हास्य योग मंजूषा

A Handbook of Laughter Yoga Exercises

DELHI Laughter CLUB (Regd.)

व्यायाम, प्राणायाम, एरोबिक्स एवं हास्य का अनोखा मिश्रण

www.laughteryogaclub.org

Scanned by CamScanner

मेरी लेखनी से

''हास्य–योग'' से जुड़ने के बाद ज़िदगी जीने का ढंग आ गया।

मानो स्वास्थ्य, शान्ति और सुख का नगीना पा लिया और यह मेरा स्वयं का अनुभव है. आज से दस साल पहले जब मैने बैंक से स्वैच्छिक सेवानिवृति ली थी (VRS) उस समय मैं माइग्रेन से बहुत अधिक पीड़ित रहती थी एवं शरीर की प्रतिरोधक शक्ति कम होने के कारण हर मौसम परिवर्तन में वायरल बुखार निश्चित रुप से होता था – उन्हीं दिनो मैं डा. सहगल के प्रयासों से रोहिणी के जापानी पार्क में शुरु हुए लाफ्टर क्लब का हिस्सा बनी और मुझे यह कहते हुए गर्व हो रहा है कि वो दिन और आज का दिन उन बीमारियों से तो मुक्ति मिली ही और साथ ही शरीर की प्रतिरोधक शक्ति बढ़ी, जिस कारण आज मैं स्वस्थ जीवन की मालिक हूँ.

यही कारण है कि इसे अपनी ज़िंदगी का मिशन बनाकर इसके प्रसार–प्रचार के लिए यह पुस्तक **'हास्य योग मंजूषा'** आज आप के हाथों में समर्पित करते हुए मुझे बहुत हर्ष हो रहा है।

आप कितनी भी बड़ी वातानुकूलित गाड़ी में सफर कर रहे हों परन्तु यदि आपकी गाड़ी में शॉक अब्जार्बर नहीं है तो आपका सफर आनन्द दायक नहीं हो सकता. इसी प्रकार जीवन रुपी गाड़ी में, हास्य–योग शॉक अब्जार्बर का काम करके जीवन के उतार–चढ़ावो में आपको सकारात्मक रहने की शक्ति देता है।

उत्साह, उल्लास, आनंद, शांति, प्रेम, संस्कार और सौहार्द का प्रतीक होने के कारण, हास्य–योग की क्लासें आज लगभग दिल्ली के सभी पार्कों में चल रही हैं. 2002 से 2012 की इस यात्रा में बहुत से साथियों ने तन–मन–धन से सहयोग दिया इसी कारण आज हम इस शिखर को छू पाने में समर्थ हुए हैं. अतः उन सभी साथियों को धन्यवाद दिए बिना यह पुस्तक अधूरी है। दिल्ली लाफ्टर क्लब डा. मदन कटारिया द्वारा चलाए गये लाफ्टर क्लब मूवमेंट का मजबूत स्तंभ बन कर आज आपके सामने है।

''ज़िंदगी बदल जाती है जब ज़िंदगी का कोई मकसद होता है
वरना जिंदगी तो यूं ही कट जाती तकदीर को दोष देते–देते''

और अब चुनाव आपको करना है।

सभी हास्य–योग साधकों को सुख, समृद्धि, शान्ति और स्वास्थ्य की शुभकामनाओं के साथ

आपकी अपनी

Neelam

नीलम वडैहरा (महासचिव, दिल्ली लाफ्टर क्लब रजि.)

हास्य योग व्यायामों के सैट

शुरुआत– तीन बार गायत्री मंत्र का उच्चारण
"ओम भुर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं,
भर्गो देवस्य धीमहि, धियो यो नः प्रयोदयात् ।"

अथवा कक्षा की शुरुआत आप तीन बार ओइम् के उच्चारण के साथ कर सकते हैं, क्योंकि ओइम् एक सर्वधर्म स्वीकृति प्राप्त जाप है। एड़ियाँ जोड़ लें, पंजे खुले, हाथ ज्ञान मुद्रा के पोज़ में, ओइम् का उच्चारण 2:1 के अनुपात में करें। नाक से श्वास् भर कर मुख को हल्का सा खोलकर गोल करते हुए 'ओ' का उच्चारण करें और मुख को बंद करते हुए 'म्' का उच्चारण करें जिससे होठों में कंपन पैदा हो। जितना समय 'ओ' के उच्चारण में लगाते हैं उससे आधा समय 'म्' के उच्चारण में लगायें। वैज्ञानिक रूप से सिद्ध हो चुका है कि ओम् की ध्वनि से मन शांत हो जाता है क्योंकि इसकी ध्वनि से मस्तिष्क में 'एल्फ़ा' तरंगें पैदा होती हैं, जो मन से नकारात्मक भावनाओं को दूर करती हैं।

प्रार्थना– " हे प्रभु, आपकी अपार कृपा, हम सब पर बरस रही है,
इसी कारण, हम सब इस निर्मल हँसी के, भागीदार बन रहे हैं।
हे प्रभु, आपसे प्रार्थना है, कि दुःख–सुःख में, सम रह कर
हम सब, सदा इसी प्रकार हँसते, और हँसाते रहें" ओम्

Laughter Yoga Exercises

To start With: We can start the session with chanting of Gayatri mantra three times.:-

**" AUM BHURBHUVAH SWAH, TAT SWITTUR VARENAYAM
BHARGO DEVASAYA DHEEMAHI, DHIYO YO NAH PRACHODAYAT"**

or alternatively:- We can start the laughter yoga session with chanting of AUM three times. Both these mantras are widely acceptable, but the practice can be changed as per the gathering in the session.

Method:- Join the heels, toes apart, both hands on the sides in 'Gyan Mudra' while standing straight, The time taken to pronounce AUM should be in the ratio of 2:1, i.e. the time taken to pronounce AU should be double the time we pronounce 'M'. Now take a deep breath through nostrils, then slightly open your mouth and start chanting ÁU' and closing the mouth, join the lips and chant 'M' , you should feel the

Scanned by CamScanner

vibrations on your lips while chanting 'M'. It is a scientifically proven fact that chanting ÁUM' has peaceful effect on mind because the sound of AUM produces ÁLPHA' waves in the brain, which keeps us away from negative feelings.

After this we offer a small prayer to god to give us strength to make others happy. Please avoid any religious prayers, because Delhi Laughter Club is a non religious, non communal and non commercial, secular organization.

PRAYER :-

" O God your immense blessings are showered on us, because of which we are being a part of this pure laughter.

"O, God we pray to you to give us strength to keep laughing , and making others laugh everyday , without being upset by ups and downs of life."

नमस्ते हास्य

यह प्रथम हास्य क्रिया है। इस क्रिया में दोनों हाथ जोड़ कर एक–दूसरे को हँसते हुए नमस्कार करेंगे। इस क्रिया को करने से हास्य–योग सत्र की शुरुआत– प्रेम, आदर और सौहार्द–पूर्ण होती है, मन में उल्लास की तरंगें उठती हैं और इस प्रकार जब हम छाती के पास हाथ जोड़ कर नमस्कार करते हैं तो इसका अर्थ है कि हम हृदय से एक–दूसरे का सम्मान कर रहे हैं। इस क्रिया को करते हुए समस्त चिंतायें त्याग कर, मुख पर प्रसन्नता का भाव लायें। Anchor Centre में रहकर सबके पास जाकर नमस्कार करेगा।

Namaste Laugh

After this meaningful prayer the members greet each other while folding hands near the heart chakra (Namaskar Mudra). The anchor moves to everyone doing namaste action while laughing. In this way the laughter session starts with love, respect and on a friendship note. Our mind becomes fresh, and when we fold the hands near the heart, it means that we are greeting others from the core of our hearts, away from all worries.

Scanned by CamScanner

तत्पश्चात् ताली योग और Aerobic Steps में टाँगों की Movement करते हुए ग्यारह बार हो–हो की ध्वनि करेंगे। दो क्रियाओं के बीच में हो–हो का उच्चारण करने से व्यायामों में लयबद्धता आती है। दूसरा ह से संबंधित सारे व्यंजन ह, हा, हो, हि, ही, हू आदि के उच्चारण के समय दबाव और प्रभाव हमारे पेट पर और विशेषतः नाभि पर पड़ता है, क्योंकि इनका उच्चारण सुचारू रूप से किया जाए, तो पेट में कपाल–भाति की Stroke लगती है, जिससे यकृत, प्लीहा, मूत्रपिंड, अंडकोष जैसे अवयवों को विशेष लाभ मिलता है, पाचन क्रिया दुरुस्त होती है।

नमस्ते हास्य के पश्चात् प्रथम बार ग्यारह बार हो–हो, हा–हा–हा की ध्वनि करेंगे। तत्पश्चात् प्रत्येक व्यायाम के बीच में पाँच बार यह क्रिया करेंगे, पाँचवी बार जब बोले तो उस समय अपना स्वर ऊँचा रखें ताकि सभी समझ जायें कि यहाँ अगली व्यायाम क्रिया शुरू होगी।

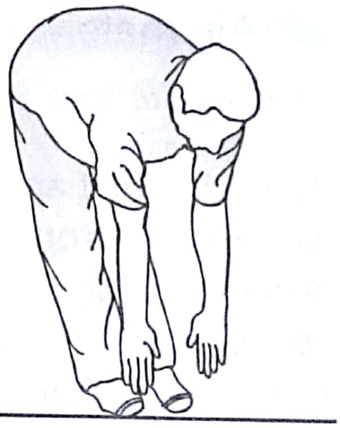
And now we start the session with warm up 'HO-HO, HA-HA-HA' exercise. All the members start chanting HO-HO, HA-HA-HA in unison with rythmic clapping 1-2, 1-2-3, and aerobic movements of legs. The sound of HO-HO should come from the naval like 'KAPALBHATI'stroke. while doing this, smile should be maintained on the face and the anchor should keep moving with good eye contact with other participants. First time we repeat this action 11 times and after that repeat this action 5 times in between every exercise. Clapping should be done with fully stretched hands and it is a warm up exercise which stimulates accupressure points on palm to build energy level.

Scanned by CamScanner

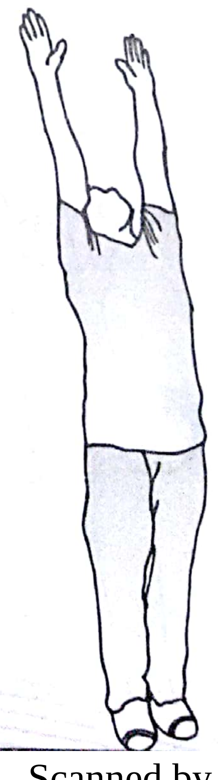
1. Deep Breathing: गहरा श्वास् एवं हास्य

दोनों हाथों को Stretch करें, फिर आगे की ओर झुकते हुए हाथों की उंगलियों से पाँव के अंगूठे को छूने का प्रयास करें, तत्श्चात् गहरा लंबा श्वास भरते हुए हाथों को ऊपर की ओर Stretch करें, कुछ क्षण रुकें, फिर हँसते हुए हाथ वापिस नीचे की ओर लाएँ– इस क्रिया में घुटने नहीं मुडेंगे। ध्यान रहे जितना समय साँस लेने में लगा, उससे दुगना समय साँस छोड़ने में लगायें। अंदर की दूषित वायु बाहर निकल जायेगी और प्राणवायु में बढ़ोतरी होगी। यह क्रिया हम तीन बार करेंगे, पूरे शरीर में Flexibility आयेगी। इस क्रिया को करते हुए एड़ियाँ जुड़ी हों, पंजे खुले हों। जिनकी कमर में दर्द हो या Slip Disc हो, वह व्यक्ति या तो आगे न झुकें, अथवा अपनी क्षमतानुसार ही आगे झुकें। जब हाथ ऊपर जायें तो कमर को पीछे की ओर झुकाने का प्रयास करें।

Very Good, Very Good, Very Good
हो–हो, हा–हा–हा



Stretch both the hands upwards and then bending the body from the waist, try to touch the toes with your hands. Now taking a deep breath, move the arms upwards,stretch the whole body and bring the hands down again while laughing freely. In this act when we bend to touch the feet, the knees should not bend. Make sure to take double the time to exhale while laughing as compared to the time taken for inhaling, to have the cleansing effect in lungs. Repeat the action three times , while keeping the heels joined and toes apart.



Cont.

Scanned by CamScanner

Caution: Any body suffering from back ache or slip disc should avoid bending forward. Others should also do it according to their own capacity. so as to avoid any complications.

Very Good, Very Good, Very Good 'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha

2. Sky Laugh: खुले आसमान की हँसी

दोनों पाँवों के बीच थोड़ा फासला रखें, हाथों को उपर की ओर Stretch करें, उंगलियाँ खोल लें, हथेलियों का रुख आसमान की तरफ, मानों आसमान आपके हाथों पर ही टिका है। आसमान की ओर देखते हुए, कमर को दायें–बायें घुमायेंगे-हँसते हुए। कमर की लचक बढ़ती है, आँखें दायें–बायें घुमाने से आँखों की रोशनी भी बढ़ती है। कमर को तीन–तीन बार Alternately दायें बायें घुमायेंगे एवं तीन–तीन बार Alternately side wise भी कमर को Bend करेंगे।

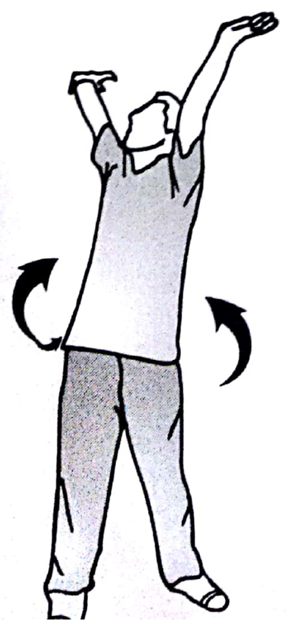
Very Good, Very Good, Very Good *हो–हो, हा–हा–हा*

Keep the feet apart, stretch the arms upwards, palms facing the sky, keep the eyes open looking towards the sky.

Start laughing and move the waist in clockwise and anti clockwise direction alternately for three times. While moving, notice that your arms move along the movement of your waist.

This exercise makes the waist flexible and also reduces the fat around the waist line.

Very Good, Very Good, Very Good 'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha



Scanned by CamScanner

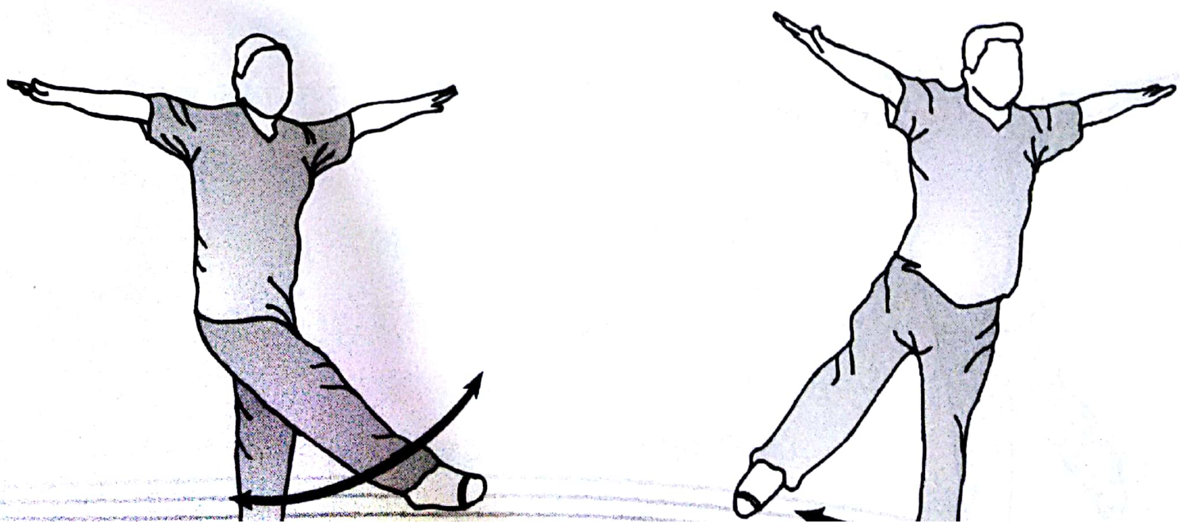
3. Pendulum Laugh: लँगड़ी टाँग की हँसी

हाथों से Balance बनाते हुए एक पैर पर खड़े होकर, दूसरे पैर को ज़मीन से उपर उठा कर Pendulum की तरह घुमायें–हँसते हुए। इस क्रिया को पाँच या सात बार दोहरा कर फिर दूसरे पैर से करें। इस क्रिया को करने से वायु–विकार दूर होंगे, टाँगों में बल आयेगा, जांघों की माँसपेशियों की जकड़न कम होगी, पाँवों में रक्त–संचार बढ़ेगा, पेट की चर्बी कम करने में सहायता मिलेगी। अपनी क्षमतानुसार जितनी देर एक पैर पर खड़े हो सकते हैं, उतनी ही देर करें, Balance को बिगड़ने न दें। जब हाथों से Balance बनाएँ तो बाजू कंधों के स्तर पर सीधी रखने का प्रयास करें।

Very Good, Very Good, Very Good ***हो–हो, हा–हा–हा***

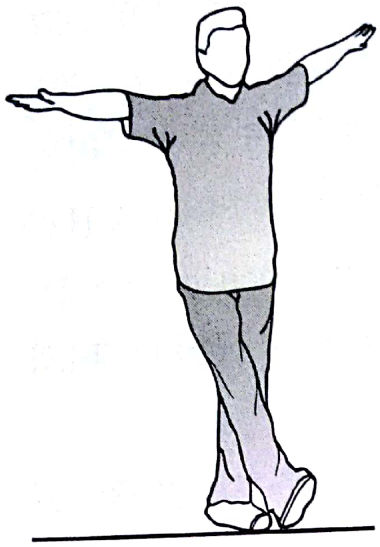
A balancing exercise, with hands stretched on both sides at shoulder level, palms facing the ground, stand on one feet while moving the other leg like a pendulum (right -left). Repeat 5-7 times with one leg while laughing and then change the position and repeat with the other leg while laughing.
Make sure you maintain the balance and to avoid falling down, keep changing the position as per your capacity. This exercise makes the legs strong with proper blood circulation and helps in releasing gas from the stomach.

Very Good, Very Good, Very Good ***'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha***



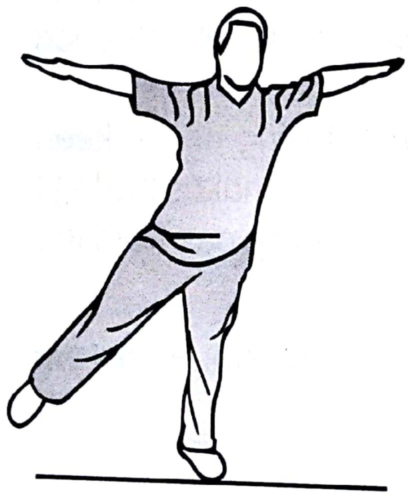
Scanned by CamScanner

4. Foot & Leg Vibration: पैर एवं टाँगों में कंपन



हाथों से Balance बनाते हुए दायीं टांग को सामने की ओर ले जाकर, टाँग को Vibrate करेंगे, ऐसा करते हुए तीन बार ठहाके लगायेंगे, फिर Sideways Vibrate करते हुए तीन बार हँसेंगे, फिर ऐसे ही पीछे की ओर टाँग को Vibrate करेंगे। इसी प्रकार तीन–तीन बार हँसते हुए, बायीं टाँग को Front, Sideways और पीछे की ओर Vibrate करेंगे। इस क्रिया को करने से टाँगों में रक्त संचार सुचारु हो जाता है, पिंडलियों की जकड़न और दर्द दूर हो जाती है।

Very Good, Very Good, Very Good
हो–हो, हा–हा–हा



Spread the arms at the shoulder level on both sides. Standing on one foot, bring the other foot in front above the ground, and vibrate the lower leg three times while laughing. Move the foot to sides and then to the back while standing on the other foot. Vibrate while laughing continuously as you exercise. Repeat the routine with the other leg. Calf muscles get relaxed, blood circulation in legs become proper with this exercise.

Very Good, Very Good, Very Good
'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha

Scanned by CamScanner

5. Neck & Shoulder Exercise:
गर्दन एवं कंधों का व्यायाम

दोनों हाथ सीधे, जंघाओं से सटे हुए, हथेलियों का रुख अंदर की ओर। हँसते हुए– गर्दन को वृत्ताकार घुमाते हुए एक बार Clock-Wise और फिर Anti Clock Wise करते हुए, यह आवृत्तियाँ तीन बार करें। परंतु कमर सीधी रखें। इस क्रिया को करते हुए कान–कंधें को छूते हुए जायें और छूते हुए ही वापिस आयें, इससे गर्दन को झटका नहीं लगेगा। यह क्रिया करते हुए आँखे खुली रखेंगे, जिससे आँखों की ज्योति भी बढ़ेगी। इस क्रिया को करने से गर्दन की माँसपेशियों में तनाव कम हो जाता है, सर्वाईकिल की समस्या दूर हो जाती है, गर्दन के आस–पास जमी अतिरिक्त वसा कम हो जाती है।

इसी के साथ दूसरा पोज :– दोनों हाथों की उंगलियों को कंधों पर रखते हुए– कोहनियों को घुमाते हुए पाँच बार बाजुओं को नीचे से उपर की ओर लेकर जायेंगे और पाँच बार उपर से नीचे की ओर ले कर आयेंगे– करेंगे हम हँसते हुए। इस क्रिया में दोनों बार कोहनियाँ मिलाने का प्रयास करेंगे, धीरे करें, ज़ोर से झटका न मारें, ताकि Shoulder Joint पूरा Move करे। इस क्रिया को करने से कंधों का लचीलापन बढ़ता है, Cervical Spondylitis में आराम मिलता है।

Very Good, Very Good, Very Good ***हो–हो, हा–हा–हा***

इन प्रशंसात्मक शब्दों से, सदस्यों में सद्भावना का संचार होगा, नकारात्मक भाव दूर होकर, सकारात्मक भावों का आगमन होगा। क्योंकि किसी दूसरे के लिए Very Good कहने के लिए अपने आप को Ego रहित होना पड़ता है और हास्य–योग में भाग लेने वाला व्यक्ति Ego रहित होकर Very Good के ऊर्जावान भाव को अपना लेता है।

हास्य योग में तन और मन दोनों स्वस्थ हो जाते हैं। मस्तिष्क अधिक क्रिएटिव और एक्टिव हो जाता है।

"महक उठेगी दुनिया सारी
जो तुम हँसी के फूल खिलाओगे
दु:ख दर्दो को सारे भूल कर
तन–मन से स्वस्थ हो जाओगे"

Cont.

Scanned by CamScanner

Neck Exercise: Both hands straight down with palms touching the body. Move the neck in circular motion clockwise and anticlockwise alternately three times each while laughing. Make sure, while moving the neck the ears must touch the shoulders every time, to avoid any jerk in the neck. Keep the eyes open. This exercise releases the stress in the neck muscles, avoids cervical problems and reduces the extra fat around the neck.

Shoulders Exercise: Bend the arms from elbows and touch the shoulders with fingers. Now rotate the shoulder joints in a fashion that the elbows move in circular motion and every time when the circle is complete, the elbows should touch each other. Repeat the action five times while laughing and then rotate in reverse direction five times while laughing.

This exercise helps in relaxing the shoulder muscles thus avoiding the frozen shoulder problem.

Very Good, Very Good, Very Good **'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha**

"हास्य योग सबसे सस्ता और सरल व्यायाम"

Scanned by CamScanner

6. Hot and Chilli Soup Laugh:

गर्मा–गर्म मिर्ची सूप हास्य

मान लीजिए आप किसी पार्टी में गये हैं, वहाँ सूप Serve किया गया। सूप बहुत गरम है और बहुत मिर्ची वाला भी है, कायदे से आपको गुस्सा आना चाहिए, परंतु आप तो हास्य–योग साधक हैं, अतः गुस्सा बिलकुल नहीं करेंगे। कल्पना करिए कि आपके बांये हाथ में सूप का Bowl है और आप जैसे ही दायें हाथ से उसे उठा कर सूप का पहला घूँट लेने की एक्टिंग करेंगे तो अपने हाथों की उंगलियों को बिलकुल ढीला छोड़ते हुए, हँसते हुए प्रतिक्रिया करेंगे।

इस क्रिया को करने से हाथों में कंपन की शिकायत नहीं होगी। हाथों में Vibration होने से उंगलियों के जोड़ खुलेंगे, शिथिल पड़ी मांसपेशियों में रक्त–संचार बढ़ने से वह क्रियाशील होंगी। कलाईयों का उत्तम व्यायाम हैं।

Very Good, Very Good, Very Good

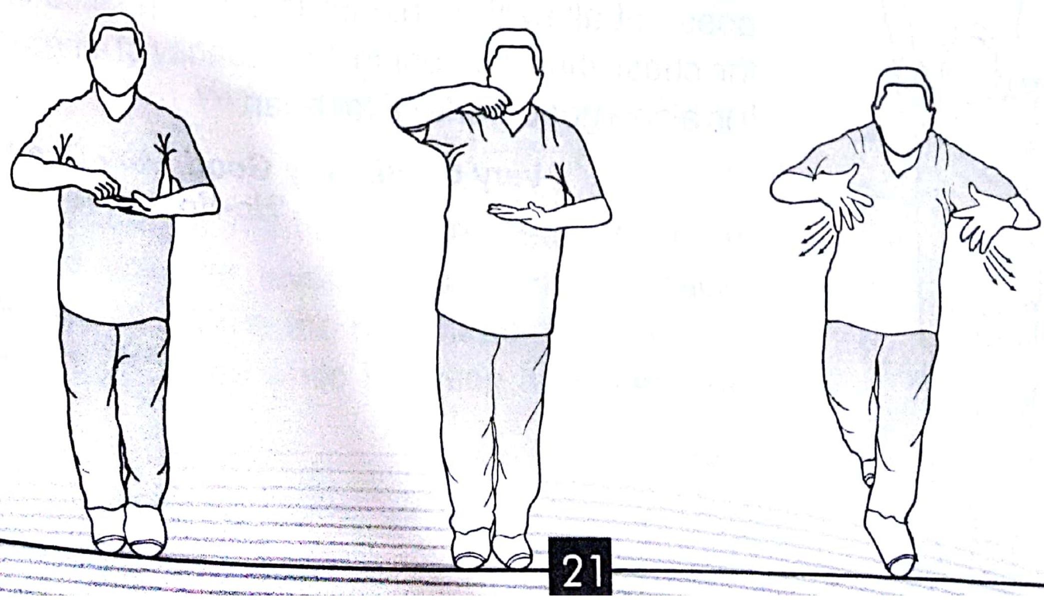
हो–हो, हा–हा–हा

Assume you are at a party and are served with very hot and very spicy soup. Act as if you are holding a bowl of such hot and chilli soup in your left hand and as you take the first sip your lips get burnt. The natural reaction is that of anger. But being a part of Delhi Laughter Club, you will not get angry, instead will react to the situation laughingly.

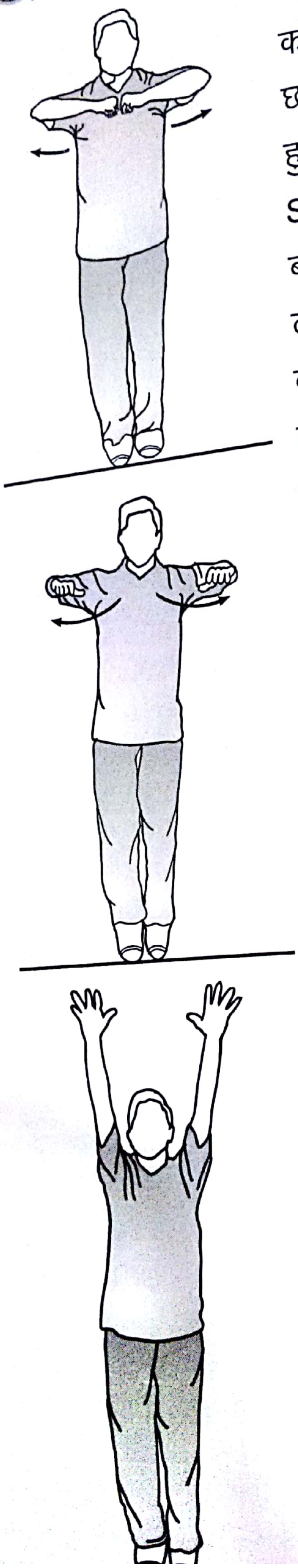
As a part of exercise, do the action of taking the first sip, and react by vibrating your hands and fingers while laughing loud. Your finger joints become flexible, the blood circulation in hands become proper as you do this exercise. This is a very good exercise for wrists also and helps avoiding the Parkinson's disease in old age.

Very Good, Very Good, Very Good

'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha



7. Hai Sha: हई शा



अपने दोनों अंगूठों को छाती के पास जोड़ लीजिए, कोहनियाँ सीधी रखें, नीचे की ओर झुकी हुई नहीं। छाती को Expand करते हुए, 'हई शा' की ध्वनि करते हुए, बाजुओं को पाँच बार स्प्रिंग की भांति Sidewise Stretch करेंगे परंतु ज़ोर से झटका नहीं देंगे और छटी बार हाथ–ऊपर की ओर ले जाकर, खिल–खिलाकर ठहाका लगायेंगे। यह क्रिया हम तीन बार Repeat करेंगे।

इस क्रिया को करने से छाती में बलगम नहीं जमती, फेफड़ों की Capacity बढ़ती है। यह क्रिया हृदय के लिए भी लाभकारी है।

Very Good, Very Good, Very Good
हो–हो, हा–हा–हा

Folding the arms, join both the thumbs near chest, keeping elbows sidewise straight, not bending downwards. Now making the 'hai-sha' sound, expand the chest, stretch the arms sidewise like a spring. Please do not give a jerk to action. As a routine do the hai-sha action five times and then stretch the arms upwards and start laughing. Repeat this routine three times. It helps in clearing the chest of congestion and does not allow the phlegm to get deposited in the chest, thus increasing the capacity of lungs. It is also a good workout for heart

Very Good, Very Good, Very Good
'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha

Scanned by CamScanner

8. Brake Laugh: ब्रेक हास्य

पहले दायें हाथ को आगे लाइये, बाजू को बिलकुल सीधा रखें, कंधे के स्तर पर, हाथों की उंगलियों को खोल दें और कलाई से हाथों को हिलाएँ। बायाँ हाथ पीछे कमर पर, धीरे–धीरे गति को बढ़ायें, साथ ही हँसी की speed भी बढ़ायें। मन में No Stress, No-Tension का भाव रखें। इस प्रकार 6–7 बार हँसते हुए हाथ हिला कर Brake लगायें अर्थात् हाथ को खींच कर कमर के पास लायें और कुछ क्षण के लिए बिलकुल शांत हो जायें, पेट को अंदर खीचें, कमर के पास खिंचाव महससू करें, चेहरे पर प्रसन्नता के भाव, मस्तक पर तनाव की रेखायें नहीं होनी चाहिएँ। यही क्रिया अब हम बायें हाथ से करेंगे, फिर दोनों हाथों से करेंगे। यह व्यायाम पाचक क्रिया को सुचारू करने में सहायक है–

'हँसों कहकहे मारकर, खर्च होए न दाम
पाचन क्रिया के लिए, है यह सर्वोत्तम व्यायाम''

इसीलिए इसे 'हाजमोला' व्यायाम के नाम से भी पुकारते हैं। शरीर की बहुत सी बीमारियों का संबंध पेट और कब्ज़ से है, इस क्रिया को करने से कब्ज़ से राहत मिलती है। Pancreas Active हो जाते हैं, शरीर में Insulin बनने लगता है, अत: Diabetic Patients के लिए यह विशेष लाभकारी व्यायाम है

Very Good, Very Good, Very Good
हो–हो, हा–हा–हा

Stand straight, right hand stretched out in front at the shoulder level, left hand on the back. Move and vibrate the right hand and fore arm five to six times while laughing and when the

Cont.

Scanned by CamScanner

anchor says BRAKE, bring the right hand near the waist , feeling the pressure on the waist, stretch the tummy inside, feel totally relaxed and peaceful . Have a smile on the face with feeling of 'No-stress---No tension'. Hold the posture for few moments, then repeat the whole action with left hand , and right hand on the back and then repeat with both hands while laughing.

This exercise improves digestion, that is why we often name it as HAJMOLA exercise. If done properly, it makes pancreas active, so it is a very good exercise for diabetic patients.

Very Good, Very Good, Very Good ***'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha***

9. Self Laugh: बिना कारण हास्य

अपने आप बिना किसी कारण हँसना । यह हास्य–योग की सबसे उत्तम क्रिया है– इस क्रिया से व्यक्ति अंतर्मन से जुड़ कर नैसर्गिक प्रसन्नता और आनंद से जुड़ता है । इस क्रिया में हम बिना कोई व्यायाम किए, बिना किसी बात के, एक निर्मल एवं उन्मुक्त हँसी की तरंगों को वातावरण में छोड़ते हैं । जो व्यक्ति बहुत कम हँसते हैं, वह भी इस क्रिया में हँसे बिना नहीं रह सकते । इस क्रिया की शुरुआत Statue बन कर करें, यानि पहले एकदम शांत हो जाइये– फिर मुस्कराइये। (जैसे कि Photographer के Smile Please कहने पर) फिर मुस्कुराहट को हल्की हँसी में परिवर्तित करें, हँसी को धीरे–धीरे बढ़ाते हुए अपने मन को हँसी में बह जाने दें और फिर जोर–जोर से ठहाके लगाते हुए लोटपोट हो जाइये, अंदर की सारी Negativity उसमें बह जाने दें, अमन की अवस्था में पहुँच जायेगे, तब आपका मस्तिष्क, शरीर और आत्मा एकसार हो जायेंगी और यही Meditation या ध्यान की सबसे उच्च अवस्था है, जब आपका दिमाग शून्य हो जाता है, विचार–रहित हो जाता है ।

इस क्रिया से अंदर की सारी परेशानियाँ, चिंताएं, निराशा, तनाव आदि के नकारात्मक भाव बाहर निकल जायेंगे और आप अपने आप को हल्का महसूस करेंगे । शरीर की समस्त शिराओं में हास्य–संचारित होगा । रक्त में आक्सीजन का प्रवाह बढ़ने से रक्त शुद्धि होगी ।

Very Good, Very Good, Very Good ***हो–हो, हा–हा–हा***

Cont.

Scanned by CamScanner

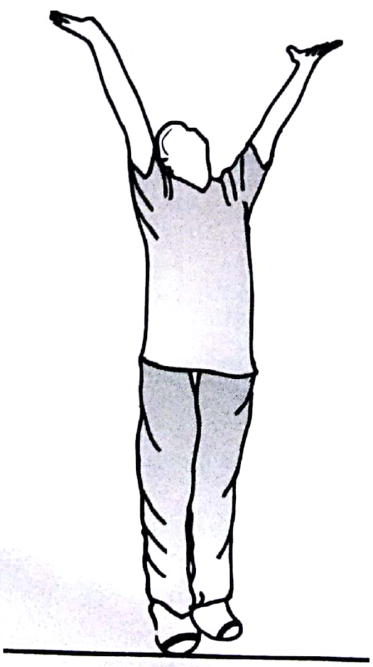
10. Neta Laugh: नेता हास्य

इसे नेता हास्य नाम इसलिए दिया गया है क्योंकि इसमें हम काल्पनिक कुर्सी पर बैठने की कोशिश करते हैं और नेता जी को कुर्सी सबसे प्यारी होती है।

दोनों हाथ सीधे–सामने की ओर ले आइये, हथेलियों का रुख जमीन की ओर, बाजू ज़मीन के समानान्तर, एड़ियाँ जुड़ी, पंजे खुले, कमर सीधी, गहरा लंबा साँस भरते हुए, अपनी क्षमतानुसार घुटने मोड़ें, जैसे कि आप Dinning Chair पर बैठते हैं। व्यायाम कराने वाला (Anchor Person) 5 तक गिने, तब तक आप श्वास रोके रखें, फिर हँसते हुए, हाथ ऊपर की ओर ले जाते हुए कुर्सी से उठेंगे। यह क्रिया तीन बार दोहरायेंगे।

इस क्रिया को करने से घुटने मजबूत होते हैं, लचीलापन आता है, घुटनों की माँसपेशियों का व्यायाम होता है, Thighs के आस–पास की चर्बी कम होती है।

Very Good, Very Good, Very Good
हो–हो, हा–हा–हा

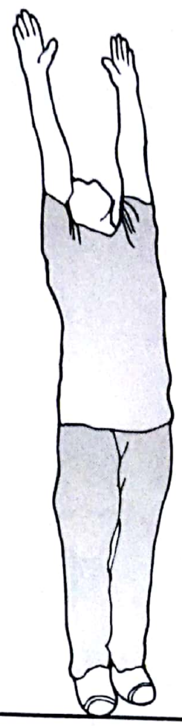


It is called Neta (Politician's) Laugh because in this exercise we sit on a fictitious chair and Politicians love the CHAIR. Stretch both hands in front, palms facing the ground, heels joined and toes apart. Take a deep breath, keeping the back bone straight; bend the knees in the posture of sitting on the Dining chair. Remain in the same posture holding the breath as the Anchor counts 1 to 5. Then get up from the imaginary chair with a round of laughter, raising the arms upwards. Repeat the posture three times; it is a very good exercise for the knees and thighs.

Very Good, Very Good, Very Good
'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha

Scanned by CamScanner

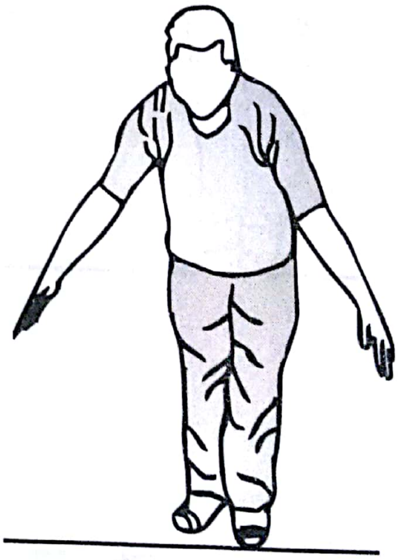
11. Tension Release Exercise: तनाव भगाओ हास्य



दोनों हाथ नीचे की ओर कमर के साथ सीधे रखें, एड़ियाँ जुड़ी रहें, शरीर तना रहे, फिर नाक से श्वास भरते हुए बाजू आकाश की ओर ले जाते हुए, शरीर को पूरा Stretch करेंगे, कमर को पीछे की ओर Bend करें, फिर हँसते हुए, आगे की ओर झुकते हुए, हाथ नीचे लायें और फिल्मी हीरो देवानंद की तरह झूलते हुए हाथों को दायें–बायें हिलायें। यह क्रिया हम तीन बार करेंगे।

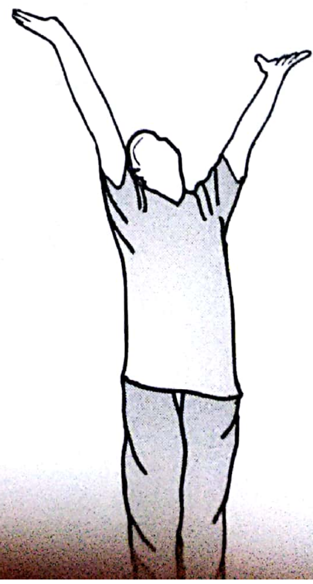
इस क्रिया को करने से Stress, Tension से राहत मिलती है, कमर की लोच बढ़ती है, शरीर में Flexibility आती है।

Very Good, Very Good, Very Good
हो–हो, हा–हा–हा



Keep both arms downwards adjacent to the body, keep the body posture straight, heals joined, toes apart. Then take a deep breath while lifting your arms and slightly bending the body backward. Hold it for a few seconds before you release the hands downwards and start laughing, bending the body forward and swinging both arms like the Indian Film legend Late Devanand. Repeat the action three times. This exercise helps in reducing stress and tension, body becomes flexible.

'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha



Scanned by CamScanner

12. Mock Laugh/Silent Laugh: मौन हास्य

दोनों हाथ कमर पर रखें, एड़ियाँ जुड़ी, पँजे खुले। नासिका द्वारा पतला, गहरा, लंबा श्वास भरें, कुछ क्षण रुकें, तत्पश्चात् आगे को झुक कर हँसते हुए, मुँह से श्वास को बाहर निकाल दें, परंतु याद रखें, इस क्रिया में हँसी की आवाज़ नहीं आयेगी। मुँह नीचे करते हुए, प्रैशर के साथ मौन हास्य करते समय साँस बाहर छोड़ते हुए, पेट में कपालभाति की Stroke लगनी चाहिए। इस क्रिया को तीन बार दोहरायेंगे। इस व्यायाम को करने से फेफड़ों में जमी अशुद्ध वायु बाहर निकल जाती है, आक्सीज़न की Intake बढ़ती है, फेफड़ों की Capacity बढ़ती है, दमे जैसे रोगों में विशेष लाभकारी व्यायाम है।

Very Good, Very Good, Very Good
हो–हो, हा–हा–हा

Bending the arms from elbow, keep both hands on waist, heels joined and toes apart, stand straight. Take a deep breath, hold it for a few moments and then bending slightly forward, exhale through mouth while laughing without making the sound of laughing, When you exhale with pressure, you should feel 'Kapal bhati' stroke in the stomach. Repeat three times. This exercise cleans the lungs of polluted air, thus increasing the supply of oxygen to the lungs and making this exercise beneficial for asthma patients.

Very Good, Very Good, Very Good
'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha

Scanned by CamScanner

13. Natural Kapalbhati: मुँह बंद हास्य

मुँहबंद हास्य अथवा Natural कपालभाति हास्यः–

आप साचे रहे होंगे कि क्या मुँह बंद करके भी कभी हँसा जा सकता है?जी हाँ, लाफ्टर क्लब में सब संभव है। दोनों हाथ कमर पर, एड़ियाँ जोड़ लीजिए, पंजे खुले, नाक से गहरा लंबा श्वास लें, फिर मुँह बंद कर के हँसने का प्रयास करें, जैसे कि हँसी बाहर आना चाहती है पर आप उसे रोक रहे हैं। इससे पेट पर आघात पढ़ता है। हृदय के लिए लाभकारी व्यायाम हैः–

Very Good, Very Good, Very Good

हो–हो, हा–हा–हा

Ever wondered, how is it possible to laugh without opening the mouth? Yes, it is possible! Bending the arms put both hands on waist, heels joined and toes apart, stand straight. Now take a deep breath, hold it for few seconds then exhale while laughing. But do not open your mouth - you want to laugh aloud, but hold it back. In this action pull the stomach inside, when you try to exhale without opening the mouth, like 'Kapal bhati' stroke. This exercise is good for heart and digestion.

Very Good, Very Good, Very Good

'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha

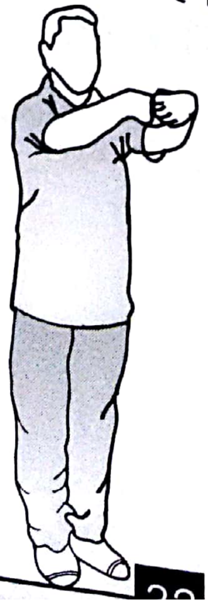
"हँस कर खोल लोगे दिल यारों के साथ
तो कभी खोलना नहीं पड़ेगा
औज़ारों के साथ"

Scanned by CamScanner

14. Dough and chapati laughter: आटा गूंधना

आटा गूंधने से पहले गेंहूँ पीसेंगे चक्की में– दोनों हाथ Interlock करके सामने की ओर लायें, बाजू सीधी रखें– फिर हँसते हुए चक्की चलाने की क्रिया 5 बार Clock wise, 5 बार anti clockwise करेंगे, पेट और कमर की चर्बी कम होगी, कंधों और बाजुओं का व्यायाम होगा। तत्पश्चात् दोनों हाथों को कंधों के स्तर पर सामने की ओर लायें, मुट्ठियाँ बंद, अंगूठे मुट्ठियों के अंदर बंद, मुट्ठियाँ जुड़ी रहें। हँसते हुए– कलाई के पास से मुट्ठियों को ऊपर–नीचे करें, जैसे आटा गूँधते हैं, बीच में कोहनियाँ मुड़े नहीं। 5–6 बार ऊपर–नीचे करने के पश्चात् हँसते हुए ही, कलाई के जोड़ से मुट्ठियाँ गोल–गोल घुमायें, 5–6 बार अंदर से बाहर, 5–6 बार बाहर से अंदर। आटा अच्छी तरह गुंध गया, अब पेड़े बनायेंगे– बाजू कंधों के स्तर पर सामने की ओर लायें, हथेलियों का रुख आसमान की ओर, 5–6 बार मुट्ठियाँ खोलें और बंद करें, हँसते हुए, उंगलियों के जोड़ खुलेंगे, हाथों की मांसपेशियों को जकड़न से राहत मिलती है। तत्पश्चात् हँसते हुए ही बाजुओं को कोहनियों से मोड़ कर, हाथों को छाती के पास लायें। दोनों बाजुओं को कोहनियों के जोड़ से घुमाते हुए, दोनों हाथों की मुट्ठियों को एक–दूसरे के ऊपर गोल चक्कर में घुमायें, 3–4 बार ऐसा करके हँसते हुए हाथों को ऊपर की ओर लहरा दीजिए जैसे रुमाली रोटी लगाते हुए Chef रोटी को हवा में पहले लहराते हैं। यह रुमाली रोटी लगाने की क्रिया हम तीन बार दोहरायेंगे। (इसे हम मोदक (लड्डू) बनाने की exercise भी कहते हैं।)
यदि चाहें तो तंदूरी रोटी भी लगा सकते हैं, चार–पाँच बार हँसते हुए ताली बजाते हुए, जैसे कि रोटी हाथ में पतली करते हैं, दायें हाथ को बायीं ओर लहरायेंगे जैसे कि रोटी तंदूर में लगा दी, इसी प्रकार दूसरी बार भी 4–5 बार ताली बजाकर बायें हाथ को दायीं ओर लहरायेंगे।
यह आवश्यक नहीं कि 'आटा गूंधना' व्यायाम के सभी पोज़ प्रतिदिन किए जायें, आप समयानुसार कम या सारे पोज़ कर सकते हैं।

Cont.



Scanned by CamScanner

Cervical Spondylitis के लिए यह एक महत्त्वपूर्ण व्यायाम है, कंधें के पास पूरा खिंचाव महसूस होता है। कोई भी काम करें, कलाईयाँ सबसे अधिक प्रयोग में आती हैं, इस व्यायाम को करने से कलाइयों का लचीलापन बढ़ता है।

Very Good, Very Good, Very Good ***हो–हो, हा–हा–हा***

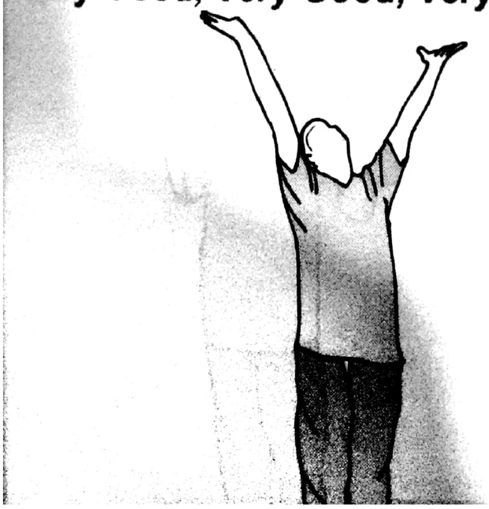
This exercise is about the journey of wheat grain to become a Chapaati. First, we will grind the wheat grains: inter-lock both palms, bring them forward, in level to the shoulders and then act as if you are operating the manual grinding machine. Do it while laughing five times, both clockwise and anti clockwise. This action helps in reducing fat around waist line and stomach.

Now we shall make the dough. Keep both hands forward at shoulder level, form fists of hands, thumbs inside the fists, joining both the fists. Bending from wrist, move the fists up and down while laughing, while the elbows do not bend. Keep the arms straight. After repeating the action 5-6 times, move the fists in circular motion inside out and then outside in, reversing the position. Now think that dough is very nicely made, so we have to make dough balls before rolling out the chapaatis.

Stretch the arms in front, palms facing the sky, while laughing fold and open the hands5-6 times, this will help relax hand and finger joints. After the dough balls are made, now it is time to roll out chapaatis. Bending the arms, bring both hands near chest, hands in fist position, now roll the lower arms and hands clock wise and anti clock wise 3-4 times, while laughing and raise the hands upwards as if the chef waves his Rumali roti. Repeat the actions 3 times. To add to fun, we can even roll out Tandoori Chapaatis. Clap 4-5 times in the action of rolling Tandoori chapaati, then swing the right hand towards left, while laughing, as if you are trying to stick the chapaati in Tandoor (clay oven), Repeat this action with left hand also.

This exercise is very good for cervical spondylitis, you feel pressure on shoulders and wrists. This exercise helps maintain flexibility of wrists.

Very Good, Very Good, Very Good **'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha**



Scanned by CamScanner

15. Abra Ka Dabra Laugh: भूत भगाओ (Exercise)

यहाँ भूत का शाब्दिक अर्थ Ghost नहीं है, बल्कि आम जीवन में क्रोध, अहंकार, ईर्ष्या, आलस्य जैसे कई भूत हैं, जिन्हें भगा कर हम जिंदगी में आनंद की धारा बहा सकते हैं। सर्दी में सुबह उठते समय जो सुस्ती आती है, उस सुस्ती रूपी भूत को भगायें। आलस्य को भगायें, मन चंचल है, उसे स्थिर कर पार्क में आने का संकल्प लें।

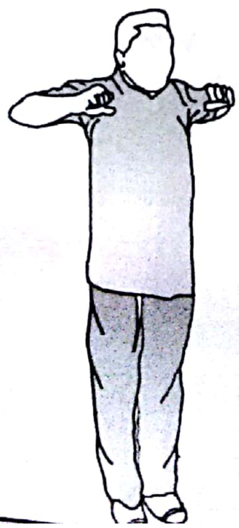
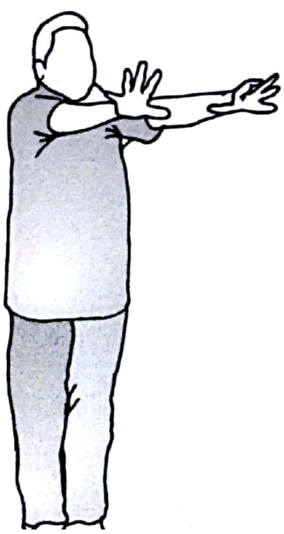
बाजुओं को कंधों के स्तर पर सीधा करें, हथेलियों का रुख नीचे की ओर, मुट्ठी बंद करें, अंगूठे मुट्ठियों के अंदर बंद, नाक से गहरा, लंबा सांस भरते हुए, उंगलियों को कसकर भींचते हुए हाथों को कंधों की तरफ खींचे, छाती में, कंधों में प्रेशर महसूस करें, कुछ क्षण रुकें, फिर हँसते हुए, हाथों को झटका देते हुए, मुट्ठी खोलते हुए बाजू सामने की ओर वापिस, मानों भूत को पकड़ कर जोर से फेंका हो। यह क्रिया हम पाँच बार करेंगे।

हार्ट के लिए उत्तम व्यायाम है। इसके द्वारा हम मांसपेशियों में गति पैदा कर उनकी शिथिलता को कम करते हैं।

छोटे भूतः— नकारात्मक भावनाओं रूपी बड़े भूत भगाने के बाद अब छोटे भूत जो काबू में नहीं आये, उन्हें भी भगा कर हम निर्मल हृदय हो जायेंगे।

इस क्रिया में बाजुओं को कोहनी से मोड़कर, हाथों को कंधों के पास लायेंगे, मुट्ठियाँ कस कर बंद। हँसते हुए 11 बार केवल मुट्ठियाँ खोलेगे और बंद करेंगे। इस क्रिया को करते हुए एड़ियाँ जोड़ लीजिए, पंजे खुले—मुट्ठियाँ खोलते—बंद करते समय, साथ ही 11 बार एड़ियाँ भी ऊपर—नीचे करें। Buy one get one free के ज़माने में एक ही समय में दो व्यायामों का लाभ उठाइये।

Cont.

Scanned by CamScanner

उंगलियों, कलाइयों के लिए उपयोगी व्यायाम है, हाथों में कंपन की शिकायत नहीं होगी। एड़ियों के दर्द में राहत मिलेगी।

Very Good, Very Good, Very Good *हो–हो, हा–हा–हा*

This exercise is to get rid of the ghosts of negativity. The ghosts of anger, ego, jealousy, laziness etc need to be thrown out, if we want our lives to become smooth & in bliss.

Stretch the arms forward, palms facing down, fists closed with thumbs inside, take a deep breath then stretch the arms slowly towards the shoulders. Hold the breath for a few moments feeling the pressure on shoulders & chest. Roll the hands back in front while laughing & opening the hands with palms facing the ground, as if you are throwing away the ghost of negativity. Repeat 5 times. It is a very Good exercise for heart.

Small Ghosts: We think we are free from negativity but still some small ghosts like ill feelings are left somewhere in the mind. In the process of having a pure heart we have to get rid of these also.

Bending the arms from elbows, bring the hands closer to shoulders, hand in fist position. Open and close the fists 11 times while laughing, without moving the arms. While doing this exercise keep heels joined & toes apart and along with the hands action, simultaneously lift the heels up & down 11 times. It will relieve you from pain in heels. A good exercise for wrists & hands also

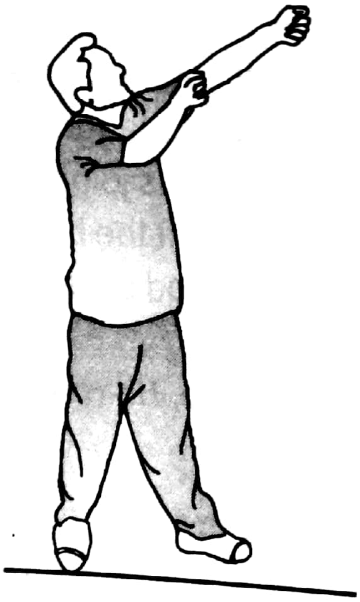
Very Good, Very Good, Very Good ***'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha***

“Laughter keeps the spirits high when you feel low.”

Scanned by CamScanner

16. Bow-Arrow & Sword Laughter:

धनुष–बाण एवं तलवार हास्य



**"नाम मात्र के अस्त्र हैं
भाला, धनुष और तलवार
सबसे बड़ा अस्त्र है, किसी की हँसी का वार"**

इस क्रिया में इन काल्पनिक अस्त्रों का प्रयोग हम अपने अंदर बैठी रावण रूपी नकारात्मक भावनाओं को काटने के लिए करेंगे। **पहले तीर कमान की हँसी:**– बायीं बाजू साइड में सीधी, मुट्ठी बंद जैसे कि धनुष पकड़ा हो, दायें हाथ की मुट्ठी बंद करते हुए, बायीं मुट्ठी के पास लायेंगे– फिर नाक से गहरा लंबा सांस भरते हुए, दाईं बाजू कसकर खींचते हुए (मानों आप प्रत्यंचा चढ़ा रहे हैं) बायीं बाजू की कोहनी तक लायेंगे, फिर ठहाका लगाते हुए, दाई बाजू कोहनी से मोड़ते हुए, दायें हाथ को, दायें कंधे पर लायेंगे, मानों तीर निशाने पर लग गया हो। इस क्रिया को बारी–बारी से हम दोनों बाजुओं से तीन–तीन बार करेंगे। इसे Metre Laugh भी कहा जाता है, मानों आप मीटर से कपड़ा नाप रहे हैं।

Stress और Negativity रूपी रावण आसानी से मरने वाले नहीं हैं, अतः तलवार हास्य का व्यायाम करेंगे। दोनों पैरों में थोड़ा फासला कर लीजिए। दोनों हाथों की मुट्ठियाँ कसकर बंद कर लें, मानों आपके हाथों में 5–5 किलो की भारी तलवार है। दोनों हाथों को बारी–बारी से आगे और पीछे लायें।

यह क्रिया 3–3 बार करेंगे। जब एक हाथ से यह क्रिया करें, तो दूसरा हाथ पीछे की ओर कमर पर रखें। यह क्रिया करते हुए, आप अपने मन में ऐसा भाव लायें मानो आप गुस्से को, नफरत को, उग्रवाद को, ईर्ष्या–द्वेष को काट रहे हैं। कंधों की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं, Shoulder Joints में लचीलापन रहता है। सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता हैं।

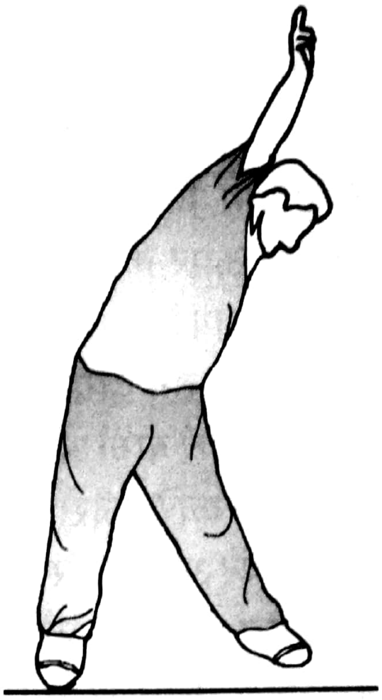
Very Good, Very Good, Very Good
हो–हो, हा–हा–हा

Scanned by CamScanner

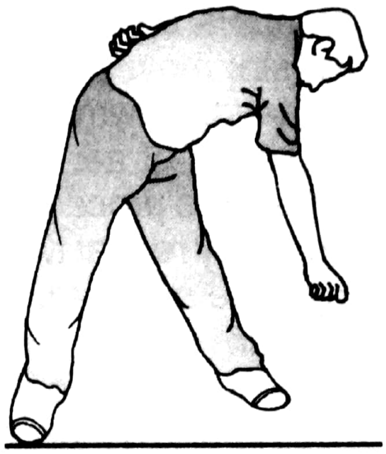
It is well said: to win someone the best weapon is laughter.

So in this exercise we act to use weapons to defeat the demons of negativity, but with laughter.

Bow & Arrow Laughter - Keep left arm straight on left side at shoulder level, hands in fist position as if you are holding, the bow, now bring the right hand in fist position close to the left hand. Taking a deep breath, drag the right arm up to the left elbow as if you are trying to fit the arrow in the bow and taking an aim. Then bending the right arm bring the right arm near the right shoulder while laughing as if you have been able to hit the target. Repeat the action 3 times alternately with both hands. This exercise is also referred as 'Meter Laugh', because it is almost the same action as is done while measuring cloth.



Sword laughter – The demons of stress & negativity are tough. So you need another weapon sword to kill them. Stand with some gap between your legs, hands in fist pose, as if you are holding a heavy sword in your hands. Start with right hand, hold the imaginary sword high and give a stroke towards the left foot while laughing. Repeat the routine with both hands alternately, 3 times each. While doing this action feel as if you are killing the demons of anger, hate, terrorism, jealousy, ego, etc.



This exercise makes shoulder muscles strong and one gets rid of frozen shoulder problem.

The Body is filled with positive energy.

Very Good, Very Good, Very Good
'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha

Scanned by CamScanner

17. Roller Coaster Laugh: रोलर कोस्टर हास्य

अपने दोनों बाजू सिर के ऊपर ले जाकर पूरे शरीर को stretch कर लीजिए, बाजू कानों के साथ सटे हुए, अंगूठे एक दूसरे से लॉक कर लें। एड़ियाँ जुड़ी, पंजे खुले। दो बार सामने से करेंगे– ऐ–ए की आवाज़ निकालते हुए हाथ ऊपर से नीचे आयेंगे तो कमर Bend करेंगे, घुटने नहीं मुड़ेंगे। कमर को भी अपनी Capacity के हिसाब से झुकायें, जिन्हें कमर में दर्द हो, वह आगे की ओर न झुकें। फिर हँसते हुए हाथों को वापिस ऊपर की ओर ले जायेंगे, खिलखिलाकर हँसेंगे, डरना मना है। ऐ–ए की आवाज़ जब निकालेंगे तो सच में झूलने का एहसास होगा।

यही क्रिया हम दायाँ पैर साइड करके, दो बार दायीं ओर से करेंगे, फिर बायाँ पैर साइड में कर बायीं ओर से दो बार करेंगे। पूरे एहसास के साथ आनंदित होते हुए इस क्रिया को करिए जैसे वास्तविकता में बहुत ऊँचे Roller Coaster पर बैठे हैं। उस ऊँचाई पर आपको हँसते हुए विजय पानी है।

आनंदित होते हुए, पूरे शरीर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। शरीर को stretch करने से नाड़ियों में रक्त–संचार सुचारू हो जाता है। पूरे शरीर में Flexibility आती है।

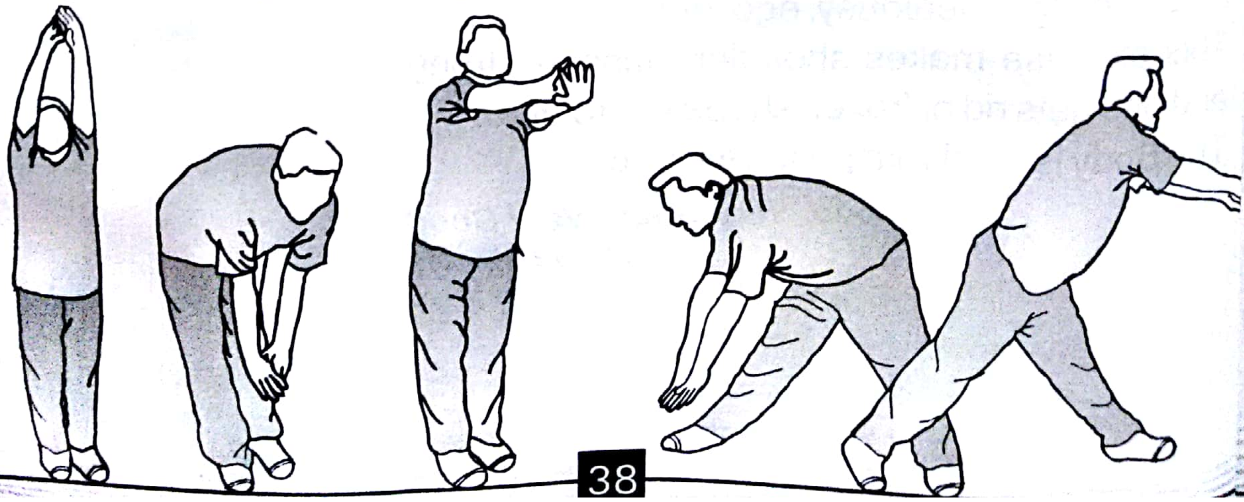
Very Good, Very Good, Very Good ***हो–हो, हा–हा–हा***

Stretch the body, moving the arms straight upwards, interlock the thumbs & arms touching the ears. Toes open, heels joined, our Roller Coaster moves twice in front, twice to right and twice to left side. Bring the hands downwards (bending from waist, do not bend knees) making the sound of ae... ae and laugh aloud, as your hands reach the top. Repeat the procedure twice while moving the right leg on right side and same way repeat twice while moving the left leg on left side.

Enjoy the exercise, feeling as if you are conquering the heights without any fear.

This exercise increases positive energy in the body, increases flexibility of body parts & makes blood circulation proper.

Very Good, Very Good, Very Good ***'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha***



Scanned by CamScanner

18. Rowing Exercise: नौका विहार

नौकायन शरीर के लिए सबसे उत्तम व्यायाम माना जाता है। वैज्ञानिकों ने प्रमाणित किया है कि 15–20 सैकंड की हँसी 3 मिनट की नौकायन के बराबर है। पहले दायें पाँव को आगे करें, बायाँ पैर पीछे, मुट्ठियाँ बंद करें– मानों दोनों हाथों में भारी चप्पू हैं, अब आगे की ओर झुकते हुए, पाँच बार आगे से पीछे की ओर हँसते हुए चप्पू चलाने की क्रिया करेंगे। फिर बायाँ पैर आगे करें, दायाँ पैर पीछे और चप्पू पीछे से आगे की ओर ले जाने की क्रिया करेंगे। इस क्रिया में घुटने Bend नहीं होंगे, टांगों पर प्रेशर आना चाहिए। Calf Muscles के लिए उपयोगी व्यायाम है।

इस क्रिया में पूरे शरीर के अंगों का व्यायाम होता है, कमर पर जमी चर्बी कम करने में बेहद उत्तम क्रिया है। शरीर में Cholestrol की मात्रा कम करने में सहायक। जिन्हें कमर में दर्द हो, वह कृपया आगे की ओर न झुकें।

"हँसी है अमृत तुल्य, दे स्वास्थ्य बिना मूल्य"

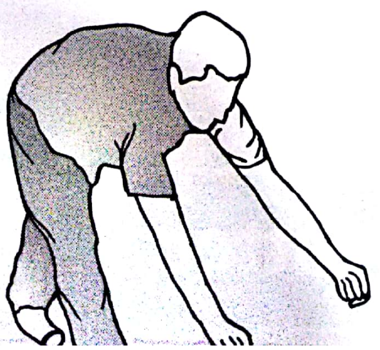
(Hasya Yoga is a journey from sixty to Sweet Sixteen)

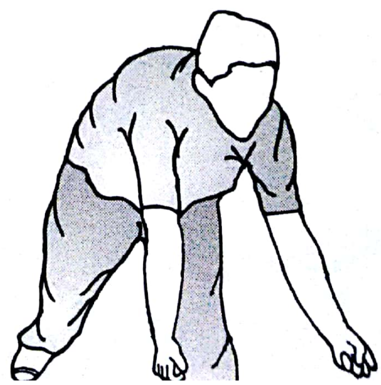
Very Good, Very Good, Very Good ***हो–हो, हा–हा–हा***

Rowing is known to be the best exercise for the body. It has been scientifically proved that 15-20 seconds of hearty laughter is equal to 3 minutes of rowing. To get into the action, bring the right leg forward, left leg on the back, hands in fists position, as if you are holding a heavy oar. Bending forward move the hands front to back, in the action of rowing, five times while laughing. Then inter changing the positions of legs repeat the action 5 times from back to front while laughing.

In this exercise do not bend the knees one should put pressure on legs, this is very beneficial exercise for calf muscles. It helps in reducing fat around waist line and reducing cholesterol level. Caution: Persons with spinal problem should avoid bending forward.

Very Good, Very Good, Very Good ***'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha***





Scanned by CamScanner

19. Giggling Laugh & Punjabi Thahaka:
वाइब्रेटर हास्य एवं पंजाबी ठहाका

अपनी Jaw Line पूरी तरह stretch कर लीजिए, आँखें भींचते हुए छोटी कर लीजिए। हँसते हुए इस क्रिया को करते हुए हम साथ–साथ पूरी body को भी vibrate करेंगे। आजकल लोग बिजली से चलने वाली vibrator मशीन घरों में रखने लगे हैं। उस पर खड़े होकर बिजली का बटन दबाने पर पूरे शरीर में vibration होने लगती है, ताकि शरीर में रक्त संचार सुचारू हो सके। परंतु हास्य योग द्वारा जब हम प्राकृतिक रूप से अपने शरीर को vibrate कर सकते हैं तो बिजली के झटके क्यों खायें (और अगर कहीं किसी fault की वजह से करंट आ गया तो खुदा ही मालिक है।) इसके बाद हम 5 बार पंजाबी ठहाका या इसे पटियाला laugh भी कहते हैं, यह क्रिया करेंगे। इस क्रिया में ठहाका लगाते हुए हाथ नीचे से ऊपर की ओर जायेंगे। **पहला ठहाका अपने स्वास्थ्य के लिए, दूसरा ठहाका अपने परिवार के स्वास्थ्य के लिए, तीसरा ठहाका स्वस्थ समाज के लिए, चौथा ठहाका हँसता–भारत और पाँचवा ठहाका स्वस्थ विश्व के लिए।** इस क्रिया में हम कितनी सहजता से स्वस्थ व्यक्ति – स्वस्थ परिवार – स्वस्थ समाज – स्वस्थ राष्ट्र और स्वस्थ विश्व की परिकल्पना को साकार कर लेते हैं। पटियाला Laugh में Patiala का नाम अधिकतर लोग Patiala Peg से जोड़ते हैं, उनके लिए एक संदेश:–

जाम पे जाम पीने से क्या फायदा,
रात को पीओगे, सुबह को उतर जायेगी।
खुद हँसो, औरों को हँसाओ,
जिंदगी मजे में गुज़र जायेगी।

Jaw Line Stretch करने से जबड़ों का व्यायाम होता है, Body Vibrate करने से शरीर की मांसपेशियों पर जमी अतिरिक्त वसा कम होने लगती है। पंजाबी ठहाके लगाते हुए फेफड़ों में ज़मी दूषित वायु बाहर निकल जाती है, Oxygen की intake बढ़ जाती है।

'नमीं पेड़ों के साये में हैं बहुत
घर से बाहर निकलो तो सही
दुनिया खुबसूरत है बहुत'

Very Good, Very Good, Very Good

हो–हो, हा–हा–हा

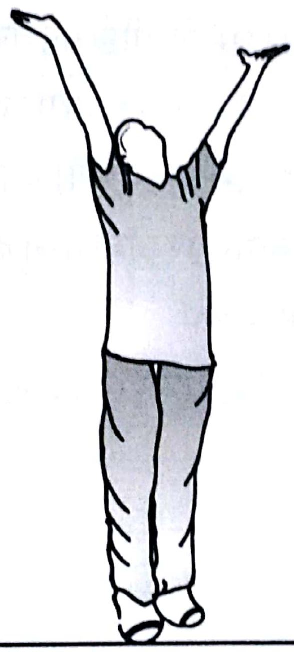
Scanned by CamScanner

Stretch the jaw line, shrink eyes, join the upper & lower teeth and start laughing without opening the mouth further. Simultaneously, vibrate the body, keep the hands straight down. This is like standing on an electric vibrator machine and when you switch on, your body starts vibrating. To maintain the proper blood circulation repeat 5-6 times.

This subtle vibrating laughter is followed by some Loud Punjabi Laughter (Thahaka) 5 times lifting the hands upwards. It is also called the Patiala laugh.

1st laugh for your own health.
2nd laugh for your healthy family.
3rd laugh for healthy Society.
4th laugh for healthy Nation.
5th laugh for happy and healthy World.

Very Good, Very Good, Very Good *'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha*



"laughter is the most inexpensive but most effective wonder tonic."

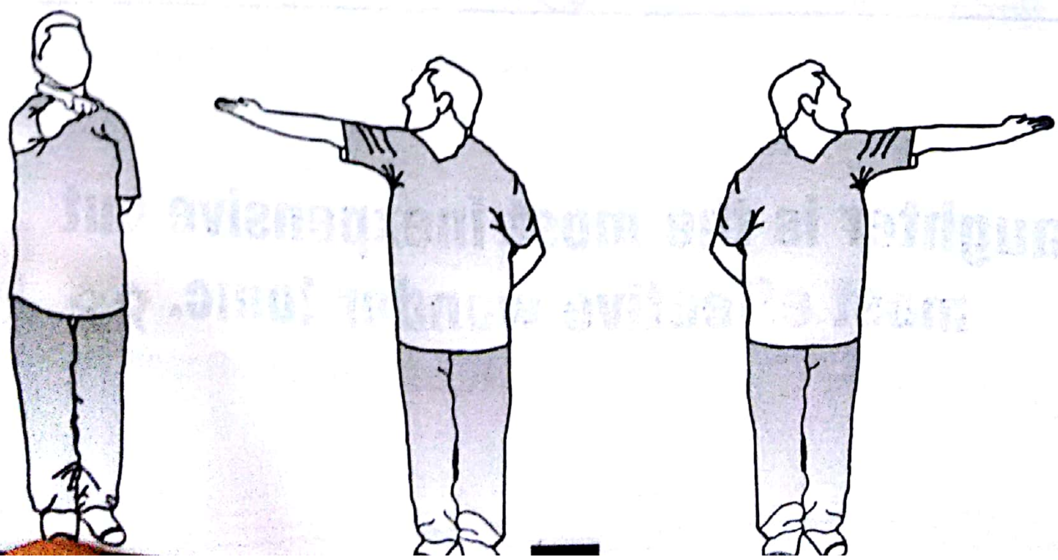
20. Laughter Everywhere:
चारों दिशाओं की हँसी अथवा हँसी चहुँ ओर

एक गाँव की प्रथा है कि घर का दामाद साले की शादी में जितना शगुन डालता है, उसका दुगना करके उसे वापिस मिलता है, उसी प्रकार हँसी का भी यही नियम है, जितना बाँटो, उतनी बढ़ती है। अपनी इस निर्मल, निश्छल हँसी को चारों दिशाओं में बाँटें– पूर्व, पश्चिम, उत्तर–दक्षिण, कई बार दिशाओं का आभास नहीं हो पाता, इसलिए हम इसे front, right, left and back (सामने, दायें, बायें और पीछे) इस प्रकार संबोधित करते हैं। एड़ियाँ जोड़ लीजिए, पंजे खुले। बायाँ हाथ पीछे की ओर कमर पर, पहले दायाँ हाथ सामने की ओर सीधा करते हुए (हथेलियों का रुख आसमान की तरफ) हँसेंगे, इसी प्रकार हाथ को दाँई ओर ले जाकर हँसेंगे। फिर दायाँ हाथ कमर पर, बायें हाथ को बायीं ओर ले जाते हुए हँसेंगे और अंत में पीछे की ओर, हाथ को Back Side में सीधा करेंगे। Back की ओर हाथ ले जाते हुए पैर बिलकुल नहीं हिलेंगे, केवल कमर घूमेगी, पीछे की वस्तु देखने का प्रयास करें।

निर्मल हँसी की तरंगें चारों ओर फैलाने से वातावरण सद्भावनापूर्ण हो जाता है, Emotional Pollution (भावनात्मक प्रदूषण) को कम करने में सहायक। कंधों, एवं बाजुओं का व्यायाम होता है, कमर पर जमी वसा कम होती है।

Very Good, Very Good, Very Good ***हो–हो, हा–हा–हा***

Cont.



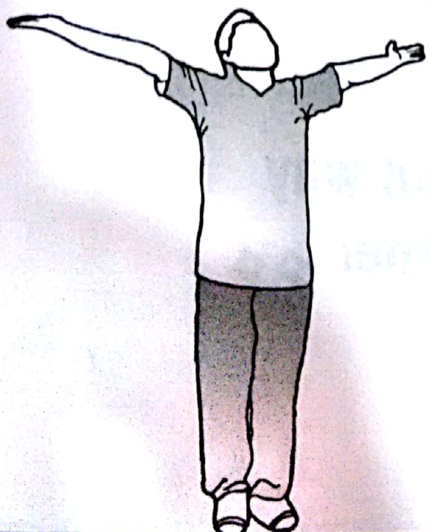
Scanned by CamScanner

21. Me Good - You Good Laugh:
हम अच्छे हैं – आप अच्छे हैं

दोनों बाजू सामने की ओर सीधी फैलायें, हथेलियों का रुख आकाश की ओर, जैसे–जैसे Anchor Person बोलेगा, वैसे ही साथ–साथ सभी बोलेंगे भी। सामने की ओर फैली बाजुओं को कोहनी से मोड़ते हुए उंगलियों को कंधों पर रखते हुए बोलेंगे– हम अच्छे हैं, फिर हाथ वापिस सामने की ओर लाते हुए बोलेंगे– आप अच्छे हैं, फिर हाथ ऊपर ले जाकर बोलेंगे– हम सब अच्छे हैं और ठहाका लगायेंगे। दूसरी बार हाथ कंधों पर लाते हुए कहेंगे– हम खुश हैं, हाथ सामने ले जाते हुए – आप खुश हैं, हाथ ऊपर की ले जाते हुए – हम सब खुश हैं और जोर से ठहाका लगायेंगे। तीसरी बार बाजुओं की यही क्रिया दोहराते हुए बोलेंगे– हम स्वस्थ हैं– आप स्वस्थ हैं और हम सब स्वस्थ हैं, कह कर जोर से ठहाका लगायेंगे।

इस क्रिया में कंधों और कलाइयों के व्यायाम के साथ–साथ, वातावरण भी सद्भावना पूर्ण हो जाता है।

Very Good, Very Good, Very Good
हो–हो, हा–हा–हा



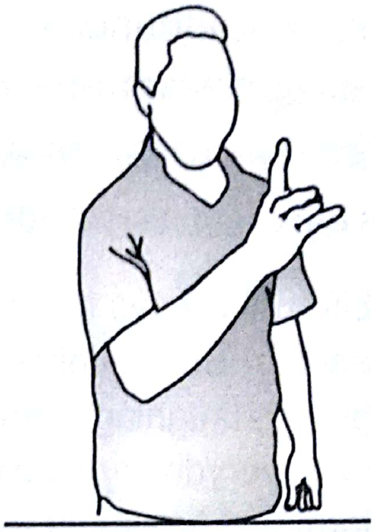
Stand straight, heels joined, toes apart, stretch both arms in front, palms facing the sky, then follow the anchor, whatever he/she says repeat while doing the action i.e. bringing the hands to your shoulders saying "Me Good" then stretching the arms again in front saying "You Good" and then lifting the hands upwards, saying, "We all are Good". Repeat the action second time saying "Me Happy, You Happy, We all are Happy."
The third time say, "Me Healthy, You Healthy & We all are Healthy."
This spreads the feeling of brotherhood among members, while exercising the arms and shoulders.

Very Good, Very Good, Very Good
'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha

Scanned by CamScanner

22. Argument, Forgiveness & Appreciation Laughter: शिकायत, माफी एवं प्रशंसा हास्य

हास्य–योग का सबसे पहला नियम हैं, क्रोध नहीं करना। अतः जब हमें किसी से शिकायत करनी है या तर्क करना है तो वह भी हँसते हुए करेंगे तो देखिए आपका संदेश भी दूसरे व्यक्ति तक पहुँच जाता है और दूसरे व्यक्ति के मन में आपके प्रति बुरा भाव भी नहीं आता। हास्य–योग कक्षा में जब कोई देर से आये या अचानक छुट्टी कर ले तो अगले दिन इसी अंदाज में शिकायत करिए। इस क्रिया में अपने दायें हाथ की तर्जनी अंगुली (अंगूठे के साथ वाली Index Finger) को सीधा करें, बाकी उंगलियाँ मुट्ठी की तरह हथेली पर रखें, अब हँसते हुए, उंगली दिखाते हुए शिकायत करिए– बारी–बारी दोनों हाथों से करिए।



शिकायत तो हमने कर ली, परंतु हम यह भूल गये कि एक उंगली हमने उठाई तो बाकी चार उंगलियाँ हमारी तरफ भी उठीं, इसलिए अपनी गलती के लिए माफी माँगेंगे।

माफीः– कोहनियों से मोड़ते हुए दोनों बाजू cross करें और कानों के निचले हिस्से को पकड़े, अब कमर सीधी रखने का प्रयास करते हुए, 5–7 बार उठक–बैठक करेंगे। जब कान पकड़ें तो कान के निचले हिस्से को हाथों से मालिश करते रहें, इससे कानों के रोगों से मुक्ति मिलती है, साथ ही उठक–बैठक से घुटनों और टाँगों का व्यायाम हो जाता है।

प्रशंसा– शिकायत भी कर ली, माफी भी माँग ली, अब जो उंगली हमने शिकायत के लिए उठाई थी, उसे मोड़ते हुए तर्जनी और अंगूठे के अग्र भाग को मिलायेंगे, शून्य के पोज़ में यानि अपनी ego अपने अहं को तोड़ेंगे, बाकी तीन उंगलियाँ सीधी रहेंगे (ज्ञान–मुद्रा के पोज़ की तरह)

Cont.

Scanned by CamScanner

बाजुओं को कोहनी से मोड़ते हुए, हथेलियों का रुख दूसरों की ओर, अब कलाईयों से हाथों को हिलाते हुए, दूसरों की प्रशंसा के रूप में इस पोज़ में हाथ को हिलायेंगे, भाई वाह! यदि हास्य परिवार में से किसी ने कुछ अच्छा काम किया हो, या कोई उपलब्धि हो उसे Announce करके, उस व्यक्ति विशेष की प्रशंसा भी कर सकते हैं।
कलाइयों के व्यायाम के साथ–साथ, नकारात्मक भावनायें भी बहिष्कृत होने लगती हैं और मन में आनंद की आहट होती है।

Very Good, Very Good, Very Good *हो–हो, हा–हा–हा*

Life will always throw situations where we will hold grievance against people. But Laughter being a positive attribute, we demonstrate our grudge laughingly. Suppose somebody comes to Hasya Yoga session, late everyday or is absent from the class quite often, we can warn him in format of Argument laughter. Show the index finger to the person, when you want to complain, keeping the thumbs & other 3 fingers joined and pointing to self. Laugh and complain by moving the hand from wrist. Alternately do the gesture with both hands.
Laughter tells us to be positive and happy all the times. But in Argument exercise, we have shown our grievance. To acknowledge this mistake, we seek forgiveness. Bending the arms from elbows, crossing the arms and holding left ear with right hand & right ear with left hand, do the sit-ups 5-6 times while laughing. Keep the back straight as you are apologizing. While seeking apology, massage the ear tips, it helps in ear problems and sit up is a good exercise for knees.
Now that we have complained and apologized also, bend the index finger, which we had raised for complaint, and join it with the tip of the thumb, making it look like a zero and keeping other 3 fingers straight, it is also called the 'Dhyan Mudra' pose. This is symbolic of Appreciation pose. Move the hands in this pose from wrist, praise everyone alternately with both hands, saying that everyone participated well in this session. Or say something encouraging or announce any members' achievement and let everyone praise those members..
This is a very good exercise of wrists, fingers and increases the positive feelings and one feels elated. You can do these 3 exercises in a sequence or separately.

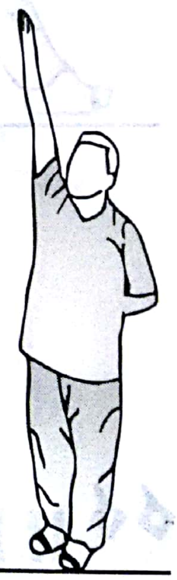
Very Good, Very Good, Very Good ***'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha***

Scanned by CamScanner

23. Jumping & Aarti Laugh: कूदना एवं आरती हास्य

उम्र के साथ माँसपेशियों में जकड़न और खिंचाव आने से शरीर में लचक कम हो जाती है। शरीर की जकड़न दूर कर, लचक बनाये रखने के लिए हम jumping exercise करते हैं।

मान लीजिए, आप किसी पार्क में आये हैं और वहाँ फूलों एवं फलों से लदे पेड़ हैं, पर थोड़े ऊँचे हैं, तो आपको हाथ ऊपर ले जाकर उछल–उछल कर फल तोड़ने हैं और इकट्ठे करने हैं परंतु हँसते हुए। फल, फूल इकट्ठे करने के पश्चात् अब दोनों बाजू कंधों के स्तर पर सीधी करें, दोनों हथेलियाँ जुड़ी हुई, हथेलियों का रुख आसमान की ओर, महसूस कीजिए कि आपके हाथों में आरती की थाली है, जिसमें आपने तोड़े हुए फल–फूल प्रभु को अर्पित करने के लिए रख दिए हैं। कमर को आगे की ओर झुकाते हुए ऊपर से नीचे, नीचे से ऊपर की ओर हाथों को घुमायेंगे, जैसे आप प्रभु की आरती उतार रहे हों। इस क्रिया में घुटने Bend नहीं होंगे। काल्पनिक थाली को दो बार clockwise, दो बार Anti-clockwise घुमाकर, हाथ ऊपर ले जाकर ठहाका लगा कर हाथ वापिस नीचे की ओर। कमर में लचक आयेगी, जिन्हें कमर में किसी प्रकार की शिकायत हो, वह आगे की ओर न झुकें, बाकी लोग भी अपनी क्षमतानुसार ही आगे झुकें। ***Very Good, Very Good, Very Good*** ***हो–हो, हा–हा–हा***



Assume you are in a park which has trees full of flowers & loaded with fruits. You want to pluck them and therefore jump to collect them while laughing. Do the jumping action while raising the arms upwards to do the action of plucking . Jump for 4-5 times to pluck enough flowers & fruits for offering to the almighty.

For aarti, stretch the arms in front at shoulder level, then join both the hands, palms facing the sky, assume you are holding a platter, in which you have kept the flowers & fruits for offering. Now bending from the waist, bend forward, move the straightened hands twice clock wise & twice anti clock wise while laughing. Assume your prayers have been accepted; have a loud laugh (Thahaka), while raising the hands upwards. When you bend forward, knees should not bend. This exercise increases flexibility of back bone, but bend forward according to your capacity only and people having back ache should avoid bending forward.

Very Good, Very Good, Very Good
'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha

Scanned by CamScanner

24. Russian Dance: रशियन डाँस

दोनों हाथ कमर पर, रशियन डाँस की मुद्रा में, टाँगों को एक–एक करके आगे–पीछे करेंगे, टाँगों की बहुत बढ़िया एक्सरसाईज़ है। लेकिन जिन्हें घुटनों में परेशानी हो, वह यह व्यायाम न करें, बल्कि अपने स्थान पर खड़े–खड़े हल्की Jogging करते रहें। इस क्रिया से Thighs और पेट के आसपास जमी अतिरिक्त चर्बी कम हो जाती है। जीवन में आनन्द की आहट होती है।

Very Good, Very Good, Very Good
हो–हो, हा–हा–हा

Both hands on waist in dancing pose, in this pose lift both the legs alternately while pushing them front & back but while laughing.
This exercise helps in reducing extra fat around thighs and stomach. But people having knee problems should avoid this pose. Instead, keep doing light jogging action, when the anchor does Russian dance action. This action makes every moment enjoyable.

Very Good, Very Good, Very Good
'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha

“ If laughter is Electricity, life is a battery when you start your day with laugher yoga, the battery gets charged and a beautiful day is activated. ”

Scanned by CamScanner

25. Tabla Laugh: तबला हास्य

"It is not important, how many moments are there in life,
But how much life is there, in every moment is important."

इसी भावना के साथ, हर पल में आनंद भरने के लिए तबला बजायेंगे। दोनों बाजू सामने की ओर ले आयें, हथेलियों का रुख ज़मीन की ओर। हाथों का Level अपनी Capacity के हिसाब से set करें। अब एक ही स्थान पर खड़े–खड़े, टांगों को घुटने से मोड़ते हुए, इस प्रकार ऊपर लायें कि घुटने हथेलियों को स्पर्श करें। तबला बजाते हुए तो हाथ तबले को स्पर्श (Touch) करते हैं, परंतु इस हास्य क्रिया में हाथ एक जगह स्थिर रहेंगे और घुटने ऊपर–नीचे होंगे परंतु करेंगे हम हँसते हुए। इस क्रिया में तबला बजाने का आभास होगा। टाँगों में रक्त प्रवाह सुचारू होगा।

Very Good, Very Good, Very Good
हो–हो, हा–हा–हा

We play Tabla (A musical drum instrument) to fill the moments with happiness & enjoyment. Stretch both arms forward, palms facing the ground. We have to jog in a fashion that our knees are lifted to a level where they can touch the hands. Set the level of your hands according to your capacity, means the level upto which you can lift your legs, Now standing on the same place, bending the knees, lift the legs one by one and try to touch the knee with the hand while laughing, you can set the pace of leg movement according to your capacity.
A very good exercise for legs & knees.

Very Good, Very Good, Very Good
Ho-Ho, Ha-Ha- Ha

Scanned by CamScanner

26. Butterfly Laugh or Bird Laugh:
तितली हास्य– पंछी हास्य

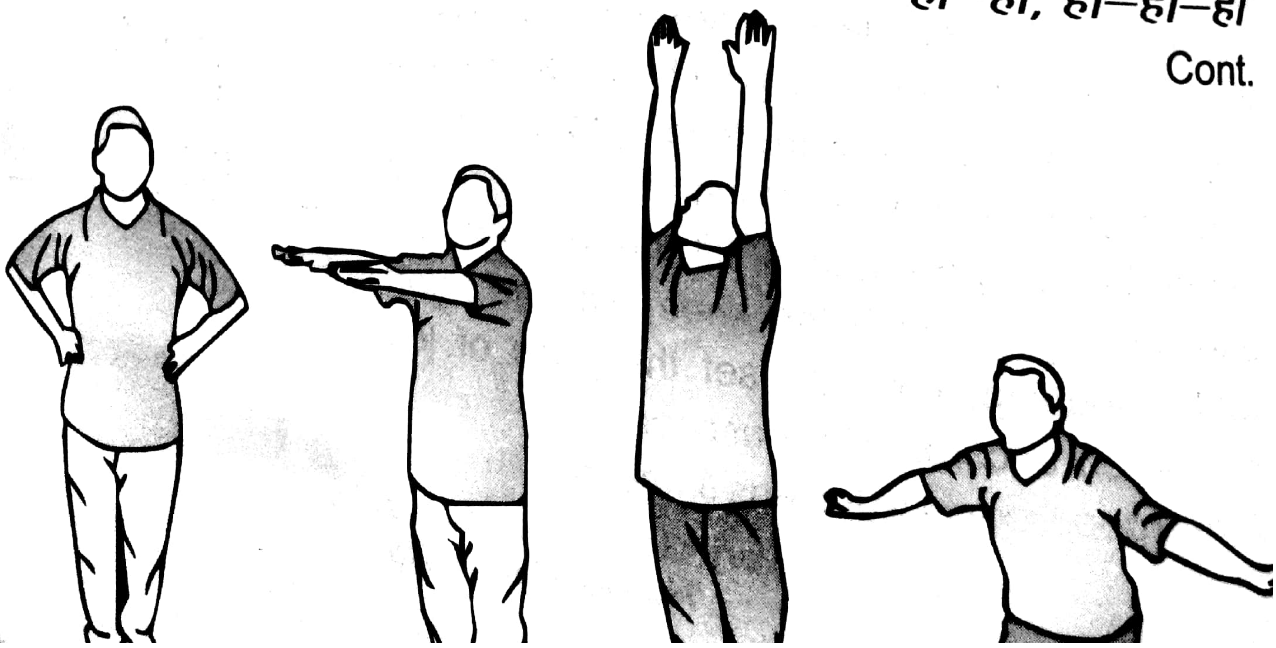
अपने दोनों हाथ कमर पर ले आइये एवं तितली के समान पंख बना लीजिए। ऐसा महसूस कीजिए कि आप आकाश में विचरण करने के लिए तैयार हैं और उड़ान भरने के लिए आपको पंख लग गये हैं। नाक से श्वास भरते हुए कोहनियों को आगे–पीछे करते हुए, बाजुओं को कंधों से हिलायें, **shoulder joint** पूरा **move** करना चाहिए। पाँच बार यह क्रिया करके महसूस कीजिए कि इन पंखों में हवा भर गई है और आप उड़ने के लिए तैयार हैं। तत्पश्चात् दोनों हाथों को कंधों के स्तर पर सामने की ओर लाकर, हथेलियों का रुख नीचे की ओर रखते हुए, हँसते हुए, 3–4 बार हिलायेंगे, फिर हाथों को ऊपर की ओर **stretch** कर, हँसते हुए हाथों को लहराइये, जैसे उड़ान ऊचाई पर हो, 3–4 बार यह क्रिया कर, दोनों हाथों को **sidewise** लाकर पक्षियों की तरह पंख फड़फड़ाने की क्रिया करेंगे, साथ ही पक्षियों की आवाज़ें भी निकालेंगे, महसूस कीजिए की ऊँची उड़ान भर कर आप वापिस नीचे अपने नीड़ में आये हों। पक्षियों की आवाज़ें निकालते हुए आप भिन्न–भिन्न प्रकार के पक्षियों की आवाज़े निकाल सकते हैं, जैसे मोर, बतख, कौआ, मुर्गा आदि। इस प्रकार जब भिन्न–भिन्न आवाज़ें एकसाथ वातावरण में गूंजेगी तो अनेकता में एकता का आभास होगा।

तितली या पक्षी हास्य करने से फेफड़े मजबूत होते हैं, पूरे शरीर में प्राणवायु ऑक्सीजन का संचार होता है। टी.बी., दमें जैसी बीमारियाँ पास नहीं फटकतीं, कंधों, हाथों एवं समस्त शरीर के विभिन्न जोड़ों एवं माँसपेशियों का व्यायाम होता है।

Very Good, Very Good, Very Good

हो–हो, हा–हा–हा

Cont.



Scanned by CamScanner

Bring both the hands on the waist as if you are attaching feathers to your body to fly. Now take a deep breath and move the arms from shoulders front & back as if you are preparing yourself to fly. Repeat 5 times. Then stretch the hands in front at shoulders level, palms facing the ground. Wave the hands up & down 3-4 times, then stretch the hands upwards straight & wave the hands, as if you are flying high. Please remember that throughout the exercise you have to laugh.

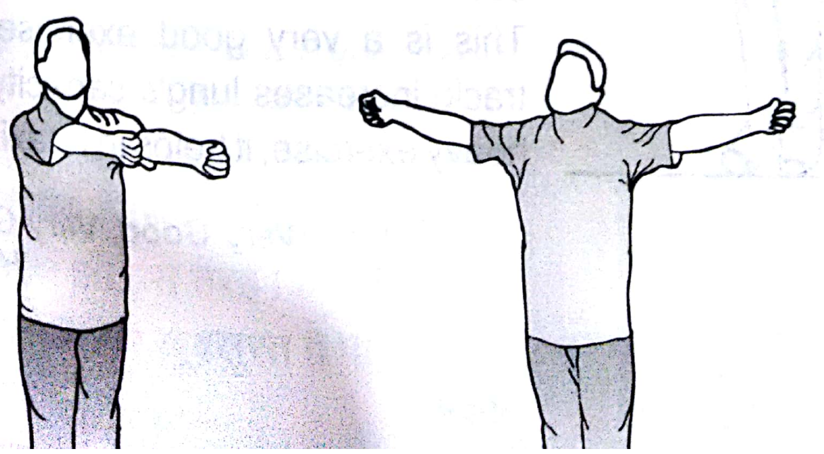
After this, bring the hands down while moving the arms like bird's feathers in flying action. You may slightly move & bend the knees & jump slightly from the ground. Simultaneously you can chant the voices of different birds that you like. This exercise strengthens the lungs, oxygen intake increases. It is a good exercise to avoid T.B or Asthma. Muscles and joints get lubricated.

Very Good, Very Good, Very Good ***'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha***

27. Lungs Exercise: फेफड़ों का व्यायाम

दोनों बाजू सामने की ओर लायें, मुट्ठियाँ बंद, अंगूठे मुट्ठियों के अंदर बंद, नाक से लंबा गहरा श्वास भरते हुए, बाजू दायें–बायें ले जाते हुए छाती को पूरा expand करें, कुछ क्षण रुकें, फिर हँसते हुए, ताली बजाते हुए हाथ वापिस सामने की ओर लायें यह क्रिया पाँच बार करेंगे। तत्पश्चात् इसी प्रकार lungs को vertically expand करेंगे– दोनों बाजू कंधों के स्तर पर सामने की ओर, हथेलियों का रुख ज़मीन की ओर, मुट्ठियाँ बंद, अंगूठे मुट्ठियों के अंदर बंद, नाक से गहरा लंबा श्वास भरते हुए, बाजुओं को सामने से, ऊपर आकाश की ओर ले कर जायेंगे, तो बाजुओं को

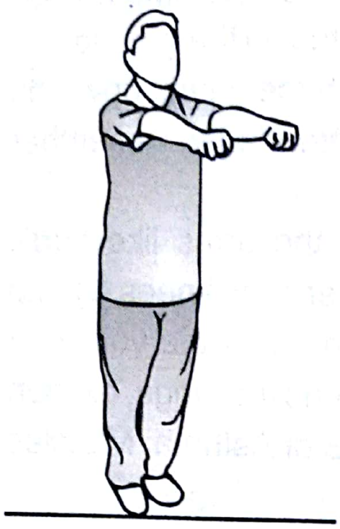
Cont.



Scanned by CamScanner

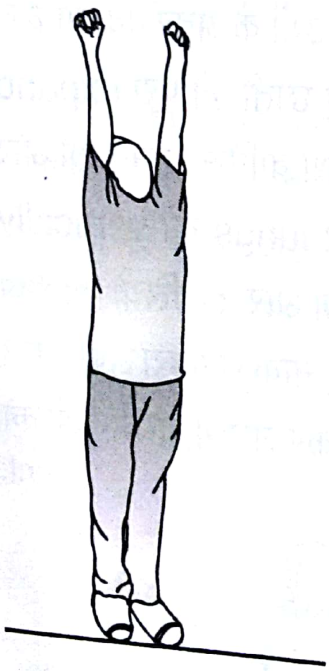
Cont.

कानों के साथ लगाने का प्रयास करेंगे ताकि शरीर पूरी तरह stretch हो, थोड़ा पीछे की ओर bend करें, हँसते हुए हाथों को वापिस नीचे की ओर लायेंगे– यह क्रिया भी पाँच बार करेंगे।



फेफड़ों की capacity बढ़ाने के लिए, दमें जैसी बीमारी को दूर रखने के लिए यह अति उपयोगी व्यायाम है, साथ ही Deep Breathing से relaxation भी होती है, इसलिए ऐसे व्यायामों को Heavy Exercise के बाद कराया जाये तो आराम मिलता है।

Very Good, Very Good, Very Good
हो–हो, हा–हा–हा



Stretch both hands forward; palms facing each other. Form fists, with thumbs inside. Take a deep breath; expand the chest while taking both arms sideways. Hold in this posture for a moment, then while laughing bring the arms back in front & clap. Repeat this action five times. Then to expand the lungs vertically, stretch the arms forward at shoulder level, fists facing the ground, take a deep breath & stretch the arms straight upwards, keeping the waist straight. Try to touch the arms with ears, slightly bend backwards, then while laughing bring hands back to the front position repeat the action five times.

This is a very good exercise for respiratory track, increases lung's capacity. If done after a heavy exercise, it helps in relaxing of the body.

Very Good, Very Good, Very Good
'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha

Scanned by CamScanner

28. Balloon Laugh: गुब्बारा हास्य

व्यायाम एक, फायदे अनेक–इस एक्सरसाईज़ को करने से चेहरे पर झुर्रियाँ नहीं पड़तीं, गुस्सा कम होता है, नाड़ियों की Blockages खुलती है।

दोनों हाथों को मुँह के दोनों तरफ लाकर, नाक से गहरा लंबा साँस भरते हुए, मुँह को गुब्बारे की तरह फुलायें। मुँह में हवा भरने की क्रिया को 3 steps में करें:– पहले थोड़ा, थोड़ा और, फिर और बढ़ायें, गालों पर pressure आना चाहिए, छाती में भी दबाव महसूस करें। गालों रूपी गुब्बारा फूल जाने पर, हँसते हुए दोनों हाथों को सामने की ओर लाकर, ताली बजाते हुए, भरा हुआ श्वास मुँह से बाहर निकालें। ताली की ध्वनि गुब्बारा फोड़ने का एहसास देगी। यह क्रिया हम तीन बार करेंगे। पहली बार जब गुब्बारा फोड़ें तो सभी सदस्य एक दूसरे को Happy Healthy Life, Wish करें, दूसरी बार प्रसन्न रहें, स्वस्थ रहें के उच्चारण के साथ ताली बजायेंगे। तीसरी बार केवल ताली बजाएँ– हँसते हुए। यदि किसी सदस्य का जन्म दिन हो या शादी की सालगिरह हो तो उसकी शुभकामना भी दे सकते हैं।

क्रोध वह विष हैं जो पीते हम हैं और सोचते हैं कि नुकसान दूसरे को होगा। इस विषपान से बचने के लिए यह उत्तम व्यायाम है। इस हास्य क्रिया में अपनी खीज, गुस्सा सब गुब्बारे फोड़ने में लगाकर तनाव से मुक्त हो जाइये और प्रसन्न चित्त रहिए।

Very Good, Very Good, Very Good
हो–हो, हा–हा–हा

"ज़िंदगी है एक पल, जिसमें आज है न कल,
जी लो इस पल को इस तरह कि लगे,
यही जिंदगी का सबसे खूबसूरत है पल''

Cont.

Scanned by CamScanner

29. Belly Laugh: सेठ लाला हास्य

यह एक बहुत उत्तम हास्य–क्रिया है। ऐसा महसूस कीजिए कि चाँदनी चौक वाले लाला जी अपनी गद्दी पर बैठे हैं, उनके एक हाथ से फोन कान पर लगा है, दूसरा हाथ तोंद पर है। तभी लाला जी को फोन आता है, कि लाला जी आपकी 100 करोड़ की लाटरी निकली (अथवा और कोई खुशी की खबर आई) है, तो स्वाभाविक है कि लाला जी खुश होंगे और खुशी को हँस कर ज़ाहिर करेंगे। लाला जी जब हँसते हैं तो उनका पूरा शरीर Vibrate करता है। इसी प्रकार एक हाथ अपने पेट पर रखें और एक हाथ कान पर लगाकर आप जब हँसे तो पूरे शरीर में उठ रही हास्य तरंगों को आप महसूस करिए।

इस क्रिया से पेट की अंतड़ियों की मालिश होती है। आक्सीजन का संचार होता है, कब्ज़ की शिकायत दूर होती है, पूरे शरीर में सकारात्मक ऊर्जा का विकास होता है, पाचन क्रिया दुरुस्त होती है।

Very Good, Very Good, Very Good **हो–हो, हा–हा–हा**

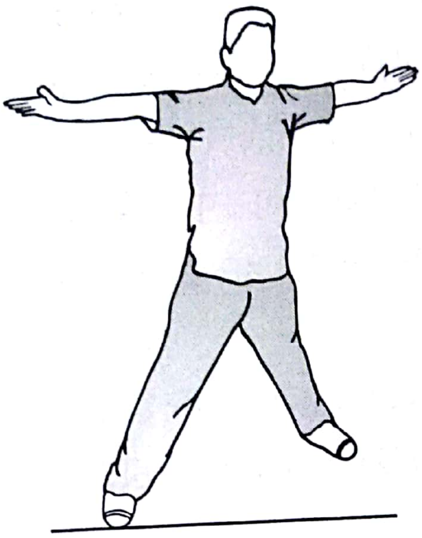
This is a classic act of laughing. Imagine a big bellied Lala ji is sitting in his old Chandani Chowk shop. He is holding his phone with his right hand, near the ear and the left hand on stomach or belly. Suddenly, Lala Ji gets a phone call informing him that he has won a Rs. 100 Crore Lottery Draw (or any other good news). Lala ji is very happy and in his happiness, he starts laughing. When Lala ji laughs his whole body vibrates, specially the big tummy. Follow this act and feel the vibrations in stomach, with left hand on it.

With this exercise, various stomach organs get massaged, oxygen & positive energy circulates in whole body. Digestion also improves.

Very Good, Very Good, Very Good **'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha**

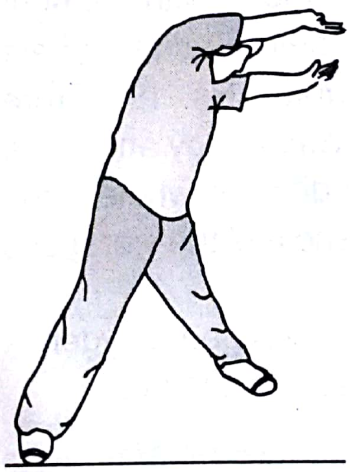
Scanned by CamScanner

30. Milk Shake Laugh: मिल्क शेक हास्य

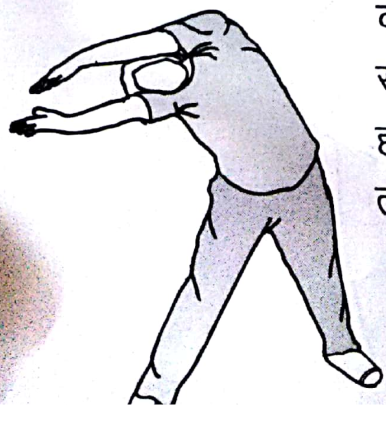


लाला जी अच्छी खबर सुन कर खुश हुए तो पूरे लाफ्टर क्लब के सदस्यों को पार्टी देते हैं, जिसमें सबको पिस्ते बादाम वाला दूध पिलाते हैं, दूध बहुत गर्म है, अतः इसे ठंडा करके पीयेंगे।

दोनों पाँवों के बीच थोड़ा फासला रखें, त्रिकोण आसन का पोज़ बनायें, दोनों बाजुओं को दायें–बायें फैला कर हथेलियों को खोल लें, हथेलियों का रुख आसमान की ओर। फिर हँसते हुए दायें हाथ की हथेली को सिर के ऊपर से ले जाते हुए बाएँ हाथ की हथेली तक ले जायें, कमर को भी अपनी capacity के हिसाब से बायीं ओर Bend करेंगे, फिर दायाँ हाथ वापिस दायीं साइड पर। इसी प्रकार हँसते हुए बाएं हाथ को दायी हथेली पर लायेंगे, कमर दायीं ओर झुकाते हुए, इस क्रिया को alternately दोनों साइड 3–3 बार करेंगे जैसे कि हलवाई दूध फेंटता है।



दूध ठंडा हो गया तो पीयेंगे– हँसते हुए कमर को पीछे की ओर झुका कर मुँह आसमान की तरफ कर, हाथ मुँह के पास ले जाकर दूध पीने का अभिनय करेंगे। दूध में मलाई भी है जो कि हाथों पर लग गई, अतः दोनों हथेलियों को हँसते हुए मलें, हाथों में ऊर्जा पैदा करें, ऊर्जा में विलक्षण शक्ति है, जादुई तरीके हैं, अतः मलिये इन गर्मा–गरम हाथों को चेहरे पर, नीचे से ऊपर की ओर, सदा जवान रहेंगे, चेहरे पर झुर्रियाँ नहीं पड़ेंगी।



दूध फेंटते हुए त्रिकोण आसन का पोज़, कमर में लचक के लिए बढ़िया व्यायाम है, कमर की चर्बी कम करने में सहायक, पीछे की ओर झुककर दूध पीना, रीढ़ की हड्डी का व्यायाम है। मन और मस्तिष्क दोनों ही तरोताज़ा हो जाते हैं।

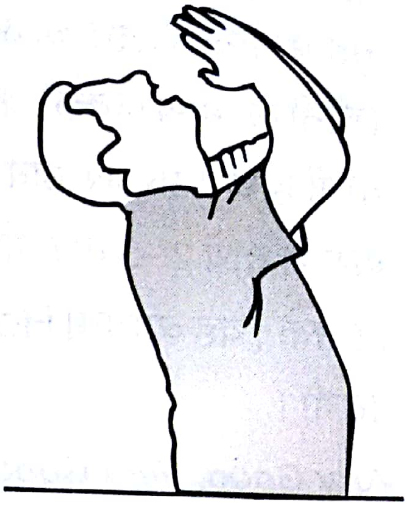
Very Good, Very Good, Very Good

हो–हो, हा–हा–हा

Cont.

Scanned by CamScanner

After getting the good news, Lala Ji is very happy, so he throws a party for all the Laughter Club members and serves hot milk with nuts & Almonds, but the milk is very hot, so we have to make it cold by pouring from one container to the other. To do this, keep the legs apart as in 'TRIKON Aasan' pose. Stretch the arms straight sidewise palms facing the sky, now while laughing bring your right hand palm on the left hand palm from above your head. Also bend the waist to the left side according to your capacity. Reverse the act, while laughing, on right side. Repeat the act alternately 3 times each while laughing.



Now the milk is ready to drink. Push back your waist and face upwards to the sky. Join the hands near your mouth as if you are drinking the milk from the glass in hands. In this process, your hands get greased with the fat in the milk, so rub your hands, while laughing, to produce the energy. This energy has absolute power and can have magical effects on the skin. Rub your face with hot hands from down to upwards, you will keep young and will keep the wrinkles away for long time.

"Trikon Aasan" pose is a very good exercise to reduce fat on your waist line, drinking milk while bending backwards is a good exercise for spine. Mind & body both become relaxed and fresh.

Very Good, Very Good, Very Good
'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha

Scanned by CamScanner

31. Suger Mixing Laugh: चीनी मिलाना हास्य

दूध तो सबने पी लिया, परंतु एक गलती हम कर गये, चीनी तो डाली ही नहीं, अतः मुंह में चीनी डालने का अभिनय करते हुए, उसे पेट में Mix करने का अभिनय करेंगे (चीनी का मारो फक्का, कमर को दो धक्का)

दोनों हाथ कमर पर, अब हँसते हुए कमर को घुमाएँ, दायें से बायें दो–तीन बार, फिर बायें से दायें 2–3 बार, गोल–गोल घुमाएँ, ताकि कमर पर जमी अतिरिक्त चर्बी कम हो सके। यह व्यायाम Hoola-Hoop Ring की तरह है। कमर सुडौल बनेगी, लोच बढ़ेगी।

Very Good, Very Good, Very Good

हो–हो, हा–हा–हा

Everybody has had the milk, but no one pointed that the milk did not contain sugar. So, to make up for it, act as if you have put some sugar in the mouth and are trying to mix it while moving the waist line in circular motion. Put both hands on waist, while laughing move the waist in circular motion clockwise & anti clockwise for 3 to 5 times each. It helps reducing the fat around waist line. This is similar to the Hoola – Hoop Ring exercise to make your waist attractive & flexible.

Very Good, Very Good, Very Good

'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha

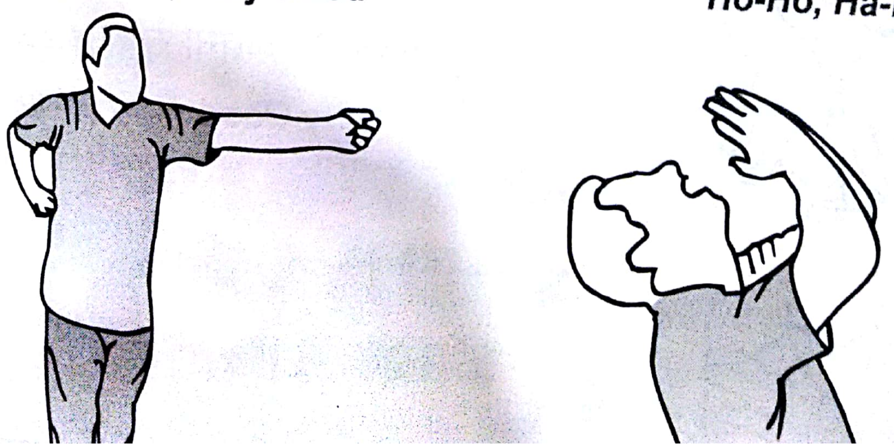
32. Lassi Laugh: लस्सी हास्य

गर्मी के दिनों में लाला जी दूध की जगह लस्सी पिलाते हैं। लस्सी बनाने के लिए पहले दही को बिलोयेंगे, एड़ियाँ जुड़ी, पंजे खुले, महसूस कीजिए सामने दही की चाटी है, उसे बिलोना है, हँसते हुए पहले दायाँ हाथ आगे, तो बायाँ पीछे, फिर बायाँ आगे, तो दायाँ पीछे Alternately 3–4 बार करेंगे। अब जब लस्सी पीयेंगे तो दोनों हाथों में लस्सी के गिलास पकड़कर लस्सी फेंटनें का अभिनय करेंगें– मानों बर्फ मिला कर ठंडा कर रहे हो। दोनों हाथों को सामने लाते हुए, बाजुओं को कोहनियों से Bend कर, हँसते हुए लस्सी एक गिलास से दूसरे गिलास में तीन बार फेंट कर, कमर पीछे Bend करते हुए, लस्सी पीने का अभिनय करेंगे– इस प्रकार बारी–बारी से तीन गिलास फेंटेंगे और पीयेंगे। हाथ में मलाई लगने पर पहले की तरह हाथ मल कर चेहरे पर लगायेंगे और फिर चीनी मिलाने का व्यायाम करेंगे। कंधों का, बाजुओं का, कलाइयों का व्यायाम होता है। Milk Shake Laugh या लस्सी हास्य में से आप एक व्यायाम कर सकते हैं।

Very Good, Very Good, Very Good ***हो–हो, हा–हा–हा***

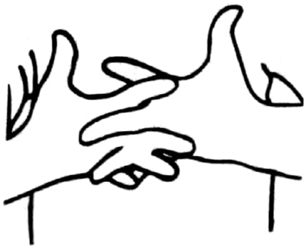
In summers Lala ji serves cold lassi instead of hot milk. The first step is to Churn the curd. Assume you are having a clay pot full of curd in front of you and have to churn it manually. Stretch, the right hand in front, hands in fist position, left hand near the waist, while laughing keep changing the position of hands alternately 4-5 times. Now the thick lassi is ready, put in the glasses with some ice cubes, now acting as if you are holding glasses in both hands, pour the lassi from one glass to the other 3 times and repeat the lassi drinking act as done in Milk shake laugh. But in this exercise we repeat this act of pouring & drinking 3 times to drink at least 3 glasses. It is a very good exercise for shoulders, arms and wrists.

Very Good, Very Good, Very Good ***'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha***



Scanned by CamScanner

33. Accupressure Laugh: एक्यूप्रेशर हास्य



हमारे हाथों में बहुत से Pressure points है, जिनको दबाकर Accupressure के डाक्टर मरीज़ों की बीमारियों और दर्दो का इलाज करते हैं, उसी भाव से इस क्रिया में बारी–बारी से सभी points पर दबाव डालेंगे ताकि हमारा नाड़ी तंत्र सुचारू काम कर सके। इसके लिए जैसे–जैसे Anchor Person Pose बदले वैसे–वैसे सभी Pose बदलते चले जाएँ, परंतु हँसना Continue रखेंगे, हर pose पर तीन बार ठहाके लगायेंगे और अंत में हँसते हुए ज़ोरदार तालियाँ बजाकर इस क्रिया को समाप्त करेंगे।

इस क्रिया में पूरा शरीर झकझोर जाता है, पूरे शरीर में Vibration होती है, Blood Circulation सुचारू हो जाता है। कहीं भी नई क्लास शुरू करें या कहीं corporate या स्कूल में Demonstration दें तो पहली बार यह क्रिया न करायें क्योंकि इसमें एक तो हँसी को लंबा continue करना पड़ता है, दूसरा बार–बार पोज़ बदलने की क्रिया एकदम समझ नहीं आती।

हँसते रहो हँसते रहो, हँसना ज़िंदगी की जरूरत है,
ज़िन्दगी जीयो तो इस अंदाज़ से कि लगे
ज़िन्दगी कितनी खूबसूरत है।

Very Good, Very Good, Very Good
हो–हो, हा–हा–हा

Cont.

Scanned by CamScanner

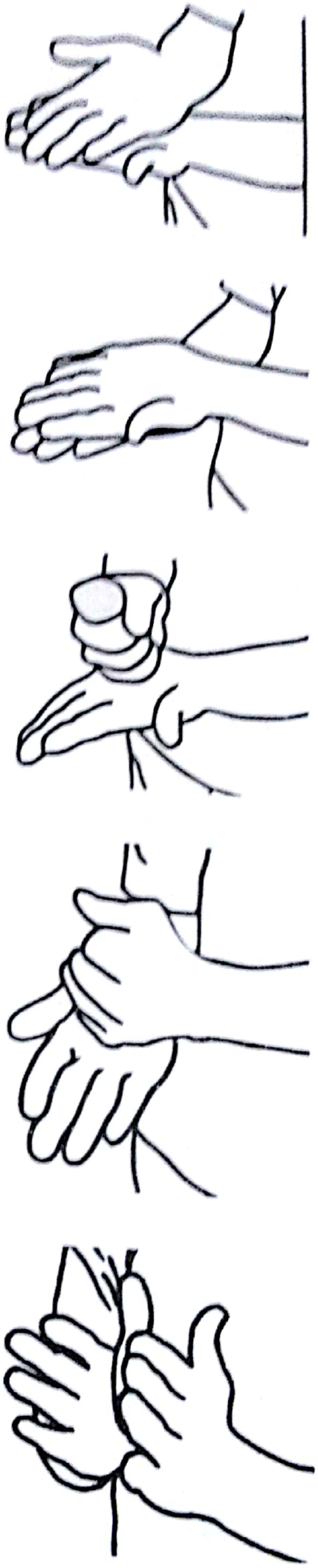
There are many pressure points in our hands. The acupressure practitioners treat their patients while pressing these points. Same way, we try to put pressure on various points alternately so that the body systems function properly. The anchor starts with locking the fingers and moving it in & out, while laughing and after laughing for three times changes the pose. Same way others follow the anchor and keep changing the postures when anchor says 'change' but laughing should not be stopped. After all the ten postures are done, clap forcefully to end the act.

With this act the whole body shakes & vibrates, burning a lot of calories.

Caution: While starting a new class or giving a demonstration in schools or corporate offices, avoid doing this exercise because this is quite a long exercise, new people may not be able to follow the change actions frequently.

Laugh, Laugh & Laugh
Laughter is the essence of life
It is the music of the soul.
Live life the way that whosoever
Meets you, feel how beautiful life is!

Very Good, Very Good, Very Good
'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha



“ हंसी हर मर्ज़
का है वाहिद इलाज,
हंसी से ही ज़िंदा है

Scanned by CamScanner

34. Engine or Tractor Laugh:
इंजन या ट्रैक्टर हास्य

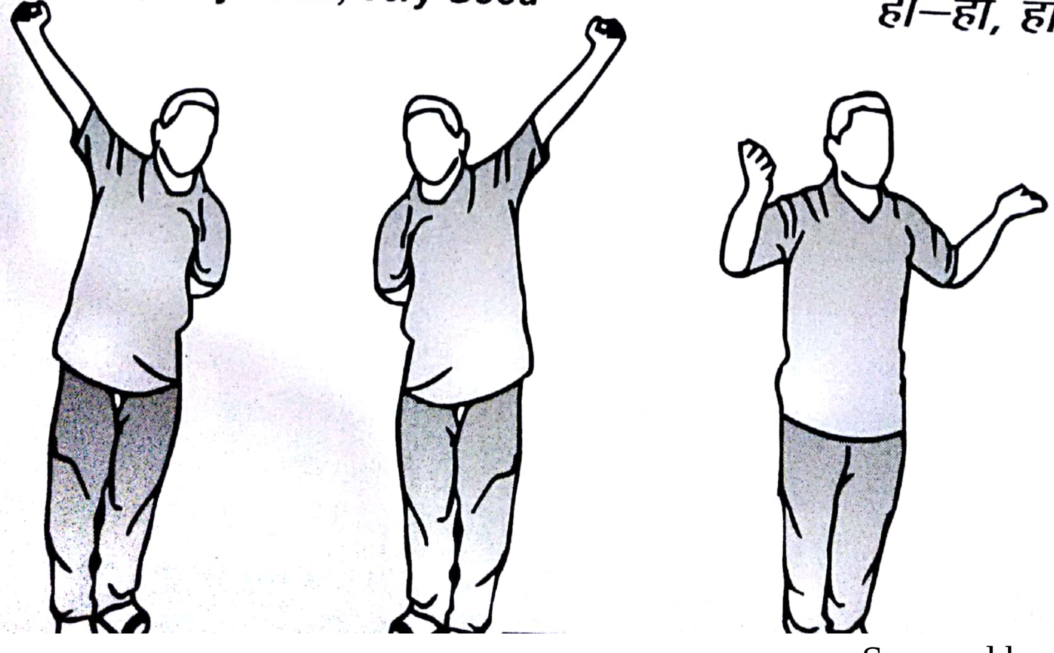
वैज्ञानिक एवं औद्योगिक उन्नति के दौर से पहले, ट्रैक्टरों को चलाने के लिए, पहले लोहे के पाइप के ज़रिए उसके इंजन को घुमा कर स्टार्ट किया जाता था, यह क्रिया उसी भाव से ली गई है। पहले दायें हाथ की मुट्ठी बंद करके बाजू को कंधे से गोल घुमायेंगे, साथ ही मुँह से इंजन की आवाज़ निकालेंगे जैसे आप जोर लगा रहे हैं-ही-ही-ही-ही, बायाँ हाथ पीछे कमर पर। शुरुआत में हाथ की Speed कम रखेंगे, फिर धीरे-धीरे Speed बढ़ायेंगे, अपनी Capacity के हिसाब से 10-11 बार Repeat करके सोचिए कि इंजन स्टार्ट नहीं हुआ। फिर दायाँ हाथ पीछे कमर पर रख कर, बायें हाथ से यही क्रिया दोहरायेंगे। सोचिए कि इंजन अभी भी स्टार्ट नहीं हुआ, तो दोनों हाथों से प्रयास करेंगे- skipping अर्थात् रस्सी कूदने का व्यायाम करते हुए, 10-11 बार repeat करके, दोनों हाथों को आकाश की ओर ले जाकर ताली बजाकर हँसते हुए खुश होंगे जैसे कि इंजन स्टार्ट हो गया। यही छोटी-छोटी, खुशियाँ जिंदगी के तनाव को कम कर देती हैं।

इस क्रिया को करने से frozen shoulder नहीं होगा। पूरे शरीर का व्यायाम है, पूरे शरीर में flexibility आयेगी, टाँगों में बल आयेगा। परंतु जिन्हें घुटनों में दर्द हो या कमर में दर्द हो तो वह skipping exercise न करके, खड़े-खड़े हल्की jogging की तरह टाँगे हिलाते रहें। बाकी लोग भी रस्सा कूदने का व्यायाम अपनी क्षमतानुसार करें, किसी के साथ competition में आकर अपने आप को आहत न करें।

Very Good, Very Good, Very Good

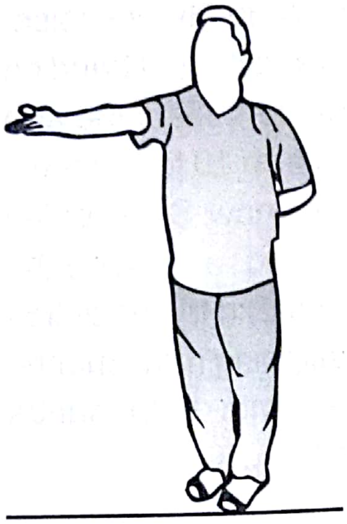
हो-हो, हा-हा-हा

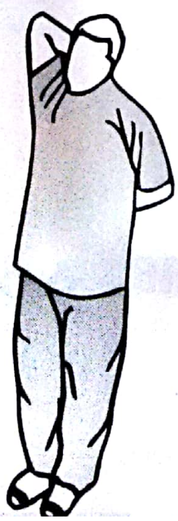
Cont.



Scanned by CamScanner

35. Self Praise Laugh: शाबाशी हास्य





जो व्यक्ति प्रातःकाल उठकर पार्क में प्रकृति के अनुपम प्रांगण में ईश्वर प्रदत्त हँसी जैसे अनमोल तोहफे को सब में बाँटता है वह शाबाशी का हकदार तो है ही, परंतु लाफ्टर क्लब में कोई किसी को शाबाशी नहीं देता, स्वयं लेनी पड़ती है। इसके लिए पहले दायें हाथ से तीन बार। इसके लिए ऐ–ऐ की आवाज़ निकालते हुए दायें हाथ को पहले पीछे से लहराते हुए सामने की ओर कंधे के स्तर पर लायेंगे, हथेली का रुख आकाश की ओर, फिर हाथ को कंधे से सीधा ऊपर की ओर, तीसरे Step में बाजू को कोहनी से मोड़ते हुए अपने हाथ से गर्दन के पीछे Cervical point को थपथपाते हुए अपने आप को शाबाशी देंगे– साथ ही अपने को शाबाश या well done भी कहेंगे। यह क्रिया पहले हम हँसते हुए दायें हाथ से तीन बार करेंगे, फिर बायें हाथ से फिर दोनों हाथों से तीन बार यही क्रिया करेंगे।

यह क्रिया Cervical में लाभदायक है, थकावट दूर होती है और आत्मविश्वास में वृद्धि होती है। बहुत बार हम कोई अच्छा काम करते हैं या बच्चा अच्छे नंबर लेकर आया या उसने कोई अच्छा काम किया, तो ऐसे समय दिल करता है कि कोई दूसरा प्रशंसा करे, परंतु कई बार ऐसा होता है कि सामने वाला व्यक्ति, जिससे आप प्रशंसा की उम्मीद रखते हैं, वह Busy होने के कारण, प्रशंसा नहीं कर पाता या केवल अच्छा है कह कर फिर काम करने लग जाता है, जबकि उसके मन में कोई गलत भाव नहीं होता। ऐसे समय में निराश न होकर यदि आप Self praise करना सीख लें, तो आप उदास नहीं होंगे, बल्कि

Cont.

Scanned by CamScanner

36. Holi Hasya: होली हास्य

होली जिसका अर्थ ही यही है जो **हो ली** अर्थात् जो हो गया उसे भूल कर मिल कर खुशियाँ मनायें। होली के दिन आपके सगे संबंधी दोस्त, मित्र लोग आपके घर होली खेलने आते हैं, परंतु उनके चेहरे एवं कपड़े पहले से ही काले–पीले–नीले–हरे–लाल रंगों से इस प्रकार रंगे हुए हैं कि उन्हें देखकर आप पहचान नहीं पाते कि कौन–कौन है? तो स्वाभाविक प्रक्रिया स्वरूप उन्हें देखकर आपको हँसी आ जाती है। यही कल्पना करके, एक–दूसरे की तरफ इशारा करते हुए, जोर–जोर से ठहाके लगायेंगे, एक–दूसरे को देखकर हैरानी से हँसना है।

दूसरों पर हँसना सबसे आसान काम है, परंतु जब शीशे में अपना चेहरा देखा तो और जोर से हँसी छूटती है। इसी भाव से हाथों का शीशा बनाइये और चेहरे के सामने लाकर इस प्रकार अपने ऊपर हँसिए जैसे कि वास्तव में आप अपना रंग–बिरंगा चेहरा देख पा रहे हैं। इस प्रकार सबसे मुश्किल काम अपने ऊपर हँसना आप कितनी आसानी से कर जाते हैं।

जो इंसान अपने ऊपर हँसना सीख लेता है वह कभी निराशा या तनाव में नहीं घिरता। इस क्रिया को करने से सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है, तन–मन आनंदित हो जाता है।

Very Good, Very Good, Very Good

हो–हो, हा–हा–हा

Holi means HO-LI, means whatever has happened has happened, so forget it, forgive it and enjoy the life. On the day of Holi, imagine your friends & relatives coming to your house are already doused in dark colors, black, red & yellow. It is difficult for you to recognize who is who? As a natural reaction you start laughing seeing them and pointing towards their colorful faces.

Cont

Scanned by CamScanner

It is very easy to laugh on others, but when you saw your colorful face in the mirror, you started laughing again. While joining the palms, assume that you are holding a mirror.

One who knows to laugh at him/her self, never gets disturbed. And imagine how easily you were able to do this act of laughing on yourself through this exercise. Positive energy fills the body & mind.

Very Good, Very Good, Very Good ***'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha***

37. Laughter Cream Hasya: क्रीम हास्य

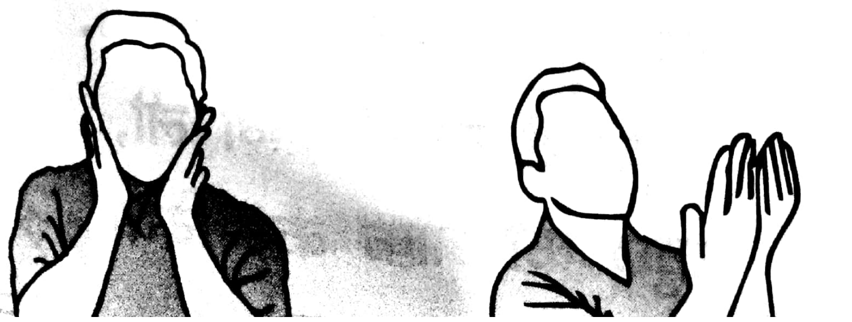
यह व्यायाम भी अपने ऊपर हँसने वाले व्यायामों की कोटि में आता है। मान लीजिए, बाज़ार में आजकल एक नई क्रीम बिक रही है Laughter cream के नाम से, जिसे लगाते ही हँसी आने लगती है। तो बाएँ हाथ में क्रीम की डिबिया पकड़ने का अभिनय करते हुए दाएँ हाथ से क्रीम को अपने चेहरे पर हँसते हुए लगाइये, नीचे से ऊपर की ओर। मन ही मन खुश होइये कि Laughter Cream आपकी सुंदरता में चार–चाँद लगा देगी। क्रीम लगाने के बाद हाथों का शीशा बनाकर हँसते हुए अपनी सुंदरता को शीशे में निहारिए।

Very Good, Very Good, Very Good ***हो–हो, हा–हा–हा***

This exercise also comes in the category of self laugh. Imagine, new cream is being sold in the market by the name of Laughter Cream, and it induces laughter when one uses it. Act as if you are holding the cream box on yours left palm and the moment you start applying it on your face with right hand, you start laughing, feeling as if you are becoming more beautiful.

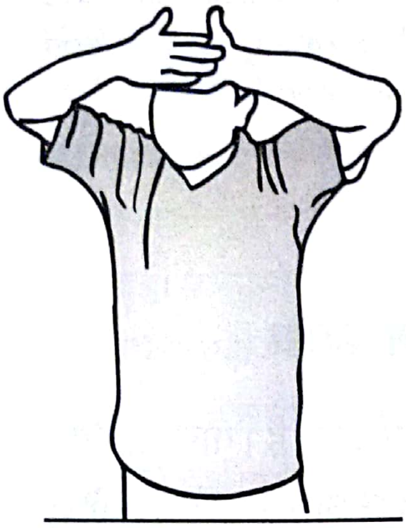
Now join the palms as if it is a mirror and start laughing again seeing your beautiful face in the mirror.

Very Good, Very Good, Very Good ***'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha***



Scanned by CamScanner

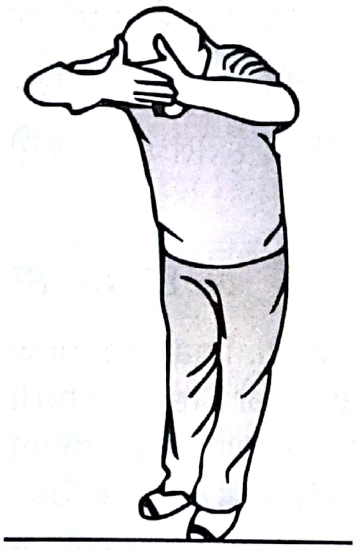
38. Guru Laugh: गुरु हास्य



दोनों टाँगों में थोड़ा फासला रखें, बायें हाथ की हथेली सिर पर बीचों बीच रखें, बायें हाथ के ऊपर दायें हाथ की हथेली रखें, फिर गुरु को सम्मान देने के अंदाज़ में गर्दन को पहले हँसते हुए आगे झुकायें, फिर दायें, फिर बायें। यह क्रिया हँसते हुए तीन बार दोहरायेंगे।

गर्दन के लिए उत्तम व्यायाम है, साथ ही बच्चों में बड़ों के प्रति आदर–सम्मान के भाव को जगाने का प्रयास है, यानि एक पंथ दो काज।

Very Good, Very Good, Very Good
हो–हो, हा–हा–हा



Stand with your legs a little apart. Put your left hand in the centre of your head, then put the right hand over the left hand and while laughing bend your neck in front as if you are bowing in front of your teacher. Repeat this action while bending the neck on right & left also. Repeat the action three times.

This is a very good exercise for the neck muscles, moreover this a way of teaching children to respect their teachers.

Very Good, Very Good, Very Good
'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha

“ मैंने अपनी ज़िंदगी को
कुछ यूँ आसान कर लिया,
कुछ से माफी माँग ली,
कुछ को माफ कर दिया ”

39. Laugh at your sorrows & pains:
अपने दुःख दर्दों पर हँसना

कहते हैं 'दुःख बाँटो तो होए आधा, सुख बाँटो तो होए दुगना' अर्थात् दुःखों को ढोने की अपेक्षा यदि अपनी परेशानियाँ या दुःख दर्दों को हँसते हुए झेलें, तो वास्तव में दुःख–दर्द परेशान होकर भाग जायेंगे कि यहाँ हमारी कोई कद्र नहीं है। वैसे भी वैज्ञानिकों द्वारा– हँसी को एक दर्द निवारक दवा के रूप में प्रस्तुत किया गया है।

इस क्रिया को करते हुए भिन्न–भिन्न अंगों को छूकर हँसना है, एक तो दर्दों से राहत अवश्य मिलेगी, दूसरे इन Actions को देखकर Natural हँसी छूटने लगेगी।

Very Good, Very Good, Very Good ***हो–हो, हा–हा–हा***

It is well said that if you share yours sorrows, they become half & if you share your happiness, that doubles. So, instead of feeling sad, learn to laugh over your pains & sorrows, learn to face them while laughing.
The sorrows and pains will automatically go away when you are not bothered about them.
Scientists have proved that laughter is a best pain reliever. While doing this act, touch the body part where ever you have pain, while laughing if you don't have pain, then feel happy and again touch the different body parts while laughing, if you have pain, it will get reduced and if you do not have any pain, your actions will make others laugh.

Very Good, Very Good, Very Good ***'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha***

"There is no laughter in medicine, but there is a lot of medicine in Laughter"

Scanned by CamScanner

40. Ice Cube Laugh: आईस क्यूब हास्य

यह पोज़ योगासनों के अर्द्ध गोमुख आसन से लिया गया है। मान लीजिए आपकी कमीज़ में किसी ने बर्फ का टुकड़ा डाल दिया, तो उसे निकालने की घबराहट होती है, क्योंकि ठंडक से गुदगुदी होने लगती है। इसी घबराहट में आप अपने हाथों को पीछे पीठ की तरफ ले जाते हैं ताकि बर्फ निकल जाये। इस क्रिया को करते हुए हँसते हुए एक हाथ ऊपर कंधे से पीठ की ओर लायें, हथेली का रुख पीठ की ओर फिर दूसरा हाथ, हँसते हुए, पीछे कमर से ऊपर की ओर ले जायें, हथेली का रुख बाहर की तरफ और ऊपर वाले हाथ की हथेली से, नीचे वाले हाथ की हथेली को पकड़ने का प्रयास करें। बारी–बारी से हँसते हुए शरीर में भी movement करते हुए हाथों की Position interchange करेंगे– Alternately 3–3 बार करेंगे बाजुओं का, कंधों का व्यायाम होगा, Cervical में लाभदायक और पूरी Body में flexibility आयेगी। इस क्रिया को हम लस्सी हास्य में जब बर्फ डाल कर लस्सी फेंटते हैं, तो उसके पश्चात् भी कर सकते हैं।

इस क्रिया से हमें यह सीख भी मिलती है कि समस्या को ओढ़कर बैठे–बैठे परेशान होने से अच्छा है, उसका समाधान करें।

Very Good, Very Good, Very Good

हो–हो, हा–हा–हा

This exercise is similar to 'Ardh Gomukh Aasan'. Suppose somebody has put some ice cubes inside your shirt from back. Naturally you will be in a hurry to remove it because you feel irritated & cold. So, you move the body in different postures to take the ice cubes out as early as possible.

In this exercise try to bend the right hand while laughing and take it to the back from the shoulder, palm facing inside and then raise the left hand from back towards shoulders, palms facing outside, now try to hold the left hand with right hand by locking the fingers of both hands, while laughing. Also make different movements in body postures and keep interchanging the position of arms and hand while laughing. This act brings flexibility in the body and gives a message that instead of brooding over a problem, try to find a solution & be happy.

Very Good, Very Good, Very Good

'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha

Scanned by CamScanner

41. Current (Electric Shock) Laugh: करंट हास्य

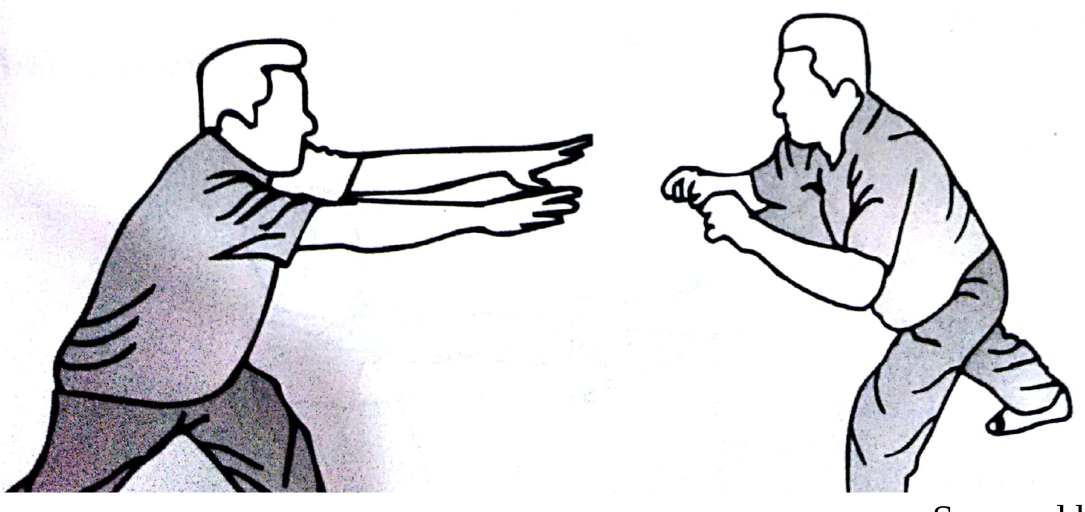
कई बार किसी प्लग या बिजली के point को छूने से करंट लग जाता है तो हम एकदम हाथ झटक कर पीछे कर लेते हैं, हमारे पूरे शरीर में झनझनाहट होती है। इसी भाव से सब एक–दूसरे के हाथ को छूने का अभिनय करते हैं और हँसते हुए एकदम झटक कर पीछे हो जाते हैं जैसे कि ज़ोर से करंट लगा हो। इस प्रकार अलग–अलग साथियों को छूते हुए पाँच बार करें।

पूरी Body Vibrate करती है, समस्त शरीर में हँसी की तरंगे हिलोरें मारने लगती हैं।

Very Good, Very Good, Very Good *हो–हो, हा–हा–हा*

Sometimes when we touch a plug or some electric wire, we feel current in our veins and we immediately try to hold back our hand while feeling vibrations in the whole body. Having the same feeling, members try to touch each others hand and immediately hold back, as if they have touched a live wire. Repeat this 5 times with different members while laughing. Your whole body will vibrate and you feel laughing energy circulating in your whole body.

Very Good, Very Good, Very Good ***'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha***



42. Friendship Laugh: मित्रता हास्य

इस क्रिया को प्रायः दो–दो व्यक्ति मिल कर करते हैं परंतु यदि कोई अकेला रह जा तो तीन भी मिल कर, कर सकते हैं। हँसते हुए अपने दायें हाथ से, सामने वाले क बायाँ हाथ, और बायें हाथ से, सामने वाले का दायाँ हाथ पकड़ें, दोनों हाथ Cros की मुद्रा में होने चाहिएँ। अब बाजुओं को दायें –बायें हिलाते हुए, एक दूसरे क आँखों में आँखें डाल कर हँसेंगे और अपनी मित्रता को प्रगाढ़ करेंगे। यह क्रिया आ अलग–अलग तीन साथियों के साथ करें।

परस्पर मित्रता और प्यार के भाव को बढ़ावा मिलाता है। कंधों और बाजुओं क व्यायाम हो जाता है।

''हर खुशी दिल के करीब नहीं होती,
ज़िन्दगी गमों से दूर नहीं होती,
दोस्तो, संजो के रखना इस हँसी को
क्योकि यह हर किसी को नसीब नहीं होती''

Very Good, Very Good, Very Good

हो–हो, हा–हा–ह

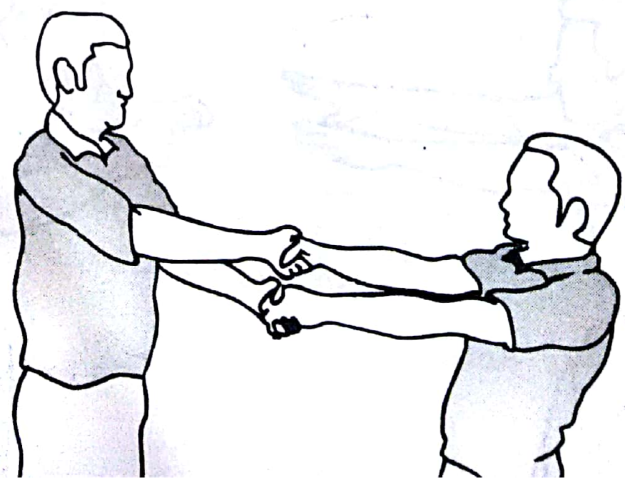
This exercise is usually done in the pair of two, but if the members are i odd no. then three members can also join together to do it. Hold you partners right hand with your left hand and partners left hand with you right hand. Now shaking the arms as in hand shake, start laughin seeing in each other's eyes to make your friendship stronger. You can d this action with three separate partners.

Exercise of shoulders & arms which also spreads the message of love friendship & brotherhood.

"Life is full of worries"
To avoid stress in such situations,
learn to laugh with Hasya yoga
and keep the spirits High"

Very Good, Very Good, Very Good

'Ho-Ho, Ha-Ha- H



Scanned by CamScanner

43. Key Operated Toy Laugh:
चाबी का खिलौना हास्य

इस व्यायाम में पैरों और हाथों की movement चाबी के खिलौने की तरह होती है, इसीलिए इसे यह नाम दिया गया है। कोहनियों से bend करते हुए, बाजूओं का अग्र भाग सामने की तरफ, मुट्ठियाँ बंद, मुट्ठियों का रुख अंदर की ओर और पैर घिसटते हुए चाबी के खिलौने की तरह, आगे–पीछे, गोल–गोल घूमते हुए वापिस अपने स्थान पर आयेंगे। इस क्रिया को करते हुए पैर ज़मीन से ऊपर नहीं उठेंगे।
टाँगों का बहुत सुंदर व्यायाम है, इस क्रिया को करने से पिंडलियों की दर्द से राहत मिलती है।

Very Good, Very Good, Very Good
हो–हो, हा–हा–हा

In this exercise, the movement of hands and feet are like a key operated toy. Keeping the fore arms in front, arms are bent at elbows, hand closed into fist position and while dragging ones feet, movements are made to and fro, front and back and in circle's and then returning to one's place. While doing the moments make sure you do not lift the feet from the ground
.This is a very lovely exercise for legs. By doing this, the calf muscles are relieved of any pain.

Very Good, Very Good, Very Good
'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha

Scanned by CamScanner

44. How are You?: क्या हाल–चाल हैं?

इस क्रिया में Anchor Person Centre में आकर, हाथों को नीचे से ऊपर की ओर ले जाते हुए, चेहरे पर प्रसन्नता के भाव के साथ पूछेगा क्या हाल–चाल है? सभी साथी हँसते हुए हाथों को नीचे से ऊपर की ओर ले जाते हुए, हाथ लहराकर, आनंदित होते हुए कहेंगे– बहुत बढ़िया है और ठहाका लगायेंगे, यह क्रिया तीन बार करेंगे। फिर हाथों की इसी क्रिया को दोहराते हुए Anchor Person बोलेगा– आनन्द है, तो सभी पीछे बोलेंगे– परमानन्द है और ठहाका लगायेंगे।

यह क्रिया भी तीन बार करके, Anchor बोलेगा, हँसने वालों के लिए आनन्द Permanent है।

मरा–मरा कह कर राम हो सकता है तो रोज़ बहुत बढ़िया कहेंगे तो बढ़िया ही रहेंगे– इस क्रिया से सकारात्मक सोच का विकास होता है, बाजुओं का, कंधों का व्यायाम होता है। एक दूसरे का हाल–चाल पूछने से परस्पर प्रेम और मित्रता की भावना प्रगाढ़ होती है।

Very Good, Very Good, Very Good

हो–हो, हा–हा–हा

In this exercise, the Anchor person comes in the centre, with joyful expression on his face and raising his/her hands from down to upwards, shall ask "Kya Hal Chal Hai"? How are You?. All the participants, shall lift hands from down to upwards and waving the hands shall respond in a blissful manner and say "bahut badhia hai" (Very Fine) along with a deep loud laugh.

After repeating the exercise 3 times the anchor person shall ask "Anand Hai" on which all participants shall say "Parmanand Hai" and burst into a laugh. This shall also be done 3 times, after that Anchor Person says "Hasne Walo ke Liye Aanand Permanent Hai" that means those who laugh are always in bliss. By repeating the words very fine, every moment becomes very fine. This act leads to a positive mind set as also the arms and shoulders are exercised. Also mutual respect, love & friendship gets strengthened.

Very Good, Very Good, Very Good

'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha

Scanned by CamScanner

45. Sankalp Hasya: संकल्प हास्य

पूजा के समय जैसे पंडित जी यजमान से संकल्प कराते हैं, यह पोज़ इसी भाव से लिया गया है।

हथेली का रुख ऊपर की ओर रखते हुए, बायाँ हाथ छाती के पास लाइये, दायें हाथ की हथेली का रुख नीचे की ओर कर, बायीं हथेली पर रखें (जिस प्रकार बायें हाथ में जल या अन्न लेकर ऊपर दूसरा हाथ रख संकल्प किया जाता है)। नाक से गहरा लंबा श्वास भरते हुए हाथों को छाती की ओर लायें। मन ही मन संकल्प करें कि हम व्यर्थ गुस्सा नहीं करेंगे– कुछ क्षण इसी पोज़ में रुकेंगे, फिर हाथ ऊपर की ओर ले जाकर खिलखिलाकर हँसेंगे कि यह संकल्प अवश्य पूरा होगा। यह क्रिया तीन–बार करेंगे– मन ही मन, अलग–अलग शुभ संकल्प लेते हुए। जैसे कि हम प्रतिदिन सुबह की शुरुआत हास्य योग से करेंगे आदि–आदि।

यह व्यायाम हृदय के लिए लाभदायक है।

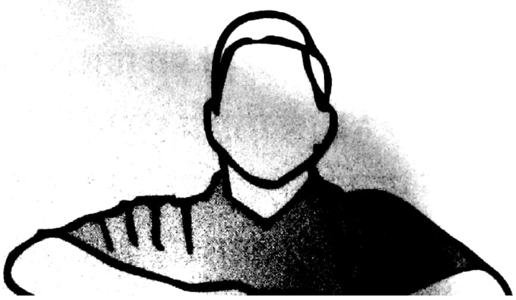
Very Good, Very Good, Very Good **हो–हो, हा–हा–हा**

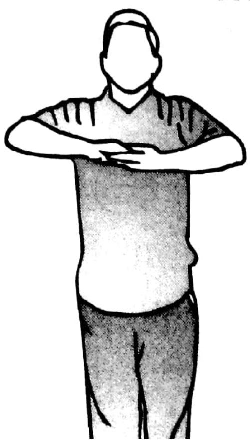
As a worshiper takes Sankalp (Oath) before a pandit ji, similarly in this activity, a resolution is made to do/not to do certain things.

Keeping the palm upwards, left hand is brought near the chest. Right hand palm is placed on the left hand palm.

Taking deep breath through nose, hands are brought near to the chest; while making firm resolution that we shall not get angry unnecessarily. Hold the posture for few seconds. Then taking hands upwards, have a hearty laugh, thinking that the resolution made shall definitely be fulfilled. This activity to be done thrice, making different resolutions in mind as "We shall begin each day with laughter Yoga in the morning" etc.

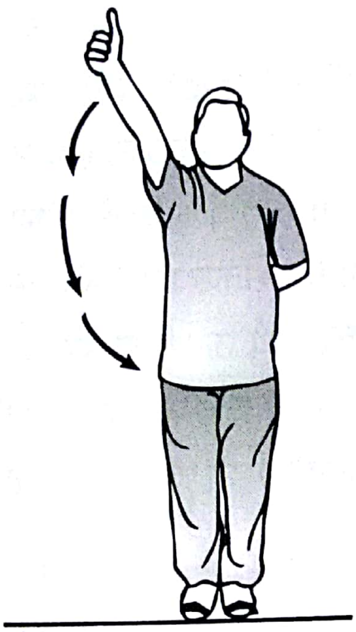
Very Good, Very Good, Very Good ***'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha***





Scanned by CamScanner

46. Eyes Exercise: आँखों का व्यायाम



अपनी उंगली या अंगूठा आँखों के सामने की ओर तान लीजिए, नज़रें उसके ऊपर गाड़ दीजिए। जैसे–जैसे उंगली या अंगूठा ऊपर–नीचे, दायें–बायें घूमेगा, वैसे ही नजरें भी साथ–साथ घूमेंगी, गर्दन बिलकुल नहीं हिलेगी, हँसते हुए करेंगे। आँखों की रोशनी अवश्य बढ़ेगी।

आँखें बड़ी नयामत हैं, इनके रख–रखाव में लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए, इस व्यायाम से आँखों की थकावट भी कम होती है, आँखों की पुतलियों का उचित व्यायाम होता है।

Very Good, Very Good, Very Good
हो–हो, हा–हा–हा

Keep your thumb or finger in front of your eyes and focus on it. As the thumb / finger moves upwards, downwards, to left or right, accordingly move your eyes, but the neck must not move. The exercise shall be done while laughing. The eyesight shall definitely improve. Eyes are a great blessing. It is important to take proper care of the eyes. By this exercise eyes get relaxed. The pupils of the eyes also get exercised to avoid the early onset of cataract.

Very Good, Very Good, Very Good
'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha

47. Poetry Exercise: कविता हास्य

इस क्रिया में दो या तीन शब्दों के छोटे–छोटे वाक्यांशों द्वारा लाफ्टर क्लब यानि हास्य–योग से होने वाले लाभों से सभी सदस्यों को अवगत कराया जाता है। इस व्यायाम में अधिक से अधिक सदस्य भाग ले सकते हैं। जैसे कि Anchor बोलेगा लाफ्टर क्लब, बाकि सब ताली बजाते हुए बोलेंगे– हो–हो–हो, टॉनिक है ये– हो–हो–हो, Laughter Session, हो–हो–हो Tension को, हो–हो–हो, मिल जाये Pension, हो–हो–हो। इस प्रकार एक व्यक्ति Positive वाक्यांश बोलेगा, बाकि सभी ताली बजाते हुए हो–हो–हो करेंगे। इस क्रिया को ज़ितना चाहे लंबा कर सकते हैं।

यह बहुत ही सुंदर सामूहिक क्रिया है। बड़े ही सरल एवं आनन्दमय तरीके से हास्य–योग से होने वाले लाभों का प्रचार हो जाता है।

Very Good, Very Good, Very Good ***हो–हो, हा–हा–हा***

Through this activity, the benefits of Hasya Yoga get explained, to all the members easily and in a joyful manner. In this exercise maximum members can participate.
As the anchor speaks Laughter Session-rest of the participants speak HO-HO-HO along with clapping by hands.
Tension ko-HO-HO-HO
Mil Jai Pension-HO-HO-HO
In his way, one person speaks positive words and rest of the members.
Speak HO-HO-HO with clapping.
This activity can be prolonged as much as desired.
This is a charming group activity. In a very simple and in a very cheerful way, the benefits of laughter yoga are explained.

Very Good, Very Good, Very Good ***'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha***

48. Surya Namaskar: सूर्य नमस्कार

सूर्य नारायण पूरे विश्व की ऊर्जा का स्रोत हैं, इसलिए सूर्योदय के समय जो किरणें हमारे शरीर पर पड़ती हैं, वह स्वास्थ्य का भंडार हैं, अतः प्रातःकाल सूर्यनारायण का आह्वाहन बहुत ही उत्तम क्रिया मानी गई है। एड़ियाँ मिलाकर दोनों हाथों को छाती के पास जोड़ लें, नाक से गहरा लंबा श्वास भरते हुए, जुड़े हुए हाथों को आकाश की

Scanned by CamScanner

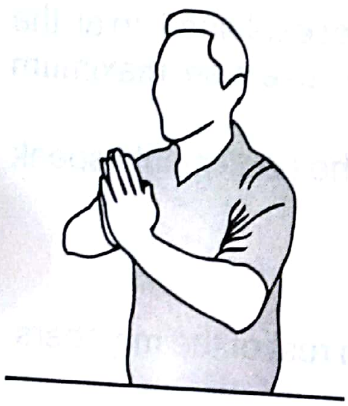
ओर ले जायें, शरीर को पूरा Stretch करें, बाजुओं को कानों के साथ लगायें ताकि शरीर पूरा तना रहे, जुड़े हुए हाथ ऊर्जा प्राप्त करने का स्रोत बनेंगे। ओउम् का उच्चारण करेंगे, पूरा म् तक और म् के उच्चारण के साथ जुड़े हुए हाथों को वापिस लायें– यह क्रिया तीन बार करेंगे। ओइम् का उच्चारण पहले गले के ज़ोर से, फिर छाती के ज़ोर से और फिर पेट के ज़ोर से करेंगे। अर्थात् पहले धीरे, फिर और ज़ोर से और फिर और ज़ोर से। जब नाक से गहरा लंबा श्वास भरें तो सांस को Diaphragm तक भरें, पेट नहीं फूलना चाहिए।

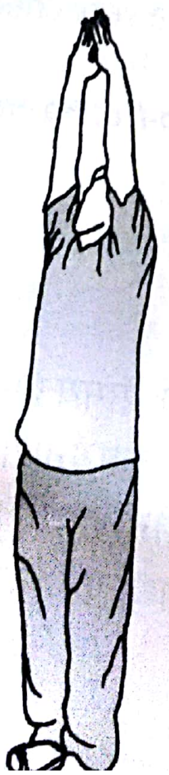
ओम् में ओ एवं म् का उच्चारण 2:1 के अनुपात में करें एवं म् के उच्चारण के समय होठों में कंपन महसूस करें।

श्रद्धा, लगन और विश्वास के साथ करें, भरपूर ऊर्जा मिलेगी।

ओउम्– मूल बीज मंत्र है, गले के लिए लाभकारी व्यायाम है। रक्त संचार सुचारू हो जाता है।

Very Good, Very Good, Very Good ***हो–हो, हा–हा–हा***





Sun is the source of energy for whole of the world. Sun rays from the rising sun are a store house of health. The invocation of Sun God in the morning is accepted as the highest Kriya.

Keeping the heels joined and toes apart, hands are folded near the chest, talking a long deep breath, folded hands are lifted upwards, towards the sky, stretching the body & arms touching the ears, so that folded hands receive the sun energy. Om is recited completely up to 'M'. On pronouncing 'm' folded hands shall be brought back down near the chest. Repeat three times. Pronouncing Om shall be, firstly from throat, secondly from chest & thirdly from the belly. which means the pitch of sound to be gradually increased. While taking deep long breath through, the nose, the breath must be taken in the diaphragm and the belly must not get inflated.

Do with devotion, faith and confidence, which shall give abundance of energy. Om is the basic Mantra and is a useful exercise for throat. This is also good for proper blood circulation.

The chanting of O & M is done in the ratio of 2:1 and while making the sound of (म) M feel vibrations in the lips.

Very Good, Very Good, Very Good

Scanned by CamScanner

49. Lion Laugh: सिंह हास्य

यह क्रिया सिंह मुद्रा से ली गई है। इस क्रिया में हाथों को शेर के पंजों का आकार दें। एक पैर आगे, एक पैर पीछे, अगला घुटना Bend करें, पिछली टाँग सीधी। जीभ लंबी निकाल कर दहाड़े, और हाथों को भी डराने के भाव से हिलायें, और हँसते हुए हाथ वापिस। यह क्रिया दो बार दाई टाँग आगे करके, दो बार बाई टाँग आगे करके करेंगे। दहाड़ते हुए अपनी मैं, अपनी ego को बाहर फेंक दें, हँसते हुए 'हम' की feeling के साथ हाथ वापिस लायें। टाँगें बारी–बारी से आगे–पीछे करते रहें। जब हाथों को शेर के पंजों का आकार दें तो उंगलियाँ Bend करके Tight रखें।

यह व्यायाम गले के रोगों Thyroid, Tonsils से राहत पाने में मदद करता है साथ ही नकारात्मक भावों का बहिष्कार होता है।

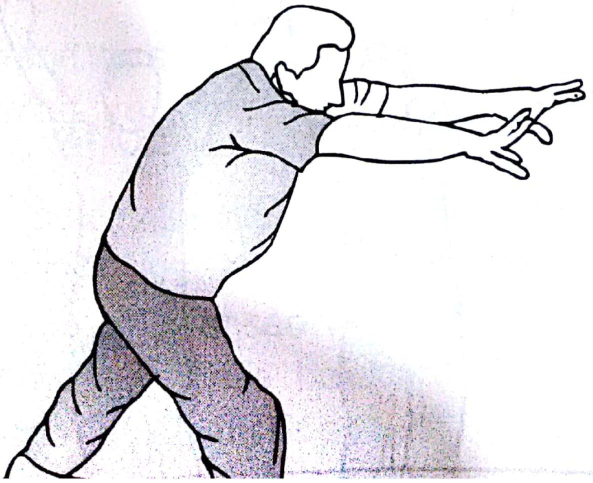
Very Good, Very Good, Very Good ***हो–हो, हा–हा–हा***

This activity is taken from Lion's Roaring Pose. In this act hands are given the shape of the lion's claws. One foot in front and the other in back; the rear leg is kept straight, while the knee of the front leg is bent. The tongue is brought out and roaring sound made, while hands are waved in a fearful pose. After that, hands are brought back while laughing. This exercise is done twice by right leg in front and twice by left leg in front.

While roaring, throw your ego out and while coming back laughing have a feeling of togetherness. While giving the shape of lion's claws to your hands, bend your finger's keeping them tight.

This exercise helps in thyroid, tonsils & throat problems. All negative feelings are discarded.

Very Good, Very Good, Very Good ***'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha***



Scanned by CamScanner

50. Free Dance & Laugh: नृत्य हास्य

"हर पल में खुशी, हर पल में प्यार खो दो तो यादें,
जी लो तो ज़िदंगी"

इसी को आधार मानते हुए हर पल को जीने की कला का संदेश देने वाली यह क्रिया, बहुत ही सुंदर Calorie Burner व्यायाम है। सेहत के लिए तीन व्यायाम सबसे बढ़िया माने जाते हैं– Swimming, Dancing & Laughing इनमें से दो व्यायाम हम करते हैं।

एक बार भूल जाइये कि कोई आपको देख रहा है, कोई ऊँच–नीच, जात–पांत का भेदभाव नहीं। कोई सी भी धुन मन ही मन सोच लीजिए। सभी सदस्य सोची हुई धुन पर हँसते हुए, मस्ती में अपने–अपने तरीके से नृत्य करते हुए Centre में आकर और एक–दूसरे से Clap करेंगे यानि अपनी खुशी, अपनी positive energy को share करते हुए और प्रतिदिन इसी प्रकार हँसते खेलते मिलने की कामना के साथ हास्य–योग Session का अंत करते हैं।

हास्य योग का हो session, तो tension को मिल जाती है pension, और जिंदगी का हो जाता है, extension.

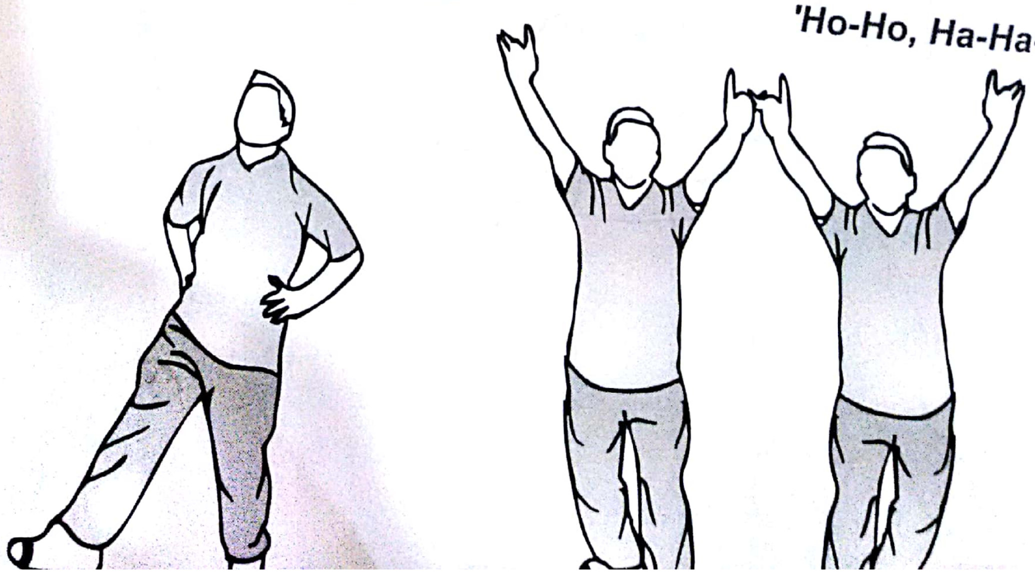
Very Good, Very Good, Very Good

हो–हो, हा–हा–हा

God has filled happiness & love in every moment. It is up to us, how we enjoy it. Dancing & Laughing are the best calorie burning exercises. Just forget, someone is watching you, think of any tune and start dancing while laughing. Dancing to one's own tunes, everyone comes in the centre & clap with each other, sharing the positive energy gained through laughter yoga and while wishing to meet every day with happy mood.

Very Good, Very Good, Very Good

'Ho-Ho, Ha-Ha- Ha



Scanned by CamScanner

51. Tension relief Laugh or Vowel Laugh:
स्वर हास्य अथवा तनाव से राहत हास्य

हास्य–योग session का अंत हम कई प्रकार से कर सकते हैं ताकि नयापन बना रहे और लोगों में उत्सुकता बनी रहे। इसी कड़ी में कई और व्यायामः–

आजकल की भाग–दौड़ की जिंदगी में हर एक को कोई न कोई टैंशन या तनाव रहता है। किसी को काम पर जल्दी पहुँचने का, किसी को Deadline से पहले project submit करने का, किसी को Business की चिंता, किसी को बच्चों की पढ़ाई की चिंता आदि– अदि। इन रोज़मर्रा की tensions से राहत पाने के लिए हास्य–योग में एक छोटा–सा प्रयास किया गया है। इसे हम vowel laugh भी कहते हैं क्योंकि A, E, I, O, U पाँच vowel हैं– कोई भी व्यक्ति एक vowel बोलेगा, बाकी सभी वही vowel बोलते हुए दौड़ कर centre में आते हैं और खिलखिलाकर हँसते हैं, फिर वापिस अपने स्थान पर उल्टे पाँव जाते हैं अर्थात् back walking करते हुए। साथ ही बाजू, कोहनियों से मोड़कर घुमाते हुए, गोल–गोल घुमाते हुए **'सब गोल–माल है, सब गोल–माल है'** कहते हुए वापिस आते हैं।

उल्टा चलना घुटनों के लिए विशेष व्यायाम है। साथ ही 'सब गोल–माल है' का उच्चारण अतिरिक्त हँसी का भाव पैदा करने के लिए किया जाता है। यही क्रिया प्रत्येक vowel बोलते हुए करेंगे, परंतु जब अंतिम स्वर (vowel) का उच्चारण करते हुए दौड़ कर सैंटर में आयेंगे तो 'सब ठीक–ठाक है'–'सब ठीक–ठाक है' का उच्चारण करते हुए एक दूसरे के साथ clap करें, अर्थात् अपनी खुशी share करें और इसी प्रकार खुशी से झूमते हुए प्रतिदिन मिलने की कामना करते हुए हास्य–योग क्रियाओं का समापन करते हैं। पाँच की जगह कोई से भी तीन vowel

Very Good, Very Good, Very Good ***हो–हो, हा–हा–हा***

Try to end the session in different ways so that people keep enthusiastic. Following are some more ending exercises; we can do any of these to end the session:-

With today's hectic life style, stress & tension are coming free. Somebody gets tensed when he/she doesn't reach office in time, someone gets tensed when he/she gets the dead line for a project, students are tense before exams, business tensions, promotions tensions etc. - the list is endless.

Scanned by CamScanner

54. Flower Laugh: फूल हास्य

"फूलों से तुम हँसना सीखो,
कलियों से मुस्काना।
हँसते–हँसते सीखो हास्य–योग के साथ
सब गमों को भूल जाना।"

हास्य–योग क्रियाओं में विविधता लाने के प्रयास में 'कमल का फूल हास्य' में बहुत सुंदर formation बनती है, बाहर खड़े होकर देखने वाले व्यक्ति प्रभावित हुए बिना नहीं जा सकते।

इस क्रिया में हम दो circle बनाते हैं, एक ladies का और एक gents का, जिसकी संख्या कम हो, वह एक– दूसरे का हाथ पकड़–मानव–श्रृंखला बनाते हुए inner - circle अर्थात् अंदर के घेरे में खड़े होते हैं, दूसरा पक्ष जो कि संख्या में अधिक हैं, इसी प्रकार एक दूसरे का हाथ पकड़ मानव श्रृंखला (Human Chain) बनाते हुए बाहर के घेरे में खड़े होते हैं। Anchor बोलेगा कि जब हम यह क्रिया शुरू करेंगे तो अंदर के घेरे में खड़े लोगों के हाथ नीचे और सिर भी नीचे, और बाहर के घेरे में खड़े व्यक्तियों के हाथ ऊपर और सिर भी ऊपर। इस क्रिया में सभी खुल कर हँसेंगे। Anchar के दो कहने पर, बाहर के घेरे वालों के हाथ नीचे और सिर भी नीचे और अंदर के घेरे में खड़े व्यक्तियों के हाथ ऊपर और सिर भी ऊपर–साथ में हँसने की क्रिया करते हुए, इसी प्रकार Anchor पाँच तक गितनी बोलेगा, उसके साथ–साथ Alternately अंदर और बाहर के घेरों की position बदलती जायेगी, पाँचवी बार के बाद सभी हँसते हुए एक–दूसरे के साथ ताली बजाते हुए प्रतिदिन मिलने की कामना करते हुए हँसी और खुशी से लबालब होकर हास्य–योग सत्र का अंत करेंगे।

"जिंदगी हमें बहुत कुछ सिखाती है
कभी रुलाती है तो कभी हँसाती है,
पर हँसने–हँसाने वालों के आगे
जिंदगी सिर झुकाती हैं"

Very Good, Very Good, Very Good ***हो–हो, हा–हा–हा***

Cont.

Scanned by CamScanner