

Roll No.

Date

Project work

नाम :- मेहन्द्र कुमार जाँडे

विषय :- रोग विज्ञान (प्रायोगिक कार्य)

कोर्स :- BA. (प्रथम)

नामांकन

क्रमांक :- MF 240534

स्टडी सेन्टर :- R0001 - क्षेत्रीय केंद्र पं. सुन्दर  
लाल शर्मा (मुक्त) वि. वि., सड्डू  
रायपुर 8839420060

रेजिस्ट्रेशन सेन्टर :- रायपुर

स्वयं का  
पता

खुडमुडा, ब्लॉक - बेना,  
जिला - बेमेतरा







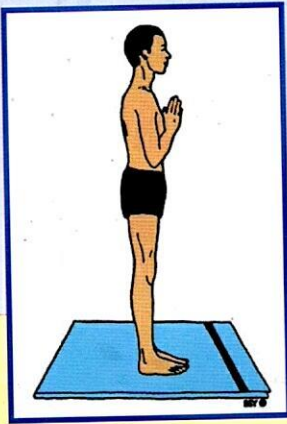
Roll No. 

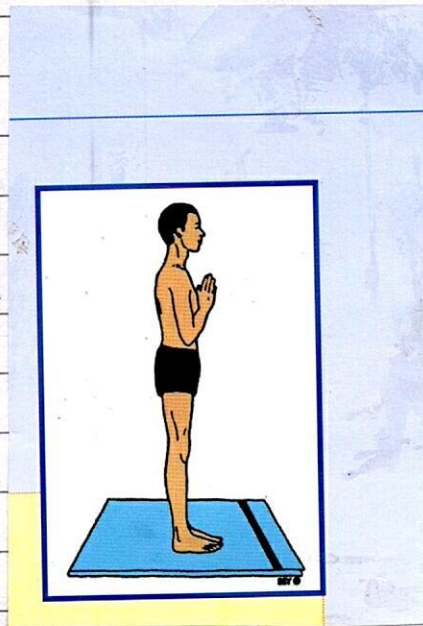
Date \_\_\_\_\_

## " सूर्य नमस्कार "

1.) प्रणामासन :- आंखों को बंद रखे। पंजों को एक साथ रख कर सीधे खड़े रहे। कोहनियों को धीरे धीरे मोड़े और हाथों को जोड़कर नमस्कार की मुद्रा में वृद्ध के सामने लंबे आएं। मानसिक रूप से समस्त जीवन के रोगों, सूर्य की नमन करें। सम्पूर्ण शरीर को शिथिल करें।

लाभ :- यह शारीरिक स्थिति किये जाने वाले अभ्यास के लिए एकान्त और शान्त मानसिक अवस्था लाया है।

चित्रक० (1) 





Roll No. \_\_\_\_\_

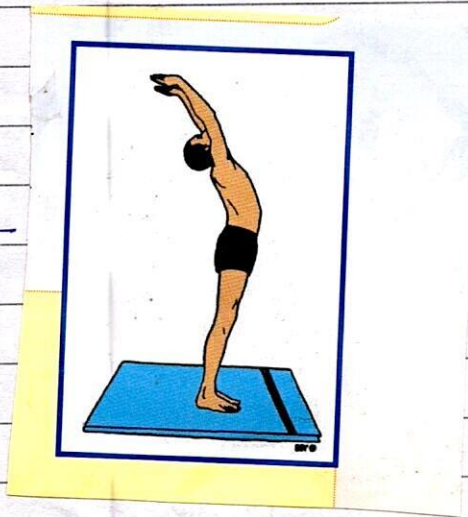
Date \_\_\_\_\_

स्थिति 2.

हस्त उतानासन :- दोनों गुजाओं को सिर के ऊपर उठाकर इनमें खिंचाव पैदा करें। गुजाओं के बीच कंधों की चौड़ाई के बराबर दूरी रखें। सिर, गुजाओं और थुडू के ऊपरी भाग को थोड़ा सा पीछे झुकायें।

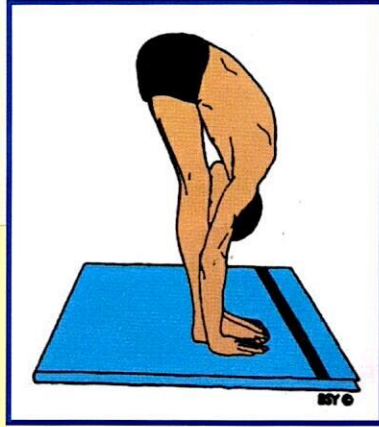
लाभ :- यह आसन उदर के सभी अंगों में खिंचाव पैदा करता और धमन में सुधार लाता है इसमें गुजाओं और कंधों की पेशियों का व्यायाम होता है यह मेरूदण्ड की तंत्रिकाओं को शक्ति प्रदान करता है, फेफड़ों को फैलाता है और बड़े हुए वजन को घटाता है।

चित्रक. (2) :-





चित्र क्र. (3) :-



2. शीघ्र ही  
सामान्य रूप से

दिखाएँ कि  
किस प्रकार  
सामान्य विधि है

गठ 2: लाल  
लाल

गठ 3: लाल

गठ 4: लाल

गठ 5: लाल

गठ 6: लाल

गठ 7: लाल

गठ 8: लाल

गठ 9: लाल

गठ 10: लाल

गठ 11: लाल

गठ 12: लाल

गठ 13: लाल

गठ 14: लाल

गठ 15: लाल

गठ 16: लाल

गठ 17: लाल

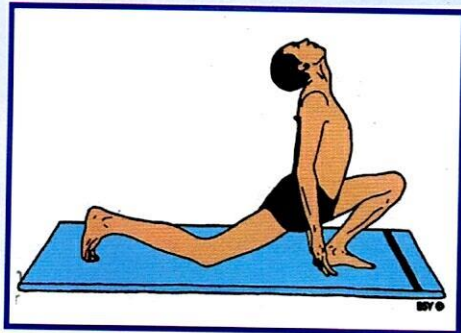
गठ 18: लाल

गठ 19: लाल

गठ 20: लाल

गठ 21: लाल

चित्र क्र. (4) :-



गठ 22: लाल

गठ 23: लाल

गठ 24: लाल

गठ 25: लाल

गठ 26: लाल

गठ 27: लाल

गठ 28: लाल



Roll No. 

Date \_\_\_\_\_

स्थिति 3.

पाठ हस्तासन :- आंगुलियों की ओर झुकते जाएं जब तक कि अंगुलियां अथवा हथेलियां पैजों के वगल में जमीन का स्पर्श न करने लगे। ललाट की छुटनो से स्पर्श करने का प्रयास करें। अल्पिक जोर न लगाये। छुटनो को सीधा रखें।

लाभ :- यह आसन पेट या आमाशय के रोगों के अन्वसन अथवा निरोध के लिए उपयोगी है। इससे उदर प्रदेश का बढ़ा हुआ भार घटता है। पाचन में सुधार होता है और फलज दूर होती है। इससे रक्त संचार में सुधार होता है। मेरुदण्ड में लचीलापन आता है और मेरुदण्ड की तंत्रिकाओं को शक्ति प्राप्त होती है।

स्थिति 4.

अश्व संचालनासन :- हथेलियों को पैजों के वगल में जमीन पर सीधा रखें।

बाह्य पैर की जितनी संभव हो पीछे की ओर ले जाएं। साथ ही बायें पैरों को जमीन पर उसी स्थिति में रखते हुए बायें छुटने को मोड़ें। कृपाओं को सीधा रखें। अंतिम स्थिति में शरीर का भार दोनों हाथों, बायें पैर, बाह्य छुटने और बाह्य पैर की अंगुलियों पर रहना चाहिए। शिर को पीछे झुकाये, पीछे को धनुषाकार बनाये तथा उभैरक दृष्टि को ऊपर की ओर मध्य पर केन्द्रित रखें।



Roll No. \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

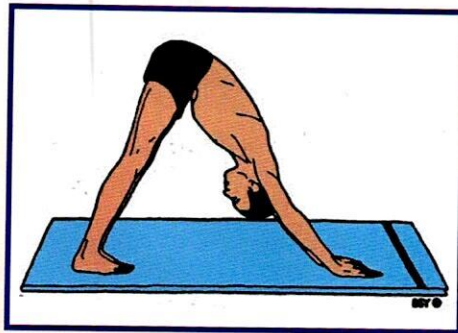
**लाभ :-** यह आसन आमाशय के अंगों की मालिश करता है और कार्य क्षमता को बढ़ाता है, पैरों की पेशियों को सुदृढ़ बनाता है, और तंत्रिका तंत्र में सुललन लाता है।

**स्थिति 5.**

**पर्वतासन :-** दांये पैजे को पीछे ले जाकर ढाहिने पैजे के कान में रखे। साथ ही नितम्बों को उठाये और सिर को कुजाओं के बन्ध में ढार्ये जिससे पीठ और पैर एक त्रिभुज की हो कुजाओं के समान दिखार्ये हें। अन्तिम स्थिति में पैर और कुजाओं को सीधा रखे। एडियों को अपनी पर तथा सिर को घुटनों पर की और जाने का प्रयास करे। अधिक ऊँच न लगाये।

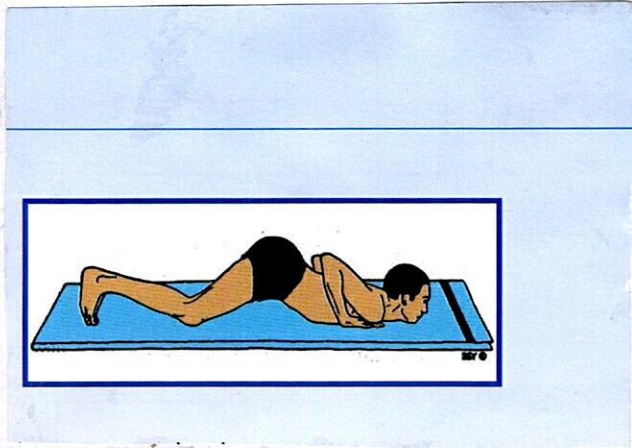
**लाभ :-** यह आसन कुजाओं और पैरों के श्नायुओं एवं पेशियों को शक्ति प्रदान करता है। श्नायुओं को पुष्ट करता है और विशेष रूप से गेरुहण्ड के ऊपर काग में जो रक्तधारियों के मध्य स्थिति है, रक्त संचार बढ़ाता है।

चित्र क्र. (5) :-

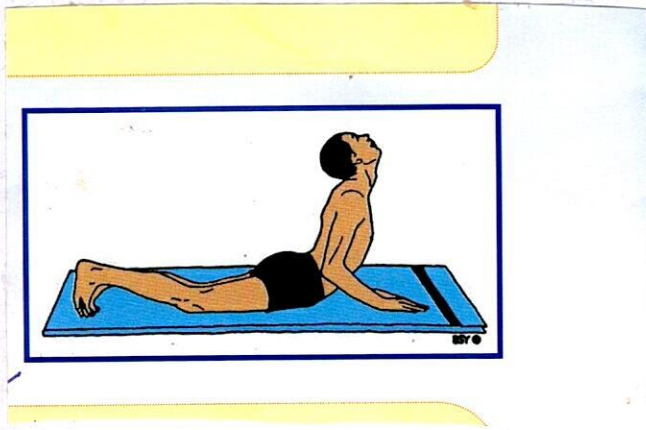




चित्र क्र० (6) :-



चित्र क्र० (7) :-



भुजंगसना विरह्याभासना

यस्य शक्तिः शरीरं शक्तिं कुरुते  
भेदात्तुः शरीरं शक्तिं कुरुते  
यस्य शक्तिः शरीरं शक्तिं कुरुते

भुजंगसना विरह्याभासना

यस्य शक्तिः शरीरं शक्तिं कुरुते  
भेदात्तुः शरीरं शक्तिं कुरुते  
यस्य शक्तिः शरीरं शक्तिं कुरुते



Roll No. Date 

स्थिति 6.

अष्टांग नमस्कार :- धुटनों वृक्ष और तुड़डी को नीचे लाकर जमीन का स्पर्श कराये। अंतिम स्थिति में केवल पैरों की अंगुलियाँ धुटने वृक्ष, हाथ और तुड़डी जमीन का स्पर्श करेंगी धुटने, वृक्ष और तुड़डी एक ही साथ जमीन का स्पर्श करें। नितम्ब, श्रोणि और उदर प्रदेश जमीन से थोड़ा ऊपर उठें रहें।

लाभ :- यह आसन पैरों और गुप्ताओं की पेशियों को सुदृढ़ बनाता है और वृक्ष को विकसित करता है। इससे स्कन्धास्थियों में मध्य स्थिति में प्रवेश का व्यायाम होता है।

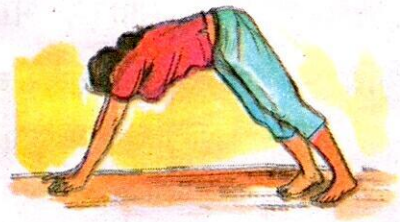
स्थिति 7.

भुजंगासन :- नितम्बों और श्रोणि प्रदेश को नीचे लाकर जमीन का स्पर्श कराये। कोहलियों की सीढ़ी करने हुए पीठ को धनुषाकार बनाये और वृक्ष को सपे की अंगुलियों में आगे की ओर ले आये जब तक मेकण्डल अधिक लचीला न हो जाए गुप्ताये थोड़ी उड़ी हुई रहेंगी।

लाभ :- यह आसन पीठ में शक्त संचार में सुधार लाकर और मेकण्डल की तंत्रिकाओं की शक्ति प्रदान कर मेकण्डल को लचीला बनाये रखता है। यह जननांगों को पुष्ट करता, पाचन क्रिया को उत्प्रेरित करता और कब्ज को दूर करता है। यह शक्त को भी शक्ति प्रदान करता है।



चित्र क० (४) :-



श्रीराज्यी  
श्रीराज्यी

चित्र क० (९) :-



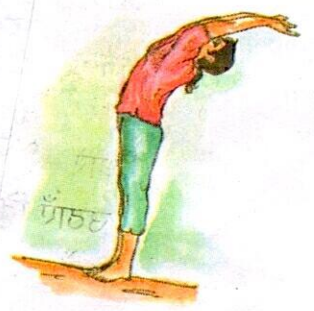
श्रीराज्यी  
श्रीराज्यी

चित्र क० (१०) :-



श्रीराज्यी  
श्रीराज्यी

चित्र क० (११) :-



श्रीराज्यी  
श्रीराज्यी



Roll No.

स्थिति 8.

पर्वतासन :- यह 5वीं स्थिति की पुनरावृत्ति है।

स्थिति 9, यह स्थिति 4 के समान ही है।

अश्व संधानासन,

स्थिति 10.

पाद हस्तासन :- यह आसन स्थिति 3 की पुनरावृत्ति है।

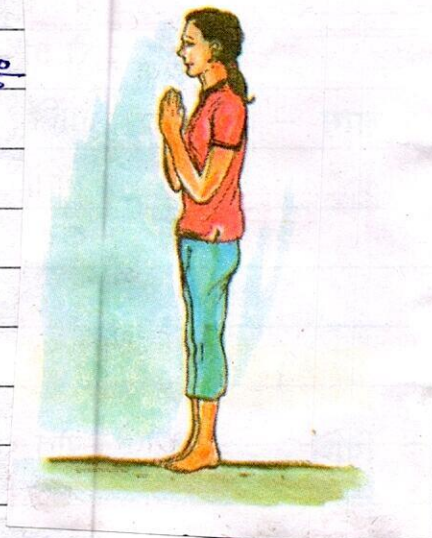
स्थिति 11.

हस्त उतानासन :- यह आसन स्थिति 2 की पुनरावृत्ति है।

स्थिति 12.

प्लगामासन :- यह अंतिम चरण है और स्थिति 1 के समान है।

चित्रक० (12) :-





2. निम्नलिखित कि सीढ़ी-चिह्न उपाय

3. निम्नलिखित कि 10 सीढ़ी उपाय

4. निम्नलिखित कि 15 सीढ़ी उपाय

5. निम्नलिखित कि 20 सीढ़ी उपाय

6. निम्नलिखित कि 25 सीढ़ी उपाय

7. निम्नलिखित कि 30 सीढ़ी उपाय

8. निम्नलिखित कि 35 सीढ़ी उपाय

9. निम्नलिखित कि 40 सीढ़ी उपाय

10. निम्नलिखित कि 45 सीढ़ी उपाय

11. निम्नलिखित कि 50 सीढ़ी उपाय

8 सीढ़ी उपाय

9 सीढ़ी उपाय

10 सीढ़ी उपाय

11 सीढ़ी उपाय

12 सीढ़ी उपाय

13 सीढ़ी उपाय

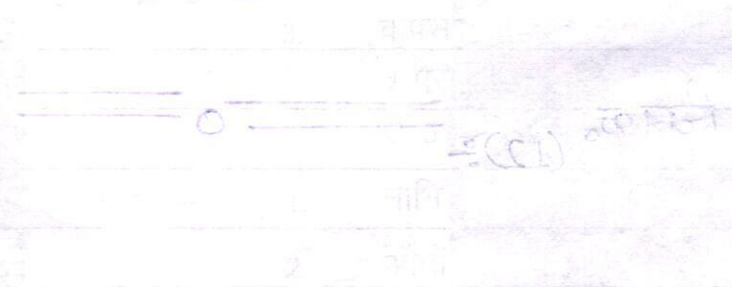
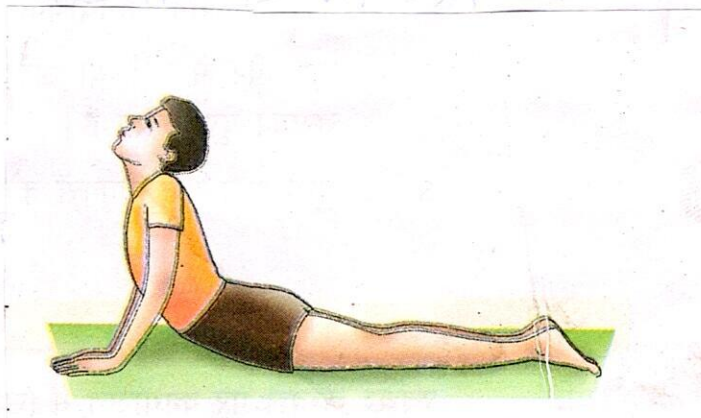
14 सीढ़ी उपाय

15 सीढ़ी उपाय

16 सीढ़ी उपाय

17 सीढ़ी उपाय

18 सीढ़ी उपाय





Roll No. \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

## "भुजंगासन"

**स्थिति** - स्वच्छ कमल के आसन पर पेट के तल बैठ जाएँ।

**विधि** - 1. दोनों हथेलियों को सीने के पास जमीन पर स्थापित करें, नाभि से नीचे हिस्सा जमीन पर टिकते हुए सिर, छाती को हथेलियों के तल ऊपर उठाएँ। श्वास भरकर यथाशक्ति रोके। पुनः धीरे-धीरे वापस आएँ।

2. दोनों हाथों को जमीन से ऊपर सीने के पास रखें, हाथ पैर अपने स्थान के ऊपर अधिक से अधिक उठाएँ, केवल पेट का हिस्सा जमीन पर टिकाने का प्रयास करें। एक बार श्वास खींचकर यथाशक्ति रोके।

3. दोनों हाथों को पीठ पर ले जाएँ, अंगूठा धियाकर दाहिने हाथ की उड़ठी बन्ध करें, बाएँ हाथ से दाहिनी कलाई पकड़े सिर और पैर को जमीन से ऊपर अधिक से अधिक उठाएँ, पेट का हिस्सा जमीन से टिकाने का प्रयास करें श्वास भरकर यथाशक्ति रोके।

4. दोनों हथेलियों को सीने के पास रखें, पैरों को फुजे और हथेलियों के तल शरीर को ऊपर उठाएँ, शरीर को ताने, श्वास खींचकर कमर को

P.T.O



मोड़ते हुए वाँ कंधे से हाडिने एडा को देखें।  
 श्वास छोड़ते हुए पुनः पूर्व की स्थिति में आ  
 जाएँ, पुनः श्वास भरकर हाडिने कंधे से वाँ  
 एडा को देखें।

### "शशांकारसान"

पद्मासन में बैठकर हथेलियों को जाँघों पर घुटनों  
 के ठीक ऊपर रखें। मेरूदण्ड और सिर को  
 सीधा रखते हुए आँखों को बन्द कर शरीर  
 को शिथिल करें।

श्वास लेते हुए भुजाओं को  
 सिर के ऊपर उठाएँ और उन्हें सीधा रखते हुए  
 उनके बीच कंधों की चौड़ाई के बराबर दूरी बनाए  
 रखें। भुजाओं एवं सिर को धड़ की सीध में रखते  
 हुए, नितम्बों से धड़ को आगे की ओर झुकते  
 समय श्वास छोड़ें।

हाथों और ललाट को घुटनों  
 के सामने जमीन पर टिकते हुए विक्षान करें।  
 यदि सम्भव हो तो भुजाओं एवं ललाट को एक  
 साथ जमीन से स्पर्श कराएँ। भुजाओं को थोड़ा  
 मोड़ ले ताकि उन्हें पूर्ण विक्षान प्राप्त हो और  
 कोहनियाँ जमीन पर टिकी रहें। अनन्तर स्थिति  
 में 5 सेकण्ड तक श्वास रोककर रखें। फिर  
 श्वास लेते हुए धीरे-धीरे भुजाओं और धड़  
 को ऊपर उठाने हुए सीधा कर ले भुजाओं  
 और सिर को धड़ की सीध में रखें।



भुजाओं को नीचे लाकर घुटनों पर रखते हुए  
 श्वास छोड़े। यह एक-एक हुआ। उस 5  
 एक अभ्यास करें।

**अवधि** :- प्रारम्भिक स्थायक अन्तिम स्थिति में  
 उनके रहने का समय धीरे-धीरे बढ़ाये  
 और कम से कम 20 मिनट तक इस स्थिति  
 में बने रहने की योग्यता प्राप्त करें। ऐसे  
 लोग जो कौष्य उर्ध्व, उत्तेजित तंत्रिकाओं को  
 शान्त करना चाहते हैं, सामान्य श्वसन करते  
 हुए इस स्थिति में 10 मिनट तक रहे।

**सजगता** :- शारीरिक - शारीरिक शक्ति के साथ  
 श्वास-प्रश्वास के ताल-मेल पर। अन्तिम  
 स्थिति में जाँघों पर पड़े रहे उपर के दबाव पर।  
 आध्यात्मिक - अन्तिम स्थिति में कठिपुत्र अथवा  
 स्वाधिष्ठान एक पर।

**लाभ** :- यह आसन पीठ की पेशियों पर खिंचाव  
 पैदा करता है और कशेरुकाओं को एक-  
 दूसरे से पृथक् करता है, जिससे उनके मध्य की  
 चक्रिकाओं पर दबाव बढ़ता है। प्रायः मेरुजंघु  
 से निकलने वाली तंत्रिकाएँ इन चक्रिकाओं से  
 दब जाती हैं, जिसके फलस्वरूप कई प्रकार के  
 पीठ दर्द हो जाते हैं। यह आसन इस समस्या  
 को दूर करने में सहायक होते हैं। यह पुरुषों  
 और महिलाओं के प्रजनन अंगों को गड़बड़ियों  
 को दूर करता है।



Roll No. 

Date \_\_\_\_\_

## "शालभासन"

स्थिति :- स्वच्छ कमल पर पेट के तल लेट जाते।

विधि :- 1. दोनों हाथों को जमीन पर जंपा के नीचे करतूल गुभा ऊपर रखकर स्थापित करें बायां गाल जमीन से लगाकर बाएँ पैर को जंपा से ऊपर उठाएँ, धुटना सीधा रखें, एक बार श्वास खींचकर यथाशक्ति रोकें।

2. गदन को दाहिनी ओर रखें, दाहिने पैर को जंपा से अधिक से अधिक ऊपर उठाएँ, घुटने सीधे रखें। श्वास खींचकर यथाशक्ति रोकें।

3. अपने दोनों हाथों को जंपा के नीचे स्थापित करें, घुटने सीधे जमीन से सटा रहे। दोनों पैरों को सटाकर सीधा तानकर जमीन से ऊपर उठाएँ। यथाशक्ति रोकें।

लाभ :- 1. ककर पतली लयनी तथा सना-चोड़ी व पुष्ट होता है।

2. कठिणयत दूर होकर पम्पन क्रिया तीव्र होती है।

3. महिलाओं के लिए उपयोगी है।

4. शरीर की सारत नाडियाँ शुद्ध होती हैं, जंपा व घुटने का दर्द मिटता है।



## "भस्त्रिका प्रणायाम"

भस्त्रिका का मतलब है धौंकनी। इस प्रणायाम में श्वास की गति धौंकनी की तरह हो जाती है। यानी श्वास की प्रक्रिया को जल्दी-जल्दी करना ही भस्त्रिका प्रणायाम कहलाता है।

**विधि:** - पद्मासन या फिर सुखासन में बैठ जाये कमर, गर्दन, पीठ एवं शीर्षक की हड्डी को सीधा रखे हुए शरीर को विषकुल स्थिर रखे इसके बाद बिना शरीर को हिलाये होने नासिका छिद्र से आवाज करते हुए श्वास भरे, फिर आवाज करते हुए ही श्वास को बाहर छोड़े अब तेज गति से यही क्रिया आवाज लेंते हुए श्वास भरे और बाहर निकाले, यही क्रिया भस्त्रिका प्रणायाम कहलाती है। हमारे कुंभ हाथ धुने पर शान-सुप्ता में रहेंगे और आँखें बंद रहेंगे, ध्यान रहे श्वास लेते और छोड़ते वक्त हमारा मन न टूटे।

**लाभ व प्रकार:** - इस प्रणायाम के अभ्यास से मोटापे वरु होगा है। शरीर को प्राणवायु अधिक मात्रा में मिलता है और कार्बोडाइऑक्साइड शरीर से बाहर निकलती है। इस प्रणायाम से रक्त की सफाई होती है। शरीर के सुगी अंगों तक रक्त का संचार अभी-भांति होता है। जठराग्नि तेज हो जाती है।



Roll No. \_\_\_\_\_

कुमा, टीवी और सांसो के रोग दूर हो जाते हैं। फेफड़े को ठीक मिलता है, श्वायूमंडल स्वच्छ होता है। वात, पित्त और कफ के दोष दूर होते हैं। इससे पाचन संस्थान, लीवर और किडनी को मसाज होती है।

सावधानियाँ :- उच्च स्तन्याप, हृष्य रोगी, हनिकारक अल्सर, गिर्गी स्ट्रेप्ट वाले और गर्भवती मही महिलाएं इसका अभ्यास ना करें।



## "अष्टांग योग"

योग के द्वारा विभिन्न देशों को पार करता हुआ व्यक्ति मन और आत्मशक्ति का विकास करता हुआ आत्मज्ञान को प्राप्त होता है। हमारे ऋषि-मुनियों ने योग के द्वारा शरीर मन और प्राण की शुद्धि तथा परमात्मा की प्राप्ति के लिए आठ प्रकार के साधन बतलाए हैं, जिसे अष्टांग योग कहते हैं। ये हैं -

१. यम : सामाजिक व्यवहार में उभाने वाले नियमों को यम कहते हैं। जैसे किसी को न स्ताना, याचना न देना, लोभ लालच न करना, चोरी, डकैती न करना अथवा कोई ऐसा कार्य न करना जिससे मानव समाज के किसी भी अंग का अहित होता है।

२. नियम :- इसका संबंध आपके अपने-परिचय से है। व्यक्तिगत-परिचय स्वच्छ और उत्तम होना चाहिये। जब आपका अपना-परिचय ठीक होगा तो आप समाज के एक श्रेष्ठ अंग बन जायेंगे। श्रेष्ठ समाज उत्तम व्यक्तियों से ही मिलकर बनता है।

३. आसन :- शरीर के विभिन्न अंगों के विकास के लिये जो योगिक क्रियाएँ की जाती हैं उन्हें आसन कहा जाता है।



Roll No. \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

4. प्राणायाम :- मुँह तो प्राण विज्ञान बहुत व्यापक विषय है, परन्तु इसके अनेक अंगों का संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है -

प्राण + आयाम अर्थात् प्राणों का आयाम

1. प्राणवायु को सन्तुलित रूप से लेना।
2. नियमित रूप से गहरी और लंबी साँस लेना।
3. प्राण पर सदैव ध्यान रखना।

5. प्रत्याहार :- किसी भी वस्तु में लिप्त न होना, यानी "पुद्गलपराहिवाम्भसा" "जल में जैसे ककल रहता है जग में वैसे रहना" ककल जल में रहता है पर वह गीला नहीं होता उसी प्रकार रहना। संसार के आसक्ति अनासक्तभाव से रहना प्रत्याहार है।

6. धारणा :- अपने मनु को काभू करना या काभू चित होना ही धारणा है। यह बहुत बड़ी बात है और जीवन में सफलता की कुंजी है।

7. ध्यान :- प्रभु का चिन्तन करना और उसके स्मरण में चित को लगाना ध्यान कहलाता है।

8. समाधि :- समाधि लग जाने पर मनुष्य के अंतर में स्वतः ही प्रकाश दिखने लगता है।

P.T.O



Roll No. 

Date \_\_\_\_\_

लक्षण :- इन उमरों प्रक्रियाओं से मानसिक अुध्या  
 मिक और शारीरिक विकास होता है।  
 और आपका शरीर स्वस्थ होगा। उसके  
 विकार दूर होंगे आपका मन स्वच्छ होगा और  
 आप एक आदर्श व्यक्ति कहलाएंगे।

—————○—————