



## 6

## आसन-II

पिछले पाठ में आपने आसनों के अलग-अलग प्रकार के बारे में पढा है। आपने खडे होकर किए जाने वाले आसन-जैसे ताडासन, अर्द्ध चक्रासन, पद हस्तासन एवं बैठकर किए जाने वाले आसन-जैसे दंडासन, शिथिल दंडासन, वज्रासन, उस्तरासन, शंशाकासन आदि के बारे में जानकारी प्राप्त की।

प्रस्तुत पाठ में प्रकृत आसन और सुप्त आसन के बारे में पढेंगे।



## उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ को पढने के बाद आप सक्षम होंगे :

- 0 प्रकृत आसन जैसे मकरासन, भुजंगासन और शालाभासन का प्रदर्शन कर पाने में;
- 0 सुप्त आसन जैसे सर्वांगासन, विपरीतकारनी क्रिया और सुप्त विश्राम ध्यान ( ) विवरण कर पाने में; और
- 0 इस आसनों के लाभों की सूची कर पाने में।



टिप्पणी

## 6.1 प्रवृत्त आसन (Prone Asana)

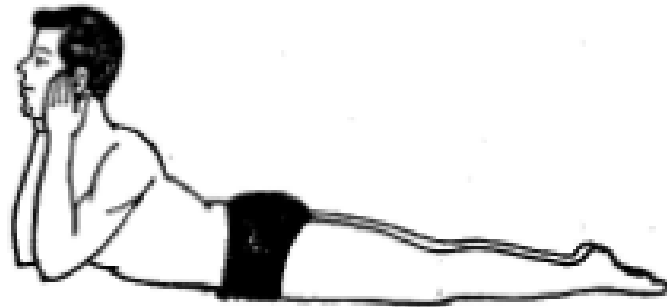
प्रवृत्त आसन की प्रारंभिक स्थिति में शरीर में चेहरे को नीचे की ओर रखकर पेट के बल लेटने से होती है।

- पेट के बल लेटकर पैरों को साथ में रखकर लेटा जाता है। साथ ही पैरों के अंगूठों की दिशा बाहर की तरफ रखते हैं। साथ ही ठोड़ी जमीन को छूती है।
- हाथों को सिर के ऊपर से स्ट्रेच करें। इसमें आपके बाजू आपके कानों को छू रहे हैं और हथेली जमीन पर आराम कर रहे हैं।
- आंखों को धीरे-धीरे बंद करें।

### I. मकरासन

शिथिल प्रवृत्ति ध्यान स्थिति-

मकरासन दो शब्दों से मिलकर बना है-मकर अर्थात् मगरमच्छ और आसन अर्थात् ध्यान स्थिति। अंग्रेजी में इस 'Crocodile pose' की कहा जाता है।



चित्र 6.1

अभ्यास

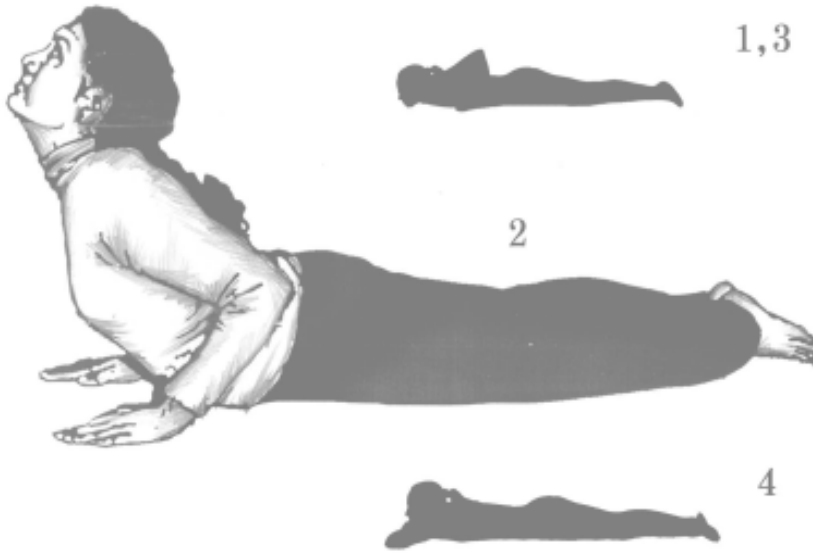
- पेट के बल लेटकर पैरों के बीच जगह बनाए। ध्यान रखें कि पैर जमीन पर और पैरों के तलवे ऊपर की तरफ हो।
- दोनों कोहनियों से हाथों को मोड़ें। दायीं हथेली को बाएँ कंधे और बायीं हथेली को दाएँ कंधे पर रखें।
- ठोड़ी को दोनों हाथों को मिलाने वाले बिन्दु पर विश्राम करने दें।
- आंखों को धीरे-धीरे बंद करें।



टिप्पणी

II. भुजंगासन

संस्कृत में भुजंग का अर्थ है-सांप और आसन का अर्थ है स्थिति। अंग्रेजी में इसे शब्दित चवेमश भी कहा जाता है।



चित्र 6.2



टिप्पणी

## अभ्यास

- हाथों को कोहनी से मोड़ें और हथेली को सीने के आखरी छोर पर रखें। ध्यान दें कि हथेली पर अधिक दबाव नहीं देना है। कोहनी को शरीर के पास ही रखें। इन्हें शरीर से दूर बाहर ना रखें।
- श्वास भरें और शरीर को ऊपर की ओर उठाएँ।
- रीढ़ की हड्डी को धनुषाकार करने का प्रयास करें और गर्दन को पीछे की ओर (जितना संभव हो) झुकाएँ।
- पेट की नाभि से नीचे का शरीर जमीन पर ही रखें।
- इस स्थिति में सामान्य श्वास लेते हुए एक मिनट तक रहें। ध्यान दें कि हथेलियों पर न्यूनतम दबाव रखना है।
- श्वास छोड़ते हुए ध्यान स्थिति में आएं।
- मकरासन में विश्राम करें।

## लाभ :

- पाचन तंत्र में सुधार आता है।
- हाथों और कंधों को मजबूत बनाता है।

## III. शलभासन

शलभासन संस्कृत के शब्दों को मिलाकर बना है। शलभ का अर्थ है हड्डी और आसन का अर्थ है ध्यान स्थिति।

### अभ्यास

- हथेलियों की मुट्ठी बनाइए। हाथ के अंगूठों को मुट्ठी के अंदर रखें। इन्हें जांघ के बीच रखें। साथ ही बाहों को जमीन से छूने दें।
- श्वास भरते हुए दोनों पैरों को ऊपर की ओर करें। ध्यान दें जितना आसानी से हो उतना करें। साथ ही घुटनों को मोड़ने ना दें। सामान्य श्वास के साथ इस स्थिति में एक मिनट तक रहें।
- श्वास छोड़ते हुए स्थिति में वापिस आएं।



टिप्पणी



चित्र 6.3

### लाभ :

- पाचन तंत्र में सुधार करता है।
- शरीर में खून का प्रवाह बढ़ाता है।



टिप्पणी



### पाठगत प्रश्न 6.1

1. प्रवृत्त आसन की व्याख्या कीजिए।
2. मकरासन की अभ्यास पद्धति को लिखिए।
3. शलभासन के लाभ बताइए।

### 6.2 सुप्त आसन

यह आसन चेहरे को ऊपर की ओर रखकर पीठ के बल लेटकर किए जाते हैं।

#### सुप्तासन की प्रारंभिक स्थिति :

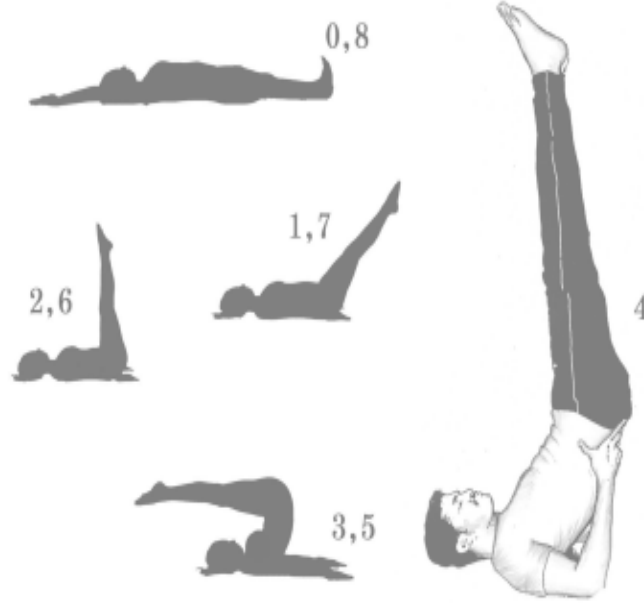
- पीठ के बल पैर जोड़कर लेट जाएं।
- अपने हाथों को सिर के ऊपर से स्ट्रेच करें। आपके बाजू आपके कानों को छुएं और हथेलियां छत की ओर हों।
- आंखें बंद करें।

#### I. विपरीतकारकी क्रिया

यह नाम संस्कृत के शब्द-विपरीत अर्थात्-उल्टा या औंधा से बना है और क्रिया का अर्थ है एक विशेष प्रकार का अभ्यास।

#### अभ्यास

- पीठ के बल लेटें। हाथों को शरीर के बगल में सीधा रखें।
- श्वास भरते समय घुटनों को मोड़ते हुए और पैरों या हिप को उठाएँ।
- हाथों को हिप के नीचे लाएँ। इससे शरीर को सहायता मिलेगी।



चित्र 6.4



टिप्पणी

- कोहनियों को जमीन पर रखें।
- पैरों को लम्बत् सीधा रखें। पैरों और हिप की मासपेशियों को आराम से रखें।
- सामान्य श्वास भरते हुए (जितना संभव हो) उतने समय इस स्थिति में रहें।
- श्वास छोडते हुए घुटनों को मोडते हुए मस्तक की ओर लेकर जाएँ। धीरे-धीरे हिप और पैरों को नीचे की ओर लाएँ। प्रारंभिक स्थिति में आ जाएँ।

**लाभ :**

- तनाव कम करता है।
- घुटनों का दर्द कम करता है।
- शरीर को विश्राम व आरामदायक स्थिति में लाता है।



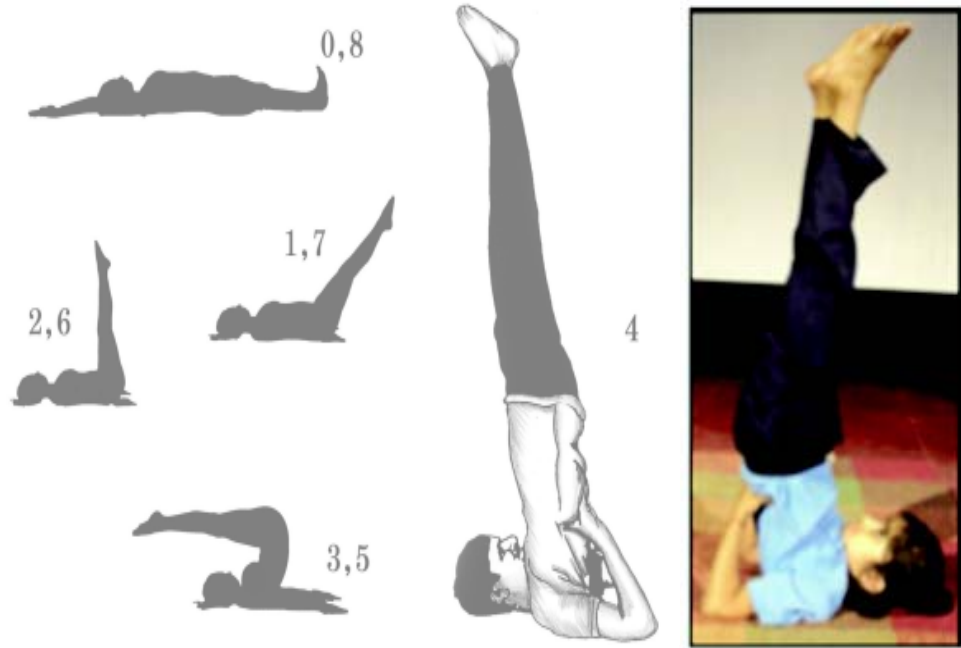
टिप्पणी

## II. सर्वांगसन

संस्कृत में सर्व का अर्थ है पूर्ण और अंग का तात्पर्य शरीर के अंगों से है। आसन का अर्थ है ध्यान स्थिति।

### अभ्यास

- पीठ के बल लेट जाएं।
- श्वास भरते हुए पैरों को उठाएं (सीधे ना झुके), हिप और ऊपरी शरीर को भी धरती से ऊपर उठाने का प्रयास करें।
- हाथों से पीठ को संबल दे।
- धीरे-धीरे पैरों को ऊपर ले जाएं। कमर को भी ऊपर की ओर करने का प्रयास करें। यह तब तक करें जब तक शरीर का वजन गर्दन, कंधे और ऊपरी हाथों पर नहीं आ जाता है।



चित्र 6.5



- ठोड़ी को सीने से छूने दें।
- पीठ और पैरों को एक सीधी लाइन में लाने का (जितना हो सके) प्रयास करें।
- सामान्य श्वास लेते हुए इस स्थिति में 1 से 5 मिनट तक रहें।
- श्वास छोडते हुए पैरों को नीचे लाएं। घुटनों को फिर से पास लाएं। धीरे-धीरे प्रारंभिक स्थिति में आएं।

**लाभ :**

- खून साफ करता है।
- इस योग के नियमित अभ्यान से आंखों की ज्योति और सूंघने की शक्ति बढती है।

**III. श्वासन**

कुछ समय तक बिना किसी गतिविधि या सक्रियता के रहने पर दिमाग शांत होता है। यदि आप अपने मस्तिष्क को शांत रखने में सफल हुए तो आप विश्राम करना सीख गए हैं। यह चेतना आपके विश्राम से ऊर्जा संचरित करता है। यह मस्तिष्क एवं शरीर को भी ताजा रखता है। किंतु मस्तिष्क को शरीर से शांत रखना शरीर से अधिक कठिन है। इसलिए यह सबसे आसान आसन है किंतु इसे सफलतापूर्वक करना कठिन है।



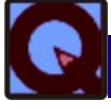
चित्र 6.6



टिप्पणी

## अभ्यास

- शव की भांति पेट के बल लेटें औ हाथों को जांघ पर रखें। ध्यान रखें कि हथेली की दिशा ऊपर की तरफ होनी चाहिए।
- आंखें बंद करें। यदि संभव हो तो काला कपडा (चार तह में) आंखों के ऊपर रखें। दोनों एडियों को साथ में रखें और पैरों के अंगूठों को अलग-अलग रखें।
- गहरी सांस लेना प्रारंभ करें। बाद में श्वास हल्की व धीमी होनी चाहिए। इससे कोई भारी अथवा हिलना-डुलना नहीं होना चाहिए। यह शरीर और रीढ़ की हड्डी को परेशान कर सकती है।
- गहरे और हल्के श्वास छोडने पर ध्यान दें। यह इस प्रकार करें कि नाक के द्वार (Nastrel) श्वास को महसूस ना करें।
- नीचे का जबडा ढीला रखें। उसे बांध कर या बंद ना रखें। जीभ भी विश्राम की मुद्रा में रहे। आंखों की पुतलियाँ भी पूर्ण रूप से निष्क्रिय हों।
- पूर्ण रूप से विश्राम करें और धीरे-धीरे श्वास छोडें।
- यदि मस्तिष्क का ध्यान इधर-उधर भटके तो बिना दबाव डाले धीरे-धीरे श्वास छोडें।
- 15 से 20 मिनट तक इसी अवस्था में रहे।
- शुरूआती स्थिति में आपको नींद आ सकती है। किंतु धीरे-धीरे निष्क्रिय होने पर आप तरो ताजा एवं शांत महसूस करते हैं। पूर्ण विश्राम स्थिति में शारीरिक ऊर्जा सिर से एडी की ओर आ जाती है। आपको यह भी महसूस होगा कि आपका शरीर लंबा हो गया है।

**पाठगत प्रश्न 6.2**

1. 'सर्व' और 'अंग' का क्या अर्थ है?
2. श्वासन की प्रक्रिया समझाइए?

**आपने क्या सीखा**

निम्न आसनों का अर्थ एवं प्रक्रिया-

- प्रवृत्त आसन - मकरासन, भुजंगासन और शलभासन
- सुप्तासन - विपरीतकरनी क्रिया, सर्वांगासन और श्वासन
- इन आसनों को करने के लाभ

**पाठांत प्रश्न**

1. भुजंगासन के विषय में 5 बिन्दु लिखिए।
2. शलभासन के मुख्य लाभ लिखिए।

**उत्तरमाला****6.1**

1. प्रकृत आसन का अर्थ है चेहरे को ऊपर की ओर रखना और पेट क बल लेटना।
2. पेट के बल पैरों में दूरी रखकर लेटें। आपकी एडी जमीन को छुए और एक दूसरे के समक्ष हो। दोनों कोहनी मोड कर दायीं हथेली को बाएँ कंधे पर व बायीं हथेली को दाएँ कंधे पर रखें। ठोडी को दोनों हथेलियों के मिलन बिन्दु पर रखें। धीरे-धीरे आंखें बंद करें।

**टिप्पणी**



टिप्पणी

3. पाचन तंत्र एवं खून का प्रवाह (रक्त प्रवाह) बढ़ाता है।

### 6.2

1. संस्कृत में सर्व का अर्थ है पूरा और अंग का अर्थ है-शारीरिक अंग और आसन का अर्थ है-ध्यान स्थिति।

शव की तरह पीठ के बल लेट जाएं। हाथों को जांघों से कुछ दूरी पर रखें। हथेलियाँ ऊपर की दिशा में हों। आंखें बंद करें। यदि संभव हो तो चार तह में काला कपडा आंखों पर रखें। एडी को साथ में रखें किन्तु पैरों के अंगूठे में दूरी रखें। गहरी सांस लें। कुछ समय बाद श्वास धीरे-धीरे लें। याद रखें कि किसी प्रकार का दबाव न हो। यह दबाव रीढ़ की हड्डी या शरीर को परेशान कर सकता है। गहरी श्वास छोड़ने पर एकाग्रता लाएं। ध्यान रखे कि नाक के द्वार को श्वास के आदान प्रदान का पता न चले। नीचे का जबडा ढीला व बिना किसी दबाव या बंधन के रखें। जीभ को आराम करने दें। आंखों की पुतलियों को निष्क्रिय रखे। पूर्ण रूप से आराम करें। धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। यदि मस्तिष्क में कोई भी विचार आए तो बिना किसी दबाव के धीमी श्वास छोड़ने पर ध्यान दे। यह स्थिति 5 से 20 मिनट तक रखें।

