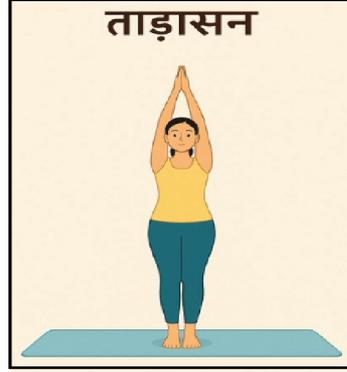


## प्रमुख आसान

### ताड़ासन



इस आसन में सीधे खड़े होकर पंजे तथा एड़ी को तानते हुए दोनों हाथों को कानों से स्पर्श करते हुए ऊपर उठाया जाता है।

#### ❖ लाभ—

- इस आसन से लम्बाई में वृद्धि होती है।
- मेरूदण्ड में लचीलापन बढ़ता है।
- पैरों तथा जंघाओं में वृद्धि होती है।
- शरीर को स्थायित्व प्रदान करता है।
- गलत शरीराकृति को दुरुस्त करता है।

### वृक्षासन

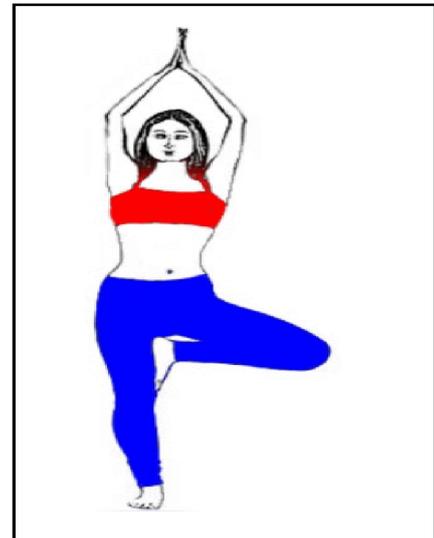
इस आसन के अभ्यास की अंतिम अवस्था में शारीरिक स्थिति एक पेड़ के आकार की बनती है। इसलिए इस आसन को यह नाम दिया गया है।

#### ❖ लाभ—

- एकाग्रता विकसित करने में सहायक।
- शरीर का संतुलन एवं समन्वय सुधारता है।
- रक्त परिसंचरण को भी सुधारता है।
- पैरों की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
- शरीर में जागरूकता व सहनशीलता बढ़ाता है।
- लिंगामेंट की कार्यप्रणाली को सुधारता है।

#### ❖ सीमाएँ :-

- पैरों की चोट की संभावना।



- चक्करों की समस्या आना।

## कूर्मासन



### ❖ लाभ—

- पाचन क्रिया मजबूत होती है।
- हृदय के लिए लाभदायक है।
- डायबिटीज का प्रभावी उपचार होता है।

## अर्धचक्रासन



दोनों पैरों को एक फिट की दूरी पर फैलाकर खड़े होना चाहिए। दोनों हाथों को कमर पर टिकाना चाहिए। धीरे-धीरे श्वास लेते हुए गर्दन, छाती और कमर को अपनी शक्तिनुसार पीछे की ओर झुकाना चाहिए।

### ❖ लाभ—

- रीढ़ की हड्डी में लचीलापन, कमर दर्द में आराम, कब्जी, मधुमेह और पेट में जमी हुई चर्बी को निकालता है।
- श्वसन क्षमता को बढ़ाता है।
- ग्रीवा की मांसपेशियों को मजबूत करता है।

## त्रिकोणासन



- दोनों पैरों को तीन फीट की दूरी में फैलाकर सीधे खड़ा होना चाहिए। इसके पश्चात् दोनों बाजुओं को फैलाना चाहिए, इसके पश्चात् बायें हाथ को कमर के साथ बाएँ तरफ झुकाते हुए बायें टकने को पकड़ना चाहिए तथा दाएँ हाथ को ऊपर की तरफ सीधा रखना चाहिए तथा सिर व गर्दन को घुमाते हुए दाएँ हाथ की अंगुलियों पर रखना चाहिए।

### ❖ लाभ—

- पैर के तलवों से संबंधित विसंगतियों से बचाता है।
- जांघ और कमर की माँसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- मेरूदण्ड को लचीला बनाता है।
- फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाता है।

## मंडूकासन



### ❖ लाभ—

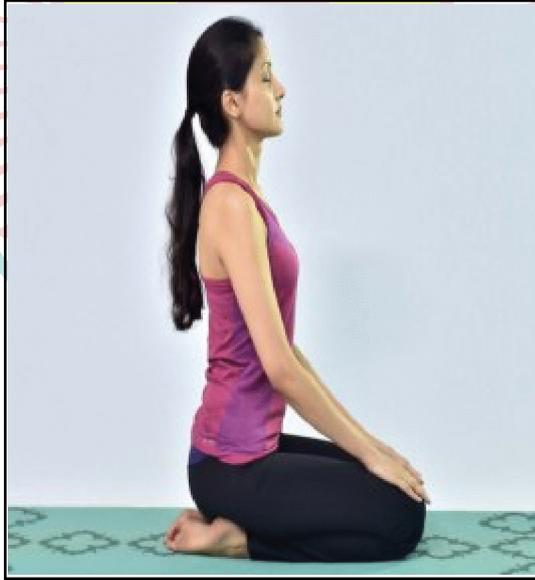
- हृदय के लिए लाभदायक है।
- उदर रोगों में उपयोगी है।
- अग्नाशय के सक्रिय करता है।
- डायबिटीज का उपचार करता है।

## दण्डासन



- भूमि पर पैर फैलाकर घुटने, पंजे तथा एड़ी को मिलाकर, हथेलियों को भूमि पर टिकाकर बैठना चाहिए।
- इस आसन में सिर, गर्दन, कमर का सीधा होना तथा छाती को फैलाकर रखना चाहिए।

## वज्रासन



- यह एक मात्र ऐसा आसन है जिसे भोजन लेने के तुरंत बाद किया जा सकता है।

### ❖ लाभ—

- पाचनतंत्र में सुधार लाता है। ध्यान लगाने वाला एवं एकाग्रता बढ़ाने वाला आसन है।
- जांघो एवं पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करती है।
- इससे गैस, कब्ज व एसीडिटी की समस्या से निजात मिलती है।
- सीमाएँ—घुटनों में दर्द वाले व्यक्तियों के लिए यह आसन नहीं है।

## वज्रासन योग मुद्रा

- वज्रासन में बैठकर दोनों हाथों से मुठ्ठी बनाकर नाभि के सामने रखना, तत्पश्चात् श्वास को छोड़ते हुए आगे की ओर झुककर सिर को जमीन पर रखना होता है।

### ❖ लाभ—

- पाचन शक्ति बढ़ाता है।
- उदर एवं पार्श्व में जमी हुई मेद मिटाता है।
- कब्जी, बवासीर, फीस्ट्यूला को दूर करता है।

## स्वास्तिकासन



### ❖ लाभ :

- मन को एकाग्र करने में सहायक होता है।
- टकुने के जोड़े को मजबूत करता है।
- घुटनों एवं टकुने के जोड़े में लचीलापन बढ़ाता है।

### ❖ सीमाएँ—

- घुटने एवं टकुने में दर्द वालों को नहीं करना चाहिए।
- साइटिका की बीमारी से ग्रसित लोगों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

## अर्ध मत्स्येन्द्रासन



- दण्डासन में बैठकर बाएँ पैर को मोड़कर बाएँ एड़ी को सीवनी पर लगाए। बाएँ पैर को मोड़कर बाएँ घुटने की बाहर की ओर रखे। बाएँ हाथ का कंधा दाएँ पैर के बाहर से लाते हुए दाएँ पैर के अंगूठे को पकड़े। दाएँ हाथ को कमर के पीछे रखे कटि प्रदेश को मोड़ते हुए ग्रीवा एवं सिर को दाँयी ओर मोड़ना चाहिए।

## पद्मासन



### ❖ लाभ—

- पाचन क्रिया में लाभकारी मन को शांत करता है।
- प्रसव में सहायता करता है।

## मयूरासन



### ❖ लाभ—

- जठराग्नि को जगाता है।
- मधुमेह के रोगियों के लिए लाभकारी होता है।
- अग्नाशय एवं आमाशय में लाभदायक होता है।

## उष्ट्रासन



- घुटने के बल खड़े होकर धीरे-धीरे दोनों हाथों को कमर पर रखें, पश्चात् धीरे-धीरे दोनों हाथों को एड़ियों पर रखते हुए सिर गर्दन व कमर को पीछे की तरफ झुकाना चाहिए।

### ❖ लाभ—

- श्वास पर नियंत्रण करता है।
- अस्थमा पर नियंत्रण
- रीढ़ की हड्डी में लचीलापन
- घुटने को सुदृढ़ बनाता है।
- मोटापा मिटाता है।
- थायरॉइड के लिए लाभकारी।
- सियाटिका, सर्वाइकल आदि दूर करता।
- समस्त मेरूदण्ड के रोगों को दूर करता है।

## गौमुखासन



- दंडासन की स्थिति में बैठकर बाएँ पैर को मोड़कर एड़ी को दाएँ नितम्ब के पास रखे।
- दाएँ पैर को मोड़कर बाएँ पैर के ऊपर इस प्रकार रखें कि दोनों घुटनों को एक-दूसरे से स्पर्श करते हो।
- दाएँ हाथ को ऊपर उठाकर पीठ की ओर मोड़े तथा बाएँ हाथ को पीठ के पीछे से लेकर दाएँ हाथ को पकड़े तथा गर्दन व कमर को सीधी रखें।

### ❖ लाभ :

- धातुरोग, बहुमूत्र एवं स्त्री रोग में लाभकारी है।
- यकृत, गुर्दे एवं वक्षः स्थल को बल देता है।
- अंडकोष वृद्धि तथा अंत वृद्धि में विशेष लाभप्रद है।
- गठिया रोग में लाभदायक।
- झुके हुए एवं कूबड कंधों वाली शारीरिक विकृतियों को दूर करने में सहायक है।

### ❖ सीमाएँ –

- रक्तस्राव से पीड़ित व्यक्ति को अभ्यास नहीं करना चाहिए।

## पवन मुक्तासन



- पवन शब्द का अर्थ वायु और मुक्त शब्द का अर्थ छोड़ना या मुक्त करना। जैसा कि नाम से स्पष्ट है यह आसन उदर एवं आंतों से वायु या वात बाहर निकालने में उपयोगी है।

### ❖ लाभ—

1. पाचन शक्ति को बढ़ाता है।
2. कब्जा, मधुमेह व मोटापे पर नियंत्रण स्थापित करता है।
3. उदर विकार दूर करता है।

## सर्वांगासन



- पीठ के बल लेटकर धीरे-धीरे दोनों पैरों को ऊपर उठाना चाहिए, पश्चात् कमर से लेकर कंधे तक शरीर को ऊपर हाथों के सहारे सीधा रखना चाहिए और टुड्डी को छाती पर रखना चाहिए।

❖ **लाभ—**

- रीढ़ की हड्डी में लचीलापन में वृद्धि करना।
- बल व बुद्धिवर्धक है।
- मस्तिष्क में रक्त संचार बढ़ाता है।
- अनिद्रा में छुटकारा पाने में श्रेष्ठ आसन।
- एड्रिनल, शुक्रग्रंथियों को सवाल बनाता है।
- श्वास-प्रश्वास को सक्रिय कर डायफ्राम की स्थिति में सुधार लाता है।

**बकासन**



❖ **लाभ—**

- चेहरे की क्रांति व लालिमा बढ़ती है।
- इस आसन से हाथों की स्नायुओं को विशेष बल एवं आरोग्य मिलता है।

**हलासन**



- सर्वांगसन के समान शरीर को क्रमशः 30°, 60°, 90° तक उठाना चाहिए। उसके पश्चात् हाथों को जमीन से दबाते हुए धीरे-धीरे पैरों को कमर से मोड़ते हुए सिर से पीछे की ओर ले जाते हुए जमीन पर टिकाना साथ में घुटना सीधा होना चाहिए।

❖ **लाभ—**

- रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है।
- तनाव व थकान को दूर करता है।
- थायरॉइड ग्रंथि को मजबूत करके मोटापा, बौनापन, और दुर्बलता आदि को दूर किया जा सकता है।
- अग्नाशय को सक्रिय कर डायबिटीज को दूर करता है।

**अर्द्धहलासन**



इस आसन में शरीर की स्थिति खेतों की जुताई करने वाले भारतीय हल की अर्द्धआकृति जैसी हो जाती है। इसी कारण इसे अर्द्धहलासन कहते हैं।

❖ **लाभ—**

- गहरे तनाव में लाभ पहुँचाता है।
- मधुमेह व बवासीर के इलाज में उपयोगी।
- रक्त का प्रवाह बढ़ाता है।
- गले से संबंधित समस्याओं से छुटकारा दिलाता है।
- यह बदहजमी व कब्ज में लाभदायक है।

**नौकासन**



- पेट के बल लेटकर एवं दोनों पैरों को मोड़े बिना जमीन से यथा शक्ति ऊपर उठाना चाहिए। नाभि जमीन पर टिकी हुई होनी चाहिए, आगे एवं पीछे के अंग जमीन से ऊपर उठे हुए होने चाहिए।

#### ❖ लाभ :

- पाचनतंत्र के लिए लाभकारी।
- इसके लाभ उत्तानपदासन के समान होते हैं।
- किडनी को लाभ पहुँचाता है।
- रीढ़ की हड्डी को मजबूती प्रदान करता है।
- गैस संबंधी समस्याओं को दूर करने में सहायक।
- शरीर की वसा को कम करता है।
- स्नायु तंत्र को मजबूत करने एवं एकाग्रता को बढ़ावा।

#### ❖ सीमाएँ—

- रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति को अभ्यास नहीं करना चाहिए।



- पदमासन की स्थिति में बैठकर बाएँ हाथ के पीठ को पीछे घुमाकर बाएँ पैर का अंगूठा पकड़े, इसी प्रकार दाएँ हाथ को पीछे से लेते हुए दाएँ पैर का अंगूठा पकड़े।
- इस प्रक्रिया में कमर एवं रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।
- आँखे बंद कर मन को एकाग्र करें।

❖ लाभ—

- छाती का विकास होता है।
- हाथ, कंधे एवं सम्पूर्ण पृष्ठभाग के लिए यह आसन उपयोगी है।

मार्जारासन



यह बिल्ली की तरह का आसन होता है।

❖ लाभ—

- गर्भाशय रोगों को दूर करता है।
- घुटनों को मजबूत करता है।
- फेफड़ों को मजबूत करता है।
- यह कमर दर्द में राहत प्रदान करता है।

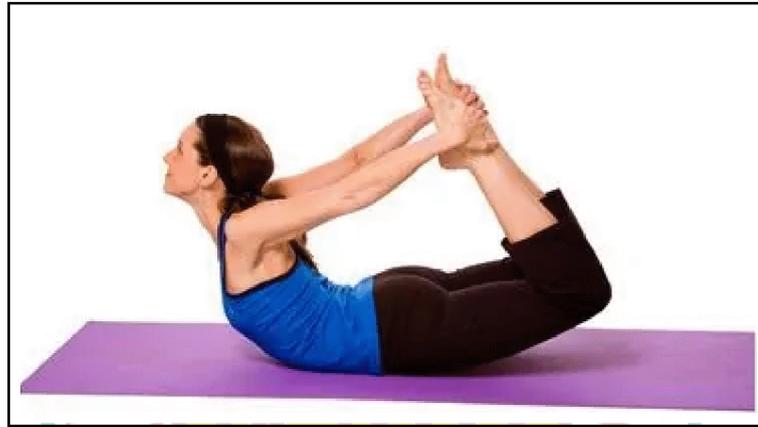
भुजमनासन



### ❖ लाभ—

- इस आसन से पौरुष का रक्षण होता है।
- इससे जांघ व टांग रोगमुक्त होती है।
- यह कमर व उदर के लिए लाभदायक है।
- इससे माँसपेशियाँ मजबूत होती है।

### धनुरासन



- पेट के बल लेटकर एड़ी पंजे घुटने मिलाकर दोनों घुटनों को ऊपर की ओर मोड़ते हुए दोनों हाथों को पैरों के टखने पकड़कर शरीर को धनुष की भांति रखते हुए नाभि जमीन पर टिकी हुई होनी चाहिए।

### ❖ लाभ—

- धनुरासन मोटापा घटाता है।
- यह डायबिटीज के लिए फायदेमंद है।
- कमर दर्द दूर होता है व थायराइड ग्रंथि को मजबूत बनाता है।
- कूबड़ कंधों एवं झुके हुए कंधों जैसी शारीरिक विकृतियों को दूर करने में सहायक है।
- एकाग्रता बढ़ाता है।
- रक्त प्रवाह को बढ़ाता है।

## भूनमनासन



- दण्डासन की स्थिति में बैठकर दोनों पैरों के पार्श्वभागों में जितना फैला सको उतना फैलाये, दोनों हाथों से पैरों के अंगूठों को पकड़ते हुए, श्वास बाहर निकालते हुए छाती एवं पेट को भूमि से स्पर्श करें।
- छाती और पेट के साथ ठोड़ी को भी भूमि से लगाने का प्रयास करना चाहिए।

### ❖ लाभ—

- इस आसन से जांघ, टांग, कमर, पीठ तथा उदर रोग मुक्त होते हैं।
- इस आसन से वीर्य स्थिर व गाढ़ा होता है।

## विष्णु आसन



- विष्णु आसन (अनंतानासन) भगवान विष्णु के नाम पर रखा गया है, अनंत का अर्थ जिसका अंत न हो।

### ❖ लाभ—

- नियमित अभ्यास से कूल्हे के जोड़े में खिंचाव उत्पन्न होता है।
- कमर दर्द वालों के लिए लाभप्रद
- पाचन क्रिया को मजबूत करता है।

## गर्भासन



### ❖ लाभ—

- यह आसन जठराग्नि को बढ़ाता है।
- सम्पूर्ण पाचन तंत्र के लिए अत्यंत उपयोगी आसन है।

## सिंहासन

# प्रज्ञान

### ❖ लाभ—

- गले संबंधी सभी रोगों में उपयोगी।
- कान रोगों में लाभप्रद है।
- अस्पष्ट उच्चारण में लाभकारी होता है।

## मकरासन



- संस्कृत में मकर शब्द का अर्थ होता है—मगरमच्छ या घड़ियाल। इस आसन से शरीर की स्थिति मगर के समान हो जाती है। इससे इसे मगरासन कहा जाता है।

❖ लाभ :

- तनाव एवं चिंता के लिए यह आसन लाभदायक होता है।
- कमर के लिए यह आसन अच्छा होता है।
- पीठ एवं अस्थि संबंधित समस्याओं के लिए यह आसन लाभदायक होता है।
- रक्त प्रवाह को बेहतर बनाता है।
- शरीर की थकावट दूर करता है।
- पाचन तंत्र एवं श्वसन तंत्र को प्रभावी बनाता है।

चक्रासन



❖ लाभ :

- पाचन तंत्र के लिए उपयोगी है।
- हृदय की क्रिया को मजबूत बनाता है।
- एकाग्रता को बढ़ाता है।
- मेरुदण्ड को लचीला बनाता है।
- पीठ के मध्य भाग की हड्डियों की जकड़न को दूर करता है।