



5

आसन-I

पिछले पाठ में आपने सूर्य नमस्कार के बारे में सीखा। आपने जाना कि सूर्य नमस्कार अनेक ध्यान स्थिति व श्वास को मिलाकर किया जाता है। प्रस्तुत पाठ में आप अनेक विशेष ध्यान स्थिति के बारे में जानेगें जिन्हें आसन कहा जाता है। भारत के ऋषियों ने अनेक आसनों का निर्माण किया है। यह सभी आसन प्रकृति को निरीक्षित करके बनाए गए हैं। प्रकृति, जानवर व पक्षी से प्रेरणा ली गयी है। यह कोई संयोग नहीं कि योग शब्दावली में एक बड़ी संख्या में आसन जंगल के जानवरों की स्थिति पर आधारित हैं। स्थिति या ध्यान स्थिति का अपना उद्देश्य होता है। ये ऊंट, बिल्ली या मोर आदि पर भी आधारित हैं।

प्रस्तुत पाठ में आप मूल ध्यान में खड़े होना, बैठना, रीढ़ के हड्डी और प्रवृत्त के आसन के बारे में जानेगें। प्रवृत्त आसन का तात्पर्य है चेहरे को नीचे की ओर रखना। यह आसन आपकी रीढ़ की हड्डी में लचीलापन लाता है। सुप्त आसन हेतु आगे झुकना, पीछे मुडना और बगल में झुकने का अभ्यास करना महत्वपूर्ण है।



उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ को पढने के बाद आप सक्षम होगें :

- आसन की व्याख्या कर पाने में;
- विभिन्न प्रकार के आसनों के बारे में बता पाने में;



- ताडासन, उद् कटि चक्रासन, पद हस्तासन जैसे खडे होकर किए जाने वाले आसनों का प्रदर्शन कर पाने में; और
- बैठकर करने वाले आसन जैसे दंडासन, शिथिल दंडासन, ब्रजासन और शशांकासन को करके दिखा सकेंगे।

5.1 आसन क्या है?

आसन एक प्रक्रिया है जिसका उद्देश्य हमारे शरीर की किसी एक विशेष ध्यान स्थिति पर एकाग्र करना होता है। यह शरीर के विभिन्न अंगों को सुचारू रूप से कार्य करने पर बल देता है। यह शरीर के हर अंग एवं जोड़ पर कार्य करता है। यह विशिष्ट ध्यान स्थिति में आपके शरीर पर ध्यान देने के साथ ही अंगों की गतिविधि व क्रियाकलाप को बढ़ाता है। आसन अथवा ध्यान स्थिति निम्न कार्यों के लिए की जाती है :

- स्थिरता
- आराम
- सहजता
- असीम आनंद व खुशी

5.2 आसन के प्रकार

आसन मुख्य रूप से 4 भागों में विभाजित है।

1. खडे होकर किए जाने वाले आसन - यह शरीर को पैरों की एडी एवं तलवों की सहायता से किया जाता है।
2. बैठकर किए जाने वाले आसन - ये शरीर के निचले हिस्से से शरीर को सहायता देकर किये जाते हैं।
3. प्रकृत आसन - ये आसन चेहने को नीचे करके पेट के बल लेटकर किए जाते हैं।

4. सुप्त आसन - यह चेहरे को ऊपर की तरफ रखकर लेटकर अथवा शरीर के पिछले भाग की सहायता से किया जाता है।

5.3 खड़े होकर किए जाने वाले आसन (Standing Asana) - प्रारंभिक बिन्दु

खड़े होकर किए जाने वाले आसनों से शरीर को पैरों की एडियों से सहायता दी जाती है।

I. ताडासन

ताडासन को अनेक योग परंपराओं अथवा आसनों की प्रारंभिक स्थिति या बिन्दु माना जाता है।

ताडासन, जैसा कि नाम से स्पष्ट है, यह संस्कृत के शब्द ताड अर्थात् 'पहाड' और आसन अर्थात् 'स्थिति' को मिलाकर बनाया गया है। अंग्रेजी भाषा में ताडासन को डवनदजंपद च्वेम भी कहा जाता है। यह आसन सभी आसनों का मूल है। इसलिए इससे सभी अन्य आसनों का उदभव माना जाता है। इसमें खड़े होकर ही शरीर के अंगों को हिलाया जाता है जिससे ध्यान स्थिति का निर्माण होता है। किसी एक जोड़ या अंग को ही सक्रिय किया जाता है जबकि शेष शरीर यथा स्थिति में रहता है।



चित्र 5.1

अभ्यास

- सीधे खड़े हो जाएं। पैरों को एक साथ रखें और हाथों को जांघों पर बगल से रखें। अपनी रीढ़ की हड्डी सीधी रखें और सामने की ओर देखें।
- हाथों को ऊपर की तरफ स्ट्रेच करें। ध्यान दें कि हाथ सीधे रहे और लम्बत समानान्तर रूप से हों। साथ ही आपकी हथेलियों की दिशा एक दूसरे के आपके सामने हो।



टिप्पणी

- धीरे-धीरे अपनी एडी को उठाएँ (जितना संभव हो सके) और अपने पैर के अंगूठों पर खड़े हो जाएँ। शरीर को जितना हो सके, आराम से स्ट्रेच करें।
- वापिस सामान्य स्थिति में आने के लिए एडियों को जमीन पर लाएँ। हाथों को धीरे-धीरे जाँघ के बगल में लाकर विश्राम करे।

लाभ :

- यह ध्यान स्थिति लम्बाई बढ़ाने में सहायक है।
- श्वसन क्रिया और पाचन तंत्र के कार्य को बढ़ाता है।

II. अर्द्धकटि चक्रासन

जैसा कि नाम से स्पष्ट है-अर्द्ध अर्थात् आधा और कटि का अर्थ है कमर। चक्र से तात्पर्य है पहिया। यह 'अर्द्ध कमर पहिया' के नाम से ही जाना जाता है।

स्थिति : ताडासन

अभ्यास

- श्वास भरते हुए दाएँ हाथ को ऊपर की तरफ ले जाएँ।
- क्षैतिजाकार स्तर पर आने पर हथेली को ऊपर की तरफ मोड़ लें।
- हाथ को ऊपर की तरफ झुकाते रहें। गहरी सांस लें और लम्बत रूप से हाथ को स्ट्रेच करें। यह तब तक करे जब तक आपकी दायीं बाईसेप्स (Biceps-बाजू) आपके दाएँ कान को छूए। इसके साथ ही आपकी हथेली बायीं ओर होगी।



चित्र 5.2

- हाथ को ऊपर की तरफ स्ट्रेच करें।
- श्वास छोडते समय धड को बायीं तरफ झुकाएँ।
- बायीं हथेली बायीं जांघ पर जितनी दूर हो सके लेकर आएं।
- दाहिनी कोहनी या घुटने ना मोड़ें।
- एक मिनट तक सामान्य श्वास रखें।
- धीरे-धीरे लम्बत् स्थिति में वापिस आएं। श्वास भरते हुए दाएं हाथ को स्ट्रेच करें। कमर के ऊपर से हाथों की उंगलियों तक खिचाव को महसूस करें।
- श्वास छोडते हुए सीधे हाथ को ध्यान स्थिति में लाएं।
- ताडासन की स्थिति में वापिस आएं।
- यही प्रक्रिया बायीं ओर से दोहराएं। इस समय दायीं ओर झुकें।

यह भी नोट करना महत्वपूर्ण है-

- आगे या पीछे की ओर न झुकें। केवल पार्श्व आकार में ही झुकें।

लाभ :

- रीढ की हड्डी का लचीलापन बढाता है।
- रीढ की हड्डी की पार्श्व का झुकाव बढता है।
- कमर पर वसा कम करता है।
- यकृत के कार्य करने की शक्ति को बढाता है।





टिप्पणी

III. अर्द्ध चक्रासन

संस्कृत में अर्द्ध का अर्थ है आधा, चक्र है पहिया और आसन का अर्थ है-स्थिति

स्थिति : ताडासन



चित्र 5.3

अभ्यास

- अपने शरीर के पीछे के हिस्से को कमर पर हथेली रखकर सहायता दें। याद रखें उंगलियाँ आगे की तरफ हों।
- श्वास अंदर लें और पीछे की ओर झुकें। सिर को पीछे की ओर ले जाएँ। गर्दन की मासपेशियों को स्ट्रेच करें।
- एक मिनट तक सामान्य श्वास लें।
- स्थिति में वापिस आएं।
- ताडासन में विश्राम करें।

लाभ :

- शरीर में खून का प्रवाह सुधारता है।
- गर्दन की मासपेशियों को मजबूत करता है।
- छाती और कंधों को विस्तार प्रदान करता है।
- फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है।

IV. पद हस्तासन

यह शब्द संस्कृत भाषा से उदभव किया गया है। पद का अर्थ है 'पैर', हस्त का अर्थ है 'हाथ' और आसन का अर्थ है 'ध्यान स्थिति' अथवा 'बैठना'। इस स्थिति को गौरिल्ला स्थिति या पैर के नीचे हाथ ध्यानास्थिति कहा जाता है।

स्थिति : ताडासन

अभ्यास

- दोनों पैरों को साथ में रखें और सीधे खड़े हो जाएं।
- आगे की ओर झुकते हुए अपने सिर को नीचे की ओर लाएं।
- सिर को धीरे-धीरे नीचे की ओर झुकाएं।
- अपने सिर में आने वाले परिवर्तनों को महसूस करें। जैसे आंखों में बढ़ता हुआ दबाव।
- सामान्य श्वास से यथास्थिति बनाए रखें।
- धीरे-धीरे ऊपर की ओर आएं और सभी परिवर्तनों को महसूस करें।

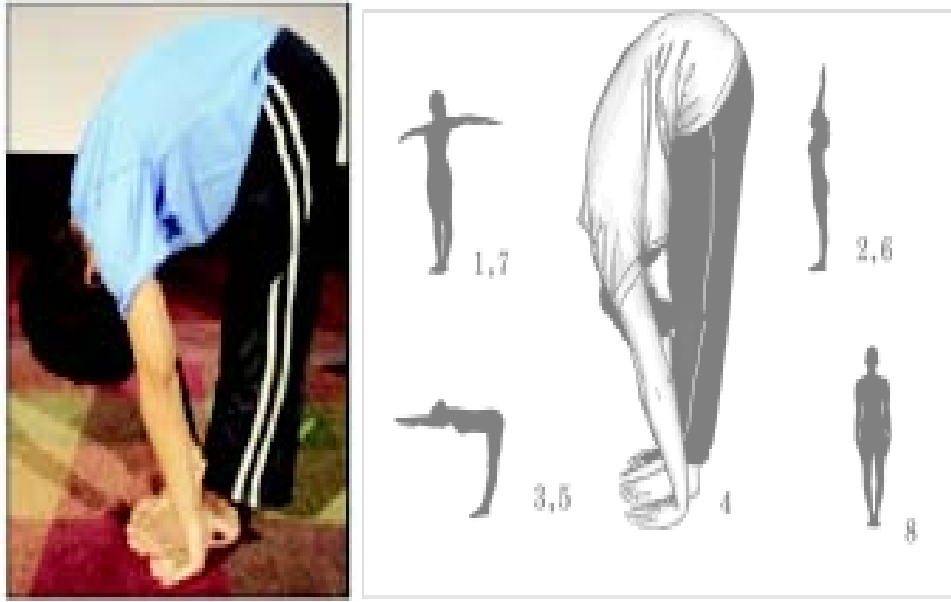


टिप्पणी



टिप्पणी

- आंखों में बनने वाले दबाव को कम होते हुए महसूस करें।
- आंखों में गहन विश्राम महसूस करें।
- शरीर में आने वाले विश्राम को भी महसूस करें।
- ताडासन में विश्राम करें।



चित्र 5.4

ध्यान देने योग्य बात :

- आसन करते हुए घुटनों को ना मोड़ें।

लाभ:

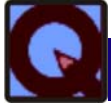
- पाचन तंत्र में सुधार होता है।
- सिर में रक्त का प्रवाह बढता है।

? क्या आप जानते हैं

खड़े होकर करने वाले आसनों में पैरों का बड़ा महत्व है। यह आपको आपका वजन उठाने में सहायता करता है। यह धरती से जुड़ा हुआ शरीर का बिन्दु है। बैठने की स्थिति वाले आसनों में हिप, निम्न रीढ़ की हड्डी और श्रोण संधि (पैतविक जोड़ों) जमीन से शरीर को जोड़ते हैं।



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 5.1

1. आसन से आप क्या समझते हैं?
2. आसन के विभिन्न प्रकार कौन से हैं?
3. इन आसनों से होने वाले लाभों की सूची बनाइए?

5.4 बैठने की स्थिति

खड़े होकर करने वाले आसनों के बाद आइए अब बैठकर करने वाले आसनों की जानकारी प्राप्त करते हैं। बैठकर करने वाले आसनों में पेल्विस (Pelvis) आपकी सहायता करता है। आइए निम्न बैठकर किए जाने वाले आसनों के बारे में जानते हैं।

I. दंडासन

शुरूआती स्थिति या बैठने की स्थिति
: दंडासन

- दोनों पैरों को एडी की तरफ से स्ट्रेच करके बैठें।



चित्र 5.5

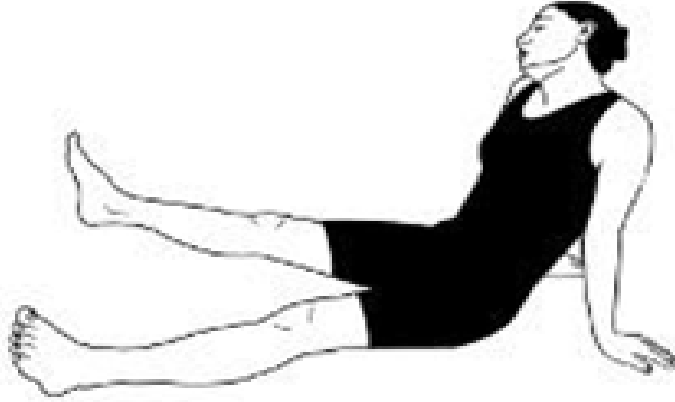


टिप्पणी

- हथेलियों को हिप के साइड में रखें।
- पीठ की हड्डी, गर्दन और सिर सीधा रखें।
- आंखें बंद करें।

II. शिथिल दंडासन

शिथिल बैठने की स्थिति : शिथिल दंडासन



चित्र 5.6

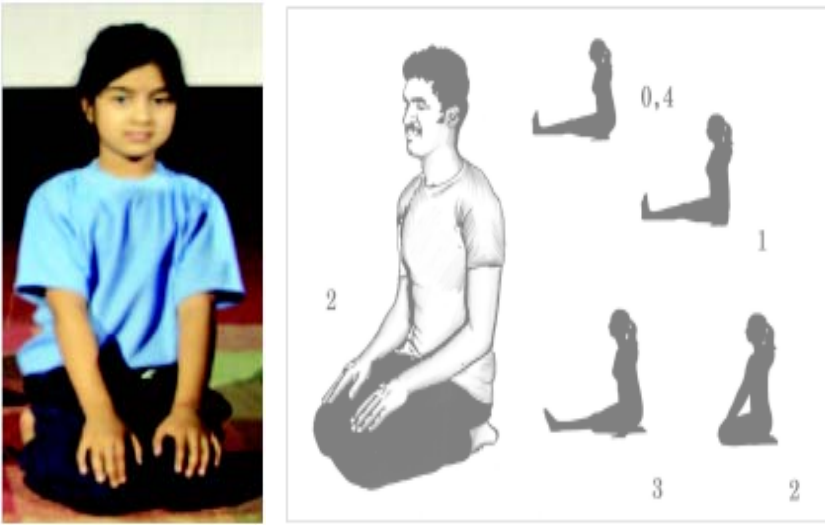
- पैरों को थोड़ा खोलकर दूर रखें और आराम करें।
- अपने धड को पीछे की तरफ धीरे-धीरे लेकर जाएं। हाथों को पीछे रखकर शरीर को सहायता दें।
- उंगलियों को पीछे की तरफ रखें।
- सिर को आराम से घुमाएँ। सिर को पीछे या किसी भी कंधे पर विश्राम करने दें।
- अपनी आंखें आराम से बंद करें।

III. वज्रासन

वज्र संस्कृत का शब्द है जिसका अर्थ है वज्र अर्थात् एक शस्त्र या गर्जना। आसन का अर्थ है बैठना

स्थिति : दंडासन

अभ्यास



चित्र 5.7

- बाएँ पैर को मोड़ें ओर दाएँ एडी को बाएँ हिप के नीचे लाएँ।
- दाएँ एडी पर बैठें। बाएँ पैर को मोड़कर बायीं एडी को बायें हिप के नीचे लाएँ।
- सीधे आराम से बैठें। हिप को एडी पर और हाथों को जांघ पर रखें।

लाभ :

- नसों में शीतलता लाता है।
- शरीर में रक्त का प्रवाह बढ़ाता है।
- पाचन तंत्र मजबूत करता है।



टिप्पणी

IV. शंशाकासन

यह शब्द संस्कृत के शश से आया है, जिस का अर्थ है 'खरगोश'। अंक का अर्थ है 'जोड़'। आसन से तात्पर्य है ध्यान स्थिति। अंग्रेजी भाषा में इसे भ्रमंतम चवेम (खरगोश स्थिति) कहा जाता है।

स्थिति : दंडासन

अभ्यास

- दाएं पैर को घुटने से मोड़ें। फिर बाएं पैर को मोड़ें और व्रजासन की भांति एडी पर बैठें और हथेलियों को जांघ पर विश्राम करने दे।
- हाथों को पीछे की ओर रखें और दायीं हथेली की मुट्ठी बनाएं। बायें हाथ से दायीं कलाई पकड़ें।
- कंधों पर विश्राम करें।
- श्वास भरते हुए पीछे की ओर झुकें। इससे कमर व सीना सामने की ओर खुलता है।
- श्वास छोड़ते समय धीरे-धीरे आगे की ओर झुकें। अपनी कमर को झुकाएं और मस्तक को जमीन पर रखें। मस्तक आपके घुटनों के सामने आएगा। कंधों को नीचे की ओर रखें।
- इस स्थिति में एक मिनट तक सामान्य श्वास लें।



चित्र 5.8

- धीरे-धीरे श्वास लें और लम्बवत् स्थिति में आएं।
- हाथों को आजाद करें और स्थिति में वापिस आएं।
- शिथिल दंडासन में आराम करें।

लाभ :

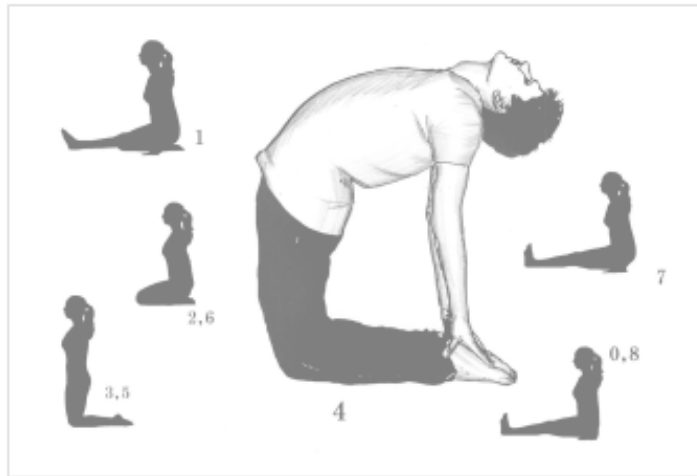
- सिर में रक्त का प्रवाह बढ़ाता है।
- एकाग्रता को बढ़ावा देता है।

V. उसतरासन

इस नाम की उत्पत्ति 'उष्ट्र' से है जिसका अर्थ है 'ऊँट' और आसन का अर्थ है ध्यान स्थिति। अंग्रेजी में इसे (बंडमस चवेम) कहा जाता है।

स्थिति : दंडासन**अभ्यास**

- ब्रजासन में बैठें।
- घुटनों से शरीर को सीधा करें। (घुटनों पर बैठें)
- हथेली को कमर पर रखें। उंगलियों को सामने की दिशा की ओर रखें।



चित्र 5.9

टिप्पणी



टिप्पणी

- श्वास भरते समय धड को पीछे की ओर ले जाएं और हथेलियों को एडी पर रखें।
- एक मिनट इस स्थिति में रहें। तत्पश्चात् सामान्य श्वास लें।
- श्वास छोडते हुए सामान्य स्थिति में आएँ और शिथिल दंडासन में विश्राम करें।

? क्या आप जानते हैं

ऊँट के ऊपरी शरीर को बेहद मजबूत माना जाता है। यह स्थिति ऊपरी शरीर व पीछे के धड को मजबूत बनाकर सीधा रखता है। रीढ की हड्डी की मासपेशियों में भी सुधार होता है।

लाभ :

- श्वासन प्रक्रिया और नाडी तंत्र मजबूत होता है। खून का प्रवाह उचित मात्रा में होता है।
- रीढ की हड्डी का लचीलापन बढता है।
- कंधा और पीछे का धड मजबूत होता है।
- जांघ और हाथ की मासपेशियों में बल आता है।
- शरीर में ऊर्जा का प्रवाह बढता है।



पाठगत प्रश्न 5.2

1. दंडासन की प्रारंभिक स्थिति की व्याख्या कीजिए।
2. उस्तरासन के लाभ बताइए।



आपने क्या सीखा

- खड़े होकर आसन करना - पैरों पर खड़े होकर शरीर को सहायता कर आसन करना।
- बैठकर आसन करना - हिप से बैठकर शरीर की सहायता से करना। इसके पश्चात् आसन करना।
- प्रकृत आसन - चेहरे को नीचे की ओर रखना और शरीर को पेट के बल से सहायता करना।
- सुप्त आसन - चेहरे से ऊपर की ओर देखना। और पीठ के बल लेटकर शरीर को सहायता देना।
- अद्धकटि चक्रासन - इस आसन का नाम अद्ध (आधा), कटि (कमर) और चक्र (पहिया) है।
- वज्रासन - यह नाम संस्कृत के शब्द वज्र से आया है, जिसका अर्थ है हथियार, गर्जना, हीरा और आसन का अर्थ है ध्यान स्थिति।
- पद हस्तासन - इस स्थिति का नाम संस्कृत के शब्द पद से है जिसका अर्थ है पैर, हस्त का अर्थ है हाथ और आसन से तात्पर्य स्थिति से है। इस स्थिति को गौरिल्ला स्थिति या पैर के नीचे हाथ स्थिति कहा जाता है।
- बैठने के आसन - शरीर को पैलविस की सहायता से ध्यान स्थिति में लाया जाता है।
- शंशाकासन - यह नाम संस्कृत से शश से उदभव है जिसका अर्थ है खरगोश, अंक का अर्थ है गोद और आसन का अर्थ है स्थिति। अंग्रेजी भाषा में इसे स्टंपज चवेमण कहा जाता है।
- इन आसनों को करने की प्रक्रिया।
- इन आसनों को करने से होने वाले लाभ।





टिप्पणी



पाठांत प्रश्न

1. अर्द्ध कटि चक्रासन की व्याख्या कीजिए।
2. व्रजासन की प्रक्रिया को समझाइए।
3. पद हस्तासन की व्याख्या कीजिए।
4. शंशाकासन से आप क्या समझते हैं?



उत्तरमाला

5.1

- 1 आसन वह स्थिति है जो आराम, सहजता, स्थिरता व असीम आनंद व खुशी के साथ किए जाते हैं।
2. खड़े होकर आसन करना, बैठकर आसन करना, प्रकृत आसन, सुप्त आसन
3. आसनों की सहायता से हम शरीर की सही स्थिति को जान पाते हैं। शरीर के अंगों को यही प्रकार से रख-रखाव कर सकते हैं। साथ ही एकाग्रता और अंगों के कार्य प्रणाली पर ध्यान देते हैं।

5.2

1. दोनों पैर स्ट्रेच करके बैठें और एडी साथ रखें। हथेली को जमीन पर हिप के बगल में रखें। रीढ़ की हड्डी, गर्दन और सिर को सीधा रखें। आंखों को धीरे-धीरे बंद करें।
2. (i) श्वसन और नाडी तंत्रिका तंत्र को सुधारता है। उचित खून का प्रवाह शरीर में फैलाता है।
(ii) रीढ़ की हड्डी का लचीलापन बढ़ाता है।
(ii) कंधे और पीठ की मासपेशियों को मजबूत करता है। साथ ही जांघ और हाथों की शक्ति बढ़ाता है।
(iv) शरीर में ऊर्जा बढ़ाता है। (कोई दो)

