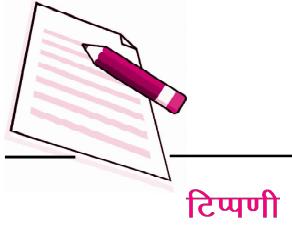




प्रयोग – 20



टिप्पणी

आगे की ओर झुक कर किये जाने वाले आसन)

अग्र वंकन आसन (आगे की ओर झुककर किये जाने वाले आसन) एक अक्रिय गति है जिसमें मांसपेशियों को खींचने के लिए गुरुत्वाकर्षण का उपयोग किया जाता है। अभ्यास का यह समूह छाती के संकुचन से संबंधित है तथा सांस छोड़ते हुए विश्राम मिलता है।

लक्ष्य

पश्चिमोत्तानासन का प्रदर्शन करना

इस आसन के पूर्ण हो जाने पर, आप इस अभ्यास श्रृंखला का सही ढंग से प्रदर्शन कर सकेंगे।

आवश्यकताएँ

- (योग मैट) चटाई – 1
- समतल तकिया (लम्बाई 1 से 2 सेमी. और मोटाई 10 से 15 सेमी.) – 1

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा स्वच्छ और हवादार होना चाहिए।

योगाभ्यास की तैयारी

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

प्रक्रिया

- धरती पर बैठें और दोनों पैरों को एक साथ बाहर की तरफ फैलायें, हाथ घुटनों पर रखें। यह आसन की आरम्भिक मुद्रा है। पूरे शरीर को सहज मुद्रा में रखें विशेषकर निचली पीठ को।
- धीरे से कूल्हों की तरफ से आगे की ओर झुकें, और उसी समय हाथ सरकाकर पैर के अंगूठों को छूने का प्रयास करें। पहले उदर को जांघों से स्पर्श कराने का प्रयास

करें और फिर आराम से सिर को आगे की तरफ झुकायें और माथे से घुटनों को छूने की कोशिश करें। कुछ सेकंड के लिए सहज रूप से इसी मुद्रा में रहें।

- धीरे से आरम्भिक मुद्रा में लौटें। यह आसन का एक चक्र है, ऐसे 3 से 5 चक्रों का अभ्यास करें।

श्वास—आरम्भिक मुद्रा में सांस लें, आगे की ओर झुकते हुए सांस छोड़ें और फिर आरम्भिक मुद्रा में लौटते हुए सांस लें।



टिप्पणी



चित्र 20.1 : पश्चिमोत्तानासन

सावधानियाँ

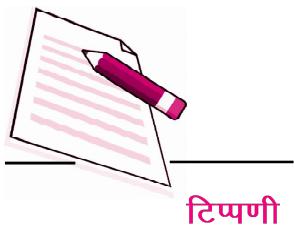
सायटिका, अस्थि— भंग (स्लिप डिस्क) अथवा अन्य किसी भी प्रकार की पृष्ठ भाग से सम्बन्धित समस्या वाले लोगों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

लाभ

- यह आसन शिराओं (हैमस्ट्रिंग) के खिंचाव में और कूलहे की संधि को लचीला बनाने के लिए लाभदायक है।
- यह उदर एवं श्रोणि क्षेत्रों को सुडौल बनाता है।
- जांघों और कूलहों से अतिरिक्त वसा को हटाता है। डिस्क प्रोलैप्स, मासिक धर्म संबंधी विकार, सुर्त जिगर, मधुमेह, कोलाइटिस, गुर्दे की बीमारी, ब्रॉन्काइटिस और इओसिनोफिलिया के प्रबंधन में यह उपयोगी है।

प्रभाव और अवलोकन

- 8 सप्ताह तक नियमित रूप से ऊपर बताए अनुसार आसन का अभ्यास करें और फिर शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों का अवलोकन करें—



टिप्पणी

- मानसिक स्थिति पर प्रभाव पड़ना अथवा शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।

अवलोकन

दिष्पणियाँ

.....

.....



ਟਿਘਣੀ

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)