

# रोगानुसार योगाभ्यास

## मोटापा

### रोग के कारण

- अत्यधिक कैलोरी युक्त आहार
- अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों द्वारा असंतुलित स्वाव
- व्यायाम तथा शारीरिक श्रम का अभाव
- वंशानुगत मोटापा
- दवाओं के दुष्प्रभाव से

### रोग निवारण हेतु योगाभ्यास

1. **तिर्यक ताड़ासन-** सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को ऊपर ले जाकर अंगुलियों को एक दूसरी में डालकर ऊपर सीधा करके स्थिर करें। हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली हुई होंगी, पैरों के बीच लगभग एक फुट का अन्तर होगा। श्वास अन्दर भरते हुए दायी ओर, बिना आगे-पीछे झुके, जितना झुक सकते हों, बाँहों को झुकायें। कोहनियों से बाँहें नहीं मुड़नी चाहिए। श्वास बाहर छोड़ते हुए सिर के ऊपर हाथों को ले आयें। इसी प्रकार बायीं ओर से करें। इस प्रकार एक-एक ओर से 5-5 बार करें।



2. **त्रिकोणासन-** दोनों पंजों में यथासम्भव अन्तर रखते हुए, खड़े होकर लम्बा गहरा श्वास भरते हुए एक हाथ को वेगात्मक रूप से कान के पास सीधा उठाकर विपरीत ओर यथासम्भव अधिक से अधिक नीचे झुके (दूसरे हाथ की हथेली उसी ओर के पैर पर बगल में घर्षण करते हुए नीचे जाएगी); फिर श्वास



छोड़कर हाथों की स्थिति प्रारम्भिक अवस्था में वापिस लाकर पुनः आवृत्ति को विपरीत दिशा की ओर से दोहरायें।

3. **कोणासन-** इस स्थिति में भी पंजों में यथासम्भव फासला रखकर; फिर आगे झुककर श्वास छोड़ते हुए एक हाथ की हथेली को वेगात्मक रूप से विपरीत पंजे से स्पर्श करायें, इसी प्रक्रिया के दौरान कमर बगल से मोड़ते हुए दूसरे हाथ को ऊपर की ओर सीधा ले जाकर कन्धे के ऊपर से उसी हाथ को देखें; फिर श्वास लेते हुए दोनों हाथों को मध्य में लाकर दूसरी ओर से आवृत्ति दोहरायें।



4. **पादहस्तासन-** आगे झुककर श्वास बाहर निकालकर हाथों को पीछे से सामने झुकाते हुए पैरों के पास जमीन पर टिका दें। यदि हो सके तो हथेलियों को भी पंजों के दायें-बायें भूमि से स्पर्श करें तथा सिर को घुटनों से लगाने का प्रयास करें, ध्यान रहे कि किसी भी स्थिति में घुटने न मुड़ें।



5. **चक्री आसन-** दोनों हाथों की अंगुलियों को एक दूसरे में डालते हुए सामने दोनों पैरों के ऊपर रखें। दायीं ओर से बायीं ओर हाथों को इस तरह से घुमायें कि कमर आगे झुकाते हुए, पैर की अंगुलियों से हाथ छूते हुए वृत्ताकार में घूमें, जब जंघाओं पर हाथ आयें तो कमर को पीछे की ओर झुकायें। पैरों को स्थिर रखें। इसी तरह दूसरी ओर से इस क्रिया को दोहरायें।



6. **स्थित कोणासन-** दोनों पैरों को थोड़ा खोलकर सामने फैलाये। दोनों हाथों को कन्धों के समकक्ष सामने उठाकर रखें। फिर दायें हाथ से बायें पैर के अंगूठे को पकड़ें एवं बायें हाथ को पीछे की ओर घुमाते हुए पर्वताकार में ऊपर सीधा रखें, गर्दन को भी बायीं ओर घुमाते हुए पीछे की ओर देखें। इसी प्रकार दूसरी ओर से करें।



7. **पश्चिमोत्तानासन-** दण्डासन में बैठकर दोनों हाथों के अंगूठों एवं तर्जनी की सहायता से पैरों के अंगूठों को पकड़ें। फिर श्वास बाहर निकालकर सामने झुकते हुए सिर को घुटनों के बीच लगाने का प्रयत्न करें। पेट को उड़ीयान बन्ध की स्थिति में रख सकते हैं। घुटने-पैर सीधे भूमि पर लगे हुए तथा कोहनियाँ भी भूमि पर टिकी हुई हों। इस स्थिति में शक्ति के अनुसार रुकें। फिर श्वास छोड़ते हुए वापस सामान्य स्थिति में आ जायें।



8. **भुजङ्गासन-** देखें पृष्ठ 41 व 42

9. **शलभासन-** देखें पृष्ठ 42

10. **अर्धहलासन-** देखें पृष्ठ 44

11. **पादवृत्तासन-** देखें पृष्ठ 44

12. **द्विचक्रिकासन-** देखें पृष्ठ 44 व 45

13. **मर्कटासन-** देखें पृष्ठ 43

14. **शवासन-** पीठ के बल सीधे भूमि पर लेट जायें। दोनों पैरों में लगभग एक फुट का अन्तर हो तथा दोनों हाथों को



भी जंघाओं से थोड़ी दूरी पर रखते हुए हाथों को ऊपर की ओर खोलकर रखें। आँखें बन्द, गर्दन सीधी, पूरा शरीर तनाव-रहित अवस्था में हो। धीरे-धीरे चार-पाँच श्वास लम्बे भरें और छोड़ें। अब मन द्वारा शरीर के प्रत्येक भाग को देखते हुए संकल्प द्वारा एक-एक अवयव को शिथिल तथा तनाव-रहित अवस्था में अनुभव करना है।

15. **भस्त्रिका-** देखें पृष्ठ 34

16. **कपालभाति-** देखें पृष्ठ 35

17. **उज्जाई-** देखें पृष्ठ 37

18. **अनुलोम-विलोम-** देखें पृष्ठ 37

19. **भ्रामरी-** देखें पृष्ठ 38

20. **उद्गीथ प्राणायाम-** देखें पृष्ठ 39

## थायराइड

### रोग के कारण

- कमजोरी के कारण
- मोटापा
- दवाओं का दुष्प्रभाव
- शरीर में पोषक पदार्थों की कमी
- ज्यादा सोने से
- आलस्यपूर्ण दिनचर्या

### रोग निवारण हेतु योगाभ्यास

1. **उष्ट्रासन-** वज्रासन की स्थिति में बैठें। अब एड़ियों को खड़ा करके उनपर दोनों हाथों को रखें। हाथों को इस प्रकार रखें कि अंगुलियाँ अन्दर की ओर तथा अंगुष्ठ बाहर की ओर हों। श्वास अन्दर भरकर सिर एवं ग्रीवा को पीछे मोड़ते हुए कमर को ऊपर उठावें। श्वास छोड़ते हुए एड़ियों पर बैठ जायें। इस प्रकार तीन-चार आवृत्ति करें।



2. **अर्धचन्द्रासन-** उष्ट्रासन की स्थिति में घुटनों के बल खड़े हो जायें। दोनों हाथों को छाती पर रखें। श्वास अन्दर भरकर ग्रीवा एवं सिर को पीछे की ओर झुकाते हुए कमर को ऊपर की ओर तानें। जब सिर को



पीछे झुकाते हुए एड़ियों पर टिका देते हैं, तब यह पूर्ण चन्द्रासन हो जाता है।

3. **सर्वांगासन-** पीठ के बल सीधा लेट जायें। पैर मिले हुए, हाथों को दोनों ओर बगल में सटाकर हथेलियाँ जमीन की ओर करके रखें। श्वास अन्दर भरकर पैरों को धीरे-धीरे 30 डिग्री, फिर 60 डिग्री और अन्त में 90 डिग्री तक उठावें। पैरों को उठाते समय हाथों से सहायता ले सकते हैं। 90 डिग्री पर यदि सीधा न हों तो



120 डिग्री पर पैर ले जाकर एवं हाथों को उठाकर कमर के पीछे लगायें। कोहनियाँ भूमि पर टिकी हुई हों और पैरों को मिलाकर सीधा रखें। पंजे ऊपर की ओर तने हुए एवं आँखें बन्द हों अथवा पैर के अंगूठों पर दृष्टि रखें। दो मिनट से शुरू करके धीरे-धीरे यह आसन आधे घण्टे तक किया जा सकता है। वापस आते समय पैरों को सीधा रखते हुए पीछे की ओर थोड़ा झुकावें। दोनों हाथों को कमर से हटाकर भूमि पर सीधा कर दें। अब हथेलियों से भूमि को दबाते हुए जिस क्रम से उठे थे, उसी क्रम से धीरे-धीरे पहले पीठ और फिर पैरों को भूमि पर सीधा करें। जितने समय तक सर्वांगासन किया जाये, लगभग उतने ही समय तक श्वासन में विश्राम करें। इस आसन का प्रतियोगी या पूरक आसन मत्स्यासन है। अतः श्वासन में विश्राम से पूर्व मत्स्यासन करने से इस आसन से अधिक लाभ होता है।

4. **मत्स्यासन-** पद्यासन की स्थिति में बैठकर हाथों से सहारा लेते हुए पीछे कोहनियाँ टिकाकर लेट जायें।



हथेलियों को कन्धे से पीछे टेककर उनसे सहारा लेते हुए ग्रीवा को जितना पीछे मोड़ सकते हैं, मोड़ें। पीठ और छाती ऊपर उठी हुई तथा घुटने भूमि पर टिके हुए हों। हाथों से पैर के अंगूठे पकड़कर कोहनियों को भूमि पर टिकायें। श्वास अन्दर भरकर रखें। आसन छोड़ते समय जिस स्थिति में शुरू किया था, उसी स्थिति में वापस आये या कन्धे एवं सिर को भूमि पर टिकाते हुए पैरों को सीधा करके श्वासन में लेट जायें। यह सर्वांगासन का प्रतियोगी

आसन है। अतः इसे सर्वांगासन के बाद करना चाहिए।

5. **हलासन-** पीठ के बल लेट जायें और श्वास अन्दर भरते हुए धीरे-धीरे पैरों को उठावें। पहले 30 डिग्री, फिर 60 डिग्री, फिर 90 डिग्री तक उठाने के



बाद पैरों को सिर के पीछे की ओर पीठ को भी ऊपर उठाते हुए श्वास बाहर निकालते हुए ले जायें। पैरों को सिर के पीछे भूमि पर टिका दें। श्वास की गति सामान्य रहेगी। प्रारम्भ में हाथों को सुविधा की दृष्टि से कमर के पीछे लगा सकते हैं। पूर्ण स्थिति में हाथ भूमि पर ही रखें। इस स्थिति में 30 सेकण्ड रहें। वापस आते समय जिस क्रम से ऊपर आये थे, उसी क्रम से भूमि को हथेलियों से दबाते हुए पैरों को घुटनों से सीधा रखते हुए भूमि पर टिकायें।

**सावधानियाँ:** अधिक बढ़ी हुई तिल्ली एवं यकृत में यह आसन वर्जित है। उच्च रक्तचाप, सर्वाइकल स्पाण्डलाइटिस, स्लिप डिस्क आदि मेरुदण्ड के रोगी भी इसे नहीं करें।

6. **सिंहासन-** वज्रासन में बैठकर सामने से दोनों घुटने एक से डेढ़ फुट खोलकर दोनों कलाईयों को परस्पर मिलाकर हाथों को सीधा करके अंगुलियाँ और हथेलियाँ जमीन पर सटाकर, आगे झुककर भूमध्य पर दृष्टि करके, मुख खोलकर जिह्वा को यथाशक्ति बाहर निकालकर शेर की तरह आवाज करते हुए दहाड़ें। एक बार में न्यूनतम तीन बार इस क्रिया को करें।



7. **उज्जाई प्राणायाम-** देखें पृष्ठ 37  
8. **कपालभाति-** देखें पृष्ठ 35  
9. **भ्रामरी-** देखें पृष्ठ 38  
10. **उद्गीथ-** देखें पृष्ठ 39  
11. **अनुलोम-विलोम-** देखें पृष्ठ 37  
12. **सूक्ष्म व्यायाम**

## कमर दर्द रोग के कारण

- उठने बैठने व सोने में गलत स्थिति
- एक ही स्थिति में लगातार बैठना
- भारी सामान गलत तरीके से उठाना
- मोटे व नरम गद्दों पर सोना
- चोट लगना
- खड़े होकर भोजन व पानी ग्रहण करना
- वात प्रकोप

## रोग निवारण हेतु योगाभ्यास

अर्द्धचन्द्रासन- देखें पृष्ठ ...

उष्ट्रासन- देखें पृष्ठ ...

मकरासन- देखें पृष्ठ 41

भुजङ्गासन- देखें पृष्ठ 41-42

शलभासन- देखें पृष्ठ 42

धनुरासन- पेट के बल लेट जायें। घुटनों से पैरों को मोड़कर एड़ियाँ नितम्ब के ऊपर रखें। घुटने एवं पंजे आपस में मिले हुए हों। दोनों हाथों से पैरों को टखनों के पास से पकड़ें। श्वास अन्दर भरकर घुटनों एवं जंघाओं को क्रमशः उठाते हुए ऊपर की ओर तानें, हाथ सीधे रखें। पिछले हिस्से के उठने के पश्चात् पेट के ऊपरी भाग छाती, ग्रीवा एवं सिर को भी ऊपर उठावें। नाभि एवं पेट के आसपास का भाग भूमि पर ही टिका रहे। शेष भाग ऊपर उठा होना चाहिए। शरीर की आकृति डोरी तने हुए धनुष के समान हो जाएगी। इस स्थिति में 10 से 30 सेकण्ड तक रहें। श्वास छोड़ते हुए क्रमशः पूर्व स्थिति में आ जायें। श्वास-प्रश्वास के सामान्य होने पर दूसरी बार करें। इस प्रकार 3 से 4 बार तक आवृत्ति करें।



चक्रासन- पीठ के बल लेटकर घुटनों को मोड़ें। एड़ियाँ नितम्बों के समीप लगी हुई हों। दोनों हाथों को उल्टा करके कन्धों के पीछे थोड़े अन्तर पर रखें, इससे सन्तुलन बना रहता है। श्वास अन्दर भरकर कटिप्रदेश एवं छाती को ऊपर उठावें। धीरे-धीरे हाथ एवं पैरों को समीप लाने का प्रयत्न करें, जिससे शरीर की चक्र जैसी आकृति बन जाये। आसन से वापस आते समय शरीर को ढीला करते हुए कमर भूमि पर टिका दें। इस प्रकार 3 से 4 आवृत्ति करें।



मर्कटासन- देखें पृष्ठ 43

एकपाद उत्तानासन- क

अर्द्ध पवनमुक्तासन- देखें पृष्ठ 43, स्थिति-1

कन्धरासन- सीधे लेटकर दोनों घुटनों को मोड़कर पैरों को नितम्ब के समीप रखें। हाथों से पैर की एड़ी के ऊपरी हिस्से को पकड़ें। श्वास अन्दर भरकर कमर एवं नितम्बों को उठावें। कन्धे, सिर एवं एड़ियाँ भूमि पर टिके रहें। इस स्थिति में 15 से 20 सेकण्ड तक रुकें। वापस आते समय श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे कमर को भूमि पर टिकावें। इस प्रकार 3 से 4 आवृत्ति करें।



कटि-उत्तानासन- श्वासन में लेटकर दोनों पैरों को मोड़कर रखें। दोनों हाथ दोनों ओर पार्श्व में फैलाकर रखें। श्वास अन्दर भरते हुए पीठ को ऊपर की ओर खींचें। नितम्ब तथा कन्धे भूमि पर टिके हुए हों। फिर श्वास छोड़ते हुए पीठ को नीचे भूमि पर दबाकर पूरा सीधा कर दें। इस प्रकार यह अभ्यास 8 से 10 बार तक करें।



सेतुबन्धासन- सीधे लेट जायें। दोनों घुटनों को मोड़ कर रखें। कटिप्रदेश को ऊपर उठाकर दोनों हाथों को कोहनी के बल खड़े करके कमर के नीचे लगायें। अब कटि को ऊपर स्थिर रखते हुए पैरों को सीधा करें। कन्धे एवं सिर भूमि पर टिके रहें। इस स्थिति में 6 से 8 सेकण्ड तक रहें। वापस आते समय नितम्ब एवं पैरों को धीरे-धीरे जमीन पर टेकें। हाथों को एकदम कमर से नहीं हटाना चाहिए। श्वासन में कुछ देर विश्राम करके पुनः अभ्यास को 4 से 6 बार दोहरायें।

श्वासन- देखें पृष्ठ ...

भस्त्रिका- देखें पृष्ठ 34

कपालभाति- देखें पृष्ठ 35

अनुलोम-विलोम- देखें पृष्ठ 37

भ्रामरी- देखें पृष्ठ 38

उद्गीथ- देखें पृष्ठ 39



श्वासन- देखें पृष्ठ ...

भस्त्रिका- देखें पृष्ठ 34

कपालभाति- देखें पृष्ठ 35

अनुलोम-विलोम- देखें पृष्ठ 37

भ्रामरी- देखें पृष्ठ 38

उद्गीथ- देखें पृष्ठ 39



## उदर रोग/मधुमेह

### रोग के कारण

- अत्यधिक मोटापा
- मीठे पदार्थों का अत्यधिक सेवन
- आनुवांशिक कारण
- तनाव व दबाव
- अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों में विकृति
- विषाणुजन्य मधुमेह
- अनियमित खानपान

### रोग निवारण हेतु योगाभ्यास

मण्डूकासन- देखें पृष्ठ

40

शशकासन- देखें पृष्ठ 40

गोमुख्यासन- देखें पृष्ठ 41

वक्रासन- देखें पृष्ठ 41

योगमुद्रासन- पद्मासन में

बैठकर दायें हाथ की हथेली को पहले नाभि पर रखें और बायें हाथ की हथेली दायें हाथ पर रखें। फिर श्वास बाहर निकालते हुए आगे झुककर ठोड़ी भूमि पर टिकायें। दृष्टि सामने रहे।



श्वास अन्दर भरते हुए वापस आयें। इस तरह 4-5 आवृत्ति करें।

पवनमुक्त आसन-

देखें पृष्ठ 43



पादाङ्गुष्ठनासास्पर्शासन- सीधे लेटकर दायें पैर को मोड़ें तथा दोनों हाथों से पैर के पंजे को पकड़कर श्वास को बाहर निकालते हुए पैर को खींचें तथा सिर उठाकर पैर के अंगुष्ठ से नासिका का स्पर्श करें। इसी प्रकार बायें पैर से इस आसन का

अभ्यास करें। दोनों पैरों से एक साथ भी कर सकते हैं लेकिन अधिक दर्द होने पर एक-एक पैर से ही करें।

उत्तानपादासन-

पीठ के बल लेट जायें। हथेलियाँ भूमि की ओर, पैर सीधे, पंजे मिले हुए हों।



अब श्वास अन्दर

भरकर पैरों को 1 फुट तक (करीब 30 डिग्री तक) शनैः-शनैः ऊपर उठायें। कुछ समय तक इसी स्थिति में बने रहें। वापस आते समय धीरे-धीरे पैरों को नीचे भूमि पर टिकायें, झटके के साथ नहीं। कुछ विश्राम कर फिर यही क्रिया करें। इसे 3 से 6 बार करना चाहिए। जिनको कमर में अधिक दर्द रहता हो, वे एक-एक पैर से क्रमशः इसका अभ्यास करें।

नौकासन- दोनों हाथों को जंघाओं के ऊपर रखकर सीधे लेटें। अब श्वास अन्दर भरते हुए पहले सिर एवं कन्धों को ऊपर उठायें, फिर पैरों को भी ऊपर उठायें। हाथ, पैर एवं सिर समानान्तर नाव की तरह उठे हुए हों। इस स्थिति में कुछ समय रुककर धीरे-धीरे हाथ-पैर एवं सिर को भूमि पर श्वास बाहर निकालते हुए ले आयें। इस प्रकार 3 से 6 बार तक आवृत्ति कर सकते हैं।

कन्धरासन- देखें पृष्ठ

आठों प्राणायाम- देखें पृष्ठ 34 से 39

## बच्चों के लिए आसन

श्रीर्षासन- धोती या किसी लम्बे वस्त्र की गोलाकार गद्दी बनायें। दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में डालकर कोहनी तक हाथ को जमीन पर टिकायें। गद्दी को हाथों के बीच रखें। सिर का अग्रभाग गद्दी पर एवं घुटने जमीन पर टिके हुए हों। अब शरीर का भार शीवा एवं कोहनियों पर सन्तुलित करते हुए पैरों को भूमि के समानान्तर सीधा करें। अब एक घुटने को मोड़ते हुए ऊपर उठायें, उसके पश्चात् दूसरे घुटने को भी ऊपर उठाकर मोड़कर रखें। अब मुड़े हुए घुटनों को क्रमशः एक-एक करके ऊपर उठाने की चेष्टा करें। प्रारम्भ में शीघ्रता नहीं करनी चाहिए। धीरे-धीरे पैर सीधे होने लगेंगे। जब पैर सीधे हो जायें, तब आपस में मिलाकर प्रारम्भ में थोड़ा आगे की ओर झुकाकर रखें, नहीं तो पीछे की ओर गिरने का भय होता है। आँखे बन्द रहें, श्वास-प्रश्वास की गति सामान्य रहे। जिस क्रम से पैर ऊपर उठे थे, उसी क्रम से उन्हें वापस पूर्व स्थिति में लाना चाहिए।

अपनी प्रकृति के अनुकूल शीर्षासन के बाद श्वासन करें या खड़े हो जायें, जिससे रक्त का प्रवाह जो मस्तिष्क की ओर हो रहा था, वह सामान्य हो जाये।

**समय:** यह आसन 15 सेकण्ड से आरम्भ करके आधे घण्टे तक कर सकते हैं। अधिक अभ्यास किसी के सान्निध्य में करें। सामान्य अवस्था में 5 से 10 मिनट तक करना पर्याप्त है।

**सावधानियाँ:** जिनके कान बह रहे हों या कानों में पीड़ा हो, उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए। निकट दृष्टि का चश्मा हो या आँखों पर अधिक लालिमा हो, तब नहीं करें। हृदय एवं उच्च रक्तचाप तथा कमर-दर्द के रोगी इस आसन को नहीं करें। भारी व्यायाम करने के तुरन्त बाद शीर्षासन न करें। इस आसन को करते समय शरीर का तापमान सम होना चाहिए। जुकाम, नजला आदि होने पर भी इस आसन को नहीं करें।

**सर्वाङ्गासन-** देखें पृष्ठ ...

**हलासन-** देखें पृष्ठ ...

**चक्रासन-** देखें पृष्ठ ...

**पश्चिमोत्तानासन-** देखें पृष्ठ ...



से करने के पश्चात् दूसरी ओर से करें।  
**वृक्षासन-** खड़े होकर दोनों हाथों को सामने भूमि पर लगभग 6 इंच का अन्तर रखते हुए टिकायें। शरीर का भार हाथों पर लेते हुए धीरे-धीरे पैरों को भूमि से उठाकर आकाश में वृक्षवत् स्थिर कर दें।

**पादहस्तासन-** देखें पृष्ठ ...

**अर्धचक्रासन-** देखें पृष्ठ ...

**चक्रासन-** देखें पृष्ठ ...

**त्रिकोणासन-** देखें पृष्ठ ...

**कोणासन-** देखें पृष्ठ ...

**पश्चिमोत्तानासन-** देखें पृष्ठ ...

**उष्ट्रासन-** देखें पृष्ठ ...

**भुजङ्गासन-** देखें पृष्ठ 41 व 42

**शलभासन-** देखें पृष्ठ 42

**धनुरासन-** देखें पृष्ठ ...

**मकटासन-** देखें पृष्ठ 43

**पवनमुक्तासन-** देखें पृष्ठ 43

**उत्तानपादासन-** देखें पृष्ठ ...

**नौकासन-** देखें पृष्ठ ...

**कन्धरासन-** देखें पृष्ठ ...

**पादाङ्घ्रिनासास्यशासन-** देखें पृष्ठ ...

**योगनिद्रा (श्वासन)-** देखें पृष्ठ ...

**आठों प्राणायाम-** देखें पृष्ठ 34 से 39



## एकाग्रता एवं सन्तुलन के

### लिए योगाभ्यास

**ताड़ासन-** सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को पार्श्वभाग से दीर्घ श्वास भरते हुए ऊपर उठायें। जैसे-जैसे हाथ ऊपर उठें, वैसे-वैसे ही पैर की एड़ियाँ भी उठी रहनी चाहिए। शरीर का भार पंजों पर रहेगा एवं शरीर ऊपर की ओर पूरी तरह से तना होगा।

**तिर्यक् ताड़ासन-** देखें पृष्ठ ...

**गरुडासन-** सीधे खड़े होकर दायें पैर को सामने से लेते हुए बायें पैर से लपेटें। दोनों हाथों को भी इसी तरह लपेटते हुए नमस्कार की मुद्रा में ले आयें। एक ओर



## श्वसन संबंधी रोग

सभी श्वसन सम्बंधी रोगों का प्राणायाम ही एक मात्र समाधान है।

## वात रोग

गठिया आदि समस्त वात रोगों का सूक्ष्म व्यायाम एवं प्राणायाम सम्पूर्ण समाधान है।

