

चलने का अंग विन्यास
एडी को पहले जमीन पर स्पर्श कराते हुए भागे कि दिशा में पैरों को बाहरी किनारे की ओर घुमाकर रखना चाहिए तथा शरीर के भार को पैरों के पैरों के बाहरी किनारे की ओर परिवर्तित भाग पर डालते हुए पैरों के पैरों को बाहरी किनारे की ओर परिवर्तित रखना चाहिए।

अच्छे अंग विन्यास का महत्व Importance of a Good

Posture: → हमारे दैनिक जीवन में अच्छे अंग विन्यास का बहुत महत्व है। उल्लग्न अंग विन्यास व्याक्ति विशेष के लिये में अच्छा असर डालते हुए उसके पूर्ण स्वस्थ होने को प्रदर्शित करता है। उल्लग्न अंग विन्यास ऊर्जा के उपयोग को न्यूनतम तथा किष्कापती बना देता है तथा समय एवं प्रयासों को भी कम कर देता है। उल्लग्न स्वस्थ तथा उल्लग्न शरीर विन्यास के बीच एक निश्चित सम्बन्ध है। उल्लग्न अंग विन्यास व्याक्ति को उल्लग्न स्वास्थ्य बनाने की आदत है जो कि उसे स्वस्थ स्वस्थ जीवन की ओर ले जाता है। अच्छे अंग विन्यास वाला व्याक्ति आधिक्य तथा लम्बे समय तक जवान दिखाई देता है। उसमें उल्लग्न लोच, लम्बे समय तक, लय लड्डता तथा उसकी गति शानदार होती है। अच्छा शरीर अंग विन्यास आगे चलकर व्याक्ति, शारीरिक दृढ़ता तथा स्विस्साइपन की स्वास्थित की व्याक्ति विशेष में सृष्टि करता है। अच्छा अंग विन्यास व्याक्ति को हल्के पन का एहसास कराता है। आराम का अनुभव कराता है तथा दैनिक जीवन के लिये की जाने वाली विभिन्न आवश्यक क्रियाओं को करने में आसानी तथा लक्ष्यता का अनुभव कराता है। कमजोर अंग विन्यास शरीर की लेंडियाँ पर तथा शरीर स्थाना की लेंडियाँ पर प्रतिबुद्ध प्रभाव डालते हैं, तथा लम्बे समय तक ^{विन्यास} शरीर पर डालते हैं जो की निश्चित ही हम लेंडियाँ को जलती कर देते हैं। अच्छा अंग विन्यास व्याक्ति के अन्दर आत्म विश्वास की सृष्टि करता है मनोवैज्ञानिक लक्षणों को हटा सकता है, व्याक्ति लोगों को अपनी ओर आकर्षित करता है। अच्छे अंग विन्यास वाला व्याक्ति अपनी कार्यात्मक स्थिति को

सुधे कर सकता है। अच्छे अंग विन्यास वाले टपाके अपने रोजगार वाले भावसर बढ़ा सकता है।

कमजोर अंग विन्यास के कारण (Causes of a Poor Posture)

कमजोर अंग विन्यास को दो भागों में वर्गीकृत किया गया है :-

- ① अर्जित (एक्वायर्ड) रोग के कारण शायद किसी दुर्घटना वसा,
- ② जन्मगत (कॉन्जेनियल) अनुवांशिकी शायद जन्म के समय से कमजोर शारीरिक अंग विन्यास के मुख्य कारण निम्न लिखित हैं :-

1] जिरम :- जो कोई आरम्य (हड्डी) तन्तु शायद पेशी जिरमी हो जाती है तो वह सारे को कमजोर करते हुए शरीर के ढाँचे को संतुलन के बाहर लेकती है। ऐसी स्थिति में परिपूर्ण अंग विन्यास नहीं हो पाता। जिरम खी ठीक होने पर जो जिरम के दौरान हुई आघात मौजूद रहती है और दोषपूर्ण अंग विन्यास लम्बे समय तक रहता है।

2] बीमारी :- शारीरिक अंग विन्यास सामान्यतः बीमारियों से प्रभावित होता है। बीमारियाँ मांसपेशियों और आरम्यियों को कमजोर करा देती हैं और उनकी गति को नुकसान पहुँचाती हैं। उदाहरण - कुरुमा रोग, पोलियो, कुपोषण, कुटिपूर्ण पोषण तथा मेरुदण्ड शायद रूधिर रोग के शप रोग।

3] कमजोरी :- दोषपूर्ण अंग विन्यास के लिए पेशीय कमजोरी तथा कुतीलेपन में कमी जिम्मेदार है।

4] आघात :- शारीरिक अंग विन्यास की आघातें अटवी या पुरी उसी प्रकार उत्पन्न हो जाती हैं जैसे हल चलते, उठते, बैठते बैठते हैं। शरीर विन्यास की गलत आघातें उपवसाय एवं वातावरण के कारण भी उत्पन्न हो जाती हैं।

5] मानसिक प्रवृत्ति :- प्रसन्नता का अनुभव, संतुष्टि तथा आत्म विश्वास शरीर को सुस्थ तथा कष्टे अंग विन्यास के संतुलन को तबाल रखने में मदद करता है।

6] अनुवांशिकता :- अनुवांशिकता के लिए जो एक कमजोर शायद गलत अंग विन्यास के लिए

एक उत्पत्तिका कारण है। अनुवांशिक स्वामियाँ जैसे कापको
तथा दूसरी अन्य स्वामियाँ कमजोर अंग विकास पैदा कर सकती
27] अशोणमनीप परिधान। - व्यक्ति के द्वारा पहने जाने वाले परिधान
जो कमजोर अंग विकास का कारण हो
सकते हैं। जैसे, - तंग कसे हुए कपड़े, ऊँची हील शूज,
छोटी कड़े शोखवाले जूते।

28] असंतुलित आहार तथा अथवा कुपोषण (Improper diet or
Malnourishment) - असंतुलित आहार तथा कुपोषण के

कारण विटामिन तथा खनिज लवणों की कमी हो जाती है
और इसका परिणाम होता है कि कई बीमारियाँ जैसे - रिकेट्स
आदि के कारण पूर्ण अंग विकास हो सकता है।

29] दीर्घकालीन थकान। - निरंतर कार्य करने, मल्टी गट्टी
की वृद्धि तथा विज्ञान में कमी शरीर में
थकान पैदा कर देती है। इस प्रकार की आवश्यकता पेशियों पर
असंतुलित तनाव पैदा कर अंग विकास को बाधता देती है।

30] औद्योगिक। - असाधारण अपनी पीठ के अघुट तथा कंधों पर
बोझा होने वाले की स्पाइन कॉर्ड तथा गोलकंधों
के विकसित होने से उसमें काफ़ी सील तथा स्को लि थोसिस
की अंग विकसता पैदा हो जाती है। जैसे, - विवादात्मक जाते हुए
बच्चों को खेला देना।

31] अनुसरण करना। - व्यक्ति / लालिकाओं द्वारा नापको, माँडले,
सितारों, महामापको, मित्रों आदिकी
नकल करने की एक समान शी प्रवृत्ति पैदा हो जाती है।
जो प्राकृतिक अंग विकास को बाध कर देती है।

32] अश्वत्थप्रद आवश्यक। - हमारे देश में जल संचयन
में कारीचर, पकाश आदि की कमी शारीरिक विकास पर
प्रभाव डालती है। अधिक होने के कारण, ~~विकास~~
शारीरिक विकास पर

DATE

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

समाधान की कमी

समाधान की कमी से कई प्रतिकूल प्रभाव

→ 'श्रीरघु' पढ़ने से ही कि आजाद करा
अंग विरुद्ध 'तुर्कि' को लक्ष्य देने से।

समाधान की कमी

कई लोगों को शहीद अंग विरुद्ध

व्याख्या अंग अंग विरुद्ध अंग नही होने के

कारण से अंग अंग विरुद्ध की ही होने से।

कारण से अंग अंग विरुद्ध की ही होने से अंग अंग विरुद्ध

या अंग से अंग अंग विरुद्ध की ही होने से अंग अंग विरुद्ध

को अंग अंग विरुद्ध अंग अंग विरुद्ध

अंग अंग विरुद्ध अंग अंग विरुद्ध