

# योग की स्थितियां

## YOG POSTURES

### योग YOGA

'योग' का शाब्दिक अर्थ है किन्हीं दो चीजों को मिलाना या उन्हें परस्पर सम्बद्ध करना । ऋषि पतंजली ने योग सूत्र में योग की परिभाषा देते हुए यह उल्लेख किया था कि योग वे साधन हैं जिनके द्वारा हमारा मन शांत, स्थिर और हर प्रकार से मुक्त हो जाता है ।

योग का उदगम भारत में ही हुआ था और यह प्राचीन आध्यात्मिक व्यवहारों (spiritual practices) का एक समूह है । किन्तु हिन्दु धर्म में सामान्यतया इसे 'तपस्या की एक तकनीक या अनुशासन और ध्यान कहा गया है । यह वह अवस्था है जिसमें हम आध्यात्मिक (spiritual) जीवन का अनुभव और गहन चिंतन करते हैं या फिर अस्तित्व की प्रकृति का ज्ञान प्राप्त करते हैं।' योग में निम्नलिखित आसन पाए जाते हैं-

### भुजंगासन

1. 'भुजंग' का अर्थ है सांप ।

कदम :

1. इसमें हम पेट के बल लेटते हैं । टांगों को आपस में मिलाकर रखते हैं । पैर सीधे होते हैं । पंजे छाती के नीचे, उंगलियां फैली हुई और आगे की ओर रहती हैं ।
2. शरीर का धड़ ऊपर की ओर उठा हुआ रहता है । बाजू सीधे रहते हैं । सिर को पीछे की ओर खींचा जाता है । रीढ़ की हड्डी को चाप के आकार में यथासंभव अधिक से अधिक मोड़ा जाता है ।

➤ **करना** : छाती को बाहर की तरफ निकालना और जंघा की मांसपेशियों को कसकर रखना है ।

➤ **नहीं करना** : जंघा को फर्श से ऊपर नहीं लाना ।

➤ **फायदे** : इस आसन से गर्दन व रीढ़ की अकड़न दूर होती है ।

## जानु शीर्षासन

'जानु' का अर्थ घुटने और 'शीर्ष' का अर्थ सिर है ।

कदम :

1. इसमें दायें घुटने को मोड़ा जाता है और दायें पंजे को आगे लाया जाता है । हाथों को सिर से ऊपर ले जाया जाता है ।
2. आगे की ओर झुका जाता है, दोनों हाथों से बायें पैर को पकड़ कर रखा जाता है । धड़ को लंबा खींचा जाता है । माथे या ठोड़ी को घुटनों के सहारे रखा जाता है ।
  - **करना** :यदि कोहनी में अकड़न है तो उसे पकड़ना । धीरे-धीरे पैर को पकड़ना । टांग को आगे की ओर अकड़कर रखा जाता है जिसमें पैर आगे की ओर रहें ।
  - **नहीं करना** :कंधों को सीधा न रखना
  - **फायदे** :यह आसन घुटने के पीछे की नस की मांसपेशियों को खींचता व मजबूत बनाता है । लीवर व गुर्दे को ठीक रखता है और हृदय को आराम देता है।

## धनुरासन

'धनु' का अर्थ है कमान ।

कदम :

1. पेट के बल लेटा जाता है ।
2. घुटनों को मोड़ा जाता है और कोहनियों को पकड़ा जाता है ।
3. जंघा, सिर व छाती को फर्श से ऊपर उठाकर रखा जाता है ।
  - **करना** :सिर को पैरों के नजदीक लाना । शरीर को कमान की तरह मोड़ना। बाजुओं को खींचकर कमान की डोर की तरह रखना ।
  - **नहीं करना** :जंघा व छाती के भाग को जमीन पर न रखना ।
  - **फायदे** :यह आसन रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है और छाती व फेफड़ों को फुलाता है ।

## अर्द्ध चन्द्रासन

'अर्द्ध' का अर्थ आधा और 'चन्द्र' का अर्थ चन्द्रमा है ।

कदम :

1. सीधे खड़ा होना । उछलना और अंगों को 2 से 3 फुट की दूरी पर और बाजुओं को बाहर ही तरफ रखना । पैर आगे और हथेलियां नीचे की ओर ।
2. दायें पैर को बाहर की ओर 90 अंश पर मोड़ना और बायें पैर को थोड़ा सा । हाथ से दायें पैर को छूना ।
3. दायें घुटने को मोड़ना । दायें हाथ की उंगलियों के अग्रभाग को दायें पैर के आगे रखना ।
4. बायीं टांग को फर्श से ऊपर उठाना । दायीं टांग को सीधा रखना और संतुलन में रखना ।

- **करना** : छाती को छत की ओर घुमाना ।
- **नहीं करना** : जिस पांव पर हम खड़े हैं उसे न हिलाना और सिर को नीचे या आगे न लाना ।
- **फायदे** : इस आसन से टांगें ठीक से विकसित होती हैं । पीठ के नीचे का भाग, जहां टांगे रीढ़ की हड्डी से जुड़ती हैं, मजबूत बनता है ।

## गरुडासन

गरुड़ का शरीर मनुष्य की तरह और पंख व मुंह पक्षी की तरह होते हैं ।

कदम :

1. सीधे खड़ा होना । घुटनों को मोड़ना । बायीं टांग को दायीं टांग पर रखना और इसे घुमाना ।
2. बाजुओं को मोड़ना । एक बाजू को दूसरे पर रखना और एक दूसरे पर घुमाना ।

- **करना** : सीधे देखना
- **नहीं करना** : ढीले से न घुमाना
- **फायदे** : इस आसन से कोहनियां मजबूत होती हैं और उनकी अकड़न दूर होती है ।

-----