

शिथिलीकरण के आसन

Sem-II

Relaxation Series

Ramesh Kumar

शिथिलीकरण का अर्थ है, शरीर को शिथिल करना। इसके अन्तर्गत आसनों के आसनों का बहुत अधिक महत्व है। क्योंकि इस अन्तर्गत आसन को अन्य आसनों के पहले या कठिन आसनों से शारीरिक थकान होने पर कर लेना चाहिए। इसमें शरीर की सभी मांसपेशियों को मानसिक रूप से शिथिल करना पड़ता है।

आज के आधुनिक युग में सभी व्यक्ति अनेक तनावों एवं पिताओं से गुजर रहे हैं। ऐसी स्थिति में लोगों को नींद में भी आराम नहीं मिलता है। इसके लिए इस आसनों के द्वारा सभी व्यक्तियों को उसकी आवश्यकता के अनुरूप आराम की सहायता होती है।

इसके अन्तर्गत आसनों के निम्न आसन हैं। -

- (i) श्वासन
- (ii) अष्ट्वासन
- (iii) ज्यैष्ठिकस्य
- (iv) मकरासन
- (v) मत्स्य-क्रीडासन।

श्वासन

विधि → पीठ के बल सपाट लेट जाएँ। दोनों हथेलीयों ऊपर की तरफ खुली हुई शरीर के दोनों तरफ रहें। पैरों को आराम की स्थिति में थोड़ा अलग-अलग कर ले तथा आँखें बंद कर लें।

पूरे शरीर को ढीला छोड़ दें। शरीर का कोई भी भाग हिलें-डुलें नहीं और श्वास को सहज होने दें तथा ध्यान को श्वास-प्रश्वास के प्रति जागरूक कीजिए तथा श्वास-प्रश्वास को गिनती करें।

(2)

श्वास अंदर कीजिए और बाहर छोड़िये, 1, फिर उसी प्रकार श्वास अंदर और बाहर छोड़िये 2 इस प्रकार गिनती कीजिए। यह गिनती अच्छा होगा अगर आप 1 से शुरू कर 27 तक जायें या 27 से शुरू कर 1 तक आयें। यदि गिनती के क्रम में मन उधर-उधर भटकने लगे उसे वापस गिनती पर लायें और यदि गिनती भूल जायें है, तो उसे फिर से शुरू करें। यदि ध्यान श्वास के प्रति जागसक रहे तो तन-मन सभी शिथिल हो जायेंगे।

श्वास की गति :-> सहज, स्वभाविक एवं लयपूर्ण होनी चाहिए।

समय :-> आप जितने अधिक समय तक करे अच्छा रहेगा। आसनों के बीच में भी शरीर को आराम देने के लिए कर सकते हैं।

सजगता या एकाग्रता :-> श्वास-प्रश्वास की गिनती पर तथा शरीर की शिथिलता पर।

अध्यात्मिक रूप से :-> आत्मा तक पर।

लाभ :-> इससे शारीरिक तथा मानसिक शिथिलता प्राप्त होती है, और अंगों को विश्राम देता है। इस आसन को सोम के पहले, आसनों के पहले या बीच में या गतिशील आसनों के बाद करना चाहिए। इससे शरीर आराम की स्थिति में आ जाता है और मन सजग होने लगता है।

आसन

विधि :-> पैर के बल लैट जाएँ, पीर को पीछे की ओर सीधे आराम से फैलाकर रखें। हाथों को सिर से रफ्त पर तथा ललाट फर्श पर सटा रहे। सम्पूर्ण शरीर को सीधा छोड़ दें और ध्यान को श्वास की गिनती पर रखें।

श्वास :-> सहज, स्वाभाविक और लयपूर्ण हो।

समय :-> जितना देर संभव हो करे, अथवा रोगों के उपचार के लिए अधिक समय तक करे। आसनों के पहले या बीच में कुछ मीनों का अभ्यास करना चाहिए।

सजगता या एकाग्रता :-> श्वास-प्रश्वास की गिनती पर।

अध्यात्मिक रूप से :-> आत्मा चक्र पर।

लाभ :-> इस आसन से शरीर की शिथिलता घटाने दीता है, तथा रीढ़ संबंधी रोग जैसे - स्लिप, डिस्क, इत्यादि। इससे सामने की ओर झुके शरीर, कड़े बगर्दन इत्यादि में अधिक लाभ होता है। इस आसन में सीधी सकते हैं।

ज्योतिरिकासन

विधि :-> पैर के बल लैट जाएँ। दोनों पैरों को सीधे फर्श पर आराम से रखें। ललाट फर्श पर सटा रहे। हाथों की उँगलियों को आपस में केचीनुमा फसकर हथेली को सिर के पीछले भाग पर रखें। केहुनिया जमीन पर टिका रहे।

पूरे शरीर को सीधा छोड़ दें तथा श्वास-प्रश्वास पर ध्यान केन्द्रित करें।

श्वास :-> सहज, स्वाभाविक और लयपूर्ण हो।