5

vklukfu

पूर्वतनाध्यायेषु भवन्तः आसनानां विषये सामान्यरूपेण शिक्षितवन्तः । भारतस्य प्राचीनर्षयः नैकासनानां निर्माणं कृतवन्तः । एतेषाम् आसनानाम् उत्पतिः प्रकृतेः निरीक्षणं कृत्वैव संजाता । आसनानां प्रेरणा प्रकृत्या पशूभिः तथा पक्षिभिः संप्राप्ता । अतः एषः कोऽपि संयोगो नास्ति यत् योगशब्दावल्यां अत्यधिकसंख्यायां आसनानि वनपशुनाम् उपरि आधारितानि सन्ति। प्रत्येकासनानि अथावा मुद्रा यदि सः सिंहस्य, ऊष्ट्रस्य अथवा मयूरस्य कस्यापि भवेत् तस्यापि एकोऽर्थो वर्तते ।

mÌs';kfu

प्रस्तुतपाठं पठनान्तरं भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति :

- आसनस्य विभिन्न मुद्राणां विषये भेदकरणे ;
- आसनस्य विभिन्नप्रकाराणां महत्वम् अवबोधने ;
- आसनस्य मुद्राणां प्रदर्शनं करणे ।

5-1 mRFkk; dj.kh;kfu vklukfu

आसनकरणस्य समये भवन्तः शरीरस्य संतुलनं सम्यक् करणं शिक्षयन् मुद्रायां ध्यानकेन्द्रितकरणमपि शिक्षयन्ति तथा अनेन स्वशरीरेऽपि ध्यानकेन्द्रतिकरणं

शिक्षयन्ति तथा एवं अपि शिक्षयन्ति यत् कथं शरीरस्य प्रत्येकाङ्गं भागं तथा मुद्रां डीग्रीमाध्यमेन निर्देशितं भवन्ति । संरेखणं, संतुलनं तथा शक्तिः आसनस्य विभिन्न कारकाः सन्ति आसानानि ताः मुद्राः सन्ति याः क्रियन्ते –

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

योगासनानि शनैः शनैः स्थिरतया क्रियन्ते ।

सामान्यतः आसनानां 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 – एतानि पृष्ठबलेन लेटयित्वा मुखमुपरि कृत्वा करणीयानि आसनानि सन्ति ।

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

शवासनम्, मकरासनम्, शिथिलताडासनम्, शिथिलदण्डासनम् इत्यादयः विश्राममुद्राः कथ्यन्ते । यद्यपि पद्मासनम्, सिद्धासनम्, वज्रासनम्, सुखासनम्,

इत्यादयः ध्यानमुद्राः कथ्यन्ते। अन्यानि सर्वाण्यासनानि सांस्कृतिकासनानि कथ्यन्ते । एतानि सर्वाणि अनिवार्यरूपेण अस्माकंव्यक्तित्वस्य विकासाय सन्ति।

आत्मविश्वासं आनयाय, संकोचं त्यजनाय, साहसं प्राप्तनाय तथा गतिशीलता प्राप्तनाय आसनानि सर्वोत्तमानि सन्ति । सांस्कृतिकासनानाम् अभ्यासः करणीयः येषु वयं नमनयुक्तासनानां यथा चक्रासनं भुजंगासनं (कोबरा मुद्राः) अर्धचक्रासनं (पृष्ठे नमन्) तथा सुप्तवज्रासम् एतेषाम् अभ्यासं कुर्मः ।

एतेः अभ्यासाः भवतां वक्षः स्थलं तथा स्कन्धौ उद्घाटयन्ति । ये जनाः अहङ्कारिणः भवन्ति तेषां स्कन्धौ पृष्ठतः भवन्ति तथा शिरः सर्वदाग्रे भवति तेषाङ्कृते विनम्रता आनयाय अग्रेनमनयुक्तानि आसनानि यथा पश्चिमोत्तानासनं, शंशांकासनं, पादहस्तासनञ्च एतानि मनोहरसौम्य–व्यक्तित्वस्य निर्धारितानि सन्ति । अतः प्रत्येक सांस्कृतिकासनम् व्यक्तित्वस्य निर्माणाय वर्तते ।

- उत्थायकरणीयानि आसनानि यथा – अर्धकटि चक्रासनम्, अर्धचक्रासनम्, पादहस्तासनम्, त्रिकोणासनम्, उत्कटासनम्, परिवृत्तत्रिकोणासनम् तथा वीरभद्रासनम् अस्ति ।
- उपविश्य करणीयानि आसनानि यथा – वज्रासनम्, शशांकासनम्, उष्ट्रासनम्, पद्मासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, तथा सुप्तवज्रासनञ्च।
- उदरबलेन करणीयानि आसनानि यथा – भुजंगासानम्, शलभासनम्, धनुरासनम्, तथा भुजङ्गासनम् ।
- पृष्ठबलेन करणीयानि आसनानि यथा – विपरीतकरणी, सर्वांगासनम्, शवासनम्, हलासनम्, मत्स्यासनम् ।
- उपोक्तासनानां पुनरावर्तनम्
- सूर्यनमस्कारस्य पुनरावर्तनम्

fVIi.kh

अस्मिन् पाठे वयं पठिष्यामः

- उत्थाय करणीयानि आसनानि यथा – वृक्षासनं तथा गरूडासनम्
- उपविश्य करणीयानि आसनानि यथा – सिद्धासनं गोमुखासनं अर्धमत्यस्येन्द्रासनं मयुरासनञ्च ।
- उदरबलेन करणीयानि आसनानि यथा मकरासनम्, नौकासनम् ।
- पृष्ठबलेनकरणीयानि आसनानि यथा – नवासनं तथा सेतुबंधासनम्

एतानि सर्वाणि आसनानि भवतः अग्रे नमने पृष्ठे नमने पार्श्वे नमने तथा मेरुदण्डम् आकञ्चनात्मकं करणे सहायं कुर्वन्ति ।

उत्थाय करणीयानि आसनानि भवतां पादतलयेषु आधारितानि भवन्ति । ताडासनं बहु योगपरम्पराषु सर्वेषाम् आसनांनां प्रतीकं तथा प्रारम्भिकं बिन्दुं मन्यते ।

1- rkMklue

ताडासनस्य नाम संस्कृततः आगतः यस्यार्थः पर्वतसदृशी मुद्रा । एतत् आसनं सर्वेषां आसनानां आधारस्रोतः अस्ति अस्मात् एव अन्यानि आसनानि भवन्ति ।

vH;kl%

1. दण्डवतोत्तिष्ठत, पदौ युगपत् कृत्वा हस्तौ जङ्घायाः पार्श्वे संश्लिष्य स्वमेरुदण्डं दण्डवत् कृत्वा समक्षे संपश्येत्
2. हस्तौ उपरितः कृत्वा । एवं सुनिश्चयेत् यद् हस्तौ दण्डवत् तथा समानान्तरे लम्बवत् भवेताम् । तथा करतलस्यापि दिशा परस्परं समक्षे भवितव्या ।
3. शनैः शनैः स्वपार्ष्णीम् उत्थापयेत् (यथा संभवम्) तथा स्वपादाङ्गुष्ठौ उत्तिष्ठेत् । शरीरं यावत् शक्यं कर्षयेत्

4. पुनः सामान्यस्थितेः कृते पार्ष्णीं भूमीं प्रत्यानयेत् । हस्तौ शनैः शनैः जङ्घायाः पार्श्वे आनीय विश्रमेत्

ykHkk%

- लम्बवतकरणासनेषु सर्वोत्तमोऽस्ति
- श्वसनस्य तथा पाचनतंत्रस्य कार्ये सुधारो भवति

I. d`"kk¥pu lkekU;r% mRFkk; dj.kh;kuke vklukuk iqujkorZue

चित्रम् 5.1 अर्धकटि चक्रासनम्

चित्रम् 5.2 अर्धचक्रासनम्

चित्रम् 5.3 पादहस्तासनम्

चित्रम् 5.4 त्रिकोणासनम्

चित्र 5.5 उत्कटासनम्

चित्र 5.6 परिवृत्तत्रिकोणासनम्

चित्र 5.7 वीरभद्रासनम् १

चित्र 5.8 वीरभद्रासनम् २

II. o{kklue~

वृक्षासनम् सस्कृतस्य वृक्षशब्दात् आगतः अस्ति अस्यार्थः वृक्षवदासनम्

स्थितिः – ताडासनम्

vH;kl%

- युगपत् पदाभ्यां उत्तिष्ठेत् । नेत्रं एकस्मिन् बिन्दौ स्थापयेत् ।
- दक्षिणपादं जानुतः प्रत्यावर्तयेत् । दक्षिपादस्य भागं वामपादस्यजङ्घायां यावत् संभवम् उपरि स्थापयेत् (पार्ष्णी उपरीतः भवेत् तथा पादः अधः)।

vklukfu

- वामपादस्य संतुलनं कुर्वन्, हस्तद्वयं शिरसः उपरि उत्थापयेत् तथा करतलौ परस्परं योजयेत् एवं नमस्कारमुद्रायां करतलौ वक्षःस्थलस्य समक्षे आनेतुं शक्नुवन्ति ।
- संतुलनं कुर्वन् एतास्याम् अन्तिमायां मुद्रायां भवेत् ।

- मुद्रायां हस्तौ शिरसः उपरि उत्थापयेत् ।
- समक्षे पश्येत् तथा सामान्यरूपे श्वासं स्वीकुर्यात् ।
- प्रथमं हस्तौ अधः आनयेत् तथा तत्पश्चात् पादौ शनैः शनैः शिथिलं कुर्यात् ।

ykHk%

- एकग्रतां विकासाय सहाय्यं करोति ।
- एषः रक्तिपरिसंचरणे सुधारं करोति ।

III. x#Mklue~

अस्यार्थः गरुडवत् मुद्रा

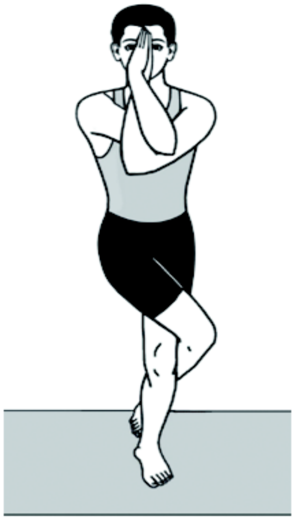
स्थितिः – ताडासनम्

vH;kl%

- ताडासने उत्तिष्ठेत ।स्ववामपादम् उपरि उत्थापयन् स्वजानुनी नामयेत्। वाम पादं द्वतीयपादस्य परितः भ्रामयन् आलिङ्गयेत् । तथा दक्षिणपादे स्थिरं भवेत् ।
- सरलतया स्वस्कन्धौ तादृश्यां स्थितौ कुर्यात् ।

fVIi.kh

- कटेः आकारे स्वबाहू प्रसारयेत् । तथा स्वकबन्धस्य रेखायां स्वबाहू प्रसारयेत् ।



- दक्षिणहस्तं वामहस्तस्योपरि स्थापयेत् । शनैः शनैः कूर्परौ विश्रामयेत् । हस्तस्य अग्रभागं दृढं कुर्यात् तथा भूम्यां समकोणं निर्धारयेत् । एकस्याः वार्तायाः ध्यानं कुर्यात् यत् भवतां हस्तस्य पृष्ठतमो भागः परस्परं विपरीतं भवेत् ।
- एवं सुनिश्चयेत् यत् करतलद्वयं परस्परं समक्षे भवेत् । हस्तौ परस्परं अधः स्थापयेत् । भवतां दक्षिणहस्तस्य अङ्गूष्ठः भवतां वामहस्तस्य लघूङ्गलितः अधः गमने सक्षमो भवेत् ।
- करतलौ संगठित रूपेण योजयेत् तथा स्वकूर्परं शनैः शनैः वर्धयेत् । स्वाङ्गुलिं प्रसारयेत् तथा ताः ऊर्ध्वसीमाम् इङ्गितं कुर्यात् ।
- प्रायः 30 निमेषाय अस्यांस्थितौ तिष्ठेत् तथा स्वबाहू एवं पादौ विश्रामं यच्छेत् । पर्वतमुद्रायां पुनर्गच्छेत् । तथा स्वभुजाभ्यां सह पादयोः दिशाम् अग्रे कुर्वन् एतां स्थितिं पुनः आवर्तयेत् ।

? fd HkoUr% tkufUr

हिंदुनां पौराणिककथानामनुसारेण गरुडः पक्षिणां नृपो रूपे मन्यते । एषः भगवान् विष्णोः वाहनं वर्तते एषः मानवतायाः रक्षायै राक्षसेभ्यः सह युद्धकरणार्थं सदा उत्सुकोऽभवति ।

vklukfu

d{kk & ‰

fVIi.kh

ykHk%

- एषः एकाग्रतां वर्धनाय बहूपयोगी वर्तते ।
- गुल्फौ पादौ च दृढं करोति ।
- स्कन्धौ हस्तौ तथा उदरस्य स्नायोः कर्षणाय सम्यगस्ति ।

ikBxrk% ç'uk% 5-1

1. आसनं जनस्य .... विकासाय सहायं करोति ।
2. नाम, ताडासनं संस्कृतस्य ताडशब्दतः आगतः अस्यार्थः .... ।
3. गरुडासनम् नाम संस्कृतशब्दगरुडतः स्वीकृतः अस्ति । यस्यार्थः .... ।

5-2 mifo';dj.kh;kfu vklukfu

उत्थायकरणीयानाम् आसनानां अनन्तरं वयम् उपविश्य करणीयानाम् आसनानां विषये ज्ञास्यामः ।

उपविश्यकरणीयानि आसनानि भवतां श्रेण्याः अनुसारेण समर्थितानि सन्ति ।

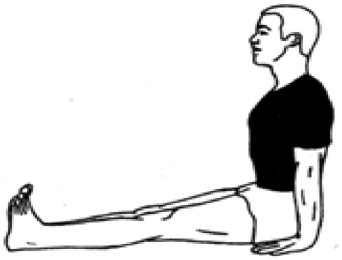
> **? fda HkoUr% tkufUr**
>
> उत्थायासनेषु पादौ भारं सोढूं महत्वपूर्णौ स्तः तथा पृथ्व्याः सम्पर्के स्थितः बिन्दुः वर्तते । उपविश्य आसनैः नितम्बौ, श्रौणिः, मेरुदण्डस्य अधोभागः तथा एते विकसिताः भवन्ति

fVIi.kh

वयं निम्नलिखितानाम् आसनानां विषये शिक्षयिष्यामः

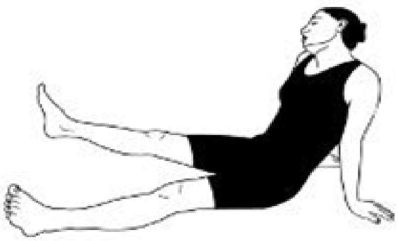
उपविश्यकरणीयेभ्यः आसनेभ्यः प्रारम्भिकास्थितिः स्थितिः दंडासन

1. पादद्वयं युगपत् पार्ष्ण्या सह प्रसार्य उपविशेत्।
2. करतलौ नितम्बस्य पार्श्वे कटे स्थापयेत्।
3. मेरुदण्डं, ग्रीवां तथा शिरः सम्यक् कुर्यात्।



उपविश्यकरणीयेभ्यः आसनेभ्यः विश्रामस्थितिः – शिथिलदंडासनम्

1. पादौ प्रसार्य उपविशेत् विश्रामं कुर्यात् ।
2. हस्तौ पृष्ठे स्थाप्य शरीराय सहायं प्रददत् शिरः किञ्चित् पृष्ठे कुर्यात् ।
3. अङ्गुलयः पृष्ठे निर्देशं कुर्वन्त्यः भवेयुः ।
4. शिरः स्वतन्त्रतया पृष्ठे अथवा अधः कुर्यात् तथा स्कन्धौ एवं शिरः विश्रामयुक्ताः कुर्यात् ।
5. शनैः नेत्रम् उन्मीलयेत् ।

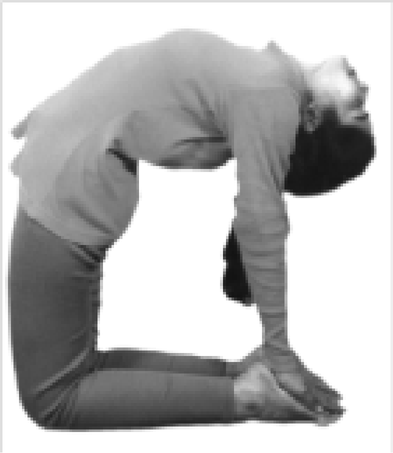


vklukfu

I. mifo'; dj.kh;kuke~ vklukuka iznZ'kZua

चित्रम् 5.9 वज्रासनम्

चित्रम् 5.10 शशांकासनम्



चित्रम् 5.11 ऊष्ट्रासनम्

चित्रम् 5.12 पद्मासनम्

चित्रम् 5.13 पश्चिमोत्तानासनम्

चित्रम् 5.14 सुप्तवज्रासनम्

II. fl)klue

एषः नाम संस्कृतस्य 'सिद्ध' शब्दतः स्वीकृतोऽस्ति, यस्यार्थः 'निपुणः' तथा आसनस्यार्थः अस्ति 'मुद्रा' ।

स्थितिः – दंडासनम्

vH;kl%

- दक्षिणपादं सम्पूर्णतया जानुतः प्रत्यावर्तयेत् तथा एतं वामजङ्घायाः अधः स्थापयेत् तथा पार्ष्ण्या सह स्थापयेत् ।
- वामपादं जानुतः प्रत्यावर्तयेत् तथा वामपार्ष्णीं दक्षिणपार्ष्ण्याः उपरि स्थापयेत् ।
- वामपादस्य अङ्गुष्ठं दक्षिणजानु प्रति प्रत्यावर्तयेत् ।
- दक्षिणहस्तं वामजानुतः अधः स्थापयेत् । तथा दक्षिणपादस्य अङ्गुलिं उपरि कर्षयेत् येन एषा वामजङ्घायाः अधः भवेत् ।

- सुनिश्चितं कुर्यात् यत् जानुनी भूम्यां भवेत् ।
- प्रत्यावर्तितेन कूर्परेण सह हस्तौ जङ्घायां विश्रामयन् चिन्मुद्रायां सम्यक् उपविशेत् ।

ykHk%

- एषः मनसि स्थिरताम् आनयार्थम् बहु उपयोगी वर्तते ।

vklukfu

fVIi.kh

- ध्यानाय सर्वश्रेष्ठासनेषु एकः अस्ति ।
- एषः तंत्रिका तंत्रं स्थिरं तथा शांतकरणाय बहु उत्तमम् आसनम् अस्ति ।

III. xkse[kklue~

एतत् नाम संस्कृतस्य गोशब्दतः स्वीकृतः अस्ति यस्यार्थः गोः मुखम् वर्तते, आसनमित्यक्ते मुद्रास्ति ।

स्थितिः –दंडासनम्

vH;kl%

- दक्षिणजानु समयोजितं कुर्यात् येन एतत् वामजानुतः उपरि भवेत्
- वामभुजां पृष्ठस्य पृष्ठे तथा दक्षिणहस्तं दक्षिणस्कन्धस्योपरि स्थापयेत् ।

- वामहस्तस्य पृष्ठभागः मेरुदण्डस्य संपर्के भवेत् तथा दक्षिणकरतलं मेरदण्डस्य विपरीतं भवेत् ।
- पृष्ठस्य पृष्ठे हस्तयोः अङ्गुलीः ग्रहणस्य प्रयासं कुर्यात्
- शिरः, ग्रीवा, मेरुदण्डं सम्यक् दण्डवत् स्थापयेत् तथा नेत्रम् उन्मीलयेत्
- एकनिमेष पर्यन्तम् अस्यामेव स्थितौ भवेत्

- हस्तौ उद्घाटयेत् पादौ दण्डवत् कुर्यात् वामजानुतः उपरि तथा वामस्कन्धस्योपरि वामहस्तं कुर्यात्

ykHkk%

- स्वनितम्बौ, जङ्घौ तथा वक्षः स्थलं, स्कन्धौ कर्षणं करोति ।

IV. v/kZeRL;sUæ vklue~

अस्यासनस्य नाम संस्कृतस्य अर्धशब्दात् स्वीकृतः अस्ति, मत्स्यः तथा इन्द्रः इत्युक्ते नृपः, आसनम् इत्यक्ते मुद्रा ।

स्थितिः – दंडासनम्

vH;kl%

- दक्षिणपादं भूम्यां संस्थाप्य जानुभ्याः नमेत्
- दक्षिणपादस्य भागं वामजङ्घायाः आन्तरिकभागस्य समक्षे स्थापयेत् ।
- दक्षिणपार्ष्णी 'पेरिनिम' तः 4–5 इंचपरिमितम् दूरं स्थापयेत् ।

vklukfu

- वामजानुप्रत्यावर्तयेत् तथआ वामपादं दक्षिणजानुतः पार्श्वे दक्षिणजङ्घायाः बहिस्तात् स्थापयेत् । पार्ष्ण्यौ न उफविशेत् ।
- श्वासं स्वीकुर्यात् तथा दक्षिणहस्तं उपरिउत्थापयेत् तथास्कन्धं उपरि उत्थापयेत् ।
- श्वासं संत्यजन् कटिं वामतः प्रत्यावर्तयेत् तथा दक्षिणहस्तं वामजानुतः बहिः आनयेत् ।
- वामपादस्य अङ्गुष्ठं दक्षिणहस्तेन धारयेत् तथा दक्षिण कूर्परस्योपरिभागः वामजानुतः बहिभागे स्थापितो भवेत् ।
- सम्प्रति वामहस्तं पृष्ठे कुर्यात् , तथा दक्षिणजङ्घां स्प्रष्टुं प्रयासं कुर्यात्।
- कबन्धं सम्यक् कुर्वन् वामस्कन्धं प्रति पश्येत् ।
- सामान्य श्वासेन सह प्रायः निमेषपर्यन्तं अस्यां स्थितौ भवेत् ।
- पुनः स्वस्थितौ आगच्छेत् ।
- शिथिलदण्डासने किञ्चित् समये विश्रमेत्
- द्वितीये पर्याये अपि एवमेव आवर्तयेत् ।

ykHkk%

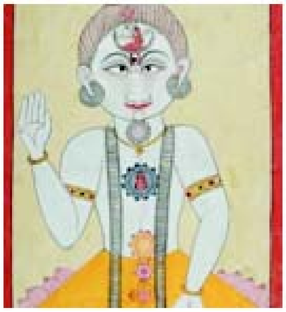
- मेरुदण्डस्य सन्धियुक्तभागम् आकुञ्चनात्मकं करोति तथा मेरुदण्डस्य स्नायुं सुदृढं करोति ।
- फुस्फुसानां क्षमतायां सुधारं करोति ।

d{kk & %

fVIi.kh

fd HkoUr% tkufUr\

मत्स्येन्द्रासनस्य नाम योगिनः नाम्नः उपरि आधारितोऽस्ति । मत्स्येन्द्रनाथः हिन्दुः देवः तथा शिवस्य शिष्यः आसीत्



V. e;jklue

एषः संस्कृतशब्दो वर्तते यस्यार्थः अस्ति मयुरः इत्युक्ते मयुरपक्षी तथा आसनम् इत्युक्ते मुद्रा वर्तते ।

स्थितिः – वज्रासनम्

vH;kl%

- प्रथमतः चत्वारि चरणानि हंसासनसदृशानि सन्ति ।
- पादाङ्गुलीः भूमितः उपरि उत्थापनाय अग्रे कुर्यात् तथा शरीरं हस्तयोः उपर्येव संतुलितं कुर्यात् ।
- कूर्परस्य सहायेन सम्पूर्णशरीरं भूम्याः समानन्तरं स्थापयेत्, समक्षे पश्येत्। सामान्य श्वसनेन सह किञ्चित् समयाय अंतिमस्थितौ भवेत् ।

- वज्रासने पुनः आगच्छेत् यथा हंसासने उपविश्य पादौ प्रसारयेत् तथा विश्रामं कुर्यात् ।

vklukfu

ykHk%

- पाचने लाभादायकोऽस्ति ।
- मणिबन्धं कूर्परं च दृढं करोति ।

ikBxr iz'u 5-2

रिक्तस्थानानि पूरयेत्

1. सिद्धासनम्, संस्कृतस्य 'सिद्ध' शब्दतः स्वीकृतोऽस्ति, यस्यार्थः .... ।
2. मयुरासनम् .... कृते लाभप्रदोऽस्ति ।
3. अर्धमत्स्येन्द्रासनं .... सुधारः करोति ।

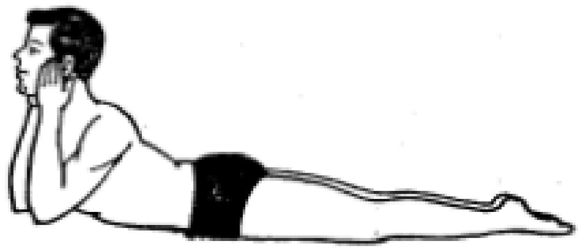
5-3 mnjcyu dj.kh;kfu vklukfu

उदरबलेन करणीयानि आसनानि – उदरबलेन भवन्ति । एतेषु मुखं भूमीं प्रति भवति ।

1. युगपत् पदाभ्यां सह उदरबलेन लेटयेत् । पादस्य अङ्गुष्ठौ बहिः निर्दिशितौ भवेताम्, पादस्य पदतले उपरितः तथा चिबुकं भूमितः संलिष्टा भवेत् ।
2. हस्ताभ्यां कर्णौ स्पृशन् तथा शिरसः उपरि सम्यक् स्थापयेत् करलतौ भूम्यां भवेत्
3. शनैः नेत्रम् उन्मीलयेत् ।

mnjcyu dj.kh;kfu vklukfu edjklue~

1. पादयोः सह उदरबलेन सम्यक् लेटयेत् । पार्ष्ण्या भूमीं स्पृशन् परस्परं समक्षे भवेत् ।

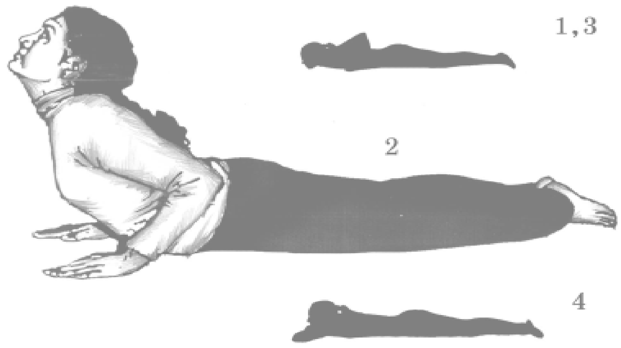


2. कूर्परद्वयं प्रत्यावर्त्य दक्षिणकरतलं वामस्कन्धस्योपरि तथा वामकरतलं दक्षिणस्कन्धस्योपरि स्थापयेत् ।

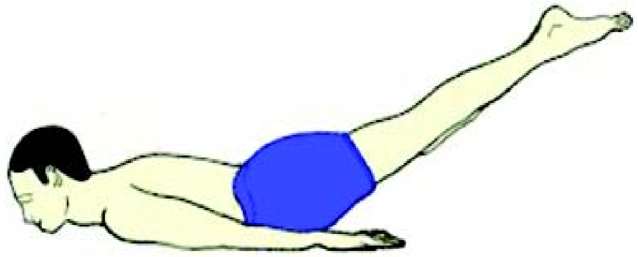
3. तस्मिन् बिन्दौ चिबुकं विश्रामं यच्छेत् यत्र हस्तद्वयं परस्परं पारं करोति ।

4. शनैः नेत्रम् उन्मीलयेत् ।

I- REVISION OF BASIC PRONE ASANA



चित्रम् – भुजंगासनम्



चित्रम् – शलभासनम्

vklukfu

II. edjklue

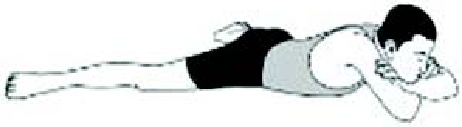
एषः शब्दः मकरशब्देन ग्रहीतोऽस्ति यस्यार्थः मकरवत् मुद्रा । मकरानम् आङ्ग्लभाषायां क्रोकोडाईलपोज अपि कथितुं शक्यते ।

स्थितिः – उदरबलेन

चित्रम् – मकरासनम्

vH;kl%

- पादौ प्रसार्य पार्ष्ण्या भूमिं स्पृशन् पादतलौ बहिः स्थापयेत् ।
- दक्षिणहस्तं भ्रामयन् दक्षिणकरतलं वामस्कन्धे स्थापयेत् ।
- वामकरतलं दक्षिणस्कन्धे स्थापयेत्, हस्तौ चिबुकस्य तस्मिन् स्थाने स्थापयेत् यत्र भुजे परस्परं विपरीतं भवतः।
- अस्मिन् स्थितौ विश्रमेत्



ykHk%

- स्वस्कन्धेभ्यः तथा मेरुदण्डाय विश्रामं यच्छति ।
- एषः भवतां शरीराय पूर्णरूपेण आरामं यच्छति ।
- एषः भवतः सावधानं करोति ।

III. ukSdklue

नौकासनं संस्कृतस्य नौकाशब्देन सिद्धयति यस्यार्थः नौकावत् मुद्रा । अस्मिन् आसने अस्माकं शरीरं नौकायाः स्वरूपं ग्रहणाति ।

स्थितिः– उदरबलेन

vH;kl%

- पादौ युगपत् संस्थाप्य उदरबलेन लेटयेत् ।
- स्वभुजे दण्डवत् कुर्यात् तथा तथा भवतः सर्वाः अङ्गुलयः स्वदिशायाम् अग्रतः भूयात् ।
- श्वासग्रहणं प्रारम्भं कुर्यात् यदा भवन्तः श्वासं त्यजन्ति तदा पादौ भूमितः उपरि उत्थापयेत् । स्वबाहू स्वपादौ प्रति कुर्यात् उदरस्नायौ किञ्चित् पीडाम् अनूभूयेत् ।
- स्वशरीरस्य भारं सम्पूर्णतया नितम्बयोः उपरि स्थापयेत् । सुनिश्चितं कुर्यात् यत् भवतां नेत्रे अङ्गुलयः पादाङ्गुलयः तथा एकस्यामेव पङ्क्तौ भूयात् । स्वश्वासं स्थगयेत् तथा किञ्चित् निमेष पर्यन्तम् अस्मिन् एव स्थितौ भवेत् ।
- शनैः शनैः श्वासं त्यजेत् तथा स्वस्थितौ पुनः आगच्छेत् ।
- शरीरस्य सम्पूर्णं भारं केवलम् उदरोपरि एव भवति एषा स्थितिः नौकावत् प्रतीयते ।
- इत्थम् एकं चरणं सम्पूर्णं भवति ।
- एवं दशवारं आवर्तयेत् ।

vk l ukfu

ykHkk%

- एषः भुजे जङ्घे तथा स्कन्धस्य स्नायुं दृढं करोति ।
- एषः उदरस्य सर्वेषु अङ्गेषु सुधारं करोति तथआ विशेषरूपेण यकृते अग्नाशये च सुधारं करोति ।

d{kk & %

fVIi.kh

ikBxrk% ç'uk% 5-3

1. मकरासनं संस्कृतस्य मकरशब्दात् गृहीतो वर्तते यस्यार्थः .... अस्ति ।
2. मकरासनं .... तथा .... कृते गहनविश्रामे सहायं करोति ।
3. नौकासनम् संस्कृतस्य नौशब्दात् आगतोऽस्ति ।

5-4 i"Bcyk; dj.kh;kfu vk l ukfu A

पृष्ठबलेन करणीयानि आसनानि पृष्ठेन समर्थितानि आसनानि भवन्ति ।

पृष्ठबलेन करणीयानाम् आसनानां पुनारवृत्तिः

स्थितिः –

1. पादाभ्यां सह पृष्ठबलेन लेटयेत् ।
2. हस्तौ शिरसः उपरि सम्यक् स्थापयेत् तथा करतलौ छदिं प्रति भवेताम् ।
3. नेत्रम् उन्मीलयेत् ।

d{kk & %

fVIi.kh

I. i"Bcyu dj.kh;kuke~ vklukuka leh{kk

चित्रम् – विपत्तिकरणी

चित्रम् – सर्वाङ्गासनम्

चित्रम् – शवासनम्

चित्रम् – हलासन

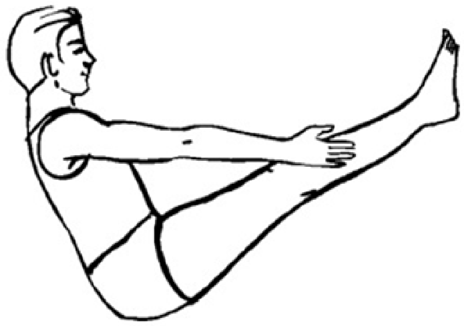
चित्रम् – मत्स्यासन

II. ukoklue~

एतत् नाम संस्कृतस्य नौशब्दात् आगतोऽस्ति अस्यार्थः नौकावत् मुद्रा अस्ति । एतत् आसनम् उपविश्य एव भवति । अस्मिन् शरीरस्य 'ट' वत् आकारं भवति।

स्थितिः – पृष्ठबलेन

vH;kl%



- हस्तौ शरीरस्य पार्श्वे आनयेत् ।
- दीर्घश्वासं गृह्णीयात् तथा पादौ तथा शिरः भूमितः उपरि उत्थापयेत्।
- पादौ कटतः 30 डीग्री अथवा 35 डीग्री परिमिते कोणे स्थापयेत् तथा पदतलानुरूपं शिरसः उपरिभागं कुर्यात्
- अनेन सह हस्तौ अपि स्कन्धस्य उर्ध्वमानपर्यन्तं भूम्याः समनांतरं उत्थापयेत्। पादाङ्गुलीः प्रति पश्येत् ।
- शनैः शनैः श्वासं निष्कासयेत् तथा तथा शिरः कबन्धं च अधः कुर्यात् ।
- 10 वारम् आवर्तयेत् ।

v= ,rr~ /;kue~ vko';de~ vfLr ;r~

- अन्तिमायां स्थितौ शरीरस्य संतुलनं नितम्बयोः स्थापितं भवेत् तथा मेरुदण्डस्य कमपि भागं कटं न स्पृशेत् ।
- अस्य अभ्यासस्य समये श्वांसं स्थगयेत् ।

ykHk%

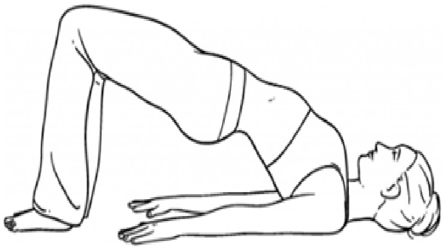
- उदरं तथा मेरुदण्डं दृढं करोति ।
- पाचने सुधारं करोति ।

III. lsrqca/kklue~

अस्याः मुद्रायाः नाम संस्कृतस्य सेतु शब्दतः स्वीकृतोऽस्ति यस्यार्थः सेतुवत् मुद्रा ।

स्थितिः – पृष्ठबलेन ।

vH;kl%



- पादद्वयं जानुतः प्रत्यावर्तयेत् तथा पार्ष्णीं शरीरस्य पार्श्वे आनयेत् ।
- श्वासं गृह्णन् शनैः शनैः नितम्बौ तथा कबन्धं यावत् सम्भवम् उपरि उत्थापयेत् ।
- सामान्य रूपेण श्वासं स्वीकुर्वन् यावत् संभवेत् तावत् अस्यां स्थितौ भवेत्।
- तत्पश्चात् श्वासं संत्यजन् शनैः शनैः कटे पुनः आगच्छेत् तथा शवासने विश्रमेत् ।

v= ,rr~ /;kue~ vko';de~ vfLr ;r~

- अधिकतम–लाभाय यावत् संभवं भवेत् तावत् अन्तिमायां स्थितौ भवेत् ।
- अंतिमस्थितौ स्कन्धौ तथा शिरः कटस्य सम्पूर्णतया स्पर्शं कुर्यात् ।
- यदि आवश्यकं भवेत् चेत् अंतिमायां स्थितौ स्वहस्तेन कटिक्षेत्रे स्वशरीरस्य सहाय्यं कुर्यात् ।

ykHkk%

- पृष्ठं दृढं करोति ।
- रक्तपरिसंचरणे सुधारं करोति ।
- मस्तिष्कं तथा केन्द्रियतंत्रिकातंत्रं शांतं करोति ।
- पाचने सुधारं करोति ।
- पृष्ठपीडां तथा सिरोवेदनां न्यूनं करोति ।

vklukfu

d{kk & ‰

fVIi.kh

IV. lqIrohjklue~

सुप्त–वीर–आसनम् एकं मध्यवर्ती रूपान्तरम् अस्ति । सुप्तवीरासनं संस्कृतस्य सुप्तशब्दतः गृहीतः अस्ति । सुप्तःइत्युक्ते शयनं तथा वीरः इत्यक्ते नायकः ।

स्थितिः – पृष्ठबलेन

vH;kl%

- वज्रासने सम्यक्तया उपविशेत् ।
- स्वकरतलौ नितम्बस्य पार्श्वे कटे स्थापयेत् तथा स्वाङ्गुलीः अग्रतः भवेयुः ।
- शनैः शनैः पृष्ठे नमन् । हस्योऽग्रभागं तथा कूर्परं वामतः स्थापयेत् ।

- पृष्ठे आर्कनिर्मारणं कुर्वन् शनैः शनैः शिरः भूमिं प्रति आनयेत् । स्वहस्तौ जङ्घायां स्थआपयेत् ।
- अधः पादाभ्यां भूमिं स्पर्शनस्य प्रयासं कुर्यात् यद्यावश्यकं भवेत् चेत् जानुनी पृथक् कुर्यात् ।
- सुनिश्चितं कुर्यात् यत् भवतां पादानां स्नायवः अधिकप्रसारिताः न भवेयुः ।
- नेत्रम् उन्मीलयेत् तथा शरीराय विश्रामं यच्छेत् ।

- अंतिमस्थितौ दीर्घश्वासं कुर्यात् ।
- विपरीतक्रमे श्वासं त्यजेत् । श्वासं ग्रहणन् कूर्परयोः सहायं स्वीकुर्वन् उपरीभागं उपरितः उत्थापयेत् ।
- तत्पश्चात् शरीरस्य भारं वामहस्ते तथा कूर्परयोः स्थानांतरितं कुर्यात् तथा शनैः शनैः प्रारम्भिकस्थितौ आगच्छेत् ।
- पादौ सम्यक् कृत्वा कदापि परमस्थितौ न त्यजेत्, एतत् जानुनः सन्धिं असम्यक् कर्तुं शक्यते ।
- एतां प्रक्रियां 3 तः 5 वारम् आवर्तयेत् तथा एकवारं सम्यग् अभ्यासानन्तरं 8 तः दशवारं वर्धयेत् ।

ykHkk%

- एषः अस्माकं पाचने सुधारं करोति ।
- एषः क्रोधं तथा आक्रामतां नष्टकरणे मनः शांतकरणे सहायं करोति ।
- एषः क्षमतां तथा बुद्धिमत्तां वर्धयति ।

ikBxrk% ç'uk% 5-4

1. नावसनं संस्कृतस्य 'नौ' शब्दात् आगतः अस्ति यस्यार्थः .... भवति ।
2. सेतुबंधासनं संस्कृतस्य 'सेतु' शब्दतः आगतः अस्ति यस्यार्थः .... तथा 'बन्ध' अस्यार्थः .... ।
3. सुप्तवीरासनं संस्कृतस्य 'सुप्त' शब्दात् स्वीकृतोऽस्ति यस्यार्थः ....' ....'................. तथा वीरस्यार्थः .... ।

HkoUr% fd% f'kf{kroUr%

वयं निम्नलिखितासनानि शिक्षितवन्तः यानि भवतां मनः तथा शरीरस्य मध्ये सामञ्जस्य आनयने सहाय्यं कुर्वन्ति।

- उत्थायकरणीयानि आसनानि – वृक्षासनम्, गरुड़ासनम् ।
- उपविश्यकरणीयानि आसनानि – सिद्धासनम्, गोमुखासनम्, अर्धमत्स्येन्द्रासनम्, मयुरासनम् ।
- उदरबलेन करणीयानि आसनानि – मकरासनम्, नौकासनम्
- पृष्ठबलेन करणीयानि आसनानि – नावासनम्, सेतुबंधासनम्, सुप्तवीरासनम्

ikBkUrk% ç'uk%

1. आसनानि कथं लाभदायकानि भवन्ति ?
2. मकरासनस्य कोऽर्थः?
3. उदरबलेन करणीयानाम् आसनानां प्रारम्भिकास्थितिः कास्ति ?
4. सुसुप्तवीरासनस्य कोऽर्थः?

mÙkjekyk

5-1

1. व्यक्तत्वम्
2. पर्वतः
3. श्येनः

5-2

1. पूर्णम्
2. पाचनम्
3. फुस्फुसानां क्षमता

5-3

1. मकरः
2. स्कन्धौ तथा मेरुदण्डः
3. नौका

5-4

1. नौका
2. सेतु तथा तालः
3. सुप्तः नायकः