

(4)

समय → जितना देर संगीव ही सके करें।

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

अध्यात्मिक रूप से ⇒ आत्मा चक्र पर।

लाभ → इससे रीढ़ की हड्डी संतुल्य रीज, 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 को दोनों हाथों की उँगुलियों को कंचीनुमा आपस में फासाकर उसे जलाने के नीचे रख कर भी कर सकते हैं।

मकड़ासन

विधि ⇒ पेट के तल सीधे जैद जाए, धीरे-धीरे सीधे रखें। कटुमियों को जमीन पर सीधे रखते हुए, फिर अंगुलियों की उठाइए और दोनों हाथों के बीच में अपने हड्डी को हाथों पर टिका लें। कटुमियों को सटाकर या थोड़ा अलग करके रखें। ताकि गर्दन और मरुदाद पर संतुलित समान 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 मरुदाद के पीछले भाग से गर्दन तक और श्वास छोड़ते समय गर्दन से मरुदाद के पीछले भाग तक घुमाएँ।

समय → जितना देर संभव हो सके, करे।

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

अध्यात्मिक रूप से → मणिपुर चक्र पर।

सीमायें → पीठ की समस्या वाली व्यक्ति जिन्हें दर्द का अनुभव हो न करे।

लाभ → यह आसन स्लिप डिस्क, सायटिका 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 क्रीड़ासन

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 बाएँ घुटने को पसलियों की तरफ ले जाएँ तथा दाहिना पैर सीधा फैला रहे।

अब अपने भुजाओं की बाँधी और घुमाकर ले जाएँ और बायीं कूहनी 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 समय के बाद दूसरे करवट लें। अब पैर की स्थिति और शरीर की स्थिति में भी बदलाव करें।

श्वास → सहज, स्वाभाविक एवं लयपूर्ण।

