



5

vkl u

आपने पिछले पाठ में आसन के मूल सेट का अध्ययन किया है। भारत के प्राचीन ऋषियों ने प्रकृति – जानवरों, पक्षियों आदि के अपने अवलोकनों के आधार पर कई आसनों को तैयार किया। ऐसा नहीं है कि पशु मुद्राओं का एक पूरा जंगल हठ योग शब्दावली में जाना जाता है। प्रत्येक आसन या मुद्रा, चाहे शेर, ऊंट, बिल्ली या मोर, का अपना अर्थ है।

आत्मविश्वास लाने के लिए, शर्मिलेपन को दूर करने के लिए और बोल्ड और गतिशील बनने के लिए, सबसे अच्छा नुस्खघ है सांस्कृतिक संस्कारों का अभ्यास करना, पीछे झुकने वाले आसन या चक्रासन, भुजंगासन (कोबरा मुद्राएँ), अर्ध चक्रासन (पीछे की ओर झुकते हुए) और सुप्त-वज्रासन। ये अभ्यास आपकी छाती और कंधों को खोलते हैं।

जो लोग अहंकारी होते हैं, उनके कंधे हमेशा पीछे की ओर होते हैं। ऐसे लोगों के लिए, विनम्रता को सामने लाना पड़ता है और सामने झुकने वाले आसन जैसे पश्चीमोत्तानासन, शशांकासन, सामने झुकना पादहस्तसाना अहंकारी पात्रों को दूर करने और मनभावन और खिलखिलाते व्यक्तित्व को विकसित करने के लिए निर्धारित होते हैं। इसलिए, प्रत्येक सांस्कृतिक आसन को व्यक्तित्व के निर्माण के लिए डिजाइन किया गया है। हम इस पाठ में विभिन्न प्रकार के आसनों का अध्ययन करेंगे

कक्षा-IV



टिप्पणी



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप सक्षम होंगेरू

- विभिन्न प्रकार के आसनों की सूची बनाने में,
- खड़े आसन का वर्णन करने में जैसे – अर्ध कटि चक्रासन, अर्ध चक्रासन और पादहस्तासन,
- बैठे आसन करने का वर्णन करने में – वज्रासन, शशांकासन और उष्ट्रासन,
- प्रवण आसनों का वर्णन करने में – भुजंगासन, शलभासन, और
- रीढ़ सम्बन्धी मुद्राओं का वर्णन करने में – विपरीताकारणी, सर्वांगासन और शवासन।

5.1 आसन और उनके प्रकार

आप पहले से ही शरीर के संरेखण को सही करने के लिए सीखकर मुद्रा पर ध्यान केंद्रित करना सीख चुके हैं, और ऐसा करने के लिए, अपने शरीर पर ध्यान केंद्रित करना सीखें और कैसे वे शरीर के प्रत्येक अंग या भाग को मुद्रा की डिग्री के माध्यम से निर्देशित करते हैं। आपने विभिन्न प्रकार के आसनों के बारे में भी बताया है।

संरेखण, संतुलन और शक्ति आसन के प्रमुख कारक हैं। आसन ऐसी मुद्राएँ हैं, जिन्हें किया जाता है—

- स्थिरता के साथ
- सहजता के साथ
- बिना किसी प्रयास के साथ
- असीमित खुशी के साथ



योग आसन या योगासन धीरे-धीरे और स्थिर रूप से किए जाते हैं। हमारे पास आसन के चार प्रकार हैं—

- **[kMɜgkdj fd; s tkus okys vkl u &** खड़े आसन आपके पैरों के तलवों पर समर्थित होते हैं।
- **cBdj fd; s tkus okys vkl u &** आसन को नितंबों पर बैठना समर्थित है।
- **iV ds cy yVdj fd; s tkus okys vkl u &** प्रवण आसन आपके पेट पर समर्थित चेहरा नीचे करके लेटने को संदर्भित करता है।
- **i hB dscy yVdj fd; s tkus okys vkl u &** ये आसन आपकी पीठ द्वारा समर्थित चेहरे की स्थिति में लेटने को संदर्भित करता है।

आसनों को सांस्कृतिक, विश्राम और ध्यान मुद्राओं के रूप में भी वर्गीकृत किया जा सकता है।

शवासन, मकरासन (मगरमच्छ मुद्राएं), शिथिल ताड़ासन और शिथिल दंडासन को विश्राम मुद्राएं कहा जाता है। जबकि पद्मासन, सिद्धासन, वज्र-आसन और सुखासन को ध्यान मुद्रा के रूप में जाना जाता है। शेष सभी आसन को सांस्कृतिक आसन कहा जाता है। ये आसन अनिवार्य रूप से हमारे व्यक्तित्व-संस्कृति के लिए हैं।

इस पाठ में हम अध्ययन करेंगे और अभ्यास करेंगे—

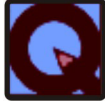
- उपरोक्त आसन के सेट का पुनरीक्षण
- सूर्य नमस्कार का पुनः अभ्यास
- खड़े आसन — त्रिकोणासन, उत्कटासन, परिव्रत त्रिकोणासन, वीरभद्रासन,
- बैठे आसन — पद्मासन, पश्चिम-उत्थानासन, सुप्तवज्रासन

कक्षा-IV



टिप्पणी

- पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसन – धनुरासन, भुजंगासन
 - पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन – हलासन, मत्स्यसन
- ये सभी आसन आपको आगे झुकने, पीछे झुकने और बगल में झुकने में रीढ़ के लचीलेपन में मदद करते हैं। कुछ आसन आपके व्यक्तित्व को संवारने में भी मदद करते हैं।



पाठगत प्रश्न 5.1

1. आसन आपके लिए किस प्रकार सहायक हैं?

5.2 सूर्यनमस्कार

जैसा कि आप जानते हैं कि 12 चरण या गिनती हैं। सूर्यनमस्कार के प्रत्येक चरण में सांस लेने का विनियमन होता है। सूर्यनमस्कार का प्रत्येक दौर निम्नलिखित क्रम में सूर्य देव के संगत नाम के साथ उपयुक्त 'बीज मंत्र' के साथ 'ओंकार' के उच्चारण के बाद किया जाता है—

६ ह्रां मित्राय नमः ।

६ ह्रीं रवये नमः ।

६ ह्रूं सूर्याय नमः ।

६ ह्रैं भानवे नमः ।

६ ह्रौं खगाय नमः ।

६ ह्रः पूष्णे नमः ।

६ ह्रां हिरण्यगर्भाय नमः ।

६ ह्रीं मरीचये नमः ।

६ हूं आदित्याय नमः ।

६ ह्रैं सवित्रे नमः ।

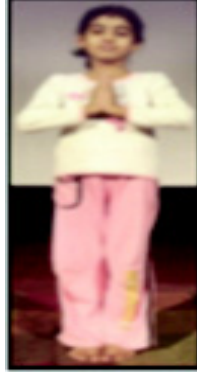
६ ह्रौं अर्काय नमः ।

६ ह्रः भास्कराय नमः ।

ckjg pj.k dk l w ueLdkj

स्थितिरू ताडासन

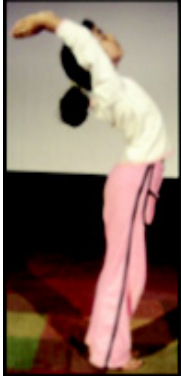
ueLdkj eek



चित्र 5.1 नमस्कार मुद्रा

- पैरों को एक साथ रखकर खड़े हों। हथेलियों को एक साथ नमस्कार मुद्रा में लाएं।

pj.k 1 %gLr mRFkku vkl u



चित्र 5.2 हस्त उत्थान आसन

- सांस लेते हुए हाथों को सिर के ऊपर ले जाएं और धड़ को पीछे की ओर झुकाएं।

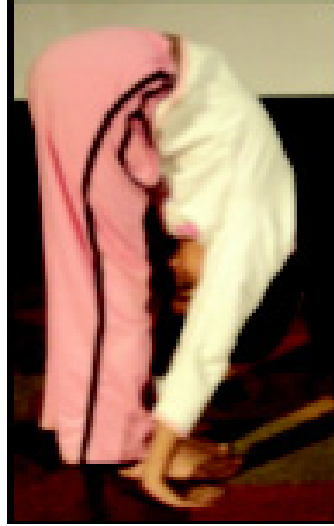
टिप्पणी

कक्षा-IV



टिप्पणी

पु.क 2 %ikn&gLr&vkl u



चित्र 5.3 पादहस्त आसन

- सांस छोड़ते हुए शरीर को आगे की ओर झुकाएं। माथे को घुटनों तक स्पर्श करें।
- हथेलियों को पैरों के दोनों ओर फर्श पर रखें।

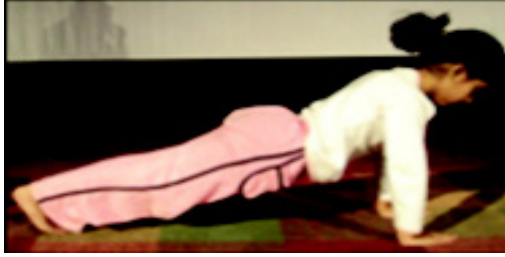
पु.क 3%v'o&l pkyu vkl u 1/2kk&dh rjg l j i V nk&uk1/2



चित्र 5.4 अश्व-संचालन आसन

- इस चरण में सांस लें और दाएं पैर को पीछे लाएं।
- नितंब को आगे और नीचे की ओर धकेलें, ताकि बायां पैर जमीन से सीधा हो। ऊपर की तरफ देखें।

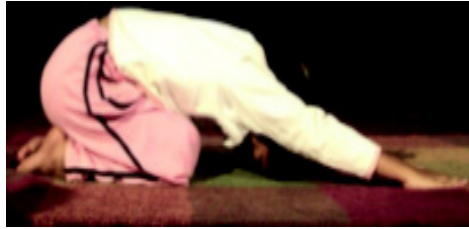
pj.k 4 %prjx nMkl u



चित्र 5.5 चतुरंग दंडासन

- इस चरण में, हथेलियों और पैर की उंगलियों पर आराम करते हुए, बाएं पैर को भी पीछे छोड़ें।
- शरीर को जमीन से झुके हुए सिर से पंजों तक सीधा रखें
- गर्दन को पीठ के अनुरूप रखने का ध्यान रखें।
- यह मुद्रा बाजुओं और कलाई को मजबूत करती है।

pj.k 5 %'k'kkl u



चित्र 5.5 शशांकासन

- घुटनों को जमीन पर टिकाएं, पेट अन्दर खींचें और एड़ी पर आराम करते हुए नितंबों को टिकाते हुए वापस बैठ जाएं।
- फिर कंधों, गर्दन और सिर को आराम दें। हथेलियों और पैर की उंगलियों को बदले बिना जमीन पर माथे को आराम करने का प्रयास करें।
- साँस छोड़ते हुए आप माथे को फर्श पर टिकाएं।
- फिर सामान्य श्वास में आराम करें।

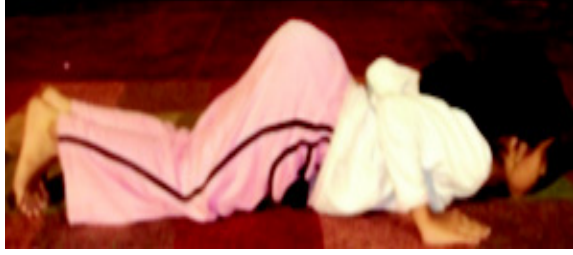


टिप्पणी



टिप्पणी

पंजों की स्थिति में बदलाव किए बिना एड़ी पर आराम करते हुए नितंबों के साथ फर्श पर आराम करें।



चित्र 5.7 अष्टांग नमस्कार

- साँस लेते समय, पैरों को घुटनों पर मोड़ें और हथेलियों और पंजों की स्थिति में बदलाव किए बिना एड़ी पर आराम करते हुए नितंबों के साथ फर्श पर आराम करें।
- साँस छोड़ते हुए आप माथे को फर्श पर टिकाएं।
- फिर सामान्य श्वास में आराम करें।
- हाथों और पैर की उंगलियों को हिलाए बिना साँस छोड़ते हुए, शरीर को आगे की ओर झुकाएं और माथे, छाती, हाथों, घुटनों और पैर की उंगलियों को आराम दें। नितंब को जमीन से उठाएं।

हाथ और पैर की स्थिति को ऊपर उठाए बिना, सिर और धड़ को रीढ़ की हड्डी के ऊपर की ओर बनाते हुए श्वास लें।



चित्र 5.8 भुजंग आसन

- हाथ और पैर की स्थिति को ऊपर उठाए बिना, सिर और धड़ को रीढ़ की हड्डी के ऊपर की ओर बनाते हुए श्वास लें।
- जब तक कोहनी सीधी न हो, तब तक पीठ को पीछे की ओर रखें।

pj.k 8 %io7kl u



चित्र 5.9 पर्वतासन

- साँस छोड़ते समय, नितंबों को ऊपर उठाएं, सिर को नीचे धकेलें, शरीर को तब तक पीछे धकेलें जब तक कि एड़ी हाथों और पैरों की स्थिति को शिफ्ट किए बिना जमीन को न छुए।

pj.k 9 %'k'kkkl u



चित्र 5.10 शशांकासन

- हथेली और पैर की उंगलियों को बदलने के बिना पैरों को घुटनों पर मोड़ें और उन्हें चटाई पर आराम दें।
- नितंबों को पैरों की अंदरूनी सतह पर टिका दें ताकि एड़ी कूल्हों के किनारों को छू सके।
- चटाई पर माथा टिकाएं।
- श्वास लें, श्वास अन्दर और बाहर करना शुरू करें।
- घुटनों को जमीन से लगाकर रखें।



टिप्पणी

कक्षा-IV



टिप्पणी

पु.क 10 %व'ो&l पkyu&vkl u



चित्र 5.11 अश्व-संचालन आसन

- श्वास लें और दाहिने पैर को दोनों हाथों के बीच में लाएं।
- चरण 3 की तरह पीछे की ओर आर्क बनाएं जब तक कि दाहिना पैर जमीन से लंबवत न हो जाए।

पु.क 11 %ikn&gLr&vkl u



चित्र 5.12 पादहस्त आसन

- साँस छोड़ें और दाहिने पैर के बगल में बाएँ पैर को आगे लाएँ और अपने ऊपरी शरीर के साथ नीचे पहुँचकर माथे को घुटनों तक स्पर्श करें जैसा कि चरण 2 में है।

पु.क. 12 %gLr&mRFkku&vkl u



चित्र 5.13 हस्तउत्थान आसन

- साँस लेते समय, हाथों को सिर के ऊपर की तरफ रखते हुए पीछे झुकें। सामान्य स्थिति में वापस आयें
- यह सूर्य नमस्कार के एक दौर को पूरा करता है। 3 राउंड दोहराएं।
- अपनी आँखें बंद करें और आराम करें और शरीर में प्रवेश करने वाले सूरज के प्रवाह को महसूस करें।
- विश्राम को बढ़ाने के लिए, ओमकारा का जप करें और कंपन महसूस करें।

Rofjr foJke dh rduhd (QRT)

स्थिति : शवासन

अब धीरे-धीरे बैठ जाएं और फिर दाईं ओर से शवासन की मुद्रा में लेट जाएं। सभी हलचल को धीमा और निरंतर होने दें। संपूर्ण दाहिना हाथ सिर के बगल से ऊपर फैला दें, दाहिने पैर पर दाहिना हाथ, दाहिने पैर पर बायाँ पैर, बाईं जाँघ पर बाईं हथेली, दाहिनी ओर से वजन जमीन पर स्थानांतरित होने दें। धीरे-धीरे जमीन पर टकराने वाली पीठ की मांसपेशियों पर जमीन



टिप्पणी



टिप्पणी

के साथ दाहिने हाथ को नीचे लाएं। पैर अलग, हाथ अलग, हथेलियाँ छत की ओर। सबसे आरामदायक स्थिति मान लें।

vH; kl



चित्र 5.14 श्वासन

pj .k&i

- पेट की हलचल को महसूस करें। पेट के आंदोलनों का निरीक्षण करें।
- जब आप अंदर और बाहर सांस लेते हैं, तो आम तौर पर मांसपेशियाँ ऊपर और नीचे की ओर जाती हैं।
- 5 चक्रों का निरीक्षण करें।

pj .k&ii

- गहरी सांस के साथ पेट की गतिविधियों का तालमेल करें।
- पेट साँस के साथ ऊपर उठता है और साँस छोड़ने के साथ नीचे आता है।
- 5 चक्रों का निरीक्षण करें।

pj .k&iii

- जब आप गहराई से और धीरे-धीरे सांस लेते हैं, तो शरीर को स्फूर्ति मिलती है और हल्कापन महसूस होता है।
- जब आप साँस छोड़ते हैं तो पूरी तरह से सभी मांसपेशियाँ शिथिल पड़ जाती हैं, तनाव मुक्त हो जाती है और आराम का आनंद मिलता है। 5 चक्रों का निरीक्षण करें।

- साँस छोड़ते हुए कम पिच में 'आआआ' का जप करें। शरीर के निचले हिस्सों में कंपन महसूस करें। धीरे-धीरे शरीर के दाएं या बाएं तरफ से ऊपर आएं।



पाठगत प्रश्न 5.2

1. सूर्यनमस्कार में कितने चरण होते हैं?

5.3 खड़े होकर किये जाने वाले आसन

खड़े होकर किये जाने वाले आसन आपके पैरों के तलवों पर समर्थित होते हैं। ताड़ासन को कई योग परंपराओं द्वारा सभी आसन अभ्यास का प्रारंभिक बिंदु या स्थिति माना जाता है।

ताड़ासन नाम संस्कृत शब्द 'ताड़' अर्थात् 'पर्वत' और आसन का अर्थ है 'मुद्रा'। ताड़ासन का अंग्रेजी नाम 'डवनदजंपद-चवेम' है। यह आसन सभी आसनों की आधार या जननी की तरह है, जहाँ से अन्य आसन निकलते हैं। लगभग सभी खड़े होकर किये जाने वाले आसन शरीर के किसी भाग विशेष में अथवा किसी जोड़ विशेष में परिवर्तित हो जाते हैं, जो कि ताड़ासन से ही शुरू होता है, शरीर के अन्य अंग तटस्थ रहते हैं—



चित्र 5.15 ताड़ासन

vH; kl

- सीधे खड़े हों, पैरों को एक साथ करें, हाथों को जांघों के बगल में रखें। पीठ सीधी रखें और सामने टकटकी लगायें।
- बाजुओं को ऊपर की ओर तानें, उन्हें सीधा रखें और एक दूसरे के साथ लंबवत स्थिति में समानांतर रखें, हथेलियों को अंदर की ओर रखें।

कक्षा-IV



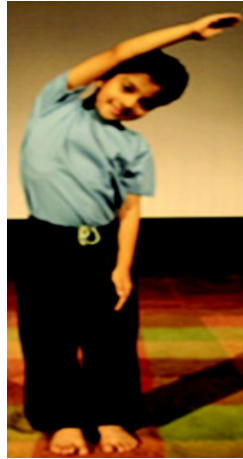
टिप्पणी

- धीरे-धीरे एड़ी को जितना आप उठा सकते हैं, उठाएं और पंजों पर खड़े हो जाएं। जितना हो सके शरीर को तानें।
- वापस आने के लिए सबसे पहले एड़ी को फर्श पर लाएं। धीरे-धीरे हाथों को जांघों के किनारे से नीचे लाएं और आराम करें।

ykkk

- ऊंचाई बढ़ाने के लिए सबसे अच्छे योग आसनों में से एक है।
- श्वसन और पाचन तंत्र के कार्य में सुधार करता है

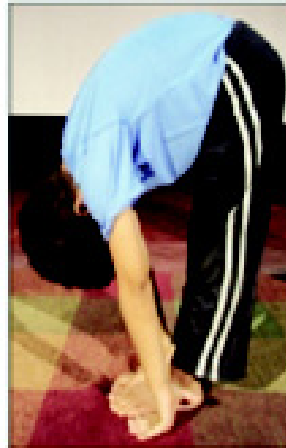
I. I kekl; [kM; gkdj fd; s tkus okys vkl u



चित्र 5.16 अर्द्ध कटि चक्रासन



चित्र 5.17 अर्धचक्रासन



चित्र 5.18 पद हस्तासन

i. f=dkskl u



चित्र 5.19 त्रिकोणासन



टिप्पणी

त्रिकोण का अर्थ है त्रिभुज। यह आसन एक त्रिभुज जैसा दिखता है, इसलिए इसे त्रिकोणासन नाम दिया गया है।

स्थिति : ताडासन

vH; kl

- साँस लेते समय, पैरों को लगभग एक मीटर तक फैलाएँ और दोनों हाथों को धीरे-धीरे ऊपर उठाएँ जब तक वे एक साथ क्षैतिज स्थिति में न पहुँच जाएँ।
- दाहिने हाथ को दाहिने पैर तक पहुँचने तक धीरे-धीरे दाईं ओर झुकें। बाएं हाथ सीधे, दाहिने हाथ के साथ लाइन में है। हथेलियाँ आगे की ओर। बाएं हाथ को ऊपर उठाएं और उंगलियों के साथ देखें।
- सामान्य श्वास के साथ लगभग एक मिनट तक बनाए रखें।
- धीरे -धीरे स्थिति में लौटें।
- बाईं ओर दोहराएं।

ykkk

- समतल पैर होने से रोकने में मदद करता है, जांघ की मांसपेशियों और कमर की मांसपेशियों को मजबूत करता है और रीढ़ को लचीला बनाता है।

कक्षा-IV



टिप्पणी

ii. mRdV&vkl u

उत्कटासन को अक्सर 'कुर्सी-मुद्रा' कहा जाता है।

स्थिति : ताडासन

vH; kl

- खड़े होकर दोनों पैरों को फर्श पर मजबूती से टिकाएं।
- पैरों के बीच एक आरामदायक दूरी बनाएं, लगभग 8–12 इंच।
- दोनों भुजाओं को सामने की ओर उठाएँ, कंधे के स्तर तक और हथेलियाँ नीचे की ओर हों।
- एड़ी उठाते हुए पंजों पर खड़े हो जाएं और धीरे-धीरे पंजों पर बैठें।
- हाथों को संबंधित घुटनों पर रखा जाना चाहिए।
- 5–10 सेकंड के लिए स्थिति बनाए रखें।
- शरीर को संतुलित करते हुए, हाथों को फर्श पर रखें।
- संतुलन बनाए रखते हुए, धीरे-धीरे पैर के पंजों पर खड़े हों और दोनों हाथों को सामने की ओर उठाएँ, कंधे के स्तर तक।
- एड़ी को फर्श पर रखें। हाथों को जांघों और पैरों के किनारे एक साथ लाएं।
- दोनों पैरों को फर्श पर मजबूती से रखकर खड़े हो जाएं।

ykkk

- यह घुटने के जोड़ों, टखने के जोड़ों की ताकत में सुधार करता है।
- यह पैरों, भुजाओं, कंधे की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
- यह पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है।

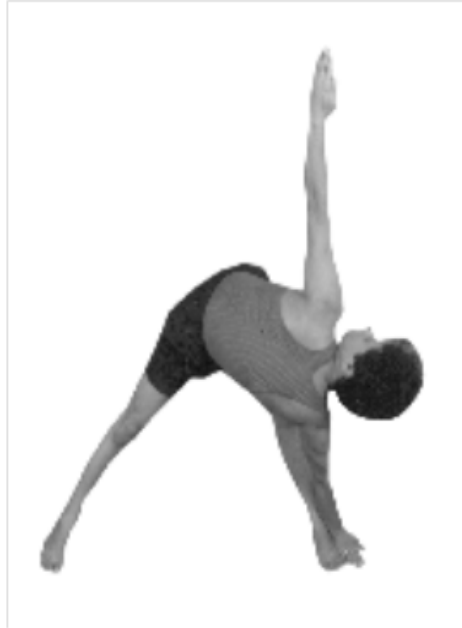
iii. i fjoÜk&f=dksk&vkl u

इस आसन का नाम संस्कृत शब्द 'परिवृत्त' से आया है, जिसका अर्थ है 'घूमना', त्रिकोणासन, जिसका अर्थ है 'त्रिभुज', और आसन, जिसका अर्थ है 'मुद्रा'। अंग्रेजी में इसे 'revolved triangle' कहा जाता है।

स्थिति : ताडासन

vH; kl

- साँस लेते समय, दाएं पैर को बाएँ से दूर ले जाकर पैरों को लगभग एक मीटर दूर फैलाएँ।
- साँस छोड़ते समय, दाहिने हाथ को बाएँ पैर के बाहर जमीन पर ले जाया जाता है, जबकि बाएँ हाथ को ऊर्ध्वाधर स्थिति तक उठाया जाता है।
- उठे हुए हाथ को देखने के लिए चेहरे को ऊपर की ओर करें।
- सामान्य श्वास के साथ 1 मिनट तक अंतिम मुद्रा में रहें।
- स्थिति पर लौटें और बाईं ओर समान दोहराएं।



चित्र 5.20 परिवृत्त त्रिकोणासन

ykhk

- गुर्दे के कार्य में सुधार करता है।



टिप्पणी

कक्षा-IV



टिप्पणी

iv. ohj & Hkæ & vkl u Hkx & 1

स्थिति : ताड़ासन

vH; kl

- ताड़ासन में खड़े हों।
- दोनों भुजाओं को उठाएं और उन्हें जमीन के समानांतर कंधे के स्तर तक फैलाएं।
- दाएं पैर को लगभग एक मीटर तक बाईं ओर से दूर ले जाएं। दाहिने पैर के दाहिने हिस्से को 90 डिग्री तक मोड़ें।
- शरीर को दाहिनी ओर मोड़ें।
- दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर दाहिनी जांघ को 90 डिग्री के कोण पर जमीन के समानांतर दाहिनी जांघ पर लाएं।
- बाएं पैर को दाएं तरफ घुमाएं।
- दाहिनी हथेली को देखें। आधे मिनट के लिए आसन बनाए रखें।
- उसी तरह सामान्य स्थिति में आओ।



चित्र 5.21 वीर-भद्र-आसन-1

ykhk

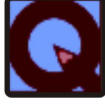
- पैर की मांसपेशियां मजबूत हो जाती हैं और आकार में आ जाती हैं।
- यह जांघ की मांसपेशियों में ऐंठन से राहत देता है।
- पैरों और पीठ की मांसपेशियों में लोच लाता है।



चित्र 5.21 वीरभद्रासन-2



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 5.3

1. त्रिकोणासन के लाभों को सूचीबद्ध कीजिए।

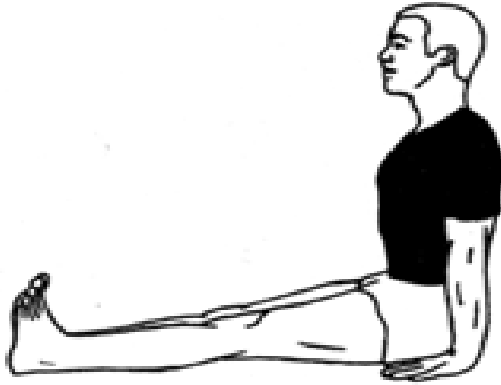
5.4 बैठकर किये जाने वाले आसन

आप पहले से ही खड़े होकर किये जाने वाले आसन सीख चुके हैं, अब हम बैठकर किये जाने वाले आसन सीखेंगे। बैठे आसन आपके श्रोणि के आधार पर समर्थित हैं। हम निम्नलिखित आसन सीख रहे हैं :-

? क्या आप जानते हैं

खड़े आसन में, पैर वजन सहन करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है और पृथ्वी के साथ संपर्क बिंदु है। बैठे आसन में, कूल्हे, श्रोणि, और निचली रीढ़ पृथ्वी के साथ संपर्क बिंदु विकसित करते हैं।

बैठने की मुद्रा के लिए प्रारम्भिक स्थितिरू (दंडासन)



चित्र 5.23 दंडासन

1. दोनों पैरों को एक साथ एड़ी के साथ फैलाकर बैठें।
2. हथेलियों को नितंब के किनारे फर्श पर रखें।
3. रीढ़, गर्दन और सिर को सीधा रखें।
4. आंखें बंद कर लें।

बैठने की मुद्रा के लिए शिथिल (विश्राम) : शिथिल दंडासन

1. पैरों को फैलाकर बैठें और आराम करें।
2. थोड़ा सा ट्रंक को पीछे की ओर झुकाएं, हाथों को पीछे रखकर शरीर का समर्थन करें।
3. उंगलियां पीछे की ओर करें।
4. सिर को स्वतंत्र रूप से पीछे लटकाएं या कंधे के दोनों तरफ आराम करें।
5. धीरे से आँखें बंद करें।



चित्र 5.24 शिथिल दंडासन

I. BASIC SITTING ASANAS ¼ kekl; cBdj fd; s tkus okys vkl u½



चित्र 5.25 वज्रासन



चित्र 5.26 शशांकासन



चित्र 5.27 उस्तरासन

कक्षा-IV



टिप्पणी

II inekl u

पद्मासन का अर्थ है 'कमल मुद्रा'

स्थिति : दंडांडन

vH; kl

- दायाँ पैर जमीन से लगायें और घुटने को मोड़ें।
- दाएं पैर को बाईं कमर के पास बाईं जांघ पर रखें।
- इसी तरह दाएं कमर के पास बाएं पैर को दाहिनी जांघ पर ले आएं।
- दोनों पैरों के तलवे एड़ी से ऊपर की ओर निकले हुए हों जो लगभग एक दूसरे से पैल्विक हड्डियों के सामने मिलते हों
- कोहनी को मोड़ते हुए चिन मुद्रा में जांघों पर हाथों रखकर आराम से बैठें।



चित्र 5.28 पद्मासन

yklk

- रीढ़ को सीधा रखता है
- यह एक सममित मुद्रा है, मन में स्थिरता लाता है।

III. PASCHIMOTTASANA ¼ f' pe&mRFkku&vkl u½

पश्चिमोत्थानासन एक संस्कृत शब्द है, जिसमें तीन शब्द शामिल हैं

पश्चिम का अर्थ है 'पश्चिम अथवा शरीर का पिछला भाग या कमर', उत्थान का अर्थ है 'गहन खिंचाव 'और आसन एक' योग मुद्रा 'को दर्शाता है।

स्थिति : दंडासन

vH; kl

- श्वास लें, दोनों भुजाओं को जमीन के समानांतर कंधे के स्तर पर उठाएं।
- हथेलियों को ऊपर की ओर रखें।



टिप्पणी



चित्र 5.29 पश्चिमोत्थानासन

- श्वास को जारी रखें और हाथों को कानों को छूते हुए आगे की ओर उभरे हुए ऊपर उठाएं और धड़ को कोव्सीक्स क्षेत्र से खींचें। अब हथेली को आगे की ओर करें।
- साँस छोड़ते हुए, पीठ के निचले हिस्से से आगे की ओर झुकें। भुजाओं को जमीन के समानांतर फैलाएँ।
- पूरी तरह से श्वास छोड़ें, तर्जनी उंगलियों के हुक बनाएं और बड़े पैर की उंगलियों को पकड़ें।
- कमर सहित आगे की ओर झुकें ताकि ट्रंक जांघों के साथ फैला रहे और चेहरा घुटनों पर टिका रहे। हाथों को कोहनी पर मोड़ें और पेट की मांसपेशियों को आराम दें।
- सामान्य श्वास के साथ लगभग एक मिनट के लिए स्थिति बनाए रखें।
- चरण और श्वास को उलटते हुए स्टीटी पर लौटें
- शिथिल दंडासन में विश्राम करें।

यहां यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि

- घुटनों को मुड़ने न दें।



टिप्पणी

ykkk

- पीठ की हड्डी को लचीलापन देता है।
- रीढ़ की हड्डी और पीठ की मांसपेशियों को उत्तेजित करता है।
- पाचन में सुधार करता है।
- पूरे शरीर को सक्रिय करता है।

IV. SUPTAVAJRASANA ¼ q&otkl u½

सुप्त का अर्थ है सोना। सुप्त वज्रासन वज्रासन मुद्रा में पीठ पर लेटना होता है।

स्थिति : दंडासन

vH; kl :

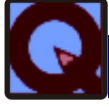


चित्र 5.30 सुप्त वज्रासन

- पहले वर्णित के रूप में वज्रासन की स्थिति में आएँ।
- पहले धीरे-धीरे दाईं कोहनी पर और फिर बाईं ओर शरीर का वजन लेते हुए पीछे की ओर झुकें।
- पीठ के बल लेट जाएँ। हाथों को सिर के ऊपर रखें।
- घुटनों को जमीन से सटाकर रखें।
- सामान्य श्वास के साथ बनाए रखें।
- स्थिति पर लौटें।

ykkk

- कूल्हों, टखनों और पीठ के निचले हिस्से को मजबूती देता है।



पाठगत प्रश्न 5.4

1. पश्चिमोत्थान आसन को समझाइए।

5.5 पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसन

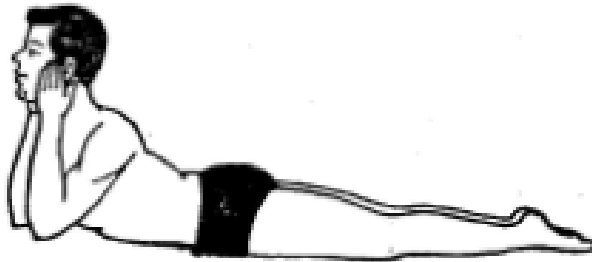
प्रवण आसन – प्रवण आसन आपके पेट के बल चेहरा नीचे की ओर करके लेटना है।

çkjfEHkd fLFkr %ç0.k vkl u dsfy, %

- एक साथ पैरों के साथ पेट के बल लेट जाएं, पैर के अंगूठे बाहर की ओर इशारा करते हुए, पैर के तलवे ऊपर और टुड्डी जमीन को छूती हुई।
- हाथों को सिर के ऊपर सीधा रखें, कान और हथेलियों को छूने वाले बाइसेप्स जमीन पर आराम करें।
- धीरे से आँखें बंद करें।

ç0.k vkl u dsfy, f'kfFky ¼oJke½ –edjkl u

- पैर को जमीन से छूते हुए और एक दूसरे का सामना करते हुए पैरों के साथ पेट के बल लेट जाएं।



चित्र 5.31 मकरासन

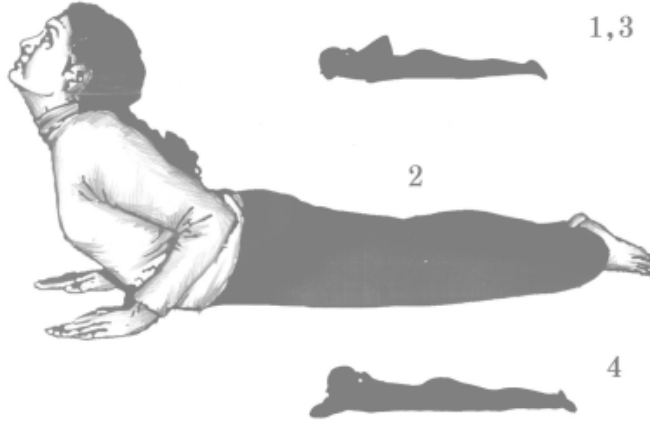
- दोनों कोहनियों को मोड़ें और दाएं हथेली को बाएं कंधे पर और बाईं हथेली को दाएं कंधे पर रखें।



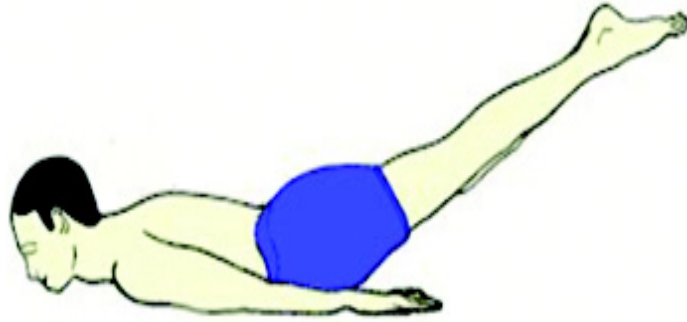
टिप्पणी

- उस बिंदु पर ठोड़ी को आराम दें जहां हाथों के अग्रभाग एक दूसरे को पार करते हैं।
- धीरे से आँखें बंद करें।

I. I kekl; iV dscy yV/dj fd;s tkus okys vkl u



चित्र 5.32 भुजंगासन



चित्र 5.33 शलभासन

II. /kujkl u

धनुष का अर्थ है 'धनुष'। धनुरासन का अर्थ है आसन जैसा धनुष।

स्थिति 5 लेटने की मुद्रा



टिप्पणी

vH; kl

- घुटनों को मोड़ें और हथेलियों से एड़ियों को पकड़ें।
- श्वास लेते समय सिर और छाती को ऊपर की ओर उठाएं।
- पैरों को बाहर की ओर और पीछे की ओर खींचें ताकि रीढ़ धनुष की तरह धनुषाकार हो।
- पेट पर स्थिर (आराम) करें।
- कोहनियों को न मोड़ें।
- ऊपर की तरफ देखें।
- पैर के अंगूठे को साथ रखें।
- सामान्य श्वास के साथ लगभग आधे मिनट तक बनाए रखें।
- धीरे-धीरे साँस छोड़ते हुए वापस स्थिति में आएं।
- मकरासन में आराम करें।
- शुरू में घुटने बाहर फैल जाएंगे, लेकिन अभ्यास के साथ उन्हें लगभग एक-दूसरे को छूने के बहुत करीब लाया जा सकता है।



चित्र 5.34 धनुरासन

ykhk

- गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल विकारों को दूर करता है। उत्तेजित करता है और पूरे शरीर को पतला करने में मदद करता है।
- पीठ को अच्छी उत्तेजना और लचीलापन देता है।



पाठगत प्रश्न 5.5

1. धनुरासन का मुख्य लाभ क्या है?



टिप्पणी

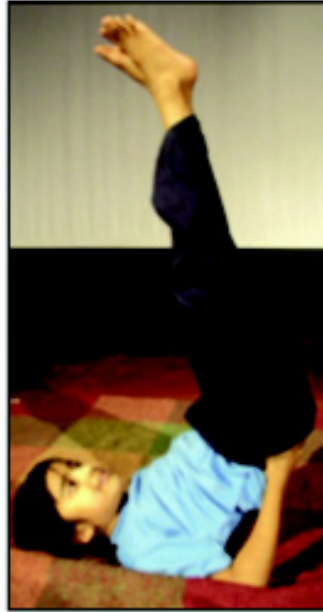
5.6 पीठ के बल लेट कर किये जाने वाले आसन

पीठ के बल लेट कर किये जाने वाले आसन चेहरे की ऊपर की स्थिति से संदर्भित है जो आपकी पीठ द्वारा समर्थित है।

ihB dscy yV dj fd; s tkus okys vkl u dsfy, fLFkfr:

- एक साथ पैरों के साथ पीठ के बल लेट जाएं।
- हाथों को सिर के ऊपर सीधा रखें, बाइसेप्स कानों को छूते हुए और हथेलियाँ छत की ओर।
- आंखें बंद कर लें।

I. I kekl; ihB dscy yV dj fd; s tkus okys vkl u



चित्र 5.35 विप्रतिकरणी



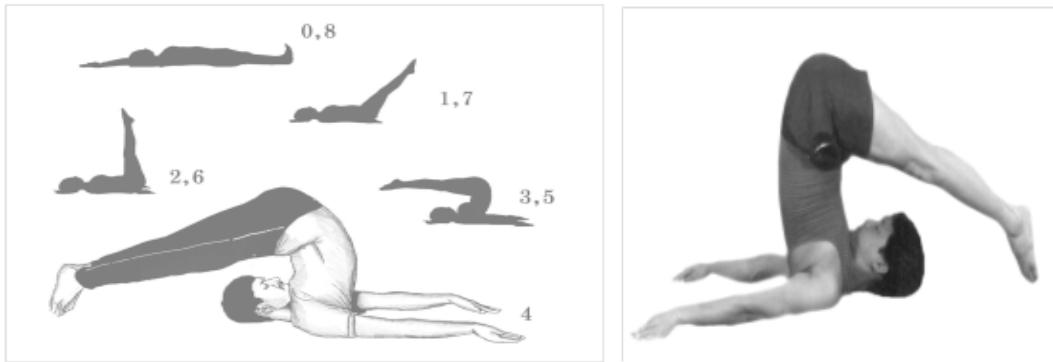
चित्र 5.36 सर्वागासन

II. gykl u&

हल का अर्थ है 'हल', हलासन आसन के समान है

vH; kl

- श्वास लें, पैरों को धीरे-धीरे और इनायत से (घुटनों को झुकाए बिना) ऊपर उठाएं, जब तक कि यह जमीन से लगभग 180 डिग्री न हो जाए।
- श्वास को जारी रखें और पैरों को 90 डिग्री की स्थिति तक आगे बढ़ाएं और साथ ही हाथों को नितंबों के बगल में रखते हुए नीचे लाएं।
- साँस छोड़ते हुए, सिर को उठाए बिना नितंबों और धड़ को ऊपर उठाएँ। हथेलियों से पीठ को सहारा दें। पीठ को बेहतर समर्थन पाने के लिए जमीन पर कोहनियों को मजबूती से टिकाएं।
- पैरों को जमीन के समानांतर बनाए रखते हुए, हाथों को ऊपर की ओर धकेलते हुए धड़ को सीधा करें, जब तक टुड्डी सुपरस्टर्नल खोखल में अच्छी तरह से सेट न हो जाए। इस स्थिति में श्वास लें।
- साँस छोड़ें, पैर के पंजों को जमीन से छूने के लिए आगे लाएं।
- दोनों हाथों को छोड़ें और हथेलियों को जमीन के सामने एक दूसरे के समानांतर जमीन पर टिकाएं।



चित्र 5.37 हलासन



टिप्पणी

कक्षा-IV



टिप्पणी

- सामान्य श्वास के साथ एक मिनट तक इस स्थिति को बनाए रखें।
- श्वास लें, फर्श पर ट्रंक को आराम करने के लिए धीरे-धीरे कदम बढ़ाएं।
- अब सांस छोड़ें और पैरों को जमीन पर लाएं।
- शवद्यसन में आराम करें।

; gka ; g /; ku j [kuk egROI wkl gSfd&

- सुनिश्चित करें कि ट्रंक का समर्थन करने वाले हाथों को छोड़ने से पहले आपने सही संतुलन हासिल किया है।

ykhk

- खिंचाव और पीठ की मांसपेशियों, रीढ़ की हड्डी के जोड़ों को उत्तेजित करता है।
- गर्दन तक रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है और रीढ़ को लचीला रखता है।

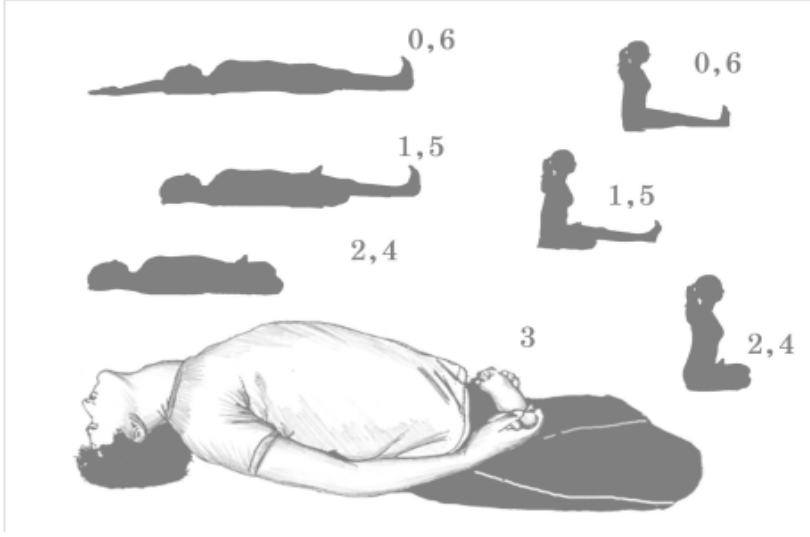
III. Matsyasana eRL; kl u

मत्स्य का अर्थ 'मछली' है। मत्स्यासन मछली से मिलता जुलता आसन है।

स्थिति : पीठ के बल लेटना

vH; kl

- दाहिना पैर लें और इसे बाईं जांघ पर रखें।
- पद्मासन की तरह बाएं पैर को दाहिनी जांघ पर रखें।
- हथेलियों को कंधों की ओर इशारा करते हुए उंगलियों के साथ सिर के दोनों ओर रखें।
- श्वास लें, हथेलियों पर भार लें और सिर और पीठ को जमीन से ऊपर उठाएं।

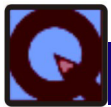


चित्र 5.38 मत्स्यासन

- सिर पर संतुलित पृष्ठीय और ग्रीवा रीढ़ को झुकाकर सिर के मुकुट के केंद्र को जमीन पर लाएं और उनके चारों ओर तर्जनी को हुक करते हुए बड़े पैर की उंगलियों को पकड़ें।
- शरीर के ऊपरी आधे हिस्से का भार सहने के लिए कोहनियों को जमीन पर दबाएं।
- सामान्य श्वास के साथ एक मिनट तक इस स्थिति को बनाए रखें।
- जब आप साँस छोड़ते हैं, तो धीरे-धीरे क्रमशः वापस जाएँ।
- श्वासन में आराम करें।

ykhk

- सर्वांगासन के लिए पूरक है, श्वासन संबंधी समस्याओं के लिए अच्छा है।



पाठगत प्रश्न 5.6



टिप्पणी

5.7 पीठ विश्राम के लिए आसन



चित्र 5.39 पीठ विश्राम के लिए आसन

कुछ समय के लिए निश्चल रहकर और पूरी तरह से सचेत रहते हुए भी मन को स्थिर रखते हुए आप आराम करना सीख जाते हैं। यह चेतन विश्राम शरीर और मन दोनों को तरोताजा और तरोताजा कर देता है। लेकिन शरीर की तुलना में मन को बनाए रखना बहुत कठिन है।

इसलिए, यह स्पष्ट रूप से आसान आसन सबसे कठिन है।

I. 'ko | I u

प. शव मृत लाश है। शवासन मुद्रा एक मृत लाश की तरह है।

स्थिति : पीठ के बल लेटना

vH; kl

- लाश की तरह पीठ की पूरी लंबाई के बल लेट जाएं। हाथों को जाँघों से थोड़ा दूर रखें, हथेलियाँ ऊपर की ओर।
- आंखें बंद कर लें। संभव हो तो आंखों के ऊपर एक काला कपड़ा चार बार बांधें। एड़ी और पैर की उंगलियों को अलग रखें।
- गहरी सांस लेने के साथ शुरू करने के लिए। बाद में श्वास ठीक और धीमी होनी चाहिए, रीढ़ या शरीर को परेशान करने के लिए झटकेदार आंदोलनों के साथ नहीं।
- गहरी और बारीक सांसों पर ध्यान केंद्रित करें, जिसमें नासिका से सांस की गर्मी महसूस न हो।



टिप्पणी

- निचले जबड़े ढीले लटकने चाहिए और गुदगुदे नहीं होने चाहिए। जीभ को परेशान नहीं किया जाना चाहिए, और यहां तक कि आंखों की पुतलियों को पूरी तरह से निष्क्रिय रखा जाना चाहिए।
- पूरी तरह से आराम करें और धीरे-धीरे सांस छोड़ें।
- यदि मन भटकता है, तो प्रत्येक धीमी गति से साँस छोड़ने के बाद बिना किसी तनाव के रुकें।
- 15 से 20 मिनट तक मुद्रा में रहें।
- एक शुरुआत में सो जाने के लिए उपयुक्त है। धीरे-धीरे, जब नसें निष्क्रिय हो जाती हैं, तो एक पूरी तरह से आराम और ताजा महसूस करता है। अच्छे विश्राम में व्यक्ति को सिर के पीछे से एड़ी की ओर ऊर्जा प्रवाह महसूस होता है, न कि दूसरे तरीके से। हम यह भी महसूस करते हैं कि शरीर लम्बा है।



पाठगत प्रश्न 5.7

1. शव शब्द को परिभाषित कीजिए



आपने क्या सीखा

- स्थायी आसन – त्रिकोणासन, उत्कटासन, परिव्रतत्रिकोणासन और वीर भद्रासन
- आसन बैठना – पद्मासन, पश्चिम-उत्थान-आसन और सुप्तवज्रासन।
- पेट के बल आसन – धनुरासन और भुजंगासन भिन्नता।
- पीठ के बल आसन – हलासन और मत्स्यासन।



पाठांत प्रश्न

1. आसन कैसे आपकी मदद करता है?
2. हलासन के क्या फायदे हैं?

कक्षा-IV



टिप्पणी

3. पीठ के बल के आसन के लिए स्थिति (प्रारंभिक) क्या है?
4. ताड़ासन का अर्थ क्या है?



उत्तरमाला

5-1

1. आसन के माध्यम से हम अपने शरीर के संरेखण का निरीक्षण करते हैं और इसे ठीक करते हैं और वे कैसे कार्य करते हैं, इस पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

5-2

1. बारह चरण का सूर्य नमस्कार

5-3

1. पैर को समतल होने से रोकने में मदद करता है, जांघ की मांसपेशियों और कमर की मांसपेशियों को मजबूत करता है और रीढ़ को लचीला बनाता है।

5-4

1. पश्चिम—उत्थान—आसन एक संस्कृत शब्द है, जिसमें तीन शब्द शामिल हैं: पश्चिम का अर्थ है पश्चिम या पीछे, उत्थान का अर्थ है गहन खिंचाव और आसन एक योग मुद्रा को दर्शाता है।

5-5

1. जठरांत्र संबंधी विकारों को दूर करता है, उत्तेजित करता है और पूरे शरीर को पतला करने में मदद करता है। पीठ के लिए अच्छी उत्तेजना और लचीलापन देता है।

5-6

1. हलासन, मत्स्यासन

5-7

1. शव मृत लाश है। शवासन मुद्रा एक मृत लाश की तरह है।

