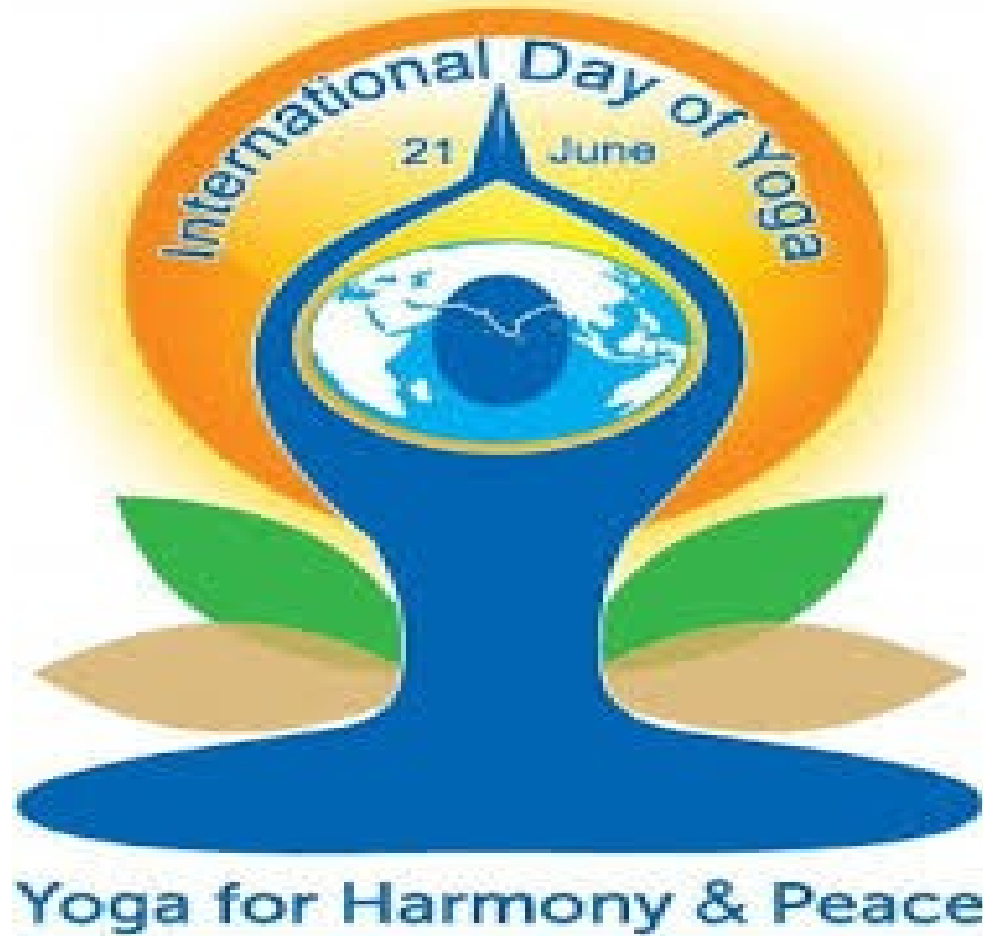
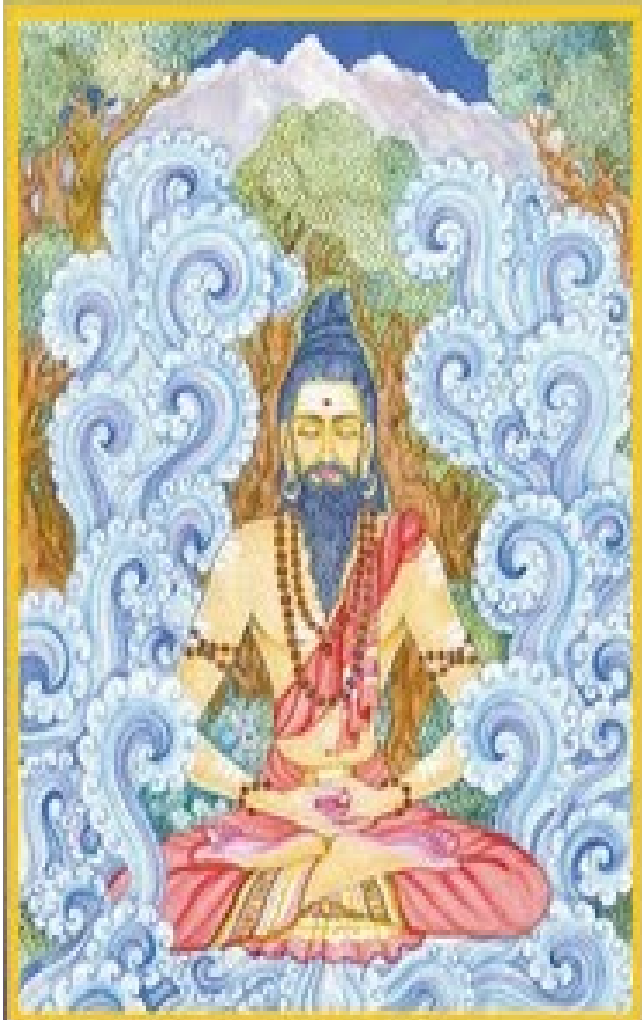


सुखदो व्यायामः



पतंजलि महर्षिः

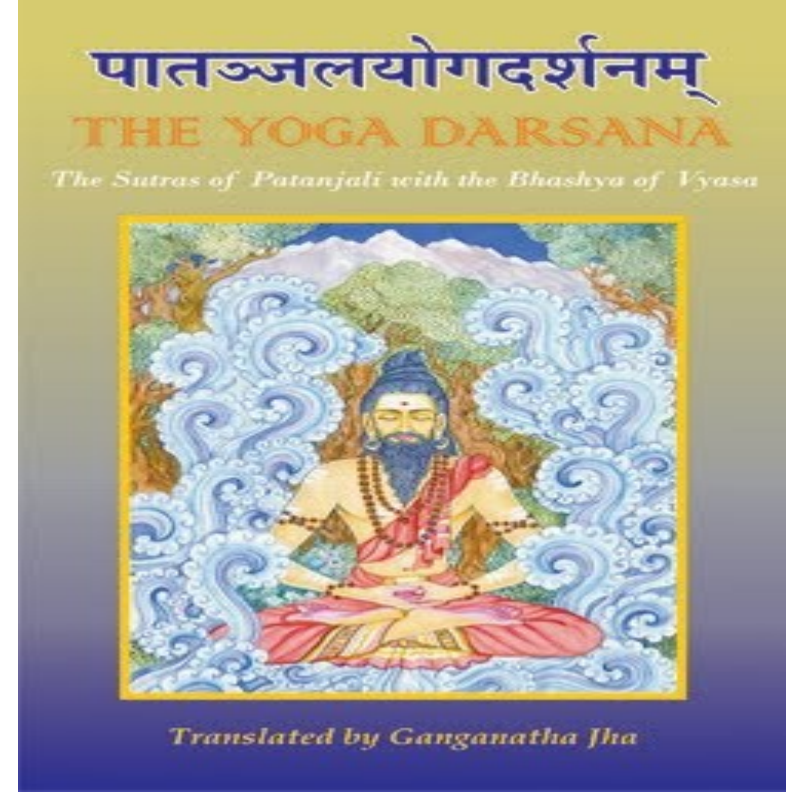


योगदर्शनस्य उपज्ञाता

षट् दर्शनानि

1. साङ्ख्यम्
2. योगः
3. न्यायः
4. वैशेषिकम्
5. पूर्वमीमांसा
6. उत्तरमीमांसा





पातञ्जलिमहर्षिणा रचितः ग्रन्थः कः ?

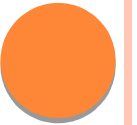
- पातञ्जलयोगसूत्रम् I

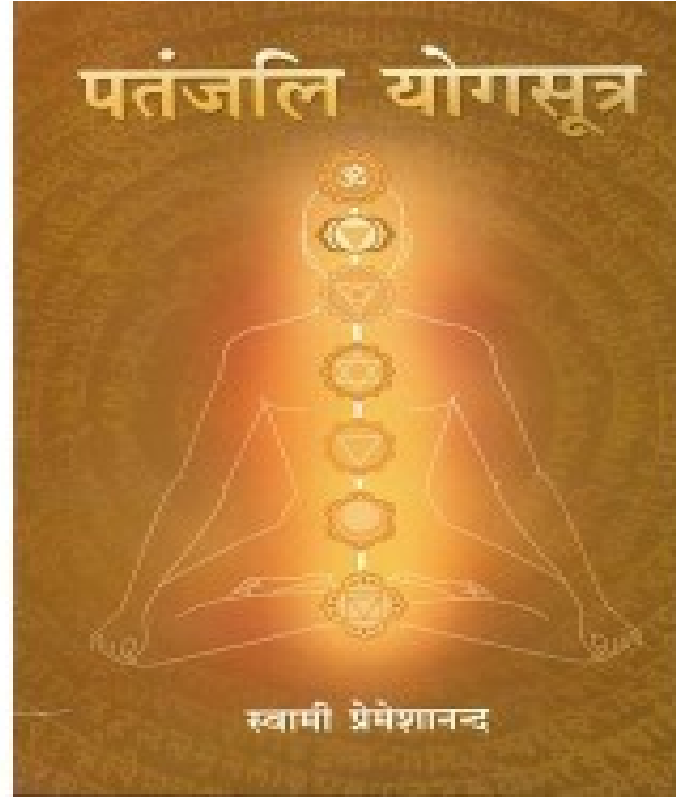




योगशास्त्रे कति सूत्राणि सन्ति ?

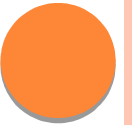
- षण्णवत्युत्तरशतम् (१९६)





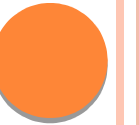
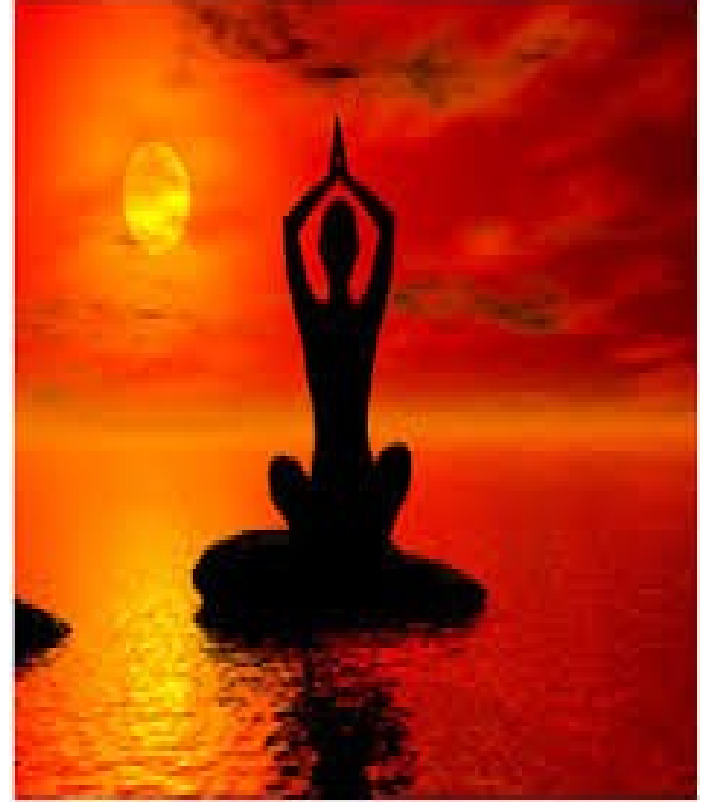
पातञ्जलयोगसूत्रस्य अपरं नाम किम् ?

- अष्टाङ्गयोगः



अष्टाङ्गानि कानि ?

1. यमाः
2. नियमाः
3. आसनम्
4. प्राणायामः
5. प्रत्याहारः
6. धारणा
7. ध्यानम्
8. समाधिः

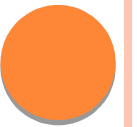


यमाः

- अहिंसा
- सत्यम्
- अस्तेयम्
- ब्रह्मचर्यम्
- अपरिग्रहः

नियमाः

- शौचम्
- सन्तोषः
- तपः
- स्वाध्यायः
- ईश्वरप्रणिधानम्



आसनानि

स्थिरं सुखम् आसनम् ।

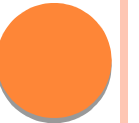


www.shutterstock.com - 488955184

आसनानि कति विधानी ?

आसनानि चतुर्विधानि -

1. ध्यानासनानि
2. व्यायामासनानि
3. विश्रमासनानि
4. मनः कायिकासनानि



ध्यानासनानि

पद्मासनम्



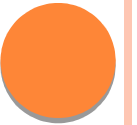
वज्रासनम्



सिद्धासनम्



सुखासनम्



व्यायामासनानि

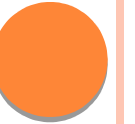
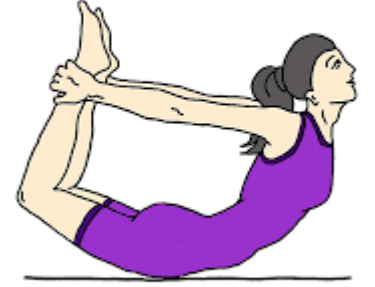
शलभासनम्



पादहस्तासनम्



धनुरासनम्

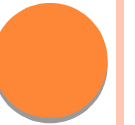
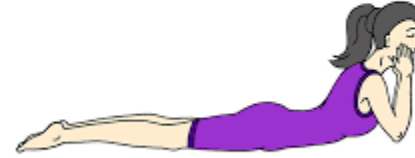


विश्रमासनानि

शवासनम्



मकरासनम्



सर्वाङ्गासनम्



शीर्षासनम्



मनः कायिकासनानि

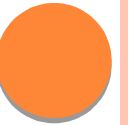
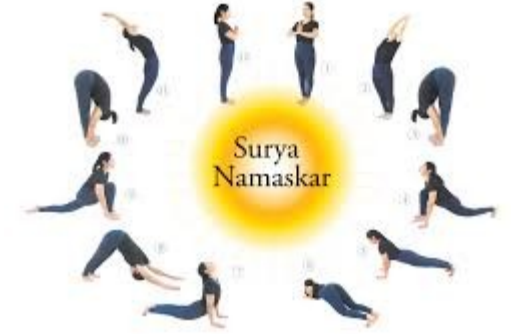
प्राणायामः



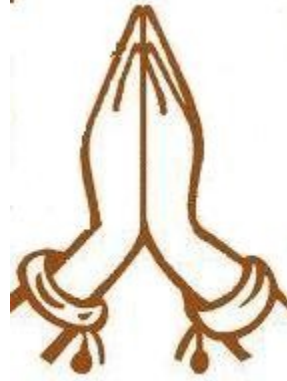
ध्यानम्



सूर्यनमस्कारः



ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं
पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय
पूर्णमेवावशिष्यते । ।
ॐ शांतिः शांतिः शांतिः



शुभं

