

## अध्याय - 2

## सूक्ष्म यौगिक क्रियाएँ

स्वास्थ्य विज्ञान में व्यायाम, भोजन, शयन, नियम-संयम के महत्व को सभी ने स्वीकार किया है। हमारा शरीर एक मशीन के समान है चलती रहने वाली मशीन में कितनी ही सतर्कता रखी जाए, फिर भी उसमें खराबी आ ही जाती है। यही स्थिति शरीर की भी है। मनुष्य की जीवन-क्रिया में भी शरीर के विभिन्न अंगों में अनायास ही विकार उत्पन्न होता है। जिस प्रकार मकान की सफाई नियमित रूप से करते हैं, उसी प्रकार इस शरीर रूपी मशीन की सफाई भी नियमित रूप से सूक्ष्म यौगिक क्रियाओं द्वारा की जानी चाहिए, जिससे शरीर के सभी अंगों में लचीलापन आता है एवं अंग सुचारु ढंग से कार्य करते हैं। शरीर के लिए कुछ उपयोगी सूक्ष्म यौगिक क्रियाएँ निम्नानुसार हैं :-

## 2.1 पैरों की अँगुलियों के लिए -

**विधि** - दोनों पैर सामने की ओर फैला कर बैठें। दोनों पैरों की अँगुलियों को नीचे की ओर दबायें। कुछ समय इसी अवस्था में रखकर ढीला कर दें। यह क्रिया न्यूनतम 10 बार करें।

## 2.2 एड़ी व अँगूठे के लिए-

**विधि** - सीधे बैठकर दोनों पैर सामने की ओर सीधे फैला कर बैठें। एड़ी व पैरों के अँगूठे मिली हुई स्थिति में दायें से बायें व बायें से दायें दोनों पंजों को तीन बार गोल घुमाएँ।

## 2.3 घुटनों के लिए-

**विधि** - सीधे खड़े हो जाएँ। दोनों हाथ कमर पर रखें। कमर से ऊपर का हिस्सा सीधा रखते हुए, दोनों घुटनों को मोड़ते हुए जमीन की ओर झुकें और सीधे खड़े हों। इस क्रिया को 4-6 बार दुहराएँ। ध्यान रखें घुटने मोड़ते समय जमीन पर न बैठें।

## 2.4 कमर के लिए-

**विधि** - दोनों पैरों के बीच सुविधानुसार अंतर रखते हुए खड़े होकर दोनो हाथ कंधे की सीध में बाजू में फैलाएँ। सामने झुकते हुए दाहिने हाथ से बांये पैर के अँगूठे को छुएँ तथा बांये हाथ को सीधा ऊपर की ओर रखते हुए हथेली को देखें। इसी प्रकार हाथ व पैर बदलकर करें।

## 2.5 हाथ की अँगुलियों के लिए-

**विधि** - वज्रासन या सुखासन में बैठें। दोनों हाथों को कंधे की सीध में आगे फैलाकर अँगुलियों को, ताकत से फैलायें, मुट्टी बंद करें। यह क्रिया 4-6 बार करें।

### 2.6 कलाई के लिए-

**विधि** - अंगूठा अंदर करके दोनों हाथों की मुट्ठी बंद करें तथा दायें से बायें व बायें से दायें गोल घुमायें। अंगुलियों को पुनः सीधा करके हथेली को नीचे-ऊपर मोड़ें। यह क्रिया 4-6 बार करें।

### 2.7 कोहनी के लिए-

**विधि** - दोनों हाथ सामने फैलायें, हथेलियाँ ऊपर की ओर रखें। कोहनी से हाथों को अपनी ओर मोड़कर अंगुलियों के अग्र भाग को कंधों पर रखें। पुनः दोनों हाथ सीधा करें। यह क्रिया भी 4-6 बार करें। इसके बाद दोनों हाथ बाजू में सीधे फैलायें और कोहनी से मोड़कर अंगुलियाँ कंधे से लगायें। पुनः दोनों हाथों को ऊपर उठायें। हथेलियाँ आमने-सामने रखें और फिर अंगुलियाँ पूर्ववत् कंधों से मिलाएँ।

### 2.8 कंधों के लिए-

**विधि** - 1. वज्रासन या सुखासन में बैठकर दोनों हाथों को दाहिनी व बायीं ओर कोहनी से मोड़कर अंगुलियों को दोनों कंधों पर रखें। कमर सीधी, गर्दन सामान्य व दृष्टि सामने रहे। अब दाहिनी कोहनी को जितना आगे की ओर ले जा सकते हैं ले जायें। बायीं कोहनी उतनी ही विपरीत दिशा अर्थात् पीछे की ओर जायेगी। दृष्टि सामने व अंगुलियाँ कंधों पर रखें। पुनः बायीं कोहनी आगे व दाहिनी कोहनी पीछे ले जायें। यह क्रिया 4-5 बार करें।

2. हाथों को सामान्य स्थिति में लाकर कोहनियों को पुनः आगे से पीछे व पीछे से आगे चक्राकार गोल घुमायें। गर्दन सीधी व दृष्टि सामने रहें।

### 2.9 गर्दन के लिए-

**विधि** - पूर्व स्थिति में बैठे हुए सिर को इतना नीचे झुकायें कि ठोड़ी, कण्ठ-कूप से लगे। पुनः विपरीत ओर अर्थात् पीछे की ओर ले जायें। यह क्रिया 4-5 बार धीरे-धीरे बिना झटके के करें। पुनः गर्दन दाहिने व बायीं ओर घुमाएँ, पश्चात् दाएँ से बाएँ एवं बाँए से दाँए चक्राकार गोल घुमायें। इन सभी क्रियाओं में आँख बंद रखें। समाप्ति पर कुछ क्षण विश्राम करके हथेलियों से पलकों को ऊर्जा देते हुए आँखें खोलें।

### 2.10 जबड़े के लिए-

**विधि** - मुँह को जितना खोल सकते हैं खोलें। कुछ क्षण रुक कर बंद कर लें। ऐसा 2-4 बार करें। पुनः जबड़े को दायें-बायें एवं गोल घुमाएँ।

### 2.11 नेत्रों के लिए-

**विधि** - इसको तीन प्रकार से करते हैं -

**प्रथम क्रिया विधि** - दृष्टि सामने किसी बिन्दु या वस्तु पर टिकाएं। यथासंभव पलक न झपकाते हुए एकटक देखें व आँखें बंद कर लें। 2-4 बार करें।

**द्वितीय क्रिया विधि** - गर्दन सीधी रखते हुए अपने दायें व बायें जितना देख सकते हैं देखें।

**तृतीय क्रिया विधि** - पुतलियों को दायें से बायें व बायें से दायें चक्राकार गोल घुमाएँ। गर्दन सीधी रखें। नेत्र बंद करके कुछ क्षण विश्राम दें।

### 2.12 गालों के लिए-

**विधि** - मुँह में हवा भरकर गाल फुलाएँ। कुछ क्षण रुककर हवा निकाल दें। यह क्रिया 4-6 बार करें।

## अभ्यास प्रश्न

### सही विकल्प चुनकर लिखें-

- सूक्ष्म यौगिक क्रियाओं के नियमित अभ्यास से लाभ होता है?
  - सभी अंगों में लचीलापन
  - अंग-बलिष्ठ होते हैं
  - अंग कड़े होते हैं
  - अंग पतले होते हैं
- सूक्ष्म यौगिक क्रियाएँ पूर्व तैयारी हैं?
  - जल नेति करने की
  - आसन करने की
  - प्राणायाम करने की
  - मुद्रा लगाने की

### निम्नलिखित लघु उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए -

- शारीरिक स्वास्थ्य के लिए सूक्ष्म यौगिक क्रियाएँ क्यों आवश्यक हैं?
- किन्हीं दस सूक्ष्म यौगिक क्रियाओं के नाम लिखिए।
- हाथ की अंगुलियों द्वारा की जाने वाली सूक्ष्म यौगिक क्रिया विधि का वर्णन कीजिए।
- नेत्र द्वारा की जाने वाली सूक्ष्म यौगिक क्रिया-विधि का वर्णन कीजिए।