



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

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति-योगासन

हमने पिछले 05 (पांच)-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 योगिग क्रियायें कितने प्रकार की होती हैं, उनके लाभ व उनको प्रारम्भ करने के पूर्व कौन-कौन सी सवधानी बरतनी चाहिये तथा कुछ प्रमुख योगासन के करने की विधि व उनसे लाभ के बारे में जानकारी प्राप्त की है। इस अंक में, हम कुछ और प्रमुख योगासनों को करने की विधि व उनसे लाभ के बारे में जानेंगे।

(भाग-06)

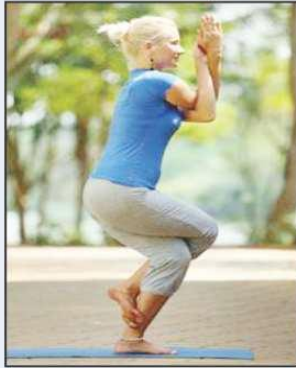
4.11 गरुडासन (Garudasana)

गरुडासन करने की विधि

- ताड़सन में खड़े हो जाएँ।
- अपने घुटनों को मोड़े और बाएँ पैर को उठ कर दाहिने पैर के ऊपर घुमा लें।
- ध्यान दें की दाहिना पैर जमीन पर टिका हो और बायाँ जाँघ दाहिने जाँघ के ऊपर हो। बाएँ पैर की उंगलियाँ जमीन की ओर होनी चाहिए।
- अपने हाथों को सामने की ओर जमीन के समांतर रखते हुए सामने की ओर लायें।
- दाहिने हाथ को बाएँ हाथ के ऊपर क्रॉस करें और अपने कोहनी को जमीन से 90 डिग्री के कोण में मोड़े, ध्यान दें की हाथों के पिछले हिस्से एक दुसरे की ओर हों।
- धीरे से हाथों को इस तरह घुमाएँ की हथेलियाँ एक दुसरे के सामने आ जाएँ।
- हथेलियों को एक दुसरे के ऊपर दबाते हुए उन्हें ऊपर की ओर उठाएँ।
- अपनी दृष्टि को स्थिर रखते हुए इसी स्थिति में बने रहें और साँस लेते रहें और छोड़ते रहें।
- धीरे से हाथों को छोड़े और अपने बगल में ले आएँ।
- बाएँ पैर को धीरे से उठाते हुए जमीन पर रखें और पुनः ताड़सन में आ जाएँ।

गरुडासन के लाभ

- कमर, जाँघ, कंधे और पीठ के ऊपरी हिस्से में खिंचाव लता है।
- शरीर का संतुलन बढ़ाता है।
- पैरों की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।
- कटिस्नायुशूल (sciatica) को कम करता है और गठिया (rheumatism) में लाभदायक है।



● कमर और पैरों को ज्यादा लचीला बनाता है।

गरुडासन के अंतर्विरोध

अगर आप को घुटने, टखने या कोहनी की चोट हो तो ये आसन करने से बचें।

4.12 उत्कटासन या कुर्सी आसन (Utkatasana)

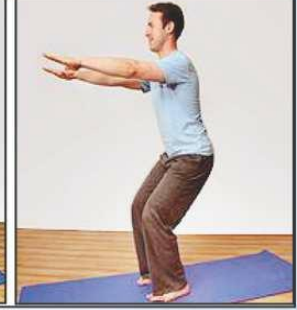
उत्कटासन या कुर्सी योगासन में बैठना, सुनने में आसन व आरामदायक लगता है, लेकिन किसी काल्पनिक कुर्सी पर बैठना थोड़ा चुनौतीपूर्ण हो सकता है और बिल्कुल यही हम उत्कटासन में करते हैं।

उत्कटासन का शाब्दिक अर्थ है- तीव्र मुद्रा या शक्तिशाली मुद्रा।

उत्कटासन में ज्यादा देर तक रुकने के लिए आपको थोड़ी दृढ़ता दिखानी होगी! उत्कटासन करने से पूर्व इसके अंतर्विरोध पढ़ना जरूर सुनिश्चित करें।

उत्कटासन करने की प्रक्रिया

1. दोनों पैरों के बीच थोड़ा फासला रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ।
2. हाथों को सामने की ओर फैलाते हुए हथेली जमीन की ओर, कुहनियाँ सीधी रहे। घुटनों को मोड़ते हुए धीरे से श्रोणि को नीचे लाएँ जैसे कि आप एक काल्पनिक कुर्सी पर बैठे हैं।
3. इसी स्थिति में बने रहें। उत्कटासन में अच्छा महसूस करने के लिए कल्पना करें कि बैठे बैठे आप अखबार पढ़ रहे हैं या लैपटॉप पर टाइपिंग कर रहे हैं।
4. ध्यान रहे की आपके हाथ जमीन के समांतर हों।
5. सजगता के साथ रीढ़ की हड्डी को खींचते हुए सीधा बैठें, विश्राम करें।
6. साँस लेते रहें और अखबार के पन्ने पलटते हुए राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय खबरों का आनंद लें।
7. धीरे धीरे कुर्सी में और नीचे बैठें, लेकिन ध्यान रहे कि आपके घुटने आपकी उंगलियों से आगे न जाएँ।
8. धीरे धीरे नीचे जाते रहें और फिर सुखासन में बैठ



जाएँ। अगर आप चाहे तो पीठ के बल लेट सकते हैं, और विश्राम कर सकते हैं।

हिदायत: प्रसन्नमुद्रा अथवा मुस्कराते हुए यह आसन करें, इससे आसन में बने रहना आसान रहेगा। खड़े होकर किये जाने वाले सभी आसनों के बाद (तदोपरांत) कुर्सी आसन करना एक उत्तम विचार है। फिर आप (उसके पश्चात) बैठकर किये जाने वाले आसन या लेटकर किये जाने वाले आसन कर सकते हैं।

उत्कटासन के लाभ

1. रीढ़ की हड्डी, कूल्हों एवं छाती की मांसपेशियों का अच्छा व्यायाम हो जाता है।
2. पीठ के निचले हिस्से को मजबूती प्रदान करता है।
3. जाँघों, एड़ी, पैर व घुटनों की मांसपेशियों को ताकत मिलती है।
4. शरीर में संतुलन व मन में दृढ़ता आती है।

उत्कटासन के अंतर्विरोध

1. घुटने के पुराने दर्द, गठिया, एड़ी की मोच अन्य घुटनों की समस्या और स्नायुओं की क्षति, सिर दर्द, अनिद्रा की अवस्था में कुर्सी आसन का अभ्यास ना करें।
2. कमर के निचले हिस्से में दर्द या मासिक धर्म के दौरान विशेष ध्यान रखें और बहुत धीरे-धीरे यह आसन करें।

4.13 जानुशीर्षासन (Janu sirsasana)

जानुशीर्षासन करने की विधि

- पैरों को सामने की ओर सीधे फैलाते हुए बैठ जाएँ, रीढ़ की हड्डी सीधी रखें।
- बाएँ घुटने को मोड़े, बाएँ पैर के तलवे को दाहिनी जाँघ के पास रखें, बायाँ घुटना जमीन पर रहे।
- साँस भरें, दोनों हाथों को सिर से ऊपर उठाएँ, खींचें और कमर को दाहिनी तरफ घुमाएँ।
- साँस छोड़ते हुए कूल्हों के जोड़ से आगे झुकें, रीढ़ की हड्डी सीधी रखते हुए, उड़डी

को पंजों की ओर बढ़ाएँ।
● अगर संभव हो तो अपने पैरों के अंगुठों को पकड़े, कोहनी को जमीन पर लगाएँ, अंगुठियों को खींचते हुए आगे की ओर बढ़ें।
● साँस रोकें। (स्थिति को बनाए रखें)
● साँस भरें, साँस छोड़ते हुए ऊपर उठें, हाथों को बगल से नीचे ले आएँ।
● पूरी प्रक्रिया को दाएँ पैर के साथ दोहराएँ।
जानुशीर्षासन के लाभ
● पीठ के निचले हिस्से का व्यायाम हो जाता है।
● उदर के अंगों व कन्धों का व्यायाम हो जाता है।



4.14 पाश्चिमोतानासन (Paschimottanasana)

पाश्चिम-पश्चिम, उत्तान-खिंचाव, आसन-मुद्रा

पाश्चिमोतानासन करने की विधि

- पैरों को सामने की ओर फैलाते हुए बैठ जाएँ, रीढ़ की हड्डी सीधी रहे, अंगुठियाँ तनी हुई।
- साँस भरते हुए दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाएँ और खींचें।
- साँस छोड़ते हुए, कूल्हों के जोड़ से आगे झुकें, उड़डी पंजों की ओर, रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए, घुटनों पर झुकने की बजाय अपना ध्यान पंजों की ओर बढ़ने पर केंद्रित करें।
- अपने हाथों को पैरों पर रखें, जहाँ भी वो पहुँचते हों, बिना अतिरिक्त प्रयास के। यदि आप अपने पंजों को पकड़कर खींच सकें तो आपको आगे झुकने में मदद मिलेगी। साँस भरते हुए धीरे से सिर को उठाएँ ताकि रीढ़ की हड्डी में खींचाव पैदा हो जाए।
- Breathing in, lift your head slightly and lengthen your spine।
- साँस छोड़ते हुए हल्के से नाभि को घुटने की ओर ले जाएँ।
- प्रक्रिया को 2-3 बार दोहराएँ।
- सिर को नीचे झुका ले और 20-60 सेकंड तक गहरी साँस ले।
- हाथों को सामने की ओर

फैलाएँ।

● साँस भरते हुए अपने हाथों की ताकत से वापस आते हुए आराम से बैठ जाएँ।

● साँस छोड़ते हुए हाथों को नीचे ले जाएँ।

पाश्चिमोतानासन के लाभ

- पीठ के निचले, जाँघो व कूल्हों की मांसपेशियों का व्यायाम इस आसन द्वारा हो जाता है।
- उदर व निचले उदर के अंगों की मालिश इस आसन द्वारा हो जाती है।
- कन्धों का व्यायाम।

क्रमशः योगासन के कुछ विधि अगले अंक-7 में...

