



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

## 4.6 त्रिकोणासन (Trikonasana)

त्रिकोणासन का अर्थ है। त्रिकोण= त्रिभुजाकार, आसन-आसन

अन्य आसनों से भिन्न त्रिकोणासन में शरीर को साम्यावस्था में बनाए रखने के लिए आँखों को खुला रखा जाता है।

### त्रिकोणासन करने की विधि

- सीधे खड़े हो जाएँ। अपने पैरों के बीच सुविधाजनक दूरी बना लें (तकरीबन 3 1/2 से 4 फुट)।
- अपने दाहिने पंजे को 90 डिग्री तथा बाएँ पंजे को 15 डिग्री तक घुमाएँ।
- अपनी दाहिनी एड़ी के केंद्र को अपने बाएँ पैर से बन रहे घुमाव के केंद्र की सीध में लेकर जाएँ।
- सुनिश्चित करें की आपके पंजे जमीन को दबा रहे हों और शरीर का भार दोनों पैरों पर समान रूप से हो।
- एक गहरी श्वास अन्दर की ओर लें, श्वास बाहर की ओर छोड़ते हुए अपने शरीर को दाहिने तरफ मोड़ें, कूटहों से नीचे की तरफ जाएँ, कमर को सीधा रखते हुए अपने बाएँ हाथ को ऊपर हवा में उठाएँ और दाहिने हाथ को नीचे जमीन की तरफ ले जाएँ। इस प्रकार अपने दोनों हाथों को एक सीध में रखें।
- अपने दाहिने हाथ को एड़ी या जमीन पर बाहर की तरफ रखें अथवा अपनी कमर को बिना मोड़े हुए जहाँ भी संभव हो रख सकते हैं। अपने बाएँ हाथ को छत की ओर खींचें और कंधों की सीध में ले जाएँ। अपने सिर को बीच में रखे या बाहिनी ओर मोड़ लें, आँखों की दृष्टि को बाहिनी हथेली की ओर केंद्रित करें।
- ध्यान रखें की आपका शरीर किनारे की तरफ से मुड़ा हुआ हो। शरीर आगे या पीछे की ओर झुका न हो। नितम्ब तथा वक्ष पूरी तरह से खुले रहें।
- शरीर में अधिकतम खिंचाव बनाए रखते हुए स्थिर रहें। गहरी श्वास लेंते रहें। बाहर जाती हुई प्रत्येक श्वास के साथ शरीर को विश्राम दें। अपने शरीर एवं श्वास के साथ मनःस्थित रहें।
- जब भी श्वास लें, ऊपर की ओर उठें, अपने हाथों को नीचे की तरफ लाएँ और पैरों को सीधा करें।
- यही प्रक्रिया अपनी दूसरी तरफ से भी करें।



### त्रिकोणासन के लिए कुछ सुझाव

- इस आसन को करने से पूर्व आप इस बात का ध्यान रखे की आपने अच्छे से वार्म अप कर लिया हो।
- सामने की ओर झुकते समय आराम से धीरे धीरे झुके ताकि आपका संतुलन बना रहे।

### त्रिकोणासन से पूर्व किये जाने वाले कुछ आसन

- कटिचक्रासन (katichakrasana)
- कोणासन (Konasana)
- वृक्षासन (vrikshasana)
- त्रिकोणासन के बाद किये जाने वाले आसन
- वीरभद्रासन (virbhadrāsana)

### त्रिकोणासन के लाभ

- यह आसन पैरों, घुटनों, एड़ियों, हाथों और

# चिंता, भय व तनाव से मुक्ति-योगासन

हमने पिछले 04 (चार)-भागों में, चिंता, भय व तनाव के अनुभवों पर जानकारी प्राप्त की कि कैसे योग हमारे लिये इस समस्या के निदान में कारगर साबित होता है। परंतु योग (Yoga) एक पूरक के तौर पर ही उपयोग में लाना चाहिए। इसके विषय में नियमित खान-पान नियंत्रण व योग साधना से नकारात्मकता दूरकर चिंतामुक्त के लिये वैकल्पिक रूप में उपयोगी हो सकती है तथा प्रमुख योगीय क्रियायें कितने प्रकार की होती हैं, उनके लाभ व उनको प्रारंभ करने के पूर्व कौन-कौन सी सवधानी बरतनी चाहिये तथा कुछ प्रमुख योगासन के करने की विधि व उनसे लाभ के बारे में जानकारि प्राप्त की है। इस अंक में, हम कुछ और प्रमुख योगासन के करने की विधि व उनसे लाभ के बारे में जानेंगे।

## (भाग-05)

## 4.7 वीरभद्रासन (Veerabhadrasana)

यह आसन हाथों, कंधों, जांघों एवं कमर की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है। इस आसन का नाम भगवान शिव के अवतार, एक अभय योद्धा के नाम पर रखा गया। योद्धा वीरभद्र की कहानी, उपनिषद की अन्य कहानियों की तरह, जीवन में प्रेरणा प्रदान करती है।

### वीरभद्रासन करने की विधि

- वीरभद्रासन योगासनों से सबसे आकर्षक आसन है। यह योगाभ्यास में सुन्दरता एवं कुतजता लाता है।
- पैरों को 3 से 4 फुट की दूरी पर फैला कर सीधे खड़े हो जाएँ।
- दाहिने पैर को 90 डिग्री और बाएँ पैर को 15 डिग्री तक घुमाएँ।
- जाँच करें- दाहिना एड़ी बाएँ पैर के सीध में रखें।
- दोनों हाथों को कंधों तक ऊपर उठाएँ, हथेलिया आसमान की तरफ खुले होने चाहिए।
- जाँच करें-हाथ जमीन के समांतर हो।
- साँस छोड़ते हुए दाहिने घुटने को मोड़ें।
- जाँच करें- दाहिना घुटना एवं दाहिना टखना एक सीध में होना चाहिए। घुटना टखने से आगे नहीं जाना चाहिए।
- सर को घुमाएँ और अपनी दाहिनी ओर देखें।
- आसन में स्थिर हो कर हाथों को थोड़ा और खींचें।
- धीरे से श्रोणि (पेल्विस) को नीचे करें। एक योद्धा की तरह इस आसन में स्थिर रहें और मुस्कुराते रहें। नीचे जाने तक साँस लेंते और छोड़ते रहें।
- साँस लेंते हुए ऊपर उठें।
- साँस छोड़ते वक्त दोनों हाथों को बाजू से नीचे लाएँ।
- बाएँ तरफ से इसे दोहराएँ। (बाएँ पैर को



90डिग्री एवं दाये को 15डिग्री तक घुमाये)

### वीरभद्रासन से लाभ

- हाथ, पैर और कमर को मजबूती प्रदान करता है।
- शरीर में संतुलन बढ़ता है, सहनशीलता बढ़ती है।
- बैठ कर कार्य करने वालों के लिए अत्यंत लाभदायक है।
- कंधों के जकड़न में अत्यंत प्रभावशाली है।
- कंधों के तनाव में तुरंत मुक्त करता है।
- साहस, कृपा एवं शांति की वृद्धि करता है।
- वीरभद्रासन की सावधानियाँ
- अगर आप रीढ़ की हड्डी के विकारों से पीड़ित हैं या किसी पुरानी बीमारी से पीड़ित हैं तो चिकित्सक से परामर्श ले कर ही ये आसन करें।
- उच्च रक्तचाप वाले मरीज यह आसन न करें।
- वीरभद्रासन गर्भवती महिलाओं के लिए दूसरे और तीसरे तिमाही में अत्यंत लाभदायक है। आप इस आसन को करते समय दीवार का सहारा लें। इस आसन को करने से पहले चिकित्सक की सलाह अवश्य लें।
- अगर आप दस्तगर्त हैं या हाल में ही इससे पीड़ित थे तो ये आसन न करें।
- अगर आप को घुटनों में दर्द है या गठिया की बीमारी है तो घुटनों के पास सहारे का उपयोग करें।

## 4.8 प्रसारिता पादोत्तनासन (Prasarita Padottanasana)

### प्रसारिता पादोत्तनासन करने की विधि

- पैरों को 3 से 4 फुट के अंतर पर फैला कर सीधा खड़ा हो जाएँ। पैर जमीन पर टिके हुए होने चाहिए। साधारण लम्बी गहरी साँस लेंते रहें।
- साँस लेंते हुए रीढ़ की हड्डी को सीधा करे। हाथों को फैला कर सर के ऊपर लायें।
- साँस छोड़ते हुए कमर से नीचे झुकें। रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें।
- हथेलियों को कंधे की सीध में जमीन पर रखें। लम्बी गहरी साँस छोड़ें।
- कमर को थोड़ा उठ कर साँस छोड़ते हुए और झुके। सर को हाथों के बीच में जमीन पर रखें।
- जांघों को थोड़ा और फैलाये। अगर आप स्थिर हैं तो पैरों को थोड़ा और फैला सकते हैं।
- साँस छोड़ते हुए हाथों को जमीन पर दबाएँ, झुकाव को मजबूती दें। अगर आपके हाथ पैरों तक पहुंचते हैं तो पैर के अंगुलियों को पकड़ें और अंदर की तरफ खींचें।
- साँस ले हाथों को सामने की तरफ फैलाएँ



और धीरे से ऊपर उठें।

- साँस छोड़ते हुए हाथों को नीचे में ले आये।

### प्रसारिता पादोत्तनासन के लाभ

- पैरों और एड़ी को मजबूती प्रदान करता है।
- रीढ़ की हड्डी को सीधा करता है।
- घुटने के पीछे की नस (हैमिस्ट्रिंग) में खिंचाव लाता है।
- पेट की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।

### प्रसारिता पादोत्तनासन की सावधानियाँ

- जिनको पीठ के निचले हिस्से में दर्द की शिकायत है वो ज्यादा झुकने से बचें। ज्यादा खिंचाव से दर्द बढ़ सकता है।

- यह आसन शारीरिक व मानसिक तारतम्यता को बढ़ता है।
- पाचन को बेहतर करने में सहायक है। (पाचनक्रिया में सहायता करता है एवं उसे सक्रिय बनाता है)
- तनाव, चिंता, पीठ के दर्द और सायटिका के

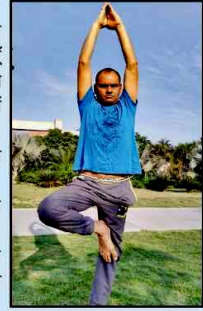
## 4.9 वृक्षासन (Vrikshaasan)

### वृक्ष-पेड़, आसन

यह आसन से वृक्ष की शांत एवं स्थिर अवस्था को दर्शाता है। अन्य योगासनों के विपरीत इस आसन में हमें अपने शरीर के संतुलन को बनाये रखने के लिए आंखें खुली रखनी पड़ती हैं।

### वृक्षासन करने की विधि

1. हाथों को बगल में रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ।
2. दाहिने घुटने को मोड़ते हुए अपने दाहिने पंजे को बाएँ जंघा पर रखें। आपके पैर का तलवा जंघा के ऊपर सीधा एवं ऊपरी हिस्से से सटा हुआ हो।
3. बाएँ पैर को सीधा रखते हुए संतुलन बनाये रखें।
4. अच्छा संतुलन बनाने के बाद गहरी साँस अंदर लें, कृतज्ञता पूर्वक हाथों को सर के ऊपर ले जाएँ और नमस्कार की मुद्रा बनाएँ।
5. बिल्कुल सामने की तरफ देखें, सीधी नज़र सही संतुलन बनाने में अत्यंत सहायक है।
6. रीढ़ की हड्डी सीधी रहे। आपका पूरा शरीर खर बंड की तरह बना हुआ हो। हर बार साँस छोड़ते हुए शरीर को ढीला छोड़ते जाएँ और विश्राम करें, मुस्कुराते हुए शरीर और साँस के साथ रहें।
7. धीरे-धीरे साँस छोड़ते हुए हाथों को नीचे



ले आयेँ। धीरे से दाहिने पैर को सीधा करें।

### वृक्षासन के लाभ

1. इस आसन को करने के पश्चात आप ऊर्जा से परिपूर्ण महसूस करते हैं। यह आसन पैर, हाथों और बाजूओं की मांस-पेशियों में खिंचाव पैदा करता है और आपको पुनः तरो-ताज़ा कर देता है।
2. यह मस्तिष्क में स्थिरता और संतुलन लाता है।
3. एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।
4. यह आसन पैरों को मजबूती प्रदान करता है एवं संतुलन बनाने में सहायक है। जांघों के फैलाव में भी सहायक है।
5. नसों की दर्द में अत्यंत सहायक है।

### वृक्षासन की सावधानियाँ

अगर आप माइग्रेन, अनिद्रा, अल्प या उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं तो यह आसन न करें। (उच्च रक्तचाप वाले इस आसन को हाथों को सर के ऊपर ले जाएँ बिना कर सकते हैं। हाथों को ऊपर ले जाने से रक्तचाप बढ़ सकता है।)

## 4.10 पश्चिम नमस्कारासन (Paschim Namaskarasana)

पश्चिम नमस्कारासन: पश्चिम दिशा में न होकर, पीछे की ओर का नमस्कार कहा जाता है। यह योगासन शरीर के ऊपरी भाग को मजबूत करता है और मुख्यतः भुजाओं और पेट पर काम करता है। इसे विपरीत नमस्कारासन भी कहते हैं।

### पश्चिम नमस्कारासन करने की विधि

1. ताइसन से प्रारंभ करें।
2. अपने कंधों को ढीला रखे और अपने घुटने को थोड़ा मोड़ें।
3. अपनी भुजाओं को पीछे की ओर ले जाएँ और अँगुलियों को नीचे की ओर रखते हुए अपनी हथेलियों को जोड़ें।
4. सांस भरते हुए अँगुलियों को रीढ़ की हड्डी की ओर मोड़ते हुए ऊपर करें।
5. ध्यान रखे कि आपकी हथेलिया एक दूसरे से अच्छे से सटी हुईं और घुटने हल्का सा मुड़े हुए रहे।
6. इस आसन में रहते हुए कुछ साँस लें।
7. साँस छोड़ते हुए अँगुलियों को नीचे कि ओर ले आये।
8. भुजाओं को अपने सहज अवस्था में लें आये और ताइसन में आ जाएँ।

### पश्चिम नमस्कारासन के लाभ

कंधों को दूर करता है।

### त्रिकोणासन के अंतर्विरोध

- यदि आपको माइग्रेन, डायरिया, निम्न या उच्चरक्तचाप, गर्दन या पीठ पर चोट लगी हो तो



- पेट को खोलता है जिससे गहरी साँसे लेना आसन होता है।
- पीठ के ऊपरी हिस्से में खिंचाव आता है।
- कंधों का जोड़ और छाती की मांसपेशियों में खिंचाव लाता है।

### पश्चिम नमस्कारासन की सावधानियाँ

निम्न रक्तचाप और भुजा या कंधों में चोट वाले लोग इस आसन को करते समय सावधानी बरते।

निम्न रक्तचाप और भुजा या कंधों में चोट वाले लोग इस आसन को करते समय सावधानी बरते।

यदि आपका माइग्रेन, डायरिया, निम्न या उच्चरक्तचाप, गर्दन या पीठ पर चोट लगी हो तो

इस आसन को न करें (जो उच्चरक्तचाप से पीड़ित हैं वह अपने हाथों को सिर के ऊपर न उठाते हुए इस आसन को करें, अन्यथा उनका रक्तचाप और अधिक हो सकता है) क्रमशः योगासन के कुछ विधि अगले अंक-6 में...