

YOGIC PRACTICES FOR HEALTHY LIVING



Vrkṣāsana  Helps to improve concentration, strengthens leg muscles and alleviates the rheumatic pain	Hastottānāsana  Helps in the management of postural disorders	SŪRYA NAMASKĀRA  11. HASTA UTTĀNĀSANA, 2. HASTA UTTĀNĀSANA, 1. PRĀNĀMĀSANA, 3. PĀDĀHĀSTĀSANA, 4. ĀSVĀSĀŅĀŅĀSANA, 5. PĀRVATĀSANA, 6. PĀRVATĀSANA, 7. BHUJĀŅĀSANA, 8. ĀSTĀŅĀŅĀMĀSKĀRĀSANA, 9. ĀSVĀSĀŅĀŅĀSANA, 10. PĀDĀHĀSTĀSANA	Kaṭīcakrāsana  Good for the management of back and neck pain	Trikoṅāsana  Makes spine supple and effective in the management of Diabetes Mellitus
Ardha Cakrāsana  Helps to increase flexibility of spine, good in the management of back pain	Pādahastāsana  Helpful in obesity, constipation, dyspepsia and skin disease; prevents sciatica pain		Pārvakōṅāsana  Tones the muscles of the heart, Helps to improve digestion and reduce the fat on the waist and hips.	Natarājāsana  Help to improve concentration, Bring balance between body and mind, Prevent calcium to form around the shoulders.

षट्कर्मणा शोघनं च आसनेन गवेद्दृढम् । मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता ॥ प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानत्सत्यहमात्मनः । समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ॥ ॥१॥ ॥१०॥ ॥११॥
 The Śaṭkarma purify the body; Asana strengthen (it); Mudrā brings about steadiness; Pratyahāra results in calmness, Prāṇāyāma leads to lightness; Dhyāna gives realization of the Self and Samādhi leads to Isolation which is, verily liberation.

Padmāsana  Induces mental calmness and tranquility. Helps to improve digestion	Bhadrāsana  Very good for strengthening the pelvic floor muscles. Very good for women.	Sinhāsana  Helps in overcoming lethargy, depression and releasing anger, Strengthens Spinal and Neck muscles.	Vajrāsana  Good for Meditation. Helps in the management of sciatica and sacral infections	Maṇḍūkāsana  Helps to overcome indigestion and constipation; eliminate poisonous gases of the abdomen.	Śaśāṅkāsana  Helps to relieve tension and anger, thereby induces tranquility. Good in the management of Gynaecological disorders.
Uttāna Maṇḍūkāsana  Effectively helps to manage Cervical Spondylosis, Diabetes Mellitus and Respiratory disorders	Uṣṭrāsana  Improves flexibility of spine and helps to keep the body supple.	Ardha Matsyendrāsana  Strengthen the spine; beneficial for adrenal glands, liver and spleen; helps in management of Diabetes and Obesity.	Gomukhāsana  Very good in the management of Br, Asthma and Cervical Spondylosis	Pascimottānāsana  Strengthens the abdominal muscles. Good in the management of obesity and skin diseases	Supta Vajrāsana  Strengthens the abdominal muscles; useful in high BP and sciatica pain
Bhujaṅgāsana  Strengthens the lower back and pelvic organs and help to relieve Backache	Śalabhāsana  Strengthens the lower back and pelvic muscles & organs and help to relieve Neck & Backache	Dhanurāsana  Good in the management of Obesity and Respiratory disorders	Pavanamuktāsana  Helps to improve Digestion and eliminate Constipation	Uttānapādāsana  Helps to balance naval centre and improve digestion	Ardhahalāsana  Good in the management of Constipation. Prevent Cardiac Disorders and Hypertension
Setubandha Sarvāṅgāsana  Helps to relieve migraine, and stress related headaches. Beneficial in menstrual disorders. Good for management of Depression.	Sarvāṅgāsana  Prevents early aging and premature greying of hair; helpful in treatment of Hernia, Piles, Uterine prolapses	Halāsana  Makes spine flexible and improves the functions of Thyroid Glands	Matsyāsana  Effective in Throat disorders, helpful in Asthma, Uterine problems and relieve Back pain	Śavāsana  Helps to relieve all kinds of tensions and gives complete rest to both body and mind.	Uḍḍiyānabandha  Good for prevention of hernia and helps to manage disorders related to digestive system and prevents Cardiac disorders.
Jalaneti  Good for overcoming Nasal Allergies and helps to improve respiration	Sūtraneti  Helps to overcome Migraine and improve eyesight	Kapālabhāti Kriyā  Good for the management of Obesity and Respiratory diseases	Nāḍīśodhana Prāṇāyāma  Helps to maintain positive health and improve vitality and longevity	Bhṛāmārī Prāṇāyāma  Helps to bring mental calmness and good in the management of Stress	Dhyāna  Bring quietness and peace to mind. Help to overcome Anger, Passion and Fear.

वपुःकृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले । अरोगता बिन्दुजयोऽग्निदीपनं नाडीविशुद्धिर्हृत्सिद्धि लक्षणम् ॥ ॥१॥ ॥१०॥ ॥११॥
 Slim body, smiling face, clarity of voice, brightness in eyes, freedom from disease, control over semen, proper digestion and purification of the Nāḍī are the indicators of success in haṭha Yoga



MORARJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA





(An autonomous organization under Department of AYUSH, Ministry of Health & Family Welfare, Govt. of India)
 68, Ashok Road, Near Gole Dak Khana, New Delhi - 110 001
 Phone: 011-23730417, 23721472, 23351099 Telefax: 011-23711657, 23718301
 E-mail: mdny@yahoo.co.in Website: www.yogamdny.nic.in

© Director, MDNIY
 *Publicity Material Not for Sale



स्वस्थ जीवन के लिए योगाभ्यास



वृक्षासन 	हस्तोत्तानासन 	सूर्यनमस्कार  <p>11. हस्तोत्तानासन 1. प्रणामासन 2. हस्तोत्तानासन 3. पादहस्तासन 4. अर्धवज्रासन 5. पर्वतासन 6. अर्धवज्रासन 7. भद्रासन 8. पर्वतासन 9. अर्धवज्रासन 10. पादहस्तासन</p> <p>आदित्यस्य नमस्कारानि नै कुर्यात्ति दिने दिने । आयुः प्रज्ञा बलं चैव तेजस्तेषां च जायते ॥ जो व्यक्ति प्रतिदिन सूर्यनमस्कार का अभ्यास करे, ई उसमें आयु, प्रज्ञा, बल, वीर्य और तेज उत्पन्न होता है ।</p>	कटिचक्रासन 	त्रिकोणासन 
<p>मन की एकाग्रता को बढ़ाता है, पैरों की मांसपेशियों को दृढ़ बनाता है, तथा जोड़ों को पीड़ा को दूर करता है ।</p>	<p>शारीरिक बनावट से सम्बन्धित व्यथियों को दूर करने में सहायक है ।</p>		<p>मेरुदण्ड को लचीला बनाता है तथा कटि एवं ग्रीवा पीड़ा के उपचार में लाभप्रद है ।</p>	<p>मेरुदण्ड को लचीला बनाता है और मधुमेह रोग के प्रवन्धन में लाभदायक है ।</p>

षट्कर्मणा शोथनं च आसनेन भवेद्वृद्धम् । मृदया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता । प्राणायामाल्तावचं च ध्यानाद्यत्यक्षमात्मनः । समाधिना निलिप्तं 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 निलिप्तता तथा मुक्ति प्राप्त होती है इसमें कोई संशय नहीं ।

पद्मासन 	भद्रासन 	सिंहासन 	वज्रासन 	मण्डूकासन 	शशाङ्कासन 
<p>मन की एकाग्रता एवं समरसता को बढ़ाता है । पावन तंत्र को पुष्ट करता है ।</p>	<p>श्लेष्मिक अस्त्रि (बिलिक वॉन) की मांसपेशियों को सुदृढ़ करता है । महिलाओं के लिए अत्यन्त लाभप्रद है ।</p>	<p>शारीरिक आसन्न, अस्वाद एवं तनाव को दूर करने में मदद करता है । मेरुदण्ड और श्रोत्र से संबंधित मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाता है ।</p>	<p>ध्यान के लिए अत्यन्त उपयोगी आसन है । साइटिका और कटिप्रदेश के संक्रमण को दूर करता है ।</p>	<p>पाचनशक्ति में वृद्धि कर अपच तथा कब्ज को दूर करता है तथा उदर की विपरीत वायुओं का निष्कासन करता है ।</p>	<p>तनाव और क्रोध को दूर कर समरसता को बढ़ाता है । गर्भाशय से सम्बन्धित व्यथियों के लिए लाभप्रद है ।</p>
उत्तानमण्डूकासन 	उष्ट्रासन 	अर्धमत्स्येन्द्रासन 	गोमुखासन 	पश्चिमोत्तानासन 	सुप्तवज्रासन 
<p>ग्रीवा पीड़ा, मधुमेह और श्वास सम्बन्धी रोगों को दूर करने में अत्यन्त लाभकारी है ।</p>	<p>मेरुदण्ड के लचीलेपन में वृद्धि लाता है और शरीर को लचीला बनाता है ।</p>	<p>मेरुदण्ड को दृढ़ बनाता है, अंगिक्रम ग्रन्थि, वक्षु एवं पीडा में लाभप्रद है, मधुमेह और श्लेष्मा को दूर करने में सहायक है ।</p>	<p>श्वेतनी रोग और ग्रीवा पीड़ा के प्रवन्धन में विशेष उपयोगी है ।</p>	<p>पेट की मांसपेशियों को सख्त बनाता है । शरीर की स्थूलता और त्वचा रोगों में अत्यन्त लाभदायक है ।</p>	<p>उदर की मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाता है, उच्चरक्तचाप और साइटिका पीड़ा में लाभदायक है ।</p>
भुजङ्गासन 	शलभासन 	धनुरासन 	पवनमुक्तासन 	उत्तानपादासन 	अर्धहलासन 
<p>कमर के निचले भाग और श्लेष्मिक लेव को दृढ़ता प्रदान करता है तथा कमर पीड़ा को दूर करता है ।</p>	<p>कमर के निचले भाग और श्लेष्मिक मांसपेशियों को दृढ़ता प्रदान करता है तथा ग्रीवा व कमर पीड़ा को दूर करता है ।</p>	<p>श्वास सम्बन्धी रोगों तथा शारीरिक स्थूलता को दूर करने में लाभदायक है ।</p>	<p>पावनतंत्र में सुधार लाता है और कब्ज को दूर करता है ।</p>	<p>टनी हुई नाभि को मूल स्थिति में लाने में सहायक है तथा पावनतंत्र में सुधार लाता है ।</p>	<p>कब्ज के कारण उत्पन्न व्यथियों के प्रवन्धन में सहायक है । हृदय रोगों तथा उच्चरक्तचाप से बचाव में सहायक है ।</p>
सेतुबन्ध सर्वाङ्गासन 	सर्वाङ्गासन 	हलासन 	मत्स्यासन 	शवासन 	उद्धियानबन्ध 
<p>अस्वाद व्यथि के निदान में सहायक है । शिरःशूल तथा तनाव जनित शिरवेदना आदि को दूर करने में सहायक है ।</p>	<p>सम्य से पूर्व सेने वाली कुटासवा और शक्तों को संदेह होने से रोक्ता है । शंसिवा, अर्ध एवं गर्भाशय सम्बन्धी रोगों को दूर करता है ।</p>	<p>मेरुदण्ड को लचीला बनाता है और वायराइड ग्रन्थि सम्बन्धी रोगों को दूर करने में लाभदायक है ।</p>	<p>ग्रीवा सम्बन्धी रोगों में प्रभावशाली है । अस्वभा व गर्भाशय सम्बन्धी रोगों और कटि की पीड़ा में लाभदायक है ।</p>	<p>विभिन्न प्रकार के तनाव को दूर करता है और शरीर तथा मन दोनों को सम्पूर्ण विश्राम प्रदान करता है ।</p>	<p>शंसिवा व्यथि को दूर करने में लाभदायक है । पावन सम्बन्धी रोगों को दूर करने में सहायक है तथा हृदय रोगों की रोकथाम में सहायक है ।</p>
जलनेति 	सूत्रनेति 	कपालभाति क्रिया 	नाडीशोधन प्राणायाम 	भ्रामरी प्राणायाम 	ध्यान 
<p>नासिका के संक्रमण को रोकने में सहायक है तथा श्वास में सहजता प्रदान करता है ।</p>	<p>शिरःशूल को दूर करने में सहायता करता है तथा नेत्रव्यथि में सुधार लाता है ।</p>	<p>स्थूलता और श्वास सम्बन्धी रोगों को दूर करने में सहायक है ।</p>	<p>शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक है तथा शारीरिक बल एवं अपुष्टि में प्रदान करता है ।</p>	<p>तनाव प्रवन्धन में सहायक है तथा मन को शान्त करता है ।</p>	<p>मस्तिष्क में स्थिरता और शान्ति लाता है । अल्वीक क्रोध, भावना और भय को दूर करने में सहायक है ।</p>

वायुःकुशवं वदने प्रसन्नता नादस्फुटवं नयने सुनिर्मले । अरोगता विन्दुजयोमिन्दीपनं नाडीविशुद्धिर्हृदसिद्धि लक्षणम् ॥ ह. प्र. II. 78

शारीरिक कृशता, मुख पर प्रसन्नता, वाणी में स्फुटता, नेत्रों में निर्मलता, अरोग्यता, विन्दुजय, अग्निप्रदीपन और नाडीशुद्धि हठयोगाध्यासी को लक्षण हैं ।



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

(आयुष-विभाग, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के अन्तर्गत स्वायत्त निकाय)
68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के समीप, नई दिल्ली-110001
दूरभाष: 011-23730417, 23721472, 23351099 फैक्स: 011-23711657 23718301
ईमेल: mdny@yahoo.co.in वेबसाइट: www.yogamdny.nic.in

© Director, MDNII
*Publicity Material Not for Sale