सभी आयु वर्ग के व्यक्तियों के लिए शरीर को स्वस्थ रखने हेतु 10 महत्वपूर्ण योगासन एवं सम्पूर्ण विधि

1. ताड़ासन (Tadasana)

विधि:

- सीधे खड़े होकर दोनों पैरों को मिलाएँ।
- दोनों हाथ ऊपर उठाएँ।
- एड़ियों को उठाकर पूरे शरीर को ऊपर की ओर खींचें।
- सामान्य श्वास लेते हुए **15–30** सेकंड रुकें।
- धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में आएँ।

लाभ:

- शरीर का संतुलन बढ़ाता है।
- रीढ़ सीधी एवं मजबूत बनती है।
- ऊँचाई बढ़ने की उम्र में लाभदायक।

---

2. वृक्षासन (Vrikshasana)

विधि:

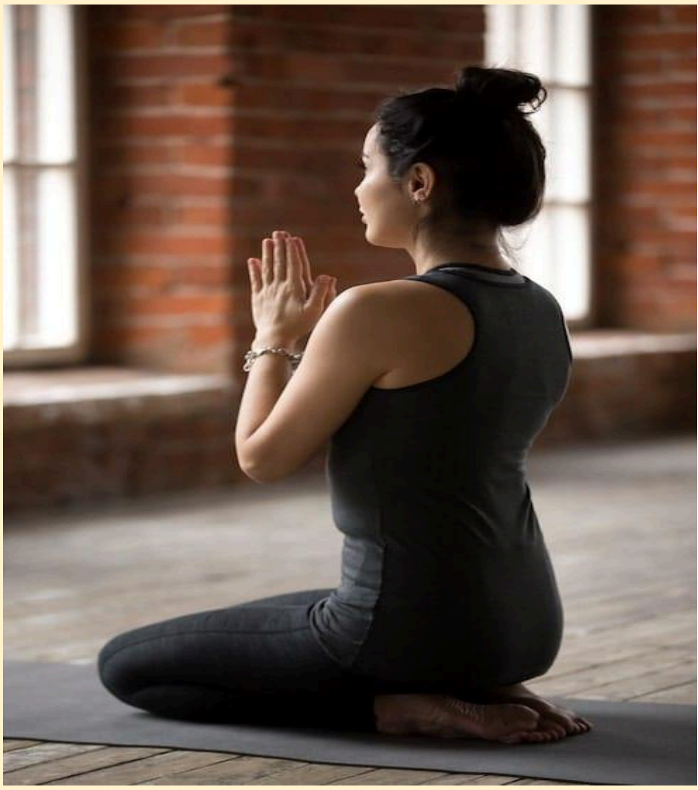
- सीधे खड़े हों।
- एक पैर को दूसरे पैर की जांघ पर रखें।
- दोनों हाथ नमस्कार मुद्रा में ऊपर उठाएँ।
- **20–30** सेकंड तक संतुलन बनाए रखें।
- दूसरे पैर से दोहराएँ।

लाभ:

- एकाग्रता बढ़ती है।
- पैरों की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।
- संतुलन में सुधार होता है।

---

3. वज्रासन (Vajrasana)



विधि:

- घुटनों के बल बैठें।
- एड़ियों पर बैठकर हाथ घुटनों पर रखें।
- रीढ़ सीधी रखें।
- सामान्य श्वास लेते हुए **5–10** मिनट बैठें।

लाभ:

- पाचन शक्ति बढ़ती है।
- भोजन के बाद किया जा सकता है।
- गैस एवं कब्ज में लाभकारी।

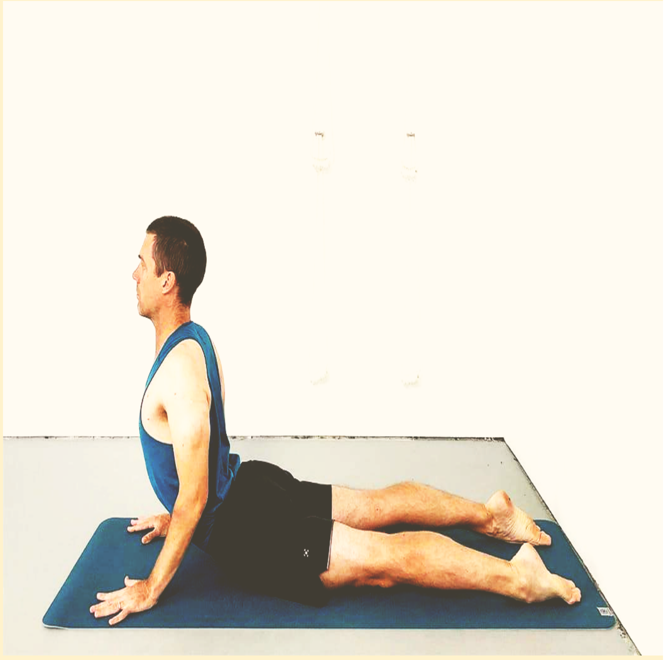
---

4. भुजंगासन (Bhujangasana)

विधि:

पेट के बल लेट जाएँ।

- हथेलियाँ कंधों के पास रखें।
- श्वास भरते हुए सिर एवं छाती ऊपर उठाएँ।
- 15–20 सेकंड रुकें।
- श्वास छोड़ते हुए वापस आएँ।



लाभ:

- रीढ़ लचीली बनती है।
- कमर मजबूत होती है।
- फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है।

---

5. शलभासन (Shalabhasana)

विधि:

- पेट के बल लेटें।
- दोनों पैरों को एक साथ ऊपर उठाएँ।

- सामान्य श्वास लेते हुए **10–20** सेकंड रुकें।
- धीरे-धीरे पैरों को नीचे लाएँ।

लाभ:

- कमर एवं पीठ मजबूत होती है।
- पाचन तंत्र सक्रिय होता है।

---

6. धनुरासन (Dhanurasana)

विधि:

- पेट के बल लेटें।
- घुटनों को मोड़कर टखनों को पकड़ें।
- श्वास भरते हुए छाती और पैरों को ऊपर उठाएँ।
- **15–20** सेकंड रुकें।
- धीरे-धीरे वापस आएँ।

लाभ:

- पूरे शरीर का अच्छा व्यायाम।
- रीढ़ लचीली बनती है।

7. पवनमुक्तासन (Pawanmuktasana)

विधि:

- पीठ के बल लेटें।

- एक या दोनों घुटनों को छाती की ओर लाएँ।

- हाथों से पकड़कर ठोड़ी को घुटनों से मिलाने का प्रयास करें।
- **15–20** सेकंड रुकें।
- सामान्य स्थिति में लौटें।

लाभ:

- गैस एवं कब्ज में राहत।
- पेट की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

---

8. पश्चिमोत्तानासन (Paschimottanasana)

विधि:

- दोनों पैर सामने फैलाकर बैठें।
- श्वास छोड़ते हुए आगे झुकें।
- हाथों से पैरों के अंगूठे पकड़ने का प्रयास करें।
- **20–30** सेकंड रुकें।

लाभ:

- रीढ़ एवं हैमस्ट्रिंग लचीली बनती हैं।
- तनाव कम होता है।
- पाचन बेहतर होता है।

---

9. त्रिकोणासन (Trikonasana)

विधि:

- पैरों के बीच दूरी रखें।
- एक हाथ नीचे पैर की ओर और दूसरा हाथ ऊपर रखें।

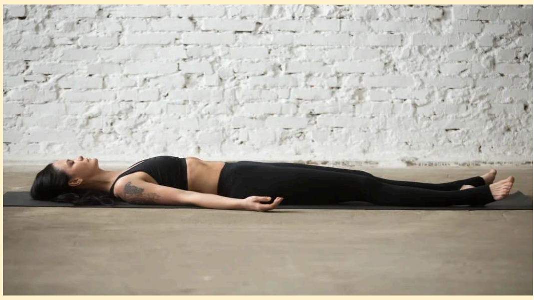
- दोनों ओर **20–20** सेकंड करें।

लाभ:

- कमर की चर्बी कम करने में सहायक।
- शरीर का संतुलन एवं लचीलापन बढ़ता है।

---

10. शवासन (Shavasana)



विधि:

- पीठ के बल सीधे लेट जाएँ।
- हाथ-पैर ढीले छोड़ दें।
- आँखें बंद करें।
- सामान्य श्वास लेते हुए **5–10** मिनट विश्राम करें।

लाभ:

11. अर्ध मत्स्येन्द्रासन (Ardha Matsyendrasana)

विधि:

- दोनों पैर सामने फैलाकर बैठें।
- दाएँ पैर को मोड़कर बाएँ घुटने के बाहर रखें।
- बाएँ हाथ से दाएँ घुटने को पकड़ें और शरीर को दाईं ओर मोड़ें।
- **20–30** सेकंड रुकें।
- दूसरी ओर भी यही प्रक्रिया दोहराएँ।
-

लाभ:

- रीढ़ की लचक बढ़ती है।
- पाचन तंत्र मजबूत होता है।
- कमर और पीठ को लाभ मिलता है।

---

12. गोमुखासन (Gomukhasana)

विधि:

- बैठकर दोनों घुटनों को एक-दूसरे के ऊपर रखें।
- एक हाथ ऊपर से और दूसरा नीचे से पीछे ले जाकर उंगलियाँ मिलाएँ।
- **20–30** सेकंड रुकें।
- दूसरी ओर दोहराएँ।
-

लाभ:

- कंधे एवं हाथ मजबूत होते हैं।
- छाती खुलती है।
- पीठ का तनाव कम होता है।

---

13. बद्धकोणासन (Baddha Konasana)

विधि:

- दोनों पैरों के तलवों को मिलाकर बैठें।
- हाथों से पैरों को पकड़ें।
- घुटनों को धीरे-धीरे ऊपर-नीचे करें।
- फिर 30 सेकंड तक स्थिर रहें।
-

लाभ:

- कूल्हों में लचीलापन बढ़ता है।
- रक्त संचार बेहतर होता है।
- श्रोणि क्षेत्र मजबूत होता है।

---

14. उष्ट्रासन (Ustrasana)

विधि:

- घुटनों के बल खड़े हों।
- दोनों हाथों से एड़ियों को पकड़ें।
- छाती को ऊपर उठाते हुए पीछे झुकें।
- **15–20** सेकंड रुकें।
- धीरे-धीरे वापस आएँ।

लाभ:

- छाती एवं फेफड़े मजबूत होते हैं।
- रीढ़ लचीली बनती है।
- शरीर की मुद्रा सुधरती है।

---

15. सेतु बन्धासन (Setu Bandhasana)

विधि:

- पीठ के बल लेटें।
- घुटने मोड़ें और पैर जमीन पर रखें।
- कमर को ऊपर उठाएँ।
- **20–30** सेकंड तक रुकें।
- धीरे-धीरे नीचे आएँ।

लाभ:

- रीढ़ मजबूत होती है।
- थायरॉयड क्षेत्र को लाभ मिलता है।
- कमर दर्द में सहायता मिल सकती है।

---

16. मार्जरी–बितिलासन (Cat-Cow Pose)

विधि:

- चारों अंगों के सहारे आएँ।
- श्वास भरते हुए पीठ नीचे करें और सिर ऊपर उठाएँ।
- श्वास छोड़ते हुए पीठ गोल करें और ठोड़ी अंदर करें।
- **8–10** बार दोहराएँ

-

लाभ:

- रीढ़ लचीली बनती है।
- पीठ दर्द में राहत मिलती है।
- शरीर में रक्त संचार बढ़ता है।

---

17. बालासन (Balasana)

विधि:

- वज्रासन में बैठें।
- आगे झुककर माथा जमीन पर रखें।
- हाथ आगे या पीछे रखें।
- **1–3** मिनट तक सामान्य श्वास लें।
-

लाभ:

- मानसिक तनाव कम होता है।
- कमर और पीठ को आराम मिलता है।
- मन शांत होता है।

---

18. उत्तानपादासन **(Uttanpadasana)**

विधि:

- पीठ के बल लेटें।
- दोनों पैरों को धीरे-धीरे **30–45** डिग्री तक उठाएँ।
- **15–20** सेकंड रुकें।
- धीरे-धीरे नीचे लाएँ।
-

लाभ:

- पेट की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।
- पाचन शक्ति में सुधार होता है।
- पैरों की ताकत बढ़ती है।

---

19. पद्मासन (Padmasana)

विधि:

- दोनों पैरों को विपरीत जांघों पर रखें।
- रीढ़ सीधी रखें।
- हाथ ज्ञान मुद्रा में रखें।
- **5–15** मिनट तक ध्यान करें।
-

लाभ:

- ध्यान एवं एकाग्रता बढ़ती है।
- मानसिक शांति मिलती है।
- रीढ़ सीधी रहती है।

---

20. सुखासन (Sukhasana)

विधि:

- आराम से पालथी मारकर बैठें।
- रीढ़ सीधी रखें।
- हाथ घुटनों पर रखें।

- आँखें बंद करके गहरी श्वास लें।
- **5–10** मिनट तक अभ्यास करें।

लाभ:

- मन शांत होता है।
- तनाव कम होता है।
- ध्यान एवं प्राणायाम के लिए सर्वोत्तम आसन है।

सभी **20** योगासनों का अनुशंसित क्रम

1. ताड़ासन
2. वृक्षासन
3. वज्रासन
4. भुजंगासन
5. शलभासन
6. धनुरासन

7. पवनमुक्तासन
8. पश्चिमोत्तानासन
9. त्रिकोणासन
10. शवासन
11. अर्ध मत्स्येन्द्रासन
12. गोमुखासन
13. बद्धकोणासन
14. उष्ट्रासन
15. सेतु बन्धासन
16. मार्जरी–बितिलासन
17. बालासन
18. उत्तानपादासन
19. पद्मासन
20. सुखासन

- मानसिक तनाव कम करता है।
- शरीर को पूर्ण विश्राम देता है।
- योगाभ्यास के अंत में अवश्य करें।

अभ्यास के सामान्य नियम

- योग प्रातःकाल या शाम को खाली पेट करें।
- भोजन के **3–4** घंटे बाद ही योग करें (वज्रासन अपवाद है)।
- आरामदायक सूती वस्त्र पहनें।
- श्वास को रोककर अभ्यास न करें।
- अपनी क्षमता के अनुसार ही अभ्यास करें।
- किसी गंभीर रोग, गर्भावस्था, हाल की सर्जरी या तीव्र दर्द की स्थिति में प्रशिक्षित योग विशेषज्ञ या चिकित्सक की सलाह लेकर ही योग करें।

अनुशंसित क्रम

Shivshakti yog center

contact

82099-45657

06/08/2026 published