



**लेखक डॉ. भरत राज सिंह**  
स्कूल ऑफ नैचुरल साइंसेज के महाविद्यालय  
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

# चिंता, भय व तनाव से मुक्ति-योगासन

हमने पिछले 07 (सात)-भागों में, चिंता, भय व तनाव से मुक्ति के लिये जानकारी प्राप्त की, कि कैसे योग हमारे लिये इस समस्या के निदान में कारगर साबित होता है। परंतु योग को एक पूरक के तौर पर ही उपयोग में लाना चाहिए। इसके विषय में, नियमित खान-पान पर नियंत्रण व योग साधना से नकारात्मकता दूरकर चिंतामुक्त के लिये, एक वैकल्पिक निदान के रूप में इसको उपयोगी बना सकते हैं। प्रमुख योगिग क्रियायें कितने प्रकार की होती हैं, उनके लाभ व उनको प्रारम्भ करने के पूर्व कौन-कौन सी सावधानी बरतनी चाहिये तथा कुछ प्रमुख योगासन के करने की विधि व उनसे लाभ के बारे में भी जानकारी प्राप्त की है। इस अंक में, हम कुछ और प्रमुख योगासनों को करने की विधि व उनसे लाभ के बारे में जानेंगे।

(भाग-08)

## 4.19 अर्धमत्स्येन्द्रासन (Ardha Matsyendrasana)



अर्ध-आधा, मत्स्येन्द्र- मछलियों का राजा: मत्स्य - मछली, इंद्र-राजा।

अर्धमत्स्येन्द्र का अर्थ है शरीर को आधा मोड़ना या घुमाना। अर्धमत्स्येन्द्र आसन आपके मेरुदंड (रीढ़ की हड्डी) के लिए अत्यंत लाभकारक है। यह आसन सही मात्रा में फेफड़ों तक ऑक्सीजन पहुंचाने में मदद करता है अथवा जननांगों के लिए अत्यंत ही लाभकारी है। यह आसन रीढ़ की हड्डी से सम्बंधित है इसीलिए इसे ध्यान पूर्वक किया जाना चाहिए।

### अर्धमत्स्येन्द्रासन करने की विधि

- पैरों को सामने की ओर फैलाते हुए बैठ जाएं, दोनों पैरों को साथ में रखें, रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।
- बाएँ पैर को मोड़ें और बाएँ पैर की एड़ी को दाहिने कूल्हे के पास रखें (या आप बाएँ पैर को सीधा भी रख सकते हैं)।
- दाहिने पैर को बाएँ घुटने के ऊपर से

- सामने रखें।
- बाएँ हाथ को दाहिने घुटने पर रखें और दाहिना हाथ पीछे रखें।
- कमर, कन्धों व गर्दन को दाहिनी तरफ से मोड़ते हुए दाहिने कंधे के ऊपर से देखें।
- रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।
- इसी अवस्था को बनाए रखें, लंबी, गहरी साधारण साँस लेते रहें।
- साँस छोड़ते हुए, पहले दाहिने हाथ को ढीला छोड़ें, फिर कमर, फिर छाती और अंत में गर्दन को। आराम से सीधे बैठ जाएँ।

- दूसरी तरफ से प्रक्रिया को दोहराएँ।
- साँस छोड़ते हुए सामने की ओर वापस आ जाएँ।

### अर्धमत्स्येन्द्रासन के लाभ

- मेरुदंड को मजबूती मिलती है।
- मेरुदंड का लचीलापन बढ़ता है।
- छाती को फैलाने से फेफड़ों को ऑक्सीजन ठीक मात्रा में मिलती है।

## 4.21 पद्मासन/कमलासन (Padmasana)

पद्मासन या कमल आसन बैठ कर की जाने वाली योग मुद्रा है जिसमें घुटने विपरीत दिशा में रहते हैं। इस मुद्रा को करने से मन शांत व ध्यान गहरा होता है। कई शारीरिक विकारों से आराम भी मिलता है। इस मुद्रा के निर्णमित अभ्यास से साधक कमल की तरह पूर्ण रूप से खिल उठता है, इसलिए इस मुद्रा का नाम पद्मासन है। चीनी व तिब्बती बौद्ध मान्यता में कमल आसन को वज्र आसन भी कहा जाता है।

### पद्मासन करने की विधि

- पैरों को सामने की ओर फैलाकर योगा मैट अथवा जमीन पर बैठ जाएँ, रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।
- दाहिने घुटने को मोड़ें और बहिनी जांच पर रख दें, ध्यान रहे की एड़ी उदर के पास हो और पाँव का तलवा ऊपर की ओर हो।
- अब यही प्रक्रिया दूसरे पैर के साथ दोहराएँ।
- दोनों पैरों को मोड़ें, पाँव विपरीत जांचों पर, हाथों को मुद्रा स्थिति में घुटनों पर रखें।
- सिर सीधा व रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।
- इसी स्थिति में बने रहकर गहरी साँस लेते रहें।

### पद्मासन के लिए मुद्रा

मुद्राएँ शरीर में ऊर्जा के संचार को बढ़ाती हैं और यदि पद्मासन के साथ किया जाये तो बेहतर परिणाम मिलते हैं। हर मुद्रा दूसरी मुद्रा से भिन्न है और उनसे होने वाले लाभ भी। पद्मासन में बैठ हुए चिन मुद्रा व चिन्मयी मुद्रा, आदि मुद्रा या ब्रह्म मुद्रा को अपनाकर आप अपने ध्यान में और गहराई ला सकते हैं। कुछ देर तक मुद्रा की स्थिति में रहते हुए, साँस ले व शरीर में ऊर्जा के संचार को महसूस करें।

### जो लोग पहली बार पद्मासन कर रहे हैं वो कैसे यह आसन करें?

- यदि आपको दोनों पैरों को मोड़ कर पद्मासन में बैठने में परेशानी है तो आप अर्ध पद्मासन में बैठ सकते हैं, किसी भी पैर को विपरीत जांच पर रखकर आप यह आसन कर सकते हैं।
- पद्मासन करने के लिए शरीर में लचीलापन होना आवश्यक है।



जब तक आपके शरीर में लचीलापन न आ जाए, तब तक अर्ध पद्मासन का ही अभ्यास करें।

### पद्मासन के पांच लाभ

- पाचन क्रिया में सहायता करता है।
- मांसपेशियों के तनाव को कम करता है व रक्तचाप को नियंत्रित करता है।
- मन को शांति प्रदान करता है।
- गर्भवती महिलाओं के प्रसव में सहायता करता है।
- मासिक चक्र की परेशानी को कम करता है।

### पद्मासन के अंतर्विरोध

एड़ी व घुटनों की चोट: इस मुद्रा को केवल अनुभवी शिक्षक की देखरेख में ही करें।

### पद्मासन से पूर्व किये जाने वाले आसन

पद्मासन से पूर्व किये जाने वाले आसन हैं: अर्ध मत्स्येन्द्र आसन, बद्ध कोणासन, जानू शीर्षासन।

### पद्मासन के बाद किये जाने वाले आसन

पद्मासन के बाद अधो मुखो स्वनासन किया जा सकता है।

## 4.20 तितली आसन (Butterfly Pose)

### तितली आसन

बंध=बाध्य या प्रतिरोधी, कोना=एंगल, आसन=मुद्रा इस मुद्रा को बद्ध-कोण-आसन के रूप में उच्चारित किया गया है। इस मुद्रा को बद्धकोणासन इसलिए कहा जाता है क्योंकि इसमें दोनों पावों के तलवों को जननांगों के पास, हाथों की मदद से जोर से पकड़ कर, एक विशेष कोण में साथ रखा जाता है। मुद्रा के दौरान पैरों की गति, तितली के हिलते पंखों की भाँती प्रतीत होने की वजह से इसे तितली आसन भी कहा जाता है। बैठ कर काम करते हुए मोची की तरह दिखने की वजह से इस मुद्रा को मोची मुद्रा भी कहा जाता है।

### तितली आसन करने की विधि

- पैरों को सामने की ओर फैलाते हुए बैठ जाएँ, रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।
- घुटनों को मोड़ें और दोनों पैरों को श्रोणि की ओर लाएँ, पाँव के तलवे एक दुसरे को छूते हुए।
- दोनों हाथों से अपने दोनों पाँव को कस कर पकड़ लें। सहारे के लिए अपने हाथों को पाँव के नीचे रख सकते हैं।
- एड़ी को जननांगों के जितना करीब हो सके लाने का प्रयास करें।
- लंबी, गहरी साँस ले, साँस छोड़ते हुए घुटनों व जाँघों को फर्श की ओर दबाएँ।
- तितली के पंखों की तरह दोनों पैरों को ऊपर नीचे हिलाना शुरू करें। धीरे धीरे गति बढ़ाएँ।
- साँस लेते रहें।
- जितना संभव हो उतनी तेजी से प्रक्रिया को करें। धीमा करते हुए रुके, गहरी साँस ले, साँस छोड़ते हुए आगे की ओर झुके, दुड्डी उठी हुई, रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।
- कोहनी से जाँघों या घुटनों पर दबाव डाले जिससे घुटने व जाँघ जमीन को छुएँ।
- जाँघों के अंदरूनी हिस्से में खिंचाव महसूस करें और लंबी गहरी साँस लेते रहें। मांसपेशियों को अधिक विश्राम दें।



- एक लंबी गहरी साँस ले और धड़ को ऊपर लाएँ।
- साँस छोड़ते हुए धीरे से मुद्रा से बाहर आएँ, पैरों को सामने की ओर फैलाएँ, विश्राम करें।

### तितली आसन के लाभ

- जाँघों, कटि प्रदेश व घुटनों का अच्छा खिंचाव होने से श्रोणि व कूल्हों में लचीलापन बढ़ता है।
- लम्बे समय तक खड़े रहने व चलने की वजह से होने वाले थकान को मिटाता है।
- मासिक धर्म के दौरान होने वाली असुविधा व रजोनिवृत्ति के लक्षणों से आराम।
- गर्भावस्था के दौरान लगातार करने से प्रसव में आसानी।

### तितली आसन के अंतर्विरोध

- यदि आप कटि प्रदेश या घुटने की चोट से पीड़ित हैं तो सहारे के लिए जाँघों के नीचे कम्बल अवश्य रखें। बिना कम्बल के इस मुद्रा को बिल्कुल न करें।
- सियाटिका के मरीज इस मुद्रा को बिल्कुल न करें या कूल्हों के नीचे गद्दी रखें।
- यदि आपके पीठ के निचले हिस्से में तकलीफ है तो रीढ़ की हड्डी सीधी रखकर ही यह मुद्रा करें।

## 4.22 एकपाद राजा कपोतासन (Ekpaad Raja Kapotasan)

एका = एक, पादा = पद, राजा = किंग, कपोत = कबूतर, आसन = मुद्रा

एकपाद राजा कपोतासन मध्यवर्ती स्तर के योग अभ्यासकों के लिए उपयुक्त योग मुद्रा है। कटिस्नायुशूल से राहत में कूल्हे की मांसपेशियों की लचीलेपन और एड्स में सुधार करने के लिए यह जाना जाता है।

### एकपाद राजा कपोतासन / एक-पैर वाला कबूतरासन करने की विधि

- मार्जरीआसन (बिल्ली की तरह खिंचाव) में होकर शुरू करें।
- साँस बाहर निकाले और दाहिने कलाई को झूने के लिए अपने दाहिने घुटने को आगे लाएँ।
- घुटने को मोड़ते हुये, अपने टखने को जननांग (ग्रीडन) क्षेत्र के पास लाओ। अब बाएँ हाथ की तरफ दाएँ पैर को खिसकाये, जब तक कि बाएँ कलाई को स्पर्श न करें।
- बाएँ पैर को वापस खिसकाये ताकि यह फर्श को छू सके। घुटने को सीधे रखते हुए, सुनिश्चित करें कि पैर का सामना हिस्सा जमीन को छू रहा है, जबकि पैर का तलुआ छत की ओर दिखाई दे।
- अपने दाहिने कूल्हे को नीचे ले जाते हुये फर्श पर टिकाये और अपने टेलबोन को आगे दबाते हुये निचले हिस्से लंबा करें।
- आप फर्श पर अपनी उंगलियों को टिकाकर, निचले हिस्से को और मजबूती से आगे बढ़ा सकते हैं।
- इस स्थिति में कुछ गहरी साँस लें।
- अपने हाथों की मदद लेते हुये, अपने बाएँ घुटने को आगे खिसकाकर (स्लाइड करते हुए) साँसे छोड़ें और मार्जरीआसन (बिल्ली की तरह खिंचाव) में वापस आ जाये।
- मार्जरीआसन (बिल्ली खिंचाव) में रहकर एक-दो गहरी साँसे लें और दूसरे पैर के साथ इस प्रक्रिया



को दोहराएँ।

जो पहली बार एकपाद राजा कपोतासन कर रहे हैं वो कैसे यह आसन करें?

एकपाद राजा कपोतासन आप एक कंबल को कई मोड़ देकर या योग ब्लॉक को जननांग (ग्रीडन) क्षेत्र के नीचे रखकर शरीर का सहारा देकर कर सकते हैं।

### एकपाद राजा कपोतासन के लाभ

एकपाद राजा कपोतासन शरीर के पूरे निचले हिस्से में खिंचाव लाता है, पेट के अंगों को उत्तेजित करता है और कटिस्नायुष के शरीर को राहत देने में मदद करता है। यह कूल्हों को खोलने में मदद करता है और हिप क्षेत्र में अधिक लचीलापन लाता है। यह शरीर को तनाव और चिंता से राहत देने के लिए भी जाना जाता है।

### एकपाद राजा कपोतासन के अंतर्विरोध

टखने या घुटने की चोट: इसे केवल एक अनुभवी शिक्षक की देखरेख में ही करना चाहिये।

### फॉलो-अप मुद्राएँ

आप इस मुद्रा को कपोतासन के बाद कर सकते हैं।  
क्रमशः योगासन के कुछ विधि अगले अंक-9 में...