

लाये। मैरुदाड और सिर सीधा रहे। कुछ समय के बाद घुटनों को सीधा कर ले और सीधे खड़े की स्थिति में वापस आ जाए।

दूसरे चरण में फिर घुटनों को मोड़ें और लगभग आधे मीटर की दूरी तक नीचे आये। फिर सीधे खड़े हो जायें। तीसरे चरण में घुटनों को मोड़ें और नितम्बों को लगभग 70cm नीचे तक ले जायें, फिर कुछ समय के बाद सीधे खड़े हो जायें।

चतुर्थ और अंतिम चरण में घुटनों को मोड़ें और नितम्बों को नीचे लायें और हाथ फर्श से थोड़ा ऊपर रहे, और फिर कुछ समय रुकने के बाद सीधे खड़े हो जाए।

श्वास :-> नीचे जाते समय श्वास छोड़िये, ऊपर आते समय श्वास लीजिये।

समय :-> अधिक-से-अधिक 10 बार

सजगता या एकाग्रता :-> श्वास, नितम्बों, घुटनों और मैरुदाड तथा सिर पर।

सीमाये :-> घुटनों की समस्या से पीड़ित व्यक्ति को केवल प्रथम चरण को करना चाहिए, साथ ही जोर भी नहीं लगाना चाहिए। जो स्त्री गर्भाशय की बीमारी से पीड़ित है, उसे नहीं करना चाहिए। गर्भवस्था के समय केवल ही चरण का ही अभ्यास करें।

लाभ :-> यह आसन जाँघों, घुटनों, टखनों, पीठ के बीच का भाग, श्रोणि तथा गर्भाशय की पेशियों को सुदृढ़ बनाता है और शक्ति प्रदान करता है। यह गर्भवती महिलाओं के लिए बहुत लाभप्रद आसन है।