

Yoga and Sports योग एवं खेल

Part-A (2 Marks)

मुख्य परीक्षा 2018

1. खेलों में वशिष्ठ अवार्ड पर टिप्पणी लिखिए।
- उ. यह पुरस्कार राजस्थान राज्य के ऐसे प्रशिक्षक को दिया जाता है जिनके द्वारा प्रशिक्षित खिलाड़ियों ने अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर या देश और राजस्थान राज्य का नाम रोशन किया है इन प्रशिक्षकों को पाँच लाख रुपये की राशि का चेक, गुरु वशिष्ठ की कांस्य प्रतिमा व प्रशस्ति पत्र भेंट किया जाता है।
 - शुरुआत- 1985-86, अभी तक 40 खिलाड़ी पुरस्कृत 2017-18 महेश रंगा, रमेश सिंह को पुरस्कृत किया गया।
2. 'राजस्थान राज्य क्रीड़ा परिषद' के सदस्यों का पदानुक्रम बताइए।
- उ. राजस्थान राज्य क्रीड़ा परिषद –
 - संरक्षक – राजस्थान के राज्यपाल (कलराज मिश्र)
 - उपसंरक्षक- राजस्थान के मुख्यमंत्री (अशोक गहलोत)
 - परिषद का अध्यक्ष- मुख्य कार्यकारी- डॉ. कृष्णा पूनिया
 - उपाध्यक्ष- डॉ. सतवीर चौधरी
 - कोषाध्याक्ष- श्रीमती जिग्यासा गौड़
 - 12 राज्य सरकार द्वारा नामित सदस्य
 - 6 पदेन सदस्य।
3. अपूर्वी चंदेला की उपलब्धियाँ लिखिए।
- उ. अपूर्वी चंदेला की उपलब्धियाँ-
 1. आईएसएसएफ विश्व 2015 में कांस्य पदक जीता।
 2. कॉमनवेल्थ गेम्स, ग्लासको 2014 में स्वर्ण जीता।
 3. इंटरशूट प्रतियोगिता नीदरलैंड 2014 में स्वर्ण तथा कांस्य पदक जीता।
 4. नेशनल चैंपियनशिप दिल्ली 2012 में स्वर्ण पदक जीता।
4. 'ग्रीन स्टिक फ्रैक्चर' के संदर्भ में बताइए।
- उ. यह हड्डियों से सम्बन्धित समस्या है जिसमें हड्डियाँ मुड़ती है, टूटती नहीं हैं, इसलिए इसे इंकम्प्लिट फ्रैक्चर या पार्शियल फ्रैक्चर भी कहते हैं। यह फ्रैक्चर 10 साल से कम उम्र के बच्चों में देखा गया है।
 - यह फ्रैक्चर फील्ड एथलीटो, डांसर, टेनिस और बास्केट बॉल खिलाड़ियों के लिए सामान्य है। बोन स्कैन, x-ray, MRI से इस फ्रैक्चर का पता लगाया जाता है।
5. मानव ठक्कर की खेलों में उपलब्धियों को लिखिए।
- उ. 82वीं सीनियर नेशनल टेबल टेनिस चैंपियनशिप 2020 में पुरुष एकल में कांस्य पदक जीता।

- राष्ट्रीय रैंकिंग चैंपियनशिप (उत्तरी क्षेत्र) में युवा लड़को के एकल में स्वर्ण पदक जीता। राष्ट्रीय रैंकिंग चैंपियनशिप (पूर्वी क्षेत्र) में पुरुष एकल और मिश्रित युगल में दो स्वर्ण पदक जीते।

मुख्य परीक्षा 2021

1. राजस्थान में खेलों में उत्कृष्टता के लिए वार्षिक रूप से दिए जाने वाले पुरस्कार का नाम लिखते हुए इसकी चयन समिति का पदानुक्रम लिखित।
- उ. राजस्थान में खेलों में उत्कृष्टता के लिए वार्षिक रूप से दिए जाने वाले पुरस्कार-
 - महाराणा प्रताप पुरस्कार
 - गुरु विशिष्ठ पुरस्कार
 - राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार**चयन समिति का पदानुक्रम –**
 - युवा मामले एवं खेल राज्यमंत्री, अध्यक्ष
 - प्रमुख शासन सचिव, (युवा एवं खेल मामले)-सदस्य
 - राजस्थान के दो अर्जुन पुरस्कार विजेता
 - प्रमुख खेल प्रशासक
 - सचिव राजस्थान राज्य क्रीड़ा परिषद।
2. योगराज उपनिषद के अनुसार योग के प्रकार लिखिए।
- उ. योगराज उपनिषद के अनुसार योग के चार प्रकार बताए गए हैं- मंत्रयोग, लाए योग, हठ योग, राजयोग तथा इसमें 9 चक्रों का उल्लेख किया गया है। चक्रों से तात्पर्य ध्यान करने की प्रक्रिया है।
3. राजस्थान के खेलों में श्री मगनसिंह राजवी के योगदान को लिखिए।
- उ. मगन सिंह राजीव बीकानेर रेंज के सेवानिवृत्त पुलिस अधीक्षक (आरएसी) से एक पूर्व भारतीय फुटबॉल खिलाड़ी है। उन्होंने 1970 में एशियाई खेलों में कांस्य जीतने वाली भारतीय फुटबॉल टीम का हिस्सा रहे। 1973-74 में भारतीय टीम की कप्तानी की। वे 6 हैट्रिक स्कोरर में से एक हैं। यह हैट्रिक उन्होंने 1974 में मर्डेका कप थाईलैंड के खिलाफ बनाई थी। उन्होंने 1973 में अर्जुन पुरस्कार जीता।
4. राजस्थान राज्य खेल परिषद द्वारा संचालित किन्हीं चार खेल अकादमियों के नाम लिखिए।
- उ. राजस्थान राज्य खेल परिषद द्वारा संचालित चार अकादमियां निम्नलिखित हैं –

बालक फुटबॉल अकादमी	–	जोधपुर
बालिका हॉकी अकादमी	–	अजमेर
बालक बास्केटबॉल अकादमी	–	जैसलमेर
बालिका कुश्ती अकादमी	–	कोटा
5. मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार-2021 से सम्मानित पैरा-खिलाड़ियों के नाम उनके खेल सहित लिखित।
- उ. अवनि लेखरा – पैरा शूटिंग
- सुमित अंतिल – पैरा ऐथलेटिक्स

- प्रमोद भगत – पैरा बैडमिंटन
- कृष्णा नागर – पैरा बैडमिंटन
- मनीष नटवाल – पैरा शूटिंग

2023

1. Enlist the major achievements of the flag bearer from India in Paris Olympics 2024 opening ceremony.

पेरिस ओलम्पिक 2024 के उद्घाटन समारोह में भारत के ध्वजवाहक की प्रमुख उपलब्धियों को सूचीबद्ध करें।

उत्तर- पेरिस ओलम्पिक 2024 के उद्घाटन समारोह में भारत के ध्वजवाहक सिंधु और शरथ कमल थे।

पीवी सिंधु की प्रमुख उपलब्धियाँ	शरथ कमल की उपलब्धियाँ
ओलंपिक पदक	राष्ट्रमंडल खेल
- रियो ओलंपिक 2016: रजत पदक - टोक्यो ओलंपिक 2020: कांस्य पदक	2006 मेलबर्न में एकल स्वर्ण पदक 2010 दिल्ली में टीम स्वर्ण पदक
विश्व चैंपियनशिप	एशियाई खेल
- विश्व बैडमिंटन चैंपियनशिप 2019: स्वर्ण पदक - विश्व बैडमिंटन चैंपियनशिप 2018: रजत पदक	2018 जकार्ता में टीम और मिश्रित युगल कांस्य पदक
राष्ट्रमंडल खेल	आईटीटीएफ प्रो टूर
- राष्ट्रमंडल खेल 2022: महिला एकल में स्वर्ण पदक - राष्ट्रमंडल खेल 2018: मिश्रित टीम में स्वर्ण पदक	2010 मिस्र ओपन 2020 ओमान ओपन

2. Write the number of total 'Khelo India' centres in India with special reference to Rajasthan State with Sports discipline.

राजस्थान राज्य में संचालित खेलों के नाम सहित भारत में कुल 'खेलो इंडिया' केन्द्रों की संख्या लिखें।

उत्तर- राजस्थान राज्य में संचालित खेलो इंडिया केन्द्र केन्द्रीय युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्री ने 23 अगस्त, 2023 को जयपुर के सवाई मानसिंह स्टेडियम में राजस्थान राज्य में खेलो इंडिया के 33 केन्द्रों का शुभारंभ किया।

- वर्तमान में पूरे भारत में अधिसूचित खेलो इंडिया केन्द्रों की कुल संख्या 960 है, जिनमें से 715 खेलो इंडिया केन्द्र द्वारा संचालित हैं। राजस्थान में अधिसूचित केआईसी की कुल संख्या 33 है, जिनमें से 32 केआईसी कार्यरत हैं। ये खेलो इंडिया केन्द्र विशिष्ट प्रशिक्षण केंद्र हैं, जो साइकिल चलाना, बास्केटबॉल, वुशु, हॉकी आदि जैसे खेल विषयों पर केंद्रित हैं।

3. Which father and daughter duo from Rajasthan holds pride to receive Arjun award and in which game?

राजस्थान राज्य की पिता पुत्री की किस जोड़ी को अर्जुन पुरस्कार प्राप्त हुआ एवं वह किस खेल से संबंधित हैं?

उत्तर- राजस्थान राज्य के "महाराजा करणीसिंह बीकानेर" और उनकी पुत्री "राजश्री कुमारी" को शूटिंग (निशानेबाजी) में अर्जुन पुरस्कार क्रमशः 1961 व 1969 में प्राप्त हुआ था।

4. Enlist the major achievement of Rajasthan State's Divykrati Singh in Sports.

राजस्थान राज्य की दिव्यकृति सिंह की खेलों में प्रमुख उपलब्धियाँ सूचीबद्ध कीजिए।

उत्तर- राजस्थान की बेटी दिव्यकृति सिंह को घुड़सवारी में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए 09 जनवरी 2024 को भारत द्वारा अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित किया।

- दिव्यकृति सिंह घुड़सवार ने चीन में 2022 में आयोजित 19वें एशियाई खेलों में देश को गोल्ड मेडल दिलाया था।
- देश के लिए गोल्ड लाने वाली दिव्यकृति सिंह अर्जुन अवॉर्ड पाने वाली पहली महिला घुड़सवार हैं।

5. Define and write difference between sprain and strain.

मोच व खिंचाव को परिभाषित करते हुए इसके परस्पर अंतर को लिखिए।

उत्तर- "मोच" एक सामान्य चोट है, जिसमें जोड़ के लिगामेंट्स खिंच जाते हैं आर्थात् स्नायु एवं केप्सूल का टूटना अथवा फटना।

- "खिंचाव" में मांसपेशियों या उनके तंतुओं में क्षमता से अधिक खिंचाव या फटावट होती है।
- दोनों में अंतर है कि मोच जोड़ को प्रभावित करती है, जबकि खिंचाव मांसपेशियों को।

2024

1. राजस्थान में राष्ट्रीय खेल विज्ञान एवं अनुसंधान केन्द्र (एन सी एस एस आर) के तहत संचालित पाठ्यक्रमों और विश्वविद्यालयों के नाम बताइए।

उत्तर-

- राजस्थान में राष्ट्रीय खेल विज्ञान एवं अनुसंधान केन्द्र (एन सी एस एस आर) के तहत संचालित पाठ्यक्रमों और विश्वविद्यालयों के नाम -

राष्ट्रीय खेल विज्ञान एवं अनुसंधान केन्द्र (NCSSR) के तहत संचालित विश्वविद्यालय	राष्ट्रीय खेल विज्ञान एवं अनुसंधान केन्द्र (NCSSR) के तहत संचालित पाठ्यक्रम
नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन, हैदराबाद	एम.एससी इन स्पोर्ट्स बायोकेमिस्ट्री
लक्ष्मीबाई नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ फिजिकल एजुकेशन, ग्वालियर	एम.एससी इन स्पोर्ट्स फिजियोलॉजी
गुरु नानक देव विश्वविद्यालय, अमृतसर	एम.एससी इन स्पोर्ट्स न्यूट्रिशन
सेंट्रल यूनिवर्सिटी ऑफ राजस्थान, अजमेर	एम.एससी इन स्पोर्ट्स बायोमैकेनिक्स
कलकत्ता विश्वविद्यालय, कलकत्ता	एम.ए. इन स्पोर्ट्स साइकोलॉजी
अन्नामलाई विश्वविद्यालय, अन्नामलाई	सर्टिफिकेट इन स्पोर्ट्स एंथ्रोपोमेट्री
वर्धमान महावीर मेडिकल कॉलेज और सफदरजंग अस्पताल, नई दिल्ली	स्पोर्ट्स मेडिसिन में एमडी
किंग जॉर्ज मेडिकल यूनिवर्सिटी, लखनऊ	स्पोर्ट्स मेडिसिन में डिप्लोमा
पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय, रोहतक	

बैंगलोर मेडिकल कॉलेज,
बैंगलोर

Part- B
(5 Marks)

2. राजस्थान सरकार द्वारा शुरू किए गए "मिशन ओलंपिक 2028" पर एक लेख लिखें।

उत्तर-

- राजस्थान सरकार ने खेल प्रतिभाओं को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर तैयार करने हेतु "मिशन ओलंपिक 2028" की शुरुआत की है।
- इस योजना का उद्देश्य राज्य के खिलाड़ियों को वैज्ञानिक प्रशिक्षण, आधुनिक सुविधाएँ और अंतरराष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं का अनुभव प्रदान करना है।
- इसके अंतर्गत चयनित खिलाड़ियों को पोषण, फिटनेस, मनोवैज्ञानिक परामर्श, कोचिंग और अत्याधुनिक खेल उपकरण उपलब्ध कराए जा रहे हैं।
- साथ ही खेल अकादमियों और प्रशिक्षण केंद्रों को सुदृढ़ किया जा रहा है। सरकार का लक्ष्य है कि राजस्थान के खिलाड़ी आगामी ओलंपिक में पदक जीतकर देश का गौरव बढ़ाएँ।

3. भारतीय राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों के अंतर्गत दिए जाने वाले छह मुख्य पुरस्कारों को लिखें।

उत्तर-

- भारतीय राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों के अंतर्गत दिए जाने वाले छह मुख्य पुरस्कार हैं:
 1. मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार
 2. अर्जुन पुरस्कार
 3. द्रोणाचार्य पुरस्कार
 4. मेजर ध्यानचंद पुरस्कार
 5. मौलाना अबुल कलाम आजाद (MAKA) ट्रॉफी
 6. राष्ट्रीय खेल प्रोत्साहन पुरस्कार

4. पायल नाग की प्रेरणादायक खेल यात्रा के बारे में एक लघु टिप्पणी लिखें।

उत्तर-

- पायल नाग, ओडिशा के बालांगीर जिले की 17 वर्षीय पैरा-तीरंदाज, भारतीय खेल जगत में प्रेरणा का स्रोत हैं। बचपन में हुए हादसे के कारण उनके हाथ-पैर काम नहीं करते, लेकिन वे हार नहीं मानी।
 - मुंह से ब्रश निकलती चित्रकारी करने से लेकर धनुष चलाने तक का उनका सफर अद्भुत है। कोच कुलदीप वेदवान ने उनकी प्रतिभा को ग्रेड और ट्रेनिंग दी।
 - पायल ने 6वीं राष्ट्रीय पैरा तीरंदाजी चैंपियनशिप में जीत दर्ज कर अपनी क्षमता साबित की।
5. पेरिस ओलंपिक 2024 में भारतीय निशानेबाजों के नाम और उन स्पर्धाओं की सूची बनाएँ जिनमें उन्होंने पदक जीते।

उत्तर-

- पेरिस ओलंपिक 2024 में भारतीय निशानेबाजों ने कुल 3 पदक (सभी कांस्य) जीते।
- मनु भाकर – महिला 10 मीटर एयर पिस्टल (कांस्य)।
- मनु भाकर व सरबजोत सिंह – 10 मीटर एयर पिस्टल मिक्स्ड टीम (कांस्य)।
- अंशुमान शर्मा – पुरुष 50 मीटर राइफल थ्री पोज़िशन (कांस्य)।

□□□

मुख्य परीक्षा 2018

1. "योग कर्मसु कौशलम्" को विस्तार से समझाइए।
- उ. श्रीमद्भगवद्गीता में "योग कर्मसु कौशलम्" अध्याय-2 में 50 वे श्लोक में योग की व्याख्या करते हुए भगवान श्री कृष्ण अर्जुन से कहते हैं।
 - बुद्धि युक्तों जहातिह उभे सुकृतदुस्कते।
 - तस्माद्भोगायः भुजयात्व योगः कर्मसु कौशलम्॥
 - इसका सामान्य अर्थ है कर्म में कुशलता ही योग है, किंतु यहां पर पापकर्म अर्थात् चोरी डाका, व्याभिचार की कुशलता पूर्वक किया जाए तो इन्हें योग की श्रेणी में नहीं रखा जा सकता है। बुद्धि से युक्त होकर सुकर्म एवं दुष्कर्म के योग से मुक्त होकर कुशलता पूर्वक कार्य करना चाहिए।
2. पीएसपीबी टेबल टेनिस अकादमी पर एक लघु टिप्पणी लिखिए।
- उ. पीएसपीबी टेबल टेनिस अकादमी-
 - पेट्रोलियम स्पोर्ट्स प्रमोशन बोर्ड टेबल टेनिस अकादमी 1994 में स्पोर्ट्स अथोरिटी ऑफ इण्डिया तथा टेबल टेनिस फेडरेशन ऑफ इण्डिया के सहयोग से अजमेर, राजस्थान में स्थापित की गई। पीएसपीबी का लक्ष्य मजबूत टीम बनाना है, जिससे भारत दुनिया में हाई परफॉर्मंस सेंटर बने।
 - उद्देश्य-
 1. उच्च गुणवत्ता की कोचिंग प्रदान करना।
 2. खिलाड़ियों की संख्या व गुणवत्ता में वृद्धि करना।
 3. राष्ट्रीय टीम में खिलाड़ियों की उचित भागीदारी प्रदान करना।
 - वर्तमान में यह अकादमी DPS सोनीपत (हरियाणा) में है।

मुख्य परीक्षा 2021

1. राष्ट्रीय खेल नीति में खिलाड़ियों के वैज्ञानिक पूर्तिकार का क्या महत्त्व है?
- उ. राष्ट्रीय खेल नीति में खिलाड़ियों के वैज्ञानिक पूर्तिकार का महत्त्व-
 - अंतर्राष्ट्रीय मानकों के अनुसार खेल के क्षेत्र को मजबूती प्रदान करना है।
 - अंतर्राष्ट्रीय मानकों के अनुसार खेल के क्षेत्र को मजबूती प्रदान करता है।
 - खेल प्रशिक्षकों या खेल विशेषज्ञों को प्रत्येक खेल अनुशासन या खेल अनुशासन के समूहों के साथ जोड़ता है।
 - पोषण, मनोविज्ञान के संदर्भ में अपेक्षित सहायता प्रदान करता है।
 - होनहार खिलाड़ियों के लिए विशेष कौशल प्रदान करता है, जिससे की वे पदक जीत सकें।
2. खेलों में पुनर्स्थापना क्या है? टी.ई.एन.एस. चिकित्सा को परिभाषित कीजिए।
- उ. खेलों की पुनर्स्थापना -
 - यह आमतौर पर एक दर्द प्रबंधन उपचार कार्यक्रम के साथ शुरू होता है। यह एक बहु-अनुशासनात्मक दृष्टिकोण है जिसमें एथलीट सामान्य दर्दमुक्त गतिशीलता हासिल कर सके। खेलों में पुनर्स्थापित के लिए उच्च प्रशिक्षित पेशेवर शामिल होते हैं।
 - जैसे- भौतिक चिकित्सक, एथलेटिक्स प्रशिक्षक, मालिश चिकित्सक आदि टी.ई.एन.एस. चिकित्सा, ट्रांसक्यूटेनियस इलेक्ट्रिकल नर्व स्टिम्यूलेशन के रूप में जाना जाता है। इसमें मुख्यतः विद्युत तरंगों का प्रयोग किया जाता है। जो मांसपेशियों में प्रवेश कर दर्द में राहत देता है। मुख्यतः ऑस्टियोआर्थराइटिस, मधुमेह से संबंधित न्यूरोथैरेपी में उपयोगी है।

2023

1. Write name of any ten verticals of "Khelo India" Scheme.

"खेलो इंडिया" योजना के किन्हीं दस कार्य क्षेत्रों के नाम लिखिए।

उत्तर- खेलो इंडिया योजना "खेलो इंडिया" योजना के तहत भारत में विभिन्न खेलों और युवा विकास के लिए कई कार्य क्षेत्रों को विकसित किया गया है। इनमें से दस प्रमुख कार्यक्षेत्र निम्नलिखित हैं :

1. खेल अवसंरचना का निर्माण और उन्नयन।
2. खेल विज्ञान और चिकित्सा सुविधाएँ।
3. युवा प्रतिभाओं का चयन और प्रशिक्षण।
4. राष्ट्रीय स्तर पर खेलों का आयोजन।
5. खेल शिक्षा और कोचिंग।
6. ग्रामीण क्षेत्रों में खेल का प्रचार-प्रसार।
7. खेल प्रबंधन और नेतृत्व कौशल/फिट इंडिया मूवमेंट।
8. महिला खिलाड़ियों के लिए विशेष सुविधाएँ।
9. खेल संबंधित अनुसंधान और विकास।
10. अंतर्राष्ट्रीय खेलों में भारत की भागीदारी तथा समावेशिता को बढ़ावा।

2. "Janmoshadhi mantratapah Samadhija Siddhaya" is originated from which couplet of Yogsutra? Elaborate the content included in it.

"जन्मोषधि मंत्रतपः समाधिजाः सिद्धयः" का उद्धृत योगसूत्र के किस पद से है? इसमें प्रयुक्त अवयवों की विवेचना कीजिए -

उत्तर- जन्म (जन्मजात अर्थात् जन्म से ही) औषधि (औषधियों अथवा रसायनों के सेवन से) मन्त्र (मन्त्रों के उच्चारण द्वारा) तपः (द्वन्द्वों को सहने से) समाधिजाः (धारणा, ध्यान व समाधि से) सिद्धयः (अनेक सिद्धियाँ उत्पन्न होती हैं)

- जन्मजात, औषधियों के सेवन से, मन्त्रों के जप से, तप का पालन करने से और समाधि का पालन करने से योगी में अनेक सिद्धियाँ उत्पन्न होती हैं ।
- यह योगसूत्र के अन्तिम पाद (कैवल्य पाद) का प्रथम सूत्र है । जिसमें योगी द्वारा प्राप्त की जाने वाली पाँच प्रकार की सिद्धियों का वर्णन किया गया है ।

• प्रयुक्त अवयवों की विवेचना इस प्रकार है :-

1. **जन्म:** जन्म से प्राप्त अंतर्निहित ज्ञान।
2. **औषधि:** विशेष औषधियों का सेवन, जो मानसिक स्थिति को संतुलित करती हैं।
3. **मन्त्र:** मन्त्रोच्चारण से मानसिक शांति और शक्ति की प्राप्ति।
4. **तपः** कठोर साधना और मानसिक अनुशासन।
5. **समाधि:** गहरी ध्यान अवस्था में प्रवेश, जिससे आंतरिक ज्ञान की प्राप्ति होती है।

2024

1. 'वातक्रम कपालभाति' पर एक संक्षिप्त लेख लिखें।

उत्तर-

- वातक्रम कपालभाति, कपालभाति प्राणायाम का एक प्रकार है, जिसमें श्वास को तेजी से भीतर लिया जाता है और धीरे-धीरे बाहर छोड़ा जाता है।

- इसका उद्देश्य शरीर से कफ पीड़ितों का निवारण और श्वसन तंत्र की शुद्धि करना है

विधि:

- किसी आरामदायक आसन (जैसे पद्मासन या सुखासन) में बैठें।
- रीढ़ सीधी रखें और आँखें बंद करें।
- पेट की मांसपेशियों पर बल लगाते हुए तेजी से श्वास भीतर लें।
- फिर धीरे-धीरे बिना प्रयास के श्वास बाहर छोड़ें।
- यह प्रक्रिया बार-बार दोहराई जाती है।

लाभ:

- श्वसन तंत्र की शुद्धि होती है।
- शरीर से कफ दोषों का निवारण होता है।
- फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है और ऑक्सीजन का संचार बेहतर होता है।
- मानसिक एकाग्रता और ऊर्जा में वृद्धि होती है।

'वातक्रम कपालभाति' करने के समय सावधानियाँ:

1. उच्च रक्तचाप या हृदय रोग वाले सावधानी से करें।
2. गर्भवती महिलाएँ न करें।
3. पेट/छाती की हाल ही में सर्जरी या चोट वाले न करें।
4. थके या कमजोर शरीर में न करें।
5. सही तकनीक और मुद्रा का पालन करें।
6. चक्कर, सिरदर्द या सांस की समस्या होने पर तुरंत रोकें।

2. खेलों में होने वाली किन्हीं पाँच मृदु ऊतक चोटों के बारे में संक्षेप में लिखें।

उत्तर-

- **मोच (Sprain):** जब कोई जोड़ अचानक मुड़ जाता है, तो स्नायुबंधन (लिगामेंट्स) खिंच जाते हैं या फट जाते हैं। टखने में मोच सबसे आम है।
- **खिंचाव (Strain):** यह मांसपेशी या टेंडन के ज़्यादा खिंचने या फटने से होता है। हैमस्ट्रिंग में खिंचाव एक आम उदाहरण है।
- **टेंडिनाइटिस (Tendonitis):** टेंडन में सूजन और दर्द होना। यह बार-बार होने वाली गतिविधियों से होता है, जैसे कि एक्लीस टेंडिनाइटिस या टेनिस एल्बो।
- **बर्साइटिस (Bursitis):** यह जोड़ों के आसपास के बर्सा (तरल पदार्थ से भरी थैली जो हड्डियों, टेंडन और मांसपेशियों के बीच घर्षण को कम करती है) में सूजन है। हिप बर्साइटिस एक उदाहरण है।
- **टेनिस एल्बो (Tennis Elbow):** यह एक तरह का टेंडिनाइटिस है जो अग्रबाहु की मांसपेशियों के अत्यधिक उपयोग से होता है। इसमें कोहनी के बाहरी हिस्से में दर्द और सूजन होती है।

□□□