



प्रयोग – 23

संतुलन समूह के आसन (बैलेंसिंग ग्रुप)



टिप्पणी

संतुलन हेतु किये जाने वाले आसन (बैलेंसिंग ग्रुप) यौगिक अभ्यासों का वह समूह है जो मानसिक संतुलन विकसित करता है साथ ही जीवन के प्रति और अधिक परिपक्व दृष्टिकोण को विकसित करता है।

लक्ष्य

एकपादप्रणामासन करना

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

आवश्यकतायें

- योग मैट

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा स्वच्छ और हवादार होना चाहिए।

योगाभ्यास करने वाले/वाली की तैयारी

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

प्रक्रिया

- पैरों को जोड़कर सीधे खड़े हों। अपना ध्यान सामने के किसी एक बिंदु पर केन्द्रित करें और इसे पूरे अभ्यास के दौरान बनाये रखें, यह आरम्भिक स्थिति है।
- अपना वजन बायें पैर पर रखें। दाहिना पैर मोड़ें और तलवे को जांघ के अंदर की तरफ रखें। एड़ी नितम्ब के पास होनी चाहिए और दाहिना घुटना बाहर की तरफ होना चाहिए।
- अपना संतुलन बनाये रखें और स्थिर रहें, धीरे से अपने हाथों को शरीर के पीछे खींचें और हाथों को प्रार्थना मुद्रा में रखें, यदि सहज है और संतुलन बना रहे तो हाथों को सिर के ऊपर तक उठायें।

- पूरी तरह से इस मुद्रा से बाहर आये और साइड बदलें। इसे एक से दो बार तक दोहरायें।

श्वसन : पूरे अभ्यास के दौरान श्वास सामान्य रखें ।

जागरूकता : ध्यान भौंहों के मध्य में आँखों के एक निश्चित बिंदु पर केन्द्रित करें।

सावधानियाँ :

फूली हुई शिराओं से ग्रसित व्यक्ति को इस आसन से बचना चाहिए

लाभ :

- यह संतुलन बनाने के लिए आसनों का समूह है, यह शारीरिक संतुलन बनाने में सहायक तो है ही साथ ही मानसिक संतुलन भी विकसित करता है।
- यह तनाव और चिंता को दूर करने में सहायक होता है।
- यह ध्यान केन्द्रित करने में सहायक है, स्मृति बढ़ाता है साथ ही भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक स्तर पर भी संतुलन को बढ़ाने में सहायक है।
- यह पैरों, एड़ियों और पंजों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

प्रभाव और अवलोकन

- 8 सप्ताह तक लगातार ऊपर बताये अनुसार आसन का अभ्यास करें और शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों का अवलोकन करें –

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
पीठ की मांसपेशियों में खिंचाव और संकुचन								
उदर की मांसपेशियों का संकुचन और खिंचाव								
अतिरिक्त वसा को कम करना								
मानसिक स्थिति पर प्रभाव								

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



टिप्पणी

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)