

B.Ed.part =1,paper - VIII B,
Presented by Dr.Pallavi,
Topic- आसन (Asanas or Posture)

3.1 प्रस्तावना (Introduction)

इस पाठ के माध्यम से हम आसन का योग में स्थान का अध्ययन करेंगे। आसन के अंतर्गत विभिन्न प्रकार की भंगिमाएँ बनती हैं और आसन के प्रकार शारीरिक तथा मानसिक विकास में अपनी जोरदार भूमिका निभाती है। आसन के अलग-अलग प्रकार शरीर की तथा शरीर के अलग-अलग अंगों की जरूरतों को पूरा करते हैं। आसन का हमारे जीवन में बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। भंगिमाओं की समानता के बावजूद आसन तथा शारीरिक व्यायाम एक-दूसरे से भिन्न है। यह भिन्नता का आधार क्या है? यह भी जानेंगे।

आसनों का प्रभाव स्पष्ट रूप से मनुष्य के हर पक्ष को प्रभावित करता है। यह मनुष्यों के शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक अर्थात् सूक्ष्म चेतना को भी प्रभावित करता है। इस पाठ के अंतर्गत हम उसे भी जानेंगे।

3.2 आसन का अर्थ (Meaning of Asanas)

आसन का अर्थ विशेष शारीरिक स्थिति से है। वैसे आसन का शाब्दिक अर्थ है बैठने का स्थान या बैठने की प्रक्रिया। सामान्य व्यक्ति आसन का मतलब किसी खास ढंग से शारीरिक आकृतियों में बैठने की क्रिया को कहते हैं अर्थात् आसन शरीर की वह स्थिति है, जिसमें व्यक्ति अपने शरीर तथा मन के स्थिर, शांत एवं सुखपूर्वक रह सकें। पतंजलि द्वारा रचित योगसूत्र आसन की परिभाषा इस प्रकार दी गई है।

स्थिरसुखमासनम् ॥46॥

अर्थात् स्थिर भाव से सुखपूर्वक बैठने का नाम आसन है। इसे समझने के लिए हमें योग की मूल अवधारणा को जानना पड़ेगा। वस्तुतः योग में ध्यान के समय एकाग्र चित्त होने के लिए व्यक्ति सुखद स्थिति में लम्बे समय तक बैठता है जो एक आवश्यक स्थिति है। इस अवस्था में हमारा अस्तित्व केवल शरीर तक सीमित नहीं होता है। बल्कि वह मन तथा उससे भी परे आत्मा तक होता है। इस अवस्था में शरीर वैसी स्थिति में होनी चाहिए कि शरीर के अस्तित्व का अनुभव भी न हो। आसन की ऐसी स्थिति में व्यक्ति को सुख-दुख का भी ज्ञान नहीं रह जाता है। व्यक्ति का शरीर उसके मानसिक स्तर के अधीन हो जाता है, तभी व्यक्ति एकाग्र हो पाता है।

इन सबके अलावा आसन का हमारे शरीर तथा मन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। आसन के द्वारा हमारी चेतना भी प्रभावित होती है। आसन की विशेषता है कि यह हमें सभी स्तरों पर प्रभावित करती है। सभी स्तरों का तात्पर्य शारीरिक, मानसिक तथा चेतना के स्तर से है। जब इन तीनों घटकों में सामंजस्य रहता है तब हमारे व्यक्तित्व में संतुलन बना रहता है।

प्रतीत होता है कि योगियों ने आरंभिक आसन जीव-जंतुओं का अनुकरण स्वरूप प्रतिपादित किया यथा मार्जारी आसन बिल्ली से, भुजंगासन साँप से, सिंहासन शेर से, मयूरासन मोर से, आदि। धेरण्ड संहिता के अनुसार--

'आसनानि समस्तानि गावन्तो जीव जन्तवः।'

अर्थात् संसार में जितने जीव-जंतु हैं उतनी संख्याओं में ही आसन भी हैं। यानि चौरासी लाख आसन हैं। घेरण्ड मुनि ने इसमें से चौरासी को श्रेष्ठ कहा तथा उसमें भी बतीस को अतिविशिष्ट बताया। गोरक्ष संहिता में आसनों की संख्या चौरासी लाख बताया गया है।

आसन में शरीर की विशेष स्थिति पर अधिक ध्यान दिया गया है। इस स्थिति में शरीर के घटक-शरीर, मन और चेतना में संतुलन होना आवश्यक है। इनमें से किसी एक घटक में भी असंतुलन की स्थिति में विभिन्न प्रकार के शारीरिक, मानसिक तथा संवेगिक दोष उत्पन्न होता है। आसन इन तीनों घटकों के बीच संतुलन पैदा करता है। आसन मात्र शारीरिक स्थिति नहीं है। बल्कि इसका प्रभाव मानसिक स्तर पर भी पड़ता है। आसन करते समय मन को भी केंद्रित करना होता है। हमारे शरीर के अनेक बिंदु ऊर्जा के केन्द्र के रूप में हैं। आसन करते हुए जब मन को इन बिंदुओं पर केंद्रित किया जाता है, तो चेतना के स्तर पर नया अध्याय खुलता है। नाड़ियों में प्राणवायु का प्रवाह सुचारु रूप से होने लगता है। शरीर, मन और चेतना के स्तर पर होने वाले ये परिवर्तन से व्यक्तित्व में संतुलन स्थापित होता है, जिससे गुणात्मक परिवर्तन दिखलाई देता है।

3.2.1 आसन के प्रभाव शारीरिक स्तर पर (Impact of Asanas on Physical Level)

शरीर में प्राण का प्रवाह नाड़ियों के द्वारा होता है। प्राण के प्रवाह में किसी प्रकार की बाधा उत्पन्न होने से वहाँ विषैले तत्व (toxic agent) जमा होने लगता है। जिसके कारण शरीर के उस भाग में कड़ापन आने लगता है। आसन द्वारा प्राण की प्रवाह की निरंतरता को बनाए रखा जा सकता है।

आसनों से शरीर का हर अंग कोशिका के स्तर तक प्रभावित होता है और हर अंग की क्षमता बढ़ती है। इससे व्यक्ति के स्वास्थ्य का स्तर तथा प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

आसनों से अंगों में संकुचन एवं प्रसार होता है, जिससे रक्त नलिकाओं में रक्त का प्रवाह बढ़ता है। यह रक्त वाहिनियों के स्वाभाविक लोच को बनाए रखता है। इससे हर अंग को पूरा पोषण मिलता है और वह कार्यशील बना रहता है।

आसन का शरीर की मांसपेशियों तथा शरीर के जोड़ों पर भी सकारात्मक प्रभाव दिखता है। इसके अभ्यास से मांसपेशियों तथा जोड़ों में लचीलापन बना रहता है और बुढ़ापे के लक्षणों से बहुत दिनों तक दूर रहता है।

शारीरिक कार्यकलापों में अंतःस्रावी ग्रंथियों से निकलने वाले हारमोन की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। हारमोन्स की कमी या अधिकता से शरीर एवं मस्तिष्क दोनों के लिए हानिकारक है। आसनों के अभ्यास से इसे संतुलित रखा जा सकता है।

हमारे मस्तिष्क की क्रियाशीलता इससे जुड़ी नाड़ियों पर निर्भर करता है। उम्र के साथ नाड़ियों की क्रिया-शीलता घटती है, जिससे स्मृति, विचार-शक्ति, तर्क-शक्ति आदि में कमी आने लगती है। आसनों के अभ्यास से नाड़ियों को शिथिल होने से बचाया जा सकता है।

3.2.2 मानसिक स्तर पर आसन का प्रभाव (Impact of Asanas on Mental Level) मन की एकाग्रता आसन का महत्वपूर्ण पक्ष है। आसनों के अभ्यास के क्रम में साधक अपने मन पर नियंत्रण करना भी सीखता है। इससे मन का भटकाव कम होता है। आसन मन को भी एकाग्र करता है। जिस अंग पर मन केंद्रित किया जाता है, उसका प्राण प्रवाह बढ़ जाता है। आसन की साधना को पूर्ण करने के लिए मन का एकाग्र होना अति आवश्यक है।

शरीर की ऊर्जा के इन प्रभावों को समझने के लिए हमें शरीर के ऊर्जा क्षेत्र को समझना होगा। योग की भाषा में इसे प्राणमय कोष के नाम से जाना जाता है। प्राणमय कोष के द्वारा अतीन्द्रिय क्षमता विकसित होती है, जिसे सूक्ष्म शरीर कहते हैं। ऊर्जा क्षेत्र मन से संबद्ध होता है। यदि पूरे ऊर्जा क्षेत्र में प्राण का प्रवाह अबाध और समान रूप से हो, तो उसे मानसिक शांति एवं संतुलन प्राप्त होता है।

3.2.3 चेतना के स्तर पर आसन का प्रभाव (Impact of Asanas on Concious Level)

योग का लक्ष्य शरीर तथा मन की सीमाओं को पार करके आत्म साक्षात्कार करना है। इसके लिए एक सशक्त आधार एवं साधन की आवश्यकता होती है। शरीर और मन हमारा साधन हैं। आसनों के अभ्यास से शरीर तथा मन के बीच संतुलन तथा संबद्धता स्थापित होता है, जो साधना का मार्ग प्रशस्त करने के लिए आवश्यक है। एक योगी का लक्ष्य स्वस्थ शरीर तथा शांत मन होता है। उसका मुख्य लक्ष्य होता है कि शरीर इतना निर्मल और मन इतना शांत हो जाये कि उसका व्यक्तिगत अनुभव पीछे छूट जाए। इस अवस्था की प्राप्ति पर ही परम चेतना की प्राप्ति संभव है। जब शरीर रूग्णता अथवा पीड़ा से मुक्त हो तथा मन निर्विकार हो तो दोनों को अस्तित्व शून्य हो जाता है। यह शून्यता साधक को वैयक्तिकता के बंधन से मुक्त करती है और वह सर्वव्यापक चेतना का साक्षात्कार करने में सक्षम होता है।

3.3 आसन के प्रकार (Kinds of Asanas)

आसनों के मुख्यतः तीन प्रकार के होते हैं

3.3.1 गत्यात्यक आसन : (Rhythmic Asanas)

इस प्रकार के आसन प्रारंभिक स्थिति में किए जाते हैं। इस आसन के अभ्यास से शरीर और मन को उच्च आसनों के लिए तैयार किया जाता है। इन आसनों के अभ्यास क्रम में शरीर लयबद्ध रूप से गतिशील होता है। इनसे शरीर पर जो सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, वह है:-

1. मांसपेशियों तथा जोड़ों के जकड़न को दूर कर शरीर में लोच बनी रहती है।
2. रक्त संचार की क्रिया सही तरीके से होती है। इससे हर अंग को पर्याप्त पोषण तथा प्राणवायु मिलता है और व्यक्ति पूर्णरूपेण स्वस्थ रहता है।
3. अंगों में रक्त या अन्य स्राव के जमाव का निष्कासन होता है। अंगों के वे हिस्से जो कम क्रियाशील हो गए हो, उनकी क्रियाशीलता बढ़ाना।
4. नाड़ियों में प्राण का प्रवाह ठीक प्रकार से होना। यदि उनमें कोई अवरोध हो गया हो, तो अवरोध को दूर करना, जिससे बंद नहीं खुल सकें।

गत्यात्मक आसन के अंतर्गत तीन प्रकार के आसन रखे गए हैं।

1. पवनमुक्तासन (Pawanmuktasana) यह जोड़ों एवं मांसपेशियों को लचीला बनाता है तथा प्राण संचार को नियमित कर नाड़ियों में प्राण प्रवाह की बाधा को दूर करतो है।

(ख) सूर्य नमस्कार (Surya Namaskar)

यह बारह आसनों का समूह है, जिसे एक निश्चित क्रम में श्वास एवं मंत्र के साथ किया जाता है।

(ग) शंख प्रक्षालन आसन (Shankh Prachhalan Asana) शंख प्रक्षालन आसन आंतों की सफाई करता है। इसके अभ्यास में पानी पीकर उसे गुदामार्ग से निकाला जाता है। अभ्यास के क्रम में पानी पीना, आसनों का अभ्यास करना तथा शौच जाना है, ताकि पीया गया पानी गुदा मार्ग से बाहर आ जाए। इसके अंतर्गत ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन, तिर्यक भुजंगासन और उदरा कर्षण आता है।

(घ) अन्य गत्यात्मक

आसनों में लोलासन, ढोलासन, उत्थित लोलासन आदि आसन आते हैं।

3.3.2 स्थिर आसन (Relaxation Asanas)

इस आसन समूह के अंतर्गत ऐसे आसन आते हैं। जिनमें अभ्यासी एक आसन में कुछ समय तक स्थिर रह सकें। स्थिरासन के लिए कहा जाता है कि "सुंदरम् सुखम् स्थिरम्" अर्थात् जो स्थिति दिखने में अच्छी लगे, जिस स्थिति में सुखपूर्वक स्थिर रहा जा सके वही स्थिर आसन है। ये आसन शरीर पर इस प्रकार के प्रभाव डालते हैं:-

(क) इनसे आंतरिक अंगों की मालिश होती है।

(ख) अंतःस्रावी ग्रंथियों की मालिश होती है, जिससे हारमोन का स्राव प्रभावित होता है। हारमोन प्रणाली संतुलित तथा सामंजस्यपूर्ण होती है।

इसके अंतर्गत निम्नलिखित अभ्यास आते हैं

उंगली मोद, पंजा मोड़, घुटना मोड़ना, टखना चक्राशन, अर्ध तितली, पूर्ण तितली, माजारि आसन, शशांक आसन, ग्रीवा नयन, ग्रीवा घूर्णन इत्यादि।

इनके अलावा चक्रपाद आसन, पाद संचालन, सुप्त पवनमुक्तासन, लुढ़कासन, सुप्त उदाकर्षसन, नौकासान इत्यादि।

शक्तिबंध आसन के अंतर्गत रन्जु कर्षासन, गत्यात्मक मेरु वक्रासन, चक्की चालनासन, नौका संचलानासन, कण्ठ तक्षमासन, नामसकरासन, कौवा चायलासन, उदाराकर्षसन इत्यादि।

इसके साथ-साथ हम दृष्टि अभ्यास भी करते हैं। इसके अंतर्गत दाँए-बाँए, ऊपर-नीचे देखना, गोल घुमाना, दूर-नजदीक देखना आदि-आदि आता है।

(ग) तंत्रिका तंत्र शांत एवं शिथिल होता है, जिससे अंगों में तनाव कम होता है।

(घ) मस्तिष्क पर पड़ने वाले प्रभाव से मन तनावरहित और शांत होता है। यह धीरे-धीरे बाहरी जगत से विमुख होकर अंतर्मन की यात्रा करने को प्रेरित होता है।

इसके अंतर्गत आने वाले आसन हैं।

3.3.2 (i) आगे झुकने वाले आसन (Forward Bending Asanas)

इसके अंतर्गत मेरुदण्ड को आगे की ओर वक्र करने वाले आसन आते हैं। जैसे :

शशांकासन, हलासन, पश्चिमोत्तानासन आदि।

3.3.2 (ii) पीछे झुकने वाले आसन (Backward Bending Asanas)

इस श्रेणी के अंतर्गत मेरुदण्ड को पीछे की ओर झुकने वाले आसन आते हैं। यथा घनुरासन, चक्रासन आदि।

3.3.2 (li) मेरुदण्ड ऐंठने वाले आसन (Spinal Twisting Asanas) इन आसनों में शरीर को दाहिने या बायें गोल घुमाकर मेरुदण्ड को उसको धूरी पर ऐंठते हैं। इसके अंतर्गत मेरु वक्रासन, भूनमनासन, तिर्यक भुजंगासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन, त्रिकोणासन आदि आते हैं।

3.3.2 (iv) उर्ध्व आसन (Inverted Asanas)

इन आसनों में गुरुत्व बल की दिशा बदल जाती है। इसमें सिर नीचे तथा पैर ऊपर की ओर होता है। इसके अंतर्गत आने वाले आसन हैं:- भूमिपाद मस्तकासन, सर्वांगासन, शीर्षासन आदि।

3.3.2 (v) संतुलन के आसन (Balancing Asanas)

इन आसनों में शरीर को दोनों या एक पैर पर संतुलित करना है। इसके अंतर्गत आने वाले आसन हैं: एक पाद प्रणामासन, लोलासन, नटराजासन, वकासन आदि।

3.3.3 ध्यान के आसन (Meditation Asanas)

इन श्रेणी के अंतर्गत आने वाले आसन में मेरुदण्ड उदग्र रूप से अधिक-से-अधिक सीधा रहता है अर्थात् पीठ, ग्रीवा एवं सिर बिल्कुल सीध में रहते हैं। साधक इस मुद्रा में घण्टों बैठकर मानसिक साधना कर सकता है।

प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि प्रायः किसी न किसी आसन में बैठकर ही की जाती है। अतः उच्च साधना के लिए इन आसनों में दम होना आवश्यक है।

सरल लगने वाले ये आसन में साधक को घंटों बैठने का अभ्यास करना होता है और यह तभी संभव है, जब साधक ने गत्यात्मक तथा स्थिर श्रेणी के आसनों में पर्याप्त अभ्यास करके शरीर को पूर्णतः शिथिल एवं शुद्ध बना लिया हो। अन्यथा आसनों में देर तक बैठे रहना संभव नहीं होगा।

ध्यान की गहरी स्थिति में शरीर का ध्यान साधक को नहीं होता है। उस समय शरीर को स्वयं ही संतुलित रहना पड़ता है। ध्यान के आसन शरीर को अधिक दृढता एवं स्थायित्व प्रदान करते हैं। अतः साधक शरीर की ओर से निश्चित रहता है।

इसके अंतर्गत आने वाले आसन हैं-सिद्धासन, पद्मासन, वीरासन, सुखासन आदि।

3.4 आसन का महत्व (Importance of Asanas)

महर्षि पतंजलि के राजयोग की पद्धति के आठ अंगों में एक अंग है आसन। यह योग को तीसरी सीढ़ी है, जो आगे की सीढ़ियों पर चढ़ने के लिए आवश्यक ही नहीं बल्कि अपरिहार्य है।

जब हम योग पर गौर करते हैं तो पाते हैं कि आसन योग से परिचय कराने का सबसे सरल तथा सीधा तरीका है, जो शरीर रूपी साधन से सीधा संबंधित है। अष्टांग योग के अन्य सात अंग का संबंध शरीर से न होकर मन से है। परन्तु शारीरिक स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से आसनों का बहुत महत्व है। यही नहीं जनसाधारण में योग का यही सर्वाधिक लोकप्रिय अंग है या यह भी कहा जा सकता है कि योग का मतलब आसन, प्राणायाम ही समझते हैं।

आसन हठयोग का भी महत्वपूर्ण अंग है। हठयोग प्रदीपिका में स्वात्याराग ने इसे हठयोग का पहला के अंग बताया है।

"हठस्थप्रस्मांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते।" (ह० यो० प्र० 1-17)

आसन के अभ्यास से साधक के शरीर में स्थिरता, आरोग्य एवं हल्कापन आदि गुणों की प्रतिष्ठा होती है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार आसनों के अभ्यास से शरीर में द्वन्द्वों को सहने की क्षमता का विकास हो जाता है। आसन से तपे शरीर पर द्वन्द्वों के आयात का प्रभाव नहीं के बराबर पड़ता है।

"ततो द्वन्द्वानभिघातः। (पा० यो० २० 2-48)

जब आसन द्वारा शरीर सिद्ध हो जाता है तो इसपर सर्दी, गर्मी या अन्य किसी विपरीत परिस्थितियों का कोई असर नहीं पड़ता है।

प्राचीन काल से लेकर आधुनिक वर्तमान काल तक योगासन शारीरिक स्वास्थ्य एवं सौंदर्य को बनाए रख का सर्वश्रेष्ठ साधन है। आधुनिक प्रयोगशालाओं में योग से शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों का निरंतर अध्ययन किया जा रहा है तथा जो निष्कर्ष सामने निकलकर आया है। वह है :-

1. आसनों के अभ्यास रोग के प्रतिरोधक क्षमता अत्यंत उच्च स्तरों तक बढ़ाता है और आसन अभ्यासी सौगात में स्वस्थ तथा निरोगी काया के स्वामी बनते हैं।
2. अनेक असाध्य रोगों को आसनों के माध्यम से सुधारा, यहाँ तक की ठीक भी किया है सकता है। जबकि इन असाध्य रोगों पर चिकित्सा विज्ञान अभी अनुसंधान ही कर रहा है।
3. उम्र के साथ होने वाले परिवर्तनों को रोका तो नहीं जा सकता है। परन्तु, आसनों के अभ्यास इसकी गति को कम किया जा सकता है, जबकि अन्य चिकित्सा विज्ञान में इस पर अभी अनुसंधान चल ही रहा है।

अतः आसन का हमारे जीवन में अभूतपूर्व महत्व है।

3.5 आसन तथा शारीरिक व्यायाम में अंतर (Difference Between Asanas and Physical Exercise)

आसनों के गत्यात्मक प्रकार अपने बाह्य रूप में शारीरिक व्यायाम के समान लगते हैं। अतः यह प्रश्न उठना स्वाभाविक है कि आसन तथा शारीरिक व्यायाम में क्या अंतर है? यदि हम आसन तथा शारीरिक व्यायाम लाभों

को देखें, तो पाते हैं कि आसन, व्यायाम के सभी लाभों के अतिरिक्त भी बहुत कुछ देता है। साथ-ही आसनों में व्यायाम के हानिकारक प्रभाव नहीं हैं। आसन तथा शारीरिक व्यायाम में पाया जाने वाला अंतर इस प्रकार है।

आसन

1. योग का मुख्य आधार ही मन की जागरूकता एवं एकाग्रता है। वास्तव में योग का मुख्य आधार ही मानसिक संतुष्टि है।

शारीरिक व्यायाम

शारीरिक व्यायाम के अंतर्गत मन से जुड़ने तथा एकाग्र करने की अवधारणा नहीं होती है।

2. आसनों के अभ्यास से शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। यह व्यक्ति के सर्वांगीण विकास में भी अपना योगदान देता है।

3. आसन से जोड़ तथा मांसपेशियाँ लचीला बनता है। आसन के नियमित अभ्यास से शरीर लम्बे समय तक स्वस्थ बना रहता है। आसनों के अभ्यास से व्यायाम द्वारा उत्पन्न तनाव तथा जकड़न को दूर किया जा सकता है।

2. व्यायाम के नियमों में मानसिक तथा

आध्यात्मिक विकास की कोई परिकल्पना नहीं हुई है। यह शारीरिक तौर पर सिर्फ क्रिया है। जिससे केवल शारीरिक शक्ति तथा क्षमता का विकास किया जाता है। मन के विकास पर कोई कार्य नहीं किया जाता है।

3. व्यायाम से तत्काल शारीरिक सौष्ठव एवं शक्ति पैदा होती है। मगर बाद में मांसपेशियों में दृढ़ता एवं काडापन आ जाता है। शारीरिक व्यायाम आगे चलकर तनाव को जन्म देता है।

3.6 सारांश (Summary)

प्रस्तुत अध्याय में राजयोग की तीसरी सीढ़ी आसन है। आसन शारीरिक तथा मानसिक दोनों स्तरों पर अपना प्रभाव डालता है तथा आध्यात्मिक स्तर तक पहुंचने की सीढ़ी है। योगाभ्यास के मूल अवयव के रूप में व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक तथा आध्यत्मिक आते हैं। मानसिक एकाग्रता तथा आसनों के मध्य कुछ महत्वपूर्ण बातें आती हैं। जो व्यायाम के दौरान नहीं होती हैं। आसन से मनुष्य का सर्वांगीण विकास होता है। शास्त्रीय ग्रंथों के अनुसार आसनों की संख्या चौरासी लाख है। कुछ मुख्य आसनों की चर्चा इस इकाई में की गयी है। आसनों के नियमित अभ्यास मनुष्य की शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक विकास में सहायक होता है।

अतः आशा की जाती है कि प्रस्तुत पाठ आसनों की महत्ता को समझाने में सफल हुआ है। साथ ही विद्यार्थियों की उत्सुकता तथा जिज्ञासा को शांत करने में सफल होगा।

3.7 अभ्यास के प्रश्न (Questions for Exercise)

1. आसन से क्या समझते हैं? इसके प्रभावों का वर्णन कीजिए।

(What do you understand about Asanas? Describe its effects.)

2. आसन का अर्थ बताएँ तथा उसके महत्व को समझाएँ।

(Discuss the meaning of Asanas and its importance)

3. आसनों के प्रकारों को बताएँ। इसका शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव को बताएँ

(Discuss the kinds of Asanas. Explain its effects on human body.)