

प्रारंभिक अवस्था में आ जायें।

**श्वास** :-> उकड़ें बैठे हुए अवस्था में श्वास ले तथा उठी हुई अवस्था में श्वास छोड़ें।

**समय** :-> 5-10 चक्र अभ्यास करें।

**सजगता या एकाग्रता** :-> हथेली के खिंचाव, गर्दन के खिंचाव, मेरूदण्ड के झुकाव तथा श्वास के प्रति।

**सीमायें** :-> घुटनों की समस्या, साइटिका, उच्च रक्तचाप के रोगी इस अभ्यास को न करें।

**लाभ** :-> इससे जाँघों, घुटनों, कंधों, गर्दन, भुजाओं की मांसपेशियों की मालिश होती है तथा इसके खिंचाव होते हैं जिससे इन सभी अंगों पर लाभकारी प्रभाव पड़ता है। इससे मेरूदण्ड और भुजाओं तथा पैरों की पेशियों पर समान रूप से खिंचाव होता है। यह वायु विकास को भी बढ़ा करता है।

### उद्वेगनासन

**विधि** :-> हाथों को घुटनों पर रखते हुए पंजों के बल उकड़ें बैठ जायें। और गहरी श्वास ले। फिर दाहिने घुटने को बायें पंजे के पास जमीन पर लाएँ, और श्वास छोड़ें। अब बायें हाथ से बायें घुटने पर दबाव डालते हुए दाहिने और दबायें और अपने गर्दन को कंधों के ऊपर से बायें तरफ मोड़ते हुए पीछे देखें। दोनों जाँघों से उदर के नीचले भाग को दबाने का प्रयास करें। इस अवस्था में 5 सेकण्ड तक श्वास को अंतःकुम्भक लगायें। फिर वापस प्रारंभिक अवस्था में वापस आ जाए। इसे फिर विपरीत दिशा में पैरों की स्थिति बदल कर करें।

8

**श्वास** :-> पीछे मुड़े हुए अवस्था श्वास दीड़े तथा वापस आते समय श्वास लें।

**समय** :-> 5-10 चक्र दोनों तरफ से करें।

**सजगता या एकाग्रता** :-> श्वास के प्रति तथा उदर के निचले भाग पर पड़े दबाव एवं खिंचाव पर।

**सीमाये** :-> घुटने की बीमारी या साइटिका से ग्रसित व्यक्ति इस अभ्यास को नहीं करें।

**लाभ** :-> यह कब्ज दूर करता है, अतः कब्ज से पीड़ित व्यक्ति को यह आसन नियमित रूप से करना चाहिए। यह आसन आमाशय की बीमारियों से पीड़ित व्यक्तियों के लिए बहुत उपयोगी है, क्योंकि यह पाचक अंगों एवं मांसपेशियों को संकुचित करता है और फैलाता है। यह पेट और आँसू को साफ करने वाली क्रिया, शंख पञ्चालन में किम्वे जाने वाले आसनों में एक है।

## कौआ चाल

**विधि** :-> पंजे के बल उकड़ें बैठ जायें तथा पंजों के बीच थोड़ा दूरी रखें। एड़ियों के ऊपर नितम्बों को रखें और हथेलियाँ घुटनों के ऊपर रखें। अब उसी उकड़ें बैठे स्थिति में ही चालें। चालने के क्रम में नितम्ब ऐड़ियों पर से न उठें। आप पैरों की ऊँगली या तर्जियों में से किसी पर भी बल सकते हैं, लेकिन जिसमें अधिक कठिमाई पाये, उसी हंग से करें। कदम उठते समय एक घुटने को जमीन पर रखें तथा दूसरे को जमीन से ऊठाएँ। इस प्रकार आप कदम की आँगी बढ़ाते जाए।

**श्वास** :-> सामान्य श्वास रहे।

समय → 50 कदम चले या अधिक-से-अधिक जितना संभव हो चले।

सजगता या एकाग्रता → धुल्ले, पंजे, पलने की गति पर नितम्बों पर, श्वास पर तथा टखने पर पड़ने वाले हतम्बों पर।

सीमाये → धुल्ले, एड़ियों या पंजों के शीशों से ग्रस्त व्यक्ति को यह आसन नहीं करना चाहिए।

लाभ → यह व्यान के आसनों के लिए पैरों को तैयार करता है। पैरों में रक्त-संचार की वृद्धि करता है तथा कब्ज को दूर करता है। अतः कब्ज से पीड़ित व्यक्ति इस अभ्यास को दो गिलास पानी पी कर कम-से-कम एक मिनट तक करे। यह क्रिया को 3-4 बार वृद्धाये कब्ज दूर हो जायेगा।

जलयात्मक मैरु वक्रासन

विधि → पैरों को आगे फैलाकर बैठ जाए, और जितना संभव हो सके दोनों पैरों के बीच फासला रखे। भुजाओं को कंधों के समानान्तर फैलाएँ, भुजाओं को सीधा रखते हुए बायीं तरफ मुड़े और दाहिने हाथ से बाएँ पैर के अंगूठे की स्पर्श करे। तथा बायीं भुजा को पीठ के पीछे लाने हुए रखे और दृष्टि बाएँ भुजा दाहिने पैर की अंगूठी की स्पर्श करे और बायें हाथ से भुजा को पीठ के पीछे लाने हुए रखे और दृष्टि दाहिने भुजा को देखे। यह एक चक्र हुआ।

श्वास → शरीर को मीड़ते समय श्वास धीरे तथा सामने आते समय श्वास ले।

समय → 10-10 चक्र दोनों तरफ से करे।

सजगता वा सजागता :-> श्वास, मेंदूदाह, की पैशियाँ पर पड़ने वाले पुत्राव तथा गर्दन की पैशियाँ पर।

सीमाथै :-> पीठ के रीगों से गसित व्यक्ति इस आसन की म करे।

लाभ :-> यह आसन पीठ के कड़ेपन, गर्दन के कड़ेपन को दूर करता है तथा केशीरुकों को स्थिल करता है।