



प्रयोग – 21

मेरुदण्डीय घुमाव आसन



टिप्पणी

(स्पाइनल टिवस्टिंग आसन) मेरुदंड घुमाव के आसन मेरुदंडीय स्वास्थ्य के आसनों की महत्वपूर्ण श्रृंखला है। भावनात्मक और शारीरिक स्तर पर नियंत्रित घुमाव (टिवस्टिंग) जीवन की समस्याओं और गांठों को प्रबन्धन के तरीके का प्रतिनिधित्व करता है।

लक्ष्य

अर्ध मत्स्येन्द्रासन का प्रदर्शन करना

इस आसन के अभ्यास के बाद, आप यह आसन का उचित रूप से कर सकेंगे और इसका प्रदर्शन कर सकेंगे।

आवश्यकतायें

- (योग मैट) चटाई –1
- मसनद (1 से 2 फीट लम्बाई, मोटाई 10 से 15 सेमी.)

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा स्वच्छ और हवादार होना चाहिए।

योगाभ्यास की तैयारी

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

प्रक्रिया

आरम्भिक स्थिति – आरम्भिक स्थिति निम्नुसार होगी

- ज़मीन पर पैर बाहर की तरफ फैलाकर बैठें, हथेलियों को कूल्हों के बगल में ज़मीन पर रखें, उँगलियाँ पीछे की तरफ हों।
- सिर, गर्दन और पीठ एक सीध में होने चाहिए।

- आँखें बंद रखें और पूरे शरीर को आराम दें।
- दाहिने पैर को घुटने से मोड़ें और दाहिने पैर को जमीन पर समतल रखें, बायें घुटने के बाहर रखें।
- बायें पैर को मोड़ें और पैर दायें नितंब के पास लायें, सुनिश्चित करें कि आपकी एड़ी कूल्हे को केवल छूए और नितंब के नीचे न हो (एड़ी पर न बैठें)।
- दाहिनी बांह को दाहिने कूल्हे के बगल में रखें उँगलियाँ पीछे की ओर रखें अथवा दाहिना हाथ पीठ के बीच में पीछे की ओर रखें, हथेली बाहर की तरफ होनी चाहिए।
- दायें पैर या टखने को बायें हाथ से पकड़ें ताकि दाहिना घुटना बायें हाथ के पास हो।
- जितना संभव हो उतना सीधे बैठें।
- धीरे-धीरे दाईं ओर घूमें और साथ ही सांस छोड़ते हुए हाथों, सिर और धड़ को घुमायें।
- जोर न डालें, रहें, कुछ सेकंड (20–30 सेकंड) के लिए सामान्य सांस के साथ इसी स्थिति में रहें (यदि सहज लगे तो सांस रोककर एक ही स्थिति में रहें)।
- सांस लें और आरम्भिक स्थिति में लौटें।



टिप्पणी



चित्र : 21.1 : अर्ध मत्स्येन्द्रासन

अभ्यास टिप्पणी – सुनिश्चित करें कि यदि दायाँ घुटना ऊपर की ओर है तो दाईं ओर मुड़ें और यदि बाँयाँ घुटना ऊपर है तो बाईं ओर मुड़ें।



टिप्पणी

सावधानियाँ

पेटिक अल्सर, हर्निया से पीड़ित लोगों और गर्भवती महिलाओं को इस अभ्यास का प्रयास नहीं करना चाहिए।

लाभ

- मेरुदंड की नसों को स्वस्थ रखता है।
- पीठ की मांसपेशियों को मजबूत और लचीला बनाता है।
- यह उदर के अंगों को स्वस्थ रखता है और अग्नाशय के कार्यों का अनुकूलन करने के साथ-साथ मधुमेह के लिए तो यह सबसे अच्छा अभ्यास माना जाता है।

प्रभाव और अवलोकन

- 8 सप्ताह तक लगातार ऊपर बताये अनुसार आसन का अभ्यास करें और शरीर पर हो रहे प्रभावों का अवलोकन करें—

शारीरिक प्रभाव –	सप्ताह1	सप्ताह2	सप्ताह3	सप्ताह4	सप्ताह5	सप्ताह6	सप्ताह7	सप्ताह8
पीठ की मांसपेशियों में खिंचाव और संकुचन								
उदर की मांसपेशियों का संकुचन और खिंचाव								
अतिरिक्त वसा को कम करना और शरीर को आराम देना								
मानसिक स्थिति को प्रभावित करना								

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

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)