

अध्याय-2

सूक्ष्म यौगिक क्रियाएँ

मनुष्य-शरीर के अंगों और प्रत्यंगों के सुचारु रूप से कार्य करने में यौगिक क्रियाओं का महत्वपूर्ण स्थान है। इनके अभ्यास से आसन के लिए शरीर भी तैयार होता है। श्वास को भीतर खींचना-पूरक व श्वास को बाहर निकालना-रेचक कहलाता है। अभ्यास के लिए महत्वपूर्ण सूक्ष्म यौगिक क्रियाओं का विवेचन निम्नानुसार है-

2.1 मस्तिष्क के लिए -

स्थिति :-

1. मस्तक से प्राप्त प्रारंभ होने वाली यह प्रथम क्रिया है। पैर के दोनों पंजे मिलाकर खड़े हों। दृष्टि सम्मुख रखें। हाथ जंघा से सटे हुए रहें।
(अ) चित्त को मस्तक पर केन्द्रित करें। 10 बार तीव्रता से श्वास-प्रश्वास करें।

लाभ :-

1. मस्तिष्क के स्नायु सक्रिय एवं प्राणमय बनते हैं।
2. मेधा शक्ति बढ़ती है।
(ब) ललाट, कनपटी और मस्तिष्क के स्नायुओं को पूरक / श्वास भरकर ऊपर खिंचाव दें।
♦ रेचक / श्वास छोड़कर स्नायुओं को शिथिल छोड़े।

लाभ :-

1. इससे मस्तिष्क के दोषों का निरोध होता है।
2. स्मृति एवं मस्तिष्क की शक्ति का विकास होता है।

2.2 आँखों के लिए -

आँखों की इस क्रिया में गर्दन सीधी और स्थिर रखें। क्रिया के समय गर्दन को किसी प्रकार की गति न दें। आँखों की इन क्रियाओं को सात भागों में विभाजित किया गया है-

1. ♦ पूरक करते हुए आँखों के गोलकों को ललाट की ओर ले जाते हुए आकाश को देखें।
♦ रेचक करते हुए आँखों के गोलकों को नीचे की ओर जाते हुए पंजे की ओर देखें। इसकी पाँच आवृत्ति करें।
2. ♦ पूरक करते हुए आँखों के गोलक को दायीं ओर ले जाएँ।
♦ रेचक करते हुए गोलकों को बायीं ओर ले जाएँ। जितना पीछे की ओर देख सकें, देखें। इसकी पाँच आवृत्ति करें।
3. ♦ पूरक कर दोनों गोलकों को दाहिने कोण में ऊपर ले जाएँ।
♦ रेचक करते हुए गोलकों को बाएँ कोण में ले जाएँ। यह तिरछी कोणात्मक क्रिया है। इसे 5 बार दोहराएँ।

4. ♦ पूरक कर दोनों गोलक को बाएँ कोण में ऊपर ले जाएँ।
 - ♦ रेचक कर गोलक को दाएँ कोण में नीचे लाएँ। 5 आवृत्ति करें।
5. ♦ पूरक कर कुम्भक करें, आँखों के गोलकों को गोलाकार दाएँ से बाएँ घुमाएँ, 5 आवृत्ति करें।
 - ♦ इसी क्रिया को बाएँ से दाएँ गोलाकार घुमाएँ। 5 आवृत्ति करें।
6. ♦ रेचक कर कुम्भक करें। आँखों को तेजी से झपकाएँ।
 - ♦ पूरक करें तथा पुनः रेचक कर कुम्भक करें। तीव्रता से आँखों को झपकाएँ।
7. ♦ दोनों हथेलियों को परस्पर घर्षण कर गर्म करें।
 - ♦ रेचक कर हल्के स्पर्श से हथेलियों द्वारा आँखों पर मालिश करें।
 - ♦ हथेलियों का संपुट बनाकर आँखों को खुली रखकर अंधेरे में तेजी से झपकाएँ।
 - ♦ अँगुलियों के छिन्दों से आते हुए प्रकाश को देखें। धीरे-धीरे अँगुलियों को ऐसे खोलते जाएँ जिससे पूरा प्रकाश हो जाए।

सावधानियाँ :-

- ♦ आँखों को तेज धूप एवं हवा से बचाएँ।
- ♦ धूल और धुएँ से आँखों की सुरक्षा करें।
- ♦ चलते हुए न पढ़ें। लेटकर कम रोशनी में न पढ़ें।
- ♦ चलते वाहन में बैठकर न पढ़ें।

लाभ :-

- ♦ आँखों के रोग दूर होते हैं।
- ♦ आँखों की रोशनी बराबर बनी रहती है।
- ♦ चश्मे का नंबर नहीं बढ़ता एवं धीरे-धीरे चश्मे की जरूरत नहीं रहती।

2.3 कान के लिए-

1. कानों में तर्जनी (अँगूठे के पास वाली) अँगुली डालकर दाएँ-बाएँ घुमाएँ।
2. कानों के बाहरी भाग एवं चारों तरफ अँगुलियों से मालिश करें।
3. ऊपर-नीचे खींचें।
4. हथेलियों से दोनों कानों को दबाकर अंतर-ध्वनि सुनें। श्वास-प्रश्वास सामान्य रहेगा।
कान संपूर्ण शरीर का प्रतिनिधि है।

लाभ :-

1. कानों के रोग ठीक हो जाते हैं।
2. सुनने की शक्ति का विकास होता है।
3. आलस्य दूर होता है।

2.4 मुख एवं स्वरयंत्र के लिए -

1. मुख में श्वास को भरें, अर्थात् गाल को हवा से फुलाएँ। तीन बार इस क्रिया को दोहराएँ।
2. हाथों से ललाट, नाक, ओठ और टुड्डी की मालिश करें।
3. दोनों तरफ से दाँतों और जबड़ों को परस्पर सटाकर दबा कर रखें।
4. आ आ आ की ध्वनि करें।
5. विश्राम करें।

लाभ :-

1. कपोलों पर झुर्रियाँ नहीं उभरती।
2. दाँत की बीमारियाँ दूर होती हैं।
3. आवाज साफ होती है।
4. स्वर-यंत्र स्वस्थ रहता है।

2.5 गर्दन के लिए-

हथेलियों को रगड़कर उष्णता उत्पन्न करें। गर्दन को हाथों से मालिश करें।

- ◆ श्वास को भरें।
- ◆ गर्दन को पीछे पीठ की ओर ले जाएँ। आकाश की ओर देखें।
- ◆ श्वास को छोड़ते हुए टुड्डी को सीने से लगाएँ।
- ◆ मूल स्थिति में आएँ। इस क्रिया को 5 बार दोहराएँ।
- ◆ पूरक करें।
- ◆ रेचक करते हुए गर्दन को दाएँ कंधे की तरफ मोड़ें। दृष्टि पीछे की ओर ले जाएँ।
- ◆ पूरक करें।
- ◆ रेचक करते हुए बाएँ कंधे की ओर मोड़ें। इस क्रिया को 5 बार दोहराएँ।
- ◆ गर्दन को दाँये-बाँये दोनों ओर से गोल घुमाएँ।

विधि-पूरक करते हुए टुड्डी को कंठ-कूप में लगाएँ, आँखें बंद रखें।

- ◆ दाहिने कंधे की ओर टुड्डी का स्पर्श करते हुए पीठ की ओर गर्दन ले जाएँ।
- ◆ बाएँ कान को बाएँ कंधे से छूते हुए टुड्डी को कंठ-कूप में लगाएँ। इस क्रिया को बायीं ओर से भी दोहराएँ। तीन-तीन आवृत्ति करें।
- ◆ श्वास को भरकर सिर और गर्दन को दाहिनी ओर झुकाएँ, कंधे को स्पर्श करें। सिर को सीधा कर रेचक करें।
- ◆ पूरक कर बायीं ओर सिर को झुकाएँ, कान कंधे को स्पर्श करेंगे। सिर और गर्दन को सीधा कर रेचक करें। तीन आवृत्ति करें।

लाभ :-

1. गर्दन का दर्द दूर होता है।
2. आँखों और मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है।

2.6 स्कन्ध के लिए -

- ◆ मुट्ठी बंद रखें। पूरक करते हुए कंधों को ऊपर उठाएँ।
- ◆ रेचक करते हुए कंधों को नीचे ले जाएँ। हाथ सीधे रखें। क्रिया को 9 बार दोहराएँ।
- ◆ हाथों को मोड़कर अंगुलियों को कंधे पर रखें। पूरक करें। तीन बार हाथों को आगे-पीछे की ओर गोल घुमाएँ।
- ◆ रेचक करते हुए तीन बार हाथों को पीछे से आगे की ओर घुमाएँ।

लाभ :-

1. कंधों की शक्ति बढ़ती है।
2. जोड़ों का दर्द दूर होता है।

2.7 हाथों के लिए-

- ◆ हाथों को सामने की ओर सीधा फैलाएँ। पूरक करते हुए छोटी अंगुली से एक-एक अंगुली को सक्रिय करें।
- ◆ रेचक करके फिर पूरक करें। हथेली एवं कलाई तक के भाग को 5 बार ऊपर से नीचे करें तथा कलाई को गोल घुमाएँ, हाथ सीधा रखें।
- ◆ पाँच बार कुहनियों को मोड़ें और सीधा करें।
- ◆ अंत में श्वास भरते हुए पूरे हाथ को सीधा करके गति से दायें लाएँ। श्वास छोड़ते हुए बाएँ घुमाएँ। प्रत्येक क्रिया की पाँच आवृत्ति करें

लाभ :-

1. हाथों, अंगुलियों की शक्ति बढ़ती है।
2. कलाई के जोड़ सक्रिय बनते हैं।
3. कोहनियों के जोड़ सक्रिय बनते हैं।
4. कंधों के जोड़ सक्रिय होते हैं।

2.8 सीने और फेफड़े के लिए-

हाथों को सामने फैलायें। हथेलियाँ परस्पर मिली रहें। (श्वास भरते हुए हाथों को कंधे के समान्तर फैलायें। श्वास छोड़ते हुये हाथों को परस्पर मिलायें।)

- ◆ श्वास को भरें। हाथों को शेर के पंजे की तरह सामने की ओर झटके के साथ रेचक करते हुए फैलायें।
- ◆ हाथों को पूरक करते हुए सीने की तरफ ऐसे लाएँ जैसे कि पूरी ताकत से कोई रस्सा खींच रहे हों।
- ◆ हाथों को सीने से कंधे तक फैलाएँ। तीन बार करें।

लाभ :-

1. सीने और फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है।
2. श्वास दीर्घ होता है।

2.9 पेट के लिए-

- ◆ पेट तक के भाग को लगभग 30 डिग्री तक झुकाएँ।
- ◆ श्वास का रेचक करके पेट को अन्दर ले जाएँ।
- ◆ कुम्भक की स्थिति में पेट को पीठ की ओर लगाते हुए खींचे।
- ◆ पेट को तेजी से अन्दर-बाहर करें। इस क्रिया को पाँच बार दोहराएँ। एक बार में पेट 15 से 20 बार बाहर-अन्दर गतिशील करें।

लाभ :-

1. वायु-विकार दूर होते हैं।
2. पाचन-क्रिया सक्रिय होती है।
3. प्राण-शक्ति का विकास होता है।

2.10 कमर के लिए-

- ◆ श्वास को भरें। हाथों को ऊपर ले जाएँ। पेट को आगे की ओर तथा कंधों को पीछे ले जाएँ।
- ◆ रेचक करते हुए आगे झुकें। ललाट से घुटनों का स्पर्श करने की कोशिश करें। हाथ-पैर के पंजों को स्पर्श करें या पैर के पार्श्व में रहें।
- ◆ श्वास भरते हुए हाथ ऊपर उठाएँ एवं पीछे झुकें।
- ◆ मूल स्थिति में आएँ। तीन बार इस क्रिया को दोहराएँ।
- ◆ रेचक करते हुए कटि भाग को बायीं ओर झुकाएँ।
- ◆ बायाँ हाथ बाएँ घुटने की ओर नीचे ले जाएँ।
- ◆ दाएँ हाथ को सिर पर होते हुए बायीं ओर लाएँ। क्रिया को दायीं ओर झुककर भी करें। इसकी तीन आवृत्ति करें।

लाभ :-

1. कमर के रोग दूर होते हैं।
2. मेरूदण्ड लचीला बनता है।
3. पेट के विकार दूर होते हैं।

2.11 पैरों के लिए-

- ◆ पूरक करते हुए पैर के पंजों पर खड़े रहें।
- ◆ फिर रेचक करते हुए एड़ी को जमीन पर रख दें।
- ◆ पूरक करते हुए एड़ी पर खड़े रहें। पंजे जमीन से ऊपर रहेंगे।
- ◆ रेचक करते हुए पंजों को भूमि पर रखें। प्रत्येक क्रिया को पाँच-पाँच बार दोहराएँ।

लाभ :-

1. एड़ी के दर्द में लाभ होता है।
2. पंजे के रोग में लाभ होता है।

2.12 घुटने एवं पंजों के लिए-

- ◆ दाएँ घुटने को मोड़कर एड़ी से नितम्ब को मिलाएँ। इस क्रिया को पाँच बार करें। ऐसा ही बाएँ घुटने को मोड़कर करें।
- ◆ घुटनों को संकुचित करें और फैलाएँ। इस क्रिया को पांच बार करें।
- ◆ कमर पर हाथ रखें। दोनों पैरों के बीच एक फुट का अंतर रखें।

विधि -

- ◆ दोनों पंजों को मिलाकर खड़े रहे।
- ◆ दाहिने पैर एवं पिंडली को सीधा रखें। अंगूठे को आगे की ओर खिचाव दें। पंजे को भूमि से थोड़ा सा ऊपर उठाकर फिर नीचे की ओर मोड़ें।
- ◆ ऐसा ही दूसरे पैर से करें।
- ◆ पैर की एक-एक अंगुली को सक्रिय करें।
- ◆ फिर दाएँ से बाएँ और बाएँ से दाएँ पैर को गोलाकार घुमाएँ। ऐसा ही दूसरे पैर से करें। इसे तीन बार करें।

लाभ :-

1. घुटने, पिण्डली, पंजे तथा अंगुलियों का दर्द दूर होता है।
2. घुटने व पंजे में शक्ति का संचार होता है।

अभ्यास प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए -

1. सूक्ष्म संधि यौगिक अभ्यास से क्या लाभ होते हैं?
2. स्कन्ध के लिए अभ्यास से होने वाले लाभ लिखें।
3. आँख के लिए अभ्यास की विधि लिखिए।