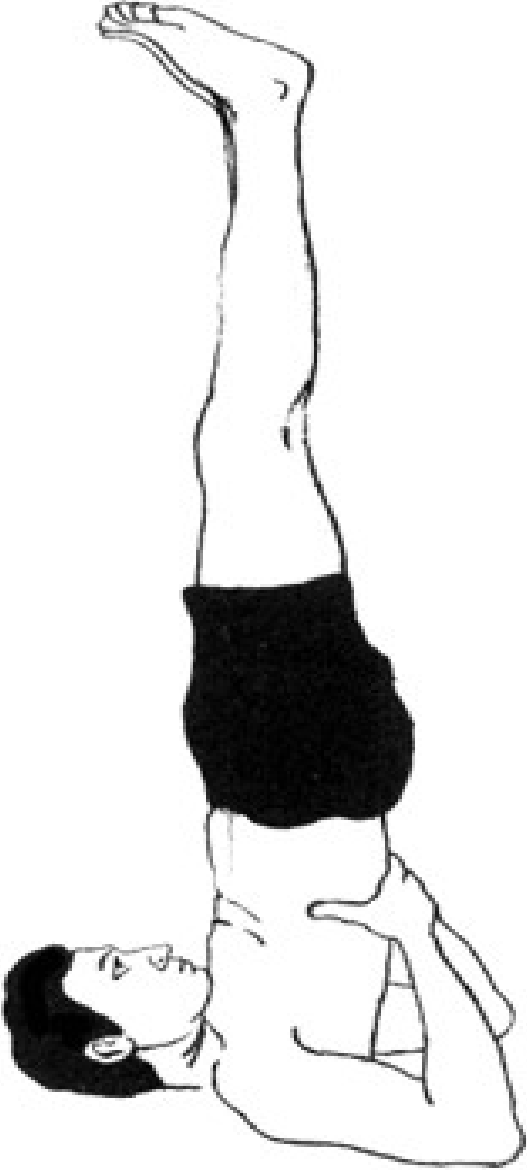


योगासनानि

प्रयोजनानि च

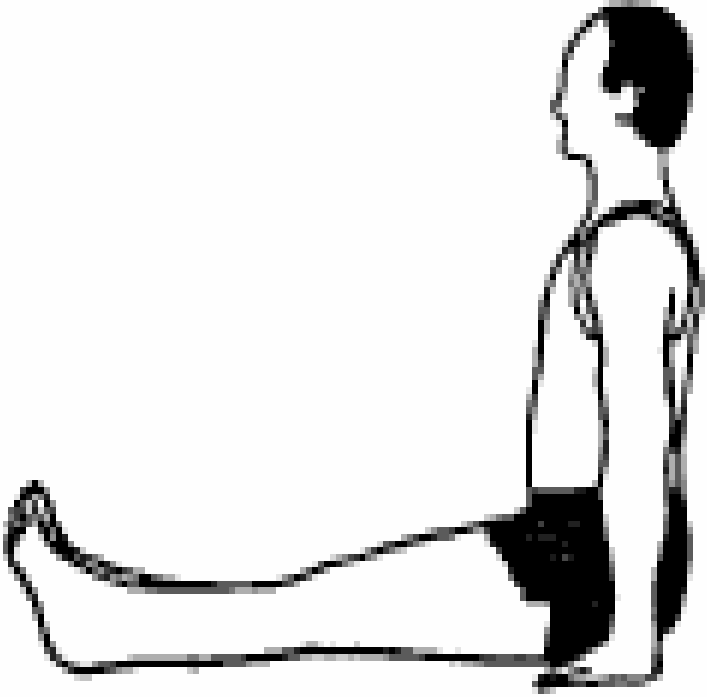
सर्वाङ्गारसनम्



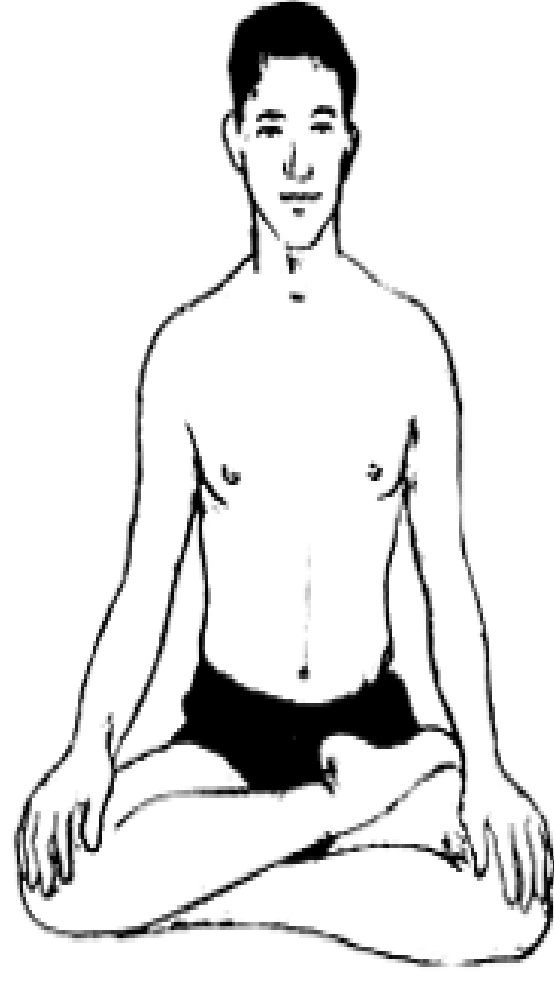
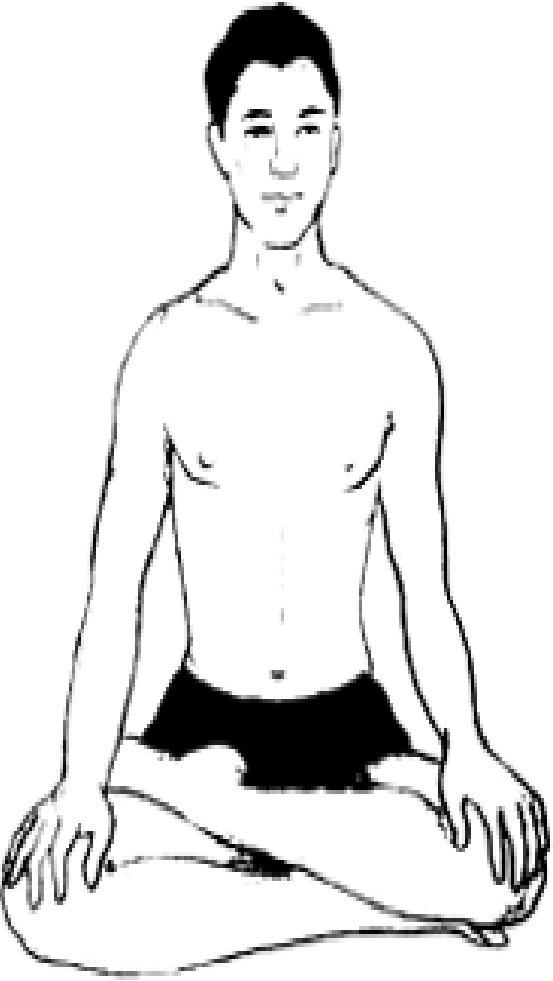
- आत्स्मा, कासरोगः , प्रमेहः, इत्यादि रोगात् शान्तिं लभते ।
- रक्तप्रसादं मुखसोन्दर्यं च वर्धयति।
- दहनरसोत्पादनग्रन्थेः कार्यक्षमता अपि वर्धते ।

दण्डारणम्

- दहनप्रक्रियां वर्धयति ।
- क्षीणं दूरीकरोति ।
- पादपेशीनां बलं वर्धयति ।



अर्धपद्मासनम्



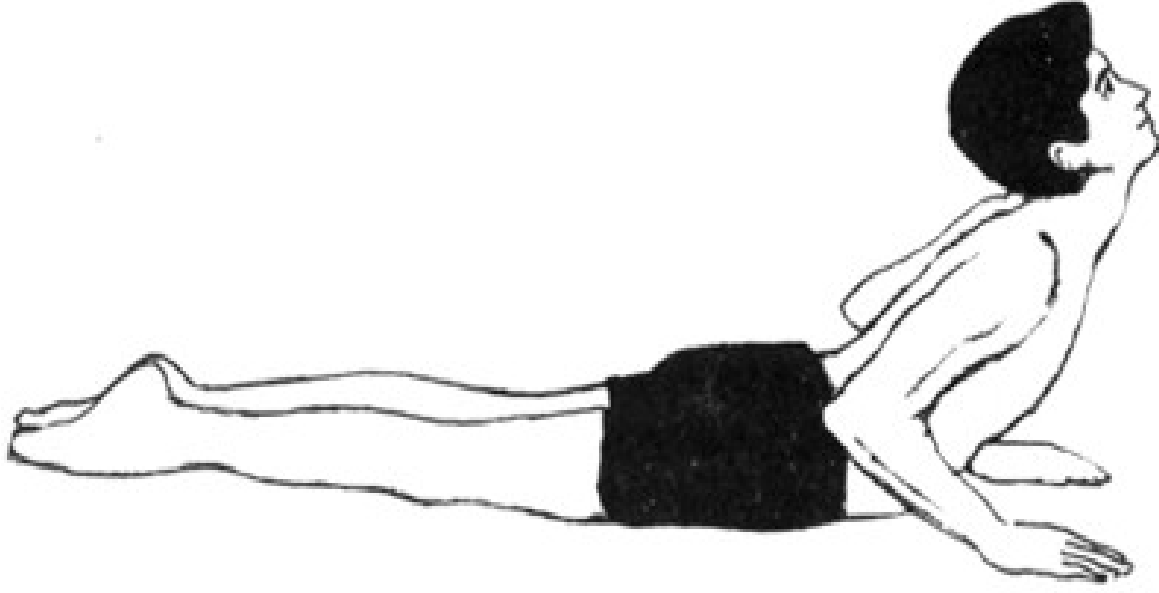
- ध्यानस्य कृते उचितम् ।
- क्षीणं दूरीकरोति ।
- नवोन्मेषं प्रददाति ।

अर्धहलासनम्



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

भुजङ्गासनम्



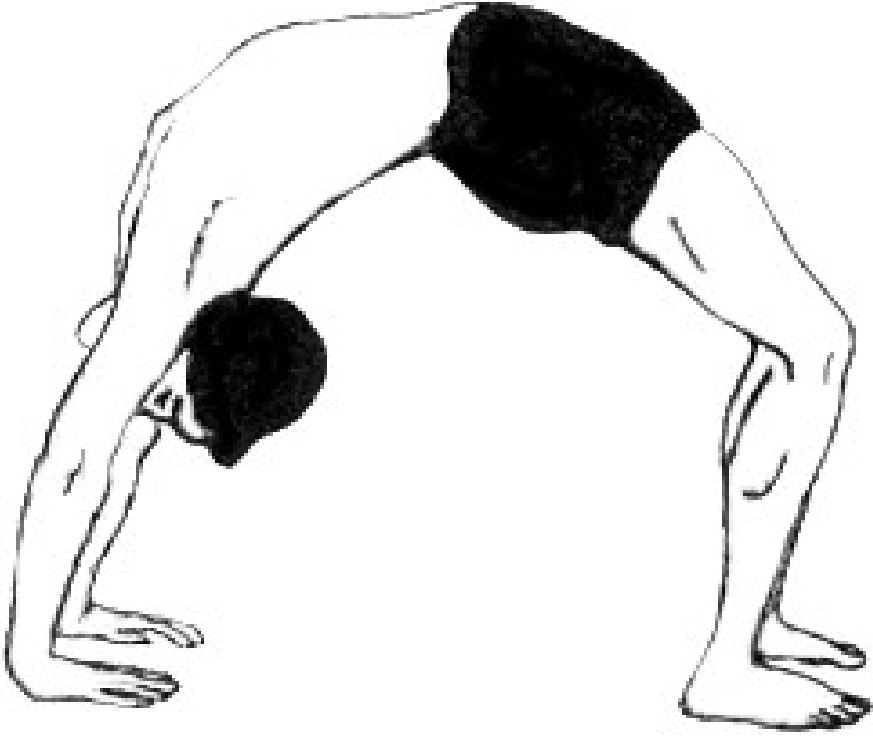
- उदरमवलम्ब्यशयनं, करतलद्वयं वक्ष स्थलमुभयतः, पादौ ऋजुतयाभूमौ , मस्तकं वक्षः नाभिं यवद उत्थाप- यतु, नाभितः आरभ्य गलं यावत् नाडीनां संभ्रमणं अनु भवति, शरीरं भुजङ्गवत् शोभते पुनः रेचकेण मस्तकं भूमौ स्थापयतु अनेन क्रमेण त्रिचतुर्वारमभ्यासः करणीयः ।
- उदरहृकटिप्रदेशस्थान् स्नायून् पेशीन् च सबलान् करोति अग्न्याशयः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

भद्रासनम्



- रक्तचक्रमणव्यवस्थां क्रमीकरोति ।
- जान्वोः उरोः च पेशीनां बलं वर्धयति ।
- मानसीकारस्वास्थ्यं शमयति।

चक्रासनम्



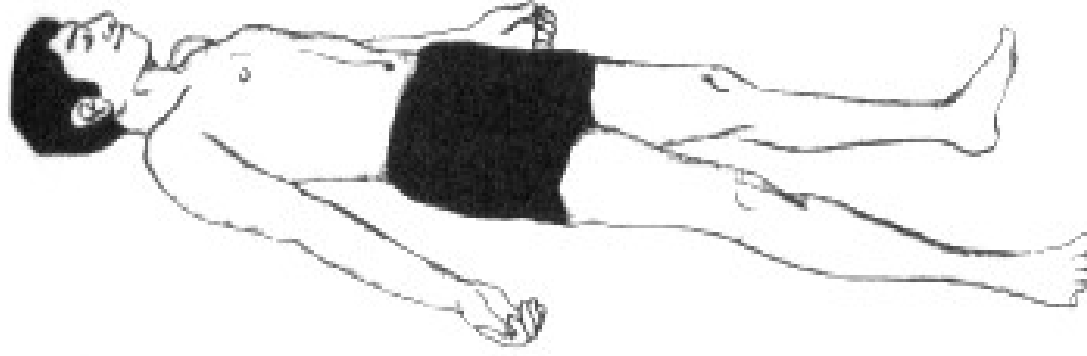
- कशेरुकानां चलनम् आयासकरं भवेत् ।
- मूत्ररोगान् शाम्यति ।
- कटिप्रदेशस्य संकोचः वक्षस्य विकासः च साध्यते ।

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 ।