

समकोणसन

विधि :-> पैरों के पंजों को एक साथ गिलाकर खड़े हो जायें, हाथों को कानों में रखें। अब हाथों को सीधा रखते हुए फिर के ऊपर ले जायें। कलाई से हाथों को मोड़ें तथा अंगुलियां सामने की तरफ झुकी रहें। हाथों को हीना छोड़ दें। फिर कमर से झुककर पीठ, सिर, गर्दन और मैरूदाहट को एक सीध में रखते हुए समकोण की स्थिति में सामने देखते हुए कुछ समय के लिए रुकें। ध्यान रहे सिर दोनों हाथों के बीच में रहे।

श्वास :-> मुजाओं और सिर की उठाते समय श्वास लीजिए तथा झुकते समय श्वास छोड़िए। समकोण की स्थिति में सामान्य श्वास-प्रश्वास का अभ्यास करें या श्वास को रोकें रहें।

समय :-> 5 से 10 बार अभ्यास करें।

सजगता या स्कन्धता :-> मैरूदाहट, सिर, गर्दन को सीधा रखने और श्वास को जोड़ने तथा शरीर की संतुलन बनाए रखने पर।

अध्यात्मिक रूप से :-> अनाहत चक्र पर।

सीमायें :-> गंभीर रूप से साधकियाँ से पीड़ित व्यक्ति को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए। अधिक खिचाव से बचने के लिए पीठ में दर्द वाले व्यक्ति समकोण की स्थिति में जाते समय कमर से न झुककर निरन्तर से झुकें।

लाभ :-> यह आसन रीढ़ के टेढ़पन और बनाव को दूर करता है। यह पृष्ठ के ठीक पीछे पीठ के ऊपरी भाग पर प्रभाव डालता है।

द्विकोणासन

विधि ⇒ पैरों के पंजों को सटाकर या दोनों के बीच 30 सेन्टीमीटर की दूरी पर रखकर खड़े हो जाए। हाथों को पीठ के पीछे ले जाकर कैंचीनुमा फसाकर खड़े रहें। अब नितम्ब से आगे की ओर झुकते तथा हाथ को ऊपर उठाइये कि पीठ और चेहरा जमीन के समानान्तर हो या उससे थोड़ा ज्यादा झुके। इस स्थिति में कुछ समय रुकिये फिर हाथों को पीठ पर ले जायें और प्रारंभिक स्थिति में खड़े हो जाए।

श्वास ⇒ सीधे खड़े होने की स्थिति में श्वास लें, अर्थात् झुकते समय श्वास छोड़ें तथा अंतिम स्थिति में श्वास लें।

समय → 10 बार करें।

सजगता या एकाग्रता ⇒ हाथों, कंधों और पीठ के ऊपरी भाग के खिचाव पर तथा श्वास पर।

अध्यात्मिक रूप से ⇒ अनाहत चक्र पर।

लाभ ⇒ यह ऊपरी रीढ़ और कंधों की हड्डियों के बीच की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है तथा सीने और गर्दन के विकास में सहायक होता है। लड़ते हुए युवा शरीरों के लिए यह अभ्यास विशेष रूप से लाभप्रद है।

हस्त उत्तमासन (बन्ध हस्त उत्तमासन)

विधि ⇒ पंजों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं, हाथों को लगभग में रखें। पूरे शरीर को त्रिथिल करें। अब हाथों को कैंचीनुमा फसाकर पैर के सामने रखें। गहरी लंबी सांस लें और हाथों को उसी स्थिति में धीरे-धीरे ऊपर ले जाए और गर्दन को पीछे झुकायें।

और हाथों को देखे। अब हाथों को फैलाते हुए नीचे लागे और उसी धारणिक स्थिति में चीनूमा में हाथों को रखें।

श्वास :-> हाथों को उठाते समय श्वास ले तथा नीचे लाते समय श्वास छोड़े और हाथों को ऊपर उठी हुई स्थिति में श्वास अन्दर रोकें।

समय :-> 10 बार करें।

सजगता या एकाग्रता :-> हाथों की गति के साथ श्वास पर, हाथों और कंधों के खिचाव तथा फेफड़ों के विस्तार पर।

लाभ :-> यह कंधों के जोड़ों तथा गोल कंधों को सुचारु कर ठीक करता है। पीठ एवं कंधों के ऊपरी भाग के कड़ेपन को दूर करता है। मैरुदण्ड को फैलाकर नाड़ी दृढाव को सामान्य करता है। यह आसन हृदय को प्रभावित करके रक्त संचार में सुधार लाता है। यह मस्तिष्क-जागृति के केंद्रों को उत्तेजित करने में उपयोगी है, तथा अतिरिक्त ऑक्सीजन की आपूर्ति करता है।