

# प्रजा अभियान का स्वास्थ्य संरक्षण कार्यक्रम



— श्रीराम शर्मा आचार्य

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

DEV SANSKRITI VISWAVIDHYALAYA  
HARIDWAR, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,  
Uttaranchal, India – 249411  
Phone no : 91-1334- 260602,  
Website : [www.awgp.org](http://www.awgp.org)  
E-mail : [shantikunj@awgp.org](mailto:shantikunj@awgp.org)

Gayatri Tapobhumi,  
Mathura, U.P., India – 281003  
Phone no : 91-0565-2530128,  
Website : [www.awgp.org](http://www.awgp.org)  
E-mail : [yugnirman@awgp.org](mailto:yugnirman@awgp.org)

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India  
E-mail: [vicharkranti.awgp@gmail.com](mailto:vicharkranti.awgp@gmail.com) | Website : [www.vicharkrantibooks.org](http://www.vicharkrantibooks.org)



# प्रज्ञा अभियान का स्वास्थ्य संरक्षण

## कार्यक्रम

प्रज्ञा अभियान को स्वास्थ्य सम्बर्धन योजना के अन्तर्गत अगले दिनों आहार-विहार का संयम श्रम सन्तुलन, प्राथमिक चिकित्सा, परिचर्या आदि अवलम्बन अपनाने के लिए सर्वसाधारण को प्रोत्साहित किया जाना है साथ ही व्यायाम की अनिवार्यता पर विशेष रूप से ध्यान केन्द्रित किया जाना है। इसके सहारे बलिष्ठता एवं साहसिकता सम्पन्न करने के लिए उत्साह बढ़ता है। सामूहिक व्यवस्था होने पर कर्त्ताओं से लेकर दर्शकों तक का रुझान इस ओर मुड़ता है। समर्थ गुरु रामदास ने अपने प्रभाव क्षेत्र में सर्वत्र व्यायाम-शालाएँ स्थापित की थीं। महामना मालवीय जी इस सन्दर्भ में विशेष रूप से इच्छुक थे। इस योजना को प्रज्ञा अभियान के अन्तर्गत इन दिनों विशेष रूप से कार्यान्वित किया जा रहा है।

व्यायाम आन्दोलन में योग व्यायाम को अस्त्र शृंखला से अधिक सरल एवं सर्वोपयोगी माना गया है, इसे बाल, वृद्ध, नर, नारी सभी प्रसन्नतापूर्वक कर सकते हैं इसमें सभी प्रमुख अंगों का व्यायाम सन्तुलित रूप से होता है फलतः उनकी दुर्बलता अशक्तता जकड़ने का सहज ही सुधार परिवर्तन होता है। इनमें से प्रत्येक क्रिया ऐसी है जिसके साथ प्राणायाम स्तर की गहरी श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया का भी समावेश है। प्राणायाम मस्तिष्क के और आसन शरीर के आरोग्य का संरक्षण अभिवर्धन करते हैं। योग साधना में इन दोनों का ही बड़ा महत्व है। प्रज्ञा व्यायाम में अनेक योग आसनों के उपयोगी अंशों का समावेश किया गया है साथ ही स्काउटिंग में प्रयुक्त होने वाली कवायदों का भी इसमें सम्मिश्रण है। इस आधार पर उसे ऐसी प्रक्रिया कह सकते हैं जिसे एक शब्द में सर्वोपयोगी कहा जा सके।

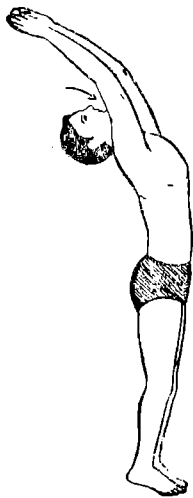
योग व्यायाम की मुद्राएँ चित्र सहित सगझाई गयी हैं। पन्द्रह

निर्देशों (काशन) में व्यायाम की एक शृंखला पूरी होती है। चित्रों के साथ शब्दों में निर्देश संख्या छद्मी है। जहाँ दो निर्देशों में समान मुद्राएँ बनती हैं वहाँ एक ही चित्र में दो निर्देश क्रमांक डाल दिए गये हैं। इसी क्रम से व्यक्तिगत अथवा सामूहिक रूप में यह व्यायाम किया जाना चाहिए।

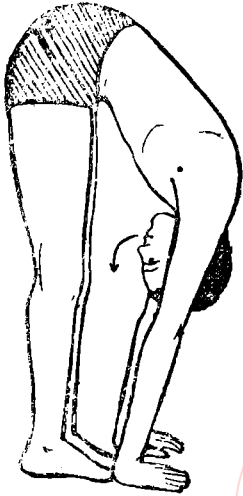
सामूहिक व्यायाम के लिए एकत्रित व्यक्तियों को स्थान की लम्बाई चौड़ाई देखते हुए पंक्तियों में खड़ा करना चाहिए। इसके लिए ड्रिल कवायदों के ढंग से खड़े होने, घूमने नम्बर बोलने, पक्ति बनाने, चलने आदि का भी अभ्यास एन० सी० सी० या स्कार्टिंग के ढंग से कराया जा सकता है। यह ध्यान रहे कि दो व्यक्तियों के बीच में इतना अन्तर रहे कि व्यायाम करने में हाथ पैर परस्पर टकरा न जायें। इसके लिए आधा दायें अथवा आधा बायें मोड़कर पी० टी० कराने का सामान्य नियम अपनाया जाने योग्य है। व्यायाम के समय लड़के लड़कियों के कपड़े शरीर पर उसके

अनुरूप ही हों। काशन बोलने के स्थान पर सीटी बजाकर भी सामूहिक अभ्यास कराया जा सकता है। व्यायाम प्रारम्भ करने से पूर्व प्रशिक्षार्थियों को सावधान की मुद्रा में खड़े करके एक एक नम्बर बोलकर पूरा व्यायाम कराया जाये।

(१) धीरे-धीरे श्वास खींचना प्रारम्भ करें— दाहिने हाथ को दाहिने बाजू, बायेंको बायें बाजू से एक साथ ले जाते हुये दोनों पैर बजों के बल खड़े होते हुये ऊपर की ओर खींचें। गर्दन व मुँह को आकाश की ओर खींचें। यह चारों क्रियाएँ एक साथ होनी चाहिये। यह समूचा व्यायाम 'ताड़ासन की तरह सम्पन्न होगा (चित्र नं० १) की तरह सहज स्थिति में जितनी देरी में यह क्रिया सम्भव हो कर लेने के बाद अगली क्रिया के लिये अगला नम्बर बोला जाय।



चित्र नं० १



(२) श्वास छोड़ते हुये सामने की ओर झुकना हाथों को 'पाद हस्तासन' की तरह (देखिये चित्र नं० २) सामने की ओर से ले जाते हुये दोनों हाथों से दोनों पैरों का स्पर्श करें—सिर को पैर के दोनों घुटनोंसे स्पर्श करने का प्रयास करें इसे सामान्य रूप से जितना कर सकें उतना ही करें क्रमशः अभ्यास से सही स्थिति बनने लगती है ।

www.awgp.org  
www.vicharkrantibooks.org



( चित्र नं० २ )

(३) हस्त पादासन की स्थिति में सीधे जुड़े दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ें, दोनों पंजे पीछे की ओर ले जाकर उन पर बज्रासन की तरह बैठ जायें । दोनों हाथ दोनों घुटनों पर कमर से मेहरण्ड तक सीधे श्वास सामान्य (देखिये चित्र नं० ३) यह एक प्रकार से पूर्व व्यायाम की आराम देह या विश्राम की अवस्था है ।

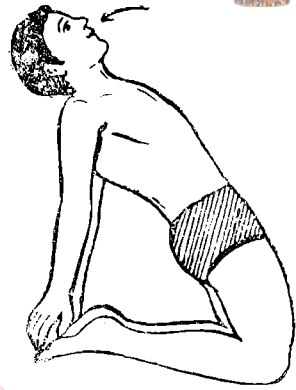
( चित्र नं० ३ )

(४) घुटनों पर रखे दोनों हाथ पीछे की तरफ ले जायें । हाथ के पंजे पैरों की एड़ियों पर रखें । अब धीरे- धीरे श्वास खींचते हुये उष्ट्रामन की तरह सीने की फुलाते हुये आगे की ओर खींच दें । गर्दन भी आसमान की ओर खींचें । इससे पेट पेड़ू गर्दन भुजाओं सब का एक साथ व्यायाम हो जाता है । (चित्र नं० ४)



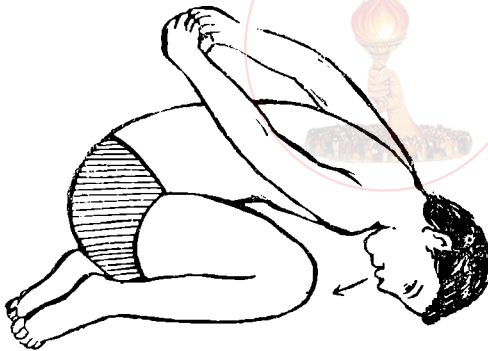
(५) अब श्वास छोड़ते हुये पहले की तरह पंजों पर बैठने की स्थिति में अर्धे साथ ही दोनों हाथ पीछे पीठ की ओर ले जायें व दायें हाथ की उँगलियाँ बायें हाथ के पोरों में फँसाकर धीरे-धीरे दोनों हाथ ऊपर की ओर खींचे और मस्तक पृथ्वी से स्पर्श कराने का प्रयास करें।

(चित्र नं० ५)



(चित्र नं० ४)

(६) अब धीरे-धीरे सिर व हाथ उठायें तथा श्वास खींचते हुये हाथ सीधे ऊपर ले जायें बैठक में कोई परिवर्तन



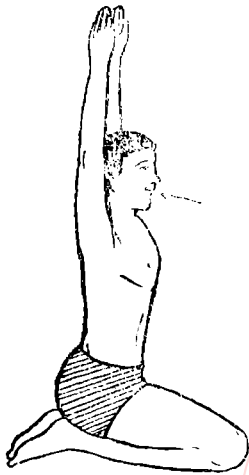
(चित्र नं० ५)

नहीं केवल आँखें ऊपर करें और हाथोंके पंजे देखने का प्रयत्न करें (चित्र नं० ६) यह अर्द्ध ताड़ासन की स्थिति है।

(७) श्वास छोड़ते हुए कमर झुक कर मस्तक धरती से लगायें। दोनों हाथ

लम्बे करके जितने आगे ले जा सकें ले जाकर धरती से सटा दें। शर्शङ्क आसन की तरह (चित्र नं० ७)

(८) सात की मुद्रा को खोलें ८ की तरह हाथों को सीधा और पैरों को पीछे ले जाकर श्वास खींचते हुये सीने को गर्दन को ऊपर की ओर तानें। यह क्रिया भुजंगासन से मिलती-जुलती होगी।



( चित्र नं० ६ )

(६) नम्बर आठ की दण्ड मुद्रा में कोई परिवर्तन नहीं, केवल गर्दन पूरी तरह बाईं ओर मोड़ने की क्रिया सम्पन्न की जायेगी।

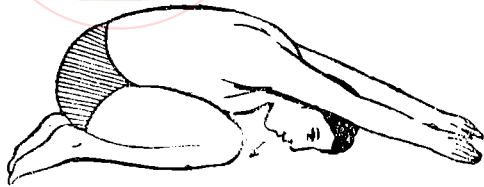
(१०) नौ की तरह गर्दन पूरी तरह दाहिनी ओर मोड़ी जायेगी। इसके बाद व्यायाम जहाँ से प्रारम्भ किया गया था उसी स्थिति में लौटने की क्रियायें प्रारम्भ होती हैं। उसमें नया कुछ नहीं करना, ग्यारहवीं मुद्रा-मुद्रा सात की तरह बारहवीं छठी मुद्रा की तरह। मुद्रा तेरह मुद्रा दस की तरह और मुद्रा चौदह मुद्रा एक की तरह होगी। अन्तिम पन्द्रहवें क्रमांक में पहले वाली सावधान स्थिति में पहुँचने पर पूरा एक योग व्यायाम पूरा हो जाता है। काशन बोलते हुये यह प्रारम्भ एक बार के अभ्यास से होगा। पीछे

क्रमणः संख्या बढ़ाई जाती रहेगी। एक साथ एक गति से ड्रिल

के अनुशासन का पूरी तरह पालन कराया जाये जो उस अनुशासन में फिट न बैठते हों वे व्यक्तिगत अभ्यास करें।

सांमूहिक समस्वरता नष्ट न करें।

( चित्र नं० ७ )



उपरोक्त व्यायाम शृंखला का प्रचलन प्रज्ञा संस्थानों के चलाने वाले विद्य लयों से आरम्भ किया जा रहा है। पर इस प्रक्रिया को इसी सीमा तक सीमित नहीं रहने देना चाहिए। गली मुद्गुल्लों में बच्चों बड़ी महिलाओं के छोटे-छोटे प्रशिक्षण क्रम बनाने चाहिए। प्रायः एक एक सप्ताह के अभ्यास में शिक्षार्थी उस प्रक्रिया को भली प्रकार सीख जाते हैं और फिर स्वयं ही बिना



भूल किये करने लगते हैं। घर परिवार के सभी छोटे-बड़ों को इनका अभ्यास कराया जाय। नियत समय पर नियत स्थान पर एकाग्रित होकर उन्हें करने कराने का क्रम चले तो उससे दर्शकों तक में उत्साह उत्पन्न होता है और नये लोग उसमें सम्मिलित होते चले जाते हैं। एक व्यायाम अध्यापक एक ही दिन में समय अदल-बदल कर विभिन्न क्षेत्रों में प्रशिक्षण क्रम चलाता रह सकता है। अपने-अपने हिस्से के क्षेत्र बाँट कर यदि प्रज्ञा परिजन इस विस्तार के लिए कटिबद्ध हों तो उसे अपनाने में उत्साह प्रकट करते हुए अनेक-कानेक लोग देखे जा सकते हैं।

उभरते उत्साह को अन्यान्य खेल-कूदों ड्रिल कवायदों प्रतिस्पर्धाओं में विकसित करना चाहिए। जहाँ सम्भव हो लाठी चलाने की शिक्षा देकर



( चित्र नं० ८ )

आत्म रक्षा और साहसिकता का भाव उत्पन्न करना चाहिए। बड़े और खर्चीले टूर्नामेण्ट एवं खेल समारोह होते रहते हैं। हमें गाँव-गाँव छोटे रूप में व्यायामशाला की स्थापना करते हुए उसे समग्र स्वास्थ्य रक्षा प्रशिक्षण का ज्ञान एवं अभ्यास करा सकने जितने स्तर तक विकसित करना चाहिए।

प्रज्ञा अभियान का मूल उद्देश्य सत्प्रवृत्ति संवर्धन एवं लोक मानस का परिष्कार है। इस प्रयोजन के लिये लोक सेवियों को ही नहीं, सामान्य जन समुदाय को भी अपनी प्रखरता सम्पादन की साधना करनी होगी। साधना, उपासना की बात बाद में आती है। पहले अपना शरीर ब मज-बूत बनालिया जाय तो दुष्प्रवृत्तियों से जूझना, समाज परिकर में रहते हुए

हर अवांछनीयता से मोर्चा ले सकना संभव है। योग व्यायाम द्वारा शरीर स्वास्थ्य संदर्भन तथा प्राणायाम के माध्यम से मेधावर्धन का शिक्षण क्रम तो केन्द्र में चलता ही है, लाठी, स्काउट ड्रिल कैम्प फायर, जिम्नाशियम के जब सुलभ प्रयोग प्रज्ञा संस्थानों में चलते रह सकते हैं। ब्रह्मदण्ड के माध्यम से ड्रिल-आत्मरक्षा भी एक ऐसा माध्यम है जो जूड़ो-कराटे का विकल्प बन सकता है। उत्साह उभर ने लगे तो क्रमशः व्यायाम शाला की सुनियोजित व्यायस्था करनी चाहिए एवं वहाँ नियमित अभ्यास क्रम चलते रहना चाहिए। बच्चे, किशोर, बड़े-बूढ़े सबके लिए सुगम योगव्यायाम तो कम से कम वहाँ किया ही जा सकता है। धीरे धीरे अभ्यास बनने पर बड़े स्तर के प्रयोग भी हाथ में लिए जा सकते हैं। जीवनी शक्ति बढ़ाने के लिए इससे श्रेष्ठ उपक्रम कोई नहीं हो सकता।

एशियाड, ओलम्पिक में छोटे-छोटे देशों के खिलाड़ी गजबकी फूति दिखाते देखे जाते हैं। हमारे यहाँ यह खदान-टकसाब अवमृतप्राय सी है। इसे फिर जीवन्त करना होगा, तभी स्वस्थ-सभ्य नागरिकों से भरा पूरा समाज बन पड़ेगा जिसकी कि हम सब धरती पर स्वर्ग के रूप में कल्पना करते आए हैं।

