



National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177

NJHSR 2025; 1(62): 209-215

© 2025 NJHSR

www.sanskritarticle.com

डा.सुप्रिया बेरा

अनुसन्धानप्रकाशनविभागः,

राष्ट्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः, तिरुपतिः,

आन्ध्रप्रदेशः-517507

शारीरिकस्वास्थ्यरक्षणाय योगासनस्य उपकारिता

डा. सुप्रिया बेरा

सारांशः(Abstracts) – 'शरीरमाद्यं खलु धर्मं स्वाधनम्' – इति धिया स्वास्थ्यसंरक्षणाय नित्यम् योगाभ्यासा एव करणीयम्। योगासनस्य माध्यमेन अभ्यासकः स्वस्य तंत्रिकातन्त्रं शरीरस्य अन्तःस्त्रावं च सुधारयति, ग्रन्थिं स्वस्थं सुरक्षितं च करोति, फलतः तस्य शरीरं मनः च स्वस्थं तिष्ठति। आसनानां लाभं ज्ञात्वा वयं शरीरस्य मनसः च परस्परसम्बन्धस्य सूचनां प्राप्नुमः। 'स्वस्थं मनः स्वस्थशरीरे निवसति'- एषा पुरा उक्तिः सिद्धयति यत् शरीरस्य मनसि महत् प्रभावः भवति। उदाहरणार्थं रोगि व्यक्तिः गृह्यताम्, यदा तस्य स्वास्थ्यं क्षीणं भवति तदा सः अत्यन्तं निराशावादी भवति। परन्तु यथा यथा तस्य स्वास्थ्यं सुदृढं भवति तथा तथा जीवनस्य आशायाः उत्साहेन च परिपूर्णः भवति। नाडीसंस्थानस्य प्रत्यक्षः प्रभावः व्यक्तेः पाचनतन्त्रे भवति। कब्जस्य कारणेन तंत्रिकातन्त्रं नाडीसंस्थानं वा दुर्गतिम् अनुभवति, येन तीव्रविषादः, मानसिकक्लान्तिः च भवति। अस्मिन् स्थिते सति यदि प्राकृतिकविधिना मलस्य शोधनं भवति तर्हि व्यक्तिः आनन्दं अनुभवति, तस्य विचाराः च स्पष्टाः भवन्ति। अन्तःस्त्रावीग्रन्थिः अपि मनसि गहनं प्रभावं त्यजति। अतः एतासां ग्रन्थिनां चिकित्सां कृत्वा कस्यचित् व्यक्तिस्य सम्पूर्णं व्यवहारं परिवर्तयितुं शक्यते। एते सर्वे तर्काः दर्शयन्ति यत् मनसः शरीरे गहनः प्रभावः भवति। साम्प्रतिककाले आधुनिकजीवनशैल्याः मनः – शरीरसम्बन्धे सामञ्जस्य नष्टं कृत्वा उच्चरक्तचापः, कोरोनरीहृदयरोगः, कर्करोगः इत्यादयः बहवः तनावाधारिताः रोगाः उत्पन्नाः जाताः। एतेषां रोगानाम् निवारणाय चिकित्सायाश्च प्रयत्नेन उत्तमजीवनशैल्याः उत्तमरणनीतीनां च अन्वेषणं जातम्, यस्य पराकाष्ठा योगादिप्राचीनविषयाणां पुनरुत्थाने अभवत्, जीवनशैल्याः शक्तिशालिनः अचाकुविधानैः सह संयोजनेन स्थायिमानसिकशान्तिः प्राप्ता। यथा चिकित्साशास्त्रीय अध्ययनेन पुष्टिः कृता योगः आधुनिकजीवनस्य, सम्यक् जीवनस्य विज्ञानम् अस्ति, अस्माकं दैनन्दिनजीवने अस्य समावेशः करणीयः। सप्ताहे एकवारं केवलं द्विघण्टायाः शौकवर्गः नास्ति। योगः मनः शान्तं कर्तुं, लचीलतां निर्वाहयितुं, शारीरिकं मानसिकं च ऊर्जा सदुपयोगं कर्तुं, एकीकृतव्यक्तित्वस्य विकासाय च सहायकाः तन्त्रज्ञानप्रणाल्याः सन्ति। भावानाम् सन्तुलनं कृत्वा मनः शरीरयोः मध्ये सामञ्जस्यं स्थापयितुं च एषः उपायः अस्ति। व्यक्तिः योगस्य अनेकमार्गैर्भ्यः यथा हठ, भक्ति, राज, ज्ञान तथा कर्मयोगः अथवा द्वयोः अधिकयोः वा संयोजनं स्वजीवनशैल्यानुसारं चयनं कर्तुं शक्नोति। प्राणायाम-आसन-विश्राम-ध्यान-प्रत्याहार-विधिनाम् अभ्यासं कर्तुं शक्यते, तथैव यत्र सम्भवं तत्र व्यक्तिगत-सामाजिक-अनुशासनानाम् अनुसरणं कर्तुं शक्यते। तस्य आवश्यकतानां, जीवनशैल्याः, व्यक्तित्वस्य च अनुकूलः कोऽपि मार्गः सर्वोत्तमः इति ज्ञातुं व्यक्तिः एव कार्यं करोति। योगस्य अभ्यासः सामान्यजीवनशैलीं कुर्वन्, परन्तु भिन्नाः आकांक्षाः, मानसिकता, आत्मनः प्रति दृष्टिकोणं च जीवने च अन्तरक्रियाभिः सह कर्तुं शक्यते। योगाभ्यासस्य कला मनुष्यस्य मनः, शरीरं, आत्मानं च नियन्त्रणे साहाय्यं करोति। शान्तं शरीरं मनश्च प्राप्तुं शारीरिकं मानसिकं च अनुशासनं एकत्र आनयति, तनावस्य चिन्तायां च प्रबन्धने सहायकं भवति, भवन्तं आरामं च धारयति। लचीलापनं, मांसपेशीबलं, शरीरस्य स्वरं च वर्धयितुं साहाय्यं करोति। श्वसनं, ऊर्जा, जीवनीशक्तिं च वर्धयति। योगस्य कृते बहु किमपि कर्तुं शक्नोति, भवतः भावः, दृश्यः गतिः च परिवर्तयितुं शक्नोति।

कूटशब्दाः – स्वास्थ्यसंरक्षणम्, नाडीसंस्थानम्, तंत्रिकातन्त्रम्, अन्तःस्त्रावीग्रन्थिः, चिकित्साशास्त्रः इत्यादयः।

Correspondence:

डा.सुप्रिया बेरा

अनुसन्धानप्रकाशनविभागः,

राष्ट्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः, तिरुपतिः,

आन्ध्रप्रदेशः-517507

प्रस्तावना: -

योगेन रक्ष्यते धर्मो, विद्या योगेन रक्ष्यते,
योगहीनं कथं ज्ञानं, मोक्षदं भवतोश्चरि।
ज्ञाननिष्ठो विरक्तो वा, धर्मज्ञोऽपि जितेन्द्रिय,
विना योगेन देवोऽपि, न मोक्षं लभते प्रिये॥¹

मनुष्यः योगासनद्वारा स्वस्य व्यक्तित्वं सन्तुलितं कर्तुं शक्नोति। शारीरिकं मानसिकं च नियन्त्रणं स्थापयितुं योगः सहायकः भवति। अतः योगः नियमितरूपेण अभ्यासः करणीयः। अस्मिन् शास्त्रे शरीरस्य मनसः च आसनानां व्यवस्था कृता अस्ति येन उभयोः एकत्र विकासः भवति, चिन्तारहितः च तिष्ठति।

शरीरस्य मनसः च गहनः सम्बन्धः अस्ति, योगशास्त्रस्य अपि मतं यत् मनः शरीरे अधिकं प्रभावं विस्तारयति। अतः योगशास्त्रे शरीरापेक्षया मनसः कार्याणि अधिकानि सन्ति।

यमः नियमः आसनः प्राणायामः प्रत्याहारः धारणा ध्यानं समाधि च योगस्य अष्टभागः। अष्टाङ्गयोगे प्रथमं यमः, ततः नियमः तदनन्तरम् आसनम्। यमः नियमश्च मनसः आसनानि शरीराय च । एवं आसनानां तृतीयस्थानं भवति। यमनियमानुसरणं विना आसनमात्रेण इष्टलाभाः प्राप्तुं न शक्यन्ते। अष्टाङ्गयोग शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्यलाभानां कृते उपयोगी भवति। आसन-प्राणायामस्य ध्यानस्य च तनावनिवृत्त्यर्थं विशेषं महत्त्वम् अस्ति।

योगासनस्य स्वास्थ्ये किं प्रभावः भवति इति ज्ञातुं शक्यते। केचन जनाः योगासनं व्यायामं च समान क्रियाणां नामानि मन्यन्ते, यदा तु एतत् वचनं सर्वथा दोषपूर्णः अस्ति। यतः व्यायामस्य योगाभ्यासस्य च बहु भेदः अस्ति। व्यायामः मुक्तवायुः कर्तुं शक्यते, यदा तु योगासनेषु नियतस्थानं आवश्यकं भवति, यत् भवतः गृहस्य कस्मिन् अपि कोणे भवितुम् अर्हति। व्यायामेन शरीराय बलं प्राप्यते, मांसपेशिनां विकासः भवति, परन्तु व्यायामेन वस्तुतः स्वास्थ्यं न प्राप्यते। अत्र एतत् अवगन्तुं महत्त्वपूर्णं यत् यदा कश्चन व्यक्तिः व्यायामे प्रवृत्तः भवति तदा तस्य ध्यानं केवलं स्वैच्छिकस्नायुषु एव तिष्ठति। अनैच्छिकस्नायुषु हृदयमस्तिष्कादिषु शरीरस्य अन्येषु भागेषु किं प्रभावः भवति इति व्यक्तिः अनभिज्ञः एव तिष्ठति। 'संयोगो योग इत्याहुर्जीवात्मपरमात्मनोः'। योगं कुर्वतां जनानां तस्य सम्यक् ज्ञानमपि भवितुमर्हति। सर्वेषां स्वशरीरस्य विषये ज्ञानं भवेत् । एतदर्थं मनुष्यैः शरीरविज्ञानविषये पुस्तकानि पठितव्यानि। यदि आसनानि शीघ्रं झटका च क्रियन्ते तर्हि लाभस्य स्थाने हानिः भविष्यति। अतः सम्यक् ज्ञानेन अनुभवितानां मार्गदर्शनेन एव योगः करणीयः। ये आसनस्य लाभं ग्रहीतुं इच्छन्ति ते तस्य नियमेषु विशेषं ध्यानं दद्युः। आसनं निश्चितकालादधिकं न कर्तव्यम्। योगासनस्य केचन सामान्यनियमाः सन्ति, येषां अनुसरणं कृत्वा व्यक्तिः स्वं लघु, तनावमुक्तं, ताजगीपूर्णं च प्राप्स्यति। एवं वयं पश्यामः यत् योगाभ्यासः अन्येभ्यः प्रकारेभ्यः व्यायामेभ्यः अधिकः उपयोगी भवति। बहवः जनाः योगाभ्यासं केवलं आसनसम्बद्धं व्यायामं मन्यन्ते, यत् सत्यं नास्ति। विद्यालयेषु संस्थासु च योगाध्यापकाः केवलं आसनं कर्तुं बलं ददति। योगेन सम्पूर्णव्यक्तित्वस्य प्रशिक्षणकार्यक्रमाः निर्मायन्ते, न केवलं मांसपेशीविकासाय। अस्य

उद्देश्यं मस्तिष्कसहितं व्यक्तित्वस्य विकासः, तस्य कार्यक्षमतायाः च विकासः अस्ति। योगस्य पद्धतयः प्रत्येकस्य व्यक्तिस्य कृते सन्ति, आयुः, लिङ्गः, बलवान् वा दुर्बलः वा, धनिकः वा दरिद्रः वा, अनपढ़ः, शिक्षितः, पूर्णतया स्वस्थः वा कस्यापि रोगेण पीडितः वा यदि कश्चन व्यक्तिः योगस्य अभ्यासं कर्तुं निश्चयं करोति तर्हि योगः अपि तं स्वस्थं करिष्यति। स्वस्थः भवितुं योगः सर्वाधिकं उपयोगी भवति। एतत् आलस्यं जनान् सक्रियं करोति, व्यस्तजनानाम् आरामं च ददाति। यदा कदापि कस्यचित् एकरसकार्यस्य कारणेन शारीरिकः मानसिकः वा तनावः श्रान्तः वा अनुभवति तर्हि योगः तस्मै उपशमं ददाति, नष्टं बलं च प्रत्यागच्छति। मानवशरीरस्य विभिन्नानां अङ्गानाम्, तन्त्राणां च समन्वयेन योगविधयः अतीव सहायकाः भवन्ति। विभिन्नक्षत्रसम्बद्धाः जनाः अपि स्व स्व कार्येषु अधिकं कार्यक्षमतां प्राप्तुं शक्नुवन्ति। शरीरस्य मांसपेशीनां विकासाय, तेषां बलवर्धनाय च योगः न उपयोगी इति अपि बहुधा आह। एतत् किञ्चित्पर्यन्तं सत्यम् अपि। अन्ये शारीरिकव्यायामाः मांसपेशीनिर्माणार्थं उपयोगिनो भवन्ति। योगः कस्मिन् अपि ऋतौ, एकान्ते वा समूहे वा कर्तुं शक्यते। अस्य महत्साधनस्य अपि आवश्यकता नास्ति। कदापि कर्तुं शक्यते। परन्तु यदा उदरं शून्यं भवति तदा एव करणीयम्।

प्रधानांशः - अस्माकं शरीरे स्वचालितं तंत्रिकातन्त्रम् स्नायु संस्थानं वा अस्ति, यत् स्वायत्त तंत्रिकातन्त्रम् (आटोनोमिक नर्वस सिस्टम) इति कथ्यते। अस्य द्वौ भागौ स्तः - एकः सहानुभूतियुक्तः (सिम्पेथेटिक) अपरः परसहानुभूतितन्त्रः (पैरासिम्पेथेटिक सिस्टम) इति उच्यते। एतयोः भागयोः क्रियाकलापाः अस्माकं जीवनाय अत्यावश्यकः सन्ति, तेषां संतुलनं जीवनं सुचारुरूपेण चालयति। आधुनिकयुगस्य द्रुतगतिजीवनस्य फलस्वरूपं शरीरस्य संतुलनं बाधितं भवति, फलतः तनावः वर्धते। असन्तुलितः स्नावः आन्तरिकग्रन्थिभ्यः आरभ्यते, यस्य मानवस्य स्वास्थ्यै दुष्प्रभावः भवति।

योगासन द्वारा विशेषरूपेण प्राणायाम(नाडीशोधन प्राणायाम, कपालभाति प्राणायाम, धामरी प्राणायाम) आसनं (पद्मासन, शशांकासन, भूजंगासन, शलभासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन एवं शवासन) नियमित अभ्यासेन सिम्पेथेटिक सहानुभूतियुक्तः वा एवञ्च पैरासिम्पेथेटिक वा परसहानुभूतितन्त्रयोः मध्ये संतुलनं सुचारुरूपेण तिष्ठतः। अस्य अभ्यासेन तनावद्वारा उत्पन्नाः हानिकारकाः प्रभावाः निष्फला जाता। अस्य परिणामस्वरूपं आयास्य तथा प्रावल्यात्(तनाव वा दबाव) व्यक्तिः प्रभावितः न भवति। व्यक्तिचिन्तनं दृष्टिकोणञ्च परिवर्तितं जातम्। सकारात्मकः विचारः उत्पन्न जातः।

शारीरिकं स्वास्थ्यरक्षायः कतिपय आसनस्य प्रयोजनीयता उपकारिता च

१.पद्मासनम्

पद्मासनं महत्त्वपूर्णेण आसनेषु अन्यतमम् अस्ति। 'पद्म' इत्यर्थः कमलम्। अस्मिन् आसने योगिनः शारीरिकस्थितिः पद्मवत् भवति। इत्यनेन अस्मिन् आसने पद्मासनम् इत्युच्यते। एतत् आसनं ध्यानाय

अत्यन्तम् उपयुक्तम् अस्ति। अस्मिन् मुद्रायां वयं बहुधा महात्माबुद्धस्य चित्रं पश्यामः। मनः ध्यानं च समाहितं कर्तुं एतत् उत्तमं आसनं मन्यते।

विधिः- प्रथमं तु भूमौ पादौ परस्परं सम्मुखीकृत्य उपवेशनीयम्। वामपादं जानुनि मोचयित्वा दक्षिणपादस्य ऊरुभागे स्थापयित्वा तथैव दक्षिणपादं जानुनि मोचयित्वा वामपादस्य उपरि ऊरुभागे स्थापनीयम्। दक्षिणजान्वोपरि दक्षिणहस्ततलं वामजान्वोपरि वामहस्ततलं च स्थापनीयम्। शरीरं ऋजुं कृत्वा एकस्मिन् बिन्दौ दृष्टिः स्थापनीयम्। शनैः शनैः सहजतया च ऊरुषु पादौ स्थापनीयम्। १-२ निमेषपर्यन्तं एतत् स्थानं स्थापयन्तु। तदनन्तरं शनैः शनैः आसनात् मुक्ता पूर्वस्थितौ आगच्छतु।

घेरण्ड संहितायाम् पद्मासनविषये एवम् उक्तम् -

**वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना कृत्वा कराभ्यां दृढम्।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोक्ये-
देतद्वाधिविनाशनाशनकरं पद्मासनं प्रोच्यते॥²**

हठयोगप्रदीपिकायाम् अपि समानं वाक्यं किञ्चित् भिन्नभाषायाम् उक्तम् यथा -

**वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा,
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम्।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोक्येत्,
ऐतद्वाधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते॥³**

शिवसंहितायाम् एवम् उक्तम् -

**उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः।
ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा तु तादृशौ॥⁴
नासाग्रे विन्यसेद्दृष्टिं दन्तमूलं च जिह्वाया।
उत्तोल्य चिबुकं वक्ष उत्थाप्य पवनं शनैः॥⁵**

लाभम् - आसनं निपुणतां प्राप्त्वा साधकः स्वशरीरं चिरकालं यावत् पूर्णतया स्थिरं स्थापयितुं शक्नोति, यतोहि मनः च परस्परं सम्बद्धौ स्तः। शरीरस्य स्थिरता मनसि स्थिरतां जनयति। अनेन आसनेन मूलधारचक्रात् (गुदमुत्रमार्गयोः मध्ये) सहस्रारचक्रं प्रति प्राणशक्तिः सम्यक् प्रवाहिता भवति। पद्मासनः अतिरिक्तस्य आपूर्तिं कृत्वा मेरुदण्डस्य अधोभागे उदरस्य च अधः अग्नशये प्रसारितानां तंत्रिका ज्वालानां सामान्यीकरणं करोति। अस्य अभ्यासः जठरग्निं तीव्रं करोति, भूखं च वर्धयति।

२. वद्धपद्मासनम्

विधिः- सर्वप्रथमं भूमौ उपविशन्तु। अधुना वामपादं उत्थाप्य दक्षिणोरुभागे स्थापयन्तु। दक्षिणपादं वाम ऊरो उपरि च उत्थापयन्तु एवञ्च पार्श्वद्वयं नाभिस्य अधः गच्छति इति कृत्वा स्थापयन्तु येन सम्पूर्णं पद्मासनं भवति। अधुना पृष्ठतः वामहस्तं आनय वामपादस्य पादाङ्गुलीः धारयन्तु। तदनन्तरं पृष्ठतः दक्षिणहस्तम् आनयित्वा दक्षिणपादस्य पादाङ्गुलीः धारयन्तु। सम्पूर्णं शरीरं ऋजुं कृत्वा अस्मिन् स्थाने तिष्ठन्तु, नासिकां प्रति ऋजुं पश्यन्तु च। एतत् आसनं पादपरिवर्तनं कृत्वा पुनः कुर्वन्तु।

योगदर्शने अपि एवम् उक्तम् - पद्मासनं यथा दक्षिणपादं वामसक्युपरि वामपादं च दक्षिणसक्युपरि संस्थाप्य ततः पृष्ठतः करद्वयं प्रसार्य दक्षिणकरेण दक्षिणपादाङ्गुष्ठग्रहणं वामकरेण वामपादाङ्गुष्ठग्रहणं कृत्वा यदुपवेशनं तदिदं पद्मासनमिति। अस्यैव वद्धपद्मासनमिति प्रकारान्तरं तदत्र पादकरयोः परावर्तनेन भेद इति। त्रिशिखिब्राह्मण उपनिषदेषु वद्धपद्मासन विषये एवम् उक्तम् -

पद्मासनं सुसंस्थाप्य तदङ्गुष्ठद्वयं पुनः।

व्युत्क्रमेणैव हस्ताभ्याम् बद्धपद्मासनं भवेत्॥

लाभम् - एतत् आसनं सर्वविधजनानां कृते हितकरं भवति। प्राण अपानं सम्यक् करोति येन चित्तएकाग्रं, मनः प्रसन्नं शरीरं च लघु भवति। अस्य आसनस्य नित्यम् अभ्यासेन कण्ठस्कन्धपृष्ठोरुबाहुस्त्रायुः लचीलाः भवन्ति। एतस्य आसनम् अभ्यासेन वक्षःस्थलस्य विस्तारः भवति, थायरायड् ग्रन्थिः सम्यक् कार्यं कर्तुं आरभते। एतत् आसनं गुरुभोजनं शीघ्रं पचति। अनेन कारणेन एतत् भस्मासन इत्यपि कथ्यते। एतत् आसनं स्त्रियाः कृते विशेषतया लाभप्रदम् अस्ति। गर्भाशयरोगाणां प्रसवस्य च अनन्तरं उदरस्य कुरुकाः निष्कासिताः भवन्ति।

३. ऊर्ध्वपद्मासनम्

विधिः - शीर्षासनं कृत्वा उर्ध्वधृतपादौ पद्मासनं कुरुत। अथवा सर्वाङ्गासनं कृत्वा पद्मासनं कुरुतः। तत् परं विपर्यस्तं स्थितौ तिष्ठन्तु। योगदर्शने एवम् उक्तम् - ऊर्ध्वपद्मासनं यथा अर्धपद्मासनं कृत्वा पश्चात् मस्तकं भूतलाभिसंपृष्ठं कृत्वा शरीरभारं स्कन्धयोर्निक्षिप्य कटिहस्तयोराधारेणैवोर्ध्वं रक्षणीया, तदिदमधः शिर ऊर्ध्वपादात्मकं व्यवस्थानमिति।⁶

लाभम् - कब्जस्य निवारणं करोति। पाचनं वर्धयति, आन्तराणि शुद्ध्यति, टोन् अपि करोति।

४. वीरासनम्

अस्मिन् आसनस्य अभ्यासेन योगीनः शरीरं वीर सदृशः दृश्यते, यस्मात् कारणात् तस्य नाम वीरासनम् अस्ति।

विधिः- भूमौ स्थित्वा वामपादं पृष्ठतः विस्तारयित्वा दक्षिणजानुं ९० डिग्रि कोणेन मोचयन्तु। अङ्गुष्ठान् अन्तरः कृत्वा, अङ्गुलीभिः मुष्टयः कृत्वा, दक्षिणहस्तं स्कन्धेन सह ऋजुं कृत्वा स्थापयन्तु। वामकोणं ९० डिग्रि कोणेन मोचयित्वा नाभिस्तरात् शरीरस्य विरुद्धं स्थापयन्तु।

अन्तिममुद्रायाः कृते पृष्ठस्य अधः भागात् किञ्चित् पृष्ठतः नमन्तु। कटि-उपरि सर्वाङ्गाः पृष्ठेन सह पश्चात् गच्छेयुः। दक्षिणहस्तदिशि उपरि पश्यन्तु। आवश्यकं यत् सम्पूर्णे व्यायामे वामपादः ऋजुः, दक्षिणपादः ९० डिग्रि कोणे च भवेत्। श्वसनं सामान्यं भवेत्, ३० सेकेण्ड यावत् स्थितिं च स्थापयितव्यम्।

हस्तपादयोः स्थितिं परिवृत्य तथैव पुनः पुनः करणीयम्।

योगदर्शने उक्तम् - वीरासनं यथा वामपादं जानुतो वक्रं कृत्वा तत्सक्यन् अधः कृतं तत्प्रपदं गुदायाः अधः संस्थाप्य दक्षिणपादस्य प्रपदं पृथिव्यां वामपादप्रपदसन्निद्धौ कृत्वा दक्षिणजानुं स्वहृदय-सन्निधावूर्ध्वं संरक्ष्योपवेशनमिति।⁷

घेरण्डसंहितायां एवम् उक्तम् –

एकपादमथैकस्मिन्विन्यसेदूरुसंस्थितम्।

इतरस्मिंस्तथा पश्चाद्गोरासनमितीरितम्॥⁸

हठयोगप्रदीपिकायाम् अपि समान वाक्यम् उक्तम् –

एकं पादं तथैकस्मिन्विन्यसेदूरुणि स्थितम्।

इतरस्मिंतथा चोरं वीरासनमितीरितम्॥⁹

लाभम् – वीरासनं शरीरं मनः च सक्रियं सजगं च कर्तुं प्रसिद्धम् आसनम् अस्ति। तत्क्षणिकं परिणामं प्रदर्शयति। इच्छाशक्तिं साहसं च प्रदाति। नियमित-अभ्यासेन अप्रतिमं बलं, चपलता, सहनशक्तिः, शक्तिः च उत्पाद्यते। अनिद्रारोगिणां कृते अपि अत्यन्तं लाभप्रदं भवति यतः एतत् सम्यक् निद्रां ददाति तथा च शरीरं निद्रायाः नकारात्मकप्रभावेभ्यः दूरं करोति। एतत् प्रजनकदुर्बलतासु लाभप्रदं भवति।

५. पवनमुक्तासनम्

पवनस्य अर्थः वायुः, मुक्तः शब्दस्य अर्थः निष्क्रान्तः निर्गमनम् च। अस्मिन् आसने आन्तरेभ्यः दूषितवायुः बहिः निष्कासितः भवति, अतः एतत् आसनं पवनमुक्तासनम् इति कथ्यते।

विधिः– प्रथमं पादद्वयं प्रसारयित्वा भूमौ उपविश्य पृष्ठे शयनं कुर्वन्तु। पादौ ऋजुं स्थापयन्तु। प्रथमं वामपादं जानुनि मोचयित्वा वक्षःसमीपे आनयन्तु ततः दक्षिणपादं तथैव वक्षःसमीपे आनयन्तु। ततः हस्तयोः अङ्गुलीः संयोजयित्वा जानुद्वयं हस्तयोः धारयित्वा जानुनि अधः निपीड्य वक्षःस्थले आनयन्तु। तेन सह ग्रीवामपि उत्थाप्य जानुभिः हनुमत्पादं स्पृशन्तु। ४ तः ६ सेकेण्ड यावत् स्वशरीरं अस्मिन् स्थाने स्थापयन्तु।

योगदर्शने उक्तम् – पवनमुक्तासनं यथा – पादद्वयमपि जानुतो वक्रं कृत्वा पादतलयोः पृथिवीसंसर्गी यथा स्यात् – जान्वोश्च वक्षःसंस्पर्शी यथा स्यात् तथा सम्यगुपविश्य वामकरपञ्चशाखं दक्षिणजानु दक्षिण-बाहुमध्ये प्रस्थाप्य दक्षिणकरपञ्चशाखं च वामजानुवामबाहुमध्ये प्रस्थाप्य यदुपवेशनंतदिति।¹⁰

लाभम् – अनेन आसनेन कब्जः, पेटः, अपचः, मूलयोगाः (मलावरोधः, वायु विकार, अपचन, कृमिरोगः, मूलव्याध आदि) इत्यादयः विकाराः निरामयाः भवन्ति। अनेन आसनेन आन्तरात् अतिरिक्तं वायुः बहिः आगच्छति। एतत् आसनं कृत्वा थाइराइड, पैराथायराइड ग्रन्थिः शक्तिशालिनः अथवा बलवन्तः भवन्ति। एतत् आसनं कण्ठस्नायुषु (ग्रीवामांशपेशिषु) दृढं करोति। हृदयविकारेषु, फुफ्फुसरोगेषु च लाभप्रदम् अस्ति।

६. वातायनासनम्

वातायन ऋषिः अस्य आसनस्य अभ्यासं करोति स्म। अतः एतत् आसनं वातायनासनम् इति कथ्यते। अन्ये कोऽपि मन्यन्ते – वातायनस्य शाब्दिक अर्थः अश्वः तथा वात इत्यस्य अर्थः वायुः इति। अस्मिन् आसने धावनश्च इव शरीरस्य स्थितिः दृश्यते। अतएव वातायनम् इति।

विधिः– प्रथमं द्वयोः पादयोः ऋजुं स्थित्वा दक्षिणपादं जानुतः ऊर्ध्वं नमयित्वा वामपादस्य ऊरुभागे स्थापयन्तु। वामजानुं च किञ्चित् अधः

मोचयित्वा दक्षिणजानुं भूमौ स्थापयन्तु। पृष्ठं ऋजुं स्थापयतु। नेत्राणि अग्रे कस्मिञ्चित् बिन्दौ केन्द्रीकृतानि भवेयुः। वक्षःस्थलस्य पुरतः हस्तद्वयं संयोजयित्वा हस्तद्वयं वा वेष्टयेत्। इति वातायनासनं सम्पूर्णम्। अधुना विपरीतपादेन अपि तथैव करणीयम्।

योगदर्शने उक्तम् – वातायनासनं यथा – वामपादस्य तलं पार्श्वि च दक्षिणसक्थिमूलप्रदेशे संस्थाप्य वामपादस्य जानु दक्षिणपादगुल्फेन सह संस्पृष्टं कृत्वा दक्षिणपादेन यद् उत्थानम्, तदिति।¹¹

लाभम् – एतत् आसनं नियमित प्रयोगेण स्वप्रदोषं न भवति। एतेन आसनेन पादस्नायुषु लाभः दृढः च भवति। सायटिका, हर्निया, वत्स, जानु, कटि, मेरुदण्ड, कण्ठ, इत्यादीनां रोगाः निरामयाः भवन्ति, ते स्वस्थाः बलवन्तः च भवन्ति। एतेन आसनेन प्राक् पतनस्य समस्या दूरं भवति। मधुमेहः, बहुमूत्रः, वीर्यविकाराः इत्यादयः निरामयाः भवन्ति।

७. मयुरासनम्

मयूरस्य अर्थः मयूरः मोर वा इति। अस्य आसनस्य अन्तर्गतं शरीरस्य स्थितिः मयूरस्य इव भासते, अतः तत् मयुरासनम् इति उच्यते।

विधिः– सर्वप्रथमं जानुभ्यां भूमौ उपविश्य हस्तयोः पादाङ्गुलीः अग्रे नमयित्वा भूमौ स्पृशन्तु परन्तु हस्तयोः अङ्गुलीः पादयोः दिशि स्थापयन्तु अधुना हस्तौ द्वौ अपि कोहनीयां मोचयित्वा चालयतु पादौ पृष्ठतः ऋजुं दीर्घं च कृत्वा हस्तयोः कोणौ नाभिसमीपम् आनयतु। कण्ठं किञ्चित् उत्थाप्य अग्रे नेत्राणि स्थापयन्तु। अधुना हस्तयोः पादाङ्गुलीषु शरीरस्य भारं गृहीत्वा द्वौ पादौ उत्थाप्य शरीरस्य सम्पूर्णं भारं हस्तौ एव तिष्ठतु। अस्मिन् स्थाने हस्तद्वयेन शरीरं स्थिरं कुर्वन्तु। अस्मिन् स्थाने ३ तः ४ सेकेण्ड यावत् शरीरं स्थापयन्तु। पादौ परस्परं समीपं भवेत्।

योगदर्शने उक्तम् – मयुरासनं यथा – करद्वयतले मयूरपादतलवत् कृत्वा कूर्परद्वयं नाभिपार्श्वे संस्थाप्य ततः पादमस्तकादीनां यथा पृथिवीस्पर्शो न भवेत् तथा – मयूरवद् व्यवस्थानमिति, इदमासन-मुदररोगाणां नाशकमिति।¹²

घेरण्डसंहितायाम् उक्तम् –

धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्यां तत्कूर्परं स्थापितनाभिपार्श्वम्।

उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम्॥¹³

बहु कदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं जनयतिजठराग्निं जारयेत्कालकूटम्।
हरति सकल रोगानाशु गुल्मज्वरादी-न्भवति विगतदोषमासनं श्रीमयूरम्॥¹⁴

हठयोगप्रदीपिकायाम् अपि समानवाक्यं किञ्चित् भिन्नभाषायाम् उक्तम् –

धरामवष्टभ्य करद्वयेन तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः।

उच्चासनो दण्डवदुत्थितः स्यान्मयूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम्॥¹⁵

हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादी-
नभिभवति च दोषानासनं श्रीमयूरम्।
बहु कदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं,
जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम्॥¹⁶

लाभम् - एतत् आसनं कृत्वा वृद्धस्य पाचनतन्त्रस्य च कार्यं वर्धते। एतत् आसनं रक्तस्य शुद्धीकरणे अतीव हितकरं भवति। एतत् आसनं वात-कफ-पित्त हरणे सहायकं भवति। नियमितरूपेण एतत् आसनं कृत्वा शारीरिकपरिवर्तनानि विकसितानि भवन्ति। फलतः ग्रन्थिभ्यः इन्सुलिन् रसस्रावः वर्धते।

८. मत्स्येन्द्रासनम्

विधिः- सीधा उपविश्य पादौ तानयतु। वामपार्श्विं नाभौ, पादं दक्षिणे कटिभागे च स्थापयतु। दक्षिणतलः वामजानुबहिः स्थलं स्पृशतु। वामहस्तं दक्षिणजानुतः बहिः स्थापयित्वा जानुं वामपार्श्वे निपीडय। दक्षिणाङ्गुलीं वामहस्तेन धारयन्तु। अधुना दक्षिणहस्तं पृष्ठं प्रति कृत्वा वामगुल्फं गृह्यताम्। मेरुदण्ड विवर्त्य मुखं शरीरं च दक्षिणपार्श्वं प्रति परिवर्तयन्तु। पृष्ठं ऋजुं पश्यतु।

योगदर्शने उक्तम् - मत्स्येन्द्रासनं यथा पृथिवीं स्पृशन्तं वामपादं जानुतो वक्रं कृत्वा तस्य पार्श्विं दक्षिणसक्थिमूले संस्थाप्य ततो दक्षिणपादं जानुतो वक्रं कृत्वा तस्य जानुं दक्षिणकक्ष(बाहुमूल) तो बहिर्भागे व्यवस्थाप्य तस्य तलं च वामजानुतः पूर्वं पृथिवीसंस्पृष्टं कृत्वा तस्याऽङ्गुष्ठं च वामकरेण गृहीत्वा दक्षिणं करं च पृष्ठभागे प्रसार्य कटिं संवेष्ट्य वामपादपार्श्विं गृह्णीयात् - मुखं च दक्षिण-स्कन्धे कृत्वा व्यवस्थानमिति, अस्य फलं नाभिप्रदेशस्थितां नागाऽऽ-कृतिं 'कुण्डलिनी' सार्धत्रयचक्रात्मकभ्रमणेन व्यवस्थितामधोमुखीं तामूर्ध्वमुखीं कृत्वा योगी षण्णां चक्राणां भेदं कृत्वा पारं गन्तुं शक्तो भवतीति।¹⁷

घेरण्डसंहितायाम् एवम् उक्तम् -

उदरं पश्चिमाभासं कृत्वा तिष्ठति यत्रतः।

नम्राङ्गं वामपादं हि दक्षजानूपरिन्यसेत्॥¹⁸

तत्र याम्यं कूर्परञ्च याम्यकरे च वक्त्रकम्।

भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिः पीठं मात्स्येन्द्रमुच्यते॥¹⁹

हठयोगप्रदीपिकायाम् अपि उक्तम् -

वामोरुमूलार्पितदक्षपादं जानोर्बहिर्वेष्टितवामपादम्।

प्रगृह्य तिष्ठेत् परिवर्तिताङ्गः श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात्॥²⁰

मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीप्तिं प्रचण्डरुद्धण्डलखण्डनास्त्रम्।

अभ्यासतः कुण्डलीप्रबोधं चन्द्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम्॥²¹

लाभम् - एतत् आसनं पाचनं सुदृढं करोति। तस्मात् शरीरं स्वस्थं, सममितं, दीप्तिमत्, दृढं, शिकनरहितं चपलं च करोति। जरा विलम्बः भवति, संयम-योग-अभ्यासेषु सहायकं भवति।

९. अर्धपद्मासनम्

केषाञ्चन स्त्रीपुरुषाणां ऊरुः एतावत् स्थूलः भवति यत् तेषां पादौ ऊरुद्वये न उपयुज्यते। एषः प्रकारः आदौ पद्मासनं कर्तुं न शक्नोति तेषां कृते प्रथमम् अर्धपद्मासनव्यायामान् कर्तुं श्रेयः।

विधिः- अस्मिन् एकपादम् अपरस्य पादस्य जानुपरि स्थापयेत्, अपरस्य पादस्य पार्श्विमुद्रा वृषणस्य च मध्ये स्थापयेत्। किञ्चित् पादस्थानपरिवर्तनेन आसनस्य परिवर्तनं भवति।

योगदर्शने एवम् उक्तम् - अर्धपद्मासनं यथा दक्षिणपादं वामसक्थिमूलोपरि धृत्वा वामपादं च दक्षिणसक्थिमूलोपरि धृत्वा कराग्रद्वयं तु तत्पार्श्विद्वयोपरि धृत्वोपवेशनमिति।²²

लाभम् - एतेन आसनेन तंत्रिकानाड्यः शुद्धाः भवन्ति। गठिया, गजशोथ, फिलारिया इत्यादयः रोगाः निरामयाः भवन्ति। एतत् आसनं मेरुदण्डं पादौ च दृढं करोति। अनेन आसनेन सह पाचनशक्तिः वर्धते। दुर्बलता दूरं गच्छति।

१०. कुक्कुटासनम्

एतत् आसनं कुक्कुटासनम् इति कथ्यते यतः अस्मिन् आसनस्य अस्माकं शरीरस्य आकारः कुक्कुटपक्षिणः इव भवति।

विधिः- प्रथमं पद्मासनस्थितौ उपविश्य ततः हस्तद्वयेन हस्तं उभयोः ऊरुवत्सयोः मध्यतः अधः कर्षन्तु यथा हस्तयोः कोणपर्यन्तं भागः अधः दृश्यते। ततः हस्तद्वयं भूमौ स्थापयन्तु यथा हस्ताङ्गुली मुक्ताः तिष्ठन्ति। अधुना यथाशक्ति शरीरम् उत्थापयन्तु। सर्वं शरीरं ऋजुं कृत्वा दृष्टिः ऋजुः भवेत्।

योगदर्शनेऽपि एवम् उक्तम् - दक्षिणपादं वामसक्थ्युपरि वामपादं च दक्षिणसक्थ्युपरि धृत्वा द्वयोः सक्थ्नोरन्तराले हस्तौ प्रसार्य हस्ताभ्यामेव शरीरमूर्ध्वं संतोलनीयम्, तदिदं कुक्कुटवत् - आसनात् कुक्कुटासनमिति ख्यायते, तत्फलं तन्द्राहान्यालस्यनाशनाडीमल-दूरीकरणत्वाद्यात्मकं बोध्यमिति।²³

घेरण्डसंहितायाम् एवम् उक्तम् -

पद्मासनं समासाद्य जानूर्वोरन्तरे करौ।

कूर्पराभ्यां समासीन उच्चस्थः कुक्कुटासनम्॥²⁴

हठयोगप्रदीपिकायां एतस्य समानं वाक्यं किञ्चित् भिन्नभाषायाम् उक्तम् -

पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूर्वोरन्तरे करौ।

निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटासनम्॥²⁵

लाभम् - अस्य आसनस्य अभ्यासेन उदरविकाराः दूरी भवन्ति। वक्षःस्थलस्य बाहुनां च स्नायुः दृढः भवति। फिस्टुला, पिल्स(भगन्दर इत्यादि) इत्यादि रोगाणां निवृत्तिं प्राप्नोति। उदरस्य मेदः दूरी गच्छति। जठरस्य अग्निः प्रकाशितः भवति। क्षुधा वर्धते। एतत् आसनं शरीराय ऊर्जा बलं च ददाति। आलस्यं दूरं भवति। अस्य आसनस्य अभ्यासेन हस्तपृष्ठस्कन्धयोः वेदना प्रशमनं भवति।

११. गोरक्षासनम्

अस्य आसनस्य नामकरणम् एकस्य महान् योगी गोरखनाथस्य नामधेयेन अभवत् यः प्रायः अस्मिन् स्थाने उपविष्टः आसीत्।

विधिः - भूमौ उपविश्य पादतलं स्पृशतु। हस्तयोः अङ्गुष्ठाभ्यां धारयित्वा अग्रे गच्छन्तु यथा शिवाणीनाडी पार्श्विं स्पृशति जानुः भूमौ स्पृशन्ति। जानुभ्यां तालुकौ स्थापयित्वा निपीडयन्तु। सामान्यतया श्वसितुम्, कण्ठं पृष्ठं च ऋजुं कुर्वन्तु।

योगदर्शने एवम् उक्तम् - गोरक्षासनं यथा दक्षिणपादप्रपदं पश्चिममुखं परावृत्य गुदालिङ्गमध्यगाया वीर्यप्रसवनाड्या दक्षिणभागे तस्य पार्श्विभागे रक्षणीयः, तस्य प्रपदं तु दक्षिणनितम्बाधोभागे

पश्चाद्भागे प्रसारणीयम्, एवं वामपादप्रपदमपि पश्चिममुखं परावृत्य (कृत्वा) वीर्यप्रसवनाद्या वामभागे तस्य पार्श्विभागे रक्षणायः - तस्य प्रपदं(पादाग्रं) तु वामनितम्बाधोभागे पश्चाद् भागे प्रसारणीयम्, हस्तौ तु तदन्यतरपृष्ठ-तलसंयोजनपूर्वकौ स्ववक्षसि संस्थापनीयौ, इति तथोपवेशनम्।²⁶

घेरण्डसंहितायाम् एवम् उक्तम् -

जानूर्ध्वोऽरुन्तरे पादौ उत्तानौ व्यक्तसंस्थितौ।

गुल्फौ चाच्छाद्य हस्ताभ्यामुत्तानाभ्यां प्रयत्नतः॥²⁷

कण्ठसंकोचनं कृत्वा नासाग्रमवलोकयेत्।

गोरक्षासनमित्याह योगिनां सिद्धिकारणम्॥²⁸

लाभम् - इदं महत्त्वपूर्णम् आसनम् यतः एतत् योगस्य कतिपयेषु आसनेषु अन्यतमम् अस्ति, यत् कुण्डलिनी शक्तिं जागरणे सहायकं भवति। मुत्रविकारयुक्तानां रोगीणां कृते अत्यन्तं प्रभावी भवति। अस्य आसनस्य अभ्यासेन जानुसन्धिः, गुल्फः, श्रोणिक्षेत्रं च लचीलाः, दृढाः च भवन्ति। बवासीरस्य चिकित्सा अपि करोति। एतत् आसनं पुरुषाणां शुक्राणु-क्षमतां वर्धयति, वीर्यस्य धनीकरणस्य च लाभं ददाति। स्त्रीणां मासिकधर्मः गर्भाशयदोषाः अपि दूरीकृताः भवन्ति। अनेन आसनेन आन्तर-उदर-सम्बद्धाः रोगाः(कब्जः, अपचः, गैसः इत्यादयः) निरामयः भवन्ति। स्वप्नदोषः अकाल खलनं (पुरुषाणां कृते) निवारयति।

१२.भद्रासनम्

एतत् आसनं भिन्न भिन्न विशेषज्ञैः भिन्न भिन्न रूपेण क्रियते किन्तु सरलपद्धत्या यथा - अस्य आसनस्य आकारः सौम्यस्य(Gentle) इव अस्ति अतः भद्रासनं कथ्यते।

विधिः- वज्रासन इव पादपार्श्वेषु उपविश्य तथा जानुद्वयम् एकत्र भवेत्। इदानीं हस्तद्वयेन पृष्ठतः पादयोः प्रतिगृह्य पादाङ्गुलीः हस्तद्वयेन धारयन्तु। येन वामपादस्य अङ्गुली दक्षिणहस्ते आगच्छति, दक्षिणपादस्य अङ्गुली वामहस्ते आगच्छति। नेत्राणि पुरतः नियतं तिष्ठेत्।

योगदर्शने एवम् उक्तम् - भद्रासनं यथा गोरक्षासनं कृत्वा पश्चात् स्वहस्तद्वयं पृष्ठावच्छेदेन कृत्वा पादतलाङ्गुष्ठाङ्गुल्यादीनां परस्परमाश्लेषो नितम्बाधो मध्यभागे विधेय इत्युपवेशनं यत् तद्भद्रासनम्, गोरक्षासन-भद्रासनयोः फलं सुप्तस्य वीर्यपातो न भवति स्वप्नादिष्विति।²⁹

घेरण्डसंहितायाम् एवम् उक्तम् -

गुल्फौ च वृषणस्याधो यत्क्रमेण समाहितः।

पादाङ्गुष्ठौ कराभ्याञ्च धृत्वा च पृष्ठदेशतः॥³⁰

जालन्धरं समासाद्य नासाग्रमवलोकयेत्।

भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम्॥³¹

हठयोगप्रदीपिकायाम् अपि एवम् उक्तम् -

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत्।

सव्यगुल्फं तथा सव्ये दक्षगुल्फं तु दक्षिणे॥³²

पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बध्वा सुनिश्चलम्।

भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशनम्॥³³

लाभम् - अस्य आसनस्य अभ्यासेन पादौ दृढं भवति। फुफ्फुसानां कृते उपयोगी भवति। अनेन अभ्यासेन कटिः ऋजुः तिष्ठति। पाचनप्रक्रिया स्वस्थं करोति, राशीनां तथा बवासीर कृते वरदानं च भवति। ब्रह्मचर्यस्य अनुसरणस्य कृते अस्य आसनस्य अभ्यासः हितकरः भवति।

१३.वृक्षासनम् अर्धवृक्षासनं च

विधिः - सर्वप्रथमं पादौ एकत्र कृत्वा तिष्ठन्तु। अधुना हस्तयोः साहाय्येन दक्षिणपादं दृढतया धारयन्तु। अधुना दक्षिणपादं वामपादस्य ऊरुस्य अन्तः एतादृशं स्थापयन्तु यत् अस्य पादस्य पार्श्विः जननेन्द्रिययोः उपरि दबावं जनयति। अधुना प्रार्थनामुद्रायां शिरस्य उपरि हस्तौ स्थापयित्वा अग्रे पश्यन् भवन्तु। पादौ अपि परिवर्त्य एतां प्रक्रियां कुर्वन्तु।

योगदर्शने एवम् उक्तम् - वृक्षासनं यथा - हस्तद्वयस्यापि पञ्चशाखौ मस्तकोपर्यूर्ध्वं प्रस्थाप्य तत्पञ्चशाखद्वयमपि पृथिव्यां संस्थाप्य तदुपरि मस्तकशिखामणिं विन्यस्य पादौ लम्बावूर्ध्वं प्रसार्य यत् स्तम्बवद् व्यवस्थानम् 'ऊर्ध्वपादमधस्थिर' इति तत्। एवम् - अर्धवृक्षासनं यथा - वृक्षासनं कृत्वा स्वपादौ जानुतो परावृत्य तत्प्रपदे नितम्बसंस्पृष्टे विधेये - इति तत्।³⁴

लाभम् - बाहुयोः अपारं बलं प्राप्यते। एतेन आसनेन रक्तसञ्चारः सुदृढः भवति। फलतः शरीरं ओजस्वी तथा प्रबलं भवति। वायुविकारं दूरीकरोति। शरीरस्य संतुलनक्षमता वर्धयति। अस्मात् आलस्यं दूरं गच्छति। अस्य नियमित-अभ्यासेन रक्तचापः अपि सामान्यः एव तिष्ठति। मनसः चञ्चलता दूरं गच्छति।

१४.चक्रासनम्

चक्रस्य अभिप्रायः अस्ति मुख्यतः पहिया वा चक्र इति। अस्मिन् आसने व्यक्तिस्य शरीरं वृत्तसदृशः स्थिरं भवति। अतएव एतत् आसनं चक्रासनम् इति उच्यते।

विधिः - पृष्ठे ऋजुतया शयनं कुरुत। जानुद्वयं नमयन्तु, पार्श्विं नितम्बस्य समीपे एव स्थापयन्तु। हस्तौ उल्टावस्थां कृत्वा स्कन्धयोः अधः कर्णसमीपे स्थापयन्तु। उभयोः पादयोः मध्ये प्रायः एकपादस्य अन्तरं भवेत्। शनैः शनैः वक्षःस्थलं कटिं च उत्थापयन्तु। सर्वशरीरस्य भारः करपादयोः तिष्ठति। शनैः शनैः कटिम् उच्चतरं कृत्वा हस्तपादौ समीपम् आनेतुं प्रयतन्ते। यावत् शरीरं वृत्तरूपं न भवति। शनैः शनैः शरीरं त्यक्त्वा भूमौ आगच्छन्तु।

योगदर्शने एवम् उक्तम् - चक्रासनं यथा हस्तद्वयाङ्गुलीभिः पादद्वयाङ्गुष्ठौ गृहीत्वा सहस्तपादशरीरमचक्रमपि त्रिकोणाकारे-णोपविश्यं तत् शयनं चक्रवदिति।³⁵

लाभम् - एतत् आसनं शरीरस्य सर्वासु तंत्रिकाग्रन्थिषु हितकरं भवति यथा - यकृत-गैस रोगेण पीडितस्य कृते एतत् आसनं हितकरं भवति। अनेन आसनेन उदरं, पादं, मेरुदण्डं, कटिप्रदेशं, गर्भाशयं, वक्षस्थलम् इत्यादयः लचीलाः भवन्ति। रक्तस्रावं सम्यक् प्रभावितं करोति, स्त्रियाः बहवः प्रजननरोगाः च सम्पूर्णतया नाशयति। एतत् आसनं कृत्वा पृष्ठन्नायुः बलवन्तः भवन्ति। एतत् आसनं उदरस्य मेदः न्यूनीकर्तुं साहाय्यं करोति।

१५.ताडासनम्

एतत् आसनं कर्तुं साधकः तालवृक्षवत् शरीरं उत्थापयति। अतोऽयं आसनं ताडासनं कथ्यते।

विधिः – प्रथमम् ऋजुं भूमौ स्थित्वा शरीरस्य सर्वं भारं पादाङ्गुलिषु स्थापयन्तु। दृष्टिः अग्रे स्थापयतु। अधुना शनैः शनैः हस्तौ पुरतः प्रसार्य ऊर्ध्वं चालयन्तु। पादाङ्गुलीः अग्रे कृत्वा हस्तस्य अङ्गुलीः एकत्र संलग्नाः भवन्ति। उभौ हस्तौ ऋजुं ऊर्ध्वं कर्णसमीपं भवेत्। पादद्वयं ऋजुं स्थापयतु। शनैः शनैः पादाङ्गुलीभ्यः अङ्गुलीपर्यन्तं शरीरस्य भारं गृहीत्वा अस्मिन् स्थाने शरीरं स्थिरं कुर्वन्तु।

योगदर्शने एवम् उक्तम् – ताडासनं यथा 'हस्तद्वयमप्यूर्ध्वं कृत्वा यत् तालवृक्षवत् ऊर्ध्वमुत्थानमिति तत्'^{३६}

लाभम् – अनेन आसनेन शरीरस्य सर्वाणि ग्रन्थिः सक्रियः भवति। उदरस्य नितम्बस्य च मेदः न्यूनीकर्तुं सहायकं भवति। कब्जनिवारणे लाभप्रदः भवन्ति। एतत् आसनं महिलाभिः गर्भधारणस्य ६ मासपर्यन्तं कर्तुं शक्यते। वात-तंत्रिकाणां सर्वे दोषाः निष्काशिताः भवन्ति। पाचनशक्तिः स्वस्थः एव तिष्ठति। गर्भाशय सम्बद्धाः विकाराः किञ्चित्कालान्तरे एव गच्छन्ति।

उपसंहारः - योगाभ्यासेन मनुष्यस्य मनः स्थिरं साम्यावस्थायां च धारयति। सः पर्यावरणस्य दासः नास्ति। स पङ्के प्रफुल्लितपद्म इव जीवति। जीवनस्य विषये तस्य दृष्टिकोणः सकारात्मकः, सरलः, शिथिलः, संयमितः च अस्ति। गीतायां तादृशस्य सन्तुलितस्य व्यक्तिस्य स्थितिप्रज्ञा इति नाम दत्तम् अस्ति। आधुनिककाले योगः तनाव-विषाद-आदि मानसिक रोगाणां निवृत्त्यर्थं महत्त्वपूर्णः उपायः अस्ति। अधुना एतादृशाः अखण्डनीयाः वैज्ञानिकसाक्ष्यः उपलभ्यन्ते येन सिद्धं भवति यत् तनावजनितानां विविधानां रोगानाम् निवारणं चिकित्सा च योगद्वारा कर्तुं शक्यते। अद्यतनरोगेषु पेप्टिक अल्सर, कोलाइटिस, दीर्घकालीन कब्ज, अपचः, भूखस्य हानिः, उच्चरक्तचापः, हृदयवेदना, दमा, श्वासप्रश्वासयोः क्षयः, एलर्जी, निरन्तरं शीतकासः, नपुंसकता, अकालं स्वपनं, यौन-इच्छायाः अभावः, मासिकधर्मविकारः, वन्धात्व(बंधयता), ल्यूकोरिया, वीर्यस्य कीटाणुनाभावः, मधुमेहः, त्वचाशोथः एक्जिमा, त्वचारोगाः, शिरोवेदना, गठिया, सन्धिवेदना इत्यादयः सर्वे रोगाः मनोदैहिकाः सन्ति, ते मानसिकतनावस्य कारणेन उत्पद्यन्ते। एते मनोदैहिकाः स्त, ते मानसिकतनावस्य कारणेन उत्पद्यन्ते। एतेषां मनोदैहिकरोगाणां चिकित्सा योगाभ्यासेन एव सम्भवति।

सन्दर्भः ग्रन्थपञ्जीः –

१.पातञ्जल-योगसूत्राणि, Published by – Prof. M.G. Dhadphale, Bhandarkar Oriental Research Institute, Pune 411004, 2006.

२.योगदर्शनम् – श्रीकृष्णवल्लभाचार्य, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी 221001, 2001.

३.The Gheranda Samhita, Published by – Oriental Books Reprint Corporation, 54 Rani Jhansi Road, New Delhi 110055, 1980.

४.THE Hathayogapradipika, Publishers – CHOWKHAMBA VIDYABHAWAN, Varanasi 221001, 2011.

५.शिवसंहिता – डा. राघवेन्द्र शर्मा राघव, प्रकाशक – चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, नई दिल्ली – 110002, 2020.

६.योग द्वारा रोगमुक्ति – प्रेम शर्मा, प्रेरणा प्रकाशन, हालनगंज, मथुरा – 281001, 2009.

सन्दर्भः –

१.योग द्वारा रोगमुक्ति, पृ०-१६

२. घेरण्ड संहिता: – २/८

३. हठयोगप्रदीपिका: – १/४६

४. शिवसंहिता: – ३/१०५

५. शिवसंहिता: – ३/१०६

६. योगदर्शनम्, द्वितीयपाद, पृष्ठा संख्या – २४४

७. योगदर्शनम् – द्वितीयपादः, पृष्ठा संख्या - २४२

८. घेरण्डसंहिता – २/१३

९. हठयोगप्रदीपिका -१/२३

१०. योगदर्शनम्, द्वितीय पादः, पृष्ठा संख्या – २४२

११. योगदर्शनम्, द्वितीय पादः, पृष्ठा संख्या – २४३

१२. योगदर्शनम्, द्वितीयपादः, पृष्ठा संख्या - २४३

१३. घेरण्डसंहिता, द्वितीय अध्यायः, श्लोक संख्या - २९

१४. घेरण्डसंहिता, द्वितीय अध्यायः, श्लोक संख्या - ३०

१५. हठयोगप्रदीपिका: – १/३२

१६. हठयोगप्रदीपिका: – १/३३

१७. योगदर्शनम्, द्वितीयपादः, पृष्ठा संख्या - २४३

१८. घेरण्डसंहिता: – २/२२

१९. घेरण्डसंहिता: – २/२३

२०. हठयोगप्रदीपिका: – १/२८

२१. हठयोगप्रदीपिका: – १/२९

२२. योगदर्शनम्, द्वितीय पादः, पृष्ठा संख्या - २४३

२३. योगदर्शनम्, द्वितीय पादः, पृष्ठा संख्या – २४३

२४. घेरण्डसंहिता: – २/३१

२५. हठयोगप्रदीपिका: – १/२५

२६. योगदर्शन, द्वितीय पादः, पृष्ठा संख्या – २४३

२७. घेरण्डसंहिता: – २/२५

२८. घेरण्डसंहिता: – २/२६

२९. योगदर्शनम्, द्वितीय पादः, पृष्ठा संख्या – २४३-२४४

३०. घेरण्डसंहिता: – २/९

३१. घेरण्डसंहिता: – २/१०

३२. हठयोगप्रदीपिका: – १/५५

३३. हठयोगप्रदीपिका: – १/५६

३४. योगदर्शनम्, द्वितीयपादः, पृष्ठा संख्या – २४४

३५. योगदर्शनम्, द्वितीय पादः, पृष्ठा संख्या – २४४-२४५

३६. योगदर्शनम्, द्वितीय पादः, पृष्ठा संख्या - २४५