

1. अधोमुखश्वानासन योग Adho Mukha Svanasana Yoga



अधोमुखश्वानासन योग की विधि Steps of Adho Mukha Svanasana Yoga

- यह सबसे आसान योगासन है जो सभी लोग कर सकते हैं।
- सबसे पहले सीधे खड़े हों और दोनों पैरों के बीच छोड़ा दूरी रखें।
- उसके बाद धीरे से नीचे की ओर मुड़ें जिससे की V जैसे Shape बनेगा।
- जैसे की ऊपर दिए हुए फोटो में आप देख रहे हैं दोनों हाथों और पैरों के बीच में थोड़ा सा दूसरी बनायें।
- साँस लेते समय अपने पैरों की उँगलियों की मदद से अपने कमर को पीछे की ओर खींचें। अपने पैरों और हाथों को ना मोड़ें।
- ऐसा करने से आपके शरीर के पीछे, हाथों और पैरों को अच्छा खिंचाव मिलेगा।
- एक लम्बी से साँस लें और कुछ देरी के लिए इस योग पोज़ में रुकें।

अधोमुखश्वानासन योग के फायदे Benefits of Adho Mukha Svanasana Yoga

1. मांसपेशियों में मजबूती आती है।
2. साइनस की समस्या दूर होती है।
3. शरीर को अच्छा खिंचाव मिलता है।
4. रक्त परिसंचरण में सुधार आता है।

2.ताड़ासन योग Tadasana Yoga



ताड़ासन योग की विधि Steps of Tadasana Yoga

- सबसे पहले अपने पैरों के मदद से सीधे खड़े हों।
- अपने दोनों पैरों के बीच थोड़ा सा जगह बनायें।
- उसके बाद एक लम्बी साँस के साथ अपने पैरों की उँगलियों की मदद से शरीर को थोड़ा ऊपर उठायें और अपने दोनों हाँथों को धीरे-धीरे ऊपर उठायें। उसके बाद अपने एक हाँथ की उँगलियों से दूसरी हाँथ के उँगलियों को जोड़ें।
- कम से कम 15-30 सेकंड इस मुद्रा में रहें और अपने शरीर को ऊपर की ओर खींचें।
- उसके बाद धीरे-धीरे अपने हाँथों को सामान्य स्थिति में ले आयें।
-

ताड़ासन योग के फायदे Benefits of Tadasana Yoga

1. यह आसन उन लोगों के ज्यादा फायदेमंद साबित होता है जो अपना लम्बाई बढ़ाना चाहते हैं।
2. मुद्रा में सुधार होता है।
3. रीढ़ की समस्याओं से दूर रखता है।

3. सुखासन योग Sukhasana Yoga



सुखासन योग की विधि Steps of Sukhasana Yoga

- यह आसन योगासन बच्चे भी कुछ ही मिनटों में सिख कर, कर सकते हैं।
- सबसे पहले फर्श पर एक दरी बिछाएं और दोनों पैरों को मोड़ कर बैठ जाएँ।
- पैर कुछ इस तरीके से मोड़ कर बैठें कि एक पैर का नीचला हिस्सा बाहर की ओर दिखे और दूसरा अगले पैर के जांघों के नीचे।
- उसके बाद सीधे बैठें और अपने रीड की हड्डी को सीधा रखें।
- अपने दोनों हांथों के हथेलियों को ऊपर करके अपने घुटनों पर रखें और ज्ञान मुद्रा धारण करें।
- धीरे-धीरे लम्बी साँस लें और धीरे-धीरे फिर साँस छोड़ें।

सुखासन योग के फायदे Benefits of Sukhasana Yoga

1. रीड की हड्डी में खिचाव होता है जो रीड की हड्डी को लम्बा होने में मदद करता है।
2. छाती का चौड़ाई बढ़ता है।
3. मन को शांति मिलती है।
4. चिंता, तनाव और [मानसिक थकान](#) से जुड़े रोग दूर होता है।

4. शवासन योग Shavasana Yoga



शवासन योग की विधि Steps of Shavasana Yoga

- यह बहुत ही आसान योग मुद्रा है परन्तु इससे शरीर को बहुत महत्वपूर्ण लाभ होते हैं।
- सबसे पहले एक समतल जगह पर एक दरी बीचा लें।
- उसके बाद ऊपर की ओर मुहँ करके लेट जाएँ।
- अपने दोनों पैरों को एक दूरे से अलग रखें।
- उसके बाद कुछ मिनटों के लिए धीरे-धीरे साँस लें और छोड़ें।

शवासन योग के फायदे Benefits of Shavasana Yoga

1. इससे शरीर को आराम मिलता है।
2. [ध्यान](#) / एकाग्रता में सुधार लता है।

5. वीरभद्रासन योग Virabhadrasana Yoga



वीरभद्रासन योग की विधि Steps of Virabhadrasana Yoga

- सबसे पहले सीधे खड़े हों।
- दोनों पैरों के बीच 3-4 फीट की दूरी रखें।
- लम्बी साँस लें और दोनों हाँथों को जमीन के समान्तर में ऊपर उठाएँ और अपने सर को दाएँ तरफ मोड़ें।
- उसके बाद साँस छोड़ते हुए अपने दाएँ पैर को 90 डिग्री में मोड़ें और हल्का सा दाएँ तरफ मोड़ें।
- पैर को मोड़ने के तरीके को समझने के लिए फोटो को देखें।
- उसके बाद इस पोजीशन में कुछ समय के लिए रुकें।
- ऐसे 5-6 बार करें।

वीरभद्रासन योग की फायदे Benefits of Virabhadrasana Yoga

1. इस योग मुद्रा से पैरों और भुजाओं को शक्ति मिलती है।
2. नीचले भाग के शरीर को भी स्वस्थ रखता है।

6. वृक्षासन योग Vrikasana Yoga



वृक्षासन योग की विधि Steps of Vrikasana Yoga

- सबसे पहले अपने दोनों हाँथों को बगल में रख कर सीधे खड़े हों।
- उसके बाद ध्यान से अपने दाएने पैर को अपने बाएँ पैर के जाँघ पर रखकर सीधे खड़े रहें। समझने के लिए फोटो को देखें।
- उसके बाद धीरे-धीरे डॉन हाँथों को जोड़ कर ऊपर की ओर ले जाएँ और प्रार्थना मुद्रा धारण करें।
- कम से कम 30-45 सेकंड तक इस मुद्रा में बैलेंस करने की कोशिश करें।

वृक्षासन योग के फायदे Benefits of Vrikasana Yoga

1. संतुलन में सुधार आना।
2. जाँघों, पैर और रीड की हड्डी को मजबूत बनाने के लिए।

7. सेतुबंधासन योग Setubandhasana Yoga



सेतुबंधासन योग की विधि Steps of Setubandhasana Yoga

- इस योग मुद्रा में आपको अपने शरीर को एक पुल के जैसे बनाना पड़ता है।
- सबसे पहले जमीन पर सीधे लेट जाएँ और अपने बांह को दोनों तरफ रखें।
- जिस प्रकार चित्र में दिया गया है देखकर अपने शरीर के नीचले हिस्से को उठावें।
- उस मुद्रा में एक लम्बी सी साँस लें और लगभग 25-30 सेकंड तक रुकें।
- उसके बाद धीरे-धीरे अपने शरीर को नीचे ला कर प्रथम मुद्रा पर लायें।
- इस योगासन को 4-5 बार दोहराएँ।

सेतुबंधासन योग के फायदे Benefits of Setubandhasana Yoga

1. छाती को मजबूती देता है।
2. साथ ही पीछे और रीढ़ की हड्डी भी तंदरुस्त होता है।
3. मन की चिंता दूर होती है।

8. त्रिकोणासन योग Trikonasana Yoga



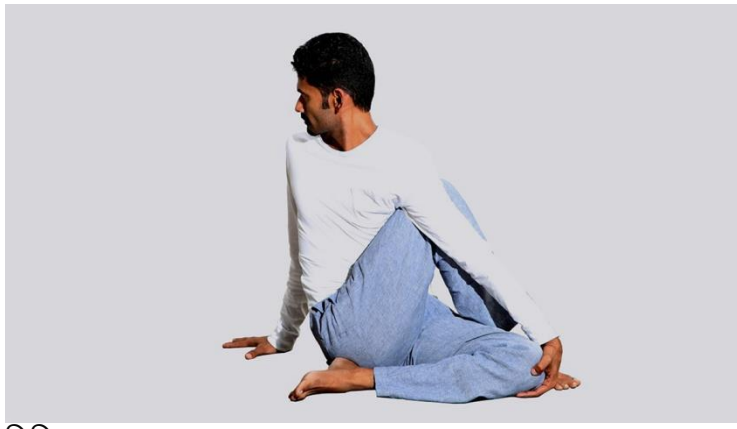
त्रिकोणासन योग की विधि Steps of Trikonasana Yoga

- सबसे पहले सीधे खड़े हों और अपने दोनों पैरों के बिच थोड़ा गैप रखें।
- उसके बाद अपने दाएँ पैर को 90 डिग्री में मोड़ें।
- उसके बाद थोड़ा सा शरीर को भी दाएँ तरफ झुकाते हुए अपने दाएँ हाँथ से अपने दाएँ पैर के उँगलियों को छुएं और बाएं हाथ को ऊपर की ओर सिधाई में रखें जैसा फोटो में दिया गया है।
- इस मुद्रा में 1-2 मिनट तक रुकें।

त्रिकोणासन योग के फायदे Benefits of Trikonasana Yoga

1. पुरे शरीर को अच्छा खिचाव मिलता है।
2. रक्त परिसंचरण / सर्कुलेशन में सुधार होता है।
3. गुर्दा / किडनी स्वस्थ रहता है।

9. अर्धमत्स्येन्द्रासन योग Ardha Matsyendrasana Yoga



अर्धमत्स्येन्द्रासन योग की विधि Steps of Ardha Matsyendrasana Yoga

- यह भी शुरुवात के लिए एक आसान योगासन है।
- सबसे पहले नीचे सीधे बैठ जाएँ।
- उसके बाद अपने बाएँ पैर को मोड़ें और अपने पीछे दाएं तरफ को छूने की कोशिश करें। समझने के लिए फोटो को देखें।
- उसके बाद अपने दाएँ पैर को अपने बाएँ पैर के अगले तरफ ले जाकर रखें। दायाँ पैर अगली तरफ जमीन को छूना चाहिए।
- उसके बाद अपने शरीर को पैर मोड़े हुए तरफ के विपरीत दिशा में तानें या खींचें और अगली तरफ पैर को पीछे से छूने की कोशिश करें।
- इस मुद्रा में 20-30 सेकंड के लिए रुकें। उसके बाद अगली दिशा में भी इस योगासन को दोहराएँ।
-

अर्धमत्स्येन्द्रासन योग के फायदे Benefits of Ardha Matsyendrasana Yoga

1. मांशपेशियों को अच्छा खिचाव मिलता है।
2. रीड की हड्डी में मजबूती आती है।
3. रक्त परिसंचरण सही तरीके से होता है।
4. कब्ज और अपचन से शरीर को बचाता है।

10. भुजंगासन योग Bhujangasana Yoga



भुजंगासन योग की विधि Steps of Bhujangasana Yoga

- सबसे पहले पेट नीचे की तरफ कर के लेट जाएँ।
- उसके बाद एक लम्बी साँस के साथ अपने शरीर के उपरी भाग को जैसे सर, गर्दन, कन्धों और छाती को ऊपर की तरफ ले जाएँ जैसे चित्र में दिया गया है।
- इस मुद्रा में 20-30 सेकंड तक रुकें।
- उसके बाद दोबारा 4-5 बार इस आसन को दोहराएँ।

भुजंगासन योग के फायदे Benefits of Bhujangasana Yoga

1. पेट में एसिडिटी और गैस की प्रॉब्लम दूर करता है।
2. मोटापा कम होता है।
3. रक्त परिसंचरण सही तरीके से होता है।
4. अपच और कब्ज की शिकायत दूर करता है।

11. बद्ध कोणासन योग Baddhakonasana Yoga



बद्ध कोणासन योग की विधि Steps of Baddhakonasana Yoga

- सबसे पहले नीचे जमीं पर एक दरी बिछाएं और सीधे बैठ जाएँ।
- उसके बाद अपने दोनों पैरों के नीचे हिस्से हो सामने पास ला कर जोड़ें।
- उसके बाद दोनों पैरों के जुड़े हुए स्थान के नीचे पकड़ने की कोशिश करें जैसे चित्र में है।
- उसके बाद अपने पैरों को तितली की पंख के तरह हिलाएं।
- आप तेज़ी से भी इस आसन को कर सकते हैं।

बद्ध कोणासन योग के फायदे Benefits of Baddhakonasana Yoga

1. पेट के अंगों को तंदरुस्त रखता है।
2. साथ ही किडनी को भी स्वस्थ रखता है।

12. बालासन योग Balasana Yoga



बालासन योग की विधि Steps of Balasana Yoga

- सबसे पहले अपने पैरों को पीछे की ओर कर के मोड़ लें जैसे चित्र में किया गया है और अपने दोनों हाथों को अपने जांघों में रख कर सीधे बैठें।
- उसके बाद धीरे-धीरे साँस छोड़ते हुए अपने छाती को घुटनों से जोड़ें।
- उसके बाद अपने हाथों को आगे की तरफ सीधे भी आप रख सकते हैं और पीछे भी रख सकते हैं।
- उसके बाद ध्यान से धीरे-धीरे साँस लें और और उस मुद्रा में 2-3 मिनट तक रुकें।
- इस योग को 5-10 बार दोहराये।

बालासन योग के फायदे Benefits of Balasana Yoga

1. मानसिक चिंतन दूर होता है।
2. कमर का दर्द दूर होता है।