है:

3.1.1 योगा के विभिन्न सिद्धांत

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

1. अहिंसा (अहिंसा): योगा का अभ्यास करने वाले व्यक्ति, जिसे योगी के रूप में भी जाना जाता है, को जानवरों की हत्या से खुद को रोकना चाहिए।
2. सत्यता (सत्य): योगा दूसरों के साथ-साथ स्वयं के साथ ईमानदार होने के विचार पर जोर देता है। यह कहता है कि किसी भी स्थिति में किसी व्यक्ति को उस स्थिति को छोड़कर झूठ नहीं बोलना चाहिए, जहां झूठ बोलने से किसी व्यक्ति का जीवन बच सकता है। जो लोग लगातार सत्य में जीते हैं, वे सत्य का प्रसार करते हैं। उन पर उनके साथी लोगों द्वारा भरोसा किया जाना चाहिए।
3. धार्मिकता (असेत्य): योगा चोरी या धोखा देने के अभ्यास को दृढ़ता से प्रतिबंधित करता है। यह निष्पक्ष व्यापार नीति पर जोर देता है। एक योगी अपने पेशेवर जीवन में ईमानदार है और उसे अवांछित लाभ नहीं लेना चाहिए।
4. बुद्धि (ब्रह्मचर्य): ज्ञान का सिद्धांत कहता है कि व्यक्ति को अपनी आंतरिक शांति और खुशी पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए और खुशी प्राप्त करने के लिए बाहरी वस्तुओं को एकमात्र प्राथमिकता नहीं देनी चाहिए। एक योगी को अपने सभी कार्यों को स्वयं के ज्ञान के लिए निर्देशित करना चाहिए।
5. सादगी (अपरिग्रह): एक योगी को अंदर से अमीर होना चाहिए और बाहर से विनम्रता से रहना चाहिए। एक योगी को सकारात्मक आंतरिक ऊर्जा के निर्माण पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए जो उसके मन और आत्मा को शुद्ध रखेगा।
6. आध्यात्मिक लक्ष्य की पूजा (ईश्वर-प्राणिधान): योगा ईश्वर के साथ एक होने पर केंद्रित है। एक योगी को जीवन के प्रत्येक स्टेप में अपने भगवान को याद करना चाहिए और प्रार्थना करके कृतज्ञता का अभ्यास करना चाहिए।
7. अहंकार का बलिदान (शौच): शौच कहता है कि व्यक्ति को अहंकार को छोड़ देना चाहिए और सुधारने और सीखने के लिए तैयार विनम्र आत्म विकसित करने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।
8. आत्म-अनुशासन (तप): इसका उद्देश्य लालच और नकारात्मकता को छोड़कर एक अनुशासित जीवन जीना है।
9. पढ़ना (स्वाध्याय): एक योगी को अपनी आध्यात्मिक आत्मा को प्रबुद्ध करने के लिए नियमित रूप से प्रार्थनाओं को पढ़ना और जपना चाहिए। मंत्र का दैनिक पाठ हमारी आत्मा को साफ करता है और हमें सर्वोच्च आत्मा से जुड़ने में मदद करता है।
10. संतोष : योगा के सबसे महत्वपूर्ण नियमों में से एक यह है कि व्यक्ति के पास जो है उससे संतुष्ट होना चाहिए क्योंकि लालच 'निष्कर्म' की ओर जाता है।

यूनिट 3.2: भगवद गीता की अवधारणा

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगिक पाठ के रूप में भगवद गीता के महत्व को पहचान करने में

3.2.1 भगवद गीता योगिक पाठ के रूप में

भगवद गीता महाभारत की महाकाव्य कहानी पर आधारित है। भगवद 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। भगवद गीता भारत के लोगों और साहित्य पर जबरदस्त प्रभाव रखती है।

महाभारत की महाकाव्य कहानी हस्तिनापुर के सिंहासन के लिए संघर्ष का वर्णन करती है, जो 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। हस्तिनापुरा का सिंहासन बड़े भाई धृतराष्ट्र के बजाय छोटे भाई पांडु को दिया गया था, क्योंकि वह अंधा था।

हालांकि, पांडु ने सिंहासन का त्याग कर दिया, और धृतराष्ट्र ने आखिरकार सभी शक्ति ग्रहण की। पांडु के पुत्र— युधिष्ठिर, भीम, अर्जुन, नकुल और सहदेव— अपने चचेरे भाई, कौरवों के साथ मिलकर बड़े होते हैं। पांडवों को अपने पिता की मृत्यु के बाद अपने चाचा धृतराष्ट्र और चचेरे भाइयों के क्रूर इरादों के कारण राज्य छोड़ने के लिए मजबूर होना पड़ा। अपने वनवास काल के दौरान, पांडवों ने संयुक्त रूप से द्रौपदी के नाम से जानी जाने वाली धरुपद की राजकुमारी से विवाह किया। पांडवों ने कौरवों के साथ संप्रभुता साझा की, लेकिन तेरह वर्ष तक जंगल में वापस जाना पड़ा जब युधिष्ठिर ने कौरवों में सबसे बड़े दुर्योधन के साथ पासे के खेल में अपनी सारी संपत्ति खो दी। जब वे राज्य में अपने हिस्से की मांग करने के लिए जंगल से लौटते हैं, 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 भगवद गीता की नींव का निर्माण किया। लड़ाई अठारह दिनों तक जारी रही और कौरवों की हार के साथ समाप्त होती है।

भगवद्गीता के अठारह अध्यायों को 'योग' के रूप में वर्गीकृत किया गया है, जो अर्जुन की 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: अर्जुन विषाद योगा —

अर्जुन की निराशा का योगा

अध्याय 2: सांख्ययोगा —

ज्ञानअध्यायका योगा

अध्याय 3: कर्मयोगा —

कर्म कायोगा

अध्याय 4: ज्ञान विभाग योगा —

बुद्धि के विभाजन का योगा

अध्याय 5: कर्मसंय योगा —

कर्म के त्याग का योगा

अध्याय 6: ध्यान योगा –
 ध्यान का योगा
 अध्याय 7: ज्ञान विज्ञान योगा –
 बुद्धि और बोध का योगा
 अध्याय 8: अक्षर ब्रह्मा योगा –
 अविनाशी ब्रह्म का योगा
 अध्याय 9: राजविद्याराजगुह्ययोगा –
 राजा विज्ञान और राजा के रहस्य का योगा
 अध्याय 10: विभूतियोगा –
 दिव्य महिमा का योगा
 अध्याय 11: विश्व रूप दर्शन योगा –
 ब्रह्मांडीय रूप की दृष्टि का योगा
 अध्याय 12: भक्ति योगा –
 भक्ति का योगा
 अध्याय 13: क्षेत्र क्षेत्र विभाग योगा –
 क्षेत्र और क्षेत्र के ज्ञाता के बीच अंतर का योगा
 अध्याय 14: गुणत्रय विभाग योगा –
 तीन गुणों के विभाजन का योगा
 अध्याय 15: पुरुषोत्तम –
 योगा परम आत्मा का योगा
 अध्याय 16: दैवसुरसम्पद विभाग योगा –
 परमात्मा और राक्षस के बीच विभाजन का योगा
 अध्याय 17: श्रद्धात्रय विभाग योगा –
 त्रिगुणी विश्वास के विभाजन का योगा
 अध्याय 18: मोक्ष संय योगा –
 तीन गुना विश्वास के विभाजन का योगा



चित्र 3.2.1: भगवद गीता का प्रयोगा योगिक पाठ के रूप में करना

यूनिट 3.3: त्याग द्वारा मुक्ति का योगा

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा सूत्रों का अवलोकन स्केच करने में
2. वेदों के परिचय को पुनः बताने में
3. विभिन्न शास्त्रों की पहचान करने में और योगा से उनका संबंध बताने में

पतंजलि के योगा सूत्रों का परिचय

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

3.3.1 योगा सूत्रों का अवलोकन

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

1. पतंजलि योगा सूत्र
2. हठ योगा प्रदीपिका
3. घेरंडा संहिता
4. शिव संहिता

योगा सूत्र भारतीय मूल के 195 –196 विभिन्न सूत्रों या सूक्तियों से बना है, जो योगा की अवधारणा, सैद्धांतिक और व्यावहारिक पहलुओं से संबंधित हैं। एक सूक्ति जीवन के किसी विशेष सिद्धांत या सत्य की कोई भी कठोर, संक्षिप्त और सामान्य जानकारी है।

योगा सूत्र को योगा पर आधिकारिक और महत्वपूर्ण पाठ माना जाता है, जो योगा अभ्यासों के सभी आठ अंगों पर चर्चा करता है। इन सूक्तियों या सूत्रों को लगभग 400 ईस्वी में प्रख्यात ऋषि पतंजलि द्वारा संश्लेषित, संकलित, व्यवस्थित और प्रचारित किया गया था। इस प्रकार, इन्हें पतंजलि योगा सूत्र के रूप में जाना जाता है, जो एक सार्थक और उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने के साधन प्रदान करते हैं।

मध्यकाल में पतंजलि का यह पाठ सबसे प्रसिद्ध था और इसका अनुवाद अरबी, पुरानी जावानीज जैसी भाषाओं के साथ-साथ चालीस अन्य भारतीय भाषाओं और बोलियों में किया गया था। उन्नीसवीं शताब्दी में, इस पाठ के महत्व को स्वामी विवेकानंद द्वारा थियोसोफिकल सोसाइटी की मदद से पुनर्जीवित किया गया था। नतीजतन, आज तक, पतंजलि योगा सूत्र को किसी के जीवन और जीवन की बेहतरी के लिए मूल्यवान और आवश्यक माना जाता है।

1. पतंजलि योगा सूत्र

पतंजलि योगा सूत्रों को योगा की प्राचीन अवधारणा और इसके दर्शन की मूल नींव में से एक माना जाता है। संस्कृत में, "सूत्र" शब्द का अर्थ है "धागे" – पतंजलि योगा सूत्रों को चार भागों या पुस्तकों में विभाजित किया गया है, जहां

प्रत्येक को “पद” कहा जाता है, जो वैदिक काल में कविता की एक मूल इकाई थी। प्रत्येक “पद”में पतंजलि योगा सूत्र बनाने वाले विभिन्न सूक्तियां या सूत्र होते हैं। पतंजलि

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

पतंजलि योगा सूत्र करने के स्टेप

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

1. एक साफ जगह पर आराम से बैठें।
2. किसी भी प्रकार की चिंता, दबाव या तनाव से मुक्त होने के लिए अपने दिमाग को आराम दें और शांत करें।
3. अपने श्वास पैटर्न पर अपना ध्यान बनाए रखें — साँस लेना और साँस छोड़ना।
4. अपने आसपास के क्षेत्र के प्रति सचेत रहें।
5. पतंजलि योगा सूत्रों के प्रत्येक “पद”के मूल सिद्धांतों को समझें और आत्मसात करें।

पतंजलि योगा सूत्र के सिद्धांत

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

पतंजलि के योगा सूत्रों को कभी-कभी “राजयोगा” या “शाही योगा” के रूप में भी जाना जाता है। पहले अध्याय के सूत्र 2 में, पतंजलि ने योगा को परिभाषित किया है:

“योगासिद्धि वृत्ति निरोध” (संस्कृत)

“योगा मन—वस्तु के संशोधनों का संयम है।

— स्वामी विवेकानंद द्वारा अनुवाद

बाद के सूत्रों में, ऋषि पतंजलि ने समझाया कि एक बार मन ठीक से नियंत्रित हो जाता है, तो सच्चा आत्म “अपने वास्तविक स्वभाव में आराम कर सकता है।

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

यम (आत्म—संयम): यम वर्णन करते हैं कि सामाजिक स्तर पर बाहरी दुनिया के साथ कैसे बातचीत की जाए। पांच यम अहिंसा, सत्य, अस्तेय, संयम, अपरिग्रह हैं।

नियम (पालन): नियम आत्म—अनुशासन के लिए दिशानिर्देश बताते हैं। पांच नियम हैं— शौच(स्वच्छता), संतोष (संतोष), तप (तपस्या), स्वाध्याय (शास्त्रों का अध्ययन और स्व—अध्ययन), और ईश्वर प्राणिधान (ईश्वर के प्रति समर्पण)। साथ में, यम और नियम एक नैतिक और नैतिक कोड प्रदान करते हैं जिसका पालन एक महत्वाकांक्षी योगी द्वारा किया जाता है।

आसन (आसन): आसन आसन करते समय योगियों द्वारा ली गई बैठने की स्थिति को संदर्भित करता है।

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

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

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

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

समाधि (कुल अवशोषण): समाधि अंतिम स्टेप है जब व्यक्ति ध्यान में खो जाता है और ब्रह्मांड के साथ एक हो जाता है। यह केवल प्समाधि के उच्चतम स्टेप में है, जिसे "निर्बीज समाधि" (बीजहीन 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. हठ योगा प्रदीपिका

हठ योगा प्रदीपिका हठ योगा और इसकी प्रथाओं पर लिखी गई तीन मुख्य लिपियों में से एक है। यह लगभग 1350 में संस्कृत में स्वामी स्वात्मारामा द्वारा लिखा गया था। "प्रदीपिका" नाम का अर्थ है "प्रकाश", "रोशन करना", अर्थात् हठ योगा पर प्रकाश दिखाना, जहां "हा" सूर्य है, "था" चंद्रमा है, और "योगा" का अर्थ है जुड़ना। शीर्षक का अर्थ उन सभी सांसारिक वास्तविकताओं से परे जाने के तरीके कहा जा सकता है जिनमें आत्मा और प्रकृति को अलग रखा जाता है।

हठ योगा को मानव जीवन की दो मुख्य ऊर्जाओं – शारीरिक और मानसिक के बीच मिलन के रूप में देखा जा सकता है। स्वात्माराम द्वारा इस पाठ में उल्लिखित प्रथाओं का उद्देश्य योगा और ध्यान की उच्च मानसिक और आध्यात्मिक प्रथाओं के लिए भौतिक शरीर को तैयार करना है।

हठ योगा के सबसे लोकप्रिय प्रकारों में से एक है, जो दुनिया भर में व्यापक रूप से प्रचलित है। इसे भारत सहित दक्षिण एशियाई देशों में योगा के अभ्यास की शाखाओं में से एक माना जाता है। हठ योगा योगा की एक प्राचीन प्रणाली है, जो मुख्य रूप से प्राणायाम, यानी श्वास व्यायाम और आसन, यानी योगा के आसनों से संबंधित है।

हठ योगा आसन शरीर और मन को शांतिपूर्ण स्थिति में रखने में सहायता करते हैं, व्यक्ति को ध्यान जैसी उच्च आध्यात्मिक गतिविधियों के लिए तैयार करने में सहायता करते हैं। संस्कृत में, "हठ" शब्द का अर्थ है या तो "बलपूर्वक" या "जानबूझकर", यानी गतिविधि का योगा। फिर, संस्कृत में, "हा" का अर्थ सूर्य है, और "द" का अर्थ चंद्रमा है, जिसका अर्थ है कि यह संतुलन का योगा भी है।

हठ योगा का शाब्दिक अर्थ बल के अनुशासन के अनुप्रयोग के माध्यम से मानव शरीर का मिलन है। यह आध्यात्मिक पूर्णता प्राप्त करने के लिए शरीर पर निपुणता प्राप्त करने पर जोर देता है जहां मन को किसी भी प्रकार की भौतिक इच्छाओं से हटाया जा सकता है। हठ योगा 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 शरीर की ताकत, विश्राम और लचीलेपन दोनों में मदद करता है।

हठ योगा की नींव

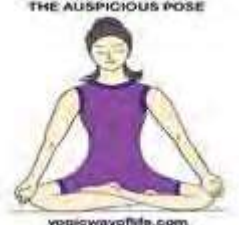
हठ योगा को भारत में नाथ संप्रदाय के योगियों के साथ जुड़ा हुआ माना जाता है, और उनके संस्थापक पौराणिक व्यक्ति, मत्स्येंद्रनाथ हैं। मत्स्येंद्रनाथ एक प्रसिद्ध ऋषि हैं जो बौद्ध और हिंदू तांत्रिक स्कूलों और हठ योगा प्रथाओं दोनों को जानते हैं। कभी-कभी, दत्तात्रेय की रहस्यमय आकृति के तहत हठ योगा को दशानमी संप्रदाय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

पुस्तक का विभाजन

हठ योगा प्रदीपिका में चार अध्याय हैं, जो विभिन्न प्रकार के आसनों (शरीर की आसनों), शरीर और मन की शुद्धि, आसनों (प्रतीकात्मक इशारों), नाड़ी (शारीरिक कनेक्शन), शक्ति (ऊर्जा), क्रिया और बंध, कुंडलिनी (कुंडलित शक्ति), चक्र (शारीरिक आध्यात्मिक केंद्र), प्राणायाम (सांस नियंत्रण), और कई अन्य विषयों के अभ्यास पर जोर देते हैं। हिंदू योगा के अनुसार, भगवान शिव ने देवी पार्वती को हठ योगा के रहस्य और ज्ञान प्रदान किए थे।

इस पुस्तक को चार अध्यायों में विभाजित किया गया है –

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

आसन	स्टेप	स्टेप
1. स्वास्तिकआसन	- दोनों हाथों को दोनों जांघों के नीचे रखें। - शरीर को सीधी आसन में रखें। - इस आसन में शांति से बैठें।	 SWASTIKASANA THE AUSPICIOUS POSE yogicwayoflife.com
2. गोमुख आसन	- दाहिने पैर के दाहिने टखने को बाईं ओर रखें। - बाएं पैर के बाएं टखने को दाईं ओर रखें। - फिर गाय की तरह आसन देकर इस आसन को करें।	
3. विरासन	- दाहिने पैर को बाईं जांघ पर रखें। - बाएं पैर को दाईं जांघ पर रखें। - फिर, विरासन की आसन करें।	
4. कूर्मासन	- दाहिने टखने को गुदा के बाईं ओर रखें। - बाएं टखने को गुदा के दाईं ओर रखें। - फिर, कूर्मासन की आसन करें।	
5. पद्मासन	- दाहिने पैर को बाईं जांघ पर रखें। - बाएं पैर को दाईं जांघ पर रखें। - पीठ पर हाथ पार करके, दोनों पैरों के पैर की उंगलियों को पकड़ें। - ठोड़ी को छाती के विरुद्ध रखें। - नाक की नोक पर नजर डालें।	 Padmasana 30 upright with your spine straight Practice deep breathing Relax your shoulders Place your hands on your knees 30 eyes focused on the floor

अध्याय 1 में वर्णित शेष आसन और पोस्चर इस प्रकार हैं –

1. उत्ताना कुर्मा आसन
2. धनुरा आसन
3. मत्स्य आसन
4. पश्चिमताना
5. मयूर आसन

6. साव आसन
7. सिद्धासन
8. कुक्कुटा आसन
9. सिंहासन
10. भद्रासन

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 षट्कर्म	स्टेप	स्टेप
1. प्राणायाम	- पद्मासन की आसन में बैठें। - धीरे-धीरे बाएं नथुने (चंद्र) का उपयोग करके और दाएं नथुने (सूर्य) को अवरुद्ध करके श्वास लें। - जब तक संभव हो इस पद को बनाए रखें। - फिर, दाहिने नाक का उपयोग करके सांस छोड़ने को धीमा करें। - वैकल्पिक नथुने का उपयोग करके प्रक्रिया को दोहराएं।	
2. धौती	- कपड़े की एक पट्टी जो चौड़ाई में 3 इंच और लंबाई में 15 हाथ की होती है, उसे कुछ गर्म पानी में नम किया जाता है। - फिर, योगा गुरु / ट्रेनर की सलाह का पालन करके इसे निगल लिया जाता है। - कपड़े के सिरे को दांतों से पकड़ना चाहिए। - फिर, ट्रेनर / योगा गुरु की सलाह का पालन करते हुए कपड़े को धीरे-धीरे मुंह से बाहर निकाला जाता है।	
3. बस्ती	- जल में उपयुक्त आसन में बैठो, 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 गुदा के अंदर आधा डालें। - फिर, गुदा की मांसपेशियों को अनुबंधित करें, और फिर पाइप को निष्कासित करें।	
4. नेती	- एक कॉर्ड लें जो लगभग 6 इंच लंबा है, धागे से बना है। - फिर, गर्भनाल को नाक मार्ग के माध्यम से पारित करें। - फिर, मुंह के माध्यम से कॉर्ड के अंत को बाहर निकालें।	
5. त्राटक	- स्थिर रहें और स्वयं को शांत रखें। - फिर, किसी भी छोटे निशान या प्रकाश को, स्थिर रूप से, यथासंभव लंबे समय तक देखें। - आंखों को तब तक पकड़े रखें जब तक आंखें आँसू से भर न जाएं।	

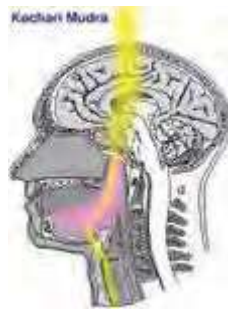
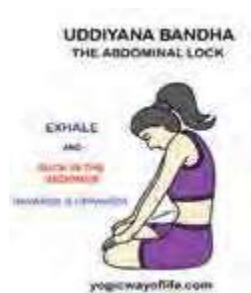
शेष प्राणायाम और षट्कर्म हैं .

1. नौली
2. कपालाभाती
3. गज करणी
4. मनोमणि
5. कुंभक
6. सूर्य भेदना
7. उज्जयी
8. सुकारी
9. सीताली
10. भस्त्रिका
11. भ्रामरी
12. मुरछा
13. प्लाविनी

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

अध्याय 3 – यह बंध और आसनओं से संबंधित है, जिनमें से हैं .

बंध और आसन	स्टेप	स्टेप
1. महा आसन	- बाएं पैर की बाईं एड़ी से, योनी या पेरिनियम दबाएं। - फिर, दाहिने पैर को आगे की ओर फैलाएं। - अंगूठे और तर्जनी उंगली का उपयोग करके दाएं पैर के अंगूठे को दबाएं। - जलंधर बंधा करें, हवा में सांस लें। - सांस के माध्यम से ली गई हवा को शरीर के नीचे जाने दें। - फिर, धीरे-धीरे सांस छोड़ें।	
2. महाबंधन	- बाएं पैर की बाईं एड़ी के साथ, पेरिनियम दबाएं। - दाहिने पैर को बाईं जांघ पर रखें। - ठोड़ी को छाती पर रखकर श्वास लें। - हवा को अंदर पकड़ें और दोनों भौंहों के बीच के क्षेत्र पर दिमाग को ठीक करें। - फिर, धीरे-धीरे सांस छोड़ें, और विपरीत तरफ प्रक्रिया को दोहराएं।	
3. महा वेधा	- हवा में सांस लें और इसे अंदर फंसाकर रखें। - मन को शांत करें और इसे स्थिर रखें। - दोनों हाथों को जमीन पर टिकाएं। - शरीर को इस तरह से ऊपर उठाएं कि नितंब जमीन पर प्रहार करें।	

बंध और आसन	स्टेप	स्टेप
4. खेचरी	- जीभ को अपने ऊपर घुमाएं, और इसे गुललेट या अन्नप्रणाली के अंदर दबाएं। - दोनों भौंहों के बीच के हिस्से में इसे पकड़कर आंखों की रोशनी को स्थिर रखें। - आपको इसे योगा गुरु / व्यवसायी की सलाह और सुपरविजन के तहत करना चाहिए।	
5. उद्धियाना बांध	पेट के हिस्से को नाभि के ऊपर और / या नीचे, रीढ़ की हड्डी की ओर पीछे की ओर दबाएं।	

इस अध्याय में शेष बंध और आसन इस प्रकार हैं –

1. मुला बांधा
2. जलंधरा बांधा
3. विपरिता करणी
4. वज्रोली
5. सहजोली
6. अमरोली
7. शक्ति चालन

इन बांधा और आसन 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	स्टेप
1. संभवी आसन	- आंखों की रोशनी बाहरी वस्तुओं की ओर निर्देशित रखें। - ध्यान अंदर से ब्रह्म की ओर लगाएं। - पलकें झपकाए बिना, आंखों की रोशनी को स्थिर रखें।
2. उन्मानी	- नाक की नोक पर रोशनी पर ध्यान दें। - उस प्रकाश पर नजर रखो। - भौंहों को थोड़ा ऊपर उठाएं। - मन को भीतर से ब्रह्म पर चिंतन करने दें।
3. तारक	- मन को शांत और स्थिर रखें। - आंखों को आधे बंद करके रखें। - नाक की नोक पर आंखों की रोशनी ठीक करें।



चित्र 3.3.1: समाधि की अवस्था से ज्ञान की प्राप्ति होती है



चित्र 3.3.2: एक योगी संभवी आसन का प्रदर्शन करता है

समाधि से संबंधित बाकी आसन हैं –

1. अंभ अवस्थ
2. परिचय अवस्थ
3. खेचरी
4. घटा अवस्थ

समाधि की शेष शारीरिक आसनओं का वेबसाइट पर विवरण में उल्लेख किया गया है:

<http://www.sacred-texts.com/hin/hyp/hyp06.htm>

3. घेरंडा संहिता

घेरंडा संहिता हठ योगा प्रदीपिका और शिव संहिता के साथ हठ योगा की प्रथाओं पर एक प्रसिद्ध संस्कृत पाठ है। इस पाठ को सत्रहवीं शताब्दी में लिखा गया माना जाता है, और शीर्षक का अर्थ “घेरंडा का संग्रह” है। घेरंडा का पाठ एक योगा पुस्तिका है जो राजा चंदकपाली को ऋषि घेरंडा द्वारा सिखाया जाता है। पुस्तक में उल्लिखित योगा अभ्यासों का उद्देश्य शरीर को शुद्ध और शुद्ध करना है ताकि इसे समाधि की स्थिति और आत्मा के ज्ञान सहित आध्यात्मिक उपलब्धि की उच्च अवस्थाओं के लिए तैयार किया जा सके।

घेरण्ड संहिता में योगा के सात अंगों पर बल दिया गया है जो इस प्रकार हैं –

- समाधि, अलगाव प्राप्त करने के लिए – इसमें प्रक्रिया में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न तरीकों और उपकरण शामिल हैं
- ध्यान, धारणा प्राप्त करने के लिए – यह आत्मा की एकता प्राप्त करने के लिए ध्यान को समर्पित है
- प्राणायाम, हल्कापन प्राप्त करने के लिए – इसमें दस श्वास तकनीक शामिल हैं
- प्रत्याहार, एक शांत संवेदना प्राप्त करने के लिए – इसमें एकाग्रता की पांच तकनीकें शामिल हैं
- आसन, अस्तित्व को स्थिर करने के लिए – इसमें पच्चीस इशारे या आसनएं शामिल हैं
- शक्ति प्राप्त करने के लिए आसन – इसमें बत्तीस आसन शामिल हैं
- आत्मा की शुद्धि प्राप्त करने के लिए षट्कर्म – इसमें सफाई के छह तरीकों शामिल हैं

योगा पर इस पाठ को सात अध्यायों में विभाजित किया गया है, जहां प्रत्येक अध्याय योगा के मार्ग में एक अनूठी यात्रा के बारे में बात करता है। इस पाठ में जितनी भी योगा साधनाओं का उल्लेख किया गया है, उनमें से केवल 32 ही मनुष्यों के लिए उप योगी मानी गई हैं। 84 मूल आसन हैं, जो ज्यादातर बैठे और ध्यान की आसन में किए जाते हैं।

4. शिव संहिता

शिव संहिता सोलहवीं या सत्रहवीं शताब्दी के दौरान संस्कृत में लिखी गई योगा पर एक पाठ है। शीर्षक का अर्थ “शिव का संग्रह” है। यह माना जाता है कि इसकी रचना भारत की आध्यात्मिक राजधानी वाराणसी के क्षेत्र में या उसके आसपास की गई है। इस पाठ को हठ योगा 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 किया गया है।

योगा दर्शन, आसन, 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 की आसनएं हैं। पुस्तक को पांच अध्यायों में वर्गीकृत किया गया है, जिनमें से पहला दक्षिण भारत में श्री विद्या स्कूल के प्रभाव में अद्वैत वेदांत दर्शन पर एक ग्रंथ है।

पुस्तक का विभाजन

शिव संहिता को पांच अध्यायों में विभाजित किया गया 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 के साथ –साथ “एक शाश्वत सच्चा ज्ञान” है और इस संबंध में योगा का अभ्यास है।
- दूसरे अध्याय में यह वर्णन शामिल है कि बाहरी मैक्रो – घटना को मानव शरीर द्वारा समकक्षों के माध्यम से आंतरिक रूप दिया जाता है, क्योंकि बाहरी दुनिया भी मानव शरीर के अंदर निहित है।
- तीसरा अध्याय – यह गुरु / शिक्षक होने के मूल्य और महत्व, विभिन्न शारीरिक सिद्धांतों, शरीर के तत्वों, आसन के सिद्धांत और योगा के चरणों को बताता है।
- चौथा अध्याय – इसमें कुंडलिनी या आंतरिक ऊर्जा, विभिन्न आसनओं और विभिन्न योगा प्रथाओं के जागरण की अवधारणा शामिल है, जिसके परिणामस्वरूप विशेष शक्तियां या सिद्धियों की प्राप्ति हो सकती है।
- पांचवां अध्याय – यह सबसे लंबा अध्याय है और इसमें विभिन्न आसनओं, चक्रों, आत्म-मुक्ति, आंतरिक शक्ति, ऊर्जा और ध्वनियों का वर्णन है।

3.3.2 वेद का परिचय

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

वेदों की उत्पत्ति: वेद मानव मन द्वारा बनाए गए सबसे शुरुआती दस्तावेज हैं। यह कहना मुश्किल है कि पहली बार वेदों का उल्लेख कब किया गया था या हे अस्तित्व में कैसे आया।

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

वेदों का वर्गीकरण: वेद निम्न प्रकार के होते हैं — ऋग्वेद, साम वेद, यजुर्वेद और अथर्ववेद। ऋग्वेद को मुख्य शास्त्रों में से एक माना जाता है। चार वेदों को सामूहिक रूप से ष्वतुर्वेद के रूप में जाना जाता है, जिनमें से पहले तीन वेद अर्थात् ऋग्वेद, साम वेद और यजुर वेद 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 में कई ब्राह्मण जुड़े होते हैं, जो धार्मिक ग्रंथ हैं। "वेदांत" या उपनिषद वेद के अंतिम भाग हैं। उपनिषद और आरण्यक राजनीतिक समस्याओं को उजागर करते हैं और ब्राह्मणों के अंतिम भाग हैं। आर्य्यक (वन ग्रंथ) तपस्वियों के लिए ध्यान की वस्तुओं के रूप में सेवा करने का इरादा रखते हैं।

3.3.3 पवित्रशास्त्र

ऋग्वेद: ऋग्वेद ऋग्वैदिक सभ्यता पर ज्ञान का मुख्य स्रोत है और इसमें प्रेरित गीत और भजन शामिल हैं। यह किसी भी इंडो-यूरोपीय भाषा में सबसे पुरानी पुस्तक 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।

ऋग-वैदिक 'संहिता' 1,017 भजनों या 'सूक्तों' का संग्रह है, जिसमें लगभग 10,600 छंद शामिल हैं। इसे 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।

सामवेद: सामवेद धुनों (समन) का एक शुद्ध साहित्यिक संग्रह है। संगीत नोट्स के रूप में उपयोग किए जाने वाले सामवेद में भजन ज्यादातर ऋग्वेद से तैयार किए गए थे। इसलिए, इसका पाठ ऋग्वेद का एक छोटा संस्करण है।

यजुर्वेद: यजुर वेद एक धार्मिक संग्रह है जो औपचारिक धर्म की मांगों को पूरा करने के लिए बनाया गया है। यजुर्वेद को उन पुजारियों के लिए एक गाइडबुक परोसा जाता है जो बलिदान कार्य ('यजस') करते हैं। यजुरवेद की छह पूर्ण मंदी हैं—मद्यनदीना, कण्व, तैत्तिरीय, कथका, मैत्रायनी और कपिस्थल।

अथर्ववेद: अथर्ववेद अन्य तीन वेदों से पूरी तरह से अलग है और समाजशास्त्र और इतिहास के संबंध में ऋग्वेद के महत्व में अगला है। अथर्ववेद के भजन ऋग्वेद की तुलना में प्रकृति में अधिक विविध हैं। कई विद्वान अथर्ववेद को वेदों का हिस्सा बिल्कुल नहीं मानते हैं। अथर्ववेद वैदिक समाज की एक स्पष्ट तस्वीर चित्रित करता है।

उपनिषद: उपनिषद रहस्यवादी शिक्षा को संदर्भित करता है और इसे उप (निकट), नी (नीचे) और शाद (बैठने के लिए) से लिया गया है। उपनिषदों की शिक्षाओं को गुरुओं द्वारा गुरुकुल के शांत वातावरण में अपने शिष्यों में स्थानांतरित कर दिया गया था। संस्कार उपनिषद शब्द मूल दुख से एक विकल्प के रूप में प्राप्त करता है, 'ढीला करना', 'पहुंचना' या 'नष्ट करना', उपसर्ग के रूप में उपसर्ग के रूप में और विवप समाप्ति के रूप में।

उपनिषद ब्रह्म ज्ञान को संदर्भित करता है जो अज्ञान को नष्ट करता है। ब्रह्म ज्ञान से संबंधित ग्रंथों को उपनिषद कहा जाता है। उपनिषदों ने योगा, ध्यान, कर्म, आत्म-साक्षात्कार, पुनर्जन्म जैसे प्रमुख वैदिक सिद्धांतों को सामने रखा, जो एक पुराने रहस्य धर्म के प्रतीकों के तहत छिपे हुए थे। उपनिषदों को भगवान कृष्ण और बुद्ध के समय से भी पहले प्रचलित माना जाता है। उपनिषदों में मौजूद बाद के हिंदू और बौद्ध दर्शन की अधिकांश महान शिक्षाएं ऋषि याज्ञवल्क्य से ली गई हैं। उन्होंने ज्ञेयी-ज्ञेयी का सिद्धांत सिखाया। यह दृष्टिकोण कि सत्य केवल इसके बारे में सभी विचारों के निषेध के माध्यम से पाया जा सकता है। कुछ अन्य महत्वपूर्ण उपनिषद ऋषि हैं— उद्दलका आरुणि, श्वेताकेतु, शांडिल्य, ऐतरेय, पिप्पलादा, सनत कुमार। उपनिषदों में मनु, बृहस्पति, अयास्य और नारद जैसे कई वैदिक शिक्षक भी पाए जाते हैं।

कुछ प्रमुख उपनिषद इस प्रकार हैं:

स्वेत यजुर्वेद

सामवेद काहा

श्याम यजुर्वेद प्रासन

अथर्ववेद

मुंडका

अथर्ववेद मंडुक्य

अथर्ववेद तैत्तिरीय

काला यजुर्वेद ऐतरेय,

ऋग्वेद चन्दोग्य

सामवेद

बृहदारण्यक

स्वेत यजुर्वेद

श्वेताश्वतर उपनिषद

कौशितकी उपनिषद

मैत्री उपनिषद

यूनिट 3.4: मानव शरीर की शारीरिक रचना

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. मानव शरीर के विभिन्न अंग प्रणालियों की पहचान करने में
2. योगिक आहार के महत्व को पहचान करने में
3. अच्छी खाने की आदतों के महत्व को फिर से बताने में

3.4.1 मानव शरीर की अंग प्रणाली

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

स्केलिटन प्रणाली: एक वयस्क मानव स्केलिटन प्रणाली में 206 हड्डियां होती हैं। इस स्केलिटन प्रणाली को अक्षीय स्केलिटन और एपेंडिसुलर स्केलिटन में विभाजित किया जा सकता है। अक्षीय स्केलिटन शरीर की मध्य रेखा के साथ चलता है। इसमें खोपड़ी, ह्योइड, श्रवण ऑसिकल्स, पसलियों, स्टर्नम और कशेरुक स्तंभ के माध्यम से फैली लगभग 80 हड्डियां होती हैं। एपेंडिसुलर स्केलिटन 126 हड्डियों से बना होता है जो ऊपरी अंगों, निचले अंगों, पेल्विक गर्डल और पेक्टोरल (कंधे) गर्डल के माध्यम से फैलता है।



चित्र 3.4.1: अस्थि तंत्र

खोपड़ी: खोपड़ी 22 हड्डियों से बनी होती है जो जबड़ा क्षेत्र को छोड़कर एक साथ जुड़ी होती हैं। ये 21 हड्डियां बच्चों में अलग-अलग होती हैं, जो दिमाग को बढ़ने देती हैं। हालांकि, उन्हें अतिरिक्त सुरक्षा देने के लिए वयस्कों में जोड़ा जाता है। जबड़ा अस्थायी हड्डी के साथ खोपड़ी में एकमात्र जंगम जोड़ बनाता है। खोपड़ी के बेहतर हिस्से में हड्डियां क्रैनियम बनाती हैं, जो मस्तिष्क को नुकसान से बचाती है। खोपड़ी के अवर और पूर्ववर्ती भाग की हड्डियों को चेहरे की हड्डियों के रूप में जाना जाता है और आंखों, नाक और मुंह का समर्थन करते हैं।



चित्र 3.4.2: खोपड़ी

हाइड्रॉ और श्रवण ऑसिकल्स: हाइड्रॉ एक छोटी, यू-आकार की हड्डी है जो जबड़े से कम पाई जाती है। हाइड्रॉ किसी अन्य हड्डी के साथ एक जोड़ नहीं बनाता है और इसलिए इसे प्लोटिंग हड्डी कहा जाता है। हाइड्रॉ का कार्य श्वासनली को खुला रखना और जीभ की मांसपेशियों के लिए एक बोनी कनेक्शन बनाना है। मॉलियस, इंकस और स्टेप्स शरीर की सबसे छोटी हड्डियां हैं और सामूहिक रूप से श्रवण ओनाधी सिकल्स के रूप में जानी जाती हैं। वे अस्थायी हड्डी के अंदर एक छोटी गुहा में पाए जाते हैं और कान के पर्दे से आंतरिक कान तक ध्वनि को प्रसारित और बढ़ाते हैं।



चित्र: 3.4.3 हाइड्रॉ और श्रवण ऑसिकल्स

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

सर्वाइकल (गर्दन) – 7 कशेरुकाएं

वक्ष (छाती) – 12 कशेरुकाएं

काठ (पीठ के निचले हिस्से) – 5 कशेरुकाएं

सैक्रम – 1 कशेरुका

कोक्सीक्स (टेलबोन) – 1 कशेरुका

सैक्रम और कोक्सीक्स के अपवाद के साथ, प्रत्येक कशेरुक को उसके क्षेत्र के पहले अक्षर और बेहतर-अवर अक्ष के साथ इसकी स्थिति द्वारा नामित किया जाता है। उदाहरण के लिए, सबसे बेहतर वक्ष कशेरुक को टी 1 कहा जाता है, और सबसे हीन को टी 12 कहा जाता है।



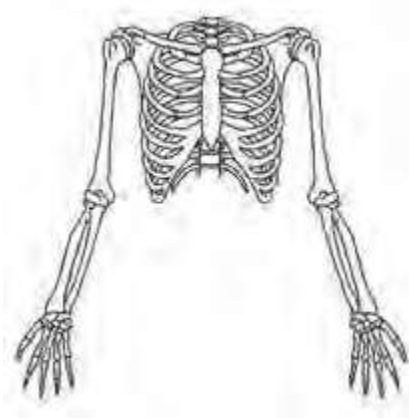
चित्र 3.4.4: कशेरुकाएं

पसलियों और उरोस्थि: उरोस्थि, या छाती की हड्डी, स्केलिटन के छाती क्षेत्र के पूर्ववर्ती पक्ष की मध्य रेखा के साथ स्थित एक पतली, चाकू के आकार की हड्डी है। उरोस्थि उपास्थि के पतले बैंड द्वारा पसलियों से जुड़ता है जिसे कॉस्टल कार्टिलेज कहा जाता है। पसलियों के 12 जोड़े हैं जो उरोस्थि के साथ मिलकर रिबकेज बनाते हैं। पहले सात पसलियों को "ट्रू रिब्स" के रूप में जाना जाता है क्योंकि वे सीधे कोस्टल कार्टिलेज के माध्यम से वक्ष कशेरुक को उरोस्थि से जोड़ते 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 "फ्ल्स रिब्स" माना जाता है। पसलियां 11 और 12 भी झूठी पसलियां हैं, लेकिन उन्हें तैरती हुई पसलियां माना जाता है, क्योंकि उनके पास उरोस्थि से कोई उपास्थि लगाव नहीं होता है।



चित्र 3.4.5: पसलियां और उरोस्थि

पेक्टोरल गिर्डल और अपर लिंब: पेक्टोरल गिर्डल ऊपरी अंग (बांह) की हड्डियों को अक्षीय स्केलिटन से जोड़ता है और इसमें बाएं और दाएं क्लैविकल्स और बाएं और दाएं स्कैपुला होते हैं। ह्यूमरस ऊपरी बांह की हड्डी है। यह स्कैपुला के साथ कंधे के गेंद और सॉकेट जोड़ बनाता है और निचले हाथ की हड्डियों के साथ कोहनी जोड़ बनाता है। त्रिज्या और उल्ना अग्रभाग की दो हड्डियां हैं। उल्ना अग्रभाग के मध्य की ओर होता है और कोहनी पर ह्यूमरस के साथ एक हिंज जोड़ बनाता है। त्रिज्या अग्रभाग और हाथ को कलाई के जोड़ पर मुड़ने की अनुमति देती है। निचले हाथ की हड्डियां और कार्पल्स (आठ छोटी हड्डियों का एक समूह) कलाई के जोड़ का निर्माण करते 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 फालेंग्स के रूप में जाना जाता है। हालांकि, अंगूठे में केवल दो फालेंग होते हैं।



चित्र 3.4.6: पेक्टोरल गिर्डल और ऊपरी अंग

पेल्विक गिर्डल और निचला अंग: बाएं और दाएं कूल्हे की हड्डियों द्वारा गठित पेल्विक गिर्डल निचले अंग (पैर) की हड्डियों को अक्षीय स्केलिटन से जोड़ता है। फीमर शरीर की सबसे बड़ी हड्डी है और जांघ (ऊरु) क्षेत्र की एकमात्र हड्डी है। फीमर कूल्हे की हड्डी के साथ गेंद और सॉकेट कूल्हे के जोड़ का निर्माण करता है और टिबिया और पेटेला के साथ घुटने के जोड़ का निर्माण करता है। पेटेला उन कुछ हड्डियों में से एक है जो जन्म के समय मौजूद नहीं होती हैं और आमतौर पर घुटने की टोपी कहलाती हैं। पेटेला बचपन में चलने और रेंगने के लिए घुटने का समर्थन करने के लिए बनता है।

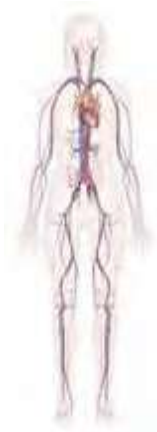
निचले पैर में दो मुख्य हड्डियां होती हैं जो टिबिया और फिबुला हैं। टिबिया फाइबुला की तुलना में बहुत बड़ा है और शरीर के सभी वजन को सहन करता है। मांसपेशियां फाइबुला से जुड़ी होती हैं और संतुलन बनाए रखने में मदद करती हैं। तिलस के साथ टिबिया और फाइबुला टखने के जोड़ का निर्माण करते हैं।

टार्सल 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। प्रत्येक पैर की अंगुली में तीन फलांग होते हैं, बड़े पैर की अंगुली को छोड़कर, जिसमें केवल दो फलांग होते हैं।



चित्र 3.4.7: पेल्विक गिर्डल और निचला अंग

कार्डियोवास्कुलर सिस्टम: कार्डियोवास्कुलर सिस्टम में हृदय और रक्त वाहिकाएं होती हैं। हृदय प्रणाली 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। हृदय मुट्ठी के आकार का होता है और प्रति मिनट 5 लीटर से अधिक रक्त पंप करता है।



चित्र 3.4.8: हृदय तंत्र

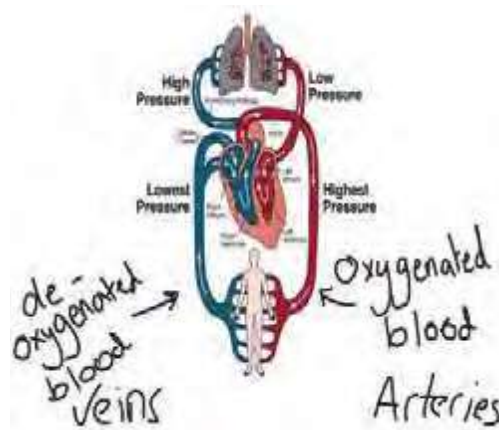
हृदय: हृदय एक पेशी संरचना है जो वक्ष गुहा के भीतर फेफड़ों के लिए स्थित है। दिल के निचले सिरे, जिसे एपेक्स के रूप में जाना जाता है, को बाईं ओर मोड़ दिया जाता है ताकि हृदय का लगभग $2/3$ हिस्सा दाईं ओर संरेखित अन्य $1/3$ के साथ संरेखित हो। हृदय का आधार शरीर की महान रक्त वाहिकाओं जैसे महाधमनी, वेना कावा, पलमोनरी ट्रंक और पलमोनरी नसों से जुड़ता है।

शरीर में दो प्राथमिक परिसंचरण लूप होते हैं पलमोनरी परिसंचरण लूप और प्रणालीगत परिसंचरण लूप। पलमोनरी परिसंचरण हृदय के दाईं ओर से फेफड़ों तक ऑक्सीजन रहित रक्त का परिवहन करता है। दाहिना आलिंद और दाहिना वेंट्रिकल हृदय के पंपिंग कक्ष हैं जो पलमोनरी परिसंचरण का समर्थन करते हैं। प्रणालीगत परिसंचरण हृदय के बाईं ओर से ऑक्सीजन युक्त रक्त को सभी ऊतकों और अंगों तक ले जाता है। प्रणालीगत परिसंचरण हृदय के दाईं ओर डी-ऑक्सीजन युक्त रक्त लौटाता है। बाएं आलिंद और बाएं वेंट्रिकल प्रणालीगत परिसंचरण लूप के लिए पंपिंग कक्ष बनाते हैं।



चित्र 3.4.9: हृदय

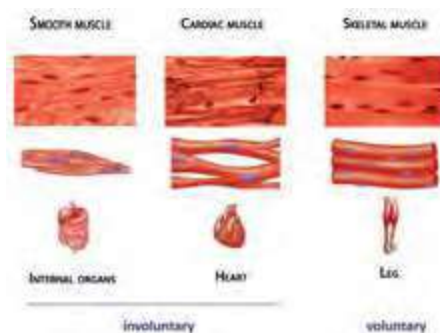
रक्त वाहिका: रक्त वाहिकाओं को धमनियों, नसों और केशिकाओं में विभाजित किया जा सकता है। रक्त वाहिकाओं का आकार रक्त की मात्रा से मेल खाता है जो वाहिका से गुजरता है। रक्त वाहिकाओं में एक खोखला लुमेन होता है जिसके माध्यम से रक्त प्रवाह करने में सक्षम होता है। केशिकाओं की दीवारें पतली होती हैं जबकि धमनियों की दीवार मोटी होती है, क्योंकि उन्हें लंबी दूरी तक रक्त पंप करना पड़ता है।



चित्र 3.4.10: हृदय और फेफड़ों के माध्यम से ऑक्सीजन युक्त और ऑक्सीजन रहित रक्त का आदान-प्रदान

पेशी तंत्र: मांसपेशियों की प्रणाली मानव शरीर की गति के लिए जिम्मेदार है। स्केलिटनप्रणाली की हड्डियों से जुड़ी 700 मांसपेशियां हैं और एक व्यक्ति के शरीर के वजन का लगभग आधा मेकअप है। मांसपेशियों के ऊतक उनकी स्थिति और कार्यों के आधार पर तीन अलग-अलग प्रकार के होते हैं।

1. कार्डियक मसल्स— कार्डियक मसल्स को हार्ट मसल्स या मायोकार्डियम के नाम से भी जाना जाता है। कार्डियक मांसपेशियां अनैच्छिक धारीदार मांसपेशी हैं जो हृदय की दीवारों के मुख्य ऊतकों का गठन करती हैं। हृदय की मांसपेशियां ऑटोरिदमिक होती हैं और आंतरिक रूप से नियंत्रित होती हैं। माइक्रोस्कोप के नीचे देखे जाने पर कार्डियक मांसपेशियों में हल्की और गहरी धारियां होती हैं। कोशिकाओं के अंदर प्रोटीन फाइबर की व्यवस्था इन प्रकाश और अंधेरे बैंड का कारण बनती है। स्ट्रायटियस इंगित करता है कि आंत की मांसपेशियों के विपरीत, एक मांसपेशी कोशिका बहुत मजबूत है। हृदय की मांसपेशियों की कोशिकाएं शाखित एक्स या वार्ड-आकार की कोशिकाएं होती हैं जो विशेष जंक्शनों द्वारा कसकर एक साथ जुड़ी होती हैं जिन्हें इंटरकैलेटेड डिस्क कहा जाता है। इंटरकैलेटेड डिस्क पड़ोसी कोशिकाओं से उंगली जैसे अनुमानों से बने होते हैं जो कोशिकाओं के बीच एक संचार चैनल प्रदान करने के लिए इंटरलॉक होते हैं। इंटरकैलेटेड 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 मांसपेशियों के रूप में भी जाना जाता है। माइक्रोस्कोप के नीचे देखे जाने पर चिकनी मांसपेशियों में एक चिकनी समान उपस्थिति होती है।
3. अस्थि मांसपेशियां — स्केलिटनकी मांसपेशियां धारीदार मांसपेशियों के ऊतक होते हैं जो दैनिक तंत्रिका तंत्र के स्वेच्छिक नियंत्रण में होते हैं। स्केलिटनकी मांसपेशियां एक जोड़ के पार हड्डियों से जुड़ी होती हैं।



चित्र 3.4.11: विभिन्न प्रकार की मांसपेशी कोशिकाएं

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 शरीर के लिए आवश्यक बुनियादी पोषक तत्वों और ऊर्जा में परिवर्तित करता है। भोजन शरीर के अंदर एक लंबी ट्यूब से गुजरता है जिसे आहार नली या जठरांत्र संबंधी मार्ग (जीआई) के रूप में जाना जाता है। आहार नली ग्रसनी, अन्नप्रणाली, पेट, छोटी आंतों और बड़ी आंत से बनी होती है।

ग्रसनी: ग्रसनी, या गला, मुंह के पीछे के छोर से जुड़ी एक फनल के आकार की ट्यूब है। ग्रसनी चबाए गए भोजन को मुंह से अन्नप्रणाली तक पारित करने के लिए जिम्मेदार है। ग्रसनी में ऊतक का एक फ्लैप होता है जिसे एपिग्लोटिस के रूप में जाना जाता है, जो भोजन को अन्नप्रणाली को निर्देशित करता है।

अन्नप्रणाली: अन्नप्रणाली एक पेशी ट्यूब है जो ग्रसनी को पेट से जोड़ती है। अन्नप्रणाली अपनी लंबाई के साथ भोजन के द्रव्यमान को वहन करता है। अन्नप्रणाली के अवर छोर पर एक पेशी अंगूठी होती है जिसे लोअर ओसोफैगल स्फिंक्टर या कार्डियक स्फिंक्टर कहा जाता है। स्फिंक्टर की भूमिका ओसोफैगस के अंत को बंद करना और पेट से अन्नप्रणाली तक भोजन के जमानत प्रवाह को रोकना है।

पेट: पेट एक मांसपेशियों का बैग है जो पेट की गुहा के बाईं ओर स्थित है। पेट डायाफ्राम से कम स्थिति में है। पेट भोजन के लिए भंडारण टैंक के रूप में कार्य करता है और एक दूसरे के बगल में दो मुड़ी 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: एक लंबी पतली ट्यूब में छोटी आंत, जो व्यास में लगभग 1 इंच और लंबाई में 10 फीट है। यह पेट से हीन स्थित है और पेट की गुहा के अधिकांश स्थान को लेता है। पूरी छोटी आंत एक नली की तरह कुंडलित है, और अंदर की सतह लकीरों और सिलवटों से भरी हुई है। फोल्ड भोजन के पाचन और अवशोषण के लिए सतह क्षेत्र को बढ़ाता है।

बड़ी आंत: बड़ी आंत एक लंबी, मोटी ट्यूब होती है जिसका व्यास लगभग 2 1/2 इंच और लगभग 5 फीट लंबा होता है। यह पेट से अलग स्थित है और छोटी आंत की बेहतर 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 निकलते हैं।

यकृत और पित्ताशय: यकृत पाचन तंत्र का एक सहायक अंग है, जो पेट के दाईं ओर स्थित है, डायाफ्राम से हीन और छोटी आंत से बेहतर 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 है। पित्ताशय का उपयोग छोटी आंत से अतिरिक्त पित्त को संग्रहीत करने और रीसायकल 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 हीन और पीछे स्थित होती है। अग्न्याशय लगभग 6 इंच लंबा होता है और एक छोटे, गांठदार सांप के आकार का होता है जिसका "सिर" ग्रहणी से जुड़ा होता है और इसकी "पूंछ" पेट की गुहा की बाईं दीवार की ओर इशारा करती है। अग्न्याशय रासायनिक पाचन को पूरा करने के लिए छोटी आंत में पाचन एंजाइमों का स्राव करता है।



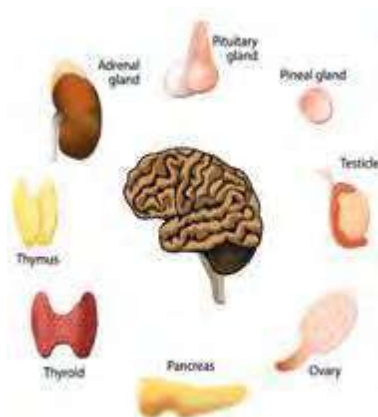
चित्र 3.4.12: पाचन तंत्र के विभिन्न घटक

अंतःस्रावी तंत्र: अंतःस्रावी तंत्र के घटक इस प्रकार हैं—

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

तंत्र के कार्य:

- अंतःस्रावी तंत्र हार्मोन द्वारा मध्यस्थ होता है जो अंतःस्रावी ग्रंथियों द्वारा संश्लेषित होते हैं और सीधे रक्तप्रवाह में डाले जाते हैं
- पिट्यूटरी या मास्टर ग्रंथि मस्तिष्क में स्थित है और अन्य सभी अंतःस्रावी अंगों की गतिविधियों को नियंत्रित करता है।
- पीनियल ग्रंथि मेलाटोनिन का उत्पादन करती है जो नींद के पैटर्न को नियंत्रित करती है।
- अग्न्याशय एंजाइमों का उत्पादन करते हैं जो रक्त शर्करा के स्तर को बनाए रखने के लिए जिम्मेदार होते हैं।
- थायराइड और पैराथायरायड ग्रंथि थायरोक्सिन और पैरा थायरोक्सिन का उत्पादन करती है जो शरीर की बुनियादी चयापचय गतिविधियों को नियंत्रित करती है।
- अधिवृक्क ग्रंथि उड़ान हार्मोन का उत्पादन करती है जिसे एड्रेनालाईन के रूप में जाना जाता है जो शरीर को आपात स्थिति के लिए तैयार करता है।
- वृषण टेस्टोस्टेरोन के रूप में जाना जाने वाला पुरुष हार्मोन का उत्पादन करता है, और अंडाशय एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन के रूप में जाना जाने वाला महिला हार्मोन का उत्पादन करते हैं।



चित्र 3.4.13: अंतःस्रावी तंत्र के घटक

तंत्रिका तंत्र: तंत्रिका तंत्र के घटक इस प्रकार हैं—

1. मस्तिष्क
2. रीढ़ की हड्डी
3. न्यूरॉन्स

तंत्रिका तंत्र के कार्य:

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

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



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

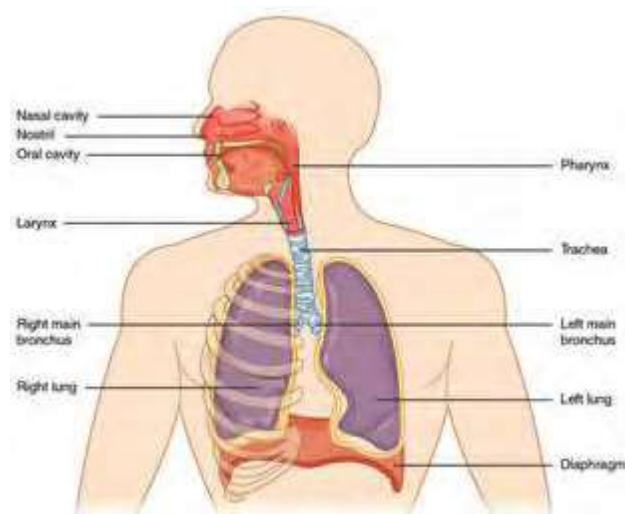
श्वसन प्रणाली:

श्वसन प्रणाली के घटक इस प्रकार हैं—

1. नाक
2. स्वरयंत्र
3. फेफड़े
4. एल्वियोली / एयर सैक
5. रक्त वाहिकाएं

श्वसन प्रणाली के कार्य इस प्रकार हैं:

- नाक के माध्यम से सांस लेने वाली हवा को स्वरयंत्र या आवाज बॉक्स के माध्यम से फेफड़ों पर पारित किया जाता है।
- डीऑक्सीजनेटेड हवा (कार्बन डाइऑक्साइड में समृद्ध हवा) को एल्वियोली की साइट पर हृदय के माध्यम से पंप किए गए ऑक्सीजन युक्त रक्त के साथ आदान-प्रदान किया जाता है



चित्र 3.4.15: श्वसन प्रणाली के विभिन्न घटक

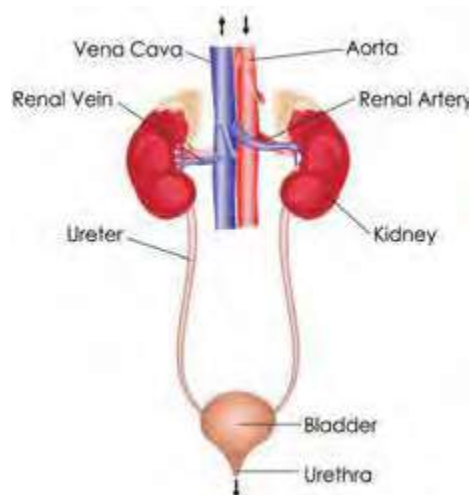
उत्सर्जन प्रणाली:

उत्सर्जन प्रणाली के घटक इस प्रकार हैं—

1. किडनी
2. मूत्र प्रणाली
3. मूत्रवाहिनी
4. मलाशय
5. गुदा

उत्सर्जन प्रणाली के कार्य

1. किडनी रक्त को फिल्टर और शुद्ध करती है।
2. किडनी रक्त के निस्पंदन द्वारा मूत्र के निर्माण में मदद करती है।
3. मूत्र मूत्रवाहिनी के माध्यम से मूत्राशय में पारित किया जाता है जो मूत्रमार्ग के माध्यम से शरीर से बाहर निकल जाते हैं।
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:

प्रजनन प्रणाली को पुरुष प्रजनन प्रणाली और महिला प्रजनन प्रणाली में विभाजित किया जा सकता है।

पुरुष प्रजनन प्रणाली

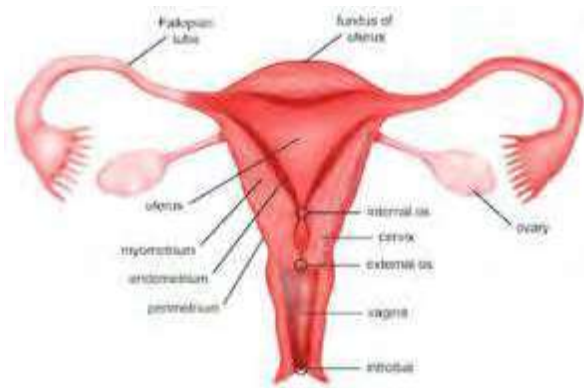
- पुरुष प्रजनन प्रणाली का मुख्य कार्य शुक्राणुओं का उत्पादन है
- वृषण टेस्टोस्टेरोन का उत्पादन करता है जो पुरुष सेक्स हार्मोन है
- वृषण शुक्राणुओं का उत्पादन करता है जो स्खलन के दौरान लिंग द्वारा जारी किए जाते हैं



चित्र 3.4.17: पुरुष प्रजनन प्रणाली

महिला प्रजनन प्रणाली

- महिला प्रजनन प्रणाली में अंडाशय, फैलोपियन ट्यूब, गर्भाशय और स्तन ग्रंथियां होती हैं।
- अंडे, 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

इम्यून और लिंफेटिक सिस्टम

इम्यून और लिंफेटिक सिस्टम के घटक इस प्रकार हैं—

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

इम्यून और लिंफेटिक सिस्टम के कार्य:

- इम्यून सिस्टम सफेद रक्त कोशिकाओं, लिम्फोसाइटों और मैक्रोफेज द्वारा चित्रित फागोसाइटिक (रोगजनक) गतिविधि के माध्यम से वायरस और विदेशी रोगजनकों के कारण होने वाली बीमारियों के विरुद्ध शरीर की रक्षा करती है।
- अस्थि मज्जा में उत्पादित लिम्फोसाइट्स और मैक्रोफेज विदेशी रोगजनकों के खिलाफ सुरक्षा प्रदान करते हैं।
- थाइमस टी-लिम्फोसाइटों का उत्पादन करने वाली इम्यून सिस्टम का प्रमुख अंग है।



चित्र 3.4.19: इम्यून सिस्टम के विभिन्न घटक

3.4.2 योगा आहार का परिचय

योगिक आहार तीन गुणों – राजा, तमस और सत्व के आधार पर सभी वस्तुओं से ऊर्जा का दोहन करने को संदर्भित करता है।

रजस नकारात्मक ऊर्जा को संदर्भित करता है जो गहन गति के रूप में व्यक्त किया जाता है

तमस जड़ता को संदर्भित करता है, जिसकी कमी में एक व्यक्ति सुस्त हो जाता है,

सत्व जिसका अर्थ है हल्कापन, शांति और सद्भाव।

योगा का मानना है कि ऊर्जा के तीन बुनियादी रूपों को हमारे शरीर, हमारे विचारों, हमारी भावनाओं और हमारे भोजन सहित जीवन के सभी पहलुओं में देखा जा सकता है। कुछ खाद्य पदार्थ, जैसे मांस, मसालेदार भोजन और कैफीन, माना जाता है कि इसमें राजा की ऊर्जा होती है। अन्य, जैसे कि वसायुक्त, किण्वित, और अधिक पके हुए खाद्य पदार्थ, ऊर्जा के तमस रूप को धारण करते हैं, जबकि कच्चे फल या हल्के पके हुए सब्जियों में ऊर्जा का सत्व रूप शामिल होता है। एक योगी को अच्छे स्वास्थ्य में रहने के लिए मुख्य रूप से सात्विक भोजन का सेवन करना चाहिए।

एक योगिक आहार में निम्नलिखित शामिल हैं:

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

योगिक आहार के विभिन्न प्रकार		
राजसी पदार्थ	खाद्य कच्चे फल, सब्जियां, कच्चा दूध, फलियां, साबुत अनाज, हल्का पका हुआ भोजन	
तामसिक पदार्थ	किण्वित खाद्य पदार्थ, तले हुए खाद्य पदार्थ, प्याज, मछली, अंडे, शराब, जमे हुए खाद्य पदार्थ, वसायुक्त खाद्य पदार्थ	

3.4.3 अच्छी खाने की आदतों का महत्व

एक स्वस्थ मस्तिष्क एक स्वस्थ शरीर में रहता है, और एक स्वस्थ शरीर उस प्रकार के आहार पर निर्भर करता है जिसे हम खाते हैं। इसलिए, स्वस्थ भोजन करना महत्वपूर्ण है क्योंकि यह हमें एक मजबूत प्रतिरक्षा विकसित करके कई शारीरिक समस्याओं या स्वास्थ्य मुद्दों का मुकाबला करने में भी मदद करता है। एक खराब आहार प्रमुख स्वास्थ्य जोखिमों जैसे टाइप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल, हृदय रोग आदि से जुड़ा हुआ है। स्वस्थ खाने के कुछ लाभों पर नीचे चर्चा की गई है:

- स्वस्थ भोजन करने से हमें वजन को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है। उदाहरण के लिए, सुबह में एक स्वस्थ नाश्ता छोड़ने से अक्सर एक व्यक्ति को 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 बढ़ा सकता है। इसके अतिरिक्त, भोजन छोड़ने से रक्त शर्करा का स्तर बढ़ सकता है जो शरीर में वसा भंडारण को बढ़ाता है। इसलिए सही समय पर सही मात्रा में सही भोजन करना बहुत जरूरी है।
- एक स्वस्थ आहार खाने से रक्त सेरोटोनिन के स्तर को प्रभावी ढंग से संतुलित किया जा सकता है जो एक व्यक्ति को खुश और आराम से रखता है।
- एक उचित आहार प्रतिरक्षा विकसित करने में सहायता करता है जो बीमारियों का मुकाबला करने में मदद करता है
- संतुलित आहार खाने से शरीर को ऊर्जा की इष्टतम मात्रा को साफ करने में मदद मिलती है जो चलती रहने में मदद करती है

उपवास और योगा

योगियों का मानना है कि उपवास का मन और शरीर पर गहरा प्रभाव पड़ सकता है। यह एक सफाई अभ्यास माना जाता है क्योंकि यह व्यक्ति को अपनी भौतिकवादी जरूरतों पर नियंत्रण हासिल करने में मदद करता है। योगियों ने **सापेक्ष उपवास** की अवधारणा पर जोर दिया है, जो खाने का एक रूप चुन रहा है जो सरल लेकिन आरामदायक है। उदाहरण के लिए, एक दिन के लिए सिर्फ फल और सब्जियां खाना और किसी भी अन्य प्रकार का मसालेदार भोजन खाने से बचना। यह एक अच्छे डिटॉक्स तंत्र के रूप में भी कार्य करने के लिए माना जाता है। मुद्दा हमारी भूख और अन्य भौतिकवादी जरूरतों पर नियंत्रण हासिल करना है और अधिक सार्थक गतिविधियों में अवशोषित होना है। 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 योगा नियम

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. सत्र की शुरुआत में योगिक शांति प्रार्थना का अभ्यास करने में
2. योगा अभ्यास के क्या करें और क्या न करें की पहचान करने में
3. योगा अभ्यास के मूल नियमों को लागू करने में

3.5.1 योगिक शांति प्रार्थना

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

1. ॐ सह नववतु
साहा नऊ भुनाक्तु
सह वीर्यम करववाहाय
तेजस्वी नवाधितम अस्तू
मा विद्विशवाहाय
ओम शांति, शांति, शांति
2. हम एक साथ संरक्षित रहें।
हम एक साथ पोषित हों।
हम एक-दूसरे के बीच ताकत पैदा करें।
हमारा अध्ययन प्रतिभा और प्रकाश से भरा हो सकता है।
हमारे बीच कोई दुश्मनी न हो।
ॐ शांति, शांति, शान्ति।
3. ॐ भुर भुवः स्वाहा
तत्सवितुर्वरेण्यम्
बर्गो देवस्य धिमाही
धियो योना प्रचोदयात्

मैं दिव्य आत्मा की एकता पर चिंतन करता हूँ, जो पृथ्वी, वायुमंडल और आकाश में सब कुछ व्याप्त है।

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

मैं उस महान चमकदार प्रकाश का ध्यान करता हूँ जो तीनों लोकों को प्रबुद्ध करता है।

यह सभी को प्रबुद्ध करे।

3.5.2 योगा अभ्यास में क्या करें और क्या न करें

योगा अभ्यास में क्या करें और क्या न करें पर नीचे चर्चा की गई है:

क्या करें:

1. "जल्दी सोने और जल्दी उठने से एक आदमी स्वस्थ, अमीर और बुद्धिमान बनता है" एक सार्वभौमिक रूप से स्वीकृत कहावत है। एक योगा चिकित्सक को एक नियमित जीवन शैली का पालन करना चाहिए, सुबह जल्दी उठना चाहिए और उपवास मोड़ में व्यायाम करना चाहिए। योगा 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. योगा का अभ्यास करने के बाद, स्नान करने से पहले थोड़ी देर आराम करना चाहिए
3. योगा को समतल फर्श पर किया जाना चाहिए
4. योगा कक्ष के दरवाजे और खिड़कियां प्रकाश और हवा के प्रवेश के लिए खुली रखी जानी चाहिए
5. सीमेंट और मोर्टार फर्श पर योगा का अभ्यास नहीं करना चाहिए
6. सुबह पूर्व या उत्तर की ओर मुंह करके, शाम को पश्चिम या दक्षिण की ओर मुख करके योगाभ्यास शुरू करें
7. शांत भाव से योगाभ्यास करना चाहिए।
8. नियमित रूप से योगा आसन करने का प्रयास करना चाहिए।
9. योगा करते समय ध्यान रखना चाहिए और अन्य विचारों को दूर रखना चाहिए।
10. योगा आसन का अभ्यास मूत्राशय को संदेश देता है और मूत्र को पारित करने में मदद करता है
11. यदि किसी को योगा का अभ्यास करते समय पसीना आता है, तो वे पसीने को साफ करने के लिए कपड़े के एक साफ टुकड़े का उपयोग कर सकते हैं
12. प्राणायाम आसनों का पालन 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 आंदोलनों से बचा जाना चाहिए

क्या न करें:

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

3.5.3 योगा छात्रों के लिए बुनियादी नियम

योगा न केवल काम कर रहा है, बल्कि एक आध्यात्मिक और ध्यान अभ्यास भी है। इसलिए, योगा स्टूडियो में विशिष्ट जिम नियम लागू नहीं होते हैं। योगा अभ्यास सत्र के दौरान योगा छात्र द्वारा पालन किए जाने वाले कुछ बुनियादी नियम इस प्रकार हैं:

1. छात्रों को समय पर कक्षा में पहुंचना चाहिए, क्योंकि देर से पहुंचने से पूरी कक्षा परेशान हो सकती है
2. छात्रों को बड़े करीने से की गई वर्दी में कक्षा में आना चाहिए। वे हल्के डिओडोरेंट पहन सकते हैं और साफ दिखाई देना चाहिए
3. योगा आसन किसी भी व्याकुलता से रहित शांतिपूर्ण वातावरण में किया जाना चाहिए

4. योगा कक्षा में भाग लेते समय अपने सेल फोन को चुप रखें
5. छात्रों को योगा करते समय सभ्य और पूरी तरह से ढके हुए कपड़े पहनने चाहिए
6. योगा आसन लकड़ी के कंक्रीट के फर्श पर स्थापित किया जाता है। इसलिए छात्रों को अपने जूते उतारने के बाद ही कक्षा के अंदर आना चाहिए
7. मजबूत डिओडोरेंट या कोलोन का उपयोग करने से बचें
8. कक्षा में प्रवेश करें और चुपचाप बस जाएं
9. योगा क्लास में आते समय अपने बच्चों को घर पर छोड़ दें
10. कभी-कभी आपके शिक्षक आपके प्रति कठोर हो सकते हैं क्योंकि आपको प्रत्येक आसन को पूर्णता के लिए निष्पादित करने में कठिनाई होती है। हालांकि, आपको यह समझने की जरूरत है कि यह आपकी अपनी दीर्घकालिक बेहतरी के लिए है
11. योगा निद्रा और सावन के दौरान मौन रखें
12. अपने कार्यस्थलों को साफ रखें
13. दिन के लिए जाने से पहले हमेशा अपनी चटाई को मोड़ें और इसे अपनी जगह पर रखें
14. योगा सभी आयु वर्ग के लोगों द्वारा किया जा सकता है
15. योगा अभ्यास के लिए सुबह के समय सबसे अच्छा समय है
16. योगा का अभ्यास शांत और ठीक से हवादार कमरों में किया जा सकता है। यह पेड़ों और फूलों के बीच बाहर भी अभ्यास किया जा सकता है
17. योगा अभ्यास 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 की हड्डी के लिए खराब होते हैं
19. भोजन से पेट का केवल आधा हिस्सा भरने, एक चौथाई पानी से भरने और शेष चौथाई को खाली रखने की सलाह दी जाती है
20. योगा आसन खाली मूत्राशय या आंत के साथ किया जाना चाहिए
21. योगा आसन को खाली पेट सबसे अच्छा किया जाना चाहिए क्योंकि भरे हुए पेट से आसन करना मुश्किल हो सकता है
22. योगा में मुंह से सांस लेने से बचना चाहिए, और सांस गहरी होनी चाहिए और केवल नाक के माध्यम से की जानी चाहिए
23. योगा अभ्यास एक व्यक्ति के भीतर माइंडफुलनेस को बढ़ावा देते हैं या प्रोत्साहित करते हैं
24. आसन करते समय आराम की आसन रखनी चाहिए
25. शरीर की संतुलित स्थिति बनाए रखने के लिए शरीर के दोनों किनारों पर कोई भी योगा कार्यक्रम करना आवश्यक है
26. शरीर में एक निश्चित प्रकार का दर्द महसूस होने पर आसन करना बंद कर देना चाहिए
27. मासिक धर्म या गर्भावस्था के दौरान किसी भी उल्टे आसन को करने से बचना चाहिए

यूनिट 3.6: क्रिया

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. विभिन्न प्रकार की क्रिया का प्रदर्शन करने में

3.6.1 क्रिया के विभिन्न प्रकार

क्रियाएं प्रतिदिन की जाने वाली सफाई प्रथाएं हैं। उदाहरण के लिए, स्नान करना, चेहरा धोना, दांतों को ब्रश करना सभी दैनिक क्रियाओं के उदाहरण हैं। योगा क्रिया योगियों द्वारा विकसित विशेष योगा तकनीक को संदर्भित करती है, जो आंतरिक अंगों को साफ करने के लिए होती है। क्रिया के कुछ विशिष्ट रूपों को नीचे सूचीबद्ध किया गया है:

1. आंखों की रोशनी के लिए त्राटका
2. ऊपरी नाक ट्रेक के लिए नेटी (गले से नाक तक)
3. लोअर रेस्पिरटरी ट्रेक के लिए कपालभाति (नाक से फेफड़ों तक)
4. ऊपरी गैस्ट्रो आंत्र पथ (जीआईटी) के लिए धौती
5. उदर विसरा के लिए नौली (अग्निसारा नौली के लिए प्रारंभिक स्टेप है)
6. लोअर गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल (जीआईटी) विशेष रूप से मलाशय के लिए बस्ती।

1. कपालभाति: कपालभाति योगा में एक महत्वपूर्ण षट्कर्म है, जो आंतरिक शरीर 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 प्रणाली को संतुलन की स्थिति में लाता है।

कपालभाति करने के स्टेप इस प्रकार हैं:

- किसी भी ध्यान आसन में बैठें।
- अपने सिर, गर्दन और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें।
- अपनी आँखें बंद करें और कंधे को गिरा दें।
- सामान्य रूप से सांस लें।
- पूरे शरीर को आराम दें।
- निष्क्रिय साँस लेने और बलपूर्वक साँस छोड़ने के साथ तेजी से साँस लेने का अभ्यास करें।
- पेट की तेज फड़फड़ाहट से हवा को जल्दी से बाहर निकालें।
- साँस छोड़ने के अंत में पेट की मांसपेशियों को आराम देकर निष्क्रिय रूप से साँस लें।
- 1 मिनट में 60 स्ट्रोक की दर से साँस छोड़ने को दोहराएं।

कपालभाति के लाभ:

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

कपालभाति की सीमाएँ:

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

- उच्च रक्तचाप
- इस्केमिक हृदय रोग
- चक्कर
- मिरगी
- हर्निया
- गैस्ट्रिक अल्सर
- स्लिप डिस्क
- स्पोन्डिलाइटिस
- मासिक धर्म के दौरान महिलाएं
- गर्भावस्था



चित्र 3.6.1: कपालभाति करने वाला व्यक्ति

2. व्युत्कर्म कपालभाति

व्युत्कर्म कपालभाति कपालभाति की विविधताओं में से एक है। इसे खोपड़ी चमकने वाली श्वास तकनीक के रूप में भी जाना जाता है। व्युत्कर्म कपालभाति में पानी नाक के माध्यम से चूसा जाता है और मुंह के माध्यम से बाहर निकाला जाता है। व्युत्कर्म कपालभाति करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- एक कटोरे गुनगुने पानी में एक बड़ा चम्मच नमक मिलाएं। गर्म पानी नाक गुहा के 'लेष्म अस्तर को साफ करता है।
- यह एक खड़ी स्थिति में किया जाता है
- अपनी हथेलियों को कप करें और उसमें पानी इकट्ठा करें। हथेलियों को अपने नथुनों के करीब ले जाएं।
- सिर को एक कोण पर झुकाएं और नथुनों में पानी डालें। नाक के अंदर पानी डालने के लिए एक बर्तन या यहां तक कि एक गिलास का भी उपयोग किया जा सकता है।
- अभ्यास के साथ, पानी गले से नीचे बह जाएगा और मुंह के माध्यम से निष्कासित हो 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 की प्रथा कफ दोष को दूर करती है और शरीर को अच्छा स्वास्थ्य और शक्ति देती है।
- आसन का अभ्यास करने से मस्तिष्क में ऊर्जा केंद्र सक्रिय होते हैं। यह सिर के पीछे बिंदु चक्र को सक्रिय करता है



चित्र 3.6.2: व्युत्कर्म कपालभाति साइनस को ठीक करने में मदद करती है (स्रोत: www.yogicwayoflife.com)

3. अनुनासिका श्वास: यह प्राणायाम के लिए एक प्रारंभिक क्रिया है। अनुनासिका में श्वास की सफाई गहरी साँस लेने और साँस छोड़ने से की जाती है। अनुनासिका श्वास करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- पूरी तरह से साँस छोड़ें
- नाक के दोनों छिद्रों से श्वास लें
- कुछ सेकंड के लिए साँस रोकें
- फेफड़े पूरी तरह से खाली होने तक छोटे विस्फोट में दोनों नथुनों के माध्यम से हवा को बाहर निकालें
- दाहिने हाथ के अंगूठे का उपयोग करके दाहिने नथुने को बंद करें
- साँस लें और बाईं नासिका के माध्यम से हवा को बाहर निकालें
- अगले स्टेप में, अनुनासिका आसन में अंगूठी और दाहिने हाथ की छोटी उंगलियों का उपयोग करके बाएं नथुने को बंद करें
- वैकल्पिक नथुने का उपयोग करके प्रक्रिया को कई बार दोहराएं

इस प्रकार के श्वास अभ्यास अनुनासिका श्वास के श्वसन मार्ग को साफ करते हैं:

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

4. जल नेती: जल नेती एक नाक स्वच्छता तकनीक है, जो नाक के रास्ते को शुद्ध और साफ करने के लिए पानी का उपयोग करती है। यह हठ योगा प्रदीपिका में उल्लिखित छह शुद्धिकरण प्रक्रियाओं या 'षट्कर्मों' में से एक है।

जल नेती करने के स्टेप इस प्रकार हैं:

- एक मग गुनगुना पानी लें।
- नेती के बर्तन में 1–2 चम्मच नमक डालें।
- नेती पॉट को दाहिने हाथ में पकड़ें।
- नेती बर्तन के नोजल को दाहिने नथुने में डालें।
- मुंह खुला रखें और मुंह से सांस लें।
- अपने सिर को बाईं ओर थोड़ा झुकाएं, नेती से पानी को दाहिने नथुने से बहने दें और बाएं नासिका के माध्यम से बाहर आएँ।
- बर्तन खाली होने तक प्रक्रिया जारी रखें।
- इस बार बाईं नासिका से भी इसी प्रक्रिया को दोहराएं।

लाभ:

जल नेती करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

- यह नाक मार्ग को साफ करने में मदद करता है।
- खांसी-जुकाम की समस्या को ठीक करता है
- अतिसंवेदनशीलता को नियंत्रित करता है
- सिरदर्द को ठीक करने में उप योगी
- साइनसाइटिस के इलाज में उप योगी

सीमायें:

गतिविधि निम्न शर्तों के तहत नहीं की जा सकती:

- कान का संक्रमण
- नाक सेप्टम ऑपरेशन।
- आंखों का ऑपरेशन



चित्र 3.6.3: जल नेती नाक मार्ग को साफ करता है

5. सूत्र नेती: सूत्र नेती एक हठ योगा तकनीक है जिसका उपयोग नाक गुहा को साफ करने के लिए किया जाता है। यह हठ योगा प्रदीपिका में उल्लिखित छह शुद्धिकरण विधियों में से एक है। सूत्र नेती करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- एक नरम और पतली रबर कैथेटर के अंत को क्षैतिज रूप से नाक में डालें
- अपने सिर को थोड़ा पीछे उठाएं
- तर्जनी और दाहिने हाथ की मध्य उंगली को अपने मुंह के अंदर डालें और गले के पीछे कैथेटर पकड़ें
- कैथेटर के अंतिम भाग को मुंह से निकालें और पूरे मार्ग को एक सौम्य संदेश दें
- कैथेटर को नाक से धीरे-धीरे हटाएं

लाभ:

सूत्र नेती के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

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

सीमाएं:

यह विशेष गतिविधि निम्न शर्तों के तहत नहीं की जा सकती:

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



चित्र 3.6.4: सूत्र नेती नाक मार्ग को साफ करने में मदद करता है

6. वामन धौती: वामन धौती या कुंजल क्रिया ऊपरी पाचन तंत्र की शुद्धि की प्रक्रिया है। वामन धौती करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- 1 लीटर पीने के पानी को उबालें और इसे गुनगुने तापमान तक ठंडा होने दें
- नमक और सोडियम बाइकार्बोनेट के बराबर अनुपात जोड़ें और अच्छी तरह से हिलाएं
- आराम से खड़े हों या बैठें
- मिश्रण को तब तक पीते रहें जब तक आपको लगता है कि पेट भरा हुआ है और अधिक नहीं ले सकते हैं
- पूरी तरह से सांस छोड़ें और पेट को अंदर खींचें, जो रीढ़ की ओर है
- 5–10 सेकंड के बाद पेट को आराम दें
- श्वास लें और पेट को गुब्बारे की तरह फुलाने दें

- पेट के गड्ढे पर अपनी हथेलियों के साथ हल्का दबाव डालें और पानी को बाहर उल्टी करें
- यदि आप उल्टी करने में असमर्थ हैं तो फोरफिंगर डालें और तालु को स्पर्श करें
- कुछ सेकंड के लिए आराम करें और ऊपर दिए गए स्टेप को दोहराएं
- इसे तब तक करते रहें जब तक कि पानी बाहर न निकल जाए
- किसी भी समय खुद को तनाव न दें।

अनुशंसित अभ्यास:

- सुबह दो सप्ताह तक रोजाना अभ्यास करें और फिर एक महीने के लिए वैकल्पिक दिनों में
- इसके बाद आवश्यकतानुसार पखवाड़े या महीने में एक बार अभ्यास का पालन करें
- अभ्यास के बाद अच्छी तरह से आराम करें
- दिन के बाकी हिस्सों के लिए हल्का सात्विक आहार लें

सीमाएं:

वामन धौती का अभ्यास उच्च बीपी, पेट के अल्सर, कोलाइटिस, एसिडिटी और अन्य हृदय रोगों वाले लोगों द्वारा नहीं किया जाना चाहिए।

लाभ:

- 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 के रस को कम करने में मदद करती है
- गैस, पेट फूलना, कब्ज, मोटापा आदि के मामले में वामन धौती से राहत मिलती है
- यह पाचन तंत्र और अंगों को डिटॉक्सीफाई करता है

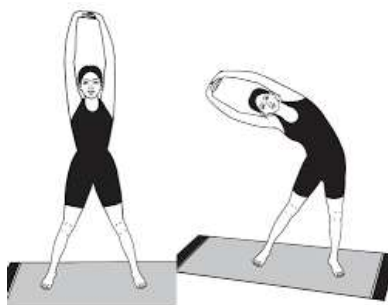
7. शंख प्रक्षलाना: शंख प्रक्षलन में योगी सेटिंग या स्कवाटिंग आसनीशन में दो गिलास गर्म नमकीन पानी पीते हैं। इस विशेष योगा क्रिया में, पांच आसनों का अभ्यास किया जाता है। प्रत्येक आसन का आठ बार अभ्यास किया जाता है।

- ताडासन (पहाड़ी आसन)



चित्र 3.6.3: पर्वत आसन (ताडासन)

- तिर्यक ताडासन (लहराते हुए ताड़ के पेड़ की आसन)



चित्र 3.6.4: झूमते ताड़ के पेड़ की आसन

- कटि चक्रासन (खड़ी रीढ़ की हड्डी में मोड़)



चित्र 3.6.5: एक महिला खड़ी रीढ़ की हड्डी में मोड़ का प्रदर्शन करती है

- तिर्यक भुजंगासन (धुमावदार कोबरा आसन)



चित्र 3.6.6: कोबरा आसन देता हुआ एक योगी

- उदरकर्षासन (पेट में ट्विस्ट आसन)



चित्र 3.6.7: एब्डॉमिनल ट्विस्ट पोज करते योगी का चित्र

चक्र पीने के पानी को दोहराता है और आसन करता है जब तक कि मल त्याग स्पष्ट न हो जाए। इसके बाद योगी को 105 मिनट तक शवासन में आराम करना चाहिए। घी के साथ चावल और मूंग दाल का भोजन किया जा सकता है।

पेट शरीर के सबसे बड़े अंतःस्रावी अंगों में से एक है जो 30 विभिन्न हार्मोन का उत्पादन करता है। इनमें से कुछ हार्मोन बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं जैसे कि विलंबित गैस्ट्रिक खाली (जीएलपी -1), गैस्ट्रिक खाली होने (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 प्रकार के गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल विकार के परिणामस्वरूप दस्त या कब्ज, मुंह में अप्रिय स्वाद, गैस निर्माण, पेट फूलना, डकार आदि हो सकते हैं। 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 जुड़ी समस्याओं जैसे अपच, कब्ज, गैस, सूजन और एसिडिटी को कम करता है
- अतिरिक्त कैलोरी जलाने में मदद करता है
- आसन का अभ्यास करने से ऊर्जावान महसूस हो सकता है और आत्मविश्वास भी बढ़ता है

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

- अपने पैरों को थोड़ा अलग करके सीधे खड़े हों
- नाक के माध्यम 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
- पेट के केंद्र में एक दूसरे के समानांतर चलने वाली मांसपेशियों को अनुबंधित करें। यह पूरे पेट की गुहा के भीतर एक मजबूत चूषण प्रभाव पैदा करता है।
- प्रक्रिया को 5–6 बार दोहराए



चित्र 3.6.8: नौली क्रिया का अभ्यास करते हुए एक योगी

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 नाराजगी और त्वचा रोगों को ठीक करने के लिए सहायक है

नौली क्रिया निम्नलिखित शर्तों के तहत नहीं की जानी चाहिए:

- गर्भावस्था
- खाली पेट
- गुर्दे की पथरी होने के मामले में

9. प्राणायाम: *प्राणायाम* किसी की श्वास के प्रति सचेत जागरूकता है। नियंत्रित श्वास ध्यान के दौरान मन को आराम देने में मदद करता है। प्राणायाम अष्टांग योगा अभ्यास का चौथा पहलू है। प्राणायाम में निम्नलिखित स्टेप होते हैं:

क. पुराका (साँस लेना)

ख. अभ्यंतरकृम्भक (साँस लेने के बाद सावधानीपूर्वक विराम की स्थिति)

ग. रेचका (साँस छोड़ना)

घ. बहयाकुम्भका (साँस छोड़ने के बाद सावधानीपूर्वक विराम)

प्राणायाम का महत्व: दिन-प्रतिदिन का तनाव, शारीरिक आदतें और तनाव हमारे शरीर में ऊर्जा के प्रवाह को प्रतिबंधित करते हैं। यह हमारे श्वास पैटर्न को प्रभावित कर सकता है जिससे हमारी साँस अधिक प्रतिबंधित और उथली हो जाती है। इसलिए, सचेत रूप से साँस लेने से हमारे दिमाग को आराम मिल सकता है और साथ ही शरीर के भीतर सही ऊर्जा प्रवाह बनाए रखा जा सकता है।

प्राणायाम के लाभ

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

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

प्राणायाम के विभिन्न प्रकार:

A. भस्त्रिका प्राणायाम: **भस्त्रिका** योगा में किया जाने वाला एक महत्वपूर्ण श्वास व्यायाम है। यह एक सफाई अभ्यास के रूप में माना जाता है और चिंताओं और तनाव के मन को साफ करने में मदद करता है। यह प्राणायाम अभ्यास की शुरुआत में किया जाना चाहिए और कपालभाति द्वारा इसका पालन किया जाना चाहिए। यह अवसाद और चिंता के लक्षणों से राहत दिलाने में मदद करता है।

भस्त्रिका प्राणायाम करने के स्टेप:

- किसी भी ध्यान आसन में बैठें
- एक गहरी साँस लें
- मन और शरीर को शांत रखें
- अपने शरीर, गर्दन और सिर को सीधा रखें
- जल्दी से साँस लें और दस बार छोड़ें

लाभ:

- गले की सूजन को दूर करता है
- गैस्ट्रिक समस्याओं को कम करें
- अस्थमा के इलाज के लिए अच्छा
- नाड़ियों को शुद्ध करता है
- मस्कुलर डिस्ट्रोफी बीमारी के लिए अच्छा
- शरीर से वसा को कम करता है
- सर्दी और खांसी के इलाज के लिए अच्छा

सावधानियाँ:

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



चित्र 3.6.9: भस्त्रिका प्राणायाम के विभिन्न स्टेप

- B.** अनुभागीय श्वास (विभागीय प्राणायाम): **विभागघा प्राणायाम** को लोब्यूलर या अनुभागीय श्वास के रूप में जाना जाता है। यह प्राणायाम की एबीसी है और अच्छे श्वास नियंत्रण के रूप में कार्य करता है। नियंत्रण फेफड़ों के तीन प्रमुख भागों पर लगाया जाता है जो अधमा (अवर या निचले पेट क्षेत्र), मध्यमा (मध्य या इंटरकोस्टल क्षेत्र) और ध्यान (सुपीरियर या क्लेविकुलर क्षेत्र) हैं।

अधम प्राणायाम फेफड़ों के निचले हिस्से को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है। अधम प्राणायाम करने के चरणों के बारे में नीचे विस्तार से बताया गया है:

- हथेलियों को डायफ्राम के क्षेत्र में छाती पर रखें
- पहले निचले फेफड़ों के सामने के हिस्से का उपयोग करके गहरी सांस लें
- फेफड़ों के साइड सेक्शन के बाद सांस लें
- पिछले अनुभाग का उपयोग करके इसका पालन करें
- पहले पीछे के अनुभाग के बाद सांस छोड़ें, फिर साइड सेक्शन और अंत में निचले फेफड़े के क्षेत्र के सामने के हिस्से
- गतिविधि को कम से कम 9 बार दोहराएं
- अपने हाथों को आगे से दूसरी तरफ पीछे ले जाएं क्योंकि यह आपको उन क्षेत्रों पर अपना दिमाग केंद्रित करने में मदद करता है

मध्यम प्राणायाम फेफड़ों के मध्य भाग में श्वास को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है। मध्यम प्राणायाम करने के चरणों पर नीचे चर्चा की गई है:

- अपने हाथों को स्तन क्षेत्र के ऊपर छाती पर रखें
- फेफड़ों के मध्य लोब का उपयोग करके सांस लें
- सबसे पहले, मध्य फेफड़े के क्षेत्र के सामने का उपयोग करके सांस लें
- साइड और बैक सेक्शन का उपयोग करके श्वास का पालन करें
- पहले पीठ का उपयोग करके सांस छोड़ें, फिर साइड और अंत में फेफड़ों के मध्य भाग के सामने के हिस्से का उपयोग करके इसे 9 बार दोहराएं
- ज

अध्याम प्राणायाम फेफड़ों के सुपीरियर लोब की श्वास को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है। अध्याम प्राणायाम करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- हाथों को ऊपरी छाती पर रखें, कॉलर हड्डियों के ठीक नीचे जो क्लैविकल है।
- गहरी सांस लें ताकि श्वास बगल के नीचे स्थित ऊपरी लोब को फुलाए।
- हाथों की हथेलियों को ऊपरी पीठ के फेफड़ों के क्षेत्र पर रखें
- गहरी सांस लें ताकि सांस का बल हाथों को ऊपर उठाए
- गतिविधि को कम से कम 9 बार दोहराएं।

लाभ:

विभागा प्राणायाम करने के विभिन्न स्वास्थ्य लाभ इस प्रकार हैं:

- गहरी सांस 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 सांस लेने के व्यायाम मस्तिष्क और नसों पर एक शांत प्रभाव पैदा करते हैं
- गहरी सांस लेने के व्यायाम उच्च रक्तचाप के उपचार में मदद करते हैं

C. सूर्य अनुलोमविलोमा: इस प्रकार के प्राणायाम की मुख्य विशेषता यह है कि एक व्यक्ति वैकल्पिक नाक से सांस लेता है। **अनुलोम विलोम प्राणायाम** करने के स्टेप इस प्रकार हैं:

- किसी भी ध्यान आसन में बैठें
- अपनी आँखें बंद करें और अपनी रीढ़ और सिर को एक सीधी रेखा में संरेखित रखें
- कुछ गहरी सांस लेकर अपने शरीर को आराम दें
- अपने दाहिने हाथों को नासिका आसन में रखें
- नासिका आसन की छोटी और दाईं उंगलियों से बाएं नथुने को बंद करें
- केवल दाहिनी नासिका का उपयोग करके श्वास लें और छोड़ें (सूर्यनदी)
- पूरे अभ्यास के दौरान बाएं नथुने को बंद रखें



चित्र 3.6.10: नासिका आसन का उपयोग करके प्राणायाम करना (स्रोत: रिसर्चगेट)

- एक चक्र में सांस लेना और सांस छोड़ना शामिल है
- अनुलोमेविलोमा के नौ राउंड का अभ्यास करें

संकेत और विपरीत संकेत:

- साँस छोड़ने में लगने वाला समय साँस लेने की तुलना में अधिक होना चाहिए
- अवसाद से पीड़ित रोगी नाश्ते, दोपहर के भोजन, रात के खाने और सोने से पहले एनुलोमाविलोमा के 27 राउंड का अभ्यास कर सकते हैं
- जो लोग कम वजन के हैं और हृदय रोग या उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं, उन्हें आसन का अभ्यास करने से बचना चाहिए



चित्र 3.6.11: सूर्य अनुलोमा विलोमा का प्रदर्शन
(स्रोत: www.sarvyoga.com)

लाभ:

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

- सूर्य अनुलोम विलोमा का अभ्यास किसी व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले सभी अंगों को जीवन ऊर्जा की उचित आपूर्ति सुनिश्चित करता है
- नियमित आधार पर व्यायाम करने से मस्तिष्क के दोनों गोलार्धों को संतुलित किया जाता है जिससे शांति और शांति की स्थिति आती है
- 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 एक व्यक्ति की मदद कर सकता है
- सूर्य अनुलोम विलोमा करने से अवसाद, तनाव और चिंता जैसी मानसिक समस्याओं को ठीक करने में मदद मिलती है
- यह फेफड़ों के कामकाज में सुधार करता है

D. चंद्र अनुलोमा विलोमा: **चंद्र अनुलोमा विलोमा** सूर्य अनुलोमा के समान है, नाक को छोड़कर, जिसका उपयोग श्वास अभ्यास के लिए किया जाता है। चंद्र अनुलोमा विलोमा करने के स्टेप इस प्रकार हैं:

- किसी भी ध्यान आसन में बैठें
- अपने दाहिने हाथ से नसरगा आसन करें
- अंगूठे से अपनी दाहिनी नासिका बंद करें
- बाएं नथुने का उपयोग करके धीरे-धीरे श्वास लें (चंद्र नाड़ी)
- आठ तक गिनती
- दाहिनी नासिका को लगातार बंद रखें
- कुल 9 राउंड के लिए अभ्यास दोहराएं

संकेत और विपरीत संकेत:

- साँस छोड़ने में लगने वाला समय साँस लेने की तुलना में अधिक होना चाहिए
- अवसाद से पीड़ित रोगी नाश्ते, दोपहर के भोजन, रात के खाने और सोने से पहले एनुलोमाविलोमा के 27 राउंड का अभ्यास कर सकते हैं
- जो लोग कम वजन के हैं और हृदय रोग या उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं, उन्हें आसन का अभ्यास करने से बचना चाहिए

लाभ:

- शरीर की गर्मी को नियंत्रित करता है
- हार्टबर्न की समस्याओं को कम करता है
- मन को तरोताजा करता है और सक्रिय बनाता है
- उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक
- तनाव और मानसिक समस्याओं को कम करने में उपयोगी है



चित्र 3.6.12: चंद्र अनुलोमा विलोम

E. नदी शुद्धि प्राणायाम: 'नाड़ियां' विभिन्न ऊर्जा चैनलों को संदर्भित करती हैं जो मानव शरीर के भीतर मौजूद हैं। **नाड़ीशोधन प्राणायाम** या नाड़ी शुद्धि अवरुद्ध ऊर्जा चैनलों को साफ करने में मदद करता है और एक शांत प्रभाव लाता है।

- किसी व्यक्ति को **नाड़ी शोधन** प्राणायाम कब करना चाहिए?

एक व्यक्ति को निम्नलिखित शर्तों के तहत नाड़ीशोधन प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए:

1. ठंडा
2. अवसाद
3. कम मानसिक ऊर्जा
4. सुस्त पाचन
5. अवरुद्ध बाई नासिका

नाड़ी शुद्धि प्राणायाम करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- रीढ़ की हड्डी और कंधों को आराम से बैठो
- तर्जनी उंगली और दाहिने हाथ की मध्य उंगली की नोक को भौंहों के बीच में रखें, अनामिका उंगली और छोटी उंगली को बाई नासिका पर और अंगूठे को दाई नासिका पर रखें
- बाएं नथुने को खोलने या बंद करने के लिए अनामिका उंगली और छोटी उंगली का उपयोग करें और दाहिने नथुने के लिए अंगूठे का उपयोग करें
- अपने अंगूठे को दाई नासिका पर दबाएं और बाई नासिका के माध्यम से धीरे से सांस लें
- इसके बाद, बाई नासिका से सांस लें
- फिर रिंग फिंगर और छोटी उंगली से बाएं नथुने को धीरे से दबाएं
- फिर दाहिने अंगूठे को दाहिनी नासिका से हटा दें

- दाहिनी नासिका से सांस लें
- इस प्रकार, आपने नाड़ीशोधन प्राणायाम का एक दौर पूरा कर लिया है

लाभ

- 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
- इम्यून सिस्टम 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 सांस लेने से शरीर की अतिरिक्त गर्मी को छोड़ने में मदद मिलती है
- यह भूख में सुधार करने में मदद कर सकता है
- वैकल्पिक नाक श्वास शरीर की गंध को कम करने में मदद कर सकता है



चित्र 3.6.13: नाड़ी शोधन प्राणायाम के विभिन्न स्टेप

F. सिथिली प्राणायाम : सिथिली प्राणायाम प्राणायाम एक प्रकार का प्राणायाम है, जिसका उपयोग बेचौन मन को ठंडा करने के लिए किया जाता है। इस प्रकार, प्राणायाम करने से मन और भौतिक शरीर सद्भाव की स्थिति में आ जाते हैं। सिथिली प्राणायाम करने के स्टेप इस प्रकार हैं:

- किसी भी ध्यान आसन में बैठें
- ज्ञान आसन में हाथों को घुटनों पर रखें
- जीभ को साइड से घुमाएं और अपने मुंह से थोड़ा "ओ" बनाएं
- जीभ और मुंह के माध्यम से गहरी सांस लें
- फेफड़ों को अधिकतम क्षमता तक भरें
- मुंह बंद करें
- धीरे-धीरे नाक के छिद्रों से सांस छोड़ें

सावधानी का एक शब्द:

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

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 दिलाता है
- त्वचा रोग का इलाज करता है
- तनाव को कम करता है
- दांतों और मसूड़ों को स्वस्थ रखता है
- यह तिल्ली और अन्य संबंधित बीमारियों को कम करने में मदद करता है



चित्र 3.6.14: सिथिली प्राणायाम शरीर के भीतर शीतलता लाता है

G. सिठकारी प्राणायाम: सिठकारी प्राणायाम एक प्रकार का योगिक श्वास व्यायाम है, जो मन और शरीर दोनों को शांत करता है। सिठकती और सीताली प्राणायाम बाकी प्राणायाम से अलग हैं कि ये शरीर को गर्म करने के बजाय ठंडा करते हैं। सिठकारी प्राणायाम करने के स्टेप 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 होंठ खोलें और गहरी साँस लें जो एक हिसिंग ध्वनि उत्पन्न करता है
- अपनी साँस रोकें
- नाक से धीरे-धीरे साँस छोड़ें
- सुनिश्चित करें कि साँस छोड़ने की अवधि साँस लेने की तुलना में दोगुनी है
- इस प्रक्रिया को 10–15 बार दोहराएं।
- सिठकारी प्राणायाम करने के लिए सावधानियां:
- सर्दियों के मौसम में परहेज करना चाहिए
- एसी कमरों में जाने से बचना चाहिए
- व्यायाम खाली पेट किया जाना चाहिए
- निम्न रक्तचाप के रोगियों को सिठकारी प्राणायाम का अभ्यास करने से बचना चाहिए
- सर्दी, खांसी, कब्ज से पीड़ित लोगों को सिठकारी प्राणायाम से बचना चाहिए

लाभ:

सिठकारी प्राणायाम करने के लाभ हैं:

- शरीर को ठंडा करता है
- रक्तचाप की निगरानी और विनियमन करता है
- अत्यधिक पेट की गर्मी को कम करता है
- ज

- तनाव को कम करता है
- दांतों के स्वास्थ्य में सुधार



चित्र 3.6.15: सिथकरी प्राणायाम भी एक शीतलन व्यायाम है

H. सतंता-शीतलन प्राणायाम:



चित्र 3.6.16: सताना (शीतलन) प्राणायाम करने वाला एक योगी

उज्जयी प्राणायाम: उज्जयी प्राणायाम भारत के प्राचीन योगियों द्वारा उपयोग की जाने वाली अष्टांग योगा प्रथाओं का एक हिस्सा है। इस तरह के प्राणायाम के अभ्यास में आधे बंद ग्लोटिस के साथ दोनों नाक का उपयोग करके गहरी साँस लेना शामिल है। उज्जयी प्राणायाम करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- पद्मासन, सिद्धासन या विरासन जैसी किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठें।
- पीठ को कठोर और सीधा रखें।
- हाथ को ट्रंक तक नीचे करें।
- ठोड़ी को कॉलर-हड्डियों के बीच की पायदान पर आराम दें।
- बाहों को सीधा फैलाएं और कलाई के पिछले हिस्से को घुटनों पर टिकाएं।
- अन्य उंगलियों को विस्तारित रखते हुए, अंगूठे की युक्तियों के साथ इंडेक्स उंगलियों की युक्तियों को जोड़ें।
- अपनी आँखें बंद रखें।
- दोनों नाक के माध्यम से एक धीमी, गहरी, स्थिर साँस लें। आने वाली हवा को छत पैलेट के खिलाफ कठोर महसूस किया जाना चाहिए।
- पेट को वापस, रीढ़ की ओर खींचें।
- एक या दो सेकंड के लिए साँस रोकें। इस आंतरिक प्रतिधारण को **अंतरा कुंभक** कहा जाता है।
- धीरे-धीरे, गहराई से और लगातार साँस छोड़ें, जब तक कि फेफड़े पूरी तरह से खाली न हो जाएं। बाहर निकलते समय बाहर जाने वाली हवा के गुजरने को तालु की छत पर महसूस किया जाना चाहिए। तालु पर हवा को ब्रश करने से **रेचका** नामक एस्पिरेटेड ध्वनि होती है।

- ताजी हवा में खींचने से पहले एक सेकंड के लिए प्रतीक्षा करें। प्रतीक्षा काल को **बहया कुंभक** कहा जाता है।
- इससे उज्जयी प्राणायाम का एक चक्र पूरा होता है।
- आंखों को बंद रखते हुए पांच से दस मिनट के लिए चक्र दोहराएं।
- सावसन में फर्श पर लेट जाएं।

उज्जयी प्राणायाम के लाभ

- उज्जयी प्राणायाम फेफड़ों को वातकता है, कफ को हटाता है, धीरज देता है, नसों को शांत करता है और पूरे सिस्टम को टोन करता है।
- कुंभक के बिना उज्जयी प्राणायाम, लेटी हुई स्थिति में किया जाता है, उच्च रक्तचाप या कोरोनरी परेशानियों से पीड़ित व्यक्तियों के लिए आदर्श है।
- उज्जयी प्राणायाम डायफ्राम मांसपेशियों का व्यायाम लचीलापन में सुधार करता है।
- उज्जयी प्राणायाम शरीर को शांत करने में मदद करता है, क्योंकि यह रक्त के परिसंचरण को बढ़ाता है।
- उज्जयी कसरत सत्र की गति को बनाए रखकर ध्यान प्रभाव प्रदान करती 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 चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम से संबंधित मुद्दों को ठीक करने में मदद करते हैं।
- व्यायाम का यह रूप एकाग्रता शक्तियों को विकसित करने में मदद करता है।
- उज्जयी प्राणायाम का उपयोग दर्द में कमी, अनिद्रा और माइग्रेन के लिए भी प्रभावी ढंग से किया जा सकता है।

सावधानियाँ:

- उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति को उज्जयी प्राणायाम के अभ्यास से बचना चाहिए
- जबरन सांस लेने से बचना चाहिए
- यदि आपको इस तरह के प्राणायाम करते समय चक्कर आते हैं, तो तुरंत इसे बंद कर दें



चित्र 3.6.17: उज्जयी प्राणायाम करते हुए एक योगी

- I. ब्रह्मरी प्राणायाम: ब्रह्मरी प्राणायाम हिंदी शब्द ब्रह्मा से बना है जिसका अर्थ है "भौंरा"। आमतौर पर इसे **बम्बल बी मेडिटेशन** के रूप में जाना जाता है। इस तरह के ध्यान के अभ्यास से मन को तुरंत शांत करने में मदद मिलती है। ब्रह्मरी प्राणायाम करने के स्टेप इस प्रकार हैं:

- पदमासन में बैठें
- अपनी आँखें बंद करें, गहरी सांस लें
- अपने अंगूठे से अपने कान के ढक्कन बंद करें
- अपनी तर्जनी उंगली को अपनी भौंहों के ठीक ऊपर रखें और अपनी बाकी उंगलियों को अपनी आंखों पर रखें
- अपनी भौंहों के बीच के क्षेत्र पर ध्यान केंद्रित करें
- गुनगुनाने वाली आवाज "ओम" बनाने के साथ-साथ अपनी नाक के माध्यम से धीरे-धीरे सांस लें।
- प्रक्रिया को 5 बार दोहराएं

सावधानियाँ:

- कान कार्टिलेज को बहुत कठोर नहीं रखा जाना चाहिए
- इस तरह का प्राणायाम सुबह खाली पेट ही करना चाहिए
- इस तरह का प्राणायाम योगा विशेषज्ञ के तहत ही किया जाना चाहिए

ब्रह्मरी योगा करने के लाभ इस प्रकार हैं:

- एकाग्रता और स्मृति में सुधार करने में मदद करता है
- उच्च रक्तचाप से राहत देता है
- दिमाग को आराम देने और तनाव कम करने में मदद करता है
- माइग्रेन और लकवा को ठीक करने में मददगार
- अंतःस्रावी 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 अनुसंधाना

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. विभिन्न श्वास प्रथाओं का प्रदर्शन करने में

3.7.1 श्वसन अभ्यास

योगा सावधानीपूर्वक सांस लेने की प्रक्रिया को ध्यान में रखता है जो मन और शरीर के विश्राम में मदद करता है। योगा में श्वास अभ्यासों को कुछ सरल अभ्यासों की मदद से समझाया जा सकता है

1. हाथ अंदर और बाहर

I. प्रारंभिक स्थिति: ताडासन

II. अभ्यास

स्टेप-1: पैरों के साथ खड़े हों, और घुटने एक साथ बंद हों

स्टेप-2: अपने हाथों को अपने शरीर के किनारे उंगलियों के साथ रखें

स्टेप-3: पैरों, सिर और ट्रंक को एक सीधी रेखा में सरेखित करें



स्टेप-4: अपने कंधों के साथ स्तर में अपनी बाहों को सामने की ओर फैलाएं

स्टेप-5: अपनी हथेलियों को एक साथ लाएं



स्टेप-6: एक क्षैतिज विमान में अपनी बाहों को साइड में फैलाएं और सांस लें



स्टेप-7: हथेलियों को एक-दूसरे को छूने के साथ अपनी बाहों को आगे लाएं और सांस बाहर निकालें



स्टेप-8: बाहों की गति के साथ श्वास को सिंक्रनाइज करने की प्रक्रिया को पांच बार दोहराएं

लाभ:

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

2. हाथों में सांस लेने में खिंचाव

हाथों में खिंचाव श्वास निम्नलिखित चरणों के माध्यम से किया जा सकता है:

- प्रारंभिक स्थिति



स्टेप 1: 90 डिग्री

- श्वास लें, बाहों को सीधे अपने शरीर के सामने फैलाएं ताकि बाहें कंधे के स्तर पर हों
- बाहों को मोड़ें ताकि हथेलियां बाहर की ओर हों
- बाहों को पूरी तरह से फैलाएं



- आराम करें, साँस छोड़ें, बाहों को छाती पर वापस लाएं



- अपने कंधों को फिर से आराम दें



- 5 बार दोहराएं

स्टेप 2: 135 डिग्री

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



- आराम करें, साँस छोड़ें, बाहों को छाती पर वापस लाएं



- कंधों को फिर से गिराएं



- 5 बार दोहराएं

स्टेप 3: 180 डिग्री

- अपनी बाहों को सिर के ऊपर लंबवत फैलाएं



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



- स्थितिताडासन में आराम करें, अपने शरीर में होने वाले बदलावों का निरीक्षण करें
- प्रक्रिया को 5 बार दोहराएं

लाभ:

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

3. टखने में खिंचाव श्वास

टखने के खिंचाव श्वास करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

ताडासन

स्टेप-1: पैरों को एक साथ, घुटनों को एक साथ रखकर खड़े हो जाएं।

स्टेप-2: उंगलियों को फैलाकर जांघों के साथ हाथ।

स्टेप-3: पैर, ट्रंक और सिर एक सीधी रेखा में संरेखित होते हैं।



I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताडासन

II. अभ्यास

स्टेप-5: हथेलियों को अपनी जांघों के सामने रखें।

स्टेप-6: सांस लें, अपने हाथों को ऊपर उठाएं और एड़ियों को फैलाएं।



स्टेप-7: सांस छोड़ें और अपने हाथों को नीचे लाएं।



स्टेप-8: सिंक्रनाइजेशन में सांस लेते हुए प्रक्रिया को पांच बार दोहराएं। जैसे ही आप ऊपर की ओर पहुंचते हैं, अपनी एड़ियों से अपनी उंगलियों तक खिंचाव महसूस करें।



स्टेप-9: जांघों के किनारे खड़े होने की स्थिति में आराम करें।



लाभ:

टखने में खिंचाव श्वास करने के लाभ इस प्रकार हैं:

- बेहतर लचीलापन
- मांसपेशियों की ताकत में सुधार
- बेहतर सहनशक्ति
- तनाव और चिंता को कम करता है
- बेहतर श्वास पैटर्न

4. खरगोश श्वास

खरगोश श्वास एक प्रकार का श्वास व्यायाम है जो अस्थमा के रोगियों के लिए बहुत लाभ प्रदान करता है। यह मधुमेह वाले लोगों के लिए भी फायदेमंद है। बच्चों में, खरगोश श्वास का प्रदर्शन उन्हें शांत कर सकता है। इसके अतिरिक्त, यह सांस लेने की कठिनाइयों को कम करने में मदद करता है। खरगोश श्वास करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

स्टेप 1: वज्रासन की स्थिति में बैठें

स्टेप 2: अपनी एड़ी को अलग रखें और अपने नितंबों के नीचे अच्छी तरह से लपेटें

स्टेप 3: सिर, कंधे और नितंबों को एक सीधी रेखा में रखें

स्टेप 4: आगे झुकें और अग्रभागों को फर्श पर आराम दें



स्टेप 5: कोहनी को घुटनों के किनारे और हथेलियों को जमीन पर सपाट रखें

स्टेप 6: अपने सिर को जमीन से ठोड़ी तक एक हाथ की लंबाई की दूरी पर बनाए रखें

स्टेप 7: अपने मुंह को आंशिक रूप से खोलें और जीभ को उसकी नोक के साथ सिर्फ निचले होंठ को छूते हुए फैलाएं

स्टेप 8: पंत एक खरगोश की तरह, केवल आपकी छाती के ऊपरी हिस्से का उपयोग करें

स्टेप 9: फेफड़ों के अंदर और बाहर जाने वाली हवा को महसूस करें

स्टेप 10: छाती की मांसपेशियों के विस्तार और संकुचन को महसूस करें

स्टेप 11: अपना मुंह बंद करें और आराम करें

स्टेप 12: अपने हाथों को आगे की ओर फैलाएं, अपने माथे को जमीन पर टिकाएं



स्टेप 13: मूल सेटिंग स्थिति पर वापस आएँ

स्टेप 14: छाती और वक्ष की छूट महसूस करें

नोट:

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

लाभ:

खरगोश सांस लेने के लाभ इस प्रकार हैं:

- यह बच्चों पर एक शांत प्रभाव पैदा करता है जब वे परेशान होते हैं
- अस्थमा वाले लोगों के लिए फायदेमंद है क्योंकि यह उनके श्वास पैटर्न को विनियमित करने में मदद करता है
- मधुमेह और नाक एलर्जी वाले लोगों के लिए भी अनुशंसित है क्योंकि यह श्वसन प्रणाली को साफ करने में मदद करता है।

सावधानियाँ:

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

5. टाइगर ब्रीदिंग

टाइगर ब्रीदिंग लेने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

I. प्रारंभिक स्थिति: दंडासन

- दंडासन एक प्रकार की वार्म-अप आसन है जो अन्य आसनों का अभ्यास करने से पहले की जाती है। दंडासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:
- अपनी पीठ को सीधा करके और पैरों को फैलाकर जमीन पर सीधे बैठें
- अपने नितम्बों को फर्श पर दबाएं और अपने सिर को इस तरह से संरेखित करें कि मुकुट छत का सामना करे

- अपने पैरों को फ्लेक्स करें और अपनी एड़ी दबाएं
- अपनी हथेलियों को फर्श पर अपने कूल्हों के बगल में रखें
- शरीर के निचले आधे हिस्से को मजबूती से फर्श पर गिरा दें
- सामान्य रूप से सांस लें और 20–30 सेकंड के लिए आसन पकड़ें

II. अभ्यास

- घुटनों से एक हाथ की दूरी बनाए रखते हुए आगे झुकें
- हथेलियों को जमीन पर दबाएं
- अपने घुटनों की मदद से खड़े हों
- श्वास लेते समय रीढ़ की हड्डी को अवतल स्थिति में बनाए रखें



- अपना सिर उठाओ और ऊपर देखो
- मेहराब को छोड़ते समय रीढ़ की हड्डी ऊपर की ओर
- धीरे-धीरे सिर को नीचे झुकाएं
- ठोड़ी को छाती के करीब लाएं



चित्र 3.7.1: अपनी पीठ को ऊपर की ओर झुकाएं जिससे यह उत्तल हो जाए

- पांच राउंड के लिए अभ्यास दोहराएं

लाभ:

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

सीमाएं:

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

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

- वज्रासन में बैठें या घुटने टेककर आसन दें
- अपने हाथों को जांघों पर रखें और आराम से सांस लें
- अपने दोनों हाथों को सिर के ऊपर हथेलियों के साथ आगे की ओर उठाएं
- धीरे-धीरे नीचे झुकें और हाथ को आगे लाएं, जब तक कि माथे और बाहें जमीन को न छू लें
- जब तक आप आरामदायक हैं, तब तक इस स्थिति में आराम करें।
- धीरे-धीरे सांस छोड़ें और शुरुआती स्थिति में वापस आएं
- 5–10 राउंड के लिए प्रक्रिया को दोहराएं

शशांकासन करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

- आसन के अभ्यास से मन को आराम मिलता है और अवसाद कम होता है।
- यह पेल्विक मांसपेशियों को टोन करता है और साइटिक दर्द से राहत देता है
- यौन विकारों के उपचार में मदद करता है आसन
- 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 बढ़ती सांस (वैकल्पिक और दोनों पैर)

सीधे पैर उठाने के प्रदर्शन के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- पैरों को सीधा करके पीठ के बल बैठें या लेट जाएं
- अपने पैर को फर्श पर सपाट रखते हुए संचालित पैर के घुटने को 90 डिग्री के कोण पर झुकाएं
- अपने क्वाड्रिसेप्स को अनुबंधित करके अपने सीधे पैर पर मांसपेशियों को कसें
- अपने क्वाड को कसकर रखें
- धीरे-धीरे संचालित पैर को फर्श से छह इंच ऊपर उठाएं
- तीन सेकंड के लिए पकड़ो
- धीरे-धीरे अपने पैर को फर्श पर गिराएं
- आराम करें और 10 बार दोहराएं

टिप्स:

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



चित्र 3.7.3: एक योगी जो सीधे पैर की बढ़ती श्वास ले रहा है

8. सेतुबंधासन श्वास

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

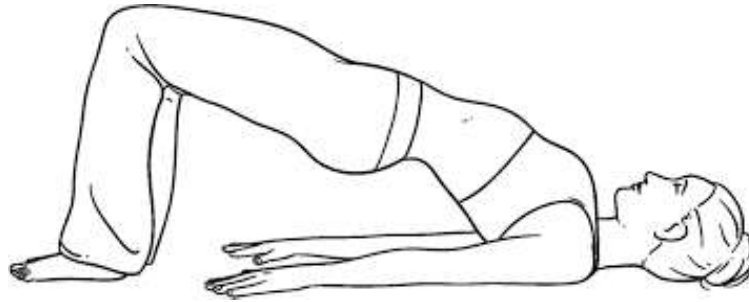
- पीठ के बल लेट जाएं
- अपने घुटनों को मोड़ें और अपने पैरों को कूल्हे की दूरी से अलग रखें
- अपने शरीर की हथेलियों के बगल में बाहों को नीचे की ओर रखें
- श्वास लें और धीरे-धीरे अपनी पीठ के निचले हिस्से को उठाएं, उसके बाद फर्श से मध्य और ऊपरी पीठ उठाएं
- कंधों में रोल करें
- ठोड़ी को नीचे लाएं बिना छाती को ठोड़ी पर स्पर्श करें
- कंधों, बाहों और पैरों की मदद से अपने वजन का समर्थन करें
- दोनों जांघों को फर्श पर एक दूसरे के समानांतर रखें
- उंगलियों को आपस में मिलाएं और धड़ को ऊपर उठाने के लिए हाथों को फर्श पर धक्का दें
- आसन को पकड़ो
- धीरे-धीरे आसन जारी करते समय सांस छोड़ें पुल आसन के लाभ:

ब्रिज आसन के लाभ इस प्रकार हैं:

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

विपरीत संकेत

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



चित्र 3.7.4: पुल आसन का प्रदर्शन करते हुए एक योगी

यूनिट 3.8: सिथिली व्याम

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. विभिन्न प्रकार के सिथिली व्याम की पहचान करने में

3.8.1 सिथिली व्यायम के विभिन्न प्रकार

1. पैर की अंगुली झुकाना: भारतीय योगा शब्दावली के अनुसार पैर की अंगुली झुकाना भी **पङ्गुलिन नाम** के रूप में 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 केंद्र की ओर स्थानांतरित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इसलिए, नियमित रूप से पैर की अंगुली झुकाने से किसी व्यक्ति को व्यायाम करते समय अधिक लचीलापन प्राप्त करने में मदद मिल सकती है। पैर की अंगुली झुकाने वाले अभ्यास करने के चरणों पर नीचे चर्चा की गई है:

स्टेप-1: अपने पैरों को फैलाकर बैठें

स्टेप-2: पैरों के बीच कुछ दूरी बनाए रखें

स्टेप-3: पैर की उंगलियों पर ध्यान केंद्रित करें



स्टेप-4: गहरी सांस लें और पैर की उंगलियों को पीछे की ओर ले जाएं



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



स्टेप-6: अभ्यास करते समय अपनी टखने को न हिलाएं, अपनी आंखें बंद रखें



स्टेप-6: अभ्यास करते समय अपनी आंखें बंद रखें

स्टेप-8 का अभ्यास करते समय अपनी आंखें बंद रखें: 10 बार दोहराएं

पैर की अंगुली झुकाने वाले व्यायाम के लाभ:

- पैर की उंगलियों की गतिशीलता को बढ़ावा देता है और पैरों में रक्त के परिसंचरण को उत्तेजित करता है
- निचले पैर और पैर की मांसपेशियों को फैलाता है
- वैरिकाज नसों, थकान और पैरों में सूजन को दूर करने में मदद करता है
- पैर की मांसपेशियों को मजबूत करता है और टखनों की गतिशीलता को बढ़ावा देता है
- रक्त परिसंचरण और टखनों के विश्राम को बढ़ावा देता है

2. टखने का झुकना: भारतीय अनुवाद के अनुसार एंकल झुकना गल्फ नमन के नाम से भी जाना जाता है। चरणों पर नीचे चर्चा की जा सकती है:

स्टेप-1: अपने पैरों को फैलाकर बैठें

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



- स्टेप-3: अपना ध्यान एड़ियों की ओर स्थानांतरित करें
- स्टेप-4: फर्श के साथ एड़ी को स्पर्श करें
- स्टेप-5: पैरों को पीछे की ओर ले जाते समय गहरी सांस लें



स्टेप-6: पैरों को आगे बढ़ाते समय सांस छोड़ें



स्टेप-7: एड़ियों की गति पर ध्यान केंद्रित करें

स्टेप-8: अभ्यास को दस बार दोहराएं

3. टखने का घूर्णन: भारतीय योगिक साहित्य के अनुसार टखने के घूर्णन को **खाड़ी चक्र** के रूप में भी जाना जाता है। टखने के रोटेशन के चरणों को नीचे विस्तृत किया गया है:

स्टेप-1: अपने पैरों को फैलाकर फर्श पर बैठें

स्टेप-2: पैरों को थोड़ा अलग और सीधा सेट करें



स्टेप-3: अपने पैरों को घड़ी की तरह घुमाएं और एंटी-क्लॉकवाइज, जिसमें एड़ी फर्श को छू रही है



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



स्टेप-5: आराम से सांस लें

स्टेप-6: दस बार इसका अभ्यास करें

स्टेप-7: घुटनों को हिलाने न दें

स्टेप-8: अपने शरीर को सीधा रखें

स्टेप-9: अपनी आँखें बंद रखें

स्टेप-10: अपने श्वास पैटर्न के प्रति चौकस रहें

टखने के झुकने और टखने के घूमने के लाभ:

- आसन के अभ्यास से पैर और पैर में कण्डरा और मांसपेशियां ढीली हो जाती हैं
- चलने, खड़े होने के दौरान लचीलेपन में सुधार करता है
- कोर ताकत और धीरज को बढ़ाता है
- पैरों के ऊपरी हिस्से में रक्त परिसंचरण में सुधार करता है
- स्नायुबंधन और कण्डरा को मजबूत करता है
- दौड़ते समय चोट लगने और स्नायुबंधन के श्बाहर पहनने की संभावना कम हो जाती है



चित्र 3.8.1: टखने का घूर्णन कैसे करें

4. घुटने झुकना: घुटने झुकाने वाले व्यायाम को भारतीय अनुवाद में जनुनामन के नाम से भी जाना जाता है। घुटने झुकने के स्टेप इस प्रकार हैं:

- अपने दाहिने घुटने को मोड़ें और इसे फर्श से ऊपर उठाएं
- अपनी जांघों के नीचे अपनी उंगलियों को इंटरलॉक करें



- जांघों को छाती के स्तर तक पकड़ें
- एड़ियों को जांघों के पास रखें
- अपने पैरों को सीधा करते समय धीरे-धीरे सांस लें



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

5. घुटने का घूर्णन: घुटने एक गेंद और सॉकेट जोड़ से बना होता है जो मुक्त और चारों ओर घूमने की अनुमति देता है। घुटने का रोटेशन नीचे दिए गए कुछ सरल, आसान और चरणों में किया जा सकता है:

- पैरों को फैलाकर बैठें
- अभ्यास में वर्णित के रूप में घुटने पर दाहिने पैर को मोड़ें
- हाथों को दाहिनी जांघ के नीचे रखें और उंगलियों को इंटरलॉक करें या कोहनी को पकड़कर बाहों को पार करें।
- अपने दाहिने पैर को घुटने के क्षेत्र से उठाएं
- अपने हाथों की मदद से अपने घुटने को घुटने के चारों ओर अपनी उंगलियों को इंटरलॉक कर



- पैरों को घड़ी की दिशा से घड़ी-रोधी दिशा में ले जाते समय श्वास लें
- पैरों को घड़ी-विरोधी दिशा से वापस ले जाते समय सांस छोड़ें
- बाएं पैर के साथ प्रक्रिया को 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
- जोड़ों में तनाव को कम करता है
- घुटने के चारों ओर लचीलेपन में सुधार और मांसपेशियों का समर्थन करता है
- नियमित वार्म-अप और स्ट्रेच लचीलेपन को और बढ़ा सकते हैं

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

- धीरे-धीरे घुटने के कैप को ऊपर की ओर खींचें और फिर उन्हें छोड़ दें।



घुटने की टोपी कसने वाले व्यायाम करने के लाभ 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 की स्थिति को **अर्ध शीर्षक आसन** के रूप में 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 कूल्हों और घुटने की मांसपेशियों को ढीला करने के साथ महिलाओं में मासिक धर्म से संबंधित दर्द को कम करने के लिए देखा गया है। यह लचीलेपन में सुधार करने में मदद करता है और गर्भवती महिलाओं में तेजी से प्रसव को सक्षम बनाता है। हाफ बटरफ्लाई के प्रदर्शन के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- अपनी पीठ और पैरों को सीधा करके बैठें



- प्रारंभिक स्थिति पर लौटें
- बाएं पैर के साथ व्यायाम दोहराएं



- घुटनों को ऊपर ले जाते हुए धीरे-धीरे श्वास लें
- घुटनों को नीचे ले जाते हुए सांस छोड़ें
- समर्थन के लिए अपने दाहिने हाथ का उपयोग करें
- प्रारंभिक स्थिति पर लौटें
- बाएं पैर के साथ व्यायाम दोहराएं



हाफ बटरपलाई की स्थिति के लाभ:

हाफ बटरपलाई की स्थिति के लाभ इस प्रकार हैं:

- आंतरिक कूल्हों और जांघों की मांसपेशियों को फैलाता है
- कूल्हों में रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है
- ध्यान आसन के लिए अच्छी तैयारी
- कूल्हे के जोड़ की गतिशीलता में सुधार करता है

8. फूल बटरपलाई:

पूर्ण बटरपलाई एक हठ योगा आसन है और इसे भारतीय योगा ग्रंथों और साहित्य के अनुसार **बद्धाकोनसन** के रूप में भी जाना जाता है। इसमें पैर के गति के साथ समन्वित गहरी, आराम से सांस लेना शामिल है। एक पूर्ण बटरपलाई स्थिति करने के विस्तृत स्टेप निम्नानुसार हैं:

- अपनी पीठ और पैरों को सीधा करके बैठें



- सांस छोड़ें, घुटनों को मोड़ें
- पेल्विक क्षेत्र को बंद करने के लिए एड़ी लाएं
- पैरों के तलवों को एक साथ स्पर्श करें



- पैर की उंगलियों के चारों ओर हाथों को पकड़ें
- श्वास लें और धीरे-धीरे घुटनों को ऊपर लाएं



- सांस छोड़ने से घुटनों को नीचे लाएं
- पैर की उंगलियों को एक साथ स्पर्श करें
- घुटनों के ऊपर और नीचे की गति को 5–10 बार दोहराएं

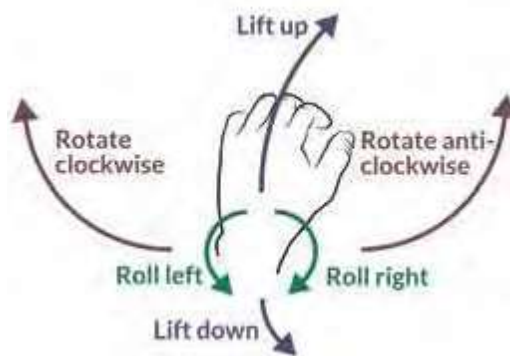
लाभ:

बद्धा कोणासन करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

- यह ग्रोइन के संयोजी ऊतक पर तनाव डालता है जिससे स्नायुबंधन और कण्डरा स्वस्थ हो जाते हैं।
- बड्ढाकोनसान को सिर को जमीन पर आराम करके और गहरी सांस लेकर संशोधित किया जा सकता है, क्योंकि यह तनाव को दूर करने में मदद करता है
- आसन का अभ्यास करने से त्रिक चक्र खुलता है, जो रचनात्मकता, आनंद, कामुकता आदि के लिए ऊर्जा केंद्र है।
- यह आसन माताओं के होने के लिए बेहद फायदेमंद है क्योंकि यह रक्त परिसंचरण में सुधार करता है, श्रोणि की मांसपेशियों को मजबूत करता है और सुरक्षित प्रसव में मदद करता है
- बटरपलाई आसन गुर्दे और पेट की ग्रंथियों को सक्रिय करती है

9. कलाई घूर्णन: कलाई के जोड़ों के रोटेशन को भारतीय योगिक पाठ और साहित्य के अनुसार मणिबंध चक्र के रूप में भी जाना जाता है। आसन को सेटिंग स्थिति में किया जा सकता है। चरणों को नीचे विस्तृत किया जा सकता है:

- सेटिंग आसन में रहें।
- गर्दन और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें।
- अपने दोनों हाथों को कंधे के स्तर तक फैलाएं।
- कोहनी को सीधा और सीधा रखें।
- अंगूठे को अंदर रखते हुए दाहिने हाथ से एक मुट्ठी बनाएं।
- बाएं हाथ से दाएं हाथ की कलाई के जोड़ को मजबूती से पकड़ें।
- अब मुट्ठी को घड़ी की तरह घुमाएं और फिर घड़ी के विपरीत घुमाएं।
- वैकल्पिक हाथों से इसे दस बार दोहराएं।
- एक गोलाकार गति में दोनों हाथों से गतिविधि करें।
- कोहनी को झुकने न दें।
- इसे दस बार दोहराएं।
- व्यायाम समाप्त होने के बाद सुखासन में वापस आ जाएं।
- अपनी आंखें बंद रखें और सांस लेने के पैटर्न पर ध्यान केंद्रित करें।



चित्र 3.8.2: कलाई के घूर्णन की विभिन्न स्थितियाँ

कलाई घूर्णन करने 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

10. कंधे का घूर्णन: कंधे के रोटेशन आसन को भारतीय योगा 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 आंदोलन को सक्षम बनाता है। कंधे के रोटेशन के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं: स प्रकार हैं:

- अपने पैरों को अलग करके सीधे खड़े हों
- अपने हाथों को कंधों पर रखें



- सामान्य रूप से सांस लें
- अपनी बाहों को पीठ की ओर बड़े घेरो में घुमाना शुरू करें



- सामने की ओर रोटेशन दोहराएं
- हाथों को छोड़ दें
- प्रारंभिक खड़े आसन में वापस जाओ

कंधे के घूर्णन के लाभ इस प्रकार हैं:

- नियमित रूप से कंधे के रोटेशन का अभ्यास करने से जोड़ के लचीलेपन में सुधार होता है
- कंधे के रोटेशन का अभ्यास करने से मांसपेशियों का तनाव दूर होता है
- जमे हुए कंधे के अनुबंध की संभावना को कम करता है

11. गर्दन का घूमना: 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 नियमित रूप से किया जा सकता है। गर्दन की गति करने के स्टेप 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 जाएं



- 2–3 सेकंड के लिए स्थिति में रहें
- केंद्र में वापस आओ, फिर साँस छोड़ें
- श्वास लें और फिर अपने सिर को बाईं ओर ले जाएं



- 2–3 सेकंड के लिए स्थिति बनाए रखें
- फिर से केंद्र में वापस आओ
- व्यायाम को 10–12 बार दोहराएं

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
- उस व्यक्ति के लिए उप योगी है जो लंबे समय तक झुकी हुई गर्दन की स्थिति में काम करता है
- गर्दन और कंधे के क्षेत्र से वसा को हटाता है

12. गर्दन झुकाना: 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 नियमित रूप से किया जा सकता है। गर्दन की गति करने के स्टेप 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 जाएं



- 2–3 सेकंड के लिए स्थिति में रहें
- गर्दन को नीचे की ओर ले जाएं और अपनी ठोड़ी से अपनी कॉलरबोन को स्पर्श करें



- गर्दन को नीचे की ओर लाते समय सांस छोड़ें
- इस अभ्यास को 10–15 मिनट के लिए दोहराएं।

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
- उस व्यक्ति के लिए उप योगी है जो लंबे समय तक झुकी हुई गर्दन की स्थिति में काम करता है
- गर्दन और कंधे के क्षेत्र से वसा को हटाता है



चित्र 3.8.3: गर्दन के घूर्णन और झुकने के व्यायाम के विभिन्न स्टेप

यूनिट 3.9: तत्काल विश्राम तकनीक

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. शक्ति विकास करने का तरीका प्रदर्शित करने में
2. विभिन्न ढीला प्रथाओं का अभ्यास करने में

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

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

3.9.1 शक्ति विकासक

शक्ति विकासक को सुदृढ़ अभ्यास के रूप में जाना जाता है। यह कोर ताकत और धीरज विकसित करने के उद्देश्य से एक व्यक्ति द्वारा किया जाता है। विभिन्न प्रकार की शक्ति विकासक प्रथाएं हैं, जिनकी चर्चा निम्नलिखित अनुभागों में की गई है:

क. मणि बंध शक्ति विकासक

मणि बंध शक्ति विकास निम्नलिखित चरणों के अनुसार किया जा सकता है:

ताडासन

- पैरों और घुटनों को एक साथ दबाकर खड़े हो जाएं।
- अपने हाथों को जांघों के साथ उंगलियों को फैलाकर रखें।
- सिर, धड़ और पैरों को एक सीधी रेखा में संरेखित किया जाना चाहिए।

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताडासन

II. अभ्यास

स्टेप 1 (सामने फैली हुई बांहें)

- अपनी बांहों को सामने की ओर फैलाएं, उन्हें जमीन के समानांतर रखें।
- अपनी हथेलियों को मुट्ठी में बदलें (हथेलियों को नीचे की ओर)।

अब, मुट्ठी को कलाई से ऊपर और नीचे जोर से हिलाएं।
10 राउंड दोहराएं।

स्टेज 2 (बाह को मोड़ना)

- अपनी बाहों को कंधे के स्तर पर साइड में फैलाएं, उन्हें जमीन के समानांतर रखें।
- अपनी बाहों को कोहनी पर झुकाएं और उन्हें छाती के करीब लाएं।
- आपकी हथेलियों का मुख नीचे की ओर होना चाहिए।
- अपने हाथों से ढीली मुट्ठी बनाएं और उन्हें बल के साथ कलाई से ऊपर और नीचे ले जाएं।

नोट:

- गति कलाई से होना चाहिए
- गति जोरदार और सशक्त होना चाहिए
- बाहों को जितना संभव हो उतना कठोर रखें
- श्वास को सामान्य रखें



चित्र 3.9.1: एक झटके से मुट्ठियों को कलाई से ऊपर ले जाना

लाभ:

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

B. करप्रस्थ शक्ति विकासक (हाथ का पिछला हिस्सा)

करप्रस्थ शक्ति विकासक करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

ताडासन

- पैरों और घुटनों को एक साथ दबाकर खड़े हो जाएं।
- अपने हाथों को जांघों के साथ रखें और अपनी उंगलियों को फैलाएं।
- पैरों, धड़ और सिर को एक सीधी रेखा में संरेखित करें।

I. प्रारंभिक स्थिति: ताडासन

II. अभ्यास

स्टेप 1 (सामने फैली हुई बाहें)

- कंधे के स्तर पर छाती के सामने बाहों को फैलाएं।
- आपकी हथेलियां खुली और नीचे की ओर होनी चाहिए।
- हथेलियों को कलाई से बलपूर्वक ऊपर और नीचे ले जाएं।
- दस बार दोहराएं।

स्टेप 2 (बाह को मोड़ना)

- अपनी बाहों को कंधे के स्तर पर साइड में फैलाएं, उन्हें जमीन के समानांतर रखें।
- अब उन्हें कोहनी पर झुकाएं और हाथों को छाती के पास लाएं
- आपकी हथेलियां नीचे की ओर होनी चाहिए
- हथेलियों को खुला और उंगलियों को आपस में रखें
- अब हथेलियों को कलाई से बलपूर्वक ऊपर-नीचे ले जाएं
- दस बार दोहराएं

नोट:

- गति कलाई से होना चाहिए
- गति जोरदार होना चाहिए
- हथेलियों को ऊपर और नीचे लाते समय अग्रभाग को छूने की कोशिश करें
- बाहों को जितना संभव हो उतना कठोर रखें
- श्वास को सामान्य रखें



C. अंगुली शक्ति विकासका (उंगलियां)

अंगुली शक्ति विकासक करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

ताडासन

- पैरों और घुटनों को एक साथ दबाकर खड़े हो जाएं।
- अपने हाथों को जांघों के साथ रखें और अपनी उंगलियों को फैलाएं।
- पैर, धड़ और सिर एक सीधी रेखा में संरेखित होते हैं।

स्टेप 1 (फ्रंट आर्म)

- अपनी बाहों को सामने फैलाएं, उन्हें जमीन के समानांतर रखें।
- दोनों हाथों की उंगलियों को कोबरा के हुड का आकार दें।
- कंधे के जोड़ों से उंगलियों तक बाहों की पूरी लंबाई को कठोर करें।
- 1-2 मिनट के लिए स्थिति पकड़ो।



चित्र: 3.9.2: कोबरा के हुड का आकार देने के लिए उंगलियों को फैलाया जाना चाहिए

स्टेप 2 (बाह को मोड़ना)

- हाथों को कोहनी पर बाहों को झुकाकर छाती के पास लाएं। उसी अभ्यास को दोहराएं।

नोट:

- बाहों को कसें
- इसे कुछ राउंड के लिए दोहराएं

D. खापोनी शक्ति विकासाका (कोहनी)

खापोनी शक्ति विकास करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

ताडासन

- अपने पैरों और घुटनों को एक साथ रखकर खड़े हो जाएं।
- अपने हाथों को जांघों के साथ रखें और अपनी उंगलियों को फैलाएं।
- पैरों, धड़ और सिर को एक सीधी रेखा में संरेखित करें।

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताडासन

II. व्यवहार

स्टेप 1 (मुट्टी के साथ)

- अपनी बाहों को शरीर के बगल में फैलाएं
- हथेलियों को आगे की ओर मुंह करके हथेलियों को तंग मुट्टियों में बनाएं

- बाहों को कोहनी पर झुकाएं और एक झटके के साथ अपनी मुट्ठी को कंधे के स्तर तक उठाएं।



- फिर उन्हें एक झटके के साथ फिर से नीचे खींचें।
- 10–15 बार दोहराएं।

स्टेप 2 (खुली हथेलियों के साथ)

- फिर उन्हें एक झटके के साथ फिर से नीचे खींचें।
- अपनी हथेलियों को उंगलियों को एक साथ करीब से खुला रखें।
- अपनी बाहों को कोहनी से ऊपर और नीचे झटका देना दोहराएं।
- 10–15 बार दोहराएं।



नोट:

- कोहनी स्थिर रहनी चाहिए।
- हथेलियों को कंधों के स्तर तक आना चाहिए और फिर सीधे नीचे आना चाहिए।
- हथेलियों को ऊपर जाते समय न तो कंधों को छूना चाहिए और न ही नीचे आने पर जांघों को छूना चाहिए।

लाभ:

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

E. भुजा बंध शक्ति विकासक (ऊपरी भुजाएँ)

भुजा बंधा शक्ति विकासक करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

ताडासन

- पैरों को एक साथ, घुटनों को एक साथ रखकर खड़े हो जाएं।
- अपने हाथों को जांघों के साथ उंगलियों को फैलाकर रखें।
- पैरों, धड़ और सिर को एक सीधी रेखा में संरेखित करें।

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताडासन

- अपने हाथों को कसकर मुट्ठी में घुमाएं और अंगूठे को अंदर रखें।
- कोहनी को मोड़ें और अग्रभागों को ऊपर उठाएं, ताकि वे जमीन के समानांतर हों।



II. अभ्यास

स्टेप 1 (वैकल्पिक बाह)

- दाहिने हाथ को जोर से और बलपूर्वक कंधे के स्तर तक आगे बढ़ाएं।
- फिर, इसे प्रारंभिक स्थिति में वापस खींचें।
- इसके बाद, बाएं हाथ को आगे बढ़ाएं और इसे उसी तरह से वापस खींचें।
- इस प्रकार, बाहों को सख्ती से और वैकल्पिक रूप से स्थानांतरित करें।
- 20 बार दोहराएं।
- सामान्य रूप से सांस लेते रहें।

स्टेप 2 (दोनों भुजाएं)

- दोनों भुजाओं को एक साथ रखकर ऊपर की तरह ही आंदोलन करें।



- बीस बार दोहराएं।

नोट:

- बाहों को बलपूर्वक और जोर से धक्का दें और खींचें।
- आगे की गति के दौरान, बाहों को जमीन के समानांतर होना चाहिए और हथेलियों का सामना ऊपर की ओर होना चाहिए।
- सुनिश्चित करें कि कोहनी को वापस खींचते समय शरीर से परे वापस नहीं जाना चाहिए (यानी शुरुआती स्थिति)।

लाभ:

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

F. स्कंद शक्ति विकासक

स्कंद शक्ति विकासक करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

ताडासन

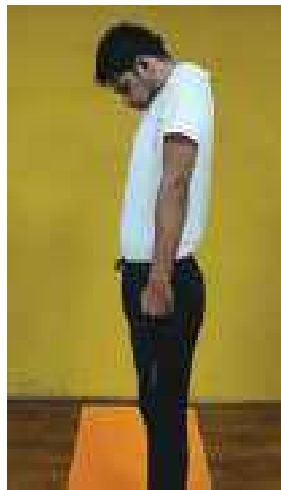
- अपने पैरों और घुटनों को एक साथ रखकर खड़े हो जाएं।
- अपने हाथों को जांघों के साथ उंगलियों को फैलाकर रखें।
- पैर, धड़ और सिर को एक सीधी रेखा में संरेखित किया जाना चाहिए।

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताडासन

- अपने हाथों से अंगूठे को अंदर से दबाकर तंग मुट्ठी बनाएं।
- कोहनियों को मोड़ें और अग्रभागों को तब तक उठाएं जब तक कि वे जमीन के समानांतर न हों।

II. अभ्यास

- अपने मुंह को कौवे की चोंच का आकार दें और मुंह के माध्यम से हवा में चूसें।
- गालों को बाहर निकालकर अपनी सांस रोकें



- अपनी आँखें बंद रखें
- अपनी पीठ को सीधा रखें और बाहों को नीचे रखें
- कंधों को जोर से ऊपर और नीचे ले जाएं।
- इसे दस बार दोहराएं।

- सिर को सामान्य स्थिति में उठाएं
- अपनी आँखें खुली रखें और नाक के माध्यम से धीरे-धीरे साँस छोड़ें

नोट:

- बाहों को कठोर, कठोर और साइड में सीधा रखा जाना चाहिए।
- ऊपर और नीचे आंदोलन जोरदार होना चाहिए।
- कठिनाई होने पर सिर को सीधा रखते हुए सामान्य श्वास लें।

लाभ:

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

G. ग्रीवा शक्ति विकासक

ग्रीवा शक्ति विकासाका के दो अलग-अलग वेरिएंट हैं। इन दोनों वेरिएंट पर नीचे विस्तार से चर्चा की गई है:

ग्रीवा शक्ति विकासाका 1

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताडासन

- पैरों और घुटनों को एक साथ बंद करके खड़े हो जाएं।
- अपने हाथों को जांघों के साथ उंगलियों को फैलाकर रखें।
- पैर, धड़ और सिर एक सीधी रेखा में संरेखित होते हैं।
- अपनी गर्दन को पूरी तरह से आराम दें अपनी आँखें खुली रखें।

II. अभ्यास

स्टेप 1 (मुड़ना या मरोड़ना)



स्टेप 2— सिर को बाईं ओर घुमाएं



- इसे दस बार दोहराएं।

स्टेप 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 (उरोस्थि नॉच) के बीच के क्षेत्र को छूना चाहिए।



- जब यह वापस जाता है, तो इसे आपकी गर्दन की झपकी को छूना चाहिए।



नोटः

- वांछित प्रभाव उत्पन्न करने के लिए आंदोलनों को एक झटके के साथ किया जाता है।
- गर्दन को पूरी तरह से आराम दिया जाना चाहिए।
- पूरे अभ्यास के दौरान मुंह बंद रखें और आंखें खुली रखें।
- श्वास पैटर्न को सामान्य रखें

ग्रीवा शक्ति विकासक 2

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताडासन

- अपने पैरों और घुटनों को एक साथ रखकर खड़े हो जाएं।
- अपने हाथों को जांघों के साथ उंगलियों को फैलाकर रखें।
- पैरों, धड़ और सिर को एक सीधी रेखा में संरेखित करें।
- अपनी गर्दन को पूरी तरह से आराम दें अपनी आँखें खुली रखें।

II. अभ्यास

- नाक के माध्यम से श्वास लें और छोड़ें ("बेलोज प्रभाव") जोरदार ढंग से जो आपकी गर्दन की नसों को फैलाता है।
- साँस छोड़ते समय अपने पेट को बाहर उड़ाएं
- साँस छोड़ते समय इसे अंदर खींचें।
- बीस बार दोहराएं।

लाभ:

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

H. काटी शक्ति विकासाका (वापस)

काटी शक्ति विकासाका के दो अलग-अलग वेरिएंट हैं। प्रत्येक वेरिएंट पर नीचे विवरण में चर्चा की गई है:

स्टेप 1

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताडासन

- अपने पैरों और घुटनों को एक साथ रखकर खड़े हो जाएं।
- हाथों को जांघों के साथ उंगलियों को फैलाकर रखें।
- पैरों, धड़ और सिर को एक सीधी रेखा में संरेखित करें।
- अपने दाहिने हाथ को जकड़कर मुट्ठी बनाने के लिए अंगूठे को अंदर खींचें और अपनी पीठ पर ले जाएं
- अब, बाएं हाथ से दाहिनी कलाई पकड़ें।
- दोनों हाथ पीठ के संपर्क में होने चाहिए।

II. अभ्यास

- गहरी सांस लें; हाथों को पीठ के संपर्क में रखते हुए जहां तक संभव हो पीछे की ओर झुकें।
- इस आसन को कुछ क्षणों के लिए बनाए रखें।
- फिर, सांस लेते समय, अपने सिर से घुटनों को छूने की कोशिश करते हुए आगे झुकें।
- अभ्यास को दस बार दोहराएं।

स्टेप 2

I. प्रारंभिक स्थिति

- स्टेप 1 के समान ही सिवाय इसके कि बाएं हाथ को मुट्ठी में बनाया जाना चाहिए और दाएं हाथ को बाईं कलाई को पकड़ना चाहिए।

II. अभ्यास

- स्टेप 1 के समान

नोट:

- पीठ पर हाथ हमेशा शरीर के संपर्क में होना चाहिए।
- एक पल के लिए पदों को पकड़ो।

J. काति शक्ति विकास 2 (पीछे) आगे और पीछे झुकना**I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताडासन**

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

II. अभ्यास

- सांस लेते समय जहां तक संभव हो कमर से पीछे की ओर झुकें।
- कुछ समय के लिए स्थिति पकड़ो।



- साँस छोड़ें घुटनों को मोड़े बिना सिर को जमीन पर छूने की कोशिश करते हुए आगे झुकें।
- इसे 10 राउंड तक दोहराएं।

नोट:

- हाथों को पूरे समय कूल्हों पर रखा जाना चाहिए।
- अभ्यास के दौरान किसी भी समय घुटनों को न मोड़ें।
- बलपूर्वक आंदोलन न करें।

लाभ:

- लचीलेपन में सुधार करता है
- पेट की चर्बी दूर करने में मददगार
- कमर की मांसपेशियों को मजबूत और टोन करता है

K. जानू शक्ति विकासाका (घुटने)

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

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताडासन

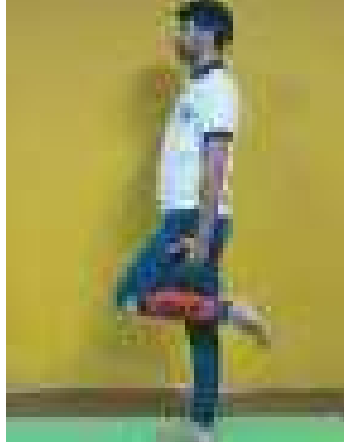
- पैरों और घुटनों को एक साथ रखकर खड़े हो जाएं।
- हाथों को जांघों के साथ उंगलियों को फैलाकर रखें।
- पैर, धड़ और सिर एक सीधी रेखा में संरेखित होते हैं।

II. अभ्यास

- पैरों को एक मीटर दूर फैलाएं।
- सांस लेते समय हाथों को साइड में उठाएं
- उन्हें जमीन के समानांतर रखें
- सांस छोड़ें और दाईं ओर झुकें जब तक कि दाहिना हाथ दाहिने घुटने को न छू ले।
- बाईं हथेली का मुंह आगे की ओर होना चाहिए।
- सांस अंदर लेने के साथ आओ।
- चार से पांच बार दोहराएं।
-

लाभ:

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



चित्र: 3.9.3: जानू शक्ति विकासक

L. जांगहा शक्ति विकासक

जंघा शक्ति विकासाका के दो अलग-अलग रूप हैं। इनमें से प्रत्येक पर नीचे विस्तार से चर्चा की गई है:

M. जांगहा शक्ति विकासक

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताडासन

- पैरों को एक साथ, घुटनों को एक साथ रखकर खड़े हो जाएं।
- उंगलियों के साथ जांघों के साथ हाथ फैलाएं।
- पैर, धड़ और सिर एक सीधी रेखा में संरेखित होते हैं।

II. अभ्यास

स्टेप 1 (कुर्सी सेटिंग)

- कंधे की ऊंचाई पर बाहों को सीधे सामने फैलाएं, हथेलियों को नीचे की ओर रखें।
- श्वास लें और अपने घुटनों को धीरे-धीरे मोड़ें जब तक कि आपकी जांघें जमीन के समानांतर न आ जाएं।
- अपनी सांस रोकें और थोड़ी देर के लिए स्थिति बनाए रखें।
- सांस छोड़ते हुए ऊपर आओ।
- 5 बार दोहराएं।

नोट:

- पूरे अभ्यास के दौरान घुटनों को एक साथ होना चाहिए।
- अभ्यास के दौरान किसी भी समय एड़ी या पैर की उंगलियों को जमीन से नहीं उठाया जाना चाहिए।
- यदि आपको सांस रोकना मुश्किल लगता है, तो आप इसे शुरू में सामान्य श्वास के साथ कर सकते हैं।
- बाहों को जमीन के समानांतर रखें।
- पीठ, गर्दन और सिर को जितना संभव हो उतना सीधा रखें।

स्टेप 2 (घुटने का प्रसार)

- कंधे की ऊंचाई पर अपनी बाहों को साइड में फैलाएं।
- अपनी एड़ी को ऊपर उठाएं (दोनों एक-दूसरे को छू रहे हैं) और अपना पूरा वजन पैर की उंगलियों पर फेंक दें।
- सांस लें, अपने घुटनों को मोड़ें और उन्हें अलग करें।
- इस स्थिति में अपनी सांस रोकें।
- सांस छोड़ें और धीरे-धीरे उठना शुरू करें।
- दस बार दोहराएं।

नोट:

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

लाभ:

- जांघों को विकसित और मजबूत करें।

N. जंघा शक्ति विकासक 2 (जांघें) स्टेज 1 पर कूदना

स्टेप 1

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताडासन

- सांस अंदर लें, अपनी बाहों को खोलें और एक साथ कूदें
- पैरों को अलग करते हुए अपने पैर की उंगलियों पर नीचे आओ।
- सांस छोड़ें, पूरी प्रक्रिया को उलट दें और शुरुआती स्थिति में वापस आ जाएं।
- दस बार दोहराएं।

II. अभ्यास

स्टेप 2

- अब, बस श्वास पैटर्न को उलट दें और आंदोलनों को उसी तरीके से दोहराएं।

नोट:

- ऊपर जाते समय हथेलियों को एक-दूसरे या जांघों को भी नहीं छूना चाहिए।
- नीचे आते समय (ऊपर कूदने के बाद), पैरों को घुटनों पर नहीं झुकना चाहिए।
- हमेशा पैर की उंगलियों पर उतरें।

O. पिंडाली शक्ति विकासक (बछड़े)

पिंडाली शक्ति विकासक करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

I. प्रारंभिक स्थिति (स्थिति): ताडासन

- पैरों और घुटनों को एक साथ रखकर खड़े हो जाएं।
- अपने हाथों को जांघों के साथ उंगलियों को फैलाकर रखें।
- पैर, ट्रंक और गर्दन, एक सीधी रेखा में संरेखित किया जाना चाहिए।
- मुट्ठी बंद करें और अपनी बाहों को कंधे की ऊंचाई पर आगे बढ़ाएं।

II. अभ्यास

- जितना हो सके सांस लें और बैठ जाएं।

- अपनी सांस रोकें, खड़े हों, जबकि आपकी बाहें नाव को चलाने के तरीके से एक पूर्ण चक्र का वर्णन करती हैं।
- सर्कल के पूरा होने पर, बाहों को छाती के सामने रखा जाना चाहिए, मुट्ठी एक दूसरे को छूती है
- बाहों को थोड़ा पीछे की ओर खींचते हुए और छाती का विस्तार करते हुए तेजी से सांस छोड़ें।
- 10 बार दोहराएं।

नोट:

- पूरे अभ्यास के दौरान घुटनों को एक-दूसरे के करीब रहना चाहिए।
- पूरे अभ्यास के दौरान पैर जमीन पर ही रहने चाहिए।

3.9.2 वजन कम करने के लिए क्रियाकलाप (सिथलीकरण व्याम)

सिथिलिकरण व्यायम ढीला या वार्म-अप प्रथाएं हैं, जो किसी व्यक्ति को आराम करने में मदद करती हैं। सिथिलिकरण व्यायम शवासन को समाप्त करता है, जो एक मृत शरीर की स्थिति है। ढीला करने की प्रथाओं के विभिन्न प्रकार हैं। इनमें से कुछ पर नीचे चर्चा की गई है:

1. जॉगिंग:

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

a. धीमी गति से जॉगिंग



स्टेप-1: अपने हाथों की ढीली मुट्ठी बनाएं और उन्हें छाती पर रखें। पतन और अपने कंधे को आराम दें



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

नोट: अभ्यास को 10-30 बार दोहराएं

b. बैकवर्ड जॉगिंग

स्टेप-1: थोड़ा आगे झुकें और स्पीड बढ़ाएं और धीरे-धीरे जॉगिंग करें



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

c. फॉरवर्ड जॉगिंग

स्टेप-1: थोड़ा पीछे झुकें और अपनी गति बढ़ाएं।



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

नोट: अभ्यास को 20 बार दोहराएं

d. साइड जॉगिंग



स्टेप 1: धीरे-धीरे अपने पैर को साइडवे उठाएं



स्टेप 2: अपनी गति तेज करें और अपनी एड़ी को नितंबों तक छूने की कोशिश करें

नोट: अभ्यास को 20 बार दोहराएं

2. फॉरवर्ड झुकना और बैकवर्ड झुकना:

आगे और पीछे झुकने के स्टेप इस प्रकार हैं:



स्टेप 1: अपनी बांहों को सीधे अपने सिर के ऊपर फैलाएं और अपनी बांहों को आगे की ओर रखें



स्टेप 2: श्वास लें और अपनी बाहों को सिर के ऊपर फैलाकर पीछे की ओर झुकें



स्टेप 3: सांस छोड़ें और फिर जितना संभव हो उतना आगे झुकें

स्टेप 4: यह एक चक्र पूरा करता है

स्टेप 5: प्रक्रिया को 5–10 बार दोहराएं

लाभ:

- लचीलेपन में सुधार करता है
- रक्त परिसंचरण में सुधार करता है
- तनाव और चिंता के मन को फिर से परिभाषित करता है
- कोर ताकत और धीरज में सुधार करता है
- पैरों और बाहों की मांसपेशियों को मजबूत करता है

3. साइड में झुकना (खड़ा होना):

साइड झुकने के स्टेप इस प्रकार हैं:



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



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

स्टेप 3: सांस लें और 2–3 मिनट के लिए उस स्थिति में रहें

स्टेप 4: सांस छोड़ें और फिर से सीधी स्थिति में वापस आएं



स्टेप 5: सांस छोड़ें और बाईं ओर झुकें जब तक कि बाएं हाथ बाईं एड़ी को न छू लें

स्टेप 6: सांस लें और 2–3 मिनट के लिए उस स्थिति में रहें

स्टेप 7: सांस छोड़ें और फिर से सीधी स्थिति में वापस आएं

लाभ:

- डिटॉक्स के रूप में कार्य करता है
- रक्त परिसंचरण में सुधार करता है
- मन को तनाव और चिंता से छुटकारा दिलाता है
- कोर ताकत और धीरज में सुधार करता है
- हाथ और पैरों की मांसपेशियों को मजबूत करता है

4. दिवस्टिंग

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



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

स्टेप 2: श्वास लें और अपने हाथों को जमीन के समानांतर साइड में उठाएं



स्टेप 3— दाहिने हाथ को सीधा रखते हुए दाईं ओर मोड़ें

स्टेप 4— गर्दन को मोड़ें और उंगलियों की नोक को देखें

स्टेप 5— हाथों को छाती के करीब लाने के लिए बाएं हाथ को कोहनी पर मोड़ें

लाभ:

घुमावदार आसन करने के लाभ इस प्रकार हैं:

- डिटॉक्स के रूप में कार्य करता है
- रक्त परिसंचरण में सुधार करता है
- मन को तनाव और चिंता से छुटकारा दिलाता है
- कोर ताकत और धीरज में सुधार करता है
- पैरों और बाहों की मांसपेशियों को मजबूत करता है

5. हिप रोटेशन

हिप टिवस्ट व्यायाम करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:



स्टेप 1: अपने पैरों को 1 मीटर की दूरी पर अलग रखें



स्टेप 2: अपनी दोनों हथेलियों को कमर के क्षेत्र पर आराम दें

स्टेप 3: अपनी कमर को दाएं से बाएं चक्कर लगाने के तरीके से ले जाएं



स्टेप 4: अपनी कमर को एक एंटी-क्लॉकवाइज दिशा में ले जाएं हिप रोटेशन करने के लाभ इस प्रकार हैं:

- मन को तनाव और चिंता से छुटकारा दिलाता है
- कोर ताकत और धीरज में सुधार करता है
- कूल्हे और जांघ क्षेत्र की मांसपेशियों को मजबूत करता है

6. वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना

पैर की अंगुली को छूने वाले व्यायाम करने के लिए विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:



स्टेप 1: जमीन पर बैठें अपने पैरों को उनके बीच में 2 मीटर की दूरी रखते हुए फैलाएं



स्टेप 2: श्वास लें और आगे झुकें, बाएं हाथ से दाएं पैर के अंगूठे को स्पर्श करें



स्टेप 3: सांस छोड़ें और आगे झुकें, दाएं हाथ से बाएं पैर के अंगूठे को स्पर्श करें

लाभ:

- मन को तनाव और चिंता से छुटकारा दिलाता है
- कोर ताकत और धीरज में सुधार करता है
- हाथ, पैर और कूल्हे क्षेत्र की मांसपेशियों को मजबूत करता है

7. सिट-अप

सिट-अप करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

सिट-अपके स्टेप (स्रोत: www.wikihow.com)



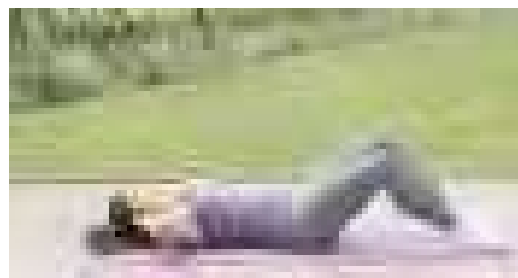
घुटनों को मोड़कर पीठ के बल लेट जाएं



अपने धड़ को अपनी जांघों के करीब उठाएं



अपनी उंगलियों को अपने कानों के पीछे रखें



अपने शरीर को प्रारंभिक स्थिति में वापस लाएं

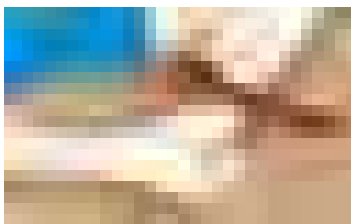
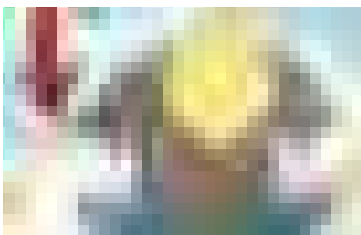
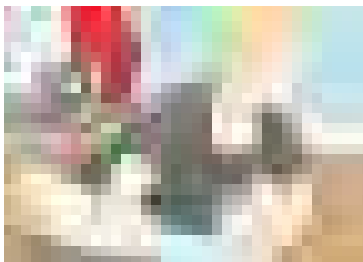
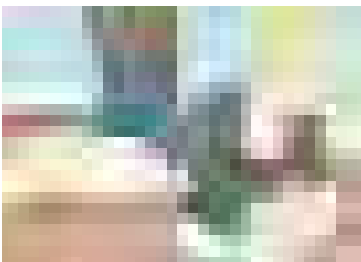
लाभ:

- मन को तनाव और चिंता से छुटकारा दिलाता है
- कोर ताकत और धीरज में सुधार करता है
- हाथ, पैर और कूल्हे क्षेत्र की मांसपेशियों को मजबूत करता है
- पेट की चर्बी कम करने में मददगार

8. बटरफ्लाई (सेटिंग)

पूर्ण बटरफ्लाई एक हठ योगा आसन है और इसे भारतीय योगा पाठ और साहित्य के अनुसार बड्ढाकोनसन के रूप में भी जाना जाता है। इसमें पैर के आंदोलनों के साथ समन्वित गहरी, आराम से सांस लेना शामिल है।

बटरफ्लाई की स्थिति के विभिन्न स्टेप (स्रोत: www.wikihow.com)

	
अपने पैरों को बाहर खींचते हुए फर्श पर बैठें	पैरों के तलवों को यहाँ लाएं
	
अपनी एड़ी को शरीर के जितना हो सके उतना करीब लाएं	आगे झुकें
	
30 सेकंड के लिए आसन रखें	आराम करें और खिंचाव दोहराएं

ज

- मन को तनाव और चिंता से छुटकारा दिलाता है
- कोर ताकत और धीरज 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 (सेटिंग)

चपाती बनाने के व्यायाम के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:



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



स्टेप 2: अपनी दोनों हथेलियों को जमीन पर रखें और अपने शरीर को आगे बढ़ाते हुए सांस छोड़ें



स्टेप 3: श्वास लें और सामान्य स्थिति में वापस आएँ

लाभ:

- मन को तनाव और चिंता से छुटकारा दिलाता है
- कोर ताकत और धीरज में सुधार करता है
- हाथ, पैर और कूल्हे क्षेत्र की मांसपेशियों को मजबूत करता है

10. रस्सी खींचना (रज्जू करशासन)

रस्सी खींचने के व्यायाम करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:



स्टेप 1: जमीन पर बैठें



स्टेप 2: अपने दोनों हाथों को अपने सामने फैलाएं



स्टेप 3: अपने हाथों को ऐसा दिखाएं जैसे आप रस्सी पकड़ रहे हैं



स्टेप 4: अपने हाथों को ऐसे खींचें जैसे आप रस्सी खींच रहे हों

लाभ:

- मन को तनाव और चिंता से छुटकारा दिलाता है
- कोर ताकत और धीरज में सुधार करता है
- हाथ, पैर और कूल्हे क्षेत्र की मांसपेशियों को मजबूत करता है

11. भुंमनसन

भुंमनसन एक प्रकार का विश्राम अभ्यास है। इसे आम अंग्रेजी में श्पृथ्वी का अभिवादन के रूप में भी जाना जाता है। आसन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

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

- साँस छोड़ें और मूल स्थिति में लौटें
- 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 वॉकिंगके विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:



स्टेप 1: अपने पैरों को अलग करके और एड़ी के ऊपर नितंबों के साथ एक स्क्वाटिंग स्थिति में बैठें। अपनी हथेलियों को घुटनों पर रखें। स्क्वाटिंग आसनीशन में छोटे कदम उठाएं।



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

लाभ:

- मन को तनाव और चिंता से छुटकारा दिलाता है
- लचीलेपन में सुधार करता है
- कोर ताकत और धीरज में सुधार करता है
- हाथ, पैर और कूल्हे क्षेत्र की मांसपेशियों को मजबूत करता है

13. सीधा पैर और दोनों पैर ऊपर उठ रहे हैं

सीधे पैर उठाना (एकल और दोनों लापरवाह)

एकल और दोनों पैर उठाने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

स्टेप 1: वैकल्पिक पैर

- श्वास लें और दाएं पैर को धीरे-धीरे ऊपर उठाएं (90 डिग्री तक)
- सांस छोड़ें और पैर को जितना संभव हो उतना धीरे-धीरे फर्श पर वापस करें
- बाएं पैर के साथ प्रक्रिया को दोहराएं
- व्यायाम 5–10 बार करें

स्टेप 2: दोनों पैर

- पैरों को एक साथ रखकर पीठ के बल लेट जाएं
- श्वास लें और धीरे-धीरे अपने दोनों पैरों को घुटनों पर झुकाए बिना उठाएं
- सांस छोड़ें और धीरे-धीरे अपने पैरों को फर्श पर वापस करें
- गतिविधि को 5 बार निष्पादित करें



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

लाभ:

- पेट की चर्बी कम करता है
- पेट का टोन
- इंट्रा-पेट के अंगों का संदेश

14. साइकिल चलाना (सुपायिन)

साइकिलिंग योगा आसन को भारतीय अनुवाद के अनुसार **पद संचालन** के रूप में भी जाना जाता है। आसन पाचन तंत्र और पेट के अंगों के सुधार के लिए किया जाता है। साइकिलिंग व्यायाम करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- पीठ के बल लेट जाएं।
- अपने दोनों पैरों को ऊपर उठाएं
- अपने घुटनों को झुकाकर छाती के करीब लाएं।
- इस स्थिति में रहते हुए अपने दाहिने पैर को ऊपर उठाएं और इसे सीधा रखें।
- इस आगे की स्थिति में, अपने घुटने को फिर से मोड़ें।
- दाईं जांघ को वापस छाती पर लाएं, बाएं पैर को सीधा करें, बाएं घुटने को मोड़ें और आगे की गति में पैर को नीचे करें।
- साइकिल चलाने के फैशन में दोनों पैरों को वैकल्पिक रूप से हिलाएं।
- पाद संचालनासन का अभ्यास करते समय अपने पैरों की एड़ी को फर्श को नहीं छूना चाहिए।
- पाद संचालनासन या साइकिलिंग योगा आसन का अभ्यास करते समय चक्रीय गति को वैकल्पिक रूप से आगे की दिशा में 10 बार और पीछे की दिशा में 10 बार करें।
- इससे पाद संचालन का एक चक्र पूरा होता है

लाभ:

- वसा कम करने के लिए सरल और सबसे अच्छा व्यायाम
- पेट की मांसपेशियों को टोन करता है
- पाचन में सुधार करता है
- कब्ज और एसिडिटी 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 और रोलिंग (लापरवाह)

योगा की रॉकिंग और रोलिंग आसन को भारतीय अनुवाद के अनुसार झूलाना लुधकाना के रूप में भी जाना जाता है। आसन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

1. शवासन आसन में जाएं
2. अपने घुटनों को मोड़ें, तलवों को ऊपर रखें
3. अपने घुटनों को अपनी छाती की ओर धकेलें
4. अपनी बांहों को दोनों तरफ फैलाएं
5. श्वास लेते हुए, अपने शरीर के ऊपरी हिस्से को बाईं ओर और पैरों को दाईं ओर घुमाएं
6. सांस छोड़ें और केंद्र में आएँ
7. श्वास लेते हुए शरीर के ऊपरी हिस्से को दाईं ओर और पैरों को बाईं ओर घुमाएं
8. 2–3 सेकंड के लिए स्थिति में रहें
9. केंद्र में वापस आओ
10. शवासन आसन में वापस आएँ

लाभ:

- पूरे पीठ, नितंबों और कूल्हे क्षेत्र के लिए एक अच्छा संदेश प्रदान करता है
- कमर से अनावश्यक चर्बी दूर करता है
-

विपरीत संकेत:

- रीढ़ की हड्डी की समस्या वाले लोगों को आसन नहीं करना चाहिए
- पेट की सर्जरी वाले लोगों को आसन नहीं करना चाहिए
- गर्भावस्था की दूसरी या तीसरी तिमाही में आसन नहीं किया जाना चाहिए



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

16. जथारा परिवर्तन क्रिया

जथारा परिवर्तन क्रिया को एब्डोमिनल ट्विस्ट के रूप में भी जाना जाता है। पेट में ट्विस्ट करने के लिए विस्तृत स्टेप निम्नानुसार हैं:

- फर्श पर सपाट लेट जाएं और अपनी बाहों को साइड में फैलाएं
- अपने दोनों पैरों को उठाएं, उन्हें घुटने पर मोड़ें
- अपने पैरों को पेट के करीब दबाएं
- श्वास लें और धीरे-धीरे दाईं ओर मुड़ें
- सांस छोड़ें और केंद्र में वापस आएं
- अपने पैरों को सीधे ऊपर उठाएं
- श्वास लें और दाईं ओर थोड़ा मुड़ें
- सांस छोड़ें और केंद्र में वापस आएं
- इससे एक चक्र पूरा होता है
- व्यायाम को 10–15 बार दोहराएं

जथारा परिवर्तनासन के लाभ:

- लोच उत्पन्न करता है और कोर मांसपेशियों को मजबूत करता है।
- पेट के अंगों में ट्विस्ट पूरे आंत में परिसंचरण में सुधार करता है।
- पाचन में सुधार करता है
- तिरछे को फैलाता है
- पीठ को आराम देता है
- पीठ के निचले हिस्से के दर्द से राहत दिलाता है
- कूल्हों और पीठ के निचले हिस्से के लचीलेपन को बढ़ाता है
- दबी हुई भावनाओं को मुक्त करता है

विपरीत संकेत:

पेट और कूल्हे की सर्जरी के मामले में बचें।



चित्र 3.9.7: जथारा परिवर्तन क्रिया का पालन करने वाला एक योगी

17. नौकासन स्विंग (सुपाइन)

नौकासन को आम अंग्रेजी में नाव आसन के रूप में भी जाना जाता है। आसन का अभ्यास करने से मुख्य पेट के साथ-साथ पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद मिलती है। नौकासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- अपने योगा मैट पर लेट जाएं, अपने पैरों को एक साथ और अपनी बाहों को बगल में रखें।
- अपनी बाहों को सीधा रखें, और अपनी उंगलियों को पैर की उंगलियों की ओर फैलाएं।
- गहरी सांस लें और जैसे ही आप सांस छोड़ते हैं, अपनी छाती और पैरों को जमीन से ऊपर उठाएं
- पेट की मांसपेशियों के सिकुड़ने के साथ अपने पेट क्षेत्र में तनाव महसूस करें।

- अपने शरीर का भार पूरी तरह से अपने नितंबों पर रखें।
- अपनी सांस रोकें और कुछ सेकंड के लिए स्थिति में रहें।
- अब सांस छोड़ें और आराम करें क्योंकि आप धीरे-धीरे शरीर को शुरुआती स्थिति में वापस लाते हैं।
- आप रोजाना 3–4 पुनरावृत्ति कर सकते हैं लेकिन इसे अधिक न करें।

नौकासन के लाभ:

नौकासन करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

- नौकासन पेट की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
- यह जांघों, बांहों और कंधों की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
- यह यकृत, अग्न्याशय और गुर्दे सहित सभी पेट के 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 दूर होती है और कब्ज कम होती है।
- आसन करने से मन को तनाव और चिंता से मुक्ति मिलती है।
- अस्थमा और हृदय रोगियों को नौकासन का अभ्यास न करने की सलाह दी जाती है।

विपरीत संकेत:

- निम्न रक्तचाप, माइग्रेन और गंभीर सिरदर्द के साथ आसन नहीं किया जाना 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 चक्र के पहले दो दिनों के दौरान भी आसन से बचना चाहिए।



चित्र 3.9.8: एक योगी नौकासन स्विंग करता हुआ

18. पवन मुक्तासन क्रिया

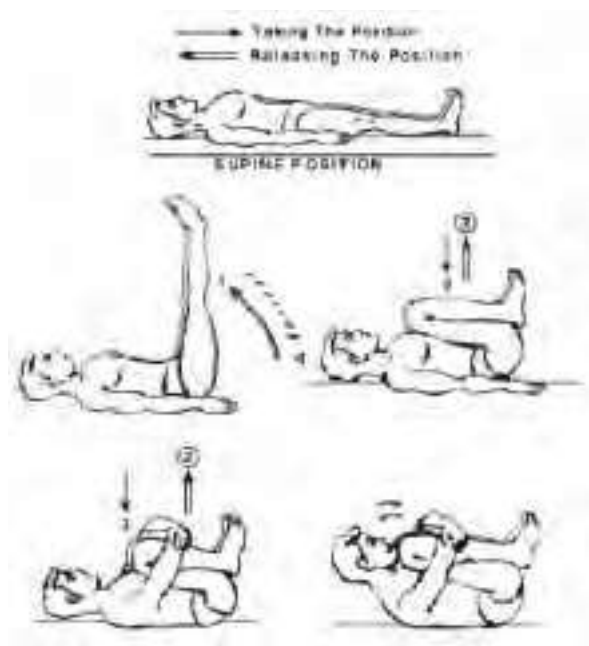
पवन मुक्तासन क्रिया करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- पैरों को सीधा करके बैठें।
- पीठ को सीधा और आराम से रखें।
- उंगलियों को दाहिने घुटने के नीचे 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 है।
- सिर को आगे की ओर झुकाएं और माथे या नाक से घुटने को स्पर्श करें।
- इस अवस्था में थोड़ा पीछे मुड़ें।

- श्वास लें और सिर को ऊपर उठाएं, ऊपरी शरीर को सीधा करें और पैर को सीधा करें।
- पैर से फर्श को न छुएं।
- व्यायाम दाएं पैर के साथ 5 बार और बाएं पैर के साथ 5 बार करें।
- फिर प्रारंभिक स्थिति पर लौटें

लाभ:

- आसन पीठ और नितंबों की मांसपेशियों को खींचने में मदद करता है।
- रीढ़ की लचीलापन और कूल्हों को बढ़ावा देता है और गर्दन को आराम देता है।
- आसन का अभ्यास करने से शरीर के विभिन्न हिस्सों में रक्त परिसंचरण में सुधार होता है।
- यह साइटिक शिकायतों से राहत दिलाने में विशेष रूप से प्रभावी है।



चित्र 3.9.9: पवन मुक्तासन क्रिया करने के लिए वेक्टर आरेख

19. भुजंग पर्वतासन झूला (प्रवण)

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

- अपने पेट के बल लेट जाएं।
- अपने हाथों को साइड में रखें
- अपने हाथों को सामने की ओर ले जाएं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि वे कंधे के स्तर पर हैं
- अपने शरीर के वजन को अपनी हथेलियों पर रखें
- श्वास लें और अपने आप को ऊपर उठाएं
- 10–15 मिनट के लिए स्थिति पकड़ो
- सांस छोड़ें और अपने आप को नीचे उतारें

लाभ:

- रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है
- महिला हार्मोनल विकारों का इलाज करता है
- चयापचय को नियंत्रित करता है
- पाचन तंत्र को उत्तेजित करता है
- तनाव को दूर करता है

सावधानियां:

यह सिरदर्द, हर्निया और पीठ की चोट के साथ नहीं किया जाना चाहिए।



चित्र 3.9.10: भुजंगासन करती हुई एक महिला
(स्रोत: www.satyaliveyoga.com)

20. नौकासन (प्रवण)

नौकासन को आम अंग्रेजी में "नौका को घुमाना" के रूप में भी जाना जाता है। आसन का अभ्यास करने से मुख्य पेट के साथ-साथ पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद मिलती है। नौकासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:



स्टेप – 1: अपने पैरों को एक साथ और अपनी जांघों के किनारों पर अपनी बांहों के साथ अपने योगा मैट पर लेट जाएं



स्टेप – 2: आगे झुकें और नाव को घुमाने की आसन बनाएं



स्टेप-2: आगे झुकें और नाव को घुमाने की आसन बनाएं

स्टेप-3: श्वास लें, एक ही आसन को पकड़कर जितना हो सके वापस जाएं

स्टेप-4: श्वास लें और फिर से सामने आएँ

स्टेप-5: सांस छोड़ें, वापस जाएं

स्टेप-6: 5-10 बार दोहराएं

लाभ:

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

21. धनुरासन स्विंग (प्रवण)

धनुरासन को ब्रिज आसन के रूप में भी जाना जाता है। धनुरासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- अपने पैरों के कूल्हे की चौड़ाई को अलग करके अपने पेट के बल लेट जाएं और अपनी बाहों को शरीर के किनारे रखें।
- अपने घुटनों को मोड़ें और अपने हाथों की मदद से अपनी एड़ियों को पकड़ें।
- गहरी सांस लें और अपनी छाती को जमीन से ऊपर उठाएं।
- अपने चेहरे पर मुस्कान के साथ सीधे आगे देखें।
- कुछ समय के लिए स्थिति को पकड़ो और अपनी सांस लेने के प्रति सावधान रहें।
- आपका शरीर धनुष की तरह घुमावदार होना चाहिए।
- सुनिश्चित करें कि आप ओवरस्ट्रेच न करें।
- जैसे ही आप सांस छोड़ते हैं, अपने पैरों और छाती को जमीन पर लाएं।
- एड़ियों को छोड़ दें और आराम करें।

धनुरासन कजरने के विभिन्न स्वास्थ्य लाभ इस प्रकार हैं:

- वजन कम करने में मददगार
- भूख और पाचन में सुधार
- धनुरासन का अभ्यास गठिया और अन्य गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याओं को ठीक करता है
- धनुरासन के अभ्यास से रक्त परिसंस्तेप 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. सलभा सलाभासन (प्रवण)

सलामभा सलाभासन को आम अंग्रेजी में "लोकस्ट" आसन के रूप में भी जाना जाता है और यह एक प्रवण स्थिति आसन है। सलाभासन करने के स्टेप इस प्रकार हैं:

- क. पैरों को सीधा करके पेट के बल लेट जाएं।
- ख. हथेलियों को अपनी जांघों के नीचे लाएं
- ग. श्वास लें और पीठ की मांसपेशियों का उपयोग करके अपने दोनों पैरों को जितना संभव हो उतना ऊंचा उठाएं और दूसरे पैर को उठाए गए पैर के घुटने के करीब मोड़ें
- घ. आसन को 5 स्वासों के लिए पकड़ें
- ङ. सांस छोड़ें और धीरे-धीरे अपने पैरों को फर्श पर नीचे करें
- च. शुरुआती स्थिति में लौटें और शरीर को आराम दें

सलाभासन के लाभ:

सलाभासन करने के कुछ लाभ इस प्रकार हैं:

- जिगर, पेट और अन्य पेट के अंगों के कार्यों को टोनिंग और संतुलित करना
- मल त्याग को नियंत्रित करता है
- नितंबों की मांसपेशियों को कसता है
- पीठ के निचले हिस्से को मजबूत करता है
- आसन में सुधार करता है
- तनाव को कम करता है



चित्र 3.9.12: एक योगी सलभासन करता हुआ

यूनिट 3.10: त्वरित विश्राम तकनीक

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. विभिन्न प्रकार की त्वरित विश्राम तकनीकों का प्रदर्शन करने में
2. सेटिंग आसनीशन आसन का अभ्यास करने में
3. आसन को प्रवण स्थिति में प्रदर्शित करने में
4. सुपाइन स्थिति में आसन का अभ्यास करने में
5. खड़े होकर विभिन्न आसनों का प्रदर्शन करने में

त्वरित विश्राम तकनीक गहरी जागरूकता और सांस के विनियमन के माध्यम से विश्राम लाती है। यह प्रदर्शन करने में लगभग 3–5 मिनट लगते हैं और मन पर एक शांत प्रभाव पैदा करता है। क्यूआरटी करने के लिए विस्तृत स्टेप निम्नानुसार हैं:

- शवासन में लेट जाएं या कुर्सी पर बैठ जाएं
- सामान्य रूप से अंदर और बाहर सांस लें
- ऊपर और नीचे जाने वाली पेट की मांसपेशियों की गतिविधियों का निरीक्षण करें
- धीमी गति से सांस लेने के साथ आंदोलन को सिंक्रनाइज करें
- 5–7 चक्रों के लिए इसका अभ्यास करें
- धीरे-धीरे और गहराई से सांस लेते समय अपने पूरे शरीर में हल्कापन महसूस करें
- जैसे ही आप साँस छोड़ते हैं, तनाव छोड़ते हैं और मांसपेशियों को ध्वस्त करते हैं
- 5–7 चक्रों के लिए इसका निरीक्षण करें
- साँस छोड़ने के दौरान एक ध्वनि (ए-कारा) का जाप करें

योगा में ध्यान के लिए विशिष्ट विभिन्न आसन हैं, जो तनाव को कम करने और वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है। इनमें से कुछ आसनों पर नीचे विस्तार से चर्चा की गई है:

3.10.1 सेटिंग स्थिति आसन

1. पद्मासन

पद्मासन सेटिंग स्थिति योगा है और इसका उपयोग ध्यान करने के लिए किया जाता है। पद्मासन को लोटस आसन योगा के नाम से भी जाना जाता है। पद्मासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- क. अपने पैरों को शरीर के सामने रखकर बैठें।
- ख. बाएं घुटने को मोड़ें
- ग. बाएं पैर को दाईं जांघ पर रखें। ज
- घ. दाहिने घुटने को मोड़ें
- ङ. दाहिने पैर को बाईं जांघ पर रखें
- च. घुटनों को फर्श पर मजबूती से होना चाहिए।
- छ. अपने हाथों को अपने घुटनों पर रखें
- ज. अपनी आँखें बंद करें
- झ. बाह को आराम दिया जाना चाहिए और आसन स्थिति में रखा जाना चाहिए
- ञ. सिर, गर्दन और पीठ को एक सीधी रेखा में रखें

- ट. गहरी और धीरे-धीरे सांस लें
- ठ. सांस छोड़ते समय सांस को महसूस करें
- ड. 10–15 मिनट के लिए स्थिति में रहें

लाभ:

पद्मासन करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

- पद्मासन फोकस और एकाग्रता बढ़ाने के लिए एक अत्यधिक पसंदीदा आसन है।
- आसन करने से मन शांत होता है।
- आसन करने से भूख बढ़ने वाले चयापचय को बढ़ावा मिलता है।
- आसन शरीर और मन 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 करता 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 थंडरबोल्ट आसन के रूप में भी जाना जाता है। आसन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

स्टेप:

- क. घुटनों को एक दूसरे के करीब रखकर फर्श पर घुटने टेकें
- ख. पैर की उंगलियों को एड़ी को अलग करने के लिए एक साथ लाएं
- ग. अपने पैरों की अंदरूनी सतह पर नितंबों को आराम दें
- घ. अपने हाथों को अपनी जांघों पर रखें
- ड. पीठ और सिर को एक सीधी रेखा में संरेखित किया जाना चाहिए
- च. अपनी आँखें बंद करें
- छ. गहरी और धीरे-धीरे सांस लेते हुए अपनी सांस महसूस करें।
- ज. 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 ठीक करता है और पाचन की प्रक्रिया को बढ़ावा देता है।

3. पीठ दर्द से छुटकारा पाने 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 परिसंस्तेप में सुधार करता है।
8. यह ध्यान और एकाग्रता के लिए पसंद किया जाता है।
9. वजन घटाने को बढ़ावा देता है।
10. जांघ की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
11. गठिया रोगियों के लिए एक दर्द निवारक के रूप में कार्य करता है।

वज्रासन करने के लिए विभिन्न सावधानियों का पालन किया जाना चाहिए:

1. जोड़ों के दर्द से पीड़ित व्यक्ति को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
2. आसन का अभ्यास विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में किया जाना चाहिए।

3. सुखासन

सुखासन योगा के सबसे बुनियादी आसन में से एक है और इसे किसी के द्वारा भी बिना किसी सुपरविजन या कठिनाई के किया जा सकता है। यह नाम संस्कृत से लिया गया है जहां 'सुख' का अर्थ है आनंद और 'आसन' का अर्थ आसन है।

स्टेप:

- जमीन पर बैठें
- अपने बाएं पैर को दाईं जांघ पर ऊपर उठाएं
- दाहिने पैर को मोड़ें ताकि यह बाईं जांघ को छू जाए
- ठोड़ी आसन स्थिति में अपने हाथों को अपने घुटनों पर रखें
- रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें
- अपनी सांस लेने के प्रति सावधान रहें

लाभ:

सुखासन के कुछ लाभ इस प्रकार हैं:

- कूल्हों का खुलना
- रीढ़ की हड्डी का लंबा होना
- आसन करने वाले व्यक्ति पर एक शांत प्रभाव पैदा करता है



चिन आसन

चित्र 3.10.2: सुखासन ध्यान की सबसे आसान आसनओं में से एक है
(स्रोत: www.yogatoday.com)

4. सिद्धासन

सिद्धासन कूल्हों, घुटनों, टखनों के लचीलेपन में सुधार करता है और पीठ को मजबूत करता है। यह स्वस्तिकासन से अलग है, जिसमें आप अपने पैरों को अपनी जांघों में जांघों और दोनों तरफ पिंडलियों के बीच फंसाते हैं। इस आसन को ब्रह्मचर्य का अभ्यास करने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए सही ध्यान आसन माना जाता है। सिद्धासन विभिन्न प्रोस्टेट समस्याओं वाले पुरुषों के लिए भी फायदेमंद है। सिद्धासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- पैरों को एक-दूसरे के करीब रखकर फर्श पर बैठें
- पुरुषों के लिए बाएं पैर को गुदा और वृषण (पेरिनियम) के बीच रखें। महिलाओं के लिए बाएं पैर को योनि के लैबिया मेजर को छूने के लिए रखें
- दाएं पैर को लें और इसे बाएं पैर पर रखें
- अपने दाहिने पैर के अंगूठे को बाएं बछड़े की मांसपेशियों के बीच की जगह में सरकाएं
- ठोड़ी को छाती पर दबाएं
- अपनी भौंहों के बीच की जगह को देखें और मन से सांस लें
- हाथों को ठोड़ी आसन स्थिति में रखा जा सकता है
- 10–15 मिनट के लिए स्थिति बनाए रखें

लाभ:

- रीढ़ की हड्डी को सीधी और स्थिर स्थिति में बनाए रखने में मदद करता है
- यौन ऊर्जा को सूक्ष्म ऊर्जा में परिवर्तित करने में मदद करता है जिसे 'ओजस' के रूप में जाना जाता है।
- एक व्यक्ति को सेक्स आग्रह को नियंत्रित करने में मदद करता है और यौन अंगों के कामकाज को नियंत्रित करता है
- तंत्रिका तंत्र को स्थिर करता है और एक शांत प्रभाव पैदा करता है



चित्र 3.10.3: सिद्धासन प्रजनन कल्याण के लिए किया जा सकता है

5. सिद्धी योनि आसन

सिद्ध योनि आसन महिलाओं के लिए एक आसन है। आम अंग्रेजी में, इस आसन को महिलाओं के लिए निपुण के रूप में जाना जाता है। यह सिद्धासन के लिए स्त्री समकक्ष है। सिद्धी योनि आसन करने के विभिन्न स्टेप्स इस प्रकार हैं:

अपने पैरों को फैलाकर सीधे फर्श पर बैठें और

अपनी एड़ी की गेंदों को जमीन पर मजबूती से दबाएं।

बाएं घुटने को मोड़ें और एड़ी को पेरिनियम में साफ-सुथरा लाएं।

अपने दाहिने पैर को मोड़ें और इसे जघन हड्डी के खिलाफ आराम दें, जिसमें पैर की उंगलियां नीचे की ओर इशारा करती हैं।

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 प्रत्येक घुटने पर रखें।

बाकी उंगलियों को सीधा रखते हुए तर्जनी उंगली से अपने अंगूठे की नोक को स्पर्श करें और अपनी आंखें बंद करें और ध्यान करें।

सुधार:

1. टखने में दर्द होने पर कंबल या कपड़े को सहारा के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।
2. शुरुआती लोग अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखने के लिए आसन करते समय कंबल पर बैठ सकते हैं

लाभ:

1. आसन का अभ्यास मन को सतर्क रखने में मदद करता है
2. काठ के क्षेत्र और पेट में रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है
3. यह मूत्र संदूषण के इलाज में फायदेमंद है।
4. कार्डियक फंक्शन को नियंत्रित करता है और रक्तचाप को नियंत्रित करता है।
5. बवासीर और बवासीर को ठीक करता है।
6. अस्थमा और अनिद्रा का इलाज करता है।

विपरीत संकेत:

निम्नलिखित मामले में इस आसन से बचना चाहिए:

1. हाल ही में सर्जरी, विशेष रूप से पीठ या कूल्हे पर।
2. पीठ के निचले हिस्से में दर्द, और कटिस्नायुशूल।
3. घुटने का दर्द, गठिया या हाल ही में घुटने की चोटें



चित्र 3.10.4: सिद्धि योनि आसन का अभ्यास करने वाला योगी

6. भद्रासन

भद्रासन को अनुग्रहकारी आसन योगा के रूप में भी जाना जाता है। भद्रासन करने के विभिन्न स्टेप 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 उस स्थिति में रहें
- आराम करें और मूल स्थिति में लौटें

भद्रासन के स्वास्थ्य लाभ:

- 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 के दौरान प्रसव, प्रसव को आसान बनाता है
- मस्तिष्क शक्ति का विकास
- फोकस 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 अच्छा ध्यान आसन है, जिन्हें पद्मासन और सिद्धासन जैसे अधिक शास्त्रीय आसनओं में बैठना मुश्किल लगता है।
- आसन वैरिकाज नसों से पीड़ित लोगों द्वारा भी किया जा सकता है, और पैर में दर्द होता है।



चित्र 3.10.5: भद्रासन प्रजनन अंगों को सक्रिय करता है

7. ध्यान वीरासन

ध्यानवीरासन को हीरो की ध्यान आसन के रूप में भी जाना जाता है। संस्कृत नाम तीन शब्दों से लिया गया है, ध्यान जिसका अर्थ है ध्यान, वीर जिसका अर्थ नायक है, और आसन जिसका अर्थ है आसन।

ध्यानवीरासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- पैरों को सामने की ओर फैलाकर सीधे बैठें
- बाएं पैर को दाएं पैर के नीचे रखें ताकि बाईं एड़ी दाएं नितंब को छू जाए
- इसके बाद, दाएं पैर को बाएं मुड़े हुए पैर के शीर्ष पर रखें
- दोनों हाथों को दाहिने घुटने पर रखें
- सिर, गर्दन और पीठ को एक सीधी रेखा में पकड़ें
- अपनी आँखें बंद करें और आराम करें
- गहरी सांस 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:

ध्यानवीरासन करने के कुछ लाभ इस प्रकार हैं:

- पेल्विक मांसपेशियों को ताकत देता है
- पाचन में सुधार, गैस्ट्रिक परेशानियों से राहत
- मांसपेशियों की ऐंठन से राहत देता है
- पैर की मांसपेशियों को मजबूत करें
- पेल्विक और प्रजनन अंगों को संदेश
- एकाग्रता और स्मृति को बढ़ाता है



चित्र 3.10.6: ध्यान वीरासन फोकस बढ़ाने में मदद करता है
(स्रोत: www.yogajournal.com)

8. पश्चिमोत्तानासन

पश्चिमोत्तानासन हठ योगा में एक आसन है। इसे सीटेड फॉरवर्ड बेंड के रूप में भी जाना जाता है। पश्चिमोत्तानासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- अपने पैरों को सीधा करके बैठें
- श्वास लें और अपनी बाहों को अपने कंधे पर फैलाएं
- सांस छोड़ें और आगे झुकें
- आपकी ठोड़ी को आपके पैर की उंगलियों को छूना चाहिए
- अपने घुटनों को जितना संभव हो उतना सीधा रखें
- अपने सिर को अपने पैरों पर रखें
- 2–3 मिनट के लिए आसन को पकड़ो
- श्वास लें और अपनी बाहों को फैलाकर मूल स्थिति में लौटें
- सांस छोड़ें और अपनी बाहों को नीचे करें

पश्चिमोत्तानासन के लाभ:

- आसन तनाव को कम करने में मदद करता है।
- पेट में वसा जमा को कम करता है।
- मन को शांत करता है और चिंता को कम करता है।
- क्रोध और चिड़चिड़ापन से मुकाबला करने में मदद करता है
- रीढ़ की हड्डी को फैलाता है और लचीलापन लाता है।
- कब्ज और पाचन विकार के लिए अच्छा है।
- ऊंचाई बढ़ाने के लिए उप योगी है।
- नियमित अभ्यास नपुंसकता को ठीक करता है और यौन कार्य में सुधार करता है।
- पेल्विक अंगों को टोन करें।
- मासिक धर्म चक्र को संतुलित करें।

सावधानियां:

- गर्भवती महिलाओं को पश्चिमोत्तानासन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- स्लिप डिस्क या साइटिका की समस्या से पीड़ित व्यक्ति को पश्चिमोत्तानासन से बचना चाहिए।
- अल्सर के रोगी को अभ्यास नहीं करना चाहिए।



चित्र 3.10.7: पश्चिमोत्तानासन करना

9. गोमुखासन

गोमुखासन हठ योगा में एक आसन है। इसे आधुनिक अंग्रेजी में काऊ फेस आसन के रूप में भी जाना जाता है। गोमुखासन करने के लिए विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

1. अपने पैरों को फैलाकर सीधे जमीन पर बैठें
2. धीरे से अपने बाएं पैर को मोड़ें और इसे अपने दाहिने नितंब के नीचे रखें
3. दाहिने पैर को अपनी बाईं जांघ पर 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 आप वास्तव में अपने बाएं हाथ को पकड़ न सकें
7. ट्रंक को सीधा रखें और अपनी छाती का विस्तार करें
8. इस आसन को लगभग 2–3 मिनट तक रखें
9. अपनी सांस लेने पर ध्यान दें

सावधानियां:

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

लाभ:

1. आसन का अभ्यास पीठ को ठीक करने में मदद करता है जिससे यह अधिक लोचदार हो जाता है
2. आसन करने से पीठ दर्द कम होता है
3. आसन का अभ्यास करने से कटिस्नायुशूल के उपचार में मदद मिलती है
4. यह गुर्दे के काम को बढ़ाता है
5. तनाव और चिंता को कम करें
6. आसन यौन रोगों के लिए एक प्रभावी इलाज के रूप में भी काम करता है



चित्र 3.10.8: गोमुखासन का अग्र और पिछड़ा दृश्य

10. वक्रासन

वक्रासन को आम अंग्रेजी में हाफस्पाइनल टिवस्ट आसन के रूप में भी जाना जाता है। वक्रासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- अपने पैरों को फैलाकर चटाई पर बैठें
- अपने हाथों को अपने कूल्हों या जांघों के समानांतर रखें
- अपने बाएं घुटने को 90 डिग्री पर झुकाएं, घुटने आकाश की ओर इशारा करते हैं
- अपनी कमर को मोड़ते हुए अपने दाहिने हाथ को मुड़े हुए बाएं घुटने के बाहरी हिस्से पर रखें
- सुनिश्चित करें कि आपकी दाहिनी कोहनी बाएं घुटने को छूती है
- अपने दाहिने हाथ से अपने बाएं टखने को पकड़ें
- अपने सिर को अपनी बाईं ओर घुमाएं और अपने बाएं हाथ को कूल्हे के ठीक पीछे फर्श पर रखें
- 30 की गिनती के लिए स्थिति को पकड़ो
- अपने हाथ को दाहिने टखने और अपने बाएं मोड़ को पकड़कर छोड़ दें
- अपने सिर को घुमाएं और अपने पैरों को फैलाएं
- अपने हाथों को आराम की स्थिति में मैट पर रखें और 10 सेकंड के लिए आराम करें

वक्रासन के लाभ:

वक्रासन के विभिन्न स्वास्थ्य लाभ इस प्रकार हैं:

- रीढ़ की लोच को बढ़ाता है और रीढ़ की हड्डी की नसों को टोन करता है।
- मांसपेशियों को फैलाता और मजबूत करता है।
- कशेरुक की कठोरता से राहत में मदद करता है।
- पेट के अंगों की मालिश करता है।
- पेट की चर्बी कम करता है।
- पाचन रस के स्राव को नियंत्रित करता है।
- कूल्हे के जोड़ों को ढीला करता है, कठोरता 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 करना

11. अर्ध मत्स्येन्द्रसेन

अर्धमत्स्येन्द्रासन को मछलियों के आधे भगवान के रूप में भी जाना जाता है। अर्ध मत्स्येन्द्रसेन के प्रदर्शन के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

1. दाएं पैर को बाएं नितंब के किनारे रखें
2. बाएं पैर को ऊपर रखें, पैर को दाएं घुटने के सामने रखें और बाएं घुटने को ऊपर की ओर उठाएं
3. कोहनी को सीधा रखते हुए, सांस लें और बाहों को कंधे को ऊंचा उठाएं
4. सांस छोड़ें, बाईं ओर मुड़ें, दाएं हाथ को बाएं घुटने के बाहरी हिस्से से रखें और दाएं हाथ से बाएं टखने को पकड़ें
5. बाईं बांह को पीठ के पीछे ले जाएं और बाएं हाथ के पिछले हिस्से को कमर के दाईं ओर आराम दें

सावधानियां:

- गर्भावस्था और मासिक धर्म के दौरान आसन से बचना चाहिए
- जो हाल ही में दिल, पेट और मस्तिष्क की सर्जरी से गुजरा है, उसे इस आसन को करने से बचना चाहिए
- हर्निया या पेटिक अल्सर वाले लोगों को आसन करने से बचना चाहिए
- स्लिपड डिस्क की समस्या वाले लोगों को आसन करने से बचना चाहिए

लाभ:

- आसन रीढ़ की हड्डी 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 पाचन अंगों के कामकाज को बढ़ावा देता है
- आसन एड्रेनालाईन और पित्त के स्राव को नियंत्रित करता है
- तनाव और तनाव को कम करने में मदद करता है आसन



चित्र 3.10.10: अर्ध मेस्येंद्रसेना का अभ्यास

12. उष्ट्रासन (ऊंट आसन)

उष्ट्रासन को ऊंट आसन के रूप में भी जाना जाता है। आसन का अभ्यास करने से पीठ को मजबूत बनाने में मदद मिलती है।

उष्ट्रासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- वज्रासन में अपने पैरों और घुटनों को थोड़ा अलग करके बैठें
- अपने घुटनों पर खड़े हों और बाहों को किनारों तक फैलाएं
- पीछे की ओर झुकें और हाथों को एड़ी पर रखें
- गर्दन को पीछे की ओर फैलाएं और शरीर के वजन को बाहों पर आराम करने दें
- मेहराब जितना संभव हो उतना पीछे
- घुटने टेकने की स्थिति में लौटें और फिर वज्रासन पर वापस लौटें

सावधानियां:

- 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 का अभ्यास करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

- उष्ट्रासन शरीर की पूर्ववर्ती मांसपेशियों को फैलाता है।
- रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन में सुधार करता है और इसे मजबूत करता है।

- ऊँट आसन पाचन में सुधार करता है
- पीठ के निचले हिस्से को आराम देता है।
- पीठ झुकाने के लिए प्रारंभिक अभ्यास के रूप में उप योगी।

विपरीत संकेत:

- 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. मंडूकासन

मंडूकासन को आम अंग्रेजी में फ्रॉग आसन के नाम से भी जाना जाता है। आसन का अभ्यास करने से पेट के क्षेत्र को टोन करने के साथ-साथ आंतरिक अंगों को संदेश देने में मदद मिलती है। मंडूकासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

मंडूकासन के स्टेप (विधि 1): –

- वज्रासन (थंडरबोल्ट आसन) में आराम से बैठें
- अपने हाथों की मुट्ठी बंद कर लें।
- मुट्ठी पकड़ते समय उंगलियों से अपने अंगूठे को अंदर दबाएं।
- अपनी मुट्ठियों से नाभि को दबाएं, सांस छोड़ें और आगे की ओर झुकें।
- आगे झुकते हुए सांस रोकें और सीधे देखें।
- कुछ देर इसी स्थिति में रहें, श्वास लें और प्रारंभिक स्थिति (वज्रासन) में वापस आ जाएं।
- इसे तीन से चार बार दोहराएं।

मंडूकासन के स्टेप (विधि -2): –

- वज्रासन आसन में बैठें।
- अपनी दाहिनी हथेली को अपनी बाईं हथेली पर रखें
- उन्हें नाभि पर रखें।
- अब अपने पेट को अंदर की ओर दबाएं।
- सांस छोड़ें और आगे झुकें, सीधे देखें।
- कुछ समय के लिए अपनी सांस और स्थिति को रोकें।
- धीरे-धीरे सांस लें और शुरुआती स्थिति में वापस आ जाएं।

इसे 3 से 4 बार दोहराएं।

मंडूकासन के लाभ:-

- इंसुलिन के स्राव को बढ़ाता है।
- पेट से जुड़ी समस्याओं को ठीक करें।
- यह हृदय रोगों में लाभकारी है।

- जांघों और पैरों के लचीलेपन के लिए उप योगी।
- यह पाचन तंत्र और उत्सर्जन प्रणाली के कामकाज में सुधार करता है।
- इससे एड़ियों, घुटनों और पीठ का दर्द ठीक हो जाता है।

सावधानी:—

वे लोग जो पेट की चोटों और किसी भी प्रकार के पीठ दर्द से पीड़ित हैं, वे मंडुक 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 योगा में हीरो की आसन के रूप में भी जाना जाता है। आसन का अभ्यास करने से पैर के मेहराबों में खिंचाव आता है। वीरासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- बाएं पैर को आगे ले जाएं
- इसे दाएं पैर से अलग एक महत्वपूर्ण दूरी पर रखें
- अपने हाथों की हथेलियों को जोड़ें और उन्हें बाएं पैर के घुटनों पर रखें
- बाएं पैर को इस तरह मोड़ें कि जांघ और बछड़ा लंबवत रेखा में आ जाएं
- जोड़े गए हाथों को ऊपर उठाएं और इसे सिर से ऊपर ले जाएं
- अपने सिर को पीछे की ओर झुकाएं, दृष्टि को नीचे की ओर रखें

सावधानियां:

- पिछड़े झुकने की प्रक्रिया प्रकृति में धीमी नहीं होनी चाहिए। अन्यथा, संतुलन बनाए रखना मुश्किल हो सकता है
- यह गंभीर पीठ दर्द वाले लोगों द्वारा नहीं किया जाना 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

लाभ:

- आसन करने के लाभ इस प्रकार हैं:
- रक्त परिसंस्तेप में सुधार करता है
- रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन को बढ़ाता है
- आसन करने से आंतरिक पेट के अंगों का संदेश जाता है

15. शंखासन

शंकासन को आम अंग्रेजी में हेयर आसन के रूप में भी जाना जाता है। आसन का अभ्यास करने से रीढ़ की हड्डी को खींचने और पीठ दर्द से राहत पाने में मदद मिलती है। शंखासन करने के विभिन्न स्टेप्स इस प्रकार हैं:

- वज्रासन या थंडरबोल्ट आसन में बैठें।
- अपने हाथों को जांघों पर रखें और आराम से सांस लें।
- बाएं हाथ से दाहिने हाथ को पकड़ें।
- जैसे ही आपकी छाती फैलती है, गहरी सांस लें।
- जब आप सांस छोड़ते हैं तो आगे झुकें और अपने माथे को जमीन पर स्पर्श करें।
- माथे को अंतिम स्थिति में जमीन पर आराम दें।
- जब तक संभव हो इस स्थिति में रहें।
- धीरे-धीरे सांस छोड़ें और शुरुआती स्थिति में वापस आएँ
- इस प्रक्रिया को 5 से 10 राउंड तक दोहराएं।

शशांकासन के लाभ:

- यह आसन दिमाग को आराम देने में मदद करता है और अवसाद से छुटकारा दिलाता है।
- यह श्रोणि की मांसपेशियों को टोन करता है
- आसन यौन विकारों को ठीक करता है।
- यह ऊपरी शरीर को एक अच्छा आराम देता है।



चित्र 3.10.13: शंखासन मन को राहत देने और अवसाद को ठीक करने के लिए एक प्रभावी योगा आसन है

16. जनुसीरासन

इसे आम अंग्रेजी में सिर से घुटने की आसन के रूप में भी जाना जाता है। आसन का अभ्यास करने से पीठ को मजबूत बनाने में मदद मिलती है और कंधे और कशेरुक स्तंभ को एक अच्छा खिंचाव मिलता है। आसन करने के लिए विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- पीठ को सीधा करके फर्श पर बैठें
- अपने बाएं पैर को फैलाएं
- अपने दाहिने घुटने को मोड़ें, दाएं पैर के निचले हिस्से को बाईं जांघ के आंतरिक हिस्से के खिलाफ रखें
- अपने सिर को झुकाएं और अपने पैर की अंगुली की ओर पहुंचें
- अपने दोनों हाथों से अपने पैर की अंगुली पकड़ो
- 2–3 मिनट के लिए उस स्थिति को पकड़ो
- श्वास लें और आसन को छोड़ दें

सावधानियां:

- यदि आपको अस्थमा या दस्त है तो आसन करने से बचें
- घुटने की चोट के साथ आसन करने से बचें
- यदि आपके पास काठ डिस्क हर्नियेशन है तो आसन करने से बचें

लाभ:

जनुरिषण करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

- कब्ज का इलाज करता है
- पसलियों के लचीलेपन को बढ़ाता है।
- गुर्दे की कार्यात्मक क्षमता को बढ़ाता है।
- रक्त वाहिका को फैलाता है और मजबूत करता है।
- यकृत, प्लीहा और अग्न्याशय में रक्त परिसंस्तेप में सुधार करता है।
- यह विभिन्न ग्रंथियों और स्नायी अंगों को उत्तेजित करता है।
- आसन का अभ्यास करने से ट्रेपेजियस मांसपेशी, डेल्टोइड मांसपेशी, जांघ की हड्डी और बाइसेप मांसपेशियों के लचीलेपन में सुधार होता है।
- पाचन अंगों को सक्रिय और मजबूत करता है, कब्ज और अन्य परेशानियों को ठीक करता है।
- डायबिटीज के मरीजों के लिए जनुसीरासन बहुत फायदेमंद होता है।
- शॉर्ट कंट्रोल टेम्पर 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।
- जनुसीरासन रक्त शर्करा के स्तर और चयापचय प्रक्रिया को संतुलित करने में मदद करता है।
- रीढ़ और कटिस्नायुशूल के संपीड़न से राहत देता है
- यह आसन शरीर की एकाग्रता क्षमता और बौद्धिक धीरज में सुधार करता है



चित्र 3.10.14: जनुरिषण आंतरिक पाचन अंगों को संदेश देता है

17. मयतासन

हठ योगा में मत्स्यासन पीठ झुकाने वाला आसन है। इसे आम अंग्रेजी में फिश आसन के रूप में भी जाना जाता है। मत्स्यासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- किसी भी स्थिति में आराम से बैठें जो आपको सूट करता है
- अपने पैरों को इस तरह से पार करें कि आपके पैर आपके बीच में एक-दूसरे को पार करें
- सांस अंदर लें और अपनी छाती को ऊपर उठाएं
- आपका सिर फर्श को छूना चाहिए
- अपनी छाती को ऊपर उठाकर अपने कंधे के ब्लेड पर थोड़ा दबाव डालें

विपरीत संकेत और सावधानियां:

आसन निम्नलिखित स्थितियों के तहत नहीं किया जाना चाहिए:

- उच्च या निम्न रक्तचाप
- अधकपासी
- 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
- सांस की बीमारियां
- पीठ में हल्का दर्द
- थकान
- मासिक धर्म में दर्द



चित्र 3.10.15: एक योगी जो मत्स्यासन कर रहा है

18. लोलासन

लोलासन आधुनिक योगा में हाथ को संतुलित करने वाला आसन है। आम अंग्रेजी में, इसे पेंडेंट आसन के रूप में भी जाना जाता है। लोलासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- किसी भी स्थिति में आराम से बैठें जो आपको सूट करता है
- अपने पैरों को इस तरह से पार करें कि आपके पैर आपके बीच में एक-दूसरे को पार करें
- अपने हाथों की मदद से खुद को उस स्थिति से ऊपर उठाने की कोशिश करें
- 2–3 मिनट के लिए उस स्थिति में रहें
- साँस छोड़ें, और धीरे-धीरे मूल स्थिति में वापस आएँ

लाभ:

लोलासन करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

- कलाई को मजबूत करता है
- टोन आर्म्स
- पेट की मांसपेशियों का विकास
- पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है

विपरीत संकेत:

निम्नलिखित स्थितियों वाले व्यक्ति को आसन नहीं करना चाहिए:

- कलाई की चोटें
- कंधे में दर्द
- गर्दन की समस्याएं



चित्र 3.10.16: लोलासन कलाई और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है

19. गर्भासन

गर्भासन आधुनिक योगा में बैठने की स्थिति में एक संतुलन आसन है। आम अंग्रेजी में इसे गर्भ आसन में भरुण के रूप में जाना जाता है।

गर्भासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- पद्मासन या कमल की आसन में बैठें
- जांघों और काफ मांसपेशियों के भीतर अंतराल में हाथ डालें
- पैरों को पकड़ने के लिए पिंडली की मांसपेशियों के चारों ओर कोहनी को मोड़ें
- हाथों से पैरों को ऊपर उठाएं
- प्रक्रिया के दौरान सांस छोड़ें
- अपने हाथों की मदद से अपने कान पकड़ें
- यह है अंतिम स्थिति
- शरीर का पूरा भार नितंबों पर डालें
- शरीर के संतुलन को बनाए रखने पर ध्यान दें

सावधानियां:

- स्किप डिस्क या स्पोन्डिलाइटिस वाले व्यक्तियों को आसन करने से बचना चाहिए
- कूल्हे, पीठ की चोट वाले व्यक्ति को आसन करने से बचना चाहिए

लाभ:

- पेट दर्द को ठीक करता है
- पेट की चर्बी दूर करता है
- गैस की समस्या का इलाज
- पाचन शक्ति में सुधार करता है



चित्र 3.10.17: आसन का अभ्यास करने से पाचन शक्ति में सुधार होता है

20. सिंहासन

सिंहासन को आम अंग्रेजी में शेर के पोसे के रूप में भी जाना जाता है। आसन का अभ्यास गले, फेफड़े और मानव आवाज को मजबूत करने में मदद करता है। सिंहासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- वज्रासन में बैठें
- पैर की उंगलियों को नीचे रखें
- हाथों को घुटनों पर रखें और बाहों को सीधा करें
- नाक के माध्यम 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 अलग-अलग फैलाएं
- आँखें चौड़ी खोलें और ऊपर देखें
- जीभ को बाहर खींचें और शेर की दहाड़ को स्वर दें, “आह” कहें।

- सुनिश्चित करें कि "आह" ध्वनि पेट से आती है, न कि गले से

सावधानियां:

कमजोर कलाई वाले लोग वज्रासन में सेटिंग करते समय सिंहासन का अभ्यास कर सकते हैं

लाभ:

- कान, नाक, गले और आंखों के अच्छे स्वास्थ्य को प्राप्त करने के लिए फायदेमंद
- भावनात्मक तनाव और निराशा को कम करता है
- शर्मीले, घबराए हुए लोगों के लिए उप योगी, जो स्वभाव से अंतर्मुखी हैं
- हकलाने वालों के लिए फायदेमंद
- छाती से तनाव दूर करता है



चित्र 3.10.18: सिंहासन एक विषहरण व्यायाम है जो फेफड़ों को साफ और मजबूत करता है

सुप्त वज्रासन आधुनिक योगा है और इसे आम अंग्रेजी में रिकलाइन हीरो आसन के रूप में भी जाना जाता है। सुप्त वज्रासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- सीधी स्थिति में बैठें
- अपने हाथों को जांघों पर रखें
- सामान्य रूप से सांस लें और अपने हाथों को नितंबों के बगल में फर्श पर रखें
- शरीर को पीछे की ओर झुकाएं जब तक कि कोहनी फर्श पर आराम न कर लें
- सिर को पीछे की ओर नीचे करें जब तक कि सिर का शीर्ष फर्श को न छू ले
- हथेलियों को छाती के सामने एक साथ लाएं और आसन को पकड़ें
- नाक से श्वास लें और मुंह से सांस छोड़ें
- कोहनी की मदद से धीरे-धीरे शुरुआती स्थिति में लौटें

लाभ:

- रीढ़ की हड्डी का लचीलापन बढ़ाता है
- कूल्हों और जांघ की मांसपेशियों को फैलाता है
- फेफड़ों को मजबूत करता है और ब्रोंकाइटिस के उपचार के लिए उप योगी है

सावधानी:

- अस्थमा के दौरों के दौरान आसन करने से बचें
- एक व्यक्ति जो घुटने या भूमिगत चोट से गुजरा है, उसे आसन करने से बचना चाहिए

21. गौमुखआसन

गौमुखासन को गाय के चेहरे की आसन के रूप में भी जाना जाता है। गौमुखासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- योगा मैट पर अपनी पीठ सीधी और पैरों को बढ़ाकर बैठें
- अपने पैरों को एक साथ रखें और अपनी हथेलियों को अपने कूल्हों के बगल में रखें।
- अपने दाहिने पैर को मोड़ें और दाएं पैरों को अपने बाएं नितंब के नीचे रखें।
- अपने बाएं घुटने को अपने दाहिने घुटने पर रखें।
- अपने सिर के ऊपर बाएं हाथ को उठाएं और कोहनी को मोड़ें।
- इसके साथ ही, अपनी पीठ के पीछे दाहिने हाथ को लाएं और दोनों हाथों को आपस में जोड़ें।
- गहरी उज्जयी सांस लें और जब तक आप सहज हैं तब तक रहें।
- अब, जैसे ही आप सांस छोड़ते हैं, अपनी बाहों को छोड़ दें।
- अपने पैरों को अनक्रॉस करें और दूसरे पैर के लिए दोहराएं।

गोमुखासन के लाभ:

- साइटिका का इलाज
- उच्च रक्तचाप में मदद करता है
- प्रजनन अंगों को नियमित अभ्यास के साथ टोन और मालिश की जाती है
- कठोर कंधों का इलाज करता है
- रीढ़ की हड्डी को लम्बा करता है
- खराब आसन वालों 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

विपरीत संकेत:

आसन निम्नलिखित स्थितियों के तहत नहीं किया जाना चाहिए:

- कंधे में दर्द या चोट
- शरीर के किसी विशेष क्षेत्र में दर्द
- पैर में नरम ऊतक की चोट
- मांसपेशियों में आंसू या जांघों में दर्द
- बवासीर से खून बह रहा है
- स्पोन्डिलाइटिस

22. गुप्त पद्मासन

गुप्त पद्मासन को आम अंग्रेजी में छिपे हुए कमल आसन के रूप में भी जाना जाता है। गुप्त पद्मासन करने के लिए विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- पद्मासन में बैठें
- अपने पेट की ओर झुकें
- अधिक झुकें, कोशिश करें और अपनी ठोड़ी को फर्श पर रखें
- अपनी बाहों को पीछे लाएं

- अपनी हथेलियों को सिर की ओर इशारा करने वाली उंगलियों के साथ एक साथ रखें
- पूरी तरह से फर्श पर लेट जाएं, पूरे शरीर को आराम देने की कोशिश करें
- चुपचाप सांस लें, कुछ समय के लिए स्थिति को पकड़ें
- प्रारंभिक स्थिति पर लौटें

सावधानियां:

- सर्वाइकल स्पाइन वाले व्यक्ति को आसन नहीं करना चाहिए।
- घुटने, कंधे और कूल्हों में दर्द के साथ आसन नहीं किया जाना चाहिए

लाभ:

- यह माइग्रेन को ठीक करने के लिए सहायक है
- आसन का पूरी रीढ़ की हड्डी पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है
- आसन का अभ्यास गोल पीठ और कूल्हे के विस्थापन के लिए फायदेमंद है



चित्र 3.10.19: गुप्त पद्मासन का अभ्यास रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन में सुधार करने में मदद करता है

23. पद प्रसार पश्चिमोत्तानासन

पद प्रसार पश्चिमोत्तानासन को आम अंग्रेजी में चौड़े पैर के साथ फॉरवर्डिंग बेंड के रूप में भी जाना जाता है। पद प्रसार पश्चिमोत्तानासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- अपने पैरों को सीधा और चौड़ा करके बैठें
- अपने हाथों को जांघों पर रखें
- श्वास लें, दोनों बाहों 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 शरीर को मूल स्थिति में वापस लाएं

सावधानियां:

- एक व्यक्ति जिसने पेट की सर्जरी की है, उसे आसन नहीं करना चाहिए
- कूल्हे या घुटने की चोट वाले व्यक्ति को आसन नहीं करना चाहिए

लाभ:

- आसन का अभ्यास आंतरिक कमर की मांसपेशियों को खींचने में मदद करता है



चित्र 3.10.20: पद प्रसार पश्चिमोत्तानासन आंतरिक कमर की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है

24. एक पद पदोस्थानासन

एक पद पदोत्तानासन को "सिर से सिर तक उठाया गया एक पैर" के रूप में भी जाना जाता है। आसन करने के विभिन्न स्टेप्स 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
- पेरिनियम के नीचे दाईं एड़ी रखें
- बाएं पैर के नीचे उंगलियों को इंटरलॉक करें
- बाएं पैर को ऊपर उठाएं और घुटने को सीधा करें
- घुटने को नाक तक लाएं
- पैर को सीधा रखें
- प्रत्येक पैर को अधिकतम 5 बार फैलाएं
- बैठते समय श्वास लें
- पैर को ऊपर उठाने और नीचे करते समय बनाए रखें
- बैठने पर सांस छोड़ें
- आसन का अभ्यास करने से हैमस्ट्रिंग की मांसपेशियां मजबूत और कूल्हे के जोड़ लचीले होते हैं
- पीठ दर्द या चोट से पीड़ित व्यक्तियों को इससे बचना चाहिए

सावधानियां:

- आसन का अभ्यास करने से हैमस्ट्रिंग की मांसपेशियां मजबूत और कूल्हे के जोड़ लचीले होते हैं

लाभ:

- पीठ दर्द या चोट से पीड़ित व्यक्ति को आसन करने से बचना चाहिए

3.10.2 प्रवण स्थिति आसन

प्रवण स्थिति क्या है?

प्रवण शरीर की एक स्थिति को संदर्भित करता है जिसमें व्यक्ति छाती पर सपाट होता है और उनकी पीठ ऊपर होती है। शारीरिक रूप से, पृष्ठीय पक्ष ऊपर है, और उदर पक्ष नीचे है। किसी भी प्रवण स्थिति आसन को 30 सेकंड तक बनाए रखा जाना चाहिए।

प्रवण स्थिति का महत्व

योगा के विभिन्न आसन हैं जो एक प्रवण स्थिति में किए जाते हैं। तीव्र श्वसन संकट सिंड्रोम वाले रोगियों के उपचार के लिए प्रवण स्थिति का तेजी से उपयोग किया जाता है। प्रवण स्थिति के कुछ शारीरिक लाभ इस प्रकार हैं:

- ऑक्सीकरण में सुधार करता है
- श्वसन यांत्रिकी में सुधार करता है
- फुफ्फुस दबाव प्रवणता को समरूप करता है
- फेफड़ों की मात्रा बढ़ती है
- स्राव की निकासी की सुविधा प्रदान करता है

प्रवण स्थिति के तहत किए गए विभिन्न आसनों पर नीचे चर्चा की गई है;

1. नवासन

नवासन को नाव आसन के रूप में भी जाना जाता है और पेट और कोर ताकत में सुधार के लिए किया जाता है। यह गहरे हिप फ्लेक्सर्स को टोन करने में भी मदद करता है। नवासन करने के लिए स्टेप-दर-स्टेप निर्देश इस प्रकार हैं:

स्टेप 1: अपने पैरों को फर्श पर फैलाकर बैठें

स्टेप 2: अपने पैरों को फर्श से ऊपर उठाएं

स्टेप 3: पहले अपने घुटनों को मोड़कर रखें

स्टेप 4: श्वास लें और धीरे-धीरे अपने घुटनों को आराम दें ताकि आपके पैर फर्श के समानांतर हों

स्टेप 5: रीढ़ की हड्डी को पूरे समय रखें

स्टेप 6: अपने पैरों को 45 डिग्री कोण पर सीधा करें ताकि यह वी आकार बना सके

स्टेप 7: हथेलियों को खोलकर और उंगलियों को इंगित करते हुए अपनी बाहों को सीधा करें

स्टेप 8: कम से कम 5 सांसों के लिए उस स्थिति में रहें

स्टेप 9: धीरे-धीरे अपने पैरों को नीचे लाते हुए सांस छोड़ें



चित्र 3.10.21: नवासन के स्टेप (स्रोत: www.indianyoga.com)

नौकासन के लाभ:-

- पीठ और पेट की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
- पैर और हाथ की मांसपेशियों को टोन करता है।
- हर्निया वाले लोगों के लिए उप योगी।
- यह पेट की चर्बी को दूर करने में मदद करता है।
- यह पाचन में सुधार करता है।

सावधानी:

आसन का अभ्यास निम्नलिखित शर्तों के तहत नहीं किया जाना चाहिए:

- निम्न रक्तचाप
- तेज सिरदर्द
- अधकपायी
- रीढ़ की हड्डी में विकार
- दमा
- हृदय संबंधी विकार
- गर्भावस्था
- मासिक धर्म चक्र के पहले दो दिन

2. भुजंगासन

भुजनागा का अर्थ होता है सांप या कोबरा। इस आसन में व्यक्ति के शरीर को सांप के फन की तरह उठाया जाता है। भुजंगासन करने के स्टेप इस प्रकार हैं:

स्टेप 1— पेट के बल लेट जाएं और अपने सिर को अपने हाथों पर टिकाएं

स्टेप 2— पैरों को जोड़ें और अपनी बाहों को फैलाएं

स्टेप 3— माथे को जमीन पर रखें

स्टेप 4— श्वास लें और धीरे-धीरे अपने सिर को ऊपर उठाएं

स्टेप 5— अपने सिर को ऊपर उठाएं और नाभि के स्तर तक आएं

स्टेप 6— एक या दो मिनट के लिए उस स्थिति में रहें

स्टेप 7— सांस छोड़ें और अपने सिर को वापस जमीन पर लाएं

स्टेप 8— यह भुजंगासन है

सावधानी के लिए एक शब्द:

- इस आसन से उन लोगों को बचना चाहिए जिन्होंने कम से कम 2-3 महीने तक पेट की सर्जरी कराई है।
- इसका अभ्यास हर्निया, अल्सर आदि से पीड़ित लोगों द्वारा किया जाना चाहिए।

भुजनागासन के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

- आसन कंधों, छाती और पेट में मांसपेशियों को फैलाने में मदद करता है।
- भुजंगासन पीठ के निचले हिस्से की कठोरता को कम करता है और बाहों 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 अस्थमा 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 स्टेप (स्टेप 1)



चित्र 3.10.23: भुजंगासन के विभिन्न स्टेप (स्टेप 2)

3. सर्पासन

सर्पासन एक प्रवण स्थिति आसन है जो भुजंगासन के समान है। 'सर्प' संस्कृत से आता है जिसका अर्थ है सांप और 'आसन' का अर्थ है आसन। सर्पासन करने के स्टेप इस प्रकार हैं:

- अपने पैरों को सीधा और पैरों को एक साथ रखकर पेट के बल लेट जाएं।
- उंगलियों को आपस में मिलाएं और हाथों को नितंबों के ऊपर रखें।
- ठोड़ी को फर्श पर रखें।
- पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों का उपयोग करने से छाती को जहां तक संभव हो फर्श से ऊपर उठाएं।
- हाथों को पीछे की ओर धकेलें और बाहों को जितना संभव हो उतना ऊंचा उठाएं।
- तनाव के बिना शरीर को जितना संभव हो उतना ऊंचा उठाएं।
- कंधे के ब्लेड को एक साथ निचोड़ें और आगे देखें।
- जब तक संभव हो स्थिति को पकड़ो।
- धीरे-धीरे शुरुआती स्थिति में लौटें।

विरोधी संकेत

- दिल की स्थिति और उच्च रक्तचाप वाले लोगों को आसन करने से बचना चाहिए
- पीरियड्स के दौरान नहीं करना चाहिए आसन
- गंभीर पीठ दर्द वाले लोगों को सर्पासन करने से बचना चाहिए

सर्पासन करने के लाभ हैं:

- क. यह पीठ को मजबूत करता है
- ख. आसन पेट की गुहा और छाती को खींचने में मदद करता है
- ग. आसन करने से आंतरिक अंगों जैसे अग्न्याशय, यकृत, आंतों का व्यायाम होता है
- घ. नियमित रूप से आसन करने से स्त्री रोग संबंधी समस्याओं को नियंत्रित करने में मदद मिलती है
- ङ. आसन करने से भूख बढ़ती है और कब्ज दूर होती है

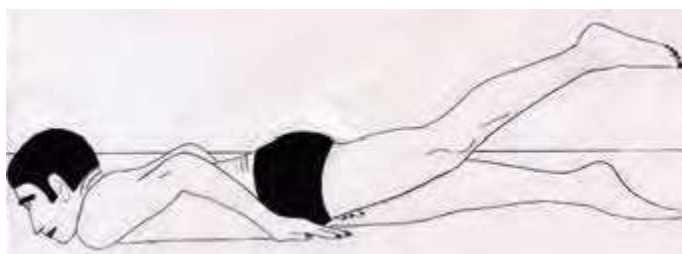
6. अर्ध शालभासन

अर्ध सलाभासन सलाभासन की एक मध्यवर्ती आसन है। इसे अंग्रेजी में हाफ लोकस्ट आसन के रूप में भी जाना जाता है। अर्धसालभासन करने के स्टेप 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 करके अपने पैरों में से केवल एक को जितना संभव हो उतना ऊंचा उठाएं।
- 5 सांसों के लिए आसन को पकड़ें
- सांस छोड़ें और धीरे-धीरे अपने पैरों को नीचे करें
- शुरुआती स्थिति में लौटें और आराम करें

अर्ध शलभासन के लाभ:

- यह रीढ़ की हड्डी के अधिकांश विकारों के लिए फायदेमंद है।
- यह पीठ दर्द और कटिस्नायुशूल के दर्द को ठीक करने के लिए सहायक है।
- पेट, कमर, कूल्हों और जांघों के आसपास अवांछित वसा को हटाने के लिए उप योगी है।
- इस आसन के दैनिक अभ्यास से सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस और रीढ़ की हड्डी की बीमारियों का इलाज किया जा सकता है।
- अपनी कलाई, कूल्हों, जांघों, पैरों, निचले पेट और डायफ्राम को मजबूत करना।



चित्र 3.10.24: अर्ध सालभासन करते हुए एक योगी

7. शलभासन

शलाभासन को लोकस्ट आसन के रूप में भी जाना जाता है। सलाभासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- पेट के बल लेट जाएं
- दोनों हाथों को जांघों के नीचे रखें।
- सांस लें और अपने दाहिने पैर को ऊपर उठाएं।
- अपनी ठोड़ी को जमीन पर रखें।
- 10–20 सेकंड के लिए इस स्थिति को पकड़ो।
- सांस छोड़ें और अपने पैर को प्रारंभिक स्थिति में लाएं।
- अभ्यास को बाएं पैर से दोहराएं।
- इसे 5–7 बार दोहराएं।
- श्वास लें और 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 पीठ दर्द और कटिस्नायुशूल के दर्द को ठीक करने के लिए सहायक है।
- अवांछित पेट वसा को हटाने के लिए उप योगी।
- इस आसन के दैनिक अभ्यास से सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस और रीढ़ की अन्य बीमारियों का इलाज किया जा सकता है।
- पैरों, जांघों, कलाई, कूल्हों आदि को मजबूत करता है।
- पीठ की मांसपेशियों को सख्त करता है।

नोट:-

हाल ही में सर्जरी के मामले में आसन का अभ्यास नहीं किया जाना चाहिए।



चित्र 3.10.25: सरलभासन आंतरिक उदर अंगों को संदेश देता है

8. सरल धनुरासन

सरल धनुरासन को ईजी बो आसन के रूप में भी जाना जाता है। यह एक प्रवण स्थिति आसन है और निम्नलिखित चरणों में किया जा सकता है;

- अपने पेट पर सपाट लेट जाओ
- अपने पैरों को थोड़ा अलग फैलाएं
- अपने माथे को फर्श पर रखें
- अपनी बांहों को अपने शरीर के साथ रखें
- घुटनों को मोड़ें ताकि पैर नितंबों की ओर आ जाएं
- हाथों से वापस पहुंचें और एड़ियों को पकड़ें
- श्वास लें और ट्रंक को फर्श से ऊपर उठाएं
- आपके सिर को आगे देखना चाहिए
- अपने पैरों से थोड़ा पीछे धकेलें और अपनी बांहों को सीधा फैलाएं
- इस अभ्यास में घुटने और जांघें फर्श पर रहती हैं और सामान्य रूप से सांस लेते समय बस पीठ के मेहराब में धीरे से काम करती हैं।
- 2–3 मिनट के लिए स्थिति को पकड़ो
- रिहा करें और धीरे-धीरे नीचे आएँ
- 5 बार दोहराएं

विपरीत संकेत:

रीढ़ की हड्डी में चोट वाले लोगों को आसन नहीं करना चाहिए। यह मासिक धर्म के तहत नहीं किया जाना चाहिए।

लाभ:

- पीठ और पेट की मांसपेशियों को मजबूत करता है
- पीठ में अधिक लचीलापन जोड़ता है
- मासिक धर्म की परेशानी से राहत देता 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 स्थिति आसन

सुपाइन स्थिति का अर्थ है किसी के चेहरे को ऊपर की ओर क्षैतिज रूप से लेटना। सुपाइन योगा आसन पीठ के बल लेटकर किए जाते हैं और आराम करने या लचीलेपन को बढ़ावा देने का एक शानदार तरीका है। सुपाइन स्थिति में कुछ अलग आसन किए जा सकते हैं जैसे:

1. हलासन

हलासन को आम अंग्रेजी में हल आसन के रूप में भी जाना जाता है। इसका नाम संस्कृत से लिया गया है जहां हला का अर्थ है धनुष और आसन का अर्थ आसन है। हलासन आसन भारतीय और तिब्बत में उपयोग किए जाने वाले एक विशिष्ट हल जैसा दिखता है। हलासन करने के स्टेप इस प्रकार हैं:

- अपनी पीठ के बल लेट जाएं और हाथ अपने शरीर के किनारे आराम कर रहे हों और हथेलियां नीचे की ओर हों।
- पेट की मांसपेशियों का उपयोग करके अपने पैरों को सांस लें और जमीन से उठाएं ताकि आपके पैर 90 डिग्री के कोण पर रखे जाएं
- अपने कूल्हों का समर्थन करने के लिए अपने हाथों का उपयोग करें और धीरे-धीरे उन्हें फर्श से उठाएं
- 50–100 की गिनती तक स्थिति में बने रहने की कोशिश करें
- सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ जमीन के लंबवत है
- एक या दो मिनट के लिए स्थिति को पकड़ो
- सांस 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)

सावधानियां:

ये आसन दस्त, गर्दन की चोट से पीड़ित व्यक्ति या मासिक धर्म से गुजर रही महिलाओं द्वारा नहीं किए जाने चाहिए।

उच्च रक्तचाप और अस्थमा से पीड़ित लोगों को आसन करने से बचना चाहिए

गर्भवती महिलाओं को केवल विशेषज्ञ की देखरेख में आसन करना चाहिए

लाभ:

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
- यह आसन मधुमेह के रोगियों के लिए उत्कृष्ट है, क्योंकि यह रक्त शर्करा के स्तर को सामान्य करता है
- आसन पीठ की मांसपेशियों के तनाव को आराम करने में मदद करता है
- तनाव और थकान को कम करने में सहायक है आसन
- आसन पीठ दर्द, बांझपन, साइनसाइटिस और अनिद्रा को ठीक करता है
- आसन के नियमित अभ्यास से मोटापा, कब्ज, मधुमेह और मासिक धर्म विकार जैसी समस्याओं का इलाज किया जा सकता है
- पेट की चर्बी और शरीर की चर्बी कम करने में मदद करता है हलासन

2. सर्वांगासन

सर्वांगासन को शोल्डर स्टैंड पोश्चर के नाम से भी जाना जाता है। यह पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने के साथ-साथ शरीर का अच्छा संतुलन विकसित करता था। सर्वांगासन करने के स्टेप इस प्रकार हैं:

- पीठ के बल सीधे लेट जाएं
- 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 का समर्थन करें
- धीरे-धीरे पैरों और पीठ को पूरी तरह से सीधा फैलाएं
- सुनिश्चित करें कि ठोड़ी छाती को छूती है
- पीठ और पैरों को एक ऊर्ध्वाधर रेखा बनानी चाहिए
- इस स्थिति में रहें और लगभग 1–5 मिनट तक सांस लें।
- सांस छोड़ें और फिर अपने पैरों को धीरे-धीरे नीचे करें
- प्रारंभिक स्थिति पर लौटें

सर्वांगासन की भिन्नता:

- सर्वांगासन की स्थिति में रहते हुए श्रोणि और पैरों को दाईं ओर मोड़ें
- दाहिने हाथ पर दाहिने नितंब का सहारा लें
- लगभग एक मिनट के लिए स्थिति को पकड़ो
- अगले स्टेप में, श्रोणि और पैरों को बाईं ओर घुमाएं
- बाएं हाथ पर बाएं नितंब का समर्थन करें
- लगभग एक मिनट के लिए स्थिति को पकड़ो
- शुरुआती स्थिति में धीरे-धीरे लौटें

सावधानी के शब्द:

- आसन को उच्च रक्तचाप, अति सक्रिय थायरॉयड ग्रंथि वाले और सर्वाइकल स्पाइन में दर्द वाले लोगों द्वारा भी बचना चाहिए
- 14 वर्ष से कम आयु के बच्चों को बहुत लंबे समय तक यह पद धारण नहीं करना चाहिए

लाभ:

- आसन करने से शरीर डिटॉक्सिफाई होता है और मन शांत होता है
- थायरॉयड ग्रंथि और संबंधित अंगों के कार्य को नियंत्रित करता है

- उल्टे आसन शरीर में रक्त की आपूर्ति को उत्तेजित करते हैं
- आसन करने से सूजे हुए पैरों 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. चक्रासन

चक्रासन को उर्ध्वा धनुरासन के रूप में भी जाना जाता है, यह एक बैकबेंड आसन है जो लापरवाह स्थिति में किया जाता है। व्हील आसन शरीर के भीतर सकारात्मक ऊर्जा के प्रवाह को उत्तेजित करता है। इसे आमतौर पर ऊपर की ओर धनुष आसन के रूप में जाना जाता है। इसे बैक ब्रिज भी कहा जाता है और रीढ़ की हड्डी को पर्याप्त लचीलापन देता है। चक्रासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- फर्श पर पीठ करके सपाट लेट जाएं
- अपने घुटनों को मोड़ें ताकि आपके पैरों का तलवा फर्श को छू सके
- अपने पैरों को नितंबों के करीब रखें
- अपने हाथों को अपने कंधों के पीछे रखें
- अपने घुटनों पर अपने वजन को संतुलित करें
- अपने अंगों का उपयोग करके अपने पूरे शरीर को चटाई से ऊपर उठाएं
- गहरी सांस लें
- एक या दो मिनट के लिए आसन रखें
- धीरे से अपनी पीठ को जमीन पर नीचे करें
- सावन में लेट जाएं

विपरीत संकेत:

- व्यक्ति को आसन करने वाले व्यक्ति को टेंडोनाइटिस से नहीं निपटना चाहिए
- कंधे के चोट वाले लोगों को आसन करने से बचना चाहिए
- उच्च रक्तचाप वाले लोगों को आसन करने से बचना चाहिए

लाभ:

आसन करने के लाभ इस प्रकार हैं:

- आसन करने से आपके फेफड़ों और छाती को 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 और कलाई फ्लेक्सर्स को अच्छा खिंचाव मिलता है
- आसन करने से बांझपन, अस्थमा और ऑस्टियोपोरोसिस ठीक हो जाता है
- यह एक 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 आसन के रूप में भी जाना जाता है। आसन 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। इस आसन को सुबह-सुबह खाली पेट करना सबसे अच्छा होता है। यह शाम को भी किया जा सकता है। सेतु बांधासन करने के चरणों पर नीचे चर्चा की गई है;

- पीठ के बल लेट जाएं
- अपने घुटनों को मोड़ें और पैरों को फर्श की चौड़ाई को अलग रखें
- एड़ियों और घुटनों को एक सीधी रेखा में रखें
- हथेलियों को नीचे की ओर रखकर अपने शरीर के बगल में अपनी बाहों को आराम दें
- श्वास लें और अपनी पीठ को फर्श से ऊपर उठाएं
- अपने कंधों में लो
- सुनिश्चित करें कि आपकी ठोड़ी आपकी छाती को छूती है
- अपने कंधों, बाहों, 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 मिलाएं और अपने धड़ को ऊपर उठाने के लिए अपने हाथों को जमीन पर जोर से धक्का दें
- आसन को कम से कम एक मिनट तक रखें
- सांस छोड़ें और आसन छोड़ दें



चित्र 3.10.30: सेतु बंधासन को ब्रिज आसन के रूप में भी जाना जाता है
(स्रोत: www.vyfhealth.com)

सावधानियां:

- 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 बनाने में मदद करता है
- यह रीढ़, गर्दन और छाती को स्ट्रेचिंग 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 पाचन समस्याओं से भी छुटकारा दिलाता है
- आसन का नियमित अभ्यास रक्त परिसंस्तेप में सुधार करने में मदद करता है

5. विपरिता करणी

विपरिता करानी एक हल्की उलटा आसन है जो किसी के पैरों को दीवार पर टिकाकर की जाती है। इसे लेक आसन या 'लेग्स अप द वॉल आसन' के रूप में भी जाना जाता है। आसन का शरीर पर एंटी-एजिंग प्रभाव पड़ता है, क्योंकि आसन करने से झुर्रियां कम हो जाती हैं। इस आसन को सुबह-सुबह खाली पेट करना चाहिए। विपरिता करानी करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- फर्श पर लेट जाएं ताकि सुनिश्चित करें कि आपके पैरों का पिछला हिस्सा दीवार के खिलाफ दबाए।
- अपने पैरों के तलवे को ऊपर की ओर रखें
- सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ और सिर फर्श पर आराम कर रहे हैं ताकि शरीर 90 डिग्री कोण बना सके
- आप एक प्रोप की मदद से टूर हिप्स का समर्थन कर 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 के ऊपर रखकर आराम करना
(स्रोत: www.dangdanghealth.blogspot.com)

सावधानियां:

- चूंकि आसन में हल्का व्युत्क्रम होता है, इसलिए मासिक धर्म के दौरान इसे टाला जाना चाहिए
- ग्लूकोमा जैसी गंभीर आंखों की समस्याओं वाले व्यक्ति को इस आसन से बचना चाहिए
- पीठ और गर्दन की समस्याओं वाले लोगों को एक विशेषज्ञ की देखरेख में आसन करना चाहिए

लाभ:

विपरिता करानी करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:

- यह थके हुए, तंग पैरों और पैरों को आराम करने में मदद करता है
- यह हल्के पीठ दर्द से राहत देने में मदद करता है
- आसन करने से चिंता, हल्के अवसाद, अनिद्रा, माइग्रेन और प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम के लक्षणों को कम करके मन पर शांत प्रभाव पड़ता है

3.10.4 स्थायी स्थिति आसन

स्थायी योगा एक व्यक्ति को ताकत और लचीलापन दोनों प्राप्त करने में मदद करता है। खड़े आसन ऊर्जावान रूप से अधिक उत्थानकारी होते हैं और अन्य योगा आसन की तुलना में कम समय के लिए किए जाते हैं। कुछ अलग-अलग स्थायी स्थिति आसनों पर नीचे चर्चा की गई है;

आसन	स्टेप	सावधानी	लाभ
त्रिकोणासन  त्रिकोणासन एक त्रिकोण आसन आसन है। इसे उत्तिता त्रिकोणासन के नाम से भी जाना जाता है।	1. त्रिकोणासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं: 2. सीधे खड़े हों और अपने पैरों को आराम से अलग करें 3. अपने दाहिने पैर को 90 डिग्री से बाहर घुमाएं और एक पैर को अंदर छोड़ दें 4. अपनी दाहिनी एड़ी के केंद्र को बाएं पैर के अपने मेहराब के केंद्र के साथ संरेखित करें 5. गहरी सांस लें और जैसे ही आप सांस छोड़ते हैं, कमर को सीधा रखते हुए, अपने शरीर को कूल्हों के नीचे दाएं मोड़ें, बाएं हाथ को हवा में ऊपर आने दें जबकि आपका दाहिना हाथ फर्श की ओर नीचे आ जाए। 6. अधिकतम खींचें और स्थिर रहें 7. प्रत्येक सांस छोड़ने के साथ शरीर को अधिक से अधिक आराम दें 8. जैसे ही आप सांस लेते हैं, ऊपर आएं, अपनी बाहों को अपनी तरफ लाएं और अपने पैरों को सीधा करें	आसन ग्रसित लोगों द्वारा नहीं किया जाना चाहिए: 1. माइग्रेन 2. दस्त 3. निम्न रक्तचाप 4. गर्दन और पीठ की चोटें	त्रिकोणासन करने के फायदे इस प्रकार हैं: 1. टांगों, टखनों, घुटनों, भुजाओं और छाती को मजबूत बनाता है 2. कूल्हों, कमर, बछड़ों को रेखाचित्र और हैमस्ट्रिंग, कंधे खोलता है, 3. मानसिक, शारीरिक संतुलन को बढ़ाता है 4. पाचन में सुधार करने में मदद करता है, चिंता, पीठ दर्द आदि को कम करता है। 5. आसन के अभ्यास से फैट बर्न करने में मदद मिलती है 6. यह बढ़ते बच्चों को अच्छी हाइट हासिल करने में मदद करता है 7. यह आसन कूल्हे के जोड़ों की गतिशीलता को बढ़ाता है और गर्दन 8. आसन का अभ्यास करने से रीढ़ की हड्डी को उचित खिंचाव मिलता है 9. आसन का अभ्यास करने से स्टैमिना, शरीर का संतुलन और फोकस मिलता है 10. पाचन, चिंता, कमर दर्द आदि को कम करता है। 11. आसन का अभ्यास करने से फैट बर्न करने में मदद मिलती है 12. यह बढ़ते बच्चों को अच्छी हाइट हासिल करने में मदद करता है 13. यह आसन कूल्हे के जोड़ों और गर्दन की गतिशीलता को बढ़ाता है 14. आसन का अभ्यास करने से रीढ़ की हड्डी को उचित खिंचाव मिलता है 15. आसन का अभ्यास करने से स्टैमिना, और शरीर का संतुलन को फोकस मिलता है

आसन	स्टेप	सावधानी	लाभ
अर्धचक्रासन  अर्धचक्रासन या अर्ध-चंद्र मुद्रा आधुनिक योग में एक स्थायी आसन है। आसन पेट, जांघ, कशेरुक स्तंभ और टखने को मजबूत करने में मदद करता है।	अर्धचक्रासन करने के चरण इस प्रकार हैं: 1. पैरों को एक साथ और हाथों को मिलाकर शरीर के साथ सीधे खड़े हो जाएं 2. अपना वजन दोनों पैरों पर समान रूप से संतुलित करें 3. सांस अंदर लें और अपनी बांहों को ऊपर की ओर फैलाएं 4. सांस छोड़ें, धीरे से पीछे की ओर झुकें और श्रोणि को आगे की ओर धकेलें 5. अपनी भुजाओं को कानों की सीध में रखें 6. अपनी कोहनियों और घुटनों को सीधा रखें, सिर ऊपर उठाएं और अपनी छाती को छत की ओर उठाएं 7. पद धारण करना 8. सांस अंदर लें और वापस ऊपर आएँ 9. सांस छोड़ें, बाजुओं को नीचे लाएं और आराम करें	निम्नलिखित बिमारियों से पीड़ित व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए: 1. गंभीर कूल्हे और रीढ़ की हड्डी समस्याएं 2. उच्च रक्त दाब और मस्तिष्क बीमारियों 3. पेटिक अल्सर 4. हर्निया 5. गर्भवती महिलाओं	इस आसन के प्रदर्शन के लाभ इस प्रकार हैं: 1. बाहों को टोन करें और कंधे की मांसपेशियां 2. स्ट्रेचिंग में मदद करता है ऊपरी सामने का ऊपरी धड़
गरुड़ासन  गरुड़ासन क्या है? गरुड़ासन खड़े होकर संतुलन बनाने वाला आसन है और इसे ईगल आसन के नाम से भी जाना जाता है। आसन पिंडली और टखने की मांसपेशियों को मजबूत करता है।	गरुड़ासन के स्टेप इस प्रकार हैं: 1. अपने पैरों को एक साथ और बाहों को अपनी तरफ से खड़े करें 2. अपने बाएं पैर को ऊपर की ओर खींचें, घुटनों को झुकाएं जैसे ही आप इसे उठाते हैं 3. बाएं पैर को दाएं पैर के चारों ओर लपेटें	निम्नलिखित दशा में यह आसन नहीं करना चाहिए: • टखने में चोट • कंधे की चोट • उच्च या निम्न रक्तचाप दमा	इस आसन के प्रदर्शन के लाभ इस प्रकार हैं: • काफमांसपेशियों को मजबूत और फैलाता है • कूल्हों, जांघों और कंधों को फैलाता है • संतुलन की भावना में सुधार करता है • कटिस्नायुशूल और गठिया को कम करने में मदद करता है

आसन	स्टेप	सावधानी	लाभ
	- बाईं जांघ के पिछले हिस्से को दाईं जांघ पर आराम दें - बाहों को कोहनी पर क्रॉस करें, दाएं से बाईं ओर - हाथों की हथेलियों को आपस में जोड़कर इशारा करें उंगलियां ऊपर की ओर - सांस लें और आसन को 1–2 मिनट तक रखें - सांस छोड़ें और ताडासन की स्थिति में लौटें - दाहिने पैर के साथ आसन दोहराएं		
पार्श्वकोनासन  पार्श्वकोणासन या विस्तारित पार्श्व कोण आसन आधुनिक समय का योगा है। इसमें पैरों, टखनों, कमर, छाती, फेफड़े, कंधों आदि के विभिन्न मांसपेशी समूहों का उपयोग शामिल है।	पार्श्वकोनासन के स्टेप्स निम्नानुसार हैं: - सीधे खड़े हो जाओ - सांस छोड़ें, अपने पैरों को 3–4 फीट की दूरी पर रखें - अपने दाहिने पैर को बाहर और बाएं पैर को थोड़ा अंदर घुमाएं लगभग 45 डिग्री - अपने दाहिने पैर और जांघ को 90 डिग्री के कोण पर लाने के लिए अपने दाहिने घुटने को मोड़ें। अपने दाहिने टखने के साथ रेखा - सांस छोड़ें, अपने शरीर को दाएं पैर पर फैलाएं और अपने दाहिने हाथ को नीचे लाएं - अपने बाएं हाथ को अपने सिर पर रखें		

आसन	स्टेप	सावधानी	लाभ
	7. पसली पिंजरे को छत की ओर घुमाएं 8. बाईं बगल के नीचे से छत की ओर देखें 9. 5–15 सांसों के लिए स्थिति पकड़ो 10. श्वास लें और मूल स्थिति में वापस आएं		
पद हस्तासन  पद हस्तासनिसगोरिला आसन या हैंड अंडर फुट आसन इसका अंग्रेजी नाम है। यह सूर्य नमस्कार या सूर्य नमस्कार तकनीक की तीसरी आसन है।	गोरिल्ला आसन निम्नलिखित बुनियादी चरणों का उपयोग करके की जा सकती है: 1. योगा मैट हिप पर खड़े हो जाएं – दूरी 2. सांस छोड़ें और पीठ को सीधा रखते हुए कूल्हों पर आगे की ओर मोड़ें 3. हाथों से नीचे पहुंचें और उंगलियों को पैरों के नीचे सरकाएं 4. हथेलियों को पैरों के नीचे टिकाकर, सिर को उठाएं, रीढ़ की हड्डी को लंबा करें और आगे की ओर देखें 5. सांस छोड़ें, जांघों पर छाती के साथ आगे झुकें 6. 5–6 सांसों के लिए आसन रखें	आसन निम्नलिखित स्थितियों के अंतर्गत नहीं किया जाना चाहिए: 1. गंभीर पीठ की समस्याओं और रीढ़ की हड्डी के विकार के मामले में 2. उच्च रक्तचाप के मामले में 3. यदि कोई व्यक्ति अल्सर से पीड़ित हो तो यह नहीं किया जाना चाहिए 4. दिल की समस्याओं से पीड़ित लोग को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए	पदहस्तासन के लाभ इस प्रकार हैं: 1. लचीलापन बढ़ाता है 2. पीनियल और अधिवृक्क ग्रंथियों के कामकाज को उत्तेजित करता है 3. यह ऊर्जा को सक्रिय करता है रीढ़ की हड्डी पर आराम करने वाले क्षेत्र 4. आसन करने से शारीरिक और मानसिक थकावट से राहत मिलती है 5. आसन पाचन की प्रक्रिया को तेज करता है 6. आसन पेट से चर्बी हटाने में सहायक है

आसन	स्टेप	सावधानी	लाभ
परिवर्त त्रिकोणासन  परिवर्त त्रिकोणासन को परिक्रामित त्रिभुज आसन के रूप में जाना जाता है। यह पैर, कूल्हे और कशेरुक स्तंभ को मजबूत करने में मदद करता है	एक परिक्रामी त्रिभुज आसन बनाने के स्टेप निम्नानुसार हैं: 1. अपने पैरों को व्यापक रूप से अलग करके खड़े हों 2. अपने दोनों पैरों को जहां तक संभव हो फैलाएं ताकि आपके शरीर का वजन गुरुत्वाकर्षण केंद्र के माध्यम से संतुलित हो 3. अपने दोनों पैरों को एक ही दिशा की ओर इंगित करें 4. अपने शरीर को धड़ से फ्लेक्स करें 5. घूमना और नीचे झुकना 6. अपने दाहिने हाथों को अपने दाहिने पैरों के सामने रखें 7. अपने बाएं हाथ को ऊपर उठाएं 8. सांस छोड़ें, मूल स्थिति में लौटें	आसन निम्नलिखित स्थितियों के तहत नहीं किया जाना चाहिए: 1. गर्दन में दर्द या चोट 2. निम्न रक्तचाप 3. अनिद्रा 4. सिरदर्द 5. दस्त	प्रदर्शन करने के लाभ आसन इस प्रकार हैं: 1. आसन छाती और कंधों का विस्तार करने में मदद करता है 2. आसन गर्दन की गतिशीलता में सुधार करता है 3. आसन रीढ़ की हड्डी को मजबूत और टोन करने में मदद करता है 4. आसन पाचन में सुधार करने में मदद करता है और कब्ज से राहत देता है 5. आसन करना मन को शांत और स्थिर करता है
नटवरा आसन  नटवरा आसन क्या है? कृष्ण भगवान की आसन के रूप में भी जाना जाता है।	नटवरा आसन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं: 1. खड़े हो जाएं 2. दाएं पैर को बाएं पैर के बाईं ओर रखें पैर की उंगलियां जमीन से थोड़ी ऊपर और तलवा लगभग ऊर्ध्वाधर 3. दाहिने बछड़े को बाएं पैर के खिलाफ आराम दें 4. दोनों हाथों को बांसुरी बजाने की आसन में उठाएं 5. पैरों को रिवर्स करें और एक ही स्टेप दोहराएं		प्रदर्शन करने के लाभ नटवरा आसन इस प्रकार हैं: 1. तंत्रिकाओं को नियंत्रित करता है 2. एकाग्रता में सुधार करता है 3. ध्यान के लिए आसन की एक अच्छी तैयारी है 4. चयापचय दर को बढ़ाता है जो वसा शेडिंग में मदद करता है 5. इस आसन का अभ्यास करने से हाथ और पैर मजबूत बनता है 6. शरीर के संतुलन में सुधार करता है 7. आसन का अभ्यास पाचन के लिए अच्छा है 8. आसन कम करने में मदद करता है, तनाव और सहनशक्ति विकसित करता है

वृक्षासन	स्टेप	सावधानी	लाभ
वृक्षासन को ट्री आसन के नाम से भी जाना जाता है। आसन का अभ्यास करने से व्यक्ति को शरीर का संतुलन प्राप्त करने में मदद मिलती है 	वृक्षासन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं: 1. शरीर के किनारे बाहों के साथ लंबा और सीधा खड़े रहें 2. अपने दाहिने घुटने को मोड़ें और अपने दाहिने पैर को रखें अपनी बाईं जांघ पर ऊंचा 3. अपना बैलेंस खोजें 4. एक गहरी सांस लें 5. गरिमापूर्वक अपनी बाहों को अपने सिर से ऊपर उठाएं और इसे 'नमस्ते' आसन में सामने लाएं 6. सुनिश्चित करें कि आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी है 7. धीमी गति से साँस छोड़ने के साथ मूल स्थिति में वापस लौटें	आसन का अभ्यास निम्नलिखित स्थितियों के तहत नहीं किया जाना चाहिए: 1. उच्च रक्तचाप 2. माइग्रेन 3. अनिद्रा 4. तीव्र घुटने समस्याएं 5. कूल्हे की चोट	प्रदर्शन करने के लाभ आसन इस प्रकार हैं: 1. यह पूरे को फैलाता है पैर की उंगलियों से उंगलियों तक शरीर 2. आसन करना सहनशक्ति और प्रतिरक्षा बढ़ाता है 3. आसन करने से पैरों, छाती और पीठ की मांसपेशियों का लचीलापन बढ़ता है 4. यह आपके टखने को मजबूत बनाता है 5. केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को शांत और आराम देता है 6. दर्द आमवाती को ठीक करने में मदद करता है 7. यह स्नायुबंधन और कण्डरा को मजबूत करने में मदद करता है 8. आसन का अभ्यास करना से मन में संतुलन लाता है 9. सियाटिका को कम करने में मदद करता है 10. पैरों को मजबूत बनाता है, शरीर के संतुलन में सुधार करता है

यूनिट 3.11: बांधा

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. जालंधर बंध का प्रदर्शन करने में
2. मुला बंध का अभ्यास करने में
3. उद्धियान बंध का अभ्यास करने में

जालंधर बांधा

जालंधर बांधा हठ योगा में इस्तेमाल होने वाले ऊर्जावान तालों में से एक है। जालंधर बांधा एक सूक्ष्म प्रक्रिया है जो आंतरिक ऊर्जा प्रणालियों पर काम करती है। जलंधरबांध करने से विसुध चक्र सक्रिय होता है, जो संचार, आत्म-अभि-व्यक्ति और स्वतंत्रता में सहायता करता है। जालंधर बांध के प्रदर्शन के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- गहरी सांस लें और सांस रोकें
- हाथों को घुटनों पर रखें
- कंधों को उठाएं और पीठ को सीधा रखते हुए शरीर को आगे की ओर झुकाएं
- कॉलरबोन्स के बीच ठोड़ी दबाएं जो विंडपाइप और अन्नप्रणाली पर दबाव डालता है
- गले पर ध्यान केंद्रित करें और जितनी देर तक संभव हो सांस रोकें
- शुरुआती स्थिति में एक लंबी साँस छोड़ने के साथ वापसी
- थायराइड की समस्या वाले लोगों को आसन का अभ्यास करने से बचना चाहिए

जालंधर बांधा करने के लाभ इस प्रकार हैं:

- आसन का अभ्यास आंतरिक ऊर्जा केंद्रों को जागृत करता है
- सांस को लंबे समय तक बनाए 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



चित्र 3.11.1: जलंधर बांधा

(स्रोत: www.fivepillarsyoga.com)

मुला बांधा

मुलाबंध को रूट लॉक तकनीक के रूप में भी जाना जाता है, जो शारीरिक बीमारियों को कम करने के साथ-साथ महत्वपूर्ण ऊर्जा बल को अनलॉक करता है। मूलबंध तकनीक को किसी भी सेटिंग आसन के साथ किया जा सकता है। बैठने की अधिकांश आसन आसनों में पेल्विक फ्लोर एंडी से दबाव का अनुभव करता है। पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियां मुलबंधसन के प्रदर्शन का एक अभिन्न अंग हैं। मूलबंध आसन करने के स्टेप इस प्रकार हैं:

- किसी भी स्थिति में बैठें
- अपने फेफड़ों को नीचे से ऊपर तक गहराई से भरने के लिए श्वास लें
- अपनी ठोड़ी को छाती पर बंद करें
- अपनी सांस बनाए रखें
- धीरे-धीरे सिकुड़ें और पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को खींचें
- लॉक स्थिति को पकड़ें लेकिन इसे ओवरस्ट्रेन न करें
- जब तक संभव हो बांध रखें
- रूट लॉक अभ्यास को समाप्त करने के लिए, पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को आराम दें
- धीरे-धीरे अपना सिर उठाएं और सांस छोड़ें
- मुलाबंध कुछ पेल्विक फ्लोर मांसपेशियों का संकुचन है, न कि पूरे पेरिनियम का।
- दिल की बीमारी वाले लोगों को इस बांध 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 प्रणालियों को टोन करता है
- अस्थमा, ब्रोंकाइटिस और गठिया को भी इस आसन को करने से नियंत्रित या कम किया जा सकता है



चित्र 3.11.2: मुलाबंध का प्रदर्शन
(स्रोत: www.yogajournal.com)

उद्धियां बांध

उद्धियां बांध को ऊपर की ओर पेट लॉक के रूप में भी जाना जाता है। उद्धियां बांध करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं:

- आराम की स्थिति में बैठें
- अपनी नाक के माध्यम से गहरी सांस लें
- नाक के माध्यम से जल्दी और जबरन सांस छोड़ें
- फेफड़ों से अधिक से अधिक हवा बाहर निकालने के लिए अपने पेट की मांसपेशियों को पूरी तरह से अनुबंधित करें
- 'मॉक इनहेलेशन' का प्रदर्शन करें
- वास्तव में हवा को सांस लेने के बिना जितना संभव हो उतना पसली पिंजरे का विस्तार करें
- 10–15 मिनट के लिए बांध रखें
- धीरे-धीरे पेट की पकड़ को छोड़ें और सामान्य रूप से श्वास लें

सावधानियां:

यह निम्नलिखित पीड़ित व्यक्ति द्वारा नहीं किया जाना चाहिए:

- पेट या आंतों के अल्सर
- हर्निया
- उच्च रक्तचाप
- दिल की बीमारी
- मोतियाबिंद
- मासिक धर्म
- गर्भावस्था

उदियान बंधा 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 प्रणालियों को टोन करता है
- इस आसन को करने से अस्थमा, ब्रोंकाइटिस और गठिया को भी नियंत्रित किया जा सकता है



चित्र 3.11.3: उदियांबांध

(स्रोत: www.yogajournal.com)

यूनिट 3.12: आसन

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. विभिन्न प्रकार की आसनों के महत्व को पहचान करने में

आसन 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 श्वास के साथ आसन भी की जाती है। विभिन्न आसनों का प्रदर्शन करके, मस्तिष्क में पैटर्न के साथ एक संबंध स्थापित किया जाता है जो अचेतन सजगता को नियंत्रित करता है।

आसन के विभिन्न प्रकार

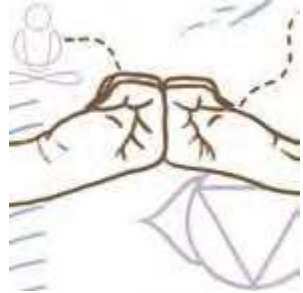
नसगा आसन	• नसगा आसन प्राणायाम में उपयोग की जाने वाली एक योगिक हाथ की स्थिति है जिसे नादिशोदन के रूप में जाना जाता है, जिसे वैकल्पिक नासिका श्वास श्वास आम अंग्रेजी के रूप में भी जाना जाता है। • योगी बीच की उंगली और अंगुली को भौंहों के बीच एक बिंदु पर रखता है। • अंगूठे का उपयोग दाहिने नथुने को बंद करने के लिए किया जाता है, और अनामिका उंगली का उपयोग बाईं नासिका को बंद करने के लिए किया जाता है। • दाहिने हाथ का उपयोग नसगा आसन में किया जाता है क्योंकि यह देने और ज्ञानोदय से जुड़ा हुआ है। • प्राणायाम के साथ संयोजन में अभ्यास करते समय नसगा आसन को मन के बाएं और दाएं गोलार्धों को सुसंगत बनाने के लिए जाना जाता है।	
ज्ञान आसन	• किसी भी ध्यान आसन जैसे वज्र आसन (डायमंड आसन), सुख आसन (आसन आसन), या पद्म आसन (लोटस आसन) में बैठें। • आप कुर्सी पर आराम से बैठते समय ज्ञान आसन भी कर सकते हैं। • सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ सीधी है और आपकी छाती और सिर ऊंचा रखा गया है। • अपने हाथों को अपने घुटनों पर रखें और अपनी हथेलियों को ऊपर की ओर रखें। • तर्जनी उंगली की नोक को अंगूठे की नोक तक स्पर्श करें। • बाकी उंगली को सीधे और एक दूसरे के समानांतर रखा जाना चाहिए। • आसन को दोनों हाथों से करें। • अपनी आँखें बंद करें और अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें। • ज्ञान आसन की प्रभावशीलता को और बढ़ाने के लिए, हर सांस छोड़ने के साथ ओम (औम) शब्द का जाप करें।	

आसन के विभिन्न प्रकार		
	लाभ: - ज्ञान आसन के मुख्य लाभों में से एक शरीर को आराम देने और ध्यान के कार्य के लिए मन को केंद्रित करने की क्षमता है। - यह तनाव और सांसारिक समस्याओं को दूर करने में भी मदद करता है।	
चिन आसन	- चिन आसन का निर्माण तर्जनी उंगली की नोक को हाथ की नोक से जोड़कर एक वृत्त बनाता है - बीच, अंगूठी और छोटी उंगलियों को सीधा फैलाएं - वज्रासन करते समय हथेलियों को नीचे जांघों के बीच में रखें - आसन डायफ्राम को सक्रिय करती है जिसके परिणामस्वरूप पेट में गहरी सांस होती है - श्वास 4:5:5: 2 के अनुपात में निष्पादित किया जाता है (जहां 4 साँस लेना है, 5 साँस को अंदर रोक रहा है, 5 साँस छोड़ रहा है, और 2 साँस को बाहर रोक रहा है) - याददाश्त और बौद्धिक शक्ति बढ़ाती है चिन आसन, क्रोध शांत करती है, माइग्रेन और सिरदर्द से राहत देती है - पैर दर्द से राहत के लिए उपयोग किया जाता है - तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करता है	
चिन्मय आसन	- हथेली में मध्य, छोटी और अंगूठी उंगलियों को घुमाएं - वज्रासन करते समय हाथों को जांघों के बीच में हथेलियों से नीचे रखें - आसन पसलियों को सक्रिय करती है जिससे उन्हें साँस लेने पर साइडवे का विस्तार होता है - धीमी लयबद्ध श्वास को 4:5:5:2 के अनुपात में निष्पादित किया जाता है - फेफड़ों के मध्य लोब में साँस लेने की सुविधा प्रदान करता है - तनाव और रक्तचाप को कम करता है - कम ऊर्जा महसूस करते समय या सुस्त पाचन के तहत उपयोग किया जाता है	
आदि आसन	- अंगूठे को हथेली में मोड़ा जाता है - बाकी उंगलियों को अंगूठे के ऊपर मोड़कर मुट्ठी बनाया जाता है - हाथ की हथेलियों को जांघों के बीच में रखें - आसन पेक्टोरल मांसपेशियों को सक्रिय करती है जिससे साँस लेने पर छाती ऊपर की ओर फैलती है - धीमी लयबद्ध श्वास 4:5:5:2 के अनुपात में होती है	

आसन के विभिन्न प्रकार		
	• तंत्रिका तंत्र को नष्ट करें • ऊपरी लोब में सांस लेने की सुविधा प्रदान करता है • चिंतित महसूस करते समय उपयोग करें	
माडुकी आसन	• मडुकी आसन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं: • वज्रासन या वज्र की स्थिति में बैठें। पेरिनियम को योगा मैट को छूना चाहिए शरीर को रीढ़ की हड्डी से सीधा रखें • आंखें बंद रखें। • पूरे अभ्यास के दौरान मुंह बंद रखें। तालु के अंदर जीभ घुमाएं। यह सिर में कुछ केंद्रों को उत्तेजित करेगा जो अमृत या अमृता के स्राव की सुविधा प्रदान करेगा। मडुकी आसन के लाभ इस प्रकार हैं: • पेरिनियम पर दबाव मूलधारा चक्र को सक्रिय करता है • स्रावित अमृत का पूरे शरीर पर कायाकल्प प्रभाव पड़ता है • अमृत योगी को स्वस्थ रखता है	
बुचुरी आसन	• इस प्रकार की योगा आसन धारणा के अंग से जुड़ी हुई है। आसन का अभ्यास करते समय, किसी को अपने पूरे ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता होती है। उनकी नाक की नोक पर ध्यान दें। बुचुरी आसन में सफलता प्राप्त करने वाले साधक अपनी गंध की भावना पर अविश्वसनीय नियंत्रण प्राप्त करते हैं।	
आकाश आसन	• असकाशी आसन निम्नलिखित स्टेप्स का उपयोग करके की जा सकती है; • गहरी सांस लें, सिर को पीछे की ओर मोड़ें • ऊपर देखें • सांस को यथासंभव लंबे समय तक बनाए रखें • साँस छोड़ें, शुरुआती स्थिति में लौटें • कुछ समय के लिए ध्यान आसन में रहें आसन करने के लाभ इस प्रकार हैं: • थायराइड 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	

आसन के विभिन्न प्रकार		
त्रासगी आसन	त्रासगी आसन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं: • पद्मासन में बैठें • उंगलियों को फर्श पर रखें • शरीर को ऊपर उठाएं और इसे संक्षेप में पकड़ें • केवल उंगलियों पर शरीर के वजन का समर्थन करें • प्रारंभिक स्थिति पर लौटें लाभ: • अवसाद का इलाज करता है • पाचन में सुधार करता है • उंगली, हाथ, कंधे, छाती को मजबूत करता है सावधानियां: • मासिक धर्म, गर्भावस्था या बवासीर के दौरान आसन का अभ्यास नहीं किया जाना चाहिए	
काकी आसन	काकी आसन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं: • अंगूठों की मदद से नाक बंद रखें। • अपनी आँखें खुली रखें • अपने होंठों को चौंच बनाकर घुमाएं और गहरी सांस लें • अपना मुंह बंद रखें और सांस रोकें। • गले से ठोड़ी को स्पर्श करें। • गर्दन को ऊपर की ओर उठाएं और नाक के छिद्रों से सांस छोड़ें। • कम से कम दो से तीन मिनट के लिए इसका अभ्यास करें। काकी आसन के लाभ • चेहरे को टोन करें • नाक प्रणाली को मजबूत करता है • श्वसन तंत्र को मजबूत करता है • त्वचा को फिर से जीवंत करता है • त्वचा के दाग-धब्बों को कम करता है • चेहरे और त्वचा पर चमक को बढ़ावा दें • थायराइड और पैराथायरायड ग्रंथि के कार्य को बढ़ावा देना • 5 वें चक्र को साफ करता है	
भुजंगी मुद्र	भुजंगी आसन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं: • किसी भी ध्यान आसन में बैठें • निगलने में मुंह के माध्यम से हवा लें ताकि यह पेट तक पहुंच जाए • अत्यधिक भूख लगने के संदर्भ में इसे दिन में 3–5 बार किया जा सकता है	

आसन के विभिन्न प्रकार		
अश्विनी आसन	- अश्विनी आसन का अभ्यास अक्सर आरामदायक बैठने की स्थिति में किया जाता है - योगी सांस लेता है और सांस रोकता है और सांस छोड़ने से पहले स्फिंक्टर से चार से पांच बार संपर्क करता है - अश्विनी आसन ऊर्जा और जागरूकता बढ़ाने में मदद करती है - यह मन पर एक शांत प्रभाव भी पैदा करता है - अश्विनी आसन के लिए एक चिन आसन या ज्ञान आसन अपनाई जा सकती है अश्विनी आसन के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं: - अश्विनी आसन गुदा की मांसपेशियों पर नियंत्रण देती है - आसन शरीर की महत्वपूर्ण ऊर्जा शक्तियों को संरक्षित करने में मदद करती है - यह मलाशय और गर्भाशय के बवासीर और प्रोलैप्स को ठीक करने के लिए अच्छा है - कब्ज को ठीक करने में मदद करता है आसन - आसन का अभ्यास करने से सुप्त कुंडलिनी शक्ति जागृत होती है - यह समय से पहले मौत को रोकने के लिए ताकत और शक्ति देता है	 
केचरी आसन	केचरी आसन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं: - किसी भी ध्यान आसन में बैठें - मुंह बंद करें और ऊपरी तालु को छूने के लिए जीभ को ऊपर घुमाएं - अभ्यास के साथ, जीभ गले के पीछे यूवुला को छूने में सक्षम होगी - एक बार जब जीभ नाक गुहा में प्रवेश करती है, तो इसे कुछ मिनटों के लिए पकड़ने की कोशिश करें - नाक गुहा में प्रवेश करने पर जीभ मस्तिष्क के कुछ क्षेत्रों को उत्तेजित कर सकती है क्योंकि जीभ का निरंतर मंथन एक तरल पैदा करता है जो गुहा की छत से निकलता है - यह उत्पन्न अमृत या अमृती है और शरीर पर पौष्टिक प्रभाव डालता है	

आसन के विभिन्न प्रकार		
योगा आसन	योगा आसन करने के विभिन्न स्टेप इस प्रकार हैं: • वज्रासन या किसी अन्य ध्यान आसन में बैठें • श्वास लें और बाहों को सिर के ऊपर फैलाएं • फिर उन्हें पीठ के पीछे लाएं, दाएं हाथ का उपयोग करके बाईं कलाई को पकड़ें • सांस छोड़ें, शरीर को कूल्हों से आगे की ओर झुकाएं • पीठ को तब तक सीधा रखें जब तक कि माथा फर्श को न छू ले • धीरे-धीरे सांस लेते हुए शरीर को आगे लाएं • साथ ही बाहों को सिर के ऊपर फैलाएं • सांस छोड़ें और शुरुआती स्थिति में लौटें योगा आसन करने के विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं: • यह मन और तंत्रिकाओं को शांत करता है • सिर में रक्त की आपूर्ति बढ़ाएं • ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ाता है • पाचन तंत्र के कार्य को उत्तेजित करता है	
ब्रह्म आसन	• अंगूठे को अंदर से दबाकर मुट्ठी बनाएं • एक-दूसरे के खिलाफ पोर दबाएं • दोनों हाथों को सीधा करें और इसे जितना संभव हो सके छाती के करीब लाएं • कंधे और दोनों हाथ छाती को पीछे धकेलते हुए सामने होने चाहिए • धीमी लयबद्ध श्वास 4:5:5:2 के अनुपात में होती है • चयापचय को सक्रिय करता है • पूरे शरीर में ऊर्जा के प्रवाह की अनुमति देता है	
भैरव आसन	• भैरव आसन एक संतुलित ऊर्जा प्रवाह का उत्पादन करने के लिए आध्यात्मिक योगा प्रथाओं में उपयोग किए जाने वाले हाथों का एक अनुष्ठानिक इशारा है • इस आसन में दाहिने हाथ को बाएं हाथ के शीर्ष पर रखा जाता है • यह एक व्यक्ति में चेतना को सक्रिय करने के लिए माना जाता है	

यूनिट 3.13: प्रार्थना और भीजा मंत्र के साथ सूर्य नमस्कार

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. सूर्य नमस्कार के विभिन्न स्टेप्स का प्रदर्शन करने में
2. सूर्य नमस्कार के लाभों को पहचान करने में
3. भीजा मंत्र के महत्व को पुनः बताने में

सूर्य नमस्कार के स्टेप

सूर्य नमस्कार या सूर्य नमस्कार में 12 शक्तिशाली योगा आसनओं का एक अनुक्रम होता है। यह महान कार्डियो है और मन और शरीर पर सकारात्मक प्रभाव पैदा करता है। एक व्यक्ति को अधिमानतः अपने दिन की शुरुआत सूर्य नमस्कार के साथ 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 अलग-अलग स्टेप्स	
प्रणाम (प्रार्थना आसन)	• सीधे खड़े हो जाएँ • अपने पैरों को एक साथ लाओ • अपनी हथेलियों को एक साथ लाएं और इसे छाती पर आराम दें • सामान्य रूप से सांस लें
हस्तोत्तानासन (उभरी हुई भुजाओं की आसन)	• सांस अंदर लें, बाहों को ऊपर और पीछे उठाएं • बाइसेप्स को कानों के करीब रखें • एड़ी से लेकर उंगलियों के पोरों तक पूरे शरीर को स्ट्रेच करें
हस्तपादासन (आगे झुकना)	• सांस छोड़ें, रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए कमर से आगे की ओर झुकें • सांस छोड़ें, हाथों को फर्श पर लाएं और पैरों के बगल में रखें
अश्वसांचलासन (अश्वारोही आसन)	• सांस अंदर लें, अपने दाहिने पैर को पीछे धकेलें, जहां तक संभव हो • दाहिने घुटने को फर्श पर लाएं और ऊपर देखें
दंडासन (छड़ी आसन)	• सांस अंदर लें • बाएं पैर को वापस ले लो • पूरे शरीर को एक सीधी रेखा में लाएं
अष्टांगनमस्कार (आठ भागों के साथ सलाम)	• अपने घुटनों को नीचे फर्श पर लाएं और कूल्हों को थोड़ा पीछे ले जाएँ • आगे की ओर झुकें, अपनी ठोड़ी को फर्श पर आराम दें। • अपने हाथों, पैरों, घुटनों, छाती और ठोड़ी से फर्श को स्पर्श करें (शरीर के आठ भाग इसलिए इसका नाम अष्टांग)

आसन के विभिन्न प्रकार	
भुजंगासन (कोबरा आसन)	- आगे की ओर स्लाइड करें - छाती को कोबरा आसन में उठाएं - अपनी कोहनी को मोड़कर रखें - अपने कंधों को कानों से दूर रखें - छत की ओर देखो
अधोमुखस्वनासन (नीचे की ओर कुत्ते की आसन)	- सांस छोड़ें - कूल्हों और दर्जी की हड्डी को ऊपर उठाएं - शरीर को उल्टे की आसन में लाएं
अश्वसांचलासन (अश्वारोही आसन)	- सांस अंदर लें - दाहिने पैर को दोनों हाथों के बीच में आगे लाएं - बाएं घुटने को नीचे फर्श पर दबाएं - कूल्हों को नीचे दबाएं और दाहिने बछड़े को फर्श पर दबाएं - ऊपर देखें
हस्तपादासन (आगे की ओर झुकना)	- सांस छोड़ें - हथेलियों को फर्श पर रखें - घुटनों को जितना संभव हो उतना सीधा रखने की कोशिश करें - कोशिश करें और अपनी नाक को घुटनों तक स्पर्श करें - सांस लेते रहें
हस्तोत्तानासन (उभरी हुई भुजाओं की आसन)	- सांस अंदर लें - रीढ़ की हड्डी को ऊपर घुमाएं - हाथ ऊपर जाते हैं और थोड़ा पीछे की ओर झुकते हैं - अपने बाइसेप्स को अपने कानों के बगल में रखें
ताडासन (माउंटैन आसन)	- सांस छोड़ें, शरीर को सीधा करें - बाह को नीचे लायें - 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 बढ़ जाती है
- सूर्य नमस्कार अतिरिक्त कार्बन डाइऑक्साइड और अन्य जहरीली गैसों से छुटकारा पाने में मदद करके आपके शरीर को डिटॉक्स करने का एक शानदार तरीका है
- यह एक महान हृदय गतिविधि है जो पेट की मांसपेशियों को खींचने में मदद करती है
- आसन का अभ्यास रीढ़ की हड्डी को लचीलापन देने के साथ बाहों, पेट की टोनिंग में मदद करता है
- यह स्नायुबंधन और कण्डरा सहित पूरे स्केलिटन को मजबूत करने में मदद करता है
- नियमित रूप से सूर्य नमस्कार का अभ्यास मासिक धर्म चक्र को विनियमित करने में मदद करता है
- नियमित रूप से आसन का अभ्यास झुर्रियों की शुरुआत को रोकता है

बीज मंत्र

बीज मंत्र को ध्यान या योगा अभ्यास में उपयोग किए जाने वाले बीज मंत्र के रूप में भी जाना जाता है। सबसे प्रसिद्ध बीज मंत्र ओम (ओम) है। कुछ अन्य सामान्य बीज मंत्र हैं:

क्रिम— निम्न चक्रों को जागृत करने के लिए माना जाता है

श्रीम— यह स्वास्थ्य, आनंद और सौंदर्य को बढ़ावा देने के लिए सोचा जाता है

ह्रीम— यह रचनात्मकता, हृदय की शुद्धि और उपचार से जुड़ा हुआ है हम— मंत्र का जाप शरीर को सक्रिय करता है और नकारात्मकता को समाप्त करता है

बीज मंत्र इस प्रकार हैं:

- ऊ ऋममित्राय नमः
- ऊ ह्रींरावाय नमः
- ऊ ह्रुमसूर्याय नमः
- ऊ ह्रींभन्वये नमः
- ऊ ह्रीम खगये नमः
- ऊ ह्रहपुष्णे नमः
- ऊ हरम हिरण्य गर्गाय नमः
- ऊ ह्रीम मरियमाय नमः
- ऊ ह्रुम आदित्याय नमः
- ऊ ह्रीम सावित्रे नमः
- ऊ ह्रीमरकाया नमः
- ऊ ह्रह भास्कराय नमः

गहरी विश्राम तकनीक (डीआरटी)

गहरी विश्राम तकनीक विश्राम का एक अधिक तीव्र रूप है और योगा अभ्यास के अंत में किया जाता है। विश्राम का यह रूप मन और शरीर को एक साथ लाता है। एक गहरी विश्राम तकनीक (डीआरटी) करने के चरणों को नीचे विस्तृत किया गया है;

1. प्रारंभिक स्थिति: शवासन

2. अभ्यास

आराम करें और पूरी तरह से आराम करें।

स्टेप 1

- अपने पैर की उंगलियों को हिलाएं
- धीरे-धीरे और बाद में जूते, टखने के जोड़ों, बछड़े की मांसपेशियों को आराम दें
- धीरे से घुटने की टोपी को 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

स्टेप 2

- 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 एक-एक करके सभी कशेरुक जोड़ों को ढीला करें
- अपनी जागरूकता को उंगलियों की युक्तियों में स्थानांतरित करें
- अपनी उंगलियों को एक-एक करके आराम दें। अपनी बांहों और हथेलियों को आराम दें
- कोहनी और कलाई के जोड़ों को ढीला करें
- अपने हाथ और कंधों को आराम दें
- गर्दन की मांसपेशियों और नसों को आराम दें

स्टेप 3

- अपना ध्यान सिर क्षेत्र पर स्थानांतरित करें
- धीरे-धीरे आराम करें और बाद में ठोड़ी, निचले जबड़े, ऊपरी जबड़ा, निचले मसूड़े, ऊपरी मसूड़े, निचले और ऊपरी दांत
- धीरे से होंठों पर अपना ध्यान भटकाएं
- निचले और ऊपरी होंठ को आराम दें
- अपनी जागरूकता को अपनी नाक में स्थानांतरित करें
- अपने श्वास पैटर्न का ध्यान रखें
- गाल की मांसपेशियों को आराम दें और चेहरे पर एक कोमल मुस्कान रखें
- अपनी नेत्रगोलक की मांसपेशियों को आराम दें, अपनी पलकों, भौंहों और भौंहों के बीच के क्षेत्र को आराम दें
- एम-कारा का जप करें और अपने सिर क्षेत्र में कंपन महसूस करें

स्टेप 4

- एक ही सांस में एयूएम का जाप करें
- अपने पूरे शरीर में सिर से पैर तक परिवर्तन महसूस करें और फिर आराम करें

स्टेप 5

- धीरे-धीरे अपने शरीर की चेतना से बाहर आएं और फर्श पर पड़े अपने शरीर को पूरी तरह से आराम से देखें।

स्टेप 6

- नीले आकाश की तरह विशाल अपनी जागरूकता के क्षितिज का विस्तार करें
- नीले आकाश का हिस्सा बनने के लिए खुद को महसूस करें
- मौन की आनंदमय स्थिति का आनंद लें

स्टेप 7

- धीरे-धीरे शरीर की चेतना में वापस आओ
- गहरी सांस लें
- उम कारा का जप करें
- अपने पूरे शरीर में कंपन महसूस करें
- पैर की उंगलियों से सिर तक चिकनाहट और मालिश प्रभाव महसूस करें

स्टेप 8

- अपने पूरे शरीर को हिलाएं
- पूरे शरीर में हल्कापन, जागरूकता और ऊर्जा की गति महसूस करें
- अपने पैरों को एक साथ लाएं
- अपने हाथों को शरीर के किनारे रखें
- बाईं या दाईं ओर मुड़ें
- जब आप पूरी तरह से आराम कर लें तो उठें।

सारांश



- योगा के सिद्धांत पतंजलि सूत्रों पर आधारित हैं जैसा कि ऋषि पतंजलि द्वारा लिखा गया है।
- योगा दूसरों के साथ-साथ स्वयं के साथ ईमानदार होने के विचार पर जोर देता है।
- एक योगी को अंदर से अमीर होना चाहिए और बाहर से विनम्रता से रहना चाहिए।
- भगवद गीता महाभारत की महाकाव्य कहानी पर आधारित है।
- योगा की संक्षिप्त और संक्षिप्त परिभाषा ऋषि पतंजलि ने तीन हजार साल पहले अपनी पुस्तक 'पतंजलि योगा सूत्र' में प्रदान की थी।
- योगा सूत्र भारतीय मूल के 195 –196 विभिन्न सूत्रों या सूक्तियों से बना है, जो योगा की अवधारणा, सैद्धांतिक और व्यावहारिक पहलुओं से संबंधित हैं।
- उन्नीसवीं शताब्दी में, इस पाठ के महत्व को स्वामी विवेकानंद द्वारा थियोसोफिकल सोसाइटी की मदद से पुनर्जीवित किया गया था।
- संस्कृत में, "सूत्र" शब्द का अर्थ है "धागे" – पतंजलि योगा सूत्र को चार भागों या पुस्तकों में विभाजित किया गया है, जहां प्रत्येक को "पद" कहा जाता है।
- समाधि अंतिम स्टेप है जब व्यक्ति ध्यान में खो जाता है और ब्रह्मांड के साथ एक हो जाता है।
- हठ योगा प्रदीपिका हठ योगा और इसकी प्रथाओं पर लिखी गई तीन मुख्य लिपियों में से एक है।
- हठ योगा आसन शरीर और मन को शांतिपूर्ण अवस्था में रखने में सहायता करते हैं।
- घेरंडा का पाठ एक योगा पुस्तिका है जो राजा चंदकपाली को ऋषि घेरंडा द्वारा सिखाया जाता है।
- शिव संहिता सोलहवीं या सत्रहवीं शताब्दी के दौरान संस्कृत में लिखी गई योगा पर एक पाठ है।
- ऋग्वेद उस समय की सभ्यता की राजनीतिक, सामाजिक, धार्मिक और आर्थिक पृष्ठभूमि का विस्तृत विवरण प्रदान करता है।
- संगीत नोट्स के रूप में उपयोग किए जाने वाले सामवेद में भजन ज्यादातर ऋग्वेद से तैयार किए गए थे।
- उपनिषद रहस्यवादी शिक्षा को संदर्भित करता है और इसे उप (निकट), नी (नीचे) और शाद (बैठने के लिए) से लिया गया है।
- उरोस्थि, या स्तन की हड्डी, स्केलिटन के वक्ष क्षेत्र के पूर्ववर्ती पक्ष की मध्य रेखा के साथ स्थित एक पतली, चाकू के आकार की हड्डी है।
- बाएं और दाएं कूल्हे की हड्डियों द्वारा गठित पेल्विक गिर्डल निचले अंग (पैर) की हड्डियों को अक्षीय स्केलिटन से जोड़ता है।
- स्केलिटन की हड्डियों से जुड़ी 700 मांसपेशियां हैं और एक व्यक्ति के शरीर के वजन का लगभग आधा मेकअप है।
- यकृत पाचन तंत्र का एक सहायक अंग है, जो पेट के दाईं ओर स्थित है, डायफ्राम से हीन और छोटी आंत से बेहतर है।
- अग्न्याशय एक बड़ी ग्रंथि है जो पेट के ठीक हीन और पीछे स्थित है।
- योगा का मानना है कि ऊर्जा के तीन बुनियादी रूपों को हमारे शरीर, हमारे विचारों, हमारी भावनाओं और हमारे भोजन सहित जीवन के सभी पहलुओं में देखा जा सकता है।
- एक स्वस्थ मस्तिष्क एक स्वस्थ शरीर में रहता है, और एक स्वस्थ शरीर उस प्रकार के आहार पर निर्भर करता है जिसे हम खाते हैं।
- योगियों ने सापेक्ष उपवास की अवधारणा पर जोर दिया है, जो खाने का एक रूप चुन रहा है जो सरल लेकिन आरामदायक है।
- कपालभाति योगा में एक महत्वपूर्ण षट्कर्म है, जो आंतरिक शरीर प्रणालियों को शुद्ध करने में मदद करता है।
- जल नेती एक नाक स्वच्छता तकनीक है, जो नाक के रास्ते को शुद्ध और साफ करने के लिए पानी का उपयोग करती है।
- सूत्र नेती एक हठ योगा 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।
- विभाघा प्राणायाम को लोब्यूलर या अनुभागीय श्वास के रूप में जाना जाता है। यह प्राणायाम की एबीसी है और अच्छे श्वास नियंत्रण के रूप में कार्य करता है।

- सूर्य अनुलोम विलोमा का अभ्यास किसी व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले सभी अंगों को जीवन ऊर्जा की उचित आपूर्ति सुनिश्चित करता है
- सिथिली प्राणायाम प्राणायाम का प्रकार है, जिसका उपयोग बेचौन मन को ठंडा करने के लिए किया जाता है।
- सितकरी प्राणायाम एक प्रकार का योगिक श्वास व्यायाम है, जो मन और शरीर दोनों को शांत करता है।
- दंडासन एक प्रकार की वार्म-अप आसन है जो अन्य आसनों का अभ्यास करने से पहले की जाती है।
- हाफ बटरफ्लाई की स्थिति को अर्ध शीर्षक आसन के रूप में भी जाना जाता है।
- पूर्ण बटरफ्लाई एक हठ योगा आसन है और इसे भारतीय योगा ग्रंथों और साहित्य के अनुसार बड्ढाकोनसन 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 को सुदृढ़ अभ्यास के रूप में जाना जाता है।
- सिथिलिकरण व्यायाम ढीला या वार्म-अप प्रथाएं हैं, जो किसी व्यक्ति को आराम करने में मदद करती हैं।
- पूर्ण बटरफ्लाई एक हठ योगा आसन है और इसे भारतीय योगा पाठ और साहित्य के अनुसार बड्ढाकोनसन के रूप में भी जाना जाता है।
- भुमनसन एक प्रकार का विश्राम अभ्यास है। इसे आम अंग्रेजी में 'पृथ्वी का अभिवादन' के रूप में भी जाना जाता है।
- साइकिलिंग योगा आसन को पदांचलासन के नाम से भी जाना जाता है
- जथारा परिवर्तन क्रिया को पेट के मोड़ के रूप में भी जाना जाता है
- भुजंगासन को आम अंग्रेजी में कोबरा आसन के रूप में भी जाना जाता है
- नौकासन को आम अंग्रेजी में प्लाव को घुमाना के रूप में भी जाना जाता है
- धनुरासन को ब्रिज आसन के रूप में भी जाना जाता है
- सलामभा सलाभासन को आम अंग्रेजी में टिड्डी आसन के रूप में भी जाना जाता है और यह एक प्रवण स्थिति आसन है
- सिद्धासन कूल्हों, घुटनों, टखनों के लचीलेपन में सुधार करता है और पीठ को मजबूत करता है।
- अर्धमत्स्येंद्रासन को मछलियों के आधे भगवान के रूप में भी जाना जाता है।
- उष्ट्रासन को ऊंट आसन के रूप में भी जाना जाता है।
- आसन का अभ्यास करने से पेट के क्षेत्र को टोन करने के साथ-साथ आंतरिक अंगों को संदेश देने में मदद मिलती है।
- लोलासन आधुनिक योगा में हाथ को संतुलित करने वाला आसन है। आम अंग्रेजी में, इसे पेंडेंट आसन के रूप में भी जाना जाता है
- हलासन आसन भारतीय और तिब्बत में उपयोग किए जाने वाले एक विशिष्ट हल जैसा दिखता है। वही
- परिवर्तित त्रिकोण आसन को परिक्रामित त्रिभुज आसन के रूप में जाना जाता है। यह पैर, कूल्हे और कशेरुक स्तंभ को मजबूत करने में मदद करता है
- सूर्य नमस्कार या सूर्य नमस्कार में 12 शक्तिशाली योगा आसनों का एक अनुक्रम होता है।
- यह एक महान कार्डियो है और मन और शरीर पर सकारात्मक प्रभाव पैदा करता है

गतिविधि



चार अलग-अलग विषहरण योगा प्रथाओं की एक सूची तैयार करें। प्रत्येक के लाभों को लिखें और मतभेदों का भी उल्लेख करें। गतिविधि के पूरा होने पर प्रशिक्षक को व्यावहारिक नोटबुक जमा कर

गतिविधि



मिस्टर एक्स एक 64 वर्षीय व्यक्ति हैं जो पाचन संबंधी समस्याओं से पीड़ित हैं। तीन अलग-अलग योगा आसन सुझाएं जो उनके द्वारा किए जा सकते हैं और सावधानियों का भी उल्लेख करें।

गतिविधि



- सात्विक खाद्य पदार्थों का पोस्टर तैयार करें और उनके स्वास्थ्य लाभों का भी उल्लेख करें
- पोस्टर को जितना संभव हो उतना रंगीन बनाएं
- पूरा होने पर, मूल्यांकन के लिए पोस्टर जमा करें

गतिविधि



- विभिन्न आसनों की पहचान करें जो महिलाओं में हार्मोनल असंतुलन को ठीक करने के लिए किए जा सकते हैं
- आसनों को कागज के एक टुकड़े में सूचीबद्ध करें
- फिर उन्हें एक-एक करके प्रदर्शन करने का प्रयास करें
- आसन करते समय आने वाली चुनौतियों की एक सूची बनाएं
- अपने सुपरवाइजर के साथ उन पर चर्चा करें

गतिविधि



- धरने के विभिन्न चरणों का अभ्यास करें
- इसे एक बार प्रोप (जैसे तकिया) के साथ और एक बार प्रोप के बिना करने की कोशिश करें
- अपने ऊर्जा स्तर में परिवर्तन पर ध्यान दें
- अपने ट्रेनर के साथ उसी पर चर्चा करें

गतिविधि



मिस्टर वाई एक 84 वर्षीय व्यक्ति हैं जो टेनिस एल्बो और जमे हुए कंधों से पीड़ित हैं। आप उसे कौन सा योगा आसन सुझाएंगे? अपने घर पर आसन करने की कोशिश करें। अपने प्रशिक्षक के सामने आने वाली चुनौतियों पर चर्चा करें।

गतिविधि



- विभिन्न ध्यान आसनों की एक सूची बनाएं (संकेत: वज्रासन, पद्मासन, सिद्धासन)
- उन्हें एक-एक करके करने का प्रयास करें
- प्रत्येक आसन का प्रदर्शन करते समय चुनौतियों की पहचान करें
- अपने प्रशिक्षक के साथ चुनौतियों पर चर्चा करें

गतिविधि

- एक पोस्टर तैयार करें
- सेटिंग स्थिति में किए गए विभिन्न आसनों की एक सूची बनाएं
- प्रत्येक आसन को करने के स्टेपवार विवरण का उल्लेख करें
- इसके अलावा, विभिन्न स्वास्थ्य लाभों का उल्लेख करें
- पूरा होने पर पोस्टर को ट्रेनर को जमा करें

गतिविधि

- लापरवाह स्थिति में किए गए पांच अलग-अलग आसनों की पहचान करें
- उन्हें एक-एक करके अभ्यास करें
- प्रत्येक के लिए अनुसरण किए गए साँस लेना और साँस छोड़ने के पैटर्न को लिखें
- अपने सुपरवाइजर द्वारा हाइलाइट की गई गलतियों की पहचान करें और गलतियों को दोहराए बिना फिर से आसन करने का प्रयास करें

गतिविधि

- एक महीने की व्यायाम योजना का पालन करें
- पहले सप्ताह में केवल जालंधर बंध का प्रदर्शन करें
- दूसरे सप्ताह में मूल बंधा का प्रदर्शन करें
- तीसरे सप्ताह में उद्धियां बंधा
- चौथे और अंतिम सप्ताह में सभी तीन अलग-अलग प्रकार के बंधों का प्रदर्शन करें
- अपने शारीरिक और मानसिक ऊर्जा के स्तर में बदलाव पर ध्यान दें
- अपने वरिष्ठ के साथ उसी पर चर्चा करें

गतिविधि

- सूर्य नमस्कार के विभिन्न चरणों का पालन करें
- एक आसन से दूसरे स्थान पर स्थानांतरित होने में चुनौतियों की पहचान करें
- अपने सुपरवाइजर के साथ उसी पर चर्चा करें

नोट्स

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings on the page.

अभ्यास



क. रिक्त स्थान भरें:

1. योगा के सिद्धांत _____ पर आधारित हैं।
 - पतंजलि सूत्र
 - स्वामी विवेकानंद का दर्शन
 - नारद भक्ति सूत्र
2. घूमने वाली कुर्सी आसन योगा को के रूप में भी जाना जाता है।
 - परिव्रत्ता उत्काटसना
 - गरुड़-आसन
 - उर्ध्व धनुरासन
3. मस्तिष्क के भीतर स्थित है।
 - कपाल गुहा
 - फुफ्फुस गुहा
 - पृष्ठीय गुहा
4. नकारात्मक ऊर्जा जो गति के क्रोध के रूप में व्यक्त होती है।
 - राजास
 - तमस
 - सत्त्व
5. ध्यान के दो रूप और हैं।
 - ध्यान और माइंडफुलनेस मेडिटेशन
 - श्वास की दवा और ध्यान केंद्रित करना
 - ध्यान और आरामदायक ध्यान
6. पश्चिमोत्तानासन को के रूप में भी जाना जाता है
 - आगे की ओर झुका हुआ
 - गाय के चेहरे की आसन
 - नीचे की ओर कुत्ते का चेहरा
7. मुला बंध को के रूप में भी जाना जाता है
 - रूट लॉक तकनीक
 - दरवाजा लॉक तकनीक
 - जालंधर बांधा
8. आसन करने से मस्तिष्क के बाएं और दाएं गोलार्ध के बीच संतुलन बनता है
 - नसागा आसन
 - चिन आसन
 - चिन्मय आसन
9. रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन में सुधार के लिए किया जाता है
 - अर्ध मत्स्य पालन
 - भुजंगासन
 - उपरोक्त सभी

ख. निम्नलिखित का मिलान करें:

स्तंभ क	स्तंभ ख
अर्ध मत्स्येन्द्रासन	गोमुखासना
जालंधर बांधा	लोब्यूलर या अनुभागीय श्वास
विभागाघ प्राणायाम	मछलियों का आधा स्वामी आसन
जठर-शोथ	श्वसन विकार का इलाज करता है
सूर्यनमस्कार	पवनमुक्तासन
गाय के चेहरे की आसन	उदियां बांध
ऊपर की ओर पेट का ताला	डिटॉक्स प्रथाएं
खरगोश की तरह सांस लेना	हस्तपादासन
कुत्ते की सांस	पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को मजबूत करता है
मुला बांधा	आंतरिक ऊर्जा केंद्रों को जागृत करता है

ग. वर्णनात्मक प्रश्न:

1. सात्विक खाद्य पदार्थों के तीन स्वास्थ्य लाभों का वर्णन कीजिए।
2. जॉगिंग के स्वास्थ्य लाभों के बारे में बताएं।
3. तीन अभ्यास बताएं जो जोड़ों को मजबूत करने के लिए किए जा सकते हैं।
4. रात में भस्त्रिका प्राणायाम क्यों नहीं किया जा सकता है?
5. एक व्यक्ति निम्नलिखित स्थितियों से पीड़ित है— ठंड, अवसाद और कम मानसिक ऊर्जा।
6. उनके द्वारा प्राणायाम का कौन सा विशेष रूप किया जा सकता है?
7. तीन अभ्यास बताएं जो जोड़ों के विश्राम के लिए किए जा सकते हैं।
8. कौन सी आसन मस्तिष्क के दोनों गोलार्धों के बीच संतुलन बनाने में मदद करती है?
9. तीन आसन बताएं जो शरीर के भीतर रक्त परिसंस्तेप में सुधार करने में मदद करते हैं।

4. कार्य क्षेत्र में स्वास्थ्य और सुरक्षा को बनाए रखना



- यूनिट 4.1 – कार्यस्थल से संबंधित लागू कानून की पहचान करें
- यूनिट 4.2 – योगा के दौरान सुरक्षा
- यूनिट 4.3 – आग और अन्य आपात स्थितियों से निपटना



मुख्य सीखने के परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. खतरे को परिभाषित करने में
2. योगा से जुड़े विभिन्न सुरक्षा खतरों की पहचान करने में
3. योगा के दौरान अपनाई जाने वाली विभिन्न सुरक्षा सावधानियों का प्रदर्शन करने में
4. कार्यस्थल पर विभिन्न आपातकालीन स्थितियों का वर्णन करने में
5. कार्यस्थल पर सामान्य चोटों को पहचान करने में
6. प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स का उपयोग करने में
7. आग की आपात स्थिति से निपटने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करने में

यूनिट 4.1: कार्यस्थल से संबंधित लागू कानून की पहचान करें

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. खतरे को परिभाषित करने में
2. योगा केंद्र में खतरों की पहचान करने में
3. योगा केंद्र में बरती जाने वाली सुरक्षा सावधानियों का वर्णन करने में

4.1.1. खतरे को परिभाषित करें

काम के सभी स्थानों के अपने नियम, विनियम और दिशानिर्देश हैं। सभी कर्मचारी कार्यस्थल से संबंधित इस कानून का पालन करने के लिए बाध्य हैं। इनके साथ-साथ, काम के प्रत्येक स्थान में खतरों, सावधानियों और सुरक्षा उपायों का अपना सेट भी है।

खतरे स्थितियों का एक समूह है, जो स्वास्थ्य या जीवन के लिए जोखिम के रूप में पैदा होता है। यह कार्यस्थल का माहौल, या मशीन का निर्माण, या कार्य प्रक्रिया, या कोई आपातकालीन स्थिति आदि हो सकती है।

आइए हम अवधारणा को बेहतर तरीके से समझने के लिए एक उदाहरण देखें।

यदि फर्श पर तेल रिसाव होता है, तो स्लिप खतरे का संभावित खतरा होता है। एस्बेस्टस का उपयोग कैंसर और अन्य श्वास समस्या विकारों और स्वास्थ्य खतरों का कारण बनता है। टूटे हुए बिजली के तारों का उपयोग उनमें से निकलने वाली चिंगारियों के माध्यम से बिजली के झटके और आग का खतरा पैदा करता है।



चित्र 4.1.1.15 खतरे का संकेत

4.1.2 कार्यस्थल में खतरे

कार्य क्षेत्रों के कुछ सामान्य खतरों के अलावा, योगा उद्योग में कुछ विशेष खतरे हैं, जो योगा के दौरान आसन बनाने से जुड़ा हुआ है। सबसे पहले, हम कार्यस्थल के सामान्य खतरों को विस्तार से जानेंगे

- मैनुअल हैंडलिंग
कार्यस्थलों पर कुल दुर्घटनाओं का लगभग 40 प्रतिशत इस कारण से रिपोर्ट किया जाता है।



चित्र 4.1.1: खतरों को रोकने के लिए मैनुअल हैंडलिंग के दौरान सुरक्षा आवश्यक है

- वस्तुओं को हिलाने 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 इन्हें ठीक से सुरक्षित नहीं किया गया तो संभावना है कि वे वाहन को घुमाने 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 चिह्न

- फिसलना और गिरना
यह भी कार्यस्थल दुर्घटनाओं के सबसे बड़े कारणों में से एक है। कार्यस्थल का फर्श किसी भी तेल या फिसलन सामग्री से मुक्त होना चाहिए। साथ ही गलियारे अव्यवस्था मुक्त होने चाहिए ताकि व्यक्तियों और ट्रॉलियों की आवाजाही सुचारु रहे।

- अन्य खतरे
उपरोक्त खतरों के अलावा, कुछ अन्य खतरे हैं जो बहुत खतरनाक हैं। ये निम्नलिखित हैं –
क. शारीरिक खतरा
ख. रासायनिक खतरा
ग. एर्गोनोमिक खतरा

क. शारीरिक खतरा

भौतिक खतरे ऊर्जा का प्रकार है जो श्रमिकों के लिए खतरनाक हो सकता है। शारीरिक खतरों के उदाहरण निम्नलिखित हैं :

- शोर
- कंपन
- उच्च तापमान
- बहुत कम तापमान



चित्र 4.1.4: शारीरिक खतरों के प्रकार

ख. 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 में रहने से मानव शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है, जिससे रासायनिक खतरे हो सकते हैं। रसायनों से प्रभावित होने के तीन तरीके हैं।

- साँस लेना
- अंतर्ग्रहण
- अवशोषण



चित्र 4.1.5: रासायनिक खतरों को दर्शाने वाला संकेत

ग. एर्गोनोमिक खतरे

एर्गोनोमिक खतरे जोड़ों और मांसपेशियों को दर्दनाक और अक्षम चोटों का कारण बन सकते हैं। ये यहाँ से हो सकते हैं:

- दोहराए जाने वाले कार्य
- भारी, लगातार, या अजीब उठाना
- अजीब पकड़, आसनएं
- अत्यधिक बल प्रयोगा
- अत्यधिक तनाव
- नौकरी के लिए गलत उपकरणों का उपयोग करना या अनुचित तरीके से उपकरणों का उपयोग करना
- अनुचित तरीके से बनाए गए उपकरणों का उपयोग करना
- हाथ से चलने वाला काम



चित्र 4.1.6: कठिन योगा आसनओं का प्रदर्शन करते समय एर्गोनोमिक खतरे हो सकते हैं

उठाने की सही स्थिति

एक भारी वस्तु को उठाने के सही तरीकों में निम्नलिखित स्थितियां शामिल हैं –

- ठोड़ी अंदर छिपी हुई है
- आराम से सीधे पीठ
- थोड़ा आगे झुकना
- शरीर के करीब हाथ
- सुरक्षित पकड़
- घुटनों को मोड़ना
- पैर की उचित स्थिति

4.1.3 योगा केंद्र में विशेष खतरे

योगा केंद्र से जुड़े कुछ विशेष खतरे निम्नलिखित हैं रु

- उल्टा योगा करने पर गिरने का खतरा, जैसे – शीर्षासन या सर्वांगासन
- पश्चिमोत्तानासन जैसे कठोर शरीर के साथ कठिन आसन करते समय मांसपेशियों को खींचने का एर्गोनोमिक खतरा
- कठिन आसन करते समय गर्दन के दर्द के खतरे जैसे— सर्वांगासन
- कठिन आसन करते समय पीठ में तेज दर्द या स्लिप डिस्क का खतरा जैसे— हलासन
- कुछ खास आसन करते समय लिगामेंट को फाड़ना
- कुछ आसन करते समय टखने में मोच आ जाती है, जैसे – वज्रासन

4.1.4 योगा के दौरान सुरक्षा सावधानियां

योगा करते समय निम्नलिखित सावधानियां बरतनी चाहिए दृ
 सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण सावधानी यह है कि कुछ प्रशिक्षित योगा ट्रेनर की देखरेख में ही योगा करें।
 योगा शुरू करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें, खासकर 30 साल की उम्र के बाद।
 अपने आप को अपने शरीर की लचीलापन सीमा से परे न धकेलें।
 कठिन आसन करते समय या लंबे समय तक योगा आसन धारण करते समय कभी भी किसी के साथ प्रतिस्पर्धा न करें। हर व्यक्ति में योगा करने की अलग-अलग क्षमता होती है, और हर किसी को अपने शरीर की सहनशक्ति सीमा का सम्मान करना चाहिए।
 कुछ खाने या पीने के तुरंत बाद योगा का प्रयास न करें आपके अंतिम भोजन के बाद कम से कम 3 से 5 घंटे का अंतर होना चाहिए।



चित्र 4.1.7: सुरक्षा के लिए, प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में योगा करना सबसे अच्छा है

यूनिट 4.2: योगा के दौरान सुरक्षा

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा से जुड़े विभिन्न सुरक्षा खतरों की पहचान करने में
2. योगा के दौरान अपनाई जाने वाली विभिन्न सुरक्षा सावधानियों को स्पष्ट करने में

4.2.1 योगाभ्यास के दौरान सुरक्षा खतरा

हालांकि योगा किसी के स्वास्थ्य में सुधार के लिए है, लेकिन अगर इसे सही तरीके से नहीं किया जाता है तो यह शरीर को भी नुकसान पहुंचा सकता है। शीर्षासन के दौरान व्यक्ति गिरकर चोटिल हो सकता है। इसी तरह सर्वांगासन का भी यही खतरा है। हलासन जैसे कुछ आसनों में व्यक्ति अपनी पीठ को ओवरस्ट्रेच कर सकता है और घायल हो सकता है। पीठ की चोट का खतरा आगे और पीछे के मोड़ पर और पश्चिमोत्तासन के दौरान भी मौजूद होता है।

नए चिकित्सक अपनी मांसपेशियों को खींच सकते हैं यदि वार्म-अप ठीक से नहीं किया जाता है या कठिन आसन बिना सावधानी के किया जाता है।

यदि कोई योगा के दौरान बहुत अधिक पसीना कर रहा है तो व्यक्ति निर्जलित हो सकता है। भोजन करने के तुरंत बाद योगा का अभ्यास करने पर उल्टी होने की संभावना होती है।

यदि कोई व्यक्ति हृदय रोग से पीड़ित है और वह बहुत संपूर्ण योगा करता है, तो दिल का दौरा पड़ने का खतरा भी होता है, जो उनकी हृदय गति को बहुत अधिक बढ़ाता है।



चित्र 4.1.7: सुरक्षा के लिए, प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में योगा करना सबसे अच्छा है

4.2.2 योगा का अभ्यास करते समय सुरक्षा सावधानिया

योगा का अभ्यास करते समय कई खतरे मौजूद होते हैं, लेकिन इन सभी से बचा जा सकता है अगर इसे सुपरविजन और कुछ सावधानियों के साथ किया जाए। योगा अभ्यास के दौरान सावधानी बरतनी चाहिए –

- योगा चिकित्सक की चिकित्सा स्थिति
एक नए योगा व्यवसायी को खुद को पूरी तरह से चिकित्सकीय जांच करवानी चाहिए। योगा अभ्यास करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लेनी चाहिए।
कुछ योगा व्यायाम हैं, जिन्हें हृदय रोगियों या अन्य बीमारियों से पीड़ित व्यक्ति को नहीं करना चाहिए। मेडिकल रिपोर्ट की समीक्षा करने पर, योगा ट्रेनर ठीक से सलाह दे सकता है कि किन व्यायामों से बचने की आवश्यकता है।

अपनी चिकित्सा स्थिति को जाने बिना योगा शुरू करना आपको बहुत गंभीर रूप से नुकसान पहुंचा सकता है। हमें यह समझने की जरूरत है कि सभी योगा आसन सभी व्यक्तियों के लिए उचित नहीं हैं।

- **निगरानी में योगा करना**
नए चिकित्सक को अच्छी निगरानी में ही योगा शुरू करना चाहिए। सुधार के लिए योगा ट्रेनर को निरंतर सलाह देने की आवश्यकता होती है। योगा ट्रेनर कठिन योगा आसनओं को अपनाते हुए प्रारंभिक समर्थन देने में भी सहायक है। किताब पढ़ने के बाद या वीडियो देखकर कुछ आसन योगा आसनओं का अभ्यास करना ठीक है। लेकिन, कठिन आसनों के मामले में, जैसे कि श्रीसासन या हलासन, किसी को योगा प्रशिक्षक की सलाह लेनी चाहिए और केवल उसकी देखरेख में आसन करना चाहिए।
- **शरीर को बहुत अधिक धक्का न दें**
प्रारंभ में, योगा चिकित्सक का शरीर कठोर होगा, और वह वीडियो या साथी योगा चिकित्सक को देखकर कठिन योगा आसन 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 सीमा पार नहीं करने देना चाहिए और उसके शरीर को समायोजित करने की अनुमति देनी चाहिए। आपको धीरे-धीरे योगा आसन की तीव्रता बढ़ानी चाहिए। कठिन योगा आसनों को करने में धैर्य रखने के लिए आपको उन्हें लगातार परामर्श करना चाहिए।
- **खाली पेट योगा का अभ्यास**
आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि योगा का अभ्यास खाली पेट किया जाना चाहिए। योगा के कई आसन हैं जिनमें आप उल्टा आसन करते हैं या अपने पेट पर दबाव डालते हैं। यदि आप खाली पेट नहीं हैं, तो आप उल्टी कर सकते हैं, या पेट में दर्द हो सकता है। आदर्श रूप से, आपको अपने अंतिम भोजन के रूप में 3 से 5 घंटे का अंतर रखना चाहिए।
- **योगा अभ्यास के दौरान बहुत अधिक पानी न पिएं**
योगा अभ्यास के दौरान आपको बहुत ज्यादा पानी पीने से बचना चाहिए। कमरे का तापमान इसमें एक महान भूमिका निभाता है। यदि योगा कक्ष में बहुत अधिक गर्मी है, तो आपको अधिक पसीना आता है और प्यास लगती है। इसलिए आपको आरामदायक तापमान पर योगा करना चाहिए। अगर आपको सच में पानी पीना ही है तो कुछ घूंट पानी ही लें।
- **गर्भावस्था के दौरान योगा का अभ्यास करने में सावधानी बरतें**
आप गर्भावस्था के दौरान योगा का अभ्यास कर सकते हैं, लेकिन आपको योगा के प्रकार और अन्य सावधानियों के लिए विशेषज्ञ योगा प्रशिक्षकों की सलाह लेने की आवश्यकता है। यदि सावधानी नहीं बरती जाती है, तो गर्भावस्था में जटिलता हो सकती है, और व्यक्ति को गर्भपात का भी सामना करना पड़ सकता है।
- **मासिक धर्म के दौरान योगा का अभ्यास करने में सावधानियां**
आपको उन आसनों से बचना चाहिए जिनमें आपको अपने श्रोणि को अपने दिल से ऊंचा उठाना है। आपको उन आसनों से भी बचना चाहिए जो आपके पेट के निचले हिस्से पर दबाव डालते हैं।
- **पीठ झुकाने के योगा के दौरान सावधानियां**
शुरुआती प्रयासों में कभी भी अपनी पीठ को बहुत ज्यादा न झुकाएं। धीरे-धीरे तीव्रता बढ़ाएं। अपनी पीठ को बहुत अधिक झुकाना या इसे झटके से झुकाना आपकी पीठ को नुकसान पहुंचा सकता है।

- उल्टा योगा आसन के दौरान सावधानियां
शुरुआत में उल्टा योगा करने का सहारा हमेशा लें। गिरने का एक बड़ा जोखिम है, जब तक आप इन शारीरिक आसन में महारत हासिल नहीं करते हैं। साथ ही इन आसनों को हमेशा निगरानी में करें।
- दिल के मरीजों के लिए सावधानियां
कुछ योगा आसन हैं जो हृदय रोगियों के लिए निषिद्ध हैं। बाईपास सर्जरी या एंजियोप्लास्टी से गुजरने वाले व्यक्तियों को उन सभी विपरीत आसन और योगा आसनओं से बचना चाहिए जो दिल को तनाव में डालते हैं।
- योगा आसन की अवधि
यदि आप असहज महसूस कर रहे हैं या अपने शरीर के किसी भी हिस्से में असहनीय दर्द महसूस कर रहे हैं तो आपको तुरंत योगा आसन छोड़ देनी चाहिए। अपने शरीर को अनुचित तनाव में डालना लाभ से अधिक नुकसान पहुंचा सकता है।
- प्रतियोगिता से बचें
समूह में योगा करते समय, एक कठिन आसन करने या इसे लंबे समय तक करने में प्रतिस्पर्धा की भावना होना स्वाभाविक है। आपको एक बात समझने की जरूरत है कि हर किसी के पास झुकने या दर्द को सहन करने की अलग-अलग क्षमता होती है। योगा का लाभ सभी को मिलता है (कुछ कम और कुछ अधिक), भले ही इसे कम अवधि के लिए किया जाए। आपको योगा के अनुकूल होने के लिए अपने शरीर में से कुछ को देना चाहिए। प्रतियोगिता में आप अपने शरीर को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

यूनिट 4.3: आग और अन्य आपात स्थितियों से निपटना

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. आपातकाल को परिभाषित करने में
2. कार्यस्थल पर विभिन्न आपातकालीन स्थितियों की पहचान करने में
3. कार्यस्थल पर सामान्य चोटों की पहचान करने में
4. प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स और उसके घटकों का उपयोग करने में
5. आग की आपात स्थिति से निपटने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करने में
6. बहुउद्देशीय अग्निशामक यंत्र का उपयोग करने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करने में
7. आग को विभिन्न वर्गों में वर्गीकृत करने में
8. अग्नि प्रकार और वर्ग के अनुसार उपयुक्त अग्निशामक यंत्र का उपयोग करने में

4.3.1 आपातकाल को परिभाषित करें

आपातकाल स्थिति की एक अचानक या अप्रत्याशित स्थिति है, जिसे अगर ठीक से नहीं निपटाया जाता है, 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 को इंगित करने वाला संकेतक

4.3.2 कार्यस्थल पर आपातकालीन स्थितियां

कार्यस्थल में विभिन्न आपातकालीन स्थितियां हैं। उनमें से कुछ हैं –

- क. दुर्घटना आपातकाल
- ख. बिजली के झटके आपातकाल
- ग. चिकित्सा आपातकाल
- घ. बाढ़, भूकंप, सुनामी आदि जैसी प्राकृतिक आपदाओं के कारण आपातकाल
- ङ. आग आपातकाल

पहली 3 आपात स्थितियों के लिए, हमें प्राथमिक चिकित्सा देने और तुरंत एम्बुलेंस को कॉल करने की आवश्यकता है। प्राकृतिक आपदा के लिए हमें एक सुरक्षित स्थान पर शरण लेनी चाहिए या कंपनी की आपातकालीन प्रक्रिया का पालन करना चाहिए। अग्नि आपात स्थिति के लिए हम विस्तार से चर्चा करेंगे। सबसे पहले, हम कार्यस्थल पर आम चोटों और उनके प्राथमिक चिकित्सा 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। निम्नलिखित सामान्य चोटें और उनके प्राथमिक चिकित्सा निर्देश हैं –

- घर्षण और छोटे कट

घाव को साबुन और पानी से साफ करें। एंटीबायोटिक क्रीम या प्रोविडोन-आयोडीन समाधान लागू करें। बैंडेज और रोजाना कपड़े पहनने की जांच करें। यदि संक्रमण के संकेत हैं तो अपने चिकित्सक को देखें: घाव से चलने वाली लालिमा, मवाद या लाल रेखाओं में वृद्धि।



चित्र 4.3.2: घर्षण या छोटे कट

- चीरन

तेज, नुकीले चिमटी से हटा दें। (वे एक बाल लेने के लिए पर्याप्त तेज होना चाहिए। यदि स्प्लिंटर पूरी तरह से त्वचा के नीचे है, तो शराब में सिलाई सुई के साथ स्प्लिंटर के अंत को उजागर करें, और फिर चिमटी के साथ हटा दें।

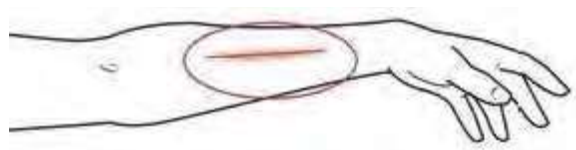


चित्र 4.3.3: चिरन

- घाव

घाव को साबुन और पानी से साफ करें।

नुकसान का आकलन करें: यदि फीता गैपिंग या $1/4$ इंच से अधिक गहरा है, तो आपातकालीन सहायता लें। अन्यथा, रक्तस्राव को रोकने के लिए दबाव डालें। बटरफ्लाई बंद या चिपकने वाली स्ट्रिप्स के साथ घाव बंद करें। रोजाना कपड़े पहनने की जांच करें।



चित्र 4.3.4 घाव

- टूटना

संकेतों में अत्यधिक दर्द, सूजन, चोट लगना और आसन्न जोड़ को स्थानांतरित करने 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 टूटने के मूल्यांकन के लिए आपको एक्स-रे की आवश्यकता है या नहीं।



चित्र 4.3.5: टूटना

- अंग-विच्छेद

एक साफ पट्टी के साथ घायल क्षेत्र पर दबाव लागू करें। घबराएँ मत। मदद के लिए कॉल करें। घायल क्षेत्र को दिल से ऊपर उठाएं। कटे हुए उपांग को प्लास्टिक बैग में लपेटें। उपांग को ठंडा रखें, सीधे बर्फ पर नहीं। दरवाजे के पास एक कुर्सी पर बैठें, और मदद की प्रतीक्षा करें।



चित्र 4.3.6: अंग-विच्छेद

- आंखों की चोटें

आंखों का आकलन करने के लिए दर्पण में देखें। यदि आंख में विदेशी पदार्थ अंतर्निहित है, तो आपातकालीन कक्ष में जाएं। यदि विदेशी पदार्थ सतह पर है, तो इसे पानी से बाहर निकालें, या आइवॉश और कप का उपयोग करें। रासायनिक छींटों के लिए, पांच से 10 मिनट के लिए बहते पानी के साथ फलश करें। यदि आपकी आंख खोलने के लिए बहुत दर्द होता है, तो आपातकालीन कक्ष में जाएं।



चित्र 4.3.7: आंखों की चोट

- धुएं और धूलें

यदि आपको चक्कर आते हैं या सांस लेने में परेशानी हो रही है, तो क्षेत्र छोड़ दें, और ताजी हवा में जाएं। यदि सामान्य श्वास 15 मिनट में वापस नहीं आता है, तो आपातकालीन कक्ष में जाएं।



चित्र 4.3.8: धुएं और धूल फेफड़ों को प्रभावित करते हैं

4.3.4 प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स में बुनियादी चीजें

शीर्ष शेल्फ: धुएं और धूल की एलर्जी प्रतिक्रियाओं का मुकाबला करने के लिए एक अस्थमा इनहेलर पट्टियों को काटने के लिए तेज कैंचीय बैंडिंग के लिए चिपकने वाला टेपय ड्रेसिंग को सुरक्षित करने के लिए एक लोचदार पट्टी।

मध्य शेल्फ: स्प्लिंटर हटाने के लिए सुइयों को बाँझ शराब में संग्रहीत किया जाता है; स्प्लिंटर चिमटी, एक बाल उठाने के लिए पर्याप्त सटीकय बैंडिंग के लिए 4 इंच से 4 इंच धुंध पैडय छोटे कट के लिए मिश्रित चिपकने वाली स्ट्रिप्सय कटे हुए भागों के लिए एक साफ प्लास्टिक बैगय बैंडिंग के लिए बाँझ लुढ़का हुआ धुंधय बड़े लेसेशन को एक साथ खींचने के लिए बटरपलाई की पट्टियां।

नीचे शेल्फ: कीटाणुओं को मारने के लिए प्रोविडोन-आयोडीन समाधानय आईवॉश और कपय आंखों के निरीक्षण के लिए एक छोटा दर्पणय सूजन को कम करने या कटे हुए हिस्सों को अस्पताल ले जाने के लिए तत्काल बर्फ पैकय आंखों की जांच के लिए लेटेक्स दस्ताने।



चित्र 4.3.9: प्राथमिक चिकित्सा किट

4.3.5 आग की आपात स्थिति से निपटना

आग और विस्फोट परिसर या संयंत्र को गंभीर रूप से नुकसान पहुंचा सकते हैं या नष्ट कर सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप आपातकालीन स्थिति हो सकती है। कार्यस्थल पर बुरी तरह से बनाए गए केबलों, बिजली की चिंगारियों, या खुली लकड़ी के जलने वाले स्टोव और सिगरेट के कारण कई आग लगने के मामले सामने आए हैं। सुनिश्चित करें कि सभी बिजली के उपकरण साफ किए गए हैं, और धूल को जमा करने की अनुमति नहीं है। उपकरण में दिखाई देने वाली किसी भी त्रुटि की रिपोर्ट करें।

4.3.6 अग्निशामक यंत्रों का प्रकार

1. जलशामक यंत्र: इसका उपयोग लकड़ी, कागज, कपड़े आदि पर आग बुझाने के लिए किया जाता है। इसका उपयोग बिजली के उपकरणों पर आग बुझाने के लिए नहीं किया जाना चाहिए।
 2. फोम एक्सटिंग्विशर्स: इसका उपयोग केरोसिन, स्प्रिट, थिनर आदि के कारण लगी आग को बुझाने के लिए किया जाता है। इसका उपयोग बिजली के उपकरणों के कारण लगी आग को बुझाने के लिए भी नहीं किया जाना चाहिए।
 3. ड्राई पाउडर एक्सटिंग्विशर्स: इसका उपयोग बुझाने के लिए किया जाता है – पेट्रोल, डीजल आदि जैसे ज्वलनशील तरल पदार्थों के कारण विकसित होने वाली आग।
 4. कार्बन डाइऑक्साइड अग्निशामक: कार्बन डाइऑक्साइड इस अग्निशामक से विकसित होता है, और इसका उपयोग बिजली के उपकरणों, तरल गैसों या तरल पदार्थों पर आग बुझाने के लिए किया जा सकता है।
- इन अग्निशामक उपकरणों को उचित स्थान पर स्थापित किया जाना चाहिए, और इसका निरीक्षण, मरम्मत और नियमित रूप से फिर से भरा जाना चाहिए।

4.3.7 अग्निशामक चार्ट

Extinguisher		Type of Fire				
Colour	Type	Solids (wood, paper, cloth, etc.)	Flammable Liquids	Flammable Gases	Electrical Equipment	Cooking Oil & 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 रंग कोडिंग

4.3.8 आग का वर्ग और प्रकार

वर्ग	प्रकार
क	लकड़ी, कागज, साधारण दहनशील पानी या सूखे रसायनों का उपयोग करके ठंडा और शमन द्वारा बुझाया जाता है
ख	गैसोलीन, तेल, ग्रीज, अन्य चिकना तरल पदार्थ कार्बन डाइऑक्साइड या सूखे रसायनों का उपयोग करके गला घोटना, ठंडा करना या गर्मी परिरक्षण द्वारा बुझाया जाता है

वर्ग	प्रकार
ग	बिजली के उपकरणों में आग कार्बन डाइऑक्साइड या शुष्क रसायनों जैसे गैर-संचालन एजेंटों के साथ बुझाया जाता है। पानी का उपयोग न करें।
घ	दहनशील धातुओं में आग विशेष शामक पाउडर का उपयोग करके बुझाया जाता है

4.3.9 अग्निशामक यंत्र की श्रेणी और प्रकार का उपयोग किया जाना चाहिए

आग का वर्ग	अग्निशामक यंत्र का प्रकार
ख या ग	नियमित रूप से शुष्क रसायन
क, ख, ग, या घ	बहुउद्देश्यीय शुष्क रसायन
घ	बैंगनी के शुष्क रसायन
ख या ग	केसीएल ड्राई केमिकल
घ	ड्राई पाउडर विशेष यौगिक
ख या ग	कार्बन डाइऑक्साइड (शुष्क)
ख या ग	हैलोजेनेटेड एजेंट (गैस)
क	पानी
क	एंटी – फ्रीज के साथ पानी
क या ख	पानी, भरी हुई भाप शैली
ख	झाग

4.3.10 आग लगने की स्थिति में कैसे प्रतिक्रिया दें

जब आग लगती है, तो किसी व्यक्ति की भूमिका नुकसान को कम करने की होती है, उसे होना चाहिए –

- छोटी-छोटी आग बुझाना
- निकासी में सहायता करना
- स्थानीय फायर ब्रिगेड को तुरंत सूचित करना

4.3.11 एक बहुउद्देशीय अग्निशामक यंत्र कैसे संचालित करें

पास याद रखें

वर्ग	प्रकार
पी – पिन खींचें	कुछ मॉडलों में, आपको लॉकिंग पिन हटाना पड़ सकता है।
ए – लक्ष्य करें	लक्ष्य कम रखें। नली या शंकु को आग के आधार पर निर्देशित करें।
एस दृ निचोड़ें	हैंडल निचोड़ें। यह अग्निशामक की सामग्री को जारी करेगा।
एस दृ स्वीप करें	एक तरफ से दूसरी तरफ झाड़ू लगाएं। हैंडल पर दबाव कम न करें। इसे स्थिर रखने की कोशिश करें।



चित्र 4.3.11: अग्निशामक यंत्रों के संचालन के लिए पास तकनीक

सारांश



- खतरे स्थितियों का एक समूह है, जो स्वास्थ्य या जीवन के लिए जोखिम के रूप में पैदा होता है। यह कार्यस्थल का माहौल, या मशीन का निर्माण, या कार्य प्रक्रिया, या कोई आपातकालीन स्थिति आदि हो सकती है।
- यदि फर्श पर तेल रिसाव होता है, तो स्लिप खतरे का संभावित खतरा होता है।
- कार्य क्षेत्रों के कुछ सामान्य खतरों के अलावा, योगा उद्योग के कुछ विशेष खतरे हैं, जो योगा के दौरान आसन बनाने से जुड़े हैं।
- भौतिक खतरे ऊर्जा का प्रकार है जो श्रमिकों के लिए खतरनाक हो सकता है।
- प्रभावी व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) का उपयोग किए बिना रसायनों के लंबे समय तक संपर्क में रहने से मानव शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है, जिससे रासायनिक खतरे हो सकते हैं।
- एर्गोनोमिक खतरे जोड़ों और मांसपेशियों को दर्दनाक और अक्षम चोटों का कारण बन सकते हैं।
- हालांकि योगा किसी के स्वास्थ्य में सुधार के लिए है, लेकिन अगर इसे सही तरीके से नहीं किया जाता है तो यह शरीर को भी नुकसान पहुंचा सकता है।
- आपातकाल स्थिति की एक अचानक या अप्रत्याशित स्थिति है, जिसे अगर ठीक से नहीं निपटाया जाता है, तो संपत्ति, स्वास्थ्य या जीवन का नुकसान होगा।
- आग और विस्फोट परिसर या संयंत्र को गंभीर रूप से नुकसान पहुंचा सकते हैं या नष्ट कर सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप आपातकालीन स्थिति हो सकती है।

गतिविधि



- छात्रों को दो परिदृश्य दिए जाएंगे जिन पर उन्हें प्रतिक्रिया देनी होगी।
- परिदृश्य 1: एक योगा केंद्र में, शॉर्ट सर्किट के कारण अचानक आग का प्रकोप होता है। योगा ट्रेनर स्थिति पर कैसे प्रतिक्रिया देगा और आग का मुकाबला करने में मदद करेगा, न्यूनतम क्षति सुनिश्चित करेगा?
- परिदृश्य 2: एक युवा महिला योगा कक्षा में शामिल हो गई है। वह इस क्षेत्र में नई हैं और उन्हें सब कुछ नए सिरे से सीखना होगा। योगा प्रशिक्षक कैसे उसकी सहायता करेगा और योगा आसन करते समय उसकी सुरक्षा सुनिश्चित करेगा?
- कुल बैच की 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।

नोट्स

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

अभ्यास



क. सही विकल्प चुनें:

1. खतरे के सही अर्थ की पहचान करें।
 - क. यह काम पर अच्छी परिस्थितियों का एक सेट है
 - ख. खतरा स्थितियों का एक समूह है जो स्वास्थ्य या जीवन के लिए जोखिम हो सकता है
 - ग. उत्पादन न होने की स्थिति को खतरा कहा जाता है
 - घ. उपरोक्त में से कोई नहीं
 - घ. उपरोक्त में से कोई नहीं
2. निम्नलिखित में से कार्यस्थल के मुख्य खतरे का नाम बताइए।
 - क. मैनुअल हैंडलिंग
 - ख. चलती या गिरती वस्तु से दुर्घटना
 - ग. फिसलना और गिरना
 - घ. धूल और धुएं
3. पहचानें कि इनमें से किसे प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स का हिस्सा किसे होना चाहिए?
 - क. तेज कैंची
 - ख. चिपकने वाला टेप
 - ग. प्रोविडोन – आयोडीन समाधान
 - घ. उपरोक्त सभी
4. बताएं कि पानी द्वारा किस प्रकार की आग का उपयोग किया जा सकता है।
 - क. ख प्रकार
 - ख. ग प्रकार
 - ग. घ प्रकार
 - घ. उपरोक्त सभी
5. एक्सप्रेस इनमें से कौन सा एक संगठन की सुरक्षा प्रक्रिया का हिस्सा नहीं है?
 - क. संगठन में उपयोग किए जाने वाले सुरक्षा उपकरण
 - ख. एक कर्मचारी एक महीने / वर्ष में अधिकतम छुट्टी ले सकता है
 - ग. आपातकालीन निकासी योजना
 - घ. संगठन की विभिन्न प्रक्रियाओं के खतरे

ख. संक्षेप में उत्तर दें:

1. उन विभिन्न खतरों पर चर्चा करें जो आपको कार्यस्थल में सामना करना पड़ सकता है।
2. उन विशेष खतरों की पहचान करें जो आप योगा केंद्र में देख सकते हैं।
3. योगा का अभ्यास करते समय आपको किन सुरक्षा सावधानियों का पालन करना चाहिए, इसकी व्याख्या करें।
4. प्रदर्शित करें कि आप कार्यस्थल पर सामान्य चोटों से कैसे निपटेंगे।
5. कार्यस्थल में आग की आपात स्थिति का मुकाबला करने के तरीके को स्पष्ट करें।



5. कार्य क्षेत्र में एक सकारात्मक प्रभाव बनाएं

यूनिट 5.1 – व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता

यूनिट 5.2 – संचार कौशल

यूनिट 5.3 – संगठन के नियमों और निर्देशों का पालन करना



मुख्य सीखने के परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. स्वच्छता को परिभाषित करने में
2. अच्छी स्वच्छता बनाए रखने के तरीके बताने में
3. पुरुषों और महिलाओं के लिए ग्रूमिंग टिप्स का वर्णन करने में
4. संचार प्रक्रिया का वर्णन करने में
5. अच्छे कौशल कौशल के बिंदुओं को परिभाषित करने में
6. नीतियों और दिशानिर्देशों का अर्थ परिभाषित करने में
7. रिपोर्टिंग और प्रलेखन के लिए संगठनात्मक प्रक्रियाओं की व्याख्या करने में

यूनिट 5.1: व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. स्वच्छता क्या है इसका वर्णन करने में
2. समझाएं कि अच्छी स्वच्छता कैसे बनाए रखने में
3. ग्रूमिंग टिप्स का वर्णन करने में
4. पुरुषों और महिलाओं के लिए ग्रूमिंग टिप्स का वर्णन करने में
5. अच्छी तरह से ग्रूमिंग न करने के परिणामों को परिभाषित करने में
6. ग्रूमिंग के महत्व का वर्णन करने में

5.1.1. स्वच्छता क्या है?

स्वच्छता, यह हमारे आस-पास स्वच्छ शरीर और पर्यावरण को बनाए रखने के माध्यम से अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने की प्रक्रिया है। संक्रमण और बीमारियों की रोकथाम में मदद करने के लिए अच्छी स्वच्छता सबसे महत्वपूर्ण अभ्यासों 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 से बीमारियाँ हो सकती हैं, जो हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं।

खराब स्वच्छता के कारण हमें दुर्गंध आती है (बैक्टीरिया के कारण), संक्रमण विकसित होता है, और फ्लू, सामान्य सर्दी, ई-कोलाई, साल्मोनेला, और त्वचा रोग जैसे दाद, और खाज जैसी बीमारियाँ होती हैं। दांतों की सड़न, बालों में जूँ और पैरों में संक्रमण जैसी अन्य समस्याएं भी खराब स्वच्छता के कारण होती हैं।

5.1.2 अच्छी साफ-सफाई कैसे बनाए रखें?

अच्छी स्वच्छता बनाए रखने के निम्नलिखित तरीके हैं—

1. बार-बार हाथ, चेहरा, बाल और शरीर के अन्य हिस्सों को धोना
2. दिन में कम से कम एक बार दांतों को ब्रश/सफाई करना
3. बिस्तर की चादरें, तकिए के कवरों को बार-बार बदलने और व्यक्तिगत कपड़े और अंडरगारमेंट्स को बार-बार बदलने सहित रहने की जगह की सफाई करना
4. शौचालय में पेशाब करते समय, उल्टी करते समय या अपने आप को राहत देते समय कपड़ों और शरीर के अंगों को गंदा होने से बचाने के लिए सावधानी बरतें
5. खाने से पहले हाथ धोना—खासकर जानवरों को छूने के बाद
6. खांसते या छींकते समय मुंह पर कोई चीज/रूमाल रखना। अगर आप हाथों का इस्तेमाल करते हैं तो बाद में उन्हें धोना न भूलें
7. नाक-भौं सिकोड़ना, चेहरे को छूना आदि आदतों का दमन।
8. नाखून न काटना
9. शौचालय का उपयोग करने के बाद हाथ धोना
10. प्रतिदिन साबुनधोई वाश से स्नान करें। कांख और पैरों के नीचे साबुन से धोना भी याद रखें। साफ-सुथरा रहना जरूरी है। अपने प्राइवेट पार्ट 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। ज्यादातर लोगों को बदबू और ग्रीस से बचने के लिए अपने बालों को हर दिन धोना पड़ता है। अपने स्कैल्प को रगड़ना याद रखें और अपने बालों से सभी उत्पाद को तब तक धोएं जब तक कि यह अच्छे से साफ न हो जाए। अच्छी महक वाले हेयर प्रोडक्ट का इस्तेमाल करें। इसे अच्छा और साफ-सुथरा रखें।

12. बगल की दुर्गंध को रोकने के लिए रोल-ऑन का प्रयोग करें, डियोड्रेंट का छिड़काव न करें। खडिओडोरेंट का उपयोग तब करें जब आप साफ हों, साफ होने के लिए नहीं। सुबह या जब भी आपको पसीना आए तो डिओडोरेंट लगाएं।
13. रूखी त्वचा को मुलायम बनाने के लिए लून का प्रयोग करें। यह वैकल्पिक है और आवश्यक नहीं है, लेकिन यह आपकी त्वचा के लिए अच्छा है और बदसूरत, शुष्क, फटी हुई त्वचा को रोकने के लिए है।
14. सुनिश्चित करें कि जब भी आपके नाखूनों में सफेद सिरें दिखाई देने लगें, तो उन्हें साफ और काट लें। अगर आपके नाखून लंबे और गंदे हैं तो लड़कियां खासतौर पर नोटिस करेंगी। यह पैर के नाखूनों के लिए भी मायने रखता है।
15. हर भोजन के बाद अपने दांतों को ब्रश करें और दिन में कम से कम एक बार फ्लॉस करें। यदि आप एक छात्र हैं, तो हर सुबह स्कूल जाने से पहले अपने दांतों को अच्छी तरह से ब्रश करना सुनिश्चित करें। वे ज्यादा साफ दिखेंगे और आपकी सांस ज्यादा ताजा होगी। 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. घर पहुंचते ही अपने जूते उतार दें, ताकि वे हवा से सूख सकें।
17. जूते पहनते समय जुराबें पहनें। दिन के दौरान प्रत्येक के पैर में बहुत पसीना आता है, इसलिए यदि आप मोजे नहीं पहनते हैं तो आपके जूतों से दुर्गंध आएगी।
18. अपनी नियमित कमीज की महक को ताजा बनाए रखने के लिए अंडरशर्ट पहनें।
19. खांसते या छींकते समय अपनी नाक और मुंह ढक लें। (इसे किसी टीसु के साथ करना सबसे अच्छा है)
20. यदि आप किसी भी प्रकार के जानवरों के आसपास हैं, तो खाने से पहले उन्हें न छुएं। यदि आप करते हैं, तो खाने से पहले अपने हाथ धोना सुनिश्चित करें।
21. अपनी उँगलियाँ न चाटें (जैसे किताब के पन्ने पलटते समय)।
22. मासिक धर्म वाली महिलाओं को बार-बार पैड या टैम्पोन बदलने का ध्यान रखना चाहिए।
23. अगर आपको सांसों की दुर्गंध की समस्या है तो अपने साथ कुछ पुदीना ले जाएं। यदि समस्या बनी रहती है, तो डॉक्टर से मिलें आप हेलिटोसिस से पीड़ित हो सकते हैं।
24. आपकी दुड्डी, 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। एक और सुरक्षित और प्रभावी तरीका है कि चेहरे के बालों को हटाने के लिए लेजर सर्जरी का विकल्प है लेकिन इसे तभी चुना जाए जब आप इसके लिए खर्चा कर सकते हैं।
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 जोरदार गतिविधि के बाद। 2-3 जोड़ी जूते अपने पास रखें और उनके उपयोग को घुमाएं। पैर 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 चाहे आप कितने भी थके हुए क्यों न हों, आपको सोने से पहले अपना मेकअप अवश्य हटा देना चाहिए।

5.1.3 ग्रूमिंग

खुद को ग्रूमिंग में बालों की धुलाई, सफाई, कंघी करना, नियमित रूप से काटना और स्टाइल करना शामिल है। इसमें शरीर की कॉस्मेटिक देखभाल भी शामिल है, जैसे शेविंग आदि।

5.1.3.1 ग्रूमिंग टिप्स – पुरुषों के लिए

1. नाक के बालों को ट्रिम करें: यह बहुत ही बुनियादी चीज है जो आप में अंतर लाता है। कई कंपनियां मध्यम कीमत पर नोज हेयर क्लिपर्स बनाती हैं।
2. आइब्रो ट्रिम करें: वास्तव में आंखों को खोलने के लिए उन्हें पेशेवर रूप से साफ (आकार नहीं) कराने की सलाह भी देते हैं। दिन के लिए निकलने से पहले उन्हें ब्रश करना याद रखें क्योंकि इससे आंखें खुल जाती हैं और चेहरा अधिक सतर्क लगता है।
3. अपने कान और गर्दन के बालों को साफ करें: यह कुछ ऐसा है जो आपका नाई मासिक रूप से आपके लिए कर सकता है जो अच्छी ग्रूमिंग का आभास देता है। लंबे कान के बाल, या गर्दन के बाल जो आपकी शर्ट के कॉलर में जाने की दृष्टि कभी आकर्षक नहीं होती है।

- अपने नाखूनों को छोटा और साफ रखें: गंदे, लंबे नाखूनों के लिए किसी स्पष्टीकरण की आवश्यकता नहीं होती 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। कृत्रिम दिखने के बिना स्वस्थ चमक बनाए रखने के तरीके के रूप में अपने नाखूनों को पॉलिश करने की भी सिफारिश की जाती है।
- रोजाना अपने दांतों को 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 जमा हुआ प्लाक या खाना देखना अनाकर्षक लगता है। मुझे पता है कि यह सरल लगता है, लेकिन मुझ पर विश्वास करो जब मैं तुमसे कहता हूँ कि कुछ भी हल्के में मत लें।
- अपने शरीर को फिट करने वाले कपड़े सिलवाएं: यह एक बड़ा स्टेप है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपका आकार क्या है, सही फिट में सब कुछ बेहतर दिखता है।
- सीधा खड़े हों: आसन / आसन बहुत जरूरी है। आप जब सीधा खड़े होते हैं तो उससे आपका आत्मविश्वास और गर्व की भावना झलकता है, हर किसी को दिखाते हैं कि आप जो आदमी हैं उसमें आप सुरक्षित हैं।
- फेशियल सोप से नियमित रूप से अपना चेहरा साफ करें: मेरे बहुत से 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 एक ऐसे क्लीन्जर में निवेश करना चाहिए जो सिर्फ चेहरे के लिए हो
- याद रखें जब खुशबू की बात आती है तो कम ज्यादा होता है: अच्छी खुशबू आना ठीक है, लेकिन हर किसी को इसे सूंघने की जरूरत नहीं है। खुशबू एक ऐसी व्यक्तिगत पसंद है, और आपको वास्तव में वह ढूंढना चाहिए जो आपके लिए सबसे अच्छा काम करे। बस याद रहे कि इसमें नहाना नहीं है।
- अपने बेल्ट को अपने जूतों से मिलाएं: यह एक वास्तव में सरल है और अंतर की दुनिया बनाता है। अगर आपने काले रंग के जूते पहने हैं तो आप भूरे रंग की बेल्ट नहीं पहनते हैं। मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि आपको एक फैशन प्लेट बनने की जरूरत है, लेकिन यह बुनियादी सलाह आपके द्वारा पहनी जाने वाली हर चीज को और बेहतर बना देती है।

5.1.3.2 ग्रूमिंग टिप्स – महिलाओं के लिए

यह सिर्फ आपका काम नहीं है जो आपके बारे में बात करता है, यह आपके हाव-भाव हैं और आप खुद को कैसे पेश करते हैं। महिलाओं के लिए व्यक्तिगत रूप से स्वयं की देखभाल उतनी ही आवश्यक है जितनी कि पुरुषों के लिए। कैसे बैठना है, कैसे बात करनी है, कब बात करनी है, क्या बात करनी है, ये सब बुनियादी बातें लग सकती हैं, लेकिन बहुत महत्व रखती हैं।

- फ्रेश दिखें: सबसे पहली चीज है फ्रेश दिखना। यह आपके संवारने का प्राथमिक चरण है। अपने नाखूनों को अच्छी तरह से बनाए रखें। फैंसी रंगों में ड्रेसिंग से बचें जो बहुत चमकदार या आकर्षक हैं।
- परफ्यूम का इस्तेमाल करें: हल्की खुशबू का इस्तेमाल करें। आपके आस-पास के व्यक्तियों के लिए बहुत अधिक सुगंध निराशाजनक हो सकती है। साथ ही, आपको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि जब आप किसी व्यावसायिक सम्मेलन में हों तो अत्यधिक सुगंधित उत्पाद न लगायें।
- मेकअप का उपयोग: कार्यालय के स्थानों के लिए प्रसाधन सामग्री आसान और सौम्य होनी चाहिए। ऐसे मेकअप का इस्तेमाल करें जो न बहुत कम हो और न बहुत ज्यादा। पानी की घूंट लेते समय इतनी ज्यादा लिपस्टिक न लगाएं कि यह पेपर नैपकिन या कप पर फैल जाए।
- आभूषणों का प्रयोग: आपको बहुत अधिक आभूषण नहीं पहनने चाहिए। ऐसे आभूषण जो लाऊड और बहुत बड़े हैं, गंभीर बातचीत करते समय लोगों को परेशान करेंगे। झुमके, विशाल रिस्टबैंड आदि से बचने के लिए हल्के आभूषणों का उपयोग करें।
- हेयर स्टाइल: आपकी हेयर स्टाइल आसान और साफ-सुथरी होनी चाहिए।
- उचित पोशाक पहनना: आम तौर पर जब आप कार्यस्थल पर होते हैं, तो आप सभ्य और प्रेसेंटेबल लगने चाहिए। कार्यस्थल पर, व्यवसायिक व्यक्तियों के साथ, आपको सावधानी से कपड़े का चयन करना चाहिए।
- सार्वजनिक रूप से भोजन करना: स्वयं की देखभाल में यह भी शामिल है कि आप कैसे खाते हैं। पेपर नैपकिन को अपनी गोद में रखें। जब आप खाना खा रहे हों तो कटलरी के साथ सबसे कम आवाज करें।
- फुटवेयर का चुनाव: आरामदायक और खूबसूरत डिजाइन वाले फुटवेयर पहनें

5.1.3.3 अच्छी तरह से ग्रूमिंग न करने के परिणाम

खुद को और दूसरों को बीमारी से बचाने के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता। इसका मतलब है अपने हाथ धोना और स्नान करना। इसका मतलब यह है कि दूसरों पर खाँसने या छींकने से बचे, अस्वस्थ होने पर आप जिन चीजों को छूते हैं उन्हें साफ करना, टिशु जैसी वस्तुओं (जिसमें कीटाणु हो सकते हैं) को कूड़ेदान में डालें, और सुरक्षा करने वाली चीजें जैसे दस्ताने या कंडोम का उपयोग करें जब संक्रमण होने का खतरा हो।

व्यक्तिगत स्वच्छता, जैसे कि नहाना, बहुत कुछ उस संस्कृति पर निर्भर करता है जिसमें आप रहते हैं। कुछ संस्कृतियों में, यह उम्मीद 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 होती हैं।

5.1.3.4 ग्रूमिंग का महत्व

स्वच्छ रहना स्वस्थ रहने का एक अहम हिस्सा है। उदाहरण के लिए, खाने से पहले और शौचालय का उपयोग करने के बाद हाथ धोना कीटाणुओं से लड़ने और बीमारी से बचने का एक सिद्ध और प्रभावी साधन है।

साफ-सुथरा रहना और अच्छी तरह प्रस्तुत होना भी किशोरों के लिए आत्मविश्वास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यदि आपके बच्चे के शरीर और सांसों से ठीक गंध आती है, उसके कपड़े साफ हैं, और वह अपनी बुनियादी व्यक्तिगत स्वच्छता पर ध्यान दे रहा है, तो इससे उसे अन्य लोगों के साथ घुलने-मिलने में मदद मिल सकती है।

यदि कोई अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए नहीं रखता है, तो निम्न स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं:

- बॉडी ओडोर/पसीने की बदबू

ताजा पसीना, जब वाष्पित हो जाती है तो शरीर की गंध नहीं होती है। एक दुर्गंध तब पैदा होती है जब त्वचा पर मौजूद बैक्टीरिया पसीने पर काम करते हैं और इसे विघटित कर देते हैं। यह विशेष रूप से कमर, अंडरआर्म्स और पैरों में या उन कपड़ों में होता है जो पसीने को अवशोषित कर लेते हैं। आहार भी गंध को प्रभावित करता है। हर रोज नहाने और शरीर के संपर्क में आने वाले कपड़े को बदलने से ये समस्या नहीं होती है। टैल्कम पाउडर, गैर-औषधीय प्रकार का, कांख के नीचे इस्तेमाल किया जा सकता है। परफ्यूम से गंध छिप जाती है।

अत्यधिक पसीने से त्वचा पर पपड़ी पड़ सकती है या सूजन (डर्मास) हो सकती है। आमतौर पर, यह चिंता का कोई कारण नहीं है। कुछ लोगों को दूसरों की तुलना में वंशानुगत और शरीर रचना कारकों के कारण अधिक पसीना आता है। अत्यधिक पसीना मधुमेह, एनीमिया और हाइपरथायरायडिज्म का लक्षण भी हो सकता है।

शरीर की गंध संयोजन में काम करने वाले कुछ कारकों के कारण होती है, जिनमें निम्न शामिल हैं:

- पसीने में रसायन, फेरोमोन सहित, जो शरीर द्वारा बनाए जाते हैं और अन्य लोगों को यौन रूप से आकर्षित करते (या पीछे हटाते) हैं।
- त्वचा के माध्यम से निकलने वाले अपशिष्ट, जैसे कि मेटाबोलाइट्स अल्कोहल।
- जीवाणुओं की क्रिया जो त्वचा पर रहते हैं और मृत त्वचा कोशिकाओं और पसीने पर फीड करते हैं।
- बिना धुले कपड़े, जैसे अंडरवियर और मोजे।

- हैण्ड वाशिंग / हाथ धोना

अधिकांश संक्रमण, विशेष रूप से सर्दी और जठरांत्रशोथ, तब पकड़ में आते हैं जब हम अपने बिना धुले हाथों को, जिनमें कीटाणु होते हैं, अपने मुँह में डालते हैं। कुछ संक्रमण तब पकड़ में आते हैं जब दूसरे लोगों के गंदे हाथ हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन को छू लेते हैं। हाथों और कलाई को साफ साबुन और पानी से धोना चाहिए, अगर आपके नाखून गंदे हैं तो ब्रश का इस्तेमाल करें। अपने हाथों को किसी साफ चीज से सुखाएं, जैसे पेपर टॉवल या हॉट एयर ड्रायर। आपको हमेशा अपने हाथ धोने चाहिए:

- शौचालय का इस्तेमाल करने के बाद
- भोजन बनाने या खाने से पहले
- कुत्तों या अन्य जानवरों को छूने के बाद
- यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के आस-पास रहे हैं जिसे खांसी या सर्दी है।

- बैड ब्रेथ / सांसों की बदबू
अच्छी डेंटल हाइजीन में नियमित ब्रश करना और फ्लॉसिंग शामिल है। सांसों की दुर्गंध दांतों, मसूड़ों और मुंह की बीमारियों 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 पहचाने जाने वाला परिणाम साबित होता है। यह आमतौर पर नियमित रूप से ब्रश न करने और अपने दांतों को फ्लॉस न करने से विकसित होता है। दो मुख्य कारणों से सांसों की बदबू आती है। सबसे पहले, बैक्टीरिया भोजन के उन कणों पर पनपते हैं जो आपके दांतों पर चिपक सकते हैं। जैसा कि बैक्टीरिया इस भोजन को पचाते हैं, उनके उपोत्पाद के परिणामस्वरूप गंध आती है। भोजन भी आपके दांतों में फंस सकता है और उसके 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 आपकी सांसों में थोड़ी देर के लिए अच्छा महक पैदा कर सकते हैं, लेकिन अगर आपके मुंह में कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो आपको अपने डेंटिस्ट को दिखाने की जरूरत है।
- स्मेल्ली फीट एंड शूज / बदबूदार पैर और जूते
पैरों और जूतों से बदबू आना भी आपके लिए एक समस्या हो सकती है फिर चाहे आप स्पोर्ट्स हों या नहीं। आप शॉवर में अपने पैरों पर अतिरिक्त ध्यान देकर इससे बच सकते हैं, और अपने जूते पहनने से पहले यह सुनिश्चित कर लें कि वे पूरी तरह से सूखे हैं। अपने जूतों को वैकल्पिक रूप से रखना और सिंथेटिक फाइबर से बने मोजे के बजाय कून मोजे पहनना एक अच्छा विचार है।
 - ट्रेवलिंग हाइजीन
 - विदेश यात्रा करते समय, यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि पानी सुरक्षित है या नहीं, तो उसका विशेष ध्यान रखें। सुझावों में शामिल हैं:
 - केवल उबले हुए पानी पिएं।
 - अपने दांतों को साफ करने के लिए नल के पानी का इस्तेमाल न करें।
 - फलों या सब्जियों को असुरक्षित पानी में न धोएं।
 - यदि आपके पास पानी का कोई अन्य स्रोत नहीं है, तो सुनिश्चित करें कि पानी को पीने से पहले उसे एक मिनट के लिए उबाल लें।
 - जब आप अपने हाथ धोते हैं, तो सुनिश्चित करें कि किसी भी भोजन को छूने से पहले वे पूरी तरह से सूखे हों।
 - सुनिश्चित करें कि कोई भी कप या अन्य बर्तन धोने के बाद पूरी तरह से सूखे हों।
- बिल्डिंग गुड हाइजीन हैबिट्स / अच्छी स्वच्छता की आदतें बनाना
स्वच्छता की अच्छी आदतें डालना कोई एक दिन का काम नहीं है, इसके लिए निरंतर प्रयास करने पड़ते हैं। निम्नलिखित गतिविधियों को दैनिक दिनचर्या में शामिल किया जाना चाहिए – हाथ धोना, खांसी होने पर मुंह ढकना और नियमित रूप से स्नान करना।
- डेंटल डिजीज / दन्त रोग
खराब दंत से न केवल सांसों में दुर्गंध आती है, बल्कि इससे दंत रोग भी हो सकते हैं। जैसे ही आप भोजन के कणों और जीवाणुओं 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 देते हैं। जैसा कि यह प्रक्रिया जारी रहता है, कैल्कुलस नामक कठोर पदार्थ दांतों पर बन सकता है, जिससे आस-पास के मसूड़े खराब हो सकते हैं। यह जलन मसूड़े की सूजन में प्रगति कर सकती है, जिससे मसूड़ों में सूजन हो सकती है, जो बाद में मसूड़ों की बीमारी का कारण बन सकती है। मसूड़ों की बीमारी संक्रमण का कारण बनती है और अंततः आपके दांतों को नष्ट कर सकती है।

- जनरल डिजीज / सामान्य बीमारी

मेयो क्लिनिक और सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (सीडीसी) के अनुसार, स्वच्छता संबंधी प्रथाएं, जैसे कि अपने हाथ धोना, बीमारी को फैलने से रोकने के सबसे प्रभावी तरीके साबित होते हैं। आपके हाथ पर्यावरण और आपके चेहरे दोनों के लगातार संपर्क में रहते हैं, जिससे किसी संक्रमित वस्तु या व्यक्ति की सतह से आपकी नाक या मुंह तक आसानी से पहुंचा जा सकता है। साफ बहते पानी और साबुन से अपने हाथ धोने से आपकी त्वचा पर बैक्टीरिया की मात्रा कम करने में मदद मिलती है, जिससे सामान्य सर्दी, इन्फ्लूएंजा (फ्लू), साल्मोनेल्लोसिस, हेपेटाइटिस ए, टाइफाइड, स्ट्रेप्टोकोकस और स्टैफ संक्रमण जैसी बीमारियों के होने की संभावना कम हो जाती है।
- जेंडर स्पेसिफिक/ लिंग विशिष्ट

पुरुषों और महिलाओं की स्वच्छता की अनूठी जरूरतें होती हैं, जिन्हें अगर नजरअंदाज किया जाए तो 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 पीछे नहीं खींच सकता), या शिश्न के आसंजन को रोकने के लिए नियमित रूप से चमड़ी को पीछे हटाना और नीचे साफ करना पड़ता है। महिलाओं को जननांगों को साफ रखने के लिए सावधानी बरतनी चाहिए, और मलाशय से मूत्रमार्ग तक संक्रमण को रोकने के लिए शौचालय का उपयोग करने के बाद हमेशा सामने से पीछे की ओर पोंछना चाहिए।
- ट्रैवलिंग हाइजीन

जुँ छोटे कीड़े होते हैं जो मनुष्य के सिर पर रहते हैं वे खोपड़ी पर एक पंचर की तरह एक पिन चुभाते हैं, एन-क्लांग पदार्थ छोड़ते हैं और रक्त को पोषण के रूप में खिलाते हैं। जुँ अशुद्ध बालों पर पनपती हैं। बच्चे विशेष रूप से जुँ के संक्रमण से ग्रस्त हैं। निकट संपर्क होने पर जुँ एक सिर से दूसरे सिर में फैलती हैं, जैसे कि स्कूल के वातावरण में। जुँ के अंडे चमकदार सफेद खोल में लिपटे रहते 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 नींद में खलल डालता है और रोने का कारण बन सकते हैं। अनियंत्रित, वे खोपड़ी संक्रमण पैदा कर सकते हैं।
- एअर वैक्स / कान का मैल

कान का मैल कान की नली में जमा हो जाता है जो बाहरी कान से कान के परदे तक जाता है। जैसे ही कान से स्राव निकलता है, उसमें धूल के कण जमा हो जाते हैं। इसे साफ करने के लिए अपनी छोटी उंगली को अपने कान में जितना आप कर सकते हैं उससे ज्यादा दूर तक न पहुंचें। कान के अंदरूनी हिस्सों की सफाई के लिए हेयर पिन, सेप्टी पिन या कुंद धार वाली वस्तुएं कान को नुकसान पहुंचा सकती हैं। कान के मैल को आपके डॉक्टर द्वारा साफ किया जाना चाहिए।
- यूरिन इन्फेक्शन/ मूत्र संक्रमण

यूरिन इन्फेक्शन के कारण पेशाब करते समय दर्द या जलन होती है। गर्भावस्था के दौरान और बड़ी सर्जरी के बाद यूरिन इन्फेक्शन की संभावना बढ़ जाती है। मूत्र का रंग फीका पड़ सकता है या मूत्र संक्रमण के कारण खुजली, बार-बार पेशाब आना, बुखार और ठंड लगना भी हो सकता है। इस संक्रमण से बचने के लिए शौचालय और व्यक्तिगत अंग का समग्र स्वच्छता में सुधार करें। पेशाब करने या शौच करने के बाद आगे से पीछे की ओर धोएं या पोछें। एक सामान्य नियम के रूप में, बच्चों को पोंछते या धोते समय भी इसे याद रखें। टाइट फिटिंग सिंथेटिक अंडरवियर न पहनें। खूब सारा पानी पीयें। पेशाब करने की प्रवृत्ति होने पर न रोकें। यदि स्थिति बनी रहती है, तो डॉक्टर से सलाह लें।
- पिनवॉर्म

ये कीड़े रात में अंडे देने के लिए गुदा द्वार से बाहर निकलते हैं जिससे तीव्र खुजली होती है जिससे नींद खराब होती है या हल्का दर्द और दस्त संभावित परिणाम हैं। खरोंचने पर, अंडे हाथ में और नाखूनों के नीचे चिपक जाते हैं और व्यक्ति द्वारा छुई गई किसी भी चीज को संक्रमित कर देते हैं। अंडे हवा के माध्यम से या संक्रमित भोजन या बिस्तर के लिनन के संपर्क में आ सकते हैं। अंडे कीटाणुनाशकों द्वारा नहीं मारे जा सकते हैं और

लंबे समय तक धूल में सक्रिय रहते हैं। संक्रमित व्यक्ति के बिस्तर के कपड़े, अंडरगारमेंट्स और नाइटवियर को गर्म पानी में अच्छी तरह धोना चाहिए। कृमि संक्रमण के इलाज के लिए डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। कभी-कभी एक सदस्य के प्रभावित होने पर परिवार के सभी सदस्यों को कृमिनाशक दवा लेने के लिए कहा जा सकता है। संक्रमित लोगों को खाने से पहले हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोना चाहिए।

- एथलीट फुट (पैर का दाद)

एक निश्चित फफूंद जो गर्म गीली जगहों में प्रजनन करता है— इस संक्रमण का कारण बनता है, जिसके परिणामस्वरूप पपड़ीदार त्वचा या पैर की उंगलियों के बीच घाव या छाले होते हैं — अक्सर तलवों तक फैलते हैं। कभी-कभी ये त्वचा दरारें और घाव अन्य संक्रमणों के लिए साइट बन जाती हैं। छिलकों को धीरे-धीरे मलें। पैरों को अच्छी तरह धोकर पाउडर लगाएं। सोते समय एक हल्का फफूंद नाशी मरहम मदद करेगा। पैरों को खुला रखें। यदि आपको जूते पहनने हैं, तो कून मोजे पहनें यदि छाले रिसने लगें तो अपने चिकित्सक से पेशेवर सहायता लें।

यूनिट 5.2: संचार कौशल

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. संचार क्या है, इसे परिभाषित करने में
2. संचार प्रक्रिया का वर्णन करने में
3. संचार में आने वाली समस्याओं की व्याख्या करने में
4. संचार की विभिन्न बाधाओं का वर्णन करने में
5. सक्रिय श्रवण के गुणों की व्याख्या करने में
6. अच्छे लिखने के कौशल के बिंदुओं को परिभाषित करने में

5.2.1 संचार क्या है?

संचार लोगों के बीच सूचना का आदान प्रदान है। यह मौखिक शब्दों, लिखित शब्दों, रेखाचित्रों या शारीरिक क्रियाओं के रूप में हो सकता है। दोस्तों, परिवार, सहकर्मियों, ग्राहकों को विचार और विचार व्यक्त करने के लिए संचार आवश्यक है। सूचना के आदान-प्रदान और निर्णय लेने में भी संचार एक प्रमुख भूमिका निभाता है।

5.2.2 संचार के प्रकार

संचार दो प्रकार के होते हैं –

- मौखिक
- गैर-मौखिक

5.2.2.1 मौखिक संचार

जब शब्दों के माध्यम से शब्दों के बीच सूचनाओं का आदान-प्रदान होता है तो उसे मौखिक संचार कहते हैं। यह एक शब्द-आधारित संचार है। वर्बल कम्युनिकेशन के दो और प्रकार होते हैं –

- लिखित संचार
- मौखिक संचार / ओरल कम्युनिकेशन

5.2.2.1.1 लिखित संचार

जब किसी संदेश का लिखित रूप में आदान-प्रदान या संप्रेषण किया जाता है, तो उसे लिखित संचार कहा जाता है। यह एक शब्द आधारित संचार भी है। यह व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है जब संदेशों की स्थायित्व और रिकॉर्ड महत्वपूर्ण होते हैं और जब दर्शक दूरी पर रहते हैं। इसके विभिन्न रूप हैं जैसे चिट्ठी, मेमो, रिपोर्ट आदि।

5.2.2.1.2 मौखिक संचार

जब मौखिक रूप से दोनों पक्षों के बीच संदेशों का आदान-प्रदान होता है तो इसे मौखिक संचार कहते हैं। यह एक शब्द-आधारित संचार भी है लेकिन लिखित रूप में नहीं बल्कि मौखिक रूप में है। मौखिक संचार के प्रमुख रूपों में बातचीत, साक्षात्कार, टेलीफोन, भाषण आदि शामिल हैं।

5.2.2.2 गैर-मौखिक संचार

बिना शब्दों के संचार को गैर-मौखिक संचार कहा जाता है। यह एक शब्द-आधारित संचार नहीं है। यह किसी लिखित या बोले गए शब्दों का उपयोग नहीं करता है बल्कि संदेश देने के लिए प्रतीकों, हाव-भाव, रंगों 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 सावधानी बरतनी होती है जो या तो सचेत रूप से या अनजाने में उत्पन्न हो सकती हैं। संचार बाधा किसी कंपनी को पैसे और उत्पादकता के मामले में नुकसान पहुंचा सकती है। अच्छे संचार के बिना, एक कंपनी दैनिक संचालन के लिए आवश्यक सूचनाओं का आदान-प्रदान करने में असमर्थ है। लेकिन कभी-कभी लोग संचार को समझने में असफल होते हैं। किसी संगठन में संचार समस्याओं के कुछ लक्षण निम्नलिखित हैं:

- टीमवर्क की कमी
- खराब योजना या काम का बोझ
- अपर्याप्त संसाधन और समर्थन
- विलंबता
- काम की खराब गुणवत्ता
- असहयोग करने वाले लोग

5.2.4 सामान्य संचार बाधाएं

संचार के अवरोध निम्नलिखित हैं –

- मान्यता— आमतौर पर, प्रेषक प्राप्तकर्ता को पूरी जानकारी देना भूल जाता है, यह मान लेता है कि प्राप्तकर्ता को पता होगा कि क्या करना है। दूसरी ओर, प्राप्तकर्ता /रिसीवर पूरी तरह से अलग परिदृश्य ग्रहण कर सकता है जिससे संचार में बाधा उत्पन्न हो सकती है।
- शब्दजाल का प्रयोग— 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 के लिए उनके शब्दजाल स्पष्ट नहीं हो सकते हैं। रिसीवर उन्हें गलत समझ सकता है, जिससे संचार में बाधा आ सकती है।
- अधूरे वाक्य— कई बार लोग अपने वाक्यों को अधूरा छोड़ देते हैं, जैसे “मैं जाना चाहता था पर....”। यह प्राप्तकर्ता / रिसीवर को कई धारणाओं के साथ छोड़ देता है, और सटीक संदेश नहीं देता है।
- मनोवैज्ञानिक बाधाएं— प्रेषक और प्राप्तकर्ता / रिसीवर की मनोदशा और मन की स्थिति भी संदेश वितरण को प्रभावित करती है। यदि कोई व्यक्ति बुरे मूड में है, तो एक सकारात्मक संदेश नकारात्मक भी लग सकता है। प्रेषक संदेश को अधिक संप्रेषित करके संदेश वितरण को खराब कर सकते हैं, अर्थात एक ही संदेश को

विभिन्न चैनलों के माध्यम से संप्रेषित करना और एक बिंदु बनाने के लिए बहुत अधिक जानकारी देना। यह प्राप्तकर्ताधरिणीवर को भ्रमित करता है, और संदेश संदर्भ स्पष्ट नहीं हो सकता है।

- भाषा का अंतर – प्रेषक और प्राप्तकर्ताधरिणीवर के बीच भाषा का अंतर भी संचार में बाधा का एक प्रमुख कारण हो सकता है। इसलिए दोनों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि संचार के लिए इस्तेमाल की जाने वाली भाषा दोनों को समझ में आ रहा हो। वरना संचार की पूरी प्रक्रिया विफल हो जाती है।
- पूर्वाग्रह— प्रेषक के बारे में प्राप्तकर्ता के कुछ पूर्वाग्रह हो सकते हैं जो संस्कृति, स्थिति आदि पर आधारित हो सकते हैं। ऐसे मामलों में, प्राप्तकर्ता संप्रेषित संदेश के सटीक विचार को गलत समझ सकता है। उदाहरण के लिए, एक पर्यवेक्षक को लगता है कि अधीनस्थ एक ईमानदार कार्यकर्ता नहीं है। तो पर्यवेक्षक, अधीनस्थ के प्रति अपने पूर्वाग्रह के कारण, इस अधीनस्थ के हर संचार को गलत समझेगा।
- भौतिक अवरोध— संचार के प्रमुख अवरोधों में से एक भौतिक अवरोध है। प्रेषक और प्राप्तकर्ताधरिणीवर के आसपास के क्षेत्र में भौतिक अवरोध मौजूद हैं। भौतिक बाधाओं में एक कार्य वातावरण शामिल है जिसमें बहुत अधिक पृष्ठभूमि शोर, खराब प्रकाश या अस्थिर तापमान है। ये बाधाएं प्रभावित कर सकती हैं कि लोग संदेश भेजने और प्राप्त करने का प्रयास कैसे करते हैं। यदि बहुत अधिक पृष्ठभूमि शोर है तो प्राप्तकर्ता प्रेषक क्या कह रहा है यह नहीं सुन सकता है। यदि काम के माहौल में तापमान बहुत अधिक गर्म या बहुत ठंडा है, तो प्रेषक उस संदेश पर उतना केंद्रित नहीं हो सकता है जिसे वे भेजने का प्रयास कर रहे हैं। यदि कार्यस्थल में लोगों को एक भौतिक बाधा से अलग किया जाता है, तो संचार उतना प्रभावी नहीं होगा। वे संचार साधनों का उपयोग कर सकते हैं क्योंकि इससे उन्हें एक दूसरे को जानने में मदद मिलती है।

5.2.5 सक्रिय होकर सुनना

सुनना एक कम आंका जाने वाला कौशल है, जिसे शायद ही कभी सिखाया जाता है और अधिकांशतः सभी द्वारा उपेक्षित किया जाता है। सक्रिय श्रवण का अर्थ है संचार को समझने के लिए सुनना। सक्रिय रूप से सुनना एक ऐसी कला है जो अभ्यास से आती है। सामान्य “सुनने” की तुलना में इसमें अधिक मेहनत लगती है, लेकिन फायदे इसे सार्थक बनाते हैं। सुनना सुनने से परे हो जाता है।

सक्रिय सुनने में सुधार के लिए नीचे कुछ टिप्स दी गई हैं:

प्रभावी रूप से सुनने का महत्व	बुरा सुनने वाला	अच्छा सुनने वाला
रुचि के क्षेत्रों का पता लगाएं	उबाऊ या नीरस विषयों के दौरान स्विच ऑफ कर देता है	पूछता है कि क्या उसके लिए कुछ प्रासंगिक है
सामग्री का विचार करें,	अगर डिलीवरी खराब है, तो स्विच ऑफ कर देता है	सामग्री पर विचार करता है, वितरण की त्रुटियों को छोड़ देता है
वितरण का नहीं	पूरा तर्क सुनने से पहले ही बीच में बोलने लगता है	अपनी राय रखने से पहले पूरी तरह से समझने तक प्रतीक्षा करता है
आपने आप पर काबू रखो	तथ्य सुनता है	जो कहा जा रहा है उसमें एक विषय या सूत्र की तलाश करता है
लचीले बनें	केवल एक प्रणाली का उपयोग करके प्रचुर मात्रा में नोट लिखता है	कम नोट्स लेता है। स्पीकर के हिसाब से कई सिस्टम का इस्तेमाल करता है।
सुनने का काम करो	सुनने के लिए कोई वास्तविक प्रयास नहीं करता दृ सुनने का झुटा दिखावा करता है	एकाग्र होने के लिए जी तोड़ मेहनत करता है
विकर्षणों का विरोध करें	आसानी से विचलित हो जाता है	विचलित होने से बचता है, बुरी आदतों को सहन करता है, ध्यान केंद्रित करना जानता है
अपने दिमाग का व्यायाम करें	मुश्किल सामग्री से दूर रहता है, हल्की राहत की तलाश में रहता है	अपने दिमाग की कसरत के लिए जटिल सामग्री की तलाश करता है
अपने दिमाग को खुला रखें	भावुक शब्दों पर प्रतिक्रिया करता है	उसकी भावनाओं को नियंत्रण में रखता है

तालिकारू सक्रिय होकर सुनने में सुधार

5.2.6 लेखन कौशल

किसी भी औद्योगिक संगठन में सफलता प्राप्त करने के लिए लेखन कौशल का होना भी अति आवश्यक है। अच्छे लेखन कौशल के लिए कुछ प्रमुख निर्देश हैं –

विषय—वस्तु में स्पष्टता रू आपकी लिखावट को पहली बार पढ़ने पर समझा जाना चाहिए। एक व्यावसायिक दस्तावेज तब स्पष्ट होता है जब इसका अर्थ वास्तव में वही होता है जो लेखक का इरादा है। तकनीकी शब्दावली, अपरिचित शब्दों या अनौपचारिक भाषा से बचें। अस्पष्टता को दूर करें, यानी किसी शब्द का दोहरा अर्थ रखने या किसी वाक्य के भीतर किसी वाक्यांश को गलत जगह देने से बचें।

संक्षिप्त रहें: अनावश्यक परिपूरक से बचें। केवल संबंधित जानकारी शामिल करें। जल्दी और बिना ध्वफल के मुद्दे पर आएं। अनावश्यक पृष्ठभूमि की जानकारी छोड़ दें। लंबे शब्दों के बजाय छोटे, परिचित शब्दों का प्रयोग करें। अपने पहले मसौदे को संशोधित करें, शब्दों की संख्या कम करने या अनावश्यक जानकारी को काटने के तरीकों की तलाश करें।

पूर्ण बनें: जांच लें कि पाठक के लिए आवश्यक सभी जानकारी शामिल है: कौन? क्या? कहाँ? पे? कब? क्यों? कैसे?

वर्तनी और तथ्यों में सटीकता: 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: उदा. समय, दिनांक, आंकड़े और टेलीफोन नंबर। लेआउट की निरंतरता के लिए जाँच करें।

विश्वास दिलाना: विश्वसनीय भाषा का प्रयोग करें। अपने दृष्टिकोण के समर्थन में तर्क दें – उदा. सम्मानित प्राधिकारी से उदाहरण, आंकड़े या उद्धृतीध्कोट प्रदान करें। जबरदस्ती दावे करने के बजाय संभावनाओं का सुझाव दें। अतिरंजना और अतिशयोक्ति से बचें।

शब्दों में शालीनता दिखाएं: जब भी संभव हो, अपनी लेखन को एक सुखद स्वर के साथ सकारात्मक रूप से वाक्यांश दें। अपनी मरोड़ में अच्छे शिष्टाचार और देखभाल करने वाला रवैया प्रदर्शित करें। नकारात्मक समाचार संप्रेषित करते समय निष्क्रिय आवाज का उपयोग किया जाना चाहिए। इससे 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।

- दूसरे व्यक्ति के साथ बात करें:

दूसरे व्यक्ति से उसके सुबिधाजनक समय के बारे में पता करे जब वो मिल सके। ऐसी जगह मिलने की व्यवस्था करें जहाँ आप बाधित न हों।

- 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।

- ध्यानपूर्वक सुनें

- प्रतिक्रिया के लिए तैयार होने के बजाय दूसरा व्यक्ति क्या कह रहा है उसे सुनें।
- दूसरे व्यक्ति को बीच में टोकने से बचें।
- दूसरे व्यक्ति के बोलने के बाद, यह सुनिश्चित करने के लिए कि क्या कहा गया था, उसे दोबारा दोहराएं।
- अपनी समझ को स्पष्ट करने के लिए प्रश्न पूछें।

- सहमति और असहमति के बिंदुओं की पहचान करें
 - सहमति और असहमति के क्षेत्रों को संक्षेप में बताएं।
 - दूसरे व्यक्ति से पूछें कि क्या वह आपके आकलन से सहमत है।
 - जब तक आप दोनों संघर्ष के क्षेत्रों पर सहमत नहीं हो जाते, तब तक अपने मूल्यांकन को संशोधित करें।
- विवाद के क्षेत्र को प्राथमिकता दें
चर्चा करें कि आप में से प्रत्येक के लिए संघर्ष के कौन से क्षेत्रों को हल करना सबसे महत्वपूर्ण है।
- संघर्षों पर कार्य करने की योजना विकसित करें
 - सबसे महत्वपूर्ण संघर्ष से शुरू करें।
 - भविष्य पर ध्यान दें।
 - अपनी चर्चाओं को जारी रखने के लिए भविष्य की 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 पर टिके रहें।
 - “चलो—एक—समाधान—निकालें” का एक सह योगी रवैया बनाए रखें।
- अपनी सफलता को आगे बढ़ाएं
 - 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

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. सरकारी अधिनियमों और उपनियमों के बारे में बताने में
2. नियमों के बारे में बताने में
3. नीतियों और दिशा-निर्देशों के अर्थ को परिभाषित करने में
4. प्रक्रिया का अर्थ बताने में
5. कार्य निर्देश क्या है, इसकी व्याख्या करने में
6. रिपोर्टिंग और प्रलेखन के लिए संगठनात्मक प्रक्रियाओं की चर्चा करने में
7. रिपोर्टिंग के महत्व का वर्णन करने में

5.3.1 नियम और प्रक्रिया पिरामिड

नियम और प्रक्रिया पिरामिड अलग-अलग सरकारी नियमों और उपनियमों और एक व्यक्तिगत संगठन के कार्य निर्देशों के बीच एक संबंध बनाता है।

5.3.2 सरकारी कानून और उपनियम

सरकारी अधिनियम वे अधिनियम और कानून होते हैं, जो सरकार द्वारा बनाए जाते हैं और इन अधिनियमों का पालन करना अनिवार्य होता है। सरकारी अधिनियमों का पालन न करने पर जुर्माना है। इसके उदाहरण आयकर अधिनियम, बिक्री कर कानून आदि हैं।

5.3.3 नियम

क्या करें और क्या न करें के लिए अधिकृत कथन को नियम कहलाता है। यह किसी निकाय के एक उपयुक्त व्यक्ति द्वारा दी जाती है। नियम उस फोरम या निकाय में लागू होता है जिस पर नियम बनाने वाले व्यक्ति का नियंत्रण होता है। यह कोई भी संगठन, समाज या व्यक्तियों का समुदाय हो सकता है।

5.3.4 नीतियां और दिशा-निर्देश

एक नीति एक निश्चित सिद्धांत या नियम है जिसका पालन एक संगठन को अपने दीर्घकालिक लक्ष्य तक पहुंचने के लिए करना चाहिए। आमतौर पर, 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 अपेक्षा की जाती है कि वे कंपनी की नीति का पालन करें और उसके अनुसार काम करें। कर्मचारियों को लचीला होकर और कंपनी की नीतियों के अनुसार कार्य योजनाओं और प्रक्रियाओं को अपनाते हुए कार्यों को सटीक रूप से पूरा करना चाहिए।

सुनिश्चित करें कि आपने नौकरी ज्वाइन करने के पहले कुछ दिनों के भीतर इस पुस्तिका को अच्छी तरह से देख लिया है। आप अपने पर्यवेक्षक से पुस्तिका के लिए अनुरोध कर सकते हैं।

कुछ विशिष्ट कंपनी दिशानिर्देशों में शामिल हैं:

- कर्मचारियों की आचार संहिता (उदाहरण के लिए, ड्रेस कोड और व्यवहारिक दृष्टिकोण)
- उपस्थिति नीति (उदाहरण के लिए, कार्यस्थल में प्रवेश और निकास का समय)
- अवकाश नीति (उदाहरण के लिए, विभिन्न प्रकार के अवकाश)
- कार्यस्थल सुरक्षा (उदाहरण के लिए, अग्नि सुरक्षा दिशानिर्देशों को समझना और पालन करना)
- उत्पीड़न नीति (उदाहरण के लिए, कार्यस्थल में किसी कार्यकर्ता के खिलाफ अभद्र टिप्पणी या आचरण के दौरान संलग्न होना)
- मादक द्रव्यों के सेवन की नीति (उदाहरण के लिए, धूम्रपान, शराब और ड्रग्स पर प्रतिबंध)
- संपत्ति के दुरुपयोग की नीति (उदाहरण के लिए, कंपनी की संपत्ति को नुकसान पहुंचाना)।

5.3.5 प्रक्रिया

किसी भी गतिविधि को करने के लिए प्रक्रिया एक व्यापक दिशानिर्देश है। नियमित गतिविधियों को करने में अस्पष्टता को दूर करने के लिए, सभी संगठन दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों के लिए प्रक्रियाएँ बनाते हैं। सभी कर्मचारियों को उन गतिविधियों को करने से पहले इन प्रक्रियाओं को सावधानीपूर्वक पढ़ना चाहिए।

प्रक्रियाएँ और नीतियां किसी संगठन को निम्नलिखित में मदद करती हैं:

- उन कार्रवाइयों के लिए एक रूपरेखा प्रदान करें जो कर्मचारियों को शीघ्रता से यह समझने में मदद करें कि उनसे क्या अपेक्षा की जाती है
- कर्मचारियों को हर बार उन्हीं मुद्दों पर बार बार चर्चा करने से रोकें – कानूनी मामलों में मदद करें
- गुणवत्ता सुधारने के लिए एक उपकरण के रूप में कार्य करें
- कर्मचारियों, ग्राहकों और मुवकिल के बीच सद्भावना और विश्वास पैदा करें
- कर्मचारियों को एक पेशेवर और जिम्मेदार तरीके से व्यवहार करने में सहायता 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 के तरीके का स्टेप-बाई-स्टेप(चरण-दर-चरण) विवरण है।

5.3.7 रिपोर्टिंग और दस्तावेजीकरण के लिए संगठनात्मक

प्रक्रिया

अपने पर्यवेक्षक और सहकर्मियों को उपकरण की खराबी, कार्य पूरा करने की कठिनाइयों, समयबद्ध 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:

- 1- काम का परिमाण
- 2- कार्य की गुणवत्ता
- 3- वह समय जिसके भीतर कार्य को पूरा करने की आवश्यकता है

चूंकि रिपोर्टिंग और दस्तावेजीकरण बहुत महत्वपूर्ण हैं इसलिए लोगों को यह तय करने के लिए बाध्य नहीं किया जा सकता है 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 –

- १ रिपोर्ट का प्रारूप
- २ कौन बनाएगा
- ३ इसे किसके पास जमा किया जाना चाहिए
- ४ रिपोर्टिंग की आवृत्ति
- ५ दस्तावेज दाखिल करने का स्थान
- ६ रखने के लिए दस्तावेज की अवधारण अवधि

सारांश



- स्वच्छता, यह हमारे आसपास स्वच्छ शरीर और पर्यावरण को बनाए रखने के माध्यम से अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने की प्रक्रिया है।
- अच्छा शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य हमारे शरीर और दिमाग को बिना दर्द, चिंता, अवसाद या बेचौनी के ठीक से काम करने में मदद करता है।
- खराब स्वच्छता के कारण हमें (बैक्टीरिया के कारण) दुर्गंध आती है, संक्रमण हो जाता है, और फ्लू, सामान्य सर्दी, ई. कोलाई, साल्मोनेला, और त्वचा रोग जैसे दाद, और खाज जैसी बीमारियाँ हो जाती हैं।
- खुद को संवारने में बालों की धुलाई, सफाई, कंघी करना, नियमित रूप से काटना और स्टाइल करना शामिल है। इसमें शरीर की कॉस्मेटिक देखभाल भी शामिल है, जैसे कि शेविंग और अन्य प्रकार के बाल हटाने।
- खुद को और दूसरों को बीमारी से बचाने के लिए सबसे प्रभावी तरीकों में से एक अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता है।
- स्वच्छ रहना स्वस्थ रहने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।
- संचार लोगों के बीच सूचनाओं का आदान-प्रदान है।
- सक्रिय श्रवण का अर्थ है संचार को समझने के लिए सुनना।
- जब लोग एक साथ काम करते हैं, तो काम के लक्ष्यों और व्यक्तिगत शैलियों में अंतर के कारण संघर्ष अक्सर अपरिहार्य होता है।
- नियम और प्रक्रिया पिरामिड अलग-अलग सरकारी नियमों और उपनियमों और एक व्यक्तिगत संगठन के कार्य निर्देशों के बीच एक संबंध बनाता है।
- नीति एक निश्चित सिद्धांत या नियम है जिसका पालन एक संगठन को अपने दीर्घकालिक लक्ष्य तक पहुँचने के लिए करना चाहिए।
- प्रक्रिया किसी भी गतिविधि को करने के लिए एक व्यापक दिशानिर्देश है।

क्रियाकलाप



- विद्यार्थियों को एक ऐसी स्थिति दी जाएगी जिस पर उन्हें प्रतिक्रिया देनी होगी।
- परिदृश्य: सुश्री एक्स को सुश्री वाई को एक सूचना ६ संदेश देना है। सुश्री जेड वह माध्यम है जिसके माध्यम से एक्स ने अपना संदेश भेजा है, इसे वाई तक पहुँचाने के लिए। संदेश को एक्स से वाई तक कैसे भेजा जाएगा, जेड के माध्यम से संचार की प्रक्रिया?
- विद्यार्थियों को बैच की कुल संख्या के अनुसार छोटे-छोटे समूहों में विभाजित किया जाएगा।
- प्रत्येक समूह को इस स्थिति का अभिनय करना होगा और संचार की उपयुक्त विधि का प्रदर्शन करना होगा।
- इस गतिविधि के लिए प्रत्येक समूह को आवंटित समय 10 – 15 मिनट होगा।

नोट्स

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

अभ्यास



निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर संक्षेप में दें:

1. अच्छी स्वच्छता बनाए रखने के तरीके समझाइए।
2. पुरुषों और महिलाओं के संवारने के तरीकों का वर्णन करें।
3. उन स्वास्थ्य समस्याओं का विश्लेषण करें जो उचित संवारने और व्यक्तिगत स्वच्छता को बनाए रखने के लिए हो सकती हैं।
4. आम संचार बाधाओं की पहचान करें।
5. नीतियों और दिशानिर्देशों को परिभाषित करें।



6. बाल योगा सत्र

- यूनिट 6.1 – सत्र का उपयुक्त उद्घाटन और समापन
- यूनिट 6.2 – बच्चे का मेडिकल इतिहास, पृष्ठभूमि, माता-पिता की प्राथमिकताएं
- यूनिट 6.3 – योगा उपकरणों और तकनीकों का उपयोग
- यूनिट 6.4 – योगा के विभिन्न रूप और शरीर और मन पर इसका प्रभाव
- यूनिट 6.5 – योगा तकनीक और अनुपालन सुरक्षा मानक
- यूनिट 6.6 – बाल योगा सिखाना



महत्वपूर्ण सीखने के परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा के आरंभिक और समापन सत्र का वर्णन करने में
2. बच्चे के चिकित्सा इतिहास, पृष्ठभूमि और माता-पिता की प्राथमिकताओं की व्याख्या करने में
3. योगा उपकरणों और तकनीकों के प्रयोग का प्रदर्शन करने में
4. योगा के विभिन्न रूपों और मन और शरीर पर इसके प्रभाव को पहचान करने में
5. योगा तकनीकों और अनुपालन सुरक्षा मानकों को दोहराने में
6. योगा तकनीकों का वर्णन करें और सुधार की सलाह देने में

यूनिट 6.1: सत्र का उचित उद्घाटन और समापन

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. प्रारंभ और समापन मंत्र बताने में
2. बाल योगा की शिक्षाओं और दर्शन को लागू करने का वर्णन करने में

6.1.1 जप का आरंभ और समापन

एक योगा सत्र संस्कृत में मंत्रोच्चारण के साथ शुरू और समाप्त होता है। मंत्र जप में पतंजलि की प्राचीन परंपरा को प्रणाम किया जाता है। मंत्र का जाप व्यक्ति के चेतन स्तर को बढ़ाने में मदद करता है। मंत्र का जप हमें उच्च स्व के करीब लाता है। इसके अतिरिक्त, यह हमारे मन को शांति और शांति से भर देता है।

अष्टांग योगा एक शुरुआती मंत्र के साथ शुरू होता है, जो शिक्षकों के वंश के प्रति आभार व्यक्त करता है। उद्घाटन मंत्र इस प्रकार है:

प्रारंभिक मंत्र:

ओम

मैं परम गुरु के चरण कमलों में नमन करता हूँ

जो शुद्ध अस्तित्व के सुख की अंतर्दृष्टि जगाते हैं,

जो शरण है, जंगल वैद्य,

जो संसार (संस्कृत अस्तित्व) की जहरीली जड़ी बूटी के कारण होने वाले भ्रम को समाप्त करते हैं।

मैं ऋषि पतंजलि को प्रणाम करता हूँ

जिसके हजारों दीप्तिमान सफेद सिर हैं (दिव्य सर्प, अनंत के रूप में) और जिसने अपनी भुजाओं तक, एक आदमी का रूप धारण किया है

एक शंख (दिव्य ध्वनि), एक चक्र (प्रकाश या अनंत काल का चक्र) और एक तलवार (भेदभाव) धारण करना।

ओम

समापन मंत्र:

ओम

पृथ्वी के शासक सद्गुण के मार्ग पर चलें

सभी पीढ़ियों के कल्याण की रक्षा करने के लिए।

धार्मिक और सभी लोगों को हमेशा आशीर्वाद मिले,

हर जगह के सभी प्राणी सुखी और मुक्त हों

ओम शांति शांति परम शांति

ॐ के जाप का महत्व

ओम दैवीय ऊर्जा का प्रतीक है और इसकी तीन मुख्य विशेषताएं हैं— निर्माण, संरक्षण और मुक्ति। ॐ में चार अक्षर होते हैं और इसका उच्चारण ॐ होता है। यह सोलर प्लेक्सस (महाधमनी के सामने पेट के गड्ढे में पाई जाने वाली नसों और गैन्ग्लिया की एक जटिल प्रणाली) में शुरू होता है और छाती तक कंपन भेजता है। दूसरे शब्दांश यू की ध्वनि गले से ऊपरी पटल की ओर जाती है। तीसरा शब्दांश एम लंबा है, और दांतों के एक साथ आने से ऊपरी चक्रों के माध्यम से कंपन उत्पन्न होता है। अंतिम शब्दांश अनंत की गहरी चुप्पी का प्रतिनिधित्व करता है, क्योंकि कंपन शरीर के माध्यम से ब्रह्मांड में बढ़ता है।

ॐ का जाप करने के पीछे के कारण इस प्रकार हैं:

- ओम 432 हर्ट्ज की आवृत्ति पर कंपन करता है, जो प्रकृति में सभी चीजों में समान कंपन आवृत्ति है
- ओम का जाप दुनिया की हर चीज से हमारे संबंध को स्वीकार करता है
- लयबद्ध उच्चारण और कंपन मन और शरीर पर दावा करने वाला प्रभाव पैदा करते हैं

6.1.2 बाल योगा के लिए शिक्षाएं और दर्शन का अनुप्रयोग

योगा के लिए दार्शनिक शिक्षाओं का प्रयोग व्यक्ति को आसन के प्रति अधिक संवेदनशील बनने में मदद करता है। कुछ यौगिक दर्शनों पर यहाँ चर्चा की गई है:

आसन सुनें: योगा का एक महत्वपूर्ण पहलू 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। योगा की हर आसन हमें वर्तमान क्षण में सिखाती है और स्थिरम (स्थिरता) और सुखम (आराम) के बीच संतुलन ढूंढती है। अतः 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 हांफ सकता है। सबसे महत्वपूर्ण सिद्धांतों में से एक जो योगा हमें सिखाता है वह है कभी रुकना नहीं। यदि आप थकान महसूस करते हैं, तो रुकें और एक कदम पीछे हटें, रीसेट करें। इसके अतिरिक्त, सांस पर ध्यान केंद्रित करने से बच्चों में सचेतनता की आदत विकसित हो सकती है।

अभ्यास में विश्वास रखें: योगा अभ्यास या अभ्यास के महत्व को सिखाता है। एक व्यक्ति दो दिनों के समय या दो साल के समय में आसन को उत्कृष्ट बना सकता है। हालाँकि, 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 जो किसी भी स्थिति में उन्हें कभी हार नहीं माननी चाहिए।

इनमें से कुछ दर्शन जब बच्चों के दिमाग में समाहित हो जाते हैं तो उनके चार्टर को आकार देते हैं और उन्हें उचित निर्णय लेने में सक्षम बनाते हैं। योगा 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 शिविराम 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। योगा बच्चों को धैर्य और खुले विचारों 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 जवाब देना है और न ही प्रतिक्रिया देना है।

यूनिट 6.2: बच्चे का चिकित्सा इतिहास, पृष्ठभूमि, माता-पिता की प्राथमिकताएँ

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. बच्चे के चिकित्सीय इतिहास के संग्रहण के कारणों की व्याख्या करने में
2. चिकित्सा इतिहास के आधार पर योगा के क्रम को पहचान करने में
3. वरीयताओं के आधार पर योगा के क्रम को पहचान करने में

माता-पिता की पसंद को समझने के लिए प्रशिक्षक उनके साथ एक सहमति फॉर्म साझा करेगा। माता-पिता को अपने बच्चों के विवरण के साथ फॉर्म भरना होता है। माता-पिता की उचित सहमति प्राप्त करने 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, बच्चे का कद और वजन)
- किसी विशेष आसन या आसन के अभ्यास से होने वाले विरोधों से बचने के लिए
- यह जानने के लिए कि क्या बच्चे को पहले से ही किसी विशेष बीमारी का पता चला है
- बच्चे के परिवार के इतिहास के बारे में ज्ञान इकट्ठा करने के लिए

योगा पंजीकरण फॉर्म	
आवेदक का नाम:	
जन्म की तारीख:	
लिंग: ☐ पुरुष ☐ महिला	
संचार का पता:	
आपातकाल के मामले में व्यक्ति का संपर्क पता:	
कार्यक्रम में शामिल होने की इच्छा निर्दिष्ट करें:	☐ शॉर्ट टर्म ☐ मीडियम टर्म ☐ लॉन्ग टर्म
कार्यक्रम का प्रकार:	☐ इन-हाउस ☐ वी-आई सेटिंग
वर्तमान स्वास्थ्य स्थिति/फिटनेस प्रमाणपत्र:	
स्वास्थ्य संबंधी बीमारियों की सूची (यदि कोई हो):	
योगा का पूर्व अनुभव :	
माता/पिता के हस्ताक्षर:	
आवेदन करने की तिथि:	

टेबल 6.2.1: योगा पंजीकरण फॉर्म का नमूना (स्रोत: लेखक)

6.2.2 चिकित्सा इतिहास के आधार पर योगा का क्रम

आसन शुरू करने से पहले बच्चे की चिकित्सा इतिहास पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। यदि बच्चा अतीत में किसी विशेष स्वास्थ्य विकार से प्रभावित रहा है, तो कोई विशेष आसन करने से उसके स्वास्थ्य के लक्षण बढ़ सकते हैं। इसलिए माता-पिता को प्रशिक्षकों का सहयोग करना चाहिए और उन्हें अपने बच्चों के स्वास्थ्य की पूरी जानकारी प्रदान करनी चाहिए। बच्चों में पायी जाने वाली कुछ सामान्य चिकित्सा स्थितियाँ, व्यक्तिगत स्थिति में किए जाने वाले विशिष्ट आसन और निषेधों पर नीचे चर्चा की गई है:

स्वास्थ्य की स्थिति	आसन	लाभ
ब्रोंकाइटिस (हल्के से गंभीर)	सुखासन (आसान आसन), अर्ध मत्स्येन्द्रासन (रीढ़ की हड्डी का आधा मोड़), सिंहासन (शेर आसन), उत्तानासन (आगे की ओर झुकना)	- गहरी साँस लेने और छोड़ने की तकनीकों का अभ्यास करने से चिपचिपी खाँसी को दूर करने में मदद मिल सकती है। - अर्ध मत्स्येन्द्रासन फेफड़ों में ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाता है जो विषहरण में मदद करता है।
अस्थमा	धौतधौति, अर्ध मय्येंद्रसन, सेतु बंधासन (ब्रिज आसन), अधो मुख सवासन (डाउनवर्ड डॉग आसन),	- घरघराहट की समस्या वाले बच्चों के लिए कपालभाति की सिफारिश की जाती है। इसका नियमित अभ्यास करने से फेफड़ों को फैलाने में मदद मिल सकती है - अधोमुख श्वान आसन मन को शांत करने में मदद करती है और अस्थमा और साइनसाइटिस से पीड़ित लोगों के लिए अच्छी है - अर्ध मैस्येन्द्रासन फेफड़ों में ऑक्सीजन की आपूर्ति में सुधार करता है जिससे आपके बच्चे में अस्थमा के सीमित होने की संभावना कम हो जाती है।
डायबिटीज	कपालभाति, धनुरासन, अर्ध मत्स्येंद्रासन, हलासन	- धनुरासन अग्न्याशय की कार्यप्रणाली को सुधारता है - कपालभाति अग्न्याशय को इंसुलिन जारी करने के लिए उत्तेजित करता है जिससे मधुमेह को नियंत्रित करने में मदद मिलती है - हलासन का अभ्यास करने से अग्न्याशय को उत्तेजित करने में मदद मिलती है
जठरशोथ & इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम	कोणासन, सेतु बंधासन, हलासना	- कोणासन का अभ्यास करने से पाचन में सुधार होता है - सेतु बंधासन करने से मन का तनाव कम होता है - हलासन का अभ्यास करने से शरीर और दिमाग को ठंडक मिलती है
लर्निंग डिसेबिलिटी	प्राणायाम, पश्चिमोत्तानासन	- प्राणायाम केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करता है और बच्चों में सीखने में सुधार करता है - पश्चिमोत्तानासन का अभ्यास करने से मन स्थिर होता है, जो सीखने में सहायक होता है

स्वास्थ्य की स्थिति	आसन	लाभ
भावनात्मक आघात	बद्ध कोणासन, ताडासन , ऊपर की ओर मुंह करके कुत्ता आसन	• बद्ध कोंसना का अभ्यास करने से के स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है • शरीर में एंड्रेनालाईन और शरीर की भयावह या तनाव प्रतिक्रिया को कम करें • स्ट्रेचिंग करने से पेट की गुहा लंबी हो जाती है और छाती खुल जाती है जिससे व्यक्ति अधिक आराम महसूस करता है • ऊपर की ओर श्वान आसन गले को साफ करने में मदद करती है क्योंकि भावनात्मक तनाव के कारण हमारा गला खुल जाता है
जीवाणु संक्रमण (खसरा, कण्ठमाला, चिकन पॉक्स, आदि का पिछला इतिहास)	कोबरा आसन, नीचे की ओर मुँह किए हुए आसन,	• कोबरा आसन का अभ्यास करने से बच्चों में पाचन और परिसंचरण तंत्र उत्तेजित होता है जो जीवाणु 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 रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है

टेबल 6.2.2.1: चिकित्सा इतिहास के आधार पर आसन और उसके लाभ

6.2.3 वरीयताओं के आधार पर योगा का क्रम

बच्चों के साथ योगा अभ्यास शुरू करने से पहले माता-पिता की पसंद का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। आमतौर पर माता-पिता द्वारा रखी जाने वाली कुछ प्राथमिकताओं और विशेष आसनों की चर्चा नीचे की गई है:

स्वास्थ्य की स्थिति	आसन	लाभ
मोटापा कम करने के लिए	पवनमुक्तासन, गोमुखासन, वज्रासन	• पवनमुक्तासन का अभ्यास पेट की मांसपेशियों को टोन करने और पेट की चर्बी को हटाने में मदद करता है • गोमुखासन पेट की मांसपेशियों को टोन करने में मदद करता है जिससे मोटापा कम होता है • वज्रासन का अभ्यास करने से पेट के निचले हिस्से और कूल्हे के क्षेत्र में रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है

स्वास्थ्य की स्थिति	आसन	लाभ
अस्थमा ठीक करने के लिए	सुखासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, सेतु बंधासन	- अर्ध मत्स्येन्द्रासन फेफड़ों में ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाता है जो विषहरण में मदद करता है। - गहरी सांस लेने और छोड़ने की तकनीक का अभ्यास करने से चिपचिपी खांसी को दूर करने में मदद मिलती है। - आसन का अभ्यास करने से फेफड़ों को खोलने में मदद मिलती है जिससे सांस लेने में आसानी होती है
शैक्षणिक तनाव को कम करने के लिए	गरुड़ासन, उत्तानासन, रेक्लाइन्ड बाउंड एंगल आसन, वज्रासन	- आसन की पुनरोद्धार प्रकृति तनाव और अवसाद के लक्षणों से राहत दिलाने में मदद करती है - वज्रासन का अभ्यास करने से मन और शरीर पर शांत प्रभाव पड़ता है - गरुड़ासन के लिए एक व्यक्ति को अपने दिमाग को एक बिंदु पर केंद्रित करने की आवश्यकता होती है जो बढ़ाता है एकाग्रता शक्ति और तनाव कम करता है

तालिका 6.2.2.2: माता-पिता की पसंद पर आधारित आसन और लाभ

यूनिट 6.3: योगा उपकरण और तकनीकों का उपयोग

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा उपकरणों की श्रेणी की पहचान करने में
2. बाल योगा में प्रयुक्त तकनीकों का वर्णन करने में

6.3.1 योगा उपकरणों की रेंज

बच्चों के साथ अभ्यास करने के लिए कई तरह के योगा उपकरणों और तकनीकों का इस्तेमाल किया जा सकता है। ऐसे उपकरणों का उपयोग करने के पीछे का उद्देश्य बच्चों को योगाभ्यास के लिए प्रोत्साहित करना है।

मेडिटेशन कुशन— कुशन आपके बच्चों को योगासन करने के लिए प्रोत्साहित करने का 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 आसन को बढ़ावा देता है।

स्टोरीबुक्स— शगुड नाइट योगाए एक रंगीन और अत्यधिक सचित्र बच्चों की किताब है जो उन्हें उनके पसंदीदा जानवरों से प्रेरित सरल योगा आसनएँ सिखाने के साथ-साथ विभिन्न कहानियाँ बताती है।

योगा डीवीडी— बच्चों को ऐसे वीडियो दिखाए जा सकते हैं जहां आसन बच्चों या किशोरों द्वारा स्वयं किए जाते हैं, क्योंकि यह उन्हें पर्याप्त रूप से संलग्न करने में मदद करता है।

चंचल योगा कार्ड— बच्चों को रंगीन और जीवंत सचित्र योगा कार्ड दिखाए जा सकते हैं जिनमें पीठ पर निर्देशों के साथ बुनियादी आसनएँ दिखाई जाती हैं। कार्ड के पैक को रंग कोडित श्रेणियों (श्वास, खड़े होने के आसन, आगे की ओर झुकना, पीछे की ओर झुकना, संतुलन और खेल) में बांटा गया है। कार्ड की विविधता योगा सत्र को अनुकूलित करने में मदद करती है।

6.3.2 बाल योगा में उपयोग की जाने वाली तकनीकें

तकनीकें उन आसनओं को संदर्भित करती हैं जिनका अधिकतर अभ्यास बच्चों के साथ किया जाता है। कुछ आसन की चर्चा नीचे की गई है:

धनुष आसन (धनुरासन)

धनुष आसन को धनुरासन भी कहा जाता है। बच्चों में धनुरासन करने के फायदे इस प्रकार हैं:

- पीठ और गर्दन में खिंचाव लाता है
- 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 आसन

ब्रिज आसन को सेतु बंधासन के नाम से भी जाना जाता है। ब्रिज आसन करने से बच्चों को कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं:

- सेतु आसन का अभ्यास करने से पेट के अंग और थायरॉइड ग्रंथियां उत्तेजित होती हैं
- आसन करने से पाचन में सुधार होता है और चयापचय को विनियमित करने में मदद मिलती है

- आसन करने से पैरों में नई जान आती है और कंधों में खिंचाव होता है
(अधिक चरणों और विवरणों के लिए 3.15.2 देखें)

कैट आसन

कैट आसन को मार्जरीयासन के नाम से भी जाना जाता है। कैट आसन करने के विस्तृत चरण इस प्रकार हैं:

- अपने हाथों और घुटनों के सहारे फर्श पर टेबलटॉप की स्थिति में खड़े हो जाएं।
- अपने कूल्हों, कलाईयों और कोहनियों को एक सीध में और फर्श के लंबवत रखें
- अपने सिर को तटस्थ स्थिति में केन्द्रित करें
- सांस छोड़ें और अपनी रीढ़ को छत की ओर झुकाएं
- अपना सिर फर्श की ओर छोड़ें
- श्वास लें और तटस्थ टेबल टॉप स्थिति में वापस आ जाएं

फायदे:

- पीठ, धड़ और गर्दन में खिंचाव लाता है
- पेट के अंगों और रीढ़ को कोमल संदेश देता है



चित्र 6.3.1: कैट आसन करने के चरण
(स्रोत: www.wikihow.com)

कोबरा आसन

भुजनाग का मतलब सांप या कोबरा होता है। इस आसन में व्यक्ति के शरीर को सांप के फन की तरह ऊपर उठाया जाता है।

(अधिक विवरण के लिए यूनिट 3.14.2 देखें)

कोर्प्से आसन

कोर्प्से आसन को श्वासन के नाम से भी जाना जाता है। श्वासन करने के चरण इस प्रकार हैं:

- पीठ के बल सीधे लेट जाएं
- अपनी भुजाओं को बगल में फैलाकर रखें या उन्हें अलग-अलग फैलाएं
- अपनी आंखें बंद करें और गहरी सांस लें
- सांस छोड़ें और अपनी आंखें खोलें

श्वासन करने के फायदे इस प्रकार हैं:

- तनाव कम करता है
- मन को शांत करता है

- कम रक्त चाप
- सिरदर्द से राहत दिलाता है
- नींद में सुधार करता है



चित्र: 6.3.2: शवासन करना (स्रोत:
(स्रोत: www.patientsengage.com)

गौमुख

गोमुखासन हठ योगा में बैठा हुआ आसन है। इसे आधुनिक अंग्रेजी में काउ फेस आसन भी कहा जाता है।
(अधिक विवरण के लिए 3.13.2 देखें)

यूनिट 6.4: योगा के विभिन्न रूप और इसका शरीर और मन पर प्रभाव

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. मन की संरचना, कार्य और स्थितियों पर योगा के दृष्टिकोण को पहचान करने में
2. योगा मनोविज्ञान का वर्णन करने में
3. यौगिक लाइफस्टाइल काउंसलिंग के महत्व को समझाने में

6.4.1 मन की संरचना, कार्य और स्थितियों पर योगा के परिप्रेक्ष्य

योगा अनादि काल से मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के उपचार में प्रभावी रहा है। गहरी ध्यान तकनीक और साँस लेने के अभ्यास मन पर एक शांत प्रभाव पैदा करते हैं। योगा 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। नियमित रूप से योगाभ्यास करने से कोर्टिसोल जैसे तनाव हार्मोन के स्तर को नियंत्रित करने में देखा गया है। इसलिए, कम तनाव को बेहतर मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के साथ जोड़ा जा सकता है। गहरी साँस लेने और ध्यान अभ्यास हाइपोथैलेमस-पिट्यूटरी-अधिवृक्क अक्ष पर काम करते हैं। नियमित रूप से योगा का अभ्यास करने से अनुकंपी तंत्रिका तंत्र (एसएनएस) की तुलना में पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम (पीएनएस) की प्रतिक्रिया बढ़ जाती है। यह शरीर के भीतर प्रतिक्रिया का झरना शुरू करता है जिससे यह आराम करता है। जब शरीर शिथिल होता है, तो संदेश स्वचालित रूप से मस्तिष्क तक पहुँचाया जाता है जिससे वह शिथिल हो जाता है। योगा द्वारा सिखाए गए सबसे महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक है सचेतनता का अभ्यास करना। दिमागीपन अभ्यास अतीत या भविष्य में दूर जाने के बजाय वर्तमान क्षण में व्यक्तिगत ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।

6.4.2 योगा मनोविज्ञान

योगा मनोविज्ञान चेतना और मन के सन्निहित संबंधों का विज्ञान है^६ – डॉ स्वामी शंकरदेव सरस्वती

योगा मनोविज्ञान योगा मनोचिकित्सा का सैद्धांतिक आधार बनाता है। यह मनोवैज्ञानिक, आध्यात्मिक और शारीरिक स्थितियों के उपचार और प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आधुनिक चिकित्सा अकेले नुस्खे वाली दवाओं या संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) के प्रावधान के आधार पर व्यक्तियों को शारीरिक या भावनात्मक समर्थन प्रदान करती है। योगा 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 मनोवैज्ञानिक मॉडल से अधिक पसंद किया जाता है।

योगा मनोविज्ञान के चार आयाम हैं जैसे योगा, सांख्य, तन्त्र और वेदान्त। इनमें से प्रत्येक पर मानव मनोविज्ञान पर उनके द्वारा उत्पन्न प्रभाव के संबंध में चर्चा की गई है।

योगा: योगा आसनों का अभ्यास शरीर में न्यूरोट्रांसमीटर सेरोटोनिन के उत्पादन को बढ़ाकर भावनात्मक स्थिरता को बढ़ाता 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।

सांख्यरूप सांख्य पुरुष-प्रकृति की अवधारणा पर जोर देता है। यह कहता है कि जब तक हमारे भीतर का पुरुष निष्क्रिय है, तब तक हम प्रकृति द्वारा हम पर लाई गई दैनिक जीवन की मनोवैज्ञानिक उथल-पुथल के अधीन रहेंगे। योगा 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 लिए बाहरी नहीं है, लेकिन स्वयं ब्रह्मांड का निर्माण 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 पात्र हैं।

योगा मनोचिकित्सा के दो प्राथमिक स्तर हैं:

1. सकारात्मक व्यवहारिक परिवर्तन और एक स्थिर अहंकार का विकास
2. मनोचिकित्सा जो सामाजिक रूप से वातानुकूलित अहंकार से भरी चेतना से जागृत आत्म तक की यात्रा का समर्थन करती है

6.4.3 यौगिक लाइफस्टाइल काउंसलिंग

योगा के माध्यम से लाइफस्टाइल काउंसलिंग कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं पर आधारित है जैसे – आहार, सचेत श्वास और एक तटस्थ मानसिकता रखना।

आहार: बच्चों को योगा 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 सचेत श्वास और तटस्थ दृष्टिकोण का विकास। आहार स्वस्थ जीवन के लिए महत्वपूर्ण घटकों में से एक है। सही सोचने के लिए, अपने आप को सही सामग्री खिलाना महत्वपूर्ण है। योगा विज्ञान सात्विक आहार खाने पर जोर देता है, जिसमें कम से कम मसालों के साथ धीमी आंच में पका हुआ भोजन शामिल होता है। इस प्रकार, ताजे फल और सब्जियों का सही अनुपात खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता के निर्माण में मदद मिलती है। यह गरिष्ठ या मसालेदार भोजन की लालसा को संतुलित करने में भी मदद करता है।

माइंडफुलनेस: योगा माइंडफुल ब्रीदिंग के पहलू पर ध्यान केंद्रित करता है जहां एक व्यक्ति आने और जाने वाली सांस 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 माइंडफुल ब्रीदिंग सिखाई जाती है।

तटस्थ मानसिकता: एक व्यक्ति को व्यक्ति या स्थितियों के प्रति तटस्थ मानसिकता रखनी चाहिए। योगा धैर्य और खुले दिल का सार सिखाता है। यह बिना किसी निर्णय के तटस्थ स्वागत सिखाता है। नियमित योगा कक्षाओं और कार्यशालाओं के माध्यम से इन आदर्शों को बच्चों के भीतर एकीकृत किया जाता है। इस प्रकार, आसन में विभिन्न आसनों को संतुलित करने से व्यक्ति को उच्च स्तर का धैर्य और स्थायित्व विकसित करने में मदद मिलती है।

यूनिट 6.5: योगा तकनीकें और अनुपालन सुरक्षा मानक

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. विशिष्ट परिस्थितियों के लिए योगाभ्यास के निषेध की पहचान करने में

6.5.1 योगाभ्यासों का अंतर्विरोध

योगा 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। हालाँकि, विशेष स्वास्थ्य परिस्थितियों में कुछ आसन करने से कहीं अधिक हानिकारक प्रभाव उत्पन्न हो सकते हैं। इनमें से कुछ पर नीचे विरोधाभासों के तहत चर्चा की गई है:

आसन	विपरीत संकेत
धनुरासन	यह आसन उन बच्चों को नहीं करना चाहिए जिन्हें माइग्रेन या पीठ में चोट लगी हो
सेतु बंधासन	बच्चे की चिकित्सा स्थिति को जानना महत्वपूर्ण है क्योंकि हर्निया या पेटिक अल्सर वाले व्यक्ति को आसन करने से बचना चाहिए।
मार्जरासन	झिल्लीदार गर्दन या किसी भी प्रकार की विकलांगता वाले बच्चों को यह आसन नहीं करना चाहिए
गोमुखासन	- बाहों के लचीलेपन को समझे बिना हथेलियों तक पहुँचने की कोशिश करने से मोच आ सकती है - कटिस्नायुशूल (अक्सर आनुवंशिक रूप से विरासत में मिला) वाले बच्चों को आसन करने से बचना चाहिए
वृक्षासन	पीठ की चोट या अनुवांशिक कटिस्नायुशूल वाले बच्चों को व्यायाम करने से बचना चाहिए
भुजंगासन	

टेबल 6.5.1.1: बच्चों के लिए योगा की विशिष्ट आसनओं का अंतर्विरोध

यूनिट 6.6: बाल योगा सिखाना

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. छह महीने की अवधि के आधार पर बाल योगा आसन का प्रदर्शन करने में

6.6.1 बाल योगा के छह महीने

बाल योगा आसन	
पहला महीना	1. वर्ण योगा क. ए हवाई जहाज के लिए ख. बी फॉर बटरपलाई ग. सी फॉर कोबरा घ. डी फॉर डॉग 2. पशु आसन आसन क. बटरपलाई ख. बिल्ली आसन ग. कुत्ते की आसन 3. मूल आसन और प्राणायाम प्राणायाम क. ॐ का जाप श्वास अभ्यास ख. हाथ अंदर और बाहर 4. खड़े होकर आसन करना क. ताडासन ख. अर्धकटी चक्रासन 5. प्रवण आसन क. नवासन ख. भुजंगासन 6. सुपाइन आसन क. सीधा पैर उठाना ख. दोनों पैर ऊपर उठाना 7. बैठने का आसन क. बटरपलाई ख. पश्चिमोस्तासन 8. ध्यान आसन क. पद्मासन ख. सूर्यनमस्कार

बाल योगा आसन	
दूसरा महीना	1. वर्ण योगा क. ए हवाई जहाज के लिए ख. बी फॉर बटरफ्लाई ग. सी फॉर कोबरा घ. डी फॉर डॉग ड. ई फॉर हाथी च. एफ फॉर मेंढक छ. जी फॉर ग्रासहॉपर ज. एच फॉर हॉग— पोग
	2. पशु आसन आसन क. बटरफ्लाई ख. कैट आसन ग. डॉग आसन घ. हाथी की सूंड आसन ड. मछली आसन च. गरुड़ासन
	3. मूल आसन और प्राणायाम प्राणायाम क. ॐ का जाप ख. नाडी शुद्धि श्वास अभ्यास क. हाथ अंदर और बाहर ख. हाथ फैलाना
	4. स्थायी आसन क. ताड़ासन ख. अर्धकटी चक्रासन ग. अर्ध चक्रासन घ. पादहस्तासन
	5. प्रवण आसन क. नवासन ख. भुजंगासन ग. सर्पासन घ. सालभासन
	6. सुपाइन आसन क. सीधा पैर उठाना ख. दोनों पैर ऊपर उठाना ग. साइकिल चलाना घ. सेतु बंधासन
	7. बैठने का आसन क. बटरफ्लाई ख. पश्चिमोस्तासन ग. वैकल्पिक पैर की अंगुली छूना घ. चक्की चलाना
	8. ध्यान आसन क. पद्मासन ख. वज्रासन ग. सूर्यनमस्कार

बाल योगा आसन	
तीसरा महीना	1. वर्ण योगा क. ए हवाई जहाज के लिए ख. बी फॉर बटरफ्लाई ग. सी फॉर कोबरा घ. डी फॉर डॉग ङ. ई फॉर हाथी च. एफ फॉर मेंढक छ. जी फॉर ग्रासहॉपर ज. एच फॉर हॉग— आसन झ. आई फॉर आइस्क्रीम ञ. जे फॉर जंपिंग ट. के फॉर कटि चक्रासन ठ. एल फॉर लोटस आसन
	2. पशु आसन आसन क. बटरफ्लाई ख. कैट आसन ग. डॉग आसन घ. हाथी की सूंड आसन ङ. मछली आसन च. गरुड़ासन छ. हेयर आसन ज. सिंह आसन झ. बंदर आसन
	3. मूल आसन और प्राणायाम प्राणायाम क. ॐ का जाप ख. नाडी शुद्धि ग. भ्रामरी श्वास अभ्यास क. हाथ अंदर और बाहर ख. हाथ फैलाना ग. टखने का खिंचाव
	4. खड़े होकर किया जाने वाला आसन क. ताड़ासन ख. अर्धकटी चक्रासन ग. अर्ध चक्रासन घ. पादहस्तासन ङ. त्रिकोणासन च. विशाखासन छ. गरुड़ासन
	5. प्रवण आसन क. नवासन ख. भुजंगासन ग. सर्पासन घ. सालभासन

बाल योगा आसन	
	6. सुपाइन आसन क. सीधा पैर उठाना ख. दोनों पैर ऊपर उठाना ग. साइकिल चलाना घ. सेतु बंधासन
	7. बैठने का आसन क. बटरपलाई ख. पश्चिमोस्तासन ग. वैकल्पिक पैर की अंगुली छूना घ. चक्की चलाना ङ. वक्रासन च. वज्रासन छ. शंकासन
	8. ध्यान आसन क. पद्मासन ख. वज्रासन ग. सूर्यनमस्कार
चौथा महीना	1. वर्ण योगा क. ए हवाई जहाज के लिए ख. बी फॉर बटरपलाई ग. सी फॉर कोबरा घ. डी फॉर डॉग ङ. ई फॉर हाथी च. एफ फॉर मेंढक छ. जी फॉर ग्रासहॉपर ज. एच फॉर हॉग— पोग झ. आई फॉर आइस्क्रीम ञ. जे फॉर जंपिंग ट. के फॉर कटि चक्रासन ठ. एल फॉर लोटस आसन ड. एम फॉर मंडूकासन ढ. एन फॉर नौकासन ण. ओ फॉर एक पैर उठाने त. पी फॉर पर्वतासन
	2. पशु आसन आसन क. बटरपलाई ख. कैट आसन ग. डॉग आसन घ. हाथी की सूंड आसन ङ. मछली आसन च. गरुड़ासन छ. घारे आसन ज. सिंह आसन झ. बंदर आसन ञ. टाइगर आसन ट. कछुआ आसन ठ. कोबरा आसन

बाल योगा आसन	
	3. मूल आसन और प्राणायाम प्राणायाम क. ॐ का जाप ख. नाडी शुद्धि ग. भ्रामरी श्वास अभ्यास क. हाथ अंदर और बाहर ख. हाथ फैलाना ग. टखने का खिंचवा
	4. खड़े होकर आसन क. ताडासन ख. अर्धकटी चक्रासन ग. अर्ध चक्रासन घ. पादहस्तासन ङ. त्रिकोणासन च. विशाखासन छ. गरुडासन
	5. प्रवण आसन क. नवासन ख. भुजंगासन ग. सर्पासन घ. सालभासन
	6. सुपाइन आसन क. सीधे पैर उठाना ख. दोनों पैर उठाना ग. साइकिल चलाना घ. सेतु बंधासन
	7. बैठने की स्थिति आसन क. बटरफ्लाई ख. पचीमोस्तासन ग. वैकल्पिक पैर की अंगुली छूना घ. चक्की चलाना ङ. वक्रासन च. वज्रासन छ. शंकासन ज. मण्डूकासन झ. उष्ट्रासन
	8. ध्यान आसन क. पद्मासन ख. वज्रासन ग. सूर्य नमस्कार

बाल योगा आसन	
पांचवा महीना	1. वर्ण योगा क. ए हवाई जहाज के लिए ख. बी फॉर बटरपलाई ग. सी फॉर कोबरा घ. डी फॉर डॉग ङ. ई फॉर हाथी च. एफ फॉर मेंढक छ. जी फॉर ग्रासहॉपर ज. एच फॉर हॉग— पोग झ. आई फॉर आइसक्रीम ञ. जे फॉर जंपिंग ट. के फॉर कटि चक्रासन ठ. एल फॉर लोटस आसन ड. एम फॉर मंडूकासन ढ. एन फॉर नौकासन ण. ओ फॉर एक पैर उठाना त. पी फॉर पर्वतासन थ. क्यू फॉर शांति से सांस लेना द. आर फॉर खरगोश आसन ध. एस फॉर सूर्यनमस्कार न. टी फॉर टाइगर आसन
	2. पशु आसन आसन क. बटरपलाई ख. कैट आसन ग. डॉग आसन घ. हाथी की सूंड आसन ङ. मछली आसन च. गरुड़ासन छ. घारे आसन ज. सिंह आसन झ. बंदर आसन ञ. टाइगर आसन ट. कछुआ आसन ठ. कोबरा आसन ड. ऊँट आसन ढ. काऊ फेस आसन ण. मेंढक आसन
	3. मूल आसन और प्राणायाम प्राणायाम क. ॐ का जाप ख. नाडी शुद्धि ग. भ्रामरी श्वास अभ्यास क. हाथ अंदर और बाहर ख. हाथ फैलाना ग. टखने का खिंचवा

बाल योगा आसन

	4. खड़े होकर आसन क. ताडासन ख. अर्धकटी चक्रासन ग. अर्ध चक्रासन घ. पादहस्तासन ङ. त्रिकोणासन च. विशाखासन छ. गरुडासन
	5. प्रवण आसन क. नवासन ख. भुजंगासन ग. सर्पासन घ. सालभासन
	6. सुपाइन आसन क. सीधे पैर उठाना ख. दोनों पैर उठाना ग. साइकिल चलाना घ. सेतु बंधासन
	7. बैठने की स्थिति आसन क. बटरफ्लाई ख. पचीमोस्तासन ग. वैकल्पिक पैर की अंगुली छूना घ. चक्की चलाना ई . वक्रासन एफ. वज्रासन जी. शंकासन एच. मण्डूकासन आई. उष्ट्रासन
	8. ध्यान आसन ए. पद्मासन बी. वज्रासन सी. सूर्य नमस्कार

बाल योगा आसन	
6th month	1. वर्ण योगा ए. हवाई जहाज के लिए बी. फॉर बटरपलाई सी. फॉर कोबरा डी. फॉर डॉग ई. फॉर हाथी एफ. फॉर मेंढक जी. फॉर ग्रासहॉपर एच. फॉर हॉग— पोग आई. फॉर आइस्क्रीम जे. फॉर जंपिंग के. फॉर कटि चक्रासन एल. फॉर लोटस आसन एम. फॉर मंडूकासन एन. फॉर नौकासन ओ. फॉर एक पैर उठाना पी. फॉर पर्वतासन क्यू. फॉर शांति से सांस लेना आर. फॉर खरगोश आसन एस. फॉर सूर्यनमस्कार टी. फॉर टाइगर आसन यू. फॉर उस्त्रासन वी. फॉर वक्रासन डब्ल्यू. फॉर योद्धा आसन एक्स. फॉर एक्समस ट्री आसन वाई. फॉर योगा आसन जेड. फॉर जिग जैग मूव 2. पशु आसन आसन ए. बटरपलाई बी. कैट आसन सी. डॉग आसन डी. हाथी की सूंड आसन ई. मछली आसन एफ. गरुडासन जी. घारे आसन एच. सिंह आसन आई. बंदर आसन जे. टाइगर आसन के. कछुआ आसन एल. कोबरा आसन एम. ऊँट आसन एन. काऊ फेस आसन ओ. मेंढक आसन पी. खरगोश आसन

बाल योगा आसन	
	3. मूल आसन और प्राणायाम प्राणायाम ए. ॐ का जाप बी. नाडी शुद्धि सी. भामरी श्वास अभ्यास ए. हाथ अंदर और बाहर बी. हाथ फैलाना सी. टखने का खिंचवा
	4. खड़े होकर आसन ए. ताडासन बी. अर्धकटी चक्रासन सी. अर्ध चक्रासन डी. पादहस्तासन ई. त्रिकोणासन एफ. विशाखासन जी. गरुडासन
	5. प्रवण आसन ए. नवासन बी. भुजंगासन सी. सर्पासन डी. सालभासन
	6. सुपाइन आसन ए. सीधे पैर उठाना बी. दोनों पैर उठाना सी. साइकिल चलाना डी. सेतु बंधासन
	7. बैठने की स्थिति आसन ए. बटरफ्लाई बी. पचीमोस्तासन सी. वैकल्पिक पैर की अंगुली छूना डी. चक्की चलाना ई. वक्रासन एफ. वज्रासन जी. शंकासन एच. मण्डूकासन आई. उष्ट्रासन
	8. ध्यान आसन ए. पद्मासन बी. वज्रासन सी. सूर्य नमस्कार

तालिका: 6.6.1: बाल योगा आसनों का माहवार विभाजन

सारांश



- योगा सत्र की शुरुआत और समापन संस्कृत में मंत्रोच्चार के साथ होता है।
- मंत्र का जाप व्यक्ति के सचेतन स्तर को बढ़ाने में मदद करता है।
- ओम दैवीय ऊर्जा का प्रतीक है और इसकी तीन मुख्य विशेषताएं हैं – निर्माण, संरक्षण और मुक्ति।
- किसी भी स्थिति में, एक व्यक्ति को पहले स्थिति का विश्लेषण करना चाहिए और जितना संभव हो उतने प्रश्न पूछने चाहिए।
- आसन शुरु करने से पहले बच्चे के चिकित्सकीय इतिहास को ध्यान में रखना बहुत महत्वपूर्ण है।
- बद्ध कोंसना 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।
- पवनमुक्तासन का अभ्यास पेट की मांसपेशियों को टोन करने और पेट की चर्बी को हटाने में मदद करता है।
- कुशन आपके बच्चों को योगासन करने के लिए प्रोत्साहित करने का एक अच्छा तरीका है।
- बच्चों को रंगीन और जीवंत सचित्र योगा कार्ड दिखाए जा सकते हैं जिनमें पीठ पर निर्देशों के साथ बुनियादी आसनएं दर्शाई गई हों।
- भुजनाग का मतलब सांप या कोबरा होता है। इस आसन में व्यक्ति के शरीर को सांप के फन की तरह ऊपर उठाया जाता है।
- "योगा मनोविज्ञान चेतना और मन के बीच सन्निहित संबंधों का विज्ञान है" – डॉ स्वामी शंकरदेव सरस्वती
- स्वस्थ जीवन जीने के लिए आहार एक महत्वपूर्ण घटक है। सही सोचने के लिए, अपने आप को सही सामग्री खिलाना महत्वपूर्ण है। योगा विज्ञान सात्विक आहार खाने पर जोर देता है, जिसमें कम से कम मसालों के साथ धीमी आंच में पका हुआ भोजन शामिल होता है।
- आसनों का क्रमिक क्रम में अभ्यास करने से व्यक्तिगत अंगों या अंग प्रणालियों को बढ़ावा मिल सकता है।

क्रियाकलाप



- बच्चों के लिए फायदेमंद विभिन्न योगा आसनओं की सूची बनाएं। उन्हें एक-एक करके परफॉर्म करने की कोशिश करें। आसन करते समय चुनौतियों को पहचानें। अपने पर्यवेक्षक के साथ इस मुद्दे पर चर्चा करें।
- एक्स एक 14 साल का मोटा लड़का है जो अस्थमा से भी पीड़ित है। एक्स के स्वास्थ्य की स्थिति को ध्यान में रखते हुए उसके द्वारा किए जा सकने वाले योगा आसनों की सूची बनाएं। आसन को स्वयं करने का प्रयास करें। अपने पर्यवेक्षक के सामने आने वाली चुनौतियों पर चर्चा करें।

नोट्स

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

अभ्यास



क. सही विकल्प चुनें:

- माइग्रेन के बच्चे को निम्नलिखित में से कौन सा आसन नहीं करना चाहिए?
 - सेतु बंधासन
 - धनुरासन
 - गोमुखासन
- इनमें से कौन सा योगाकाउंसलिंग का हिस्सा नहीं है?
 - खुराक
 - दिमागीपन
 - यात्रा करना
- निम्नलिखित में से कौन सा तंत्रिका तंत्र नियमित रूप से योगा करने से सक्रिय होता है?
 - तंत्रिका तंत्र
 - सहानुभूति तंत्रिका तंत्र
 - केंद्रीय स्नायुतंत्र
- शवासन को किस नाम से भी जाना जाता है?
 - शव आसन
 - गाय का आसन
 - गधे की आसन
- पुरुष-प्रकृति अवधारणा पर बल दिया जाता है?
 - सांख्य
 - तंत्र
 - वेदान्त

ख. निम्नलिखित का मिलान करें:

स्तंभ ए	स्तंभ बी
योगा साधन	मार्ज्य्यासन
शवासन	ध्यान गद्दी
जठरशोथ को ठीक करता है	वज्रासन
कैट आसन	पवामकुटासन
बच्चों में शैक्षणिक तनाव को कम करें	कोर्प्से आसन

सी. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए:

- बच्चों के लिए प्रयोगा किए जाने वाले योगा के तीन भिन्न-भिन्न उपकरण बताइए।
- बच्चों के लिए धनुरासन के तीन फायदे बताएं।
- ॐ के जप के महत्व का वर्णन करें।
- गरुडासन बच्चों में एकाग्रता कैसे बढ़ा सकता है?
- बच्चों में माइंडफुलनेस के क्या फायदे हैं?
- मार्जरीयासन कैसे किया जाता है?



7. महिला योगा सत्रों का संचालन करें

- यूनिट 7.1 – योगा के माध्यम से अतिथि की स्थिति और आकांक्षाओं को संबोधित किया
- यूनिट 7.2 – महिला योगा उपकरण और तकनीकें
- यूनिट 7.3 – अतिथि के लिए उपयुक्त योगाभ्यास
- यूनिट 7.4 – योगा और शरीर और मन पर इसका प्रभाव



महत्वपूर्ण सीखने के परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगा के माध्यम से अतिथि की स्थितियों और आकांक्षाओं को कैसे संबोधित किया जाता है बताने में
2. मेहमानों को असुविधा पहुँचाने वाले योगा आसनों की पहचान करने में
3. शिशु और माँ को योगा के लाभों का वर्णन करने में

यूनिट 7.1: योगा के माध्यम से मेहमानों की स्थिति और आकांक्षाओं को संबोधित करना

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. अतिथि के चिकित्सा इतिहास के संग्रह के कारणों की पहचान करने में
2. अतिथि विनिर्देशों के आधार पर आसन प्रदर्शित करने में
3. महिला योगा में योगा शिक्षाओं और दर्शन को लागू करने में

7.1.1 अतिथि के चिकित्सा इतिहास के संग्रह के कारण

- प्रतिभागी की शारीरिक जरूरतों और जरूरतों को समझने के लिए (उदाहरण के लिए, ऊंचाई, वजन, मासिक धर्म से पहले, मासिक धर्म, मासिक धर्म के बाद, गर्भवती, आदि)
- किसी विशेष आसन के अभ्यास से होने वाले प्रतिकूल प्रभावों से बचने के लिए
- यह जानने के लिए कि क्या व्यक्ति को पहले से ही किसी विशेष बीमारी का पता चला है
- अतिथि के परिवार के इतिहास के बारे में ज्ञान इकट्ठा करना

महिला योगा 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 कुछ विशिष्ट आसनों की चर्चा नीचे की गई है।

7.1.2 महिला योगा के लिए शिक्षाओं और दर्शन का अनुप्रयोग

महिलाओं पर योगा परंपरा की शिक्षाओं को कई तरह से लागू किया जा सकता है। नियमित योगा का अभ्यास महिलाओं में विभिन्न शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभ उत्पन्न कर सकता है। इनमें से कुछ का विवरण नीचे दिया गया है:

कम तनाव: नियमित रूप से योगा का अभ्यास करने से मस्तिष्क में सेरोटोनिन का स्तर बढ़ सकता है। सेरोटोनिन को खुश करने वाले हार्मोन के रूप में जाना जाता है, जो किसी व्यक्ति के भीतर तनाव और भावनात्मक प्रतिक्रिया को कम कर सकता है।

मूड डिसऑर्डर का इलाज करता है: कई महिलाएं और युवा लड़कियां मासिक धर्म से पहले के तनाव (पीएमएस) से पीड़ित होती हैं। इसके अतिरिक्त, रजोनिवृत्ति से गुजरने वाली महिलाओं में सेरोटोनिन का स्तर कम होता है जो उनके समग्र मूड पैटर्न को प्रभावित करता है। इस प्रकार, नियमित रूप से योगा अभ्यास करने से महिलाओं में बार-बार होने वाले मिजाज के इलाज में मदद मिलती है।

स्त्री रोग संबंधी मुद्दों को कम करता है: नियमित रूप से योगा का अभ्यास करने से हार्मोनल असंतुलन को ठीक करने में मदद मिल सकती है। हार्मोनल असंतुलन के कारण महिलाओं में अधिकांश स्त्रीरोग संबंधी समस्याएं होती हैं। इसलिए, नियमित रूप से आसनों का अभ्यास करने से अंतर्निहित अंगों को संदेश मिल सकता है जिससे खराबी की संभावना कम हो जाती है।

माइंडफुलनेस: योगा अभ्यास एक व्यक्ति को उनकी वर्तमान स्थिति के बारे में अधिक जागरूक बनने में मदद कर सकता है। दिमागीपन व्यक्ति को हर तनावपूर्ण स्थिति के बीच केवल अपनी आने वाली और बाहर जाने वाली सांस पर ध्यान केंद्रित करना सिखाती है। यह तनावपूर्ण स्थिति से पूरी तरह ध्यान हटाने में मदद करता है और समस्या का समाधान खोजने में मदद करता है।

जीवन में संतुलन खोजें: महिलाएं मल्टीटास्किंग हैं क्योंकि उन्हें अपने परिवार के बोझ के साथ-साथ अपने नौकरी क्षेत्र में अच्छा प्रदर्शन करना है। इसलिए, किसी को सही संतुलन खोजने में कठिनाई हो सकती है। इसलिए, नियमित रूप से आसन का अभ्यास करने से उन्हें समस्याओं के प्रति धैर्यपूर्ण दृष्टिकोण विकसित करने में मदद मिलती है।

यूनिट 7.2: महिला योगा उपकरण और तकनीकें

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. महिला योगा में प्रयुक्त विभिन्न उपकरणों को पहचान करने में
2. महिला योगा में उपयोग की जाने वाली विभिन्न तकनीकों की व्याख्या करने में

7.2.1 महिला योगा में प्रयोगा होने वाले उपकरण

महिलाओं द्वारा योगा आसन करने के लिए उपयोग किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के उपकरण इस प्रकार हैं: योगा चटाई:

- योगा मैट आसन करने के लिए एक साफ, सहायक और गद्दीदार सतह प्रदान करता है
- योगा मैट गर्भवती महिलाओं के लिए अत्यंत आवश्यक हैं, क्योंकि यह आसन करते समय गिरने के जोखिम को कम करती हैं
- जोड़ों की समस्या वाले लोगों के लिए मोटे मैट उप योगी होते हैं

ब्लॉक और कंबल:

- योगा ब्लॉक लकड़ी, कॉर्क और बांस से बने होते हैं
- एक मानक ब्लॉक का माप 3८ ' 6८ ' 9८ है।
- त्रिकोणासन जैसी आसन में अपनी पहुंच बढ़ाने के लिए गर्भवती महिलाओं द्वारा ब्लॉक का उपयोग किया जा सकता है
- एक मोटा मुड़ा हुआ कंबल बैठने की स्थिति में कूल्हों को सहारा प्रदान कर सकता है

पट्टियां या बेल्ट:

- खिंचाव को बढ़ाने के लिए पट्टियों या बेल्ट का उपयोग किया जा सकता है
- पैरों और भुजाओं को उचित संरेखण में रखने के लिए उनका उपयोग 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 योगा में प्रयुक्त तकनीकें

तकनीकें उन विधियों या प्रथाओं को संदर्भित करती हैं जो महिला योगा में लागू होती हैं। महिला योगा के कुछ सबसे महत्वपूर्ण पहलू इस प्रकार हैं:

1. पेल्विक फ्लोर को टोन करना—

महिलाओं में पेल्विक फ्लोर को टोन करने के लिए किए जाने वाले कुछ योगासन इस प्रकार हैं:

ए ताडासन (पर्वत आसन)

ताडासन को आम अंग्रेजी में माउंटेन आसन के नाम से भी जाना जाता है। ताडासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- अपने पैरों को एक साथ मिलाकर खड़े हो जाएं
- अपने हाथों को अपने शरीर के साथ रखें
- आपको अपनी जांघ की मांसपेशियों को मजबूत बनाना चाहिए
- अपनी ऊपरी जांघों को धीरे से अंदर की ओर धकेलें

- थोड़ा ऊपर की ओर देखें
- सांस लें और अपने कंधों, बाहों और छाती को ऊपर की ओर तानें
- आसन को कुछ सेकंड के लिए रोक कर रखें
- साँस छोड़ें फिर छोड़ें

लाभ:

- आसन का अभ्यास करने से शरीर की आसन में सुधार करने में मदद मिलती है
- पेट और नितंबों को टोन करें
- कटिस्नायुशूल से राहत दिलाता है
- मेरुदंड को अधिक चुस्त बनाता है
- लंबाई बढ़ाने के लिए उत्कृष्ट आसन (पांच वर्ष से अधिक बार)
- पाचन, तंत्रिका और श्वसन प्रणाली को नियंत्रित करता है

विपरीत संकेत:

जिन लोगों को निम्नलिखित समस्याएं हैं उन्हें इस आसन को करने से बचना चाहिए:

- अनिद्रा
- माइग्रेन
- कम रक्त दबाव



चित्र 7.2.1: ताडासन की आसन में खड़ी एक महिला
(स्रोत: www.yogajournal.com)

बी. चेयर आसन (उत्कटासन)

चेयर आसन को उत्कटासन के नाम से भी जाना जाता है। इस आसन में योगी काल्पनिक कुर्सी पर बैठते हैं। यह आपके पैरों, पीठ और टखनों की ताकत बढ़ाता है। उत्कटासन एक संस्कृत शब्द है, जिसका अर्थ है शक्तिशाली आसन। उत्कटासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- ताडासन में खड़े हो जाएं
- श्वास लें और अपनी भुजाओं को फर्श के लंबवत उठाएं
- साँस छोड़ें और अपने घुटनों को मोड़ें
- अपनी जांघों को जितना हो सके फर्श के समानांतर रखें
- घुटने पैरों के ऊपर बाहर निकले हुए होंगे
- धड़ को जांघों के ऊपर थोड़ा आगे की ओर झुकना चाहिए

- धड़ को जांघों के शीर्ष के साथ समकोण बनाना चाहिए
- अपने कंधे के ब्लेड को पीठ से सटाकर रखें
- एक या दो मिनट के लिए इसी स्थिति में रहें
- सांस छोड़ें और वापस ताडासन में आ जाएं

ताडासन के फायदे :

- टखनों, पिंडलियों, जांघों और रीढ़ को मजबूत बनाता है
- कंधों और छाती में खिंचाव लाता है
- पेट के अंगों को उत्तेजित करता है
- चपटे पैरों को कम करता है

एहतियात:

अनिद्रा और निम्न रक्तचाप वाले व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए



चित्र 7.2.2: चेयर आसन में एक योगी
(स्रोत: www.yogajournal.com)

सी. वीरभद्रासन (योद्धा आसन)

योद्धा आसन को वीरभद्रासन या वीरभद्रासन के रूप में भी जाना जाता है। इस आसन के अभ्यास से भुजाओं, कंधों, जांघों और पीठ की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। आसन का नाम एक भयंकर योद्धा, भगवान शिव के एक अवतार के नाम पर रखा गया है। वीरभद्रासन करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- अपने पैरों को फैलाकर सीधे खड़े हो जाएं
- अपने दाएँ पैर को 90 डिग्री और बाएँ पैर को 15 डिग्री बाहर की ओर मोड़ें
- हथेलियों को ऊपर की ओर रखते हुए दोनों हाथों को कंधे की ऊंचाई तक साइड में उठाएं
- सांस छोड़ें, अपना दायां घुटना मोड़ें
- अपना सिर घुमाएँ और अपनी दाहिनी ओर देखें
- अपनी बाहों को आगे की ओर तानें
- धीरे से अपने श्रोणि भाग को नीचे धकेलें
- आसन को लगभग 2–3 मिनट तक रोक कर रखें
- सांस अंदर लें, ऊपर आएं
- सांस छोड़ें और अपने हाथों को साइड से नीचे लाएं
- योगा आसन दोहराएं

लाभ:

- चेयर आसन करने के फायदे इस प्रकार हैं:
- भुजाओं, पैरों और पीठ के निचले हिस्से को मजबूत और सुडौल बनाता है
- शरीर के संतुलन में सुधार करता है
- जमे हुए कंधों वाले लोगों के लिए फायदेमंद है
- तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है

सावधानियां:

- योद्धा आसन निम्नलिखित द्वारा नहीं की जानी चाहिए:
- वे जो अभी-अभी किसी पुरानी बीमारी से उबरे हैं
- जिन लोगों ने रीढ़ की हड्डी संबंधी विकारों का अनुभव किया है
- उच्च रक्तचाप वाले लोग
- अतिसार से पीड़ित व्यक्ति को यह आसन नहीं करना चाहिए
- घुटने के दर्द या गठिया से पीड़ित लोग



चित्र 7.2.3: योद्धा आसन करते हुए एक योगी
(स्रोत: www.yogatoday.com)

2. कोर एब्डोमिनल और लोअर बैक स्ट्रेंथनिंग—
महिलाओं के कोर एब्डोमिनल और लोअर बैक को मजबूत करने के लिए जो आसन किए जा सकते हैं, वे इस प्रकार हैं:

ए. अधोमुखी कुत्ता

नीचे की ओर मुंह करने वाले कुत्ते को अधो मुख सवासन के नाम से भी जाना जाता है। आसन करने का विस्तृत चरण इस प्रकार है:

- अपने हाथों और घुटनों के बल फर्श पर आ जाएं
- सांस छोड़ें और अपने घुटनों को फर्श से दूर उठाएं
- सांस छोड़ें, अपनी जाँघों को पीछे धकेलें और अपनी एड़ियों को तानें
- उंगलियों के आधार को सक्रिय रूप से फर्श पर दबाएं
- आसन में 2–3 मिनट तक रहें
- सांस छोड़ें और आराम करें

लाभ:

- बाजुओं और कंधों को मजबूत बनाता 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 में खिंचाव लाता है और पीठ को मजबूत बनाता है

बी. ब्रिज आसन

सेतुबंध सर्वगासन या सेतु बंधासन को ब्रिज आसन के नाम से भी जाना जाता है। आसन एक पुल की संरचना जैसा दिखता है। यह पीठ, गर्दन और छाती को खींचने में मदद करता है और पूरे शरीर को आराम देता है। ख्यूनित 3.15 देखें बिंदु 3,

सी. कैट आसन

कैट आसन को मार्जरीयासन के नाम से भी जाना जाता है। आसन का अभ्यास करने से पीठ, धड़ और गर्दन में खिंचाव आता है। ख्यूनित 7.3 देखें,

डी. काऊ आसन

गाय की आसन को बितिलासन भी कहा जाता है। आसन करने के विस्तृत चरण इस प्रकार हैं:

- टेबलटॉप स्थिति में अपने चारों हाथों और पैरों के बल बैठ जाएं
- अपनी उंगलियों को चटाई पर दबाएं
- धीरे-धीरे श्वास लें और अपनी छाती को ऊपर उठाएं
- अपनी पीठ को छत की ओर इंगित करें और इसे आर्च के रूप में आकार दें
- सांस छोड़ें और वापस सामान्य स्थिति में आ जाएं

लाभ:

- रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन को बढ़ाता है
- अन्य व्यायाम करने से पहले वार्म-अप के रूप में बढ़िया

3. माइंडफुलनेस ब्रीदिंग प्रैक्टिस—

महिलाओं में दिमागीपन बढ़ाने के लिए जो आसन किए जा सकते हैं वे इस प्रकार हैं:

ए. उज्जायी प्राणायाम

उज्जायी प्राणायाम भारत के प्राचीन योगियों द्वारा प्रयोगा की जाने वाली अष्टांग योगा साधनाओं का एक हिस्सा है। इस तरह के प्राणायाम के अभ्यास में आधे बंद ग्लोटिस के साथ दोनों नासिका छिद्रों का उपयोग करके गहरी साँस लेना शामिल है। अधिक विवरण और चरणों के लिए 3.12.2 (9) देखें,

बी. नाडी शोधन प्राणायाम

श्नाडियाँ विभिन्न ऊर्जा चैनलों को संदर्भित करती हैं जो मानव शरीर के भीतर मौजूद हैं। नाडी शोधन प्राणायाम या नाडीशुद्धि 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)

यूनिट 7.3: योगाभ्यास अतिथि के लिए उपयुक्त

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. अतिथि की आवश्यकताओं के अनुसार किए जाने वाले योगाभ्यासों के क्रम की पहचान करने में

7.3.1 महिला योगा आसनों की सूची

अतिथि की आवश्यकताओं के आधार पर योगा आसन को छह महीने के चक्र में विभाजित किया जा सकता है। यह अतिथि की उम्र और स्वास्थ्य की स्थिति को ध्यान में रखते हुए बनाया गया है। अतिथि द्वारा किए जा सकने वाले कुछ योगा आसन नीचे दिए गए हैं:

महिला योगा आसन	
पहला महीना	1. प्राणायाम क. सूर्य अनुलोमा विलोम प्राणायाम ख. चंद्र अनुलोमा विलोम प्राणायाम
	2. श्वास अभ्यास क. हाथ अंदर और बाहर ख. हाथ का खिंचवा
	3. खोने की प्रथाएं क. जॉगिंग ख. आगे और पीछे झुकना
	4. खड़े होकर आसन क. ताडासन ख. अर्धकाती चक्रासन
	5. बैठ कर आसन क. बटरफ्लाई ख. पश्चिमोत्तमोस्तासन स्ट्रेच
	6. सुपाइन आसन क. मकरासन ख. नवासन
	7. प्रवण आसन क. सवासना ख. सीधा पैर उठाना
	8. आसन क. चिन आसन
	9. त्राटका क. जॉयती त्राटका

महिला योगा आसन	
दूसरा महीना	1. प्राणायाम क. सूर्य अनुलोमा विलोम प्राणायाम ख. चंद्र अनुलोमा विलोम प्राणायाम ग. सूर्य बेधि प्राणायाम
	2. श्वास अभ्यास क. हाथ अंदर और बाहर ख. हाथ का खिंचाव ग. एड़ियों में खिंचवा
	3. वजन कम करने की प्रथाएं क. जॉगिंग ख. आगे और पीछे झुकना ग. साइड झुकना
	4. खड़े होकर आसन क. ताडासन ख. अर्धकाती चक्रासन ग. अर्ध चक्रासन
	5. बैठ कर आसन क. बटरफ्लाई ख. पश्चिमोत्तमोस्तासन स्ट्रेच ग. वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना घ. भुनामना
	6. सुपाइन आसन क. मकरासन ख. नवासन ग. भुजंगासन
	7. प्रवण आसन क. सवासन ख. सीधा पैर उठाना ग. दोनों पैर उठाना घ. साइकिल चलाना
	8. आसन क. चिन आसन ख. चिन्मय आसन
	9. त्राटका क. जॉयती त्राटका

महिला योगा आसन	
तीसरा महीना	1. प्राणायाम क. सूर्य अनुलोमा विलोम प्राणायाम ख. चंद्र अनुलोमा विलोम प्राणायाम ग. सूर्य बेधि प्राणायाम घ. चन्द्र बेधि प्रायम
	2. श्वास अभ्यास क. हाथ अंदर और बाहर ख. हाथ का खिंचाव ग. एड़ियों में खिंचाव घ. कुत्ते जैसा सांस लेना
	3. वजन कम करने की प्रथाएं क. जॉगिंग ख. आगे और पीछे झुकना ग. साइड झुकना घ. घुमावदार
	4. खड़े होकर आसन क. ताडासन ख. अर्धकाती चक्रासन ग. अर्ध चक्रासन घ. पाधास्तासन
	5. बैठ कर आसन क. बटरफ्लाई ख. पश्चिमोत्तमोस्तासन स्ट्रेच ग. वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना घ. भुनामना ङ. चक्की चलाना च. चपाती बनाना छ. पश्चिमातानासन
	6. सुपाइन आसन क. मकरासन ख. नवासन ग. भुजंगासन घ. सर्पासन
	7. प्रवण आसन क. सवासन ख. सीधा पैर उठाना ग. दोनों पैर उठाना घ. साइकिल चलाना ङ. दोनों लेग साइकिलिंग
	8. आसन क. चिन आसन ख. चिन्मय आसन ग. आदि आसन
	9. त्राटका क. जॉयती त्राटका

महिला योगा आसन	
चौथा महीना	1. प्राणायाम क. सूर्य अनुलोमा विलोम प्राणायाम ख. चंद्र अनुलोमा विलोम प्राणायाम ग. सूर्य बेधि प्राणायाम घ. चन्द्र बेधि प्रायम ङ. नाडी शुद्धि प्राणायाम च. शीतलन प्राणायाम छ. सिथली प्राणायाम ज. सितकारी प्राणायाम 1. सदांत प्राणायाम
	2. श्वास अभ्यास क. हाथ अंदर और बाहर ख. हाथ का खिंचाव ग. एड़ियों में खिंचाव घ. कुत्ते की सांस ङ. खरगोश श्वास च. शंखासन श्वास छ. सीधे पैर उठाना ज. पैर उठाने दोनों
	3. वजन कम करने की प्रथाएं क. जॉगिंग ख. आगे और पीछे झुकना ग. साइड में झुकना घ. घुमावदार
	4. खड़े होकर आसन क. ताडासन ख. अर्धकाती चक्रासन ग. अर्ध चक्रासन घ. पाधास्तासन ङ. त्रिकोणासन च. विस्त्रासन छ. गरुड़ासन
	5. बैठ कर आसन क. बटरफ्लाई ख. पश्चिमोत्तमोस्तासन स्ट्रेच ग. वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना घ. भुनामना ङ. चक्की चलाना च. च. चपाती बनाना छ. पश्चिमातानासन ज. वक्रासन झ. अर्ध मास्टरेन्द्रासन ञ. वज्रासन

महिला योगा आसन	
	6. सुपाइन आसन क. मकरासन ख. नवासन ग. भुजंगासन घ. सर्पासन ङ. नीलमा सलभासन
	7. प्रवण आसन क. सवासन ख. सीधा पैर उठाना ग. दोनों पैर उठाना घ. साइकिल चलाना ङ. दोनों लेग साइकिलिंग च. सीसर
	8. आसन क. चिन आसन ख. चिन्मय आसन ग. आदि आसन घ. ब्रह्मर आसन
	9. त्राटका क. जॉयती त्राटका
5 वां महीना	1. प्राणायाम क. सूर्य अनुलोमा विलोम प्राणायाम ख. चंद्र अनुलोमा विलोम प्राणायाम ग. सूर्य बेधि प्राणायाम घ. चन्द्र बेधि प्राणायाम ङ. नाडी शुद्धि प्राणायाम च. शीतलन प्राणायाम छ. सिथली प्राणायाम ज. सितकारी प्राणायाम झ. सदांत प्राणायाम ञ. भमरी प्राणायाम
	2. श्वास अभ्यास क. हाथ अंदर और बाहर ख. हाथ का खिंचाव ग. एड़ियों में खिंचाव घ. कुत्ते की तरह सांस लेना ङ. खरगोश श्वास च. शंखासन श्वास छ. सीधे पैर उठाना ज. दोनों पैर उठाना
	3. वजन कम करने की प्रथाएं क. जॉगिंग ख. आगे और पीछे झुकना ग. साइड झुकना घ. घुमावदार

महिला योगा आसन	
	4. खड़े होकर आसन क. ताडासन ख. अर्धकाती चक्रासन ग. अर्ध चक्रासन घ. पाधास्तासन ङ. त्रिकोणासन च. विस्त्रासन छ. गरुडासन
	5. बैठ कर आसन करना क. बटरफ्लाई ख. पश्चिमोत्तमोस्तासन स्ट्रेच ग. वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना घ. भुनामना ङ. चक्की चलाना च. च. चपाती बनाना छ. पश्चिमातानासन ज. वक्रासन झ. अर्ध मास्टरेन्द्रासन ञ. वज्रासन ट. शंखासन ठ. मंडूकासन ड. उष्ट्रासन ढ. सुप्त वज्रासन
	6. सुपाइन आसन क. मकरासन ख. नवासन ग. भुजंगासन घ. सर्पासन ङ. नीलमा सलभासन च. सालभासन छ. सरल धनुरासन ज. धनुरासन
	7. प्रवण आसन क. सवासन ख. सीधा पैर उठाना ग. दोनों पैर उठाना घ. साइकिल चलाना ङ. दोनों लेग साइकिलिंग च. सीसर छ. पवनमुक्तासन ज. सेतु बंधासन
	8. आसन क. चिन आसन ख. चिन्मय आसन ग. आदि आसन घ. ब्रह्मर आसन
	9. त्राटका क. जॉयती त्राटका

महिला योगा आसन	
6 महीने	1. प्राणायाम क. सूर्य अनुलोमा विलोम प्राणायाम ख. चंद्र अनुलोमा विलोम प्राणायाम ग. सूर्य बेधि प्राणायाम घ. चन्द्र बेधि प्राणायाम ङ. नाडी शुद्धि प्राणायाम च. शीतलन प्राणायाम छ. सिथली प्राणायाम ज. सितकारी प्राणायाम झ. सदांत प्राणायाम ञ. ब्रह्मरी प्राणायाम
	2. श्वास अभ्यास क. हाथ अंदर और बाहर ख. हाथ का खिंचाव ग. एड़ियों में खिंचाव घ. कुत्ते जैसा सांस लेना ङ. खरगोश श्वास च. शंखासन श्वास छ. सीधे पैर उठाना ज. पैर उठाने दोनों
	3. खोने की प्रथाएं क. जॉगिंग ख. आगे और पीछे झुकना ग. साइड झुकना घ. घुमावदार
	4. खड़े होकर आसन क. ताडासन ख. अर्धकाती चक्रासन ग. अर्ध चक्रासन घ. पाधास्तासन ङ. त्रिकोणासन च. विस्त्रासन छ. गरुडासन
	5. बैठ कर आसन करना क. बटरफ्लाई ख. पश्चिमोत्तमोस्तासन स्ट्रेच ग. वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना घ. भुनामना ङ. चक्की चलाना च. चपाती बनाना छ. पश्चिमातानासन ज. वक्रासन झ. अर्ध मास्टरेन्द्रासन ञ. वज्रासन ट. शंखासन ड. मंडूकासन ढ. उष्ट्रासन ण. सुप्त वज्रासन

महिला योगा आसन	
	6. सुपाइन आसन क. मकरासन ख. नवासन ग. भुजंगासन घ. सर्पासन ङ. नीलमा सलभासन च. सालभासन छ. सरल धनुरासन ज. धनुरासन
	7. प्रवण आसन क. सवासन ख. सीधा पैर उठाना ग. दोनों पैर उठाना घ. साइकिल चलाना ङ. दोनों लेग साइकिलिंग च. सीसर छ. पवनमुक्तासन ज. सेतुबंध आसन
	8. आसन क. चिन आसन ख. चिन्मय आसन ग. आदि आसन घ. ब्रह्मर आसन
	9. त्राटका क. जौयती त्राटका

तालिका: महिला योगा आसन के माह-वार विभाजन

यूनिट 7.4: योगा और शरीर और मन पर इसका प्रभाव

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. योगिक जीवन शैली परामर्श का वर्णन करने में

7.4.1 योगिक जीवन शैली परामर्श

योगा के माध्यम से जीवन शैली परामर्श कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं पर आधारित है जैसे – आहार, सावधानीपूर्वक सांस लेना और तटस्थ मानसिकता रखना।

आहार:

आहार किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य को बनाए रखने में 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 अलग हैं। आहार आवश्यकताओं को नीचे दिए गए चार्ट में आगे दर्शाया गया है:

जीवन का चरण	आहार संबंधी आवश्यकताएं
पूर्व-मासिक धर्म चरण	फल, सब्जियां, बादाम जैसे विरोधी भड़काऊ खाद्य पदार्थ, सेरोटोनिन से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे हरी पत्तेदार सब्जियां
मासिक धर्म चरण	सुखदायक चाय, ऐंठन का मुकाबला करने के लिए कैमोमाइल, वसायुक्त खाद्य पदार्थों को सीमित करना, शराब या कैफीन का सेवन कम करना, आयरन युक्त
गर्भवती माताएं	आहार मांस, मुर्गी पालन, मछली, अंडे, सेम, टोफू, पनीर, दूध, नट्स और बीज जैसे प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ, दैनिक प्रसवपूर्व विटामिन विशेष रूप से फोलिक एसिड, विटामिन बी और सी कॉम्प्लेक्स
40 वर्ष से अधिक आयु की महिलाएं	साबुत अनाज, फलियां, फल और नट्स, सब्जियां, दूध और दही, पौधे आधारित तेल, वसायुक्त मछली,

तालिका: जीवनचक्र के चरण के आधार पर एक महिला की आहार आवश्यकताएं

माइंडफुलनेस:

योगा सावधानीपूर्वक 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 है। प्राणायाम के तरीकों के माध्यम से सावधानीपूर्वक श्वास का अभ्यास किया जा सकता है।

तटस्थ मानसिकता:

एक व्यक्ति को विभिन्न परिस्थितियों या लोगों में तटस्थ मानसिकता होनी चाहिए। योगा निर्णयलेने के बिना तटस्थ स्वागत सिखाता है। यह महिलाओं को अपने काम और पारिवारिक जीवन के बीच एक प्रभावी संतुलन बनाने में भी मदद करता है।

सारांश



- महिला योगा सत्र महिलाओं की शारीरिक और मनोवैज्ञानिक जरूरतों को ध्यान में रखते हुए तैयार किए गए हैं।
- खरगोश आसन का अभ्यास थायराइड विकार के इलाज में मदद करता है
- पूर्ण बटरफ्लाई की स्थिति का अभ्यास करने से श्रोणि क्षेत्र के भीतर रक्त परिसंचरण बढ़ता है जो अंडाशय के कामकाज को बढ़ाता है
- भुजंगासन का अभ्यास अधिवृक्क ग्रंथियों के कामकाज को बढ़ावा देता है
- नियमित रूप से योगा का अभ्यास मस्तिष्क में सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ा सकता है।
- प्रसवपूर्व योगा एक स्वस्थ मन और शरीर को बनाए रखने का एक तरीका है।
- आसन शुरू करने से पहले एक प्रतिभागी के चिकित्सा इतिहास को ध्यान में रखना बहुत महत्वपूर्ण है।
- एक व्यक्ति को विभिन्न परिस्थितियों या लोगों में तटस्थ मानसिकता होनी चाहिए। योगा निर्णयलेने के बिना तटस्थ स्वागत सिखाता है।
- गर्भावस्था के दौरान घूमने वाले साइड एंगल आसन का अभ्यास करने से पेट के निचले हिस्से पर दबाव बन सकता है जो सामान्य श्वास पैटर्न को प्रभावित कर सकता है।

गतिविधि



श्रीमती जेड मूड डिसऑर्डर और ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित हैं। योगा आसन की पहचान करें जो उसके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों को ठीक करने के लिए सुझाए जा सकते हैं। आसन को एक-एक करके स्वयं करने का प्रयास करें। इसके अलावा, उन चुनौतियों की पहचान करें जो आसन करते समय उत्पन्न हो सकती हैं। अपने पर्यवेक्षक के साथ उसी पर चर्चा करें।

गतिविधि



एक्स एक 23 वर्षीय महिला है जो हार्मोनल असंतुलन और पाचन संबंधी मुद्दों से पीड़ित है। योगा आसन की पहचान करें जो उसके स्वास्थ्य के मुद्दों को ठीक करने के लिए किया जा सकता है। एक-एक करके अपने आप से आसन करने का प्रयास करें। अपने ट्रेनर के सामने आने वाली किसी भी चुनौती पर चर्चा करें।

नोट्स

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

अभ्यास



क. सही विकल्प चुनें:

- निम्नलिखित में से कौन सा आसन अधिवृक्क ग्रंथियों के कामकाज को बढ़ावा देता है?
 - धनुरासन
 - वीरभद्रासन
 - भुजंगासन
- निम्नलिखित में से कौन सा प्रसवपूर्व योगा करने से मिलने वाला लाभ नहीं है?
 - नींद के पैटर्न में सुधार
 - मॉर्निंग सिकनेस को कम करता है
 - दिल की धड़कन को नियंत्रित करता है
- गर्भावस्था के चौथे महीने में निम्नलिखित में से कौन सा आसन करना सुरक्षित नहीं है?
 - उत्कटासन
 - उत्थानासन
 - वज्रासन
- निम्नलिखित में से किसका उपयोग गर्भवती महिलाओं द्वारा योगा करने के लिए प्रॉप्स के रूप में नहीं किया जा सकता है?
 - बेल्ट
 - ब्लॉक
 - वजन
- 40वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं को _____ से भरपूर आहार लेना चाहिए?
 - साबुत अनाज
 - मसाले
 - कैफीन

ख. निम्नलिखित का मिलान करें:

स्तंभ ए	स्तंभ बी
पूर्व-मासिक धर्म चरण	सेतु बंध सर्वांगासन
मेंढक आसन	भावनात्मक तनाव को मुक्त करता है
पुल की आसन	विरोधी भड़काऊ भोजन
गरुड़-आसन	गर्भावस्था के 6-9 महीनों के दौरान किया जाता है
उपविष्ट कोणासन	स्तन कैंसर के रोगियों के लिए अनुशंसित

ग. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:

- गर्भावस्था की अवधि के दौरान घूमने वाले साइड एंगल आसन का अभ्यास करने के गर्भनिरोधक संकेतों का वर्णन करें।
- नीचे की ओर मुख वाली कुत्ते की आसन करने के तीन लाभ बताएं।
- आसन करते समय पट्टियों के प्रयोग का वर्णन करें।
- महिला योगा करने में ब्लॉकों के अनुप्रयोग की पहचान करें।
- एक पूर्ण बटरफ्लाई की स्थिति करने के तीन लाभों का वर्णन करें



8. वृद्ध योगा सत्र आयोजित करना

- यूनिट 8.1 अतिथि की शर्तें और प्राथमिकताएं
- यूनिट 8.2 – योगा करने में उम्र बढ़ने के कारण होने वाली परेशानियां
- यूनिट 8.3 – योगा के विभिन्न प्रकार
- यूनिट 8.4 – योगा निद्रा
- यूनिट 8.5 – वृद्ध योगा और शरीर और मन पर इसका प्रभाव



मुख्य सीखने के परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. अतिथि स्थितियों और वरीयताओं की पहचान करें
2. बढ़ती उम्र के कारण योगा करने में होने वाली कठिनाइयों को स्पष्ट कीजिए
3. योगा के विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें
4. योगा निद्रा की व्याख्या करें
5. मन और शरीर पर वृद्ध योगा के प्रभाव को पहचानें
6. उन योगा सत्रों की पहचान करें जो कल्याण को बढ़ाने के लिए किए जा सकते हैं
7. योगा तकनीकों और कंपनी सुरक्षा मानकों का वर्णन करें
8. योगा तकनीकों और अनुशंसित सुधार का वर्णन करें

यूनिट 8.1 अतिथि की शर्तें और प्राथमिकताएं

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. अतिथि के चिकित्सा इतिहास के संग्रह के कारणों की पहचान करने में
2. चिकित्सा इतिहास के आधार पर योगा का प्रदर्शन करने में
3. वृद्धा योगा में दर्शन और शिक्षाओं को लागू करने में

8.1.1 अतिथि के चिकित्सा इतिहास के संग्रह के कारण

- प्रतिभागी की शारीरिक आवश्यकताओं और आवश्यकताओं को समझने के लिए (उदाहरण के लिए, ऊंचाई, वजन, 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 निदान किया गया है
 - अतिथि के पारिवारिक इतिहास के बारे में ज्ञान एकत्र करना
- उनके साथ पालन किए जाने वाले आसनों पर निर्णय लेने से पहले किसी व्यक्ति के चिकित्सा इतिहास के साथ-साथ उनकी एकमात्र वरीयताओं को ध्यान में रखना बहुत महत्वपूर्ण है।

8.1.2 योगा-चिकित्सा इतिहास और वरीयताओं पर आधारित

स्वास्थ्य की स्थिति	लक्ष्यप्राथमिकताएं	आसन	लाभ
गठिया	लचीले जोड़ों के लिए	वीरभद्रासन, वृक्षासन, मार्जारियासन, सेतुबंध आसन	• वीरभद्रासन का अभ्यास करने से जमे हुए कंधों को ठीक करने में मदद मिलती है • वृक्षासन पैरों और पीठ को मजबूत करता है • बिल्ली खिंचाव रीढ़, कलाई और कंधों सहित पूरे शरीर में लचीलापन लाता है • सेतुबंधासन ऑस्टियोपोरोसिस के लक्षणों के इलाज में मदद करता है
अल्जाइमर रोग	स्मृति और अवधारण शक्ति को बढ़ाने के लिए	प्राणायाम, शवासन आदि	• सांस पर पूरा ध्यान केंद्रित करने से मानसिक तनाव कम हो जाता है जिसका मन और स्मृति पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है • शवासन का अभ्यास शरीर और मन को शांत करता है

स्वास्थ्य की स्थिति	लक्ष्यध्वाथमिकताएं	आसन	लाभ
पार्किंसंस रोग	शरीर के संतुलन में सुधार के लिए	खड़े होने या पहाड़ी आसन, ट्रेस आसन, योद्धा आसन, टिड्डी आसन, बच्चे की आसन	• खड़ी आसन जांघों, घुटनों और टखनों को मजबूत करने में मदद करती है जो संतुलन बनाए रखने में मदद करती है • योद्धा आसन सहनशक्ति बढ़ाने वाले पैरों और टखनों को मजबूत करने में मदद करती है • ट्री आसन का अभ्यास करने से टखनों, पैरों, रीढ़, जांघों, छाती और कंधों को मजबूत करने में मदद मिलती है, जो संतुलन में सुधार करने में मदद करता है • आसन का अभ्यास पेट के अंगों को उत्तेजित करता है जो अपच और कब्ज को ठीक करने में मदद करते हैं • बच्चे के आसन का अभ्यास करने से कूल्हों, जांघों, टखनों में खिंचाव होता है जो तनाव को दूर करने और शरीर के संतुलन में सुधार करने में मदद करता है
श्वसन में परेशानी	फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने के लिए	प्राणायाम, भुजंगासन, चक्र आसन, ऊपर की ओर मुख वाला कुत्ता	• प्राणायाम में गहरी सांस लेने की प्रथाएं फेफड़ों का विस्तार करती हैं जो श्वसन में सहायता करती हैं • भुजंगासन का अभ्यास करने से छाती पूरी तरह से खुल जाती है जिससे फेफड़ों को ताकत और लोच मिलती है • व्हील आसन पसली पिंजरे का विस्तार करता है जो फेफड़ों में प्रवेश करने के लिए अधिक ऑक्सीजन की अनुमति देता है • ऊपर की ओर मुंह करने वाला कुत्ता रीढ़ की हड्डी को लंबा करता है और छाती को खोलता है जिससे फेफड़ों में प्रवेश करने के लिए अधिक ऑक्सीजन होती है

स्वास्थ्य की स्थिति	लक्ष्यध्वाथमिकताएं	आसन	लाभ
अकेलापन और उदासी	इसे कम करने के लिए उदासी की भावनाएं और अवसाद	प्राणायाम, नीचे की ओर मुख किया हुआ कुत्ता, वीरभद्रासन	• पूरे पर ध्यान केंद्रित करना सांस पर ध्यान दें मानसिक तनाव को कम करता है भावनाओं के साथ अकेलेपन और उदासी • वीरभद्रासन नकारात्मक जलन ऊर्जा लाने वाला आराम और शांत महसूस करें

8.1.3 शिक्षा और दर्शनशास्त्र का वृद्ध योगा पर अनुप्रयोग

योगा परंपरा की शिक्षाओं को कई तरीकों से वृद्ध योगा पर 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 योगा के अभ्यास से तंत्रिका क्षति की संभावना कम हो जाती है। योगा जहरीले प्रोटीन के तेजी से अपघटन में मदद करता है, जिसके संचयन से अल्जाइमर हो सकता है। इसलिए, अल्जाइमर के खिलाफ निवारक उपाय के रूप में इसका अभ्यास किया जा सकता है।

संयुक्त स्वास्थ्य: वृद्धावस्था में लचीलेपन में सुधार करने के लिए योगा एक शानदार तरीका है। मांसपेशियों को ढीला करने के लिए कम जोरदार योगा आंदोलन एक शानदार तरीका है। योगा मांसपेशियों को टोन करने या चोट को रोकने का एक शानदार तरीका है।

श्वसन: बढ़ती उम्र के साथ वायुकोशीय मांसपेशियां सिकुड़ने या शिथिल होने की क्षमता खो देती हैं। योगा के नियमित अभ्यास से बुजुर्गों में श्वसन क्रिया में सुधार होता है। यह विशेष रूप से श्वास अभ्यास के संबंध में चर्चा की जा सकती है, जो सांस पर अधिक ध्यान केंद्रित करके व्यक्ति को अपने सोच पैटर्न पर नियंत्रण पाने में मदद करता है।

माइंडफुलनेस: योगाभ्यास एक व्यक्ति को उनकी वर्तमान स्थिति के बारे में अधिक जागरूक बनने में मदद कर सकता है। माइंडफुलनेस व्यक्ति को हर तनावपूर्ण स्थिति के बीच केवल अपनी आने और जाने वाली सांस पर ध्यान केंद्रित करना सिखाती है। यह आयु वर्ग के लिए विशेष रूप से उप योगी है क्योंकि उन्हें अक्सर अकेलेपन या असुरक्षा से पीड़ित देखा गया है, जिससे चिंता की समस्या पैदा होती है। दिमागीपन के सिद्धांतों को दैनिक जीवन में लागू करने से भी तनाव कम हो सकता है और दीर्घायु में वृद्धि हो सकती है।

संतुलन और स्थिरता: योगा संतुलन और स्थिरता पर ध्यान देता है जो वृद्धावस्था के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। नियमित रूप से योगाभ्यास करने से मांसपेशियां मजबूत होती हैं और शरीर का संतुलन बेहतर होता है। इससे बुजुर्ग व्यक्ति के गिरने की संभावना कम हो जाती है।

यूनिट 8.2: वृद्धावस्था के कारण योगा करने में कठिनाईयां

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. वैकल्पिक वार्म-अप का प्रदर्शन करने में

वृद्ध लोगों में जोड़ों और मांसपेशियों के लचीलेपन में सुधार लाने के लिए योगा आसन एक शानदार तरीका है। हालांकि, बढ़ती उम्र के कारण लोगों को कुछ आसन करने में परेशानी 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 के लिए किसी विशेष आसन को करने में कठिनाई होने की स्थिति में, इसे तेज चलने और संयुक्त आंदोलनों से प्रतिस्थापित किया जा सकता है।

आसन	लाभ	स्थानापन्न अभ्यास करें
बद्ध कोणासन	यह एक रिस्टोरेटिव स्ट्रेच है जो कूल्हे, जांघों और जोड़ों की मांसपेशियों को मजबूत करता है जिससे उस क्षेत्र में रक्त संचार में सुधार होता है।	बाउंड एंगल चेयर आसन: वृद्धावस्था समूह को बद्ध कोणासन 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।
बलासन	• कूल्हों, जोड़ों और जांघों की मांसपेशियों को मजबूत करता है • पेट के आंतरिक अंगों को संदेश देता है • पाचन के लिए अच्छा अतिरिक्त गैस को दूर करता है और कब्ज को ठीक करता है	सुपाइन चाइल्ड आसन: सीधे लेट जाएं, अपने सिर को तकिये के सहारे टिकाएं। अपने पैरों को मोड़ें और छाती की ओर ऊपर की ओर उठाएं। अपने पैर पकड़ो तुम्हारे हाथ से। श्वास लें और धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। रुक जाओ। दोहराना।
नीचे की ओर मुख करके कुत्ता आसन	• आसन का अभ्यास करने से हाथ की कलाई की समस्याओं को ठीक करने में मदद मिलती है • चलने-फिरने में परेशानी 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	• आसन का अभ्यास करने से उदर क्षेत्र में रक्त संचार बेहतर होता है • आसन करने से पाचन संबंधी समस्याएं भी दूर होती हैं और गैस व कब्ज से भी राहत मिलती है	भुजंगासन तकिये की मदद से किया जा सकता है। कोई भी वृद्ध व्यक्ति जो आसन करने में कठिनाई का सामना कर रहा है, वह अपने पैरों के अंतर के बीच पायलट को स्लिप कर सकता है। यह पैर की मांसपेशियों को पर्याप्त सहायता प्रदान करता है और व्यक्ति को लंबे समय तक आसन में रहने में मदद करता है।

तालिका: विशिष्ट आसन के विकल्प

यूनिट 8.3: योगा के विभिन्न प्रकार

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. विभिन्न योगा आसन का प्रदर्शन करने में

महिला योगा आसन	
पहला महीना	1. प्राणायाम क. सूर्य अनुलोमा विलोम प्राणायाम ख. चंद्र अनुलोमा विलोम प्राणायाम
	2. श्वास अभ्यास क. हाथ अंदर और बाहर ख. हाथ का खिंचाव
	3. वजन कम करने की प्रथाएं क. जॉगिंग ख. आगे और पीछे झुकना
	4. सिथिलिकर्ण व्यायम क. पैर की उंगलियों का निष्क्रिय घूर्णन ख. पैर की अंगुली झुकना ग. टखने का रोटेशन घ. घुटने का रोटेशन ङ. घुटने की टोपी कसना च. पूर्ण बटरफ्लाई छ. कमर रोटेशन ज. कलाई रोटेशन झ. कंधे का रोटेशन ञ. गर्दन झुकना ट. गर्दन का घूर्णन
	5. शक्ति विकासक सुक्ष्म व्यायम क. कलाई के लिए— मणि बंध शक्ति विकासक ख. हथेलियों के लिए— कारा ताला शक्ति विकासक ग. अंगुलियों के लिए— अंगुली शक्ति विकासक घ. कोहनी के लिए— दृ खफोनी शक्ति विकासक ङ. भुजा के लिए— दृ भुजा बांध शक्ति विकासक च. वापस के लिए— कटी शक्ति विकासक छ. जांघ के लिए— जंघा शक्ति विकासक ज. बछड़े की मांसपेशियों के लिए— पिंगला शक्ति विकासक
	6. खड़े होकर आसन क. ताडासन ख. अर्धकाती चक्रासन
	7. बैठ कर आसन क. बटरफ्लाई ख. पश्चिमातानासन स्ट्रेच

महिला योगा आसन	
	8. सुपाइन क. मकरासन ख. नवासन
	9. प्रोन पोजिशन आसन क. सवासन ख. सीधा पैर उठाना
	10. आसन क. चिन आसन
	11. त्राटका क. जॉयती त्राटका
दूसरा महीना	1. प्राणायाम क. सूर्य अनुलोमा विलोम प्राणायाम ख. चंद्र अनुलोमा विलोम प्राणायाम ग. सूर्य बेधि प्राणायाम
	2. श्वास अभ्यास क. हाथ अंदर और बाहर ख. हाथ का खिंचाव ग. एड़ियों में खिंचवा
	4. खोने की प्रथाएं क. जॉगिंग ख. आगे और पीछे झुकना ग. साइड से झुकना
	4. सिथिलिकर्ण व्यायम क. पैर की उंगलियों का निष्क्रिय घूर्णन ख. पैर की अंगुली झुकना ग. टखने का रोटेशन घ. घुटने का रोटेशन ङ. घुटने की टोपी कसना च. पूर्ण बटरफ्लाई छ. कमर रोटेशन ज. कलाई रोटेशन झ. कंधे का रोटेशन ञ. गर्दन झुकना ट. गर्दन का घूर्णन
	5. शक्ति विकासक सुक्ष्म व्यायम क. कलाई के लिए— मणि बंध शक्ति विकासक ख. हथेलियों के लिए— कारा ताला शक्ति विकासक ग. अंगुलियों के लिए— अंगुली शक्ति विकासक घ. कोहनी के लिए— दृ खफोनी शक्ति विकासक ङ. भुजा के लिए— दृ भुजा बांध शक्ति विकासक च. वापस के लिए— कटी शक्ति विकासक छ. जांघ के लिए— जंघा शक्ति विकासक ज. बछड़े की मांसपेशियों के लिए— पिंगला शक्ति विकासक

महिला योगा आसन	
	6. खड़े होकर आसन क. ताड़ासन ख. अर्धकाती चक्रासन ग. अर्ध चक्रासन
	7. बैठ कर आसन करना क. बटरफ्लाई ख. पश्चिमातानासन सेच ग. वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना घ. भुनामना
	8. सुपाइन क. मकरासन ख. नवासन ग. भुजंगासन
	9. प्रोन पोजिशन आसन क. सवासन ख. सीधा पैर उठाना ग. दोनों पैर उठाना घ. साइकिल चलाना
	10. आसन क. चिन आसन ख. चिन्मय आसन
	11. त्राटका क. जॉयती त्राटका
तीसरा महीना	1. प्राणायाम क. सूर्य अनुलोमा विलोम प्राणायाम ख. चंद्र अनुलोमा विलोम प्राणायाम ग. सूर्य बेधि प्राणायाम घ. चन्द्र बेधि प्रायम
	2. श्वास अभ्यास क. हाथ अंदर और बाहर ख. हाथ का खिंचाव ग. एड़ियों में खिंचाव घ. कुत्ते की सांस
	3. खोने की प्रथाएं क. जॉगिंग ख. आगे और पीछे झुकना ग. साइड झुकना

महिला योगा आसन	
	4. सिथिलिकर्ण व्यायम क. पैर की उंगलियों का निष्क्रिय घूर्णन ख. पैर की अंगुली झुकना ग. टखने का रोटेशन घ. घुटने का रोटेशन ङ. घुटने की टोपी कसना च. पूर्ण बटरफलाई छ. कमर रोटेशन ज. कलाई रोटेशन झ. कंधे का रोटेशन ञ. गर्दन झुकना ट. गर्दन का घूर्णन
	5. शक्ति विकासक सुक्ष्म व्यायम क. कलाई के लिए— मणि बंध शक्ति विकासक ख. हथेलियों के लिए— कारा ताला शक्ति विकासक ग. अंगुलियों के लिए— अंगुली शक्ति विकासक घ. कोहनी के लिए— खफोनी शक्ति विकासक ङ. भुजा के लिए— दृ भुजा बांध शक्ति विकासक च. वापस के लिए— कटी शक्ति विकासक छ. जांघ के लिए— जंघा शक्ति विकासक ज. बछड़े की मांसपेशियों के लिए— पिंगला शक्ति विकासक
	6. खड़े होकर आसन क. ताडासन ख. अर्धकाती चक्रासन ग. अर्ध चक्रासन घ. पाधास्तासन
	7. बैठ कर आसन करना क. बटरफलाई ख. पश्चिमातानासन स्ट्रेच ग. वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना घ. भुनामना ङ. चक्की चलाना च. चपाती बनाना छ. पश्चिमातानासन
	8. सुपाइन क. मकरासन ख. नवासन ग. भुजंगासन घ. सर्पासन
	9. प्रोन पोजिशन आसन क. सवासन ख. सीधा पैर उठाना ग. दोनों पैर उठाना घ. साइकिल चलाना ङ. दोनों पैर साइकिल चलाना

महिला योगा आसन	
	10. आसन क. चिन आसन ख. चिन्मय आसन ग. आदि आसन
	11. त्राटका क. जॉयती त्राटका
चौथा महीना	1. प्राणायाम क. सूर्य अनुलोमा विलोम प्राणायाम ख. चंद्र अनुलोमा विलोम प्राणायाम ग. सूर्य बेधि प्राणायाम घ. चन्द्र बेधि प्राणायाम ङ. नाडी शुद्धि प्राणायाम च. शीतलन प्राणायाम छ. सिथली प्राणायाम ज. सितकारी प्राणायाम झ. सदांत प्राणायाम
	2. श्वास अभ्यास क. हाथ अंदर और बाहर ख. हाथ का खिंचाव ग. एड़ियों में खिंचाव घ. कुत्ते की सांस ङ. खरगोश श्वास च. शंखासन श्वास छ. सीधे पैर उठाना ज. पैर उठाने दोनों
	3. वजन कम करने की प्रथाएं क. जॉगिंग ख. आगे और पीछे झुकना ग. साइड से झुकना घ. घुमावदार
	4. सिथिलिकर्ण व्यायाम क. पैर की उंगलियों का निष्क्रिय घूर्णन ख. पैर की अंगुली झुकना ग. टखने का रोटेशन घ. घुटने का रोटेशन ङ. घुटने की टोपी कसना च. पूर्ण बटरफ्लाई छ. कमर रोटेशन ज. कलाई रोटेशन छ. कंधे का रोटेशन ज. गर्दन झुकना झ. गर्दन का घूर्णन

महिला योगा आसन	
	5. शक्ति विकासक सुक्ष्म व्यायम क. कलाई के लिए— मणि बंध शक्ति विकासक ख. हथेलियों के लिए— कारा ताला शक्ति विकासक ग. अंगुलियों के लिए— अंगुली शक्ति विकासक घ. कोहनी के लिए — खफोनी शक्ति विकासक ङ. भुजा के लिए — भुजा बांध शक्ति विकासक च. वापस के लिए— कटी शक्ति विकासक छ. जांघ के लिए— जंघा शक्ति विकासक ज. बछड़े की मांसपेशियों के लिए— पिंगला शक्ति विकासक
	6. खड़े होकर आसन क. ताडासन ख. अर्धकाती चक्रासन ग. अर्ध चक्रासन घ. पाधास्तासन ङ. त्रिकोणासन च. विस्त्रासन छ. गरुडासन
	7. बैठ कर आसन करना क. बटरफलाई ख. पश्चिमातानासन स्ट्रेच ग. वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना ग. भुनामना घ. चक्की चलाना ङ. चपाती बनाना च पश्चिमातानासन छ. वक्रासन ज. अर्ध मास्टरन्ड्रासन झ. वज्रासन
	8. सुपाइन क. मकरासन ख. नवासन ग. भुजंगासन घ. सर्पासन ङ. नीलमा सलभासन
	9. प्रोन पोजिशन आसन क. सवासन ख. सीधा पैर उठाना ग. दोनों पैर उठाना घ. साइकिल चलाना ङ. दोनों पैर साइकिल चलाना च. सीसर
	10. आसन क. चिन आसन ख. चिन्मय आसन ग. आदि आसन घ. ब्रह्मर आसन

महिला योगा आसन	
	11. त्राटका क. जॉयती त्राटका
पांचवां महीना	1. प्राणायाम क. सूर्य अनुलोमा विलोम प्राणायाम ख. चंद्र अनुलोमा विलोम प्राणायाम ग. सूर्य बेधि प्राणायाम घ. चन्द्र बेधि प्राणायाम ङ. नाडी शुद्धि प्राणायाम च. शीतलन प्राणायाम छ. सिथली प्राणायाम ज. सितकारी प्राणायाम झ. सदांत प्राणायाम ञ. भमरी प्राणायाम
	2. श्वास अभ्यास क. हाथ अंदर और बाहर ख. हाथ का खिंचाव ग. एड़ियों में खिंचाव घ. कुत्ते की सांस ङ. खरगोश श्वास च. शंखासन श्वास छ. सीधे पैर उठाना ज. पैर उठाने दोनों
	3. वजन खोने की प्रथाएं क. जॉगिंग ख. आगे और पीछे झुकना ग. साइड झुकना घ. घुमावदार
	4. सिथिलिकर्ण व्यायम क. पैर की उंगलियों का निष्क्रिय घूर्णन ख. पैर की अंगुली झुकना ग. टखने का रोटेशन घ. घुटने का रोटेशन ङ. घुटने की टोपी कसना च. पूर्ण बटरफ्लाई छ. कमर रोटेशन ज. कलाई रोटेशन झ. कंधे का रोटेशन ञ. गर्दन झुकना ट. गर्दन का घूर्णन

महिला योगा आसन	
	5. शक्ति विकासक सुक्ष्म व्यायम क. कलाई के लिए— मणि बंध शक्ति विकासक ख. हथेलियों के लिए— कारा ताला शक्ति विकासक ग. अंगुलियों के लिए— अंगुली शक्ति विकासक घ. कोहनी के लिए — खफोनी शक्ति विकासक ङ. भुजा के लिए — भुजा बांध शक्ति विकासक च. वापस के लिए— कटी शक्ति विकासक छ. जांघ के लिए— जंघा शक्ति विकासक ज. बछड़े की मांसपेशियों के लिए— पिंगला शक्ति विकासक
	6. खड़े होकर आसन क. ताडासन ख. अर्धकाती चक्रासन ग. अर्ध चक्रासन घ. पाधास्तासन ङ. त्रिकोणासन च. विस्त्रासन छ. गरुडासन
	7. आसन बैठाना क. बटरफ्लाई ख. पश्चिमातानासन स्ट्रेच ग. वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना घ. भुनामना ङ. चक्की चलाना च. च. चपाती बनाना छ. पश्चिमातानासन ज. वक्रासन झ. अर्ध मास्टरेन्द्रासन ञ. वज्रासन ट. शंखासन ठ. मंडूकासन ड. उष्ट्रासन ढ. सुप्त वज्रासन
	8. सुपाइन क. मकरासन ख. नवासन ग. भुजंगासन घ. सर्पासन ङ. नीलमा सलभासन च. सालभासन छ. सरल धनुरासन ज. धनुरासन

महिला योगा आसन	
	9. प्रोन पोजिशन आसन क. सवासन ख. सीधा पैर उठाना ग. दोनों पैर उठाना घ. साइकिल चलाना ङ. दोनों पैर साइकिल चलाना च. सिसोर छ. पवनमुक्तासन ज. सेतु बंधासन
	10. आसन क. चिन आसन ख. चिन्मय आसन ग. आदि आसन घ. ब्रह्मर आसन
	11. त्राटका क. जॉयती त्राटका
छठा माह	1. प्राणायाम क. सूर्य अनुलोमा विलोम प्राणायाम ख. चंद्र अनुलोमा विलोम प्राणायाम ग. सूर्य बेधि प्राणायाम घ. चन्द्र बेधि प्राणायाम ङ. नाडी शुद्धि प्राणायाम च. शीतलन प्राणायाम छ. सिथली प्राणायाम ज. सितकारी प्राणायाम झ. सदांत प्राणायाम ञ. भमरी प्राणायाम
	2. श्वास अभ्यास क. हाथ अंदर और बाहर ख. हाथ का खिंचाव ग. एड़ियों में खिंचाव घ. कुत्ते की सांस ङ. खरगोश श्वास च. शंखासन श्वास छ. सीधे पैर उठाना ज. पैर उठाने दोनों
	3. खोने की प्रथाएं क. जॉगिंग ख. आगे और पीछे झुकना ग. साइड झुकना घ. घुमावदार

महिला योगा आसन	
	4. सिथिलिकर्ण व्यायम क. पैर की उंगलियों का निष्क्रिय घूर्णन ख. पैर की अंगुली झुकना ग. टखने का रोटेशन घ. घुटने का रोटेशन ङ. घुटने की टोपी कसना च. पूर्ण बटरफलाई छ. कमर रोटेशन ज. कलाई रोटेशन झ. कंधे का रोटेशन ञ. गर्दन झुकना ट. गर्दन का घूर्णन
	5. शक्ति विकासक सुक्ष्म व्यायम क. कलाई के लिए— मणि बंध शक्ति विकासक ख. हथेलियों के लिए— कारा ताला शक्ति विकासक ग. अंगुलियों के लिए— अंगुली शक्ति विकासक घ. कोहनी के लिए — खफोनी शक्ति विकासक ङ. भुजा के लिए — भुजा बांध शक्ति विकासक च. वापस के लिए— कटी शक्ति विकासक छ. जांघ के लिए— जंघा शक्ति विकासक ज. बछड़े की मांसपेशियों के लिए— पिंगला शक्ति विकासक
	6. खड़े होकर आसन क. ताडासन ख. अर्धकाती चक्रासन ग. अर्ध चक्रासन घ. पाधास्तासन ङ. त्रिकोणासन च. विस्त्रासन छ. गरुडासन
	7. आसन बैठाना क. बटरफलाई ख. पश्चिमातानासन स्ट्रेच ग. वैकल्पिक पैर की अंगुली को छूना घ. भुनामना ङ. चक्की चलाना च. च. चपाती बनाना छ. पश्चिमातानासन ज. वक्रासन झ. अर्ध मास्टरेन्द्रासन ञ. वज्रासन ट. शंखासन ठ. मंडूकासन ड. उष्ट्रासन ढ. सुप्त वज्रासन

महिला योगा आसन	
	8. सुपाइन क. मकरासन ख. नवासन ग. भुजंगासन घ. सर्पासन ङ. नीलमा सलभासन च. सालभासन छ. सरल धनुरासन ज. धनुरासन
	9. प्रोन पोजिशन आसन क. सवासन ख. सीधा पैर उठाना ग. दोनों पैर उठाना घ. साइकिल चलाना ङ. दोनों पैर साइकिल चलाना च. सीसर छ. पवनमुक्तासन ज. सेतु बंधासन
	10. आसन क. चिन आसन ख. चिन्मय आसन ग. आदि आसन घ. ब्रह्मर आसन
	11. त्राटका क. जॉयती त्राटका

तालिका: वृद्ध योग आसन का माहवार विभाजन

यूनिट 8.3: योगा के विभिन्न प्रकार

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. प्रशिक्षक द्वारा अपनाई जाने वाली विधियों की पहचान करने में
2. योगा निद्रा के चरणों का वर्णन करने में
3. योगा निद्रा के लाभ बताने में

योगानिद्रा जागने और सोने के बीच चेतना की एक अवस्था है। योगानिद्रा एक ऐसी अवस्था है जहां शरीर पूरी तरह से शिथिल होता है, और अभ्यासी निर्देशों के एक समूह का पालन करके अपनी आंतरिक दुनिया के बारे में जागरूक हो जाता है। योगानिद्रा में अभ्यासी प्रकाश प्रत्याहार की स्थिति में रहता है जहां दृष्टि, श्रवण, स्वाद, गंध और स्पर्श जैसी पांच इंद्रियों में से केवल श्रवण ही जागृत रहता है। योगा निद्रा के नियमित अभ्यास से तनाव और चिंता कम होती देखी गई है। योगा निद्रा का ऐतिहासिक और पौराणिक दोनों मूल है। भगवान कृष्ण अक्सर कई योगियों के साथ योगा निद्रा से जुड़े होते हैं और ऋषियों ने अपने पूरे जीवन में योगा निद्रा का अनुभव किया था।

8.4.1 प्रशिक्षक द्वारा अनुसरण की जाने वाली विधियाँ

प्रशिक्षक प्रतिभागियों को योगानिद्रा में डूबने में मदद करने के लिए कई तरीके अपना सकता है। इनमें से कुछ पर यहां विस्तार से चर्चा की गई है:

1. प्रशिक्षक प्रतिभागियों को पूरी तरह से अलग क्षेत्र में ले जाने के लिए कहानियों का उपयोग कर सकता है। प्रशिक्षक जंगलों, पहाड़ों और दूर देशों में स्थापित कहानियों का वर्णन कर सकता है।
2. प्रतिभागियों को अपने दिमाग में किसी वस्तु की कल्पना करने और उस पर केंद्रित रहने के लिए कहें। यह उनकी एकाग्रता शक्ति को बढ़ाने में उनकी मदद कर सकता है।
3. समय यात्रा एक उत्कृष्ट तरीका है जिससे किसी व्यक्ति को पिछले जीवन में अपनी यात्रा को फिर से करने के लिए कहा जाता है। इस तरह का अभ्यास एक व्यक्ति को बचपन के तनाव या आघात से निपटने में मदद करता है।
4. संगीत को योगा निद्रा अभ्यास में भी एकीकृत किया जा सकता है क्योंकि यह व्यक्ति को वर्तमान के साथ-साथ अतीत में बेहतर ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।

8.4.2 योगानिद्रा के चरण

योगा निद्रा करने के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:

- एक योगा मैट पर शांति से लेट जाएं
- आराम करें और अपनी बांहों को शरीर से एक कोण पर फैलाएं
- कोशिश करें और अपनी टोपी की सबसे 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 आपकी नाक के माध्यम से प्रवेश करती है और बाहर निकाल दी जाती है
- इसी स्थिति में 10–15 मिनट तक रहें
- आराम करना है,

8.4.3 लाभ

योगा निद्रा के कुछ लाभ इस प्रकार हैं:

- योगा निद्रा तनाव का प्रतिकार करने का एक प्रभावी तरीका है
- योगा निद्रा के नियमित अभ्यास से अवसाद और चिंता से राहत मिलती है
- योगा निद्रा का अभ्यास करने से शरीर और मन से तनाव मुक्त होता है
- योगा निद्रा नींद लाने का एक प्रभावी तरीका है
- योगा निद्रा करने से मन शांत होता है और व्यक्ति में रचनात्मकता का संचार होता है



चित्र 8.4.1: योगानिद्रा में विश्राम (स्रोत: www.yogainternational.com)

यूनिट 8.5: वृद्ध योगा और इसका शरीर और मन पर प्रभाव

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. शरीर के लिए योगा के महत्व को समझाने में
2. मन के लिए योगा के लाभों को पहचान करने में

8.5.1 शरीर के लिए योगा

योगा के नियमित अभ्यास से मन और शरीर को कई तरह के लाभ मिलते हैं। एक वृद्ध व्यक्ति कई स्वास्थ्य समस्याओं और विकारों से पीड़ित हो सकता है। इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि योगा को उनके स्वास्थ्य विनिर्देशों के अनुसार डिजाइन किया जाए। विभिन्न प्रकार के योगा और एक वृद्ध व्यक्ति के लिए उनके लाभों के बारे में पिछले अनुभागों में चर्चा की गई है। (अधिक विवरण के लिए यूनिट 9.3 देखें)

8.5.2 योगा के लाभ मन के लिए योगा मनोविज्ञान

योगा मनोविज्ञान

योगाभ्यास मस्तिष्क पर सकारात्मक प्रभाव पैदा करता है साथ ही समग्र व्यक्तित्व विकास में भी मदद करता है। प्राणायाम जैसे कुछ बुनियादी योगा आसनएं मुख्य रूप से श्वास पैटर्न पर केंद्रित हैं। योगा सत्रों के माध्यम से सिखाई गई सचेतनता एक व्यक्ति को दैनिक आधार पर उनके सामने आने वाले तनाव और चिंता को कम करने में मदद कर सकती है। विभिन्न योगा आसनओं के माध्यम से संक्रमण व्यक्ति को धैर्य विकसित करने में मदद करता है, जो उन्हें दैनिक आधार पर मदद करता है।

योगा जीवन शैली परामर्श:

प्रतिभागियों कोकाउंसलिंग प्रदान करने के लिए योगा तीन बुनियादी 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 पालन किए जाने वाले आहार पैटर्न पर बहुत निर्भर करता है। विशेष स्वास्थ्य परिस्थितियों में, एक पोषक तत्व का सेवन दूसरे की तुलना में अधिक होना चाहिए। इनमें से कुछ की चर्चा यहां की गई है:

वर्तमान स्वास्थ्य स्थिति	आहार सम्बन्धी जरूरत
पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस	ट्राउट, सैल्मन, मैकेरल, टूना और सार्डिन जैसे ओमेगा 3 फैटी एसिड से भरपूर आहार लें
डायबिटीज	उच्च फाइबर धीमी गति से रिलीज कार्ब जैसे शकरकंद, जई, फल आदि का सुझाव दिया जाना चाहिए। सफेद ब्रेड, पास्ता, चावल और सोडा जैसे परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट से बचना चाहिए
हाइपरटेंशन	साबुत अनाज, फल (दैनिक 4–5 सर्विंग), सब्जियों की टेबल (दैनिक 4–5 सर्विंग), मीट, पोल्ट्री, मछली, नट्स, ड्राई बीन्स, फैट और तेल
मूड स्विंग और चिड़चिड़ापन	साबुत अनाज की ब्रेड, बीन्स, सोया, सेब, नाशपाती, आड़ू, मेवे और अन्य फल

तालिका: रोग या स्वास्थ्य स्थिति के आधार पर आहार

माइंडफुलनेस

योगा के माध्यम से सीखी गई सांस लेने की तकनीक एक व्यक्ति को उनकी वर्तमान स्थिति और परिवेश के बारे में सचेत रहने में मदद करती है। गहरी सांस लेने की तकनीक शरीर, दिमाग और मांसपेशियों को आराम देने में मदद करती है। प्राणायाम श्वास तकनीकों का अभ्यास करने के साथ-साथ योगा निद्रा को दैनिक आधार पर करने से सचेतनता प्राप्त की जा सकती है।

सकारात्मक सोच

नियमित रूप से योगा का अभ्यास करने से व्यक्ति में सकारात्मक सोच का विकास होता है। कठिन आसनओं के माध्यम से संक्रमण व्यक्ति को धैर्य विकसित करने में मदद करता है। गहरी सांस लेने की तकनीक आत्म-चिंतन और चिंतन में भी मदद करती है जो किसी व्यक्ति के महत्वपूर्ण निर्णय पहलू को कम करती है।

सारांश



- योगा जहरीले प्रोटीन के तेजी से अपघटन में मदद करता है, जिसके संचयन से अल्जाइमर हो सकता है।
- योगाभ्यास एक व्यक्ति को अपनी वर्तमान स्थिति के प्रति अधिक सचेत होने में मदद कर सकता है।
- वृद्धावस्था समूहों के लिए किसी विशेष आसन को करने में कठिनाई के मामले में, इसे तेज चलने और संयुक्त गतिविधियों से बदला जा सकता है।
- वृद्ध समूह को बद्ध कोणासन करने के लिए एक कुर्सी का सहारा लेने की अनुमति दी जा सकती है
- कटि चक्रासन को आमतौर पर कमर घुमाने के रूप में भी जाना जाता है और इसका उपयोग पेट की चर्बी कम करने के साथ-साथ पाचन में सुधार और उदर क्षेत्र में रक्त परिसंचरण में सुधार के लिए किया जाता है।
- बटरफ्लाई आसन को बद्ध कोणासन के रूप में भी जाना जाता है।
- सुपाइन आसनीशन का अर्थ है क्षैतिज रूप से चेहरा और धड़ ऊपर की ओर जबकि प्रोन आसनीशन का अर्थ है चेहरा नीचे करके लेटना।
- पवनमुक्तासन को आम अंग्रेजी में विंड रिलीजिंग आसन के रूप में भी जाना जाता है।
- योगानिद्रा जागने और सोने के बीच चेतना की स्थिति है।
- योगा निद्रा में, अभ्यासी प्रकाश प्रत्याहार की स्थिति में रहता है जहां दृष्टि, श्रवण, स्वाद, गंध और स्पर्श जैसी पांच इंद्रियों में से केवल श्रवण जागृत रहता है।
- संगीत को योगा 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 सहायता करता है
- योगानिद्रा नींद प्राप्त करने का एक प्रभावी तरीका है
- योगा सत्रों के माध्यम से सिखाई जाने वाली सचेतनता एक व्यक्ति को दैनिक आधार पर उसके द्वारा सामना किए जाने वाले तनाव और चिंता को कम करने में मदद कर सकती है।
- नियमित रूप से योगा का अभ्यास करने से व्यक्ति को सकारात्मक सोच विकसित करने में मदद मिलती है।
- शीर्षासन कम समय का होना चाहिए और इसे तकिये से सहारा देना चाहिए क्योंकि बहुत देर तक उल्टा खड़े रहने से रेटिना पर अत्यधिक दबाव पड़ सकता है।

क्रियाकलाप



श्री एक्स एक 72 वर्षीय व्यक्ति हैं, जिनकी हाल ही में घुटने की सर्जरी हुई है। विशिष्ट योगा आसन करने के दौरान उसके सामने आने वाली चुनौतियों की पहचान करें। वैकल्पिक अभ्यास पद्धति का पता लगाएं और उन्हें स्वयं करने का प्रयास करें। अपने ट्रेनर (यदि कोई हो) के साथ चुनौतियों पर चर्चा करें।

क्रियाकलाप



- एक पोस्टर तैयार करें
- स्वास्थ्य विशिष्ट स्वास्थ्य स्थितियों के लिए आहार चार्ट बनाएं जैसे कि
 - आस्टीओआर्थ्राइटिस
 - मूड स्विंग
 - डायबिटीज
- मूल्यांकन के लिए पूरा होने पर पोस्टर जमा करें

नोट्स

[illegible]

अभ्यास



क. सही विकल्प का चयन करें:

1. रिस्टोरेटिव स्ट्रेच धनुरासन का एक उदाहरण है
 - बधा कोणासन
 - ताडासन
 - सिद्धासन
2. योगा निद्रा जागने और सोने के बीच की अवस्था है
 - चेतना
 - बेहोशी की हालत
 - ट्रान्स
3. योगा अभ्यास में सहायता कर सकता है
 - व्यक्तित्व विकास
 - बाइसेप्स का विकास
 - वजन बढ़ना
4. मधुमेह रोगियों के लिए सुझाव दिया जाना चाहिए
 - उच्च फाइबर धीमी गति से रिलीज कार्बोहाइड्रेट
 - कम फाइबर वाले कार्बोहाइड्रेट
 - परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट
5. प्राणायाम से की क्षमता बढ़ती है।
 - फेफड़े
 - यकृत
 - पित्ताशय

ख. विषम को पहचानें:

1. फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने के लिए व्यक्ति को प्राणायाम/भुजंगासन/हलासन करना चाहिए।
2. वृक्षासन/वीरभद्रासन/गरुडासन का अभ्यास करने से गठिया रोग ठीक होता है
3. त्रिकोणासन/कटी चक्रासन/ बटरफ्लाई आसन जैसे खड़े होने के आसन कूल्हे, जांघ और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।
4. भुजंगासन/पवनमुक्तासन/उत्कटासन करना पाचन तंत्र के लिए अच्छा है
5. योगा लाइफस्टाइल काउंसलिंग मुख्य रूप से आहार/सचेतता/निर्णयात्मक दृष्टिकोण पर केंद्रित है

ग. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:

1. मधुमेह और उच्च रक्तचाप से पीड़ित एक वरिष्ठ नागरिक की आहार आवश्यकताओं का वर्णन करें।
2. तीन तकनीकें बताएं जिन्हें वृद्ध योगा का अभ्यास करते समय लागू किया जा सकता है।
3. तनाव का प्रतिकार करने में योगा निद्रा के अनुप्रयोग की व्याख्या करें।
4. ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए बढ़ा कोणासन कैसे हानिकारक साबित हो सकता है?
5. भुजंगासन करते समय तकिये को सहारा के रूप में लगाने की व्याख्या करें।



B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

9. रोजगार कौशल





Scan this QR Code to access the Employability skills module

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	ध्यान करने योग्य आसन	202	https://youtu.be/MIsdO3U_rms?t=8	 Click/Scan this QR Code to access the related video
3			मयूरासन:		https://www.youtube.com/watch?v=b-9rhr3I NVn	 Click/Scan this QR Code to access the related video
4			पदासन		https://youtu.be/OSPvovzcUPc	 Click/Scan this QR Code to access the related video
5			परिवर्त त्रिकोणासन		https://youtu.be/FP3rLvTKFzA	 Click/Scan this QR Code to access the related video
6			प्रचार सात्विक आसन		https://youtu.be/U9FUUZs-9Ew	 Click/Scan this QR Code to access the related video
7					https://youtu.be/Lomm1oUd7sY	 Click/Scan this QR Code to access the related video
8	4	4.1	स्वास्थ्य स्वच्छता पर दिशा-निर्देश	209	https://youtu.be/ktAYvoSEKhM	 Click/Scan this QR Code to access the related video
9	5	5.1	कार्यस्थल पर एक सकारात्मक प्रभाव बनाना	231	https://youtu.be/XGVvVEB8EUA	 Click/Scan this QR Code to access the related video



Scan this QR Code to access the Employability skills module





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



B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

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