

**POSHAN
Abhiyaan**

PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment

सही पोषण - देश रोशन



सत्यमेव जयते



नए समाज की ओर
Towards a new dawn



किशोरियों के लिए

योगा

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग द्वारा
महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार



किशोरियों के लिए

योग

किशोरियों के लिए योग

इस पुस्तक की आवश्यकता और उद्देश्य:

किशोरावस्था मानव जीवन का सबसे महत्वपूर्ण चरण है। इसमें तेज गति से शारीरिक, मानसिक और मनोवैज्ञानिक विकास होते हैं। इस चरण में दिमाग और शरीर के बीच संतुलन विकसित करने की जरूरत होती है ताकि व्यक्ति समाज और राष्ट्र के प्रति योगदान करने के लिए विकसित हो सके। इस पुस्तक के माध्यम से किशोरों में शारीरिक स्तर पर लचीलापन और सहनशक्ति और मानसिक स्तर पर स्मृति और एकाग्रता शक्ति में सुधार जैसे लाभ प्राप्त हो सकते हैं।

यह पुस्तक किशोरों के अभिभावकों और माता-पिता के लिए यह समझने में भी उपयोगी है, कि वे अपनी संतान के जीवन के इस महत्वपूर्ण चरण में उसकी मदद कैसे कर सकते हैं।

किशोरावस्था के लिए योग की आवश्यकता—

- लचीलापन बढ़ाता है
- अंग विन्यास के विकास में सहायक है
- आत्म-छवि और आत्मविश्वास बढ़ाता है
- दैनिक तनाव से राहत देता है
- हार्मोनल संतुलन को बनाए रखता है
- अस्थमा और मधुमेह जैसी बीमारियों के खिलाफ प्रतिरोधक क्षमता का विकास करने में सहायक है।
- वजन को व्यवस्थित करने में
- मानसिक स्पष्टता और दृढ़ता को बढ़ावा देता है
- स्मृति और एकाग्रता में सुधार करता है
- तरोताजा और ऊर्जावान बनाता है

इस चरण के दौरान शरीर और दिमाग में बड़े बदलाव होते हैं। यह युवावस्था का दौर है, इसलिए लड़कियों को मासिक धर्म की समस्याएं जैसे प्रीमेनस्ट्रल तनाव, डिस्मेनोरिया, मानसिक

चिड़चिड़ापन, सिर दर्द, शरीर दर्द, थकान, उन्माद, आत्मसम्मान की कमी, अवसाद, भ्रम, पेट का खिंचाव, मतली और सूजन का सामना करना पड़ सकता है। यौगिक परामर्श के साथ विशिष्ट यौगिक अभ्यास इसमें सहायक हो सकता है। शारीरिक परिवर्तनों की वजह से उत्पन्न होने वाली चिंता तनाव हार्मोन्स जैसे एपिनेफ्राइन और नॉर-एपिनेफ्राइन के उत्सर्जन में सहायक होती है जिसे विश्राम तकनीकों—ध्यान और प्राणायाम द्वारा संतुलित किया जा सकता है। कुछ अध्ययनों में क्रियाओं, आसनों को करने के बाद महिलाओं के द्वारा अनुभव की जाने वाली समस्याओं में महत्वपूर्ण बदलाव सामने आए हैं तथा उनके शारीरिक तापमान और नाड़ी की दर में इत्यादि में बदलाव देखे गए हैं।

आहार प्रबंधन:

संतुलित पौष्टिक आहार जिसमें बहुत सारे सूप, सलाद, फल, फलों के रस होते हैं, जो मांसपेशियों को मजबूत करने और शरीर की महत्वपूर्ण शक्ति में सुधार करने के लिए सभी आवश्यक पोषण प्रदान करेंगे। ऐसा आहार सभी आवश्यक विटामिन, खनिज, एंटीऑक्सीडेंट में समृद्ध होना चाहिए। यह कब्ज से बचाव करता है, शरीर को रोग से लड़ने योग्य बनाता है और शरीर की प्रतिरक्षा में सुधार करता है।

आम तौर पर बढ़ते बच्चों के लिए निर्धारित किए गए खाद्य पदार्थ निम्नलिखित हैं—

- सब्जियां : सभी हरी पत्तेदार सब्जियां, पेठा, तुरई, टिण्डा, चुकंदर, शलजम, गाजर, खीरा, पालक, टमाटर इत्यादि।
- अनाज : बिना पॉलिश किए चावल, गेहूं और मिश्र अनाज का आटा।
- मीठा : शहद, प्राकृतिक गुड़।
- अंकुरित : हरा चना, काबुली चना, गेहूं, अल्फाल्फा, मूंगफली, मेथी।
- सूखे मेवे : खजूर, अंजीर, किशमिश, काजू, बादाम, अखरोट, किशमिश (रात भर भिगो कर रखी गई)।
- ताजे फल : पके हुए, मौसमी और रसदार फल जैसे अमरूद, नाशपाती, सेब, केले, सपेठा, नारंगी, मौसमी।
- फलों का रस : सेब का रस, गाजर का रस और नारंगी का रस।
- सूप : पालक, गाजर, टमाटर, चुकंदर और धनिया सभी मिश्रित अथवा इन्हें अलग से भी तैयार किया जा सकता है।
- अन्य : नींबू पानी, मट्ठा, शुद्ध नारियल पानी आदि
- प्रतिदिन 3 से 4 लीटर तक पानी का सेवन बढ़ाएं।

- अत्यधिक चाय, कॉफी, चीनी/कैंडी, परिष्कृत सफेद आटा न खाएं।

दिशानिर्देश— किशोर वर्ग के लिए योग (8 से 16 वर्ष तक के लिए) :

- योग का अभ्यास करते समय कोई प्रतिस्पर्धी दृष्टिकोण नहीं होना चाहिए।
- मासिक धर्म के दौरान लड़कियों को योग अभ्यास नहीं करना चाहिए अथवा वे विश्राम देने वाले आसनों का अभ्यास कर सकती हैं।
- योग सत्र की शुरुआत करने से पहले अपने प्रशिक्षक को अपनी किसी भी समस्या के विषय में बताना अभ्यासी अथवा साधक की जिम्मेदारी है।
- आसनों के अभ्यास का अनुक्रम प्रारंभिक से उन्नत की तरफ होना चाहिए। इसके बाद प्राणायाम, बंध, मुद्रा, विश्राम और ध्यान किया जाना चाहिए।
- आसनों का अभ्यास जल्दबाजी में नहीं करना चाहिए। इसे किसी भी परिस्थिति में किसी भी प्रकार की अनुचित शक्ति लागू करके नहीं किया जाना चाहिए।
- प्रत्येक चरण का पालन करते हुए अंतिम स्थिति तक आना चाहिए। आंखें बंद रखकर इस स्थिति में रहें जिससे पूरे शरीर में एक आंतरिक जागरूकता उत्पन्न होगी।
- आसन में अंतिम मुद्रा को हमेशा अपनी क्षमता के अनुसार बनाए रखना ही लाभदायक होता है।
- योग का अभ्यास खाली पेट या हल्के भोजन के उपरांत किया जाना चाहिए।
- यह बचपन से वयस्कता में बदलने की उम्र है, जिसमें मुद्रा का अभ्यास अधिक समय और सजगता के साथ करना आवश्यक है।
- हार्मोनल परिवर्तनों की वजह से होने वाले शारीरिक बदलावों के कारण किशोरावस्था में आम तौर पर शरीर के प्रति नकारात्मक छवि होती है और इन बातों को ध्यान में रखते हुए शिक्षण और प्रोत्साहन देना बहुत जरूरी है।
- एक आसन से दूसरे आसन में शरीर की गति, बढ़ते हुए किशोरों की मांसपेशियों और हड्डियों को ताकत, लचीलापन और स्वास्थ्य प्रदान करती है। कुछ समय तक उन मुद्राओं को धारण करना आंतरिक, हार्मोनल और कोशिकीय परिवर्तन करता है।
- प्रत्येक अभ्यास के विषय में बताते हुए उन्हें समझाएं कि वे क्या कर रहे हैं और यह उनके लिए कैसे लाभदायक होगा। उनके लिए अनुकूल वातावरण बनाएं ताकि वे बिना किसी हिचकिचाहट के अपने अनुभव साझा कर सकें।

किशोरियों के लिए अनुशंसित योग अभ्यासक्रम

क्र.सं	योगिक अभ्यास	चरण	अवधि
1.	प्रार्थना		2 मिनट
2.	योगिक सूक्ष्म व्यायाम (सूक्ष्म संचलन क्रियाएँ)		8 मिनट
	ग्रीवा चालन-		
	आगे और पीछे झुकाना	3 चक्र	
	दाएं और बाएं झुकाना	3 चक्र	
	दाएं और बाएं घुमाना	3 चक्र	
	ग्रीवा घुमाना (घड़ी की सूई की दिशा में और घड़ी की सूई की दिशा के विपरीत)	3 चक्र	
	कंधे की गति	3 चक्र	
	कंधे की स्ट्रेचिंग	3 चक्र	
	कंधे को घुमाना (आगे और पीछे)	3 चक्र	
	घुटने का चालन	3 चक्र	
	टखने का चालन	3 चक्र	
	टखने की स्ट्रेचिंग	3 चक्र	
	टखने को घुमाना	3 चक्र	
3.	सूर्य नमस्कार	3 चक्र	
4.	योगासन		15 मिनट
	खड़े हेकर किए जाने वाले आसन		
	ताड़ासन		
	वृक्षासन		
	पादहस्तासन		
	त्रिकोणासन		
	गरुडासन		
	बैठकर किए जाने वाले अभ्यास		
	पद्मासन		
	वज्रासन		
	उष्ट्रासन		
	शशकासन		
	अर्धमत्स्येन्द्रासन		
	गोमुखासन		
	भद्रासन		
	उदर के बल लेट के किए जाने वाले		

	आसन		
	मकरासन		
	भुजंगासन		
	शलभासन		
	धनुरासन		
	पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले अभ्यास		
	अर्धहलासन		
	सेतु बंधासन		
	सर्वांगासन		
	चक्रासन		
	पवनमुक्तासन		
	शवासन		
5.	कपालभाति	3 चक्र	3 मिनट
6.	प्राणायाम :		
	नाडी शोधन प्राणायाम	5 चक्र	
	भ्रामरी प्राणायाम	5 चक्र	
	शीतली प्राणायाम	5 चक्र	
6	ध्यान		5 मिनट
7	शांतिपाठ		1 मिनट
	कुल समय		45 मिनट

किशोरियों के लिए यौगिक अभ्यास

ॐ सह नावतु ।

सह नौ भुनक्तु ।

सह वीर्यं करवावहै ।

तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

हम सभी एक साथ रक्षित हों

हम सभी एक साथ पोषित हों

हम सभी एक साथ अपार ऊर्जा के साथ कार्य करें

हमारी यात्रा श्रेष्ठ और प्रभावकारी हो

हमारे मध्य किसी प्रकार की दुर्भावना न रहे

शान्ति शान्ति शान्ति



यौगिक सूक्ष्म व्यायाम—

ग्रीवा चालन

आगे और पीछे की ओर झुकना—

- पैरों को आरामदायक दूरी पर रखकर खड़े हो जाइए ।
- हाथों को शरीर के बगल में सीधा रखें ।
- यह समस्थिति है ।
- अपनी बाहों को कमर पर रखें ।
- सांस छोड़ते हुए, सिर को धीरे-धीरे आगे की ओर झुकाएँ और ठोड़ी को वक्ष पर स्पर्श कराने की कोशिश करें ।



- सांस लेते हुए सिर को जितना पीछे ले जा सकते हैं, ले जाएं।
- इस तरह एक चक्र पूरा हुआ इस विधि को दो बार और दोहराइए।

दाईं और बाईं ओर झुकना

- श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को धीरे-धीरे दाईं ओर झुकाएं, कंधे को उठाए बिना कान को जितना संभव हो सके कंधे के निकट ले आएँ।
- सांस लेते हुए, सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- इसी प्रकार, सांस छोड़ते हुए सिर को बाईं ओर झुकाएं।
- सांस लेते हुए, सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- इस तरह एक चक्र पूरा हुआ इस विधि को दो बार और दोहराइए।



दाएं और बाएं घुमाना—

- सिर को सीधा रखें।
- सांस को बाहर छोड़ते हुए, सिर को दाईं ओर झुकाएं जिससे ठोड़ी और कंधे एक सीध में हो जाएं।
- सांस लेते हुए, सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- इसी तरह, सांस छोड़ते हुए, सिर को बाईं ओर घुमाएं।
- सांस भीतर लेते हुए सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को दो बार और दोहराइए।



गर्दन घुमाना—

- सांस छोड़ते हुए सिर को आगे की ओर झुकाएं और ठोड़ी को सीने से स्पर्श कराने का प्रयास करें।
- सांस को अंदर लेते हुए सिर को धीरे-धीरे घड़ी की सूई की दिशा में घुमाएं और वापस लाते हुए श्वास को बाहर छोड़ें।
- इसी तरह गर्दन को एक बार पूरी तरह घुमाएं।

- इसके बाद गर्दन को घड़ी की सूई की विपरीत दिशा में घुमाएं।
- सांस भीतर लेते हुए गर्दन को पीछे लें जाएं और श्वास को छोड़ते समय वापस ले आएं।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को दो बार और दोहराइए।



स्कंध संचालन

स्कंध खिंचाव—

- पैरों को एक साथ मिलाकर, शरीर को सीधा रखें तथा बाहें शरीर के साथ रखें।
- हथेलियों को बाहर की ओर रखते हुए अपने दोनों हाथों को सिर से ऊपर उठाएं। इसी प्रकार उन्हें नीचे ले आएं।
- ऊपर की ओर जाते हुए बाहें सिर को अथवा नीचे आते हुए जंघाओं को स्पर्श न करें
- अंगुलियों को मिलाते हुए दोनों हथेलियों को पूरी तरह खुला रखें।



स्कंध



चक्र (स्कंध चालन)—

- सीधे खड़े हो जाएं।

- बाएं हाथ की अंगुलियों को बाएं कंधे पर और दाएं हाथ की अंगुलियों को दाएं कंधे पर रखें।
- दोनों कोहनियों को पूरी तरह चक्राकार घुमाएं।
- कोहनियों को वक्षस्थल के सामने आपस में स्पर्श कराने का प्रयास करें तथा ऊपर की ओर ले जाते समय कानों को स्पर्श करने का प्रयास करें।
- पीछे की ओर कोहनियों को खींचकर घुमाएँ और वापस लाते हुए भुजाएं शरीर को स्पर्श करें।
- यह घड़ी की दिशा में घुमाव है, इसे पांच बार और दोहराएं।
- इसी क्रिया को घड़ी की सूई की विपरीत दिशा में दोहराएं।



घुटना संचालन-

- पैरों में कुछ इंच की दूरी बनाकर सीधे खड़े हो जाएं।
- सांस लेते हुए अपनी भुजाओं को कंधे के स्तर तक लाएं, हथेलियों को नीचे की ओर रखें।
- सांस छोड़ते हुए घुटनों को मोड़ें और शरीर को आधे बैठने की स्थिति में ले आएँ।
- अभ्यास की अंतिम स्थिति में, दोनों भुजाएं और जंघाएं भूमि के समानांतर स्थिति में होनी चाहिए।
- सांस भीतर लेते हुए शरीर को सीधा रखें।
- सांस को छोड़ते हुए हाथों को वापस नीचे लाएं।
- इस विधि को दो बार दोहराएं।



टखने का संचालन-

टखने का खिंचाव-

- पैरों में कुछ इंच की दूरी बनाकर सीधे खड़े हो जाएं।
- सांस भीतर लेते हुए अपने दाहिने पैर को भूमि से लगभग 9 इंच ऊपर उठाएं।
- अब टखने के जोड़ को आगे और पीछे की ओर खींचें।

टखने को घुमाना –



- पैरों के बीच में कुछ इंच की दूरी बनाकर सीधे खड़े हो जाएं।
- सांस भीतर लेते हुए अपने दाहिने पैर को भूमि से लगभग 9 इंच ऊपर उठाएं।
- अब दाहिने पैर को टखने के जोड़ से घड़ी की सूई की दिशा में घुमाएं।
- घुमाने की इसी क्रिया को घड़ी की सूई की विपरीत दिशा में दोहराएं।



सूर्यनमस्कार

नाम :-

- सूर्य इस ग्रह पृथ्वी पर रहने वाले सभी जीवों के लिए ऊर्जा का स्रोत है। सूर्य नमस्कार 7 यौगिक अभ्यासों का एक समुच्चय है जिसे 12 चरणों में दैनिक कार्य के लिए शरीर को ऊर्जावान और तरोताजा बनाने के लिए सुबह के समय किया जाता है। स्वस्थ जीवन के लिए सदियों से इसका अभ्यास यौगिक साधना के अंग के तौर पर किया जाता रहा है।

अभ्यास विधि–

प्रारंभिक स्थिति– पैरों को आपस में जोड़कर बाहों को शरीर के बगल में रखकर सीधे खड़े हो जाएं। शरीर को समान रूप से दोनों पैरों (समस्थिति) पर संतुलित करें।

- नमस्कारासन– सांस भीतर लें, हथेलियों को छाती के सामने लाएं और उन्हें नमस्कार मुद्रा में जोड़ें, श्वास बाहर छोड़ें।

- हस्तोत्तानासन— श्वास भीतर लें, दोनों बाहों को कान के पास रखते हुए ऊपर की ओर उठाएं, जितना संभव हो सके शरीर को खींचें और घुटनों को मोड़े बिना धड़ को पीछे की ओर ले जाएं।

- पादहस्तासन— श्वास हुए, कमर से आगे की पर फर्श पर रखें।



बाहर छोड़ें रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते ओर झुकें। हाथों को पैर के दोनों किनारों घुटनों से माथे को छूने का प्रयास करें।

- अश्वसंचालनासन— श्वास पैर को पीछे ले जाएं; दाहिने घुटने से मोड़ें, बाईं टांग को बीच भूमि पर रखें। रीढ़ की हड्डी को पीछे की ओर खींचें और ऊपर देखें।



लेते हुए जहां तक संभव हो सके दाएं घुटने को फर्श पर लाएं। बाएं पैर को 90 डिग्री का कोण बनाते हुए हाथों के

- पार्वतासन— श्वास लाएं, कूल्हों को नीचे की ओर झुकाएं। सिर को



छोड़ते हुए बाएं पैर को वापस ऊपर उठाएं सिर और वक्ष को अंग्रेजी के उल्टे 'वी' की मुद्रा में जमीन को छूने वाली बाहों और

तलवों के बीच रखें। सामान्य रूप से श्वास लें।



- शरीर के साष्टांग-नमस्कारासन: धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए आठ अंगों, दो पैर, दो घुटने, दो हथेलियों की छाती और माथे को जमीन पर लाएं। कूल्हे को थोड़ा ऊपर उठाएं, बाहों को मोड़ें जबकि कोहनी ऊपर की तरफ हों।



- भुजंगासन: कूल्हों को नीचे ले आएं, श्वास लें, सिर और वक्ष को ऊपर उठाएं। धड़ को नाभि क्षेत्र से ऊपर उठाएं, रीढ़ की हड्डी पीछे की ओर हो। हथेलियों को जमीन पर रखें और पीछे की ओर झुकें।



- पार्वतासन— श्वास छोड़ते हुए कूल्हों को ऊपर उठाएं सिर और वक्ष को नीचे की ओर अंग्रेजी के उल्टे 'वी' की मुद्रा में झुकाएं। सिर को जमीन को छूने वाली बाहों और तलवों के बीच रखें।



- अश्वसंचालनासन— श्वास लेते हुए बाएं पैर को मोड़ें और आगे लाएं और पंजे को भूमि पर हाथों के बीच रखें। दाहिने पैर को पीछे ले जाएं जबकि घुटना भूमि को स्पर्श करता हो। रीढ़ की हड्डी को पीछे की ओर खींचें और ऊपर देखें।



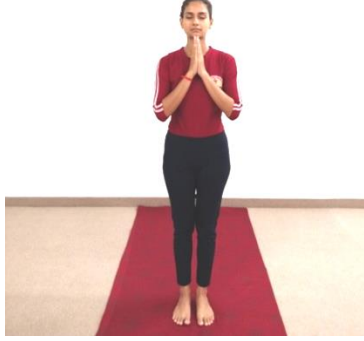
- पादहस्तासन— श्वास बाहर छोड़ते हुए दाहिने पैर को आगे लाएं और दाहिने पैर को बाएं पैर के साथ रखें। दोनों हथेलियों को पैरों के पास भूमि पर रखें। घुटनों से माथे को छूने का प्रयास करें।



- हस्तोत्तानासन— श्वास भीतर लें, दोनों बाहों और धड़ को ऊपर की ओर उठाएं। हाथों को सिर के ऊपर ले जाएं और धड़ को जितना संभव हो सके पीछे की ओर ले जाएं।



- नमस्कारासन: श्वास बाहर छोड़ें, सीधे खड़े हो जाएं। धीरे-धीरे हाथों को नीचे लाएं; छाती के सामने उन्हें नमस्कार मुद्रा अथवा प्रार्थना मुद्रा में जोड़ें।



यह एक चक्र का पहला चरण है। चक्र को पूरा करने के लिए, अश्वसंचालनासन में पैरों की स्थिति में बदलाव करके 12 चरण दोहराएं।

लाभ –

- सूर्य नमस्कार को पूर्ण योग अभ्यास के रूप में माना जाता है; क्योंकि यह योग अभ्यासों जैसे आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा, मंत्र-जप, उपासना और ध्यान का योग है।
- यह लचीलापन, फेफड़ों की क्षमता, ताकत, सहनशक्ति बढ़ाने और मेरुदण्ड को स्वस्थ बनाने में मदद करता है।
- इसका नियमित अभ्यास एकाग्रता में सुधार करता है और बढ़ते बच्चों की ऊंचाई में वृद्धि करता है।

सावधानी:—

- रीढ़ की हड्डी की चोट के दौरान करने से बचें; आवश्यकता और क्षमता के अनुसार इसका अभ्यास करें।

3. योगासन

अ) खड़े होकर किए जाने वाले आसन

ताड़ासन

नाम

- इस अभ्यास की अंतिम मुद्रा में शरीर ताड़ के पेड़ का आकार ग्रहण कर लेता है, इसलिए इसका यह नाम पड़ा है।

अभ्यास विधि

- प्रारंभिक मुद्रा— पैरों के बीच दो इंच की दूरी रखकर सीधे खड़े हो जाएँ, हाथों को शरीर के बगल में रखें।
- दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फंसाएं तथा हथेलियों को बाहर की ओर करें। श्वास लेते हुए भुजाओं को ऊपर की ओर ले जाएं। शरीर को ऊपर की ओर खींचें और उन्हें एक सीधी रेखा में ले आएँ।
- सामने की ओर देखें, एड़ियों को ऊपर उठाएं, शरीर को पैर की अंगुलियों पर संतुलित करें और सामान्य श्वास के साथ कुछ सेकंड के लिए यह मुद्रा बनाए रखें।
- श्वास छोड़ें, एड़ियों और हाथों को नीचे ले आएँ। अंगुलियों को खोल लें और प्रारंभिक स्थिति में आ जाएँ।



लाभ

- यह सुस्ती को हटाने में और व्यक्ति को अधिक सक्रिय बनने में मदद करता है।
- यह एकाग्रता को सुधारने में सहायक है।

सावधानी

- जिन व्यक्तियों को चक्कर आने की शिकायत हो तथा घुटने और टखने के जोड़ों की चोट से ग्रस्त व्यक्तियों को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

2) वृक्षासन

नाम

‘वृक्ष’ का अर्थ है ‘पेड़’। इस आसन के अभ्यास की अंतिम स्थिति में शरीर एक पेड़ का आकार ले लेता है। इसलिए इसे वृक्षासन नाम दिया गया है।

अभ्यास विधि—

- पैरों को जोड़कर सीधे खड़े हो जाएँ, हाथों को शरीर के बगल में रखें।
- श्वास छोड़ते हुए, दाएं पैर का मोड़ें और दाहिने पैर के पंजे को बाईं जांघ के अंदरूनी भाग पर रखें।
- एक पैर पर संतुलन बनाने की कोशिश करें। सांस भीतर लेते हुए, कोहनी मोड़े बिना दोनों हाथों को सिर के ऊपर ले जाएं और दोनों हाथों को नमस्कार मुद्रा में जोड़ें।
- सामान्य रूप से सांस लेते हुए कुछ सेकंड के लिए इस स्थिति में रहें।
- सांस छोड़ते हुए वापस आएं और दाहिने पैर को तथा हाथों को नीचे ले आएं।
- विश्राम करें और इसी प्रक्रिया को बाएं पैर से दोहराएं।



लाभ —

- यह एकाग्रता में सुधार करने और तंत्रिका से संबंधित स्नायुओं के समन्वय में मदद करता है।

सावधानी —

- वर्टिगो की स्थिति में इस आसन को न करें।

3) पादहस्तासन

नाम

इस आसन के अभ्यास की अंतिम स्थिति में, हाथों को नीचे लाया जाता है और पैर के बगल में रखा जाता है; इसके कारण इसका यह नाम पड़ा।

अभ्यास विधि—

- पैरों को जोड़कर सीधे खड़े हो जाएँ, हाथों को शरीर के बगल में रखें।

- श्वास भीतर लें, धीरे-धीरे हाथों को सिर के ऊपर उठाएं और शरीर को कमर से ऊपर की तरफ खींचें।
- सांस बाहर छोड़ते हुए पीठ को बिना मोड़े कमर से आगे की ओर झुकें।
- भूमि पर हथेलियों को पैरों के पास रखें। कुछ सेकंड के लिए इस स्थिति को बनाए रखें।
- सांस भीतर लेते हुए, भुजाओं को सिर के ऊपर रखते हुए धीरे-धीरे खड़े हो जाएं।
- सांस छोड़ते हुए, हाथों को नीचे ले आएँ और शरीर के बगल में रखें।



लाभ

- यह रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाने में मदद करता है; पाचन और स्मृति में सुधार करता है।

सावधानी

- कम पीठ दर्द और रीढ़ की हड्डी की चोटों के मामले में, इस अभ्यास से बचा जाना चाहिए।

4) त्रिकोणासन

नाम

इस आसन की अंतिम स्थिति में, धड़ और बाहु एक त्रिकोण बनाते हैं, इसलिए इसका यह नाम पड़ा।

अभ्यास विधि

- पैरों को 2–3 फीट की दूरी पर रखकर सीधे खड़े हो जाएँ और बाहुओं को शरीर के बगल में रखें।
- सांस लेते हुए; धीरे-धीरे दोनों हाथों को बगल से कंधे के स्तर तक उठाएं जब तक वे क्षैतिज न हो जाएँ।

- दाहिने पैर को 90 डिग्री तक घुमाएं।
- सांस छोड़ते हुए कमर से धीरे-धीरे दाहिनी ओर झुकें; और दाहिने हाथ को दाहिने पैर के पीछे रखें।
- बाएं हाथ को ऊपर की ओर सीधा रखें, इस प्रकार, दोनों भुजाएं 180 डिग्री पर रेखा का निर्माण करें। अब, बाईं हथेली को आगे बढ़ाएं।
- सिर को घुमाएं और बाएं हाथ की अंगुलियों को देखने का प्रयास करें। कुछ सेकंड के लिए इस स्थिति को बनाए रखें।
- अब धीरे-धीरे सांस भीतर लें, दाहिने हाथ को उठाएं; धड़ को उठाएं और हाथों को कंधे के स्तर तक लाएं तथा हाथों को शरीर के बगल में रखें।
- इस आसन को बाईं तरफ से भी दोहराएं।



लाभ

- यह पाचनक्रिया, फेफड़ों की क्षमता में सुधार करने और सतर्कता लाने में मदद करता है।
- तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है।

सावधानी

- माइग्रेन, स्लिप डिस्क और साइटिका की स्थिति में इस आसन का अभ्यास न करें।

5) गरुड़ासन (ईगल मुद्रा)

नाम

- इस मुद्रा की अंतिम स्थिति में, शरीर एक गरुड़ (ईगल) की तरह दिखता है; इसके कारण इसका यह नाम पड़ा है।

अभ्यास विधि

- पैरों को आपस में जोड़कर सीधे खड़े हो जाएं, भुजाएं शरीर के साथ बगल में हों।

- दाहिने पैर को उठाएं और उसे शरीर के सामने से बाएं पैर पर किसी लता के समान घुमाकर रखें।
- इसी क्रिया को भुजाओं से भी करें, शरीर को खींचें, कुछ सेकंड के लिए इस स्थिति को बनाए रखें।
- इस क्रिया को बाएं पैर से भी दोहराएं।



लाभ

- शरीर के संरेखण में मदद करता है।
- कशेरुक स्तंभ की हड्डियों और नसों को विकसित और पुष्ट करने में मदद करता है।

सावधानी

- घुटने, टखने और कलाई की चोट से ग्रस्त किशोरियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

6) पद्मासन

नाम –

- पद्म का अर्थ है 'कमल'। इस मुद्रा की अंतिम स्थिति में शरीर कमल का आकार ग्रहण कर लेता है, इसलिए इसका नाम पद्मासन है।

अभ्यास विधि–

- पैरों को आगे की ओर खींच कर, रीढ़ की हड्डी को सीधा करके फर्श पर बैठ जाएं।
- घुटनों को मोड़ें, बाएं पंजे को दाहिनी जंघा पर तथा दाहिने पंजे को बाईं जंघा पर रखें। घुटने भूमि को स्पर्श करते हों।
- हाथों से ज्ञान मुद्रा बनाएँ।



- गर्दन और पीठ को सीधा रखें।
- आंखें बंद करें और पूरे शरीर को विश्राम दें।

लाभ –

- पद्मासन मानसिक स्थिरता और शांति लाने में सहायक है।

सावधान –

- गठिया की स्थिति, स्लिप डिस्क, घुटने की चोट तथा टखने के दर्द में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

7) वज्रासन

नाम –

वज्र का अर्थ है हीरा अथवा गर्जना।

अभ्यास विधि –

- घुटने मोड़कर भूमि पर बैठ जाएं, पैरों के अंगूठे आपस में मिले हुए हों।
- नितंबों को घुटनों के बीच के स्थान में रखें और हथेलियों को घुटनों पर रखें।
- रीढ़ की हड्डी सीधी रखें और सांस पर ध्यान केंद्रित करें।



लाभ –

- यह आसन पाचनक्रिया के लिए अच्छा है।

सावधानी –

- जोड़ों के दर्द में और वैरिकोज़ वेंस की स्थिति में इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

8) भद्रासन

नाम –

भद्र का अर्थ है शुभ। यह आसन कई रोगों को नष्ट कर देता है।



अभ्यास विधि –

- पैरों को आगे की ओर खींचकर जमीन पर बैठ जाइए।
- पैरों को घुटनों से मोड़ें और दोनों तलवों को एक साथ मिलाएं।
- टखनों को हाथों से पकड़ें और एड़ियों को मूलाधार से स्पर्श कराएं।
- घुटने भूमि पर स्पर्श करते हों और रीढ़ की हड्डी सीधी रखें।

लाभ –

- यह आसन कटि क्षेत्र के लिए अच्छा है और इसे स्वस्थ रखता है।

उष्ट्रासन

नाम –

‘उष्ट्र’ का अर्थ है ‘ऊंट’। इस आसन में, शरीर ऊंट का आकार ग्रहण कर लेता है; इसके कारण इसका यह नाम पड़ा है।

अभ्यास विधि –

- वज्रासन में बैठें और अपने घुटने पर खड़े हो जाइए। घुटनों और पैरों के बीच 12 इंच की दूरी रखें।
- सांस भीतर लेते हुए बिना झटका दिए पीछे की ओर झुकें।
- सांस बाहर छोड़ते हुए, दाहिनी हथेली को दाहिने तलवे पर और बाईं हथेली को बाएं तलवे पर रखें। सिर को पीछे की ओर झुकाते हुए जांघों को जमीन पर लंबवत् रखने का प्रयास करें।



- इस मुद्रा को 10 से 20 सेकंड तक अथवा जब तक आराम से बनाए रख सकें, बनाए रखें।
- धीरे-धीरे श्वास लें, वज्रासन में वापस आ जाइए।

लाभ –

- यह आसन थायराइड ग्रंथियों के कार्य को नियंत्रित करता है और रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है।

सावधानी –

- वर्टिगो और हर्निया की स्थिति में इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

9) शशकासन

नाम –

शशांक का अर्थ है 'गोद में खरगोश' अथवा 'चंद्रमा'। इस आसन में शरीर एक खरगोश का आकार ग्रहण कर लेता है; इसके कारण इसे यह नाम दिया गया है।

अभ्यास विधि –

- घुटनों को एक दूसरे से दूर फैलाकर वज्रासन में बैठ जाएं।
- सांस भीतर लेते हुए भुजाओं को ऊपर खींचें।
- सांस बाहर छोड़ते हुए हाथों को सीधा रखते हुए कमर से आगे की ओर झुकें।
- अंतिम स्थिति में टोड़ी और छाती को जमीन पर रखें।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए थोड़ी देर के लिए यह मुद्रा बनाए रखें।
- धीरे-धीरे श्वास लें, प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं।



लाभ –

- यह तनाव और क्रोध को कम करने में मदद करता है।

सावधानी –

- स्लिप डिस्क और घुटने के दर्द की स्थिति में इस आसन को नहीं करना चाहिए।

10) अर्ध मत्स्येंद्रासन

नाम–

यह मत्स्येंद्रासन का सरल संस्करण है।

इसका नाम योगी मत्स्येंद्रनाथ के नाम पर रखा गया है।

इस आसन में, रीढ़ की हड्डी को घुमाया जाता है।

अभ्यास विधि –

- अपने पैरों को सामने की ओर फैलाकर सीधे बैठ जाएं।
- अपने बाएं पैर को मोड़ें और अपने तलवे को अपने दाहिने नितंब से स्पर्श कराने का प्रयास करें।
- अपने दाहिने पैर को बाएं घुटने के बाहर लाएं। पैर को भूमि पर स्पर्श कराने का प्रयास करें। अपने मेरूदण्ड को सीधा रखें।
- श्वास छोड़ें और ऊपरी शरीर को दाहिनी ओर घुमाएं। दाहिने पैर को अपने बाएं हाथ से पकड़ें और दाहिने हाथ को पीछे की ओर ले जाएं।
- सामान्य रूप से सांस लें और इस मुद्रा को 20 से 30 सेकंड तक बनाए रखें।
- सामान्य स्थिति में आ जाएं और इसे दूसरी तरफ दोहराएं।



लाभ –

- यह एंज्रनल ग्रंथियों, गुर्दे, यकृत और प्लीहा के लिए अच्छा है।

सावधानी –

- रीढ़ की हड्डी की चोट से ग्रस्त लोगों को नहीं करना चाहिए।

11) गोमुखासन

नाम –

गोमुख में दो शब्द होते हैं: 'गो' अर्थात् 'गाय'; और 'मुख' अर्थात् 'चेहरा' है। इस आसन में घुटने, जंघाएं और पिण्डलियां मिलकर एक ऐसा आकार बनाते हैं जो गाय के चेहरे जैसा दिखता है।

अभ्यास विधि–

- पैरों को फैलाकर सीधे बैठ जाएं।
- बाएं पैर को मोड़कर दाहिने कूल्हे के पास और दाहिने पैर को मोड़कर बाएं कूल्हे के पास रखें।
- बाएं हाथ को कंधे के ऊपर से पीछे ले जाएं और दाहिने हाथ को पीठ के पीछे ले जाएं।
- अंगुलियों को आपस में फंसाएं और इसे सामान्य श्वास के साथ बनाए रखें।
- पैरों और हाथों की स्थिति को बदलकर इसे दोहराएं।



लाभ –

- फेफड़ों की क्षमता में सुधार करने के लिए अच्छा अभ्यास है।

सावधानी –

- जोड़ों की चोटों, कंधे दर्द और बवासीर की स्थिति में इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

12) मकरासन

नाम –

मकरसन एक आरामदायक मुद्रा है। 'मकर' का अर्थ 'मगरमच्छ' है। इस आसन में, शरीर एक आराम करते हुए मगरमच्छ जैसा दिखता है, इसलिए इसका यह नामकरण हुआ।

अभ्यास विधि—

- सर्वप्रथम उदर के बल लेट जाएं।
- पैरों को एक दूसरे से दूर फैलाएं ताकि एड़ियां एक दूसरे के सामने हों।
- अपने हाथों को मोड़ें और एक हथेली को दूसरी पर रखते हुए उन्हें माथे के नीचे रखें।
- आंखें बंद करें और पूरे शरीर को शिथिल छोड़ दें। इस स्थिति को 20 से 30 सेकंड तक अथवा जब तक आराम से रख सकें, बनाए रखें।



लाभ —

- यह मानसिक और शारीरिक थकान को मिटाता है और अस्थमा, सर्वाइकल और साइटिका के दर्द को कम करने में सहायक है।

13) भुजंगासन

नाम—

भुजंग का अर्थ सांप है। इस आसन की अंतिम स्थिति में शरीर सांप के आकार जैसा दिखता है।

अभ्यास विधि—

- पेट के बल लेट जाएं और पैरों को आपस में मिला लें। दोनों हाथों को शरीर के ठीक बगल में ऐसे रखें कि हथेलियां और कोहनियां जमीन पर टिकी हों, कोहनियां कमर से ऊपर की ओर हों।
- सांस भीतर लें, ऊपरी शरीर को नाभिक्षेत्र तक ऊपर की ओर उठाएं।



- सामान्य श्वास के साथ थोड़ी देर के लिए इस स्थिति में रहें।
- सांस छोड़ते हुए प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं और मकरासन में विश्राम करें।

लाभ –

- यह पाचन, प्रजनन और मूत्र प्रणालियों को सक्रिय करता है।

सावधानी–

- यह हर्निया और पेट की चोट की समस्या से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए वर्जित है।

14) शलभासन

नाम–

शलभासन अपना नाम 'शलभ' से लेता है जिसका अर्थ है 'टिड्डी'। इस आसन की अंतिम मुद्रा में, शरीर टिड्डी जैसा दिखता है; इसके कारण इसका यह नाम पड़ा है।

अभ्यास विधि–

- पैरों को आपस में जोड़कर पेट के बल लेट जाएं, हाथों को जांघों के नीचे रखें।
- श्वास भीतर लें, धीरे-धीरे पैरों को जितना संभव हो उतना ऊपर उठाएं। ठोड़ी को जमीन पर टिकाकर रखें।
- इस स्थिति को 10 से 20 सेकंड तक अथवा जब तक हो सके, बनाए रखें।
- वापस आने के लिए, पैर को नीचे फर्श पर लाएं और मकरासन में विश्राम करें।



लाभ –

- यह पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों को मजबूत करता है और रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है।

सावधानी –

- हृदय रोग, हर्निया या पेट में अल्सर की समस्या होने पर इस आसन को नहीं करना चाहिए।

15) धनुरासन

नाम –

धनुरासन को उसका नाम 'धनुर्' से प्राप्त हुआ है जिसका अर्थ है 'धनुष'। अंतिम मुद्रा में, शरीर धनुष की तरह दिखता है; इसके कारण इसका यह नाम है।

अभ्यास विधि –

- पैरों को आपस में जोड़कर हाथों को शरीर के बगल में रखकर पेट के बल लेट जाएं।
- श्वास छोड़ें और टखनों को हाथों से पकड़ें।
- श्वास लेते हुए, जांघों, सिर और छाती को पेट पर से जितना संभव हो उतना ऊंचा उठाएं। इस स्थिति को 10–20 सेकंड के लिए आराम से बनाए रखें।
- सांस छोड़ते हुए प्रारंभिक स्थिति में वापस आएँ और मकरासन में विश्राम करें।



लाभ –

- यह एड्रेनल और थायराइड ग्रंथियों, पाचन और उत्सर्जक तंत्र के कार्य को नियंत्रित करता है।
- यह कंधे, रीढ़, घुटनों और टखने के जोड़ों को मजबूत करता है; और इन अंगों की जकड़न को कम कर देता है।

सावधानी–

- हर्निया, पेटिक अल्सर, कोलाइटिस, एपेंडिसाइटिस की स्थिति में इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

16) अर्धहलासन

नाम: – अर्ध का मतलब है 'आधा' और 'हल' का अर्थ भारतीय हल है। इस मुद्रा को अर्धहलासन के रूप में जाना जाता है क्योंकि इसकी अंतिम स्थिति में, शरीर एक भारतीय हल के जैसा दिखता है।

अभ्यास विधि–

- पीठ के बल लेट जाएं, हाथों को जांघों के किनारों पर रखें, हथेलियां जमीन पर टिकी हों।
- घुटनों को बिना मोड़े पैरों को 30 डिग्री कोण तक ऊपर उठाएं।
- कुछ सेकंड के बाद अपने पैरों को 60 डिग्री कोण तक ऊपर उठाएं और यह स्थिति बनाए रखें।
- अब धीरे-धीरे पैर को 90 डिग्री कोण तक उठाएं। यह अर्धहलासन की अंतिम स्थिति है।
- कूल्हे से कंधे तक के शरीर को सीधा रखें।
- इस स्थिति को जब तक आसानी से संभव हो, तब तक बनाए रखें।
- धीरे-धीरे पैरों को जमीन पर वापस ले आएं।



लाभ –

- यह आसन डिस्पेप्सिया और कब्ज के लिए फायदेमंद है।
- मधुमेह, पाइल्स और गले से संबंधित विकारों में इस आसन का अभ्यास उपयोगी होता है।
- यह हाइपरटेंशन के मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद है लेकिन देखभाल के साथ इसका अभ्यास करने की जरूरत है।

सावधानी –

- पेट की चोटों, हर्निया इत्यादि के मामले में इस अभ्यास से बचें।

17) सेतुबंधासन

नाम— सेतुबंध का अर्थ है पुल का गठन। इस मुद्रा में, शरीर का आकार पुल की तरह होता है इसलिए इसका यह नाम है।

अभ्यास विधि—

- दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ें और एड़ियों को नितंब के पास लाएं।
- दोनों एंकल्स को दृढ़ता से पकड़े हुए घुटनों और पैरों को एक सीधी रेखा में रखें।
- सांस भीतर लें, धीरे-धीरे अपने नितंबों और धड़ को एक पुल बनाने के लिए यथासंभव ऊपर उठाएं।
- सामान्य श्वास के साथ, 10–30 सेकंड के लिए इस स्थिति में रहें।
- सांस बाहर छोड़ें, धीरे-धीरे मूल स्थिति में वापस आ जाएं और श्वासन में विश्राम करें।



लाभ —

- अवसाद और चिंता से राहत देता है और कमर की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
- पेट के अंगों को स्ट्रेच करता है, पाचन में सुधार करता है और कब्ज से छुटकारा पाने में मदद करता है।

सावधानी—

- अल्सर और हर्निया से पीड़ित लोगों, और महिलाओं को गर्भावस्था के अंतिम चरणों में इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

18) पवनमुक्तासन

नाम—

इस आसन का अपना नाम 'पवनमुक्त' से प्राप्त हुआ है जहां पवन का अर्थ है 'वायु' और मुक्त का अर्थ है 'छोड़ना या मुक्त करना'। जैसा कि इस अभ्यास के नाम से पता चलता है, यह आसन उदर और आंतों से वात निकालने में उपयोगी है।

अभ्यास विधि—

- पैरों को आपस में जोड़कर पीठ के बल लेट जाएं, भुजाओं को शरीर के पास रखें और हथेलियां भूमि पर हों।
- सांस लेते हुए, पैरों को मोड़ें और घुटनों को वक्षस्थल तक लाएं।
- दोनों घुटनों को हाथों से मजबूती से पकड़ें।
- सांस छोड़ते हुए सिर को ऊपर उठाएं, ठोड़ी को घुटने से स्पर्श कराएं।
- इस स्थिति में 10 से 20 सेकण्ड तक बनें रहे।
- वापस आने के लिए हाथों को खोलें और पैरों को सीधा करके भूमि पर ले आएं।
- भूमि पर पैरों को आपस में जोड़कर और हाथों को शरीर के साथ रखते हुए विश्राम करें।



लाभ—

यह पेट और आंतों से विषैली गैसों के निष्कासन में सहायक होता है जो पाचन क्रिया को सुधारता है।

सावधानी—

पेट की चोट अथवा गंभीर कमर दर्द में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

19) सर्वांगासन

सर्वांगासन में 'सर्व' का अर्थ है सभी, 'अंग' का अर्थ है 'शरीर के सभी अंग' और आसन का अर्थ है मुद्रा। इस आसन का प्रभाव शरीर के हर अंग पर पड़ता है इसलिए इसे सर्वांगासन कहा जाता है।

अभ्यास विधि—

- हाथों को शरीर के पास रखकर, हथेलियों को भूमि पर रखते हुए पीठ के बल लेट जाएं।
- श्वास लेते हुए पैरों को घुटने से मोड़े बिना 30 से 90 डिग्री तक ऊपर उठाएं।
- पीठ को हाथों का सहारा देते हुए पैरों को 90 डिग्री के कोण पर स्थिर करें।
- ठोड़ी को वक्षस्थल से स्पर्श कराएं।
- धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में वापस आ जाएं और विश्राम करें।



लाभ—

- यह एण्डोक्राइन ग्रंथियों, विशेषकर थायरायड ग्रंथियों की कार्यप्रणाली को व्यवस्थित करता है।

सावधानी—

- गर्दन दर्द, मिर्गी, उच्च रक्तचाप और कमर दर्द की स्थिति में इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

20) चक्रासन

नाम –

चक्रासन को इसका नाम 'चक्र' शब्द से मिला है जिसका अर्थ है 'पहिया'। इस आसन में, शरीर एक पहिया का आकार लेता है; इसके कारण इसका यह नाम पड़ा है।

अभ्यास विधि –

- पीठ के बल लेट जाएं।
- पैरों को घुटनों से मोड़ें और एड़ियों को नितंबों के निकट लाएं।
- बाहुओं को उठाएं, हाथेलियों को भूमि पर सिर के निकट रखें, अंगुलियां कंधों की दिशा में हों।
- श्वास लें, शरीर को बाहों और पैरों पर उठाएं और पीठ से चाप बनाएं। अब धीरे से सिर को नीचे की ओर करें।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस स्थिति को बनाए रखें।
- श्वास छोड़ते हुए सामान्य स्थिति में वापस आएं और विश्राम करें।



लाभ –

- यह शरीर से कठोरता को कम करता है और रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है।

सावधान –

- कलाई के कमजोर होने, उच्चरक्तचाप, हर्निया, पेट की समस्याओं और वर्टिगो की स्थिति में इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

21) शवासन

नाम –

यह एक विश्रांतिदायक मुद्रा है। इस मुद्रा में शरीर एक मृत देह की भांति स्थिर रहता है; इसी कारण इसका यह नाम है।

अभ्यास विधि–

- पीठ के बल लेट जाएं।
- पैरों को एक दूसरे से 2 से 3 फीट की दूरी पर रखें, पैर की अंगुलियां बाहर की ओर हों।
- हाथों को शरीर से छः इंच दूर रखें। अंगुलियों को विश्राम दें।
- सिर को सीधी और आरामदायक स्थिति में रखें।
- धीरे-धीरे आंखें बंद करें; सांस पर ध्यान केंद्रित करें।



लाभ –

- यह शरीर और दिमाग को आराम देता है तथा शारीरिक और मानसिक थकान को समाप्त करता है।
- यह ऊर्जा स्तर को बढ़ाता है।

सावधानी –

- अवसाद और निम्न रक्तचाप की स्थिति में इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

22) कपलभाति क्रिया

नाम–

कपलभाति अग्रिय मस्तिष्क की शुद्धि करने वाली एक क्रिया है। 'कपाल' का अर्थ है 'खोपड़ी'; और 'भती' का अर्थ है 'चमक'।

अभ्यास विधि—

- किसी भी ध्यानात्मक मुद्रा में सीधे बैठ जाएं, आंखों को धीरे-धीरे बंद करें। दोनों नासिका छिद्रों से गहन श्वास लें और वक्षस्थल को फैलाएं।
- अब उदर की मांसपेशियों को दबावपूर्वक अंदर बाहर करते हुए श्वास बाहर छोड़ें। श्वास लेने का प्रयास न करें। बलपूर्वक सांस छोड़ने के बाद, स्वचालित, निष्क्रिय और सहज श्वसन स्वयं ही होगा। यह कपलभाति का एक स्ट्रोक है।



- एक समय में जितना संभव हो सके अथवा तेजी से 30– 40 स्ट्रोक करें। फिर गहरी श्वास लें और धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। यह कपलभाति का एक चक्र है।

लाभ —

- यह अग्रीय साइनस को शुद्ध करके और खांसी की समस्याओं को कम करके श्वसन तंत्र को मजबूत करता है। यह शरीर को सक्रिय करता है और सुस्ती को हटा देता है।

सावधानी —

- हृदय संबंधी समस्याओं, चक्कर आना, उच्च रक्तचाप, वर्टिगो, नासिका से रक्त प्रवाह, मिर्गी, स्ट्रोक, हर्निया और गैस्ट्रिक अल्सर की स्थिति में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

23) नाड़ीशोधन प्राणायाम

नाम—

नाड़ी का अर्थ है सूक्ष्म ऊर्जा चैनल और शोधन का अर्थ शुद्धि है।

इसे अनुलोम विलोम प्राणायाम के नाम से भी जाना जाता है।

अभ्यास विधि —

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं, हाथ ज्ञान मुद्रा में हों।



- दाहिने हाथ की नासाग्रमुद्रा बनाएं और नासिका पर रखें, दाहिने नासिकाछिद्र को बंद करें और बाएं नासिकाछिद्र से सांस लें।
- फिर बाएं नासिकाछिद्र को बंद करें और दाएं नासिकाछिद्र से सांस छोड़ें; एक बार फिर दाहिने नासिकाछिद्र से श्वास लें और धीरे-धीरे बाएं नासिकाछिद्र से सांस छोड़ें। यह श्वसन का एक चक्र है।
- इस प्रक्रिया को चार बार दोहराएं।

लाभ –

- यह चिंता को कम करता है और एकाग्रता में सुधार करता है।
- यह मस्तिष्क के दाएं और बाएं गोलार्धों को संतुलित करता है।

सावधानी–

- हृदय संबंधी समस्याओं और उच्च रक्तचाप की स्थिति में इस प्राणायाम को कुंभक के बिना करना चाहिए।

24) शीतली प्राणायाम

नाम–

शीतली शब्द मूल रूप से "शीतल" शब्द से लिया गया है जिसका अर्थ है ठंडा अथवा सुखदायक।

अभ्यास विधि–

- किसी भी ध्यान में मुद्रा में आराम से बैठ जाएं; अपने दोनों हाथ घुटनों पर रखें।
- अब अपनी जीभ को बाहर निकालें और ट्यूब या स्ट्रॉ की तरह मोड़ें।
- जीभ के दोनों किनारों को मोड़ने से बनी इस ट्यूब के माध्यम से एक लंबा, गहरा श्वास लें।
- श्वास भीतर लेने के बाद अपना मुख बंद करें और नासिकाछिद्रों से सांस बाहर छोड़ें।



- इस क्रिया को चार बार और दोहराएं।

लाभ –

- यह दिमाग को शांत करता है और तनाव को दूर करने में प्रभावकारी है।

सावधान–

- रक्तचाप कम होने, दमा, ठंड और खांसी अथवा श्वसन संबंधी अन्य समस्याओं की स्थिति में इस प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

25) भ्रामरी प्राणायाम

नाम –

भ्रामरी प्राणायाम का नाम 'भ्रमर' से प्राप्त हुआ है जिसका अर्थ है 'गुंजन करता हुआ भंवरा'। इस प्राणायाम में, नासिका से गुंजन करते हुए एक भंवरे जैसी ध्वनि निकलती है।

अभ्यास विधि–

- किसी भी आरामदायक ध्यानमुद्रा में बैठें और आंखें बंद करें।

- नाक से गहरी सांस लें।

- अब षण्मुखी मुद्रा धारण करें। इसके लिए, अंगूठे से दोनों कान बंद करें; तर्जनी अंगुलियों से आंखें, मध्यमा अंगुलियों से नाक, और अनामिका को ऊपरी होंठ के ऊपर रखकर व छोटी अंगुली को निचले होंठ के नीचे रखकर मुख को बंद करें।



- अब सांस छोड़ते हुए गुंजन करते हुए भंवरे की ध्वनि निकालें। ध्वनि पर ध्यान केंद्रित करें। सांस छोड़ने के बाद, हाथों को घुटनों पर वापस लाएं।

- यह एक चक्र है। इस तरह के पांच चक्र का अभ्यास करें।

लाभ –

- मस्तिष्क में गूँजने वाली ध्वनि मन और तंत्रिका तंत्र पर एक सुखद प्रभाव डालती है।
- यह चिंता, क्रोध और अतिसक्रियता से मुक्त होने में मदद करता है।

सावधानी –

- कान और नाक का संक्रमण होने पर इस प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

26) ध्यान

नाम–

ध्यान लगातार चिंतन मनन की एक क्रिया है। यह उत्तेजित दिमाग को शांत करता है; और उसे आराम देता है। ध्यान की कई विधियाँ हैं लेकिन उच्च स्तर की चेतना प्राप्त करना उन सबका सामान्य लक्ष्य है।

अभ्यास विधि–

- किसी भी आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठ जाएं। मेरूदण्ड को सीधा रखें। हाथों को ज्ञान मुद्रा में जंघाओं पर रखें।
- धीरे-धीरे आंखें बंद करें और चेहरे को थोड़ा सा उठाएं। सामान्य रूप से सांस लें।
- सामान्य रूप से सांस लेते हुए सांस पर ध्यान केंद्रित करें।
- अब आंखों के बीच की जगह पर अपना ध्यान केंद्रित करें। इस अवस्था में पांच मिनट या यथासंभव लंबे समय तक रहें।
- वापस आने के लिए, अपना ध्यान पुनः सांस पर और फिर बाहरी परिवेश पर केंद्रित करें।



लाभ –

- ध्यान शरीर और दिमाग को तरोताजा करता है।

शांति पाठ –

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे संतु निरामयाः ।

सर्व भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ॥

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥

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

यह योग मॉड्यूल महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के परामर्श द्वारा आयुष मंत्रालय के तहत मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ योगा (एमडीएनआईवाई) द्वारा निर्मित किया गया है।

