



6

vkl ue&,,

पूर्वतनेषु अध्यायेषु भवन्तः आसनानां भिन्न-2 प्रकाराणां विषये पठितवन्तः भवन्तः उत्थितासनेषु यथा- ताडासनम्, अर्द्धचक्रासनम्, पदहस्तासनम् । तथा उपविश्यासमनेषु - दंडासनम्, शिथिलदण्डासनम्, वज्रासनम्, ऊष्ट्रासनम्, शशांकासनम् इत्यादीनां विषये ज्ञानं प्राप्तवन्तः ।

प्रस्तुतपाठे वयं प्राकृतासनानां विषये तथा सुप्तासनानां विषये पठिष्यामः



mīś ; kfu

प्रस्तुत पाठपठनान्तरम् भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति :

- प्रकृतासनानि यथा मकरासनम्, भुजंगासनम्, शालाभासनम् एतेषां प्रदर्शनकरणे ;
- सुप्तासनानि यथा सर्वांगासनम्, विपरीतकारणी क्रियां तथा सुप्तविश्रामस्य ध्यानविवरणं ज्ञापने ;
- एतेषां आसनानां लाभानां सूचीं निर्माणे ;



fVli .kh

6-1 çorkl ue (Prone Asana)

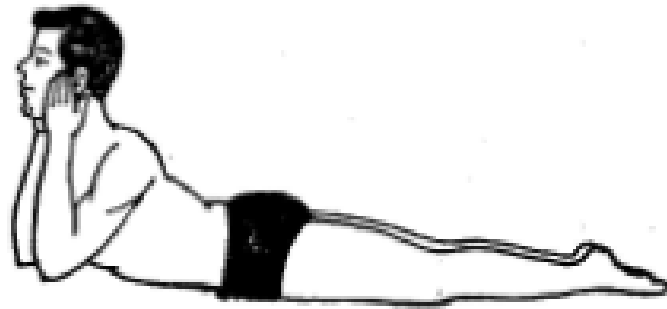
प्रवृतासनस्य प्रारम्भिकस्थितौ शरीरे मुखं अधो कृत्वा उदरबलेन लेटनेन भवति

- उदरबलेन लेटयित्वा पादौ युगपत् संस्थाप्य लेटनं कुर्यात् । पादाङ्गुष्ठयोः दिशा बहिः भवति । तथा चिबुकम् भूमिं स्पृशति ।
- हस्तौ सिरस्य उपरितः कर्षणं कुर्यात् । तथा बाहुभ्यां कर्णौ स्पृशेत्, तथा करतलं भूम्याः उपरि भवेत् ।
- नेत्रौ शनैः शनैः उन्मीलयेत्

I. edjkl ue~

शिथिलप्रवृत्तिः ध्यानास्थितिः

मकरासनम् मकर तथा आसनम् शब्दद्वयेन विनिर्मितं अस्ति । अस्यार्थः मकरवत् ध्यानास्थितिः, आङ्गलभाषायां अयं 'crocodile pose' वदामः



चित्रम् 6.1



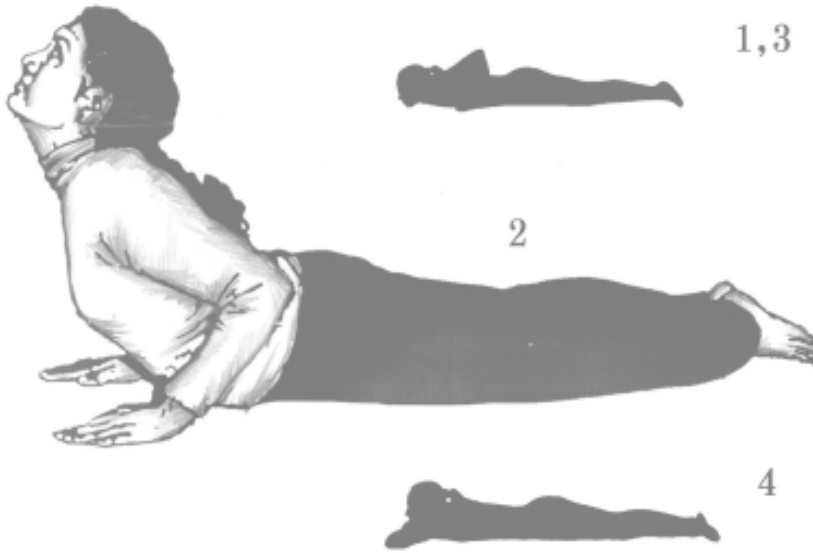
vH; kl %

- उदरबलेन लेटयित्वा पादयोः मध्ये दूरीं कुर्यात् । एवं ध्यायेत् यत् पादौ भूम्यां तथा पदतलं उपरि भवितव्यम्
- कूर्परतः हस्तौ प्रत्यावर्तयेत् दक्षिणकरतलं वामस्कन्धे तथा वामकरतलं दक्षिणस्कन्धे संस्थापयेत्
- चिबुकं हस्तमेलनस्थाने विश्रमेत् ।
- नेत्रं शनैः शनैः उन्मीलयेत् ।

II. Hkq; xkl ue~

सर्पवत् स्थितिं भुजंगासनम् कथ्यते ।

vH; kl %



चित्रम् 6.2

d{k & 2



fVli .kh

- हस्तौ करतलतः प्रत्यावर्तयेत् तथा करतलं वक्षः स्थलस्य अन्तिमे स्थाने स्थापयेत् एवं ध्यायेत् यत् करतलस्योपरि अत्यधिकं भारं न दद्यात् तथा कूर्परं शरीस्य पार्श्वे एव स्थापयेत् । शरीरात् बहिः न स्थापयेत् ।
- श्वासं पूरयेत् तथा शरीरं उपरि कुर्यात् ।
- मेरुदण्डं धनुषाकारे करणस्य प्रयासं कुर्यात्, तथा ग्रीवां पृष्ठतः यथा संभवं नामयेत्
- नाभितः अधस्तनं शरीरं भूम्यामेव स्थापयेत् ।
- अस्यां स्थितौ सामान्यश्वसनं कुर्वन् एक एकनिमेषं भवेत् एवं ध्यायेत् यत् करतले न्यूनतमो भारं भवेत् ।
- श्वासं संत्यजन् ध्यानास्थितिं आगच्छेत्
- मकरासने विश्रमेत्

ykhk%

- पाचनत्रे सुधारं भवति
- हस्तौ तथा स्कन्धौ दृढी भवति ।

III. 'kyHkl ue~

शलभासनम् इत्युक्ते अस्थिवत् ध्यानास्थितिः ।



vH; kl %

- करतलस्य मुष्टिकायाः निर्माणं कुरुत । हस्तस्य अङ्गुष्ठौ मुष्टिकायां संस्थापयेत् । एतयोः जङ्घायां मध्ये स्थापयेत् । बाहू भूमीं स्पृशेत् ।
- श्वासं पूरयन् पादौ ऊपरि कुर्यात् । यथा शक्तिः तथा कुर्यात् तथा जानुनोः प्रत्यावर्तनम् न भवेत् सामान्य श्वसनेन सह अस्यां स्थितौ एक निमेषपर्यन्तं भवेत्
- श्वासं संत्यजन् स्वस्थितौ पुनरागच्छेत्



चित्रम् 6.3

ykhkk %

- पाचनतंत्रे सुधारं भवति
- शरीरे रक्तप्रवाहः वर्धयति



fVli .kh



i kBkxrk% ç' uk% 6-1

1. प्रवृतासनस्य व्याख्यां कुरुत ।
2. मकरासनस्य अभ्यासपद्धतिं लिखत ।
3. शलाभासनस्य लाभान् लिखत ।

6-2 I qrkI ue~

एतत् आसनम् मुखं उपरि कृत्वा पृष्ठभागस्य बलेन लेटयित्वाभवति

I qrkI uL; çkj fHkdk fLFkfr%

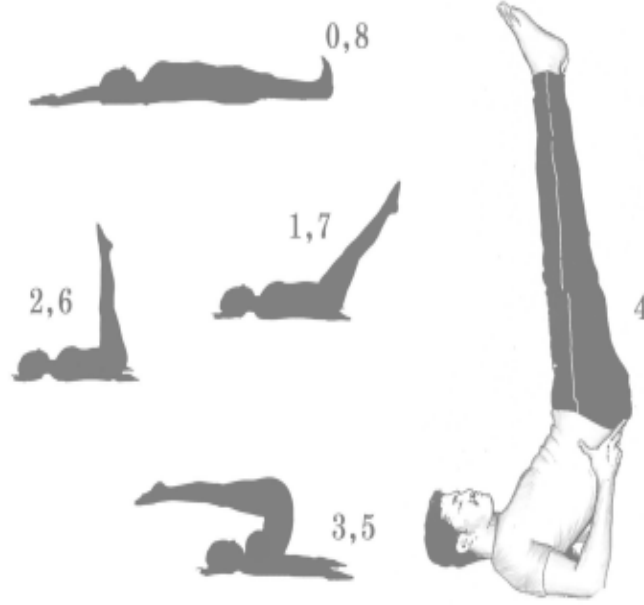
- पृष्ठबलेन पादं संयोज्य लेटयेत् ।
- स्वहस्तं सिरस्य उपरि (स्ट्रेच) कर्षणं कुर्यात् । भवतां बाहू कर्णौ स्पृशेत् तथा करतलं छदिं प्रति भवेत् ।
- नेत्रौ उन्मिलयेत् ।

I. foi jhrdkjdh fØ; k

यस्यां विपरीतं कार्यं भवति सा क्रिया विपरीतकारिकी क्रिया भवति । अस्यां विशेष रूपेण अभ्यासो भवति

vH; kI %

- पृष्ठभागेन लेटयेत् तथा हस्तौ शरीरस्य पार्श्वे सम्यक् तथा स्थापयेत् ।
- श्वासं स्वीकुर्वन् समये जानुनी प्रत्यावर्तयेत्, पादौ तथा नितम्बम् उत्थापयेत् ।



चित्रम् 6.4

- हस्तौ नितम्बस्य अधः आनयेत् । अनेन शरीरस्य सहायं भवति
- कूर्परौ भूम्यां स्थापयेत्
- पादौ लम्बवत् सम्यक् (दण्डवत्) कुर्यात् । पादयोः तथा नितम्बस्य स्नायुं शनैः शनैः स्थापयेत्
- सामान्य श्वासं गृह्णन् (यथा संभवम्) तस्यामेव स्थितौ भवितव्यम्
- श्वासं संत्यजन् जानुप्रत्यावर्तयन् मस्तकं प्रति आनयेत् । शनैः शनैः नितम्बं तथा पादं अधः प्रति आनयेत् । पुनः प्रारम्भिक्यां स्थितौ आगच्छेत् ।

ykkk%

- परिश्रान्तिं दूरी करोति ।
- जानुनोः पीडां न्यूनं करोति ।
- शरीरं विश्रामप्रदायकं स्थितौ आगच्छति



fVli .kh



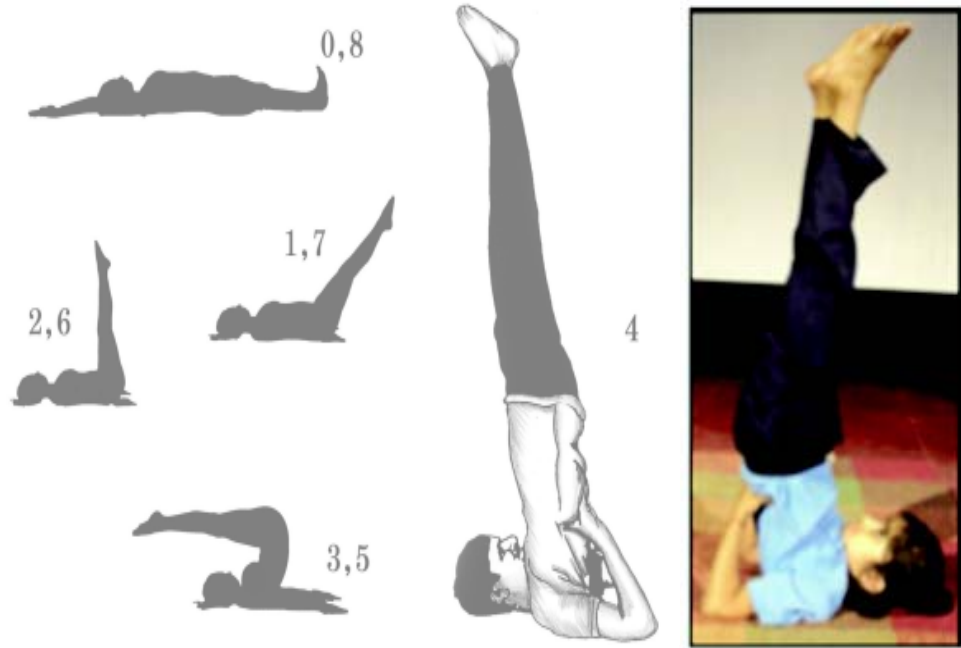
fVli .kh

II. I okkkl uEk-

सर्वेषां अङ्गानाम् आसनम् सर्वाङ्गासनम् भवति अस्य द्वितीयार्थः सर्वेषां अङ्गानां ध्यानास्थितिः अपि वर्तते ।

vH; kl %

- उदरबलेन लेटयेत्
- श्वासं गृह्णन् पादौ उत्थापयेत्, नितम्बं तथा उपरि भागं भूमितः उपरि कुर्यात् ।
- हस्ताभ्यां पृष्ठभागं संबलं यच्छेत् ।
- शनैः शनैः पादौ उपरि नयेत् , कटिमपि उपरि करणस्य प्रयासं कुर्यात् ।
- एतत् सर्वं तावत् कुर्यात् यावत् शरीरस्य भारं ग्रीवायां स्कन्धौ तथा उपरि हस्तयोः न आगच्छेत् ।



चित्रम् 6.5



- चिबुकं वक्षस्थलेन स्पृशेत्
- पृष्ठभागं तथा पादं एकस्यां दण्डवत् पंक्त्यां आनयस्य प्रयासं कुर्यात् ।
- सामान्य श्वसनेन सह अस्यां स्थितौ 1तः पञ्च निमेष पर्यन्तं संतिष्ठेत् ।
- श्वासं संत्यजन् पादौ अधः आनयेत् । जानुनी पुनः पार्श्वे आनयेत् ,शनैः शनैः पुनः प्रारम्भिक्यां स्थितौ आगच्छेत् ।

ykhk%

- रक्तः स्वच्छः भवति
- अस्य योगस्य नियमितेन अभ्यासेन नेत्रज्योतिः वर्धते

III. 'koki uEk~

किञ्चित्कालपर्यन्तं सर्वविधगतिविधिं विना विश्रामे सक्रियतया मस्तिष्कः शान्तः भवति । यदि भवन्तः स्वमस्तिष्कं शान्तकरणे सफलतां प्राप्तवन्तः तर्हि भवन्तः विश्रामं शिक्षितवन्तः । एषा चेतना भवतां विश्रामतः ऊर्जा संचरितं करोति । एषा मस्तिष्कं तथी शरीरं उर्जावान् करोति । तथापि मस्तिष्कं शरीरस्यापेक्षा शान्तकरणे कठिनतमं वर्तते । अतः एतत्ते सर्वाधिकं सरलतमम् आसनं वर्तते परन्तु पूर्णसम्यक्तया अस्य करणं कठिनतमं वर्तते ।

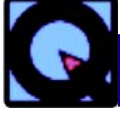
vH; kl %



चित्रम् 6.6



- शववत् उदरबलेन लेटयित्वा हस्तौ जङ्घायां संस्थाप्य एवं ध्यायेत् यत् करतलस्य दिशा उपरितः भवितव्या ।
- नेत्रे उन्मीलयेत् यदि संभवेत् चेत कृष्णवस्त्रं (चतुर्वारं पुटीकृत्य) नेत्रयोः उपरि स्थापयेत् । पार्ष्ण्यौ युगपत् स्थापयेत् तथा पादाङ्गुष्ठौ पृथक् स्थापयेत् ।
- दीर्घश्वासं प्रारम्भेत् । अनन्तरम् मन्दगतिः कुर्यात् अस्मिन् समये शरीरस्य चलनं न भवितव्यम् । अन्यथा मेरुदण्डे हानिः भवितुं शक्यते ।
- श्वसनं दीर्घं तथा लघु कुर्यात् एवम् एतादृशं कुर्यात् यत् नासिकयापि श्वासानुभवं न भवेत् ।
- अधस्तनं मुखभागं शिथिलं कुर्यात् । तस्य पिधानं न भवितव्यम् । जिह्वापि विश्राममुद्रायां भवितव्या । कनीनिकापि पूर्णतया निष्क्रिया भवितव्या ।
- पूर्णतया विश्रामं कुर्यात् एवं शनैः शनैः श्वासं संत्यजेत् ।
- यदि मस्तिष्कस्य ध्यानं इतस्ततः भ्रमति चेत् शनैः शनैः श्वासं निष्कासयेत् ।
- 15–20 निमेष पर्यन्तम् अस्याम् एव मुद्रायां भवितव्यम्
- प्रारम्भिक्यौ स्थितौ निद्रामपि आगन्तुं शक्यते । परन्तु शनैः शनैः निष्क्रियतां संप्राप्य भवन्तः आत्मानं अत्यधिकं ऊर्जावन्तं अनुभविष्यन्ति । पूर्णविश्रामस्थितौ शारीरिकी ऊर्जा शिरतः पार्ष्णीं पर्यन्तं गच्छति । भवन्तः एवम् अपि अनुभविष्यन्ति यत् भवतां शरीरं लम्बवतं जातम् ।



i kBkxr k% ç' uk% 6-2

1. सर्व तथा अङ्ग शब्दस्य कोऽर्थः ।
2. श्वासनस्य प्रक्रियां अवबोधयत ।



HkoUr% fda f' kf{kroUr%

निम्नासनानाम् अर्थ तथा प्रक्रिया –

- प्रवृत्तासनम् – मकरासनम्, भुजंगासनम्, शलभासनमञ्च
- सुप्तासनम् – विपरीतकारिणी क्रिया, सर्वाङ्गासनम्, श्वासनम्
- एतेषां आसनानां लाभाः ।



i kBkUr k% ç' uk%

1. भुजंगासनस्य विषये पञ्च बिन्दून् लिखत ।
2. शलभासनस्य मुख्यलाभान् लिखत ।



mÜkjekyk

6-1

1. प्रकृतासनस्य अर्थः वर्तते यत् मुखं उपरि करणं तथा उदरबलेन लेटनम् ।
2. कूर्परतः हस्तौ प्रत्यावर्तयेत् दक्षिणकरतलं वामस्कन्धे तथा वामकरतलं दक्षिणस्कन्धे संस्थापयेत् चिबुकं हस्तमेलनस्थाने विश्रमेत् । नेत्रं शनैः शनैः उन्मीलयेत् ।
3. पाचनतंत्रे रक्तप्रवाहं वर्धयति ।



6-2

1. संस्कृते सर्वस्य अर्थः सम्पूर्णः वर्तते तथा अङ्गस्यार्थः शारीरिकाङ्गानि वर्तन्ते ,आसनम् इत्युक्ते ध्यानास्थितिः ।
2. शववत् उदरबलेन लेटयित्वा हस्तौ जङ्घायां संस्थाप्य एवं ध्यायेत् यत् करतलस्य दिशा उपरितः भवितव्या । नेत्रे उन्मीलयेत् यदि संभवेत् चेत कृष्णवस्त्रं (चतुर्वारं पुटीकृत्य) नेत्रयोः उपरि स्थापयेत् । पार्ष्ण्यौ युगपत् स्थापयेत् तथा पादाङ्गुष्ठौ पृथक् स्थापयेत् । दीर्घश्वासं प्रारम्भेत् । अनन्तरम् मन्दगतिः कुर्यात् अस्मिन् समये शरीरस्य चलनं न भवितव्यम् । अन्यथा मेरुदण्डे हानिः भवितुं शक्यते । श्वसनं दीर्घं तथा लघु कुर्यात् एवम् एतादृशं कुर्यात् यत् नासिकयापि श्वासानुभवं न भवेत् । अधस्तनं मुखभागं शिथिलं कुर्यात् । तस्य पिधानं न भवितव्यम् । जिह्वापि विश्राममुद्रायां भवितव्या । कनीनिकापि पूर्णतया निष्क्रिया भवितव्या । पूर्णतया विश्रामं कुर्यात् एवं शनैः शनैः श्वासं संत्यजेत् । यदि मस्तिष्कस्य ध्यानं इतस्ततः भ्रमति चेत् शनैः शनैः श्वासं निष्कासयेत् । 15–20 निमेष पर्यन्तम् अस्याम् एव मुद्रायां भवितव्यम् प्रारम्भिक्यौ स्थितौ निद्रामपि आगन्तुं शक्यते । परन्तु शनैः शनैः निष्क्रियतां संप्राप्य भवन्तः आत्मानं अत्यधिकं ऊर्जावन्तं अनुभविष्यन्ति । पूर्णविश्रामस्थितौ शारीरिकी ऊर्जा शिरतः पार्ष्णीं पर्यन्तं गच्छति । भवन्तः एवम् अपि अनुभविष्यन्ति यत् भवतां शरीरं लम्बवतं जातम् ।