पवन प्रवाह
लखनऊ से प्रकाशित राष्ट्रीय हिन्दी साप्ताहिक
website: www.pawanprawah.com
डाक पंजीयन संख्या GPO LW/NP-106/2015-17
सत्य का प्रवाह सतत् प्रवाह

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

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति - योगासन

हमने पिछले 11 (ग्यारह)-भागो में, चिंता, भय व तनाव से मुक्ति के लिये जानकारी प्राप्त की, कि कैसे योग हमारे लिये इस समस्या के निदान मे 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 मे इसको उपयोगी बना सकते है। प्रमुख योगिग क्रियाये कितने प्रकार की होती है, 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 मे भी जानकारी प्राप्त की है । इस अंक मे, हम कुछ और प्रमुख योगासनों को करने की विधि व उनसे लाभ के बारे मे जानेंगे ।

(भाग-12)

पवनमुक्तासन (Pawanmuktasana)

पवनमुक्त का अर्थ है पवन या हवा को मुक्त करना। इस आसन को करने से पेट की वायु निकालने में मदद करता है, इस कारणवश इस आसन का नाम पवनमुक्तासन (Gas Release Pose) है । पवनमुक्तासन करने की प्रक्रिया और उसके लाभ नीचे दिए गए हैं:-

पवनमुक्तासन करने की विधि-

- अपनी पीठ के बल लेट जाएँ और पैरों को साथ में कर ले और हाथों को शरीर के साथ जोड़ लें।
- गहरी लंबी साँस अंदर लें और साँस छोड़ते हुए अपने दाएँ घुटने को अपनी छाती के पास ले कर आएँ। जंघा को हाथों से पकड़ते हुए पेट पर दबाएँ।
- दोबारा से एक लंबी गहरी साँस ले और छोड़ते हुए अपने सर और छाती को ज़मीन से उठाएँ।अपनी ठोड़ी को अपने दाएँ घुटने से लगाएँ।
- आसन में रहें और लंबी गहरी साँसे लेते रहें।
- ध्यान दे: साँस छोड़ते हुए अपने घुटने को हाथों से कस कर पकड़ लें। छाती पर दबाव बनाएँ। साँस लेते हुए, ढीला छोड़ दे।
- साँस छोड़ते हुए, वापस ज़मीन पर आ जाएँ और विश्राम करें।
- यह पूरी प्रक्रिया बाएँ पैर के साथ करें और फिर दोनों पैरों के साथ करें।
- चाहें तो आगे-पीछे थोड़ा झूल सकते है। दाएँ-बाएँ भी 3-5 बार झूल सकते हैं और उसके बाद विश्राम करें।

पवनमुक्तासन के लाभ

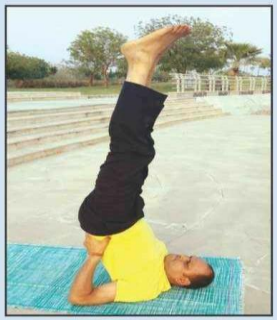
- पीठ व पेट कि मासपेशियों को मज़बूत बनाता है।
- हाथों व पैरों की मासपेशियों को मज़बूत बनाता है।
- पेट एवं दूसरे इन्द्रियों की मालिश करता है।
- पेट में से वायु को निकलता है और पाचन क्रिया में मदद करता है।
- रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है और पीठ व कूल्हे के जोड़ के हिस्से को तनाव मुक्त करता है।

पवनमुक्तासन के अंतर्विरोध

यदि आपको उच्च रक्त-चाप, दिल की बीमारी, हर्निया, हैपेरिसिडिटी, मासिक धर्म, गर्दन या कमर की कोई भी समस्या है तो यह आसन न करें। गर्भावस्था के तीसरे महीने के बाद भी यह आसन न करें।

सर्वांगासन (Sarvangasana)

जो कि यह आसन शरीर के सभी अंगो को व्यायाम देता है इसलिए इसको सर्वांगासन(सर्व-अंग-आसन) कहा जाता है। अंग्रेजी में इस आसन को Shoulder Stand Pose भी कहा जाता है। सर्वांगासन करने की प्रक्रिया और उसके लाभ नीचे दिए गए हैं ।



सर्वांगासन करने की विधि

यदि आपको उच्च या कम रक्त-चाप, ग्लूकोमा, थॉइराइड, गर्दन या कंधे में चोट ऐसी कोई भी समस्या है तो यह आसन करने से पहले किसी चिकित्सक अथवा आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक की राय अवश्य लें।

- अपनी पीठ के बल लेट जाएँ। एक साथ, अपने पैरों, कूल्हे और फिर कमर को उठाएँ। सारा भार आपके कन्धों पर आ जाये। अपनी पीठ को अपने हाथों से सहारा दें।
- अपनी कोहनियों को पास में लें आयें। हाथों को पीठ के साथ रखें, कन्धों को सहारा देते रहें। कोहनियों को जमीन पर दबाते हुए और हाथों को कमर पर रखते हुए, अपनी कमर और पैरों को सीधा रखें। शरीर का पूरा भार आपके कन्धों व हाथों के ऊपरी हिस्से पर होना चाहिए, न कि आपके सर और गर्दन पर।
- अपने पैरों को सीधा व मजबूत रखें। अपने पैर की एड़ी को इस भांति ऊँचा रखें जैसे आप छत को छूना चाहते हो। अपनी पैरों कि उँगलियों को नाक की सीध में लें आयें। अपनी गर्दन पर ध्यान दे, उसको जमीन पर न दबाएं। अपनी गर्दन को मजबूत रखें और उसकी मासपेशियों को सिकोड़ लें अपनी छाती को ठोड़ी से लगा लें। यदि गर्दन में तनाव महसूस हो रहा है तो आसन से बहार आ जाएं।
- लंबी गहरी साँसे लेते रहें और 30-60 सेकंडस तक आसन मे ही रहे ।
- आसन से बहार आने के लिए, घुटनो को धीरे से माथे के पास लें कर आयें। हाथों को ज़मीन पर रखें। बिना सर को उठाये धीरे-धीरे कमर को नीचे लें कर आयें। पैरों को ज़मीन पर लें आयें। कम से कम 60 सेकण्ड्स के लिए विश्राम करें।

सर्वांगासन के लाभ

- गलग्रंथि(Thyroid) व परावटु ग्रंथियों को सक्रिय करता है तथा उनका पोषण करता है।
- हाथों व कन्धों को मजबूत बनाता है और पीठ को अधिक लचीला बनाता है।
- अधिक रक्त पहुँचा कर मस्तिष्क का पोषण करता है।
- दिल कि मासपेशियों को सक्तिय करता है और शुद्ध रक्त को दिल तक पहुँचाता है।
- कब्ज से राहत देता है और पाचन क्रिया को सक्रिय बनाता है।

सर्वांगासन के अंतर्विरोध

यदि आपको निम्न में से कोई समस्या है तो सर्वांगासन करने से पूर्व अपने डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें -

गर्भावस्था, माहवारी, उच्च रक्तचाप, ह्रदय रोग, ग्लूकोमा, स्लिप डिस्क, स्पोंडिलोसिस, गर्दन में दर्द या गंभीर थॉइराइड की समस्या ।

हलासन (Halasana)

इस आसन को हलासन कहा जाता है क्योंकि इसकी अंतिम मुद्रा में शरीर भारतीय हल के समान दिखता है। अगर इस योगाभ्यास को सही तरीके से किया जाए तो सेहत के लिहाज से यह बहुत ही फायदेमंद योगाभ्यास साबित हो सकता है। यह आसन मोटापा को कम करते हुए मधुमेह, थॉयराइड आदि के लिए बहुत लाभकारी है। चूँकि इस की आकृति हल के सामान लगती है इसलिए इसको Plow Pose Yoga भी कहते हैं। हलासन करना उतना भी आसान नहीं है। जो इस आसन को न कर पाए उन्हें अर्द्धहलासन करना चाहिए।

हलासन करने कि विधि :-

यहां पर हलासन के आसान एवं सरल विधि के बारे में बताया गया है। इसको समझकर आप इस आसन को ही ठीक तरह ही नहीं कर सकते हैं बल्कि ज्यादा से ज्यादा इसका लाभ उठा सकते हैं।

- पीठ के बल लेट जाएं और हाथों को जांघों के निकट टिका लें।
- अब आप धीरे-धीरे अपने पांवों को मोड़े बगैर पहले 30 डिग्री पर, फिर 60 डिग्री पर और उसके बाद 90 डिग्री पर उठाएं।
- सांस छोड़ते हुए पैरों को पीठ उठाते हुए सिर के पीछे लेकर जाएं और पैरों की अँगुलियों को जमीन से स्पर्श करायें।
- अब योग मुद्रा हलासन का रूप ले चुका है।
- धीरे धीरे सांस लें और धीरे धीरे सांस छोड़े।
- जहाँ तक संभव हो सके इस आसन को धारण करें।
- फिर धीरे धीरे मूल अवस्था में आएं।
- यह एक चक्र हुआ।

- इस तरह से आप 3 से 5 चक्र कर सकते हैं।

हलासन के लाभ :-

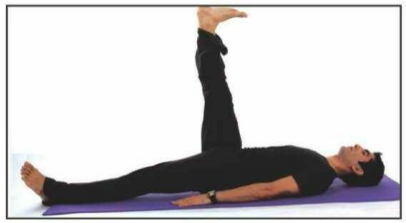
हलासन आसनों की दुनियां में बहुत ही महत्वपूर्ण योगाभ्यास है। यहां पर इसके कुछ फायदे के बारे में जिक्र किया जा रहा है।

- **पेट की चर्बी कम करने में:-** इस आसन के नियमित अभ्यास से आप अपने पेट की चर्बी को कम कर सकते है। और अपने वजन पर भी काबू पा सकते हैं।
- **बाल झड़ने के रोकने में:-** इस आसन के अभ्यास से खून का बहाव सिर के क्षेत्र में ज़्यदा होने लगता है और साथ ही साथ बालों को सही मात्रा में खनिज तत्व मिलने लगता है। जो बालों के सेहत के लिए अच्छा है।
- **चेहरे की खूबसूरती के लिए:-** इसके रोज़ाना अभ्यास से आपके चेहरे में निखार आने लगता है।
- **थॉयराइड के लिए:-** यह थॉयराइड एवं पारा थॉयराइड ग्रंथि के लिए बहुत ही मुफीद योगाभ्यास है। यह मेटाबोलिज्म को कण्ट्रोल करता है और शरीर के वजन पर नियॉत्रित रखते हुए आपको बहुत सारी परेशानियों से बचाता है।
- **कब्ज :** यह अपच और कब्ज में लाभकारी है।
- **मधुमेह:** यह मधुमेह के लिए बहुत लाभकारी है।
- **बवासीर:** जो लोग बवासीर से ग्रस्त हैं उन्हें इस आसन का अभ्यास करनी चाहिए।
- गले की बीमारी: यह आपको गले के विकारों से बचाता है।
- सिर दर्द में: जिनको सिर ददद् की शिकायत हो उन्हें इस योग का अभ्यास करनी चाहिए।

हलासन के अंतविरोध

- यह आसन उनको नहीं करनी चाहिए जिनको सर्वाइकल स्पॉण्डिलाइटिस हो।
- रीढ़ में अकड़न होने पर इसको करने से बचें।
- उच्च रक्तचाप में इस आसन को नहीं करना चाहिए।
- कमर में दर्द होने पर इस आसन को कतई न करें।
- चक्कर आने पर इस आसन को न करें।
- गर्भवस्था एवं menopause में इस योग को करने से बचें।
- ह्रदय रोग से पीड़ित व्यक्ति इसे न करें।
- हलासन के सबसे अधिक लाभ तब मिलते हैं जब हलासन के फौरन बाद भुजंगासन किया जाए।

अर्द्धहलासन कैसे करें



- पीठ के बल लेट जाएं और हाथों को जांघों के निकट टिका लें।
- अब आप धीरे-धीरे अपने पांवों को मोड़े बगैर पहले 30 डिग्री पर, फिर 60 डिग्री पर और उसके बाद 90 डिग्री पर उठाएं।
- इस अवस्था को कुछ समय के लिए मेन्टेन करें।
- फिर सांस छोड़ते हुए पैरों धीरे धीरे जमीन पर लेकर आएं।
- यह एक चक्र हुआ।
- इस तरह से आप 3 से 5 चक्र कर सकते हैं।
- अर्द्धहलासन आपके कमर, अपच, कब्ज, पेट की चर्बी कम करने इत्यादि में बहुत लाभकारी है।