



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

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति-योगासन

हमने पिछले 08 (आठ)-भागों में, चिंता, भय व तनाव से मुक्ति के लिये जानकारी प्राप्त की, कि कैसे योग हमारे लिये इस समस्या के निदान में कारगर साबित होता है। परंतु योग को एक पूरक के तौर पर ही उपयोग में लाना चाहिए। इसके विषय में, नियमित खान-पान पर नियंत्रण व योग साधना से नकारात्मकता दूरकर चिंतामुक्त के लिये, एक वैकल्पिक निदान के रूप में इसको उपयोगी बना सकते हैं। प्रमुख योगिया क्रियाएँ कितने प्रकार की होती हैं, उनके लाभ व उनको प्रारम्भ करने के पूर्व कौन-कौन सी सावधानी बरतनी चाहिये तथा कुछ प्रमुख योगासन के करने की विधि व उनसे लाभ के बारे में भी जानकारी प्राप्त की है। इस अंक में, हम कुछ और प्रमुख योगासनों को करने की विधि व उनसे लाभ के बारे में जानेंगे।

(भाग-09)

4.23 मार्जरी आसन (Marjariasana)



पालतू जानवर भी हमें योग की शिक्षा दे सकते हैं। एक योगी की पारखी नजर अपने चारों तरफ फैले संसार से भी ज्ञान अर्जित कर लेती है। मार्जरी आसन बिल्ली के सामान खिंचाव का एक उत्कृष्ट उधारण है। मार्जरी आसन=बिल्ली आसन।

ठोड़ी को छाती से लगाएँ और पीठ को धनुष आकार में जितना उपर हो सके उतना ऊपर, पुट्टों को ढीला छोड़ दें।
● इस स्थिति को कुछ समय तक बनाएँ रखें और फिर पहले कि तरह मेजनुमा स्थिति में आ जाएँ।
● इस प्रक्रिया को पाँच से छः बार दोहराएँ और विश्राम करें।

● सुझाव-जब यह प्रक्रिया हम धीरे और लय के साथ करते हैं तो इसका अधिक लाभ-मिलता है और यह हमें ध्यान कि अवस्था तक ले जाता है।

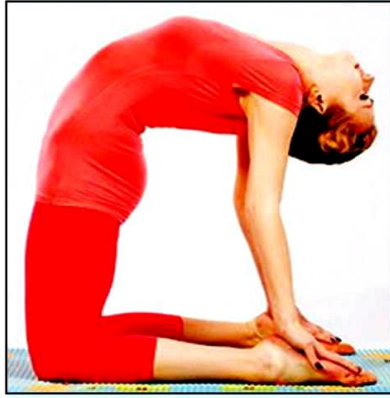
मार्जरी आसन करने के लाभ

- रीढ़ के हड्डी को लचीला बनाता है।
- कंधों और कलाई की क्षमता बढ़ाता है।
- पाचन प्रक्रिया की ग्रंथियों की मालिश करता है।
- पाचन प्रक्रिया सुधारता है।
- पेट को सुखील बनाता है।
- रक्त प्रवाह बढ़ाता है।
- मन को शांत करता है।

मार्जरी आसन करने की सावधानियाँ

अगर आपके पीठ और गर्दन में दर्द है तो विशेषज्ञ की सलाह लें। यह आसन आर्ट ऑफ लिविंग के प्रशिक्षक के सानिध्य में करें।

4.24 उष्ट्रासन (Ustrasana)



‘उष्ट्र’ एक संस्कृत भाषा का शब्द है और इसका अर्थ ‘ऊँट’ होता है। उष्ट्रासन को अंग्रेजी में ‘Camel Pose’ कहा जाता है। उष्ट्रासन एक मध्यवर्ती पीछे झुकने-योग आसन है जो अनाहत (हृदय चक्र) को खोलता है। इस आसन से शरीर में लचीलापन आता है, शरीर को ताकत मिलती है तथा पाचन शक्ति बढ़ जाती है। उष्ट्रासन करने की प्रक्रिया और उष्ट्रासन के लाभ नीचे दिए गए हैं-

उष्ट्रासन करने की विधि

- अपने योग मैट पर घुटने के सहारे बैठ जाएँ और कूटने पर दोनों हाथों को रखें।
- घुटने कंधों के समानांतर हो तथा पैरों के तलवे आकाश की तरफ हो।
- सांस लेते हुए मेरुदंड को पुरोनितम्ब की ओर खींचे जैसे कि नाभि से खींचा जा रहा है।
- गर्दन पर बिना दबाव डालें तटस्थ बैठे रहे।
- इसी स्थिति में कुछ साँसे लेते रहे।
- सांस छोड़ते हुए अपने प्रारंभिक स्थिति में आ जाएँ।
- हाथों को वापस अपनी कमर पर लाएँ और सीधे हो जाएँ।

शुरुआत में यह आसन कैसे करें

अपनी सुविधा के लिए आप अपने घुटनों के नीचे तक्ति का प्रयोग कर सकते हैं।

उष्ट्रासन के लाभ

- पाचन शक्ति बढ़ता है।
- सीने को खोलता है और उसको मजबूत बनाता है।
- पीठ और कंधों को मजबूती देता है।
- पीठ के निचले हिस्से में दर्द से छुटकारा दिलाता है।
- रीढ़ की हड्डी में लचीलेपन एवं मुद्रा में सुधार भी लाता है।
- मासिक धर्म की परेशानी से राहत देता है।

किन-किन स्थितियों में उष्ट्रासन नहीं करना चाहिए

या गर्दन में चोट, उच्च या निम्न रक्तचाप से ग्रस्त लोग यह आसन केवल एक अनुभवी शिक्षक के निगरानी में करें।

अनुवर्ती आसन

उष्ट्रासन के बाद सेतुबंध आसन किया जा सकता है।

4.25 बालासन (Balasana /Shishuasana)



शिशु- बच्चा , आसन- आसन बालासन/शिशुआसन करने की विधि

- अपनी एड़ियों पर बैठ जाएँ, कूल्हों पर एड़ी को रखें, आगे की ओर झुके और आगे की जमीन पर लगायें।
- हाथों को शरीर के दोनों ओर से आगे की ओर बढ़ाते हुए जमीन पर रखें, हथेली आकाश की ओर (आगे से आरामदायक ना हो तो आप एक हथेली के ऊपर दूसरी हथेली को रखकर माथे को आराम से रखें।)
- धीरे से छाती से जाँघों पर दबाव दें
- स्थिति को बनाये रखें।

- धीरे से उठकर एड़ी पर बैठ जाएँ और रीढ़ की हड्डी को धीरे धीरे सीधा करें। विश्राम करें।

बालासन के लाभ

- पीठ को गहरा विश्राम।
- कब्ज से राहत दिलाता है।
- तंत्रिका तंत्र को शांत करता है।
- बालासन के अंतर्विरोध
- यदि पीठ में दर्द हो या घुटने का ऑपरेशन हुआ हो तो अभ्यास न करें।
- गर्भवती महिलाएँ शिशु आसन का अभ्यास ना करें।
- अभी आप दस्त से परेशान हो या हाल ही में ठीक हुए हो तो ये आसन न करें।

4.26 चक्कीचलनासन (Chakki Chalanasana)

चक्की=आटे को पीसने की एक मशीन+चलाना+आसन

इस आसन में भारतीय गावों में पाए जाने वाली, हाथों से चलाने वाली गेहूँ की चक्की को चलाने की नकल की जाती है। यह एक बहुत अच्छा व आनंददायक व्यायाम है।

चक्कीचलनासन करने की विधि

दोनों पैरों को पूरी तरह फैलाकर बैठ जाएँ, हाथों को पकड़ते हुए बाजूओं को कंधों की सीध में अपने सामने की ओर रखें। लंबी गहरी साँस लेते हुए अपने शरीर के ऊपरी हिस्से को आगे लाएँ और एक काल्पनिक घेरा/गोला बनाते हुए दाहिनी ओर हिलाना शुरू करें।

साँस भरते हुए आगे और दाहिनी ओर जाएँ और साँस छोड़ते हुए पीछे व बहिनी ओर। आगे से दाहिनी ओर जाते हुए साँस भरें। साँस भरते हुए आगे और दाहिनी ओर जाएँ और साँस छोड़ते हुए पीछे व बहिनी ओर। आगे से दाहिनी ओर जाते हुए साँस भरें। पैरों को स्थिर रखे और शरीर के निचले हिस्से में खिंचाव महसूस करें। बाजू पीठ के साथ घूमेगी और धड़ के घूमने के कारण पैरों में हल्की गति स्वाभाविक है। बाजू घूमते हुये लम्बी व गहरी साँस लेते रहे। अनुभव करें कि क्या आपको बाजूओं, उदर, कटि प्रदेश वा पैरों में खिंचाव महसूस हो रहा है। एक दिशा में 5-बार करने के बाद दूसरी दिशा में 10-बार दोहराये

चक्कीचलनासन के लाभ



- सियाटिका रोकने में लाभप्रद
- पीठ, उदर व बाजूओं की मांसपेशियों का व्यायाम हो जाता है।
- छाती व कटि प्रदेश में फैलाव पैदा करता है।
- महिलाओं की गर्भाशय की मांसपेशियों का व्यायाम, निरंतर अभ्यास से पीड़ादायक मासिक चक्र से आराम मिलता है।
- निरंतर अभ्यास से उदरीय वसा में कमी।
- गर्भावस्था के दौरान जमा वसा को कम करने में बेहद कारगर। इस मुद्रा को करने से पहले अपने चिकित्सक से सलाह अवश्य लें।

चक्कीचलनासन के अंतर्विरोध

निम्नलिखित स्थितियों में चक्कीचलनासन न करें

- गर्भावस्था
- कम रक्तचाप
- पीठ के निचले हिस्से में अत्यधिक पीड़ा (स्प्लिंड डिस्क की वजह से)
- सिर दर्द, माइग्रेन।
- अगर कोई सर्जरी हुई हो जैसे हार्निया।
- क्रमशः योगासन की कुछ विधि अगले अंक-10 में...