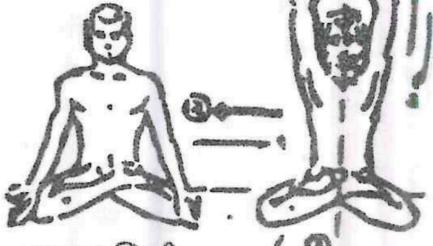


# Flexion Exercises

## शरणागत मुद्रा

→ आसनस्थिती घेणे

← आसनस्थिती सोडणे



पदासन स्थिती



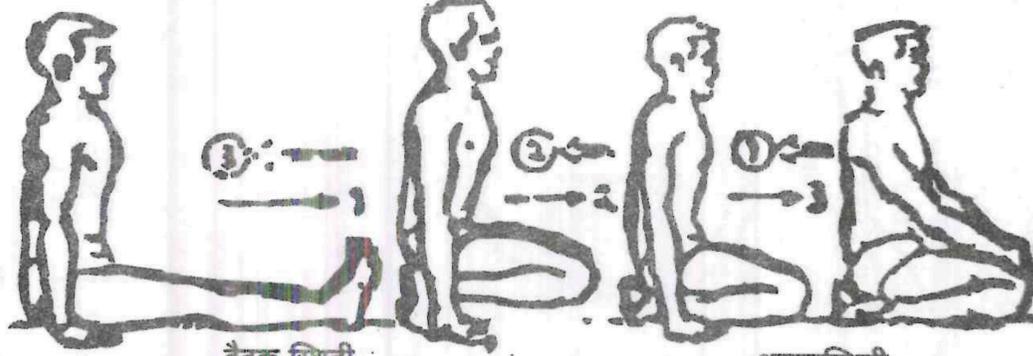
आसनस्थिती

- १) पदासन स्थिती घेऊन श्वास घेत दोन्ही हात बाजूने डोक्यावर नेऊन नमस्कार केल्याप्रमाणे एकमेकांना जोडा.
- २) श्वास सोडा व कमरेत खाली वाकून कपाळ जमिनीवर टेकवा. हात जोडलेल्या स्थितीत सरळ ठेवून शरीरापासून जास्तीत जास्त लांबवर जमिनीवर टेकवा खाली वाकण्याची क्रिया पूर्ण झाल्यावर श्वसन नेहमीप्रमाणे संधपणे चालू ठेवा. याच स्थितीत २ ते ५ सेकंद थांबा.
- ३) श्वास घेत घेत कमरेत सरळ व्हा. दोन्ही हात व मान वर उचला. हात डोक्यावर ताणूनच ठेवा.
- ४) श्वास सोडत सोडत दोन्ही हात बाजूने खाली आणून ज्ञानमुद्रेत ठेवा.

## वज्रासन

→ आसनस्थिती घेणे

← आसनस्थिती सोडणे



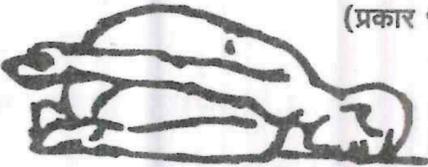
बैठक स्थिती

आसनस्थिती

- १) डावा व उजवा पाय गुडघ्यात वाकवून कमरेजवळ आणा व चवड्यावर बसा.
- २) दोन्ही गुडघे जमिनीवर टेकवा व चवडे मागच्या दिशेने पसररी पायाचे अंगठे एकमेकांना चिकटलेले ठेवा. टाचा बाहेरच्या दिशेने पसरा. दुर पसरलेल्या टाचा व एकमेकांना जोडलेले अंगठे यांच्या योगाने होणाऱ्या खळग्यामध्ये बैठक टेकून सरळ बसा.
- ३) दोन्ही हात गुडघ्यावर पालथे ठेवा. दृष्टी समोर स्थिर ठेवून श्वसन संधपणे चालू ठेवा. याच स्थितीत शक्य तितका वेळ बसा.
- ४) हात गुडघ्यावरून उचलून बाजूला ठेवा.
- ५) गुडघे व टाचा उचलून चवड्यावर बसा.
- ६) दोन्ही हाताचे पंजे पावलांच्या बाजूला जमिनीवर टेकवून त्यावर शरीराचा तोल सांभाळून डावा पाय पुढे सरळ करा. मग उजवा पाय सरळ करा व बैठक स्थितीत या.

## वज्रासन योगमुद्रा

(प्रकार १)



आसनस्थिती

(प्रकार २)



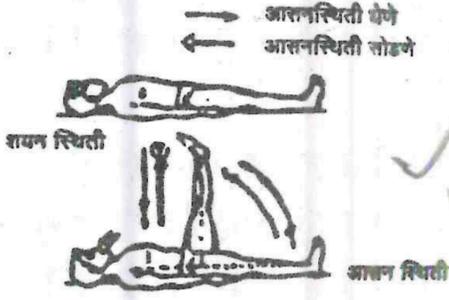
आसनस्थिती

- १) वज्रासन स्थिती घेऊन श्वास घेत दोन्ही हात पाठीमागे नेऊन डाव्या हाताचे मनगठ उजव्या हाताने पकडा. दोन्ही हात कोपऱ्यात न वाकवता सरळ ठेवा.
- २) श्वास घ्या व श्वास सोडत कमरेत पुढे वाकून कपाळ जमिनीवर टेकवण्याचा प्रयत्न करा. संध श्वसन घेत २ ते ५ सेकंद याच अवस्थेत रहा.
- ३) श्वास घेत घेत कमरेत सरळ व्हा.
- ४) पाठीमागे नेलेले हात पुढे आणून गुडघ्यावर ठेवा.

# Flexion Exercises

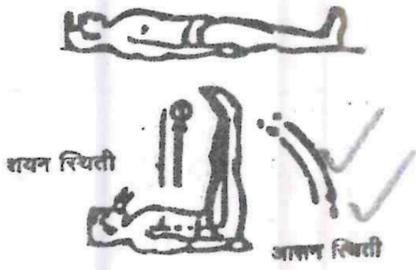
## \* शयनस्थितीतील आसने \*

### उत्तानपादासन (एकपाद)



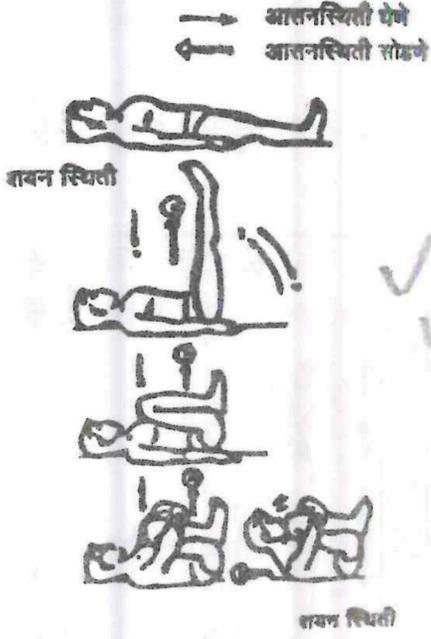
- १) श्वास सोडा व श्वास घेत घेत पाय गुडघ्यात न वाकवता सरळ सावकाश वर उचला व जमिनीशी काटकोनात आणून स्थिर ठेवा. २) संथ श्वसन करीत २ ते ५ सेकंद याच स्थितीत रहा. ३) श्वास सोडत सावकाश डावा पाय खाली आणून जमिनीवर ठेवा. ४) याच पद्धतीने उजव्या पायाने ही आसनस्थिती घ्या व सोडा.

### उत्तानपादासन (द्विपाद)



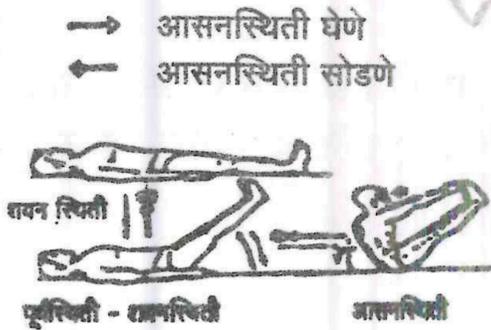
- १) श्वास सोडा व श्वास घेत घेत दोन्ही पाय जोडलेल्या स्थितीतच संथ गतीने वर उचला व जमिनीशी काटकोनात आणून स्थिर ठेवा.
- २) संथ श्वसन करीत २ ते ५ सेकंद याच स्थितीत रहा.
- ३) श्वास सोडत सावकाश दोन्ही पाय खाली आणून जमिनीवर ठेवा.

### पवन मुक्तासन



- १) श्वास सोडा व श्वास घेत दोन्ही पाय वर उचलून गुडघ्यात वाकवून घडी करून पोटावर ठेवा. दोन्ही पायाचे गुडघे व चवडे एकमेकांना जुळवून ठेवा.
- २) दोन्ही हातांनी पायांना घट्ट मिठी मारा व पायांच्या आधाराने पोट दाबून ठेवा.
- ३) मान वाकवून डोके वर उचला व हनुवठी दोन गुडघ्यांच्यामध्ये दाबून बसवा. संथ श्वसन करीत २ ते ५ सेकंद याच स्थितीत थांबा.
- ४) श्वास सोडत सोडत मान सरळ करून जमिनीवर ठेवा.
- ५) हाताची मिठी सोडून ते पुर्ववत स्थितीत आणा.
- ६) श्वास घेत दोन्ही पाय जमिनीशी ९० अंशाच्या कोनात उभे करा. ७) श्वास सोडत सोडत पाय सावकाश खाली आणून जमिनीवर टेकवा व शयनस्थितीत या.

### नौकासन



- १) श्वास सोडा व श्वास घेत घेत दोन्ही पाय सावकाश वर उचला व जमिनीशी ४५ अंशाचा कोन होईल इतक्या उंचीवर स्थिर ठेवा.
- २) श्वास रोखून ठेवा याच अवस्थेत खांदे व पाठ वर उचला व हातांनी वर उचललेल्या पायांचे अंगठे पकडा. संथ श्वसन करीत याच स्थितीत २ ते ५ सेकंद रहा.
- ३) श्वास सोडत सोडत हातांनी पायांचे अंगठे सोडून हात, पाठ व डोके जमिनीवर टेकवा.
- ४) श्वास सोडण्याची क्रिया तशीच चालू ठेवून दोन्ही पाय सावकाश जमिनीवर टेकवा व शयनस्थितीत या.

# Flexion Exercises

## पर्वतासन

### \* बैठक स्थितीतील आसने \*

- आसनस्थिती घेणे  
← आसनस्थिती सोडणे



पद्मासन स्थिती

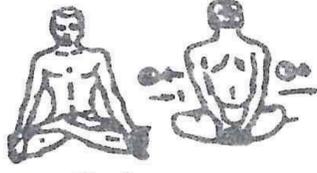


आसनस्थिती

- पद्मासन स्थितीत दोन्ही हात खांद्याच्या पातळीत समोर उचलून त्यांची बोटे एकमेकांत अडकवा. हातांची बोटे पंजाच्या बाहेरील बाजूस राहू द्या.
- याच स्थितीत हात डोक्यावर न्या व मनगटात फिरवून हाताचे तळवे ऊर्ध्व दिशेला करून हाताच्या आधाराने संपूर्ण शरीर वरच्या दिशेने ताणून घ्या. संध श्वसन करीत २ ते ५ सेकंद स्थिर रहा.
- शरीरावरील ताण कमी करून दोन्ही हात मनगटात फिरवून खांद्याच्या रेषेत आणा.
- दोन्ही हात गुडघ्यावर ठेवून ज्ञानमुद्रा करा.

## पद्मासन (योगमुद्रा)

- आसनस्थिती घेणे  
← आसनस्थिती सोडणे



पद्मासन स्थिती

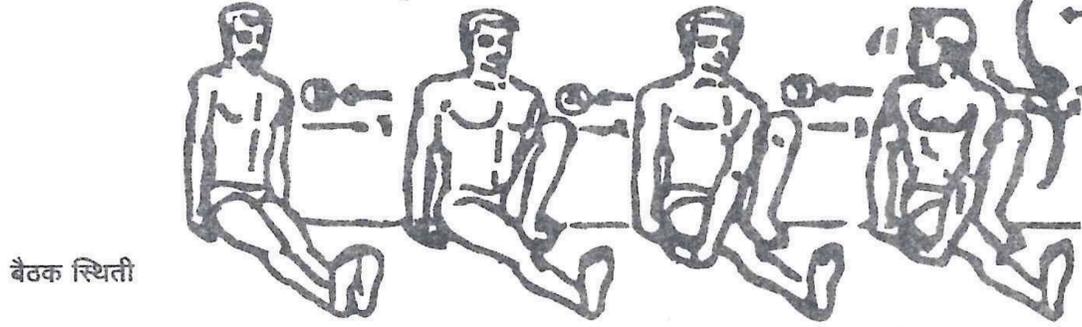


आसनस्थिती

- पद्मासन स्थितीत श्वास घेत दोन्ही हात पाठीमागे नेवून तळवे बाहेरच्या दिशेने राहतील अशा प्रकारे दोन्ही हातांचे अंगठे एकमेकांत अडकवा. दोन्ही हात कोपरा न वाकवता सरळ ठेवा.
- श्वास सोडत सोडत कमरेत पुढे वाकून कपाळ जमिनीवर टेकवा. संध श्वसन चालू ठेवा. याच स्थितीत २ ते ५ सेकंद थांबा.
- श्वास घेत घेत कमरेत सरळ व्हा.
- पाठीमागे नेलेले हात पुढे आणून गुडघ्यावर ठेवून ज्ञानमुद्रा करा.

## वक्रासन

- आसनस्थिती घेणे  
← आसनस्थिती सोडणे



बैठक स्थिती

आसनस्थिती

- बैठक स्थितीत बसून डावा पाय गुडघ्यात पुर्ण वाकवून त्याची टाच डाव्या मांडीजवळ येईल. अशा पध्दतीने शरीराशेजारी उभा करा. चवडा व टाच पुर्णपणे जमिनीवर टेकलेली ठेवा. त्या पायाची मांडी व गुडघ्या छातीला टेकवून ठेवा.
- डावा हात उजव्या हातासमोर अशा रितीने मांडा की दोन्ही हातांची बोटे एकमेकांसमोर येतील. दोन्ही हाताचे तळवे पुर्णपणे जमिनीवर टेकलेले ठेवा.
- खांद्याच्या आधाराने पाठीच्या कण्याला उजव्या बाजूस पीळ द्या व खांद्यावरून जास्तीत जास्त उजव्या बाजूला बघण्याचा प्रयत्न करा. मानही उजव्या दिशेने ताणून फिरवा व संध श्वसन करीत २ ते ५ सेकंद स्थिर रहा.
- मान सरळ करून डावा हात पुर्वीच्या जागेवर न्या.
- डावा पाय सरळ करून बैठक स्थितीत या.
- याच पध्दतीने उजवा पाय उभा करून हे आसन करा त्यावेळी डाव्या उजव्याचे जरूर ते