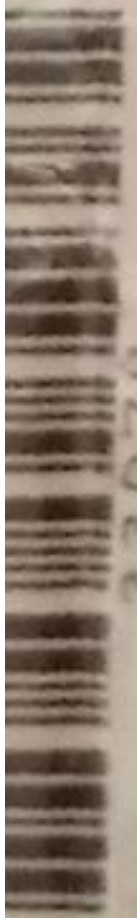
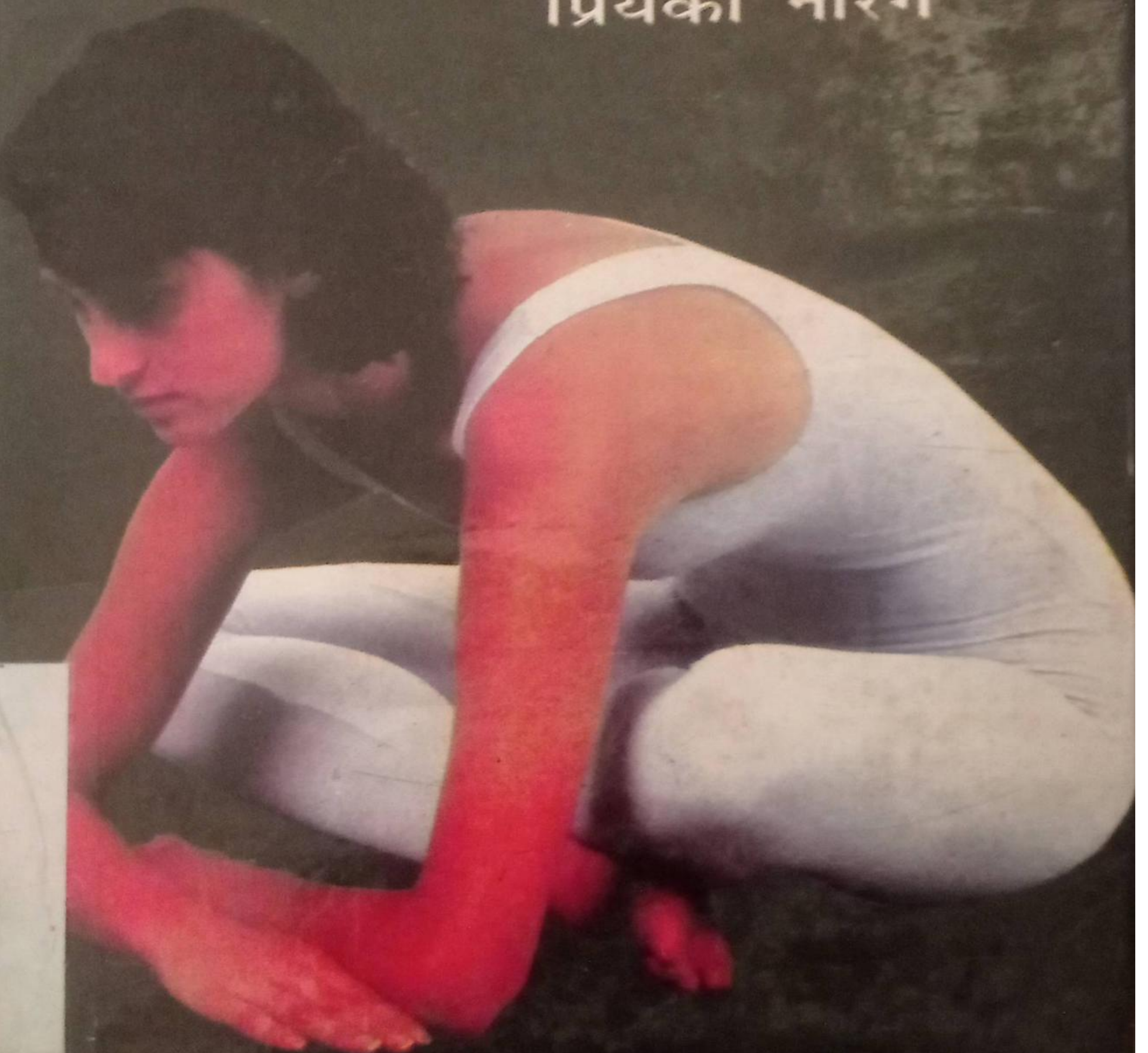


योगासन

प्रियंका नारंग



33978

अनुक्रम

1. योग का अर्थ	1
2. योगासन का महत्त्व	22
3. योगासन के नियम	35
4. योगासन	45
— भुजंगासन	47
— पश्चिमोत्तानासन	50
— उत्तानपादासन	51
— पद्मासन	53
— सुखासन	55
— श्वासन	57
— बद्ध पद्मासन	59
— सिद्धासन	61
— गोमुखासन	63
— ताड़ासन	65
— सूर्य नमस्कार	67
— पवनमुक्तासन	71
— शलभासन	73
— योगासन	75
— सर्वांगासन	76
— धनुरासन	79
— चक्रासन	81
— त्रिकोणासन	83
— पर्वतासन	85

- शीर्षासन	87
- हंसासन	88
- मयूरासन	90
- तुलासन	91
- नौकासन	92
- वज्रासन	94
- खगासन	95
- मत्स्यासन	97
- हलासन	99
- मकरासन	101
- मंडूकासन	102
- मृगासन	103
- वातायनासन	104
- सिंहासन	104
- जानुशिरासन	106
- अर्धमत्स्येन्द्रासन	108
- बकासन	110
- गोरक्षासन	110
- गरूडासन	112
- सर्पासन	113
- सेतुबन्धासन	115
- उष्ट्रासन	116
- कुक्कुटासन	118
- स्वस्तिकासन	119
- कर्णपीडासन	119
- सुप्त वज्रासन	120
- गुप्तासन	121
- कूर्मासन	123

– हृदयस्तंभासन	124
– स्थितऊर्ध्वपादविस्तृतासन	125
– मूनमनासन	125
– पादोगुष्ठासन	126
– ब्रह्मचर्यासन	127
– नाभि आसन	128
– पादतलसंयुक्त मूर्द्धास्पर्शासन	129
– उत्कटासन	129
– चंद्रनमस्कारासन	131
– शयनद्विपादनासाग्रस्पर्शासन	133
– ध्रुवासन	133
5. योग और व्यायाम	135
6. योग द्वारा रोगों का निवारण	153
7. शारीरिक क्रियाएं एवं व्यायाम	195