



प्रयोग – 20

आगे की ओर झुक कर किये जाने वाले आसन)



टिप्पणी

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।

आवश्यकतायें

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



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 (हैमिस्ट्रिंग) के खिंचाव में और कूल्हे की संधि को लचीला बनाने के लिए लाभदायक है।
- यह उदर एवं श्रोणि क्षेत्रों को सुडौल बनाता है।
- जांघो और कूल्हों से अतिरिक्त वसा को हटाता है। डिस्क प्रोलैप्स, मासिक धर्म संबंधी विकार, सुस्त जिगर, मधुमेह, कोलाइटिस, गुर्दे की बीमारी, ब्रोंकाइटिस और इओसिनोफिलिया के प्रबंधन में यह उपयोगी है।



टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)