

शारीरिक स्तर पर व्यक्तित्व विकास में हठयोग के प्रयोग

ताकत और सहनशीलता के लिए आसन

(Aasan for Strength and Stamina)

Dr. Ram Kishore

Assistant Professor

School of Health Sciences

CSJM University, Kanpur

ताकत और सहनशक्ति के लिए आसन

क्र. सं.	आसन	लाभ	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

ताकत और सहनशक्ति के लिए आसन

क्र. सं.	आसन	लाभ	सन्दर्भ
6	सिद्धासन	मोक्षद्वार का भेदन करने वाला है।	हठप्रदीपिका 1/37
7	भद्रासन	सभी व्याधियों को नाश करने वाला।	हठप्रदीपिका 1/56 घेरण्ड संहिता 2/10
8	सिद्धासन	सिद्ध होने से मोक्ष की प्राप्ति।	घेरण्ड संहिता 2/7
9	पद्मासन	सभी रोग दूर करने वाला	घेरण्ड संहिता 2/8
10	मुक्तासन	सिद्ध प्रदायक।	घेरण्ड संहिता 2/11
11	सिंहासन	सभी रोग नष्ट करने वाला।	घेरण्ड संहिता 2/15
12	मृतासन (शवासन)	श्रम को दूर कर चित्त को संतोष देने वाला।	घेरण्ड संहिता 2/19
13	मत्स्यासन	रोगों को नष्ट करने वाला।	घेरण्ड संहिता 2/21
14	गोरक्षासन	सिद्धि प्रदान करने वाला।	घेरण्ड संहिता 2/26
15	भुजंगासन	1. शरीरस्थ अग्नि को बढ़ाकर सब रोगों को नाश करता है। 2. इसके साधन से कुण्डलिनी शक्ति का जागरण होता है।	घेरण्ड संहिता 2/42



धन्यवाद

Thanks