

योग के लाभ भाग-।

सनातन जेना

प्रभास फाउंडेशनस

Visit: www.prabhasfoundations.com

योग के प्रकार / TYPES OF ASANA

१. प्रणामआसन/Pranamasana
२. पद्मासन/Padmasana
- ३° भद्रासन I, II & III/
Bhadrasana, I, II & III
४. धनुरासन/Dhanurasana
५. बंधासन/Bandhasana
सेतु बंधासन/Setubandhasana
६. विरभद्रासन-II & III/
Virabhadrasana II & III
७. वृक्षासन /Vrikshasana
८. बलासन/Balāsana
९. शीर्षासन/Sirsasana
१०. उस्त्रासन/ Ustrasana
११. हलासन/ Halāsana
१२. दंडासन/Dandasana
- १३° भूजंगासन/Bhujangasana
१४. अर्धचंद्रासन/Ardhchandrasana
१५. अर्धनबासन/Ardhnavasana
१६. गरुडासन/ Garudasana
१७. मयूरासन/Mayurasana
१८. कमत्कार आसन/Kamtkar Asana
१९. कुक्कुटासन/Kukkutasana
२०. राजकपोतासन/Rajakapotasana

प्राणामासन/ PRANAMASANA



लाभ: प्राणामासन योगाभ्यास कि प्रथम और अंतिम आसन माना जाता है । एक सहज आसन है जो महान स्वास्थ्य लाभों के साथ आता है जिसमे तंत्रिका तंत्र (nervous system) को मजबूत करना, पाचन में सुधार, शरीर की मुद्रा को बनाए रखना और मनशिक शांति शामिल है ।

प्रभास फाउंडेशनस

पद्मासन/ PADMASANA



लाभ: कब्ज से राहत दिलाने में मदद करता है और पाचन प्रक्रिया में सुधार करता है । पैरों में सामान्य रक्त प्रवाह को उदर क्षेत्र की ओर मोड़ देता है, जिससे पाचन में सहायता मिलती है । पाचन प्रक्रिया में सुधार और शरीर के वजन को बनाए रखने में मदद करता है ।

भद्रासन/BHADRASANA - I



लाभ: मन को शांत करने और मुलधारा चक्र को सक्रिय करने में मदद करता है। प्रजनन अंगों को सक्रिय करने और पाचन तंत्र में सुधार करता है।

भद्रासन/ BHADRASANA - II



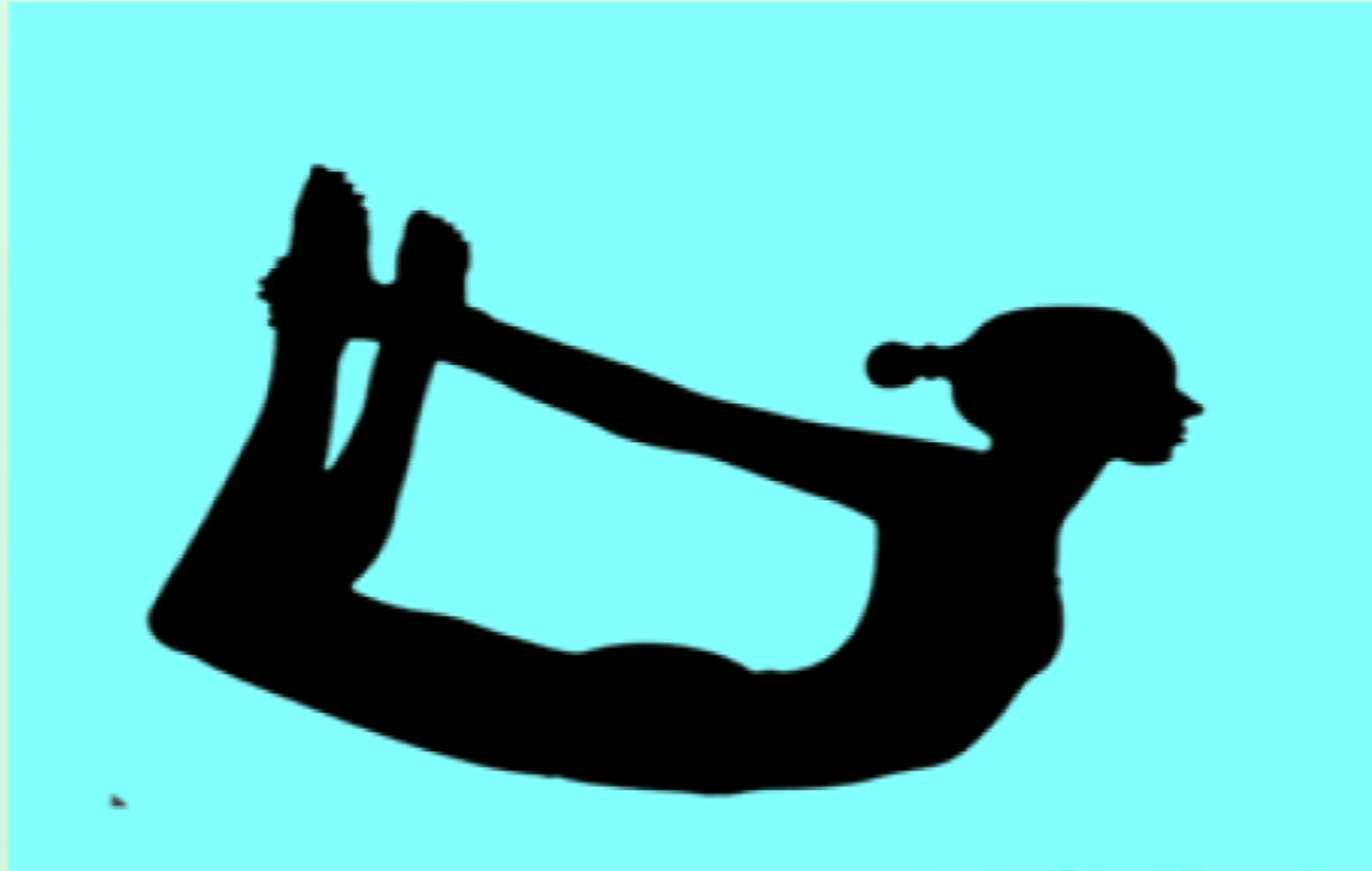
लाभ: मन को स्थिर करने और शरीर को दृढ़ रखने में मदद करता है । पाचन में सुधार करने और एसिडिटी, पेट्रिक अल्सर और कब्ज जैसे पेट की बीमारियों को कम करने में मदद करता है।

भद्रासन/BHADRASANA - III



लाभ: श्रोणि (पेट और जांघों के बीच का क्षेत्र) भागों में रक्त के प्रवाह को बढ़ाने में मदद करता है। जीवन शक्ति को उपर की ओर निर्देशित करता है और मानसिक गतिविधियों को कम करता है।

धनुरासन / Dhanurasana



लाभ: रक्त परिसंचरण में वृद्धि, कूबड़ पीठ और शरीर की मुद्रा को समायोजित करना, मधुमेह, पाचन संबंधी बीमारियों और छाती की बीमारियों का प्रबंधन करना।

बंधासन / Bandhasana / सेतु बंधासन / Setubandhasana



लाभ: यह सिर में रक्त के प्रवाह बढ़ाकर तनाव, चिंता, हल्के अवसाद, थकान, अनिद्रा और सिरदर्द को कम करने में मदद करता है।

विरभद्रासन II / Virabhadrasana II



लाभ: भुजाओं और कंधों को मजबूत करता है और शरीर में संतुलन बनाए रखता है। सहनशक्ति और मांसपेशियों के धीरज (endurance) को बढ़ाता है।

विरभद्रासन III / Virabhadrasana III



लाभ: भुजाओं और कंधों को मजबूत करता है और शरीर में संतुलन बनाए रखता है। सहनशक्ति और मांसपेशियों के धीरज (endurance) को बढ़ाता है।

वृक्षासन/Vrikshasana



ALSO HANDS UP

लाभ: वृक्षासन केन्द्रीय नर्वोस सिस्टम को शांत और आराम देता है और पूरे शरीर को फैलाता (stretch) है। यह पैरों को मजबूत करता है और आपको न्यूरोमस्क्युलर coordination में सुधार करता है।

बलासन / Balasana



लाभ: छाती में किसी भी तनाव को दूर करने में मदद करता है। यह पीठ और रीढ़ को आराम देता है और लोंगों को सक्षम बनाता है। यह आपके कंधों और हाथों द्वारा महसूस किए गए तनाव को कम करता है।

शीर्षासन / Sirsasana



लाभ: मन की एकाग्रता, शरीर की संतुलन और आसन (posture) में सुधार करने में मदद करता है। तनाव हार्मोन के उत्पादन को कम करता है। पाचन, रक्त संचरण और शरीर में लचीलेपन लाता है।

उस्त्रासन / Ustrasana



लाभ: छाती, पेट और क्वाड्रीसेप्स (front of thigh) की मांसपेशियों को मजबूत करता है। ग्लूट्स (muscle in buttock) और हामस्टिंग (back of thigh) की मांसपेशियों को टोन करता है। गर्दन को स्ट्रेच करता है। सर्वाङ्कल तनाव को कम करता है।

हलासन/ Halasana



लाभ: रीढ़ को फैलाता है और पीठ की मांसपेशियों को फैलाता है, मजबूत करता है और टोन करता है। गर्दन, कंधो और पीठ में जकड़न को रोकने और राहत देने में मदद करता है।

दंडासन / Dandasana



लाभ: आसन को बेहतर बनाने में मदद करता है और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है। रीढ़ को लंबा फैलाता है और प्रजनन अंगों से संबंधित जटिलताओं को दूर करने में मदद कर सकता है।

भूजंगासन / Bhujangasana



लाभ: छाती, कंधे और पेट क्षेत्र में मांसपेशियों को फैलाने में मदद कर सकता है। यह कटिस्नायुशूल (sciatica) को शांत करने और लचीलेपन को बढ़ाने में मदद करता है। दिल को rejuvenate सकता है।

अर्धचंद्रासन / Ardhchandrasana



FACE UP

लाभ: रीढ़, टखनों और जांघों, हैमस्ट्रिंग, जबड़ों और कंधों को मजबूत करता है।

अर्धनरासन / Ardhnavasana



लाभ: मांसपेशियों को टोन करता है, शरीर को ताकतवर बनाता है, पाचन, प्रतिरक्षा (immunity) और आत्मविश्वास में वृद्धि करता है।

गरुडासन / Garudasana



लाभ: कंधे और शरीर के ऊपरी हिस्से को फैलाता है | कंधो की अकड़न को दूर और दर्द को कम करने में मदद करता है |

मयूरासन/ Mayurasana



लाभ: पाचन में सुधार और पाचन शक्ति को बढ़ाने में मदद करता है ।
अपच और पेट के अन्य रोगों से बचने में भी मदद करता है ।

कमत्कार आसन / Kamtkar Asana



लाभ: कंधों, फुस्फुस और छाती को खोलता है । ऊपरी पीठ और कंधों को ताकतवर बनाता है । शरीर के अंगों में रक्त के संचार को बेहतर बनाने में मदद करता है ।

कुक्कुटासन/ Kukkutasana



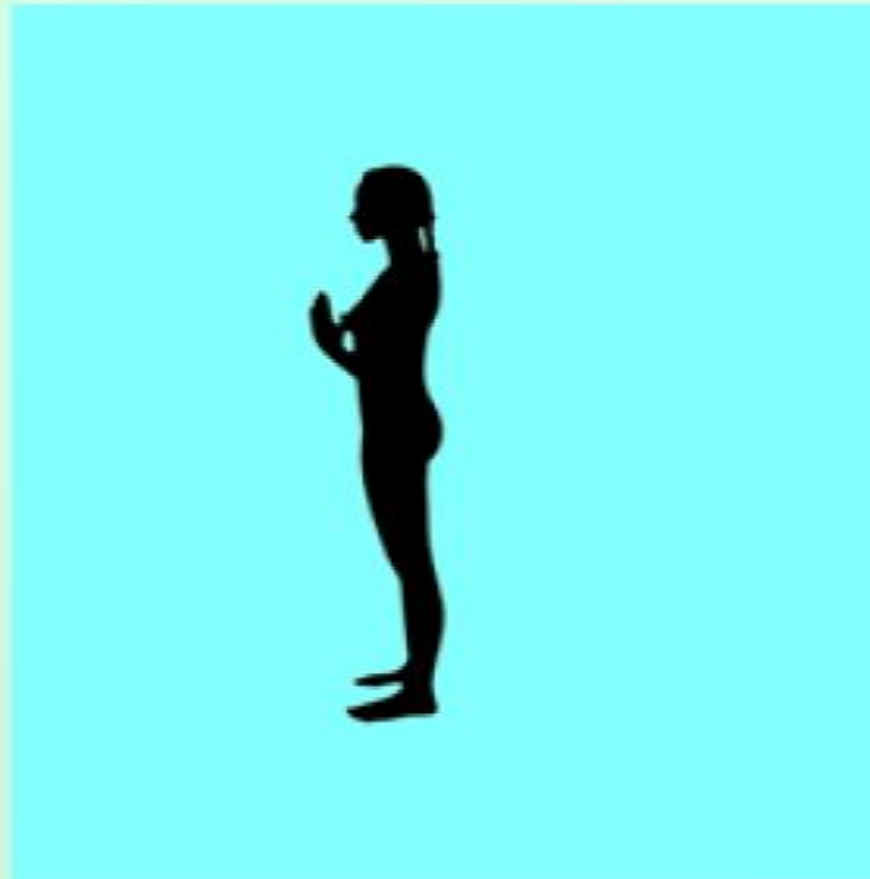
लाभ: कंधों और बाजुओं को मजबूत करता है, रक्त प्रवाह में सुधार करता है, पैरों में गतिशीलता और लचीलेपन में सुधार करता है और पाचन क्रिया को बढ़ाता है।

राजकपोतासन / Rajakapotasana



लाभ: जांघों, पोसो (psoas – muscle in spine), ग्लूटस (muscle in buttock) और पिरिफोर्मिस (muscle in hip) की मांसपेशियों को फैलाता है। कूल्हे के जोड़ों को खोलता है और उनमें गति की सीमा को बढ़ाता है।

प्राणामासन/ PRANAMASANA



लाभ: प्राणामासन एक सहज आसन है जो महान स्वास्थ्य लाभों के साथ आता है जिसमें तंत्रिका तंत्र (nervous system) को मजबूत करना, पाचन में सुधार, शरीर की मुद्रा को बनाए रखना और मनशिक शांति शामिल है।



धन्यवाद

सनातन जेना

प्रभास फाउंडेशनस

Visit: www.prabhasfoundations.com