



## 5

## आसन

पिछले अध्यायों में आपने आसनों के सामान्य रूप को सीखा है। भारत के प्राचीन ऋषियों ने प्रकृति – जानवरों, पक्षियों आदि के उनके अवलोकनों के आधार पर कई आसनों को तैयार किया। यह मात्र संयोग नहीं है कि पूरी पशु मुद्राओं को हठ योग शब्दावली में जाना जाता है। प्रत्येक आसन या मुद्रा, चाहे वह शेर की हो, अथवा ऊँट की, बिल्ली या मोर की, का अपना एक अर्थ है।



## उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप सक्षम होंगे :

- आसन के विभिन्न मुद्राओं में भेद करने में;
- आसन के विभिन्न आसनों के महत्व को समझाने में; और
- आसन की मुद्राओं का प्रदर्शन करने में।

## 5.1 खडे होकर किये जाने वाले आसन

आसनों के दौरान, आप शरीर के संतुलन को सही रूप में रखना सीखते हुए मुद्रा पर केन्द्रित करना सीखते हैं और ऐसा करते हुए, अपने शरीर पर ध्यान केंद्रित करना सीखते हैं और कैसे वे शरीर के प्रत्येक अंग या भाग को मुद्रा



टिप्पणी

की डिग्री के माध्यम से निर्देशित करते हैं। संरेखण (पंक्ति बद्ध), संतुलन और शक्ति आसन के प्रमुख कारक हैं। आसन वे मुद्राएँ हैं, जिन्हें किया जाता है—

- स्थिरता से
- सहजता से
- अनायास
- आनन्द के साथ

योगासन धीरे-धीरे और स्थिर रूप से किए जाते हैं।

हम आसन के चार प्रकार सीखेंगे :

- खड़े होकर किये जाने वाले आसन – खड़े होकर किये जाने वाले आसन पैरों के तलवों पर समर्थित होते हैं।
- बैठकर किये जाने वाले आसन – ये आसन को नितंबों के सहारे किये जाते हैं।
- पेट के बल किये जाने वाले आसन – पेट के बल किये जाने वाले आसन आपके पेट पर लेट कर किये जाते हैं।
- पीठ के बल किये जाने वाले आसन – पीठ के बल किये जाने वाले आसन पीठ के बल लेटकर किये जाते हैं और चेहरा ऊपर की तरफ रहता है।

आसनों को विश्राम, संस्कृति और ध्यान मुद्राओं के रूप में भी वर्गीकृत किया जा सकता है।

शवासन, मकरासन, शिथिलताड़ासन और शिथिल दण्डासन को विश्राम मुद्राएं कहा जाता है। जबकि पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन और सुखासन को ध्यान मुद्रा के रूप में जाना जाता है। शेष सभी आसन को सांस्कृतिक



आसन कहा जाता है। ये आसन अनिवार्य रूप से हमारे व्यक्तित्व के विकास के लिए हैं।

आत्मविश्वास लाने के लिए, शर्मिलेपन को दूर करने के लिए और साहसिक और गतिशील बनने के लिए, सबसे अच्छा नुस्खा है सांस्कृतिक आसनों का अभ्यास करना चाहिए जिसमें पीछे झुकने वाले आसन या चक्रासन, भुजंगासन (कोबरा मुद्राएँ), अर्ध चक्रासन (पीछे की ओर झुकते हुए) और सुप्तवज्रासन आते हैं।

ये अभ्यास आपकी छाती और कंधों को खोलते हैं। जो लोग अहंकारी होते हैं, उनके कंधे हमेशा पीछे की ओर होते हैं और सर हमेशा ऊपर होता है। ऐसे लोगों के लिए, विनम्रता को सामने लाना पड़ता है और सामने झुकने वाले आसन जैसे पश्चिम-उत्थान आसन, शशांकासन, सामने झुकना, पादहस्त-आसन अहंकारी पात्रों को दूर करने और मनभावन और सौम्य व्यक्तित्व को विकसित करने के लिए निर्धारित हैं। इसलिए, प्रत्येक सांस्कृतिक आसन व्यक्तित्व के निर्माण के लिए है।

- खड़े होकर किये जाने वाले आसन – अर्ध कटि चक्रासन, अर्ध चक्रासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, उत्कटासन, परिवृत त्रिकोणासन, वीर भद्रासन – 1, वीर भद्रासन प्रकार – 2य
- बैठकर किये जाने वाले आसन– वज्रासन, शशांकासन, उष्ट्रासन, पद्मासन, पश्चिमोत्तानासन, सुप्तवज्रासनय
- पेट के बल किये जाने वाले आसन – भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, भुजंगासनय
- पीठ के बल किये जाने वाले आसन – विपरीतकरणी, सर्वांगासन, शवासन, हलासन, मत्स्यासन।
- उपरोक्त आसनों का पुनरावर्तन
- सूर्य नमस्कार का पुनरावर्तन



टिप्पणी

इस पाठ में हम आगे पढ़ेंगे

- खड़े होकर किये जाने वाले आसन – वृक्षासन, गरुड़ासनय
- बैठकर किये जाने वाले आसन— सिद्धासन, गोमुखासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, मयूरासनय
- पेट के बल किये जाने वाले आसन – मकराना, नौकासनाय
- पीठ के बल किये जाने वाले आसन – नावासन, सेतुबंधासन, सुप्त-वीर-आसनय

ये सभी आसन आपको आगे की ओर झुकने, पीछे झुकने और बगल झुकने में रीढ़ के लचीलेपन में मदद करते हैं। कुछ आसन आपके व्यक्तित्व को संवारने में भी मदद करते हैं।

खड़े होकर किये जाने वाले आसन आपके पैरों के तलवों पर समर्थित होते हैं। ताड़ासन को कई योग परंपराओं द्वारा सभी आसन अभ्यास का प्रारंभिक बिंदु या स्थिति माना जाता है।

ताड़ासन नाम संस्कृत ताड़ से आया है जिसका अर्थ है 'पर्वत' और आसन का अर्थ है 'मुद्रा'। ताड़ासन को अंग्रेजी में "उवनदजंपद चवेम" कहते हैं। यह आसन सभी आसनों के आधार या स्रोत की तरह है, जहाँ से अन्य आसन निकलते हैं।

### vii; ki

1. पैरों को एक साथ रखकर खड़े हों, हाथों को जांघों के बगल में रखें। पीठ सीधी रखें और सामने देखें।
2. बाजुओं को ऊपर की ओर तानें, उन्हें सीधा रखें और एक दूसरे के साथ लंबवत स्थिति में समानांतर रखें, हथेलियों को अंदर की ओर रखें।
3. धीरे-धीरे जितना हो सके एड़ी को ऊपर उठाएं और पंजों पर खड़े हो जाएं। जितना हो सके शरीर को स्ट्रेच करें।



4. वापस आने के लिए, पहले फर्श पर एड़ी लाएं। धीरे-धीरे हाथों को जांघों के नीचे तक लाएं और आराम करें।

यह

- ऊंचाई बढ़ाने के लिए सबसे अच्छे योग आसनों में से एक है।
- श्वसन और पाचन तंत्र के कार्य में सुधार करता है

I. dN I kekl; [M&gkdj fd; s tkus okys vkl uk&dk i qjkorZ



चित्र 5.1 अर्धकटि चक्रासन



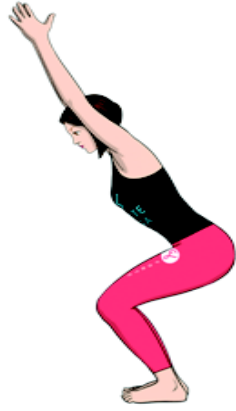
चित्र 5.2 अर्ध चक्रासन



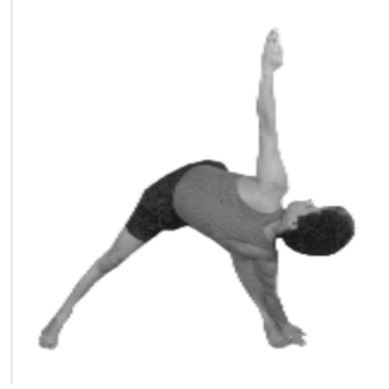
चित्र 5.3 पाद-हस्त-आसन



चित्र 5.4 त्रिकोणासन



चित्र 5.5 उत्कटासन



चित्र 5.6 परिवृत्त त्रिकोणासन



चित्र 5.7 वीरभद्रासन १



चित्र 5.8 वीरभद्रासन २

## II. o{kl u

यह नाम संस्कृत के शब्द वृक्ष से आया है जिसका अर्थ है 'पेड़' और आसन का अर्थ है 'मुद्रा'।

स्थिति : ताड़ासन

### vH; kl

- एक साथ पैरों पर खड़े हों और भुजाएं बगल में हों, आंखों को आंखों के स्तर पर एक बिंदु पर स्थिर करें।
- दाहिने पैर को घुटने से मोड़ें। दाएं पैर के हिस्से को बाएं पैर की जांघ के अंदर जितना संभव हो उतना ऊपर रखें (एड़ी ऊपर की ओर और पैर नीचे की ओर)।



- बाएं पैर पर संतुलन रखते हुए, दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाएं और हथेलियों को आपस में मिला लें या नमस्कार मुद्रा में दोनों हाथों को छाती के सामने ला सकते हैं।
- संतुलन बनाए रखते हुए इस अंतिम मुद्रा को बनाए रखें।
- मुद्रा में रहते हुए हाथों को सिर के ऊपर उठाएं।
- सामने देखें और सामान्य रूप से सांस लेते रहें।
- पहले हाथों को नीचे लाएं और धीरे-धीरे पैर को ढीला छोड़ें।



### यह %

- एकाग्रता विकसित करने में मदद करता है।
- यह रक्त परिसंचरण में सुधार करता है।

### III. x#Mkl u

यह नाम संस्कृत के शब्द गरुड़ से आया है जिसका अर्थ है 'चील', और आसन का अर्थ है 'मुद्रा'।

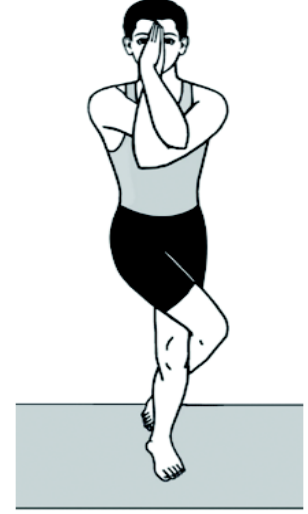
स्थिति : ताड़ासन

### vH; kl

- ताड़ासन में खड़े हों। अपने बाएं पैर को ऊपर उठाते हुए अपने घुटनों को झुकाएं। दूसरे पैर के आर-पार बायीं जांघ को पार करते हुए दाएं पैर पर स्थिर रहें। अपने बाएं पैर के टखने को जमीन पर रखें, हालांकि अपने पैर को पीछे की ओर धकेलें।
- आराम करने के साथ-साथ अपने कंधे को सहज रखें।



- फर्श के बराबर अपनी बाहों को फैलाएं, और अपने धड़ की सीधी रेखा में अपनी बाहों को पार करें।
- दाहिने हाथ को बाएं हाथ ऊपर रखें और धीरे-धीरे कोहनियों को आराम दें। हाथों के अग्रभाग को मजबूत करें और जमीन पर समकोण पर बनाएं। एक बात याद रखें कि आपके हाथों का पिछला हिस्सा एक दूसरे के विपरीत हो।
- यह सुनिश्चित करने के लिए कि दोनों हथेलियाँ एक-दूसरे का सामना करती हैं, दोनों हाथों को एक-दूसरे के बगल में दबाएं। आपके दाहिने हाथ का अंगूठा आपके बाएं हाथ की छोटी उंगली से ऊपर और नीचे जाने में सक्षम होना चाहिए।
- दोनों हथेलियों को एक संगठित तरीके से दबाएं और अपनी कोहनी को धीरे-धीरे बढ़ाएं। अपनी उंगलियों को फैलाएं और उन्हें ऊपरी सीमा पर इंगित करें।
- लगभग 30 सेकंड के लिए इस स्थिति में रुकें और अपनी बाहों या पैरों को आराम दें। पर्वत मुद्रा पर वापस जाएं और अपनी भुजाओं के साथ-साथ पैरों की दिशा को आगे बढ़ाते हुए स्थिति को फिर से दोहराएं।



### ? क्या आप जानते हैं

हिंदू पौराणिक कथाओं में, गरुड़ को पक्षियों के राजा के रूप में जाना जाता है। वह भगवान विष्णु का वाहन है और मानवता को राक्षसों से लड़ने में मदद करने के लिए उत्सुक है।

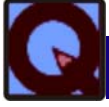






यह एकाग्रता बढ़ाने के लिए बहुत उपयोगी है।

- यह एकाग्रता बढ़ाने के लिए बहुत उपयोगी है।
- टखनों, पैरों और पैरों को मजबूत बनाता है।
- कंधे, हाथ, छाती और पेट की मांसपेशियों में खिंचाव के लिए।



### पाठगत प्रश्न 5.1

1. आसन व्यक्ति के ..... के विकास में मदद करता है।
2. नाम, ताड़ासन, संस्कृत ताड से आता है जिसका अर्थ है .....।
3. गरुड़ासन नाम संस्कृत शब्द गरुड़ से आया है जिसका अर्थ है.....।

### 5.2 बैठकर किये जाने वाले आसन

खड़े आसनों के बाद, हम बैठकर किये जाने वाले आसन जानेंगे

बैठकर किये जाने वाले आसन आपके श्रोणि के आधार पर समर्थित हैं। हम निम्नलिखित आसन सीखने जा रहे हैं –

#### ? क्या आप जानते हैं

खड़े आसनों में, पैर वजन सहन करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है और पृथ्वी के साथ संपर्क बिंदु है।

बैठकर किये जाने वाले आसन में, कूल्हे, श्रोणि, और निचली रीढ़ पृथ्वी के साथ संपर्क बिंदु विकसित करते हैं।

बैठकर किये जाने वाले आसन के लिए प्रारंभिक स्थितिरू दंडासन

1. दोनों पैरों को एक साथ एड़ी के साथ फैलाकर बैठें।



2. हथेलियों को नितंब के किनारे फर्श पर रखें।
3. रीढ़, गर्दन और सिर को सीधा रखें।
4. आंखें बंद कर लें।



बैठकर किये जाने वाले आसन के लिए विश्राम स्थिति : शिथिल दंडासन

1. पैरों को फैलाकर बैठें और आराम करें।
2. हाथों को पीछे रखकर शरीर को सहारा देते हुए, ट्रंक को थोड़ा पीछे की ओर झुकाएं।
3. उंगलियां पीछे की ओर इशारा करती हों।
4. सिर को स्वतंत्र रूप से पीछे या नीचे लटका दें और कंधे के दोनों ओर सर को आराम दें।
5. धीरे से आँखें बंद करें।



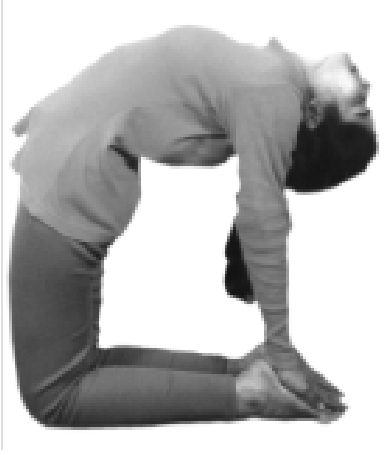
### I. cBdj fd; s tkus okys vkl u dh i qjkofr



चित्र 5.13 वज्रासन



चित्र 5.14 शशांकासन



चित्र 5.15 उस्तरासन



चित्र 5.16 पदमासन



चित्र 5.17 पश्चिमोत्तासन



चित्र 5.18 पश्चिमोत्तासन



टिप्पणी

## II. fl )kl u

यह नाम संस्कृत शब्द 'सिद्ध' से लिया गया है, जिसका अर्थ है 'निपुण', और आसन, जिसका अर्थ है 'मुद्रा'।

स्थिति : दंडासन

## vH; kl

- दाएं पैर को पूरी तरह से घुटनों पर मोड़ें और पैर को बायीं जांघ के नीचे रखें और एड़ी के साथ दबाएं।



- बाएं पैर को घुटने से मोड़ें और बाईं एड़ी को दाईं एड़ी पर रखें।
- बाएं पैर के अंगूठे को दाएं घुटने की तह में मोड़ें।
- दाहिने हाथ को बाएं घुटने की तह में दबाएं और यह सुनिश्चित करने के लिए दाहिने पैर की अंगुली को ऊपर की ओर खींचें ताकि यह बाईं जांघ के नीचे दबा रहे।
- सुनिश्चित करें कि दोनों घुटने जमीन पर हैं।
- मुड़ी हुई कोहनी के साथ हाथों को जांघ पर आराम देते हुए चिन्मुद्रा में सीधे बैठें।



### यक्त

- यह मन में स्थिरता लाने के लिए बहुत उपयोगी है।
- ध्यान के लिए सर्वश्रेष्ठ आसनों में से एक है।
- यह तंत्रिका तंत्र को स्थिर और शांत करने के लिए एक बढ़िया आसन है।

### III. xkeq'kl u

यह नाम संस्कृत शब्द 'गो' से आया है जिसका अर्थ है 'गाय', मुख का अर्थ 'मुख' या 'मुंह', और आसन का अर्थ है 'मुद्रा'।

स्थिति : दंडासन

### vH; kl

- दाहिने पैर के नीचे बाएं पैर को मोड़ें ताकि बाएं पैर की एड़ी दाएं नितंब को छू रही हो। दायें पैर को मुड़े हुए बायें पैर के शीर्ष पर लायें ताकि दायीं एड़ी बायीं नितम्ब को स्पर्श करे।



टिप्पणी

- दाहिने घुटने को समायोजित करें ताकि यह बाएं घुटने के ऊपर हो।
- बायीं भुजा को पीठ के पीछे और दायें हाथ को दायें कंधे के ऊपर रखें।



- बाएं हाथ का पिछला भाग रीढ़ के संपर्क में होना चाहिए, जबकि दाईं हथेली रीढ़ के विपरीत हो।
- पीठ के पीछे दोनों हाथों की उंगलियों को पकड़ने की कोशिश करें।
- उभरी हुई कोहनी को सिर के पीछे ले आएं।
- सिर, गर्दन और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें। आंखें बंद कर लें।
- एक मिनट के लिए इस स्थिति में रहें।
- हाथों को खोलें, पैरों को सीधा करें और बाएं घुटने के ऊपर और बाएं कंधे के ऊपर बाएं हाथ के साथ दोहराएं।

## यक

- अपने कूल्हों, जांघों, टखनों और छाती, कंधों को स्ट्रेच करता है।

## IV. v/keRL; the&vkl u

इस आसन का नाम संस्कृत, अर्थ, 'आधा' से लिया गया है, मत्स्य, जिसका अर्थ है षष्ठलीष्य इंद्र, जिसका अर्थ है 'राजाष्य और आसन, जिसका अर्थ है 'मुद्रा'।



टिप्पणी

स्थिति : दंडासन

vH; kl

- दाएं पैर को जमीन से लगाकर घुटनों पर झुके।
- दाएं पैर के हिस्से को बाईं जांघ के अंदरूनी हिस्से के सामने रखें।
- दाहिनी एड़ी को पेरिनेम से लगभग 4 से 5 इंच दूर रखें।
- बाएं घुटने को मोड़ें और बाएं पैर को दाहिने घुटने के पास दाहिनी जांघ के बाहरी तरफ रखें। एड़ी पर न बैठें।
- श्वास लें, दाएँ हाथ को ऊपर उठाएँ और कंधे को ऊपर उठाएँ।
- साँस छोड़ते हुए, कमर को बाईं ओर मोड़ें और दाहिने हाथ को बाएँ घुटने के बाहरी तरफ लायें।
- बाएं बड़े पैर के अंगूठे को दाहिने हाथ से पकड़ें। दाएं ट्राइसेप्स बाएं घुटने के बाहरी तरफ टिकी हुई हो।
- अब बाएं हाथ को पीठ के पीछे ले जाएं और दाईं जांघ को छूने की कोशिश करें।





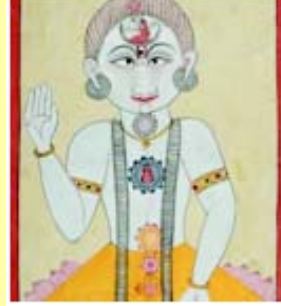
- धड़ को सीधा रखते हुए बाएं कंधे की तरफ देखें।
- सामान्य श्वास के साथ लगभग एक मिनट तक बनाए रखें।
- वापस स्थिति में आयें।
- शिथिल दंडासन में कुछ देर आराम करें।
- दूसरी तरफ भी यही दोहराएं।

### ykkk

- पार्श्व मोड़ रीढ़ को लचीलापन देता है, रीढ़ की नसों को सुडोल करता है।
- फेफड़ों की क्षमता में सुधार करता है।

### ? क्या आप जानते हैं

मत्स्येन्द्रासन का नाम योगी के नाम पर रखा गया था, मत्स्येन्द्रनाथ हिंदू देवता, शिव के शिष्य थे।  
(कक चपबजनतम जवव)



### v. e; jkl u

यह नाम संस्कृत के शब्द मयूर से आया है जिसका अर्थ है 'मोर' और आसन का अर्थ है 'मुद्रा'

स्थिति : वज्रासन

### vH; kl

- पहले चार चरण हंसासन में समान हैं।



- पैर की उंगलियों को जमीन से ऊपर उठाने के लिए आगे की ओर ले जाएं। शरीर को दोनों हाथों पर ही संतुलित करें।



- कोहनी के सहारे पूरे शरीर को जमीन के समानांतर रखें। सामने देखें। सामान्य श्वास के साथ कुछ समय के लिए अंतिम स्थिति बनाए रखें।
- वज्रासन पर लौटें और फिर उसी तरह जैसे हंसासन में बैठकर पैर फैलाएं और आराम करें।

### यक्ति

- पाचन के लिए फायदेमंद है।
- फोरआर्मस, कलाई और कोहनी को मजबूत करता है।



### पाठगत प्रश्न 5.2

1. सिद्धासन, संस्कृत शब्द 'सिद्ध' से लिया गया है, जिसका अर्थ है .....।
2. मयूरासन ..... के लिए फायदेमंद है।
3. अर्धमत्स्येन्द्रासन ..... में सुधार करता है।

### 5.3 पेट के बल किये जाने वाले आसन

पेट के बल किये जाने वाले आसन – पेट के बल किये जाने वाले आसन हैं जिसमें चेहरा जमीन की तरफ होता है ।

पेट के बल किये जाने वाले आसन (प्रारंभिक) स्थितिरू

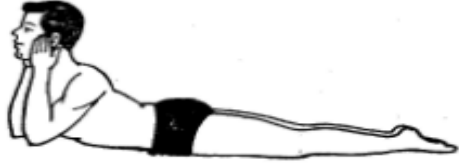
1. एक साथ पैरों के साथ पेट के बल लेट जाएं, पैर के अंगूठे बाहर की ओर इशारा करते हुए, पैर के तलवे ऊपर और टुड्डी जमीन को छूती हुई।



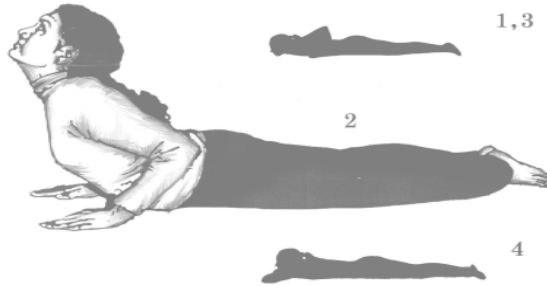


2. हाथों को कानों को स्पर्श करते हुए सिर के ऊपर सीधा रखें, और हथेलियाँ जमीन पर टिकी रहें।
3. धीरे से आंखें बंद करें।

### iV ds cy fd; s tkus okys vkl u ¼oJke½ – edjkl u

1. पैरों के साथ पेट के बल सीधे लेट जाएँ, एड़ी जमीन को छूती हुई और एक दूसरे के सामने। 
2. दोनों कोहनियों को मोड़कर दाएं हथेली को बाएं कंधे पर और बाएं हथेली को दाएं कंधे पर रखें।
3. उस बिंदु पर ठोड़ी को आराम दें जहां दोनों हाथ एक-दूसरे को पार करते हैं।
4. धीरे से आंखें बंद करें।

### I- REVISION OF BASIC PRONE ASANA



चित्र 5.24 भुजंगासन



चित्र 5.25 शलभासन



टिप्पणी



चित्र 5.27 मकरासन

## II. edjkl u

यह नाम संस्कृत शब्द "मकर" से आया है, जिसका अर्थ है 'मगरमच्छ', और आसन, जिसका अर्थ है 'मुद्रा'। मकरासन को अंग्रेजी में क्रोकोडाइल पोज भी कहा जा सकता है।

स्थिति : पेट के बल

### vH; kl

- पैरों को चौड़ा करें, एड़ी को जमीन से छूते हुए, पंजों को बाहर की ओर रखें।
- दाहिने हाथ को मोड़ते हुए, दाहिने हथेली को बाएं कंधे पर रखें।
- बायीं हथेली को दाहिने कंधे पर रखें, हाथों पर ठोड़ी को उस जगह रखें जहां दोनों भुजाएँ क्रॉस करती हैं।
- इस स्थिति में आराम करें और आराम करें।



### ykkk

- अपने कंधों और रीढ़ के लिए आराम प्रदान करता है।
- यह आपके शरीर को पूरी तरह से आराम देता है।
- यह आपको सचेत रखता है।

## III. ukiu u

नौकासन दो संस्कृत शब्दों "नौ" से आया है जिसका अर्थ है 'नाव' और आसन 'का अर्थ है 'मुद्रा'। यह एक आसन है जिसमें हमारा शरीर एक नाव का आकार लेता है।

स्थिति : पेट के बल

## vH; kl

- पैरों को एक साथ रखते हुए पेट के बल लेट जाएँ।
- अपनी बाहों को सीधा रखें और आपकी उंगलियां आपके पैर की उंगलियों की ओर निकली हुई हों।
- साँस लेना शुरू करें और जैसे ही आप साँस छोड़ते हैं, अपनी छाती और पैरों को जमीन से ऊपर उठाएं, अपनी बाहों को अपने पैरों की तरफ बढ़ाएं। पेट की मांसपेशियों के अनुबंध के रूप में अपने पेट क्षेत्र में तनाव महसूस करें।
- अपने शरीर का वजन पूरी तरह से नितंबों पर रखें। सुनिश्चित करें कि आपकी आंखें, उंगली और पैर की उंगलियां एक पंक्ति में हों। अपनी सांस रोकें और कुछ सेकंड के लिए इस स्थिति में बने रहें।
- अब धीरे-धीरे साँस छोड़ें और स्थिति में वापस आएँ।
- शरीर को पेट पर ही सहारा दिया जाता है। यह स्थिति नाव की तरह दिखती है।



टिप्पणी



टिप्पणी

- इस तरह एक चरण पूरा होता है।
- दस बार दोहरायें।

ykhk

- यह बाहों, जांघों और कंधों की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
- यह पेट के सभी अंगों के स्वास्थ्य में सुधार करता है विशेष रूप से यकृत, अग्न्याशय और गुर्दे।



### पाठगत प्रश्न 5.3

1. मकरासन संस्कृत शब्द श्मकरश् से आया है जिसका अर्थ होता है .....।
2. मकरासन ..... और ..... के लिए गहरे आराम में मदद करता है।
3. नौकासन संस्कृत शब्द 'नौ' से आया है जिसका अर्थ है .....।

### 5.4 पीठ के बल किये जाने वाले आसन

पीठ के बल किये जाने वाले आसन पीठ द्वारा समर्थित आसन होते हैं।

पीठ के बल किये जाने वाले आसनों की पुनरावृत्ति

स्थिति (प्रारंभिक) :

1. पैरों के साथ पीठ के बल लेट जाएं।
2. हाथों को सिर के ऊपर सीधा रखें और हथेलियाँ छत की ओर रहें।
3. आंखें बंद कर लें।



टिप्पणी

## I. विपत्तिकरणी



चित्र 5.29 विपत्तिकरणी



चित्र 5.30 सर्वांगासन



चित्र 5.31 शवासन



चित्र 5.32 हलासन



चित्र 5.33 मत्स्यासन

## II. नौका

यह नाम संस्कृत शब्द "नौ" से आया है जिसका अर्थ है 'नाव' और आसन का अर्थ है 'मुद्रा'। यह आसन बैठ कर किया जाता है। इसमें शरीर 'ट' आकार का हो जाता है।

स्थिति : पीठ के बल



टिप्पणी

vH; kl

- हाथों को शरीर के बगल से लाएं।
- गहरी साँस लें और पैरों, सिर को उठाएँ और जमीन से ऊपर उठायें।
- पैरों को फर्श से 30 डिग्री से 35 डिग्री के कोण पर रखें और पंजों के अनुरूप सिर के ऊपर वाले भाग को रखें।



- इसके साथ ही, हाथों को कंधे की ऊंचाई पर जमीन के समानांतर उठाएं। पैर की उंगलियों की ओर देखें।
- धीरे-धीरे सांस छोड़ें और पैरों, सिर और धड़ को नीचे करें।
- 10 बार दोहराएं। श्वासन में आराम करें।

; gka ; g /; ku j [kuk egROI wKz gSfd %

- अंतिम स्थिति में, शरीर का संतुलन नितंबों पर टिका होता है और रीढ़ का कोई भी हिस्सा फर्श को नहीं छूना चाहिए।
- इस अभ्यास के दौरान सांस को रोककर न रखें।

ykkk

- पेट और रीढ़ को मजबूत करता है।
- पाचन में सुधार करता है।

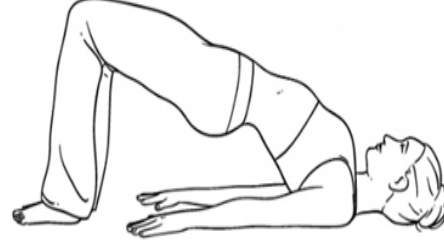
III. I rçak vki u

इस मुद्रा का नाम संस्कृत के शब्द 'सेतु' से लिया गया है, जिसका अर्थ है एक 'पुल', 'बंध' का अर्थ है 'ताला' और 'आसन' का अर्थ है 'मुद्रा'।

स्थिति ' पीठ के बल

vH; kl

- दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ें और एड़ी को शरीर के पास लाएं।
- सांस लेते हुए, धीरे-धीरे अपने नितंबों और धड़ को जितना हो सके ऊपर उठाएँ।



टिप्पणी

- सामान्य रूप से सांस लेते हुए, जब तक हो सके तब तक इस स्थिति में रहें।
- फिर, साँस छोड़ते हुए धीरे-धीरे शरीर को फर्श पर वापस लाएँ और शवासन में आराम करें।

; gka ; g /; ku j [kuk egROI wKz gSfd %

- अधिकतम लाभ के लिए जब तक हो सके तब अंतिम स्थिति बनाए रखें।
- अंतिम स्थिति में, कंधे और सिर फर्श के साथ पूरी तरह से स्पर्श करते रहें।
- यदि आवश्यक हो, तो अंतिम स्थिति में अपने हाथों से कमर क्षेत्र पर अपने शरीर का समर्थन कर सकते हैं।

ykkk

- पीठ को मजबूत बनाता है
- रक्त के परिसंचरण में सुधार करता है
- मस्तिष्क और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को शांत करता है
- पाचन में सुधार करता है
- पीठदर्द और सिरदर्द को कम करता है



टिप्पणी

#### IV. सुप्त-वीर-आसन

सुप्त-वीर-आसन वीरासन एक मध्यवर्ती रूपांतर है। सुप्त-वीर-आसन संस्कृत के 'सुप्त'से लिया गया है जिसका अर्थ है 'शयन' और वीर का अर्थ है 'नायक'।

स्थिति : पीठ के बल।

#### vH; kl

- वज्रासन में आराम से बैठें।
- अपनी हथेलियों को नितंबों के पास फर्श पर रखें, अपनी उंगलियों को सामने की ओर इंगित करें।
- धीरे-धीरे पीछे झुकते हुए, पीछे की हाथों का अग्रभाग और कोहनी भी बायीं ओर रखें।
- पीछे की तरफ आर्क बनते हुए, धीरे धीरे सर को जमीन की तरफ लायें। अपने हाथों को जांघों पर रखें।
- निचले पैरों को जमीन से स्पर्श करने की कोशिश करें। यदि आवश्यक हो, तो घुटनों को अलग करें।
- सुनिश्चित करें कि आप पैरों की मांसपेशियों और स्नायुबंधन को अधिक नहीं फैला रहें हैं।
- आंखें बंद करें और शरीर को आराम दें।
- अंतिम स्थिति में गहरी और धीरे-धीरे सांस लें।
- विपरीत क्रम में छोड़ें, सांस लेते हुए और कोहनियों का सहारा लेते हुए उपरी हिस्से को ऊपर की तरफ उठाएं।
- फिर शरीर का भार बाएं हाथ और कोहनी पर स्थानांतरित करें, फिर धीरे-धीरे शुरुआत की स्थिति में लौट आएं।



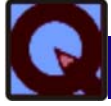




- पैरों को सीधा करके कभी भी परम स्थिति को न छोड़ें, यह घुटने के जोड़ों को खट्टा करने वाला हो सकता है।
- इस प्रक्रिया को 3 से 5 बार दोहराएं और एक बार अभ्यस्त होने के बाद 8 से 10 बार के लिए समय बढ़ा दें।

### यक

- यह हमारे पाचन में सुधार करता है।
- यह क्रोध, आक्रामकता को खत्म करने और मन को शांत करने में मदद करता है।
- यह क्षमता और बुद्धिमत्ता को बढ़ाता है।



### पाठगत प्रश्न 5.4

1. नावासन संस्कृत के शब्द 'नौ' से आया है जिसका अर्थ ..... होता है।
2. सेतुबंधासन संस्कृत के 'सेतु' शब्द से लिया गया है, जिसका अर्थ है '.....' और 'बन्ध' का अर्थ है '.....'।
3. सुप्त-वीर-आसन संस्कृत के शब्द 'सुप्त' से लिया गया है जिसका अर्थ है '.....' और वीर का अर्थ है '.....'।



### आपने क्या सीखा

हमने निम्नलिखित आसन सीखे हैं जो आपको मन और शरीर के बीच सामंजस्य लाने में मदद करते हैं। -

- खड़े होकर किये जाने वाले आसन - वृक्षासन, गरुड़ासनय
- बैठकर किये जाने वाले आसन - सिद्धासन, गोमुखासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, मयूरासनय
- पेट के बल वाले आसन - मकरासन, नौकासनाय
- पीठ के बल वाले आसन - नावासन, सेतुबंधासन, सुप्तवीर-आसनय



टिप्पणी



## पाठांत प्रश्न

1. आसन किस प्रकार लाभदायक होते हैं?
2. मकरासन का अर्थ क्या है?
3. पेट के बल वाले आसन के लिए स्थिति (प्रारंभिक) क्या होती है?
4. सुसुप्त वीर आसन का अर्थ क्या है?



## उत्तरमाला

## 5-1

1. व्यक्तित्व
2. पर्वत
3. बाज

## 5-2

1. पूर्ण
2. पाचन
3. फेफड़ों की क्षमता

## 5-3

1. मगरमच्छ
2. कंधे और रीढ़
3. नाव

## 5-4

1. नाव
2. पुल और ताला
3. सोया हुआ और नायक

