

योगासन सम्बन्धी सावधानियाँ (Precautions for doing Yogasans)

योगासनों को उचित प्रकार से करने पर चमत्कारिक लाभ प्राप्त होते हैं परन्तु इसके लिए इनका अभ्यास सही कार्य प्रणाली के आधार पर ही करना चाहिए। एक साधक को योगासनों का अभ्यास करने के लिए निम्नलिखित आवश्यक बातों पर ध्यान देना चाहिए—

1. योगासन हमेशा प्रातःकाल के समय शौचादि से निवृत्त होकर करने चाहिए। यदि स्नान भी पहले कर लें तो और भी अच्छा है। सायंकाल के स्थान पर प्रातःकाल आसन के बाद स्नान करना चाहिए।
2. योगासन करने के तुरन्त बाद स्नान नहीं करना चाहिए। आधा घंटा विश्राम करने के बाद ही स्नान करना चाहिए।
3. योगासन का स्थान साफ-सुथरा, शान्त एवं स्वच्छ वायुमंडल वाला होना चाहिए। योगासन बन्द कमरे में नहीं करना चाहिए। घर की छत पर, पार्क में, घर के बरामदे में किसी बाग-बगीचे

में किसी ऐसे खुले स्थान पर करना चाहिए जहाँ शुद्ध वायु का आवागमन होता हो।

4. योगासन करने की भूमि समतल होनी चाहिए। यदि घास वाली भूमि हो तो कुछ बिछाने की आवश्यकता नहीं है। अन्यथा दरी, कम्बल या चादर बिछाकर आसन करना चाहिए।

5. आसन करते समय ऐसे वस्त्र धारण करने चाहिए जिससे आसन करने में कोई असुविधा न हो। जहाँ तक हो सके उचित लगने वाले कम-से-कम वस्त्र धारण करने चाहिए।

6. योगासन करने से पहले व्यक्ति को मनोवैज्ञानिक रूप से तैयार होना चाहिए अर्थात् आसनों के प्रति उसके मन में पूर्ण आस्था होनी चाहिए।

7. किसी योग्य अनुभवी से सीखकर उसकी देखरेख में योगासन का अभ्यास करना चाहिए।

8. ज्वर से ग्रस्त, बीमार या दुर्बल, हृदय या रक्तचाप जैसे कठिन रोगों से पीड़ित व्यक्ति को एवं गर्भवती महिलाओं को भी किसी योग्य व्यक्ति को देखरेख में आसन करना चाहिए।

9. बहुत थकावट होने पर, चिड़चिड़ापन होने पर या बहुत दिनों से कुछ खाया-पिया न हो तो उस समय आसन नहीं करना चाहिए।

10. आसन करते समय झटके नहीं लगाने चाहिए। धीरे-धीरे से अंगों की स्थिति में परिवर्तन लाते हुए आसन करना चाहिए।

11. यदि हो सके तो एक आसन में एक मिनट तक स्थित रहना चाहिए। धीरे-धीरे आवश्यकतानुसार यह समय बढ़ाया जा सकता है।

12. शरीर की मांसपेशियों व जोड़ों को खुलने में समय लगता है, अतः आसनों का अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाया जाए। एकदम से किसी अंग को मोड़ने का प्रयास नहीं करना चाहिए।

13. आसन करते समय श्वास नाक से ही लेनी चाहिए, मुख से नहीं लेनी चाहिए।

14. आसन करते समय एकाग्रचित होना चाहिए, इधर-उधर ध्यान को आकर्षित नहीं करना चाहिए।

15. प्रत्येक आसन के बाद कुछ क्षण विश्राम करना चाहिए। सभी आसनों को करने के पश्चात् 'शवासन' करना चाहिए। इससे थकावट नहीं आ पाती है।

16. जहाँ तक हो सके हल्का, सुपाच्य भोजन करना चाहिए।

17. प्रतिदिन नियमपूर्वक, निश्चित समय पर योगासनों का अभ्यास करना चाहिए।