ଯୋଗର ଲାଭ
ଭାଗ - I
ସନାତନ ଜେନା
ପ୍ରଭାସ ଫାଉଣ୍ଡେସନସ
Visit: www.prabhasfoundations.com

ଆସନର ପ୍ରକାର / TYPES OF ASANA

୧.ପ୍ରଣାମଆସନ
୨. ପଦ୍ମାସନ
୩. ଭଦ୍ରାସନ I, II & III
୪. ଧନୁରାସନ
୫. ବନ୍ଧାସନ/ସେତୁବନ୍ଧାସନ
୬. ବିରଭଦ୍ରାସନ II & III
୭. ବୃକ୍ଷାସନ
୮. ବଲାସନ
୯. ଶୀର୍ଷାସନ
୧୦. ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ
୧୧. ହଲାସନ
୧୨. ଦଣ୍ଡାସନ
୧୩. ଭୁଜଂଗାସନ
୧୪. ଅର୍ଦ୍ଧଚନ୍ଦ୍ରାସନ
୧୫. ଅର୍ଧନାବାସନ
୧୬. ଗରୁଡାସନ
୧୭. ମୟୂରାସନ
୧୮. କମତ୍କାର ଆସନ
୧୯. କୁକ୍କୁଟାସନ
୨୦. ରାଜକପୋତାସନ

ପ୍ରଭାସ ଫାଉଣ୍ଡେସନସ

ପ୍ରଣାମଆସନ/PRANAMASANA

ଲାଭ: ପ୍ରଣାମଆସନ ହେଉଛି ଏକ ସରଳ ଛିଡା ହୋଇଥିବା ଯୋଗ ସ୍ଥିତି ଯାହା ସାଧାରଣତ ଯେକୌଣସି ଯୋଗ ଅଧିବେଶନର ପ୍ରଥମ ଏବଂ ଶେଷ ଆସନ ଅଟେ । ଏହା ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଏବଂ ଶରୀରର ସ୍ଥିତି **(posture)** ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ କରେ । ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ବଢାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରଭାସ ଫାଉଣ୍ଡେସନସ

ପଦ୍ମାସନ/PADMASANA

ଲାଭ: କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ । ଗୋଡର ସାଧାରଣ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ପେଟକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରି ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଶରୀରର ଓଜନ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ପ୍ରଭାସ ଫାଉଣ୍ଡେସନସ

ଭଦ୍ରାସନ/BHADRASANA - I

ଲାଭ: ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାରେ ଏବଂ ମୁଳଧାରା ଚକ୍ରକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
ପ୍ରଜନନ ଅଂଗକୁ ସକ୍ରିୟ କରାଏ ଏବଂ ହଜମଶକ୍ତିକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରାଏ ।

ଭଦ୍ରାସନ/ BHADRASANA - II

ଲାଭ: ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିବାରେ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ଦୃଢ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ପେଟର ବିମାରି ଯେପରିକି ଅମ୍ଳତା, ପେପ୍ଟିକ୍ ଅଲସର୍ ଏବଂ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

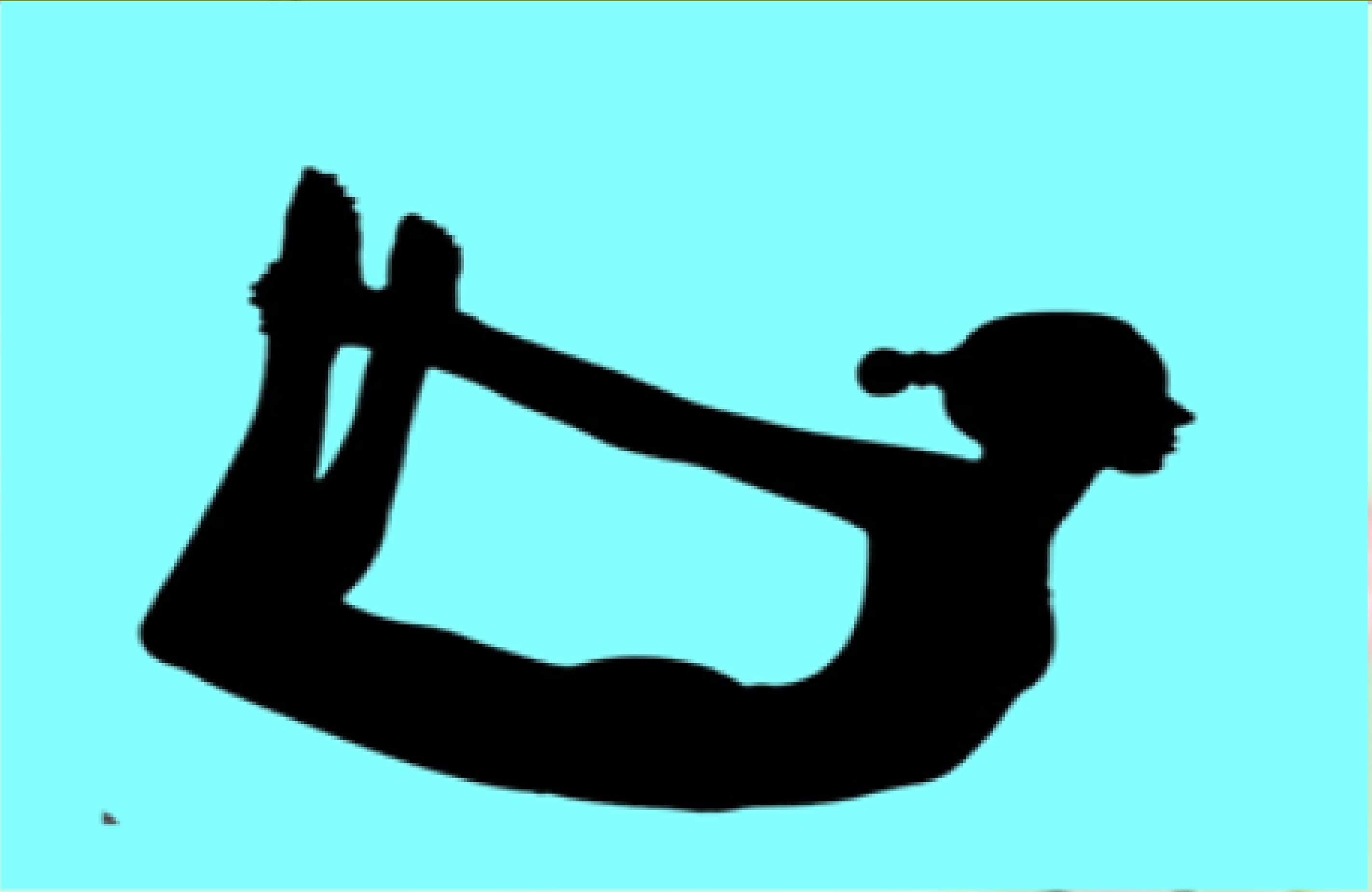
ପ୍ରଭାସ ଫାଉଣ୍ଡେସନସ

ଭଦ୍ରାସନ/ BHADRASANA - III

ଲାଭ: ପେଲଭିକ୍ (ପେଟ ଏବଂ ଜଙ୍ଘ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଜାଗା) ରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ବଢାଏ । ଜୀବନ ଶକ୍ତିକୁ ଉପରକୁ ପ୍ରବାହ କରାଏ ଏବଂ ଅଦରକାରି ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ (mental activity) ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

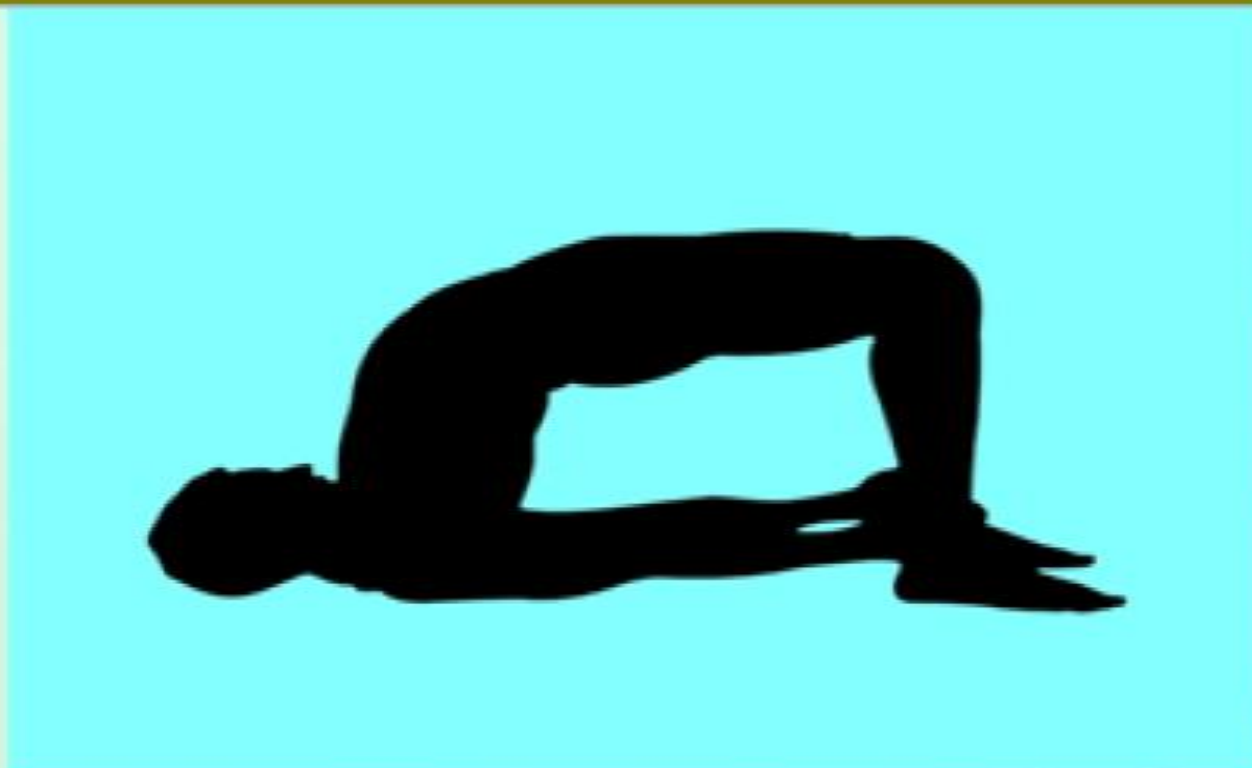
ପ୍ରଭାସ ଫାଉଣ୍ଡେସନସ

ଧନୁରାସନ/Dhanurasana



ଲାଭ: ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ବଢାଏ, ପିଠିର ପିଡା କମାଏ ଏବଂ ଶରୀରର ଗଠନ (**posture**) ଠିକ କରେ । ମଧୁମେହ ରୋଗ, ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ଛାତି ରୋଗକୁ ଠିକ କରେ ।

ବନ୍ଧାସନ /Bandhasan
ସେତୁବନ୍ଧାସନ/Setubandhasana



ଲାଭ: ମୁଣ୍ଡ କୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ବଢାଏ । ଚିନ୍ତା**(stress)**, ସାମାନ୍ୟ ଉଦାସୀନତା**(mild depression)**, ଥକାପଣ, ଅନିଦ୍ରା ଏବଂ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

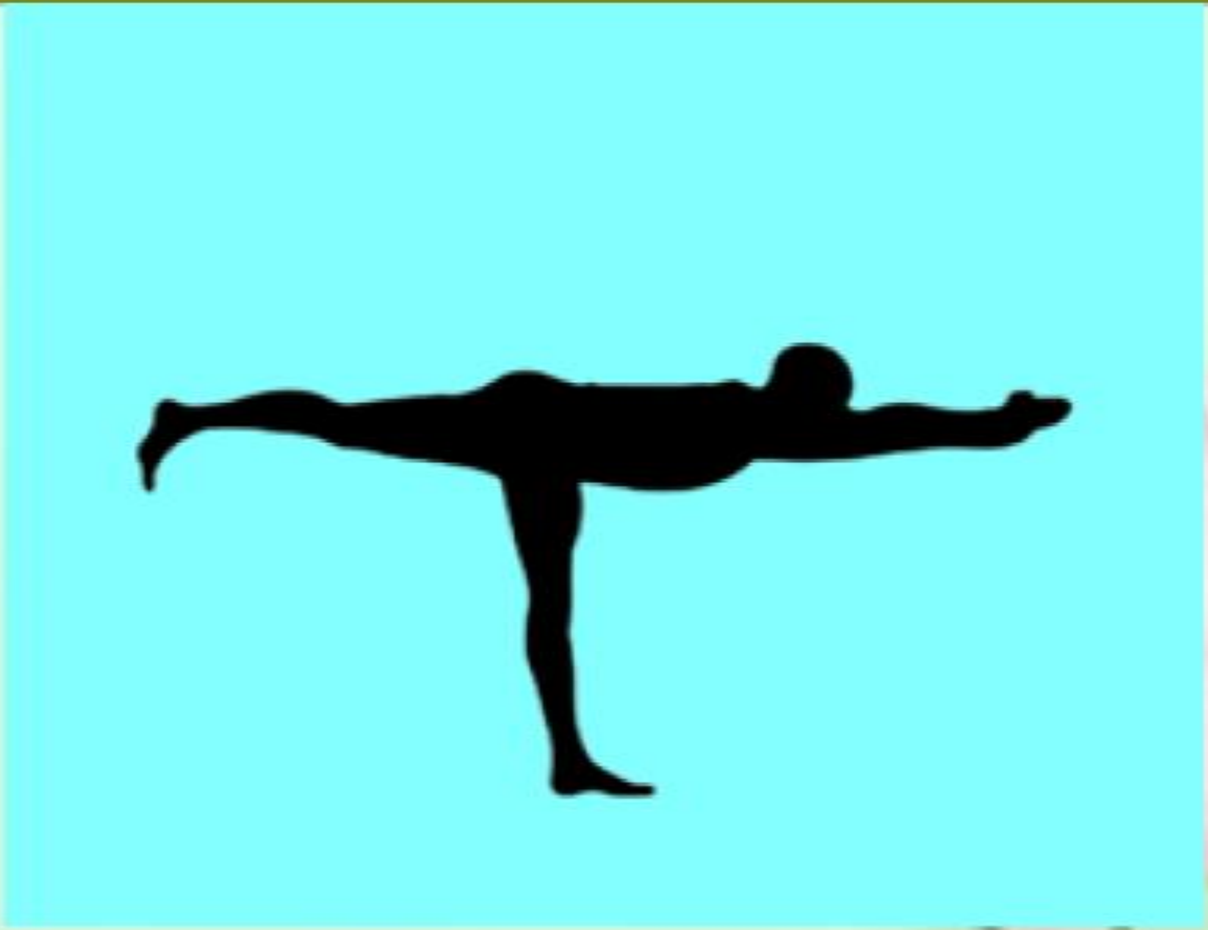
ପ୍ରଭାସ ଫାଉଣ୍ଡେସନସ

ବିରଭଦ୍ରାସନ II /Virabhadrasana II

ଲାଭ: ବାହୁ ଏବଂ କାନ୍ଧକୁ ମଜବୁତ କରେ । ଶରୀରରେ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖେ । ଶରୀରର ଶକ୍ତି ଏବଂ ମାଂସପେଶୀର କ୍ଷମତା ବଢାଏ ।

ପ୍ରଭାସ ଫାଉଣ୍ଡେସନସ

ବିରଭଦ୍ରାସନ III/Virabhadrasana III



ଲାଭ: ବାହୁ ଏବଂ କାନ୍ଧକୁ ମଜବୁତ କରେ । ଶରୀରରେ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖେ । ଶରୀରର ଶକ୍ତି ଏବଂ ମାଂସପେଶୀର କ୍ଷମତା ବଢାଏ ।

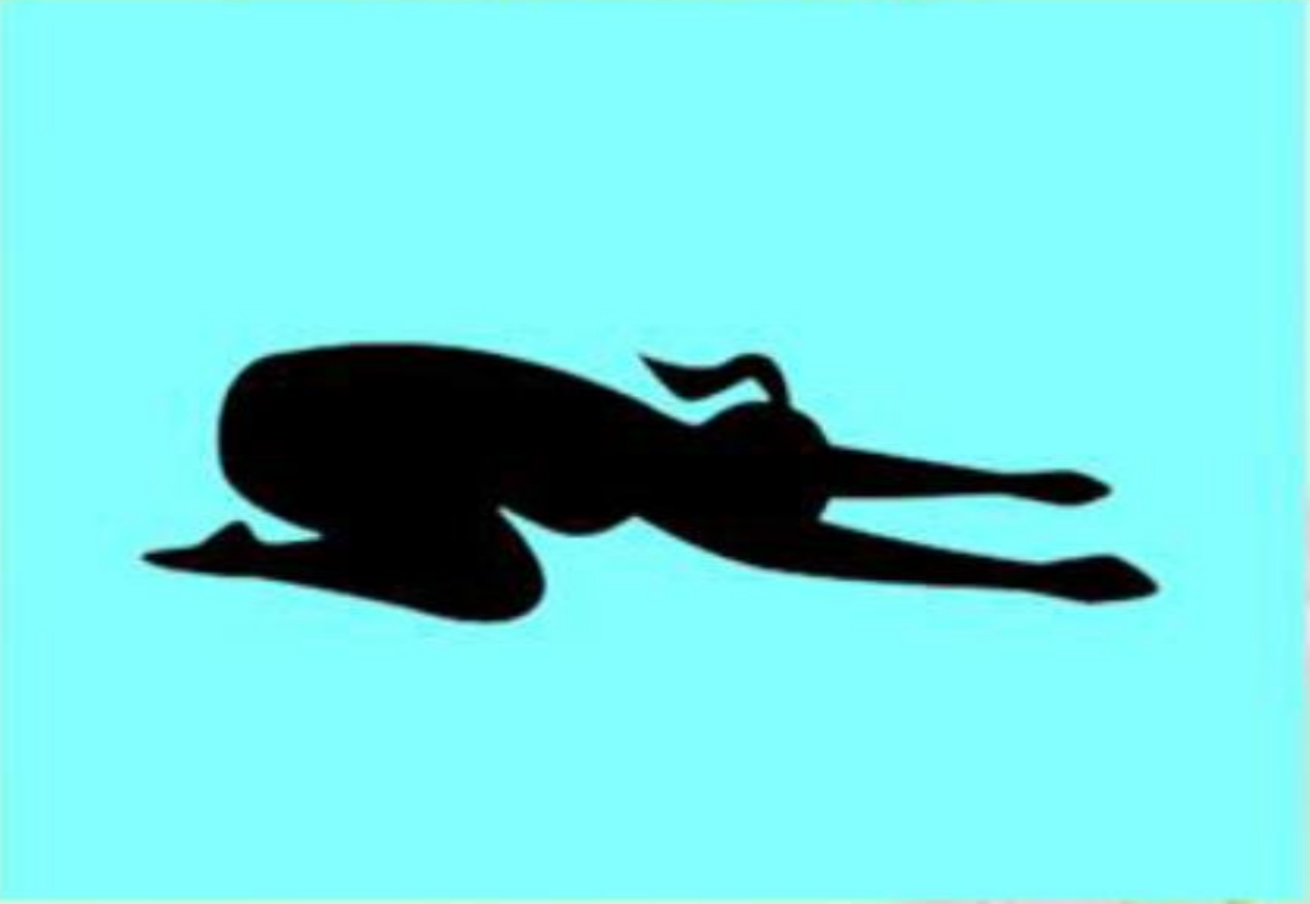
ପ୍ରଭାସ ଫାଉଣ୍ଡେସନସ

ବୃକ୍ଷାସନ/Vrikshasana

ଲାଭ: ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖେ ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଆରାମ ଦିଏ । ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ବିସ୍ତାର କରେ । ଏହା ଗୋଡକୁ ମଜବୁତ କରେ ଏବଂ ନ୍ୟୁରୋମସ୍କୁଲାର ସମନ୍ୱୟକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ।

ପ୍ରଭାସ ଫାଉଣ୍ଡେସନସ

ବଲାସନ/Balasana



ଲାଭ: ଛାତିର ମାଂସପେସି କୁ ଆରାମ ଦିଏ । ପିଠି ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ଆରାମ ଦିଏ । କାନ୍ଧ ଏବଂ ହାତର ପିଡା କମ କରେ ।

ପ୍ରଭାସ ଫାଉଣ୍ଡେସନସ

ଶୀର୍ଷାସନ/Sirsasana

ଲାଭ: ଏକାଗ୍ରତା ବଢାଏ । ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ **posture** ରେ ଉନ୍ନତି କରେ ଏବଂ **stress** ହରମୋନ୍ ଉତ୍ପାଦନକୁ ହ୍ରାସ କରେ । ହଜମ, ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ଏବଂ ନମନୀୟତା **(flexibility)** କୁ ଉନ୍ନତ କରେ ।

ପ୍ରଭାସ ଫାଉଣ୍ଡେସନସ

ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ/ Ustrasana

ଲାଭ: ଛାତି, ପେଟ ଏବଂ **quadriceps (front of thigh)** ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରେ । ଗ୍ଲୁଟ୍ସ **(muscle in buttock)** ଏବଂ ହାମଷ୍ଟ୍ରିଂଗ **(muscles in back of thigh)** ମାଂସପେଶୀକୁ ଟୋନ୍ କରେ । **Cervical** ରେ ଆରାମ ଦିଏ । ବେକ ବିସ୍ତାର କରେ ।

ପ୍ରଭାସ ଫାଉଣ୍ଡେସନସ

ହଲାସନ/ Halasana

ଲାଭ**:** ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ବିସ୍ତାର କରେ । ପିଠି ମାଂସପେଶୀକୁ ବିସ୍ତାର କରେ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ ଏବଂ ଟୋନ୍ **(shape)** କରେ । ବେକ, କାନ୍ଧ ଏବଂ ପିଠିର ମାଂସପେଶୀକୁ ଆରାମ ଦିଏ।

ଦଣ୍ଡାସନ / Dandasana

ଲାଭ: ଶରୀରର ଗଠନରେ ଉନ୍ନତି କରେ ଏବଂ ପଛ ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରେ । ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ଲମ୍ବା ଏବଂ ବିସ୍ତାର କରେ । ପ୍ରଜନନ ଅଂଗ ସହିତ ଜଡିତ ଜଟିଳତାକୁ ଉପସମ କରେ ।

ପ୍ରଭାସ ଫାଉଣ୍ଡେସନସ

ଭୁଜଂଗାସନ/ Bhujangasana

ଲାଭ: ଛାତି, କାନ୍ଧ ଏବଂ ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ବିସ୍ତାର କରେ । ସିଆଟିକା **(pain in back)** ରୁ ଆରାମ ଦିଏ । ନମନୀୟତା**(flexibility)** ବଢାଏ । ହୃଦୟର ସଜୀବତା (liveliness) ବଢାଏ ।

ପ୍ରଭାସ ଫାଉଣ୍ଡେସନସ

ଅର୍ଦ୍ଧଚନ୍ଦ୍ରାସନ/ Ardhchandrasana

ଲାଭ: ମେରୁଦଣ୍ଡ, ଗୋଡ, ଜଙ୍ଘ, ହାମଷ୍ଟ୍ରିଂଗ ମାଂସପେଶୀ, କାଫ ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ କାନ୍ଧକୁ ମଜବୁତ କରେ ।

ଅର୍ଦ୍ଧନାବାସନ/ Ardhnavasana

ଲାଭ: ମାଂସପେଶୀକୁ ଟୋନ୍ କରେ ଏବଂ ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ବଢାଏ । ହଜମ ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢାଏ ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ପ୍ରଭାସ ଫାଉଣ୍ଡେସନସ

ଗରୁଡାସନ/ Garudasana

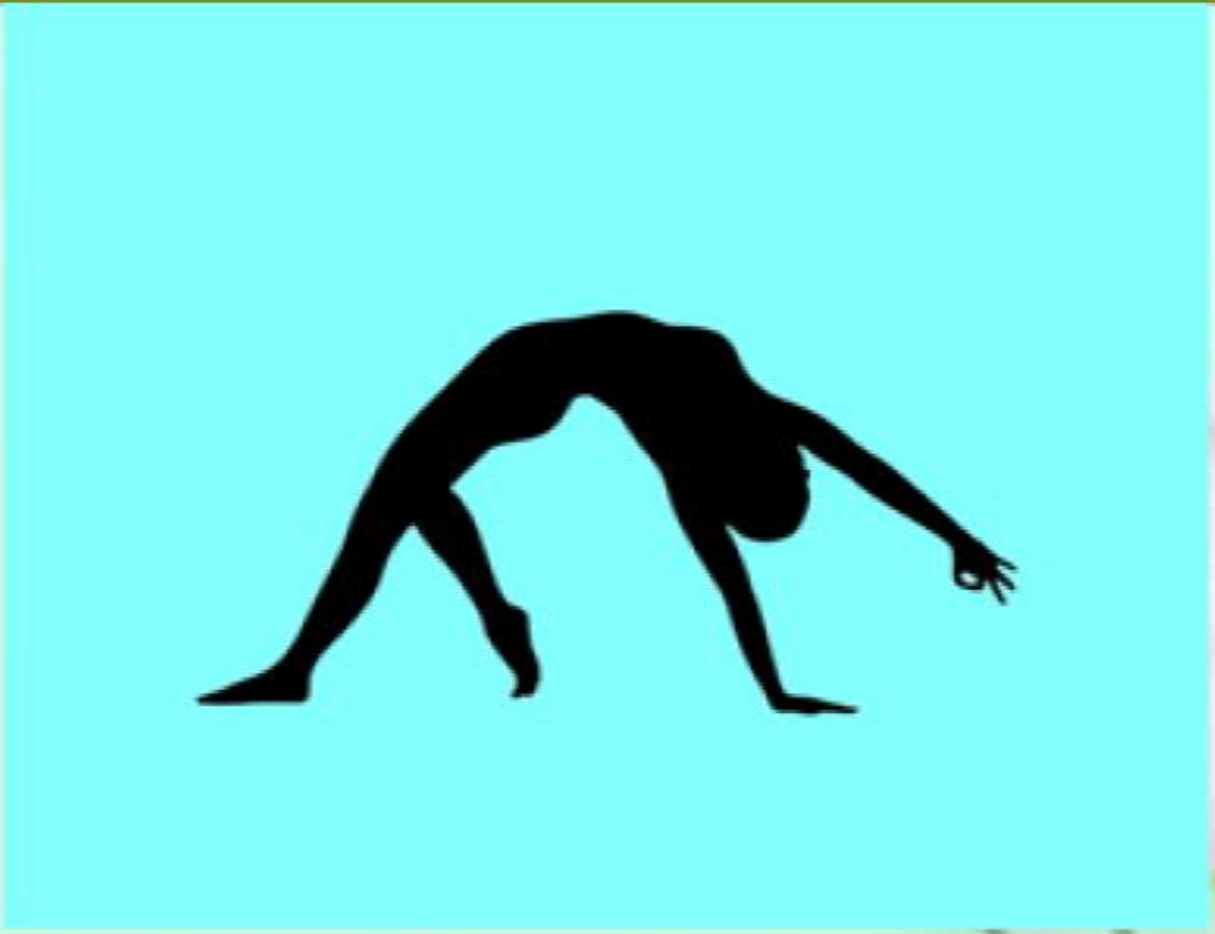
ଲାଭ: କାନ୍ଧ ଏବଂ ଶରୀରର ଉପରକ୍ଷେତ୍ରକୁ ବିସ୍ତାର କରେ । ଏହା କଠିନତାକୁ **(stiffness)** ଦୂର କରେ ଏବଂ କାନ୍ଧରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ମୟୂରାସନ/ Mayurasana

ଲାଭ: ହଜମ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ । ପେଟର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ ।

ପ୍ରଭାସ ଫାଉଣ୍ଡେସନସ

କମକ୍ରାର ଆସନ/Kamtkar Asana



ଲାଭ: କାନ୍ଧ, ଫୁସଫୁସ ଏବଂ ଛାତି ବିସ୍ତାର କରେ । ଉପର ପିଠି ଏବଂ କାନ୍ଧକୁ ଶକ୍ତିଶାଳି କରେ । ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ବଢାଏ ।

କୁକ୍କୁଟାସନ/ Kukkutasana

ଲାଭ: କାନ୍ଧ ଏବଂ ବାହୁକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ, ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ, ଗୋଡରେ ଗତିଶୀଳତା ଏବଂ ନମନୀୟତାକୁ **(flexibility)** ଉନ୍ନତ କରେ ଏବଂ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବଢାଏ ।

ରାଜକପୋତାସନ/Rajakapotasana

ଲାଭ: ଜଘଂ, ପୋଅସ **(muscle in spine)**, ଗ୍ଲୁଟେସ୍**(muscle in buttock)** ଏବଂ ପିରିଫରମିସ୍ **(muscle in hip)** ମାଂସପେଶୀ ବିସ୍ତାର କରେ ଏବଂ ହିପ **joint** ଖୋଲେ ଏବଂ ଏଥିରେ ଗତିର ସୀମା ବଢାଏ ।

ପ୍ରଭାସ ଫାଉଣ୍ଡେସନସ

ଧନ୍ୟବାଦ
ସନାତନ ଜେନା
ପ୍ରଭାସ ଫାଉଣ୍ଡେସନସ
Visit: www.prabhasfoundations.com