

(4)

समय → जितना देर संभव हो सके करे।

सजगता या एकाग्रता → श्वास-प्रश्वास पर तथा शरीर के शिथिलीकरण पर।

अध्यात्मिक रूप से → आत्मा चह पर।

लाभ → इससे रीढ़ की हड्डी संबंधी रोग, कड़ी गर्दन, पीठ के ऊपरी भाग की गड़बड़ी में लाभ होता है। यह गर्भवती महिलाओं के लिए भी अधिक लाभकारी है, क्योंकि यह गर्भाशय की मांसपेशी को शिथिल करता है।

नोट → यह आसन की दोनों हाथों की उँगुलियों को कचीनुमा आपस में फसाकर उसे जल्लाट के नीचे रख कर भी कर सकते हैं।

### मकड़ासन

विधि → पेट के बल सीधे लेट जाए, पैरों को सीधे रखें। कटुनियों को जमीन पर सीधे रखते हुए, फिर और कंधों को उठाइए और दोनों हाथों के बीच में अपने हड्डी को हाथों पर टिका लें। कटुनियों को सटाकर या थोड़ा अलग करके अपनी सीधे रखें। तब कि गर्दन और मकड़ा पर संतुलित समतल पड़े और तनावमुक्त हो जायें। फिर पूरे शरीर को शिथिल छोड़ दें और आँखें बंद कर लें।

श्वास की गति → सहज स्वाभाविक और लयपूर्ण हो। या श्वास लेते समय ध्यान को मकड़ा के पीछले भाग से गर्दन तक और श्वास छोड़ते समय गर्दन से मकड़ा के पीछले भाग तक घुमाएँ।

समग्र → जितना देर संभव हो सके, करें।

सजगता या एकाग्रता → श्वास-प्रश्वास की गिनती पर, बैरुदाद पर और सम्पूर्ण शरीर के शिथिलीकरण पर।

अध्यात्मिक रूप से → मणिपुर चक्र पर।

सीमाएं → पीठ की समस्या वाले व्यक्ति जिन्हें दर्द का अनुभव हो न करे।

लाभ → यह आसन स्लिप डिस्क, शायटिका या शीर्ष की हड्डी की किसी भी गड़बड़ी से पीड़ित व्यक्ति के लिए उपयोगी है। ऐसे व्यक्ति को लंबे समय तक इस आसन में रहना चाहिए।

इस आसन से फेफड़ों में अधिक वायु का प्रवेश होता है, इसलिए दमा या फेफड़ों के रोगी को इस आसन को करना चाहिए। इससे फेफड़ों में अधिक वायु का प्रवेश होता है।

### मत्स्य क्रीडासन

विधि → पेट के बल लेट जाए और दोनों हाथों की उँगलियों को केंचीनुमा फसते हुए सिर के नीचे रख लें। अब बाएँ पैर को बगल की ओर मोड़ कर बाँह घुटने की पसलियों की तरफ ले जाएँ तथा दाहिना पैर सीधा फैला रहे।

अब अपने भुजाओं की बाँधी और घुमाकर ले जाएँ और बायीं कटुनी को बाँधी जाँघ पर रख लें। अपने सिर के दाएँ भाग को अपने दाएँ हाथ के मुड़े हुए भाग पर रख लें और आराम करें। फिर समग्र के बाद दूसरे करवट लें। अब पैर की स्थिति और शरीर की स्थिति में भी बदलाव करें।

श्वास → सहज, स्वाभाविक एवं अपूर्ण।

समय :-> जितने समय तक हो सके, इस आसन का अभ्यास दोनों तरफ से करे। इस आसन में सौ भी सकते हैं।

सजगता या एकाग्रता :-> श्वास और शरीर के शिथिलीकरण पर।

अध्यात्मिक रूप से :-> मणिपुर चक्र पर।

लाभ :-> यह आसन कमर के अतिरिक्त चर्बी को हटा कर पूरे शरीर में फैलाता है। आँवों को फैलाकर उनके अन्दर की जलशीलता को बढ़ाता है। यह विश्राम का एक श्रेष्ठ आसन है, जो कब्ज के निदान में सहायक है। पुरों के स्नायुओं की शिथिल करके साइटिका के दर्द से छुटकारा दिलाता है। यह मूलाधार से तनाव कम करता है।

## सूर्य नमस्कार

### सूर्य मंत्र

1. प्रार्थना मुद्रा

मंत्र -> ॐ मित्राय नमः

एकाग्रता -> अनाहत चक्र पर

2. हस्त उत्तनासन

मंत्र -> ॐ रवये नमः

एकाग्रता -> विशुद्धि चक्र पर

3. पादहस्तासन

मंत्र -> ॐ सूर्याय नमः

एकाग्रता -> स्वाधिष्ठान चक्र

4. अश्व संचालनसन

मंत्र -> ॐ भानवे नमः

एकाग्रता -> आज्ञा चक्र पर

5. पर्वतासन

मंत्र -> ॐ स्वजाय नमः

एकाग्रता -> विशुद्धि चक्र पर।

6. अष्टांग नमस्कार

मंत्र -> ॐ पूषो नमः

एकाग्रता -> मणिपुर चक्र पर।

7. भुजंगासन

मंत्र -> ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

एकाग्रता -> स्वाधिष्ठान चक्र पर।

8. मंत्र -> ॐ मरीच्यै नमः

9. मंत्र -> ॐ आदित्याय नमः

10. मंत्र → ॐ सवित्रे नमः
11. मंत्र → ॐ अकार्ये नमः
12. मंत्र → ॐ भारक्याय नमः

### बीज मंत्र

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1. ॐ ह्रीम् | 10. ॐ ह्रीम् |
| 2. ॐ ल्रीम् | 11. ॐ ह्रीम् |
| 3. ॐ ह्रीम् | 12. ॐ ह्रीम् |
| 4. ॐ ह्रीम् |              |
| 5. ॐ ह्रीम् |              |
| 6. ॐ ह्रीम् |              |
| 7. ॐ ह्रीम् |              |
| 8. ॐ ह्रीम् |              |
| 9. ॐ ह्रीम् |              |