RCTI
YOGA SANSTHAN
Yoga Diploma & P.G. Diploma
Sahawar Gate, KASGANJ

VISIT US:
WWW.RCTIINDIA.IN

विषय-वस्तु

प्राक्कथन iii

पुस्तक के बारे में v

इकाई 1 – परिचय **1–10**

संक्षिप्त विवरण 1

योग क्या है? 1

योग का महत्त्व 2

योग–इसका इतिहास 2

यौगिक अभ्यास के उद्देश्य 3

सामान्य योगाभ्यास 5

- *यम और नियम* 5
- *आसन* 6
- *प्राणायाम* 7
- *प्रत्याहार* 8
- *बंध और मुद्रा* 8
- *षट्कर्म/क्रिया (शुद्धिकरण प्रक्रिया)* 9
- *ध्यान* 9

इकाई 2 – स्वास्थ्य के लिए योग **11–42**

संक्षिप्त विवरण 11

- *सूर्य नमस्कार आसन* 12
- *ताड़ासन* 17
- *वृक्षासन* 18
- *उत्कटासन* 20
- *वज्रासन* 22
- *स्वास्तिकासन* 23
- *अर्धपद्मासन* 25

- *निरालंब भुजंगासन* 27
- *अर्धशलभासन* 28
- *मकरासन* 30
- *उत्तानपादासन – एक-पाद उत्तानासन, द्विपाद उत्तानासन* 31
- *पवनमुक्तासन* 33
- *शवासन* 35
- *श्वसन* 36
- *त्राटक (संकेंद्रित टकटकी)* 38
- *ध्यान* 39

इकाई 3 – शारीरिक दक्षता (Physical Fitness) के लिए योग **43–69**

संक्षिप्त विवरण 43

लचीलापन क्या है? 43

लचीलेपन के लाभ 44

लचीलापन बढ़ाने के लिए योगाभ्यास 45

सूर्य नमस्कार 45

आसन **46**

- *ताड़ासन* 46
- *हस्तोत्तानासन* 47
- *त्रिकोणासन* 48
- *कटिचक्रासन* 50
- *पद्मासन* 51
- *योगमुद्रासन* 53
- *पश्चिमोत्तानासन* 54
- *धनुरासन* 56
- *मकरासन* 58
- *सुप्त वज्रासन* 58
- *चक्रासन* 60
- *अर्धहलासन* 61
- *शवासन* 63

क्रिया 63

• *कपालभाति*	63
प्राणायाम	64
• *अनुलोम–विलोम प्राणायाम*	64
भस्त्रिका प्राणायाम	66
ध्यान	67
इकाई 4 – एकाग्रता के लिए योग	**70–96**
संक्षिप्त विवरण	70
योगाभ्यास और एकाग्रता	72
आसन	**72**
• *गरुड़ासन*	73
• *बद्धपद्मासन*	74
• *गोमुखासन*	76
• *अर्धमत्स्येन्द्रासन*	77
• *भुजंगासन*	79
• *शलभासन (टिड्डी जैसी मुद्रा)*	80
• *मकरासन*	82
• *मत्स्यासन*	82
• *नौकासन*	84
• *सेतुबंधासन*	85
• *हलासन*	87
• *शवासन*	89
क्रिया	89
• *अग्निसार*	89
प्राणायाम	91
• *अनुलोम-विलोम प्राणायाम*	91
• *सीत्कारी प्राणायाम*	91
• *भ्रामरी प्राणायाम*	93
ध्यान	94
आकलन	95
उच्च प्राथमिक स्तर पर योग का पाठ्यक्रम	**97**

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

इकाई 1

परिचय

संक्षिप्त विवरण

योग स्वस्थ जीवन जीने का एक तरीका है, जिसका उद्भव भारत में हुआ। अब इसे विश्वभर में विज्ञान की एक शैली के रूप में स्वीकार कर लिया गया है। पाश्चात्य संस्कृति भी इसे वैज्ञानिक व्यायाम की एक स्वस्थ शैली के रूप में स्वीकार कर रही है। यद्यपि योग की उत्पत्ति कैसे हुई, यह स्पष्ट नहीं है, परंतु यह लंबे समय से चली आ रही परंपरा है। एक सामान्य जन के लिए योग में *यम*, *नियम*, *आसन*, *प्राणायाम*, *प्रत्याहार*, *क्रिया* और *ध्यान* के अभ्यास हैं, जो व्यक्ति को शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से चुस्त और भावात्मक रूप से संतुलित रखते हैं। यह अंततः व्यक्ति के आध्यात्मिक विकास के लिए आधार तैयार करता है।

विद्यालयी बच्चों के लिए योग पाठ्यचर्या का उद्देश्य उनकी शारीरिक दक्षता, मानसिक विकास और भावात्मक स्थिरता पर मुख्य रूप से ज़ोर देना है।

आसन, इस पाठ्यचर्या के महत्वपूर्ण आधार हैं। अतः इन्हें अधिक महत्त्व दिया गया है, यद्यपि इस पाठ्यचर्या में योग की अन्य क्रियाओं को भी शामिल किया गया है।

योग क्या है?

'योग' शब्द संस्कृत भाषा की 'युज्' धातु से बना है जिसका अर्थ 'मिलाना' या 'जोड़ना' होता है। इसे शरीर, मस्तिष्क और आत्मा के संयोजन के रूप में देखा जा सकता है और साहित्य में इसका प्रयोग लक्ष्य के साथ-साथ साधन के रूप में भी किया जाता है। लक्ष्य के रूप में योग उच्चतम स्तर पर 'व्यक्तित्व के एकीकरण' को दर्शाता है। साधन के रूप में, योग में विभिन्न प्रक्रियाएँ और तकनीकें शामिल होती हैं, जो इस प्रकार के विकास की प्राप्ति के लिए काम में लाई जाती हैं। ये प्रक्रियाएँ और तकनीक यौगिक साहित्य के साधन हैं और ये मिलकर 'योग' के रूप में जाने जाते हैं।

योग का महत्त्व

अच्छा स्वास्थ्य प्रत्येक मनुष्य का अधिकार है। परंतु यह अधिकार व्यक्तिगत, सामाजिक और पर्यावरणीय कारकों पर निर्भर करता है। मुख्य रूप से पर्यावरणीय या सामाजिक कारकों के साथ-साथ हम एक बेहतर रोग प्रतिरक्षा तंत्र और अपनी बेहतर समझ विकसित कर सकते हैं जिससे कि अन्य परिस्थितियाँ हम पर बहुत अधिक प्रतिकूल प्रभाव न डाल पाएँ और हम अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त कर सकें।

स्वास्थ्य एक सकारात्मक अवधारणा है। सकारात्मक स्वास्थ्य केवल बीमारियों से मुक्त होना ही नहीं है, बल्कि इसमें विशिष्ट कारकों के विरुद्ध प्रतिरोधक क्षमता तथा रोगों के लिए सामान्य प्रतिरक्षा की समुचित मात्रा के विकास के साथ-साथ स्वस्थ होने की ऊर्जावान अनुभूति भी शामिल है। इसके लिए योग एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है क्योंकि इसमें विशाल क्षमता है।

योग, उपचार के सर्वाधिक शक्तिशाली औषधरहित तंत्रों में से एक है। स्वस्थता की इसकी अपनी एक अवधारणा है जिसे बहुत-से लोगों ने वैज्ञानिक रूप से समझा है और प्रस्तुत किया है। योग को अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए जीवनशैली के रूप में अपनाया जा सकता है। यदि योग को विद्यालय स्तर पर प्रारंभ कर दिया जाए तो यह अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने हेतु स्वस्थ आदतें और स्वस्थ जीवनशैली स्थापित करने में मदद करेगा।

शारीरिक स्तर पर योग बल, सहन-शक्ति, क्षमता और उच्च ऊर्जा के विकास में मदद करता है। यह व्यक्ति को मानसिक स्तर पर उन्नत एकाग्रता, शांति और संतोष के साथ सशक्त भी बनाता है, जो आंतरिक और बाह्य सामंजस्य प्रदान करता है। इस प्रकार विद्यालयी स्तर पर योग का लक्ष्य बच्चों के शारीरिक, मानसिक और भावात्मक स्वास्थ्य के लिए एक सकारात्मक और स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करना है।

योग — इसका इतिहास

भारत में योग का उद्भव हजारों वर्ष पूर्व हुआ। इसकी उत्पत्ति सुख प्राप्त करने और दुखों से छुटकारा पाने की विश्वव्यापी इच्छा के कारण हुई। यौगिक जनश्रुति के अनुसार, शिव

को योग का संस्थापक माना गया है। 2700 ईसा पूर्व, पुरानी सिंधु घाटी सभ्यता की बहुत सी मुद्राएँ और जीवों के अवशेष संकेत देते हैं कि प्राचीन भारत में योग प्रचलन में था। परंतु योग का व्यवस्थित उल्लेख पतंजलि के *योगदर्शन* में मिलता है। महर्षि पतंजलि ने योग के अभ्यासों को सुव्यवस्थित किया। पतंजलि के बाद बहुत-से योगियों ने इसके विकास में अपना योगदान दिया और इसके परिणामस्वरूप योग अब पूरे विश्व में फैल चुका है। इसी क्रम में 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा (यू.एन.जी.ए.) ने 193 सदस्यों की सहमति से '21 जून' को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मनाने का प्रस्ताव पारित किया।

यौगिक अभ्यास के उद्देश्य

- यौगिक अभ्यास की समझ विकसित करना और इस समझ को अपने जीवन और रहन-सहन के अनुसार प्रयोग में लाना।
- बच्चों में स्वस्थ आदतें और जीवनशैली विकसित करना।
- बच्चों में मानवीय मूल्य विकसित करना।
- यौगिक अभ्यास द्वारा शारीरिक, भावात्मक और मानसिक स्वास्थ्य विकसित करना।

यौगिक अभ्यास के लिए सामान्य दिशानिर्देश

अनौपचारिक रूप में योग प्राथमिक स्तर की कक्षाओं से शुरू किया जा सकता है, परंतु यौगिक अभ्यासों का औपचारिक प्रारंभ कक्षा 6 से ही किया जाना चाहिए। योग पाठ्यक्रम के विषय में बच्चों को परिचित कराना अत्यंत आवश्यक है और उनके लिए कुछ संकेत होने चाहिए कि जो कुछ कक्षा में पढ़ाया जा रहा है, उसके अतिरिक्त वे स्वयं इस विषय का अध्ययन कर सकते हैं। विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों सहित सभी बच्चों द्वारा योगाभ्यास किया जा सकता है। फिर भी विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों को अपनी क्षमता के अनुसार योग्य विशेषज्ञों/योग शिक्षकों से परामर्श करके योगाभ्यास करना चाहिए।

- यौगिक अभ्यास का प्रारंभ शांत चित (मूड) के साथ होना चाहिए, जो एक छोटी प्रार्थना बोलकर प्राप्त किया जा सकता है।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

- यह आवश्यक है कि शरीर को सूक्ष्म यौगिक क्रियाओं; जैसे — टखने मोड़ना, घुटने मोड़ना, अँगुलियों के संचलन, हाथ बाँधना, कलाई मोड़ना, कलाई घुमाना, कोहनी मोड़ना, कंधे घुमाना और आँखों का संचलन द्वारा तैयार किया जाना चाहिए। इसके बाद *सूर्य नमस्कार* का अभ्यास किया जा सकता है।
- योग के शारीरिक और मानसिक, दोनों दृष्टिकोणों से अभ्यास में नियमितता आवश्यक है।
- योग के लिए धैर्य एक महत्वपूर्ण आवश्यकता है। निराश न हों यदि आप आज किसी *आसन* को करने या कार्य-संचालन के सही नियम के पालन में सफ़ल नहीं होते हैं। आपको प्रयासों में दृढ़ रहने की आवश्यकता है। समय के साथ सफ़लता अवश्य मिलेगी।
- प्रतिस्पर्धा न करें, बल्कि सहयोग करें। प्रतिस्पर्धा की भावना योग के मार्ग में निश्चित रूप से एक बाधा होती है। प्रतिस्पर्धाएँ हमारे अहम् को पोषित करती हैं जबकि योग हमें अपने अहम् से ऊपर उठने में मदद करता है।
- यौगिक अभ्यास को अनुभवी शिक्षक के मार्गदर्शन में ही सीखना चाहिए।
- अधिकांश *आसन, प्राणायाम* और *क्रियाएँ* खाली पेट या बहुत कम भरे पेट में की जानी चाहिए। इन अभ्यासों को शुरू करने से पूर्व मूत्राशय और आँतें खाली कर देने चाहिए।
- योगाभ्यास के लिए सुबह का समय सबसे अच्छा होता है परंतु इसे दोपहर के खाने के तीन घंटे बाद शाम को खाली पेट के साथ भी किया जा सकता है।
- योग को जल्दबाज़ी में या फिर जब आप थके हों, नहीं करना चाहिए।
- यौगिक अभ्यास के लिए एक अच्छा हवादार, साफ़, विघ्नरहित स्थान चुनें।
- योगाभ्यास कठोर सतह पर नहीं करना चाहिए। इस काम के लिए दरी, चटाई या कंबल का उपयोग किया जा सकता है।
- अभ्यास से पूर्व नहा लेना ठीक रहता है। व्यक्ति, मौसम की आवश्यकतानुसार ठंडा या गरम पानी, काम में ले सकता है।

- योगाभ्यास करते समय कपड़े ढीले और आरामदेह होने चाहिए।
- श्वसन यथासंभव सामान्य होना चाहिए। इसमें तब तक परिवर्तन नहीं किया जाता जब तक कि ऐसा करने के लिए विशेष रूप से न कहा जाए।
- योगाभ्यास की सीमाएँ होती हैं। यदि आप किसी समस्या या पुराने रोग से पीड़ित हैं तो इस बारे में योगाभ्यास शुरू करने से पूर्व अपने शिक्षक को अवश्य सूचित कर दें।
- योगाभ्यास को बढ़त के सिद्धांत के आधार पर किया जाना चाहिए। प्रारंभिक अवस्था में, आसान क्रियाओं को लिया जाना चाहिए। बाद में अधिक कठिन को किया जा सकता है। अत: सरल यौगिक क्रियाओं के साथ शुरू करें और फिर धीरे-धीरे उन्नत क्रियाओं की ओर बढ़ें।
- एक ही सत्र में यौगिक अभ्यास को अन्य शारीरिक गतिविधियों के साथ जोड़ कर न करें। ये दो अलग प्रकार की गतिविधियाँ हैं और इन्हें अलग-अलग किया जा सकता है।
- यौगिक क्रियाओं को एक बार विद्यालय में ठीक से सीखने के बाद घर पर स्वयं किया जा सकता है।
- योग का एक व्यापक अर्थ है। अत: *आसन* और *प्राणायाम* के अलावा व्यक्ति को जीवन में, नैतिक और नीतिपरक मूल्यों को व्यवहार में लाना चाहिए।

सामान्य योगाभ्यास

योग बहुत-से अभ्यास; जैसे — *यम*, *नियम*, *आसन*, *प्राणायाम*, *प्रत्याहार*, *षटकर्म*, *मुद्रा*, *बंध*, *धारणा*, *ध्यान* प्रस्तुत करता है। यहाँ हम उन अभ्यासों पर चर्चा करेंगे जो सामान्यत: उपयोग में लाए जाते हैं।

यम और नियम

ये नियमों की प्रारंभिक नियमावली है जो हमारे व्यक्तिगत सामाजिक जीवन में हमारे व्यवहार से सरोकार रखती है। ये नैतिकता और मूल्यों से भी संबंधित हैं।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

आसन

आसन का अर्थ है एक विशिष्ट मुद्रा में बैठना, जो आरामदेह हो और जिसे लंबे समय तक स्थिर रखा जा सके। *आसन* शारीरिक और मानसिक दोनों स्तरों पर स्थायित्व और आराम देते हैं।

आसनों का अभ्यास करने के लिए दिशानिर्देश

- *आसन* सामान्यत: खड़े होकर, बैठकर, पेट के बल व कमर के बल लेटने के अनुक्रम में अभ्यास में लाए जाते हैं। यद्यपि अन्यत्र इसका क्रम भिन्न भी हो सकता है।
- *आसनों* को शरीर और श्वास की जानकारी के साथ करना चाहिए। श्वास और शरीर के अंगों की गति के मध्य समन्वयन होना चाहिए।
- सामान्य नियम के रूप में, शरीर के किसी भाग को ऊपर उठाते समय श्वास अंदर भरें और नीचे लाते समय श्वास बाहर छोड़ें।
- अभ्यास करने वाले को सभी निर्देशों का पालन ईमानदारी से करना चाहिए और उन्हें पूरे ध्यान के साथ अभ्यास करना चाहिए।
- अंतिम स्थिति चरणबद्ध तरीके से प्राप्त करनी चाहिए और शरीर के भीतर आंतरिक सजगता से उसे बंद आँखों के साथ बनाए रखना चाहिए।
- *आसनों* की अंतिम अवस्था को जब तक आरामदेह हो, बनाए रखना चाहिए।
- किसी को भी *आसन* की सही स्थिति अपनी सीमाओं के अनुसार बनाए रखनी चाहिए और अपनी क्षमता के बाहर नहीं जाना चाहिए।
- *आसन* बनाए रखने की स्थिति में, आदर्श रूप में वहाँ किसी भी प्रकार की कंपन या असुविधा नहीं होनी चाहिए।
- *आसन* बनाए रखने के समय में वृद्धि करने हेतु बहुत अधिक ध्यान रखें तथा क्षमतानुसार बढ़ाएँ।

- नियमित अभ्यास आवश्यक है। काफी समय तक नियमित और अथक प्रयास वाले प्रशिक्षण के बाद ही आपका शरीर आपका आदेश सुनना प्रारंभ करता है। यदि किन्हीं कारणों से नियमितता में बाधा आती है, तो जितना जल्द हो सके अभ्यास पुन: शुरू कर देना चाहिए।
- प्रारंभिक अवस्था में योगाभ्यास अनुकूलन और पुन: अनुकूलन प्रक्रमों को शामिल करते हैं। अत: आरंभ में व्यक्ति अभ्यास के बाद कुछ थकान अनुभव कर सकता है, परंतु कुछ दिनों के अभ्यास के बाद शरीर और मस्तिष्क समायोजित हो जाते हैं और व्यक्ति स्वस्थता और सुख का अनुभव करने लगता है।

प्राणायाम

प्राणायाम में श्वसन की तकनीक है, जो श्वास या श्वसन प्रक्रिया के नियंत्रण से संबंधित है। *प्राणायाम* प्रचलित रूप में यौगिक श्वसन कहलाता है जिसमें हमारे श्वसन प्रतिरूप का ऐच्छिक नियंत्रण है।

प्राणायाम श्वसन तंत्र के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, जो व्यक्ति द्वारा श्वास के माध्यम से ली गई वायु की गुणवत्ता और मात्रा पर निर्भर करता है। यह श्वसन की लय और पूर्णता पर भी निर्भर करता है। *प्राणायाम* द्वारा अभ्यासकर्ता के श्वसन, हृदयवाहिका और तंत्रिका तंत्र लाभकारी ढंग से कार्य करते हैं, जिससे उसे भावात्मक स्थिरता और मानसिक शांति प्राप्त होती है।

प्राणायाम के तीन पहलू होते हैं जिन्हें पूरक, रेचक और कुंभक कहते हैं। पूरक नियंत्रित अंत: श्वसन है; रेचक नियंत्रित उच्छ्वसन है और कुंभक श्वसन का नियंत्रित धारण (रोकना) है।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

प्राणायाम करने हेतु दिशानिर्देश

- *प्राणायाम* यथासंभव *आसन* करने के बाद करना चाहिए।
- *शीतली* और *शीतकारी* के सिवाय *प्राणायाम* में श्वसन नाक द्वारा ही करना चाहिए।
- *प्राणायाम* करते समय चेहरे की मांसपेशियों, आँखों, कानों, गर्दन, कंधों या शरीर के किसी अन्य भाग में तनाव नहीं होना चाहिए।
- *प्राणायाम* करते समय आँखें बंद रहनी चाहिए।
- प्रारंभ में, व्यक्ति को श्वसन के सामान्य प्रवाह के बारे में सजग रहना चाहिए। श्वसन और उच्छवसन को धीरे-धीरे लंबा करें।
- श्वसन पर ध्यान देते समय अपने पेट की स्थिति को देखें जो श्वास अंदर भरते समय फूलता है और श्वास छोड़ते समय अंदर जाता है।
- प्रारंभिक अवस्था में व्यक्ति को 1:2 का श्वसन अनुपात बनाए रखना धीरे-धीरे सीखना चाहिए, जिसका अर्थ है उच्छवसन का समय अंत: श्वसन के समय से दोगुना होना चाहिए। परंतु *प्राणायाम* करते समय ऊपर वर्णित आदर्श अनुपात पाने की जल्दी न करें।

प्रत्याहार

योग के अभ्यास में मस्तिष्क पर नियंत्रण करने हेतु *प्रत्याहार* का अभिप्राय इंद्रियों के संयम से है। *प्रत्याहार* में ध्यान को बाह्य वातावरण के विषयों से हटा कर अंदर की ओर लाया जाता है। आत्मनिरीक्षण, अच्छी पुस्तकों का अध्ययन, कुछ ऐसे अभ्यास हैं जो *प्रत्याहार* में मदद कर सकते हैं।

बंध और मुद्रा

बंध और *मुद्रा* ऐसे अभ्यास हैं जिनमें शरीर की कुछ अर्ध-स्वैच्छिक और अनैच्छिक मांसपेशियों का नियंत्रण शामिल होता है। ये अभ्यास स्वैच्छिक नियंत्रण बढ़ाते हैं और आंतरिक अंगों को स्वस्थ बनाते हैं।

षट्कर्म/क्रिया (शुद्धिकरण अभ्यास)

षट्कर्म का अर्थ है छ: प्रकार के कर्म या क्रियाएँ। यहाँ क्रिया का अर्थ कुछ विशिष्ट कार्यों से है। *षट्कर्म* में शुद्धिकरण प्रक्रिया है जो शरीर के विशेष अंगों से विजातीय तत्वों को बाहर निकाल कर शुद्ध करती है। शुद्धिकरण शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में मदद करता है।

हठ योग की पठन सामग्री में छ: शुद्धिकरण प्रक्रियाएँ वर्णित हैं। ये हैं — *नेति*, *धौति*, *बस्ति*, *त्राटक*, *नौली* और *कपालभाती*। जल, वायु या शरीर के कुछ अंगों के जोड़तोड़ से इनका लाभकारी उपयोग आंतरिक अंगों या तंत्रों को साफ़ करने हेतु किया जाता है।

क्रियाओं के अभ्यास के लिए दिशानिर्देश

- क्रियाएँ खाली पेट करनी चाहिए। अत: बेहतर है कि इन्हें प्रात:काल किया जाए।
- क्रियाएँ किसी विशेषज्ञ की देखरेख में की जानी चाहिए।
- प्रत्येक क्रिया करने का एक विशिष्ट तरीका होता है उसे सुनिश्चित रूप से ठीक उसी प्रकार करना चाहिए।
- विभिन्न वस्तुएँ; जैसे — जल, नमक, वायु, प्रत्येक क्रिया में उपयोग में लिए जाते हैं।

ध्यान

ध्यान एक अभ्यास है जो शरीर तथा मन को एकाग्रचित करने में सहायता करता है। ध्यान में, एक वस्तु; जैसे — नाक का अग्रभाग, भ्रूमध्य पर अधिक समय तक ध्यान केंद्रित किया जाता है। यह व्यक्ति में स्वस्थ होने की भावना विकसित करती है तथा स्मरणशक्ति एवं निर्णय लेने की क्षमता को बढ़ाती है।

ध्यान के अभ्यास के लिए दिशानिर्देश

- *आसनों* और *प्राणायाम* का अभ्यास ध्यान में काफ़ी लंबे समय तक एक ही अवस्था में बैठने की क्षमता विकसित करने में मदद करते हैं।
- ध्यान का अभ्यास करने के लिए शांत स्थान का चयन करें।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

- आंतरिक सजगता में प्रवेश करने के लिए आँखें सरलता से बंद कर लें।
- ध्यान के अभ्यास के दौरान बहुत-से विचार, स्मृति एवं संवेग उत्पन्न होते हैं जो दिमाग में आते हैं। उनके प्रति कोई प्रतिक्रिया नहीं करें।
- प्रारंभ में सामान्यत: श्वसन पर ध्यान केंद्रित करना कठिन होता है। यदि मन इधर-उधर भटकता है तो अपने को दोषी न समझें। धीरे-धीरे दृढ़ अभ्यास से आपका ध्यान आपके श्वास पर केंद्रित हो जाएगा।
- जब आप इस प्रक्रिया में कुछ समय संलग्न रहते हैं, तो आपको पूर्ण शरीर की एक अमूर्त और अविशिष्ट अनुभूति होती है। अब संपूर्ण शरीर की सजगता के साथ ध्यान जारी रखें। किसी कठिनाई में श्वसन की सजगता में लौट जाएँ।

इकाई 2

स्वास्थ्य के लिए योग

संक्षिप्त विवरण

योग केवल हमारे देश में ही नहीं, बल्कि विश्व के बहुत-से अन्य भागों में भी लोकप्रिय हो गया है। योगाभ्यासों से संपूर्ण स्वास्थ्य का विकास होता है। जैसा परिचय में कहा गया है, योग का विशेष रूप से अर्थ शरीर और मन का जुड़ाव है। यह स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन के उन्नयन और रख-रखाव में योगदान करता है। हम योगाभ्यास द्वारा स्फूर्ति, संतुलन, समन्वयन, सामर्थ्य जैसी क्षमताएँ विकसित कर सकते हैं। ये शारीरिक, मानसिक और भावात्मक स्वास्थ्य को भी सुधारते हैं। यह शरीर के सभी तंत्रों के बेहतर ढंग से कार्य करने में भी सहायक होता है। इस प्रकार योग व्यक्ति के संपूर्ण कल्याण के लिए सहायक है।

आपने भिन्न आयु-वर्ग के लोगों को विविध योगाभ्यास जैसे *आसन* और *प्राणायाम* करते देखा है। योगाभ्यास बच्चों सहित सभी आयु वर्गों के लोगों के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं। इस सदर्भ के रूप में आपको निम्नलिखित महत्वपूर्ण बातों की जानकारी होना आवश्यक है।

याद रखने वाली बातें

- जैसा कि परिचय में बताया गया है, अभ्यासों में नियमितता होनी आवश्यक है। हमें अभ्यास ईमानदारी और निष्ठा के साथ करने चाहिए।
- योग मुख्यत: रोधात्मक उपाय के रूप में उपयोग में लाया जाता है। इसे शारीरिक और मानसिक रोगों के बेहतर इलाज के लिए भी काम में लाया जाता है।
- हमें चमत्कारों की अपेक्षा नहीं करनी चाहिए और धैर्य रखना चाहिए।

- यदि किसी कारणवश अभ्यास बंद हो जाए, तो हम प्रारंभिक अभ्यासों से पुन: शुरू कर सकते हैं और धीरे-धीरे आगे बढ़ सकते हैं।
- योगाभ्यास की समयावधि आप पर निर्भर है।
- योगाभ्यास के साथ पोषक तथा स्वास्थ्यवर्धक आहार लेना महत्वपूर्ण है। हमें कम से कम आठ घंटे की गहरी नींद सोना चाहिए।
- शरीर में अधिक लचीलापन लाने के लिए *सूर्य नमस्कार* का अभ्यास निरंतर करना चाहिए।

सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार मुख्य रूप से (विशिष्ट शारीरिक आकृतियों) के माध्यम से सूर्य का अभिवादन करना है।

सूर्य नमस्कार 12 शारीरिक स्थितियों की शृंखला है। ये स्थितियाँ विभिन्न पेशियों और मेरुदंड को खींचती हैं और पूरे शरीर को लचीला बनाती हैं।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *सूर्य नमस्कार* करें —

1. पैरों को एक-दूसरे के साथ मिलाते हुए सीधे खड़े हो जाएँ। हथेलियों को छाती के सामने नमस्कार स्थिति में एक-दूसरे से मिलाएँ। इस स्थिति में कुछ सेकंड रहें।

2. श्वास भरते हुए दोनों भुजाएँ सिर के ऊपर ले जाएँ और धड़ को थोड़ा पीछे की ओर मोड़ें। इस स्थिति में कुछ सेकंड रहें।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

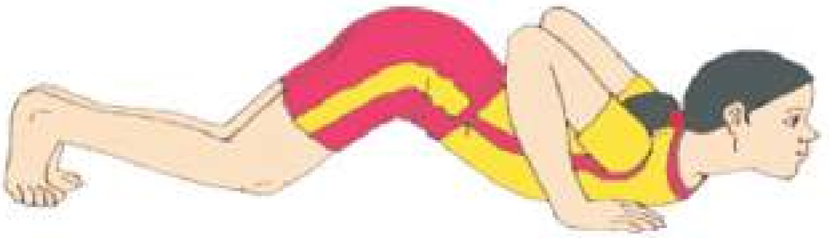
3. श्वास छोड़ते हुए, भुजाओं को कानों की बगल में रखते हुए कमर से आगे की ओर झुकें। दोनों हथेलियाँ पाँवों के दोनों तरफ़ फ़र्श को छुएँ और माथा घुटनों के साथ लगा होना चाहिए। इस स्थिति में कुछ सेकंड रहें।

4. श्वास भरते हुए दाहिने पैर को जहाँ तक हो सके पीछे की ओर ले जाएँ। बाएँ घुटने को मोड़ें और बाएँ पैर को ज़मीन पर हथेलियों के बीच रखें। इस स्थिति में कुछ सेकंड रहें।

5. श्वास छोड़ते हुए दाएँ पैर को वापस बाएँ पैर के साथ मिलाने के लिए ले आएँ। साथ-साथ, नितंब को ऊपर उठाएँ और सिर को नीचे भुजाओं के मध्य ले जाएँ ताकि शरीर फ़र्श के साथ एक त्रिकोण बना ले। भूमि पर एड़ियों को समतल रखने का प्रयास करें। इस स्थिति में कुछ सेकंड रहें।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

6. सामान्य श्वसन के साथ धीरे-धीरे घुटने, छाती और ठोड़ी फ़र्श को छूनी चाहिए। पैर के अँगूठे, घुटने, छाती, हाथ, ठोड़ी फ़र्श को छूनी चाहिए और नितंब ऊपर की ओर उठे रहते हैं। इस स्थिति में कुछ सेकंड रहें।



7. छाती को आगे ले जाते हुए नितंबों को नीचे करें, गरदन को ऊपर की ओर उठाएँ जब तक कि मेरुदंड पूर्ण रूप से गोलाई प्राप्त न कर ले और सिर पीछे करके ऊपर देखने लगें। टाँगें और पेट का निचला भाग फ़र्श पर रहते हैं। धड़ को ऊपर उठाते समय श्वास अंदर भरें। इस स्थिति में कुछ सेकंड रहें।

8. श्वास छोड़ते हुए, हथेलियों को समतल रखते हुए धड़ को नीचे ले जाएँ। फ़र्श पर दोनों पैर समतल रखें। नितंब ऊपर उठाएँ और सिर को भुजाओं के मध्य नीचे ले जाएँ। इस स्थिति में कुछ सेकंड रहें।

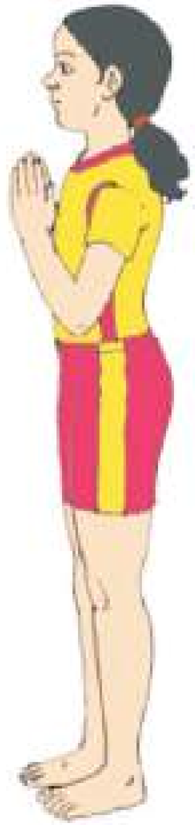
9. श्वास अंदर भरते हुए, बाएँ पैर को जहाँ तक हो सके पीछे की ओर ले जाएँ। दाहिने घुटने को मोड़ें और दाहिने पैर को ज़मीन पर हथेलियों के बीच रखें। इस स्थिति में कुछ सेकंड रहें।

10. श्वास छोड़ते हुए पीछे वाले बाएँ पैर को आगे लाएँ। दोनों पैरों को मिला लें, घुटने सीधे करें और आगे झुक जाएँ। सिर को घुटनों के पास ले आएँ। हथेलियाँ पैरों के दोनों ओर फ़र्श पर होनी चाहिए। इस स्थिति में कुछ सेकंड रहें।

11. श्वास भरते हुए, दोनों हाथों और धड़ को धीरे से ऊपर उठाएँ। तनी हुई भुजाओं के साथ धड़ को पीछे की ओर मोड़ें। इस स्थिति में कुछ सेकंड रहें।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

12. श्वास छोड़ते हुए सीधी अवस्था में आ जाएँ। हाथों को छाती के सामने लाएँ और हथेलियों को नमस्कार स्थिति में परस्पर जोड़ लें। इस अवस्था में श्वसन को सामान्य रखें। इस स्थिति में कुछ सेकंड रहें।



निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• शरीर की गतियों के साथ श्वसन को समक्रमिक करें। • ऊपर की ओर झुकते समय श्वास भीतर लें और आगे की ओर झुकते समय श्वास छोड़ें।	• अपनी क्षमता से परे अभ्यास न करें।

लाभ

- यह शक्ति, सामर्थ्य और लचक को बढ़ाने में मदद करता है।
- यह एकाग्रता में सुधार करता है।
- यह वसा की अधिक मात्रा को कम करता है।
- यह शरीर को ऊर्जा देता है।
- यह बढ़ते बच्चों की लंबाई बढ़ाने में मदद करता है और उनके शरीर को चुस्त बनाता है।
- यह शरीर को वार्म-अप करता है।
- यह पूरे शरीर में रक्त संचार को बेहतर बनाता है।
- यह पूरे शरीर को लचीला बनाता है।

सीमाएँ

- जिन्हें रीढ़ की हड्डी में चोट लगी हो, उन्हें *सूर्य नमस्कार* का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

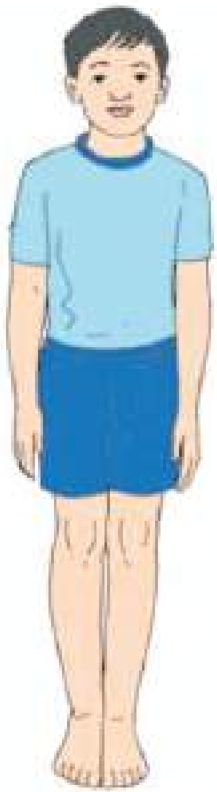
आइए, स्वास्थ्य के लिए निम्नलिखित *आसन* करें —

ताड़ासन

संस्कृत शब्द *ताड़ का* अभिप्राय ताड़ के पेड़ से है। यह पेड़ अपनी लंबाई और सीधी ऊर्ध्व आकृति के लिए जाना जाता है। यह *ताड़ासन* इसलिए कहलाता है, क्योंकि इसमें शरीर ताड़ के पेड़ जैसा दिखता है। अतः इसके अनुरूप *आसन* का नाम *ताड़ासन* दिया गया है।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *ताड़ासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — सीधे खड़े हों, पैर जुड़े हुए, हाथ जाँघों की बगल में। पीठ सीधी रखें और सामने लगातार देखें।



1. भुजाओं को सिर के ऊपर एक दूसरे के समांतर हथेलियाँ एक दूसरे की ओर रखते हुए तानें।
2. एड़ियों को धीरे-धीरे उठाएँ और पंजों पर खड़े हो जाएँ। एड़ियों को जितना ऊपर उठा सकें, उठाएँ। शरीर को जितना ऊपर की ओर खींच सकते हैं, खींचें। इस अंतिम स्थिति में कुछ सेकंड रहें।

पूर्व स्थिति में आना —

3. पूर्वावस्था में लौटने के लिए पहले एड़ियों को ज़मीन पर लाएँ।
4. धीरे से हाथों को जाँघों की बगल में नीचे लाएँ और विश्राम करें।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• भीतरी भुजा से अपनी ओर के कानों को क्रमश: स्पर्श करें और हाथ एक-दूसरे के समांतर होने चाहिए। • भुजाओं और अँगुलियों को पूरा खीचें। • सिर, गरदन और शरीर को एक लाइन में रखें।	• आगे या पीछे न झुकें।

लाभ

- यह पूरे शरीर की पेशियों को ऊर्ध्व खिंचाव देता है।
- यह जाँघों, घुटनों और टखनों को मज़बूत करता है।
- यह बढ़ते बच्चों की लंबाई बढ़ाने में मदद करता है।
- यह आलस्य और सुस्ती दूर करने में मदद करता है।

सीमाएँ

- जिनको चक्कर आने की शिकायत हो उन्हें यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- यदि घुटने के जोड़ों और टखने के जोड़ों में दर्द और कड़ापन हो तो यह *आसन* न करें।

वृक्षासन

यह संतुलन करने का एक *आसन* है। इसकी स्थिति वृक्ष के समान होती है। वृक्ष की तरह कल्पना करें तो पैर जड़ समान लगता है, टाँग तना है, भुजाएँ शाखाओं और पत्तियों की तरह हैं, सिर वृक्ष के सिरे जैसा है, ये सब स्थिति को वृक्ष का आकार देते हैं। इस आसन के अभ्यास से शरीर की स्थिति वृक्ष के सामान हो जाती है। इसलिए इसे वृक्षासन कहते हैं।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *वृक्षासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — पैर मिलाकर खड़े हों। भुजाएँ दोनों ओर बगल में हों और सामने देखें।

1. दाहिनी टाँग को घुटने से मोड़ें। दाहिने पैर का तलवा जितना ऊँचा संभव हो सके बाँयीं जाँघ के अंदर की ओर रखें (एड़ी ऊपर की ओर एवं पंजा नीचे की ओर)।
2. बाएँ पैर पर संतुलन रखते हुए, दोनों भुजाओं को सिर के ऊपर उठाएँ और दोनों हथेलियों को एक-दूसरे के साथ मिलाते हुए या हाथ जोड़ते हुए दोनों भुजाओं को छाती के सामने ला सकते हैं (नमस्कार स्थिति)। इस स्थिति में 10-15 सेकंड रहें।

पूर्व स्थिति में आना —

3. शरीर के बगल में दोनों भुजाओं को नीचे ले आएँ।
4. दाहिना पैर फ़र्श पर नीचे ले आएँ और सीधे खड़े हो जाएँ।
5. इस सारी प्रक्रिया को बाएँ पैर के साथ दोहराएँ।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• सामने किसी निश्चित बिंदु पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। • एक टाँग पर शरीर का संतुलन रखने का प्रयास करें।	• अंतिम स्थिति में शरीर को न मोड़ें।

लाभ

- इस स्थिति का नियमित अभ्यास, विद्यार्थियों में एकाग्रता विकसित करने में सहायक होगा।
- *वृक्षासन* का नियमित अभ्यास शरीर का संतुलन और समन्वयन सुधारता है।
- यह रक्त परिसंचरण भी सुधारता है।
- यह टाँगों की पेशियों को चुस्त बनाता है।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

सीमाएँ

- जिस व्यक्ति को चक्कर आते हों उसे इस *आसन* का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

उत्कटासन

संस्कृत के शब्द *उत्* का अर्थ 'उठा हुआ' और *कट* का अर्थ 'कूल्हा' होता है। यह स्थिति *उत्कटासन* इसलिए कहलाती है क्योंकि इस *आसन* में कूल्हे ऊपर उठे हुए होते हैं। यह *आसन* संतुलन की एक स्थिति भी है।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *उत्कटासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — दोनों पाँव फ़र्श पर जमा कर सीधे खड़े हो जाएँ।

1. पैरों के मध्य एक सुविधाजनक दूरी, लगभग 8-12 इंच रखें।
2. दोनों भुजाएँ सामने की ओर कंधों की लंबाई तक ऊपर उठाएँ और हथेलियाँ नीचे की ओर होनी चाहिए।
3. एड़ियों को ऊपर उठाते हुए पंजों पर खड़े हों और धीरे से पंजों पर बैठ जाएँ।
4. हाथों को सामने घुटनों पर रखें। इस स्थिति को 5-10 सेकंड तक बनाए रखें।

पूर्व स्थिति में आना —

5. शरीर को संतुलित रखते हुए, हाथों को फ़र्श पर रखें।
6. संतुलन बनाते हुए, धीरे से पंजों पर सीधे खड़े हो जाएँ और दोनों भुजाओं को सीधा कंधों तक ऊपर उठाएँ।

7. एड़ियों को ज़मीन पर टिकाएँ। हाथों को जाँघों की बगल में और पैरों को एक-दूसरे से जोड़ दें।

8. फ़र्श पर दृढ़ता से पैर जमाते हुए सीधे खड़े रहें।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• अंतिम स्थिति बनाते समय और उसे छोड़ते समय संतुलन बनाए रखें। • अंतिम स्थिति में शरीर का ऊपरी भाग सीधा रहना चाहिए। • अंतिम स्थिति में भार घुटनों के पीछे वाली पेशियों पर पड़ना चाहिए।	• एड़ियों पर शरीर का भार न पड़ने दें। • आगे की ओर न झुकें।

लाभ

- यह *आसन* घुटने के जोड़ों, टखने के जोड़ों और नितंब के जोड़ों की गतिशीलता को बढ़ाता है।
- यह टाँगों (घुटने के पीछे और पिंडली), भुजाओं, द्विशिर पेशी (बाइसेप्स), कंधों, श्रोणि (पेल्विस) और पीठ के निचले हिस्से को मज़बूत करता है।
- यह कमर और कूल्हे के जोड़ से वसा को कम करता है और शरीर की आकृति को अच्छा बनाता है। यह आत्मविश्वास को बढ़ाने में सहायक होता है।
- यह पाचन तंत्र की क्रिया में सुधार करता है।

सीमाएँ

- जिनको चक्कर आने की शिकायत हो वे लोग यह *आसन* न करें।
- यदि घुटनों के जोड़ों और टखने के जोड़ों में अधिक दर्द और कड़ापन हो तो यह *आसन* न करें।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

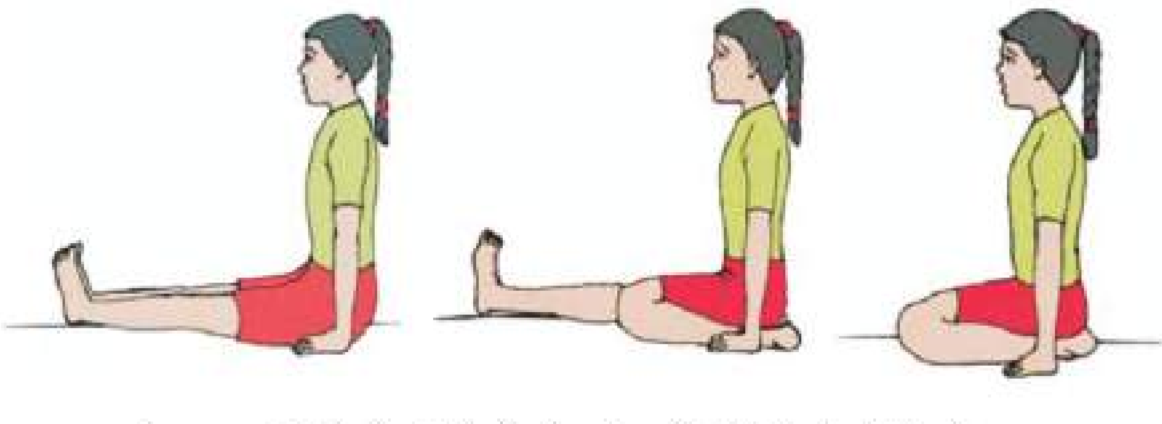
वज्रासन

यह एक ध्यान लगाने वाली स्थिति है। यह एकमात्र ऐसा *आसन* है जिसका अभ्यास भोजन लेने के तुरंत बाद किया जा सकता है।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *वज्रासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — टाँगे सामने सीधे फैलाकर बैठ जाएँ, हाथ शरीर के बगल में फ़र्श पर रखें।

1. घुटने पर से बायीं टाँग को मोड़ें और पैर को बाएँ नितंब के नीचे रखें।



2. इसी प्रकार दाहिनी टाँग मोड़ें और पैर को दाहिने नितंब के नीचे रखें।
3. दोनों एड़ियों को इस प्रकार रखें कि पंजे एक दूसरे को ढक लें।
4. एड़ियों के बीच के स्थान पर नितंब को स्थित कर दें।
5. हाथों को सामने घुटनों पर रखें।
6. मेरुदंड को सीधा रखें, सामने दृष्टि रखें या आँखें बंद कर लें। प्रारंभ में आप इस अवस्था में 10-15 सेकंड तक रह सकते हैं।

पूर्व स्थिति में आना —

7. प्रारंभिक स्थिति में लौटने के लिए, थोड़ा दायीं ओर झुकें और अपनी बायीं टाँग निकाल कर सामने फैला लें।
8. इसी प्रकार दायीं टाँग सामने फैलाएँ और भुजाओं को शरीर के दोनों ओर बगल में रखें। प्रारंभिक स्थिति में लौट आएँ।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• अंतिम स्थिति में मेरुदंड सीधी ऊर्ध्व अवस्था में रहना चाहिए। • एड़ियाँ बाहर की ओर होनी चाहिए और नितंब एड़ियों पर टिके होने चाहिए।	• आगे या पीछे की ओर नहीं झुकें।

लाभ

- यह ध्यान लगाने वाला आसन है और एकाग्रता प्राप्त करने में मदद करता है।
- यह हमारे पाचन तंत्र में सुधार करने वाला *आसन* है।
- यह जाँघों और पिंडलियों को मज़बूत बनाता है।

सीमाएँ

- जिनको पुराना घुटनों का दर्द है, उन्हें *वज्रासन* का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

स्वास्तिकासन

संस्कृत शब्द *स्वास्तिक* दो शब्दों से बना है। सु का अर्थ है 'शुभ' और *अस्ति* का अर्थ है 'होना'। इस प्रकार *स्वास्तिक* का अर्थ शुभ होना या स्वस्थ होना है। भारतीय संस्कृति में *स्वास्तिक* को एक शुभ/मांगलिक चिह्न भी माना जाता है।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *स्वास्तिकासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — टाँगों को साथ-साथ सामने फैलाकर सीधा बैठें।

1. बायीं एड़ी को दाएँ उरू-मूल (Groin) के साथ लगाएँ।
2. दायीं एड़ी को बाएँ उरू-मूल के साथ लगाएँ।

3. पंजों को जाँघों और पिंडलियों के बीच रखें। मेरुदंड को सीधा रखते हुए बैठें। हाथों को ज्ञान मुद्रा में घुटनों पर रखें। ज्ञान मुद्रा बनाने के लिए तर्जनी अँगुली को मोड़ कर इसे अँगूठे के छोर से मिला दें। यह *स्वास्तिकासन* है। इस स्थिति को 10 सेकंड तक बनाए रखें।

पूर्व स्थिति में आना —

4. हाथों को मुक्त करें और उन्हें शरीर की बगल में दोनों ओर फ़र्श पर रखें।
5. दायीं पैर को सामने की ओर ज़मीन पर फैलाएँ।
6. बायीं टाँग को खोलकर उसे उसकी पूर्व स्थिति में वापस ले आएँ।
7. प्रारंभिक अवस्था में बैठ जाएँ।

पैर का क्रम बदल कर स्थिति को दोहराएँ।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• अंतिम स्थिति में मेरुदंड सीधा होना चाहिए। • पैरों को इस प्रकार व्यवस्थित करें कि घुटने ज़मीन पर टिके रहें।	• स्थिति में आने के लिए अनावश्यक बल न लगाएँ • पीछे की ओर न झुकें।

लाभ

- यह मन को एकाग्र करने में मदद करता है।
- यह टखने के जोड़ों को मज़बूत बनाता है।
- यह स्थिति घुटने के जोड़ों और टखने के जोड़ों के लचीलेपन को बढ़ाती है।

सीमाएं

- साइटिका (Sciatica) अथवा घुटने के जोड़ों और टखने के जोड़ों के दर्द से पीड़ित लोगों को यह *आसन* नहीं करना चाहिए।

अर्धपद्मासन

अर्धपद्मासन भी एक ध्यान लगाने वाला *आसन* है। यह *आसन*, एक पैर सामने वाली जाँघ के ऊपर और दूसरा पैर उसके सामने वाली जाँघ के नीचे व्यवस्थित करके किया जाता है। यह *अर्धपद्मासन* कहलाता है क्योंकि इस स्थिति में *पद्मासन* की आधी तकनीक लगायी जाती है।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *अर्धपद्मासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — टाँगों को साथ-साथ सामने फैलाकर अर्थात् देर तक बैठने की स्थिति में बैठें।

1. दायीं टाँग को घुटने से मोड़ें और दाएँ पैर के तले को बायीं जाँघ के नीचे की ओर लगा दें।
2. बायीं टाँग को घुटने से मोड़ें और बाएँ पैर को दायीं जाँघ के ठीक ऊपर रख दें।
3. दोनों हाथों को अपने-अपने सामने वाले घुटने पर ज्ञान मुद्रा में रखें और यह स्थिति आरामदेह समय तक बनाए रखें। यह *आसन* कितने भी समय तक लगातार किया जा सकता है।

पूर्व स्थिति में आना —

4. ज्ञान मुद्रा को छोड़ दें और अपने हाथ शरीर के दोनों ओर बगल में ले आएँ।
5. बायीं टाँग को वापस फैला लें।
6. दायीं टाँग को फैलाएँ और लंबे समय तक बैठने वाली स्थिति में आ जाएँ।

अब इस *आसन* को पैरों की स्थिति बदल कर दोहराएँ।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• अंतिम स्थिति में मेरुदंड सीधी स्थिति में होना चाहिए। • पैरों को इस प्रकार व्यवस्थित करें कि घुटने फ़र्श पर टिके रहें।	• स्थिति में आने के लिए अनावश्यक बल न लगाएँ। • पीछे की ओर नहीं मोड़ें। • मेरुदंड से आगे और पीछे की ओर न झुकें।

लाभ

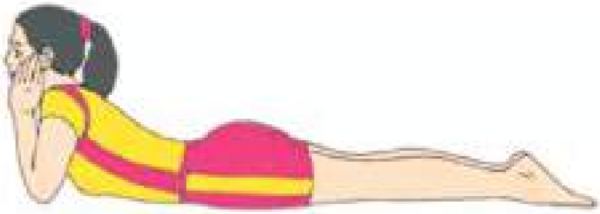
- यह श्रोणीय (pelvic) क्षेत्र में रक्त आपूर्ति को बढ़ावा देता है जिससे उस क्षेत्र के अंगों को लाभ मिलता है।

- यह *आसन* बेहतर एकाग्रता को बढ़ावा देने में मदद करता है।
- यह मानसिक और शारीरिक थकान को दूर करता है। यह शरीर और मस्तिष्क में सामंजस्य विकसित करने में मदद करता है।

सीमाएँ

- यदि आप साइटिका अथवा घुटने के जोड़ों और टखने के जोड़ों में दर्द से पीड़ित हैं तो यह *आसन* न करें।

निरालंब भुजंगासन



यह *भुजंगासन* का एक परिवर्तित सरल रूप है। संस्कृत शब्द *भुजंग* का अर्थ 'कोबरा' (सर्प) होता है। इस *आसन* में, शरीर कोबरा के समान दिखाई देता है, इसलिए यह *भुजंगासन* कहलाता है।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *निरालंब भुजंगासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — पेट के बल सीधे लेट जाएँ। पंजे और एड़ियाँ साथ लगाएँ और माथा फ़र्श पर रखें। दोनों हाथ मोड़कर कंधों के नीचे रखें।

1. श्वास लेते हुए धीरे-धीरे सिर, ठोड़ी, गरदन, कंधे और छाती को भुजाओं की मदद से नाभि तक ऊपर उठाएँ।
2. अपना सिर ऊपर उठाएँ, इसे पीछे की ओर झुकने दें।
3. अब भुजाओं को कोहनियों पर मोड़ें, कलाइयों को खुली हथेलियों के साथ आपस में जोड़ लें।
4. अपनी ठोड़ी को हथेलियों के बीच रखें। ऐसा लगे कि चेहरा हथेलियों के गद्दे पर आराम कर रहा है।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

पूर्व स्थिति में आना —

5. भुजाओं को खोलें और हथेलियों को कंधों के बगल में रखें।
6. श्वास छोड़ते हुए छाती, कंधों और सिर को फ़र्श तक नीचे लें आएँ। प्रारंभिक स्थिति में विश्राम करें।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• आराम से श्वास लें। • इस *आसन* का अभ्यास बिना किसी असुविधा के अपनी उपयुक्त क्षमता अनुसार करें।	• *आसन* करने के लिए अनावश्यक बल न लगाएँ। • शरीर को पीछे की ओर मोड़ते समय सुनिश्चित करें कि कोई ज़ोर का झटका न दें, क्योंकि यह मांसपेशियों को हानि पहुँचा सकता है।

लाभ

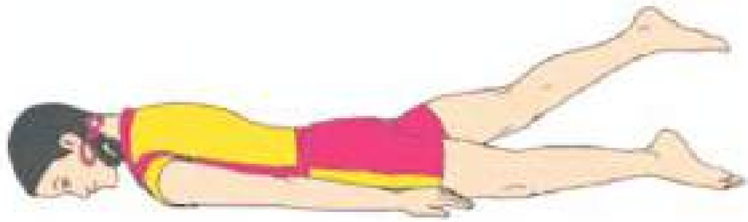
- यह गरदन और जबड़ों के दर्द को दूर करने में मदद करता है।
- यह स्थिति शरीर को आराम देती है और मेरुदंड तथा गरदन को स्वस्थ रखती है।
- यह रीढ़ की हड्डी का लचीलापन बनाए रखता है और मेरुदंड से जुड़ी नसों को व्यायाम कराता है।
- यह अस्थमा में बहुत उपयोगी है।
- यह मन और शरीर को आराम देने में मदद करता है।

सीमाएँ

- हर्निया और पेट दर्द की स्थिति में यह *आसन* न करें।

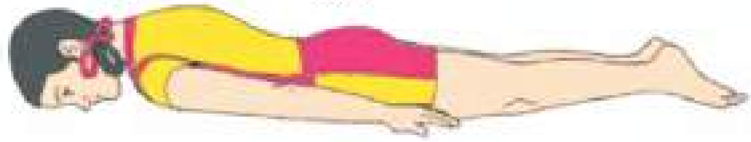
अर्धशलभासन

यह स्थिति *शलभासन* नामक मूल स्थिति का सरल परिवर्तित रूप है। संस्कृत भाषा के *शलभ* शब्द का अर्थ 'टिड्डी' है। *शलभासन* में शरीर टिड्डी की आकृति जैसा दिखता है।



अर्धशलभासन में *शलभासन* की आधी तकनीक लगाई जाती है, अत: यह *अर्धशलभासन* कहलाता है।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *अर्धशलभासन* करें —



प्रारंभिक स्थिति — फ़र्श पर उलटा लेटें, अर्थात पेट के बल, ठोड़ी फ़र्श से लगी हुई, भुजाएँ शरीर की बगल में सीधे फैले हुए और टाँगें पूरी फैली हुई।

1. घुटने को सीधा रखते हुए, दायीं टाँग को फ़र्श से जितना ऊँचा उठा सकें उठाएँ और इस स्थिति को आराम से 5-10 सेकंड तक बनाए रखें।

पूर्व स्थिति में आना —

2. उठी हुई टाँग को धीरे-धीरे ज़मीन पर लाएँ।
3. इसी प्रकार, बायीं टाँग को यथासंभव धीरे-धीरे उठाएँ और इस स्थिति को कुछ समय (5-10 सेकंड) तक बनाए रखें। स्थिति को समाप्त करने के लिए उठी हुई टाँग को नीचे ज़मीन पर ले आएँ और आराम करें।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• टाँगें वहाँ तक ऊपर उठानी चाहिए जहाँ तक कि पिंडली टेढ़ी न हों। • पूरे *आसन* में ठोड़ी ज़मीन पर लगी रहनी चाहिए।	• एक-एक करके टाँगें ऊपर उठाते समय घुटनों को मुड़ने न दें। • अपने आप को बहुत अधिक न धकेलें। • झटके और असहनीय तनावों से बचना चाहिए।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

लाभ

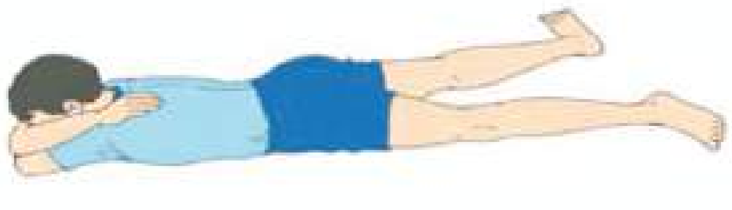
- यह *आसन* टाँगों की पिछली मांसपेशियों को मज़बूत करता है।
- यह पेट के अंगों के स्वास्थ्य को सुधारता है।
- शलभासन टाँगों, जाँघों, नितंबों, निचले पेट और कलाइयों के लिए एक अच्छा व्यायाम है।

सीमाएँ

- पेट में अल्सर, हर्निया, दुर्बल फेफड़े और हृदय संबंधी बीमारियों, उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति को यह *आसन* करने से पहले योग विशेषज्ञ से परामर्श कर लेना चाहिए।

मकरासन

मकरासन एक आरामदायी स्थिति है। यह स्थिति *मकरासन* कहलाती है क्योंकि इस *आसन* में शरीर की आकृति *मकर* के समान दिखाई देती है। संस्कृत भाषा के शब्द *मकर* का अर्थ है 'मगरमच्छ'।



आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *मकरासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — पहले पेट के बल लेट जाएँ।

1. टाँगों को एक सुविधाजनक दूरी पर रखें। एड़ियों को अंदर की तरफ़ और पंजों को बाहर की ओर रखते हुए टखनों को ज़मीन पर लगाएँ।
2. भुजाओं को कोहनियों पर मोड़ें। हाथों से क्रमश: सामने के कंधों को पकड़ें। कोहनियाँ एक-दूसरे के ऊपर रखी जाती हैं।

3. अपने सिर को भुजाओं के गद्दे के ऊपर रखें और सामान्य रूप से श्वास लें।

पूर्व स्थिति में आना —

4. बाएँ कंधे से दाएँ हाथ को हटाएँ और उसे शरीर के दायीं और बगल के साथ लगा लें।
5. दाएँ कंधे से बाएँ हाथ को हटाएँ और इसे शरीर के बायीं ओर बगल के साथ लगा लें।
6. पैरों के बीच की दूरी कम करें और प्रारंभिक स्थिति में आ जाएँ।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• दोनों कोहनियाँ थोड़ी दूरी पर रखी जा सकती हैं यदि यह लगे कि उन्हें एक-दूसरे पर रखना कठिन है।	• छाती को ज़मीन पर दबाकर न रखें जिससे कि श्वास लेना असुविधाजनक न हो जाए।

लाभ

- यह शरीर और मन दोनों को आराम देता है।
- यह चिंता और तनाव कम करता है।
- यह श्वास अंगों के साथ-साथ पाचन अंगों के लिए भी लाभकारी है।
- यह पूरे शरीर में रक्त संचार को सुधारता है।

सीमाएँ

- जिनको मोटापे और हृदय संबंधी समस्याएँ हैं, वे इस *आसन* को न करें।

उत्तानपादासन – एक-पाद उत्तानासन, द्विपाद उत्तानासन

संस्कृत शब्द *उत्तान* का अर्थ है 'खिचाव' और *पाद* का अर्थ 'टाँग' होता है। इस *आसन* में टाँगें ऊपर की ओर ताना जाता है। अत: इस *आसन* का नाम *उत्तानपादासन* है। यह एक पारंपरिक स्थिति है।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

इसका अभ्यास एक बार में एक टाँग उठाकर एक-पाद उत्तानासन या एक साथ दोनों टाँगें उठाकर द्वि-पाद उत्तानासन किया जाता है।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *उत्तानपादासन* करें —

एक-पाद उत्तानासन

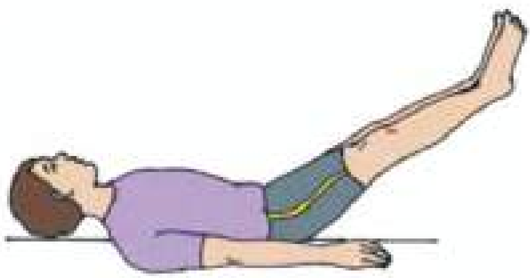
प्रारंभिक स्थिति — पीठ के बल (उत्तान/चित्त) लेट जाएँ, टाँगें आपस में मिली हुई, हाथ शरीर की बगल में और हथेलियाँ फ़र्श पर टिकी हुई।

1. श्वास भरते हुए बायीं टाँग को 30°, 45° और 60° के कोण तक धीरे-धीरे ऊपर उठाएँ और इस स्थिति को 5-10 सेकंड के लिए बनाए रखें।

पूर्व स्थिति में आना —

2. श्वास छोड़ते हुए, टाँग को धीरे-धीरे 45° और 30° के कोण पर लाएँ और फिर वापस फ़र्श पर ले आएँ।

इसी प्रकार दायीं टाँग के साथ अभ्यास करें।



द्विपाद उत्तानासन

प्रारंभिक स्थिति — पीठ के बल चित्त लेट जाएँ, टाँगें आपस में मिली हुई, हाथ शरीर की बगल में और हथेलियाँ फ़र्श पर टिकी हुई।

1. श्वास भरते हुए धीरे-धीरे दोनों टाँगें 30°, 45° और 60° के कोण तक उठाएँ और इस स्थिति को 5-10 सेकंड के लिए बनाए रखें।

पूर्व स्थिति में आना —

2. श्वास छोड़ते हुए, दोनों टाँगें 45° और 30° के कोण पर धीरे-धीरे लाएँ और फिर फ़र्श पर ले आएँ।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• यह पेट के निचले भाग पर दबाव डालता है और संकुचन उत्पन्न करता है अतः इसका अभ्यास सावधानीपूर्वक करना चाहिए। • धड़ और सिर को फ़र्श पर सीधा रखें। • भुजाओं, टाँगों और कंधों को ढीला रखें।	• टाँगों को ऊपर की ओर उठाते समय उन्हें घुटनों पर नहीं मोड़ें। • शरीर को डगमगाने न दें और न ही उसे झटके लगने दें।

लाभ

- यह *आसन* कब्ज़, अपचन, स्नायु संबंधी दुर्बलता और मधुमेह में लाभकारी होता है।
- यह पेट की मांसपेशियों को मज़बूत बनाता है।
- यह नाभिमंडल को संतुलित करता है।

सीमाएँ

- यदि पीठ संबंधी कोई बीमारी है तो इस *आसन* का अभ्यास दोनों टाँगों से एक साथ न करें।

पवनमुक्तासन

संस्कृत शब्द पवन का अर्थ 'वायु' है और मुक्त का अर्थ 'छोड़ना' है। यह *आसन पवनमुक्तासन* इसलिए कहलाता है क्योंकि यह पेट और आँतों में फँसी हुई पाचक गैस को निकालने में मदद करता है।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *पवनमुक्तासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — पीठ के बल लेट जाएँ, टाँगें आपस में मिली हुई, हाथ शरीर की बगल में और हथेलियाँ फ़र्श पर टिकी हुई।

1. श्वास लेते हुए, दोनों टाँगों को घुटनों पर मोड़कर पेट पर ले आएँ।
2. घुटनों को भुजाओं से जकड़ कर उन्हें पेट पर दबाएँ।
3. श्वास छोड़ते समय, सिर उठाकर ठोढ़ी को घुटनों से स्पर्श कराएँ।

पूर्व स्थिति में आना —

4. सिर को सावधानीपूर्वक नीचे लाएँ।
5. भुजाओं को खोल लें और उन्हें फ़र्श पर ले आएँ।
6. श्वास छोड़ते हुए टाँगों को सीधाकर फ़र्श पर ले जाएँ।
7. टाँगों को एक साथ जोड़ लें, हाथों को शरीर की बगल में रखें और हथेलियों को फ़र्श पर टिका कर विश्राम करें।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• यह पेट के निचले भाग पर दबाव डालता है और संकुचन उत्पन्न करता है अत: इसका अभ्यास सावधानीपूर्वक करना चाहिए। • छाती पर दबाव डालते समय घुटने एक साथ रहने चाहिए।	• शरीर को डगमगाने न दें और न ही उसे झटके लगने दें। • प्रारंभिक अवस्था में निराश न हों। • यदि स्पांडिलिटिस के दर्द से पीड़ित हों तो सिर को उठाएँ नहीं।

लाभ

- यह *आसन* पाचन शक्ति को बढ़ाने में मदद करता है।
- यह उदरीय क्षेत्र को उद्दीपित करके कब्ज़ से निपटने में मदद करता है।

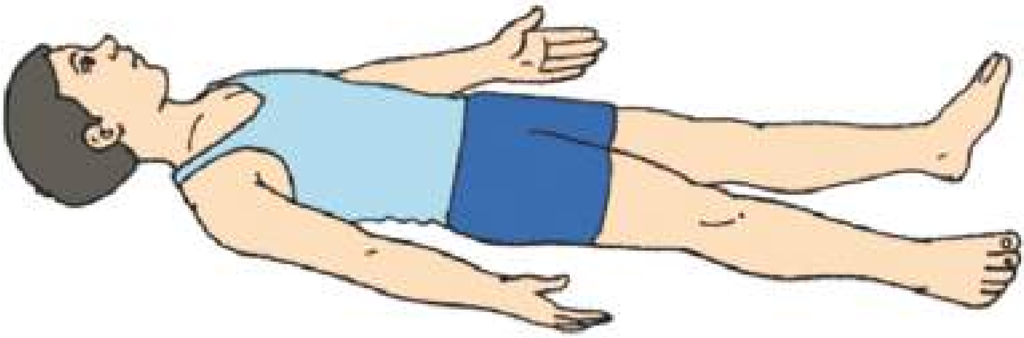
- यह पेट (उदर) में फँसी गैस को बाहर निकालने में मदद करता है।
- यह उदरीय क्षेत्र में जमा अतिरिक्त वसा को हटाने में मदद करता है।

सीमाएँ

- यदि अत्यधिक पीठ के दर्द या पेट की चोटों से पीड़ित हैं, तो इस *आसन* का अभ्यास न करें।

शवासन

यह एक परंपरागत विश्राम की स्थिति है। यह स्थिति *शवासन* कहलाती है क्योंकि इसमें व्यक्ति का शरीर मृतक व्यक्ति के समान दिखाई देता है। संस्कृत भाषा के शब्द *शव* का अर्थ 'मृत शरीर' है।



आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *शवासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — फ़र्श पर सीधा पीठ के बल लेट जाएँ, टाँगें एक दूसरे से सुविधाजनक दूरी पर हों और हाथ शरीर से लगभग छह इंच की दूरी पर रखें।

- हथेलियाँ ऊपर की ओर, अँगुलियाँ प्राकृतिक रूप से मुड़ी हुई और आँखें बंद हों।
- श्वसन बहुत धीमा होना चाहिए किसी को भी 8-12 इंच की दूरी से भी ज्ञात न हो कि आप श्वास ले रहे हैं। सिर सीधा रखना चाहिए।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• एक आरामदेह चित्त स्थिति में रहें जो गुरुत्व- खिंचाव के लिए अल्पतम बाधा प्रदान करे। • स्वाभाविक श्वसन पर ध्यान देना जारी रखें। • श्वसन को यथासंभव स्वाभाविक रखें। साथ ही पेट की गतियों और नाक की दीवारों के भीतर वायु के स्पर्श की अनुभूति पर ध्यान दें। • अभ्यास में पूरे समय आँखें बंद रखें।	• शरीर के किसी भाग को तनावग्रस्त न होने दें। • अभ्यास के समय शरीर के किसी भाग को हिलाएँ नहीं। • विचारों और अनुभूतियों पर ध्यान न दें। • सिर को बाएँ और दाएँ टेढ़ा न करें। • अभ्यास के समय उतावले न हों।

लाभ

- यह चिंता, थकान और तनाव को कम करता है।
- यह मांसपेशियों को आराम देता है।
- यह ताज़गी का आभास कराता है।
- शवासन कड़े स्नायुओं को ढीला करता है, ऊर्जा स्तर को बढ़ाता है और शरीर में सामंजस्य के साथ-साथ शांति विकसित करता है।

सीमाएँ

- यदि किसी व्यक्ति का रक्तचाप निम्न है या अवसाद से ग्रस्त है तो वह यह अभ्यास न करे।

श्वसन

सजगता के साथ श्वसन

श्वसन एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। यह हमारे जीवन के लिए प्राणाधार है। श्वसन में श्वास लेना और श्वास छोड़ना शामिल है। आप जानते हैं कि श्वास लेने (अंत:श्वसन) में आप ऑक्सीजन गैस भीतर लेते हैं और श्वास छोड़ने (उच्छवसन) के माध्यम से हम कार्बन डाइऑक्साइड बाहर निकालते हैं। यह प्रक्रिया रात दिन बिना रुके हुए निरंतर चलती रहती

है। परंतु हमें इसका पता नहीं है। हमें यह भी पता नहीं हैं कि हम सही तरीके से श्वसन करते हैं या नहीं।

अत: हमें यह जानने का प्रयत्न करना चाहिए कि किस प्रकार श्वसन कर रहे हैं। यह जागरूकता हमें सही तरह से श्वास लेने में मदद करेगी।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए सजगता के साथ श्वसन करें —

1. अर्धपद्मासन, पद्मासन, स्वास्तिकासन जैसे सुविधाजनक *आसन* में बैठें। अपनी हथेलियाँ अपने घुटनों पर रखें और अपनी आँखें बंद कर लें।
2. सामान्य रूप से श्वास लें। प्रत्येक अंतःश्वसन और उच्छवसन पर ध्यान दें। अपनी श्वास पर ध्यान दें।
3. अब बहुत धीरे-धीरे श्वास भीतर लें और छाती को वायु से जितना भर सकें भर लें। इससे छाती फूलेगी और परिणामस्वरूप डायफ्राम (मध्य पर) नीचे पेट की तरफ़ जाएगा, जिससे पेट फूलेगा।
4. अब धीरे-धीरे श्वास छोड़ें जिससे फेफड़े खाली हो जाएँ। श्वास छोड़ते समय, छाती सिकुड़ेगी और डायफ्राम ऊपर छाती के अंदर खोखले स्थान (वक्ष गुहिका) की ओर चला जाएगा। पेट सिकुड़ जाएगा। यह एक चक्र हुआ। पाँच चक्रों का अभ्यास करें। इस प्रकार आप अपने श्वसन के बारे में सजग होंगे और सही तरीके से श्वास लेना भी सीखेंगे।
5. वापस लौटने के लिए, अब सामान्य रूप से श्वास लें, अपने हाथ घुटनों से हटा लें, अपनी आँखें खोल लें और आराम की स्थिति में आ जाएँ।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• केवल अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करें। • बहुत धीरे-धीरे श्वास अंदर लें और बाहर छोड़ें।	• जब आप सामान्य श्वसन का अवलोकन कर रहे हों तो कोई परिवर्तन न करें। • प्रारंभ में बहुत अधिक तनाव में न रहें।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

लाभ

- यह श्वसन पैटर्न के बारे में जागरूकता उत्पन्न करेगा।
- यह अधिक ऑक्सीजन अंदर लेने और अधिक कार्बन डाइऑक्साइड बाहर छोड़ने में मदद करेगा।
- यह रक्त के शुद्धिकरण में मदद करेगा।
- यह शांति उत्पन्न करता है और चिंता कम करता है।
- यह एकाग्रता बढ़ाने में मदद करता है।

त्राटक (संकेंद्रित टकटकी)

त्राटक एक क्रिया है जो आँखों की सफ़ाई के लिए और उन्हें सशक्त बनाने हेतु की जाती है। इस क्रिया में आँखें एक वस्तु-विशेष पर संकेंद्रित की जाती हैं। यह वस्तु लैंप की ज्वाला या जलती हुई मोमबत्ती या कोई बिंदु हो सकता है

यह तब तक बिना आँख झपके किया जाता है जब तक कि आँखें थक न जाएँ अथवा उनमें पानी बहना शुरू न हो जाए।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए त्राटक का अभ्यास करें —

तैयारी

एक जलती हुई मोमबत्ती या लैंप 2–3 फुट की दूरी पर रखें। इसकी ज्वाला आँख की लंबाई पर होनी चाहिए। ज्वाला स्थिर होनी चाहिए। आप किसी बिंदु या स्थिर वस्तु पर भी यह अभ्यास कर सकते हैं।

तकनीक

1. किसी भी ध्यान लगाने वाली स्थिति में एक अँधेरे कमरे में बैठें और आँखें बंद कर लें।

2. अपनी आँखें खोलें और अपनी दोनों पूरी खुली आँखों से टकटकी लगा कर ज्वाला को देखें। बिना आँख झपके टकटकी लगाकर देखना जारी रखें जब तक कि आँखें थक न जाएँ या उनमें पानी न बहने लगे।
3. अब आँखें बंद कर विश्राम करें।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• जब आँखें थक जाएँ या उनमें से पानी बहना शुरू हो जाए तो टकटकी लगाकर देखना बंद कर दें। • पूरे अभ्यास में शरीर को स्थिर रखें। • केवल ज्वाला विषय वस्तु पर टकटकी लगाएँ।	• आँखें झपकें नहीं और न ही आँखों को इधर-उधर घुमाएँ। • ज्वाला जिस विषय वस्तु पर ध्यान लगाया जा रहा है, हिलती हुई नहीं होनी चाहिए।

लाभ

- यह अभ्यास आँखों की सफ़ाई करता है।
- यह आँखों की दृष्टि को बेहतर बनाता है।
- यह स्मृति और एकाग्रता में सुधार करता है।
- यह चिंता दूर करता है।

सीमाएँ

- जिन्हें ग्लुकोमा या आँख की कोई पुरानी बीमारी हो, उन्हें *त्राटक* अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- जिन्हें मिरगी का रोग हो उन्हें ज्वाला के साथ अभ्यास नहीं करना चाहिए।

ध्यान

ध्यान एक योगाभ्यास है। इससे शरीर और मन को आराम मिलता है। ध्यान में किसी एक बिंदु पर

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

संकेंद्रण करना होता है। यह बिंदु श्वास, कोई मंत्र, कोई शब्द या कोई वस्तु हो सकती है। प्रारंभ में मन का संकेंद्रण कठिन होता है, अत: इसे शुरू करने वाले नए लोग केवल कुछ समय के लिए ध्यान करना प्रारंभ करें और बाद में इसकी अवधि बढ़ाई जा सकती है।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *ध्यान* का अभ्यास करें —

प्रारंभिक स्थिति — अर्धपद्मासन, पद्मासन या ध्यान के लिए सुविधाजनक किसी *आसन* में बैठें। अपने हाथ ज्ञान मुद्रा में अपने घुटनों पर रखें। बिलकुल सीधा बैठें। अपनी आँखें हलके से बंद करें और धीरे-धीरे श्वास लें।

1. श्वास लेने और छोड़ने पर ध्यान केंद्रित करें। ऐसे समय में आपका मन इधर-उधर विचरण कर सकता है। केवल अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित रखने का प्रयास करें। श्वसन को सामान्य रखें। किसी और बात को सोचने का प्रयास न करें। केवल श्वास पर ध्यान दें।

पूर्व स्थिति में आना — धीरे से अपनी सजगता को बाहर की ओर लाएँ

2. आँखों को अपने हाथों से ढक लें और कुछ सेकंड तक आँखें झपकें, जिससे कि आँखें खोलते ही अचानक रोशनी पड़ने से आँखों को कष्ट न पहुँचे। धीरे-धीरे अपनी आँखें खोलें, हाथ हटा लें और विश्राम करें।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• शांतिपूर्ण वातावरण में ध्यान का अभ्यास करें। • आँखें बंद रखें।	• ध्यान में बैठने के लिए कठोर फ़र्श को उपयोग में न लें। • असुविधाजनक कपड़े न पहनें। • आसन को न बदलें।

लाभ

- यह बहुत आराम पहुँचाता है।
- यह हृदय की धड़कन की गति और रक्तचाप को कम करता है।
- यह तनाव दूर करने में मदद करता है।
- यह भावनाओं पर नियंत्रण पाने में मदद करता है।
- यह एकाग्रता बढ़ाता है।

इकाई 3

शारीरिक दक्षता (Physical Fitness) के लिए योग

संक्षिप्त विवरण

आपने देखा होगा कि आप और आपके परिवार के सदस्य सुबह उठने के तुरंत बाद सामान्यत: अपने शरीर को तानते हैं। क्या आपने कभी सोचा है कि हम ऐसा क्यों करते हैं? हम सामान्यत: बिना इसका महत्त्व समझे सहज रूप से ऐसा करते हैं। वास्तव में खींचना, या तानना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह हमारे शरीर को लचीलापन प्रदान करता है जो अधिक समय तक सोने या निष्क्रिय रहने के कारण कड़ा हो जाता है। हमारा शरीर कई घंटों तक लगातार कार्य करने से भी जकड़ जाता है। यही कारण है कि हमारा शरीर अधिक समय तक लगातार चलने, खेलने या शारीरिक गतिविधियों में लगे रहने पर हिलने-डुलने में कठिनाई का अनुभव करता है। इसी वजह से खिलाड़ी अकसर खेलने से पहले या बाद में अपने शरीर को खींचते हैं जिससे उनका शरीर लचीला बनता है।

तानना और लचीलापन एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। तानना लचक को बढ़ाता है। इस अध्याय में हम लचीलेपन की और इसमें सुधार के लिए योग के योगदान की चर्चा करेंगे।

लचीलापन क्या है ?

लचीलापन से तात्पर्य है जोड़ों और आस-पास की मांसपेशियों को अधिकतम गतिमान करने की क्षमता। अपने हाथ ऊपर उठाना और अपने कंधों को पीछे की ओर, आगे की ओर, गोलाकार गति में अधिकतम घुमाना, लचक या लचीलेपन का उदाहरण है।

लचीलापन शारीरिक दक्षता का एक महत्वपूर्ण घटक है। यह हमारे शरीर की बेहद सामान्य गतिविधियों; जैसे — चलना, झुकना, पालथी मार कर बैठना, दौड़ना, इत्यादि के लिए अत्यंत आवश्यक है।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

लचीलेपन में व्यक्तिगत अंतर पाए जाते हैं। इस अंतर के लिए बहुत से कारक; जैसे— आयु, जेंडर, आनुवंशिकी और जीवनशैली उत्तरदायी होते हैं।

क्रियाकलाप

उन गतिविधियों के बारे में सोचिए जो हम दिन-प्रति-दिन के जीवन में करते हैं। उन गतिविधियों की एक सूची बनाएँ जिनमें लचीलेपन की आवश्यकता होती है। कुछ गतिविधियों के उदाहरण नीचे दिए गए हैं। इनमें और गतिविधियाँ भी जोड़ें।

- मेज़ से एक किताब उठाना
- चलना
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

लचीलेपन के लाभ

लचीलेपन के बहुत से लाभ होते हैं।

- लचीलापन मांसपेशियों और जोड़ों में गतिशीलता के विस्तार में सुधार करता है। जिससे उनकी प्रेरक गतिविधियों के निष्पादन में सुधार होता है।
- यह चोट लगने और दर्द के खतरे को कम करता है।
- यह शरीर के संपूर्ण संतुलन में सुधार करता है।

क्रियाकलाप

आइए, निम्नलिखित केस को पढ़कर तानने (stretching) और लचीलेपन (flexibility) के महत्व को समझें —

रवि कक्षा 10 का विद्यार्थी था। वह फुटबाल का अच्छा खिलाड़ी था। परंतु वह पिछले कुछ महीनों से खेलने नहीं जा सका क्योंकि वह परीक्षा की तैयारी कर रहा था। काफ़ी समय तक घर में रहने के बाद एक दिन वह फुटबाल खेलने के लिए गया। परंतु

वह ठीक से खेल न सका। उसने अगले कुछ दिनों तक अपनी टाँगों की मांसपेशियों में दर्द का भी अनुभव किया।

अब निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए—

- रवि अच्छी तरह से क्यों नहीं खेल रहा था ?
- रवि की टाँगों की मांसपेशियों में दर्द होने के संभावित कारण की पहचान कीजिए।
- कुछ सुझाव दीजिए जिससे कि रवि को भविष्य में इस समस्या का सामना न करना पड़े।

अब प्रश्न यह है कि — क्या लचीलेपन में वृद्धि की जा सकती है। उत्तर है — हाँ। लचीलेपन को योगाभ्यास से बढ़ाया जा सकता है।

लचीलापन बढ़ाने के लिए योगाभ्यास

योगाभ्यास विशेष रूप से *आसन* लचीलेपन को विकसित करने में उपयोगी होते हैं क्योंकि *आसनों* में खिचांव शामिल होता है। आपने इकाई 2 में कुछ योगाभ्यास सीखे हैं।

योगासन करने से पहले, शरीर को तैयार करने हेतु कुछ सूक्ष्म योग गतिविधियाँ; जैसे— गरदन मोड़ना, गरदन-कंधे घुमाना और *सूर्य नमस्कार*, आदि करें।

सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार का अर्थ है — सूर्य का अभिवादन करने हेतु उसके सामने झुकना। इसमें 12 मुद्राएँ हैं। *सूर्य नमस्कार* का अभ्यास शरीर को योगाभ्यासों के लिए तैयार करता है। यह आरंभिक यौगिक क्रियाओं एवं *आसनों* के मध्य की कड़ी है। शरीर में उष्मता प्रदान करता है।

सूर्य नमस्कार का नियमित अभ्यास अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने में सहायक होता है। यह शारीरिक बल, सामर्थ्य और लचीलेपन में वृद्धि करता है जिससे समग्र शारीरिक दक्षता में सुधार होता है।

आपने इकाई 2 में *सूर्य नमस्कार* सीखा है। इस पुस्तक की इकाई 2 में दी गई तकनीक के अनुसार *सूर्य नमस्कार* का अभ्यास करें।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

आसन

आसन समग्र शारीरिक दक्षता को सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। *आसन* तानने (stretching) के माध्यम से लचीलेपन में वृद्धि करते हैं। विभिन्न *आसन* शरीर के विभिन्न भागों में लचीलेपन की वृद्धि करते हैं। उदाहरण के लिए, *धनुरासन* उदरीय क्षेत्र में मांसपेशियों को तान कर मेरुदंड की लचक को बढ़ाता है।

लचीलापन बढ़ाने में *आसन* निम्नलिखित तरीकों से मदद करते हैं —

- ये सुरक्षित तरीके से मांसपेशियों को खींचने में मदद करते हैं।
- ये जोड़ों की गतिशीलता के विस्तार में वृद्धि करने में मदद करते हैं।
- ये मांसपेशियों को अकड़ने से रोकने में मदद करते हैं।
- ये चोट लगने पर उसके ठीक होने की प्रक्रिया को तेज़ करते हैं।
- ये जोड़ों के अंदर चिकनाहट को बढ़ाते हैं और ऊतकों को समय से पहले जीर्ण होने से बचाते हैं।

अब हम उन *आसनों* की चर्चा करेंगे जो शरीर के विभिन्न भागों की मांसपेशियों को तानते हैं और लचीलापन बढ़ाते हैं। परंतु, इस अध्याय में, अन्य योगाभ्यास, जैसे *प्राणायाम*, क्रियाएँ भी शामिल की गई हैं। ये अभ्यास स्वस्थ जीवन के लिए योगदान देते हैं। आप इकाई 2 में सीखे गए अभ्यासों को भी जारी रख सकते हैं।

ताड़ासन

आपने इकाई 2 में *ताड़ासन* का अभ्यास किया है। इस *आसन* को करने का तरीका इस पुस्तक की इकाई 2 में दिया गया है। *ताड़ासन* पूरे शरीर को तानता है। अत: लचीलापन बढ़ाने के लिए इस *आसन* को करना जारी रखें।

हस्तोत्तानासन

हस्तोत्तानासन शब्द तीन शब्दों *हस्त, उत्तान* और *आसन* से मिलकर बना है। *हस्त* का अर्थ है 'भुजाएँ', *उत्तान* का अर्थ है 'तानना' और *आसन* का अर्थ है 'विशिष्ट शारीरिक स्थिति'। इस *आसन* में भुजाएँ ऊपर की ओर खींची जाती हैं अत: इसे *हस्तोत्तानासन* कहा जाता है। इस स्थिति को त्रियक ताड़ासन भी कहते हैं।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *हस्तोत्तानासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — फ़र्श पर सीधे खड़े हों, दोनों पाँव साथ मिलाकर रखें।

1. धीरे-धीरे श्वास अंदर लेते हुए, दोनों भुजाओं को सिर के ऊपर उठाएँ।
2. अपनी हथेलियों को ऊपर उठाते हुए अंदर की ओर मोड़ें। अब अपने दोनों हाथों की अँगुलियों को आपस में फँसा लें।
3. श्वास बाहर छोड़ते हुए, जितना संभव हो सके कमर दायीं ओर को झुकाएँ। इस स्थिति को आराम से 5-10 सेकंड तक बनाए रखें।

पूर्व स्थिति में आना —

4. श्वास अंदर भरते हुए मध्य स्थिति में आएँ।
5. अब यही अभ्यास बायीं ओर भी करें।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• केवल कमर से झुकें। • भुजाओं को जितना हो सके ऊपर तानें। • भुजाओं को सीधा रखें।	• सामने या पीछे की ओर न झुकें।

लाभ

- यह *आसन* पीठ की मांसपेशियों में खिंचाव लाता है।
- यह गरदन, कंधों और भुजाओं में दर्द को कम करता है।
- यह बढ़ते बच्चों की लंबाई बढ़ाने के लिए लाभकारी है।
- यह मेरुदंड के लचीलेपन को बढ़ाता है।

सीमाएँ

अत्यधिक पीठ के दर्द, हर्निया और पेट के प्रदाह के समय इस *आसन* का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

त्रिकोणासन

इस *आसन* में शरीर एक '*त्रिकोण*' की आकृति बनाता है, अत: यह *त्रिकोणासन* कहलाता है।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *त्रिकोणासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — सीधे खड़े हों, पैर एक साथ और हाथ जाँघों की बगल में।

1. अपने पैरों को 1-2 फुट दूर करें।
2. श्वास लेते हुए भुजाओं को दोनों ओर फैलाएँ और उन्हें कंधों तक ऊपर उठाएँ। भुजाएँ फ़र्श के समानांतर एक सीधी रेखा में होनी चाहिए।

3. श्वास छोड़ते हुए बायीं तरफ़ कमर से झुकें।
4. बायाँ हाथ बाएँ पैर पर रखें।
5. दायीं भुजा को ऊपर ले जाएँ। यहाँ, दोनों भुजाएँ 180° के कोण पर होंगी। इस स्थिति को आराम से सामान्य श्वसन के साथ 5-10 सेकंड तक बनाए रखें। वैकल्पिक रूप से दायीं भुजा को कान से स्पर्श करते हुए और अधिक बायीं ओर लाया जा सकता है, जहाँ दोनों भुजाएँ 90° के कोण पर रहें।

पूर्व स्थिति में आना — श्वास लेते हुए

6. वापस लौटने के लिए, बायीं हथेली उठाएँ, धड़ सीधा करें और भुजाओं को कंधों की सीध में ले आएँ।
7. श्वास छोड़ते हुए, भुजाएँ नीचे कर लें और हाथों को जाँघों की बगल में ले आएँ।
8. अपने पैर एक साथ कर लें और विश्राम करें।
9. अब यह अभ्यास दाहिनी ओर से करें।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• केवल कमर से झुकें। • अंतिम स्थिति सामान्य श्वसन के साथ बनाए रखें। • जितना अधिक संभव हो, झुकें।	• बगल में मुड़ते समय घुटनों को न मोड़ें। • आसन करते समय आगे की तरफ़ या पीछे की तरफ़ शरीर को न झुकाएँ। • क्षमता से अधिक न झुकें।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

लाभ

- यह *आसन* धड़, टाँगों और नितंबों की मांसपेशियों को तानता है।
- यह मेरुदंड के लचीलेपन को सुधारता है।
- यह बढ़ते बच्चों की लंबाई में वृद्धि करने में सहायक होता है।
- यह गरदन और पीठ के दर्द को दूर करता है।

सीमाएँ

यदि आपको पीठ का दर्द ज़्यादा है तो इस *आसन* का अभ्यास न करें।

कटिचक्रासन

कटिचक्रासन शब्द तीन शब्दों *कटि*, *चक्र* और *आसन* का मिश्रण है। *कटि* का अर्थ है 'कमर', *चक्र* का अर्थ है 'पहिया' और *आसन* का अर्थ है 'विशिष्ट शारीरिक स्थिति'। इस *आसन* में कमर और भुजा एक पहिए की तरह गति करते हैं। अत: यह *कटिचक्रासन* कहलाता है।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *कटिचक्रासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — दोनों पैरों के बीच की दूरी लगभग 12 इंच रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ।

1. अब अपनी भुजाओं को ऊपर उठाएँ और छाती के सामने ले आएँ, दोनों हथेलियाँ एक दूसरे के आमने-सामने रहें।
2. श्वास अंदर भरते हुए, भुजाओं को धीरे-धीरे अपने शरीर के दायीं ओर ले जाएँ। साथ-साथ, कमर से अपने शरीर को मोड़ते हुए जितना पीछे की ओर भुजाओं को ले जा सकें, ले जाएँ।

3. दायीं ओर घूमते हुए, दायीं भुजा को सीधा और बायीं भुजा को मोड़कर रखें। निगाहें पीछे की ओर रहें।

पूर्व स्थिति में आना —

4. श्वास छोड़ते हुए, भुजाओं को सामने ले आएँ।
5. यह अभ्यास बायीं ओर घूमते हुए भी करें।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• दायीं ओर घूमते समय दायीं भुजा सीधी और बायीं भुजा मुड़ी हुई रखें और इसके विपरीत बायीं ओर घूमते हुए बायीं भुजा सीधी व दायीं भुजा मुड़ी रहे। • पीछे घूमते समय श्वास अंदर लें और वापस बीच में लौटते समय श्वास बाहर छोड़ें।	• आगे या पीछे की ओर झुकें नहीं। • शरीर के निचले हिस्से को हिलने न दें। • शरीर को झटका न दें।

लाभ

- यह कमर के हिस्से में खिंचाव लाता है और पीठ के निचले हिस्से को लचीला और मज़बूत करता है।
- यह कंधों, गरदन, भुजाओं, पेट, और जाँघों को मज़बूत करता है।

सीमाएँ

- मेरुदंड की गंभीर समस्याओं से पीड़ित लोगों को यह *आसन* नहीं करना चाहिए।

पद्मासन

पद्मासन शब्द दो शब्द *पद्म* और *आसन* का मिश्रण है। *पद्म* का अर्थ होता है कमल। इस *आसन* में बैठने की स्थिति कमल जैसी प्रतीत होती है। यह ध्यान लगाने का एक *आसन* है।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *पद्मासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — फ़र्श पर बैठें।

1. दायीं टाँग को धीरे-से मोड़ें और दायाँ पैर श्रोणीय (pelvic) हड्डी के पास बाँयीं जाँघ पर रख दें। दायीं एड़ी पेट के निचले हिस्से पर दबाव बनाती हुई होनी चाहिए।
2. बायीं टाँग को धीरे-से सावधानीपूर्वक मोड़ें और इसे दायीं जाँघ पर रख दें। एड़ी पेट के निचले भाग पर दबाव बनाने वाली स्थिति में रहे।
3. अपने हाथों से ज्ञान स्थिति बनाएँ। ज्ञान स्थिति के लिए तर्जनी अँगुली को मोड़कर इसके सिरे को अँगूठे के सिरे से मिला दें। शेष अँगुलियाँ सीधी रखें।
4. हाथों को ज्ञान स्थिति में घुटनों पर रखें। शरीर को सीधा रखें और यह स्थिति बनाकर रखें।

पूर्व स्थिति में आना —

5. बायीं टाँग को जाँघ से हटाएँ और फिर दायीं टाँग को हटाएँ और प्रारंभिक स्थिति में आ जाएँ।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• अंतिम स्थिति में घुटने फ़र्श को छूते हुए होने चाहिए। • सिर और मेरुदंड सीधा रखें और कंधों को शिथिल रहने दें। • अंतिम स्थिति में भुजाएँ ढीली रखें।	• अंतिम स्थिति में आगे या पीछे की ओर न झुकें। • भुजाओं में कोई खिंचाव न रखें।

लाभ

- यह *आसन* एकाग्रता और स्मृति के लिए उपयोगी है।
- यह शांति प्रदान करने वाला है।
- यह पाचन के लिए उपयोगी है।
- यह टाँगों की पेशियों को तानता है और टाँगों में लचीलापन लाता है।

सीमाएँ

- घुटनों के दर्द या चोट या साइटिका (Sciatica) से पीड़ित व्यक्तियों को यह *आसन* नहीं करना चाहिए।

योगमुद्रासन

योगमुद्रासन, *पद्मासन* का और आगे का विस्तार है।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *योगमुद्रासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति —

1. *पद्मासन* में बैठकर दोनों भुजाएँ पीठ के पीछे ले जाएँ। दायीं कलाई को बाएँ हाथ से पकड़ लें।
2. श्वास छोड़ते हुए, आगे की ओर झुकें और माथा या ठोड़ी को फ़र्श तक ले आएँ। इस अंतिम स्थिति में आप सामान्य रूप से श्वास लेते हुए और छोड़ते हुए रह सकते हैं। यह स्थिति 5-10 सेकंड तक बनाए रखें।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

पूर्व स्थिति में आना —

3. श्वास लेते हुए शरीर को ऊपर उठाएँ, हाथ छोड दें और श्वास भरते हुए प्रारंभिक स्थिति में आ जाएँ।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• झुकते समय पीठ सीधी रखें। • जितना संभव हो उतना झुकें।	• शरीर को क्षमता से अधिक न खींचें। • शरीर को झटका न दें।

लाभ

- यह *आसन* मेरुदंड में खिंचाव लाता है और उसे लचीला बनाता है।
- यह पाचन-शक्ति को सुधारता है।
- यह एकाग्रता को सुधारने में मदद करता है।
- यह मेरुदंड के स्नायुओं को स्वस्थ बनाता है।

सीमाएँ

- हृदय की समस्याओं और पीठ की समस्याओं से ग्रसित लोगों को यह *आसन* नहीं करना चाहिए।

पश्चिमोत्तानासन

पश्चिमोत्तानासन का अर्थ है पश्चभाग को तानना। संस्कृत शब्द *पश्चिम* का अर्थ है (पीठ) 'पिछला' या 'पश्च' और *उत्तान* का अर्थ है 'खींचना' या 'तानना'। इस *आसन* में शरीर के पिछले भाग की मांसपेशियों को ताना जाता है, अत: यह *पश्चिमोत्तानासन* कहलाता है।

आइए, नीचे दिए हुए चरणों का अनुसरण करते हुए *पश्चिमोत्तानासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — दोनों टाँगों को साथ-साथ सामने फैलाकर बैठ जाएँ।

1. कोहनियाँ मोड़ें। तर्जनी अँगुलियों से हुक की आकृति बनाएँ।
2. श्वास छोड़ते हुए शरीर को आगे झुकाएँ और अँगुलियों के हुक से पंजों को पकड़ें।

3. सिर को भुजाओं के बीच ले जाएँ।
4. कोहनियों को थोड़ा मुड़ा हुआ रखते हुए और बिना घुटनों को मोड़ें, घुटनों से माथे को स्पर्श करने का प्रयास करें। यह स्थिति 5-10 सेकंड तक बनाए रखें।

पूर्व स्थिति में आना —

5. श्वास लेते हुए सिर को धीरे-धीरे ऊपर उठाएँ।
6. पंजों को छोड़ दें और शरीर को सीधा रखते हुए अँगुलियों के हुकों को छाती के निकट ले आएँ।
7. दाएँ हाथ को दायीं ओर तथा बाएँ हाथ को बायीं ओर ले आएँ।
8. टाँगें साथ-साथ सामने फैला कर बैठें।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• आगे झुकते समय श्वास छोड़ें। इससे झुकने में मदद मिलेगी। • आगे झुकते समय मांसपेशियों को ढीला छोड़ दें। • अंतिम स्थिति को अपनी सुविधा अनुसार बनाए रखें। यह धीरे-धीरे आगे की प्रगति में मदद करेगी।	• आसन की अंतिम स्थिति में आने तक और प्रारंभ करते समय झटकों से बचें। • घुटनों से माथे को छूते समय घुटनों को मुड़ने न दें।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

लाभ

- यह मेरुदंड को अच्छा पश्च खिंचाव देता है।
- यह रीढ़ और पेट की मांसपेशियों के लचीलेपन को बढ़ाने में मदद करता है।
- यह उदर क्षेत्र में स्थित अंगों में रक्त संचार को सुधारने में मदद करता है।
- यह शारीरिक मुद्रा संबंधी विकृतियों को सही करने में मदद करता है।

सीमाएँ

- हृदय रोगों, पेट के अल्सर, स्लिप डिस्क,साइटिका से पीड़ित लोगों को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

धनुरासन

संस्कृत शब्द *धनुर्* का अर्थ है 'धनुष'। यह *आसन* इसलिए *धनुरासन* कहलाता है क्योंकि इस *आसन* में शरीर एक धनुष जैसा दिखता है जिसमें डोरी लगी हुई हो।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *धनुरासन* करें —

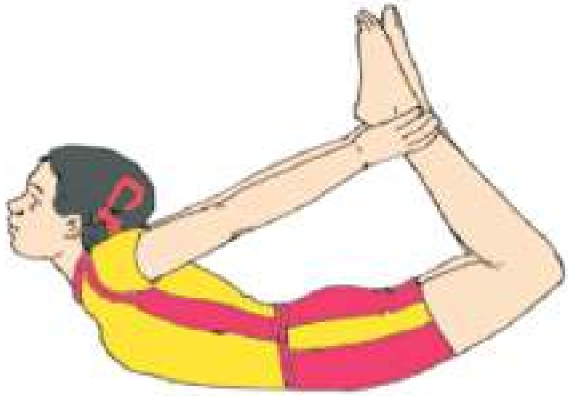
प्रारंभिक स्थिति — सीधा पेट के बल लेट जाएँ।

1. श्वास छोड़ते हुए, टाँगों को घुटनों से धीरे-धीरे पीछे की ओर मोड़ें।
2. अपनी क्षमता के अनुसार पंजों या टखनों को अपने हाथों से मजबूती से पकड़ लें।

3. श्वास अंदर लेते हुए, जाँघों, सिर और छाती को जितना हो सके उतना ऊपर उठाएँ। पंजों या टखनों को खींचें और सिर की ओर लाएँ। ऊपर की ओर देखें। इस स्थिति को सुविधानुसार 5-10 सेकंड तक बनाए रखें।

पूर्व स्थिति में आना —

4. हाथों को मुक्त करें और भुजाओं को शरीर की बगल में रखें।
5. टाँगों को सीधा करें। टाँगों, सिर, कंधों और धड़ को धीरे-धीरे फ़र्श पर लाएँ और आराम करें।



निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• जितना हो सके पीठ को चापाकार बनाएँ। • भुजाएँ सीधी रहनी चाहिए।	• झटका या तनाव न दें, *आसन* की अंतिम स्थिति में धीरे-धीरे आएँ। • अंतिम स्थिति में आते समय बगल की तरफ़ झुकें नहीं।

लाभ

- *धनुरासन* कंधों, घुटनों के जोड़ों और पूरी रीढ़ की हड्डी के लिए एक अच्छा अभ्यास है।
- यह मधुमेह को ठीक करने के लिए लाभकारी होता है क्योंकि यह यकृत और अग्नयाशय की मालिश करता है।
- यह पीठ, बाँहों, टाँगों, कंधों, गरदन और पेट के अस्थिबंधों, मांसपेशियों और स्नायुओं की जकड़न को दूर करता है।
- यह ग्रंथि की कार्यप्रणाली को उद्दीप्त और नियंत्रित करता है।
- यह पीठ दर्द को कम करने में मदद करता है।
- यह कूबड़ और झुके हुए कंधों को ठीक करने के लिए अच्छा है।

सीमाएँ

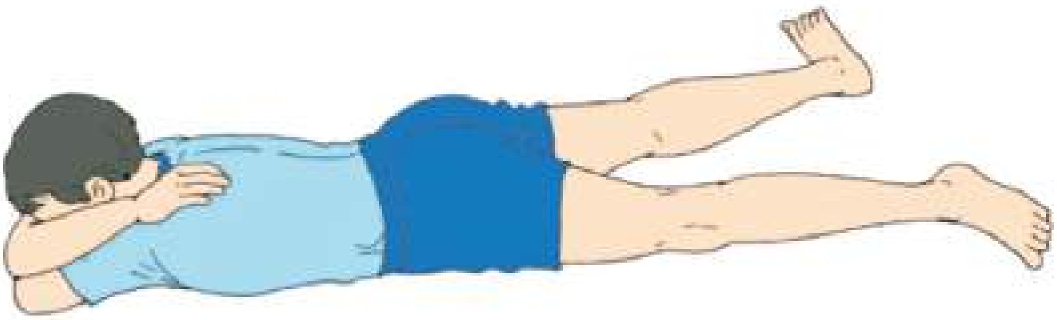
- उच्च रक्तचाप, हर्निया, पेप्टिक अल्सर, ऐपेंडिसाइटिस, स्लिप डिस्क से पीड़ित व्यक्तियों को यह *आसन* नहीं करना चाहिए।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

मकरासन

मकरासन विश्राम करने का एक *आसन* है।

यह *आसन मकरासन* कहलाता है क्योंकि इस स्थिति में शरीर की आकृति मकर जैसी हो जाती है, जिसका अर्थ 'मगरमच्छ' है। इसे आपने इकाई 2 में सीखा है। दी गई तकनीक के अनुसार इस *आसन* का अभ्यास करें।



सुप्त वज्रासन

सुप्त वज्रासन का अर्थ है *वज्रासन* की स्थिति में 'पीछे की ओर लेटना'। यह आसन *वज्रासन* का विस्तार है।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *सुप्त वज्रासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — *वज्रासन* में बैठें।

1. कोहनियों का सहारा लेते हुए धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकें।

2. *वज्रासन* में पीठ के बल लेट जाएँ। हाथों को जाँघों पर रखें अथवा बाहों को पीछे ले जाएँ और एक हाथ की कोहनी को दूसरे हाथ से पकड़ें।

पूर्व स्थिति में आना —

3. अपने हाथ अपने शरीर की बगल में रखें।
4. अपनी कोहनियों और बाहों की सहायता से *वज्रासन* में आ जाएँ।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• पीछे झुकते समय और वापस बैठने वाली स्थिति में आने के लिए कोहनियों और बाहों का सहारा लें। • घुटनों को पास-पास रखें और कंधों को फर्श पर रखें।	• घुटनों को ज़बरदस्ती फ़र्श पर लगाने के लिए बल लगाकर जाँघों के अस्थिबंधों और मांसपेशियों पर क्षमता से अधिक तनाव/दबाव न डालें। • टाँगें सीधी करते हुए पूर्वावस्था में न आएँ।

लाभ

- यह *आसन* पेट की मांसपेशियों को खींचता है।
- यह पीठ को लचकदार बनाता है।
- यह पीठ के दर्द को कम करता है।
- यह उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने हेतु उपयोगी है।
- यह कब्ज़ में राहत देता है।

सीमाएँ

- घुटनों की परेशानियों, स्लिप डिस्क, साइटिका और नितंबों में दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को यह *आसन* नहीं करना चाहिए।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

चक्रासन

चक्र का अर्थ होता है 'पहिया'। इस *आसन* में शरीर पहिए का आकार ले लेता है, अत: यह *चक्रासन* कहलाता है। यह *आसन* पूरे शरीर, विशेष रूप से पीठ के लचीलेपन में सुधार लाता है।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *चक्रासन* का अभ्यास करें —

प्रारंभिक स्थिति —

1. पीठ के बल लेट जाइए। टाँगों को घुटनों पर मोड़ें, एड़ियाँ नितंबों को स्पर्श करती हुई हों। पैरों को एक दूसरे से 12 इंच की दूरी पर रखें।
2. भुजाओं को ऊपर उठाएँ, उन्हें कोहनियों पर मोड़ें, और सिर के ऊपर पीछे की ओर ले जाएँ। हथेलियों को फ़र्श पर सिर के दोनों ओर रखें, अँगुलियाँ कंधों की ओर रहें।
3. धीरे-धीरे शरीर को ऊपर उठाएँ और पीठ को चापाकार कर लें।
4. भुजाओं और टाँगों को सीधा करें। हाथों को जितना आपको सहज लगे, पैरों की ओर और अधिक ले जाएँ। सिर को दोनों हाथों के बीच में शिथिल रखें। यह स्थिति 5-10 सेकंड तक आराम से बनाए रखें।

पूर्व स्थिति में आना —

5. धीरे-धीरे शरीर को इस तरह नीचे लाएँ कि सिर फ़र्श पर टिक जाए। शरीर के शेष भाग को भी नीचे ले आएँ और पीठ के बल सीधे लेट जाएँ, विश्राम करें।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• अपने शरीर को सावधानीपूर्वक ऊपर उठाएँ। • अंतिम स्थिति में भुजाओं और टाँगों को यथासंभव सीधा रखें।	• हाथों को पैरों की तरफ़ लाते समय शरीर को ज़्यादा ताने नहीं। • कोशिश करें कि अंतिम अवस्था में भुजाएँ और टाँगें मुड़े नहीं।

लाभ

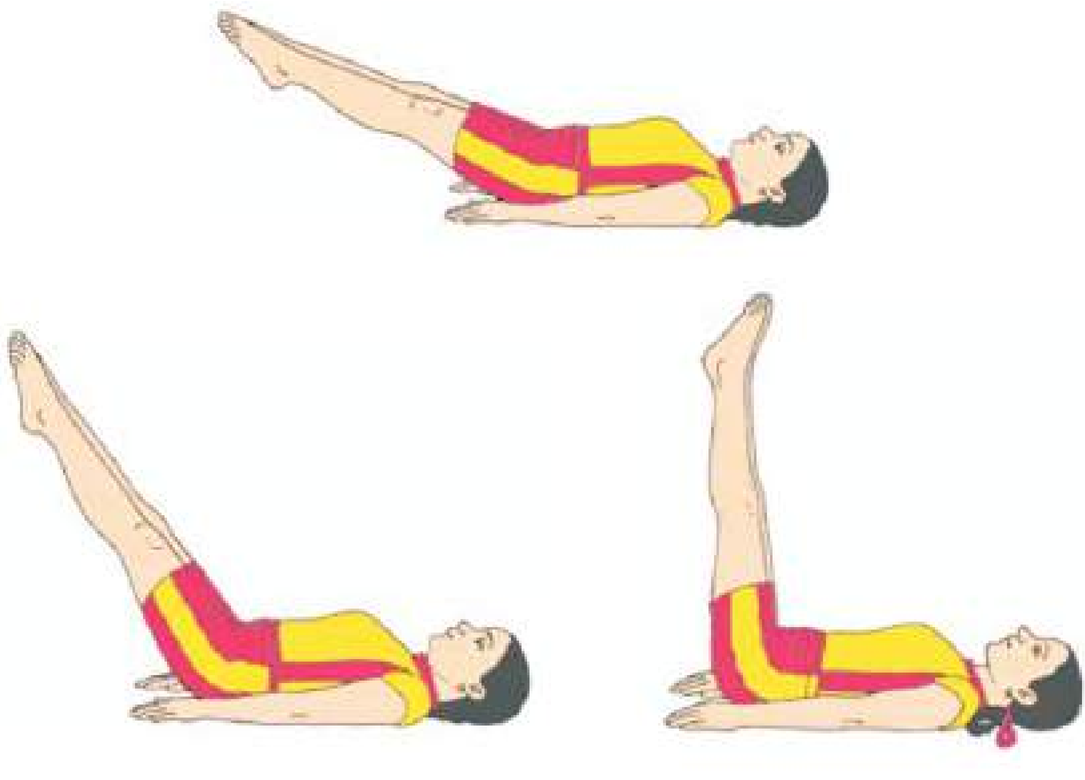
- यह *आसन* मेरुदंड को लचीला बनाता है।
- यह पीठ के बीच के भाग की हड्डियों और जोड़ों की जकड़न को दूर करता है।
- यह पाचन के लिए उपयोगी है।
- यह हृदय की क्रिया को बेहतर बनाता है।

सीमाएँ

- कमज़ोर कलाई, उच्च रक्तचाप, चक्कर आना, हर्निया, पेट की समस्या इत्यादि से ग्रसित व्यक्तियों को इस *आसन* का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

अर्धहलासन

यह *आसन हलासन* के अभ्यास के लिए पूर्व अभ्यास है।



RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *अर्धहलासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — पीठ के बल लेट जाएँ, टाँगें साथ-साथ हों, हाथ शरीर के बगल में हों, हथेलियाँ फर्श पर लगी हों।

1. आप अपनी दोनों टाँगें क्रमश: 30°, 45°, और 60° पर रोकते हुए ऊपर उठाएँ।
2. इसके बाद टाँगों को और ऊपर उठाते हुए, बिना घुटने मोड़े, उन्हें 90° तक ले आएँ। इस स्थिति को सहज रूप से 10 सेकंड तक बनाए रखें।

पूर्व स्थिति में आना —

3. टाँगों को क्रमश: 60°, 45° और 30° कोणों पर रोकते हुए नीचे लाएँ।
4. धीरे-धीरे टाँगों को फ़र्श पर ले आएँ। हाथों को शरीर के बगल में रखें।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• टाँगें सीधी रखें। • क्रमश: 30°, 45°, 60° और 90° कोणों पर रुकें। • टाँगों को ऊपर उठाते समय हथेलियाँ फ़र्श पर रहनी चाहिए।	• शरीर को हिलाएँ नहीं। • झटकेदार क्रियाओं से बचें। • टाँगों को घुटनों पर न मोड़ें। • आसन से वापस आते समय जल्दबाज़ी न करें।

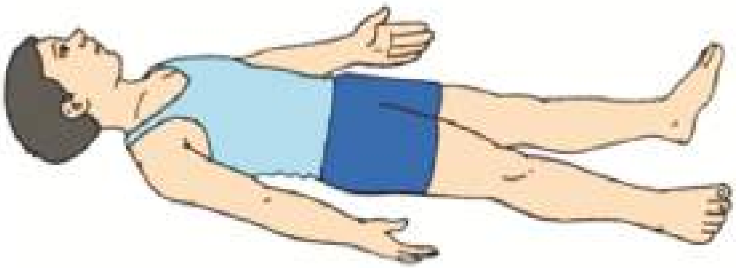
लाभ

- यह *आसन* टाँग की मांसपेशियों और स्नायुओं में खिंचाव लाता है।
- यह पाचन को सुधारता है और कब्ज़ दूर करता है।
- यह शरीर और मन में स्थायित्व लाने में मदद करता है।

सीमाएँ

- हर्निया, स्लिप डिस्क, उच्च रक्तचाप और साइटिका से पीड़ित व्यक्ति यह *आसन* न करें।

शवासन



आपने इकाई 2 इसी पुस्तक में *शवासन* सीखा है। यह आसन विश्रांति प्रदान करने वाला है। इकाई 2 में दी गई तकनीक का अनुसरण करके शवासन का अभ्यास करें।

क्रिया

कपालभाति

कपालभाति एक यौगिक क्रिया मानी जाती है जो शरीर के विशिष्ट भागों के विजातीय तत्वों को बाहर निकाल कर शरीर को स्वच्छ बनाती है ।

संस्कृत शब्द *कपाल* का अर्थ है 'माथा' और *भाति* का अर्थ है 'चमकना'। *कपालभाति* मस्तिष्क के अग्रभाग को दोषमुक्त करने में सहायक होता है।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *कपालभाति* करें —

प्रारंभिक स्थिति — पद्मासन, अर्धपद्मासन या वज्रासन में सीधे बैठें।

1. नासाछिद्रों (नथुनों) द्वारा गहरा श्वास लें।
2. अब उदरीय मांसपेशियों को संकुचित करते हुए बल लगाकर श्वास बाहर निकालें। श्वास लेने की क्रिया में कोई प्रयास न करें। यह *कपालभाति* का एक प्रयास है। एक बार में इस प्रकार के 10 प्रयासों के साथ शुरू करें। यह एक चक्र है। आप एक सत्र में एक से तीन चक्रों का अभ्यास कर सकते हैं।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• श्वास छोड़ने के लिए बल लगाएँ और श्वास को अंदर स्वत: आने दें। • केवल श्वास छोड़ने पर ध्यान केंद्रित करें। • श्वास छोड़ते समय उदर की मांसपेशियों को सिकोड़ें।	• श्वास छोड़ते समय छाती या कंधों को हिलाएँ नहीं। • चेहरे को विकृत न करें।

लाभ

- यह क्रिया उदरीय क्षेत्र के स्नायुओं को उद्दीप्त करती है, उदरीय मांसपेशियों को स्वस्थ करती है और पाचन में सुधार करती है।
- *कपालभाति* फेफड़ों से कार्बन डाइऑक्साइड और अन्य अपशिष्ट गैसों को बाहर निकालती है।
- यह हृदय और फेफड़ों की क्षमता में सुधार करती है इसलिए यह श्वसन संबंधी रोगों, जैसे अस्थमा के लिए अच्छी है।
- यह आलस्य दूर करती है।

सीमाएँ

हृदय संबंधी समस्याओं, उच्च रक्तचाप, हर्निया, चक्कर आना और गैस्ट्रिक अल्सर से पीड़ित व्यक्तियों को *कपालभाति* का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

प्राणायाम

अनुलोम-विलोम प्राणायाम

अनुलोम का अर्थ है 'की ओर' और *विलोम* का अर्थ है 'विपरीत'। इस *प्राणायाम* में प्रत्येक श्वसन और उच्छ्वसन के लिए दोनों नासाछिद्रों को विपरीत क्रम में बारी-बारी से उपयोग में लाया जाता है। यह *प्राणायाम* *नाड़ीशोधन प्राणायाम* भी कहलाता है।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *अनुलोम-विलोम प्राणायाम* करें —

प्रारंभिक स्थिति — *अर्धपद्मासन, पद्मासन* अथवा किसी अन्य सुविधाजनक ध्यान संबंधी *आसन* में बैठें। शरीर को सीधा रखें और हाथों को अपने सामने घुटनों पर ज्ञान मुद्रा में रखें।

1. दायाँ हाथ उठाएँ और दाएँ हाथ के अँगूठे से दायाँ नासाछिद्र बंद करें।
2. बाएँ नासाछिद्र से धीरे-धीरे श्वास अंदर लें।
3. दाएँ नासाछिद्र पर से अँगूठे का दबाव हटाएँ। अब बाएँ नासाछिद्र को अनामिका और छोटी अँगुली से बंद करें और दाएँ नासाछिद्र से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। अब सीधे नासाछिद्र से धीरे-धीरे श्वास अंदर लें।
4. दाएँ नासाछिद्र को अँगूठे से बंद करें और धीरे-धीरे बाएँ नासाछिद्र से श्वास छोड़ें। यह *अनुलोम-विलोम प्राणायाम* का एक चक्र है। इसे पाँच बार दोहराएँ।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• बहुत धीरे-धीरे श्वास लें और श्वास छोड़ें। • श्वसन पर ध्यान केंद्रित करें।	• नाक से आवाज़ न निकालें। • नासाछिद्रों पर ज़्यादा ज़ोर न लगाएँ। • मुँह से श्वास न लें।

लाभ

- यह मन को शांत करता है।
- यह एकाग्रता को सुधारता है।
- यह शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजनयुक्त रक्त उपलब्ध कराता है।
- यह रक्तचाप नियमित करने में मदद करता है।
- यह चिंता कम करता है।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

- यह बहुत-सी बीमारियों; जैसे — अस्थमा, उच्च या निम्न रक्तचाप, अनिद्रा रोग, चिरकालिक दर्द, अंत:स्रावी असंतुलन, हृदय रोग, अतिअम्लता इत्यादि में लाभकारी होता है।

भस्त्रिका प्राणायाम

भस्त्रिका संस्कृत शब्द *भस्त्र* से बना है, जिसका अर्थ है 'धौंकनी'। इस *प्राणायाम* में, जल्दी-जल्दी और ज़ोर लगाकर अंत:श्वसन और उच्छ्वसन द्वारा धौंकनी की प्रक्रिया की नकल करते हैं।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *भस्त्रिका प्राणायाम* करें —

प्रारंभिक स्थिति — पद्मासन, अर्धपद्मासन या किसी भी ध्यानस्थ स्थिति में बैठें। शरीर को सीधा रखें।

1. अब नासाछिद्रों द्वारा बल लगाकर साँस अंदर लें और बाहर छोड़ें।
2. बलपूर्वक साँस लेने और छोड़ने को दस की गिनती तक जारी रखें।
3. अंत में, श्वास बाहर छोड़ने के बाद गहरा श्वास लें और धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। यह *भस्त्रिका प्राणायाम* का एक चक्र है।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• प्रत्येक बार श्वास लेते और छोड़ते समय फेफड़ों, डायफ्राम और पेट को गतिशील करें।	• छाती और कंधे नहीं हिलने चाहिए। • अत्यधिक गरम परिस्थितियों में यह अभ्यास न करें।

लाभ

- यह भूख में सुधार करता है।
- यह कफ़ को नष्ट करता है।
- यह अस्थमा में लाभकारी होता है।
- यह रक्त प्रवाह में ऑक्सीजन और कार्बन डाइऑक्साइड के आदान-प्रदान में वृद्धि करता है।

सीमाएँ

- हृदय रोगों, उच्च रक्तचाप, चक्कर आना, पेट के अल्सर से पीड़ित व्यक्तियों को इस *प्राणायाम* का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

ध्यान

ध्यान एक यौगिक अभ्यास है जो हमारे शरीर और मन को आराम देता है। आप जानते हैं कि कई बार हम बेचैन और चिंतित हो जाते हैं। हमें अपने शरीर और मन को आराम देने की आवश्यकता होती है। यह आराम *ध्यान* से प्राप्त हो सकता है। अत: *ध्यान* का अभ्यास प्रतिदिन करें।

आपने कक्षा 6 में *ध्यान* के बारे में सीखा है। *ध्यान* करने की तकनीक इस पुस्तक की इकाई 2 में दी गई है।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

इकाई 4

एकाग्रता के लिए योग

संक्षिप्त विवरण

इससे पहले की इकाइयों में हमने योग और शारीरिक स्वास्थ्य की चर्चा अधिक की है। इस इकाई में हम भावात्मक और बौद्धिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए एकाग्रता को बढ़ाने के साधन के रूप में योग पर ध्यान केंद्रित करेंगे। आप जानते हैं कि एकाग्रता किसी एक विषय या एक गतिविधि पर आपके निरंतर ध्यान देने या विचार करने की क्रिया या क्षमता है। यह जीवन में कुछ भी प्राप्त करने के लिए सबसे अधिक आधारभूत आवश्यकता है। स्कूल के पाठों, गृह कार्य या यहाँ तक कि अवकाश के समय की गतिविधियों के लिए भी यह आवश्यक होता है। एकाग्रता को शरीर और मन के बीच सामंजस्य विकसित करके सुधारा जा सकता है। हम जानते हैं कि बिना स्वस्थ शरीर के हमारा मस्तिष्क दक्षतापूर्वक कार्य नहीं कर सकता, इसी प्रकार बिना स्वस्थ मस्तिष्क के हमारा शरीर दक्षतापूर्वक कार्य नहीं कर सकता। अत: यह आवश्यक है कि हम सामंजस्य विकसित करें। यहाँ हमारी भावनाएँ महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। यदि हम अपनी भावनाओं को नियंत्रित कर पाते हैं, तो हमारे लिए मन को अनुशासित करना और बेहतर एकाग्रता प्राप्त करना आसान होगा। इस संदर्भ में *यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार* और *ध्यान* के योगाभ्यास महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये अभ्यास निश्चित रूप से एकाग्रता को बढ़ाने में हमारी मदद कर सकते हैं।

यम वे सिद्धांत है जो हमें मार्गदर्शन देते हैं कि समाज में किस प्रकार व्यवहार करें। पाँच प्रकार के नियंत्रण हैं — *(1) अहिंसा, (2) सत्य, (3) अस्तेय (4) ब्रह्मचर्य, (5) अपरिग्रह*।

नियम में पाँच अनुपालन सम्मिलित हैं। ये हैं— (1) *शौच* (स्वच्छता), (2) *संतोष*, (3) *तप*, (4) *स्वाध्याय* (स्वयं को जानना), (5) *ईश्वर प्राणिधान* (ईश्वर के प्रति समर्पण और श्रद्धा)। *यम* और *नियम* द्वारा व्यक्ति प्रत्येक जीव के प्रति प्रेम और दया, संतोष की अनुभूति, मन की शांति, स्वयं के साथ और समाज के साथ संतुलन और सामंजस्य विकसित करता है। *यम* और *नियम* हमारे मन/मस्तिष्क पर नियंत्रण विकसित करते हैं, जिससे ध्यान बेहतर तरीके से केंद्रित होता है।

आसन शारीरिक विशिष्ट स्थितियाँ हैं, जिन्हें शरीर और श्वसन के संचलन के समन्वयन द्वारा किया जाता है। इसके परिणामस्वरूप एकाग्रता बढ़ती है।

प्राणायाम का अर्थ श्वास (प्राण) का विस्तार या फैलाव है। यह हमारे श्वसन तंत्र को नियंत्रित करता है। यह मस्तिष्क में ऑक्सीजन की आपूर्ति में वृद्धि करता है। इससे हमारा मस्तिष्क बेहतर तरीके से कार्य करता है और चिंता तथा क्रोध कम हो जाता है। *प्राणायाम* से मन शांत होता है और मन की एकाग्रता में वृद्धि होती है।

प्रत्याहार एक महत्वपूर्ण योगाभ्यास है, क्योंकि यह एकाग्रता को बढ़ाने में हमारी मदद करता है। *प्रत्याहार* में हम सुनने, देखने, सूँघने, स्वाद और स्पर्श की अपनी इंद्रियों को नियंत्रित करते हैं। आप जानते हैं कि हमारे पाँच इंद्रिय अंग होते हैं — आँखें, कान, जीभ, नाक और त्वचा। हमें इन इंद्रिय अंगों से निरंतर उद्दीपन प्राप्त होते रहते हैं। इनमें से कुछ हमें भावात्मक रूप से विचलित कर देते हैं। परिणामस्वरूप हम किसी चीज़ पर भी ध्यान केंद्रित नहीं कर सकते। अतः, ये आवश्यक है कि हम सही चीज़ों का चुनाव करें। यदि हम सही चीज़ों का चुनाव करते हैं, तो इससे हमारा समय और ऊर्जा बचेगी और हमारी एकाग्रता भी बढ़ेगी। बेहतर है कि यह सब आप एक उदाहरण द्वारा समझें। मान लीजिए कि आप स्कूल में या घर पर कोई झगड़ा होते देखते हैं या फिर आप किसी सिनेमा में हिंसा होते हुए देखते हैं। वह सब देखकर आप विचलित हो सकते हैं और लगातार केवल उन्हीं दृश्यों के बारे में सोचते रहेंगे। परिणामस्वरूप, आप अपनी पढ़ाई पर ध्यान नहीं लगा सकते। परंतु यदि आप कोई अच्छी कहानी पढ़ें, किसी प्रेरणादायक कार्यक्रम में भाग लें या कोई अच्छा सिनेमा देखें, तो यह आपको ठीक से काम करने और अपनी पढ़ाई पर

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

ध्यान देने में मदद करेगा। अत: आवश्यक है कि हम सही चीज़ों को देखें, सुनें, चखें, सूँघें और स्पर्श करें। यह हमें अनावश्यक परेशानियों से बचाएगा, एकाग्रता बढ़ाएगा और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में हमारी मदद करेगा।

ध्यान हमारे शरीर और मन को आराम पहुँचाता है। ध्यान में हम किसी वस्तु या बिंदु पर कुछ समय तक लगातार एकाग्रता केंद्रित करते हैं। यह हमारी एकाग्र करने की क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है। यह हमें अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने में भी सक्षम बनाता है और सामंजस्य को बढ़ाता है।

ये सभी योगाभ्यास हमें शरीर और मन में सामंजस्य बनाने में मदद करते हैं, जिससे एकाग्रता और मानसिक कार्य के निष्पादन में सुधार होता है।

आइए, अच्छे परिणाम प्राप्त करने के लिए इन योगाभ्यासों को करें।

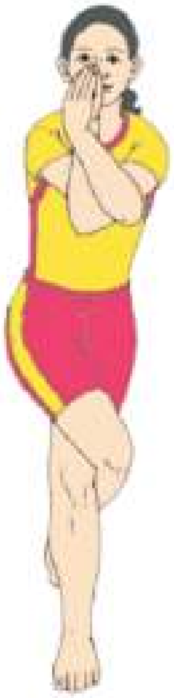
योगाभ्यास और एकाग्रता

आसनों को करने हेतु अपने शरीर को तैयार करें। इसके लिए, सूक्ष्म यौगिक क्रियाएँ; जैसे— गरदन को घुमाना, कंधों को घुमाना, कलाइयाँ घुमाना, अँगुलियाँ घुमाना, टखने घुमाना, इत्यादि करें और इसके बाद *सूर्य नमस्कार* करें। इस पुस्तक की इकाई 2 में दिए गए चरणों का अनुसरण कर *सूर्य नमस्कार* का अभ्यास करें।

आसन

जैसाकि पिछली इकाइयों में चर्चा की गई है, *आसन* शरीर की स्थितियाँ या मुद्राएँ हैं। ये खड़े-खड़े, बैठकर, अधोमुख (पेट के बल लेटकर) और चित्त (पीठ के बल लेटकर) स्थितियों में किए जाते हैं। ये *आसन* बहुविध लाभ उपलब्ध कराते हैं। ये हमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखते हैं। *आसन*, तनाव को नियंत्रित करने और शरीर तथा तन के समग्र निष्पादन को सुधारने में भी सहायक होते हैं। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि *आसन* करते समय आप सतर्क और सचेत रहें। साथ ही व्यक्ति को *आसन* करते समय शरीर को ढीला रखना चाहिए। कुछ *आसन* इसी पुस्तक के आगे के पृष्ठों पर दिए गए हैं।

गरुड़ासन



इस *आसन* का नाम चिर-परिचित पक्षी *गरुड़* के नाम पर रखा गया है। इस *आसन* में भुजाओं के साथ सामने रखे हाथ *गरुड़* की चोंच के समान दिखते हैं।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *गरुड़ासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — सीधे खड़े हों, टाँगें आपस में मिली हुई, हाथ जाँघों के पास हों।

1. बाएँ पैर पर संतुलन करते हुए, दायीं टाँग ऊपर उठाएँ, दाएँ घुटने को मोड़ें और इसे बायीं टाँग के इर्द-गिर्द लपेट दें।
2. बायीं कोहनी को नीचे रखते हुए बाँहों को आपस में लपेट दें। हथेलियों को जोड़कर सामने की ओर रखें। धड़ को यथासंभव सीधा रखें और इस स्थिति को 5–10 सेकंड तक बनाए रखें।

पूर्व स्थिति में आना —

3. भुजाओं को खोल दें। दाएँ पाँव को फ़र्श पर रख दें।
4. प्रारंभिक अवस्था में आ जाएँ।

टाँगों और भुजाओं की स्थिति बदल कर इस प्रक्रिया को दोहराएँ।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• अपने शरीर की सीमाओं का ध्यान रखते हुए यह *आसन* करें। • धड़ सीधा रखें। • पूरे अभ्यास के दौरान किसी एक बिंदु पर एकाग्रता बनाए रखें।	• किसी भी झटके से बचें। • शरीर के किसी भी भाग पर ज़ोर न डालें।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

लाभ

- यह टाँगों और बाँहों के जोड़ों को ढीला रखने में मदद करता है।
- यह *आसन* शरीर के ऊपरी और निचले भागों की मांसपेशियों को स्थिर तनन (खिंचाव) देने में मदद करता है।
- यह एकाग्रता बढ़ाता है।
- यह शरीर में संतुलन विकसित करता है।

सीमाएँ

- पेशीय दर्द, ऐंठन, हड्डियों और जोड़ों की चोटों से पीड़ित व्यक्तियों को यह *आसन* नहीं करना चाहिए।

बद्धपद्मासन

बद्ध का अर्थ है 'बंधा हुआ' और *पद्म* का अर्थ है 'कमल'।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *बद्धपद्मासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — टाँगें सामने सीधी फैलाते हुए बैठ जाएँ। दाएँ पैर को बायीं जाँघ पर और बाएँ पैर को दायीं जाँघ पर जमाकर रख दें (*पद्मासन*)।

1. भुजाओं को पीछे की ओर ले जाएँ और उन्हें पीठ पर एक-दूसरे के ऊपर रखें। दाएँ पैर के अँगूठे को दाएँ हाथ से और बाएँ पैर के अँगूठे को बाएँ हाथ से पकड़ लें। यह स्थिति 5–10 सेकंड तक बनाए रखें।

पूर्व स्थिति में आना —

2. अँगूठों को छोड़ दें। भुजाओं को अपने शरीर की बगल में ले आएँ। पूर्ववत स्थिति में आएँ।
3. पैरों को खोल लें।
4. टाँगों को सामने की ओर सीधा फैला लें और विश्राम करें।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• अपनी सीमाओं में रहते हुए धीरे-धीरे अभ्यास करें। • मेरुदंड को सीधा रखना होगा। • यदि इस *आसन* को करने में कठिनाई हो तो आप एक छोटे कुशन पर बैठकर इसे कर सकते हैं। • अँगूठों को पकड़ने का प्रयास करते समय कंधों को पीछे की तरफ़ तानें।	• इस *आसन* को करने के लिए अपनी टाँगों पर क्षमता से अधिक बल न लगाएँ।

लाभ

- यह *आसन* आंतरिक शांति उत्पन्न करता है।
- यह श्रोणीय (pelvic) क्षेत्र को रक्त की अधिक आपूर्ति करता है।
- यह एकाग्रता में सुधार लाता है।
- यह कंधों, भुजाओं और पीठ के दर्द को कम करता है।

सीमाएँ

- यदि घुटने के जोड़ और टखने के जोड़ जकड़े हों तो यह *आसन* न करें।
- यदि टाँगों में सूजी हुई नसों की समस्या है तो यह *आसन* न करें।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

गौमुखासन

संस्कृत में *गौ* का अर्थ है 'गाय' और *मुख* का अर्थ है 'मुँह'। इस *आसन* में टाँगों की स्थिति गाय के चेहरे के समान लगती है, अत: यह *गौमुखासन* कहलाता है।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *गौमुखासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — पैरों को सामने फैला कर विश्राम की स्थिति में बैठें।

1. दायीं टाँग को घुटने से मोड़ें, दाएँ पैर को बायीं ओर लें और इसे बाएँ कूल्हे के निकट रखें।

2. बायीं टाँग को घुटने पर मोड़ें। बाएँ पैर को दायीं ओर ले जाएँ और उसे दाएँ कूल्हे के निकट रखें।
3. बाएँ भुजा को बाएँ कंधे के ऊपर ले जाएँ और दाएँ भुजा को पीछे पीठ की ओर ले जाएँ। दोनों हाथों की अँगुलियों को पीछे एक-दूसरे के साथ जकड़ दें।
4. इस स्थिति में 10-15 सेकंड तक बैठें।

पूर्व स्थिति में आना —

5. अँगुलियों को खोल दें। भुजाओं को शरीर की बगल में ले आएँ।

6. बायीं टाँग को खोलें और सामने फैला लें।
7. दायीं टाँग को खोलें, सामने फैला लें और प्रारंभिक स्थिति में आ जाएँ।

इस प्रक्रिया को भुजाओं और टाँगों की स्थितियों को बदल कर दोहराएँ।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• एड़ियां नितंबों को छुएँ। • घुटनों को एक-दूसरे के ऊपर रखें। • सिर और गरदन को बिना झुकाए सीधा रखें। • सामने देखें।	• नितंब को एड़ियों से नहीं टिकाएँ। एड़ियां बाहर की ओर मोड़ कर रखें। • घुटनों को ऊपर न उठने दें।

लाभ

- यह एकाग्रता को बढ़ाता है और आंतरिक शांति उत्पन्न करता है।
- यह झुके हुए कंधों जैसी स्थिति संबंधी विकृतियों को ठीक करने में सहायता करता है।
- यह फेफड़ों की क्षमता बेहतर करने में लाभदायक होता है।
- यह संधिशोथ में उपयोगी है।
- यह पीठ दर्द, साइटिका और गरदन तथा कंधों की सामान्य जकड़न को दूर करता है।

सीमाएँ

- रक्तस्राव होने वाली बवासीर से पीड़ित व्यक्तियों को इस *आसन* का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

अर्धमत्स्येन्द्रासन

इस *आसन* का नाम योगी मत्स्येन्द्रनाथ के नाम पर पड़ा। इन्होंने पहली बार यह *आसन* अपने विद्यार्थियों को सिखाया। चूँकि पूर्ण स्थिति का अभ्यास करना कठिन है, अत: इसके सरल रूप को प्रचलन में लाया गया और इसे *अर्धमत्स्येन्द्रासन* के नाम से जाना गया।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *अर्धमत्स्येन्द्रासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — सामने टाँगें फैलाकर फ़र्श पर बैठ जाएँ।

1. दायीं टाँग को मोड़ें और पैर को दाएँ कूल्हे के पास रखें। पैर का बाहरी किनारा ज़मीन को छूना चाहिए।
2. बायीं टाँग घुटने से मोड़ें और बायाँ पैर सीधा फ़र्श पर दाएँ घुटने के बाहरी भाग के निकट रखें।
3. दाएँ भुजा को बाएँ घुटने के ऊपर लाएँ और दाएँ हाथ से बाएँ पैर को पकड़ लें। धीरे-धीरे धड़ को बायीं ओर घुमाएँ और बायीं भुजा को पीठ पीछे ले जाएँ और इसे कमर के आस-पास लपेट दें।

4. सिर को बायीं ओर घुमाएँ और पीछे की ओर देखें। यह स्थिति 5-10 सेकंड तक बनाए रखें।

पूर्व स्थिति में आना —

5. गरदन घुमाएँ और सिर को बीच में लाएँ।
6. भुजाओं को शरीर की बगल में ले आएँ।
7. टाँगों को सीधा करें और उन्हें सामने की ओर सीधा फैला दें तथा विश्राम करें। इसी प्रक्रिया को दूसरी ओर दोहराएँ।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• मेरुदंड सीधा और पेट अंदर रखें। • धड़ को सुविधाजनक स्थिति तक ही मोड़ें।	• पीठ पर अधिक ज़ोर न डालें।

लाभ

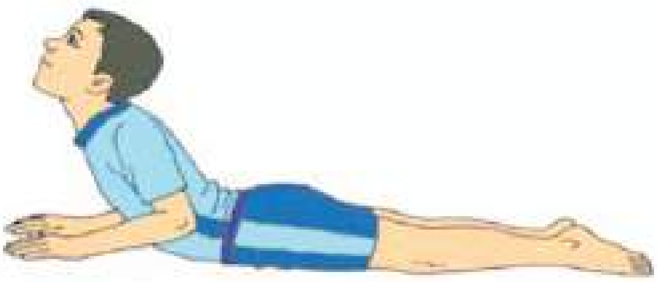
- यह *आसन* एकाग्रता में सुधार करने हेतु लाभकारी है।
- यह स्थिति मेरुरज्जु को बाएँ और दाएँ मोड़ती है।
- मेरुदंड के प्रत्येक जोड़ को यह *आसन* पूर्ण रूप से खींचता है।
- यह धड़ की मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करता है।
- यह पाचन की समस्याओं को कम करता है।

सीमाएँ

- पेप्टिक अल्सर, हर्निया, बढ़े हुए यकृत (लीवर) से पीड़ित अथवा पेट वाले हिस्से में हुई सर्जरी वाले व्यक्तियों को यह *आसन* नहीं करना चाहिए।

भुजंगासन

संस्कृत शब्द *भुजंग* का अर्थ है 'कोबरा'। *भुजंगासन* में व्यक्ति ऐसे कोबरा जैसा दिखता है जिसका फन (hood) पूरा फैला हो।



आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *भुजंगासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — फ़र्श पर पेट के बल लेट जाएँ, माथा फ़र्श को स्पर्श करता हो। भुजाओं को शरीर के साथ फैला लें।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

1. भुजाओं को कोहनियों पर मोड़ें, हथेलियों को फ़र्श पर कंधों के नीचे रखें।
2. धीरे-धीरे श्वास अंदर लेते हुए, सिर, गरदन और कंधों को ऊपर उठाएँ। धड़ को नाभि तक ऊपर उठाएँ और पीठ को चापाकार दें। यह स्थिति 10-15 सेकंड तक बनाए रखें।

पूर्व स्थिति में आना —

3. श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे धड़ को और फिर सिर तथा ठोड़ी को नीचे लाएँ। माथे को फ़र्श पर लगा लें।
4. बाँहों को सीधी कर लें और उन्हें शरीर की बगल में ले आएँ तथा विश्राम करें।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• हाथों पर कम से कम भार डालें। • धड़ को केवल नाभि तक ही ऊपर उठाना चाहिए।	• नाभि के नीचे के भाग को ऊपर न उठाएँ। • शरीर को झटका न दें।

लाभ

- यह *आसन* मेरुदंड को लचीला बनाता है तथा मेरुदंड के रोगों को दूर करता है।
- यह बहुत-सी पाचन समस्याओं का समाधान करता है।
- यह एकाग्रता बढ़ाने में मदद करता है।

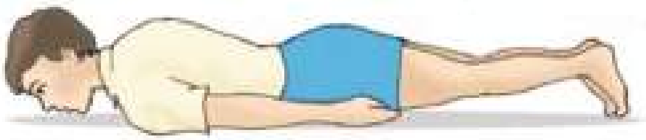
सीमाएँ

- पेप्टिक अल्सर, हर्निया और आँतों के क्षयरोग से पीड़ित व्यक्ति यह *आसन* न करें।

शलभासन (टिड्डी जैसी मुद्रा)

संस्कृत शब्द 'शलभ' का अर्थ है 'टिड्डी' और *आसन* का अर्थ है 'स्थिति'। इस *आसन* की अंतिम स्थिति में शरीर की आकृति टिड्डी जैसी दिखती है।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *शलभासन* करें —



प्रारंभिक स्थिति — पेट के बल सीधे लेट जाएँ, टाँगें साथ जुड़ी रहें, हाथ जाँघों की बगल में हों, हथेलियाँ नीचे की ओर रखें अथवा हाथ जकड़ लें।

1. दोनों भुजाएँ फैलाएँ और हाथों को जाँघों के नीचे रखें।
2. श्वास भीतर लेते हुए टाँगों को जितना हो सके ऊपर उठाएँ। यह स्थिति 5-10 सेकंड तक बनाएँ रखें।

पूर्व स्थिति में आना —

3. श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे तनी हुई टाँगों को नीचे फ़र्श पर ले आएँ। भुजाओं को शरीर के नीचे रखें।
4. पेट के बल सीधे लेटे रहें, टाँगें साथ जुड़ी और हाथ जाँघों की बगल में रखें।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• शरीर के भार को संतुलित और नियंत्रित करने के लिए हाथों का प्रयोग करें। • टाँगों को ऊपर उठाते समय पीठ के निचले भाग की मांसपेशियों को सिकोड़ें। • टाँगें सीधी रहनी चाहिए।	• झटकों से बचना चाहिए। • प्रक्रिया में जल्दी न करें और अपनी टाँगों को बहुत अधिक ऊपर न उठाएँ। • हाथों पर बहुत अधिक ज़ोर न पड़ने दें।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

लाभ

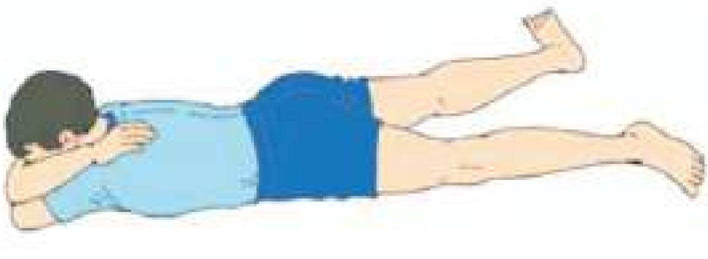
- *शलभासन* टाँगों, जाँघों, कूल्हों, नितंबों, निचले पेट, डायफ्राम और कलाइयों के लिए एक अच्छा व्यायाम है।
- यह घुटनों, जाँघों, कमर और पेट के आस-पास निर्मित आवश्यकता से अधिक वसा (चर्बी) को घटाने में मदद करता है।
- कमर लचीली बनती है।
- यह सामंजस्य उत्पन्न करता है और एकाग्रता बढ़ाता है।
- यह पीठ के निचले भाग में होने वाले दर्द में आराम पहुँचाता है।

सीमाएँ

- पेट के अल्सर, हर्निया, उच्च रक्त दाब और हृदय संबंधी समस्याओं से पीड़ित व्यक्तियों को यह *आसन* नहीं करना चाहिए।

मकरासन

मकरासन आराम देने वाली स्थिति है। यह *आसन* शांति उत्पन्न करता है और सामंजस्य लाता है। आपने पिछली कक्षाओं में *मकरासन* का अभ्यास किया है। इस पुस्तक की इकाई 2 में दी गई तकनीक का अनुसरण करके *मकरासन* का अभ्यास जारी रखें।



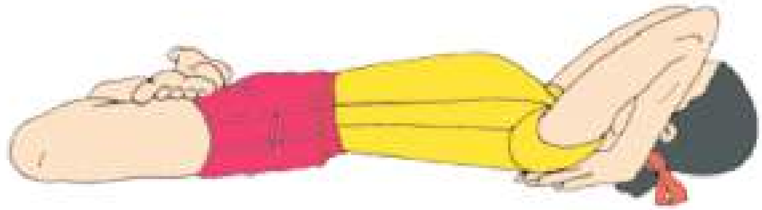
मत्स्यासन

मत्स्य का अर्थ है 'मछली'। इस *आसन* में शरीर तैरती हुई मछली की स्थिति ले लेता है, अत: यह *मत्स्यासन* कहलाता है।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *मत्स्यासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — सुविधाजनक स्थिति में *पद्मासन* में बैठें।

1. शरीर को भुजाओं और कोहनियों का सहारा देते हुए पीछे की ओर झुकें। छाती को उठाते हुए सिर को पीछे ले जाएँ और सिर के शीर्ष को फ़र्श की ओर नीचे करें।
2. सिर के मध्य भाग को फ़र्श पर रखें। पैर के अँगूठों को हाथ के अँगुली व अँगूठे से पकड़ें। कोहनी फ़र्श पर रखें। 5-10 सेकंड पूर्ण स्थिति में स्थिर रहें।



पूर्व स्थिति में आना —

3. कोहनियों की मदद से छाती को नीचे लाएँ, सिर को फ़र्श पर ले आएँ, टाँगें खोल लें। वापस *पद्मासन* वाली स्थिति में बैठ जाएँ।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• जब *पद्मासन* में बैठे हों तो धड़ को सीधा रखें। • धड़ को सुविधाजनक स्थिति तक ही ऊपर उठाएँ, मेरुदंड अधिकतम सीमा तक चापाकार होना चाहिए। • पीछे की ओर मुड़ते समय और छाती को नीचे ले जाते समय कोहनियों का सहारा लें।	• गरदन को झटके के साथ पीछे की ओर न मोड़ें। • छाती को ऊपर उठाते समय गरदन को दिया हुआ कोहनियों का सहारा न हटाएँ।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

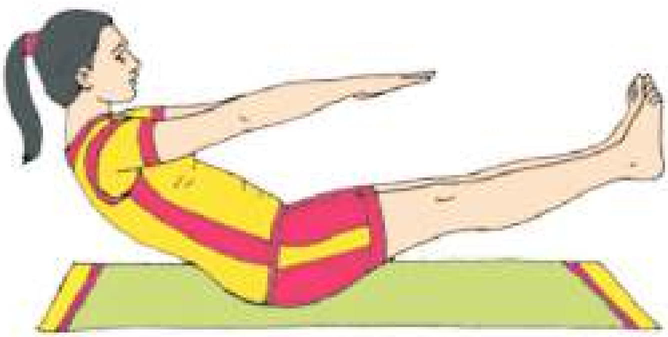
लाभ

- हलके पीठ दर्द और थकावट के लिए इस स्थिति का चिकित्सीय महत्व है।
- यह *आसन* मेरुदंड को हलका व्यायाम कराता है और शरीर को लचीला बनाता है।
- यह टॉन्सिल जैसी गले की समस्याओं में उपयोगी होता है।
- यह चिंता कम करता है और हलकेपन की अनुभूति उत्पन्न करता है।

सीमाएँ

- यदि पेप्टिक अल्सर, हृदय रोग, हर्निया और पीठ की तीव्र समस्या से पीड़ित हों तो यह *आसन* न करें।

नौकासन



संस्कृत शब्द *नौका* का अर्थ 'नाव' है। इस *आसन* की अंतिम स्थिति नाव की आकृति के समान लगती है, अत: इसे *नौकासन* नाम दिया गया है। यह *आसन* सीधे लेटकर और उलटा लेटकर, दोनों तरह से किया जा सकता है।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *नौकासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — पीठ के बल सीधा शवासन की स्थिति में लेट जाएँ। एड़ियों और पैरों को जोड़ कर रखें। भुजाएँ शरीर की बगलों में और हथेलियाँ फ़र्श पर टिकी होनी चाहिए।

1. श्वास अंदर लेते हुए धीरे-धीरे टाँगों को ऊपर उठाएँ। साथ ही सिर और धड़ को 45° तक ऊपर उठाएँ।
2. भुजाओं को तानें और ऊपर उठाएँ तथा इस स्थिति को 5-10 सेकंड तक बनाए रखें।

पूर्व स्थिति में आना —

3. धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए सिर और धड़ को नीचे फ़र्श पर ले आएँ।
4. धीरे-धीरे टाँगों और भुजाओं को नीचे फ़र्श पर ले आएँ और विश्राम करें।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• धड़ को केवल नाभि के स्तर तक ही उठाना चाहिए। • हाथों को बिना कोहनी मोड़े सीधा तानना चाहिए। • हाथ और पंजे एक स्तर पर उठे हुए होने चाहिए।	• धड़ और टाँगों को असमानांतर रूप में ऊपर न उठाएँ।

लाभ

- यह पाचन तंत्र को उद्दीपित है।
- यह पेट की गैस संबंधी समस्याओं में आराम पहुँचाता है।
- यह सुस्ती मिटाता है, जिससे एकाग्रता में सुधार होता है।
- यह स्नायु तनाव दूर करता है और आराम पहुँचाता है।
- यह कमर और पेट के आस-पास की चर्बी को कम करता है।

सीमाएँ

- हर्निया से पीड़ित व्यक्तियों को यह *आसन* नहीं करना चाहिए।

सेतुबंधासन

सेतुबंधासन का अर्थ है 'पुल बनाना'। इस *आसन* में जाँघों, कूल्हों, कमर और पृष्ठीय भाग को ऊपर हवा में उठाया जाता है। इस *आसन* की आकृति पुल के समान होती है। अत: इसे *सेतुबंधासन* नाम दिया गया।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *सेतुबंधासन* करें —

प्रारंभिक स्थिति — सीधा चित्त लेट जाएँ, टाँगें सीधी एक साथ, भुजा शरीर की बगल में और हथेलियाँ फ़र्श पर टिकी हों।

1. दोनों टाँगों को घुटनों से मोड़ें, पैरों के तलवे फ़र्श से लगे हों और एड़ियाँ कूल्हों के निकट हों।
2. हाथों से दोनों टखनों को कसकर पकड़ लें अथवा दोनों हाथों को एड़ियों के पास रखें।
3. जाँघों और पीठ को जितना सुविधापूर्वक अधिक से अधिक संभव हो ऊपर उठाएँ।
4. गरदन और कंधों को दृढ़ता से फ़र्श पर टिकाए रखें, शरीर को सिर, कंधे, हाथ व पैर से सहारा दें, जितना आराम से हो सके स्थिति को बनाए रखें।

पूर्व स्थिति में आना —

5. टखनों की पकड़ को छोड़ दें।
6. जाँघों को फ़र्श पर नीचे ले आएँ।
7. टाँगों को सीधा करके सामने फैला लें।
8. टाँगों को साथ मिला लें और भुजाओं को शरीर की बगल में ले आएँ।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• शुरू-शुरू में अभ्यास के समय घुटनों को एक-दूसरे से अलग रखना चाहिए।	• यदि आप शुरू-शुरू में टखनों को पकड़ने में सफ़ल न हों, तो निराश न हों।

लाभ

- यह *आसन* शरीर और मन के बीच समन्वय लाता है और एकाग्रता बढ़ाता है।
- यह पीठ के निचले भाग और उदरीय मांसपेशियों को मजबूत बनाने हेतु लाभकारी है।

- यह छाती को चौड़ी करता है।
- यह मांसपेशियों के तनाव और जकड़न को दूर करता है और शरीर को स्फूर्ति देता है।

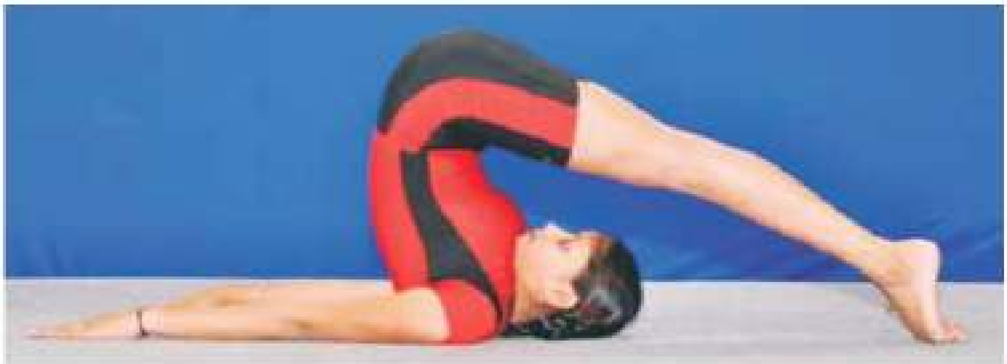
सीमाएँ

- यदि आप हृदय रोग, उच्च रक्तचाप और अत्यधिक मोटापे से ग्रसित हैं तो यह *आसन* न करें।

हलासन

इस *आसन* की अंतिम स्थिति में शरीर की आकृति हल जैसी हो जाती है।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *हलासन* करें —



प्रारंभिक स्थिति — चित्त अवस्था में (पीठ के बल) सीधा लेट जाएँ, टाँगें एक साथ और भुजाएँ शरीर की बगल से लगी हुई।

1. घुटनों को सीधा रखते हुए टाँगों को 30° के कोण पर ऊपर उठाएँ।
2. टाँगों को और ऊपर 60° तक उठाएँ।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

3. टाँगों को और ऊपर 90° तक उठाएँ, उन्हें ऊर्ध्व और सीधा रखें।
4. हाथों की मदद से धड़ को ऊपर उठाएँ और टाँगों को सिर के ऊपर ले जाएँ। पंजे फ़र्श को छूने चाहिए। टाँगों को सिर से थोड़ा आगे ले जाएँ। पूर्ण स्थिति में भुजाएँ सीधी रहनी चाहिए। इस स्थिति को 5-10 सेकंड तक बनाए रखें।

पूर्व स्थिति में आना —

5. धीरे-धीरे पीठ और कूल्हे फ़र्श पर नीचे ले आएँ। टाँगों को 90° पर लाएँ और फिर धीरे-धीरे नीचे प्रारंभिक स्थिति में ले आएँ।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• कूल्हे ऊपर उठाते समय पीठ को हाथों का सहारा दें। • पूरे *आसन* में घुटने सीधे रखें। • हाथों और कंधों पर शरीर के भार को संतुलित करें।	• शरीर को किसी प्रकार का झटका देने से बचें। • यदि कठिन लगे तो टाँगों को फ़र्श पर लगाने के लिए ज़ोर न लगाएँ।

लाभ

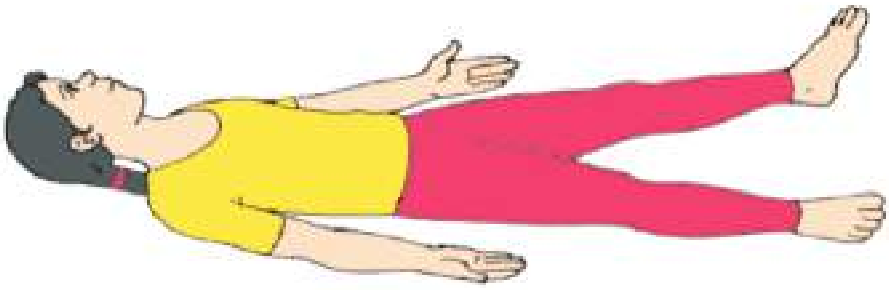
- यह *आसन* थाइरॉयड ग्रन्थि के लिए अच्छा व्यायाम है।
- यह मेरुरज्जु स्तंभ और पीठ की मांसपेशियों को अच्छा खिंचाव देता है जिससे मेरुदंड सशक्त और स्वस्थ बनता है।
- यह बच्चों की लंबाई बढ़ाने में मदद करता है।

सीमाएँ

- सर्वाइकल स्पॉन्डीलिटिस, हर्निया, उच्च रक्तचाप और स्लिप डिस्क की स्थिति में यह *आसन* नहीं करना चाहिए।

शवासन

यह विश्राम करने की एक स्थिति है। यह थकावट दूर करती है और शरीर तथा मन को विश्राम देकर शांति और सामंजस्य लाती है। इस पुस्तक की इकाई 2 में दी गई तकनीक का अनुसरण करके इस *आसन* का अभ्यास करें।



क्रिया

इस इकाई में हम *अग्निसार* की चर्चा कर रहे हैं। *त्राटक* का अभ्यास जारी रखें जिसकी चर्चा इकाई 2 में की गई है। (इस पुस्तक में ही)

अग्निसार

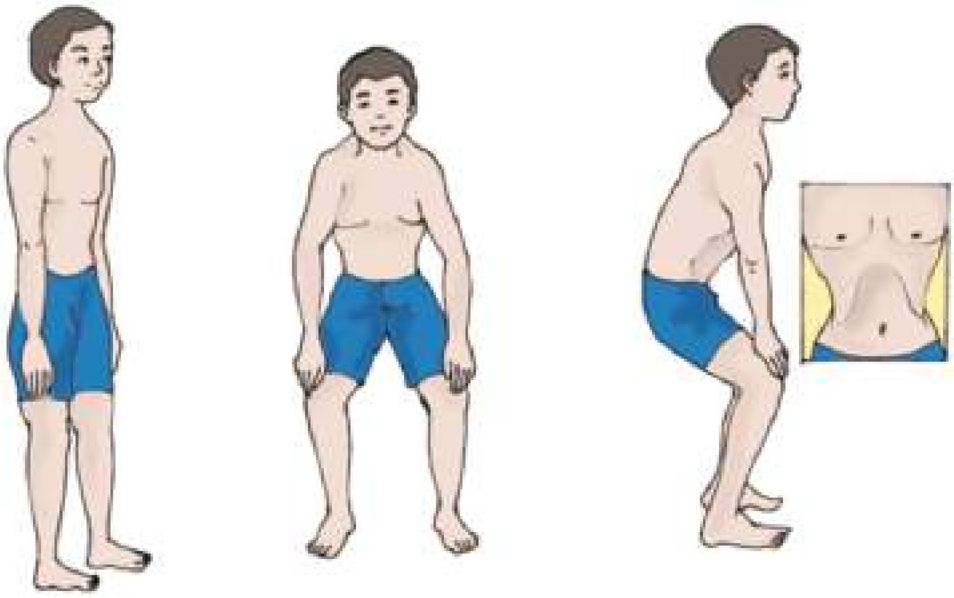
अग्निसार एक यौगिक क्रिया मानी जाती है। *अग्नि* का सार (पाचन प्रक्रिया) नाभि वाले क्षेत्र में स्थित माना जाता है। इस क्रिया का अभ्यास पाचन प्रक्रिया को नियंत्रित करता है।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *अग्निसार* करें —

प्रारंभिक स्थिति — किसी भी सुविधाजनक स्थिति में बैठें। दोनों पैरों को खोलकर खड़े हों।

1. हाथों को घुटनों पर रखें। श्वास पूरा बाहर निकाल दें।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ



2. पेट की मांसपेशियों को जब तक श्वास को बाहर रखकर सुविधापूर्वक कर सकें, जल्दी-जल्दी सिकोड़ें और फैलाएँ।
3. अब धीरे-धीरे श्वास भीतर लें।

यह अभ्यास 2-3 बार करें।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• अच्छा होगा कि इसका अभ्यास पूर्ण रूप से खाली पेट ही करें। • पेट की मांसपेशियों को ढीला रखें।	• इस अभ्यास को भोजन के बाद न करें। • पेट की मांसपेशियों पर अधिक ज़ोर न डालें।

लाभ

- यह पेट की मांसपेशियों और स्नायुओं को मजबूत बनाता है।
- यह भूख बढ़ाता है।
- यह कब्ज को कम करता है।
- यह सुस्ती और अवसाद को कम करता है।

सीमाएँ

- उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, पेप्टिक अल्सर या लगातार रहने वाले दस्त से ग्रसित व्यक्ति इस *आसन* को न करें।

प्राणायाम

अनुलोम-विलोम प्राणायाम

अनुलोम-विलोम प्राणायाम चिंता दूर करता है और शरीर तथा मन में सामंजस्य बिठाता है। यह एकाग्रता में सुधार लाता है। इस पुस्तक की इकाई 3 में दी गई तकनीकों का अनुसरण करते हुए *अनुलोम-विलोम प्राणायाम* का अभ्यास करें।

सीत्कारी प्राणायाम

सीत्कारी प्राणायाम में श्वास भीतर लेते समय 'सी' या 'सीत' की ध्वनि उत्पन्न की जाती है। अतः यह *सीत्कारी प्राणायाम* कहलाता है।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *सीत्कारी प्राणायाम* करें —

प्रारंभिक स्थिति — पद्मासन या किसी अन्य ध्यान लगाने वाली स्थिति में बैठें।

1. हाथ ज्ञान मुद्रा में रखें और आँखें हलके से बंद कर लें।
2. जीभ को तालु से लगाएँ।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

3. सामने के दाँतों को हलके से एक दूसरे पर रखें। होंठों को खोल लें।
4. 'सी' की ध्वनि करते हुए दाँतों के बीच से श्वास भीतर लें।
5. जितनी देर हो सके श्वास अंदर रखें।
6. होंठ बंद करें और श्वास धीरे-धीरे दोनों नासाछिद्रों से छोड़ दें।
7. श्वास छोड़ते समय मुँह बंद रखें।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• गरदन और सिर आगे या पीछे झुकने नहीं चाहिए। • मुँह से श्वास अंदर लें।	• नासाछिद्रों से श्वास अंदर न लें। • यह अभ्यास प्रदूषित क्षेत्र में न करें, क्योंकि मुँह द्वारा अंदर ली गई वायु को छाना नहीं जा सकता।

लाभ

- *सीत्कारी प्राणायाम* मस्तिष्क को ठंडा रखता है और एकाग्रता बढ़ाता है।
- यह शरीर और मन दोनों को शांत करता है।
- यह भूख और प्यास को नियंत्रित करने में सहायक होता है।
- यह जलन को कम करता है।

सीमाएँ

- निम्न रक्तचाप, अस्थमा, ब्रॉनकाइटिस और कब्ज से पीड़ित व्यक्तियों को यह *प्राणायाम* नहीं करना चाहिए।
- इसका अभ्यास ठंड के मौसम में भी नहीं करना चाहिए।

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी शब्द संस्कृत के शब्द *भ्रमर* से बना है जिसका अर्थ 'भँवरा' होता है। *भ्रामरी प्राणायाम* में, भँवरे की आवाज़ जैसी ध्वनि उत्पन्न की जाती है, इसलिए इसे *भ्रामरी प्राणायाम* कहते हैं।

आइए, नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करते हुए *भ्रामरी प्राणायाम* करें —

प्रारंभिक स्थिति — *पद्मासन* या किसी अन्य सुविधाजनक आसन में बैठें। आँखें बंद कर लें।

1. नाक द्वारा श्वास भीतर लें।
2. दोनों कान अँगूठों से बंद करें और अँगुलियाँ आँखों तथा माथे पर रखें। भँवरे की मृदु ध्वनि निकालते हुए श्वास छोड़ें।
3. श्वास छोड़ने के बाद अपने हाथ वापस घुटनों पर ले आएँ और धीरे-धीरे श्वास अंदर लें। यह एक चक्र है।
4. इसी प्रकार 2-4 चक्रों का अभ्यास करें।

निम्नलिखित बिंदुओं को याद रखें —

क्या करें	क्या न करें
• श्वास छोड़ते समय भँवरे की ध्वनि नाक से निकालें। • अपना ध्यान ध्वनि पर केंद्रित करें।	• ऊँचे सुर में ध्वनि न निकालें।

RCTI Yoga Sansthan KASGANJ

लाभ

- यह एकाग्रता को सुधारता है।
- ध्वनि की जो गूँज मस्तिष्क में होती है, वह तनाव और चिंता दूर करती है।
- यह क्रोध को कम करने में मदद करता है।
- यह मन को शांत करता है और स्मृति को सुधारता है।

सीमाएँ

- कान में संक्रमण के समय इस *प्राणायाम* को नहीं करना चाहिए।

ध्यान

ध्यान एक योगाभ्यास है, जो शरीर और मस्तिष्क को आराम पहुँचाता है। यह मन में एकाग्रता को सुधारने और शांति प्रेरित करने में मदद करता है। एकाग्रता में सुधार करने के लिए इस पुस्तक की इकाई 2 में दी गई तकनीक का अनुसरण करते हुए ध्यान का अभ्यास करें।

RCTI
YOGA SANSTHAN
Yoga Diploma & P.G. Diploma
Sahawar Gate, KASGANJ

VISIT US:
WWW.RCTIINDIA.IN