



**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 10 (दस)-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 योगिया क्रियायें कितने प्रकार की होती हैं, उनके लाभ व उनको प्रारम्भ करने के पूर्व कौन-कौन सी सावधानी बरतनी चाहिये तथा कुछ प्रमुख योगासन 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-11)

### 4.31 शलभासन (Shalabhasana)

शलभासन योग करते समय शरीर का आकार शलभ (Locust) कीट की तरह होने से, इसे शलभासन (Locust Pose) कहा जाता है। कमर और पीठ के मजबूत करता है और पाचन क्रिया को सुधारता है। शलभासन करने की प्रक्रिया और लाभ नीचे दिए गए हैं-

#### शलभासन करने की विधि

- सांस अंदर लेते हुए अपना दायाँ पैर उठाएँ। पैर को सीधा रखें। ध्यान दे कि कूल्हे पर झटका न आये।
- उपरोक्त स्थिति में रोके रखे और सांस लेते रहे।
- सांस छोड़ें और अपने दाएँ पैर को नीचे रखें।
- प्रक्रिया अपने बाएँ पैर के साथ दोहराएँ। 3-बार गहरी व लम्बी सांस लें।
- दोनों हाथों की मुट्ठी बनाकर अपने जंघा के नीचे रख दें।
- सांस अंदर लेते हुए और दोनों घुटनों को सीधा रखते हुए, कुछ गति के साथ दोनों पैरों को जितना हो सकता है ऊपर उठाएँ।
- उपरोक्त स्थिति में रोके रखे व स्थिति को बनाये रखें।
- सांस छोड़े, अपने दोनों पैरों को नीचे लाएँ, दोनों



हाथों को नीचे से हटा लें और विश्राम करें।

- दूसरे कदम पर हाथों को नीचे रखते हुए पूर्ण प्रक्रिया दोबारा से दोहराएँ।

#### शलभासन करने के लाभ

- यह आसन पीठ की मजबूती व लचीलापन

बढ़ाता है।

- हाथों और कन्धों की मजबूती बढ़ाता है।
- गर्दन और कन्धों कि नसों को आराम देता है व मजबूत बनाता है।
- पाचन क्रिया को सुधारता है व पेट के अंगों को मजबूत बनाता है।

### 4.32 नौकासन (Naukasana)

नौका- Boat, आसन - Posture or Pose  
 इस आसन में नौका के समान आकर धारण किया जाता है, इसलिए इसे नौकासन कहा जाता है।

#### नौकासन करने की विधि

- पीठ के बल लेट जाएँ और दोनों पैरों को एक साथ जोड़ लें। दोनों हाथों को शरीर के साथ लगा लें।
- एक लंबी गहरी सांस लें और सांस छोड़ते हुए हाथों को पैरों कि तरफ खींचे और अपने पैरों एवं छाती को उठाएँ।
- आपकी आँखें, हाथों कि उंगलियाँ व पैरों कि उंगलियाँ एक सीध में होनी चाहिए।
- पेट की मांसपेशियों के सिकुड़ने के कारण नाभी में हो रहे खींचाव को महसूस करें।
- लंबी गहरी सांस लेते रहे और आसन को बनाये रखें।
- सांस छोड़ते हुए, धीरे से ज़मीन पर आ जाएँ और विश्राम करें।
- यह आसन पद्मसाधना का भी अंग है। पद्मसाधना



के दौरान इसे धनुरासन के पश्चात् किया जाता है।

#### नौकासन के लाभ

- कमर व पेट कि मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- हाथों व पैरों को मजबूत बनाता है और सही आकार देता है।
- हृदयिका के रोगियों के लिए लाभकारी।

#### कब नौकासन नहीं करना चाहिये

- यदि आपको कम रक्तचाप, अधिक सर-दर्द, माइग्रेन अथवा कभी भी पीठ से सम्बंधित कोई भी समस्या हुई हो तो यह आसन न करें।
- अस्थमा व दिल के मरीज यह आसन न करें।
- महिलाएँ यह आसन गर्भावस्था व मासिक धर्म के पहले दो दिन के दौरान न करें।

### 4.33 सेतुबंधासन (Setu Bandhasana)

इस आसन में शरीर सेतु (Bridge) के समान आकार में हो जाता है, इसलिए इसे सेतुबंधासन (Bridge Pose) कहा जाता है।

#### सेतुबंधासन करने की विधि

- शुरुआत में अपने पीठ के बल लेट जाएँ।
- अपने घुटनों को मोड़ लें। घुटनों और पैरों को एक सीध में रखते हुए, दोनों पैरों को एक दूसरे से 10-12 इंच दूर रखते हुये फैला लें।
- हाथों को शरीर के साथ रख लें। हथेलियाँ ज़मीन पर रहे।
- सांस लेते हुए, धीरे से अपनी पीठ के निचले, मध्य और फिर सबसे ऊपरी हिस्से को ज़मीन से उठाएँ। धीरे से अपने कन्धों को अंदर की ओर लें। बिना ठोड़ी को हिलाये, अपनी छाती को अपनी ठोड़ी के साथ लगाएँ और अपने कन्धों, हाथों व

पैरों को अपने वज़न का सहारा दें। शरीर के निचले हिस्से को इस दौरान स्थिर रखें। दोनों जंघा इस दौरान एक साथ रहेंगे।

- आप चाहें तो इस दौरान अपने हाथों को ज़मीन पर दबाते हुए, शरीर के ऊपरी हिस्से को उठ सकते हैं। अपनी कमर को अपने हाथों द्वारा सहारा भी दे सकते हैं।
- आसन को 1-2 मिनट बनाएँ रखें और सांस छोड़ते हुए आसन से बहार आ जाएँ।

#### सेतुबंधासन के लाभ

- पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- पीठ की मांसपेशियों को आराम



देता है।

- पीठ, छाती व गर्दन में अच्छे खिंचाव पैदा करता है।
- मन को चिंतामुक्त करता है और तनाव कम करके आराम देता है।
- फेफड़ों को खोलता है और थाइरोइड से सम्बंधित समस्या को दूर करता है।
- पाचन क्रिया को ठीक करने में सहायता करता है।
- मासिक धर्म व रजोनिवृत्ति के दौरान मदद करता है।
- उच्च रक्तचाप, अस्थमा, ऑस्टियोपोरोसिस व साइनस के लिए लाभदायक है।

#### सेतुबंधासन के अंतर्विरोध

यदि आपको कमर व गर्दन से संबंधित कुछ तकलीफ है तो यह आसन न करें।

### 4.34 मत्स्यासन (Matsyasana)



यदि यह आसन पानी में किया जाये तो शरीर मछली कि तरह तैरने लग जाता है, इसलिए इसे मत्स्यासन कहते हैं।

#### मत्स्यासन करने की विधि

- कमर के बल लेट जाएँ और अपने हाथों और पैरों को शरीर के साथ जोड़ लें।
- हाथों को कूल्हों के नीचे रखें, हथेलियाँ ज़मीन पर रखें। अपनी कोहनियों को एक साथ जोड़ ले।
- सांस अंदर लेते हुए, छाती व सर को उठाएँ।
- अपनी छाती को उठाएँ हुये, सर को पीछे की ओर लें जाये और सर की चोटी को ज़मीन पर लाएँ।
- सर को ज़मीन पर आराम से रखे हुए, अपनी कोहनियों को जोड़े से ज़मीन पर दबाएँ व सारा भार कोहनियों पर डालें, सर पर नहीं। अपनी छाती को ऊँचा उठाएँ। जंघा और पैरों को ज़मीन पर दबाएँ।
- जब तक हो सके, इस आसन में रहें और लंबी गहरी सांस लेते रहें व हर बाहर जाती सांसों के साथ विश्राम भी करें।

● सर को ऊपर उठाएँ, छाती को नीचे करते हुए वापस आएँ। दोनों हाथों को वापस शरीर के दायें-बायें लगा लें और विश्राम करें।

#### मत्स्यासन करने के लाभ

- गर्दन व छाती में खिंचाव पैदा करता है।
- गर्दन और कन्धों कि मांसपेशियों को तनाव मुक्त करता है।
- सांस से सम्बंधित समस्याओं का निवारण करता है और गहरी लंबी सांस लेने में मदद करता है।
- पैराथाइराइड, पीनियल व पिट्यूटरी ग्लैन्ड्स को परिपोषित करता है।

#### मत्स्यासन के अंतर्विरोध

- यदि आपको कम या उच्च रक्तचाप की है तो यह आसन न करें। माइग्रेन व इंसोमिन्या ग्रस्तित लोगों को भी मत्स्यासन नहीं करना चाहिए। जिन लोगों को कमर या गर्दन में कुछ चोट है, उनको भी यह आसन नहीं करना चाहिए।

क्रमशः योगासन के कुछ विधि अगले अंक-12 में...