



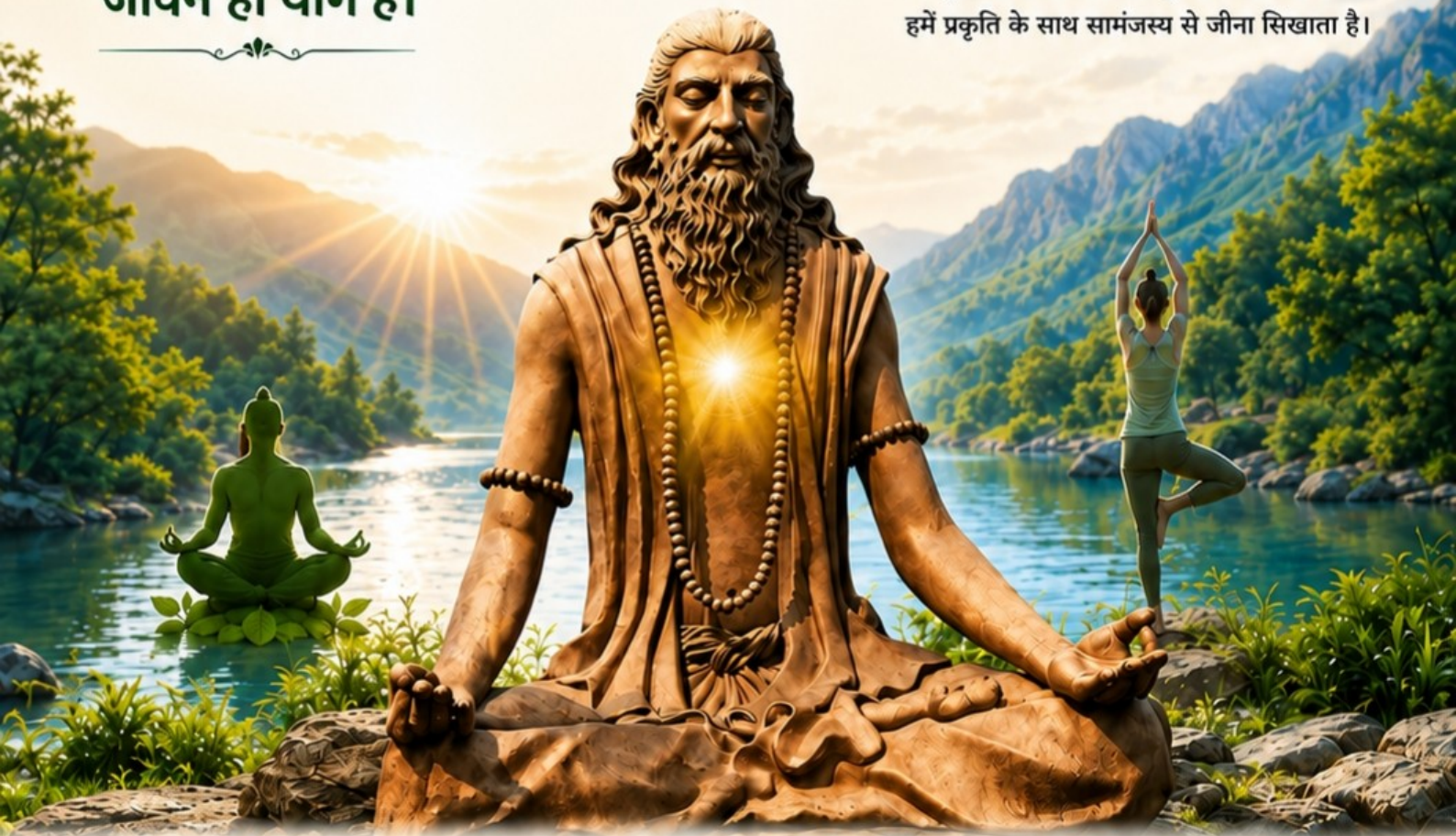
योगमय जीवन

प्राणायाम से प्रकृति, योग से जीवन

योग ही जीवन है,
जीवन ही योग है।

“योगः कर्मसु कौशलम्
— भगवद् गीता”

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक कला है। यह शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा का संतुलन स्थापित कर हमें प्रकृति के साथ सामंजस्य से जीना सिखाता है।



यह पुस्तक प्राणायाम, योगासन, ध्यान और योग के सिद्धांतों को सरल भाषा में प्रस्तुत करती है, जिससे हर आयु वर्ग का व्यक्ति लाभान्वित हो सकता है।

इस पुस्तक की विशेषताएँ *

प्राणायाम का विस्तृत वर्णन एवं लाभ

प्रमुख योगासन – विधि, लाभ और सावधानियाँ

योग से जुड़े रोगों की रोकथाम

मानसिक शांति और सकारात्मक जीवन के सूत्र

प्रकृति के साथ स्वस्थ एवं जीवन जीने की प्रेरणा

“नियमित योग और प्राणायाम आपके जीवन में ऊर्जा, शांति और सकारात्मकता का संचार करेंगे।”



स्वस्थ शरीर
संतुलित जीवन



शांत मन
स्वच्छ विचार



संतुलित जीवन
उच्च विचार



प्रकृति संग योग
योगमय जीवन

डॉ. विनय कुमार गुप्ता एवं डॉ. नवीन सिंह के मार्गदर्शन में

संदेश

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026

“स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग” (Yoga for Healthy Ageing)

योग भारत की प्राचीन एवं अमूल्य धरोहर है, जो केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ, संतुलित और आनंदमय जीवन जीने की एक संपूर्ण जीवन-पद्धति है। आज के समय में जब बढ़ती आयु के साथ विभिन्न शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक चुनौतियाँ सामने आती हैं, तब योग स्वस्थ वृद्धावस्था की दिशा में एक प्रभावी, सुरक्षित एवं सरल उपाय के रूप में उभरकर सामने आया है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026 की थीम “स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग” हमें यह संदेश देती है कि योग के नियमित अभ्यास द्वारा व्यक्ति अपने जीवन के प्रत्येक चरण में स्वास्थ्य, आत्मनिर्भरता, मानसिक संतुलन तथा जीवन की गुणवत्ता को बनाए रख सकता है। योग शरीर को लचीला, मजबूत एवं ऊर्जावान बनाता है, साथ ही तनाव, चिंता एवं मानसिक अशांति को दूर कर मन को स्थिर, शांत एवं प्रसन्न बनाए रखने में सहायता करता है।

योगासन, प्राणायाम, ध्यान तथा योगिक जीवनशैली के नियमित अभ्यास से हृदय स्वास्थ्य में सुधार, रक्त संचार का संतुलन, श्वसन क्षमता में वृद्धि, रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास तथा विभिन्न जीवनशैली जनित रोगों की रोकथाम संभव है। विशेष रूप से वरिष्ठ नागरिकों के लिए योग एक ऐसा साधन है, जो उन्हें सक्रिय, आत्मनिर्भर, सकारात्मक एवं सम्मानपूर्ण जीवन जीने की प्रेरणा प्रदान करता है। नियमित योगाभ्यास से जोड़ों की लचक बनी रहती है, संतुलन एवं गतिशीलता में सुधार होता है तथा मानसिक एकाग्रता एवं स्मरण शक्ति को भी बल मिलता है।

“योगमय जीवन” पुस्तक पेस्त योग के विभिन्न आयामों, योगासनों की विधि, उनके लाभ एवं आवश्यक सावधानियों का सरल, वैज्ञानिक एवं व्यवहारिक प्रस्तुतीकरण है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह पुस्तक पाठकों को योग के प्रति जागरूक करेगी तथा उन्हें स्वस्थ, संतुलित एवं सकारात्मक जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करेगी।

आइए, हम सभी योग को अपने दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाएं और एक स्वस्थ, सुखी, सक्रिय एवं आत्मनिर्भर समाज के निर्माण में अपना महत्वपूर्ण योगदान दें।

योग अपनाएँ – स्वस्थ वृद्धावस्था पाएँ।

डॉ. विनय कुमार गुप्ता

चिकित्सा अधीक्षक
50 शैथ्या एकीकृत आयुष चिकित्सालय
चित्तबड़ागांव, बलिया (उ.प्र.)



स्वस्थ शरीर



शांत मन



सकारात्मक सोच



संयमित जीवन



सशक्त समाज





अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

21 जून 2026

संदेश



योग: कर्मसु कौशलम्
योग है - जीवन जीने की
कला और विज्ञान।



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026 की थीम **“स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग”**

(Yoga for Healthy Ageing) अत्यंत प्रासंगिक एवं प्रेरणादायक है। वर्तमान समय में बढ़ती आयु के साथ स्वस्थ, सक्रिय एवं आत्मनिर्भर जीवन जीना प्रत्येक व्यक्ति की आवश्यकता बन गया है। योग न केवल शरीर को स्वस्थ एवं सशक्त बनाता है, बल्कि मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन तथा आध्यात्मिक उन्नति का भी आधार है।



भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर योग आज सम्पूर्ण विश्व में स्वास्थ्य संवर्धन एवं रोग निवारण के प्रभावी माध्यम के रूप में स्थापित हो चुका है। नियमित योगाभ्यास से शरीर की लचक, संतुलन, शक्ति एवं सहनशीलता में वृद्धि होती है तथा जीवनशैली जनित रोगों के जोखिम को कम करने में सहायता मिलती है।



विशेष रूप से वृद्धावस्था में योग व्यक्ति को शारीरिक एवं मानसिक रूप से सक्रिय बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इससे जोड़ों का स्वास्थ्य, हृदय की क्षमता, पाचनशक्ति, स्मरणशक्ति एवं निद्रा में सुधार होता है तथा तनाव, चिंता और अवसाद जैसे मानसिक विकारों से राहत मिलती है।



“योगमय जीवन” पुस्तक का उद्देश्य योग के विभिन्न आसनों, प्राणायामों एवं स्वास्थ्य लाभों को सरल एवं व्यावहारिक रूप में जन-जन तक पहुँचाना है। मुझे विश्वास है कि यह पुस्तक विद्यार्थियों, योग साधकों, स्वास्थ्यकर्मियों तथा आम नागरिकों के लिए समान रूप से उपयोगी सिद्ध होगी और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करेगी।



आइए, हम सभी योग को अपने दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाकर एक स्वस्थ, संतुलित एवं आनंदमय समाज के निर्माण में योगदान दें।

“योग अपनाएँ, स्वस्थ वृद्धावस्था पाएँ!”



डॉ. नवीन सिंह

चिकित्साधिकारी (आयुर्वेद)

50 शैय्या एकीकृत आयुष चिकित्सालय

चितबड़ागांव, बलिया (उ.प्र.)

स्वस्थ शरीर, शांत मन, संतुलित जीवन – यही है योग का वरदान।



स्वस्थ जीवन के लिए

कुछ महत्वपूर्ण योग

01	सूर्य नमस्कार	5
02	भामरी प्राणायाम	6
03	कपाल भाँति	7
04	अनुलोम-विलोम	8
05	वृक्षासन	9
06	त्रिकोणासन	10
07	ताड़ासन	11
08	अर्धचक्रासन	12
09	वक्रासन	13
10	उष्ट्रासन	14
11	पवनमुक्तासन	15
12	उत्तानपादनासन	16
13	मलासन	17
14	नौकासन	18
15	मांडूकासन	19



योगमय जीवन



सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार एक गतिशील योग अभ्यास है, जिसमें 12 आसनों का एक क्रम शामिल है, जो शरीर को ऊर्जावान और लचीला बनाता है। इसे सुबह सूर्यादय के समय खाली पेट करना सर्वोत्तम है। नीचे सूर्य नमस्कार के चरण दिए गए हैं:

स्थिति- शांत, हवादार स्थान पर योग मैट बिछाकर पूर्व दिशा की ओर मुंह करें।

चरण:

- प्रणामासन :** पैर एकसाथ, हाथों को सीने के सामने नमस्ते की मुद्रा में जोड़ें। सामान्य श्वास।
- हस्त उत्तानासन :** सांस लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर उठाएं, कमर को पीछे की ओर हल्का झुकाएं।
- हस्त पादासन:** सांस छोड़ते हुए आगे झुकें, हाथों को जमीन या पैरों के पास लाएं, सिर घुटनों की ओर।
- अश्व संचालानासन:** सांस लेते हुए दाहिना पैर पीछे ले जाएं, घुटना जमीन पर, बायां पैर 90 डिग्री पर, ऊपर देखें।
- दंडासन :** सांस छोड़ते हुए बायां पैर भी पीछे ले जाएं, शरीर सीधी रेखा में, कंधे और कुल्हे संरेखित।
- अष्टांग नमस्कार:** सांस छोड़ते हुए घुटने, छाती और ठोड़ी को जमीन पर टिकाएं, कुल्हे थोड़े ऊपर।
- भुजंगासन:** सांस लेते हुए छाती को ऊपर उठाएं, कंधे पीछे, नजर सामने या ऊपर।
- अधोमुख श्वानासन :** सांस छोड़ते हुए कुल्हों को ऊपर उठाएं, शरीर को उल्टा 'V' आकार दें, एड़ियां जमीन की ओर।
- अश्व संचालानासन:** सांस लेते हुए दाहिना पैर आगे लाएं, बायां घुटना जमीन पर, ऊपर देखें।
- हस्त पादासन :** सांस छोड़ते हुए बायां पैर आगे लाएं, आगे झुकें, हाथ जमीन पर।
- हस्त उत्तानासन:** सांस लेते हुए हाथों को ऊपर उठाएं, कमर को पीछे हल्का झुकाएं।
- प्रणामासन:** सांस छोड़ते हुए हाथों को सीने के सामने नमस्ते की मुद्रा में लाएं।

सूर्य नमस्कार के 12 चरण



सूर्य नमस्कार से लाभ



शारीरिक स्वास्थ्य: मांसपेशियों को मजबूत और लचीला बनाता है, रीढ़ की हड्डी को स्वस्थ रखता है, रक्त संचार सुधारता है।



पाचन: पाचन तंत्र को उत्तेजित करता है, कब्ज और अपच में राहत देता है।



वजन नियंत्रण: चयापचय को बढ़ाता है, जिससे वजन प्रबंधन में मदद मिलती है।



हृदय स्वास्थ्य: हृदय को मजबूत करता है और रक्तचाप को नियंत्रित करता है।



त्वचा और बाल: रक्त प्रवाह बढ़ने से त्वचा में चमक और बालों के स्वास्थ्य में सुधार होता है।



मानसिक शांति: तनाव, चिंता और अवसाद को कम करता है, एकाग्रता और मानसिक स्पष्टता बढ़ाता है।



प्रतिरक्षा: रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।



सावधानियाँ

- स्वास्थ्य स्थिति:** उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, हर्निया, स्लिप डिस्क, गठिया या हाल की सर्जरी वाले लोग चिकित्सक की सलाह लें। गर्भवती महिलाएं इसे पहले तिमाही के बाद न करें, और केवल विशेषज्ञ की सलाह लें।
- जबरदस्ती न करें:** शरीर की सीमा से अधिक खिंचाव या तेज गति से बचें।



भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी प्राणायाम एक साधारण और प्रभावी श्वास तकनीक है, जिसमें भँवरे की तरह गुंजन ध्वनि उत्पन्न की जाती है। इसे करने की विधि इस प्रकार है:



स्थिति: शांत और स्वच्छ स्थान पर सुखासन, पदमासन या वज्रासन में बैठें। रीढ़ सीधी और कंधे ढीले रखें।



मुद्रा: दोनों हाथों की तर्जनी उंगलियों से कानों को हल्के से बंद करें या शन्मुखी मुद्रा (अंगुठे से कान, तर्जनी से आँखें, मध्यम से नाक के पास, अनामिका और कनिष्ठिका से मुंह के पास) अपनाएं।



श्वास प्रक्रिया:

- 1 गहरी सांस नाक से धीरे-धीरे लें, फेफड़ों को पूरी तरह भरें।
- 2 सांस को धीरे-धीरे छोड़ते समय, गले से "म्म्म" या भँवरे जैसी गुंजन ध्वनि निकालें।
- 3 ध्वनि को स्थिर और लंबा रखें। ध्वनि को पूरे सिर में गुंजने दें और इसका कंपन महसूस करें।
- 4 सांस छोड़ने के बाद सामान्य रूप से सांस लें और इस प्रक्रिया को 5-10 बार दोहराएं।



श्रवधि: शुरुआत में 5-7 मिनट करें, धीरे-धीरे समय बढ़ा सकते हैं।

भ्रामरी प्राणायाम से लाभ



मानसिक शांति: तनाव, चिंता और अवसाद को कम करता है। मन को शांत और एकाग्र करता है।



नींद में सुधार: अनिद्रा की समस्या में लाभकारी, गहरी नींद को बढ़ावा देता है।



पाचन नियंत्रण: पाचन तंत्र को उत्तेजित करता है, कब्ज और अपच में राहत देता है।



मस्तिष्क स्वास्थ्य: मस्तिष्क में रक्त प्रवाह बढ़ाता है और स्मृति व एकाग्रता में सुधार करता है।



गले और थायरॉइड: गले की मांसपेशियों को मजबूत करता है और थायरॉइड ग्रंथि को संतुलित करता है।



तनाव हार्मोन: कॉर्टिसोल जैसे तनाव हार्मोन को कम करता है।



प्रतिरोधक क्षमता: रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

सावधानियां



स्वास्थ्य स्थिति:

1. उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, हर्निया, स्लिप डिस्क, गठिया या हाल की सर्जरी वाले लोग चिकित्सक की सलाह लें। गर्भवती महिलाएं इसे पहले तिमाही के बाद न करें, और केवल विशेषज्ञ की सलाह से।



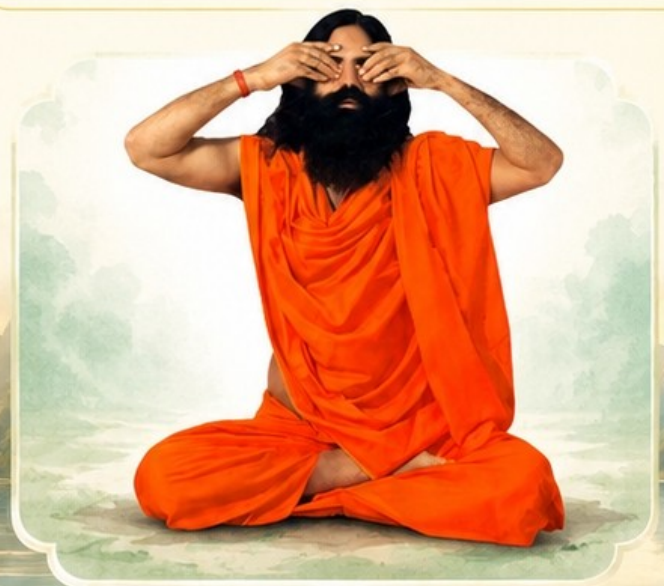
जबरदस्ती न करें:

शरीर की सीमा से अधिक खिंचाव या तेज गति से बचें।



भोजन के बाद न करें:

भोजन के तुरंत बाद इसे करने से बचें, कम से कम 2-3 घंटे का अंतर रखें।



योगमय जीवन





कपाल भाति



कपाल भाति एक शक्तिशाली श्वास तकनीक है, जो मस्तिष्क और शरीर को शुद्ध करती है। इसे करने की विधि इस प्रकार है:



स्थिति:

शांत और हवादार स्थान पर सुखासन, पद्मासन या वज्रासन में बैठें। रीढ़ सीधी, कंधे ढीले और आंखें बंद करें।



मुद्रा:

दोनों हाथ घुटनों पर ज्ञान मुद्रा (अंगुठा और तर्जनी मिलाकर) में रखें। पेट को ढीला और सामान्य रखें।



श्वास प्रक्रिया:

- 1 गहरी सांस नाक से लें, पेट को थोड़ा बाहर की ओर फैलाएं।
- 2 तेजी से सांस को नाक से छोड़ें, जिससे पेट अंदर की ओर सिकुड़े।
- 3 यह क्रिया बलपूर्वक लेकिन नियंत्रित होनी चाहिए। सांस लेना स्वाभाविक होगा, मुख ध्यान सांस छोड़ने और पेट को सिकोड़ने पर हो।
- 4 एक चक्र में 20-30 बार सांस छोड़ें, फिर सामान्य सांस लें और 30 सेकंड विश्राम करें।



अवधि:

शुरुआत में 2-3 चक्र करें, धीरे-धीरे 5-10 मिनट तक बढ़ाएं।

कपाल भाति से लाभ



मानसिक स्वास्थ्य: तनाव, चिंता और अवसाद को कम करता है। मन को शांत और एकाग्र करता है।



पाचन तंत्र: पाचन को बेहतर करता है, कब्ज, गैस और अपच जैसी समस्याओं को दूर करता है।



फेफड़े और श्वसन: फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है और श्वसन तंत्र को मजबूत करता है।



वजन नियंत्रण: मेटाबॉलिज्म को तेज करता है, जो वजन कम करने में सहायक है।



त्वचा कम: तनाव, चिंता और अवसाद को कम करता है, मन को शांत करता है।



रक्त शुद्धिकरण: शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है और रक्त संचार को बेहतर करता है।

सावधानियाँ



स्वास्थ्य स्थिति:

उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, हर्निया, अल्सर, मिर्गी, स्लिप डिस्क या गंभीर पेट की सर्जरी के बाद इसे न करें।



गर्भवती महिलाएं:

और मासिक धर्म के दौरान इसे करने से बचें।



जबरदस्ती न करें:

सांस छोड़ने में अत्यधिक बल न लगाएं, यह स्वाभाविक और नियंत्रित होना चाहिए।



खाली पेट करें:

भोजन के बाद कम से कम 3-4 घंटे का अंतर रखें।



सिरदर्द या चक्कर: यदि अभ्यास के दौरान चक्कर या असहजता महसूस हो, तो तुरंत रुकें और सामान्य सांस लें।



योगमय जीवन





अनुलोम-विलोम

प्राणायाम

अनुलोम-विलोम प्राणायाम, जिसे नाड़ी शोधन प्राणायाम भी कहा जाता है, एक वैकल्पिक नासिका श्वास तकनीक है जो शरीर और मन को संतुलित करती है। इसे करने की विधि इस प्रकार है:



स्थिति:

शांत और हवादार स्थान पर सुखासन, पद्मासन या वज्रासन में बैठें। रीढ़ सीधी, कंधे ढीले और आँखें बंद करें।



मुद्रा:

दाहिने हाथ की तर्जनी और मध्यमा उंगलियों को मोड़कर हथेली पर रखें। अंगूठे और अनामिका का उपयोग नासिकाओं को नियंत्रित करने के लिए करें (विष्णु मुद्रा)। बायाँ हाथ घुटने पर ज्ञान मुद्रा में रखें।



श्वास प्रक्रिया:

- 1 दाहिने अंगूठे से दाहिनी नासिका को बंद करें। बाई नासिका से धीरे-धीरे गहरी सांस लें (4-6 सेकंड)।
- 2 बाई नासिका को अनामिका से बंद करें और दाहिनी नासिका खोलकर धीरे-धीरे सांस छोड़ें (6-8 सेकंड)। अब दाहिनी नासिका से गहरी सांस लें।
- 3 दाहिनी नासिका को अंगूठे से बंद करें और बाई नासिका खोलकर सांस छोड़ें। यह एक चक्र पूरा हुआ।



अवधि:

यह एक चक्र पूरा हुआ। इसे 5-10 मिनट तक दोहराएँ, शुरुआत में 3-5 चक्र करें।



अनुलोम-विलोम से लाभ



मानसिक शांति: तनाव, चिंता और अवसाद को कम करता है, मन को शांत और एकाग्र करता है।



श्वसन तंत्र: फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है और श्वसन समस्याओं (जैसे साइनस, अस्थमा) में राहत देता है।



हृदय स्वास्थ्य: रक्तचाप को नियंत्रित करता है और हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।



पाचन सुधार: पाचन तंत्र को मजबूत करता है, कब्ज, गैस और अपच जैसी समस्याओं को दूर करता है।



स्मरण शक्ति: मस्तिष्क में ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाकर स्मृति और एकाग्रता में सुधार करता है।



अच्छी नींद: अनिद्रा की समस्या में मदद करता है और नींद की गुणवत्ता सुधारता है।



हार्मोनल संतुलन: तंत्रिका तंत्र और अंतःसावी ग्रंथियों को संतुलित करता है।

सावधानियाँ



स्वास्थ्य स्थिति: गंभीर हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मिर्गी या हाल की सर्जरी के मामले में चिकित्सक की सलाह लें।



सही तकनीक: सांस लेने-छोड़ने में जबरदस्ती न करें, यह स्वाभाविक और आरामदायक होना चाहिए।



नाक की समस्या: सर्दी, नाक बंद या साइनस इन्फेक्शन होने पर इसे न करें।



चक्कर या असहजता: यदि अभ्यास के दौरान चक्कर या असहजता महसूस हो, तो तुरंत रुकें और सामान्य सांस लें।



अभ्यास की निरंतरता: नियमित अभ्यास करें और सही तकनीक का पालन करें, तभी लाभ मिलेगा।

योगमय जीवन



8



वृक्षासन



वृक्षासन (Tree Pose) एक संतुलन आसन है, जो शरीर और मन को स्थिरता प्रदान करता है। इसे करने की विधि इस प्रकार है:

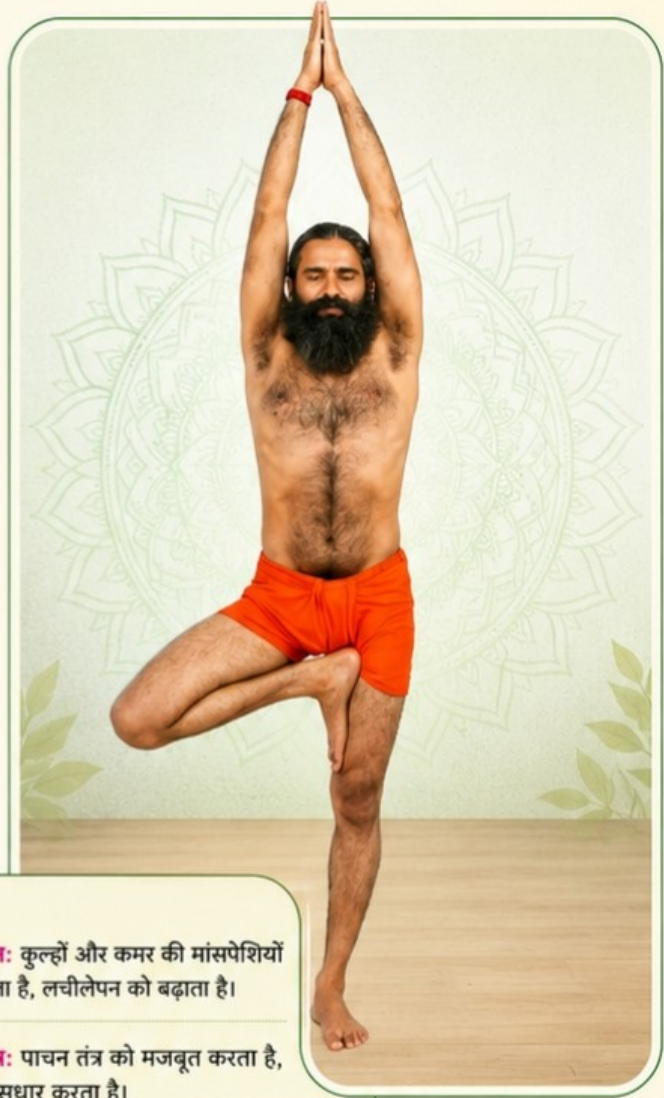


स्थिति: शांत और समतल स्थान पर योग मेट बिछाकर खड़े हों।



चरण:

- 1 ताड़ासन में खड़े हों: पैर एक साथ, रीढ़ सीधी, कंधे ढीले, और हाथ शरीर के किनारे।
- 2 शरीर का वजन बाएं पैर पर डालें, दाहिना पैर धीरे से उठाएं। दाहिने पैर के तलवे को बाईं जांच के अंदररूनी हिस्से पर रखें (घुटने के ऊपर या टखने के पास, घुटने पर नहीं)।
- 3 पैर की उंगलियों नीचे की ओर हों। तांतुलन बनाए रखने के लिए नजर को सामने किसी स्थिर बिंदु पर केंद्रित करें।
- 4 दोनों हाथों को सीने के सामने नमस्ते की मुद्रा में जोड़ें या धीरे-धीरे सिर के ऊपर उठाएं। गहरी और समान्य सांस लें, आसन में 20-30 सेकंड तक रहें।
- 5 धीरे-धीरे दाहिना पैर नीचे लाएं और ताड़ासन में वापस आएं। अब बाएं पैर के साथ प्रक्रिया दोहराएं।



वृक्षासन से लाभ



संतुलन: शारीरिक और मानसिक संतुलन को बेहतर करता है।



सांसपेशियां: पैरों, जांघों, टखनों और रीढ़ की मांसपेशियों को मजबूत करता है। धैर्य और मानसिक स्थिरता को बढ़ाता है।



पाचन: पेट की मांसपेशियों को उत्तेजित करता है, पाचन में सुधार करता है।



एकाग्रता: ध्यान और मानसिक स्पष्टता को बढ़ाता है।



लचीलेपन: कुल्हों और कमर की मांसपेशियों को खोलता है, लचीलेपन को बढ़ाता है।



पाचन तंत्र: पाचन तंत्र को मजबूत करता है, पाचन में सुधार करता है।



तनाव कम: तनाव और चिंता को कम करता है, मन को शांत करता है।



रक्त संचार: निचले अंगों में रक्त प्रवाह को बेहतर करता है।

सावधानियां



स्वास्थ्य स्थिति:

चक्कर, निम्न रक्तचाप, माइग्रेन, या संतुलन संबंधी समस्याओं वाले लोग सावधानी से करें या दीवार का सहारा लें।



जबरदस्ती न करें:

शरीर की सीमा से अधिक खिंचाव या तेज गति से बचें।



नाक की समस्या:

सर्दी, नाक बंद या साइनस इन्फेक्शन होने पर इसे न करें।



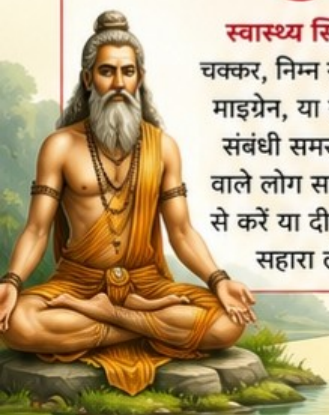
चक्कर या असहजता:

यदि अथ्यास के दौरान चक्कर या असहजता होने पर तुरंत रुकें।



सही तकनीक:

अथ्यास के दौरान सही तकनीक का पालन करें, तभी लाभ मिलेगा।



योगमय जीवन





त्रिकोणासन

त्रिकोणासन (Triangle Pose) एक खड़े होकर किया जाने वाला योग आसन है, जो शरीर के किनारों को खींचता है और संतुलन व लचीलेपन बढ़ाता है। इसे करने की विधि इस प्रकार है:

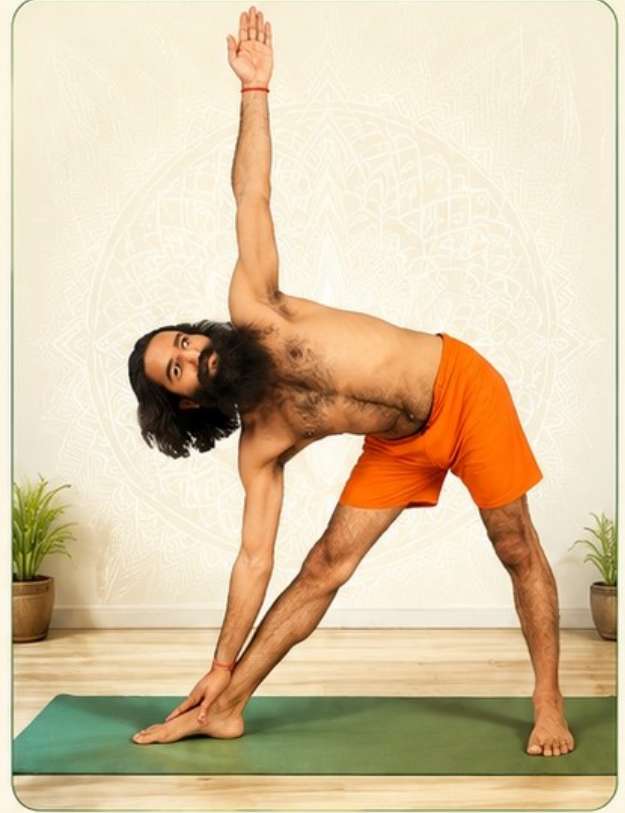


स्थिति: शांत और समतल स्थान पर योग मैट बिछाकर खड़े हों।



चरण:

- 1 ताड़ासन में खड़े हों: पैर एक साथ, रीढ़ सीधी, कंधे ढीले, और हाथ शरीर के किनारों।
- 2 पैरों को 3-4 फीट की दूरी पर फैलाएं, दाहिना पैर 90 डिग्री बाहर की ओर और बायां पैर 15-30 डिग्री अंदर की ओर मोड़ें।
- 3 दोनों हाथों को कंधों के स्तर पर फैलाएं, हथेलियां नीचे की ओर।
- 4 सांस लेते हुए धीरे-धीरे दाहिनी ओर झुकें, दाहिना हाथ दाहिनी पिंडली, टखने या जमीन पर रखें।
- 5 बायां हाथ सीधा ऊपर की ओर रखें, नजर बाएं हाथ की उंगलियों की ओर हो।
- 6 कूल्हों को संरेखित रखें, छाती खुली और रीढ़ सीधी हो। सांस सामान्य लें।
- 7 इस स्थिति में 20-30 सेकंड रहें, फिर सांस लेते हुए धीरे-धीरे वापस ताड़ासन में आएंगे।
- 8 अब बाई पैर के साथ प्रक्रिया दोहराएं।



त्रिकोणासन से लाभ

- लचीलेपन:** कूल्हों, जांघों, कमर और कंधों को लचीला बनाता है।
- मांसपेशियाँ:** पैरों, पीठ और पेट की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
- रीढ़ स्वास्थ्य:** रीढ़ को लंबा और मजबूत करता है, खराब मुद्रा को सुधारा देता है।
- पाचन:** पेट के अंगों को उत्तेजित करता है, पाचन और कब्ज में सुधार करता है।
- रक्त संचार:** शरीर में रक्त प्रवाह को बेहतर करता है।
- तनाव कम:** तनाव और चिंता को कम करता है, मन को शांत करता है।
- कूल्हों का खुलना:** कूल्हों की जकड़न को कम करता है, सायटिका दर्द में राहत देता है।

सावधानियाँ



स्वास्थ्य स्थिति:

चक्कर, निम रक्तचाप, माइग्रेन, या संतुलन संबंधी समस्याओं वाले लोग सावधानी से करें या दीवार का सहारा लें।



जबरदस्ती न करें:

शरीर की सीमा से अधिक खिंचाव या तेज गति से बचें।



चक्कर या असहजता:

अभ्यास के दौरान चक्कर या असहजता होने पर तुरंत रुकें।



सही तकनीक:

अभ्यास के दौरान सही तकनीक का पालन करें, तभी लाभ मिलेगा।



अभ्यास की निरंतरता:

नियमित अभ्यास करें और सही तकनीक को अपनाएं।

योगमय जीवन



10



ताड़ासन



ताड़ासन एक आधारभूत खड़े होकर किया जाने वाला योग आसन है, जो शरीर की मुद्रा और संतुलन को बेहतर करता है। इसे करने की विधि इस प्रकार है :



स्थिति:

शांत और समतल स्थान पर योग मैट बिछाकर खड़े हों।



चरण:

- 1 पैरों को एक साथ या हल्का अलग (2-3 इंच) रखें, वजन दोनों पैरों पर समान रूप से बाँटें।
- 2 पैरों की उंगलियों को फैलाएँ, एड़ियाँ और पैर की उंगलियाँ जमीन पर मजबूती से टिकी हो।
- 3 घुटनों को हल्का तना हुआ रखें, लेकिन लॉक न करें।
- 4 रीढ़ को सीधा करें, कंधों को ढीला और पीछे की ओर रखें, छाती खुली हो।
- 5 दोनों हाथों को शरीर के किनारे स्वाभाविक रूप से लटकने दें, हथेलियाँ अंदर की ओर हों।
- 6 ठोड़ी को हल्का नीचे रखें, सिर रीढ़ के साथ संरेखित हो।
- 7 नजर सामने की ओर किसी स्थिर बिंदु पर केंद्रित करें।
- 8 गहरी और सामान्य सांस लें, इस स्थिति में 30 सेकंड से 1 मिनट तक रहें।



ताड़ासन से लाभ



मुद्रा सुधार: रीढ़ को सीधा करता है, खराब मुद्रा (कुबड़ापन) को ठीक करता है।



संतुलन: शारीरिक और मानसिक संतुलन को बढ़ाता है।



मांसपेशियाँ: पैरों, जाँघों, पेट और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है।



रक्त संचार: पूरे शरीर में रक्त प्रवाह को बेहतर करता है।



ऊर्जा: शरीर में ऊर्जा का स्तर बढ़ाता है,



पाचन: पेट की मांसपेशियों को सक्रिय करता है, पाचन में सुधार करता है।



आत्मविश्वास: सीधी और मजबूत मुद्रा से आत्मविश्वास बढ़ता है।



तनाव कम: तनाव और चिंता को कम करता है, मन को शांत करता है।

सावधानियाँ



स्वास्थ्य स्थिति:

निम्न रक्तचाप, चक्कर, या सिरदर्द की समस्या वाले लोग सावधानी बरतें और अधिक देर तक न करें।



चक्कर या असहजता:

अभ्यास के दौरान चक्कर या असहजता होने पर तुरंत रुकें।



सिरदर्द की समस्या:

पीठ में गंभीर चोट या दर्द होने पर चिकित्सक की सलाह लें।



जबबदस्ती न करें:

शरीर पर अनावश्यक दबाव न डालें, मुद्रा स्वाभाविक हो।



खाली पेट:

भोजन के बाद कम से कम 2-3 घंटे का अंतर रखें।



योगमय जीवन



अर्धचक्रासन

अर्धचक्रासन एक खड़े होकर किया जाने वाला योग आसन है, जो रीढ़ को लचीला बनाता है और शरीर के ऊपरी हिस्से को खोलता है। इसे करने की विधि इस प्रकार है:



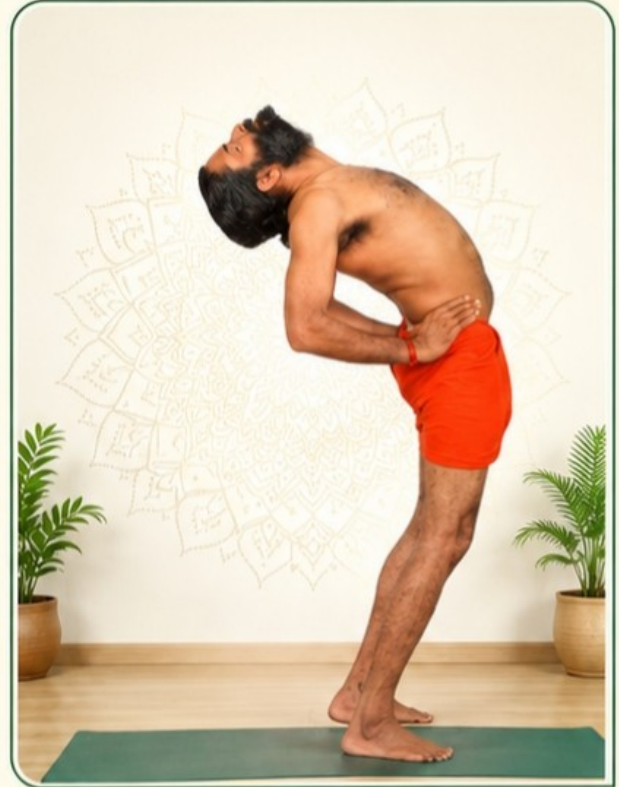
स्थिति:

शांत और समतल स्थान पर योग मैट बिछाकर खड़े हों।



चरण:

- 1 ताड़ासन में खड़े हों: पैर एक साथ या हल्का अलग (2-3 इंच), रीढ़ सीधी, कंधे ढीले, और वजन दोनों पैरों पर समान रखें।
- 2 पैरों की उंगलियों को फैलाएं, एड़ियां और पैर की उंगलियां जमीन पर मजबूती से टिकी हों।
- 3 घुटनों को हल्का तना हुआ रखें, लेकिन लॉक न करें।
- 4 रीढ़ को सीधा करें, कंधों को ढीला और पीछे की ओर रखें, छाती खुली हो।
- 5 दोनों हाथों को शरीर के किनारे स्वाभाविक रूप से लटकने दें, हथेलियां अंदर की ओर हों।
- 6 ठोड़ी को हल्का नीचे रखें, सिर रीढ़ के साथ संरेखित हो।
- 7 नजर सामने की ओर किसी स्थिर बिंदु पर केंद्रित करें।
- 8 गहरी और सामान्य सांस लें, इस स्थिति में 15-30 सेकंड तक रहें।



अर्धचक्रासन से लाभ



रीढ़ स्वास्थ्य: रीढ़ को लचीला और मजबूत बनाता है, पीठ दर्द और कठोरता को कम करता है।



श्वसन तंत्र: फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है, श्वसन तंत्र को मजबूत करता है।



मांसपेशियां: पैरों, जांघों, पेट और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है।



रक्त संचार: पूरे शरीर में रक्त प्रवाह को बेहतर करता है।



पाचन: पेट के अंगों को उत्तेजित करता है, पाचन और कब्ज में सुधार करता है।



ऊर्जा: शरीर में ऊर्जा का स्तर बढ़ाता है, थकान को दूर करता है।



आत्मविश्वास: सीधी और मजबूत मुद्रा से आत्मविश्वास बढ़ता है।



तनाव कम: तनाव और चिंता को कम करता है, मन को शांत करता है।

सावधानियाँ



स्वास्थ्य स्थिति:

उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, माइग्रेन, या सिरदर्द की समस्या वाले लोग सावधानी बरतें और अधिक देर तक न करें।



चक्कर या असहजता:

अभ्यास के दौरान चक्कर या असहजता होने पर तुरंत रुकें।



सिरदर्द की समस्या:

पीठ में गंभीर चोट या दर्द होने पर चिकित्सक की सलाह लें।



जबरदस्ती न करें:

शरीर पर अनावश्यक दबाव न डालें, मुद्रा स्वाभाविक हो।



खाली पेट:

भोजन के बाद कम से कम 2-3 घंटे का अंतर रखें।

योगमय जीवन



12

वक्रासन



वक्रासन एक बैठकर किया जाने वाला योग आसन है, जो रीढ़ की मांसपेशियों को लचीला बनाता है और पाचन तंत्र को मजबूत करता है। इसे करने की विधि इस प्रकार है:



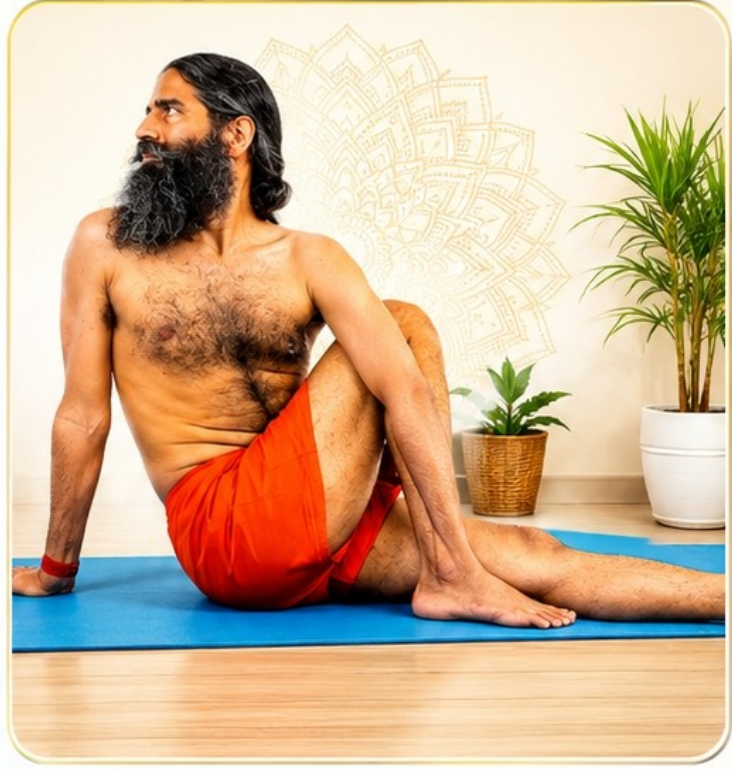
स्थिति:

शांत और समतल स्थान पर योग मैट बिछाकर घुटनों के बल बैठें।



चरण:

- 1 दंडासन में बैठें: दोनों पैर सामने सीधा करें और रीढ़ सीधी रखें।
- 2 दाएं पैर को मोड़ें और बाएं पैर के तलवे के बाहर जमीन पर रखें।
- 3 बाएं पैर को घुटने से मोड़कर दाईं जांच के पास रखें या बाहर की ओर जमीन पर रखें।
- 4 श्वास लेते हुए घुटने सीधी करें, बाएं हाथ से दाएं घुटने को पकड़ें।
- 5 दाहिना हाथ पीछे जमीन पर टिकाएं और रीढ़ को सीधा रखें।
- 6 गर्दन को दाईं ओर मोड़ें और दाईं हाथ के कंधे के ऊपर देखें।
- 7 श्वास सामान्य रखें, इस स्थिति में 20-30 सेकंड तक रहें।
- 8 धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए स्थिति से बाहर आएं।
- 9 अब दाएं-बाएं पैर बदलकर यही प्रक्रिया दोहराएं।



वक्रासन से लाभ



रीढ़ स्वास्थ्य: रीढ़ को लचीला और मजबूत बनाता है, पीठ दर्द और कठोरता को कम करता है।



श्वासन तंत्र: फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है और अस्थमा में राहत देता है।



पाचन तंत्र: पेट के अंगों को सक्रिय करता है, पाचन और कब्ज में सुधार करता है।



मांसपेशियां: पेट, जांघों, पीठ और पेट की मांसपेशियों को मजबूत करता है।



तनाव कम: मन को शांत करता है और तनाव व चिंता को कम करता है।



मल निष्कासन: खारावमुद्रा (कुटुंबापन) को ठीक करता है।



ऊर्जा बढ़ाएं: शरीर में ऊर्जा का स्तर बढ़ाता है और थकान दूर करता है।



प्रतिरक्षा: शरीर की प्रतिरक्षा शक्ति में वृद्धि करता है।

सावधानियाँ



स्वास्थ्य स्थिति:

उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, माइग्रेन या सिरदर्द वाले लोग सावधानी बरतें।



गर्भवती महिलाएँ:

पीठ में पिछले दर्द या गंभीर चोट होने पर न करें।



खाली पेट:

भोजन के बाद कम से कम 2-3 घंटे का अंतर रखें।



जबदस्ती न करें:

शरीर पर अनावश्यक दबाव न डालें, मुद्रा को आराम से करें।



योग प्रशिक्षक:

शुरुआत में प्रशिक्षक की देखरेख में सही तकनीक सीखें।

उष्ट्रासन

उष्ट्रासन एक पीछे झुकने वाला योग आसन है, जो छाती, कंधों और रीढ़ को खोलता है। इसे करने की विधि इस प्रकार है:

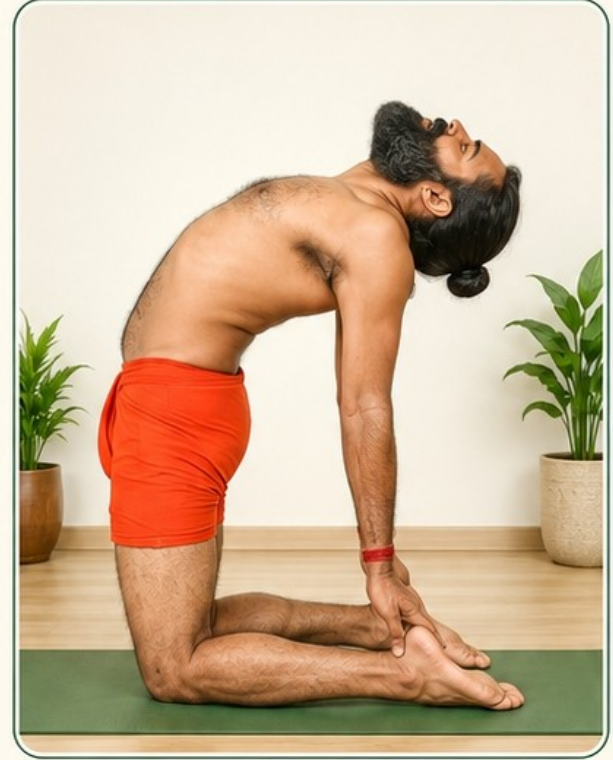


स्थिति: शांत और समतल स्थान पर योग मैट बिछाकर घुटनों के बल बैठें।



चरण:

- 1 घुटनों पर बैठें, घुटने कूल्हों की चौड़ाई के बराबर अलग हों, पैरों के पंजे पीछे की ओर और एड़ियां ऊपर की ओर हों।
- 2 रीढ़ को सीधा रखें, कंधे पीछे और छाती खुली हो। दोनों हथेलियां जांचों पर रखें, गहरी सांस लें।
- 3 सांस लेते हुए धीरे-धीरे रीढ़ को पीछे की ओर झुकाएं, छाती को ऊपर उठाएं और गर्दन को हल्का पीछे ले जाएं।
- 4 दोनों हाथों को पीछे ले जाकर एड़ियों को पकड़ें। यदि मुश्किल हो, तो हाथों को कूल्हों पर ही रखें।
- 5 जांचों को लंबवत रखें और कूल्हों को आगे की ओर धकेलें, नज़र सामने या ऊपर की ओर रखें।
- 6 सामान्य सांस लें, इस स्थिति में 15-30 सेकंड तक रहें। सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे वापिस प्रारंभिक स्थिति में आएँ और विश्राम करें।



उष्ट्रासन से लाभ

- रीढ़ स्वास्थ्य:** रीढ़ को लचीला और मजबूत करता है, पीठ दर्द और कठोरता को कम करता है।
- छाती का खुलना:** फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है, श्वसन तंत्र को मजबूत करता है, और अस्थमा में राहत देता है।
- पाचन:** पेट के अंगों को उत्तेजित करता है, पाचन और कब्ज में सुधार करता है।
- मुद्रा सुधार:** खराब मुद्रा (कुबड़ापन) को ठीक करता है, कंधों और छाती को खोलता है।
- तनाव कम:** तनाव, चिंता और मानसिक थकान को कम कर, मन को शांत करता है।
- हार्मोनल संतुलन:** थायरॉयड और पैराथायरॉयड ग्रंथियों को उत्तेजित करता है।
- रक्त संचार:** छाती, कंधों और पीठ में रक्त प्रवाह को बेहतर करता है।
- लचीलेपन:** कूल्हों, जांचों और कंधों में लचीलापन बढ़ाता है।
- ऊर्जा:** शरीर में ऊर्जा का स्तर बढ़ाता है, थकान को दूर करता है।

सावधानियाँ



स्वास्थ्य स्थिति:

उच्च या निम्न रक्तचाप, माइग्रेन, हृदिया, स्लिप डिस्क, या पीठ/गर्दन की गंभीर चोट वाले लोग सावधानी बरतें या चिकित्सक की सलाह लें।



पीठ में दर्द/चोट:

यदि पीठ में गंभीर चोट या दर्द है, तो अभ्यास न करें या विशेषज्ञ की सलाह लें।



पहली स्थिति में अभ्यास:

पीछे झुकते समय रीढ़ पर अत्यधिक दबाव न डालें, खिंचाव नियंत्रित और आरामदायक हो।



गर्भवती महिलाएं:

गर्भवती महिलाएं इसे केवल विशेषज्ञ की सलाह से करें।



भोजन के बाद:

भोजन के बाद कम से कम 2-3 घंटे का अंतर रखें।

योगमय जीवन





पवनमुक्तासन



पवनमुक्तासन एक सरल योग आसन है, जो पेट की गैस को निकालने और पाचन तंत्र को बेहतर करने में मदद करता है। इसे करने की विधि इस प्रकार है:



स्थिति: शांत और समतल स्थान पर योग मैट बिछाकर लेट जाएं।



चरण:

- 1 स्थिति: शांत और समतल स्थान पर योग मैट बिछाकर पीठ के बल लेट जाएं।
- 2 पीठ के बल लेटें, दोनों पैर सीधे और हाथ शरीर के किनारें रखें।
- 3 सांस लेते हुए घुटने को मोड़ें और दोनों हाथों से इसे छाती की ओर लाएं।
- 4 सांस छोड़ते हुए घुटने को छाती की ओर हल्का दबाएं, सिर को उठाकर ठोड़ी को घुटनों की ओर ले जाएं (यदि संभव हो)।
- 5 कुछ क्षण इसी स्थिति में रहें और सामान्य सांस लें।
- 6 सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे सिर और पैर को वापस जमीन पर लाएं।
- 7 अब दूसरी टांग और फिर दोनों टांगों को मोड़कर यही प्रक्रिया दोहराएं।
- 8 दोनों घुटनों को मोड़कर छाती की ओर लाएं, दोनों हाथों से घुटनों को पकड़ें, और सिर को उठाकर ठोड़ी को घुटनों की ओर लाएं।
- 9 20-30 सेकंड तक रहें।
- 10 धीरे-धीरे प्रारंभिक स्थिति में वापस आएँ और विश्राम करें।



पवनमुक्तासन से लाभ

- | | | | |
|--|---|--|--|
| | पाचन सुधार: पेट की गैस, कब्ज, और अपच को दूर करता है, पाचन तंत्र को उत्तेजित करता है। | | पेट की मांसपेशियाँ: पेट के अंगों को उत्तेजित करता है, पाचन और कब्ज में सुधार करता है। |
| | मांसपेशियाँ: पेट और निचली पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है। | | आंतों की सफाई: आंतों को सक्रिय करता है और मल त्याग प्रक्रिया को नियमित बनाता है। |
| | रीढ़ स्वास्थ्य: रीढ़ को लचीला बनाता है और निचली पीठ के दर्द को कम करता है। | | हार्मोनल संतुलन: हार्मोनल असंतुलन को सुधारने में मदद करता है। |
| | रक्त संचार: पेट और श्रोणि क्षेत्र में रक्त प्रवाह को बढ़ाता है। | | कुल्हों में लचीलापन: कुल्हों, जांघों और निचली पीठ के जोड़ों को लचीला बनाता है। |
| | तनाव कम: तनाव और चिंता को कम करता है, मन को शांत करता है। | | ऊर्जा वृद्धि: शरीर की ऊर्जा बढ़ाता है और थकान को कम करता है। |

सावधानियाँ



स्वास्थ्य स्थिति:

पेट की सर्जरी, हनिया, अल्सर, या गंभीर पीठ के दर्द वाले लोग चिकित्सक की सलाह लें।



गर्भवती महिलाएं:

गर्भवती महिलाएं इसे न करें, विशेषज्ञ की सलाह लें।



उच्च रक्तचाप या हृदय रोग:

ऐसी स्थिति में अभ्यास चिकित्सक की सलाह से करें।



खासकर यदि:

पीठ या गर्दन में तकलीफ हो, तो सिर को न उठाएं और आराम करें।



भोजन के बाद:

भोजन के बाद कम से कम 2-3 घंटे का अंतर रखें।

योगमय जीवन



15



उतानपादासन

उतानपादासन एक लेटकर किया जाने वाला योग आसन है, जो पेट की मांसपेशियों को मजबूत करता है और पाचन तंत्र को बेहतर करता है। इसे करने की विधि इस प्रकार है:



स्थिति:

शांत और समतल स्थान पर योग मैट बिछाकर पीठ के बल लेट जाएं।



चरण:

- 1 पीठ के बल लेटें, दोनों पैर एकसाथ, हाथ शरीर के किनारों और हथेलियां जमीन की ओर, रीढ़ को सीधा रखें, सिर और कंधे जमीन पर टिके हों, और सांस सामान्य लें।
- 2 सांस लेते हुए धीरे-धीरे दोनों पैरों को एकसाथ 45-90 डिग्री तक ऊपर उठाएं (क्षमता के अनुसार) घुटने सीधे और पंजे ऊपर या सामने की ओर हों।
- 3 सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे दोनों पैरों को नियंत्रित ढंग से नीचे लाएं।
- 4 यह एक पूर्ण उत्थान एक आवृत्ति (एक रेप) मानी जाएगी।
- 5 शुरुआत में एक रेप को 45-90 डिग्री तक उठाएं, दूसरा रेप जमीन पर रखें, फिर दूसरा रेप दोहराएं।
- 6 इस स्थिति में 15-30 सेकंड तक रहें।
- 7 सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे पैरों को वापस जमीन पर लाएं और विश्राम करें।



उतानपादासन से लाभ



पेट की मांसपेशियां: पेट की मांसपेशियों (एब्डॉमिनल) को मजबूत करता है, पेट की चर्बी कम करने में मदद करता है।



पाचन तंत्र: पाचन तंत्र को उत्तेजित करता है, कब्ज, गैस और अपच की समस्याओं को कम करता है।



निचली पीठ: निचली पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है और इसकी लचीलेपन में सुधार करता है।



रक्त संचार: पेट और श्रोणि क्षेत्र में रक्त प्रवाह को बढ़ाता है, संचरण को बेहतर करता है।



आंतों की सफाई: आंतों को सक्रिय करता है और मल त्याग प्रक्रिया को नियमित बनाता है।



मानसिक स्वास्थ्य: मानसिक धैर्य से संबंधित असहजता को कम करने में सहायक।



हार्मोनल संतुलन: हार्मोनल असंतुलन को सुधारने में मदद करता है।



कूल्हों व निचलीपन: कूल्हों, जांघों और निचली पीठ के मांसपेशियों को लचीला बनाता है।



ऊर्जा वृद्धि: शरीर को ऊर्जावान बनाता है और थकान को कम करता है।

सावधानियां



स्वास्थ्य स्थिति:

निचली पीठ में गंभीर चोट, स्लिप डिस्क, हर्निया, या हाल की पेट की सर्जरी वाले लोग चिकित्सक की सलाह लें।



गर्भवती महिलाएं:

गर्भवती महिलाएं इसे न करें, विशेषकर पहली तिमाही के बाद। उच्च रक्तचाप या हृदय रोग वाले लोग सावधानी बरतें।



ऊच्च रक्तचाप व हृदय रोग:

ऐसी स्थिति में अभ्यास चिकित्सक की सलाह से करें।



खासकर यदि:

पीठ का दर्द, गर्दन में तकलीफ हो, तो बिना मार्गदर्शन के न करें। जोर से उठाने से बचें।



भोजन के बाद:

भोजन के बाद कम से कम 2-3 घंटे का अंतर रखें।

योगमय जीवन



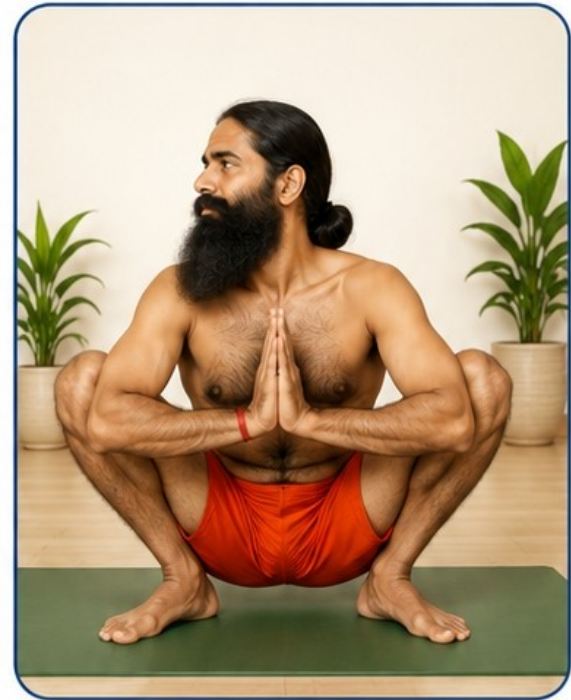
मलासन

मलासन एक बैठकर किया जाने वाला योग आसन है, जो कूल्हों, श्रोणी और निचली पीठ को खोलता है। इसे करने की विधि इस प्रकार है:

स्थिति: शांत और समतल स्थान पर योग मैट बिछाकर खड़े हों।

चरण :

- 1 पैरों को कूल्हों की चौड़ाई से थोड़ा अधिक (लगभग 1-1.5 फीट) अलग रखें, पैरों की उंगलियां हल्का बाहर की ओर हों।
- 2 सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे घुटनों को मोड़कर बैठें, कूल्हों को जमीन की ओर लाएं।
- 3 दोनों हाथों को छाती के सामने नमस्ते की मुद्रा में जोड़ें, कोहनियों को घुटनों के अंदरूनी हिस्से पर टिकाएं।
- 4 कोहनियों से घुटनों को हल्का बाहर की ओर दबाएं, छाती को खोलें और रीढ़ को सीधा रहें।
- 5 सिर रीढ़ के साथ सीधित रखें, नजर सामने या ऊपर की ओर रखें।
- 6 इस स्थिति में 20-30 सेकंड तक रहें। सांस लेते हुए धीरे-धीरे खड़े हो जाएं और ताड़ासन में वापस आएँ।



मलासन से लाभ

- | | |
|--|---|
|  कूल्हों का खुलना: कूल्हों और श्रोणी क्षेत्र को खोलता है, लचीलेपन बढ़ाता है। |  आंतों की सफाई: आंतों को सक्रिय करता है और मल त्याग प्रक्रिया को नियमित बनाता है। |
|  पाचन तंत्र को उत्तेजित करना: पेट के अंगों को उत्तेजित करता है, कब्ज, गैस और अपच की समस्याओं को कम करता है। |  इम्यूनिटी बढ़ाना: पाचन तंत्र को स्वस्थ रखकर प्रतिरक्षा क्षमता को बढ़ाता है। |
|  निचली पीठ को राहत: निचली पीठ को मजबूत करता है और हल्के दर्द में राहत देता है। |  हार्मोनल संतुलन: हार्मोनल असंतुलन को सुधारने में मदद करता है। |
|  रक्त संचार में सुधार: पैरों और श्रोणी क्षेत्र में रक्त प्रवाह को बेहतर करता है। |  गर्भवती महिलाओं के लिए लाभकारी: प्रसव के लिए शरीर को तैयार करने में सहायक होता है (चिकित्सक की सलाह से)। |
|  तनाव कम करना: मन को शांत करता है और मानसिक तनाव को कम करता है। |  घुटनों को लचीला बनाता है: घुटनों और टखनों के जोड़ों की लचीलेपन को बढ़ाता है। |

सावधानियाँ



स्वास्थ्य स्थिति:

घुटनों, टखनों, या निचली पीठ में गंभीर चोट, गठिया, या हाल की सर्जरी वाले लोग चिकित्सक की सलाह लें।



गर्भवती महिलाएं:

गर्भवती महिलाएं इसे न करें या केवल चिकित्सक की सलाह से करें।



उच्च रक्तचाप या हृदय रोग:

ऐसी स्थिति में अभ्यास चिकित्सक की सलाह से करें।



खासकर यदि:

बैठने में कठिनाई हो, तो दीवार या कुर्सी का सहारा ले सकते हैं।



भोजन के बाद:

भोजन के बाद कम से कम 2-3 घंटे का अंतर रखें।

योगमय जीवन



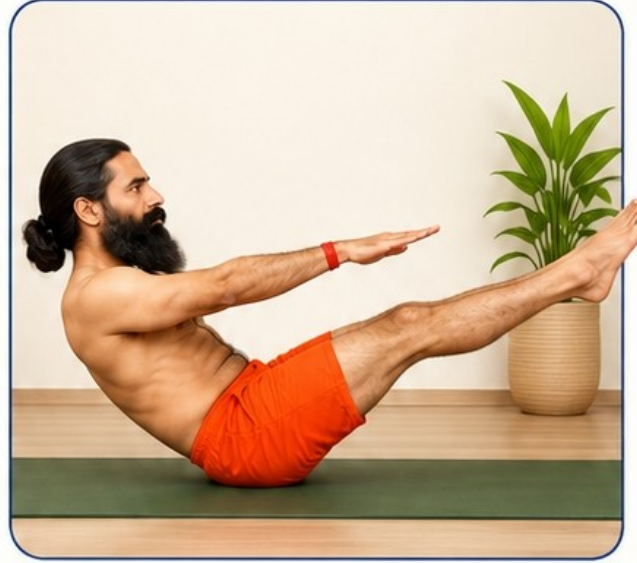
नौकासन

नौकासन (Boat Pose) एक बैठकर किया जाने वाला योग आसन है, जो पेट की मांसपेशियों को मजबूत करता है और संतुलन को बढ़ाता है। इसे करने की विधि इस प्रकार है:

स्थिति: शांत और समतल स्थान पर योग मैट बिछाकर पीठ के बल बैठें।

चरण :

- 1 पैरों को कूल्हों की चौड़ाई से थोड़ा अधिक (लगभग 1-1.5 फीट) अलग रखें, पैरों की उंगलियां हल्का बाहर की ओर हों।
- 2 सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे घुटनों को मोड़कर स्वाट (उकड़ू) स्थिति में बैठें, कूल्हों को जमीन की ओर लाएं।
- 3 दोनों हाथों को छाती के सामने नमस्ते की मुद्रा में जोड़ें, कोहनियों को घुटनों के अंदरूनी हिस्से पर टिकाएं।
- 4 कोहनियों से घुटनों को हल्का बाहर की ओर दबाएं, छाती को खोलें और रीढ़ को सीधा रखें।
- 5 सिर रीढ़ के साथ सीधा रखें, नजर सामने की ओर रखें।
- 6 इस स्थिति में 20-30 सेकंड तक रहें। सांस लेते हुए धीरे-धीरे खड़े हो जाएं और ताड़ासन में वापस आएँ।



नौकासन से लाभ

- पेट की मांसपेशियां:** पेट की मांसपेशियों (एब्डॉमिनल्स) को मजबूत करता है, पेट की चर्बी कम करने में मदद करता है।
- पाचन तंत्र को उत्तेजित करता है:** कब्ज, गैस और अपच की समस्याओं को कम करता है।
- निचली पीठ को राहत:** निचली पीठ को मजबूत करता है और हल्के पीठ दर्द में राहत देता है।
- रक्त संचार में सुधार:** पैरों और श्रोणी क्षेत्र में रक्त प्रवाह को बेहतर करता है।
- तनाव कम करता है:** मन को शांत करता है और मानसिक तनाव को कम करता है।
- आंतों की सफाई:** आंतों को सक्रिय करता है और मल त्याग प्रक्रिया को नियमित बनाता है।
- इम्युनिटी बढ़ाता:** पाचन तंत्र को स्वस्थ रखकर प्रतिरक्षा क्षमता को बढ़ाता है।
- हार्मोनल संतुलन:** हार्मोनल असंतुलन को सुधारने में मदद करता है।
- मूल्य व लचीलापन:** कूल्हों, जांघों और निचली पीठ की मांसपेशियों को लचीला बनाता है।
- ऊर्जा वृद्धि:** शरीर की ऊर्जा बढ़ाता है और थकान को कम करता है।

सावधानियाँ

- स्वास्थ्य स्थिति:** निचली पीठ में गंभीर चोट, स्लिप डिस्क, हर्निया, या हाल की पेट की सर्जरी वाले लोग चिकित्सक की सलाह लें।
- गर्भवती महिलाएं:** गर्भवती महिलाएं इसे न करें, विशेषकर पहली तिमाही के बाद। उच्च रक्तचाप या हृदय रोग वाले लोग सावधानी बरतें।
- उच्च रक्तचाप या हृदय रोग:** ऐसी स्थिति में अभ्यास चिकित्सक की सलाह से करें।
- बैठने में कठिनाई:** बैठने में कठिनाई हो, तो दीवार या कुर्सी का सहारा ले सकते हैं।
- भोजन के बाद:** भोजन के बाद कम से कम 2-3 घंटे का अंतर रखें।

सावधानियाँ

- घुटनों, टखनों, या निचली पीठ में गंभीर चोट, गठिया, या हाल की पेट की सर्जरी वाले लोग न करें या चिकित्सक की सलाह लें।
- विशेषकर तिसरी तिमाही में उच्च रक्तचाप या चक्कर की समस्या वाले लोग सावधानी बरतें।
- रीढ़ को सीधा रखें, कूल्हों को जबरदस्ती नीचे न करें।
- यदि स्वाट में बैठना मुश्किल हो, तो ऊंचाई कम रखें या ब्लॉक का उपयोग करें।
- अभ्यास के दौरान दर्द, चक्कर या सांस लेने में कठिनाई होने पर तुरंत रुकें और आराम करें।
- संतुलन में कठिनाई हो, तो दीवार या कुर्सी का सहारा लें।



योगमय जीवन



18

मंडूकासन

मंडूकासन (Frog Pose) एक बैकअर किया जाने वाला योग आसन है, जो पेट की मांसपेशियों को मजबूत करता है और पांचन तंत्र को बेहतर बनाता है। इसे करने की विधि इस प्रकार है:

स्थिति- शांत और समतल स्थान पर योग मैट बिछाकर पीठ के बल बैठें।

चरण :

- 1 वज्रासन में बैठें, यानी घुटनों के बल बैठकर एड़ियों पर टिक जाएं।
- 2 अब घुटनों को थोड़ा खोलें और पैरों के अंगुठे आपस में मिलाएँ।
- 3 दोनों मुट्टियों को बनाकर नाभि के दोनों ओर रखें, अंगुठे नाभि की ओर हों।
- 4 गहरी साँस लें, छाती को फैलाएँ और पीठ सीधी रखें।
- 5 साँस छोड़ते हुए धीरे-धीरे आगे झुकें और पेट को मुट्टियों पर दबाएँ।
- 6 कोहनियों को जमीन पर टिकाएँ और टुडुड़ी या माथे को जमीन पर रखें।
- 7 सामान्य श्वास लेते हुए इस स्थिति में 15-30 सेकंड तक रहें।
- 8 साँस लेते हुए धीरे-धीरे वापस आएँ और वज्रासन में बैठकर विश्राम करें।
- 9 2-3 बार अभ्यास करें (शुरुआती के लिए: 1 बार से शुरू करें और धीरे-धीरे बढ़ाएँ)।



मंडूकासन से लाभ



पेट की मांसपेशियाँ: पेट की मांसपेशियों (एब्डॉमिनल्स) को मजबूत करता है, पेट की चर्बी कम करने में मदद करता है।



पाचन तंत्र को उच्चजित करता है: कब्ज, गैस और अपच की समस्याओं को कम करता है।



निचली पीठ को राहत: निचली पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है और दर्द में राहत देता है।



रक्त संचार में सुधार: पैरों और पेट के क्षेत्र में रक्त प्रवाह को बेहतर करता है।



आंतों की सफाई: आंतों को सक्रिय करता है और मल त्याग प्रक्रिया को नियमित बनाता है।



इम्युनिटी बढ़ाता: पाचन तंत्र को स्वस्थ रखकर प्रतिरक्षा क्षमता को बढ़ाता है।



हार्मोनल संतुलन: हार्मोनल असंतुलन को सुधारने में मदद करता है।



एकाग्रता बढ़ाता: मानसिक स्थिरता और ध्यान केंद्रित करने की शक्ति को बढ़ाता है।

सावधानियाँ



स्वास्थ्य स्थिति:

निचली पीठ में गंभीर चोट, स्लिप डिस्क, हनिया, या हाल की पेट की सर्जरी वाले लोग चिकित्सक की सलाह लें।



गर्भवती महिलाएँ:

गर्भवती महिलाएँ इसे न करें, विशेषकर पहली तिमाही के बाद। उच्च रक्तचाप या हृदय रोग वाले लोग सावधानी बरतें।



उच्च रक्तचाप या हृदय रोग:

ऐसी स्थिति में अभ्यास चिकित्सक की सलाह से करें।



बैठने में कठिनाई:

बैठने में कठिनाई हो, तो दीवार या कुर्सी का सहारा ले सकते हैं।



भोजन के बाद:

भोजन के बाद कम से कम 2-3 घंटे का अंतर रखें।

सावधानपूर्वक अभ्यास के लिए सुझाव

- शुरुआत में पैरों को कम फैलाएँ पर उठाएँ।
- यदि संतुलन या कोर की ताकत कम हो, तो हाथों के नीचे सहारा लें।
- घुटनों को हमेशा सीधा रखें, जब तक शरीर अनुमति दे।
- धीरे-धीरे अभ्यास का समय बढ़ाएँ।
- गहरी और आरामदायक साँस लेते रहें।
- नियमित अभ्यास से पेट की ताकत, संतुलन और पाचन में सुधार होगा।



योगमय जीवन



19

मर्म, विद्यकर्म अग्निकर्म से लाभ

आयुर्वेद की प्रमाणिक तथा प्रभावशाली
चिकित्सा पद्धतियाँ



मर्म चिकित्सा से लाभ

- ❖ दर्द, सूजन एवं जकड़न से राहत
- ❖ तनाव, थकान एवं अनिद्रा में लाभ
- ❖ रक्त संचार में सुधार
- ❖ शरीर की प्राकृतिक शक्ति का जागरण



विद्यकर्म से लाभ

- ❖ पुराने दर्द, लकवा, गठिया में लाभ
- ❖ मांसपेशियों की शक्ति व लचीलेपन में वृद्धि
- ❖ रक्त संचार में सुधार
- ❖ जोड़ों दर्द के दीर्घकालिक मामलों में राहत
- ❖ खेल चोट, स्पोर्ट्स इंजरी, स्लिप डिस्क में सहायक
- ❖ शरीर में संतुलन एवं क्रियाशीलता



अग्निकर्म से लाभ

- ❖ दीर्घकालिक दर्द एवं आभवाह में लाभ
- ❖ वात-कफ दोष का शमन
- ❖ सूजन, गाँठ, स्पोन्डिलाइटिस में लाभ
- ❖ रक्त शुद्धि एवं संचार सुधारने में सुधार
- ❖ त्वरित एवं स्थायी राहत
- ❖ न्यूनतम मात्रा में दीर्घकालिक लाभ



डॉ नवीन सिंह चिकित्साधिकारी (आयुर्वेद)



आयुर्वेद
अपनाएँ



स्वस्थ जीवन
पाएँ



प्रकृति के साथ
जुड़े

मर्म, विद्यकर्म और अग्निकर्म आयुर्वेद की
सुरक्षित, प्राकृतिक एवं प्रभावशाली चिकित्सा पद्धतियाँ हैं,
जो बिना शल्य, बिना दवा शरीर को स्वस्थ, शक्तिशाली एवं संतुलित बनाती हैं।

स्वस्थ शरीर, शांत मन,
संतुलित जीवन...

धन्यवाद!

यह पुस्तक आपके स्वास्थ्य, संतुलित और जागरूक जीवन की यात्रा में एक छोटा सा सहयोग है। आशा है कि इसमें दी गई जानकारी आपके लिए उपयोगी सिद्ध हुई होगी।

स्वस्थ रहे, सक्रिय रहे, संतुलित रहे
योग को अपनाएँ, रोगों को दूर भगाएँ।

योग का होम्योपैथी एवं यूनानी में महत्व

होम्योपैथी में योग का महत्व

- योग शरीर की जीवन शक्ति (Vital Force) को संतुलित एवं सुदृढ़ करता है।
- मानसिक तनाव, चिंता, अनिद्रा, अवसाद जैसी समस्याओं में योग अत्यंत लाभकारी है।
- नियमित योगाभ्यास शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।
- शारीरिक शक्ति, पाचन सुधार तथा संचूर्ण स्वास्थ्य के लिए योग सहायक है।
- योग और होम्योपैथी मिलकर रोगों के मूल कारणों को दूर करने में मदद करते हैं।



यूनानी में योग का महत्व

- योग मिजाज (स्वभाव) को संतुलित कर तबियत (प्राकृतिक शक्ति) को मजबूत करता है।
- शरीर से फिजूल पदार्थों (खलात) की निकासी करके शरीर को स्वस्थ रखता है।
- योग पाचन शक्ति को दुरुस्त करता है और भोजन को बेहतर तरीके से पचाता है।
- योग रूहानी सुकून, नींद की गुणवत्ता एवं मानसिक शांति में सहायक है।
- योग और यूनानी चिकित्सा का संयोजन संचूर्ण स्वास्थ्य एवं दीर्घायु के लिए लाभदायक है।

“ नियमित योग, संतुलित आहार और सही चिकित्सा –
यही स्वस्थ जीवन का आधार है। ”

डॉ. विवेक पाण्डेय

वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी
(होम्योपैथ)

अनुभव, समर्पण और सेवा के साथ
आपके स्वास्थ्य के लिए सदैव तत्पर।

डॉ. जितेन्द्र चौधरी

चिकित्सा अधिकारी
(होम्योपैथ)

सही निदान, उचित उपचार और
आपके स्वास्थ्य का सच्चा साथी।

डॉ. अहमद कलीम

चिकित्सा अधिकारी
(यूनानी)

यूनानी चिकित्सा और योग के माध्यम से
स्वस्थ, संतुलित और खुशहाल जीवन।

आइए, हम सब मिलकर एक स्वस्थ, रोगमुक्त, आनंदमय और समृद्ध समाज के निर्माण में अपना योगदान दें।

आपका स्वास्थ्य, हमारा संकल्प!

डॉ. नवीन सिंह जी से जुड़ें

स्वस्थ जीवन की ओर एक सार्थक कदम

Dr. Naveen Singh Official

WhatsApp Channel से जुड़ें

आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा से संबंधित
प्रमाणिक एवं उपयोगी जानकारी नियमित रूप से प्राप्त करें।

स्वास्थ्य से जुड़ी सभी जानकारी

- आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा
- आहार, दिनचर्या एवं ऋतुचर्या मार्गदर्शन
- योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान की जानकारी
- औषधियों, जड़ी-बूटियों एवं घरेलू उपचार
- रोगों की रोकथाम एवं स्वास्थ्य सुरक्षा उपाय
- फिजियोथेरेपी एवं पुनर्वास जानकारी
- आयुर्वेदिक पुस्तकों एवं नवीनतम अपडेट

चैनल से जुड़ने के लिए
QR कोड स्कैन करें



आज ही स्कैन करें और
हमारे WhatsApp Channel से जुड़ें

हमसे जुड़ें और लाभ पाएं

- विशेषज्ञों से प्रमाणिक मार्गदर्शन
- नियमित स्वास्थ्य टिप्स एवं सलाह
- रोगों एवं उपचारों की उपयोगी जानकारी
- स्वास्थ्य शिविर एवं विशेष कार्यक्रमों की सूचना
- नवीनतम जानकारी और विशेष अपडेट
- स्वस्थ जीवन के लिए प्रेरणा और सहयोग



**निःशुल्क ओपीडी एवं
स्वास्थ्य शिविर की जानकारी**

हमारे द्वारा आयोजित निःशुल्क ओपीडी, स्वास्थ्य शिविर, योग शिविर, जांच एवं परामर्श शिविर की जानकारी समय-समय पर चैनल पर उपलब्ध कराई जाती है।

स्वस्थ रहें, स्वस्थ रखें – यही हमारा संकल्प है।

आइए, हम सब मिलकर आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा को अपनाएं
और रोगमुक्त, समृद्ध एवं सुखी जीवन की ओर बढ़ें।

अभी जुड़ें, जानकारी पाएं और अपने परिवार को स्वस्थ बनाएं।

आपका एक कदम, आपके और आपके परिवार के स्वस्थ भविष्य की ओर।

धन्यवाद!