



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

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति-योगासन

हमने पिछले 09 (नौ)-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 क्रियाएँ कितने प्रकार की होती हैं, उनके लाभ व उनकी 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-10)

4.27 धनुरासन (Dhanurasana)



इस आसन का नाम उसे अपनी धनुषी आकार की वजह से मिला है। धनुरासन, पद्म साधना की श्रेणी में से एक आसन है। इसे सही तौर पर धनु-आसन के नाम से जाना जाता है।

धनुरासन = धनुष + (आसन)

धनुरासन करने का तरीका

- पेट के बल लेटकर, पैरों में नितंब जितना फासला रखें और दोनों हाथ शरीर के दोनों ओर सीधे रखें।
- घुटनों को मोड़ कर कमर के पास लाएं और घुटिका को हाथों से पकड़ें।
- श्वास भरते हुए छाती को जमीन से उपर उठाएं और पैरों को कमर की ओर खींचें।
- चेहरे पर मुस्कान रखते हुए सामने देखिए।
- श्वासोश्वास पर ध्यान रखे हुए, आसन में स्थिर रहें, अब आपका शरीर धनुष की तरह कसा हुआ है।
- लम्बी गहरी श्वास लेते हुए, आसन में विश्राम करें।
- सावधानी बरतें आसन आपकी क्षमता के अनुसार ही करें, जरूरत से ज्यादा शरीर को ना कसें।
- 15-20 सेकंड बाद श्वास छोड़ते हुये, पैर और छाती

को धीरे धीरे जमीन पर वापस लाएं। घुटिका को छोड़ते हुए विश्राम करें।

धनुरासन के लाभ

- पीठ/रीढ़ की हड्डी और पेट के स्नायु को बल प्रदान करना।
- जननांग संतुलित रखना।
- छाती, गर्दन और कंधों की जकड़न दूर करना।
- हाथ और पेट के स्नायु को पुष्टि देना।
- रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाना।
- तनाव और थकान से निजाद।
- मलावरोध तथा मासिक धर्म में सहजता।
- गुर्दों के कार्य में सुव्यवस्था।

धनुरासन के अंतर्विरोध

- यदि आप को उच्च या निम्न रक्तदाब, हर्निया, कमर दर्द, सिर दर्द, माइग्रेन (सिर के अर्ध भाग में दर्द), गर्दन में चोट/क्षति, या हाल ही में पेट का ऑपरेशन हुआ हो, तो आप कृपया धनुरासन ना आजमाएं।
- गर्भवती महिलाएँ धनुरासन का अभ्यास ना करें।

4.28 भुजंगासन (Bhujangasana)



भुजंगासन फन उठाए हुए सांप की भांति प्रतीत होता है, इसलिए इस आसन का नाम भुजंगासन है। भुजंगासन सूर्यनमस्कार और पद्मसाधना का एक महत्वपूर्ण आसन है जो हमारे शरीर के लिए अति लाभकारी है। यह छाती और कमर की मांसपेशियों को लचीला बनाता है और कमर में आये किसी भी तनाव को दूर करता है। मेरुदंड से सम्बंधित रोगियों को अवश्य ही भुजंगासन बहुत लाभकारी साबित होगा। स्त्रियों में यह गर्भाशय में खून के दौर को नियंत्रित करने में सहायता करता है। गुर्दों से संबन्धित रोगी हो या पेट से संबन्धित कोई भी परेशानी, ये आसन सा आसन सभी समस्याओं का हल है।

भुजंगासन करने की विधि

- जमीन पर पेट के बल लेट जाएँ, पादांगुली और मस्तक जमीन पे सीधा रखें।
- पैर एकदम सीधे रखें, पांव और एड़ियों को भी एकसाथ रखें।
- दोनों हाथ, दोनों कंधों के बराबर नीचे रखे तथा दोनों कोहनियों को शरीर के समीप और समानान्तर रखें।
- दीर्घ श्वास लेते हुए, धीरे से मस्तक, फिर छाती और बाद में पेट को उठाएँ। नाभि को जमीन पे ही रखें।
- अब शरीर को ऊपर उठाते हुए, दोनों हाथों का सहारा लेकर, कमर के पीछे की ओर खींचें।
- गौर फरमाएँ: दोनों बाजूओं पे एक समान भार बनाए रखें।
- सजगता से श्वास लेते हुए, रीढ़ के जोड़ को धीरे-धीरे और भी अधिक मोड़ते हुए दोनों हाथों को सीधा करें। गर्दन उठाते हुए ऊपर की ओर देखें।
- गौर फरमाएँ: क्या आपके हाथ कानों से दूर हैं? अपने कंधों को शिथिल रखें। आवश्यकता हो तो कोहनियों को मोड़ भी सकते हैं। यथा अवकाश आप अभ्यास जारी रखते हुए, कोहनियों को सीधा रखकर पीठ को और ज्यादा वक्रता देना सीख सकते हैं।
- ध्यान रखें कि आप के पैर अभी तक सीधे ही हैं। हल्की मुस्कान (मुस्कुराते भुजंग) बनाये रखें, दीर्घ श्वास लेते रहें।

- अपनी क्षमतानुसार ही शरीर को तानें, बहुत ज्यादा मोड़ना हानि प्रद हो सकता है।
- श्वास छोड़ते हुए प्रथमतः पेट, फिर छाती और बाद में सिर को धीरे से वापस जमीन ले आये।

भुजंगासन के लाभ

- कंधे और गर्दन को तनाव से मुक्त कराना।
- पेट के स्नायुओं को मजबूत बनाना।
- संपूर्ण पीठ और कंधों को पुष्ट करना।
- रीढ़ की हड्डी का उपरवाला और मंजला हिस्सा ज्यादा लचीला बनाना।
- थकान और तनाव से मुक्ति पाना।
- अस्थिमा तथा अन्य श्वास प्रश्वास संबंधी रोगों के लिए अति लाभदायक (जब अस्थिमा का दौरा जारी हो तो इस आसन का प्रयोग ना करें)।

भुजंगासन के अंतर्विरोध

- गर्भवती महिलाएँ, या जिनकी पसली या कलाई में कोई दरार हो, या हाल ही में पेट का ऑपरेशन हुआ हो, जैसे के हर्निया, उन्हें यह आसन दालना होगा।
- कारपेल टनल सिंड्रोम के मरीज भी भुजंगासन ना करें।
- यदि आप लंबे समय से बीमार हों या रीढ़ की हड्डी के विकार से ग्रस्त रह चुके हों तो, भुजंगासन का अभ्यास योग के प्रशिक्षक के निगरानी में ही करें।

4.29 सलंब भुजंगासन (Salamba Bhujangasana)

सलंब-समर्थित, भुजंगासन, आसन-मुद्रा



सलंब भुजंगासन (सिफक्स मुद्रा), भुजंगासन का संशोधित रूप है। सलंब भुजंगासन (सिफक्स मुद्रा) योग के शुरुआती अभ्यासार्थियों की सहायता के लिए एक संस्करण है। यह आसन उन लोगों के लिए भी अच्छा है जिनकी पीठ के निचले हिस्से में दर्द रहता है, क्योंकि इसमें कम घुमाव है, इसलिए यह रीढ़ की हड्डी पर दबाव को कम करता है।

सलंब भुजंगासन करने की विधि

- पेट के बल लेट जाएँ, पैरों के पंजों को फर्श पर समान्तर रखें तथा माथे को जमीन पर विश्राम कराएँ।
- पंजों और एड़ियों को हल्के से एक दूसरे को स्पर्श करते हुए अपने पैरों को एक साथ रखें।
- हाथों को आगे तानें, हथेलियाँ जमीन की ओर तथा भुजाएँ जमीन को छूती रहें।
- एक गहरी श्वास लें, धीरे से सिर, छाती और उदर को उठाएँ जबकि नाभि फर्श से लगी रहे।
- भुजाओं की सहायता से धड़ को जमीन से दूर पीछे की ओर खींचें।
- सजगता के साथ श्वास लेते और छोड़ते रहें और धीरे-धीरे रीढ़ की हड्डी के हर हिस्से पर ध्यान ले जाएँ।
- सुनिश्चित करें कि आपके पैर अभी

भी साथ में हैं और सिर सीधा आगे की ओर है।

- श्वास छोड़ते हुए, अपने उदर, छाती और फिर सिर को धीरे-धीरे जमीन की ओर नीचे लाएं।

सलंब भुजंगासन के लाभ

सलंब भुजंगासन रीढ़ की हड्डी को सशक्त करने में मदद करता है और पेट के अंगों को उत्तेजित (उद्दीप्त) करता है। यह छाती और कंधों में फैलाव लाता है। योग की इस मुद्रा से रक्त संचार में सुधार होता है एवं शरीर को तनाव से राहत मिलती है।

सलंब भुजंगासन के अंतर्विरोध

यदि आप गर्भवती हैं, या आपकी पसलियाँ या कलाई अस्थि-भंग हो गई हों या हाल ही में आपके पेट का ऑपरेशन हुआ हो तो सिफक्स मुद्रा न करें।

सलंब भुजंगासन के बाद किये जाने वाले आसन

आप सलंब भुजंगासन के पश्चात विपरीत शलभासन कर सकते हैं।

4.30 विपरीत शलभासन (Viparita shalabhasana)



ऊंचे आसामन में उड़ते सुपरमैन की अवस्था से प्रेरित यह विपरीत शलभ आसन है। इस वृत्तांत से ही इस आसन को अपना छोटा नाम मिला।

विपरीत: ऊट्टा/पलटा हुआ, शलभ-आसन। यह आसन विशेष रूप से पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों को सशक्त करता है।

विपरीत शलभ आसन करने की विधि

- अपने पेट के बल लेट जाएँ, अपनी एड़ियों को जमीन पर सीधा रखें, छोड़ी को जमीन पर विश्राम दें।
- अपने पैरों को एक दूसरे के पास लाएँ और पंजों को आपस में एक साथ रखें।
- अब, अपने हाथों को सामने की ओर जितना हो सकता है, बाहर की ओर खींचें।
- एक गहरी साँस लें और अपनी छाती, हाथों, पैरों व जांघों को जमीन से ऊपर उठाएँ। आप बिल्कुल उड़ते हुए सुपर हीरो की तरह लग रहे हैं। सुपर मैन!

अपने चेहरे पर मुस्कान लाएँ। सुपर हीरो हमेशा खुश रहते हैं, विशेषतः उड़ते समय। अपने हाथों और पैरों को ज्यादा ऊपर उठाने के प्रयास के स्थान पर उन्हें विपरीत दिशा में खींचने का आसन प्रयत्न करें। शरीर के दोनों विपरीत भागों में लग रहे खिंचाव को महसूस करें। इस बात का ध्यान रखें कि आपकी कोहनियाँ और एड़ियाँ मुड़ी हुई न हों।

- सजगता पूर्वक साँस लेते रहें, अपना ध्यान शरीर में हो रहे खिंचाव की ओर रखें।
- जब आप साँस छोड़ें तब अपनी छाती, हाथों और पैरों को धीरे से नीचे लाएँ।

विपरीत शलभ आसन के लाभ

- यह आसन छाती, कंधों, हाथों, पैरों, पेट और पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- पेट तथा पीठ के निचले हिस्से को बेहतर करता है।

- रीढ़ की हड्डी की मालिश करता है और पीठ को मजबूत बनाता है।
- छाती में खिंचाव पैदा करता है।
- रक्त प्रवाह को अच्छा करता है।
- यह मानसिक स्तर पर भी कार्य करता है। जब आप उठते हैं तब आप वर्तमान अवस्था में रहते हैं। अगर आप चाहें तो भी किसी समस्या को सोच नहीं सकते हैं।
- यह, पेट के लिए एक अच्छा व्यायाम हो सकता है। पद्मसाधना की प्रक्रिया में, भुजंगासन के बाद, विपरीत शलभ आसन पाँचवाँ आसन है।

विपरीत शलभ आसन के अंतर्विरोध

- यदि जल्द ही पेट की शल्य क्रिया हुई हो तो यह आसन न करें।
 - गर्भवती महिलाएँ, इस आसन को न करें।
- क्रमशः योगासन के कुछ विधि अगले अंक-11 में...**