

|          |   |       |   |
|----------|---|-------|---|
| fo"k; :  |   | dk; t | 5 |
| 'kh"kd:  | yVh gpz voLFkk ds vkl u dk vH; kl -I okkkl u vkj èkujkl u               |       |   |
| fooj .k: | यह कार्य सर्वांगासन और धनुरासन के अभ्यास और उनके फायदे सीखने के लिए है। |       |   |
| l e; :   | 3 घंटे  |       |   |

### i fjp;

"एक घंटे योग का अभ्यास" कार्य में आप योग के बारे में पढ़ चुके हैं। योग, इसके फायदे और सही तरीके से योग का अभ्यास कैसे करें, आप सीख चुके हैं। इस कार्य में आप सर्वांगासन और धनुरासन का अभ्यास और इसके फायदे सीखेंगे।

'सर्वांगासन' संस्कृत का शब्द है, इसका अर्थ है 'संपूर्ण शारीरिक अवस्था'। यह पूरे शरीर पर सकारात्मक प्रभाव दिखाता है। इसमें अलग-अलग प्रकार, जैसे सलंबसर्वांगासन और सेतुबंधसर्वांगासन शामिल हैं।

सर्वांगासन पूरे शरीर को लक्षित करता है। शरीर की प्रत्येक मांसपेशी कार्य के लिए बाध्य होती है। इस क्रम में शरीर के सभी संबंधित अंग और ग्रंथियाँ उत्तेजित होती हैं। यह आसन करने के दौरान गुरुत्व का जो विपरित प्रभाव शरीर महसूस करता है, वही सर्वांगासन का सबसे बड़ा असर होता है। सर्वांगासन शरीर को अनुकूल बनाता है और शरीर के सभी कार्यों में सुधार करता है। रक्त संचार और ऊर्जा प्रवाह में वृद्धि के अलावा तंत्रिकातंत्र में मजबूती, सर्वांगासन के कुछ फायदे हैं। इससे फेफड़ों को भी काफी फायदा होता है, क्योंकि यह फेफड़ों के दोनों, ऊपरी और निचले हिस्सों में ऑक्सीजन की आपूर्ति सुनिश्चित करता है। यह थाइराइड के कार्य को प्रोत्साहित कर शरीर के चयापचय में सुधार करता है। यह फेफड़े में सूजन, दमा, नाक में रक्त के जमाव और गले में संक्रमण जैसे श्वसन संबंधी विकारों को कम करने में भी काफी मददगार होता है।

धनुरासन में शरीर धनुष का आकार ले लेता है, इसलिए इसे धनुष आसन कहा जाता है। जिस तरह तीरंदाजी में धनुष तन जाता है, उसी तरह इस आसन में पूरा शरीर भी खिंच जाता है। इस मुद्रा को धनुरासन कहा जाता है, क्योंकि यह तीरंदाज के धनुष की तरह दिखता है। धड़ और पैर धनुष के मुख्य भाग और हाथ डोर की तरह होते हैं।

धनुष मुद्रा, अंग-विन्यास सुधारने और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने का अच्छा अभ्यास है। यकृत और छोटी एवं बड़ी आंत जैसे एन्जाइम बनाने वाले अंगों पर धनुरासन का अच्छा प्रभाव पड़ता है। इस मुद्रा में शरीर का पूरा अगला हिस्सा, एड़ियाँ, पेट एवं वक्ष और गर्दन, खिंचते हैं। यह अंगों के लिए अच्छा होता है और हाथों एवं पैरों में रक्त संचार को बेहतर बनाता है।

इस कार्य के दौरान आप सर्वांगासन और धनुरासन करने की प्रक्रिया और इनके बारे में सीखेंगे।

अब फाइलों को पढ़ने, वीडियो देखने और आसन की मुद्राएँ करने का वक्त है।

## funƙ k

1. फाइलें पढ़ें।
2. सर्वांगासन और धनुरासन का वीडियो देखें और अपने कोर ग्रुप में एक साथ अभ्यास करें।

Qkby8

F1: सर्वांगासन और अर्धसर्वांगासन योग, [www.yogvani.com](http://www.yogvani.com)

F2: धनुरासन योग, [www.yogvani.com](http://www.yogvani.com)

F3: “Sarvangasana-Shoulder Stand pose” video from  
[www.youtube.com/watch?v=0vrRAmRun5s](http://www.youtube.com/watch?v=0vrRAmRun5s)

F4: “Dhanurasan” video from  
[www.youtube.com/watch?v=MqLqE8yd\\_uo](http://www.youtube.com/watch?v=MqLqE8yd_uo)