



गर्भवती महिलाओं के लिए

योग

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



गर्भवती महिलाओं के लिए

योग

गर्भवती महिलाओं के लिए योग

भूमिका:

गर्भावस्था वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा मां के गर्भ में बच्चे का जीवन शुरू होता है और उस समय तक उसका गर्भ में विकास होता है, जब बाहरी दुनिया के सामने उसे प्रस्तुत करना सुरक्षित होता है। गर्भावस्था एक महिला के जीवन में व्यापक परिवर्तन लाती है। गर्भावस्था एक महिला के जीवन में एक बहुत ही महत्वपूर्ण घटना है जहाँ मां और बच्चे दोनों की पूरी देखभाल बहुत जरूरी है। गर्भधारण के विषय में सोचने से पहले ही यदि प्रसवपूर्व देखभाल प्रारंभ कर दी जाए तो यह सुरक्षित गर्भधारण के साथ-साथ स्वस्थ शिशु की डिलीवरी में मदद करता है और गर्भावस्था की जटिलताओं को रोकता है। गर्भधारण के क्षण से, अपने भीतर पल रहे नए जीवन को समायोजित करने के लिए मां का शरीर कई तरीकों से बदलना शुरू हो जाता है। जैसे-जैसे बच्चा बढ़ता और विकसित होता है, माताओं को स्वयं को शारीरिक और भावनात्मक रूप से समायोजित करने की आवश्यकता होती है। विभिन्न शारीरिक परिवर्तनों के कारण गर्भावस्था से संबंधित समस्याएं महिलाओं के लिए तनावपूर्ण हो सकती हैं। उन्हें समझना और पहचानना है कि मातृत्वावस्था में ये लक्षण अस्थायी हैं और उनका सामना करने के भी तरीके मौजूद हैं। इस मूल तथ्य को समझने में विफल होने पर भ्रूण का विकास और बच्चे का समग्र स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। गर्भावस्था की अंतिम तिमाही में, एक मां को लेबर और प्रसव के लिए तैयार होना पड़ता है। बच्चे के आने के बाद, एक मां को नवजात शिशु के अभिभावक के रूप में जीवन में बदलाव करने पड़ते हैं। परिवार, समाज और राष्ट्र को आकार देने में मां एक प्रमुख भूमिका निभाती है। माताओं का स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है क्योंकि उनके पास सामाजिक और घरेलू दोनों मोर्चों पर कई जिम्मेदारियां होती हैं। उसे रसोईघर, घर, कार्यालय में कई गतिविधियां करनी पड़ती हैं और इस प्रकार महिला के स्वास्थ्य पर प्रमुखता से ध्यान दिया जाना चाहिए।

नियमित चिकित्सा जांच, नियमित व्यायाम, स्वस्थ भोजन जैसे सरल कदम माताओं के अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक हो सकते हैं। जैविक सहयोग के अलावा, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक समर्थन भी उतना ही महत्वपूर्ण है। इस समय, योग को मातृत्व समस्याओं का प्रबंधन करने वाली प्रभावकारी औषधि प्रणालियों में से एक के रूप में जाना जाता है।

गर्भावस्था के दौरान की जाने वाली महिलाओं के स्वास्थ्य देखभाल में, मोटापे की रोकथाम भी शामिल है, जो हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर, ऑस्टियोआर्थराइटिस, नींद में गड़बड़ी, संक्रामक रोग, कुपोषण इत्यादि जैसी समस्याओं से बचने में भी मदद करती है। महिलाओं को पुरुषों की तुलना में बीमारी के अधिक मामलों का अनुभव होता है और चिकित्सा उपलब्ध होने की

संभावना कम होती है। महिलाओं और लड़कियों की पोषण संबंधी स्थिति भोजन की असमान उपलब्धता, विभिन्न कार्यों की मांग (मानसिक और शारीरिक) और विशेष पोषण संबंधी आवश्यकताओं (जैसे लौह, कैल्शियम) इत्यादि से भी प्रभावित होती है। इस प्रकार, महिलाओं को बीमारियां होने की बहुत ज्यादा संभावनाएं होती हैं। विशेष रूप से, गरीब महिलाएं खराब स्वास्थ्य, कठिन शारीरिक श्रम और शिशु वहन करने की जिम्मेदारियों के दुष्चक्र में फंसी हुई होती हैं। महिलाओं का स्वास्थ्य सामाजिक, सांस्कृतिक और आर्थिक कारक से जुड़ा हुआ है जो उनके जीवन के सभी पहलू को प्रभावित करता है और परिणाम सिर्फ महिलाओं को भुगतना पड़ता है।

गर्भावस्था में महिलाएं शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तर में महत्वपूर्ण परिवर्तनों का अनुभव करती हैं क्योंकि उन्हें मानसिक उत्तेजना, परेशानी, उल्टी, मतली, कमर दर्द आदि विभिन्न प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

अगर मां नियमित यौगिक अभ्यास करती है तो बच्चे और मां दोनों पर एक सकारात्मक प्रभाव देखा जा सकता है।

गर्भावस्था के लिए योग के उद्देश्य

गर्भावस्था के लिए योग के उद्देश्य इस प्रकार हैं,

1. गर्भावस्था के दौरान कुछ योगिक अभ्यासों के विषय में जानकारी देना।
2. गर्भावस्था में होने वाली जटिलताओं को दूर करना।
3. गर्भावस्था में यौगिक आहार और जीवनशैली के ज्ञान और समझ का प्रसार करना।

गर्भावस्था के दौरान योग की आवश्यकता:

गर्भावस्था के दौरान शरीर में विभिन्न परिवर्तन होते हैं, जो मानसिक और शारीरिक स्तर पर तनाव पैदा करते हैं। योगाभ्यास गर्भावस्था में दिमाग और शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करते हैं।

श्रोणि तल की मांसपेशियों की ताकत, लचीलापन और स्थिरता बढ़ाने के लिए, गर्भवती महिलाओं के लिए योग अभ्यास आवश्यक हैं। यह श्वास के उचित प्रबंधन और कम कष्टदायक प्रसव में भी मदद करता है।

योगाभ्यास निम्नलिखित को करनेमें मदद करते हैं—

- तनाव के स्तर को कम करने में
- नींद की गुणवत्ता में सुधार करने में
- श्रोणि क्षेत्र के चारों ओर मांसपेशियों की ताकत, लचीलापन और स्थिरता बढ़ाने में
- पीठ के निचले हिस्से के दर्द को कम करने में
- मतली को कम करने में
- कार्पलनली सिंड्रोम को कम करने में
- सिरदर्द कम करने में
- प्रसवपूर्व पीड़ा के जोखिम को कम करने में
- इंद्रायूट्रिन विकास प्रतिबंध (स्थिति जो बच्चे के विकास को धीमा करती है) का जोखिम कम करने में

लक्ष्य समूह

- गर्भवती महिलाएं

योग अभ्यास के सामान्य दिशानिर्देश:

- योगाभ्यास एक शांत और आरामदायक माहौल में किया जाना चाहिए।
- आंत और मूत्राशय खाली करने के बाद खाली पेट अभ्यास करें
- योग अभ्यास के लिए चटाई, मैट का प्रयोग करें।

- हल्के और आरामदायक सूती कपड़े पहनकर करें।
- योगाभ्यासों को धीमी गति से और आराम से करना चाहिए।
- श्वास हमेशा नाक के माध्यम से लेनी चाहिए जब तक कि अन्यथा निर्देश नहीं किया जाए।
- योग का अभ्यास करते समय शरीर को झटका न दें।
- योगाभ्यासों को अपनी क्षमता के अनुसार किया जाना चाहिए।
- योग सत्र का समापन ध्यान/गहन मौन/शांतिपाठ के साथ करना चाहिए।

गर्भवती महिलाओं के लिए योग:

दिशानिर्देश—

सर्वप्रथम यह याद रखें कि एक ही महिला के लिए उसकी हर गर्भावस्था भी अलग होती है। अपने शरीर के अनुसार योग करना और हर दिन केवल वही करना जो सही लगे, हमेशा अच्छा होता है। अभ्यासियों की स्थिति के अनुसार, विशेषकर नए आसनों का अभ्यास करते हुए इनमें संशोधन किया जा सकता है। उचित मुद्रा और श्वसन पर विशेष ध्यान दें। आसनों का अभ्यास उचित मार्गदर्शन में किया जाना चाहिए।

- एक सामान्य नियम के तौर पर, विस्तृत होते पेट के लिए जगह बनाने के लिए आसनों को संशोधित करें और ऐसे आसन खोजें जो समान हों परंतु शरीर को कम मेहनत करनी पड़े।
- गर्भावस्था में रक्त शर्करा का स्तर अनेक बार कम हो सकता है। हालांकि सभी को योग से पहले कुछ न खाने की सलाह दी जाती है, गर्भवती महिलाएँ कक्षा से पहले हल्का नाश्ता अथवा जूस ले सकती हैं।
- सभी आसनों और प्राणायाम के अभ्यास में श्रोणि तल सजगता की ओर अधिक ध्यान दिया जाना चाहिए।
- योगाभ्यास के दौरान बढ़ते हुए बच्चे के साथ धीमी गति से श्वास लेते हुए और विश्रामात्मक अवस्था में शरीर को लयबद्ध करें। बालासन, मार्जरीसन, मालासन और भद्रासन के संशोधित संस्करण का अभ्यास करें।
- लचीलेपन और सहनशक्ति की बजाय स्थिरता और ताकत पर ध्यान केंद्रित करें।
- गर्भाशय को संकुचित करने वाले आसनों (जैसे आगे झुकना) अथवा पेट की मांसपेशियों को अत्यधिक खींचने वाले आसनों (जैसे पीछे की ओर अत्यधिक झुकना) से बचें।

- केवल सिर से कमर तक जाते हुए पीछे की तरफ झुकने का अभ्यास करें। सबल बनाने वाली मुद्राएँ जैसे तकिए से बने सेतु तथा तकिया के साथ विश्रामात्मक मुद्रा में पीछे झुकना, आमतौर पर समान लेकिन कम कष्टप्रद बैकबेंड प्रदान करते हैं।
- कंधे/हाथ/सिर के बल खड़े होकर किए जाने वाले आसन न करें; वक्र खड़े होकर उदर को दबाने करने वाले आसनों जैसे परिवृत त्रिकोणासन और पेट के आसनों जैसे नवासन और नौकासन न करें।
- पेट के बल लेटने वाले आसन जैसे भुजंगासन, शलभासन और धनुरासन आदि न करें।
- यदि आप चक्कर आना, पसीना, उल्टी या सांस की कमी महसूस करते हैं, तो पीठ के बल लेटने से बचें। यदि आपको खड़े होने पर चक्कर आए तो हाथों को सिर के ऊपर उठाने से बचें।
- कपालभाति क्रिया या ऐसी किसी भी दबाव डालने वाली शुद्धिकरण क्रिया से दूर रहें।
- प्राणायाम में भस्त्रिका और कुंभक (सांस का प्रतिधारण) से बचें। एकाग्र होने, तनाव और घबराहट को कम करने और बच्चे के जन्म की तैयारी के लिए धीमी व गहन श्वास तकनीकों का अभ्यास करें, जैसे गहरी श्वास लेना, अनुलोम विलोम, उज्जायी और भ्रामरी इत्यादि।

गर्भवती महिलाओं के लिए अनुशंसित प्रोटोकॉल

गर्भवती महिलाओं के लिए योग (पहला त्रैमासिक)

क्र.सं	यौगिक अभ्यास	चरण	अवधि
1.	प्रार्थना		1 मिनट
2.	यौगिक सूक्ष्म व्यायाम (सूक्ष्म संचलन क्रियाएँ)		8 मिनट
	गर्दन चालन:		
	आगे और पीछे झुकाव	3 बार	
	दाएं और बाएं झुकना	3 बार	
	दाएं और बाएं घुमाना	3 बार	
	गर्दन रोटेशन (घड़ी की सूई की दिशा में और घड़ी की सूई की दिशा के विपरीत)	3 बार	
	कंधे की गति		
	कंधे की स्ट्रेचिंग	3 बार	
	कंधे को घुमाना (आगे और पीछे)	3 बार	
	घुटने का संचलन	5 बार	
	टखने का संचलन		
	टखने को घुमाना (घड़ी की सूई की दिशा में और घड़ी की सूई की दिशा के विपरीत)	5 बार	
3.	योगासन		10 मिनट
	खड़े हेकर किए जाने वाले आसन		
	ताड़ासन		
	वृक्षासन		
	बैठकर किए जाने वाले अभ्यास		
	दण्डासन		
	सुखासन		
	पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले अभ्यास		
	शवासन		

4.	शवास संबंधी अभ्यास विभागीय श्वसन— उदर श्वसन, वक्षस्थलीय श्वसन और हंसली श्वसन	हर एक को 5 बार किया जाए	20 मिनट
5	प्राणायाम :		
	नाड़ी शोधन प्राणायाम	5 बार	
	भ्रामरी प्राणायाम	5 बार	
	शीतली प्राणायाम	5 बार	
6	ध्यान		5 मिनट
7	शांतिपाठ		1 मिनट
	कुल समय		45 मिनट

गर्भवती महिलाओं के लिए योग (दूसरा त्रैमासिक)

क्र.सं	योगिक अभ्यास	चरण	अवधि
1.	प्रार्थना		1 मिनट
2.	योगिक सूक्ष्म व्यायाम (सूक्ष्म संचलन क्रियाएँ)		5 मिनट
	गर्दन चालन:		
	आगे और पीछे झुकाव	3 बार	
	दाएं और बाएं झुकने	3 बार	
	दाएं और बाएं घुमाव	3 बार	
	गर्दन रोटेशन (घड़ी की सूई की दिशा में और घड़ी की सूई की दिशा के विपरीत)	3 बार	
	कंधे का चालन		
	कंधे की स्ट्रेचिंग	3 बार	
	कंधे को घुमाना (आगे और पीछे)	3 बार	
3.	योगासन		18 मिनट
	खड़े हेकर किए जाने वाले आसन		
	ताड़ासन		
	वृक्षासन		
	त्रिकोणासन		
	कटिचक्रासन		
	वीरभद्रासन		
	प्रसृत पादोत्तानासन		
	बैठकर किए जाने वाले अभ्यास		
	दण्डासन		
	सुखासन		
	बद्धकोणासन		
	शशांकासन		
	मार्जरीआसन		
	मालासन		
	परिवृत्त सुखासन		

	पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले अभ्यास		
	विपरीतकरणी (दीवार का सहारा लेकर)		
	शवासन		
	पेट के बल लेटकर किए जाने वाले अभ्यास		
	बालासन		
4	प्राणायाम :		
	नाड़ी शोधन प्राणायाम	5 बार	
	उज्जायी प्राणायाम	5 बार	
	शीतली प्राणायाम	5 बार	
5	ध्यान		10 मिनट
6	शांतिपाठ		1 मिनट
	कुल समय		45 मिनट

गर्भवती महिलाओं के लिए योग (तीसरा त्रैमासिक)

क्र.सं	यौगिक अभ्यास	चरण	अवधि
1.	प्रार्थना		1 मिनट
2.	यौगिक सूक्ष्म व्यायाम (सूक्ष्म संचलन क्रियाएँ)		5 मिनट
	गर्दन चालन:		
	आगे और पीछे झुकाव	3 बार	
	दाएं और बाएं झुकना	3 बार	
	दाएं और बाएं घुमाना	3 बार	
	गर्दन रोटेशन (घड़ी की सूई की दिशा में और घड़ी की सूई की दिशा के विपरीत)	3 बार	
	कंधे का चालन		
	कंधे की स्ट्रेचिंग	3 बार	
	कंधे को घुमाना (आगे और पीछे)	3 बार	
	टखने का चालन		
	टखने की स्ट्रेचिंग	5 बार	
3.	योगासन		15 मिनट
	खड़े हेकर किए जाने वाले आसन		
	ताड़ासन		
	अर्ध पार्श्वकोणासन		
	त्रिकोणासन		

	बैठकर किए जाने वाले अभ्यास		
	दण्डासन		
	सुखासन		
	उपविष्ट कोणासन		
	परिवृत्त जानुशीर्षासन		
	मार्जरीआसन		
	पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले अभ्यास		
	सुप्त बद्ध कोणासन		
	शवासन		
4.	प्राणायाम :		8 मिनट
	नाड़ी शोधन प्राणायाम	5 बार	
	भ्रामरी प्राणायाम	5 बार	
	शीतली प्राणायाम	5 बार	
6	ध्यान ओ३म ध्यान अथवा सोह३म् ध्यान		15 मिनट
7	शांतिपाठ		1 मिनट
	कुल समय		45 मिनट

यौगिक आहार:

गर्भावस्था महिलाओं के लिए जीवन का एक सुखद और आनंददायक अनुभव है। यह महिलाओं के जीवन का एक बहुत चुनौतीपूर्ण और महत्वपूर्ण समय भी है क्योंकि नई जिंदगी के विकास और उसे सहयोग देने के लिए माँ के शरीर में बहुत से शारीरिक परिवर्तन होते हैं। गर्भावस्था की अवधि के दौरान स्थूल पोषक तत्वों और सूक्ष्म पोषक तत्वों की आवश्यकता में वृद्धि हो जाती है और गर्भावस्था के दौरान यदि संतुलित आहार लिया जाए तो यह माता को स्वास्थ्य जोखिम से बचाने में मदद करता है। गर्भावस्था के दौरान स्वस्थ भोजन बच्चे को बाद के जीवन में होने वाली बीमारियों से बचा सकता है।

दैनिक अभ्यास के साथ 'आहार' के भाग पर भी ध्यान दिया जाना चाहिए। प्रसंस्कृत भोजन को ग्रहण करने से तामसिक गुणों और तामसिक रोगों में वृद्धि होती है। इसलिए बाजरा और अन्य मोटे अनाज से युक्त 'सात्विक आहार' को बढ़ावा दिया जाना चाहिए, विशेषकर गर्भवती महिलाओं में क्योंकि इनकी कैल्शियम, लौह तत्व की जरूरतें अन्य लोगों की तुलना में अधिक

होती हैं। यौगिक आहार बीमारी को रोकने, ऊर्जा में वृद्धि करने और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने का काम करता है। यह भोजन की अधिक से अधिक प्राकृतिक अवस्था पर निर्भर करता है। इसका मतलब है ऐसे खाद्य पदार्थ ग्रहण करना जिनमें बनावटी अवयव नहीं होते हैं और जो रासायनिक संरक्षकों इत्यादि से मुक्त होते हैं। अधिकतम पोषण मूल्य और जीवन शक्ति सुनिश्चित करने के लिए प्रारंभिक अवस्था में खाए जाने वाले भोजन में आदर्श रूप में प्राकृतिक और ताजे खाद्य पदार्थ शामिल होने चाहिए। अधिकतम लाभ को प्राप्त करने के लिए हरी पत्तेदार सब्जियों, नारियल पानी, विभिन्न मोटे अनाजों से युक्त आहार को ग्रहण करना चाहिए।

अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए पत्तेदार सब्जियों, नारियल के दूध, विभिन्न बाजरा किस्मों में समृद्ध आहार को ग्रहण करना चाहिए। गर्भवती महिलाओं को ऐसा संतुलित आहार लेना चाहिए जिसमें अंकुरित अनाज, ब्राउन चावल (धीरे-धीरे पकाया जाता है) सब्जियों के सूप, दलिया, मल्टीग्रेन, शहद के साथ दूध, रात भर भिंगो कर रखे गए सूखे फल शामिल हों। हरी पत्तेदार सब्जियां और मौसमी फल मध्यम मात्रा में लें।

गर्भावस्था के दौरान बच्चा पोषण के लिए मां पर निर्भर होता है, इसलिए विशेष देखभाल की जानी चाहिए। मां के वजन का निरंतर ध्यान रखते हुए एक संतुलित आहार प्रदान किया जाना चाहिए। यह महत्वपूर्ण है कि महिलाओं का वजन गर्भावस्था के दौरान बढ़ना चाहिए (9 –13 किलो)। उचित वजन हासिल करने में विफल होने से बच्चा कम वजन वाला रह जाता है। इसके विपरीत बहुत अधिक वजन डिलीवरी को मुश्किल बना सकता है।



गर्भवती महिलाओं के लिए निर्धारित 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 मिश्रित अनाज का आटा।
- मीठा : शहद, प्राकृतिक गुड़।
- अंकुरित : हरा चना, काबुली चना, गेहूं, मूंगफली।

- 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, सपेटा, 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।
- अतिरिक्त चाय, कॉफी, चीनी/कैंडी, परिष्कृत सफेद आटे से बने उत्पादों, गरम मसाला, और तले हुए और तेल की चीजों से बचें।

ध्यान दें—

- गर्भवती महिला को नियमित अंतराल पर थोड़ी मात्रा में भोजन ग्रहण करना चाहिए।
- गरिष्ठ, मसालेदार भोजन ग्रहण न करें क्योंकि वे उदर विकार पैदा करते हैं। नमक का सेवन कम रखें।
- प्रतिदिन फल और सब्जियों का अधिक सेवन करें।
- दूध में शहद डालकर पिएं, चीनी का सेवन सीमित करें।

गर्भावस्था के दौरान पालन करने के लिए दूसरी महत्वपूर्ण सलाह:

1. गर्भवती महिलाओं का आहार बहुत पौष्टिक, संतुलित और सात्विक होना चाहिए। निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखा जाना चाहिए:

- महिलाओं के लिए आवश्यक पोषक पूरक तत्व।
- भ्रूण विकास के लिए आवश्यक पोषण।
- गर्भाशय, स्तन और अम्नीओटिक द्रव के विकास के लिए आवश्यक पोषण।

- भली प्रकार स्तनपान कराने के लिए गर्भावस्था के दौरान और बाद में आवश्यक पौष्टिक भोजन।

1. गर्भावस्था के दौरान कुपोषण से एनीमिया हो सकता है। बच्चे को रिकेट्स हो सकता है अथवा उसके घुटने मुड़ सकते हैं।

2. गर्भवती महिलाओं को खुद को अत्यधिक तनाव से बचाना चाहिए।

3. हर दिन खाने के बाद आधे घंटे के लिए टहलना चाहिए।

निष्कर्ष—

योगाभ्यास और आहार गर्भावस्था के दौरान महत्वपूर्ण होने के साथ-साथ प्रसव और शिशु जन्म के दौरान भी महत्वपूर्ण हैं। यह न्यूरो-पेशीय समन्वय, नींद, जीवन की गुणवत्ता में सुधार, तनाव, चिंता को कम करता है और प्रसव के लिए आवश्यक मांसपेशियों की शक्ति, लचीलापन और सहनशक्ति को बढ़ाता है।

स्वस्थ गर्भावस्था के लिए यौगिक अभ्यास

1. प्रार्थना

अभ्यास के लाभों को बढ़ाने के लिए प्रार्थना या प्रार्थनात्मक मनोदशा से यौगिक अभ्यास शुरू कीजिए।

1) प्रार्थना

ॐ सह नाववतु ।

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



2. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम –

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम सूक्ष्म परिसंचरण बढ़ाने में मदद करते हैं। यह अभ्यास खड़े होकर अथवा बैठकर किये जा सकते हैं।

अ) गर्दन झुकाने वाले अभ्यास

स्थिति— समस्थिति (सजग मुद्रा)

अभ्यास विधि

प्रथमचरण : (आगे और पीछे झुकना)

- पैरों को आराम से फैलाकर खड़े हो जाएं।
- अपनी बाहों को कमर पर रखें।
- श्वास छोड़ते हुए सिर धीरे-धीरे आगे झुकाएं और छाती को ठोड़ी से छूने का प्रयास करें।
- श्वास 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 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 आएं।
- 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।



तृतीय चरण – (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।



चतुर्थ चरण – 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।



ध्यातव्य—

- ग्रीवा को जितना संभव हो उतना ही घुमाएं।
- 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 को ग्रीवा में पीड़ा हो, वे यह अभ्यास धीरे-धीरे करें, खासकर वे सिर को उतना ही पीछे ले जाएं, जितना सरलतापूर्वक ले जा सकें।

3)स्कंध संचालन

स्थिति— समस्थिति (सजग स्थिति)

प्रथम चरण— स्कंध खिंचाव—

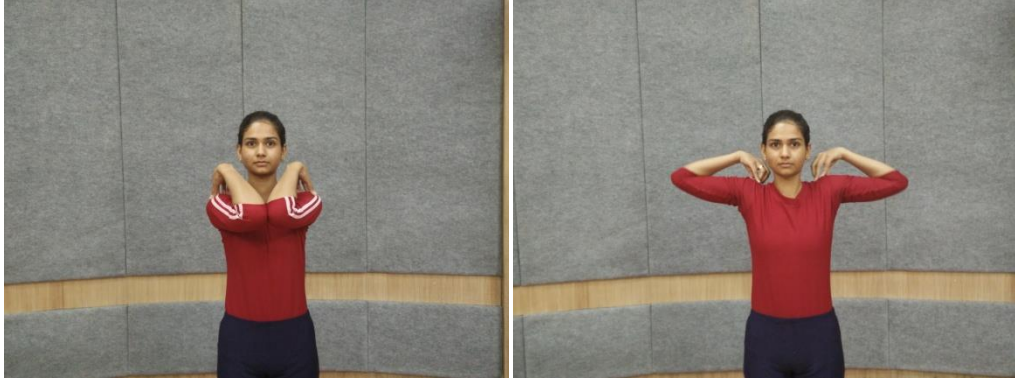
- पैरों को एक साथ मिलाकर, शरीर को सीधा रखें तथा बाहें शरीर के साथ रखें।
- हथेलियों को बाहर की ओर रखते हुए अपने दोनों हाथों को सिर से ऊपर उठाएं।
- इसी प्रकार उन्हें नीचे ले आएँ।
- ऊपर की ओर जाते हुए बाहें सिर को अथवा नीचे आते हुए जंघाओं को स्पर्श न करें।
- अंगुलियों को मिलाते हुए दोनों हथेलियों को पूरी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



द्वितीय चरण – 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 करें।



लाभ—

- इस यौगिक क्रिया का अभ्यास स्कंध क्षेत्र की हड्डियों, मांसपेशियों और तंत्रिकाओं को स्वस्थ बनाता है।
- यह अभ्यास सर्वाङ्कल स्पोण्डिलोसिस और कंधे के संचालन में आने वाली रुकावटों को दूर करने में सहायक होता है।

4) घुटना संचालन—

स्थिति— समस्थिति (सजग मुद्रा)

अभ्यास विधि

- 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 आएं।

- 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।



ध्यातव्य—

- घुटनों और कूल्हों के जोड़ों को मज़बूती प्रदान करता है।
- आर्थराइटिस का तीव्र दर्द होने पर इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

टखने का संचालन—

स्थिति— समस्थिति (सजग मुद्रा)

अभ्यास विधि

- पैरों को आपस में जोड़कर, सीधे बैठ जाएं।
- पैरों को आगे की ओर फैलाकर पंजों को सबसे पहले दाएं से बाएं घुमाएं, फिर बाएं से दाएं घुमाएं।
- दूसरे पैर के साथ दोहराएं।
- दो बार और दोहराएं।



ध्यातव्य—

- यह अभ्यास एड़ियों के गठिया में राहत देता है और पैर की अंगुलियों व पैरों को मजबूत करता है।
- गठिया की गंभीर परिस्थितियों में इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

3. योगासन

अ) खड़े होकर किए जाने वाले आसन

ताड़ासन

ताड़ा का अर्थ है पहाड़ अथवा ताड़ा का पेड़। इस आसन के अभ्यास से स्थिरता और शारीरिक दृढ़ता प्राप्त होती है। यह खड़े होकर किए जाने वाले सभी आसनों का आधार है।

अभ्यास विधि

- पैरों के बीच दो इंच की दूरी रखकर खड़े हो जाएँ।
- दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में एक दूसरे में फंसाएं तथा हथेलियों को बाहर की ओर करें।
- श्वास लेते हुए भुजाओं को ऊपर की ओर ले जाएँ। उन्हें कंधों की सीध में ले जाएँ।
- एड़ियों को जमीन से ऊपर उठाएं, शरीर को पैर की अंगुलियों पर संतुलित करें। इस स्थिति में 10–15 सेकण्ड तक रहें। श्वास छोड़ें, एड़ियों को नीचे ले आएँ।
- अंगुलियों के बंध को खोल लें और हाथों को नीचे की ओर ले आएँ व खड़े हो जाएँ।



लाभ—

- ताड़ासन पैरों को स्ट्रेच करता है और मजबूत बनाता है।
- यह गर्भवती महिलाओं के चरणों में आने वाली सूजन को कम करने में मदद करता है।
- यह कूल्हे और वक्ष प्रदेश को खोलने में मदद करता है।
- यह उदर क्षेत्र में रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है।

चेतावनी-

- हृदय संबंधी समस्याओं, वैरिकोज़ नसों और चक्कर आने की स्थिति हो तो एड़ियों पर ऊपर उठने का प्रयास न करें।

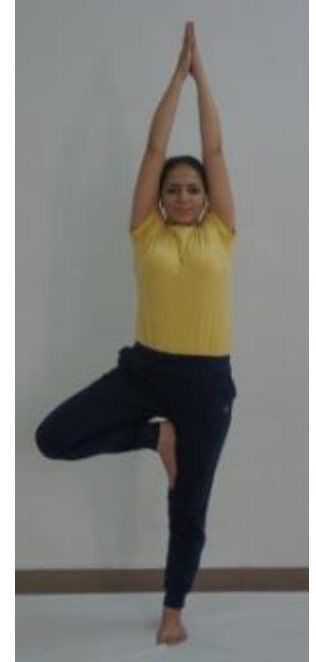
वृक्षासन

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 के बीच 2 इंच का अंतर रख कर सीधे खड़े हो जाएँ, सामने किसी बिंदु पर ध्यान केंद्रित करें।
- श्वास छोड़ते हुए, दाएं पैर को मोड़ें और दाहिने पैर के पंजे को बाईं जांघ के अंदरूनी भाग पर रखें।
- एड़ी मूलाधार क्षेत्र का स्पर्श करती हो।
- सांस भीतर लेते हुए, दोनों हाथों को सिर के ऊपर ले जाएं और दोनों हथेलियों को जोड़ें।
- सामान्य रूप से सांस लेते हुए 10 से 30 सेकंड के लिए इस स्थिति में रहें।
- सांस छोड़ते हुए वापस आएँ और दाहिने पैर को तथा हाथों को नीचे ले आएँ।
- विश्राम करें और इसी प्रक्रिया को बाएं पैर से दोहराएं।



लाभ

- यह तंत्रिका से संबंधित स्नायुओं के समन्वय, संतुलन, धीरज और सतर्कता में सुधार करता है।
- यह ध्यान केंद्रित करने और मानसिक विश्रान्ति प्रदान करने में सहायक है।

- यह जांघों और श्रोणि तल की मांसपेशियों को मजबूत करता है।

चेतावनी

गठिया, वर्टिगो और मोटापे की स्थिति में इसका अभ्यास न करें।

त्रिकोणासन

त्रिकोण का अर्थ त्रिभुज है। 'त्रि' का अर्थ है तीन और कोण का अर्थ है 'कोण'। इस आसन की अंतिम स्थिति में, धड़ और बाहु एक त्रिकोण बनाते हैं, इसलिए इसका यह नाम पड़ा।

अभ्यास विधि

- पैरों को यथासंभव आरामदायक दूरी पर रखकर सीधे खड़े हो जाएं।
- धीरे-धीरे दोनों हाथों को बगल से कंधे के स्तर तक उठाएं जब तक वे क्षैतिज न हो जाएं।
- 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 उठाएं और दाहिने हाथ की सीध में रखें।
- बाईं हथेली को ऊपर की ओर खोलें। सिर को घुमाएं और बाएं हाथ की अंगुलियों को देखने का प्रयास करें।
- सामान्य रूप से सांस लेते हुए 10 से 30 सेकंड तक इस स्थिति में रहें। धीरे-धीरे सांस भीतर लेते हुए ऊपर आएं।
- इस आसन को बाईं तरफ से भी दोहराएं।



लाभ

•त्रिकोणासन मेरुदण्ड की मांसपेशियों को स्ट्रेच करके उन्हें मजबूत बनाता है और पीठ दर्द को कम करने में मदद करता है, फेफड़ों के कार्य में सुधार करता है और बच्चे के जन्म को आसान बनाता है।

चेतावनी

स्लिप डिस्क, साइटिका और पेट की सर्जरी के बाद इस आसन को न करें।

कटिचक्रासन

'कटि' का अर्थ है कमर और 'चक्र' का मतलब है पहिया। इस आसन में, व्यक्ति को कमर को दाएं और बाएं तरफ घुमाना पड़ता है। ऐसा करते समय, कमर एक पहिये की तरह घूमती है, इसलिए इसे कटिचक्रासन कहा जाता है।

स्थिति— समस्थिति (सजग मुद्रा)

अभ्यास विधि—

- पैरों को 2–3 फीट की दूरी पर रखें।
- दोनों हाथों को कंधों की सीध तक उठाएं। इस समय दोनों हथेलियां समानांतर स्थिति में एक दूसरे के सामने हों
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए, शरीर को बाईं तरफ मोड़ें जिससे दाईं हथेली बाएं कंधे को छू सके, श्वास लेते हुए वापस आएं।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए, शरीर को दाहिनी तरफ घुमाएं जिससे बाईं हथेली दाहिने कंधे को छू सके, श्वास लेते हुए वापस आएं।
- इस तरह एक चक्र पूर्ण हुआ, इस विधि को दो बार दोहराएं।
- अभ्यास के बाद समस्थिति में विश्राम करें।



लाभ—

•कटिचक्रासन कमर, पीठ, कूल्हे की मांसपेशियों में कसावट लाता है और मेरुदण्ड की विकृति को रोकता है।

• यह शिशु के जन्म को आसान बनाता है।

वीरभद्रासन—

वीरभद्रासन संस्कृत शब्द वीर से लिया गया है, जिसका अर्थ है "हीरो," भद्र का अर्थ है 'शुभ', और आसन, जिसका अर्थ है 'मुद्रा' और इस आसन को आमतौर पर "योद्धा मुद्रा" कहा जाता है।

अभ्यास विधि—

- सीधे खड़े हो जाएं और पैरों को 3 से 4 फीट दूरी तक फैलाएं।
- दाहिना पैर आगे और बायां पैर पीछे की ओर होना चाहिए।
- अब दाहिने पैर के पंजे को 90 डिग्री तक और बाएं पैर को 15 डिग्री तक बाहर की ओर ले जाएं, दोनों पैर एक ही सीध में हों।
- धीरे-धीरे दोनों हाथों को बगल से उठाएं और हथेलियों को सिर के ऊपर जोड़ लें।
- अब श्वास छोड़ें और दाहिने घुटने को झुकाएं। घुटने टखनों से आगे नहीं जाएंगे।
- धीरे-धीरे अपने श्रोणि को हल्के से नीचे की ओर ले जाएं। सामान्य श्वास के साथ इस स्थिति कुछ देर तक में बने रहें।
- श्वास लें और ऊपर वापस आ जाएं।



लाभ—

- यह आसन छाती को खोलने और पैरों को मजबूत करने में मदद करता है।
- यह रीढ़ की हड्डी को भी मजबूत करता है और बढ़ते गर्भाशय के वजन को वहन करने के लिए उसे तैयार करता है।
- यह दिमाग को आराम देने और संतुलन में सुधार करने में मदद करता है।

प्रसृत पादोत्तानासन

प्रसृत का अर्थ है फैला हुआ अथवा बाहर निकला हुआ, पाद का अर्थ है 'पैर', उत्तान का अर्थ है खिंचा हुआ।

अभ्यास विधि—

- ताड़ासन में खड़े हो जाएं। गहरी सांस लें और पैरों को 3 से 4 फीट दूर फैलाएं।
- गहरी सांस लें और वक्षस्थल को उठाएं। श्वास छोड़ें और आगे के धड़ का उसी प्रकार विस्तार जारी रखें।
- धीरे-धीरे आगे की ओर झुकें, छाती (वक्षस्थल) और कंधे को जमीन के समानांतर रखें।
- अपने हाथों को आगे बढ़ाकर उन्हें जमीन पर रखें। कोहनी को मोड़ें और कूल्हे से धड़ को मोड़ते हुए थोड़ा और आगे झुकें।
- सिर के ऊपरी भाग को जमीन पर सामने की ओर रखने का प्रयास करें। कुछ सेकंड तक यह स्थिति बनाए रखें।
- एक गहरी सांस लें और खड़े हो जाएं।



लाभ—

यह आसन मेरुदण्ड को मजबूती प्रदान करने में मदद करता है, भ्रूण तक होनेवाले रक्तसंचार में सुधार करता है, अंतःस्रावी प्रोफाइल को सामान्य करता है और शरीर के वजन को नियंत्रित करने में मदद करता है।

अर्ध पार्श्वकोणासन

पार्श्व का अर्थ है पक्ष और 'कोण' का अर्थ कोण है। इस आसन की अंतिम स्थिति में, शरीर एक पार्श्व कोण का निर्माण करता है। इसलिए, इसे पार्श्वकोणासन कहा जाता है।

अभ्यासविधि—

- सीधे खड़े हो जाएं। श्वास लें और पैरों को एक दूसरे से लगभग एक मीटर दूर फैलाएं।

- हाथों को बगल से कंधे के स्तर तक ऊपर उठाएं। दाएं पैर को दाहिनी ओर 90 डिग्री और बाएं पैर को दाईं ओर 60 डिग्री पर मोड़ें।
- दाहिने घुटने को झुकाएं और जांघों और पिण्डलियों के साथ भूमि पर 90 डिग्री का कोण बनाएं।
- श्वास बाहर छोड़ें दाहिनी ओर झुकें और दाहिनी भुजा को नीचे लाएं जिससे कि दाहिने हाथ की बगल, दाहिने घुटने का स्पर्श करे और ऊपरी धड़ का दाहिना भाग दाहिनी जंघा का स्पर्श करे।
- दाईं हथेली को फर्श पर दाहिनी पैर के भीतरी तरफ रखें।
- अंतिम मुद्रा में, रीढ़ को सीधे रखा जाना चाहिए और बाएं पंजे को फर्श पर फ्लैट रखना चाहिए।
- सामान्य रूप से सांस के साथ 30 सेकंड तक इस स्थिति में रहें।
- श्वास लें और दाहिनी हथेली को फर्श से ऊपर उठाएं, धड़ को ऊपर उठाएं, दाहिने पैर को सीधा करें, और हाथ को उठाएं, प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं।
- इसी प्रक्रिया को दूसरी तरफ से दोहराएं।



लाभ—

- यह आसन पैरों को स्ट्रेच करता है व मजबूत बनाता है और गर्भवती महिलाओं के पैरों में होने वाली सूजन को कम करता है।
- यह रक्त परिसंचरण में सुधार करता है, पेट के अंगों को सक्रिय करता है और कब्ज से राहत देता है, जो गर्भावस्था की पहली तिमाही में एक बड़ी समस्या है।

बैठकर किए जाने वाले आसन—

दण्डासन—

‘दण्ड’ संस्कृत भाषा का शब्द है जिसका अर्थ है छड़ी या डण्डा और आसन का अर्थ स्थिति है।

अभ्यास विधि—

- पैरों को सामने फैलाकर फर्श पर बैठ जाएं।
- हथेलियों को फर्श पर कूल्हों के बगल में रखें, अंगुलियां सामने की ओर हों। हाथों को सीधा रखें और पीठ को सीधा रखें।
- इस स्थिति में कुछ सेकण्ड तक रहें।



लाभ—

- यह आसन गर्भवती महिलाओं की रीढ़ की हड्डी की मांसपेशियों को मजबूत करता है और पीठ दर्द में लाभदायक है।

सुखासन—

अभ्यास विधि—

- पैरों को सामने फैलाकर फर्श पर बैठ जाएं।
- रीढ़ की हड्डी सीधी रखते हुए सीधे बैठें।
- दाहिने पैर को मोड़ें और उसे बाईं जांघ के अंदरूनी भाग में रखें।
- बाएं पैर को मोड़ें और उसे दाईं जांघ के अंदरूनी भाग में रखें।
- हाथों को घुटनों के जोड़ों पर रखें।
- पूरे शरीर को शिथिल छोड़ें और सामान्य रूप से सांस लें।



लाभ—

- यह आसन गर्भवती महिलाओं को ध्यान करने में सहायता प्रदान करता है, जो गर्भावस्था के दौरान तनाव और चिंता पर काबू पाने में सहायक है।

- अपने बच्चे के साथ सुदृढ़ संबंध बनाने के लिए सहायक है।

बद्धकोणासन

बद्धकोणासन संस्कृत के बद्ध शब्द से निर्मित है जिसका अर्थ है 'बंधा हुआ', कोण का अर्थ है 'कोण' और आसन, जिसका अर्थ 'मुद्रा' या 'स्थिति' है।

अभ्यास विधि—

- रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए फर्श पर सीधे बैठ जाएं।
- घुटनों को मोड़ें और दोनों पैरों के तलवों को एक-दूसरे के साथ स्पर्श कराने का प्रयास करें।
- पैरों को हाथों से कसकर पकड़ें। गहरी श्वास लें।
- श्वास छोड़ते हुए कोहनियों को जांघों पर दबाते हुए, जांघों और घुटनों को फर्श की तरफ दबाएं, सामान्य रूप से श्वास लें।
- अंत में इस स्थिति का त्याग करके धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में आएँ।



लाभ:

1. यह आसन ऊसंधि और कूल्हे के प्रदेश में लचीलापन लाता है, गर्भवती महिलाओं के लिए प्रसव को आसान और कष्टरहित बनाता है।
2. महिलाओं में प्रजनन प्रणाली के कार्य को तीव्रता प्रदान करता है और उसे बेहतर बनाता है।

शशकासन

शशक का अर्थ है खरगोश। इस आसन में शरीर एक खरगोश का आकार ग्रहण कर लेता है इसलिए इसका यह नाम है।

स्थिति— वज्रासन

अभ्यास विधि—

- वज्रासन में बैठ जाएं।
- दोनों घुटनों को फैलाएं, दोनों पैरों के अंगूठे एक दूसरे को स्पर्श करते हों।
- श्वास लेते हुए दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाएं और श्वास छोड़ते हुए हाथों को सीधा रखते हुए आगे की ओर झुकें।
- ठोड़ी और हाथ जमीन पर स्थित हों।
- सामने की ओर देखें और जब तक हो सके इस स्थिति में रहें।
- धीरे से प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं।



लाभ—

- यह आंतरिक अंगों की मालिश करता है, रक्त परिसंचरण में सुधार करता है।
- यह आलस्य, चक्कर और मितली को दूर करने में सहायक है जो गर्भावस्था की आम समस्याएं हैं।

मार्जरी आसन —

मार्जरी का अर्थ है 'बिल्ली' और 'आसन' का अर्थ 'मुद्रा' है, इसलिए इसे **मार्जरी** आसन कहा जाता है।

अभ्यास विधि

- वज्रासन में बैठ जाएं, घुटनों पर खड़े हो जाएं।
- फर्श पर घुटने टेककर, दोनों हथेलियों को भूमि पर सामने की दिशा की ओर रखते हुए, आगे की तरफ झुकें।
- हाथों और जांघों को फर्श पर लंबवत् रखें।
- श्वास लें, सिर को ऊपर उठाएं और रीढ़ की हड्डी को अवतल आकार में रखें।
- श्वास छोड़ते हुए सिर को नीचे झुकाएं, उदर को अंदर खींचकर और नितंबों को बाहर की ओर करके मेरुदण्ड को उत्तल बनाएं।

- विश्राम करें और पुनः अभ्यास करें।



लाभ—

- यह आसन गर्भवती महिलाओं में मुख्य मांसपेशियों को दृढ़ता प्रदान करता है।
- गर्भावस्था के बाद यह प्रजनन अंगों में कसावट लाने में मदद करता है।

मालासन—

मालासन को स्ववैट अथवा माला के समान मुद्रा भी कहा जाता है।

अभ्यास विधि—

- ताड़सन में खड़े हो जाएं, पैरों को कूल्हों के बीच की दूरी से थोड़ा अधिक फैलाएं।
- पंजों को बाहर की ओर खोलें जिससे उनमें एड़ियों से अधिक दूरी हो।
- घुटनों को मोड़ते हुए नीचे की ओर जाएं जबतक कि नितंब घुटनो से निचले स्तर पर और भूमि से थोड़ा ही ऊपर न आ जाएं।
- हथेलियों को जोड़कर वक्षस्थल के बीच में लाएं, दोनों कोहनियों को घुटनों के भीतरी भाग पर स्थित करें।
- वक्षस्थल का ऊपर की ओर विस्तार करें, निम्न कटि प्रदेश और मेरुदण्ड का भी लंबवत् दिशा में विस्तार करने का प्रयास करें।
- 30 सेकंड तक इस स्थिति में रहें।



- इस आसन से पूर्वस्थिति में आने के लिए या तो नितंबों पर वापस बैठें अथवा खड़े होने का प्रयास करें।

लाभ—

- यह आसन कूल्हों के जोड़ों को खोलने, श्रोणि की मांसपेशियों को मजबूत करने और प्रसव को आसान बनाने में सहायक है।

परिवृत्त सुखासन

परिवृत्त सुखासन संस्कृत शब्द परिवृत्त (घूमना), सुख (आसन या आरामदायक या खुशी), और आसन (मुद्रा या स्थिति) से लिया गया है। इसे सरल क्रॉस-लेग्ड टिविस्ट कहा जाता है।

अभ्यास विधि—

- रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए सुखासन में बैठने के साथ इस आसन की शुरुआत करें।
- धीरे-धीरे दाएं हाथ को पीछे रखें और बायां हाथ दाहिने घुटने पर होना चाहिए।
- दाईं ओर झुकें और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए पीछे देखने की कोशिश करें।
- सामान्य सांस के साथ कुछ सेकंड के लिए इस स्थिति में रहें।
- इस प्रक्रिया को दूसरी ओर से भी दोहराएं।



लाभ—

- यह आसन रीढ़ की हड्डी में कसावट लाता है, पीठ दर्द में राहत देता है, गर्भवती महिलाओं में शिशु के सरल और स्वस्थ विकास के लिए गर्भाशय के स्थान में विस्तार करता है।

उपविष्ट कोणासन

संस्कृत में 'उपविष्ट' का अर्थ है 'बैठना अथवा बैठा हुआ', कोण का अर्थ है 'कोण' और 'आसन' का अर्थ है 'मुद्रा या स्थिति'।

अभ्यास विधि-

- पैरों को सामने की ओर फैलाकर सीधे बैठ जाएं।
- पैरों को अंग्रेजी के 'वी' के आकार में दूर फैलाएं।
- श्वास लें, हाथों को सिर के ऊपर उठाएं और मेरूदण्ड का ऊपर की ओर विस्तार करें।
- मेरूदण्ड को सीधा रखें और श्वास छोड़ते हुए कूल्हे के स्तर पर आगे की ओर झुकें, हाथों को सामने की ओर रखें, हथेलियों से भूमि को नीचे की ओर दबाएं।
- पीठ को सीधा रखें, वक्ष को फर्श के समानांतर रखें, प्रत्येक हाथ से पैरों के बाहरी भाग (पंजों को) पकड़ें।
- कुछ सेकंड के लिए इस स्थिति में रहें। इसे 2 से 3 बार दोहराएं।



लाभ-

- यह आसन संपूर्ण श्रोणि और उदरक्षेत्र में परिसंचरण में सुधार करता है और लचीलेपन में सुधार करता है जिससे बच्चे के जन्म में आसानी होती है।

परिवृत्त जानु शीर्षासन

परिवृत्त जानु शीर्षासन एक संस्कृत शब्द है; जिसमें परिवृत्त का अर्थ है 'घूमा हुआ', जानु का अर्थ है घुटना और शीर्ष सिर का प्रतिनिधित्व करता है।

अभ्यास विधि-

- बद्धकोणासन में बैठकर इस आसन को प्रारंभ करें।
- दाहिने हाथ को एक दिशा में आगे की ओर फैलाएं और बाईं एड़ी को ऊसंधि के निकट लाएं।
- अपने हाथों को कूल्हों के दोनों तरफ रखें और हाथों से भूमि पर नीचे की ओर दबाव डालें, रीढ़ की हड्डी का ऊपर की ओर विस्तार करें और दोनों जांघों की हड्डियों को नीचे की ओर दृढ़ रखें।



- श्वास लें, अपने धड़ को उठाएं और बाईं ओर मुड़े, श्वास छोड़ें और दाहिनी तरफ झुकें, दाहिने हाथ का पिछला भाग भूमि पर दाहिने पैर के भीतर की ओर रखें, हथेलियां ऊपर की ओर हों।
- श्वास लें, बाएं हाथ को बाहर की ओर फैलाएं, हथेलियों को ऊपर की ओर रखें, श्वास छोड़ें और बाएं हाथ को कान के ऊपर की ओर से दाहिने पैर की ओर ले जाएं, पीछे की ओर झुकें। दाहिने पंजे को दाहिने हाथ से पकड़ें।
- श्वास लें, हाथ के ऊपरी भाग से विस्तार करते हुए, दाहिने पैर के बाहरी भाग(पंजों) को बाएं हाथ से पकड़ें।
- श्वास छोड़ें, हाथ के ऊपरी भाग और कंधों के ब्लेड को पीछे की ओर रखें और धड़ को थोड़ा सा ऊपर की ओर घुमाते हुए ऊपर देखें।
- सामान्य श्वास के साथ कुछ देर तक इस स्थिति में रहें, श्वास छोड़ते हुए वापस आ जाएं।

लाभ

- यह आसन पेट और श्रोणि क्षेत्रों में परिसंचरण में सुधार करता है और लचीलेपन को बढ़ाता है और बच्चे के जन्म को आसान बनाता है।

पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले अभ्यास

विपरीत करणी

संस्कृत में विपरीत शब्द का अर्थ है उलटा हुआ और 'करणी' करने को संदर्भित करता है। इस मुद्रा में शरीर एक उलटी स्थिति में स्थित रहेगा।

अभ्यास विधि—

- अपनी पीठ पर लेट जाएं, पैरों को ऊपर उठाएं यह सुनिश्चित करें कि पैरों का पिछला हिस्सा दीवार के सामने हो और पैरों के तलवे ऊपर की ओर हों।
- नितंबों को दीवार से थोड़ा दूर रखें या दीवार पर दबाएं।
- पीठ और सिर फर्श पर रहें और पूरा शरीर 90 डिग्री कोण बनाए।
- कूल्हों को सहारा देने के लिए हाथों का प्रयोग करें और शरीर के निचले भाग में वक्राकृति बनाएं।



- सिर और गर्दन को एक स्थिर स्थिति में रखें और गले और चेहरे को सामान्य रखें।
- आंखें बंद करें और सांस लें।
- सामान्य रूप से सांस लेते हुए कुछ सेकण्ड तक इस स्थिति में रहें।
- धीरे से इस मुद्रा को छोड़कर नीचे लेट जाएं।

लाभ

- यह आसन पैरों में सूजन और पीठ दर्द से राहत देता है और शरीर और दिमाग को आराम देता है।

सुप्त बद्धकोणासन

यह नाम संस्कृत के सुप्त से उत्पन्न हुआ है जिसका अर्थ है 'पीछे की ओर होना', बद्ध का अर्थ है 'बंधा हुआ', कोणका अर्थ है 'कोण', और आसन का मतलब है 'मुद्रा'।

अभ्यास विधि—

- जमीन पर लेट जाएं।
- उसके बाद दोनों घुटनों को मोड़ें और पैरों को एक साथ जोड़ें।
- अपनी एड़ियों को ऊसन्धि के निकट रखें।
- अपनी हथेलियों को नीचे की ओर दबाते हुए नितंबों के पास रखें।
- श्वास को छोड़ें, अपनी उदरीय मांसपेशियों को संकुचित करें, टेलबोन प्युबिक बोन के निकट आ जाएगी।
- कमर के निचले भाग की आगे की ओर बढ़ोत्तरी और पेल्विस के मुड़ने पर मेरुदण्ड में स्थिरता अनुभव करें।
- इस स्थिति में कुछ सेकण्ड तक रहें।
- धीरे-धीरे इस मुद्रा को छोड़ें, श्वासन में आ जाएं।



लाभ

- गहन विश्रांति की ओर ले जाता है और तन को पुनर्जीवित करता है।

- ऊसंधि, आंतरिक जांघों में कसावट लाता है और गर्भनाल के लचीलेपन में वृद्धि करता है।

बालासन

बाल का अर्थ है बालक। इस अभ्यास की अंतिम स्थिति में शरीर किसी सोए हुए बालक की भांति लगता है।

स्थिति— करवट के बल शिथिलावस्था

- अपनी गर्भावस्था की दूसरी और तीसरी तिमाही में करवट के बल लेट जाएं।
- इस कालावधि में बढ़ते हुए गर्भाशय के वजन से एक प्रमुख नस दब सकती है और गर्भाशय को होने वाली रक्त और ऑक्सीजन आपूर्ति में कमी हो सकती है।
- कुछ लंबे गोलाकार तकिए का सहारा लेकर सोने और गर्भावस्था के दौरान इस तरीके से संशोधित श्वासन से बहुत आराम मिल सकता है।
- दो लंबे गोल तकिए अपने योगमैट के किनारों पर रखें।



अभ्यास विधि—

- गोल तकिए के पास बाईं ओर करवट लेकर लेट जाएं।
- अपने बाएं पैर को सीधा रखें, दाहिने घुटने को 90 डिग्री तक इस प्रकार मोड़ें जिससे कि आप दाहिना घुटना, टांग की हड्डी और संभव हो तो दाहिना पैर गोल तकिए पर रख सकें।
- अपनी बाईं भुजा को ऊपर की ओर लाएं जिससे कि आप अपना सिर उस पर एक तकिए के समान रख सकें।
- अपने दाहिने हाथ को गोल तकिए पर रखकर उसे पकड़ लें।
- यदि आपका बायां नितंब आरामदायक अवस्था में नहीं है तो उसके नीचे एक कम्बल रख लें।
- यदि आपकी पीठ आरामदायक अवस्था में नहीं है, अपने पीछे की तरफ एक गोल तकिया रखकर उसे सहारा देने का प्रयास करें।

शवासन

शव का मतलब मृत शरीर है। इस आसन की अंतिम स्थिति में शरीर शव जैसा दिखता है।

स्थिति— पीठ के बल शिथिल अवस्था

अभ्यास विधि—

- हाथों और पैरों को फैलाकर अपनी पीठ के बल लेट जाएं।
- हथेलियां ऊपर की ओर तथा आँखें बंद रखें।
- पूरे शरीर को अचेतन अवस्था में शिथिल छोड़ दें।



- सामान्य श्वास—प्रश्वास की प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करें और इसे लयबद्ध और धीमी बनने दें।
- इस स्थिति में तब तक बने रहें जब तक आप पूर्ण विश्रांति का अनुभव न करें।

लाभ

- सभी प्रकार के तनावों से छुटकारा पाने में मदद करता है और शरीर और दिमाग दोनों को आराम देता है।
- पूरी मनो—कायिक प्रणाली को विश्राम पहुंचाता है।
- बाहरी दुनिया की ओर आकर्षित होने वाला मन पुनः अंदर की ओर गमन करने लगता है और धीरे-धीरे भीतर ही स्थिर होने लगता है। जैसे ही मन शांत और स्थिर हो जाता है अभ्यासकर्ता बाहरी पर्यावरण द्वारा अविचलित रहने लगता है।
- तनाव और उसके परिणामों के प्रबंधन में यह बहुत लाभप्रद सिद्ध हुआ है।

श्वसन क्रियाएं

अनुभागीय श्वसन—

हंसली से श्वसन (क्लैविक्युलर श्वसन)—

- श्वासन में लेट जाएं और पूरे शरीर को शिथिल करें।
- कुछ मिनट के लिए थोरैसिक श्वसन करें।
- पूरी तरह से श्वास लें और पसलियों के पिंजरे का विस्तार करें।
- जब पसलियों को पूरी तरह से फैलाया जाता है, तो गर्दन के आधार पर फेफड़ों के ऊपरी हिस्से में विस्तार महसूस होने तक थोड़ा और श्वास लें।
- कंधों और कॉलर हड्डी भी थोड़ा ऊपर उठाना चाहिए।
- इसमें कुछ श्रम करना होगा। धीरे-धीरे श्वास छोड़ें, पहले निचली गर्दन और ऊपरी छाती को छोड़ दें, फिर पसलियों के पिंजरे को उसकी शुरुआती स्थिति में आराम दें।
- इस प्रकार के श्वसन के प्रभाव को देखते हुए इस प्रकार से कुछ देर और सांस लेते रहें।



वक्षस्थलीय श्वसन (थोरैसिक श्वसन)

- ध्यानात्मक आसन में बैठें या श्वासन में लेट जाएं, पूरे शरीर को विश्राम दें।
- कुछ देर के लिए छाती के किनारों पर ध्यान केंद्रित करते हुए प्राकृतिक सांस के बारे में अखंड जागरूकता बनाए रखें।
- डायाफ्राम का उपयोग बंद करें और धीरे-धीरे पसलियों के पिंजरे का विस्तार करके श्वास लेना शुरू करें।
- अपनी पसलियों के अंदर और बाहर आने-जाने को महसूस करें, और फेफड़ों में श्वास भरते हुए इस विस्तार के प्रति सजग रहें।



- जितना संभव हो छाती का विस्तार करें।
- छाती की मांसपेशियों को आराम देते हुए श्वास छोड़ें।
- पसलियों के पिंजरे का संकुचन और फेफड़ों से हवा का बाहर निकलना महसूस करें।
- पूर्ण सजगता के साथ छाती के माध्यम से धीरे-धीरे और गहराई से सांस लें।
- डायाफ्राम का प्रयोग न करें।
- कुछ मिनटों के लिए वक्षस्थलीय श्वसन जारी रखें, प्रत्येक श्वास और प्रश्वास के बाद थोड़ी देर रुकें।

उदर (या डायाफ्रमैटिक) श्वसन

- श्वासन में लेट जाएं, पूरे शरीर को विश्राम दें।
- किसी भी तरह से इसे नियंत्रित किए बिना सहज सांस पर ध्यान दें।
- इसे बिल्कुल प्राकृतिक होने दें। कुछ समय के लिए प्राकृतिक सांस का निरीक्षण जारी रखें।
- दाहिने हाथ को नाभि के ऊपर पेट पर और बाएं हाथ को छाती के बीच में रखें।
- दाहिना हाथ श्वसन के साथ ऊपर और प्रश्वासन के साथ नीचे आएगा।
- बायां हाथ सांस के साथ गति नहीं करेगा।
- पेट में कोई खिंचाव नहीं होना चाहिए।
- इस प्रक्रिया में किसी भी तरह से बल प्रयोग की कोशिश न करे।
- छाती का विस्तार करने या कंधों को हिलाने की कोशिश न करें।
- पेट का विस्तार और संकुचन महसूस करें।
- धीरे-धीरे और गहराई से सांस लेना जारी रखें।



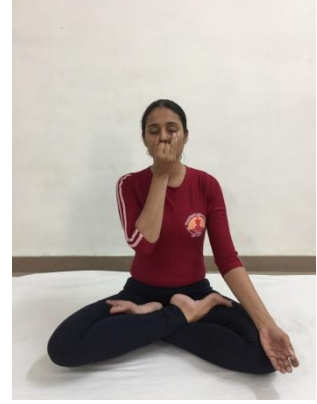
नाडीशोधन या अनुलोम विलोम प्राणायाम

इस प्राणायाम की मुख्य विशेषता है कि इसमें कुंभक के बिना बाएं और दाएं नासिका छिद्रों से क्रमवार श्वसन—प्रश्वसन किया जाता है।

स्थिति— कोई भी ध्यानात्मक आसन

अभ्यास विधि—

- किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं।
- मेरूदण्ड और सिर को सीधा रखें और आंखों को बंद कर लें।
- कुछ गहरी श्वासों के साथ शरीर को शिथिल कर लें।
- बाएं घुटने पर बाएं हथेली को ज्ञान मुद्रा में रखें और दाहिना हाथ नासाग्र मुद्रा में होना चाहिए।
- हाथ की अनामिका और कनिष्ठिका अंगुलियों को बाएं नासिकाछिद्र पर रखें और मध्यमा और तर्जनी अंगुलियों को मोड़कर रखें।
- दाएं अंगूठे को दाएं नासिकाछिद्र पर रखें।
- बाएं नासिकाछिद्र से सांस लें; बाएं नासिकाछिद्र को अनामिका और कनिष्ठिका अंगुलियों से बंद करें और दाएं अंगूठे को दाएं नासिकाछिद्र से हटा लें। दाएं नासिकाछिद्र से सांस छोड़ें।
- अब, दाएं नासिकाछिद्र से सांस लें।
- श्वास लेने के बाद दाएं नासिकाछिद्र को बंद करें, बाएं नासिकाछिद्र को खोलें और इसके माध्यम से श्वास छोड़ें।
- यह पूरी प्रक्रिया नाडीशोधन या अनुलोम विलोम प्राणायाम का एक चक्र है।
- इस पूरी प्रक्रिया को 5 बार दोहराएं।



अनुपात और समय

- प्रारंभिक अभ्यासियों के लिए श्वसन और प्रश्वसन की अवधि समान होनी चाहिए।
- धीरे—धीरे इस श्वास : प्रश्वस की क्रिया को 1 : 2 कर देना चाहिए।

श्वसन

- श्वसन क्रिया मंद, स्थिर और नियंत्रित होनी चाहिए। इसमें किसी भी प्रकार का दबाव या अवरोध नहीं होना चाहिए।

लाभ

- इस प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य, ऊर्जा का वहन करने वाले नाड़ी नामक मुख्य स्रोतों को शुद्ध करना है।
- शांति उत्पन्न करता है और एकाग्रता में सुधार करने में सहायक है।
- जीवनी शक्ति को बढ़ाता है और तनाव व चिंता के स्तर को कम करता है।

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी शब्द भ्रमर से लिया गया है, जिसका अर्थ है भौंरा। इस प्राणायाम के अभ्यास के समय निकलने वाला स्वर भौंरे की गुंजन के समान होता है।

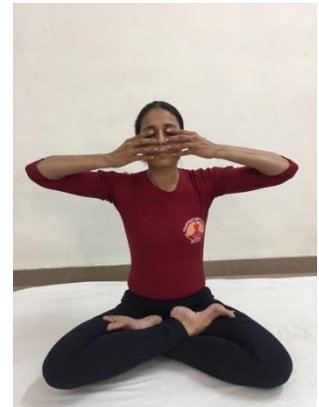
स्थिति— कोई भी ध्यानात्मक आसन

अभ्यास विधि— प्रथम प्रकार

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में आंखें बंद करके बैठ जाएं।
- नासिका से गहरी लंबी सांस ले।
- नियंत्रित तरीके से श्वास को धीरे-धीरे बाहर छोड़ते हुए भौंरे जैसी आवाज निकालें। इस प्रकार भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है।
- इसे और दो बार दोहराएं।

द्वितीय प्रकार

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में आंखें बंद करके बैठ जाएं।
- नासिका से गहरी लंबी सांस ले।



- चित्र में दिखाए अनुसार तर्जनी अंगुली से आंखों को, अनामिका और कनिष्ठिका से मुख को और अंगूठों से कानों को बंद कर लें। इसे षण्मुखी मुद्रा भी कहते हैं।
- धीरे-धीरे नियंत्रित रूप से श्वास को बाहर छोड़ते समय भौंरे जैसी आवाज़ निकालें। यह भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र है।
- इसे दो बार और दोहराएं।

लाभ—

- भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास तनाव से मुक्त करता है और चिंता, क्रोध और अतिसक्रियता को कम करने में मदद करता है।
- भौंरे जैसी आवाज़ का प्रतिध्वनिक असर तंत्रिका तंत्र और मस्तिष्क पर सुखद प्रभाव डालता है। यह एक महत्वपूर्ण शांतिकारक अभ्यास है, जो तनाव संबंधी विकारों को दूर करने में सहायक होता है।
- यह एकाग्रता और ध्यान के लिए एक उपयोगी प्रारंभिक प्राणायाम है।

ध्यातव्य—

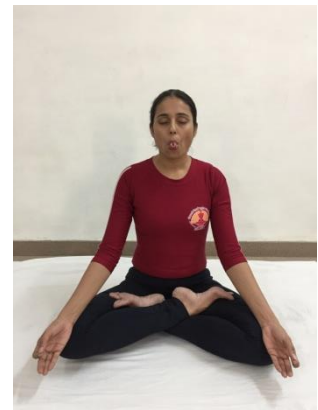
- नाक और कान के संक्रमण की स्थिति में कृपया इस अभ्यास को न करें।

शीतली प्राणायाम

शीतली का अर्थ है शीतल होना। इसका अर्थ शांत और इच्छा रहित होना भी है। जैसा कि शीतली प्राणायाम नाम से ही स्पष्ट है, यह शरीर और मन को शीतलता प्रदान करता है। इसका निर्माण शरीर के तापमान को नियंत्रित करने के लिए विशेष रूप से किया गया है। इस प्राणायाम के अभ्यास से शरीर में सामंजस्य बनता है और मन भी शांत चित्त हो जाता है।

अभ्यास विधि—

- पद्मासन अथवा किसी भी अन्य आरामदायक आसन में बैठ जाएं।
- ज्ञानमुद्रा अथवा अंजलिमुद्रा 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 ले आएँ और मुंह बंद कर लें।
- अब दोनों नासिकारंध्रों से सांस छोड़ें।

लाभ—

- शीतली प्राणायाम रक्त को शुद्ध करता है।
- यह शरीर और मन को शीतलता प्रदान करता है।
- उच्चरक्तचाप वाले व्यक्तियों के लिए विशेष लाभदायक है।
- यह भूख और प्यास का शमन करता है।
- यह अपच में राहत देता है और कफ और पित्त के कारण होने वाले विकारों में आराम पहुंचाता है।
- यह गुल्म के विकारों, स्प्लीन और अन्य संबद्ध रोगों को नष्ट करता है (ह.प्र 2/58)।
- यह त्वचा और नेत्रों के लिए लाभदायक है।

सावधानी—

ठंड, कफ तथ टांसिलाइटिस के मरीजों को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।

ध्यान

ध्यान लगातार चिंतन—मनन की एक क्रिया है

स्थिति— कोई भी ध्यानात्मक आसन।

अभ्यास विधि—

- किसी भी ध्यानात्मक आसन में आराम से बैठ जाएं।
- मेरूदण्ड को किसी प्रकार का कष्ट दिए बिना सीधा रखें।
- ज्ञान मुद्रा को निम्नानुसार धारण करें—
- अंगूठे और तर्जनी अंगुली के सिरों को एक गोलाकृति बनाते



हुए

आपस में स्पर्श कराएं।

- अन्य तीन अंगुलियां सीधी और आरामदायक स्थिति में होनी चाहिए।
- तीनों अंगुलियां एक दूसरे के अगल-बगल में हों और वह एक दूसरे का स्पर्श करती हों।
- अपनी हथेलियों को ऊपर की ओर रखते हुए जांघों पर रखें।
- हाथों और कंधों को ढीला और शिथिल छोड़ देना चाहिए।
- अपनी आंखें बंद करके मुख को थोड़ा ऊपर की ओर उठाकर बैठ जाएं।
- बिना किसी पर विशेष ध्यान केंद्रित किए केवल अपनी भौंहों के बीच हल्का सा ध्यान केंद्रित करें और अपनी आती-जाती सांसों को महसूस करें।
- अपने पूर्व विचारों को छोड़ने का प्रयास करें और एकल और शुद्ध विचार मन में लाने का प्रयास करें।
- इस स्थिति में ध्यान लगाकर कुछ समय तक बैठें।

लाभ

- यह अभ्यासी को भय, क्रोध, अवसाद, चिंता और सकारात्मक भावनाओं से मुक्ति पाने और सकारात्मक विचारों को विकसित करने के सहायता देता है।
- मन को शांत और निश्चल रखता है।
- एकाग्रता, स्मृति, इच्छाशक्ति और विचार की स्पष्टता बढ़ाता है।
- पूरे शरीर और दिमाग को उचित आराम देते हुए उन्हें फिर से जीवंत करता है।

ध्यातव्य

- ध्यान के अभ्यास की प्रारंभिक अवस्था में मन को प्रसन्नचित्त रखने वाला संगीत बजाया जा सकता है।
- जितनी देर तक संभव हो, इस स्थिति में रुकना चाहिए।

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 ।

संदर्भ—

1. **यौगिक सूक्ष्म व्यायाम** हठतत्त्वकौमुदी में सूक्ष्म व्यायाम को चालनके नाम से भी संदर्भित किया गया है। 9.13–16, स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी के यौगिक सूक्ष्म व्यायाम और स्थूल व्यायाम।
2. **ताड़ासनः** तालासन भी कहा जाता है, नाथमुनी के योगरहस्य, किरानाटीका, योग सूत्रों पर एक टिप्पणी, श्री योग कौस्तुभ –25, सचित्र चौरासी आसन— 34, स्वामी शिवानंद द्वारा योग आसन।
3. **वृक्षासनः** घेरण्ड संहिता— ॥ 36, वृहद्योग सोपान, हठयोग संहिता—43, योग मार्ग प्रदीप—11
4. **त्रिकोणासनः** नाथमुनी का योगरहस्य— ॥. 20
5. **भद्रासनः** हठप्रदीपिका— ।. 53–54 ।
6. **शवासनः** घेरण्ड संहिता— ॥.19, हठप्रदीपिका—प.32, हठरत्नावली— ॥। .20,76, कपाल कुरंतकहठभाष्यपद्धति –111, युक्तभावदेव—vi.21, आसनानी –14, योगसिद्धांत चंद्रिका— ॥.46, श्रीतत्त्वनिधि –70, योगसूत्र पर किरण टीका— ॥.46, वृहद्योग सोपान – ॥।.24, हठप्रदीपिका, श्रीयोग कौस्तुभ—17 ।
7. **नाड़ीशोधन/अनुलोम विलोम प्राणायाम—** हठप्रदीपिका, इसमें कल्पना और आंतरिक सांस प्रतिधारण है। इसके अतिरिक्त, घेरण्ड संहिता—v .38–45 में श्वसन, प्रतिधारण और प्रश्वसन की इकाइयां हैं
8. **भ्रामरी प्राणायाम—** हठप्रदीपिका, हठरत्नावली— ॥. 26, कुंभकपद्धति— 169 ।

9. शीतली प्राणायाम : शिव संहिता ।।। 81–82, घेरण्ड संहिताV 69, हठप्रदीपिका— ।। 9, 57–58

10. ध्यान: पतंजलि योग सूत्र ।।। 2

11. Efficacy of Yoga in pregnant women with abnormal Doppler study of umbilical and uterine arteries. J Indian Med Assoc. 2005 Jan; 103(1):12-4, 16-7.

12 Efficacy of Yoga on pregnancy outcome. J Altern Complement Med. 2005 Apr; 11(2):237-44.

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।

