

## आसन , आसनों के प्रकार एवं अभ्यास के महत्वपूर्ण सिद्धान्त ।

<sup>1</sup>Pardeep lather, <sup>2</sup>Dr. Manju

<sup>1</sup>Research Scholar, <sup>2</sup>Assistant Professor, Department of Yoga, CRSU Jind

**सार :** शरीर की विशेष अवस्था को संस्कृत में मान्य नाम दिया गया है। सा "आसन" रहित और अधिक समय तक सुविधा की विशेष -तनाव "आसन" भाषा में कहा जाए तो शारीरिक अवस्था का द्योतक है। ईसा से दूसरी शताब्दी पूर्व पातंजलि ने योगसूत्र ग्रंथ में योगाभ्यास के सिद्धान्त निर्धारित किए थे। उन्होंने ध्यानावस्था को ही 'आसन' कहा था और शारीरिक स्थितियों को की संज्ञा दी थी। तथापि सामान्य तौर पर "योग व्यायाम" ही कहा जाने लगा। "आसन" सक्रिय योगाभ्यासों को भी

ISSN : 2348-5612 © URR



*'आसनानि समस्तानियावन्तों जीवजन्तवः। चतुरशीत लक्षणिशिवेनाभिहितानी च।'* अर्थात्

संसार के समस्त जीव जन्तुओं के बराबर ही आसनों की संख्या बताई गई है। इस प्रकार 84000 आसनों में से मुख्य 84 आसन ही माने गए हैं। उनमें भी मुख्य आसनों का योगाचार्यों ने वर्णन अपने-अपने तरीके से किया है।

आसनों का मुख्य उद्देश्य शरीर के मल का नाश करना है। शरीर से मल या दूषित विकारों के नष्ट हो जाने से शरीर व मन में स्थिरता का अविर्भाव होता है। शांति और स्वास्थ्य लाभ मिलता है।

शरीर ही मन और बुद्धि की सहायता से आत्मा को संसार के बंधनों से योगाभ्यास द्वारा मुक्त कर सकता है। शरीर बृहत्तर ब्रह्मांड का सूक्ष्म रूप है। अतः शरीर के स्वस्थ रहने पर मन और आत्मा में संतोष मिलता है।

**मुख्य शब्द :** आसन , व्यायाम, योग ।

**आसन के प्रकार :**

1. बैठकर किए जाने वाले आसन।
2. पीठ के बाल लेटकर किए जाने वाले आसन।
3. पेट के बाल लेटकर किए जाने वाले आसन और
4. खड़े होकर किए जाने वाले आसन।

1. बैठकर : पद्मासन, वज्रासन, सिद्धासन, मत्स्यासन, वक्रासन, अर्ध-मत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन, पश्चिमोत्तनासन, ब्राह्म मुद्रा, उष्ट्रासन, गोमुखासन। आदि।

2. पीठ के बल लेटकर : अर्धहलासन, हलासन, सर्वांगासन, विपरीतकर्णी आसन, पवनमुक्तासन, नौकासन, शवासन आदि।

3. पेट के बाल लेटकर : मकरासन, धनुरासन, भुजंगासन, शलभासन, विपरीत नौकासन आदि।

4. खड़े होकर : ताड़ासन, वृक्षासन, अर्धचंद्रमासन, अर्धचक्रासन, दो भुज कटिचक्रासन, चक्रासन,, पादपश्चिमोत्तनासन आदि।



अनेक आसनों के नाम पशुओं की सहज गतिविधि और स्थितियों से व्युत्पन्न हैं और उन्हीं के नाम पर रखे गए हैं जैसे मार्जारी, मृग, सिंह, खरगोश, आदि। ये सभी आसन प्रकृति रूप से ही लाभ-प्रद अवस्थाओं को प्राप्त करने में उनकी सहायता करते हैं। आसनों का शरीर और मन पर दूरगामी प्रभाव होता है। उदाहरण के लिये, 'मार्जारी' आसन से शरीर को फैलाना और रीढ़ को लचीला रखना, 'भुजंगासन' से आक्रामक वृत्ति और भावुकता को दूर करना और शशांकासन (खरगोश) की अवस्था से विश्राम प्राप्त हो जाता है। सिर के बल किया जाने वाला 'शीर्षासन' और 'पद्मासन' (कमल-आसन) सर्वोत्तम आसन माने जाते हैं।

आसन मांसपेशियों, जोड़ों, हृदय-तंत्र प्रणाली, नाडियों और लसिका-संबंधी प्रणाली के साथ-साथ मन, मस्तिष्क और चक्रों (ऊर्जा-केन्द्रों) के लिए भी लाभदायक हैं। ये मनः कार्मिक व्यायाम हैं जो सम्पूर्ण नाड़ी-प्रणाली को सशक्त करने और संतुलित करने के साथ-साथ आसन-कर्ताओं के मन-मस्तिष्क को भी शांत और स्थिर रखते हैं। इन योगासनों का प्रभाव संतोषी-वृत्ति, मन की सुस्पष्टता, तनावमुक्ति और आन्तरिक स्वतंत्रता और शांति में परिलक्षित होता है।

"दैनिक जीवन में योग" प्रणाली इस प्रकार से निर्धारित की गई है जिसमें साधारण प्रारंभिक अभ्यासों से अधिक विशिष्ट और कठिन आसनों तक पहुँचा जा सकता है जिसके परिणामस्वरूप शरीर को क्रमिक और चरण-बद्ध रूप से तैयार कर अंत में विश्राम अवधि भी शामिल की जाती है तथा यही क्रम हर आसन-अभ्यास के मध्य भी रहता है। विश्राम की योग्यता का विकास करने से प्रत्येक व्यक्ति में अपने शरीर के प्रति अनुभूति गहरी होती जाती है जो सभी योगाभ्यासों के सही संपादन के पूर्व की आवश्यकताएं हैं। केवल इसी प्रकार, आसनों के प्रभावों को पूर्ण रूप में देखा जा सकता है।

श्वास की आसनों में महत्वपूर्ण भूमिका है। श्वासोच्छ्वास और गति में समन्वय के साथ, योगाभ्यास सुव्यवस्थित हो जाता है, श्वास स्वयं ही गहन हो जाती है, और शरीर का परिसंचालन व चयापचयन संवर्धित हो जाता है। श्वास के प्रयोग से तथा शरीर के तनाव पूर्ण भागों पर अधिक ध्यान देने से मांसपेशियों में स्वस्थता प्रदान होती है, साथ ही प्रत्येक निःश्वास उन भागों को तनाव-मुक्त करता है।

चूँकि अधिकांश लोग स्वभाववश ऊपर-ऊपर से, उथला श्वास ही लेते हैं, "दैनिक जीवन में योग" में "पूर्ण योग श्वास" का अभ्यास किया जाता है। सही श्वास लेना शरीर की सर्वाधिक चयापचयन प्रणाली के लिये मूल बात है। नियमित अभ्यास से, "पूर्ण योग श्वास" श्वास का स्वाभाविक और प्राकृतिक प्रकार बन जाता है। धीमी गति और गहनतर श्वास रक्त परिसंचालन, नाड़ी कार्य-प्रणाली और व्यक्ति की पूर्ण कायिक अवस्थाओं को सुधार देते हैं और यह श्वास अभ्यास शांत और स्पष्ट मनबुद्धि को भी विकसित कर देता है।

आसनों और व्यायाम (कसरत)में अन्तर

कसरती-अभ्यासों के विपरीत, आसनों का अभ्यास धीरे-धीरे किया जाता है जिससे मानसिक ध्यान और सचेतन संज्ञाय द्वारा गति की समझ आ सके। अभ्यासों की संख्या उतनी महत्वपूर्ण नहीं है जितनी कार्य-निष्पादन की गुणवत्ता। अभ्यासों के पहले, बाद में और बीच में सचेतन शारीरिक और मानसिक तनावरहित स्थिति की अवधि भी शामिल की जानी चाहिये।

आसनों का उद्देश्य भीतर संग्रहीत ऊर्जा या तनाव को गति में परिवर्तित कर देना ही न हो कर, प्रत्येक गति या तनाव-मुक्ति का अभ्यास करते समय शारीरिक व मानसिक प्रक्रिया को ध्यान-पूर्वक देखते हुए, शरीर और मन, बुद्धि में सामंजस्य बनाना है। आसनों के करने से शरीर थकता या अकर्मण्य नहीं होता है। इसके उल्टे, ऊर्जा पुनर्जीवित, सक्रिय हो जाने के कारण व्यक्ति को आराम मिलता है और वह तरो-ताजा हो जाता है।

आसनों का अभ्यास महत्वपूर्ण सिद्धांत -

1. आसनों को सदैव श्वास के समन्वय में किया जाता है:
  - छाती और पेट की भीतरी खाली जगहों को फुलाने वाली गतिविधियाँ, प्रक्रियाएं सदैव श्वास भीतर लेने से जुड़ी, संबंधित होती हैं।
  - अभ्यास के प्रारंभिक चरण में आसन बिना किसी प्रकार के आग्रह के बिना रुके ही किए जाते हैं जिससे शारीरिक गति व श्वास एक ही समय घटित होने लगे।



2. इस प्रकार पूरी तरह से स्पष्ट हो जाता है कि किस शारीरिक अभ्यास के समय श्वास भीतर लेना या बाहर छोड़ना है। इस प्रकार का अभ्यास नाडी-तंत्र को शांत करता है, ग्रंथियों को बल प्रदान करता है, श्वास की धारिता बढ़ाता है और व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक तनाव से मुक्त कर देता है। मन मस्तिष्क तनावरहित शान्त और स्पष्ट हो जाता है।
3. इस प्रारंभिक अभ्यास के बाद ही किसी भी आसन को लम्बी अवधि तक करना चाहिये-सामान्य रूप से श्वास लेते हुए। अभ्यास के मध्य, शरीर के उसी भाग पर ध्यान एकाग्र किया जाता है जिस हिस्से पर व्यायाम किया जाता है।
4. किसी एक स्थिति, अवस्था का अभ्यास करने के बाद उसी का उल्टा या समानक किया जाता है यथा, जब एक भाग, अवयव ढीला या संकुचित किया जाता है, तब इसके बाद वाले आसन में इस शारीरिक भाग को फैलाया या खींचा जाता है।

### आसनों के नियमित अभ्यास से स्वास्थ्यलाभ-

- रीढ़ में लोच बढ़ जाती है।
- जोड़ गतिशील हो जाते हैं।
- मांसपेशियाँ तनाव-रहित, ठीक हो जाती हैं और उनमें रक्त का प्रवाह उपयुक्त मात्रा में होने लगता है।
- अंग और ग्रंथि की सक्रियता बढ़ जाती और नियमित हो जाती है।
- लसिका-संबंधी प्रणाली और चयापचयन-तंत्र उत्तेजित हो जाते हैं।
- प्रतिरोधक, असंक्राम्य प्रणाली सशक्त होती है।
- परिसंचालन और रक्तचाप सामान्य और स्थिर हो जाता है।
- नाडी-तंत्र शांत और सशक्त हो जाता है।
- चमड़ी साफ, स्वस्थ और तरोताजा हो जाती है।

### सन्दर्भ सूचि :

१. पतंजलि योगसूत्र
२. A Concise Encyclopedia of Yoga
३. The Yoga Sutras of Patanjali: the Book of the Spiritual Man by Patañjali
४. भारतीय दर्शन (शोभा निगम),
५. भारतीय दर्शन की रूपरेखा (प्रो हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा)