



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

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति-योगासन

हमने पिछले 06 (छः)-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 (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 एक वैकल्पिक रूप में इसको उपयोगी बना सकते हैं। प्रमुख योगिग क्रियाएँ कितने प्रकार की होती हैं, उनके लाभ व उनको 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-07)

4.15 पूर्वोत्तानासन (Poorvottanasana)



इस आसन का शाब्दिक अर्थ है-पूर्व दिशा की ओर खींचना, हालांकि इसका पूर्व दिशा से कोई सम्बन्ध नहीं है।

पूर्वोत्तानासन मुख्यतः ललाट के पूर्वी भाग में सूक्ष्म प्राण ऊर्जा के प्रवाह को बढ़ाता है।

पूर्व-पूर्व दिशा+उत्तान-अधिकतम रिवंचाव+ आसन-मुद्रा।

पूर्वोत्तानासन करने की विधि

- पैरों को सामने की ओर सीधा फैलाते हुए बैठ जाएँ, पैरों को साथ में रखें, रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें।
- हथेलियों को जमीन पर रखें, कमर के पास या कन्धों के पास, उँगलियों के सिरे शरीर से दूर, बाजूओं को सीधा रखें।
- पीछे की ओर झुकें और हाथों से शरीर के वजन को सहारा दें।
- साँस भरें, श्रोणि को ऊपर उठाएँ, शरीर को सीधा रखें।
- घुटनों को सीधा रखें, पाँव को जमीन पर टीकाएँ, पंजों को जमीन पर रखें, ऐसा करने पर तलवा जमीन पर ही रहेगा और सिर को जमीन की ओर पीछे जाने दें।

- इसी अवस्था में सामान्य रूप में साँस लेते रहें।
- साँस छोड़ते हुए वापस आएँ, बैठ जाएँ और विश्राम करें।
- उँगलियों की दिशा को बदलते हुए मुद्राओं को दोहराएँ।

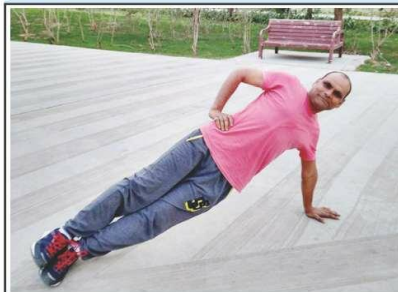
पूर्वोत्तानासन के लाभ

- कलाइयों, भुजाओं, कन्धों, पीठ व रीढ़ को मजबूती मिलती है।
- पैरों व कूल्हों का व्यायाम हो जाता है।
- स्वसन प्रक्रिया में सुधार करता है।
- आंते व उदर के अंगों में रिवंचाव पैदा करता है।
- थायरॉइड ग्रंथि को उत्तेजित करता है।

पूर्वोत्तानासन के अंतर्विरोध

क्योंकि इस आसन के दौरान पूरे शरीर का भार मुख्यतः कलाई व हाथों पर आ जाता है, इसलिए यदि आपकी कलाई पर चोट लगी हो तो यह आसन न करें। यदि आपकी गर्दन पर चोट लगी हो तो भी यह आसन बिल्कुल न करें। चोट की स्थिति में आप कुर्सी का सहारा ले सकते हैं।

4.16 वशिष्ठासन (Vasisthasana)



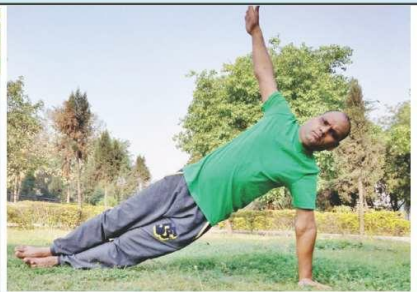
ऋषि वशिष्ठ को भारतवर्ष के सबसे सम्मानीय संतों में से माना जाता है। ऋषि वशिष्ठ सप्तऋषि मंडल के एक ऋषि हैं। वे ऋग्वेद मंडल के सबसे प्रधान व मुख्य लेखक भी हैं।

ऋषि वशिष्ठ के पास एक गाय थी जिसका नाम कामधेनु था। उस गाय का एक बछड़ा था जिसका नाम नन्दिनी था। उस गाय के पास दैविक शक्तियाँ थीं और उसने ऋषि वशिष्ठ को बहुत धनवान बना दिया था। इसलिए वशिष्ठ का वास्तविक अर्थ धनवान है।

यह आसन शरीर के ऊपरी हिस्से (छाती, पेट और कंधे) को मजबूत बनाता है और उसमें स्थिरता प्रदान करता है।

वशिष्ठासन करने की विधि

- दंडासन में आ जाएँ।
- धीरे से अपने शरीर का सारा वजन अपने दाएँ हाथ और पैर पर रखें। ऐसा प्रतीत होता चाहिए कि आपका बाया हाथ और पैर हवा में झूल रहे हैं।
- अपने बाये पैर को दाहिने पैर पर रखें और बाये हाथ को अपने कूल्हे पर रखें।
- आपका दाहिना हाथ आपके कंधे के साथ होना चाहिए। ध्यान दें कि वह आपके कंधे के नीचे न होकर कोण में ही हो।



● ध्यान दें कि आपके हाथ जमीन को दबाएँ और आपके बाया हाथ दाये के सीध में हो।

- साँस अंदर लेते हुए अपना दाहिना हाथ ऊपर उठाएँ। ऐसा प्रतीत होना चाहिए कि आपका हाथ जमीन पर सीधा खड़ा हुआ है।
- अपनी गर्दन को अपने उठे हुए हाथ की तरफ मोड़ें और साँस अंदर और बहार करते हुए अपनी हाथों की उँगलियों को देखें।
- साँस छोड़ते हुए अपने हाथ को नीचे ले आएँ।
- धीरे से दंडासन में आ जाएँ और अंदर-बाहर जाती हुई साँस के साथ विश्राम करें।
- यही प्रक्रिया दूसरे हाथ के साथ दोहराएँ।

वशिष्ठासन के लाभ

- हाथों, कलाई व पैरों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- पेट की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- शरीर में स्थिरता बनाता है।

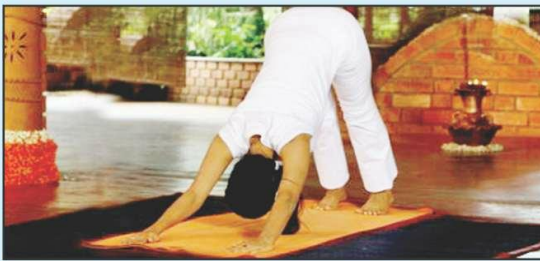
वशिष्ठासन के अंतर्विरोध

जिन लोगों को कलाई में कभी भी चोट लगी हो, वो यह आसन न करें। यदि किसी को कंधे अथवा कोहनी में चोट लगी हो, वो भी यह आसन न करें।

4.17 अधोमुख श्वान आसन (Adho Mukha Svanasana)

अधोमुख श्वान आसन योगासन

अधोमुख श्वान आसन एक कुत्ते (श्वान/स्वान) की तरह सामने की ओर झुकने का प्रतीकात्मक है इसलिए इसे अधोमुख श्वान आसन कहते हैं। इस योगासन को करने की प्रक्रिया बहुत आसान है और कोई भी ऐसा व्यक्ति जिसने योगाभ्यास करना शुरू ही किया है, यह आसन कर सकता है। यह योगासन अत्यंत लाभदायक है और इसे प्रतिदिन के योगाभ्यास में अवश्य जोड़ना चाहिए।



अधोमुख श्वान आसन करने की विधि

- अपने हाथों और पैरों के बल आ जाएँ। शरीर को एक मेज की स्थिति में ले आएं। आपकी पीठ मेज की ऊपरी हिस्से की तरह हो और दोनों हाथ और पैर मेज के पैर की तरह।
- साँस छोड़ते हुए कमर को ऊपर उठाएँ। अपने घुटने और कोहनी को मजबूती देते हुए (सीधे करते हुए) अपने शरीर से ऊरुटा 1(वीं)-आकार बनाएँ।
- हाथ कंधों के जितने दूरी पर हों, पैर कमर के दूरी के बराबर और एक दूसरे के समानांतर हों। पैर की उँगलियाँ बिल्कुल सामने की तरफ हों।
- अपनी हथेलियों को जमीन पर दबाएँ, कंधों के सहारे इसे मजबूती प्रदान करें। गले को तना हुआ रखते हुए कानों को बाहों से स्पर्श कराएँ।
- लम्बी गहरी श्वास लें, अधोमुख श्वान की अवस्था में बने रहें। अपनी नज़रें नाभि पर बनाये रखें।
- श्वास छोड़ते हुए घुटने को मोड़ें और वापस मेज वाली स्थिति में आ जाएँ तथा विश्राम करें।

अधोमुख श्वान आसन को आसानी से करने के कुछ नुस्खे

- यह आसन करने से पहले अपने पैर की मांसपेशियों और हाथों को अच्छी तरह से तैयार कर लें।
- अधोमुख श्वान आसन करने से पहले धनुरासन या दण्डासन करें।
- यह आसन सूर्य नमस्कार के एक अंश के रूप में भी किया जा सकता है।

अधोमुख श्वान आसन से पहले किये जाने वाले आसन

- धनुरासन
- दण्डासन

अधोमुख श्वान आसन के बाद किये जाने वाले आसन

- अर्धपिंचा मयुरासन
- चतुर्ग दण्डासन
- ऊर्ध्व मुख श्वानासन

अधोमुख श्वान आसन के छः लाभ

- यह आसन यह आसन शरीर को ऊर्जा देता है और आपको तारो-ताज़ा करता है।
- यह आसन रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है। छाती की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है और फेफड़े की क्षमता को बढ़ाता है।
- यह पूरे शरीर को शक्ति प्रदान करता है, विशेषकर हाँथ, कंधे और पैरों को।
- मांसपेशियों को सुदृढ़ करता है और मस्तिष्क में रक्त संचार बढ़ाता है।
- यह आसन मन को शांति प्रदान करता है एवं सरदर, अनिद्रा, थकान आदि में भी अत्यंत लाभदायक है।

अधोमुख श्वान आसन की सावधानियाँ

अगर आप उच्च रक्तचाप, आँखों की कोशिकाएँ कमजोर हैं, तथा कंधे की चोट या दस्त से पीड़ित हैं, तो यह आसन न करें।

4.18 मकरअधोमुख श्वानासन (Makara AdhoMukha Svanasana)

पद्म कमल, आसन-मुद्रा

मकरअधोमुख श्वानासन एक मध्यम स्तर का ताजगी प्रदान करने वाला योगासन है। यह आसन पेट की मांसपेशियों को पुष्टि प्रदान करता है। यह डॉलफिन आसन का एक और प्रकार है।

मकरअधोमुख श्वान आसन करने की विधि

- श्वानासन की स्थिति में आ जाएँ और अपने शरीर के वजन को धीरे से आगे की ओर ले आएं।
- कंधे कलाइयों के सीध में हों इसका बिसेश ध्यान रखें।
- धीरे से अग्र बाहों को जमीन से स्पर्श कराने तक नीचे ले आएं, इस समय आप की हथेलियाँ जमीन पर टिकी हुई होनी चाहिए।
- पैरों को सीधा रखते हुए अपनी एड़ी को पाँव का अंगुठे के सीध में ले आएं।
- अपनी टुट्टी जमीन पर स्थिर रखते हुए कमर और घुटने सीधा रखें।
- अगर संभव हो तो हथेलियाँ एक दूसरे की ओर होनी चाहिए।
- साँस लेते हुए पेट की मांसपेशियों को अंदर खींचें और छोड़ते हुए विश्राम प्रदान करें।
- इसी स्थिति में कुछ देर साँस लेते रहें और छोड़ते रहें। इसके पश्चात पुनः अधोमुख श्वानासन में वापस आ जाएँ।



नये नये योगाभ्यास आरम्भ करने वाले व्यक्ति यह आसन घुटनों के बल रहकर भी कर सकते हैं। शरीर के भार को सहारा देने के लिए सर के नीचे योगा ब्लॉक्स का उपयोग भी कर सकते हैं।

मकरअधोमुख श्वानासन के लाभ

- यह आसन सरदर, थकान और कमरदर्द में अत्यंत प्रभावशाली है।
- बाहों और पैरों को मजबूती प्रदान करता है।
- पेट की मांसपेशियों को प्रदान करता है।
- पाचन क्रिया को संयोजित करता है।
- स्त्रियों को मासिक धर्म में होने वाले पीड़ा को कम करने में सहायक है।

मकरअधोमुख श्वानासन के अंतर्विरोध

आपको अगर कमर, गला या रीढ़ की हड्डी में दर्द हो या चोट लगी हो तो यह आसन किसी अनुभवी शिक्षक की देख-रेख में ही करें।

अनुपूरक आसन

इस आसन को शलभासन (Shalabasana) के पश्चात किया जा सकता है।

क्रमशः

मकरअधोमुख श्वानासन आरंभ करने की विधि