अध्याय 2

आसन

आसन केवल शारीरिक प्रक्रिया मात्र नहीं है, उसमें सर्वांगीण विकास के बीज छिपे हैं। आसन शब्द का अनेक अर्थों में प्रयोग होता है। आस् धातु बैठने के लिए प्रयुक्त होता है, पूजा-पाठ इत्यादि के लिए जिस बिछावन का प्रयोग किया जाता है वह भी 'आसन' कहलाता है। महर्षि पतञ्जलि ने कहा-'स्थिरसुखमाएनम्'। अर्थात् सुखपूर्वक स्थिरता से लम्बे समय तक एक स्थिति में ठहरना 'आसन' है। विधि पूर्वक लेटकर (पेट एवं पीठ के बल) बैठकर एवं खड़े होकर तीनों ही अवस्थाओं में आसन का अभ्यास किया जाता है। आसन का अभ्यास शारीरिक क्रियाओं को व्यवस्थित कर वाणी और मन को भी स्थिरता प्रदान करता है। शारीरिक सौष्ठव में वृद्धि होती है। शारीरिक-मानसिक क्षमता का विकास होता है। फलस्वरूप द्वन्द्वों (सर्दी-गर्मी, भूख-प्यास इत्यादि) पर नियंत्रण प्राप्त होता है। अतः विधि पूर्वक किया गया अभ्यास निश्चित रूप से निरोगता, स्थैर्यता, लाघवता एवं एकाग्रता प्रदान करता है।

पूर्व की कक्षाओं में आसन का अर्थ, उनका महत्व एवं सावधानियों के साथ ही कुछ आसनों की विधियों का उल्लेख किया गया है। आसनों से हमें हानि न हो, लाभ ही लाभ हो इसके लिए आसनों के पूर्व शरीर का अनुकूलन तथा मांसपेशियों तथा संधियों (अस्थि संधि) को खोलने के लिये सिर से लेकर पैर के अंगूठे तक अथवा पैर के अंगूठे से लेकर सिर तक के लिये कक्षा 6 वीं तथा 7 वीं में वर्णित सूक्ष्म यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करना आवश्यक है। योगासनों का अभ्यास उपयुक्त समय, स्थान तथा उचित बिछावन यथा मोटी दरी एवं उसके ऊपर कम्बल पर गुरु के निर्देशन में ही करना चाहिए।

हठधर्मिता या निर्देषों की अवहेलना करने पर हानि की सम्भावना होती है। कहा गया है:-

देखा देखी साधै योग। छीजै काया बाढ़ै रोग।।

आसनों का अभ्यास चार प्रकार से किया जा सकता है:-

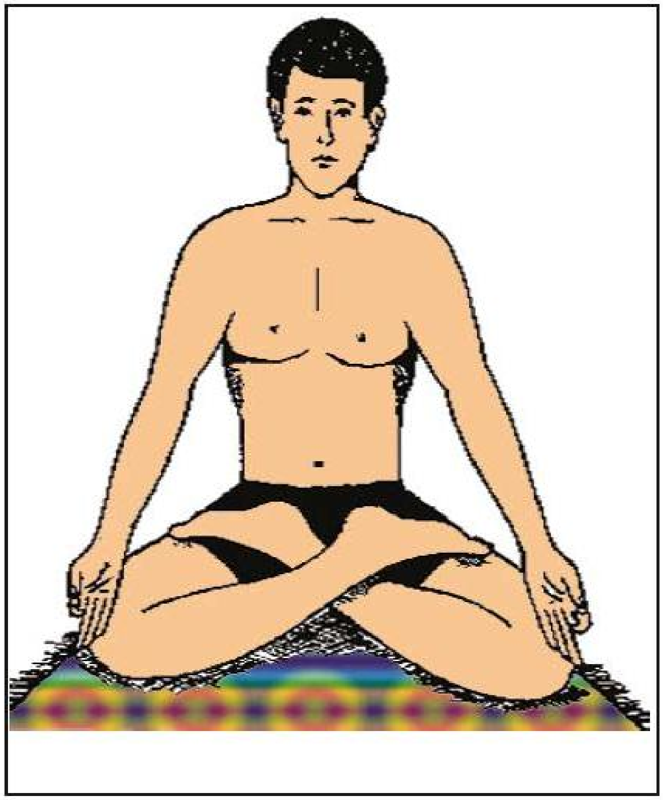
1. बैठकर किये जाने वाले आसन- सिंहासन, पद्मासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, बकासन आदि।
2. पीठ के बल लेटकर- शवासन, हलासन, कर्णपीड़ासन।
3. पेट के बल लेटकर- मकरासन, शलभासन, धनुरासन, भुजङ्गासन।
4. खड़े होकर किये जाने वाले आसन- गरुड़ासन, ताड़ासन, कटिचक्रासन आदि।

सिर के बल खड़ा होकर भी कुछ आसनों का अभ्यास किया जाता है जैसे- शीर्षासन, सर्वांगासन आदि। सुविधानुसार आसनों का अभ्यास सरल से कठिन एवं अति कठिन के क्रम से भी किया जा सकता है।

चाहें तो अभ्यास किये जाने वाले आसनों का क्रम इस प्रकार निर्धारित कर लें, कि एक आसन के

बाद उसका विपरीत आसन आ जावे। जैसे अर्धचक्रासन के बाद पश्चिमोत्तानासन आसन, शीर्षासन के बाद ताड़ासन आदि।

पद्मासन



इस आसन की मुद्रा बहुत कुछ खिले हुए कमल के सदृश प्रतीत होती है, इसलिए इसे पद्मासन कहा जाता है।

विधिः-दोनों पैरों को सामने की ओर फैलाकर स्वच्छ कम्बल पर बैठ जायें।

- सर्वप्रथम दोनों हाथ से बायें पैर को एड़ी पंजे से पकड़कर उठायें और नाभि(पेट) से स्पर्श करते हुए दाहिनी जंघा पर रखें।
- इसी प्रकार पुनः दोनों हाथ से दायें पैर की एड़ी पंजे से पकड़कर नाभि से स्पर्श करते हुए बायीं जंघा पर स्थापित करें। दोनों घुटनों को जमीन से टिकाने का प्रयास करें।
- दोनों हथेली को (ज्ञानमुद्रा बनाकर) घुटनों पर इस प्रकार रखें कि हथेली का पृष्ठ भाग नीचे की ओर हो।
- रीढ़ सीधी करें। नेत्र बंद कर कुछ सेकण्ड श्वास पर ध्यान (मन को) लगायें।
- इस आसन को पैर बदलकर भी करें।

प्रारंभिक अवस्था में क्षमतानुसार करें। धीरे-धीरे समय बढ़ाते हुए 10 मिनिट तक करें।

टीपः-'पद्मासन' पैरों में कड़ापन होने से नहीं लग रहा हो तो पहले कुछ दिनों तक अर्ध तितली फिर पूर्ण तितली क्रिया का अभ्यास करें। इस क्रिया में पहले बायें पैर को घुटने से मोड़कर ऊपर-नीचे हिलाते हैं। फिर दायें पैर से इसी क्रिया को करते हैं। फिर दोनों पैर की एड़ी-पंजों को मिलायें फिर हथेलियों से पकड़कर पन्जों को अपनी ओर खींचकर दोनों घुटनों को तितली के पंख की भाँति हिलाते हैं (10-15 दिन इस प्रकार अभ्यास करने से पद्मासन लगने लगता है।)

लाभ :-

1. पद्मासन समस्त रोग निवृत्ति के लिए उपयुक्त है।

2. मन एकाग्र होता है।
3. ध्यान के लिए उत्तम आसन है।

सावधानियाँ:–

साइटिका अथवा रीढ़ के निचले हिस्से में दर्द होने पर इसे नहीं करना चाहिए। इस आसन को बलपूर्वक या दृढ़तापूर्वक नहीं करना चाहिए।

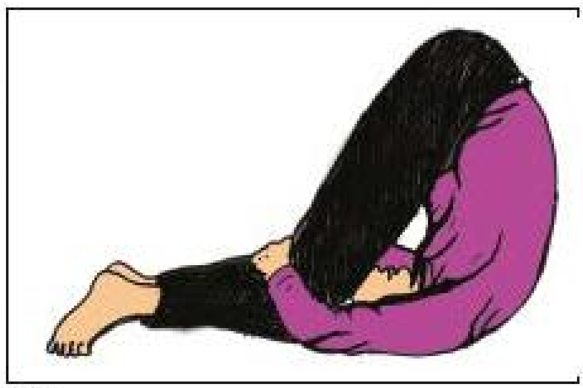
प्रश्न

1. पद्मासन करने की विधि संक्षिप्त में लिखिये।
2. पद्मासन से होने वाले लाभों को लिखिये।
3. पद्मासन का अभ्यास किसे नहीं करना चाहिए।

कर्णपीड़ासन

इस आसन में कानों पर दबाव डाला जाता है। कर्ण रोगों में विशेष लाभकारी होने से इस आसन का नाम कर्णपीड़ासन है।

विधि :–



- पीठ के बल लेट जायें।
- दोनों पैरों को(हलासन की स्थिति में)सिर की ओर ले जाकर टिका दें।
- दोनों घुटनों को दोनों कान के समीप जमीन पर स्थापित कर कानों से लगा दें।
- श्वास पूरी तरह बाहर निकाल दें। फिर सामान्य श्वास कर लें।
- नेत्रों को खुला रखें। यथासम्भव रुकने का प्रयास करें।
- पश्चात हाथों को कमर/ नितम्ब पर स्थापित कर कमर को धीरे–धीरे जमीन की ओर टिका दें। फिर पैरों को भी जमीन पर लायें। शवासन में विश्राम करें।

नोट:–इस आसन के विपरीत मत्स्यासन का अभ्यास अवश्य करें।

लाभ:–

- इस आसन के निरंतर अभ्यास करने से मस्तिष्क, नाक, कान, गला, नेत्र आदि सम्बन्धित विकार नहीं होते। ये सारे अङ्ग स्वस्थ होते हैं।
- मोटापा, श्वासरोग, दमा, कब्ज, रक्तदोष आदि दूर होते हैं।

- हृदय एवं फेफड़े पुष्ट होते हैं।
- मेरुदण्ड लचीला व पुष्ट होता है।
- रक्त का प्रवाह सिर के भाग में तीव्र होने से मानसिक शक्ति बढ़ती है।

सावधानियाँ :-

यह आसन योग प्रशिक्षक के निर्देशन में ही सीखें। चित्र देखकर बलपूर्वक करने का प्रयास न करें।

निषेध:-कन्धे का दर्द, कान बहने पर, नेत्र रोग में, अत्यधिक सर्दी-जुकाम में न करें।

प्रश्न

1. कर्णपीड़ासन के प्रमुख लाभों को लिखिये।
2. कर्णपीड़ासन के बाद या विपरीत कौन सा आसन करना चाहिये?
3. कर्णपीड़ासनका अभ्यास किसे नहीं करना चाहिये?
4. कर्णपीड़ासन की अंतिम स्थिति में स्वास का क्या क्रम होता है?

हलासन

कृषि यंत्र 'हल' की आकृति के समान शरीर की आकृति बनती है इसलिए इस आसन को हलासन कहते हैं।

विधि :-

- पीठ के बल दोनों पैर मिलाकर सीधे लेट जाइये। दोनों हाथ सीधे जंघाओं के पास, हथेलियां खुली हुई जमीन से सटी रहेंगी। हथेलियों का पृष्ठ भाग ऊपर की ओर रहेगा।
- धीरे-धीरे हाथों पर बल देकर दोनों पैर बिना घुटनों से मोड़े हुए उठाइये तथा 30 डिग्री के कोण पर रूक जाइये।
- 5 सेकेण्ड रूकने के बाद 60 डिग्री कोण तक पाँव को ऊपर उठाइये व थोड़ी देर रूकिये।
- अब धीरे से दोनों पैरों को 90 डिग्री के कोण पर ले आईये।
- दोनों हाथों को जोर दीजिये, पैरों को थोड़ा सिर की ओर झुकाईये।
- पैरों को तब तक झुकाते जाइये जब तक आप पैरों की अंगुलियों से भूमि का स्पर्श न कर लें। (शुरूआत में हाथों की सहायता से कमर को उठायें।)
- अब दोनों हाथों के पंजे सिर के ऊपर ले जाकर एक दूसरे में फंसा लें व कुहनियाँ जमीन पर ले आइये।
- वापस आते समय पहले हाथों के पंजे खोलिये और हाथ सीधा करके शरीर के बगल में जमीन पर ले आइये।

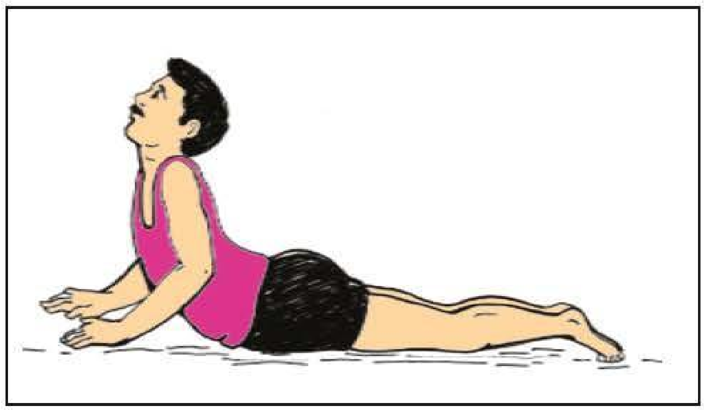
- कमर को नीचे लाइये और पैर पीछे जमीन से उठा लीजिये, धीरे-धीरे कमर को जमीन से लगने दीजिये और पैरों को 90 डिग्री के कोण पर लाकर रूकिये।
- धीरे-धीरे वापस पूर्व स्थिति में आ जाइये।

टीपः- हलासन के पश्चात धनुरासन या भुजंगासन करने से अधिक लाभ होता है। कंधे के दर्द में, नेत्र रोग, कर्ण रोग में योग प्रशिक्षक की सलाह से ही करें।

लाभ :-

- रीढ़ को लचीला व पुष्ट बनाता है।
- पेट, कमर की स्थूलता दूर करता है।
- चेहरा कान्तिवान बनाता है।
- आँख, कान सम्बन्धित विकार नहीं होते।

सर्पासन



फन को ऊपर की ओर उठाये हुए सर्प जैसी आकृति बनने के कारण इसे सर्पासन कहते हैं।

विधिः-

- हथेलियों को कंधों के बगल में जमीन पर स्थापित करें।
- श्वास भरते हुए नाभि(पेट) तक, धड़ को हाथों के बल ऊपर उठायें।
- ऊपर की ओर देखते हुए क्षमतानुसार रुकें। श्वास सामान्य करें।
- श्वास छोड़ते हुए पहले जैसी स्थिति में पेट के बल लेट जायें।
- इसे 3 से 5 बार करें।

लाभ :-

- पेट एवं कमर सम्बन्धी रोग दूर होते हैं।
- रीढ़ तथा कमर में लोच बढ़ती है।
- फेफड़े एवं हृदय स्वस्थ होते हैं।
- कब्ज दूर होता है।

सावधानी:–उदर रोग यथा– हार्निया, एपेण्डेसाइटिस, अल्सर रोगी इस आसन का अभ्यास न करें।

प्रश्न

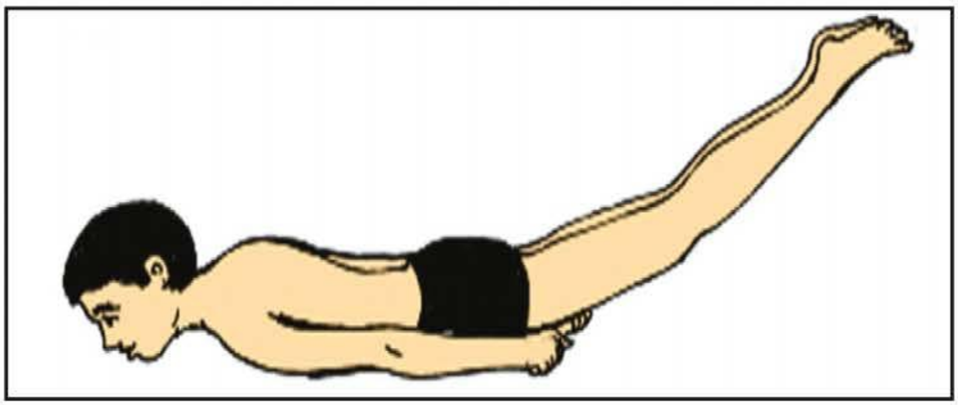
1. सर्पासन नाम पड़ने का कारण लिखिये।
2. सर्पासन से शरीर में होने वाले लाभ लिखिए?
3. सर्पासन की सावधानियों का उल्लेख करें।

शलभासन

शलभ अर्थात् टिड्डा। टिड्डा के बैठने जैसी स्थिति से मिलती हुई आकृति बनने के कारण इसे शलभासन कहते हैं।

विधि :-

- पेट के बल लेट जायें।
- दोनों हथेलियों को जमीन पर जंघा के नीचे, हथेली का तल भाग नीचे रखकर स्थापित करें।
- गर्दन को बायें मोड़ें और श्वांस भरकर बायें पैर को घुटने से सीधा रखते हुए जमीन से ऊपर उठायें, क्षमतानुसार रुकें। श्वास छोड़कर पैर को वापस नीचे लावें।



- इसी प्रकार गर्दन को दायें मोड़ें। श्वांस भरकर दाहिने पैर को घुटने से सीधा रखते हुए जमीन से ऊपर उठायें। क्षमतानुसार रुकें। श्वांस छोड़ते हुए पैर को वापस लायें।
- पुनः बायें अथवा मध्य में ठुड्डी को जमीन पर लगाते हुए सामने देखें। दोनों पैर एक साथ ऊपर उठायें। श्वांस छोड़कर वापस आयें।
- इसी प्रकार दायें अथवा मध्य में ठुड्डी को जमीन पर लगाते हुए सामने दखें। दोनों पैर एक साथ ऊपर उठायें। श्वांस छोड़कर पैर वापस जमीन पर टिका दें।
- आसन दोनों पैर से 3–3 बार करें।

- अधिक अभ्यास होने पर दोनों पैरों को इतना ऊपर उठायें कि पेट तथा पेडू सहित भूमि से 90 डिग्री का कोण बनायें।

लाभ :-

- कब्ज दूर होता है। पाचन शक्ति बढ़ती है।
- नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं। हृदय एवं फेफड़े पुष्ट होते हैं।
- क्लोम ग्रन्थि सक्रिय होने से मधुमेह की बीमारी मिटती है।
- चेहरा कान्तिवान बनता है। नेत्रों को लाभ होता है।

निषेधः- पुराने कब्ज, वायु विकार एवं अल्सर रोग से पीड़ित व्यक्ति इस आसन का अभ्यास न करें। हर्निया के रोगी के लिए पूर्णतः वर्जित है।

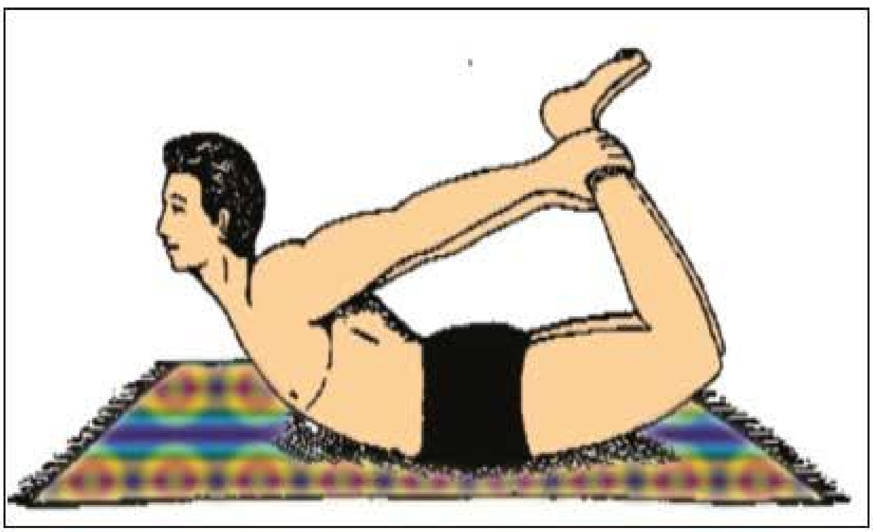
प्रश्न

1. शलभ का शाब्दिक अर्थ लिखते हुए शलभासन के तीन लाभों को लिखिये?
2. शलभासन का अभ्यास कब करना चाहिए?
3. शलभासन में दोनों पैर जब भूमि से ऊपर होते हैं तब दृष्टि कहाँ होती है?

धनुरासन

शरीर की आकृति धनुष के समान होने से इसे धनुरासन कहते हैं।

विधिः-



- यह पेट के बल लेटकर किया जाने वाला आसन है अतः स्वच्छ कम्बल पर पेट के बल लेट जायें।
- दोनों पैरों को घुटने से मोड़कर कमर की ओर लावें।
- दोनों हाथों से टखनों को पकड़ें।
- श्वास भरते हुए हाथों के सहारे पैरों को ऊपर की ओर यथाशक्ति तानते हुए सिर एवं धड़ को भी क्षमतानुसार ऊपर उठावें।

- अपनी (क्षमतानुसार) यथाशक्ति रुकें।
- थकान आने पर श्वास छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में वापस आ जायें।

लाभ :-

- कब्ज एवं पित्त विकार दूर होते हैं।
- मेरुदण्ड, पीठ, पेट सभी पुष्ट होते हैं।
- स्नायु दौर्बल्यता दूर होती है।
- पेट के अन्दरुनी अंगों की मालिश होती है।
- टली हुई नाभि, इस आसन के अभ्यास से अपने स्थान पर आ जाती है।
- कुबड़ापन दूर करने में सहायक है।
  हृदय, फेफड़े, पुष्ट होते हैं।

सावधानियाँ :-

- हार्निया के रोगी इस आसन का अभ्यास न करें।
- उच्च रक्तचाप, हृदय रोग एवं कमर दर्द से पीड़ित व्यक्ति इस आसन का अभ्यास न करें।
- बलपूर्वक आसन कदापि न करें।

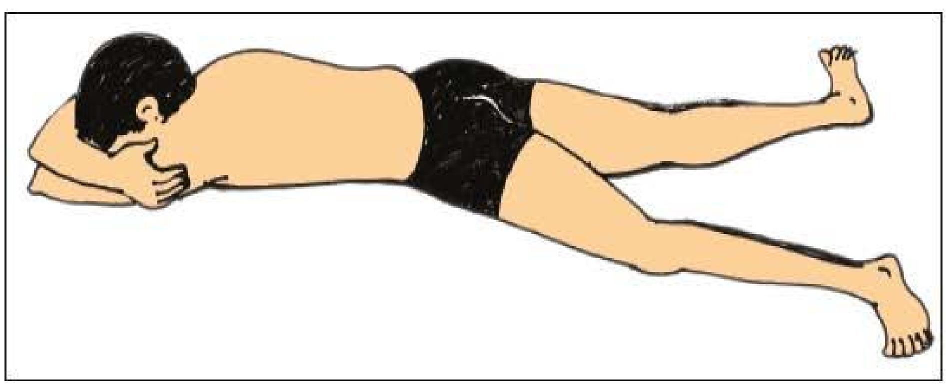
प्रश्न

1. धनुरासन में श्वास-प्रश्वास की गति का उल्लेख करें।
2. धनुरासन से होने वाले किन्हीं तीन लाभों का उल्लेख करें।
3. किन लोगों को धनुरासन नहीं करना चाहिए?

मकरासन

इस आसन की कई स्थितियाँ हैं। उनमें से दो स्थितियों का वर्णन यहाँ पर किया जा रहा है।

विधि :-



- पेट के बल लेट जाइये हाथ जंघाओं के बगल में हों। धीरे से दोनों पैर फैला लीजिए पैरों के पंजे बाहर की ओर एड़ियाँ अन्दर की ओर रहें। धीरे से बायाँ हाथ कोहनी से मोड़ते हुए

दाहिने हाथ के बगल के नीचे से निकालकर हथेली कंधे पर लगा दें तथा दाहिना हाथ कोहनी से मोड़ते हुए बाँये कंधे के ऊपर ले आईये। फिर दोनों कोहनियों के त्रिकोण में अपने सिर को टिका लीजिये।

- दोनों हाथ को कोहनी से मिलाकर हथेलियों को गाल पर स्थापित कर कमर से धड़ को थोड़ा ऊपर उठायें।
- पैरों को मिलाकर नीचे की ओर तानें। श्वास छोड़कर सामान्य करें। इसी अवस्था में विश्राम करें।

लाभ :-

- बच्चों की लम्बाई बढ़ाने में सहायक।
- कुबड़ापन दूर होता है।
- क्रोध दूर होता है।
- उदर विकार दूर होते हैं।
- शारीरिक, मानसिक थकान दूर होती है।
- फेफड़े, गले के विकार दूर होते हैं।

सावधानी:–आवश्यकता से अधिक तनाव न डालें।

प्रश्न

1. मकरासन में शरीर को किस स्थिति में स्थापित किया जाता है?
2. मकरासन के क्या लाभ हैं?

शशकासन

शशक अर्थात् खरगोश। इस आसन की आकृति बैठे हुए खरगोश जैसी प्रतीत होती है, इसलिए इसे शशकासन कहते हैं।

विधि :-

- वज्रासन में बैठकर दोनों हाथों को श्वास भरते हुए ऊपर उठाइये। हाथों को धड़ की सीध में रखते हुए व श्वास छोड़ते हुए धड़ को सामने की ओर मस्तक जमीन से छूने तक झुकाइये। कुछ क्षणों के लिए श्वास बाहर ही रोक रखिये और फिर श्वास लेते हुए हाथों और धड़ को एक सीध से सिर के ऊपर की ओर लेकर आइये। तब श्वास

छोड़ते हुए धीरे-धीरे प्रारम्भिक स्थिति में आ जाइये। कम से कम तीन बार करें।

लाभ :-

- चेहरा कान्तिवान बनता है। नेत्र ज्योति बढ़ती है।
- उदर के रोग ठीक होते हैं।
- मानसिक विकार दूर होते हैं।
- स्मृति बढ़ाने में सहायक।
- क्रोध शांत करने में सहायक।

सावधानी :- जिन्हें गर्दन, कमर एवं पीठ में दर्द हो, उन्हें शशकासन नहीं करना चाहिए।

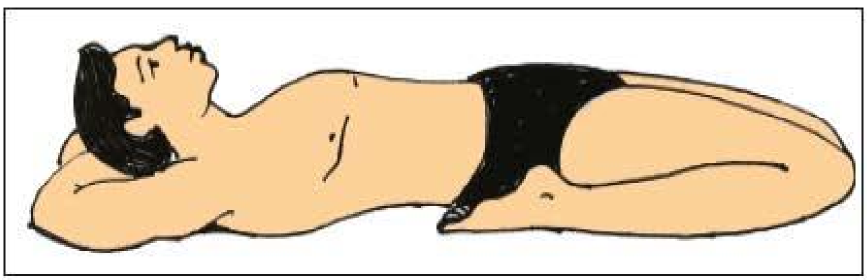
प्रश्न

1. शशकासन का यह नाम क्यों पड़ा?
2. शशकासन में आगे झुकते समय की श्वास की स्थिति का उल्लेख करें।
3. शशकासन किसे नहीं करना चाहिए?

सुप्त वज्रासन

वज्रासन में बैठकर पीठ के बल लेटकर यह आसन किया जाता है। अतः इसे सुप्त वज्रासन कहा गया है।

विधि :-



- कक्षा छः में सीखे गये अनुसार दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर वज्रासन में बैठें। कोहनियों का सहारा लेकर पीठ के बल लेट जायें। हाथों का सहारा लेकर पीठ को अधिकतम ऊपर उठायें तथा सिर का मध्य भाग भूमि से टिकायें। पीठ को धनुषाकार में मोड़ते हुए अधिकतम ऊपर उठायें। हथेलियों को जंघा पर रखें। यथाशक्ति रुकने के पश्चात् हाथों का सहारा लेकर लेटें। गर्दन सीधी करें तथा शरीर पर बिना झटका लगाये सामान्य अवस्था में आयें।

लाभ :-

- रीढ़ में अभूतपूर्व लोच उत्पन्न होती है। फेफड़े तथा हृदय पुष्ट होते हैं।
- गर्दन संबंधी रोगों के उत्पन्न होने की सम्भावना नहीं रहती।
- नेत्र ज्योति बढ़ती है।

सावधानी:- गर्दन में झटका नहीं देवें। पीछे लेटते समय हाथों का सहारा लें अन्यथा गिरने तथा सिर में चोट लगने की सम्भावना रहती है।

प्रश्न

1. सुप्त वज्रासन में हथेलियों की स्थिति स्पष्ट कीजिए।
2. सुप्त वज्रासन से शरीर का कौन-सा अंग सर्वाधिक लाभान्वित होता है?
3. सुप्त वज्रासन के अभ्यास के दौरान कौन-कौन सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए।

नोट:- पहली विधि के अनुसार लेटते हुए हाथों को सिर के पीछे क्रास करते हुए रखेंगे। यह भी सुप्त वज्रासन का एक प्रकार है।

सिंहासन

संस्कृत में सिंह शेर को कहते हैं अत: शेर की आकृति की स्थिति में आने को सिंहासन कहा जाता है।

विधि:-

- वज्रासन की स्थिति में बैठ जाइये।
- अब थोड़ा उठिये घुटने के बल हो जाइये एवं दाहिने पैर की एड़ी व पंजा बायें पैर की एड़ी के ऊपर से कैंचीनुमा आकृति करके दूसरी ओर रख लीजिए।
- अब दोनों ऐड़ियों पर बैठ जाइये व दाहिना हाथ दाहिने घुटने पर तथा बायाँ हाथ बायें घुटने पर रखकर अंगुलियाँ फैला लीजिये।
- अब जीभ बाहर निकालिए जितनी निकाल सकें, दृष्टि नासाग्र रहेगी।
- वापस आते समय मुख सामान्य कीजिए। हाथों को ढीला छोड़िए और पूर्व स्थिति में आ जाइए।

सावधानियाँ:-

- घुटनों पर हाथ सीधे तने हुए एवं छाती तनी हुई रहेगी।
- जीभ बाहर निकालते समय थोड़ी सी आवाज के साथ श्वास मुँह से बाहर निकालें।
- क्षमता से अधिक गले पर तनाव नहीं डालें।
- इस क्रिया को 2 से 5 बार तक करें।

लाभ :-

- इससे गर्दन की माँसपेशियों का व्यायाम हो जाता है।
- रक्त संचरण की भी वृद्धि होती है।
- गले एवं फेफड़े के रोग नहीं होते। निर्भयता आती है। अभ्यासी निडर बनता है। स्वर प्रभावी होता है।

प्रश्न

1. सिंहासन का यह नाम क्यों पड़ा?
2. सिंहासन के अभ्यास में जीभ की क्या स्थिति रहती है।
3. सिंहासन से होने वाले लाभों का उल्लेख कीजिए?

अर्धमत्स्येन्द्रासन

गोरखनाथ के गुरु मत्स्येन्द्रनाथ के नाम पर इस आसन का नामकरण मत्स्येन्द्रासन हुआ। मत्स्येन्द्रासन का आधा भाग (सरलतम रूप)होने के कारण यह अर्धमत्स्येन्द्रासन के नाम से प्रचलित हुआ।

विधि :-

- दोनों पैर फैलाकर बैठ जायें।
- बायें पैर को घुटने से मोड़कर दाहिने नितम्ब के पास रखें।
- दाहिने पैर के पंजे को बायें पैर के घुटने के पास इस प्रकार रखें कि दाहिना घुटना पेट, सीने के पास आ जाये।
- बायें हाथ को दाहिने पैर के बाहर लाकर बाईं भुजा से दाहिने घुटने को पेट की ओर दबाते हुए बायीं हथेली से दाहिने पैर के अंगूठे को पकड़ने का प्रयास करें।
- दाहिने हाथ को दाईं ओर से कमर पर स्थापित करते हुए श्वास भरकर दाहिने कंधे से पीछे देखें। यथा सम्भव रुकें।
- श्वास सामान्य करते हुए आसन को खोल दें और दूसरे हाथ पैर से दोहरायें।

लाभ :-

- पीठ की माँसपेशियाँ लचीली होती हैं।
- मेरुदण्ड लचीला, सीधा और मजबूत बनता है।
- पेट की अन्तःस्रावी ग्रन्थियाँ स्वस्थ होती हैं।
- क्लोम ग्रन्थि क्रियाशील बनती है–मधुमेह में लाभकारी है।
  नाड़ी संस्थान सबल बनता है।

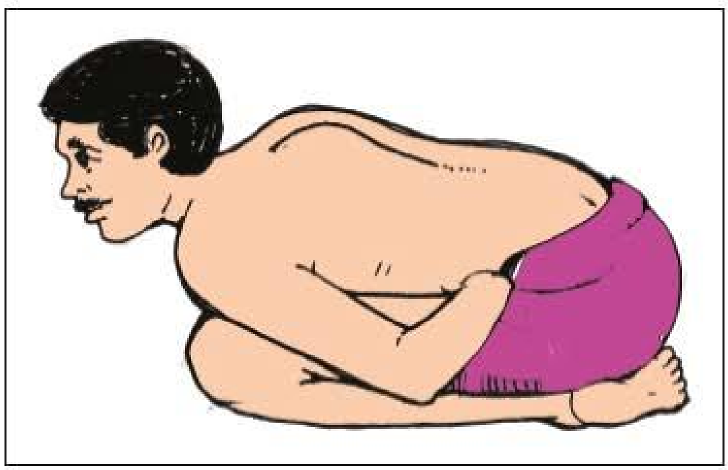
सावधानियाँ:–अत्यधिक बलपूर्वक न करें। अपनी क्षमता के अनुसार ही अभ्यास करें।

प्रश्न

1. अर्धमत्स्येन्द्रासन किस प्राचीन मुनि के नाम से जाना जाता है?
2. अर्धमत्स्येन्द्रासन किस बीमारी के निदान में विशेष लाभकारी है?
3. अर्धमत्स्येन्द्रासन शरीर की किन ग्रंथियों को प्रभावित करता है?

मण्डूकासन

मण्डूक अर्थात् मेंढक। मेंढक के बैठने जैसी आकृति बनने के कारण इस आसन को मण्डूक आसन कहा गया।



विधि :-

- वज्रासन में बैठ जायें।
- दोनों हाथों की मुट्ठी बाँधकर नाभि (पेट) के अगल-बगल स्थापित करें।
- श्वास छोड़ते हुए यथाशक्ति सामने की ओर झुकें।
- सामने की ओर देखते हुए यथासम्भव रुकें।
- श्वास लेने की इच्छा होने पर पूर्व स्थिति में वापस आ जायें।
- प्रारंभ में 3 से 5 बार करें।

लाभ :-

- पेट से सम्बन्धित विकार दूर होते हैं।
- पेट की स्थूलता दूर होती है।

- चेहरा कान्तिवान बनता है।
- नेत्र ज्योति बढ़ाने में सहायक है।
- पाचन शक्ति बढ़ती है। मधुमेह रोग में लाभदायक है।

सावधानियाँ:- अल्सर रोग में न करें। उच्च रक्तचाप एवं हृदयरोगी न करें। पेट में किसी तरह की शल्यक्रिया हुई हो, तो इस आसन को नहीं करना चाहिए।

नोट :- आगे झुकते समय पीछे से पैर व नितम्ब नहीं उठेंगे। माथा जमीन पर नहीं लगेगा।

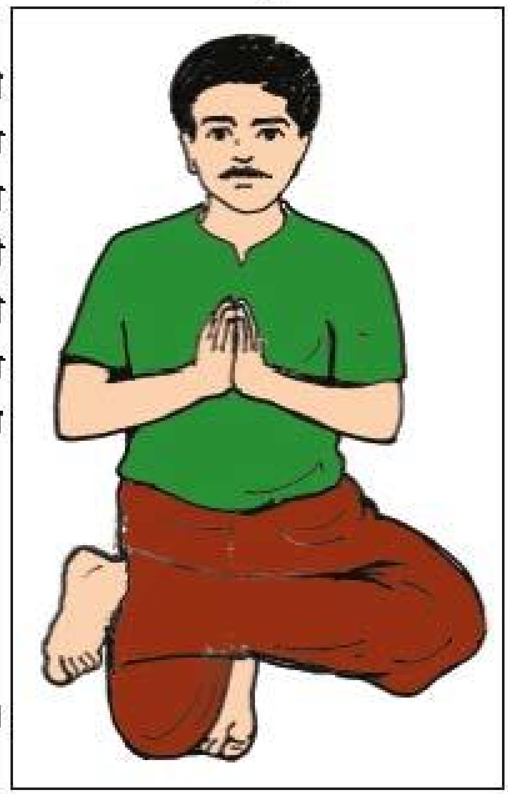
प्रश्न

1. मण्डूकासन का अभ्यास किन व्यक्तियों के लिए वर्जित है?
2. मण्डूकासन में हाथों की स्थिति का वर्णन कीजिए।
3. मण्डूकासन का यह नाम क्यों पड़ा?

पादाङ्गुष्ठासन

इस आसन में पैरों की अंगुलियों तथा अंगुष्ठ के ऊपर बैठा जाता है। अतः इसे पादाङ्गुष्ठासन कहा जाता है।

विधि :-



- कागासन (सामान्य रूप से उकड़ू) में बैठें। दायें पैर की एड़ी को सीवनी (मूत्रेन्द्रिय एवं गुदा के बीच वाले भाग में)से लगाये। बाँयें पैर को दाँयी जंघा के ऊपर रखें। अब दोनों हाथों को दोनों ओर टिकाकर शरीर का संतुलन एड़ी एवं पंजे पर बनाते हुए हाथों को उठाकर नमस्कार की स्थिति में लायें। इस स्थिति में यथेष्ट रुकें। श्वास-प्रश्वास की गति सामान्य हो। एक पैर से करने के पश्चात दूसरे पैर से इसी प्रकार करें।

लाभ :-

- ब्रह्मचर्य के पालन में सहायक है।
- बवासीर की बीमारी मिटती है।
- वासनाओं पर नियंत्रण होने से मानसिक एकाग्रता बढ़ती है।
- पैर की अंगुलियाँ तथा पंजे बलिष्ठ होते हैं।
- शरीर में बल, बुद्धि, ओज एवं तेज की वृद्धि होती है।

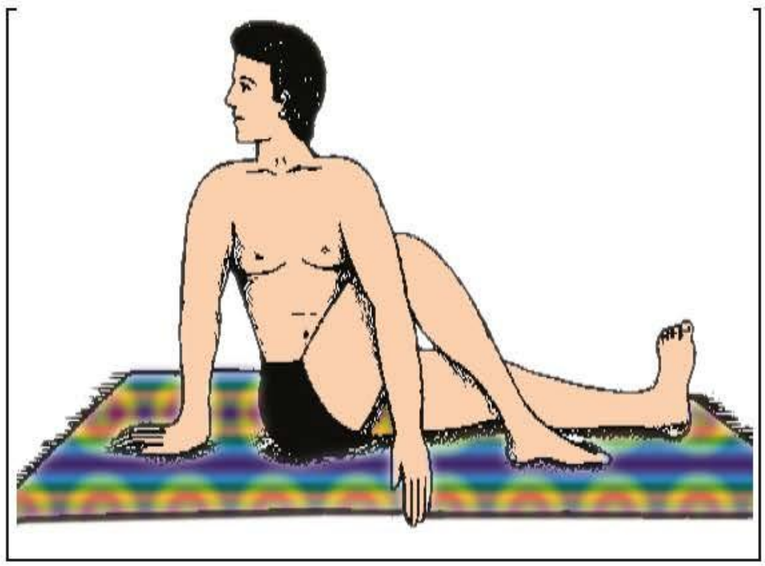
प्रश्न

1. पादाङ्गुष्ठासन किस स्थिति में बैठकर किया जाता है?
2. पादाङ्गुष्ठासन में पैरों की स्थिति पर प्रकाश डालिये?

वक्रासन

इस आसन में पीठ वाले भाग को वक्राकार मोड़ा जाता है। इसलिए इसे वक्रासन कहते हैं।

विधि :-



- दोनों पैरों को सामने की ओर मिली अवस्था में फैलाकर बैठें। हथेलियाँ बगल में स्थापित करें।
- पहले बाएँ पैर को घुटने से मोड़कर दाहिने पैर के घुटने के पास जमीन पर खड़ा करें। लगभग 90 डिग्री का कोण बाएँ पैर में बनायें।
- बाएँ हाथ को कमर, पीठ की ओर ले जाकर जमीन पर स्थापित करें।
- दाहिने हाथ से बाएँ घुटने को पेट की ओर दबाते हुए श्वास छोड़ें एवं बायें पंजे को पकड़ें या जमीन पर स्थापित करें।
- बायीं ओर पीछे देखते हुए सिर एवं पीठ को यथाशक्ति घुमाएँ। यथा सम्भव रुकें।
- श्वास लेते हुए आसन को समाप्त कर पूर्व स्थिति में आ जावें।
- इसे दूसरी ओर से भी करें।

लाभ :-

- मेरुदण्ड लोचदार बनता है।
- कब्ज दूर करने में सहायक है।
- पाचन शक्ति बढ़ती है।
- मधुमेह रोग में लाभकारी है।

सावधानियाँ :-

- इस आसन को अपनी क्षमतानुसार ही करें।
- इस आसन को दोनों तरफ से अवश्य करें।

- आसन का अभ्यास करते समय कमर को क्षमता से अधिक न मोड़ें।

प्रश्न

1. चक्रासन का यह नाम क्यों पड़ा?
2. इस आसन से शरीर का कौन सा भाग सर्वाधिक प्रभावित होता है?
3. चक्रासन के लाभों का उल्लेख कीजिए?

गर्भासन

शरीर की आकृति गर्भस्थ शिशु जैसी बनने के कारण इस आसन को गर्भासन नाम दिया गया।

विधि :-

- पद्मासन में बैठकर हाथों को पिण्डलियों और जंघा के बीच से कोहनी तक बाहर निकालकर ऊपर की ओर से लाकर हाथों से कानों को पकड़ने का प्रयास करें या गर्दन पर स्थापित करें। यथा सम्भव रुकें। श्वास बाहर निकालकर कानों को पकड़ें फिर श्वास सामान्य कर लें।

लाभः-

- क्रोध को शांत करता है।
- स्नायु दौर्बल्यता को दूर करता है।
- पाचन क्रिया को ठीक करता है।
- कब्ज दूर होता है।
- शरीर में संतुलन शक्ति को बढ़ाता है।

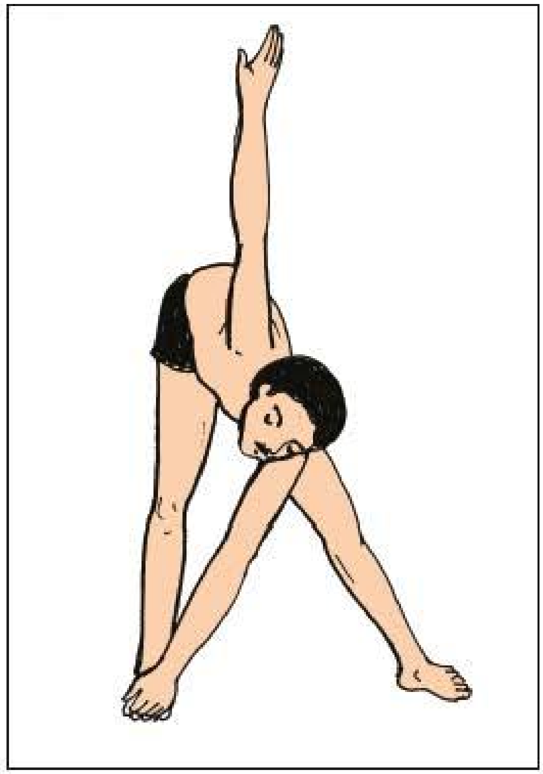
सावधानियाँः-

- जिनके घुटने में या कमर के निचले हिस्से में दर्द हो वे पद्मासन नहीं लगावें। यह आसन, पद्मासन न लगने पर बलपूर्वक न करें।

प्रश्न

1. गर्भासन में शरीर की आकृति किससे मिलती हुई बनती है?
2. गर्भासन का अभ्यास करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
3. गर्भासन के कोई तीन लाभ लिखिए।

कोणासन



यह खड़े होकर किया जाने वाला आसन है। यह त्रिकोणासन का ही प्रकारान्तर है। शरीर की आकृति कोणाकार होने के कारण ही इसे कोणासन कहते हैं।

विधि :-

- सीधे खड़े हो जायें।
- पैरों के मध्य कंधे के बराबर अंतर रखें।
- कमर से धड़ को सामने की ओर झुकाकर बायें हाथ से दायें पैर के पंजे को पकड़ें। साथ ही दाहिने हाथ को कंधे के ऊपर तानें।
- श्वास भरकर ऊपर देखने का प्रयास करें।
- यथासम्भव रुकें।
- श्वास सामान्य करते हुए सीधे खड़े हो जायें।
- इस आसन को हाथ व पैर बदलकर भी करें।

लाभः-

- स्नायु दौर्बल्यता दूर होती है।
- कमर एवं पेट सम्बन्धित विकार दूर होवे हैं।
- हाथ–पैर की माँस पेशियाँ लचीली और बलशाली होती हैं।
- रक्त संचार बढ़ता है।

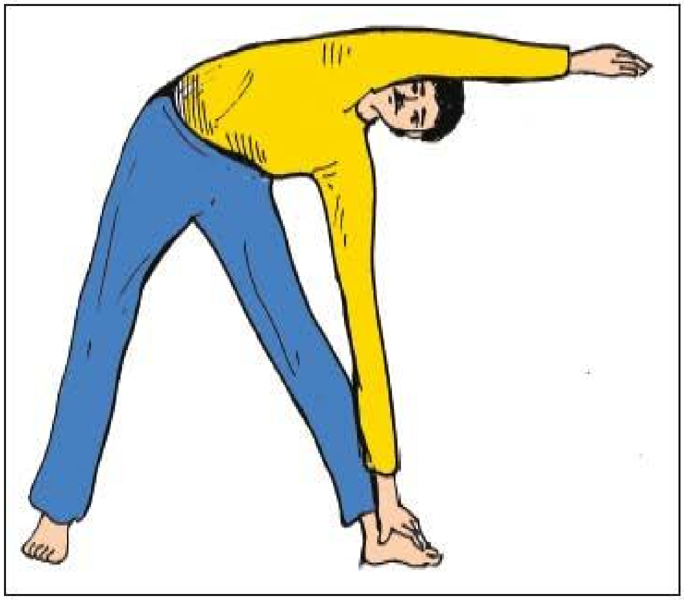
सावधानियाँः-

- स्लिप डिस्क में, अत्यधिक कंधे व कमर दर्द में न करें।
- उच्च रक्तचाप एवं हृदय रोगी न करें।
- चक्कर आने की स्थिति में न करें।
- क्षमतानुसार ही आगे झुकें। यथाशक्ति ही करें।

प्रश्न

1. कोणासन और त्रिकोणासन में क्या अन्तर है?
2. कोणासन की कोई तीन सावधानियाँ लिखें?

त्रिकोणासन



इस आसन में शरीर की स्थिति त्रिकोण जैसी बनती है। इसलिए इसे त्रिकोणासन कहा जाता है।

विधिः-

- दोनों पैर फैलाकर खड़े हो जायें।
- बायें पैर के पंजे को बायीं ओर मोड़कर बायें हाथ से बायें पैर के अंगूठे को पकड़ें।
- दाहिने हाथ को सिर के ऊपर जमीन के समानान्तर फैलायें।
- दाहिनी हथेली को देखें। श्वास भरकर क्षमतानुसार रुकें।
- श्वास छोड़ते हुए सीधे खड़े हो जायें।
- इसे दाहिनी ओर झुककर दोहरायें।
- दोनों ओर से 3-3 बार करें।

लाभ :-

- कमर दर्द में लाभकारी।
- कमर में लचीलापन होता है।
- पसलियों का दर्द ठीक होता है।
- फेफड़े पुष्ट होते हैं।
- साइटिका दर्द में लाभ मिलता है।
- कम उम्र के साधक की लम्बाई बढ़ती है।

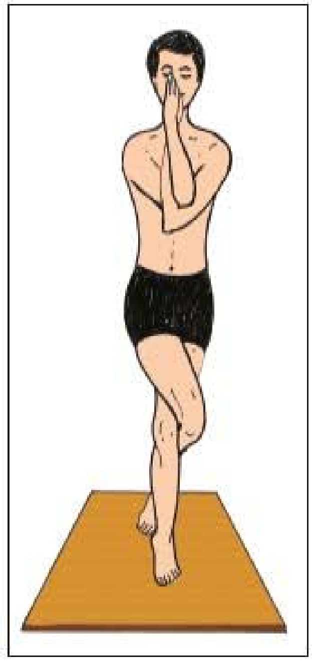
सावधानी :-

- आसन को क्षमतानुसार ही करें।

प्रश्न

1. त्रिकोणासन का यह नाम क्यों पड़ा?
2. त्रिकोणासन में ग्रीवा की क्या स्थिति होती है?
3. त्रिकोणासन के कोई दो लाभ लिखिए?

गरुड़ासन



पुराणों में वर्णित पक्षी गरुड़ के नाम पर इस आसन का नामकरण गरुड़ासन किया गया है।

विधि :-

- समावस्था (सीधे) में खड़े हो।
- दायें पैर को स्थिर रखें। बायें पैर को भूमि से ऊपर उठाकर दाहिने पैर पर सामने से पीछे की ओर रस्सी के समान लपेटें। शरीर को संतुलित करें।
- दोनों हाथों को भी आपस में रस्सी के समान लपेट कर सीने के मध्य लायें और हथेलियों से चोंच की आकृति बनाकर चेहरे के पास लायें। सामने देखते हुए क्षमतानुसार रुकें।

लाभ :-

- साइटिका, गठिया रोग में लाभप्रद।
- भुजाओं, पिण्डलियों, टाँगों की नस-नाड़ियों एवं माँसपेशियों को बल मिलता है।
- शरीर में संतुलन शक्ति का विकास होता है।

सावधानियाँ :-

- शरीर में संतुलन बनाते हुए धीरे-धीरे आसन का अभ्यास करना चाहिए अन्यथा नीचे गिर जाने पर चोट लगने की संभावना रहती है।
- लपेटते समय जो पैर ऊपर हो वही हाथ ऊपर रखें।

प्रश्न

1. इस आसन का नाम गरुड़ासन क्यों पड़ा?
2. गरुड़ासन में पैरों की क्या स्थिति होती है?
3. गरुड़ासन के कोई दो लाभ लिखिये।

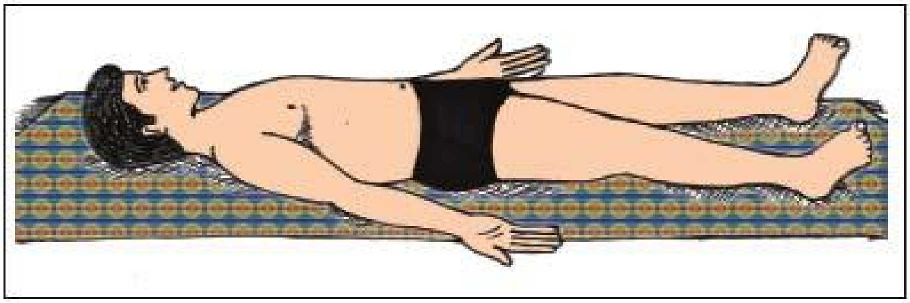
शवासन

शव अर्थात् मृत देह/मुर्दा। इस आसन में शरीर को शव की भाँति निश्चेष्ट करना पड़ता है। इसलिए इसे शवासन कहा जाता है।

विधि :-

- स्वच्छ कम्बल पर पीठ के बल सीधे लेट जाएं।

- शरीर के अंगों को ढीला छोड़ दें।
- हथेलियों को आकाश की ओर ऊपर रखें।
- एड़ियों के मध्य आधे से एक फीट की दूरी रखते हुए पंजों को ढीला करें।
- नेत्रों को बंद करें। श्वास को सामान्य रखें।
- प्रारम्भिक अवस्था में श्वास पर ध्यान रखें।
- धीरे-धीरे शरीर व श्वास से भी मन को हटाकर उलटी गिनती गिनने में लगा दें (100 से 1 तक) इसे आधा मिनिट से 10 मिनिट तक करें। कठिन आसन करने के बाद जब शवासन किया जाये तो जितने समय आसन किया जाये उसका 1 चौथाई समय शवासन करें या जब तक श्वास सामान्य गति में न आ जाये तब तक शवासन में पड़े रहें।



लाभ :-

- शारीरिक, मानसिक थकान दूर होती है।
- रक्तचाप की गति को सामान्य करता है। अनिद्रा, तनाव दूर करता है।

सावधानियाँ:-

- शवासन के बाद सामान्य अवस्था में वापस आने के लिए पूरे शरीर का ध्यान करें। थोड़ी देर बायीं करवट लेटे रहें। फिर दायीं करवट लेटें। पश्चात बायीं करवट लेते हुए उठकर बैठें। सीधे एवं झटके के साथ न उठें।

प्रश्न

1. उस आसन का नाम बताइये, जो श्वास-प्रश्वास एवं हृदय की गति को सामान्य करता है।
2. शवासन के दो लाभ लिखिये?