



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

योगासन और प्रति आसन

डॉ. आयुष गुप्ता¹, निधि सेन² (reg no 287360)

असिस्टेन्ट प्रोफेसर¹, शोध छात्रा²

¹वैदिक अध्ययन विभाग, डॉक्टर हरिसिंह गौर विश्वविद्यालय सागर, भारत

सारांश:— योग शब्द की उत्पत्ति युज् धातु से हुई होती है, जिसका अर्थ है— जोड़ना योग का अर्थ जीवात्मा और परमात्मा का मिलना है। ज्योतिष शास्त्र में योग संबंध युग (काल) से गणितशास्त्र में दो या अधिक संख्याओं के जोड़ से है। योग मानव जीवन के विकाश की चेतना है, जिसमें पदार्थ जीवन और चेतना का समन्वय है। उपनिषद् परम्परा में योग जीवन की एक उच्च अवस्था है। वनों व अरण्यों की गोद में पली इसकी विकसित अवस्था को हम उपनिषदों में पाते हैं। योग जीवन को पूर्ण सक्रियता के बीच महाभारत के युद्ध भूमि में श्रीकृष्ण के मुख से गीता के रूप में प्रकट हुए, तो पतंजलि के योग सूत्र में यह अपना सुव्यवस्थित रूप पाता है, जिसमें यम नियम, आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान, समाधि के रूप में क्रमबद्ध है। फिर यह परम्परा क्रमशः गौतम बुद्ध शंकराचार्य के साथ आगे बढ़ती हुई इस युग में आ पहुँची। योग का तृतीय अंग आसन जिसमें शारीरिक मुद्राओं को किया जाता है, आसनों की संख्या 84 लाख बताई गई है जिसमें अलग-अलग पुस्तक के हिसाब से अलग-अलग संख्या बताई है जैसे घेरण्डसंहिता में 32 आसन हठयोगप्रदीपिका में 15 आसन आदि, इसी के साथ प्रतिआसन, विपरीत आसन या पूरक होते हैं। जो शरीर को संतुलित करने में मदद करते हैं। इस पेपर से हम सब को विभिन्न ग्रंथों में उपस्थित आसनों के लाभ, आसन करने की प्रक्रिया का ज्ञान प्राप्त होगा।

परिचय:

योग भारत की सबसे प्राचीन विद्या है। योग की यह पुण्य परंपरा महाभारत, भागवतपुराण, विष्णुपुराण, ब्रह्मपुराण, याज्ञवल्क्यस्मृति एवं योगवशिष्ट आदि ग्रंथों में भी प्रवाहमान हुई है। योग शब्द युज् धातु में 'घञ्' प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है। जिसका अर्थ है 'जोड़ना' या एकजुट होना।

महर्षि पाणिनी ने योग शब्द की व्युत्पत्ति 'युजिर योगे, युज् संयमने एवं 'युज् समाधौ' धातुओं से दी है। जैसे

1. **युज् समाधौ**— दिवादिगणीय युज् धातु से लिया गया है जिसका अर्थ है, समाधि। अर्थात् समाधि का प्रकृति प्रत्यय अर्थ है, सम्यक् स्थापन। दूसरे अर्थ में समाधि की सिद्धि के लिए जुड़ना है।

2. **युजि योगे**— रुधादिगणीय युज् धातु से बना है जिसका अर्थ है, जुड़ना, जोड़ना, मेल करना, संयोग करना अर्थात् इस दुरुख रूप संसार से वियोग तथा ईश्वर से संयोग का नाम योग है ।
3. **युज् संयमने**— चुरादिगणीय युज् धातु से बना है जिसका अर्थ है संयमन अर्थात् मन का संयम अथवा मन का नियमन, मन को संयमित करना ही योग है ।

ऑक्सफोर्ड शब्दकोश के अनुसार, योग एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है एक साथ बांधना तकनीकी रूप से, यह एक भारतीय धार्मिक दर्शन है जिसका लक्ष्य सभी इंद्रिय-बोधों को छोड़कर आत्मा का दिव्य आत्मा से मिलन है ।

योग मनुष्य की चेतना के विकास का विज्ञान है इसमें पदार्थ जीवन और चेतना का समन्वय होता है, यह विज्ञान एवं अध्यात्म का योग भी करता है । पतंजलि के योग सूत्र के अनुसार— **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः¹** ।।पा० यो० सू० १/२।। की अवस्था है योग विभिन्न प्रकार का होता है जो हठयोग, राजयोग, मंत्रयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, तंत्रयोग, लययोग आदि । सभी योग का लक्ष्य सिर्फ मोक्ष प्राप्त करना ही है, अष्टांग योग को निम्न कोटि के साधक के लिए बताया गया है जिनमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि है । अष्टांग योग के प्रतिपादक महर्षि पतंजलि ही है जब हम किसी आसन को अपनी क्षमताओं से ज्यादा ले जाते हैं । तो हमारे शरीर में बहुत सारे दुष्परिणाम भी सामने आते हैं उन दुष्परिणामों को ठीक करने के लिए योग में आसन के प्रति आसन होता है जिससे हमारे गलत अभ्यास से होने वाले दुष्परिणामों से बचा जा सके । प्रति आसन का तर्क यह भी है कि अगर हम शरीर के एक तरफ गति कर रहे हैं तो हमें उसकी विपरीत दिशा में गति करना चाहिए ताकि अंग अपनी यथास्थिति में आ जाए । आसन के बाद प्रति आसन योग अभ्यास का महत्वपूर्ण भाग होता है इसे करना अति आवश्यक है ।

आसन शब्द का अर्थ एवं परिभाषाएं—

स्थिरसुखमासनम् ।।पा०यो०सू० २/४६।।

हठयोग में आसनों के बहुत भेद बतलाये गये हैं, परंतु यहाँ उनका वर्णन नहीं करके बैठने का तरीका साधक की इच्छा पर ही छोड़ दिया है । भाव यह है कि जो साधक अपनी योग्यता के अनुसार जिस रीति से बिना हिले-डुले स्थिरभाव से सुखपूर्वक बिना किसी पीड़ा के बहुत समय तक बैठ सके वही आसन है ।

‘आसन’ शब्द संस्कृत की ‘अस’ धातु से व्युत्पन्न है, जिसका मूल अर्थ है बैठना या स्थित होना । संस्कृत शब्दकोश के अनुसार आसनम् (नपुं.)(आस्+युट्) से बना है जिसका अर्थ है बैठना, बैठने का आधार, बैठने की विशेष प्रक्रिया, बैठ जाना इत्यादि ।

घेरण्ड संहिता श्लोक संख्या 10 में कहा है— ‘आसनेन भवेदृढम्’ — आसनों से शारीरिक शक्ति या दृढ़ता प्राप्त होती है, लेकिन एक बात याद रखने योग्य है कि आसन से शारीरिक शक्ति या बल की प्राप्ति का अर्थ मांसपेशीय बल की प्राप्ति नहीं है । जिस प्रकार व्यायाम में व्यक्ति दण्ड-बैठक कसरत कर, एक पहलवान की तरह अपने शरीर को बनाता है, वैसी चर्चा यहाँ पर नहीं हो रही है । यहाँ पर दृढ़ता या बल का अर्थ होता है, शारीरिक दृढ़ता आन्तरिक बल और इसके साथ-साथ स्वास्थ्य की प्राप्ति ।

आसन के प्रकार एवं संख्या— अलग-अलग योग ग्रंथों में अलग-अलग आसनों के प्रकार का उल्लेख है ।

आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः ।

चतुरशीति लक्षाणि शिवेन कथितानि च ।।ढै. २/१।।

तेषां मध्ये विशिष्टानि षोडशानां शतं कृतम् ।

तेषां मध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम् ।। २/२ ।।

घेरण्ड संहिता में महर्षि घेरण्ड ने कहा है –इस संसार में जितने जीव-जन्तु हैं, उनके शरीर की जो सामान्य स्थिति है, उस भंगिमा का अनुसरण करना आसन कहलाता है। भगवान् शिव ने चौरासी लाख आसनों का वर्णन किया है। उनमें से चौरासी विशिष्ट आसन हैं और चौरासी आसनों में से बत्तीस आसन मृत्यु लोक के लिए आवश्यक माने गये हैं। सभी बत्तीस आसन, जिनका वर्णन महर्षि घेरण्ड ने किया है, स्थिर रूप से किये जाने वाले अभ्यास हैं।

चतुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि वै ।

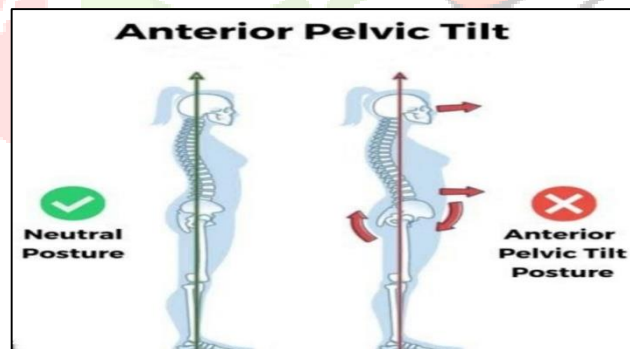
तेभ्यश्चतुष्कमादाय' सारभूतं ब्रवीम्यहम् ।। हठप्रदीपिका ।। 1/33 ।।

अर्थात्. भगवान् शिव ने चौरासी आसनों का वर्णन किया है। उनमें से सर्वाधिक महत्वपूर्ण चार आसन हैं। शरीर विज्ञान और योगाभ्यास पुस्तक में आसनों का वर्गीकरण प्रमुख तीन प्रकार से किया गया है। इस पुस्तक के लेखक डॉक्टर मकरंद मधुकर गोरे जी हैं ।

- संवर्धनात्मक या सुधारात्मक आसन
- विश्रांतिकारक आसन
- ध्यानोपयोगी आसन

प्रतिआसन

प्रति आसन दो शब्दों से मिलकर बना है प्रति. आसन प्रति का अर्थ है विपरीत तथा आसन का अर्थ शरीर की विशेष मुद्रा या स्थिति अर्थात् विपरीत स्थिति योग में प्रतिआसन उस आसन को कहते हैं जो पहले किए गए आसन के विपरीत होता है ताकि शरीर को संतुलन और राहत मिल सके। उदाहरण के लिए 'आप पर्वतासन कर रहे हैं, तो बालासन किया जा सकता है, जो विपरीत आसन के रूप में काम करते हैं।' उत्तानासन के बाद ताड़ासन किया जाता है ताकि रीढ़ की लचीली स्थिति को संतुलित किया जा सके। प्रारंभ में अपने शरीर को निरंतरता में लाने के लिए शरीर को लचीला बनाने के लिए गतिशील आसनों का अभ्यास किया जाता है, जब हम एक लंबे समय तक अपने शरीर को स्थिर आसन में रखने का प्रयास करते हैं तब शरीर की मांसपेशियों में दर्द तनाव उत्पन्न होता है, जो आसनों का उद्देश्य नहीं है इसलिए हम आसनों के बाद प्रति आसन करते हैं।



योग साधना में आसनों और प्रति आसनों का अभ्यास षट्कर्म के बाद किया जाता है। आसनों से रक्त को रीढ़ की हड्डी के निचले भाग तथा पेट की ओर संचारित करता है। कटिभाग, आमाशय के अंगों में सामंजस्य लाया जाता है। प्रजनन संस्थान एवं रक्तचाप को संतुलित बनाता है। आसन और प्रति आसन के अभ्यास शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए किया जाता है। आसनों और प्रतिआसनों के अभ्यास के द्वारा आंतरिक ग्रंथियों को मजबूत बनाना, शरीर को संतुलित रखना, शरीर की मांसपेशियों और हड्डियों को वापस समकेंद्र में रखना होता है। प्रति आसन करने के बारे में यह माना जाता है कि जब हम शरीर को एक दिशा में गति करते हैं तो शरीर की विपरीत दिशा में भी करना चाहिए। जब भी हम योग अभ्यास करते हैं तो यह आपने देखा होगा कि इंटिरियर पेल्विक टिल्ट को ठीक करने के लिए हिप फ्लेक्सर्स को स्ट्रेस करना और एब्डोमिनल, ग्लूट्स को मजबूत करना महत्वपूर्ण है,

क्योंकि इंटीरियर पेल्विक टिल्ट वाले व्यक्ति में हिप फ्लेक्सर्स को छोटा और एब्डोमिनल और गलूट्स को कमजोर माना जाता है यह जो विचार है वह प्रतिआसन नियमों के समान है। अतः हमारे शरीर को एक निश्चित दिशा में असंतुलित माना जाता है और संतुलन करने के लिए व्यक्ति को विपरीत दिशा में खिंचाव मजबूत होना चाहिए।

आसन और उनके प्रति आसन

1. धनुरासन और पश्चिमोत्तानासन

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ करौ च पृष्ठे धृतपादयुग्मम्।

कृत्वा धनुर्वत्परिवर्तितांश निगद्यते वै धनुरासनं तत् ॥ घे सं २/१९॥

दोनों पैरों को भूमि पर फैला दें। दोनों हाथों को पीठ की ओर कर दोनों चरणों को पकड़ लें तथा भूमि पर फैला दें। यही प्रक्रिया दोनों ओर से करें। योगियों के अनुसार यह धनुरासन है।

लाभ: महर्षि घेरण्ड के अनुसार धनुरासन के अभ्यास से मेरुदण्ड लचीला बनता है। मेरुदण्ड में लचीलापन होने के कारण पूरे शरीर में ताजगी का अनुभव होता है। मेरुदण्ड, जो तना हुआ और कड़ा रहता है, वह ढीला हो जाता है। मेरुदण्ड के कड़े होने के कारण तन्त्रिका-तन्त्र में जो व्यवधान उत्पन्न होते हैं, वे दूर हो जाते हैं अभ्यास करने से अनुभव होता है कि जब हम धनुरासन में अपने शरीर को आगे-पीछे लुढ़काते हैं, तब शरीर की मांसपेशियों, यकृत, पाचन संस्थान और श्वसन संस्थान की भी मालिश होती है। उनमें रक्त संचार तीव्र होता है। आँतों में, पेट में गति के कारण पाचन प्रक्रिया भी सुचारु रूप से चलती है।

2. मकरासन

अध्यास्य शेते हृदयं निधाय, भूमौ च पादौ प्रविसार्यमापौ।

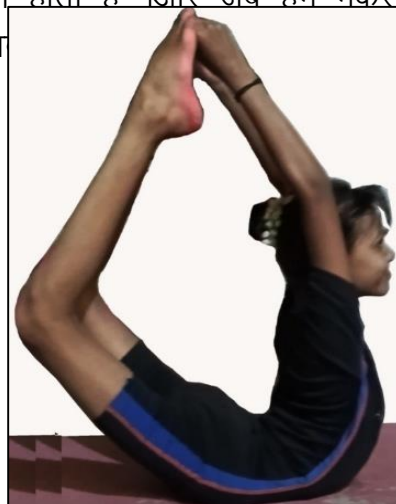
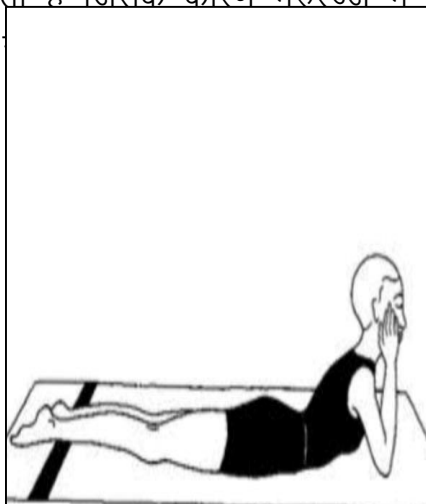
शिरश्च धृत्वा करदण्डयुग्मे, देहाग्निकारं मकरासनं तत् ॥ घे सं २:५०॥

पेट के बल लेट कर हाथों को ठुड़ी में टिका देते हैं। कोहनियाँ जमीन पर और चेहरा दोनों हथेलियों के बीच में रहता है। इसी अवस्था में अपने शरीर को ढीला छोड़ देते हैं। यह शरीरस्थ अग्नि को तीव्र करने वाला मकरासन है।

लाभ: इस आसन में शरीर और मन का शिथिलीकरण अच्छी तरह से हो सकता है। शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन जैसे आसनों के बाद इस आसन में विश्रांति ले सकते हैं। मकरासन शरीर की उष्णता बढ़ाता है। पाचन क्रिया मंद हो, लैंगिक समस्या हो तो यह आसन फायदेमंद है। क्योंकि दोनों पांव बाहर की ओर मुड़ने से (एक्सटर्नल रोटेशन) कटिवलय (पेल्विक गर्डल) व कटिप्रदेश के अंगों को विशेष प्रेरणा मिलती है। गर्दन या पीठ की समस्या हो तो यह आसन थोड़ा सुलभ रीति से करने से बहुत आराम मिलता है। क्योंकि रीढ़ का ऊपर का भाग ताना जाता है।

धनुरासन के बाद मकरासन को काउंटर पोज में किया जाता है क्योंकि-

- 1) **मेरुदंड में लाभदायक:** मेरुरज्जु में 26 हड्डियां होती हैं, धनुरासन में रीढ़ की हड्डी पूरी तरह से पीछे की ओर खिंचती है जिसके कारण मेरुरज्जु में तनाव उत्पन्न होता है। और जब हम मकरासन करते हैं तो मकरासन में रीढ़ का खिंचाव मिलता है।



- 2) **मांसपेशियों को शिथिल करने में सहायक:** धनुरासन में पीठ, कमर और पैरों की मांसपेशियां सक्रिय रहती हैं। और जब हम मकरासन करते हैं तो पीठ, कमर और पैरों की मांसपेशियों में धीरे-धीरे शिथिलता आती है। मांसपेशियां तनाव मुक्त हो जाती हैं।
- 3) **श्वसनतंत्र को विकसित करना:** श्वसनतंत्र हमारे शरीर का एक महत्वपूर्ण तंत्र है जिसके कारण हम पूरक और रेचक क्रिया करते हैं। जिसमें फेफड़े महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। धनुरासन में छाती फैलने के कारण सांस लेने की प्रक्रिया तेज हो जाती है। मकरासन में पेट के बल लेटने से सांस की गति सामान्य होती है जिससे श्वसन क्रिया में पूरक तथा रेचक से आवागमन का अच्छा अभ्यास हो जाता है और शरीर को आराम मिलता है।
- 4) **पाचन में सहायक:** जब हम धनुरासन और मकरासन करते हैं तो गहरे खिंचाव के कारण शरीर अग्नि में वृद्धि होती है। जिसके कारण पाचन शक्ति में सुधार होता है।

3. शीर्षासन और शशांकासन

शीर्षासन—

भूमौ स्वमस्तकम् स्थाप्य, हस्तयोः कर्पूरे तथा।

पादौ खे दण्डवत कुर्यात्, कपालसनमीरितम्॥ (यो.सि.च.)

अर्थात् मस्तक, हाथ व कुहनियों के सहारे जमीन पर स्थापित करके पैर दण्ड के समान सीधे करना इसको कपालासन कहते हैं। शीर्षासन को आसनों का राजा कहा जाता है।

लाभ: मस्तिष्क यह सबसे महत्वपूर्ण अंग है जो पूरे शरीर का नियंत्रण करता है। शीर्षासन में पूरा शरीर उल्टा होने से और सर्वांगासन जैसा रक्त परिभ्रमण के लिये कोई रोक न होने के कारण मस्तिष्क को ज्यादा मात्रा में रक्त मिलता है। मस्तिष्क में स्थित पिट्युटरी इन अंतः स्त्रावी ग्रंथियों को भी इससे लाभ मिलता है। साथ ही साथ थायरॉइड व पैराथायरॉइड ग्रंथियों का कार्य भी अच्छा होता है। नाड़ी संस्थान और अंतः स्त्रावी ग्रंथियों का कार्य सुचारु रूप से चलने से उनका बाकी अंगों के साथ भी सामंजस्य बढ़ता है। रक्तचाप नियंत्रण केन्द्र, शरीर का संतुलन संभालने वाली यंत्र की कार्यक्षमता बढ़ती है। पाचन शक्ति बढ़ती है। पैर, पेट आदि का रक्त हृदय की ओर आसानी से आता है। इसी कारण व्हेरिकोज व्हेन्स जैसे विकार नहीं होते। लैंगिक शिकायतें भी दूर होती हैं। कमर और जांघें सुडौल बनती हैं और गर्दन की मांस पेशियां सुदृढ़ बनती हैं।

शशांकासन— शशांकासन में शरीर का आकार खरगोश के समान होता है। वज्रासन की स्थिति में बैठकर दोनों हाथ ऊपर उठते समय श्वास बाहर निकलते हैं, श्वास बाहर निकलते हुए सामने की ओर झुकते हैं इतना झुकते हैं की हथेलियां जमीन पर टिक जाती हैं थोड़ी देर के लिए श्वास बाहर रोक लेते हैं

लाभ: आंखों व मस्तिष्क के सभी कार्यों को पुष्ट करता है। इस को करने से शान्तिदायक प्रभाव आता है जो चिन्ता और उदासीनता को दूर करता है। इस आसन से सम्पूर्ण रीढ़ एवं पीठ की मांसपेशियों को आराम मिलता है एवं श्वास फेफड़ों के पिछले भाग में गहरा होता जाता है। पेट तक जाने वाला श्वास सहजता से पाचक अंगों की मालिश करता है।

शीर्षासन के प्रतिआसन के रूप में इसलिए किया जाता है क्योंकि —

1. **रक्तपरिसंचरण तंत्र:** परिसंचरण तंत्र में हृदय महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है जो वाहिकाओं के साथ मिलकर परिसंचरण करते हैं। परिसंचरण तंत्र की भूमिका पोषक तत्वों, हार्मोनों, ऑक्सीजन और अन्य गैसों को आपके शरीर के अंगों, मांसपेशियों और ऊतकों तक पहुंचाना है। शीर्षासन और शशांकासन से रक्त का प्रवाह मस्तिष्क तथा गर्दन की तरफ तेजी से बढ़ता है, जिससे रक्तपरिसंचरण में सुधार होता है।
2. **हृदय को आराम देना:** मस्तिष्क से यह सबसे महत्वपूर्ण अंग है जो पूरे शरीर का नियंत्रण करता है शीर्षासन में पूरा शरीर उल्टा होने से और सर्वांगासन जैसा रक्त परिवहन के लिए कोई रोकना होने से जो कि गुरुत्वाकर्षण के तरफ होता है जिसकी वजह से हृदय को मस्तिष्क तक रक्त पहुंचाने के लिए

कम कार्य करना पड़ता है और शशांक आसन में हृदय विश्राम अवस्था में आ जाता है और अगले अभ्यास के लिए सजक हो जाता है।

3. **कमर और पीठ के दबाव को कम करना:** शीर्षासन में पीठ और कंधों पर दबाव पड़ता है। शशांकासन करने से कमर और पीठ में खिंचाव कम होता है और आराम मिलता है।
4. **मानसिक शांति बनाए रखना:** जब हम शीर्षासन के बाद शशांकासन करते हैं। तो मस्तिष्क में ऑक्सीजन भरपूर मात्रा में मिलती है जो है जो मानसिक शांति और संतुलन को बढ़ावा देता है। यह ध्यान केंद्रित करने और मन को शांत करने में मदद करता है।

4. उष्ट्रासन और योग मुद्रा

उष्ट्र यानी ऊंट इस आसन में शरीर का आकार ऊंट जैसा दिखता है ।

अध्यास्य शेते पद्युग्मव्यस्तं, पृष्ठे । निधायापि घृतं कराभ्याम् ।

आकुञ्च्य सम्यग्युदरास्यगाढं, उष्ट्रं च पीठं यतयो वदन्ति ॥2 ङ ॥ २-५ ॥

उष्ट्रासन करने के लिए सर्वप्रथम वज्रासन में बैठ जाएं। फिर घुटनों से उठते हुए दोनों हाथों से पीछे की तरफ पैर के पंजो को पकड़ लीजिए।

लाभ: आसन में विशेषता है कि यह दिल के मरीजों के लिए उत्तम आसन है, इसमें जब हम पीछे झुकते हैं और हाथों को पीछे ले जाते हैं, तब हृदय से निकलने वाली सभी रक्त वाहिकाओं का विस्तार होता है। जब धमनियों में चर्बी की मात्रा बढ़ जाती है वे अवरुद्ध हो जाती हैं। उनमें रक्त का प्रवाह ठीक से नहीं होता या कम हो जाता है, तब ऐसी परिस्थितियों उष्ट्रासन करवाया जाता है।

यह आसन पाचन एवं प्रजनन प्रणालियों के लिए लाभकारी है। यह आमाशय का विस्तार करता है, पीछे झुकने से कशेरुकायें लचीली होती हैं और मेरुदण्ड के स्नायुओं का विस्तार होता है, गर्दन के अग्र भाग का पूर्ण विस्तार होता है, जिससे इस क्षेत्र के अंग स्वस्थ बनते हैं एवं थायराइड ग्रन्थि के कार्य में नियमितता आती है। योगमुद्रा करने की विधि श्वास छोड़ते हुए वज्रासन में आये। अब दोनों हाथ पीछे पीठ की ओर ले जायें व दोनों हाथ की अंगुलियाँ आपस में फंसाकर धीरे-धीरे दोनों हाथ ऊपर की ओर खींचे और सामने झुकते हुए मस्तक भूमि से स्पर्श कराने का प्रयास करें। अंतिम स्थिति में क्षमतानुसार रुकें। (योग चिकित्सा-सिद्धांत एवं व्यवहार)

अतः प्रज्ञा योग में भी योग मुद्रा का अभ्यास उष्ट्रासन के बाद किया जाता है। लाभ तंत्रिका तंत्र और मेरुदंड स्वस्थ होते हैं। रक्त संचार, पाचन शक्ति में सुधार लाता है। निरंतर अभ्यास से शरीर को लचीला और चेहरे को चमकदार बनाता है।



उष्ट्रासन का प्रतिआसन में योगमुद्रा को किया जाता है क्योंकि—

1. **प्राकृतिक अवस्था में लौटने में मदद करना:** उष्ट्रासन एक पीछे जाने वाला आसन है, जिसमें रीढ़ की हड्डी को पीछे की ओर खींचा जाता है तथा योगमुद्रा झुकने वाला आसन है जिससे रीढ़ को आराम मिलता है और उसकी प्राकृतिक अवस्था में लौटने में मदद मिलती है।
2. **फेफड़ों की क्रियाशीलता:** उष्ट्रासन छाती को खोलता है जिससे फेफड़ों में ऑक्सीजन अधिक मात्रा में पहुंचता है और श्वसन को सुधारता है। योगमुद्रा में आगे की ओर झुककर किया जाता है जिससे फेफड़ों को आराम मिलता है।
3. **पाचनतंत्र पर प्रभाव:** उष्ट्रासन के दौरान पेट पर खिंचाव होता है और आंतरिक अंगों पर दबाव पड़ता है। आंतरिक अंगों की कोशिकाएं सक्रिय हो जाती हैं इसके बाद योगमुद्रा करने से पेट और पाचन अंगों को विश्राम मिलता है, जिससे पाचनतंत्र पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।
4. **मानसिक शांति:** योगमुद्रा विश्रान्ति कारक आसन होने के कारण शरीर को विश्रान्ति प्रदान करती है जिससे मानसिक शांति बढ़ती है। उष्ट्रासन से प्राप्त होने वाली ऊर्जा को संतुलित करती है और ध्यान में सहायता करती है।

उष्ट्रासन और योगमुद्रा करना शरीर के संतुलन को बनाए रखता है और शरीर को एक पूर्णता की भावना देता है।

प्रति आसन के महत्व: योग में आसन और विपरीत आसन का अभ्यास शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए किया जाता है। हर एक आसन का एक विशेष लाभ होता है और विपरीत आसन का अभ्यास शरीर के विभिन्न हिस्सों में संतुलित बनाए रखने के लिए किया जाता है। जो मांसपेशियों को मजबूत और लचीला बनाती है। आसन और विपरीत आसन के संतुलन से हम समग्र स्वास्थ्य को प्राप्त कर सकते हैं।

जब हम एक आसन का विपरीत आसन करते हैं तो आसन के द्वारा शरीर के जिस अंग पर दबाव, तनाव उत्पन्न हुआ था प्रति आसन के द्वारा हम उसे तनाव को मुक्त करते हैं तथा गत्यात्मक आसन के अभ्यास में हमारे हृदय गति, तंत्रिका तंत्र, और मांसपेशियों पढ़ने वाले प्रभाव को हम विपरीत आसन के द्वारा विश्रान्ति देते हैं। विपरीत आसन (Counter Pose) का योगाभ्यास में महत्वपूर्ण स्थान है। यह विशेष रूप से उन आसनों के लिए महत्वपूर्ण है जो एक दिशा में खिंचाव या दबाव डालते हैं, जैसे कि पीछे जाने वाले आसन (उष्ट्रासन) के बाद आगे की ओर झुकना (योगमुद्रा)। विपरीत आसन के माध्यम से रक्त प्रवाह सामान्य होता है। यह उन आसनों के बाद महत्वपूर्ण होता है जो शरीर में रक्त प्रवाह को प्रभावित कर सकते हैं। आसन और प्रतिआसन मानसिक शांति को बढ़ावा देती, पाचन में सुधार, रीढ़ की हड्डी के स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है।

उपसंहार

आदिनाथ भगवान शिव योग के प्रवर्तक हैं। भगवान शिव ने ही मानव के जीवन में योग का बीज बोया था। प्रति आसन का अर्थ विपरीत स्थिति से होता है जो आसन के विपरीत संतुलन के रूप में कार्य करती है। यह अवधारणा योग तथा शारीरिक गतिविधियों में महत्वपूर्ण है। प्रति आसन का प्रमुख उद्देश्य शरीर को संतुलित रखना, मांसपेशियों को आराम देना और शरीर पर समान भार वितरित करना होता है।

आसन और प्रति आसन से शरीर की कार्यक्षमता कुशलता संघियों की मुड़ने की क्षमता लचीलापन बढ़ाता है। संघियों की अधिकतम मुड़ने की क्षमता अच्छे स्वास्थ्य का सूचक है। संघि का स्वास्थ्य उसकी मांसपेशियाँ अस्थि बंधन उनको मिलने वाला व्यायाम और उनका नियमित रूप से होने वाला पोषण होता है। योगाभ्यास से लचीलापन बढ़ता है। मेरुदंड या रीढ़ हमारे जीवन व्यवहार का प्रमुख आधार है। मेरुदंड जितना स्वस्थ, लचीला रहेगा उतना हमारा दैनंदिन व्यवहार सुखद और बिना कोई परेशानी से होगा। सारे योगासन और प्रति योगासन मेरुदंड से सम्बन्धित हैं। जब मेरुदंड स्वस्थ होगा तो मानसिक आचरण कार्यक्षमता यह सब उचित स्तर पर रहेगा। आसनों और प्रति आसनों के कारण पेशियों का स्वाभाविक संकोच उचित स्तर पर संतुलित हो जाता है। इसीलिए भावनाओं का संतुलन भी अपने आप हो जाता है। शिथिलीकरण में पेशी संकोच कम किया जाता है। ऐसी स्थिति

में किसी प्रकार का मानसिक तनाव नहीं रह सकता। व्यक्तित्व विकास में आसनों और प्रति आसनो का योगदान इसीलिए है कि वे हमें सही शारीरिक स्थिति और पूर्ण श्वास – प्रश्वास और योग्य स्वाभाविक संकोच प्रदान करते हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. सरस्वती, स. स. (2001)। आसन प्राणायाम मुद्रा बंध। बिहार स्कूल ऑफ योग।
2. स्वात्माराम। (2002)। हठयोग प्रदीपिका (ओ. पी. तिवारी, अनुवाद)। कैवल्यधाम।
3. घेरंड। (2003)। घेरंड संहिता (ओ. पी. तिवारी, संपादक)। कैवल्यधाम।
4. दिगंबरानंद, स्वामी। (2015)। पतंजलि योग दर्शन। कौशल प्रकाशन।
5. कृष्णमाचार्य, टी. (1998)। योग मार्ग। कृष्णमाचार्य योग मंदिरम्।
6. कुबेरनाथ, स्वामी। (1995)। हठयोग रहस्य। योग प्रकाशन।
7. गोयल, एम. एल. (2010)। योग दर्शन का वैज्ञानिक विश्लेषण। मोतीलाल बनारसीदास।
8. पोद्दार, ह. प. (2005)। योग की ओर। गीता प्रेस।
9. रामदेव, स्वामी। (2006)। प्राणायाम रहस्य। दिव्य प्रकाशन।
10. चिदानंद, स्वामी। (2012)। ध्यान योग। योगदा सत्संग सोसाइटी।
11. शिवानंद, स्वामी। (1934)। साइंस ऑफ प्राणायाम। डिवाइन लाइफ सोसाइटी।
12. नागेन्द्र, एच. आर. (2001)। योग शिक्षा। एस-वी-यास विश्वविद्यालय।
13. श्रीवास्तव, डी. के. (2011)। पतंजलि योग सूत्र। भारत भारती।