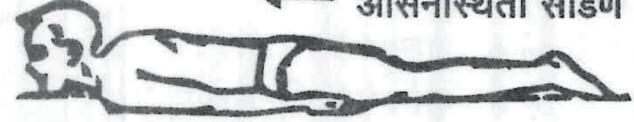


Extension Exercises

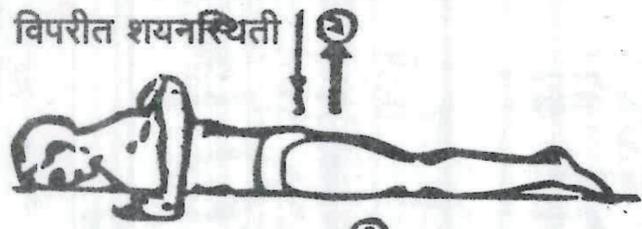
- १) हात खाली आणून कोपऱ्यात वाकवा. तळहात शेवटच्या बरगड्यांपाशी जमिनीवर ठेवा. कोपर शरीराच्या अगदी जवळ.

भुजंगासन

→ आसनस्थिती घेणे
← आसनस्थिती सोडणे



- 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.



आसनस्थिती

①

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

→ आसनस्थिती घेणे
← आसनस्थिती सोडणे



आसनस्थिती सोडणे
अर्ध शलभासन (दक्षिणपक्ष)

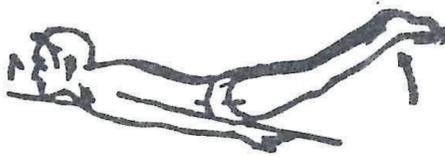


आसनस्थिती

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 श्वासन संथपणे सुरु ठेवा.
- ३) श्वास सोडत सोडत संथपणे डावा पाय खाली आणून जमिनीवर टेकवा व विपरीत शयन स्थितीत या.

शलभासन(पूर्ण)

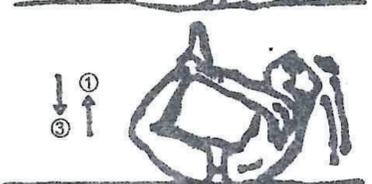


आसनस्थिती

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

धनुरासन

→ आसनस्थिती घेणे
← आसनस्थिती सोडणे



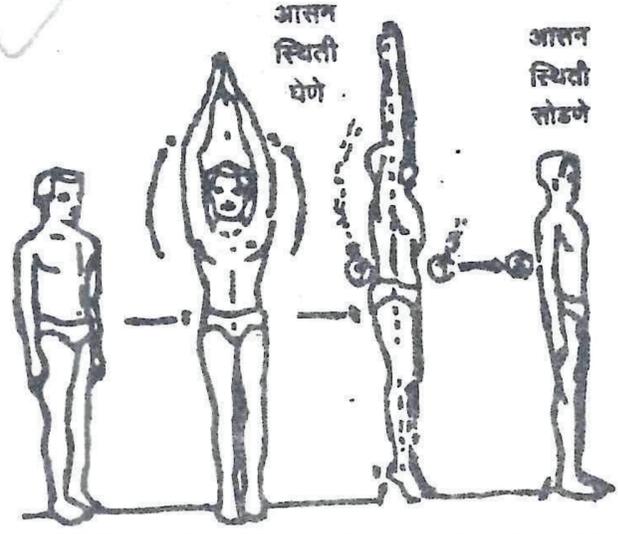
आसनस्थिती

- 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 श्वासन 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 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.

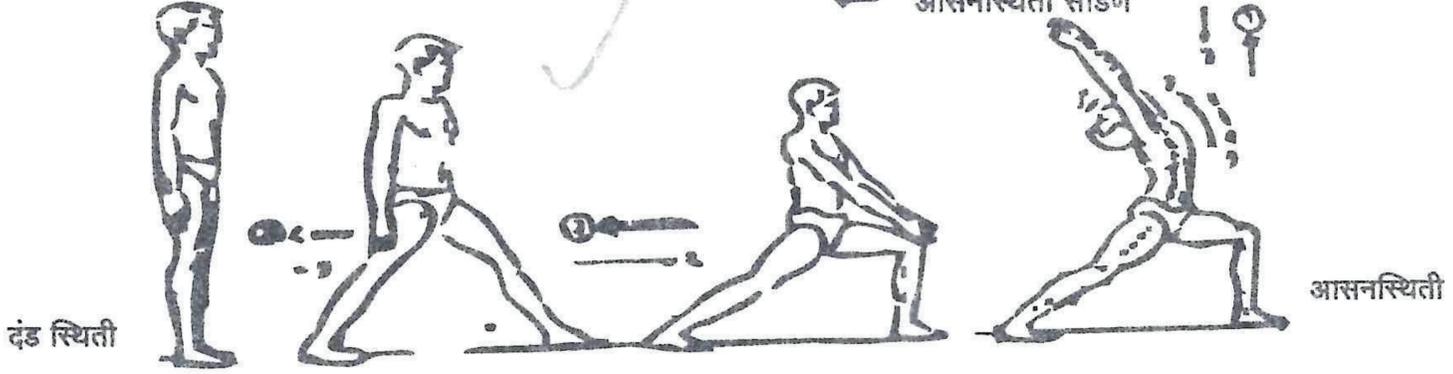
वृक्षासन



दंड स्थिती

वीरासन

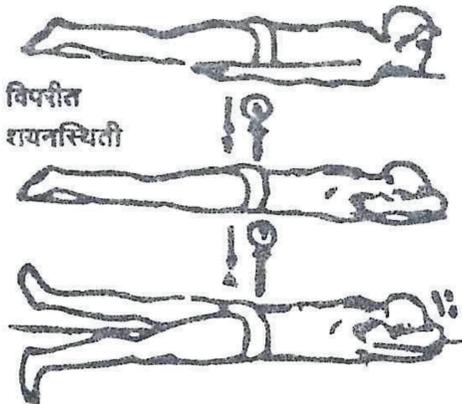
→ आसनस्थिती घेणे
← आसनस्थिती सोडणे



- १) दंडस्थितीत या. डावा पाय पुढे टाकून डावे पाऊल शरीरापासून जास्तीत जास्त दुर 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 कोपण्यात 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



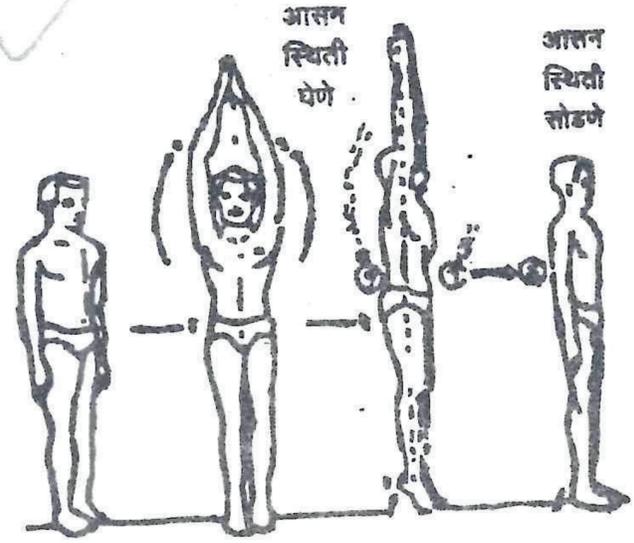
विपरीत शयनस्थिती

- १) दोन्ही हाताची घडी कपाळाखाली आणून कपाळ त्यावर ठेवा व मान ढिली सोडा.
- २) दोन्ही पायांमध्ये साधारणपणे १ फूट अंतर ठेवा. टाचा आतील बाजूला 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.

* 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.

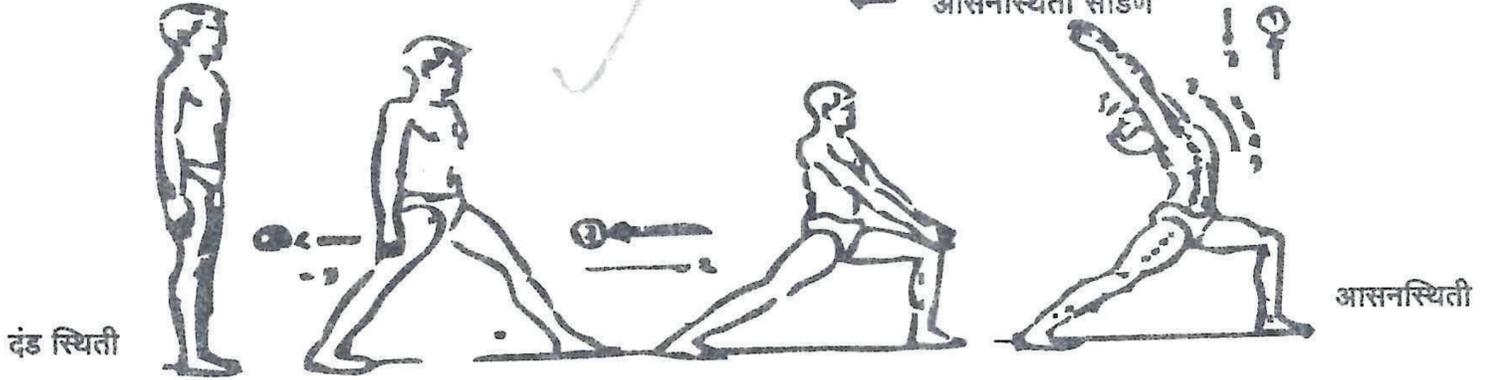
वृक्षासन



दंड स्थिती

वीरासन

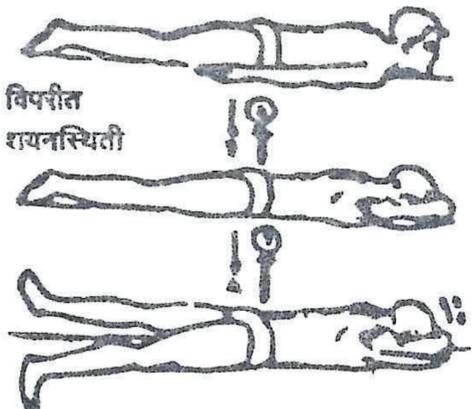
- आसनस्थिती घेणे
- ← आसनस्थिती सोडणे



- १) दंडस्थितीत या. डावा पाय पुढे टाकून डावे पाऊल शरीरापासून जास्तीत जास्त दुर 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 बाजूला 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.

Flexion Exercises

शरणागत मुद्रा

→ आसनस्थिती घेणे

← आसनस्थिती सोडणे



पदासन स्थिती



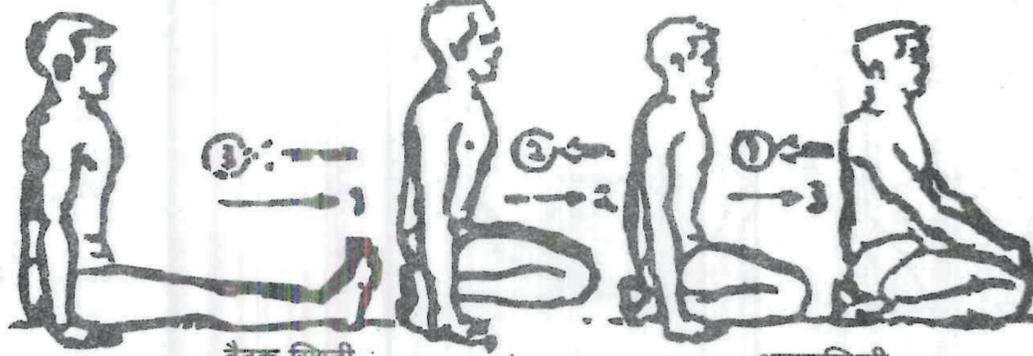
आसनस्थिती

- 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



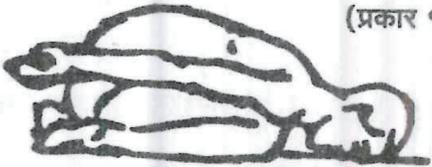
बैठक स्थिती

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)



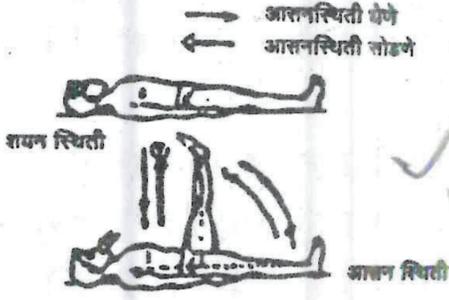
आसनस्थिती

- 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

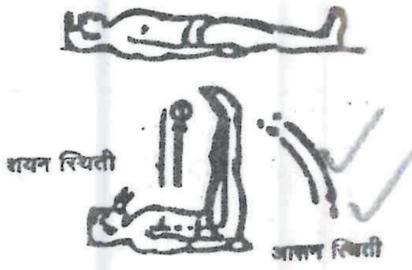
* शयनस्थितीतील आसने *

उत्तानपादासन (एकपाद)



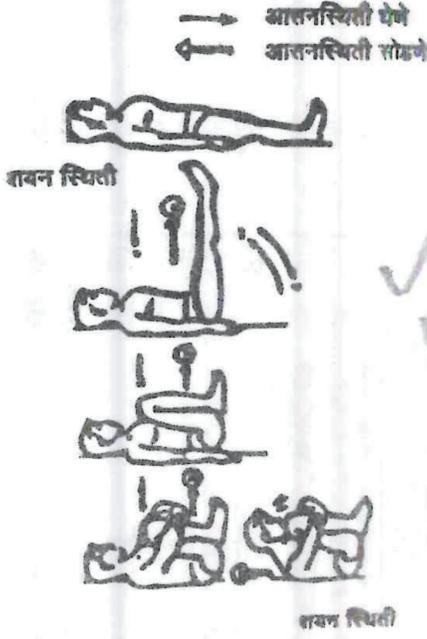
- 1) श्वास सोडा व श्वास घेत घेत पाय गुडघ्यात न वाकवता सरळ सावकाश वर उचला व जमिनीशी काटकोनात आणून स्थिर ठेवा. 2) संथ श्वसन करीत 2 ते 4 सेकंद याच स्थितीत रहा. 3) श्वास सोडत सावकाश डावा पाय खाली आणून जमिनीवर ठेवा. 4) याच पद्धतीने उजव्या पायाने ही आसनस्थिती घ्या व सोडा.

उत्तानपादासन (द्विपाद)



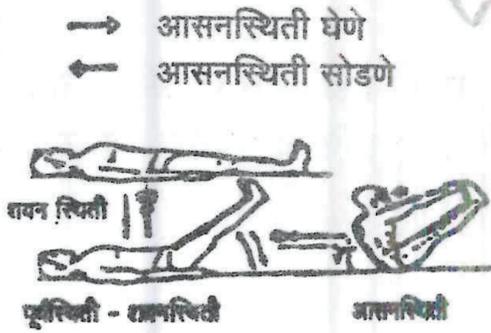
- 1) श्वास सोडा व श्वास घेत घेत दोन्ही पाय जोडलेल्या स्थितीतच संथ गतीने वर उचला व जमिनीशी काटकोनात आणून स्थिर ठेवा.
- 2) संथ श्वसन करीत 2 ते 4 सेकंद याच स्थितीत रहा.
- 3) श्वास सोडत सावकाश दोन्ही पाय खाली आणून जमिनीवर ठेवा.

पवन मुक्तासन



- 1) श्वास सोडा व श्वास घेत दोन्ही पाय वर उचलून गुडघ्यात वाकवून घडी करून पोटावर ठेवा. दोन्ही पायांचे गुडघे व चवडे एकमेकांना जुळवून ठेवा.
- 2) दोन्ही हातांनी पायांना घट्ट मिठी मारा व पायांच्या आधाराने पोट दाबून ठेवा.
- 3) मान वाकवून डोके वर उचला व हनुवठी दोन गुडघ्यांच्यामध्ये दाबून बसवा. संथ श्वसन करीत 2 ते 4 सेकंद याच स्थितीत थांबा.
- 4) श्वास सोडत सोडत मान सरळ करून जमिनीवर ठेवा.
- 5) हाताची मिठी सोडून ते पुर्ववत स्थितीत आणा.
- 6) श्वास घेत दोन्ही पाय जमिनीशी 90 अंशाच्या कोनात उभे करा. 7) श्वास सोडत सोडत पाय सावकाश खाली आणून जमिनीवर टेकवा व शयनस्थितीत या.

नौकासन



- 1) श्वास सोडा व श्वास घेत घेत दोन्ही पाय सावकाश वर उचला व जमिनीशी 45 अंशाचा कोन होईल इतक्या उंचीवर स्थिर ठेवा.
- 2) श्वास रोखून ठेवा याच अवस्थेत खांदे व पाठ वर उचला व हातांनी वर उचललेल्या पायांचे अंगठे पकडा. संथ श्वसन करीत याच स्थितीत 2 ते 4 सेकंद रहा.
- 3) श्वास सोडत सोडत हातांनी पायांचे अंगठे सोडून हात, पाठ व डोके जमिनीवर टेकवा.
- 4) 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. संथ 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

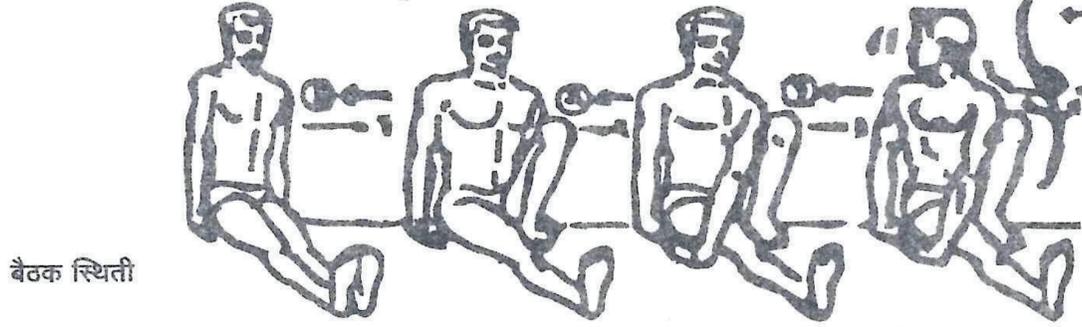


आसनस्थिती

- 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. संथ 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 पूर्ण वाकवून त्याची टाच डाव्या मांडीजवळ येईल. अशा पध्दतीने शरीराशेजारी उभा करा. चवडा व टाच पूर्णपणे 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 पूर्णपणे 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 संथ 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