



भारत सरकार

21 जून

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकाल)



सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

आयुर्वेद, योग व प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी
(आयुष) मंत्रालय, भारत सरकार

विषय सूची

प्रस्तावना	1
योग क्या है ?	5
योग का संक्षिप्त इतिहास एवं विकास	5
योग के आधारभूत तथ्य	6
पारंपरिक योग संप्रदाय	7
स्वास्थ्य और कल्याण के लिए यौगिक अभ्यास	7
योग अभ्यास के लिए सामान्य दिशानिर्देश	9
सात्त्विक विचार के लिए भोजन	10
योग किस प्रकार सहायता कर सकता है?	10
1. प्रार्थना	11
2. सदिलज/चालन क्रिया/शिथिलीकरण अभ्यास	11
(i) ग्रीवा चालन	11
(ii) स्कंध संचालन	13
(iii) कटि संचालन	14
(iv) घुटना संचालन	15
3. योगासन	15
क. खड़े होकर किए जाने वाले आसन	15
ताड़ासन	15
वृक्षासन	16
पादहस्तासन	17
अर्ध चक्रासन	18
त्रिकोणासन	19
ख. बैठकर किए जाने वाले आसन	20
भद्रासन	20

वज्रासन / वीरासन	20
अर्ध उष्ट्रासन (प्रारंभिक योग प्रशिक्षणार्थियों के लिए)	21
उष्ट्रासन	22
शशकासन	23
उत्तानमंडूकासन	24
मरीच्यासन / वक्रासन	25
ग. उदर के बल लेटकर किए जाने वाले आसन	26
मकरासन	26
भुजंगासन	27
शलभासन	28
घ. पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन	29
सेतुबंधासन	29
उत्तानपादासन	30
अर्ध हलासन	31
पवनमुक्तासन	32
शवासन	33
4. कपालभाति	33
5. प्राणायाम	35
नाड़ीशोधन / अनुलोम विलोम प्राणायाम	35
शीतली प्राणायाम	36
भ्रामरी प्राणायाम	37
6. ध्यान	38
7. संकल्प	40
8. शांति पाठ	40
सहायक ग्रन्थ संदर्भ	41
योग गीत	43
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह की झलकियाँ	44

सामान्य योग अभ्यासक्रम

योग क्या है?

सार रूप में कहें तो योग आध्यात्मिक अनुशासन एवं अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित ज्ञान है जो मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। यह स्वरूप जीवन की कला एवं विज्ञान है। संस्कृत वाङ्मय के अनुसार योग शब्द युज् धातु में घञ् प्रत्यय लगने से निष्पन्न हुआ है। पाणिनीय व्याकरण के अनुसार यह तीन अर्थों में प्रयुक्त होता है। (1.)— युज् समाधौ = समाधि (2.)— युजिर योगे = जोड़ (3) — युज् संयमने = सामंजस्य । यौगिक ग्रंथों के अनुसार, योग अभ्यास व्यक्तिगत चेतनता को सार्वभौमिक चेतनता के साथ एकाकार कर देता है। आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्मांड में जो कुछ भी है वह परमाणु का प्रकटीकरण मात्र है। जिसने योग में इस अस्तित्व के एकत्व का अनुभव कर लिया है, उसे योगी कहा जाता है, योगी पूर्ण स्वतंत्रता प्राप्त कर मुक्तावस्था को प्राप्त करता है। इसे ही मुक्ति, निर्वाण, कैवल्य या मोक्ष कहा जाता है।

"योग" का प्रयोग आंतरिक विज्ञान के रूप में भी किया जाता है, जो विभिन्न प्रकार की प्रक्रियाओं का सम्मिलन है, जिसके माध्यम से मनुष्य शरीर एवं मन के बीच सामंजस्य स्थापित कर आत्म साक्षात्कार करता है। योग अभ्यास (साधना) का उद्देश्य सभी त्रिविध प्रकार के दुःखों से आत्यन्तिक निवृत्ति प्राप्त करना है, जिससे प्रत्येक व्यक्ति जीवन में पूर्ण स्वतंत्रता तथा स्वास्थ्य, प्रसन्नता एवं सामंजस्य का अनुभव कर सके।

योग का संक्षिप्त इतिहास एवं विकास

योग विद्या का उद्भव हजारों वर्ष प्राचीन है। श्रुति परंपरा के अनुसार भगवान शिव योग विद्या के प्रथम आदि गुरु, योगी या आदियोगी हैं। हजारों—हजार वर्ष पूर्व हिमालय में कांति सरोवर झील के किनारे आदियोगी ने योग का गूढ़ ज्ञान पौराणिक सप्त ऋषियों को दिया था। इन सप्त ऋषियों ने इस अत्यन्त महत्वपूर्ण योग विद्या को एशिया, मध्य पूर्व, उत्तरी अफ्रीका एवं दक्षिण अमेरिका सहित विश्व के अलग—अलग भागों में प्रसारित किया। आधुनिक विद्वान संपूर्ण पृथ्वी की प्राचीन संस्कृतियों में एक समानता मिलने पर अचंभित हैं, यह एक अत्यन्त रोचक तथ्य है। वह भारत भूमि ही है, जहां पर योग की विद्या पूरी तरह अभिव्यक्त हुई। भारतीय उपमहाद्वीपों में भ्रमण करने वाले सप्तऋषियों एवं अगस्त्य मुनि ने इस योग संस्कृति को जीवन के रूप में विश्व के प्रत्येक भाग में प्रसारित किया।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

योग का व्यापक स्वरूप तथा उसका परिणाम सिंधु एवं सरस्वती नदी घाटी सभ्यताओं 2700 ई.पू.— की अमर संस्कृति का प्रतिफलन माना जाता है। योग ने मानवता के मूर्त और आध्यात्मिक दोनों रूपों को महत्वपूर्ण बनाकर स्वयं को सिद्ध किया है। सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता में योग साधना करती अनेक आकृतियों के साथ प्राप्त ढेरों मुहरें एवं जीवाश्म अवशेष इस बात के प्रमाण हैं कि प्राचीन भारत में योग का अस्तित्व था। सरस्वती घाटी सभ्यता में प्राप्त देवी एवं देवताओं की मूर्तियां एवं मुहरें तंत्र योग का संकेत करती हैं। वैदिक एवं उपनिषद् परंपरा, शैव, वैष्णव तथा तांत्रिक परंपरा, भारतीय दर्शन, रामायण एवं भगवद्गीता समेत महाभारत जैसे महाकाव्यों, बौद्ध एवं जैन परंपरा के साथ—साथ विश्व की लोक विरासत में भी योग मिलता है। योग का अभ्यास पूर्व वैदिक काल में भी किया जाता था। महर्षि पतंजलि ने उस समय के प्रचलित प्राचीन योग अभ्यासों को व्यवस्थित व वर्गीकृत किया और उनके निहितार्थ और इससे संबंधित ज्ञान को पातंजलयोगसूत्र नामक ग्रन्थ में क्रमबद्ध तरीके से व्यवस्थित किया।

पतंजलि के बाद भी अनेक ऋषियों एवं योग आचार्यों ने योग अभ्यासों और यौगिक साहित्य के माध्यम से इस क्षेत्र के संरक्षण और विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया। प्रतिष्ठित योग आचार्यों की शिक्षाओं के माध्यम से योग प्राचीन काल से लेकर आज सम्पूर्ण विश्व में प्रसारित हुआ। आज सभी को योग अभ्यास से व्याधियों की रोकथाम, अच्छी देखभाल एवं स्वास्थ्य लाभ मिलने का दृढ़ विश्वास है। सम्पूर्ण विश्व में लाखों लोग योग अभ्यासों से लाभान्वित हो रहे हैं। योग दिन—प्रतिदिन विकसित और समृद्ध होता जा रहा है। आज के समय में यौगिक अभ्यास अधिक महत्वपूर्ण होता जा रहा है।

योग के आधारभूत तथ्य

व्यक्ति की शारीरिक क्षमता, उसके मन व भावनाएं तथा ऊर्जा के स्तर के अनुरूप योग कार्य करता है। इसे व्यापक रूप से चार वर्गों में विभाजित किया गया है : कर्मयोग में हम शरीर का प्रयोग करते हैं; ज्ञानयोग में हम मन का प्रयोग करते हैं; भक्तियोग में हम भावना का प्रयोग करते हैं और क्रियायोग में हम ऊर्जा का प्रयोग करते हैं। योग की जिस भी प्रणाली का हम अभ्यास करते हैं, वह एक दूसरे से आपस में कई स्तरों पर मिली—जुली हुई होती हैं।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

प्रत्येक व्यक्ति इन चारों योग कारकों का एक अद्वितीय संयोग है। केवल एक समर्थ गुरु (अध्यापक) ही योग्य साधक को उसके आवश्यकतानुसार आधारभूत योग सिद्धान्तों का सही संयोजन करा सकता है। "योग की सभी प्राचीन व्याख्याओं में इस विषय पर अधिक बल दिया गया है कि समर्थ गुरु के मार्गदर्शन में अभ्यास करना अत्यंत आवश्यक है।"

पारंपरिक योग सम्प्रदाय

योग के अलग—अलग सम्प्रदायों, परंपराओं, दर्शनों, धर्मों एवं गुरु—शिष्य परंपराओं के चलते भिन्न—भिन्न पारंपरिक पाठशालाओं का मार्ग प्रशस्त हुआ। इनमें ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, पातंजलयोग, कुण्डलिनीयोग, हठयोग, ध्यानयोग, मंत्रयोग, लययोग, राजयोग, जैनयोग, बौद्धयोग आदि सम्मिलित हैं। प्रत्येक सम्प्रदायों के अपने अलग दृष्टिकोण और अभ्यासक्रम हैं जिसके माध्यम से प्रत्येक योग सम्प्रदायों ने योग के मूल उद्देश्यों और लक्ष्य तक पहुंचने में सफलता प्राप्त की है।

स्वास्थ्य और कल्याण के लिए यौगिक अभ्यास

योग साधनाओं में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, बंध एवं मुद्रा, षट्कर्म, युक्ताहार, मंत्र—जप, युक्तकर्म आदि साधनाओं का अभ्यास सबसे अधिक किया जाता है।

यम प्रतिरोधक एवं नियम अनुपालनीय हैं। इन्हें योग अभ्यासों के लिए पूर्व अपेक्षित एवं अनिवार्य माना गया है। आसन का अभ्यास शरीर एवं मन में स्थायित्व लाने में सक्षम हैं, कुर्यात् तदासनम् स्थैर्यम् अर्थात् आसन का अभ्यास महत्वपूर्ण समय सीमा तक मनोदैहिक विधि पूर्वक अलग—अलग करने से स्वयं के अस्तित्व के प्रति दैहिक स्थिति एवं स्थिर जागरुकता बनाए रखने की योग्यता प्रदान करता है।

प्राणायाम श्वास—प्रश्वास प्रक्रिया का सुव्यवस्थित एवं नियमित अभ्यास है। यह श्वसन प्रक्रिया के प्रति जागरुकता उत्पन्न करने एवं उसके पश्चात् मन के प्रति सजगकता उत्पन्न करने तथा मन पर नियंत्रण स्थापित करने में सहायता करता है। अभ्यास की प्रारंभिक अवस्था में श्वास—प्रश्वास प्रक्रिया को सजगकता पूर्वक किया जाता है। बाद में यह घटना नियमित रूप से नियंत्रित एवं निर्देशित

सामान्य योग अभ्यासक्रम

प्रक्रिया के माध्यम से नियमित हो जाती है। प्राणायाम का अभ्यास नासिका, मुख एवं शरीर के अन्य छिद्रों तथा शरीर के आंतरिक एवं बाहरी मार्गों तक जागरुकता बढ़ाता है। प्राणायाम अभ्यास के दौरान नियमित, नियंत्रित और निरीक्षित प्रक्रिया द्वारा श्वास को शरीर के अन्दर लेना पूरक कहलाता है, नियमित, नियंत्रित और निरीक्षित प्रक्रिया द्वारा श्वास को शरीर के अन्दर रोकने की अवस्था कुंभक तथा नियमित, नियंत्रित और निरीक्षित प्रक्रिया द्वारा श्वास को शरीर के बाहर छोड़ना रेचक कहलाता है।

प्रत्याहार के अभ्यास से व्यक्ति अपनी इंद्रियों के माध्यम से सांसारिक विषय का त्याग कर अपने मन तथा चैतन्य केन्द्र के एकीकरण का प्रयास करता है। धारणा का अभ्यास मनोयोग के व्यापक आधार क्षेत्र के एकीकरण का प्रयास करता है, यह एकीकरण बाद में ध्यान में परिवर्तित हो जाता है। इसी ध्यान में चिंतन (शरीर एवं मन के भीतर केंद्रित ध्यान) एवं एकीकरण रहने पर कुछ समय पश्चात् यह समाधि की अवस्था में परिवर्तित हो जाता है।

बंध एवं मुद्रा ऐसे योग अभ्यास हैं, जो प्राणायाम से सम्बन्धित हैं। ये उच्च यौगिक अभ्यास के प्रसिद्ध रूप माने जाते हैं, जो मुख्य रूप से नियंत्रित श्वसन के साथ विशेष शारीरिक बंधों एवं विभिन्न मुद्राओं के द्वारा किए जाते हैं। यही अभ्यास आगे चलकर मन पर नियंत्रण स्थापित करता है और उच्चतर यौगिक सिद्धियों के लिए मार्ग प्रशस्त करता है। हालांकि, ध्यान का अभ्यास, जो व्यक्ति को आत्मबोध एवं श्रेष्ठता की ओर ले जाता है, योग साधना पद्धति का सार माना गया है।

षट्कर्म—शरीर एवं मन शोधन का सुव्यवस्थित एवं नियमित अभ्यास है जो शरीर में एकत्रित हुए विषैले पदार्थों को हटाने में सहायता प्रदान करता है। युक्ताहार स्वस्थ जीवन के लिए पर्याप्त सुव्यवस्थित एवं नियमित भोजन का समर्थन करता है।

मंत्र जाप—मंत्रों का चिकित्सकीय पद्धति से उच्चारण ही जाप अथवा दैवीय नाम कहलाता है। मंत्र जाप सकारात्मक मानसिक ऊर्जा की सृष्टि करता है जो धीरे-धीरे तनाव से बाहर आने में सहायता करता है।

युक्तकर्म—स्वास्थ्य जीवन के लिए सम्यक (उचित) कर्म की प्रेरणा देता है।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

योगाभ्यास के लिए सामान्य दिशा निर्देश

योगाभ्यास करते समय योग के अभ्यासी को नीचे दिए गए दिशा निर्देशों एवं सिद्धांतों का पालन अवश्य करना चाहिए :

अभ्यास से पूर्व

- शौच — शौच का अर्थ है शोधन, यह योग अभ्यास के लिए एक महत्वपूर्ण एवं पूर्व अपेक्षित क्रिया है। इसके अन्तर्गत आसपास का वातावरण, शरीर एवं मन की शुद्धि की जाती है।
- योग अभ्यास शांत वातावरण में आराम के साथ शरीर एवं मन को शिथिल करके किया जाना चाहिए।
- योग अभ्यास खाली पेट अथवा अल्पाहार लेकर करना चाहिए। यदि अभ्यास के समय कमजोरी महसूस हो तो गुनगुने पानी में थोड़ी सी शहद मिलाकर लेना चाहिए।
- योग अभ्यास मल एवं मूत्र का विसर्जन करने के उपरान्त प्रारम्भ करना चाहिए।
- अभ्यास करने के लिए चटाई, दरी, कंबल अथवा योग मैट का प्रयोग करना चाहिए।
- अभ्यास करते समय शरीर की गतिविधि आसानी से हो, इसके लिए सूती के हल्के और आरामदायक वस्त्र पहनना चाहिए।
- थकावट, बीमारी, जल्दबाजी एवं तनाव की स्थिति में योग नहीं करना चाहिए।
- यदि पुराने रोग, पीड़ा एवं हृदय संबंधी समस्याएं हों तो ऐसी स्थिति में योग अभ्यास शुरू करने के पूर्व चिकित्सक अथवा योग विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।
- गर्भावस्था एवं मासिक धर्म के समय योग करने से पहले योग विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।

अभ्यास के समय

- अभ्यास सत्र प्रार्थना अथवा स्तुति से प्रारम्भ करना चाहिए क्योंकि प्रार्थना अथवा स्तुति मन एवं मस्तिष्क को विश्रांति प्रदान करने के लिए शान्त वातावरण निर्मित करते हैं।
- योग अभ्यास आरामदायक स्थिति में शरीर एवं श्वास-प्रश्वास की सजगकता के साथ धीरे-धीरे प्रारम्भ करना चाहिए।
- अभ्यास के समय श्वास-प्रश्वास की गति नहीं रोकनी चाहिए, जब तक कि आपको ऐसा करने के लिए विशेष रूप से कहा न जाए।
- श्वास-प्रश्वास सदैव नासारन्ध्रों से ही लेना चाहिए, जब तक कि आपको अन्य विधि से श्वास प्रश्वास लेने के लिए न कहा जाए।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

- अभ्यास के समय शरीर को शिथिल रखें और शरीर को सख्त नहीं करें। शरीर को किसी भी प्रकार के झटके से बचाएं।
- अपनी शारीरिक एवं मानसिक क्षमता के अनुसार ही योग अभ्यास करना चाहिए। अभ्यास के अच्छे परिणाम आने में कुछ समय लगता है, इसलिए लगातार और नियमित अभ्यास बहुत आवश्यक है।
- प्रत्येक योग अभ्यास के लिए ध्यातव्य निर्देश एवं सावधानियां तथा सीमाएं होती हैं। ऐसे ध्यातव्य निर्देशों को सदैव अपने मन में रखना चाहिए।
- योग सत्र का समापन सदैव ध्यान एवं गहन मौन तथा शांति पाठ से करना चाहिए।

अभ्यास के बाद

- अभ्यास के 20–30 मिनट के बाद स्नान करना चाहिए।
- अभ्यास के 20–30 मिनट बाद ही आहार ग्रहण करना चाहिए, उससे पहले नहीं।

सातिक विद्यार के लिए भोजन

आहार संबंधी दिशा निर्देश – सुनिश्चित करें कि अभ्यास के लिए शरीर एवं मन ठीक प्रकार से तैयार है। अभ्यास के बाद आमतौर पर शाकाहारी आहार ग्रहण करना श्रेयस्कर माना जाता है। 30 वर्ष की आयु से ऊपर के व्यक्ति के लिए बीमारी या अत्यधिक शारीरिक कार्य अथवा श्रम की स्थिति को छोड़कर एक दिन में दो बार भोजन ग्रहण करना पर्याप्त होता है।

योग किस प्रकार सहायता कर सकता है?

योग निश्चित रूप से सभी प्रकार के बंधनों से मुक्ति प्रदान करने का साधन है। वर्तमान समय में हुए चिकित्सा शोधों ने योग से होने वाले कई शारीरिक और मानसिक लाभों के रहस्य प्रकट किए हैं। यही नहीं लाखों योग अभ्यासियों के अनुभव के आधार पर इस बात की पुष्टि की जा सकती है कि योग किस प्रकार सहायता कर सकता है।

- योग शारीरिक स्वास्थ्य, स्नायुतंत्र एवं कंकाल तन्त्र को सुचारू रूप से कार्य करने और हृदय तथा नाड़ियों के स्वास्थ्य के लिए हितकर अभ्यास है।
 - यह मधुमेह, श्वसन संबंधी विकार, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप और जीवन शैली संबंधी कई प्रकार के विकारों के प्रबंधन में लाभकर है।
 - योग अवसाद, थकान, चिंता संबंधी विकार और तनाव को कम करने में सहायक है।
 - योग मासिक धर्म को नियमित बनाता है।
- संक्षेप में यदि यह कहा जाए कि योग शरीर एवं मन के निर्माण की ऐसी प्रक्रिया है, जो समृद्ध और परिपूर्ण जीवन की उन्नति का मार्ग है, न कि जीवन के अवरोध का।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

प्रार्थना

योग का अभ्यास मनोभाव से प्रार्थना के साथ शुरू करना
चाहिए। ऐसा करने से योग अभ्यासियों को अधिकाधिक
लाभ होगा।

ॐ संगच्छधं संवदधं
सं वो मनांसि जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वे
सञ्जानाना उपासते ॥



हम सभी प्रेम से मिलकर चलें, मिलकर बोलें और सभी ज्ञानी बनें। अपने पूर्वजों की
भाँति हम सभी कर्तव्यों का पालन करें।

सदलज / चालन क्रियाएं / शिथिलीकरण अभ्यास

सदलज / चालन क्रिया / शिथिलीकरण के अभ्यास शरीर में सूक्ष्म संचरण बढ़ाने में
सहायता प्रदान करते हैं। इस अभ्यास को खड़े या बैठने की स्थिति में किया जा
सकता है।

(क) ग्रीवा चालन

शारीरिक स्थिति

अभ्यास विधि

प्रथम चरण : (आगे तथा पीछे की ओर झुकना)

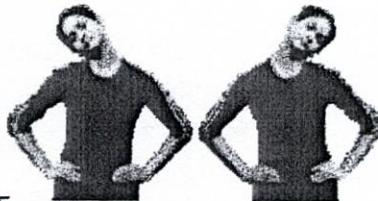
- ◆ पैरों के बल आराम से खड़े हो जाएं।
- ◆ हाथों को शरीर के बगल में सीधा रखें।
- ◆ यह अभ्यास समस्थिति है। इसे ताड़ासन भी कहते हैं।
- ◆ अभ्यास के समय हाथों को कमर पर रखें।
- ◆ श्वास को बाहर निकालते हुए सिर को धीरे-धीरे आगे की ओर झुकाएं और टुड़ड़ी को वक्ष पर स्पर्श कराने की काँशिश करें।
- ◆ श्वास को अंदर लेते हुए सिर को जितना पीछे ले जा सकते हों, पीछे ले जाएं।
- ◆ यह एक चक्र पूर्ण हुआ इस विधि को और दो बार दोहराएं।



सामान्य योग अभ्यासक्रम

द्वितीय चरण : (दाईं एवं बाईं ओर झुकना)

- ◆ श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को धीरे-धीरे दाईं ओर झुकाएं; कान को कंधे के जितना नजदीक लाना संभव हो, लाएं। इस बात का ध्यान रखें कि कंधे ऊपर की ओर अधिक नहीं उठे होने चाहिए।
- ◆ श्वास को अंदर ग्रहण करते हुए, सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- ◆ इसी प्रकार, श्वास को बाहर छोड़ते हुए सिर को बाईं तरफ झुकाएं।
- ◆ श्वास को अंदर ग्रहण करते हुए सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- ◆ यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को और दो बार दोहराएं।



तृतीय चरण : (दाएं एवं बाएं घुमाना)

- ◆ सिर को सीधा रखें।
- ◆ श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को आराम से दाईं ओर घुमाएं, जिससे तुड़ड़ी और कंधे एक बराबर में हो जाएं।
- ◆ श्वास को अंदर लेते हुए, सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- ◆ इसी प्रकार, श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को बाईं ओर घुमाएं।
- ◆ श्वास को अंदर लेते हुए सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- ◆ यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को और दो बार दोहराएं।



चतुर्थ चरण : ग्रीवा घुमाना

- ◆ श्वास छोड़ते हुए सिर को आगे की ओर झुकाएं और तुड़ड़ी को सीने से स्पर्श कराने की कोशिश करें।
- ◆ श्वास को अंदर लेते हुए सिर को धीरे-धीरे घड़ी की सुई की दिशा में घुमाएं तथा वापस लाते समय श्वास को बाहर छोड़ें।
- ◆ इस प्रकार ग्रीवा एक बार पूरी तरह से घुमाएं।
- ◆ तत्पश्चात् ग्रीवा को घड़ी की विपरीत दिशा में घुमाएं।
- ◆ श्वास को अंदर लेते हुए ग्रीवा को पीछे ले जाएं और श्वास को छोड़ते समय वापस ले आएं।
- ◆ यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को और दो बार दोहराएं।



सामान्य योग अभ्यासक्रम

ध्यातव्य :

- ◆ ग्रीवा को जितना संभव हो, उतना ही घुमाएं अधिक नहीं खींचना चाहिए ।
- ◆ कंधों को शिथिल और स्थिर रखना चाहिए ।
- ◆ ग्रीवा के आसपास खिंचाव महसूस करें और ग्रीवा के जोड़ों व मांसपेशियों को शिथिल रखें ।
- ◆ इसका अभ्यास कुर्सी पर बैठकर भी किया जा सकता है ।
- ◆ जिन लोगों की ग्रीवा में पीड़ा हो, वे यह अभ्यास धीरे-धीरे करें, खासकर वे सिर को उतना ही पीछे ले जाएं, जितना आरामदायक हो ।
- ◆ अधिक उम्र के लोगों और सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस तथा उच्च रक्तचाप की व्याधि से ग्रसित व्यक्ति को इस अभ्यास से बचना चाहिए ।

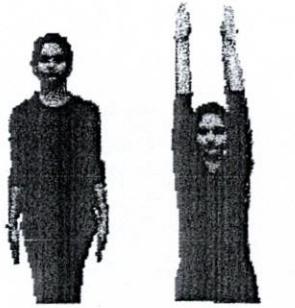
(ख) स्कंध संचालन :-

स्थिति : समरिथिति (सजग स्थिति)

चरण i : स्कंध खिंचाव

अभ्यास विधि

- ◆ पैर परस्पर मिले हुए हों, पैर से सिर तक का हिस्सा सरलता से सीधा रखते हुए खड़े रहें ।
- ◆ बगल से अपनी दोनों भुजाओं को सिर से ऊपर उठाएं, हथेलियाँ उर्ध्व दिशा में हों । इसी क्रिया को नीचे की तरफ ढोहराएं ।
- ◆ जब हाथ को सिर से ऊपर ले जाएं तो ध्यान रखें कि वे सिर से स्पर्श न करें, इसी तरह जब हाथों को नीचे लेकर आएं तो जांधों को वे स्पर्श न करें ।
- ◆ उंगलियों को मिलाते हुए दोनों हथेलियों को पूरी तरह खोल लें ।



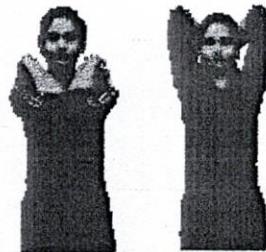
चरण ii : स्कंध चक्र (स्कंध चालन)

- ◆ सीधे खड़े हो जाएं ।
- ◆ बायें हाथ की उंगलियों को बायें कंधे पर रखें और उसी तरह दायें हाथ की उंगलियों को दायें कंधे पर रखें ।
- ◆ दोनों कोहनियों को पूरी तरह चक्राकार घुमाएं ।
- ◆ आगे की ओर कोहनियों को घुमाते हुए



सामान्य योग अभ्यासक्रम

वक्ष स्थल के सामने स्पर्श कराने की कोशिश करें और जब कोहनियों को विपरीत क्रम में घुमाएं तो उन्हें कानों से स्पर्श कराएं।



- ◆ विपरीत दिशा में भुजाओं को खींचकर घुमाएं और कोशिश करें कि इस दौरान भुजाएं शरीर को स्पर्श करें।
- ◆ इस क्रिया को दायें से बायें (घड़ी की सुई की दिशा में) पांच बार दोहराएं।
- ◆ इसी क्रिया को बायें से दायें (घड़ी की सुई की विपरीत दिशा में) पांच बार दोहराएं।

लाभः

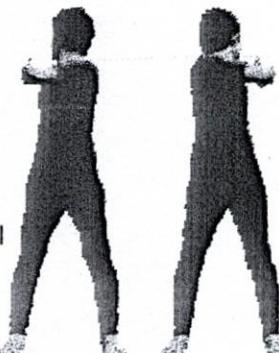
- ◆ इस क्रिया के अभ्यास से हड्डियां, मांसपेशियां और स्कंध क्षेत्र की तंत्रिकाएं स्वस्थ रहती हैं।
- ◆ यह योगाभ्यास गर्दन की रीढ़ की हड्डी की अपकर्षक (सर्वाइकल स्पान्डिलाइट्स) बीमारी को दूर करता है और स्कंध संचालन में आने वाली रुकावटों से छुटकारा दिलाता है।

(ग) कटि चालन

कटि चालन (कटिशक्ति विकासक)

स्थिति : समस्थिति (सजग स्थिति)

अभ्यास विधि



- ◆ दोनों पैरों के बीच 2 से 3 फीट की दूरी रखें।
- ◆ दोनों भुजाओं को वक्ष तक उठाएं। इस समय दोनों हथेलियां समानान्तर स्थिति में एक—दूसरे के आमने—आमने हों।
- ◆ श्वास को बाहर छोड़ते समय शरीर को बाईं ओर घुमाएं, जिससे कि दाईं हथेली बाएं कंधे को छुए। श्वास को अंदर लेते हुए पूर्व स्थिति में आना चाहिए।
- ◆ श्वास को बाहर छोड़ते समय शरीर को दाईं ओर घुमाएं, जिससे कि बाईं हथेली दाएं कंधे को छुए। श्वास को अंदर लेते हुए पूर्व स्थिति में वापस आना चाहिए।
- ◆ इस तरह एक चक्र पूर्ण हुआ इस विधि को और दो बार दोहराए।
- ◆ अभ्यास के बाद समस्थिति में शिथिल हो जाएं।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

ध्यातव्य :

- ◆ सामान्य गति से श्वास लेते हुए इस आसन का अभ्यास धीरे-धीरे करें।
- ◆ हृदय रोगियों को यह अभ्यास सावधानी पूर्वक करना चाहिए।
- ◆ गंभीर पीठ दर्द तथा रीढ़ और डिस्क व्याधि से ग्रसित व्यक्ति व उदर-शल्य क्रिया (ऑपरेशन) कराने वालों को यह आसन नहीं करना चाहिए। मासिक धर्म के समय इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

(घ) घुटना संचालन

शारीरिक स्थिति : समस्थिति (सजग स्थिति)

अभ्यास विधि

- ◆ श्वास को शरीर के अंदर ग्रहण करते हुए अपनी भुजाओं को कंधे के स्तर तक लाएं तथा हथेलियों को नीचे की ओर रखें।
- ◆ श्वास छोड़ते हुए घुटनों को मोड़ें और अपने शरीर को बैठने की स्थिति में ले आएं।
- ◆ अभ्यास की अंतिम स्थिति में दोनों भुजाएं और जांधें जमीन की तरफ समानांतर स्थिति में होनी चाहिए।
- ◆ श्वास को शरीर के अंदर ग्रहण करते हुए शरीर को सीधा रखें।
- ◆ हाथों को वापस नीचे लाते समय श्वास को शरीर के बाहर छोड़ना चाहिए।
- ◆ इस विधि को दो बार दोहराएं।



ध्यातव्य

- ◆ घुटनों और कूलहों के जोड़ों को सुदृढ़ बनाएं।
- ◆ आर्थराइटिस का गंभीर दर्द होने पर इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

योगासन

(क). खड़े ढोकर किए जाने वाले आसन

ताङ्गासन (ताङ्गवृक्ष की स्थिति में)

ताङ्ग शब्द का अर्थ है पहाड़, ताङ या खजूर का पेड़। इस आसन के अभ्यास से स्थायित्व व शारीरिक दृढ़ता प्राप्त होती है। यह खड़े होकर किए जाने वाले सभी आसनों का आधार है।

अभ्यास विधि

- ◆ सर्वप्रथम पैरों के बल खड़े हो जाएं तथा दोनों पैरों के बीच दो इंच की दूरी रखें।



सामान्य योग अभ्यासक्रम

- ◆ दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में एक—दूसरे से मिलाएं तथा हथेलियों को बाहर की ओर रखते हुए श्वास को शरीर के अंदर ग्रहण करें। भुजाओं को ऊपर की ओर करके कंधों को एक सीधे में ले आएं।
- ◆ पैर की एड़ियों को पृथ्वी से ऊपर उठाएं और पैर की अंगुलियों पर अपना संतुलन बनाएं। इस स्थिति में 10 से 15 सेकंड तक रुके रहें।
- ◆ श्वास को शरीर से बाहर छोड़ते हुए एड़ियों को वापस जमीन पर रखें।
- ◆ अब हाथ की अंगुलियों को अलग—अलग करते हुए भुजाओं को शरीर के समानांतर लाएं फिर इसके बाद प्रारम्भिक स्थिति में वापस आ जाएं।

लाभ

- ◆ इस आसन के अभ्यास से शरीर सुदृढ़ होता है। यह मेरुदण्ड से सम्बन्धित नाड़ियों के रक्त संचय को ठीक करने में भी सहायक है।
- ◆ यह आसन एक निश्चित उम्र तक लंबाई बढ़ाने में सहायक है।

सावधानियां

- ◆ उन व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए जिन्हें हृदय संबंधी वैरिकोज वेन्स (Veins) संबंधी समस्याएं हैं। चक्कर आने की स्थिति में अंगुलियों पर ऊपर उठने का प्रयास नहीं करना चाहिए।

वृक्षासन (वृक्ष की स्थिति में)

वृक्ष शब्द का अर्थ है पेढ़। इस आसन के अभ्यास की अंतिम अवस्था में शारीरिक स्थिति एक पेढ़ के आकार की बनती है। इसलिए इस आसन को यह नाम दिया गया है।

अभ्यास विधि

- ◆ वृक्षासन का अभ्यास करते समय सर्वप्रथम दोनों पैरों को एक—दूसरे से 2 इंच की दूरी पर रखकर खड़े हो जाएं।
- ◆ आखों के सामने किसी बिंदु पर ध्यान केंद्रित करें।
- ◆ श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए दाएं पैर को मोड़कर उसके पंजे को बाएं पैर की अंदरूनी जांघ पर रखें। अभ्यास करते समय ध्यान रखें कि एड़ी मूलाधार (पेरिनियम) से मिली होनी चाहिए।
- ◆ श्वास को शरीर के अंदर लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाकर दोनों हथेलियों को जोड़ें।
- ◆ इस स्थिति में 10 से 30 सेकंड तक रहें। इस दौरान सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।
- ◆ श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए हाथों एवं दाएं पैर को मूल अवस्था में वापस लेकर आएं।
- ◆ शरीर को शिथिल करते हुए इस आसन का अभ्यास पुनः बायें पैर से करें।



सामान्य योग अभ्यासक्रम

लाभ

- ◆ यह आसन तंत्रिका से सम्बन्धित स्नायुओं के समन्वय को बेहतर बनाता है, शरीर को संतुलित बनाता है और सहनशीलता एवं जागरुकता बढ़ाता है।
- ◆ पैरों की मांसपेशियों को गठीला बनाता है और लिंगामेंट्स को भी सृदृढ़ करता है।

सावधानियां

- ◆ कृपया आर्थराइटिस, चक्कर आने और मोटापा होने पर इस आसन का अभ्यास न करें।

पादहस्तासन

पादहस्तासन का अर्थ है पाद अर्थात् पैर, हस्त अर्थात् हाथ। इस आसन के अभ्यास में हथेलियों को पैरों की तरफ नीचे ले जाया जाता है। इस आसन के अभ्यास को उत्तानासन भी कहा जाता है।

अभ्यास विधि

- ◆ पादहस्तासन का अभ्यास करते समय सर्वप्रथम दोनों पैरों के बीच 2 इंच की दूरी रखकर सीधा खड़ा हो जाएं।
- ◆ धीरे-धीरे श्वास को शरीर के अंदर खींचते हुए हाथों को ऊपर की ओर ले जाना चाहिए।
- ◆ कटिभाग से शरीर को ऊपर की ओर ले जाएं।
- ◆ श्वास को छोड़ते हुए सामने की ओर झुकें, जब तक की शरीर पृथ्वी के समानांतर न जाए।
- ◆ श्वास को छोड़ते हुए इस प्रकार झुकते रहना चाहिए कि हथेलियाँ पृथ्वी का स्पर्श करने लगे।
- ◆ इस शारीरिक स्थिति में 10–30 सेकंड तक रुकें।
- ◆ इस आसन का अभ्यास करते समय अपनी क्षमता के अनुसार झुकना चाहिए।
- ◆ श्वास को भरते हुए धीरे-धीरे हाथों को सिर के ऊपर तक खींचकर रखना चाहिए।
- ◆ श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए धीरे-धीरे विपरीत क्रम से प्रारंभिक अवस्था में वापस आ जाएं।
- ◆ ताड़ासन में शिथिल अवस्था में रहना चाहिए, और कुछ समय तक आराम करना चाहिए।



सामान्य योग अभ्यासक्रम

लाभ

- ◆ मेरुदण्ड को लचीला बनाता है, जठराग्नि प्रदीप्त करता है, कब्ज तथा मासिक धर्म से संबंधित समस्याओं से बचाता है।

सावधानियां

- ◆ हृदय अथवा पीठ से संबंधित समस्याओं, उदर शोथ, हर्निया एवं अल्सर, उच्च मायोपिया, चक्कर संबंधित रोगों तथा गर्भावस्था के समय इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।
- ◆ कशेरुका संबंधी तथा डिस्क विकार वाले लोगों को भी यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

अर्धचक्रासन

अर्ध शब्द का अर्थ है आधा तथा चक्र का अर्थ है पहिया। इस आसन में चूंकि शरीर आधे पहिए की आकृति जैसा बनता है, इसलिए इस आसन को अर्ध चक्रासन कहते हैं।

अभ्यास विधि

- ◆ दोनों हाथों की सभी अंगुलियों से कमर को पीछे की ओर से पकड़ें। सभी अंगुलियां उर्ध्वमुखी और अधोमुखी स्थिति में हों।
- ◆ सिर को पीछे की ओर झुकाते हुए ग्रीवा की मांसपेशियों को खींचना चाहिए।
- ◆ श्वास लेते हुए कटि भाग से पीछे की ओर झुकना चाहिए। श्वास को बाहर छोड़ते हुए शिथिल होना चाहिए।
- ◆ इस स्थिति में 10–30 सेकंड तक रुकें तथा सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।
- ◆ श्वास को अंदर खींचते हुए धीरे-धीरे प्रारम्भिक अवस्था में वापस लौटें।



लाभ

- ◆ अर्ध चक्रासन के अभ्यास से मेरुदण्ड लचीला बनता है तथा मेरुदण्ड से सम्बंधित नाड़ियां मजबूत बनती हैं।
- ◆ ग्रीवा की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है तथा श्वसन क्षमता बढ़ता है।
- ◆ सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस में यह लाभकारी है।

सावधानियां

- ◆ यदि आपको चक्कर आता हो तो इस आसन का अभ्यास करने से बचें।
- ◆ उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति अभ्यास करते समय सावधानी से पीछे की ओर झुकें।

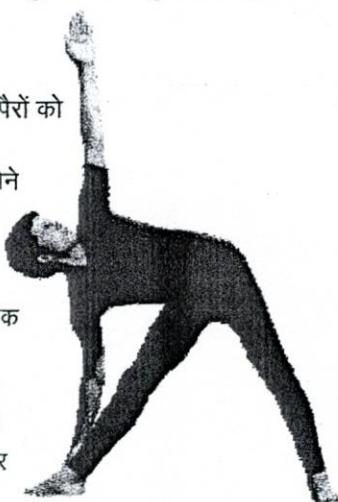
सामान्य योग अभ्यासक्रम

त्रिकोणासन

त्रिकोणासन शब्द का अर्थ त्रि अर्थात् तीन कोणों वाला आसन है। चूंकि आसन के अभ्यास के समय शरीर एवं पैरों से बनी आकृति तीन भुजाओं के सदृश्य दिखाई देती है, इसीलिए इस अभ्यास को त्रिकोणासन कहते हैं।

अभ्यास विधि

- ◆ त्रिकोणासन के अभ्यास के समय दोनों पैरों को फैलाकर आराम से खड़ा होना चाहिए।
- ◆ दोनों हाथों को आकाश के समानातंर होने तक धीरे-धीरे उठाना चाहिए।
- ◆ श्वास को शरीर से बाहर छाड़ते हुए धीरे-धीरे दाईं तरफ झुकना चाहिए। झुकने के बाद दायां हाथ दाएं पैर के ठीक पीछे की ओर रखना चाहिए।
- ◆ बायें हाथ को सीधे ऊपर की ओर रखते हुए दायें हाथ की सीधे में लाना चाहिए।
- ◆ तत्पश्चात् बाईं हथेली को आगे की ओर लाना चाहिए।
- ◆ सिर को धुमाते हुए बाएं हाथ की बीच वाली अंगुली को देखना चाहिए।
- ◆ सामान्य श्वास लेते हुए इस आसन में 10–30 सकेंड तक रुकना चाहिए।
- ◆ श्वास को शरीर के अंदर लेते हुए प्रारंभिक अवस्था में वापस आ जाएं।
- ◆ इस आसन को दूसरी ओर से भी करना चाहिए।



लाभ

- ◆ पैर के तलवों से सम्बन्धित विसंगतियों से बचाता है।
- ◆ पिण्डिका, जांघों और कटि भाग की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- ◆ मेरुदण्ड को लचीला बनाता है तथा फेफड़ों की कार्य क्षमता को बढ़ाता है।

सावधानियाँ

- ◆ स्लिप्ड डिस्क, साइटिका एवं उदर में किसी प्रकार की सर्जरी होने के बाद इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- ◆ शरीर की कार्य क्षमता तथा सीमा से परे जाकर न करें तथा शरीर को सीमा से अधिक न खींचें।
- ◆ अभ्यास करते समय यदि आप जमीन को न छू सकें तो घुटनों को छूने का प्रयास करें।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

ख. बैठकर किए जाने वाले आसन

भद्रासन

भद्र शब्द का अर्थ दृढ़, सज्जन या सौभाग्यशाली होता है।

शारीरिक स्थिति : बैठी हुई स्थिति (विश्रामासन)



अभ्यास विधि

- ◆ दोनों पैरों को सामने की ओर सीधा फैलाकर बैठें।
- ◆ दोनों हाथों को नितंब के पास रखें।
यह स्थिति दंडासन कहलाती है।
- ◆ अब दोनों पैरों के तलवों को पास—पास ले आएं।
- ◆ श्वास बाहर छोड़ते हुए पैरों की अंगुलियों को हाथों से पकड़ कर ढक दें।
- ◆ एड़ियों को मूलाधार के जितना नजदीक हो सके ले आएं।
- ◆ यदि पैरों की एड़ियां जांघों को नहीं छुपा रही हैं या पृथ्वी से नहीं लगी हुई हैं तो सहारे के लिए घुटनों के नीचे एक मुलायम कुशन रखना चाहिए। यह अभ्यास की अंतिम अवस्था है।
- ◆ इस अवस्था में कुछ समय तक रहना चाहिए।



लाभ

- ◆ भद्रासन का अभ्यास शरीर को दृढ़ रखता है एवं मस्तिष्क को स्थिरता प्रदान करता है।
- ◆ घुटनों और नितंब के जोड़ों को स्वस्थ रखता है।
- ◆ घुटनों का दर्द कम करने में मदद करता है।
- ◆ उदर के अंगों को क्रियाशील करता करता है और उदर में होने वाली किसी भी तरह की त्रुटि / खिंचाव को सामान्य करता है।
- ◆ महिलाओं को मासिक धर्म के समय अक्षर होने वाले पेट दर्द से मुक्ति प्रदान करता है।

सावधानियां

- ◆ पुरानी तथा अत्यधिक पीड़ा देने वाले आर्थराइटिस और साइटिका से ग्रसित व्यक्ति को इस अभ्यास से बचना चाहिए।

वज्रासन/वीरासन

इस आसन को ध्यान मुद्रा में किया जाना चाहिए। जब आप ध्यान मुद्रा में इस आसन का अभ्यास करें तब अंतिम अवस्था में आंखें बंद कर लें।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

अभ्यास विधि

- ◆ दोनों पैरों को फैलाकर बैठ जाइए, हाथ आपके शरीर के बगल में हों और आपकी हथेलियाँ जमीन पर हों, ऊंगलियाँ सामने की दिशा की ओर इशारा करती हों।
- ◆ दाहिने पैर को घुटने से मोड़ लें पंजों को नितंब के नीचे दबाकर बैठ जाएं।
- ◆ इसी तरह बायें पैर को भी घुटने से मोड़ते हुए ऐसे बैठें कि पंजे बायें नितंब के नीचे हों।
- ◆ नितंब एड़ियों के ऊपर होने चाहिए।
- ◆ बायें हाथ को क्रमशः बायें और दायें हाथ को दाहिने घुटने पर रखें।
- ◆ मेरुदंड को सीधा रखें और सामने की ओर देखते हुए आंखें बंद रखें।
- ◆ पूर्ववत् स्थिति में आने के लिए दाहिनी ओर थोड़ा सा झुककर अपने बायें पैर को निकालें और उसे सीधा करें।
- ◆ इसी तरह अपने दाहिने पैर को निकालकर उसे सीधा कर लें।



लाभ

- ◆ इस आसन से जांध और पिंडली की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।
- ◆ यह आसन पाचन शक्ति बढ़ाने में सहायक होता है।
- ◆ यह मेरुदंड को सुदृढ़ता प्रदान करता है और उसे सीधा रखने में सहायता प्रदान करता है।

सावधानियाँ

- ◆ बवासीर के मरीजों को इस आसन से परहेज करना चाहिए।
- ◆ घुटने दर्द और एड़ियों के चोट से ग्रसित व्यक्तियों को इस आसन से परहेज करना चाहिए।

अर्ध उष्ट्रासन

शारीरिक स्थिति : बैठी हुई स्थिति में (विश्रामासन)

उष्ट्र शब्द का अर्थ ऊंट है। इस आसन के अभ्यास की अंतिम अवस्था ऊंट के कूबड़ या उभार की स्थिति जैसी बनती है। इस आसन के अभ्यास में केवल प्रथम चरण (अर्ध उष्ट्र की स्थिति) का ही अभ्यास किया जाता है।

अभ्यास विधि

- ◆ सर्वप्रथम विश्रामासन में बैठ जाएं।
- ◆ पुनः दंडासन की स्थिति में आ जाएं।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

- ◆ पैरों को मोड़ते हुए एडियों पर बैठ जाएं।
- ◆ जांघों को सटाकर रखें एवं अंगूठे एक—दूसरे से सटे हों।
- ◆ हाथों को घुटनों पर रखें।
- ◆ सिर एवं पीठ को बिना झुकाए सीधा रखें।
- ◆ यह स्थिति वज्रासन कहलाती है।
- ◆ घुटनों पर खड़े हो जाएं।
- ◆ हाथों को कमर पर इस प्रकार रखें कि अंगुलियां जमीन की ओर हों।
- ◆ कोहनियों एवं कंधों को समानांतर रखें।
- ◆ अब सिर को पीछे की तरफ झुकाते हुए ग्रीवा की मांसपेशियों को खींचें।
श्वास अंदर खींचें एवं धड़ को जितना संभव हो सके झुकाएं।
श्वास बाहर छोड़ते हुए शिथिल हो जाना चाहिए।
- ◆ पुनः जांघों को जमीन से लंबवत रखें।
- ◆ सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस स्थिति में 10–30 सेकंड तक रुकें।
- ◆ श्वास अंदर खींचते हुए सामान्य अवस्था में वापस लौटते हुए वज्रासन में बैठ जाएं।
- ◆ पुनः विश्रामासन में शिथिल हो जाना चाहिए।



लाभ

- ◆ इस योगाभ्यास से पीठ और गर्दन की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।
- ◆ कब्ज एवं पीठ दर्द से मुक्ति मिलती है।
- ◆ सिर एवं हृदय क्षेत्र में रक्त संचार बढ़ाता है।
- ◆ यह योगाभ्यास हृदय रोगियों के लिए अत्यंत लाभदायक है, किंतु इसका अभ्यास सावधानी पूर्वक किया जाना चाहिए।

सावधानियां

- ◆ हर्निया एवं उदर संबंधी गंभीर व्याधि तथा आर्थराइटिस, चक्कर आना, स्ट्रियों के लिए गर्भावस्था के समय में इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

उष्ट्रासन (ऊंट जैसी शारीरिक स्थिति)

इस आसन के अभ्यास की अवस्था में शारीरिक स्थिति ऊंट (उष्ट्र) के समान हो जाती है। इसीलिए इसका नाम उष्ट्र आसन है।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

अभ्यास विधि

- ◆ घुटनों को जमीन पर टिकाते हुए अपने दोनों पैरों के जांध और पंजों को आपस में मिला लीजिए, पंजों को बाहर की तरफ रखते हुए जमीन पर फैला दीजिए।
- ◆ घुटनों और पंजों के बीच एक फुट की दूरी रखते हुए घुटनों के बल खड़े हो जाएं।
- ◆ शवास लेते हुए पीछे की ओर झुकें।
- ◆ इस बात का ध्यान रखें कि पीछे झुकते समय गर्दन को झटका न लगे।
- ◆ पीछे की ओर झुकें और धीरे-धीरे दाहिने हाथ से दाहिनी एड़ी और बायें हाथ से बाईं एड़ी को पकड़ने का प्रयास करें।
- ◆ अंतिम स्थिति में जांध को जमीन पर उर्ध्वाकार (लंबवत्) रखते हुए सिर को हल्का सा पीछे की ओर खींचकर रखें।
- ◆ यथासंभव पूरे शरीर का भार अपनी भुजाओं और पैरों पर होना चाहिए।



लाभ

- ◆ उष्ट्रासन दृष्टिदोष में अत्यंत लाभदायक है।
- ◆ यह पीठ और गले के दर्द से आराम दिलाता है।
- ◆ यह उदर और नितंब की चर्बी को कम करने में सहायक है।
- ◆ पाचन क्रिया संबंधी समस्याओं के लिए यह अत्यंत लाभदायक है।

सावधानियां

- ◆ उच्च रक्तचात, हृदय रोगी, हर्निया के मरीजों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

शशकासन

शशक शब्द का अर्थ है खरगोश। चूंकि इस आसन के अभ्यास में शरीर की आकृति खरगोश जैसी बनती है इसलिए इसे शशकासन कहते हैं।

शारीरिक स्थिति : वज्रासन

अभ्यास विधि

- ◆ सर्व प्रथम वज्रासन में बैठना चाहिए।
- ◆ दोनों पैरों के घुटनों को एक दूसरे से दूर फैलाएं।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

- ◆ इस प्रकार बैठें कि पैरों के अंगूठे एक—दूसरे से मिले हों।
दोनों हथेलियों को घुटनों के बीच जमीन पर रखें।
- ◆ श्वास को बाहर छोड़ते हुए दोनों हथेलियों को सामने की ओर स्वयं से दूर ले जाएं।
- ◆ आगे की ओर झुकते हुए ठुड़ड़ी को ज़मीन पर रखें।
- ◆ दोनों भुजाओं को समानांतर रखें।
- ◆ सामने की ओर देखें और इस रिथति को बनाए रखें।
- ◆ श्वास को अंदर खींचते हुए पीछे की ओर आ जाएं।
- ◆ श्वास को बाहर छोड़ते हुए वज्जासन में वापस लौट आएं।
- ◆ पैरों को पीछे खींचकर विश्रामासन में वापस आ जाएं।



लाभ

- ◆ शशकासन का अभ्यास तनाव, क्रोध आदि को कम करने में सहायक है।
- ◆ यह जनन अंग संबंधी व्याधि एवं कब्ज से मुक्ति दिलाता है एवं पाचन क्रिया संबंधी व्याधि व पीठ दर्द से छुटकारा दिलाता है।

सावधानियाँ

- ◆ अधिक पीठ दर्द में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।
- ◆ घुटनों से संबंधित ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित व्यक्तियों को इस अभ्यास को सावधानी पूर्वक करना चाहिए अथवा वज्जासन से बचना चाहिए।
- ◆ उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों को इस आसन से परहेज करना चाहिए।

उत्तानमंडूकासन (उर्ध्व दिशा में मेढ़क जैसा)

उत्तान का अर्थ उर्ध्व और मंडूक का अर्थ मेढ़क है। इस आसन में मेढ़क जैसी स्थिति में उर्ध्वमुखी हुआ जाता है। इसी कारण इस आसन का नाम उत्तानमंडूकासन पड़ा। उत्तानमंडूकासन में कोहनियों के सहारे सिर को थामा जाता है।

अभ्यास विधि

- ◆ वज्जासन में बैठें।
- ◆ अंगुठों को सटाते हुए दोनों घुटनों को जितना अधिक हो सके फैलाएं।
- ◆ अपने दायें हाथ को उठाएं, उसे मोड़ें और पीछे ले जाकर दाहिने कंधे से ऊपर उठाएं। इसके बाद हथेली को बाईं तरफ के कंधे के नीचे लाएं।
- ◆ इसी क्रिया को बायें हाथ का उपयोग करते हुए करें और अपनी हथेली को ऊपर ले जाकर दायें कंधे के नीचे ले आएं।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

- ◆ कुछ देर तक इसी स्थिति में रुकें। उसके बाद धीरे-धीरे बायें हाथ और फिर दायें हाथ को वापस ले आएं। अपने घुटनों को मिलाकर पूर्ववत् स्थिति में आ जाएं।

लाभ

- ◆ यह आसन पीठ दर्द और ग्रीवा की तकलीफ से छुटकारा दिलाता है।
- ◆ यह आसन शरीर के मध्यभाग के लिए लाभदायक है। यह फेफड़े की कार्यक्षमता में वृद्धि करता है।



सावधानियाँ

- ◆ घुटनों व जोड़ों के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को इस आसन से परहेज करना चाहिए।

मरीच्यासन/वक्रासन

वक्र शब्द का अर्थ घुमाव अथवा ऐंठन है। इस आसन के अभ्यास में मेरुदण्ड की अस्थि को घुमाते हैं, जिससे शरीर की आकृति वक्र हो जाती है जिसके कारण इसे वक्रासन कहते हैं। इसके अभ्यास से शरीर में कार्य करने की क्षमता को नया जीवन मिलता है।

शारीरिक स्थिति : दंडासन

अभ्यास विधि

- ◆ सर्वप्रथम दाएं पैर को मोड़ते हुए उसके पंजे को बाएं घुटने के बगल में रखें।
- ◆ श्वास को बाहर छोड़ते हुए, शरीर को दाईं तरफ घुमाएं।
- ◆ बाएं हाथ को दाएं घुटने के पास लाएं और दाएं पैर के अंगूठे को पकड़ लें अथवा हथेली को दाएं पैर के पास रखें।
- ◆ दाएं हाथ को पीछे ले जाएं और हथेली को जमीन पर रखें, जब तक कि पीठ लंबवत् न हो जाए।
- ◆ इस स्थिति में 10–30 सेकंड तक रहें।
- ◆ सामान्य ढंग से श्वास-प्रश्वास लेते रहें और शरीर को शिथिल रखें।



सामन्य योग अभ्यासक्रम

श्वास को बाहर छोड़ते हुए अपने हाथ हटा लें और शिथिल हो जाएं।

- ◆ इस अभ्यास क्रम को दूसरी तरफ से भी दोहराएं।

लाभ

- ◆ मेरुदण्ड की अस्थि में लचीलापन बढ़ाता है।
- ◆ कब्ज एवं अग्निमांद्य (डिस्पैसिया) को दूर करने में सहायता प्रदान करता है।
- ◆ पैंक्रियाज की शक्ति बढ़ाता है एवं मधुमेह के प्रबंधन में सहायता प्रदान करता है।

सावधानियाँ

- ◆ अधिक पीठ दर्द में और वर्टिब्रल व डिस्क डिस्कोर्डर की स्थिति में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए। उदर की सर्जरी के बाद एवं मासिक धर्म के दिनों में भी इस आसन को नहीं करना चाहिए।

ग. उदर के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

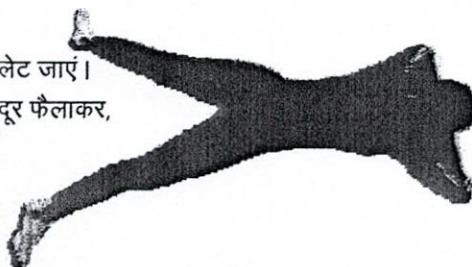
मकरासन

संस्कृत में मकर शब्द का अर्थ होता है मगर या घड़ियाल। इस आसन में शरीर की स्थिति मगर की आकृति के समान हो जाती है, इसलिए इसे मकरासन कहा जाता है।

स्थिति : अधोमुख लेटकर शिथिल स्थिति

अभ्यास विधि

- ◆ सर्वप्रथम उदर के बल लेट जाएं।
- ◆ पैरों को एक—दूसरे से दूर फैलाकर, पंजों को बाहर की ओर रखें।
- ◆ दोनों हाथों को मोड़ते हुए बाएं हाथ पर दायां हाथ रखें।
- ◆ तत्पश्चात् ललाट को अपने हाथों पर रखें। आंखें धीरे—धीरे बंद करें। यह स्थिति मकरासन कहलाती है।
- ◆ सभी प्रकार के आसनों के पश्चात् शिथिलीकरण के लिए इस आसन का अभ्यास किया जाता है।



लाभ

- ◆ कटि प्रदेश के निचले भाग के लिए लाभदायक है।
- ◆ पीठ संबंधी समस्याओं को दूर करने में उपयोगी है।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

- ◆ अस्थि संबंधी सभी व्याधियों को दूर करने में उपयोगी है।
- ◆ तनाव व चिंता से संबंधित समस्याओं के नियंत्रण में लाभदायक है।

सावधानियां

- ◆ निम्न रक्तचाप, हृदय संबंधी समस्याओं से ग्रसित व्यक्तियों को तथा गर्भावस्था में इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

भुजंगासन

भुजंग शब्द का अर्थ सांप व नाग है। इस आसन में शरीर की आकृति सांप के फन की तरह ऊपर उठती है जिसके कारण इस आसन को भुजंगासन कहते हैं।

शारीरिक स्थिति: मकरासन

अभ्यास विधि

- ◆ सर्वप्रथम पेट के बल लेट जाएं और अपने दोनों हाथों पर सिर टिकाते हुए शरीर को शिथिल रखें।
- ◆ अब अपने दोनों पैरों को आपस में मिला लें।
- ◆ हाथों को खींचकर रखते हुए ललाट को जमीन पर टिका रहने दें।
- ◆ अब हाथों को शरीर के ठीक बगल में ऐसा रखें कि हथेलियां और कोहनियां जमीन पर टिके रहें।
- ◆ धीरे-धीरे श्वास अंदर खींचते हुए ढुङ्डी और नाभि क्षेत्र तक शरीर को ऊपर उठाएं।
- ◆ कुछ समय तक इस स्थिति में आराम से रहें।
- ◆ इस अभ्यास को सरल भुजंगासन कहा जाता है।
- ◆ पुनः वापस लौटते हुए ललाट को जमीन पर टिकाएं।
- ◆ हथेलियों को वक्ष के बगल में रखें और कोहनियां ऊपर की ओर उठी हुई होनी चाहिए।
- ◆ धीरे-धीरे श्वास को भरते हुए ढुङ्डी एवं नाभि क्षेत्र तक के शरीर को ऊपर उठाएं रखें।

इस अभ्यास को भुजंगासन कहा जाता है।



सामान्य योग अभ्यासक्रम

- ◆ पुनः श्वास को बाहर छोड़ते हुए ललाट को जमीन पर शिथिल होने दें और हथेलियों के ऊपर सिर तथा पैर को फैलाकर शरीर को शिथिल करें।

ध्यातव्य

- ◆ पैरों को उतना ही तानकर (दृढ़) रखें कि कटि क्षेत्र के मेरुदण्ड में कोई भार या तनाव न हो।

लाभ

- ◆ तनाव प्रबंधन के लिए यह आसन सर्वश्रेष्ठ है।
- ◆ यह उदर के अतिरिक्त वसा को घटाता है तथा कब्जियत दूर करता है।
- ◆ पीठ दर्द और श्वास नली से संबंधित समस्याओं को दूर करता है।

साक्षानियां

- ◆ जिन लोगों की उदर संबंधी सर्जरी हुई हैं, उन्हें 2-3 महीने तक इस आसन को नहीं करना चाहिए।
- ◆ जो लोग हर्निया, अल्सर से पीड़ित हों, उन्हें इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

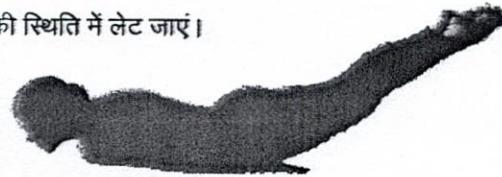
शलभासन

शलभ शब्द का अर्थ टिढ़ी होता है, जो एक प्रकार का कीड़ा होता है।

स्थिति : मकरासन

अभ्यास विधि

- ◆ सर्वप्रथम मकरासन की स्थिति में लेट जाएं।
- ◆ दुःखी को जमीन पर टिकाकर दोनों हाथों को शरीर के बगल में रख लें। ध्यान रहे कि हथेलियां ऊपर की ओर होनी चाहिए।
- ◆ श्वास अंदर खींचें, घुटनों को मोड़े बिना पैरों को जमीन से जितना हो सके, ऊपर उठाएं।
- ◆ हाथों को इस तरह दबाएं कि शरीर जमीन से आसानी से ऊपर उठ सके।
- ◆ इस स्थिति में 10-20 सेकंड तक रहें और सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।
- ◆ श्वास बाहर छोड़ते हुए पैरों को जमीन पर वापस ले आएं।
- ◆ कुछ समय के लिए मकरासन की स्थिति में लेटे रहें।



सामान्य योग अभ्यासक्रम

ध्यातव्य

- ◆ अपनी स्थिति को ठीक प्रकार से बनाने के लिए घुटनों की चक्की (नी कैप) को रोककर नितंबों को दबाकर रखना चाहिए। यह आसन भुजंगासन के बाद करने पर अधिक लाभदायक होता है।

लाभ

- ◆ साइटिक एवं पीठ के निचले हिस्से के पीड़ा—निवारण में सहायता प्रदान करता है।
- ◆ नितंबों की मांसपेशियों एवं वृक्क प्रदेश को सुगठित बनाता है।
- ◆ जांघों एवं नितंबों पर एकत्रित अतिरिक्त वसा को कम करता है; शरीर के वजन को नियंत्रित बनाए रखने में यह आसन उपयोगी है।
- ◆ उदर के अंगों को लाभ पहुंचाता है, पाचन में सहायता करता है।

सावधानियाँ

- ◆ हृदय रोगियों को इस आसन का अभ्यास करने से बचना चाहिए। पीठ के निचले हिस्से में अधिक दर्द होने पर सावधानी पूर्वक अभ्यास करना चाहिए।
- ◆ उच्च रक्तचाप, पेटिक अल्सर एवं हर्निया रोग से पीड़ित व्यक्ति को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

घ. पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

सेतुबंधासन

सेतुबंध शब्द का अर्थ सेतु का निर्माण है। इस आसन में शरीर की आकृति एक सेतु की अवस्था में रहती है, इसलिए इसे यह नाम दिया गया है। इसे चतुष्पादासन भी कहा जाता है।

अभ्यास विधि

- ◆ दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए एड़ियों को नितंबों के पास लाएं।
- ◆ हाथों से पैर के टखनों को मजबूती से पकड़े और घुटने एवं पैरों को एक सीधे में रखें।
- ◆ श्वास अंदर खींचते हुए धीरे—धीरे अपने नितंब और धड़ को ऊपर की ओर उठाएं।
- ◆ इस अवस्था में 10–30 सेकंड तक रहें, इस दौरान सामान्य श्वास लेते रहना चाहिए।
- ◆ श्वास बाहर छोड़ते हुए धीरे—धीरे मूल अवस्था में वापस आएं और शावासन में लेटकर शरीर को शिथिल छोड़ दें।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

ध्यातव्य

- ◆ अंतिम अवस्था में कंधे और सिर जमीन से लगे होने चाहिए।
- ◆ अंतिम अवस्था में यदि जरूरत हो तो आप अपनी कमर पर हाथ रखकर अपने शरीर को सहारा दे सकते हैं।

लाभ

- ◆ अवसाद एवं चिंता से मुक्त करता है। कमर के निचले हिस्से की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- ◆ उदर के अंगों में कसावट लाता है। पाचन क्षमता बढ़ाता है और कब्ज से छुटकारा दिलाता है।

साक्षान्यायां

- ◆ अल्पर और हर्निया से ग्रस्त व्यक्तियों और अग्रिम अवस्था वाली गर्भवती महिलाओं को यह आसन नहीं करना चाहिए।

उत्तानपाद आसन

यहां उत्तान का अर्थ ऊपर की ओर उठा हुआ (उर्ध्व दिशा) और पाद का अर्थ पैर है। इस आसन में उत्तान (चित) लेटकर पैरों को ऊपर उठाया जाता है। इसी कारण इस आसन का नामकरण उत्तानपादासन हुआ।

अभ्यास विधि

- ◆ जमीन पर आराम से लेट जाएं, पैरों की स्थिति सीधी हो और हाथों को बगल में रखें।
- ◆ श्वास लेते हुए घुटनों को बिना मोड़े धीरे-धीरे अपने दोनों पैरों को ऊपर उठाएं और 30 डिग्री का कोण बनाएं।
- ◆ सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस अवस्था में कुछ देर ठहरें।
- ◆ श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे अपने दोनों पैरों को नीचे लाएं और जमीन पर रखें।
- ◆ इस आसन को एक बार और दोहराएं।

लाभ

- ◆ यह आसन नाभि केंद्र (नाभिपद्म चक्र) में संतुलन स्थापित करता है।
- ◆ यह उदर पीड़ा, वाई (उदर-वायु), अपच और अतिसार (दस्त) को दूर करने में सहायक होता है।
- ◆ यह उदर की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।
- ◆ यह आसन घबराहट और चिंताओं से उबरने में सहायक है।
- ◆ यह श्वसन क्रिया को उन्नत करता है और फेफड़े की क्षमता में वृद्धि करता है।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

सावधानियां

- ◆ गहरे तनाव से पीड़ित मरीज बिना श्वास रोके बारी-बारी से अपने पैरों का उपयोग करते हुए इस आसन का अभ्यास करें।

अर्धहलासन

अर्थ का अर्थ 'आधा' और 'हल' का अर्थ है खेत जोतने वाला हल। इस आसन में शरीर की स्थिति खेतों की जुताई करने वाले भारतीय हल की अर्द्धआकृति जैसी हो जाती है। इसी कारण इसका नाम हलासन पड़ा।

अभ्यास विधि

- ◆ पीठ के बल लेट जाएं, दोनों हाथ जांधों के बगल में रखें और हथेलियां जमीन पर हों।
- ◆ घुटने को बिना मोड़े अपने पैरों को धीरे-धीरे ऊपर उठाएं और 30 डिग्री पर लाकर रोक दें।
- ◆ थोड़ी देर इसी अवस्था में बने रहें, कुछ देर बाद पुनः पैरों को धीरे-धीरे ऊपर उठाएं और 60 डिग्री पर रोक दें।
- ◆ इसके बाद थोड़ा रुककर पुनः पैरों को ऊपर उठाते हुए 90 डिग्री पर लाकर रोक दें, यह हलासन की उचित मुद्रा है।
- ◆ इस अवस्था में नितंब से कंधे की स्थिति खींची हुई रहेगी।
- ◆ इस अवस्था में तब तक रहें जब तक आप रह सकते हैं।
- ◆ अपने पैरों को 90 डिग्री की स्थिति से धीरे-धीरे वापस जमीन पर लाएं। ध्यान रहे वापसी की स्थिति में सिर जमीन से ऊपर न उठे।

लाभ

- ◆ यह आसन बदहज़मी और कब्ज़ियत से छुटकारा दिलाता है।
- ◆ यह आसन मधुमेह, बवासीर और गले संबंधी समस्याओं से छुटकारा दिलाने में सहायक है।
- ◆ यह आसन गहरे तनाव से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए अत्यंत लाभदायक है, परंतु उन्हें बड़ी सावधानी पूर्वक यह आसन करना चाहिए।

सावधानियां

- ◆ पीठ के निचले हिस्से के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को दोनों पैरों की सहायता से इस आसन को नहीं करना चाहिए।
- ◆ उदर में जख्म होने, हर्निया आदि से पीड़ित व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

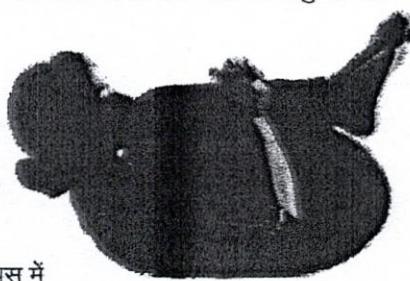
सामान्य योग अभ्यासक्रम

पवनमुक्तासन

पवन शब्द का अर्थ वायु और मुक्त शब्द का अर्थ छोड़ना या मुक्त करना है। जैसा कि इस अभ्यास के नाम से ही पता चलता है, यह आसन उदर एवं आंतों से वायु या वात बाहर निकालने में उपयोगी है।

अभ्यास विधि

- ◆ सर्वप्रथम पीठ के बल लंबवत् लेटना चाहिए।
- ◆ दोनों घुटनों को मोड़ते हुए जांघों को वक्ष के ऊपर ले आए।
- ◆ दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में गूंथते हुए पैरों को पकड़ लें।
- ◆ श्वास बाहर छोड़ते हुए सिर को तब तक ऊपर उठाएं, जब तक कि ठुड़डी घुटनों से नहीं लग जाए। कुछ समय तक इस स्थिति में रुकें।
- ◆ यह अभ्यास पवनमुक्तासन कहा जाता है।
- ◆ श्वास लेते समय सिर को वापस जमीन पर ले आएं।
- ◆ श्वास बाहर छोड़ते समय पैरों को जमीन पर ले आएं।
- ◆ अभ्यास के अंत में श्वासन में आराम करें।



ध्यातव्य

- ◆ पैरों की गतिविधि के अनुसार श्वास-प्रश्वास को एक लय में लाना चाहिए।
- ◆ घुटनों को ललाट से स्पर्श करते हुए यह अनुभव करना चाहिए कि कटि प्रदेश में खिंचाव हो रहा है; आंखें बंद रखनी चाहिए। ध्यान कटि प्रदेश पर होना चाहिए।

लाभ

- ◆ कब्जियत दूर करता है; वात से राहत दिलाता है और उदर के फैलाव को कम करता है। पाचन क्रिया में भी सहायता करता है।
- ◆ गहरा आंतरिक दबाव डालता है, श्रोणि और कटिक्षेत्र में मांसपेशियों, लिंगामेंट्स और स्नायु की अति जटिल समस्याओं का निदान करता है और उनमें कसावट लाता है।
- ◆ यह पीठ की मांसपेशियों और मेरु के स्नायुओं को सुगठित बनाता है।

साक्षात्कार

- ◆ उदर संबंधी व्याधि, हर्निया, साइटिका या तीव्र पीठ दर्द तथा गर्भावस्था के समय इस अभ्यास को न करें।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

शवासन

शव शब्द का अर्थ मृत देह है। इस आसन में अंतिम अवस्था एक मृत देह जैसी होती है।

शारीरिक स्थिति: निष्क्रिय शिथिल स्थिति।

अभ्यास विधि

- ◆ सर्वप्रथम पीठ के बल लेट जाना चाहिए।
- ◆ हाथों और पैरों को आरामदायक स्थिति में फैलाकर रखें।
आंखें बंद होनी चाहिए।
- ◆ पूरे शरीर को अचेतन अवस्था में शिथिल छोड़ दें।
नैसर्गिक श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करें।
- ◆ इस अवस्था में तब तक रहें, जब तक कि पूर्ण विश्रान्ति एवं चित्त शान्त न हो जाए।



लाभ

- ◆ सभी प्रकार के तनावों से मुक्त करता है।
- ◆ शरीर तथा मस्तिष्क दोनों को आराम प्रदान करता है।
- ◆ पूरे मनो-कायिक तंत्र को विश्राम प्रदान करता है।
- ◆ बाहरी दुनिया के प्रति लगातार आकर्षित होने वाला मन अंदर की ओर गमन करता है। इस तरह धीरे-धीरे महसूस होता है कि मस्तिष्क स्थिर हो गया है।
अभ्यासकर्ता बाहरी वातावरण से अलग होकर शांत बना रहता है।
- ◆ तनाव एवं इसके परिणामों के प्रबंधन में यह बहुत लाभदायक होता है।

कपालमाति

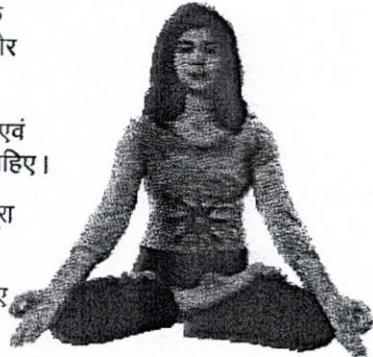
शारीरिक स्थिति : कोई भी ध्यानात्मक आसन जैसे सुखासन/पद्मासन/वज्रासन आदि

अभ्यास विधि

- ◆ सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं।
- ◆ आंखें बंद करके पूरे शरीर को शिथिल कर लें।
- ◆ दोनों नासिकारंधों से गहरी सांस लें और वक्ष स्थल को फैलाएं।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

- ◆ उदर की मांसपेशियों को दबाव पूर्वक अन्दर बाहर करते हुए श्वास छोड़ और ग्रहण करें।
- ◆ सक्रियता पूर्वक श्वास बाहर छोड़ना एवं निष्क्रियता पूर्वक उच्चश्वास करना चाहिए।
- ◆ कम से कम तीव्र श्वास के 40 चक्र पूरा करना चाहिए।
- ◆ इसके बाद गहरी श्वास अंदर लेते हुए धीरे-धीरे बाहर छोड़े।
- ◆ इस तरह कपालभाति का एक चक्र पूरा होता है।
- ◆ इसी प्रकार प्रत्येक चक्र पूरा करने के बाद गहरी श्वास लेनी चाहिए।
- ◆ इस अभ्यास को कम से कम दो बार और दोहराना चाहिए।



श्वसन क्रिया : यह श्वसन क्रिया उदर की मांसपेशियों के सहयोग से बिना किसी अतिरिक्त दबाव के होनी चाहिए। श्वास बाहर छोड़ने की क्रिया वक्ष एवं कंधा क्षेत्र में बिना किसी अनुचित दबाव अथवा गतिविधि के होनी चाहिए। पूरे अभ्यास के समय श्वास—प्रश्वास सहज रूप से होना चाहिए।

अभ्यास की चक्र संख्या : प्रारंभिक अवस्था में 3 चक्र तक अभ्यास कर सकते हैं। प्रत्येक चक्र में 10 श्वासोच्चवास होनी चाहिए। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाया जा सकता है।

लाभ

- ◆ कपालभाति कपाल को शुद्ध करता है कफ विकारों को समाप्त करता है।
- ◆ यह जुकाम, साइनोसाइटिस, अस्थमा एवं श्वास नली संबंधी संक्रमणों में लाभदायक है।
- ◆ यह पूरे शरीर का कायाकल्प करता है और चेहरे को सुकोमल और दीप्तिमान बनाए रखता है।
- ◆ यह तंत्रिका तंत्र को संतुलित कर शक्तिशाली बनाता है साथ ही साथ पाचन तंत्र को शक्तिशाली बनाता है।

सावधानियाँ

- ◆ हृदय संबंधी व्याधियों में, चक्कर आने, उच्च रक्तचाप, नासिका से रक्त प्रवाह, मिरगी, माइग्रेनस्ट्रोक, हर्निया एवं गैस्ट्रिक अल्सर होने की स्थिति में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

५ प्राणायाम

नाड़ी शोधन अथवा अनुलोम विलोम प्राणायाम

इस प्राणायाम की मुख्य विशेषता है कि बाएं एवं दाएं नासिकारन्धों से क्रमवार श्वास-प्रश्वास को रोककर अथवा बिना श्वास-प्रश्वास रोके श्वसन किया जाता है।

शारीरिक स्थिति : कोई भी ध्यानात्मक आसन।

अभ्यास विधि

- ◆ सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं।
- ◆ मेरुदण्ड एवं सिर को सीधा रखें और आंखें बंद कर लें।
- ◆ कुछ गहरी श्वासों के साथ शरीर को शिथिल कर लें।
- ◆ ज्ञान मुद्रा में बाईं हथेली बाएं घुटने के ऊपर रखनी चाहिए। दायां हाथ नासाग्र मुद्रा में होना चाहिए।
- ◆ अनामिका एवं कनिष्ठिका अंगुली बाईं नासिका पर रखनी चाहिए। मध्यमा और तर्जनी अंगुली को मोड़कर रखें। दाएं हाथ का अंगूठा दाईं नासिका पर रखना चाहिए।
- ◆ बाईं नासिका से श्वास ग्रहण करें। इसके बाद कनिष्ठिका और अनामिका अंगुलियों से बाईं नासिका बंद कर लें। दाईं नासिका से अंगूठा हटा कर वहां (दाईं नासिका) से श्वास बाहर छोड़ें।
- ◆ तत्पश्चात् एक बार दाईं नासिका से श्वास ग्रहण करना चाहिए।
- ◆ श्वासोच्छ्वास के अंत में दाईं नासिका को बंद करें, बाईं नासिका खोलें तथा इसके द्वारा श्वास बाहर छोड़ दें।
- ◆ यह पूरी प्रक्रिया नाड़ी शोधन या अनुलाम विलोम प्राणायाम का एक चक्र है।
- ◆ यह पूरी प्रक्रिया पांच बार दोहराई जानी चाहिए।



अनुपात एवं समय

- ◆ प्रारम्भिक अभ्यासियों के लिए श्वासोच्छ्वास की क्रिया की अवधि बराबर होनी चाहिए।
- ◆ धीरे-धीरे इस श्वासोच्छ्वास क्रिया को क्रमशः 1: 2 कर देना चाहिए।

श्वसन

- ◆ श्वसन क्रिया मंद, समान एवं नियंत्रित होनी चाहिए। इसमें किसी भी प्रकार का दबाव या अवरोध नहीं होना चाहिए।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

लाभ

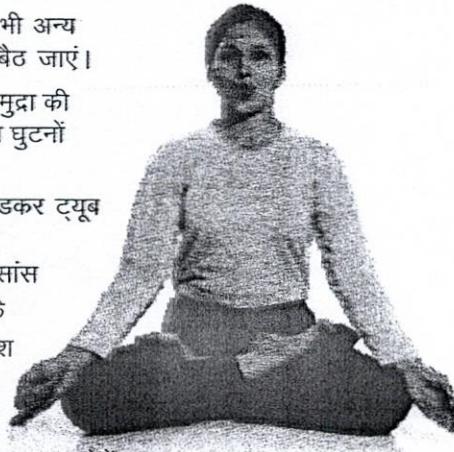
- ◆ इस प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य शरीर में ऊर्जा वहन करने वाले मुख्य स्रोतों का शुद्धिकरण करना है। अतः यह अभ्यास पूरे शरीर का पोषण करता है।
- ◆ मन में निश्चलता लाता है और शांति प्रदान करता है साथ ही एकाग्रता बढ़ाने में भी सहायक है।
- ◆ जीवन शक्ति बढ़ाता है और तनाव एवं चिंता के स्तर को कम करता है।
- ◆ यह कफ विकार को भी कम करता है।

शीतली प्राणायाम

शीतली का अर्थ है शीतल होना। यह साधक के वित्त को शांत करता है और मन की व्यग्रता को दूर करता है। जैसा कि शीतली प्राणायाम नाम से ही स्पष्ट है, यह शरीर और मन को शीतलता प्रदान करता है। इसकी सृष्टि शरीर के तापमान को नियंत्रित करने के लिए ही विशेष रूप से की गई है। इस प्राणायाम के अभ्यास से न केवल शरीर का तापमान नियंत्रित होता है, बल्कि मन भी एकदम शांत चित्त हो जाता है।

अभ्यास विधि

- ◆ पद्मासन अथवा किसी भी अन्य आरामदायक आसन में बैठ जाएं।
- ◆ ज्ञान मुद्रा अथवा अंजलि मुद्रा की अवस्था में अपने हाथों को घुटनों पर रख लें।
- ◆ जीभ को किनारों से मोड़कर ट्यूब का आकार बना लें।
- ◆ इस ट्यूबनुमा जीभ से सांस लेते हुए जितना हो सके हवा शरीर के अंदर प्रवेश कराएं और मुँह बंद कर लें।
- ◆ नासिकारंधो से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें।



लाभ

- ◆ शीतली प्राणायाम रक्त को शुद्ध करता है।
- ◆ यह शरीर में शीतलता प्रदान करता है।
- ◆ उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों के लिए यह विशेष लाभप्रद है।
- ◆ यह भूख और प्यास का शमन करता है।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

- ◆ कफ और पित्त के कारण होने वाले अपच और अन्य व्याधियों को दूर करता है।
- ◆ यह पुरानी से पुरानी बदहज़मी और तिल्ली रोग से छुटकारा दिलाता है (ह.प्र. 2 / 58)।
- ◆ यह त्वचा और नेत्रों के लिए भी लाभदायक है।

सावधानियां

- ◆ ठंड, कफ अथवा तुण्डिका-शोध (टॉन्सिलाइटिस) के मरीजों को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।

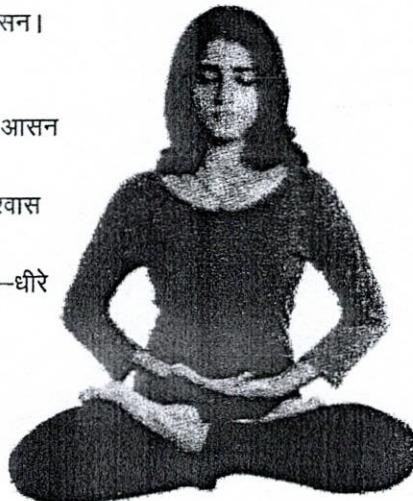
ब्रामरी प्राणायाम

ब्रामरी शब्द भ्रमर से लिया गया है, जिसका मुख्य अर्थ है भौंरा। इस प्राणायाम के अभ्यास के समय निकलने वाला स्वर भ्रमर के गुंजन के स्वर की तरह होता है।

शारीरिक स्थिति : कोई भी ध्यानात्मक आसन।

अभ्यास विधि: I

- ◆ सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में आंखें बंद कर बैठ जाएं।
- ◆ नासिका के द्वारा लम्बा गहरा श्वास खीचें।
- ◆ नियंत्रित ढंग से श्वास को धीरे-धीरे बाहर छोड़ते हुए भौंरे जैसी आवाज निकालें। इस प्रकार ब्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है।
- ◆ इसे और 2 बार दोहराएं।

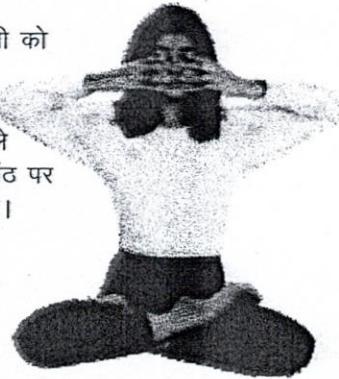


अभ्यास विधि: II

- ◆ सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में आंखें बंद करके बैठ जाएं।
- ◆ नासिका के द्वारा लंबा गहरा श्वास खीचें।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

- ◆ चित्र में दिखाए अनुसार अंगूठों से कर्णछिद्र बंद कर लें। तर्जनी अंगुली को आंखों के कोनों पर रखें और दोनों मध्यमा अंगुलियों को नासा रन्धों पर रखें। अनामिका ऊपर वाले होठ पर और कनिष्ठा नीचे वाले होठ पर लगायें। इसे षणमुखी मुद्रा कहते हैं।
- ◆ धीरे—धीरे नियंत्रित रूप से शवास को बाहर छोड़ते समय भौंरे जैसी आवाज निकालें। इस तरह भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है।
- ◆ इसे और 2 बार दोहराएं।



लाभ

- ◆ भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास तनाव से मुक्त करता है और चिंता, क्रोध एवं अतिसक्रियता को घटाता
- ◆ भौंरे जैसी आवाज का प्रतिध्वनिक प्रभाव मस्तिष्क एवं तंत्रिकातंत्र पर लाभकारी होता है।
- ◆ यह महत्वपूर्ण शांतिकारक अभ्यास है; जो तनाव संबंधी विकारों को दूर करने में लाभकारी होता है।
- ◆ यह एकाग्रता और ध्यान की आरंभिक अवस्था में उपयोगी है।

साक्षान्तियाँ

- ◆ नाक एवं कान में यदि किसी प्रकार का संक्रमण हो तो इस आसन को नहीं करना चाहिए।

ध्यान

ध्यान लगातार चिंतन—मनन की एक क्रिया है।

शारीरिक स्थिति : कोई भी ध्यानात्मक आसन।

अभ्यास विधि

- ◆ सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं।
- ◆ मेरुदण्ड को बिना किसी प्रकार का कष्ट दिए सीधा रखें।
- ◆ निम्नानुसार ज्ञान मुद्रा में बैठें:
 - ◆ अंगूठे और तर्जनी अंगुली के सिरों को आपस में स्पर्श कराएं।



सामान्य योग अभ्यासक्रम

- ◆ अन्य तीन अंगुलियां सीधी और आरामदायक स्थिति में होनी चाहिए।
- ◆ तीनों अंगुलियां एक—दूसरे के अगल—बगल हों और वे एक—दूसरे को स्पर्श करती हों।
- ◆ ऊपर की ओर खुली हुई हथेली को घुटनों पर रखें।
- ◆ हाथों एवं कंधों को ढीला और शिथिल कर देना चाहिए।
- ◆ आंखें बंद करके मुख को थोड़ा ऊपर की ओर उठाकर बैठ जाएं।
- ◆ मुख को थोड़ा सा ऊपर की दिशा में उठाकर एकाग्रचित्त होकर बैठ जाएं। बिना किसी पर विशेष ध्यान केंद्रित किए केवल अपनी भौंहों के बीच हल्का सा ध्यान केंद्रित करें और अपनी आती—जाती श्वासों को महसूस करें।
- ◆ पूर्व विचारों को छोड़ने का प्रयास करें। पवित्र व निर्मल विचार मन में लाने का प्रयास करें।
- ◆ इस स्थिति में ध्यान लगाकर कुछ समय तक बैठे रहें।



ध्यातव्य

- ◆ ध्यान अभ्यास की प्रारंभिक अवस्था में मन को प्रसन्नचित्त करने वाला संगीत बजाया जा सकता है।
- ◆ जितने अधिक समय तक सम्भव हो, इस स्थिति में रुकना चाहिए।

लाभ

- ◆ ध्यान योगाभ्यास का सबसे महत्वपूर्ण घटक है।
- ◆ यह अभ्यासकर्ता को नकारात्मक भावनाओं से दूर रखता है, भय, क्रोध, अवसाद, चिंता दूर करता है और सकारात्मक भावनाएं विकसित करने में सहायता करता है।
- ◆ मस्तिष्क को शांत और निश्चल रखता है।
- ◆ एकाग्रता, स्मृति, विचारों की स्पष्टता और मनोबल को बढ़ाता है।
- ◆ पूरे शरीर और मस्तिष्क को पर्याप्त आराम देते हुए उन्हें तरोताजा करता है।
- ◆ ध्यान आत्म अनुभूति की ओर ले जाता है।

सामान्य योग अभ्यासक्रम

■ संकल्प (योग सत्र का समापन इस संकल्प के साथ करना चाहिए।)

हमें अपने मन को हमेशा संतुलित रखना है,
इसमें ही हमारा आत्मविकास समाया है,
मैं स्वयं के प्रति, कुटुंब के प्रति, कार्य, समाज और विश्व के प्रति, शांति, आनंद
और स्वास्थ्य के प्रचार के लिए बद्ध हूं।

■ संकल्प (योग सत्र का समापन इस संकल्प के साथ करना चाहिए।)

मैं संकल्प लेता हूं कि सर्वदा अपनी सोच में संतुलन बनाए रखूंगा। ऐसी मनःस्थिति मेरे उच्चतम आत्म-विकास की असीम संभावनाएं प्रदान करती है। मैं अपने कर्तव्य निर्वाह के प्रति, कुटुंब और कार्य के प्रति तथा समाज व समूचे विश्व में शांति, स्वास्थ्य और सौहार्द के प्रसार के लिए कृत संकल्प हूं।

■ शांति पाठ

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिददुःखभाग्भवेत् ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

सब सुखी हो, सब निरोग हो।
सब निरामय हो, सबका मंगल हो,
कोई दुःखी न हो।

■ सांस्थानिक योग अभ्यास (आईवाईपी)

15 मिनट

(प्राणायाम, ध्यान, योग निद्रा और सत्त्वंग को प्राथमिकता)
प्राणायाम अथवा ध्यान / ध्यान सत्र के पश्चात् किंतु संकल्प से पूर्व किया जाना चाहिए।

40 ===== 21 जून—अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस =====

८/१११८/

End