

# प्राण शक्ति संचारक व्यायाम

“ओ अनन्त परम आत्मा, मेरे शरीर को अपनी ब्रह्माण्डीय ऊर्जा से, मेरे मन को अपनी एकाग्रता से, मेरी आत्मा को अपने नित्य नवीन आनन्द से पुनर्भरित करो। ओ शरीर और मन के जीवंत यौवन, मेरे अन्दर सदा सदा के लिए निवास करो।”

- 1. दोहरा श्वसन (हथेलियाँ स्पर्श करते हुए):**

कंधों के स्तर पर अपनी बाँहों को सीधे रखकर, हथेलियों को सामने एक दूसरे से स्पर्श करते हुए दोहरी श्वास छोड़ें, घुटनों को थोड़ा सा मोड़ें। दोहरी श्वास लेते हुए सीधे खड़े हो जाएँ, हथेलियों को मुट्टी में बाँधते हुए अपनी बाँहों को वापिस बगल में लाएँ, घुटनों को सीधा करें और पूरे शरीर को ऊपर की ओर एक लहर में करें। दोहरी श्वास छोड़ते हुए शरीर को उल्टे क्रम में एक लहर में शिथिल करें। यह तीन से पांच बार करें।
- 2. पिंडली पुनर्भरण**

अपने दाँए पैर पर संतुलन बनाते हुए अपने बाँए घुटने को धीरे से मोड़ें, अपने पैर को पीछे की तरफ ऊपर उठाते हुए पिंडली की मांसपेशी को करें। ऊपर पहुँचने पर कसाव को शिथिल कर दें, फिर पैर को नीचे की ओर वापिस नीचे लाते हुए पिंडली को दोबारा करें। अपने बाँए पैर में इसे तीन बार करें। तत्पश्चात् बाँए टखने को घुमाएँ (अगला व्यायाम देखें)। फिर दाँए तरफ तीन बार दोहराएँ।
- 3. टखना घुमाना**

अपने टखने को छोटे गोलाकार में घुमाएँ, टखने के आसपास कसाव। इसे तीन बार प्रत्येक दिशा में करें। (इसे दोनों तरफ पिंडली पुनर्भरण के बाद करें।)
- 4. पिंडली—अग्रबाहु / जांच—ऊपरिबाहु:**

अपने अधिकांश वजन को दाँए पाँव पर डालते हुए अपने बाँए पाँव को आगे रखें। अपनी बाँई पिंडली और बाँए अग्रबाहु को एक साथ निम्न, माध्यम और फिर उच्च कसाव के साथ करें। शिथिल करें। फिर अपनी बाँई जांच और बाँई ऊपरिबाहु को एक साथ करें। इस अनुक्रम को बाँई और तीन बार करने के बाद दाँई और तीन बार करें। इसके बाद अपने वजन को दोनों पैरों पर बराबर रखते हुए दोनों पिंडलियों और दोनों अग्रबाहुओं को एक साथ करें। शिथिल करें और दोनों जांचों और दोनों ऊपरिबाहुओं को करें। इस अनुक्रम को भी तीन बार करें।
- 5. छाती एवं कूल्हा पुनर्भरण :**

अपने बाँए कुल्हा की ओर बाँई छाती की मांसपेशियों को एक साथ करें और शिथिल छोड़ें। फिर इसे दाँई ओर दोहराएँ। इस अनुक्रम को तीन बार करें।
- 6. पीठ पुनर्भरण:**

अपने पीठ के बाँए निचले भाग (ठीक कमर पर) की मांसपेशियों को करें, फिर शिथिल करें। इसे दाँए भाग पर दोहराएँ। फिर पीठ के बीच के भाग, कंधों की हड्डी के आस-पास की मांसपेशियों को करें। इसे दाँए भाग पर दोहराएँ। बारी-बारी से दोनों भाग में करें। फिर अपनी पीठ के ऊपरी भाग, कंधों की हड्डी के ठीक ऊपर।
- 7. कंधों को घुमाना :**

अपनी उंगलियों को कंधों पर रखकर अपनी भुजाओं और कंधों को बड़े गोलाकार में कंधों में कसाव के साथ घुमाएँ। निश्चित करें कि आप अपने कंधों को घुमाएँ, न कि केवल अपनी भुजाओं को। इसे तीन बार एक दिशा में करें और फिर तीन बार विपरीत दिशा की ओर।
- 8. कण्ठ पुनर्भरण:**

अपने सम्पूर्ण कण्ठ और गर्दन के आगे के भाग को करें, फिर शिथिल छोड़ें। इसे तीन बार करें। इसके बाद गर्दन के केवल बाँए भाग को करें और शिथिल छोड़ें। इसे तीन बार प्रत्येक भाग में करें।
- 9. गर्दन पुनर्भरण:**

अपने सिर को आराम से ढीला छोड़ते हुए छाती पर नीचे झुकाएँ। सिर को झटकते हुए नीचे न लाएँ। फिर गर्दन में कसाव लाते हुए सिर को दोहरी श्वास लेते हुए धीरे-धीरे ऊपर उठाएँ। जब आप सिर को नीचे की ओर झुकाएँ तो दोहरी श्वास छोड़ें। इसे तीन बार करें।
- 10. गर्दन घुमाना:**

गर्दन में मध्यम कसाव के साथ अपने सिर को छोटे चक्रों में घुमाएँ। इसे तीन बार एक दिशा में करें, फिर तीन बार दूसरी में दोहराएँ। इसी व्यायाम को बिना कसाव के दोहराएँ, प्रत्येक दिशा में तीन बार।
- 11. मेरुदण्ड पुनर्भरण (पीठ के निचले भाग का समायोजन) :**

अपने पैरों को थोड़ी दूरी पर रखकर, टोंगों को सीधा रखते हुए खड़े हो जाएँ। अपने शरीर के ऊपरी भाग, कंधों और भुजाओं को एक दिशा में घुमाएँ, साथ ही उसी गति को करते हुए अपने कूल्हों और शरीर के निचले भाग को विपरीत दिशा में घुमाएँ। आपके पाँव स्थिर होने चाहिए, आपकी कोहनियों थोड़ी मुड़ी हुई और मुट्टियों लगभग कूल्हों के स्तर पर हों, और सिर सामने की ओर हो। क्रम से बाँए और दाँए घूमें। हर तरफ तीन बार या अधिक बार मुड़ें।
- 12. मेरुदण्ड आवर्तन:**

अपने पावों को एक दूसरे से थोड़ी दूर पर रखें और हाथों को अपनी कमर में रखें। कमर में थोड़ा आगे की ओर झुकें और अपनी पीठ को चाप के आकार में उठाएँ। कूल्हों को स्थिर और पीठ की चाप को बनाए रखते हुए अपने घड़ों को मध्यम आकार के वृत्त में गोलाकार घुमाएँ। इसे तीन बार एक दिशा में करें, क्षण भर के लिए विश्राम करें और फिर तीन बार दूसरी दिशा में करें।
- 13. मेरुदण्ड खिंचाव (एक ओर से दूसरी ओर झुकना):**

अपने हाथों को कूल्हों पर और पाँवों के बीच थोड़ी दूरी रखते हुए खड़े हो जाएँ। मेरुदण्ड के आसपास कसाव रखते हुए अपने शरीर के ऊपरी भाग को बाँई ओर और फिर दाँई ओर झुकाएँ। कूल्हों सहित अपने शरीर के निचले भाग को स्थिर और अपने सिर को मेरुदण्ड के साथ एक सीधी रेखा में रखें। इस गति को कमर के केवल ऊपरी भाग से करें। इसे तीन बार करें।
- 14. मेरुदण्ड समायोजन:**

अपने मेरुदण्ड के निचले भाग के दोनों ओर स्थित मांसपेशियों पर अपनी मुट्टियों या अंगुठों को रखें। थोड़ा सा आगे की ओर झुकें और दृढ़ता से अपनी पीठ को दबाएँ। अपने मेरुदण्ड को चाप के आकार में आगे की ओर लाएँ और अपने सिर तथा घड़ों को थोड़ा ऊपर और पीछे की ओर में जाएँ। जहाँ तक संभव हो मेरुदण्ड पर ऊपर की ओर बढ़ते हुए उसे कई बार दोहराएँ।
- 15. मेरुदण्ड के ऊपरी भाग को मोड़ना:**

अपने पाँवों के बीच थोड़ी दूरी रखें, भुजाओं को कंधों की ऊँचाई पर, मुट्टियों को एक दूसरे के सामने रखते हुए खड़े हो जाएँ। कूल्हों को स्थिर रखते हुए अपने घड़ों और भुजाओं को एक ओर से दूसरी ओर घुमाते हुए भुजाओं में कसाव रखें, घुमाव के अंत में शिथिल छोड़ें। अपनी घुमाती हुई बाजू को सीधा रखें और दूसरी को मोड़ते हुए छाती पर लाएँ। अपनी आँखों और सिर से बाहर की ओर फैली हुई बाजू का अनुसरण करें। इसे दोनों तरफ बारी बारी से तीन बार करें।
- 16. कपाल ठकठकाना / स्मृति व्यायाम:**

मस्तिष्क में ऊर्जा का उद्दीपन करने के लिए अपने सम्पूर्ण सिर और मस्तक पर अपनी अँगुलियों को जोड़ें से तेज़ी से ठकठकाएँ। कल्पना करें कि आपके मस्तिष्क की सभी कोशिकाएँ ब्रह्माण्डीय प्राण-शक्ति से जागृत हो रही हैं।
- 17. सिर के खाल के मालिश:**

अपने अँगुलियों को दृढ़ता से सिर पर दबाएँ और सिर की खाल के छोटे छोटे हिस्सों को वृत्ताकार घुमाएँ। इसे पूरे खाल पर करें।
- 18. मेडूला मालिश / मेडूला स्मृति व्यायाम :**

दोनों हाथों की पहली तीन उंगलियों से अपने मेडूला की मालिश करें: छोटे वृत्तों में तीन बार एक दिशा में घुमाएँ और तीन बार दूसरी दिशा में। दोहरी श्वास लेते हुए अपनी उंगलियों के दबाव के विरुद्ध अपने सिर को धीरे-धीरे पीछे की ओर लाएँ, अपनी गर्दन को करें। अपनी उंगलियों के दबाव से सिर को छाती की ओर लेते हुए दोहरी श्वास छोड़ें और शिथिल हों। इस अनुक्रम को तीन बार करें।
- 19. भुजबल्ली पुनर्भरण:**

दोनों हाथों की अँगुलियों को एक दूसरे में डालते हुए सिर के ऊपर या सिर पर ले जाएँ। अपनी बाँई भुजबल्ली की मांसपेशियों को करें और शिथिल छोड़ें। इसके बाद दाँई मांसपेशियों को करें और शिथिल छोड़ें। इसे बारी-बारी से प्रत्येक ओर तीन बार करें। हाथों को शिथिल रखें।
- 20. शरीर के 20 भागों का पुनर्भरण :**

a) दोहरी श्वास लें और निम्न, माध्यम और उच्च कसाव के साथ पूरे शरीर को करें। b) अब शरीर के 20 भागों को एक-एक करके और शिथिल छोड़ें। c) शरीर के इन 20 भागों को पहले जैसे क्रम में करें लेकिन इस बार व्यायाम को करते समय कसाव को बनाए रखें। d) अब धीमी गति से दोहरी श्वास छोड़ते हुए शरीर के अन्य भागों को उल्टे क्रम में शिथिल छोड़ने के साथ नीचे की ओर बढ़ते रहें जब तक आप सम्पूर्ण शरीर को शिथिल न कर चुके और श्वास को पूरा न छोड़ चुके हों।
- 21. सामने भार को उठाना:**

अपनी बाँहों को बगल में नीचे रखने से आरम्भ करें और हाथों को मुट्टियों में बाँधें, हथेलियों एक दूसरे के सामने हों। बाँहों में कसाव लाएँ और कोहनियों पर मोड़ते हुए अपने सामने ऊपर की ओर उठाएँ मानो आप काफ़ी भार उठा रहे हों। बाँहों को ऊपर ढीला करें। बाँहों को कसाव के साथ नीचे की ओर धकेलें। एक क्षण के लिए शिथिल करें और फिर से इसे दोहराएँ। इसे तीन बार करें। वैकल्पिक: बाँहों को ऊपर उठाते समय आप दोहरी श्वास लें और जब आप बाँहों को नीचे लाएँ तो दोहरी श्वास छोड़ें।
- 22. दोहरा श्वसन (कोहनियाँ स्पर्श करते हुए):**

बाँहों को अपने बगल में समकोण पर मोड़कर दोहरी श्वास छोड़ते हुए कोहनियों आगे लाकर मिलाएँ (हथेलियों एक दूसरे के सामने हों)। अब दोहरी श्वास लें और शरीर को एक लहर के बहाव की तरह करें। हाथों को मुट्टियों में बाँधें, कोहनियों मुड़ी हुई हों और ऊपरिबाहुएँ ज़मीन के समानांतर होनी चाहिए। इसे तीन से पांच बार करें।
- 23. बगल से भार को खींचना:**

अपनी बाँहों को बगल में कंधों के स्तर पर फैलाएँ। हाथों को मुट्टियों में बाँधें, मुट्टियों को ऊपर की ओर रखें। बाँहों में कसाव के साथ मुट्टियों को सिर की ओर लाएँ, फिर शिथिल करें। कसाव के साथ मुट्टियों को सिर से दूर ले जाएँ, फिर शिथिल करें। इसे प्रत्येक दिशा में तीन बार करें। वैकल्पिक: बाँहों को शरीर की ओर लाएँ तो दोहरा श्वास लें, शरीर से दूर धकेलें तो दोहरा श्वास छोड़ें।
- 24. बाँहों को घुमाना (छोटे वृत्तों में):**

अपनी बाँहों को बगल में कंधों के स्तर पर सीधे फैलाएँ और मुट्टी बाँधकर हथेलियों को ऊपर की ओर करें। अपनी बाँहों को छोटे वृत्तों में बढ़ते हुए कसाव के साथ कई बार घुमाएँ। एक क्षण के लिए शिथिल करें, फिर विपरीत दिशा में दोहराएँ।
- 25. भार को सामने से खींचना:**

आरम्भ में अपनी मुट्टियों के पिछले भाग को अपने माथे के पास, अपनी ऊपरिबाहुओं को ज़मीन के समानांतर और कोहनियों को मोड़ें। अपनी बाँहों को सामने की ओर कसाव के साथ सीधे फैलाएँ मानो कोई भार धकेल रहे हों, विश्राम करें और इसके बाद अपने हाथों को माथे की ओर खींचें मानो भार को अंदर की ओर खींच रहे हों। इसे तीन बार दोनों दिशाओं में करें। वैकल्पिक: दोहरा श्वसन जब आप बाँहों को बाहर की ओर धकेलें तो श्वास छोड़ें और जब बाँहों को सिर की ओर लाएँ तो श्वास लें।
- 26. अँगुलियों का पुनर्भरण:**

आरम्भ अपनी बाँहों का बगल में नीचे लटकने के साथ करें, अपने हाथों को जोर से कई बार खोलें और बंद करें: अपनी अँगुलियों को मुट्टियों में बाँधें, फिर "फट" से मुट्टियों को खोल दें। अपनी बाँहों को कंधों की ऊँचाई पर बगल में लाएँ और इसे दोहराएँ, इसके बाद आगे की ओर लाएँ और दोहराएँ और फिर से सिर से ऊपर ले जाएँ और दोहराएँ।
- 27. बाँहों का चार भागों में पुनर्भरण:**

मानो भरों को धकेल और खींच रहे हों हर चाल के साथ (अंतिम चाल को छोड़कर, जब हम बाँहों को प्रारम्भिक स्थिति में वापिस लाएँ)

श्वास लें      श्वास छोड़ें      श्वास लें      श्वास छोड़ें

इसे तीन बार दोहराएँ
- 28. एक बाँह उठाना :**

आरंभ अपनी बाँहों का बगल में नीचे लटकने के साथ करें। दोहरी श्वास लेते हुए अपनी बाँई बाँह को सीधा करते हुए करें और अपने आगे ऊपर की ओर उठाते हुए सीधे सिर के ऊपर फैलाएँ (मानो आप कोई भार उठा रहे हैं)। श्वास छोड़ें और बाँह को नीचे विश्राम में अपने बगल में लाएँ। इसे दाँई बाँह के साथ दोहराएँ। दोनों ओर बारी-बारी से तीन बार करें। वैकल्पिक: ऐसा करते समय आप अपने पंजों पर खड़े हो सकते हैं।
- 29. बगल से बगल खिंचाव:**

शुरुआत बाँहों को अपने बगल में नीचे रखने और पैरों के बीच थोड़ी दूरी रखने से करें। अपने सीधे और कसावमुक्त बाँए हाथ को इतना उठाएँ कि यह आपने सिर को स्पर्श करें। ऐसा करते समय आप कमर पर मुड़ें और अपनी दाँई ओर झुककर खिंचाव लाएँ। सिर को न झुकने दें, इसे बाँह के पास सीधे रखें। अब इसे दाँए हाथ के साथ दोहराएँ और बारी-बारी से दोनों ओर तीन बार करें।
- 30. अपने स्थान पर चलना :**

अपने स्थान पर रहकर घुटनों को ऊँचा उठाते हुए (जब तक आपकी जांच ज़मीन के समानांतर न हो) और दूसरी तरफ की बाँह को झुलाते हुए ऐसे चलें मानों मार्च कर रहे हों। इसे 25 से 50 बार दोहराएँ।
- 31. एक स्थान पर दौड़ना:**

अपने स्थान पर उछलते हुए कदमों से दौड़ें, अपने घुटनों व जांचों को ऊपर उठाते हुए (यदि आप कर सकें तो एडिजियों को ऊपर लाकर नितम्बों पर प्रताडित करें) इसे 25 से 50 बार दोहराएँ।
- 32. बचाव (Fencing) :**

आरम्भ अपनी मुट्टियों को छाती पर रखने से करें। अपना बाँया घुटना आगे की ओर झुकाकर दोहरी श्वास छोड़ें और अपना दाँया हाथ आगे को ढकेले और शरीर के दाँए हिस्से को करें और ऐसे आगे करें मानो आप दरवाज़े को धकेल रहे हों। बाँह को ढकेलते हुए आप की ओर न झुकें, बल्कि अपने शरीर के मध्य भाग पर केंद्रित रहें। दोहरी श्वास लेते हुए वापिस अपनी आरंभिक स्थिति में जाएँ। अब स्थिति को बदलकर दूसरी ओर करें। प्रत्येक हिस्से को कसाव से रखते हुए तीन बार करें। (निश्चित करें कि हर बार विपरीत टोंग और भुजा को आगे बढ़ाएँ।)
- 33. बाँहों को घुमाना (बड़े वृत्तों में):**

दोहरी सांस लेते हुए अपनी दोनों बाँहों को एक साथ अपने पीछे, मुट्टियों बांधे हुए ऊपर की ओर सिर के ऊपर बड़े वृत्तों में घुमाएँ। इसे तीन बार करें। इसके बाद इसे विपरीत दिशा में करें, दोहरी श्वास के साथ बाँहों को अपने सामने करें और ऊपर की ओर घुमाएँ तथा दोहरी श्वास छोड़ते हुए पीछे की ओर लाते हुए कसाव मुक्त करें। इसे तीन बार करें।
- 34. आमाशय व्यायाम:**

श्वास को पूर्णतया छोड़ें, थोड़ा सा आगे की ओर झुकें और अपनी हथेलियों के पिछले भाग को जांचों के ऊपरी भाग पर रखें। बिना श्वास लिए अपने आमाशय को अंदर मेरुदण्ड की ओर खींचें। रोके रखें। जब आवश्यक हो विश्राम लें, सीधे खड़े हों और श्वास लें। पुनः श्वास छोड़ें, इस बार आमाशय को कई बार अंदर की ओर लाएँ और बाहर धकेलें, इस प्रक्रिया में श्वास रोके रखें। एक बार फिर दोहराएँ या वैकल्पिक रूप से आमाशय की मांसपेशियों को घुमाएँ। (पाचन और आंतरिक अंगों को उद्दीपित (stimulate) करने के लिए यह अच्छा व्यायाम है।)
- 35. दोहरा श्वसन (हथेलियाँ स्पर्श करते हुए):**
- 36. पिंडली पुनर्भरण**
- 37. टखना घुमाना**
- 38. टोंग घुमाना (कुल्हा पुनर्भरण):**

दाँए पाँव पर संतुलन बनाते हुए अपनी सीधी बाँई टोंग को मध्यम आकार के वृत्तों में इस प्रकार घुमाएँ कि बाँया पाँव ज़मीन को न छुएँ। इसके बाद इसे विपरीत दिशा में करें। फिर इसे दूसरी टोंग से दोहराएँ। ऊर्जा को अपने कूल्हों में भेजने पर ध्यान केंद्रित करें, जिन्हें यह व्यायाम विशेष रूप से लाभान्वित करता है। प्रत्येक टोंग को दोनों दिशाओं में तीन बार घुमाएँ।
- 39. दोहरा श्वसन (बिना किसी कसाव के) :**

कोहनियों को मोड़कर हाथों को छाती के ऊपरी भाग और स्कंध क्षेत्र की ओर लाएँ। आँखों को बन्द करें और अपना ध्यान भीनों के मध्य बिंदु पर केंद्रित करें। धीमी, विश्राम दोहरी श्वास छोड़ें और इस श्वास के साथ-साथ अपनी बाँहों को धीरे-धीरे सामने की ओर फैलाएँ और उन्हें वहीं रोके। श्वासों के बीच के विराम का आनंद लें और धीमी दोहरी श्वास लेते हुए हाथों को वापिस छाती की ओर लाएँ। इस विराम का भी आनंद लें। विश्राम, शान्त और उर्जित महसूस करें। इसे 6-10 बार दोहराएँ।