

## खड़े होकर किये जाने वाले आसन Standing series

इसके अन्तर्गत वे सभी आसन आते हैं, जो खड़े होकर या झुककर किये जाते हैं। इसके अन्तर्गत आने वाले आसनों को करने से पीठ, कंधों, पैर की पेशियों में खिंचाव उत्पन्न होता है तथा मजबूती आती है। यह विशेषकर उन लोगों के लिए उपयोगी है, जो लम्बे समय तक बैठते हैं, पीठ में कड़ापन या दर्द रहता है। यह ध्यान के समय पीठ को सीधा रखने के लिए उपयोगी पेशियों को सुदृढ़ बनाते हैं, और फेफड़ों की क्षमता तथा ऑक्सीकरण में वृद्धि करता है, साथ ही-साथ शरीर को आकर्षक, सतुलन और पेशियों के समन्वय में सुधार लाता है।

## उत्थित लीलासन

**विधि** :->

पैरों के बीच 2-3 फीट या एक मीटर या अपनी सहूलियत के अनुसार दूरी का फासला लेकर खड़े हो जायें। हाथों को सीधा रखते हुए सिर के ऊपर उठावें। दोनों हाथों को कलाई से आगे झुकाए और हाथ नीचा रहे। अब सामने की ओर कमर से शरीर को झुकायें और पैरों के बीच के स्थान में अपनी सिर और भुजाओं को अन्दर-बाहर झुलाने दें। झुलाने की स्थिति में डबारा सिर और भुजाओं को अन्दर-बाहर झुलाने के बाद सीधी स्थिति में आ जाइयें। फिर हाथों को कण्ठ में नीचे ले जायें।

**श्वास** :->

हाथों को उठाने समय श्वास लीजिए, नीचे झुलाने समय श्वास छोड़िये। नीचे आते समय मुँह से बल पूर्वक हों की आवाज निकालें। यह आवाज उदर से निकलनी चाहिए, गर्ले से नहीं।

**समय** ⇒ अधिक-से-अधिक 10 बार अभ्यास करें।

**सजगता या एकाग्रता** ⇒ श्वास की लम्बवृद्धता पर शरीर को ठीका रखने, पीठ पर, तथा लयात्मक होलन गति पर।

**सीमायें** ⇒ इस आसन को चक्कर आने की स्थिति तथा उच्च रूढ़्याप के श्रेणी नहीं करें।

**लाभ** ⇒ यह आसन रक्त संचार को सक्रिय करता है, और मेरुदाह की लंबिकाओं को पुष्ट करके थकान को दूर भगता है। यह घुटनों के नसों, पीठ और कुल्हों की पेशियों को खिंचाव प्रदान करता है तथा फैलाता है। नितम्बों के कड़ेपन को दूर करता है और आन्त्रिक अंगों की मालिश करता है। इस आसन से फेफड़ों के वायु-कीटा खुल जाते हैं, और फेफड़ों से वायु निष्कासन संतुलित होना शुरू होता है।

## आकर्ण चनुरासन

**विधि** ⇒ दोनों पैरों के बीच कंधों की चौड़ाई के भुजाओं को लगाया रखते हुए खड़े हो जायें। दोनों कदम आगे रखें। फिर दाहिने पैर से एक हल शरीर के सामने ऊपर उठाये कि मुट्ठी तनाते से थोड़ी ऊंचाई पर रहें। अब बायीं मुट्ठी बाँधिए और उसे दाहिने मुट्ठी से थोड़ा पीछे रखें।

दोनों हाथों को इस प्रकार रखें कि आप तीर-धनुष पकड़े हुए हैं। ध्यान को एक काल्पनिक लक्ष्य पर केन्द्रित करें। श्वास ले और बाँयी मुट्ठी को धीरे से पीछे खिंचकर बायें कान के पास ले जाँ दें। दोनों भुजाओं में तनाव पैदा करें। जैसे धनुष कमान

खींच रहे हैं। इसके साथ सिर भी थोड़ा पीछे करे। बायीं कंधे को कंधे के बीच में रखे। श्वास छोड़ें और काल्पनिक कमल को छोड़ दें। गर्दन को हीला छोड़ें। बायीं मुट्ठी को आगे दाहिने मुट्ठी के पास ले जायें।

इस अभ्यास को अब शरीर के दूसरे ओर से दोहराइयें। जैसे अब बायीं पैर से एक कदम आगे रखें और अब दाहिने मुट्ठी को बायीं मुट्ठी से थोड़ा पीछे रखकर शेष सभी क्रिया उसी प्रकार करेंगीं।

**श्वास** :- कमल खींचते समय श्वास ले तथा छोड़ते समय श्वास छोड़ें। और हाथों को आगे छोड़ें।

**समय** :- दोनों तरफ से कम-से-कम 10-10 बार।

**सजगता या एकाग्रता** :- हाथों की गति के साथ श्वास पर, भुजाओं को लानने, सिर को पीछे करने तथा अपने काल्पनिक लक्ष्य पर।

**लाभ** :- यह आसन भुजाओं, कंधों, सीने तथा गर्दन की मांसपेशियों का व्यायाम कराता है और विकास कराता है, तथा इन सभी अंगों के तनाव, कड़ापन और दर्द को दूर करता है।

### उत्तान आसन

**विधि** :- पैरों के बीच 2-3 फुट या लगभग एक मीटर की दूरी रखकर खड़े हो जायें। पैरों की उंगलियों को बाहर की तरफ घुमायें। पूरे अभ्यास की अवस्था में इसी स्थिति में रहें। दोनों हाथों की उंगलियों को कंधीनुमा फसाकर शरीर के सामने भुजाओं को हीला छोड़ दें। प्रथम तरा में धीरे-धीरे घुटनों को मोड़ें और नितम्बों को लगभग 8 इंच या 20cm तक नीचे