

आसन

हठयोग-साधना का द्वितीय साधन “आसन” है। मन और शरीर को पुष्ट, दृढ़ एवं आरोग्य प्रदान करने की शरीर की विशेष स्थिति आसन कहलाती है। सिद्ध-सिद्धान्त-पद्धति में गोरक्षनाथ जी ने “आसन” को स्वरूप-चेतन आत्मा-में स्थित हो जाना कहा है। यथा “आसनमिति स्वस्वरूपे समासन्नता।” योगिराज मत्स्येन्द्रनाथ जी ने संतोष को ही “आसन” कहा है अर्थात् जो स्थिति साधना के लिये साधक को सन्तुष्ट करती हो वही आसन है। मछीन्द्रगोरख बोध’ में मत्स्येन्द्रनाथ जी कहते हैं-

अवधू सन्तोष सो आसन विचार सो ग्यान।

महर्षि पतंजलि ने योग-सूत्र में आसन की सरल व्याख्या इस प्रकार की है-

“स्थिरसुखमासनम्”

जो स्थिर सुखदायी हो शरीर की वह स्थिति आसन है। आसनो के अभ्यास से शरीर की स्थिरता अथवा सुगमता सुदृढ़ता ही नहीं मानसिक स्थिरता भी प्राप्त होती है। हठयोग के आचार्य महर्षि घेरण्ड का कथन है- “आसनेन भवेद् दृढम्”

अर्थात् आसनों से शरीर में सुदृढ़ता आती है। शरीर के अंग-प्रत्यंग पुष्ट और स्वस्थ होते हैं। गोरखवानी में गोरक्षनाथ जी कहते हैं- जीविताकैतलि मूवा बिछावन यूं बोल्या गोरष वांणी।

जीविता का तात्पर्य आत्मा से है और “मूवता” का अभिप्राय जड़ शरीर से है। आसन के द्वारा शरीर वश में रहता है। हठयोग-प्रदीपिका में “आसन” के सम्बन्ध में कहा है-

कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाधवम्। - (१/१९)

आसनों के अभ्यास से शरीर में स्थैर्य, आरोग्य और अंगस्फूर्ति की प्राप्ति होती है। गोरखवाणी में आसन के सम्बन्ध में कहा है-

निश्चय आसन पवनां ध्यान अग्नी कंद न जाई।

(आसन, प्राण और ध्यान के स्थिर होने पर अथवा सिद्ध होने पर शरीर की जीवनी-शक्ति, अग्नि और वीर्य नष्ट नहीं होते।) तथा “आसन दृढ़ करि धरौ धियान”

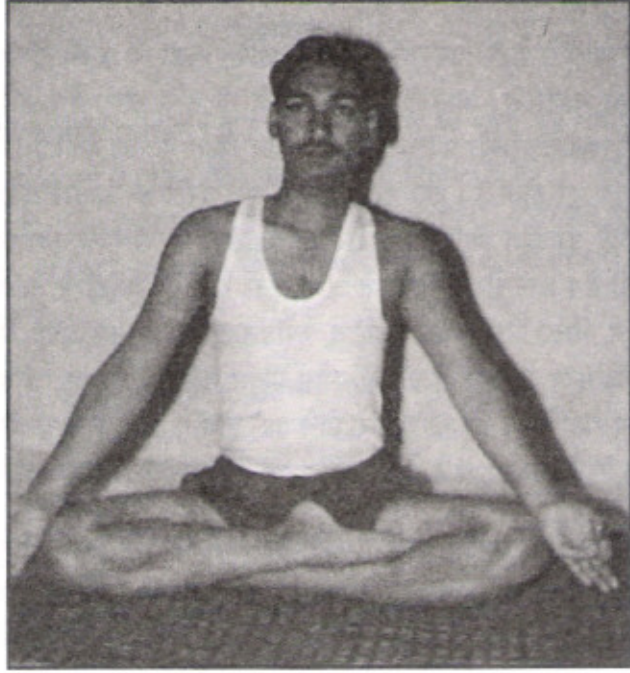
अस्तु आसन की दृढ़ता का परमफल है ध्यान की साधना में सिद्धि प्राप्त करना।

आसनों के नियमित अभ्यास से शरीर पर पूर्ण नियंत्रण स्थापित किया जा सकता है तथा शरीर के अंग-प्रत्यंग के क्रियाशील होने से आरोग्यता बढ़ती है। आसनों से मांसपेशियों के तन्तु और सेल सक्रिय होते हैं जिनसे उनकी ग्रहणशीलता में वृद्धि होती है तथा जठराग्नि प्रदीप्त होने से पाचन क्रिया भी तेज होती है जिससे शरीर की अनावश्यक चर्बी कम होती है तथा मोटापा दूर होता है। रीढ़ की हड्डी जो पूरे शरीर का आधार तथा जिससे होकर सुषुम्णा का प्रवाह है वह योगासन से सीधे प्रभावित होती है। शरीर की हड्डियों को लचीला तथा स्वस्थ करने में आसनों की महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। आसनों के नियमित अभ्यास से रीढ़ की हड्डी से होने वाले दुष्प्रभाव जैसे कूबड़ निकलना, लकवा ग्रस्त होना, स्लिप डिस्क, आर्थराइटिस, स्पोन्डलाइटिस, कम्पन आदि रोगों से बचा जा सकता है। आसनों से शरीर में स्थित विभिन्न अन्तःस्रावी ग्रंथियाँ— जैसे पीयूष-ग्रन्थि, पीनियल-ग्रन्थि, युल्लिका-ग्रन्थि, थाइमस और यौन-ग्रन्थि आदि सक्रिय होती हैं जो इन ग्रन्थियों से होने वाले हार्मोन आदि के स्राव को नियंत्रित रखती हैं जिनका प्रभाव शारीरिक व मानसिक स्थिति पर पड़ता है।

योग के आदि प्रवर्तक आदिनाथ भगवान् शिव ने जीव-जगत् की चौरासी लाख योनियों के अनुसार आसनों की संख्या भी चौरासी लाख बतायी है। जीव अपनी जीवन-यात्रा में इन चौरासी लाख योनियों में भटकता हुआ अन्त में 'मोक्ष' को प्राप्त कर सकता है। चौरासी लाख संख्या में अधिक होने के कारण वर्तमान में केवल चौरासी आसन ही व्यवहार में उपयोगी माने गये हैं। इन चौरासी प्रमुख आसनों में भी बत्तीस प्रमुख आसन घेरण्ड-संहिता के अनुसार इस प्रकार हैं—

सिद्धं पद्मं तथा भद्रं मुक्तं वज्रं च स्वास्तिकम् ।
 सिंहं च गोमुखं वीरं धनुरासनमेव च ॥
 मृतं गुप्तं तथा मत्स्यं मत्स्येन्द्रासनमेव च ।
 गोरक्षं पश्चिमोत्तानं उत्कटं संकटं तथा
 मयूरं कुक्कुटं कूर्मं तथा चोत्तानकूर्मकम् ।
 उत्तानमण्डुकं वृक्षं मण्डूकं गरुणं वृषभम् ॥
 शालभं मकरं चोष्ट्रं भुजंगं योगमासनम् ।
 द्वात्रिंशदासनानि तु मर्त्ये सिद्धिं प्रदानि च ॥

अर्थात् सिद्ध, पद्म, भद्र, मुक्त, वज्र, स्वास्तिक, सिंह, गोमुख, वीर, धनुष, मृत, गुप्त, मत्स्य, मत्स्येन्द्र, गोरक्ष, पश्चिमोत्तान, उत्कट, संकट, मयूर, कुक्कुट, कूर्म, उत्तानकूर्म, उत्तानमण्डूक, वृक्ष, मण्डूक, गरुड़, वृषभ, शालभ, मकर, उष्ट्र, भुजंग, और योगासन यह बत्तीस आसन मृत्यु-लोक में सिद्धि प्रदान करने वाले हैं।



सिद्धासन

हठयोग-साधना के इन प्रमुख आसनों का विवरण इस प्रकार है-

1. सिद्धासन

विधि- सर्वप्रथम दोनो पैरों को सामने फैलाकर बैठते हैं। बायें पैर को मोड़कर एँड़ी को पायु (गुदा) और उपस्थ के मध्य स्थित सीवनी नाड़ी पर इस प्रकार रखना चाहिये कि उसका तलवा दाहिने जाँघ की पिंडली के बीच स्थित हो जाय। इसी प्रकार दाहिनी एँड़ी को उपस्थ (मूत्रेन्द्रिय) के ऊपर रखकर उसके अँगूठे और तर्जनी को बायीं जाँघ और पिंडली के बीच स्थित करना चाहिए। दोनों हाथ दोनों घुटनों पर ज्ञानमुद्रा की स्थिति में रखें तथा ठोड़ी को कंठमूल में लगाकर हृदय के ऊपर स्थिर करें, मेरूदण्ड और गर्दन को सीधी और स्थिर रखें, दृष्टि भ्रूमध्य पर रखें।

लाभ -

1. सिद्धासन के अभ्यास से सीवनी नाड़ी सीधे प्रभावित होती है जो मन की काम-वासना शान्त करती है जिससे ब्रह्मचर्य बना रहता है।
2. यह प्राण और मन पर संयम बनाये रखता है तथा
3. स्नायु-संस्थान को शान्त, स्थिर और सशक्त बनाता है।



पद्मासन

सावधानी -

1. साइटिका और रीढ़ के नीचे के भाग के विकार से पीड़ित व्यक्ति को यह आसन नहीं करना चाहिए।
2. आध्यात्मिक प्रयोजन के लिये इस आसन को 3-4 घण्टे तक किया जा सकता है परन्तु बच्चे तथा विवाहित युवा इसका अभ्यास 30 मिनट से अधिक कदापि न करें।

2. **पद्मासन** - कमलपुष्प के नाम पर इस आसन का नाम पड़ा है। चूँकि इस आसन में शरीर की आकृति 'कमल' की तरह हो जाती है इसीलिये इसे पद्मासन कहते हैं।

विधि: - सामान्य स्थिति में दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठें। बायें पैर को मोड़कर दाहिनी जांघ पर तथा दाहिने पैर को मोड़कर बाँयी जाँघ पर रखें। दोनों हाथ दोनों घुटनों पर ज्ञान-मुद्रा की स्थिति में रखें। मेरुदण्ड और गर्दन सीधी ओर रखकर दृष्टि को नासिका के अग्रभाग पर केन्द्रित करना चाहिये। श्वास सहज रखें। पद्मासन के अनेक भेद हैं। जैसे- अर्द्धपद्मासन, उत्थितपद्मासन, गुप्तपद्मासन, बद्धपद्मासन आदि।

लाभ-

1. इस आसन के अभ्यास से पैर की नाड़ियाँ तथा नसें शुद्ध और पुष्ट होती हैं जो फाइलेरिया, और गठिया में लाभ पहुँचाती हैं।

2. पद्मासन में बैठकर पेट की पसलियों को ऊपर खींचने तथा फिर यथा स्थित रखने से पाचन शक्ति बढ़ती है, पैर के भी दोष और रोग दूर होते हैं, भूख बढ़ती है।
3. पद्मासन में पायु (गुदा) और उपस्थ के आस-पास की नाड़ियों और नसों को ऊपर खींचने से वीर्य विकार नष्ट होते हैं। आमवात रोग नष्ट होता है।
4. मेरुदण्ड सीधा रखने से सुषुम्णा नाड़ी गतिशील होती है।
5. पद्मासन से शरीर की स्थिरता से मन स्थिर और एकाग्र होता है।

सावधानी-

1. साइटिका, मेरुदण्ड के निचले हिस्से में दर्द की स्थिति में पद्मासन नहीं लगाना चाहिए।
2. पद्मासन को प्रारम्भ में अधिक देर तक नहीं करना चाहिये। धीरे-धीरे इस का अभ्यास बढ़ाना चाहिये।

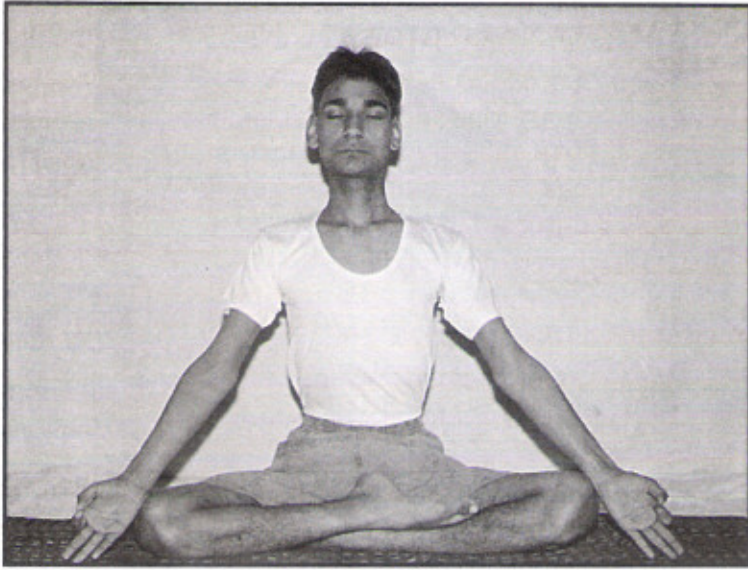


भद्रासन

3. भद्रासन - वज्रासन में बैठकर दोनों घुटनों की दूरी यथासम्भव बढ़ायें, पैर की अँगुलियाँ जमीन छूती रहें, पंजो को इतने अन्तर पर रखना चाहिए कि उनके बीच में नितम्ब रखकर बैठा जा सके, दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर रखना चाहिये, दृष्टि नासिका के अग्रभाग पर होनी चाहिये।

लाभ-

1. इस आसन के अभ्यास से साधक की आध्यात्मिक शक्ति और साधना की सात्विक प्रवृत्ति बढ़ती है और मूलाधार-चक्र क्रियाशील होता है।
2. पैरों की नसें मुलायम होती हैं तथा वातब्याधि और मलावरोध का नाश होता है।



मुक्तासन

4. **मुक्तासन** - सिद्धासन का ही सामान्य रूप मुक्तासन है। दोनों पैरों को सामने फैलाकर सबसे पहले दायें पैर को घुटने से मोड़कर बायें पैर पर रखें। दोनों पैरों के पंजो को एक-दूसरे की जाँघ और पिण्डली के बीच इस प्रकार लगायें कि पैर के पंजे दिखाई न दें। दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर ज्ञान-मुद्रा की स्थिति में रखें।

लाभ -

1. इससे सीवनी नाड़ी के सीधे प्रभावित होने से ब्रह्मचर्य की शक्ति बढ़ती है।
2. यह स्नायु-संस्थान को शान्त, स्थिर और सशक्त बनाता है।

5. **वज्रासन** - इस आसन का सीधा सम्बन्ध वज्र नाम की नाड़ी से होने के कारण इसे वज्रासन कहते हैं। वज्र नाड़ी का सीधा सम्बन्ध पाचन-संस्थान से होता है जिससे जठराग्नि प्रदीप्त होती है।

विधि - दोनों पैरों को मोड़कर घुटनों के बल इस प्रकार बैठें कि दोनों पैरों के अंगुष्ठ मिले हों, एँड़ी अलग-अलग हो तथा दोनों घुटने परस्पर सटे हों। नितम्ब दोनों एँड़ियों के बीच होना चाहिये। मेरुदण्ड एवं गर्दन सीधी रखकर दोनों हाथों को घुटने पर रखें। यह एक मात्र आसन है जिसे भोजन के बाद करने से लाभ मिलता है।

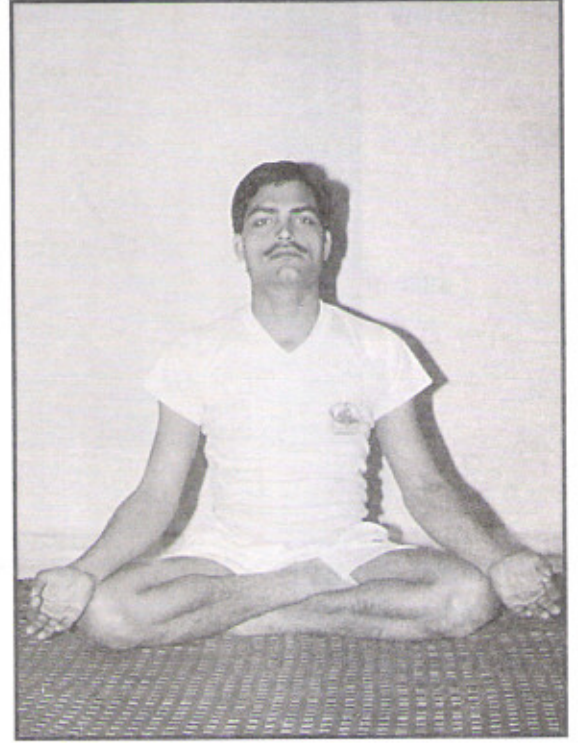
लाभ-

1. वज्रासन के अभ्यास से जठराग्नि प्रदीप्त होती है जिससे पाचन शक्ति बढ़ती है।
2. कमरदर्द, कटिस्तम्भ और पीठ की वेदना में यह आसन बड़ा उपयोगी है।
3. घुटनों का दर्द साइटिका और रीढ़ के निचले भाग के विकारों में भी यह लाभ पहुँचाता है।

4. हार्निया से कष्ट में आराम पहुंचाता है।



वज्रासन



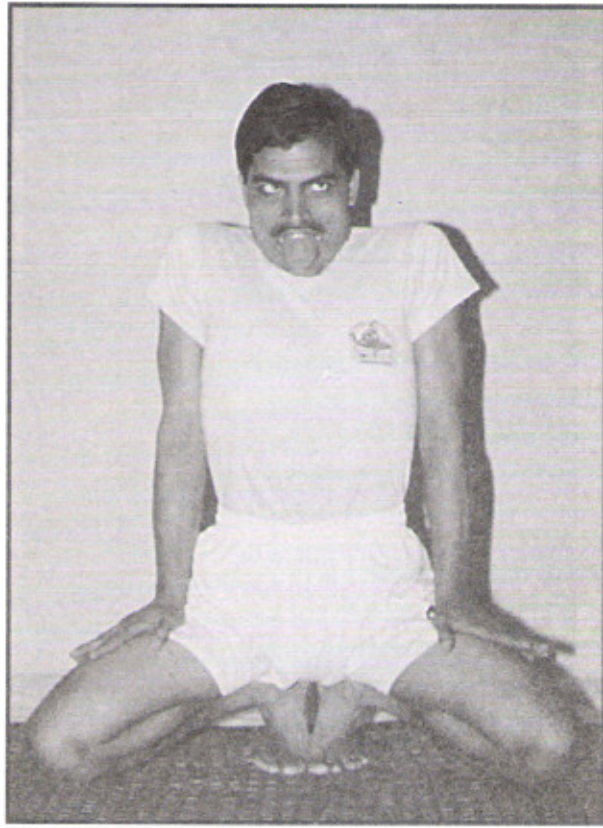
स्वास्तिकासन

5. स्वास्तिकासन - सर्वप्रथम दोनों पैरों को सामने की तरफ फैलाकर बैठें। इसके बाद बायें पैर को मोड़कर पंजे को दायीं जाँघ की मांसपेशियों के पास रखें। इसी तरह दायें पैर को मोड़कर उसकी अँगुलियों को बायीं जाँघ और पिंडलियों की मांसपेशियों के बीच रखें। अर्थात् दोनों पैरों की अँगुलियाँ दोनों जाँघों और पिंडलियों के बीच में रहनी चाहिए। दोनों हाथ दोनों घुटनों पर ज्ञान-मुद्रा की स्थिति में रखें और श्वास सहज रखें।

लाभ -

1. इस आसन से रीढ़ की स्थिरता बनी रहती है जो ध्यान के लिये उपयोगी है।
2. यह सुषुम्णा नाड़ी में प्राण का उचित प्रवाह करने में सहायक है जिससे मन एकाग्र होता है।

सावधानी - साइटिका तथा रीढ़ की हड्डी के निचले भाग में फोड़ा आदि विकार होने पर यह आसन वर्जित है।



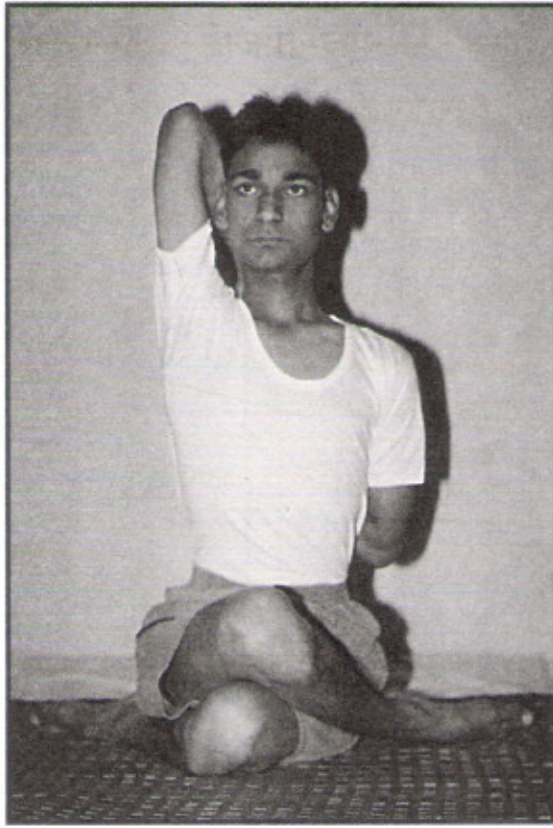
सिंहासन

7. **सिंहासन** - वज्रासन की स्थिति में बैठकर दोनों घुटनों को फैलाकर दोनों भुजाओं को दोनों घुटनों के बीच इस प्रकार रखें कि हाथों की अँगुलियाँ अन्दर की ओर रहें फिर सिर ऊपर करके जीभ को जितना सम्भव हो बाहर निकालें और दृष्टि भूमध्य पर हो। श्वास नासिका से लें तथा गले से सिंह जैसी आवाज निकालते हुये मुंह से श्वास बाहर निकालते रहें।

लाभ-

1. यह गले के प्रायः सभी रोगों में लाभदायक है और आखों की ज्योति बढ़ाने में सहायक है।
2. यह मुंह की झुर्रियों को दूर कर चेहरे के सौन्दर्य को बढ़ाता है।
3. यह हकलाकर बोलने वालों के लिये उपयोगी आसन है।

सावधानी - सिंहासन का अभ्यास सूर्योदय के समय सूर्य की ओर मुंह करके किया जाय तो उत्तम रहता है।



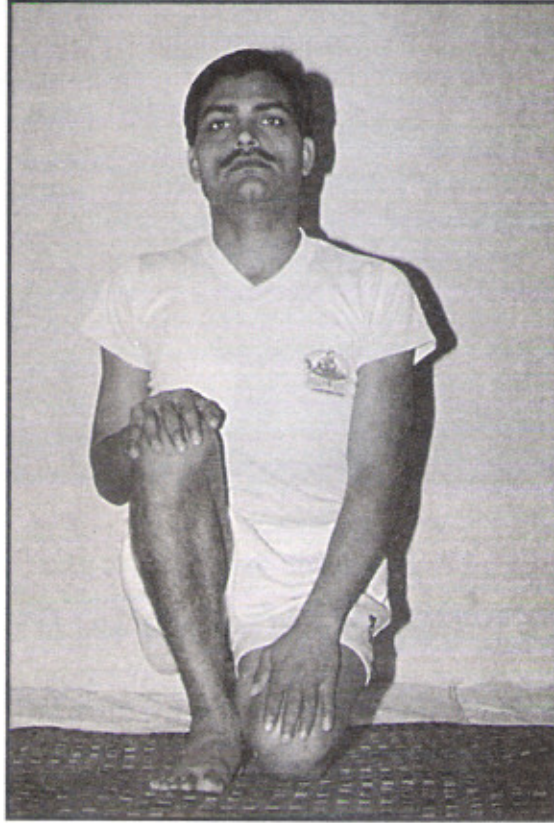
गोमुखासन

8. गोमुखासन - इस आसन में शरीर की आकृति गौ के मुख के सदृश बनने के कारण इसे गोमुखासन कहते हैं।

विधि - सर्वप्रथम दोनों पैरों को सामने फैलाकर सामान्य स्थिति में बैठें। इसके बाद बायें पैर को घुटनों से मोड़कर दायें पैर के नीचे ले जाकर बायें पैर की एँड़ी को दायें नितम्ब के नीचे रखें तथा दायें पैर को भी घुटने से मोड़कर बायें पैर के ऊपर ले जाकर दायीं एँड़ी को बायें नितम्ब के नीचे रखने का प्रयास करें। इससे दायें पैर का घुटना बायें पैर के घुटने पर आ जायेगा और दोनों एँड़ियाँ परस्पर विपरीत दिशा में नितम्ब के नीचे रहेंगी। मेरुदण्ड को सीधा रखकर दायें हाथ की कुहनी को दायें कान से सटाते हुये ऊपर इस तरह उठायें कि हथेली गर्दन के नीचे पीठ पर मेरुदण्ड पर आ जाय तथा बायें हाथ की कुहनी को नीचे रखते हुये हथेली गर्दन के नीचे पीठ पर इस प्रकार ले जायें कि दोनों हाथों की अँगुलियाँ आपस में बँध जायें सिर, गर्दन और मेरुदण्ड सीधी रखें तथा आँखें बन्द करके श्वास भी सामान्य रखते हुए मन को आज्ञा-चक्र में केन्द्रित करें।

लाभ - यह-

1. वात-रोगों को दूर करने में उपयोगी आसन है।
2. हाइड्रोशील का बढ़ना रोकता है।
3. मधुमेह से छुटकारा दिलाने में सहायक है।
4. किडनी के दोषों को दूर करके कार्यक्षमता बढ़ाने में सहायक है।



वीरासन

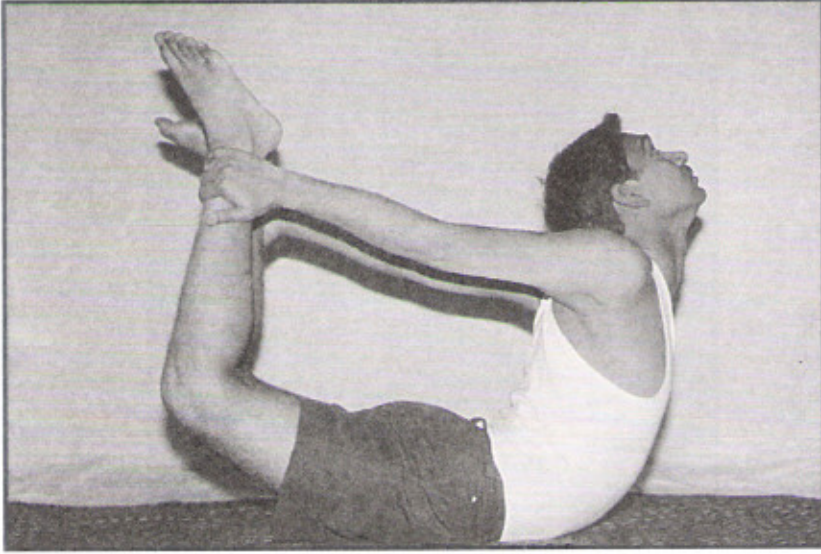
वीरासन -

विधि - वज्रासन में बैठकर दाहिने पंजे को बायें घुटने के पास रखकर दायें हाथ की कुहनी दायें घुटने पर, हथेली को ठोड़ी पर रखें तथा बाँया हाथ बाँयें घुटने पर रखें। श्वास सामान्य रहे। इस स्थिति को बदल कर भी करें।

लाभ -

1. गहन चिन्तन-मनन के लिये यह उत्तम आसन है।

2. जिनका एक पैर पोलियो अथवा गठिया से पीड़ित हो उस पैर को मोड़कर अभ्यास करने से मन एकाग्र करने में सफलता मिलेगी।
3. यह आसन मन में निर्भीकता का भाव पैदा करता है तथा चिन्ता-निराशा को दूर करता है।



धनुरासन

10. धनुरासन - इस आसन से शरीर की आकृति धनुष की तरह होने के कारण इसे धनुरासन कहते हैं।

विधि: - सबसे पहले पेट के बल लेट कर दोनों हाथों को पीठ की ओर ले जाकर दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर पैरों के टखनों को दोनों हाथों से पकड़ें श्वास लेते हुये सिर, छाती और जाँघ को पृथ्वी से ऊपर जितना सम्भव हो उठाये तथा तनाव दें। पूरा शरीर केवल पेट के सहारे रखें। पश्चात् श्वास छोड़ते हुये पूर्व स्थिति में आवें।

लाभ -

1. पेट सम्बन्धित सभी प्रकार के विकारों-कब्ज, गैस, वायु की रूकावट को दूर करने में यह सहायक है।
2. इससे शरीर की स्थूलता में कमी आ जाती है और मोटापा नष्ट होकर शरीर सुडौल बनाने में सहायता मिलती है।
3. यह शरीर की लम्बाई बढ़ाने में भी सहायक है।

विशेष - धनुरासन के अभ्यास के बाद शरीर में एक विशेष प्रकार की थकावट का अनुभव होता है इसलिये इस के बाद श्वासन अवश्य करें।



मृतासन

11. मृतासन (शवासन) - इस आसन में शरीर के शव के समान निश्चेष्ट होने के कारण इसे शवासन या मृतासन कहते हैं।

विधि - पीठ के बल चित्त लेटकर शरीर के अंग-प्रत्यंग को ढीला रखें। दोनों हाथ बगल में ऐसे रखें कि हथेलियाँ ऊपर की ओर रहें तथा दोनों पैरों के बीच लगभग एक फुट की दूरी रहे। श्वास सामान्य रूप से और धीरे-धीरे लें। मन शान्त रहे, नेत्र बन्द रहे।

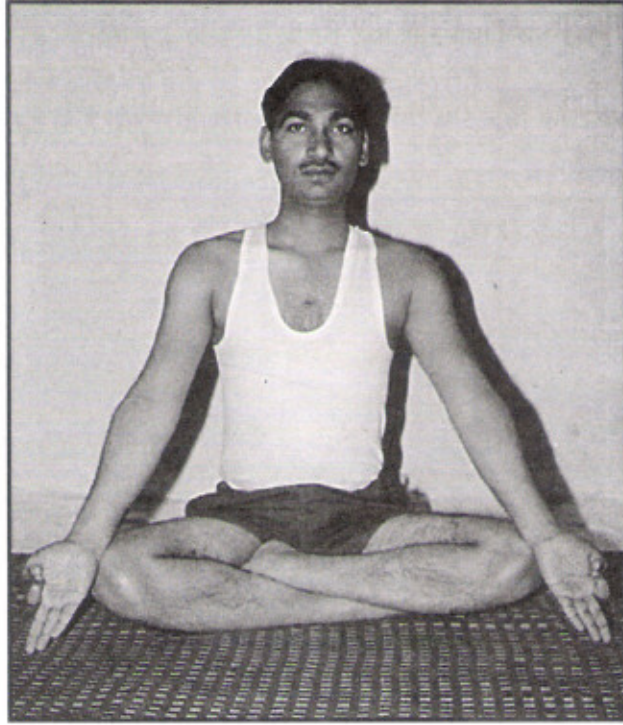
लाभ -

1. श्वासन के अभ्यास से शरीर की थकावट दूर हो जाती है, मन की चिन्ता समाप्त होती है।
2. यह उच्च रक्त-चाप में उपयोगी है।
3. यह अनिद्रा को दूर करता है।

12. गुप्तासन - सामान्य स्थिति में दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठ जायें। बायें पैर के पंजे को उपस्थ (अण्डकोश) के नीचे इस प्रकार रखें कि एँड़ी जमीन पर रहे। इसके बाद बायें पैर के तलवे पर दायें पैर की एँड़ी रखें। इस के उपरान्त दोनों घुटनों पर शरीर का भार लेते हुये ऊपर की एँड़ी पर गुदाद्वार को रखें। दोनों हाथ ज्ञानमुद्रा की स्थिति में दोनों घुटनों पर रहें।

लाभ -

1. इस आसन के अभ्यास से पुरुषों में वीर्य-दोष ठीक होते हैं।



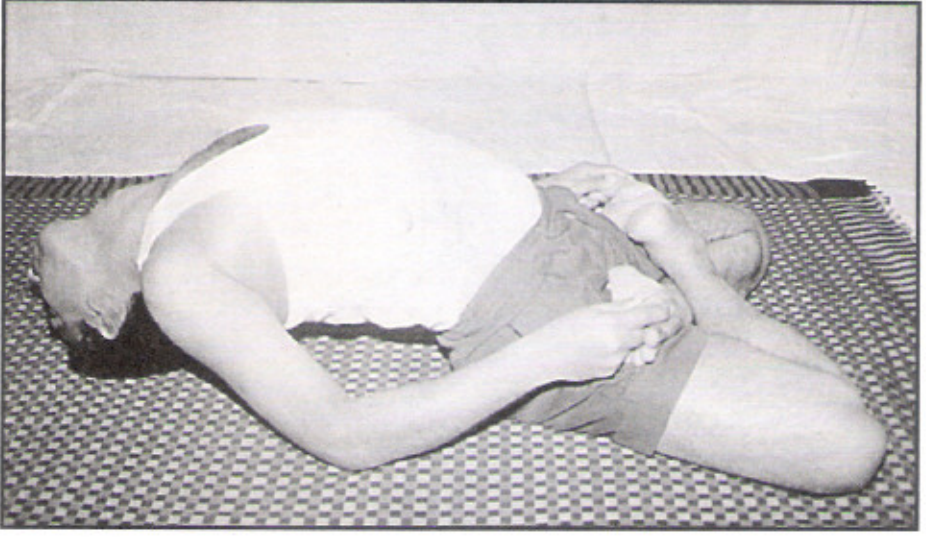
गुप्तासन

2. कब्ज, मन्दाग्नि अनेक उदर रोग प्रमेह, मधुमेह, स्वप्नदोष, धातुक्षय आदि ठीक होते हैं।
3. महिलाओं के गर्भाशय के रोगों तथा अन्य स्त्री रोगों में यह आसन उपयोगी है।

13. **मत्स्यासन** - पद्मासन में बैठकर दोनों हाथों को ऊपर उठाये दोनों हथेलियाँ खुली हों, श्वास लेते हुये पीछे की ओर तब तक झुकेँ जब तक सिर का ऊपरी हिस्सा जमीन पर न टिक जाय। इसमें गर्दन से लेकर कमर तक की रीढ़ की हड्डी धनुषाकार ऊपर रहनी चाहिये। जमीन से स्पर्श इस हिस्से का न हो। दोनों घुटनों को जमीन पर सटाकर दोनों हाथों से पैरों के अँगूठे को पकड़ें। श्वास सामान्य रहे।

लाभ -

1. इससे हाथ, पैर और कन्धों में शक्ति का संचार होता है।
2. यह शरीर की अनावश्यक चर्बी को हटाकर शरीर को सुडौल बनाता है।
3. इस आसन के अभ्यास से मन एवं चित्त एकाग्र होता है।
4. यह कमर दर्द, यकृत विकार में उपयोगी है।



मत्स्यासन

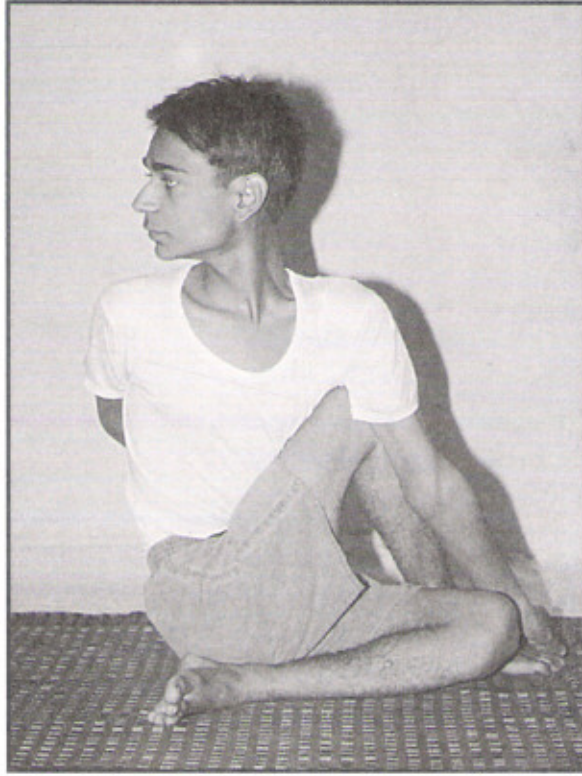
विशेष - मत्स्यासन का अभ्यास सर्वांगासन और हलासन के बाद करने पर विशेष लाभ होता है।

14. **मत्स्येन्द्रासन** - योगिराज मत्स्येन्द्रनाथ जी ने इस आसन को आविष्कृत और सिद्ध किया था इसलिये उन्हीं के नाम पर इसका नाम मत्स्येन्द्रासन पड़ा है।

विधि - सामान्य स्थिति में बैठकर दाहिने पैर को बायीं जाँघ के मूल में रखें। बायें पैर को घुटना से मोड़कर दाहिने घुटने के दाईं ओर इस प्रकार खड़ा करें कि उसका तलवा जमीन को स्पर्श करे। अब दाहिने हाथ को बायें पैर के बायीं ओर ले जाकर बायें पैर के अंगूठे को पकड़ें तथा हाथ को पीठ की ओर से कमर को लपेटते हुये दायीं जाँघ की ओर ले जायें। गर्दन को भी बायीं ओर जितना घुमा सकें, घुमायें। शरीर को मोड़ते समय श्वास बाहर निकालें (रेचक), आसन की पूर्णता की स्थिति में श्वास सामान्य रखें। इस आसन को पैर एवं हाथों की स्थिति बदलकर पुनः करें। दृष्टि नासिका के अग्र भाग पर रखें।

लाभ -

1. मत्स्येन्द्रासन मांस पेशियों को लचीला बनाता है, मेरुदण्ड की संधियों, कशेरूकाओं का कड़ापन दूर कर नाड़ी तन्तुओं को तनाव रहित करता है।
2. इस से रक्त-संचार बढ़ता है और शरीर में स्फूर्ति बढ़ती है।
3. इससे अपच और मधुमेह का निवारण होता है।
4. इससे कमर और वातजन्य दर्द दूर होता है।
5. यह गर्दन, सिर और पीठ के दर्द का नाश करता है।



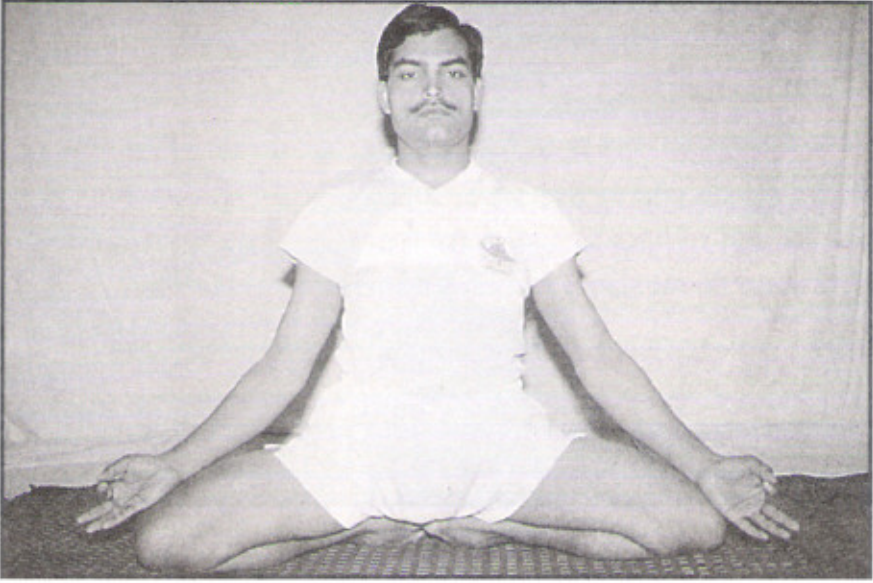
मत्स्येन्द्रासन

15 गोरक्षासन - गुरु गोरक्षनाथजी ने इस आसन को आविष्कृत और सिद्ध किया था इसलिये उन्हीं के नाम पर इसका नाम "गोरक्षासन" पड़ा है।

विधि - दोनों पैरों के तलुओं को सटाकर दोनों जाँघें दोनों तरफ फैलाकर बैठें। एँड़ियों को दोनों नितम्बों के नीचे पैरों के तलुओं को पीछे की ओर मोड़कर रखें। दोनों हाथों को ज्ञानमुद्रा की स्थिति में रखें। मेरुदण्ड सीधा तथा मुख सामने की ओर रहे। दृष्टि नासिका के अग्र भाग पर हो।

लाभ -

1. यह ब्रह्मचर्य के लिये उत्तम आसन है।
2. यह जाँघ, पिंडली, पैर, सीवनी और अण्डकोष से सम्बन्धित दोषों में उपयोगी है।
3. इस से मन स्थिर तथा एकाग्र और इन्द्रिय संयमित रहती है।



गोरक्षासन

16 पश्चिमोत्तानासन - सर्वप्रथम दोनों पैरों को सामने फैलाकर इस प्रकार बैठें कि दोनों हाथ बगल में हों और दोनों पैरों के अंगुष्ठ आपस में मिले हों। इसके बाद दोनों हाथों को सिर के ऊपर ले जाकर श्वास छोड़ते हुये दोनों हाथों से दोनों पैरों के अंगुष्ठों को पकड़ें फिर सिर को घुटने पर लगाने का प्रयास करें तथा श्वास लेते हुये सामान्य स्थिति में आवें।

लाभ -

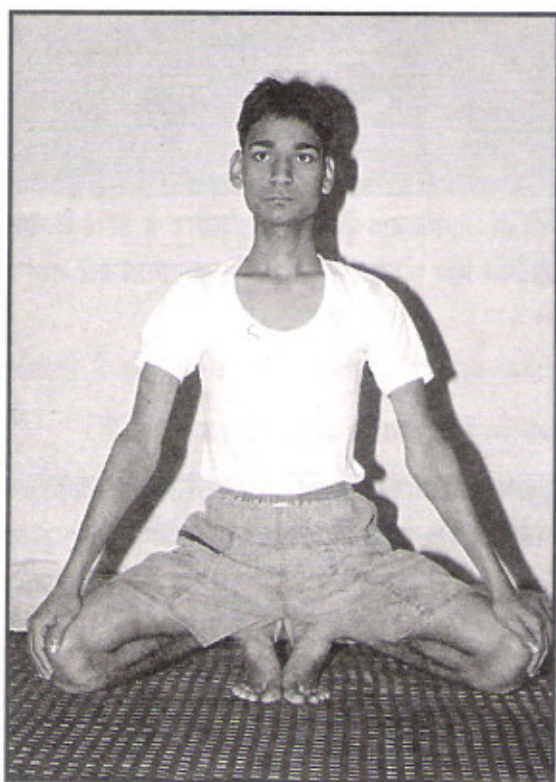
1. इस आसन के अभ्यास से आलस्य नष्ट होता है, शरीर में ताजगी आती है।
2. यह आसन पेट को हल्का कर और आरोग्य प्रदान कर जठराग्नि को प्रदीप्त करता है तथा पाचन शक्ति को बढ़ाता है। पेट की अनावश्यक चर्बी को कम करके मोटापा को दूर करता है।
3. यह मधुमेह में उपयोगी है।
4. यह मानसिक सन्तुलन स्थिर रखकर आध्यात्मिक शक्ति को बढ़ाता है।

सावधानी -

1. तीन मास के ऊपर की गर्भवती महिलाओं को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।
2. जिन लोगों की आँत बढ़ गई हो, जिन के जिगर तिल्ली में विकार हो, जिन्हें पेटसे सम्बन्धित रोग अल्सर आदि हों



पश्चिमोत्तानासन



उत्कटासन

जिन की पीठ में दर्द हो, जिन्हें सायटिका हो तथा जिन की जोड़ों में दर्द हो उन्हें भी यह आसन नहीं करना चाहिए।

17. उत्कटासनः -

विधि: - जिस तरह कुर्सी पर बैठा जाता है, उसी तरह बिना कुर्सी के ही बैठने की शैली उत्कटासन कहलाती है। सर्वप्रथम सीधे खड़े हों, उसके बाद शरीर को धीरे-धीरे नीचे की ओर करते हुये जाँघों और घुटनों को समरेखा में लाने का अभ्यास करें। जब यह सम्भव हो जाये तब केवल दोनों पैरों के अंगूठों को जमीन पर टिका कर एँड़ी उठाकर दोनों पैरों के पंजों या अंगूठों पर ही शरीर का पूरा भार डालकर अभ्यास करें। इस आसन को बैठकर करने पर गुदास्थान को एँड़ियों के ऊपर रखा जाता है लेकिन एँड़ियां जमीन पर न रहें।

लाभ -

1. जिन लोगों के पैर कमजोर होते हैं, उन्हें इस आसन से लाभ होता है।
2. इस आसन के अभ्यास से मलाशय शुद्ध होता है, मल विसर्जन खुलकर होता है।

सावधानी: - महिलाओं को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

18. संकटासन -

विधि - संकटासन खड़े होकर तथा बैठकर दोनों स्थितियों में किया जा सकता है। इसे यदि खड़ा होकर करना हो तो खड़े होकर एक पैर से दूसरे पैर को लपेटकर दोनों घुटनों तथा पैरों के अंगूठों को जमीन पर रखकर अंगूठों पर ही शरीर का भार डाल कर तथा दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर रखा जाता है।

लाभ - यह आसन वायु के विकार को नष्ट करता है।

सावधानी महिलाओं को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

19. मयूरासन - मयूर पक्षी की शरीर-स्थिति की अनुकृति के कारण इस आसन विशेष का नाम मयूरासन है।

विधि - पेट के बल लेटकर दोनों हाथों की कोहनियों को नाभि के अगल-बगल रखकर पैरों को सीधा करके पेट को अन्दर की ओर सिकोड़ कर पूरे शरीर का सन्तुलन दोनों हाथों पर लेने का अभ्यास किया जाता है। इस में पैर को जमीन से ऊपर रख कर छाती और मुख को थोड़ा आगे झुकाना चाहिये। इस आसन की पूर्णता इसमें है कि सारे शरीर का भार दोनों हथेलियों पर ही रहे। यथाशक्ति पैरों को धरातल से अधिक से अधिक ऊपर उठाये रहने का अभ्यास करें। शरीर को ऊपर उठाते समय श्वास बाहर छोड़ना चाहिए और शरीर को नीचे की ओर करने पर श्वास लेना चाहिए।

Page (12)

जिन की पीठ में दर्द हो, जिन्हें सायटिका हो तथा जिन की जोड़ों में दर्द हो उन्हें भी यह आसन नहीं करना चाहिए।

17. उत्कटासनः -

विधि: - जिस तरह कुर्सी पर बैठा जाता है, उसी तरह बिना कुर्सी के ही बैठने की शैली उत्कटासन कहलाती है। सर्वप्रथम सीधे खड़े हों, उसके बाद शरीर को धीरे-धीरे नीचे की ओर करते हुये जाँघों और घुटनों को समरेखा में लाने का अभ्यास करें। जब यह सम्भव हो जाये तब केवल दोनों पैरों के अंगूठों को जमीन पर टिका कर एँड़ी उठाकर दोनों पैरों के पंजों या अंगूठों पर ही शरीर का पूरा भार डालकर अभ्यास करें। इस आसन को बैठकर करने पर गुदास्थान को एँड़ियों के ऊपर रखा जाता है लेकिन एँड़ियां जमीन पर न रहें।

लाभ -

1. जिन लोगों के पैर कमजोर होते हैं, उन्हें इस आसन से लाभ होता है।
2. इस आसन के अभ्यास से मलाशय शुद्ध होता है, मल विसर्जन खुलकर होता है।

सावधानी: - महिलाओं को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

18. संकटासन -

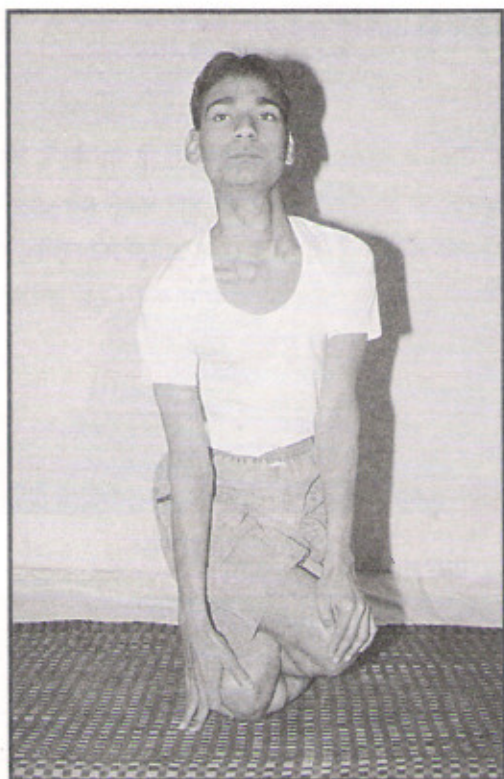
विधि - संकटासन खड़े होकर तथा बैठकर दोनों स्थितियों में किया जा सकता है। इसे यदि खड़ा होकर करना हो तो खड़े होकर एक पैर से दूसरे पैर को लपेटकर दोनों घुटनों तथा पैरों के अंगूठों को जमीन पर रखकर अंगूठों पर ही शरीर का भार डाल कर तथा दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर रखा जाता है।

लाभ -यह आसन वायु के विकार को नष्ट करता है।

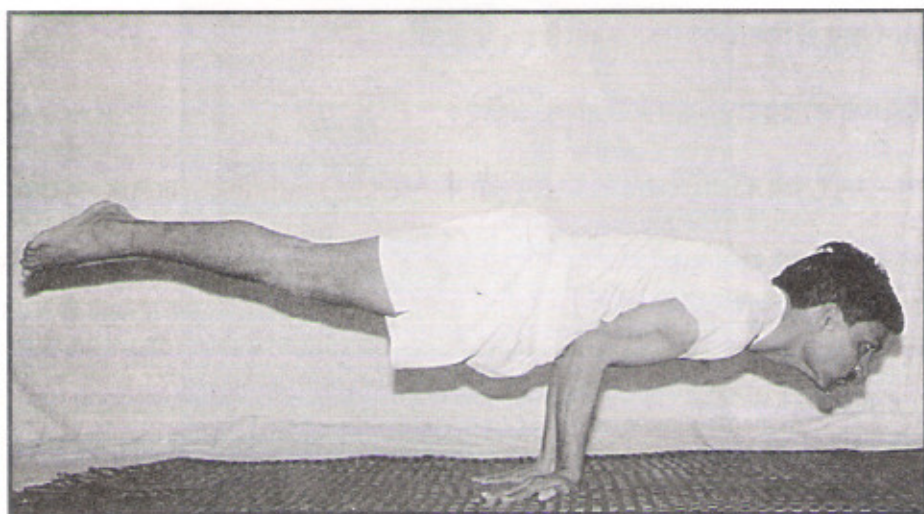
सावधानी महिलाओं को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

19. मयूरासन - मयूर पक्षी की शरीर-स्थिति की अनुकृति के कारण इस आसन विशेष का नाम मयूरासन है।

विधि - पेट के बल लेटकर दोनों हाथों की कोहनियों को नाभि के अगल-बगल रखकर पैरों को सीधा करके पेट को अन्दर की ओर सिकोड़ कर पूरे शरीर का सन्तुलन दोनों हाथों पर लेने का अभ्यास किया जाता है। इस में पैर को जमीन से ऊपर रख कर छाती और मुख को थोड़ा आगे झुकाना चाहिये। इस आसन की पूर्णता इसमें है कि सारे शरीर का भार दोनों हथेलियों पर ही रहे। यथाशक्ति पैरों को धरातल से अधिक से अधिक ऊपर उठाये रहने का अभ्यास करें। शरीर को ऊपर उठाते समय श्वास बाहर छोड़ना चाहिए और शरीर को नीचे की ओर करने पर श्वास लेना चाहिए।



संकटासन



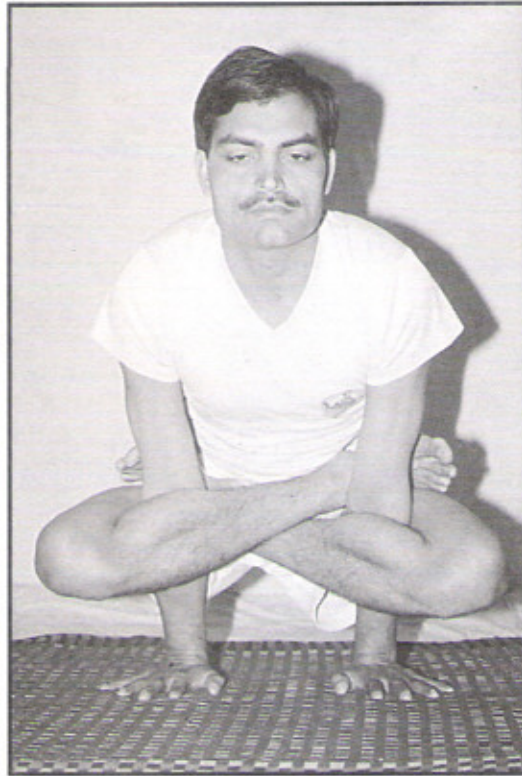
मयूरासन

लाभ -

1. यह आसन शरीर के विषैले द्रव्यों का शोधन कर उसे स्वास्थ्य और शक्ति प्रदान करता है।
2. यह उदर-विकार को नष्ट कर आँतों को दोषों से मुक्त रखता है।
3. यह मधुमेह में लाभ पहुंचाता है।

सावधानी -

1. इस आसन के बाद सिर के बल किये जाने वाले आसनों का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
2. उच्च रक्तचाप हार्निया या पेट में घाव होने पर भी इसका अभ्यास वर्जित है।



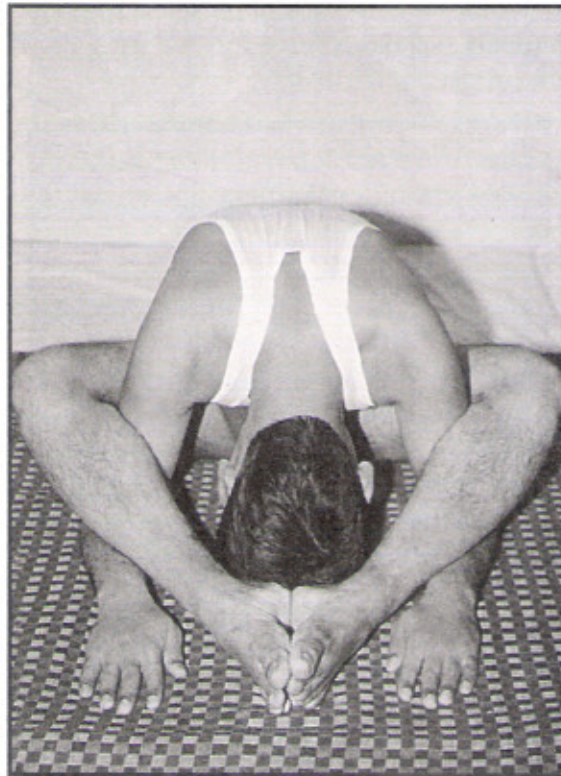
कुक्कुटासन

20. कुक्कुटासन - कुक्कुट का अर्थ है मुर्गा और मुर्गे की सी स्थिति बनाकर बैठने का नाम कुक्कुटासन है।

विधि - इसमें पद्मासन में बैठकर दाहिने-बायें हाथ को दाहिने-बायें पैर की जाँघ और पिंडली के बीच में कोहनी तक ले जाकर दोनों हाथों के पंजों को जमीन पर टिका कर हाथों के ऊपर शरीर को निर्भर कर उसे ऊपर उठाना चाहिए। इस आसन से शरीर की आकृति मुर्गे की तरह बनती है।

लाभ -

1. यह आसन हाथ, कंधों और सीने को पुष्ट करता है ।
2. जिन लोगों के पेट में कीड़े हों उनके लिये यह आसन बड़ा लाभकारी है ।
3. इससे जठराग्नि प्रदीप्त होती है और नाड़ी की शुद्धि होती है ।



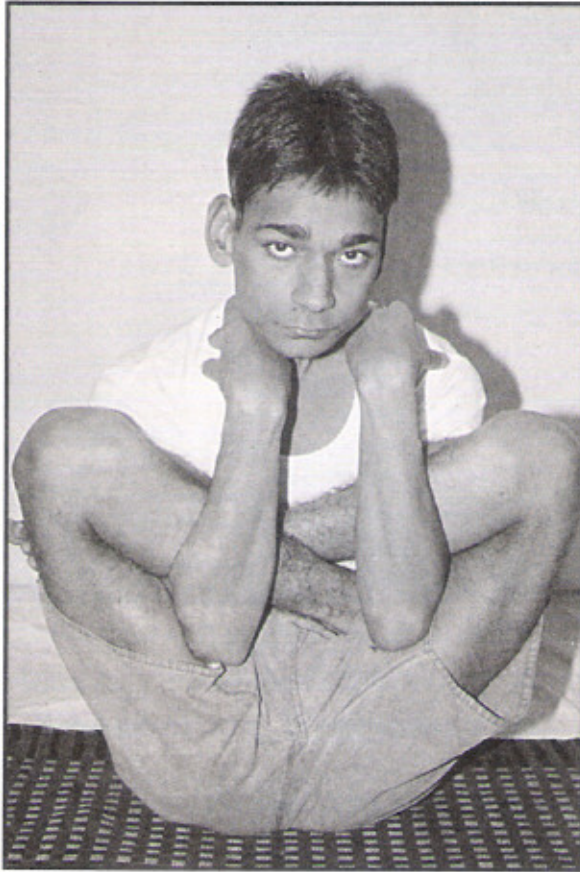
कूर्मासन

21. कूर्मासन - इस आसन में शरीर की आकृति कूर्म अर्थात् कछुआ की तरह होने के कारण इसे कूर्मासन कहते हैं ।

विधि - दोनों पैरों को सामने फैलाकर इस तरह बैठें कि दोनों पैरों के बीच कुछ दूरी रहे । इसके बाद सामने झुकें और हाथों को घुटनों के नीचे ले जायें, हथेलियां खुली रहें, मस्तक जमीन पर रखें । इसके उपरान्त दोनों हाथों को जाँघों के नीचे पूर्व जैसी स्थिति में ही पीठ के पीछे ले जाकर एक-दूसरे से सम्बद्ध कर लें । घुटनों को ऊपर उठाकर तलवों को भूमि पर समतल रखें । एँड़ियों को उठाकर हाथों को शिथिल करें इसके बाद पूर्व की स्थिति में वापस आ जायें ।

लाभ -

1. यह मन की वृत्तियों को एकाग्र करने में सहायक है ।
2. इस आसन से पेट के विकार और रोग नष्ट होते हैं तथा यह भूख बढ़ाने में सहायक है ।
3. इससे यकृत और प्लीहा के रोगों का निवारण होता है ।
4. इससे शरीर का मोटापा दूर होता है और प्रमेह, मधुमेह, रजोविकार, अण्डकोष-वृद्धि आदि में इसके अभ्यास से नियंत्रण होता है ।
5. हार्निया, बवासीर और भगन्दर आदि में भी यह लाभ पहुँचाता है ।



उत्तानकूर्मासन

22. उत्तानकूर्मासन -

विधि - पद्मासन में बैठकर दोनो जाँघों और पिण्डलियों के बीच से दोनों हाथों को डालकर कुक्कुटासन की स्थिति में

आ जायें। इसके बाद इसी स्थिति में पीठ के बल लेटकर दोनों हाथों की हथेलियों से ग्रीवा अथवा कन्धों को पकड़ने का अभ्यास करें। श्वास की स्थिति सहज रहे। जितनी देर आराम से हो सके करें।

लाभ -

1. यह मन की एकाग्रता में सहायक है।
2. इस से उदर के विकार दूर होते हैं।
3. इस से वक्ष पुष्ट होता है और हृदय दुर्बलता मिटती है।



मण्डूकासन

23. मण्डूकासन - इस आसन में शरीर की आकृति मण्डूक (मेंढक) की तरह हो जाती है इसलिये इसे मण्डूकासन कहते हैं।

विधि - वज्रासन में बैठकर दोनों हाथों को पैरों के बगल में रखें। हाथ की अँगुलियाँ सामने की ओर हों, सिर को जाँघ व घुटने के समानान्तर तब तक झुकावें जब तक कि शरीर की स्थिति मेंढक के समान न दिखाई देने लगे। श्वास सहज हो।

लाभ -

1. यह हाथों एवं पैरों की मांस पेशियों को मजबूत बनाता है।
2. यह मन को एकाग्र करने में सहायक है।



उत्तानमण्डूकासन

23. उत्तानमण्डूकासन - इसके लिये वज्रासन में बैठकर मण्डूकासन की स्थिति में आ जायें। उसके बाद बायें से दाहिने हाथ की कोहनी को और दायें हाथ से बायें हाथ की कोहनी को पकड़ कर सिर पर रखें। यह आकार ऐसा लगेगा मानो मेढ़क जल पर तैर रहा हो।

लाभ- इस आसन के अभ्यास से शरीर सन्तुलित रहता है और पानी में तैरने की शक्ति बढ़ती है।

25. वृक्षासन - वृक्ष के समान सीधे शरीर की आकृति इस आसन से बनती है इसलिये इसे वृक्षासन कहते हैं। इस आसन का अभ्यास दो तरह से किया जा सकता है।

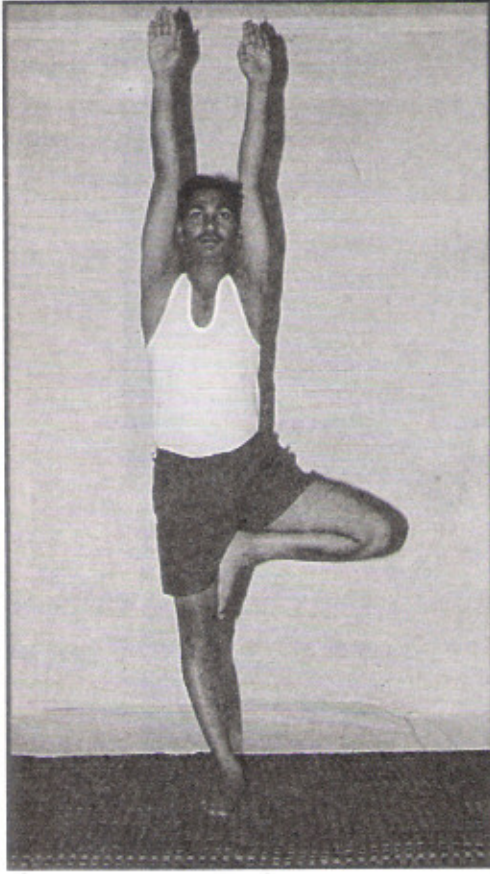
विधि - (1) सीधे खड़े होकर अन्दर श्वास भरते हुए दोनों हाथों को उठाकर सिर के अगल-बगल ऊपर एक सीध में रखें। यह वृक्षासन की पहली विधि है। (2) सीधे खड़े होकर बायें पैर को जानु-मूल पर दायें पैर पर रखकर एक ही पैर से वृक्ष के समान सीधा खड़ा रहें। इसे पैरों को परस्पर बदलकर भी किया जा सकता है। यह वृक्षासन की दूसरी विधि है।

लाभ -

1. इस आसन से पैरों का कम्पन और सीने का दर्द नष्ट होता है।
2. इस आसन से शरीर में बल एवं मन में स्थिरता आती है।

26. गरुडासन - इस आसन में शरीर की आकृति गरुड की तरह बन जाने के कारण इसे गरुडासन कहते हैं।

विधि: - सीधे खड़े होकर दाहिने पैर को सामने से बायें पैर पर इस प्रकार लपेटें कि जाँघ के ऊपर जाँघ एवं घुटने के



वृक्षासन



गरुडासन

ऊपर घुटना रहे। इसी प्रकार दाहिने हाथ को भी बायें हाथ पर लपेटकर दोनों हाथों को नमस्कार की मुद्रा में मिलाकर रखें। शरीर की इस स्थिति में धीरे-धीरे नीचे बैठने का प्रयास करें। कुछ समय रुककर सामान्य स्थिति में आ जायें। पैर बदल कर भी यह अभ्यास किया जा सकता है।

लाभ -

1. यह घुटनों एवं पैर के दर्द को ठीक करता है, साइटिका और हाथ-पैर के वात का निवारण करता है।
2. यह पैर की सन्धियों को लचीला बनाता है।
3. यह बहुमूत्र तथा किडनी के विकारों को दूर करता है।



वृषासन

सावधानी - गर्भवती महिलाओं को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

27. वृषासन - इस आसन में शरीर की आकृति वृष (बैल) की तरह होने से इसे वृषासन कहते हैं।

विधि - दाहिनी एँड़ी पर गुदा को टिकाकर उसके बाद दूसरे पैर को बायीं ओर से घुमाकर पीछे की ओर जमीन पर स्पर्श करायें।

लाभ -

1. इससे पैरों में शक्ति आती है।
2. इससे शरीर में वीर्य का वर्धन होता है और ब्रह्मचर्य का तेज बढ़ता है।

28. शलभासन - इस आसन में शरीर की आकृति शलभ-टिड्डा (पतंगविशेष)- की तरह होने से इसे शलभासन कहते हैं।

विधि - पेट के बल लेटकर दोनों हाथों को बाँधकर कमर जोड़ पर (नाभि के नीचे) रखें। प्रारम्भ में श्वास लेते हुये बाये एवं दायें पैर को क्रम से अधिकाधिक जमीन से ऊपर उठावें। इसके बाद पुनः श्वास लेते हुये दोनों पैर, घड़, सिर को ऊपर उठावें। जब तक श्वास रोक कर इस स्थिति में रह सकें, रहने का प्रयास करें। श्वास छोडते हुये वापस पूर्व की स्थिति में आवें।



शलभासन

लाभ -

1. यह मेरुदण्ड के कड़ेपन एवं टेढ़ेपन को दूर करके दर्द दूर करता है।
2. यह उदर से सम्बन्धित विकारों में लाभ पहुँचाता है।
3. यह लीवर, पैनक्रियास, किडनी तथा पैर के सभी अवयवों को पुष्ट तथा सबल बनाने में सहायक है।

सावधानी - जिस व्यक्ति को पेटिक अल्सर, हार्निया तथा आँत का कष्ट हो उसे शलभासन का अभ्यास करना चाहिए।

29. मकरासन - इस आसन में शरीर की आकृति मकर-मगर नामक जलजीव विशेष-की तरह हो जाने के कारण इसे मकरासन कहते हैं।

विधि - पेट के बल लेटकर हाथ की कोहनियों के सहारे सिर और कन्धों को उठाकर हथेलियों से ठोड़ी को सहारा दें। श्वास सामान्य रहे। दृष्टि नासिका के अग्र भाग पर रहनी चाहिए।

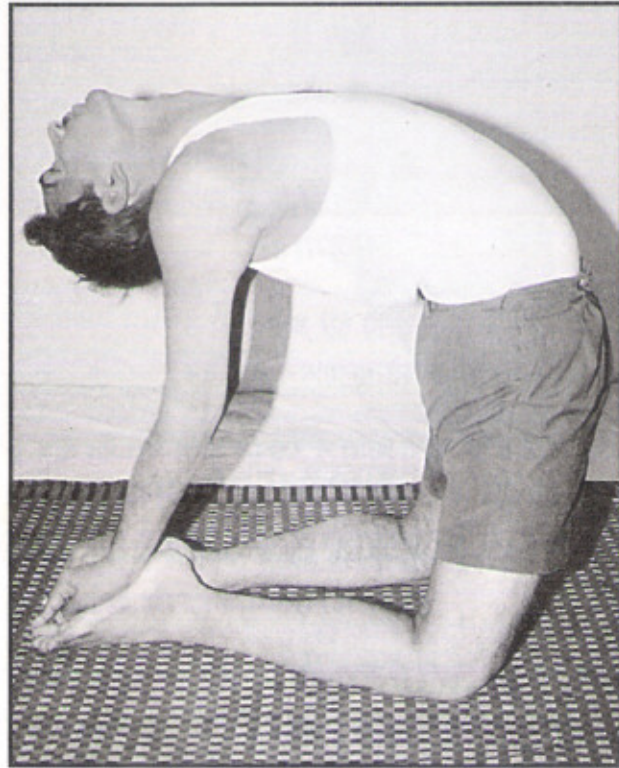
लाभ -

1. यह कमर दर्द दूर करता है, मेरुदण्ड को लचीला बनाने में सहायक है।
2. यह दमा, श्वास तथा फेफड़े की बीमारियों में लाभदायक है।

30. उष्ट्रासन - इस आसन में शरीर की आकृति उष्ट्र की तरह बनने से इसे उष्ट्रासन कहते हैं।



मकरासन



उष्ट्रासन

विधि - इस आसन के लिये वज्रासन में बैठकर दोनों घुटनों के बीच कुछ दूरी बनायें। इसके बाद घुटने के बल खड़े होकर श्वास अन्दर लेते हुये कमर, छाती व सिर पीछे की ओर झुकायें। दोनों हाथों से पैरों के टखनों को पकड़ें और जब तक श्वास अन्दर रोक सकें रोकें फिर श्वास छोड़ते हुये सामान्य स्थिति में आवें।

लाभ -

1. इस आसन से वात-पित्त का प्रकोप शान्त होता है, भगन्दर रोग नष्ट होता है।
2. इस से पेट के विकार नष्ट होते हैं और तिल्ली का बढ़ना रूक जाता है।
3. यह पीठ के दर्द का निवारण करता है।



भुजंगासन

31. **भुजंगासन**- भुजंग का अर्थ सर्प होता है इसलिये इस आसन को सर्पासन भी कहते हैं। इस आसन में शरीर की आकृति सर्प के फण की तरह हो जाती है इसलिये इसे भुजंगासन (सर्पासन) कहते हैं।

विधि - पेट के बल लेटकर दोनों हाथों को दोनों बगल में रखकर दोनों पैरों को सीधे रखें। इसके बाद हथेलियों को दोनों बगल में लगाकर श्वास लेते हुये धीरे-धीरे नाभि से ऊपर छाती, गर्दन एवं सिर को जमीन से ऊपर उठायें। हाथों पर बल देते हुये पीठ एवं सिर को पीछे की ओर यथासम्भव ले जायें। जब तक श्वास अन्दर रोक सकें राकें, फिर श्वास छोड़ते हुये पूर्व स्थिति में आ जायें।

लाभ -

1. यह मेरुदण्ड को लचीला बनाता है।
2. यह जठराग्नि को प्रदीप्त कर पाचन शक्ति बढ़ाता है और कब्ज दूर करता है।
3. यह लीवर को पुष्ट व शक्तिशाली बनाता है।
4. यह स्त्रियों के अण्डाशय तथा गर्भाशय को सबल बनाने में उपयोगी है।

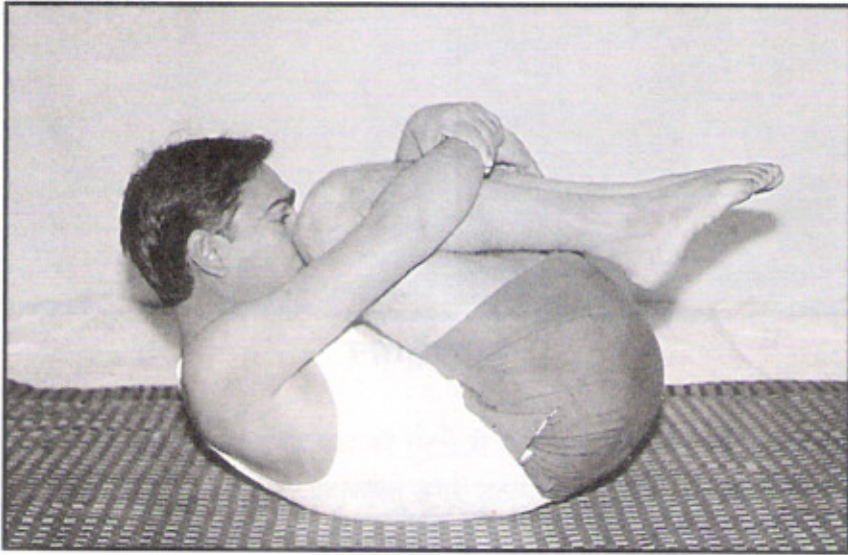
सावधानी - जिस व्यक्ति के पेट में घाव हो, जिसे हार्निया की शिकायत हो या आँत की बीमारी हो उसके लिये यह आसन वर्जित है।

32. योगासन - पद्मासन अथवा सुखासन में बैठकर पूरक की क्रिया में वायु अन्दर लेना, उसे थोड़े समय के लिये रोकना और रेचक क्रिया द्वारा उसे बाहर निकालना तथा दृष्टि को नासिका के अग्र भाग पर स्थिर रखना यही योगासन है।

लाभ -

1. इस से उदर विकार नष्ट होते हैं।
2. यह हृदय को शक्ति प्रदान करता है।

उपर्युक्त 32 आसन हठयोग-साधना में विशेष उपयोगी बताये गये हैं। जिज्ञासु साधकों की जानकारी के लिए कुछ अन्य महत्त्वपूर्ण आसन इस प्रकार हैं-



पवन-मुक्तासन

33. पवन-मुक्तासन - जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है इस आसन द्वारा मुख और गुदा द्वार से उदान और अपान वायु शरीर से बाहर निकाली जाती है इसलिये इसे पवन मुक्तासन कहते हैं।

विधि - पेट के बल लेटकर श्वास छोड़ते हुये बाँये पैर को घुटने से मोड़ते हुए पेट को दबायें तथा बाँये पैर के घुटने पर नाक को लगायें, जितनी देर तक हो सके रोकें फिर श्वास लेते हुए सामान्य स्थिति में आ जायें। पुनः इस क्रिया को दाँयें पैर के साथ और फिर दोनों पैरों के साथ एक साथ दुहरायें।

लाभ -

1. यह वात-जन्य पीड़ाओं और रोगों का नाश करता है।
2. यह वात, पित्त और कफ के प्रकोपों का निवारण करता है।
3. इससे पेट की शुद्धि होती है और यह गठिया के रोग में बड़ा लाभप्रद है।

सावधानी: - गर्भवती महिलाओं को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।



सुप्तवज्रासन

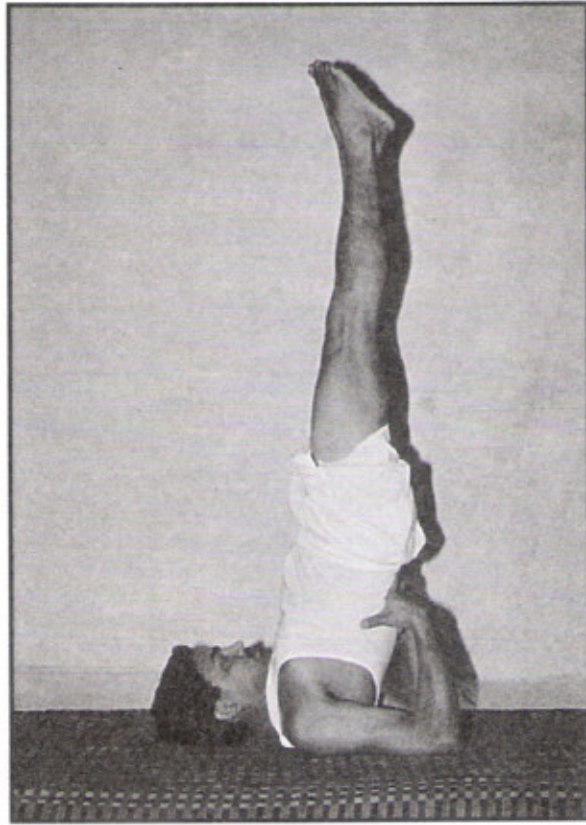
34. सुप्तवज्रासन -

विधि - वज्रासन में बैठकर श्वास लेते हुये भुजाओं और कोहनियों के सहारे पीछे की ओर तब तक झुकें जब तक सिर जमीन में धनुषाकार न बन जाये, घुटने जमीन पर सटे हों, हाथों को वक्ष या जाँघ पर रखें। नेत्र बन्द करके शरीर को ढीला छोड़ दें। यही सुप्त-वज्रासन है।

लाभ -

1. इस आसन के अभ्यास से आमाशय के रोग, कब्ज आदि ठीक होते हैं।
2. शरीर को मस्तिष्क से जोड़ने वाली रीढ़ की मुख्य स्नायुओं में दबाव सामान्य रखने के लिये यह आसन उपयोगी है।

सावधानी - रीढ़ के निचले भाग के रोग, हड्डी की टी०बी० से पीड़ित रोगियों को इसके अभ्यास में सावधानी बरतनी चाहिये।



सर्वांगासन

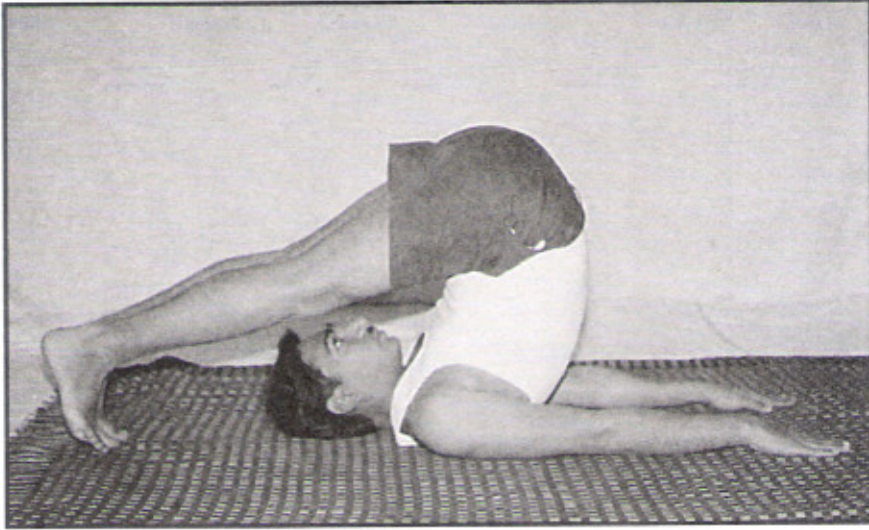
35. सर्वांगासन- पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों को घुटने से मोड़ें तथा दोनों पैरों को ऊपर करें इसके बाद दोनों हाथों से कमर को सहारा देते हुये शरीर को यथाशक्ति ऊपर उठायें। दोनों हाथों को कमर के आस-पास इस प्रकार लायें कि ऊपर उठा कंठ तक का शरीर समसूत्र (सीधा) रहे। जितनी देर इस स्थिति में रुक सकें रुककर पैर को वापस जमीन पर धीरे-धीरे ले आइये। इस आसन से प्रायः सभी अंगों का व्यायाम हो जाता है इसलिए इसे सर्वांगासन कहते हैं।

लाभ -

1. इस आसन के अभ्यास से थायरॉइड और पैरा थायरॉइड ग्रन्थियों के सीधे प्रभावित होने के कारण शरीर का सन्तुलित विकास होता है।
2. इससे सभी प्रकार के वात के रोग नष्ट होते हैं।
3. यह यकृत, तिल्ली के रोग में लाभ पहुँचाता है।
4. यह पैरों की थकान और कमजोरी को दूर करता है और हायड्रोसील तथा हाथी पाँव रोग में लाभ करता है।

विशेष - सर्वांगासन के बाद इसके विपरीत आसन मत्स्यासन, उष्ट्रासन अथवा सुप्तवज्रासन का अभ्यास करना चाहिए।

सावधानी - जिस व्यक्ति को उच्चरक्तचाप और हृदय का रोग हो, यकृत और तिल्ली का कार्य ठीक से न होता हो उसे इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

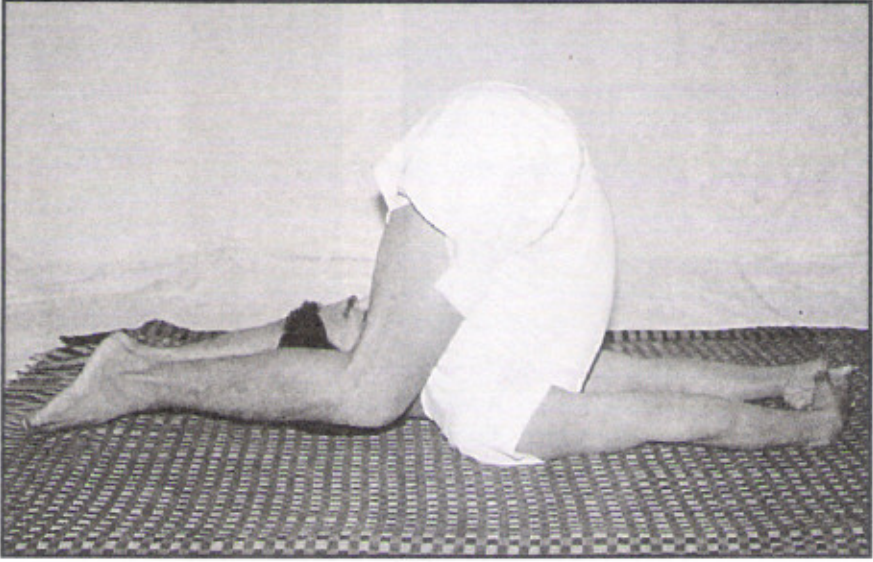


हलासन

36. हलासन - इस आसन में शरीर की आकृति हल के समान दिखायी पड़ती है इसलिए इसे हलासन कहते हैं। इसके लिए सर्वांगासन की स्थिति में जाकर पैरों को पीछे तब तक ले जायें जब तक कि पैरों की अँगुलियां जमीन का स्पर्श न करें फिर दोनों हाथों से पैरों के अंगूठों को पकड़े रहें या उन्हें पीठ पर सहारा देने के लिये रख लें। यही हलासन है। पूर्व की स्थिति में आने के लिये दोनों हाथों से कमर पर सहारा देकर धीरे-धीरे वापस आ जायें।

लाभ -

1. हलासन से उदर विकार दूर होते हैं, जठराग्नि प्रदीप्त होती है और मधुमेह दूर होता है।
2. इससे आँतों की क्रियाशीलता बढ़ती है, पीठ कमर की कमजोरी दूर होती है।
3. इससे बवासीर ठीक रहता है और
4. मेरुदण्ड लचीला बनता है।



कर्णपीडासन

37. **कर्णपीडासन** - हलासन की स्थिति में जाकर दोनों हाथ दोनों बगल में एक सीध में फैलाकर पैरों को सिर के पीछे धीरे-धीरे ले जाते हुये जमीन पर इस प्रकार स्थिर करें कि दोनों पंजे जमीन पर टिक जायँ तथा दोनों कानों से दोनों घुटने सट जायँ। घुटनों से कानों के दबाव के कारण इसे कर्णपीडासन कहते हैं।

लाभ -

1. इस आसन से रक्त विकार नष्ट होते हैं।
2. यह कर्णशूल, बहिरेपन आदि में लाभ पहुँचाता है।
3. इससे नेत्र ज्योति बढ़ती है
4. पेट साफ रहता है तथा भूख अच्छी लगती है।

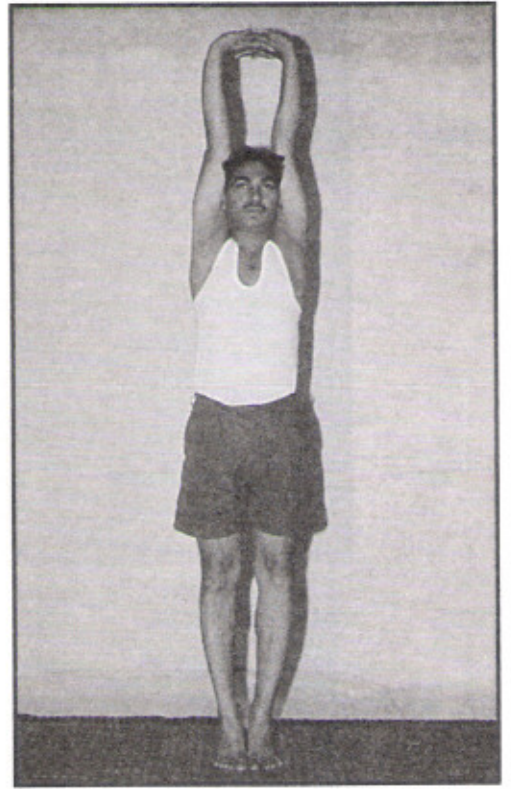
38. **चक्रासन** - पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर तलुवों के सहारे शरीर को खड़ा रखें। दोनों हाथों को दोनों कानों के पास इस प्रकार रखें कि अँगुलियाँ कन्धे की ओर हो, फिर श्वास लेते हुये हाथ व पैर के सहारे पूरे शरीर को अब ऊपर उठायें। हाथों को पैरों की ओर ले जाकर शरीर को गोलाकार बनाने का प्रयास करें। इस प्रकार चक्राकार आकृति के कारण यह चक्रासन है। पूर्व स्थिति में आने के लिये श्वास छोड़ते हुये धीरे-धीरे जमीन पर वापस आ जायें।

लाभ -

1. इस आसन के अभ्यास से हाथ, पैर व जाँघ के स्नायु-तन्त्र सबल होते हैं।



चक्रासन



ताड़ासन

2. नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं।
3. यह मधुमेह, प्रमेह, कण्ठमाला में लाभ पहुँचाता है।

सावधानी -

1. इस आसन का अभ्यास उन लोगों को नहीं करना चाहिए जिन्हें उच्च रक्त चाप, हृदय रोग, पेट के भीतर घाव, दूषित आँत, अस्थिदोष एवं नेत्र दोष हों।

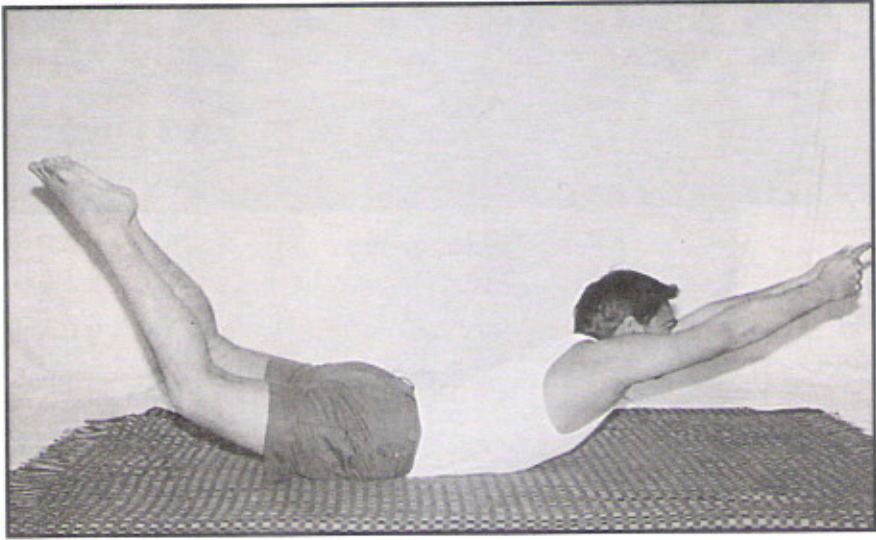
39. ताड़ासन - शरीर की ताड़वृक्ष जैसी स्थिति के कारण यह आसन ताड़ासन कहलाता है।

विधि - दोनों पैरों में आधा फीट का फासला बनाकर खड़े हों। हाथों को ऊपर उठाकर अँगुलियों को आपस में इस

प्रकार फँसा लें कि हथेलियाँ ऊपर रहें और उन्हें सिर पर रख लें। अब श्वास अन्दर लेते हुये हाथों को ऊपर फैलायें तथा पंजो के बल अधिक से अधिक ऊपर उठाकर सम्पूर्ण शरीर में तनाव पैदा करें।

लाभ -

1. यह लम्बाई बढ़ाने में सहायक है तथा इस से मोटापा दूर होता है।
2. इस से मेरूदण्ड लचीला एवं सक्रिय होता है तथा स्नायु-संस्थान सशक्त बनता है।



नौकासन

40. नौकासन - इस आसन से शरीर की आकृति नौका की तरह बनने के कारण इसे नौकासन कहते हैं।

विधि - पेट क बल लेटकर दोनों पैरों को सीधा रखें, दोनों हाथों को भी सिर के ऊपर से आगे करके नमस्कार की मुद्रा में सीधे रखें। फिर श्वास लेकर पेट को फुला लें तथा हाथ और पैर में तनाव से शरीर को इस तरह से ऊपर उठायें कि आगे से नमस्कार की मुद्रा में दोनों हाथ सिर और वक्ष स्थल नाभि तक ऊपर उठे तथा पीछे की ओर से दोनों पैर, जाँघ पूरा उठा रहें। फिर पेट के बल आगे पीछे नौका की तरह शरीर को हिलायें।

लाभ -

1. स्नायु की दुर्बलता और तनाव से पीड़ित व्यक्ति के लिये यह आसन उपयोगी है।
2. पेट और आंतों के कृमि इसके अभ्यास से बाहर निकल जाते हैं।



वीर्यस्तम्भासन

41. वीर्यस्तम्भासन -

विधि - सीधे खड़े होकर दोनों पैरों को फैला दें। इसके बाद दोनों हाथों को कमर के पीछे ले जाकर बायें हाथ से दायें हाथ को पकड़ लें। बायें पैर को घुटने से मोड़कर स्थापित करें तथा उसके पंजे को नाक से स्पर्श करें। इस क्रिया को दूसरे पैर के साथ भी दुहरायें।

लाभ -

1. इस आसन के अभ्यास से भुजदण्डों, कमर तथा हथेलियों में शक्ति आती है, सुदृढ़ता का संचार होता है।
2. वीर्य के सभी विकार नष्ट होते हैं।
3. मूत्र-विकारों का निवारण होता है।
4. मधुमेह आदि अनेक रोगों में इस से लाभ होता है।

42. वृश्चिकासन - इस आसन से शरीर की आकृति वृश्चिक् अर्थात् बिच्छू की तरह दिखाई देती है इसलिये इसे वृश्चिकासन कहते हैं।

विधि - इस आसन का अभ्यास पेट के बल लेट कर, कन्धों को कोहनियों के सहारे ऊपर उठाकर, पैरों की ओर सिरपर्यन्त मोड़कर किया जाता है। पैरों को पीठ की ओर से सिरपर्यन्त उठाने के लिये धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाना चाहिये। प्रारम्भ में किसी दीवार आदि का सहारा लिया जा सकता है।



वृश्चिकासन

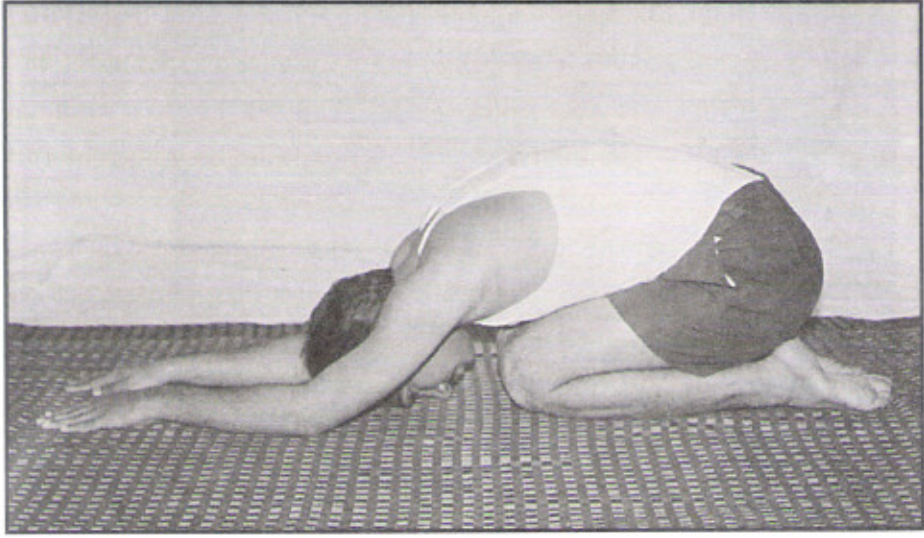
लाभ -

1. इस आसन के अभ्यास से हाथ और बाहु में बल आता है, पेट और आँत की शुद्धि होती है, तथा शरीर में स्फूर्ति आती है।
2. इससे मस्तिष्क और पीयूष-ग्रन्थि में पर्याप्त रक्त-संचार होता है।
3. इससे बवासीर रोग नष्ट होता है तथा शरीर में व्याप्त विषैले तत्त्व नष्ट होते हैं।

सावधानी - महिलाओं को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

43. शशकासन - इस आसन में शरीर की आकृति खरगोश की तरह होने के कारण इसे शशकासन कहते हैं।

विधि - बज्रासन में बैठकर दोनों हाथों को श्वास लेते हुये सिर के ऊपर उठायेँ, रीढ़ की हड्डी सीधी रहे। श्वास



शशकासन

रोककर जितनी देर सम्भव हो सके स्थित रहें फिर श्वास लेते हुये वापस पूर्व स्थिति में आ जायें ।

लाभ - यह मानसिक चिन्ता एवं तनाव को दूर करके क्रोध पर नियंत्रण करने में सहायक है ।

44. हंसासन - इस आसन में शरीर की आकृति हंस की तरह होने के कारण इसे हंसासन कहते हैं ।

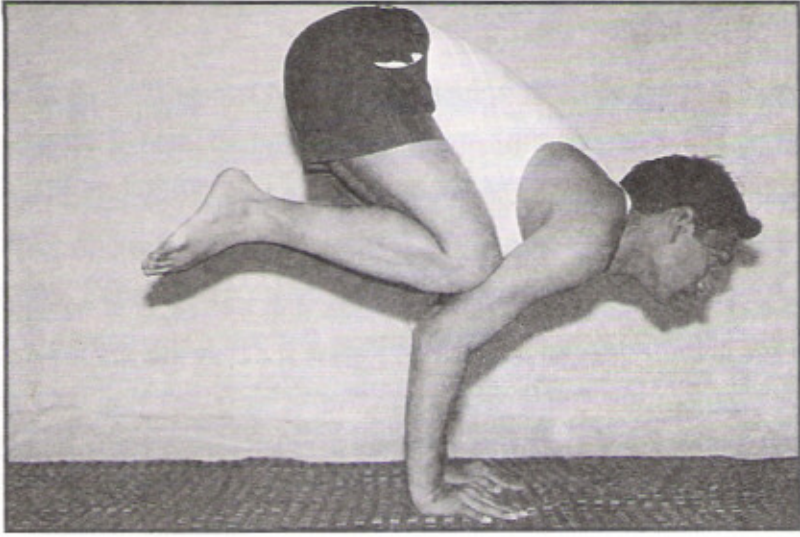
विधि - उकड़ूँ बैठकर हाथों की कुहनियों को नाभि के दोनों ओर लगायें । हथेलियाँ जमीन पर लगाकर भुजाओं एवं कुहनियों पर उदर-प्रदेश को टिका दें । धीरे-धीरे सामने झुकें, पैरों को पीछे की ओर सीधा कर घुटनों से मोड़ लें ।

लाभ -

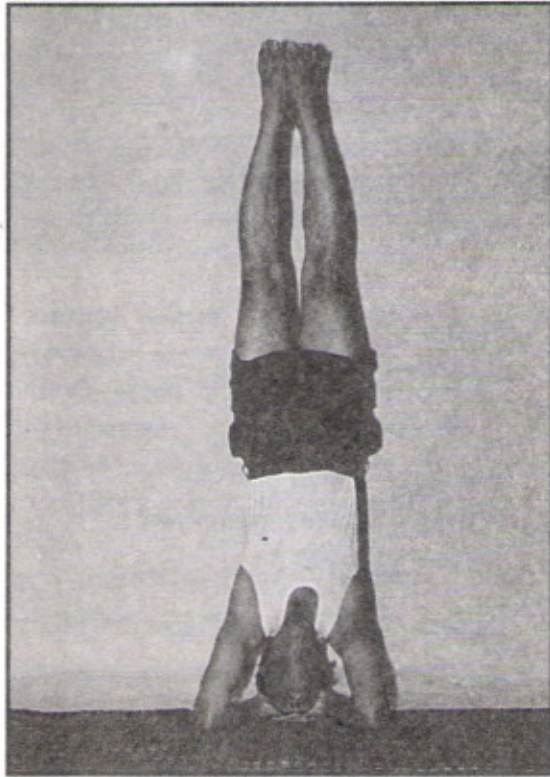
1. इस आसन के अभ्यास से स्नायुओं को शक्ति मिलती है ।
2. अरुचि, अपच, खाँसी आदि रोगों का इस आसन से शमन होता है ।

45. शीर्षासन - शीर्ष अर्थात् शिर के बल खड़े होकर किये जाने के कारण इसे शीर्षासन कहते हैं ।

शीर्षासन एक प्रमुख आसन ही नहीं, आसनों का राजा है । योगी और गृहस्थ दोनों जीवन को संयमित और शरीर तथा मन को स्वस्थ रखने के लिये शीर्षासन का अभ्यास कर सकते हैं । हठयोग में शीर्षासन विपरीतकरणी मुद्रा के रूप में स्वीकार किया गया है । इस महत्त्वपूर्ण यौगिकक्रिया में सम्पूर्ण शरीर का भार सिर को हथेलियों के सहारे जमीन पर लगाते हुये स्थिर किया जाता है । इसका सिद्धान्त है कि ब्रह्मरन्ध्र स्थित सहस्रर से द्रवित अमृत का नाभिवेश में स्थित सूर्य द्वारा शोषण न हो जाय, इसलिये शीर्षासन अथवा विपरीतकरणी मुद्रा का विधान है ।



हंसासन



शीर्षासन

विधि -

1. सबसे पहले बैठकर दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर पीछे ले जाकर वज्रासन में बैठें। इसके बाद सामने की ओर झुकते हुये कोहनियों को थोड़े अन्तर पर जमीन पर टिकाकर हथेलियों को आपस में बाँधकर जमीन पर रखना चाहिए। दोनों कोहनियों के बीच कम से कम एक फुट का अन्तर रहे। बाँधी हथेलियों पर सिर का शीर्ष भाग स्थित करें।
2. सिर दोनों हाथों के मध्य में रखकर घुटनों को जमीन से ऊपर उठाये।
3. धीरे-धीरे पैरों को धड़ के समीप लायें, घुटनों को मोड़ें, पीठ सीधी तनी रहे, जाँघों का दबाव उदर एवं वक्ष के निचले भाग पर रहे फिर धीरे-धीरे शरीर का वजन पैरों की अँगुलियों से हटाकर हाथ और सिर पर निर्भर करें। पहले एक पैर को फिर दूसरे पैर को जमीन से कुछ ऊपर उठाये। नितम्बों को उठाकर सीधा करें। इससे पैर ऊपर उठ जायेंगे। घुटनों को सीधा करें इस तरह शरीर सीधा एवं उलटा हो जायेगा। यही शीर्षासन है। इसी प्रकार धीरे-धीरे रूकते हुये सामान्य स्थिति में आवें। श्वास सामान्य रहे।

लाभ -

1. इस आसन के अभ्यास से मस्तिष्क में पर्याप्त रक्त पहुँचता है जिससे मस्तिष्क के सूक्ष्म सेल, तन्तु आदि पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्वों को ग्रहण करके सक्रिय और स्वस्थ होते हैं जिस से कार्यक्षमता बढ़ती है, स्मरण शक्ति का विकास होता है।
2. इस से शरीर में रक्त-संचार ठीक से होता है जिससे शरीर की प्रतिरोधक शक्ति में वृद्धि होती है।
3. महिलाओं के गर्भाशय के विकार, मासिक की गड़बड़ी आदि रोग इस से नष्ट होते हैं।
4. मेरूदण्ड के भीतर नीचे की ओर का सुषुम्णा का प्रवाह मस्तिष्क की ओर हो जाता है। वीर्य उर्ध्वगामी होता है।

विशेष -

1. शीर्षासन के बाद ताड़ासन एवं श्वासन अवश्य करें।
2. शरीर-शोधन के बाद ही शीर्षासन का अभ्यास करना चाहिए।

सावधानी -

1. मस्तिष्क सम्बन्धी विकारों में इसका अभ्यास न करें।
2. उच्च रक्तचाप, चक्कर आने की स्थिति में भी इसका अभ्यास न करें।
3. रीढ़ की हड्डी के विकार में भी इसका अभ्यास वर्जित है।