

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःख भागू भवेत ॥

निःशुल्क योगाभ्यास
स्वस्थ भारत



पुस्तिका
समृद्ध भारत

जय बुन्देला योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान

(जय बुन्देला एजुकेशन ग्रुप का उपक्रम)

QCI Membership Approved Professional Institute

- ★ Reg. By Govt of NCT of Delhi (India) Regd. No-DE/o4/703
- ★ Affiliation with MYC (Yoga Certification Board) Govt. of India.
Ministry of AYUSH Govt. of India.
- ★ Affiliation with International federation of Yoga Professional New Delhi

Available Course → **[D.Y.ED] [D.Y.T.] [P.G.D.Y.ED]**

योग्यता : इण्टरमीडिएट / स्नातक उत्तीर्ण (एक वर्षीय कोर्स)

विशेष : सभी सरकारी विद्यालय, अस्पतालों, केन्द्रीय विद्यालयों में योग प्रशिक्षक पद हेतु अनिवार्य कोर्स ।

नियमित कक्षा - नियमित योगाभ्यास

- ★ निःशुल्क योग शिविर के लिये सम्पर्क करें।
- ★ योगा सर्टिफिकेशन बोर्ड (आयुष मंत्रालय) भारत सरकार द्वारा संचालित योगप्रशिक्षक (लेवल-1) व योग शिक्षक (लेवल-2) की परीक्षा जिले में पहली बार सम्पन्न कराने वाला एक मात्र संस्थान।

लेवल-1 व लेवल-2 में प्रवेश हेतु सम्पर्क करें ।

उत्तर प्रदेश कोर्डिनेटर - पं० अरूण कुमार द्विवेदी (प्रमाणित योग शिक्षक)

योगा सर्टिफिकेशन बोर्ड आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

Call Now For Franchise & Admission - 9125085950, 9721968255

Visit Us :- www.jbeg.org

Regd. Office :- V.mart मॉल के सामने वाली गली, जयराम स्कूल के पास, पटेल नगर, उरई (जालौन) उ.प्र.






जय बुन्देला योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान

प्राणायाम	विधि/लाभ	प्राणायाम चित्र
1. भस्त्रिका प्राणायाम 2 सेकेण्ड में भरें व 2 सेकेण्ड में छोड़े	फेफड़ों में गहरा सांस भरें और छोड़े। बिना तनाव के सहजता से प्रसन्नता के भाव से करें। तेजी से न करके सहजता से करेंगे। लाभ : हृदय के समस्त रोग दूर होते हैं। हाई ब्लडप्रेसर, अस्थमा व फेफड़ों से सम्बन्धित समस्त रोग दूर होते हैं। (5 से 10 मिनट करें)	
2. कपालभाँति प्राणायाम 1 सेकण्ड में एक बार (एक स्ट्रोक) 1 मिनट में 60 बार 5 मिनट में 300 बार	नासिका से सांसो को बलपूर्वक बाहर फेंके। सांस अन्दर खींचनी नहीं है। बाहर फेंकने में समान्य रूप में जितनी सांस अन्दर जाये, जाने दौतीव्रता से नही सहजता से करें। लाभ : चेहरे की आभा एवं सुन्दरता बढ़ाने एवं एकाग्रता के लिए लीवर सिरोसिस, हिपेटाइटिस बी, कब्ज, एसीडिटी, यूट्रेस की गांठे हटाने, डायबिटीज कोलोस्ट्राल, पेट की समस्त बीमारियां, मोटापा, एलर्जी, अस्थमा, खराटे समस्त वात, पित्त एवं कफ के दोष, कैंसर की गाँठें इत्यादि ठीक करने के लिये। मन में उत्साह बढ़ता है। मल का विसर्जन भली-भाँति होता है। (7 से 10 मिनट करें)	
3. वाह्य प्राणायाम 20-25 सेकण्ड में एक बार होता है।	सांस बाहर फेंककर पेट को पीठ की ओर खींचें - उड्डयान बन्ध नाभि को ऊपर की ओर उठाकर रखें- मूल बन्ध टुड्डी को कण्ठकूप में लगायें - जालन्धर बन्ध इस प्राणायाम में उपरोक्तानुसार तीन बन्ध लगते हैं। लाभ : समस्त उदर संबंधी, मूत्र से सम्बन्धित, हृदय संबंधी रोग दूर होते हैं। ब्लडप्रेसर नार्मल होता है। (उच्च रक्तचाप वाले व हृदय रोगी न करें) (3 से 5 बार करें)	
4. अनुलोम विलोम 2 से 3 सेकेण्ड में भरें व 2 से 3 सेकेण्ड में छोड़े	दांयी नासिका को दाहिने अंगूठे से बन्द कर के बायीं नासिका से सांस अन्दर खींचें फिर बायीं नासिका को बीच की दो उँगलियों से बन्द कर के दायें से सांस छोड़े फिर दाहिनी नासिका से सांस भर कर बायीं नासिका से एवं बायीं नासिका से भर का दाहिनी नासिका से छोड़े। इसी प्रक्रिया को बार-बार बीच में विश्राम करें। लाभ : समस्त वात पित्त व कफ के दोष दूर होते हैं। कार्टिलिज घिस गये हो तो दोबारा बन जायेंगे, जोड़ों में फ्लड कम हो गया हो तो नियमित मात्रा में बन जायेगा। विकृत उंगलियां ठीक हो जायेगी। उच्च रक्तचाप का यह स्थाई उपचार है। डिप्रेशन, माइग्रेन, मस्तिष्क के ब्लाकेज साइनस, छीकें आना व कम्पवात, धातुराग, शीतपित्त, अस्थमा, टॉन्सिल आदि रोग दूर होते हैं। (7 से 10 मिनट करें)	 
5. भ्रामरी प्राणायाम 1 बार में 15 सेकेण्ड लगते हैं।	किनारे की ३ उंगली से आँख हलके से ढके। अंगूठे के साथ वाली उंगली माथे पर रहेगी। दोनों अंगूठों से दोनों कानों के ढक्कन को हलका दबाकर कान बन्द कर लें फिर सांस अन्दर भर लें और मुँह बन्द रखकर ओउम् शब्द बोले जितनी देर तक बोल सके बालते रहें फिर सांस छोड़ दें। लाभ : तनाव से मुक्ति, रक्तचाप, डिप्रेशन दूर होता है। एकाग्रता बढ़ती है। सकारात्मक शक्ति आती है, नकारात्मक बाहर निकलती है। (3 से 5 बार करें)	योग शिक्षक - पं. देवेश द्विवेदी प्रमाणित योग शिक्षक पतंजलि योग समिति हरिद्वार 






जय बुन्देला योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान

6. ध्यान प्राणायाम	सभी प्राणायामों के अन्त में ध्यान मुद्रा में बैठकर मन ही मन ओउम् का ध्यान करें सांस सामान्य रूप से चलती रहेगी ।	
7. उज्जायी प्राणायाम	गले को सिकोड़ते हुये सांसों को इस प्रकार भरें कि गले से आवाज हो फिर लम्बी सांस भरते हुये कुछ समय तक रुकें व दाहिनी नासिका को बन्द कर बायीं नासिका से सांस को बाहर निकाल दें । अन्त में हाथों को आपस में रगड़ कर आँखों पर रखें । लाभ : थायराइड व टॉन्सिल ठीक होते है ।	
8. शीतली प्राणायाम	सिद्धासन में बैठकर जीभ को मुह से बाहर निकालते हुये इस प्रकार मोड़िये कि वह नलिका (नाली चुमा) के समान प्रतीत हो। इसी स्थिति में पूरक करें। धीरे-२ श्वांस लेते हुये फेफड़ो को भरें। अत : कुंभक करें, जीभ अन्दर करके मुह बंद रखे, जाल घर बंध लगाकर फिर रेचक क्रिया करें। लाभ : प्यास बुझाता है शरीर में शीतलता होती है, उच्च रक्तचाप कम होती है। रक्त शुद्धि करता है।	
9. शीतकारी प्राणायाम	दांतो को हल्के से जोड़े लेकिन हौठ अलग रहे फिर दांतों के माध्यम से श्वांस गहराई से ले। श्वांस भरकर मुंह बंद कर ले फिर नासिका से धीरे धीरे रेचक करें । इसे 7-8 बार करें। लाभ : शरीर में ठंडक मिलती है गले, मुख, नाक रोग दूर होते है उच्च रक्तचाप सामान्य होता है ।	
10. सूर्यभेदी प्राणायाम	सिद्धासन में बैठकर बांयी नासिका को बन्द करके दायी नासिका से श्वांस भरें, फिर यथासम्भव कुम्भक क्रिया करें । फिर दायी नासिका को बन्द करके बायी नासिका से प्राणावायु को बाहर छोड़ दे। नोट : कुम्भक तब तक करना चाहिये जब तक कि पसीना न आयें । लाभ : आयु बढ़ती है, शरीर तेजमय व कांतिमय बनता है, पाचनमंत्र मजबूत, निम्नरक्त चाप व मधुमेह में लाभकारी ।	
11. चन्द्रभेदी प्राणायाम	सिद्धासन में बैठकर दायें हाथ के अगंठे से दायी नासिका को बन्द करके बायी नासिका छिद्र से गहरी श्वांस भरे फिर बांयी नासिका छिद्र से श्वांस बाहर छोड़ दे। यह क्रिया 5-7 मिनट करें	
12. श्वासन (योग-निद्रा)	पीठ के बल लेटकर पैरों को फैलाकर लेट जायें हथेलियों आकाश की ओर खुली हुई सभी आसन करने के बाद 2-3 मिनट पर आसन करने से शरीर में पुनः ऊर्जा का संचार होने लगता है। यह आसन अवश्य करना चाहिये। लाभ : शरीर के थकावट दूर मानसिक तनाव दूर, श्वासन करते समय शरीर को ढीला छोड़ देना चाहिये।	



जय बुन्देला योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान

आसन	विधि/लाभ	आसन चित्र
1. शलभासन	पेट के बल लेटकर हाथों को जंघा के पास किनारे की तरफ जमीन पर रखें। हथेली आसमान की तरफ रहें। पैरों को जोड़कर रखें फिर सांस भरते हुये एक पैर को ऊपर उठायेँ यथाशक्ति उठाकर रखने के उपरान्त सांस छोड़ते हुये पैर वापिस लें आयेँ। यही प्रक्रिया दूसरे पैर से भी करें। लाभ : मेरूदण्ड के सभी रोग, कमर दर्द, सियाटिका दर्द के लिये विशेष लाभप्रद है। (3 से 5 बार करें)	
2. भुजंगासन-1	पेट के बल लेटकर हाथों को वक्ष के पास किनारे की तरफ जमीन पर रखें पैरों को जोड़कर रखें फिर सांस भरते हुये शरीर के अग्र भाग को नाभि तक ऊपर उठायेँ और आसमान की तरफ देखें। यथाशक्ति उठाकर रखने के उपरान्त सांस छोड़ते हुये वापिस लेट जायेँ। लाभ : सर्वाइकल, स्पेन्डलाइटिस, स्लिपडिस्क एवं मेरूदण्ड के समस्त रोगों के लिये अति महत्वपूर्ण है। (3 से 5 बार करें)	
पूर्ण भुजंगासन-2	पेट के बल लेटकर हाथों को आगे की तरफ एक के ऊपर एक रखें। पैरों को जोड़कर रखें फिर सांस अन्दर भरते हुये शरीर के अग्र भाग को जितना ऊपर उठा सकेँ उठायेँ फिर यथाशक्ति उठाकर रखने के उपरान्त सांस छोड़ते हुये वापिस लेट जायेँ। लाभ : सर्वाइकल, स्पाडोलाइटिस, स्लिपडिस्क एवं मेरूदण्ड के समस्त रोगों के लिये अति महत्वपूर्ण है।	
3. अर्द्धहलासन व हलासन	पीठ के बल लेट जाये, दोनों पैरों को एक साथ उठाकर 90° तक ले जायेँ। श्वास बाहर निकालते जायेँ। यह स्थिति अर्द्धहलासन की होगी। फिर दोनों पैरों को धीरे-2 सिर के पीछे ले जाकर भूमि से लगा दें। हथेलिया भूमि की तरफ होनी चाहियें। प्रारम्भ में 15-20 सेकेण्ड फिर बाद में एक से तीन मिनट तक इस आसन को करना चाहियें। लाभ : बदहजमी, मोटापा, मधुमेह, पाचन क्रिया गैस, कब्ज में लाभदायक बच्चों का कद बढ़ाने में स्त्री रोगों में लाभकारी।	
4. सर्वांगआसन	पीठ के बल लेट जाये, दोनों पैरों को एक साथ उठाकर 90° तक सीधा ले जाते हुये हाथों से जमीन का आधार लेकर कमर को ऊपर फिर हाथों को कुहनियों से मोड़कर कमर को आधार प्रदान करें। 1 से 2 मिनट तक इस आसन को करें। लाभ : रक्तसंचार संतुलन, बवासीर, मधुमेह बीमारियों में लाभकारी मोटापा कम करने पाचनशक्ति दुर्बल, आँखों में तेज, मासिक धर्म नियमित में प्रभावी/निम्न रक्तचाप, मिर्गी रोग, बालों का झड़ना रोकता है।	

जय बुन्देला योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान

आसन	विधि/लाभ	आसन चित्र
5. मत्स्यासन	विधि : सबसे पहले पदमासन लगाकर पीठ के बल लेट जायें फिर दोनों हाथों से पैरों के पंजे पकड़ें। अब धीरे-२ पीठ के भाग को उठाते जिससे शरीर का वजन सिर व नितम्ब पर पड़े। कमर की आकृति कमानी की तरह बन जायेगी। सामान्य श्वास गति रहेगी। लाभ : मधुमेह में लाभ बवासीर में आराम, फेफड़े स्वस्थ, कब्ज दूर, पेट के सभी रोग दूर, नेत्र दोष दूर, टांसिल दूर होता है।	
6. धनुरासन	पेट के बल जमीन पर लेट जायें, घुटनों से पैरों को मोड़ते हुये दोनों हाथों से एड़ियों के पास पकड़ें व सिर व सीने को श्वास भरते हुये ऊपर उठायें। 10 से 15 सेकेण्ड इस अवस्थान रहे भी श्वास छोड़ते हुये सामान्य स्थिति में आ जायें। लाभ : मोटापा कम, पाचन क्रिया में सुधार, मधुमेह में लाभ, कब्ज दूर मेरूदण्ड लचीला।	
7. वक्रासन	विधि : दण्डासन की स्थिति में बैठकर, दायें पैर को घुटने से मोड़कर बायें पैर के घुटने के पास रखें, दायें हाथ को पीछे ले जाकर रीढ़ की सीध में जमीन पर रखें, अब बायें हाथ को कुहनी मोड़कर उसे दायें घुटने के पार ले जायें। सिर को दायें घुमाकर पीछे देखें। 15-20 सेकेण्ड तक करें। लाभ : गर्दन, पीठ व रीढ़ का अच्छा व्यायाम, पेशियों की मजबूती रीढ़ लचीली होती है।	
8. वकासन	उकड़ू बैठकर दोनों हाथों के पंजे जमीन पर रखियें अब सन्तुलन बनाकर पूरा वजन हाथों पर देते हुये उठियें। दोनों घुटनों को काँख के बगल से स्पर्श करायें, धीरे-२ एड़ियों को नितम्ब के नीचे की तरफ रखियें, सिर और एड़िया लगभग एक समान रेखा में होने चाहियें। लाभ : एकाग्रता बढ़ती है पाचन तंत्र दुरुस्त हाथ की मौसपेशियों मजबूत होती है। झुरियां समाप्त कर चेहरे में निकालता है।	
9. पवनमुक्तासन 1	सीधे लेटकर दायें पैर के घुटने को छाती पर रखें फिर दोनों हाथों की उंगलियों को एक दूसरे से पकड़कर श्वास बाहर निकालते हुये घुटने से नासिका स्पर्श करें। करीबी 10 से 30 सेकेण्ड तक श्वास को बाहर रोके हुये इस स्थिति में रहकर फिर पैर सीधे कर दें। यही प्रक्रिया बायें पैर से करें।	
10. पवनमुक्तासन 2	यही प्रक्रिया दोनों पैरों से एक साथ करें। विशेष : यदि कमर में दर्द हो तो सिर उठाकर घुटने से नासिका न लगायें केवल पैरों को दबाकर छाती से स्पर्श करें। लाभ : गैस, कब्ज, अम्लपित्त, गठिया पेट पर बड़ी हुयी चर्बी, स्लिपडिस्क, सियाटिका, कमर दर्द, यूटेरस की खराबियों, पेट के कीड़े, अपेन्डिक्स, बवासीर, रक्त प्रदूषण दूर करता है यह हृदय की बीमारियों को सेकता फेफड़ो को सुदढ़ करता है एवं मोटापा घटाता है।	







जय बुन्देला योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान

आसन	विधि/लाभ	आसन चित्र
11. मण्डूकासन 1 मण्डूकासन 2	बज्रासन में बैठकर दोनों हाथ की मुट्ठियाँ बाँधकर अंगूठा अन्दर रख नाभि के दोनों ओर रखकर श्वास बाहर निकालते हुये आगे की ओर झुक कर ठुड्डी जमीन से लगाने का प्रयास करे एवं दृष्टि सामने । 10 से 15 सेकेण्ड रुककर सांस को भरते हुये ऊपर उठ जायें। उपरोक्त प्रक्रिया मुट्ठियों की जगह नाभि पर बायी हथेली के ऊपर दायी हथेली रखकर करें। लाभ : डायबिटीज व मोटापा कम करने के लिये। उदर रोगों को दूर करता है। (3 से 4 बार करें)	
12. उत्तानपादासन	पीठ के बल लेट जायें हथेलियाँ भूमि की ओर पैर सीधे पंजे मिलें हुये हो, सांस अन्दर भरते हुये पैरों को 30° या एक फुट धीरे-धीरे ऊपर उठायें, कुछ समय इसी स्थिति में रुकें हुये धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए पैरों को वापस भूमि पर रख दें । पैर को झटके में न रखें । कुछ विश्राम के बाद यही क्रिया पुनः करें । जिनको कमर दर्द रहता हो वे एक एक पैर से ऊपर उठाये इस अभ्यास को करें । लाभ : यह आसन आंतों को सबल एवं निरोगी बनाता है तथा कब्ज गैस मोटापा आदि को दूर करता है एवं भूख को बढ़ाता है नाभि का टलना हृदय रोग पेट दर्द एवं श्वासा रोग के लिये अति महत्वपूर्ण है । एक एक पैर से करने पर कमर दर्द में भी लाभ करता है ।	
13. बज्रासन	विधि : दोनों पैरों के घुटने मोड़कर इस प्रकार बैठे कि पैरों के तलवों के बीच नितम्ब एवं एड़ियों के बीच गुदादार आ जायें, दोनों पादागुशठ एक दूसरे को स्पर्श करते रहे, हाथों को घुटनों पर रखकर ज्ञानमूला लगाकर बैठे । या सामान्य स्थिति में बैठें मेखदण्ड व गर्दन एवं सीधी होनी चाहिए । लाभ : पाचनशक्ति, स्मरणशक्ति बढ़ाता है । इसे भोजन करने के तुरन्त बाद अवश्य करना चाहिए ।	
14. पादहस्तासन	विधि: इस आसन में सीधे खड़े होकर श्वास को अन्दर भरते हुये हाथों को ऊपर उठाते है फिर श्वास छोड़ते हुये सामने की तरफ झुके व सिर को घुटनों में लगा दे। हाथों के पंजों को पैरों के पंजों के बराबर (बगल में) रखे। लाभ: कद बढ़ाने में सहायक, कमर व पेट स्वस्थ रहते है।	
15. त्रिकोणआसन	जमीन पर सीधे खड़े होकर दोनों पैरों के बीच में लगभग 2 फुट की दूरी रखें । एक हाथ से उसी तरफ पैर तक पूरा मुड़े और दूसरा हाथ समकोण की स्थिति में रखें । इसी प्रकार दूसरी तरफ भी करें । लाभ : पाचनशक्ति दुरुस्त, कब्ज दूर, मेखदण्ड लचीला रहता है। चेहरे पर मुहांसे नहीं होने लम्बाई बढ़ाने में सहायक पेट व जाघों का मोटापा घटता है ।	







जय बुन्देला योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान

आसन	विधि/लाभ	आसन चित्र
16. पश्चिमोत्तानासन	सर्वप्रथम जमीन पर बैठ जायें। दोनों पैरों को सामने की ओर फैला लें। श्वांस लेते हुये दोनों हाथों को ऊपर ले जायें तथा फिर श्वांस छोड़ते आगे की ओर झुके। हाथों से पैरों के पंजे पकड़ने का प्रयास करें। इस तरह तीन से पाँच बार यह क्रिया करें। लाभ : मोटापा कम करने में, पथरी रोग में, बवासीर में, पेट की मांसपेशियों के लिये एवं त्वचा रोग में लाभकारी है।	
17. मर्कटासन	सीधे लेटकर हाथों को कंधों के समानान्तर फैलाये हथेलियाँ आकाश की ओर खुली हो फिर पैरों को घुटनों से मोड़कर नितम्ब के पास रखें अब घुटनों को दायें ओर सांस भरते हुये एवं सिर को बायें ओर झुकायें फिर सांस को छोड़ते हुये स्थिति में आ जायें यही प्रक्रिया बायें ओर से भी दोहरायें। पैरों के मध्य करीब एक फुट का फासला करते हुये पूर्व की भंगिमा यही प्रक्रिया दोहरायें। लाभ : पेट की मांसपेशियों में संकुचन होता है, कुण्डलनी जागरण होता है, कद वृद्धि होती है। कमर दर्द, सर्वाइकल, स्पांडोलाइटिस, स्लिपडिस्क एवं सियाटिका में विशेष लाभकारी। पेट दर्द, दस्त कब्ज एवं गैस को दूर करता है, नितम्ब जोड़े के दर्द में विशेष लाभदायक मेरुदण्ड की समस्त व्याधियों को दूर करता है।	
18. गौमुखासन	पैरों को सामने की तरफ फैलाकर बैठ जायें। दाहिने पैर को घुटने से मोड़ते हुये पंजे को बायें नितम्ब के पास और बायें पैर को मोड़कर दाहिने घुटने पर बायें घुटने को रखें इस स्थिति में बायें पैर का पंजा दाहिने नितम्ब के पास आ जायेगा, अब बायें हाथ को ऊपर सिर के पीछे से ले जायें और दाहिने हाथ को कमर के बगल से पीठ के ऊपर की तरफ ले जायें। दोनों हाथों के पंजों की अंगुलियों आपस में फंसा लें। कुछ समय रुककर फिर पैरों व हाथों के क्रम को बदल कर इसी अभ्यास को फिर करें। लाभ : मधुमेह में लाभ, कंधे मजबूत, गठियावात कब्ज, पीठ दर्द व शीघ्रपतन बीमारियों को दूर करता है। रक्त संचार दुरुस्त दमा व फेफड़ों की बीमारी दूर, मेरुदण्ड मजबूत होती है।	
19. मुक्तासन	ब्रजासन में बैठ फिर दोनों पंजों के बल बैठने की कोशिश करें एड़िया को आपस में मिलाकर गुदामार्ग और शिश्न मूलाधार चक्र के पास सीवनी स्थान में लगा दीजिये एवं घुटनों को फेलाते हुये पूरा वजन एड़ी और पंजों पर टिका दें। लाभ : पंजे व पैर मजबूत, पैरों में कम्पन समाप्त होना स्त्री पुरुष जननेद्रिय विकार दूर।	योग शिक्षक  आचार्य - शान्ताकर अवस्थी जी महाराज

जय बुन्देला योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान

आसन	विधि/लाभ	आसन चित्र
20. बद्ध पद्मासन	सर्वप्रथम पद्मासन में बैठे जायें श्वास छोड़े अब दोनों हाथों को पीठ के पीछे से ले जाते हुये दाहिने हाथ से दायें पैर का अंगूठा और बायें हाथ से बायें पैर का अंगूठा पकड़े, टुड्डी को कंठकूप पर एवं दृष्टि नासाग्र पर केन्द्रित करें श्वास प्रश्वास सामान्य रखें । लाभ : पेट रोग दूर, जठराग्नि तीव्र, कब्ज दूर, भुख बढ़ती है । सीना मजबूत होता है, हाथ कंधों घुटनों व पैरों की मोसपेशियों मजबूत होती है ।	
21. जानु शिरासन	जमीन पर दोनों पैर लम्बवत करके बैठें । पहले बायें को घुटने से मोड़कर एड़ी को गुप्तांग के पास लगायें । फिर दोनों हाथों को परस्पर मिलाकर दायें पैर के अंगूठे को पकड़े फिर सिर को दायें पैर के घुटने से स्पर्ष करायें, आंगे झुकते समय श्वास छोड़े, 15-30 सेकेण्ड तक करें । लाभ : किडनी को दुरुस्त, ऊर्जा बढ़ाता है, यकृत प्लीहा रोग में लाभकारी हार्निया में लाभकारी	
22. कंधरासन	पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों को घुटने से मोड़ते हुये एड़ियों को नितम्ब के पास रखियें । फिर बायें हाथ से व बायें पैर का रखना एवं दायें हाथ से दायें पैर का रखना पकड़ियें और नितम्बों को पूरे प्रयास के साथ ऊपर उठाइए साथ ही पीठ को भी उठाते हुये धनुषाकार बनायें । लाभ : कमर दर्द, दमा, थायरॉयड, एवं मासिक धर्म आदि रोग दूर होते है ।	
23. शीर्षासन	बज्रासन में बैठकर सिर को सामने की तरफ झुकते हुये सिर के अग्रभाग का ऊपरी तल टिकायें, दोनों हाथों अंगुलियों को आपस में फसाकर सिर के समीप घेरा बनाते हुये रखें, फिर सिर की तरफ वजन देते हुये कमर को उठायें, फिर धीरे-२ पैरों को ऊपर की ओर उठायें श्वास सामान्य रहेगी । लाभ : मस्तिष्क रोग दूर, रक्त शुद्ध होता है, त्वचा संबंधी रोग दूर, नेत्र रोग दूर, वायुविकार दूर, दमा व क्षय रोग दूर, पाचनशक्ति दुरुस्त, मूत्राशय संबंधी विकार दूर होते है ।	
24. चक्रासन	पीठ के बल लेटकर, दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर नितम्बों के साथ लगा कर जमीन पर रखे फिर दोनों हथेलियों को दोनों कंधों के नीचे रखकर जहाँ तक सम्भव हो सके शरीर को ऊपर उठायें। इस स्थिति में श्वास धीरे-२ लेना चाहिये ।	
25. उष्ट्रासन	बज्रासन में बैठ फिर घुटनों के बल खड़े हो जाये दाहिने हाथ से दाहिने पैर की एड़ी व बाएं हाथ से बाएं पैर की एड़ी को पकड़े । लाभ : दाम रोग दूर, श्वसन तंत्र मजबूत, कब्ज दूर, पेट के रोग, कमर दर्द दूर, व फेफड़े मजबूत होते है ।	






जय बुन्देला योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान

आसन	विधि/लाभ	आसन चित्र
26. वृक्षासन	सीधे खड़े होकर शरीर को संतुलित रखते हुये दाहिने पैर को घुटने से मोड़ और पैर के पंजे को बाँए पैर की जाँघ के मूल में लगाएँ। और दोनों हाथ की हथेलियाँ मिलाएँ और सीधे आकाश की तरफ उठाए। लाभ : लम्बाई बढ़ाने में सहायक, मांसपेशिया मजबूत, उदर विकार दूर।	 <p>योग शिक्षक - पं. देवेश द्विवेदी प्रमाणित योग शिक्षक पतंजलि योग समिति हरिद्वार</p>
27. ताडासन	पैरों को एक साथ मिलाकर सीधे खड़े होकर पंजों के बल खड़े होते हुये हाथों को ऊपर की ऊपर खींचें जिससे मांसपेशिया ऊपर की ओर खिचेगी। श्वास भरते हुये ऊपर की ओर खींचें है। लाभ : लम्बाई बढ़ाने में सहायक, मांसपेशियाँ मजबूत, उदर विकार दूर होता है।	
28. सिंहासन	सर्वप्रथम बज्रासन में बैठकर दोनों हाथ के पंजो को पैरों के बीच में इस प्रकार रखें कि अंगुलिया अन्दर की ओर रहे। मुंह खोलते हुये यथासंभव जीभ को बाहर की ओर निकाले और गले से गुरानि की आवाज निकालें नेत्रों से दोनों भौंहो के बीच देखने का प्रयत्न करें। लाभ : कंठ में मधुरता, हकलाना बंद, नेत्र ज्योति बढ़ेगी, सीना मजबूत पेट स्वस्थ तुतलाना	
29. मयूरासन	पेट के बल सीधे जमीन पर लेट जायें दोनों हाथों के पंजे जमीन पर लगाते हुये कोहनियाँ मोड़े व नाभि से लगाने की कोशिश करें। पूरा वजन हाथों पर रखते हुये पैरों को समानांतर जमीन से ऊपर उठाते हुये लम्बवत करें। लाभ : मोटापा कम करता है। उदर स्वस्थ, कब्ज दूर, पाचन शक्ति बढ़ती है मांसपेशियाँ में मजबूती।	<p>योग शिक्षक</p>  <p>आचार्य - शान्ताकार अवस्थी जी महाराज</p>
30. नौकासन	सीधे लेटकर हाथ जंघाओं पर रखें फिर सांस भरते हुये दोनों हाथों, पैरों एवं सिर को एक सीध में जितना ऊपर उठा सकें उठायें फिर यथाशक्ति रोक रखें एवं सांस छोड़ते हुये वापिस ले लायें। लाभ : इस आसन के समस्त लाभ उत्तानपादासन के समान है।	
31. शशकासन	बज्रासन में बैठकर दोनों हाथों को सांस भरते हुये ऊपर उठायें फिर सांस को बाहर निकाल कर हथेलियाँ को कोहनिया तक भूमि पर टिका दें, मस्तक भी भूमि में टिका हुआ रहेगा, कुछ समय इसी स्थिति में रहते हुये वापस वज्रासन में बैठ जायें। लाभ : हृदय, आंत, यकृत, अग्न्याशय व गुर्दा को बल प्रदान करता है मानसिक रोग, तनाव, क्रोध, चिड़चिड़ापन एवं गुस्सा में लाभदायक स्त्रियां के गर्भाशय को बल प्रदान करता है। पेट, कमर व कूल्हों की चर्बी कम करता है।(3 से 4 बार)	 <p>Shashankasana</p>

जय बुद्धेला योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान

योगा सर्टिफिकेशन बोर्ड (आयुष मंत्रालय) भारत सरकार द्वारा आयोजित योग प्रशिक्षक (लेवल-1) व योग शिक्षक (लेवल-2) की परीक्षा की तैयारी हेतु महत्वपूर्ण सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम निम्नवत है।

★ महत्वपूर्ण सूक्ष्म व्यायाम ★


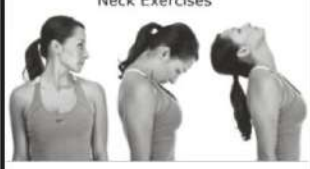




1. ऐड़ी व पूरे पैर के लिये	दोनों पंजों को मिलाते हुये ऐड़ी सहित आगे पीछे दबाते समय ऐड़ी का जमीन पर घर्षण होगा 8-10 बार करें।	
2. घुटनों हेतु	1. दायें पैर को मोड़कर बायें पैर की जंघा पर रखें बायें हाथ से दायें पैर के पंजे को पकड़ कर रखें और दायें हाथ से दायें पैर के घुटने को पकड़कर गोलायी में ऊपर नीचे घुमाये यही प्रक्रिया दूसरे पैर से भी करें। 8-10 बार करें। 2 अब बायें पैर को दाहिने पैर की जंघा पर रखें अब दाहिनी हाथ से पैर के पंजे को एवं बायें हाथ से घुटने को पकड़े अब सांस को भरते हुए घुटने को ऊपर उठाये व सांस को छोड़ते हुए नीचे लायें। 8-10 बार करें।	
3. नितम्ब जोड़ के लिये (बटर फ्लाइ)	दोनों पैर के पंजे को ऐड़ी सहित आपस में मिलाते हुये दोनों हाथों से पैर के पंजे को पकड़ कर घुटनों को भूमि से स्पर्श करायें (बटर फ्लाइ करे) तितली की तरह। 2 मिनट करें। लाभ : नितम्ब जोड़ घुटनों के दर्द सायटिका पेन व नितम्ब की चर्बी को कम करने में विशेष उपयोगी है।	
4. मुट्ठियों के लिये :-	पदमासन में बैठकर दोनों हाथों को सीधे 90 डिग्री पर रखें दोनों हाथों में अंगूठा अन्दर करके मुट्ठी बना लें, फिर दोनों मुट्ठियों को एक दूसरे के किनारे से टच करते हुये गोलाकार में एक दिशा में घुमायें हाथों को कोहनी से मोड़े नहीं एक मिनट तक करने के बाद इसी प्रक्रिया को विपरीत दिशा से दोहराये 8-10 बार करें ।	
5. कंधा (सोल्डर) के लिये :	दोनों हाथों को मोड़कर कंधों पर रखें कोहनियों कंधों के समकक्ष रहेंगी । फिर दोनों कोहनियों को छाती के सामने मिलाते हुये गोलाई में घुमाईये (बड़ा शून्य बनाना है) यह प्रक्रिया विपरीत दिशा में भी करें । 8-9 बार करें ।	

जय बुन्देला योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान

★ जिले में योग शिक्षा का सर्वोत्तम संस्थान ★

योग से स्वास्थ्य भी - रोजगार भी

करें योग करायें योग - सभी दूर हो जायें रोग

6.	मेरूदण्ड (पीठ) के लिये	दोनों हाथों से एक दूसरे हाथ की कलाई पकड़ ले तथा ऊपर उठाते हुये सिर के पीछे ले जायें श्वास अन्दर भरते हुये दाये हाथ से बाये हाथ को दाहिनी ओर सिर के पीछे खीचे गर्दन व सिर स्थिर रखें श्वास को छोड़ते हुये हाथों को ऊपर ले जाये इसी प्रकार पुनः दूसरी तरफ से भी यही प्रक्रिया दोहरायें । 8-10 बार करें ।	
7.	गर्दन के लिये	सर्वप्रथम सुखासन में बैठकर या सीधे खड़े होकर आगे व पीछे गर्दन को ले जायें। फिर धीरे धीरे बायी ओर फिर दायी ओर लें जायें। यह क्रिया धीरे धीरे करना चाहिये। जिससे गर्दन पर कोई दबाव न पड़े। तीव्रता से कदापि न करें। यह क्रिया 10 से 15 बार करें।	
8.	जलनेति	जलनेति करने के लिये हल्के गुनगुने पानी में चुटकी भर नमक मिलाना चाहिये फिर नेतिलोटा या नेतिपाट में भरना चाहिये, जलनेति करने के लिये उकड़ू बैठकर कमर भाग झुकाना चाहिये यदि दायी नासिका से जल डाल रहे हैं तो सिर को बाया मोड़ झुकाना चाहिये मुह से श्वास लें। ऐसा करने पर जल दायी नासिका से भरने पर बायी नासिका से निकलने लगेगा । लाभ : सिर दर्द में आराम, अनिद्रा में सुस्ती में बालों का गिरना रोके, नेत्र विकार में, कान के रोग में स्मृति बढ़ाने में लाभकारी ।	
9.	नौलिक्रिया	सीधे खड़े होकर पैरों के बीच लगभग डेढ़ फुट दूर रखें । हाथों को जाघ के किनारे रखें अब आगे झुके व हाथ घुटनों के पास रखें फिर अपने पेट को घुमायें । लाभ : पाचन तंत्र में बहुत लाभकारी मधुमेह में लाभकारी कब्ज दूर, गैस दूर पेट रोग दूर, विषैल पदार्थ दूर	
10.	त्राटक	इसमें आँखों खोलकर किसी मोमबत्ती या कपड़े अंगूठे को बिना पलके झपकायें देखना चाहिये, इस के नियमित अभ्यास से आँखों की रोशनी बढ़ती है। स्मरण शक्ति बढ़ती है।	
11.	अग्निसार क्रिया	खड़े होकर या बैठकर श्वास को पूरी बाहर छोड़ पेट को पूरा आगे पीछे हिलाया जाता है। लाभ : पेट की चर्बी कम करने में पाचन सुधार डायबिटीज में लाभ कब्ज दूर गैस दूर पेट रोग दूर, विषैल पदार्थ दूर।	

नोट : 1. मातायें व बहिनें गर्भावस्था के समय कपाल भांति बाह्य प्राणायाम व अग्निसार क्रिया न करें ।
2. मासिक धर्म के समय बाह्य प्राणायाम न करें व अन्य प्राणायाम धीरे-धीरे करें ।
3. हृदय रोगी, उच्च रक्तचाप वाले व जिनके कमर में दर्द है, वे प्राणायाम धीरे-धीरे करें ।

जिले में योग शिक्षा 11 का सर्वोत्तम संस्थान

स्वस्थ व निरोगी रहने के सूत्र

1. सभी रोगों का एक इलाज प्रतिदिन सुबह उठते ही 2 से 4 गिलास पानी पियें ।
2. बढ़ा हुआ व जोड़े में दर्द है तो सुबह खाली पेट के साथ ही 3 से 5 पोथी लहसुन पानी के साथ निगलें ।
3. नित्य सुबह ओर से लयबद्धता साथ ताली बजाइए सभी बीमारी भगाइये ।
4. पानी पीने के बाद शौच आदि से निवृत्त होने पर प्रतिदिन प्राणायाम जरूर करें ।
5. आपाधापी की जिन्दगी में आदमी हँसना भूल क्या है अतः ठाहके मार पूरा श्वास भरकर खिलकर हँसें एवं औरों को भी हँसायें ।
6. सुबह जागते ही मुँह में पूरा पानी भर कर आँखों में ठण्डे पानी के छीटे मारे आँखे स्वस्थ रहेगी ।
7. मुँह में दुर्गन्ध दाँतों व मसूड़ों को स्वस्थ रखने के लिए सरसों के तेल में पिसा नमक मिलाकर उँगली से लगायें थोड़ी देा बाद कुल्ला कर लें ।
8. दाँतों को स्वस्थ रखने के लिए पेशाब व शौच के विर्सजन के समय दोनों जबड़ों को और से बन्द रखें, दाँत बुढापे तक स्वस्थ रहेंगे ।
9. नहाने से पहले खाने के बाद पेशाब जरूर करें, गुर्दे स्वस्थ रहेंगे । पथरी नहीं होगी , प्रमेह रोग भी नहीं होगा ।
10. दिन भर में 4 से 5 लीटर पानी जरूर पियें, पथरी गुर्दे स्वस्थ रहेंगे शरीर निरोगी रहेगा ।
11. खाना खाने के बीच में व बाद में पानी न पियें, खाने के एक घण्टे बाद ही पानी पियें ।
12. खाने के तुरन्त बाद 5 से 10 मिनट बज्रासन में जरूर बैठें पाचनशक्ति तीव्र होगी ।
13. घुटनों में दर्द से बचना चाहते है । तो खड़े होकर पानी आदि कदापि न पियें । बैठकर ही पानी पियें और रात में दही छाछ व रायता न खायें ।
14. सोकर उठते समय वायें करवट लेकर के ही उठे सीधे न उठें कमर दर्द हो सकता है ।
15. कमर दर्द वालों को आगे झुककर वजन नहीं उठाना है न ही आगे झुककर काम करना है । बैठते समय भी रीढ़ सीधा करके बैठें ।
16. होठ फटने पर नाभि पर सरसों का तेल लगायें । सूखी खोंसी आने पर साबुत काली मिर्च दिने में 3-4 बार चूसें ।
17. भोजन को खूब चवा-चवा कर खाये क्योंकि पेट में दाँत नहीं होते है आतें होती है ।
18. कब्ज न रहे इसके लिए प्रचुर मात्रा में मौसमी फल, सलाद, चोकर वाला अंकुरित अनाज ,आवला,नीबू,अदरक,मैथी, रेशेदार व हरी सब्जियों का प्रयोग जरूर करें । चार चम्मच आँवले का जूस व चार चम्मच ऐलोबेरा का जूस सुबह खाली पेट पियें ।
19. पेट की आधी से अधिक बीमारियों की जड़ चाय है । चाय कदापि न पियें सोने मे जलना, एसिडिटी, अपघ की शिकायत हो सकती है।
20. सोते समय हल्के पतले तकिया का प्रयोग करें । सर्वाइकल स्पेन्डोलाइटिस नहीं होगी । हृदय व मस्तिष्क स्वस्थ रहेगा । बायी करवट व श्वासन में ही सोना चाहिए ।
21. मुँह खाना खाने के लिए, नासिका श्वास लेने व छोड़ने के लिए है। आप सोते जागते नासिका से ही श्वास लें ।
22. शाम का खाना हल्का व सुपाच्य हो, भूख से कम खायें, सोने के एक से दो घण्टे पहले खाना खायें ।
23. तम्बाकू, गुटका, पान मसाला का प्रयोग कदापि न करें इसकी जगह सौफ इलायची, लौंग की आदत डालें लार जो शरीर में रोगों लड़ने की क्षमता बढ़ाती है उसको पीके द्वारा बाहर थूक देते है । अधिक तम्बाकू के प्रयोग से कैंसर, टी.वी.हार्ट अटैक का खतरा हो सकता है । इसे रोके ।
24. भोजन में आरोग्य आटे का प्रयोग करें । आटे में गेहूँ 9 किलो, चना २०० ग्राम, जौ २०० ग्राम, चौराई २००, सिधांडा २०० ग्राम , ज्वार,बाजरा ,मकई व सोयाबीन प्रत्येक १००-१०० ग्राम मिलाकर प्रयोग करें । इसमें शरीर को सभी पोशक तत्व मिल जाते है ।
25. कोका कोला, पेप्सी आदि कोल्ड ड्रिन्क कभी न पिये न पिलायें क्योंकि इनमें एसिड की अधिकता होती है । जिससे नापुंशकता, आस्व्यो पोसोसिस, माताओं में बांझपन होता है ।
26. प्राकृतिक आवेनों ठीक,थूक,जम्हाई,अपना वायु, भूख, प्यास, डकार आदि को भी मत रोके ।
27. दोपहर का भोजन करने बाद सीधे लेटकर नासिक से दस गहरे श्वास भरे व निकालें फिर दायी करवट लेकर बीस श्वास फिर बांयी करवट लेटकर चालीस श्वास भरे व छोड़े । भोजन शीघ्र हजम होगा । भोजन के बाद बज्रासन में भी बैठ सकते हैं ।
28. पेशाब करने के तुरन्त बाद पानी न पिये, न ही पानी पीने के तुरन्त बाद पेशाब जायें इ इससे हानि होती है । मल सूत्र का वेग नहीं रोके ।

जय बुन्देला योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान

योगा सर्टिफिकेशन बोर्ड (आयुष मंत्रालय) भारत सरकार द्वारा आयोजित योग प्रशिक्षक (लेवल-1) व योग शिक्षक (लेवल-2) की परीक्षा उरई (जालौन) में पहली बार सम्पन्न कराने वाला जिले का एक मात्र मान्यता प्राप्त संस्थान