



LEDTC

लखनऊ एंडोक्राइन डायबिटीज&थाइरोइड क्लिनिक

पवनमुक्तासन

पवनमुक्त का अर्थ है पवन या हवा को मुक्त करना। इस आसन को करने से पेट की वायु निकालने में मदद करता है, इस कारणवश इस

आसन का नाम पवनमुक्तासन (Gas Release Pose) है। पवनमुक्तासन करने की प्रक्रिया और लाभ नीचे दिए गए हैं।

पवनमुक्तासन करने की प्रक्रिया |How to do Pawanmuktasana

अपनी पीठ के बल लेट जाएँ और पैरों को साथ में कर ले और हाथों को शरीर के साथ जोड़ लें।

गहरी लंबी साँस अंदर लें और साँस छोड़ते हुए अपने दाएँ घुटने को अपनी छाती के पास ले कर आएँ। जंघा को हाथों से पकड़ते हुए पेट पर दबाएँ।

दोबारा से एक लंबी गहरी साँस ले और छोड़ते हुए अपने सर और छाती को ज़मीन से उठाएँ। अपनी ठोड़ी को अपने दाएँ घुटने से लगाएँ।

आसन में रहें और लंबी गहरी साँसे लेते रहें।

ध्यान दे: साँस छोड़ते हुए अपने घुटने को हाथों से कस कर पकड़ लें। छाती पर दबाव बनाएँ। साँस लेते हुए, ढीला छोड़ दे।

साँस छोड़ते हुए, वापस ज़मीन पर आ जाएँ और विश्राम करें।

यह पूरी प्रक्रिया बाएँ पैर के साथ करें और फिर दोनों पैरों के साथ करें।

चाहे तो आगे-पीछे थोड़ा झूल सकते हैं। दाएँ-बाएँ भी ३-५ बार झूल सकते हैं और उसके बाद विश्राम करें।

पवनमुक्तासन के लाभ | Benefits of the Pawanmuktasana पीठ व पेट की मासपेशियों को मज़बूत बनाता है।

हाथों व पैरों की मासपेशियों को मज़बूत बनाता है।

पेट एवं दूसरे इन्द्रियों की मालिश करता है।

पेट में से वायु को निकलता है और पाचन क्रिया में मदद करता है।

रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है और पीठ व कूल्हे के जोड़ के हिस्से को तनाव मुक्त करता है।

इस स्थिति में पवनमुक्तासन न करें | Contraindications of the Pawanmuktasana

यदि आपको उच्च रक्त-चाप, दिल की बिमारी, हर्निया, हैपेरिसिडिटी, मासिक धर्म, गर्दन या कमर की कोई भी समस्या है तो यह आसन न

करें। गर्भावस्था के तीसरे महीने के बाद भी यह आसन न करें।

अपॉइंटमेंट के लिए कॉल करे 8005104444 , 0522-4000170 सोमवार से शनिवार रविवर को केवल लेव खुलेगा

पता: - 2/1 विवेक खंड, गोमती नगर, लखनऊ, उत्तर प्रदेश

website:- www.ledtc.in email:- ledtc8005104444@gmail.com



ledtc8005104444

अधिक जानकारी के लिए कृपया सब्सक्राइब करे YouTube drarunpandey