

**POSHAN
Abhiyaan**

PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment

सही पोषण - देश रोशन



सत्यमेव जयते



नए समाज की ओर
Towards a new dawn



बच्चों (3-6 आयु वर्ग) के लिए

योग

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग द्वारा
महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार



बच्चों (3-6 आयु वर्ग) के लिए

योग

बच्चों (3-6 आयु वर्ग) के लिए योग-

भूमिका :

जीवन दुष्करों से भरा है, उम्र सिर्फ एक संख्या है और एक बालक होना एक अद्भुत अवसर है। एक बच्चा अनिवार्य एक्स्ट्रा करिकुलर गतिविधियों के रूप में मिलने वाले असाइनमेंट और स्कूल के दबाव के बीच फंसा रहता है। बाहर खेलने जैसी शारीरिक गतिविधियों के लिए उसके पास बहुत कम समय बचता है। बच्चों के ध्यान को भटकाने वाली भी बहुत सी गतिविधियाँ होती हैं। यह दोस्तों का दबाव, प्रतिस्पर्धी माहौल या अकादमिक वातावरण में से कोई भी हो सकता है और यह बच्चों में असुरक्षा और भय में बदल जाता है। इन चुनौतियों से निपटने के लिए, योग एक समाधान प्रस्तुत करता है। खेल खेल में नियमित रूप से योग का अभ्यास करके बच्चे अपने भीतर बहुत से गुणों का समावेश कर सकते हैं। नियमित यौगिक अभ्यास, वृद्धि और विकास की एक सही दिशा को सुनिश्चित करता है, जो बच्चों के व्यवहार और व्यक्तित्व में सुधार के रूप में नज़र आता है।

3 से 6 साल के छोटे बच्चों को योगाभ्यास कराने के कुछ फायदे इस प्रकार हैं-

1. **यह एकाग्रता बढ़ाता है** - ऐसे कई आसन (जैसे वृक्षासन, ताडासन) हैं जो फोकस में सुधार करने में मदद करते हैं। बच्चों के लिए एकाग्रता बहुत आवश्यक है क्योंकि वे सीखते हैं और विकसित होते हैं।
2. **यह स्मरण शक्ति को सुधारता है** - कई अध्ययन से पता चलता है कि योग का नियमित अभ्यास स्मरण शक्ति को सुधारने में मदद करता है। मंडूकासन और कई आगे झुकने के आसन स्मृति और अन्य मानसिक कार्यों में सुधार करने में विशेष रूप से फायदेमंद हैं। ध्यान भी अद्भुत काम करता है।
3. **यह प्रतिरक्षा को बढ़ाता है** - बच्चे अक्सर अपने माता-पिता द्वारा की जाने वाली देखभाल के बावजूद टंड और खांसी का शिकार हो जाते हैं। योग तंत्रिका, अंतःस्त्रावी, पाचन और परिसंचरण तंत्र के कार्य को सुचारू रूप से करने में सहायता करता है। भुजंगासन, पर्वतासन, प्लैंक, और गहन श्वास तकनीक जैसे सरल आसन, बच्चों को आसानी से रोगाणुओं से पीड़ित होने से बचा सकते हैं।
4. **यह वाक् शक्ति का विकास करता है**- भुजंगासन और उष्ट्रासन वाणी में सुधार करने में सहायक हैं। 'ओ३म्' का जप करते हुए स्पंदन भी उत्पन्न होते हैं जो आवाज की गुणवत्ता में सुधार कर सकते हैं।
5. **यह शारीरिक चपलता में सुधार करता है**- कागासन, कोणासन, गोमुखासन और संतुलन आसन जैसे आसन शरीर और मन के समन्वय में सुधार करते हैं। उचित आहार के साथ मिलकर विभिन्न आसन ताकत, स्थिरता और लचीलेपन में सुधार करने में मदद करते हैं।
6. **यह भावनात्मक संतुलन बनाने में मदद करता है**- वयस्कों की तरह, बच्चे विभिन्न भावनात्मक अवस्थाओं जैसे तनाव, चिंता, अवसाद और ग्लानि से गुजरते हैं। योग आत्मसम्मान, आत्मविश्वास और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में मदद करता है। योग स्वास्थ्य, आत्मविश्वास और शांति लाता है।

पुस्तक की आवश्यकता और उद्देश्य—

योग का अभ्यास लचीलेपन को बढ़ाने, मांसपेशियों को मजबूत करने और संतुलन में सुधार करने में मदद कर सकता है। बच्चों को रोजाना कम से कम एक घंटे की शारीरिक गतिविधि की आवश्यकता होती है। बहुत कम बच्चे ही इस स्तर पर सक्रिय हैं। योग का अभ्यास बच्चों को हर दिन अधिक शारीरिक गतिविधि को शामिल करने में मदद कर सकता है। बचपन में डाली गई स्वस्थ आदतें बड़े होने तक भी बने रहने की संभावना है। कम आयु में योग का अभ्यास बच्चों को आजीवन स्वस्थ आदतों को विकसित करने में मदद कर सकता है जो लंबे समय तक बना रहेगा। बच्चों के व्यवहार के लिए योग का लाभ दिखाने वाले अनुसंधान सीमित हैं, लेकिन कुछ अनुसंधान बताते हैं कि इस प्रकार का व्यायाम बच्चों के ध्यान, रिश्तों, आत्म-सम्मान और सुनने के कौशल में सुधार कर सकता है। अध्ययनों से पता चलता है कि योग बच्चों में एडीएचडी विकार के लक्षणों में सुधार कर सकता है। अन्य अध्ययनों से पता चलता है कि योग घबराहट और नकारात्मक व्यवहार को कम कर सकता है।

योग महंगा नहीं है, इसके लिए किसी विशेष उपकरण की आवश्यकता नहीं है, और इसे लगभग कहीं भी किया जा सकता है। बच्चों के योग का अभ्यास वयस्कों के योग अभ्यास से अलग होना चाहिए। बच्चों में योग मुद्राओं के पूरी तरह सटीक होने की कोई आवश्यकता नहीं है। बच्चों को योगाभ्यास कराने का उद्देश्य फिटनेस में वृद्धि करना, तनाव कम करना और मानसिक ध्यान में सुधार करना है। शुरुआती उम्र में योग आत्म-सम्मान और शरीर की जागरूकता को एक ऐसी शारीरिक गतिविधि के साथ प्रोत्साहित करता है जो प्रतिस्पर्धी नहीं है। विरोध के बजाय सहयोग और करुणा को बढ़ावा देना अपने बच्चों को देने योग्य एक बड़ा उपहार है।

लक्ष्य समूह—

इस पुस्तिका की विषयवस्तु को 3 से 6 साल के बच्चों की जरूरतों को ध्यान में रखकर बनाया गया है। इस पुस्तिका में बच्चों के लिए सभी जरूरी पूर्व-आवश्यकताएँ और दिशानिर्देश हैं।

योग अभ्यास के लिए पूर्व-आवश्यकताएँ —

- एक शांत और साफ जगह पर ताजी हवा में अभ्यास करें।
- आंत और मूत्राशय खाली करने के बाद खाली पेट अभ्यास करें।
- ढीली और आरामदायक पोशाक पहन एक मजबूत चटाई पर अभ्यास करें।
- योग का अभ्यास करने का सबसे अच्छा समय सूर्योदय और सूर्यास्त है।
- योगाभ्यास के 2 घंटे बाद भोजन किया जा सकता है।
- हमेशा सामान्य रूप से नाक से सांस लें, जब तक कि इससे अलग करने को न कहा जाए।
- विकलांग, गंभीर, तीव्र या पुरानी बीमारी से पीड़ित बच्चों को किसी भी खतरे या कठिनाई के विषय में जानने के लिए योग विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।

आसन अभ्यास

- ये मेरूदण्ड और जोड़ों को लचीला बनाते हुए मांसपेशियों और अस्थिबंधों में कसावट और मजबूती लाता है।
- प्राणायाम शरीर को स्फूर्ति देता है और मानसिक स्थिति को नियंत्रित करता है।
- विश्रांति (आराम देने वाले अभ्यास) शरीर को स्फूर्ति देता है और मानसिक स्थिति को नियंत्रित करता है।
- विश्रांति (आराम देने वाले अभ्यास) मांसपेशियों से तनाव को मुक्त करता है और इस प्रकार आपको ताजा ऊर्जावान बनाकर पूरे शरीर को आराम प्रदान करता है।

बाल योग (आयु वर्ग के बच्चों के लिए योग 3–6 साल):

बाल योग (3–6 साल आयु वर्ग के बच्चों के लिए योग):

दिशानिर्देश:

- 6 साल से कम उम्र के बच्चे किसी भी आसन/योग अभ्यास के अंतिम चरण में 10 सेकंड तक रह सकते हैं। बच्चों के योग सत्र का कुल समय 20 मिनट से अधिक नहीं होना चाहिए।
- बच्चों को सलाह दी जाती है कि वे लंबी अवधि के लिए आसन और सांस रोकने वाले अभ्यास (कुंभक) न करें।
- बच्चों के लिए योग में मुख्य रूप से स्ट्रेच और चलन क्रियाओं पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। कई बार इनमें जानवरों की नकल और खेलों को भी शामिल किया जाता है।
- प्रत्येक आसन के बारे में कल्पनाशील कहानियाँ सुनाना बच्चों को योग सिखाने का सबसे अच्छा तरीका है।
- आसनों को बोलकर समझाने की बजाय उनका प्रदर्शन करके दिखाएँ। प्रायोगिक सत्र के दौरान, बच्चों की मुद्राओं को ठीक करने का प्रयास करते हुए भी इसी विधि का प्रयोग करें।
- अत्यधिक आगे और पीछे झुकने वाले आसनों से बचें।
- सिर के बल खड़े होने वाले और हाथों पर खड़े होने वाले आसनों से बचें।
- योग का अभ्यास करते समय अधिक खींचने या बहुत तेज झटका देने से बचें।
- योग का अभ्यास खाली पेट अथवा हल्के भोजन के उपरांत किया जाना चाहिए।
- बच्चों को उचित मार्गदर्शन के साथ एक विशेषज्ञ/प्रशिक्षित योग शिक्षक की देखरेख में योगाभ्यास करना चाहिए। कभी भी अकेले योगाभ्यास नहीं करना चाहिए।
- अगर बच्चा योगाभ्यास करने के दौरान या उसके बाद किसी भी असुविधा की शिकायत करता है, तो उसे पूरी देखभाल और आवश्यक होने पर चिकित्सा सहायता दी जानी चाहिए।

- कभी भी बच्चों में तुलना न करें। प्रत्येक सत्र में उन्हें अनुशासित होकर बैठने के लिए प्रोत्साहित करें।
- हमेशा योग को स्नेह के साथ सिखाने और उनकी सभी प्रतिक्रियाओं का प्रेम से समाधान करने की सलाह दी जाती है।
- योग केवल शारीरिक अभ्यास नहीं है, वे मनोआध्यात्मिक अभ्यास हैं, जहां शरीर साधन है। इसलिए योग अभ्यास सिखाने के दौरान बेहतर परिणाम प्राप्त करने के लिए यम और नियम जैसे योग के बुनियादी सिद्धांतों पर जोर देना चाहिए।

योगिक आहार

आहार संपूर्ण व्यक्तित्व के विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। एक योगाभ्यासी को सहज आहार ग्रहण करना चाहिए। प्रसंस्कृत भोजन को ग्रहण करने से तामसिक गुणों और तामसिक रोगों में वृद्धि होती है। इसलिए बाजरा और अन्य मोटे अनाज से युक्त 'सात्विक आहार' को बढ़ावा दिया जाना चाहिए, विशेषकर बच्चों में क्योंकि इनकी कैल्शियम, लौह तत्व की जरूरतें अन्य व्यक्तियों की तुलना में अधिक होती हैं। आहार बीमारी को रोकने, ऊर्जा बढ़ाने और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए काम करता है। यह भोजन की अधिक से अधिक प्राकृतिक अवस्था पर निर्भर करता है। इसका मतलब है कि खाद्य पदार्थ जिनमें बनावटी अवयव नहीं होते हैं और रासायनिक संरक्षकों इत्यादि से मुक्त होते हैं। अधिकतम पोषण मूल्य और जीवन शक्ति सुनिश्चित करने के लिए प्रारंभिक अवस्था में खाए जाने वाले भोजन में आदर्श रूप में प्राकृतिक और ताजे खाद्य पदार्थ शामिल होने चाहिए।

- सब्जियां : सभी हरी पत्तेदार सब्जियां, पेठा, तुरई, टिण्डा, चुकंदर, शलजम, गाजर, खीरा, पालक, टमाटर इत्यादि।
- अनाज : बिना पॉलिश किए चावल, गेहूं और मिश्र अनाज का आटा।
- मीठा : शहद, प्राकृतिक गुड़।
- अंकुरित : हरा चना, काबुली चना, गेहूं, मूंगफली।
- सूखे मेवे : खजूर, अंजीर, किशमिश, काजू, बादाम, अखरोट, किशमिश (रात भर भिगो कर रखी गई)।
- ताजे फल : पके हुए, मौसमी और रसदार फल जैसे अमरुद, नाशपाती, सेब, केले, सपेठा, नारंगी, मौसमी।
- फलों का रस : सेब का रस, गाजर का रस और नारंगी का रस।
- सूप : पालक, गाजर, टमाटर, चुकंदर और धनिया सभी मिश्रित अथवा इन्हें अलग से भी तैयार किया जा सकता है।

- अन्य : नींबू पानी, मट्ठा, शुद्ध नारियल पानी आदि

योग बच्चों में सकारात्मक विचारों को उत्पन्न करने और सही और गलत व अच्छे या बुरे के बीच अंतर करने में मदद करता है। यह उन्हें अच्छी आदतें विकसित करने में भी मदद करता है। बच्चों को कर्म योग अवधारणा सिखाई जानी चाहिए यानी उन्हें इस तरह से सिखाया जाना चाहिए कि वे सद्भाव में काम करना सीखें। उन्हें खुश और प्रसन्न रहना सिखाया जाना चाहिए और इस प्रकार चारों ओर एक सकारात्मक वातावरण का निर्माण होगा। इससे उन्हें खुश और स्वस्थ रखने में मदद मिलती है। यह उनकी रचनात्मकता को बढ़ाने और अच्छे स्वास्थ्य का आनंद लेने में भी मदद करेगा।

बच्चों के लिए अनुशंसित योग प्रोटोकॉल (3-6 साल):

क्र.सं	यौगिक अभ्यास	चक्र	अवधि
1	प्रार्थना (ओ३म् उच्चारण)		1 मिनट
2	यौगिक सूक्ष्म व्यायाम-		10 मिनट
	ग्रीवा चालन- दाईं और बाईं ओर घुमाना		
	ग्रीवा चालन- ऊपर और नीचे	3 चक्र	
	हाथ ऊपर और नीचे	3 चक्र	
	हाथ घुमाना (गेंद फेंकना)	3 चक्र	
	कंधा घुमाना	3 चक्र	
	कलाई घुमाना	3 चक्र	
	पीठ चालन (आगे और पीछे)	3 चक्र	
	पीठ को घुमाना (गेंद को दूसरे को देने के समान)	3 चक्र	
	पीछे आगे झुकना (सी-साँ के समान)	3 चक्र	
	तितली के समान संचलन	3 चक्र	
	टखने झुकाने का अभ्यास (अंदर और बाहर झुकाना), टखने घुमाना	3 चक्र	
3.	योगासन (हर एक में से दो तीन आसन)		
	खड़े होकर किए जाने वाले अभ्यास		
	ताड़ासन (ताड़ के पेड़ के समान)		
	वृक्षासन (पेड़ के समान)		
	अश्वचालनासन (घोड़ा चलाने के समान)		
	पर्वतासन (पर्वत के समान)		
	कोणासन (त्रिकोण के समान)		
	बैठकर किए जाने वाले अभ्यास		
	मार्जरी आसन		
	उष्ट्रासन (ऊंट के समान)		
	शशांकासन (खरगोश के समान)		

	मण्डूकासन (मेंढक के समान)		
	वक्रासन (घुमावदार मुद्रा)		
	गोमुखासन (गाय के मुख के समान)		
	कागासन (कौवे के समान)		
	सिंहासन (दहाड़ते हुए शेर के समान)		
	पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन		
	मकरासन (मगरमच्छ के समान)		
	सरल भुजंगासन (सांप के समान)		
	धनुरासन (धनुष के समान)		
	बालासन (बच्चे के समान)		
	लेटकर किए जाने वाले अभ्यास		
	सेतु बंधासन (पुल के समान आसन)		
	सरल मत्स्यासन (फिश के समान आसन)		
	शवासन (स्टार फिश के समान आसन)		
4.	प्राणायाम		4 मिनट
	गहन श्वास	5 चक्र	
	भ्रामरी	5 चक्र	
5.	क्रीड़ा अभ्यास		5 मिनट
	वर्षा के समान ताली		
	फूल के समान ताली		
	विशेष ताली		
	हंसने का अभ्यास		
	फ्रीज गतिविधि (क्रीड़ा)		
	कुल समय	30 मिनट	

बच्चों के लिए यौगिक अभ्यास

1) प्रार्थना

ॐ सह नाववतु ।

सह नौ भुनक्तु ।

सह वीर्यं करवावहै ।

तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

हम सभी एक साथ रक्षित हों

हम सभी एक साथ पोषित हों

हम सभी एक साथ अपार ऊर्जा के साथ कार्य करें

हमारी यात्रा श्रेष्ठ और प्रभावकारी हो

हमारे मध्य किसी प्रकार की दुर्भावना न रहे

शान्ति शान्ति शान्ति

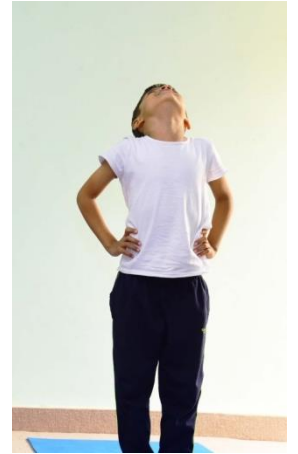
2) सूक्ष्म व्यायाम (विश्रांति अभ्यास) –

जोड़ों की गतिविधि और हल्के व्यायाम शरीर में हल्कापन लाते हैं और जोड़ों और मांसपेशियों के उचित संचालन और कार्यों को बनाए रखते हैं। निम्नलिखित अभ्यास बच्चों के लिए फायदेमंद हैं।

गर्दन की क्रियाएं

आगे और पीछे झुकना:

- पैरों को आराम से फैलाकर खड़े हो जाएं।
- हाथों को शरीर के साथ सीधा रखें।
- यह समस्थिति है।
- अपनी बांहों को कमर पर रखें।
- श्वास छोड़ते हुए, सिर को धीरे से आगे झुकाएं और टोड़ी से छाती को



छूने की कोशिश करें।

- श्वास लेते हुए सिर को जितना हो सके पीछे ले जाएं।
- यह एक राउण्ड है: दो और राउंड दोहराएं।

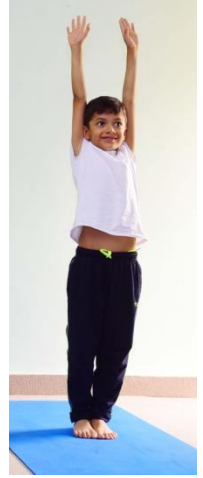
दाएं और बाएं घुमाना

- सिर को सीधा रखें।
- श्वास छोड़ते हुए, सिर को दाईं ओर घुमाएं ताकि ठोड़ी कंधे की सीध में हो।
- श्वास लेते हुए, सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- इसी तरह, श्वास छोड़ते हुए, सिर को बाईं ओर घुमाएं।
- श्वास लें सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- यह एक राउण्ड है: दो और राउंड दोहराएं।



हाथ ऊपर और नीचे

- पैरों को एक साथ रखें, शरीर को सीधा रखें और हाथ शरीर के साथ लगाकर रखें।
- हथेलियां बाहर रखते हुए दोनों हाथों को बगल से सिर के ऊपर उठाएं। इसी तरह उन्हें नीचे लाएं।
- ऊपर जाते हुए हाथ सिर का और नीचे आते हुए हाथ जांघों का स्पर्श न करें।
- हथेलियां खुली हों, अंगुलियां आपस में मिली हों।
- दो और राउंड दोहराएं।



हाथ घुमाना

- सीधे खड़े हो जाएं।
- दोनों हाथों की मुट्टी बनाएं और कोहनी को मोड़े बिना दोनों हाथों को घड़ी की सूई की दिशा में 4–5 बार घुमाएं।
- इस अभ्यास को घड़ी की सूई की विपरीत दिशा में 4–5 बार दोहराएं।



कंधे घुमाना

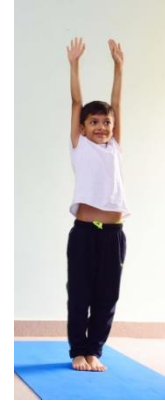
- सीधे खड़े हो जाएं।

- बाएं हाथ की अंगुलियों को बाएं कंधे पर और दाएं हाथ की अंगुलियों को दाएं कंधे पर रखें।
- कोहनी को गोलाकार घुमाएं।
- कोहनियों को वक्षस्थल के सामने आपस में स्पर्श कराने का प्रयास करें तथा ऊपर की ओर ले जाते समय कानों को स्पर्श करने का प्रयास करें।
- पीछे की ओर कोहनियों को खींचकर घुमाएँ और वापस लाते हुए भुजाएं शरीर को स्पर्श करें।
- यह घड़ी की दिशा में घुमाव है, इसे पांच बार और दोहराएं।
- इसी को घड़ी की सूई की विपरीत दिशा में करें।



कलाई हिलाना—

- सीधे खड़े हो जाएं।
- अपनी बाहों को शरीर के सामने कंधे के स्तर पर उठाएं।
- अपनी कलाई को 10–15 हिलाएं।
- अपने हाथ सामान्य स्थिति में लाओ।



पीठ का संचलन (आगे और पीछे)

- सीधे खड़े हो जाएं।
- पैरों के बीच 2–3 फीट का अंतर रखें।
- हथेलियों को एक दूसरे के सामने और समानांतर रखते हुए दोनों हाथों को छाती के स्तर तक उठाएं।
- श्वास छोड़ते हुए, शरीर को बाईं ओर घुमाएं जिससे कि दाहिनी हथेली बाएं कंधे का स्पर्श करे, सांस लेते हुए वापस आएँ।
- श्वास छोड़ते हुए, शरीर को दाईं ओर घुमाएं जिससे कि बाईं हथेली दाहिने कंधे का स्पर्श करे, सांस लेते हुए वापस आएँ।
- यह एक चक्र है, इसे दो बार और दोहराएं।



दाएं—बाएं घुमाना—



- सीधे खड़े हो जाएं।
- पैरों के बीच 2–3 फीट का अंतर रखें।
- हाथों को शरीर के बगल से कंधे तक उठाएं, हथेलियां नीचे की ओर हों।
- श्वास छोड़ते हुए, शरीर को बाईं ओर घुमाएं और श्वास लेते हुए वापस आएं।
- श्वास छोड़ते हुए, शरीर को दाहिनी ओर घुमाएं और श्वास लेते हुए वापस आएं।
- यह एक चक्र है, इसे दो बार और दोहराएं।

तितली के समान चालन—

- पैरों को आगे की तरफ फैलाकर सीधे बैठ जाएं
- हाथों को नितंबों के पास रखें और हथेलियां भूमि पर हों। यह दण्डासन है।
- अब पैरों के तलवों को मिला लें।
- श्वास छोड़ें और हाथों से तलवों को पकड़ें। अपनी एड़ियों को मूलाधार के निकट लाने की कोशिश करें।
- मुड़े हुए पैरों को लगातार ऊपर नीचे करें।



घुटना चालन—

- पैरों के बीच कुछ इंच का अंतर बनाकर सीधे खड़े हो जाएं।
- श्वास लें, अपनी भुजाओं को कंधों के स्तर तक ऊपर उठाएं, हथेलियां भूमि की ओर हो।
- श्वास छोड़ें, घुटनों को मोड़ें और अपने शरीर को आधे बैठने की अवस्था में नीचे लाएं।
- अंतिम स्थिति में, दोनों हाथ और जांघें भूमि के समानांतर होंगी।
- श्वास लें और शरीर को सीधा करें।
- हाथों को नीचे लाते हुए श्वास छोड़ें।
- इसे दोबार और दोहराएं।



टखने का संचालन-

टखने की स्ट्रेचिंग-

- पैरों को आगे की तरफ फैलाकर सीधे बैठ जाएं।
- अब टखनों को आगे और पीछे खींचें।

टखने को घुमाना-

- पैरों को आगे की तरफ फैलाकर सीधे बैठ जाएं।
- दाहिने पैर को टखनों से घड़ी की सूई की दिशा में घुमाएं।
- घुमाने की क्रिया को घड़ी की सूई की विपरीत दिशा में घुमाएं।



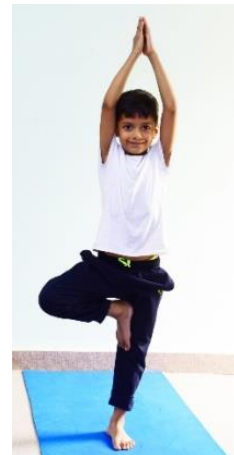
3) आसन (मुद्राएँ) -

1) ताड़ासन: (पाम ट्री मुद्रा)

- पैरों के बीच कुछ फीट की दूरी बनाकर सीधे खड़े हो जाइए।
- सांस लें और अपनी बाहों को कंधे के स्तर लें आइए।
- अपनी अंगुलियों को आपस में फसाएं और कलाई को बाहर की ओर घुमाएं।
- सांस लें, अपनी बाहों को ऊपर उठाएँ।
- सामान्य सांस लेते हुए अपनी एड़ियों को उठाइए और अपनी क्षमता के अनुसार पैर की अंगुलियों पर संतुलन बनाने का प्रयास करें।
- सांस छोड़ते हुए प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाइए।
- एड़ियों, पिण्डलियों, आंतरिक जांघों और पीठ को मजबूत बनाता है। कंधों में कसावट लाता है।
- यह बच्चों का कद बढ़ाने में मदद करता है।



2) वृक्षासन: (वृक्ष मुद्रा)



- सीधे खड़े हो जाइए।
- दाहिने पैर को मोड़ें और दाहिने पैर को बाईं जांघ के भीतरी तरफ रखें।
- सांस लें, अपनी भुजाओं को ऊपर लाएं और हथेलियों को आपस में जोड़ें।
- सांस छोड़ें और भुजाओं व दाहिने पैर को नीचे ले आइए।
- अब इसी क्रिया को दूसरी ओर से भी दोहराएं।
- संतुलन और एकाग्रता विकसित करता है, और पैर की मांसपेशियों में कसावट लाता है।

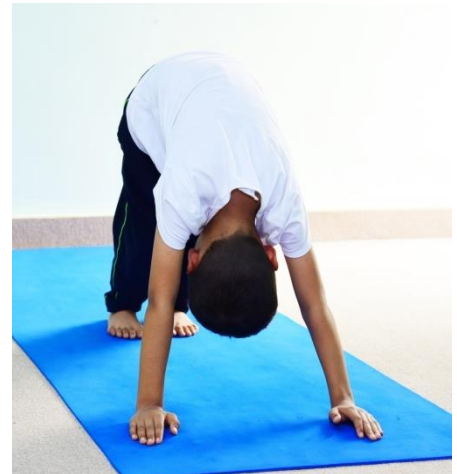
3) अश्वसंचालन (घुड़सवारी मुद्रा)

- आगे की ओर झुके और दोनों हाथों को दोनों पैरों के बगल में रखें।
- दाहिने पैर को जितना संभव हो सके पीछे खींचें।
- दाहिने घुटने को जमीन से लगाएं।
- बाएं पैर को घुटने से मोड़ें।
- सांस लें, सिर को पीछे की ओर ले जाएं, पीठ को धनुष के आकार में लाने की कोशिश करें और भों के बीच में देखने का प्रयास करें।
- शरीर के निचले भाग को मजबूत करता है।
- यह पेट और जांघों के बीच के भाग को और नितंब क्षेत्र में कसावट लाने में सहायक है।
- रीढ़ को बढ़ाता है अतः छाती में कसावट लाता है।



4) पर्वतासनः (माउंटेन मुद्रा)

- आगे की ओर झुके और दोनों हाथों को दोनों पैरों के बगल में रखें।
- साँस छोड़ें ; पैरों को पीछे की ओर खींचें।
- पूरे शरीर को दोनों हाथों और पैर की अंगुलियों पर संतुलित करें।
- नितंब को पहाड़ की तरह ऊपर की ओर खींचें।
- शरीर के निचले भाग को मजबूत करता है।



- यह पेट और जांघों के बीच के भाग को और नितंब क्षेत्र में कसावट लाने में सहायक है।
- कंधे को मजबूत बनाता है और उसकी जकड़न को कम करता है।

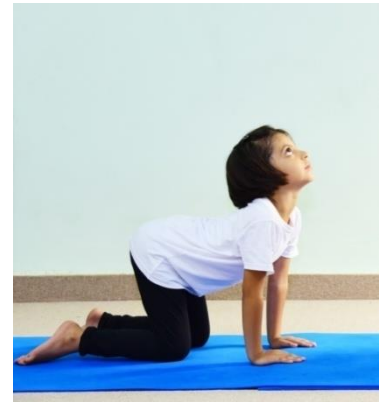
5) त्रिकोणासन (त्रिकोण मुद्रा)

- अपने पैरों में कुछ फीट की दूरी बनाकर खड़े हो जाइए।
- श्वास भीतर लें; अपनी बाहों को कंधे के स्तर तक लाएं।
- अपने दाहिने पैर को दाईं तरफ घुमाएँ।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए, दाहिनी तरफ झुकें।
- अपने सिर को घुमाएं और अपनी मध्य अंगुली को देखें।
- श्वास भीतर लें और धीरे-धीरे वापस आ जाइए।
- अपने दाहिने पैर को सामान्य स्थिति में वापस लाइए।
- इस अभ्यास को दूसरी तरफ से भी दोहराइए।



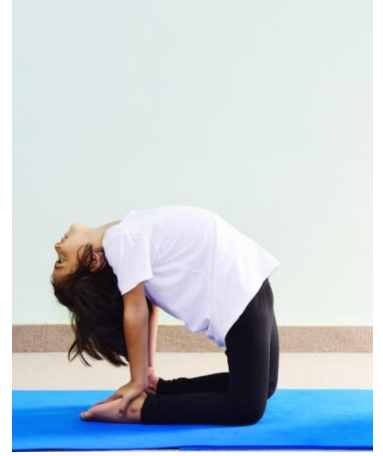
6) मार्जरी आसन: (बिल्ली मुद्रा)

- फर्श पर घुटने टेककर, दोनों हथेलियों को भूमि पर सामने की दिशा की ओर रखते हुए, आगे की तरफ झुकें।
- पैर थोड़ी दूर हो सकते हैं और हथेलियों को कंधे की लंबाई पर होना चाहिए।
- अपने शरीर के ऊपरी भाग को जमीन के समानांतर होने दें, जांघें सीधी होनी चाहिए। निचला पैर और तलवे भूमि पर होने चाहिए।
- अब श्वास छोड़ें अपने सिर को कंधों के बीच अंदर की ओर लाएं। ऐसा करने के दौरान आपकी पीठ मुड़ेगी और थोड़ा ऊपर की ओर उठेगी।
- अब श्वास लें अपनी पीठ को विपरीत दिशा में झुकाएं। मेरूदण्ड थोड़ा नीचे झुक जाएगी। सिर, गर्दन और कंधों को पीछे की ओर खींचा जाना चाहिए, जैसे कि आप ऊपर की तरफ देख रहे हों।
- यह पीठ की जकड़न से छुटकारा पाने में मदद करता है।
- यह पेट के अंगों को मजबूत करता है।



7) उष्ट्रासन– (ऊंट मुद्रा)

- घुटने के बल बैठ जाएं और अपने घुटनों पर खड़े हो जाएं।
- श्वास भीतर लें, पीछे की ओर झुकें और अपनी संबंधित हथेलियों से एड़ियों को पकड़ें।
- यह आसन की अंतिम स्थिति है और इसे सामान्य श्वास के साथ बनाए रखें।
- यह आसन गर्दन, छाती और उदर क्षेत्र के आसपास की मांसपेशियों को स्ट्रेच करता है।
- यह पीठ की मांसपेशियों, नितंब की मांसपेशियों और बाहों की तीन शिराओं वाली पेशी को मजबूत करता है।



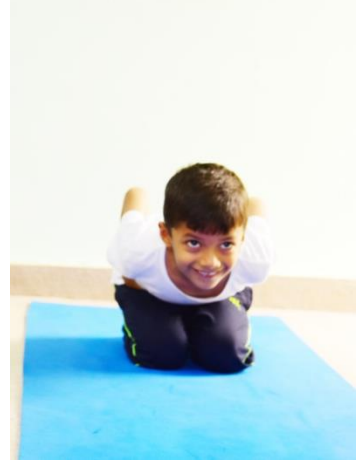
8) शशाकासन– (खरगोश मुद्रा)

- घुटने के बल बैठ जाइए।
- दोनों घुटनों को अलग-अलग फैलाएं, पैर के अंगूठे आपस में मिले हुए हों।
- हथेलियों को घुटनों के बीच रखें।
- श्वास छोड़ें और बाहों को धीरे-धीरे पूरी लंबाई तक आगे की ओर ले जाइए।
- आगे की ओर झुकें और टोड़ी को जमीन पर रखें।
- भुजाओं को समानांतर रखें।
- सामने की तरफ देखें और सामान्य श्वास के साथ इस मुद्रा को बनाए रखें।
- एक अच्छी विश्राम मुद्रा है। यह पीठ के निचले हिस्से के लिए अच्छा है।
- यह एड्रेनल ग्रंथियों को विनियमित करने में मदद करता है।
- यह एकाग्रता और स्मृति में सुधार करता है।
- यह भावनात्मक अस्थिरता और गुस्से को कम करने में मदद करता है।



9) मण्डूकासन—(मेंढक मुद्रा)

- वज्रासन की मुद्रा में बैठ जाइए।
- दोनों हथेलियों की मुट्टी बनाइए।
- अब अपनी दोनों मुट्टियों को नाभि क्षेत्र पर रखें।
- अब एक गहरी सांस लें और सांस छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें।
- अपनी कोहनियों को समानांतर रखें।
- सांस भीतर लें; अपने सिर और कंधे को ऊपर उठाएँ।
- अपनी भौं के बीच में देखें।
- जितनी देर संभव हो इस मुद्रा को बनाए रखें और सामान्य रूप से सांस लेना जारी रखें।
- यह कब्ज से राहत देता है।
- यह तनाव को कम करने में सहायक है।



10) वक्रासन— (घुमावदार मुद्रा)

- दंडासन में पैर को आगे फैलाकर सीधे बैठ जाएं।
- दाएं पैर को मोड़ें और बाएं घुटने के पास रखें।
- श्वास छोड़ें, शरीर को दाईं ओर मोड़ें और बाएं हाथ की हथेली को दाहिने पैर के पास लाएं।
- दाहिने हाथ पीठ के पीछे जमीन पर रखें।
- सिर को दाईं तरफ घुमाएं और सामान्य श्वास के साथ इस स्थिति को बनाए रखें।
- इस अभ्यास को दूसरी तरफ से करें।
- यह मेरु तंत्रिका में कसावट लाता है।
- यह पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है और पीठ दर्द को कम करता है।
- यह कब्ज से छुटकारा पाने और विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करता है।



11) गोमुखासन— (गाय के चेहरे की मुद्रा)

- पैरों को आगे की ओर खींचकर सीधे बैठ जाएं।
- दोनों पैरों को मोड़कर एक पैर दूसरे के ऊपर और एक घुटने को दूसरे पर रखें।
- पीछे की ओर हाथों को आपस में फंसाएं और सामान्य श्वास के साथ इस स्थिति को बनाए रखें।
- यह फेफड़ों की क्षमता में सुधार करता है और श्वसन प्रणाली के लिए बहुत फायदेमंद है।
- यह हाथों और कंधे की मांसपेशियों का लचीलापन बढ़ाता है।



12) कगासन—(क्रो मुद्रा)

- पैरों के बीच कुछ इंच की दूरी रखते हुए सीधे खड़े हो जाएं।
- सांस बाहर छोड़ें, घुटनों को मोड़ें और आधे बैठने की स्थिति में आ जाएं।
- अपने हाथों को घुटनों पर रखें।
- यह श्रोणि और घुटने के जोड़ों को मजबूत करता है।



13) सिंहासन— (दहाड़ते हुए शेर की मुद्रा)

- वज्रासन में बैठें।
- अपने घुटनों को दूर फैलाएं।
- अब श्वास लें और अपनी जीभ को बाहर निकालें। सांस छोड़ें और भौहों के बीच में देखने की कोशिश करें।
- सांस छोड़ने के दौरान एक शेर की तरह गर्जन करने का प्रयास



करें।

- चेहरे, आंखों, जीभ और गले की मांसपेशियों के लिए यह सबसे अच्छा व्यायाम है।
- यह वोकल कॉर्ड में सुधार करने में मदद करता है।
- यह श्वसन पथ को ठीक से खोलता है।

14) मकरासन – (मगरमच्छ मुद्रा)

- अपने पेट के बल लेट जाएं।
- अपने पैरों को फैलाएं और एड़ियां एक दूसरे के सामने हों।
- दोनों हाथों को मोड़ें और दाहिने हाथ को बाएं हाथ पर रखें।
- चेहरे को अपने हाथों पर रखें।
- आंखें बंद करें। यह मकरासन है।
- तनाव और चिंता का सामना करने में सहायक है।
- कमर को आराम प्रदान करता है।



15) सरल भुजंगासन – (कोबरा मुद्रा)

- अपने पेट के बल लेट जाएं।
- अब अपने पैरों को जोड़ें और अपनी बाहों को खींचें।
- मस्तक को जमीन पर रखें।
- अब अपने हाथ को शरीर के बगल में रखें, हथेलियों और कोहनी को जमीन पर रखें।
- धीरे-धीरे श्वास लेते हुए, ठोड़ी और छाती को उठाते हुए नाभि क्षेत्र तक ले जाएं। सामान्य श्वास के साथ इस मुद्रा में आराम से रहें।



- इसे सरल भुजंगासन कहा जाता है।
- यह आसन तनाव प्रबंधन के लिए सबसे अच्छा आसन है।
- यह पीठ दर्द और ब्रॉन्कियल समस्याओं को दूर करने में मदद करता है।

16) धनुरासन– (बो मुद्रा)

- अपने पेट के बल लेट जाइए।
- अपने घुटनों को मोड़ें और संबंधित हाथों से एड़ियों को पकड़ें।
- सांस भीतर लें, अपने पूरे शरीर को पेट (नाभि केंद्र) पर उठाएं।
- यह रीढ़ की हड्डी को स्ट्रेच करता है और इसे लचीला रखता है।
- यह महत्वपूर्ण अंगों के कामकाज में सुधार करता है।
- यह सुस्ती पर काबू पाने के लिए बहुत उपयोगी है।



17) बालासन – (बाल मुद्रा)

- अपने पेट के बल लेट जाइए।
- अपने एक पैर और हाथ को मोड़ें, पूरे शरीर को आराम दें।
- यह तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है।



18) सेतुबंधासन– (ब्रिज मुद्रा)

- पीठ पर लेट जाएं।
- घुटनों को मोड़ें और पैरों को नितंबों की ओर लाएं।
- दोनों टखनों को मजबूती से पकड़े हुए, घुटनों और पैरों को एक सीधी रेखा में रखें।
- श्वास भीतर लें, धीरे-धीरे अपने नितंबों को जितना हो सके उठाएं और पुल का आकार बनाने का प्रयास करें।
- सभी बच्चे टखनों को पकड़ने में सक्षम नहीं होंगे। वह अपनी हथेलियों को सहारे के लिए भूमि पर रख सकते हैं।



- छाती और पीठ के ऊपरी हिस्से को खोलता है।
- यह अवसाद और चिंता से राहत देता है और कमर की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
- यह पेट के अंग को स्ट्रेच करता है, पाचन में सुधार करता है और कब्ज से छुटकारा पाने में मदद करता है।

19) सरल मत्स्येंद्रासन— (मछली मुद्रा)

- पीठ पर लेट जाएं। पैर को आगे खींचें।
- कोहनी और हथेलियों के सहारे पीठ को ऊपर उठाएं और सिर के ऊपरी भाग को जमीन पर रखें।
- हाथों को अपनी जांघों पर रखें।
- यह अंतिम स्थिति है और सामान्य श्वास के साथ इसे बनाए रखें।
- यह आसन पेट के अंगों के लिए अच्छा है।
- यह तनाव और जलन से राहत देता है।
- यह फेफड़े के विकारों के लिए अच्छा है।



20) श्वासन (स्टार मछली मुद्रा)

- हाथों और पैरों को जितना हो सके फैलाकर अपनी पीठ पर लेट जाएं।
- हथेलियों को ऊपर की ओर तथा आँखें बंद रखें।
- पूरे शरीर को आराम दें।
- प्राकृतिक सांस पर ध्यान केंद्रित करें और इसे लयबद्ध और धीमी बनने दें।
- यह सभी प्रकार के तनावों से छुटकारा पाने में मदद करता है और शरीर और दिमाग दोनों को आराम देता है।
- पूरी मनो-कायिक प्रणाली को आराम देता है।



4) प्राणायाम

1) भ्रामरी प्राणायाम

- आंखों को बंद करके किसी आरामदायक मुद्रा में बैठ जाइए।
- नाक से गहरी सांस लें।
- इंडेक्स फिंगर्स से आंखें, रिंग फिंगर और छोटी अंगुलियों से मुंह और अंगूठे से कानों को बंद करें। इसे षणमुखी मुद्रा भी कहा जाता है।
- काले भंवरे की तरह एक गहरी, स्थिर गुंजन की ध्वनि निकालते हुए धीरे-धीरे नियंत्रित तरीके से श्वास छोड़ें।
- गुंजन की ध्वनि का अनुनाद प्रभाव दिमाग और तंत्रिका तंत्र पर एक सुखद प्रभाव डालता है।
- यह चिंता, तनाव और अति सक्रियता से छुटकारा पाने में मदद करता है।



2) गहरी श्वास—

- आंखें बंद करके किसी भी आरामदायक मुद्रा में बैठ जाँएँ।
- नाक से गहरी सांस लें।
- नाक से गहरी सांस छोड़ें।
- गहरी सांस पर ध्यान केंद्रित करें और इसे गहरी, लयबद्ध और धीमी बनने दें।
- यह सांस लेने की क्षमता में सुधार करने में मदद करता है।



5) क्रीड़ा योग

1. रेन क्लेप्स (वर्षा के समान ताली)

अपने बाईं हथेली को बार-बार एक, दो, तीन, चार अंगुलियों के साथ और बढ़ते और घटते क्रम में दाहिनी हथेली से ताली बजाएं। फिर सामान्य तरीके से जोर से ताली बजाएं। यह बारिश की तरह आवाज करता है।



2. स्पेशल क्लैप्स (विशेष ताली)– I

1,2/1,2,3/1,2/1,2,3/1,2/1,2,3 की लय के साथ दोनों हाथों से तीन बार ताली बजाएं।



3. स्पेशल क्लैप्स (विशेष ताली)– II

1,2,3/1,2,3/1,2,3 की लय के साथ दोनों हाथों से तीन बार ताली बजाएं।



4. फ्लावर क्लैप्स (फूल के समान ताली)

अपने दोनों हाथों को ऊपर उठाएं, अंगुलियों को दूर तक फैलाएं जिससे वह एक फूल का आकार बनाएं। 1,2,3 कहने पर, अपनी अंगुलियों को तेजी से हिलाएं। यह एक मूक ताली है जिसे किसी प्रदर्शन या भाषण के दौरान कार्यक्रम में रुकावट डाले बिना उपयोग किया जा सकता है। लेकिन कभी कभी 'जू' की ध्वनि को इसमें जोड़ा जा सकता है।

यह योग मॉड्यूल महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के परामर्श द्वारा आयुष मंत्रालय के तहत मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ योगा (एमडीएनआईवाई) द्वारा निर्मित किया गया है।

