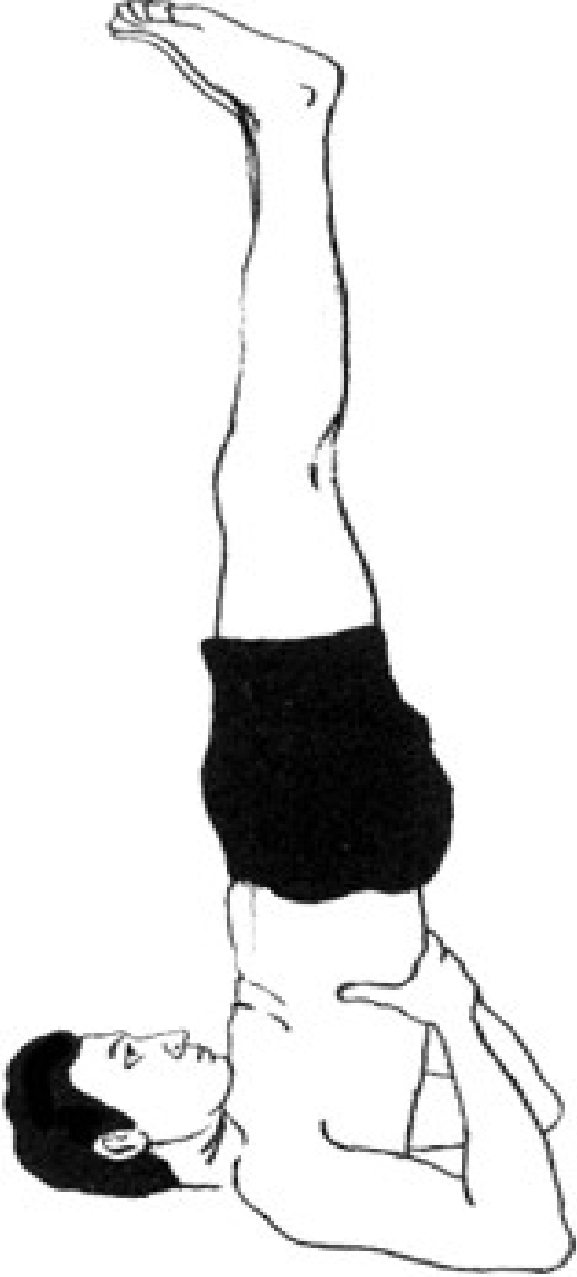


योगासनानि

प्रयोजनानि च

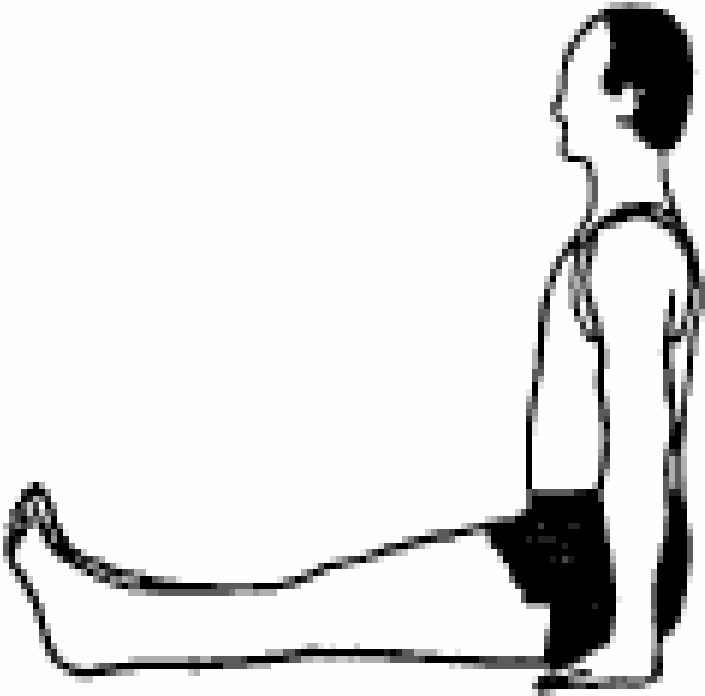
सर्वाङ्गारसनम्



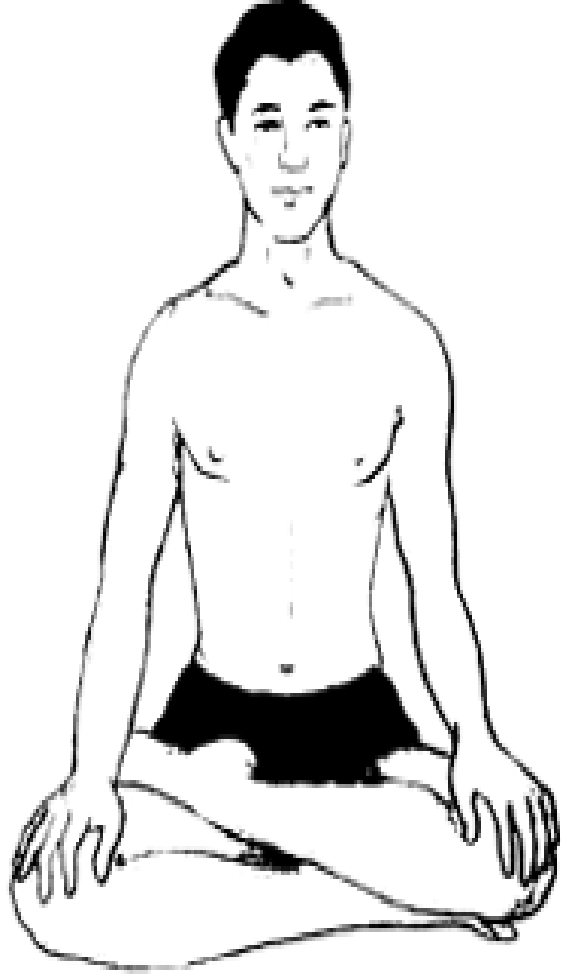
- आत्मा, कासरोगः , प्रमेहः, इत्यादि रोगात् शान्तिं लभते
- रक्तप्रसादं मुखसोन्दर्यं च वर्धयति
- दहनरसोत्पादनग्रन्थेः कार्यक्षमता अपि वर्धते

दण्डासनम्

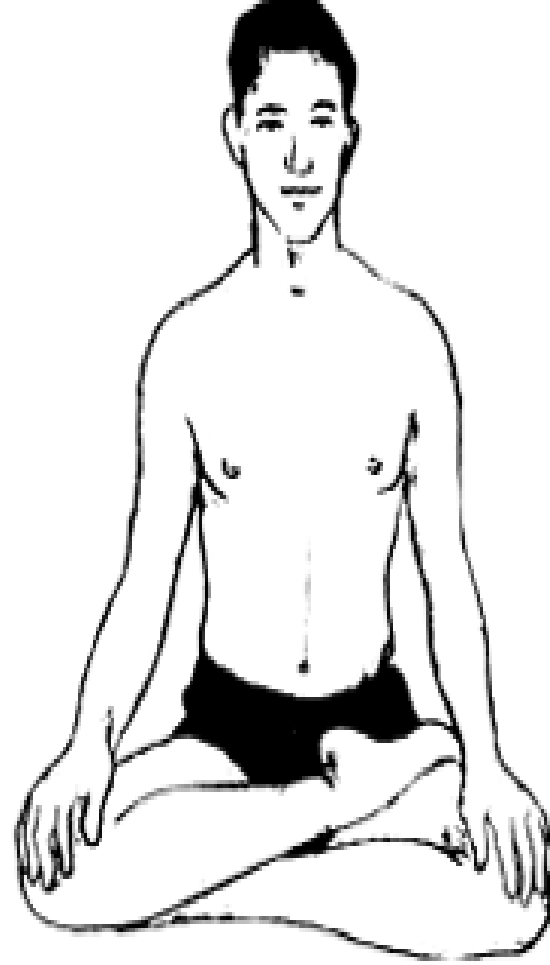
- दहनप्रक्रियां वर्धयति
- क्षीणं दूरीकरोति
- पादपेशीनां बलं वर्धयति



अर्धपद्मासनम्



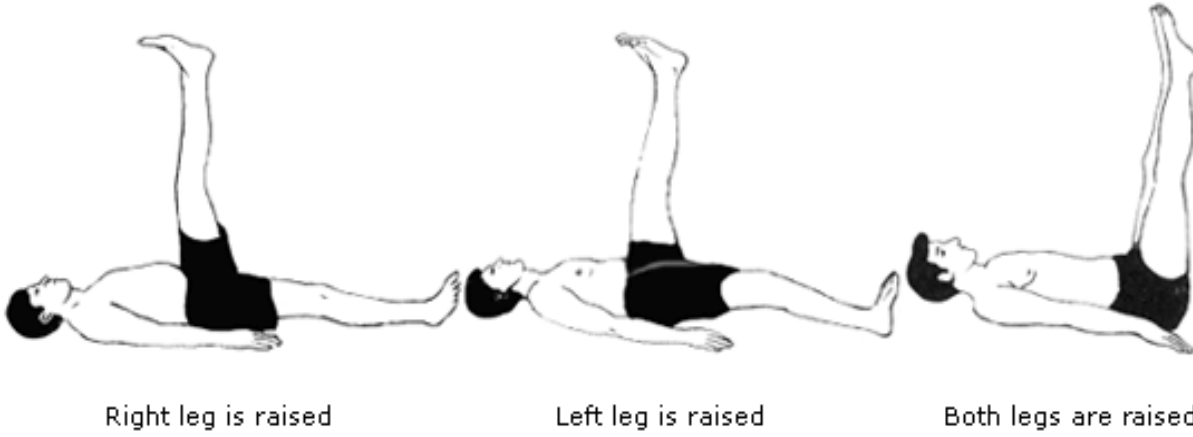
Right leg is on top



Left leg is on top

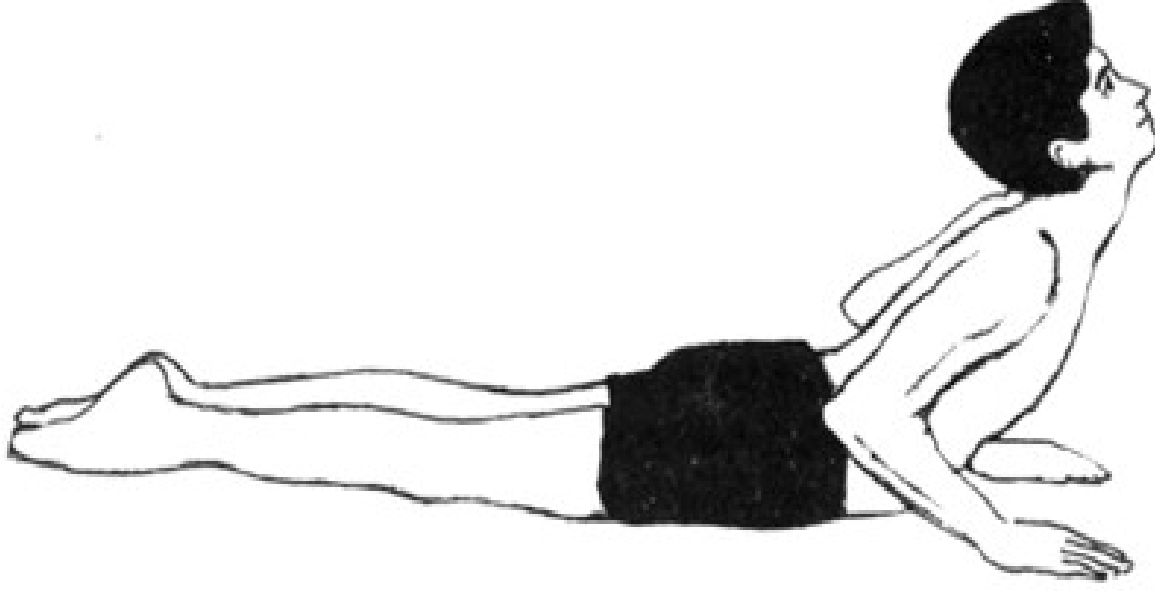
- ध्यानस्य कृते उचितम्
- क्षीणं दूरीकरोति
- नवोन्मेषं प्रददाति

अर्धहलासनम्



- उदरपेशीनां सङ्कोचविकासं क्रमीकरोति
- हेर्णिया रोगं शाम्यति
- उदरस्थस्य दुर्मदः नश्यति

भुजङ्गासनम्



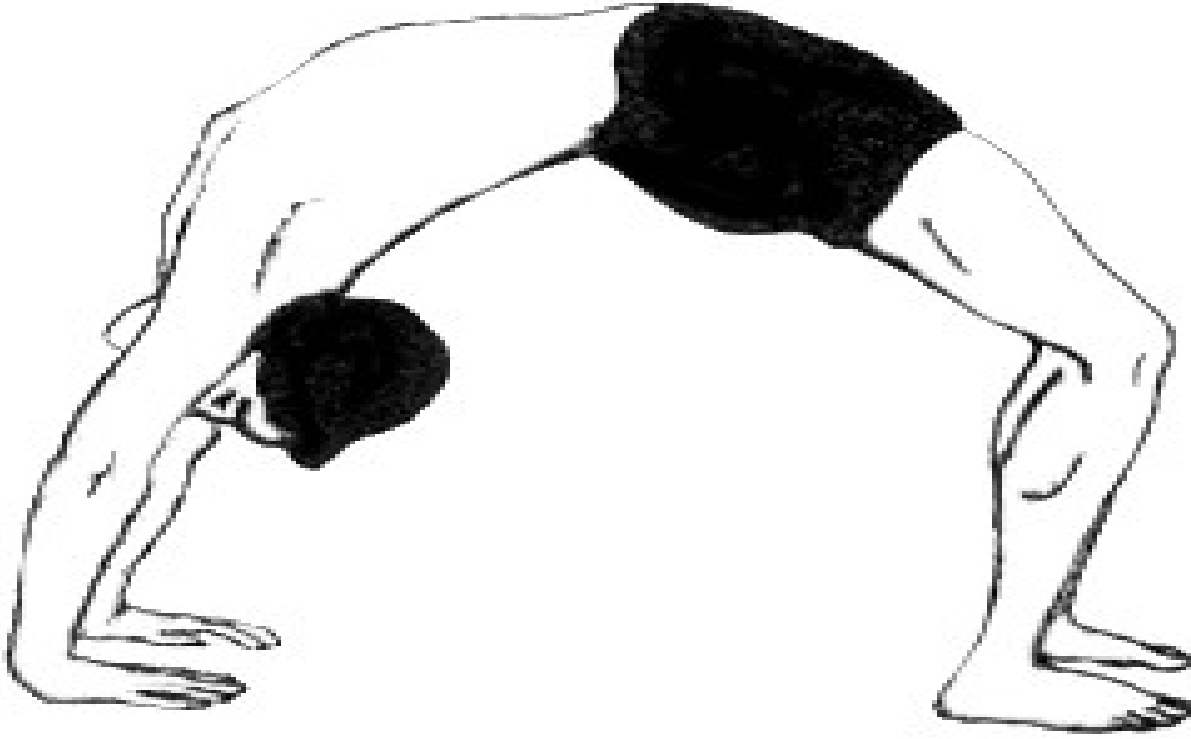
- उदरमवलम्ब्यशयनं, करतलद्वयं वक्ष स्थलमुभयतः, पादौ ऋजुतयाभूमौ, मस्तकं वक्षः नाभिं यवद उत्थाप- यतु, नाभितः आरभ्य गलं यावत् नाडीनां संभ्रमणं अनु भवति, शरीरं भुजङ्गवत् शोभते पुनः रेचकेण मस्तकं भूमौ स्थापयतु अनेन क्रमेण त्रिचतुर्वारमभ्यासः करणीयः ।
- उदरहृकटिप्रदेशस्थान् स्नायून् पेशीन् च सबलान् करोति अग्न्याशयः स्वस्थः भूतत्वा
- उरसः विकासः संभवति

भद्रासनम्



- रक्तचक्रमणव्यवस्थां क्रमीकरोति
- जान्वोः उरोः च पेशीनां बलं वर्धयति
- मानसीकार-स्वास्थ्यं शमयति

चक्रासनम्



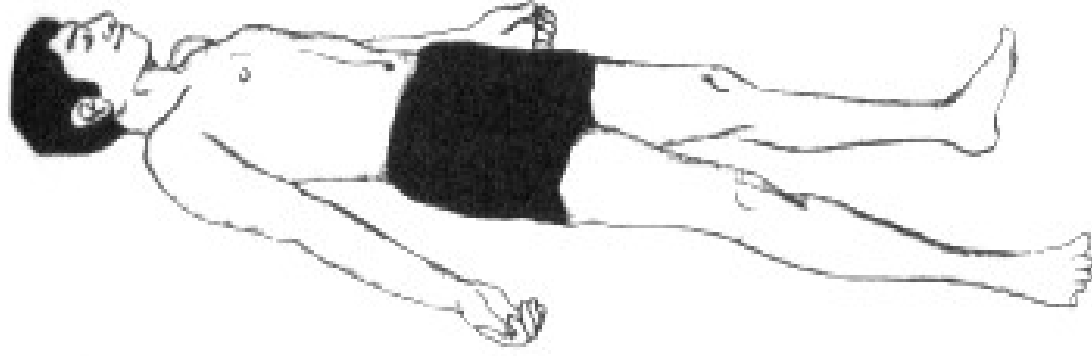
- कशेरुकानां चलनम्
आयासकरं भवेत्
- मूत्ररोगान् शाम्यति
- कटिप्रदेशस्य संकोचः
वक्षस्य विकासः च
साध्यते

पश्चिमोत्तनासनम्



- यौवनावस्थां संरक्षितुं
सहायकं भवति
- कशेरुकायाः पुरतो
विद्यमानाः स्नायवः
पेश्याः च शक्तियुक्ताः
भवन्ति
- श्रौणीभागस्थवेदना,
मूत्ररोगः, अतिसारः
इत्यादीन् अपनयति

शवासनम्



- मानसिकक्लेशान् परिहरोति
- शरीरस्य क्षीणमपनयति मनोबलं वर्धयति च
- एकाग्रतां शरीरस्य ऊर्जस्वलतां च वर्धयति