

ॐ

प्रकाशित

—ॐ—

# प्रज्ञा अभियान का योग व्यायाम



मुद्रक:-

भुगान्तर चेतना प्रेस,

शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार ।

प्रकाशक

ब्रह्मवर्चस्

शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार ।

मूल्य:- १० पैसे

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

SHRI CHANDUBHAI PATEL,  
GONDAL, GUJARAT, 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)

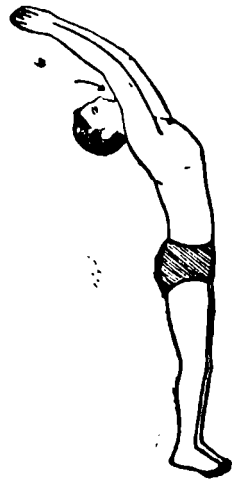
: BOOK DIGITIZED BY :

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)



# व्यायाम आन्दोलन के लिए सर्वसुलभ योग व्यायाम

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

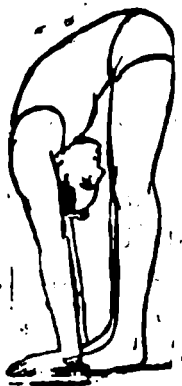


व्यायाम आन्दोलन में योग व्यायामच (चित्र नं० १) को अन्य विधियों से अधिक सरल एवं सर्वोपयोगी माना गया है। इसे बाल-वृद्ध, नर-नारी सभी प्रसन्नतापूर्वक कर सकते हैं। इसमें सभी प्रमुख अंगों का व्यायाम संतुलित रूप से होता है, फलतः अंगों की जकड़न, दुर्बलता दूर होकर उनमें लोच और शक्ति का संचार होता है। प्रस्तुत व्यायाम की प्रत्येक मुद्रा के साथ प्राणायाम के ढंग की श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया का भी समावेश है। आसनों और



प्राणायाम का यह संयुक्त प्रयोग शरीर और मस्तिष्क, स्थल और सूक्ष्म दोनों के लिए बहुत लाभदायक है। इस आधार पर उसे ऐसी प्रक्रिया कह सकते हैं, जिसे एक शब्द में सर्वोपयोगी कहा जा सके।

प्रज्ञायोग व्यायाम की मुद्राएँ चित्र सहित समझाई गई हैं।



१६ निर्देश (काशन) में व्यायाम की एक श्रृंखला परी होती है। चित्रों के साथ शब्दों में चित्र संख्या छपी है। इसी क्रम में व्यक्तिगत अथवा सामूहिक रूप से यह व्यायाम किया जाना चाहिए।

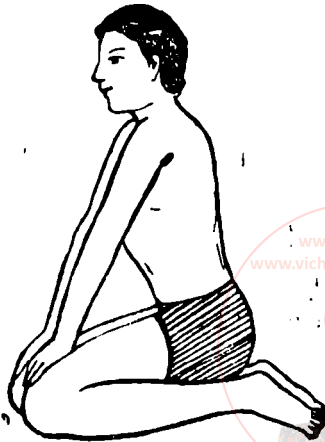
सामूहिक व्यायाम के लिए एकद्वित्त व्यक्तियों को स्थान की लम्बाई-चौड़ाई देखते हुए पंक्तियों में खड़ा करना चाहिए। इसके लिए डिल, कवायदों के ढंग से खड़े होने, घूमने, नम्बर बोलने, पंक्ति बनाने, चलने आदि का भी अभ्यास एन० सी० सी० या स्काउटिंग के ढंग से कराया जा सकता है। यह ध्यान रहे कि दो व्यक्तियों के बीच में इतना अन्तर रहे कि व्यायाम करने में हाथ-पैर परस्पर टकराने न जायें। इसके लिए आघा दाएँ अथवा आघा बाएँ मोड़कर पी० टी० करने के सामान्य नियम अपनाये जाने योग्य हैं। व्यायाम के समय लड़के-लड़कियों के कपड़े शरीर पर उनके 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।

चित्र नं० (२)

१. धीरे-धीरे स्वाँस खींचना प्रारम्भ कर। दाहिने हाथ को दाहिने तरफ, बायें को बायें तरफ से ऊपर ले जाते हुए, दोनों पैर के पंजों के बल खड़े होते हुए शरीर को ऊपर की ओर खींचें।

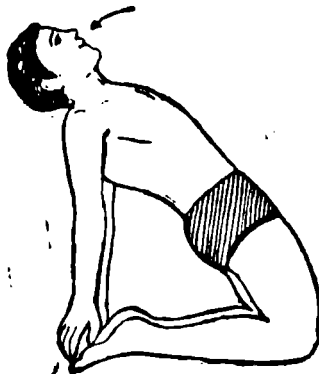


दृष्टि आकाश की ओर रखें। यह चारों त्रियाएँ एक साथ होनी चाहिए। यह समूचा व्यायाम "ताड़ासन" (चित्र नं० १) की तरह सम्पन्न होगा। सहज रूप से जितनी देर में यह क्रिया संभव हो, कर लेने के बाद अगली क्रिया के लिए अगला नं० बोला जाय।



(चित्र नं० ३)

२. श्वास छोड़ते हुए सामने की ओर कमर से ऊपर का भाग (गर्दन और हाथ साथ-साथ) झुकायें, हाथों को 'पादहस्तासन' (चित्र नं० २) की तरह सामने की ओर से जाते हुए दोनों हाथों से दोनों पैरों के समीप भूमि स्पर्श करें-सिर को पैर के घुटनों से स्पर्श कराने का प्रयास करें। इसे सामान्य रूप से जितना कर सकें उतना ही करें, क्रमशः अभ्यास से सही स्थिति बनने लगती है।



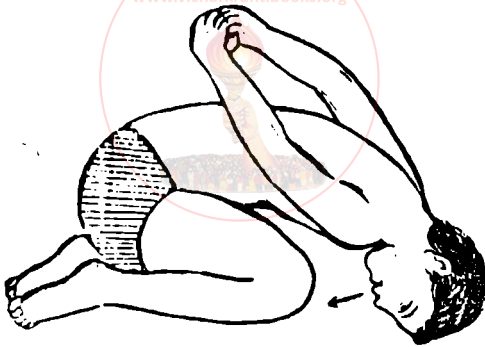
(चित्र नं० ४)

३. हस्तपादासन की स्थिति में सीधे जुड़े हुए पैरों को घुटनों से मोड़ें, दोनों पंजे पीछे की ओर ले जाकर उन पर "वज्रासन" (चित्र नं० ३) की तरह बैठ जायें। दोनों हाथ दोनों घुटनों पर, कमर से मेरुदण्ड तक शरीर सीधा, श्वास सामान्य। यह एक प्रकार व्यायाम से पूर्व की आरामदेह या विश्राम की अवस्था है।



४. घुटनों पर रखे दोनों हाथ पीछे की तरफ ले जायें। हाथ के पंजे पैरों की एड़ियों पर रखें। अब धीरे-धीरे श्वास खींचते हुए “उष्ट्रासन” (चित्र नं० ४) की तरह सीने को फुलाते हुए आगे की ओर खींचें। दृष्टि आकाश की ओर हो। इससे पेट, पेटू, गर्दन, भुजा सब का व्यायाम एक साथ हो जाता है।

५. अब श्वास छोड़ते हुए पहले की तरह पंजों पर बैठने की स्थिति में आयें, साथ ही दोनों हाथ पीछे पीठ की ओर ले जायें व दोनों हाथ की अंगुलियाँ आपस में फँसाकर धीरे-धीरे दोनों हाथ ऊपर की ओर खींचें और मस्तक भूमि से स्पर्श कराने का प्रयास “योग मुद्रा” (चित्र नं० ५) की तरह करें।



(चित्र नं० ५)

६. अब धीरे-धीरे सिर ऊपर उठायें तथा श्वास खींचते हुए, दोनों हाथ बगल से आगे लाते हुए सीधे ऊपर ले जायें। बैठक में कोई परिवर्तन नहीं। दृष्टि ऊपर करें और हाथों के पंजे देखने का प्रयत्न करें। (चित्र नं० ६) यह “अर्ध ताड़ासन” की स्थिति है।

श्वास छोड़ते हुए कमर से ऊपर का भाग (कमर रीढ़, हाथ एक साथ) आगे झुकाकर मस्तक धरती से लगायें। दोनों हाथ जितने आगे ले जा सकें, ले जाकर धरती से सटा दें। ‘शशांक-आसन’ (चित्र नं० ७) की तरह।



८. हाथ और पैर के पंजे उसी स्थान पर रखते हुए, स्वांस खींचते हुए, कमर उठाते हुए घड़ आगे की ओर ले जायें। घुटने, जबे भूमि से छूने दें। सीधे हाथ पर कमर से पीछे की ओर मोड़ते हुए सीना उठायें, गर्दन को ऊपर की ओर तानें। [चित्र क्र० ८] की तरह "भुजंग आसन" जैसी मुद्रा बनायें।

९. (क्र० ८) की मुद्रा में कोई परिषतन नहीं, केवल गर्दन पूरी तरह बाईं ओर मोड़ते हुए दायीं एड़ी देखें।

१०. शरीर की स्थिति पहले जैसी रखते हुए गर्दन दाहिने ओर से मोड़ते हुए बायीं एड़ी देखें।

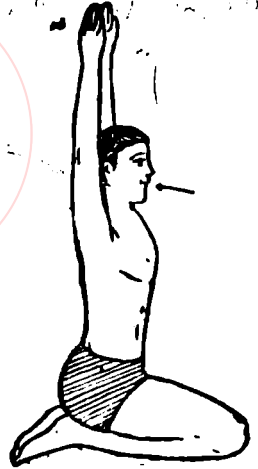
११. यह मुद्रा, मुद्रा क्र० ७ की तरह "शशांक आसन" जैसी होगी।

१२. यह मुद्रा, मुद्रा क्र० ६ की तरह "अर्ध ताड़ासन" की होगी।

१३. इस मुद्रा में पंजों के बल "उत्काट आसन" चित्र ६ की तरह बैठते हैं। सीना निकला हुआ, हाथ सीधे भूमि को छूते हुए। स्वांस की गति सामान्य रखें।

१४. स्वांस निकालते हुए मुद्रा क्र० २ की तरह 'पाद हस्तासन' की स्थिति।

१५. स्वांस खींचते हुए, हाथ ऊपर ले जाते हुए "ताड़ासन" की स्थिति चित्र क्र० १ की तरह।



(चित्र क्र० ६)

१६. हाथों की मुट्टियाँ कसते हुए, बल की भावनापूर्वक कुहनियाँ मोड़ते हुए, मुट्टियाँ कन्धे के पास से निकालते हुए, स्वांस छोड़ते हुए, हाथ नीचे, सावधान की स्थिति में लाना।

इन सोलह मुद्राओं के योग से योग व्यायाम का एक चक्र पूरा होता है। पहले क्रमशः एक-एक मुद्रा का अभ्यास कराया



जाय। फिर क्रमशः पूरा योग व्यायाम किया-कराया जाय। प्रारम्भ में एक दो बार ही किया जाय। पीछे क्रमशः संख्या बढ़ाई जाती रहेगी। सामूहिक अभ्यास में एक साथ, एक गति से ड्रिल के अनुशासन का पूरी तरह पालन कराते हुए व्यायाम कराया जाय। जो उस अनुशासनमें फिट न बैठते हों, वे व्यक्तिगत अभ्यास करें, सामूहिक समस्वरता नष्ट न करें।

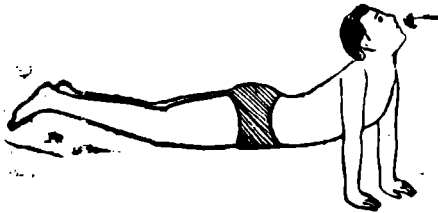
उपरोक्त व्यायाम शृंखला का प्रचलन प्रज्ञा संस्थानों के चलाने वाले विद्यालयों से आरम्भ किया जा रहा है। पर इस प्रक्रिया को इसी सीमा तक सीमित नहीं रहने देना चाहिए। गली-

(चित्र नं० ७)



मुहल्लों में बच्चों के, वयस्क पुरुषों और महिलाओं के छोटे-छोटे प्रशिक्षण क्रम बनाने चाहिए। प्रायः एक सप्ताह के अभ्यास में शिक्षार्थी उस प्रक्रिया को भली प्रकार सीख जाते हैं और फिर स्वयं ही बिना भूल किये व्यायाम करने लगते हैं। घर परिवार के सभी

(चित्र नं० ८)



छोटे-बड़ों को इनका अभ्यास कराया जाय। नियत समय पर, नियत स्थान पर एकत्रित होकर इसे 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 बदल-बदल कर विभिन्न क्षेत्रों में प्रशिक्षण का क्रम चलाता रह सकता है । अपने-अपने हिस्से के क्षेत्र बाँट कर यदि प्रज्ञा परि-जन इस विस्तार के लिए कष्टिबद्ध हों तो उसे अपनाते में उत्साह प्रकट करते हुए अनेकानेक लोग देखे जा सकते हैं ।

व्यायाम के साथ स्वास्थ्य रक्षा के, स्वच्छता के सूत्र क्रमशः समझाने का क्रम चलाया जा सकता है । व्यक्तिगत और सामूहिक स्वास्थ्य संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ायी जा सकती है । अंकुरित अन्न जैसे सस्ते पोषक आहार का प्रचलन बढ़ाने के लिए प्रोत्साहन दिया जा सकता है ।

उभरते उत्साह को अन्यान्य खेल-कूदों, ड्रिल-कवायदों, प्रति-स्पर्धाओं में विकसित करना चाहिए । ऐसे डैरो खेल हैं, जो बिना उपकरणों के, थोड़े स्थान में ही खेले जा सकते हैं । स्काउटिंग में ऐसे खेल खूब होते हैं । जहाँ संभव हो लाठी चलाने की शिक्षा देकर आत्म रक्षा और साहसिकता का भाव उत्पन्न करना चाहिए । सहरो में बड़े और सर्चिले दूनमिन्ट एवं खेल समारोह होते रहते हैं । हम



( चित्र न० ६ )

गाँव-गाँव छोटे रूप में व्यायामशालाओं की स्थापना करते हुए, उसे समय स्वास्थ्य रक्षा प्रशिक्षण का ज्ञान एवं अभ्यास करा सकने जितने स्तर तक विकसित करना चाहिए ।