

## 1 मंगलाचरण (वन्दन)

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

ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं  
सं वो मनांसि जानताम्  
देवा भागं यथा पूर्वं  
सज्जानाना उपासते॥

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



## 2 सदिलज / चालन क्रियाएं / शिथिलीकरण अभ्यास

सदिलज / चालन क्रिया / शिथिलीकरण के अभ्यास शरीर में सूक्ष्म संचरण बढ़ाने में सहायता प्रदान करते हैं। इस अभ्यास को खड़े होकर या बैठकर किया जा सकता है।

### (क) ग्रीवा चालन (ग्रीवा शक्ति विकासक)

शारीरिक स्थिति : समस्थिति

अभ्यास विधि

प्रथम चरण : (आगे तथा पीछे की ओर झुकना / खिंचाव)

- ◆ पैरों में 2-3 इंच का अंतर रखते हुए खड़े हो जाएं।
- ◆ हाथों को शरीर के बगल में सीधा रखें।
- ◆ यह अभ्यास समस्थिति है। इसे ताड़ासन भी कहते हैं।
- ◆ अभ्यास के समय हथेलियों को कमर पर रखें।
- ◆ श्वास को बाहर निकालते हुए सिर को धीरे-धीरे आगे की ओर झुकाएं और ठुड़डी को वक्ष पर स्पर्श कराने की कोशिश 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।



द्वितीय चरण : (दाई एवं बाई ओर झुकना / खिंचाव)

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



तृतीय चरण : (दाएं एवं बाएं घुमाना)

- ◆ सिर को सीधा रखें।
- ◆ श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को आराम से दाई ओर घुमाएं, जिससे ठुड़डी और कंधे एक सीध 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 के दो बार दोहराएं।



### चतुर्थ चरण : ग्रीवा घुमाना

- ◆ श्वास छोड़ते हुए सिर को आगे की ओर झुकाएं और टुड्डी को सीने से स्पर्श करें।
- ◆ श्वास को अंदर लेते हुए सिर को धीरे-धीरे घड़ी के 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 आएँ।
- ◆ यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि के दो बार दोहराएं।



### ध्यातव्य :

- ◆ ग्रीवा को जितना संभव हो, उतना ही घुमाना चाहिए 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 जाएँ, जितना आरामदायक हो।
- ◆ अधिक उम्र के लोगों और जीर्ण सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस की व्याधि से ग्रसित व्यक्ति को इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

### (ख) स्कंध संचालन : —

#### शारीरिक स्थिति : समस्थिति ( सजग स्थिति)

#### चरण i : स्कंध खिंचाव

#### अभ्यास विधि :

- ◆ पैरों को एक साथ मिलाकर एवं शरीर को सीधा रखें तथा बाहें शरीर के साथ लगाकर रखें।
- ◆ श्वास को अंदर लेते हुए बगल से अपनी दोनों भुजाओं को सिर से ऊपर उठाएं, हथेलियां उर्ध्व दिशा में हों श्वास को छोड़ते हुए भुजाओं को नीचे की तरफ लाएं।
- ◆ उंगलियों को मिलाते हुए दोनों हथेलियों को पूरी तरह खुला रखें।



**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।
- ◆ श्वास को अंदर लेते हुए दोनों कोहनियों को ऊपर की तरफ ले जायें व श्वास छोड़ते हुए नीचे लाएं।
- ◆ कोहनियों को वक्ष स्थल के सामने स्पर्श कराने की कोशिश करें। पीछे की ओर कोहनियों को खींचकर घुमाएँ और वापस लाते हुए भुजाएँ शरीर को स्पर्श करें।
- ◆ आगे से पीछे की ओर इस क्रिया को (घड़ी की सुई की विपरीत दिशा में) दो बार दोहराएं।
- ◆ पीछे से आगे की ओर इसी क्रिया को (घड़ी की सुई की विपरीत दिशा में) दो बार दोहराएं। श्वास भरते हुए दोनों कोहनियों को ऊपर ले जायें तथा श्वास छोड़ते हुए नीचे लायें।



**लाभ:**

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

**(ग) कटि चालन**

**कटि चालन (कटिशक्ति विकासक)**

**शारीरिक स्थिति :** समस्थिति (सजग स्थिति)

**अभ्यास विधि :**

- ◆ दोनों पैरों के बीच 2 से 3 फीट की दूरी रखें।
- ◆ दोनों भुजाओं को कंधों की सीध तक उठाएं इस समय दोनों हथेलियां समानांतर स्थिति में एक-दूसरे के आमने-सामने 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 आ जाएं।
- ◆ 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 आ जाएं।
- ◆ यह एक चक्र पूर्ण हुआ इस विधि को और दो बार दोहराएं।
- ◆ अभ्यास के बाद समस्थिति में शिथिल हो जाएं।



**ध्यातव्य :**

- ◆ श्वास के सामंजस्य के साथ इसे धीरे-धीरे करें।
- ◆ हृदय रोगियों को यह अभ्यास सावधानी पूर्वक करना चाहिए।
- ◆ गंभीर पीठ दर्द तथा डिस्क व्याधि से ग्रसित व्यक्ति को यह क्रिया नहीं करनी 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 को शरीर के बाहर छोड़ते हुए घुटनों को मोड़ें और अपने शरीर को आधे बैठने की स्थिति में ले आएँ।
- ◆ अभ्यास की अंतिम स्थिति में दोनों भुजाएं और जंघाएं जमीन की तरफ समानांतर स्थिति में होनी चाहिए।
- ◆ श्वास को शरीर के अंदर ग्रहण करते हुए शरीर को सीधा रखें।
- ◆ श्वास छोड़ते हुए हाथों को वापस नीचे लाएं।
- ◆ इस विधि को दो बार दोहराएं।



ध्यातव्य :

- ◆ घुटनों और कूल्हों के जोड़ों को सुदृढ़ बनाने में सहायक है।
- ◆ आर्थराइटिस का गंभीर दर्द होने पर इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

### 3. योगासन

(क). खड़े होकर किए जाने वाले आसन

ताड़ासन ( ताड़ वृक्ष की स्थिति में)

ताड़ शब्द का अर्थ है पहाड़, ताड़ 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 पर खड़े हो जाएं तथा दोनों पैरों के बीच दो इंच की दूरी रखें।
- ◆ सांस अंदर लें, हाथों को सामने की ओर कंधों के स्तर तक उठाएं।
- ◆ दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में एक-दूसरे में फंसाएं तथा श्वास भरते हुए हथेलियों को बाहर की ओर रखते हुए दोनों भुजाओं को सिर से ऊपर उठाएं।
- ◆ भुजाओं को ऊपर ले जाने के साथ-साथ पैर की एड़ियों को जमीन से ऊपर उठाएं और पैर की अंगुलियों पर अपना संतुलन बनाएं। इस स्थिति में 10 से 15 सेकेण्ड तक रुके रहें।
- ◆ एड़ियों को वापस जमीन पर ले आएँ।
- ◆ श्वास को शरीर से बाहर छोड़ते हुए अब हाथ की अंगुलियों को अलग-अलग करें, भुजाओं को वापस लाएं, इसके बाद प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएँ।



लाभ :

- ◆ इस आसन के अभ्यास से शरीर में स्थिरता आती है। यह मेरुदण्ड से सम्बन्धित नाड़ियों के रक्त संचय को ठीक करने में भी सहायक है।

सावधानी :

- ◆ जिन व्यक्तियों को आर्थराइटिस व वैरिकोज वेन्स संबंधी तथा चक्कर आने जैसी समस्याएं हों उन्हें एड़ियों पर ऊपर उठने का प्रयास नहीं करना चाहिए।

### वृक्षासन (वृक्ष की स्थिति में)

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

#### अभ्यास विधि :

- ◆ वृक्षासन का अभ्यास करते समय सर्वप्रथम दोनों पैरों में 2 इंच का अंतर रखते हुए खड़े हो जाएं।
- ◆ आखों के सामने किसी बिंदु पर ध्यान केंद्रित करें।
- ◆ श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए दाएं पैर को पकड़कर उसके पंजे को बाएं पैर की अंदरूनी जांघ पर रखें। एड़ी मूलाधार क्षेत्र (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 को नीचे लाएं, पैर को पूर्व अवस्था में वापस लेकर आएँ।
- ◆ शरीर को शिथिल करते हुए इस आसन का अभ्यास पुनः बायें पैर से करें।



#### लाभ :

- ◆ यह आसन तंत्रिका से सम्बन्धित स्नायुओं के समन्वय और शरीर को संतुलित बनाने, सहनशीलता, जागरुकता एवं एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।

#### सावधानी :

- ◆ कृपया आर्थाइटिस, चक्कर आने 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 का अंतर रखते हुए खड़े हो जाएं।
- ◆ धीरे-धीरे श्वास को शरीर के अंदर खींचते हुए हाथों को ऊपर की ओर ले जाएं।
- ◆ कटिभाग से शरीर को ऊपर की ओर ले जाएं।
- ◆ श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए सामने की ओर झुकें। जब तक हथेलियाँ जमीन को स्पर्श न करें।
- ◆ कमर को खींचते हुए जितना सम्भव हो सीधा रखने का प्रयास करें।
- ◆ सामान्य श्वास प्रश्वास के साथ 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।
- ◆ समस्थिति में विश्राम करें।

