



पाठक प्रवर ! यह बात प्रकाशित करते हुये प्रसन्नता प्राप्त होती है कि मुझे ऐसे विषय की पुस्तक की भूमिका लिखने के लिये कहा गया है कि जिससे मुझे स्वाभाविक स्नेह है और जिसके व्यवहार तथा प्रचार में मैं अपनी अवस्था का विशेष भाग व्यतीत कर चुका हूँ ।

×

×

×

श्रीमान् श्री राज सवाई महाराजा मानसिंह जी जयपुराधीश के तिलकोत्सव पर जब मेरा जयपुर जाना हुआ । उसी अवसर पर इस पुस्तक के रचियता श्रीयुत दयाशंकर पाठक (शंकर मूर्ति) से मेरा परिचय हुआ । नवयुवा शंकर मूर्ति में मेरे व्यायाम सम्बन्धी खेलों से स्वभावतः विशेष श्रद्धा, प्रेम तथा उत्साह दृष्टिगोचर हुआ । आपने कई एक विशेष नियमों का जिज्ञासू हो कर मुझ से तद् विषयक रीति नीति की पूछ ताछ की ।

×

×

×

“होनहार बिरवान के होत चीकने पात”

इस उक्ति को चरितार्थ करते हुये आप

सम्बन्धी विषय को हृदयगम करने में विशेष प्रयत्न किया है और परमात्मा की कृपा से उन्नत में भजो भांति योग्यता प्राप्त की है जिसका प्रतिफल स्वरूप यह स्वास्थ्य शिक्षा नामक पुस्तक आप सज्जनों के सामने प्रस्तुत है। इस पुस्तक में लेखक ने प्राचीन भारतीय व्यायाम शिक्षा पद्धति का महत्व दिखाते हुये आधुनिक पाश्चात्य प्रणाली को त्रुटियों का दिग्दर्शन कराया है और उसकी पुष्टि में प्रमाण स्वरूप संसार के जगत् विख्यात महत्त विद्या विशारदों का भारतीय पहलवानों के साथ तुलनात्मक वर्णन किया है जिससे लेखक का सिद्धान्त स्पष्ट हो जाता है।

×

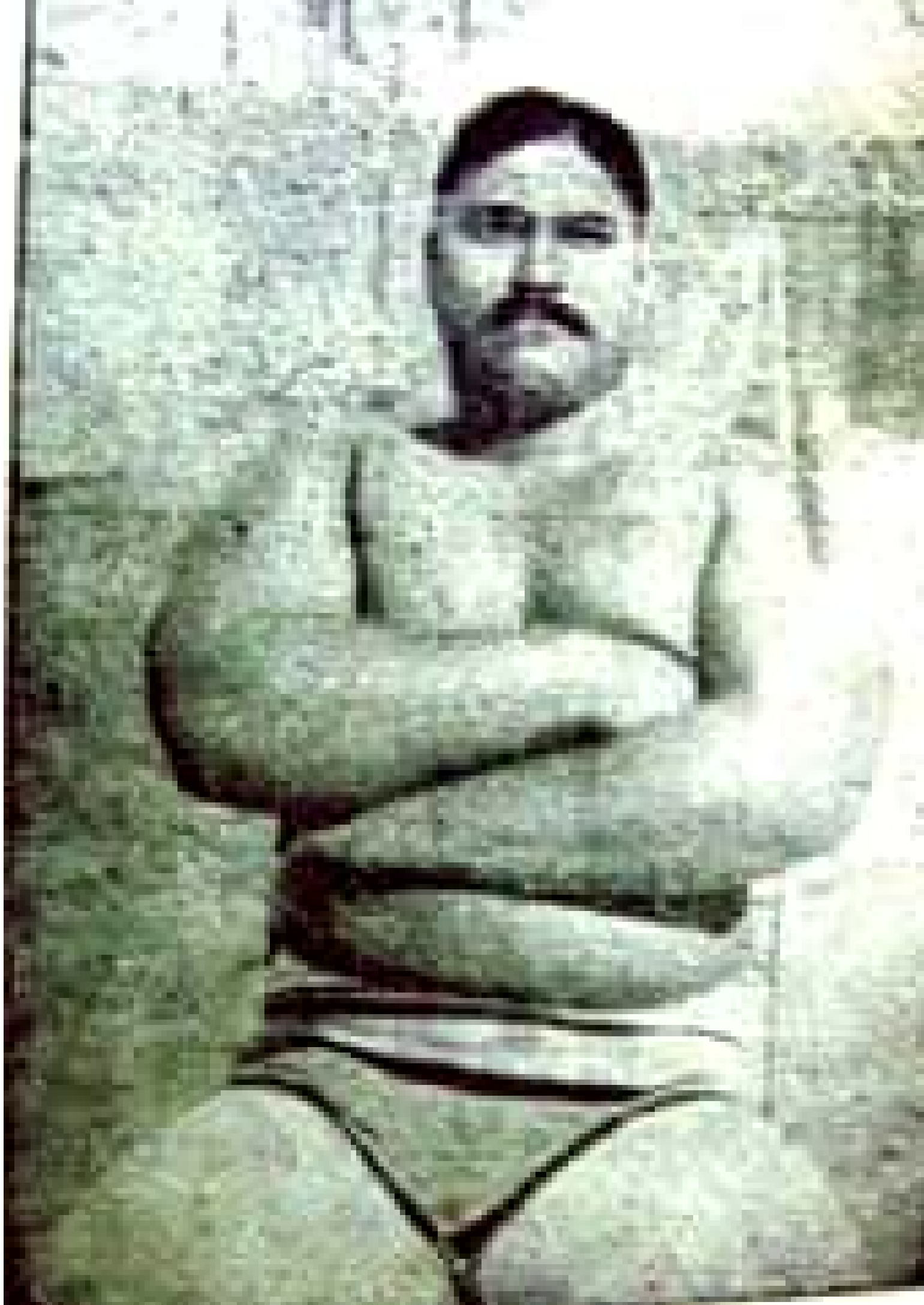
×

×

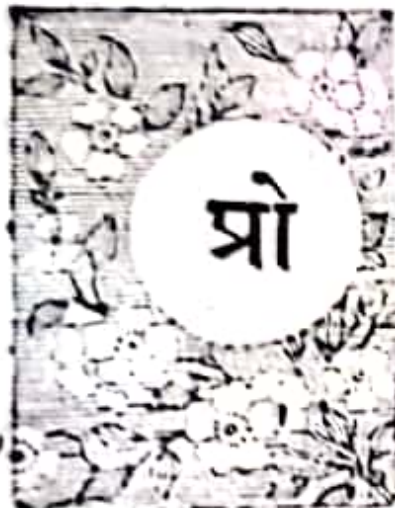
आरोग्यता के लिये मनुष्य की नतिक दिनचर्या, अहार विहार, व्यायाम, प्राणायाम, ब्रह्मचर्य, भक्त्याभक्त्या, पथ्यापथ्य तथा अन्य आवश्यक उपयोगी विषयों का बड़ी योग्यता के साथ समावेश किया गया है। यह पुस्तक सर्व साधारण को कितनी उपादेय है यह सहृदय पाठकों के पुस्तकावलोकन से ज्ञात होगा।

विनीत —

(Sd). K. Ram Murti.



प्रो० राममूर्ति नायडू ।



फेसर राममूर्ति नायडू इंडियन हरबयूलोज कलियुग भीम के नाम से काफी प्रसिद्ध हैं । इन्होंने अपनी अद्भुत करामात दिखाकर सारे संसार में अपनी शक्ति का अपूर्व सिक्का जमा दिया है । प्रो० राममूर्ति की जन्म भूमि मद्रास प्रान्त के विजया नगर में है । आप के पिता का नाम रायबहादुर नारायण स्वामी था । प्रो० राममूर्ति की छाती ४८ इंच चौड़ी है परन्तु प्राणायाम करने से ५६ हो जाती है । कूद ५ फीट ६ इंच है । वजन ढाई मन है । एक समय आप बोर्डों की प्रदर्शनी में शारीरिक शक्ति शाली कर्त्तव्य प्रदर्शित कर इस बात का परिचय दे रहे थे कि एक भारतीय सन्तान कैसे कैसे आश्चर्यप्रद कार्य कर सकता है । एक दिन अन्तिम खेज हाथी का था । अकस्मात् छाती के ऊपर का तखता टूट जाने के कारण कलेजे के ऊपर की हड्डी में भारी आघात

पहुँचा। अतः आप की पुनः स्वास्थ्य सुधार दिगम्य यात्रा
 बापिल आना पड़ा। आप की केवल योग्य वे ही नहीं
 बरन अमेरिका आदि अन्य देशों से भी निम्नप्रकार के प्राप्त
 हुये थे। अधिक समय न मिलने पर भी आप ने योग्य के
 समस्त पहलवानों की लड़कारा या किन्तु केवल स्विट-
 जर्लैंड के जोरिया और जेरीफिलाड नाम के पहलवानों ने
 सम्मुख आने का साहस किया। इनसे आपने वेले मिड
 बये और जेडन ही में विजय प्राप्त की। आप ने स्वयं केन्टो
 की लड़ने का आवाहन दिया किन्तु केन्टो ने अस्वीकार कर
 दिया। आपका कथन है कि स्पेन प्रान्त बोर्दो आदि में एक
 अत्यन्त महाकूर आर्मीद प्रसाद मनाया जाता है। वह यह है
 कि "एक साह को कुछ समय तक अन्धकार में बन्द कर पागल
 बना देने हे और फिर वह अन्धारे में लाया जाता है तब एक
 घुड़ सवार नम्न लकवार द्वारा उसके टुकड़े टुकड़े कर हाथला
 है। मैं उस समय वहीं उपस्थित था। अतः मुझसे वह नीच
 कर्म न देखा गया तब मैंने अन्धा में खड़े हो कर कहा कि यदि
 कोई इतने मनुष्यों में खरबा खीर है तो इस सौद को उत्ख-
 णित होकर रोके किन्तु किसी का भी साहस न हुआ।
 तब फिर मैंने कहा कि यदि आप सब यह प्रतिज्ञा करें कि
 हम फिर इस भूर खेज में सम्मिलित न होंगे तो मैं इसको
 खींच पकड़ कर बिस्ती खा करपोक बना दू, परन्तु किसी ने

प्रतिष्ठा न की और न मुझे अपनी शक्तिप्रदर्शित करने का अवसर प्राप्त हुआ"। लोहे की मोटी जंजीर तोड़ना, दो मोटरों का एक साथ रोकना, दो गाड़ियों की आदमियों से भर कर झाती पर से उतारना, १० मन का पत्थर झाती पर रखना तथा झाती पर बिगलकाय हाथी का खड़ा करना आदि बलकारी कृत्यों पर आपको बड़े २ योग्य मनुष्यों द्वारा दो सौ से भी अधिक स्वर्ण पदक प्राप्त हो चुके हैं। आपके कार्य मनोह हैं एवं आपकी जीवनी भी शिक्षाप्रद है।



कलियुगी भीम प्रो० राममूर्ति नायडू

के

बलकारी कर्तव्यों का वर्णन

—:—:—

सीने पर पत्थर रखने की तरकीब ।

सब से प्रथम पत्थर रखने के पूर्व प्रत्येक अभ्यासी को ३ मिनट तक श्वास रोकने का अवश्य अभ्यास कर लेना चाहिये । प्रथम बार इतना भारी पत्थर न रख लेना चाहिये कि जिससे हानि होने की सम्भावना हो । छाती पर पत्थर रख तुड़ाते समय दर्शकगण अवलोकन कर अचम्भित हो जाते हैं किन्तु जिसने पत्थर रखने का पूर्ण अभ्यास कर लिया तो फिर उसके लिये यह कार्य बायें हाथ का खेल है । यदि आप अपने हाथ पर पत्थर रख ऊपर वाले पत्थर को तोड़ेंगे तो आपके हाथ को किसी भी प्रकार की विशेष वेदना चिदित न होगी बस छाती की भी यही दशा है । पत्थर रखते समय कमर, छाती और गर्दन के नीचे कपड़ा या

RAMA MURTI.

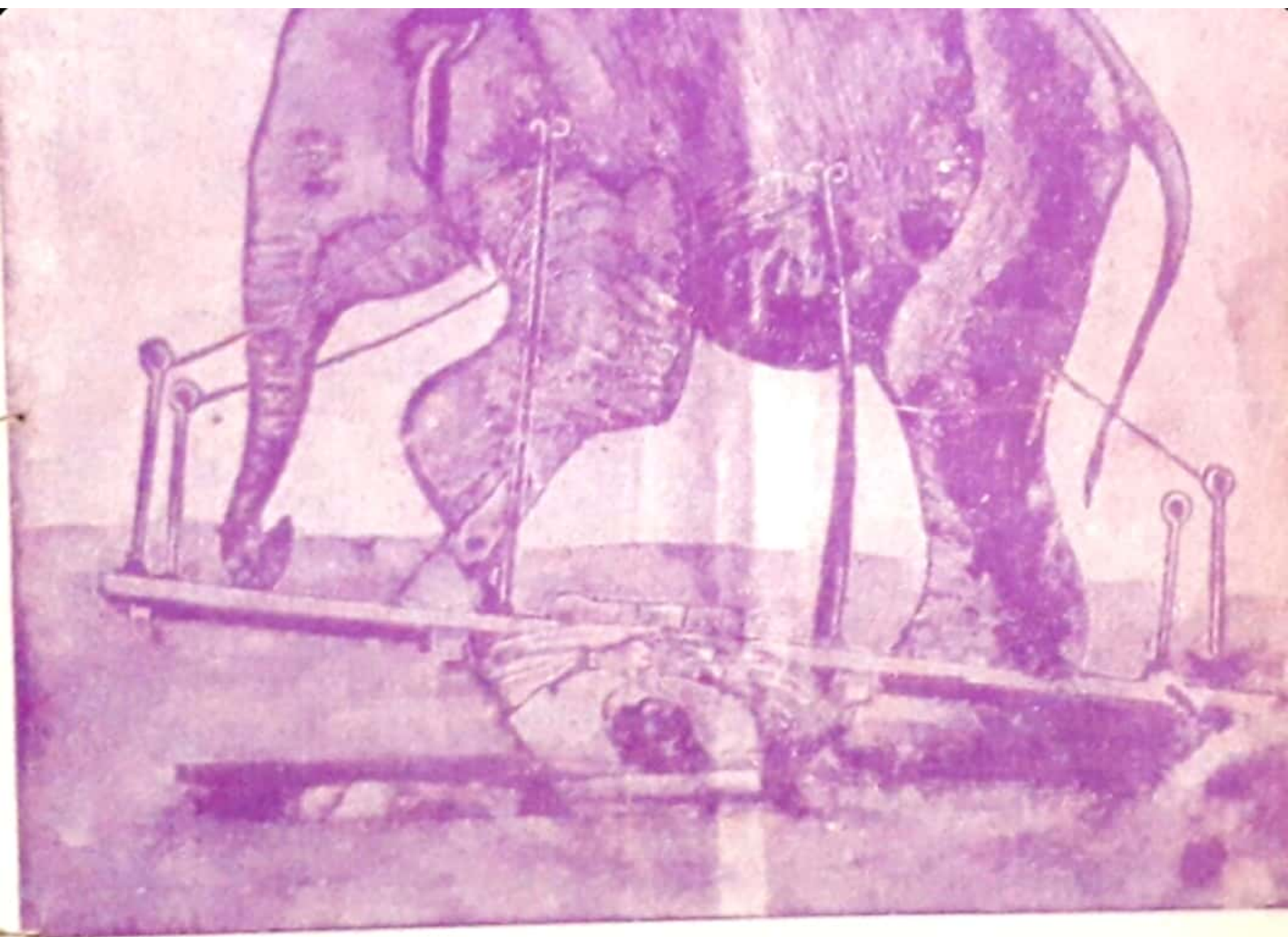


कलियुगी भीम प्रो० राममूर्ती नायडू

कि तोड़ते समय खीली हो जाने के कारण फिर दूसरी बार खोड़ी न करनी पड़े। जंजीर सदैव धागे की अपेक्षा पीठ पीछे अधिक तंग रख कर फिर कन्धी को पीठ पीछे की तरफ मोड़ कर और झोका देकर तोड़ना चाहिये।

मोटर रोकने का सरल साधन।

अब मोटर के विषय को लीजिये यह एक दम न खला कर धीरे धीरे खलाना डीक है। जिस किसी को अभ्यास हितार्थ नित्य प्रति मोटर न मिल सके तो उसे उचित है कि वह दस-आफ-बार करे और यदि मनुष्य अधिक न मिलने के कारण ऐसा भी करने में असमर्थ हो तो उसे उचित है कि एक लकड़ी का सूटा जमीन में गाड़ कर और उसमें रस्सी बाँध कर स्वयं दूर बैठ कर उसे उखाड़ने का यत्न करे। मोटर रोकते समय बीच में इवांस त्याग करने से हानि की संभावना है, अतः इवांस भरपूर ऊँच व पेरे के छुटने बिलकुल सीधे कर गर्दन तिरछी रखनी चाहिये और जब तक मोटर का स्टार्टिंग बन्द न करा दिया जाय तब तक इवांस न छोड़ना चाहिये।



प्रो० राममूर्तिनायडू छाती पर हाथी को खड़ा कर रहे हैं



प्रो० राममूर्ति नायडू एक साथ दो मोटर रोक रहे हैं।



गदा इस भीति रख लेना चाहिये कि जिससे गर्दन छाती के बराबर या कुछ ऊँची रहे क्योंकि नीची रहने से कमी के आकाशता यानी सूझी हो जाती है। जो फिर किसी नुस्खे मजबूत द्वारा मस्तक धुलने या उठाने से गूर होती है।

जंजीर तोड़ने की उत्तम प्रणाली।

अब देखिये, जंजीर तोड़ते समय श्वास निर्वाहित कर पुनः नवीन वायु ग्रहण कर सकते हैं किन्तु पत्थर रखते समय धैर्य करना मानी स्वयं मृत्यु के मुख में प्रवेश करना है। जंजीर तोड़ते समय बार बार श्वास लेने से कई लाभ हैं। प्रथम तो दर्शक गया यही अनुमान करते हैं कि जंजीर इतनी मोटी और मजबूत है कि कई बार जोर लगाना पड़ता है और नुस्खे सुझावे सुझावसर या तोड़ने में सुविधा होती है। दो कुर्सियों के नीचे एक आड़ी लकड़ी रख उसमें जंजीर आदका दी जाती है और एक २ आदमी कुर्सियों पर बैठे दिया जाता है और स्वयं को भी लकड़ी पर रूढ़ा होना पड़ता है। जंजीर, तोड़ने के पूर्व ही इतनी तंग रखनी चाहिये

मिस ताराबाई ।



ज पेसा कौन मनुष्य होगा जो ताराबाई
के कर्त्तव्यों को न सुन चुका हो ।
ताराबाई का जन्म अजमेर में हुआ था
और बाल्यावस्था में ही माता पिता के
स्वर्गवास हो जाने के कारण यह सर्व

भांति अनाथ होगई अतः यह सहायता हितार्थ अपने किसी
सम्बन्धी के निकट बड़ोदा चली गई । मकान के पास ही
एक अबाड़ा था कि जिसमें कुश्ती होते देख इन्हें भी रुचि
उत्पन्न हुई और आज निरन्तर अभ्यास द्वारा वह यश
और कीर्ति प्राप्त कर ली कि जिससे प्रत्येक भारत-
वासी यह कहने का साहसी हो सकता है कि जब
हमारी स्त्री समाज की यह कथा है तो फिर पुरुष समाज
की बात ही क्या ? यह अपनी अनुपम शक्ति द्वारा अद्भुत
कार्य कर दर्शकों को सम्मोहित कर देती हैं । यथा बड़े भारी
पत्थर को सिर के बालों द्वारा उठाना । भालों पर बिना किसी

अवलम्ब के सोना तथा तथा ३० मन के पत्थर को छाती पर रखना आदि शक्ति शाली कार्य इनके बांये हाथ के खेल हैं। इतना अविरल परिश्रम करने पर भी मुख पर रंच मात्र भ्रान्ति के चिन्ह प्रतीत नहीं होते और प्राचीन बीरांगनार्य का सहसा स्मरण हो आता है। इसमें सन्देह नहीं कि भारत तथा स्त्री समाज हित यह गौरव का विषय है कि सर्व प्रकार परावलम्बन पंक से परिपूर्ण होने पर भी ताराबाई सदृश स्त्रियां स्थित हैं।



भारत वीर रमणी



ताराबाई



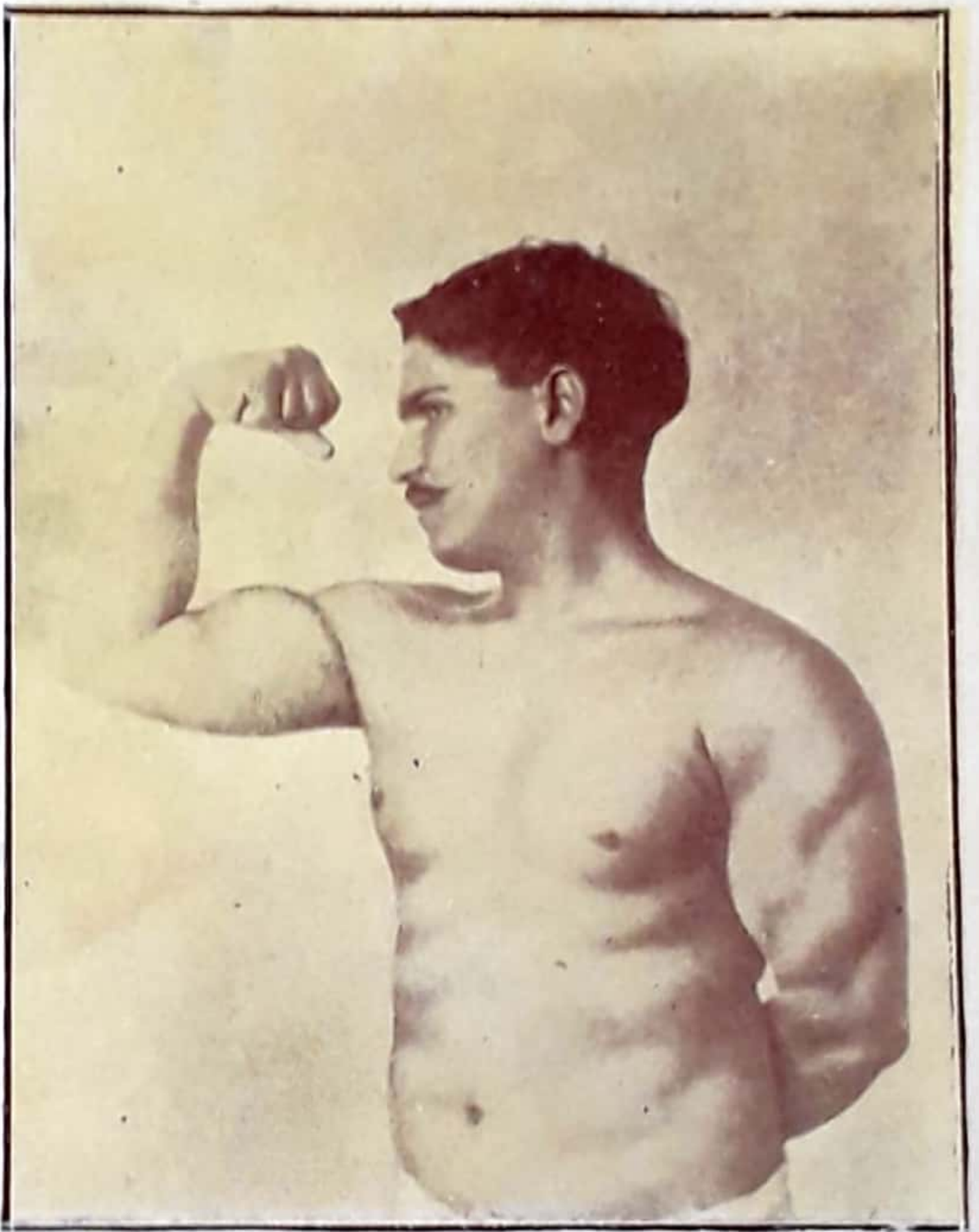
प्रो० दयाशंकर पाठक गोल्डमेडलिस्ट

प्रोफेसर दयाशंकर पाठक

गोल्ड मेडेलिष्ट जयपुर

(मनोरमा से उद्धृत)

आप एक प्रतिष्ठित उच्च घराने के सारस्वत वंशीय होनहार नवयुवक हैं। आपका जन्म संवत् १९५८ में पहासू नगर जिला बुलन्दशहर में हुआ था। आपका कथन है कि मैं बाल्यावस्था में सर्वदा रोगी तथा शक्तिहीन ही रहता था परन्तु भीमसेन हनुमान आदि वीरवरो की कथाएँ मेरे आत्मीय जनों के द्वारा मेरे चित्त रूपी चित्र पर अंकित कराई जाती थीं और मुझे ऐसे सदाचार पथ पर पदार्पण कराया जाता था कि जिसके प्रभाव से मेरे दिल में स्वयं यही विचार उत्पन्न होने लगे कि उनके समान न सही परन्तु अपने शरीर को तो अवश्य दृष्ट पुष्ट तथा शक्तिशाली बनाऊँगा। जिस समय मैं इसी प्रकार के विचारों में लिप्त था उसी अवसर पर सौभाग्य से श्रीमान् प्रो० राममूर्ति नायडू का जयपुर शुभागमन हुआ। बस फिर क्या रहा सोना और सुगन्ध की उक्ति चरितार्थ हो गई। मैं भी अन्य विद्यार्थियों की भाँति उनके दर्शन हितार्थ गया। यद्यपि मेरी यह इच्छा न थी कि मैं भारी से भारी पत्थर को सीने पर रख लूँ, लोहे की मोटी जंजीर को तोड़ डालूँ या



लेखक — प्रो० दयाशंकर पाठक गोल्ड मैडलिस्ट
जयपुर

के लोहे के बंदों को उठा कर लड़कों के खिलौने की तरह अपने हाथों पर उछालना, छाती पर ४० मन का पत्थर रख कर उस पर चुने हुये २० आदमीयों को बैठा लेना, ई मलबूत आदमीयों से भरे हुये एक पात्र को दांतों से पकड़ कर उठा लेना आदि अनेक शक्ति सम्पन्न कार्य दिखाये। एक बार इसने स्वयं भरतपुर नरेश द्वारा खूब ज़ोर से चलाई हुई तीन मोटरों को एक ही रस्सी में बांध कर एक दम रोक लिया था। मुर्शीदाबाद के नवाब के एक मदोन्मत्त हाथी को अपनी छाती पर चढ़ा कर दर्शकों को चकित कर दिया। लोहे की कड़ियों को धड़ाधड़ तोड़ देना तथा लोहे की एक मोटी छड़ को मोड़ देना आदि आप के बायें हाथ के खेल हैं। सत्य है सुयोग्य गुरु का सुयोग्य चेला निकलता। सम्बत ११७८ के कार्तिक मास में कलकत्ते में देहान्त होगया।



प्रोफेसर सूर्यप्रताप

जयपुर



फेसर सूर्य प्रताप की जन्म भूमि जयपुर है और आप माहेश्वरी समाज के जग-मगाते हुये अमूल्य एक उदाहरणीय रत्न थे। बाल्यावस्था से ही आप की प्रवृत्ति स्वास्थ्य वर्द्धन की तरफ थी।

अन्त में आपने वह असाधारण उन्नति प्राप्त कर हो ली कि जिसके अवलम्ब से निम्नांकित शक्तिशाली कर्त्तव्य दर्शित करने में समर्थ हो सके। यथा:—

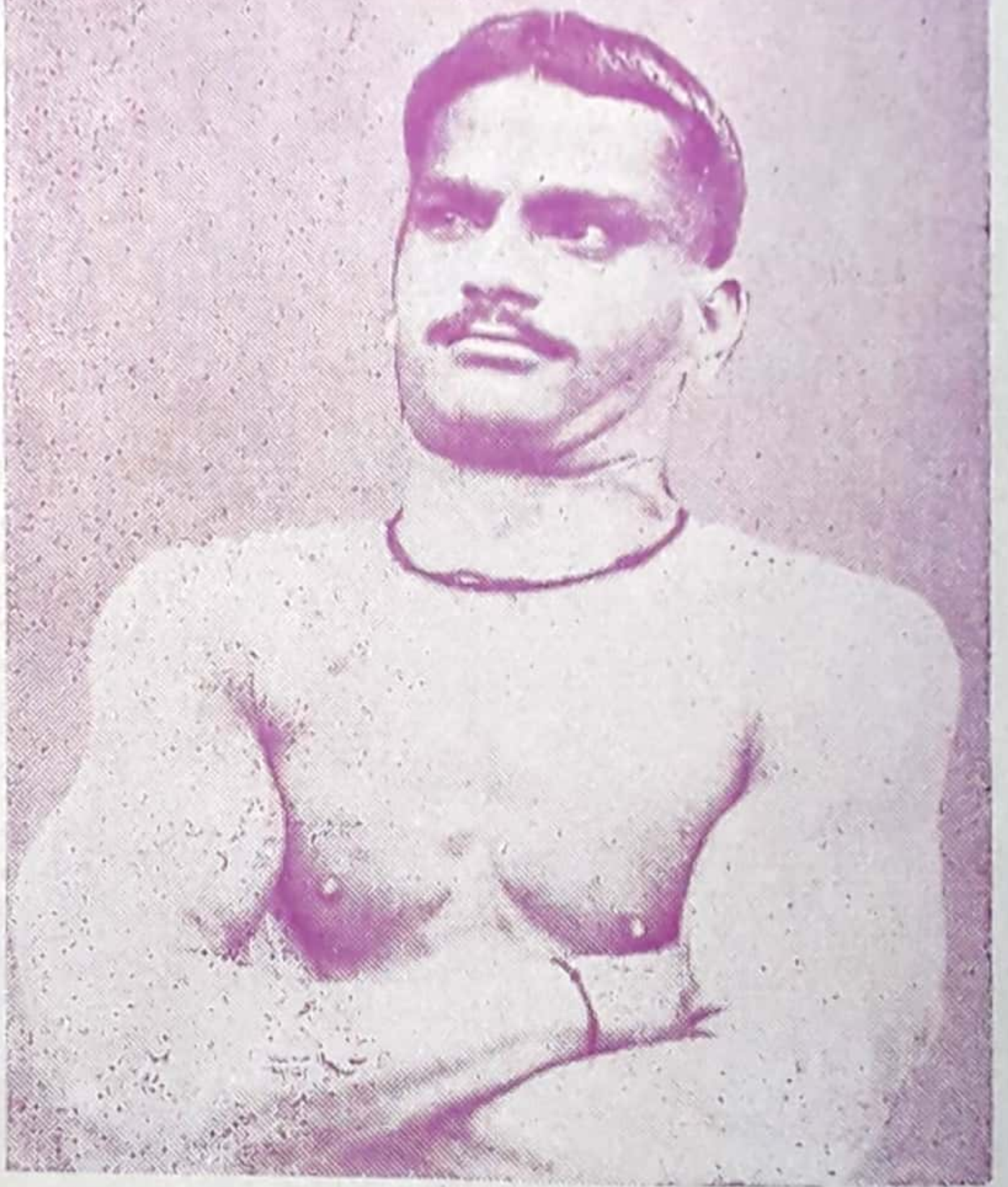
१ लोहे की मोटी २ जन्जीरों को तड़ से तोड़ देना।

२ दो २ मोटरों को एक दम रोकना।

३ आदमियों से खचाखच भरी गाड़ी को छाती तथा गर्दन पर से उतार देना।

४ बड़े भारी पत्थर को छाती पर रखकर टुकड़े २ करा देना।

आपने यह आश्चर्यप्रद कार्य जयपुर ही में नहीं दिखलाये वरन् कलकत्ता, बाबई, दहली आदि बड़े २ शहरों में भ्रमण



પ્રો० સૂર્યપ્રતાપ જયપુર

भीम भवानी ।



म भवानी ने भी कितने ही विदेशी पहलवानों को जमीन दिखा २ कर बंगाल की शारीरिक दुर्बलता का कलंक मोचन किया है । प्रो० राममूर्ति जिस समय

कलकत्ते आये थे उस समय भवानी की उम्र यद्यपि १९ वर्ष की ही थी मगर उसकी मन मुग्धकारी शारीरिक गठन व अपूर्व बल को देखकर प्रोफेसर साहब इसे रंगून ले गये फिर जावाद्वीप में एक महा बलिष्ठ पहलवान को और सिंगापुर में एक अमेरिकन पहलवान को पछाड़ कर १०० डालर की बाजी मारी । तथा उसी पहलवान की चञ्चली हुई मोटर रोक कर इनाम में जीतली । जापान सम्राट को अपने कर्तव्यों से प्रसन्न कर एक स्वर्ण पदक तथा ७५० का पुरस्कार प्राप्त किया । इसी प्रकार ऐलिया के भिन्न २ देशों में हिप्पोड्रोम सरकस के साथ भ्रमण करके दो मोटर रोकना, पांच छ मण

डंड की कसरतें ।

अधिकांश आज कल के नवयुवक परस्पर यह प्रश्न कर बैठते हैं कि तुमने कितने डंड निकाले या एक श्वास में कितने निकाल सकते हो इत्यादि परन्तु ऐसे प्रश्न करना उनकी शूल है क्योंकि ५० डंड अनियमित रूप से निकालने की अपेक्षा ५ डंड नियम पूर्वक निकाल लेना कहीं श्रेयष्कर और लाभदायक होता है । दूसरे मन मार कर शक्ति सामर्थ्य से अधिक व्यायाम करने से भी लाभ न होकर उल्टी हानि होने की सम्भावना रहती है ।



(क) प्रथम भली भांति तेल की मालिश करके सीधे खड़े हो जाओ, पाँच पैर आगे बढ़ो और पृथ्वी पर एक लकीर बनौर निशान

के खींच कर फिर अपने पूर्व स्थान पर पूर्ववत् दशा में ही आकर खड़े हो जाओ। अब दोनों हाथ निशान पर टेक दो। परन्तु पैरों के पंजे उसी स्थान पर रहें कि जहाँ पर तुम पहिले खड़े हुवे थे।



(ख) अब गहरा श्वास नासिका द्वारा खींचो और सीधे लम्बे हो जाओ परन्तु पैर की एडियां जमीन से लगी रहें और समस्त शरीर का बोझ केवल हाथों की हथेलियों व पैरों के पंजों पर ही होना चाहिये। अब तुम नीचे की तरफ बहुत धीरे २ झुकते जाओ और जमीन को भरपूर दबाते रहो। चित्र के अनुसार हो जाने पर अगाड़ी को बढ़ना चाहिये और चित्र दर्शित स्थिति में आजाना चाहिये। इस व्यायम के Latissimus Dorsi, Erector Spine पीठ के Pectoralis Major छाती के और Anterior Deltoid कंधे के मसलसों पर जोर पड़ता है।



(ग) अब तुम्हें उचित है कि तुम पीरे २ आगे की तरफ जितना भी ज्यादा से ज्यादा बढ़ सकते हो बढ़ो । किन्तु यह ध्यान रहे पैर की ऊँगलियाँ व हाथों की हथेलियाँ अपनी जगह से किंचित मात्र भी न सरकने पायें वरन केवल शरीर ही में खिंचाव देकर अगाड़ी की तरफ बढ़ना चाहिये । पूर्ण रूप से बढ़ जाने के पश्चात् शरीर बिलकुल सीधा हो जायगा और नाक जमीन से कुछ ऊँची होगी शरीर का भार हाथ की हथेलियों और पैर के पंजों की ऊँगलियों पर ही होना चाहिये । कुछ समय इसी दशा में सामर्थ्य अनुसार ठहर कर फिर पीरे २ ही इतने वापिस आजाओ कि तुम अपनी पूर्ववत् दशा में होजाओ । अब इस से अधिक शरीर को पिछाड़ी मत खींचो वरन बहुत ही पीरे २ बिलकुल सीधे ऊपर की तरफ डटो । ऐसा करने से पेट के मसल Rectum Abdominis छाती के Serratus Magnus, कंधे Anterior Deltoid, हाथ के Biceps, आदि मसलों पर विशेष प्रभाव पड़ता है ।

बैठक ।



छाती निकाल कर सीधे खड़े हो जाओ और टांगों में ६ इंच का अन्तर बनालो । शरीर एक दम ढीला कर के दोनों हाथ नीचे की तरफ सीधे जाघों से चिपटते हुये इस भांति लटका दो कि हाथों की हथेलियां सामने की तरफ खुली और दिखाई देती रहें । अब गहरा लम्बा श्वास खींचो और साथ ही बहुत धीरे २ घुटने मोड़ते हुये पिछलियों पर बैठते जाओ । साथ २ ही पैर की एड्रियां भी उठती जायें और शरीर का भार केवल पैर की उंगलियां व अंगूठों पर होना चाहिये । ठुम ज्यों २ बैठते जाओ त्यों २ दोनों हाथों को खूब खींच कर मुड़ी

बांध कर कोहनों पर से उतने ही धीरे २ कि जिस रफ्तार से तुम झुक रहे हो मोड़ो । किन्तु बैठते समय पूर्ण रूप से पिंडलियों पर न बैठ जाओ वरन जांघों और पिंडलियों में आध इंच का अन्तर बनाये रखो । इतना ही अन्तर हाथ की मुट्ठीयों और कन्धों में रखो । ध्यान रहे की मुट्ठी इतने जोर से दबानी चाहिये कि कम से कम तुम्हारा सारा हाथ भरथराने लगे । अब सामर्थ्य अनुसार कुछ समय ठहर कर पुनः पूर्ववत् रफ्तार से उठने लगो और साथ ही हाथों को भी सीधे कर दे जाओ । यह क्रिया कम से कम दस दफा करनी चाहिये और एक क्रिया के करने में कम से कम २, ३ मिनट लगाने चाहिये ।

इस व्यायाम से हाथ के मसलस Flexors of Forearm Supinator Longus. Triceps, Biceps. Anterior Deltoid जांघ के Sartorius. Quadriceps. (Extensors). Adductor. पिंडली के Gastrocnemius and Soleus. Tibialis Anticus बनते हैं ।



मेरी व्यायाम प्रणाली ।



By exercise our muscles are energized,
Brain is strengthened and nerves are vitalized.
By exercise the lungs are made strong,
Blood is purified and the life becomes long.

Dr. K. P.

व्यायाम से हमारी मांस पेशियां गठित, मस्तिष्क स्नायु और फैंफड़े मजबूत होते हैं। रक्त शुद्ध हो दीर्घ जीवन प्राप्त होता है।



दि सत्य पृच्छिये तो हम स्वस्थ और दृष्ट
पुष्ट शरीर उसे कहते हैं कि जो न तो
अधिक मोटा ही हो और न अधिक पतला
ही हो वरन समदशा में होना चाहिये
आज समय जिधर देखो उधर यही पुकार सुनाई देती है
कि पतला आदमी इस प्रयत्न में है कि मैं किस प्रकार मोटा
हो जाऊँ और मोटा आदमी मुटाई के कारण दुःखी है।

नोट—इस में सन्देह नहीं कि मोटर रोकने, छाती पर पत्थर रखने तथा जंजीर तोड़ने के जो २ साधन प्रस्तुत पुस्तक में लिखे गये हैं उन से अभ्यासी को बहुत कुछ सहायता मिल सकती है तो भी अभ्यासी को एक दम इन कार्यों के करने में अप्रसर न होना चाहिये वरन् उसे उचित है कि वह प्रथम कुछ समय अखंड ब्रह्मचर्यव्रत का पालन कर शक्ति संचय करे तथा कम से कम ४-५ मिनट रवांस रोकने का पूर्ण अभ्यास करले और फिर किसी ऐसे मनुष्य को जो इसका ज्ञाता हो गुह बनावे। तब कहीं इस कार्य में हाथ पटके अन्यथा बड़ी हानि होने की संभावना है। केवल सम्भावना ही नहीं वरन् कभी २ मृत्यु तक सामने आ खड़ी होती है।



कलाई और कोहनी के बीच का हिस्सा तैयार करना ।



चित्र के अनुसार खड़े होकर मुठ्ठियों को भरपूर जोर से बांधलो ।
अब गहरा श्वास खींचते हुये मुठ्ठियों को कलाई की तरफ मोड़ कर
चारों तरफ घुमाओ तथा भीतर की तरफ दबाव दो ।

छाती के मसल्स तैयार करना ।



पोठ के मसल्स तैयार करना



चित्र के माफिक खड़े होकर गहरा श्वास खींचो। हाथों की मुट्ठियां भरपूर जोर के साथ बांध लो अब दोनों हाथों को पिछाड़ी की तरफ धीरे २ इतना मोड़ो कि दाहिने हाथ की मुट्ठी बायें हाथ की कोहनी के पास पहुँच जाये और बायें हाथ की कोहनी तक साथ ही कंधों को पिछाड़ी की तरफ पूर्ण झोक व दबाव देते रहना चाहिये।

कन्धों की कसरत



चित्र की भांति स्थित बना कर गहरा श्वांस खींचो और फैले हुये हाथ को बहुत धीरे २ कोहनी पर से कन्धे की तरफ मोड़ते जाओ। साथ ही मुड़े हुये हाथ को फैलाते जाओ मोड़ते समय या फैलाते समय हाथों व मुट्ठियों पर इतना जोर दो कि हाथ धर धराने लगें। एक क्रिया समाप्त होने पर श्वांस परित्याग कर नवीन वायु ग्रहण कर तुरन्त ही विपरीत क्रिया आरम्भ कर दो साथ ही कन्धों को भरपूर नीचे की तरफ दबाये रहने का प्रयत्न करते रहना चाहिये।

हाथ की उँगलियों व पैर की उँगलियों का व्यायाम।



चित्र की भांति खड़े होकर दोनों हाथों की उँगलियों को आगे की तरफ परस्पर चिपटी हुई रख कर फैला दो। अब

चित्र के अनुसार स्थिति बनाकर भरपूर श्वांस खींचो। छाती के हिस्सों को सख्त रखते हुये पिछाड़ी और भीतर की तरफ दबाओ। अब मुट्टियों का परस्पर कास करो यानी हाथों को इतना मोड़ो कि कोहनियां एक दूसरे के ऊपर आ जायें। मुट्टियां सक्ती के साथ बंधी हों और छाती का दबाव भी नीचे की तरफ हो।

कंधा और कोहनी के बीच का मसलत तैयार करना।



पैरों में कुछ अन्तर दे कर सीधे खड़े हो जाओ और दोनों हाथ नीचे को लटका दो। अब गहरा लम्बा श्वांस खींचो मुट्टियों को भरपूर जोर से बांध कर हाथ को कोहनी पर से बहुत ही धीरे २ इतना मोड़ो कि मुट्ठी कन्धे से जा मिले अब दूसरे हाथ से भी वही क्रिया करो परन्तु ध्यान रहे कि जब एक हाथ ऊपर की तरफ जा रहा हो तो दूसरा नीचे की तरफ आता रहना चाहिये।

गहरा लम्बा श्वास खींचो और कन्धों को यथा शक्ति नीचे की तरफ दबाते रहो। साथ ही उंगलियों को धीरे २ फैलाते जाओ, पंजीयों को धीरे २ उठा कर समस्त शरीर का भार केवल पैर की उंगलियों पर ले आओ। कुछ समय इसी दशा में रह कर फिर धीरे २ श्वास त्याग करते जाओ और धीरे २ पूर्ववत् दशा में आते जाओ।

पेट के मसल्स तैयार करना



विश्व के माफिक लकड़ी पकड़ कर इस प्रकार लटक जाओ कि तुम्हारे हाथ लटकते समय कोहनी पर से न मुड़े हों बरन् सीधे रहें। अब गहरा लम्बा श्वास खींच कर समस्त शरीर को धीरे २ ऊपर की तरफ इतना खींच ले जाओ कि तुम्हारी नाक कम से कम लकड़ी से छू जाय। शक्ति अनुसार कुछ समय टहरकर फिर धीरे २ अपनी पूर्ववत् दशा में आ जाओ।