

योगासन



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001

योगासन

परिचय

योग की संकल्पना और अभ्यास की उत्पत्ति भारत में कई हजार वर्ष पूर्व हुई थी। इसके संस्थापक महान योगी और संत थे। उन महान योगियों ने अपने योगानुभवों को तर्कसंगत व्याख्या प्रदान की तथा योग की वैज्ञानिक और प्रायोगिक विधियों को सर्वसुलभ बनाया। आज योग संत और ऋषियों तक ही सीमित नहीं बल्कि इसने दैनिक जीवन में अपना स्थान बना लिया है तथा पिछले दशक में विश्वव्यापी जागरूकता फैलाने के साथ अत्यधिक स्वीकार्यता भी प्राप्त की है।

योग के विज्ञान और उसकी तकनीकों को शरीर क्रियात्मक और जीवनशैली संबंधी आवश्यकताओं के अनुकूल करने के लिए पुनः अभिसंस्कृत किया गया है। आधुनिक विज्ञान समेत औषधि की विभिन्न शाखाओं के विशेषज्ञ विभिन्न व्याधियों की रोकथाम और प्रबंधन में इन तकनीकों की भूमिका को स्वीकार करने लगे हैं।

संस्कृत में योग का शाब्दिक अर्थ है 'जोड़ना'। इसी तरह योग व्यक्तिगत आत्मा को परमात्मा से मिलाने के माध्यम के रूप में व्याख्यायित किया जा सकता है।

योग का उपचार संबंधी पक्ष

क्लीनिक के अध्ययनों ने प्रतिरोधक फेफड़े संबंधी पुराने रोगों जैसे अस्थमा और ब्रॉकाइटिस के उपचार में योग की उपचारीय क्षमता का स्पष्ट प्रतिपादन किया है। इसी प्रकार के प्रभाव निम्न कशेरुकीय पीड़ा, मधुमेह, माइग्रेन तथा तनाव संबंधी मनोवैज्ञानिक विकारों में भी देखे गए हैं।

योग निम्नलिखित व्याधियों के प्रबंधन में भी लाभकारी है—

- अवसाद
- उच्च रक्तचाप
- पेट फूलना
- कब्ज
- सर्वाइकल स्पोण्डिलोसिस
- मोटापा
- साइटिका
- गठिया
- सीएडी

योगासन शरीर की विशेष पद्धतियाँ हैं जो मस्तिष्क को स्थिर विस्तार के द्वारा स्थिर एवं दृढ़ करती हैं। महान ऋषि पतंजलि ने कहा है—“स्थिरं सुखासनं” अर्थात् आसन स्थिर, आरामदायक तथा प्रयासरहित होना चाहिए। योगासन प्रकृति से मनोभौतिक होते हैं। यह केवल भौतिक व्यायाम नहीं हैं। शरीर के विभिन्न अंगों की जीवन शक्ति बनाए रखने और उन्हें नवीकृत रखने हेतु शरीर के तंत्रिकापेशीय तथा ग्रंथीय तंत्र को सुदृढ़ करने में आसन एक अहम् भूमिका निभाते हैं।

आसनों को मुख्य रूप से इस प्रकार वर्गीकृत किया जा सकता है— अ) ध्यान के लिए आसन ब) विश्रांति हेतु आसन स) रोगों से बचाव और स्वास्थ्य के संवर्धन के लिए आसन सामान्य मनुष्यों द्वारा अभ्यास किए जाने वाले आसन इस प्रकार हैं—

पद्मासन

संस्कृत में पद्म का अर्थ है कमल। अपनी अंतिम अवस्था में यह आसन कमल जैसा लगता है।

प्रविधि

समस्थिति में बैठें। दाहिने पैर को मोड़कर बाईं जांघ पर रखें। दाहिनी एड़ी उदर के बाएं भाग को दबाए हुए होनी चाहिए। बाएं



पैर को मोड़कर दाहिनी जांघ पर रखें। बाईं एड़ी उदर के दाहिने भाग को दबाए हुए होनी चाहिए। दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर ज्ञान मुद्रा में रखें। रीढ़ को सीधा रखें।

लाभ:

- ♦ यह मानसिक प्रशांति में वृद्धि करता है।
- ♦ यह आसन रक्त के अतिरिक्त प्रवाह के माध्यम से अनुत्रिक तथा त्रिकास्थि संबंधी तंत्रिकाओं को दृढ़ करता है।
- ♦ कब्ज से मुक्ति और पाचन क्रिया सुधारने में सहायक होता है।

सावधानी : जो व्यक्ति घुटनों की तीव्र पीड़ा से ग्रस्त हों वह इसका अभ्यास न करें।

ऊर्ध्व हस्तोत्तानासन

संस्कृत में 'ऊर्ध्व' का अर्थ है 'ऊपर की ओर', 'हस्त' का अर्थ है 'हाथ', 'उत्तान' का अर्थ है 'खिंचा हुआ अथवा ऊपर उठाना'। जब हाथ ऊपर की ओर खिंचे हुए हों तब इसे ऊर्ध्व हस्तोत्तानासन कहा जाता है।

प्रविधि:

दोनों पैरों को एक साथ जोड़कर भूमि पर खड़े हो जाएँ। अपने हाथों को ऊपर की ओर उठाएँ और अंगुलियों को एक दूसरे में फंसा कर रखें। धीरे-धीरे, सामने की ओर देखते हुए, कमर से झुकते हुए, अपने शरीर को बाएँ ओर झुकाएँ। श्वसन सामान्य रखते हुए इसी मुद्रा को बनाए रखें। पुनः बीच में आएँ और दूसरी ओर से भी यह क्रिया दोहराएँ।

लाभ:

- ♦ आसन अति शीघ्र कब्ज से मुक्ति दिलाता है।
- ♦ कमर को तनु बनाता है, छाती को चौड़ा करता है
- ♦ कूल्हों और नितंबों पर वसा के जमाव को हटाता है।
- ♦ लंबाई में वृद्धि करता है तथा पसलियों की पीड़ा से मुक्ति दिलाता है।



अर्धचक्रासन

संस्कृत में 'अर्ध' का अर्थ है 'आधा', 'चक्र' का अर्थ है 'पहिया'। इस मुद्रा में शरीर आधे चक्र का आकार ग्रहण करता हुआ प्रतीत होता है, अतः इसे अर्धचक्रासन कहा जाता है।

प्रविधि

हाथों को जांघों की तरफ रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ। सामने की ओर देखें और दोनों पैरों को लगभग एक फुट की दूरी पर रखें। अंगूठे को सामने की ओर तथा बाकी अंगुलियाँ पीछे की ओर रखते हुए दोनों हाथों को कमर के दोनों ओर रखें। अब सांस छोड़ें और धीरे धीरे यथासंभव पीछे की ओर मुड़ें। इस मुद्रा को कुछ देर तक बनाए रखें। सांस भीतर लेते हुए, धीरे-धीरे वास्तविक मुद्रा में आ जाएँ।



लाभ:

- ♦ यह आसन शरीर के किनारों से वसा के जमाव को हटाता है।
- ♦ कूल्हे के जोड़ और निम्न कटि प्रदेश की जकड़न को समाप्त करने में सहायक होता है।
- ♦ अस्थमा में उपयोगी है क्योंकि यह छाती के विस्तार में सहायक होता है।
- ♦ कमर दर्द के लिए लाभदायक है।

पादहस्तासन

संस्कृत में 'पाद' का अर्थ है 'पैर' तथा 'हस्त' का अर्थ है 'हाथ'। इस आसन में हाथ पैर के निकट लाए जाते हैं, इसलिए इसे पादहस्तासन कहा जाता है।

प्रविधि

दोनों पैर एक साथ जोड़कर भूमि पर दृढ़ता से खड़े हों। श्वास लें और हाथों को बाहर की ओर फैलाएँ। हाथों को जितना संभव हो खींचें। श्वास छोड़ें और सामने की ओर झुकें। हाथों को भूमि पर पैरों के सामने रखें तथा मस्तक को घुटनों पर रखने का प्रयास करें। इस आसन में कुछ देर रहें। श्वास लेते हुए वास्तविक अवस्था में वापस आ जाएँ।

लाभ

- ♦ उदर पीड़ा से मुक्ति दिलाता है, यकृत, प्लीहा तथा गुर्दे को दृढ़ करता है।
- ♦ मस्तिष्क कोशिकाओं को आराम देता है।
- ♦ मेरू तंत्रिका की नसों को पुनर्नवीकृत और पुनर्जीवित करता है।
- ♦ घुटनों के पीछे की नसों, पिंडलियों, कूल्हों को सुदृढ़ करता है।
- ♦ जांघों और घुटनों को मजबूत बनाता है।
- ♦ बच्चों की लंबाई में वृद्धि हेतु सहायक है।



त्रिकोणासन

संस्कृत में 'त्रि' का अर्थ है तीन और कोण का अर्थ है 'कोण'। इस आसन में शरीर धड़ और पैरों को अत्यधिक खिंचाव प्रदान करते हुए त्रिकोण का आकार ग्रहण कर लेता है।

प्रविधि:

पैरों को फैलाकर खड़े हो जाएं, बाईं ओर झुकते हुए, बाएं पैर को स्पर्श करें तथा दाहिनी भुजा सिर के कोनों से ऊपर की ओर उठी होनी चाहिए। इस बात का ध्यान रखा जाए कि धड़ आगे की ओर अथवा पीछे की ओर न झुका हो। दूसरी तरफ से भी इसी क्रिया को दोहराया जाए।

लाभ:

- ♦ इस आसन का विशेष लाभ है कि यह लंबाई बढ़ाने में सहायक है।
- ♦ पीठ दर्द में राहत पहुंचाता है।



- ◆ झुके हुए शरीर अथवा जिन्हें चलने में कठिनाई हो उन्हें इस आसन का अभ्यास करना चाहिए।

उत्तानपाद आसन

संस्कृत में उत्तान का अर्थ है 'ऊपर उठना', 'पाद' का अर्थ है 'पैर'। इस मुद्रा में पैरों को ऊपर उठाया जाता है। अतः इसका नाम उत्तानपाद आसन है।

प्रविधि:

पैरों को जोड़कर चित्त लेट जाएँ, हाथों को शरीर के किनारों पर रखें। हथेलियों को भूमि पर रखें। श्वास लेते हुए दोनों पैरों को मोड़े बिना 60 डिग्री के कोण में ऊपर की ओर उठाएँ। सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इसी मुद्रा में रहें। श्वास छोड़ें और धीरे-धीरे दोनों पैरों को नीचे की ओर लाएं।



लाभ:

- ◆ यह आसन कटि प्रदेश की मांसपेशियों और रन्नायुओं को सुदृढ़ बनाने में सहायक होता है।
- ◆ उदर की मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाता है।
- ◆ उदर प्रदेश की अतिरिक्त वसा से मुक्ति दिलाने में सहायक है।

पवनमुक्तासन

पवन का अर्थ है 'वायु' और मुक्त का अर्थ है 'छोड़ना अथवा त्यागना'। जब इसका अभ्यास किया जाता है, यह शरीर से अतिरिक्त वायु मुक्त करने में सहायक सिद्ध होता है।

प्रविधि:

पैरों को सामने की ओर फैलाकर भूमि पर पीठ के बल लेट जाएँ। श्वास भीतर की ओर लें और घुटनों से पैरों को मोड़ें। घुटने सीने की तरफ ले आएँ और पैरों को हाथों से पकड़ें। अपनी गर्दन को उठाएं और ठोड़ी को घुटनों पर रखें। श्वास लें और पैरों और सिर को भूमि पर रखते हुए पुनः अपनी पूर्व स्थिति में लौट आएँ।



लाभ:

- ◆ इस आसन का अभ्यास उदर में संचित वायु के संचय को निष्कासित और तीव्र गति से मुक्त करता है।
- ◆ शरीर हल्का अनुभव होता है और पाचन क्रिया में सुधार होता है।
- ◆ कब्ज से मुक्ति दिलाता है।
- ◆ मांसपेशीय तंत्रिका की समस्याओं से मुक्ति दिलाता है।

सावधानी: सर्वाइकल स्पोन्डिलोसिस से ग्रस्त व्यक्तियों को इस आसन को करते हुए अपना सिर नहीं उठाना चाहिए।

हलासन

यह मुद्रा हलासन कही जाती है क्योंकि इसके अभ्यास में शरीर भारतीय हल का आकार ग्रहण करता है। संस्कृत में हल का अर्थ है खेत जोतने वाला उपकरण।

प्रविधि:

भूमि पर आगे की ओर पैर फैलाकर पीठ के बल लेट जाएं। पैरों को धीरे से उठाएँ और पंजों से भूमि को स्पर्श करने का प्रयास करें। कूल्हे से लेकर कंधे तक शरीर को सीधा रखें। सर्वप्रथम पीठ को भूमि पर रखते हुए और उसके बाद पैरों को भूमि पर रखते हुए सिर और कंधे को उठाए बिना पैरों को धीरे से पुनः पूर्व स्थिति में ले जाएं।



लाभ:

- ◆ रीढ़ के लचीलेपन को बढ़ाने में सहायक है।
- ◆ थायरायड ग्रंथि से संबंधित समस्याओं का उपचार करने में सहायक है।
- ◆ पीठ की मांसपेशियों तथा रीढ़ की हड्डी की तंत्रिकाओं को पोषण प्रदान करता है।
- ◆ इस आसन का अभ्यास बवासीर की प्रवृत्तियों को दूर करता है।

सावधानी: 1) स्थानिक अरक्तता, उच्चरक्तचाप, सर्वाइकल स्पोण्डिलोसिस, अतिसार से पीड़ित रोगियों को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

2) इसका अभ्यास झटके से नहीं किया जाना चाहिए।

चक्रासन

संस्कृत में 'चक्र' का अर्थ है 'पहिया'। इस मुद्रा में शरीर एक पहिए के समान आकार ग्रहण कर लेता है, अतः इसे चक्रासन कहा जाता है।

विधि:

पैरों को भूमि पर नितंबों के पास रखते हुए पीठ के बल लेट जाएँ। हाथों को भूमि पर कंधों के नीचे रखें। इसके बाद धीरे से श्वास लेते हुए शरीर को धीरे से इस प्रकार ऊपर उठाया जाता है कि वह एक चाप का आकार ग्रहण कर लेता है। इस मुद्रा में कुछ देर रहते हुए, शरीर को नीचे ले आएँ और भूमि पर विश्राम करें।



लाभ:

- ◆ ऐसा कहा जाता है कि इस आसन के अभ्यास से वृद्धावस्था की प्रक्रिया विलंबित हो जाती है।
- ◆ रीढ़ की हड्डी पर यह प्रत्यक्ष प्रभाव डालता है, जिसके कारण शरीर लचकदार तथा सुनम्य बनता है, कटि क्षीण एवं सीना चौड़ा होता है।
- ◆ इस आसन का घुटनों, शरीर के ऊपरी भाग तथा कंधों पर भी प्रभाव पड़ता है।
- ◆ इस आसन के अभ्यास से नाभिस्थान की स्थिति ठीक होती है।
- ◆ पीठ के दर्द, गर्दन के दर्द और पैरों के दर्द में लाभदायक है।

भुजंगासन

संस्कृत में इसका अर्थ है 'भुजंग'। इस आसन की अंतिम मुद्रा 'फन उठाए हुए सांप' की भांति प्रतीत होती है। अतः यह भुजंगासन कहलाता है।

प्रविधि:

पेट के बल लेट जाएँ। पैरों को आपस में जोड़ें और भूमि पर रखें। हाथों को भूमि पर वक्ष स्थल के पास रखें। शरीर को नाभि स्थान से जितना संभव हो सके ऊपर की ओर उठाएँ जिससे कि वह नाग के फन की भांति प्रतीत हो। सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस अवस्था में रहें। पुनः धीरे से पूर्वस्थिति में आ जाएँ।



लाभ:

- ♦ इस आसन का अभ्यास कब्ज, अजीर्ण, उदर वायु से मुक्ति दिलाता है।
- ♦ इस आसन का अभ्यास कटि को क्षीण और वक्ष स्थल को विस्तृत करता है।
- ♦ पीठ के लचीलेपन में वृद्धि करता है तथा पेट के अंगों की मालिश करता है।
- ♦ मंदाग्नि, ल्यूकोरिया, मासिक धर्मसंबंधी पीड़ा, ऋतुरोध हेतु लाभदायक है।
- ♦ अंडाशय तथा गर्भाशय में कसावट लाता है।
- ♦ रीढ़ की हड्डी में चोट, साइटिका तथा कमर दर्द में लाभदायक।

सावधानी : हार्निया से पीड़ित मरीजों को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

शलभासन

संस्कृत में शलभ का अर्थ है 'टिड्डा'। इस आसन की अंतिम मुद्रा में, शरीर का आकार एक टिड्डे की भांति हो जाता है इसलिए यह शलभासन कहलाता है।

प्रविधि:

पैरों को आपस में जोड़कर, पेट के बल लेट जाएँ, पंजों को पीछे की ओर रखें और तलवों को आकाश की ओर रखें। दोनों भुजाओं को शरीर के बगल में रखें और उन्हें पीछे की ओर खींचें, जबकि हथेलियाँ ऊपर की ओर हों। अपनी चिबुक को भूमि पर टिकाएँ और सामने की ओर देखें। अपनी कमर और पैरों को ऊपर की ओर उठाएँ। कुछ समय रोकने के पश्चात् धीरे-धीरे पूर्व की स्थिति में वापस आ जाएँ।



लाभ:

- ♦ निचले उदर की मांसपेशियों को दृढ़ता प्रदान करता है।
- ♦ पाचन क्रिया को सुधारता है और कब्ज को दूर करता है।
- ♦ फेफड़ों को ऊर्जा प्रदान करता है।

सावधानी: उच्च रक्तचाप, हृदय रोग तथा अस्थमा की शिकायत वाले रोगियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

धनुरासन

इस आसन में शरीर एक धनुष का आकार ग्रहण कर लेता है अतः इसे धनुरासन के नाम से जाना जाता है। संस्कृत में धनुर शब्द का अर्थ है 'धनुष'।

प्रविधि:

पेट के बल लेट जाएं। अपने दोनों घुटनों को मोड़ें और एड़ियों से दोनों हाथों से पैरों को पकड़ें। कमर से पूरे शरीर को ऊपर की ओर उठाएँ और शरीर के भार को निचले उदर पर स्थापित करने की चेष्टा करें। इस मुद्रा को कुछ देर तक बनाए रखें। मुद्रा बनाए रखने के पश्चात् धीरे-धीरे अपने शरीर को नीचे लाते हुए पूर्वअवस्था में वापस आ जाएँ।



लाभ:

- ♦ कब्ज दूर करने में सहायक है।
- ♦ गैसीय स्रवण में वृद्धि करता है।
- ♦ विस्थापित नाभिस्थल को उसके स्थान पर स्थापित करने में सहायक है।
- ♦ यकृत और पैंक्रियाज़ दोनों भली भाँति कार्य करने योग्य बनते हैं।
- ♦ पीठदर्द के उपचार में सहायक है।

सावधानी: हार्निया के रोगियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

सर्वांगासन

संस्कृत में 'सर्वांग' का अर्थ है शरीर के सभी अंग। इस आसन का प्रभाव शरीर के हर अंग पर पड़ता है इसलिए इसे सर्वांगासन कहा जाता है।

प्रविधि:

दोनों पैरों को जोड़कर एवं आगे की ओर फैलाकर भूमि पर लेट जाएँ। धीरे से पैरों को 90 अंश के कोण तक उठाएँ। हाथों का सहारा लेते हुए पूरे शरीर को ऊपर की ओर उठाएँ। कंधों से लेकर पंजों के अग्रभाग तक जितना संभव हो तन को सीधा रखें तथा ठोड़ी वक्षस्थल को स्पर्श करती हो। इस मुद्रा में अपनी क्षमता अनुसार कुछ देर रहने का प्रयास करें। पुनः उसी अवस्था में लौटते हुए बिना किसी झटके के और सिर को उठाए पहले कमर और फिर पैरों को नीचे लाएँ।

लाभ:

- ♦ डिस्पेप्सिया, कब्ज, मोटापा, हार्निया जैसे रोगों का उपचार इस आसन के द्वारा हो सकता है।
- ♦ अपस्फीत शिराओं के उपचार में सहायक है।
- ♦ रक्त संचरण को सुधारता है।
- ♦ रीढ़ को लचीला बनाता है।



सावधानी- 1) उच्च रक्तचाप, हृदय रोग तथा स्पॉन्डिलोसिस से पीड़ित मरीजों को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

2) इस आसन को झटके से नहीं किया जाना चाहिए।

मत्स्यासन

संस्कृत में 'मत्स्य' का अर्थ है मछली, इसीलिए इसे मत्स्य मुद्रा के नाम से जाना जाता है।

प्रविधि

पद्मासन में बैठने के बाद हाथों की सहायता से सिर को इस प्रकार पीछे की ओर ले जाएँ जैसे सिर का ऊपरी भाग भूमि का स्पर्श करता रहे, पीठ को भूमि से ऊपर उठाएँ जिससे वह एक चाप का निर्माण करे। घुटने भूमि को स्पर्श करते हों। दाएं पैर के अंगूठे को बाएं हाथ से तथा बाएं पैर के अंगूठे को दाएँ हाथ से पकड़ें। इस मुद्रा में अपनी क्षमता के अनुसार रहें।



लाभ:

- ♦ इस आसन से चक्षु दोषों को ठीक किया जा सकता है।
- ♦ गले की व्याधियों जैसे टांसिलाइटिस हेतु प्रभावी है।
- ♦ रीढ़ को लचीला बनाता है।

सावधानी—1) वर्टिगो के रोगियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

2) पेट के अल्सर से ग्रस्त रोगियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

उष्ट्रासन

इस आसन में शरीर का आकार ऊँट के आकार जैसा हो जाता है। संस्कृत में 'उष्ट्र' का अर्थ है ऊँट।

प्रविधि:

वज्रासन में बैठ जाएं। धीरे से अपने घुटनों पर खड़े हो जाएं। अपने पंजों को पीछे की तरफ करते हुए, अपनी जांघों, घुटनों और टांगों को एक साथ रखें। अपने वक्षस्थल को ऊपर की तरफ मोड़ें। अपने हाथों को पैरों के तलवों पर रखें। अब अपनी रीढ़ को आगे की ओर करते हुए अपने वक्षस्थल का विस्तार करें। अपनी क्षमता के अनुसार इस स्थिति में रहें और पुनः पूर्वस्थिति में आ जाएं।



लाभ:

- ♦ यह आसन चाक्षुष दोषों हेतु अति लाभप्रद है।
- ♦ फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि करता है।
- ♦ शरीर के सभी अंगों में रक्त संचार को सुधारता है।
- ♦ पीठ और कमर की मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाता है।
- ♦ कंधों, पीठ और टखने की कठोरता को समाप्त करता है।

पश्चिमोत्तान आसन

पश्चिम का अर्थ है 'पीठ' और तान का अर्थ है 'खींचना'; अतः जब पीठ को खींच कर आगे की तरफ किया जाता है तब इसे पश्चिमोत्तान आसन कहा जाता है।

प्रविधि:

भूमि पर पैर आगे की ओर करके बैठ जाएं। अपनी पीठ को सीधा रखें। श्वास भीतर खींचें और अपने हाथ ऊपर की ओर उठाएं। श्वास छोड़ें और आगे की ओर झुकें तथा अपने हाथों से पैरों को छूने का प्रयास करते हुए सिर को घुटनों पर रखने का प्रयास करें। कोहनियों को भूमि पर रखने का प्रयास करें।



लाभ:

- ◆ शिरो विकार, नेत्र विकार को दूर करने में सहायक है।
- ◆ रीढ़ की हड्डी लचीली होती है।
- ◆ चर्म रोगों के लिए अत्यधिक लाभकारी है।
- ◆ जिन व्यक्तियों को अत्यधिक पसीना आता है उनके लिए यह अत्यधिक लाभकारी है।

अर्ध मत्स्येन्द्रासन

वास्तविक मत्स्येन्द्रासन का अभ्यास कठिन है, अतः अर्ध मत्स्येन्द्रासन उसका सरल प्रकार है।

प्रविधि:

अपने बाएँ पैर को मोड़ते हुए और एड़ी को जांघ के बगल में रखते हुए भूमि पर बैठें। अब दाहिने पैर के पंजे को बाएँ घुटने के पास भूमि पर रखें। बाईं भुजा से दाहिने घुटने को घेरते हुए बाएँ हाथ से दाहिने पैर के पंजे को पकड़ें। दाहिने हाथ को पीछे की ओर कमर के पास ले जाएं और नाभि को छूने का प्रयास करें। सिर को दाईं तरफ घुमाएं। इस आसन को दूसरी ओर से भी दोहराएं।



लाभ:

- ◆ श्वसन तंत्र के विकारों जैसे दमा इत्यादि को दूर करता है।
- ◆ यह रीढ़ की हड्डी तथा पीठ की मांसपेशियों को सुदृढ़ करता है।
- ◆ गले, जैसे कि टांसिल की बीमारियों के उपचार में प्रभावकारी है।
- ◆ गैसीय उत्सर्जन को तीव्र करता है।
- ◆ मधुमेह से पीड़ित रोगियों के लिए प्रभावकारी है।

सावधानी— गर्भवती महिलाओं को इस अभ्यास की सलाह नहीं दी जाती।

गोमुखासन

इस आसन में आपस में गुंथे हुए हाथ गोमुख का स्वरूप ग्रहण कर लेते हैं, संस्कृत में जिसका अर्थ है 'गाय का मुख'। इसलिए यह गोमुखासन के नाम से जाना जाता है।

प्रविधि:

बाएँ पैर को मोड़कर भूमि पर बैठ जाएँ, एड़ियाँ गुदा को छूती हुई हों। दाहिने पैर को भी मोड़े जिससे कि दाहिनी एड़ी बाएँ नितंब का स्पर्श करे। दाहिनी कोहनी को जितना नीचे कर सकें उतना करें। इस सबके दौरान, आंखों को खुला रखें तथा श्वसन सामान्य रखें।

लाभ:

- ◆ फेफड़ों के रोग में लाभदायक है।
- ◆ दमा और क्षय रोग के मरीजों को विशेष रूप से इस आसन का अभ्यास करना चाहिए।
- ◆ यह आसन रीढ़ को सीधा करने में सहायक है। पीठ और हाथों की मांसपेशियों को दृढ़ करता है।
- ◆ इस आसन का अभ्यास नितंबों एवं शरीर के निचले भाग की पीड़ा को समाप्त करता है। गर्दन और कंधों की मांसपेशियों को आराम पहुंचाता है।
- ◆ आर्थराइटिस और बवासीर से पीड़ित रोगियों के लिए अति लाभकारी है।



शवासन

संस्कृत में शव का अर्थ है 'मृत शरीर'। यह आसन एक मृत शरीर जैसा प्रतीत होता है इसी कारण से इसे शवासन कहा जाता है।

प्रविधि:

पीठ के बल हाथों को जांघों के पास रखकर और हथेलियों को ऊपर की ओर करके लेट जाएँ। एड़ियाँ थोड़ी दूर हों, पंजे बाहर की ओर हों। पूरा शरीर शिथिल होना चाहिए। शरीर के सभी अंग गर्दन, छाती, कंधे, कमर, आंखें, घुटने, पैर, टांगें और हाथ शिथिल अवस्था में हों।

लाभ:

- ◆ शारीरिक और मानसिक थकान को दूर करता है।
- ◆ संपूर्ण शरीर को आराम देता है।
- ◆ उच्च रक्तचाप और हृदय संबंधी रोगों के लिए अत्यधिक लाभकारी है।
- ◆ तंत्रिका रोग से ग्रसित लोगों के लिए लाभकारी है।



डिस्कलेमर— यह योग के जरिए रोग के प्रबंधन के लिए सामान्य जानकारी है। इसे उपचार हेतु पर्वे के रूप में न समझा जाए।

योगासन



अधिक जानकारी के लिए कृपया सम्पर्क करें :

निदेशक

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001

फोन : 011-23730417-18, 23351099, टेलीफैक्स : 011-23711657

ई-मेल : dir-mdniy@nic.in वेबसाइट : yogamdniy.nic.in