



प्रयोग – 18



टिप्पणी

खड़े होकर किये जाने वाले आसन

आसन की इस श्रृंखला से पीठ, स्नायु और हैमस्ट्रिंग की मांसपेशियों में उचित खिंचाव और शक्ति प्राप्त होती है।

लक्ष्य

ताड़ासन और हस्त उत्थानासन का प्रदर्शन करना

इन आसनों के उचित ढंग से पूर्ण हो जाने पर,

- आप ये आसन कर सकेंगे और इनका प्रदर्शन भी कर सकेंगे।

आवश्यकतायें

- (योग मैट) चटाई –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।

ताड़ासन (पाम के वृक्ष के समान मुद्रा)

प्रक्रिया

- दोनों पैरों को जोड़कर खड़े हों।
- संतुलित रूप से शरीर का वजन दोनों पैरों पर बराबर रखें।
- हाथों की उंगलियाँ एक दूसरे में फंसा लें और हथेली को ऊपर की तरफ ले जाकर सिर के ऊपर स्थिर कर दें।
- यह आरम्भिक मुद्रा है।

- पूरे अभ्यास के दौरान आँखों को एक बिंदु पर स्थिर रखें।
- श्वास लें और हाथों को सिर के ऊपर की तरफ खींचें और एड़ियों को उठाकर पैरों के अंगूठे के बल पर खड़े हो जाएँ।
- कुछ सेकंड के लिए सांस रोकें और इसी स्थिति में स्थिर रहें।
- सांस छोड़ते हुए और आरम्भिक स्थिति में आएँ।



चित्र 18.1 : ताड़ासन

- यह एक चक्र पूर्ण हुआ, इसी तरह 10 से 15 बार तक यही अभ्यास करें।
- सांस लेने और छोड़ने की प्रक्रिया हाथों के उठाने और नीचे लाने की प्रक्रिया के अनुसार होनी चाहिए।
- जागरूकता –समस्त गति सांसों के साथ-साथ होनी चाहिए, सम्पूर्ण शरीर के खिंचाव और संतुलन का ध्यान रखें।

हस्त उत्थानासन

प्रक्रिया

- पैरों को एक साथ रखकर सीधे खड़े हों और शरीर के वजन को दोनों पैरों पर समान रूप से संतुलित करें। हाथों को शरीर के सामने फैलायेँ और पूरे शरीर को आराम दें। यह आरम्भिक मुद्रा है।



टिप्पणी



टिप्पणी

- श्वास लें और धीरे-धीरे हाथों को सिर के ऊपर उठायेँ और साथ ही सिर को थोड़ा पीछे की ओर झुकायेँ। श्वास भरें और हाथों को बगल में इस तरह फैलायेँ कि कंधों के समकक्ष एक सीधी रेखा बन सके।
- सांस को बाहर छोड़ें और सांस के साथ मेल बैठाते हुए पुरानी अवस्था में लौटें।
- यह एक चक्र है, इसे 5 से 10 बार दोहरायेँ

सतर्कता : सांस और फेफड़ों के विस्तार के साथ गति संतुलन बनायेँ

लाभ

- इससे शारीरिक और मानसिक संतुलन विकसित होता है।
- यह शरीर को लंबवत खिंचाव देता है।
- शारीरिक अकड़न को समाप्त करने और सजगता विकसित करने के लिए यह आसन अत्यंत लाभकारी है।
- यह कंधे और ऊपरी पीठ से जकड़न को समाप्त करता है।



चित्र 18.2 : हस्त उत्थानासन

प्रभाव और अवलोकन

- 5 सप्ताह तक नियमित रूप से ऊपर वर्णित सभी आसन करें और शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों का निरीक्षण करें—

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5
रीढ़ का खिंचाव					
मांसपेशियों का आराम					
गहरी साँस लेना					
पीठ के निचले हिस्से को आराम					

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

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)