# समग्र योगासन दर्शन

योगाचार्य डॉ. निलेश महाजन

**महर्षी पतंजली**

प्रार्थना

**योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन |**

**योऽपाकरोत्तमं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्रांजलिरानतोऽस्मि ॥**

**आबाहु पुरुषाकारं शंख चक्रासि धारिणम् |**

**सहस्त्र शिरसं श्वेत प्रणमामि पतञ्जलिं ||**

**हरी ॐ**

**अर्थ :** ज्या प्रमाणे वैद्यक शास्त्राच्या अध्ययनाने शरीराच्या अशुद्धी (व्याधी ) नष्ट होतात, व्याकरणाच्या अभ्यासाने भाषेचे, वाणीचे दोष नाहीसे होतात. त्याप्रमाणे योगशास्त्राच्या अभ्यासाने आपल्या चित्ताचे (मनाचे ) दोष नाहीसे होतात. असे तिनही शास्त्र योग, व्याकरण व वैद्यकशास्त्र लिहणाऱ्या मुनिश्रेष्ठ पतञ्जलिं ऋषींना आमचा नमस्कार असो. ज्यांचा ऊर्ध्वदेह मनुष्याकार आहे, ज्यांनी हातात शंख, चक्र व असि धारण केलेले आहे अशा सहस्त्रशीर्ष आदी शेषावतार पतञ्जलिंना आमचा नमस्कार असो. हरी ॐ

स्वातंत्र्याचा अमृत महोत्सव

सत्यमेव जयते

# उप मुख्यमंत्री
## महाराष्ट्र राज्य

दि. १५ मार्च २०२२.

## शुभेच्छा

योगासनावर आधारित 'समग्र योगासन दर्शन' पुस्तक प्रकाशित होत असल्याचे समजून आनंद झाला. या आरोग्यदायी उपक्रमास मन:पूर्वक शुभेच्छा!

माणसाचे शारीरिक, मानसिक आरोग्य सुदृढ राहण्यासाठी योगासनाचे महत्व मोठे आहे. दीर्घायु, आरोग्यदायी जीवनासाठी योगासन वरदान ठरले आहे. शरीर, मन, श्वास यांच्या संतुलनाविषयी शास्त्रोक्त माहिती या पुस्तकातून देण्याचा आपला प्रयत्न निरोगी जीवनासाठी उपयुक्त ठरणार आहे. जीवनविद्या योग आयुर्वेदीक फाऊंडेशन, योग विद्यालयाच्या माध्यमातून माणसाच्या स्वास्थ्यासाठी सुरू असलेले कार्य कौतुकास्पद आहे.

योगासनाच्या प्रचार, प्रसारासाठी 'समग्र योगासन दर्शन' पुस्तक उपयुक्त ठरेल, असा विश्वास आहे. पुस्तक प्रकाशन उपक्रमास मन:पूर्वक शुभेच्छा!

(अजित पवार)

**प्रति,**
डॉ. निलेशजी महाजन
जीवनविद्या योग आयुर्वेदीक फाऊंडेशन, बारामती

**डॉ. निलेश प्रकाश महाजन**

BAMS,PhD(Yog), MA(YOG)

**आयुर्वेद व योग उपचार तज्ञ**

**संचालक : योग महाविद्यालय बारामती**

**आयुष मंत्रालयाच्या योग प्रमाणीकरण मंडळाचे प्रमाणित योग शिक्षक**

**योग प्रमाणीकरण मंडळाचे प्रमाणित योग संस्था.**

www.pranyoga.org

## डॉ. निलेश प्रकाश महाजन यांचा परिचय :

डॉ.निलेश प्रकाश महाजन, हे बारामती मध्ये आयुर्वेद व योगोपचार तज्ञ म्हणून गेल्या २० वर्षांपासून कार्यरत आहेत. बारामती सारख्या ग्रामीण भागात योगशास्त्र विषयात Ph.D करणारे ते प्रथम आहेत. कवी कुलगुरू कालिदास संस्कृत विद्यापीठाच्या कैवल्यधाम या आंतराष्ट्रीयस्तरावर संशोधन करणाऱ्या योग संशोधन केंद्रातून Ph.D पदवी प्राप्त करणारे ते पहिले विद्यार्थी आहे. यासोबतच डॉ महाजन यांनी योगशास्त्राचा सखोल अभ्यास करून या विषयामध्ये पदव्युत्तर शिक्षण घेतले असून, UGC-NET परीक्षा उत्तीर्ण झाले आहेत. बारामती सारख्या ग्रामीण भागामध्ये योग विषयाचे शास्त्रोक्त ज्ञान देण्यासाठी आणि योग, आयुर्वेद शास्त्रामध्ये संशोधनासाठी त्यांनी बारामतीत पहिल्या योग महाविद्यालयाची स्थापना केली आहे. योग शिक्षक प्रशिक्षण, योग विषयात पदविका, पदवी व पदव्युत्तर शिक्षण तसेच आयुष मंत्रालयातर्फे घेण्यात येणाऱ्या योग परीक्षांचे प्रशिक्षण ते याद्वारे राबवितात. आत्ता पर्यंत १००० हुन अधिक विद्यार्थ्यांना त्यांनी प्रशिक्षित केले आहे. त्यांचे बरेच विद्यार्थी आता योगाचा प्रचार आणि प्रसार करीत आहेत. आयुर्वेद, पंचकर्म व योग उपचारांद्वारे अनेकविध आजारांवर

डॉ महाजन यांचे वैशिष्ठ म्हणजे सर स्वतः योगासने, प्राणायाम अतिशय उत्तम करतात आणि शिकवितातही. योगशास्त्रातील दुर्मिळ पण महत्वाच्या शुध्दीक्रिया सर स्वतः करतात, त्या मध्ये त्यांनी प्राविण्य मिळविले आहे. त्यावरच आधारित त्यांचे 'समग्र षटकर्म दर्शन' हे पुस्तक मॉरिशस येथे प्रकाशित झाले आहे. प्राणयोगा या उपचारात्मक योगासाधनेचे प्रणेते असून त्याबाबद्दलच्या 3 DVD चे प्रकाशन मा उपमुख्यमंत्री श्री अजितदादा पवार यांच्या हस्ते झाले आहे. भारत सरकार तर्फे २०१६ साली केनिया या देशामध्ये त्यांची योग प्रशिक्षक म्हणून निवड झाली होती. आयुष मंत्रालयाच्या योग प्रमाणीकरण मंडळाचे ते तज्ञ परीक्षक म्हणूनही कार्यरत आहेत. त्यांच्या या योग शास्त्राच्या व आरोग्य क्षेत्रातील कार्याची दाखल घेत एन्व्हायर्नमेंटल फोरम ऑफ इंडिया या संस्थेच्या अध्यक्ष मा.खा. सुनेत्रावाहिनी पवार यांच्या हस्ते बारामती आयकॉन (२०१९) या पुरस्काराने सन्मानित केले आहे. तसेच विश्वदर्शन योग केंद्र सांगली यांच्या तर्फे योग भूषण(२०२२ ), न्यू इज योगा सांताक्रूझ या संस्थेतर्फे योग रत्न (२०२२ ) आणि श्री गणपती देवस्थान ट्रस्ट तर्फे श्री गजानन महाराज पुरस्कार (२०२४) असें अनेक योग क्षेत्रातील पुरस्कार त्यांना मिळाले आहेत. अनेक योग शिबिरांचे आयोजन करून हजारो नागरिकांना त्यांनी योग शिकविला आहे. राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय परिषदांमध्ये त्यांचा सहभाग असतो. विविध शाळा, महाविद्यालये, कंपनी, कार्यालये येथे त्यांनी विविध योग प्रशिक्षण दिले आहे. आयुर्वेदाच्या विद्यार्थ्यांनी आयुर्वेद व योगशास्त्र मध्ये कार्य करावे यासाठी त्यांनी अनेक कार्यशाळांचे आयोजन केले आहे. त्यांचे अनेक शोध निबंध राष्ट्रीय तसेच आंतरराष्ट्रीय जर्नल मध्ये प्रकशित झाले आहेत. लवकरच डॉ महाजन यांच्या प्रयत्नातून बारामतीमध्ये आयुर्वेद,योग,निसर्गोपचार हॉस्पिटल साकारणार आहे.

# अनुक्रमणिका


| अ.क्र | प्रकरणाचे नाव | पृष्ठ.क्र |
|---|---|---|
| १ | जीवनविद्या योग आयुर्वेद फौंडेशन संस्थेचे उद्दिष्ट्ये ,कार्य व अभ्यासक्रम | १ |
| २ | योग म्हणजे काय? | ५ |
| ३ | योगासने म्हणजे काय? | ५ |
| ४ | सूक्ष्म व्यायाम | ८ |
| ५ | कपोल शक्ती विकासक | ९ |
| ६ | कर्ण शक्ती विकासक | १० |
| ७ | ग्रीवा शक्ती विकासक | ११ |
| ८ | करतल शक्ती विकासक | १३ |
| ९ | मणिबंध शक्ती विकासक | १५ |
| १० | भुजवल्ली शक्ती विकासक | १६ |
| ११ | पूर्ण भुजा शक्ती विकासक | १८ |
| १२ | वक्षस्थळ शक्ती विकासक | २० |
| १३ | जंघा शक्ती विकासक | २१ |
| १४ | कटिशक्ती विकासक | २३ |
| १५ | योगिक श्वसन प्रक्रिया (Breathing Practices) | २७ |
| १६ | Hands in and out breathing | २७ |
| १७ | ताडासन श्वसन | २७ |
| १८ | शशांक श्वसन (Rabbbit Breathing) | २८ |
| १९ | श्वान श्वसन | २९ |
| २० | शशांकासन श्वसन | २९ |
| २१ | योगासने | ३० |
| २२ | योगासनांचे सामान्य लाभ | ३० |
| २३ | योगासनांचे वर्गीकरण / प्रकार | ३२ |
| २४ | दंड स्थितीतील योगासने (उभे राहून करावयाची आसने ) | ३७ |
| २५ | अर्धकटीचक्रासन | ३७ |

| | | |
|---|---|---|
| २६ | पादहस्तासन | ३७ |
| २७ | अर्धचक्रासन | ३८ |
| २८ | त्रिकोणासन | ३९ |
| २९ | परिवृत्त त्रिकोणासन | ४२ |
| ३० | उत्कटासन | ४३ |
| ३१ | उर्ध्वहस्त उत्कटासन | ४४ |
| ३२ | वीरभद्रासन | ४५ |
| ३३ | वीरभद्रासन नं २ | ४६ |
| ३४ | वृक्षासन | ४७ |
| ३५ | ताडासन | ४८ |
| ३६ | बैठक स्थितीतील योगासने | ५० |
| ३७ | पर्वतासन | ५० |
| ३८ | पद्मासन | ५२ |
| ३९ | बद्ध पद्मासन | ५३ |
| ४० | जानुशिरासन | ५४ |
| ४१ | पश्चिमोत्तानासन | ५५ |
| ४२ | उष्ट्रासन | ५७ |
| ४३ | अर्ध उष्ट्रासन | ५९ |
| ४४ | योगमुद्रासन | ६० |
| ४५ | वक्रासन | ६२ |
| ४६ | अर्ध मत्स्येन्द्रासन | ६३ |
| ४७ | शशांकासन | ६५ |
| ४८ | सुप्त वज्रासन | ६५ |
| ४९ | भद्रासन | ६७ |
| ५० | वज्रासन | ६८ |
| ५१ | सिद्धासन | ६९ |
| ५२ | वृश्चिकासन | ७० |
| ५३ | मयुरासन | ७२ |
| ५४ | शयन स्थितीतील योगासने | ७३ |

| | | |
|---|---|---|
| ५५ | सेतू बंधासन | ७३ |
| ५६ | पवनमुक्तासन | ७४ |
| ५७ | अर्ध पवनमुक्तासन | ७५ |
| ५८ | नौकासन | ७६ |
| ५९ | चक्रासन | ७७ |
| ६० | विपरीत करणी मुद्रा | ८० |
| ६१ | सर्वांगासन | ८१ |
| ६२ | मत्स्यासन | ८३ |
| ६३ | हलासन | ८४ |
| ६४ | शवासन | ८६ |
| ६५ | विपरीत शयन स्थितीतील आसने | ८७ |
| ६६ | भुजंगासन | ८७ |
| ६७ | अर्ध शलभासन | ९१ |
| ६८ | शलभासन | ९२ |
| ६९ | धनुरासन | ९३ |
| ७० | शीर्षासन | ९४ |
| ७१ | सूर्यनमस्कार | ९८ |
| ७२ | प्राणायाम | १०४ |
| ७३ | विभागीय श्वसन | १०५ |
| ७४ | दीर्घ श्वसन | १०६ |
| ७५ | सूर्य भेदन | १०६ |
| ७६ | अनुलोम विलोम प्राणायाम (नाडीशोधन प्राणायाम) | १०८ |
| ७७ | शीतली प्राणायाम | १११ |
| ७८ | सित्कारी प्राणायाम | ११३ |
| ७९ | भ्रामरी प्राणायाम | ११४ |
| ८० | भस्त्रिका प्राणायाम | ११५ |
| ८१ | यौगिक शुद्धीक्रिया  (षट कर्म) | ११८ |
| ८२ | कपालभाती | ११८ |
| ८३ | जलनेती | १२१ |

| | | |
|---|---|---|
| ८४ | सूत्रनेती | १२२ |
| ८५ | वमनधौती | १२४ |
| ८६ | दंडधौती | १२६ |
| ८७ | त्राटक | १२८ |
| ८८ | ध्यान | १३० |
| ८९ | ॐकार जप /प्रणव जप | १३१ |
| ९० | साक्षी ध्यान/साक्षी भाव | १३३ |
| ९१ | प्राणधारणा (Breath Awareness) | १३४ |
| ९२ | शिथिलीकरण | १३४ |
| ९३ | जलद शिथिलीकरण प्रक्रिया :(QRT) | १३८ |
| ९४ | चित्तप्रसादन उपाय | १४० |
| ९५ | संदर्भ सूची | १४१ |

**<u>जीवनविद्या योग आयुर्वेद फौंडेशन संस्थेचे उद्दिष्ट्ये ,कार्य व अभ्यासक्रम</u>**

योगशास्त्र हे प्राचीन भारतीय शास्त्र आहे. आरोग्याच्या दृष्टीने योगसाधना करण्याची गरज आहे, त्यासाठी आवश्यक योगासने, प्राणायाम, काही यौगिक क्रिया शिकणे आणि नियमित साधना ठेवणे आवश्यक आहे. जगभरातील अनेक साधक योगशास्त्राच्या सर्वांगीण उपयोग पाहून योगसाधना करताना आपल्याला दिसतात. योगशास्त्र हे शाश्वत असे शास्त्र आहे, परंतु योग परंपरेमध्ये कालानुरूप अनेक बदल झाले, महर्षी पतंजली यांच्या योगसूत्रापासून ते आता पर्यंत अनेक ग्रंथाच्या माध्यमातून या शास्त्राचा प्रवास झाला, योग करण्याची पद्धत बदलली, योग शिकविण्याची पद्धत बदलली, त्याहून पुढे मी म्हणेल कि, योग शिकण्याचा उद्देश बदलला. योगशास्त्राला मनोकायिक आजारांच्या उपचाराचे स्वरूप आले, थोडे व्यावसायिकीकरण झाले त्यामुळे योगशास्त्राचा मूळ उद्देश हा सामान्यांपासून दूर गेला आणि या मनुष्य जीवनासाठी वरदान असणाऱ्या महान, शाश्वत, पूर्वापार चालत आलेल्या, प्राचीन शास्त्राकडे पाहण्याचा उद्देश मर्यादित होऊ लागला. एखाद्या प्राचीन शास्त्राचा उपयोग जर विशिष्ठ कारणासाठी होत असेल आणि त्याने फायदा होत असेल, मनुष्य जीवन सुखकर होत असेल तर चांगलेच आहे, परंतु ते कारणच जर शास्त्राचा उद्देश झाला, तर मात्र समाजाची अधोगती निश्चित आहे. योगशास्त्र हे जीवन समृद्ध करण्याचे शास्त्र आहे. मनुष्य जीवनाच्या सर्व दुःखाचा नाश करण्याचे सामर्थ्य योगशास्त्रात आहे. योग जीवन जगण्याचा एक राजमार्ग आहे. केवळ योगासने, प्राणायाम, आजार, उपचार, लवचिकता, व्यायाम पद्धती, तणाव व्यवस्थापन या पुरते योगशास्त्र नाही, तर आत्मशोध, समाधान, प्रेम, परमआनंद, क्लेश निवारण, मोक्ष, दुःख निवारण, निर्वाण, स्व स्वरूप, मन नियंत्रण, सूक्ष्म शरीर अनुभूती आणि बरेच काही एवढे अमर्याद आहे. हे खरे स्वरूप योग साधकांना कळावे आणि त्यांनी त्याचा स्वानुभव घ्यावा आणि स्वतःला आलेला अनुभव इतरानंही द्यावा यासाठी योगाचार्य डॉ निलेश प्रकाश महाजन हे २००५ पासून योग व आयुर्वेद शास्त्राच्या प्रचार व प्रसाराचे कार्य करीत आहेत. त्यांनी २०१५ साली जीवनविद्या योग आयुर्वेद फौंडेशन ची स्थापना केली. डॉ निलेश महाजन यांच्या सुविद्य पत्नी डॉ भक्ती महाजन या सुद्धा आता या योग शास्त्राच्या प्रचार आणि प्रसारामध्ये सेवा देत आहेत. या दोघांच्या अथक प्रयत्नातून बारामती मध्ये पहिल्या योग महाविद्यालयाची स्थापना करण्यात आली. संपूर्ण भारतातून या योग महाविद्यालयात विद्यार्थी योगाचे शास्त्रशुद्ध प्रशिक्षण घेत आहेत. शास्त्रोक्त योग प्रशिक्षणासाठी जीवनविद्या योग आयुर्वेद फौंडेशनला आयुष मंत्रालयाच्या योग प्रमाणीकरण मंडळाची (Yoga Certification Board) प्रमाणित योग संस्था म्हणून मान्यता मिळाली आहे.

आपल्या आयुर्वेद व योगसाधनेच्या अनुभवातून सामान्य मनुष्याच्या दृष्टीने **'शरीर, श्वास आणि मन यांच्या यथायोग्य समन्वय साधून निरामय जीवनाद्वारे आत्मानुभूतीचा मार्ग म्हणजे योग'** हि व्याख्या डॉ निलेश महाजन यांनी केली आहे. हीच व्याख्या डोळयासमोर ठेवून साधकांना योगशास्त्राच्या मूळ उद्देशापर्यंत घेऊन जाणे आणि त्याद्वारे साधकांची शारीरिक, मानसिक, भावनिक, सामाजिक आणि अध्यात्मिक आरोग्यामध्ये उन्नती घडवून आणणे हे संस्थेचे ध्येय आहे. हे उद्दिष्ठ गाठणे हे साधकांच्या साधनेवरती अवलंबून असते, तरी सुद्धा योगशास्त्रीय सिद्धांचा अवलंब करून, स्थूल देहाच्या जाणिवेकडून सूक्ष्म देहाची अनुभूती करता येईल यासाठी योगाचार्य डॉ निलेश महाजन यांच्या मार्गदर्शनाखाली काही सहज सोपे आणि सर्वांना करता येतील असे कोर्स सुरु करण्यात आले. त्याद्वारे क्रमावर योगशास्त्राचे शास्त्रशुद्ध प्रशिक्षण देण्यात येते. याद्वारे योगसाधनेचा मुळ उद्देश सामान्य लोकांपर्यंत पोहचायला मदत झाली आहे .

**योग शिक्षक प्रशिक्षण वर्ग :**
योगशास्त्राच्या मूळ सिद्धांतांचा प्रचार व प्रसार सामान्यां पर्यंत पोह्चावा यासाठी प्राथमिक साधकांपासून ते प्रगत साधकासाठी योग प्रशिक्षण वर्ग सुरु करण्यात आले .

**१) योगारंभ :** प्राथमिक साधकांसाठी हा १५ दिवसांच्या कालावधीचा कोर्स आहे. यामध्ये जे साधक अगदीच नवखे आहेत , त्यांच्या साठी योगिक सूक्ष्म व्यायाम ,करायला सोपी अशी आसने , सूर्यनमस्कार , प्राणायाम माहिती यांचा समावेश होतो

**२) योग तत्वज्ञान :** ज्या साधकांनी योगारंभ कोर्स पूर्ण केला आहे त्यांच्यासाठी हा योग तत्वज्ञान हा १५ दिवसांचा कोर्स आहे . यामध्ये सूक्ष्म व्यायाम , योगासने , सूर्यनमस्कार , प्राणायाम (प्राथमिक ) , आणि मूलभूत योगातत्वज्ञानाचा समावेश होतो .

**३) योग उत्कर्ष :** ज्या साधकांनी योग तत्वज्ञान कोर्स पूर्ण केला आहे, त्यांच्यासाठी हा योग उत्कर्ष हा १५ दिवसांचा कोर्स आहे, यामध्ये दर्शन शास्त्र परिचय , शुद्धिक्रिया (जलनेती , सूत्रनेती ), विविध ध्यान प्रकार , शरीर प्राथामिक माहिती यांचा समावेश होतो.

हे तिन्ही कोर्स पूर्ण केलेले साधकांचे व्यक्तिमत्वाचे परिपूर्ण होते.

**विद्यापीठ मान्यता प्राप्त अभ्यासक्रम :**
योग शिक्षक प्रशिक्षण वर्ग या व्यतिरिक्त जीवनविद्या योग आयुर्वेद फौंडेशन संस्थेतर्फे विविध विद्यापीठ मान्यता प्राप्त कोर्सेस चालविले जातात . योग क्षेत्रामध्ये आता रोजगाराच्या संधी उपलब्ध झालेल्या आहेत. विविध शाळा , महाविद्यालये , प्राथमिक आरोग्य केंद्र- उपकेंद्र , आरोग्य केंद्र , रुग्णालये , योग सेन्टर , याठिकाणी योग शिक्षकांची देश विदेशामध्ये मोठी मागणी आहे . त्यासाठी आपल्या विद्यार्थ्यांना विद्यापीठ मान्यता प्राप्त कोर्स चे शिक्षण मिळावे यासाठी योगाचार्य डॉ निलेश महाजन यांच्या प्रयत्नातून यशवंत राव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाचा योग शिक्षक पदविका हा एक वर्षाचा अभ्यासक्रम चालविला जातो. कवी कुलगुरू कालीदास संस्कृत विद्यापीठाचे बी ए योगशास्त्र , एम ए योगशास्त्र हे पदवी व पदव्युत्तर अभ्यासक्रम चालविलेले जातात. आता पर्यंत महाराष्ट्र भरातील अनेक विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला आहे आणि उत्तम प्रकारे योग क्षेत्रामध्ये कार्यरत आहेत .

**योग शिक्षक पदविका- कालावधी- १ वर्ष -**
**बी ए योगशास्त्र- कालावधी ३ वर्षे**
**एम ए योगशास्त्र- कालावधी २ वर्षे**
**डिप्लोमा इन आयुर्वेद पंचकर्म: २ वर्ष , BAMS डॉक्टरांसाठी १ वर्ष**
**डिप्लोमा इन आयुर्वेद मसाज आणि पंचकर्म टेक्नीशिअन: १ वर्ष**

**आयुष मंत्रालयाच्या योग प्रमाणीकरण मंडळाचे कोर्सेस**
**योग प्रोटोकॉल**
**जीवनविद्या योग आयुर्वेद फौंडेशन चे काही प्रस्तावित अभ्यासक्रम :**
**बी एस्सी (योगशास्त्र )**
**एम एस्सी (योगशास्त्र)**
**आयुर्वेद पंचकर्म साहाय्यक**
**योग व निसर्गोपचार प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम**
**उपचारत्मक योग वर्ग :**

योगाचार्य डॉ निलेश महाजन हे स्वतः आयुर्वेद तज्ज्ञ असल्याने व योग शास्त्रात उच्चशिक्षित असल्याने उत्तम प्रकारे योगासन, प्राणायामाचा सराव करतात ,या सोबत योगशास्त्रातील दुर्लक्षित अशा शुद्धीक्रियामध्ये हि त्यांनी प्राविण्य मिळविले आहे . या सर्व योगिक क्रियांचा मानवी शरीरावर होणाऱ्या परिणामांचा आधुनिक शरिरशास्त्र व शरीरक्रिया शास्त्रानुसार सखोल अभ्यास केला आहे, त्यामुळे यांचा वापर ते आपल्या उपचारांमध्ये करीत असतात . स्वतःच्या अनुभवाद्वारे , योग व आयुर्वेद शास्त्रांच्या सिद्धांतानुसार आणि आधुनिक शास्त्राशी सांगड घालून त्यांनी प्राणयोग हि उपचारात्मक योग साधना पद्धती विकसित केली आहे . याद्वारे अनेक मनोकायिक आजारां जसे मधुमेह , उच्च रक्तदाब , स्थूलता , दमा , अंतःस्त्रावी ग्रन्थिकण्हे आजार (थायरॉईड) , वंध्यत्व ,पाठदुखी , मन दुखी , सांधे दुखी, नैराश्य , ताणतणाव जन्य आजार ,कॅन्सर ,पोटाचे आजार , आम्लपित्त , मायग्रेन , पॅरालिसिस या सारख्या अनेक आजारांवर यशस्वी उपचार केले जातात . यामध्ये योग , आयुर्वेद , आधुनिक शास्त्र यांचा सुरेख संगम पाहायला मिळतो ज्यामुळे रुग्णाला त्याच्या आजाराचे परिपूर्ण समाधान मिळते .

**पाठीची शाळा:** पाठीच्या मणक्याचे आजार आणि पाठीच्या कण्याचे आरोग्य सुधारण्यासाठी १० दिवसीय अभ्यासक्रम.

**स्थूलता निवारण :** वजन कमी करण्यासाठी उपयुक्त योगिक क्रियांचा समावेश असणारा अभ्यासक्रम. आवश्यकतेनुसार आयुर्वेदीय पंचकर्म आणि आहार याचा समावेश यामध्ये केला जातो .

**सखी योग :** रजप्रवृत्ती सुरु झाल्यापासून ते रजो निवृत्ती पर्यंत निर्माण होणाऱ्या समस्यांच्या निवारणासाठी योग प्रशिक्षण . यामध्ये PCOD , वंध्यत्व , अंतस्त्रावी ग्रंथींचे आजार यासारख्या आजारावर उपचार होतात

**तणाव व्यवस्थापन कार्यशाळा :** मधुमेह , उच्च रक्तदाब , दमा , आम्लपित्त आदी तणाव जन्य आजारांवर या द्वारे यशस्वी उपचार . शिरोधारा , स्नेहन , स्वेदन, पंचकर्म ,त्राटक , षट्कर्म यांचा गरजेनुसार वापर केला जातो.

**हृदय योग संजीवनी :** या मध्ये अनिजिओप्लास्टी, बायपास झालेले , हृदयाची कार्यक्षमता कमी झालेले , चालल्यावर दम लागणे , पायाला सूज , उच्च रक्तदाब , कोलेस्टेरॉल चे प्रमाण वाढलेले रुग्ण यांच्या साठी खास आयुर्वेद, पंचकर्म आणि योग उपचाराचा समन्वय आहे, त्याद्वारे हृदयाची कार्यक्षमता सुधारण्यास आणि रुग्णाच्या लक्षणांमध्ये झपाट्याने सुधारणा होते.

**सर्व साधनांनी युक्त आयुर्वेद , योग व निसर्गपचार रुग्णालय :**

योगाचार्य डॉ निलेश महाजन व डॉ भक्ती महाजन यांनी स्वतःला योग आयुर्वेद शास्त्राच्या प्रचार व प्रसारासाठी झोकून दिले आहे . या शास्त्रांचा गाढ अभ्यास असल्याने ते स्वतः आयुर्वेद व योग उपचार केंद्र चालवितात . लवकरच बारामती पासून १० कि मी अंतरावर सुसज्ज असे आयुर्वेद , योग व निसर्गोपचार केंद्र बांधण्याचा त्यांचा मानस आहे. या ठिकाणी विविध आजारांच्या रुग्णांना निवासी सोय उपलबध करून आयुर्वेदातील पंचकर्म , औषधी , प्राणयोगा उपचार , निसर्गोपचारतील स्नेहन , स्वेदन , माती चिकित्सा , जल चिकित्सा , ऍक्युपंक्चर इत्यादी चिकित्सा उपलब्ध करून दिली जाणार आहे .

आता सुरु असलेले त्यांचे रुग्णालय अनिवासी स्वरूपाचे आहे , तरी देखील अनेकांना या प्रकारच्या उपचारांचा फायदा झाला आहे .

**योगाचार्य डॉ निलेश महाजन यांचे अन्य प्रकाशन :**

**आरोग्यासाठी योग साधना**
**पाठीच्या मणक्यांच्या आजारासाठी योग व आयुर्वेद**
**स्थूलता निवारण साठी योग व आयुर्वेद**
याविषयावर डॉ निलेश महाजन यांची ध्वनी चित्र फित (DVD ) उपमुख्यमंत्री श्री अजितदादा पवार यांच्या शुभ हस्ते १७ जुन २०१७ रोजी प्रकाशित झाली आहे .

**'समग्र षट्कर्म दर्शन '** हे योगिक शुद्धिक्रियांचा योग शास्त्रोक्त व मानवी शरीरावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास असणारे व या क्रिया कशा कराव्यात याची माहिती असणारे पुस्तक २०१९ मध्ये मॉरिशस मध्ये प्रकशित झाले आहे.

यासोबत पाठीच्या मणक्यांच्या आजार , संधिवात , मूळव्याध , वजन कमी करण्यासाठी , पॅरालिसिस , मधुमेह, उच्च रक्तदाब या आजारांच्या रुग्णांना आयुर्वेद उपचार , योग उपचार , आहार , या आजारावर केले जाणारे पंचकर्म उपचार, आजार वाढू नये म्हणून घरी घेण्याची काळजी या विषयी लहान माहिती पत्राचे पुस्तके लिहली आहेत .

**संस्थेचे अन्य उपक्रम :**
योग , आयुर्वेद शास्त्राचा प्रचार करण्यासाठी डॉ निलेश महाजन यांच्या मार्गदर्शना खाली अनेकविध योग शिबिरांचे आयोजन करण्यात येतात . आत्तापर्यंत विविध शाळा , कार्यालये , कंपनी , महाविद्यालये , आयुर्वेद महाविद्यालये , मल्टि नॅशनल कंपनी , ज्येष्ठ नागरिक संघ , क्रीडा संकुल , वृद्धाश्रम, बार कौन्सिल , या ठिकाणी मोफत योग शिबिरांचे आयोजन करून सुमारे ३५००० जणांना योगाचे प्रशिक्षण दिले गेले आहे . महाराष्ट्राची गौरवशाली परंपरा असलेल्या पंढरपूरच्या वारीमध्ये जगतगुरु श्री संत तुकाराम महाराज पालखी सोहळा व श्री संत सोपानकाका महाराज पालखी सोहळा यामध्ये मोफत औषधी वाटप व योग प्रबोधन करण्यात आलेले आहे .

आयुर्वेदाच्या विद्यार्थांनी आपल्या चिकित्सेमध्ये योग चिकित्सा आणि योगिक षट्कर्माचा वापर करावा यासाठी अनेक आयुर्वेद महाविद्यालयात जाऊन त्यांना योगशास्त्रातील प्रक्रियांचा वापर कसा करावा आणि ते आपण स्वतः कसे आत्मसाद करावे याचे प्रात्यक्षिकासह मार्गदर्शन शिबिराचे आयोजन .

विद्यार्थी दशेमध्ये च योग विषयी आवड निर्माण व्हावी म्हणून विद्यार्थ्यांसाठी योग प्रात्यक्षिक कार्यक्रमाचे आयोजन . लहान वयातच योग तत्वज्ञान कळावे यासाठी निबंध व वक्तृत्व स्पर्धांचे आयोजन ,विविध वयोगटातील विद्यार्थ्यांसाठी योगासन स्पर्धांचे आयोजन .

**योगाचार्य डॉ निलेश महाजन याना मिळालेले पुरस्कार :**
**बारामती आयकॉन:** इन्व्हॉयर्नमेंटल फोरम ऑफ इंडिया (NGO ) बारामती यांच्या वतीने आदरणीय सौ सुनेत्रावहिनी अजितदादा पवार यांच्या हस्ते २०१९ मध्ये 'बारामती आयकॉन ' या पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले .

**योग-भूषण:** विश्व योग्य दर्शन केंद्र मिरज -सांगली यांच्या वतीने "योग-भूषण" या पुरस्काराने २०२२ मध्ये कवी कुलगुरू कालिदास संस्कृत महाविद्यालायचे प्र-कुलगुरू डॉ मधुसुधन पेन्ना यांच्या हस्ते गौरविण्यात आले आहे.

**योग रत्न:** न्यू एज योगा इंस्टीट्युट, विलेपार्ले मुंबई , यांच्या वतीने ‘योग रत्न’ या पुरस्काराने २०२२ मध्ये डॉ नितीन पत्की व सौ संध्या पत्की यांच्या हस्ते गौरविण्यात आले आहे.

**श्री गजाजन महाराज पुरस्कार:** श्री गणपती देवस्थान ट्रस्ट बारामतीच्या वतीने श्री गजानन महाराज पुरस्काराने २०२४ मध्ये गौरविण्यात आले.

## योग म्हणजे काय?

योगशास्त्र प्राचीन काळापासून चालत आलेले शाश्वत शास्त्र आहे. वेद, पुराणे, उपनिषदे, भगवत गीता , रामायण , महाभारत यासारख्या अनेक पौराणिक तसेच अध्यात्मिक ग्रंथामध्ये योग शास्त्राचा उल्लेख आलेला आहे. प्रत्येकामध्ये योग शब्दाचे वेगवेगळे अर्थ सांगितले गेले आहे . असे असले तरीही असे अनेक ग्रंथामध्ये विखुरलेले योगशास्त्र महर्षी पतंजली यांनी भगवान महादेवाच्या आशीर्वादाने आणि प्रेरणेने सूत्रबद्ध केले जे सध्या, 'पतंजली योगसूत्र' या नावाने प्रचलित आहे , त्यामध्ये **योगस्तु चित्तवृत्ती निरोधः ।** अशी महर्षी पतंजली यांनी योग शब्दाची व्याख्या केली आहे. म्हणजे काय तर आपल्या चित्ताच्या वृत्तीचा निरोध करणे आणि त्याद्वारे आपल्या खऱ्या स्वरूपाचे , सत्य ज्ञानाचे अवलोकन करावे आणि अज्ञानाचा नाश करावा आणि मोक्ष प्राप्त करून घ्यावा . यासाठी त्यांनी काही मार्गांचा अवलंब करण्यास सांगितले आहे. हे सांगितलेले मार्ग आठ असल्याने त्यांना अष्टांग योग असे संबोधले जाते. इ , नियम , आसन , प्राणायाम , प्रत्याहार , धारणा , ध्यान ,समाधी हे चित्त वृत्ती निरोधचा सांगितलेले आठ अंग होय . यांच्या अनुष्ठानामुळे साधक समाधीच्या उच्च अवस्थेपर्यंत पोहचून मोक्ष प्राप्ती करून घेऊ शकतो . सर्वच भारतीय शास्त्रे हि 'मी कोण आहे ? माझ्या अस्तित्वाचे कारण काय ?आयुष्यातील दुःखाचे निवारण कसे करू शकतो ? या प्रश्नांची उत्तरे देणारी ज्ञानाची भंडारे आहेत . एकदा का हे ज्ञान प्राप्त झाले तर स्वतः कडे ,आयुष्याकडे . सृष्टीकडे , ईश्वराकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलतो . बहुतांश शास्त्रे हि तत्वज्ञानावर आधारलेली आहेत, त्यामुळे सामान्य मनुष्याला ती लगेच समाजात नाहीत , परंतु योगशास्त्र याच ज्ञानाला प्रात्यक्षिकाद्वारे कसे समजून घेता येईल यावर भर देताना दिसतो असे दिसते . त्यासाठी शरीर या दिसणाऱ्या स्थूल माध्यमातून , श्वास या जाणवणाऱ्या घटकाच्या माध्यमाद्वारे अंतरंगातील इंद्रिय , मन , बुद्धी , अहंकार यांचा व्यापार समजून घेणे व आत्मा या अति सूक्ष्म घटकाची अनुभूती घेणे हे योगशास्त्राच्या माध्यमातून शक्य आहे. भारतीय अध्यात्मिक तत्वज्ञानाची अनुभूती घेण्यासाठी सामान्य मनुष्यांसाठी योगशास्त्र हा पाय असे म्हटले तर काही वावगे ठरणार नाही . परंतु अशा अलौकिक रत्नाला आपण केवळ आजार बरे करणारे शास्त्र आहे इथं पर्यंत सीमित केले आहे, हा विचार बदलण्याची आवश्यकता आहे, असे या ठिकाणी आवर्जून नमुद करावे से वाटते.

## योगासने म्हणजे काय?

महर्षी पतंजली यांनी सांगितलेल्या अष्टांग योगापैकी तिसरे आणि महत्वाचे अंग म्हणजे आसन होय. स्थिरम् सुख आसनम् । ,अशी व्याख्या योगसूत्रांमध्ये दिली आहे .ज्या स्थितीमध्ये आपण स्थिर आणि सुख कारक रित्या राहू शकू अशी शारीरिक स्थिती म्हणजे आसन होय . येथे आवर्जून नमूद करावेसे वाटते कि अष्टांग योगामध्ये आसनांचा अंतर्भाव करूनही महर्षी पतंजली यांनी योगसूत्रामध्ये एकही आसनाचा उल्लेख केलेला नाही, परंतु त्यांनी आसने करण्याचे मूलभूत सिद्धांत आणि त्याचे फायदे यांचे वर्णन केलेले आढळते. आपण जी योगासने करतो ती सर्व हठयोगिक ग्रंथामधील योगासने आहेत . परंतु आसने कशी करावीत हे सांगताना महर्षी पतंजली म्हणतात , प्रत्यत्न शैथिल्य अनंत समापत्तीभ्याम्। म्हणजे योगासने करताना प्रयत्न पूर्वक शिथिलता आणून , अत्यंत सावकाश , नियंत्रणा मध्ये करावीत आणि त्यावेळी आपले मन हे अनंताकडे म्हणजेच परमेश्वराकडे , एकाग्र असावे. असे केल्यावर ततो द्वंद्वा भिघातात् । या सूत्राप्रमाणे आपल्या मनातील

द्वंदवांचा नाश  होणार आहे, यामुळे सुख- दुःख, शीत -उष्ण, लाभ- हानी , मान -अपमान यामधील नेहमी चालणाऱ्या युद्धाचा नाश होणार आहे.

योगशास्त्रातील योगासने आज भारतभर आणि इतर देशांनाही मध्येही लोकप्रिय होत आहेत. योगासनांचा मनुष्याच्या वेगवेगळया स्तरावर ,  पंचकोशावर सकारात्मक परिणाम पाहायला मिळतात,  तसे पाहायला गेलो तर योगासने ही संकल्पना म्हणजे अथांग योग सागरातील एक दृश्य भाग आहे शरीराला विशिष्ट पद्धतीने वाकवणे, त्याची लवचिकता वाढवणे, ताण देणे याच प्रकारे योगासनं कडे पाहिले जाते, किंबहुना तसा समज जनसामान्यांमध्ये आहे . माझ्या योगासनांच्या सरावामुळे मला एक गोष्ट लक्षात आली, ती म्हणजे आसनांची अंतिम स्थिती प्राप्त करण्यासाठी शरीराला वाकवणे, ओढणे ताणने, हे नसून शरीराला समजून घेणे ,त्या अनुरूप हळूहळू त्यावर ती नियंत्रण मिळवून स्थिरता प्राप्त करणे हे आहे.  म्हणूनच महर्षी पतंजली यांनी आसने करताना प्रत्यत्न शैथिल्य अनंत समापत्तीभ्याम्।  असे एक मोलाचे सूत्र आपल्याला दिले आहे

आसनांच्या सरावाने आपल्याला काय काय गोष्टींचा अनुभव घ्यायचा आहे? तर शरीरातील स्नायू , कुर्च्या, सांधे व त्यांची हालचाल, शरीरातील अंतर्गत अवयव व त्यांच्या हालचाली ,  त्यांचा आपल्या श्वासाची असणारा संबंध, त्यांची परस्पर प्रक्रिया व त्यावरील नियंत्रण, या सर्वांवरती कार्य करणाऱ्या आपल्या नसा, मेंदूद्वारे त्यांच्यावर केले जाणारे नियंत्रण ,यांचे  निरीक्षण करून त्यांना स्वेच्छेने नियंत्रित करण्याचा प्रयत्न करणे, या गोष्टी आपल्याला आसनांच्या सरावादरम्यान शिकायचे आहेत.  जर आपल्याला एखाद्या गोष्टीवर नियंत्रण करायचे असेल तर त्यापूर्वी आपल्याला त्या गोष्टींचे सूक्ष्म निरीक्षण करणे शिकायला पाहिजे.  जेवढे तुमचे निरीक्षण अधिक चांगले व अचूक, तेवढेच चांगल्या प्रकारे तुम्ही त्यावर नियंत्रण मिळवू शकता किंवा तुम्हाला ते नियंत्रण मिळवण्यासाठी काय काय उपाय करावे लागतील याची योग्य ती माहिती व योग्य ती काळजी घेऊन तुम्ही त्याची नियंत्रण तुम्ही त्याच्यावर नियंत्रण करू शकता.
आसने करताना खालील गोष्टींचा अंतर्भाव करायला हवा ज्याला मी  'स' चा नियम म्हणतो

**१) समन्वय**
**२) सजगता**
**३) सहजता**
**४) समस्थिती**

योगासने शिकतानाच जर काही मूलभूत गोष्टींची खबरदारी घेतली तर आपण योगासनांच्या अंतिम अवस्थेपर्यंत लवकर पोहोचू शकतो किंवा त्यांचा आपल्याला फायदा अधिक आणि लवकर मिळवण्यासाठी मदत ही मिळू शकते.  येथे मला एक गोष्ट आवर्जून नोंद करावीशी वाटते की एखाद्या योगासनांची अंतिम अवस्था प्राप्त केली तरच त्याचे फायदे मिळतात असे नाही,  तर ते करीत असताना तुम्ही कशा प्रकारे हालचाल करता, कोण कोणत्या पद्धतीने ते करता, कोणत्या टप्प्याने करता ,श्वास नियंत्रण तुमचे किती आहे. यावर त्याचा फायदा ठरणार आहे.  त्यामुळेच योगासने शिकण्याच्या प्रारंभीच या गोष्टीची माहिती करून घेणे गरजेचे आहे.  असे असले तरी अंतिम स्थिती प्राप्त करणे हेच आपले ध्येय असले पाहिजे ही गोष्ट येथे लक्षात घ्यायला हवी खालील काही मुलभूत गोष्टी योगासने शिकण्याच्या प्रारंभी आपण लक्षात घेतल्या पाहिजे

**१) समन्वय:**

समन्वय म्हणजे दोन किंवा अधिक पदार्थांमधील योग्य संवाद किंवा संबंध, इंग्रजीमध्ये याला Coordination असे म्हणतात. बँड पथकातील प्रत्येक वाद्य वेगवेगळा आवाज करीत असते, पण त्यांच्यामधील सुरेख समन्वय हा सुंदर संगीत निर्माण करतो. त्याच प्रकारे आरोग्यासाठी आणि अध्यात्मिक उन्नती साठी हि आपल्या शरीरातील शरीर , श्वास, इंद्रिय, मन, बुद्धी, अहंकार व आत्मा या स्थूल आणि सूक्ष्म घटकांचा समन्वय असणे गरजेचे आहे. आसने करताना कशाचा समन्वय अपेक्षित आहे? तर प्राथमिक अवस्थेमध्ये आपले स्नायू व सांधे , श्वासोच्छवास यांचा समन्वय अपेक्षित आहे किंबहुना तो जाणीवपूर्वक त्यामध्ये बदल घडवून आणला पाहिजे तर आसनांचे फायदे आपण द्विगुणीत करू शकतो. आसने करताना बऱ्याच वेळा असा अनुभव येतो की एखादी क्रिया करताना नकळत आपल्या शरीरातील दुसऱ्या भागाची हालचाल होते. उदाहरणार्थ उभे राहून अर्ध चक्रासन करीत असताना नकळत दोन्ही पाय गुडघ्यात मध्ये वाकविले जातात , भुजंगासन करताना दोन्ही पायातील अंतर वाढते, उत्तानपादासन करतांना दोन्ही खांदे वर उचलले जातात व पोटाच्या स्नायूंचे आकुंचन होते . अशावेळी आसने करताना ज्या भागाची हालचाल करायची आहे त्या भागावर तर आपलं सक्रिय नियंत्रण हवे आहे आहेच परंतु ज्या भागाची हालचाल करायची नाही त्या वरती ही आपले अप्रत्यक्ष नियंत्रण असणंहि अपेक्षित आहे. यासाठी प्राथमिक अवस्थेमध्ये त्यांचे निरीक्षण करणे व आवश्यक बदल जाणीवपूर्वक घडवून आणून त्यामध्ये समन्वय घडवून आणणे गरजेचे आहे.

**२) सजगता:**

सजगता म्हणजे एखादे कार्य करताना त्यासाठी वापरात येणाऱ्या पदार्थांबद्दल असणारी जाणीव, त्यांच्याकडे असलेले विशेष लक्ष होय यालाच इंग्रजी मध्ये आपण awareness असे म्हणतात. खरतर ही सजगता जीवनामध्ये प्रत्येक टप्प्यावर ती असणे अपेक्षित आहे पण आसने करताना ज्या हालचाली आपण करतो त्या करीत असताना कोणत्या स्नायूंचा, सांध्यांचा वापर याकरिता होतो आहे, स्नायूंची, सांध्यांची हालचाल कशाप्रकारे होत आहे, कोणत्या भागावर अतिरिक्त ताण, दबाव पडतो आहे, क्रिया करताना श्वासाची गती कशी बदलते आहे याबद्दलची सजगता निर्माण करणे जर त्यामध्ये काही बदल अपेक्षित असतील तर तसे बदल घडवून आणणे हे यामध्ये महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे आसने करताना या सर्व गोष्टींबद्दल आपण सजग असणे आवश्यक आहे. यामुळे योगंगाच्या पुढील अवस्थेमध्ये जसे प्राणायामध्ये श्वास , प्रत्याहारामध्ये इंद्रियांचे कार्य , धारणा व ध्यान करताना जसे आपण आपल्या मनाच्या विचार, त्यांच्या प्रतिक्रियेबद्दल सजगता निर्माण होण्यास मदत होते आणि पुढे आपण चांगल्या पद्धतीने यांचा सराव करू शकू .

**३) सहजता :**

सहजता म्हणजे एखादे कार्य करताना अतिशय सुखकारक पद्धतीने, चेहऱ्यावरील हावभाव न बदलता केलेले कार्य. आसने करताना होणाऱ्या हालचाली अतिशय हळूवार नियंत्रणामध्ये आणि सहज रित्या होऊन अपेक्षित आहे. त्यासाठी तुमच्यामध्ये कुठल्याही प्रकारची अस्वस्थता निर्माण झाली नाही पाहिजे. आसने करताना वेदनांची निर्मिती होणार नाही, याकडे आपण लक्ष दिले पाहिजे. स्नायूंवर पडणारा ताण आणि वेदना या मधील सूक्ष्म फरक आपल्याला लक्षात येणे गरजेचे आहे. हा ताण हळूहळू सरावाद्वारे वाढविण्याचा प्रयत्न करायचा आहे . योग्य सरावाने हि सहजता मिळविणे सहज शक्य आहे .

**४) समस्थिती :**
समस्थिती म्हणजे आसने करताना आपल्या होणाऱ्या हालचाली या शरीराच्या मध्यरेषेशी निगडीत असाव्यात. आसनांमध्ये प्राविण्य मिळविण्यासाठी आणि अंतिम स्थिती लवकर मिळविण्यासाठी हे महत्वाचं आहे . दोन्ही पाय एकमेकांना जोडल्यानंतर दोन्ही पाय जोडलेली रेष, जननेंद्रिय, नाक, दोन्ही भुवयांच्या मध्ये जाणारी ही मध्ये रेषा असते. त्यामुळे आसने करताना दोन्ही पायातील अंतर, दोन्ही हातांची शरीरापासूनचे अंतर हे मध्य रेषेपासून समान असणे गरजेचे आहे. याबरोबरच शरीराचा गुरुत्वाकर्षण केंद्र म्हणजेच Centre of Gravity हा सुद्धा एक महत्त्वाचा घटक याठिकाणी विचारात घेणे गरजेचे आहे. कारण आसने करताना शरीराची मध्यरेषा व गुरुत्वाकर्षण केंद्र यावर आपल्या हालचाली योग्य की आयोग्य हे अवलंबून राहणार आहे किंवा त्याचा आपल्या शरीरावर स्नायूंवर होणारा परिणाम हा वेगळा जाणवणारा आहे. आपण जेव्हा हालचाल करतो किंवा वाकतो तेव्हा हा गुरुत्वाकर्षणाचा बिंदू हा वर किंवा खाली होत असतो. सामान्यतः हा गुरुत्वाकर्षण केंद्रबिंदू आपल्या नाभीच्या खाली आणि माकडाच्या दुसऱ्या मणक्याच्या रेषेत असतो त्यामुळे प्रत्येक हालचाली वेळेस स्वतःच्या शरीराचा हा बिंदू शोधणे, त्यावरती नियंत्रण करणे हे तोल सांभाळण्यासाठी महत्त्वाचे असते. प्राथमिक अवस्थेमध्ये मध्यरेषा गुरुत्वाकर्षण केंद्र बिंदू यांची जाणीव करून घ्यावी म्हणजे आसनांच्या अंतिम स्थिती पर्यंत आपल्याला लवकर पोहोचता येईल आणि शरीराच्या दोन्ही बाजूच्या स्नायूंची लवचिकता एक सामान वाढेल.

## सूक्ष्म व्यायाम :

महर्षी कार्तिकेयन महाराज यांनी या सूक्ष्म व्यायामाचा शोध लावला, त्यानंतर त्यांचे शिष्य धीरेंद्र ब्रह्मचारी यांनी या सूक्ष्म व्यायामाचा प्रचार आणि प्रसार करण्यात मोलाची भूमिका बजावली त्यांनी शरीरातील प्रत्येक अवयव सांधा यांच्या सूक्ष्म हालचालींची माहिती देऊन योगासन प्राणायामाच्या सरावाला एक नवी दिशा दिली आणि योग साधनेला एक नवीन आयाम प्राप्त करून दिला

योगासन साठी शरीर तयार करताना या समन्वय हालचालींचा सामावेश करण्यात आवश्यक आहे. आम्ही प्राणयोग या उपचारात्मक योगसाधना पद्धतीत समन्वय हालचालींचा समावेश करीत असतो. खरंतर योग म्हटला की समन्वय हा आलाच, परंतु या ठिकाणी हा उल्लेख परत करण्याचे कारण म्हणजे अनेक साधक विद्यार्थी या योगासन करण्यापूर्वीच्या क्रियांना व्यायामापूर्वी केला जाणारा Warm up असे समजतात. परंतु Warm up आणि सूक्ष्म व्यायाम यामध्ये फरक आहे. तो फरक गतिशीलतेचा, नियंत्रणाचा, समन्वयाचा, सहजतेचा , श्वासाच्या गतीचा आहे. त्यामुळे या हालचाली अतिशय हळुवार, सर्व हालचालींमध्ये वापरात येणाऱ्या स्नायूंवर नियंत्रण करत , लक्षपूर्वक कोणतीही घाई आणि जोर जबरदस्ती न करता करणे आवश्यक आहे. यासोबत प्रत्येक हालचालींसोबत श्वासाच्या गतीवर नियंत्रण असणे महत्त्वाचे आहे. हालचाली करताना स्नायूंवर, सांध्यांवर पडणारा ताण दबाव याबद्दलची सजगता निर्माण करावयाची आहे. हालचालींच्या गतीवरच श्वासाची गती ठेवण्याचा प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे या प्रक्रियेमध्ये श्वासा बद्दलची जागृतता वाढवण्यास मदत होणार आहे. ज्याचा फायदा आसनांसोबतच प्राणायाम करताना ,एकाग्रता वाढण्यास देखील मदत होणार आहे. आपल्या दैनंदिन हालचालींमध्ये

श्वसन हा महत्त्वाचा घटक असतो,  किंबहुना आपल्या हालचाली या श्वसनावर अवलंबून असतात. सामान्य व्यक्ती या श्वसनाबद्दल जागरूक नसतात , त्यांना कधी कधी हालचालीसोबत श्वसन करता येत नाही , ते सतत सराव  करूनच साधता येते . एकदा का श्वासाचा आणि हालचालींचा समन्वय साधला कि साधकाची आणि विद्यार्थ्यांची योगसाधनेची, शारीरिक , मानसिक , अध्यात्मिक प्रगती लवकर होण्यास मदत होते.

**सूक्ष्म व्यायामाचे फायदे**

१)शरीर व श्वास यांचा समन्वय साधला जातो

२) स्नायू व सांध्यांना आसनांमध्ये होणाऱ्या ताणाची पूर्वसूचना मिळाल्यामुळे ते आसन करतांना निर्माण होणाऱ्या ताणाला सामोरे जाण्यासाठी सज्ज होतात त्यामुळे त्यांना दुखापत,  वेदना होण्याची शक्यता नसते .

३) स्नायूंची , सांध्याची लवचिकता वाढते .

४) सूक्ष्म व्यायामामुळे श्वासाबद्दलची जागृकता निर्माण होते

५) क्रमाक्रमाने मानेपासून ते पायाच्या बोटांपर्यंत होणाऱ्या हालचालींमुळे सर्व शरीराला नवचैतन्य मिळते

६) हालचालींचा सराव करताना आपल्या लक्षात येते की,  कोणता सांधा लवचिक नाही व त्याच्या लवचिकतेसाठी आपल्याला काय उपाय करावे लागतील याची जाणीव होते .

७) सूक्ष्म व्यायाम किंवा समन्वय हालचाली अतिशय सहज आणि सोपे असल्याने सर्वांना करता येण्यासारखे आहेत.

८) श्वसन आणि आपल्या शरीरातील अवयवांचा हालचाली यांचा परस्पर संबंध आपल्याला यामुळे लक्षात येतो.

९) स्नायूं व सांध्यांमधील तणाव अवस्था (Stretching ) आणि त्यामधील शैथिल्य (Relaxation) या दोन्ही अवस्था आपल्याला लक्षात येतात.

# 1 सूक्ष्म व्यायाम

सूक्ष्म याचा अर्थ लहान , छोटा असा होतो . या हालचालींमध्ये शरीराच्या लहान लहान सांध्याची ,ज्यांच्या हालचालींकडे सामान्यतः: आपले लक्ष किंवा सजगता नसते,  त्याची हालचाल होते.  तसेच या हालचालींमुळे शरीरातील सूक्ष्म भागात सुद्धा रक्तपुरवठा केला जातो. या हालचाली आपल्या सूक्ष्म शरीरावर या कार्य करतात त्यामुळे यांना सूक्ष्म व्यायाम असे म्हणतात.

महर्षी कार्तिकेयन महाराज यांनी या सूक्ष्म व्यायामाचा शोध लावला त्यानंतर त्यांचे शिष्य धीरेंद्र ब्रह्मचारी यांनी या शुक्रया वाचा प्रचार आणि प्रसार करण्यात मोलाची भूमिका बजावली.

## 1.1 कपोल शक्ती विकासक

**कृती :**

१) दोन्ही पाय जोडलेले, हात शरीराजवळ हातांचे तळवे मांडीला लागून असावे .

२) आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे दोन्ही हातांची बोटे एकमेकांना जोडणे व अंगठ्याने दोन्ही नाकपुड्या बंद कराव्या .

३) मान वर घेऊन जावे व तोंडाचा चंबू करून तोंडानेच श्वास आत घ्यावा .

४) श्वास घेऊन झाल्यावर तोंड बंद करावे , गाल फुगवून , डोळे बंद करून हनुवटी छातीला लावावी .

५) श्वास धरून ठेवताना करंगळी छातीवर ठेवावी , तसेच आपले हात खांद्यांच्या रेषेत ठेवावे .

६) जोपर्यंत शक्य आहे तोपर्यंत श्वास रोखून ठेवावा , नंतर मान सरळ करून नाकावरचे अंगठे काढून नाकाने श्वास बाहेर सोडावा.

७) या क्रिये मध्ये पूरक, कुंभक व रेचकाचे प्रमाण ८:३२:१६ असे आहे पण सुरवातीला आपलयाला जेवढे शक्य आहे तेवढे करावे.

अशाच प्रकारे हि क्रिया तीन वेळा करावी

## लाभ :

१) साधकाला दीर्घ आयुष्य प्राप्त होते

२) तहान नियंत्रणात येते

३) चेहऱ्यावर व कपाळावर कांती येते

४) चेहऱ्यावर मुरमे, पुटकुळया , सुरकुत्या येत नाहीत

५) दात बळकट होतात व मुखाची दुर्गंधी नाहीशी होते

६) शरीरातील उष्णता कमी होते

७) नेत्ररोग,केस पिकणे अथवा गळणे ,डोकेदुखी दूर व्हायला मदत होते

## 1.2 कर्ण शक्ती विकासक

आपल्या ज्ञानेद्रियांपैकी श्रवणेंद्रिय महत्वाचे ज्ञानेंदिय आहे. कान हा अवयव त्याचे अधिष्ठान आहे. पंचमहाभूतांपैकी आकाश तत्वाचे आणि शब्द या घटकाचे धारण करीत असते . त्याचे कार्य सुधारण्यासाठी आपल्याला कर्ण शक्ती विकासक या सूक्ष्म व्यायामाचा उपयोग होतो

**कृती :**

१)पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले हात, शरीराजवळ हातांचे , तळवे मांडीला लागून ठेवावे .

२) कर्ण शक्ती विकासक हि क्रिया करण्यासाठी दोन्ही हाताच्या अंगठ्यानी कान बंद करावे , तर्जनी दोन्ही डोळयांवर आणि मधल्या बोटानी नाकपुड्या बंद करणे, अनामिका ओठांच्यावर व करंगळी ओठांच्या खाली ठेवून तोंड बंद करावे . दोन्ही हातांचे कोपर खांद्याच्या रेषेत सरळ ठेवावे .
३) यानंतर ओठांचा चंबू करून तोंडाने श्वास आत घ्यावा व गाल फुगवावे , त्यानंतर हनुवटी छातीला टेकवून जालंधर बंध लावावा .
शक्य तेवढ्या वेळ (यथाशक्ती )श्वास रोखून कुंभक करावा .
४) यानंतर मान सरळ करून जालंधर बांध सोडावा त्यानंतर नाकाने श्वास बाहेर सोडणे.
लाभ :
कर्ण म्हणजे कान .या क्रियेमुळे कानाची शक्ती वाढते. श्रवण शक्ती वाढते - ऐकू चांगले यायला लागते.
कर्णरोग बहिरेपणा येणे किंवा ऐकू कमी येणे ,कान दुखणे या सर्व व्याधी लाभदायक आहे .

## 1.3 ग्रीवा शक्ती विकासक

ग्रीवा म्हणजे मान (Neck ) , या भागाची हालचाल यामध्ये होत असते . मान हा शरीराचा महत्वाचा भाग आहे . आपल्या डोक्याचे वजन याच मानेवर तोलले जाते, त्यासोबत मानेच्या हालचालींमुळे अनेक हालचाली सोप्या होतात . मानेची आपण सतत हालचाल करीत असतो पण अनेक वेळा आपण त्याबद्दल अनभिज्ञ असतो म्हणजे आपले त्याकडे लक्ष नसते किंवा अनेक वेळेला त्या हालचाली आपल्या न कळत होत असतात. या प्रकारच्या सूक्ष्म व्यायामध्ये मानेच्या स्नायूंवर कार्य होत असते .

**प्रकार १**

**कृती :**

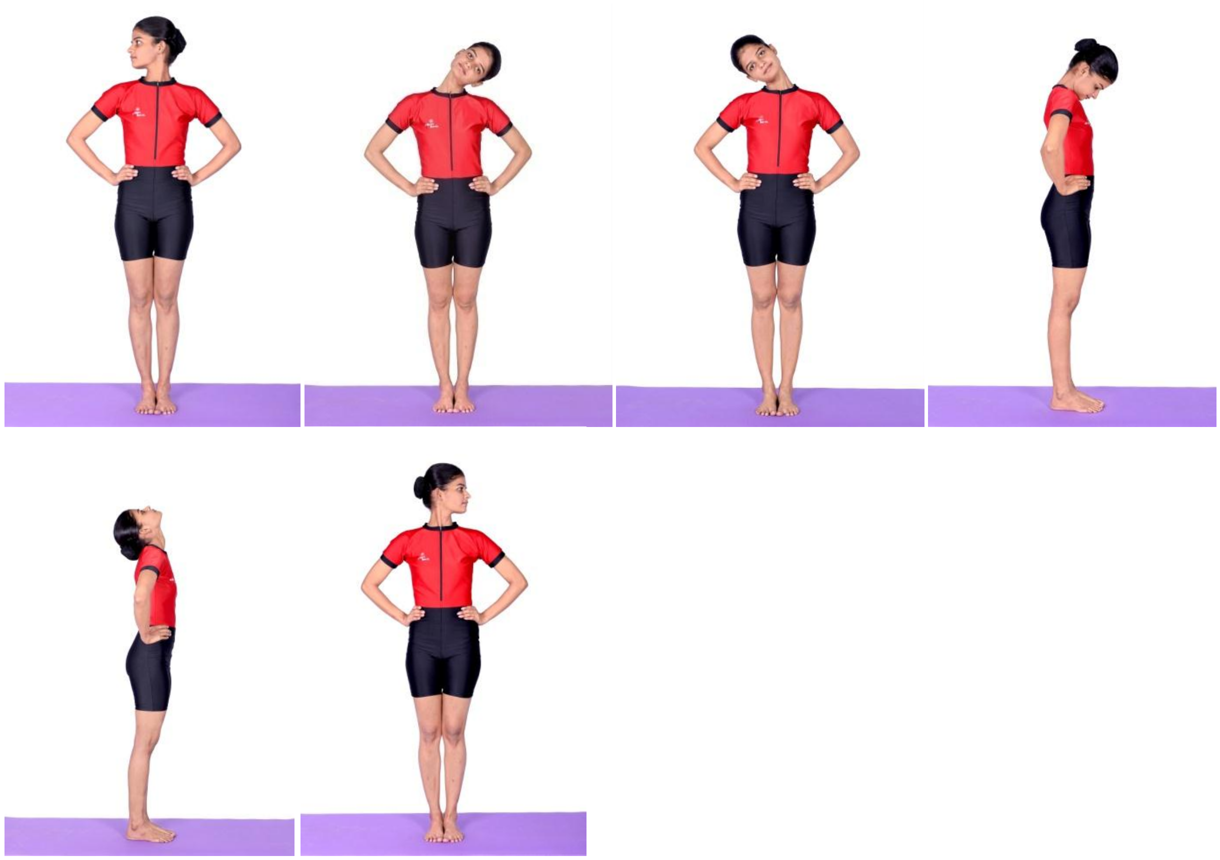
१) पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ, हातांचे तळवे मांडीला लागून ठेवावे . यालाच समस्थिती असे म्हणले जाते.
२) पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे. दोन्ही हात कमरेवर ठेवावे
३) आता मानेच्या स्नायूंकडे लक्ष द्यावे , श्वास आत घेत मान वर करावी. मान वर केल्यानंतर कपाळ आकाशाकडे समांतर होईल , दोन्ही दात एकमेकांना जोडून गळयाच्या भागावर ताण येईल असे ठेवावे . थोड्यावेळ याच स्थितीत थांबावे .
४) पुढे श्वास बाहेर सोडत हनुवटी छातीला टेकवावी .
५) परत श्वास आत मध्ये घेत मान वर करावी आणि श्वास बाहेर सोडत मान हनुवटिला टेकवावे . हि क्रिया ५ वेळा करावी.

**प्रकार २**

**कृती :**

१) पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ, हातांचे तळवे मांडीला लागून ठेवावे . यालाच समस्थिती असे म्हणले जाते.
२) पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.

३) श्वास आत यामध्ये घेत हात कमरेवर ठेवावे .
४) श्वास बाहेर सोडत मान डावीकडे वळवावी  व हनुवटी खांद्याच्या रेषेत आणायचा प्रयत्न करावा जेणे करून मानेच्या कडेच्या स्नायूंवर ताण जाणवला पाहिजे . काही वेळ याच स्थितीत थांबावे .
५) पुन्हा श्वास आतमध्ये घेत मान सरळ करावी
६) श्वास बाहेर सोडत उजवीकडे वळवावी.
७) असे प्रकारे मानेची हालचाल ५ वेळा करावी



**प्रकार ३**
**कृती :**
१) पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ,  हातांचे  तळवे  मांडीला लागून ठेवावे . यालाच समस्थिती असे म्हणले जाते.
२) पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.
३) श्वास आत यामध्ये घेत हात कमरेवर ठेवावे .
४) श्वास बाहेर सोडत चेहरा समोर ठेवून मान डावीकडे झुकवावी  व डाव्या कानाचा खांद्याला स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करावा .मान एका बाजूला वाकविताना चेहरा व नजर समोर राहील , हनुवटी शरीराच्या मध्य रेषेवर राहील याची काळजी घ्यावी, ज्यामुळे मानेच्या कडेच्या स्नायूंवर तणाव जाणविला पाहिजे .
५) पुन्हा श्वास आतमध्ये घेत मान सरळ करावी

६)श्वास बाहेर सोडत मान उजवीकडे झुकवावी  व उजव्या कानाचा खांद्याला स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करावा.

**प्रकार ४**

**कृती :**

१) पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ,  हातांचे  तळवे  मांडीला लागून ठेवावे . यालाच समस्थिती असे म्हणले जाते.

२) पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.

३) श्वास आत यामध्ये घेत हात कमरेवर ठेवावे .

४) या प्रकारात आपल्याला मान गोलाकार किंवा चक्राकार फिरवायचा आहे .

५) यासाठी हनुवटी छातीला टेकवावी  व मान डावीकडून उजवीकडे ३ ते ५ वेळा फिरवावी . हि क्रिया करताना श्वास आतमध्ये घेत मान वर न्यावी  व श्वास बाहेर सोडत खाली आणावी  .

६) अशाच प्रकारे उजवीकडून डावीकडे मान ३ ते ५ वेळा गोलाकार फिरवावी .

दक्षता : काही वयस्कर व्यक्तींना किंवा मानेचा त्रास (स्पॉन्डिलोसिस ) असेल तर चक्कर येण्याची शक्यता असते , त्यांनी या क्रिया करताना सावधानी बाळगावी . मानेच्या सर्व हालचाली करताना आपल्याला हळुवार व सावकाश कुठलाही हिसका, झटका न देता करावयच्या आहेत.

सूचना : मानेच्या या सर्व क्रिया साधक खाली बसून किंवा खुर्चीवर बसून हि करू शकतात . वयस्कर व्यक्तींना हे सोपे आहे .

**लाभ :**

१) या क्रियेमुळे घशाचे स्नायू ताणले जातात

२) मानेची वेगवेगळया प्रकारे , वेगवेगळया दिशेने हालचाल होत असल्याने , मानेचे मणके व स्नायू यांची ताकद व लवचिकता वाढीस लागते

३)  मानेचे स्नायू बळकट व मजबूत  बनतात.

४) थायरॉईड ग्रंथीचे कार्य सुधारते .

५) सर्वांगासन , सेतुबंधासन , चक्रासन ,मत्स्यासन, कर्ण पिडासन, हलासन  यासारख्या मानेवर ताण पडणाऱ्या व मानेवर दाब पडणाऱ्या आसनाची पूर्वतयारी होण्यास मदत होते

## 1.4 करतल शक्ती विकासक

**प्रकार १**

**कृती :**

१) पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ,  हातांचे  तळवे  मांडीला लागून ठेवावे . यालाच समस्थिती असे म्हणले जाते.

२) पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.

३) दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेत समोरून वर घ्यावे व जमिनीला समांतर ठेवणे . हातांचे तळवे जमिनीच्या दिशेने ठेवावे . दोन्ही हातात खांद्यांएवढे अंतर ठेवावे .

४) हाताची बोटे पसरून, श्वास आतमध्ये घेत दोन्ही हातांचे तळवे वरच्या दिशेने उभे करावे व श्वास बाहेर सोडत दोन्ही तळवे खाली जमिनीच्या दिशेने घ्यावे .हि क्रिया श्वासावरती ५ वेळा करणे

**प्रकार २**

**कृती**

१) पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ, हातांचे तळवे मांडीला लागून ठेवावे . यालाच समस्थिती असे म्हणले जाते.

२) पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.

३) दोन्ही हात कोपरात वाकवून छातीच्या समोर आणावे. कोपर खांद्यांच्या रेषेत व हात जमिनीला समांतर ठेवावे

४) दोन्ही हातांची बोटे पसरून ठेवणे तळवे जमिनीच्या दिशेने ठेवावे . पुन्हा श्वास आतमध्ये घेत तळवे वरती करावे , थोडे थांबून श्वास बाहेर सोडत तळवे खालती करावे , एकूण श्वासावर आधारित हि क्रिया ५ वेळा करावी.

**प्रकारांतर :**

दुसऱ्या पद्धतीनेहि आपण हि क्रिया करू शकतो यामध्ये दोन्ही हात समोरून खांद्याच्या सरळ रेषेत घेतल्यावर डाव्या हाताचा टाळावा वर करावा आणि उजव्या हाताच्या तळव्याने तो मागे खेचावा, तसेच खालील बाजूस करूनही दाब द्यावा . अशा प्रकारे विरुद्ध बाजूने हि करावे .

**प्रकार ३**

**कृती :**

१) पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ, हातांचे तळवे मांडीला लागून ठेवावे . यालाच समस्थिती असे म्हणले जाते.

२) पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.

३) दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेत समोरून वर घ्यावे व जमिनीला समांतर ठेवणे . हातांचे तळवे जमिनीच्या दिशेने ठेवावे . दोन्ही हातात खांद्यांएवढे अंतर ठेवावे

४) आता बोटांच्या सांध्यांकडे लक्ष द्यावे . श्वास आतमध्ये घेत दोन्ही हाताचे बोटे वाकवून , मुठी बंद कराव्या .मुठी करताना अंगठा आतमध्ये घ्यावा .

५) हळुवार श्वास बाहेर सोडत मुठी उघडून दोन्ही हातांचे बोटे सरळ करून त्यांना ताण द्यावा .

६) अशाच प्रकारे हातांच्या बोटाच्या मुठी बंद करून उघडाव्या , असे एकूण ५ वेळा करावे .

७) नंतर हळुवार हात खाली करून पूर्वस्थिती यावे

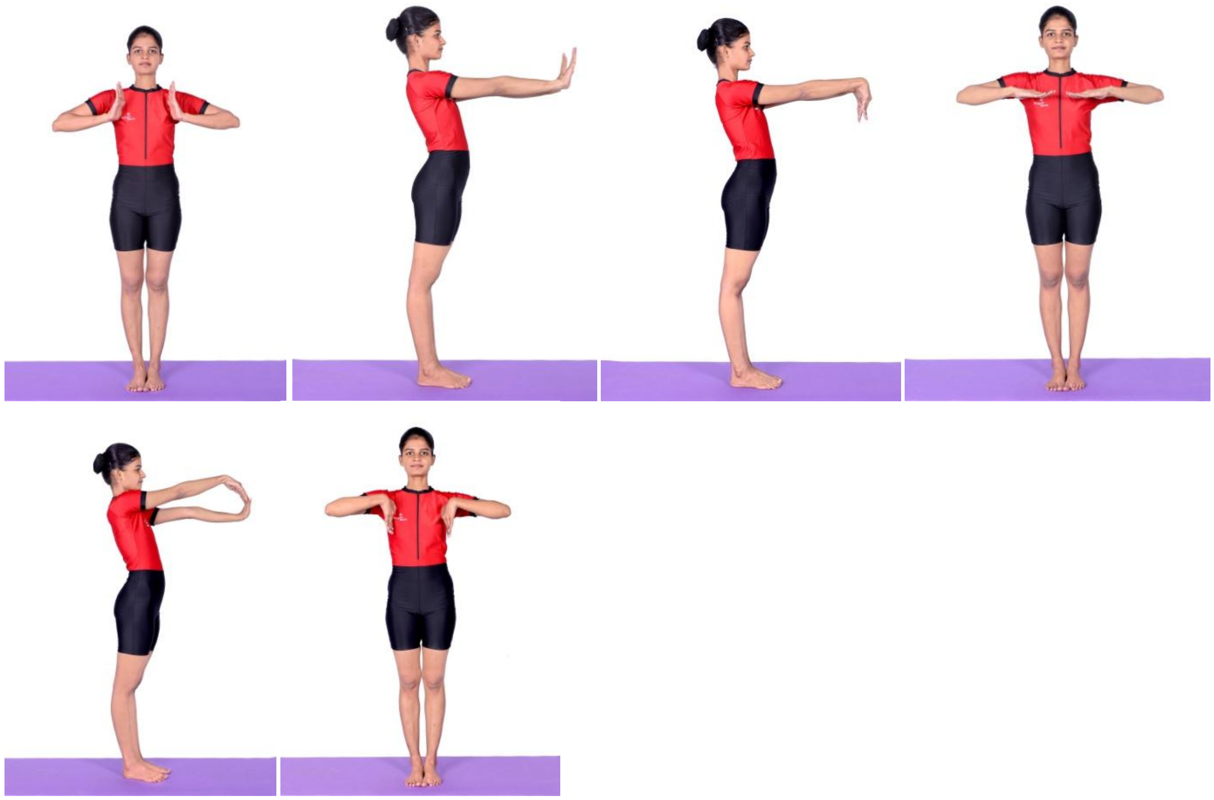
**लाभ :**

१) हाताच्या बोटापर्यंत आपले लक्ष केंद्रित होते त्यामुळे तेथील सजगता वाढते .

२)तळव्यांना ताण मिळाल्यामुळे तेथील रक्तपुरवढा सुधारतो .

३) हातांची बोटे कार्यक्षम होतात.

४) बोटाच्या सांध्यांच्या वेदना, सूज दूर व्हायला मदत होते व त्यामध्ये हलकेपणा येतो



## 1.5 मणिबंध शक्ती विकासक

मणिबंध म्हणजे आपला मनगटाच्या सांधा . मनगटातील हाडे हि छोटी आणि वेगवेगळया आकाराची एकूण ८ असतात, त्यामुळे या सांध्याला मणिबंध असे म्हणतात . हातच्या पंज्याची सर्व दिशेने हालचाल करण्यासाठी या सांध्याचा उपयोग होत असतो . या सूक्ष्म व्यायामध्ये याच सांध्याची लवचिकता वाढते त्यामुळे यास मणिबंध शक्ती विकासक असे म्हणतात .

**प्रकार १**

**कृती**

१) पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ, हातांचे तळवे मांडीला लागून ठेवावे . यालाच समस्थिती असे म्हणले जाते.

२) पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.

३) दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेत समोरून वर घ्यावे व जमिनीला समांतर ठेवणे . हातांचे तळवे जमिनीच्या दिशेने ठेवावे . दोन्ही हातात खांद्यांएवढे अंतर ठेवावे .

४) दोन्ही हातांचे अंगठे आत घेऊन हातांच्या मुठी कराव्या .

५) श्वास आतमध्ये घेत मूठ वरच्या दिशेला करावी व श्वास बाहेर सोडत मूठ खाली करावी .

६) यामध्ये मनगटाची वरती व खालती अशी हालचाल होते. हि क्रिया ५ वेळा करणे.

**प्रकार २**

**कृती :**

१) पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ, हातांचे तळवे मांडीला लागून ठेवावे . यालाच समस्थिती असे म्हणले जाते.

२) पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.

३) दोन्ही हात कोपरात वाकवून छातीच्या समोर आणावे. कोपर खांद्यांच्या रेषेत व हात जमिनीला समांतर ठेवणे

४) हातांचे तळवे जमिनीच्या दिशेने ठेऊन पुन्हा दोन्ही अंगठे आत घेऊन हातांच्या मुठी करणे.

५) श्वास घेत मनगटाची वरती व श्वास सोडत मनगटाची खालती अशी हालचाल करणे. हि क्रिया ५ वेळा करणे.

**लाभ :**

१) मनगटाच्या सांध्याची पूर्ण क्षमतेने हालचाल होते .

२) बोटांचे सांधे व मनगटाचे सांधे येथील दुखणे दूर होते .

३) हाताचे कंपन दूर होते.

४) मनगट ,हातांची बोटे व तळवे यांचा विकास होतो.

अजून काही करता येण्यासारखे बदल :

१) दोन्ही हातांच्या मुठी करून दोन्ही हातांचे मनगट गोलाकार पद्धतीने फिरवावे व अशीच क्रिया विरुद्ध दिशेने करावी

# 1.6 भुजवल्ली शक्ती विकासक

**प्रकार १**

**कृती :**

१) पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ, हातांचे तळवे मांडीला लागून ठेवावे .

२) पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.

३) श्वास आतमध्ये घेत डावा हात डाव्या बाजूने वर घ्यावा . दंड कानाला लागून  व हाताचा तळवा बाहेरच्या बाजूला येईल असा ठेवावा. हातांचे कोपरे सरळ असावे . आता श्वास बाहेर सोडत डावा हात पुन्हा डाव्या बाजूनेच खाली घेऊन घ्यावा . हि क्रिया ५ ते १० वेळा करावी .

४) हि क्रिया पुन्हा उजव्या हाताने करावी,  श्वास आतमध्ये घेत उजवा हात उजव्या बाजूने वर न्यावा ,दंड कानाला लागून  व हाताचा तळवा बाहेरच्या बाजूला येईल असा ठेवावा.  पुन्हा श्वास सोडत उजवा हात उजव्या बाजूने खाली आणावा  . हि क्रिया ५ ते १० वेळा करावी.

**प्रकार २**

**कृती :**

१) पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ,  हातांचे  तळवे  मांडीला लागून ठेवावे .

२) पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.

३) दोन्ही हात श्वास आता मध्ये घेत बाजूने वर घेऊन जावे ,  दंड कानाला स्पर्श करतील व श्वासबाहेर  सोडत पुन्हा दोन्ही हात खाली घेऊन येणे. हि क्रिया ५ ते १० वेळा करावी .

**लाभ :**

१) या सूक्ष्म व्यायाम  प्रकारामध्ये हातांची खांद्यापासून हालचाल होत असलयाने ,  दंडाच्या स्नायूंची ताकद वाढते.

२) कोपरे ,  मनगटे येथील स्नायूंवर नियंत्रण येते , त्यांचे हालचाल सुधारते . दुखणे दूर होते.

३) स्नायू पीळदार झाल्याने हात, खांदे  सुंदर व सुडौल होतात.

आम्ही प्राणयोगिक  समन्वय हालचालींमध्ये या मध्ये थोडा बदल केला आहे . तो पुढील प्रमाणे.

**प्रकार १:**

१) दोन्ही हात श्वास आता मध्ये घेत बाजूने वर घेऊन जावे ,  दंड कानाला स्पर्श करतील, हात शक्य तेवढे खांद्यातून वरच्या दिशेने खेचावे व दोन्ही हातांचे टाळावे एकमेकांना जोडून नमस्कार मुद्रा करावी , थोड्यावेळ थांबून नंतर श्वासबाहेर सोडत पुन्हा दोन्ही हात नमस्कार मुद्रेमध्ये खाली घ्यायचे आहेत . हि क्रिया ५  वेळा करायची आहे  .एकूण पाच श्वासांमध्येहि क्रिया पूर्ण करायची आहे .

**प्रकार २ :**

१) दोन्ही हात नमस्कार मुद्रेमध्ये घ्यायचे आहे .आता श्वास आतमध्ये घेत नमस्कार मुद्रेमध्ये दोन्ही हात शरीराच्या मध्यरेषेत वर घ्यावे. दोन्ही हातांचे दंड कानाला स्पर्श करतील, हात शक्य तेवढे खांद्यातून वरच्या दिशेने खेचावे व दोन्ही हात नमस्कार मुद्रेमध्येच ठेवायचे आहेत , थोड्यावेळ थांबून नंतर श्वासबाहेर सोडत पुन्हा दोन्ही हात कडेने खाली घ्यायचे आहेत . हि क्रिया ५  वेळा करायची आहे  .एकूण पाच श्वासांमध्येहि क्रिया पूर्ण करायची आहे.

**साधकांच्या प्रगती नुसार काही आवश्यक बदल:**

दोन्ही हात वर घेताना व खाली आणताना श्वासाची गती , खोली व लांबी याकडे लक्ष द्यायचे आहे . सुरवातीला आपल्याला जसे जमते आहे तसे करावे . परंतु नंतर हात वर करताना जेवढ्या वेळ श्वास घ्यायला लागतो आहे ,

तेवढ्याच वेळ हात खाली घेताना , श्वास बाहेर सोडायला लावायचा आहे. हळूहळू जेवढ्या वेळ श्वास घ्यायला लागतो आहे, त्याच्या दुप्पट वेळ श्वास सोडायला लावायचा आहे .अधिक सवयीने हात वर करून श्वास काही काळ रोखून ठेवायचा प्रयत्न करायचा आहे.

**श्वास घेताना पद्धती :** हात वर करण्यास सुरु करताना श्वास घेण्यास सुरवात करायची आहे व पूर्ण हात वर जाईपर्यंत श्वास घ्यायचा आहे , तसेच हात खाली घ्यायला सुरु केल्यानंर श्वास बाहेर सोडायला सुरवात करायची आहे आणि पूर्ण हात खाली येईपर्यंत श्वास बाहेर सोडायची क्रिया करायची आहे .

श्वास घेताना हि पोटाच्या स्नायूंचे आकुंचन करून , पोटाच्या स्नायूंची हालचाल न करता , छातीच्या पिंजऱ्याचा स्नायूंचा वापर करून , छाती फुगवून श्वास घ्यायचा आहे व सोडायचा आहे.

यामुळे साधकाच्या श्वासावरचे नियंत्रण व हालचालींसोबत श्वास याबद्दलची सजगता वाढण्यास मदत होणार आहे . साधकाची एकाग्रता वाढते, फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढते . श्वसनाच्या स्नायूंबद्दल सजगता वाढून त्यावरचे नियंत्रण अधिक चांगल्या प्रकारे जमायला लागते . याचा फायदा पुढे प्राणायामाच्या अभ्यासासाठी होतो .

## 1.7 पूर्ण भुजा शक्ती विकासक

**प्रकार १**

**कृती**

१) पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ, हातांचे तळवे मांडीला लागून ठेवावे . यालाच समस्थिती असे म्हणले जाते.

२) पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.

३) डाव्या हाताचा अंगठा आतमध्ये घेऊन मूठ करावी

४) श्वास घेऊन रोखून धरावा

५) हाताची घड्याळयाच्या दिशेने (clockwise) किंवा पुढून मागे गोलाकार हालचाल फिरवावा .५ ते १० वेळा हि क्रिया करणे नंतर हात कोपरात वाकवून छातीजवळ आणणे व श्वास जोरात बाहेर सोडत कोपरातुन हात सरळ करावा व हळुवार मूठ उघडावी .

६)हीच क्रिया उजव्या हाताने करावी .

**प्रकार २**

३) डाव्या हाताचा अंगठा आतमध्ये घेऊन मूठ करावी

४) श्वास घेऊन रोखून धरावा

५) हाताची घड्याळयाच्या काट्यांच्या विरुद्ध दिशेने (Anti-clockwise) किंवा मागून पुढे गोलाकार फिरवावा. ५ ते १० वेळा हि क्रिया करावी , नंतर हात कोपरात वाकवून छातीजवळ आणावा व श्वास जोरात बाहेर सोडत कोपरातुन हात सरळ करावा व हळुवार मूठ उघडावी .

६)हीच क्रिया उजव्या हाताने करावी .

**प्रकार ३**

१) या प्रकारामध्ये दोन्ही हातांची एकाच वेळी हालचाल कारवायांची असते .

२) दोन्ही हातांचा अंगठा आतमध्ये घेऊन मूठी कराव्य ,  श्वास आत घ्यावा .

३) श्वास रोखून ठेवत घड्याळयाच्या काट्यांच्या दिशेने (clockwise) पुढून मागे हात गोलाकार फिरवणे. ५ ते १० वेळा हि क्रिया केल्यानंतर दोन्ही हात कोपरात वाकवून छातीजवळ आणणे व वेगपूर्वक श्वास बाहेर सोडत हात सरळ करावे व मूठ उघडावी

**प्रकार ४**

कृती

१) या प्रकारामध्ये प्रकार नं ३ प्रमाणे मधील दोन्ही हात केवळ विरुद्ध दिशेने हात गोलाकार फिरवायचे असतात.

२) दोन्ही हातांचा अंगठा आतमध्ये घेऊन मूठी कराव्य ,  श्वास आत घ्यावा .

३) श्वास रोखून ठेवत घड्याळयाच्या काट्यांच्या विरुद्ध दिशेने (Anti - clockwise)किंवा मागून पुढे हात गोलाकार फिरवावे . ५ ते १० वेळा हि क्रिया केल्यानंतर दोन्ही हात कोपरात वाकवून छातीजवळ आणणे व वेगपूर्वक श्वास बाहेर सोडत हात सरळ करावे व मूठ उघडावी .

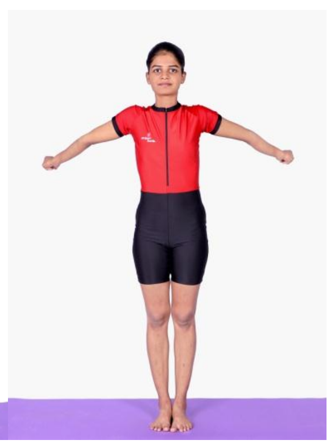
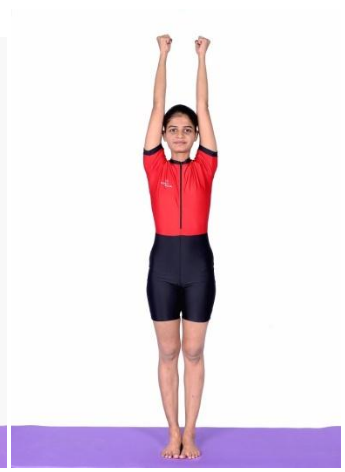
**लाभ :**

१) या प्रकारामध्ये दोन्ही खांद्यांची एकाच वेळी हालचाल होत असल्याने खांद्यांची लवचिकता वाढते .

२) खांद्यांची ताकद वाढते , तिथले स्नायू मजबूत व पिळदार होतात

३) सांध्याचे दुखणे दूर होते.

४) खांद्याची पूर्ण क्षमतेने हालचाल होते .

## 1.8 वक्षस्थळ शक्ती विकासक

वक्ष म्हणजे छाती . या सूक्ष्म व्यायाम प्रकारामध्ये छातीच्या स्नायूंची , पिंजऱ्याची हालचाल होऊन लवचिकता वाढते. त्यामुळे यास वक्ष स्थळ शक्ती विकासक असे म्हणतात .

**प्रकार १**

**कृती:**

१) पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ, हातांचे तळवे मांडीला लागून ठेवावे . यालाच समस्थिती असे म्हणले जाते.

२) पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.

३)दोन्ही हातांचे तळवे मांडीच्या पुढच्या बाजूवर ठेवावे

४)श्वास आतमध्ये घेत दोन्ही हात वर घेऊन जावे . दोन्ही हातांचे दंड कानाला लावावे , आता दोन्ही हात कोपरमध्ये न वाकविता , खांद्यातून मागे न्यावे. म मान सुद्धा मागे घेऊन जावी .आपले डोकं दोन्ही हातांच्या मध्ये ठेवावं. पाय गुडघ्यामध्ये ना वाकविता कमरेतून थोडे मागे झुकावे . या स्थितीत काही सेकंद थांबावे .

५)श्वास सोडत पुन्हा पूर्वस्थितीत यावे.

६)प्राथमिक अवस्थेत हि क्रिया ३ ते ५ वेळा करणे .

**काळजी :**

या प्रकारात मागे झुकताना काळजी पूर्वक मागे झुकावे , तोल सांभाळावा .

पाय गुडघ्यात वाकवू नये याची काळजी घ्यावी .

**प्रकार २**

**कृती:**

१) पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ, हातांचे तळवे मांडीला लागून ठेवावे . यालाच समस्थिती असे म्हणले जाते.

२) पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.

३) दोन्ही हात मांडीच्या बाजूला ठेवावे .श्वास घेत दोन्ही हात मागे खेचावे, खांदे मागील बाजूस घ्यावे व मान वर करून , गळयाला ताण देत वर पाहावे .काही सेकंद या स्थिती थांबावे .

४) श्वास बाहेर सोडत पुन्हा हात सरळ व मान सरळ करावी . सुरवातीला हि क्रिया ३ ते ५ वेळा करणे .

**प्रकार ३**

१) दोन्ही हात मागे घेऊन , दोन्ही हातांचे बोटे एकमेकांमध्ये गुंफावी .

२) दोन्ही बोटे गुंफलेल्या स्थितीत हाताचे पंजे जमिनीकडे करावे

३) श्वास आतमध्ये घेत ,मान वर करावी, खांदे पाठीमागच्या दिशेने घेऊन खाली खेचावे.

४) पाय गुडघ्यामध्ये न वाकविता , कांदे खाली खेचून कमरेमध्ये मागे झुकावे .

५) थोड्या वेळ याच स्थिती थांबावे

६) नंतर श्वास बाहेर सोडत हनुवटी छातीला टेकवावि

७) अशाच प्रकारे ५ वेळा श्वासासोबत हालचाल करावी

**लाभ:**

१) आपल्या छातीच्या पिंजऱ्याच्या समोरच्या बाजूने सर्व बरगड्या एका हाडाला एकाखाली एक अशा लागलेल्या असतात , त्या हाडाला sternum असे म्हणतात .हा सांधा पूर्ण हालणारा नसतो ,परंतु आवश्यकते नुसार यामध्ये थोडी हालचाल होऊ शकते, सामान्यतः: आपण हि हालचाल कधीही करीत नाही . परंतु या प्रकारामध्ये या सांध्यांची काही प्रमाणात हालचाल घडून येऊन छातीच्या पिंजऱ्याची लवचिकता वाढून , फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढीस लागते.

२)छातीच्या पिंजऱ्याची हालचाल , लवचिकता वाढल्याने पुढील प्राणायाम साधनेसाठी याचा उपयोग होतो .

३) हृदयाची कार्यक्षमता देखील यामुळे वाढते

४) छातीचे स्नायू पुष्ट होतात .

## 1.9 जंघा शक्ती विकासक :

जंघा म्हणजे आपली मांडी . या प्रकारामध्ये आपल्या मांडीच्या स्नायूंचा वापर केला जातो , त्यावर ताण पडतो, तेथील लवचिकता , ताकद वाढविण्याचा प्रयत्न केला जातो त्यामुळे यास जंघा शक्ती विकासक असे म्हणतात .

**प्रकार १**

**कृती :**

१) पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ, हातांचे तळवे मांडीला लागून ठेवावे .पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.

२) श्वास हातामध्ये घेत उडी मारून दोन्ही पावलात अंतर घ्यावे व त्याच वेळी दोन्ही हात कडेने वर घेऊन कानाजवळ न्यावे

३)श्वास सोडत दोन्ही हात खाली करावे व त्याचा वेळी दोन्ही पाय उडी मारून जवळ आणावे

४) उडी मारून पायामध्ये अंतर घेणे आणि हात वर घेणे हि हालचाल एकाच वेळी करायची आहे.

५) अशा प्रकारे हे ५ ते १० वेळा आपल्या क्षमते नुसार करावे

**प्रकार २**
हि क्रिया उत्कटासनाशी मिळतीजुळती आहे.
**कृती :**
१) पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ, हातांचे तळवे मांडीला लागून ठेवावे .पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.
२) श्वास आता मध्ये घेत , दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेत सरळ पुढील दिशेने वर घ्यावे घ्यावे. हातांचे तळवे जमिनीच्या दिशेने ठेवावे
३) श्वास बाहेर सोडत दोन्ही पाय गुडघ्यात वाकवून व दोन्ही मांड्या जमिनीला समांतर करावे
४) हि क्रिया करीत असताना पाठीचा कणा ताठ ठेवावा , कंबरेतून पुढे झुकू नये.
५) श्वास आता मध्ये घेत पुन्हा पाय सरळ करून वर यावे . अशा प्रकारे हि क्रिया ३ ते ५ वेळा करावी .
६) सर्वात शेवटी श्वास आतमध्ये घेत सरळ झाल्यावर , श्वास बाहेर सोडत दोन्ही हात खाली घ्यावे आणि पूर्वस्थितीत यावे.

**प्रकार ३**
**कृती :**
१) पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ, हातांचे तळवे मांडीला लागून ठेवावे . पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.
२) दोन्ही हात कडेने वर घेत खांद्यांच्या सरळ रेषेत जमिनीला समांतर ठेवावे , हातांचे तळवे जमिनीच्या दिशेने करावे .
३) दोन्ही पायांच्या टाचा एकमेकांना जोडाव्या , पावलात अंतर घ्यावे .श्वास घेत दोन्ही टाचा वर कराव्या . तोल सांभाळावा .
४) श्वास बाहेर सोडत पाय गुडघ्यात वाकवत खाली न्यावा व चवड्यांवरती तोल सांभाळावा .
५) श्वास आतमध्ये घेत सरळ व्हावे सोडत पुन्हा पूर्वस्थिती घेणे . अशा प्रकारे हि क्रिया ३ ते ५ वेळा करावी .
६) सर्वात शेवटी श्वास आतमध्ये घेत सरळ झाल्यावर , श्वास बाहेर सोडत दोन्ही हात खाली घ्यावे आणि पूर्वस्थितीत यावे.

**लाभ :**
१) मांडी हा आपल्या शरीरातील सर्वात ताकदवान भाग आहे , येथील स्नायूंची रचना हि त्याच प्रकारे करण्यात आली आहे . परंतु आपण यांची हालचाल फार मर्यादित स्वरूपाची करतो . या क्रियांमुळे वेगवेगळया पद्धतीने मांडीच्या स्नायूंची हालचाल होते .
२) मांड्यांची स्नायूंची , खुब्याच्या सांध्यांची ताकद व लवचिकता वाढते .
३) मांड्या सुंदर व सुडौल बनतात .
४) या क्रियांचा परिणाम गुडघ्याच्या स्नायूंवर आणि सांध्यावर होत असल्याने , गुडघेदुखी दूर होण्यास मदत होते .

# Loosening Exercises:

## कटिशक्ती विकासक :

कटी म्हणजे कंबरेचा भाग . या सूक्ष्म व्यायामामध्ये कंबरेच्या भागाची हालचाल होते , तेथील स्नायूंना, सांध्यांना चालना मिळते ,म्हणून या क्रियेला कटीशक्ती विकासक असे संबोधले जाते.

### Backward- Forward Bending:

**प्रकार १**

**कृती:**

१) पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ,  हातांचे  तळवे  मांडीला लागून ठेवावे . पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.

२) दोन्ही हात मागे नेवून उजव्या हाताची मूठ करावी, डाव्या हाताने उजवे मनगट पकडावे

३) आता कमरेच्या भागाकडे लक्ष द्यावे , श्वास आत घेऊन मागे झुकावे .

४) पुढे येताना श्वास बाहेर सोडत पुढे झुकावे व कपाळ गुडघ्याला लावायचा प्रयत्न करावे

५) पुन्हा श्वास आतमध्ये घेत मागे झुकावे , श्वास बाहेर सोडत पुढे झुकावे .अशा प्रकारे हि क्रिया ३ ते ५ वेळा करावी मागे झुकताना कंबर व मान जेवढे शक्य आहे तेवढेच मागे न्यावे, तसेच पुढे व मागे झुकताना पाय गुडघ्यामध्ये वाकणार नाही या कडे लक्ष द्यावे .

पुढे हीच क्रिया हात बदलून म्हणजेच डाव्या हाताची मूठ करून उजव्या हाताने डावं मनगट पकडून करावी.

**प्रकार २**

**कृती:**

१) यामध्ये दोन्ही पायात खांद्यांएवढे अंतर घ्यावे , दोन्ही कमरेवर ठेवून , हातांनी कंबरेला आधार द्यावा.

२) कमरेच्या भागाकडे लक्ष द्यावे , श्वास आत घेऊन मागे झुकावे

३) पुढे येताना श्वास बाहेर सोडत पुढे झुकावे व कपाळ गुडघ्याला लावायचा प्रयत्न करावे

४) पुन्हा श्वास आतमध्ये घेत मागे झुकावे , श्वास बाहेर सोडत पुढे झुकावे .अशा प्रकारे हि क्रिया ३ ते ५ वेळा करावी

मागे झुकताना कंबर व मान जेवढे शक्य आहे तेवढेच मागे न्यावे, तसेच पुढे व मागे झुकताना पाय गुडघ्यामध्ये वाकणार नाही या कडे लक्ष द्यावे .

प्रकारांतर

हीच क्रिया पुन्हा पायामध्ये ४ ते ५ फूट अंतर घेऊन हि आपण करू शकतो

**प्रकार ३**

**कृती :**

१) यामध्ये  दोन्ही पाय जोडलेले व हात मांडीला चिकटवून ठेवावे

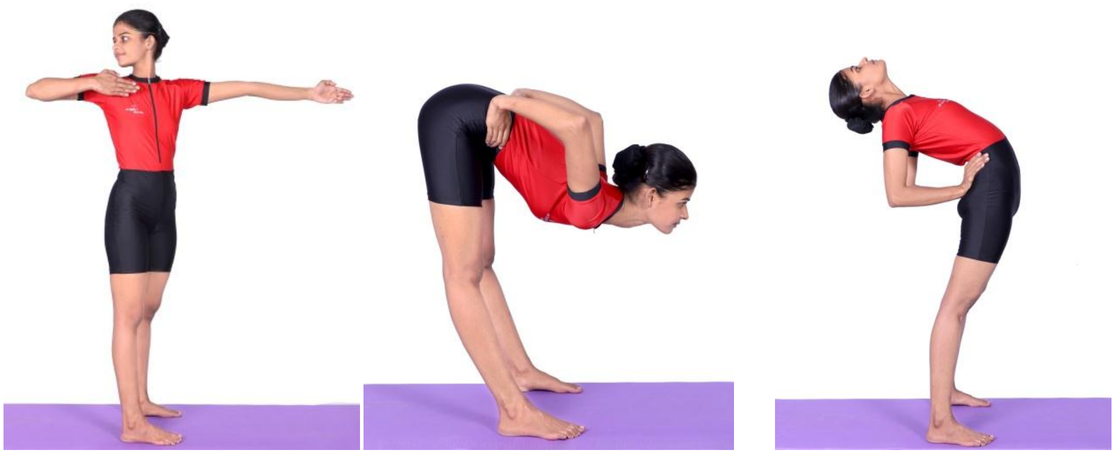
२) श्वास आत घेत कंबर व मान मागे झुकावे . नंतर श्वास बाहेर सोडत कंबर व मान पुढे झुकवत गुडघ्यापर्यंत घेऊन यावे व हात मागून वर उचलावे. हि क्रिया ३ ते ५ वेळा करावे .

**प्रकारांतर:**

१) दोन्ही हात मागे घेऊन दोन्ही हातांचे बोटे एकमेकांमध्ये गुंफावे .

२) श्वास आतमध्ये घेत , मान व कंबर मागील बाजूस झुकवावी ,

३)श्वास बाहेर सोडत पुढे झुकावे आणि दोन्ही हात मागून जास्तीत जास्त उचलण्याचा प्रयत्न करावा . असे ४ ते ५ वेळा करावे



**Side Bending**

**प्रकार 1**

**कृती :**

१)दोन्ही पाय जोडलेलेच ठेवून ,श्वास आतमध्ये घेत दोन्ही हात खांद्यांच्या रेषेत कडेने वर करावे व जमिनीला समांतर ठेवून हातांचे टाळावे जमिनीकडे ठेवावे.

२) श्वास बाहेर सोडत कंबरेतून डाव्या बाजूला झुकावे  .एका बाजूला झुकताना दोन्ही हात एका रेषेत ठेवावं त्यांची हालचाल करू नये .

३) श्वास घेत सरळ व्हावे व श्वास सोडत उजव्या बाजूला झुकावे .हातांवर नियंत्रण ठेवावे . खांदे स्थिर असावे .

४) श्वास घेत पुन्हा कंबरेतून सरळ व्हावे , असेच श्वासासोबत ४ ते ५ वेळा करावे .

५) सर्वात शेवटी श्वास बाहेर सोडत दोन्ही हात पुन्हा मांडीलगत घेऊन जावे  व पूर्वस्थितीत  यावे

**प्रकार 2**

कृती :

१)दोन्ही पाय जोडलेलेच ठेवून ,श्वास आतमध्ये घेत दोन्ही हात कडेनी वर करावे , दोन्ही बोटे एकमेकांमध्ये गुंफून हाताचे तळवे आकाशाकडे करावे .

२) श्वास बाहेर सोडत कंबरेतून डाव्या बाजूला झुकावे .एका बाजूला झुकताना दोन्ही हात एका रेषेत ठेवावं त्यांची हालचाल करू नये .

३) श्वास घेत सरळ व्हावे व श्वास सोडत उजव्या बाजूला झुकावे .हातांवर नियंत्रण ठेवावे . खांदे स्थिर असावे .

४) श्वास घेत पुन्हा कंबरेतून सरळ व्हावे , असेच श्वासासोबत ४ ते ५ वेळा करावे .

५) सर्वात शेवटी श्वास बाहेर सोडत दोन्ही हात पुन्हा मांडीलगत घेऊन जावे व पूर्वस्थितीत यावे

**Twisting**

**प्रकार 1**

**कृती :**

१) पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ, हातांचे तळवे मांडीला लागून ठेवावे .

२) पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.

३) दोन्ही पायांमध्ये खांद्यांएवढे अंतर घ्यावे .

४) श्वास आतमध्ये घेत दोन्ही हात समोरून खांद्यांच्या रेषेत वर घ्यावे , हातांचे तळवे एकमेकांकडे ठेवावं.

५) श्वास बाहेर सोडत डाव्या दिशेला घेऊन जात , कंबर गोल फिरवून डावीकडे वळावे.

६) श्वास घेत सरळ व्हावे व आता श्वास सोडत कंबर व हात उजवीकडे घेऊन जावे . हि क्रिया दोन्ही बाजूने ३ ते ५ वेळा करणे

७) सर्वात शेवटी श्वास घेत सरळ झाल्यानंतर श्वास बाहेर सोडत , दोन्ही हात मांडीजवळ ठेवावं .

आम्ही प्राणयोगिक साधनेमध्ये यामध्ये थोडा बदल सुचविला आहे तो खालील प्रमाणे .

**प्रकारांतर १**

१) या क्रियेमध्ये वरील क्रियेमध्ये थोडा बदल आहे

२) श्वास आतमध्ये घेत दोन्ही हात समोरून खांद्यांच्या रेषेत वर घ्यावे , हातांचे तळवे एकमेकांकडे ठेवावं.

३) श्वास बाहेर सोडत डाव्या बाजूला वळावे , उजव्या हाताचा तळवा डाव्या खांदयावर ठेवावा.

४) मान मागे करावी , उजव्याहाताचा कोपरा खांद्याच्या सरळ रेषेत ठेवावा .

५) श्वास आतमध्ये घेत पूर्ण हात उजवीकडे घ्यावे आणि कंबरेला उजव्या बाजूने पीळ द्यावा . आता डाव्या हाताचा तळवा, उजव्या खांद्यावर राहील .

६) पुन्हा श्वास आतमध्ये घेत कृती ३ प्रमाणे डावीकडे आणि नंतर उजवी कडे क्रमाक्रमाने कंबरेला पीळ द्यावा. सर्वात शेवटी श्वास आतमध्ये घेत , दोन्ही हात पुढे खांद्याच्या सरळ रेषेत करावे करावे, आणि श्वास बाहेर सोडत खाली आणून मांडीजवळ ठेवावे

**प्रकारांतर २:**

या क्रियेमध्ये पूर्वीच्या काळी ताक घुसळतांना ज्या पद्धतीने हातांची हालचाल होते , त्याप्रमाणे हातांची हालचाल करावयाची असते, परंतु सोबत छातीची आणि कंबरेचीही हालचाल अपेक्षी आहे .

१) श्वास आतमध्ये घेत दोन्ही हात समोरून खांद्यांच्या रेषेत वर घ्यावे , हातांचे तळवे एकमेकांकडे ठेवावं.

२) श्वास बाहेर सोडत डावा हात कोपरा मध्ये वाकवून , डाव्या हाताचा कोपरा डाव्या खांद्याच्या सरळ रेषेत घ्यावा , त्याचा वेळी कमरेतून डाव्याबाजूला गोल फिरत , मान मागे करावी .

३) आता श्वास आतमध्ये घेत उजवा हात हात कोपरा मध्ये वाकवून , उजव्या हाताचा कोपरा उजव्या खांद्याच्या सरळ रेषेत घ्यावा ,त्याचा वेळी डावा हात सरळ करावा आणि कमरेतून उजव्या बाजूला गोल फिरत , मान मागे करावी .

४) पुन्हा हीच क्रिया श्वास बाहेर सोडत डाव्या बाजूला , तसेच श्वास आतमध्ये घेत उजव्याबाजूला क्रमाक्रमाने करावी . दोन्ही बाजूने ५ वेळा हि क्रिया होणे अपेक्षित आहे.

**लाभ :**

१)कटी शक्ती विकासक क्रियांमुळे कंबरेच्या स्नायूंची ,मणक्यांच्या सांध्यांची हालचाल होते .

२) कंबरेच्या स्नायूंची लवचिकता वाढते .

३)कंबरेवरील अनावश्यक चरबी कमी होऊन कंबर सुडौल होते .

४)कंबर दुखी , पाठदुखी यासाठी उपयुक्त

५) सतत बसून काम करणारे, अति प्रवास करणारे , कधीही व्यायाम ना करणारे यांच्या कंबरेचे हालचाल कमी असल्यामुळे त्यांना या प्रकारच्या सूक्ष्म व्यायामाचा अधिक फायदा होणार आहे .

# 3 योगिक श्वसन प्रक्रिया : (Breathing Practices)

## 3.1 Hands in and out breathing

**कृती :**

१)पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ, हातांचे तळवे मांडीला लागून ठेवावे . पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.

२) दोन्ही हात छातीच्या समोर, खांद्याच्या सरळ रेषेत व तळवे एकमेकांच्या समोर येतील असे घ्यावे.

३) श्वास आतमध्ये घेत दोन्ही हात खांद्याच्या सरळ रेषेतच बाजूला घ्यावे.
४) श्वास बाहेर सोडत दोन्ही हात जवळ घेऊन यावे.
असे साधारणतः ५ ते १० वेळा करावे .
५) श्वास व हातांची हालचाल यांचा समन्वय साधणे या यामध्ये अपेक्षित आहे .
हि क्रिया करून झाल्यावर दोन्ही हात पुन्हा मांडी लगत ठेवावे.

**लाभ :**

१) या क्रियेमुळे फुफ्फुसांच्या मधल्या भागाची (Middle Lobe of Lungs ) कार्यक्षमता वाढते .

## 3.2 ताडासन श्वसन

**कृती :**

१)पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ, हातांचे तळवे मांडीला लागून ठेवावे . पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.
२)श्वास आत घेत दोन्ही हात कडेने वर घ्यावे त्यासोबत दोन्ही पायांच्या टाचाही वर उचलाव्या
३)हातांचे तळवे समोरच्या दिशेने ठेवावे , पूर्ण शरीराचा तोल सांभाळावा .
४)पुन्हा श्वास सोडत दोन्ही हात व टाचा खाली आणाव्या
असे साधारणतः ५ ते १० वेळा करावे

**प्रकारांतर :**

यामध्ये , दोन्ही हात कडेनी वर घ्यावे नंतर श्वास आतमध्ये दोन्ही पायांच्या घेत टाचा वर उचलाव्या व श्वास बाहेर सोडत टाचा खाली आणाव्या.

टाचा वर केल्यावर , दोन्ही हात कोपरमध्ये न वाकविता खांद्यातून मागे घेऊन जाण्याचा प्रयत्न करावा . अशा प्रकारे टाचांची हालचाल ५ ते १० वेळा करावी व सर्वात शेवटी दोन्ही हात कडेनी खाली घ्यावे .

**लाभ :**

१) फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढते .

२) यामध्ये आपल्याला तोल सांभाळावा लागतो , एकाग्रता वाढते .

३) मज्जा स्नानविय (Neuro -Muscular Coordination ) वाढते .

४) पूर्ण शरीरातील स्नायूंना , विशेषतः पाठीच्या मणक्याच्या स्नायूंची बळकटी यते

## 3.3 Rabbbit Breathing

**कृती :**

१) पूर्वस्थिती : वज्रासनानामध्ये बसावे .

२) दोन्ही हात श्वास आतमध्ये घेत कडेने वर करावे .

३) श्वास बाहेर सोडत , कंबरेमध्ये न वाकता पुढे झुकावे शशांकसानामध्ये यावे . दोन्ही हातांचे कोपर जमिनीवर टेकवावे .

४) मान वर करावी , तोंड उघडून जीभ, खालचा ओठ व खालचे दात यांच्या मुळाशी लावावी व तोंडाने श्वास घ्यावा व सोडावा

५)हि क्रिया १० ते २० वेळा करून सर्वात शेवट शशांकसानात येऊन विश्रांती घ्यावी व पुन्हा सरळ होऊन वज्रासनात बसणे . वज्रासन सोडून शिथिल दंडासनात येणे .

लाभ :

१) या क्रियेमुळे फुफ्फुसांच्या मधल्या भागाची (Middle Lobe of Lungs ) कार्यक्षमता वाढते .

२) शशांकसानामध्ये पुढे झुकल्याने मांडीचा दाब पोटावर येतो त्यामुळे यास्थितीत श्वसन करताना पोटाची हालचाल न झाल्याने , प्रामुख्याने उर:श्वसन होते ज्यामध्ये छातीच्या पिंजर्याच्या स्नायूंचा अधिक वापर केला जातो .

## 3.4 श्वान श्वसन

**कृती :**

१) पूर्वस्थिती : वज्रासनात बसावे .

२) दोन्ही हात पुढे गुडघ्याच्या बाजूला टेकवावे.

३) तोंड उघडून जीभ बाहेर काढावी , पोटाच्या स्नायूंची हालचाल करीत श्वास बाहेर सोडावा.

४) प्रयत्नपूर्वक श्वास घेऊ नये .श्वास बाहेर सोडणायची क्रिया सक्रियपणे करणे अपेक्षित आहे .

५) तोंड कोरडे पडले आहे, असे वाटले कि थांबावे

६) नंतर शशांकसानात जाऊन विश्रांती घ्यावी

७) वज्रासनात बसणे

**लाभ :**

१) या क्रियेमुळे फुफ्फुसांच्या खालच्या भागाची (Lower Lobe of Lungs ) कार्यक्षमता वाढते .

२)पोटातील अवयवांचा रक्तपुरवठा सुधारतो , त्यांची कार्यक्षमता वाढते .

३) श्वास पाटलाची क्रिया यामध्ये होते , त्यामुळे त्या बद्दल सजगता वाढून , त्यावरील नियंत्रण आणि लवचिकता वाढते .

**कोणी करू नये :**

अपस्मार (झटके येणे ), उच्च रक्तदाब , पोटाची शस्त्रक्रिया झाली असेल तर करू नये .

## 3.5 शशांकासन श्वसन

**कृती :**

१) पूर्वस्थिती: वज्रासनामध्ये बसावे

२) दोन्ही हात मागे घ्यावे , एका हाताची मूठ करावी व दुसऱ्या हाताने त्याचे मनगट पकडावे

३)श्वास आतमध्ये घेत मान वर करावी व श्वास बाहेर सोडत पुढे झुकून कपाळ जमिनीवर टेकवावे

४)पुन्हा श्वास घेत सरळ व्हावे , मान वर करावी व श्वास बाहेर सोडत पुन्हा पुढे झुकून , कपाळ जमिनीला टेकवावे .हि क्रिया ५ वेळा करावी .

पुन्हा सरळ होऊन वज्रासनात बसावे . वज्रासन सोडून शिथिल दंडासनात यावे

**प्रकारांतर :**

**कृती :**

१) पूर्वस्थिती: वज्रासनामध्ये बसावे
२) श्वास आतमध्ये घेत दोन्ही हात कडेनी वर करावे .

३) श्वास बाहेर सोडत , कंबरेमध्ये न वाकता पुढे झुकून , दोन्ही हात व शेवटी कपाळ जमिनीला टेकवावे.

४) शशांकासनाच्या स्थितीमध्येच, श्वास आतमध्ये घेत शक्य तेवढी मान वर करावी व श्वास बाहेर सोडत पुन्हा कपाळ जमिनीवर टेकवणे .पुन्हा श्वास घेत सरळ होणे मान वर करणे व श्वास सोडत पुन्हा पुढे झुकणे व कपाळ जमिनीला टेकवणे .हि क्रिया ५ वेळा करणे
पुन्हा सरळ होऊन वज्रासनात बसणे . वज्रासन सोडून शिथिल दंडासनात येणे

लाभ :
१)पाठीच्या काण्याची लवचिकता व ताकद वाढते
२)थायरॉईड ग्रंथीला उतेजना मिळून तिचे कार्य सुधारते

३)फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढते.

# 4 योगासने

## योगासनांचे सामान्य लाभ :

पतंजली योग सूत्र या ग्रंथामध्ये **ततो द्वंद्वाभिघातात** ।। असे योगासनांचे फायदे वर्णन केले आहेत , ज्याचा अर्थ होतो कि , स्वतः मधील द्वंद्वाचा नाश होतो . मनुष्याचा नेहमी आपल्या स्वतः शीच संघर्ष चालू असतो , काय चांगले , काय वाईट ? काय करू किंवा काय नको करू ? सुख- दुःख , मान- अपमान , जय- पराजय ,लाभ- हानी या मध्ये नेहमी गुरफटलेले असतो . एक प्रकारची मानसिक अस्थिरता आपल्या मध्ये असते , ती आसनांच्या सरावाने दूर होते .

हठ योग प्रदीपिकेमध्ये **'कुर्यात तादासनं स्थैर्यम श्चारोग्यम् लाघवम् ।। '** असे आसनांचे लाभ सांगितले आहे . ज्याचा अर्थ होतो , आसनाच्या सरावाने शरीर आणि मनाला स्थिरता प्राप्त होते , आरोग्याची प्राप्ती होते तसेच शरीराला हलकेपणा येतो.

घेरंड संहिते मध्ये आसनाच्या फायद्याच्या बाबतीत सांगितले आहे कि , **आसनेन भवेत दृढम् ।** म्हणजे आसनाच्या सरावाने शरीराला, मनाला दृढता प्राप्त होते. बळकटी प्राप्त होते .

१) योगासनांमुळे शरीरातील स्नायूंची लवचिकता वाढते .
२) शरीर अवयवांची कार्यक्षमता वाढते
३) योगासनांमुळे संपूर्ण शरीरातील सांधे , स्नायू , अंतर्गत अवयव , पाठीचा कणा , फुफ्फुसे, हातांची बोटे , पचन संस्थेतील अवयव यांचे कार्य सुधारते . ते सर्व सक्रिय बनतात .
४) शरीरातील मरगळ नाहीशी होऊन , शरीरात उत्साह संचारतो , शरीर हलके जाणवते .
५) सांध्यांना , अंतर्गत अवयवांचा रक्त पुरवठा सुधारून , चयापचय प्रक्रियेतील विषारी पदार्थ लवकर बाहेर टाकले जातात , त्यामुळे त्यांचे आरोग्य सुधारते .
६) वेगवेगळ्या योगासनांमुळे , पोटावर दाब पडत असतो , त्यामुळे आतड्यांची हालचाल प्राकृत झाल्यामुळे पोट व्यवस्थित साफ होते ,पचन क्रिया सुधारते , भूक व्यव्यस्थित लागते .
७) स्नायूंची ताकद , कार्यक्षमता वाढते. त्यामुळे कुर्चा , लिगामेंट यांची झीज होत नाही.
८) पाठीच्या मणक्याची लवचिकता वाढते , त्यामुळे मज्जारज्जूचे कार्य सुधारते . मेंदूचे सर्व शरीरावर असणारे नियंत्रण सुधारते .
९) हृदयाची , फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढते , त्यामुळे एकंदरीत संपूर्ण शरीराची क्षमता वाढते .
१०) स्नायूंना बळकटी मिळते व ते पिळदार होतात , त्यामुळे शरीराचा बांधा सुडौल होतो .
११) शरीरातील अनावश्यक चरबी कमी होऊन , वजन नियंत्रित राहायला मदत होते .
१२) मेंदूला चालना मिळते , त्याचे कार्य सुधारते . मेंदू तल्लख होतो .
१३) एकंदरीतच व्यक्तिमत्वाचा विकास होतो
१४) योगासनांच्या नियमित सरावाने शरीरातील विविध क्रियांचे , त्यासाठी आवश्यक बदलांचे ज्ञान आपल्याला होते .
१५ ) छोट्या छोट्या शारीरिक वेदना दूर करते .
१६) पाठीच्या मणक्याचे आणि त्या संबंधित स्नायू , लिगामेंट , कुर्चा यांचे कार्य सुधारते .
१७) मज्जा स्नानविय समन्वय सुधारतो .(Neuro Muscular Coordination)
१८) अंतःस्रावी ग्रंथी जसे थायरॉईड , अधिवृक्क (Adrenal Gland ), स्वादुपिंड (Pancrease ), पिट्युटरी (Pitutory ) , महिलांमध्ये बिज ग्रंथी (Ovaries ) यांचे कार्य सुधारून ,शरीरातील चयापचय प्रक्रिया सुधारून आरोग्य चांगले होते .

**मानसिक फायदे :**

१) एकाग्रता , स्मरण शक्ती वाढते
२) मानसिक शांततेचा अनुभव आपण घेऊ शकतो .
३) योगासनांच्या सरावाद्वारे विविध हालचालीकडे निरीक्षण करण्याच्या सवयी मुळे , चित्त स्थिर होते . मनाची चंचलता कमी होते .

४) मानसिक धैर्य , स्थैर्य प्राप्त होते .

५) भावनिक स्थिरता व संतुलन प्राप्त होते

६) मन प्रसन्न होते आणि मनाच्या अवस्थेवरच आपले शरीराचे कार्य अवलंबून असते याची हळू हळू जाणीव होऊ लागते .

७) कोणत्या गोष्टी मन विचलित करतात , कोणत्या गोष्टी मन प्रसन्न करतात याचे ज्ञान होऊ लागते .

८) भावनिक स्थिरता प्राप्त होते .

९) योगासनांच्या नियमित सरावाने चांगले आणि सुनियोजित पद्धतीने काम करण्याची प्रवृत्ती निर्माण होते

१०) नकारात्मक विचार , भावना यांना तटस्थ पणे पाहण्याची प्रवृत्ती निर्माण होते , त्यामुळे त्याचा परिणाम शरीरावर होत नाही .

## योगासनांचे वर्गीकरण / प्रकार

योगासने किती आहेत याचे उत्तर देताना ग्रंथामध्ये असे वर्णन आहे कि , या पृथ्वी म्हणून काय जीव जंतू आहेत , तेवढे योगासने आहेत . म्हणजेच ८४ लक्ष योगासने आहेत . काही योगासनांचे नवे आपण पहिली असतील तर ते प्राणी , पशु , पक्षी यांच्या नावाचे आहेत असे आपल्याला लक्षात येते . त्यामुळे एवढे सर्वच असणे आपल्याला करणे शक्य होत नाही किंवा होणारही नाही , म्हणून त्यांचे वर्गीकरण करून जेवढे जमतील तेवढे योगासने करणे गरजेचे आहे . योगासने अनेक प्रकारचे असल्याने त्याचे वर्गी कारणही ३ प्रकारे करता येईल

**योगासने**

**१) योगासने करण्याच्या पूर्वस्थितीनुसार**

**२) योगासनांच्या उपयुक्तते नुसार (फायद्या नुसार)**

**३) योगासनांचा शरीरावर होणाऱ्या परिणामाच्या नुसार**

**योगासनांचे प्रकार**

**१) योगासने करण्याच्या पूर्वस्थितीनुसार**

अ ) दंडस्थितीतील आसने
ब ) बैठक स्थितीतील आसने
क ) शयन स्थितीतील आसने
ड ) विपरीत शयन स्थितीतील आसने

**२) योगासनांच्या उपयुक्तते नुसार (फायद्या नुसार)**

अ ) ध्यानात्मक आसने
ब ) शरीर संवर्धनात्मक आसने किंवा क्रियात्मक आसने
क ) विश्रांती दायक आसने

**३) योगासनांचा शरीरावर होणाऱ्या परिणामाच्या नुसार**

अ ) पाठीच्या कण्यावर प्रभाव टाकणारे आसने
ब ) स्नायूंवर प्रभाव पडणारी आसने :
क ) पोटातील अवयवांवर प्रभाव टाकणारी आसने
ड ) संतुलन केंद्रावर प्रभाव टाकणारी योगासने : (Vestubular Organ ):

**१) योगासने करण्याच्या पूर्वस्थितीनुसार वर्गीकरण :**
कोणतेही योगासने करताना त्याआधी आपल्याला एक पूर्वस्थिती घेणे आवश्यक असते . त्या अनुसार आसनांचे ४ प्रकार पडतात

**अ ) दंडस्थितीतील आसने :**
उभे राहून करण्यात येणाऱ्या आसनांना  दंडस्थितीतील आसने असे संबोधले जाते . उदाहरणार्थ : वृक्षासन , ताडासन , त्रिकोणासन , पादहस्तासन, वीरभद्रासन इत्यादी .

**ब ) बैठक स्थितीतील आसने :**
आसने करीत असतांना ज्या आसनांची पूर्वस्थती हि बैठक म्हणजेच बसलेली असते त्या आसनांना  बैठक स्थितीतील आसने असे म्हणतात. उदाहरणार्थ : पद्मासन , गोमुखासन , भद्रासन , पश्चिमोत्तासन , वज्रासन , उष्ट्रासन इत्यादी

**क ) शयन स्थितीतील आसने :**
आसने करीत असतांना ज्या आसनांची पूर्वस्थती हि पाठीवर झोपून असते म्हणजेच शयन अवस्थेत असते,  त्या आसनांना शयन स्थितीतील आसने असे म्हणतात. उदाहरणार्थ : पवनमुक्तासन , सेतुबंधासन , उत्तानपादासन , सर्वांगासन इत्यादी

**ड ) विपरीत शयन स्थितीतील आसने :**
आसने करीत असतांना ज्या आसनांची पूर्वस्थती हि पोटावर झोपून असते म्हणजेच विपरीत शयन अवस्थेत असते,  त्या आसनांना विपरीत शयन स्थितीतील आसने असे म्हणतात. उदाहरणार्थ : भुजंगासन ,शलभासन , धनुरासन .

**२) योगासनांच्या उपयुक्तते नुसार (फायद्या नुसार) :**

अनेक योगासने आहेत , त्यानुसार प्रत्येक योगासनाचा शरीरावर होणारा परिणाम त्यांची उपयुक्तता हि वेगवेगळी आहे , या उपयुक्तते नुसार आसनांमध्ये वेगळ्या पद्धतीने वर्गीकरण करण्यात आलं आहे . त्यानुसार आसनाचे ३ प्रकार पडतात . या वर्गीकरणामुळे साधना करताना उपयुक्ततेनुसार कोणत्या सणाची निवड करावयाची हे ठरवता येते .

**अ ) ध्यानात्मक आसने**
**ब ) शरीर संवर्धनात्मक आसने किंवा क्रियात्मक आसने**
**क ) विश्रांती दायक आसने**

**अ ) ध्यानात्मक आसने :**

जी योगासने प्रामुख्याने ध्यान करण्यासाठी उपयुक्त आहेत , त्या आसनांना ध्यानात्मक आसने म्हणतात . उदाहरणार्थ : पद्मासन , सिद्धासन , वज्रासन .

या आसनांच्या स्थितीमध्ये पाठीचा कणा ताठ राहतो , पायाच्या विशिष्ठ रचनेमुळे शरीराला स्थिर , सम अशी स्थिती प्राप्त होते जी ध्यान साधनेसाठी उपयुक्त असते. भागवत गीता या ग्रंथामध्ये ध्यानासाठी शरीर , डोके व मान यांची समस्थिती आसने गरजेचे असते , असे सांगितले आहे . ती या आसनामुळे साध्य होते, त्यामुळे हे आसने ध्यानासाठी उपयुक्त आहेत .

**ब ) शरीर संवर्धनात्मक आसने किंवा क्रियात्मक आसने:**

ज्या आसनांच्या सरावाने शरीर अवयवांचे संवर्धन होते , त्यांची कार्यक्षमता, लवचिकता वाढीस लागून एक प्रकारे शरीराच्या संवर्धनासाठी जयनाचा त्यांना

शरीर संवर्धनात्मक आसने असे म्हणतात , तसेच हे आसने करीत असताना शरीराला वाकविणे , ताण देणे , पीळ देणे अशा अनेक प्रकारच्या क्रिया लागतात, अनेक प्रकारचे सांधे , स्नायू , कुर्चा यांच्या क्रिया या आसनांच्या सरावाने होतात , त्यामुळे यांना क्रियात्मक आसने असेही म्हणतात . उदाहरणार्थ : विपरीत करणी , पश्चिमोत्तानासन , मत्स्यासन , धनुरासन , अर्ध मत्स्येंद्रासन , सुप्तवज्रासन.

पाले शरीर हे एक प्रकारचे जणू यंत्रच आहे , यामध्ये असंख्य क्रिया या एकाच वेळी चालू असतात, अनेक अवयव हे त्याच्या क्रिया नित्य नियमाने करीत असतात , आरोग्य रक्षणासाठी चयापचय प्रक्रियेद्वारे उपयुक्त भागाचे शोषण, अनुपयुक्त भागाचे उत्सर्जन, सर्व अवयवांचे पोषण होणे गरजेचे असते . त्यामुळे या सर्व प्रक्रिया सुरळीत चालण्यासाठी शरीरातील सर्वच संस्थांचे कार्य विशेष करून अंतःस्रावी ग्रंथींचे , मज्जा संस्थेचे, पचन संस्था कार्य सुधारण्यासाठी शरीरसंवर्धनात्मक आसनांचा उपयोग होतो . रोग प्रतिकार क्षमता वाढविणे , आरोग्य रक्षण , रोग निवारण, कार्यक्षमता वृद्धी या गोष्टी या असं प्रकरणी साधल्या जातात . हठयोग प्रदीपिके मध्ये सांगितलेले कुर्यात तदासनं स्थेर्यम् श्चारोग्यम लाघवम् ।। हे कार्य प्रामुख्याने या असं प्रकरणे घडते , शरीराला स्थित्रात , आरोग्य प्राप्ती , हलकेपणा मिळतो . शरीराला नवा चैतन्य मिळते .

**क ) विश्रांती दायक आसने :**

ज्या आसनांच्या सरावाने शरीराला , मनाला विश्रांती मिळते त्या आसनांना विश्रांती दायक आसने म्हटले जाते . उदाहरणार्थ : शवासन , मकरासन.

शरीर क्रियात्मक योगासने केल्यानंतर किंवा शारीरिक श्रम केल्यानंतर, त्यामध्ये प्रभावित झालेल्या स्नायूंना , अवयवांना शिथिल करणे , त्यांना विश्रांती देणे आवश्यक असते त्या करीता विश्रांती दायक आसनांची आवश्यकता असते . या आसनाने केवळ शरीरालाच नाही तर मनाला देखील विश्रांती मिळते , जी मानसिक स्वास्थ्यासाठी , ताणतणाव कमी करण्यासाठी आवश्यक आहे . तसेच या आसनांच्या नियमित सरावाने आपण कमी कालावधी मध्ये शरीराला जास्तीतजास्त विश्रांती देऊ शकतो . या आसनांतील शारीरिक स्थिती मुळे सर्व

स्नायूंना विश्रांती मिळते , श्वासाची हृदयाची गती कमी होते , सर्व अवयव शिथिल होऊ लागतात. अतिरिक्त रक्तदाब कमी होतो. मानसिक ताणतणाव जन्य आजारांवर याचा उपयोग होतो.

**३) योगासनांचा शरीरावर होणाऱ्या परिणामाच्या (प्रभाव )नुसार :**

योगासने करताना शरीराची अनेक प्रकारे हालचाल होते , शरीर अवयवांवर वेग वेगळया पद्धतीने दाब पडतो , स्नायूंवर ताण पडतो हे आपल्याला ज्ञात आहे .

त्यामुळे विविध योगासनांचा आपल्या शरीरावर होणाऱ्या परिणामाच्या किंवा हालचालींच्या आधारे किंवा त्यांचा सर्वाधिक प्रभाव कोणत्या भागावर पडतो त्याच्या आधारे त्याचे खालील प्रमाणे वर्गीकरण करण्यात आले आहे .

**अ ) पाठीच्या कण्यावर प्रभाव टाकणारे आसने :**

पाठीचा कणा हा आपल्या जवळ जवळ सर्वच हालचालींचा पाया आहे . योगासने करीत असताना सर्वच आसनांमध्ये पाठीच्या कण्यावर प्रभाव पडतो , मग या वर्गीकरणाची आवशयकता काय ? असा प्रश्न विद्यार्थ्यांना पडतो . त्याचे उत्तर असे आहे कि जरी सर्वच आसनांमध्ये पाठीच्या कण्याची हालचाल हो असली तरी काही आसनांमध्ये पाठीच्या कण्यावर लक्ष केंद्रित करून त्याच्या होणाऱ्या हालचाली या वाढविल्या जातात , आपल्या सामान्य हालचाली पेक्षा अतिरिक्त ताण हा पाठीच्या कण्यावर पडतो . या प्रकारच्या हालचालीमुळे पाठीच्या कण्याला लागून असणारे सर्व स्नायू , कुर्चा ,सांधे प्रभावित होतात , त्यांची लवचिकता व ताकद वाढीस लागून पूर्ण पाठीच्या कण्याचे कार्य आणि आरोग्य सुधारते . त्यातही पाठीच्या कण्याच्या होणाऱ्या हालचालीवरून त्याचे पुढील ४ प्रकार पडतात .

**A ) पाठीचा कणा पुढे झुकणारी आसने: (forward Bending Asan )**

या आसन प्रकारामध्ये पाठीच्या कण्याला पुढे वाकविले जाते. उदाहरणार्थ : पश्चिमोत्तानासन , जानू शिरासन , हलासन इत्यादी

**B ) पाठीचा कणा मागे वाकविणारी आसने : (Backward Banding Asan ):**

या आसन प्रकारामध्ये पाठीच्या कण्याला पाठीमागच्या बाजूला वाकविले जाते . उदाहरणार्थ : धनुरासन , चक्रासन , उष्ट्रासन , राजकपोतासन

**C) पाठीच्या कण्याला पीळ देणारी आसने : (Spinal Twisting Asan)**

या आसन प्रकारामध्ये पाठीच्या कण्याला गोल फिरवून पीळ दिला जातो . उदाहरणार्थ : कटिचक्रासन , अर्धमत्स्येंद्रासन , वक्रासन इत्यादी

**D) पाठीच्या कण्याला कडेला वाकविणारी आसने :(Latera Bending Asan )**

या आसन प्रकारामध्ये पाठीच्या कण्याला डाव्या किंवा उजव्या बाजूला कडेला वाकविले जाते . उदाहरणार्थ : तिर्यक ताडासन , त्रिकोणासन , परिघासन इत्यादी .

**E) पाठीच्या कण्याला उलटे करणारे आसने : (Inverted Asan )**

या आसन प्रकारामध्ये पाठीच्या कण्याला पूर्णतः उलटे केले जाते . उदाहरणार्थ : शीर्षासन ,

**ब ) स्नायूंवर प्रभाव पडणारी आसने :**

योगासनांची रचनाच अशा प्रकारे करण्यात आली आहे कि त्यामुळे शरीरातील सर्वच स्नायू हे विविध योगासनांनी प्रभावित होतात . त्याद्वारे त्यांची व लगतच्या सांध्यांची कार्यक्षमता वाढीस लागते . परंतु काही आसने अशी असतात कि ज्यांच्या द्वारे शरीरातील स्नायूंना अतिरिक्त ताण पडतो , त्याची माहिती असणे गरजेचे आहे.

उग्रासन , पश्चिमोत्तानासन , वीरभद्रासन , पार्श्व कोनासन

**क ) पोटातील अवयवांवर प्रभाव टाकणारी आसने :**

काही आसनांच्या सरावामुळे पोटातील अवयवांवर दाब पडतो , पोटामध्ये धन (Positive ) व ऋण (Negative ) प्रभाव पडतो , त्यामुळे तेथील रक्तपुरवठा सुधारतो , चयापचय प्रक्रियेतून निर्माण होणाऱ्या अनावश्यक घटकांचा निचरा होण्यास मदत होते, तेथील नसांना (Nerves) उत्तेजना मिळते आणि तेथील अवयवांना उत्तेजना मिळून त्यांचे कार्य सुधारते आणि कार्यक्षमता वाढते .

उदाहरणार्थ : मंडूकासन, वक्रासन , पादहस्तासन , पश्चिमोत्तानासन , मयूरपिच्छासन

**ड ) संतुलन केंद्रावर प्रभाव टाकणारी योगासने : (Vestubular Organ ):**

काही असं प्रभाकर असे असतात कि ज्यामध्ये आपल्याला स्वतः चा तोल सांभाळावा लागतो , अशा वेळी हा तोल साधत असताना मेंदूतील संतुलन साधण्याऱ्या केंद्रावर त्या आसनांचा प्रभाव पडत असतो. अशा आसनांच्या सरावाने आपली एकाग्रता, स्मरणशक्ती ,धारणशक्ती संतुलन वाढीस लागते .

उदाहरणार्थ : वृक्षासन , ताडासन , शीर्षासन , वृश्चिकासन , तोलांगूलासन इत्यादी

यातील काही आसने हि केवळ संतुलन साधण्यासाठी उपयुक्त आहे पण काही आसनांमध्ये संतुलनासोबत स्नायूंचे सांध्यांची आकुंचन प्रसारण हि करावे लागते. जसे नटराजासन , वृश्चिकासन , मयूरपिच्छासन

# A) दंड स्थितीतील योगासने (उभे राहून करावयाची आसने ):

### १. अर्धकटीचक्रासन:

कटी म्हणजे कंबर, या आसनामध्ये आपल्या कंबरेच्या स्नायूंना पीळ मिळतो , त्यामुळे या आसनाला अर्धकटीचक्रासन असे म्हणतात.

**कृती:**

१) दोन्ही पावलांमध्ये खांद्याएवढे अंतर ठेवून उभे राहावे.

२) दोन्ही हात खांद्यांच्या सरळ रेषेमध्ये समोर घ्यावेत, दोन्ही हातांचे तळवे एकमेकांकडे ठेवावे.

३) श्वास आत मध्ये घेत, दोन्ही हात आणि कंबर आणि छाती डाव्या बाजूला गोलाकार फिरवावे.

४) गोल फिरल्या नंतर उजवा हात कोपरमध्ये वाकवून डाव्या खांद्याच्या जवळ न्यावा .

५) पुन्हा श्वास आत मध्ये घेत गोलाकार फिरून हात सरळ घ्यावे .

६) पूर्वस्थितीत यावे हीच क्रिया उजव्या बाजूनेही करावी

**फायदे :**

१) या आसनामुळे कंबर सुडौल होते

२) कंबरेवरची आणि पोटावरची अनावश्यक चरबी कमी होते.

३) कंबर दुखी कमी होते

### २ पादहस्तासन

**भूमिका :** पाद म्हणजे पाय , हस्त म्हणजे हात .या आसनात हातांनी आपल्या पावलांना स्पर्श केला जातो म्हणून या आसनाला पादहस्तासन असे म्हणले आहे .

**स्थिती :** दंडस्थिती
**पूर्वाभ्यास :** कटिशक्ती विकासक क्रिया
**कृती :**

१) पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ, हातांचे तळवे मांडीला लागून ठेवावे . यालाच समस्थिती असे म्हणले जाते. पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.
२)श्वास आतामध्ये घेत दोन्ही हात बाजूने वर घ्यावे
३) श्वास बाहेर सोडत पुढे झुकावे व हातांनी आपल्या पावलांना स्पर्श करावा. ज्यांना शक्य आहे त्यांनी दोन्ही हातांचे टाळावे पायाच्या बाजूला ठेवावे .
४) पूर्ण पुढे झुकल्यावर डोकं गुडघ्याला टेकवावे . शक्य तेवढ्या वेळ याच स्थितीत थांबावे .
५) पुन्हा श्वास घेत हातवर करत सरळ व्हावे .
६) श्वास बाहेर सोडत दोन्ही हात कडेने खाली घ्यावे व पूर्वस्थितीत यावे

**फायदे :**

१) पोटावरची चरबी कमी होते.
२) मेंदूकडे रक्तपुरवठा चांगला होतो.
३) कंबरेचे व मांडीचे स्नायू लवचिक होतात .
४) पाठीचे व पायाच्या मागचे स्नायू ताणले जाऊन त्याची लवचिकता वाढते .

**सावधानी :**

१) पुढे झुकताना सुरवातीला कंबरेतून ना वाकता पुढे झुकावे , जेवढा पाठीचा कणा सरळ राहील तेवढा मांडीच्या मागील बाजूस ताण पडून त्याची लवचिकता वाढण्यास मदत होणार आहे .
२) कंबरदुखी असल्यास सावकाश पुढे झुकावे. शक्यतो पाठीचा कणा सरळच ठेवावा .

**हे आसन कोणी करू नये : (Contraindication)**

१) सायटिका ,तीव्र स्वरूपाची पाठदुखी , हर्निया ,हृदय विकार ,गर्भिणी अवस्था ,काच बिंदू (Glucoma) असेल तर हे आसन करू नये

**३ अर्धचक्रासन**

**भूमिका :** चक्रासना पूर्वीची हि स्थिती असल्याने या आसनाला अर्धचक्रासन म्हणले आहे.
स्थिती:दंडस्थिती
**पूर्वाभ्यास :** कटीशक्ती विकासक क्रिया
**कृती :**
१) पूर्वस्थिती : दोन्ही पाय जोडलेले , हात शरीराजवळ, हातांचे तळवे मांडीला लागून ठेवावे . यालाच समस्थिती असे म्हणले जाते. पूर्ण शरीर एका रेषेत सरळ असावे- दोन्ही पाय जोडलेली रेष , नाक एका सरळ रेषेत असावे.
२) दोन्ही हातांनी कंबरेवर ठेवून हाताचे अंगठे मणक्यावर ठेवून कंबरेला आधार द्यावा .
३) श्वास आतमध्ये घेत शक्य तेवढे कंबरेतून मागे झुकावे .
४) या स्थितीत पाय गुडघ्यातून वाकणार नाही याची काळजी घ्यावी . शक्य तेवढ्या वेळ याच स्थितीत थांबावे .
५) पुन्हा श्वास बाहेर सोडत मान ,छाती व कंबरेतून सरळ होणे.
असे तुम्ही २ ते ३ वेळा हे आसन पुन्हा करू शकता .
**फायदे :**
१) पाठीच्या स्नायूंची ताकद वाढते.
२) कंबर दुखी कमी होते.
३) पाठीचा कणा लवचिक होतो.
४)छातीचे व पोटाचे स्नायू ताणले जातात.
५) पोटावरची चरबी कमी होते.
६) फुफुसांची कार्यक्षमता वाढते.
**आसन करताना काय काळजी घ्यावी**
हे आसन करताना कंबरेतून मागे झुकावे लागते , मान मागे टाकावी लागते त्यामुळे कधी कधी काही साधकांना चक्कर येऊ शकते , त्यामुळे मागे झुकताना सुरवातीला कमी झुकावे , तोल व्यवस्थित सांभाळता येत असेल तरच मग पूर्ण मागे झुकावे. आसनात तोल जात असेल तर सुरवातीला पायात खांद्यांएवढे अंतर घेऊन करावे . मागे झुकताना पाय गुडघ्यात वाकवू नये या याकडे लक्ष द्यावे .
**कोणी करू नये (Contraindication) :**
१) तीव्र स्वरूपाची पाठदुखी ,मानदुखी असेल तर हे आसन करू नये .
२) हर्निया, पोटाची शस्त्रक्रिया झाली असेल तर
३) उच्च रक्तदाब . चक्कर येणे ,असा त्रास असेल तर करू नये
४) गर्भिणी महिलालांनी , वयस्कर व्यक्तींनी करू नये .

## ४. त्रिकोणासन :

या आसनामध्ये शरीराची स्थिती त्रिकोणा प्रमाणे दिसते, त्यामुळे या आसनाला त्रिकोणासन असे म्हणतात.

## कृती:

१) दंड स्थितीतील आसनाच्या पूर्वस्थिती मध्ये उभे रहावे
२) दोन्ही पायामध्ये तीन ते साडेतीन फूट अंतर घ्यावे.

३) प्रथम डाव्या पायाचा तळवा  डाव्या बाजूने बाहेरच्या दिशेने वळवावा,  हळुवार श्वासात मध्ये घेत दोन्ही हात खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये कडेने वरती घ्यावे हातांचे तळवे जमिनीच्या दिशेने राहतील ,मान सरळ  राहील याकडे लक्ष द्यावे.

४)डावा पाय गुडघ्यांमध्ये न वाकवता, डाव्या बाजूला वाकावे आणि डावा हाताचा तळवा डाव्या पायाच्या पंजाचा समोर ठेवावा.

५)प्रथम मान खाली करावी, नजर डाव्या पायाच्या पंज्याकडे,  पाय गुडघ्यांमध्ये न वाकवता याच स्थितीमध्ये राहायचा प्रयत्न करावा. आसन चांगले जमत असेल तर मान वर करून वरच्या हाताच्या पंज्याकडे पहावे.  ही या आसनाची पूर्ण स्थिती आहे.  या स्थितीमध्ये १०-३० सेकंद पर्यंत थांबावे,  नंतर आसन  स्थिती सोडावी.

६)आसनस्थिती सोडताना , हळूवार सरळ व्हावे, दोन्ही हात खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये राहतील, नंतर हळुवार हात खाली करून डाव्या पायाचा पंजा सरळ करायचा आहे व हे आसन  पुन्हा उजव्या पायाचा पंजा बाहेरच्या दिशेने कडून उजव्या बाजूने करावे.

या आसनामध्ये शरीराची स्थिती त्रिकोणा प्रमाणे दिसते, त्यामुळे या आसनाला त्रिकोणासन असे म्हणतात.

## कृती:

१) दंड स्थितीतील आसनाच्या पूर्वस्थिती मध्ये उभे रहावे

२) दोन्ही पायामध्ये तीन ते साडेतीन फूट अंतर घ्यावे.

३) प्रथम डाव्या पायाचा तळवा  डाव्या बाजूने बाहेरच्या दिशेने वळवावा,  हळुवार श्वासात मध्ये घेत दोन्ही हात खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये कडेने वरती घ्यावे हातांचे तळवे जमिनीच्या दिशेने राहतील ,मान सरळ  राहील याकडे लक्ष द्यावे.

४)डावा पाय गुडघ्यांमध्ये न वाकवता, डाव्या बाजूला वाकावे आणि डावा हाताचा तळवा डाव्या पायाच्या पंजाचा समोर ठेवावा.

५)प्रथम मान खाली करावी, नजर डाव्या पायाच्या पंज्याकडे, पाय गुडघ्यांमध्ये न वाकवता याच स्थितीमध्ये राहायचा प्रयत्न करावा. आसन चांगले जमत असेल तर मान वर करून वरच्या हाताच्या पंज्याकडे पहावे. ही या आसनाची पूर्ण स्थिती आहे. या स्थितीमध्ये १०-३० सेकंद पर्यंत थांबावे, नंतर आसन स्थिती सोडावी.

६)आसनस्थिती सोडताना , हळूवार सरळ व्हावे, दोन्ही हात खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये राहतील, नंतर हळुवार हात खाली करून डाव्या पायाचा पंजा सरळ करायचा आहे व हे आसन पुन्हा उजव्या पायाचा पंजा बाहेरच्या दिशेने कडून उजव्या बाजूने करावे.

## फायदे:

१)मांडीच्या, पोटरीच्या स्नायूंना ताण पडतो त्यामुळे तेथील स्नायूंची लवचिकता व ताकद वाढते, रक्ताभिसरण सुधारते

२) गुडघ्याची वेदना कमी होते.

३) कंबरेच्या स्नायूंना ताकद मिळते , त्यामुळे पाठदुखी, मानदुखी, कंबरदुखी यासारख्या आजारांवर ती उपयुक्त.

४) आपल्या पोटाच्या कडेच्या स्नायूंना ताण पडत असल्यामुळे पोटावरची अनावश्यक चरबी कमी होण्यास मदत होते.

## कोणी करू नये?

१) तीव्र पोटदुखी असताना आसन करताना घ्यावयाची काळजी घ्यावी .

## आसन करताना घ्यावयाची काळजी:/ आसन परिपूर्ण होण्यासाठी महत्वाच्या सूचना ( Tips )

१)हे आसन करत असताना प्रत्येक हालचाल हळवा आणि नियंत्रणामध्ये करावी. हात पूर्ण खाली पायाच्या तळव्याच्या समोर टेकवता येत नसेल तर हात घोटा , नडगी किंवा गुडघ्यावर ती ठेवला तरीही चालेल. सरावाने हात खाली टेकवायचा प्रयत्न करायचा आहे.

२) हात खाली घेतांना दोन्ही खांदे छाती व पाय एका सरळ रेषेत मध्ये राहतील असा प्रयत्न करायचा आहे, जेणेकरून आपल्या पायाला व्यवस्थित पडेल.

३)आपल्या पाठीचा कणा हा कडेला वाकवणे अपेक्षित आहे. पुढे झुकून हात खाली टेकवू नये.

४) हे आसन अजुन अचूक करायचे असेल तर हात खाली टेकल्यानंतर मान खाली करावी व मागील बाजूने विरुद्ध बाजूच्या पायाच्या टाचेचे कडे पाहायचा प्रयत्न करावा.

५)सराव करताना दोन्ही खांदे, पाय आणि हात भिंतीला टेकवावे आणि भिंतीला टेकून एका बाजूला झुकावे, याने पायावरती योग्य तो ताण पडतो

## ५. परिवृत्त त्रिकोणासन :

या आसनामध्ये त्रिकोणासनात जी कृती करतो त्याच्या विरुद्ध कृती होत असते त्यामुळे यास परिवृत्त त्रिकोणासन असे म्हणतात .

**स्थिती** : दंडस्थिती

पूर्वाभ्यास : जघाशक्ती विकासक क्रिया , अर्धकटीचक्रासन , त्रिकोणासन , वीरभद्रासन

**कृती :**

१) दोन्ही पाय जोडावेत व दोन्ही हात मांडीला लागून ठेवावे.

२) दोन्ही पायात साधारणपणे ३ ते ४ फूट अंतर घ्यावे.

३) डाव्या पायाचे पाऊल बाहेरच्या दिशेने काढावे.

४) दोन्ही हात श्वास घेत खांद्यांच्या रेषेमध्ये घ्यावेत.

५) श्वास सोडत उजवा हात डाव्या पायाच्या बाजूला ठेवून पाठीच्या कण्याला पीळ द्यावा , जेणे करून दोन्ही खांद्यांची दिशा हि पाठीमागच्या बाजूने होईल .

६) हि या आसनाची अंतिम स्थिती होय , या स्थितीत संथ श्वसन करावे.

७) आसन सोडताना पुन्हा उजवा हात वर उचलून सरळ व्हावे , हात खाली करावे .पूर्वस्थितीमध्ये यावे व पुन्हा हीच क्रिया विरुद्ध बाजूने उजव्या पायाने करावी .

**फायदे :**

१) कंबरेवरची कडेची चरबी कमी होते .

२) छातीच्या पिंजऱ्याची व स्नायूंची लवचिकता वाढते त्यामुळे , फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढते.

३) मांड्यां, घोटा , गुडघा , खुब्याचे स्नायू यांची ताकद व लवचिकता वाढते.

**कोणी करू नये :** गुडघेदुखी , घोट्याला काही गंभीर इजा झाली असेल तर , मणक्यातील गाडी सरकली असेल तर हे आसन करू नये .

## ६.उत्कटासन:

हे एक दंड स्थितीतील आसन आहे.

**कृती:**

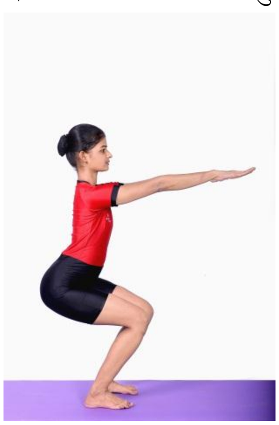
१) दंड स्थितीतील आसनाच्या पूर्व स्थितीमध्ये उभे राहावे.

२)दोन्ही पायांमध्ये खांद्यांएवढे अंतर घ्यावे , नंतर दोन्ही हात समोरून खांद्यांच्या सरळ रेषेमध्ये पुढे घ्यायचे आहेत.

३)पाठीच्या, कंबरेच्या स्नायूंकडे लक्ष देऊन पाठीचा कणा ताठ ठेवायचा आहे.

४)हळुवार दोन्ही पाय गुडघ्यांमध्ये वाकवून मांडी जमिनीला समांतर होई पर्यंत खाली यायचे आहे. या स्थितीमध्ये पाठीचा कणा ताठ राहील नजर समोर हात खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये मध्ये राहतील याकडे लक्ष द्यायचे आहे. हि या आसनाची अंतिमस्थिती आहे. ५ - १० सेकंद या स्थितीमध्ये थांबून आसन स्थिती सोडायची आहे.

५)आसनस्थिती सोडताना हळूवार दोन्ही पाय सरळ करायचे आहेत आणि नंतर हात खाली करून पुन्हा दंड स्थितीमध्ये आहे. या आसनाचे आपण एकावेळी पाच आवर्तने करू शकतो व पाच आवर्तनचा १ सेट, असे २ ते ३ सेट करू शकतो .यामुळे आसनाचा फायदा आपल्याला अधिक होईल.



**फायदे:**

१)गुडघ्याच्या सांध्यासाठी व स्नायूंसाठी या आसनाचा फायदा होतो.

२)पाठीचा कणा ताठ राहिल्यामुळे पाठीच्या कंबरेच्या स्नायूंना बळकटी मिळते, त्यामुळे पाठदुखी आणि मानदुखी यासारख्या आजारांवर या आसनाचा फायदा होतो.

**कोणी करू नये?**

१)गुडघ्याच्या सांध्याची झीज झाली असल्यास व कूर्च्यांना मार लागला असल्यास, गुडघ्या वरती सूज असेल तर हे आसन करू नये.

**आसन करताना घ्यावयाची काळजी:/ आसन  परिपूर्ण होण्यासाठी महत्वाच्या सूचना ( Tips )**

पाठीचा कणा ताठ, मान दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेमध्ये मध्ये आणि मांडी जमिनीला समांतर करायचे आहे. पाठ व कंबरेमध्ये वाकू नये , बाक देऊ नये आणि खूप पुढे झुकू नये.

**७.ऊर्ध्व हस्त उत्कटासन : (उत्कटासन नंबर २)**

**कृती :**

१)दंड स्थितीतील आसनांच्या पूर्वस्थिती मध्ये उभे रहावे.

२) दोन्ही पायांमध्ये खांद्यांएवढे अंतर घ्यावे.

३) श्वास आत मध्ये घेत दोन्ही हात वरती घ्यावे आणि दोन्ही हातांचे तळवे एकमेकांना जोडावे.

४)दोन्ही हातांचे  दंड कानाला स्पर्श करतील आणि कोपरे सरळ ठेवून दोन्ही हातांना वरच्या दिशेने ताण द्यावा , पाठीच्या कडे लक्ष द्यायचे आहे.

५)दोन्ही पाय एकाच वेळेस गुडघ्यांमध्ये वाकवायचे आहेत आणि मांडी जमिनीला समांतर करावी.  मान समोर , पाठीचा कणा ताठ राहील.  ही या आसनाची पूर्ण स्थिती आहे.  १०-१५  सेकंद या स्थितीमध्ये स्थिर रहायचे आहे नंतर आसनस्थिती सोडायची आहे.

६) आसनस्थिती सोडताना श्वास आता घेत हळुवार पाय सरळ करायचे आहेत , श्वास बाहेर सोडत दोन्ही हात कडेने खाली घेऊन पूर्व स्थितिमहदये यावे .  या आसनाचे आपण एकावेळी पाच आवर्तने करू शकतो व पाच आवर्तनचा १ सेट,  असे २ ते ३ सेट करू शकतो .यामुळे आसनाचा फायदा आपल्याला अधिक होईल.

**फायदे :**

१) उत्कटासना प्रमाणे

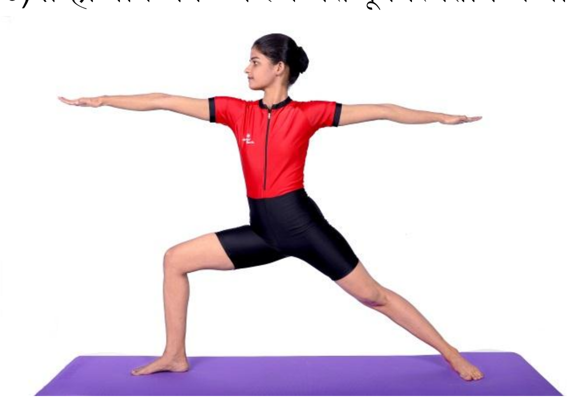
२)उत्कटासनापेक्षा या आसनात आपल्या मानेच्या आणि पाठीच्या स्नायूंना अधिक ताण पडतो, त्यामुळे त्यांची ताकद , लवचिकता वाढते. त्यामुळे मानदुखी, पाठदुखी हे कमी होतात.
३) संपूर्ण मानेपासून कमरेच्या भागापर्यंत पाठीच्या कण्याच्या बाजूला असणाऱ्या स्नायूंना या आसनाचा उपयोग होतो. त्यामुळे कण्याची ताकद वाढते.

**८.वीरभद्रासन :**

वीरभद्र हा एक महान, आत्मविश्वासाने भरीत योद्धा होता,या आसनाच्या सरावाने आपल्यातील आत्मविश्वास अधिक वाढतो त्यामुळे या आसनास वीरभद्रासन असे म्हणतात.

**कृती :**

१)उभे राहून करावयाचा आसनांच्या पूर्वस्थिती मध्ये यावे.
२) दोन्ही पायांमध्ये तीन ते साडेतीन फूट अंतर घेऊन उभे राहावे , नंतर डाव्या पायाचा पंजा डाव्या बाजूला बाहेरच्या दिशेने काढावा.
३) श्वास आत घेत , दोन्ही हात कडेने खांद्याच्या रेषेत मध्ये घ्यावे व मान डाव्या बाजूला वळवायची आहे आणि आपली नजर डाव्या हाताच्या मधल्या बोटाकडे केंद्रित करावी.
४) श्वास बाहेर सोडत डावा पाय गुडघ्यामध्ये वाकवायचा आहे व डाव्या पायाची मांडी जमिनीला समांतर होईल व गुडघ्याचा नव्वद अंशाचा कोण होईल येथपर्यंत खाली यायचे आहे. ही या आसनाची अंतिम स्थिती आहे, या स्थितीमध्ये १० ते ३० सेकंद स्थिर राहायचा प्रयत्न करायचा आहे व नंतर आसनस्थिती सोडायची आहे.
५)आसन सोडताना श्वास आत घेत हळूवार डावा पाय गुडघ्यांमध्ये सरळ करायचा आहे, नंतर श्वास बाहेर सोडत दोन्ही हात खाली करायचे आहेत आणि मान सरळ करायचे आहे.
६)हेच आसन पुन्हा उजव्या बाजूने करायचे आहे.
७)दोन्ही पाय जवळ करून असं पूर्व स्थितीमध्ये यायचे आहे .



**फायदे:**

१) या आसनामुळे खुब्याच्या ,मांडीच्या व गुडघ्याच्या सांध्यांना व स्नायूंना ताकद मिळते.

२) रक्तपुरवठा सुरळीत होऊन स्थिरता वाढते.

३) घोट्याच्या सांध्याला बळकटी येते .

४) आपला आत्मविश्वास, एकाग्रता यामुळे वाढतो

**आसन करताना घ्यावयाची काळजी:/ आसन परिपूर्ण होण्यासाठी महत्वाच्या सूचना ( Tips )**

१) या आसनामध्ये आपल्या खुब्याच्या, गुडघ्यांना स्नायूंना ताण पडतो त्यामुळे हे आसन हळुवार आणि नियंत्रणामध्ये करायचे आहे .

२)जेव्हा आपण पाय गुडघ्यामध्ये वाकवतो तेव्हा गुडघा आणि घोटा एका सरळ रेषेमध्ये राहील असा प्रयत्न करायचा आहे.

३)एका बाजूला पाय वाकवल्यानंतर पाठीचा कणा ताठ राहील, दोन्ही हात खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये राहतील याकडे ही आपल्याला लक्ष द्यायचा आहे

**९. वीरभद्रासन नंबर 2**

**कृती:**

१) उभे राहून करावयाच्या आसनांच्या पूर्वस्थिती मध्ये यावे.

२) हळूवार दोन्ही पायांमध्ये ३ -३. ५ फूट अंतर येईल अशा रीतीने डावा पाय पुढे घ्यावा.

३)श्वास आत मध्ये घेत दोन्ही हात कडेने वरती करायचे आहेत. दोन्ही हाताचे दंड आपल्या कानाला लागतील, कोपरे व मन सरळ ठेवून दोन्ही हात हातांचे तळवे एकमेकांना जोडायचे आहेत.

४)श्वास बाहेर सोडत डावा पाय गुडघ्यांमध्ये वाकवायचा आहे व डाव्या पायाची मांडी जमिनीला समांतर करायचे आहे. उजवा पाय सरळ आणि उजव्या पायाचा तळवा जमिनीला टेकवायाचा आहे. हि या आसनाची अंतिम स्थिती आहे. १० -३० सेकंद या स्थितीमध्ये थांबून आसनस्थिती सोडायची आहे. ५)आसनस्थिती सोडताना श्वास आत मध्ये घेत डावा पाय सरळ करायचा आहे, श्वास बाहेर सोडत हात खाली करायचा आहेत आणि डावा पाय मागे घेऊन दोन्ही पाय पुन्हा एकमेकांना जोडून पूर्व स्थितीमध्ये यावे .

६) उजव्या पायाने हे आसन याच क्रमाने करायचे आहे.

**१०.वृक्षासन:**

या आसनामध्ये आपलं शरीर वृक्षाप्रमाणे दिसते त्यामुळे या आसनास वृक्षासन असे म्हणतात.

हे एक संतुलनात्मक आसन आहे , म्हणजे या आसनामध्ये आपल्याला स्वतःचा तोल सांभाळा लागतो.

**कृती:**

१) उभे राहून करावयाच्या आसनाच्या पूर्वस्थिती मध्ये यावे .

२)प्रथमतः डावा पाय गुडघ्यांमध्ये वाकवून डाव्या पायाची टाच जननेंद्रिय व गुदमार्ग यांच्यामध्ये लागेल व डाव्या पायाचा तळवा उजव्या पायाच्या मांडीच्या आतल्या बाजूने राहील, पायाचे बोट जमिनीच्या दिशेने राहतील असा ठेवावा.

३) दोन्ही हात नमस्कार मुद्रेमध्ये घ्यायचे आहे व स्थितीमध्ये थांबायचे आहे.

४) श्वास आत मध्ये घेत दोन्ही हात वर घ्यायचे आहे, दोन्ही हातांचे दंड कानाला लागतील, हाताचे तळवे एकमेकांना टेकतील असे ठेवायचे आहेत व स्वतःचे शरीर स्थिर ठेवण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. हि या आसनाची पूर्ण स्थिती आहे. पाच ते दहा सेकंद या स्थितीमध्ये स्थिर थांबून आपल्याला आसनस्थिती सोडायची आहे.

५)आसन स्थिती सोडताना श्वास बाहेर सोडत दोन्ही हात खाली घ्यावेत , नंतर डावा पाय सरळ करून आसन पूर्वस्थिती मध्ये यायचे आहे .

६)डाव्या पायाने हे आसन केल्यानंतर याच क्रमाने हे असं उजव्या पायाने करायचे आहे .

**प्रकारानंतर**

**कृती:**

१) दंड स्थिती आसनाच्या पूर्वस्थिती मध्ये यावे.

२) दोन्ही पायांमध्ये खांद्यांएवढे अंतर घ्यायचे आहे,दोन्ही हात कडेने वरती घ्यायचे आहेत, दोन्ही हातांचे तळवे जोडायचे आहेत आणि दोन्ही हातांची दंड आपल्या कानाला लावायचे आहेत.

३)श्वास आत घेत दोन्ही पायांच्या टाचा वरती घ्यायच्या आहेत व आपले शरीर पंज्यांवर तोलण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. हि या आसनाची पूर्णस्थिती आहे १० - २० सेकंद या स्थितीमध्ये थांबून आसनस्थिती सोडायची आहे.

४) आसनस्थिती सोडताना श्वास बाहेर सोडत टाचा खाली करायचे आहेत, श्वास घेऊन , श्वास बाहेर सोडत दोन्ही हात कडेनी खाली करायचे आहेत. दोन्ही पाय एकमेकांना जोडून आसन पूर्वस्थिती मध्ये यावे

**फायदे:**

१)हे आसन संतुलात्मक असल्यामुळे आपल्या मेंदूचे व स्नायूंचे असणारा समन्वय हा वाढतो ज्याला Neuro Muscular Coordination असे म्हणतात

२) मांडीच्या आणि पायाच्या स्नायूंना बळकटी मिळते, पाठीच्या कण्याचे आरोग्य सुधारते .

**११.ताडासन:**

ताडासन याचा अर्थ एक प्रकारचे झाड जे सरळ उंच वाढत जावे या आसनांमध्ये शरीराची स्थिती सरळ उंच वाढलेल्या ताडाच्या झाडाप्रमाणे दिसते, त्यामुळे या आसनाला ताडासन असे म्हणतात. तसेच या झाडाची सरळ वरच्या दिशेने वाढ होत असते, या आसना मध्ये पायापासून हातांच्या बोटात पर्यंत वरच्या दिशेने ताण द्यायचा असतो

**कृती**

१) आसनपूर्वस्थितीत दंड स्थितीत यावे
२) दोन्ही पायांमध्ये खांद्याएवढे अंतर घ्यावे पायाचे पंजे सरळ ठेवावे
३) दोन्ही हात समोरच्या दिशेने वर करावे ,दोन्ही हातांचे दंड कानाला लागतील, हाताचे तळवे समोरच्या दिशेजे बोटे सरळ ताणलेल्या स्थितीत ठेवावे
४) हळुवार श्वास आत मध्ये घेऊन दोन्ही पायांच्या टाचा वर उचलव्यात आणि पायापासून हाताच्या बोटांपर्यंत वरच्या दिशेने ताण द्यावा.
५) शरीराचा तोल पंज्यावर साधत 10ते 15 सेकंद याच स्थितीमध्ये थांबावे ही आसनांची अंतिम स्थिती आहे
६) आसन सोडताना श्वास बाहेर सोडत दोन्ही पायांच्या टाचा खाली ठेवावे हळुवार हात समोरच्या दिशेने खाली घेऊन  पाय सरळ करावे आणि आसन पूर्वस्थितीत यावे

**फायदे**

१) ताडासनामुळे संपूर्ण स्नायूंना ताण पडतो, यामधील शैथिल्य दूर होते व स्नायूंमध्ये चैतन्य निर्माण होते.
२) दोन्ही खांदे कोपरे बोटे वरच्या दिशेने ताणले गेल्याने खांद्याची लवचिकता हालचाल वाढते.
३) पाठीच्या स्नायूंना ताण पडतो पाठीच्या कण्याला वरच्या दिशेने ताण पडल्यामुळे त्याची सामान्य वक्रता राखण्यास मदत होते.
४) लहान मुलांनी हे आसन केल्यास उंची वाढविण्यास मदत होते
५) एकाग्रता वाढण्यास मदत होते .

**ताडासन प्रकारांतर**

आसन करण्याच्या प्रक्रियेनुसार ताडासनाची वेगवेगळे प्रकार प्रचलित होतात
प्रकार एक :
१) दोन्ही पायामध्ये खांद्यांएवढे अंतर घ्यावे .
२) दोन्ही हात वरती नमस्कार मुद्रेत घ्यावे .
३) श्वास आतमध्ये घेत दोन्ही टाचा वर उचलाव्या.

**प्रकार दोन :**

१) दोन्ही पायामध्ये खांद्यांएवढे अंतर घ्यावे .

२) या प्रकारामध्ये श्वास आतमध्ये घेत , दोन्ही हात कडेनी वर घ्यावे आणि त्याच वेळेला हळुवार दोन्ही पायांच्या टाचा वर उचलाव्या .

३) काही वेळ याच स्थिती मध्ये थांबावे .

४) आसन सोडताना श्वास बाहेर सोडत एकाच वेळी दोन्ही हात कडेनी खाली घ्यावे आणि दोन्ही पायांच्या टाचा जमिनीवर टेकवाव्या .

पहिले ताडासन केल्यानंतर दोन्ही हातांचे दंड कानाच्या मागे घेऊन खांदे पाठीमागच्या दिशेला ताणून पॅथीच्या कम्बरेच्या स्नायू वर ताण देणे यामुळे पाठीच्या स्नायूंना ताण पडतो त्याची ताकद वाढते

**आसन करताना घ्यावयाची काळजी**

हे एक संतुलनात्मक आसन आहे त्यामुळे वयस्कर व्यक्ती व लहान मुलांनी आसन करताना काळजी घ्यावी

नुसते हात वर करून टाचा वर करणे हे आसन नसून पाय गुडघे कंबर पाठीचा कणा व स्नायू खांदे कोपरे हाताची बोटे यांना वरच्या दिशेने ताण देणे अपेक्षित आहे तरच या आसना चा फायदा होणार आहे

नजर लांब पण दोन्ही भुवयांच्या मध्ये एका बिंदूवर केंद्रित करावी

टाचा वर उचलल्यानंत श्वासाची गती स्थिर ठेवावि आणि मांडीच्या स्नायूंची आकुंचन करून पंजा वरील शरीराचा भार कमी करावा त्यामुळे पायाच्या बोटांची तोल साधण्याची हालचाल कमी होते आणि आपण अधिक स्थिरतेने आसन प्रक्रिया करू शकतो

# B. बैठक स्थितीतील योगासने

## १.पर्वतासन :

हे बैठक स्थितीतील आसन आहे. या आसनामध्ये आपल्या शरीराची स्थिती एखाद्या पर्वताप्रमाणे दिसते त्यामुळे या आपणास पर्वतासन असे म्हणतात पर्वतासन दोन प्रकारे करता येते एक प्रकार म्हणजे पद्मासना मध्ये बसून आणि दुसरा प्रकार म्हणजे विपरीत शयन स्थिती मध्ये. आपण आत्ता पद्मासना मध्ये बसून पर्वतासन पाहणार आहोत

**कृती :**

१) बैठक स्थितीतील आसनाच्या पूर्वस्थिती मध्ये यावे

२) डावा पाय गुडघ्यांमध्ये वाकवून डाव्या पायाचा पंजा उजव्या पायाच्या मांडीवर ठेवावा नंतर उजवा पाय गुडघ्यात वाकून उजव्या पायाचा पंजा डाव्या पायाच्या मांडी वरती ठेवून पद्मासना मध्ये बसावे.

३) दोन्ही हात नमस्कार मुद्रेमध्ये घ्यायचे आहेत.

नमस्कार मुद्रा : दोन्ही हातांचे तळवे एकमेकांना जोडून , अंगठे आपल्या हृदयाजवळ रेषेवर ठेवायचे आहेत. हातांचे कोपरे एका सरळ रेषेमध्ये राहतील असा प्रयत्न करायचा आहे.

४) श्वास आतमध्ये घेत दोन्ही हात कोपऱ्यांपासून वर उचलून कोपरे खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये आहेत, नंतर हळुवार दोन्ही हात कोपऱ्यांमध्ये सरळ करून डोक्याच्या वरती घ्यायचे आहेत . दोन्ही हात खांदे , कोपरे व मनगट वरती खेचायचे आहेत. दोन्ही तळवे एकमेकांना शरीराच्या मध्यरेषेवर जोडलेले असू द्यावे . हि झाली आसनाची पूर्ण स्थिती .

५) आसनाच्या पूर्ण स्थिती मध्ये पोटाच्या स्नायूंची हालचाल ना करता केवळ छातीच्या पिंजऱ्याची , स्नायूंची हालचाल करून पाच श्वास आहेत

६)आसनस्थिती सोडताना हळुवार श्वास बाहेर सोडत दोन्ही हात नमस्कार मुद्रे मध्ये हळुवार खाली आणायचे आहेत, नंतर नमस्कार मुद्रा सोडून पद्मासना मध्ये स्थिर बसायचे आहे.

**फायदे:**

१) हे आसन करावयास अत्यंत सोपे परंतु पाठीच्या स्नायूंना ताण देणारे असल्याने माने पासून कंबरे पर्यंतच्या स्नायूंची ताकद व लवचिकता वाढते .

२) या आसनामुळे पूर्ण कण्याला ऊर्ध्वदिशेने ताण मिळतो त्यामुळे पाठीच्या कण्याचा योग्य आकार ठेवण्यास मदत होते. त्यामुळे मानदुखी, पाठदुखी, कंबरदुखी यासारख्या आजारांवर पर्वतासनाचा उपयोग होतो.

३) दोन्ही हात वर खेचले गेल्यामुळे छातीचा पिंजरा वरती घेतला जातो, त्यामुळे दोन बरगड्या मधल्या स्नायूंची लवचिकता वाढून छातीचा पिंजऱ्याचा आकार मोठा होण्यास मदत होते, त्यामुळे फुप्फुसांची कार्यक्षमता वाढते. आपल्या श्वसनास उपयुक्त अशा स्नायूंची माहिती आपणास होऊन प्राणायामामध्ये श्वासावर नियंत्रण करणे सोपे जाते. त्यामुळे आम्ही प्राणयोग साधना चिकित्सेमध्ये सर्वप्रथम हे आसन शिकवतो

४) सर्व वयोगटातील व्यक्ती हे आसन करू शकते.

५) ज्यांना पद्मासना मध्ये बसता येत नसेल त्यांनी साधी मांडी घालून , खुर्चीवर बसून किंवा उभे राहून हे आसन केले तरी चालेल.

## २.पद्मासन

'पद्म' या संस्कृत शब्दाचा अर्थ कमळ असा होतो. या आसनाच्या अंतिम स्थितीमध्ये आपल्या पायाची ठेवण ही कमळासारखे दिसते व पायांचे तळवे हे कमळाच्या पानासारखे दिसतात म्हणून याला पद्मासन असे म्हणतात.

**कृती:**

१) बैठक स्थितीतील आसनांच्या पूर्वस्थितीत बसावे.

२) डाव्या हाताने उजव्या पायाच्या अंगठ्याला पकडावे व उजवा पाय गुडघ्यामध्ये वाकवून उजव्या पायाचा पंजा डाव्या पायाच्या मांडीच्या मुळाशी ठेवावा उजव्या पायाची टाच आपल्या नाभीच्या जवळ येईल अशा प्रकारे ठेवावी.

३)डाव्या पायाच्या अंगठ्याला उजव्या हाताने पकडून डाव्या पायाचा पंजा उजव्या पायाच्या मांडीच्या मुळाशी ठेवावा.

४)दोन्ही हातांचे दोन्ही पायांच्या गुडघ्यांवर ज्ञान मुद्रा किंवा ध्यान मुद्रेमध्ये ठेवावेत.

५)पाठीचा कणा ताठ, मान सरळ व खांदे सेल सोडावे. डोळे बंद करून दृष्टी दोन्ही भुवयांच्या मध्ये किंवा नासाग्र भागी ठेवण्याचा प्रयत्न करावा.

६) या स्थितीमध्ये जेवढा वेळ आपणास सुखकारक रित्या बसता येईल, तेवढा वेळ बसण्याचा प्रयत्न करावा.

७)आसन सोडताना हळुवार डावा पाय सरळ करायचा आहे नंतर उजवा पाय सरळ करून बैठक स्थितीतील आसनांच्या पूर्वस्थिती मध्ये यावे.

**फायदे:**

१) पद्मासन हे ध्यान उपयोगी आसन आहे .

२)योगशास्त्रातील विविध क्रिया जसे कपालभाती, प्राणायाम ,बन्ध, मुद्रा,त्राटक करतांना पद्मासना चा उपयोग होतो.

३)पद्मासना मध्ये पाठीचा कणा एकदम ताठ राहतो, पायाच्या विशिष्ट आकारामुळे गुडघे, माकडहाड ,खुबा व मांडीचे हाड यांचा एक त्रिकोण तयार होऊन शरीराला भक्कम आधार मिळतो, ज्यामुळे ध्यान आदी उच्च योगिक क्रियांमध्ये आपला तोल जात नाही.

४)घोट्यांची आणि गुडघ्यांची लवचिकता वाढते.

**कोणी करू नये?**

१) ज्यांना गुडघ्यांचा, घोट्यांचा त्रास आहे.

२) गुडघ्यांची झीज झाली असेल , गुडघ्या मधील कुर्च्यांना दुखापत असेल किंवा त्या फाटल्या असतील तर पद्मासन करू नये.

३) ज्यांचे गुडघ्यांचे व घोट्यांची शस्त्रक्रिया किंवा फ्रॅक्चर झाले असेल तर पद्मासन करू नये.

**आसन करताना घ्यावयाची काळजी:/ आसन परिपूर्ण होण्यासाठी महत्वाच्या सूचना ( Tips )**

१)पद्मासन मध्ये आपल्या गुडघ्यांना अतिरिक्त ताण पडत असल्यामुळे जेवढा वेळ शक्य आहे, तेवढाच वेळ आपल्याला पद्मासन करायचा आहे.

२) गुडघ्यांमध्ये, घोट्यांमध्ये जर का वेदना होत असतील तर आसन लवकर सोडायचे आहे.

३) दोन्ही पायांनी हे आसन आलटून पालटून करायचे आहे , जेणेकरून दोन्ही गुडघ्यांची लवचिकता आणि ताकत समप्रमाणात मध्ये वाढेल.

४)दोन्ही पायांच्या टाचा आपल्या नाभीच्या बाजूला समान अंतरावर ती राहतील असा प्रयत्न आपल्याला करायचा आहे.

## ३.बद्धपद्मासन

**कृती:**

१)प्रथम पद्मासनामध्ये बसावे.

२) पाठीचा कणा ताठ राहील , दोन्ही पायांच्या टाचा आपल्या नाभीच्या जवळ येतील व पायाचे पंजे पाठीमागच्या दिशेने घेतलेले राहतील याकडे लक्ष द्यायचे आहे.

३) डावा हात पाठीमागे घेऊन डाव्या हाताच्या तळव्याने उजव्या पायाच्या त्याला पकडायचे आहे, यानंतर उजवा हात मागे घेऊन उजव्या हाताने डाव्या पायाच्या अंगठ्याला पकडायचे आहे . खांदे मागे घेऊन , मान वर करून कंबरेला बाक दिल्यानंतर आपल्याला हे आसन चांगले जमते. हि या आसनाची अंतिमस्थिती आहे . शक्य वेळ या स्थितीमध्ये बसावे नंतर सावकाश आसन सोडावे .

४) आसन सोडताना प्रथम दोन्ही हात सोडावे नंतर क्रमाने पद्मासन सोडून बैठक स्थितीत यावे .

**फायदे :**

१)या आसनामध्ये खांद्यांच्या, छातीच्या सांध्यांना, स्नायूंना ताण पडतो त्याची बळकटी वाढते .

२)कंबरेच्या कण्याला ताण पडतो त्यामुळे स्नायू अधिक बळकट होतात

३)इतर लाभ पद्मासनाप्रमाणे

## ४.जानू शिरासन :

जानु म्हणजे गुडघा व आपल्या डोकं , या आसनाच्या स्थितीमध्ये आपले कपाळ किंवा डोकं गुडघ्याला टिकवायचे असल्यामुळे या आसनाला जानुशिरासन असे म्हणतात.

**कृती:**

१) बैठक स्थितीतील आसनांच्या पूर्वस्थिती मध्ये यावे.

२)डावा पाय गुडघ्यामध्ये वाढवायचा आहे आणि डाव्या पायाची टाच जंननेंद्रीय व गुदमार्ग यांच्यामध्ये , मूलाधार चक्राच्या ठिकाणी व व पायाचा तळवा उजव्या पायाच्या मांडीच्या आतील बाजूने स्पर्श केलेला राहील अशा पद्धतीने ठेवायचा आहे.

३)श्वास आत मध्ये दोन्ही हात कडेनी वर करायचे आहेत, दोन्ही हातांची दंड कानाला लागलेले, हातांचे तळवे समोरच्या दिशेने राहतील व पाठीचा कणा ताठ राहील. या स्थितीमध्ये थांबायचे आहे.

४)हळुवार कमरेतून पुढे झुकत दोन्ही हातांनी उजव्या पायाच्या अंगठ्याला पकडायचे आहे व दोन्ही हातांचे कोपरे खाली टेकवून कपाळ गुडघ्यांवरती टेकवावे ही या आसनाची अंतिम स्थिती आहे. याच स्थितीमध्ये १०-३० सेकंद थांबायचे आहे, नंतर हळुवार आसन स्थिती सोडायची आहे.

५)आसनस्थिती सोडताना हळूवार श्वास आता मध्ये घेत कोपरे सरळ करून हात सरळ करावे आणि कमरेतून सरळ व्हायचे आहे.

६)श्वास बाहेर सोडत हळूवार दोन्ही हात खाली घ्यायचे आहेत.

७)डावा पाय सरळ करून पूर्व स्थिती मध्ये यायचे आहे .

८) डाव्या पायाने हे आसन केल्यानंतर उजवा पायाने हेच आसन पुन्हा करायचे आहे.

**फायदे:**

१) जानुशिरासन यामुळे पायाच्या स्नायूंची लवचिकता वाढते.

२) पोटावरती दाब पडल्यामुळे पोटातील अवयवांची कार्यक्षमता वाढून बद्धकोष्टता, अजीर्ण, अपचन, आम्लपित्त यासारखे आजार कमी होतात.

३)अग्न्याशय , यकृत , मूत्रपिंड यावर दाब पडल्यामुळे त्यांचे कार्य सुधारते .

४) मूलाधार चक्रावर सकारात्मक परिणाम होऊन गर्भाशय , पचनक्रिया , जननेंद्रिय यांच्या विकारावर लाभदायी .

५)पोटऱ्या , मांड्या , कंबर , व कणा यांच्या स्नायूंना बळकटी येते

**कोणी करू नये?**

१) तीव्र पाठदुखी , मणक्यांचे आजार असतील तर हे आसन करू नये .

## ५. पश्चिमोत्तानासन :

संस्कृत मध्ये 'पश्चिम' या शब्दाचा अर्थ शरीराचा पाठीमागचा भाग असा होतो. या आसनामध्ये शरीराच्या मागील भागास माने पासून ते पायाच्या टाचेपर्यंत ताण दिला जातो किंवा शरीराची पाठीमागची बाजू विशेषतः पाठीची बाजू वरच्या दिशेने येते त्यामुळेही यास पश्चिमोत्तानासन असे म्हणतात.

**कृती:**

१) बैठक स्थितीतील आसनाच्या पूर्वस्थितीत बसावे.

२) श्वास आत मध्ये घेत दोन्ही हात कडेने खांद्याच्या सरळ रेषेत वर आणावेत, दोनही हात खांद्यातून वरच्या दिशेने खेचायचे आहेत व पाठीचा कणा जास्तीतजास्त सरळ करण्याचा प्रयत्न करावा, दोन्ही हातांचे दंड कानाला स्पर्श करतील असे ठेवावे .पाच सेकंद श्वास रोखून धरून या स्थितीत थांबावे.

३)श्वास बाहेर सोडत कमरेपासून हळुवार पुढे झुकत दोन्ही हातांनी पायाचे अंगठे पकडावे. पायाच्या पाठीमागच्या स्नायूंना ताण पडेल असा प्रयत्न करावा. दोन्ही हातांनी अंगठे पकडल्यानंतर ,कमरेच्या स्नायूंना थोडा ताण देऊन आपले पोट मांडीच्या जवळ आणून पाठीचा कणा सरळ ठेवावा आणि शेवटी हळुवार आपले कपाळ गुडघ्यांना टेकवून हातांचे कोपरे जमिनीला टेकवावे . हि या आसनाची पूर्ण स्थिती आहे. दहा सेकंद ते एक मिनिटांपर्यंत या स्थितीमध्ये स्थिर राहायचा प्रयत्न करावा.

४) आसनस्थिती सोडताना श्वास आत मध्ये घेत मान वरती उचलून, पाठीचा कणा ताठ करून दोन्ही हात सरळ करावे , पुन्हा दंड स्थितीमध्ये यावे , हळुवार दोन्ही हात कडेने श्वास बाहेर सोडत खाली घ्यावे .

**फायदे**

१) शरीराच्या पाठीमागच्या स्नायूंना मानेपासून ते पायांच्या टाचेपर्यंत च्या स्नायुंना या आसनामुळे ताण मिळतो त्यामुळे तेथील रक्ताभिसरण सुधारते शरीराला एक ऊर्जा प्राप्त होते.

२)पुढे झुकल्यामुळे पोटावरती दाब निर्माण होतो, पोटातील आतील अवयव आकुंचन पावतात त्यामुळे त्यांची कार्यक्षमता वाढण्यास मदत होते.

३)पोटावरील अनावश्यक चरबी कमी होते.

४) पाठीचा कणा अधिक लवचिक होतो मानेपासून ते आपल्या पायाच्या टाचेचे पर्यंत ताण पडल्यामुळे तेथील मज्जातंतू अधिक क्रियाशील होतात.

५) कमरेचा सांध्यातील वेदना, पाठ दुखी सायटिका कंबर दुखी अशा आजारांना प्रतिबंध होतो.

६) मूत्रपिंड कार्यक्षम होतात पर्यायाने त्याच्याशी निगडीत आजारांवर ती आपल्याला फायदा होतो.

७) अग्नाशय व यकृत यावरती योग्य प्रमाणामध्ये दाब पडून त्याचे स्राव नियमित होण्यास मदत होते. त्यामुळे मधुमेह, पोटाचे आजार, अजीर्ण, अपचन आम्लपित्त यासारख्या आजारांवर ती अत्यंत लाभदायक असे आसन

**कोणी करू नये?**

१) हे आसन पुढे वाकून करावयाचे असल्यामुळे ज्यांना तीव्र पाठदुखी, दोन मणक्यातील गादी सरकल्यामुळे उत्पन्न होणारी गृध्रसी (sciatica, Slip Disc ) या रुग्णांनी हे आसन करू नये.

**आसन करताना घ्यावयाची काळजी:/ आसन  परिपूर्ण होण्यासाठी महत्वाच्या सूचना ( Tips )**

१) पुढे झुकताना जास्तीत जास्त पुढे झुकणे हे आपल्या खुब्याच्या सांध्यांमधून होईल याकडे लक्ष असू द्यावे कमरेतून वाकून पुढे झुकू नये.

२) आसन करताना पायाच्या पाठीमागच्या स्नायूंना किंवा नसांना ताण पडेल याकडे लक्ष द्यावे जर कमरेवरती ताण पडत असेल तर आपले आसन चुकत आहे असे ध्यानात घ्यावे.

३) हे आसन करण्याअगोदर कंबरेचे , पायाचे  सूक्ष्म व्यायाम , पादहस्तासन, सूर्यनमस्कार, उभे राहून  पाठीमध्ये न वाकता नव्वद अंशांमध्ये पुढे झुकणे,  इत्यादी आसने करावीत.

४) आसन  परिपूर्ण करण्यासाठी प्रथम दोन्ही हातांनी पायाच्या अंगठ्या पकडावे, मान वर करून पाठीचा कणा ताठ करण्याचा प्रयत्न करावा व पोटाचा भाग मांडीला लागेल असा प्रयत्न करून  पायाच्या पाठीमागच्या स्नायूंना ताण द्यावा. असे ३ ते ५ वेळा करावे . या स्थितीत मान खाली घेऊन गुडघ्याला टेकविण्याची घाई करू नये. कारण आपण जर खुब्यातून व्यवस्थित पुढे झुकू  शकत असू तर आपण नंतर कधीही आपण मान खाली घेऊन आपले डोके गुडघ्यावर ती किंवा गुडघ्याच्या पुढेही ठेवू शकतो परंतु चुकीच्या पद्धतीने पुढे झुकून व व ओढून ताणून हे आसन करू नये याची काळजी साधकांनी घ्यावी

## ६. उष्ट्रासन:

'उष्ट्र' या संस्कृत शब्दाचा अर्थ उंट असा होतो ,या आसनामध्ये आपल्या शरीराची स्थिती, मान मागे केलेल्या उंटाप्रमाणे होते यामूळे  या आसनाला उष्ट्रासन  असे म्हणतात.

**कृती :**

१) बैठक स्थितीतील आसनाच्या पूर्वस्थिती मध्ये यावे

२)डावा पाय गुडघ्यामध्ये वाकवून डावा पाय डाव्या नितंब खाली ठेवावा ,  उजवा पाय गुडघ्यामध्ये वाकवून उजव्या बाजूने उजव्या नितंबा खाली घ्यायचा  आहे आणि वज्रासनामध्ये बसावे .

३)दोन्ही गुडघ्यांमध्ये खांद्या एवढे अंतर घेऊन गुडघ्यांवर ती उभे राहायचे आहे.

४) दोन्ही हात समोर खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये घ्यावे , डावा हात डाव्याबाजूने मागे घेऊन डाव्या पायाच्या टाचेचे वर ठेवावा , नंतर उजवा हात  उजव्या बाजूने मागे घेऊन उजव्या पायाच्या टाचेचे वर ठेवावा , नंतर  मान मागे घ्यावी ही झाली आसनाची पूर्ण स्थिती.  या स्थितीमध्ये १० -३० सेकंद स्थिर राहायचा प्रयत्न करायचा आहे.

५)आसन सोडताना हळूवार पहिल्यांदा मान सरळ करावी ,नंतर डावा हात डाव्या बाजूने खांद्याच्या सरळ रेषेत पुढे घ्यावा ,  नंतर उजवा हात उजव्या बाजूने खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये पुढे घेऊन गुडघ्यांवर  उभे राहायचं आहे,  हात खाली करावेत आणि पुन्हा वज्रसाना मध्ये बसायचं आहे

**फायदे:**

१)कमरेच्या ,छातीच्या व खांद्यांच्या स्नायूंना ताण मिळून ते बळकट होतात,  लवचिकता वाढते .  त्यामुळे पाठदुखी, मानदुखी, कंबरदुखी यासारख्या आजारांवर या आसनाचा  चांगला उपयोग होतो

२)पोटातील अंतर्गत अवयवांना मसाज मिळून आपली पचनशक्ती वाढते

३)पाठीचा कणा अधिक लवचिक बनतो

४)महिलांमध्ये मासिक पाळीच्या तक्रारी जसे अनियमित रक्तस्त्राव, अधिक रक्तस्त्राव होणे किंवा वेदनायुक्त रजःप्रवृत्ती या आजारांमध्ये फायदा होतो

५)दोन्ही हात, खांदे मागे घेतले गेल्यामुळे छातीच्या पिंजऱ्याची लवचिकता वाढून फुप्फुसांची कार्यक्षमता वाढण्यास मदत होते.

६) दोन बरगड्यांमधील स्नायूंना ताण मिळून ते अधिक कार्यान्वित होतात

**पूरक आसन  :**

हे आसन  केल्यानंतर पाठीच्या,  कंबरेच्या स्नायूंना व  मणक्यांना ताण पडतो. त्यांचे मागे झुकणे होते,   त्यामुळे हे आसन केल्यानंतर शशांकासन किंवा मंडूकासन करणं आवश्यक आहे यामुळे पाठीच्या मणक्यांना मिळालेला ताण कमी होऊन मणक्यांची आणि कण्याची लवचिकता वाढते. किंवा  प्रगत साधक कोणतेही पुढे झुकण्याचे आसन करू शकतात.

**कोणी करू नये?**

१)मानेच्या मणक्याचा त्रास असताना जर चक्कर येत असतील तर हे आसन  करू नये, याने चक्कर येण्याचा व तोल जाण्याची शक्यता असते .

२)रक्तदाब कमी असणे, निद्रानाश ,डोकेदुखी (मायग्रेन) या रुग्णांनी करू नये

३) तीव्र पाठदुखी, असताना किंवा मानेचा त्रास असताना हे आसन  करू नये.  जर याव्यतिरिक्त काही त्रास असेल तर तज्ञ योग शिक्षकांचा निरीक्षणाखाली या आसनांचा सराव करावा

**आसन करताना घ्यावयाची काळजी:/ आसन परिपूर्ण होण्यासाठी महत्वाच्या सूचना ( Tips )**

१)उष्ट्रासन करीत असताना मान एकदम खाली मागे टाकायची नाही, मानेला झटका न देता हळुवार आणि नियंत्रणामध्ये मान मागे सोडायची आहे.

२)दोन्ही हातांनी पायाच्या टाचेला स्पर्श केल्यानंतर कंबर पुढे खेचुन कमरेला बाक द्यायचा प्रयत्न करायचा आहे.

३) गुडघा ९० अंशांमध्ये ठेवायचा प्रयत्न करायचा आहे, हात मागे टेकवताना मांड्या मागे करून गुडघ्याचा कोन ९० अंशापेक्षा कमी होऊ द्यायचा नाही याकडे आपल्याला लक्ष द्यायचे आहे.

४) पूर्ण क्रिया हळुवार , नियंत्रणामध्ये व आपल्याला शक्य तेवढेच करायचे आहे.

५)आसनाच्या पूर्ण स्थितीमध्ये दोन्ही दात एकमेकांना जोडलेले ठेवून गळयाच्या स्नायूंना आपल्याला तान द्यायचा आहे.

६) ज्यांना हे आसन पूर्ण येत नसेल व ज्यांचे हात टाचेला स्पर्श करत नसतील त्यांनी अर्ध उष्ट्रासन केले तरीही चालेल

## ७.अर्ध उष्ट्रासन:

**कृती :**

१) बैठक स्थितीतील आसनाच्या पूर्वस्थिती मध्ये यावे

२)डावा पाय गुडघ्यामध्ये वाकवून डावा पाय डाव्या नितंब खाली ठेवावा , उजवा पाय गुडघ्यामध्ये वाकवून उजव्या बाजूने उजव्या नितंबा खाली घ्यायचा आहे आणि वज्रासनामध्ये बसावे .

३)दोन्ही गुडघ्यांमध्ये खांद्या एवढे अंतर घेऊन गुडघ्यांवर ती उभे राहायचे आहे.

४)दोन्ही हात आपल्या कमरेवरती असे ठेवायचे आहे, की दोन्ही हातांचे अंगठे एकमेकांना स्पर्श करतील व चारी बोटांनी आपल्या कमरेला आपल्याला आधार देता येईल.

५)पूर्णपणे कमरेला व्यवस्थित आधार दिल्यानंतर हळुवार दोन्ही खांदे मागे करायचे आहेत, पाठीला ,कमरेला पाठी मागच्या दिशेने वाकवायचे आहे आणि नंतर हळुवार मानेवर खाली सोडायचे आहे. हे झाले अर्ध उष्ट्रासन.

६)या स्थितीमध्ये पाच ते दहा सेकंद आपल्याला थांबून हळुवार परत मान सरळ करून सरळ व्हायचे आहे व पुन्हा वज्रासनामध्ये बसावे .

७) प्राथमिक अवस्थेमध्ये २ -३ वेळा हे आसन करावे . पाठीला ,कंबरेला व्यवस्थित बाक देता आल्यानंतर पूर्ण उष्ट्रासन करण्याचा प्रयत्न करावा .

## ८.योग मुद्रासन :

## कृती:

१)प्रथम पद्मासना मध्ये बसावे.

२) श्वास आत घेत दोन्ही हात मागे घेऊन डाव्या हाताने उजव्या हाताच्या मनगटाला पकडायचे आहे किंवा दोन्ही हातांची बोटे एकमेकांमध्ये गुंफायची आहेत

३)श्वास बाहेर सोडत कमरेतून न वाकता पुढे झुकायचे आहे व नंतर हळुवार छाती , खांदे व नंतर मान खाली करून कपाळ जमिनीला टेकवावे .

४)दोन्ही टाचांचा दाब आपल्या पोटावर येईल असा प्रयत्न आपल्याला करायचा आहे. श्वास संथ ठेवत या स्थितीमध्ये २० सेकंद ते १ मिनिटांपर्यंत आपल्याला थांबायचे आहे आणि नंतर आसनस्थिती सोडावी.

५)आसनस्थिती सोडताना श्वास आत घेत प्रथम मान , खांदे, व नंतर पाठीचा कणा ताठ करून सरळ पद्मासना मध्ये बसायचे आहे.

६) श्वास बाहेर सोडत दोन्ही हात ज्ञानमुद्रेमध्ये गुडघ्यांवर ठेवायचे आहे.

## फायदे:

१)पुढे झुकल्यामुळे पद्मासनातील दोन्ही टाचांचा दाब  पोटावरती येतो त्यामुळे  तेथील रक्ताभिसरण सुधारते व स्वादुपिंड, यकृत व पोटातील अंतस्त्रावी ग्रंथी यांच्यावरती सकारात्मक परिणाम होऊन त्यांचे कार्य सुधारते , त्यामुळे बद्धकोष्ठता, आम्लपित्त, अजीर्ण ,अपचन यासारख्या आजारांवर ती या आसनाचा फायदा मिळतो.

२)पाठीच्या कण्याला लवचिकता प्राप्त होते व त्याच्या स्नायूंची ताकद वाढते.

### पद्मासन योग मुद्रा प्रकार 2

## कृती:

१) पद्मासना मध्ये बसावे.

२) श्वास आत घेत दोन्ही हात मागे घेऊन डाव्या हाताने उजव्या हाताच्या मनगटाला पकडायचे आहे किंवा दोन्ही हातांची बोटे एकमेकांमध्ये गुंफायची आहेत.

३)पाठीचा कणा डाव्या बाजूला वाकवून , आपली हनवटी डाव्या पायाच्या गुडघ्याला टेकवायचा प्रयत्न करायचा आहे. थोड्यावेळ याच  स्थितीमध्ये थांबून श्वास घेत सरळ व्हायचे आहे , व श्वास बाहेर सोडत उजव्या बाजूला झुकून हनुवटी उजव्या पायाच्या गुडघ्याला टेकवायचा आहे.थोड्यावेळ याच  स्थितीमध्ये थांबून श्वास घेत सरळ व्हायचे आहे.

४) अशा प्रकारे आपल्याला या आसनाचे प्रत्येक बाजूने ३ आवर्तने करायची आहे . प्रत्ययेक स्थिती मध्ये ३० सेकंद ते एक मिनिटं पर्यंत आपल्याला थांबायचे आहे.

## ९. वक्रासन:

या आसनामध्ये आपल्या कंबरेच्या स्नायूंना व मणक्यांना वक्र म्हणजे गोलाकार स्थिती प्राप्त होते, पीळ बसतो त्यामुळे या आसनाला वक्रासन असे म्हणतात.

## कृती:

१)बैठक स्थितीतील आसनांच्या पूर्वस्थिती मध्ये बसावे:

२)प्रथमतः डावा पाय गुडघ्यामध्ये वाकवायचा आहे व डाव्या पायाचा घोटा उजव्या पायाच्या गुडघ्याच्या शेजारी ठेवायचा आहे. गुडघ्याची दिशा वरच्या दिशेने, पाठीचा कणा ताठ , उजव्या पायाचा पंजा स्वतःकडे ओढायचा आहे .

३)श्वास आत मध्ये घेत दोन्ही हात खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये कडेने वरती करायचे आहे.

४)श्वास बाहेर सोडत डाव्या बाजूला वळायचे आहे आणि डावा हात आपल्या पाठीच्या मणक्याच्या सरळ रेषेमध्ये मागे ठेवायचा आहे.

५)उजवा हात वरती करून उजव्या हाताने डाव्या पायाच्या घोट्याला, डाव्या हाताचा कोपरा गुडघ्याच्या बाहेरच्या दिशेने येईल अशा रीतीने पकडायचे आहे. ६)मान मागे करून मानेला व पाठीच्या कण्याला अजून पीळ द्यायचा प्रयत्न करायचा आहे. ही या आसनाची अंतिम स्थिती आहे. १० - २० सेकंद या स्थितीमध्ये थांबून आपल्याला आसनस्थिती सोडायची आहे.

७)आसनस्थिती सोडताना सर्वप्रथम दोन्ही हात सरळ करायचे आहेत, नंतर श्वास आत मध्ये घेत पाठीला गोलाकार फिरवून सरळ करायचे आहे.

८)श्वास बाहेर सोडत हात खाली करायचे आहे.

९) हळूवार डावा पाय सरळ करायचा आहे व बैठक स्थितीतील पूर्वस्थितीत यावे

१०) डाव्या बाजूने हे आसन झाल्यानंतर याच क्रमाने उजव्या बाजूने हे आसन करायचे आहे.

## फायदे:

१) या आसनामध्ये पाठीचा कणा सरळ ठेवून त्याला पीळ बसल्याने पाठीच्या कण्याची लवचिकता वाढते.

२) या असणातील पाठीच्या काण्याची होणारी हालचाल आपण  दैनंदिन हालचालींमध्ये कधी करत नाही ,   त्यामुळे आपल्याला पाठीच्या वेगळया स्नायूंना ताण पडतो व ते कार्यक्षम होतात.
३)पोटातील अंतर्गत अवयवांवर सकारात्मक परिणाम होऊन त्यांची कार्यक्षमता वाढण्यास मदत होते.

## आसन करताना घ्यावयाची काळजी:/ आसन  परिपूर्ण होण्यासाठी महत्वाच्या सूचना ( Tips )

१) डाव्या बाजूला किंवा उजव्या बाजूला वळल्या नंतर दोन्ही खांदे, छाती डाव्या बाजूला किंवा उजव्या बाजूला समांतर राहतील, असा प्रयत्न करायचा आहे हात मागे टाकल्यानंतर हातावर घेऊन वाढवायचा प्रयत्न करायचा आहे.

### १०. अर्ध मत्स्येन्द्रासन :

मत्स्येंद्रनाथ ऋषींनी हे आसन सांगितले आहे त्यामुळे या आसनास मत्स्येन्द्रासन, परांतु मत्स्येन्द्रासन हे करण्यास अवघड असल्यामुळे त्यामध्ये थोडासा बदल करून हे असं करण्यात येते त्यामुळे या असणार अर्धमच्छेंद्रासन असे म्हणतात. या आसनामध्ये पूर्वीच्या वक्रसाना पेक्षा पाठीच्या मणक्याला अधिक पीळ पडतो , त्यामुळे हे आसन वरील दोन आसनांच्या व्यवस्थित सरावानंतर करावयाचे आहे.

**कृती:**

१) बैठक स्थितीतील आसनाच्या पूर्वस्थिती मध्ये बसावे .

२)डावा पाय गुडघ्यामध्ये वाकवून डाव्या पायाचा घोटा उजव्या पायाच्या गुडघ्याच्या बाहेरच्या बाजूने येईल अशा रीतीने ठेवावा.

३)उजवा पाय गुडघ्यांमध्ये वाकवून उजव्या पायाची टाच आपल्या डाव्या पायाच्या खुब्याशेजारी ठेवायची आहे. यावेळी पाठीचा कणा ताठ राहावा .

४)श्वास आत घेत दोन्ही हात खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये घ्यायचे आहेत .

५)श्वास बाहेर सोडत डाव्या बाजूला वळायचे आहे व डावा हात जमिनीवरती ठेवायचा आहे तर उजवा हात वरती करून उजवा हात डाव्या गुडघ्याच्या बाहेरच्या बाजूने घेऊन उजव्या हाताने डाव्या पायाच्या पंज्याला पकडायचे आहे.

६)डावा हात आपल्या पाठीवर ठेवून  मान मागे करून पाठीला अधिक पीळ द्यायचा प्रयत्न करावा , हि या आसनाची पूर्ण स्थिती आहे.  या स्थितीमध्ये १० - २०किती सेकंदांपर्यंत थांबून आसनस्थिती सोडावी

७)आसनस्थिती सोडताना प्रथम श्वास आत घेत दोन्ही हात सरळ करायचे आहेत, मान व पाठीचा पीळ सैल करून सरळ व्हायचे आहे.

८)श्वास बाहेर सोडत हात खाली करायचे  आहे.

९)उजवा पाय सरळ करायचा आहे, डावा पाय करून आसन पूर्वस्थिती मध्ये यायचे आहे

१०)डाव्या बाजूने हे आसन  झाल्यानंतर याच क्रमाने  उजव्या बाजूने हे आसन  करायचे आहे.

## ११. शशांकासन :

शशांक याचा अर्थ ससा. या आसनाच्या अंतिम स्थितीमुळे शरीराची स्थिती सश्या प्रमाणे दिसते त्यामुळे या आसनाला असे सांगत असे म्हणतात.

**कृती:-**

१) वज्रासनात बसावे.

२) श्वास आत मध्ये घेत दोन्ही हात कडेनी वर करावे .

३) शक्य तेवढा पाठीचा कणा ताठ ठेवून पुढे झुकावे ,नंतर दोन्ही खांदे खाली करावे नंतर मान खाली करून कपाळ , हातांचे तळवे व कोपरे जमिनीला टेकवावे ४) श्वास सामान्य ठेवत काही कालावधी पर्यंत थांबावे .

५) नंतर हळुवार श्वास आत मध्ये घेत पाठीच्या कण्याकडे लक्ष देत, सरळ व्हावे

६) वज्रासन सोडून  दंड स्थितीत यावे.

**फायदे:-**

१) पाठीच्या कण्याची, स्नायूची ताकद लवचिकता वाढते ,आणि सामान्य रचना पूर्वव्रत व्हायला मदत होते. पाठ दुखी कमी होते .

२) खुब्याचा स्नायूंची ,खांद्याची, मांड्यांची लवचिकता वाढते.

३) ओटीपोटातील अवयवांचे कार्य सुधारते, त्यामुळे अनियमित रजप्रवृत्ती ,  बद्धकोष्टता नियमित होते. पचनक्रिया सुधारते.

## १२. सुप्त वज्रासन :

सुप्त म्हणजे निद्रित किंवा झोपलेले , या आसनामध्ये वज्रासनामध्ये बसून आपल्याला पाठीमागे झुकून झोपायचे आहे, त्यामुळे या आपणास सुप्त वज्रासन असे म्हणतात.

**कृती:**

१) प्रथम वज्रासना मध्ये बसावे.

२)डाव्या हाताने डाव्या पायाचा पंजा व उजव्या हाताने उजव्या बाजूचा पंजा बाहेरच्या बाजूने ओढायचे आहेत व नितंब जमिनीवर ठेवून जमिनीवरती बसायचे आहे.

३) त्यानंतर हळुवार दोन्ही हात पायाच्या पंजाच्या पुढे ठेवून मागे झुकायचे आहे , प्रथम एका हाताचा नंतर दुसऱ्या हाताचा कोपरा जमिनीवरती ठेवायचे आहेत. या स्थितीत पाठीला , कंबरेला पडणारा ताण तुम्ही तो सहन करू शकत असाल तर हळूवार पूर्ण पाठ जमिनीवरती ठेवून झोपायचे आहे .

४) दोन्ही हात डोक्यावरती घेऊन दोन्ही हातानी विरुद्ध बाजूच्या कोपराना पकडायचे आहे . ही या आसनाची अंतिम स्थिती आहे. थोड्यावेळ याच स्थितीमध्ये स्थिर राहायचा प्रयत्न करायचा आहे व नंतर आसनस्थिती सोडायचे आहे.

५) आसन सोडताना हळुवार दोन्ही हात सरळ करायचे आहेत नंतर हळुवार मान व छाती वर उचलून कोपऱ्यांवर ती तोल सांभाळून हळूवार आपल्याला सरळ व्हायचे आहे आणि वज्रासनामध्ये बसायचे आहे.

## सुप्तवज्रासन प्रकार २ :

**कृती :**

१) प्रथम सुप्तवज्रासन प्रकार एक करावा.

२) यानंतर दोन्ही हातांचे तळवे आपल्या मानेच्या बाजूला, हातांची बोटे पायाच्या दिशेने आणि कोपरे आकाशाच्या दिशेने राहतील असे ठेवायचे आहे.

३) दोन्ही हातांवर दाब देवून छाती वर उचलायची आहे व मान मागे करून, माथ्यावरती पूर्ण शरीराचा भार घ्यायचा आहे.

४) नंतर दोन्ही हात सरळ करून दोन्ही हातांनी पायाच्या पंज्यांना पकडायचे आहे. हि या आसनाची अन्तीमस्थिती आहे .

**फायदे:**

१) या आसनामुळे पोटातील सर्व अंतर्गत अवयवांवर ताण पडतो, त्यांना मसाज मिळतो आणि त्यांचे कार्य सुधारते.

२) पोटावरची अतिरिक्त चरबी कमी होण्यास मदत होते .

३)मागे झूकले गेल्यामुळे मांडी, पोटऱ्या , गुडघे आणि घोटे यांच्या स्नायूंना, सांध्यांना पुरेस ताण मिळून, त्यांची बळकटी वाढते,

४) कमरेच्या मणक्यासाठी आणि स्नायूंसाठी अत्यंत उपयुक्त , त्यामुळे पाठदुखी , मानदुखी, कंबरदुखी यासारख्या आजारांवर फायदेशीर आहे .

**कोणी करू नये?**

वज्रासन प्रमाणे

**आसन करताना घ्यावयाची काळजी:/ आसन परिपूर्ण होण्यासाठी महत्वाच्या सूचना ( Tips )**

२) वज्रासनामध्ये बसल्यानंतर दोन्ही पाय बाजूला घेताना बाजूला घेऊन जमिनीवरती बसणे हे आपल्याला जेव्हा व्यवस्थित जमेल, त्यानंतरच मागे झुकायची क्रिया करायचे आहे.

३) मागे झोपताना प्रथम दोन्ही हातांचे कोपरे जमिनीला टेकवायचे आहेत, मान मागे सोडायचे आहे. याठिकाणी कमरेच्या मणक्याला स्नायूंना पडणारा ताण जर तुम्हाला व्यवस्थित घेता येत असेल किंवा या स्थितीमध्ये वेदना होत नसतील तरच दोन्ही हात सरळ करून खाली झोपायचे आहे अन्यथा काही दिवस या स्थितीमध्ये थांबून सराव करावा आणि नंतर दोन्ही हात सरळ करून पूर्ण पाठीवरती झोपायचे आहे.

४) सुरुवातीला गुडघे एकमेकांच्या जवळ ठेवून थोडं अवघड जाईल, त्यामुळे गुडघ्यांमध्ये अंतर ठेवून हे आसन करायचे आहे आणि पुढे सवय झाल्यावर गुडघे जोडून हे आसन सराव करायचा आहे

## १३.भद्रासन:

## कृती:

१) बैठक स्थितीतील आसनांच्या पूर्वस्थिती मध्ये बसावे .

२)दोन्ही पाय गुडघ्यामध्ये वाकवून दोन्ही पायाचे तळवे एकमेकांना जोडायचे आहेत, व दोन्ही टाचा जननेंद्रिय व गुदमार्ग यांच्या मध्ये टेकवाव्या.

३)पाठीचा कणा ताठ, मान सरळ व दोन्ही हातांनी पायाच्या पंज्याना पकडायचे आहे. गुडघे जास्तीत जास्त खाली खेचून, दोन्ही गुडघे जमिनीला टेकवायचे आहेत. ही या आसनाची पूर्ण स्थिती आहे .२०सेकंद ते १ मिनिट पर्यंत या स्थितीत स्थिर राहावे.

४)आसन स्थिती सोडताना हळुवार दोन्ही पाय सरळ करून आसन पूर्व स्थितिमध्ये यावे.

## बटर फ्लाय हालचाल :

या हालचाली मध्ये भद्रासनामध्ये आपण दोन्ही गुडघे वर करून गुडघे आपल्या हाताच्या कोपऱ्यांना लावायचे आहेत पुन्हा खाली करायचे आणि जमिनीला टेकवायचे आहेत अशाप्रकारे गुडघ्याची २० -२५ वेळा हालचाल करायची आहे अशा प्रकारच्या हालचालीला बटरफ्लाय हालचाल असे म्हणतात. भद्रासनामध्ये हि हालचाल अपेक्षित नाही ,परंतु सुरवातीच्या वेळी मांड्याच्या स्नायूंची लवचिकता वाढविण्यासाठी या हालचालींचा उपयोग होतो .

### फायदे:

१) या आसनामुळे खुब्याच्या, मांडीच्या आतल्या बाजूच्या स्नायूंचा वापर होतो त्यामुळे त्याची लवचिकता व ताकद वाढते.
२)आपल्या मांडीचा आतील स्नायूंना जास्त ताण पडतो जननेंद्रिय, गुदमार्ग या प्रदेशातील रक्त पुरवठा वाढून तेथील अवयव सक्षम होतात व आपल्याला तेथील आजारांपासून मुक्ती मिळते

### १३. वज्रासन:

हे देखील ध्यान उपयोगी आसन आहे. वज्रासन हे एकमेव असे आसन आहे की जे आपण जेवणानंतर लगेच करू शकतो. हे आसन करताना आपल्या मांड्यांचे स्नायू वज्राप्रमाणे कठीण आणि दृढ होतात त्यामुळे या आसनाला वज्रासन असे म्हणतात.

### कृती:

१) बैठक स्थितीतील आसनांच्या पूर्वस्थिती मध्ये बसावे.

२) उजवा पाय उजव्या बाजूने गुडघ्यांमध्ये वाकवून उजवा पाय तो उजव्या बाजूच्या नितंबा खाली ठेवावा , डावा पाय डाव्या बाजूने गुडघ्यामध्ये वाकवून डाव्या बाजूच्या नितंबा खाली ठेवावा. दोन्ही पायांचे अंगठे एकमेकांना टेकतील व टाचा बाहेरच्या दिशेने राहतील असे ठेवावेत.

३) पाठीचा कणा ताठ, मान, कंबर सरळ एका रेषेमध्ये राहील असे ठेवायचे आहेत, दोन्ही गुडघे जवळ ठेवून दोन्ही हातांचे तळवे दोन्ही गुडघ्यांवर ठेवावेत व डोळे बंद करावेत. हि या आसनाची अनिमा स्थिती आहे , थोड्या वेळ या स्थितीत बसावे, नंतर आसनस्थिती सोडावी .

४)आसन सोडताना हळूवार डावा पाय डाव्या बाजूने सरळ करायचा आहे आणि उजवा पाय उजव्या बाजूने सरळ करून आसन पूर्व स्थितीमध्ये यायचे आहे.

**फायदे:**

१) हे आसन ध्यानासाठी अत्यंत उपयुक्त आहे.

२)जेवणानंतर हे आसन केल्यास पचनक्रिया सुधारते, पचन संस्थेशी संबंधित असणारे आम्लपित्त, ग्रहणीगत व जठरगत व्रण, बद्धकोष्टता, अजीर्ण या आजारांमध्ये याचा फायदा होतो.

३)महिलांमध्ये मासिक पाळी अनियमित येत असल्यास किंवा संदर्भात काही आजार असल्यास वज्रासन उपयुक्त आहे.

४) कटी प्रदेशातील मांसपेशींना बळकटी देण्याचे काम वज्रासन मुळे होते, त्यामुळे हर्निया सारखे आजार टाळण्यासाठी फायदेशीर आहे

५)कंबर, गुडघे, घोटा , पायाची बोटे यांना चांगला व्यायाम होतो त्यामुळे त्यांच्यातील वेदना कमी होत नाही व त्यांची लवचिकता वाढते.

६)पोटरीच्या स्नायूंना दाब पडल्यामुळे तेथील रक्तवाहिन्यातील रक्त शरीराच्या वरच्या भागाकडे ढकलले जाते .

७)मज्जासंस्थेचे आरोग्य असल्यामुळे सुधारते.

**कोणी करू नये?**

१) ज्यांना तीव्र गुडघेदुखीचा त्रास , गुडघ्यांची झीज झालेली आहे अशा व्यक्तींनी वज्रासन करू नये.

२)गुडघ्या मधील कुर्च्या फाटणे, तेथे शस्त्रक्रिया होणे किंवा स्नायूंना मार लागणे ते फाटणे असे त्रास असल्यास वज्रासन करू नये .

३)घोट्यांच्या सांध्याची शस्त्रक्रिया झाली असल्यास, त्याला मार लागला असेल तर करू नये .

## १४. सिद्धासन:

हे बैठक स्थितीतील एक ध्यानात्मक आसन पैकी महत्त्वाचे आसन आहे.

**कृती:**

१) बैठक स्थितीतील आसनांच्या पूर्वस्थिती मध्ये बसावे.

२)उजवे पाऊल उजव्या हाताने धरून गुदमार्ग व जननेंद्रियांच्या मध्ये ठेवावे.

३)डावे पाऊल उचलून डाव्या पायाची टाच ही किंवा लिंग मुला जवळ ठेवावी.

४)दोन्ही हातांचे तळवे गुडघ्यावर ज्ञानमुद्रेमध्ये ठेवावे

ज्ञान मुद्रा :  हाताची तर्जनी व अंगठा यांची टोके एकमेकास स्पर्श करून व उर्वरित तीन बोटे नैसर्गिक अवस्थेमध्ये सरळ ठेवणे .

५) डोळे बंद करून दोन्ही भुवयांच्या मध्ये नजर ठेवावी. हि या आसनाची अंतिमस्थिती आहे.

६)आसन सोडताना सावकाश दोन्ही पाय सरळ करून पूर्व स्थितीमध्ये यायचे आहे.

७)पायांचा क्रम बदलून पुन्हा आहे आसन करावे.

**फायदे:**

१) या आसनामुळे चित्ताची एकाग्रता करण्यास व ती टिकवण्यासाठी उपयोग होतो.

२) ध्यान किंवा इतर योगी क्रियांचा क्रिया करताना या आसनाचा उपयोग होताना दिसतो.

## १५वृश्चिकासन:- Vrischikasan

वृश्चिक याचा अर्थ विंचू या आसनाच्या अंतिम अवस्थेमध्ये शरीराचे पाण्याची स्थिती विंचवाचे नांगी वर केल्याप्रमाणे दिसते त्यामुळे या आसनाला वृश्चिक आसन असे म्हणतात हे प्रगत स्वरूपाचे आसन आहे हे उलट पाटील वाक देणारे संतुलनात्मक आसन  आहे जवा मला कोणत्याही प्रकारचे असणे व्यवस्थित येत नव्हती तेव्हा योग महर्षी बीके अय्यंगार सरांच्या पुस्तकातील या वृश्चिकासनाकडे पाहून मला हे आसन  करण्याची इच्छा झाली परंतु हे आसन करण्यासाठी पाठीवरयोग्य नियंत्रण स्नायूंची ताकद खांद्यावर शरीर पेलण्याची ताकद वाढवणे आवश्यक असते त्यासाठी मी इतर आसनांचा सराव चालू केलाआणि त्याअसनामध्ये चांगला पारंगत झाल्यानंतर हे आसन जमायला लागले हे आसन जेव्हा मी प्रथम केले तेव्ह माझा आनंद अनिवार्य होता

**कृती**

1)प्रथम वज्रसनामध्ये बसावे

2) दोन्ही हातांचे कोपरे त्यापुढील आहात व तळवे जमिनीला टेकावे दोन्ही कोपरं वरील अंतर हे खांदे एवढे जास्त असू नये समोर पहावे आणि दोन्ही पाय सरळ करावे मान व डोके वर घ्यावे अधोमुख श्वसनाला सारखी स्थिती घ्यावी हळुवार एक पाय वर घेऊन उलट दिशेने यावे त्यावेळी दुसरा पायाही वर उचलावा आता पूर्ण शरीराचे वजन हातावर येते पाठीच्या कण्याला वा क देऊन पाय डोक्याच्या दिशेने न्यावे पूर्ण शरीर कोपरे खांदे यावर तो लावे मान वर करून पाठीचा स्नायुच्या आकुंचन करणे आवश्यक आहे या आसना ची अंतिम स्थिती होय शक्य तेवढा वेळ दहा वीस सेकंद या स्थितीत राहावे आसन सोडताना हळूवार पाय मागे घेऊन पाठीच्या क णा सरळ करून पाय जमिनीवर ठेवावे आणि आसन पूर्व स्थिती त यावे फायदे

या सणामुळे खांदे हात याची ताकद वाढते पाठीचा कणा खुबा गुडघा घोटा मान यांच्या संध्याची व स्नायूंची ताकद व लवचिकता वाढते हे एक पाठीच्या कण्याला अतिशय ताण देणारे आसन आहे पाया मागे घेतल्यामुळे गुरुत्वाकर्षणामुळे पाठीवरचा ताण अधिक वा ढ तो स्नायूंवर ती अधिक नियंत्रण बळकटी द्यावी लागते तरच तोल व्यवस्थित साधता येतो उलट स्थितीतील या क्रियांमुळे मज्जा स्नायू समन्वय वाढते त्याचा फायदा आपल्या दैनंदिन दिनक्रमामध्ये शारीरिक हालचाल स्थिती यासाठी होतो अंतस्त्रावी ग्रंथाचे स्त्राव नियमित व्हायला मदत होते आसन करताना घ्यावयाची काळजी दोन्ही हातामध्ये खांदे एवढे अंतर घ्यावे जास्त घेऊ नये आसन प्रगत अवस्थेचे आहे त्यामुळे तज्ञ मार्गदर्शकाच्या सल्ल्याने सहकाऱ्याने करावे अन्यथा तोल जाऊन पडल्यामुळे इजा होऊ शकते हे आसन करण्यापूर्वी मथुरासन श ला मा सन उष्ट्रासन चक्रासन पिचमुरसन मयुरपिच्छासन सर्वांगासन शीर्षासन हे आसने व्यवस्थित आले पाहिजे त्यामुळे पाठीच्या स्नायूंवर नियंत्रण मिळवता येते त्याचा उपयोग आसनाच्याअंतिम स्थिती उत्तम ठेवण्यासाठी होतो सुरुवातीला हे आसन करताना भिंतीच्या साहायाने व तज्ञ योगशिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली करावे

**कोणीकरू नये**

ज्यांना कोपर खांदे हाताच्या काही विकृती किंवा आजार असेल त्यांनी करू नये

1.खांद्याच्या स्नायूची ताकद नसेल तर करू नये

2. खांदा निखळला असेल तर करू नये

3. तीव्र पाठदुखी पाठीला खोल मार लागला असेल तर करू नये

4. उच्चरक्तदाब हृदयविकार हर्निया असेल त्यांनी करू नये

## १६ .मयुरासन Mayurasan

**भूमिका :** मयूर म्हणजे मोर .या आसनात अंतिम शारीरिक स्थिती हि मोरा प्रमाणे भासते म्हणून मयूरासन असे म्हणले आहे.

**स्थिती** :बैठकस्थिती , हे तोलात्मक आसन

**पूर्वाभ्यास** :मणिबंध शक्ती विकासक , स्कन्ध शक्ती विकासक ,चतुरंग दंडासन,पुर्वोत्तनासन,शलभासन, भुजांगसन ,नौकासन(पोटावर झोपून )

**कती :**

१) वज्रासनात बसावे .

२)दोन्ही गुडघ्यात अंतर घेऊन दोन्ही हातांचे तळवे जमिनीवर ठेवावेत .

३)हातांच्या बोटांची दिशा पायांच्या दिशेने अशी ठेवावी. ज्यांना जमत नसेल त्यांनी बोटांची दिशा समोर ठेवावी , पण बोटांचीदिशा पायाच्या दिशेने असणे चांगले आहे .

४)दोन्ही हात कोपरात वाकवून दोन्ही कोपरे  नाभीच्या शेजारी बाजूला टेकवावेत .

५) आता अलगद दोन्ही हातांवर दाब देत थोडे पुढे झुकावे आणि दोन्ही पाय मागून सरळ करावेत व चवडे जमिनीवर ठेवावे.

६) आता संपूर्ण शरीराचे वजन हातांवर पेलत पाय मागून सरळ रेषेत ताठ ठेवत वर उचलावेत.

७) यावेळी आपण पुढे झुकलो जातो , तर त्यावर आपले नियंत्रण ठेवावे .

८) आपले डोकं ,पाठ व दोन्ही पाय जमिनीला समांतर राहतील या कडे लक्ष द्यावे . हि या आसनाची अंतिमस्थिती आहे ,

९) थोड्या वेळ या स्थतीत राहून हळुवार गुडघे जमिनीला टेकवावे आणि वज्रासनामध्ये यावे .

**फायदे :**

१)हाताचे स्नायू मजबूत होतात.

२) पचनशक्ती सुधारून बद्धकोष्ठतेचा त्रास दूर होतो.

३) या आसनात पोटवर्ती दाब निर्माण झाल्याने तिथल्या अवयवांची कार्यक्षमता वाढते.

४) शरीरातील रक्ताभिसरणाची क्रिया सुरळीत होते.

५) एकाग्रता वाढते.

६) मधुमेह असेल तर हे आसन परिणामकारक आहे .
७) वजन नियंत्रणात राहायला मदत होते.

**आसन करताना घ्यावयाची काळजी:/ आसन परिपूर्ण होण्यासाठी महत्वाच्या सूचना ( Tips )**

१) आसनकरण्यापूर्वी सूक्ष्मव्यायाम व पूर्वतयारीची आसने करावीत
२) आसनात जाण्यासाठी गडबड करू नये तर तोल सांभाळावा.
३) पाय वर मागून वर उचलताना एकदम सावकाश वर उचलावे , पुढे तोल जाऊ देऊ नये .
४) पहिल्यांदा करीत असला तर थोड्याच वेळ करावे , हळू हळू सरावाने वेळ वाढवीत न्यावा .

**कोणी करू नये?**

१) पोटदुखी , हर्निया , उच्चरक्तदाब ,हृदयविकार असल्यास करू नये .
२)पोटाचे काही ऑपेरेशन झाले असल्यास करू नये .
३) गर्भिणी , रजस्वला स्त्री यांनी करू नये . कारण यामध्ये पूर्ण शरीराचा भर हा पोटावर येत असतो

# C) शयन स्थितीतील आसने (पाठीवर झोपून करावयाची योगासने )

## १.सेतुबंधासन

'सेतू' या शब्दाचा संस्कृत अर्थ पूल किंवा ब्रिज असा होतो. आपली छाती व आपले गुडघ्यापासून खाली पाय हे पूलाच्या दोन पिलर प्रमाणे दिसतात व आपले पोट त्यावरती आडवे राहते अशाप्रकारे आपलं शरीर पूलाप्रमाणे दिसते त्यामुळे या आसनाला सेतुबंधासन असे म्हणतात.

**कृती**

१)शयन स्थितीतील पूर्व स्थितीमध्ये झोपावे
२)त्यानंतर दोनही पाय गुडघ्यांमध्ये वाकवून दोन्ही पायाच्या टाचा हा आपल्या नितंबा जवळ आणाव्यात.
३) दोन्ही पायांमध्ये खांद्यांएवढे अंतर घेऊन दोन्ही हातांनी आपल्या पायांच्या घोट्यांना पकडावे.
४) कमरेच्या स्नायू कडे लक्ष देऊन हळुवार कंबर वर उचलावी, कंबर वर उचलताना छातीचा भाग आपल्या हनुवटीला टेकला जाईल असा प्रयत्न करावा आणि ५)आपल्याला शक्य तेवढ्या प्रमाणामध्ये कंबर वर उचलुन दहा ते वीस सेकंद थांबायचा प्रयत्न करावा .
६) आसन सोडताना हळूवार कंबर खाली ठेवावी दोन्ही पाय जवळ करून नंतर पाय पूर्ण सरळ करावे
७) आवश्यकतेनुसार दोन ते तीन वेळा हे आसन आपण करू शकतो

**फायदे**

१)कमरेच्या स्नायूंसाठी व मणक्यासाठी अत्यंत उपयुक्त असे आसन असल्याने कंबर दुखी, पाठदुखी असेल अशा रुग्णांना याचा फायदा चांगला होतो

२)थायरॉईड ग्रंथींना उत्तेजन मिळून त्यांचे कार्य सुधारते

३)कमरेच्या स्नायूंची लवचिकता व ताकद वाढण्यास यामुळे मदत होत असते

४) सर्वांगासन हलासन करण्यापूर्वी सर्वांनी या आसनाचा सराव करणे आवश्यक आहे.

## २.पवन मुक्तासन

पवन म्हणजे वायू , वात किंवा वारा. या आसनाच्या अभ्यासामुळे शरीरातील वात दोष कमी होत असल्यामुळे तसेच पोटा मधील वायू हा बाहेर पडत असल्यामुळे या आसनाला पवनमुक्तासन असे म्हणतात

**कृती**

१) शयन स्थितीतील पूर्वस्थिती प्रमाणे झोपावे

२) दोन्ही पाय गुडघ्यामध्ये न वाकवता ९० अंशांपर्यंत वर उचलावे.

३) दोन्ही पाय गुडघ्यांमध्ये वाकवून दोन्ही पायाच्या मांड्या पोटावरती घ्यायच्या आहेत, दोन्ही हातांची बोटे एकमेकांमध्ये गुंफून दोन्ही पाय च्या गुडघ्यांना घट्ट पकडायचे आहे. गुडघे आपल्या छातीकडे ओढायचे आहेत व आपल्या मांडणीचा दाब जास्तीत जास्त आपल्या पोटावर वरती येईल अशा प्रकारे दोन्ही पाय आपल्या शरीराकडे घ्यायचे आहेत.थोड्यावेळ याच स्थितीमध्ये स्थिर राहायचे आहे

४) नंतर हळुवार मान वर उचलून आपली हनुवटी दोन्ही गुडघ्यांच्या मध्ये ठेवायची आहे.

अशा प्रकारे पवनमुक्तासन पूर्ण झाले. याच स्थितीमध्ये आपल्या क्षमतेनुसार 30 सेकंद ते एक मिनिटे थांबायचे आहे आणि नंतर आसनस्थिती सोडायची आहे.

५)आसनस्थिती सोडताना प्रथम मान खाली ठेवायची आहे आणि नंतर दोन्ही पाय गुडघ्यांमध्ये सरळ करून ९० अंशांमध्ये घ्यायचे आहेत, नंतर पाय गुडघ्यांमध्ये न वाकवता सरळ खाली घेऊन शयन स्थितीमध्ये यावे

**फायदे:**

१) पवनमुक्तासना मध्ये दोन्ही पायांच्या मांड्यांचा दाब आपल्या पोटावरती पडत असल्यामुळे आपल्या पोटातील आंतरेंद्रिये यांवर धन (पॉझिटिव्ह) व ऋण (निगेटिव) दाब पडत असल्यामुळे तेथील रक्तपुरवठा वाढून पचनेंद्रियांचे कार्य सुधारते त्यामुळे बद्धकोष्ठता , अपचन, आम्लपित्त,गॅसेस चा त्रास यासारख्या आजारांवर ती हे आसन अत्यंत उपयुक्त आहे

२) यासोबतच आपल्या खुब्याच्या स्नायुंची व सांध्यांची लवचिकता या आसनामुळे चांगली वाढते

३) मान पाठ कंबर मांड्या व पोटऱ्या यातील स्नायू मजबूत होण्यास या आसनाचा उपयोग होतो

४) पोटावरील अनावश्यक चरबी कमी करण्यासाठी या आसनाचा उपयोग होतो

## ३.अर्ध पवनमुक्तासन

१)शयन स्थितीतील पूर्वस्थिती मध्ये यावे

२)प्रथमतः डावा पाय गुडघ्यांमध्ये न वाकवता तीस अंशांपर्यंत वर उचलावा

३) डावा पाय गुडघ्यामध्ये वाकवून दोन्ही हातांनी पायाच्या गुडघ्याला पकडावे. गुडघा छातीकडे ओढावा व मांडी चा दाब पोटावरती येईल असा प्रयत्न करावा डावा पाय गुडघ्यांमध्ये वाकविल्यानंतर , उजवा पाय मात्र सरळ खाली राहील याकडे लक्ष द्यावे. ज्यांना जमत असेल त्यांनी दोन्ही हात गुडघ्यावर घेऊन दोन्ही हातांच्या कोपरांना विरुद्ध बाजूच्या हातांनी पकडावे. काहीवेळ या स्थितीमध्ये थांबावे

४) हळुवार मान वर करून हनुवटी डाव्या पायाच्या गुडघ्याला टेकवावी. या स्थितीमध्ये 15 ते 30 सेकंद थांबावे.

५)आसनस्थिती सोडताना प्रथमतः मान खाली करून डोके खाली ठेवावे, नंतर डावा पाय सरळ करावा आणि नंतर गुडघ्यांमध्ये न वाकवता खाली घ्यावा हेच आसन पुन्हा उजव्या बाजूने करावे. हे झाले अर्ध पवनमुक्तासन

## ४.नौकासन:

'नौका' या संस्कृत शब्दाचा अर्थ होतो नाव किंवा होडी , या आसनाच्या पूर्णस्थिती मध्ये आपले शरीर एखाद्या नौके, नावे प्रमाणे दिसते, त्यामुळे या आसनाला नौकासन असे म्हणतात.

**कृती :**

१)शयन स्थितीतील आसनांच्या पूर्वस्थिती मध्ये यावे.

२) दोन्ही हात आपल्या मांडीवरती ठेवावेत.

३) पायाच्या मांडीच्या स्नायूंकडे,पाठीचे स्नायू कडे लक्ष केंद्रित करावे.

४) दोन्ही पाय गुडघ्यांमध्ये न वाकवता तीस अंशांपर्यंत वर उचलावे, त्याच वेळी मान, छाती व पाठ वर उचलून पूर्ण शरीर आपल्या नितंबा वरती तोलण्याचा प्रयत्न करावा.हि झाली आसनाची पूर्ण स्थिती . क्षमते नुसार काहीवेळ या स्थितीमध्ये राहण्याचा प्रयत्न करावा . साधारणतः १० ते २० सेकंद या स्थितीमध्ये राहावे . नंतर आसन स्थिती सोडावी .

५)आसन सोडताना हळुवार कंबर, पाठ, मान व पाय खाली ठेवून शयनस्थिती मध्ये यावे .

६) क्षमतेनुसार हे आसन २ ते ३ वेळा करावे .सरावाने या आसनाचा कालावधी वाढवावा .

**फायदे**

१)नौकासनामुळे पोटाच्या स्नायूंवर अतिरिक्त ताण पडतो त्यामुळे पोटाच्या स्नायूंची ताकद वाढते.

२)पोटावरील अनावश्यक चरबी कमी होते.

३) पोटातील अंतर्गत अवयवांवर योग्य दाब निर्माण झाल्याने ते कार्यान्वित होऊन बद्धकोष्ठता , अजीर्ण, आम्लपित्त यासारखे पोटाचे आजार कमी होतात.

४)नौली , अग्निसार या क्रियांसाठी उपयुक्त असे हे आसन आहे.

५) मांडीच्या स्नायूंना बळकटी येऊन मांड्या सुदौल होतात .

६) गुडघ्याच्या स्नायूंची ताकद वाढल्यामुळे, गुडघ्याची वेदना कमी होते.

७) हे तोलात्मक आसन असल्यामुळे आपली एकाग्रता वाढते.

**कोणी करू नये?** :

पोटाची शस्त्रक्रिया झाली असल्यास, हर्निया, हृदय विकार, गर्भाशय भ्रंश (Uteraine Prolaps), मूत्राशय भ्रंश (Urinaory bladder Prolaps ) , कमरेचा त्रास असल्यास हे आसन करू नये

**आसन करताना घ्यावयाची काळजी:/ आसन परिपूर्ण होण्यासाठी महत्वाच्या सूचना ( Tips )**

१) हे आसन करताना एकाच वेळेस दोन्ही पाय गुडघ्यांमध्ये न वाकवता वर उचलावे.

२)पायाची बोटे व डोके एका सरळ रेषेमध्ये येईल याकडे लक्ष द्यावे . डोके खाली व पाय वर असे होऊ देवू नये

३)सुरवातीला हे आसन करताना पाठीचा कणा सरळ ठेवता येत नाही , तरी सरावाने पाठीचा कणा ताठ ठेवण्याचा प्रयत्न करावा म्हणजे या आसनाचा योग्य लाभ आपणा मिळेल

## ५. चक्रासन :

'चक्र' या संस्कृत शब्दाचा अर्थ वर्तुळ किंवा चाक असा होतो , या आसनाच्या पूर्ण स्थितीमध्ये आपले शरीर अर्ध वर्तुळा प्रमाणे किंवा अर्ध चाकाप्रमाणे दिसते त्यामुळे या आसनाला चक्रासन असे म्हणतात पूर्ण पाठीच्या कण्याला या आसनांच्या सरावाने नवचैतन्य प्राप्त होते.

**कृती:**

१)शयन स्थितीतील पूर्वस्थिती मध्ये यावे

२) दोन्ही पाय गुडघ्यांमध्ये वाकवायचे आहेत, दोन्ही पायांमध्ये व गुडघ्यांमध्ये आपल्या खांद्यांवर एवढे अंतर घ्यायचे आहेत.

३) दोन्ही हात कोपऱ्यांमध्ये वाकवून आपल्या , दोन्ही हातांची बोटे पायाच्या दिशेने व हातांची कोपरे आकाशाच्या दिशेने येतील अशाप्रकारे हातांचे तळवे मानेच्या बाजूला ठेवायचे आहेत.

४) कमरेच्या, छातीच्या , मानेच्या स्नायूंकडे लक्ष एकाग्र करायचे आहे आणि सुरुवातीला कंबर आणि छातीवर उचलून, मान मागे करून माथ्यावरती तोल सांभाळायचा प्रयत्न करायचा आहे. या स्थितीमध्ये व्यवस्थित तोल सांभाळता येत असेल व कंबरेच्या मणक्यांना व स्नायूंना तो ताण सहन होत असेल तर दोन्ही हातांवरती दाब देऊन दोन्ही हात सरळ करून पूर्ण छाती, डोके वर उचलून , मान खाली सोडायचे आहे. हि झाली आसनाची पूर्ण स्थिती . आपल्या क्षमतेनुसार या स्थितीमध्ये थोड्यावेळ थांबायचे आहे. सुरवातीला ५ ते १० सेकंद या स्थितीत थांबून सरावाने कालावधी १ ते ३ मिनिटे वाढवावा .

५)आसन सोडताना हळूवार दोन्ही हात कोपऱ्यांमध्ये वाकवून माथा जमिनीवरती टेकवावा आणि नंतर मान सरळ करून छाती, कंबर खाली ठेवायचे आहे आणि पूर्ण दोन्ही पाय सरळ करावयाचे आहेत

**पूरक आसन:**

चक्रासन केल्यानंतर पाठीच्या कण्याला मिळालेला ताण कमी करण्यासाठी तसेच पाठीच्या स्नायूंची लवचिकता वाढविण्यासाठी हे आसन केल्यानंतर लगेच पावन मुक्तासन करावे . प्रगत साधक चक्रासना नंतर पादहस्तासन , पश्चिमोत्तानासन करू शकतात .

**फायदे**

१)या आसनामुळे आपल्या कण्याला पूर्ण मागे वाकल्या गेल्यामुळे पाठीच्या, कंबरेच्या स्नायूंची लवचिकता व ताकद वाढते

२)मणक्यांमधून निघणाऱ्या नसांना , मज्जा रज्जू ला योग्य टॅन मिळत असल्याने साधकाला शरीरातील ऊर्जेचा अनुभव येतो.

३)पोटावरती ताण पडत असल्यामुळे पोटाच्या स्नायूंची, लवचिकता वाढते, त्यामुळे पोटावरची अनावश्यक चरबी कमी होण्यास मदत होते.

४) पोटातील अंतर्गत अवयवांना कार्यान्वित करून त्यांचे कार्य सुधारते.

५) आपल्या छातीच्या पिंजऱ्याच्या स्नायूंना योग्य प्रमाणामध्ये ताण पडत असल्यामुळे छातीचा पिंजरा लवचिक होतो, फुप्फुसांची कार्यक्षमता वाढते. त्यामुळे दमा किंवा फुफ्फुसा संदर्भातील आजारांवर ती या आसनाचा उपयोग होतो. प्राणायाम करताना त्यामुळे फायदा होतो.

६)जवळजवळ शरीरातील सर्व अवयवांवर अति सांध्यांवर अति या आसनांचा सकारात्मक परिणाम पहावयास आपल्याला मिळतो.

**कोणी करू नये?**

१)शस्त्रक्रिया झालेले रुग्ण, हृदयविकार, उच्च रक्तदाब, मानेच्या मणक्याचे आजार, अशा प्रकारच्या रुग्णांनी हे आसन करू नये.

२) हे आसन करताना आपल्या मनगटावर शरीराचे भर पडत असल्याने मनगटाचे त्रास किंवा फ्रॅक्चर असल्यास हे आसन करू नये.

**आसन करताना घ्यावयाची काळजी:/ आसन परिपूर्ण होण्यासाठी महत्वाच्या सूचना ( Tips )**

१)हे आसन करीत असताना पाठीच्या कण्याला पूर्ण मागे झुकावे लागते त्यामुळे हे आसन करण्यापूर्वी कंबरेचे सूक्ष्म व्यायाम, सेतुबंधासन, मत्स्यासन ,भुजंगासन ,अर्ध चक्रासन केल्यानंतरच या आसनाचा सराव करावा.

२) जरी आपणास हे आसन योग्य येत असेल, तरी थेट हे आसन कधीही करू नये.

३) आसन करताना दोन्ही पायाचे पंजे सरळ ठेवावेत व गुडघे बाहेरच्या दिशेने ना राहू देता , सरळ राहतील असा प्रयत्न करावा.

४) आसन करताना टाचा वर उचलू नये .

५) हात कोपरा मध्ये वाकवू नये आणि आपली क्षमता ओळखून या आसनाचा कालावधी ठरवावा.

६) आसनाचा योग्य सराव झाल्यानंतर दोन्ही पायातील अंतर तसेच पाय व हातातील यानंतर कमी करण्याचा प्रयत्न करावा .

## ६. विपरीतकरणी मुद्रा:-

ग्रंथांमध्ये विपरीत करणे ही एक मुद्रा म्हणून वर्णन केलेले आहे यामध्ये डोके खालच्या दिशेने व पाय वरच्या दिशेने होतात योगा तत्वज्ञानानुसार आपल्या पोटामध्ये आळी असते त्यावर आपल्या तालु मुलापासून मिळणारे अमृत वरून खाली जठरातील अग्नीवर पडते आणि ते नष्ट झाल्यामुळे आपल्याला वृद्धत्व येते विपरीत करणी मुद्रेमुळे हे अमृत जठरामध्ये पडते थांबते म्हणून आपणास मृत्यूही येत नाही

**कृती:-**

1)शयन स्थितीमध्ये बसावे

2) दोन्ही पाय गुडघ्यांमध्ये न वाकवता प्रथम 30 अंशापर्यंत उचलावे थोडे थांबून पुन्हा नव्वद अंशापर्यंत वर घ्यावे

3) दोन्ही हातांचा दाब जमिनीवर देऊन कंबर वर उचलावी दोन्ही पाय डोक्याच्या दिशेला घेऊन कंबर जमिनीपासून वर उचलावी

4) दोन्ही हात कोपऱ्यांमध्ये वाकवून वर उचललेल्या कमरेला आधार द्यावा

5) आता दोन्ही पाय थोडे मागे करुन आपल्या खुब्याच्या रेषेत आणावे

6) पायाचे पंजे आकाशाच्या दिशेने ताणवे नजर पायाच्या पंज्या कडे ठेवावे छातीचा भाग तिरका होतो पाय सरळ व हाताने कमरेला आधार कोपरे जमिनीवर टेकलेले ही मुद्रेची अंतिम स्थिती आहे थोड्या वेळात या स्थितीमध्ये बसावे

7) आसन सोडताना पाय गुडघ्यामध्ये न वाकवता पुन्हा डोक्याकडे घ्यावे हळुवार कमरेचा हाताचा आधार काढावा हळूवार नियंत्रणात कंबर खाली ठेवून पाय प्रथम 90 अंश ते 30 पर्यंत घेऊन हळुवार खाली पाय वरच्या दिशेने केल्यामुळे पायाकडे रक्तपुरवठा आपल्या शरीराच्या वरच्या भागाकडे सहज येतो त्यामुळे पायातील थकवा सूज कमी होते सतत उभे राहून काम केल्यामुळे पायाच्या शिरा या किंवा काळयानिळया पडतात त्यांना व्हेरिकोज व्हॅन्स असे म्हणतात यावर आसनांचा खूप चांगला फायदा होतो पायातील वेदना सूज फुगलेल्या शिरा कमी होतात पचनक्रिया सुधारते मांडीच्या पोटऱ्याच्या खुब्याच्या सांध्यांची लवचिकता व बळकटी वाढते

**कोणी करू नये:** हृदयविकार, उच्च रक्तदाब, काचबिंदू, हर्निया, पोटाच्या शस्त्रक्रिया झाली असेल तर त्यांनी हे आसन करू नये.

**हे आसन करताना घ्यावयाची काळजी/ आसन परिपूर्ण होण्याची महत्त्वाची सूचना**: हे आसन करताना पाठीच्या व कमरेच्या स्नायूंवर अधिक नियंत्रण असणे आवश्यक आहे सर्वांगासनाच्या सरावा पूर्वी आसनाचासराव करावा.

## ७. सर्वांगासन:

आपल्या शरीरातील सर्व अंगांवर तसेच पूर्ण शरीरातील चयापचय प्रक्रियेवर या आसनाचा सकारात्मक परिणाम होतो म्हणून यास सर्वांगासन म्हटले जाते या आसनाला 'मदर ऑफ ऑल आसन ' असेही संबोधले जाते. हे शयन स्थितीतील आसन असून तोलात्मक आसनहि आहे.

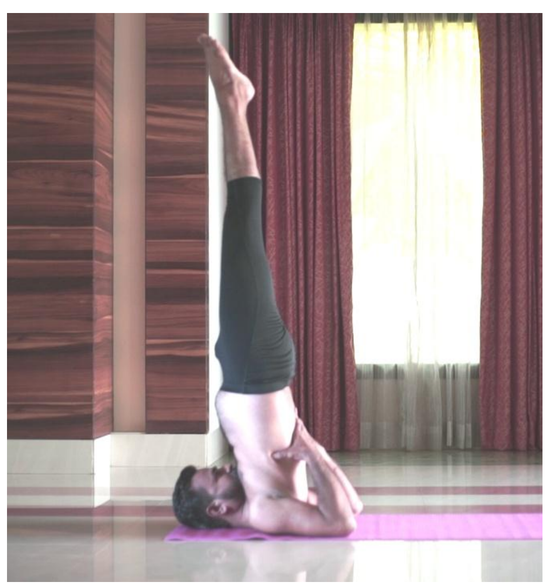
**कृती**

१)शयन स्थितीतील पूर्व स्थितीमध्ये मध्ये झोपावे

२)दोन्ही पायांकडे पूर्ण लक्ष केंद्रित करून दोनही पाय गुडघ्यांमध्ये न वाकवता ९० अंशांमध्ये वर उचलून घ्यावे ,थोड्यावेळ याच स्थितीमध्ये थांबावे

३) सावकाश कंबर वर उचलून पाय डोक्याच्या दिशेने घ्यावेत त्यानंतर हळुवार दोन्ही हात कोपऱ्यांमध्ये वाकवून दोन्ही हाताच्या तळव्यांनी पाठीला आधार द्यावा. शरीराचे पूर्ण वजन आपल्या हातावरती घेऊन हळूवार पाय वरच्या दिशेने सरळ सरळ करावेत. आपल्या खांद्याचा जमीनीशी ९० अंशाचा कोन होईपर्यंत छाती वर उचलायचे आहे. दोन्ही हातांनी पाठीला आधार देऊन आपली छाती हनुवटीला टेकवण्याची आहे . या स्थितीमध्ये शरीराचा पूर्ण भार आपल्या खांद्यांवर , मानेवर ,डोक्याची मागील बाजू यावर येतो . दोन्ही पंजे एकाच्या दिशेने ठेवायची आहेत , नजर दोन्ही पायाच्या अंगठ्याकडे ठेवावी . सुरवातीला ५ ते १० सेकंद या स्थितीमध्ये राहावे, सरावाने हा कालावधी वाढवत न्यावा .

४)आसन सोडताना सावकाश पाय डोक्याच्या वर घेऊन खाली आणावेत , दोन्ही हाताने पाठीला दिलेला आधार कमी करत प्रथम पाठ नंतर कंबर खाली आणून दोन्ही पाय ९० अंशामध्ये वर ठेवावे , मग हळुवार पाय गुडघ्यामध्ये न वाकवता खाली घ्यावे .



**आसन करताना घ्यावयाची काळजी:/ आसन परिपूर्ण होण्यासाठी महत्वाच्या सूचना ( Tips )**

या आसनामध्ये पूर्ण शरीराचा भर मान,खांदे व डोक्यावर येत असल्याने हे आसन करण्यापूर्वी मानेचे, कंबरेचे सूक्ष्म व्यायाम, सेतुबंधासन,कटिचक्रासन यांचा सराव करावा . पूर्ण क्रिया एकदम हळुवार नियंत्रण मध्ये करावी . मानेवर , खांद्यांवर अनावश्यक ताण वाटल्यास आसन सोडावे . ओढून ताणून पुरेशा पूर्व क्रिया ना करता हे आसन करू नये , यामुळे मानेला इजा होऊ शकते .

**कोणी करू नये ?**

मेंदूचे विकार,थायरॉईड ग्रंथीची वाढ झाली असल्यास, हृदय विकार , मानदुखी , उच्च रक्तदाब, डोळयाचे आजार , असणाऱ्या व्यक्तींनीं हे आसन करू नये.

**फायदे :**

१)या आसनाचा सर्वाधिक फायदा हा थायरॉईड ग्रंथीला होतो ,आपली छाती हनुवटीच्या जवळ येत असल्याने , तेथे रक्तपुरवठा वाढतो , ग्रंथीचे कार्य सुधारून तिचे सर्व स्त्राव व्यवस्थित स्त्रावित होतात . थायरॉईड ग्रंथीचे स्त्राव अनेकविध चयापचय प्रक्रिये मध्ये सहभागी होतात त्यामुळे तिचे कार्य व्यवस्थित असेल तर शरीरा च्या सर्व अंगाचा विकास होतो . विशेषतः महिलांमध्ये याचा प्रभाव अधिक पाहायला मिळतो . त्यामुळे वंध्यत्व , मासिक पाळीच्या तक्रारी , जननेंद्रिय खाली येणे ( Uteraine Prolaps ), स्थूलता , मानसिक अस्वस्थता , रजोनिवृत्तीच्या वेळी होणारे त्रास यासारख्या आजारांवर या आसनाचा सकारात्मक परिणाम पाहावयास मिळतो .

२)शरीर पूर्ण उलट दिशेने असल्याने मेंदूकडे रक्त पुरवठा वाढतो, मेंदूचे स्त्राव व्यवस्थित होतात . पायाकडील रक्त शरीराच्या वरच्या भागाकडे सहज येऊ लागते त्यामुळे व्हेरिकोज व्हेन , सतत उभे राहून काम केल्या मुळे होणाऱ्या आजारावर उपयोगी.

३)गळयातील दाब संवेदना ग्राहक तंतू (बॅरो रिसेप्टर) वर दाब येऊन रक्तदाब नियंत्रित राहतो . परंतु उच्च रक्त दाबाचा त्रास असेल तर तज्ज्ञ योग शिक्षकाच्या सल्ल्यानेच हे आसन करावे .

४)पोटातील सर्व अवयव कार्यान्वित होऊन पचन क्षमता वाढते, बद्धकोष्ठता , अपचन , अजीर्ण या सारखे आजार बरे होतात .

५)पोट, पाठ , मान, मांडी च्या स्नायूंची ताकत वाढते, त्यांना बळकटी येते .

६)शयन स्थिती सोबतच हे एक तोलात्मक आसनही आहे त्यामुळे एकाग्रता वाढते , मन प्रसन्न होते , शरीराला एक नवचैतन्य प्राप्त होते .

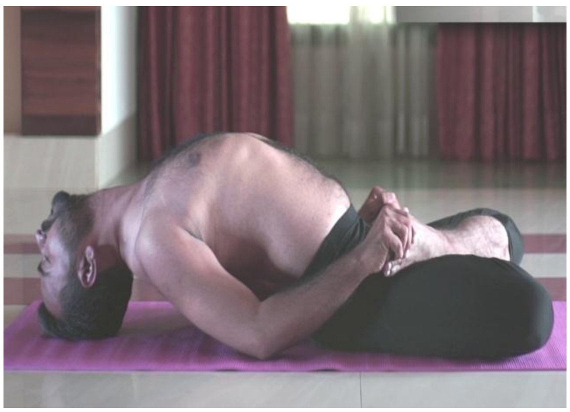
**सर्वांगासनाचे पूरक आसन :**

सर्वांगासन केल्याने आपल्या मानेचे मणके पुढे वाकले जातात ( Forward Bending, Flexion) त्यातून सर्व शरीराचा भार आपल्या मानेवर असल्याने मानेच्या मणक्यांवर व स्नायूंवर ताण पडतो, तो ताण कमी करण्यासाठी,

मानेची लवचिकता व आसनांचा फायदा वाढविण्यासाठी आपल्याला त्याच्या विरुद्ध क्रिया करणे आवश्यक आयते ती क्रिया मत्स्यासन केल्याने साधता येते त्यामुळे हे आसन केल्यानंतर सर्वांनी मत्स्यासन करणे गरजेचे आहे .

## ८. मत्स्यासन :

मत्स्य या संस्कृत शब्दाचा अर्थ मासा असा होतो, या आसन प्रकारामध्ये आपल्या शरीराची स्थिती माशाप्रमाणे होतो. त्यामुळे यास मत्स्यासन असे म्हणतात म्हणतात. या आसनामध्ये पद्मासन झोपून करावयाचे असते. ज्यांना झोपून पद्मासन येत नसेल तर ते दोन्ही पाय सरळ ठेवून हे आसन करू शकतात . परंतु हळुवार पद्मासन घालून हे आसन करण्याचा सराव करावा .



**कृती**

१) शयन स्थितीतील आसनांच्या पूर्व स्थितीत झोपावे .

२) डावा पाय गुडघ्यामध्ये वाकवून उजव्यापायाच्या मांडीवर ठेवावा , उजवा पाय गुडघ्यामध्ये वाकवून डाव्या पायाच्या मांडीवर ठेवावा , अशा प्रकारे पद्मासन पूर्ण करावे .

३) दोन्ही हात कोपरांमध्ये वाकवून हातांचे तळवे आपल्या मानेच्या बाजूला ठेवावीत.हातांची बोटे पायाच्या दिशेने येतील असे पाहावे .

४) दोन्ही हातांचा जमिनीवर दाब देऊन प्रथम छाती वर उचलावी , नंतर मान मागे वाकवून माथा किंवा टाळू जमिनीवर टेकवावा.

५) सावकाश माथ्यावर तोल साधत दोन्ही हात मानेपासून बाजूला घेऊन खाली घ्यावा , व कोपरे जमिनीला टेकवून दोन्ही हातांनी पायाच्या अंगठ्याला पकडावे .

६) कोपरांचा जमिनीवर दाब देऊन छाती व पाठ अधिक वर उचलण्याचा प्रयत्न करावा व मान अजून मागे घेण्याचा प्रयत्न करावा .

७)दोन्ही दात एकमेकाना जोडावे जेणेकरून मानेवर अजून ताण येईल .

८) आपल्या क्षमतेनुसार थोड्यावेळ याच स्थितीत थांबावे नंतर असं सोडावे

आसन सोडताना प्रथम दोन्ही हात पुन्हा मानेच्या बाजूला ठेवावे , दोन्ही हातांचा जमिनीवर दाब देऊन छाती वर उचलून मान सरळ करन पाठ खाली टेकवावी . नंतर पद्मासन उलट क्रमाने सोडून शयन स्थितीत यावे .

**फायदे :**

१)या आसनामुळे मानेच्या मणक्यांवर व स्नायूंवर ताण पडतो त्यामुळे त्याची लवचिकता वाढून , मानेच्या वेदना कमी होतात .

१) मत्स्यासनामध्ये डोक्याचा वरचा भाग जमिनीवर टेकला जातो त्यामुळे मेंदू व शीर्षस्थ ग्रंथी (Pitutory Gland ) यांना योग्य प्रमाणात रक्ताचा पुरवठा होतो त्यांचे आरोग्य सुधारते व शीर्षस्थ ग्रंथी (Pitutory Gland ) मधून स्त्रवणारे सर्व हार्मोनल स्त्राव योग्य प्रमाणात ठेवले जातात, त्यामुळे आपले आरोग्य सुधारते

२)छातीचा भाग उघडल्यामुळे छातीच्या पिंजऱ्याचा आकार वाढतो त्यामुळे श्वसनाची क्रिया अधिक मोकळेपणाने होते फुप्फुसांची कार्यक्षमता वाढते, त्यामुळे दमा, श्वसनमार्ग दाह (Bronchitis), ऍलर्जिक खोकला यासारख्या आजारांवरती या आसनाचा फायदा होतो

३) पोटातील पचन इंद्रियांना योग्य प्रमाणात त्या मिळून त्यांची कार्यक्षमता वाढते

४)मानेच्या, छातीच्या आणि कमरेच्या मणक्यांना योग्य प्रमाणात ताण मिळाल्यामुळे पूर्ण पाठीच्या मणक्याची लवचिकता वाढते, विशेषतः छातीच्या णक्यांना काही प्रमाणामध्ये पाठीमागे वाकण्याची(Backward Bending) सवय लागते त्यामुळे छातीच्या पिंजऱ्याची लवचिकता देखील वाढण्यास मदत होते

५)महिलांच्या आरोग्यासाठी थायरॉईड ग्रंथींचे कार्य व्यवस्थित होणे गरजेचे असते त्यासाठी या आसनाचा उपयोग होतो

**९. हलासन:**

**'हल'** या शब्दाचा अर्थ संस्कृत मध्ये नांगर असा होतो या आसनामध्ये आपल्या शरीराची अवस्था हल म्हणजेच नांगर यासारखी होते त्यामुळेच या आसनाला हलासन असे म्हणतात आपल्या पाठीच्या कण्याच्या लवचिक ते साठी हे एक महत्त्वाचे आसन आहे

**कृती**

हे एक शयन स्थिती मधील आसन आहे, त्यामुळे शयन स्थितीतील पूर्वस्थिती या आसनासाठी आपल्याला घ्यायची आहे.

१)दोन्ही पाय सरळ गुडघ्यामध्ये न वाकवता ९० अंशांपर्यंत वर उचलायचे आहेत, श्वास संथ ठेवत दहा सेकंद या स्थितीमध्ये थांबावे ,

२)नंतर हळुवार पाय डोक्याच्या दिशेने घेऊन कंबर वर उचलायची आहे, यानंतर दोन्ही पाय जास्तीत जास्त डोक्यावरून मागे घेऊन जमिनीच्या दिशेने न्यायचे आहेत आणि पायाचे दोन्ही अंगठे किंवा बोटे जमिनीवर टेकवायचे आहेत.

३)दोन्ही पाय जमिनीवर टेकल्यानंतर दोन्ही हात मात्र आहे त्याच स्थितीमध्ये सरळ जमिनीवर टेकलेले ठेवायचे आहेत

४)या आसनांचा व्यवस्थित सराव झाला असेल तर दोन्ही हात वरती घेऊन कोपरा मध्ये वाकवून दोन्ही हातांनी विरुद्ध बाजूच्या कोपऱ्यांना पकडावे

५)सुरुवातीला पाच ते दहा सेकंद या आसनामध्ये आपल्याला राहायचे आहे आणि हळूहळू सराव करत हा कालावधी 30 सेकंद ते एक मिनिटं पर्यंत वाढवायचा आहे

६) आसनस्थिती सोडताना सुद्धा काळजी घ्यायची आहे. आसन सोडताना सावकाश पाय जमिनीपासून वर उचलून जमिनीला समांतर करायचे आहेत, नंतर हळूवार नियंत्रणामध्ये प्रथम पाठ नंतर कंबर जमिनीवरती ठेवायचे आहेत आणि दोन्ही पाय 90 अंशांपर्यंत गुडघ्यामध्ये न वाकवता सरळ ठेवायचे आहेत. आणि नंतर दोन्ही पाय गुडघ्यामध्ये न वाकवता नियंत्रणामध्ये खाली घेऊन जमिनीवरती ठेवायचे आहेत. यावेळी पायावरती नियंत्रण असणे महत्त्वाचे आहेत, पाय खाली ठेवताना जोरात खाली ठेवायचे नाहीत व मान आणि खांदे वर उचलू द्यायचे नाहीत याची काळजी घ्यायची आहे

**फायदे**

या आसनामुळे आपल्या संपूर्ण कण्याची हालचाल होत असल्यामुळे त्याची लवचिकता वाढते

मानेचे, छातीचे कमरेच्या मणक्यांना यामुळे व्यवस्थित हलचाल मिळते

मानेपासून कमरेपर्यंत व पायाचे स्नायू योग्य प्रमाणामध्ये ताणले गेल्यामुळे त्यांची लवचिकता वाढते व कार्य सुधारते

पाय पूर्णपणे मागे घेतल्यामुळे पोटाच्या स्नायूंवर ती व पोटातील आतील अव्यान वरती योग्य प्रमाणात दाब पडल्यामुळे पोटावरील अनावश्यक चरबी कमी होते पचन इंद्रियांची क्षमता वाढते व यामुळे पाचन तंत्र सुधारते
या आसनामध्ये आपली छाती हनुवटीला टेकत असल्यामुळे गळयातील थायरॉईड ग्रंथी वरती पडतो त्यामुळे थायरॉईड ग्रंथींचे कार्य सुधारते व आपल्या आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम होतो

**कोणी करू नये?**

१)पाठदुखी मानदुखी स्लिप डिस्क सर्वाइकल लंबर स्पॉंडिलायसिस असणाऱ्या पेशंटने हे आसन करू नये

२)शस्त्रक्रिया झालेले रुग्ण, हर्निया, आतड्यांना सूज, पोट दुखी इत्यादी रुग्णांनी हे आसन करू नये

**आसन करताना घ्यावयाची काळजी:/ आसन परिपूर्ण होण्यासाठी महत्वाच्या सूचना ( Tips )**

१) या आसनामध्ये मानेपासून कमरेच्या मणक्यांपर्यंत ताण जाणवत असल्यामुळे व त्यांचे पुढे झुकणे होत असल्यामुळे (flexion) मानेचा व कमरेचा त्रास असलेल्यांनी हे आसन करू नये

२)काही व्यक्तींचा पाठीचा कणा पुरेशी लवचिकता नसल्यामुळे त्यांना हे आसन पूर्ण करता येत नाही, त्यांनी हे आसन शक्य तेवढेच करावे. अनावश्यक ताण देऊ नये

२)हे आसन करताना मानेच्या मणक्याची व स्नायूंची लवचिकता आवश्यक असल्यामुळे हे आसन करण्यापूर्वी त्यासाठी उपयुक्त मानेचे सुक्ष्म व्यायाम, सेतुबंधासन, मत्स्यासन आधी करूनच या आसनाचा सराव करावा

## १०. शवासन:

या आसनाच्या स्थितीमध्ये एखाद्या मृत शरीराप्रमाणे आपले शरीर आणि शिथिल ठेवावे लागते म्हणून यास शवासन म्हणतात या आसनामुळे शरीरासोबत मनाला विश्रांती मिळते तर योगासनांचा सराव केल्यामुळे स्नायूंमधील ताण कमी करण्यासाठी या आसनांचा उपयोग होतो त्यामुळे हे आसन विश्रांती दायक आसन या प्रकारांमध्ये येते

**कृती**: शयन स्थिती मध्ये यावे दोन्ही पाय गुडघ्यात न वाकवता पायांमध्ये साधारण दीड ते दोन फूट अंतर ठेवावे त्याचा आतील बाजूस आणि पंजे बाहेरच्या दिशेने ठेवावे दोन्ही हात शरीरापासून लांब घ्यावे हाताची बोटे विशीतील ठेवा हाताचे पंजे आकाशाच्या दिशेने ठेवावे मान एका बाजूला करावे किंवा सरळ ठेवावे असे साधकाला सुखकारक होईल असे ठेवावे डोळे बंद करून श्वासोच्छवासावर लक्ष केंद्रित करावे श्वासावर लक्ष विचलित होणार नाही याची दक्षता घ्यावी या स्थितीमध्ये साधारणतः 10 ते 15 मिनिटे रहावे आसन सोडताना प्रथम दोन्ही पायांच्या बोटांची हालचाल करावी नंतर हळुवार एका कुशीवर व्हावे आणि मग उठून बसावे फायदे संपूर्ण शरीर शिथिल केल्यामुळे स्नायूंना विश्रांती मिळते स्नायूंची हालचाल नसल्याने त्यासाठी आवश्यक असणारी ऊर्जा रक्त प्रवाह शक्य कमी लागते त्यामुळे श्वासाची गती हृदयाची गती कमी होते चयापराचय प्रक्रिया अधिक कार्यक्षम होते शरीरातील सर्व अवयवांना पुरेसा रक्तपुरवठा होतो त्यामुळे जिज भरून येते मेंदूचे कार्य सुधारते त्यातील होणारे विविध स्त्राव नियमित स्त्रवण्यास मदत होते त्यामुळे मज्जासंस्थेची दुर्बलता कमी होण्यास मदत होते रक्तदाब कमी होतो निद्रानाश अंतस्त्रावी ग्रंथीचे आजार यावर सकारात्मक परिणाम होतो आसनांमुळे विविध स्नायू साध्यावरील ताण कमी होण्यास मदत होते त्यामुळे

त्याची लवचिकता वाढते शारीरिक थकवा दूर होतो मानसिक थकवा दूर झाल्याने ताण तणाव आजारांवर अत्यंत उपयुक्त योगासन आहे योगी क शिथिलीकारणांमध्ये या आसनाचा समावेश होतो

**आसन करताना घ्यावयाची काळजी**

मनाला शरीराला संपूर्ण शितल करण्यासाठी सतत भरकटणाऱ्या मनाला कुठे गुंतून ठेवणे गरजेचे असते त्यामुळे याआसनामध्ये श्वास शरीर अवयव इष्टदेवता किंवा मंत्र पाप यापैकी मन एखाद्यावर केंद्रित करावे किंवा आसनामुळे ताणल्या गेलेल्या स्नायूचे होणारे शिथिलीकरण यांचे निरसन करावे

मानसिक उद्विग्नता निर्माण करणारे त्रासदायक तनावपाय स्मृती विचार डोळे बंद करून बसू नये कारण यामुळे शवासनाचा अपेक्षित फायदा होणार नाही शिथिलीकरण अनुभवतायेणार नाही

## D) विपरीत शयन स्थितीतील आसने (पोटावर झोपून करावयाची आसने )

### १. भुजंगासन:

भुजंग म्हणजे नाग. ज्याप्रमाणे नाग कोणत्याही आधाराशिवाय त्याचं डोकं किंवा फणा वर उचलतो त्याच प्रकारे आपण आपलं डोकं कोणत्याही आधाराशिवाय वर उचलतो या त्यामुळे या आसनाला भुजंगासन असे नाव आहे. भुजंगासनाचे विविध प्रकार आहेत. प्रयत्यक प्रकार उत्तरोत्तर अवघड होत जातो तसेच प्रत्येक प्रकारांमध्ये आपल्या कण्याच्या स्नायूंवर विविध प्रकारे ताण पडतो ,यांच्या व्यवस्थित सरावाने पाठीच्या स्नायूंना बळकटी आल्यानंतर आपण कोणत्याही आधाराशिवाय आपल्या पाठीचा कणा व्यवस्थित भुजंगा प्रमाणे व उचलू शकतो. त्यामुळे प्राथमिक साधकांनी हळूहळू या आसनाचा सराव करावा व वाढवावा. चित्रांमध्ये तुम्हाला हे पाहता येईल भुजंगासन, सरल हस्त भुजंगासन १ व २ , वक्र हस्त भुजंगासन, पश्चिम हस्त भुजंगासन असे वेगवेगळया प्रकारे आपण भुजंगासन करू शकतो.

## सरल हस्त भुजंगासन प्रकार १ :

**कृती:**

१)विपरीत शयनस्थितीतील आसनांच्या पूर्वस्थिती मध्ये यावे.

२)दोन्ही हात कोपऱ्यांमध्ये वाकवून दोन्ही हातांचे पंजे एकमेकांवर पुढे ठेवावेत. शक्य होईल तेवढे दोन्ही हातांचे कोपरे पुढच्या दिशेने ओढायचे आहेत व कपाळ दोन्ही हातांवरती टेकवायचे आहे.नंतर कपाळ वर करून हनुवटी दोन्ही हातांवर ती टेकवायचे आहे.

३)प्रथमतः श्वास आत घेत मान वर उचलायची आहे, नंतर खांदे, छाती हळूहळू वर उचलायचा आहे, त्यानंतर दोन्ही हातांच्या तळव्यांच्या जमिनीवरती दाब देऊन दोन्ही हातांची कोपरे सरळ करून छातीवर उचलावी. हि या आसनाची अंतिमस्थिती आहे. या स्थितीमध्ये १० - २० सेकंद आपल्याला थांबायचे आहे व हळुवार आसनस्थिती सोडावी.

४)आसनस्थिती सोडताना प्रथम दोन्ही हातांचे कोपरे जमिनीवर ती टेकवायचे आहेत, यावेळेस मान आणि छातीवर राहील नंतर हळुवार छाती, खांदे व मान खाली घेऊन हनुवटी दोन्ही हातावर टेकवायची आहे. या आसनाचे आपण तीन वर्तन करू शकतो. या आसनामध्ये दोन्ही हात आपल्या खांद्यांच्या पुढे असल्यामुळे पाठीच्या मणक्या वरती कमी प्रमाणामध्ये ताण पडतो. त्यामुळे ज्यांचा पाठीचा कणा ताठर आहे किंवा प्राथमिक अवस्थेमध्ये त्यांनी हे आसन करावे. हे हि जमत नसेल तर हात अजून पुढे घ्यावे म्हणजे पाठीवरील ताण कमी होईल .

५)हे आसन करताना दोन्ही पायांच्या टाचा आणि पंजे एकमेकांना जोडलेले ठेवायचे आहेत. दोन्ही पायामध्ये अंतर पडत असेल तर आपल्या पाठीच्या कण्याची लवचिकता कमी आहे असे समजावे व वारंवार सरावाने दोन्ही पाय एकमेकांच्या जवळ करण्याचा प्रयत्न करावा

## सरल हस्त भुजंगासन २ :

**कृती:**

१)विपरीत शयनस्थितीतील आसनांच्या पूर्वस्थिती मध्ये यावे.

२)आता दोन्ही हात कोपऱ्यांमध्ये वाकवून आपल्या खांद्याच्या बाजूला ठेवावे व दोन्ही हातांचे कोपरे आपल्या छातीला टेकतील,बोटे पुढच्या दिशेला एकमेकांना जोडलेले ठेवायचे आहेत. आता हनुवटी जमिनीवर टेकवावी.

३)श्वास आत घेत प्रथम हळुवार मान ,नंतर हळुवार खांदे वर उचलावे नंतर हळुवार पूर्ण कण्यातील मणक्यांना क्रमाक्रमाने ताण देऊन छातीवर उचलायची आहे व दोन्ही हात सरळ करायचे आहेत. मान जास्तीत जास्त वरती खेचून वरती पाहावे आसणाची अंतिम स्थिती आहे. या स्थितीमध्ये १० -२० सेकंद स्थिर श्वास घेत थांबायचे आहे व नंतर आसनस्थिती सोडायची आहे

४) आसनस्थिती सोडताना मान, खांदे आहे त्या ठिकाणी ठेवायचे आहेत , श्वास बाहेर सोडत प्रथम दोन्ही हातांचे कोपरे वाकवायचे आहेत नंतर हळुवार छाती खाली करायचे आहे, क्रमाक्रमाने पोट, छाती, खांदे आणि मान खाली घेऊन या आसनाच्या पूर्वस्थिती मध्ये यायचे आहे. नंतर दोन्ही हात मागे करून विपरीत शयन स्थितीमध्ये यायचे आहे.

५) हे आसन करताना दोन्ही पायांच्या टाचा आणि पंजे एकमेकांना जोडलेले ठेवायचे आहेत. दोन्ही पायामध्ये अंतर पडत असेल तर आपल्या पाठीच्या कण्याची लवचिकता कमी आहे असे समजावे व वारंवार सरावाने दोन्ही पाय एकमेकांच्या जवळ करण्याचा प्रयत्न करावा

६) या आसनाचे आपण तीन ते पाच वेळा आवर्तन करू शकतो.

## फायदे:

१)या आसनामध्ये पाठीच्या कण्याच्या स्नायूंना ताण पडतो त्यामुळे त्यांची लवचिकता व ताकद वाढते.

२)छाती, मान वर उचलली गेल्यामुळे पोटाच्या स्नायूंना ताण पडतो त्यामुळे पोटातील अंतर्गत अवयवांना फायदा होऊन ते अधिक कार्यक्षम होतात

३)पोटावरची अनावश्यक चरबी कमी होण्यास मदत होते.

४) पाठीच्या व कंबरेच्या कण्याला मागच्या बाजूने ताण पडल्यामुळे तेथील स्नायू कार्यान्वित होऊन, शरीराला नवचैतन्य प्राप्त होते.

५) पाठदुखी, मानदुखी, कंबरदुखी, स्नायूंची ताकद कमी असणे यासारख्या आजारांवर ती भुजंगासनाचा अतिशय चांगला उपयोग होतो. अनेक वैद्यकीय क्षेत्रातील तज्ञ पाठीच्या आजारांसाठी या आसनाचा सल्ला देतात. परंतु हे असं व्यवस्थित करणे आवश्यक आहे.

## कोणी करू नये?

तीव्र पाठदुखी, हर्निया, पोटाचा आजार, अंत्रगत व ग्रहणी गत व्रण असणाऱ्यांनी यांनी हे आसन करू नये.

हे आसन उत्तम पद्धतीने करायचे असल्यास प्रत्येक हालचालींकडे व त्या हालचालींना आवश्यक असणाऱ्या स्नायूंकडे क्रमाक्रमाने लक्ष द्यायचे आहे, त्यामुळे त्यांच्याबद्दलची सजगता वाढून त्या वरती नियंत्रण ठेवणे सोपे जाते व त्यामुळे पुढील अवघड अवघड योगासने आपल्याला सहज जमू शकतात.

## वक्र हस्त भुजंगासन:

भुजंगासनाच्या वरील दोन प्रकारांमध्ये दोन्ही हात सरळ असतात परंतु या आसन प्रकारामध्ये आपले दोन्ही हात कोपऱ्यांमध्ये वाकलेले असल्यामुळे या आसनास वक्रहस्त भुजंगासन असे म्हणतात.

## कृती:

१)विपरीत शयनस्थितीतील आसनांच्या पूर्वस्थिती मध्ये यावे.

२)आता दोन्ही हात कोपऱ्यांमध्ये वाकवून आपल्या खांद्याच्या बाजूला ठेवावे व दोन्ही हातांचे कोपरे आपल्या छातीला टेकतील,बोटे पुढच्या दिशेला एकमेकांना जोडलेले ठेवायचे आहेत. आता हनुवटी जमिनीवर टेकवावी.

३)श्वास आत घेत प्रथम हळुवार मान ,नंतर हळुवार खांदे वर उचलावे नंतर हळुवार पूर्ण कण्यातील मणक्यांना क्रमाक्रमाने ताण देऊन छातीवर उचलायची आहे व दोन्ही हात जमिनीवरतीच राहतील. छातीवर उचलल्यानंतर दोन्ही हात कोपऱ्यांमध्ये सरळ करायचे नाहीत जेवढी छातीवर येईल तेवढ्याच प्रमाणामध्ये कोपरांची हालचाल होईल याकडे लक्ष द्यायचे आहे. कोपरे छातीला टेकलेले राहतील व पूर्ण पाठीच्या व छातीच्या स्नायूंचा वापर करून मान खांदे आणि छातीवर उचलली जाईल याकडे लक्ष द्यावे. ही या आसनाची अंतिम स्थिती आहे. १० - २० सेकंद या स्थितीमध्ये स्थिर थांबायचे आहे आणि नंतर आसनस्थिती सोडायचे आहे.

४) आसनस्थिती सोडताना श्वास बाहेर सोडत प्रथम पोट, नंतर छाती , खांदे व मान खाली करून हनुवटी जमिनीला टेकवायची आहे. सरावाने या आसनाचा कालावधी वाढवीत न्यावा

## आसन करताना घ्यावयाची काळजी:/ आसन परिपूर्ण होण्यासाठी महत्वाच्या सूचना ( Tips )

१)या आसनामध्ये पाठीच्या, कंबरेच्या, स्नायूंना अधिक ताण मिळत असल्यामुळे प्रथमतः खरं असतं भुजंगासन याचा सराव करावा आणि नंतर हे आसन करावे.

२) सुरुवातीला कमी वेळ हे आसन करावे व जशी आपल्याला सवय होईल तसे हळूहळू आसनाचा कालावधी वाढवत न्यावा.

३)हे आसन करीत असताना दोन्ही हातांचे तळवे जरी जमिनीवरती असतील, तरी दोन्ही हातांच्या तळव्यांवर दाब देऊन छातीवर उचलायची नाहीये तर केवळ  हातांचा आधार घ्यायचा आहे.  मान छाती आणि पोटाचा फक्त पाठीच्या स्नायूंचा वापर करूनच उचलायचा आहे.

## फायदे:

१) वरील भुजंगासनामध्ये पाठीच्या कण्याला मागे झुकण्याची क्रिया अधिक होते परंतु वक्रस्त भुजंगासनामध्ये पाठीचा कणा मागे घेण्याची क्रिया जास्त होत नाही तर पाठीच्या स्नायूंचा वापर अधिक केला जातो, त्यामुळे स्नायूंची  ताकद वाढवण्याचे काम या आसनामुळे होते.  इतर फायदे भुजंगासन नावाप्रमाणेच आहेत

## २. अर्ध शलभासन :

ज्या साधकांना दोन्ही पाय वर उचलुन शलभासन  करता येत नसेल त्यांनी अर्ध शलभासन करावे.  अर्ध शलभासन यामध्ये केवळ एक पाय गुडघ्यांमध्ये न वाकवता वर उचलायचा असल्यामुळे हे आसन करायला सोपे आहे.

## कृती:

१) विपरीत शयन स्थितीतील  आसनांच्या पूर्वस्थिती मध्ये झोपावे.

२) दोन्ही अंगठे आत मध्ये घेऊन हातांच्या मुठी करायचे आहेत.हनुवटी जमिनीला टेकवावी , डाव्या  पायाच्या कंबरे पासून खालीपर्यंतच्या स्नायूंकडे लक्ष एकाग्र करावे ,डाव्या मांडीच्या स्नायूंचे आकुंचन करून गुडघ्याची वाटी वरच्या दिशेने ओढून घ्यावी .

३) श्वास आत घेत डावा पाय गुडघ्यामध्ये न वाकवता तीस ते चाळीस अंशांपर्यंत वर उचलावा.  ही अर्ध शलाभासनाची पूर्ण स्थिती आहे.  या स्थितीमध्ये १० - २० सेकंद स्थिर थांबावे आणि नंतर आसनस्थिती सोडायचे आहे.

४)आसनस्थिती सोडताना श्वास बाहेर सोडत पाय गुडघ्यांमध्ये न वाकवता खाली घ्यायचा आहे व पूर्व स्थितीमध्ये यायचे आहे.

५) डाव्या पायाने हे आसन  करून झाल्यावर अशाच पद्धतीने उजव्या पायाने हे आसन करावयाचे आहे .

## ३. शलभासन :

'शलभ' या संस्कृत शब्दाचा अर्थ टोळ असा होतो.  हा एक पक्षी आहे की ज्याची शेपटी वरच्या दिशेने राहते, या आसनाच्या  स्थितीमध्ये आपले दोन्ही पाय वरच्या दिशेने उचलले गेल्यामुळे जणू  शेपटी वर उचललेल्या टोळ पक्ष्याप्रमाणे दिसते त्यामुळे या आसनास  शलभासन असे म्हणतात.

## कृती:

१) विपरीत शयन स्थिती च्या आसनातील पूर्व स्थितीमध्ये यावे.

२) दोन्ही हातच्या मुठी कराव्यात , हनुवटी जमिनीला टेकवावी , दोन्ही पायाच्या कंबरे पासून पायाच्या स्नायूंकडे लक्ष एकाग्र करावे , मांडीच्या स्नायूंचे आकुंचन करून गुडघ्याची वाटी वरच्या दिशेने ओढून घ्यावी .

३)श्वास आत घेत दोन्ही पाय गुडघ्यांमध्ये न वाकवता एकाच वेळेस वर उचलावे. हि या आसनाची अंतिम स्थिती आहे .या स्थितीमध्ये पाच ते दहा सेकंद थांबावे व नंतर आसनस्थिती सोडावी.

४)आसनस्थिती सोडताना हळुवार श्वास बाहेर सोडत दोन्ही पाय खाली घ्यायचे आहे.

## फायदे:

१) या आसनामुळे वविशेषतः  कंबरेचे स्नायू व कटी प्रदेशातील, ओटीपोटातील  स्नायूंना ताण पडत असल्यामुळे तेथील रक्ताभिसरण वाढते व अंतर्गत अवयवांची कार्यक्षमता वाढते.

२) पाठदुखी, मानदुखी ,कंबरदुखी या आजारांवर आसनाचा फायदा होतो.

३)पोटावरील अनावश्यक चरबी कमी होते

४)स्त्रियांमध्ये गर्भाशय व मासिक पाळी संदर्भातील आजारांवर ती शलभासन याचा उपयोग होतो.

## कोणी करू नये?

१)पोटाची शस्त्रक्रिया झाली असल्यास

२)हर्निया, ग्रहणी गत व आंत्र ग्रंथ व्रण , पोटाचे आजार यासारख्या आजारांवर हे आसन करू नये.

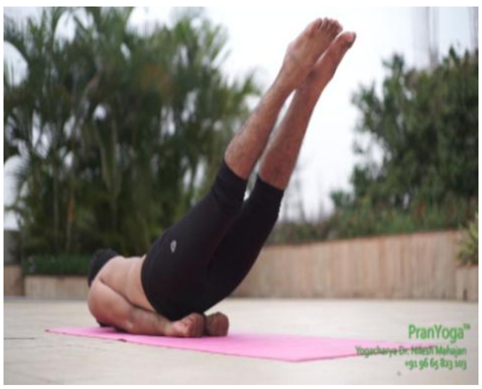
**आसन करताना घ्यावयाची काळजी**

१)शलभासन करताना पूर्ण क्रिया हळुवार व नियंत्रणामध्ये करणे आवश्यक आहे.

२) ज्यांना पाय वर उचलता येत नसतील त्यांनी दोन्ही हातांच्या मोठी आपल्या मांडीखाली ठेवायच्या आहेत व त्यांचा आधार घेऊन दोन्ही पाय वर उचलण्याचा सराव करावा.

३)दोन्ही पाय वर उचलल्या नंतर पाय सरळ राहतील ,खांदे व छाती वर उचलणार नाही व तेथील स्नायूंचे आकुंचन होणार नाही याची दक्षता घ्यावी.

४)दोन्ही पाय वर उचलायचे असल्यामुळे प्राथमिक साधकांनी अर्ध शलभासन करावे म्हणजे एकाच पायाने करावे.




## ४. धनुरासन:

धनुर म्हणजे धनुष्य व या आसनामध्ये आपल्या शरीराची स्थिती ताणलेल्या धनुष्य प्रमाणे दिसते त्यामुळे या आसनात धनुरासन असे म्हणतात

## कृती:

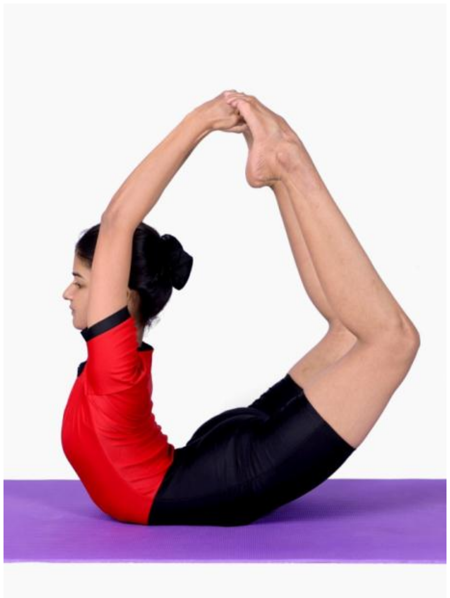
१) विपरीत शयन स्थितीतील आसनांच्या पूर्वस्थिती मध्ये यावे

२) हनुवटी जमिनीवर टेकवावी. आता दोन्ही पाय गुडघ्यांमध्ये वाकवून दोन्ही हातांनी पायाच्या घोट्यांना पकडावे .

३) कंबरेच्या, छाती व पायाच्या स्नायूंकडे लक्ष केंद्रित करायचे आहे.

४)हळुवार श्वासा आत घेत दोन्ही पाय व छाती एकाच वेळेस वर उचलून पूर्ण शरीराचा भार आपल्या पोटावरती तोलावा . पाय मांड्यामधुन वर उचलल्यानंतर घोटा जास्तीत जास्त पाठीमागच्या दिशेने चालला जाईल व छाती वरच्या दिशेने घेतली जाईल असा प्रयत्न करायचा आहे. हि या आसनाची अंतिमस्थिती आहे. या स्थितीमध्ये ५ -१० सेकंद थांबायचे आहे व नंतर आसनस्थिती सोडायचे आहे.

५) आसनस्थिती सोडताना हळूवार श्वास  बाहेर सोडत हळुवार छाती, पाय खाली घ्यायचे आहेत व नंतर दोन्ही हात सोडून पाय सरळ करून पूर्वस्थिती मध्ये यायचे आहे.
 हे आसन  म्हणजे थोडक्यात भुजंगासन आणि शलभासन यांचं एकत्रीकरण हेच आहे असे म्हणण्यास काही हरकत नाही.



## फायदे:

 १)धनुरासनामध्ये  मानेपासून कंबरेपर्यंत च्या मणक्यांना ताण दिला जातो त्यामुळे पूर्ण स्नायूंची ताकद व लवचिकता वाढून अधिक कार्यान्वित होतात यामुळे मणक्याची रचना अधिक चांगली होऊन, आपल्या शरीरावर ती त्याचा सकारात्मक परिणाम पहावयास मिळतो.

२) पूर्ण शरीराचा भाग पोटावरील असल्यामुळे पोटातील अवयवांचे कार्य सुधारते, विशेषतः  यकृत, स्वादुपिंड यांना याचा अधिक फायदा होतो.

३) स्त्रियांमध्ये गर्भाशयाच्या  , इतर अंतस्त्रावी ग्रंथी या कार्यक्षम होऊन स्त्रियांचं आरोग्य सुधारते .

## कोणी करू नये?

भुजंगासना प्रमाणे आणि आवश्यकतेनुसार हे आसन करताना तज्ञ योग शिक्षकांचे मार्गदर्शन घ्यावे.

## ५. शीर्षासन:

शीर्षासानामध्ये पूर्ण शरीराचा भार, डोक्यावर, आल्यासारखा वाटतो, डोके खाली व पाय वर ,अशी अवस्था असते . त्यामुळे या आसनाला शीर्षासन असे म्हणतात.

हे आसन संतुलनात्मक आसन प्रकारात येते किवा यामध्ये पाठीचा कणा पूर्ण उलटा होतो (Inverted) या प्रकारांमध्ये येते. हे आसन करताना काळजीपुर्वक करावयाचे आहे कारण यामध्ये शरीराचा तोल सांभाळण्या बरोबरच, शरीराचा पूर्ण भार ,डोक्यावर ,मानेवर येत असतो .त्यामुळे तज्ञ योग्य शिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखालीच त्या आसनाचा सराव करावा.

**कृती:-**

1) हे आसन करण्यापूर्वी आसन करताना दोन्ही हातांची ठेवन महत्त्वाची असते, ती पाहूया.

2)शिर्षासानासाठी -प्रथम वज्रासनामध्ये बसावे .

3)हाताचा त्रिकोण- दोन्ही हात वरती करावे, उजव्या हाताने डाव्या हाताच्या कोपऱ्याला पकडावे ,डाव्या हाताने उजव्या हाताच्या कोपऱ्याला पकडावे, दोन्ही हातांच्या मध्ये डोके आले पाहिजे.

4)आता पुढे वाकून हातांचे कोपरे जमिनीवर ठेवावे .

5)आता तुमच्या कोपऱ्यांमध्ये जेवढे अंतर आहे ,तेवढेच अंतर तुम्हाला शीर्षासन करताना ठेवायचे आहे हे लक्षात घ्यावे.

6)कोपऱ्यांमधील अंतर न बदलता, दोन्ही हातांची बोटे एकमेकांमध्ये गुंफावी.

7)आता हातांची बोटे एकमेकांना गुंफलेली आणि कोपऱ्यापासून पुढील भागांचा त्रिकोण अशी हाताची अवस्था असते.

8)या बोटांच्या गुंफणीत आपल्याला डोके टेकवायचे असते.

शीर्षासन कृती:-

1)प्रथम वज्रासनात बसावे.

2)दोन्ही हातांच्या वर सांगितल्याप्रमाणे त्रिकोण करून तो जमिनीवर टेकवावा.

3) हळुवार दोन्ही पायांचे पंजे जमीनीवर टेकवावे ,कंबर वर उचलून डोके हातांच्या बोताच्या गुंफणी मध्ये ठेवावे. आता दोन्ही हाताच्या कोपऱ्यांवर भार दयावा.

4)हळुवार कंबर उंच करून पायाचे पंजे जमिनीला टेकवून पाय सरळ करा.

5)आता हळूवार दोन्ही पाय  पाय गुडघ्यांमध्ये वाकववून कुल्ले, पाठ, मांड्या यांचा भार  कोपरे आणि डोक्यावर घेवून शरीर तोलून धरा.

6)या स्थितीत पाय गुडघ्यात गुडघ्यामध्ये वाकलेले राहतील .

7)आता शरीराचा तोल सांभाळत हळूवार दोन्ही पाय सरळ करा, पायाची बोटे ,पंजे वरच्या दिशेने खेचावे .संपूर्ण शरीर एका सरळ रेषेत तर राहील असे ठेवावे .पोट आत मध्ये ओढावे.

8)या स्थितीत डोक्यावर थांबवण्याचा प्रयत्न करावा.

9)आसन सोडताना प्रथम दोन्ही पाय गुडघ्यामध्ये वाकवून खाली घ्यावे.

10)हळुवार गुडघे ,कंबर, कुल्ले खाली घेवून गुडघे जमिनीला टेकवावे.

11)हळुवार दोन्ही पायांच्या टाचांवर बसुन थोड्यावेळ थांबावे .शरीर श्वास सामान्य करावा. नंतर वज्रासनात यावे.

**फायदे:-**

1)या शीर्षासनामध्ये शरीराची स्थिती उलटी होते त्यामुळे अशुद्ध रक्त हृदयाकडे नेण्याची क्रिया जलद होते.

2)याआसनामध्ये  विशेषतः मेंदू सह संपूर्ण मज्जासंस्था ,सर्व ज्ञानेन्द्रिय, शीर्षस्थ ग्रंथी यांना व्यवस्थित रक्तपुरवठा होतो. आणि त्याचे कार्य सुधारते, ते अधिक कार्यक्षम होतात. 3)पोटातील अवयव जसे लहान आतडे ,मोठे आतडे,यकृत ,प्लिघ, स्वादुपिंड  यांना रक्तपुरवठा वाढतो .या आसनमुळे या अवयवांना उलट दिशा मिळाल्यामुळे त्यांच्यामधील शैथिल्य केल्या दूर होते. अंतर्गत स्नायुंची ताकद वाढते. त्यामुळे त्याचे कार्य सुधारते.

4)आतड्यांची हालचाल पूर्वव्रत होते त्यामुळे कोष्ठता ,अपचन ,अजीर्ण नष्ट होतात

**कोणी करू नये :-**

1)ज्यांना मानेचा त्रास आहे, स्पॉडीलॉसिस ,कमरेच्या मणक्यांचा त्रास आहे  त्यांनी हे आसन करू नये. 2)उच्चरक्तदाब, हृदयाचा त्रास ,डोळे, कान किंवा नाक या संदर्भातील आजार असतील त्यांनी हे आसन करू नये .

3)14 वर्षाच्या खालील मुलांनी हे आसन करू नये.

आसन करताना घ्यावयाची काळजी/ आसन  परिपूर्ण होण्यासाठी महत्त्वाच्या सूचना:-

1) या आसनामध्ये डोके ,मान ,हातांचे कोपरे यावर दाब पडत असल्याने आसन करताना /शिकताना तज्ञ व्यक्तीचे मार्गदर्शन गरजेचे आहे.

2)हे आसने करण्यापूर्वी पाठीच्या स्नायूंची ताकद आणि त्यावर योग्य नियंत्रण असणे आवश्यक आहे. त्यासाठी, मानेचे सूक्ष्म व्यायाम, चक्रासन, सर्वांत्रासन ,विपरीतकरणी , सेतुवसाधन  या आसनाचा चांगला  सराव असणे गरजेचे आहे.

3)शीर्षासानामध्ये डोके आणि मानेवरील ताण कमी करणे आवश्यक आहे .त्यासाठी पाठीच्या स्नायूंचे आकुंचन करावे आणि तोल सांभाळण्याचा प्रयत्न करावा. यामुळे डोक्यावरील भार कमी करावा.

- दोन्ही  हात्यांच्या कोपर्यावर्ती  भार देऊन तोल सांभाळण्याचा प्रयत्न करावा यामुळे डोक्यावरील व मानेवरील भार कमी होण्यास मदत होते

त्यामुळे दिसताना जरी डोक्यावरती शरीराचा भार पेलला आहे असे दिसले तरी पाठीच्या स्नायूंवरील नियंत्रणाद्वारे, हाताच्या ,खांद्याच्या, स्नायूच्या ताकदीने डोक्यावरचा भार  कमी करावा. यामुळे आपण आसन स्थिती अधिक कालावधी पर्यंत वाढवू शकतो.

4) प्राथमिक अवस्थेत शीर्षासन करताना भिंतीला टेकून करावे .हे करताना हे तज्ञ मार्गदर्शक जवळ असावा. कारण भिंतीच्या आधाराने हे आसन  करताना पाठीच्या कण्यावर, मानेवर अतिरिक्त दाब येणार नाही याची काळजी घ्यावी...

# सूर्यनमस्कार

## • प्रस्तावना

आपल्याला जीवन देणाऱ्या पृथ्वीवरील ऊर्जेचा मुख्यस्रोत असलेल्या सूर्याच्या प्रती कृतज्ञतेचा भाव व्यक्त करण्याची भारतीय संस्कृतीतील प्रक्रिया म्हणजेच सूर्यनमस्कार . वैदिककाळापासून लोक सूर्याची उपासना करत आले आहेत. सूर्याच्या उपासनेने दीर्घायुष्य व उत्तम जीवन मनुष्याला प्राप्त होते. सूर्यनमस्कार म्हणजे१२ आसनांची साखळी असल्याने सर्वांग सुंदर व बहुगुणी असा व्यायाम आहे.आपला शारीरिक ,मानसिक व आत्मिक विकास साधण्यासाठी रोज सूर्यनमस्कार घालावेत. सूर्य नमस्कार हि एक बारा आसनांची साखळी असलेली प्रक्रिया असून त्याला बीजमंत्र , महामंत्र व प्राणायामयांची ही जोड दिली आहे . यामुळे शारीरिक व मानसिक संतुलन साधले जाऊन प्राणशक्तीचा विकास होतो. उगवत्या व मावळत्या सूर्याला दंडवत घालणे हे सूर्यनमस्कारांचे प्रथम उद्दिष्ट आहे. माघ महिन्यातील रथसप्तमी (शुक्लसप्तमी) रोजी **जागतिक सूर्यनमस्कार दिवस** साजरा केला जातो. उघड्यावर हवेशीर जागेवर सूर्याची किरणे अंगावर घेत रिकाम्या पोटी सूर्यनमस्कार घालावेत. मनशांत आणि प्रसन्न असल्यावर सर्वयोगाभ्यासाचा आपणावर विशेष परिणाम होतो.सर्व यौगिक अभ्यासासाठी सूर्योदयाची वेळ सर्वोत्तम मानली गेली आहे. त्याचप्रमाणे सूर्यनमस्कार सुद्धा सूर्योदयाच्या समयी घालणे हितकारक आहे.

**श्लोक :**

- ध्येयःसदा सवितृमण्डलमध्यवर्ती नारायणःसरसिजासन सन्निविष्टः ।
  केयूरवान्मकरकुण्डलवान्किरीटी हारीहिरण्मय वपर्धृत शंखचक्रः ।।

(सूर्यमंडळाच्या मध्यवर्ती असलेल्या ,कमलासना वर बसलेला, केयूर,मकर,कुंडले,किरीट व हार धारण करणारा ,सुवर्णकांतीचा देह असलेला असा जो सूर्यनारायण आहे त्याचे सदैव ध्यान करावे.)

- ॐ मित्र रवि सूर्य भानु खग पूष हिरण्यगर्भ मरीचि आदित्य सवितृ अर्क भास्करेभ्यो नमो नमः।

- *आदित्यस्य नमस्कारान्येकुर्वन्ति दिने दिने।*
  *आयुःप्रज्ञा बलं वीर्यं तेजस्तेषां च जायते ॥*

जे लोक प्रतिदिन सूर्यनमस्कार करातात त्यांना आयु,प्रज्ञा,बल ,वीर्य व तेज प्राप्त होते .

**सूर्यमंत्र:**

ॐमित्रायनमः।

ॐरवयेनमः।

ॐसूर्यायनमः।

ॐभानवेनमः।

ॐखगायनमः।

ॐपूष्णेनमः।

ॐहिरण्यगर्भायनमः।

ॐमरीचयेनमः।

ॐआदित्यायनमः।

ॐसवित्रेनमः।

ॐअर्कायनमः।

ॐभास्करायनमः।

ॐश्रीसवितृ-सूर्यनारायणायनमः।

**सूर्याची बारा नावे व त्यांचे अर्थ:**

1. **मित्र - जगन्मित्र**
2. **रवी – सर्वांना पूजनीय**
3. **सूर्य - संचालक ,प्रवर्तक**
4. **भानू- तेजदेणारा**

5. **खग – आकाशातून हिंडणारा**

6. **पूषण – पोषण करणारा**

7. **हिरण्यगर्भ –पोटात तेज असणारा**

8. **मरीच - रोगनाशक**

9. **आदित्य -सर्वाकर्षक**

10. **सवितृ - सर्वउत्पादक**

11. **अर्क - आदरणीय**

12. **भास्कर - प्रकाशमान**

**सूर्यनमस्कारातील आसनांची नावे व त्यांचा लाभ**

**1. नमस्कारासन–**

**भूमिका**:हातांची नमस्कार मुद्रा या आसनात होते म्हणून नमस्कारासन म्हणले आहे.

**लाभ** :मन एकाग्र व शांत होते.

**2. हस्तोत्तनासन-**

**भूमिका** :हस्त- हात , उत्तान – सरळ या आसनात हात वरती सरळ ताणले जातात म्हणू हस्तोत्तनासन म्हणलेआहे.

**लाभ**:या आसनात छातीचे व पोटाचे स्नायूताणले जाऊन पाठीच्या कण्याची लवचिकता वाढते.खांद्याचे स्नायू बळकट होतात . चयापचय सुधारते.

**3. पादहस्तासन -**

**भूमिका** :पाद-पाय , हस्त- हात या आसनात हात पायांना स्पर्श करतात म्हणून पादहस्तासन म्हणलेआहे.

**लाभ**:कंबर व मांडीचे स्नायूत लवचिकता येते व पचनक्रिया सुधारते. मेंदूचा रक्तपुरवठा सुधारतो. बद्धकोष्ठतेमधे उपयुक्त .

**4. अश्वसंचलनासन-**

**भूमिका : अश्व म्हणजे घोडा, व संचलन म्हणजे त्या वर चढणे, घोड्यावर चढताना आपल्या शरीराची विशेषतःपायांची स्थिती जशी होते, तशी स्थिती यात होते. म्हणून याला अश्वसंचलनासन असे म्हणतात.**

**लाभ :**मेरुदंडाची लवचिकता वाढते. पायाचे व कमरेचे सांधे व स्नायू यांची ताकद वाढते.

**5. पर्वतासन–**

**भूमिका** :या आसनात शरीराची अंतिमस्थिती पर्वताप्रमाणे भासते म्हणून पर्वतासन असे म्हणले आहे.

**लाभ**:हाताचे व पायाचे स्नायू सक्षम होतात .रक्ताभिसरण वाढते. संतुलन आणि समन्वय वाढतो . पाठीचा कणा लवचिक होतो.

**6. अष्टांगनमस्कारासन-**

**भूमिका** :अष्ट म्हणजे आठ . या आसनात आठ अंगांचा जमिनीला स्पर्श होतो म्हणून अष्टांग नमस्कारासन म्हणले आहे. दोन्ही हातांचे तळवे , दोन्ही गुडघे , दोन्ही पंजे , छाती आणि हनुवटी अशी शरीराची सहा अंगे जमिनीला स्पर्श करतात . कंबर थोडी वर उचलून धरावी.

**लाभ** :छाती व फुफुसांची ताकद वाढते. मेरुदंडाला विशिष्ट असा बाक या आसनात प्राप्त होतो. पोटाच्या स्नायूंची कार्यक्षमता वाढते.

**7. भुजंगासन–**

**भूमिका** :भुजंग म्हणजे नाग .फणा काढलेल्या नागाप्रमाणे शरीराची अंतिम स्थिती इथे होते म्हणून भुजंगासन असे म्हणले आहे.

**लाभ** : मेरुदंड लवचिक होतो .फुफुसांची कार्यक्षमता वाढते. पचनक्रिया सुधारते. दमा,स्लिपडिस्क, cervical spondylitis मध्येउपयुक्त.

**8. पर्वतासन**

**9. अश्वसंचालनासन**

**10. पादहस्तासन**

**11. हस्तोत्तानासन**

**12. नमस्कारासन**

सूर्यनमस्कार ही बारा आसनांची साखळीअसून,त्यातील पाच आसने ( नमस्कारासन, हस्तोत्तानासन, पादहस्तासन, अश्वसंचालनासन, पर्वतासन )त्यात पुन्हा केली जातात; तर अष्टांगनमस्कारासन, भुजंगासनही हि दोन आसने एकदाच केली जातात, या आसनांचे आवर्तन होत नाही. असे एकूण केवळ सात आसने सूर्यनमस्कारामध्ये क्रमाने आणि लयबद्ध पद्धतीने , शरीरावर नियंत्रण , श्वासावर नियंत्रण ठेवून करायची असतात .

**शारीरिकफायदे :**

- सूर्यनमस्काराने मेरुदंडा ची लवचिकता वाढते.
- मुलांमध्ये उंची संवर्धन होते.
- दम क्षमता वाढीला लागते.
- शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते
- शरीर आकर्षक व सुडौल बनते.

- शारीरिक व मानसिक ऊर्जेचे संतुलन साधले जाते.
- वजन नियंत्रणात यायला मदत होते.
- शरीरातील सर्व संस्था जसे, श्वसनसंस्था ( Respiratorysystem ),रक्ताभिसरणसंस्था ( Circulatory system ),पचनसंस्था ( Digestive system ), मज्जासंस्था ( Nervous system ), इत्यादी सर्वांच्या कार्यात सुधारणा होते.
- स्त्रियांमधील पाळीच्या तक्रारी दूर होतात.
- रक्ताभिसरण वाढते.
- चयापचय क्रिया सुधारते.
- स्नायूंचे टोनिंग होते.
- पाठीच्या कण्याला आरोग्य लाभते.
- शरीरस्थिती( posture ) सुधारते.

**मानसिकफायदे :**

- मनशांत व एकाग्र होते.
- मना वरचा ताण तसेच राग ,क्रोध या भावना कमी होतात.
- सजगता वाढते.
- मनातील विचार कमी व्हायला मदत होते.
- स्मरणशक्ती वाढते.
- शरीर व मनाची लय साधली जाते.

**अध्यात्मिक फायदे :**

- नाड्यांचे शोधन होते .प्राणशक्तीचा प्रवाह योग्य प्रकारे होतो.
- पिंगला नाडी जी शरीरातील सूर्यशक्ती चे प्रतिनिधित्व करत असते तिच्या कार्यात संतुलन येते.
- सूर्य शक्तीशी जोडले जातो.
- व्यक्तिमत्व सूर्या प्रमाणे तेजस्वी होते.

नमस्कारासन

हस्तोनासन

पादहस्तासन

अश्वसंचलनासन

पर्वतासन

अष्टांगनमस्कारासन

भुजंगासन

पर्वतासन

अश्वसंचलनासन

पादहस्तासन

हस्तोनासन

नमस्कारासन

# प्राणायाम

महर्षी पतंजली यांनी योगासूत्रामध्ये, श्वास आणि प्रश्वासाच्या गतीमध्ये केलेला बदल म्हणजे प्राणायाम होय, अशी एकदम सोपी आणि सहज व्याख्या सांगितली आहे. श्वसनाची क्रिया ही जीवनासाठी महत्वाची असून देखील श्वासाबद्दल सामान्य व्यक्ती हा नेहमी अनभिज्ञ असतो. जर आपण श्वासावर नियंत्रण मिळविले तर आपण आपल्या मनावरही नियंत्रण मिळवू शकतो, ही गोष्टच आपल्या प्राचीन ऋषीमुनींनी हेरली आणि श्वास नियमानातून मन नियंत्रणाचे अद्भुत तंत्र त्यांनी विकसित केले आहे. प्राणायाम शब्दामध्ये सुद्धा दोन शब्द आहेत, एक प्राण आणि दुसरा आयाम. प्राण म्हणजे या सृष्टीतील सर्व कार्यांचे नियमन करणारी शक्ती. ही शक्ती जसे सर्व सृष्टीचे संचलन करते तसेच, मनुष्य शरीरातील कार्याचे संचालन देखील करते. आयुर्वेदात वर्णन केलेल्या वायू दोषाचे प्रतीनिधित्व हा प्राण शब्द करीत आहे. आयाम या शब्दाचा अर्थ होतो नियंत्रण. म्हणजेच प्राणायामाचा अर्थ अशा वैश्विक प्राणशक्तीचे नियमन होय. ज्याद्वारे आपण शरीरातील सर्व कार्याचे आणि मनाचे नियंत्रण करू शकतो. आपला श्वास हा अशा अतुल्य, अद्भुत प्राणशक्तीची दृश्य स्वरूपातील अभिव्यक्ती आहे. आयुर्वेदीय प्राचीन ग्रंथामध्येसुद्धा याचा संदर्भ आलेला आहेत. वायू हा शरीर आणि सर्व शरीरावयावांचे धारण करतो, प्राण, उदान, समान, व्यान, अपान हे त्याचे पाच प्रकार आहेत, वायू हाच शरीरातील सर्व कार्याचा प्रवर्तक आहे, वायू हाच मनाला नियंत्रण आणि प्रेरणा देणारा आहे, सर्व इंद्रियांना त्यांचे स्वत:चे विषय ग्रहण करण्यासाठी प्रवृत्त करणारा आहे, सर्व इंद्रियांच्या अर्थाला ग्रहण करून एका स्थानापासून दुसऱ्या स्थानावर घेऊन जाणारा आहे, सर्व धातूंना स्वत:च्या स्थानावर स्थित ठेवण्याचे कार्य करणारा आहे, शरीर अवयवांचे संधान करणारा आहे, वाणीला प्रवृत्त करणारा आहे, शब्द आणि स्पर्श चे ज्ञान वायुमुळेच होते, शरीरामध्ये हर्ष आणि उत्साहचे कारण सुद्धा वायुच आहे, वायुच जठराग्नीला प्रदीप्त करतो, प्रकुपित दोषांना कमी करतो, शरीरमलांना बाहेर काढतो, स्त्रोतसांचे भेदन करते. पुढे शास्त्रकार असे म्हणतात की, असा हा अप्रकुपित वायू शरीराच्या प्रत्येक कार्यांचे संचालन करतो. म्हणजचे याचा दुसरा अर्थ असाही होतो की, जर वायू कुपीत झाला तर उपरोक्त कार्य नियमित होणार नाहीत. सुश्रुत संहिता या ग्रंथातही, शरीरातील वात, पित्त,कफ या तीन दोषांपैकी वात दोष प्रधान आहे असे सांगितले आहे, कारण केवळ वात दोषालाच गती आहे, अन्य कोणत्याच शरीर भावपदार्थांना गती नाही, त्यांना गती देण्याचे कार्य केवळ वात दोषच करीत असतो. येथे वायू या शब्दाने प्राणशक्तीचेच वर्णन केले आहे. यामुळे या प्राणशक्तीचे नियमन केले तर वरील सर्व कार्याचे नियमन करू शकतो, त्यासाठी प्राणायाम आवश्यक आहे. आधुनिक काळातील पहिले योग संशोधक, ज्यांनी योगशास्त्राला विज्ञानाचा आधार दिला, असे स्वामी कुवलयानंद यांनी प्राणायामावर अनेक संशोधने केली आहेत. आपल्या चेतासंस्थेचे, अंत:स्त्रावी ग्रंथींचे, रक्ताभिसरण, श्वसन व पचन संस्थेचे कार्य सुधारण्यासाठी प्राणायामचा सराव आवश्यक आहे. ज्यामुळे हे सिद्ध होते की प्राणायामामुळे फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढते. शरीरावर सकारात्मक बदल दिसून येतात. योगसाधनेमध्ये प्राणायामाचे अनन्य साधारण महत्व आहे. सामान्य श्वसनामध्ये पूरक, रेचक व अल्प काळ कुंभक अशा तीन अवस्था असतात, परंतु सामन्यत: आपले त्याच्याकडे लक्ष नसते. प्राणायाम करताना मात्र हेच पूरक, कुंभक व रेचक आपल्याला एका क्रमाने आणि अधिक लक्षपूर्वक करावायाच्या असतात. हे करीत असताना पूरक, रेचक व कुंभकातील वेळेचा संबंधही फार महत्वाचा ठरतो. प्राथमिक अवस्थेत साधकाने हे प्रमाण १: १: १ असे ठेवावे तर सरावाने याचे प्रमाण वाढवत न्यावे. हठयोग प्रदिपिकेत हेच प्रमाण १:४:२ असे आहे आणि तेच प्राणायामाच्या अध्यात्मिक फायद्यासाठी आवश्यक आहे. योग्य पद्धतीने श्वास नियमन करून प्राणायाम केल्यावर, श्वासाची गती ४-६ श्वास प्रती मिनिटे असले तरी शरीराला आवश्यक ऑक्सिजन

पुरविला जातो. खरे पाहता त्याठिकाणी ऑक्सिजन हा सामान्य श्वसनापेक्षा कमी असतो. वेगळ्या भाषेत सांगायचे झाले तर आपल्या संस्था कमी प्रमाणातील ऑक्सिजन असतांनासुद्धा पूर्ण क्षमतेने कार्य करण्यास सिद्ध होतात. या सर्व प्रक्रियेमुळे हृदयाची गती कमी होते, त्याला विश्रांती मिळते. पूरक नंतरच्या कुंभकामुळे रक्तातील कार्बन डायऑक्साईड चे प्रमाण वाढते, त्यामुळे मन अधिकच शांत होते. प्रयोगाने हे सिद्ध झाले आहे की ६५% कार्बन डायऑक्साइड व ३५% ऑक्सिजनमुळे मन अधिकच शांत व्हायला मदत होते. दीर्घ रेचकामुळे जास्त हवा बाहेर टाकली जाते, फुफ्फुसामध्ये कमी हवा शिल्लक राहते. पुढील पुरकावेळी फुफ्फुसातील बारीक रक्तवाहिन्यांमध्ये नवीन रक्ताचा पुरवठा केला जातो. प्राणायाम व शवासनाच्या अभ्यासाने उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते.

प्राणायाम हा केवळ श्वसन संस्थेशी मर्यादित नाही तर त्याचे परिणाम हे सार्वदेहीक आहेत असे पहावयाला मिळते. प्राचीन ऋषीमुनींना आपल्या शरीरातील प्राणशक्तीचा, आपल्या श्वासाच्या आणि आपल्या मनाच्या साहचार्याचे ज्ञान होते. श्वास हा आपल्या प्राणशक्तीचा प्रातिनिधिक भाव आहे, शरीरशास्त्रीय दृष्टीकोनातून पाहिले तर श्वास ही प्रक्रिया आपल्या जाणीवे शिवाय दिवसभर सुरु असते म्हणजेच ही श्वासप्रक्रिया अनैच्छिक क्रिया आहे. तसेच जर आपण त्यावर नियंत्रण करावयाचे ठरवले तर आपण पूर्ण प्रक्रिया स्वत:च्या नियंत्रणाने, पूर्ण जाणीवेसह करू शकतो आणि हे करीत असताना आपल्याला मात्र पूर्ण एकाग्र असणे आवश्यक असते. हीच गोष्ट प्राचीन ऋषीमुनींना ज्ञात होती. त्यामुळेच जोपर्यंत शरीरामध्ये श्वास चंचल असतो तोपर्यंत मन चंचल असते. श्वास स्थिर केला तर मनही अपोआप स्थिर होते, हा महत्त्वाचा सिद्धांत त्यांनी सांगितला आहे. हठयोग प्रदिपिकेत प्राण आणि मन यांच्या संबंधाबद्दल, सांगताना लिहिले आहे की, वाऱ्याच्या वेगाप्रमाणे अतिचंचल असणाऱ्या मनाला श्वासाच्या माधमातून बांधता येते, तसेच मनाला आपण बांधू शकलो तर श्वासालाही, प्राणालाही बद्ध करू शकतो. मनाचा लय झाला तर प्राणाचाही लय होतो आणि प्राणाचा लय झाला तर मनाचा सुद्धा लय होतो, थोडक्यात प्राण आणि मनाचा अश्रयाश्रायी संबंध आहे. प्राणायामामुळे आपले मन धारणेसाठी तयार होते, म्हणजेच मनाला एका विशिष्ठ विषयावर एकाग्र होण्याची सवय प्राणायामामुळे लागते. मानवी मन हे अतिशय चंचल आहे, वायू पेक्षा, प्रकाशाच्या वेगापेक्षा हे अधिक वेगवान आहे,त्याला नियंत्रण करणे हे खूप कष्टाचे काम आहे, श्रीमद्भगवत गीतेमध्ये भगवान श्रीकृष्ण यांनीही मनाचे चंचलत्व स्वीकार केले आहे, पण त्यासोबतच अभ्यास आणि वैराग्य यांच्या माध्यमातून त्यावर नियंत्रण मिळविणे शक्य आहे. हे ही त्यांनी आवर्जून सांगितले आहे. त्यासाठी योगसाधना, ध्यानसाधना नियमित, सतत, दीर्घकाळ पर्यंत करणे, इंद्रियांना आपल्या नियंत्रणाखाली ठेवणे आवश्यक असल्याचे नमूद केले आहे. महर्षी पतंजली यांनीही चित्त वृत्तींचा निरोध करणे म्हणजेच योग होय अशी व्याख्या दिली आहे आणि त्यासाठी अभ्यास, वैराग्य यांची कास धरण्याचा सल्ला दिला आहे.

**१. विभागीय श्वसन:**

प्राणायाम करण्यापूर्वी आपल्याला श्वसन प्रक्रिया कशी चालते , त्यामध्ये कोणकोणते स्नायू कार्यरत असतात कशा प्रकारे हालचाल होते, याची जाणीव करून घेण्यसाठी आणि पुढील प्राणायाम करताना श्वासावर व्यवस्थित नियंत्रण करता येण्यासाठी विभागीय श्वसन प्रक्रीयेची आवश्यकता असते. असे असले तरीही या प्रकारच्या श्वसनामुळे फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढविण्यासाठीही आपल्याला मदत होत असते. त्यामुळे विभागीय श्वसन जाणून घेणे,गरजेचे आहे. विभागीय श्वसनामध्ये उदर श्वसन (Abdominal Breathing ), उर:श्वसन (Thorasic Breathing) आणि कशेरूक श्वसन (Clavicular Breathing) असे तीन भाग येतात.

**१)उदर श्वसन (Abdominal Breathing ):**

पद्मासानामध्ये किंवा कोणत्याही एका ध्यानात्मक आसनामध्ये बसावे. दोन्ही हात गुडघ्यावर ठेवावे. श्वास घेताना पोट पूर्ण फुगवावे, श्वास सोडताना पोट पूर्ण आतमध्ये घ्यावे. यावेळी छाती आणि खांदे स्थिर ठेवावेत. त्यांची हालचाल होऊ देऊ नये. केवळ पोटाच्या स्नायूंची हालचाल होणे अपेक्षित आहे. ८ ते १० आवर्तने करावीत.

**२ )उर: श्वसन (Thorasic Breathing):**

या श्वसन प्रकारामध्ये श्वास हा छातीमध्ये घ्यावयाचा असतो. श्वास आतमध्ये घेताना छातीचा पिंजऱ्याची हालचाल करून छाती फुगवावी. श्वास बाहेर सोडताना वाढलेला छातीच्या पिंजऱ्याचा आकार लहान करावा. श्वास घेताना आणि श्वास सोडताना पूर्ण प्रक्रीयेबद्दल सजगता असावी. यावेळी मात्र श्वास घेताना आणि सोडताना जाणीवपूर्वक पोटाच्या स्नायूंची हालचाल होऊ देऊ नये. अशी ८ ते १० आवर्तने करावीत.

**३ )कशेरूक श्वसन (Clavicular Breathing):**

या श्वसन प्रकारामध्ये आपल्या छातीच्या पिंजऱ्याच्या वरच्या भागाची प्रामुख्याने हालचाल करावयाची असते. आपल्या कशेरुका (Clavical Bone) जिथे एकमेकांना जोडलेल्या असतात तेथे , या श्वसन प्रकारामध्ये हालचाल होणे अपेक्षित आहे. यामुळे फुफ्फुसांचा वरचा भाग कार्यान्वित होण्यास मदत होते.

**V)दीर्घ श्वसन:**

१) कोणत्याही ध्यानात्मक आसनामध्ये बसावे.(पद्मासन, सिद्धासन, सुखासन, वज्रासन इ.)
२) डोळे बंद करून, हळुवार खोल श्वास घ्यावा आणि खोल श्वास सोडावा.
३) प्रत्येकाने आपल्या क्षमतेनुसार श्वसनाच्या स्नायूंचा वापर करून खोल आणि लांब श्वास घ्यावा.
४) यामध्ये वरील सांगितलेल्या तिन्ही श्वसन प्रकारांचा एकत्रित अभ्यास करावयाचा असतो.

## २. सूर्यभेदन प्राणायाम :

शरीरातील सूर्यनाडी हि उष्णते चे प्रतीक आहे .या प्राणायामातून सूर्यनाडी चे भेदन होते व शरीरातील उष्णता वाढते.

ग्रंथोक्त कृती व लाभ:

**आसने सुखदे योगी बद्ध्वाचैवासनंततः।**

**दक्षनाड्यासमाकृष्यबहिःस्थंपवनंशनैः॥ह. प्र.२.४८॥**

**आकेशाद्आनखाग्राच्चनिरोधावधिकुम्भयेत्।**

**ततःशनैःसव्यनाड्यारेचयेत्पवनंशनैः॥ह. प्र.२४९॥**

सुखद अशा आसनावर बसून साधकाने पद्मासन आदी आसन घालून पिंगलानाडीने पूरक करावा यथाशक्ती वायूधारण करावा ,केसांची टोक व नखांची टोक यावर जाणीव होई पर्यंत कुंभक करावा व इडानाडीने रेचक करावा.

**कथितंसहितं कुम्भंसूर्यभेदनकं श्रृणु।**

**पूरयेत्सूर्यनाड्याच यथाशक्तिबहिर्मरुत्।।घे.सं५.५८।।**

**धारयेद्बहुयत्नेनकुम्भकेनजलन्धरैः ।**

**यावत्स्वेदंनखकेशाभ्यांतावत्कुर्वतुकुम्भकम्।।घे.सं५.५९।।**
**पुनःसूर्येणचाकृष्यकुम्भयित्वायथाविधि।**
**रेचयित्वासाधयेत्तुक्रमेणचपुनःपुनः।।घे.सं५.६८।।**

सहितकुंभकाचेवर्णनकेलेआहेआतासूर्यभेदनप्राणायाम ; सूर्यनाडीने पूरक करावा नंतर जालंधर बंध लावून जोपर्यंत केस वन खइथे घाम फुटत नाही तो पर्यंत कुंभक करणे. नंतर चंद्रनाडीने रेचक करणे .

**लाभ:**
**कपालशोधनंवातदोषघ्नंकृमिदोषहृत्।**
**पुनःपुनईदंकार्यंसूर्यभेदनम्उत्तमम्॥ह. प्र.२.५०॥**

कपाळ दोषाचे शोधन होते, वात रोग नष्ट होतात ,कृमी दोषदूर होतात यासाठी हा प्राणायाम वारंवार करावा.

**कुम्भक: सूर्यभेदस्तुजरामृत्युविनाशक: ।**
**बोधयेत्कुण्डलीशक्तिंदेहानलंविवर्धयेत्।**
**इतितेकथितंचण्डसूर्यभेदनमुत्तमम्।।घे.सं५. ६९।।**

हा प्राणायाम केल्याने वृद्धत्व व मृत्यू यांचा नाश होतो ,कुंडलिनी जागृती होते व जठराग्नी प्रदीप्त होतो.

कृती: कुठल्याहीध्यानात्मकआसनातस्थिरबसावे.

उजव्या हाताची प्रणव मुद्रा करून डावी नाकपुडी बंद करून उजव्या नाकपुडीने पूरक करावा .

उजवी नाकपुडी बंद करून तिन्ही बंध बांधावेत यथाशक्ती कुंभक करावा.

डाव्या नाकपुडीने रेचक करावा.

हे एक आवर्तन झाले पुन्हा हीच क्रिया करावी.

**फायदे** :

शरीरातील उष्णता वाढते.

पचन शक्ती सुधारते.

स्थूलता निवारण होते.

वातदोष ,कृमीदोष नाहीसे होतात.

शरीरात ऊर्जा निर्माण होते .

मानसिक जडत्व ,नैराश्य दूर होते. उत्साह निर्माण होतो.

थंडीच्या दिवसामध्ये उपयुक्त असा हा प्राणायाम आहे.

Contraindication: उच्च रक्तदाब , हृद्य विकार .,ज्वर ,पित्ताचेआजार ,निद्रानाश,अतिचंचलता,गर्मीच्या दिवसात करू नये.

## ३. अनुलोम विलोम प्राणायाम (नाडीशोधन प्राणायाम)

अनुलोम विलोम प्रणायामालाच नाडी शोधन प्राणायाम असेही म्हणतात. हठयोग तत्वज्ञानानुसार जो पर्यंत नाड्यां मध्ये मल आहे/अशुद्ध आहेत, तो पर्यंत प्राणशक्ती चे वहन नाड्यातून होणार नाही त्यासाठी नाड्यांचे शोधन शुद्धी करणे आवश्यक आहे. म्हणून नाडीशुद्धी प्राणायाम करायला सांगितला आहे. या करता नाडी शोधन प्राणायाम व षट्कर्म सांगितली आहेत.

**शुद्धमेतियदा सर्वंनाडी-चक्रममलाकुलम |**

**तदैवजायते योगीप्राण -संग्रहणेक्षम: || ह .प्र.२.५ ||**

जेंव्हा नाडी-शुद्धी होते तेंव्हाच साधक प्राणधारण करण्यास समर्थ होतो .

हठयोग प्रदीपिके नुसार प्राणायाम योग्य विधिवत केला तर सर्वरोगांचा नाश होतो व विपरीत प्रकारे केला गेला तर सर्व रोग उद्भवतात असे सांगून सावधगिरीचा इशारा दिला आहे .त्यामुळे प्राणायाम करताना हळूहळू श्वासावर नियंत्रण आणायचे आहे.

**प्राणायामेनयुक्तेनसर्व-रोग-क्षयोभवेत |**

**अयुक्ताभ्यास-योगेनसर्व-रोग-समुद्भव : || ह.प्र२.१६||**

**नाडीशोधनप्राणायाम**

प्राणायामापूर्वी नाडीशोधन प्राणायाम करावा असे हठप्रदीपिकेत सांगितले आहे, जेणे करून नाड्यांची शुद्धी होते व प्राणायाम करायला साधक तयार होतो.

**बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।**
**धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥ह.प्र२.७॥**
**प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेद् उदरं शनैः।**

**रेचयेच् च ततो.अन्येन शनैर् एव न वेगतः ॥ह.प्र२.८॥**

**प्राणं चेद् इडया पिबेन् नियमितं भूयो.अन्यथा रेचयेत् |**

**पीत्वा पिङ्गलया समीरणम् अथो बद्ध्वा त्यजेद् वामया॥ह.प्र२.९॥**

**सूर्यचन्द्रमसोर् अनेन विधिनाभ्यासं सदा तन्वतां |**

**शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयाद् ऊर्ध्वतः ॥ह.प्र२.१०॥**

**प्रातर् मध्यन्दिने सायम् अर्धरात्रे च कुम्भकान् ।**

**शनैर् अशीतिपर्यन्तं चतुर् वारं समभ्यसेत् ॥ह.प्र२.११॥**

पद्मासनात बसून योग्याने चंद्र नाडीने (डाव्या नाकपुडीने ) पूरक करावा नंतर यथाशक्ती कुंभक करावा. सूर्य नाडीने(उजव्या नाकपुडीने) रेचक करावा. पुन्हा सूर्यनाडीने सावकाश पूरक करावा ,यथाशक्ती कुंभक करावा व चंद्रनाडीने रेचक करावा .हि क्रिया कधीही वेगात करू नये.जो साधक अशाप्रकारे सतत चंद्र व सूर्यनाडीचा अभ्यास करतो त्याचा नाडीसमूह तीन महिन्यात शुद्ध होतो.

हा प्राणायाम सकाळी ,दुपारी ,सायंकाळी व मध्यरात्री असा दिवसातून चार वेळा ८० कुंभकांपर्यंत प्रत्येक वेळेस अभ्यास करावा .

**नाडी शुद्धी द्विधा प्रोक्त समनु निर्मनु तथा |**

**बीजेन समनुं कुर्यात निर्मनुं धौतिकर्मणा | घे.सं .५.३५ |**

घेरंड संहिते मध्ये नाडी शोधन दोन प्रकारे सांगितले आहे .

१)समनु नाडीशुद्धी हि बीजमंत्रानी केली जाते

२)निर्मनु नाडी शुद्धी षट्कर्मनी केली जाते

- प्राणायामा दरम्यान कुठल्या कुठल्या बोटांचा वापर करावा ?

**अनुलोमविलोमेन वारं वारं च साधयेत् ।**

**पूरकान्ते कुम्भकांते धृतनासापुटद्वयम् ।**

**कनिष्ठानामिकाङ्गुष्ठै: तर्जनीमध्यमे विना ।। घे .सं ५.५३ ।।**

अनुलोम – विलोम अर्थात् डाव्या आणि उजव्या नाकपुडीने हि श्वसन प्रक्रिया वारंवार करणे .पूरक व रेचक करताना नासिकेच्या दोन्ही बाजूला करंगळी,अनामिका व अंगठा यांचा वापर करावा.तर्जनी व मध्यमा या बोटांचा वापर करू नये.

- प्राणायामातील उत्तम ,मध्य व निम्न अवस्था

**कनीयसि भवेद् स्वेद कम्पो भवति मध्यमे ।**

**उत्तमे स्थानम् आप्नोति ततो वायुं निबन्धयेत् ॥ ह.प्र२.१२॥**

**अधमाज्जायते धर्मो मेरुकंपं च मध्यमात् ।**

**उत्तमाच्च भूमित्यागस्त्रिविधंसिद्धिलक्षणम् ।। घे .सं ५.५६ ।।**

साधनेच्या निमन अवस्थेत शरीरात कंपन निर्माण होतात,मध्यम अवस्थेत स्वेद अर्थात घाम यायला लागतो तर उत्तम अवस्थेत शरीर भूमी पासून वरती उचलले जाते.

उत्तमा विंशतिर्मात्रा षोडशी मात्रा मध्यमा ।

अधमा द्वादशी मात्रा प्राणायामास्त्रिधा स्मृता: ।। घे .सं ५.५५ ।।

गुणवत्तेनुसार प्राणायामाच्या या ती अवस्था असून यामध्ये वीस मात्रांचा प्राणायाम उत्तम मानला जातो,सोळा मात्रांचा प्राणायाम मध्यम तर बारा मात्रांचा प्राणायाम निम्न स्वरूपाचा मानला जातो.

प्राणायामात पूरक ,कुंभक व रेचक यांचे गुणोत्तर १:४:२ असे असते .म्हणजे पूरकच दुप्पट रेचक व पुराकच्या चार पट कुंभक करायचा असतो .

आता इथे ज्या मात्रा सांगितल्या आहेत त्यांचे गुणोत्तर खालील प्रमाणे आहे .

| **पूरक** | **कुंभक** | **रेचक** | **प्राणायामाची अवस्था** |
|---|---|---|---|
| **२० मात्रा** | **८० मात्रा** | **४० मात्रा** | **उत्तम प्राणायाम** |
| **१६ मात्रा** | **६४ मात्रा** | **३२ मात्रा** | **मध्यम अवस्था** |
| **१२ मात्रा** | **४८ मात्रा** | **२४ मात्रा** | **निम्न अवस्था** |

कृती :

पद्मासनात स्थिर बसायचे बसावे.

पाठीचा कणा व मान सरळ ठेवावी

उजव्या हाताची प्रणव मुद्रा करून डाव्या नाकपुडीने पूरक करावा नंतर उजव्या नाकपुडीने रेचक करावा पुन्हा उजव्या नाकपुडीने पूरक करून डाव्या नाकपुडीने रेचक करावा .

सुरवातीला पूरक रेचकाचे प्रमाण एकसारखे ठेवावे.

नंतर रेचकाचा कालावधी वाढवत नेणे.

हे जमायला लागल्यावर मग एक एक बंध लावून कुंभकाचा सराव करावा.

यानंतर विधिवत त्रिबंधयुक्त कुंभकाचा सराव करावा.

ग्रंथांप्रमाणे हळूहळू १:४:२ या गुणोत्तराकडे सराव करत जावे.

**फायदे :**

श्वसनसंस्थेची कार्यक्षमता वाढते.श्वसनेंद्रियांचे विकार जसे दमा ,खोकला इत्यादी कमी होतात.

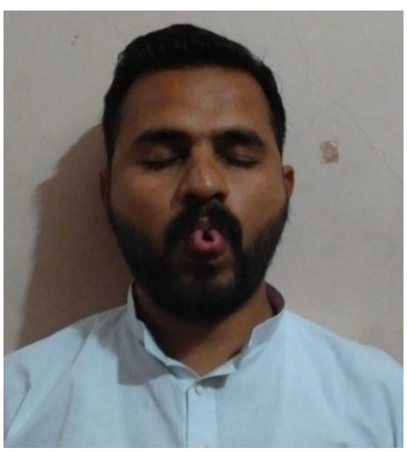
हृदयाचे कार्य सुधारून रक्ताभिसरण चांगले होते.

पाचकाग्नि प्रबळ झाल्याने पोटाच्या तक्रारी उदा.अपचन,गॅसेस ,acidity  दूर होतात.

अंत:स्त्रावी ग्रंथींचे कार्य सुधारते.

मन शांत ,स्थिर व एकाग्र होते.

## ४. शीतली प्राणायाम



हा प्राणायाम केल्यास शरीरात शीतलता निर्माण होते म्हणून शीतली म्हणले आहे.

**ग्रंथोक्त कृती व लाभ:**
**जिह्वयावायुम्आकृष्य पूर्ववत्कुम्भसाधनम्।**
**शनकैर्घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेत्पवनंसुधीः॥ह. प्र २.५७॥**
**गुल्मप्लीहादिकान्रोगान्ज्वरंपित्तंक्षुधांतृषाम्।**

**विषाणिशीतलीनामकुम्भिकेयंनिहन्तिहि॥ह. प्र २.५८॥**

जिभेद्वारे वायू आत ग्रहण करावा अर्थात पूरक करावा. आधी वर्णित केल्या प्रमाणे कुंभक करावा व नंतर दोन्ही नाकपुड्यां वाटे रेचक करावा. याला शीतली प्राणायाम म्हणले आहे.

या प्राणायामाचा नियमित अभ्यासाने वायू गोळा ,प्लिहा, ज्वर ,पित्त या संबंधित व्याधी दूर होतात. भूक ,तहान यावर नियंत्रण प्राप्त होते. विषाचा प्रभाव दूर होतो

**जिंव्हायावायूमाकृष्यचोदरेपूरयेतशनैः|**

**क्षणमचकुंभकमकृत्वानासभ्यंरेचयेतपुनः|घे.सं.५.७४|**

**सर्वदासाधयेद्योगीशीतलीकुंभकमशुभम |**

**अजीर्णमकफपित्तमचनैवतस्यप्रजयातें |घे.सं .५.७५|**

जिंव्हाद्वारे वायू आत घ्यावा व नंतर कुंभक करून दोन्ही नासिक रंध्रांद्वारे रेचक करावा. याला शीतली प्राणायाम म्हणले आहे. साधकाने याचा सदैव अभ्यास करावा. याच्या मुळे कफपित्ताचे विकार उत्पन्न होत नाही.

**कृती :**

कुठल्याही ध्यानात्मक आसनात बसावे.

तोंड उघडून जीभ बाहेर काढावी.

जिभेची काकी मुद्रा करावी (जिभेचा रोल करणे )

जिभेवरूनवायूग्रहणकरावा .पूरककरावा.

जीभ आत घेऊन तोंड बंद करावे.

त्रिबंध युक्त कुंभक करावा . कुंभक करताना नाकपुड्या प्रणव मुद्रेने बंद कराव्यात.

सावकाश नाका वाटे रेचक करावा.

**फायदे :**

शरीरात गारवा उत्पन्न होतो
शरीराचे तापमान कमी व्हायला मदत होते म्हणून उन्हाळयात उपयुक्त आहे
उष्णतेच्या विकारांवर प्रभावी असा प्राणायाम आहे.

तहान भूक कमी होते.

मन शांत होते .

**Contraindication:**

हिवाळयात हा प्राणायाम करू नये .

अस्वच्छ जागी व उघड्यावर हा प्राणायाम करू नये.

खोकला ,दमा,सर्दी या काळात करूनये.

## ५. सित्कारी प्राणायाम

**या प्राणायामात पूरक करताना सीत असा आवाज येतो म्हणून सित्कारी म्हणले आहे.**

**ग्रंथोक्त कृती व लाभ:**

**सीत्कांकुर्यात्तथा वक्त्रेघ्राणेनैव विजृम्भिकाम्।**

**एवम्अभ्यासयोगेन कामदेवोद्वितीयकः॥ह. प्र२.५४॥**

**योगिनीचक्र संमान्यःसृष्टि संहारकारकः।**

**नक्षुधानतृषा निद्रानैवालस्यं प्रजायते॥ह. प्र२.५५॥**

**भवेत्सत्त्वंचदेहस्यसर्वोपद्रववर्जितः।**

**अनेनविधिनासत्यंयोगीन्द्रोभूमिमण्डले॥ह. प्र२.५६॥**

मुखाने सीत असा आवाज करत पूरक करावा व दोन्ही नाकपुड्यानी रेचक करावा अशा प्रकारे दीर्घकाळ सित्कारी प्राणायामाचा अभ्यास केल्याने साधक कामदेवा समान अतयंत सुंदर बनतो. असा साधक योगिनींना प्रिय असतो, सृष्टी निर्माण करणे व विनाश करण्याचे सामर्थ्य साधकां मध्ये येते. भूक , तहान, निद्रा यावर साधक विजय प्राप्त करतो. साधक रोग रहित होऊन भूमंडळात सर्वत्र संचार करतो.

**कृती :**

कुठल्याही ध्यानात्मक आसनात स्थिर बसावे.

वरचे व खालचे दात एकमेकांना जोडावेत व ओठ जास्तीत जास्त विस्तारून घ्यावे,दात दिसले पाहिजे .

जिभेच्या कडा आतून दातांना लावून ठेवाव्यात.

आता सीत असा आवाज करत तोंडाने पूरक करावा.तोंड बंद करावे

त्रिबंध युक्त कुंभक करावा.

नंतर सावकाश दोन्ही नाकपुड्यानी रेचक करावे.

**फायदे :**

शरीरात शीतलता निर्माण होते.

उष्णतेचे विकार ,आम्लपित्त, उच्चरक्तदाब ,ऍसिडिटी यावर उपयुक्त
उन्हाळयात हा प्राणायाम केल्यास चांगले फायदे होतात
मन शांत एकाग्रहोते

Contraindication:

थंडीच्या दिवसात करू नये.

दात खूप संवेदनशील असतील किंवा दातांना ठणका असेल तर करू नये.

कफ विकार असतील उदा.खोकला,सर्दी,दमा तर टाळावे.

## ६. भ्रामरी प्राणायाम :

**भ्रमर म्हणजे भुंगा. भ्रामरी प्राणायामात भुंग्याचा गुंजरवा प्रमाणे पूरक रेचक केले जाते. मनाची उन्मनी अवस्था या प्राणायामाने प्राप्त होते.**

**ग्रंथोक्त कृती व लाभ:**

**वेगाद्घोषंपूरकंभृङ्गनादं भृङ्गीनादंरेचकंमन्दमन्दम्।**
**योगीन्द्राण्अम्एवम्अभ्यास योगाच्चित्तेजाताकाचिद्आनन्दलीला॥ह. प्र२.६८॥**

पूरक वेगाने करत भुंग्या प्रमाणे नाद करावा तर रेचक करताना सावकाश करावा व भुंगीप्रमाणे नाद करावा. अशा प्रकारे भ्रामरीचा अभ्यास केल्याने योग्यांना अवर्णनीय अशा आनंदाची अनुभूती येते.

**अर्धरात्रेगतेयोगीजन्तूनांशब्दवर्जिते।**
**कर्णौपिधायहस्ताभ्यांकुर्यात्पूरककुम्भकम्।।घे.सं.५.७९।।**
**श्रृणुयाद्दक्षिणेकर्णेनादमन्तर्गतंशुभम्।**
**प्रथमंझिञ्झीनादंचवंशीनादंतत: परम्।।घे.सं.५. ८०।।**
**एवंनानाविधोनादोजायतेनित्यमभ्यासात्।**
**अनाहतस्यशब्दस्यतस्यशब्दस्ययोध्वनि: ।।घे.सं.५.८१।।**
**ध्वनेरन्तर्गतंज्योतिज्योतिरन्तर्गतंमन: ।**
**तन्मनोविलयंयातितद्विष्णो: परमंपदम्।**
**एवंचभ्रामरीसिद्धि: समाधिसिद्धिमाप्नुयात्।।घे.सं.५.८२।।**

योग्याने अर्धरात्री एकांत व शांत स्थानी दोन्ही हातानी कां बंद करून पूरक नंतर कुंभक करावा. यात साधकाला उजव्या कानामध्ये अनेक प्रकार चे शुभनाद ऐकू येतात जसे झाँज,बासरी ,घंटानाद ,तुतारी,मृदूंग ,ढोल असे आवाज ऐकू येतात. असा नित्य अभ्यासाने अनेक प्रकारचे नाद श्रवण करायला मिळतात . या नादाच्या आत ज्योती निर्माण होते व या ज्योतीच्या आत मन असते . हे मन भगवान विष्णूचरणी समर्पित होते अशी सिद्धी भ्रामरी प्राणायामाने प्राप्त होते .

**कृती :**

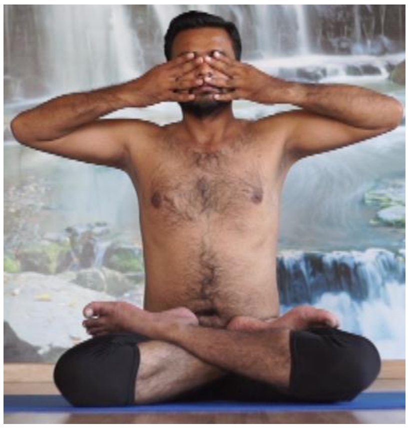
कुठल्याही ध्यानात्मक आसनात स्थिर बसावे.

दोन्ही हातांची षण्मुखी मुद्रा करावी .

दोन्ही नाकपुड्यानी आवाज करत भ्रामरी पूरक करावा .

त्रिबंध युक्त कुंभक करावा.

सावकाश नादपूर्वक भ्रामरी रेचक करावा.



**फायदे :**

मन शांत होते व एकाग्रता वाढते
निद्रानाश दूर होतो
बौद्धिक पैलूचा विकास होतो.

विद्यार्थ्यांचे अभ्यासात मन एकाग्र व्हायला उपयुक्त असा प्राणायाम आहे.

**Contraindication:**

कानाचा काही त्रास असेल जसे कान दुखणे,कानातून पाणी येणे इत्यादी असेल तर करू नये.

## ७. भस्त्रिका प्राणायाम

भस्त्रिका म्हणजे लोहाराचा भाता. लोहाराच्या भात्याची जशी वेगपूर्वक हालचाल होत असते तशीच हालचाल आपल्या फुफुसांची होते. वेगपूर्वक श्वास आत घेतला जातो व वेगपूर्वक श्वास बाहेर सोडला जातो. या प्राणायामाने शरीरांतर्गत उष्णता वाढते.

**ग्रंथोक्त कृती व लाभ:**

**ऊर्वोउपरिसंस्थाप्य शुभेपादतलेउभे।**

**पद्मासनंभवेद्एतत्सर्व पापप्रणाशनम्॥ह. प्र२.५९॥**

**सम्यक्पद्मासनं बद्ध्वासम ग्रीवोदरःसुधीः।**

**मुखंसंयम्ययत्नेन प्राणंघ्राणेन रेचयेत्॥ह. प्र२.६०॥**

**यथालगतिहृत्कण्ठेकपालावधिसस्वनम्।**

**वेगेनपूरयेच्चापिहृत्पद्मावधिमारुतम्॥ह. प्र२.६१॥**

भस्त्रिका प्राणायाम साठी पद्मासनात बसावे. लोहाराच्या भात्या सामान वेगपूर्वक रेचक व वेगपूर्वक पूरक करावा . याच प्रकारे पुन्हा पुन्हा वेगपूर्वक रेचक व पूरक करावा. जेंव्हा थकवा आला आहे असे वाटेल तेंव्हा उजव्या नाकपुडीने पूरक करावा. .विधिपूर्वक कुंभक करावा व नंतर डाव्या नाकपुडीने रेचक करावा.

हा भस्त्रिका नामक कुंभक वात ,पित्त कफदोषांशी संबंधित व्याधी दूर करतो. जठराग्नी प्रदीप्त होतो. कुंडलिनी जागृती होते असा अत्यंत हितकारी व सुख प्रदान करणारा हा प्राणायाम आहे. सुषुम्नेच्या मार्गातील कफ,मल दूर होतो व याच्या आतील ब्रह्मग्रंथी ,विष्णुग्रंथी व रुद्रग्रंथी या तिन्हींचे भेदन होते.

**भस्त्रैवलोहकालाणांयथा क्रमेण सम्भ्रमेत्।**

**तथावायुंचनासाभ्यामुभाभ्यां चालयेच्छनै: ।।घे.सं.५.७६।।**

**एवंविंशतिवारंच कृत्वाकुर्याच्चकुम्भकम्।**

**तदन्तेचालयेद्वायुं पूर्वोक्तंचयथाविधि।।घे.सं.५. ७७।।**

**त्रिवारंसाधयेदेनं भस्त्रिकाकुम्भकंसुधी: ।**

**न च रोगोन क्लेशश्च आरोग्यंचदिनेदिने।।घे.सं.५.७८।।**

लोहाराच्या भात्या समान वेगपूर्वक पूरक दोन्ही नाकपुड्यानी करावा व पोटामध्ये हळूहळू वायू चालन करावे. असे वीस वेळा केल्यानंतर विधिवत कुंभक करावा. दोन्ही नाकपुड्यानी रेचक करावा. विद्वानांनी याला भस्त्रिका कुंभक म्हणले आहे. अशा प्रकारे तीन वेळा केल्यास सर्व रोग नष्ट होऊन दिवसें दिवस आरोग्य प्राप्ती होत जाते.

**कृती :**

कुठल्याही ध्यानात्मक आसनात स्थिर बसावे.

दोन्ही नाकपुड्यानी वेगाने पूरक करावा.

तसेच वेगपूर्वक रेचक करावा.

लयबद्ध पद्धतीने पूरक व रेचक करावा.

सुरवातीला ५ ते १० आवर्तन करावे व नंतर हे चांगले जमल्यावर त्रिबंध युक्त कुंभक करावा.

**फायदे :**

शरीरातील अग्नी वाढतो.

वात ,पित्त ,कफ याच्याशी संबंधित व्याधींवर उपयुक्तआहे.
श्वसन प्रणाली कार्यक्षम होते
श्वासपटलाची कार्यक्षमता वाढते.
पचन शक्ती सुधारते.
थंडीच्या दिवसात केल्यास शरीरातील उष्णता वाढते.
दमा,खोकला इत्यादी व्याधींवर उपयुक्त आहे.

### Contraindications:

उन्हाळयात करू नये
High B.P. ,Hear patients ,Ulcer,Hernia,Acidity

## यौगिक शुद्धीक्रिया : (षट कर्म)

### १. कपालभाती:

लोहाराच्या भात्याप्रमाणे श्वासाचा आवाज करीत, श्वास आत बाहेर करणे याला कपालभाती असे म्हणतात. कपालभातीच्या अभ्यासाने सर्व प्रकारचे कफ रोग दूर होतात, म्हणून या क्रियेला कफ दोष विशोषणी असे म्हटले आहे.[1] घेरंड संहितेमध्ये कपाल भातीचे तीन प्रकार सांगितलेले आहेत. वातक्रम, व्युत्क्रम आणि शित्क्रम.[2] पारंपारिक पद्धतीने आपण जशी कपालभाती करतो, त्यापेक्षा वेगळे हे कपालभातीचे प्रकार आहेत. प्रस्तुत संशोधनामध्ये स्वामी कुवलयानंद यांच्या प्राणायाम या पुस्तकातील पारंपारिक पद्धतीने करण्यात येणारी कपालभाती रुग्णांना शिकविली आहे, ज्यामध्ये पोटाच्या स्नायूंची हालचाल करून श्वास बाहेर सोडण्याची क्रिया सक्रीयपणे तसेच, श्वास घेण्याची क्रिया निष्क्रियपणे करावयाची असते.

**कृती :**

१) कोणत्याही ध्यानात्मक आसनामध्ये बसावे (पद्मासन, सिद्धासन, सुखासन, वज्रासन इ )
२)पाठीचा कणा ताठ, मान सरळ डोळे बंद, चेहऱ्यावर कोणतेही भाव नको.
३)थोडा श्वास आतमध्ये घ्यावा , आणि पोटाच्या स्नायूंचे आकुंचन करून श्वास बाहेर सोडवा
४) पुन्हा लगेच पोटाचे स्नायू शिथिल करून, जेवढा श्वास आतमध्ये येतो आहे , तेवढा श्वास घ्यावा.
५) परत पोटाच्या स्नायूंचे आकुंचन करून श्वास बाहेर सोडवा.

अशा प्रकारे कपालभातीमध्ये श्वास सोडण्याची क्रिया सक्रीयपणे करावयाची असते आणि श्वास घेण्याची क्रिया निष्क्रियपणे म्हणजेच स्वतः हून श्वास न घेता करावयाची असते. प्राथमिक साधकाने एका मिनिटांमध्ये साधारणत: ६० वेळा पोटाच्या स्नायूंची हालचाल करावी. जशी जशी सवय होईल तसे एका मिनिटांमध्ये साधारणत: १२० वेळा पोटाच्या स्नायूंची हालचाल होईल असा प्रयत्न करावा. सुरुवाती पासून शेवट पर्यंत पोटाच्या स्नायूंची एकसमान हालचाल होईल याकडे लक्ष द्यावे. स्वामी कुवालयानंद यांच्या प्राणायाम पुस्तकामध्ये ते लिहितात की, साधारण ११ वेळा पोटाच्या स्नायूंची हालचाल करावी. असे ३ आवर्तने करावीत. दर एका आठवड्यामध्ये यामध्ये ११ आवर्तनाची वाढ करून, १२१ अवर्तानांपर्यंत आपण ही संख्या वाढवू शकतो.[3]

**कपालभाती प्रक्रियेचे ग्रंथोक्त वर्णन :**

कपाल +भाती अशी या शब्दाची फोड असून त्याचा अर्थ आहे :
कपाल म्हणजे भाल प्रदेश व भाती म्हणजे चमकणे .
या क्रियेमुळे आपल्या कपाल प्रदेशाला कांती प्राप्त होते म्हणून कपालभाती असे संबोधले आहे. कपालभाती ही आपल्या श्वसन मार्गाची शुद्धिक्रिया आहे.

---

[1] भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससम्भ्रमौ ।
कपालभातीर्विख्याता कफदोष विशोषणी/२ह यो प्र ।।३६

[2] वातक्रमेण व्युत्क्रमेण शित्क्रमेण विशेषतः ।
भालभार्तिं त्रिधा कुर्यात्कफदोष निवारयेत् ।। (घे सं १/५५ )

[3] प्राणायाम ,डिसेम्बर २००९ , स्वामी कुवलयानंद , मराठी अनुवाद –श्रीमती शिल्पा जोशी ,कैवल्यधाम , लोणावळा पान नं ८३

कपालभातीचा उल्लेख हठप्रदीपिकेत खालील श्लोकात आढळतो.

**भस्त्रावल् लोहकारस्य रेचपूरौ ससम्भ्रमौ ।**
**कपालभातिर् विख्याता कफदोषविशोषणी ॥हा.प्र.2. ३५॥**

लोहाराच्या भात्या प्रमाणे रेचक व पूरक वेगाने करणे म्हणजे कपालभातीहोय .यामुळे कफ दोष नाहीसा होतो. घेरंड संहितेमध्ये या क्रियेला भालभाती असे म्हटले असून त्याचे तीन प्रकार सांगितले आहेत.

**वातक्रमेण व्युत्क्रमेण शीत्क्रमेण विशेषतः ।**
**भालभातिं त्रिधा कुर्यात्कफदोषं निवारयेत् ।।घे.सं.१.५६।।**

**व्युत्क्रम कपालभाती**
**शीतक्रम कपालभाती**
**वातक्रम कपालभाती**

यामुळे कपदोषांचे कफ दोषांचे निवारण होते असे म्हटले आहे .

**इडया पूरयेद्वायुं रेचयेत्पिङ्गलया पुनः ।**
**पिङ्गलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ।।घे.सं.१ ५७।।**
**पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु चालयेत् ।**
**एवमभ्यास योगेन कफदोषं निवारयेत् ।। घे.सं.१.५८ ।।**

इडा नाडीने पूरक करावा व पिंगला नाडीने रेचक करावा .पुन्हा पिंगला नाडीने पूरक करावा व इडा नाडीने रेचक करावा.हि क्रिया वेगाने करू नये तर सावकाश करावी.अशा अभ्यासाने कफदोषांचा नाश होतो .

**नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत् ।**
**यं पायं व्युत्क्रमेण श्लेषमादोषं निवारयेत् ।।घे.सं.१.५९।।**

दोन्ही नाकपुड्यानी जल आतमध्ये ओढून घ्यावे व पुन्हा तोंडाद्वारे बाहेर काढावे .यालाच व्युत्क्रम कपालभाती असे म्हणले आहे .

**शीत्कृत्य पीत्वा वक्त्रेण नासानालैर्विरेचयेत् ।**
**एवमभ्यासयोगेन कामदेवसमो भवेत् ।।घे.सं.१.६०।।**

मुखाद्वारे जलपान करावे व दोन्ही नाकपुड्यातून बाहेर काढावे यालाच शीतक्रम कपालभाती म्हणले आहे .

**न जायते वार्द्धकं च ज्वरा नैव प्रजायते ।**
**भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कफदोषं निवारयेत् ।। घे.सं.१.६१।।**

याच्या अभ्यासाने साधक कामदेवासमान होतो.शरीर तेजस्वी होते ,वार्धक्य येत नाही ,शरीर स्वच्छंद होते व कफदोषांचा नाश होतो.

**कृती :**

- ध्यानात्मक आसनात बसावे .
- पाठीचा कणा ताठ ,मन सरळ ,डोळे बंद करून हात गुडघ्यावरती ज्ञान मुद्रेत ठेवावे.
- दोन्ही नाकपुड्यानी श्वास आतमध्ये घेऊन नंतर स्नायूंचे आकुंचन करून दोन्ही नाकपुड्यानी वेगाने श्वास बाहेर सोडावा.
- यानंतर पोटाचे स्नायू शिथिल करावे व यामुळे जेवढा श्वास आपोआप आत मध्ये येईल तेवढाच श्वास पुन्हा   पोटाच्या स्नायूंचे आकुंचन करून बाहेर काढावा.
- अशा प्रकारे श्वासपुन्हा सोडावा.
- कपालभाती मध्ये फक्त पोटाच्या स्नायूंची हालचाल होणे आवश्यक आहे.
- खांदे,मान,चेहरा स्थिर राहील याकडे लक्ष्य द्यावे.
- प्राथमिक अवस्थेमध्ये कपालभातीचा सराव करताना एका मिनिटामध्ये साठ वेळा पोटाच्या स्नायूंची हालचाल करावी.
- २ मिनिटे विश्रांती घेऊन पुन्हा सराव करावा.

ग्रंथोक्त लाभ :

कफदोषाचे निराकरण होते .

इतर फायदे :

- श्वसनेंद्रियांचे आजार जसे सर्दी,खोकला ,दमा ,sinusitis यावर उपयुक्त आहे .
- या क्रियेत पोटाची हालचाल होत असल्याने पाचक रस तयार करणाऱ्या ग्रंथी स्वादुपिंड व यकृत तसेच जठर,लहान आतडे ,मोठे आतडे यांची कार्यक्षमता सुधारते व पचन चांगले होते.
- रेचकातील धक्क्याने चेहऱ्यावर तेज येते.
- श्वासपटलाची कार्यक्षमता सुधारते.
- नियमित सराव कळल्यास दम्याची वारंवारता कमीहोते.
- मन शांत व एकाग्र होते ,अंतर्मुखता वाढीला लागते.

**सावधानी :**

हर्निया .ulcer ,High  BP ,heart  diseases असल्यास करू नये. दम्याचा atack आला असल्यास करू नये .पोटाच्या व्याधी किंवा नुकतेच operation झाले असल्यास करू नये.

## २. **जलनेती:**

जलनेतीचे वर्णन आपल्याला कुठल्याही योगिक ग्रंथमंध्ये आढळून येत नाही पण हि क्रिया घेरंड संहितेमध्ये जी व्युत्क्रम कपालभाती सांगितली आहे त्याच्याशी साधर्म्य राखणारी हि क्रिया आहे.या क्रियेत जलाचा वापर करून नासामार्ग शुद्ध केला जातो म्हणून याला जलनेती असे म्हणले आहे.

पूर्वतयारी :

जलनेती पात्र आणावे व ते स्वछ धुवून घ्यावे.

कोमट मिठाचे पाणी करावे.

रिकाम्यापोटी हि क्रिया करावी.

कृती :

- जलनेती पात्रात कोमट मिठाचे पाणी भारावून घ्यावे.
- जलनेतीसाठी उभे राहावे व दोन्ही पायात थोडे अंतर घेऊन पुढे झुकावे.
- जी नाकपुडी मोकळी आहे अथवा जास्त सुरु आहे त्या बाजूला मान वळवावी.
- जलनेती पात्राच्या नळीचे टोक त्या नाकपुडीच्या तोंडाशी ठेवावे.
- तोंड उघडावे व तोंडानेच श्वास घेणे सुरु करावे .
- यानंतर जलनेती पात्रातून पाणी नाकपुडीत प्रवाहित करावे.
- दुसऱ्या नाकपुडीतून पाणी बाहेर यायला सुरवात होते.
- जलनेती पात्रातील पाणी संपल्यावर ते पात्र पुन्हा भरून हीच क्रिया पुन्हा दुसऱ्या नाकपुडीने करावी.

**पश्चात कर्म :**

कपालभाती/वज्रासन योगमुद्रा : नाकातून प्रवाहित केलेलं पाणी आजूबाजूच्या पोकळयांमध्ये जाऊन बसते व ते तिथेच राहिले तर डोकेदुखीचा त्रास होऊ शकतो म्हणून कपालभाती करावी .

वज्रासन योगमुद्रेतही काही मिनिटे बसावे याने पण पाणी पूर्ण बाहेर यायला मदत होते.

काळजी काय घ्यावी :

कोमट पाण्यात मिठाचे प्रमाण योग्य असावे.मीठ जास्त झाले तर आतील त्वचा कोरडी पडते व मीठ कमी झाले तर आतील त्वचेला दाह जाणवतो .साधारणपणे अर्ध्या लिटर पाण्यात ५ ते ७ ग्राम मीठ टाकावे.

जलनेती करताना नाकाने श्वास घेतला तर ठसका लागतो कारण पाणी श्वासनलिकेत जाते म्हणून ती काळजी घ्यावी .

**फायदे :**

- नसमार्ग व घशाचा मार्ग स्वच्छ होतो.
- allergic सर्दी अथवा वारंवार होणारी सर्दी ,खोकला ,दमा या आजारात उपयुक्त आहे या आजारांचे प्रमाण ,तीव्रता कमी होत जाते.
- दोन्ही नाकपुड्या मोकळया होतात व श्वास समप्रमाणात चालू राहायला मदत होते.
- गंध संवेदना सुधारते.
- श्वासनलिका व फुफुसे येथे होणारे विकारही कमी होतात.
- डोळयांचे आजारही बरे होण्यास मदत होते.
- ऋतू बदलताना होणारे त्रास कमी होऊन शरीराची रोगप्रतिकार शक्ती वाढीला लागते.

सावधानी :

सर्दी/दमा चालू असताना करू नये.

टॉन्सिल्स ,घसा याना सूज असेल तरीही करू नये.

कानाचा पडदा फाटला असेल ,ताप ,असेल तर करू नये

## ३. सूत्रनेती Sutraneti

**नेती**

नेती हि आपल्या नासामार्गाची शुद्धिक्रिया आहे. हठप्रदीपिका व घेरंड संहितेमध्ये आपल्याला सूत्रनेतीचे वर्णन दिसून येते.पूर्वीच्याकाळी हळदीचा किंवा केळीचा दंड वापरून नेती केली जायची म्हणून याला कदाचित दंड नेती म्हणले जात असावे.पण ग्रंथांमध्ये दण्डनेतीचा उल्लेख नाही.सध्याच्या काळात rubber catheter वापरून हि क्रिया केली जाते.

**सूत्रं वितस्तिसुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ।**
**मुखान् निर्गमयेच् चैषा नेतिः सिद्धैर् निगद्यते ॥ह.प्र.२.२९॥**

**वितस्तिमानं सूक्ष्मसूत्रं नासानाले प्रवेशयेत् ।**
**मुखान्निर्गमयेत्पश्चात् प्रोच्यते नेतिकर्मकम् ।।घे.सं.१.५१ ।।**
एक वित्त लांब असे असे सूत्र घ्यावे व नासिका छिद्रातून आत घालून तोंडावाटे बाहेर काढावे .यालाच नेती कर्म म्हणले आहे.

**पूर्वतयारी :**

आदल्या दिवशी नाकात २ थेंब तूप किंवा तेल घालावे ,याने नासामार्ग सॉफ्ट होतो.

दोन्ही हातांची नखे नीट कापावीत. हि क्रिया रिकाम्यापोटी करावी.३ नंबरचा रबर कॅथेटर आणावा व कोमट पाण्यामध्ये तो बुडवून ठेवावा याने तो मऊ पडतो.जी नाकपुडी सुरु आहे त्या नाकपुडीत आधी सूत्र घालावे.

**कृती:**

- उभे राहून  किंवा उकिडवे बसून हि क्रिया करावी.
- जी नाकपुडी सुरु आहे किना मोकळी आहे , त्यात हळूहळू सूत्र सरकावावे.
- हे करताना शिंक किंवा खोकला येतोय असे वाटले तर थांबून ती संवेदना गेल्यावर पुन्हा सूत्रात सरकावावे .
- जेंव्हा सूत्र घशात येईल तेंव्हा निदर्शक बोट व मधले बोट घशात घालून सूत्रांचे टोक पकडून हळुवार तोंडाबाहेर काढावे.
- सूत्राची दोन्ही टोक हातात धरून नेती चालन करावे.
- झाल्यावर सूत्र तोंडावाटे बाहेर काढावे व हीच क्रिया दुसऱ्या नाकपुडीने करावी.

**काळजी काय घ्यावी** :
सूत्र जोरात आत ढकलू नये.
सूत्र निर्जंतुक करून घ्यावे.
नाकातून रक्त आले तर थांबावे .
नाकाचे हाड किंवा मांसांकुर वाढले असेल तर तज्ज्ञ व्यक्तींचे मार्गदर्शन घ्यावे.
हि क्रिया एकदम हळुवार करावी.

**ग्रंथोक्त लाभ :**
कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ।
जत्रूर्ध्वजातरोगौघं नेतिर् आशु निहन्ति च ॥ह.प्र.२.३०॥
नेती कर्म केल्याने कपाळ प्रदेशाचे शोधन होते.दिव्यदृष्टी प्राप्त होते.खांद्याच्या वरील व्याधींचा नॅश होतो जसे सर्दी ,खोकला ,दमा,डोकेदुखी  इत्यादी .

साधनान्नेतियोगस्य खेचरीसिद्धि माप्नुयात् ।
कफदोषा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टि: प्रजायते ।। घे.सं .१.५२।।
या नेती कर्माने खेचरी मुद्रा सिद्ध होते.तसेच सर्व प्रकारच्या कफ रोगांचा नाश होऊन दिव्या दृष्टी प्राप्त होते.
इतर फायदे :

- नासामार्ग स्वच्छ होऊन दोन्ही नाकपुड्या समप्रमाणात सुरु राहायला मदत होते.
- allergic सर्दी ,खोकला याचे प्रमाण कमी होते.
- नाकाचे हाड वाढणे (deviated nasal spectrum ) ,मांस वाढणे (nasal polyps ) हे त्रास कमी होतात.
- दमा ,migrain ,डोकेदुखी यात हि क्रिया उपयुक्त आहे.
- मनाची एकाग्रता देखील साधली जाते,ताणतणाव कमी होतात.

सावधानी :

सर्दी पडसे ,दमा ,खोकला चालू असेल तर हिकरीय करू नये.

नासामार्ग बंद असेल तर जोर लावून सूत्र आत सरकवु नये .

### ४. Vaman Dhouti वमनधौती:

वमन म्हणजे उलटी करणे .धौती म्हणजे धुणे .पाण्याच्या साहाय्याने जठार व अन्ननलिका यामध्ये धुतली जाते. यालाच कुंजलक्रिया ,गजकरणी किंवा वमनधौती असेही म्हणले जाते.

कुंजल म्हणजे हत्ती .गज म्हणजेही हत्ती .हत्ती जसा सोंडेने पाणी आत घेतो व पुन्हा बाहेर काढतो या क्रियेशी साधर्म्य राखणारी हि क्रिया असल्याने याला कुंजल क्रिया किंवा गजकरणी असे संबोधले जाते.
हठयोगप्रदीपिकेत याचे गजकरणी म्हणून वर्णन दिसून येते.
उदरगतपदार्थम् उद्वमन्ति पवनम् अपानम् उदीर्य कण्ठनाले ।

क्रमपरिचयवश्यनाडिचक्रा गजकरणीति निगद्यते हठज्ञैः ॥ह.प्र .२.३८॥
अपान वायूला ऊर्ध्वगत करून कंठापर्यंत घेऊन जाणे व उदरातील सर्व पदार्थ बाहेर काढावेत याला गजकरणी म्हणले आहे.
घेरंड संहितेत याचे वर्णन ह्रिदधौती अंतर्गत येते.घेरंड संहितेत वमन पोटभर जेवण करून मग करावे असे म्हणले आहे.अशा पद्धतीने वमन केल्यास त्याला व्याघ्री  असे म्हणले जाते.

भोजनान्ते पिबेद्वारि चाकण्ठ पूरितं सुधी: ।
उर्ध्वां द्रुष्टिं क्षणं कृत्वा तज्जलं वमयेत् पुनः ।। घे.सं.१.३९ ।।
नित्यामभ्यासयोगेन कफपित्तं निवारयेत् ।। घे.सं.१.४० ।।
घेरण्डसंहितेत जेवण झाल्यावर आकंठ पाणी पिऊन काहीक्षण ऊर्ध्व दृष्टी करून ते प्यायलेले पाणी बाहेर काढून टाकावे असे म्हणले आहे.
व्याघ्रक्रियेत जेवणानंतर पाणीपिऊन  आहारासमवेत पाणी बाहेर काढायचे असते तर वमनधौती,गजकरणी ,कुंजलक्रिया रिकाम्यापोटी केली जाते.
पूर्वतयारी :
आदल्या रात्री हलका आहार घ्यावा.
हाताची नखे कापलेली असावीत .
२ ते ३ लिटर  कोमट मिठाचे पाणी घ्यावे.
दुसऱ्या दिवशी रिकाम्यापोटी सकाळी वमन धौती  करावी .
कृती :

- कगासनात बसून ३ ते ४ ग्लास कोमट मिठाचे पाणी प्यावे .
- जोपर्यंत पोट जाड वाटत नाही किंवा मळमळ होत नाही तोवर पाणी प्यावे.
- उलटीची भावना आली कि उभे राहून थोडे पुढे वाकावे .उजव्या हाताची मधली तीन बोटं (तर्जनी,मध्यमा,अनामिका) तोंडात घालून जिभेच्या मागील भागावर किंचित दाब द्यावा.
- प्रतिक्षिप्त क्रियेने उलटीची भावना तीव्र होऊन पाणी खळाळून बाहेर पडते.
- हा वेग गेल्यानंतर पुन्हा बोटानी किंचित दाब देऊन पुन्हा पाणी बाहेर काढावे जोवर पूर्ण प्यायलेले पाणी बाहेर पडत नाही तोपर्यंत करावे.
- पूर्ण पाणी बाहेर पडल्यावर पोट हलके होते. यानंतर तोंड,नाक, डोळे स्वच्छ धुवावे .
- हि संपूर्ण क्रिया १० ते १५ मिनिटात होते.
- काळजी काय घ्यावी:
- हि क्रिया झाल्यावर लगेच काही खाऊ नये .
- दोन  ते तीन तासांनी हलका आहार घ्यावा .तेलकट ,मसालेदार खाऊ नये .

- लगेच शारीरिक श्रम करू नयेत .

**लाभ :**

**नित्यामभ्यासयोगेन कफपित्तं निवारयेत् ।। घे.सं.१.४० ।।**

- घेरंड संहिते मध्ये सांगितले आहे कि या क्रियेचा नित्य अभ्यास केला तर कफ ,पित्ताचा नाश होतो.
- शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर टाकले जातात.
- पाचकरस नीट स्रवून पचन सुधारते.
- अपचन ,आम्लपित्त ,अजीर्ण या आजारांवर उपयोगी आहे.
- सर्दी,खोकला ,दमा,त्वचाविकार यावरती वमन धौतीचा फायदा होताना दिसतो.

सावधानी :

हृदयविकार ,उच्च रक्तदाब ,पेप्टिक अल्सर असल्यास करू नये.

हर्निया ,कोलायटिस ,पोटाची शस्त्रक्रिया झाली असेल तर करू नये.

**५. दंडधौती**

घेरंड संहितेमध्ये हृदधौती प्रकार अंतर्गत दण्डधौती येते.

**हृद्धौतिं त्रिविधां कुर्याद्दण्डवमनवाससा ।। घे.सं.१.३६ ।।**

हृद धौती   तीन प्रकारे केली जाते ते म्हणजे दंड ,वमन व वस्त्र धौती.

**रम्भादण्डं हरिद्दन्डं वेत्रदण्डं तथैव च ।**

**हृन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरेच्छनैः ।। घे.सं.१.३७ ।।**

हृदधौती करता केल्याचा दंड अथवा हळदीचा किंवा वेताचा दंड हृदयामध्ये हळूहळू घालून त्याचे चलन करून पुन्हा बाहेर काढावे याला दण्डधौती असे म्हणले आहे.

पूर्वतयारी :

हि क्रिया करण्यासाठी पोट रिकामे असावे.

कोमट मिठाचे पाणी घ्यावे.

आता raubber catheter दंड म्हणून वापरला जातो ,तो आणून स्वच्छ धुवून कोमट पाण्यात बुडवून ठेवावा.

कृती :

- १ ते २ लिटर कोमट मिठाचे पाणी प्यावे.
- आकंठ पाणी प्यावे.
- यानंतर दंड जिभेच्या मुळाशी ठेवून हळूहळू गिळावा.
- दंड गिळताना पुन्हा उलटीची भावना येते त्यावर नियंत्रण प्राप्त करावे.
- जेंव्हा दंड जठरामध्ये प्रवेश करेल तेंव्हा abdominal pressure बदलल्याने पूर्ण पाणी बाहेर येईल.
- पूर्ण पाणी बाहेर आल्यावर दंड हळूहळू बाहेर काढावा.

लाभ :

कफपित्तं तथा क्लेदं रेचये दूर्ध्ववर्त्मना ।
दण्डधौतिविधानेन हृद्रोगं नाशयेद् ध्रुवम् ।। घे.सं.१.३८।।

- दण्डधौतीच्या अभ्यासाने कफ,पित्त व क्लेद बाहेर काढले जातात व हृदयरोगाचा नाश या क्रियेमुळे होतो.
- कफाच्या विकारावर उपयुक्त क्रिया जसे दम्यात या क्रियेचा लाभ होतो.
- पित्ताशी संबंधित विकारांवर उपयुक्त उदा.आम्लपित्त पचनक्रिया सुधारते .

सावधानी :

expert guidence च्या मार्गदर्शनाखालीच हि क्रिया करावी.

हृदयविकार ,उच्च रक्तदाब ,पेप्टिक अल्सर असल्यास करू नये.

हर्निया ,कोलायटिस ,पोटाची शस्त्रक्रिया झाली असेल तर करू नये.

## ६. त्राटक

कोणत्याही एका बिंदूकडे, वस्तूकडे डोळयांची पापणी न मिटवता, डोळयातून पाणी येईपर्यंत एक टक पाहत राहणे या प्रक्रियेला त्राटक असे म्हणतात. बाह्य त्राटक आणि आंतर त्राटक असे दोन प्रकार असतात. बाह्य त्राटकाच्या आलंबनानुसार वेगवेगळे प्रकार पडतात. जसे, ज्योती त्राटक , बिंदू त्राटक , सूर्य त्राटक , चंद्र त्राटक इ.

**कृती :**

१ ) कोणत्याही ध्यानात्मक आसनामध्ये बसावे (पद्मासन , सिद्धासन , सुखासन , वज्रासन इ )
२)पाठीचा कणा ताठ ठेवावा.
३)पाठीचा कणा ताठ ठेवून , दोन्ही डोळयांच्यामधील सरळ रेषेत भिंतीवर एक बिंदू काढावा.
४) बिंदुपासून साधारण ४ फुट अंतरावर बसावे.[4]
५) प्रथम डोळे बंद करावे. नंतर हळुवार डोळे उघडून भिंतीवरील बिंदूकडे पापणी न मिटविता , एक तक डोळयातून पाणी येई पर्यंत एक टक पाहत राहावे.
६) डोळयातून पाणी आल्यानंतर हळुवार डोळे बंद करावे आणि हळुवार पाठीवर शवासनात झोपावे.
७)५ ते १० मिनिटांनी उठावे.

त्राटक हि डोळयांची तसेच मनाचीही शुद्धिक्रिया मानली गेली आहे.

**त्राटक प्रक्रियेचे ग्रंथोक्त वर्णन :**

**निरीक्षेन् निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ।**
**अश्रुसम्पातपर्यन्तम् आचार्यैस् त्राटकं स्मृतम् ॥ह.प्र.२.३१॥**
**निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत् ।**
**पतन्ति यावदश्रूणि त्राटकं प्रोच्यते बुधैः ।।घे.सं.१. ५४ ।।**

डोळयांच्या पापण्यांची उघडझाप न करता एकटक एकाग्रचित्त होऊन सूक्ष्म बिंदूकडे एकटक जोपर्यंत डोळयांमधून पाणी येत नाही तो पर्यंत पाहणे म्हणजे त्राटक कर्म होय.

पूर्वतयारी :

[4] संपूर्ण योग विद्या , २०१९ ,मराठी आवृत्ती , राजीव जैन त्रिलोक , अनुवाद मीना शेते संभू , मंजुल पब्लिकेशन हाऊस ,ISBN९७८-९३-८८२४१-८५-४

सुरवातीला बाह्यत्राटकाचा अभ्यास करावा.उदा .ज्योती त्राटक ,सूर्य त्राटक ,बिंदू त्राटक ,ओम त्राटक इत्यादी.तसेच मध्य त्राटकाचाही सर्व करू शकतो .उदा.भ्रूमध्या वर त्राटक किंवा नासाग्रदृष्टी ठेवून त्राटक करणे.

हे जमायला लागले कि नंतर अंतर त्राटकाचा अभ्यास करावा.उदा. षटचक्रांवरती किंवा एखाद्या शरीर अवयवावर त्राटक करावे.

**कृती** : बाह्यत्राटक -ज्योती त्राटक

- कुठल्याही ध्यानात्मक आसनात बसावे .
- पाठीचा कणा ताठ ठेवावा .
- डोळयांच्या समांतर रेषेत चार ते पाच फूट अंतरावर निरंजन समई किंवा मेणबत्ती ठेवावी .
- खोलीमध्ये प्रकाश कमी असावा व हवेने ज्योतीची हालचाल होणार नाही याची काळजी घ्यावी.

शक्यतोवर त्राटकासाठी पहाटेची वेळ उत्तम असते जेणेकरून मनाची एकाग्रता व्हायला मदत होते. त्राटकाचा कालावधी व्यक्ती गणित बदलतो तरी सुरुवातीला पाच मिनिटांपर्यंत याच्या अभ्यास करावा .

- कुठल्याही ध्यानात्मक असणार ताठ बसावे व समोर ठेवलेल्या ज्योतीकडे एकटक पाहायला सुरुवात करावी.
- पापण्यांची हालचाल न करता डोळे पूर्ण उघडे ठेवून जोपर्यंत डोळयातून पाणी बाहेर येत नाही तोपर्यंत एकटक ज्योतीकडे पाहत राहावे.
- जेव्हा डोळयातून पाणी बाहेर येईल तेव्हा हळुवार डोळे बंद करावे पुन्हा हीच क्रिया तीन ते चार वेळा करावी.
- शेवटी डोळे मिटून काही काळ शवासन करावे.

ग्रंथोक्त लाभ :

मोचनं नेत्ररोगाणां तन्द्राद्रीणां कपाटकम् ।<br>
यत्नतस् त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम् ॥ह.प्र.२.३२॥

त्राटकामुळे नेत्ररोगांचा नाश होतो तसेच तंद्रा व आळस यांचा नाश होतो .

एवमभ्यासयोगेन शाम्भवी जायते ध्रुवम् ।<br>
नेत्ररोगा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टि: प्रजायते ।।घे.सं.१.५५ ।।

घेरंड संहितेनुसार नेत्र रोगांचा नाश होतो ,दिव्यदृष्टी प्राप्त होते व शाम्भवी मुद्रा सिद्ध होते असे म्हणले आहे.

इतर फायदे :

- डोळयाच्या स्नायूंची ताकद वाढते .
- स्मरणशक्ती एकाग्रता निर्णय क्षमता वाढीला लागते .
- भावनिक अस्थिरता कमी होते.

- हृदयाची गती ,श्वासाची गती कमी होते ,रक्तदाब कमी होतो.
- राग चिंता संशय यासारख्या भावना कमी होतात.
- मन  शांत होऊन प्रसन्न होते

सावधानी :

डोकेदुखी ,काचबिंदू ,डोळ्यांचे विकार असतील तर करू नये .

## **ध्यान** (Meditation): **प्रकार**

आपले मन हे खूप चंचल आहे, दुराग्रही आहे, अत्यंत बलवान आहे आणि त्याला नियंत्रित करणे हे वायुला नियंत्रित करण्यापेक्षाही महाकठीण काम आहे. त्यामुळे या मनाला कसे नियंत्रित करावे? या अर्जुनाच्या प्रश्नाला उत्तर देताना भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात की, हे कौंतेया तु जे म्हणतो आहेस ते खरे आहे, मनाला संयमित करणे महाकठीण काम आहे, परंतु योग्य अभ्यास आणि वैराग्य यांच्याद्वारे मनाला वश करणे शक्य आहे.[5] चंचल दिशाहीन मनाला आवर घालून ते एखाद्या विषयावरती एकाग्र करू शकणे हे कठीण असले तरी आवश्यक आहे. कारण ज्याने मनाला जिंकले आहे, त्याच्यासाठी मन हे सर्वोत्तम मित्र आहे, परंतु जो असे करण्यामध्ये अपयशी झाला आहे, त्याच्यासाठी त्याचे मन हे परम शत्रू आहे.[6] मनुष्याने आपल्या मनाद्वारे स्वत:ची अधोगती होऊ न  देता, स्वत:चा उद्धार केला पाहिजे. मन हेच बद्ध जीवाचा मित्र आहे तसेच शत्रू सुद्धा आहे.[7] अशा आशयाचे अनेक संदर्भ आपल्याला योगिक, आध्यात्मिक ग्रंथामध्ये सापडतील. जीवनातील कुठल्याही क्षेत्रात प्रगती केलेल्या माणसांना पाहिले, तर एक गोष्ट सहज लक्षात येईल, यशस्वी व्यक्ती त्यांच्या विषयात माणसे एकाग्रचित्त होऊ शकतात, एखादा गायक तासन्-तास रियाज करत असतो, चित्रकार चित्र रेखाटण्यात कित्येक तास रंगून जातो, निसर्गाचे काव्य शब्दात पकडत असताना कविची भावसमाधी लागते व निसर्गाच्या सिद्धांताचा मागोवा घेणाऱ्या वैज्ञानिकास दुसरे कसलेच भान नसते. हे लोक आपल्या स्वतःच्याच विश्वात मग्न असतात. परंतु उपरोक्त भावनिक आणि बौद्धिक एकाग्रता यामध्ये फरक आहे. एक तर ही एकाग्रता बाह्य विषयावर मन केंद्रित करण्याची प्रक्रिया असल्यामुळे मन बहिर्मुख होते. धारणेची सुरुवात बाह्य विषयावर होऊ शकेल, परंतु धारणेचे अंतिम लक्ष मनाची दिशा बदलणे व ते अंतर्मुख करणे ही आहे. भावनिक आणि बौद्धिक एकाग्रतेमध्ये विचारांच्या प्रवाहाला निश्चित दिशा असली तरी एका विचारातून अनेक

---

[5] चंचल हि मन: कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ।। भ.गी ६/३४
असंशय महाबाहो मनो दुर्निग्रह चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ।। भ.गी ६/३५

[6] बंन्धूरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जित: ।
अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ।।भ.गी ६/६

[7] उद्धरेदात्मानात्मनं  नात्मानवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बंन्धू रात्मैव रिपुरात्मन : ।। भ.गी ६/५

विचारांची शृंखला निर्माण होते. धारणेच्या सुरुवातीला जरी अनेक विचार येत असले तरी धारणेचे लक्ष अनेक विचारांकडून एका विचाराकडे जाणे व तेथून विचारांच्या पलीकडे भरारी मारणे हे आहे. महर्षी पतंजलीने धारणेची व्याख्या, चित्ताला मर्यादित क्षेत्रात बद्ध करणे म्हणजे धारणा अशी सांगितली आहे.[8] धारणेमध्ये विचारांची मर्यादा हळूहळू कमी होत जाते व शेवटी एकच विचार शिल्लक राहतो. त्याच एकाच विचाराने सारे चित्त भरून जाते. तात्विकदृष्ट्या धारणेसाठी कोणताही विषय निवडता येईल. परंतु योगसाधनेचे लक्ष चित्त शांती हे असल्यामुळे चित्त उत्तेजित करणारा विषय अर्थातच उपयोग नाही. बौद्धिक किंवा भौतिक उत्तेजना न देणाऱ्या एखाद्या विषयावरती मन स्थिर करता येईल. उदाहरणार्थ एखाद्या बिंदूवर चित्त एकाग्र करता येईल अथवा ओंकारासारख्या एखाद्या मंत्रावरती चित्त एकाग्र करता येईल. चित्त आपोआप आकर्षित होईल असा विषय धारणेसाठी निवडता येईल उदाहरणार्थ कृष्णाचे सगुणरूप. ज्यावेळी केवळ धारणेसाठी निवडलेला विषय आणि स्वत:चे अस्तित्व जाणवेल तेव्हा, धारणेचे परिणीती अपोआप ध्यानामध्ये होते. म्हणून महर्षी पतंजली यांनी ध्यानाची व्याख्या करताना तत्र हा शब्द वापरून धारणेच्या विषयाशी एकरूपता म्हणजे ध्यान असे सांगितले आहे.[9]

ध्यान आपल्या शारीरिक, श्वासाच्या, इंद्रियांच्या, मानसिक क्रिया - प्रतिक्रियांना संयमित करण्याची एक प्रक्रिया आहे. जेव्हा या क्रिया प्रतिक्रिया थांबतात तेव्हा मन एका विषयावर निरंतर एकाग्र होते. धारणा, ध्यान ही एक निरंतर प्रक्रिया आहे.

### १. ॐकार जप /प्रणव जप Omkar Jap :

ॐकार हा अनाहत नाद आहे म्हणजे कुठल्याही आघाताशिवाय या ओंकाराचा ध्वनी निर्माण होतो.

ॐकार हा ईश्वराचे प्रतीक आहे ,ओम हा ईश्वर स्वरूप आहे असे पातंजल योगदर्शनात सांगितले आहे.

**तस्य वाचक: प्रणव: |पा.यो.सु.१.२७ |**

ओंकारालाच प्रणव हा पर्यायी शब्द आहे.

ॐ हा ईश्वर स्वरूप असल्याने या चिन्हाचा उपयोग सगळीकडेच केला जातो.ॐ हा मूळ नाद आहे व ओंकारालाच भगवद गीतेत भगवान श्रीकृष्ण "एकाक्षर परब्रह्म " म्हणतात.

म्हणून प्रत्येक मंत्र ,प्रार्थना यांची सुरवात ॐकारने होते.ओंकारालाच बीजमंत्र असेही म्हणले गेले आहे.अशा या एकाक्षरी मंत्राचा जपही केला जातो.

ओंकाराचे उच्चरण व जप हि योगाभ्यासात मूलभूत प्रक्रिया आहे.अ,उ व म या ३मात्र व बिंदू अशा साडेतीन मात्रांनीओम शब्द तयार झाला आहे.

---

[8] देशबंधचित्तस्य धारणा । पा.यो.सू ३/१

[9] तत्र प्रत्येय एकतानता ध्यानम् । पा.यो.सू ३/२

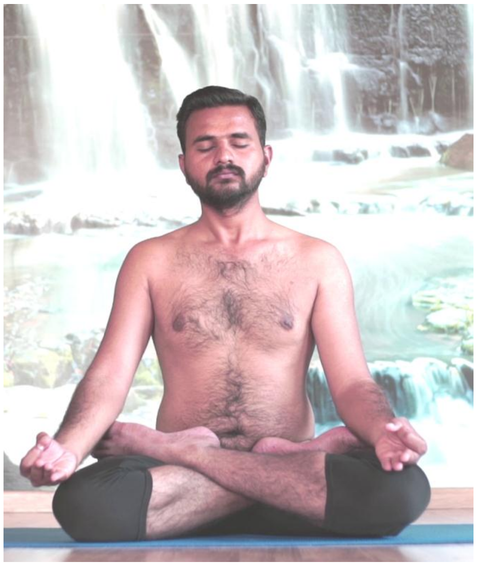
**कृती :** ॐकार जप करण्यासाठी कोणत्याही ध्यानात्मक आसनात बसावे.पाठीचा कणा ताठ ठेऊन हात ध्यानमुद्रेत ठेवावेत.डोळे बंद करून श्वसनावर मनाला एकाग्र करावे. ओंकारला वंदन करून मग जपाची सुरवात करावी.

**ॐकारं बिन्दुसंयुक्तं |नित्यं ध्यायन्ति योगिन : |**

**कामदं मोक्षदं चैव |ॐकाराय नमो नम : |**

एक दीर्घ श्वास घ्यावा व श्वास सोडत ओंकार म्हणावा.
ओंकाराचा ऊच्चार करताना ओठ थोडेसे उघडून ओ हा स्वर म्हणावा.
उ काराचा ऊच्चार करताना ओठांचा चंबू करून करावा .
म काराचा ऊच्चार करताना ओठ बंद ठेवून करावा.
ओंकार म्हणताना एका लयीमध्ये म्हणावा,खूप ओरडून गळा ताणून म्हणू नये.
ओंकाराशी एकरूप होऊन लयबद्ध पद्धतीने ओंकार म्हणावा.
नियमित ओंकार साधना /जप केल्यास आपोआप ध्यान लागते.
ओंकाराचे ऊच्चारण वैखरी वाणीतून करावे किंवा मानसिक जप म्हणूनही करता येतो.ओंकार साधना रोज केल्यास आपल्याला त्याचे शारीरिक ,मानसिक व अध्यात्मिक फायदे दिसून येतात.
शारीरिक फायदे :
pituitary gland ,थायरॉईड ग्लॅन्ड ,पॅराथायरॉईड ग्लॅन्ड या ग्रंथींचे कार्य सुधारते.
शरीराची चयापचय क्रिया (metabolism )सुधारतो .
श्वसनसंस्था ,पचनसंस्था यांचे कार्य सुधारते.
रक्ताभिसरण सुधारते.
दमक्षमता ,रोगप्रतिकारक शक्ती वाढीला लागते.
निद्रानाश ,रक्तदाब या समस्या दूर होतात.
मानसिक फायदे :
मन शांत ,एकाग्र होते.
स्मरणशक्ती,कल्पनाशक्ती,आकलनशक्ती वाढीला लागते.
निर्णयक्षमता वाढीला लागते.
अहंकार कमी होतो.
षड्रिपू नियंत्राणात येतात.
अध्यात्मिक फायदे :
मनाची उन्मनी अवस्था प्राप्त होते.
ओंकाराच्या जपाने मोक्षप्राप्ती होते एवढे सामर्थ्य यात आहे.
योगसाधनेतील अंतराय दूर होतात.

## २. **साक्षी ध्यान/साक्षी भाव: (Sakshibhav)** :



ध्यान हे आनंदाप्रत पोचण्याचे द्वार आहे.प्रार्थना,अनुष्ठाने व उपासनेचे इतर सर्व प्रकार हे ध्यानाचे निव्वळ प्राथमिक धडे होत.सावकाशपणे व पायरीपायरीने आपण आपल्याला वळण लावायचे असते.स्थूल शरीराचा सर्वात सूक्ष्म भाग म्हणजे अंतःकरण होय. त्याचमुळे मनातील विकारांचे, भावनांचे शरीरावर परिणाम होत असतात आणि ते जाणता येतात.

**कृती :**

रोज सकाळी किंवा संध्याकाळी डोळे बंद करून शांत बसून आपल्या विचारांना तसेच आपल्या प्रत्येक श्वास प्रश्वासाला अनुभवणे.

सुरवातीला मन स्थिर होत नाही पण सारखं आपल्या मनाला श्वासावर आणून केंद्रित करणे .

आपल्या मनाचे फक्त निरिक्षण करावे. कुठले विचार मनात येत आहेत व जात आहेत किंवा कुठल्या भावना मनामध्ये आता प्रबळ आहेत हे सर्व अनुभवणे पण त्या विचारांना किंवा भावनेला कुठलीच प्रतिक्रिया देऊ नये. उदा. मनात दुख: भावना असेल तर ती फक्त त्रयस्थपणे पहाणे.

हळू हळू आपण आपल्या मनाचे चांगले निरीक्षण करायला लागतो याला द्रष्टा भाव किंवा साक्षी भाव म्हणले जाते. एखादी गोष्ट दुरून न्याहाळणे इथे आपण आपल्याच मनाला पाहत असतो व हाच साक्षी भाव होय.

आपल्या मनाला आपण फक्त अनुभवायचे आहे. याच्या सरावने हळू हळू आपल्याला स्वतः मधील कमतरता /उणीवा दिसून येतात जसे एखाद्या प्रति राग असणे किंवा वैर भाव असणे ,खोटे बोलणे इत्यादी . यामुळे आपल्या लक्षात येते कि कितीतरी गोष्टी आपल्याला मनातून काढून टाकायच्या आहेत. हे काढण्यासाठी कुठलेच विशेष प्रयत्न करायचे नाहीत कारण आपल्या मनाचे रोज निरीक्षण केल्याने आपले मनही सजग होते व त्या त्रुटी अथवा नकारात्मक गोष्टी आपोआप दूर व्हायला लागतात.

रोज जर याचा सराव केला तर आपले मन शुद्ध व निर्मल होते.

शरीर आणि मनात जे काही होते आहे ते साक्षीभाव ठेवून अनुभवने/ जाणणे, हेच साक्षी ध्यान होय.

## ३. प्राणधारणा (Breath Awareness) :

' श्वास ' आपल्या जीवनातील अत्यंत महत्वाचा भाग आहे. श्वासाचा फक्त शरीराशीच नव्हे तर मनाशी देखील संलग्न आहे. श्वासावर लक्ष केंद्रित केल्याने मनाला आपण इतरत्र भटकण्यापासून पुन्हा वर्तमानात आणू शकतो.श्वासावर लक्ष दिल्यास स्वास्थ्य संबंधित फायदे मिळतात. जसे : रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते, मन स्थिर होते आणि प्रसन्न रहाते.

ध्यान करण्याची पूर्वतयारी म्हणून श्वासाविषयी सजगता आणली जाते. Breath Awareness आपल्याला ध्यानाच्या अवस्थेत घेऊन जातो म्हणून याचा सराव करावा.

**कृती :**

कुठल्याही सुखद आसनात बसणे /खुर्चीवर बसणे पण पाठीचा कणा व मान सरळ ठेवावे..
दोन्ही हात ध्यानमुद्रेत ठेवावे.डोळे बंद करावेत.
संथ गतीने श्वसन सुरु ठेवावे व प्रत्येक श्वासाकडे सजगतेने पाहावे.शरीरात कुठेही ताण नसावा .
लयबद्ध पद्धतीने होणारे श्वसन अनुभवावे.
आपल्याच श्वासाचे सूक्ष्म निरीक्षण करावे.

**फायदे :**

याचे आपल्याला शारीरिक व मानसिक लाभ प्राप्त होतात.
स्ट्रेस कमी होतो.
हृदयाची गती (Heart rate) कमी होतो.
रक्तदाब कमी होतो (Blood pressure) कमी होते.
नैराश्य (Depression) कमी होते.
थकवा , दीर्घकालीन वेदना (fatigue ,chronic pain) या मध्ये उपयुक्त.
मन शांत होऊन ,एकाग्रता वाढते.
परानुकंपी चेता संस्थेचे कार्य सुधारते.

## ४. शिथिलीकरण[10]:

आजच्या आधुनिक स्पर्धेच्या युगामध्ये मनुष्याला चिंता, नैराश्य आणि तणावाचा सामना करावा लागत आहे. त्यामुळे सर्व व्यवस्थित पथ्य पाळूनही अप्रत्यक्षरीत्या तणाव हा निर्माण होत आहे. हा तणाव मनुष्याच्या व्यक्तिमत्वामध्ये विभिन्न स्तरांवर अनेक थरांमध्ये जमा होत राहतो. याचा संचय मनुष्याच्या मांसपेशींमध्ये

[10] स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग निद्रा बिहा , मुंगेर , योग पब्लिकेशन ट्रस्ट ,र ४-५३-८५७८७-८१-९७८ISBN , २०१३पंचम संस्करण , भारत ,

भावनिक आणि मानसिक प्रणालीमध्ये होत असतो. योगशास्त्रामध्ये या तणावजनित समस्या निवारणासाठीचे उपाय खूप व्यापक स्वरूपामध्ये आहेत. आपल्याला माहीतच आहे की मनामध्ये तणाव असेल तर पोट खराब होणार आणि पोट खराब असेल तर पूर्ण पचनतंत्र प्रक्रिया तणावग्रस्त राहणार आहे. वास्तविक हे एक दुष्टचक्र आहे. यासाठी योगामध्ये तणावाला शिथिल करणे, कमी करणे हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. व्यक्तिच्या आंतरिक तणावामुळे मनोवैज्ञानिक तणावाची निर्मिती होत असते आणि ज्याचे प्रकटीकरण अप्रिय कौटुंबिक जीवन, सामाजिक जीवन, सामाजिक जीवनाची अव्यवस्था किंवा त्यामधील उतार-चढाव किंवा वेगवेगळ्या समुदायांमध्ये किंवा देशांमध्ये होणारे आक्रमण किंवा युद्ध या स्थितीमध्ये होत असते. धर्म व्यक्तीला शांती प्रदान करण्यामध्ये यशस्वी झालेला नाही किंवा कोणतीही कायदा सुव्यवस्था, पोलीस, सेना किंवा सरकारही मनुष्याच्या मधील समन्वयता स्थापन करण्यामध्ये असमर्थ राहिले आहे. सर्व योगग्रंथांमध्ये स्पष्ट निर्देश आहे की शांती मनुष्याच्या आत मध्येच राहते, बाहेर नाही. त्यामुळे एक शांतीमय विश्वाच्या सृजनासाठी, निर्माणासाठी आपल्याला सर्वात प्रथम आपल्या शरीराला आणि मनाला समन्वित करणं शिकायला पाहिजे. योगदर्शन किंवा आधुनिक मनोविज्ञान तणावाच्या तीन मूलभूत कारण सांगते जी आधुनिक जीवनाच्या संपूर्ण व्यथेचे कारण आहे. योगिक शिथिलीकरणाच्या विशेषतः योगनिद्रेसारख्या अभ्यासाने व्यक्ती या तीनही प्रकारांच्या तणावावर उत्तरोत्तर मुक्ती मिळवू शकतो. तणावाचे खालील तीन प्रकारे वर्गीकरण करता येईल.

**अ) मांसपेशीय तणाव:** या प्रकारचा तणाव हा शरीर, मज्जासंस्था व अंतस्त्रावी ग्रंथी यांच्या असंतुलनशी संबंधित असतो. शारीरिक शिथिलीकरणाद्वारे आपण या तणावापासून सहज सोप्या पद्धतीने आपण मुक्ती मिळवू शकतो.

**ब) भावनात्मक तणाव:** हा तणाव विभिन्न द्विधा परिस्थितीशी संबंधित असतात. जसे प्रेम-घृणा, लाभ-हानी, यश-अपयश, प्रसन्नता-अप्रसन्नता यासारख्या द्विधा परिस्थिती निर्माण होत असतात. आपण आपल्या भावनांना स्वतंत्र तसेच खुलेपणाने अभिव्यक्त करू शकत नाही. सामान्य व्यक्ती हा यांना ओळखण्यासाठीच नाकारतो किंवा ते या व्यक्तींना ओळखू येत नाही आणि त्यामुळे हे दाबून जातात आणि यामुळे या तणावांचे जे काही मूळ आहेत तेथे अधिक भक्कम होत जातात. म्हणूनच त्यांच्यापासून सुटका मिळवणं तसे कठीण आहे, यामुळे याप्रकारच्या तणावाला साधारण निद्रा किंवा विश्रामाने दूर केले जाऊ शकत नाही. यासाठी योगनिद्रेसारखी शक्तिशाली विधीची आवश्यकता असते, जी मनाच्या संपूर्ण भावनात्मक रचनेला शांती प्रदान करू शकते.

**क) मानसिक तणाव:** मानसिक तणावाचे कारण अत्याधिक मानसिक क्रियाशीलता आहे. वास्तवामध्ये आपले मन दिवास्वप्न, भ्रम, विचारांचे चढ आणि उतार यांचे एक चक्र आहे आपल्या संपूर्ण जीवनामध्ये चेतनाद्वारे केल्या गेलेल्या अनुभवांचे एकत्रीकरण आपल्या मानसिक शरीरामध्ये होत असते. जेव्हा वेळोवेळी याच्यामध्ये विस्फोट घडून येतो, तेव्हा हे व्यक्तीच्या शरीर, मन, व्यवहार किंवा त्याच्या प्रतिक्रिया याच्यावरती आपला प्रभाव टाकत असतो. जेव्हा आपण दुःखी, क्रोधित असतो किंवा अत्याधिक उत्तेजित झालेलो असतो, तेव्हा आजूबाजूच्या असामान्य परिस्थितीलाच आपण याचं तात्कालीक कारण मानतो. परंतु मनुष्याच्या या असमान्य व्यवहाराचं कारण मानसिक स्तरावरती असलेला संचित तणाव असतो. योगनिद्रा शिथिलिकरणाचे असे विज्ञान आहे, ज्याच्याद्वारे आपण अचेतन मनाच्या तळापर्यंत पोहोचून मानसिक तणावापासून स्वतःला मुक्त आणि शिथिल करू शकतो आणि आपल्या जीवनामध्ये सामंजस्य मिळवू शकतो.

योगशास्त्रानुसार मानवी शरीर हे पाच कोषांपासून तयार झालेले असते. अन्नमय कोष जे पंचमहाभूतात्मक शरीर असते, त्याचा अनुभव ज्ञानेंद्रियांद्वारे हातो. हा कोष मनुष्याच्या अस्तित्वाचे सर्वात स्थूल स्वरूप आहे. येथे सजगतेचा स्तर हा केवळ शारीरिक असतो. प्राणमय कोष हा मानवी शरीरातील कार्यांचा निदर्शक आहे. योग भाषेमध्ये प्राणशक्ती या कोषामध्ये प्रवाहित होत असते. शारीरिक क्रिया जसे पचन, रक्त संचरण, हृद्गति, मलमूत्र निस्सारण इत्यादिंवर या कोषाची सजगता असते. मनोमय कोष येथे मानसिक, भावनात्मक प्रक्रियाप्रती सजगता अपेक्षित असते. विज्ञानमय कोष, हा मनुष्याच्या सूक्ष्म स्तरावर कार्यरत असलेला व्यक्तिमत्वाचे निदर्शक आहे. याचा अनुभव स्वप्नावस्था, शरीराच्या बाहेर येणे संबंधी अनुभूती, त्यांचे प्रकार अशा आत्मिक अनुभवांच्या वेळी होतात. याची सजगता आत्मिक व सूक्ष्म शरीरावर केंद्रित राहते. आनंदमय कोष, ही इंद्रियातीत अवस्था आहे जेथे सुख आणि दुःखाचा अनुभव होत नाही. या कोषाचे वर्णन करणे कठीण आहे, कारण हे अनुभवाशी संबंधित आहे. परंतु मानवासाठी ही खूप उपयुक्त आहे. आनंद याचा अर्थ बऱ्याचवेळा सुख, शारीरिक आनंद याच्यासाठी घेतला जातो, परंतु आनंदमय कोष याच्यातील आनंदाचा अर्थ शरीर आणि मनाची अशी स्थिती जिथे सुख आणि दुःख या भावनाही राहत नाही असा आहे. यावेळी सर्व अवस्था या एकसारख्या वाटू लागतात. मनाची ही अवस्था सुख आणि दुःख यांच्या पलीकडे असते. सामान्यतः व्यक्ती जेव्हा सुख आणि दुःख यांचा अनुभव करतो तेव्हा मानसिक उतार चढावाच्या स्थितीमधून त्याला अवश्य जावे लागते. याचा अर्थ असा आहे की, सुख किंवा दुःख ही सुद्धा एक अनुभूती आहे, परंतु आनंदमय कोष जो सर्वात सूक्ष्म शरीर आहे, तो व्यक्तीच्या अनुभवांच्या सीमेच्या पलीकडे जातो. इथे अनुभवांना ग्रहण केल्यानंतर त्याला व्यक्त करण्याची जी काही साधने आहेत ती पूर्णपणे निष्प्रभावी होतात. योगनिद्राच्या नियमित अभ्यासाने मनुष्य क्रमाक्रमाने अन्नमय कोषाकडून, आनंदमय कोषाकडे वाटचाल करतो. जिथे केवळ एकसामान ऊर्जा असते, कोणतेही उतार चढाव नसतात. ही स्थिती योगनिद्रेसारख्या शिथिलीकरणाच्या अनुभवातील सर्वात खोल अशी अवस्था आहे, उत्तम स्थिती आहे जिथे केवळ आनंद असतो आणि काही नसते.

## ५. योगनिद्रा[11]:

प्रस्तुत संशोधनामध्ये स्वामी सत्यानंद सरस्वती यांनी संशोधित केलेल्या योगनिद्रेची प्रक्रिया वापरली आहे. याचा अभ्यास आपण आठवड्यातून एकवेळा घेतला आहे आणि रुग्णांना रोज रात्री झोपण्यापूर्वी करण्यास सांगितला आहे. योगनिद्रा हे अनेक प्रक्रियांपासून उत्पन्न झालेली एक प्रभावशाली विधी आहे. ज्यामध्ये आपण सजग अवस्थेमध्ये शिथिल रहायला शिकतो. योगनिद्रा ही पूर्ण शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक विश्रांती घेण्याची एक व्यवस्थित आणि सुनियोजित पद्धत आहे. योग म्हणजेच एकत्र येणे आणि निद्रेचा अर्थ होतो झोप, आपण नेहमी झोपतो तशी ही अवस्था नाही. परंतु योगनिद्रेच्या अभ्यासादरम्यान असे वाटते की, व्यक्ती झोपलेला आहे, परंतु त्यावेळी व्यक्ती अंतर्मुख होऊन बाह्य उत्तेजनांपासून दूर जाऊन विश्रांतीच्या खोल अवस्थेपर्यंत जात असतो. यावेळी चेतनेला बाह्य उत्तेजनांपासून व निद्रा यापासून वेगळे केले तर ती अत्यंत

[11] स्वामी सत्यानंद सरस्वती य ,ोग निद्रा बिहा , मुंगेर , योग पब्लिकेशन ट्रस्ट ,र ४-५३-८५७८७-८१-९७८ISBN , २०१३रण पंचम संस्क, भारत ,

शक्तिशाली होते आणि त्याचा उपयोग अनेक स्तरावर केला जाऊ शकतो. स्मरणशक्ती, ज्ञान रचनात्मक विकास किंवा स्वभाव परिवर्तनासाठी सुद्धा याचा लाभ होतो, ही याचे उदाहरणे आहेत. महर्षी पतंजली यांनीही प्रत्याहारामध्ये याविषयीच वर्णन केले आहे. ज्यामध्ये मन आणि मानसिक सजगतेचा आपल्या इंद्रियांशी असणारा संबंध तोडायचा असतो. योगनिद्रा ही त्या प्रत्याहाराचाच एक अभ्यास आहे. जो समाधीच्या उच्चतर अवस्थेला जाण्याचा मार्ग सुखकर करते.

योगनिद्रेचा अभ्यास अतिशय सोपा अभ्यास आहे. यामध्ये केवळ मानसिक स्वरुपामध्ये निदर्शकाने दिलेल्या सुचनांचे पालन करावे. मनाला एकाग्र करण्याचा प्रयत्न करू नये किंवा त्याला श्वासावर केंद्रित करण्याचा प्रयत्न करू नये. केवळ सूचनांना ऐकावे आणि त्याचे मानसिक स्तरावर पालन करीत जावे. योगनिद्रेमध्ये जागे राहणे महत्व पूर्ण असते. या अभ्यासाचा उद्देशच सजगता हा आहे. जर तुम्ही झोपला तर ही सजगता हरवून जाल. त्यामुळे जागृत अवस्था टिकवून ठेवणे आवश्यक आहे. सामान्यतः योगनिद्रेचा अभ्यास २० ते ४० मिनिटांमध्ये पूर्ण होतो.

**योगनिद्रेच्या अभ्यासासाठी आवश्यक असणारी तयारी:**

योगनिद्रेचा अभ्यास शवासनाच्या स्थितीमध्ये केला जातो. यामुळे शरीरातील विभिन्न अंगांमधील एकमेकांचा असणारा संपर्क समाप्त होतो आणि त्यामुळे स्पर्शाची संवेदना कमी होते. हातांच्या तळव्यांची त्वचा सर्वाधिक संवेदनशील असते , त्यामुळे हातांचे तळवे वरच्या दिशेला ठेवले जातात. यानंतर मनाला बाह्य ध्वनींवरती केंद्रित करावे. जर आपण सर्व संवेदनांचा प्रभाव जबरदस्ती कमी करण्याचा/घालवण्याचा प्रयत्न केला किंवा घालवले तर मन अधिकच चंचल आणि उत्तेजित होते, त्यामुळे त्याला वेगवेगळया बाह्य ध्वनीच्या दिशेने घेऊन जावे. एका ध्वनीवरून दुसऱ्या ध्वनीवर घेऊन जावे. काही कालावधीने मनाची बाह्य आवाजाप्रती असणारी रुची संपते आणि मन स्वतःच शांत होते. मनाला शांत करण्याच्या या विधीला अंतर्मौन असे म्हणतात. याच्या अभ्यासाने शरीर व चेतनमन योगनिद्रेच्या अभ्यासासाठी तयार होते. योगनिद्रेमध्ये पूर्व तयारी करून विशिष्ट संकल्प करून आपल्या चेतनेला शरीराच्या विविध भागांवर केंद्रित करायाचे असते. श्वासाबद्दल सजग रहायचे असते. भावना व संवेदना याप्रती सजग राहावे. दिलेल्या सुचानांद्वारे मानस दर्शन करावे. या क्रमाने निर्देशकाच्या सूचनांनुसार योगनिद्रेचा अभ्यास करावयाचा असतो. साधकांच्या प्रगतीनुसार वरील क्रमांमध्ये बदल होऊ शकतो. त्यानुसरून योगनिद्रेच्या एकूण ५ अवस्था सांगितल्या आहे. त्यातील खालील प्रथम दोन अवस्था आपण संशोधनामध्ये वापरल्या आहेत.

**योग निद्रा 1**

तयारी : अभ्यासाची तयारी

शिथिलीकरण : शरीर

चेतनेला फिरविणे : उजवीकडे, डावीकडे, पाठीमागे, पुढे आणि मुख्य अंगावरती

श्वास : नाभी, छाती, गळा व नाक यांच्यामध्ये येणाऱ्या आणि जाणाऱ्या श्वासाच्या प्रति सजगता आणि त्यांना २७ ते १ अंकापर्यंत मोजणे

मानस दर्शन : भूमिका

समाप्ती :

प्रकारांतर संक्षिप्त अभ्यास : काम करण्यावेळी किंवा रात्री झोपण्यापूर्वी

**योग निद्रा २**

तयारी : अभ्यासाची तयारी

विश्राम : अंतर्मौन

शिथिलीकरण : शरीर

चेतनेला फिरविणे : उजवीकडे , डावीकडे , पाठीमागे , पुढे आणि मुख्य अंगावरती

शरीर / जमिनीची सजगता : शरीर आणि जमिनीला स्पर्श बिंदूंच्या प्रती सजगता

श्वास : गळ्यापासून नाभीपर्यंत, येणाऱ्या आणि जाणाऱ्या श्वासाच्या प्रति सजगता आणि त्यांना ५४ ते १ पर्यंत , २७ ते १ अंकापर्यंत मोजणे.

भावना : जडपणा – हलकेपणा , गरम – थंड , सुख –दुख

मानस दर्शन : मंदिर

वैकल्पिक मानस दर्शन : पर्वत

## ६.जलद शिथिलीकरण प्रक्रिया :(QRT)

स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान केंद्राचे प्रमुख डॉ एच आर नागेंद्र यांनी संशोधित केलेली जलद शिथिलीकरण प्रक्रिया येथे वापरण्यात आली आहे. जलद शिथिलीकरण प्रक्रियेचा आपल्या शारीरिक,

मानसिक, भावनिक आणि प्राणिक स्तरावर फायदा होतो. कोविड १९ च्या कालावधीमध्ये रुग्णांना या सर्वप्रकारे फायदा होणे गरजेचे होते. त्यामुळे या योग अभ्यासामध्ये या प्रक्रियेचा समावेश केला आहे.

**कृती:**

स्थिती : शयन स्थितीमध्ये यावे. पाठीवर झोपावे आपली पाठ पूर्णपणे जमिनीवर टेकलेली असावी. पायामध्ये अंतर ठेवावे, हात शरीरापासून काही अंतरावर, हातांचे तळवे आकाशाच्या दिशेने आणि डोळे हळुवार बंद केलेले असावे. पूर्ण शरीर सैल सोडावे.

या स्थितीमध्ये पुढीलप्रमाणे क्रिया करणे आवश्यक असते. ज्यामध्ये पोटाच्या स्नायूंचे निरीक्षण, श्वासाशी समन्वय आणि त्याचा अनुभव घेणे या क्रिया टप्प्याटप्प्याने करावयाच्या असतात. ज्यामुळे या क्रियेचा आपल्याला अधिकाधिक फायदा होईल.

**१)पोटाच्या स्नायूंच्या हालचालींचे निरीक्षण**

शयन स्थितीमध्ये असताना तुमचे लक्ष पोटाकडे आणावे. आता पोटाच्या स्नायूंची वर व खाली होणारी हालचाल अनुभवावी. हळुवार पोट फुगते आहे आणि हळुवार पुन्हा खाली जाते आहे, याच्याकडे लक्ष द्यावे, निरीक्षण करावे. जसे जसे तुम्ही पोटाच्या स्नायूंचे निरीक्षण करता, त्यांच्या हालचालींचा अनुभव घेता, तसे तसे पोटाच्या स्नायूंची हालचाल नियमित आपोआप व नैसर्गिकरित्या हळूवार आणि नियमित होत जातात. त्यानंतर आता हळूहळू लक्षपूर्वक पोटाचे स्नायू पूर्वीपेक्षा थोडे जास्त फुगवावे आणि आत घेताना पूर्वीपेक्षा थोडे जास्त आत घ्यावे. ही हालचाल करत असताना कोणत्याही प्रकारे ताण येऊ देऊ नये किंवा ओढून ताणून, झटके देऊन हालचाल करू नये. या सर्व क्रिया हळुवार, स्थिर आणि नैसर्गिकरित्या झाल्या पाहिजेत. एकदा पोटाचे स्नायू वर येणे आणि खाली जाणे हे एक आवर्तन झाले. मनातल्या मनामध्ये असे आवर्तन मोजावे आणि असे पाच आवर्तन करावेत.

**२)पोटाच्या हालचालींचे श्वासासोबत समन्वय साधने:**

पहिल्या टप्प्यामध्ये पोटाच्या स्नायूंच्या हालचालींचे निरीक्षण केल्यानंतर, आता पोटाच्या स्नायूंच्या हालचालींचा आपल्या श्वासासोबत समन्वय साधण्याचा प्रयत्न करावा. जेव्हा तुम्ही श्वास घेता तेव्हा पोटाचे स्नायू वरच्या दिशेने जातात. आणि जेव्हा तुम्ही श्वास सोडता तेव्हा पोटाचे स्नायू आत मध्ये ओढले जातात, पोट खाली येते याचा तुम्हाला अनुभव घ्यायचा आहे आणि निरीक्षण करायचे आहे. श्वास घेताना पोट फुगते आणि श्वास बाहेर जाताना पोट आत मध्ये येते. खोल श्वास घ्यावा........ खोल श्वास सोडावा. खोल श्वास घेताना हवा फुफ्फुसांमध्ये जाते आहे याचा अनुभव घ्यावा, त्याचे निरीक्षण करावे आणि खोल श्वास पूर्णपणे बाहेर सोडल्यावर फुफ्फुसातून पूर्ण हवा बाहेर जात आहे याचा अनुभव घ्यावा. श्वास घेणे आणि श्वास बाहेर सोडणे याचं एकत्रित एक आवर्तन झाले. अशी पाच आवर्तने करावीत.

**३)लक्ष पूर्वक व अनुभव घेत श्वास घेणे:**

प्रत्येक वेळी जेव्हा तुम्ही श्वास घेता, तेव्हा तुमच्या शरीरामध्ये बाह्य ऊर्जा मिळत असते आणि तुम्ही स्वतः हलके होत असता आणि जेव्हा तुम्ही श्वास बाहेर सोडता तेव्हा शरीर शिथिल होते त्याचा अनुभव तुम्हाला या स्थितीमध्ये घ्यायचा आहे. पूर्ण शरीर शिथिल होत आहे , शरीरातील पूर्ण तणाव कमी होत आहे, याचा अनुभव घ्यावा. श्वास घ्या......... श्वास पूर्णपणे बाहेर सोडा. श्वास घेतल्यामुळे आणि श्वास सोडल्यामुळे शरीरावर होणाऱ्या परिणामांचे आपल्याला निरीक्षण करायचे आहे. जसे तुम्ही श्वास बाहेर सोडता तसे संपूर्ण शरीर पूर्ण जमिनीवरती राहते, पोटाचे स्नायू खाली खेचले जातात याचा अनुभव घ्यावा. काही काळाची विश्रांती देऊन पूर्ण खोल श्वास घ्यावा तसे पोटाचे स्नायू वर येतील शरीर हलके होऊ लागेल हवेवर तरंगण्यासारखा आपल्याला अनुभव येईल या प्रकारे आपल्याला पाच आवर्तने करायचे आहेत.

या तीन टप्प्यांमध्ये साधारणत: ५ ते १० मिनिटे शरीराला पूर्ण शिथिल होवू द्यावे. आणि नंतर डाव्या कुशीवर येऊन पद्मासानाम्ध्ये उठून बसावे .

## ७. चित्तप्रसादन उपाय :

योगासन वर्ग झाल्यानंतर रुग्णांना चित्त प्रसादन उपायांचे सोप्या भाषेमध्ये मार्गदर्शन केले जात होते. जेणेकरून इतर वेळीही जरी त्यांना काही शारीरिक तक्रारी जाणवतील तेव्हा ते या उपायांचे स्मरण करून, मनाची विचलित अवस्था नियंत्रित करू शकतील. यामधील दिलेल्या सूचनांचे पालन केल्याने मानसिक स्तरावर खूप फायदा झाल्याचे रुग्णांनी नमूद केले. स्वतः ला आवडत्या कार्यात गुंतवणे, काही वेळ श्वासावर लक्ष देणे, निरीक्षण करणे आणि आजूबाजूच्या नकारात्मक गोष्टींकडे दुर्लक्ष करणे या क्रिया रुग्णांकडून अधिक केले गेल्याचे निरीक्षण नोंदविले.

# संदर्भ सूची

१) स्वास्थ्यासाठी निवडक योगासने , श्री ल नी छापेकर , श्री कृ उ कुलकर्णी , पुणे विद्यार्थी गृह प्रकाशन , प्रथमावृत्ती , जानेवारी -१९७९

२)आसन , प्राणायाम , मुद्रा ,बंध - स्वामी सत्यानंद सरस्वती - योग पब्लिकेशनस ट्रस्ट , मुंगेर , बिहार, भारत -तृतिय संस्करण २००६

३) घेरंड संहिता - स्वामी निरंजानंद सरस्वती -योग पब्लिकेशनस ट्रस्ट , मुंगेर , बिहार, भारत , २०११

४) योग प्रवेश - डॉ विश्वास मंडलिक - योग चैतन्य प्रकाशन विभाग, नाशिक , सतरावे आवृत्ती २०१५

५) Anatomy & Physiology of Yogic Practices , Dr M M Gore , New Age Books , 1883-1966

६) योग दीपिका - (Light on Yoga ) - बी के एस अय्यंगार – पुणे

७) यौगिक चिकित्सा , स्वामी कुवलयानंद व डॉ स ल विणेकर, अनुवादक - ओम प्रकाश तिवारी व वा भा घाणेकर , कैवल्यधाम , लोणावळा

८) संपूर्ण योगविद्या , राजीव जैन 'त्रिलोक', मराठी आवृत्ती , अनुवादक - मीना शेटे -संभू , मंजुल पब्लिशिंग हाऊस ,२०१९

९) Anaotmy of Hath Yoga – H David Coulter, Jinendra Press, Delhi

१०) Yoga Anatomy , Second Edition , 2012, Leslie Kaminoff, Amy Matthews,

११) Certification of Yoga Professionals Gidebook , Ministry of Ayush.

१२)यौगिक सूक्ष्म व्यायाम एवं स्थूल व्यायाम , डॉ ईश्वर वी बसवरड्डी , संचालक : मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान , दिल्ली , २०११

१३) Gharote M. L. (Ed.), *Encyclopedia of Traditional Asanas*, The Lonavla Yoga Institute, Lonavla, 2006.

१४) Gharote M. L, Devnath Parimal, Jha Vijay Kant(Ed.), *Hatharatnavali*, The Lonavla Yoga Institute, Lonavla, 2014.