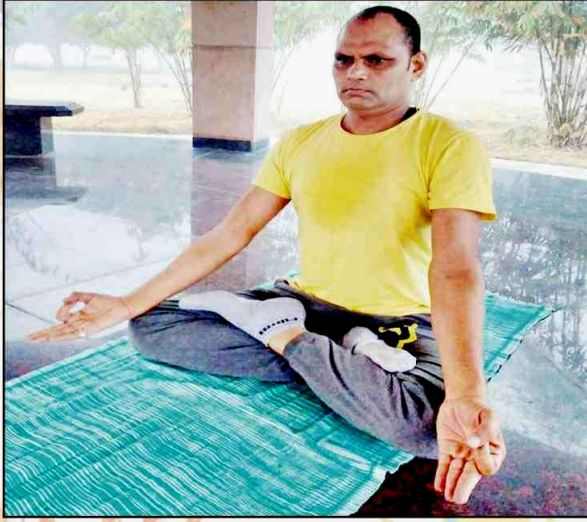


# चिंता, भय व तनाव से मुक्ति-योगासन



**लेखक डॉ. भरत राज सिंह**  
स्कूल ऑफ नैनेजमेंट स्टडीजेज के महानिदेशक  
एवं वैदिक विज्ञान केंद्र के अध्यक्ष हैं



वर्तमान में चालीस आसनों को ही प्रसिद्ध मिली है।

## 3.1 आसनों का विभाजन

आसनों का अभ्यास शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप से स्वास्थ्य लाभ एवं उपचार के लिए किया जाता है जिसे निम्नलिखित दो समूहों में बाटा गया है।

● गतिशील आसन

● स्थिर आसन

## (भाग-03) 3.1.1 गतिशील आसन

वे आसन जिनमें शरीर शक्ति के साथ गतिशील रहता है।

## 3.1.2 स्थिर आसन

वे आसन जिनमें अभ्यास को शरीर में बहुत ही कम या बिना गति के किया जाता है।

## 3.3 प्रमुख आसनों के शुरू करने की पूर्व प्रक्रिया

यहां पर हम योगासनों के गुण, लाभ व सावधानी के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे।

## 3.3.1 योगासनों के गुण और लाभ

- 1) योगासनों का सबसे बड़ा गुण यह है कि वे सहज साध्य और सर्वसुलभ हैं। योगासन ऐसी व्यायाम पद्धति है जिसमें न तो कुछ विशेष व्यय होता है और न इतनी साधन-सामग्री की आवश्यकता होती है।
- 2) योगासन अमीर-गरीब, बूढ़े-जवान, सबल-निर्बल सभी स्त्री-पुरुष कर सकते हैं।
- 3) आसनों में जहां मांसपेशियों को तानने, सिकोड़ने और ऎंठने वाली क्रियाएं करनी पड़ती हैं, वहीं दूसरी ओर साथ-साथ तनाव-खिंचाव दूर करने वाली क्रियाएं भी होती रहती हैं, जिससे शरीर की थकान मिट जाती है और आसनों से व्यय शक्ति वापस मिल जाती है। शरीर और मन को तरोताजा करने, उनकी खोई हुई शक्ति की पूर्ति कर देने और आध्यात्मिक लाभ की दृष्टि से भी योगासनों का अपना अलग महत्व है।
- 4) योगासनों से भीतरी ग्रंथियां अपना काम अच्छी तरह कर सकती हैं और युवावस्था बनाए रखने एवं वीर्य रक्षा में सहायक

होती है।

5) योगासनों द्वारा पेट की भली-भांति सुचारु रूप से सफाई होती है और पाचन अंग पुष्ट होते हैं। पाचन-संस्थान में गड़बड़ियां उत्पन्न नहीं होतीं।

6) योगासन मेरुदण्ड-रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाते हैं और व्यय हुई नाड़ी शक्ति की पूर्ति करते हैं।

7) योगासन पेशियों को शक्ति प्रदान करते हैं। इससे मोटापा घटता है और दुर्बल-पतला व्यक्ति तंदुरुस्त होता है।

8) योगासन स्त्रियों की शरीर रचना के लिए विशेष अनुकूल हैं। वे उनमें सुन्दरता, सम्यक-विकास, सुघड़ता और गति, सौन्दर्य आदि के गुण उत्पन्न करते हैं।

9) योगासनों से बुद्धि की वृद्धि होती है और धारणा शक्ति को नई स्फूर्ति एवं ताजगी मिलती है। ऊपर उठने वाली प्रवृत्तियां जागृत होती हैं और आत्मा-सुधार के प्रयत्न बढ़ जाते हैं।

10) योगासन स्त्रियों और पुरुषों को संयमी एवं आहार-विहार में मध्यम मार्ग का अनुकरण करने वाला बनाते हैं, अतः मन और शरीर को स्थायी तथा सम्पूर्ण स्वास्थ्य, मिलता है।

11) योगासन श्वास-क्रिया का नियमन करते हैं, हृदय और फेफड़ों को बल देते हैं, रक्त को शुद्ध करते हैं और मन में स्थिरता पैदा कर संकल्प शक्ति को बढ़ाते हैं।

12) योगासन शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बरदान स्वरूप हैं क्योंकि इनमें शरीर के समस्त भागों पर प्रभाव पड़ता है और वह अपने कार्य सुचारु रूप से करते हैं।

13) आसन रोग विकारों को नष्ट करते हैं, रोगों से रक्षा करते हैं, शरीर को निरोग, स्वस्थ एवं बलिष्ठ बनाए रखते हैं।

14) आसनों से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। आसनों का निरन्तर अभ्यास करने वाले को चरम की आवश्यकता समाप्त हो जाती है।

15) योगासन से शरीर के प्रत्येक अंग का व्यायाम होता है, जिससे शरीर पुष्ट, स्वस्थ एवं सुदृढ़ बनता है। आसन शरीर के पांच मुख्यांगों, सायु तंत्र, रक्ताभिगमन तंत्र, श्वासोच्छ्वास तंत्र को क्रियाओं का व्यवस्थित रूप से संचालन करते हैं जिससे शरीर पूर्णतः स्वस्थ बना रहता है और कोई रोग नहीं होने पाता। शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक

हिंदी नाम

1. कोनासन (Konasana)
2. कोनासन 2 (Konasana 2)
3. कटिचक्रासन (Katichakrasana)
4. हस्तपादासन (Hastapadasana)
5. अर्ध चक्रासन (Ardha Chakrasana)
6. त्रिकोणासन (Trikonasana)
7. वीरभद्रासन (Veerabhadrasana)
8. पसारिता पादोत्तनासन (Parsarita Padotanasana)
9. वृक्षासन (Vrikshasana)
10. पश्चिम नमस्कार (Paschim Namaskarasana)
11. गरुडासन (Garudasana)
12. कुर्सी आसन (Chair Pose - Utkatasana)
13. जानु शीर्षासन (Janu Shirasasana)
14. पश्चिमोत्तानासन (Paschimottanasana)
15. पूर्वोत्तानासन (Poorvottanasana)
16. वसिष्ठसन (Vasisthasana)
17. अधो मुख श्वानासन (Adho Mukh swanasana)
18. मकर अधो मुख श्वानासन (Makara Adho Mukha Svanasana)

19. अर्ध मत्स्येन्द्रासन (Ardha Matsyendrasana)
20. तितली आसन (Butterfly - Badhakonasana)
21. कमल आसन (Lotus pose - Padmasana)
22. एक पाद राज कपोदासन (Ek Pada Raja Kapotasana)
23. मार्जरी आसन (Marjaryasana)
24. उष्ट्रासन (Ustrasana)
25. शिशु आसन (Shishuasana)
26. चक्रकी मंथन आसन (Chakki Chalanasana)
27. धनुरासन (Dhanurasana)
28. भुजंगासन (Bhujangasana)
29. सलम्बा भुजंगासन (Salamba Bhujangasana)
30. विपरीत शलभासन (Viparita Shalbhāsana)
31. शलभासन (Shalabāsana)
32. नौकासन (Naukasana)
33. सेतु बंधासन (Setu Bandhasana)
34. मत्स्यासन (Matsyasana)
35. पवनमुक्तासन (Pavanamuktasana)
36. सर्वांगासन (Sarvangasana)
37. हलासन (Halasana)
38. नटराजासन (Natarajasana)
39. विष्णुआसन (Vishnuasana)
40. श्वासान (Shavasana)

संस्कृत नाम

1. कोनासन
2. कोनासन 2
- कटिचक्रासन
- हस्तपादासन
- अर्ध चक्रासन
- त्रिकोणासन
- वीरभद्रासन / वीरभद्रासन
- पसारिता पादोत्तानासन
- वृक्षासन
- पश्चिम नमस्कार
- गरुडासन
- उकटासन
- जानु शीर्षासन
- पश्चिमोत्तानासन
- पूर्वोत्तानासन
- वसिष्ठसन
- अधो मुख श्वानासन
- श्वानासन
- अर्ध मत्स्येन्द्रासन
- बद्धकोणासन
- पद्मासन
- एक पाद राज कपोदासन
- मार्जरी आसन
- उष्ट्रासन
- शिशु आसन
- चक्रकी चलानासन
- धनुरासन
- भुजंगासन
- सलम्बा भुजंगासन
- विपरीत शलभासन
- शलभासन
- नौकासन
- सेतु बंधासन
- मत्स्यासन
- पवनमुक्तासन
- सर्वांगासन
- हलासन
- नटराजासन
- विष्णुआसन
- श्वासान

और आत्मिक सभी क्षेत्रों के विकास में आसनों का अधिकार है। अन्य व्यायाम पद्धतियां केवल बाह्य शरीर को ही प्रभावित करने की क्षमता रखती हैं, जब कि योगासन मानव का चहुँमुखी विकास करते हैं।

## 3.3.2 आसन की शुरुआत से पूर्व सावधानी

आसनों को सीखना प्रारम्भ करने से पूर्व कुछ आवश्यक सावधानियों पर ध्यान देना आवश्यक है। आसन प्रभावकारी तथा लाभदायक तभी हो सकते हैं, जबकि उसको उचित रीति से किया जाए।

1) योगासन शौच क्रिया एवं स्नान से निवृत्त होने के बाद ही किया जाना चाहिए तथा एक घंटे पश्चात स्नान करें।

2) योगासन समतल भूमि पर आसन बिछाकर करना चाहिए एवं मौसमानुसार ढीले वस्त्र पहनना चाहिए।

3) योगासन खुले एवं हवादार कमरे में करना चाहिए, ताकि श्वास के साथ आप स्वतंत्र रूप से शुद्ध वायु ले सकें। अभ्यास आप बाहर भी कर सकते हैं, परन्तु आस-पास वातावरण शुद्ध तथा मौसम सुहावना हो।

4) आसन करते समय अनावश्यक जोर न लगाएँ। यद्धि प्रारम्भ में आप अपनी मांसपेशियों को कड़ी पाएँगे, लेकिन कुछ ही सप्ताह के नियमित अभ्यास से शरीर लचीला हो जाता

है। आसनों को आसानी से करें, कठिनाई से नहीं। उनके साथ ज्यादातन न करें।

5) मासिक धर्म, गर्भावस्था, बुखार, गंभीर रोग आदि के दौरान आसन न करें।

6) योगाभ्यास को सम्यक आहार अर्थात् भोजन प्राकृतिक और उतना ही लेना चाहिए जितना कि पचने में आसानी हो। वज्रासन को छोड़कर सभी आसन खाली पेट करें।

7) आसन के प्रारंभ और अंत में विश्राम करें। आसन विधिपूर्वक ही करें। प्रत्येक आसन दोनों ओर से करें एवं उसका पूरक अभ्यास करें।

8) यदि आसन को करने के दौरान किसी अंग में अत्यधिक पीड़ा होती है तो किसी योग चिकित्सक से सलाह लेकर ही आसन करें।

9) यदि वातों में वायु, अत्यधिक उष्णता या रक्त अत्यधिक अशुद्ध हो तो सिर के बल किए जाने वाले आसन न किए जाएँ। विषैले तत्व मस्तिक में पहुँचकर उसे क्षति न पहुँचा सकें, इसके लिए सावधानी बहुत महत्वपूर्ण है।

10) योग प्रारम्भ करने के पूर्व अंग-संचालन करना आवश्यक है। इससे अंगों की जकड़न समाप्त होती है तथा आसनों के लिए शरीर तैयार होता है। अंग-संचालन कैसे किया जाए इसके लिए 'अंग संचालन' अगले अंक में पढ़ें।

(साभार-पतंजलि योग, ऋग्वेद)

क्रमशः अगले भाग-4 में...

