LALA JAGAT NARYAN EDUCATION COLLEGE

SESSION :- 2023-2025

YOGA ASANAS

Submitted to :-

Mr. Ashish Sir

Submitted by :-

Name :- TAMANNA.
Class :- E.T.T (2nd year).
Roll No. :- 23540 (Class Roll. no)
23253836
(University Roll No.).

LALA JAGAT NARYAN EDUCATION COLLEGE

SESSION:- 2023-2025

YOGA ASANAS

Submitted to:-

Mr. Akhish
Sir.

Submitted by:-

Name:- TAMANNA
Class:- E.T.T [2nd year].
Roll No:- 23540 [Class Rollno]
23253836
[University Roll No.].

Padmasan पद्मासन

1. ਪਦਮਾਸਨ

ਪਦਮਾਸਨ ਨੂੰ ਕਮਲ ਆਸਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਆਸਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੈਰ ਕਮਲ ਦੀ ਪੰਖੜੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਦਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਜਮੀਨ ਤੇ ਬੈਠਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪੱਟ 'ਤੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪੱਟ 'ਤੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪੱਟ 'ਤੇ ਰੱਖ ਦੇ ਚੌਕੜੀ ਮਾਰ ਲਓ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢੇ ਤੇ ਰੱਖ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਖਹੁ ਰਹ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰਹ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲਾਭ :→

1.) ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰੀਤ ਰਹਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
2.) ਥਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।
3.) ਪੇਟ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਪਦਮਾਸਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4.) ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰਹਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
5.) ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।
6.) ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

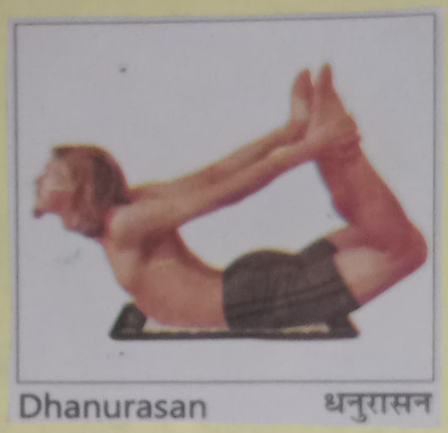
1. Shavasana

2. ਸ਼ਵ - ਆਸਨ

ਸਾਵ ਇੱਕ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ - ਮ੍ਰਿਤ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਮੁਰਦਾ ਸਰੀਰ । ਇਸ ਆਸਨ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾਂ ਇਸ ਲਈ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਆਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਵਾਸਨ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੂਰੇ ਯੋਗਾਸਨ ਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਯੋਗਾ ਦਾ ਕ੍ਰਮ ਸ਼ਿਖਿਆਰਥੀ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਢੰਗ :→

1) ਸ਼ਵ - ਆਸਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਚੁੱਪੀ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਕਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ।
2) ਆਸਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੁਰਨਾ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੂਰਨ ਯੋਗਾਸਨ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਅਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਆਸਨ ਹੈ।
3) ਆਸਨ ਲੀਵਰ ਪੂਰਨ - ਦਬਾਅ, ਅੰਗਸਾਇਟੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4) ਆਸਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



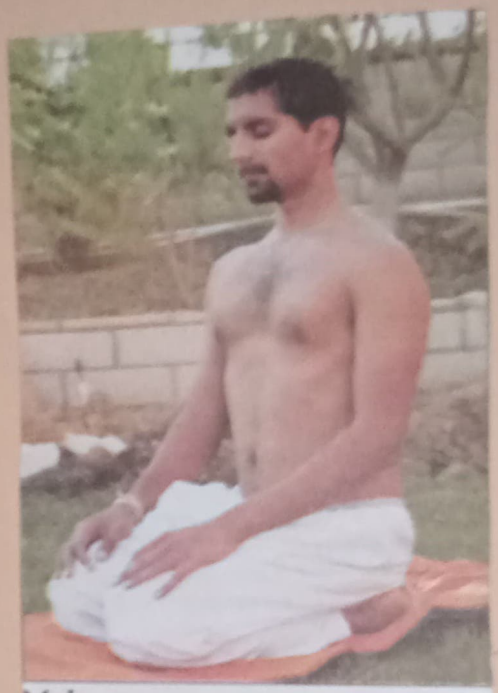
Dhanurasan धनुरासन

ਧਨੁਰਾਸਨ

ਧਨੁਰਾਸਨ ਪੇਟ ਦੇ ਬੱਲ ਲੇਟ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਸਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਆਸਨ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਧਨੁਸ਼ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਧਨੁਰਾਸਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਨ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਧੁਨਿਕ ਕਾਲ ਤੱਕ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਹੇਠਾਂ ਕਰਕੇ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪਕੜੋ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਧਨੁਸ਼ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਅਤੇ ਰੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ। ਇਸ ਤਰਾਂ 3-5 ਚੱਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਫਾਇਦੇ :→

1.) ਇਸ ਨਾਲ ਮੋਟਾਪਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2.) ਧਨੁਰਾਸਨ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3.) ਇਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4.) ਇਹ ਆਸਨ ਥਾਇਰਡ ਲਈ ਫਾਇਦਾਇਕ ਹੈ।
5.) ਇਹ ਆਸਣ ਨਾਲ ਪਾਚਣ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
6.) ਇਸ ਆਸਣ ਨਾਲ ਦਿਲ, ਗਰਦਨ, ਫੇਫੜੇ ਆਦਿ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬੱਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।



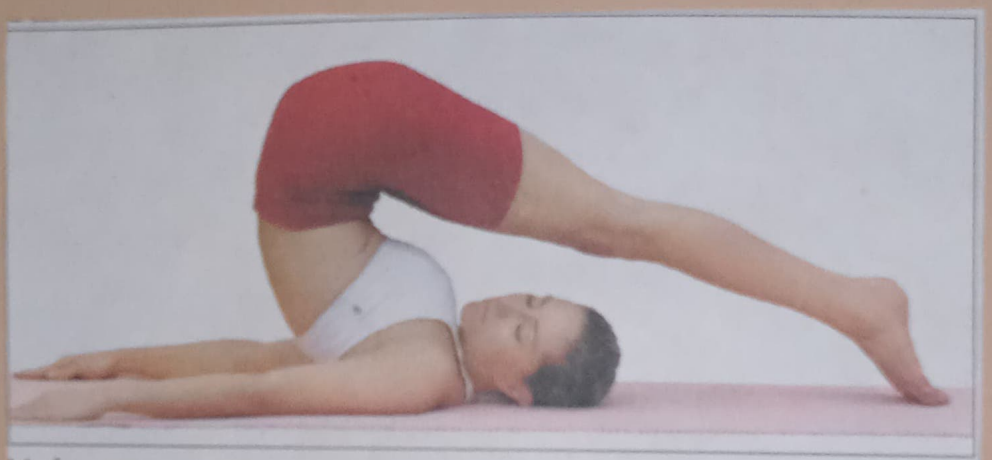
Vajrasan वज्रासन

ਵਜ਼ਰਾਸਨ

ਵਜ਼ਰਾਸਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਤੇ ਉਰਜਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਬਲ ਬੈਠ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਪੰਜੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਫੁਲਾਓ। ਇਹ ਆਸਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਆਸਣ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ਾਇਦੇ :→

1) ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
2) ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3) ਵਜ਼ਰਾਸਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਹਣੀਜ਼ਮਾਂ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
4) ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦਾਇਕ ਹੈ।
5) ਇਸ ਨਾਲ ਪੱਠੀਆਂ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
6) ਇਸ ਨਾਲ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



Halasan हलासन

ਹਲਾਸਨ

ਹਲਾਸਨ ਵਰਗੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਹੱਲ ਵਰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਆਸਣ ਨੂੰ ਹਲ ਆਸਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਲਚਕੀਲਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੁਰਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਝੁੱਕ ਕੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਲੈ ਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ, ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੂਹੋ। ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਰ ਹੇਠ ਸਾਹ ਆਉ ਆਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ। ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਰੋ।

ਲਾਭ :→

1) ਗਰਦਨ, ਵੱਖ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ~~ਦੀਆਂ~~ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2) ਇਸ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3) ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4) ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
5) ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਚੱਕਰ ਸਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।