

पवन प्रवाह

इस पंजीकृत संख्या GPO LW/NP-106/2015-17

शर्य का प्रवाह चलते, प्रवाह

पवन प्रवाह

www.pawanprawah.com
e-mail-pawanprawah@gmail.com

विविध प्रवाह

लखनऊ। सोमवार 07 से 13 मई-2018

5



लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ नैनेजेंट साइजिंग के महाविदेशक
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति - योगासन

हमने पिछले 12 (बारह)-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 योगिक 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।

नटराज आसन

भगवान शंकर के नर्तक रूप को नटराज कहा गया है। योग की यह मुद्रा रीढ़ की हड्डी के लिए बहुत ही लाभप्रद है। नटराजासन करने की प्रक्रिया और उसके लाभ नीचे बताये गए हैं।

नटराजासन करने की विधि

- पीठ के बल लेट कर दोनों हाथों को फैला ले। हथेली फर्श की ओर रखे और कंधों के सामान सीधा रखे। पैरों को मोड़ते हुए एड़ी के पास लाये। घुटने आसमान की ओर रखें और गहरी सांस लें। तलवों पूरी तरह जमीन को छूते हुए।
- सांस छोड़ते हुए घुटनों को दाईं तरफ झुकाये और अपनी बाईं तरफ देखें।
- सांस लेते रहें और हर सांस के साथ अपने घुटनों और कंधों को जमीन की ओर लाने की कोशिश करें।

- ध्यान रखे की कंधे फर्श को छूते रहे। इस अवस्था में अक्सर कंधे फर्श से ऊपर उठ जाते हैं, इस पर ध्यान रखें।
- जांघों, कमर, हाथ, गर्दन, पेट और पीठ में खिंचाव महसूस करें। प्रत्येक सांस छोड़ते हुए आसन में विश्राम करें।
- सांस लें और घुटनों को उभारे, ऊपर देखें और सांस छोड़ते हुए घुटनों को बाईं तरफ झुकाये और दाईं तरफ देखें। इसी अवस्था में रुके और सांस लेते रहें।
- धीरे-धीरे सर और घुटने को सीधा कर लें। पैरों को फर्श पर सीधा फैला लें।
- इस आसन को दूसरी ओर से भी दोहराएं।



नटराजासन के लाभ

- मन और शरीर में गहरी शांति महसूस होती है।
- रीढ़ की हड्डी और चतरू तिरस्क में खिंचाव होती है।

नटराजासन के अंतर्विरोध

- रीढ़ की हड्डी की चोटों से ग्रसित लोग इस आसन को न करें।

विष्णु आसन

सृष्टी के पालनकर्ता भगवान विष्णु जिन्हें हम प्रायः बारीं करवट लिए हुए देखते हैं, यह आसन उनका ही प्रतीक है।

विष्णु आसन करने की विधि

- पीठ के बल लेटकर दाईं करवट लें।
- दाहिनी हथेली के सहारे सर को ऊपर उठाएं। कोहनी जमीन पर स्थिर रहें।
- बाएँ हथेली को छाती के समीप जमीन पर रखें, अगर हो सके तो पैरों को सीधा करें।
- अपनी बायें पैर को ऊपर उठाएं और धीरे से नीचे रखें। इसे तीन बार करें।
- पैर को कुल्हे के जोड़ से वृत्ताकार



(circular rotation) में घुमायें।

- 5 से 6 बार एक दिशा में करने के बाद दूसरी दिशा में घुमायें।
- धीरे से पैर को नीचे ले आयें और विश्राम करें।
- घूमकर बायीं करवट ले लें।
- अब बायीं ओर इसी क्रम को

दोहरायें।

- अंततः पीठ के बल लेट जाएँ और विश्राम करें।

विष्णु आसन के लाभ

- यह कुल्हे के जोड़ में खिंचाव लाता है।

विष्णु आसन के अंतर्विरोध

- अगर आपके पेट में या श्रोणि संबंधी कोई भी ऑपरेशन (शल्य-चिकित्सा) हुआ है तो यह आसन ना करें।



शवासन करने की विधि

- बिना तकिये या किसी भी वस्तु का सहारा लिए पीठ के बल लेट जाएँ। यदि आवश्यकता हो तो अपनी गर्दन के नीचे एक छोटा तकिया लगा सकते हैं। आँखें बंद कर लें।
- अपने पैरों को आराम से फैला लें

- और अपने घुटनों व पंजे को पूर्ण विश्राम दें। दोनों पैरों की उँगलियाँ एक-दूसरे के विमुख होनी चाहिए।
- अपने हाथों को शरीर के साथ रखें परंतु वे आपके शरीर को न छूएँ। हथेलियाँ आसमान की ओर फैली हुई हों।
- अपना ध्यान शरीर के हर अंग पर

- धीरे-धीरे लेकर जाएँ और अपने पूरे शरीर को विश्राम दें।
- अपना ध्यान दाहिने पंजे पर ले जाएँ और फिर दाहिने घुटने पर ले जाएँ (इस प्रकार पूरे दाहिने पैर पर अपना ध्यान ले जाएँ और उसके पश्चात बाहिने पैर पर अपना ध्यान ले जाएँ), धीरे-धीरे शरीर के हर एक अंग को विश्राम

शवासन

शव - मृत शरीर : इस आसन को यह नाम इसलिए मिला है क्योंकि इसमें एक मृत शरीर के समान आकार लिया जाता है। शवासन विश्राम करने के लिए है और अधिकांश पूरे योगासन क्रम के पश्चात किया जाता है। एक पूरा योग का क्रम क्रियाशीलता के साथ आरम्भ होता है और विश्राम में समाप्त होता है। यह वह स्थिति है जब आपके शरीर को पूर्ण विश्राम मिलता है।

देते हुए सिर पर अपना ध्यान ले जाएँ।

- धीमी और गहरी साँसे लें और हर साँस लेते हुए विश्राम करें। अंदर आती हुई हर साँस आपको ऊर्जा देती है और बाहर जाती हुई हर साँस आपको विश्राम देती है। अपने मन में उठ रही उल्लेखना, शीघ्रता, अथवा किसी भी चीज पर ध्यान न दें। सिर्फ अपने शरीर और मन के साथ रहें। अपने पूरे शरीर को धरती पर समर्पित कर दें और विश्राम करें। ध्यान दें कि आप यह आसन करते हुए सो न जाएँ।

- 10-20 मिनट के बाद जब आप पूर्णतः विश्राम की स्थिति में पहुँच जाएँ तब अपनी आँखें बंद रखते हुए अपनी दाहिनी ओर करवट लें। उस स्थिति में 1 मिनट तक रहें। अपने दाहिने हाथ का सहारा लेते हुए उठ कर बैठ जाएँ।
- अपनी आँखों को बंद रखते हुए कुछ लंबी गहरी साँसे लें और धीरे से अपना ध्यान वापस अपने वातावरण और शरीर की ओर लेकर आयें। जब आप पूर्णता का अनुभव करें तो अपनी आँखें धीरे से खोल सकते हैं।



शवासन के लाभ

- शवासन करने से व्यक्ति एक गहरी ध्यान की स्थिति में पहुँच जाता है जो शरीर को तनाव से मुक्त करती है और कोशिकाओं को पूर्णतः टीक करती है। योगाभ्यास के पश्चात शवासन करने से आप गहरे ध्यान की स्थिति में जा सकते हैं।

- आसन के अभ्यास से आपका शरीर पुनः ऊर्जा से भर जाता है। यह पूर्ण योगाभ्यास के क्रम को खत्म करने के लिए सबसे उत्तम आसन है, मुख्यतः जब आपने योगासन तेज गति से किया हो।
- आसन नीचे रक्त-चाप, इंसोमिनिया और एंजायटी के मरीजों के लिए बहुत अच्छा है।
- आसन शरीर को स्थिर करने के

लिए सबसे उत्तम आसन है और वात दोष को शरीर में टीक करता है।

शवासन के अंतर्विरोध

- शवासन को करने के कोई भी अंतर्विरोध नहीं है। यदि आपकी किसी डॉक्टर ने जमीन पर सीधा लेटने के लिए मना किया हो तो यह आसन न करें।