

आसन क्या है ?

स्थिरसुखमासनम् ॥२/५६॥

→ हठयोग में आसनों के बहुत बड़े बतलाये गए हैं, परन्तु योग दर्शन में यहाँ सुतकार ने उनका वर्णन नहीं करके बैठने का तरीका साधक की इच्छापुर ही छोड़ दिया है।
भ्रम यह है कि जो साधक अपनी योगशास्त्रों के अनुसार पवित्र शीत से बिना छिन्ने-डले स्थिर भाव से सुख पूर्वक बिना किसी प्रकार की पीड़ा के बहुत समय तक बैठ से वही आसन उसके लिए उपयुक्त है। इसके लिए बिलपट बैठकर साधन किया जाता है, जिसका नाम भी आसन है, अतः वह भी स्थिर और सुखपूर्वक बैठने लायक होना चाहिए।

○ कंडासन:-

- अपने दोनों पैरों को शरीर के सामने फैलाकर बैठा।
- हथेलियों को दोनों बगल में नितम्बों के ठीक पिछे जमीन पर रखा।
- पीठ, गर्दन और सिर एक सिध में रखा।
- कानिथों को बिल्कुल सिधा रखा।
- भुजाओं का सहारा लेते हुए थोड़ा पीछे झुका।
- आँखें बंद करूँ, लिथा और सम्पूर्ण शरीर को इसी स्थिति में झीला छोड़ दिया।

लाभ:- पाचन को बेहतर करता है। मांसपेशियों को मजबूत करता है।

- आरिष्टिका से राहत मिलता है।
- दिमाग को रिलेक्स करता है।

सावधानी:- यदि आपकी पीठ के निचले हिस्से में और कलाई में दर्द है तो आप इस आसन को न करें।

० स्वास्तिकासन :-

- शरीर के सामने पैरों को सिधा फैला कर बैठना।
- बायाँ धुटना, मोड़ा और बाएँ पैर के तलवे को दाहिनी जाँघ के भीतरी हिस्से से इस प्रकार सटा कर रखा कि एड़ी और मूलाधार में सम्पर्क नही हुआ।
- दाहिने धुटने को मोड़ा और दाहिने पाँव को बायीं पिठली एवं जाँघ के बीच इस प्रकार रखा कि एड़ी और जड़नास्थ के बीच कोई सम्पर्क नही हुआ। बाएँ पैर की उँगलियों को पकड़कर दाहिनी पिठली और जाँघ के बीच से ऊपर खींचने का प्रयास किया। शारीरिक स्थिति को व्यवस्थित कर आरामदायक बना लिया। मेरूदण्ड को सीधा कर लिया। हाथों को घिन, अथवा ज्ञान मुद्रा में धुटने पर रखा। आँखों को बन्द किया, पूरे शरीर को शिथिल किया।

सीमायें :- स्वास्तिकासन उन लोगों को नहीं करना चाहिए जो साइटिका या मेरूदण्ड के निचले भाग के रोगों से ग्रस्त हैं।

लाभ :- स्वास्तिकासन बैठने का एक स्वस्थ आसन है। विशेषकर उन लोगों के लिए जो स्फीत शिरा, पेशीय पीड़ा, अथवा पैरों में द्रव अकरोधन से परेशान हैं।

० पद्मासन :-

- शरीर के सामने पैर फैला कर बैठा।
- धीरे-धीरे और सावधानीपूर्वक एक पैर मोड़ा और पंज के दूसरी पाँव के ऊपर रखा। तलवा ऊपर की ओर रखा।
- जब यह स्थिति आरामदायक प्रतीत हुआ। तो दूसरा पैर मोड़ा और पंज के दूसरी पाँव के ऊपर रखा।
- सिर और मेरूदंड सीधा रखा और कंधे तनावमुक्त हों।
- हाथों को गिन मुद्रा में घुटनों पर रखा। कहानियों को मोड़ा मोड़ा और भुजाओं को विराम दिया।
- आँखें बंद किया और सम्पूर्ण शरीर को शिथिल छोड़ा। आगे या पीछे खिसकर शरीर को पूरी तरह संतुलित और एक सीध में किया।

सीमायें :- जो लोग साइटिका के संक्रमण से पीड़ित हैं अथवा जिनके घुटने कमजोर हैं या उनमें चोट लगी है, उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए।

लाभ :- पद्मासन द्वारा शरीर को लम्बे समय तक पूर्णतः स्थिर रखा जा सकता है। शरीर के स्थिर होते हैं मन शांत हो जाता है। पद्मासन प्राण शक्ति को मूलाधार चक्र से सहस्रार चक्र तक उचित रूप से प्रवाहित करता है। श्वास धीमी हो जाती है पेशीय तनाव दूर जाता है और स्वतःचाप में गिरावट आती है। इससे पठराग्नि भी तीव्र होती और भूख बढ़ती है।

○ वज्रासनः -

- धुशनी के बल्ब जमीन पर बैठा।
- पैरों के अंगूठों को एक साथ और एड़ियों को अलग अलग रखा।
- नितम्बों को नीचे लाकर पंजों के भीतरी भागों के ऊपर रखा। हाथों को धुशनी पर रखा; हथेलियाँ नीचे की ओर रखा।
- पीठ और सिर को तनावरहित एक सीध में रखा।
- आँखों को बन्द किया अंगुष्ठों और सम्पूर्ण शरीर को क्षिप्रता किया।
- सामान्य श्वसन क्रिया करते हुए अपनी सजगता को वासिकाछिद्रों से अन्दर-बाहर आती-जाती श्वास पर केंद्रित किया।

अवधि :- भोजन के तुरंत बाद कम से कम पाँच मिनट तक इसका अभ्यास करने से पाचन क्रिया तीव्र होती है। पाचन में गड़बड़ी होने पर भोजन के पूर्व और पश्चात् वज्रासन बहुत लाभदायक आसन है।

सजगता :- शारीरिक-सामान्य श्वसन क्रिया पर। यदि आँखों को बंद कर अभ्यास किया जाए तो इसमें मानसिक शान्ति प्राप्त होती है।

आध्यात्मिक :- मणिपुर चक्र पर।

लाभ :- यह हमेशा के लिए प्रतिरोधक है और ववासीर में भी आराम पहुँचाता है। यह सम्पूर्ण पाचन-तंत्र की कार्य क्षमता में वृद्धि कर पेट संबंधी रोगों, जैसे अति अम्लता और अमाशय के प्रण

में आराम पहुँचाता है। यह जनजातों में स्वतः प्रवाह को धरा कर उनका पोषण करने वाले तंत्रिका-तंत्रों की मालिश करता है। इस कारण पुरुषों की अडकीला-ग्रंथि की वृद्धि और हाइड्रोसिल के उपचार में भी यह उपयोगी है। यह महिलाओं के प्रसव में सहायक है और मासिक-स्त्राव की गड़बड़ी को दूर करने में भी मदद करता है।

अभ्यास शिपणी :- यही जाँघों में कई महसूस होते हैं जो शारीरिक स्थिति को अथावत रखते हुए छुटने का बड़ा अलग क्रिया जा सकता है। पारम्भिक अभ्यासियों को वज्रासन में थोड़ी देर बैठने पर दुखने में कई महसूस हो सकता है। इस दूर करने के लिए आसन खोल कर पैरों को सामने फलाकर बैठ जाएँ और उन्हें एक-एक कर के तभी जैसे तब तक हिलाएँ जब तक कि कड़ापने दूर न हो जाए।

शिपणी - मुसलमानों और जापानी जाँघों में वज्रासन प्राथना और ध्यान का आसन है जो लोग पूजासन या सिंहासन नहीं कर पाते, अथवा उनमें कष्ट का अनुभव करते हैं, वे वज्रासन में बैठ कर ध्यान का अभ्यास कर सकते हैं।

0 सुप्त वज्रासन :-

- वज्रासन में बैठें। पहले दाहिनी कोंहनी तथा भुजा और इसके पश्चात् बायीं कोंहनी और भुजा के सहारे धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकें। पीठ को हनुषाकार बनाते हुए हिर के ऊपरी भाग को जमीन पर लाया। हाथों को जांघों पर रखा। घुटने को जमीन के सम्पर्क में रखने का प्रयास किया।
- आंखों को बंद कर शरीर को शिथिल किया।
- अंतिम स्थिति में गहरा और धीमा श्वसन किया। श्वास लेते हुए कोंहनीयों और भुजाओं के सहारे विपरीत क्रम से प्रारम्भिक स्थिति में वापस आया।

अवधि - शारीरिक लाभ के लिए एक मिनट का अभ्यास पर्याप्त है।

सजगता :- शारीरिक - कमर, अमाशय या श्वास पर।
आध्यात्मिक - स्वाधिष्ठान, अनाहत या विशुद्धि चक्र

सीमायें :- साइटिका, स्लिप डिस्क, मेरूफण्ड के नियले भाग के रोग अथवा घुटनों की समस्या वाले लोगों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

लाभ :- यह आसन अमाशय के अंगों को मालिश कर पाचन संबंधी रोगों और कब्ज को दूर करता है। इसके गर्दन और थायरॉइड-ग्रंथि की तकिकाओं पर विशेष प्रभाव पड़ता है।

0 कागासन:-

- आसन के अभ्यास के लिए स्थान पर खड़ा हुआ।
- पीछे गठन सीधा कर लिया व दोनों पैर को मिलाकर रखा।
- दोनों हाथों को सामने की ओर उठाया।
- कंधों को सीधा रखकर व सांस छोड़ते हुए घुटनों को मोड़ा और नीचे बैठे। सांसों का सामान्य अवस्था में रखा।
- हाथों को घुटनों पर रखा व कलाईयों की शरीर के बगल में रखा।
- क्षमता अनुसार इस आसन में सामान्य सांसों की गति पर रुका।
- फिर हाथों को उठाया और सामान्य अवस्था में आया।

सावधानी:- घुटनों से संबंधित समस्या में नहीं करना चाहिए। कोई सपरी हुई हो तब इस आसन को नहीं करना चाहिए।

लाभ:-

- पेशों की मांसपेशियाँ मजबूत बनती हैं।
- लिवर व किडनी को मजबूत बनाता है।
- पेट की चर्बी को खत्म करता है।
- घुटने के लिए भी लाभकारी है।
- गैस खत्म करता है, व भोजन का पाचन ठीक करता है।

- अक्सरनी अंगों को लाभ होता है।
- पीठ को कठोरपन को खत्म करता है।
- शक्त का संचार ठीक रूप से करता है।
- ये आसन ऊँचाह व मन में शांति लाता है।

0 उत्कटासन:-

सीधा खड़ा हुआ। चोहरे सामने की ओर रखा।
दोनों हाथों को एक साथ रखा। दोनों हाथों को जोड़कर
धृती के सामने रखा। श्वास लेते हुए भुजाओं
को सरकें ऊपर उठाया और कुछ सिधा किया।
श्वास छोड़ते समय धृती को मोड़ा। धीरे-धीरे
शरीर को नीचे लाया। पूरे अभ्यास के दौरान पंजा
और धृती को एक साथ रखा।

चरण 1:- शरीर को लगभग 30 से.मी. तक नीचे
लाया। पैरों को सीधा करते हुए सीधा खड़ा हुआ।

चरण 2:- सीधे खड़े होने की अवस्था में लौटने के पूर्व
शरीर को लगभग आधा मीटर नीचे लाते हुए
अभ्यास की पुनरावृत्ति किया।

चरण 3:- अंत में धृती को मोड़कर आधा बैठा।
दोनों हाथों को ऊपर किया।

श्वासन - शरीर को नीचे लाते समय श्वास छोड़ा और
शरीर को ऊपर उठाते समय श्वास लिया।

लाभ:- पीठ और पैरों की पेशियाँ सुदृढ़ होती हैं। इस
आसन के नियमित अभ्यास से सांश्रितिका और क्लिप
डिस्क के होने की सम्भावना नहीं रहती और पीठ-दर्द
से छुटकारा मिलता है। जो लंबा बहुत कम तक बैठ
रहते हैं उन्हें यह अभ्यास प्रतिदिन करना चाहिए।

0 गौमुखसन:-

- हथान वीरसन में बैठे, काहिन धुटना बाएँ धुटने के ठीक ऊपर रखा। बायीं भुजा को पीठ के पीछे ले गया और दाहिनी भुजा को भी काहिन कंधे के ऊपर से पीछे ले गया।
- बायें हाथ का पिछला भाग मेरुकुंड से स्पर्श किया, और दाहिनी हथेली मेरुकुंड के ऊपर रखा।
- पीठ के पीछे दोनों हाथों की उँगलियों को पकड़ा।
- मेरुकुंड सीधा किया और सिर को पीछे रखा।
- आँखें बंद किया इसी स्थिति में दो मिनट तक रखा।
- हाथों को पकड़ को छोड़ा और पैरों को सीधा किया।
- अब बाएँ धुटने को दाएँ धुटने के ऊपर रखा और बायीं भुजा को बाएँ कंधे के ऊपर रखकर अभ्यास को काहराया।

श्वसन :- अंतिम स्थिति में सामान्य श्वसन किया।

सजगता :- शारीरिक → श्वसन पर।

लाभ :- शिथलीकरण लाने के लिए गौमुखसन एक भक्ति कृत्य आसन है। यदि इसका अभ्यास कंस मिनट था, उससे अधिक किया जाय तो यह तनाव, थकान और चिन्ता को दूर करेगा। महुमह की प्रारम्भिक अवस्था में आराम पहुँचाता है। यह पीठ के ऊपर, रूँ, साइडिका, गठिया तथा कन्धी और गर्दन के सामान्य कड़पन को कम करता है। यह पैरों की रैठन या मरोड़ में आराम पहुँचाता है तथा मालपेशिया को लथाम बनाता है।

① उद्देशन:-

- वृज्रासन में बैठना धुनुनी पर खड़ा हुआ और भुजाओं को बगल में रखा। दोनों हाथों को सामने रखा।
- दोनों हाथों को ऊपर करते हुए पिछे झुका और काहने हाथ को काहने सड़ी के ऊपर रखा तथा बाए हाथ को बायीं सड़ी के ऊपर रखा।
- उदर भाग को आगे किया; पाँवों को खिंचा रखा और सिर एवं मेरुकण्ड को पिछे कि और झुकाया।
- वृज्रासन के समय सम्पूर्ण शरीर विशेषकर पीठ को पश्चिम की दिशा में खिंचा।
- शरीर का भार पैरों और भुजाओं पर समान रखा।
- अंतिम स्थिति तक आराम से रहा।
- एक हाथ को सड़ी से अलग किया, फिर दूसरे हाथ को भी अलग करके प्रारम्भिक स्थिति में लाया।

श्वसन:- अंतिम स्थिति में सामान्य श्वसन किया।

सजगता :- शारीरिक - उदर, गले, मेरुकण्ड अथवा सहज श्वास - प्रश्वास पर।

आध्यात्मिक - स्वाधिष्ठान या विशुद्धी चक्र पर

सीमाएँ:- जिन लोगों को पीठ के गम्भीर दर्द, जैसे कटि-वात हो, उन्हें किसी विशेषज्ञ के परामर्श के बिना यह अभ्यास नहीं करना चाहिए। जिनकी थायरॉइड बढ़ी हुई हो, उन्हें भी सावधानी बरतनी चाहिए।

लाभः - यह आसन पाचन और प्रजनन प्रणालियों के लिए लाभकारी है। यह अमाशुय और आंतों में खिंचाव पैदा कर कब्ज को दूर करता है। पीठ का पीछे झुकना कशेरुकाओं को लोच प्रदान करता और मेरुदंड की तंत्रिकाओं को उद्दीप्त करता है। जिलस पीठ फटने, झुकने और कुबड़पन में लाभ होता है। गर्दन का अग्र भाग पूरा खिंच जाता है, जिलसे, इस क्षेत्र के अंगों की शक्ति प्राप्त होती है और आइरायड ग्रंथि नियंत्रित होती है।

अभ्यास विधि - आसन के प्रभाव को बढ़ाने के लिए दाहिनी रज्जी को बायें हाथ से और बायीं रज्जी को दाहिने हाथ से पकड़ा जा सकता है। प्रारम्भ में पैर की अंगुलियों के अग्र भाग को जमीन पर रखकर इसका अभ्यास करना चाहिए।

① शशांकालन:-

- व्यासन में बैठे हथेलियों को जाँघों पर धुटना के ठीक ऊपर रखा।
- मूककण्ड और सिर को सीधा रखते हुए, आँखों को बंद किया। शरीर को शिथिल किया।
- श्वास लेते हुए भुजाओं को सिर के ऊपर उठाया और उन्हें सीधा रखते हुए उनके बीच कंधों की चौड़ाई के बराबर दूरी बनाकर रखा।
- भुजाओं एवं सिर को धड़ की स्थिति में रखते हुए नितम्बों से धड़ को ऊपर की ओर झुकाया। झुकते सामने आँसुओं को छोड़ा।
- हाथों और ललाटे को धुटना के सामने जमीन पर टिकाते हुए विज्ञाम किया।
- भुजाओं एवं ललाटे को एक साथ जमीन से स्पर्श कराया।
- भुजाओं को थोड़ा मोड़ा ताकि उन्हें पूर्ण विज्ञाम प्राप्त हो और काठनिशा जमीन पर टिकी रहे।
- अंतिम स्थिति में डूँ सेकण्ड तक श्वास रुककर रखा। फिर श्वास लेते हुए धीरे-धीरे भुजाओं और धड़ को ऊपर उठाते हुए सीधा किया।
- भुजाओं को नीचे लाकर धुटना पर रखते हुए श्वास छोड़ा।
- यह एक चक्र हुआ।
- दोबारा उली स्थिति में आया और फिर दोनों हाथ आगे करते हुए तथा धुटना को मॉडकर किया यह आसन 5 बार किया तथा अमान्य श्वसन किया।

अवधि:- प्रारम्भिक साधक अल्पम ...
रहन का समय धीरे-धीरे
कम से कम 3 मिनट तक इस
वृत्त रहन की श्रुतता प्राप्त स्थिति
या क्रोध और उत्तेजित तंत्रिकाओं
कोना चाहिए है, सामान्य श्वसन
स्थिति में 10 मिनट तक रहे।

सजगता:- शारीरिक - शारीरिक गति के
श्वास - प्रश्वास के ताल के साथ
अंतिम स्थिति में जाँघों पर पड़ रहे
कवाव पर।

आध्यात्मिक:- अंतिम स्थिति में मणिपुर
स्वाधिष्ठान चक्र पर।

सीमाय:- जिन्हें अति उच्च शक्त चाप या
आते हैं, उन्हें ही अथवा चक्कर भयवा
आते हैं, उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए।

शिपणी:- संस्कृत शब्द शशांक का अर्थ चिन्मय
होता है। यह दो शब्दों से मिलकर
है। शश का अर्थ खरगोश और अंक का
है 'शंक'। भारत में लोग पूर्ण युद्ध में
पड़ने वाले काले दिवस को शंक का शिपणी
लिए खरगोश की आकृति के सदृश मानते
हैं। अतिरिक्त चन्द्रमा शान्ति का प्रतिक
यह शीतल और प्रशान्त तन्त्रिका विकसित
है। शशांकालन का भी वैसा ही शान्त
शीतल प्रभाव होता है।

प्रकारान्तर 1:- वज्रासन में बैठ कर आँखें बन्द कीया। पीठ के पीछे बायें हाथ से दायी कलाई को पकड़ा। सम्पूर्ण शरीर को शिथिल किया और आँखें बन्द रखा। श्वास लेते और छोड़ते समय नितम्बों से धड़ को धीरे-धीरे भागे की ओर इस प्रकार झुकाया कि बलार् जमीन पर टिक गया। श्वास लेते हुए प्रारम्भिक अवस्था में लौटा।

प्रकारान्तर 2:- वज्रासन में बैठना मुड़ियों को ऊपर के नीचले भाग के सामने रखा। श्वास लिया और श्वास छोड़ते समय भागे की झुका।
लाभ- इस प्रकारान्तर आसन से आँतों एवं पाचन में वृद्धि होती है और उनकी क्षमता में वृद्धि होती है।

प्रकारान्तर 3:- वज्रासन में बैठना। पीठ के पीछे दोनों हाथों की उँगलियों को फसाया गहरी श्वास लिया उनके बाद श्वास छोड़ते हुए सिर और धड़ को भागे की ओर झुकाया और सिर को जमीन पर रखा। साथ ही भुजाओं को भी ऊपर उठाया और उन्हें भागे की ओर लाया। श्वास बाहर ही रोक रखा और धीरे-धीरे भुजाओं को एक ओर से दूसरी ओर उबार धुमाया।

लाभ- इस प्रकारान्तर से पीठ के ऊपरी भाग और गर्दन की पेशियों का तनाव कम होता है, जिससे शरीर के इस क्षेत्र में कड़ापन महसूस करने वालों को बड़ा आराम पहुँचाता है।

0 जानु शिरसन:-

- पैरों को सामने फैलाकर बैठें। दोनों पांजों को एक साथ रखा। बायें पैर को मोड़ा और इस प्रकार रखा कि एड़ी मुलाधार को छूता रहे। और तलवा काहिनी पाँध के भीतरी भाग से सटा कर रखा। बायें धुंरने की पुमीन पर रखा।
- हाथों को काहिने धुंरने के ऊपर रखा; मरुदण्ड सीधा रखा और पैशियाँ को शिथिल किया।
- हाथों को काहिनी पैर पर धीरे-धीरे आगे ले जाते हुए सामने झुका और काहिने पाँजों को फेड़ा।
- ललाटे को धुंरने पर सलाशा, पीछे की शिथिल रखा।
- प्रारम्भिक स्थिति में लोटा और हाथों को धुंरने पर रखा।
- पैर बंदूला और काहिने पैरों को मोड़ा तथा बायें को सीधा फैलाकर अभ्यास को दुहराया।

श्वसन:- • प्रारम्भिक स्थिति में श्वास अंदर लिया।
• आगे झुकते समय श्वास बाहर छोड़ा।

अन्य विवरण:- पश्चिमोत्तानासन के समान।

लाभ:- मूलतः इस आसन के लाभ पश्चिमोत्तानासन के समान ही हैं। साथ ही यह धुंराने के आसन की तैयारी के लिए पैरों को लचीला बनाता है।

अभ्यास शिपणी:- इसका अभ्यास पश्चिमोत्तानासन के पूर्व प्रारम्भिक आसन के रूप में किया जा सकता है।

परिचमोत्तानासन :-

- पैरों को सामने की ओर फैलाया जमीन में बैठे।
- पंजा को एक साथ रखे और हाथों को धुल्लों पर रखे। यह प्रारम्भिक स्थिति है। सम्पूर्ण शरीर को स्थिर किया।
- पैरों को एक साथ रखते हुए दोनों हाथों को पैरों पर आगे बढ़ाते हुए धीरे-धीरे कूल्हों से हागों की ओर झुका। हाथों की उँगलियाँ और अँगूठों से पैरों के अँगूठों को पकड़ा।
- धीरे-धीरे आगे झुकावल प्रयोग नहीं किया और ना ही शरीर को झटका दिया। श्वसन स्थिति में कुछ क्षणों तक रुका पीठ तथा पैरों की पेशियाँ को स्थिर किया। पैरों को सीधा रखते हुए और भ्रुषाओं की पेशियों का प्रयोग करते हुए कोहनियों को मोड़ना प्रारम्भ किया और धड़ को धीरे-धीरे नीचे पैरों की ओर लाया।
- लगातार से धुल्लों की धुल्लों का प्रयोग किया।
- धीरे-धीरे प्रारम्भिक स्थिति में वापस आया।
- यह एक चक्र हुआ। फिर इसे सँवारा किया।

श्वसन :- प्रारम्भिक स्थिति में श्वास ऊपर लिया। आगे झुकते समय धीरे-धीरे श्वास छोड़ा। स्थिर स्थिति में श्वास ऊपर लिया। धड़ का भ्रुषाओं का प्रयोग कर पैरों के आँसू निकलते समय श्वास छोड़ा। अंतिम स्थिति में धीरे-धीरे गहरा श्वास किया। श्वास लेते हुए प्रारम्भिक स्थिति में आ गया।

अवधि: - नए अभ्यासों को पाँच चक्रों तक अभ्यास करना चाहिए और अंतिम स्थिति में पाँच मिनटों तक रह सकते हैं।

सजगता: - शारीरिक - ठीकर पीठ की पेशियों की विश्रान्ति या धीमी श्वसन प्रक्रिया पर।
आध्यात्मिक - स्वाधिष्ठान चक्र पर।

क्रम: - इस आसन के पूर्व या पश्चात् सेतु आसन, चुक्रासन, भुंजगासन या मरुआसन जैसे पीछे मुड़ने वाले आसन किए जाने चाहिए।

सीमायें: - बिन लोणी को दिल्पु डिस्क या साइजिक की शिकायत है, उन्हें परिचमोत्तानन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

लाभ - यह आसन घुटने के पीछे की नल को फैलाता है और कूल्हों के जोड़ों का कर्षणवृद्धि बढ़ता है। यह यकृत, अग्न्याशय, प्लीहा और अधिवृक्क ग्रंथियों सहित पूरे ऊपर एवं अधो-प्रदेश को पुष्ट बनाता है, और जोड़ों उनकी मालिश करता है। यह इस क्षेत्र के बड़े हुए कपन में कमी लाता है और मूत्र-प्रपतन प्रणाली की शिकायतों को दूर करता है। यह मेरुदण्ड की तंत्रिकाओं और मालपेशियों में रक्त संचार बढ़ाता है। ग्रंथि मालिक धर्म की गड़बड़ियों को सुस्त यकृत, मधुमेह, कोलाइडिक, गुर्दा की बीमारी को ठीक करता है।

① मंडूकासन :-

सुबसे पहले वज्रासन में बैठें। और मैरुकोस की एक सिधा में रखा। की मुट्टी को बाएँ कर स्कू साथ नाभी के पास रखा। उँगलियों का पैरों के तरफ रखा। श्वास को छोड़ते हुए आगे की और झुका धाती को इस प्रकार नीचे लाया कि वृह पादा पर टिका रहा। इस प्रकार आगे झुका कि नाभी पर ज्यादा से ज्यादा दबाव पड़ा। सिध और गर्दन को उठाए रखा, आँखों को सामने रखा। धीरे-धीरे श्वास लिया और धीरे-धीरे श्वास छोड़ा। फिर श्वास लेते हुए सामान्य अवस्था में आया।

लाभ - मंडूकासन पेट की चर्बी को कम करता है। यह आसन पेट के रोगों के लिए सुबसे अच्छा आसन है। इसके साथक्रीज या मधुमह के रोगियों को बहुत लाभ मिलता है। कृमि से छुटकारा मिलता है। स्पाइडम और हापानु का स्त्राव डूँक से होने लगता है। आपन को पथान में मद्ध करता है।

सावधानी :- अगर पीठ में दर्द हो तो इस आसन को नहीं करना चाहिए। पेट में अगर कोई बीमारी है या ऑपरेशन हुआ हो तो इस आसन को ना करें। नाभी की समस्या हो तो इस आसन को ना करें।

0. उत्थान मंडूकालन :-

- सबसे पहले वप्रालन में बैठेगा। इस दौरान अपने कौनों पैरों के अग्र भाग आपस में सटूक रखा। धुटने को केलाया। डूब धीरे-धीरे श्वास लेते हुए अपने कौनों हाथों को ऊपर की ओर उठाकर पीठ की ओर ले गया और अपनी हथेलियों को विपरीत कंधों के ऊपर रखा। लंबी गहरी श्वास लिया और छोड़ते हुए पीछे झुकाने में कंधों को जमीन पर रखा। इस स्थिति में पीठ और गर्दन सीधे रहता। श्वास लेते हुए सामान्य अवस्था में वापस आया।

सावधानी:- अगर किसी को कौनों पीठ धुटने, रीढ़ की हड्डी या फिर कंधे में चोट या दर्द हो तो इस आसन को नहीं करना चाहिए। वही अगर किसी को पेट संबंधित कोई समस्या हो तो कोई सर्जरी हुई हो तो भी इस आसन का अभ्यास नहीं करे।

फायदे:- इस आसन के अभ्यास से रीढ़ की हड्डी को मजबूती मिलती है यह शरीर की अतिरिक्त चर्बी घटाने के लिए एक अच्छा आसन है। यह आसन के अभ्यास से एलड सर्कुलेशन भी बेहतर तरीके से होता है। यह आसन पीठ और कंधों की मांसपेशियों को मजबूत प्रदान करता है।

० अर्ध मास्येन्द्रासन :-

पूरे को सामने ऊँटनी कर बैठे। काहिन पर
 माडा और काहिन पर कु तलव को
 धूमन पर बाथे छुटने के बाहर की
 और रखा। काहिन पर की उँगलियाँ
 सामने की और रखा। बाथे पर को माडा
 और तलव को काहिन नितम्ब के पास
 लाया। पंजे का ऊपरी तथा बाहरी
 भाग धूमन के सुम्फ में रखा। बाथी
 भुजा को पूरा और काहिन छुटने के बीच
 के स्थान से निकालकर उस काहिन पर
 के बाहरी भाग पर रखा। काहिन पंजे या
 टखने को बाथे हाथ से पकड़ा। जिलस
 कि काहिन छुटना बाथी काँसे के पास
 रखा। काहिन भुजा को शरीर के सामने
 ऊपर उठाया और उँगलियाँ के पैरे पर
 दृष्टि केन्द्रित किया। धीरे-धीरे काहिन और
 मुड़ा, साथ ही साथ भुजाओं बढ़ एवं
 सिर को भी घुमाया। बाथी भुजा से
 काहिन पर को ऊपर की और कबूचा
 जिससे कि छड को पीठ की मालुपेशियाँ
 का उपचार क्रिये बिना अधिक से अधिक
 माडा जा सकें। दृष्टि को काहिन हाथ की
 उँगलियाँ के पूरे के साथ घुमाया और
 काहिन कंधे के ऊपर से पीछे देखा।
 काहिन कोहनी को माडा और भुजा को

कुंभ के पीछे रखा। कहिने हाथ के पीछले
 भाग को कुंभ के बायीं ओर लपेट कर रखा।
 अब विपरीत क्रम से गतियों को उल्टा
 डर पूर्व की स्थिति में भाग और कुंभ
 तरफ से अभ्यास को उल्टाया।

श्वासनः - सामने की ओर उल्टे समय श्वास
 अंदर लिया। हाड को मोड़ते समय श्वास
 कीड़ा। अंतिम स्थिति में बिना पोर लगाये
 धीरे-धीरे गहरा श्वास किया। प्रारम्भिक
 स्थिति में वापस आते समय श्वास अंदर लिया।

अवधिः - दोनों तरफ से एक-एक बार अभ्यास
 किया। प्रत्येक श्वास शैक करके
 श्वासन की अवधि का क्रमशः 1 या 2 मिनट
 तक या 30 श्वासे तक बढ़ाया।

सज्जताः - शारीरिक - मेरूदण्ड की सीधा
 श्वासन पर या अंतिम स्थिति में
 श्वास द्वारा उत्पन्न उदर की गति पर।

सिमायः - दूँ या तीन माह की गर्भवती
 स्त्रियों को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

लाभः - यह आसन एक साथ पीठ और उदर
 को एक ओर की मांसपेशियों में खिंचाव
 लाता है। यह मेरूदण्ड की तंत्रिकाओं को शक्ति
 प्रदान करता है।

० मरीच्यासन:-

दोनो पैरो को आगे की ओर सीधा फैलाकर बैठें। इसके बाद अपनी गर्दन और कमर को सीधा रखते हुए दोनों हाथों को गुंथल में रखा। अब किसी एक पैर को छुटने की तरफ से मोड़ा। पैर को छुटने अपने सीने से स्पर्श किया और दूसरे पैर को सीधा रखा। अब जिस पैर को सीधा रखा उस स्थिति में अपने उपरी शरीर को झुकाया। इसके बाद अपने हाथों को पीछे की ओर मोड़कर पैर को छुटने को पकड़े रखा। इस मुद्रा में गहरी श्वास लिया फिर श्वास रोककर इस स्थिति में 20-30 सेकंड तक बना रहा। इसके बाद श्वास छोड़कर साधारण स्थिति में आ गया। इस क्रिया को बारी-बारी से दोनों पैरों के साथ किया।

फायदा: → मरीच्यासन के नियमित अभ्यास से तनाव खत्म होता है, इसका प्रभाव हमारे पूरे नर्वल सिस्टम पर पड़ता है जिससे आपका काम में अधिक मन लगेगा। यह कपल की मांसपेशियों को मजबूत बनाकर कमर दर्द में राहत फिलाना है।

सावधानी: → जिनको छुटने तथा पिठ में दर्द ही उस यह आसन नहीं करना चाहिए।

Signature _____

○ सिंहासन :->

• पद्मसन में बैठा। घुटनों के बीच लगभग 45 सेमीटर की दूरी रखना। दोनों पैरों की उंगलियाँ आपस में एक-दूसरे का स्पर्श कराकर रखनी। आंगूठों और शुक्रा और दोनों उंगलियों को घुटनों के बीच में जमीन पर इस प्रकार रखा कि उंगलियाँ शरीर की ओर रखा। भुजाओं को पूरी तरह सीधा किया और पीठ को मजबूत धनुषाकार बनाया। जिससे गर्दन के सामने के भाग में अधिक से अधिक खिंचाव उत्पन्न हुआ। सूधी भुजाओं पर शरीर को टिकाया। आँखों को बंद किया और शांभवी मुद्रा करत हुए आंतरिक कृष्टि को भूमध्य पर केंद्रित किया। सम्पूर्ण शरीर और मन को विश्राम बनाया।

लाभ :-> इस स्थिति में निश्चित रूप से मेरूदण्ड का विस्तार होता है और शरीर में पूर्णतः जड़ हो जाता है। इसमें पूर्ण काया रचय प्राप्त होता है, कोई एक भाग शरीर का पूरा वर्जन नहीं सम्भालता है। भूमध्य जो कि मेरूदण्ड का शीर्ष स्थान है अन्तःकृष्टि को केंद्रित कर तंत्रिका - तन्त्र को क्रियाशील बना दिया जाता है। सबसे हाइपोथैलेमिक लिम्बिक संस्थान के भाग-पाल की मूल संरचना प्रभावित होती है।

① पवनमुक्तासन :-

चरण 1 :- प्रारम्भिक स्थिति में लेटा। कान्ठिन धुलने को मोड़ा और जाँघ को वक्र के निकट लाया। कान्ठिन हाथ की इंगलियों को फँसाकर कान्ठिन धुलने के पास कले कर पकड़ा। बायें पैर को सीधा करके जमीन पर रखा। गहरी श्वास छोड़कर पकड़े को पतना संभव हो खाली किया। श्वास को बाध शकत हुए सिर और कंधों को जमीन से छिपट उठाया। और नाक से कान्ठिन धुलने का स्पर्श करने का प्रयास किया। अंतिम स्थिति में श्वास को रोककर मानसिक गठन संकटन हुए कुछ क्षणों तक कको छिद छिद-छिद श्वास लेते हुए प्रारम्भिक स्थिति में लौटा। शरीर को स्थिर किया। कान्ठिन पैर से उबार और बायें पैर से उबार इसे उल्टाया।

अभ्यास दिप्पनी :- यह ध्यान रखा कि जो पैर सीधा है वह जमीन के संपर्क में रहे। कान्ठिन पैर से ही अभ्यास प्रारम्भ किया।

चरण 2 :- प्रारम्भिक स्थिति में रहु। कान्ठिन धुलने को मोड़ा और जाँघ का वक्र के पास लाया।

हथों की उंगलियों को आपस में फँसाकर बुरनी के ठीक नीचे पिंडलियों के ऊपरी भाग को दोनों हाथों से कसकर पकड़ा। गहरी श्वास छोड़ो। श्वास को बाहर रोककर सिट्टे एवं कंधों को उठाया। और नाक को दोनों बुरनी के बीच के स्थान पर रखने का प्रयास किया। श्वास को कुछ क्षण तक बाहर रोककर मानसिक गठना करते हुए सिट्टे और कंधों को इसी स्थिति में रखा। श्वास लेते हुए धीरे-धीरे सिट्टे कंधों और पैरों को नीचे लाया। यह अभ्यास तीन बार किया।

प्रकारः - चरण 1 एवं 2 में वर्णित अभ्यास की पुनरावृत्ति किया। किंतु श्वसन क्रिया में थोड़ा परिवर्तन लाया। शरीर को ऊपर उठाने के पूर्व श्वास छोड़ने के स्थान पर गहरी श्वास लिया और मानसिक गठना करते हुए अंतिम स्थिति में कुछ क्षण तक श्वास को अंकुश रखा।

संप्रदायः -> श्वास अंतिम स्थिति में मानसिक गठना, डिकर के स्थाव और गति पर।

सीमार्थः -> उच्च स्तूयाप अथवा सावटिका और हिलप डिस्क जैसे रोगियों के लिए यह अभ्यास वर्णित है।

लाभः -> पूर्व नुमुक्तासन पीठ के निम्न भाग की पेशियों को मजबूती प्रदान करता है। यह डिकर एवं पायन अंगों की पालिश करता है। और कंधों को दूर करने में बड़ा प्रभावी है।

① उत्थान पाकसनः →

प्रारम्भिक स्थिति में लेटा। हथेलियाँ जमीन पर रखा
श्वास लेकर कानि पैरों को आराम से ऊपर उठाया।
पैरों को शिथिल और सिधा रखा। बायाँ पैर सीधा
और जमीन के समर्क में रखा। इस स्थिति में
उस 5 सेकेंड तक रुका। मानसिक गणना किया
और श्वास को रोक कर रखा। श्वास छोड़ते समय
धीरे-धीरे पैरों को जमीन पर लाया। यह एक चक्र
हुआ। इस अभ्यास को कानि पैरों से पाँच बार
और फिर बाँध पैरों से पाँच बार किया।

श्वासनः पैरों को उठाने समय श्वास बिलाना पैरों को
ऊपर रखते हुए श्वास रोकना। पैरों को नीचे
लाते समय श्वास छोड़ना।

सजगताः - पैरों की गति को श्वास-प्रश्वास के साथ
समकालित करने पर अंतिम स्थिति में पैरों
में जहाँ खिंचाव हो रहा है वहाँ और मानसिक
गणना पर।

लाभः - यह आसन किचन की पेशियों को सुकठु
बनाता और अंगों की मालिश करता है।
यह पावन तंत्र, पीठ के निचले भाग शरीर स्व
मूलाधार प्रदेश की पेशियों को सुकठु बनाता
और अंग-भ्रंश को ठीक करता है।

0 अर्ध हवासन:→

पीठ के बल बैठना, पैरों और पैरों को एक साथ रखा।
 भ्रुजाओं को शरीर के पास रखा; हथेलियों को नीचे
 जमीन पर निहम्बा के पास रखा। यह प्रारम्भिक
 स्थिति है। दोनों पैरों को लम्बवत् ऊपर उठाया।
 निहम्बा जमीन पर टिकाया। पैरों को धर की ओर
 लात हुए पैरों को नीचे झुकाया। पैरों को एक साथ
 मिलाकर रखा। पैरों और घड़ों के बीच पद्म भंश
 का चक्र बनाये रखा। पैरों को सीधा रखते हुए
 उन्हें धीरे-धीरे नीचे जमीन पर लाया।

श्वासन: - प्रारम्भिक स्थिति में श्वास लिया। पैरों को उठाने,
 नीचे लाते समय श्वास अंदर रूका और प्रारम्भिक
 स्थिति में लौटने के बाद श्वास छोड़ा।

अवधि: - 5 से 10 चक्रों तक

संप्रगता:→ शारीरिक → श्वास के साथ नियंत्रित चुस्कि-
 ग्रंथि पर। आध्यात्मिक → मणिपुर या विशुद्धि चक्र पर

सीमायें:→ यह आसन वृद्ध, कुर्बल, लाइटिका या रिक्त
 डिस्क से पीड़ित व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए।

लाभ: - यह श्रोणि में खिंचाव पैदा करता है, गुर्दों को
 थकवत करता है, आँतों को क्रियाशील
 बनाता है और बड़ी हड्डी चर्बी को कम करता है।

० हलसन :-

पीठ के बल लेना, पैरों और पंजा को एक साथ रखा। भुजाओं को शरीर के कगल में रखा। और हथेलियाँ नीचे की ओर रखी। सम्पूर्ण शरीर को शिथिल किया। दोनों पैरों को एक साथ और सीधा दूर खतरे हुए लम्बवत ऊपर उठाया। उन्हें छूते समय केवल हिल की पेशियों का उपयोग किया। भुजाओं पर बल कर नितम्बों को उठाया और पीठ को जमीन से छाने के लिए मोड़ा। पैरों को हिल की ओर झुकाया। हिल के पीछे पैरों की उँगलियों से जमीन को स्पर्श करने का प्रयास किया। जमीन को स्पर्श करने के लिए पैरों की उँगलियाँ पर जोर नहीं लगाया। हथेलियों को ऊपर की ओर खपलटा। अंतिम स्थिति में शरीर को शिथिल किया और क्षमता अनुसार आरामपूर्वक रुका। भुजाओं को नीचे लाया; हथेलियाँ नीचे की ओर रखा। उल्टे वाक धीरे-धीरे पीठ और नितम्बों को नीचे लाते हुए प्रारम्भिक स्थिति में आया।

श्वसन: - लंबी छूट स्थिति में श्वास लिया। अंतिम स्थिति में आते समय श्वास अंदर रीका। अंतिम स्थिति में धीमा और गहरा श्वास किया। प्रारम्भिक स्थिति में लौटते समय श्वास अंदर रीका। प्रारम्भिक स्थिति में लौटने के वाक श्वास छोड़ा।

अधि: - प्रारम्भिक अभ्यासियों को 15 सेकेंड के लिए ही इस स्थिति में रुकना चाहिए।

और प्रति सप्ताह कुछ सेकंड समय बढ़ते हुए एक मिनट तक ले जाना चाहिए।

सजगता: - शारीरिक → उदर पीठ के पेशियों के शिथिलीकरण, श्वास-मश्वास या आयरॉइड ग्रंथि पर।
आध्यात्मिक → मणिपुर या विशुद्धि चक्र पर।

क्रम: - यदि संभव हो तो सर्वांगान के बाक तुरंत यह आसन करे। सर्वांगान से हलासन में जान के लिए संतुलन लें पेशी को चौड़ा किए की और ले आवे। इस प्रकार करते हुए यह आसन करे करना है।

सीमाएं: - हर्मिया, क्लिप डिस्क, साइलिका, उच्च स्तन्याप या पीठ के किली गंभीर रोग, विशेषकर गर्दन के गठियों से ग्रस्त व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

लाभ: - हलासन के समय मध्यपट में होने वाले गति से समस्त आंतरिक अंगों की मालिश हो जाती है, पाचन क्रिया त्वरित हो जाती है, दिलस कठज और मन्दाग्नि से छुटकारा मिलता है। अग्नाशय का इंसुलिन के उत्पादन में वृद्धि होती है और यकृत एवं गुदे की सक्रियता बढ़ती है। कमा, प्रोकांस्टिड, कठज, यकृत-शीथ, मूत्र-नली संबंधी गड़बड़ियों के योगाचार में इसका उपयोग किया जाता है।

संबंध आसन:-

पृष्ठ के बल लोटा। घुटनों को मोड़ कर रखा। पैरों के तलवों को जमीन पर रखा। रुड़ियों को नीतम्ब से सुलाकर रखा। पैरों और घुटनों के बीच नितम्बों की चौड़ाई के बराबर कर रखा। हाथों से टखनों को पकड़ा। यह प्राथमिक स्थिति है। नितम्बों को ऊपर उठाया और पीठ को ऊपर की ओर तानत हुए धनुषाकार बनाया। पैरों और कंधों को अपने स्थान से बिना हिलाये वहाँ की ऊँची तथा सिर की ओर तानत हुए नाभी एवं वक्ष को छूकर उठाया। तलवों को जमीन पर रखा। फिर शरीर को नीचे प्राथमिक स्थिति में लाया। टखनों को छोड़ा और पैरों को सिधा करके शिथिल किया।

श्वसन:- प्राथमिक स्थिति में गहरी श्वास। ऊपर उठते समय और अंतिम स्थिति में कंकृत समय श्वास अंदर रखा। प्राथमिक स्थिति में नीचे उठते समय श्वास छोड़ा।

अवधि:- 5 से 10 चक्की तक अभ्यास किया।

सजगता → शारीरिक → उच्च प्रकेश, चाथरॉड ग्रंथि पर।
आध्यात्मिक → विशुद्धि या अनाहत चक्की पर।

सीमाएं:- पेट्टिक या अल्लर या हर्निया से पीड़ित व्यक्ति को यह आसन नहीं करना चाहिए।

लाभ:- इस आसन को करने से गोल कंधा तथा पीठ के रिक को ठीक करने में मदद करता है।

① सर्वांगानन :->

- पीठ के बल बैठा। सिट्टू और मेरकण्ड एक सिधू में रखा। और पैर सीधे खड़े पंजे एक साथ रखा। हाथों को शरीर के बगल में इस प्रकार रखा कि हथेलियाँ जमीन की तरफ रहा। संपूर्ण शरीर और मन को विक्रान्त किया पैरों को सीधा रखते हुए ऊँचे की पैशियों को संकुचित किया और गुणधर्मों के अंदर बट्टे-बट्टे छिपे छिपे कर लम्बवत् किया। बट्टे-बट्टे सहजता से मितम्बों और मेरकण्ड को जमीन से ऊपर उठाया और बूडू को सिधा किया। हथेलियों को ऊपर की ओर रखा और कोहनियों को मोड़कर पीठ को सहाय करने के लिए हाथों को पक्षियों के पिंहे मेरकण्ड से थोड़ा ऊपर रखे। बट्टे-बट्टे और सुगमतापूर्वक जमीन के संपर्क में आया जब तक श्वसन और हृदय गति समान्य न हुआ तब तक श्वालन में विक्राम किया।

सजगता :- शारीरिक - गति के नियंत्रण पर, श्वाल पर।
आध्यात्मिक -> विशुद्धि यत्न पर।

सीमा -> बड़ी हुई आथरॉइड ग्रंथि, यकृत या लीवर सर्वाइकल, स्पाण्डिल, इरिल, स्लिप डिस्क, उच्च रक्तचाप या अन्य हृदय रोगी लयवित्थों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

लाभ :-> इस आसन में वक्र का फवाव कुड़ी पर पड़ने के कारण आथरॉइड ग्रंथि उत्कीर्ण होती है। और स्वतः-परिलेखण, पायन, प्रजनन तंत्रिका एवं अंतः स्त्रावी तंत्र में संतुलन आता है।

① मन्थान :->

पद्ममथन में बैठे और पूरे शरीर को शिथिल किया। हाथों और कोंठियों का सहारा देते हुए अपने शरीर को सावधानी से पीछे की ओर झुकाया। वक्ष को थोड़ा-सा ऊपर रखते हुए, सिर को पीछे की ओर ले गया और सिर के ऊपरी भाग को जमीन से स्पर्श किया। पैरों के अङ्गुली को पकड़ा और कोंठियों की जमीन पर रखा। अपने सिर की स्थिति को इस प्रकार व्यवस्थित किया कि पीठ अधिक से अधिक झुकावदार हो सके। भुजाओं एवं संपूर्ण शरीर को शिथिल किया। शरीर के भाँट को सिर निम्न और पैरों पर रखा। फिर पारम्भिक स्थिति में लाया। पैरों की स्थिति को आपस में बंद कर आसन को कुहराया।

श्वसन :- अंतिम स्थिति में गहरी एवं धीमी श्वास लिया।

सजगता -> शारीरिक -> उठकर, वक्ष या श्वास पर।

आध्यात्मिक -> मणिपुर या अनाहत चक्र पर।

सीमायें -> जो लोग हृदय रोग, पेटिक अलस, हर्निया, पीठ-दर्द या किली शम्भीर रोग से ग्रस्त हैं, उन्हें इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

लाभ :-> यह आसन आँतों एवं उदर के अंगों में खिंचाव उत्पन्न करता है। यह उदर के सभी रोगों में उपयोगी है। कठप की शिकायत दूर करने के लिए तीन गिलास पानी पीकर इस आसन का अभ्यास करना चाहिए।

① चक्रासन :-

- पीठ के बल लेना। और घुटनों को मोड़कर रूखा एड़ियों नितम्ब से सटाया। दोनों पैरों और घुटनों के बीच लगभग 30 सेमी की फुरी रखा। एड़ियों को सिर के बगल में जमीन पर इस प्रकार रखा कि एड़ियाँ कंधों के पास रहे। यह प्राथमिक स्थिति है। धीरे-धीरे शरीर को ऊपर उठाया और पीठ को धनुषाकार बनाया। सिर को भी धीरे-धीरे ऊपर हटाकर इसे इस स्थिति में लाया कि शरीर के ऊपरी भाग को सिर के ऊपरी हिस्से पर पड़े। भुजाओं और पैरों को सीधा किया। और सिर तथा धड़ को जमीन से ऊपर उठाया। धड़ को आगे सिर की ओर ले जाते हुए घुटनों को और अधिक सीधा किया। धीरे-धीरे शरीर को नीचे लाया। यह एक चक्र हुआ। जितने इसे 5 बार तक अभ्यास किया।

अवधि → जितनी देर तक आराम अधिक स्थिति में रहे।

संप्रगता → शारीरिक → अंतिम स्थिति में पैरुफंड के शिथिलकरण पर तथा वक्रा और उकर पर
आस्थात्मक → मणिपुर चक्र पर

सीमा → जितनी पैरुफंड में दर्द तथा घुटनों में दर्द हो उतने इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

लाभ → यह उकर, वक्रा, गर्कुनी तथा पैरुफंड को सक्रिय बनाता है। जितनी पाचन संबंधी विमारी हो उसके लिए यह आसन बहुत अच्छा है।

① श्वासन:-

पीठ के बल सीधा बैठकर भुजाओं को शरीर से 15 सेमी. दूर रखा। हथेलियाँ, कंधों की ओर खुली रखा। आराम के लिए सिर को नीचे पतला, तूकिया या कमबल को मौजूद रखा। हाथ की उँगलियाँ थोड़ी मुड़ी रखा। पैरों को आरामदायक स्थिति में एक-दूसरे से थोड़ा अलग कर लिया, आँट आँखों को बंद किया। सिर और मेकडOS एक बिंदु में रखा। सम्पूर्ण शरीर को शिथिल किया और शरीर की सारी हलचल बन्द किया। स्वभाविक श्वास के प्रति सजग हुआ और इसे लयपूर्ण एवं सहज करने दिया। श्वासे की छली गिनती 27 से आरम्भ किया और शून्य तक ले गया। मासिक रूप से दुहराया "मे श्वास ले रहा हूँ" 27 में श्वास छोड़ रहा हूँ 27 में श्वास ले रहा हूँ; 26 में श्वास छोड़ रहा हूँ 26" इस प्रकार शून्य तक।

सजगता :- शारीरिक → पहले पूरे शरीर को शिथिल करने पर आँट फिर श्वास और गणना पर।
आध्यात्मिक → अज्ञान व्यक्त पर।

लाभ → यह आसन सम्पूर्ण मनोकायिक संस्थान को तनावमुक्त करता है। इसका अभ्यास मुख्य रूप से सोने के पूर्व, आसन-अभ्यास के पूर्व, मध्य और अस्त में विशेषकर अथे नमस्कार जैसे गत्यात्मक आसनों के पूर्व और जब अभ्यासी शारीरिक एवं मासिक शक्त का अनुभव करें, तब किया जाना चाहिए। इससे शरीर के प्रति सजगता बढ़ती है। जिससे मत्वाहार की शक्तियाँ आती हैं।

① मकरासन: →

पेट के बलु लेना कोहनिथों को जमीन पर रखते हुए उनके सहस्र सिट और कंधों को छोड़ा, और हड्डी को हड्डीलिथो पर टिकाया। मेरुकण्ड को अधिक लाभ पहुँचाने के लिए कोहनिथों को एक साथ रखा। गर्दन पर दबाव की अधिकता को कम करने के लिए कोहनिथों को बाँड़ा अलग किया। सम्पूर्ण मेरुकण्ड को तनावमुक्त किया। सम्पूर्ण शरीर को शिथिल छोड़ा और आराम का बन्ध कर लिया।

श्वसन: - सहस्र; सामान्य और लक्ष्ण

अवधि: - जितनी बेर संभव है।

सजगता: - शारीरिक: - श्वसन किया पूरे अथवा पीठ के निचले भाग पर सजगता के साथ श्वास की गिनती और सम्पूर्ण शरीर के शिथिलीकरण पर निरन्तर पीठ या मेरुकण्ड की शिकायतें हैं, वे श्वास लेते समय अपनी सजगता को मेरुकण्ड में पुश्कार्थ से गर्दन तक और श्वास छोड़ते समय गर्दन से पुश्कार्थ तक धुपाया।

लाभ: - यह आसन सम्पूर्ण शरीर को शिथिल करता है तथा श्वास कि बड़ी हुई गति को कम करता है। यह रिकवरी आसन है। अस्थाय के बाकि इस आसन को किया जाता है।

① मुजंगासन:-

पेट केवल लेटा नुकीली पैरा सीधे और पैरो एक साथ रखा। तथा तलब किपट की और रखा। हथेलियाँ की जमीन पर कंधों के नीचे थोड़ा जा बाहर की ओर रखा। उंगलियाँ एक साथ और सामने की ओर रखा। भुजाओं को इस प्रकार रखा कि कबलियाँ पीठ की ओर आँट तथा कगल को स्पर्श करती रहे। ललाट को जमीन पर रखा और आँख बंद कर लिया। सम्पूर्ण शरीर को शिथिल किया। विशेषकर पीठ के निचले भाग को धीरे धीरे सिट, टर्कन तथा कंधों को किपट उठाया। कबलियाँ की सीधा करते हुए धड़ को किपट उठाया। धड़ को किपट उठाना आरम्भ किया। इसके पश्चात् भुजाओं की मांसपेशियों का उपवेश करते हुए धड़ को और किपट उठाया, पीठ को धनुषाकार बनाया। इसके पश्चात् नाभि, कंधे और कंधों को नीचे लाया और अंत में ललाट को जमीन पर लाया और शिथिल किया।

संप्रगता:- शारीरिक → शारीरिक गति के साथ श्वाल को तालमेल तथा पिठ को सहजतापूर्वक धनुषाकार बनाने पर।
आध्यात्मिक → स्वाधिष्ठान तक पर।

सीपार्थ → जो व्यक्ति पैरिस्क, अल्लुर, हनिथा एवं टी.बी. से अधिक पीड़ित हो उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए।

लाभ → यह आसन स्वल्प डिस्क को सही स्थान पर ला सकता है और पीठ के फर्क को दूर करता है। मेकफोस को जयीवा बनाता है।

शालभासन :->

पेट के बल होता। कौनों पैर और पैरों को एक साथ रखा।
 पैरों के तबले ऊपर की ओर रखा। हाथों को जांघों के
 नीचे की ओर रखा। हथेलियाँ नीचे की ओर रखा।
 टुंडी को थोड़ा आगे की ओर लाया और पूरे अग्रभाग
 के केंद्र पर रखा। आँखें बंद किया और शरीर
 को शिथिल किया। यह प्रारम्भिक स्थिति है। कौनों पैरों
 को सीधा और एक साथ रखत हुए ऊपर उठाया।
 जमीन पर झुकावों का कुबान डालकर और पीठ के
 निचले भाग की मांसपेशियों को संकुचित कर पैरों को
 ऊपर उठाया अंतिम स्थिति में बिना तनाव के शिथिल पूर्वक
 रखा। धीरे-धीरे पैरों को जमीन पर लाया। यह एक चक्र हुआ।
 प्रारम्भिक स्थिति में वापस आया। शरीर को शिथिल किया।

श्वसन :- प्रारम्भिक समय में गहरी श्वास अंदर लिया।
 पैरों को उठाने समय श्वास को रोककर रखा और
 निचे जाते समय श्वास छोड़ा।

सजगता - शारीरिक शारीरिक गति के साथ श्वास के ताल-मेल
 पट या पीठ के निचले हिस्से, ऊपर और हृदय पट।
आध्यात्मिक - विशुद्ध चक्र पट।

क्रम -> यदि यह अभ्यास अनुशासन के साथ और अनुवाक्य के
 पूर्व किया जाये तो अत्यन्त लाभकारी होगा।

सावधानी :- इसका अभ्यास कमजोर हृदय वाले को नहीं करना चाहिए।

लाभ -> शालभासन सम्पूर्ण स्वयंमिद तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित
 करता है, साथ ही सांख्यिक तंत्रिकाओं को संशुद्ध
 करता है।

Expt. No.

धनुरासन:-

पैर के बल सीधा लेता। दोनों पैर और पीछे एक साथ रखा, गुप्ता और हाथ शरीर के बगल में रखा। घुटनों का मोड़ और एड़ियों का नितम्बा के पास लाया। श्वेतों को बलाथी से पकड़ा, टुडू को जमीन पर रखा। यह प्राचिनिक स्थिति है। पैरों की पेशियों को लाना और पीछे को शरीर से दूर ले गया। दोनों पांखों वक्ष तथा सिर को एक साथ झुपट डालत हुए पीठ का अनुपात बनाया। गुप्ताओं को सीधा रखा। अंतिम स्थिति में सिर पीछे की झुकथा और सम्पूर्ण शरीर केवल उठते के बल जमीन पर रखा। धीरे-धीरे पैरों की पेशियों को शिथिल करते हुए पैर, वक्ष और सिर से गीरे प्राचिनिक स्थिति में लाया।

अवधि → उससे 5 चक्र।

सम्पन्नता → शारीरिक - उदर प्रक्षेप, उदर के फैलाव एवं संकुचन।
आध्यात्मिक - विशुद्धि, अनाहत या मणिपुत्र चक्र पर।

सीमा → ऐसे लोग जिनका हृदय कुम्जोरु है या अन्य स्वतथापे हर्निया, पेटिक अल्सर के रोगी को यह नहीं करना चाहिए।

लाभ → इस आसन से सम्पूर्ण शोषण नली की कार्यप्रणाली में सुधार होता है। इससे यक्ष्म, उदर के अंगों एवं पेशियों की मालिश हो जाती है।

Teacher's Signature : _____

Expt. No.

कपोतासन :->

जमीन पर बैठो। कूहिन पैर को आगे कि और ले जाते हुए डिले मोड़ो। बायें पैर का पिछे की तरफ ले गया। पिछे के पैर का जाँघो जमीन पर स्पर्श कराया और आगे पैर को घुटने का मोड़न डिले जाँघो को जमीन पर बैठो कर रखा। बैठने के पश्चात दोनों कूहियों को अपट डिये। और दोनों हाथों को नीचे लाते हुए घुटने पर रखा। मसूडों को शिथिल तथा सिधा रखा। यह आगे के तरफ रखा। सम्पूर्ण शरीर को शिथिल किया इस आसन में। इस आसन में सामान्य स्वल्प किया। एक घिंट घिंट पिछे वाले पैर को आगे किया और आगे वाले पैर को सिधा कर ले डिले प्रारम्भिक स्थिति में आया। यह एक चक्र हुआ। इस तरफ से इस आसन का दुहराया।

अवधि -> उसे 5 चक्र दोनों तरफ ले।

समय -> शारीरिक - दोनों पैर के जाँघों के अपट।
 आध्यात्मिक - मगिपुट चक्र पर।

जीपाय -> जिनको हर्निया घुटने में रूँ, उरथ लतथाप वाले व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

लाभ -> यह आसन पैरों कि पैरियों का लचीला बनाता है तथा पाथन से सब्बी सभी में लाभ मिलता है।

Teacher's Signature : _____

राजकपतलन :-

सबसे पहले घुंरी के बल देना। छींटे-छींटे घुंरी घुंरी को आगे की ओर बढ़ाया फिर घुंरी को आगे लाकर कई क्लॉक तक ले आया। आगे वाले पैर को मोड़ा। आगे वाले पैर को सीधा किया। कपतलन में आया। अब अनी हाथ को डिक्ट दिया तथा एक हाथ को पिछे वाले पैर के एकल को पकड़ा और कंधे को घुमाया तथा कुल हाथ से को पकड़ा। दोनों हाथ से पकड़कर पैर को धीरे से ऊपर लगाकर रखा। समान्य स्थिति किया। आगे की ओर देखा। फिर छींटे-छींटे हाथ से पैर को छोड़ा। दोनों हाथ जमीन पर रखा। और प्रारम्भिक अवस्था में आया। यह एक चक्र हुआ। कुल तर्ज से कुल था।

अवधि - दोनों तरफ से उबार किया।

सजगत - शारीरिक - विशु. हाथों तथा पैर के विन्यास पर
 अस्थात्मक - विशुद्धि तथा आजा चक्र पर

दीपाथे -> जिनको, उच्च स्तर पर हर्निया, अल्सर, क्लिप डिव्क
 इयें सब पीड़ित व्यक्तियों को यह नहीं करना चाहिए।

नाभ -> ये सम्पूर्ण शरीर में विन्यास लातु तथा
 डिक्ट सर्वही रोगों को ठीक करने सहायता
 करता है।