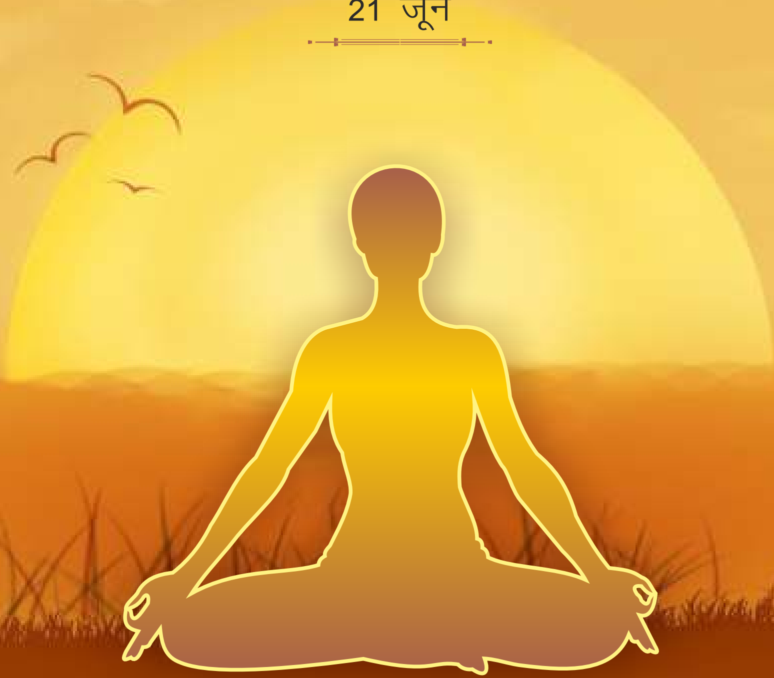
सत्यमेव जयते
भारत सरकार

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकॉल)

21 जून



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

EDUCATION
NEWS GROUP

सत्यमेव जयते

भारत सरकार

21 जून

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकॉल)

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

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

यह लघु पुस्तिका प्रमुख योग विशेषज्ञों और भारत की प्रतिष्ठित योग संस्थाओं के प्रमुखों के परामर्श व निर्देशों के उपरांत तैयार की गई है तथा इसका संपादन, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई), आयुष मंत्रालय के निदेशक डॉ. ईश्वर. वी. बसवरड्डि द्वारा किया गया है।

प्रकाशक
निदेशक
मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
68, अशोक रोड, नई दिल्ली–110001
वेबसाइट : www.yogamdniy.nic.in, www.ayush.gov.in

अस्वीकारोक्तिः
इस सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकॉल) में उपलब्ध जानकारी का उद्देश्य लोगों और जन समुदाय के बीच योग के विषय में सामान्य जागरुकता का प्रसार करना है, ताकि लोग योग के माध्यम से सामंजस्य एवं शान्ति प्राप्त कर सकें। इस योग निर्देश में उल्लिखित तथ्यों, विधियों और निर्देशों तथा चिकित्सक के चिकित्सा संबंधी निर्देशों का प्रतिस्थापन नहीं है। किसी विशेष मामले में आपको रोग निदान या चिकित्सकीय सतर्कता की आवश्यकता हो तो योग अभ्यास करने से पूर्व आप अपने स्वास्थ्य विशेषज्ञ से संपर्क करें। योग अभ्यास के परिणामस्वरूप किसी प्रकार की कोई शारीरिक क्षति या हानि के लिए प्रकाशक उत्तरदायी नहीं है।

1 मंगलाचरण (वंदन)

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 पूर्वे
सञ्जानाना उपासते।।

अर्थात् हम सभी प्रेम से मिलकर चलें, मिलकर बोलें और सभी ज्ञानी बनें। अपने पूर्वजों की भांति हम सभी कर्त्तव्यों 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 ठुड्डी 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 : (दाईं एवं बाईं ओर झुकना/ खिंचाव)

- श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को धीरे–धीरे दाईं 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 बाईं 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 दाईं ओर घुमाएं, जिससे ठुड्डी 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 ठुड्डी 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 आएं।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि के दो बार दोहराएं।

ध्यातव्य :

- ग्रीवा को जितना संभव हो, उतना ही घुमाना चाहिए अधिक नही 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 हों, वे यह अभ्यास धीरे–धीरे करें, खासकर वे सिर को उतना ही पीछे ले जाएं, 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 संचालनः –

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।

लाभः

- 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 रूकावटों 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 हथेलियो 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 आएं।
- 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 आएं।
- 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 जाएं।

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 अंदरुनी 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 हथेलियो 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 आएं।
- 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 आर्थराइटिस, 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 हथेलियां 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 प्रारभिक अवस्था में वापस आ जाएं।
- समस्थिति में विश्राम करें।

सामान्स्य एवं शान्ति के लिए योग

लाभ :

- मेरुदण्ड को लचीला बनाता है, जठराग्नि प्रदीप्त करता है, मासिक धर्म से संबंधित समस्याओं को दूर करने में सहायक है।

सावधानी :

- कृपया हृदय, डिस्क सम्बन्धी विकार, उदर शोथ, हर्निया अल्सर, उच्च मायोपिया, चक्कर संम्बन्धी रोग, ग्लूकोमा के समय इस अभ्यास को न करें।

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 अर्धचक्रासन कहते हैं।

अभ्यास विधि :

- पैरों के बीच दो इंच की दूरी रखकर खड़े हो जाएं।
- दोनों हाथों की अंगुलियों से कमर को बगल से पकड़ें।
- कोहनियों को समानान्तर रखने को प्रयास करें।
- 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 सेकेंड 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 सम्बधित नाड़ियां तथा मांसपेशियां मजबूत बनती हैं।
- सर्वाइकल स्पोंडिलोसिस के प्रबंधन में लाभकारी है।

सावधानी :

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

त्रिकोणासन

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

अभ्यास विधि :

- त्रिकोणासन के अभ्यास के समय दोनों पैरों को तीन फुट तक फैला कर आराम से खड़ा होना चाहिए।
- दोनों हाथों को बगल से कन्धों के स्तर तक धीरे – धीरे उठाना चाहिए।
- दाएं पैर के पंजों को दाएं तरफ मोड़ें।
- श्वास को शरीर से बाहर छोड़ते हुए धीरे–धीरे दाईं तरफ झुकना चाहिए। झुकने के बाद दाएं हाथ की उंगलियों को पीछे की ओर रखना चाहिए।

- बायें हाथ को सीधे ऊपर की ओर रखते हुए दायें हाथ की सीध में लाना चाहिए।
- तत्पश्चात् बाईं हथेली को आगे की ओर लाना चाहिए।
- सिर को घुमाते हुए बाएं हाथ की बीच वाली अंगुली को देखना चाहिए।
- सामान्य श्वास लेते हुए इस आसन में 10–30 सेकेंड 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 :

- मेरुदण्ड को लचीला बनाता है, पिंडली, जांघों और कटि भाग की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है तथा फेफड़ों की कार्य क्षमता को बढ़ाता है।

सावधानी :

- 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।

ख. बैठकर किए जाने वाले आसन

भद्रासन

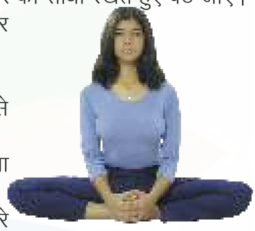
भद्र शब्द का अर्थ दृढ़, सज्जन या सौभाग्यशाली होता है।

शारीरिक स्थिति : बैठी हुई स्थिति (विश्रामासन)

- दोनों पैरों को समाने की ओर खींचते हुए सीधा बैठें। दोनों हाथों को कमर के पीछे जमीन पर रखें और शरीर को ढीला छोड़े। यह विश्रामासन की स्थिति है।

अभ्यास विधि :

- दोनों पैरों को सामने की ओर सीधा फैलाकर पीठ व कमर को सीधा रखते हुए बैठ जाएं।
- दोनों हाथों को नितंब के पास रखें। हथेलियां जमीन पर होनी चाहिए। 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।
- श्वास भरते हुए एड़ियों को मूलाधार क्षेत्र के जितना नजदीक हो सके ले आएं।
- यदि आपकी जंघाएं जमीन से नहीं लगी हुई हैं तो सहारे के लिए घुटनों के नीचे एक मुलायम तकिया रखना चाहिए।
- इस अवस्था में 10 से 30 सेकेण्ड तक रुकें तथा सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।



लाभ :

- भद्रासन का अभ्यास शरीर को दृढ़ रखता है एवं मस्तिष्क को स्थिरता प्रदान करता है।
- गर्भावस्था में लाभकारी है तथा महिलाओं को मासिक धर्म के समय अक्सर होने वाले पेट दर्द से मुक्ति प्रदान करता है।

सावधानी :

- पुराने तथा अत्यधिक पीड़ा देने वाले आर्थराइटिस और साइटिका से ग्रसित व्यक्ति को इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

वज्रासन / वीरासन–

यह आसन ध्यान के अभ्यास के लिए किये जाने वाले आसनों में से एक है जब आप ध्यान मुद्रा में इस आसन का अभ्यास करें, तब अंतिम अवस्था में आँखें बन्द कर लें।

शारीरिक स्थिति: दंडासन।

अभ्यास विधि :

- दोनों पैरों को फैलाकर बैठ जाइए, हाथ आपके शरीर के बगल में हों तथा आपकी हथेलियाँ जमीन पर हों, हाथों की अंगुलियाँ सामने की दिशा की ओर इशारा करती हों।
- दाहिने पैर को घुटने से मोड़ लें, पंजों को नितम्ब के नीचे दबाकर बैठ जाएं।
- इसी तरह बाएं पैर को भी घुटने से मोड़ते हुए ऐसे बैठें कि पंजे बाएं नितम्ब के नीचे हों।
- पैर का अंगूठा मिला रहेगा, एड़ी फैली रहेगी।
- नितम्ब एड़ियों के ऊपर होने चाहिए।
- बाएं हाथ को क्रमशः बाएं और दाएं हाथ को दाएं घुटने पर रखें।
- मेरुदण्ड को सीधा रखें और सामने की ओर देखते रहें या आँखें बंद रखें।
- प्रारंभिक स्थिति में आने के लिए दाहिनी ओर थोड़ा झुककर अपने बाएं पैर को निकालें और उसे सीधा करें।
- इसी तरह अपने दाहिने पैर को निकालकर उसे सीधा कर लें।
- विश्रामासन की स्थिति में विश्राम करें।

लाभ :

यह आसन पाचन शक्ति बढ़ाने में सहायक होता है एवं जांघ और पिंडली की मांसपेशियां मजबूत बनाता है।

सावधानी :

- 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 आसान 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।
- पैरों को मोड़ते हुए वज्रासन में बैठ जाएं।
- घुटनों पर खड़े हो जाएं।
- हाथों को नितंब 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 सम्भव हो सके झुकाएं। श्वास बाहर छोड़ते हुए शिथिल हो जाना चाहिए।
- जांघों को जमीन से लंबवत् रखें।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस स्थिति में 10–30 सेकेंड तक रुकें।
- श्वास अंदर खींचते हुए सामान्य अवस्था में वापस लौटते हुए वज्रासन में बैठ जाएं।
- 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।

सावधानी :

- हर्निया एवं उदर संबंधी गंम्भीर व्याधि तथा आर्थराइटिस, चक्कर आने पर 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 आसान है।

शारीरिक स्थिति : वज्रासन

अभ्यास विधि :

- वज्रासन में बैठ जाएं।
- घुटनों और पंजों के बीच कुछ इंच की दूरी रखते हुए घुटनों के बल खड़े हो जाएं।
- श्वास लेते हुए पीछे की ओर झुकें। धीरे–धीरे दाहिने हाथ से दाहिनी एड़ी और बाएं हाथ से बाईं एड़ी को पकड़ने का प्रयास करें और श्वास छोड़ें।
- इस बात का ध्यान रखें कि पीछे झुकते समय गर्दन को झटका न लगे।
- अंतिम स्थिति में जांघ को जमीन से लंबवत् रखते हुए सिर को हल्का सा पीछे की ओर खींचकर रखें।
- पूरे शरीर का भार बराबर रूप से अपनी भुजाओं और पैरों पर होना चाहिए।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस स्थिति में 10– 30 सेकेंड तक रुकें।
- श्वास अंदर खींचते हुए सामान्य अवस्था में वापस लौटते हुए वज्रासन में बैठ जाएं।
- विश्रामासन में शिथिल हो जाना 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 और हृदय–श्वसन संबंधी विकारों के लिए यह अत्यंत लाभदायक है।

सावधानी :

- हृदय रोगी अथवा 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 है।

शारीरिक स्थिति : दंडासन

अभ्यास विधि :

- सर्व प्रथम वज्रासन में बैठना चाहिए।
- दोनों पैरों के घुटनों को एक दूसरे से दूर फैलाएं।
- इस प्रकार बैठें कि पैरों के अंगूठे एक–दूसरे से मिले हों।
- श्वास लेते हुए दोनों हथेलियों को घुटनों के बीच जमीन पर रखें।
- श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें और ठुड्डी को ज़मीन पर रखें।
- दोनों भुजाओं को समानांतर रखें।
- सामने की ओर देखें और इस स्थिति को बनाए रखें।
- श्वास को अंदर खींचते हुए ऊपर की ओर आ जाएं।
- वज्रासन को छोड़कर दण्डासन में आएं फिर विश्राम करें।

लाभ :

- शशकासन का अभ्यास तनाव और चिंता को कम करने में सहायक है।
- जननांगों में कसावट लाता है, कब्ज से मुक्ति दिलाता है एवं पाचन क्रिया संबंधी व्याधि एवं पीठ दर्द से छुटकारा दिलाने में सहायक है।

सावधानी :

- अधिक पीठ दर्द में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।
- घुटनों से संबंधित ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ितों व्यक्तियों को वज्रासन से परहेज़ करना चाहिए।

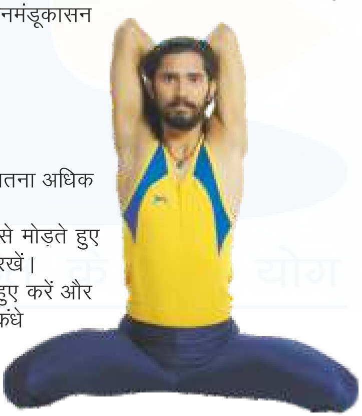
उत्तानमंडूकासन(उर्ध्व दिशा में मेढक जैसा)

उत्तान का अर्थ उर्ध्व और मंडूक का अर्थ मेंढक है। इस आसन में मेंढक जैसी स्थिति में उर्ध्वमुखी हुआ जाता है। इसी कारण इस आसन का नाम उत्तानमंडूकासन पड़ा।

शारीरिक स्थिति : दंडासन

अभ्यास विधि :

- वज्रासन में बैठें।
- अंगूठों को सटाते हुए दोनों घुटनों को जितना अधिक हो सकें फैलाएं।
- अपने दाएं हाथ को उठाएं, उसे कोहनी से मोड़ते हुए पीछे ले जाकर बाएं कंधे से नीचे की ओर रखें।
- इसी प्रकार बाएं हाथ का उपयोग करते हुए करें और अपनी हथेली को ऊपर ले जाकर दाएं कंधे के नीचे की ओर रखें।



- कुछ देर तक इसी स्थिति में रुकें। उसके बाद विपरीत क्रम में वापस आएं।
- विश्रामासन में विश्राम करें।

लाभ :

- यह आसन पीठ दर्द और ग्रीवा की तकलीफ से छुटकारा दिलाता है।
- यह आसन शरीर की उदरीय हेतु लाभदायक है। यह फेफड़े की कार्यक्षमता में वृद्धि करता है।

सावधानी :

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

मरीच्यासन / वक्रासन

वक्र शब्द का अर्थ घुमाव है। इस आसन के अभ्यास में मेरुदण्ड की अस्थि को घुमाते हैं, जिसके 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।
- 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।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए शरीर को दाईं तरफ घुमाएं।
- इस स्थिति में 10–30 सेकेंड तक रहें।
- सामान्य ढंग से श्वास–प्रश्वास लेते रहें और शरीर को शिथिल रखें।
- श्वास को लेते हुए अपने शरीर को वापस लाएं और श्वास छोड़ते हुए शिथिल हो जाएं।
- इस अभ्यासक्रम को दूसरी तरफ से दोहराएं।

लाभ :

- मेरुदण्ड की अस्थि में लचीलापन बढ़ाता है।
- पैंक्रियाज की कार्यक्षमता को बढ़ाता है एवं मधुमेह के प्रबंधन में सहायता प्रदान करता है।

सावधानी :

- अधिक पीठ दर्द में और मेरुदण्ड सम्बन्धी विकारों की स्थिति में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए। उदर की सर्जरी के बाद एवं मासिक धर्म के दिनों में 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।

शारीरिक 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 बाईं हथेली पर दाईं हथेली रखें।
- तत्पश्चात् सिर को दाएं एवं बाएं दिशा में अपने हाथों पर रखें। आंखें धीरे–धीरे बंद करें, पूरे शरीर को शिथिल होने दें। यह स्थिति मकरासन कहलाती है।
- सभी प्रकार के आसनों के पश्चात् शिथिलीकरण के लिए इस आसन का अभ्यास किया जाता है।

लाभ :

- पूरे शरीर को शिथिल करने में लाभदायक है।
- पीठ से संबंधित समस्याओं को दूर करने में उपयोगी है।
- तनाव एवं चिंता से संबंधित समस्याओं के नियंत्रण में लाभदायक है।

सावधानी :

- गर्भावस्था तथा कंधों की जकड़न में इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

भुजंगासन

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

शारीरिक स्थितिः मकरासन

अभ्यास विधि :

- सर्वप्रथम पेट के बल लेट जाएं और अपने दोनों हाथों पर सिर को 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 टिकी रहें।
- बिना हाथों की स्थिति में कोई परिवर्तन लाए, धीरे–धीरे श्वास अंदर लेते हुए सिर और छाती को नाभि क्षेत्र तक 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 होनीं चाहिए।
- धीरे–धीरे श्वास भरते हुए सिर और छाती को नाभि क्षेत्र तक ऊपर उठाएं।
- दोनों कोहनियों को समानान्तर रखें और 10–30 सेंकेड सामान्य श्वास–प्रश्वास के साथ इस स्थिति में बने रहें।
- इस अभ्यास को भुजंगासन कहा जाता है।
- पुनः श्वास को बाहर छोड़ते हुए ललाट को ज़मीन पर शिथिल होने दें और मकरासन की स्थिति में विश्राम करें।

ध्यातव्य :

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

लाभ :

- तनाव को कम करता है, उदर की अतिरिक्त वसा को घटाता है तथा कब्जियत दूर करता है।
- पीठ दर्द और श्वास नली से संबंधित समस्याओं को दूर करता है।

सावधानी :

- 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 टिड्डी होता है, जो एक प्रकार का कीड़ा होता है।

शारीरिक स्थिति : मकरासन

अभ्यास विधि :

- सर्वप्रथम मकरासन की स्थिति में लेट जाएं।
- ठुड्डी को पृथ्वी पर टिकाकार दोनों हाथों को शरीर के बगल में रखें ध्यान रखें 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 10–30 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 विश्राम करें।

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 :

- साइटिका एवं पीठ के निचले हिस्से के पीड़ा–निवारण में सहायता प्रदान करता है।
- जांघों एवं नितंबों पर एकत्रित अतिरिक्त वसा को कम करता है; शरीर के वज़न को नियंत्रित बनाए रखने में यह आसन उपयोगी है।
- उदर के अंगों को लाभ पहुंचाता है, पाचन में सहायता करता है।
- फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाने में सहायक है।

सावधानी :

- पीठ के निचले हिस्से में अधिक दर्द होने पर सावधानीपूर्वक अभ्यास करना चाहिए।
- उच्च रक्तचाप, पैप्टिक अल्सर एवं हर्निया रोग से पीडित् 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।

शारीरिक स्थिति : पीठ के बल (शवासन)

अभ्यास विधि :

- दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए एड़ियों को नितंबों के पास लाएं।

- हाथों से पैर के टखनों को मजबूती से पकड़ें और घुटनों एवं पैरों को एक सीध में रखें।
- श्वास अंदर खींचते हुए धीरे–धीरे अपने नितंब और धड़ को ऊपर की ओर उठाएं और पुलनुमा आकृति बनाएं।
- 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 शवासन में लेटकर शरीर को शिथिल छोड़ दें।

ध्यातव्य :

- अंतिम अवस्था में कंधे, गर्दन एवं 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 एवं कब्ज से छुटकारा दिलाता है।

सावधानी :

- अल्सर एवं हर्निया से ग्रस्त व्यक्तियों 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 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 जमीन से 30 डिग्री का कोण बनाएं।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस अवस्था में 10–30 सेकेंड तक बने रहें।
- श्वास छोड़ते हुए धीरे–धीरे अपने दोनों पैरों को नीचे लाएं और जमीन पर रखें।
- शवासन में विश्राम करें।

लाभ :

- यह आसन नाभि केंद्र (नाभि, मणिपूर 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 अवसाद और चिंताओं से उबरने में सहायक है।

सावधानी :

- गहन तनाव और कमर दर्द से पीड़ित व्यक्ति बिना श्वास रोके बारी–बारी से अपने पैरों का उपयोग करते हुए इस आसन का अभ्यास करें।

अर्धहलासन

अर्ध का अर्थ है '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 अर्द्धहलासन पड़ा।

अभ्यास विधि :

- पीठ के बल लेट जाएं, दोनों हाथ शरीर के बगल में रखें और हथेलियां जमीन पर हों।
- श्वास भरते हुए घुटनों को बिना मोड़े धीरे–धीरे अपने दोनों पैरों को ऊपर उठाएं और जमीन से 90 डिग्री का कोण बनाएं।
- इस अवस्था में नितंब से कंधे की स्थिति खींची हुई रहेगी।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस अवस्था में 10–30 सेकेंड तक बने रहें।
- 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।
- सिर को उठाए बिना श्वास छोड़ते हुए धीरे–धीरे दोनों पैरों को जमीन पर ले आएं।
- शवासन में विश्राम करें।

लाभ :

- गहन तनाव से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए अत्यंत लाभदायक है, परंतु उन्हें बड़ी सावधानीपूर्वक किसी योग विशेषज्ञ की देखरेख में यह आसन करना चाहिए।

सावधानी :

- 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।

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 मोड़ें।
- श्वास छोड़ते हुए दोनों घुटनों को अपने वक्षस्थल के ऊपर लेकर आएं।
- श्वास भरते हुए 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 ठुड्डी 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 शवासन में आराम करें।

ध्यातव्य :

- पैरों की गतिविधि के अनुसार श्वास–प्रश्वास को एक लय में लाना चाहिए।

- घुटनों को नासिका 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। पाचनक्रिया में भी सहायता करता है।
- गहरा आंतरिक दबाव उत्पन्न करता है, श्रोणि और कटिक्षेत्र में मांसपेशियों, लिगामेंट्स 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।

सावधानी :

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

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 अचेतनावस्था में शिथिल छोड़ दें।
- सामान्य श्वास–प्रश्वास की प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करें।
- इस अवस्था में तब तक रहें, जब तक कि पूर्ण विश्रान्ति एवं चित्त शान्ति न हो जाएं।

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 पाया गया है।

4 कपालभाति

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

अभ्यास विधि :

- सर्वप्रथम किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं।
- अपनी आंखें बंद करके पूरे शरीर को शिथिल कर लें।
- दोनों नासिकारंध्रों से गहरी सांस लें और वक्ष स्थल को फैलाएं।
- उदर की निचली मांसपेशियों को दबाव पूर्वक अन्दर बाहर करते हुए श्वास छोड़ें और ग्रहण करें।
- सक्रियतापूर्वक श्वास बाहर छोड़ना एवं निष्क्रियतापूर्वक उच्छ्वास करना चाहिए।
- कम से कम तीव्र श्वास छोड़ने की 30 आवृत्तियां पूरी करनी चाहिए।

- गहरा श्वास लें और धीरे–धीरे श्वास छोड़ें तथा विश्राम करें।
- इस तरह कपालभाति का एक चक्र पूरा होता है।
- इसी प्रकार प्रत्येक चक्र गहरे श्वास के साथ पूरा करना 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 का उच्छ्वास सहज रूप से होना चाहिए।

अभ्यास की चक्र सख्ंया : प्रारंभिक अवस्था में 3 चक्र तक अभ्यास कर सकते हैं। प्रत्येक चक्र में 20 श्वासोच्छ्वास होनी चाहिए। धीरे–धीरे अभ्यास बढ़ाया जा सकता हैं।

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 दीप्तिमान और जीवंत बनाए रखता है।
- यह तंत्रिका तंत्र को और साथ ही साथ पाचन अंगों को शक्तिशाली बनाता है।

सावधानी :
- हृदय संबंधी व्याधियों में, चक्कर आने, उच्च रक्तचाप, नासिका से रक्तप्रवाह, मिरगी, माइग्रेनस्ट्रोक, हर्निया एवं गैस्ट्रिक अल्सर, गर्भावस्था और मासिक धर्म में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

5 प्राणायाम

नाड़ीशोधन अथवा अनुलोम विलोम प्राणायाम

इस प्राणायाम की मुख्य विशेषता यह है कि इसमें बाएं एवं दाएं नासिकारन्ध्रों से क्रमवार श्वास–प्रश्वास को रोककर अथवा बिना श्वास–प्रश्वास रोके श्वसन किया जाता है।

शारीरिक स्थिति : कोई भी आरामदायक स्थिति आसन।

अभ्यास विधि :

- सर्वप्रथम किसी भी आरामदायक स्थिति 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। दाईं हथेली नासाग्र मुद्रा में होनी 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।
- बायां नासिकारंध्र खोलें और बाईं नासिका से श्वास ग्रहण करें। इसके बाद कनिष्ठिका और अनामिका अंगुलियों से बाईं नासिका बंद कर लें। दाईं नासिका से अंगूठा हटा कर 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।

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी 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। इसलिए इस योगासन का नाम भ्रामरी प्राणायाम है।

शारीरिक स्थिति : कोई भी आरामदायक स्थिति।

अभ्यास विधि :

- सर्वप्रथम किसी भी आरामदायक स्थिति में आंखें बंद करके बैठ जाएं।
- नासिका के द्वारा लंबा गहरा श्वास लें।
- चित्र में दिखाए अनुसार अंगूठों से कर्णछिद्र बंद कर लें। तर्जनी अंगुली को आंखों के कोनों पर रखें और दोनो मध्यमा अंगुलियों को नासिकारंध्रों पर रखें । अनामिका ऊपर वाले होंठ के ऊपरी हिस्से पर कनिष्ठा नीचे वाले होंठ के पास लगाएं। इसे षणमुखी मुद्रा कहते हैं।
- धीरे–धीरे नियंत्रित रूप से श्वास को बाहर छोड़ते समय भौंरे जैसी आवाज निकालें। इस तरह भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है।
- इसे और 4 बार दोहराएं।

लाभ :

- भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास तनाव से मुक्त करता है और चिंता, क्रोध एवं अतिसक्रियता को घटाता है।
- भौंरे जैसी आवाज का प्रतिध्वनिक प्रभाव मस्तिष्क एवं तंत्रिकातंत्र के लिए लाभकारी होता है।
- यह महत्त्वपूर्ण शांतिकारक अभ्यास है; जो तनाव संबंधी विकारों को दूर करने में लाभकारी होता है।
- यह एकाग्रता और ध्यान के लिए एक उपयोगी प्रारंभिक प्राणायाम है।

सावधानी :

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

6. ध्यान

ध्यान लगातार चिंतन, मनन की एक क्रिया है।

शारीरिक स्थिति : कोई भी आरामदायक स्थिति।

अभ्यास विधि :

- सर्वप्रथम किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं।
- मेरुदण्ड को किसी प्रकार का कष्ट दिए बिना सीधा रखें।
- ज्ञानमुद्रा या ध्यानमुद्रा धारण करें। (चित्र में दी हुई आकृति)
- अंगूठे और तर्जनी अंगुली के सिरों को आपस में स्पर्श कराएं।
- 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।

- यह पूरी प्रक्रिया नाड़ीशोधन या अनुलाम विलोम प्राणायाम का एक चक्र है।
- यह पूरी प्रक्रिया चार बार दोहराईं 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।

लाभः

- मन में निश्चलता लाता है और शांति प्रदान करता है और साथ ही एकाग्रता बढ़ाने में भी सहायक है।
- जीवन शक्ति को 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 चित्त 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 विशेष रूप से की गई है। इस प्राणायाम के अभ्यास से शरीर में सामंजस्य बनता है और मन भी एकदम शांतचित्त 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, जीभ को मुख के अंदर वापस ले जाएं और मुंह बंद कर लें।
- दोनों नासिका रंध्रों से धीरे–धीरे श्वास छोड़ें।
- यह शीतली प्राणायाम की एक आवृत्ति है।
- इस अभ्यास को चार बार और दोहराएं।

लाभ :

- शीतली प्राणायाम रक्त को शुद्ध करता हैं
- यह शरीर और मन को शीतलता प्रदान करता है।
- उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों के लिए यह विशेष लाभप्रद है।
- यह भूख और प्यास का शमन करता है।
- अपच से मुक्ति तथा कफ एवं पित्त से उत्पन्न विकारों को दूर करने में सहायक 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।

सावधानी :

- ठंड, कफ अथवा तुंडिका–शोथ(टॉन्सिलाइटिस) के मरीजों को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।

- मुख को थोड़ा सा ऊपर की दिशा में उठाकर एकाग्रचित्त मुद्रा में 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 महत्त्वपूर्ण 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।

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

हमें अपने मन को हमेशा संतुलित रखना है,
इसी में हमारा आत्म विकास समाया है,

मैं अपने कर्त्तव्य, स्वयं के प्रति, कुटुंब के प्रति, कार्य, समाज और विश्व के प्रति, शांति,आनंद और स्वास्थ्य के प्रचार के प्रति प्रतिबद्ध हूं।

8 शांति पाठ

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

सब सुखी हों, सब निरोग हों।
सब निरामय हों, सबका मंगल हो,
कोई दुखी न हो।
शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।

नोटः सांस्थानिक योग अभ्यास (आईवाईपी) 15 मिनट

(प्राणायाम, ध्यान, योग निद्रा और सत्संग को प्राथमिकता)

प्राणायाम अथवा ध्यान/ध्यान सत्र के पश्चात् किंतु संकल्प से पूर्व किया जाना चाहिए।

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

***

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

योग गीत

''तन मन जीवन चलो संवारें
योग मार्ग अपनाएँ,
वैर भाव को त्याग सभी हम
गीत मिलन के गायें।

आनंदमय हो जीवन सबका
योग यही सिखलाये
हों तनाव भयमुक्त सभी जन
दिव्य प्रेम सरसायें।

यम और नियम हमारे सम्बल
सुखमय जगत बनाएं,
आसन प्राणायाम ध्यान से
स्वास्थ्य शांति सब पाएं!

ऊर्जावान बने सब साधक
संशय सभी मिटायें
विश्व एक परिवार योग कर
स्वर्ग धरा पर लाएं।''

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह की झलकियाँ

मुफ्त प्रचार सामग्री, बिक्री के लिए नहीं

www.ayush.gov.in

21 जून

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकॉल)

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के प्रतीक चिह्न के विषय में

प्रतीक चिह्न में दोनों हाथों का जोड़ना योग का प्रतीक है। यह व्यक्तिगत चेतना का सार्वभौमिक चेतना के साथ योग को प्रतिबिंबित करता है। यह शरीर और मन, मनुष्य और प्रकृति की समरसता का प्रतीक है। यह स्वास्थ्य और कल्याण के समग्र दृष्टिकोण को भी चित्रित करता है।

प्रतीक चिह्न में चित्रित भूरी पत्तियां, भूमि, हरी पत्तियां प्रकृति और नीली पत्तियां अग्नि तत्त्व के प्रतीक हैं। दूसरी ओर सूर्य ऊर्जा और प्रेरणा के स्रोत का प्रतीक है।

यह प्रतीक चिह्न मानवता के लिए शांति और समरसता को प्रतिबिंबित करता है, जो योग का मूल है।

सत्यमेव जयते
भारत सरकार
आयुष मंत्रालय
आयुष भवन, बी–ब्लॉक, जीपीओ कॉम्पलेक्स,
आईएनए, नई दिल्ली – 110023