



## प्रयोग – 19



### टिप्पणी

## पीछे की ओर झुक कर किए जाने वाले आसन

पीछे की ओर मुड़ने वाले आसान उदर की मांसपेशियों में उचित खिंचाव लाते हैं साथ ही रीढ़ के चारों तरफ की मांसपेशियों को सुदृढ़ और सुडौल बनाते हैं ।

### लक्ष्य

### भुजंगासन और अर्धशलभासन करना

इन आसनों के पूर्ण करने पर, आप ये आसन उचित ढंग से कर सकेंगे और साथ ही इनका प्रदर्शन कर सकेंगे ।

### आवश्यकतायें

- (योग मैट) चटाई –1
- समतल तकिया ( 1 से 2 फीट लम्बाई, मोटाई 10 से 15 से.मी.)

### योग कक्षा की तैयारी

- कमरा अच्छी तरह से स्वच्छ और हवादार होना चाहिए ।

### योगाभ्यास की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के सूती कपड़े पहनें । (बहुत चुस्त नहीं)
- अभ्यास से पहले चश्मा, हाथ घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दें ।

### भुजंगासन (सर्प के समान मुद्रा)

#### प्रक्रिया

- पेट के बल लेट जाएँ, पैर सीधे रखें, एडियाँ और पैरों के अंगूठे साथ रखें, तलवे के ऊपर की ओर हों ।
- हथेलियों को जमीन पर सीधे और कंधों की संधि के नीचे रखें, उँगलियाँ आगे की तरफ हों । माथे के फर्श पर रखें और आंखें बंद करें । सारे शरीर को विश्राम की मुद्रा में रखें, यह आरम्भिक मुद्रा है ।

- धीरे से सिर, गर्दन, कंधे और धड़ को सांस लेते हुए जितना ऊपर की ओर उठा सकते हैं, उठावें।
- अंतिम मुद्रा में जघनास्थी और कूल्हे की हड्डी जमीन पर ही रहेगी और नाभि लगभग 3 से.मी. तक हल्की ऊपर रहेगी। भुजायें सीधी रखें या न रखें यह पीठ के लचीलेपन पर निर्भर करता है।
- आरम्भिक मुद्रा में लौटने के लिए, धीरे से पीठ के ऊपरी भाग को छोड़ें, फिर नाभि, छाती, कंधे, और अन्त में माथे को जमीन पर रखें, पीठ के निचले हिस्से को आराम दें। यह आसन का एक चक्र है, ऐसे 3 से 5 चक्रों का अभ्यास कीजिये।
- श्वसन : धड़ उठाते समय सांस लें, अंतिम मुद्राओं तक सांस सामान्य रखें और जब धड़ को नीचे लायें तब सांस छोड़ें।



चित्र 19.1 : भुजंगासन

### अपवाद

पेट्टिक अल्सर, हर्निया, उच्च रक्तचाप, हाइपरथायरायडिज्म से पीड़ित लोगों को यह आसन विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में करना चाहिए।

### लाभ

यह आसन रीढ़ की अपने स्थान से खिसकी हड्डी (स्टिलड डिस्क) को फिर से उसके स्थान पर लाने में सहायक होता है, पीठ दर्द दूर करता है और रीढ़ को स्वस्थ रखता है। यह भूख बढ़ाता है, कब्ज समाप्त करता है और पेट के सभी अंगों विशेषकर यकृत और गुर्दे के लिए लाभकारी होता है।



टिप्पणी

## 2. अर्धशलभासन

### प्रक्रिया

- पेट के बल सीधे लेट जाएँ, हाथों को जांघों के नीचे रखें, पूरे अभ्यास के दौरान दोनों पैरों को सीधा रखें। ठोड़ी को जमीन पर रखें और हल्का सा आगे की ओर खींचें।
- पीठ की मांसपेशियों की सहायता से, बिना घुटने मोड़े बाया पैर जितना ऊपर उठा सकते हैं, उठायें। दूसरा पैर सीधा, सहज और जमीन से स्पर्श करता हुआ रहना चाहिए। श्रोणि को ना तो झुकायें ना ही मोड़ें। बिना खिंचाव के, सहजता से कुछ देर इसी मुद्रा में रहें।
- यही प्रक्रिया दाहिने पैर के साथ करें, यह इस आसन का एक सम्पूर्ण चक्र कहलाता है।

**श्वसन :** सांस लें और सांस खत्म होते तक बाएँ पैर को ऊपर उठाएँ, सांस को रोककर उसी मुद्रा में रहें, साँस छोड़ते हुए पैर को प्रारंभिक स्थिति में लाएँ।

### लाभ

यह ऊपरी और निचली पीठ दोनों के लिए सबसे अच्छा अभ्यास है। यह (सायटिका) और अस्थि भंग (स्लिपड डिस्क) में लाभकारी है। यह कब्ज को भी कम करता है।

### प्रभाव और अवलोकन

- 5 सप्ताह तक उपर्युक्त सभी पीछे की ओर मुड़ने वाले आसनों का अभ्यास करें और प्रभावों का निरीक्षण करें—

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5
पीठ के लिए लाभप्रद					
कमर दर्द को कम करना					
उदर को सुडौल बनाना					

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।



टिप्पणी

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)