

## पवनमुक्तसन भाग - 3

### शक्तिबंध आसन

पवन मुक्तसन भाग-3 को शक्तिबंध आसन कहा जाता है। इसके द्वारा प्राण के रूप में शक्ति शरीर के प्रत्येक भाग में रहती है। जिसे हमेशा स्वतंत्र रूप से प्रवाहित होने रहना चाहिए। शरीर में भ्रूटिपूर्ण रासायनिक प्रतिक्रियाओं के कारण प्राण के स्वतंत्र प्रवाह में बाधा पहुँचती है। जिसके परिणामस्वरूप कड़ापन, गठिया और मांसपेशियों में तनाव उत्पन्न हो जाता है। शक्तिबंध के प्र अभ्यास शरीर के विषले तत्वों को बाहर निकालते हैं और यह निश्चित कर देते हैं कि शरीर के अन्दर होने वाली प्रतिक्रियाएँ न केवल ठीक हैं, बल्कि आपस में संतुलित भी हैं। वैज्ञानिक परीक्षणों से यह सिद्ध हुआ है कि आसन व शक्तिबंध के अभ्यास नलिकाविहीन ग्रंथि-प्रणाली या अन्तःस्रावी ग्रंथि-प्रणाली में सामंजस्य स्थापित करने में बड़े शक्तिशाली हैं।

शक्तिबंध आसन शरीर में ऊर्जा-प्रवाह में सुधार लाने और तन्निबीय-पेशीय-गाँठों को समाप्त करने से है। ये आसन मेरूदाह के ऊर्जा अवरोधों को भी दूर करते हैं, कफड़ों और इद्रय को सक्रिय बनाते हैं और अन्तःस्रावी ग्रंथि-प्रणाली के कार्यों में सुधार लाते हैं। ये आसन मासिक चर्म-संबंधी समस्याओं में विशेष उपयोगी हैं और प्रीरणीय अंगों एवं मांसपेशियों की मालिश करते हैं। गर्भधारण के बाद इस आसन का अभ्यास किया जा सकता है। इससे ढीली हुई मांसपेशियाँ पुनः सुदृढ़ एवं शक्तिशाली बनती हैं।

②

अतः जो व्यक्ति आसन नहीं कर सकते हैं उन्हें शक्तिदाता की आज्ञाशुद्धी काशी में करना चाहिए। पहला ऊर्ध्व शरीर जो आंतिम रूप से आसनों के लिए तैयार करना और दूसरा शारीरिक अतिविधियों में सामंजस्य बनाए रखना।

## नीका संचालन

**विधि** :- धरती को सामने की ओर फैलाकर बैठ जाए। धरती को एक साथ खींचें हुए, हाथों को ऐसी मुड़ी की तरह बाँधते हुए हथेलियों को जमीन की ओर रखें। जैसे पतवार को पकड़े हैं। अब श्वास छोड़ते हुए और भुजाओं को सीधा करते हुए जितना संभव हो सके उतना कमर से आगे की ओर झुकें। फिर श्वास लेते हुए हाथों को पीछे खींचें और जितना संभव हो पीछे आगे। जिससे एक घेरा बने। धरती को पूरे अभ्यास के दौरान सीधा रखें।

फिर नीका संचालन की विपरीत अर्थात् उल्टी दिशा में चलाए।

**श्वास** :- आगे झुकते समय श्वास छोड़ें। तथा पीछे की ओर जाते समय श्वास लें।

**समय** :- दोनों तरफ से 5-10 बार

**सजगता या एकाग्रता** :- श्वास, शरीर की गति और पीठ के निचले भाग तथा शीर्षि प्रदेश पर।

**लाभ** :- इससे आमाशय की क्रियाशीलता बढ़ता है। पेट के समस्त अंगों एवं मांसपेशियों की मालिश होता है। कब्ज दूर करता है। यह प्रथम तीन महीने तक के गर्भवती महिलाओं के लिए उत्तम अभ्यास है।

## चक्की चलाना

**विधि** :-> पैरों को सामने की ओर फैलाकर बैठ जाए पैरों के पंजों को खटाकर रखे या दोनों पैरों के बीच जितना संभव हो रख सकते हैं। हाथों के अंगुली को कैचीनुमा फसाकर ~~बैठ~~ सीने से आगे फैला दें। सम्पूर्ण अभ्यास के दौरान हाथों को सीधे भूमि के समानान्तर रखें, कटुनियों को नहीं मोड़ें।

जितना संभव हो कमर से झुकते हुए हाथों के द्वारा धीरे का आकार बनाते जाएँ। कल्पना कीजिए कि चक्की चला रहे हैं। हाथों की धुपत समय हाथ पैर के अंगुलियों के ऊपर से गुजरे जब आप आगे की ओर आये तो कमर से आगे झुकें तथा पीछे की ओर आए तो कमर से पीछे झुकें।

**श्वस** :-> आगे झुकते समय श्वास दीर्घ तथा पीछे जाते समय श्वास ली।

**समय** :-> बड़ी की दिशा में 5-10 बार और घड़ी की विपरीत दिशा में 5-10 बार।

**सजगता या एकाग्रता** :-> श्वास की गति, शरीर की गति, पीठ के निचले भाग, निरम्बी और श्रोणी प्रदेश पर।

**लाभ** :-> इससे गर्भाशय और आमाशय की मांसपेशियों की अच्छी मालिस होती है। यह आमाशय की क्षमशीलता को बढ़ाता है। यह महिलाओं के लिए उत्तम अभ्यास है, क्योंकि मासिक चर्म के चक्र को नियमित करने में सहायक है। प्रथम तीन महीने तक कि महिलाएँ इस अभ्यास को अच्छे लाभ के लिए करें। यह हस्त के बाद अच्छे लाभ के लिए भी उत्तम अभ्यास है।