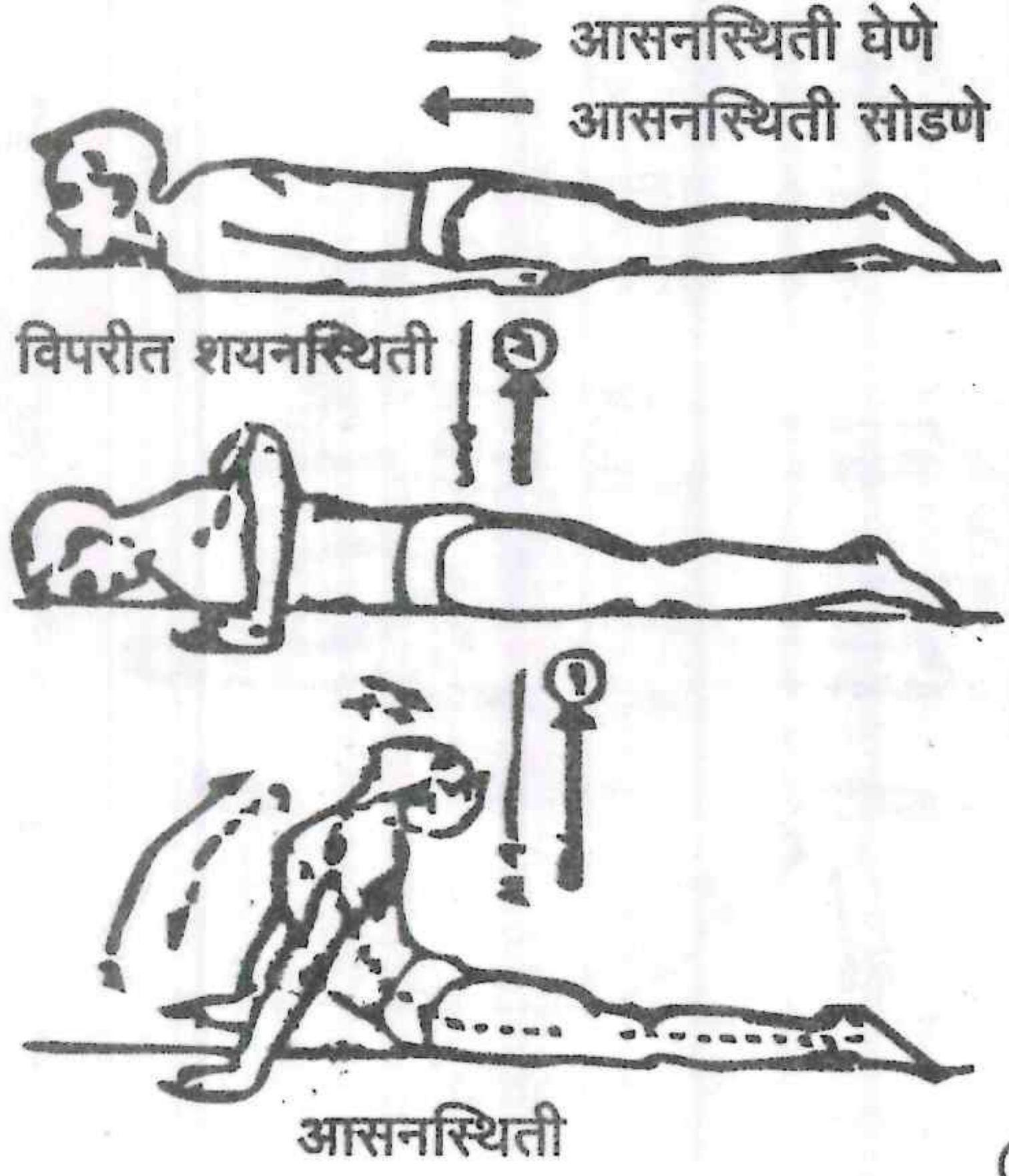


Extension Exercises

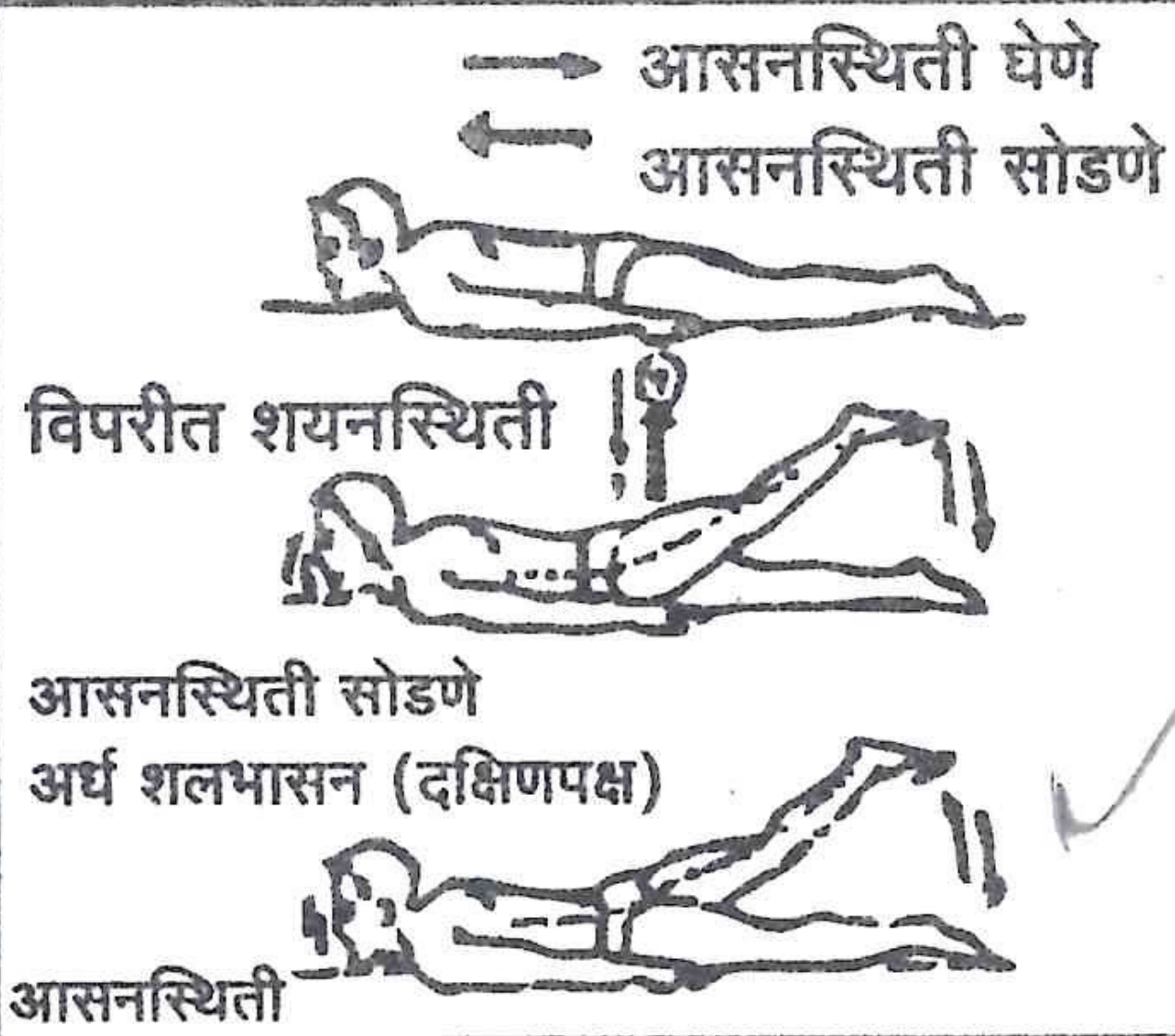
- १) हात खाली आणुन कोपऱ्यात वाकवा. तळहात शेवटच्या बरगड्यांपाशी जमिनीवर ठेवा. कोपर शरीराच्या अगदी जवळ.

भुजंगासन



- २) श्वास घेत आधी डोकं वर उचला. मग हातानं फारसा जोर न लावताच छाती सावकाश वर उचला. (नाग फणा काढतो त्याप्रमाणे) नाभीपर्यंतचा भाग वर उचला. पाठीच्या कण्याला सुंदर गोलाकार येऊ द्या.

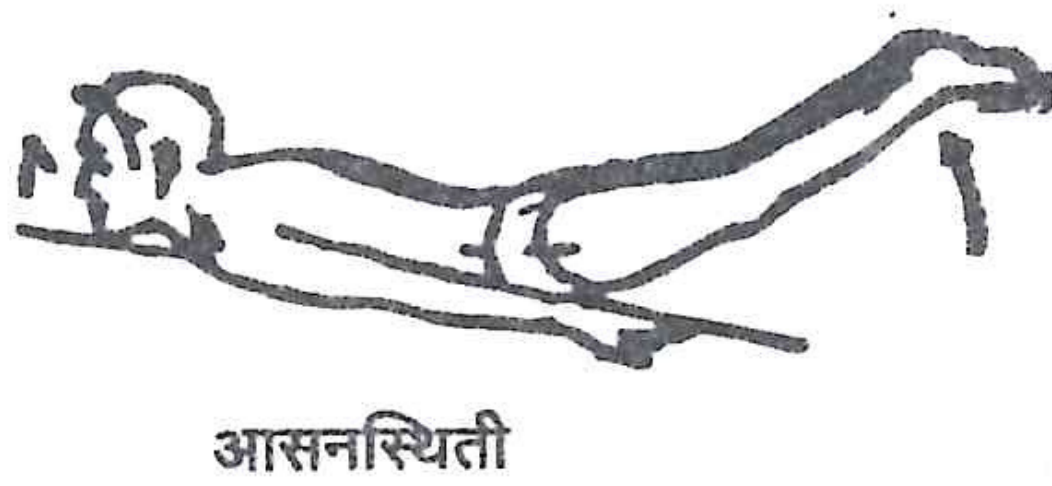
- ३) काही वेळ श्वसन करीत थांबा. निश्वास सोडत उलट क्रमानं सावकाश स्थितीत या.



अर्ध शलभासन

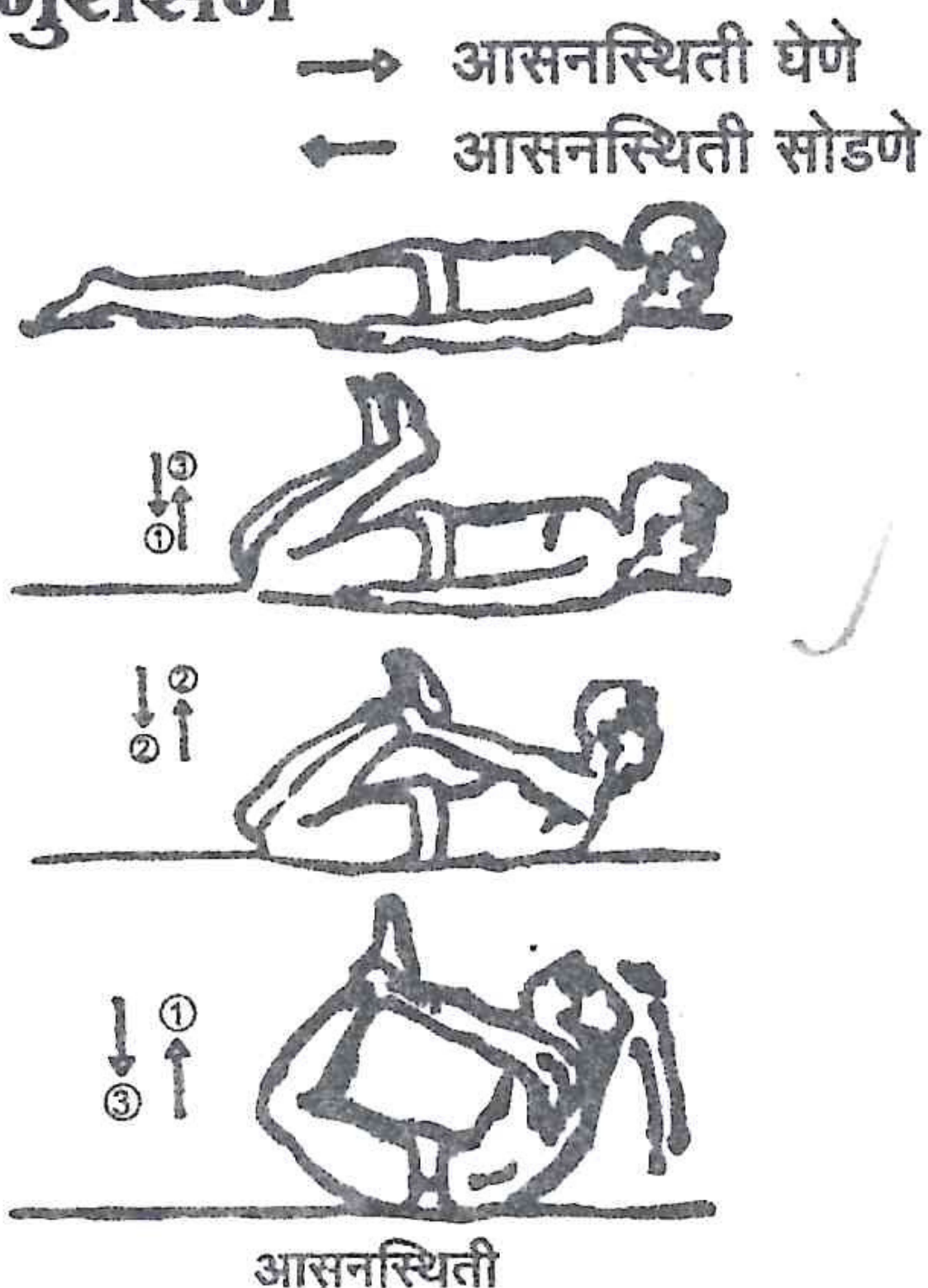
- १) श्वास सोडा व श्वास घेत पाय गुडघ्याला न वाकवता सरळ ठेवून कमरेपासून सावकाश वर उचला.
- २) पायाचे चवडे मागच्या दिशेने ताणून घ्या. व श्वसन संथपणे सुरु ठेवा.
- ३) श्वास सोडत सोडत संथपणे डावा पाय खाली आणुन जमिनीवर टेकवा व विपरीत शयन स्थितीत या.

शलभासन(पूर्ण)



- १) श्वास सोडा श्वास घेत दोन्ही पाय गुडघ्यात न वाकवता सरळ ठेवून कमरेपासून सावकाश वर उचला.
- २) पायाचे चवडे मागच्या दिशेने ताणून घ्या व श्वसन संथपणे सुरु ठेवा.
- ३) श्वास सोडत सोडत संथपणे दोन्ही पाय खाली आणून जमिनीवर टेकवा व विपरीत शयनस्थिती घ्या.

धनुरासन

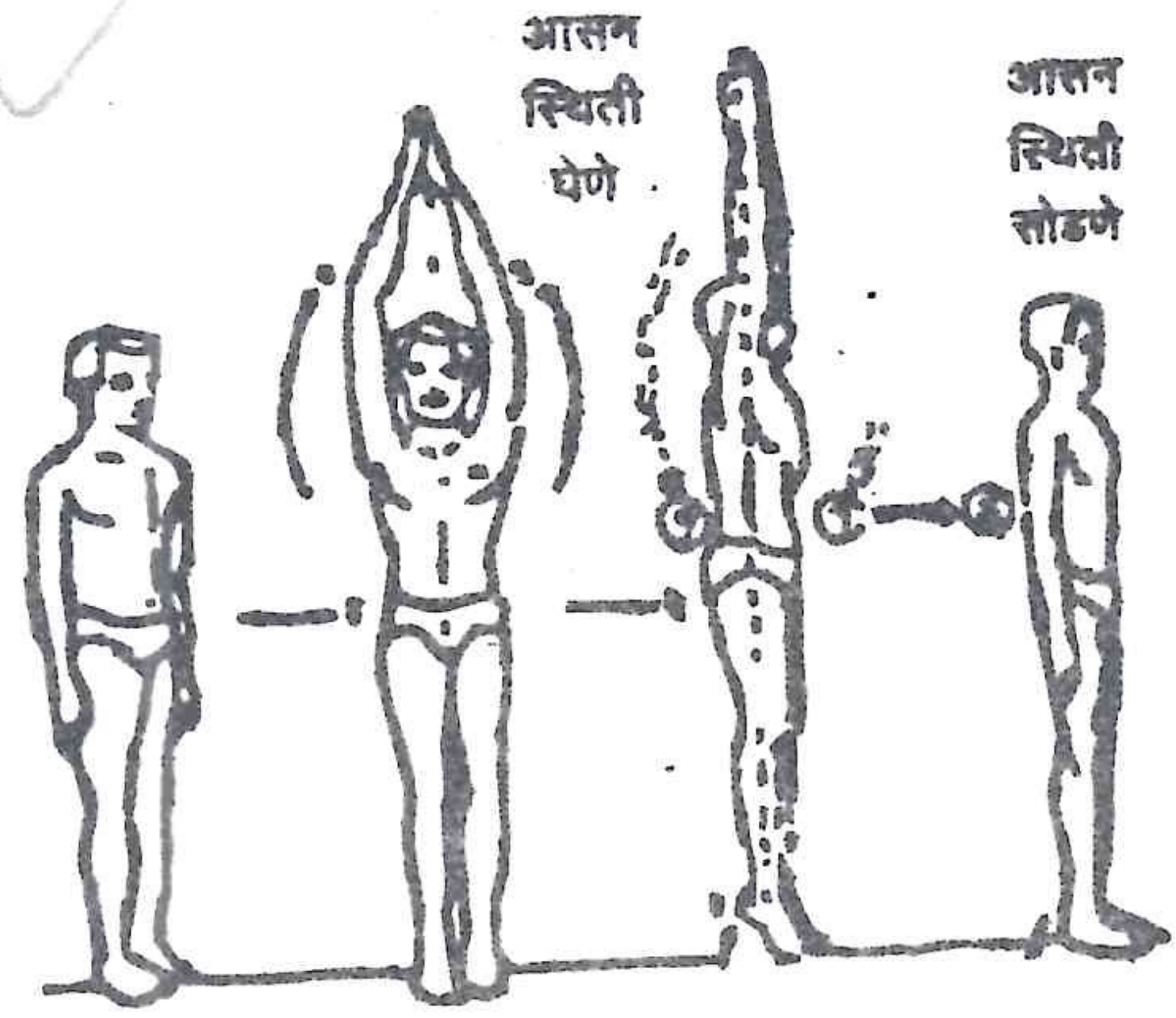


- १) दोन्ही पाय गुडघ्यात वाकवा व दोन्ही गुडघे साधारणतः ६ ते ८ इंच दुर ठेवा.
- २) दोन्ही हातांनी दोन्ही पाय मागे घोट्याजवळ घट्ट पकडा.
- ३) श्वास सोडा व श्वास घेत घेत हातांनी पाय व पायांनी हात ओढून वर उचला व संपूर्ण शरीर ताणले जाऊ द्या.
- ४) संथ श्वसन चालू ठेवून २ ते ५ सेकंद याच स्थितीत रहा.
- ५) श्वास सोडत सोडत दोन्ही गुडघे, खांदे व हनुवटी हळूहळू जमिनीवर टेकवा.
- ६) घोट्याजवळील दोन्ही हात सोडून ते पुर्वीच्या जागेवर न्या. ७) गुडघ्यात वाकवलेले पाय सरळ करा व नियमित शयनस्थितीत या.

* दंडस्थितीतील आसने *

- १) दंडस्थितीत (सरळ उभे राहून) श्वास घेत दोन्ही हात बाजूने वर नेऊन तळवे नमस्कार केल्याप्रमाणे जोडून डोक्याचे वर सरळ ठेवा.
- २) टाचा वर उचलून चवड्यावर उभे रहा. शरीर वर ताणून घ्या आणि श्वसन संथपणे चालू ठेवा. याच स्थितीत २ ते ५ सेकंद थांबा.
- ३) दोन्ही टाचा सावकाश जमिनीवर टेकवा.
- ४) श्वास सोडत सोडत हात बाजूने खाली आणा व दंडस्थितीत या.

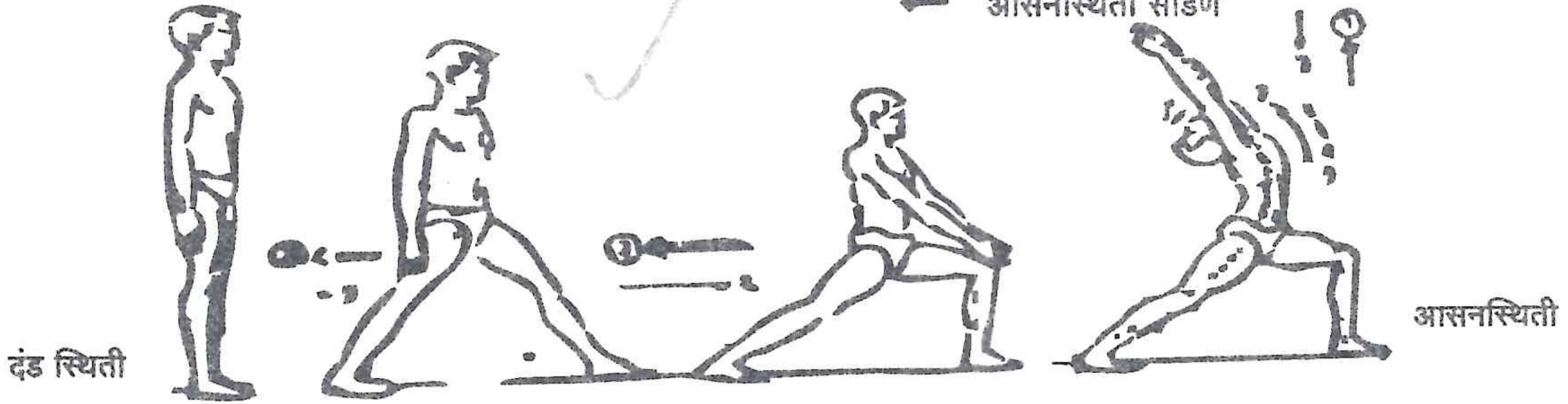
वृक्षासन



दंड स्थिती

वीरासन

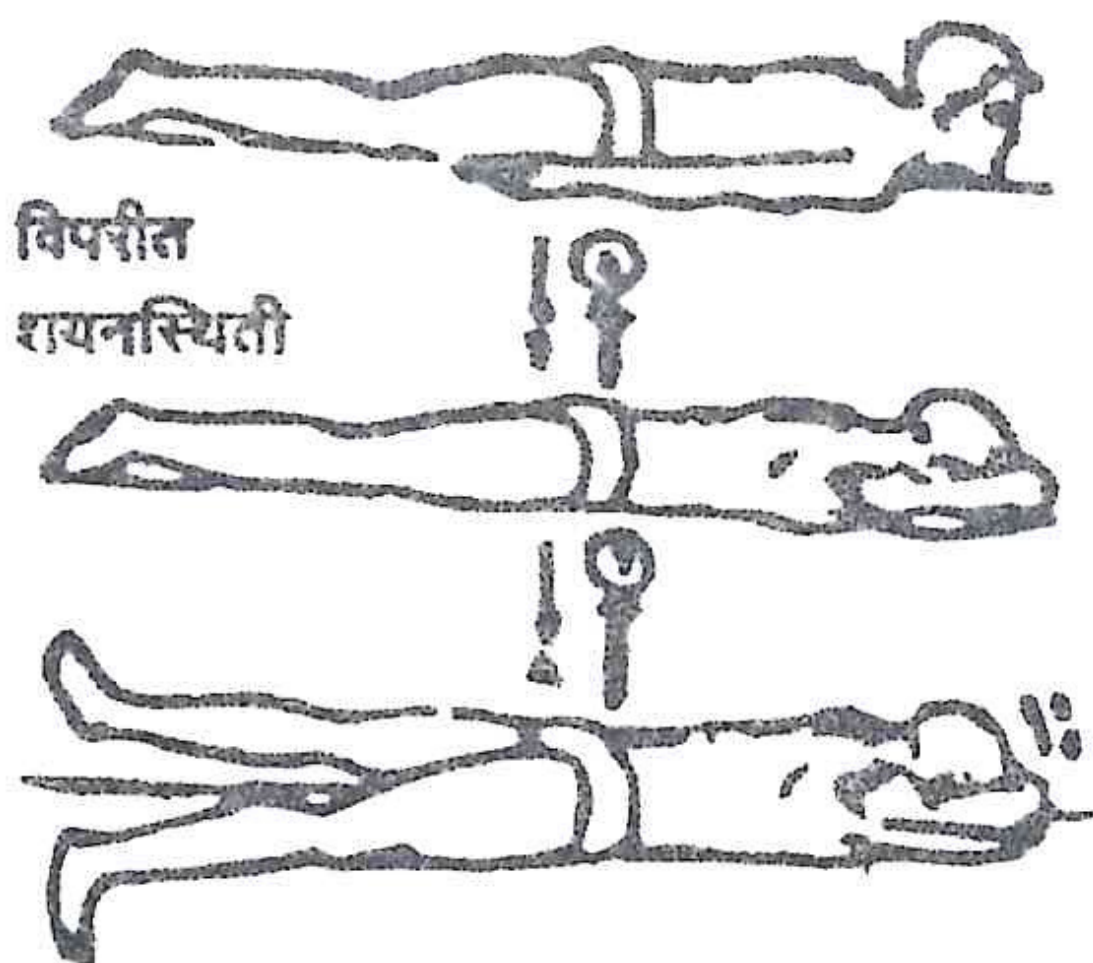
→ आसनस्थिती घेणे
← आसनस्थिती सोडणे



- १) दंडस्थितीत या. डावा पाय पुढे टाकून डावे पाऊल शरीरापासून जास्तीत जास्त दूर अंतरावर ठेवा. २) उजव्या पायाचा चवडा उजवीकडे फिरवा. ३) दोन्ही हातांचे तळवे नमस्कार केल्याप्रमाणे एकमेकाला जोडा व ते डाव्या गुडघ्यावर ठेवा आणि डाव्या पायाची मांडी व पोटरी यात काटकोन होईल इतके गुडघ्यात खाली वाका. उजवा पाय सरळ ठेवा. ४) जोडलेले हात तसेच वर उचलून डोक्यावरून मागच्या दिशेने न्या हात कोपऱ्यात न वाकवता मान मागे टाका व दृष्टी मागच्या दिशेने खाली स्थिर ठेवा. याच स्थितीत २ ते ५ सेकंद रहा. ५) शरीराचा तोल सांभाळून जोडलेले हात डाव्या गुडघ्यावर आणा दृष्टी समोर स्थिर ठेवा. ६) गुडघ्या सरळ करून दोन्ही हात पूर्व स्थितीला आणा. ७) उजवा चवडा पुर्ववत सरळ ठेवा. ८) डावा पाय जवळ आणून दंडस्थितीत या. ९) याच प्रमाणे उजवा पाय पुढे टाकून हे आसन करा.

मकासन

→ आसनस्थिती घेणे
← आसनस्थिती सोडणे

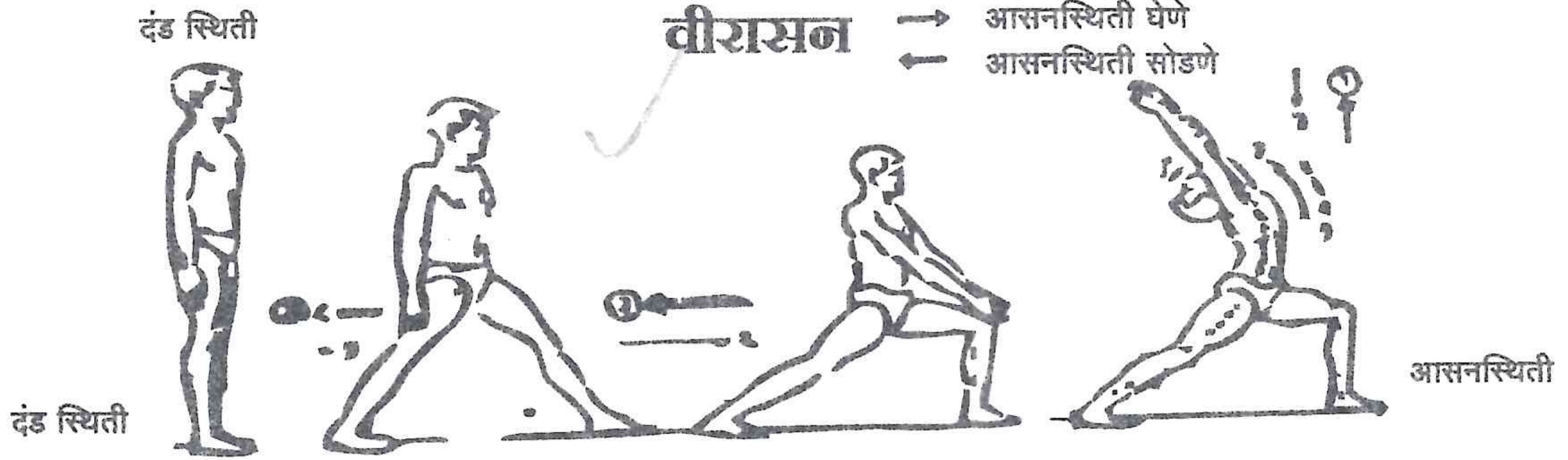
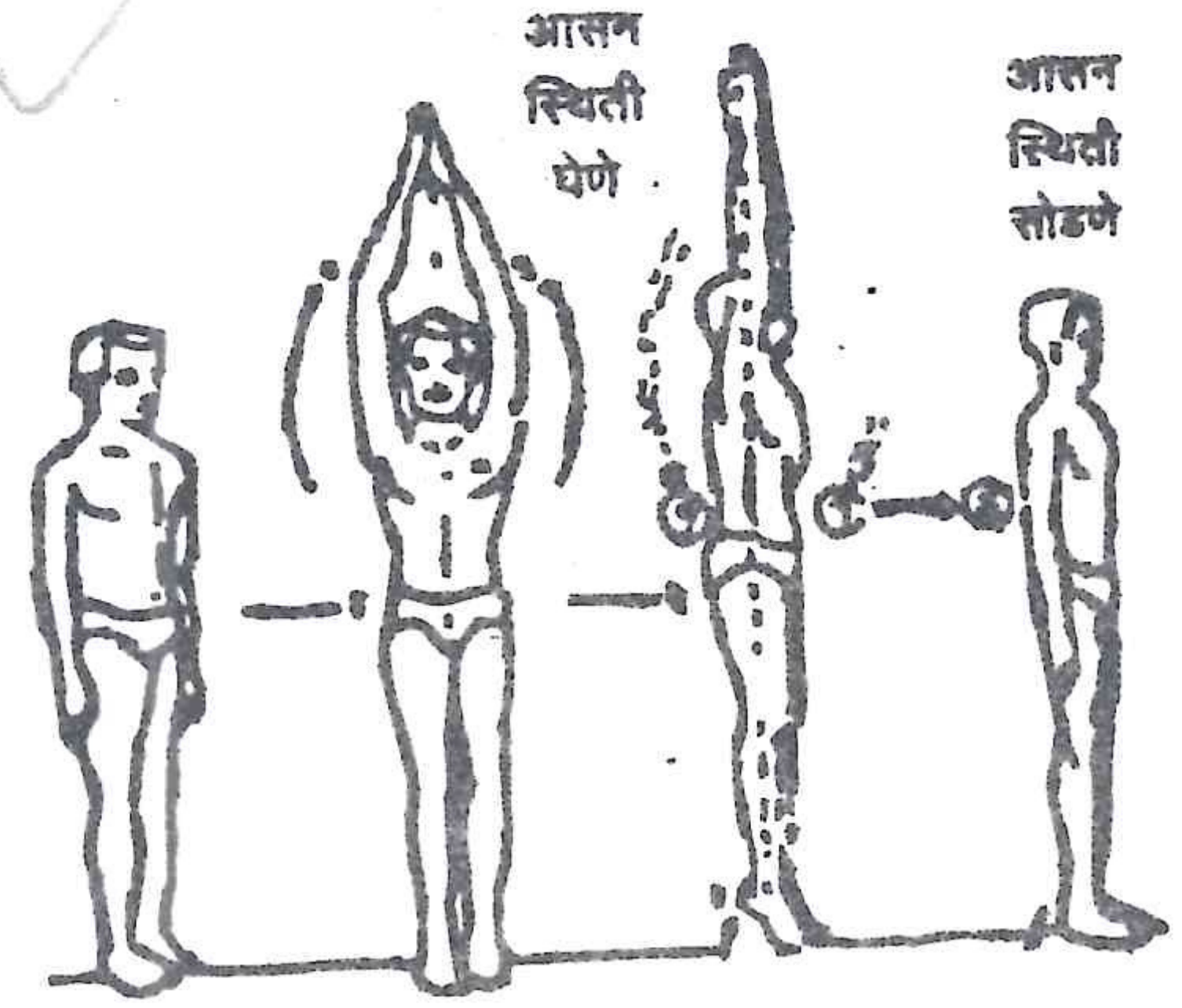


- १) दोन्ही हाताची घडी कपाळाखाली आणून कपाळ त्यावर ठेवा व मान ढिली सोडा.
- २) दोन्ही पायांमध्ये साधारणपणे १ फूट अंतर ठेवा. टाचा आतील बाजुला व चवडे बाहेरच्या दिशेला वळवून पाय ढिले सोडा.
- ३) शरीर पूर्णपणे ढिले सोडा. शरीराचा जास्तीत जास्त भाग जमिनीवर टेकवून संथपणे श्वसन चालू ठेवा.
- ४) याच अवस्थेत २ ते ५ सेकंद थांबा.
- ५) पाय जुळवून घ्या.
- ६) हाताची घडी सोडून हात पुर्वप्रमाणे मागे न्या व विपरीत शयनस्थितीत या.

* दंडस्थितीतील आसने *

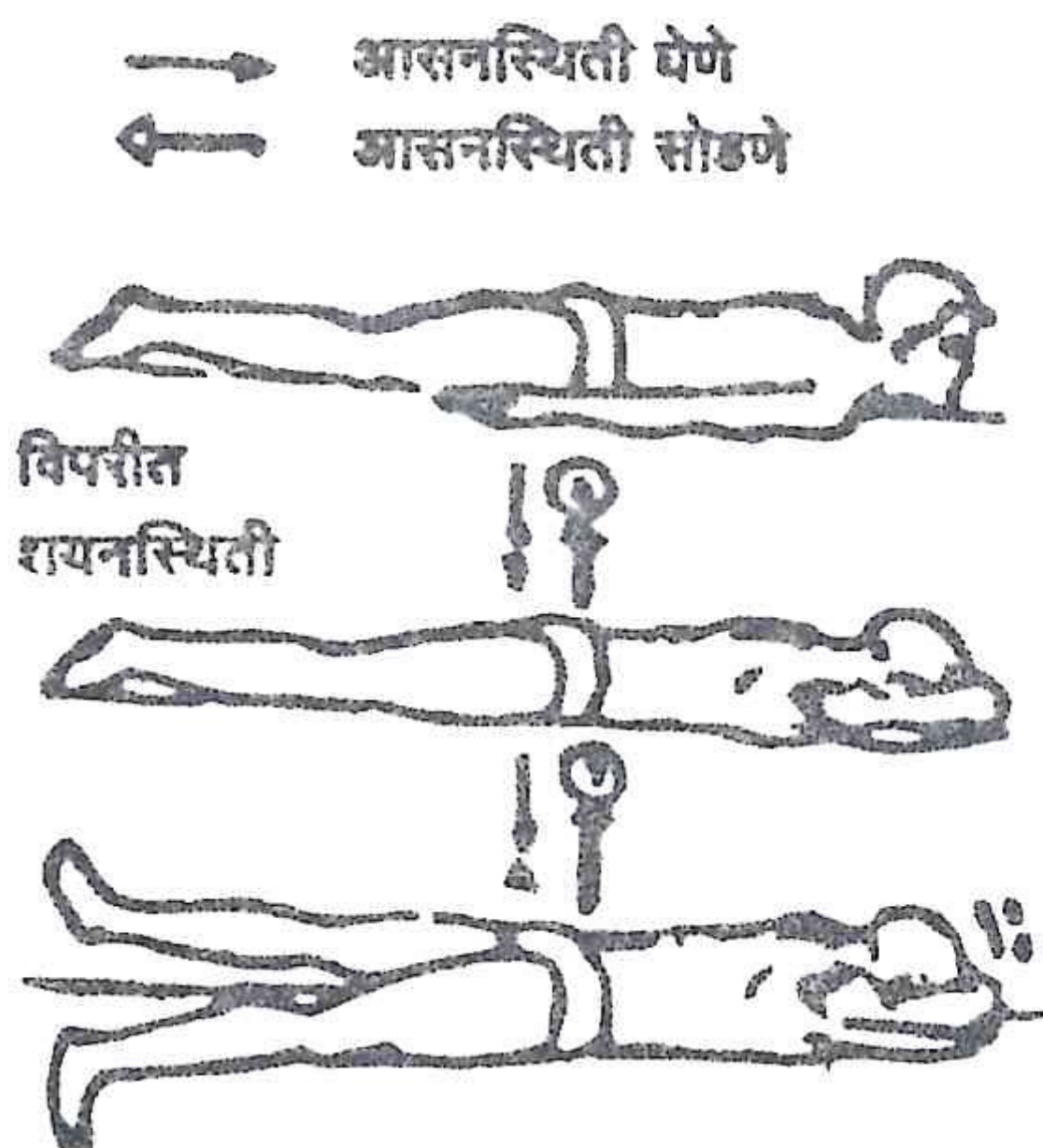
- १) दंडस्थितीत (सरळ उभे राहून) श्वास घेत दोन्ही हात बाजूने वर नेऊन तळवे नमस्कार केल्याप्रमाणे जोडून डोक्याचे वर सरळ ठेवा.
- २) टाचा वर उचलून चवड्यावर उभे रहा. शरीर वर ताणून घ्या आणि श्वसन संधपणे चालू ठेवा. याच स्थितीत २ ते ५ सेकंद थांबा.
- ३) दोन्ही टाचा सावकाश जमिनीवर टेकवा.
- ४) श्वास सोडत सोडत हात बाजूने खाली आणा व दंडस्थितीत या.

वृक्षासन



- १) दंडस्थितीत या. डावा पाय पुढे टाकून डावे पाऊल शरीरापासून जास्तीत जास्त दूर अंतरावर ठेवा. २) उजव्या पायाचा चवडा उजवीकडे फिरवा. ३) दोन्ही हातांचे तळवे नमस्कार केल्याप्रमाणे एकमेकाला जोडा व ते डाव्या गुडघ्यावर ठेवा आणि डाव्या पायाची मांडी व पोटरी यात काटकोन होईल इतके गुडघ्यात खाली वाका. उजवा पाय सरळ ठेवा. ४) जोडलेले हात तसेच वर उचलून डोक्यावरून मागच्या दिशेने न्या हात कोपऱ्यात न वाकवता मान मागे टाका व दृष्टी मागच्या दिशेने खाली स्थिर ठेवा. याच स्थितीत २ ते ५ सेकंद रहा. ५) शरीराचा तोल सांभाळून जोडलेले हात डाव्या गुडघ्यावर आणा दृष्टी समोर स्थिर ठेवा. ६) गुडघ्या सरळ करून दोन्ही हात पूर्व स्थितीला आणा. ७) उजवा चवडा पुर्ववत सरळ ठेवा. ८) डावा पाय जवळ आणून दंडस्थितीत या. ९) याच प्रमाणे उजवा पाय पुढे टाकून हे आसन करा.

मकासन



- १) दोन्ही हाताची घडी कपाळाखाली आणून कपाळ त्यावर ठेवा व मान ढिली सोडा.
- २) दोन्ही पायांमध्ये साधारणपणे १ फूट अंतर ठेवा. टाचा आतील बाजुला व चवडे बाहेरच्या दिशेला वळवून पाय ढिले सोडा.
- ३) शरीर पूर्णपणे ढिले सोडा. शरीराचा जास्तीत जास्त भाग जमिनीवर टेकवून संधपणे श्वसन चालू ठेवा.
- ४) याच अवस्थेत २ ते ५ सेकंद थांबा.
- ५) पाय जुळवून घ्या.
- ६) हाताची घडी सोडून हात पुर्वीप्रमाणे मागे न्या व विपरीत शयनस्थितीत या.