

# स्वस्थ जीवन के लिए योगाभ्यास



**वृक्षासन**  
मन की एकाग्रता को बढ़ाता है, पैरों की मांसपेशियों को दृढ़ बनाता है, तथा जोड़ों की पीड़ा को दूर करता है।



**हस्तोत्थानासन**  
शारीरिक बनावट से सम्बन्धित व्यथियों को दूर करने में सहायक है।



**सूर्यनमस्कार**  
आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने। आयुः प्रज्ञा बलं कीर्यं तेजस्तेषां च जायते ॥  
जो व्यक्ति प्रतिदिन सूर्यनमस्कार का अभ्यास करेगा - उन्में आयु, प्रज्ञा, बल, वीर्य और तेज उत्पन्न होता है।



**कटिचक्रासन**  
मेरुदण्ड को लचीला बनाता है तथा कटि एवं ग्रीवा पीड़ा के उपचार में लाभप्रद है।



**त्रिकोणासन**  
मेरुदण्ड को लचीला बनाता है और मधुमेह रोग के प्रवन्धन में लाभदायक है।



**अर्ध चक्रासन**  
मेरुदण्ड को लचीला बनाता है, पीठ की पीड़ा को दूर करने में सहायक है।



**पादहस्तासन**  
शरीर की स्थूलता, कब्ज, अग्निमांस और ल्वा रोगों में लाभप्रद है।



**पार्श्वकोणासन**  
हृदय की मांसपेशियों को सबल बनाता है पावनशक्ति को बढ़ाने में सहायक है तथा कमर और नितम्ब की अतिरिक्त बसा को कम करता है।



**नटराजासन**  
एकाग्रता को बढ़ाने में सहायक है। शरीर और मस्तिष्क तथा कंधों में कैल्शियम के जमाव को रोकता है।

षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्वृद्धम्। मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता। प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनः। समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ॥ घे. सं. I.10.11  
षट्कर्म से शरीर की शुद्धि, आसन से दृढ़ता, मुद्रा से स्थिरता, प्रत्याहार से धैर्य, प्राणायाम से लघुता, ध्यान से आत्मा का प्रत्यक्ष अनुभव, समाधि से निर्लिप्तता तथा मुक्ति प्राप्त होती है इसमें कोई संशय नहीं।



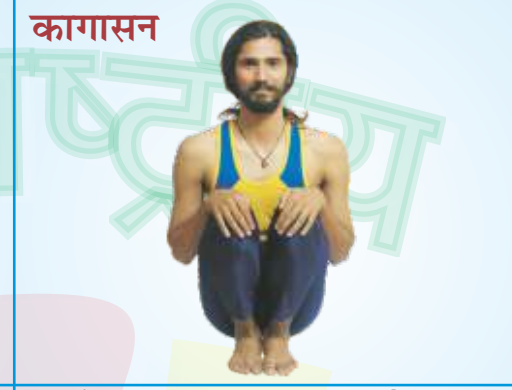
**पदासन**  
मन की एकाग्रता एवं समरसता को बढ़ाता है। पाचन तंत्र को पुष्ट करता है।



**भद्रासन**  
श्लोणिक अस्थि (पेल्विक बोन) की मांसपेशियों को सुदृढ़ करता है। महिलाओं के लिए अत्यन्त लाभप्रद है।



**वज्रासन/वीरासन**  
शारीरिक आलस्य, अवासर एवं तनाव को दूर करने में मदद करता है। मेरुदण्ड और ग्रीवा से संबंधित मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाता है।



**कागासन**  
षट्कर्म के लिए अत्यन्त उपयोगी आसन है। साइटिका और कटिप्रदेश के संक्रमण को दूर करता है।



**योगमुद्रासन**  
तनाव और क्रोध को दूर कर समरसता को बढ़ाता है गर्भाशय से सम्बन्धित के व्याधियों के लिए लाभप्रद है।



**उष्ट्रासन**  
श्वसन की दमा और ग्रीवा पीड़ा के प्रवन्धन में विशेष उपयोगी है।



**शशकासन**  
तनाव, क्रोध आदि को कम करने में सहायक है। कब्ज, पीठ दर्द तथा जनार्ग सम्बन्धि व्याधि से मुक्ति दिलाता है।



**उत्तानमण्डूकासन**  
ग्रीवा पीड़ा, मधुमेह और श्वास सम्बन्धी रोगों को दूर करने में अत्यन्त लाभकारी है।



**गोमुखासन**  
मेरुदण्ड के लचीलेपन में वृद्धि लाता है और शरीर को लचीला बनाता है।



**अर्ध मत्स्येन्द्रासन**  
मेरुदण्ड को दृढ़ बनाता है, अधिवृक्क ग्रन्थि, यकृत एवं प्लीहा में लाभप्रद है, मधुमेह और स्थूलता को दूर करने में सहायक है।



**पश्चिमोत्तानासन**  
पेट की मांसपेशियों को सबल बनाता है। शरीर की स्थूलता और ल्वा रोगों में अत्यन्त लाभदायक है।



**सुप्तवज्रासन**  
उदर की मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाता है, उच्चरक्तचाप और साइटिका पीड़ा में लाभदायक है।



**भुजङ्गासन**  
कमर के निचले भाग और श्लोणिक क्षेत्र को दृढ़ता प्रदान करता है तथा कमर पीड़ा को दूर करता है।



**शलभासन**  
कमर के निचले भाग और श्लोणिक मांसपेशियों को दृढ़ता प्रदान करता है तथा ग्रीवा व कमर पीड़ा को दूर करता है।



**धनुरासन**  
श्वास सम्बन्धी रोगों तथा शारीरिक स्थूलता को दूर करने में लाभदायक है।



**पवनमुक्तासन**  
पाचनतंत्र में सुधार लाता है और कब्ज को दूर करता है।



**उत्तानपादासन**  
टली हुई नाभि को मूल स्थिति में लाने में सहायक है तथा पाचनतंत्र में सुधार लाता है।



**अर्ध हलासन**  
कब्ज के कारण उत्पन्न व्यथियों के प्रवन्धन में सहायक है। हृदय रोगों तथा उच्चरक्तचाप से बचाव में सहायक है।



**सेतुबन्धासन**  
अवसाद व्याधि के निदान में सहायक है। शिरःशूल तथा तनाव जनित शिरोवेदना आदि को दूर करने में सहायक है।



**सर्वाङ्गासन**  
समय से पूर्व होने वाली वृद्धावस्था और बालों को सफ़ेद होने से रोकता है। हर्निया, अर्श एवं गर्भाशय सम्बन्धी रोगों को दूर करता है।



**हलासन**  
मेरुदण्ड को लचीला बनाता है और वायराइड ग्रन्थि सम्बन्धी रोगों को दूर करने में लाभदायक है।



**मत्स्यासन**  
ग्रीवा सम्बन्धी रोगों में प्रभावशाली है। अस्थमा व गर्भाशय सम्बन्धी रोगों और कटि की पीड़ा में लाभदायक है।



**शवासन**  
विभिन्न प्रकार के तनाव को दूर करता है और शरीर तथा मन दोनों को सम्पूर्ण विश्राम प्रदान करता है।



**उड्डियान बन्ध**  
हर्निया व्याधि को दूर करने में लाभदायक है। पाचन सम्बन्धी रोगों को दूर करने में सहायक है तथा हृदय रोगों की रोकथाम में सहायक है।



**जल नेति**  
नासिका के संक्रमण को रोकने में सहायक है तथा श्वास में सहजता प्रदान करता है।



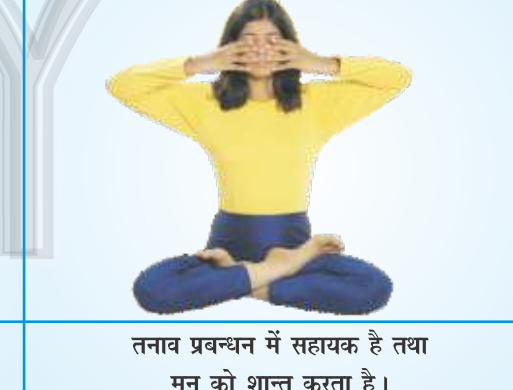
**सूत्र नेति**  
शिरःशूल को दूर करने में सहायता करता है तथा नेत्रज्योति में सुधार लाता है।



**कपालभाति क्रिया**  
स्थूलता और श्वास सम्बन्धी रोगों को दूर करने में सहायक है।



**नाडीशोधन प्राणायाम**  
शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक है तथा जीवन शक्ति और दीर्घायु में सुधार करता है।



**भ्रामरी प्राणायाम**  
तनाव प्रवन्धन में सहायक है तथा मन को शान्त करता है।



**ध्यान**  
मस्तिष्क में स्थिरता और शान्ति लाता है। अत्यधिक क्रोध, भावविग्न और भय को दूर करने में सहायक है।

वपुःकृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले। अरोगता विन्दुजयोऽग्निदीपनं नाडीविशुद्धिर्हृत्सिद्धि लक्षणम् ॥ ह. प्र. II. 78  
शारीरिक कृशता, मुख पर प्रसन्नता, वाणी में स्फुटता, नेत्रों में निर्मलता, अरोग्यता, विन्दुजय, अग्निप्रदीपन और नाडीशुद्धि हठयोगाभ्यासी के लक्षण हैं।

## मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार  
68, अशोक रोड, नई दिल्ली-110001

दूरभाष: 011-23730417-18, 23351099, फैक्स: 011-23711657

ईमेल: mdniy@yahoo.co.in वेबसाइट: www.yogamdny.nic.in



© निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.  
\* प्रचार सामग्री विक्री हेतु नहीं  
Follow us: @mdniyogush @mdniy @yogamdny Director Mdny