

७ निरनिराळ्या योगिक पद्धतींचे फायदे व वैशिष्ट्ये

(आरोग्यासाठी योगशास्त्र)

व्यायाम प्रकार	उदाहरणे	ताण कोठे बसतो?	परिणाम होणारे अंतर्गत अवयव	रक्ताभिसरण सुधारण्याच्या जागा	इतर फायदे
१ हातपाय, कणा इ. चे व्यायाम देणारी आसने	पश्चिमोत्तानासन, मत्स्येन्द्रासन धनुरासन इ.	हातापायाचे स्नायू पाठीचे, पुट्ट्याचे स्नायू	चेतारजू	हात, पाय, कणा, कंबर, पाठ	चरबी कमी होणे, सांधे मोकळे होणे
२.उदर पोकळीतीलअवयवां साठीची आसने/ यौगिक व्यायाम	उड्डियान, उड्डियानबंध, नौली, सिंहमुद्रा, भतस्रिका, मूलबंध इ.	पोट व ओटीपोटाचे स्नायू	जठर, आतडी, यकृत, मूत्रपिंड, स्त्री जनन संस्था इ.	उदरपोकळीतील रक्तप्रवाह वाढणे, वेगाने चालणे	पोट पातळ होणे, वायू कमी होणे, नियमित मलविसर्जन
३ शीर्षप्रधान व्यायाम	शीर्षासन सर्वांगासन हलासन		शरीरातल्या पाय, पोट इ. भागांतला नीलाप्रवाह मोकळा होणे	स्नायूचा व्यायाम न करता हृदयाला कार्यक्षमतेची सवय होते.	मेंदूचा रक्तप्रवाह व कार्यक्षमता वाढणे
४ प्राणायाम	१:२:४ प्राणायाम उज्जायी इ.		फुफ्फुसांची क्षमता वाढणे, प्राणवायूचा पुरवठा वाढणे	छाती, मेंदू इ.	मानसिक शांती व स्थिरता वाढण्यासाठी
५ विश्रांती गट	शवासन		सर्व अवयव स्नायू यांवरचा ताण कमी करणे		मानसिक संतुलन वाढणे. ताण नष्ट होणे.
६. बसण्याच्या स्थिती	पद्मासन, बद्धपद्मासन, सिद्धासन		प्राणायाम व ध्यानासाठी उपयुक्त अवस्था		
७ सूर्यनमस्कार	सूर्यनमस्कार	बहुतेक सर्व स्नायू	उदर पोकळीतील आणि छातीतील अवयवांना चांगला परिणाम		सर्वांगसुंदर व्यायाम
८ दाब निर्माण करणारी आसने	मयूरासन	पाठ, मान		उदर, छाती, कंवटी, यांतील अवयवांमध्ये जास्त रक्तप्रवाह	शरीराचे बळ, समतोल वाढवते
९. समतोल आसने	ताडासन, एकपादासन	हात, पाय, पाठ इ.			शरीरातील स्नायूंचा समतोल