

करता है और मन की व्यग्रता को दूर करता है। जैसा कि शीतली प्राणायाम नाम से ही स्पष्ट है, यह शरीर और मन को शीतलता प्रदान करता है। इसकी सृष्टि शरीर के तापमान को नियंत्रित करने के लिए ही विशेष रूप से की गई है। इस प्राणायाम के अभ्यास से शरीर में सामंजस्य बनता है और मन भी एकदम शांतचित्त हो जाता है।

लाभ :

- ★ शीतली प्राणायाम रक्त को शुद्ध करता है।
- ★ यह शरीर और मन में शीतलता प्रदान करता है।
- ★ उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों के लिए यह विशेष लाभप्रद है।
- ★ यह भूख और प्यास का शमन करता है।
- ★ अपच और पित्त के कारण होने वाले अपच और अन्य व्याधियों को दूर करता है।
- ★ यह पुरानी से पुरानी बदहजमी और तिल्ली रोग से छुटकारा दिलाता है।
- ★ यह त्वचा और नेत्रों के लिए भी लाभदायक है।



भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी शब्द भ्रमर से लिया गया है, जिसका मुख्य अर्थ है भौंरा। इस प्राणायाम के अभ्यास के समय निकलने वाला स्वर भ्रमर के गुंजन के स्वर की तरह होता है।

लाभ :

- ★ भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास तनाव से मुक्त करता है और चिंता, क्रोध एवं अतिसक्रियता को घटाता है।
- ★ भौंरे जैसी आवाज का प्रतिध्वनिक प्रभाव तंत्रिकातंत्र एवं मस्तिष्क पर लाभकारी होता है।
- ★ यह महत्वपूर्ण शांतिकारक अभ्यास है, जो तनाव संबंधी विकारों को दूर करने में लाभकारी होता है।
- ★ यह एकाग्रता पर ध्यान की आरंभिक अवस्था में उपयोगी है।

ध्यान

ध्यान लगातार चिंतन-मनन की एक क्रिया है।

लाभ :

- ★ शांत चित्त
- ★ अच्छी एकाग्रता।
- ★ बेहतर स्पष्टता।
- ★ बेहतर संवाद।
- ★ मस्तिष्क एवं शरीर का कायाकल्प व विश्राम।



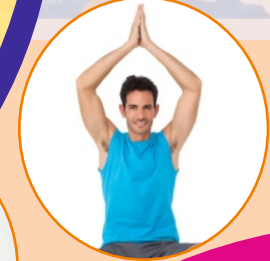
अधिक जानकारी के लिए निकटतम राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय अथवा आयुष हेल्थ एवं वैलनेस केन्द्र में सम्पर्क करें।

www.facebook.com/ukdirayurved | www.instagram.com/ukdir_ayurved | www.uttarakhandayurved.co.in
www.twitter.com/ukdirayurved | www.youtube.com/@ukdirayurved | mail@uttarakhandayurved.co.in



आयुर्विद्या

करें योग रहें निरोग



सामान्य योगाभ्यास क्रम पुस्तिका डाउनलोड करने के लिए

tiny.cc/yogabooklet पर विजिट करें अथवा QR Code को स्कैन करें



आयुष एवं आयुष शिक्षा विभाग, उत्तराखण्ड द्वारा
जनहित में जारी

प्रार्थना

योग का अभ्यास मनोभाव से प्रार्थना के साथ शुरू करना चाहिए। ऐसा करने से योग अभ्यासियों को अधिकाधिक लाभ होगा।

ॐ संगच्छ्वं संवदध्वं, सं वो मनसि जानताम्।

देवा भार्ग यथा पूर्वे, सज्जानाना उपासते।।

हम सभी प्रेम से मिलकर चलें, मिलकर बोलें और सभी ज्ञानी बनें। अपने पूर्वजों की भांति हम सभी कर्तव्यों का पालन करें।

योगासन

चालन क्रियाएं/शिथिलीकरण अभ्यास

चालन क्रियाएं/शिथिलीकरण के अभ्यास शरीर में सूक्ष्म संचरण बढ़ाने में सहायता प्रदान करते हैं। इस अभ्यास को खड़े या बैठने की स्थिति में किया जा सकता है।

लाभ :

- ★ यह यौगिक क्रिया के अभ्यास से हड्डियां, मांसपेशियां, गर्दन और स्कंध की तंत्रिकाएं स्वस्थ रहती हैं।
- ★ यह योगाभ्यास गर्दन की रीढ़ की हड्डी की अपकर्षक (सर्वाइकल स्पान्डिलोसिस) बीमारी को दूर करता है और स्कंध संचालन में आने वाली रुकावटों से छुटकारा दिलाता है।



ताड़ासन (ताड़वृक्ष की स्थिति में)

ताड़ शब्द का अर्थ है पहाड़, ताड़ या खजूर का पेड़। इस आसन के अभ्यास से स्थायित्व व शारीरिक दृढ़ता प्राप्त होती है। यह खड़े होकर किए जाने वाले सभी आसनों का आधार है।

लाभ :

- ★ इस आसन के अभ्यास से शरीर में स्थिरता आती है। यह मेरुदण्ड से सम्बन्धित नाड़ियों के रक्त संचय को ठीक करने में भी सहायक है।
- ★ यह आसन एक निश्चित उम्र तक लम्बाई बढ़ाने में सहायक है।



वृक्षासन (वृक्ष की स्थिति में)

वृक्ष शब्द का अर्थ है पेड़। 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 :

- ★ यह आसन तंत्रिका से संबंधित स्नायुओं के समन्वय और शरीर को संतुलित बनाने, सहनशीलता, जागरुकता एवं एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।



पादहस्तासन

पादहस्तासन का अर्थ पाद अर्थात पैर, हस्त अर्थात हाथ। इस आसन के अभ्यास में हथेलियों को पैरों की तरफ नीचे ले जाया जाता है। इस आसन के अभ्यास को उत्तानासन भी कहा जाता है।

शवासन

शव शब्द का अर्थ मृत देह है। इस आसन में अंतिम अवस्था एक मृत देह जैसी होती है। शारीरिक स्थिति: निष्क्रिय शिथिल स्थिति।

लाभ :

- ★ सभी प्रकार के तनावों से मुक्त करता है।
- ★ शरीर तथा मस्तिष्क दोनों को आराम प्रदान करता है।
- ★ पूरे मनो-कायिक तंत्र को विश्राम प्रदान करता है।
- ★ बाहरी दुनिया के प्रति लागातार आकर्षित होने वाला मन अंदर की ओर गमन करता है। इस तरह धीरे-धीरे महसूस होता है कि मस्तिष्क स्थिर हो गया है।
- ★ अभ्यासकर्ता बाहरी वातावरण से अलग होकर शांत बना रहता है। तनाव एवं इसके परिणामों के प्रबंधन में यह बहुत लाभदायक होता है।



कपालभाति

शारीरिक स्थिति : कोई भी ध्यानात्मक आसन जैसे सुखासन/पद्मासन/ वज्रासन आदि

लाभ :

- ★ कपालभाति कपाल को शुद्ध करता है कफ विकारों को समाप्त करता है।
- ★ यह जुकाम, साइनोसाइटिस, अस्थमा एवं श्वास नली संबंधी संक्रमणों में लाभदायक है।
- ★ यह पूरे शरीर का कायाकल्प करता है और चेहरे की चमक और दीप्तिमान बनाए रखता है।
- ★ यह तंत्रिका तंत्र को और साथ ही साथ पाचन अंगों को शक्तिशाली बनाता है।



नाड़ी शोधन अथवा अनुलोम विलोम प्राणायाम

इस प्राणायाम की मुख्य विशेषता है कि बाएं एवं दाएं नासिकारन्ध्रों से क्रमवार श्वास-प्रश्वास को रोककर अथवा बिना श्वास-प्रश्वास रोके श्वासन किया जाता है। शारीरिक स्थिति: कोई भी ध्यानात्मक आसन।

लाभ :

- ★ इस प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य शरीर में ऊर्जा वहन करने वाले मुख्य स्रोतों का शुद्धिकरण करना है। अतः यह अभ्यास पूरे शरीर का पोषण करता है।
- ★ मन में निश्चलता लाता है और शांति प्रदान करता है साथ ही एकाग्रता बढ़ाने में भी सहायक है।
- ★ जीवन शक्ति बढ़ाता है और तनाव एवं चिंता के स्तर का कम करता है।
- ★ यह कफ विकार को भी कम करता है।



शीतली प्राणायाम

शीतली का अर्थ है शीतल होना। यह साधक के चित को शांत



लाभ :

- ★ अवसाद अवस्था में दोनों कंधे और गर्दन जमीन से लगे होने चाहिए।
- ★ अंतिम अवस्था में यदि जरूरत हो तो आप अपनी कमर पर हाथ रखकर अपने शरीर को सहारा दे सकते हैं।

उत्तानपाद आसन

यहां उत्तान का अर्थ ऊपर की ओर उठा हुआ (उर्ध्व दिशा) और पाद का अर्थ पैर है। इस आसन में लेटकर पैरों को ऊपर उठाया जाता है। इसी कारण इस आसन का नामकरण उत्तानपादासन हुआ।

लाभ :

- ★ यह आसन नाभि केंद्र (नाभि, मणिपुर चक्र) में संतुलन स्थापित करता है।
- ★ यह उदर पीड़ा, वाई (उदर-वायु), अपच और अतिसार (दस्त) को दूर करने में सहायक होता है।
- ★ यह उदर की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।
- ★ यह आसन अवसाद और चिंताओं से उबरने में सहायक है।
- ★ यह पाचन क्रिया को और फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि करने में सहायक है।
- ★ गहरे तनाव और कमर दर्द से पीड़ित व्यक्ति बिना श्वास रोके बारी-बारी से अपने पैरों का उपयोग करते हुए इस आसन का अभ्यास करें।



अर्धहलासन

अर्ध का अर्थ "आधा" और "हल" का अर्थ है खेत जोतने वाला हल। इस आसन में शरीर की स्थिति खेतों की जुताई करने वाले भारतीय हल की अर्धआकृति जैसी होती है। इसी कारण इसका नाम हलासन पड़ा।

लाभ :

- ★ यह आसन बदहजमी और कब्जियत से छुटकारा दिलाता है।
- ★ यह आसन मधुमेह और बवासीर समस्याओं से छुटकारा दिलाने में सहायक है।
- ★ यह आसन गहरे तनाव से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए अत्यंत लाभदायक है, परंतु उन्हें बड़ी सावधानी पूर्वक किसी योग विशेषज्ञ की देखरेख में यह आसन करना चाहिए।



पवनमुक्तासन

पवन शब्द का अर्थ वायु और मुक्त शब्द का अर्थ छोड़ना या मुक्त करना है। जैसा कि इस अभ्यास के नाम से की पता चलता है, यह आसन अदर एवं आंतों से वायु या वात बाहर निकालने में उपयोगी है।

लाभ :

- ★ कब्जियत दूर करता है, वात से राहत दिलाता है और उदर के फैलाव को कम करता है। पाचन क्रिया में भी सहायता करता है।
- ★ गहरा आंतरिक दबाव उत्पन्न करता है, श्रोणि और कटिक्षेत्र में मांसपेशियों, लिंगामेंट्स और स्नायु की अति जटिल समस्याओं का निदान करता है और उनमें कसावट लाता है।
- ★ यह पीठ की मांसपेशियों और मेरु के स्नायुओं को सुगठित बनाता है।



लाभ :

- ★ मेरुदण्ड को लचीला बनाता है, जठराग्नि प्रदीप्त करता है, कब्ज तथा मासिक धर्म से संबंधित समस्याओं से बचाता है।

अर्धचक्रासन

अर्ध शब्द का अर्थ है आधा तथा चक्र का अर्थ है पहिया। इस आसन में चूँकि शरीर आधे पहिए की आकृति जैसा बनता है, इसलिए इस आसन को अर्ध चक्रासन कहते हैं।

लाभ :

- ★ अर्ध चक्रासन के अभ्यास से मेरुदण्ड लचीला बनता है तथा मेरुदण्ड से सम्बन्धित नाड़ियां मजबूत बनती हैं।
- ★ कमर की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है तथा श्वसन क्षमता बढ़ाता है।
- ★ सर्वाङ्कल स्पोण्डिलोसिस में यह लाभकारी है।

त्रिकोणासन

त्रिकोणासन शब्द का अर्थ त्रि अर्थात् तीन कोणों वाला आसन है। चूँकि आसन के अभ्यास के समय धड़, बाहुओं एवं पैरों से बनी आकृति त्रिभुज के सदृश्य दिखाई देती है, इसीलिए इस अभ्यास को त्रिकोणासन कहते हैं।

लाभ :

- ★ पैर के तलवों से सम्बन्धित विसंगतियों से बचाता है।
- ★ पिण्डली, जांघों और कटि भाग की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- ★ मेरुदण्ड को लचीला बनाता है तथा फेफड़ों की कार्य क्षमता को बढ़ाता है।
- ★ यह आसन लम्बर स्पोण्डिलोसिस के प्रबंधन में सहायक है।



भद्रासन

भद्र शब्द का अर्थ दृढ़, सज्जन या सौभाग्यशाली होता है। शारीरिक स्थिति : बैठी हुई स्थिति (विश्रामासन) दोनों पैरों को सामने की ओर खींचते हुए सीधा बैठे। दोनों हाथों को कमर के पीछे जमीन पर रखें और शरीर को ढीला छोड़ें। यह विश्रामासन की स्थिति है।

लाभ :

- ★ भद्रासन का अभ्यास शरीर को दृढ़ रखता है एवं मस्तिष्क को स्थिरता प्रदान करता है।
- ★ घुटनों और नितंब के जोड़ों को स्वस्थ रखता है। उदर के अंगों को क्रियाशील करता है और उदर में होने वाले किसी भी तरह के खिंचाव को सामान्य करता है।
- ★ महिलाओं को मासिक धर्म के समय अक्सर होने वाले पेट दर्द से मुक्ति प्रदान करता है।

वज्रासन/वीरासन

- ★ यह आसन ध्यान के अभ्यास के लिए किए जाने वाले आसानों में एक है। जब आप ध्यान मुद्रा में इस आसन का अभ्यास करें, तब अंतिम अवस्था में आँखें बंद कर लें। स्थिति: दंडासन



लाभ:

- ★ इस आसन से जांघ और पिंडी की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।
- ★ यह आसन पाचन शक्ति बढ़ाने में सहायक होता है।
- ★ यह शरीर को सुदृढ़ता प्रदान करता है और मेरुदंड को स्वस्थ रखने में सहायता प्रदान करता है।

अर्ध उष्ट्रासन

शारीरिक स्थिति : बैठी हुई स्थिति में (विश्रामासन)

उष्ट्र शब्द का अर्थ ऊंट हैं। इस आसन के अभ्यास की अंतिम अवस्था ऊंट के कूबड़ या उभार की स्थिति जैसी बनती है। इस आसन के अभ्यास में केवल प्रथम चरण (अर्ध उष्ट्र की स्थिति) का ही अभ्यास किया जाता है।

लाभ :

- ★ इस योगाभ्यास से पीठ और गर्दन की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।
- ★ कब्ज एवं पीठ दर्द से मुक्ति मिलती है।
- ★ सिर एवं हृदय क्षेत्र में रक्त संचार बढ़ाता है।
- ★ यह योगाभ्यास हृदय रोगियों के लिए अत्यंत लाभदायक है, किंतु इसका अभ्यास सावधानी पूर्वक किया जाना चाहिए।

उष्ट्रासन (ऊंट जैसी शारीरिक स्थिति)

इस आसन के अभ्यास की अवस्था में शारीरिक स्थिति ऊंट (उष्ट्र) के समान हो जाती है। इसीलिए इसका नाम उष्ट्र आसन है।

लाभ :

- ★ उष्ट्रासन दृष्टिकोण में अत्यंत लाभदायक है।
- ★ यह पीठ और गले के दर्द से आराम दिलाता है।
- ★ यह उदर और नितंब की चर्बी को कम करने में सहायक है।
- ★ पाचन क्रिया संबंधी और हृदय-श्वसन संबंधी विकारों के लिए यह अत्यंत लाभदायक है।

शशकासन

शशक शब्द का अर्थ है खरगोश। चूंकि इस आसन के अभ्यास में शरीर की आकृति खरगोश जैसी बनती है। इसलिए इसे शशकासन कहते हैं।

लाभ :

- ★ शशकासन का अभ्यास तनाव और चिंता आदि को कम करने में सहायक है।
- ★ यह जनन अंग संबंधी व्याधि एवं कब्ज से मुक्ति दिलाता है एवं पाचन क्रिया संबंधी व्याधि व पीठ दर्द से छुटकारा दिलाने में सहायक है।

उत्तानमंडूकासन (उर्ध्व दिशा में मेंढक जैसा)

उत्तान का अर्थ उर्ध्व और मंडूक का अर्थ मेंढक है। इस आसन में मेंढक जैसी स्थिति में उर्ध्वमुखी हुआ जाता है। इसी कारण इस आसन का नाम उत्तानमंडूकासन पड़ा।

लाभ :

- ★ यह आसन पीठ दर्द और ग्रीवा की तकलीफ से छुटकारा दिलाता है।

- ★ यह आसन शरीर के उदरीय गति हेतु लाभदायक है। यह फेफड़े की कार्यक्षमता में वृद्धि करता है।

मरीच्यासन/वक्रासन

वक्र शब्द का अर्थ घुमाव है। इस आसन के अभ्यास में मेरुदण्ड की अस्थि को घुमाते हैं, जिससे अभ्यास से शरीर में कार्य करने की क्षमता को नया जीवन मिलता है।

लाभ :

- ★ मेरुदण्ड की अस्थि में लचीलापन बढ़ाता है।
- ★ कब्ज एवं अग्निमांछ (डिस्पैप्सिया) को दूर करने में सहायता प्रदान करता है।
- ★ पैक्रियाज की कार्यक्षमता को बढ़ाता है एवं मधुमेह के प्रबंधन में सहायता प्रदान करता है।

मकरासन

संस्कृत में मकर शब्द का अर्थ होता है मगर या घड़ियाल। इस आसन में शरीर की स्थिति मगर की आकृति के समान हो जाती है, इसलिए इसे मकरासन कहा जाता है।

लाभ :

- ★ पूरे शरीर को शिथिल करने में लाभदायक है।
- ★ पीठ संबंधी समस्याओं को दूर करने में उपयोगी है।
- ★ तनाव व चिंता से संबंधित समस्याओं के नियंत्रण में लाभदायक है।

भुजंगासन

भुजंग शब्द का अर्थ सांप व नाग है। इस आसन में शरीर की आकृति सांप के फन की तरह ऊपर उठती है जिसके कारण इस आसन को भुजंगासन कहते हैं।

लाभ :

- ★ तनाव प्रबंधन के लिए यह आसन सर्वश्रेष्ठ है।
- ★ यह उदर की अतिरिक्त वसा को घटाता है तथा कब्जित दूर करता है।
- ★ पीठ दर्द और श्वास नली से संबंधित समस्याओं को दूर करता है।

शलभासन

शलभ शब्द का अर्थ टिड्डी होता है, जो एक प्रकार का कीड़ा होता है।

लाभ :

- ★ साइटिका एवं पीठ के निचले हिस्से के पीड़ा-निवारण में सहायता प्रदान करता है।
- ★ नितंबों की मांसपेशियों को सुगठित बनाता है।
- ★ जांघों एवं नितंबों पर एकत्रित अतिरिक्त वसा को कम करता है, शरीर के वजन को नियंत्रित बनाए रखने में यह आसन उपयोगी है।
- ★ उदर के अंगों को लाभ पहुंचाता है, पाचन में सहायता करता है।
- ★ फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाने में सहायक है।

सेतुबंधासन

सेतुबंध शब्द का अर्थ सेतु का निर्माण है। इस आसन में शरीर की आकृति एक सेतु की अवस्था में रहती है, इसलिए इसे यह नाम दिया गया है। इसे चतुष्पादासन भी कहा जाता है।

