

आयाम
शिक्षा

EXERCISE
BOOK

हाती पुस्तक भण्डार
वावडी बाजार, देहली
३०६



व्यायाम शिक्षा

सन्त राम 'सन्त' द्वारा

प्रथम आवृत्ति १९६०

व्यायाम शिक्षा का अर्थ है शरीर को स्वस्थ और मजबूत बनाने के लिए किया जाने वाला शारीरिक प्रयत्न। यह शरीर के अंगों को मजबूत करता है और शरीर को स्वस्थ रखता है। व्यायाम शिक्षा का अर्थ है शरीर को स्वस्थ और मजबूत बनाने के लिए किया जाने वाला शारीरिक प्रयत्न। यह शरीर के अंगों को मजबूत करता है और शरीर को स्वस्थ रखता है।

सन्तराम 'सन्त'

सन्त

सन्त राम 'सन्त' द्वारा
सन्त राम 'सन्त' द्वारा



देहाती पुस्तक भण्डार, दिल्ली

प्रकाशक
देहाती पुस्तक भण्डार
चावड़ी बाजार, दिल्ली

© देहाती पुस्तक भण्डार

भारतीय कापीराइट ऐक्ट के अधीन इस पुस्तक का कापीराइट भारत सरकार के कापीराइट आफिस द्वारा हो चुका है। अतः कोई सज्जन इस पुस्तक का नाम, अन्दर का मैटर, डिजाइन, चित्र, सैटिंग या किसी भी अंश को भारत की किसी भी भाषा में नकल या तोड़-मरोड़ कर छापने का साहस न करें; अन्यथा कानूनी तौर पर हर्जे-खर्चे व हानि के जिम्मेदार होंगे।

मूल्य

स्वदेश में : दो रुपया पचास पैसे
विदेश में : पांच शिलिंग

मुद्रक

टेक्निकल प्रिंटिंग प्रेस, सोनीपत
(निकट दिल्ली)

व्यायाम शिक्षा के नौ प्रकरण

शारीरिक स्वास्थ्य और व्यायाम	●	६
उदर प्रदेशीय व्यायाम	●	४०
सुषुम्ना रीढ़ का व्यायाम	●	५४
पैरों के महरावों की उन्नति और चलना	●	६६
फेफड़ों की उन्नति के लिए व्यायाम	●	८३
यकृत की उत्तेजना के लिए व्यायाम	●	९५
आमाशय के लिए व्यायाम	●	१०६
हृदय की शक्ति बढ़ाने वाले व्यायाम	●	१२२
स्वभाव, मलाशय और आंतों के लिए व्यायाम	●	१२५

एक नई शिक्षा विधि
 १. हृदय शक्ति बढ़ाने वाले व्यायाम

व्यायाम शिक्षा का अर्थ है शरीर को स्वस्थ और मजबूत बनाने के लिए किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के व्यायामों का समूह। यह शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। इससे शरीर में रक्त संचरण बेहतर होता है, जो कि शरीर के सभी अंगों को पोषण प्रदान करता है। इसके अलावा, व्यायाम शरीर को रोगों से बचाता है और जीवन को अधिक सुखद बनाता है।

व्यायाम शिक्षा

P

आयामासः ज्ञाते प्रशिक्षणः करीणिनाह

प्रथम भाग

इस भाग में व्यायामों का सैद्धांतिक विवेचन प्रस्तुत है। व्यायाम करने का सैद्धांतिक आधार, शारीरिक स्वास्थ्य और व्यायाम, व्यायाम का समय, खान-पान आदि की आधारीक जानकारी दी गई है।

शारीरिक स्वास्थ्य और व्यायाम

मनुष्य की आयु का चालीस से पचास वर्ष तक का भाग गम्भीरता-पूर्वक सोचने योग्य होता है। यह खतरों से खाली नहीं होता। इस आयु में मनुष्य लगभग सब प्रकार से उन्नति के शिखर पर पहुँच चुका होता है। इस चालीस-पचास की खतरों से भरी आयु में उसे किस प्रकार का जीवन अपनाना होगा, यह प्रायः इस बात से जाना जायगा कि उसने इस चालीस वर्ष की उन्नत चोटी पर पहुँचने के लिए किस मार्ग का आसरा लिया था।

मनुष्य जीवन को बनाने व बिगाड़ने वाली निम्न बातों से इसका अनुमान करना और भी सुगम हो जायगा।

धूम्र पान

सिगरेट, हुक्का, बीड़ी आदि की लत उन मुख्य बुरी आदतों में से है जो कि जन-साधारण में बहुत प्रचलित हैं। इस बुरी लत के प्रभाव भरी जवानी में तो किसी को भी अनुभव न होंगे। परन्तु चालीस की अवस्था में, उन तम्बाकू पीने वालों की जो पीने में कोई रोक न रखते हुए इस लत में बुरी तरह लगे रहते हैं—धूम्रपानीय गल रोग प्रकट हो जाता है। इसके मोटे लक्षण लगातार खाँसी, खास तौर पर प्रातः उठते और रात को सोते समय होने वाली खाँसी और बार-बार बलगम का आते रहना है। लगातार धूम्रपान करने (चेन स्मोकिंग) का प्रभाव खिलाड़ियों पर तो यह भी होगा कि उनकी साँस शीघ्र फूलने लगेगी, काम करते समय अंगों में हल्की कप-कपी हुआ करेगी, जिससे

काम करने की प्रवीणता में फर्क आ जायगा। यह निश्चय ही मध्यायु के खिलाड़ियों की खेलों में मुकाबले को शक्ति को कम कर देगा और इससे प्रभावित मनुष्य प्रतियोगिता में 'अपनी शक्ति का अन्तिम अणु' तक लगा देने वाली कोशिश की आदत को खो बैठता है; जबकि जीत ऐसे यत्न के बिना कभी सम्भव नहीं हुआ करती। सार यह निकला कि मनुष्य तम्बाकू को लत से प्रभावित होकर चाहे कुछ अवस्थाओं में खेलों में अच्छा रह जाय पर प्रायः वह विजेताओं की श्रेणी से निश्चय ही गिर जाता है।

बढ़ती अवस्था में कोई भी अधिक आयास का काम करने के बाद मनुष्य थकान दूर करने के लिए उत्तेजक—अन्य दूसरे मादक पदार्थ लेने की इच्छा अनुभव करता है। यदि इस प्रकार का कुछ अल्लादक शरीर बनाते वाला पेय लिया जाय तो कोई हर्ज नहीं। परन्तु कई मूढ़ युवक विजयोत्सव मनाने की धुन में शराबादि का प्रयोग करने लगते हैं। इस प्रकार पीने की बुरी आदत अपनाने पर प्रकृति मनुष्य को कभी क्षमा नहीं करेगी। वह चालीस-पचास वर्ष की अवस्था में इस बुरी लत का सूद सहित भुगतान ले लेने से नहीं चुकेगी। प्रकृति देवी तो इस भुगतात के लिए जीवन का सबसे अधिक शोचनीय और असुखकारी समय चुन लेने से भी नहीं भिन्नकती।

प्रायः सुनने में आता है कि बड़े-बड़े खिलाड़ी एवं पहलवान इस अवस्था को पहुंचते-पहुंचते महारयाण कर जाते हैं और इसके लिए लोग उनका इन खेलों आदि में भाग लेना ही कारण समझा करते हैं। परन्तु यदि हम इनके जीवन-इतिहास का ध्यानपूर्वक अध्ययन करें तो निश्चय ही यह प्रकट हो जाता है कि खिलाड़ियों की मौत का कारण ये खेल नहीं; बल्कि इनकी असमय होने वाली मृत्यु का कारण उनकी पूर्व जीवन में बना लेने वाली बुरी आदतें हैं। भरी जवानी में कामान्धता भी कुसमय की जीवन समाप्ति का मुख्य कारण है। कामु-

कता की दौड़ में अन्वाधुन्य भागने वालों को भी कुदरत मध्यायु से पूर्व ही बिल चुकता कर देने को मजबूर करती है और किसी भी प्रकार का लिहाज नहीं करती ।

नींद

नींद भी कम आवश्यक विचारणीय विषय नहीं । छह मास के शिशु के लिए चौबीस घण्टों में सोलह घण्टे की नींद आवश्यक समझी जाती है । चौदह वर्ष की अवस्था में जो कि बालिग होने की औसत अवस्था है, शाम को आठ बजे सोना चाहिए और सुबह सात बजे बिस्तर छोड़ देना चाहिए । इस प्रकार ग्यारह घण्टे की नींद प्राप्त करनी चाहिए । इसके पश्चात् युवावस्था में इक्कीस वर्ष की आयु तक युवक मनुष्य को आठ घण्टे नींद लेनी आवश्यक है । इक्कीस वर्ष से अष्टादस वर्ष की अवस्था तक युवावस्था में युवक को कम-से-कम छह घण्टे जरूर सोना चाहिए । आठ घण्टे इस अवस्था की औसत नींद हुआ करती है और नौ घण्टे तक सोने में कोई हर्ज नहीं होता । चालीस वर्ष के बाद की आयु में नींद की मात्रा व्यक्ति विशेष के स्वभाव, बनावट, स्वास्थ्य और रहन-सहन के तरीके पर निर्भर होती है । चालीस और उसके बाद की अवस्था में मनुष्य केवल चार घण्टे सो कर सुखपूर्वक जीवनयापन करते देखे गये हैं । परन्तु साधारणतः छह घण्टा सोना आवश्यक होता है और आठ घण्टे सो लेने में कोई हर्ज नहीं होता ।

सोने का कमरा—सोने का कमरा हमेशा शांत स्थान पर और खूब हवादार होना चाहिये । चाहे बाहर का तापमान कितना ही हो, खिड़की को खुला रखना बहुत अच्छा होता है । सोने का घुटनशील कमरा स्वास्थ्य के लिए सदा ही घातक हुआ करता है । यह सब से उत्तम बात होती है कि मनुष्य दाईं करवट लेकर सोया करे, क्योंकि ऐसे सोने से हृदय पर दबाव नहीं रहता । सिरहाना इतना ही अंचा होना

चाहिए कि सिर को बाकी शरीर की अपेक्षा ठीक प्रकार से ऊंचा रखा जा सके। सोते समय सदैव सांस नाक से ही लेनी चाहिए, ताकि वायु नाक द्वारा साफ हो कर एवं आवश्यकता के अनुसार तापमान ग्रहण करके फेफड़ों में घुस सके। इन बातों का ध्यान रखने से मनुष्य बहुत ही सुखकारी नींद प्राप्त करेगा। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी ऐसा सोचना और भी जरूरी है कि मनुष्य सोते समय से पूर्व अपने कारोबार की बातों को अथवा दूसरी चिन्ताओं को मन से निकाल दे। जब तक पूरा मानसिक एवं शारीरिक आराम प्राप्त न हो जाय, तब तक नींद का पूरा आराम नहीं लिया जा सकता। मनुष्य को ऐसा अनुभव करने का यत्न करना चाहिए कि वह धीरे-धीरे गहों में नीचे ही घंसता हुआ शांत नींद के साम्राज्य में पहुंच गया है।

गरम पानी की बोतल—मनुष्य के लिए गरम पानी की बोतल प्रयोग करने की आदत मानो एक श्राप है। गरमाई देते रहने से शरीर तन्तु मृदु हो जाते हैं। इस प्रकार खड़की गरम पानी की बोतल को पेट के साथ चिपका कर रखने की आदत से पेट की मांसपेशियों की रोग का मुकाबला करने की शक्ति कम हो जाती है और परिणामतः पेट की दीवारों में बसा भी भरनी आरम्भ हो जाती है।

इसी प्रकार दिन में अथवा रात को बहुत कपड़े पहने रहने की आदत भी बुरी है, क्योंकि ऐसा करना शरीर के सब भागों से हवा पहुंचने से रोकता है।

आन्तरिक सफाई—मनुष्य के लिए चालीस वर्ष के पूर्व और बाद दोनों अवस्थाओं में शरीर की अन्दरूनी सफाई रखना बहुत ही जरूरी है। जवानी की बड़ी-बड़ी मूर्खताओं में से एक यह भी है कि मनुष्य अपने पाचक संस्थान को (Morning Hwory) को बड़ी गलती से अव्यवस्थित कर लेता है। इसका कारण केवल पांच मिनट और

बिस्तरे में पड़े आनन्द लेना है। प्रातःकाल किसी को स्कूल जाना है तो किसी को दफ्तर। किसी को गाड़ी पकड़नी है तो किसी को कोई दूसरा कर्तव्य निभाना है। परिणाम यह होता है कि बिस्तर में पड़े रहने की आदत के कारण वह इतनी नितान्त आवश्यक, शौच जाने की आवश्यकता की परवा न करके जल्दी से केवल प्रातराश ले भागने की कोशिश करता है। अब्बा दिन-भर में भी किसी और कारण से व्यस्त रह कर मल-वेग धारण किये रहता है। इस प्रातः कर्तव्य अथवा दिन भर की गफलत के कारण मल आंतों में सूख जाता है। बाद में समय पाकर जब शौचालय को जाना होता है तो मल निकाल पाने में बड़ी कठिनाई होती है। मल निवारणार्थ शौचगृह में बहुत देर तक बैठना पड़ता है। मल आता है तो सूखे मल की गांठें और ये गांठें आंत की दीवारों को जल्मी कर देती हैं। देर तक जोर लगाते रहने से गुदा प्रदेश की रक्त वाहिनियों में रक्त इकट्ठा रहने लगता है और इनका परिणाम अर्श (बवासोर) रोग या भगन्दर होता है। इसी प्रकार कब्जी रहने लगती है और फिर उसी से सम्बन्धित अनेकों रोग भी हो जाते हैं और स्वास्थ्य बिल्कुल खराब रहने लगता है।

इस प्रकार के इतिहास के साथ प्रायः देखा जाता है कि अवस्था के चालीस तक पहुंचने पर उसे प्रातःकाल फ्रूट साल्ट लेने की आदत हो जाती है। हालांकि इन औषधों का प्रयोग इतना उत्तम नहीं होता। इनकी वजाय किसी भली प्रकार सोचे-समझे व्यायाम का आश्रय लेकर अर्न्तद्वियों की ठीक आदत डाल लेना एक उत्तम उपाय है।

स्नान

आज कल बहुत-से लोगों ने ठंडे पानी की जगह गरम पानी का स्नान अपना रखा है। यद्यपि शीतल जल स्नान अथवा शीत शावर स्नान (Shower Bath) गरम जल से कहीं लाभप्रद और शक्ति-

दायक है। इस बात को नजर अन्दाज नहीं किया जा सकता कि गरम जल का स्नान बहुत ही हानिकर है और इसकी बुरी लत डाल लेना अच्छा नहीं। यदि किसी मनुष्य को तुर्की स्नान को पूर्वकालिक चाह हो तो उसे भी तीन-चार बार वर्ष में किसी समझदार चिकित्सक की सलाह लेकर स्नान लेना चाहिए।

कोष्ण (कुछ गरम) जल से स्नान प्रायः सब के लिए अच्छा हो सकता है। यह त्वचा का शोधक और शक्ति देने वाला होता है। शारीरिक स्वास्थ्य के लिए नित्य स्नान आवश्यक है।

यदि मनुष्य स्वभाव के अनूकूल बैठ जाय तो ठंडे जल से स्नान सब से अधिक गुणकारी और शक्ति देने वाला है। यह स्नान चाहे शायर बाथ, शीतल जल से स्पंज हो अथवा शीतल जल में डुबकी लगाना हो, प्रभावों में इतना अधिक भेद नहीं। परन्तु शीतल जल से स्नान सर्दियों में अथवा सर्द इलाकों में सब को अनूकूल नहीं बैठता। यह जानने के लिए कि शीत जल से स्नान किसी के स्वभाव के अनूकूल बैठता है या नहीं, पूर्व अनुभव करके अवश्य देख लेना चाहिए। यदि स्नान की प्रतिक्रिया प्रसन्नतापूर्वक हो, बदन में स्फूर्ति, ताजगी और शीत जल के स्नान के बाद शरीर तत्काल गरमी अनुभव-मी करने लगे तो नियमतः शीत जल स्नान लाभप्रद होगा। परन्तु यदि स्नान के ठीक बाद त्वचा रूखी हो, शीत और रूखापन काफी देर रहे तो ऐसा स्नान लाभ की बजाय हानि ही करेगा। कुछ व्यक्ति ऐसे भी हैं जो तत्काल स्नान के बाद तो शरीर में स्फूर्ति और गरमी अनुभव करते हैं परन्तु पूरे दिन थके-थके-से मुस्त और कान्तिहीन रहते हैं। ऐसे पुरुषों को जल की शीतलता मात्र दूर करके स्नान कर लेना चाहिए।

यहां अति उष्ण जलस्नान और तुर्की बाथ के कुप्रभावों का दिग्दर्शन करा दिया गया है। परन्तु इसका अभिप्राय यह नहीं कि व्यायाम

करके पसीना लेना भी बुरा है। यह तो निश्चय ही बहुत अच्छा है, क्योंकि स्वेद के साथ शरीर के अनेकों विषले पदार्थ बाहर आ जाते हैं। किसी भी लगातार श्रम वाले कार्य के बाद समय पाकर स्नान अवश्य कर लेना चाहिए। ऐसा न करने पर त्वचा के स्वेद कृपों का मुख बन्द हो जायगा। इसका परिणाम अनेकों रोग हो सकते हैं। खुजली, फोड़े-फुन्सो, शरीर गन्ध और त्वचा का बदरंग हो जाना तो साधारण बात है। स्वेद लाने वाले व्यायाम के बाद स्नान करने से शरीर में फुर्ती एवं चुस्ती आती है और त्वचा की शक्ति व कान्ति बढ़ती है।

भोजन

प्रीड़ावस्था में शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भोजन एक आवश्यक अंग है। इस आयु में मनुष्य प्रायः आवश्यकता से अधिक खाने लगता है। मनुष्य की आयु का यही भाग होता है, जब कि उसे सभा, सम्मेलनों में एवं इसी प्रकार के सामाजिक भोजनों में जाने का सौभाग्य प्राप्त होता है और इन अवसरों पर कम खाना एक असम्भव काम समझा जाता है। अतः न चाहते हुए भी खाना पड़ता है। इसके परिणाम में होने वाले अजीर्ण को दूर रखने के लिए लंघन, व्रत आदि करने की इतनी आवश्यकता नहीं और न ही सक्ती से भोजन नियन्त्रण की आवश्यकता है। चालीस की अवस्था में तो मनुष्य को अपने भोजन आदि के बारे में अपने आप ही एक नियम-पत्रिका बना लेनी चाहिए। ये नियम मनुष्य अपने उपर्युक्त अनुभवों से काफ़ी सुमगता से बना सकता है। भोजन की मात्रा के बारे में तो यह सुनहला नियम कभी भी न भुलाना चाहिए कि मनुष्य की, अनुभव के अनुसार जितनी खाने की शक्ति है, उससे अवश्य ही कम खाना खाना चाहिए। रोगी होने वालों में शक्ति से अधिक भोजन कर लेना रोग का एक बड़े-से-बड़ा कारण है।

भोजन और भोज नियमों को मानने वालों को भी यह तथ्य भुलाना नहीं चाहिए कि आयु के आरंभ में मनुष्य की वसा संचित करने की प्राकृतिक प्रवृत्ति हो जाती है। मनुष्य अपने नितम्बों और पेट की दीवारों में विशेष वसा इकट्ठी कर लेने की प्रवृत्ति बना लेता है। इस वसा को दूर करने का एक ही उपयुक्त उपाय है और वह है ठीक प्रकार का नियमपूर्वक किया हुआ व्यायाम। इन्हीं व्यायामों का विस्तार से वर्णन आगे के पृष्ठों में किया गया है।

प्रौढ़ास्था के बाद के समय में मनुष्य की मांसपेशियां अपनी स्वाभाविक शक्ति खोने लगती हैं और जन साधारण के शब्दों में कहा जाय तो उनकी चर्बी (वसा) बनने लगती है। उनकी कार्यशीलता पहले से घट जाती है और वे ढीली भोलदार बन जाते हैं। यदि भली प्रकार उनका ध्यान न रखा जाय तो इन्हीं ढीली मांसपेशियों में वसा पहुंचने लगती है। इसका प्रत्यक्ष स्वरूप देखना हो तो मोटी हुई शोवा और ढीली हुई पेट की दीवारों में देख लें और फिर चालीस वर्ष की अवस्था में उसे तीस की आयु की तरह इतने परिश्रम के व्यवसाय की भी जरूरत नहीं रहती। उसे खेल आदि भी छोड़ कर दफ्तर की मेज पर लम्बे काल तक काम करना पड़ता है। इस प्रकार बैठने का पेट भर तो विशेष प्रभाव होता है।

संक्षेप में यही आयु एक समय है, जबकि मनुष्य को अपने जीवन रूपी खाने के आय-व्यय का हिसाब मिलाने की नितान्त आवश्यकता है और इस तल-पट (Balance Sheet) को बनाते समय मनुष्य को अपनी पूर्वायु में खेले गए खेल और दिलबहलावों का हिसाब अवश्य देखना पड़ता है और इन्हीं सब बातों को ध्यान में रखते हुए मनुष्य विशेष की उम्र खेलों में भाग लेने की 'बचाओ की सीमा' निर्धारित की जाती है।

छोटी उम्र दौड़ों में भाग लेने वाले खिलाड़ों तीस की अवस्था में ही प्रौढ़ता की सीमा पार कर जाते हैं। चाहे दिल और फेफड़े तो ऐसी दौड़ों के थम को कुछ सीमा तक सहन भी कर लें, परन्तु मांसपेशियां इस प्रकार को दौड़ों में होने वाले उग्र थम और तीव्र कार्यशीलता को नहीं दिखला सकतीं और न ही सहन कर सकती हैं। यही हाल कूदने के खेलों में होता है। यदि खिलाड़ी-विशेष तीस की आयु के बाद भी अपनी शक्ति पर भरोसा करके भाग लेता है तो इससे साधारण नियम में भेद नहीं आता। इसीलिए चालीस की आयु खिलाड़ियों की प्रौढ़-वस्था जतला देती है। हमें कुछ मिलने वाले उदाहरणों को जिनमें चालीस से सत्तर वर्ष तक की अवस्था वाले प्रतियोगिताओं में भाग लेते देखे गये हैं जानते हुए भी, साधारण सीमा चालीस वर्ष ही निर्धारित करनी चाहिए। चूंकि वे लोग जीवन को खतरे में तो अवश्य डालते हैं, अतः कुछ ही परिश्रमशील, परेहजो और समझदारी से जीवन बिताने वाले लोगों को छोड़ कर प्रायः मनुष्यों को चालीस की अवस्था में छोटी दौड़ सरीखे उग्र खेलों में भाग लेने से अवकाश अवश्य लेना चाहिए, यदि वे हृदय और शरीर भागों के को खतरे से खाली रखना चाहते हैं।

अकर्मण्यता

ऊपर लिखे इन खतरों से बच कर भी मनुष्य के सामने एक और भी भयानक खतरा है। यह एक खतरा है—बहुत थम शील जीवन से थम हीन जीवन अपना लेना। मनुष्य को उग्र प्रकार के खेलों से अवकाश पाकर भी कुछ मिलान खाने वाले अनुग्र खेलों में भाग लेते ही रहना चाहिए। इस समय में यह स्वभाव के अनुसार मन्दथम युक्त किसी खेल का चुनाव कर लें, जिसको कि वह अपने अग्रिम जीवन में अपनायेगा। मनुष्य को फुटबाल जैसे उग्र खेल को छोड़ कर गॉर्फ जैसे

श्रमहीन खेल को अपनाने का विचार नहीं करना चाहिए; बल्कि किसी मिलान खाते ऐसे खेल का चुनाव करना चाहिए जोकि वस्तुतः कम श्रम वाला हो। चाहे पुस्तक में दिये गए व्यायाम किसी भी अंग विशेष के श्रमहीनता से उत्पन्न होने वाले दुष्प्रभाव को दूर रखने की शक्ति रखते हैं और इनको नियम-पूर्वक करने वाला रोग मुक्त रहता हुआ अपनी आयु को सुखी और दीर्घ बना लेने की सामर्थ्य रखता है तो भी किसी मन्द श्रम खेल और मन बहलाव को चुन लेना बहुत ही जरूरी है। क्योंकि इतने उम्र जीवन के बाद केवल व्यायाम करते खेल-हीन जीवन में वह कोई दिलचस्पी न ले सकेगा और मन्द श्रम खेल उसके जीवन को, जो जीवन उम्रता से व्यतीत किये जाने में व्यस्त था, प्रिय और मनभावना बनाने में सहायता देगा। स्मरण रहे ये व्यायाम प्रौढ़ावस्था के मन्द खेलों का साथ देने वाले बहुत ही आवश्यक न मुलाए जाने वाले अंग हैं, वे उम्र खेलों का प्रतिकारी उपाय (Substitute) नहीं हैं।

लम्बी दौड़ों में भाग लेने वाले या वे आदमी जो गोला फेंकते हैं, हथौड़ा फेंकते हैं अथवा तवा (Disous) फेंकते हैं, वे दूसरी प्रकार के खिलाड़ियों में गिने जाते हैं। इनकी खेल वाली जिन्दगी लम्बी होती है। एक ऐसा मनुष्य जोकि पांच मील की दौड़ में भाग लिया करता था—यदि अवस्था के कारण भाग लेने में कुशल नहीं रहता तो वह यदि छव्वीस मील की दौड़ में भाग लेने लगे तो कौशल दिखला सकता है।

यह बात निश्चय ही बार-बार साबित की जा चुकी है कि एक खिलाड़ी को दौड़ की दूरी घातक नहीं होती, दौड़ की उम्रता घातक सिद्ध होती है। इससे यह परिणाम निकला कि प्रौढ़ावस्था में मनुष्य को ऐसे खेलों को चुन लेने में कोई हर्ज नहीं है, जिसमें जीवन और सहनशीलता

की जरूरत हो। ऐसे खेल नहीं चुनने चाहिए, जिनमें उद्योगिकी की आवश्यकता हो।

दौड़ों आदि के अतिरिक्त जो खेल हैं, उनमें 'बचाओ की सीमा' का निश्चय मनुष्य के स्वभाव, चाह और खेल में योग्यता एवं प्रैक्टिस पर निर्भर होता है; साथ ही इस बात पर निर्भर है कि मनुष्य अपने कारोबार की मांग बढ़ जाने पर भी खेल में सदैव कितना समय निकालता रहता है।

घुड़सवारी ऐसा खेल है, जिसको मनुष्य बड़ी आयु तक भी खूब मजे से निभा लेता है। पोलो के मैदान में चालीस की अवस्था के बाद भी मनुष्य अपनी हिम्मत और कौशल के कर्तव्य दिखा पाने में पूर्णतया सफल रहता है। घुड़सवार शिकारी तो साठ वर्ष की अवस्था तक भी शिकार खेलने में खूब प्रवीण पाया गया है। परन्तु एक बात ध्यान देने योग्य अवश्य है कि ये शिकारी घुड़सवारी करने, शिकार के पीछे कुत्तों सहित भागने और इस प्रकार खेल का आनन्द लेने पर ऐसी हालत में रहते हैं कि उन्हें बहुत-सी ताजी हवा और व्यायाम कर लेने का सौभाग्य प्राप्त हो जाता है। इसी कारण उनका स्वास्थ्य खतरों भरी जवानी की अवस्था में भी अधिक उपयुक्त और उत्तम रहता है। इसके मुकाबले में वह पुरुष भला क्या स्वास्थ्य दिखलायेगा जिसे दिन प्रति-दिन अपने दफ्तर में ठीक समय पर पहुंचना है और लम्बे काल तक मेज पर बैठ कर काम करते अपने जीवन का बहुत-सा भाग बिताना है।

क्रिकेट और टेनिस दो ऐसे खेल हैं जिनको मनुष्य आयु का अधिक भाग तक मजे से खेल सकता है। परन्तु जहां टेनिस खेलने का सम्बन्ध है, खिलाड़ी को अपने पैर के महारावों को खूब भली प्रकार से बांध कर रखना चाहिए। यदि एक बार भी इन महारावों को गिरने दिया जायगा तो शरीर का सारा ढांचा ही अपनी सच्ची रेखाओं से बाहर

हो जायगा। इस अवस्था में यदि खिलाड़ी अचानक एक और शीघ्रता से मुड़ जाय तो बहुत संभव हो सकता है कि उसका घुटना अथवा गिट्टा निकल जाय। फिर चालीस की अवस्था के बाद प्रायः मनुष्य स्पर पादी (Flat footed) हो जाता है; क्योंकि महारावों को ठीक स्थान पर ताने रखने वाली मांसपेशियां बिगड़ने लगती हैं; जब तक उचित व्यायामों से मांसपेशियों को स्वस्थ न रख जाय। कुहनी भी लगातार खेल के कारण सहनशीलता की सामर्थ्य खोने लगती है।

टीम के रूप में खेला जाने वाला खेल एक नया ही प्रश्न है। हाकी एवं फुटबाल इतनी तीव्रता और उग्रता से खेले जाते हैं कि केवल अत्यन्त प्रवीण ही खेल के मैदान में टिके रह सकते हैं। व्यक्तिगत खेल के मैदान में, जो व्यक्ति-विशेष के अपने और केवल अपने हाथ में ही होता है, चाहिए कि आवश्यकता के अनुसार तनिक अवकाश प्राप्त कर सांस ले ले, जबकि होने वाली प्रतियोगिता बहुत ही मार्को की एवं भारी हो। परन्तु हाकी एवं फुटबाल में किसी भी प्रकार ऐसा नहीं हो सकता। यहाँ तो सब कुछ टीम ही होता है और व्यक्ति-विशेष की जरूरतों पर कोई भी ध्यान नहीं देता। खिलाड़ी को तन मन लगाकर पूरे अस्सी व नब्बे मिनट खेल खेलना होता है। इसलिए इन खेलों में तय जवान खिलाड़ियों के तीव्र कदम उग्र दिल और सघे सांस के कारण खेल में इतना अधिक श्रम करना पड़ जाता है कि बढ़ती अवस्था में खिलाड़ी के अंग विशेष का मुड़ जाना, लचक जाना अथवा बुरी तरह से पीड़ा देने वाली, गिरकर चोटें खा लेना इत्यादि का खतरा उठा लेना साधारण बातें हैं।

फिर भी अनेकों ऐसे उदाहरण मिल सकते हैं, जिनमें मनुष्य चालीस की अवस्था तक एवं बाद में भी ऊंचे दर्जे का बहुत श्रम का खेल भी बहुत बढ़िया ढङ्ग से खेलते रहें। उदाहरणार्थ १९२७-२८ में एक फुटबाल टीम में पांच खिलाड़ी ऐसे थे, जिनकी आयु प्रौढ़ावस्था

तक पहुँच चुकी थी। इनमें सब से छोटी अवस्था का खिलाड़ी चौतीस वर्ष का था और सब से बड़ी आयु का खिलाड़ी उन्वास वर्ष का। लेकिन इस आयु के खिलाड़ी जोकि इस प्रकार का ऊँचा खेल इतने उत्तम ढङ्ग से खेल सकते हैं और फिर भी 'बचाओ की सीमा' पार कर जाने का खतरा उन्होंने नहीं उठाया। इसका कारण यह है कि उन्होंने जब से खेल शुरू किया या प्रतियोगिताओं में भाग लिया, अपने आपको कभी भी इतना अधिक अस्वस्थ नहीं होने दिया। दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि उन्होंने खेल की उत्तमता का आदर्श और खिलाड़ी जीवन को लम्बा बनाये रखने के लिए बहुत परिश्रम करके लगातार अपने आपको स्वस्थ रखा और अपने प्रिय खेल के लिए लगातार ट्रेनिंग लेते रहे और प्रैक्टिस करते रहे।

इन सबका थोड़े शब्दों में सार यही हुआ कि यदि मनुष्य चाहता है कि वह लम्बी आयु तक—पचास अथवा बाद में भी ऐसे खेलों में भाग लेने के लिए योग्य और स्वस्थ बना रहे तो उसे कभी भी कोई बीच का समय खेल छोड़ कर, स्वास्थ्य की परवा न करके कुछ भी न करते हुए नहीं बिताना चाहिए। मनुष्य को खेलों को शक्ति-भर पूरा जोर लगा कर जितना काल निभ सके खेलना चाहिए। समय पाकर यदि शरीर आज्ञा नहीं देता तो अत्यधिक श्रम छोड़ कर कुछ मध्यम श्रम के खेल खेलता रहे। यदि जीवन को व्यस्तता में खेलने का समय पाना कठिन हो गया है तो भी थोड़ा-बहुत समय निकाल कर प्रतिदिन ऐसे व्यायामों में हो लगा लेना चाहिए, जिससे कि स्वास्थ्य बना रहे, बदन के जोड़ सलत न हो जायँ और मुटापा एवं बुढ़ापा अपना सिर निकाल कर प्रभाव न दिखलाने लगे।

एक बात निश्चित है। यदि मनुष्य कुछ काल तक खेल से दूर हो जाय तो खोया हुआ स्वास्थ्य पुनः प्राप्त करना बड़ा कठिन होता है।

जो मनुष्य एक बार कुछ पिछड़ गया है, यदि अपने आपको खेल में, स्वस्थ रखता हुआ लगा सके तो वह चालीस वर्ष तक अथवा इस अवस्था के बाद भी प्रथम दर्जे के खिलाड़ी का सम्मान प्राप्त करता रह सकता है और 'बचाओ की सीमा को' पार भी नहीं करता।

खिलाड़ियों की एक और श्रेणी भी है, जिस पर विचार करना आवश्यक है। ये खिलाड़ी लोग खेल से प्राप्त सम्मान के लिए इतना मत्न नहीं करते जितना कि खेल से प्राप्त खुशी के लिए। अनेकों ऐसे लोग हैं जो कि किसी समय प्रथम दर्जे के खिलाड़ी थे परन्तु अब केवल दर्शक रूप में अन्तःप्रांतीय या अन्तर्देशीय खेलों में भाग लेकर मन को प्रसन्न कर लेते हैं। परन्तु अपने घर या क्लब में शक्ति के अनुसार खेल कर अच्छा स्थान बनाये हुए हैं। अनेकों खिलाड़ी ऐसे भी हैं जोकि कभी-कभी समय होने पर तो अच्छे खेल में भाग ले लेते हैं। परन्तु प्रायः खेल का आनन्द लेने के लिए नियमपूर्वक खेलते रहते हैं और स्वास्थ्यवर्द्धक व्यायाम-सा कर लेते हैं। लेकिन अधिक श्रम या जल्दबाजी से अपने स्वास्थ्य और त्रंगों को किसी भी खतरे में नहीं डालते।

चालीस वर्ष की अवस्था वालों को वैसे एक शब्द चेतावनी देने के लिए कह दें तो कोई हर्ज दिखाई नहीं देता। दरअसल मानसिक और शारीरिक तौर पर चालीस वर्ष की अवस्था वाले व्यक्ति एक प्रकार से निश्चित व्यवहार के बन गये होते हैं। उनकी आदतें उनमें पक्की तरह से रम गई होती हैं। इस प्रकार अपनी बनी प्रकृति से बहुत ही भिन्न अथवा बहुत ही अधिक मात्रा में कोई बात की जायगी तो वह शरीर एवं मन के स्वास्थ्य पर बहुत बोझ डालेगी और इससे मिली हानि को पूरा करना बहुत ही कठिन होगा। व्यायाम चालीस वर्ष की अवस्था तक पहुंचे मनुष्य के लिए साधारण मनुष्य से ज्यादा जरूरी है। परन्तु उसको यह व्यायाम मध्य का रास्ता अपनाते हुए

करना चाहिए और यह मध्य का मार्ग भी अपनी पूर्व आदतों का विचार करते हुए अपनाना चाहिए ।

जीवन की इस अवस्था में हमें अपने दांतों और आंखों का विशेष ध्यान रखना चाहिए । मनुष्य का शारीरिक स्वास्थ्य मुख के स्वास्थ्य और उचित चर्वण शक्ति पर निर्भर है । भली प्रकार चबाया गया भोजन शरीर का शीघ्र ही अंग बनता है, क्योंकि उसके हजम होने में वृथा समय नहीं लगता और आमाशय एवं आंतों को वृथा मेहनत नहीं करनी पड़ती ।

बुढ़ापे का दृष्टि दोष भी चालीस की आयु में प्रकट होने लगता है । मनुष्य की दूर की दृष्टि तो जैसी थी वैसी ही रहे । परन्तु उसकी दैनिक काम करने की दृष्टि का कम होना इस बात से देखा जायगा कि वह अब दैनिक पत्र पढ़ते समय आंखों से अपेक्षतया दूर रखने लगेगा । अतः एक प्रवीण दन्त-चिकित्सक एवं चक्षु-चिकित्सक की सम्मति ले लेना लाभप्रद होगा; विशेषकर जबकि आंखों की साधारण अन्दाज लगाने शक्ति में भी भरोसा न रहे । वस्तुतः प्रौढ़ावस्था में पहुंच कर भली प्रकार शरीर का पुनःकल्पन (Over hauling) करवा ले तो बुद्धिमत्ता समझी जायगी ।

चालीस वर्ष की आयु वालों को अपनी हालत पर अधिक चिन्तित होने का कोई कारण नहीं । न ही अपनी क्षीण होती शक्ति का शोक ही करना चाहिए । चालीस वर्ष का मनुष्य मन से तो अभी जवान-सा ही होता है । जहां तक मनबहलाव का सम्बन्ध है, वह बहुत सी खुशी हासिल करने को और शारीरिक लाभ के लिए, खेलों में कौशल से और बिना खतरा उठाये भाग ले सकता है । यदि केवल वह मन में ऐसा अपमान का भाव न लावे कि वह कभी ऊंचा खिलाड़ी था । क्योंकि एक 'पुराना खिलाड़ी होना' अब भी 'पुराना खिलाड़ी

था' या 'कभी खिलाड़ी न होऊंगा' से बहुत सन्तोष देने वाला और शरीर के लिए भी लाभप्रद मनोभाव है।

मध्यावस्था के स्मरणीय तथ्य

१—चालीस वर्ष की आयु वाला मनुष्य—'शरीर को आराम देने' स्वाभाविक मनोभुक्ताव से एवं 'बीते सम्मान के जीवन को विस्तार देने के' मनोभाव से घोर युद्ध करे।

२—वह 'अधिक खाने' की उतनी ही हानिकर स्वाभाविक मनोभावना से घोर युद्ध करे और कुछ सीमित खाने की आदत बनाये।

३—वह पक्का निश्चय कर ले और इस निश्चय को कभी दृष्टि से ओझल न होने दे कि उसे नियम से दैनिक व्यायाम करके शरीर को अति स्वस्थ, सादा लचकीला और पतला बनाये रखना है।

४—जब दैनिक मल निवारण के कार्य भली प्रकार न चलें तो मलनिस्सारक औषधों को थोड़े समय के लिए भी प्रयोग करने की मनोभावना को मन में न आने दे और कभी जुलाब की औषध का प्रयोग न करे।

५—सारे शरीर के व्यापारों को ठीक प्रकार से चलाते रहने में सहायता देने के लिए केवल एक ही सन्तोषप्रद उपाय है और वह है बुद्धिपूर्वक आवश्यकतानुसार उपयुक्त व्यायामों को चुन कर नियम से रोज-बरोज करना। इन्हीं व्यायामों को इस पुस्तक में रखने का यत्न किया गया है।

इन व्यायामों के सँट को उन चालीस वर्षीय मनुष्यों के लिए सोच समझकर इस पुस्तक में रखा गया है, जोकि स्वास्थ्य और स्वस्थ रहने के यत्न में जीवन का आनन्द समझते हैं और जो मन मर्जी से, बुद्धि-

पूर्वक और धीरे-धीरे से इन व्यायामों को करने के लिए तैयार हैं और स्वास्थ्य के लिए नियम से दैनिक अरत करेंगे।

स्वस्थ अनुभव करने को मनोभावना से स्वस्थ रहने का प्रश्न भिन्न है।

स्वास्थ्य प्रत्येक चीज का जन्मसिद्ध अधिकार है। अस्सी प्रतिशत मनुष्य इस जन्मसिद्ध अधिकार को चालीस वर्ष की अवस्था में पहुंच कर 'आराम कुर्सी के बन्द विचारों' के दाम पर बेच देते हैं। परन्तु इस जन्मसिद्ध अधिकार को छोड़ने की कोई जरूरत न रह जाय। यदि मनुष्य प्रतिदिन प्रातःकाल केवल पन्द्रह मिनट जल्दी उठ जाय अथवा यदि वह नींद कम नहीं करना चाहता तो केवल पन्द्रह मिनट जल्दी सो जाय और इन प्राप्त पन्द्रह मिनट के इतने जरूरी एवं कीमती समय को इन व्यायामों को करने में लगा दे जो इस पुस्तक में दिये हैं। इन व्यायामों से उसे इस बड़ी आयु में भी शरीर का लचीलापन और अंगों का फुर्तीलापन मिल सकता है। कदम का हल्का होना और मांसपेशियों की लोच मिल सकती है और इन व्यायामों के करते हुए आने वाले कई वर्षों तक इनको बनाये रखा जा सकता है। मध्यायु के मनुष्यों के लिए सुविचारपूर्वक किया गया व्यायाम असीमित मानसिक सन्तोष के साथ-साथ शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की अनुभूति का देने वाला होता है।

ऐसी अनुभूति उसे और भी चुस्त रखती है और जीवन के इतने उत्तम काल में सर्वोत्तम मानसिक उपज का कारण बनती है और चूंकि हम सब लोग अपनी बनावट में व्यक्तिगत मान का रंग अवश्य देखा करते हैं। यह बेभिभक्त कहा जा सकता है कि व्यायाम इसी व्यक्तिगत चेहरे-मोहरे की दिखावट को बनाये रखने में सहायता करता है। सम्भावी गंजापन से बचाता है। उसको मोटा, भारी-

भरकम होने से बचाता है। बुढ़ापे को भी दूर रखने में सहायता करता है।

आत्म रक्षा के लिए एक अनुनियम कह देना अति आवश्यक है। इसका कारण यह कि हर बात आखिरकार पाठक पर निर्भर है। यदि वह बुद्धिपूर्वक और मनोशक्ति से हमारे द्वारा लाभ के लिए बनाये गए व्यायामों को करने में सब शक्तियाँ लगा सकता है तो व्यायाम कभी भी लाभप्रद होने में असफल नहीं हो सकते और यदि वह अनियमपूर्वक, प्रातः सायस, केवल बाहुओं और टाँगों को हिला देना मात्र ही व्यायाम समझकर सन्तोष करता है तो शारीरिक स्वास्थ्य का हल निश्चय ही उसके लिए आशा से परे होगा।

हमने इन व्यायामों के तरीके को बनाया और जानते हैं कि यह व्यायाम प्रणाली मध्यायु के पुरुषों को पूरी तरह स्वस्थ रखने की क्षमता रखती है। लेकिन इन व्यायामों द्वारा अधिक-से-अधिक लाभ वे महानुभाव ही निकाल सकते हैं, जो इस व्यायाम प्रणाली को ठोक तरीके से रूपा कर पूर्ण देहिक और मनोशक्ति से इन व्यायामों को करते भी हैं।

व्यायाम प्रणाली

इस व्यायाम प्रणाली को जोकि हमने बनाई है दो में से किसी एक प्रकार से बरतना चाहिए। सर्वप्रथम यह व्यायाम प्रणाली आठ स्पष्ट वर्गों में बाँटी गई है। प्रत्येक वर्ग में (चौथे को छोड़ कर) पांच व्यायाम हैं। इन व्यायामों को क्रमपूर्वक इस बात को सामने रखकर बनाया गया है कि जो स्वास्थ्य लाभ हुआ है वह बना रहे और शरीर के अंग विशेष और साथी यन्त्र एवं मांसपेशियाँ धीरे-धीरे उन्नति करें। आठों में से प्रत्येक वर्ग इसीलिए उस मनुष्य के लिए एक पृथक् पूर्ण व्यायाम क्रम उपस्थित करता है, जोकि अपने शरीर के केवल अंग

विशेष का स्वास्थ्य उन्नत करना चाहते हैं ।

उदाहरण के लिए यदि मनुष्य पेट बढ़ता अनुभव करके पेट के अनचाहे संघम को ठीक करना चाहता है तो उसे प्रथम वर्ग के सारे व्यायाम क्रमपूर्वक हर रोज करने की जरूरत है ।

यदि वह स्पार्ट-पादी (Flatfooted) बन रहा है तो उसको तृतीय वर्ग के व्यायाम क्रमपूर्वक मनोयोग से करने की आवश्यकता है ।

परन्तु यदि उसका जिगर और तिल्ली भली प्रकार काम नहीं करते तो उसे पंचम वर्ग के व्यायाम ही मन लगाकर पन्द्रह मिनट तक करने चाहिये ।

परन्तु यदि मनुष्य एक अच्छी, साधारण स्वस्थ अवस्था की तलाश में है तो उसको इस व्यायाम प्रणाली को एक भिन्न प्रकार से अपनाना चाहिये ।

यह पहले बताया जा चुका है कि व्यायाम प्रणाली आठ वर्गों में बंटी है और प्रत्येक वर्ग का किसी अंग विशेष से सीधा सम्बन्ध है । परन्तु यह समझ लेना चाहिए कि किसी ऐसे व्यायाम का आविष्कार कर लेना बिल्कुल असम्भव है जोकि केवल एक और ही अंग विशेष के लिए लाभदायक हो । इसलिए एक मनुष्य जोकि वर्ग दो का चौथा व्यायाम रीढ़ के लक्ष्मीलेपन को बनाये रखने के लिए करता है, साथ में निश्चय ही पेट और नितम्बों के स्थान पर एकत्रित हुई चरबी को भी परिणामतः अवश्य घटा लेता है और लगभग प्रत्येक व्यायाम जो इस पुस्तक में है, अवश्य ही फेफड़ों की शक्ति की उन्नति करेंगे, यदि वे बतलाये गए तरीके से श्वास-प्रश्वास पर काबू करके किये जायेंगे ।

साधारण स्वास्थ्य के इच्छुक पुरुष के लिए इस व्यायाम प्रणाली को अपनाने का उपाय सीधा-सा है । प्रारम्भ में इस प्रणाली के प्रत्येक

वर्ग का प्रथम व्यायाम वारी-वारी से वह प्रतिदिन करेगा। इनको करता हुआ जब वह कुछ अधिक कठिन व्यायाम करने को समर्थ हो जायगा तो धीरे-धीरे प्रागे का व्यायाम करता जायगा। परिणाम यह होगा कि यह आठों वर्गों के व्यायाम प्रतिदिन करने लगेगा। परन्तु प्रत्येक वर्ग का एक व्यायाम करने के बाद वह सर्वतः आवश्यक श्वास-निश्वास का व्यायाम जोकि वर्ग चार का दूसरा व्यायाम है, अवश्य ही करेगा। इस श्वास-प्रश्वास के व्यायाम को तीन बार करके, बाद में अगला व्यायाम प्रारम्भ करना चाहिए। इस प्रकार एक नया व्यायाम करने वाले को वर्ग आठ, नं० एक के व्यायाम करने होंगे एवं आठ ही श्वास-प्रश्वास के व्यायाम प्रतिदिन कहने होंगे।

जब प्रत्येक वर्ग के नं० एक व्यायाम में प्रवीणता प्राप्त हो जाय और नव व्यायामी कुछ कठिन व्यायाम कर सकने को तैयार हो तो उसको प्रत्येक वर्ग के नं० दो व्यायामों को वारी-वारी से प्रारम्भ करना चाहिए और प्रतिदिन करते रहना चाहिए। परन्तु ध्यान रहे श्वास-प्रश्वास का व्यायाम प्रत्येक दूसरे व्यायाम के बाद अवश्य करना चाहिए। इसी प्रकार सिलसिला जारी रखते हुए नं० पांच तक के प्रत्येक वर्ग के व्यायामों में दक्षता प्राप्त कर लेनी चाहिए।

उन्नति के मध्य काल में उदाहरणार्थ पाठकों के लिए दैनिक व्यायाम चर्चा इस प्रकार होगी—

व्यायाम नं० चार—वर्ग एक—	तीन बार
कुंजी रूपी श्वास-प्रश्वास व्यायाम—	तीन बार
व्यायाम नं० चार—वर्ग दो—	दो बार
कुंजी रूपी श्वास-प्रश्वास व्यायाम—	तीन बार
व्यायाम नं० चार—वर्ग तीन—	छह बार
कुंजी रूपी श्वास-प्रश्वास व्यायाम—	तीन बार

व्यायाम नं० चार—वर्ग नं० पांच—	तीन बार
कुंजी रूपी श्वास-प्रश्वास व्यायाम—	तीन बार
व्यायाम नं० चार—वर्ग नं० छह—	तीन बार
कुंजी रूपी श्वास-प्रश्वास व्यायाम—	तीन बार
व्यायाम नं० चार—वर्ग नं० सात—	छह बार
कुंजी रूपी श्वास-प्रश्वास व्यायाम—	तीन बार
व्यायाम नं० चार—वर्ग नं० आठ—	तीन बार
कुंजी रूपी श्वास-प्रश्वास व्यायाम—	तीन बार

इन आठ व्यायामों को और साथ के श्वास-प्रश्वास व्यायामों को करने में जिनसे कि नित्य का कार्यक्रम बनता है, पन्द्रह मिनट के समय में समाप्त कर देने में कोई कठिनाई नहीं होगी और जैसे ही शक्ति और दक्षता बढ़ती जायगी, इन शारीरिक व्यायामों को करने में कम समय लगेगा; यहां तक कि कुछ दिन बाद ये सब दस मिनट में ही कर सकने सम्भव हो जायेंगे।

व्यायाम करने के ढंग को संक्षिप्त किया जाय तो कहा जा सकता है कि एक महत्वाकांक्षी के लिए जोकि लगभग सब प्रकार की स्वस्थता का इच्छुक है, उसको हर रोज हर एक वर्ग का पहला व्यायाम श्वास-प्रश्वास व्यायाम सहित करना चाहिए। युक्त समय के बाद हर एक वर्ग का दूसरा व्यायाम श्वास-प्रश्वास व्यायाम सहित करना चाहिए। इसी प्रकार यत्नशील रहते जब नं० पांच के व्यायाम भी सब वर्गों के ठीक-ठीक हो गये तो हम मानेंगे उसने एक आदर्श व्यायाम प्रणाली को जान लिया जो कि एक मध्य आयु के पुरुष के लिए आवश्यक है। उसे इन व्यायामों को लगातार श्वास-प्रश्वास के व्यायामों सहित हर रोज करते रहना चाहिए।

पाठक के मन में यह डर और शंका कभी न उठनी चाहिए कि

इनमें से कोई भी व्यायाम हमारे शरीर संस्थानों के लिए अत्यन्त श्रमपूर्ण सिद्ध होगा अथवा इनको कर सकना बहुत कठिन होगा।

इस पुस्तक के मुखपृष्ठ के चित्र में चालीस वर्ष के सब प्रकार से स्वस्थ मनुष्य का एक नग्न चित्र है। इस पुस्तक को चित्रमय बनाने वाली जितने फोटो चित्र हैं, वे सब केवल पैंतालीस वर्ष के दो ही पुरुषों के हैं। उन्होंने इसके पूर्व संपूर्ण व्यायाम बारी-बारी से कभी नहीं किये थे। इनके साथ ये व्यायाम करने का एक शीत काल की दुपहर की प्रवन्ध किया गया है। इन्होंने ये सम्पूर्ण व्यायाम जोकि आठ बर्गों में बटे हैं, एक-एक बार नहीं, बल्कि कई बार किये और सभी केवल ढाई घंटे के काल में जबकि फोटोग्राफर इन चित्रों के लिए फोटो लेता रहा। समाप्त हो गये।

आगे पुस्तक में पर चार ऐसे शारीरिक कर्तव्यों के चित्र हैं जोकि शक्ति सहित शारीरिक लचकीलेपन की दशति हैं। इनका चालीस वर्ष के मध्यमायु पुरुष द्वारा कर सकना काफी कठिन दीखता है। परन्तु यह सचाई कि ये चित्र पैंतालीस वर्ष की आयु के पुरुषों के हैं, परिणामतः सिद्ध करती है कि इनको कर पाने में सफलता प्राप्त करना एक असंभव बात नहीं।

पहला वर्ग

व्यायामों का प्रथम वर्ग खास तौर पर उदर क्षेत्र के लिए तैयार किया गया है, क्योंकि यही शरीर का वह भाग है जो सर्वप्रथम मांस-पेशियों की शक्ति और जीवन शक्ति को खोता है। चालीस वर्ष के मनुष्य के लिए यह एक साधारण-सी बात है कि वह शरीर के इस भाग में, विशेषकर नितम्बों में चारों ओर वसा इकट्ठी करना प्रारम्भ कर देता है। यह वस्तुतः सच है कि बहुतायत में मनुष्य चालीस वर्ष की अवस्था में मोटे होने लगते हैं और यही मध्यमायु की बुराई है।

जिससे सब लोग डरते हैं, परन्तु चाहे वे मुटापे से डरें अथवा न डरें, मुटापा ऐसे चालीस वर्षीय मनुष्य को अवश्य घेर लेगा, जब तक कि वे बसा घटाने वाला व्यायाम न करेंगे। ये व्यायाम केवल बर्बों को ही नहीं घटाएंगे; बल्कि शीघ्र ही बुरे शरीर तन्तुओं को न बनने देंगे।

बसा तभी बनना प्रारम्भ होती है, जबकि शारीरिक स्वास्थ्य धीरे-धीरे पिछड़ने लगता है। चाहे जन-साधारण विश्वास न ही करें, केवल भोजन बसा बनाने का इतना महत्त्व का कारण नहीं है, जितना समझा जाता है। मोटे मनुष्य अक्सर थोड़ी-सी मात्रा में बसा न बनने वाला भोजन खाकर भी तृप्त हो जाते हैं; परन्तु तो भी मोटे होते जाते हैं; क्योंकि उनका शारीरिक स्वास्थ्य गिरा होता है। ऐसी हालात से मनुष्य को अपनी अवश्य रक्षा करनी चाहिए; क्योंकि मुटापा क्षुद्र श्वास (जली सांस फूल जाना) और शरीर को फुर्ती में रूकावट डालता है और आम शारीरिक स्वस्थता एक ऐसी अवस्था है, जोकि मनुष्य को पुष्ट शक्तिशाली हृदय का मालिक बनाती है।

अतः बर्बों के व्यायाम उदर प्रदेशीय मुटापे के लिए तैयार किये गए हैं, क्योंकि मध्यमायु में इसी में यह बुराई सबसे प्रथम प्रकट होती है। अन्य बर्बों के व्यायाम आम मुटापे को रोकने के लिए अथवा दूर करने के लिए बनाये गए हैं। जहाँ तक उदर प्रदेश का सम्बन्ध है, यह कहा जा सकता है कि जब उदर की मांसल दीवार ढीली पड़ जाती है तो पेट बड़ जाता है, बसा बनने लगती है, मल जानेके कार्य में कठिनाई होने लगती है और कभी-कभी तो कुछ जोर पड़ने पर दीवार फट जाती है। कभी-कभी तो साधारण खांसी से ही उदर में फटना होता देखा गया है और इस सबका कारण साधारण शारीरिक अवस्था और जीवन शक्ति का ह्रास है।

दूसरा वर्ग

व्यायामों के दूसरे वर्ग का रीढ़ के साथ सम्बन्ध है और ये व्यायाम पहले वर्ग के व्यायामों की भी सहायता करते हैं; क्योंकि उदर की मांसपेशियों का ढीला पड़ जाना इससे सम्बन्धित पेट का बढ़ जाना, चरबी का बढ़ जाना आदि से पीठ में गड़ढा-सा हो जाता है और कन्धे गोल हो जाते हैं। ग्राम दिखावट में निश्चित अनुन्दरता और गिरावट होने के अतिरिक्त रीढ़ में लचकीलापन न होने का यह मतलब होता है कि पांखों के महरावों के नीचे हो जाने से और पेट के इस अधिक बोझ न सह सकने के कारण शरीर की स्वन्त्र हरकतों में रुकावट होने लगती है। कदमों में आसानी से कूद कर चलने का स्वभाव जाता रहता है। न अच्छी लगने वाली, छाती की सपाटता भी प्रकट हो जाती है। इसके बाद मनुष्य का स्वास-प्रस्वास हल्का हो जाता है और इनका परिणाम लगातार सिर दर्द का रोग भी हो जाता है।

इस प्रकार का अभाग्य पुरुष इस प्रकार से रोगी हुआ जीवन को पकड़ को गंवा बैठता है और धीरे-धीरे बुढ़ापे की गद्दीदार आराम कुर्सी की शरण ले लेता है। परन्तु यदि पाठक पहले और दूसरे वर्ग के व्यायामों को पूरे विश्वास से और ध्यान से मन लगाकर करें तो उदर का पतलापन और रीढ़ का लचकीलापन नष्ट हो जाना कोई जरूरी नहीं है।

तीसरा वर्ग

तीसरे वर्ग के व्यायाम पैरों और चलने की कला से सम्बन्धित हैं। यह एक जरूरी वर्ग है, क्योंकि एक प्रौढ़ पुरुष के लिए दो स्वस्थ बने पाद एक कीमती धन हैं। बहुत कम मनुष्यों के पूर्णतया स्वस्थ पैर होते हैं। बहुत काल से जूता बेचने वाले दबाव डालने वाले बुरी-सी

बनावट वाले जूते बेचते रहे हैं। सपाट-पाद से बचने के लिए यह कोई इलाज नहीं कि मनुष्य जूतों के अन्दर रखने वाले पेटेंट करवाये हुए आशय रख लिया करें।

पर में दो महारावें दुप्रा करती हैं और इनमें से किसी एक के भी पहली स्थिति से नीचे हो जाने से सारे शारीरिक ढाँचे का सच्चा सन्तुलन नहीं रहता। शरीर को चाल और संतुलन के बिगड़ जाने से हड्डियाँ और मांसपेशियों को नये स्थान अपनाने पड़ते हैं, क्योंकि प्राकृतिक महाराव और तन का रेखाचित्र असमान हो जाता है। अन्दर के भागों के अंग-प्रत्यंग इस प्रकार घातक एवं खतरनाक ढंग से प्रभावित होते हैं।

परवा न किये हुए और बिगड़ी बनावट वाले पैरों के गिरे हुए महारावों के कोणों में भेद होता है। इनसे पैदा किया कम या अधिक कुप्रभाव शरीर की बुनियादों से शरीर के ऊपर की ओर चढ़ता है। उदाहरणार्थ पैरों में उपयुक्त कूद की शक्ति न रहने से सिर पीड़ाएं उत्पन्न होती हैं। इस प्रकार पैरों की शक्ति हलाम महारावों के नीचे गिरने से होता है और ये रोग उस धक्के से उत्पन्न होते हैं, जोकि इस अवस्था में रीढ़ और सिर की हड्डी को लगते हैं, जबकि ऐसा मनुष्य अपने पैरों को जोर से बिना कूद पटकता-सा रखता है।

टांग की हड्डी की पीड़ा जोकि मध्यायु के मनुष्यों की अकारण ही लम्बे अवकाश के भ्रमण के कारण अनुभव होती है, वह टांग की जानु से नीचे की बाहरी भाग की मांसपेशियों के अत्यन्त खिंच जाने से होती है। यह अवस्था भी पैरों के गिरे महारावों से ही उत्पन्न की हुई है।

प्रीड़ावस्था में एक दूसरी शिकायत भी ऐसे लोग अनुभव करते हैं। यह है गिट्टों का कमजोर होना, जिसके कारण पैर प्रायः यहाँ से

मुड़ जाता है। कुछ अन्य लोग पैरों में तीव्र पीड़ाएं अनुभव करने लगते हैं। गिट्टों की कमजोरी का कारण सपाट पादता है और गंठिया-सी पीड़ाओं का कारण मांसपेशियों और दूसरे तान्त्रिक बन्धनों (सैन्ट्रिक बन्धनों) का अत्यधिक खिंचे रहना है। यह भी महारावों की गिरावट के कारण ही हैं।

पैरों के महाराव सूत्रों और मांसपेशियों से अपने स्थान पर उसी प्रकार रहते हैं जिस प्रकार झूला पुल तारों से खिंचा हुआ रहता है। तार को कोई भी झोल पुल की शकल में भेद कर देती है, उसी प्रकार सूत्रों और मांसपेशियों की झोल पैरों के महारावों को नीचे गिरा देती है। व्यायाम इन्हीं मांसपेशियों को बहुत हद तक शक्ति देंगे। वे शरीर के संतुलन और पैरों की उपयुक्त कूद को ठीक बनाये रखेंगे अथवा बिगड़े को ठीक कर देंगे।

चौथा वर्ग

वर्ग चार के व्यायाम फेफड़ों और उनके व्यापारों से सम्बन्धित हैं। बच्चों, बूढ़ों, जवानों सबके समान ही फेफड़ों का ठीक प्रकार से काम करना अत्यन्त जरूरी है और प्रौढ़ मनुष्य के लिए तो निहायत जरूरी है। इस अवस्था में पहुंच कर जब मनुष्य अस्वस्थ हो जाता है तो उसे आमाशय श्वास को आदत हो जाता है। इस आमाशय-श्वास की आदत से फेफड़ों की समर्थ शक्ति कम हो जाती है और वह बाहर और पार्श्वों की ओर फैलने की बजाय नीचे की ओर फैलने की आदत बनाकर उपयुक्त छाती के श्वास की आदत खो देते हैं। जब ऐसा हो जाता है तो श्वास-प्रणालियों के रोग जल्दी-जल्दी होने लगते हैं और साथ ही अच्छा न लगने वाला पेट में उभार-सा प्रकट होने लगता है।

आमाशय श्वास की आदत अक्सर मुख द्वारा श्वास लेने वाले मनुष्यों की बन जाती है और घातक परिणाम उत्पन्न कर सकती है।

शीत वायु सीधे फेफड़ों में बिना गरमाये चली जाती है और प्रौढ़ावस्था में आम होने वाले श्वास प्राणालियों के रोगों का कारण बनती है। इसका परिणाम उस चालीस वर्षीय मनुष्य की अवस्था में मिल जाता है जो कि एक गरम से कमरे को छोड़कर अपेक्षतया काफी शीत कमरे में दाखिल होकर खांसने लगता है। सीधी-सी व्याख्या है कि जब मुख से सांस लेता है तो ठंडी वायु प्रणालियों और फेफड़ों के अंतःभाग के साथ जाकर लगकर, प्रतिक्रिया करती है और इन भागों में जलन उत्पन्न करके कफ खांसी का कारण बन जाती है।

इसके अतिरिक्त इस उपयुक्त श्वास का खुद आमाशय और पाचक प्रणाली पर भी कुप्रभाव होता है। हजारों महानुभाव हृदय प्रदेश की जलन जैसी असुविधा और कष्ट से तो अनभिज्ञ नहीं हैं परन्तु इस वे आरामी को उत्पन्न करने वाले कारण से वे बिल्कुल अनजान रहते हैं। इस कष्ट का कारण भी यही आमाशय श्वास है, क्योंकि फेफड़ों के नीचे की ओर फैलने से आमाशय पर अनुचित दबाव पड़ता है जो कि छातों के दबाव से ऊपर बाहर और पार्श्वों में हो जाने से हट जाता है।

आइये, अब इसका मतलब देखें, क्योंकि जो व्याख्या अब दी जा रही है, उसका प्रभाव और सम्बन्ध वर्ग छह के व्यायामों से उतना ही है जितना कि फेफड़ों के वर्ग चार के व्यायामों से। आमाशय एक छोटा-सा अंग है। इसकी स्वाभाविक शक्ति लगभग २४० ग्राम भोजन धारण करने की है। परन्तु आमाशय एक लचकदार थैला है। जब भोजन प्रविष्ट होता है तो आमाशय उस भोजन को पचाने के लिए उपस्थित करना शुरू करता है। यह तैयारी भोजन को मथनी के समान होती है और फेंके हुए आमाशय में सहायतार्थ आमाशय रस भी मिलते हैं।

श्वास लेते समय फेफड़े चारों ओर फैलते हैं और केवल नीचे की

और नहीं फैलते। इस प्रकार आमाशय अपने व्यापार करने को मुक्त होता है और चारों ओर उचित अवस्था में फैल सकता है। परन्तु यदि फेफड़े केवल नीचे की ओर ही फैलें तो आमाशय जकड़ा जाता है और अपना पाचन व्यापार भली प्रकार नहीं कर सकता। अतः भोजन आमाशय में उचित से अधिक काल तक पड़ा रहता है। पाचक रस भोजन पर इतना शीघ्र प्रभाव नहीं डाल सकते, जितना कि डालना चाहिए। परिणामतः भोजन में सड़ांध (Fermentation) अम्लता (acidity) और हृदय प्रदेश का जलना होने लगता है। दूसरे शब्दों में अपच हो जाता है। इस अपच से मलावरोध (कब्जी) होता है और मलावरोध से अन्य सहायक बुराइयाँ सिर उठा लेती हैं।

फेफड़ों के व्यायाम फेफड़ों के उचित फैलाव के लिए रचे गये हैं। यदि इन व्यायामों को उचित ढंग से किया जाय और दिये हुए आदेशों के अनुसार किया जाय तो कोई कारण नहीं कि मनुष्य मुख और आमाशय के श्वास को छोड़ कर नाक द्वारा छाती का श्वास लेने में सफल न हो जाय।

फेफड़ों को प्रधान अंग मानने से इतकार नहीं किया जा सकता। इसलिए इसके व्यायाम भी बहुत आवश्यक रूप से प्रत्येक व्यायाम के बाद दुहराने होंगे।

पाँचवाँ वर्ग

वर्ग पाँच के व्यायाम यकृत व्यायाम कहे जाने चाहिए। ये व्यायाम केवल यकृत को ही उपयोगी नहीं; बल्कि प्लोहा को भी ध्यान में रख कर तैयार किये गए हैं। चालीस को अवस्था में यकृत और उसके व्यापारों को बहुत ही बढ़िया अवस्था में पहुंच कर मनुष्य की शारीरिक शक्तियाँ क्षीण होने लगती हैं और यह यकृत जिसे सब शक्तियों का स्रोत कहा जाता है भी क्षीण होने लगता है।

मध्यमायु में पहुँच कर यकृत की अवस्था अवश्य गिरने लगेगी, यदि उपयुक्त व्यायाम करके इनको आश्रय न दिया जाय। इस बात के लिए बहुत-से सबूत हैं, जैसे इस अवस्था में पहुँच कर मनुष्य में श्रम से काम अथवा खेल करने की प्रवृत्ति नहीं रह जाती। उसका मन किसी स्थान को बैठने के लिए हूँडा करता है। उसको कुसमय पर जहाँ तहाँ नींद की झोंकें आने लगती हैं। जब प्रातः सोकर उठता है तो उसके मुख का स्वाद बहुत बुरा होता है। पाचक संस्थान को कष्ट पहुँचाता है और भोजन करने के बाद बहुत बेचैनी अनुभव करता है। इन सब लक्षणों को पहचान जाना कोई कठिन काम नहीं। इसके लिए नितान्त आवश्यक है कि मनुष्य उपयुक्त व्यायामों को करते हुए अपने इस नितान्त आवश्यक अंग को स्वस्थ रखने में यत्नशील हो।

छठा वर्ग

आमाशय के चारों में वर्ग चार में पहले ही काफी कुछ कहा जा चुका है। वर्ग छह के व्यायाम विशेष कर आमाशय के लिए और तत्सम्बन्धी अपच आदि के लिए ही हैं। इन्हें करता हुआ मनुष्य अपच पाचन क्रिया को ठीक रख सकता है। ये व्यायाम वर्ग चौथे और पाँचवें वर्ग के व्यायामों यकृत और फेफड़ों के व्यायामों से अत्यन्त घनिष्ठता से सम्बन्धित हैं और यदि इन तीनों वर्ग के व्यायामों को विश्वास-पूर्वक, मन लगाकर और साधारण उद्यता से किया जाय तो सम्पूर्ण पाचक संस्थान की उपयुक्त कार्यशीलता का विश्वास दिलाया जा सकता है।

सातवाँ वर्ग

वर्ग सात के व्यायाम हृदय और उसके कार्यों से सम्बन्धित हैं। यह मांस पिंड संपूर्ण शरीर का श्रेष्ठतम भाग है और बिना एक क्षणांश भी विश्राम किये सर्वदा जन्म से लेकर मृत्यु पर्यन्त एक रस होकर

व्यापार किया करता है। इसी चालीस की अवस्था में मनुष्य इस पुरा-
तन कथन को भली प्रकार समझ सकता है कि "मनुष्य शरीर अपनी
रक्त वाहिनियों से अधिक बूढ़ा नहीं हुआ करता।" इसी आयु में रक्त
वाहिनियों की दीवार कठिन होने लगती है और हृदय के कपाट टूट
फूट के चिह्न दिखलाने लगते हैं। चालीस की आयु में ही मनुष्य के
हृदय की मांसपेशियों में वसा का संचय होने लगता है और इस प्रकार
हृदय के व्यापारों में भेद आने लगता है।

साधारण स्वास्थ्य की अवस्था उत्पन्न करते वाले व्यायामों से
ही मनुष्य अपनी रक्त वाहिनियों को कठिन होने से रोक सकता है।
इसमें तनिक भी शंका नहीं की जा सकती कि स्वस्थ हृदय के लिए
सर्वप्रथम स्वस्थ शरीरिक अवस्था का होना नितान्त आवश्यक है।
यदि हृदय उपयुक्त स्वस्थ अवस्था में नहीं है तो देह का 'शक्तिघर'
कभी युक्त व्यापार नहीं करेगा और न ही पूरी मात्रा में अपना कार्य
कर सकेगा।

इस विषय में उन महानुभावों को, जिन्होंने अभी तक का जीवन
कोई उग्र खेलों आदि में भाग लेकर नहीं बिताया, उतना जोर से प्रभा-
वित नहीं किया जा सकता कि वे इन व्यायामों के प्रसन्नता कारक
माध्यम को अपनावें। यदि वे इस प्रौढ़ अवस्था में किसी भी बात को
सीमा से बाहर कर देंगे तो निश्चय ही हृदय पर शक्ति से अपेक्षतया
अधिक बोझ लादेंगे। परन्तु यह पुस्तक प्रधानतया पौढ़ों के लाभ के लिए
ही रची गई है। यदि वे इस पुस्तक का अक्षरशः अनुसरण करेंगे तो
उन्हें इस व्यायाम प्रणाली को अपनाते हुए तनिक भी डर हृदय में
लाने की आवश्यकता नहीं है।

आठवां वर्ग

व्यायाम प्रणाली का अन्तिम और आठवां वर्ग प्रधानतया मलाव-

रोध को शिकायत से बचने और मलावरोध को शिकायत को दूर करने के लिए तैयार किया गया है। आयु की इस अवस्था में मनुष्य को वाकायदगी की आदत बनाने को अवश्य प्रयत्नशील होना चाहिए, क्योंकि यही समय है जबकि उसे अपने जीवन का आदर्श 'सब काम समय पर' बनाता है। इस प्रौढ़ आयु में आंतों और आंत्रप्रणाली की मन्-पेशियां शक्ति और लचक खोने लगते हैं। परिणाम यह है कि शरीर के साधारण व्यापार निभाने भी मनुष्य को कठिन हो जाते हैं। परन्तु इसका वास्तविक इलाज अस्वाभाविक उत्तेजन द्रव्य और सारक औषध खाना नहीं, बल्कि विचारपूर्वक कुछ एक तैयार किये गए व्यायामों को नियमपूर्वक करना है।

यह कहा जा चुका है कि जो मनुष्य किसी अंग विशेष के दोष का इलाज चाहता है, वह अंग विशेष से सम्बन्धित वर्ग के व्यायामों को करके दोष दूर कर सकता है। पर ऐसी अवस्था में भी हम जोर देकर कहेंगे कि उसे सारी व्यायाम प्रणाली का लाभ उठा कर व्यायाम करने चाहिए; क्योंकि इस अवस्था में सब अंग-प्रत्यंगों को व्यायामों की आवश्यकता है।

आजकल सबकी प्रवृत्ति आराम की ओर विशेष हो गई है। सभी पैदल न चल कर या साइकल का प्रयोग न करके यही चाहते हैं कि वे काम पर जायं तो बस, टांगा, ट्राम अथवा कार पर चढ़कर जायं। इस प्रकार अपने आप न चाहे होने वाले श्रम की भी बहुत कम सूरत देखती है और सबसे अधिक भारों का व्यायाम एवं मतबहलाव—घोड़े की सवारी का तो अब फैशन ही रहा देखता।

विशेष नोट—सब व्यायामों को करते हुए जो कि पुस्तक के भाग दूसरे में दिये हैं—कुंजी रूपी स्वास-प्रश्वास का व्यायाम ठीक दिये आदेशों के अनुसार अवश्य करना चाहिए। सांस पूर्णतया अन्दर

खींचनी चाहिए और पूरा यत्न करना चाहिए कि फेफड़े पूरे फैल जायं । श्वास और निश्वास दोनों ही अवश्य नाक से करने चाहिए, जब तक कि किसी व्यायाम में विशेष आदेश न दिया हो ।

पाठकों को यह बात अधिक लाभप्रद दीखेगी कि वे पहले श्वसन और निश्वासन केवल एक नासा पुट से करें और फिर दूसरे नासा पुट से करें । इस प्रकार नाक के दोनों मार्ग पूर्णतया साफ रहा करेंगे ।



व्यायाम शिक्षा

•

द्वितीय भाग

•

•••

पुस्तक के प्रथम भाग में व्यायामों की सैद्धांतिक जानकारी आप प्राप्त कर चुके हैं। अब आप व्यायाम शाला में आकर इनका व्यावहारिक—प्रैक्टिकल ज्ञान प्राप्त करके अपने शरीर को स्वस्थ, सबल व नीरोग बनाएं।

पहला वग

उदर प्रदेशीय व्यायाम

जब मनुष्य मध्यावस्था में जीवन के प्रौढ़ता के काल में प्राप्त होता है तो सब से पहली बात जो स्पष्ट प्रकट होती है वह यह है कि उसकी देह का भार बढ़ने लगता है। शरीर के वे भाग जो सब से पूर्व इन संचय के लक्षणों को दिखलाते हैं, वे पेट और नितम्बों से ऊपर कटि प्रदेश हैं।

इन व्यायामों को विशेष कर इसलिए तैयार किया गया है कि वे इस प्रकार के वसा संचयों से छुटकारा दिलावें। ये अपेक्षतया आसान और शरीर के अंग-प्रत्यंगों के साधारण चलन व्यायाम नं० १ से लेकर पर्याप्त श्रम लेने वाले और काफी कठिनाई से होने वाले व्यायाम नं० ५ तक चलते हैं। यदि इन व्यायामों को क्रम से जैसे कि दिये गए हैं धीरे-धीरे उन्नति की ओर अग्रसर होने दिया जायगा तो कोई कारण नहीं कि वसा नितम्बों, कटि और उदर भाग में संचित होनी रहे और यदि उपयुक्त प्रकार से लगातार मेहनत करके नियम पूर्वक किये जावें तो भना इन प्रदेशों से संचित हुई चर्बी वयों न घट जाय।

परन्तु जैसा कि प्रथम भाग में स्पष्ट किया गया है, लेखक का काम केवल श्रोत्र समझ से प्रणाली का तैयार करना है, इससे उपयुक्त लाभ उठाने को प्रणाली के विचारों के अनुसार व्यायाम करके दिखाना पाठक का काम है। इस उदर विशेष के व्यायामों के सम्बन्ध में उसे यह करना होगा कि वह अपना पूरा ध्यान मत्तियोग से उदर प्रदेश की मांसपेशियों के कार्य की ओर और खास कर पसलियों से नीचे और नितम्बों से ऊपर की मांसपेशियों के कार्य की ओर लगावे।

भनोयोग से शक्तियां केन्द्रीभूत कर इन मांसपेशियों से वस्तुतः कठिन काम करवावे। जैसे-जैसे अंग-प्रचालन करे वह उदर की मांसपेशियों को सारे शरीर भर की शक्ति से सिकोड़े-दबावे और व्यायाम के अन्तर्गत दूसरे अंगों का व्यायाम करता जावे और एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जावे।

इस समय हम एक बात बहुत जोर देकर कहते हैं। वह यह कि यदि किसी मनुष्य ने बहुत अधिक बसा संचय करके अत्यधिक पेट बढ़ा लिया है तो उसे यह आशा नहीं करनी चाहिए कि उसका उदर विलकुल बसा हीन होकर पूर्ण स्वस्थ हो जायगा और न ही उसे यह आशा करनी चाहिए कि वह वर्ग एक के पूरे व्यायाम भलो प्रकार कर सकने में समर्थ होगा। जब तक कि वह इसको कर सकने के लिए उपयुक्त स्वस्थ अवस्था प्राप्त न करने लग जाय। चाहे जितना भी मोटा हो वर्ग एक के पूरे व्यायाम को करने में उसको तनिक भी कठिनाई नहीं होगी और वस्तुतः वर्ग दो से आठ तक के पहले व्यायाम करने से जोकि वह पहला व्यायाम करने लगेगा, उसको इस स्वास्थ्य की अवस्था तक पहुंचने में बड़ी सहायता मिलेगी। परन्तु हम इस प्रकार के महानुभावों को बहुत जोर देकर कहेंगे कि वे अगले पृष्ठों में दो गई भ्रमण की प्रणाली का आश्रय अवश्य लें और श्वास-निश्वास के व्यायाम का तो ध्यान से बाहर करने का प्रयत्न ही न उठाना चाहिए, यह तो अत्यन्त ही आवश्यक अंग है। इस भ्रमण प्रणाली से केवल वह अपने आम स्वास्थ्य और हृदय एवं फेफड़ों की अवस्था को भी बहुत हद तक उन्नत करेगा।

यह बहुत जरूरी है कि मनुष्य इन व्यायामों को बारी-बारी से करे और वस्तुतः हमें शक है कि कोई मध्यावस्था का औरत मनुष्य अपने वर्ग के प्रथम, दूसरे व्यायामों को करने में प्रवीण हुए बिना तीसरा

अथवा पांचवा व्यायाम कर लेगा। इसीलिए पुनः कहा जाता है कि व्यायाम प्रणाली के व्यायाम क्रम से ही करने चाहिए और जब तक पूर्व व्यायाम में दक्षता पूर्वक न कर लिये जायं। आगे का व्यायाम करने का असफल यत्न करने से कोई लाभ न होगा।

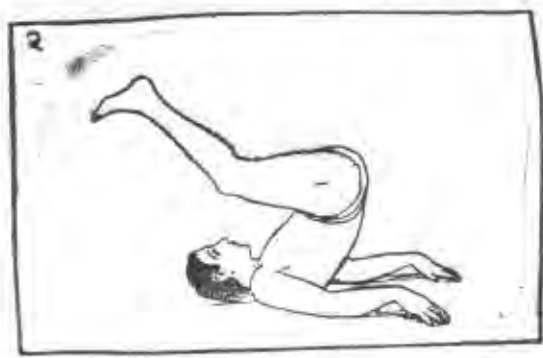
पहला व्यायाम

एक दरी अथवा चटाई पर पीठ के बल लेट जाओ। पेट को अन्दर की ओर खेंचे रहो और छाती को स्वाभाविक प्रकार से फँलाये रखो। हाथ या तो नितम्बों के ऊपर के भाग को पकड़े रहें या शरीर के साथ लगे रहें और हथेलियां फर्श के साथ गोल रहें। (चित्र नं० १)



लातों को बिल्कुल सीधा रखो, पैरों के पंजे ऊपर उठे हों, टांगों को नितम्बों के पास से धीरे-धीरे ऊपर उठाओ और जितना सम्भव हो सकता है शरीर के ऊपर से पीछे की ओर ले जाओ। (चित्र २)

पहले-पहले टांगों को बहुत पीछे तक ले जाना सम्भव न लगेगा, क्योंकि शरीर को सीधा समान कोण बनाते पीछे को ले जाना कठिन लगेगा। पर जैसे-जैसे शक्ति और संतुलन बढ़ता जाय शरीर के ऊपर



से टांगों को पीछे-ही-पीछे ले जाने का यत्न करना चाहिए; यहां तक कि सिर पार कर पैरों के पंजे फर्श को छूने लगें। (चित्र ३)



इस व्यायाम को करते हुए श्वसन क्रिया पर काबू करने का पूरा ध्यान देना चाहिए। चित्र २ वाली उल्टी समान कोण की अवस्था को पहुंचते हुए अन्दर को गहरा श्वास लेना चाहिए। इसके बाद की अवस्था में पैरों के सिर से परे फर्श तक पहुंचने तक श्वास बाहर निकालना चाहिए (चित्र नं० ३)। जब चित्र नं० २ और ३ की

अवस्था पर शरीर पहुंच जाय तो पांच की गिनती तक इसी अवस्था में रहना चाहिए।

अब वापसी की क्रिया शुरू करनी चाहिए। टांगों को फिर आगे लाओ, रीढ़ को खोलो। परन्तु टांगों को बिल्कुल सीधा रखने का ध्यान किये रहो। इस क्रिया के शुरू में फेरुड़े लगभग निश्वास से खाली हुए होंगे। पर जैसे ही वापसी क्रिया शुरू हो श्वास अन्दर लेना शुरू करो; जब तक कि शरीर समान कोण न बनावे (चित्र २) और तब श्वास बाहर करना शुरू करो और टांगों को सीधा रखते हुए धीरे-धीरे आगे को नीचे करते जाओ, जब तक कि एड़ियां फर्श को न छुएं। (चित्र नं० १)।

इस क्रिया के बाद बदन ढीला छोड़कर; समान सांस लेते हुए १५ की गिनती तक पूर्ण विश्राम करो।

इस व्यायाम को तीन बार प्रारम्भ के कुछ दिन दुहराओ। जैसे-जैसे दक्षता और शक्ति बढ़ती जाय (और कुछ वसा घटती प्रतीत होने लगे) दस बार तक दुहराओ।

दूसरा व्यायाम

पीठ के बल एक दरों पर लेट जाओ और कन्धों के नीचे एक गद्दी रख लो। शुरू में बाहु शरीर के साथ लगे हुए और हथेलियां फर्श को छूती होंगी। बदन पूरा ढीला छोड़ा होगा। जब व्यायाम शुरू करो तो पहले उदर को शक्ति-भर अन्दर खींचो छाती को स्वाभाविक अवस्था तक फैला लो, पंजों को सीधे तनाए रखो।

अब टांगें सीधी रखने, घुटनों से जोर से जोड़े हुए, नितम्बों के स्थान से जमीन से उठाओ और तब एक तेज झटके के साथ टांगों को ऊपर फेंको। पंजे अब भी आगे बड़े हों, जब तक कि शरीर उठते-उठते कन्धों पर न आ जाय। जब यह कन्धों पर बैठने की अवस्था आ जाय तो शरीर को पसलियों और नितम्बों के बीच से हाथों द्वारा पकड़ लो।



पाठक टांगों की सर्वथा सीधी अवस्था पर ध्यान दें (चित्र नं० ४) और तलों के हल्के महाराव को भी नोट करें। अभिप्राय यह है कि पैरों के महाराव और उदर प्रदेश को लाभ पहुंच रहा है। जैसे टांगें फर्श से उठती हैं और समकोण की अवस्था को पहुंचती हैं (चित्र ४) मनुष्य को अन्दर गहरी सांस लेनी चाहिए।





टांगों को सीधा रखते हुए और पंजों को आगे निकाले हुए ही हाथ को पकड़ के नीचे के स्थान से नितम्बों को घुमाओ। पहले (चित्र ५) की तरह दाएं ओर ले जाओ। दाईं ओर ले जाते समय सांस बाहर निकालो।

अब ऊपर किये भाग को वैसे ही घुमाते और सांस गहरा अन्दर को लाते हुए बाईं ओर ले जाओ और चित्र छह की अवस्था में हो जाओ। अभी सांस अन्दर ही लेते-लेते फिर चित्र ४ की अवस्था प्राप्त कर लो। -

इस प्रकार दो चक्कर (Rotation) दाईं ओर लगाओ और तब उसी प्रकार श्वसन-निश्वासन करके दो चक्कर बाईं ओर को लगाओ।

जब चार चक्कर—दो दाईं ओर के और दो बाईं ओर के पूरे हो जायें तो हाथों को फर्श पर ले जाओ, ताकि एड़ियां फर्श को छुएं नीचे लाते समय श्वास धीरे-धीरे बाहर निकालो।

प्रथम अवस्था में पहुंचकर बदन ढीला छोड़ दो और नाक से कम-से-कम चार बार लम्बी श्वसन-निश्वासन किया करो ।

तीसरा व्यायाम

सोचे स्वाभाविक खड़े होने की अवस्था में खड़े हो जाओ, एड़ियाँ इकट्ठी हों और बाहु ढीलो शरीर के साथ लटकीं । इस अवस्था से बाएं पैर को लगभग १८ इंच आगे बढ़ाओ और बाकी शरीर को जहां तक सम्भव हो पीछे की ओर फैलाओ । जैसे ही नितम्ब स्थान से पीछे



भुकी नाक द्वारा अन्दर गहरा सांस लो । दायां बाजू सिर से ऊपर उठाओ और जैसे ही शरीर को इस अवस्था में तनिक और फैलाओ कुछ और वायु अन्दर फेफड़ों में ले जाओ, मानो तुमने उन्हें पूरा फैला लिया हो । अन्त में दाएं हाथ की अंगुलियों को पूरा खोलने की क्रिया

करो और इसका ध्यान रखो कि तुम अधिक-से-अधिक वायु अन्दर ले जाते हो। पाँच गिनने तक चित्र ७ की अवस्था में रहो। इस बात को नोट करो कि दाईं टांग आगे बढ़े घुटने पर मजबूती से जकड़ी हुई है और दाईं टांग का घुटना थोड़ा मुड़ा हुआ है। पाठक इस बात को और भी ध्यान से देखें कि उदर किस प्रकार अन्दर खिंचा हुआ है। द्याती गहरे श्वास के कारण किस प्रकार फँली और उठी हुई है। सिर पूरे शरीर के रौढ़ के महाराव के साथ पीछे झुक रहा है।



अब तितम्बों के ऊपर से आगे को झुको यह ध्यान रखते हुए कि उदर अन्दर खिंचा रहे, दायाँ हाथ पूरा खुला रहे और घुटने पक्षी तरह जकड़े रहें। आगे झुकने की क्रिया जारी रखो, जब तक कि हाथ की अंगुलियों के अगले भाग बाएँ पैर के आगे की जमीन को न छू लें।

इस अवस्था में पाँच गिनने तक ठहरो। आगे झुकने की क्रिया के समय सांस बाहर निकालनी चाहिए।

इस व्यायाम का अलग भाग करते समय शरीर को फिर पूरा फैलाने की जरूरत है और श्वास को गहरा अन्दर खींचना चाहिए।

शरीर को कमर से (नितम्बों के ऊपर से) ऊपर को उठाओ साथ में दाएं हाथ का तला बाइ टांग के साथ-साथ मलते हुए शरीर के ऊपर ले जाओ (चित्र ६) जब तक कि हाथ दाएं छाती के भाग पर न आ जाय। अब दाईं बाजू को सिर के पीछे की ओर पूरा फैला लो और दाएं



घुटने को थोड़ा मोड़ कर शरीर को कमर से जितना हो सके पीछे फैला लो। अन्त में अंगुलियों को भी फैला लो और शक्ति भर-अधिक-से-अधिक वायु अन्दर खींचो।

पांच गिनने तक इसी प्रकार ठहरो। तब शरीर को स्वाभाविक अवस्था में ले जाओ और व्यायाम को इसी प्रकार दुहराओ। प्रारम्भ में तीन बार फिर शक्ति और दक्षता के बढ़ने के साथ-साथ पांच बार तक करो।

चौथा व्यायाम

दीवार की ओर पीठ करके खड़े हो जाओ, पर समानान्तर पर लगभग ६ इंच खुले हुए। परन्तु एड़ियों के और दीवार के बीच का अन्तर लगभग १० इंच का हो। हाथों की अंगुलियों के अग्र भाग

कानों के पीछे रखो, कुहनियां कन्धों के समानान्तर रेखा में ऊपर और बाहर की ओर हों। छाती स्वाभाविक तरह से फैली हो। ध्यान रहे उदर भली प्रकार अन्दर खिंचा हो।



दी हुई अवस्था से शरीर कमर से पीछे झुकाओ जब तक सिर की चांद दीवार के साथ न लग जाय।

पैरों को पक्की तरह जमाए रखो और शरीर को कमर के ऊपर से घुमाओ। पहले दाईं कुहनी फर्श को और इशारा करने लगे (चित्र नं० १२) यह क्रिया करते हुए टांगे सर्वथा सीधी और कमर व नितंब जहां तक हो सके, आगे की ओर ही धीरे-धीरे। शरीर के दाईं ओर घूमते-घूमते अन्दर गहरी सांस लो।

अब शरीर को इसी अवस्था में रखते हुए पांच तक गिनो और बाहर श्वास लो। अब शरीर को अपनी पूर्व अवस्था में लाने के लिए शरीर को घुमाओ और अन्दर सांस लो। प्रारंभिक अवस्था (चित्र ११) में पहुंच कर पांच गिनने तक ठहरो और धीरे-धीरे बाहर को सांस लो।

अब शरीर को अन्दर गहरी सांस लेते बाईं ओर घुमाओ, ताकि बाईं कुहनी फर्श का इशारा करते लगे।

धीरे-धीरे बाहर श्वास लो और पांच की गिनती तक ठहरो। धीरे-धीरे फिर अन्दर सांस लेते शरीर को दाईं ओर को घुमाओ, ताकि स्वाभाविक पूर्व स्थिति (चित्र ११) पर आ जाय।





यह व्यायाम तीन बार दाईं और और तीन बार बाईं ओर बारी-बारी से दुहराना चाहिए। परन्तु पांच-पांच बार तक दोनों तरफ घुमाना अधिक उपयुक्त होगा।

पांचवां व्यायाम

पैरों को खोल कर लगभग १८ इंच पृथक् और समानान्तर रखते हुए स्वाभाविक खड़े होने की अवस्था में खड़े हो जाओ। ध्यान रहे पेट अन्दर को भिंचा हुआ, छाती पूरी फेली हुई, बदन बिल्कुल सीधा और बाजू पाश्र्वों के साथ ढीले लटक रहे हों।



बाजू ऊपर ले जाओ, अंगुलियां सीधी खुली, तलियां आगे को मुड़ी और शरीर को शक्ति-भर फेलाते हुए अन्दर गहरा सांस लो।

ध्यान रखो कि घुटने पक्की तरह जुड़े रहें, जब कि छाती को फेलाते ऊपर उठाओ, कंधों को जितना हो सके पीछे ले जाओ। परन्तु पीठ में भुकाव न बने और पेट बाहर को न निकले।

जब कन्धे और पीछे न जा सकें तो घुटनों को झुकाते हुए शरीर को कमर भाग से जितना पीछे ले जाया जा सके, ले जाओ और (कन्धों से) इस क्रिया को करते समय शरीर का अग्र भाग फैलाने का हर एक यत्न करना चाहिये।

पांच गिनते समय तक समान सांस लेते हुए ठहरो। फिर अन्दर सांस खींच कर फेफड़े भर लो।



अब शरीर को ऊपर उठाना प्रारम्भ करो। यह ऊपर उठाना पेट और जांघों के अग्र भाग से शुरू करो। जैसे शरीर ऊपर उठे टांगों और घुटनों को सीधा करो। परन्तु जब टांगें सीधी हो जायं घुटने फिर पक्की तरह जकड़े जायं तो कन्धों का और सिर का उठाना अभी भी जारी रखो, जब तक कि छाती के नीचे की अग्र मांस-पेशियों से शरीर का सीधा होना बिल्कुल पूरा न हो जाय।

दस गिनने तक सम श्वास लेते हुए ठहरे रहो। तब इस व्यायाम को दुहराओ। शुरु-शुरु में तीन बार व्यायाम कर लेना पर्याप्त होगा। परन्तु कालान्तर में जब शक्ति और दक्षता और आज्ञा दे तो छह बार तक दुहराओ।

दूसरा वर्ग

सुषुम्ना रीढ़ का व्यायाम

इस वर्ग के व्यायाम मध्यमावस्था के उन मनुष्यों के लिए विशेष जरूरी हैं जो इसके पूर्व वर्ग के व्यायामों में गहरी दिलचस्पी रखते हैं। इसका कारण यह है कि वसा के सामने की ओर उदर प्रदेश में एकत्र हो जाने से एक अच्छी न लगने वाली विशेषता हो जाती है। इस वसा का अति भार रीढ़ में थोड़ी-सी टेढ़ (बक्रता) को उत्पन्न कर देता है। अभिप्राय यह होता है कि जो मनुष्य उदर प्रदेश में वसासंचय के कारण मोटा हो जाता है, खुला वाली (खोल वाली) पीठ वाला गोल कन्धों वाला और सपाट छाती वाला मनुष्य हो जाता है।

इन व्यायामों का अभिप्राय यह है कि मनुष्य की रीढ़ को सीधा किया जाय। उसे इतनी शक्ति प्राप्त हो जाय कि वह अपनी मांस-पेशी शक्ति से उदर को अन्दर खींच कर रख सके, छाती फुलाकर और ऊंची उठा कर रख सके और अपना सिर ऊंचा उठा कर रख सके।

इन व्यायामों को किस प्रकार से करना है, इसके बारे में कुछ चेतावनी के शब्द कहने जरूरी हैं।

व्यायाम एक के सिलसिले में पाठक को बहुत ध्यान देना चाहिए। वह एक हाथ को बदन के साथ रगड़ता कक्षा प्रदेश के नीचे तक पहुंच जाय और हथेली जोर से मांस को दबाये रहे। केवल शरीर भाग का खिंचाव और पसलियों तक के प्रभावित होने को ही नहीं देखना, बल्कि हाथ से पार्श्व पर के मांस पर दबाव का होना बहुत

जरूरी है, क्योंकि एक प्रकार का स्वयं मर्दन (अपने आप मालिश) करना अभिप्रेत है, जिससे कि वसा घटती है।

उसी समय जब कि एक हाथ ऊपर खींचा जाय, दूसरा हाथ नीचे धकेला जाय। मनुष्य को इतना अवश्य भुंकना चाहिए कि हाथ की अंगुलियां प्रायः घुटनों से नीचे अवश्य चली जायं; क्योंकि इस प्रकार पार्श्व की ओर मुड़ना उस वसा के लिए जो कि नितम्बों से ऊपर कमर में इकट्ठी हो गई है निचोड़ने की-सी क्रिया करता है और इस क्रिया से वसा निश्चय ही घटने लगती है। इस प्रकार के व्यायाम से एक ओर का पार्श्व वसा सहित खिंचता है और दूसरी ओर का पार्श्व वसा सहित निचुड़ता-सा है। इस प्रकार दोनों क्रियाएं वसा का उन्मूलन करती हैं।

दूसरे व्यायाम के सम्बन्ध में विचारणीय आवश्यक निर्देश यह है कि शरीर का लिपटना रीढ़ की रेखा में हो।

तीसरे व्यायाम में बाहुओं को एक ढीले भूले के साथ ऊपर जाना है।

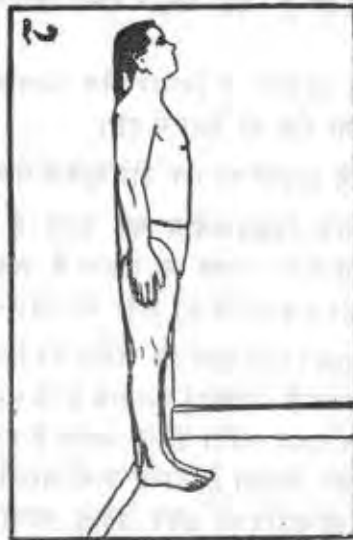
परन्तु फिर भी एक विशेष दबाव का काल है और इन दोनों क्रियाओं से पूरा लाभ तभी उठाया जा सकता है, जब कि दोनों हाथों की अंगुलियां बांध कर हम शरीर को ऊपर को खींच-सा दें।

जब चौथा व्यायाम किया जाय तो शरीर को बिल्कुल ढीला छोड़ रखना नितांत आवश्यक है। पांचवां व्यायाम करते समय भी शरीर को व्यायाम प्रारम्भ करते समय सर्वथा ढीला रखना है। परन्तु जब शरीर के मध्य भाग को ऊपर फेंकना है, ताकि सारी मांसपेशियां शक्ति भर तन जायं, परन्तु जैसे ही शरीर को ऊपर उठाने वाला तनाव कम किया जाय शरीर को फिर बिल्कुल ढीला छोड़ दिया जाय। इन व्यायामों का सारा लाभ इसी बात पर निर्भर है कि शरीर में बारी-बारी जल्दी-जल्दी एक के बाद एक तनाव और ढीलापन आवें।

यही पूरे ध्यान की बातें है जिन्हें दृष्टि से परे न करके पाठक इस व्यायाम प्रणाली से अधिक लाभ प्राप्त कर सकता है ।

पहला व्यायाम

दीवार के साथ दीवार की ओर पीठ करके इस प्रकार खड़े हो जाओ कि शरीर सीधा रहे, छाती स्वाभाविक प्रकार फैली रहे, उदर भली प्रकार अन्दर खिंचा रहे, बाजू पाश्वर्णों के साथ ढीले लटकते रहें और पैर साथ-साथ जुड़े हों ।



दीवार की ओर पीछे हटो, जिससे कि एड़ियां और हथेलियां दीवार से दबा-दबा कर रखो । अब पिंडली की पिछली मांसपेशी दीवार से दबे । फिर दीवार को नितंबों से दबाओ, फिर कन्धों से

दीवार को दबाओ और अन्त में सिर के पिछले भाग से दीवार को दबाओ। यह बात अत्यन्त महत्त्व की है कि चित्र १७ की अवस्था में अवश्य खड़े हों; क्योंकि यह विशेष व्यायाम खोलापीठ को ठीक करने के लिए होता है।

जब पूर्व कथित अवस्था प्राप्त हो जाय और सब कथित अंगों से दीवार दब रही हो तो पैरों को जमाये हुए शरीर के ऊपरी भाग को कमर से पार्श्व की ओर झुकाओ। यह क्रिया रीढ़ की पार्श्व लचक को बनाये रखने के लिए की जाती है; क्योंकि मध्यमायु पुरुष अकसर इसे गंवा लेते हैं।



जब शरीर दाईं ओर झुके तो दाईं हथेली शरीर के साथ लगी मर्दन करती घुटनों के नीचे तक आ जाय और बाईं हथेली उसी

प्रकार शरीर को मर्दन करती बाईं बगल तक पहुंच जाय (चित्र १८) । ध्यान रहे कि सिर जैसे कि चित्र में दिखलाया गया है शरीर भाग के केन्द्र में ही दीखे । जब शरीर भाग को मोड़ो तो अन्दर गहरा श्वास खींचो ।



इस अवस्था में ठहरो और धीरे-धीरे पांच तक गिनो । फिर शरीर भाग को अपनी स्वाभाविक पूर्व अवस्था में ले आओ और इस सीधी अवस्था में पहुंचते-पहुंचते श्वास को बाहर धीरे-धीरे छोड़ो ।

अब झुकना बाईं ओर को पूर्ण करो ।

यह व्यायाम और तीन बार दाईं ओर तीन बार बाईं ओर को शुरू-शुरू में करो और धीरे-धीरे क्रमपूर्वक करते हुए शक्ति अनुसार दस-दस

बार तक बढ़ाओ। इस प्रकार शरीर भाग को बारी-बारी से मोड़ने और तनाने से रीढ़ का लचकीलापन लौट आता है।

दूसरा व्यायाम

दरी या चटाई बिछा कर पीठ के बल लेट जाओ। शरीर ढीला रहे और हथेलियां फर्श को छूएं। पन्जे आगे को इशारा करते बड़े हों, घुटने आपस से जकड़े हों। टांगों को कमर स्थान से ऊपर को भोल



देकर उठाओ, ताकि रीढ़ बक्र हो जाय और उठी टांगें शरीर के पीछे भूल जायं। ये जितनी पीछे चली जायं उतना उत्तम है। तब घुटनों के पीछे हाथ रखकर सहारा दो।

बिना ठहरे आगे की रीढ़ की वक्रता पर लुढ़क जाओ, जब तक कि तुम चित्र २२ के समान बैठक अवस्था में न आ जाओ। पुनः कन्धों की ओर लुढ़को और फिर नितंबों की ओर लुढ़को और विचार करो कि जैसे तुम्हारी रीढ़ एक पुराने फैशन की भूलने वाली कुर्सी की



लकड़ी के समान है। ऐसे व्यायाम का विचार रीढ़ को लुढ़कने का-सा लचकीलापन देता है। (चित्र २१)



जब तुम आगे-पीछे रीढ़ के वक्र पर लुढ़क रहे हो तो ध्यान रहे हाथ आपस में जुड़कर घुटनों के नीचे से टांगों को सहारा दिये रहें। इस व्यायाम को करते समय श्वसन क्रिया स्वाभाविक होनी चाहिए। परन्तु जब तक इस व्यायाम को करने की दक्षता प्राप्त करके स्वाभा-

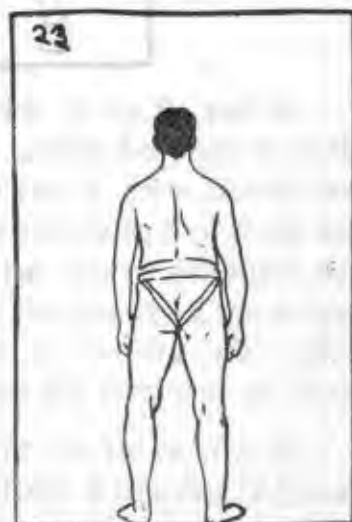
विक श्वसन क्रिया नहीं रखी जा सकती तो यह भी एक अच्छा उपाय है कि पीछे लुढ़कते समय अन्दर श्वास लो और आगे लुढ़कते समय बाहर को श्वास लो ।

जब अन्तिम लुढ़कपन समाप्त हो ले तो शरीर को कन्धों पर आश्रय लिये हुए ठहरा लो । तब हाथों को खोलकर फर्श पर ले जाओ और तब शरीर को (टांगों को) धीरे-धीरे नीचे लाओ, ताकि एड़ियां फर्श को छूने लगें ।

शुरू-शुरू में आठ-आठ नौ-नौ बार आगे-पीछे लुढ़कना उपयुक्त होगा । इसके बाद पाठक इस व्यायाम रूपी लुढ़कनों को अपनी समझ से प्रति दिन घटा-बढ़ा लें ।

तीसरा व्यायाम

स्वाभाविक अवस्था में खड़े हो जाओ । पैरों का आपस में अन्तर १८" के लगभग कर लो । बाजू ढीले-से पार्श्वों के साथ लटकते रहें (चित्र २३) । इस अवस्था से बाहुओं को ढीले-से झुला कर ऊपर ले जाओ और पूरी तरह खींचते हुए दाएं कन्धे पर ले जाओ । शरीर को तनिक-सा दायें मोड़ लो (Halfright turn) । जैसे बाहु ऊपर झूलें, शरीर का भार दायें पैर पर बदल-दो और बाईं एड़ी को तनिक ऊपर उठा लो । (चित्र २४)





इस ऊपर की भूल की समाप्ति की क्रिया पर हथेली-से-हथेली मिला कर अंगुलियों-में-अंगुलियां बांध लो। तब दोनों पैरों के पंजों पर खड़े हो जाओ, शरीर को ऊपर ऐसे उठाओ जैसे कि पंजों से उठ कर बड़े जोर से मिली हुई अंगुलियों की ओर खिंची जा रही है (चित्र २५)। इस क्रिया में शक्ति भर प्रयत्न यही करो कि शरीर जुड़ी अंगुलियों की ओर बढ़ा जा रहा है। जब हाथ ऊपर उठ रहे हों तो श्वास अन्दर को लेना चाहिए और शरीर के इस उत्कट तनाव के समय धीरे-धीरे पांच गिनने तक श्वास अन्दर रोके रखना चाहिए।

अब शरीर को बाईं ओर आने दो, एड़ियां जमीन से मिलने दो, बाहुओं को अपने बोक से नीचे गिरने दो और बिना यत्न के चित्र २३ की अवस्था अपना लो। अंगों के नीचे की ओर आते समय धीरे-धीरे श्वास बाहर लो।



स्वाभाविक सांस लेते समय पांच तक गिनो और ठहरो ।

अब उसी प्रकार बाहु झुलाते हुए ऊपर ले जाकर बाएं कंधे के ऊपर हाथ मिलाओ । शरीर भार बाएं पैर पर डालो । दाईं एड़ी उठाओ ॥ पुनः पंजों पर उठ कर सारे शरीर को मिली अंगुलियों की ओर उठने दो । इस क्रिया को करते समय गहरा सांस अन्दर लो । पुनः धीरे-धीरे पांच गिनते हुए सांस अन्दर रोककर इसी अवस्था में रहो । तब एड़ियों को शरीर को बाहुओं की अपनी पूर्वावस्था पर आने दो और बाहर सांस लो । स्वाभाविक सांस लेते पांच तक गिनो और ठहरो ।

शुरू में इस व्यायाम को तीन बार दाईं ओर तीन बार बाईं ओर बारी-बारी से करो । परन्तु जैसे-जैसे शक्ति और दक्षता होती जाय छह बार दाईं ओर छह बार बाईं ओर बारी-बारी से करो ।

चौथा व्यायाम

परों को १८ इंच के अन्तर पर समानान्तर रखकर खड़े हो जाओ। शरीर के अंग-प्रत्यंग को ढीला छोड़ कर खड़े होवें। सिर को नीचे करो जिससे कि ठोड़ी छाती पर टिके। (चित्र २६) इस व्यायाम का अभिप्राय यह है कि रीढ़ का प्रत्येक मोहरा बारी-बारी से पृथक्-पृथक् आगे की ओर मुड़ता जाय।



सिर के साथ ठोड़ी के छाती पर आ जाने के बाद (चित्र २६) दाएं कन्धे को अक्षर O की तरह घुमाने से आगे की ओर लुढ़काओ। इस क्रिया के साथ रीढ़ का ऊपरी भाग भी आगे झुक आया। अब इसी प्रकार बाएं कन्धे को खाली O अक्षर की तरह घुमाते हुए आगे ले आओ और रीढ़ थोड़ा और झुक जायगी।

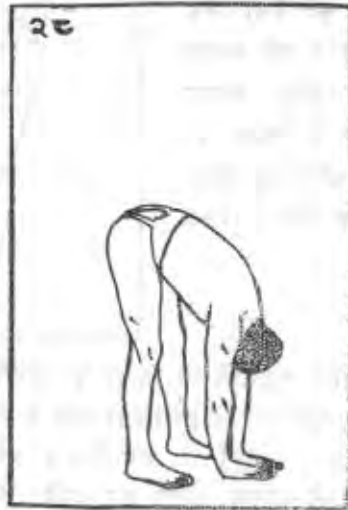
कन्धों को आगे लाने की क्रिया को चित्र नं० २७ में दिखाया गया है। परन्तु फोटो कुछ रीढ़ के अधिक झुक जाने पर ली गई है। जब मुड़ना कन्धों की रेखा तक पहुंच जाय तो उदर को अन्दर भौंचने का पूरा यत्न करना चाहिए। इस सारी क्रिया को करते समय हाथ और बाहु ढीले-से कन्धों से लटके रहेंगे। (चित्र २७)



कन्धों को घुमाने, लुढ़काने की क्रिया को करते-करते रीढ़ को तब तक झुकाये जाओ, जब तक कि हथेलियां पैरों के बीच के स्थान पर न लग जायं (चित्र २८); नहीं तो कम-से-कम हथेलियां जितनी भी शरीर को अधिक-से-अधिक झुका कर जमीन के जितनी पास कर सकते हैं कर लें। पांच तक गिनो और इसी अवस्था में ठहरो। शरीर को आगे झुकाने की बजाय करते हुए सांस धीरे-धीरे बाहर निकलना चाहिए।

पांच की गिनती तक ठहर कर सांस अन्दर लाना आरम्भ करो और शरीर को सीधा करना शुरू करो। जिस प्रकार शरीर धीरे-धीरे बारी-बारी से रीढ़ के मोहरे झुकाये नीचे आया था, वैसे ही ऊपर उठने दो। पहले कमर के मोहरे उठें फिर धीरे-धीरे ऊपर के और सिर ढीला-सा वैसे ही लटका रहे। पेट अन्दर ही भिंचा रहे।

सीधे-ऊपर उठते-उठते पहले नितंबों की मांसपेशियों पर तनाव होता है फिर यह तनाव कमर की मांसपेशियों में जाता है, फिर कन्धों के नीचे की पीठ की मांसपेशियों में बदल जाता है और अन्त में कन्धे गले और गरदन की मांस-पेशियां खिंच कर शरीर को सीधा कर देती हैं।



यह व्यायाम बहुत धीरे-धीरे करना चाहिए। शरीर को कमर से नीचे अथवा ऊपर करते समय घुटनों को पक्की तरह जुड़े रखना चाहिए। उदर सारा समय अन्दर भिंचा रहना चाहिए। शुरू में यह व्यायाम दो बार दुहराओ और बाद में छह बार तक करो।

पांचवां व्यायाम

यह व्यायाम, व्यायाम चार (इसी वर्ग) का ही उन्नत रूप है। व्यायाम चार का पूर्व भाग करते-करते (चित्र २९) की अवस्था तक

हुंच जाओ। तब इसी झुकी अवस्था से हथेलियों को जमोन से छूते-छूते एक तेज झुलाने की क्रिया के साथ कमर से शरीर को ऊपर उठाओ और ढीले लटक रहे बाहुओं को उसी झुलाओ में सिर से ऊपर उठ जाने दो (चित्र ३०)। इस क्रिया को करने में नितंब, कमर, उदर की मांसपेशियां ही अधिक यत्न करती हैं। परन्तु कन्वों की मांसपेशियां भी कम अवश्य करती हैं।



शरीर के ऊपरी भाग का टांगों से 135° से अधिक का कोण न बनाना चाहिए और ऊपर की ओर झुलाने की क्रिया के परिणामस्वरूप पीठ, सिर और बाहु लगभग सीधी रेखा में होने चाहिए। (चित्र ३०)। शरीर ऊपर ले जाते सांस अन्दर खींच-रोके रहो।

अब बिना ठहरे शरीर को नीचे झूलने दो; यहां तक कि बाहु झूलते हुए टांगों के बीच से शक्ति-भर पीछे तक चले जायं । (चित्र ३१) इस क्रिया को करते श्वास बाहर को छोड़ो ।



इस व्यायाम के अन्तिम भाग, झूलने वाले भाग को, बिना रुके ऊपर-नीचे छह बार तक करो ।

यह शरीर की ऊपर-नीचे झूलाने की क्रिया कमर के स्थान पर से हो, घुटने जुड़े रहें, जब ऊपरी शरीर भाग झूले तो बाकी शरीर ढीला पड़ा रहे । व्यायाम की अन्तिम क्रिया नीचे की ओर शरीर झुलाते समाप्त करो (चित्र ३१) । पांच तक गिनते काल तक टहरो । समान श्वासन क्रिया करो ।

अब शरीर को स्वाभाविक सीधी अवस्था में ले जाओ । अभिप्राय यह कि पहले चित्र २९ या २८ की अवस्था में फिर चित्र नं० २७-२६ आदि में आते हुए सीधे खड़े हो जाओ ।

पैरों के महारावों की उन्नति और चलना

सौ मनुष्यों में से दस के भी पूर्णतया उत्तम पैर नहीं होते और यह कह देना भी शायद ज्यादाती न होगी कि नब्बे प्रतिशत बाकी के मनुष्यों में भी सपाट पादता की प्रवृत्ति होती है। दुर्भाग्य से यह दोष मध्यमावस्था के पूर्व समय का जल्दी ही स्वाभाविक-सा अंग बन रहा है।

यात्रा से अनुभव प्राप्त मनुष्य को यह देखकर हैरानी होती है कि सभ्य लोग कितनी बुरी तरह से चलते हैं, जबकि उनको चाल का मुकाबला असभ्य लोगों की राजसी उन्नत चाल के साथ किया जाय। तुम किसी भी आम जनपथ पर जाओ और वहाँ ध्यान पूर्वक परीक्षण करो, केवल आधे घण्टे में तुम्हारे सम्मुख लोगों द्वारा अपनाये हुए चलने के भिन्न भिन्न तरीकों का अफसोसनाक दृश्य आ जायगा। आपको ऐसे पुरुष देखेंगे जो कि लम्बे-लम्बे कदम रखते जा रहे हैं और प्रत्येक कदम के साथ अपनी एड़ी को पटरी पर बड़ा शब्द करते हुए पटक कर चलते-चलते रीढ़ और उससे ऊपर सिर की हड्डी को स्पष्ट धक्का भेज रहे हैं। इन लगातार धक्कों से एक प्रकार की सिर पीड़ा हो जाती है, जिसे अति थकान कह कर व्याख्या कर दी जाती है। दूसरे लोग तनिक घुटने झुकाकर कदम को एन सपाट जमीन पर रखते हैं, क्योंकि वे सपाट पादी हैं। कुछ लोग अपने पंजों को बाहर को और मोड़े हुए चलते हैं और परीक्षक को झट पता चल जाता है कि ये लोग तो साधारण शक्तिह्रास के शिकार हैं। अभिप्राय यह निकला कि ये अभागे लोग अपनी वास्तविक जीवनी शक्ति को खोना शुरू कर रहे हैं।

सूजे हुए गिट्टे और पैरों में भिन्न-भिन्न स्थानों पर होने वाली पीड़ा का कारण प्रायः पैरों के महरावों को दिया गया दोषपूर्ण आश्रय होता है। दुष्ट शिराओं (पिंडली की शिराओं का बहुत फूल कर कभी-कभी पक जाता) के भी अनेक कारण हैं। यह अवस्था अक्सर लम्बे समय तक खड़ा रहने के कारण होती है। इसका सहायक कारण यह सच्चाई है कि उक्त मनुष्य को अपने अवस्थाजनिक रोग के कारणों को दूर करने के लिए उपयुक्त व्यायाम करने का अवसर ही नहीं मिलता और वह कष्ट भोगता है। इन्हीं दुष्ट शिराओं का यह भी कारण होता है कि उसकी रक्तवाहिनियों में न चाहा दबाव बढ़ जाता है और उसकी साधारण जीवन-शक्ति का नाश हो रहा होता है।

यदि दुष्ट शिराओं का कारण केवल लम्बे काल तक खड़े रहना हो पता चले तो ऐसी अवस्था में बचने का उपाय वगैरह तीन में बतलाई व्यायाम प्रणाली है और यदि इस कष्ट का कारण कोई अन्य हो, जैसे कि पूर्व कहा जा चुका है, उस अवस्था में सहायता के लिए व्यायाम प्रणाली के अन्य व्यायाम उपयोगी हो सकते हैं और ऐसी अवस्था पैदा होने से बचाव किया जा सकता है।

वगैरह तीन के व्यायामों को करने की इच्छा वाले पाठक को चाहिए कि वह प्रारम्भ से ही सारी शक्तियाँ केन्द्रित करके मनोयोग पूर्वक व्यायाम करे। व्यायाम १, २ और ४ को करते समय वह ध्यान रखे कि उसकी टांगों की मांसपेशियाँ उपयुक्त प्रकार से कार्यशील हों। वह इस बात का विशेष ध्यान रखे कि पैर के तले में अधिक महराव बने। क्योंकि यह महराव बनाने की क्रिया ही पैरों के महरावों को ठीक कर कष्ट निवारण का बन सकती है।

यह सम्भव है कि पैर के तले की महराव बनाने के यत्न में पहले-पहले पैरों में कुरल्लें हो जायें। (कुरल्ल-मांस पेशी का अनचाहा तन

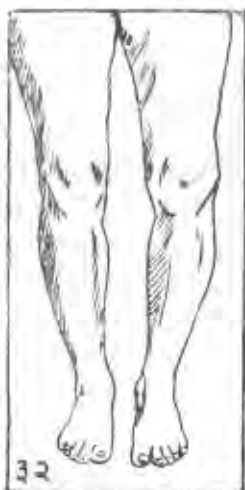
सन कर तीव्र पीड़ा कारक हो जाना) ऐसी अवस्था पैर को जोर से फर्श पर दबाना चाहिए।

स्मरण रहे कि पैरों में उतनी ही मांसपेशियां हैं जितनी कि हाथ में। पैरों को भी हाथ के समान पकड़ की शक्ति बनानी चाहिए, चाहे यह अब इतनी सम्भव नहीं रह गई कि हाथ के समान शक्ति हो जावे।

इन बातों को कहा गया है, क्योंकि वे सब क्रियाएं जो कि पंजों की शक्ति और क्रिया शीलता को बढ़ाती हैं पैर की महरावों की अवस्था को उन्नत करती हैं और पाद तल की मुड़ने की शक्ति को उन्नत करती हैं।

पहला व्यायाम

खड़े होने की अवस्था अपनाइये। पैरों को समानान्तर और पास-



पास रखिये, परन्तु इतना पास-पास नहीं कि गिट्टों की हड्डियां आपस में छूने लग। घुटनों को मजबूती से जोड़े रखो। (चित्र ३२)



पैरों को बाहर से गोल करो, जब तक कि शरीर का सारा भार पैरों के बाहरी किनारों पर न प्रतीत होने लगे। पैरों के तले अन्दर से मुड़े हों और पैरों की अंगुलियां भी अन्दर को मुड़ी हों (चित्र ३३)।



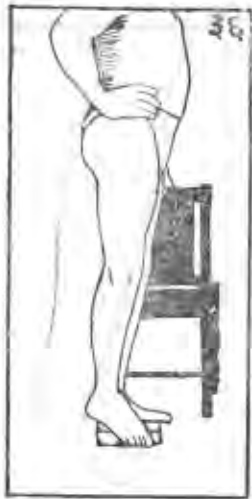
अब पंजों पर उठो (चित्र ३४) धीरे-धीरे पांच गिनने तक इसी अवस्था में रहो। पुनः एड़ियों को फर्श पर लगा दो (चित्र ३२) और प्रथम अवस्था में आ जा १। यह बहुत ही जरूरी है कि शरीर को शक्ति भर ऊंचे-से-ऊंचा पंजों पर भार डालते हुए उठाओ जैसे कि चित्र ३५ में प्रदर्शित है।

तनिक ठहर कर पुनः पैरों के बाहरी किनारों पर भार बदलो फिर पंजों के बल ऊपर उठो और ठहर कर पुनः अपने स्थान पर आ जाओ। शुरु में इस व्यायाम को छह बार दुहराओ। परन्तु यह एक अच्छी आदत होगी, यदि मनुष्य को जब कभी खड़े होने का समय मिले तो पैर मोड़ना, एड़ी उठाना और पंजों पर खड़ा होना इन व्यायामों को कर लिया करे।



इस व्यायाम को करते समय हाथ कमर पर रख लेने चाहिये अथवा नव व्यायामी को कुर्सी का सहारा भी अच्छा है। यदि पहले इस व्यायाम को करना कठिन लगे तो व्यायाम को दो भागों में बांट लो। इस अवस्था में प्रथम भाग होगा चित्र ३२ से चित्र ३३ की अवस्था में आना और पुनः चित्र ३२ की अवस्था में लौट जाना। दूसरा भाग होगा चित्र ३२ से चित्र ३४, ३५ की तरह पंजों पर ऊपर उठना और फिर वापस चित्र ३२ की अवस्था में चले जाना। जब पृथक् दक्षता प्राप्त हो जाय तो दोनों को मिलाकर वास्तविक व्यायाम का रूप अपना लिया जाय।

जब इस व्यायाम की पूर्ण दक्षता प्राप्त हो जाय तो चित्र ३३ की तरह शरीर भार पैरों के किनारों पर डाल कर कुछ दूर तक चलने का अभ्यास करना बड़ा उत्तम होगा।



दूसरा व्यायाम

इस प्रकार खड़े हो जाओ कि दायां पैर या तो एक किसी ऊँचे स्टूल पर हो या किसी बड़ी किताब पर हो, ताकि दायां पैर पृथ्वी से ऊपर बिल्कुल स्वतन्त्र हो। दायां हाथ कमर पर रखो या किसी संतुलित करने वाली आरामदे जगह पर, बाएं हाथ से कुर्सी की पीठ को पकड़ लो। (चित्र ३६)



दाएँ पैर की अंगुलियों को बाहर दाईं ओर निकालो और साथ ही ध्यान रखो कि अंगुलियां इस प्रकार कुछ अग्र भाग से झुकी हों कि पाद तल में एक बक्रता आ जावे, महारात्र बन जाय (चित्र ३७)। इस तल के महारात्र का यदि महत्त्व बतला दिया जाये तो ज्यादाती न समझी जायगी, क्योंकि यही तनाव भरा व्यायाम है जिससे गिरी हुई पादतल की महारात्रें सुधर कर पैर की ठीक अवस्था हो जाती है।

चित्र ३७ की अवस्था से घुटने के स्थान से टांग को कुछ मोड़ो, परन्तु पादालत की गोलाई बंसी हो बनी रहे, दाईं एड़ी को पीछे की ओर उठाते हुए दाईं नितम्ब रेखा तक एक तेज झटके के साथ ले जाओ (चित्र ३८, ३९) ।



अब फिर, पादालत को महाराव वैसे ही रखते हुए पैर को, टांग को झुलाने हुए नीचे आने दो और चित्र ३७ की अवस्था में आ जाओ । इस सारे व्यायाम को करते हुए मांसपेशियाँ सुस्थित और कमर एवं नितम्ब ठीक फूल आगे को ही मुख किये रहें ।

इस प्रकार छह बार पैर एवं टांग को झुला कर तनिक विश्राम लो । फिर दायें पैर को स्टूल वा पुस्तक पर रख कर, बाएँ हाथ से कुर्सी पकड़ कर, बायें हाथ को कमर पर रख कर दायें पैर को पंजों से वैसे

ही फँलाकर पादतल में महाराव बना कर, बायें पैर और टांग को झुलाओ और छह बार इसी प्रकार व्यायाम करो ।

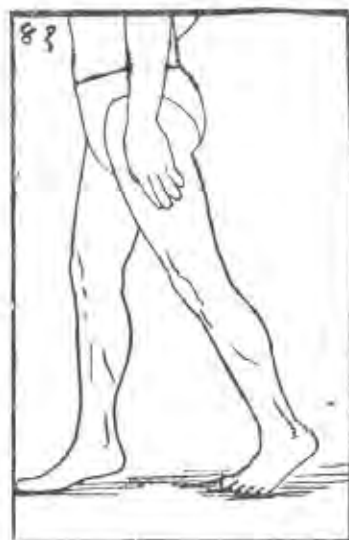
तीसरा व्यायाम

पहले फर्श पर एक सीधी रेखा खेंच लो । तब इस रेखा के एक छोर पर स्वाभाविक अवस्था में खड़े हो जाओ । धीरे-से कमर से एक



अच्छा झटका देते हुए दायां कदम उठाओ और शरीर का भार दाएं पैर के अग्र भाग पर पूरा डाल दो । इसी समय बाएं पैर के पंजों से उठ जाओ (चित्र नं० ४०) ।

आगे कदम उठाने की क्रिया की समाप्ति पर दाएं पैर का अग्र भाग सबसे पहले अंकित रेखा पर पड़े (चित्र नं० ४१)



और एड़ी को तब तक नीचे न गिरने दो, जब तक कि शरीर का सम्पूर्ण भार आगे बड़े पैर पर न आ जाय। साथ ही बाएं पैर को एड़ी उठ जाय और मनुष्य पंजे पर हो। इसी प्रकार बाएं पैर से आगे कदम बढ़ाओ (चित्र नं० ४२)।



इसको पंजों और एड़ी के बल चलने वाला व्यायाम कहेंगे। यह साधारण दोष-पूर्ण रीढ़ को घमाके देने वाले एड़ी और पंजे के बल चलने ने भिन्न हैं। इस व्यायाम को कमरे में करने की बजाय बाग में अथवा काम पर इधर-उधर जाते हुए करते रहना चाहिए और दैनिक व्यायाम प्रणाली से बेशक इसे भिन्न रखा जाय। यह भ्रमण अच्छी ढीली भोल से कदम बढ़ाते करना चाहिये, करते समय उदर अन्दर भिंचा हुआ, शरीर भार आगे की ओर डालते हुए और सिर सीधा ऊपर रख कर करना चाहिये (चित्र नं० ४०)।

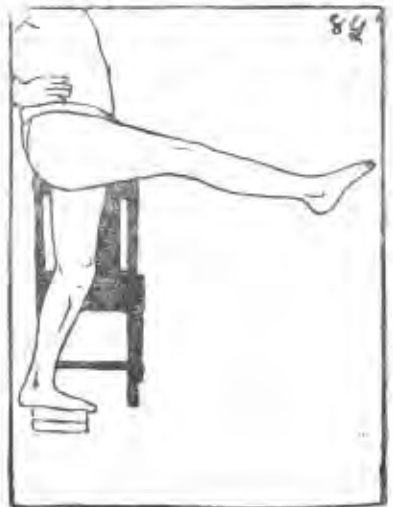
चौथा व्यायाम

बाएं पैर को स्टूल पर वा पटरे पर रख कर खड़े हो जाओ, ताकि दायां पैर फर्श से स्वतन्त्र रहे। दायां हाथ कमर पर टिका रहे और बाएं हाथ से कुर्सी की पीठ पकड़े रहो (चित्र ४२)।

दाएं घुटने को इस प्रकार उठाओ कि वह कमर तक की रेखा के समानान्तर आ जाय। जंघा फैली हुई पृथ्वी तल के समानान्तर हो और पिंडली वाला टांग का भाग पृथ्वी तल से समकोण बना रहा हो (चित्र ४४)।



इसी अवस्था से टांग के निम्न भाग को पूरा-पूरा आगे बढ़ाओ, पंजे आगे को बढ़े इशारा कर रहे हों और पूर्ण यत्न करो कि फैली हुई टांग पृथ्वी से इतनी ऊपर उठ जाय कि पृथ्वी के समानान्तर हो जाय। ध्यान रहे कि पादतल में पर्याप्त महाराव रहे (चित्र ४५)।





अब इसी प्रकार, टांग फैलाये, पंजे आगे को मुख किये, पादतल महाराव युक्त, टांग को नीचे गिरने दो, ताकि वह चित्र ४३ की अवस्था में आ जाय। तब घुटने को अधो-मुख रखते हुए एड़ी को पीछे ऊपर की ओर ले जाओ (चित्र ४६)।

फिर टांग को सीधे चित्र—४४ की अवस्था में ले जाकर बिना ठहरे चित्र ४५ और चित्र ४६ की अवस्था में ले जाते जाओ। यह क्रिया पँडल करने की क्रिया जैसी है।

यह क्रिया छह बार लगातार दाईं टांग से कर लेने के बाद दाएं पैर को पटरे पर रख कर दाएं से कुर्सी की पीठ पकड़ कर, बाएं हाथ को कमर पर रख कर बाएं स्वतन्त्र पैर से यही सारा व्यायाम छह बार करो। जब शारीरिक शक्ति आज्ञा दे तो यही क्रिया बारह बार तक करो।

पाँववा व्यायाम

पैरों को बारह इंच के अन्तर पर रख कर स्वाभाविक अवस्था में खड़े हो जाओ। उदर भली प्रकार अन्दर भिचा हो और छाती स्वभाविक अवस्था में फैली हुई हो। बाहु पार्श्वों के साथ नीचे लटकी

हुए अंगुलियां नीचे को इशारा करती हैं। परन्तु हाथ, शरीर का सन्तुलन रखने को जबकि व्यायाम किया जा रहा हो तो अवस्था बदल भी सकते हैं।

व्यायाम शुरू करने को शरीर का सारा भार दाएं पादतल पर डालो और दाएं पैर का पंजा पाद्वर्ग की ओर इशारा करता हो। अब



दाएं पैर की एड़ी को केन्द्र बना कर दाएं पैर की दाईं तरफ घुमाओ (चित्र ४७)।

अब दाएं पैर के अग्रभाग को केन्द्र बना कर पैर की दाईं एड़ी को दाएं तरफ करो (चित्र ४८)। इस प्रकार शरीर को दाईं तरफ सरका लिया। जैसे शरीर इस प्रकार दाईं ओर सरका दाएं पैर के पंजे को भी उतना ही सरका लिया। इस व्यायाम क्रिया को करते हुए सारा शरीर बिल्कुल सीधा रहे, टांगें ठीक सीधी रहें, घुटने पत्तकी तरह जकड़े हुए हों।

दो बार एड़ी और पादाग्र भाग को दाईं तरफ सरका कर तनिक विथ्राम करो। फिर शरीर भार को बाएं पादतल पर बदल दो और दाएं पैर की एड़ी उठाकर दाएं पंजे से बाहर को इशारा करो। फिर



उसी प्रकार बाएं पैर की एड़ी और पादाग्र भाग को केन्द्र भाग बना कर शरीर को दो बार बाईं ओर सरकाओ।

दोनों तरफ सरकने की यह पार्श्व सीमा शुरू के लिए है। पाठक इच्छानुसार और शक्ति अनुसार यह सरकने की क्रिया बढ़ा अथवा घटा सकते हैं।

चौथा वगं

फेफड़ों की उन्नति के लिए व्यायाम

मध्यावस्था के मनुष्य के लिए गहरी श्वास-निश्वास क्रिया बहुत महत्त्व की है। अनेकों ही मनुष्य दुर्भाग्य से उथले श्वास लेने वाले हैं। उथला श्वास लेने वाले पुरुष फेफड़ों का ऊपरी भाग ही केवल प्रयोग में लाते हैं। परिणाम यह होता है कि उनका फेफड़ों का निचला भाग दुष्प्रयोग से घनीकृत दोष से युक्त हो जाता है। यदि ऐसे आदमी को निमोनिया हो जाय तो उसके फेफड़ों के यही घनीभूत भाग रोगयुक्त होते हैं। मनुष्य की मरणोपरान्त हुई श्वाश्वेदन क्रिया से परीक्षा करने पर यह मालूम होता है कि अति घूम पान से पुरुष के फेफड़ों के ऊपरी भाग काले हो जाते हैं, जबकि अधोभाग हल्के गुलाबी रहते हैं। इस सन्चाई से यह पता चलता है कि औसत मनुष्य अपने फेफड़ों का कितना थोड़ा-सा भाग ही उपयोग में लाकर बाकी ऐसे ही छोड़ देता है।

इसीलिए हम पाठकों पर जोर देंगे कि वे इस व्यायाम प्रणाली के व्यायामों को करते हुए जब श्वासन व्यायाम की क्रिया करें तो पहले ऊपरी भाग के भर जाने के बाद जब वह अनुभव करे कि उसने जितनी हवा अन्दर रख सकता सांस द्वारा ले ली है तो तब तनिक और उग्र यत्न करके कुछ और वायु अन्दर लें, ताकि निम्न फुफफुस भाग भी पूरे-पूरे वायु द्वारा भर जायं। दूसरे शब्दों में उसे अपनी फुफफुस शक्ति का पूरा लाभ उठाने की शक्ति प्राप्त करनी चाहिए।

पहला व्यायाम करने से मांसपेशियां मध्यम तरीके से तन जाती हैं, जिनसे वे लचकीली बन जाते हैं। परिणामतः हृदय की और रक्त प्रवाह बहुत हो जाता है और गहरे स्वास से इसकी और भी उपयुक्तता सिद्ध हो जाती है। यहां इस बात को याद रखना चाहिए कि यदि पाठक एक पाव वायु श्वसन क्रिया से अन्दर लेता है तो उसके रक्त द्वारा केवल पांच प्रतिशत आक्सीजन का उपयोग होता है और यदि दो पाव वायु वह श्वसन क्रिया से लेगा तो आक्सीजन भी दुगुनी ही रक्त को प्राप्त हो जायगी। इस प्रकार रक्त अपने गुणों में एवं शुद्धता में अधिक उपयोगी होगा।

व्यायाम नं० २ में श्वसन क्रिया फिर जितनी गहरी होगी, उतना ही अच्छा होगा। लेकिन इसमें मांसपेशियों का तनाव बिल्कुल न होगा; क्योंकि बाहु अपनी अवस्था में सिर से ऊपर उठे हुए होंगे। सारे शारीरिक ढांचे के फैले होने के कारण और सिर के ऊपर हाथों के जुड़ने के बाद सर्वोत्तम शक्ति में शरीर को तनाव में तानने के कारण अधिकतम रक्तप्रवाह के लिए उत्तेजना मिलती है।

भ्रमण के साथ श्वसन का जो विशेष व्यायाम बतलाया गया है और जो इस वर्ग का दूसरा उपभाग है, उसके बारे में बहुत कहने की कोई आवश्यकता नहीं; क्योंकि इस शारीरिक अथवा और फुफ्फुस शक्ति को उन्नत करने का उपाय आगे पूरी तरह बतलाया गया है।

अन्तः श्वसन-निश्चसन क्रिया और फुफ्फुस शक्ति के प्रश्न पर बहुत अधिक ध्यान नहीं दिया जा सकता, क्योंकि यह तो आक्सीजन ही है, जोकि श्वसन क्रिया से अन्दर ली जाती है और हमारे रक्त को शुद्ध करके हमारे साधारण स्वास्थ्य को उन्नत करती है।

श्वास प्रणालियों के कण्टों के प्रश्न को, जो कष्ट केवल फेफड़ों के ठीक उन्नत न होने के कारण और ठीक ढंग से श्वसन क्रिया न होने

के कारण होते हैं, इस पुस्तक के प्रथम भाग में भली प्रकार बतला दिया गया है, परन्तु हम पुनः तनिक रुक कर उदर श्वसन की बुराइयों को फिर जोर से जतला देते हैं और कह देते हैं कि पाठक को केवल नाक द्वारा ही श्वसन क्रिया करनी चाहिए ।

पहला व्यायाम

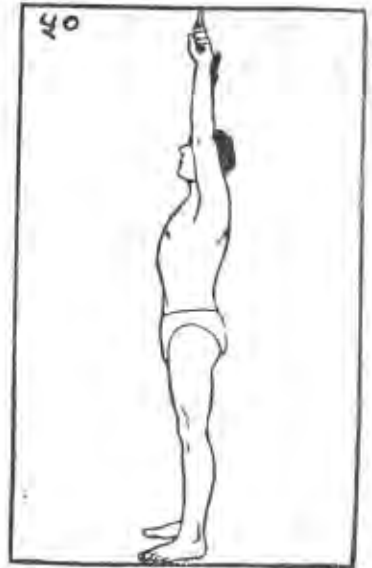
नोट—इन व्यायामों को खुले स्थान पर अथवा खुली खिड़की के सामने करना चाहिए ।



पैरों को १८ इंच के अन्तर पर समानान्तर रख कर और बाहुओं को पार्श्व के साथ ढीले छोड़ कर स्वाभाविक अवस्था में खड़े हो जाओ ।

मुट्टी बांध कर इशारा करने की अंगुलियों को सामने किये हुए बाहु सामने की ओर ऊपर लाओ और कन्धों की रेखा में पृथ्वी के सामानान्तर (चित्र ४९)। इस अवस्था में बाहु को ठीक सिर से ऊपर ले जाओ (चित्र ५१), ताकि तुम बाहुओं और हाथों से कन्धों के केन्द्र पर पीछे की ओर बड़े-से-बड़ा गोला बनाओ।

बाहुओं को ऊपर ले जायं चित्र ४९ और चित्र ५० की अवस्था तक पहुंचते अन्दर को गहरा सांस लो और नीचे की ओर बाहुओं को ले जाते समय चित्र ५१ की अवस्था तक पहुंचते ही बाहर स्वास लो।

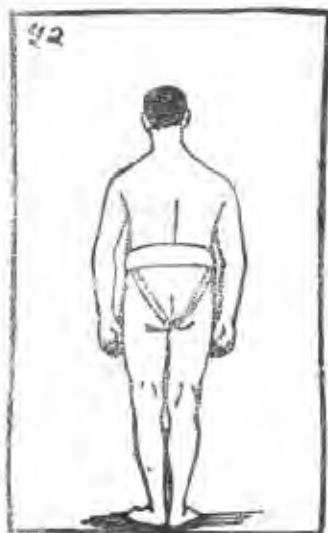


धीरे-धीरे पांच तक गिनने तक रुको और समान भाव से स्वास लो। यह व्यायाम छह बार से बारह बार तक शक्ति के अनुसार बढ़ाते हुए करो।

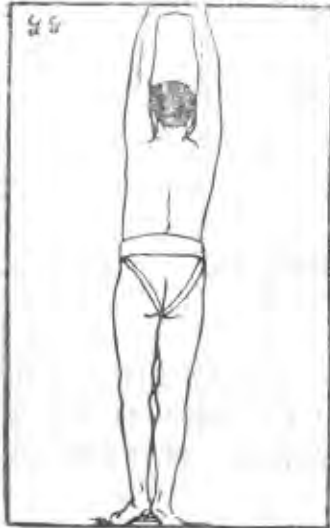
दूसरा व्यायाम

कुंजी रूपी श्वसन व्यायाम

स्वाभाविक खड़े होने की अवस्था में खड़े हो जाओ। एड़ियां मिली हुई, पंजे तनिक खुले हुए और बाहु पार्श्वों के साथ ढीले लटक रहें। चित्र ५२।



पन्जों के बल धीरे-धीरे (खड़े होकर उठो, नाक द्वारा गहरा सांस अन्दर खेंचते हुए इसी समय ढीले लटकते बाजुओं को ऊपर और पार्श्वों की ओर उठा कर कन्वों की सीमित रेखा तक ले आओ (चित्र ५३)।



ऊपर उठाने की क्रिया जारी रखो, जब तक कि हाथ सिर से ऊपर आपस में मिल न जायें। फेफड़ों में धीरे-धीरे श्वास भरते जाओ और सारे बदन को ढीला रखो, जब तक कि हाथ आपस में एक दूसरे को न पकड़ लें। तब हर एक मांसपेशी को तनावो, फेफड़ों को भरसक पूरा वायु से भर लो। धीरे धीरे पांच गिनने तक सांस रोके रहो। साथ में सारे शरीर को ऊपर की तरफ फैलाओ। (चित्र ५४)

अब सारे शरीर को ढीला छोड़ दो और बाहुओं को शरीर के जहाँ तक हो सके पीछे ले जाओ (चित्र ५५) तब धीरे-धीरे मुख द्वारा सांस छोड़ते हुए बाहुओं को पुनः पार्श्वों के साथ ले जाओ। जैसे बाहुओं को नीचे करो एड़ियों को भी पृथ्वी से लगा दो।



यह व्यायाम तीन बार दुहराना चाहिए। प्रत्येक बार यह व्यायाम करके पाँच की गिनती तक रुको।

यह सारी व्यायाम प्रणाली का कुंजी रूपी श्वसन व्यायाम है और इस व्यायाम को प्रत्येक व्यायाम करने के उपरांत तीन बार करना चाहिए। केवल विभाग चार के व्यायाम नं० १ के बाद और विभाग सात के व्यायाम नं० ५ के बाद इस कुंजी रूपी श्वसन व्यायाम को करने की आवश्यकता नहीं।

विशेष वक्तव्य

फेफड़ों से सम्बन्धित दो व्यायामों का ठीक इससे पूर्व वर्णन किया गया है। चूंकि इस वर्ग के दूसरे व्यायाम को इस सारी व्यायाम प्रणाली के 'कुंजी रूपी श्वसन व्यायाम' का नाम दिया गया है और चूंकि इस इस 'कुंजी रूपी श्वसन व्यायाम' को प्रत्येक व्यायाम करने के बाद और नया व्यायाम करने से पूर्व, तीन बार अवश्य किया जाता है, इसलिए इस वर्ग में हम दो से अधिक विशेष व्यायाम देना उचित नहीं समझते। और वस्तुतः सच्चाई यह भी है कि अधिकांश व्यायाम इस प्रकार तैयार किये गए हैं कि व्यायाम क्रिया करते हुए फेफड़ों को अवश्य लाभ पहुंचाता है।

इसमें कोई शक नहीं कि किसी भी व्यायाम प्रणाली में उस व्यायाम प्रणाली के कुछ एक व्यायाम करते हुए इतने दिलचस्पी के योग्य होने चाहिए कि इस प्रणाली के करने वाले को बिना जाने ही बहुत-सा लाभ पहुंच जाय। इस मामले में मेरा विचार है कि मनोरंजक भ्रमण क्रिया और श्वसन क्रिया की बनी व्यायाम प्रणाली के अच्छे संयोग में अधिमानसिक उन्नति की अवस्था अवश्य लाई जानी चाहिए। समय पाकर यह श्वसन क्रिया भ्रमण करने वाले का अपना स्वभाव ही बन जाता है। इसीलिए हम सिफारिश करेंगे कि पाठक कम-से-कम सप्ताह में दो बार, अच्छा हो यदि बुधवार और शनिवार शनिवार या इतवार को अच्छे उग्र भ्रमण के लिए अवश्य जायं। भ्रमण स्थान की दूरी और सैर की लम्बाई पाठक की अपनी शारीरिक अवस्था पर निर्भर है। परन्तु एक मध्यायु के मनुष्य के लिए शुरू-शुरू में दो मील चल लेना पर्याप्त होगा।

भ्रमण रूपी व्यायाम मनुष्य की शारीरिक अवस्था को सुरक्षित करता है, हृदय को शक्ति देता है, दूसरी मांसपेशियों को भी शक्ति

देता है, पैरों को महारावों का सुधार करता है और श्वसन क्रिया भली प्रकार की जाय तो फेफड़ों की शक्ति को बढ़ाता है। इस प्रकार वह मनुष्य जो अपनी साप्ताहिक भ्रमण क्रिया पर डटा रहता है, न केवल इस प्रणाली स्थित व्यायामों के लिए बल्कि जीवन के दिन भर किये जाने वाले कार्यक्षेत्र के लिए एक अच्छी खासी नींव बना लेना है।

केवल बाहर जाकर दो मील तक बिना मतलब घूम-फिर आना काफी नहीं हुआ करता। चलते समय ध्यान रखना चाहिए कि सिर को खूब ऊपर उठा कर पेट खूब अन्दर भींच कर बाहुओं को स्वतन्त्र झुलाते हुए, कदम उठाते ध्यान रखा जाए कि पहले पादाग्र भाग पृथ्वी तल पर आए, शरीर भाग आगे की ओर हो, और बाद में एड़ी को जमीन से लगाया जाय। चलने का उपयुक्त तरीका वर्ग तीन के व्यायाम नं० ३ में भली प्रकार बतला दिया गया है और इसी चलने की पाठक को सिफारिश की जाती है।

जब तक इस पूर्णतया सर्वोत्तम प्रकार से चलने की अच्छी दक्षता प्राप्त न हो जाय, इस प्रकार दूर तक चलना अथवा वेगपूर्वक चलना सम्भव नहीं और वस्तुतः कुछ भी हो चलने की चाल कभी भी बहुत अधिक नहीं करनी चाहिए। कदम उतना ही शीघ्र उठाना चाहिए, जितना कि शरीर की शोभा बनाये रखे। जिससे कि पूर्णतया सर्वोत्तम चलन क्रिया में फर्क न आए और लचकदार ढंग का कदम रहे। चलने की रफ्तार ठीक वैसी ही होनी चाहिए जैसे कि व्यक्तिगत सुख से तिभाई जा सके और ध्यान रहे कि मनुष्य स्वतन्त्र-सा सुखपूर्वक चलते हुए चलने को भार स्वरूप न समझे और शरीर की मांसपेशियाँ ढीली रहें तनें, नहीं।

एक रेखा में चलना तो सीख लो (कथित व्यायाम प्रणाली के अनु-सार) परन्तु इस रेखा में चलने की चाल को दो मील तक चलने में

बनाये रखना सम्भव नहीं। परन्तु ध्यान रहे कि कम-से-कम अपने पैर को जमीन पर रखते हुए पंजों को आगे बढ़ाये हुए पादाग्र भाग पर जोर देकर कदम रखो। इस प्रकार तुम जितना भी चलोगे कम-से-कम लगभग ठीक प्रकार से तो चलोगे।

कदम ठीक आगे बढ़ा कर रखना और भी महत्व का विषय है, क्योंकि चलने वाले को चलते हुए जमीन के सामानान्तरपाद तल रखने से अपने पैरों के महारावों को पूरी शक्ति से बर्तने की सामर्थ्य प्राप्त होती है।

इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि चलते हुए कदमों का उठाना और बाहुओं को झुलाना ठीक ताल में हो।

चलते समय, समय-समय पर पृथक्-पृथक् लम्बाई के डग रखना अधिक उपयोगी होता है, क्योंकि इस प्रकार चलने से भिन्न-भिन्न मांस-पेशियों का प्रयोग समय-समय पर करना होता है। अतः एक सैट मांस-पेशियाँ यदि कर्मशोल हैं तो दूसरे सैट को आराम मिल जाता है। परन्तु यह ध्यान रहे कि डग लम्बे-लम्बे भरो या छोटे-छोटे भरो चलने की रफ्तार लगभग वही बनी रहे।

स्वभावतः भ्रमण बड़ी-बड़ी सड़कों पर ही किया जाता है। परन्तु यदि भ्रमित देश में कोई पहाड़ी भाग न हो, केवल समतल भाग ही हो तो टांगों की कुछ मांसपेशियों को उन्नत करने के लिए यह अधिक उचित होगा कि अपनी वीट (निर्धारित घूमने के स्थान Beat) में कुछ बिना सड़क का ऊँचा-नीचा भूमि भाग भी रख लिया जाय।

सम्भव है चलने वाला पहले-पहल इस प्रकार कदमों से चलता अनुभव करे कि उसकी टांगें अकड़ गई हैं। परन्तु इस अवस्था से कोई

सौ गज के लगभग हल्की दौड़ लगा कर, छुटकारा पाया जा सकता है।

जैसे-जैसे समय बीतता जाय और मनुष्य की शक्ति उन्नति करती जाय, इन साप्ताहिक भ्रमणों को पांच-पांच छह-छह मील तक लम्बा किया जा सकता है और शनि, इतवार को छुट्टी के दिन तो दस-दस ग्यारह-ग्यारह मील तक जा सकता है। क्योंकि पाठकों को पर्याप्त समय प्राप्त होगा कि जहां इच्छा घूम आयें।

ध्यान रखो कि कपड़े सदा मौसम के अनुसार पहनने चाहिये और भ्रमण को जाने से पूर्व कुछ भोजन कर लेना चाहिए। जब तुम चलना सीखने को निकले हो तो रास्ते में कुछ खाना या पीना एक बुरी बात है।

यदि भ्रमण के साथ तुम थोड़ा-सा दौड़ना सम्मिलित कर लो तो वह तुम्हारे स्वास्थ्य का और भी सुधार करेगा।

अब इस भ्रमण व्यायाम के अन्य भाग श्वसन व्यायाम का भी कुछ वर्णन कर दिया जाता है, क्योंकि यह तुम्हारे स्वास्थ्य के साथ दिल और फेफड़ों की अवस्था का भी सुधार करेगा। भ्रमणकर्ता को शुरू-शुरू में पहले पांच कदम भरते अन्तःश्वसन करना चाहिए और अगले चार डग भरते बहिःश्वसन। इस प्रकार की श्वसन क्रिया का अभ्यास केवल भ्रमण व्यायाम के समय न कर जीवन के हर पहलू के काम करते हुए बना लेना चाहिए।

इस प्रकार का अभ्यास लगभग एक पखवारा करने के बाद मनुष्य अनुभव करने लगेगा कि वह सुखपूर्वक छह कदम तक अन्तःश्वसन और पांच कदम तक बहिःश्वसन कर सकता है। लगभग हर पखवारे के अन्दर एक कदम श्वसन क्रिया बढ़ाते जाना चाहिए। जब अन्तः

श्वसन की सीमा आठ कदम पहुँच जाय तो बहिःश्वसन की क्रिया केवल छह कदम ही करनी चाहिए और इसके ऊपर अन्तःश्वसन और बहिःश्वसन क्रियाओं में दो कदमों का अन्तर रख लेना चाहिए ।

आठ कदम का अन्तःश्वसन और छह कदम बहिःश्वसन मध्यायु के लिए स्वाभाविक श्वसन आदर्श है । परन्तु उत्तम फेफड़ों वाले अच्छे स्वस्थ पुरुष के लिए दस, बारह वा चौदह कदम का अन्तःश्वसन और आठ, दस व बारह कदम का क्रम पूर्वक बहिःश्वसन वाला आदर्श प्राप्त कर लेना कोई असम्भव बात नहीं ।

शुरु-शुरु में इस प्रकार श्वसन क्रिया में सफलता पाना बेशक कठिन लगेगा । परन्तु दृढ़ निश्चय और अभ्यास मनुष्य के लिए ऐसी श्वसन क्रिया का स्वभाव ही बना देंगे । जब ऐसी वांछित अवस्था प्राप्त हो जाय तो मनुष्य आदतन ही अपने आप लम्बे-लम्बे गहरे श्वास लेने का आदी हो जायगा । इन श्वासों से फेफड़े बाहर की ओर पार्श्वों की ओर ठीक प्रकार से फैलेंगे । मनुष्य नाक द्वारा श्वास की आदत अपनाएगा, ताकि उदर श्वासी की तरह मुख द्वारा श्वास लेकर उदर के अंगों पर अपनपेक्षित भार डालकर न टल सकने वाले-हृदप्रदेश का जलना, सिर पीड़ा आदि अप्रसन्नता कारक शिकायतों का शिकार बनेगा और अन्त में वह श्वसन क्रिया के उस उत्तम आदर्श को पालेगा जब कि भ्रमण या व्यायामक इस श्वसन क्रिया से अपने फेफड़ों के ऊपरी भाग भर कर के फिर अधो भागों को भी भरने में समर्थ होगा और लगा-तार ऐसी ही उत्तम श्वसन क्रिया करता हुआ सुखपूर्वक दीर्घायु भर जीने का सौभाग्य पायेगा ।

पांचवा वर्ग

यकृत की उत्तेजना के लिए व्यायाम

जब मनुष्य मध्यायु में पहुंचता है तो प्राकृतिक पश्चात्-क्रिया की स्वाभाविक वृद्धि के कारण, यकृत अपनी क्रियाओं में सबसे पहले ढीला होने लग जाता है। परन्तु इस प्रकार से मन्द क्रियावान यकृत इस आयु में एक अतिशोचनीय रुकावट हो जाती है और इसको स्वस्थ क्रियावान बनाने के लिए वा अत्युत्तम तो यही है कि नीरोग अवस्था में रखने के लिए कोई अधिक-से-अधिक कष्ट पाते हुए भी यत्न करना सबसे उत्तम बात ही है। यकृत को बहुत अच्छी अवस्था में रखने का महत्त्व मनुष्य को बहुत जल्दी समझ में आ जाय, यदि हम इस बात को भली प्रकार समझ जाय कि शरीर-भर की सब शक्तियों का स्रोत यह यकृत ही है। जैसे कि लोगों में मन है, शक्ति स्रोत मांस द्रव्य नहीं।

इस वर्ग में बतलाये गए पांचों व्यायाम बहुत सोच समझकर यकृत की क्रिया को उत्तेजित करने के लिए बनाये गए हैं और परिणामतः इन व्यायामों को करने वाले मनुष्य की शारीरिक शक्तियों की वृद्धि करते हैं। परन्तु हम फिर इस बात पर जोर देंगे कि पाठक इन व्यायामों को अपने पूर्ण मनोयोग से करें और ये व्यायाम इतने बढ़िया ढंग से किये जाय कि यकृत में वस्तुतः क्रियाशीलता स्पष्ट हो जाय।

उदाहरण के लिए व्यायाम नं० एक को करते हुए कोई भी लाभ प्राप्त न होगा, जब तक कि व्यायाम के अन्तिम चरण में टांगों को तेज झटकने के साथ न फँलाया जाय।

इसी प्रकार व्यायाम नं० दो और तीन से कोई लाभ न निकलेगा यदि प्रदर्शित किये उपाय के अनुसार शरीर के सारे पार्श्व को पूरी तरह से न फैलाया जायगा। पुनः व्यायाम नं० चार और पांच के करने वाले को भी कोई अच्छा लाभ न हो सकेगा, यदि मनुष्य ऐसे ही शरीर को वाई ओर मोड़ मात्र देगा व घुमा मात्र देगा। व्यायाम क्रियाएं पूरी शक्ति से सम्बन्धित मांसपेशियों पर शक्ति-भर तनाव का प्रभाव लाते हुए करनी चाहिए। केवल हिलाने-डुलाने मात्र से व्यायाम की संपूर्णता नहीं हुआ करती। इसके लिए तो सोच-समझ कर पूरे यत्न के साथ ही अपेक्षित क्रिया करनी चाहिए।

जैसे कि पूर्व भी कहा जा चुका है कि व्यायाम विशेष केवल अंग विशेष को ही लाभ नहीं देता। 'पुण्य के साथ-साथ फलियों' वाली कहावत कई स्थानों पर चरितार्थ हो जाती है। अतएव यहां भी बतला दें कि इन व्यायामों को करने से केवल यकृत और प्लीहा की क्रिया-शीतला में ही उत्तेजना नहीं आती; बल्कि ये व्यायाम वसा को भी घटा कर मुटापा कम करते हैं एवं फेफड़ों की शक्ति का भी सुधार करते हैं।

पहला व्यायाम

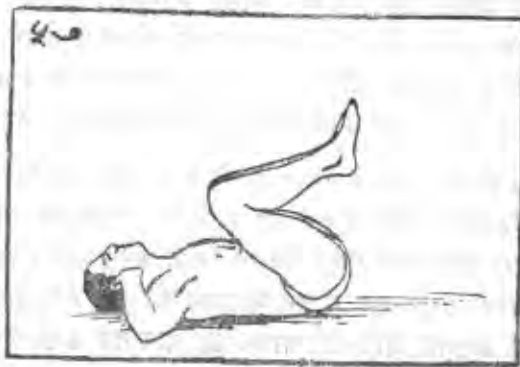
दरी या चटाई पर पीठ के बल लेट जाओ। इस बात का विचार कर लो कि उदर अन्दर की ओर भिच गया है, छाती स्वाभाविक प्रकार से फैली हुई है और शरीर ढीला-सा आराम से पड़ा है। हाथों की अंगुलियों के अग्र भागों को कानों से पीछे रखो। ध्यान रहे कि कुहनियां फर्श के साथ लगी हुईं, बाहर की ओर मुड़ी रहें और इस प्रकार फंले हुए बाहु फर्श पर, शरीर के पार्श्व के साथ समकोण बनाएं। (चित्र ५६)

अब नाक के अन्दर सांस लेना शुरू करो। घुटनों को भी धीरे-धीरे छाती की ओर लाओ। मुड़े घुटनों को छाती के भाग के साथ

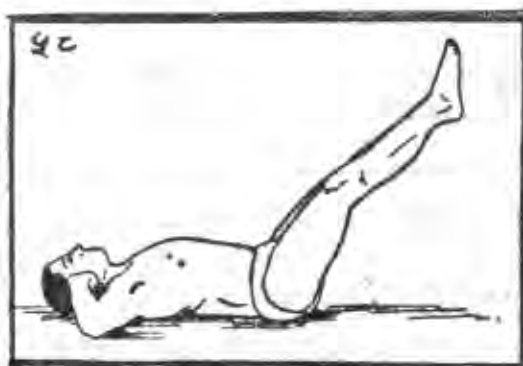


दबाते समय गहरा सांस लेते जाओ, जब तक कि सारा उदर (जिसमें हवा न भरी जाय) जांघों से दबा हुआ खूब भिंच न जाय और छाती भी खूब पूरी शक्ति पर फूल न जाय। (चित्र ५७)

चित्र ५७ की अवस्था में पांच गिनने तक रुको और इस काल में जांघों को पूर्ण शक्ति लगा कर उदर के साथ दबाओ और छाती में अन्तिम मात्रा तक वायु शक्ति-भर ले जाओ।



आगे अब चित्र ५७ की अवस्था से टांगों को तीव्र झटके के साथ चित्र ५८ की तरह बाहर को खोल लो। बहिः श्वसन क्रिया करो। ध्यान रहे कि पंजे आगे की ओर बढ़े इशारा करें। टांगें बिल्कुल सीधी रहें और इस प्रकार चित्र ५८ की तरह क्रिया पूर्ण हो जाय। ध्यान रखिये बहिः श्वसन नाक से किया जाय मुख से नहीं। पूरे प्रयत्न से



कंधों की फर्श के साथ चिपका कर रखना चाहिए। अगर टांगों को बहुत ही अधिक उग्रता से आगे फेंका जायगा, तो सारा शरीर आगे धकेला जा सकता है। इसी कारण टांगों को आगे फेंकने की क्रिया पर वैसे पूर्ण काबू रहना चाहिए, जिससे कि शरीर के अन्य भाग झटके को अनुभव न करें। इसी अवस्था में पूर्ण बहिः श्वसन हो जाए।

अब चित्र ५८ की अवस्था से चित्र ५७ की अवस्था को पहुंचने के लिए एड़ियों को धीरे-से फर्श पर आने दो। पांच तक धीरे-धीरे गिनने तक ठहरो और स्वाभाविक श्वसन क्रिया करते रहो। पश्चात् व्यायाम को दुहराओ। शुरू-शुरू में इस व्यायाम को तीन बार दुहराओ। परन्तु शक्ति के अनुसार धीरे-धीरे पाठक छह बार तक करने लगें।

६६
दूसरा व्यायाम

पैरों को १८ इंच के अन्तर पर रख कर स्वाभाविक अवस्था में खड़े हो जाओ। उदर अवश्य अन्दर भिंचा हो और छाती फैली रहे। मुट्टियाँ बांध लो और बाहुओं को कन्धों की ऊंचाई तक सामने ले आओ। (चित्र ५९)



शरीर के मध्य भाग को कमर से थोड़ा आगे झुकाओ और थोड़ा झुलाने से कमर को नितम्बास्थि पर घुमाओ, इसी समय बाहुओं को झुलाते बाईं ओर को ले जाओ, ताकि हाथ कमर की रेखा तक पहुँच जाएं (चित्र ६०)

अब धीरे-धीरे अन्दर सांस लेते हुए बाहुओं को कन्धों से काफी ऊपर ले जाओ (चित्र ६१) और फेफड़ों को पूरा शक्तिभर भर दो। घुटने जकड़े रहें, कमर आगे मुख किये रहे और शरीर तनिक बाईं ओर मुड़ा रहे। (चित्र ६१)



व्यायाम शुरू करने की अवस्था तक पहुंचने के लिए, शरीर के मध्य भाग को दाईं ओर घुमाओ, इसी समय सांस बाहर लो, बाहुओं को कमर तक लाओ, फिर ऊपर उठाओ और कन्धों की ऊंचाई तक सामने ले आओ जैसे कि चित्र ५६ में। इस अवस्था तक पहुंचते-पहुंचते बहिःश्वसन क्रिया समाप्त करो।

धीरे-धीरे पांच गिनने तक रुको।

अब पूर्व की तरह शरीर के मध्य भाग की कमर पर से थोड़ा झुका कर नितम्बास्थि से दाईं ओर घुमाओ और बाहुओं को झुकाकर दाईं ओर कमर की रेखा तक हाथों को ले जाओ। पुनः बाहुओं को कन्धों से काफी ऊपर दाईं ओर ले जाओ। इस व्यायाम को इन सब क्रियाओं को करते समय अन्तःश्वसन क्रिया करो। जब फेफड़े पूर्ण भर जायं तो

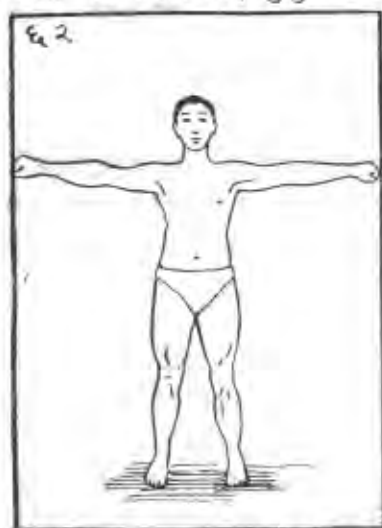
बहिःश्वसन क्रिया के साथ-साथ शरीर के मध्य भाग को बाईं ओर घुमाते हुए सब पूर्व कथित क्रियाएं करते हुए चित्र ५६ की अवस्था में आ जाओ।

इस व्यायाम को तीन बार बाईं, और तीन बार दाईं ओर शरीर घुमाते हुए करके पहले समय पहले समाप्त करो। परन्तु धीरे-धीरे छह बार तक व्यायाम दोनों ओर करो।

नोट—व्यायाम करते समय पैरों को पृथ्वी पर पक्का जमाए रखना चाहिए और शरीर घुमाने की क्रिया बारी-बारी से बाएं से दाएं, दाएं से बाएं आदि क्रम से करनी चाहिए।

तीसरा व्यायाम

पैरों को १८ इंच के अन्तर पर रख कर बाहुओं को पार्श्वों की तरफ कन्धों की रेखा तक फैला कर, मुट्टियां बांध कर स्वाभाविक



अवस्था में खड़े हो जाओ (चित्र ६२) उदर अन्दर भिंचा हो और छाती स्वाभाविक प्रकार से फैली हुई हो।



शरीर के मध्य भाग को कमर के स्थान से जहाँ तक सम्भव हो सके, बाएं पार्श्व की ओर झुकाओ (चित्र ६३) इतना झुकाओ कि उल्टी ओर की मांसपेशियाँ अधिक-से-अधिक खिंचाव अनुभव करें। जैसे ही शरीर झुकना आरम्भ करे अन्तःश्वसन क्रिया के साथ ही-साथ शरीर को (चित्र ६२) की अवस्था में ले आओ।

अब इसी व्यायाम को दाईं ओर शरीर झुकाते हुए करो। इससे प्लीहा को लाभ होगा। शुरु में तीन-तीन बार पार्श्वों में बारी-बारी से झुकाना काफी होगा। परन्तु छह-छह बार शरीर झुकाने का आदर्श सम्मुख होना चाहिए। (चित्र ६४)

इस व्यायाम को करते हुए बाहुओं को कन्धों की सीधी रेखा से च्युत नहीं होने देना चाहिए। सिर को रीढ़ की सीधी रेखा में रखना चाहिए और शरीर को झुकाते भी सिर को इस रेखा की सीध से बाहर न होने देना चाहिए। पैरों को जमीन पर पक्की तरह जमा कर रखना चाहिए। शरीर को झुकाते अन्तःश्वसन क्रिया और शरीर को सीधा करते बहिःश्वसन क्रिया करनी चाहिए।

चौथा व्यायाम

पंरों को १८ इंच अन्तर पर रख कर साधारण प्रकार से खड़े हों जाओ। वहिःश्वसन क्रिया करके फेफड़ों को खाली कर दो और बायें हाथ को बाईं ओर कमर पर रखो और दाएं हाथ को खोलकर बाएं हाथ को खोलकर बाएं घुटने पर रखो (चित्र ६५)



दाएं कन्धे को पीछे घुमाओ और शरीर के मध्य के भाग को बाईं ओर जहां तक सम्भव हो सकता है झुकाओ और साथ-ही-साथ दाएं हाथ को शरीर के साथ मर्दन करते कमर तक ले आओ। (चित्र ६६)



जैसे ही दायाँ कन्घा पीछे घुमाया जाय, गहरी अन्तः श्वसन क्रिया शुरू कर दो ।

चित्र ६६ की अवस्था तक पहुँच कर भी दाएँ हाथ को मर्दन करते ऊपर ले जाना जारी रखो और हाथ को जहाँ तक सिर के ऊपर ले जा सकते हो ले जाओ । शरीर का सारा दायाँ भाग जहाँ तक सम्भव हो सकता है, पूरा-पूरा फैला लो और अन्तः श्वसन क्रिया भी जारी रखो । (चित्र ६७)

अब चित्र ६७ की अवस्था से शरीर को चित्र—६५ की अवस्था में एक उग्र क्रिया के साथ ले आओ और मुख द्वारा बहिःश्वसन किया करो ।



इस व्यायाम को तीन-तीन बार दोनों ओर बहुत उग्र प्रकार से क्रिया करते हुए पूर्ण करो।

पाँचवाँ व्यायाम

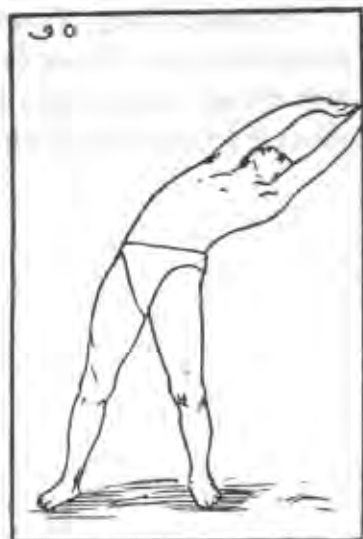
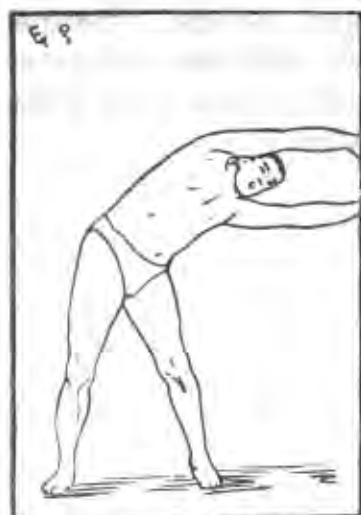
यह व्यायाम वर्ग दो के व्यायाम नं० चार का ही उन्नत रूप है। वर्ग दो के चौथे व्यायाम की चित्र ६८ के अनुसार करके शरीर को ठहराव की अवस्था में ले आओ, जबकि हथेलियाँ पैरों के आगे के बीच के भाग के फर्श को छूएं। इस अवस्था में छाती सांस बाहर निकाल कर खाली कर लेनी चाहिए और सारे शरीर का ऊर्ध्व भाग कमर के स्थान से ढीला-सा नीचे को लटक रहा हो। उदर भाग अन्दर को भिंचा हो। अब पीठ और उदर की मांसपेशियों को लगाकर कमर पर



के भाग पर शरीर को दाईं ओर घुमाओ, जब तक कि शरीर का मध्य भाग दाईं कमर पर बोझ न डाले ।

यह घुमाने की क्रिया जारी रखते हुए शरीर को पीछे की ओर ले जाओ, बाहुओं को सिर के ऊपर ले जाओ । यह ध्यान रहे कि सारा शरीर पूरी सीमा तक खिंचा गया है और फूल गया है (चित्र ७०) शरीर को ऊपर उठाते हुए अन्तःस्वसन क्रिया करनी चाहिए ।

आगे बहिःस्वसन क्रिया करते शरीर को पीछे घुमाते कमर के स्थान से दाईं ओर झुका कर नीचे ले आओ, जबकि सिर, बाहु और



शरीर मध्य भाग क्रमपूर्वक लौटते-लौटते चित्र ६८ की अवस्था में आकर ये सब अंग नीचे को झूल रहे हों और हथेलियां पैरों के बीच के फर्श को छूएं।

पांच तक गिनते ठहरो।

अब शरीर को दाईं ओर इसी प्रकार के क्रम से ले जाओ और जब बायां शरीर भाग चित्र ७० की तरह फैल जाय तो वापसी की क्रिया भी उसी प्रकार क्रम से समाप्त करो और चित्र ६८ की अवस्था में शरीर को फिर ले आओ। शरीर को पीछे करते ऊपर उठाते चित्र ७० की अवस्था को पहुंचने तक अन्तःश्वसन क्रिया और वापस आते चित्र ६६ की अवस्था को पहुंचाते-पहुंचाते बहिःश्वसन क्रिया करो। पांच गिनती तक विश्राम करो।

इस व्यायाम क्रिया को कथनानुसार दोनों ओर बारी-बारी से तीन-तीन बार करो । अन्तिम क्रिया की समाप्ति चित्र ६८ की अवस्था में हो और इस अवस्था से आम खड़े होने की अवस्था में आने के लिए वर्ग दो के व्यायाम चार का उपाय अपनाओ ।



छठा वर्ग

आमाशय के लिए व्यायाम

इस वर्ग के सब व्यायामों को उस समय करना चाहिए, जबकि आमाशय लगभग खाली हो। इसलिए इस वर्ग के व्यायामों के लिए उत्तम यही है कि प्रातःकाल किया जाय, जबकि आमाशय स्वभावतः ही खाली होता है। परन्तु यदि पाठक इन व्यायामों को सोने से पूर्व रात को करना चाहता है तो उसे ध्यान कर लेना चाहिए कि रात का भोजन किये कम-से-कम दो घण्टे बीत चुके हों। इन व्यायामों का मुख्य अभि-प्राय यही है कि आमतौर पर पाचक-संस्थान की पाचक क्रिया में सुधार हो और विशेषकर आमाशय को तत्काल के लिए तैयार करना है, ताकि इन व्यायामों के पश्चात् आमाशय अपने पाचन कार्य भली प्रकार से कर ले।

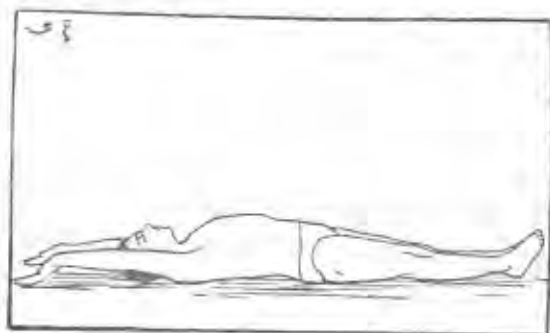
इस बारे में हम पाठकों को लक्ष कर दें कि इन व्यायामों में से किया हुआ एक भी व्यायाम रात के आराम के बाद न केवल प्रातः-रास के लिए भूख का सुधार करेगा, बल्कि उसके पाचन में भी सहा-यता देगा और प्रतिदिन ईमानदारी से किये हुए व्यायामों का प्रभाव एकत्रित होकर पाचक संस्थान के अंगों को शक्ति देगा, इनके पाचक रसों के स्राव में सहायता करेगा। यह सब इस प्रकार होगा कि शीघ्र ही समय आ जायगा, जबकि अपच के, बदहजमी के सब लक्षण जोकि वह अनुभव करता था दूर हो जायंगे और वह एक बार फिर न केवल अपने भोजन को आनन्दपूर्वक खा सकेगा; बल्कि खाये और आत्मी-कृत भोजन का अधिक-से-अधिक लाभ उठा सकेगा।

यह पता लगेगा कि इस वर्ग के सारे व्यायाम ही तनाव अथवा फैलाव वाली प्राकृति के हैं। इसलिए जबकि अवश्यमेव वह पात्रक संस्थान को लाभ पहुंचाते हैं, तब साथ ही वह मनुष्य को पतला भी करते हैं; क्योंकि वे फालतू वसा को भी घटाते हैं। इसके अतिरिक्त ये व्यायाम अन्तर्द्वियों के कार्य में भी शक्ति देने वाले होते हैं और तनाव या फैलाव से यह भी लाभ होता है कि शरीर के सब व्यापार न ही केवल आसानी से होते हैं, बल्कि सुधरे ढंग से होते हैं।

फिर इस वर्ग के व्यायामों का यह भी लाभ है कि रीढ़ का लचकीलापन इनके अभ्यास से बढ़ता है। ये व्यायाम बाकी सातों वर्ग के व्यायामों को जोकि इस पुस्तक का भाग हैं सहायता दिया करता है और वास्तविकता तो यह है कि ये व्यायाम इस सारी व्यायाम प्रणाली का एक सर्वोत्तम अंग हैं।

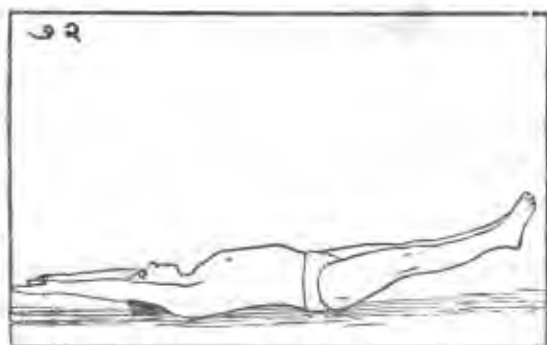
पहला व्यायाम

दरी या चटाई पर पीठ के बल लेट जाओ। बाहु पार्श्वों के पास पड़े हों और पंजे आगे को लक्ष करें। यह अवस्था बिल्कुल आराम



की हो। छाती फैली हो और उदर भली प्रकार अन्दर भिंचा हो। लम्बा गहरा सांस अन्दर लेना आरम्भ करो। साथ ही बाहुओं को उठाकर सिर के पीछे ले जाना शुरू करो, जिससे कि वे सिर के पीछे फर्श को छुएँ। (चित्र ७१)

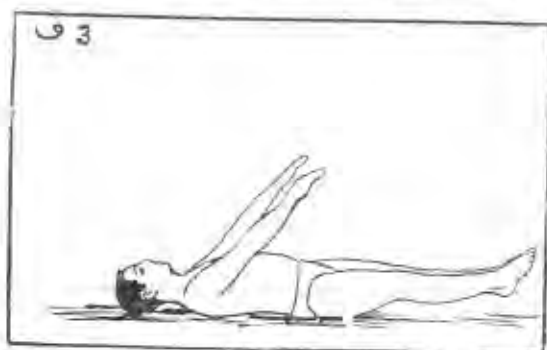
अब नितम्बों को, कंधों को, पीठ को और सिर को जमीन से दबा कर रखते हुए कमर के पास से टांगों को ऊपर उठाओ, टांगों में घुटनों को जोड़कर रखो और बाहु कन्धों से खूब जुड़े हों, कुहनियाँ और कलाईयाँ पक्की तरह सम्बद्ध हों और बाहु फर्श से तनिक ऊपर हों और ये फैले हुए इतना अधिक जोर से जितना सम्भव हो शरीर को तनाएँ एवं फैलाएँ रखें। ध्यान रहे यह तनाव अंगुलियों के अग्र भागों से लेकर पैर के पंजों तक खूब भली प्रकार दृष्टिगोचर हो। (चित्र ७२)



पाँच गिनते तक स्वाभाविक सांस लेने वा सांस को पूर्णतया रोक कर इसी अवस्था में ठहरो।

इस ठहराव के बाद फेफड़ों को पूर्ण शक्ति के साथ वायु से भरो। आगे जब बाहुओं को आगे ले जाओ तो सांस को नाक द्वारा धीरे-धीरे

बाह्यः श्वसन क्रिया करके निकाल दो। टांगों को भी बहुत धीरे-धीरे नीचे फर्श पर रख दो। एड़ियां अभी उठी रहें जबकि बाहु आगे नीचे, फर्श के पास आ रहें (चित्र ७३) और एड़ियां एवं हथेलियां दोनों एक ही समय फर्श को छूयें और फिर अंगों को नीचे करने की क्रिया ठीक उसी समय समाप्त हो, जबकि फेफड़ों की बाहिर श्वास लेने की क्रिया।



धीरे-धीरे पांच गिनने तक के काल में प्रारम्भ करने की अवस्था में पूर्ण विश्राम करो और अंग-प्रत्यंग ढीले छोड़ दो। तब इस व्यायाम को दुहराओ।

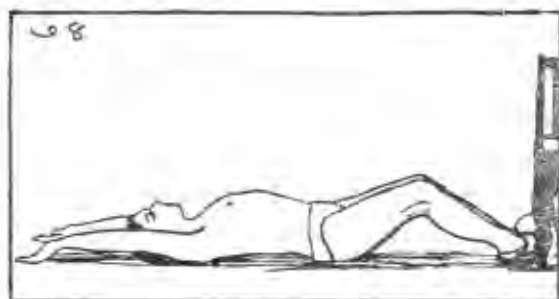
शुरु-शुरु में चार बार इस व्यायाम को करना काफी होता है। परन्तु समय पाकर दस बार तक इस व्यायाम को मनुष्य सुख पूर्वक कर सकता है।

दूसरा व्यायाम

दरी या चटाई पर पीठ के बल लेट जाओ। उदर अन्दर को भिच रहा हो और छाती स्वाभाविक प्रकार से फैली हुई। बाहु पार्श्वों के

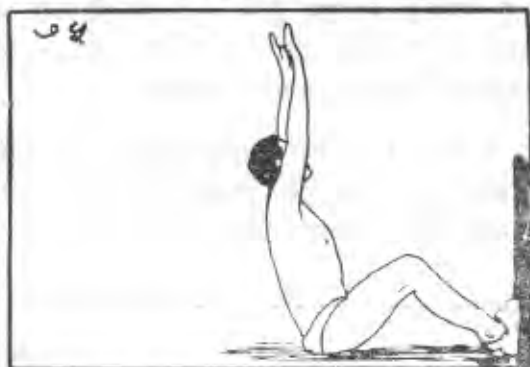
साथ हों और टांगें घुटनों पर तनिक मुड़ी हों। पैर महारावों से—पंजे को किसी बक्स, दराज वा झलमारी के किनारे के साथ अड़ा कर—भली प्रकार से पकड़े हों। उत्तम है कि पैरों पर तौलिया तह करके रख लिया जाय या एक छोटी गद्दी रख ली जाय, ताकि फरनीचर के किनारे के दबाव का निशान मांस पर न बन जावे।

इस पूर्ण आराम की अवस्था से अपने बाहुओं को धीरे-धीरे सिर के पीछे ले जाओ, ताकि हाथ पीछे ले फर्श को छूएं (चित्र ७४) बाहु पीछे ले जाते समय फेफड़ों को गहरे लम्बे सांस से पूरी तरह भर लो।

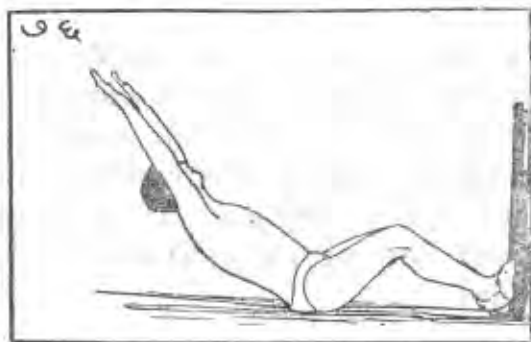


बाहुओं को बिल्कुल सीधा रखो, टांगें अभी भी घुटनों पर कुछ मुड़ी हुई और शरीर मध्यभाग को धीरे-धीरे समकोणीय बैठने की अवस्था में उठाओ (चित्र ७५)। जैसे ही शरीर मध्यभाग उठाना शुरू हो फेफड़ों को बहिःश्वसन क्रिया से धीरे-धीरे खाली करो। ध्यान रहे कि पीठ बिल्कुल सीधी रहे, छाती चौड़ी और उठी हुई और उदर भली प्रकार अन्दर भिँचा हुआ। बाहुओं को शरीर के मध्य भाग से आगे न जाने दो।

शरीर मध्यभाग की इस समकोणीय अवस्था से, जोकि चित्र ७५ की अवस्था से तनिक बाद हुई थी, धीरे-धीरे शरीर के मध्यभाग को



फर्श पर नीचे आने दो और साथ में गहरी अन्तःश्वसन क्रिया करो। ध्यान रहे कि शरीर फर्श पर आने देने की क्रिया बहुत समभाव से धीरे-धीरे जैसे कि चित्र ७६ में दिखाई गई है करो। कहने का अभिप्राय: यह कि पीठ को बिल्कुल सीधा रखा जाय और उदर को बाहर उभरने न दिया जाय।



जब चित्र ७४ की अवस्था हो जाय तो बाहुओं को पश्चो के साथ ले आओ और बहिःश्वसन क्रिया करो। तब धीरे-धीरे पांच गिनने तक कुछ ठहरो और समश्वास लो। फिर व्यायाम क्रिया दुहराओ।

शुरु-शुरु में तीन बार व्यायाम दुहराना काफी होगा। परन्तु छह बार व्यायाम, अधिकतम सीमा है।

आगे उन्नत रूप में यह व्यायाम किया जा सकता है, जबकि पाठक व्यायाम—३ की तरह नीचे स्टूल पर बैठ कर या एक कुर्सी की पीठ की ओर पार्श्व रखकर यह व्यायाम करता है।

तीसरा व्यायाम

एक स्टूल पर या एक कुर्सी पर इस प्रकार बैठ जाओ कि कुर्सी की पीठ तुम्हारे पार्श्व की ओर हो। शरीर स्टूल पर बिल्कुल सीधा

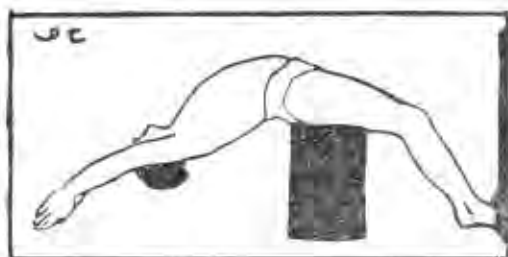


हो पर सब प्रकार से मांसपेशियां ढीली पड़ो हुई हों। टांगों को

घुटनों पर कुछ मोड़ रखा जाय। पैरों के पंजों को बक्स या अलमारी के किनारों के साथ फंसा कर रखा जाय। पैरों की रक्षा के लिए तकिया, तौलिया या गद्दी रख ली जाये।

जब मनुष्य सुख पूर्वक बिना किसी तनाव के बैठ जाये तो वह बाहुओं को सिर से ऊपर समकोण अवस्था में ले जाये और साथ ही अन्तःश्वसन क्रिया से फेफड़ों को शक्तिभर लिया जाये एवं उदर अन्दर भींच लिया जाये। (चित्र ७७)

कथित अवस्था से शरीर मध्यभाग को धीरे-धीरे पिछली ओर गिरने दिया जाय, जब तक कि हाथ पिछली ओर फर्श पर न लगने लगें। इस क्रिया की अवस्था में बाहु बिल्कुल सीधे और शरीर की रेखा में और पीठ बिल्कुल सीधी रखनी चाहिए। जब शरीर मध्य भाग नीचे किया जा रहा हो सांस नहीं लो; बल्कि श्वास रोक कर यह क्रिया करो। (चित्र नं० ७८)



तब फिर पीठ को सीधा रखते हुए, बाहुओं को पूरा सिर के पीछे फैलाये हुए और उदर अन्दर भींचे हुए शरीर मध्यभाग को धीरे-धीरे उठाओ, जब तक कि समकोण बैठने की अवस्था चित्र ७७ वाली न पहुंच जाये। इस क्रिया काल में थोड़ी बहिःश्वसन क्रिया करनी चाहिए।

जैसे ही चित्र ७७ की अवस्था पहुंच जाय बाहुओं को आगे नीचे ले आओ, ताकि वह पाश्वों के साथ लटक जायं। इसी समय बहिः-श्वसन क्रिया समाप्त करके फेफड़े पूर्ण खाली कर दो।

धीरे-धीरे पांच गिनने तक कि विश्राम करो। तब व्यायाम को दुहराओ। प्रारम्भ में तीन बार दुहराना काफी होगा। परन्तु समय पाकर इस व्यायाम क्रिया को छह बार तक किया जा सकता है।



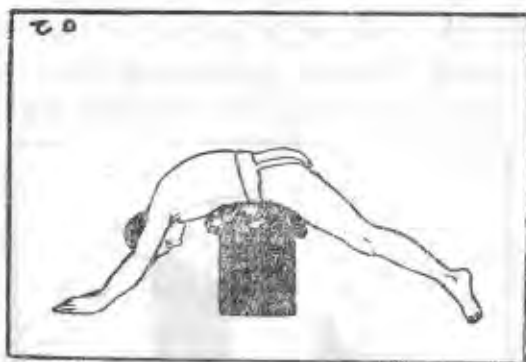
अगर पाठक इस व्यायाम को सुगमता पूर्वक कर सकता हो तो हाथों को पाश्वों के साथ, जांघों के साथ रख कर, केवल शरीर मध्यभाग को नीचे झुकाना चाहिए, ताकि केवल शिर की चांद फर्श पर लगे जैसे चित्र ७९ में दिखाया गया है। परन्तु इस अवस्था में शरीर को पोछे करने से पूर्व छाती फैलाकर पूर्णतया वायु पूर्ण कर लेनी चाहिए।

चौथा व्यायाम

यह व्यायाम, व्यायाम नं० ३ का उल्ट भेद है।

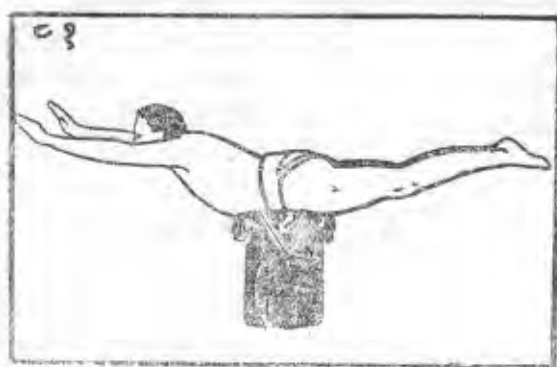
उदर के नीचे स्टूल रख कर उदर के बल लेट जाओ। या इसी प्रकार कुर्सी पर लेट जाओ। पंजे और हाथों की अंगुलियां फर्श को छूती हों जैसे कि चित्र ८० में दिखाया गया है। फेफड़ों को बहिः-श्वसन क्रिया से बिल्कुल खाली कर लो और शरीर को हर एक मांस-पेशी को बिल्कुल ढीली छोड़ दो।

कही गई अवस्था से शरीर को पीछे की ओर मोड़ लो। सारी मांसपेशियों को लगाकर शरीर मध्यभाग और टांगों को धीरे-धीरे



ऊपर उठाओ और साथ-ही-साथ गहरी अन्तः श्वसन क्रिया करो। ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि अंगुलियाँ एवं पंजे बाहर लक्ष करते हों और बाहुओं एवं टांगों को बिल्कुल सीध में फैला कर रखा जाय।

इस व्यायाम से पूरा-पूरा लाभ नहीं उठाया जा सकता, जब तक कि पाठक सिर बाहु और कन्धों को और टांगों को पीठ एवं कमर की सीधी रेखा में रखने के लिए शक्ति भर यत्न न लगायें (यथा चित्र ८१)। यदि आगे को शरीर भाग झुकता है और टांगें ऊपर उठ आती हैं, और संतुलन ठीक नहीं रहता तो एड़ियों को किसी रेल आदि के नीचे जकड़ लिया जाए जिसकी ऊंचाई उदर के आश्रय जितनी हो, ताकि शरीर रेखा में टांगें रह सकें। यदि यह व्यायाम पाठक को बहुत कठिन लगे तो शुरू-शुरू में फर्श पर आँधे लेट कर इसकी क्रियाओं का अभ्यास कर लो।



प्रारम्भ में तीन बार व्यायाम दुहराना काफी होगा पर समय पाकर छह बार तक इस व्यायाम को दुहराया जा सकता है ।

इन व्यायामों को दुहराते समय दो व्यायामों के बीच कोई ठहराव का समय नहीं है । इसलिए ध्यान रखना चाहिये कि चित्र ८१ की अवस्था से शरीर को चित्र ८० की अवस्था में लाते समय बहिःश्वसन क्रिया की जाय और इसी समय जब शरीर को चित्र ८० की अवस्था से चित्र ८१ की अवस्था में ले जाएं तो अन्तःश्वसन क्रिया करो ।

पाँचवाँ व्यायाम

पैरों को आपस में १८ इंच के अन्तर पर समानान्तर रखो और दीवार से २४ इंच के अन्तर पर एड़ियाँ रख कर, पीठ दीवार की ओर करके खड़े हो जाओ । बाहुओं को सिर के ऊपर ले जाओ और इस क्रिया के समय गहरी अन्तःश्वसन क्रिया करो ।



शरीर को पीछे की ओर धीरे-धीरे झुकने दो, घुटनों को थोड़ा झुका लो। जब तक कि हथेलियाँ और सिर की चाँद दीवार से न लग जाए और आश्रय न ले ले। (चित्र २२)। ध्यान रहे कि उदर भली प्रकार भिँचा हो। बहिःश्वसन क्रिया करने के काल तक ठहरो और तब स्वाभाविक श्वसन क्रिया करते हुए धीरे-धीरे शरीर को पीछे और नीचे फर्श की ओर करना शुरू करो। इसी समय हथेलियों और सिर से दीवार का सहारा लेते रहें।

नीचे और पीछे झुकने को क्रिया जारी रखो, जब तक कि तुम्हें अधिक झुकने की सामर्थ्य रहे और तब छोड़ो जब और आगे न जाया जा सके। (चित्र २३)

तब हथेलियों और सिर का सहारा लेते लेते शरीर को ऊपर उठाना शुरू करो और निम्नतम से उच्चतम लक्षित स्थान तक पहुँच जाओ। अन्तः श्वसन क्रिया करो।



ऊपर उठने की क्रिया के उच्चतम स्थान पर पहुंच कर शरीर को झुका कर आगे ले आओ, बाहुओं को पार्श्वों के साथ नीचे कर लो और करते पुनः बहिःश्वसन क्रिया करो ।

इस व्यायाम क्रिया को केवल तीन ही बार करना चाहिये । इसकी यही अधिकतम सीमा है और शुरू-शुरू में केवल एक ही बार कर लेना पर्याप्त है ।



सातवां वर्ग

हृदय शक्ति बढ़ाने वाले व्यायाम

हमें विश्वास है कि वर्ग सात के व्यायामों में से कोई भी ऐसा व्यायाम नहीं जो बहुत कठिन है और न ही इतना श्रम करने वाले जिसको कि कोई भी ऐसा मध्यायु का मनुष्य न कर सके जिसका हृदय पूरी तरह स्वस्थ है। परन्तु तो भी, चाहे अपने ही लिये हो, हम कर्तव्य बाध्य अनुभव करते हैं कि हम कुछ शब्द चेतावनी के रूप में कह दें। ये शब्द केवल इस वर्ग के व्यायामों के बारे में ही नहीं हैं या इस पुस्तक के व्यायामों के बारे में ही नहीं हैं; बल्कि वे मनुष्य जो कि लुप्त श्वास वाले हैं (जल्दी श्वास फूल जावे) जिन्हें चक्कर आते हैं। अथवा जिन्हें कोई और कष्ट है, जिससे कि शंका होती है कि वे किसी हृदय रोग से रोगी हैं वा हृदय विलकुल स्वस्थ नहीं है तो वे किसी भी व्यायाम प्रणाली को बिना सोचे-समझे न अपनायें। ऐसे महानुभावों को चाहिये कि वह किसी योग्य चिकित्सक की सम्मति लें और सम्पूर्ण शरीर की भली प्रकार परीक्षा करवा लें और भली प्रकार जान लें कि उनका हृदय स्वस्थ है वा नहीं। और ऐसी परीक्षा से ज्ञान प्राप्त कर विश्वस्त हुए बिना किसी भी प्रकार के श्रमकारी व्यायाम को करना आरम्भ न करें।

हमारा कहने का अभिप्राय यह नहीं कि इस विभाग के किसी भी व्यायाम को वह मनुष्य नहीं कर सकता जिसे मामूली-सा भी हृदय रोग हो। इसके अतिरिक्त हमारा तो विश्वास है कि ऐसे तनिक से रोग वाले हृदरोगी मनुष्य इन व्यायामों से लाभ ही प्राप्त करेंगे। परन्तु हमने जो कुछ कहा, उक्त अभिप्राय यह कि मनुष्य डाक्टर से मिल

कर इस बात का पूर्णतया पता कर ले कि उसके हृदय की अयोग्यता असमर्थता की सीमा कहां तक है। एवं यह सम्मति ले लें कि उनकी शारीरिक एवं हार्दिक अवस्था को किसी भी शारीरिक कलचर की व्यायाम प्रणाली से किसी सीमा तक लाभ पहुंचने की आशा है और इसी प्रकार माप जोख करने के उपरान्त ही किसी व्यायाम प्रणाली की शरण लेनी चाहिये।

हृदय के लिए व्यायाम मध्यायु के पुरुष के लिए बहुत ही विशेष महत्त्व के हैं। क्योंकि वह आयु की ऐसी अवस्था में पहुंच चुका है कि यदि वह उपयुक्त व्यायाम न करेगा तो इस अवस्था के बुरे परिणाम न सही वह इस अवस्था का पूरा लाभ न उठा सकेगा।

मध्यायु के पुरुष का सब से प्रथम स्थान पर कर्तव्य यह है कि वह शक्ति भर प्रयत्न करे कि उसकी रक्तवाहिनियां कठिन न होने पावें। और उसके हृदय की मांस पेशियों में बसा का संचय न होने पावे। इसके आगे यह अवश्य याद रखना चाहिए कि यह शरीर ओष-जनीकरण ही है जो कि व्यायाम द्वारा शरीर के रक्तप्रवाह को शुद्ध एवं जीवन शक्ति में धनी रखता है और इस प्रकार अन्तःज्वलन से उत्पन्न और श्रम के कारण सौत्रिक टूट-फूट से उत्पन्न अशुद्धियों को जिन्हें यदि रक्त प्रवाह से हटाया न जाय, तो सारे शरीर को क्रियाओं में बहुत मुसा और ढोला बना देता है; दूर करने में समर्थ बनाता है।

वेशक हृदय की घड़कन शक्ति से रक्त प्रवाहित मात्रा में कोई भेद नहीं हो जाया करता, परन्तु व्यायाम हृदय शक्ति का सुधार करके रक्त से प्रवाह को अधिक तीव्र और शक्तिवान करके फेफड़ों से अधिक मात्रा में गुजरता है। इस प्रकार अधिक ओषजनीकरण होता है, जिससे अधिक रक्त सुधार होता है। इस प्रकार शक्तिवान हृदय सारी

शरीर प्रणाली को शुद्ध रक्त के प्रवाहाधिक्य से पोषित करके शक्तिवान् बनाता है।

इन कहे विचारों के अतिरिक्त यह भी याद रखना चाहिए कि हृदय भी शरीर को दूसरो मांसपेशियों की तरह एक मांस पिंड ही है और उसकी अवस्था का भी मांस पेशिया की तरह दुष्ट हो अवनत होना अथवा सुधार हो जानेपर उन्नत हो जाने की सामर्थ्य होना बिल्कुल सम्भव है। इसलिए इससे यह जरूर स्पष्ट हो जायगा कि इस पुस्तक में प्रस्तुत व्यायाम पाठकों के लाभ के लिए ही रचे गए हैं और इनसे हृदय की मांस-पेशियां अवश्य सुधरेंगी और हृदय को अधिक दर्जे तक शक्ति और सामर्थ्य प्राप्त होगी, ताकि शरीर उपर्युक्त क्रियाएं करता रह सके।

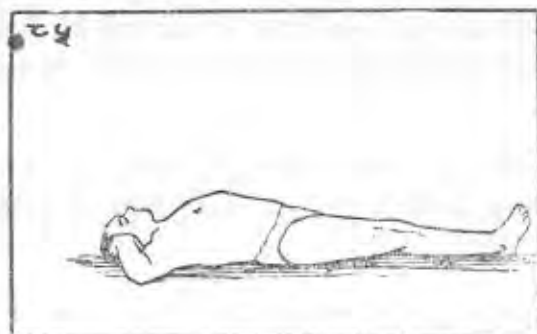
पहला व्यायाम

दरी या चटाई पर पीठ के बल लेट जाओ। हाथ नितम्बों के साथ लगे हुए और टांगें आपस में जुड़ी हुईं। उदर भली प्रकार अन्दर भिंचा हुआ और आंती साधारणतया फैली हुई।

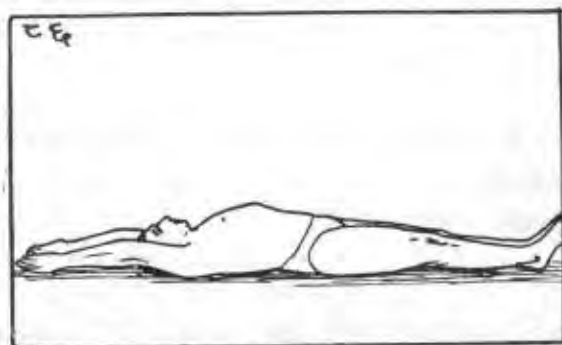


गहरी अन्तःश्वसन किया करो और हाथों को पार्श्वों को मसलते हुए धीरे-धीरे बगलों तक ऊपर खेंच लो (चित्र ८४)। बाहुओं को

ऊपर करने की क्रिया जारी रखो, ताकि हाथ ऊपर बढ़ते ठीक सिर के पास से गुजरें (चित्र ८५) और अन्त में बाहुओं को सिर से ऊपर शक्ति



भर फैला लो (चित्र ८६)। बाहुओं का पूर्ण फैलाव और फेफड़ों का पूर्ण फैलाव एक ही समय प्राप्त हों।



अब बहिःश्वसन क्रिया के साथ बाहुओं को नीचे खींचना शुरू करो, ध्यान रहे कि कुहनियां बाहर घुमा ली गई हों और हाथ सिर के पास से गुजरें (चित्र ८५) यह नीचे ले जाने की क्रिया जारी रखो, ताकि

हाथ पार्श्वों को मर्दन करते हुए अपनी प्रारम्भिक अवस्था में नितम्बों तक पहुंचते-पहुंचते फेफड़े भी बहिःश्वसन क्रिया से खाली हों। पाठक नोट करें कि चित्रों में शरीर रेखाएं केंसी चित्रित हैं। देखिए कि चित्र ८४ में छाती लगभग स्वाभाविक मात्रा में फँली रही है। चित्र ८५ में छाती काफी मात्रा में फँली है और चित्र ८६ में छाती पूर्णविस्था में फँली हुई है।

व्यायाम दर्शक इन चित्रों से यह स्पष्ट ही है कि इस व्यायाम की साधारण क्रियाओं से फेफड़े और हृदय दोनों ही कितना अधिक लाभ पायेंगे।

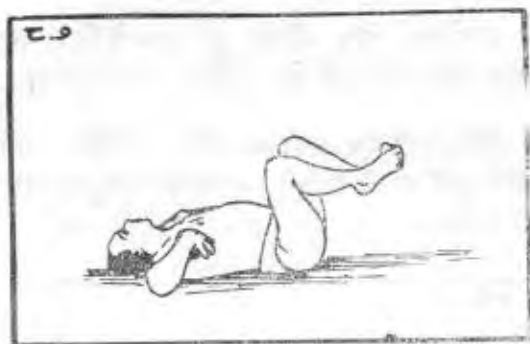
यह व्यायाम तीन से छह बार तक किया जा सकता है।

दूसरा व्यायाम

यह पूर्व व्यायाम का ही उन्नत रूप है। इस व्यायाम में शरीर की क्रियाएं लगभग वंसी ही हैं, जैसी कि मनुष्य पीठ के बल तैरते हुए करता है।

दरी या चटाई पर पीठ के बल लेट जाओ। हाथ नितम्बों के साथ लगे हों, टांगें जुड़ी हुई हों। उदर अन्दर भिचा हुआ हो और छाती साधारण अवस्था में फँली हुई।

धीरे-धीरे अन्तः श्वसन क्रिया प्रारंभ करो और बगलों तक धीरे-धीरे हाथों को पार्श्वों को रगड़ते ऊपर लाओ। उमी समय टांगों को ऊपर उठाओ और घुटनों को पृथक् करके ऊपर खींच लो परन्तु एड़ियां जुड़ी रखो (चित्र ८७)।



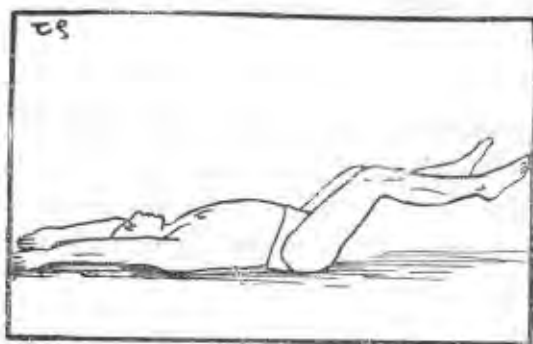
अब बाहुओं को ऊपर ले जाने की क्रिया को जारी रखो, ताकि हाथ सिर के पास से गुजरें कुहनियां बाहर को मुड़ी हों और घुटने वैसे ही छाती की ओर खिंचे हों (चित्र ५५)। अब वैसे ही हाथों को सिर से ऊपर ले जाओ घुटनों को जोड़ना शुरू कर दो। इस समय तक छाती शक्ति-भर फेंली हो।



अन्त में हाथों को ऊपर ले जाना पूर्ण करने के साथ-साथ टांगों को नीचे ले जाना शुरू करो (चित्र ५६)। जैसे ही टांगों को नीचे लाना

पूर्ण हो जाय, हाथों को नीचे खींचते हुए क्रम से सिर, बगलों और पार्श्वों का मर्दन करते अपने पूर्व स्थान नितंबों पर ले आओ।

टांगों को नीचे बढ़ाते एवं हाथों को नीचे लाते समय बहिःस्वसन क्रिया नाक द्वारा पूरी करनी चाहिए। टांगों को बिल्कुल जोड़ कर ही फर्श पर लाना चाहिए।



इस व्यायाम को लगातार बिना ठहरे करना चाहिए जैसे कि पीठ के बल तैरने की क्रिया की जाती है। शुरू-शुरू में तीन बार और बाद में शक्ति और दक्षतानुसार छह बार तक करना चाहिए।

तीसरा व्यायाम

चित्र ९० के समान साधारण खड़े होने की अवस्था में खड़े हो जाओ। इस अवस्था से जो व्यायाम करना है वह बाहुओं को फैलाना और कूद के साथ पैरों को खोलना है।

यह विशेष कर उत्तेजना देने वाला व्यायाम है और इसको करते साधारण श्वसन क्रिया करते रहना चाहिए। यदि सांस को छोटे-छोटे भटकों की शकल में कूदों के साथ लिया या निकाला जायगा तो बहुत कम लाभ की आशा होगी, जहां तक कि फेफड़ों का सम्बन्ध है। परन्तु तीव्र क्रिया से बड़ा हुआ नाड़ी धड़कन हृदय को लाभ अवश्य देगा।



चित्र ६० की अवस्था से एक कूद के साथ टांगों को खोल दो और साथ ही बाहुओं को भी एक ही भटके से खोल दो एवं कन्धों की रेखा में ऊंचा कर लो (चित्र ६१)। तब एक दूसरी कूद के साथ टांगों को पूर्ववस्था में ले लो और बाहुओं को भी पार्श्वों के साथ ले लो। (चित्र ६०)

इस व्यायाम को पहले धीरे-धीरे प्रारंभ करो, परन्तु पाठकों की शरीरावस्था के सुधार के साथ ही इस व्यायाम की तीव्रता भी बढ़ाते जाओ ।



व्यायाम करते हुए कूदने की क्रिया में यह ध्यान रहे कि कूद कर शरीर भार को पादाग्र भागों पर ही लेना ।

पहले यह व्यायाम थका देने वाला प्रतीत होगा । परन्तु बाद में जब अभ्यास हो जायगा तो पाठक इसको काफी समय तक करने में समर्थ होगा । परन्तु इस व्यायाम करने की सीमा पाठक के अपने निश्चय पर ही छोड़नी चाहिए ।

चौथा व्यायाम

यह व्यायाम लगभग उसी मतलब को पूरा करता है, जिसको कि तीसरा व्यायाम। केवल क्रिया में थोड़ा भेद है जोकि करने में कुछ कठिन अधिक है।

साधारण खड़े होने की चित्र ६० की अवस्था में खड़े हो जाओ। इस अवस्था से हल्की कूद के साथ बायां पैर आगे और दायां पैर पीछे ले जाओ। साथ-ही-साथ बाएं पैर के साथ दायां बाहु कन्धे की ऊंचाई तक आगे और दायां बाहु जहाँ तक ऊंचा हो सके पीछे। इस प्रकार चित्र ६२ की अवस्था में आ जाओ।



बिना ठहरे हल्की कूद के साथ पैरों और बाहुओं को हालत उल्टा कर लो। मतलब बायां पैर आगे और दायां बाहु आगे एवं बायां पैर

और बायां बाहु पीछे । पहले की तरह आगे का बाहु कन्धे की ऊंचाई तक और पीछे का बाहु ज्यादा-से-ज्यादाह जितना ऊपर हो सके ।
(चित्र ६३)



इस सारे व्यायाम को करते हुए भी खूब ध्यान रहे कि कूदते समय केवल पादाग्र भागों पर ही शरीर भार लिया जाय । कूदते समय एड़ियों को फर्श पर बिल्कुल न छुआ जाय ।

पाठक इस व्यायाम को भी इच्छा और शक्ति अनुसार कर सकता है ।

पाँचवां व्यायाम

साधारण खड़े होने की अवस्था में खड़े हो जाओ । दोनों पैर सामानान्तर हों ।

दायाँ कदम आगे बढ़ाओ। बाईं टांग को झुलाकर आगे और ऊपर लाओ उसी समय उदर अन्दर भींचो, शरीर का मध्यभाग तेजी से आगे बढ़ाओ, ताकि बाईं जाँघ का अग्र भाग छाती के अग्र भाग से टकराए। साथ ही उसी समय दायाँ बाहु भी आगे बढ़ाओ, जबकि दायाँ हाथ की अंगुलियाँ दाएँ पैर के पंजों से आगे बढ़ जायँ।
(चित्र ६४)



अब दायाँ पैर फर्श पर आने दो, शरीर को सीधा करो और दायाँ पैर को बायाँ पैर के साथ मिला कर व्यायाम पूर्ण करो।

तनिक ठहरो। दो बार कुंजी रूपी श्वसन व्यायाम करो।

अब दायाँ पैर आगे बढ़ा कर दाईं टांग को झुलाते हुए आगे और ऊपर लाओ। उदर भींच कर शरीर मध्य भाग को वैसे ही आगे करो कि छाती और दाईं जाँघ आपस में लगें एवं साथ

ही बाईं बाहु को आगे बढ़ाकर बाईं अंगुलियाँ दाएँ पंजों से आगे बढ़ें।
(चित्र ६५)

दायाँ पैर और टांग को नीचे आने दो, शरीर मध्य भाग को सीधा करो, बाहु पीछे ले जाओ और बायाँ पैर दायाँ से मिलाकर व्यायाम पूर्ण करो।

ठहरो और दो बार कुंजी रूपी श्वसन व्यायाम पूर्ण करो ।



बारी-बारी से करते हुए दो बार दाईं टांग को भुलाओ । हर बार बीच में दो कुंजी रूपी श्वसन व्यायाम करो ।



आठवां वर्ग

स्वभाव, मलाशय और आंतों के लिये व्यायाम

साधारणतः स्वस्थ, मध्यायु के लिए जिसने कि कभी भी अपने आप को बिल्कुल स्वास्थ्य रेखा से बाहर नहीं होने दिया, जोकि केवल अपने आप को स्वस्थ ही रखना चाहता है और इसी अभिप्राय मात्र को लक्ष्य करके ही इस व्यायाम प्राणाली को अपना रहा है, को इन स्वाभाविक व्यायामों में से एक और तत्सम्बन्धी वाकी के सात वर्गों में से प्रतिदिन व्यायाम कर लेना मात्र ही पर्याप्त है। परन्तु उस चालीस वर्षीय मनुष्य के लिए जिसने दैनिक स्वभावों में अपने आप को ढीला होने दिया है अथवा जोकि किन्हीं अन्य कारणों से स्वास्थ्य रेखा के बाहर हो गया है और अस्वस्थ रहने लगा है, को तो इस वर्ग के पांचों व्यायाम वस्तुतः बिना नागा प्रतिदिन ही करने चाहिए।

हम तो ऐसे महानुभावों की सहायता करने को तैयार हैं, जिन्होंने प्रातःकाल की फ्रूटसाल्ट आदि औषधों की मात्रा पर विश्वास प्रारम्भ कर दिया है, जोकि नित्य ही यकृत की शक्ति के लिए, रक्त शोधन के लिए अथवा केवल मल निवारणार्थ ही कुछ-न-कुछ औषध प्रयोग किया करते हैं। ऐसे मनुष्य जरा भी शक नहीं करते कि उनकी दैनिक मल निवारण आदि की क्रिया में असमर्थता का मुख्य कारण यही है कि वे अपनी क्रियाओं में समय और नियम के स्वभाव को गंवा चुके हैं। परन्तु शक चाहे न करें, सचाई-सचाई ही है कि गुसल जाने के स्वभाव और समय को कभी भी न खोना चाहिए।

अपने विस्तर पर पड़े ही, पीठ के बल लेट कर किया जाने वाला सादा व्यायाम यही है कि घुटनों को जोड़ कर पेट तक खींच लो, एक गेंद लेकर उदर पर दाएं चहुँ से लेकर ऊपर को, फिर बाएं को, फिर नीचे को, छोटे-छोटे दायरे बनाता हुआ ले जायं। इससे आंतों को इतनी उत्तेजना मिल जाती है जिससे वे मल निवारण की क्रिया में क्रियाशील हो जायं।

इस क्रिया में व्यायाम नं० २ करने से कुछ और भी सुधार होगा। इसमें शरीर को मरोड़ने, फँलाने और शरीर मध्यभाग को झुलाने में काफी प्रयास करना पड़ेगा। इस व्यायाम से पुरुषों की वह प्रातःकाल अनुभव होने वाली जकड़ाहट भी, जोकि मध्यावस्था के मनुष्य प्रायः प्रातःकाल उठने पर अनुभव करते हैं, दूर होगी।

व्यायाम नं० ३ न केवल सारे शरीर मध्यभाग को चैतन्य कर देगा, बल्कि पाचक अंगों को भी क्रियाशील करके प्रातराश के लिए तैयार कर देगा।

व्यायाम नं० ४ रक्तप्रवाह के लिए साधारणतः आम सहायक होगा और मांस पेशियों और जोड़ों को दिन भर के काम के लिए तैयार कर देगा। जिस तीव्र क्रियाशीलता से यह व्यायाम किया जाता है वह पावन-संस्थान के अमाशय, यकृत, आंतों आदि के स्त्रावों को बढ़ा कर प्रातःकाल के भोजन के पचाने का काम बहुत आसान कर देगा।

व्यायाम नं० ५ में हम केवल दुखियों को कब्जी—मलावरोध की चिकित्सा बतला रहे हैं। शरीर मध्यभाग को नीचता से ऊपर की तरफ, नीचे की तरफ झुलाने से, उदर को बारी-बारी से फँलाने और निचोड़ने जैसे भींचने से आंतों के मार्ग को मल निवारण में बहुत

सहायता मिलती है और यह क्रिया सारक औषधों का लाभकारी स्थान ले सकती है, जिन औषधों ने पाठकों को सामयिक लाभ पहुंचाकर लाभ के स्थान पर वस्तुतः बहुत हानि पहुंचाई है।

हमने इस पुस्तक में कई बार स्थान-स्थान पर सारक औषधों के हानिकारक प्रभाव को जोकि ये औषध करती हैं बतलाया है।

प्रथम अवस्था में ये सारक औषधें अन्तड़ियों के त्वावों के प्रवाह को तो केवल समय मात्र के लिए बढ़ा कर कार्य कर देती हैं। परन्तु बाद का हानिकारक प्रभाव यह होता है कि वह स्वाभाविक आंतों का स्राव रुक जाता है और आम जोड़ कम होने के बाद में हानिकर होता ही है। बार-बार प्रतिदिन ये औषधें खाने से परिणाम यह होता है कि स्राव कम होता जाता है और स्वभाव बन जाने के कारण दैनिक मलावरोध दायमाँ कब्ज (Chronic Constipation) का रूप बन जाता है और आगे परिणाम यही हुआ कि फिर दैनिक औषध प्रयोग से कभी छुटकारा नहीं, जब तक कि मनुष्य सोच समझ कर इस बुद्धिमान पुरुषों के इलाज रूपी व्यायाम प्रणाली को मनोयोग से शरण नहीं ले लेता।

दूसरी ओर बुराई यह भी है कि सारक औषधों का बरतने वाला, छिप कर सुरा पीने वालों की तरह इसका आदी होकर दिन प्रतिदिन अधिक-से-अधिक मात्रा खाने पर मजबूर होता है। इसके बिना काम ही नहीं चलता और अन्त में परिणाम यह होता है कि अन्तड़ियों में इसके कारण जीर्ण शोथ हो जाती है।

औषध लगातार बरतने वाले पक्के आदी मनुष्य के लिए प्रारम्भ में ही औषध से छुट्टी पा लेना कठिन होता है और यह कार्य सुरक्षित भी नहीं। ऐसी अवस्था में औषध प्रयोग करने वाला मनोयोग पूर्वक व्यायाम करता हुआ औषध की मात्रा को दिन प्रतिदिन घटाता जाता

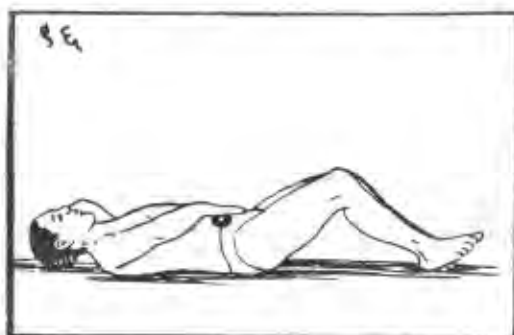
है। औषध के काम में व्यायाम सहायक बनता जाता है और अन्त में ऐसा समय आ जाता है, जबकि उसकी व्यायाम करने की क्षमता इतनी बढ़ जाती है, आतें इतनी क्रियाशील होकर स्वाभाविक मार्ग पर चलने वाली हो जाती हैं कि वह अपने आपको भाग्यवान समझ कर औषध प्रयोग को तिलांजलि देता है, वह सच ही बघाई का पात्र है। उसकी औषध का स्थान केवल पन्द्रह मिनट लेने वाली व्यायाम प्रणाली ले ले लिया है।

औषध और व्यायाम के सब प्रश्नों को छोड़ कर एक बात और बहुत ही ध्यान देने योग्य है। वह है नियम से ठीक समय पर मल निवारण के लिए जाने की आदत को उन्नत करना। यह आदत मला-वरोध के कष्ट को दूर करने में बड़ी सहायता देगी। मनुष्य को मल जाने की हाजत होने तक प्रतीक्षा करने की आदत बनाना ठीक नहीं। उसे चाहिए वह गुसल जाने के समय को कभी भी न चूके। वह प्रति-दिन ठीक निश्चित समय पर नियम से हेर-फेर बिना किये मलनिवारणार्थ जाने की आदत बना ले। यदि कभी मल नहीं उतरा तो कोई बात नहीं। पहली बार नहीं उतरा तो दूसरी हाजत हो जायगी। निराश होने से आदतें कभी नहीं बनती। शरीर आदतों का जीव है और समय पाकर जब मलनिवारणार्थ ठीक समय की आदत बन जायगी तो शरीर आतों को ठीक समय पर काम समाप्त कर लेने पर मजबूर करेगा और यह सब नियमबद्ध रूप में ठीक समय पर ही हो जायगा।

पहला व्यायाम

यह व्यायाम अन्तर्द्वियों के दिन के कार्य को प्रारम्भ करने के लिए बनाया गया है। यह बहुत ही मृदु उपाय है और पाठक इसको विस्तार में पढ़ा हुआ भी करके फिर शय्या त्याग कर सकता है।

विस्तर पर पीठ के बल लेट कर घुटने ऊपर खींच लो, शरीर के अंगों को ढीला छोड़ दो। एक गेंद ले कर दाईं ओर चहुँ के स्थान पर रख कर दायें हाथ की हथेली से ढांप लो (चित्र ६६)।

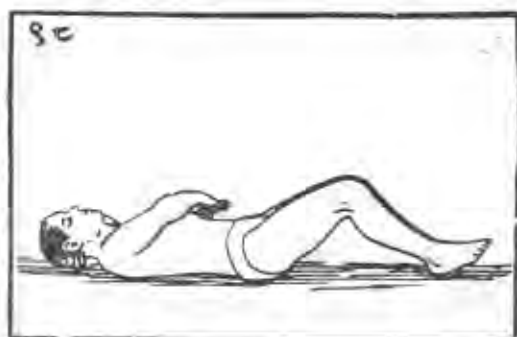


हाथ के हल्के दबाव के साथ छोटे-छोटे दायरे बनाते हुए गेंद को उदर के दाएं ऊपर के भाग तक ले आओ; जहां तक कि पसलियां



हैं। (चित्र ६७)। तब उसी प्रकार गेंद से छोटे-छोटे दायरे बनाने हुए गेंद को पसलियों के साथ-साथ दाएं उदर भाग तक ले जाओ। (चित्र ६८)

और वहाँ से गेंद के साथ छोटे-छोटे दायरे बनाते हुए नीचे की ओर जाएं चहुँ तक ले जाओ ।



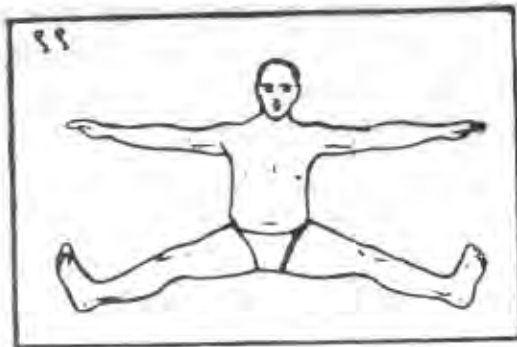
अपने हाथ का दबाव हटा कर गेंद को उठा कर पुनः दाएं उदर के निम्न भाग पर ले जाओ और व्यायाम को दुहराओ ।

यह जरूरी बात है कि शरीर व्यायाम क्रिया के समय पूर्णतया ढीला छोड़ा हुआ हो । उदर को पूरा ढीला छोड़ने को टांगों घुटनों से कुछ मुड़ी हुई हों, छाती स्वाभाविक प्रकार से फैली रहे । दायरे बनाता गेंद उदर की मांसपेशियों से कहीं भी रुकावट न पाये नहीं तो उदर पर का दबाव घट जायगा ।

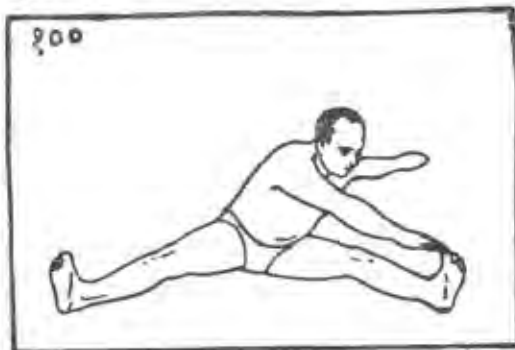
व्यायाम दो-तीन मिनट तक प्रातःकाल बिना नागा करना चाहिए ।

दूसरा व्यायाम

फर्श पर शरीर सीधा रखकर बैठ जाओ । छाती स्वाभाविक ढंग से फैली हो, उदर अन्दर भींचे हुए, टांगों को खूब चौड़ा कर लें । हाथ घुटनों पर टिके हों, सिर सीधा ऊपर खड़ा रहे । कन्धों की ऊंचाई तक बाहुओं को बाहर की ओर ऊपर उठाओ (चित्र ६६) ।

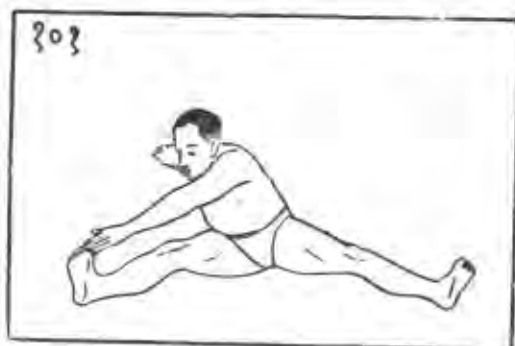


तब शरीर के मध्यभाग को मोड़ कर आगे झुकाते हुए दाएं बाहु को झुला कर आगे नीचे ले जाओ, जबकि दाएं हाथ की अंगुलियां बाएं पैर के पंजों पर विश्राम करती हों। उसी समय बाएं बाहु को कंधे की अग्र रेखा में रखते हुए पीछे ले जाओ। सिर को सीधा रखो और दाएं घुटने को मोड़ कर टांग के सीवेंपन में फर्क न आने दो (चित्र १००)।



चित्र ९९ की शुरु करने वाली अवस्था में चले जाओ और वहिः श्वसन क्रिया करो फिर दूसरी बार शरीर के मध्यभाग को आगे

भुकाते हुए बाएं बाहु को भुलाते हुए आगे ले आओ, ताकि बाएं हाथ की अंगुलियां दाएं पैर के पंजों पर टिकें। दायां बाहु कन्धे की रेखा में पीछे भूल जाय, सिर ठीक अवस्था में रहे और बाईं टांग सीधी रहे घुटनों पर से न भुके (चित्र १०१) पुनः वापस ।



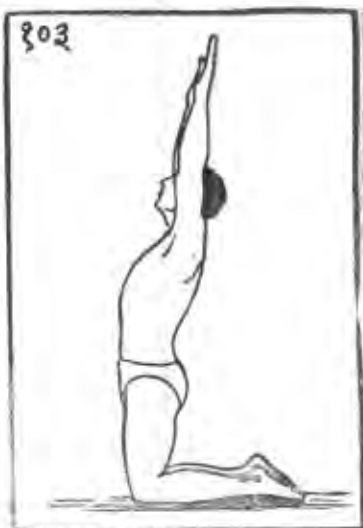
यह व्यायाम तीन बार दाईं और तीन बार बाईं ओर छूते हुए किया जाय और बारी-बारी से किया जाय ।

एक व्यायाम क्रिया के बाद हाथ घुटनों पर चले जायं । (चित्र ९९) की अवस्था में बैठकर स्वाभाविक श्वसन क्रिया चलती रहे । आगे भुकाते अन्तः श्वसन क्रिया, एवं वापस जाते बहिः श्वसन क्रिया हो ।

तीसरा व्यायाम

घुटनों के बल बैठ जाओ । घुटनों से ऊपर सारा शरीर सीधा रहे, उदर भली प्रकार अन्दर भिचा रहे, छाती स्वभावतः फैली रहे । सिर को ऊपर उठा कर रखो और बाहुओं को पाशवों के साथ लटकता छोड़ दो । घुटने साथ-साथ जुड़े हों, टांगों के निम्न भाग समानान्तर हों और जांघें फर्श से समकोण बनाएं (चित्र १०२) ।

गहरी अन्तःश्वसन क्रिया शुरू करो और साथ ही तोंव भोक से बाहुओं को ऊपर उठा दो। परन्तु सिर पीछे नहीं झुक जाय और शरीर की फर्श से समकोणीय अवस्था में भेद न पड़े (चित्र १०३)।



अब सिर को पीछे गिराओ और शरीर को पहले घुटनों से पीछे झुकाओ और पीछे कमर से भी और शक्ति भर जितना पीछे झुका जा सके झुका दो। परन्तु ध्यान रहे कि जांघों आवश्यकता से अधिक समकोणीय अवस्था को न छोड़ें (चित्र १०४)।

अन्तःश्वसन क्रिया बाहु फैलाने तक जारी रहे। शरीर को पीछे झुकाते हुए श्वास रोक लिया जाय और चित्र १०४ की अवस्था तक पहुंच जाने पर बहिःश्वसन क्रिया के साथ शरीर को वापस सीधी

अवस्था में (चित्र १०३) और फिर प्रथम अवस्था (चित्र १०२) में ले आओ और बहिःस्वसन की पूरी क्रिया समाप्त कर दो।



इस प्रकार गुरु-शुरु में तीन बार व्यायाम करना चाहिए। परन्तु बाद में शक्ति अनुसार एवं दक्षतानुसार छह बार तक कर लिया जाय।

चौथा व्यायाम

पैरों को २४ इंच के अन्तर पर समानान्तर रख कर खूब जम कर खड़े हो जाओ। उदर भली प्रकार भीतर भिंचा हो, छाती स्वाभाविक



ढंग से फैली हुई और सिर भली प्रकार ऊपर उठा हुआ। बाहु पार्श्वों के साथ लटके रहें, गहरी अन्तःश्वसन क्रिया के साथ बाहुओं को बाहर की ओर कंधों की उच्च रेखा तक उठाओ। मुट्टियां जोर से बंधी रहें (चित्र १०५)।



इस अवस्था से तीव्र उग्रता से शरीर के मध्यभाग को बाईं तरफ मोड़ो। कमर को आवश्यकता से अधिक न मुड़ने दो। पैरों को बिल्कुल न हिलाने दो और न ही बाहुओं की कंधों से बनी सीधी रेखा में ही कोई फर्क आये (चित्र १०६)।



इस १०६ चित्र की अवस्था से शरीर के मध्य भाग को दाईं और नीचे झुकने दो, ताकि दाईं मुट्टी पैरों के बीच की भूमि पर छूए। ध्यान रहे न तो घुटने झुकें और न ही सिर पार्श्व की ओर गिर जाय (चित्र १०७)।

दो का गिनती तक सांस रोके हुए ठहरो।

अब बहिःश्वसन क्रिया के साथ शरीर के मध्यभाग को उठाओ और पहले १०६ चित्र की अवस्था में और फिर तेज झटके के साथ १०५ चित्र की अवस्था में ले आओ। बाहु नीचे आने दो। पांच की गिनती तक समश्वास लेते ठहरो।

अब पुनः अन्तःश्वसन क्रिया के साथ पूर्व प्रकार से बाहु फैला कर दाएं घूमो, फिर शरीर को बाएं झुकाओ और दाईं मुट्टी से फर्श को छुओ।

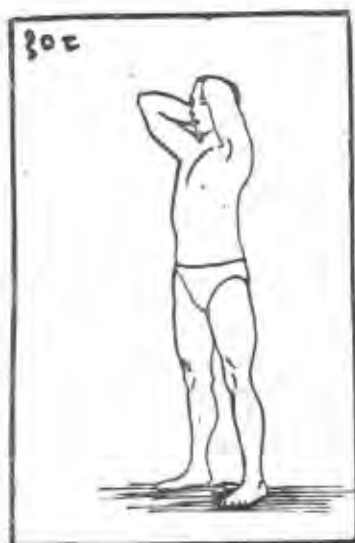
दो गिरने तक सांस रोके ठहरो और फिर बहिःश्वसन क्रिया के साथ शरीर को उठा कर पहले पार्श्व की ओर मुख किये सीधे होओ फिर सामने मुख करो, फिर बाहु नीचे गिराओ।

पांच गिनने तक समश्वास करते ठहरो।

यह व्यायाम बारी-बारी से तीन-तीन बार बाईं और दाईं ओर शुरू-शुरू में करो। बाद में शक्ति अनुसार छह-छह बार तक बढ़ाओ।

पांचवां व्यायाम

पैरों को १८ इंच अन्तर रख समानान्तर खोल कर खड़े हो जाओ। उदर भली प्रकार अन्दर भिंचा हो, छाती स्वाभाविक प्रकार से फैली हो और बाहु पाश्र्वों के साथ ढीले लटक रहे हों। गहरी अंतः



श्वासन क्रिया के साथ बाहु झुला कर ऊपर ले जाओ और सिर के पीछे हाथों-में-हाथ डाल कर पकड़ लो, ताकि अंगुलियां फंसी रहें और कुहनियां आगे को मुख किये हों (चित्र १०८)।

१०९



शरीर के मध्य भाग को एक तेज नीचे को झटका देकर कमर से झुका लो। नाक द्वारा बहिः श्वसन क्रिया करो। झुकना जारी रखे हुए कुहनियों से घुटनों को छुओ (चित्र १०९)। बिना ठहराए चित्र १०८ की अवस्था में एक झटके के साथ हो जाओ।

ध्यान रखा जाय कि ऊपर उठते हुए अन्तःश्वसन क्रिया की जाय और नीचे झुकते बहिःश्वसन क्रिया। नीचे झुकते हुए उदर को शक्ति भर भींचने का यत्न करना चाहिए और ऊपर उठते शक्ति भर उदर को फैलाना चाहिये। परन्तु ध्यान रहे कि शरीर झुकाते व उठाते फर्क के साथ शरीर की समकोणीय अवस्था में फर्क न आये। व्यायाम करते हुए टांगों को भी सीधा रखा जाय और घुटनों पर झुकने न दिया जाय।

इस व्यायाम को बिना ठहरे तीन बार तक शुरू में प्रारम्भ कर छह बार तक शक्ति अनुसार बढ़ाना चाहिए।

