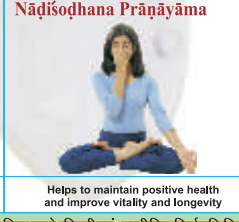
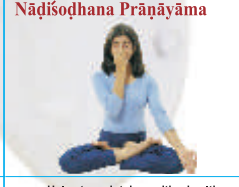
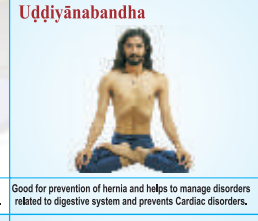
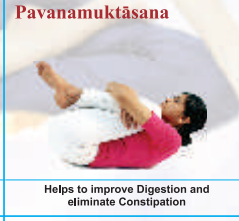
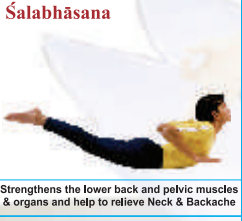
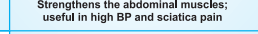
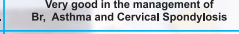
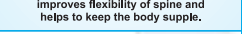
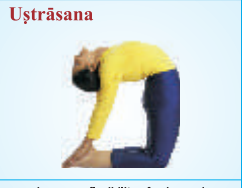
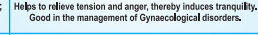
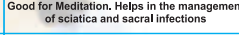
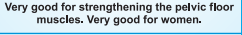


The Śaṭkarma purify the body; Āsana strengthen (it); Mudrā brings about steadiness; Pratyahāra results in calmness; Prāṇāyāma leads to lightness; Dhyāna gives realization of the Self and Samādhi leads to isolation which is, verily liberation,



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



Modish Services Pvt.Ltd.
 website:-www.msplyoga.com
 Contact Number :-8930300615



स्वस्थ जीवन के लिए योगाभ्यास



वृक्षासन  मन की एकाग्रता को बढ़ाता है, पैरों की मांसपेशियों को दृढ़ बनाता है, तथा जोड़ों की पीड़ा को दूर करता है।	हस्तोत्तानासन  शारीरिक बनावट से सम्बन्धित व्यथियों को दूर करने में सहायक है।	सूर्यनमस्कार  1. प्रणामासन 2. हस्तोत्तानासन 3. पादहस्तासन 4. अर्धवज्रासन 5. पर्वतासन 6. अष्टाङ्गनमस्कारासन 7. भद्रासन 8. पर्वतासन 9. अर्धवज्रासन 10. पादहस्तासन 11. हस्तोत्तानासन आदित्यस्य नमस्कारानि नै कर्तव्यानि दिने दिने । आर्यः प्रज्ञा वृत्तं चैव तेजस्तेषां च जायते ॥ जो व्यक्ति प्रतिदिन सूर्यनमस्कार को अभ्यास करे, उसमें ज्ञान, प्रज्ञा, बल, वीर्य और तेज उत्पन्न होता है।		कटिचक्रासन  मेरुदण्ड को लचीला बनाता है तथा कटि एवं ग्रीवा पीड़ा के उपचार में लाभप्रद है।	त्रिकोणासन  मेरुदण्ड को लचीला बनाता है और मेरुदण्ड रोग के प्रवर्धन में लाभदायक है।		
अर्धचक्रासन  मेरुदण्ड को लचीला बनाता है, पीठ की पीड़ा को दूर करने में सहायक है।	पादहस्तासन  शरीर की खूबता, कब्ज, अजिर्णमांस और ल्वा रोगों में लाभप्रद है।	षट्कर्मणा शोथनं च आसनं भवेदृष्टम् । मृदया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता । प्राणायामाल्तावर्षं च ध्यानाद्यत्यक्षमात्मनः । समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ॥ पे. सं. 1.10.11 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 निर्लिप्तता तथा मुक्ति प्राप्त होती है इसमें कोई संशय नहीं ।		पार्श्वकोणासन  हृदय की मांसपेशियों को तनाव बनाता है पचनशक्ति को बढ़ाने में सहायक है तथा कमर और निम्न को अतिरिक्त शक्ति को कम करता है।	नटराजासन  एकाग्रता को बढ़ाने में सहायक है। शरीर और पश्चिम तथा कर्षण में कैलिब्रेशन को जमाव को रोकता है।		
पद्मासन  मन की एकाग्रता एवं समरसता को बढ़ाता है। पाचन तंत्र को पुष्ट करता है।	भद्रासन  श्लेष्मिक रोगों (पेल्विक बोनर) की मांसपेशियों को सुदृढ़ करता है। महिलाओं के लिए अत्यन्त लाभप्रद है।			सिंहासन  शारीरिक आसन्न, असाद एवं तनाव को दूर करने में मदद करता है। मेरुदण्ड और शरीर से संबंधित मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाता है।	वज्रासन  ध्यान के लिए अत्यन्त उपयोगी आसन है। साइटिका और कटिप्रदेश के संक्रमण को दूर करता है।	मण्डूकासन  पाचनशक्ति में वृद्धि कर अपच तथा कब्ज को दूर करता है तथा उदर की विषैली वायुओं का निष्कासन करता है।	शशाङ्कासन  तनाव और क्रोध को दूर कर समरसता को बढ़ाता है। गर्भाशय से सम्बन्धित रोगों के व्यथियों के लिए लाभप्रद है।
उत्तानमण्डूकासन  ग्रीवा पीड़ा, मधुमेह और श्वास सम्बन्धी रोगों को दूर करने में अत्यन्त लाभकारी है।	उष्ट्रासन  मेरुदण्ड को लचीलेपन में वृद्धि लाता है और शरीर को लचीला बनाता है।			अर्धमत्स्येन्द्रासन  मेरुदण्ड को दृढ़ बनाता है, अजिर्णक ग्रन्थि, यकृत एवं पीला में लाभप्रद है, मधुमेह और खूबता को दूर करने में सहायक है।	गोमुखासन  श्वसनी रोग और ग्रीवा पीड़ा के प्रवर्धन में विशेष उपयोगी है।	पश्चिमोत्तानासन  पेट की मांसपेशियों को तनाव बनाता है। शरीर की खूबता और ल्वा रोगों में अत्यन्त लाभदायक है।	सुप्तवज्रासन  उदर की मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाता है, उच्चरक्तचाप और साइटिका पीड़ा में लाभदायक है।
भुजङ्गासन  कमर के निचले भाग और श्लेष्मिक रोगों को दृढ़ता प्रदान करता है तथा कमर पीड़ा को दूर करता है।	शलभासन  कमर के निचले भाग और श्लेष्मिक रोगों को दृढ़ता प्रदान करता है तथा ग्रीवा व कमर पीड़ा को दूर करता है।	धनुरासन  श्वास सम्बन्धी रोगों तथा शारीरिक खूबता को दूर करने में लाभदायक है।	पवनमुक्तासन  पाचनतंत्र में सुधार लाता है और कब्ज को दूर करता है।	उत्तानपादासन  टली हुई नाभि को मूल स्थिति में लाने में सहायक है तथा पाचनतंत्र में सुधार लाता है।	अर्धहलासन  कब्ज के कारण उत्पन्न व्यथियों के प्रवर्धन में सहायक है। हृदय रोगों तथा उच्चरक्तचाप से बचाव में सहायक है।		
सेतुबन्ध सर्वाङ्गासन  अवसाद व्यथि के निदान में सहायक है। शिरःशूल तथा तनाव जलित शिरोवेदना आदि को दूर करने में सहायक है।	सर्वाङ्गासन  सन्ध से पूर्व होने वाली कृदाश्वत्था और शाली को संकेत होने से रोकता है। हार्मोन, अर्ध एवं गर्भाशय सम्बन्धी रोगों को दूर करता है।	हलासन  मेरुदण्ड को लचीला बनाता है और पाचनग्रन्थि सम्बन्धी रोगों को दूर करने में लाभदायक है।	मत्स्यासन  ग्रीवा सम्बन्धी रोगों में प्रभावशाली है। अस्थमा व गर्भाशय सम्बन्धी रोगों और कटि की पीड़ा में लाभदायक है।	शवासन  विभिन्न प्रकार के तनाव को दूर करता है और शरीर तथा मन दोनों को सम्पूर्ण विश्राम प्रदान करता है।	उष्ट्रियानवन्ध  हार्मोन व्यथि को दूर करने में लाभदायक है। पाचन सम्बन्धी रोगों को दूर करने में सहायक है तथा हृदय रोगों को रोककाम में सहायक है।		
जलनेति  नासिका के संक्रमण को रोकने में सहायक है तथा श्वास में सहजता प्रदान करता है।	सूत्रनेति  शिरःशूल को दूर करने में सहायता करता है तथा नेत्रव्यथि में सुधार लाता है।	कपालभाति क्रिया  खूबता और श्वास सम्बन्धी रोगों को दूर करने में सहायक है।	नाडीशोधन प्राणायाम  शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक है तथा शारीरिक बल एवं आयुर्वृद्धि में प्रदान करता है।	भ्रामरी प्राणायाम  तनाव प्रवर्धन में सहायक है तथा मन को शान्त करता है।	ध्यान  मस्तिष्क में स्थिरता और शान्ति लाता है। अत्यधिक क्रोध, भावबोध और भय को दूर करने में सहायक है।		

वायुःकुशलं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले । अरोगता विन्दुजयोऽग्निदीपनं नाडीविशुद्धिर्हृदसिद्धिः लक्षणम् ॥ ह. प्र. II. 78
 शारीरिक कृशता, मुख पर प्रसन्नता, वाणी में स्फुटता, नेत्रों में निर्मलता, अरोग्यता, विन्दुजय, अग्निप्रदीपन और नाडीशुद्धि हठयोगाभ्यासी को लक्षण हैं।