चिंता, भय व तनाव से मुक्ति-योगासन

लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

(भाग-04)

हमने पिछले 03 (तीन)-भागों में, चिंता, भय व तनाव के अनुभवों पर जानकारी प्राप्त की कि कैसे योग हमारे लिये इस समस्या के निदान मे कारगर साबित होता है। परंतु योग (Yoga) एक पूरक के तौर पर ही उपयोग में लाना चाहिए। इसके विषय में नियमित खान-पान नियंत्रण व योग साधना से नकारात्मकता दूरकर चिंतामुक्त के लिये वैकल्पिक रूप मे उपयोगी हो सकती है तथा प्रमुख योगिग क्रियायें कितने प्रकार की होती हैं, उनके लाभ व उनको प्रारम्भ करने के पूर्व कौन-कौन सी सवधानी बरतनी चाहिये, जान चुके हैं। इस अंक में, हम प्रमुख योगासन के करने व उनके लाभ के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे।

4.0 प्रमुख योगासन और उनसे लाभ

हम जान चुके हैं कि 84-प्रमुख आसान होते हैं तथा यहां पर हम लोग मात्र 40-आसनों के बारे में, यह कैसे किया जाता है और उससे क्या लाभ हैं, उनकी जानकारी प्राप्त करेंगे। जिससे अपने शरीर और मन को शांत, स्थिर और सुखी रख सकें।

4.1 अर्धचक्रासन (Ardha Chakrasana)

अर्ध=आधा, चक्र= पहिया, आसन शब्द= अर्धचक्रासन

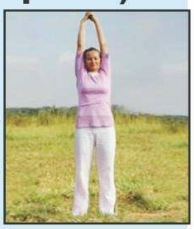
अर्धचक्रासन करने की विधि

- पैरों को एक साथ रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ और हाथों को शरीर के साथ रखें।
- अपने शरीर के वजन को दोनों पैरों पर सामान रूप से रखें।
- साँस को अन्दर की ओर खीचें, हाथों को सिर के ऊपर ले जायें और हथेलियाँ एक दूसरे के सामने हों।
- साँस छोड़ते हुए नितम्बों को थोड़ा सा आगे की तरफ धक्का दें, हल्का से पीछे की ओर झुक जाएँ, अपने हाथों को कान से सटा कर रखें, कोहनियाँ तथा घुटने सीधे रखें, सिर सीधा रखते हुये अपने सीने को छत की तरफ उठायें।
- साँस अन्दर की ओर लेते हुए इस अवस्था को कुछ देर बनाये रखें और फिर धीरे से वापस आ जाएँ।
- साँस छोड़ते हुए अपने हाथों को नीचे लायें और विश्राम करें।

अर्धचक्रासन के लाभ

- शरीर के उपरी हिस्से में (धड़) खिंचाव पैदा करता है।
- हाथों एवं कंधों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

4.2 कोणासन (The angle pose)

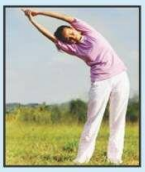


कोणासन दो शब्दों से बना है, कोण+आसन = कोणासन। आइये कोणासन करने की विधि को जाने ।

कोणआसन करने की विधि

- सीधे खड़े रहते हुए पैरों में कूल्हे के चौड़ाई जितनी दूरी बना ले और हाथों को शरीर के बाजू में रखें ।
- साँस ले और अपने बाएं हाथ को इस तरह ऊपर उठाये की आपकी उंगलियाँ छत की दिशा में रहें ।
- साँस छोड़ते हुए रीढ़ की हड्डी को झुकाते हुए अपनी दाहिनी ओर झुके, उसके बाद अपने श्रोणि को बाईं ओर ले जाएँ और थोड़ा और झुके। अपने बायें हाथ को ऊपर की ओर तना हुआ रखे।
- बायीं हथेली से उपर देखने के लिए अपने सिर को घुमाए। कोहनियों को सीधा रखें।
- साँस लेते हुए अपने शरीर को वापस सीधा करें ।
- साँस छोड़ते हुए अपने बायें हाथ को नीचे लाए ।

कोणआसन से लाभ



- रीढ़ की हड्डी और बाजुओं व टाँगों को खींच कर सीधा रखने में सहायता।
- हाथ, पैर और धड़ के सभी भागों में सुदृढ़ता।
- पीठ के दर्द से निजाद।
- रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है।
- कब्ज़ में राहत मिलती है।
- कटिस्नायु शूल (साईटीका) के रोगियों को लाभ मिलता है।

कोणआसन के अंतर्विरोध

- जिन लोगों को तीव्र पीठ दर्द और स्पॉडिलाइटिस की शिकायत हो, वह कोण आसन ना करें।

4.3 हस्तपादासन (Hastapadasana /Uttanasana)

हस्त=हाथ, पाद=पैर, आसन शब्द=हस्तपादासन

उत्तानासन (हस्तपादासन) करने की विधि

- पैरों को एक साथ रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ और हाथों को शरीर के साथ रखें।
- अपने शरीर के वजन को दोनो पैरों पर समान रूप से रखे।
- साँस अंदर ले और हाथों को सिर के ऊपर ले जाएँ।
- साँस छोड़ें, आगे और नीचे की ओर झुकते हुए पैरों की तरफ जाएँ।
- इस अवस्था में 20-30 सेकेंड्स तक रूकें और गहरी साँसे लेते रहें।
- अपने पैरों और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें, हाथों को पैर के पंजों के बगल में जमीन पर रखें या पैरों पर भी रख सकते हैं।
- साँस बाहर छोड़ते हुए अपने छाती को घुटनों की तरफ ले जाएँ, नितम्बों तथा टेलबोन (रीढ़ की हड्डी का अंतिम सिरा) जितना हो सकता है उतना ऊपर उठाएँ), एड़ियों को नीचे की तरफ दबाएँ, इसी अवस्था में सिर को विश्राम दें और आराम से सिर को पंजों की तरफ ले जाएँ गहरी साँसे लेते रहें।
- साँस को अन्दर लेते हुए अपने हाथों को आगे व ऊपर की तरफ उठाएँ और धीरे धीरे खड़े हो जाएँ।
- साँस छोड़ते हुए अपने हाथों को शरीर के साथ ले आएँ।

उत्तानासन (हस्तपादासन) के लाभ

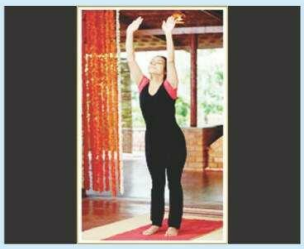
- शरीर के पृष्ठ भाग में पाए जाने वाली समस्त मांसपेशियों में खिंचाव पैदा करता है।
- तंत्रिका तंत्र में रक्त का प्रवाह बढ़ाकर उसे स्फूर्तिदायक बनाता है।
- रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है।
- उदर के अंगों को सक्रिय करता है।

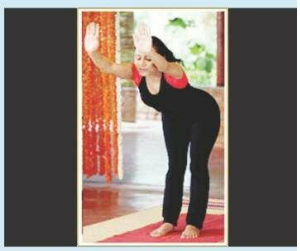
उत्तानासन (हस्तपादासन) के अंतर्विरोध

जिन लोगों को पीठ के निचले हिस्से में कोई समस्या हो, स्पॉन्डिलाइटिस, सर्वाइकल दर्द अथवा किसी भी प्रकार की पीठ या रीढ़ की हड्डी की समस्या से ग्रस्त हों, वो इस आसन को न करें।

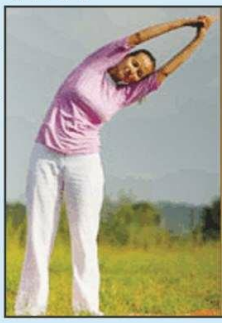
अर्धचक्रासन के अंतर्विरोध

- जिन व्यक्तियों को कूल्हे तथा रीढ़ की हड्डी में कोई गंभीर समस्या हो, वह लोग इस आसन को न करें साथ ही जिन्हें उच्च रक्तचाप व मानसिक विकार की समस्या हो वो भी इस आसन को न करें।
- जिन्हें आमाशय या ग्रहणी में घाव हो अथवा हर्निया की तकलीफ हो, उन्हें भी इस आसन को नहीं करना चाहिये।
- गर्भवती स्त्रियों को भी यह आसन नहीं करना चाहिये।





4.4 कोणासन-2 करने की विधि



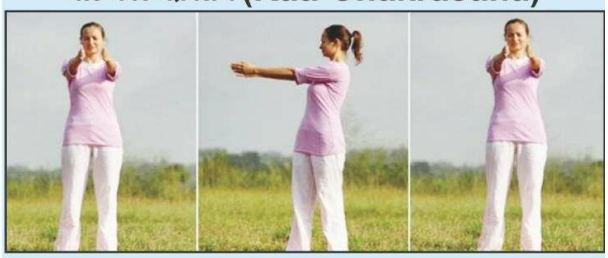
कोणआसन करने की विधि

- पैरो के बीच में 2 फीट का अंतर रखें। दोनों पैर पर बराबर भार संतुलित करे।
- श्वास लेते हुए दोनों हाथों को फैलाते हुए सिर के ऊपर ले जाये और हथेलियों को जोड़ें। उंगलियो को आपस में जोड़ कर गुम्बदनुमा अवस्था में हाथो को रखें। ध्यान रहे कि हाथ कान से छूते हुए जाये।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए दाहिने ओर झुकें। यह ध्यान दे की हाथ कोहनियों से मुड़े नहीं। जमीन पर पैर से दबाव बनाएँ रखें।
- इस स्थिति में बने रहे। शरीर में झुकते हुए खिंचाव बनाये रहे। इस स्थिति में रहते हुए गहरी श्वास ले और छोड़े।
- श्वास लेते हुए पुनः सामान्य स्थिति में खड़े हो।
- श्वास छोडते हुए दोनों हाथ नीचे लाये।
- बाये ओर यही प्रक्रिया दोहराये।

कोणासन-2 के लाभ

- शरीर के दोनों ओर और मेरुरज्जु में खिंचाव उत्पन करता हैं।
- हाथ, पैर और पेट के अंगो को व्यवस्थित करता हैं।

4.5 कटि चक्रासन (Kati Chakrasana)



कटि चक्रासन योगासन का वास्तव में अर्थ है कमर के हिस्से को घुमाना। इस आसन से कमर को खिंचाव मिलने के साथ साथ कमर में लचीलापन भी आता है। इसे करने के लिए थोड़ा समय लगता है परंतु इसके अनेक लाभ हैं।

इस सरल और उपयोगी आसन का सही एवं नियमित अभ्यास ,कब्ज दूर करने में सहायक है।

कटी =कमर, चक्र=घुमाना, आसन =योगासन।

कटि चक्रासन करने की विधि

- पैरों को जोड़ कर सीधे खड़े हो जाएँ।
- श्वास अंदर लेते हुए, हथेलियां एक दूसरे के सामने रखते हुए, हाथों को अपने सामने, जमीन के समानांतर करें।
- अपने हाथों और कन्धों की दूरी समान रखें।
- श्वास छोड़ते हुए, कमर दाहिनी ओर घुमाएं और बाएं कंधे से पीछे की ओर देखें। श्री श्री योग के विशेषज्ञ की सलाह के अनुसार पैरों को एक ही स्थान पर रखे रहें, इससे कमर को पूरा घुमाव प्राप्त होगा।
- हथेलियों की दूरी समान बनायें रखिये, क्या आपको अपनी पीठ के नीचले हिस्से में खिंचाव का अनुभव हो रहा है?
- श्वास लेते हुए पुनः सामने की ओर घूम जाएँ।
- श्वास छोड़ते हुए इस आसन को बाएँ ओर घुमते हुए दोहराएँ।
- साँस लेते हुए पुनः सामने की ओर घूम जाएँ।
- इस आसन को कुछ समय तक दोनों तरफ करें और फिर श्वास छोड़ते हुए हाथों को नीचे लें आएँ।

हिदायतः आसन करने की गति धीमी और एक समान हो। शरीर को झटके से न हिलाएँ। यदि आप श्वास और गति में सामंजस्य के साथ योगासन करेंगे तो आपको इसका अत्यधिक लाभ होगा।

कटि चक्रासन के लाभ

- कब्ज से राहत।
- मेरुदंड और कमर का लचीलापन।
- हाथ और पैरों के मासपेशियों के लिए लाभदायक।
- गर्दन एवं कन्धों को आराम देते हुए,पेट की मासपेशियों एवं पीठ को शक्तिशाली बनाता है।
- बैठकर या दफ्तर में कार्य करने वालों के लिए लाभदायक।

कटि चक्रासन करते समय कुछ चीजों पर ध्यान दें

- गर्भावस्था, हर्निया, स्लिप डिस्क, एवं उदर के हिस्से में हुई कोई भी सर्जरी वाले व्यक्तियों के लिए यह आसन वर्जित है।
- यदि आपको रीढ़ की हड्डी की कोई भी समस्या हो तो आप चिकित्सिक से सलाह लेकर ही यह आसन करें।

क्रमशः योगासन की कुछ विधि अगले अंक-5 में...