

खिलाड़ियों में शारीरिक सहनशीलता,
बल, धैर्य और मांसपेशियों की
सामर्थ्य के लिए योगासन

Dr. Ram Kishore
Assistant Professor
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

खिलाड़ियों में शारीरिक सहनशीलता, बल, धैर्य और मांसपेशियों की सामर्थ्य के लिए योगासन

क्र. सं.	आसन	प्रभाव	सन्दर्भ
1	आसन	आसन मानसिक तथा शारीरिक 1. स्थिरता 2. आरोग्य 3. शरीर में हल्कापन का अनुभव लाता है।	हठप्रदीपिका 1/17
2	आसन	शरीर में दृढ़ता आती है।	घेरण्ड संहिता 1/10
3	पश्चिमोत्तानासन	1. प्राण का सुषुम्ना में संचार होता है। 2. जठराग्नि प्रज्वलित होती है। 3. उदर पतला होता है। 4. आरोग्य लाभ होती है।	हठप्रदीपिका 1/31
4	मयूरासन	1. शीघ्र ही समस्त रोगों का नाश करता है। 2. उदर, गुल्म आदि दोषों को दूर करता है। 3. कुपथ्य भोजन को भी अच्छी तरह पच जाता है। 4. जठराग्नि को इतना प्रदीप्त करता है कि मानों विष भी भस्म हो जाय।	हठप्रदीपिका 1/33
5	शवासन	थकान को मिटाकर मानसिक शान्ति प्रदान करता है।	हठप्रदीपिका 1/34

खिलाड़ियों में शारीरिक सहनशीलता, बल, धैर्य और मांसपेशियों की सामर्थ्य के लिए योगासन

- पैरों के लिए : ताड़ासन, तिर्यकताड़ासन, वृक्षासन, गरुड़ासन, बीरभद्रासन, त्रिकोणासन, गरुड़ासन ।
- पीठ, कमर और मेरूदण्ड के लिए : शलभासन, भुजंगासन, तिर्यकभुजंगासन, धनुरासन, सर्वांगासन, हलासन, कर्णपीड़ासन, चक्रासन, उष्ट्रासन आदि ।
- उदर के लिए : उत्तानपादासन, नौकासन, हलासन, कर्णपीड़ासन, सर्वांगासन आदि ।
- कलाई और भुजाओं के लिए : वकासन, मयूरासन, वृश्चिकासन, कुक्कुटासन आदि ।



धन्यवाद

Thanks