



प्रयोग – 22

उल्टे होकर किये जाने वाले आसन (इनवर्टेड आसन)



टिप्पणी

उल्टे होकर किये जाने वाले आसन (इनवर्टेड आसन) शरीर पर गुरुत्वाकर्षण की क्रिया को प्रतिलोम कर देते हैं, यह आंतरिक अंगों (फेफड़े, हृदय और पाचन अंगों) को आराम देता है और सामान्यतः श्वसनक्रिया को ठीक करने में सहायक होते हैं।

लक्ष्य

सर्वांगासन करना

इस प्रयोग के बाद, आप यह आसन उचित रूप से कर पाएंगे और इसका प्रदर्शन कर सकेंगे।

आवश्यकतायें

- (योग मैट) चटाई –1 (तह किया कंबल या दरी पर्याप्त मोटी होनी चाहिए)
- समतल तकिया (1 से 2 फीट लम्बाई, 10 से 15 सेमी. मोटाई) –1

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा स्वच्छ और हवादार होना चाहिए।
- सुनिश्चित करें कि कमरे में अभ्यास क्षेत्र के आस-पास कोई फर्नीचर न हो।

योगाभ्यास की तैयारी

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

सर्वांगासन

आरम्भिक स्थिति –तह किये गये कम्बल पर पीठ के बल लेटें और हाथ शरीर के बगल में रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर रखें।

प्रक्रिया

- गहरी सांस लें, पेट की मांसपेशियों को संकुचित करें और हाथों के सहारे धीरे-धीरे

पैरों को ऊपर की ओर उठाये, प्रयास करें कि पैर सीधे रहें (आप चाहें तो हाथों से धरती पर दबाव का सहारा ले सकते हैं)।

- धीरे-धीरे आराम से नितम्बों को रोल करें और धड़ को लम्बवत ऊपर की ओर उठाये।
- हथेलियों को ऊपर की तरफ रखें, कोहनियों को मोड़ें और पीठ को सहारा देने के लिए हाथों को पसलियों के पीछे रखते हुए सहारा दें।
- छाती को आराम से आगे की तरफ बढ़ाये और दुड्डी से छाती को छूने की कोशिश करें।
- अंतिम स्थिति में कोशिश करें कि दोनों पैरों को शरीर के साथ लम्बवत मुद्रा में रखें। वजन हाथों पर रहेगा और स्थिर मुद्रा में ठहरें और पैर आराम की मुद्रा में रहें।
- आँखें बंद करें और इसी मुद्रा में जब तक सहज रह सकें रहें, श्वसन सामान्य रखें (किसी तरह का जोर न डालें)।



टिप्पणी



चित्र : 22.1 सर्वाङ्गासन



टिप्पणी

- आरम्भिक स्थिति में लौटें, पैरों को आगे लायें जब तक कि पैर ऊपर या सिर के पीछे न आ जाँ।
- सांस छोड़ते समय धीरे-धीरे हाथों की मुद्रा को छोड़ें, रीढ़ की प्रत्येक कशेरुका को, फिर नितंब को नीचे फर्श पर ले आए और पैरों को जमीन पर रखें।
- इस आसन को केवल एक बार ही करें और प्रयास करें कि अभ्यास के माध्यम से आसन क मुद्रा में रहने का समय बढ़ायें।

सावधानियाँ

- ग्रीवा सम्बन्धी कशेरुकीय संधि प्रदाह (सरवाइकल स्पोन्डिलाइटिस और स्लिप डिस्क)
- उच्च रक्तचाप और हृदय सम्बन्धी अन्य समस्यायें
- आँखों की कमजोर मांसपेशियाँ
- बढ़ा हुआ थाइराइड, यकृत और प्लीहा
- माहवारी के समय

लाभ

- यह मन को शांत करता है, मानसिक और भावनात्मक तनाव से छुटकारा दिलाता है। थायराइड और पैराथायराइड ग्रंथि के कार्य को बेहतर करता है।
- यह दमा, मधुमेह, थायराइड विकार, रजोनिवृत्ति के उपचार में उपयोगी 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	सप्ताह1	सप्ताह2	सप्ताह3	सप्ताह4	सप्ताह5	सप्ताह6	सप्ताह7	सप्ताह8
पीठ की मांसपेशियों में खिंचाव/संकुचन								
उदर की मांसपेशियों का संकुचन/खिंचाव								
अतिरिक्त वसा को कम करना और शरीर को आराम देना								
मानसिक स्थिति को प्रभावित करना								

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

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)