

धनुषासन



धनु का अर्थ है धनुष। इसमें हाथों का उपयोग सिर, शरीर व टांगों को ऊपर खींचने के लिए प्रत्युचा की तरह होता है, यह स्थिति झुके हुए धनुष के समान होती है। (क) मुँह नीचे कर पेट के बल भूमी पर लेटना। (ख) श्वास छोड़ना व घुटने मोड़ना। बाहों को पीछे की ओर तानना, दाहिने हाथ से दाहिने टखने को व बायें हाथ से बायें टखने को पकड़ना। दो बार श्वास लेना। (ग) श्वास छोड़ना व भूमी से घुटनों को उठाते हुए टांगें ऊपर की ओर खींचना व उसी समय भूमी से सौना उठाना। हाथ व बाँहें झुके हुए धनुष के समान शरीर को तानने में प्रत्युचा के समान कार्य करते हैं। (घ) सिर ऊपर उठाना व यथासम्भव पीछे की ओर ले जाना। भूमी पर न तो बस्तिप्रदेश की हड्डियों को और न ही पसलियों को टिकने देना। भूमी पर उदर ही सारे शरीर का भार वहन करेगा। (च) टांगें ऊपर उठाते समय घुटनों को पास किसके के न देना अन्यथा ऊँचाई तक टांगें उठायी नहीं जा सकेंगी। पूरी तरह ऊपर उठाये जाने के बाद जंघाओं, घुटनों व टखनों को सताना। (घ) उदर फैलने के कारण श्वास तेज चलेगी, लेकिन उसकी चिन्ता नहीं करना। इस स्थिति में अपनी शक्ति के अनुसार लगभग 20 सेकंड से 1 मिनट तक रहना। (ज) उच्छ्वासन के साथ टखनों को छोड़ना, टांगें सीधी तानना, सिर व टांगें भूमी पर लाना व विश्राम करना। यही कार्य बार्योओर करना।

सर्वांगासन



(क) पीठ के बल लेटकर घुटनों को कसना, हाथों को शरीर के पास भूमी पर रखना, हथेलियाँ भूमी पर (ख) गहरा श्वास लेकर दोनों पैरों को भूमी से उठाते हुए समकोण करना व धीरे धीरे श्वास छोड़ना। (ग) श्वास लेकर व नितम्बों को ऊपर उठाते हुए हथेलियों से कमर को आाधर देना व कन्धे से नितम्ब तक का भाग भूमी से लम्बरूप एवं नितम्ब से पैरों की अंगुलियाँ तक का भाग भूमी के समानान्तर रखना है। (घ) श्वास छोड़ते हुए हाथों के सहारे शरीर व पैरों को भूमी पर लम्बरूप में लाना। केवल सर, गर्दन का पिछला भाग, कन्धे व भुजाएँ भूमी पर पूर्व स्थिती रकना। मंद श्वास लेते हुए 3 से 5 मिनट तक इसी स्थिति में लेटे रहना।

पश्चिमोत्तानासन



(क) गहरा श्वास लेकर व धीरे धीरे श्वास छोड़ते हुए, दोनों हाथ ऊपर आकाश की ओर लेना। (ख) धीरे-धीरे टुड़ी आगे की ओर रखते हुए झुकना व दोनों पैरों की अंगुलियाँ पकड़ना। (घ) रीढ़ को तानना पीठ को अंतर्वक्र बनाने के लिये पीठ को बस्तिप्रदेश के मूलसे ही ठीक तरह से मोड़ना। (बाहों को कन्धों से ही तानना इससे कूबड नहीं रहेगी। कुछ गहरी श्वास लेना पुन्हा श्वास छोड़ना।) (ग) श्वास छोड़ते हुए कोहनियों को मोड़कर फैलाना व उनका उत्तालन दण्ड की तरह उपयोग करते हुए शरीर को आगे खींचकर सीना शरीर को जंघाओं से लगाना मस्तक घुटनों में पर छुपाना। (धीरे-धीरे कोहनियों को भूमि पर टिकाना, गर्दन व शरीर तानना, नाक से घुटने छूना जब यह क्रिया आसान हो जाती है तब आगे तलवों को पकड़ने का प्रयास करना व घुटनों पर टुड़ी टिकाना।) विपरीत क्रिया करते हुए पूर्व स्थिती में आना।

—विनित—

श्री.गोपालजी सैनी

(अध्यक्ष)

श्री.नारायणसिंग राणा

(उपाध्यक्ष)

श्री.चेतन्यकुमार कश्यप

(कार्याध्यक्ष)

श्री.राज चौधरी

(महामंत्री)

श्री.प्रसाद महानकर

(संघठनमंत्री)

—सभी समाज स्वस्थ रहे इसलिए प्रार्थना करना—

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः सर्वे भद्राणी पश्यन्तु मा कश्चित दुःख भाग भवेत् ।

कार्यालय—

प्रधान कार्यालय—203-204, स्व.सज्जनलाल चौधरी मार्ग, शिवाजीनगर, पुणे महानगरपालिका भवन के पास, पुणे 411005, संपर्क सूत्र — 9373970001, 9404493494

प्रशासकीय कार्यालय—के ब्लॉक, नेहरु स्टेडियम, शुक्रवार पेठ, पुणे 411002 महाराष्ट्र

Email ID: kreedabharati@india@gmail.com / kreedabharatikaryalay@gmail.com

Website: kreedabharati.org



पंजीकरण क्रमांक : महा. 6797/92

बॉम्बे ट्रस्ट - एफ 7923



॥ क्रीडावृत्त्या सदाचारो राष्ट्रदेवः कृती युवा ॥

विश्व योग दिवस

21 जून 2025

अखिल भारतीय योगासन पत्रक



यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते ।

निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्यच्यते तदा ॥ 18 ॥

अर्थात् - जब चित्त (मन) आत्मा में दृढ़तापूर्वक स्थित हो जाता है , और सभी कामवासनाओं से रहित हो जाता है, तो उसे योग में युक्त कहा जाता है।

21 जून विश्व योग दिवस भारतीय संस्कृति में सूर्य नमस्कार, योगासन एवं प्राणायाम ऋषी मुनियों द्वारा समस्त मानव कल्याण के लिये चलते आ रहा है। भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्रीमान नरेंद्रभाई मोदीजी के महत प्रयासों से योग को 21 जून को 'विश्व योग दिवस' मनाने का गौरव प्राप्त हुआ है। विश्व के सभी देशों में 21 जून को 'विश्व योग दिवस' मनाया जाता है। क्रीडा भारती के साथ सहजतासे सूर्यनमस्कार, योगासन एवं प्राणायाम सपरिवार कर हम 'विश्व योग दिवस' से जुड सकते हैं। क्रीडा भारती के सभी कार्यकर्ता भारत वर्ष के सभी नागरीकों से 21 जून को 'विश्व योग दिवस' मनाने का विनम्र आवाहन करते हैं।



क्रीडा भारती

समस्थिति



ताड़ासन - (समस्थिति से)

(क) श्वास लेते हुए दोनों हाथ बाजू में कन्धों की सीध में उठाकर श्वास लेते हुए श्वास छोड़ना। (श्वास लेते हुए हाथों को सिर के ऊपर लेते हुए हथेलियों को जोड़ना, दोनों हाथों व सम्पूर्ण शरीर को ऊपर की ओर तानना, दृष्टि सामने या हथेलियों की ओर।) (ख) विपरीत क्रिया करते हुए पूर्व समस्थिती में आना।

अधचक्रासन

(क) दोनों हाथ कमर पर, उरुसन्धि के पास रखना। (अंगुलियाँ नीचे की दिशा में कोहनियाँ अंदर की ओर।) (ख) उश्वास करते हुए पिछे ओर झुककर दृष्टि पीछे की ओर, सीना ऊपर उठाना एड़ी से उरुसन्धि तक का हिस्सा लंबरूप रहेगा। उरुसन्धि से ऊपर का हिस्सा चक्रासन स्थिति में। (ग) विपरीत क्रिया करते हुए पूर्व समस्थिती में आना।



उत्तानासन

(क) श्वास लेते हुए, दोनों हाथ ऊपर लेना आकाश की ओर (ख) धीरे धीरे श्वास छोड़ते हुए, कमर से सामने की ओर झुकना व हथेलि पैरों के बाजू में दोनों हाथ भूमी पर रखना। (इसी पूर्ण स्थिती में श्वास चालू रखना) (ग) विपरीत क्रिया करते हुए पूर्व समस्थिती में आना।



अर्धकटिचक्रासन

(क) श्वास लेते हुए दाहिना हाथ उपर कन्धे के सीधे में लाना। (ख) हाथ सिर उपर दाहिना हाथ कान से सटा हुआ (ग) श्वास छोड़ते हुए बायीं ओर झुकना, दाहिना हाथ कोहनी से सीध में, (घ) विपरीत क्रिया करते हुए पूर्व समस्थिती में आना।



त्रिकोणासन

(क) गहरा श्वास लेकर उछलते हुए हाथ और पैरों को बाजू में फैलाना। (पैरों में आन्तर 1 मीटर रहे। हात बाजू में कन्धों की सीध में भूमी से समानान्तर, हथेलि भूमी की ओर) (ख) दाहिने पैर का पंजा दाहिनी ओर घुमाना, दोनों पैर तने हुए घुटने कसे हुए। (ग) श्वास छोड़ते हुए शरीर को दाहिनी ओर झुकना व दाहिनी हथेली को दाहिने टखने के पास लाना। (बायें हाथ को दाहिने कन्धे की सीध में लाकर ऊपर तानना, दोनों हाथ एक सीध में भूमी से लंबरूप रहेंगे। दृष्टि बायें हाथ की ओर (घ) विपरीत क्रिया करते हुए पूर्व समस्थिती में आना।



वीर भद्रासन प्रकार - २



(क) गहरा श्वास लेकर उछलते हुए हाथ और पैरों को बाजू में फैलाना। (पैरों में आन्तर 1 मीटर रहे। हात बाजू में कन्धों की सीध में भूमी से समानान्तर, हथेलि भूमी की ओर) (ख) दाहिने पंजे को दाहिनी ओर घुमाना। (ग) श्वास छोड़ते हुए व दाहिने पैर को घुटने में सामने दबकर दाहिना जंघा को भूमी से समानान्तर। (कमर सीधी रखकर घुटने पर दबना दोनों हाथों को बाहर की ओर इस प्रकार तानना सिर को दाहिनी ओर घुमाना व दृष्टि दाहिनी ओर करना।) (घ) विपरीत क्रिया करते हुए पूर्व समस्थिती में आना।

बद्ध कोणासन



(क) पैरों को घुटनों से मोड़कर पैरों के तलुओं को आपस में सटाकर एड़ियों को वृषण के समीप लाना। (एड़ियों के पिछले भाग मूलाधार को छूने चाहिए। घुटनों को भूमी से स्पर्श कराने के लिए जंघाओं को फैलाना।) (ख) हाथों की अंगुलियों को आपस में मिलाकर पैरों के पंजों को मजबूती से पकड़ना (घ) कोहनियों को जंघाओं पर रखना व उन्हें नीचे दबाना। धीरे धीरे श्वास छोड़ते हुए, आगे ओर झुकना, (च) विपरीत क्रिया करते हुए पूर्व समस्थलस्थिती में आना।

भारद्वाजासन



(क) पैरों को घुटनों से मोड़कर दोनों पंजों को नितम्ब के बायीं ओर ले जाना। (जमीन पर नितम्ब को टिकाये रखते हुए शरीर को दाहिनी ओर ले जाना। शरीर को दाहिनी ओर लगभग 45 अंश घुमाना, बायीं भुजा को सीधी रखना, दाहिने घुटने के पास दाहिनी जंघा के बाहरी भाग पर बायीं हात रखना, हथेली दाहिने कन्धे से पीठ की ओर घूमना, अंगुलियाँ भूमि पर टिकाकर कन्धे एक सीध में रखना।) (ख) गहरा श्वास लेते हुए आधे मिनट तक इसी स्थिति में रहना। विपरीत क्रिया करते हुए पूर्व समस्थलस्थिती में आना।

भुजंगासन



(क) दोनों पैरों को दोनों हाथों के बीच लाकर पैरों के पंजों के बल पर बैठना। दोनों पैर पीछे लेना भूमी पर अधोमुख श्वासानसन, (पैरों को एक साथ रखते हुए तानना, घुटनों को कसना। पैरों के तलुए आकाश की ओर रहेंगे।) (ख) शरीर को इतना उठाना कि जंघास्थि भूमी को छूती रहे। (ग) धीरे धीरे श्वास लेते हुए 20 सैकण्ड इस स्थिति में रहना। विपरीत क्रिया करते हुए पूर्व समस्थलस्थिती में आना।