d{kk & 2

fVIi.kh

5

vklue&f

पूर्वतने पाठे भवन्तः सूर्यनमस्कारस्य विषये शिक्षितवन्तः । भवन्तः ज्ञातवन्तः यत् सूर्यनमस्कारः अनेकध्यानस्थितिनां तथा श्वासस्य सम्मिलितं रूपम् अस्ति। प्रस्तुतपाठे भवन्तः अनेकध्यानस्थितिनां विषये ज्ञास्यन्ति याः आसनम् कथ्यते। भारतस्य ऋषयः नैकासनानां निर्णाणं कृतवन्तः। एतेषाम् आसनानाम् उत्पतिः प्रकृतेः निरीक्षणं कृत्वैव संजाता । आसनानां प्रेरणा प्रकृत्या पशूभिः तथा पक्षिभिः संप्राप्ता ।अतः एषः कोऽपि संयोगो नास्ति यत् योगशब्दावल्यां अत्यधिकसंख्यायां आसनानि वनपशुनाम् उपरि आधारितानि सन्ति । ध्यानस्थितेः अपि स्वकीयं उद्देश्यं भवति । एतानि ऊष्ट्रमार्जारमयूरादीनामुपरि आधारितानि सन्ति ।

प्रस्तुतपाठे भवन्तः मूलध्यानस्थितौ उत्थापनं, उपवेशनम् तथा मेरुदण्डः इत्यादीनां प्रवृतासनानां विषये भवन्तः ज्ञास्यन्ति । प्रवृतासनस्य तात्पर्यम् एवं विद्यते यत् मुखं अधः स्थापनीयम् । एतदासनं भवतां मेरुदण्डे आकुञ्चनम् आनयति । पृष्ठे प्रत्यावर्तनस्यत तथा पार्श्वे नमनस्य अभ्यासः महत्वपूर्णं विद्यते ।

mís';kfu

प्रस्तुतपाठं पठनान्तरं भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति :

- आसनस्य व्याख्यां करणे ;

d{kk & 2

fVIi.kh

- विभिन्नप्रकाराणाम् आसनानां विषये ज्ञापने ;
- ताडासनम्, उद्कटिचक्रासनम्, पद्हस्तासनम्, इत्याद्युत्थापनानाम् आसनानां प्रदर्शने ।
- उपविश्यकरणाणाम् आसनानां प्रदर्शने यथा – शिथिलदण्डासनं वज्रासनं शशांकासनञ्च

5-1 vklu fde vfLr

आसनमेका प्रक्रिया अस्ति यस्याः उद्देश्यं शरीरस्य काप्येकाध्यानस्थितौ एकाग्रकरणं भवति । एषः शरीरस्य विभिन्नाङ्गैः सम्यक्तया कार्यं करणार्थं बलं संयच्छति। एषः शरीरस्य प्रत्येके अङ्गे तथा सन्धौ कार्यं करोति । एषः विशिष्ट ध्यानस्थितौ भवतां शरीरे ध्यानेन सह अङ्गानां गतिविधिं तथा क्रियाकलापं वर्धयति । आसनानि तथा ध्यानस्थितिः निम्नकार्याणां कृते सन्ति।

- स्थिरता
- विश्रामम्
- सहजता
- अनन्तानन्दं तथा प्रसन्नता

5-2 vklukuk çdkjkf.k

आसनानि मुख्यतया चतुर्षु भागेषु विभाजितानि सन्ति

1. उत्थाय करणीयाणि आसनानि – एतानि शरीस्य पार्ष्णिः तथा पादतलस्य सहायतया भवन्ति ।
2. उपविश्य करणीयाणि आसनानि – एतानि शरीरस्य अधोभागाय सहायतां प्रदाय भवति ।

3. प्राकृतानि आसनानि – एतानि मुखं अधोकृत्वा तथा उदरबलेन लेटयित्वा (लेट् कण्वादिगण) भवति ।

4. सुप्तासनानि– एतानि मुखम् उपरि कृत्वा लेटयित्वा तथा शरीरस्य पृष्ठभागस्य सहायतया भवति

fVIi.kh

5-3 mRFkk; djf.k;kf.k vklukfu (Standing Asana) & çkjfEHkdk fcUn%

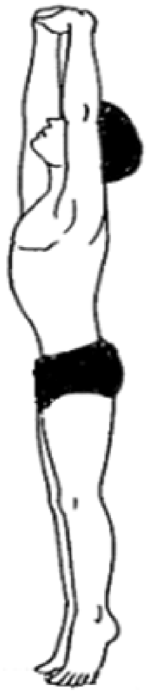
उउत्थितासनानि शरीरे पार्ष्णिभ्यां सहायतया भवन्ति।

1 rkMklue

ताडासनम् अनेकयोगपरम्पराणां तथा आसनानं प्रारम्भिको बिन्दुः मन्यते ।

ताडासनं नाम्नैव स्पष्टमस्ति यत् ताड – गिरिः, आसनम्– स्थितिः अर्थात् पर्वतस्य सदृशी स्थितिः

आङ्गलभाषायाम् इदं 'Moutain Pose' अपि कथ्यते । एतदासनं सर्वेषाम् आसनानां मूलम् अपि अस्ति । अतः एव अस्मात् अन्येषामासनानाम् अप्युद्भवं मन्यन्ते । अस्मिन् उत्थायैव शरीरस्य समस्त–अङ्गानां चालनं भवति येन ध्यानस्थितेः निर्णाणं भवति । अस्मिनासने शरीरस्य कमप्येकम् अङ्गं सक्रियं भवति शेषशरीसं स्वस्थितौ भवति ।



चित्रम् 5.1

vH;kl%

- दण्डवतोत्तिष्ठत, पदौ युगपत् कृत्वा हस्तौ जङ्घायाः पार्श्वे संश्लिष्य स्वमेरुदण्डं दण्डवत् कृत्वा समक्षे संपश्येत्

d{kk & 2

fVIi.kh

- हस्तौ उपरितः कृत्वा । एवं ध्यायेत् यद् हस्तौ दण्डवत् तथा समानान्तरे लम्बवत् भवेताम् । तथा करतलस्यापि दिशा परस्परं समक्षे भवितव्या ।
- शनैः शनैः स्वपार्ष्णीम् उत्थापयेत् (यथा संभवम्) तथा स्वपादाङ्गुष्ठौ उत्तिष्ठेत् । शरीरं यावत् शक्यं कर्षयेत्
- पुनः सामान्यस्थितेः कृते पार्ष्णीं भूमीं प्रत्यानयेत् । हस्तौ शनैः शनैः जङ्घायाः पार्श्वे आनीय विश्रमेत्

ykHk%

- एषा ध्यानस्थितिः शरीरं लम्बाकारं कर्तुं सहायिकास्ति
- श्वसनक्रियां तथा शरीरस्य पाचनतंन्त्रस्य कार्यं वर्धयति

2 v/kdfV pØklue

यथा नाम्नैव स्पष्टम् अस्ति अर्द्धं कटिवत् आसनम्

fLFkfr & rkMklue

vH;kl%

- श्वासपूरयन् समये दक्षिणहस्तं उपरितः कुर्यात्।
- क्षैतिजाकारस्तरं संप्राप्य स्वकरतलं उपरि कुर्यात्।
- हस्तं उपरितः अधः नामयेत् । दीर्घश्वासं ग्रहणीयात् लम्बवत् हस्तं कर्षयेत् । एवं तावत् कुर्यात् यावत् भवतां दक्षिणहस्तं वामकर्णं स्पृशेत् तथा भवतां करतलं वामे भविष्यति

चित्रम् 5.2

vklue&f

- हस्तं उपरितः कर्षयेत्
- श्वासं निष्कासयन् समये कबन्धं वामे नामयेत्
- वामकरतलं वामजङ्घायां यावत् दूरीं कर्तुं शक्यते तावत् कुर्यात्
- दक्षिणकूर्परं तथा जानु प्रत्यावर्तयेत्
- 1 निमेष पर्यन्तं सामान्य श्वसनं कुर्यात्
- शनैः शनैः लम्बत् स्थितौ पुनरागच्छेत्। श्वासं पूरयन् दक्षिणहस्तं कर्षयेत् (स्ट्रेच) कटेरुपरितः हस्ताङ्गुलयः पर्यन्तं कर्षणं अनुभूयेत् ।
- श्वासं संत्यजन् दक्षिणहस्तं ध्यानस्थितौ आनयेत्
- तडासनस्य स्थितौ पुनारागच्छेत्
- एतां प्रक्रियां वामतः आवर्तयेत । अस्मिन् समये दक्षिणभागं प्रति नमेत्

v=kfi /;ku nkr0;Ek

- अग्रे तथा पृष्ठे न नमेत् । केवलं पार्श्वाकारे एव नमेत् ।

ykHkk%

- मेरुदण्डस्य आकुञ्चनं वर्धयति ।
- मेरुदण्डस्य पार्श्वनामनं वर्धयति ।
- कटौ वसा न्युनं करोति ।
- यकृतस्य कार्यशक्तिं वर्धयति

fVli.kh

3 v/kpØklue

अर्धचक्रवत् आसनम्

fLFkfr% & rkMklue

चित्रम् 5.3

vH;kl%

- स्वशरीरस्य पृष्ठभागे हस्तौ संस्थापयेत् , ध्येतव्यम् यत् अङ्गुलयः अग्रतः भवेयुः ।
- श्वासं अन्तः पूरयेत् तथा पृष्ठे विनम्येत् । सिरं पृष्ठतः कुर्यात् ग्रीवायाः स्नायुं कर्षेत् ।
- 1 निमेषपर्यन्तं सामान्य श्वसनं कुर्यात् ।
- स्थितौ पुनरागच्छेत्
- ताडासने विश्रमेत्

vklue&f

ykHkk%

- शरीरे रक्तप्रवाहः सम्यग् भवति
- ग्रीवायाः स्नायुं दृढी करोति ।
- वक्षःस्थलाय तथा स्कन्धाभ्यां विस्तारं संयच्छति ।
- फुस्फुसानां क्षमतां वर्धयति

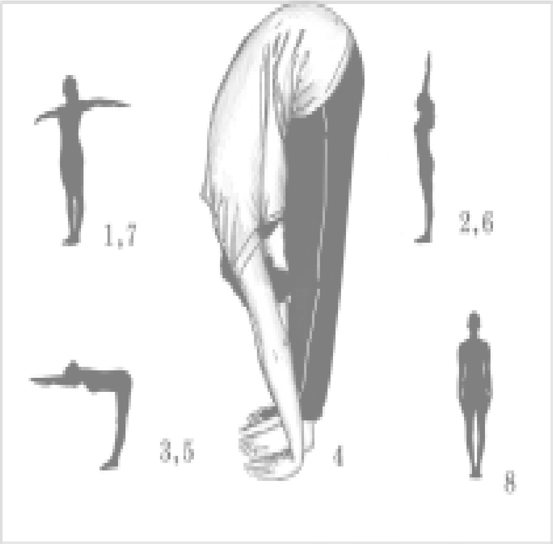
4- ingLrklue

अस्यस्थितिं 'गोरिल्ला' स्थितिः तथा अधहस्तध्यानस्थितिं कथ्यते ।

fLFkr% & rkMklue

vH;kl%

- पादौयुगपत् संस्थाप्य दण्डवत् उत्तिष्ठेत् ।
- अग्रतः नमन् स्वसिरं उपरि कुर्यात् ।



चित्रम् 5.4

d{kk & 2

fVIi.kh

- सिरं शनैः शनैः अधः नामयेत् ।
- स्वसिरे आगम्यमानानां परिवर्तनम् अनुभूयेत् । यथा नेत्रे वर्धमानः प्रभावः।
- सामान्य श्वासेन यथास्थितौ भवितव्यम्
- शनैः शनैः उपर्यागच्छेत् तथा सर्वविधपरिवर्तनम् अनुभूयेत् ।
- नेत्रयोः जायमानस्य प्रभावस्य न्युनताम् अनुभूयेत् ।
- शरीरे आगम्यमानं विश्रामम् अपि अनुभूयेत् ।
- ताडासने विश्रमेत् ।

/;ku0;% fcUn%

- आसनकुर्वन् समये जानु न प्रत्यावर्तयेत् ।

ykHkk%

- पाचनतन्त्रे सुधारो भवति ।
- शिरसि रक्तप्रवाहः वर्धयति ।

? fd Hkour% tkufUr\

उत्थाय आसनेषु पादयोः बह्वधिकं महत्वं वर्तते । एषः भवतां भारोत्थापने सहायतां करोति । एषः भूमिसंश्लिष्टः शरीरबिन्दुः वर्तते। उपवेशनस्य स्थितौ आसनेषु कटिः मेरुदण्डः श्रोणसन्धिः शरीरभूम्योः संयोगं करोति ।

ikBxrk% ç'uk% 5-1

1. आसने भवन्तः किम् अवगम्यते ?

2. आसनस्य विभिन्नप्रकाराणि कानि सन्ति ?

3. एतेषामासानानां लाभानां सूच्याः निर्माणं करोतु ।

5-4 mio'kuL; fLFkfr%

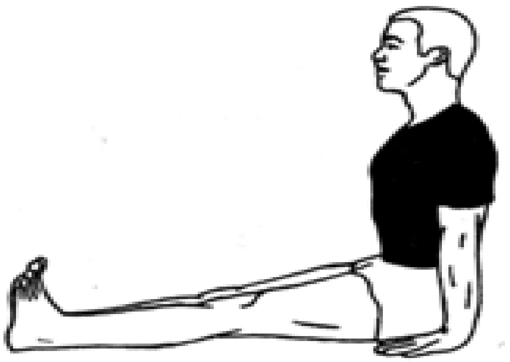
उत्थाय क्रियमाणानाम् आसनानां ज्ञानानन्तरं वयम् उपविश्य क्रियमाणानाम् आसनानां विषये ज्ञास्यामः । उपविश्य क्रियमाणेषु आसनेषु 'पेलविश' (pelvis) श्रोणिः भवतां सहायं करोति । आगच्छन्तु उपविश्य क्रियमाणानाम् आसनानां विषये ज्ञास्यामः ।

1 n.Mklue

प्रारम्भिकास्थितिः अथवा उपवेशनस्य स्थितिः

दंण्डासनम्

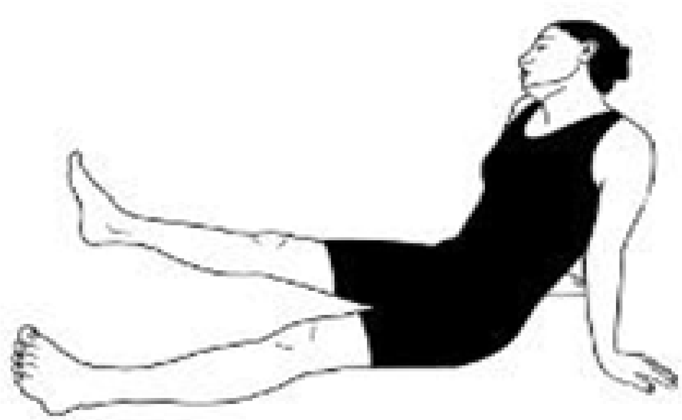
- पादौ पार्ष्णीतः प्रत्याकर्षणं कृत्वा उपविशेत्
- करतलं नितम्बस्य पार्श्वे संस्थापयेत् ।
- मेरुण्डं ग्रीवां तथा शिरं दण्डवत् कुर्यात्
- नेत्रौ उन्मीलयेत् ।



चित्रम् 5.5

2 f'kfFkyn.Mklue

शिथिलोपवेशनस्य स्थितिः – शिथिलदण्डासनम् दंडासन



चित्रम् 5.6

- पादौ किञ्चित् उद्घाट्य दूरीं स्थापयेत तथा विश्रमेत् य
- स्वकबन्धं पृष्ठतः शनैः शनैः कुर्यात् तथा विश्रमेत् , हस्तौ पृष्ठे कृत्वा शरीरं सहायतां संयच्छेत्
- अङ्गुलयः पृष्ठतः कुर्यात् ।
- शिरं शनैः भ्रामयेत् । शिरं पृष्ठे कमपि स्कन्धे विश्रामयेत् ।
- स्वनेत्रं शनैः शनैः उन्मीलयेत् ।

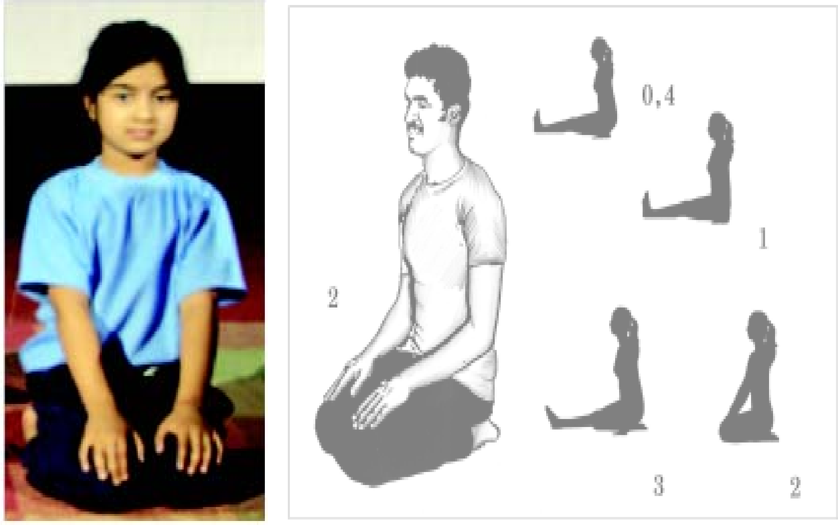
3- otklue

वज्रः अस्यार्थः शस्त्राथवा गर्जना । आसनम् अस्यार्थः उपवेशनम्

fLFkfr % nMklue

vklue&f

vH;kl%



चित्रम् 5.7

- वामपादं प्रत्यावर्तयेत् तथा दक्षिणा पार्ष्णीं नितम्बस्य अधः आनयेत्
- दक्षिणापार्ष्ण्याः उपरि उपविशेत् । वामपादं प्रत्यावर्त्य वामपार्ष्णीं वामनितम्बस्य अधः आनयेत् ।
- दण्डवत् सम्यक्तया उपविशेत् । नितम्बं पार्ष्ण्यां तथा हस्तौ जङ्घायां संस्थापयेत् ।

ykHkk%

- नाडिषु शिथिलताम् आनयति
- शरीरे रक्तप्रवाहं वर्धयति
- पाचनतन्त्रं दृढी करोति

4- 'k'kkdlue

शशांवदासनम् शशांकासनम् कथ्यते अस्यार्थः शशांकवद् उपवेशनम् वर्तते । आङ्लभाषायाम् इदं ? 'Hearepose' कथ्यते ।

d{kk & 2

fVIi.kh

fLFkfr% & n.Mklue

vH;kl%

- दक्षिणपादं जानुतः परिवर्तयेत् । पुनः वामपादं परिवर्तयेत् । वज्रासनवत् पार्ष्ण्याम् उपविशेत् तथा करतलं जङ्घायां संस्थापयेत् ।
- हस्तौ पृष्ठे कुर्यात् तथा दक्षिणहस्तस्य मुष्टिकां विनिर्मीयात् । वामहस्तेन दक्षिणहस्तस्य मणिबन्धं गृह्णियात् ।
- स्कन्धयोः विश्रमेत् ।
- श्वासं पूरयन् पृष्ठे विनमेत् । अनेन कटेः तथा वक्षः स्थलस्य अग्रतः उद्घाटनं भवति ।
- श्वासं संत्यजन् शनैः शनैः अग्रे विनमेत् । स्वकटिं नामयेत् । तथा मस्तकं भूम्यां संस्थापयेत् । मस्तकं भवतां जानुनोः समक्षे आगमिष्यति । स्कन्धं अधस्तनं कुर्यात् ।
- अस्यां स्थितौ 1 निमेषपर्यन्तं सामान्यश्वासं गृह्णियात् ।
- शनैः शनैः श्वसनं कुर्यात् लम्बवत् स्थितौ आगच्छेत्।
- हस्तौ स्वतन्त्रं कृत्वा तथा पूर्वस्थितौ पुनरागच्छेत् ।
- शिथिलदण्डासने विश्रमेत्

चित्रम् 5.8

ykHkk%

- शिरसि रक्तप्रवाहं वर्धयति ।
- एकाग्रतां वर्धयति ।

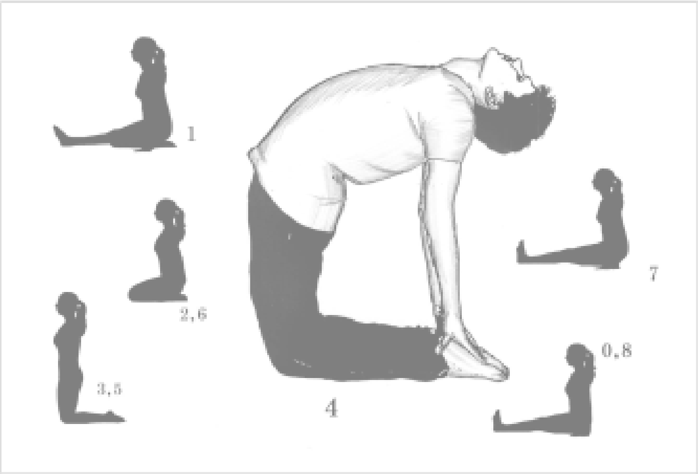
5- Å"Vklue

ऊष्ट्रवत् उपवेशनम् उष्ट्रासनम् कथ्यते ।आङ्गलभाषायाम् इदं ‘camelPose’ कथ्यते

fLFkfr% & n.Mklue

vH;kl%

- वज्रासने उपविशेत्
- जानुतः शरीरं दण्डवत् कुर्यात् । (जानुनोः उपरि उपविशेत्)
- करतलं कटौ स्थापयेत् ।अङ्गुलयः समक्षे दिशायां कुर्यात् ।
- श्वासपूरयन् समये कबन्धं पृष्ठे कुर्यात् तथा करतलं पार्ष्णौ स्थापयेत् ।



चित्रम् 5.9

d{kk & 2

fVIi.kh

- एकनिमेष पर्यन्तं अस्यामेवस्थितौ भवितव्यम् अनन्तरम् सामान्यश्वसनं कुर्यात् ।
- श्वासं संत्यजन् सामान्यस्थितौ आगच्छेत् तथा शिथिल दण्डासने विश्रमेत्।

ykHk %

- श्वसनप्रक्रिया तथा नाडितन्त्रं दृढी भवति ।
- मेरुदण्डस्य आकुञ्चनमयरूपं वर्धते ष
- जङ्घायां तथा हस्तस्य स्नायुं बलं आगच्छति ।
- शरीरे उर्जायाः प्रभावः वर्धते ।

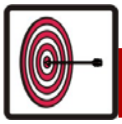
? fd Hkoku~ tkukfr

उष्ट्रशरीरस्य उपरि भागं बह्वधिकं दृढं मन्यते । अतः एतादृशी स्थितिः शरीरं तथा पृष्ठकबन्धं दृढी करोति । तथा मेरुदण्डस्य स्नायौ अपि सुधारः भवति ।

ikBxr ç'u 5-2

1. दण्डासनस्य प्रारम्भिकस्थितेः व्याख्यां कुरुत ।
2. ऊष्ट्रासनस्य लाभान् वदत ।

fVIi.kh



Hkoxr% fd% f'kf{kroUr%

- उत्थाय आसनम् – पादयोः उत्थाय शरीरस्य सहायतया आसनानि ।
- उपविश्य आसनानि – नितम्बाधारेणोपविश्य आसनम् । तत्तपश्चात् पुनः आसनानि
- प्रकृतासनम् – मुखतः उपरितः दर्शनम्, तथा शरीरं उदरेण सहायतां करणम् ।
- सुप्तासनम् – मुखतः उपरितः दर्शनम्, तथा पृष्ठभागोपरि लेटयित्वा शरीराय सहायताप्रदानम् ।
- अर्द्धकटिचक्रासनम् – अस्य व्युत्पत्तिः अर्धः – अर्धभागः, कटिवत् तथा चक्रवत् अस्ति ।
- वज्रासनम् – वज्रवद् दृढासनम् अनेन शरीरस्य स्थितिः वज्रवत् भवति
- पदहस्तासनम् – पादयोः तथा हस्तयोः आसनम् पदहस्तासनम् कथ्यते। एतां स्थिति 'गौरिल्ला' स्थितिः तथा पादस्य अधः हस्तस्य स्थितिं कथ्यते।
- उपविश्यासनम्– अत्र शरीरम् 'पेलविस' अस्य सहायतया ध्यानास्थितौ आगच्छति ।
- शशांकासनम् – शशांकवद् उपवेशनास्थितिः शशांकासनं कथ्यते।
- एतेषां करणस्य प्रक्रिया ।
- एतेषां करणेन जायमानाः लाभाः ।

ikBkUrk% ç'uk%

1. अर्द्धकटिचक्रानस्य व्याख्यां कुरुत ।
2. वज्रासनस्य प्रक्रियां अवज्ञाप्यत ।
3. पदहस्तासनस्य व्याख्यां कुरुत ।
4. शशांकासनेन भवन्तः किं अवगच्छन्ति ?

mÙkjekyk

5-1

1 आसनं सा स्थितिः विद्यते यत् विश्रामेण, सहजतया,परमानन्देन भवन्ति ।

2. उत्थाय आसनं करणम् उपविश्यासनं करणं प्राकृतासनं सुप्तासनम्

3. आसनानां सहायतया वयं शरीरस्य सम्यक् स्थितिं ज्ञातुं शक्नुमः तथा शरीराङ्गानां सम्यक्तया पालनं कर्तुं शक्नुमः। एकाग्रतां प्रति तथा शरीस्य कार्यप्रणालीं प्रति ध्यानं यच्छामः ।

5-2

1. पादौ कर्षण (स्ट्रेच) कृत्वा उपविशेत् तथा पार्ष्णीं पार्श्वे स्थापयेत्, करतलं भूम्यां नितम्बस्य पार्श्वे स्थापयेत् नेत्रं शनैः2 उन्मीलयेत् ।

2 (i) श्वसनं तथा नाडितंत्रं सम्यक् करोति। उत्तरक्तप्रवाहं शरीरे प्रसारयति।

(ii) मेरुदण्डस्य आकुञ्चनं वर्धयति

(iii) स्कन्धस्य तथा पृष्ठभागस्य स्नायुं दृढी करोति । जङ्घायाः एवं हस्तस्य शक्तिं वर्धयति ।

(iv) शरीरे ऊर्जां वर्धयति । (कोपि द्वयम्)