



3

स्थूल व्यायाम

शरीर को हल्का करने वाले व्यायाम को संस्कृत में स्थूल व्यायाम कहते हैं। यह अभ्यास जोड़ों में लचीलापन बढ़ाता है। इसका उद्देश्य योग-ध्यान स्थिति के लिए शरीर को तैयार करता है। इसे चालित व्यायाम भी कहते हैं। इस तकनीक में क्रियाओं को दोहराया जाता है जिससे गर्दन से लेकर पैर के अंगूठे तक के सभी जोड़ों को लचीला बनाता है। यह शरीर के सभी अंगों को लाभाविन्त करती है।



उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ को पढ़ने के बाद आप सक्षम होंगे :

- यौगिक अभ्यास जिससे शरीर के अनेक जोड़ लचीले हो जाते हैं कर पाने में;
- रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाने के लिए व्यायाम कर पाने में;
- विभिन्न मांसपेशियों को आराम देने वाले व्यायाम कर पाने में;
- शरीर को आलस्य और अकडन से बचाने वाले व्यायाम कर पाने में; और
- शरीर में ताकत विकसित करने में व्यायाम का महत्व समझ पाने में।



टिप्पणी

3.1 स्थूल व्यायाम (लचीला अभ्यास)

स्थूल का अर्थ है लचीला/ढील/और व्यायाम का अर्थ होता है अभ्यास। स्थूल व्यायाम में वह समस्त अभ्यास शामिल होते हैं जो शरीर के विभिन्न अंगों को ढीला करते हैं और यौगिक व्यायाम के लिए तैयार करते हैं। इसमें निम्न हड्डी की गतिविधि शामिल होती है:

- आगे झुकना (forward bending)
- पीछे झुकना (backward bending)
- पार्श्व झुकना (lateral bending)
- गोल घूमना या ट्विस्टिंग (Revolving or Twisting)
- हड्डी को लंबा और स्ट्रेच करना (lengthing and stretching of spine)

आप पहले के पाठ में श्वसन अभ्यास की प्रारंभिक दिशा निर्देश से परिचित हैं। प्रस्तुत पाठ में आप यौगिक अभ्यासों के बारे में जानेगें जो आप को और लचीला बनाते हैं। ये हैं-

- जॉगिंग (धीरे-धीरे दौडना), मुक्ताधौती
- पीछे झुकना व आगे झुकना
- बगल में झुकना
- गोल घूमना या ट्विस्टिंग

स्थूल व्यायाम प्रारंभ करने के प्राथमिक बिन्दु :

- i. व्यायाम को क्रमबद्ध रूप से करें।
- ii. क्रम को धीरे-धीरे गिनें और हर एक पद (step) को ध्यान से करें।

- iii. गति बढ़ाने से पहले हर कदम पर अपनी प्रस्तुति का अवलोकन करें।
- iv. हर कदम को पूर्ण रूप से लय में करें।
- v. अपनी क्षमता के अनुसार दोहराव की संख्या को बढ़ाएं।

**टिप्पणी**

3.2 जॉगिंग (JOGGING)

यह एक शारीरिक व्यायाम है जिससे व्यक्ति एक गति में दौड़ता है। निम्न स्तर में आप जानेगें कि जॉगिंग कैसे शुरू किया जाता है। किस प्रकार यह प्रक्रिया प्रारंभ की जाती है। यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के समय इन सभी बातों पर ध्यान देना चाहिए।

स्थिति-ताडासन

स्तर-1 : धीमी जॉगिंग (slow jogging)

प्रक्रिया

- अपनी हथेली की ढीली मुट्ठी बनाएं।
- उन्हें अपने सीने पर रखिए।
- कंधे उचकाकर अपने कंधों को आराम दें।
- धीरे-धीरे अपने पैरों के अंगूठों पर जॉगिंग शुरू करें।
- 20 बार जॉग करें।
- दिन गुजरने के साथ जॉगिंग की संख्या लगभग 100 बार तक धीरे-धीरे बढ़ाएं।



टिप्पणी

स्तर-2 : पीछे की ओर जॉगिंग (backward jogging)

- रोज अपने शरीर को आगे करे और धीरे-धीरे जॉगिंग की संख्या बढ़ाएँ।
- अपनी एडी को शरीर के पिछले हिस्से पर लगाए।



चित्र 3.1

- इस प्रक्रिया को 20 बार अधिकतम गति से दोहराएँ।
- धीरे-धीरे गति कम करें।
- रुके नहीं।
- निरंतर जॉगिंग करते रहें। लगभग 10 मिनट तक धीमी जॉगिंग करें।

स्तर-3 : आगे की ओर जॉगिंग (forward jogging)

- अपने शरीर को पीछे की ओर ले जायें और गति बढ़ाएँ। अपने घुटनों को अधिक से अधिक ऊपर करने का प्रयास करें।
- घुटनों को सीने के समान्तर लाने का प्रयास करें।
- यह क्रिया 20 बार अधिकतम गति तक दोहराएँ।



टिप्पणी



चित्र 3.2

- अभ्यास की गति धीरे करें और धीमी जॉगिंग निरंतर करें।
- धीमी जॉगिंग कुछ राउंड (10 की संख्या में सेट बनाकर) करें।

स्तर-4 : बगल/पक्ष जॉगिंग (side jogging)

- धीरे-धीरे जॉगिंग की गति बढ़ाएं और एडी को साइड में उठाने का प्रयास करें।



चित्र 3.3



टिप्पणी

- गति बढ़ाने के साथ-साथ एड़ी को कोहनी के जितना करीब हो सके लेकर आएं।
- यह गतिविधि 20 बार अधिकतक गति के साथ दोहराना चाहिए।
- धीरे-धीरे धीमी जॉगिंग निरंतर करें।
- लगभग 10 राउंड तक अभ्यास करें और धीरे-धीरे इस अभ्यास को रोकें।

कुछ बिन्दु जो आपको ध्यान में रखने हैं :

- धीरे-धीरे जॉगिंग की गति बढ़ाइए और एकदम से ना रुकें।
- अभ्यास किसी भी स्तर पर ना रोकें। यह सुनिश्चित करें कि आप जॉगिंग के सभी 4 स्तर पूरा करें।
- पूरे अभ्यास में मुट्ठी को भींच कर रखें।

3.1 मुखा धौती

- आगे की ओर झुके और हथेलियों को जांघ (दायीं हथेली-दायीं जांघ व बायीं हथेली-बायीं जांघ) पर रखें। ध्यान दें कि हाथ सीधा हो।



चित्र 3.4



- नाक से श्वास लें ओर मुंह से श्वास छोड़ें।
- हवा मुंह से बलपूर्वक निकालिए।
- ताडासन में खडे होकर कुछ देर विश्राम करें।

लाभ :

- मुखा धौती से श्वास निकालना। आपको जॉगिंग और कूदना के तनाव व थकान को कम करता है।
- फेफडों से यह कार्बन डाईआक्साइड निकालने में सहायक है। इससे आप ताजा और ऊर्जावान महसूस करते हैं।

? क्या आप जानते हैं

शिथिलिकरण व्यायाम आपके जोड़ों का लचीलापन बढ़ाता है और आपको आसन करने हेतु तैयार करता है।



पाठगत प्रश्न 3.1

1. धीमी जॉगिंग में अपने पैरों के अंगूठों पर जॉगिंग करनी चाहिए।
2. आगे की ओर होने वाली जॉगिंग में घुटनों को के स्तर तक लाया जाता है।
3. मुख्य धौती में श्वास छोडना और के तनाव व थकान को दूर करता है।
4. श्वास छोडते समय को फेफडों से निकाला जाता है।

3.4 आगे और पीछे झुकना (BACKWARD AND FORWARD BENDING)

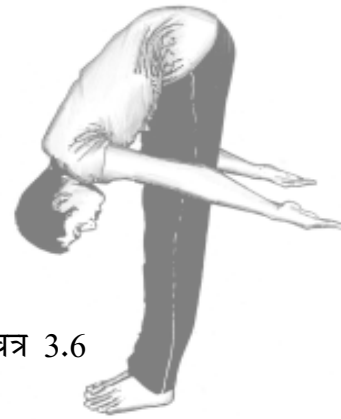
स्थिति : ताडासन

प्रक्रिया

- अपने हाथों को सिर के ऊपर सीधा करें। हथेलियों की दिशा बाहर की तरफ हो।
- श्वास भरते समय पीछे की तरफ झुकें। याद रखें कि आपके हाथ आपके सिर के ऊपर स्ट्रेच करें।
- श्वास निकालते समय आगे की ओर झुकें (जितना संभव हो सके)।
- श्वास भरते समय पीछे की तरफ झुकें (धीरे-धीरे ऊपर आएं) और श्वास छोड़ते समय आगे की तरफ झुकें। यह क्रिया अभ्यास के साथ जल्दी जल्दी करें।
- 20 बार दोहराएं और अपनी गति बढ़ाएं। धीरे-धीरे धीमा हो जाएं और अभ्यास बंद करें।



चित्र 3.5



चित्र 3.6

आगे व पीछे झुकते समय निम्न बातों की सावधानी रखिए :

- धीरे-धीरे अभ्यास प्रारंभ करें और अपनी गति बढ़ाएं। अपनी क्षमता से अधिक करने का प्रयास ना करें।



- आप इस क्रिया का अभ्यास पैरों में दूरी रखकर अपने हाथों को पैरों के बीच झुकाकर भी कर सकते हैं।
- आगे की ओर झुकते समय अपने हाथों को जमीन से ना छुएं। उन्हें पीछे की ओर हवा में रोकने का प्रयास करें।
- कमर के निचले हिस्से को झुकाएं।
- यह ध्यान रखें कि गतिविधि स्वतंत्र, आसान और प्रवाह रूप में हों।

3.5 ट्विस्टिंग (TWISTING)

पीछे की ओर जॉगिंग और आगे की ओर झुकने के बाद अगला महत्वपूर्ण अभ्यास ट्विस्टिंग है।

स्थिति : ताडासन

प्रक्रिया

- अपने पैरों को 1 फीट की दूरी पर खोलें।
- अपने हाथों को जमीन के सामान्तर बगल/साइड में खोलें। इसके साथ श्वास अंदर भरें।
- अपने पैरों को जमीन पर जमाकर रखें। अपने सीधे हाथों को दायीं ओर ही घुमाएं। याद रखें कि यह ट्विस्ट आपकी कमर की ओर को घुमेगा। इसमें पैरों की कोई गतिविधि नहीं है।
- साथ ही गर्दन घुमाने के साथ अपने उंगलियों के नोक को देखें।



चित्र 3.7



टिप्पणी

- अपने बाएं हाथ को कोहनी से मोड़ें। इस प्रकार वह आपके सीने के करीब आ सकेंगे।
- वापिस सामान्य स्थिति में श्वास भरते हुए आएं।
- बायीं ओर से भी दोहराएं।
- धीरे-धीरे अपनी गति बढ़ाएं जिससे आपकी क्षमता में वृद्धि हो।
- 10 से 20 राउंड दोहराएं।
- गति धीमी करे और अभ्यास को रोकें।
- ताडासन की स्थिति में विश्राम करें।

ध्यान देने योग्य बिन्दु :

- सारी ट्विस्टिंग कमर के ऊपरी हिस्से में होना चाहिए। कमर के निचले हिस्से का शरीर स्थिर रहेगा।
- घुटनों को ना मोड़ें।

3.6 बगल झुकना (SIDE BENDING)

स्थिति : ताडासन

प्रक्रिया

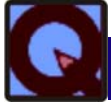
- पैरों के मध्य एक मीटर की दूरी रखें।
- हाथों को जमीन के सामान्तर बगल से उठाएँ। साथ ही श्वास भरें।
- श्वास छोडते हुए सीधे/दायें हाथ से दायें पैर की एडी छूने का प्रयास करें।



चित्र 3.8



- बायें हाथ की हथेली की ओर देखिए। हाथ उठाएँ। वापिस सामान्य स्थिति में आते हुए श्वास भरें।
- दायें व बायें ओर से 4-5 बार दोहराएँ। यह प्रक्रिया विकल्पात्मक (अर्थात्-एक बार दाएँ, फिर एक बार बाएँ ओर से की जाएगी) है।
- ताडासन की स्थिति में विश्राम करें।



पाठगत प्रश्न 3.2

1. आगे व पीछे की ओर झुकने के व्यायाम के अभ्यास में लेकर सिर के ऊपर हाथ पीछे की हैं।
2. सभी ट्विस्टिंग व्यायाम को के ऊपर के स्तर पर करना चाहिए।
3. झुकने के व्यायाम करने समय पैरों के मध्य की दूरी रखनी चाहिए।



आपने क्या सीखा

आपने स्थूल व्यायाम अथवा लचीले अभ्यासों को सीखा है। आपने इन व्यायामों का अभ्यास भी किया है। आपने यह जाना है कि यह अभ्यास आपके शरीर में लचीलापन बढ़ाते हैं। यह यौगिक क्रियाएँ आपको आसन के लिए तैयार करती हैं। यह व्यायाम रीढ़ की हड्डी की निम्न गतिविधियों को शामिल करता है-

- आगे झुकना (forward bending)
- पीछे झुकना (backward bending)
- पार्श्व झुकना (lateral bending)
- घुमना या ट्विस्टिंग (revolving or stretching)
- हड्डी को लंबा और स्ट्रेच करना (lengthing and stretching of spine)



टिप्पणी



पाठांत प्रश्न

1. स्थूल व्यायाम क्या हैं? इसके अभ्यास करने की क्या तकनीक है?
2. मुखा धौती को जॉगिंग के बाद करने से किस प्रकार लाभ प्रदर्शित किया जाता है?
3. उन 5 रीढ़ की हड्डी की गतिविधियों के नाम लिखिए जिनके लिए स्थूल व्यायाम आपको तैयार करता है?



उत्तरमाला

3.1

1. धीरे-धीरे
2. सीने स्तर
3. जॉगिंग और कूदना
4. कार्बन डाइ आक्साइड

3.2

1. श्वास, झुकते
2. कमर
3. एक मीटर

