5

vkluEk

पूर्वतन पाठे भवन्तः आसनानां विषये समान्यतः ज्ञातवन्तः । भारतस्य प्राचीनर्षयः प्रकृतौ पशुपक्षीणाम् अवलोकानाधारेण नैकानाम् आसनां निर्माणं कृतवन्तः । अस्य तात्पर्यम् एवं नास्ति यत् सम्पूर्णं वनं हठयोगशब्दावल्यां वर्तते अपितु प्रत्येकासनस्य अथवाः मुद्रायाः यथा सिंहः ऊष्ट्रः मार्जारः तथा मयूरः एतेषाम् एकं स्वकीयोऽपि अर्थो विद्यते ।

आत्मविश्वासप्राप्त्यर्थं लज्जां दूरकरणार्थं दृढं तथा गतिशीलभवनार्थं सर्वाधिकोपयुक्तोपायो वर्तते यत् सांस्कृतिकासनानम् अभ्यासः यधआ चक्रासनम्, भुजंगासनम् (कोबरामुद्र), अर्धचक्रासनम् (पृष्ठोनम्रम्) तथा सुप्तवज्रासनम् एतानि आसनानि भवतां वक्षः स्थलं तथा स्कन्धौ वर्धयति । ये जना अहंकारिणः भवन्ति तेषां स्कन्धौ पृष्ठे भवन्ति । एतेभ्य जनेभ्यः विनम्रताप्रदानासनानि यथा पश्चिमोत्तानासनम्, शशांकासनम्, अग्रेनम्रम्, पादहस्तासनम्, एतानि प्रसन्नव्यक्तित्वस्य कृते उपयुक्तानि सन्ति । अतः प्रत्येकसांस्कृतिकासनानां निर्माणाय एवमेव प्रारूपं प्रदत्तम् । अस्मिन् पाठे वयं विभिन्नासनानां विषयेऽध्येष्यामहे ।

mís';kfu

एतं पाठं पठनान्तरं भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति :

- विभिन्नप्रकाराणाम् आसनानां सीर्चीं निर्माणे ;
- उत्थाय करणीयानि आसनानि यथा – अर्धकटिचक्रासनम्, अर्धचक्रासनम्, पादहस्तासनम् ;
- उपविश्य करणीयानि आसनानि यथा वज्रासनम्, शशाकासनम्, तथा ऊष्ट्रासनम् ;
- प्रवणासनानां वर्णने यथा – भुजंगसानम्,शलभासनम् ;
- मेरुदण्डस्य सम्बन्धितासनानं वर्णने यथा – विपरीतकारणी–आसनम्, सर्वाङ्गासनम् तथा शवासनम् ।

5-1 vklukfu rFkk r}"kk çdkjk%

भवन्तः पूर्वतः एव शरीरसंरेखणं सम्यक् करणार्थं शिक्षयित्वा मुद्रायां ध्यानकेन्द्रितकरणं शिक्षितवन्तः, तथा अग्रे स्वशरीरे ध्यानकेन्द्रितकरणं शिक्षयेत् तथा कथं शरीरस्य प्रत्येकमङ्गम् अथवा भागं मुद्राभिः माध्यमेन निर्देशितं क्रियते । भवन्तः विभिन्नप्रकाराणाम् आसनानां विषयेऽपि ज्ञास्यन्ति । संरेखणं तथा संतुलनं शक्तिः आसनानां प्रमुखकारकः अस्ति । आसनानि एतादृशाः मुद्राः सन्ति या क्रियन्ते –

- स्थिरतया सह
- सहजतया सह
- विना प्रयासेन
- प्रसन्नतया सह

योगासनानि शनैः शनैः स्थिरतया क्रियन्ते । सामान्यतःआसनानां चतुर्विधप्रकाराः सन्ति–

- उत्थायकरणीयानि आसनानि – एतानि आसनानि पादतलयोः आधारितानि सन्ति ।
- उपविश्य करणीयानि आसनानि – एतानि आसनानि नितम्बयोः उपर्याधारितानि सन्ति ।
- उदरबलेन लिटयित्वा करणीयानि आसनानि – एतानि मुखम् अधः कृत्वा करणीयानि आसनानि सन्ति ।
- पृष्ठबलेन लेटयित्वा करणीयानि आसनानि दृएतानि पृष्ठबलेन लेटयित्वा मुखमुपरि कृत्वा करणीयानि आसनानि सन्ति ।

आसनानि – सांस्कृतिक–विश्राम–तथा ध्यानमुद्राः रूपे वर्गीकृतानि सन्ति ।

शवासनम्, मकरासनम्, शिथिलताडासनम्, शिथिलदण्डासनम् इत्यादयः विश्राममुद्राः कथ्यन्ते । यद्यपि पद्मासन्, सिद्धासनम्, वज्रासनम्, सुखासनम्, इत्यादयः ध्यानमुद्राः कथ्यन्ते। अन्यानि सर्वाण्यासनानि सांस्कृतिकासनानि कथ्यन्ते । एतानि सर्वाणि अनिवार्यरूपेण अस्माकंव्यक्तित्वस्य विकासाय सन्ति।

अस्मिन् पाठे वयं अध्ययनं तथा अभ्यासं करिष्यामः

- उपरोक्तासनानां पुनः निरीक्षणम्
- सूर्यनमस्कारस्य पुनः अभ्यासः
- उत्थायासनानि – त्रिकोणासनम्, उत्कटासनम्, परिव्रतत्रिकोणासनम्, वीरभद्रासनम् ।
- उपविश्यासनानि – पद्मासनम्, पश्चिम–उत्थानासनम्, सुप्तवज्रासनम् ।

- उदरबलेन लेटयित्वा करणीयानि आसनानि – धनुरासनम्, भुजंगासनम्
- पृष्ठबलेन लेटयित्वा करणीयानि आसनानि – हलासनम्, मत्स्यासनम्

एतानि सर्वाणि अग्रेनमनाय, पृष्ठेनमनाय, दक्षिणवामे च नमनाय एवं मेरुदण्डम् आकुञ्चनात्मकं करणे सहायं कुर्वन्ति । कानिचनानसनानि भवतां व्यक्तित्वं सुदृढं करणे सहायं कुर्वन्ति ।

ikBxrk% ç'uk% 5-1

1. आसनानि कथं सहायकानि सन्ति ?

5-2 l;ZueLdkj%

यथा भवन्तः जानन्ति यत् अस्य गणाना क्रमे 12 आसनानि सन्ति । सूर्यनमस्कारस्य प्रत्यकचरणे श्वासग्रहणस्य नियमो भवति तथा सूर्यनमस्कारस्य प्रत्येकासनं मन्त्रं पठित्वा क्रमशः क्रियते । एते सर्वेमन्त्राणि अत्र सन्ति । अग्रे ऊँकारः योजनीयः –

1. ऊँ ह्रां मित्राय नमः
2. ऊँ ह्रीं रवये नमः
3. ऊँ ह्रूं सूर्याय नमः
4. ऊँ ह्रैं भानवे नमः
5. ऊँ ह्रौं खगाय नमः
6. ऊँ ह्रः पूष्णे नमः
7. ऊँ ह्रां हिरण्यगर्भाय नमः

8. ऊँ ह्रीं मरीचये नमः

9. ऊँ ह्रुं आदित्याय नमः

10. ऊँ ह्रैं सवित्रे नमः

11. ह्रैं अर्काय नमः

12. ऊँ ह्रः भास्कराय नमः

}kn'kpj.kkRed% l;ZueLdkj%

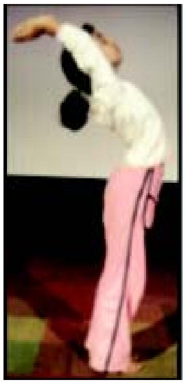
स्थितिः ताडासनम्

ueLdkjeqæk

चित्रम् 5.1 नमस्कारमुद्रा

- पादयोः बले उत्थाय करतलं युगपत् नमस्कारं मुद्रायाम् आनयेत्

pj.ke 1 gLr&mRFkkuklue



चित्रम् 5.2 हस्त–उत्थानासनम्

- श्वासं ग्रहणन् हस्तौ सिरसः उपरि कृत्वा कबन्धं पृष्ठे कुर्यात्

pj.k 2% ikn&gLr&vklu

चित्रम् 5.3 पाद–हस्त–आसन

- श्वासं संत्यजन् शरीरं अग्रे नामयेत् । शिरं जानुनि पर्यन्तं स्पृशेत्
- करतलौ पादयोः पार्श्वे भूम्यं स्थापयेत्

pj.ke 3 v'olapkyklue ¼v'oor 'kh?k /kkoue½

चित्रम् 5.4 अश्वसंचालासनम्

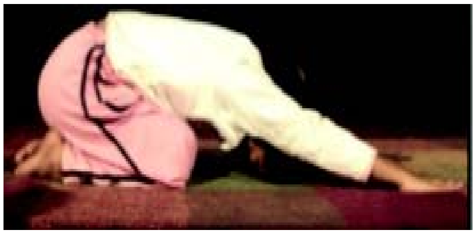
- अस्मिन् चरणे श्वासं स्वीकुर्यात् तथा दक्षिणपादं पृष्ठे कुर्यात्
- नितम्बम् अग्रे अधः कुर्यात् येन वामपादः भूम्यां सम्यक् भवेत् । उपरि पश्येत्

pj.ke 4 prqjax nMklue

चित्रम् 5.5 चतुरंग दंडासनम्

- अस्मिन् चरणे करतलयो तथा चरणम् योः अङ्गलीषु विश्रामं कुर्वन् वामपादमपि पृष्ठे कुर्यात्
- शरीरं भूम्यां नम्रन् शिरतः पादतलं पर्यन्तं दण्डवत् कुर्यात्
- ग्रीवां पृष्ठस्यानुरूपं करणस्य प्रयासं कुर्यात्
- एषा मुद्रा बाहून् तथा करतलं दृढी करोति

pj.ke 5 'k'kkdklue



चित्रम् 5.5 शशांकासनम्

- जानुनी भूम्यां स्थापयेत्, उदरं अन्तः कुर्यात्, पार्ष्णौ विश्रामं कुर्वन् नितंबसहायतया उपविशेत ।
- पुनः स्कन्धौ तथा सिरं विश्रामयेत् । कराङ्गुलीःतथा पादङ्गुलीः परिवर्तनेन विना भूम्यां सिरं विश्रामस्य प्रयासं कुर्यात् ।
- श्वासं संत्यजन् शिरं भूम्यां स्थापयेत्
- पुनः सामान्य श्वसनेन विश्रामं कुर्यात्

d{kk & 4

fVIi.kh

pj.ke 6 v"Vkx ueLdkj%

चित्र 5.7 अष्टांग नमस्कारः

- श्वासं ग्रहणन् समये पादयोः जानुनीतः भ्रामयेत् करतलस्य तथा पादतलस्य स्थितौ परिवर्तनेन विना पार्ष्णौ विश्रामं कुर्वन् नितम्बेन सह कटे विश्रामं कुर्यात् ।
- श्वासं संत्यजन् स्वशिरं कटे स्थापयेत्
- पुनः सामान्य श्वनेन विश्रामं कुर्यात्
- हस्तस्य तथा पादस्य अङ्गुली परिचालनेन विना श्वासं संत्यजन् शरीरं अग्रे कुर्यात् । शिरं वक्षः स्थलं, हस्तौ, जानुनी तथा पादाङ्गुलीः विश्रामयेत्। नितम्बं भूमितः उपरि कुर्यात् ।

pj.ke 7 Hkqtxklue

चित्र 5.8 भुजंगासनम्

- हस्तौ तथा पादौ उपरि न कृत्वा शिरं कबन्धं मेरुदण्डं च उपरि कृत्वा श्वासं ग्रहणीयात् ।
- यावत् कूर्परः दण्डवत् न भवेत् तावत् पृष्ठभागं पृष्ठे कुर्यात् ।

pj.ke 8 iokZrlue

चित्र 5.9 पर्वतासनम्

- श्वासं त्यजन् समये नितंबौ उपरि कुर्यात्, शिरः अधकुर्यात्, शरीरं तावत् पृष्ठं कुर्यात् यावत् पार्ष्णीःभूम्यां स्पृशेत्

pj.ke 9 'k'kkdklue

चित्र 5.10 शशांकासनम्

- करतलं तथा पादाङ्गुलीनां परिवर्तनं विना केवलं जानुतः भ्रामयेत् तथा कटो विश्रामयेत्
- नितंबौ पादस्योपरि स्थापयेत् येन पार्ष्णीः नितम्बस्य परिधिं स्पृशेत्
- कटे शिरः स्थापयेत्
- श्वासं श्वीकुर्यात् तथा अन्तर्बहिः कुर्यात्
- जानुनी भूम्यां स्थापयेत्

pj.ke 10 v'o&lapkyu&vklue

चित्र 5.11 अश्व–संचालन आसनम्

- अस्मिन् चरणे श्वासं स्वीकुर्यात् तथा दक्षिणपादं हस्तयोः मध्ये आनयेत्।
- चरणं तृतीयवत् पृष्ठे आर्कनिर्माणं कुरत यावत् दक्षिणपादं भूमितः लम्बवत् न भवेत्

pj.ke 11 ikn&gLr&vklue

चित्र 5.12 पाद–हस्त आसनम्

- श्वासं संत्यजेत् तथा दक्षिणपादस्य पार्श्वे वामपादम् अग्रे आनयेत् तथा स्वशरीरेण सह अधः भूत्वा जानुपर्यन्तं स्पृशेत् यथा द्वितीये चरणे कृतम्।

fVIi.kh

pj.ke 12 gLr&mRFkku&vklue

चित्र 5.13 हस्त–उत्थान–आसनम्

- श्वासं ग्रणन् समये हस्तं शिरोपरिसंस्थाप्य पृष्ठे विनम्येत् । सामान्यस्थितौ पुनरागच्छेत् ।
- स्वनेत्रोन्मील्य विश्रामं कुर्यात् तथा स्वशरीरे प्रविशन् सूर्यस्य प्रवाहम् अनुभूयेत्
- विश्रामं वर्धनार्थम् ओमकारस्य जपं कुर्यात् । तथा कंपनं अनुभूयेत् ।

RofjrfoJkeL; çfof/k (QRT)

स्थितिः – शवासनम्

सम्प्रति शनैः शनैः उपविशेत् तथा दक्षिणतः शवासनस्य मुद्रायां लेटयेत् । शरीरस्य सर्वविधगतिविधियः शनैः निरंतरं भावितव्या । दक्षिणवामहस्तयोः करतलस्यदिशां उपरि कुर्यात्, पादौ परस्परं किञ्चित् दूरं स्थापयेत्। सम्पूर्णं शरीरं भूम्याम् आधारितं कृत्वा शान्तिपूर्वकं विश्रामयेत् ।

vH;kl%

चित्र 5.14 श्वासनम्

pj.ke &1

- उदरस्य गतिविधिम् अनुभूयेत् । उदरस्य संचलनस्य निरीक्षणं कुर्यात्
- यदा भवन्तः अन्तः बहिः श्वासं कुर्वन्ति तदा स्नायुः उपरि तथा अधः भवति ।
- 5 चक्राणां निरीक्षणं कुर्यात्

pj.ke &2

- दीर्घश्वासेन सह उदरस्य गतिविधिभिः सह संयोजनं कुर्यात्
- उदरं श्वासेन सह उपरि उत्तिष्ठति तथा श्वासनिष्कासनेन सह अधः गच्छति ।
- 5 चक्राणां निरीक्षणं कुर्यात्

pj.ke &3

- यदा भवन्तः शनैः शनैः श्वसनं कुर्वन्ति तदा शरीरं स्फूर्तिं प्राप्नोति ।
- यदा भवन्तः श्वासं त्यजन्ति तदा सर्वविध स्नायुः शिथिलं तनावमुक्तं च भवति तथा आनन्दं मिलति । पञ्च चक्राणां निरीक्षणं कुर्यात्
- श्वासं संत्यजन् 'आ.............' जपं कुर्यात् । शरीरस्य अधः भागेषु कंपनं अनुभूयेत् । शनैः शनैः शरीरं दक्षिणतः तथा वामतः उपरिकुर्यात् ।

ikBxrk% ç'uk% 5-2

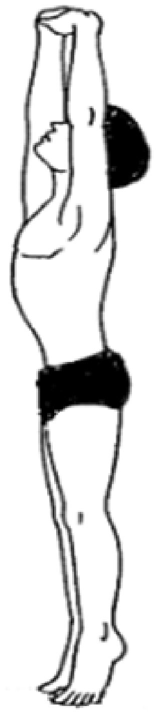
1. सूर्यनमस्कारे कति चरणाः भवन्ति ।

5-3 mRFkk; dj.kh;kfu vklukfu

उत्थाय करणीयानि आसनानि भवतां पादतयोः उपरि आधारितानि भवन्ति ।

ताडासनम् अनेकयोगपरम्पराणां तथा आसनानं प्रारम्भिको बिन्दुः मन्यते ।

ताडासनं नाम्नैव स्पष्टमस्ति यत् ताड – गिरिः, आसनम्– स्थितिः अर्थात् पर्वतस्य सदृशी स्थितिः आङ्गलभाषायाम् इदं 'डवनजंपदच्वेम' अपि कथ्यते। एतदासनं सर्वेषाम् आसनानां मूलम् अपि अस्ति । अतः एव अस्मात् अन्येषामासनानाम् अप्युद्भवं मन्यन्ते। अस्मिन् उत्थायैव शरीस्य समस्त–अङ्गानां चालनं भवति येन ध्यानस्थितेः निर्णाणं भवति । अस्मिनासने शरीस्य कमप्येकम् अङ्गं सक्रियं भवति शेषशरीसं स्वस्थितौ भवति ।



चित्रम् 5.15 उत्थाय करणीयानि आसनानि

vH;kl%

- दण्डवतोत्तिष्ठत, पदौ युगपत् कृत्वा हस्तौ जङ्घायाः पार्श्वे संश्लिष्य स्वमेरुदण्डं दण्डवत् कृत्वा समक्षे संपश्येत्
- हस्तौ उपरितः कृत्वा । एवं ध्यायेत् यद् हस्तौ दण्डवत् तथा समानान्तरे लम्बवत् भवेताम् । तथा करतलस्यापि दिशा परस्परं समक्षे भवितव्या ।

- शनैः शनैः स्वपार्ष्णीम् उत्थापयेत् (यथा संभवम्) तथा स्वपादाङ्गुष्ठौ उत्तिष्ठेत् । शरीरं यावत् शक्यं कर्षयेत्
- पुनः सामान्यस्थितेः कृते पार्ष्णीं भूमीं प्रत्यानयेत् । हस्तौ शनैः शनैः जङ्घायाः पार्श्वे आनीय विश्रमेत्

ykHkk%

- लम्बवतकरणासनेषु सर्वोत्तमोऽस्ति
- श्वसनस्य तथा पाचनतंत्रस्य कार्ये सुधारो भवति

चित्रम् 5.16 अर्द्धकटिचक्रासनम्

चित्रम् 5.17 अर्द्धचक्रासनम्

चित्रम् 5.18 पादहस्तासनम्

I. lkekU;r% mRFkk; dj.kh;kfu vklukfu

1. अर्धकटि चक्रासनम्, 2. अर्धचक्रासनम्, 3. पादहस्तासनम् एतानि सन्ति।

I. f=dk.kklue~& त्रिकोणस्यार्थः त्रिभुजो वर्तते । एतत् आसनं त्रिभुजवत् वर्तते अतः एनं त्रिकोणं कथ्यते ।

चित्रम् 5.19 त्रिकोणासनम्

स्थितिः – ताडासनम्

vH;kl%

- श्वासं गृह्णन् समये पादौ प्रायः एकमीटरपरिमितं प्रसारयेत्, हस्तौ शनैः शनैः उपरि कुर्यात् यावत् तौ क्षैतिजस्थितौ न आगच्छेत् ।
- दक्षिणहस्तं दक्षिणपादपर्यन्तं गमनपर्यन्तं शनैः शनैः दक्षिणतः विनम्रेत् । वामहस्तः दक्षिणहस्तेन सह एकस्यां पक्तौ भवेत् । करतलं अग्रतः कृत्वा। वामहस्तम् उपरि कृत्वा अङ्गुलीः पश्येत्
- सामान्यश्वसनं एकनिमेषपर्यन्तं कुर्यात्
- शनैः शनैः पुनः स्वस्थितौ आगच्छेत्
- वामतः आवर्तयेत्

ykHkk%

- पादस्य समतलताम् अवरूद्धं करोति । जङ्घयोः स्नायुं तथा कटेः स्नायुं दृढं करोति, तथा मेरुदण्डम् आकुञ्चनात्मकं करोति ।

II. mRdVklue

इदमासनं सामान्यतः आसन्दिका मुद्रा कथ्यते ।

स्थितिः – ताडासनम्

vH;kl%

- उत्थाय पादौ दृढतया भूम्यां स्थायेत्
- पादयोः मध्ये विश्रामप्रदायिकां दूरीं संस्थापयेत् .प्रायः 8–12 इंचपरिमितम्
- बाहू समक्षे उत्थापयेत् , स्कन्धपर्यन्तं कुर्यात् तथा करतलम् अधः कुर्यात्
- पार्ष्णीम् उत्थापयन् उत्तिष्ठेत् तथा शनैः शनैः पादतलयोः उपरि उपविशेत्
- हस्तौ सम्बन्धितजानुनोः उपरि संस्थापयेत्
- 5–10 सैकेण्डपरिमितम् एतादृश्यां स्थितौ भवेत्
- शरीरं संतुलितं कुर्वन् हस्तौ भूम्यां स्थापयेत्
- संतुलितं भवन् शनैःशनैः पादतलौ उत्थाय हस्तौ समक्षे स्कन्धपर्यन्तम् उत्थापयेत्
- पार्ष्णीं कटौ स्थापयेत् । हस्तौ जङ्घयोः तथा पादयोः युगपत् कुर्यात्
- पादौ भूम्यां दृढतया संस्थाप्य उत्तिष्ठेत्

ykHkk%

- एतत् जानुनोः सन्धिषु तथा गुल्फयोः सन्धेः शक्तौ सुधारं करोति ।
- एतत् पादौ बाहू तथा स्कन्धस्य स्नायुं दृढं करोति
- एतत् पाचनतंत्रं सम्यक् करोति ।

III. ifjoRk& f=dk.kklue

अस्य आसनस्य नामसिद्धि परिवृत्तशब्देन संजातः यस्यार्थः भ्रमणम् । त्रिकोणासनम् यस्यार्थः त्रिभुजः तथा आसनस्यार्थः मुद्रा वर्तते । आङ्गलभाषायां एतं 'तमअवसअमक जतपंदहसम' कथ्यते ।

स्थितिः— ताडासनम्

vH;kl%

- श्वासं स्वीकुर्वन् समये दक्षिणपादं वामपादतः प्रायः एकमीटरपरिमितं दुरं कुर्यात्
- श्वासं संत्यजन् समये दक्षिणहस्तं वामपादस्य पार्श्वे भूमिं पर्यन्तं नीयते तथा वामहस्तं ऊर्ध्वाकारस्थितौ उत्थापयते
- उत्थपितं हस्तं दर्शनार्थं मुखम् उपरि कुर्यात् ।

चित्रम् 5.20 परिवृत्–त्रिकोणासनम्

fVIi.kh

- सामान्य श्वसनेन सह एकनिमेष पर्यन्तं अंतिमायां मुद्रायां भवेत् ।
- पुनः स्वस्थितौ आगच्छेत् तथा वामतः आवर्तयेत्

ykHk

- वृक्कस्य कार्ये सुधारं करोति ।

चित्रम् 5.21 वीरभद्रासनम्–1

IV. ohjHkæklue Hkkx & 1

स्थितिः – ताडासनम्

vH;kl

- ताडासने उत्तिष्ठेत्
- बाहू उत्थाय स्कन्धौ पर्यन्तं कुर्यात्
- पादौ प्रायः 1 मीटर परिमितं वामतः कुर्यात् तथा दक्षिणपादस्य दक्षिणभागं 90 डिग्री परिमितं भ्रामयेत्
- शरीरं दक्षिणतः भ्रामयेत्
- दक्षिणपादं जानुतः भ्रामयित्वा दक्षिणजङ्घां 90 डिग्रीपरिमितं कोणे भूम्याः समानन्तरं दक्षिणजङ्घायाः पार्श्वे आनयेत् ।
- वामपादं दक्षिणतः भ्रामयेत्
- दक्षिणकरतलं पश्येत् । अर्धनिमेषाय आसनं तथैव कुर्यात्
- तथैव सामान्यस्थितौ आगच्छेत्

ykHk

- पादस्य स्नायुः दृढी भवति तथा स्वाकारे आगच्छति ।
- एतत् जङघायाः स्नायुपिडायां विश्रामं ददाति ।
- पादयोः तथा पृष्ठस्य स्नायौ लाभः भवति ।

VI. ohjHkæklue Hkkx & 2

vH;kl

स्थितिः – ताडासनम्

- ताडासने उत्तिष्ठेत्
- बाहू उत्थाय स्कन्धौ पर्यन्तं कुर्यात्
- पादौ प्रायः 1 मीटर परिमितं वामतः कुर्यात् तथा दक्षिणपादस्य दक्षिणभागं 90 डिग्री परिमितं भ्रामयेत्

चित्रम् 5.21 वीरभद्रासनम्–2

- शरीरं दक्षिणतः भ्रामयेत्
- दक्षिणपादं जानुतः भ्रामयित्वा दक्षिणजङ्घां 90 डिग्रीपरिमितं कोणे भूम्याः समानन्तरं दक्षिणजङ्घायाः पार्श्वे आनयेत् ।
- वामपादं दक्षिणतः भ्रामयेत्
- दक्षिणकरतलं पश्येत् । अर्धनिमेषाय आसनं तथैव कुर्यात्
- तथैव सामान्यस्थितौ आगच्छेत्

ykHk

- पादस्य स्नायुः दृढी भवति तथा स्वाकारे आगच्छति ।
- एतत् जङ्घायाः स्नायुपिडायां विश्रामं ददाति ।
- पादयोः तथा पृष्ठस्य स्नायौ लाभः भवति ।

ikBxrk% ç'uk% 5-3

1. त्रिकोणसास्य लाभान् सूचिबद्धं कुरुत ।

5-4 mifo'; dj.kh;kfu vklukfu

भवन्तः पूर्वमेव उत्थाय करणीयानां आसनानां विषये ज्ञातवन्तः । सम्प्रति वयं उपविश्य करणीयानाम् आसनानां शिक्षिष्यामः । उपविश्य आसनानि भवतां श्रेण्याः आधारेण निर्धारितानि सन्ति ।

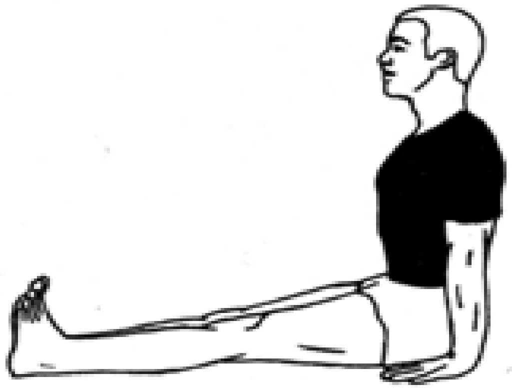
> **fd HkoUr% tkufUr**
>
> उत्थायासनेषुपादौ भारं सोढव्यार्थं बहुमहत्वपूर्णौ वर्तेते तथा पथ्व्याः सम्पर्कबिन्दुः अपि वर्तेते । उपविश्यासनेषु नितम्बः, श्रोणिः, अधः मेरुदण्डः – एतेषां पृथ्व्या सह संपर्कविकसितं कुर्वाते ।

mifo'kuL; eæk;k% —r% çkjfEHkdfLFkfr% ¼nMk luEk½

1. पादौ युगपत् पार्ष्ण्या सह प्रसार्य उपविश्यत
2. करतलौ नितम्बेन सह भूम्यां स्थापयेत् ।

3. मेरुदण्डं, ग्रीवां तथा शिरं दण्डवत् स्थापयेत्

4. नेत्रे उन्मीलयेत्



चित्रम् 5.23 दंडासनम्

mio'kuL; eæk;! f'kfFky ¼foJkeçnk;d½& f'kfFkyn.Mklue

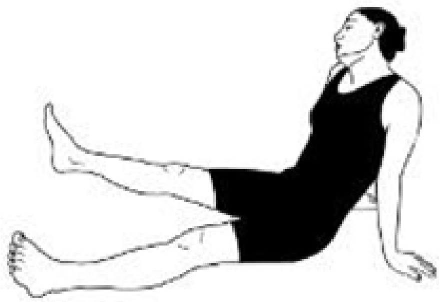
1. पादौ प्रसार्य उपविशेत् तथा विश्रामं कुर्यात् ।

2. किञ्चित् शिरं पृष्ठे कुर्यात्, हस्तं पृष्ठे कृत्वा शरीरस्याधारं कुर्यात् ।

3. अङ्गुलीः पृष्ठे कुर्यात् ।

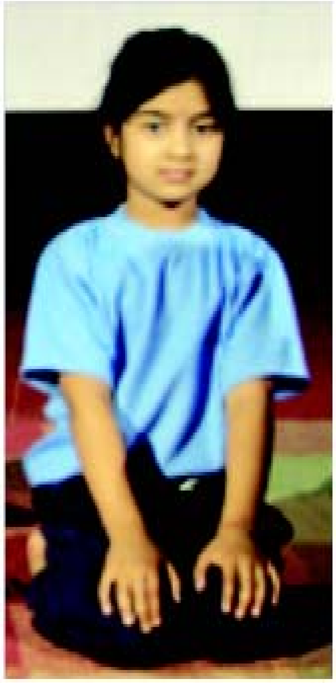
4. शिरं स्वतन्त्रतया पृष्ठे अधः कुर्यात् तथा स्कन्धौ विश्रामयेत्

5. शनैः नेत्रे उन्मीलयेत्



चित्रम् 5.24 शिथिलदण्डासनम्

I. lkekU;kifo'; dj.kh;kfu vklukfu



चित्रम् 5.26 शशांकासनम्

चित्रम् 5.25 वज्रासनम्

चित्रम् 5.27 उस्तरासनम्

II. inekluе

चित्रम् 5.28 पद्मासनम्

पद्मासनस्यार्थः' कमलमुद्रा 'वर्तते

स्थितिः दंडासनम्

vH;kl%

- दक्षिणपादेन भूमिं स्पृशेत् तथा जानुनी किञ्चित् आवर्तयेत्
- दक्षिणपादं वामकटेः पार्श्वे वामजङ्घायां स्थापयेत्
- एवमेव दक्षिणकटेः पार्श्वे वामपादं दक्षिणजङ्घायां कुर्यात्

- पादयोः तले पार्ष्ण्याः उपरि दिशायां भवितव्ये तथा परस्परं मिलितौ भवेताम्
- कूर्परं भ्रामयन् चिनमुद्रायां जङ्घायामुपरि हस्तं संस्थाप्य विश्रामेण उपविशेत्

ykHk

- मेरुदण्डं सम्यक् करोति ।
- एषैका सम्यक् मुद्रा वर्तते मनसि स्थिरतां आनयति

III. if'pe&mÙkku&vkluEk

पश्चिमस्य अर्थः शरीरस्य पृष्ठभागम् अथवा कटिः, उत्थानस्यार्थः 'गहनतं कर्षणम्' तथा आसनम् इत्युक्ते मुद्रा अस्ति

स्थितिः – दंडासनम्

vH;kl%

- श्वासं स्वीकुर्यात् तथा बाहू भूम्याः समानानन्तरं स्कन्धपर्यन्तं कुर्यात् ।

चित्रम् 5.29 पश्चिमोत्थानासन

- करतलौ उपरि कुर्यात्
- शनैः श्वसनं कुर्वन् हस्ताभ्यां कर्णौ स्पृशन् अग्रतः विनम्य कबन्धम् अग्रे कर्षयेत् तथा करतलौ अग्रे कुर्यात् ।
- श्वासं संत्यजन् पृष्ठस्य अधो भागेन अग्रे विनम्येत् । बाहू भूम्याः समानन्तरं प्रसारयेत्

fVIi.kh

- सम्पूर्णतया श्वासं संत्यजेत् । तर्जन्यादि अङ्गुलीः हुकवत् कृत्वा पादस्य अङ्गूलीः प्रगृह्यात् ।
- कटिसहितं अग्रे विनम्येत् तथा मुखं जानुनोः उपरि स्पृष्टं भवेत् । हस्तौ कूर्परतः प्रत्यावर्तयेत् । तथा उदरस्य स्नायुं विश्रामं यच्छेत् ।
- सामान्य श्वसनेन सह एकनिमेषपर्यन्तं तादृश्यां स्थितौ भवेत् ।
- चरणं तथा श्वासं विपरितं कुर्वन् स्थितौ आगच्छेत् ।
- शिथिलदण्डासने विश्रामं कुर्यात्
- अत्र जानुनी दण्डवत् भवेत्

ykHkk%

- पृष्ठस्य अस्थि आकुञ्चनात्मकं भवति
- मेरूदण्डं तथा पृष्ठस्य स्नायुः सक्रियं भवति ।
- पाचनकार्ये सुधारं भवति ।
- सम्पूर्णशरीरं सक्रियं भवति ।

IV. lqIrotklue

सुप्तस्यार्थः अस्ति शयनम् । सुप्तवज्रासनं वज्रासनमुद्रायां पृष्ठे लेटयित्वा भवति ।

स्थितिः –दण्डासनम्

vH;kl%

चित्रम् 5.30 सुप्तवज्रासनम्

vklue

- पूर्ववर्णितस्य वज्रासनस्य मुद्रायाम् आगच्छेत्
- पूर्वं शनैः शनैः दक्षिणकूर्परमुपरि तदनन्तरं वामकूर्परमुपरि शरीरस्य भारं ग्रहीत्वा पृष्ठे विनम्येत
- पृष्ठबलेन लेटयेत् । हस्तौ सिरस्योपरि स्थापयेत्
- जानुनी भूमीं स्पृष्ट्वा स्थापयेत्
- सामान्य श्वसनं कुर्यात्
- स्वस्थितौ पुनरागच्छेत्

ykHkk%

- नितम्बौ गुल्फौ तथा पृष्ठस्य अधस्थलं दृढं भवति ।

ikBxrk% ç'uk% 5-4

1. पश्चिमोत्थानासनम् अवबोधयत

5-5 mnjcyu yVf;Rok dj.kh;kfu vklukfu vocks/k;r

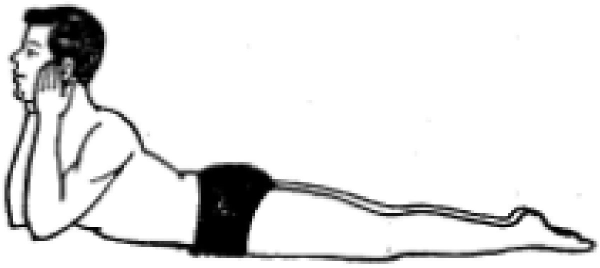
प्रवणासनम् – प्रवणासनम् उदरबलेन मुखम् अधः कृत्वा लेटयित्वा भवति ।

çkjfEHkdkfLFkfr% & ço.kklueE

- युगपत् उदरबलेन लेटयेत् , पादाङ्गुष्ठौ बहिः कृत्वा पादतलम् उपरि कुर्यात्
- हस्तौ सिरस्योपरि दण्वत् संस्थापयेत् ,तथा कुर्पराभ्यां भूमिं स्पृशेत्
- शनैः नेत्रम् उन्मीलयेत्

ço.kkluk; f'kfFkyu ¼foJke½ & edjkluEk

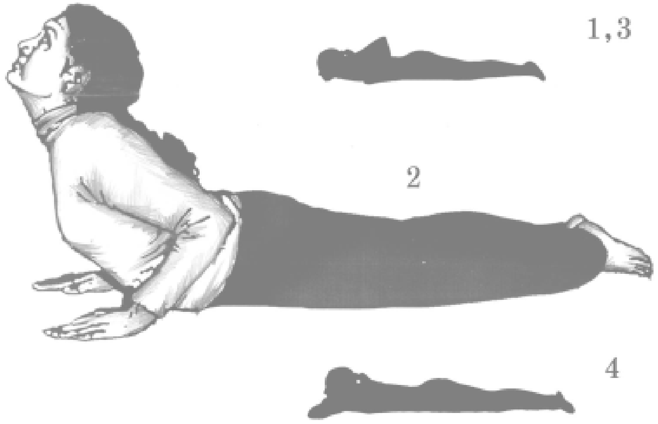
- पादाभ्यां भूमिं संस्पृशन् परस्परं समक्षीकरणं कुर्वन् पादाभ्यां सह उदरबलेन लेटयेत् ।



चित्रम् 5.31 मकरासनम्

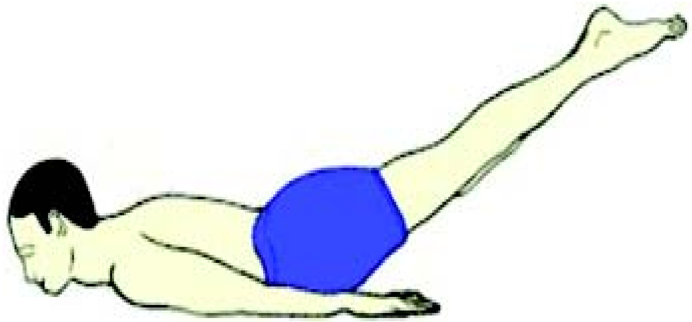
- कूर्परौ आवर्तयेत् तथा दक्षिणकरतलं वामस्कन्धे तथा वामकरतलं दक्षिणस्कन्धे स्थापयेत् ।
- तस्मिनं बिन्दोः उपरि चिबुकं संस्थापयेत् यत्र हस्तस्याग्रभागाः परस्परे सह स्थिताः सन्ति ।
- शनैः नेत्रे उन्मीलयेत्

I. lkekU;knjcyu yVf;Rok dj.kh;kfu vklukfu



चित्रम् 5.32 भुजंगासनम्

fVIi.kh



चित्र 5.33 शलभासनम्

II. /kuqjklue

धनुवदासनं धनुरासनं कथ्यते । यथा धनु: भवति तथैव स्थिति: 5 लेटनस्य मुद्रा

vH;kl%

- जानुनी आवर्तयेत् तथा करतलाभ्यां पार्ष्ण्यौ गृह्णीयात् ।
- श्वासं ग्रहणन् समये सिरं तथा वक्ष: स्थलं उपरि कुर्यात् ।
- पादं बहि: पृष्ठे कर्षयेत् येन मेरूदण्डं धनुषाकारे भवेत् ।
- उदरे विश्रामं कुर्यात् ।
- उपरि पश्येत्
- पादाङ्गुष्ठौ युगपत् स्थापयेत्
- सामान्य श्वसनेन सह प्राय: अर्धनिमेषपर्यन्तम् अस्यां स्थितौ भवेत्

चित्रम् 5.34 धनुरासन

- शनैः शनैः श्वासं संत्यजन् पुनः स्वस्थितौ आगच्छेत् ।
- मकरासने विश्रामयेत्
- प्रारम्भे जानुनी बहिः प्रसारितरूपेण भविष्यतः परन्तु अभ्यासेन तौ परस्परं पार्श्वे कर्तुं शक्यते ।

ykHk

- 'गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल 'अस्य विकाराः दूरी भवन्ति । शरीरं सक्रियं करोति तथा शरीरं कृशं करणे सहायं करोति ।
- 'पृष्ठं सम्यक् सक्रीयतां तथा आकुञ्चनतां यच्छति ।

ikBxr ç'u 5-5

1. धनुरासनस्य मुख्यलाभः किम् अस्ति

5-6 i"Bcyu yVf;Rok dj.kh;kfu vklukfu

पृष्ठस्य बलेन करणियानि आसनानि मुखम् उपरि कृत्वा तथा पृष्ठबलेन भवन्ति ।

i"Bcyu dj.kh;kuke vklukuk fLFkfr%

- युगपत् पादाभ्यां सह पृष्ठबलेन लेटयेत्
- हस्तौ सिरस्योपरि दण्डवत् कुर्यात् तथा कूर्परतः उपरि भागः कर्णौ स्पृशेत् तथा करतलं छदिं प्रति भवितव्यम् ।
- नेत्रम् उन्मीलयेत्

vklue

I- lkekU; i"Bcyu dj.kh;fu vklukfu

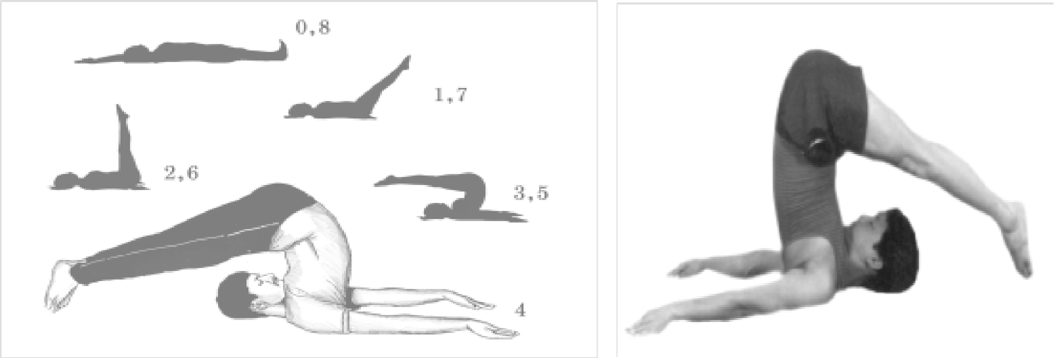
चित्रम् 5.35 विप्रतिकारिणी   चित्रम् 5.36 सर्वांगासनम्

II- gyklue

हलवत् आसनं हलासनं कथ्यते ।

vH;kl%

- श्वासं गृह्णीयात् तथा पादौ शनैः शनैः जानुनी अधः करणं विना उपरि कुर्यात् यावत् भूमीतः 180 डीग्रीपरिमितं न भवेत् ।



चित्रम् 5.37 हलासनम्

- श्वसनं निरंतरं कुर्यात् तथा पादौ 90 डीग्रीतः अग्रे कुर्यात् तथा सहैव हस्तौ नितंबस्य पार्श्वे कृत्वा अधः आनयेत्।
- श्वासं संत्यजन् नितम्बौ कबन्धम् च उपरि कुर्यात् । करतेलाभ्यां पृष्ठभागं सहाय्यं यच्छेत् । पृष्ठभागं सम्यक् सहायं प्रदानार्थं कूर्परौ अधः दृढतया स्थापयेत् ।
- पादौ भूम्याः समानान्तरं कुर्वन् हस्तौ उपरि कुर्वन् कबन्धं दण्डवत् कुर्यात्, यावत् चिबुकं वक्षः स्थलस्योपरि भागे न स्पृशेत् ।अस्यां स्थितौ श्वसनं कुर्यात् ।
- श्वासं संत्यजेत्, पादतलं भूमीं स्पर्शनार्थम् अग्रे आनयेत् ।
- हस्तौ परस्परं किञ्चित् दूरं समानान्तरं स्थापयेत् ।
- सामान्येन श्वसनेन सह एकनिमेषपर्यन्तं अस्यां स्थितौ भवितव्यम्।
- श्वासं स्वीकुर्यात् तथा भूम्यां स्कन्धस्य विश्रामार्थं शनैः शनैः पादं अग्रे कुर्यात् ।
- शवासने विश्रामं कुर्यात् ।

v= ,rr~ /;kue~ vko';d% orZrs ;r~ &

- प्रथमं शरीरस्य संतुलनं कुर्यात् अनन्तरं हस्तो रिक्तं कुर्यात्

ykHkk%

- कर्षणं तथा पृष्ठस्य स्नायुः मेरुदण्डस्य सन्धिम् उत्तेजितं कुरुतः ।
- ग्रीवायाः पर्यन्तं रक्तस्य प्रवाहं वर्धयति तथा मेरुदण्डम् आकुञ्चमयं करोति

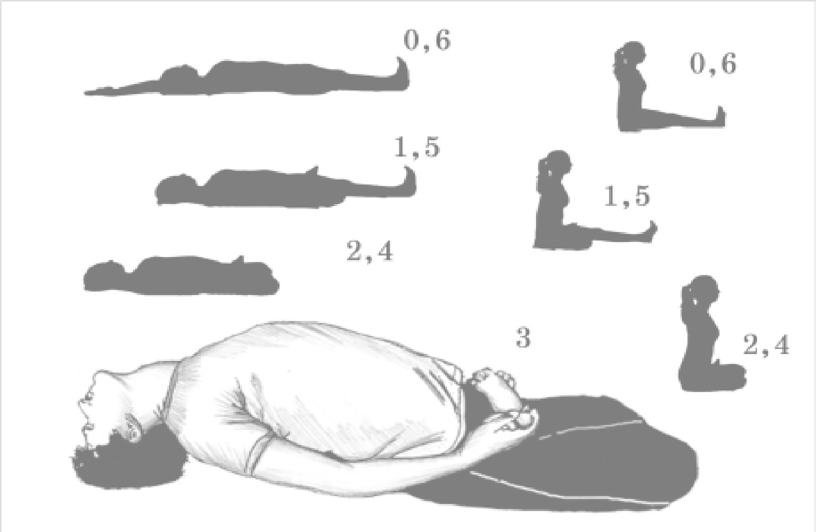
d{kk & 4

fVIi.kh

III. eRL;klue

vH;kl

- दक्षिणपादं वामपादस्य जङ्घायाः उपरि स्थापयेत् ।
- पद्मासनम् वत् वामपादं दक्षिणपादस्य जङ्घायां स्थापयेत् ।
- करतलौ शरीरस्य उभयोः स्थापयेत्
- श्वासं स्वीकुर्यात् । करतलयोः भारं दद्यात् तथा सिरं पृष्ठभागं भूमितः उपरि कुर्यात्
- सिरं ग्रीवातः अधः विनम्य मेरुदण्डं सम्यक् कृत्वा हस्ताभ्यां पादयोः अङ्गूलीं गृह्णीयात्
- शरीरस्य उपरि अर्धभागस्य भारं सोढव्यार्थं कूर्परं भूम्यां संस्थापयेत् ।
- सामान्येन श्वसनेन एकनिमेषपर्यन्तम् अस्यां स्थितौ भवितव्यम्
- श्वासं संत्यजन् शनैः शनैः क्रमशः पुनरागच्छेत्
- शवासने विश्रामं कुर्यात् ।



चित्रम् 5.38 मत्स्यासनम्

fVIi.kh

ykHk%

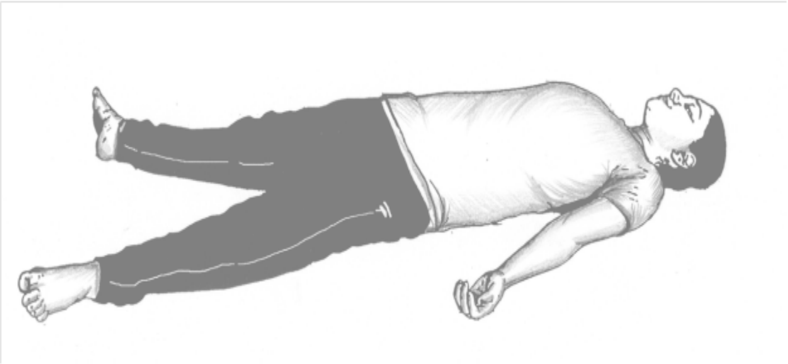
- सर्वांगासस्य पूरको वर्तते तथा श्वसनसम्बन्धितसमस्यानां कृते सम्यग् अस्ति ।

ikBxr ç'u 5-6

1. हलासनस्य मुख्यलाभः किम् भवति।
2. मत्स्यासनस्य मुख्यलाभः किम् अस्ति।

5-7 i"BfoJkekFkZe vklue

किञ्चित् समयार्थं निश्चलो भूत्वा सम्पूर्णतया सचेतभूत्वा मनः स्थिरं कृत्वा विश्रामं शिक्षयेत् । एषः विश्रामः शरीरं तथा मनः शक्तियुक्तं करोति । परन्तु शरीवत् एकाग्रं मनः करणं कठिनतमं वर्तते । अतः स्पष्ठरूपे इदं सर्वाधिकं कठिनतमम् आसनम् वर्तते ।



चित्रम् 5.39 पृष्ठविश्रामार्थम् आसनम्

I- 'kokluue

शवः मृतदेहं वर्तते । शवासनस्य मुद्रा एकमृतदेहवत् वर्तते ।

स्थितिः – पृष्ठबलेन लेटयेत्

vH;kl%

- शववत् पृष्ठबलेन लेटयेत् । हस्तौ जङ्घायाः किञ्चित् दूरं स्थापयेत्, करतलस्य दिशा उपरि भवेत् ।
- नेत्रम् उन्मीलयेत् । यदि संभवेत् चेत् नेत्रोपरि कृष्णवर्णस्य वस्त्रं बध नातु। पार्ष्णीं तथा पादाङ्गुलीः पृथक् स्थापयेत् ।
- दीर्घश्वासेन प्रारम्भं कुर्यात् । अनन्तरं श्वासं सम्यक् तथा शनैः भवेत् ।
- दीर्घश्वासोपरि ध्यानकेन्द्रितं कुर्यात् यस्यमिन् श्वासस्य उष्णतायाः अनुभवं न भवेत् ।
- अधस्तनं मुखभागं स्थिरं भवेत् । जीह्वापि स्थिरा भवेत् । नेत्रस्य कनीनिकापि स्थिराः भवेयुः ।
- पूर्णतया विश्रामं कुर्यात् शनैः शनैः श्वासं संत्यजेत् ।
- 15 तः 20 निमेष पर्यन्तम् अस्यां मुद्रायां भवेत् ।
- आरम्भः भवितव्यः शनैः शनैः शरीरं निष्क्रियं स्वयमेव भवति तथा सम्पूर्णतया विश्रामं अनुभवति । अनया युक्तिना सम्यक् विश्रामे जनः सिरस्य पृष्ठतः पार्ष्णीं प्रति ऊर्जायाः प्रवाहः अनूभयते । एवं वयमपि अनुभवितुं शक्नुमः यत् उन्नताः स्मः ।

ikBxrk% ç'uk% 5-7

1. शब्दं परिभाषितं कुर्वन्तु

HkoUr% fda f'kf{kroUr%

- स्थायी आसनानि – त्रिकोणासनम्, उत्कटासनम्, परिव्रतत्रिकोणासनम्, तथा वीरभद्रासनम् ।
- उपविश्यासनि – पद्मासनम्, पश्चिम–उत्थान–आसनम्, सुप्तवज्रासनम्।
- उदरबलेन लेटयित्वा करणीयानि आसनानि – धनुरासनम्, भुजंगासनम्,
- पृष्ठबलेन लेटयित्वा करणीयानि आसनानि – हलासनम्, मत्स्यासनम् ।

ikBkUrk% ç'uk%

1. आसनानि कथं भवतां सहायतां कुर्वन्ति ?
2. हलासनस्य के लाभाः सन्ति ?
3. पृष्ठबलेन करणीयानाम् आसनानां प्रारम्भिकास्थितिः का वर्तते ?
4. ताडासनस्य किमर्थो विद्यते ?

mÙkjekyk

5-1

1. आसनाध्यमेन वयं स्वशरीरस्य संरेखणस्य निरिक्षणं कुर्मःतथा शरीरं सम्यक् कुर्मः । तथा आसनानि कथं कार्यं कुर्वन्ति अस्योपरि ध्यानकेन्द्रितं कुर्मः।

5-2

1. सूर्यस्य द्वादशनमस्काराः

5-3

1. पादौ असमतलकरणे सहायं करोति । जङ्घायाः स्नायुं तथा कटेः स्नायुं दृढं करोति एवं मेरुदण्डम् आकुञ्चनमयं करोति ।

5-4

1. पश्चिमोत्थानासनम् एकं संस्कृतस्य शब्दो वर्तते । यस्मिन् त्रिशब्दाः सम्मिलिताः सन्ति –

   1 पश्चिमः यस्यार्थः पृष्ठे ।

   2 उत्थानम् दृयस्यार्थः दृदीर्घतमं कर्षणम् ।

   3 आसनम् यस्यार्थः मुद्रा ।

5-5

1. जठरसम्बन्धितान् विकारान् दूरं करोति ।उत्तेजितं करोति । तथा शरीरं कृशं करणे सहायं करोति । पृष्ठाय सम्यगुत्तेजनां तथा आकुञ्चनं यच्छति ।

5-6

1. हलासनम्,
2. मत्स्यासनम्

5-7

1. शववत् मृतदेहम् । शवासनस्य मुद्रा शववत् मृतदेहस्य मुद्रा वर्तते ।