



उत्तराखण्ड शासन



सत्यमेव जयते



स्वस्थ जीवन हेतु

सामान्य योगाभ्यास क्रम

निदेशालय, आयुर्वेदिक एवं यूनानी सेवाएं, उत्तराखण्ड, देहरादून
द्वारा जनहित में जारी



1 प्रार्थना

योग का अभ्यास मनोभाव से प्रार्थना के साथ शुरू करना चाहिए। ऐसा करने से योग अभ्यासियों को अधिकाधिक लाभ होगा।

ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वे सञ्जानाना उपासते।।

हम सभी प्रेम से मिलकर चलें, मिलकर बोलें और सभी ज्ञानी बनें। अपने पूर्वजों की भांति हम सभी कर्तव्यों का पालन करें।



2 चालन क्रियाएं / शिथिलीकरण अभ्यास

चालन क्रिया / शिथिलीकरण के अभ्यास शरीर में सूक्ष्म संचरण बढ़ाने में सहायता प्रदान करते हैं। इस अभ्यास को खड़े या बैठने की स्थिति में किया जा सकता है।

(क) ग्रीवा चालन (ग्रीवा शक्ति विकासक)

शारीरिक स्थिति : समस्थिति

अभ्यास विधि

प्रथम चरण : (आगे तथा पीछे की ओर झुकना)

- पैरों में 2–3 इंच का अंतर रखते हुए खड़े हो जाएं।
- हाथों को शरीर के बगल में सीधा रखें।
- यह अभ्यास समस्थिति है। इसे ताड़ासन भी कहते हैं।
- अभ्यास के समय हाथों को कमर पर रखें।
- श्वास को बाहर निकालते हुए सिर को धीरे-धीरे आगे की ओर झुकाएं और टुड्डी को वक्ष पर स्पर्श कराने की कोशिश करें।
- श्वास लेते हुए सिर को जितना पीछे ले जा सकते हों, पीछे ले जाएं।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ इस विधि को और दो बार दोहराएं।



द्वितीय चरण : (दाईं एवं बाईं ओर झुकना)

- श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को धीरे-धीरे दाईं ओर झुकाएं। कान को कंधे के जितना नजदीक लाना संभव हो, लाएं। इस बात का ध्यान रखें कि कंधे ऊपर की ओर अधिक नहीं उठे होने चाहिए।
- श्वास को अंदर ग्रहण करते हुए, सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- इसी प्रकार, श्वास को बाहर छोड़ते हुए सिर को बाईं तरफ झुकाएं।





- श्वास को अंदर ग्रहण करते हुए सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को और दो बार दोहराएं।

तृतीय चरण : (दाएं एवं बाएं घुमाना)

- सिर को सीधा रखें।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को आराम से दाईं ओर घुमाएं, जिससे टुड्डी और कंधे एक बराबर में हो जाएं।
- श्वास को अंदर लेते हुए, सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- इसी प्रकार, श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को बाईं ओर घुमाएं।
- श्वास को अंदर लेते हुए सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को और दो बार दोहराएं।



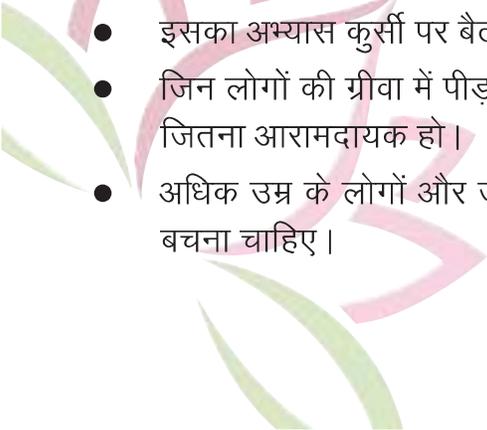
चतुर्थ चरण : ग्रीवा घुमाना

- श्वास छोड़ते हुए सिर को आगे की ओर झुकाएं और टुड्डी को सीने से स्पर्श कराने की कोशिश करें।
- श्वास को अंदर लेते हुए सिर को धीरे-धीरे घड़ी की सुई की दिशा में घुमाएं तथा वापस लाते समय श्वास को बाहर छोड़ें।
- इस प्रकार ग्रीवा एक बार पूरी तरह से घुमाएं।
- तत्पश्चात् ग्रीवा को घड़ी की विपरीत दिशा में घुमाएं।
- श्वास को अंदर लेते हुए ग्रीवा को पीछे ले जाएं और श्वास को छोड़ते समय वापस ले आएं।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को और दो बार दोहराएं।



ध्यातव्यः

- ग्रीवा को जितना संभव हो, उतना ही घुमाएं अधिक नहीं खींचना चाहिए।
- कंधों को शिथिल और स्थिर रखना चाहिए।
- ग्रीवा के आसपास खिंचाव महसूस करें और ग्रीवा के जोड़ों व मांसपेशियों को शिथिल रखें।
- इसका अभ्यास कुर्सी पर बैठकर भी किया जा सकता है।
- जिन लोगों की ग्रीवा में पीड़ा हो, वे यह अभ्यास धीरे-धीरे करें, खासकर वे सिर को उतना ही पीछे ले जाएं, जितना आरामदायक हो।
- अधिक उम्र के लोगों और जीर्ण सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस की व्याधि से ग्रसित व्यक्ति को इस अभ्यास से बचना चाहिए।





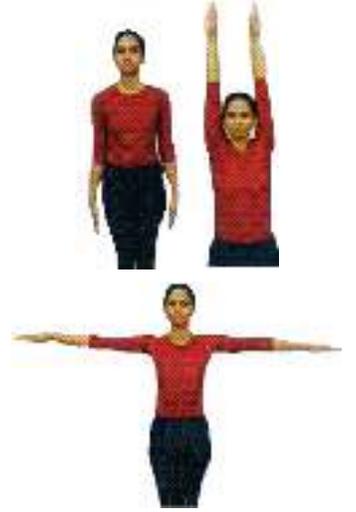
(ख) स्कंध संचालन :-

स्थिति : समस्थिति (सजग स्थिति)

चरण i: स्कंध खिंचाव

अभ्यास विधि

- पैर को एक साथ मिलाकर एवं शरीर को सीधा रखें तथा बाहें शरीर के साथ लगाकर रखें।
- श्वास को अन्दर लेते हुए बगल से अपनी दोनों भुजाओं को सिर से ऊप उठाएं, हथेलियां उर्ध्व दिशा में हों श्वास को छोड़ते हुए भुजाओं को नीचे की तरफ लाएं।
- उंगलियों को मिलाते हुए दोनों हथेलियों को पूरी तरह खोल लें।



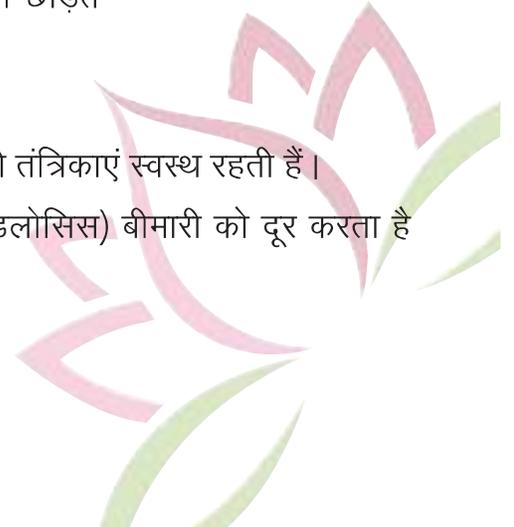
चरण ii: स्कंध चक्र (स्कंध चालन)

- सीधे खड़े हो जाएं।
- बायें हाथ की उंगलियों को बायें कंधे पर रखें और उसी तरह दायें हाथ की उंगलियों को दायें कंधे पर रखें।
- दोनों कोहनियों को पूरी तरह चक्राकार घुमाएं।
- श्वास को अंदर लेते हुए दोनों कोहनियां को ऊपर की तरफ ले जायें व श्वास छोड़ते हुए नीचे लाएं।
- कोहनियों को वक्ष स्थल के सामने स्पर्श कराने की कोशिश करें। पीछे की ओर कोहनियों को खींचकर घुमाएँ और वापस लाते हुए भुजाएँ शरीर को स्पर्श करें।
- आगे से पीछे की ओर इस क्रिया को (घड़ी की सुई की दिशा में) दो बार दोहराएं।
- पीछे से आगे की ओर इसी क्रिया को (घड़ी की सुई की विपरीत दिशा में) दो बार दोहराएं। श्वास भरते हुए दोनों कोहनियों को ऊपर ले जायें तथा श्वास छोड़ते हुए नीचे लायें।



लाभ:

- इस यौगिक क्रिया के अभ्यास से हड्डियां, मांसपेशियां, गर्दन और स्कंध की तंत्रिकाएं स्वस्थ रहती हैं।
- यह योगाभ्यास गर्दन की रीढ़ की हड्डी की अपकर्षक (सर्वाइकल स्पान्डिलोसिस) बीमारी को दूर करता है और स्कंध संचालन में आने वाली रुकावटों से छुटकारा दिलाता है।





(ग) कटि चालन

कटि चालन (कटिशक्ति विकासक)

स्थिति : समस्थिति (सजग स्थिति)

अभ्यास विधि

- दोनों पैरों के बीच 2 से 3 फीट की दूरी रखें।
- दोनों भुजाओं को कंधों की सीध तक उठाएं। इस समय दोनों हथेलियां समानान्तर स्थिति में एक-दूसरे के आमने-सामने हों।
- श्वास को बाहर छोड़ते समय शरीर को बाईं ओर घुमाएं, जिससे कि दाईं हथेली बाएं कंधे को छुए। श्वास को अंदर लेते हुए पूर्व स्थिति में वापस आ जाएं।
- श्वास को बाहर छोड़ते समय शरीर को दाईं ओर घुमाएं, जिससे कि बाईं हथेली दाएं कंधे को छुए। श्वास को अंदर लेते हुए पूर्व स्थिति में वापस आ जाएं।
- इस तरह एक चक्र पूर्ण हुआ इस विधि को और दो बार दोहराए।
- अभ्यास के बाद समस्थिति में शिथिल हो जाएं।



ध्यातव्य :

- श्वास के सामंजस्य के साथ इसे धीरे-धीरे करें।
- हृदय रोगियों को यह अभ्यास सावधानी पूर्वक करना चाहिए।
- गंभीर पीठ दर्द और डिस्क व्याधि से ग्रसित व्यक्ति को यह क्रिया नहीं करनी चाहिए। मासिक धर्म के समय इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

(घ) घुटना संचालन

शारीरिक स्थिति : समस्थिति सजग स्थिति)

अभ्यास विधि

- श्वास को शरीर के अंदर ग्रहण करते हुए अपनी भुजाओं को कंधे के स्तर तक लाएं तथा हथेलियों को नीचे की ओर रखें।
- श्वास छोड़ते हुए घुटनों को मोड़े और शरीर को आधे बैठने की स्थिति में ले आएं।
- अभ्यास की अंतिम स्थिति में दोनों भुजाएँ और जंघाएँ जमीन की तरफ समानांतर स्थिति में होनी चाहिए।
- श्वास को शरीर के अंदर ग्रहण करते हुए शरीर को सीधा रखें।
- श्वास छोड़ते हुए हाथों को वापस नीचे लाएं।
- इस विधि को दो बार दोहराएं।





ध्यातव्य

- घुटनों और कूल्हों के जोड़ों को सुदृढ़ बनाने में सहायक है।
- आर्थराइटिस का गंभीर दर्द होने पर इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

3. योगासन

(क) खड़े होकर किए जाने वाले आसन

ताड़ासन (ताड़वृक्ष की स्थिति में)

ताड़ शब्द का अर्थ है पहाड़, ताड़ या खजूर का पेड़। इस आसन के अभ्यास से स्थायित्व व शारीरिक दृढ़ता प्राप्त होती है। यह खड़े होकर किए जाने वाले सभी आसनों का आधार है।

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पैरों के बल खड़े हो जाएं तथा दोनों पैरों के बीच दो इंच की दूरी रखें।
- दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में एक-दूसरे में फसाएँ तथा हथेलियों को बाहर की ओर श्वास भरते हुए दोनों भुजाओं को सिर से ऊपर उठाएं।
- भुजाओं को ऊपर ले जाने के साथ-साथ पैर की एड़ियों को जमीन से ऊपर उठाएं और पैर की अंगुलियों पर अपना संतुलन बनाएं। इस स्थिति में 10–30 सेकेंड तक रुके रहें।
- एड़ियों को वापस जमीन पर ले आएं।
- श्वास को छोड़ते हुए हाथ की अंगुलियों को अलग-अलग करें, भुजाओं को वापस लाएं, इसके बाद प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं।



लाभ

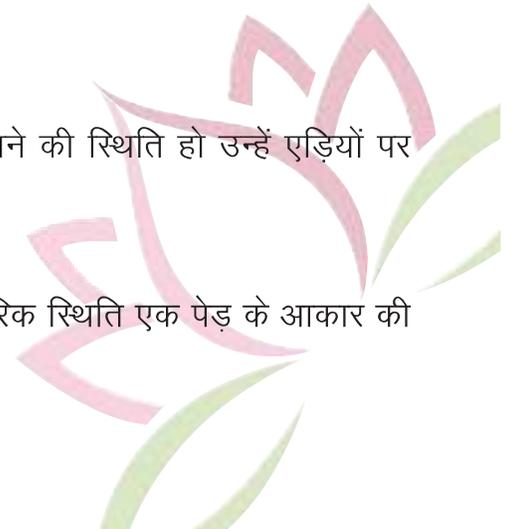
- इस आसन के अभ्यास से शरीर में स्थिरता आती है। यह मेरुदण्ड से सम्बन्धित नाड़ियों के रक्त संचय को ठीक करने में भी सहायक है।
- यह आसन एक निश्चित उम्र तक लंबाई बढ़ाने में सहायक है।

सावधानियां

- जिन व्यक्तियों को हृदय संबंधी व वैरिकोज वेंस संबंधी तथा चक्कर आने की स्थिति हो उन्हें एड़ियों पर ऊपर उठने का प्रयास नहीं करना चाहिए।

वृक्षासन (वृक्ष की स्थिति में)

वृक्ष शब्द का अर्थ है पेड़। इस आसन के अभ्यास की अंतिम अवस्था में शारीरिक स्थिति एक पेड़ के आकार की बनती है। इसलिए इस आसन को यह नाम दिया गया है।





अभ्यास विधि

- वृक्षासन का अभ्यास करते समय सर्वप्रथम दोनों पैरों में 2 इंच का अंतर रखते हुए खड़े हो जाएं।
- आंखों के सामने किसी बिंदु पर ध्यान केंद्रित करें।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए दाएं पैर को पकड़कर और उसके पंजे को बाएं पैर की अंदरूनी जांघ पर रखें। एड़ी मूलाधार क्षेत्र (परिनियम) से मिली होनी चाहिए।
- श्वास को शरीर के अंदर लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाकर दोनों हथेलियों को नमस्कार मुद्रा में जोड़ें।
- इस स्थिति में 10 से 30 सेकेंड तक रहें। इस दौरान सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए हाथों को नीचे लायें, पैर को पूर्वअवस्था में वापस लेकर आएँ।
- शरीर को शिथिल करते हुए इस आसन का अभ्यास पुनः बायें पैर से करें।



लाभ

- यह आसन तंत्रिका से संबंधित स्नायुओं के समन्वय और शरीर को संतुलित बनाने, सहनशीलता, जागरूकता एवं एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।
- पैरों की मांसपेशियों को गठीला बनाता है और लिगामेंट्स को सुदृढ करता है।

सावधानियां

- कृपया आर्थराइटिस, चक्कर आने और मोटापा होने पर इस आसन का अभ्यास न करें।

पादहस्तासन

पादहस्तासन का अर्थ है पाद अर्थात पैर, हस्त अर्थात हाथ। इस आसन के अभ्यास में हथेलियों को पैरों की तरफ नीचे ले जाया जाता है। इस आसन के अभ्यास को उत्तानासन भी कहा जाता है।

अभ्यास विधि

- पादहस्तासन का अभ्यास करते समय सर्वप्रथम दोनों पैरों में 2 इंच का अंतर रखते हुए खड़े हो जाएं।
- धीरे-धीरे श्वास को शरीर के अंदर खींचते हुए हाथों को ऊपर की ओर ले जाना चाहिए।
- कटिभाग से शरीर को ऊपर की ओर ले जाएं।
- श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें जबतक हथेलियां जमीन को स्पर्श न करें।





- कमर को खींचते हुए जितना संभव हो सीधा रखने का प्रयास करें।
- सामान्य श्वास—प्रश्वास के साथ इस शारीरिक स्थिति में 10—30 सेकेंड तक रुकें।
- इस आसन का अभ्यास करते समय अपनी क्षमता के अनुसार झुकना चाहिए।
- श्वास को भरते हुए धीरे—धीरे हाथों को सिर के ऊपर तक खींचकर रखना चाहिए।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए धीरे—धीरे विपरीत क्रम से प्रारंभिक अवस्था में वापस आ जाएं।
- समस्थिति में विश्राम करें।



लाभ

- मेरुदण्ड को लचीला बनाता है, जठराग्नि प्रदीप्त करता है, कब्ज तथा मासिक धर्म से संबंधित समस्याओं से बचाता है।

सावधानियां

- कृपया हृदय तथा डिस्क संबंधी विकार, उदर शोथ, हर्निया, अल्सर, मायोपिया, चक्कर संबंधी रोग, ग्लूकोमा तथा गर्भावस्था के समय इस अभ्यास को न करें।

अर्धचक्रासन

अर्ध शब्द का अर्थ है आधा तथा चक्र का अर्थ है पहिया। इस आसन में चूंकि शरीर आधे पहिए की आकृति जैसा बनता है, इसलिए इस आसन को अर्ध चक्रासन कहते हैं।

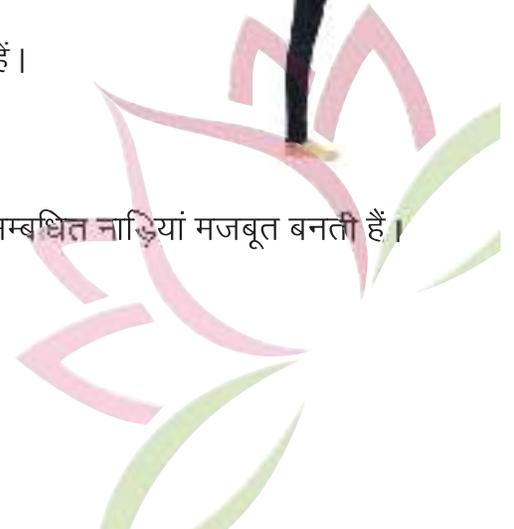
अभ्यास विधि

- दोनों हाथों की अंगुलियों से कमर को बगल से पकड़ें।
- कोहनियों को समानांतर रखने का प्रयास करें।
- सिर को पीछे की ओर झुकाते हुए ग्रीवा की मांसपेशियों को खींचना चाहिए।
- श्वास लेते हुए कटि भाग से पीछे की ओर झुकना चाहिए। श्वास को बाहर छोड़ते हुए शिथिल होना चाहिए।
- इस स्थिति में 10—30 सेकेंड तक रुकें तथा सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।
- श्वास को अंदर खींचते हुए धीरे—धीरे प्रारंभिक अवस्था में वापस लौटें।



लाभ

- अर्ध चक्रासन के अभ्यास से मेरुदण्ड लचीला बनता है तथा मेरुदण्ड से सम्बंधित नारियां मजबूत बनती हैं।
- कमर की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है तथा श्वसन क्षमता बढ़ाता है।
- सर्वाइकल स्पोण्डिलोसिस में यह लाभकारी है।





सावधानियां

- यदि आपको चक्कर आता हो तो इस आसन का अभ्यास करने से बचें।
- उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति अभ्यास करते समय सावधानी से पीछे की ओर झुकें।

त्रिकोणासन

त्रिकोणासन शब्द का अर्थ त्रि अर्थात् तीन कोणों वाला आसन है। चूंकि आसन के अभ्यास के समय धड़, बाहुओं एवं पैरों से बनी आकृति त्रिभुज के सदृश्य दिखाई देती है, इसीलिए इस अभ्यास को त्रिकोणासन कहते हैं।

अभ्यास विधि

- त्रिकोणासन के अभ्यास के समय दोनों पैरों को 3 फुट तक फैलाकर आराम से खड़ा होना चाहिए।
- दोनों हाथों को बगल से कंधों के स्तर तक धीरे-धीरे उठाना चाहिए।
- दाएं पैर के पंजे को दाएं तरफ मोड़ें।
- श्वास को शरीर से बाहर छोड़ते हुए धीरे-धीरे दाईं तरफ झुकना चाहिए। झुकने के बाद दायां हाथ दाएं पैर के ठीक पीछे की ओर रखना चाहिए।
- बायें हाथ को सीधे ऊपर की ओर रखते हुए दायें हाथ की सीध में लाना चाहिए।
- तत्पश्चात् बाईं हथेली को आगे की ओर लाना चाहिए।
- सिर को घुमाते हुए बाएं हाथ की बीच वाली अंगुली को देखना चाहिए।
- सामान्य श्वास लेते हुए इस आसन में 10–30 सेकेंड तक रुकना चाहिए।
- श्वास को शरीर के अंदर लेते हुए प्रारंभिक अवस्था में वापस आ जाएं।
- इस आसन को दूसरी ओर से भी करना चाहिए।



लाभ

- पैर के तलवों से सम्बन्धित विसंगतियों से बचाता है।
- पिण्डली, जांघों और कटि भाग की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- मेरुदण्ड को लचीला बनाता है तथा फेफड़ों की कार्य क्षमता को बढ़ाता है।
- यह आसन लम्बर स्पॉन्डिलोसिस के प्रबंधन में सहायक है।

सावधानियां

- स्लिपड डिस्क, साइटिका एवं उदर में किसी प्रकार की सर्जरी होने के बाद इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।



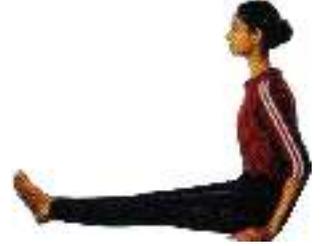
- शरीर की कार्य क्षमता तथा सीमा से परे जाकर न करें तथा शरीर को सीमा से अधिक न खींचें।
- अभ्यास करते समय यदि आप जमीन को न छू सकें तो घुटनों को छूने का प्रयास करें।

ख. बैठकर किए जाने वाले आसन

भद्रासन

भद्र शब्द का अर्थ दृढ़, सज्जन या सौभाग्यशाली होता है। शारीरिक स्थिति रू बैठी हुई स्थिति (विश्रामासन)

- दोनों पैरों को सामने की ओर खींचते हुए सीधा बैठें। दोनों हाथों को कमर के पीछे जमीन पर रखें और शरीर को ढीला छोड़ें। यह विश्रामासन की स्थिति है।



अभ्यास विधि

- दोनो पैरों को सामने की ओर सीधा फैलाकर बैठे।
- दोनों हाथों को नितंब के पास रखें। हथेलियां जमीन पर होनी चाहिए। यह स्थिति दंडासन कहलाती है।
- अब दोनों पैरों के तलवों को पस-पास ले आएँ।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए पैरों की अंगुलियों को हाथों से पकड़ कर ढक दें।
- श्वास भरते हुए एड़ियों को मूलाधार क्षेत्र के जितना नजदीक हो सके ले आएँ।
- यदि आपकी जंघाएं जमीन से नहीं लगी हुई हैं तो सहारे के लिए घुटनों के नीचे एक मुलायम तकिया रखना चाहिए।
- इस अवस्था में 10–30 सेकेंड तक रुकें तथा सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।



लाभ

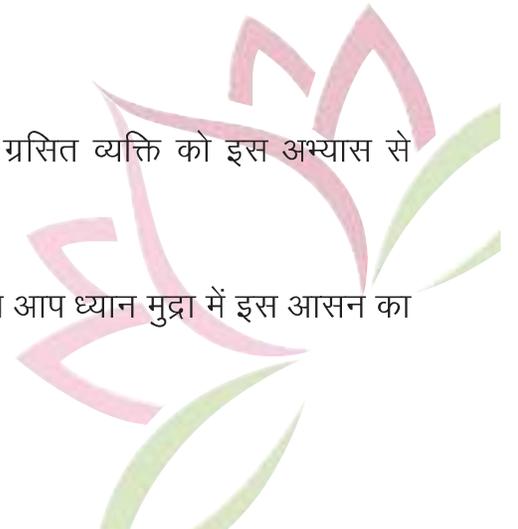
- भद्रासन का अभ्यास शरीर को दृढ़ रखता है एवं मस्तिष्क को स्थिरता प्रदान करता है।
- घुटनों और नितंब के जोड़ों को स्वस्थ रखता है। उदर के अंगों को क्रियाशील करता है और उदर में होने वाले किसी भी तरह के खिंचाव को सामान्य करता है।
- महिलाओं को मासिक धर्म के समय अक्सर होने वाले पेट दर्द से मुक्ति प्रदान करता है।
- गर्भवती महिलाओं के लिए लाभकारी है।

सावधानियां

- पुरानी तथा अत्यधिक पीड़ा देने वाले आर्थराइटिस और साइटिका से ग्रसित व्यक्ति को इस अभ्यास से बचना चाहिए।

वज्रासन / वीरासन

यह आसन ध्यान के अभ्यास के लिए किए जाने वाले आसनों में से एक है। जब आप ध्यान मुद्रा में इस आसन का अभ्यास करें, तब अंतिम अवस्था में आंखे बंद कर लें।





स्थिति : दंडासन

अभ्यास विधि

- दोनों पैरों को फैलाकर बैठ जाइए, हाथ आपके शरीर के बगल में हों और आपकी हथेलियां जमीन पर हों, अंगुलियाँ सामने की दिशा की ओर इशारा करती हों।
- दाहिने पैर को घुटने से मोड़ लें पंजों को नितंब के नीचे दबाकर बैठ जाएं।
- इसी तरह बायें पैर को भी घुटने से मोड़ते हुए ऐसे बैठें कि पंजे बायें नितंब के नीचे हों।
- पैर का अंगूठा मिला रहेगा एडी फैली रहेगी। नितंब एड़ियों के ऊपर होने चाहिए।
- बायें हाथ को क्रमशः बायें और दायें हाथ को दाहिने घुटने पर रखें।
- मेरुदंड को सीधा रखें और सामने की ओर देखते रहें या आंखे बंद रखें।
- पूर्ववत स्थिति में आने के लिए दाहिनी ओर थोड़ा सा झुककर अपने बायें पैर को निकालें और उसे सीधा करें।
- इसी तरह अपने दाहिने पैर को निकालकर उसे सीधा कर लें।
- विश्रामासन की स्थिति में विश्राम करें।



लाभ

- इस आसन से जांघ और पिंडली की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।
- यह आसन पाचन शक्ति बढ़ाने में सहायक होता है।
- यह शरीर को सुदृढ़ता प्रदान करता है और मेरुदंड को स्वस्थ रखने में सहायता प्रदान करता है।

सावधानियां

- बवासीर के मरीजों को इस आसन से परहेज करना चाहिए।
- घुटने दर्द और एड़ियों के चोट से ग्रसित व्यक्तियों को इस आसन से परहेज करना चाहिए।

अर्ध उष्ट्रासन

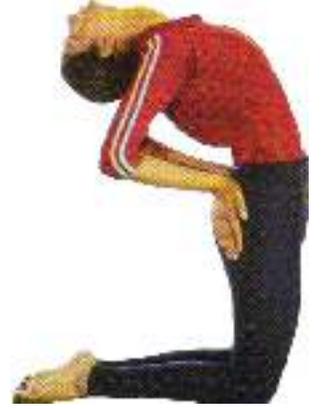
- शारीरिक स्थिति रू बैठी हुई स्थिति में (विश्रामासन)
- उष्ट्र शब्द का अर्थ ऊंट है। इस आसन के अभ्यास की अंतिम अवस्था ऊंट के कूबड़ या उभार की स्थिति जैसी बनती है। इस आसन के अभ्यास में केवल प्रथम चरण (अर्ध उष्ट्र की स्थिति) का ही अभ्यास किया जाता है।

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम विश्रामासन में बैठ जाएं।
- पुनः दंडासन की स्थिति में आ जाएं।



- पैरों को मोड़ते हुए वजासन में बैठ जाएं।
- घुटनों पर खड़े हो जाएं।
- हाथों को नितंब पर इस प्रकार रखें कि अंगुलियां जमीन की ओर हों।
- कोहनियों एवं कंधों को समानांतर रखें।
- अब सिर को पीछे की तरफ झुकाते हुए ग्रीवा की मांसपेशियों को खींचें। श्वास अंदर खींचें एवं धड़ को जितना संभव हो सके झुकाएं। श्वास बाहर छोड़ते हुए शिथिल हो जाना चाहिए।
- जांघों को जमीन से लंबवत् रखें।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस स्थिति में 10–30 सेकेंड तक रुकें।
- श्वास अंदर खींचते हुए सामान्य अवस्था में वापस लौटते हुए
- वजासन में बैठ जाएं। विश्रामासन में शिथिल हो जाना चाहिए।



लाभ

- इस योगाभ्यास से पीठ और गर्दन की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।
- कब्ज एवं पीठ दर्द से मुक्ति मिलती है।
- सिर एवं हृदय क्षेत्र में रक्त संचार बढ़ाता है।
- यह योगाभ्यास हृदय रोगियों के लिए अत्यंत लाभदायक है, किंतु इसका अभ्यास सावधानी पूर्वक किया जाना चाहिए।

सावधानियां

- हर्निया एवं उदर संबंधी गम्भीर व्याधि तथा आर्थराइटिस, चक्कर आना, के समय में इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

उष्ट्रासन (ऊंट जैसी शारीरिक स्थिति)

इस आसन के अभ्यास की अवस्था में शारीरिक स्थिति ऊंट (उष्ट्र) के समान हो जाती है। इसीलिए इसका नाम उष्ट्र आसन है।

स्थिति : वजासन

अभ्यास विधि

- वजासन में बैठ जाएं।
- घुटनों और पंजों के बीच कुछ इंच की दूरी रखते हुए घुटनों के बल खड़े हो जाएं।
- श्वास लेते हुए पीछे की ओर झुकें। धीरे-धीरे दाहिने हाथ से दाहिनी एड़ी और बायें हाथ से बाईं एड़ी को पकड़ने का प्रयास करें और प्रश्वास करें।





- इस बात का ध्यान रखें कि पीछे झुकते समय गर्दन को झटका न लगे ।
- अंतिम स्थिति में जांघ को जमीन से लंबवत् रखते हुए सिर को हल्का सा पीछे की ओर खींचकर रखें ।
- पूरे शरीर का भार बराबर रूप से अपनी भुजाओं और पैरों पर होना चाहिए ।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस स्थिति में 10–30 सेकेंड तक रुकें ।
- श्वास अंदर खींचते हुए सामान्य अवस्था में वापस लौटते हुए वज्रासन में बैठ जाएं ।
- विश्रामासन में शिथिल हो जाना चाहिए ।

लाभ

- उष्ट्रासन दृष्टिदोष में अत्यंत लाभदायक है ।
- यह पीठ और गले के दर्द से आराम दिलाता है ।
- यह उदर और नितंब की चर्बी को कम करने में सहायक है ।
- पाचन क्रिया संबंधी और हृदय–श्वसन संबंधी विकारों के लिए यह अत्यंत लाभदायक है ।

सावधानियां

- हृदय रोगी, हर्निया के मरीजों को यह आसन नहीं करना चाहिए ।

शशकासन

शशक शब्द का अर्थ है खरगोश । चूंकि इस आसन के अभ्यास में शरीर की आकृति खरगोश जैसी बनती है इसलिए इसे शशकासन कहते हैं ।

शारीरिक स्थिति : दंडासन

अभ्यास विधि

- सर्व प्रथम वज्रासन में बैठना चाहिए ।
- दोनों पैरों के घुटनों को एक दूसरे से दूर फैलाएं ।
- इस प्रकार बैठें कि पैरों के अंगूठे एक–दूसरे से मिले हों । दोनों हथेलियों को घुटनों के बीच जमीन पर रखें ।
- श्वास लेते हुए हाथों को ऊपर की ओर ले जाएं, श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें ।
- आगे की ओर झुकते हुए टुड्डी को जमीन पर रखें ।
- दोनों भुजाओं को समानांतर रखें ।
- सामने की ओर देखें और इस स्थिति को बनाए रखें ।
- श्वास को अंदर खींचते हुए ऊपर की ओर आ जाएं ।





- श्वास को छोड़ते हुए हाथों को नीचे लाएं।
- वज्रासन छोड़कर दण्डासन में आएँ फिर विश्राम करें।

लाभ

- शशकासन का अभ्यास तनाव और चिंता आदि को कम करने में सहायक है।
- यह जनन अंग संबंधी व्याधि एवं कब्ज से मुक्ति दिलाता है एवं पाचन क्रिया संबंधी व्याधि व पीठ दर्द से छुटकारा दिलाने में सहायक है।

सावधानियां

- अधिक पीठ दर्द में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।
- घुटनों से संबंधित ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित व्यक्तियों को वज्रासन से बचना चाहिए।

उत्तानमंडूकासन (उर्ध्व दिशा में मेढक जैसा)

उत्तान का अर्थ उर्ध्व और मंडूक का अर्थ मेढक है। इस आसन में मेढक जैसी स्थिति में उर्ध्वमुखी हुआ जाता है। इसी कारण इस आसन का नाम उत्तानमंडूकासन पड़ा।

शारीरिक स्थिति : दंडासन

अभ्यास विधि

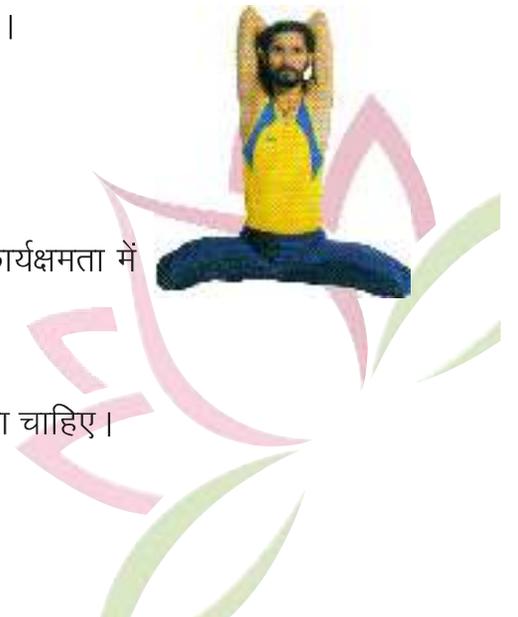
- वज्रासन में बैठे।
- अंगूठों को सटाते हुए दोनों घुटनों को जितना अधिक हो सके फैलाएं।
- अपने दायें हाथ को उठाएं, उसे कोहनी से मोड़ते हुए पीछे ले जाकर बाएं कंधे से नीचे की ओर रखें।
- इसी प्रकार बायें हाथ का उपयोग करते हुए करें और अपनी हथेली को ऊपर ले जाकर दायें कंधे के नीचे की ओर रखें।
- कुछ देर तक इसी स्थिति में रुकें। उसके बाद विपरीत क्रम में वापस आएँ।
- विश्रामासन में विश्राम करें।

लाभ

- यह आसन पीठ दर्द और ग्रीवा की तकलीफ से छुटकारा दिलाता है।
- यह आसन शरीर के उदरीय गति हेतु लाभदायक है। यह फेफड़े की कार्यक्षमता में वृद्धि करता है।

सावधानियां

- घुटनों व जोड़ों के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को इस आसन से परहेज करना चाहिए।





मरीच्यासन / वक्रासन

वक्र शब्द का अर्थ घुमाव है। इस आसन के अभ्यास में मेरुदण्ड की अस्थि को घुमाते हैं, जिससे अभ्यास से शरीर में कार्य करने की क्षमता को नया जीवन मिलता है।

शारीरिक स्थिति : दंडासन

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम दाएं पैर को मोड़ते हुए उसके पंजे को बाएं घुटने के बगल में रखें।
- बाएं हाथ को दाएं घुटने के पास लाएं और दाएं पैर के अंगूठे को पकड़ लें अथवा हथेली को दाएं पैर के पास रखें।
- दाएं हाथ को पीछे ले जाएं और हथेली को जमीन पर रखें, जब तक कि पीठ लंबवत् न हो जाए।
- श्वास छोड़ते हुए शरीर को दाईं तरफ घुमाएं।
- इस स्थिति में 10–30 सेकेंड तक रहें।
- सामान्य ढंग से श्वास–प्रश्वास लेते रहें और शरीर को शिथिल रखें।
- श्वास को लेते हुए अपने शरीर को वापस लाएं और श्वास छोड़ते हुए शिथिल हो जाएं।
- इस अभ्यास क्रम को दूसरी तरफ से भी दोहराएं।



लाभ

- मेरुदण्ड की अस्थि में लचीलापन बढ़ाता है।
- कब्ज एवं अग्निमांद्य (डिस्पैप्सिया) को दूर करने में सहायता प्रदान करता है।
- पैंक्रियाज की कार्यक्षमता को बढ़ाता है एवं मधुमेह के प्रबंधन में सहायता प्रदान करता है।

सावधानियां

- अधिक पीठ दर्द में और वर्टिब्रल व डिस्क डिस्ऑर्डर की स्थिति में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए। उदर की सर्जरी के बाद एवं मासिक धर्म के दिनों में भी इस आसन को नहीं करना चाहिए।

ग. उदर के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

मकरासन

संस्कृत में मकर शब्द का अर्थ होता है मगर या घड़ियाल। इस आसन में शरीर की स्थिति मगर की आकृति के समान हो जाती है, इसलिए इसे मकरासन कहा जाता है।

स्थिति : अधोमुख लेटकर शिथिल स्थिति



अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम उदर के बल लेट जाएं।
- पैरों को एक-दूसरे से दूर फैलाकर, पंजों को बाहर की ओर रखें।
- दोनों हाथों को मोड़ते हुए बाईं हथेली पर दाईं हथेली रखें।
- तत्पश्चात् सिर को दाएं एवं बाएं दिशा में अपने हाथों पर रखें। आंखे धीरे-धीरे बंद करें, पूरे शरीर को शिथिल होने दें। यह स्थिति मकरासन कहलाती है।
- सभी प्रकार के आसनों के पश्चात् शिथिलीकरण के लिए इस आसन का अभ्यास किया जाता है।



लाभ

- पूरे शरीर को शिथिल करने में लाभदायक है।
- पीठ संबंधी समस्याओं को दूर करने में उपयोगी है।
- तनाव व चिंता से संबंधित समस्याओं के नियंत्रण में लाभदायक है।

सावधानियां

- गर्भावस्था तथा कंधों की जकड़न में इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

भुजंगासन

भुजंग शब्द का अर्थ सांप व नाग है। इस आसन में शरीर की आकृति सांप के फन की तरह ऊपर उठती है जिसके कारण इस आसन को भुजंगासन कहते हैं।

शारीरिक स्थिति : मकरासन

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पेट के बल लेट जाएं और अपने दोनों हाथों पर सिर टिकाते हुए शरीर को शिथिल रखें।
- अब अपने दोनों पैरों को आपस में मिला लें।
- हाथों को खींचकर रखते हुए ललाट को जमीन पर टिकी रहने दें।
- अब हाथों को शरीर के ठीक बगल में ऐसा रखें कि हथेलियां और कोहनियां जमीन पर टिके रहें।
- बिना हाथों की स्थिति में कोई परिवर्तन लाए हुए धीरे-धीरे श्वास अंदर लेते हुए सिर और छाती को नाभि क्षेत्र तक ऊपर उठाएं।
- कुछ समय तक इस स्थिति में आराम से रहें।





- इस अभ्यास को सरल भुजंगासन कहा जाता है।
- पुनः वापस लौटते हुए ललाट को जमीन पर टिकाएं।
- हथेलियों को वक्ष के बगल में रखें और कोहनियां ऊपर की ओर उठी हुई होनी चाहिए।
- धीरे-धीरे श्वास को भरते हुए सिर और छाती को नाभि क्षेत्र तक ऊपर उठाएं।
- दोनो कोहनियों को समानांतर रखें और 10–30 सेकेंड सामान्य श्वास-प्रश्वास के साथ इस स्थिति में बने रहें।
- इस आसन को भुजंगासन कहा जाता है।
- पुनः श्वास को बाहर छोड़ते हुए ललाट को जमीन पर शिथिल होने दें और मकरासन की स्थिति में विश्राम करें।



ध्यातव्य

- पैरों को उतना ही तानकर (दृढ़) रखें कि कटि क्षेत्र के मेरुदण्ड में कोई भार या तनाव न हो।

लाभ

- तनाव प्रबंधन के लिए यह आसन सर्वश्रेष्ठ है।
- यह उदर की अतिरिक्त वसा को घटाता है तथा कब्जियत दूर करता है।
- पीठ दर्द और श्वास नली से संबंधित समस्याओं को दूर करता है।

सावधानियां

- जिन लोगों की उदर संबंधी सर्जरी हुई है, उन्हें 2–3 महीने तक इस आसन को नहीं करना चाहिए।
- जो लोग हर्निया, अल्सर से पीड़ित हों, उन्हें इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

शलभासन

शलभ शब्द का अर्थ टिड्डी होता है, जो एक प्रकार का कीड़ा होता है।

स्थिति : मकरासन

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम मकरासन की स्थिति में लेट जाएं।
- टुड्डी को जमीन पर टिकाकर दोनों हाथों को शरीर के बगल में रख लें। ध्यान रहे कि हथेलियां ऊपर की ओर होनी चाहिए।
- श्वास अंदर खींचें, घुटनों को मोड़े बिना पैरों को जमीन से जितना हो सके, ऊपर उठाएं।





- हाथों को इस तरह दबाएं कि शरीर जमीन से आसानी से ऊपर उठ सके।
- इस स्थिति में 10–30 सेकंड तक रहें और सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए पैरों को जमीन पर वापस ले आएं।
- कुछ समय के लिए मकरासन की स्थिति में विश्राम करें।

ध्यातव्य

- अपनी स्थिति को ठीक प्रकार से बनाने के लिए घुटनों की चक्की (नी कैप) को रोककर नितंबों को दबाकर रखना चाहिए। यह आसन भुजंगासन के बाद करने पर अधिक लाभदायक होता है।

लाभ

- साइटिका एवं पीठ के निचले हिस्से के पीड़ा-निवारण में सहायता प्रदान करता है।
- नितंबों की मांसपेशियों को सुगठित बनाता है।
- जांघों एवं नितंबों पर एकत्रित अतिरिक्त वसा को कम करता है शरीर के वजन को नियंत्रित बनाए रखने में यह आसन उपयोगी है।
- उदर के अंगों को लाभ पहुंचाता है, पाचन में सहायता करता है।
- फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाने में सहायक है।

सावधानियां

- हृदय रोगियों को इस आसन का अभ्यास करने से बचना चाहिए।
- पीठ के निचले हिस्से में अधिक दर्द होने पर सावधानीपूर्वक अभ्यास करना चाहिए।
- उच्च रक्तचाप पेटिक अल्सर एवं हर्निया रोग से पीड़ित व्यक्ति को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

घ. पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

सेतुबंधासन

सेतुबंध शब्द का अर्थ सेतु का निर्माण है। इस आसन में शरीर की आकृति एक सेतु की अवस्था में रहती है, इसलिए इसे यह नाम दिया गया है। इसे चतुष्पादासन भी कहा जाता है।

स्थिति : पीठ के बल / श्वासन

अभ्यास विधि

- दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए एडियों को नितंबों के पास लाएं।
- हाथों से पैर के टखनों को मजबूती से पकड़े और घुटने एवं पैरों को एक सीध में रखें।
- श्वास अंदर खींचते हुए धीरे-धीरे अपने नितंब एवं धड़ को ऊपर की ओर उठाएँ और पुलनुमा आकृति बनाएं।
- इस अवस्था में 10–30 सेकंड तक रहें, इस दौरान सामान्य श्वास लेते रहना चाहिए।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए धीरे-धीरे मूल अवस्था में वापस आएं और श्वासन में लेटकर शरीर को शिथिल छोड़ दें।





ध्यातव्य

- अंतिम अवस्था में दोनों कंधे और गर्दन जमीन से लगे होने चाहिए।
- अंतिम अवस्था में यदि जरूरत हो तो आप अपनी कमर पर हाथ रखकर अपने शरीर को सहारा दे सकते हैं।

लाभ

- अवसाद एवं चिंता से मुक्त करता है। कमर के निचले हिस्से की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- उदर के अंगों में कसावट लाता है। पाचन क्षमता बढ़ाता है और कब्ज से छुटकारा दिलाता है।

सावधानियां

- अल्सर और हर्निया से ग्रस्त व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

उत्तानपाद आसन

यहां उत्तान का अर्थ ऊपर की ओर उठा हुआ (उर्ध्व दिशा) और पाद का अर्थ पैर है। इस आसन में लेटकर पैरों को ऊपर उठाया जाता है। इसी कारण इस आसन का नामकरण उत्तानपादासन हुआ।

अभ्यास विधि

- जमीन पर आराम से लेट जाएं, पैरों की स्थिति सीधी हो और हाथों को बगल में रखें।
- श्वास लेते हुए घुटनों को बिना मोड़े धीरे-धीरे अपने दोनों पैरों को ऊपर उठाएं और जमीन से 30 डिग्री का कोण बनाएं।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस अवस्था में 10–30 सेकेंड बने रहें।
- श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे अपने दोनों पैरों को नीचे लाएं और जमीन पर रखें।
- श्वासन में विश्राम करें।



लाभ

- यह आसन नाभि केंद्र (नाभि, मणिपुर चक्र) में संतुलन स्थापित करता है।
- यह उदर पीड़ा, वाई (उदर-वायु), अपच और अतिसार (दस्त) को दूर करने में सहायक होता है।
- यह उदर की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।
- यह आसन अवसाद और चिंताओं से उबरने में सहायक है।
- यह पाचन क्रिया को और फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि करने में सहायक है।
- गहरे तनाव और कमर दर्द से पीड़ित व्यक्ति बिना श्वास रोके बारी-बारी से अपने पैरों का उपयोग करते हुए इस आसन का अभ्यास करें।



अर्धहलासन

अर्ध का अर्थ श्आधाश् और श्हलश् का अर्थ है खेत जोतने वाला हल। इस आसन में शरीर की स्थिति खेतों की जुताई करने वाले भारतीय हल की अर्द्धआकृति जैसी हो जाती है। इसी कारण इसका नाम हलासन पड़ा।

अभ्यास विधि

- पीठ के बल लेट जाएं, दोनों हाथ शरीर के बगल में रखें और हथेलियां जमीन पर हों।
- श्वास भरते हुए घुटनों को बिना मोड़े धीरे-धीरे अपने दोनों पैरों को ऊपर उठाएं। और जमीन से 90 डिग्री का कोण बनाएं।
- इस अवस्था में नितंब से कंधे की स्थिति खींची हुई रहेगी।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस अवस्था में 10–30 सेकेंड बने रहें।
- अपने पैरों को 90 डिग्री की स्थिति से धीरे-धीरे वापस जमीन पर लाएं। ध्यान रहे वापसी की स्थिति में सिर जमीन से ऊपर न उठे।
- सिर को उठाए बिना श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे दोनों पैरों को जमीन पर ले आएँ।
- श्वासन में विश्राम करें।



लाभ

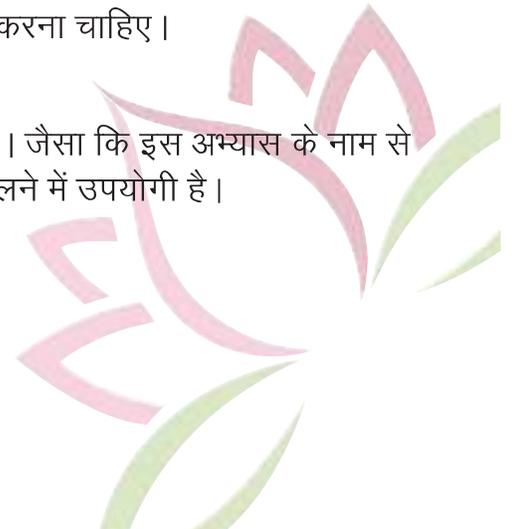
- यह आसन बदहजमी और कब्जियत से छुटकारा दिलाता है।
- यह आसन मधुमेह और बवासीर समस्याओं से छुटकारा दिलाने में सहायक है।
- यह आसन गहरे तनाव से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए अत्यंत लाभदायक है, परंतु उन्हें बड़ी सावधानी पूर्वक किसी योग विशेषज्ञ की देखरेख में यह आसन करना चाहिए।

सावधानियां

- पीठ के निचले हिस्से के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को दोनों पैरों की सहायता से इस आसन को नहीं करना चाहिए।
- उदर में जख्म होने, हर्निया आदि से पीड़ित व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

पवनमुक्तासन

- पवन शब्द का अर्थ वायु और मुक्त शब्द का अर्थ छोड़ना या मुक्त करना है। जैसा कि इस अभ्यास के नाम से ही पता चलता है, यह आसन उदर एवं आंतों से वायु या वात बाहर निकालने में उपयोगी है।





अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पीठ के बल लंबवत् लेटना चाहिए।
- दोनों घुटनों को मोड़ें।
- श्वास छोड़ते हुए दोनों घुटनों को अपने वक्षस्थल के ऊपर ले आएँ।
- श्वास भरते हुए दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में गूँथते हुए पैरों को पकड़ लें।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए सिर को तब तक ऊपर उठाएँ, जब तक कि ठुड्डी घुटनों से नहीं लग जाए। कुछ समय तक इस स्थिति में रुकें।
- यह अभ्यास पवनमुक्तासन कहा जाता है।
- श्वास लेते समय सिर को वापस जमीन पर ले आएँ।
- श्वास बाहर छोड़ते समय पैरों को जमीन पर ले आएँ।
- अभ्यास के अंत में श्वासन में आराम करें।



ध्यातव्य

- पैरों की गतिविधि के अनुसार श्वास-प्रश्वास को एक लय में लाना चाहिए।
- घुटनों को नासिका से स्पर्श करते हुए यह अनुभव करना चाहिए कि कटि प्रदेश में खिंचाव हो रहा हैय आंखें बंद रखनी चाहिए। ध्यान कटि प्रदेश पर होना चाहिए।

लाभ

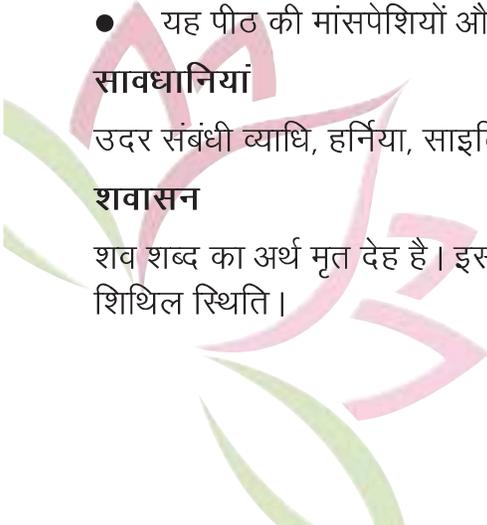
- कब्जियत दूर करता है, वात से राहत दिलाता है और उदर के फैलाव को कम करता है। पाचन क्रिया में भी सहायता करता है।
- गहरा आंतरिक दबाव उत्पन्न करता है। श्रोणि और कटिक्षेत्र में मांसपेशियों, लिगामेंट्स और स्नायु की अति जटिल समस्याओं का निदान करता है और उनमें कसावट लाता है।
- यह पीठ की मांसपेशियों और मेरु के स्नायुओं को सुगठित बनाता है।

सावधानियां

उदर संबंधी व्याधि, हर्निया, साइटिका या तीव्र पीठ दर्द तथा गर्भावस्था के समय इस अभ्यास को न करें।

श्वासन

शव शब्द का अर्थ मृत देह है। इस आसन में अंतिम अवस्था एक मृत देह जैसी होती है। शारीरिक स्थिति: निष्क्रिय शिथिल स्थिति।





अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पीठ के बल लेट जाना चाहिए।
- हाथों और पैरों को आरामदायक स्थिति में फैलाकर रखें। आंखें बंद होनी चाहिए।
- पूरे शरीर को अचेतन अवस्था में शिथिल छोड़ दें।
- सामान्य श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करें।
- इस अवस्था में तब तक रहें, जब तक कि पूर्ण विश्रान्ति एवं चित्त शान्त न हो जाए।



लाभ

- सभी प्रकार के तनावों से मुक्त करता है।
- शरीर तथा मस्तिष्क दोनों को आराम प्रदान करता है।
- पूरे मनो-कायिक तंत्र को विश्राम प्रदान करता है।
- बाहरी दुनिया के प्रति लगातार आकर्षित होने वाला मन अंदर की ओर गमन करता है। इस तरह धीरे-धीरे महसूस होता है कि मस्तिष्क स्थिर हो गया है।
- अभ्यासकर्ता बाहरी वातावरण से अलग होकर शांत बना रहता है।
- तनाव एवं इसके परिणामों के प्रबंधन में यह बहुत लाभदायक होता है।

4. कपालभाति

शारीरिक स्थिति : कोई भी ध्यानात्मक आसन जैसे सुखासन / पद्मासन / वज्रासन आदि

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं।
- अपनी आंखें बंद करके पूरे शरीर को शिथिल कर लें।
- दोनों नासिकारंध्रों से गहरी सांस लें और वक्ष स्थल को फैलाएं।
- उदर की निचली मांसपेशियों को दबाव पूर्वक अन्दर बाहर करते हुए श्वास छोड़ें और ग्रहण करें।
- सक्रियता पूर्वक श्वास बाहर छोड़ना एवं निष्क्रियता पूर्वक उच्छ्वास करना चाहिए।
- कम से कम तीव्र श्वास छोड़ने की 30 आवृत्तियाँ पूरी करनी चाहिए।
- गहरा श्वास लें और धीरे-धीरे श्वास छोड़ें तथा विश्राम करें।
- इस तरह कपालभाति का एक चक्र पूरा होता है।
- इसी प्रकार प्रत्येक चक्र गहरे श्वास के साथ पूरा करना चाहिए।
- इस अभ्यास को कम से कम दो बार और दोहराना चाहिए।





श्वसन क्रिया : यह श्वसन क्रिया उदर की मांसपेशियों के सहयोग से बिना किसी अतिरिक्त दबाव के होनी चाहिए। श्वास बाहर छोड़ने की क्रिया वक्ष एवं कंधा क्षेत्र में बिना किसी अनुचित दबाव अथवा गतिविधि के होनी चाहिए। पूरे अभ्यास के समय श्वास सहज रूप से होना चाहिए।

अभ्यास की चक्र संख्या : प्रारंभिक अवस्था में 3 चक्र तक अभ्यास कर सकते हैं। प्रत्येक चक्र में 20 श्वासोच्छ्वास होनी चाहिए। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाया जा सकता है।

लाभ

- कपालभाति कपाल को शुद्ध करता है कफ विकारों को समाप्त करता है।
- यह जुकाम, साइनोसाइटिस, अस्थमा एवं श्वास नली संबंधी संक्रमणों में लाभदायक है।
- यह पूरे शरीर का कायाकल्प करता है और चेहरे की चमक और दीप्तिमान बनाए रखता है।
- यह तंत्रिका तंत्र को और साथ ही साथ पाचन अंगों को शक्तिशाली बनाता है।

सावधानियां

- हृदय संबंधी व्याधियों में, चक्कर आने, उच्च रक्तचाप, नासिका से रक्त प्रवाह, मिरगी, माइग्रेनस्ट्रोक, हर्निया, गैस्ट्रिक अल्सर, गर्भावस्था और मासिक धर्म होने की स्थिति में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

5. प्राणायाम

नाड़ी शोधन अथवा अनुलोम विलोम प्राणायाम

इस प्राणायाम की मुख्य विशेषता है कि बाएं एवं दाएं नासिकारन्ध्रों से क्रमवार श्वास-प्रश्वास को रोककर अथवा बिना श्वास-प्रश्वास रोके श्वसन किया जाता है। शारीरिक स्थितिरु कोई भी ध्यानात्मक आसन।

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं।
- मेरुदण्ड एवं सिर को सीधा रखें और आंखें बंद कर लें।
- कुछ गहरी श्वासों के साथ शरीर को शिथिल कर लें।
- ज्ञान मुद्रा में बाईं हथेली बाएं घुटने के ऊपर रखनी चाहिए। दाईं हथेली नासाग्र मुद्रा में होना चाहिए।
- अनामिका एवं कनिष्ठिका अंगुली बाईं नासिका पर रखनी चाहिए। मध्यमा और तर्जनी अंगुली को मोड़कर रखें। दाएं हाथ का अंगूठा दाईं नासिका पर रखना चाहिए।
- बाईं नासिकारंध्र खोलें। बाईं नासिका से श्वास ग्रहण करें। इसके बाद कनिष्ठिका और अनामिका अंगुलियों से बाईं नासिका बंद कर लें। दाईं नासिका से अंगूठा हटा कर वहां (दाईं नासिका) से श्वास बाहर छोड़ें।
- तत्पश्चात् एक बार दाईं नासिका से श्वास ग्रहण करना चाहिए।
- श्वासोच्छ्वास के अंत में दाईं नासिका को बंद करें, बाईं नासिका खोलें तथा इसके द्वारा श्वास बाहर छोड़ दें।
- यह पूरी प्रक्रिया नाड़ी शोधन या अनुलोम विलोम प्राणायाम का एक चक्र है।
- यह पूरी प्रक्रिया चार बार दोहराई जानी चाहिए।





अनुपात एवं समय

- प्रारम्भिक अभ्यासियों के लिए श्वासोच्छ्वास की क्रिया की अवधि बराबर होनी चाहिए।
- धीरे-धीरे इस श्वासोच्छ्वास क्रिया को क्रमशः 1:2 कर देना चाहिए।

श्वसन

- श्वसन क्रिया मंद, समान एवं नियंत्रित होनी चाहिए। इसमें किसी भी प्रकार का दबाव या अवरोध नहीं होना चाहिए।

लाभ

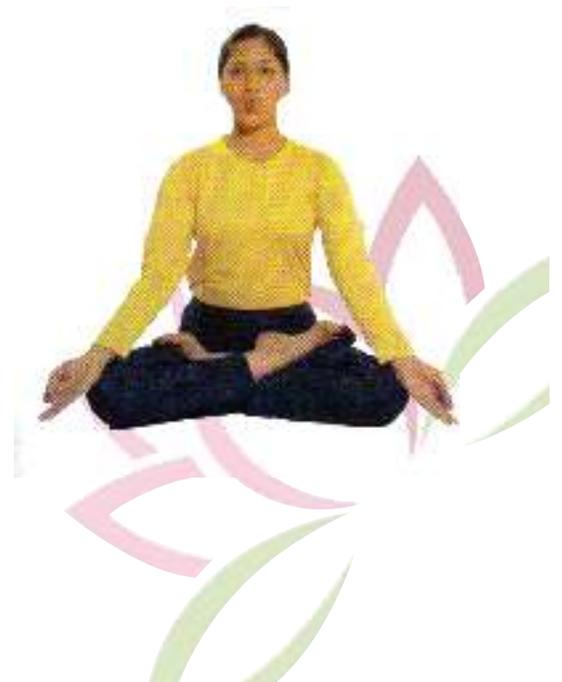
- इस प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य शरीर में ऊर्जा वहन करने वाले मुख्य स्रोतों का शुद्धिकरण करना है। अतः यह अभ्यास पूरे शरीर का पोषण करता है।
- मन में निश्चलता लाता है और शांति प्रदान करता है साथ ही एकाग्रता बढ़ाने में भी सहायक है।
- जीवन शक्ति बढ़ाता है और तनाव एवं चिंता के स्तर को कम करता है।
- यह कफ विकार को भी कम करता है।

शीतली प्राणायाम

शीतली का अर्थ है शीतल होना। यह साधक के चित्त को शांत करता है और मन की व्यग्रता को दूर करता है। जैसा कि शीतली प्राणायाम नाम से ही स्पष्ट है, यह शरीर और मन को शीतलता प्रदान करता है। इसकी सृष्टि शरीर के तापमान को नियंत्रित करने के लिए ही विशेष रूप से की गई है। इस प्राणायाम के अभ्यास से शरीर में सामंजस्य बनता है और मन भी एकदम शांतचित्त हो जाता है।

अभ्यास विधि

- पद्मासन अथवा किसी भी अन्य आरामदायक आसन में बैठ जाएं।
- ज्ञान मुद्रा अथवा अंजलि मुद्रा की अवस्था में अपने हाथों को घुटनों पर रख लें।
- जीभ को किनारों से मोड़कर ट्यूब का आकार बना लें।
- इस ट्यूबनुमा जीभ से सांस लेते हुए जितना हो सके हवा शरीर के अंदर प्रवेश कराएं, जीभ को मुख के अंदर वापस ले जाएं और मुंह बंद कर लें।
- दोनों नासिकारंध्रों से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें।
- यह शीतली प्राणायाम की एक आवृत्ति है।
- इस अभ्यास को चार बार और दोहराएं।





लाभ

- शीतली प्राणायाम रक्त को शुद्ध करता है।
- यह शरीर और मन में शीतलता प्रदान करता है।
- उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों के लिए यह विशेष लाभप्रद है।
- यह भूख और प्यास का शमन करता है।
- अपच और पित्त के कारण होने वाले अपच और अन्य व्याधियों को दूर करता है।
- यह पुरानी से पुरानी बदहजमी और तिल्ली रोग से छुटकारा दिलाता है (ह.प्र. 2/58)।
- यह त्वचा और नेत्रों के लिए भी लाभदायक है।

सावधानियां

- ठंड, कफ अथवा तुण्डिका-शोथ (टॉन्सिलाइटिस) के मरीजों को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी शब्द भ्रमर से लिया गया है, जिसका मुख्य अर्थ है भौंरा। इस प्राणायाम के अभ्यास के समय निकलने वाला स्वर भ्रमर के गुंजन के स्वर की तरह होता है।

शारीरिक स्थिति : कोई भी ध्यानात्मक आसन।

अभ्यास विधि : I

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में आंखें बंद कर बैठ जाएं।
- नासिका के द्वारा लम्बा गहरा श्वास खींचें।
- नियंत्रित ढंग से श्वास को धीरे-धीरे बाहर छोड़ते हुए भौंरे जैसी आवाज निकालें। इस प्रकार भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है।
- इसे और 4 बार दोहराएं।
- ये भ्रामरी प्राणायाम का सरल अभ्यास है।



अभ्यास विधि : II

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में आंखें बंद करके बैठ जाएं।
- नासिका के द्वारा लंबा गहरा श्वास खींचें।
- चित्र में दिखाए अनुसार अंगूठों से कर्णछिद्र बंद कर लें। तर्जनी अंगुली को आंखों के कोनों पर रखें और दोनों मध्यमा अंगुलियों को नासा रन्ध्रों पर रखें। अनामिका ऊपर वाले होंठ के ऊपरी हिस्से पर और कनिष्ठा नीचे वाले होंठ के पास लगायें। इसे षण्मुखी मुद्रा कहते हैं।
- धीरे-धीरे नियंत्रित रूप से श्वास को बाहर छोड़ते समय भौंरे जैसी आवाज निकालें। इस तरह भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है।
- इसे और 4 बार दोहराएं।





लाभ

- भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास तनाव से मुक्त करता है और चिंता, क्रोध एवं अतिसक्रियता को घटाता है।
- भौंरे जैसी आवाज का प्रतिध्वनिक प्रभाव तंत्रिकातंत्र एवं मस्तिष्क पर लाभकारी होता है।
- यह महत्त्वपूर्ण शांतिकारक अभ्यास है जो तनाव संबंधी विकारों को दूर करने में लाभकारी होता है।
- यह एकाग्रता पर ध्यान की आरंभिक अवस्था में उपयोगी है।

सावधानियां

नाक एवं कान में यदि किसी प्रकार का संक्रमण हो तो इस आसन को नहीं करना चाहिए।

6. ध्यान

ध्यान लगातार चिंतन—मनन की एक क्रिया है।

शारीरिक स्थिति : कोई भी ध्यानात्मक आसन।

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं।
- मेरुदण्ड को बिना किसी प्रकार का कष्ट दिए सीधा रखें।
- ज्ञान मुद्रा या ध्यान मुद्रा धारण करें। (चित्र में दी हुई आकृति)
- अंगूठे और तर्जनी अंगुली के सिरों को आपस में स्पर्श कराएं।
- अन्य तीन अंगुलियां सीधी और आरामदायक स्थिति में होनी चाहिए।
- तीनों अंगुलियां एक—दूसरे के अगल—बगल हों और वे एक—दूसरे को स्पर्श करती हों।
- ऊपर की ओर खुली हुई हथेली को घुटनों पर रखें।
- हाथों एवं कंधों को ढीला और शिथिल कर देना चाहिए।
- आंखें बंद करके मुख को थोड़ा ऊपर की ओर उठाकर बैठ जाएं।
- मुख को थोड़ा सा ऊपर की दिशा में उठाकर एकाग्रचित्त होकर बैठ जाएं। बिना किसी पर विशेष ध्यान केंद्रित किए केवल अपनी भौंहों के बीच हल्का सा ध्यान केंद्रित करें और अपनी आती—जाती श्वासों को महसूस करें।
- पूर्व विचारों को छोड़ने का प्रयास करें। पवित्र व निर्मल विचार मन में लाने का प्रयास करें।
- इस स्थिति में ध्यान लगाकर कुछ समय तक बैठे रहें।



संपर्क सूत्र :

निदेशालय, आयुर्वेदिक एवं यूनानी सेवाएँ, उत्तराखण्ड

सहस्रधारा रोड़, निकट आई.टी.पार्क, देहरादून

फोन नं. : 0135-2608742, email : ayurved83@gmail.com

website : www.uttarakhandayurved.in