

अध्याय - 4

आसन

महर्षि पतञ्जलि ने कहा है- 'स्थिर सुखमासनम्' ॥ 2/46 ॥ पा.यो.सू.

अर्थात् शरीर की वह अवस्था जो सुखदायी और स्थिर हो, आसन कहलाती है। आसन के नियमित अभ्यास से शरीर स्वस्थ एवं सबल बनता है। विद्यार्थियों के लिए यहाँ आसनों की विधि एवं लाभ दिए जा रहे हैं जो निम्नानुसार हैं -

4.1 पद्मासन

इस आसन में शरीर की आकृति पद्म (कमल) के समान होती है, इसीलिए इसे पद्मासन कहते हैं। यह उत्कृष्ट ध्यानात्मक आसन है।

विधि :-

दोनों पैरों को मिली हुई अवस्था में सामने फैलाकर बैठ जाइए, हाथ बगल में, हाथों की अंगुलियाँ सामने की ओर मिली हुयी अवस्था में रखें।

- ◆ बाँये हाथ से दाहिने पैर के अंगूठे को पकड़िए। अब दाहिने हाथ से दाहिने पैर की एड़ी को पकड़कर बायीं जंघा के ऊपर धीरे से रखिए।
- ◆ इसी प्रकार दाहिने हाथ से बाएँ पैर के अंगूठे को पकड़िए और बाएँ हाथ से बाएँ पैर की एड़ी को पकड़कर दाहिने जंघा के ऊपर रखिए।
- ◆ हाथ घुटनों पर ज्ञान-मुद्रा में, आँखें बंद करें या नासाग्र दृष्टि लगाकर रखें।
- ◆ वापस आते समय पहले बाएँ पैर को जंघा के ऊपर से उतार कर सीधा रखें।
- ◆ अब दाहिना पैर सीधा करके पूर्वस्थिति में आ जाइए।



सावधानियाँ:-

- ◆ आसन की पूर्ण स्थिति में मेरुदण्ड को सीधा रखें।
- ◆ घुटनों में दर्द होने पर बलपूर्वक यह आसन न करें।
- ◆ इस आसन के पूर्व अर्धपद्मासन का अभ्यास भलीभाँति कर लेना चाहिए।

लाभ :-

- ◆ इस आसन में ध्यान करने पर उत्तम लाभ मिलता है।
- ◆ यह आसन मेरुदण्ड को सबल तथा कमर के निचले भाग की नाडियों और माँसपेशियों को लचकदार एवं पुष्ट बनाता है।
- ◆ इस आसन से एकाग्रता का विकास होता है।

4.2 उत्तानपादासन



इस आसन में दोनों पैर 60° तक उठाते हैं, इसलिए इसे उत्तानपादासन कहते हैं। यह विपरीतकरणी की अर्ध अवस्था है।

विधि :-

दोनों पैर सीधे मिलाकर पीठ के बल लेट जाइये। दोनों हाथ जंघाओं के पास, हथेलियाँ खुली हुई जमीन से लगाइये।

- ◆ धीरे-धीरे दोनों पैर साथ-साथ उठाइये और 30° पर ले जाकर रोकिये।
- ◆ थोड़ी देर रोकने के बाद 45° तक ले जाइये।
- ◆ थोड़ी देर रुककर पैरों को 60° तक ले जाइये एवं कुछ देर तक रोकिये।
- ◆ इसी तरह वापस 45° फिर 30° पर रोकते हुए पैरों को जमीन पर लाइये।

सावधानियाँ :-

- ◆ पैर उठाते समय घुटने न मोड़ें।
- ◆ यदि कमर-दर्द हो तो ये आसन न करें।

लाभ :-

- ◆ कब्ज, अजीर्ण आदि दूर करता है एवं पैरों की मांसपेशियों की मालिश होती है।
- ◆ स्नायु-दुर्बलता दूर करता है।

4.3 विपरीतकरणी

यह उत्तानपादासन के आगे की अवस्था है। विपरीत का अर्थ है उलटा, करणी का अर्थ है करना। इस अभ्यास के अंतर्गत पैर ऊपर की ओर और सिर नीचे रहता है, इसलिए इसे विपरीतकरणी आसन कहते हैं।

विधि -

पीठ के बल दोनों पैर मिलाकर लेट जाइए, दोनों हाथ जंघाओं के पास व हथेलियाँ जमीन से लगी रहेंगी।

- ◆ धीरे-धीरे हाथों पर बल देकर दोनों पैर को बिना घुटने मोड़े 30°, फिर 60° पर ले जाएँ इस स्थिति में हथेलियाँ जमीन से लगी रहेंगी।
- ◆ कुछ समय के बाद दोनों पैर उठाकर सिर की ओर ले जाएँ, ताकि नितम्ब जमीन से ऊपर उठ जाए।
- ◆ हाथों से नितम्बों को सहारा देते हुये पैरों को कुहनियों के समान्तर सीधा कर लें।



- ♦ धीरे-धीरे अपनी कमर जमीन पर ले जाएँ और पैरों को सीधा रखें अब पैरों को धीरे-धीरे बिना घुटनों को मोड़े जमीन पर ले आएँ।
- ♦ वापिस आते समय पैरों को पहले सिर की ओर ले जाते हुये हाथ वापिस जमीन पर लायें व वजन हाथों पर संभालें।

सावधानियाँ :-

- ♦ घुटने न मोड़ें एवं पैरों को झटके से न उठाएँ।
- ♦ वापस आते समय ध्यान रखें कि सिर जमीन से न उठे।

लाभ :-

- ♦ थायराइड ग्रंथि की सक्रियता को बनाए रखता है।
- ♦ अजीर्ण व हार्निया को ठीक करने में लाभकारी है।
- ♦ मस्तिष्क में प्रभावकारी रक्त-संचरण करता है।

4.4 भुजंगासन

इस आसन में शरीर की आकृति फन उठाए हुए भुजंग (साँप)के समान हो जाती है, इसलिए इसे भुजंगासन कहा गया है।

विधि -

जमीन पर पेट के बल लेट जाइए, सबसे पहले दोनों पैर मिलाकर पैर की अंगुलियाँ पीछे, तलवे आकाश की ओर, हाथ बगल से सटे हुए, हथेलियाँ जमीन की ओर, माथा जमीन पर रखें। माथा आगे लाइए, ठोड़ी जमीन पर, दृष्टि सामने रखें। हाथों को कोहनियों से मोड़ते हुए हथेलियाँ छाती के पास रखिए।



- ♦ ठोड़ी उठाते हुए सिर को पीछे की ओर जितना मोड़ सकें, मोड़िए। नाभि के ऊपर वाले शरीर के भाग को उठाइए।
- ♦ थोड़ी देर रुकते हुए धीरे से नाभि के ऊपर का शरीर नीचे लाइए। सीना, कंधे, ठोड़ी और अंत में माथा नीचे लाइए।
- ♦ अब हाथों को शिथिल करके जंघाओं के बगल में ले जाइए।

लाभ :-

- ♦ मेरुदण्ड को लचीला बनाता है। गर्दन और कंधे के रोगों को ठीक करने में लाभकारी है। वायुदोष दूर होता है।
- ♦ भोजन-उपरान्त होने वाले अफारे में लाभकारी है। दमा रोग को नियंत्रित करता है।

सावधानियाँ :-

- ♦ हाथों की अंगुलियाँ परस्पर मिली रहेंगी। झटका देकर शरीर को न उठायें एवं नाभि से नीचे का हिस्सा जमीन पर ही रखें।
- ♦ हाथों पर शरीर का वजन न रखें।

4.5 वज्रासन

इस आसन को करने से जंघायें वज्र के समान मजबूत हो जाती हैं इसलिए इसे वज्रासन कहते हैं।

विधि :-

- ◆ दोनों पैर मिली हुई अवस्था में सामने फैलाकर बैठ जाइए, हाथ बगल में, हथेलियाँ जमीन पर, हाथों की अंगुलियाँ सामने मिली हुई अवस्था में रखें।
- ◆ दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर दाहिने नितम्ब के नीचे ले आइये। पैर के पंजे अंदर की ओर रखें।
- ◆ अब बाँयें पैर को मोड़कर बाँयें नितम्ब के नीचे रखें।
- ◆ दोनों हाथ भी घुटनों पर रखें।
- ◆ सीधे बैठें, दृष्टि सामने रखें अथवा आँखें बंद कर लें।
- ◆ वापिस आते समय पहले बाँयें पैर को दाहिनी ओर थोड़ा झुकते हुए बाएँ नितम्ब के नीचे से निकालकर सीधा रख लीजिए, इसी तरह दाँयें पैर को सीधा कीजिए।



सावधानियाँ :-

- ◆ दोनों पाँव की एड़ियाँ बाहर व पंजे अंदर की ओर रहेंगे।
- ◆ एड़ियों पर न बैठें।

लाभ :-

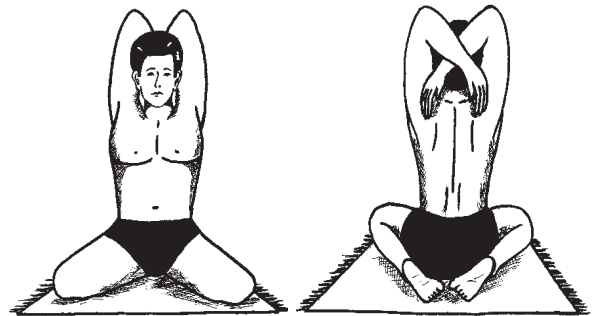
- ◆ यही एकमात्र आसन है जो भोजन के उपरांत किया जाता है। इससे पाचन क्रिया ठीक होती है।
- ◆ जंघाओं तथा पिंडली की माँसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

4.6 उत्तानमण्डूकासन

आसन की पूर्ण स्थिति में शरीर की आकृति उठे हुए मेढ़क के समान होने के कारण इसे उत्तानमण्डूकासन कहते हैं।

विधि :-

- ◆ वज्रासन की स्थिति में बैठ जाइए। दोनों घुटनों को फैलाकर पैरों के अंगूठों को मिलाकर रखें।
- ◆ अपना दाहिना हाथ सिर के ऊपर से पीछे की ओर मोड़कर हथेली बाँयें कंधे के पीछे लगाएँ।



- ◆ अब बायाँ हाथ उसी प्रकार मोड़कर हथेली दाहिने कंधे के पीछे लगाएँ अर्थात् दाया हाथ बाँयें कंधे पर बायाँ हाथ दायें कंधे पर, कोहनियाँ एक दूसरे के ऊपर रहेंगी।
- ◆ वापिस आते समय पहले बाँया हाथ फिर दाँया हाथ हटाते हुए घुटनों को ऊपर रखें, दोनों घुटने आपस में मिला लें।

सावधानी :-

- ◆ पीठ एवं मेरुदण्ड सीधा रखें, दृष्टि सामने की ओर, हाथों को झटके के साथ वापस न लाएँ।

लाभ :-

- ◆ पीठ का दर्द दूर होता है, कंधों का लोच बढ़ता है। जंघाओं की वसा कम होती है।

4.7 ताड़ासन

आसन की अंतिम स्थिति में शरीर की आकृति ताड़ वृक्ष के समान हो जाती है, इसलिए इसे ताड़ासन कहते हैं।

विधि :-

- ◆ दोनों पैर मिलाकर खड़े हो जाइए, हाथ बगल में जंघाओं से सटे रहेंगे, दृष्टि सामने की ओर।
- ◆ धीरे से दोनों हाथ ऊपर उठाते हुए कंधों तक लाइए, हाथ सीधे रखें, हथेलियाँ सामने की ओर रखें।
- ◆ हाथों को ऊपर आसमान की ओर ले जाइए। अंगुलियाँ आसमान की ओर रखें।
- ◆ धीरे से एड़ियाँ उठाते हुए पैरों के पंजों पर खड़े हो जाइए, एड़ियों को ज्यादा से ज्यादा उठाते हुए शरीर को ऊपर की ओर तानिए।
- ◆ वापस आते समय पहले एड़ियाँ नीचे लाइए, फिर पैरों पर खड़े हो जाइए।
- ◆ हाथों को सामने से वापस लाते हुए पूर्वस्थिति में आ जाइए।



सावधानियाँ :-

- ◆ संतुलनात्मक आसन है, इसलिए अभ्यास के दौरान जल्दबाजी न करें।
- ◆ जिन्हें चक्कर आते हों वे इस आसन को न करें।

लाभ :-

- ◆ ऊँचाई बढ़ती है। मेरुदण्ड लचीला बनता है। मेरुदण्ड का दर्द दूर होता है। एकाग्रता बढ़ती है।

4.8 वृक्षासन

इस आसन में शरीर की स्थिति पृथ्वी पर खड़े वृक्ष के समान हो जाती है, इसी कारण इसे वृक्षासन कहा जाता है।

विधि :-

- ◆ सीधे खड़े हो जाइये। दोनों हाथ-घुटने के पास व दृष्टि सामने की ओर रखें।
- ◆ दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर तलवे को जंघामूल से लगायें।
- ◆ दोनों हाथ नमस्कार मुद्रा में रखें।
- ◆ थोड़ी देर रुकने के पश्चात् हाथ सीधे करते हुए दोनों पैरों पर खड़े हो जाइए।
- ◆ इसी प्रकार बाँये पैर से अभ्यास कीजिए।
- ◆ दोनों बार अंतिम अवस्था पर कुछ देर रुकने के पश्चात् हाथ सीधे करके पैर को वापिस जमीन पर लाना चाहिए।



सावधानी :

- ◆ ये एक संतुलनात्मक आसन है। यदि संतुलन खोने की आशंका लगे, तो वापिस अभ्यास करें। जिन्हें चक्कर आते हों, वे ये अभ्यास न करें।
- ◆ आसन की पूर्ण अवस्था में घुटना कंधे के समानान्तर रखें।

लाभ :-

1. शरीर व मन के संतुलन को बढ़ाता है।
2. एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।
3. जंघा एवं पिंडली की माँसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

4.9 शवासन

इस आसन में शरीर की स्थिति शव की भांति हो जाती है, इसलिए इसे शवासन कहते हैं। यह एक विश्रान्तिकारक आसन माना जाता है।

विधि :-

- ◆ पीठ के बल आराम से लेट जाइये।
- ◆ दोनों पैरों में लगभग डेढ़ फीट का अंतर रखें।



- ♦ हाथों को शरीर से छह इंच हटाकर सीधे जमीन पर रखें, हथेलियाँ आसमान की ओर, अंगुलियां हल्की मुड़ी रखें एवं आँखें बंद रखें।
- ♦ कुछ देर बाद वापस पूर्व स्थिति में आइये।

सावधानी :-

- ♦ शरीर के किसी भी हिस्से में तनाव न रहे। जहाँ तनाव महसूस कर रहे हो, उस भाग को थोड़ा हिलाकर तनाव मुक्त कीजिए।
- ♦ हाथ-पैरों को एकदम ढीला छोड़ दीजिए।
- ♦ अपना ध्यान श्वास-प्रश्वास पर केन्द्रित कीजिए। वापस आते समय झटके के साथ न उठें।

लाभ:-

- ♦ आसनों के अभ्यास से हुई थकावट को दूर करने में।
- ♦ उच्च रक्त चाप तथा हृदय के रोगों में लाभकारी है।

अभ्यास प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए -

1. आसन किसे कहते हैं?
2. आसन के नियमित अभ्यास से शरीर कैसा बनता है?
3. ध्यान करने के लिए सबसे उपयुक्त आसन कौन सा है?
4. पाचन शक्ति की वृद्धि के लिए किन्हीं दो आसनों के नाम बताइए।
5. दमा रोग के निवारण में उपयोगी आसन का नाम बताइए।