

मार्च 2023, वर्ष-13, अंक-13

योग प्रवाहिनी





नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

सीएम राइज़ स्कूल मध्यप्रदेश में शिक्षा की नई उड़ान



गुणवत्तापूर्ण स्कूली शिक्षा को ध्यान में रखते हुए, मध्यप्रदेश सरकार विश्वस्तरीय शिक्षा प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है। पूरे राज्य में गुणवत्तापूर्ण स्कूली शिक्षा से विद्यार्थियों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए मध्यप्रदेश सरकार की महत्वपूर्ण पहल से सीएम राइज़ स्कूलों की स्थापना की जा रही है।

“
राज्य में गुणवत्ता के साथ परिणामोन्मुखी शिक्षा प्रदान करने के उद्देश्य से सीएम राइज़ स्कूलों की स्थापना की जा रही है। इन स्कूलों का लक्ष्य विश्वस्तरीय शिक्षण विधियों द्वारा बच्चों के ज्ञान और कौशल के साथ ही भारतीय परंपरागत मूल्यों, संस्कृति एवं नवाचारों को समावेशित कर बच्चों का सर्वांगीण विकास करना है।

”
- शिवराज सिंह चौहान



सीएम राइज़ स्कूलों की 10 प्रमुख विशेषताएं

विश्वस्तरीय
अधोसंरचना

परिवहन
सुविधा

नर्सरी / पूर्व
प्राथमिक कक्षाओं
से 12वीं तक

स्मार्ट क्लास और
डिजिटल लर्निंग

शत-प्रतिशत स्टाफ
(सहायक स्टाफ सहित)

स्टाफ की
क्षमता वृद्धि

पूर्ण सुसज्जित
प्रयोगशालाएं,
वाचनालय एवं
पाठ्येतर सुविधाएं

21वीं सदी के
अनुरूप कौशल
कार्यक्रम

व्यावसायिक
शिक्षा

पालकों की
सहभागिता

स्कूल शिक्षा विभाग, मध्यप्रदेश



योग प्रवाहिनी

संपादक : उज्जमा सिकंदर

संकलन : ऋतु शर्मा/प्रशांत सागर दीक्षित

आकल्पन : गुलाब सिंह रोहित/तलत अख्तर/शरद जैन

पंजी. क्र. भोपाल 25366/91

RNI No. MPHIN38133

योग अनुसंधान परिषद

डॉ. गांगुली चैरिटेबल अस्पताल एवं रिसर्च सेंटर, ई-14, शासकीय आवास के पास, कोटरा सुल्तानाबाद, भोपाल म.प्र.
फोन : (0755-2774786, मो. 9425008673) Email: yoganusandhanparishad@gmail.com

योग अनुसंधान परिषद

डॉ. गांगुली चैरिटेबल अस्पताल एवं रिसर्च सेंटर, ई-14, शासकीय आवास के पास, कोटरा सुल्तानाबाद, भोपाल म.प्र.
फोन : (0755-2774786, मो. 9425008673)



हमारी संस्था वर्ष 1991 से निःशुल्क योग कक्षाओं के द्वारा भोपाल की जनता जनार्दन की सेवा कर रही है। साथ ही प्राकृतिक चिकित्सा, एक्युपंचर, एक्युपेशर एवं फिजियोथैरेपी एवं अत्याधुनिक व्यायाम शाला के द्वारा चैरिटेबल आधार पर चिकित्सा कार्य में सेवारत है। हमारी संस्था भोपाल में सभी सुविधाओं से युक्त योग नेचर क्योर अस्पताल संचालित है। फिजियोथैरेपी एवं एक्युपंचर अस्पताल के आवश्यक अंग हैं। जन सहयोग से लगभग 35 हजार स्क्वायर फीट (बिल्ट अप ऐरिया) में यह अस्पताल संचालित है।

धन्यवाद सहित

:: विनीत ::

अध्यक्ष :	श्री सिकंदर अहमद	कोषाध्यक्ष :	श्री लिलेन्द्र सिंह मारण
उपाध्यक्ष :	श्री रमेश साहवानी	सह सचिव :	श्री मसरूर अहमद
	श्री निशांत शर्मा	सदस्य :	श्री प्रशांत सागर दीक्षित
	श्री मयंक साहिता		श्री योगेश सोनी
	श्रीमती उज़्जमा सिकंदर		श्रीमती ऋतु शर्मा
महासचिव :	श्री सुनील सोनी		श्री सोरभ अग्रवाल

संपादक की कलम से



उज्जमा सिकंदर
संपादक एवं उपाध्यक्ष
योग अनुसंधान परिषद

योग को विश्व भर में लोकप्रिय बनाने में अपना योगदान देने वाले विश्व गुरु डॉ. के.एम. गांगुली जी भी हैं। हमारे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को भी विश्व में योग को लोकप्रिय बनाने का श्रेय दिया जाए तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी।

योग जैसे-जैसे लोकप्रिय हो रहा है वैसे-वैसे भारत की सांस्कृतिक शक्ति से पूरी दुनिया परिचित हो रही है। सांस्कृतिक शक्ति के रूप में योग, भारत के प्रति विश्व में एक सकारात्मक वातावरण निर्मित करने के साथ उसके बारे में अधिकाधिक जानने के लिए प्रेरित कर रहा है। यह प्रक्रिया अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भारत की पहचान को पुष्ट और प्रतिष्ठित करने का काम कर रही है।

हाल ही में जून 2023 के न्यूयार्क के संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय के प्रांगण में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की उपस्थिति में योगाभ्यास का कार्यक्रम आयोजित होना और उसमें करीब-करीब दुनिया भर के प्रतिनिधियों और अन्य लोगों का शामिल होना, योग की महत्ता और उपयोगिता को सिद्ध करने वाला है। इस कार्यक्रम में इतने अधिक देश के लोग शामिल हुए कि एक नया कीर्तिमान स्थापित हुआ और गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्ड में दर्ज हुआ।

योग को विश्व भर में लोकप्रिय बनाने में कई महान हस्तियों का योगदान रहा है उनमें से एक हमारी संस्था के संस्थापक सदस्य व विश्व गुरु परम श्रद्धेय डॉ. के.एम. गांगुली जी भी हैं। 1989 में उन्होंने अमेरिका में हुए अंतर्राष्ट्रीय विश्व योग चैंपियनशिप में विजय प्राप्त कर भारतीय योग परंपरा को विश्व पटल पर एक नई पहचान दी थी। इसके बाद कई लोगों ने योग को विश्व में प्रचारित किया। हमारे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को भी विश्व में योग को लोकप्रिय बनाने का श्रेय दिया जाए तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। उन्होंने ही संयुक्त राष्ट्र संघ के मंच से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का आग्रह किया था और उनके प्रयास के बाद ही 2014 में 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का प्रस्ताव सर्व सम्मति से पारित हुआ।

आपकी संस्था योग अनुसंधान परिषद भी योग की लोकप्रियता को दिन दूनी रात चौगुनी गति से आगे बढ़ा रही है। यहां सैकड़ों लोग प्रतिदिन निरंतर अभ्यास कर रहे हैं और लाभांविता हो रहे हैं। योग जैसे-जैसे लोकप्रिय हो रहा है, उससे हमारे वातावरण में सकारात्मकता का भाव निर्मित हो रहा है। योग को किसी एक धर्म से जोड़कर नहीं देखा जाना चाहिए। योग हर समुदाय और हर धर्म के लिए लाभदायक है। योग मानव शरीर को पूर्णतः स्वस्थ रहने का एक सशक्त माध्यम है।

आज दुनिया भर के लोग आसन, प्राणायाम, ध्यान, शांति जैसे शब्दों से अवगत हो रहे हैं। योग एक विज्ञान सम्मत विद्या है इसलिए इसकी स्वीकार्यता हर वर्ग व धर्म में बढ़ रही है। विश्व भी इस निष्कर्ष पर पहुंच चुका है कि तन-मन को स्वस्थ रखने की यह विधा मानव जीवन के सर्वांगीण विकास के लिए उपयुक्त है।

योग अपने नाम के अनुरूप विश्व को जोड़ने के साथ शांति एवं सद्भाव का संदेश देने का काम कर रहा है। इससे उत्तम और क्या होगा कि योग के माध्यम से एक खुशहाल विश्व का निर्माण हो और सर्वतः यह भाव व्याप्त हो कि विश्व एक परिवार है। योग आज की भागदौड़ और तनावभरी जिंदगी में मन मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में सहायक है। इसलिए हर किसी को योग को दिनचर्या का अंग बनाना ही चाहिए।

जय हिन्द!

हमारे श्रद्धेय प्रेरणास्रोत

जयंती

24 मार्च 1919



निर्वाण

22 नवंबर 2009

राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त
विश्व योग चैम्पियन

योग शिरोमणि योग रत्न **डॉ. के.एम. गांगुली**

पूर्व अध्यक्ष : योग अनुसंधान परिषद, 35000 शिष्यों के गुरु, 65 वर्षों
तक निःशुल्क सेवा

भोपाल में आपके आशीर्वाद से 9 योग केन्द्र कार्यरत

यूएसए में आपके आशीर्वाद से एक योग केन्द्र कार्यरत

भारत के कई राज्यों में आपके आशीर्वाद से योग केन्द्र संचालित हैं।

हमारे श्रद्धेय मार्गदर्शक

जयंती

08 अप्रैल 1936



निर्वाण

11 जनवरी 2019

भोपाल और मध्यप्रदेश में योग को
एक नई पहचान देने वाले

योगाचार्य प्रो. **गोविंद प्रसाद गुप्ता**

संस्थापक महासचिव : योग अनुसंधान परिषद

भोपाल में आपके प्रयास से सैकड़ों लोग आज भी कर रहे हैं नियमित योग, और ले रहे हैं प्राकृतिक चिकित्सा से स्वास्थ्य लाभ राष्ट्रीय स्तर पर कार्यरत ग्राम भारती महिला मंडल जैसी संस्था को बनाने के लिए प्रेरणास्रोत



अपनी बात, अपनों से

सिकंदर अहमद
अध्यक्ष
योग अनुसंधान परिषद

यही चिरंतन सत्य है। चलना ही जीवन है। अपने असम ब्रह्माण्ड से लेकर सूरज, चांद, सितारे सब गतिमान हैं। पृथ्वी पर भी वहीं जीवित है, और मानव जीवन तो जैसे चलने का ही नाम है। देह की यात्रा सांसों की गति से जुड़ी है। तो जीवन की यात्रा लक्ष्यों को लेकर। जीवन के साथ जब कोई व्यक्ति किसी संस्था को प्रारंभ करता है तो फिर एक नई यात्रा शुरू होती है। ठीक उसी तरह जैसे किसी वृक्ष के हजारों बीजों में कुछ ऐसे निकल आते हैं जिनको उगने के लिए जमीन मिल जाती है, बढ़ने के लिए खाद और पानी। कोई भी संस्था एक नन्हें शिशु के समान ही अपनी जीवन यात्रा प्रारंभ करती है और फिर कालक्रम के साथ उसका आकार बढ़ता है, जड़ें मजबूत होती हैं और शाखाएं बढ़ती हैं। उनमें समय के साथ नये पत्ते आते हैं और एक दिन मालूम होता है कि आज कड़ी धूप में हम जिस विशाल वृक्ष की शीतल छांव में खड़े हैं उसको हमने ही रोपा था। भले ही यह सब एक कथा-कहानी सा लगे, लेकिन यही जीवन का वास्तविक सच है। योग अनुसंधान परिषद का भी वास्तविक सच जो आज फिर मील के एक पत्थर को पीछे छोड़ती हुई आगे बढ़ रही है। अपनी अविराम यात्रा के एक नये सोपान और कीर्तिमान की ओर। एक नए संकल्प के साथ नये लक्ष्य की ओर। नई परिकल्पनाओं और जोश के साथ, समय के अगले कालखंड में एक नया चरण।

जीवंत संस्थाएं ऐसे अवसरों पर अपने पितृ पुरुषों का गौरव के साथ स्मरण करती हैं जिनके अथक प्रयासों और संकल्पबद्धता से उनका सूत्रपात होता है। असल में यह जैसे प्रकृति का नियम है कि किसी भी अभियान के सूत्रधार उनको प्रारंभ करने के बाद कालक्रम में स्वयं दृश्यपटल से अलग हो जाते हैं। योग अनुसंधान परिषद के ऐसे ही सूत्र पुरुष थे विश्वगुरु योगाचार्य डॉ. के एम गांगुली और जीवन की अंतिम सांस तक संस्था को अपना मार्गदर्शन देते रहे प्रो. गोविंद प्रसाद गुप्ता। जिन्होंने उस समय योग अनुसंधान परिषद को रंगमंच पर उतारा था जब कोई उस अवधारणा की परिकल्पना तक नहीं करता था। उनके अच्छे-खासे हितचिंतक, मित्र तक उनको कहा करते थे कि यह क्या कर रहे हो। योग और प्राकृतिक चिकित्सा तो आदिकाल की बात है, आज आधुनिक दौर में यह मात्र कोरा स्वप्न ही है कि, योग व प्राकृतिक चिकित्सा के आधार पर कोई स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकता है। ऐसा संस्थान चलाने का क्या औचित्य? लेकिन लीक से हटकर चलने वाले लोग दूसरे ही हुआ करते हैं। धुन के पक्के लोग अपनी क्षमताओं पर पूरा भरोसा रखने

वाले दृढ संकल्प के लोग। इसलिए वे जवाब में हंसकर कहा करते थे कि पानी में तो सब नाव चला लेते हैं, हम रेत में नाव चलाकर दिखाएंगे। मान लिया कि आज तक ऐसा किसी ने नहीं किया लेकिन एक हिम्मत करके अपनी नाव को रेत में उतारो तो सही। देखना उसमें भी तुम चप्पू चलाते हुए अपनी नाव को आगे ले जाओगे।

अब इस विवरण में जाने की जरूरत नहीं है कि पिछले 32 साल में योग अनुसंधान परिषद ने अपनी यात्रा में कितनी मंजिलों को पार करते हुए पीछे छोड़ा। एक उर्दू बहुल्य नगर में योग अनुसंधान परिषद की इस यात्रा का असर केवल इस नगर में ही नहीं वरन् प्रदेश के अन्य जिलों में भी हुआ। आज लोगों में जिस तरह योग व प्राकृतिक चिकित्सा के प्रति रुझान बढ़ा है उससे किसी तरह का आश्चर्य नहीं होता, लेकिन वास्तविक सच यह है कि जिन हालात में योग अनुसंधान परिषद ने अपनी यात्रा का पहला चरण रखा था तब एक से बढ़कर एक दिग्गज पांच तक रखने से हिचकिचाते थे। इस यात्रा में योग अनुसंधान परिषद के समक्ष सबसे बड़ी चुनौती एक बिल्कुल नये पथ का निर्माण करने के साथ उस वर्ग को भी सामने लाने की थी, जो इस अभियान में उसका सहयोगी बनने के साथ उसका मनोबल बढ़ाने का सबसे मजबूत आधार हो और इस यात्रा में समाजसेवी जगदीश साहिता, शासकीय अधिकारी मोहन सिंह गौर, श्रीराम तिवारी, शासकीय इंजीनियरिंग पेशे से संबंधित एचपी जायसवाल, अकाउंट के क्षेत्र में अपनी अमिट छाप छोड़ने वाले ठाकुर लाल शर्मा, पुलिस विभाग में एडीजी के पद को सुशोभित करने वाले विजय वाते, योग सेवा को ईश्वर मानकर योग कक्षाओं में जुटे स्व. रविशंकर वर्मा एवं श्रीमती पुष्पा भदौरिया और पत्रकारिता के साथ-साथ मन में समाजसेवा की भावना लिए हुए मैं (सिकंदर अहमद) शामिल हुए। स्पष्ट है कि किसी भी संस्थान का सबसे बड़ा आधार उसका सदस्य वर्ग ही हुआ करता है। सदस्य ही उसकी सबसे बड़ी ताकत होते हैं क्योंकि उनके समर्थन के बिना सेवा का कोई भी संस्थान आगे बढ़ नहीं सकता, योग अनुसंधान परिषद ने तो उस समय इस क्षेत्र में अपने पांच रखे थे जब योग व प्राकृतिक चिकित्सा को आज जो सुविधाएं उपलब्ध हैं, उनकी पांच प्रतिशत भी तब उपलब्ध नहीं थीं। लेकिन इसके बावजूद योग अनुसंधान परिषद ने अपनी यात्रा प्रारंभ की और वह आज भी निरंतर जारी है।

कुछ लोगों को लगता है कि सफल व्यक्ति के लिए अपनी मंजिल तक पहुंचाना इतना कठिन नहीं रहा होगा। वे आज के स्वरूप को देखते हैं, अतीत के उस समय की कल्पना तक नहीं कर पाते, जिनसे होकर व्यक्ति या संस्था सफलता के मार्ग तक पहुंचती है। वैसे आज भी ऐसे अनगिनत क्षेत्र हैं जहां सफलता की कोई अंतिम मंजिल नहीं है। महान वैज्ञानिक अलबर्ट आइंस्टीन से जब एक बार पूछा गया कि आखिर आपने इतना ज्ञान कहां से प्राप्त कर लिया तो उनका कहना था कि ज्ञान तो सागर तट पर बिखरी रेत के समान अथाह और अनंत है। आपने ऐसा कैसे सोच लिया कि मैंने बहुत ज्ञान प्राप्त कर लिया है। मैंने तो ज्ञान के सागर की इस रेत के केवल एक कण मात्र को प्राप्त किया है। आप एक बार इस सागर में उतरिये तो सही, आपको अपने आप पता चल

जाएगा कि कोई व्यक्ति कितना ज्ञान प्राप्त कर सकता है। आज हमारे राष्ट्र के विभिन्न क्षेत्रों में जो भी उपक्रम काम कर रहे हैं, उनके सामने भी यही स्थिति है। चाहे सरकार की विकास और स्वास्थ्य योजनाएं हों उसके समाज सेवा के कार्यक्रम हों, जनता में चेतना और जागरूकता लाने वाले अभियान हों, उनकी कोई सीमा नहीं है। देश और समाज इतना बड़ा है कि एक चरण पूरा होता नहीं कि दूसरा उससे भी बड़ा चरण सामने आ जाता है।

वस्तुतः ऐसी ही स्थिति आज हर संस्थान की है जो सेवा स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्यरत हैं। बात यहीं तक नहीं है। किसी भी क्षेत्र में आज चुनौती तब और सघन हो जाती है जब बगल में चार प्रतिस्पर्धी आकर खड़े हो जाते हैं। योग व प्राकृतिक चिकित्सा में भी आज यह जोरों से चल रहा है। इसके पीछे बिना दवाओं व बिना चीरफाड़ के बेहतर उपचार होना ही एक कारण है। लेकिन योग अनुसंधान परिषद बिना किसी प्रतिस्पर्धा के विचार से इस क्षेत्र में कार्यरत है। उसकी अपनी एक अलग सोच रही है, वह सोच है, 'तेरी सेहत मेरा मजहब-तेरा इलाज मेरा ईमान।' जिसका ताल्लुक केवल व्यापक स्वास्थ्य हित और मानव कल्याण को प्रोत्साहित करने से रहा है। वह सुरुचिपूर्ण सामाजिक सरोकारों के साथ मानव के स्वास्थ्य उत्थान की पक्षधर है। योग और प्राकृतिक चिकित्सा उसके लिए समाज और व्यक्ति के उत्थान का माध्यम तो है, साथ में वह इसके मार्फत अपने से जुड़े लोगों को सदा यह बताने के लिए तत्पर रहती है कि वास्तविकता क्या है। आज के इस युग में इस तरह के सोच के साथ आगे बढ़ना कम चुनौतीपूर्ण नहीं है। ऐसा भी हुआ है कि कई बार यात्रा के कठिन चरणों में हमें लगा है कि शायद अब आगे बढ़ना कठिन हो, लेकिन गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर की यह पंक्तियां हमेशा हमें सदा प्रेरणा देती रही हैं कि अगर तेरी आवाज सुनकर कोई तेरे साथ न आए तो तू अकेला ही आगे चल, तेरा रास्ता कैसा भी हो, तेरे पांव रास्ते के कांटों से लहलुहान हो जाएं तो भी तू मत रुक, चलता जा, बढ़ता जा, बढ़ता जा ।

यह ईश्वर कृपा रही है कि योग अनुसंधान परिषद की यात्रा में उसके सहायकों और हितचिंतकों का एक बड़ा समूह हमेशा उसके साथ रहा है। और यह समूह उसके साथ न केवल वैचारिक अपितु आत्मीय स्तर पर जुड़ा है। यात्रा के हर चरण में वह उसके साथ रहा है। आज जब यात्रा का एक और चरण प्रारंभ हो रहा है तब सहायकों और हितचिंतकों का हृदय से आभार और अभिनंदन। यह आपका साथ और प्रेरणा ही है जिसकी वजह से योग अनुसंधान परिषद इस मुकाम तक पहुंची है और विश्वास रखिये कि आज तक जिस निष्ठा और संकल्पबद्धता के साथ योग अनुसंधान परिषद का साथ आपने दिया है, वह अपनी नई ऊर्जावान और दूरदृष्टि रखने वाली टीम के साथ आपकी अपेक्षाओं की पूर्ति का प्रयास करेगी। और यह यात्रा आगे भी चलती रहेगी। निरंतर... अविराम...!

योग क्या है, लाभ और नियम



रमेश साहबानी
उपाध्यक्ष

योग विस्मरण में दफन एक प्राचीन मिथक नहीं है। यह वर्तमान की सबसे बहुमूल्य विरासत है। यह आज की आवश्यकता है और कल की संस्कृति है

योग क्या है?

योग सही तरह से जीने का विज्ञान है और इस लिए इसे दैनिक जीवन में शामिल किया जाना चाहिए। यह हमारे जीवन से जुड़े भौतिक, मानसिक, भावनात्मक, आत्मिक और आध्यात्मिक, आदि सभी पहलुओं पर काम करता है। योग का अर्थ एकता या बांधना है। इस शब्द की जड़ है संस्कृत शब्द युज, जिसका मतलब है जुड़ना। आध्यात्मिक स्तर पर इस जुड़ने का अर्थ है सार्वभौमिक चेतना के साथ व्यक्तिगत चेतना का एक होना। व्यावहारिक स्तर पर, योग शरीर, मन और भावनाओं को संतुलित करने और तालमेल बनाने का एक साधन है। यह योग या एकता आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बँध, षट्कर्म और ध्यान के अभ्यास के माध्यम से प्राप्त होती है। तो योग जीने का एक तरीका भी है और अपने आप में परम उद्देश्य भी।

योग सबसे पहले लाभ पहुँचाता है बाहरी शरीर (फिजिकल बॉडी) को, जो ज्यादातर लोगों के लिए एक व्यावहारिक और परिचित शुरुआती जगह है। जब इस स्तर पर असंतुलन का अनुभव होता है, तो अंग, मांसपेशियाँ और नसें सद्भाव में काम नहीं करते हैं, बल्कि वे एक-दूसरे के विरोध में कार्य करते हैं।

बाहरी शरीर (फिजिकल बॉडी) के बाद योग मानसिक और भावनात्मक स्तरों पर काम करता है। रोज़मर्रा की जिंदगी के तनाव और बातचीत के परिणामस्वरूप बहुत से लोग अनेक मानसिक परेशानियों से पीड़ित रहते हैं। योग इनका इलाज शायद तुरंत नहीं प्रदान करता लेकिन इनसे मुकाबला करने के लिए यह सिद्ध विधि है। पिछली सदी में, हठ योग (जो की योग का सिर्फ एक प्रकार है) बहुत प्रसिद्ध और प्रचलित हो गया था। लेकिन योग के सही मतलब और संपूर्ण ज्ञान के बारे में जागरूकता अब लगातार बढ़ रही है।

योग के लाभ

शारीरिक और मानसिक उपचार योग के सबसे अधिक ज्ञात लाभों में से एक है। यह इतना शक्तिशाली और प्रभावी इसलिए है क्योंकि यह सद्भाव और एकीकरण के सिद्धांतों पर काम करता है। योग अस्थमा, मधुमेह, रक्तचाप, गठिया, पाचन विकार और अन्य बीमारियों में चिकित्सा के एक सफल विकल्प है, खास तौर से वहाँ जहाँ आधुनिक विज्ञान आज तक उपचार देने में सफल नहीं हुआ है। एचआईवी पर योग के प्रभावों पर अनुसंधान वर्तमान में आशाजनक परिणामों के साथ चल रहा है। चिकित्सा वैज्ञानिकों के



अनुसार, योग चिकित्सा तंत्रिका और अंतःस्वावी तंत्र में बनाए गए संतुलन के कारण सफल होती है जो शरीर के अन्य सभी प्रणालियों और अंगों को सीधे प्रभावित करती है। अधिकांश लोगों के लिए, हालांकि, योग केवल तनावपूर्ण समाज में स्वास्थ्य बनाए रखने का मुख्य साधन है। योग बुरी आदतों के प्रभावों को उलट देता है, जैसे कि सारे दिन कुर्सी पर बैठे रहना, मोबाइल फोन को ज्यादा इस्तेमाल करना, व्यायाम ना करना, गुलत खान-पान रखना इत्यादि।

इनके अलावा योग के कई आध्यात्मिक लाभ भी हैं। इनका विवरण करना आसान नहीं है, क्योंकि यह आपको स्वयं योग अभ्यास करके हासिल और फिर महसूस करने पड़ेंगे। हर व्यक्ति को योग अलग रूप से लाभ पहुँचाता है। तो योग को अवश्य अपनायें और अपनी मानसिक, भौतिक, आत्मिक और आध्यात्मिक सेहत में सुधार लायें।

योग के नियम

- » अगर आप यह कुछ सरल नियमों का पालन करेंगे, तो अवश्य योग अभ्यास का पूरा लाभ पाएँगे:
- » किसी गुरु के निर्देशन में योग अभ्यास शुरू करें।
- » सूर्योदय या सूर्यास्त के वक्त योग का सही समय है।
- » योग करने से पहले स्नान जरूर करें।
- » योग खाली पेट करें। योग करने से 2 घंटे पहले कुछ ना खायें।
- » आरामदायक सूती कपड़े पहनें।
- » तन की तरह मन भी स्वच्छ होना चाहिए – योग करने से पहले सब बुरे खयाल दिमाग से निकाल दें।
- » किसी शांत वातावरण और साँफ जगह में योग अभ्यास करें।
- » योग अनुसंधान परिषद में अभ्यास के लिए उचित व सुविधाजनक स्थान उपलब्ध है।

ज्ञान योग करने का तरीका और फायदे



सुनील सोनी
महासचिव

बदलते समय के साथ एक बार फिर से लोगों का ध्यान योग की तरफ अधिक आकर्षित हो रहा है। कहा भी जाता है कि योग भारतीय संस्कृति और सभ्यता का ही देन है, जो आज पूरे विश्व में चर्चा का विषय है। हालांकि, योग के ऐसे कई प्रकार व आसन भी हैं, जिनके बारे में लोगों को कम ही जानकारी होगी। उन्हीं में से ज्ञान योग भी एक माना जा सकता है। यही वजह है कि स्टाइलक्रेज के इस लेख में हम ज्ञान योग के बारे में बता रहे हैं। इस लेख में आप न सिर्फ ज्ञान योग के बारे में विस्तार से जानेंगे, बल्कि आपको यहां ज्ञान योग के फायदे भी पता चलेंगे।

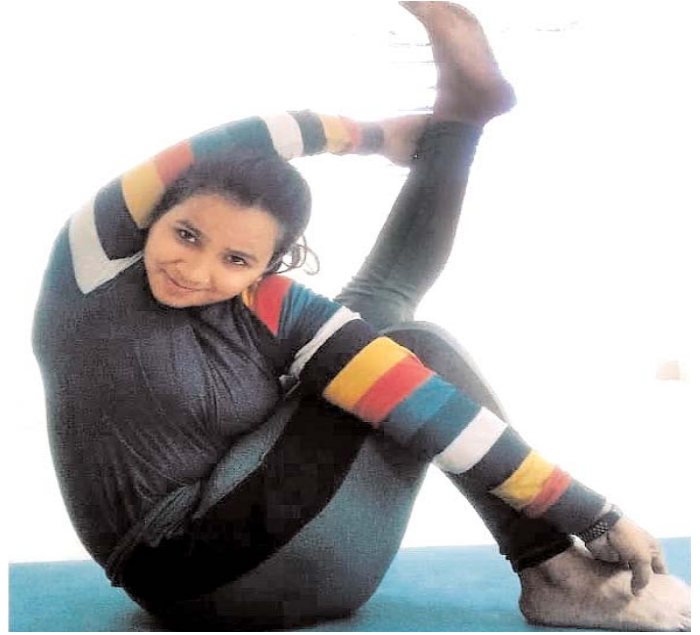
ज्ञान योग क्या है?

ज्ञान योग की व्याख्या करने से पहले बता दें कि यह एक साधना है, जो अन्य योगों से भिन्न है। ज्ञानयोग व्यक्ति के विवेक को बढ़ाकर उसके मन को शांत करने में मदद कर सकता है। इस वजह से ज्ञान योग को 'ज्ञान का मार्ग' भी कहा जाता है। यह व्यक्ति को बौद्धिक रूप से खुद को समझने और जीवन की सच्चाई को जानने में मदद करता है। इस वजह से ज्ञान योग को मोक्ष प्राप्ति का मार्ग भी माना जा सकता है। साथ ही ज्ञान योग व्यक्ति को खुद के व्यक्तित्व को समझने व उसे बेहतर बनाने में मदद कर सकता है (1)। वैसे तो योग की उत्पत्ति ऋषि-मुनियों के काल से ही मानी जाती है, लेकिन ज्ञानयोग के बारे में स्वामी विवेकानंद ने भी काफी विस्तृत जानकारी दी है। उनके मुताबिक ज्ञान योग धर्म और कर्म का एक मिश्रित रूप है (2)। साथ ही बता दें कि ज्ञान योग को करने के लिए व्यक्ति को मुख्य रूप से दो चरणों और उनके उपचरणों का पालन करना होता है, जिसके बारे में आपको लेख में आगे विस्तार से जानने को मिलेगा।

ज्ञान योग के फायदे

ज्ञानयोग का मुख्य फायदा यह है कि यह मानसिक रूप से मजबूत बनाने में मदद करता है और मन को नियंत्रित करता है। वहीं, इस भाग में हम विस्तृत रूप से ज्ञान योग के लाभ बता रहे हैं, जो इस प्रकार हैं :

- » ज्ञान योग के फायदे को लेकर एनसीबीआई (नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन) की साइट पर एक शोध मौजूद है। इस शोध में स्कूली बच्चों पर ज्ञान योग के प्रभाव का जिक्र किया गया है। इसके अनुसार, ज्ञानयोग के प्रभाव के कारण बच्चों के श्रवण (सुनने), मनन (विचार करने) और निदिध्यासन (बार-बार किसी विषय पर विचार करना या ध्यान करना) की क्षमता बढ़ती है। शोध में जिक्र मिलता है कि इस योग के अभ्यास से बच्चों ने न सिर्फ शिक्षक की बताई गई बातों को ध्यान से सुना, बल्कि उन बातों पर



विचार भी किया। इतना ही नहीं बच्चों ने शिक्षक द्वारा बताई गई बातों को वास्तविकता से जोड़ कर भी देखा। इसके परिणामस्वरूप अध्ययन में शामिल छात्रों की स्मरण शक्ति (याद रखने की क्षमता) को बढ़ाने में मदद मिली (3)। इस आधार पर ज्ञान योग एकाग्रता व स्मृति बढ़ाने वाला योग भी माना जा सकता है।

- » ज्ञानयोग करने के लिए व्यक्ति को साधना करने की मुद्रा में बैठना होता है। इस दौरान उसे आंखें बंद करके अपनी सांसों पर ध्यान केंद्रित करना होता है। इस वजह से ज्ञान योग के लाभ में मन को एक केंद्र पर स्थिर करना भी शामिल है। दरअसल, अनजाने में हमारे मन में कई तरह विचार चलते रहते हैं, जो तनाव का कारण बन जाते हैं। वहीं, ज्ञान योग के लाभ शरीर और दिमाग के मध्य स्थिरता और सामंजस्य (होमियोस्टैटिक संतुलन) बनाने में मदद करते हैं (4)। इसके अलावा, ज्ञान योग में कामिंग इफेक्ट (मन को शांत करने वाला) होता है, जिस वजह से ज्ञान योग को मन पर नियंत्रण बनाने वाला मार्ग भी कहा जा सकता है (5)। इस कारण यह काफी हद तक अवसाद और तनाव बनने वाले कारकों को दूर कर सकता है। इसलिए, यह कहना गलत नहीं होगा कि ज्ञान योग अवसाद और तनाव के लक्षण कम करने वाला योग भी हो सकता है।
- » ज्ञान योग के लाभ व्यक्ति के मन में आध्यात्मिक जागरूकता को बढ़ावा देते हैं। योग करने से मन के स्वभाव में सकारात्मकता आती है, जो व्यक्ति को इसका अनुभव करने में मदद कर सकते हैं कि एकता ही सेहत और स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

दिमाग को तेज करते हैं ये खास योगासन मस्तिष्क से जुड़ी समस्या को करते हैं दूर



मयंक साहिता
उपाध्यक्ष

योग का अन्यामत अभ्यास तन और मन के स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है। हालांकि जिस तरह से हमें अपने शरीर के स्वास्थ्य को बनाए रखना जरूरी है, ठीक उसी तरह दिमाग के स्वास्थ्य पर ध्यान देना चाहिए। अगर आप चाहते हैं कि आपका दिमाग स्वस्थ रहे और ब्रेन ट्यूमर न हो तो आपको कुछ योगासनों का अभ्यास करना चाहिए। ऐसे कई आसन और प्राणायाम हैं, जो आपको दिमाग की क्षमता और एकाग्रता को बढ़ा सकते हैं और कई घातक बीमारियों का खतरा भी कम कर सकते हैं। आइए जानते हैं दिमाग के स्वास्थ्य के लिए खास योगासनों के बारे में

वज्रासन

वज्रासन के अभ्यास से हृदयगति नियंत्रण में रहती है। यह आसन स्ट्रेस हार्मोन 'कोर्टिसोल' को घटाकर तनाव कम करता है। इसके अभ्यास से जांघों और पिंडलियों की नसें-मांसपेशियां मजबूत बनती हैं। वज्रासन का अभ्यास करने के लिए आप फर्श पर दोनों पैरों को सामने की ओर फैलाकर सीधे बैठ जाएं। अब अपने दोनों हाथों को कुल्हे के पास ले जाकर फर्श पर टिकाएं। इस दौरान एक बात का जरूर ध्यान रखें कि शरीर का पूरा भार हाथों पर न आए। अब अपने दोनों को पैरों को बारी-बारी से मोड़ते हुए कुल्हों के नीचे रखें। सुनिश्चित करें कि दोनों जांघें और पैर के अंगुठे आपस में सटे हों।

भ्रमण प्राणायाम

भ्रमण प्राणायाम एक ब्रीदिंग एक्सरसाइज है, जो मुख्य रूप से सांस लेने-छोड़ने से संबंधित है। इस प्राणायाम को करना बहुत ही आसान है। आप टहलते हुए इस प्राणायाम को कर सकते हैं। लने के दौरान शरीर को सीधा रखते हुए सांस धीरे-धीरे लें। अच्छी तरह से गहरी सांस लेने के बाद धीरे-धीरे सांस छोड़ दें। न रहे कि सांस लेने से ज्यादा समय आपको सांस छोड़ते समय लगाना है। सांस को

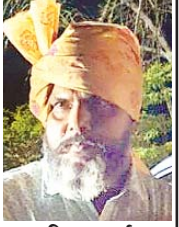


5 से 7 कदमों के बीच तक अंदर ही रोके कर रखें और फिर धीरे-धीरे सांस को छोड़ें। इस प्रक्रिया को कम से कम 10 बार जरूर दोहराएं। इस प्राणायाम के करने से एकाग्रता, स्मृति और आत्म विश्वास में वृद्धि होती है।

ताड़ासन

ताड़ासन हमारे शरीर की मांसपेशियों को लचीला बनाता है। इस आसन के दौरान गहरी सांस लेने के कारण फेफड़ा फैलता है और इसकी सफाई हो जाती है। ताड़ासन करने से एक्रगता बनी रहती है। यही नहीं, इस आसन को करने से श्वास सतुलित रहती है। आसान को करने के लिए सबसे पहले आप खड़े हो जाएं। ध्यान रहे कि इस आसान को करते समय कमर और गर्दन झुकनी नहीं चाहिए। अब अपने दोनों हाथों को ऊपर करें और धीरे-धीरे सांस लेते हुए शरीर को खींचें। इस आसान को आप 2-4 मिनट तक करें और फिर सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में आ जाएं।

तेजी से चर्बी घटाएंगे ये 3 योगासन नियमित अभ्यास से वजन होगा कम



निशांत शर्मा
उपाध्यक्ष

गलत खानपान और अनियमित जीवनशैली के कारण आजकल ज्यादातर लोग मोटापे की समस्या से परेशान हैं। पेट और कमर के पास चर्बी जमा हो जाने के कारण शरीर की बनावट भी खराब हो जाती है। ऐसे में इस समस्या से निजात पाने के लिए लोग कई तरह के उपाय अजमाते हैं लेकिन मनमुताबिक परिणाम नहीं मिल पाता है। हालांकि योगा एक ऐसा विकल्प है, जो नेचुरल तरीके से वजन कम करता है। आज हम आपको कुछ ऐसे ही आसनों के अभ्यास के बारे में बताएंगे, जिसके नियमित अभ्यास से मोटापा कम हो जाएगा और शरीर सही आकार में आ जाएगा।

धनुरासन

धनुरासन शरीर के सही आकार के लिए बहुत फायदेमंद है। इस आसन को करने के लिए पूरे शरीर का इस्तेमाल किया जाता है। धनुरासन करने के लिए सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं। ध्यान रखें कि आपके पैरों को कुछ दूरी पर रखें और दोनों हाथों को सीधा रखें।

अब अपने घुटनों को मोड़कर कमर के पास ले जाएं और अपने तलवों को दोनों हाथों से पकड़ें। अब सांस लेते हुए अपनी छाती को जमीन से ऊपर उठाएं। अब अपने पैरों को आगे की ओर खींचें। अब अपना संतुलन बनाते हुए सामने देखें। इस आसन को करने के लिए थोड़े अभ्यास की जरूरत है इसलिए धीरे-धीरे इसका अभ्यास करें। 15-20 सेकेंड बाद सांस छोड़ते हुए अपने पैरों को नीचे उतारें और छाती को धीरे-धीरे

जमीन की ओर लाएं।

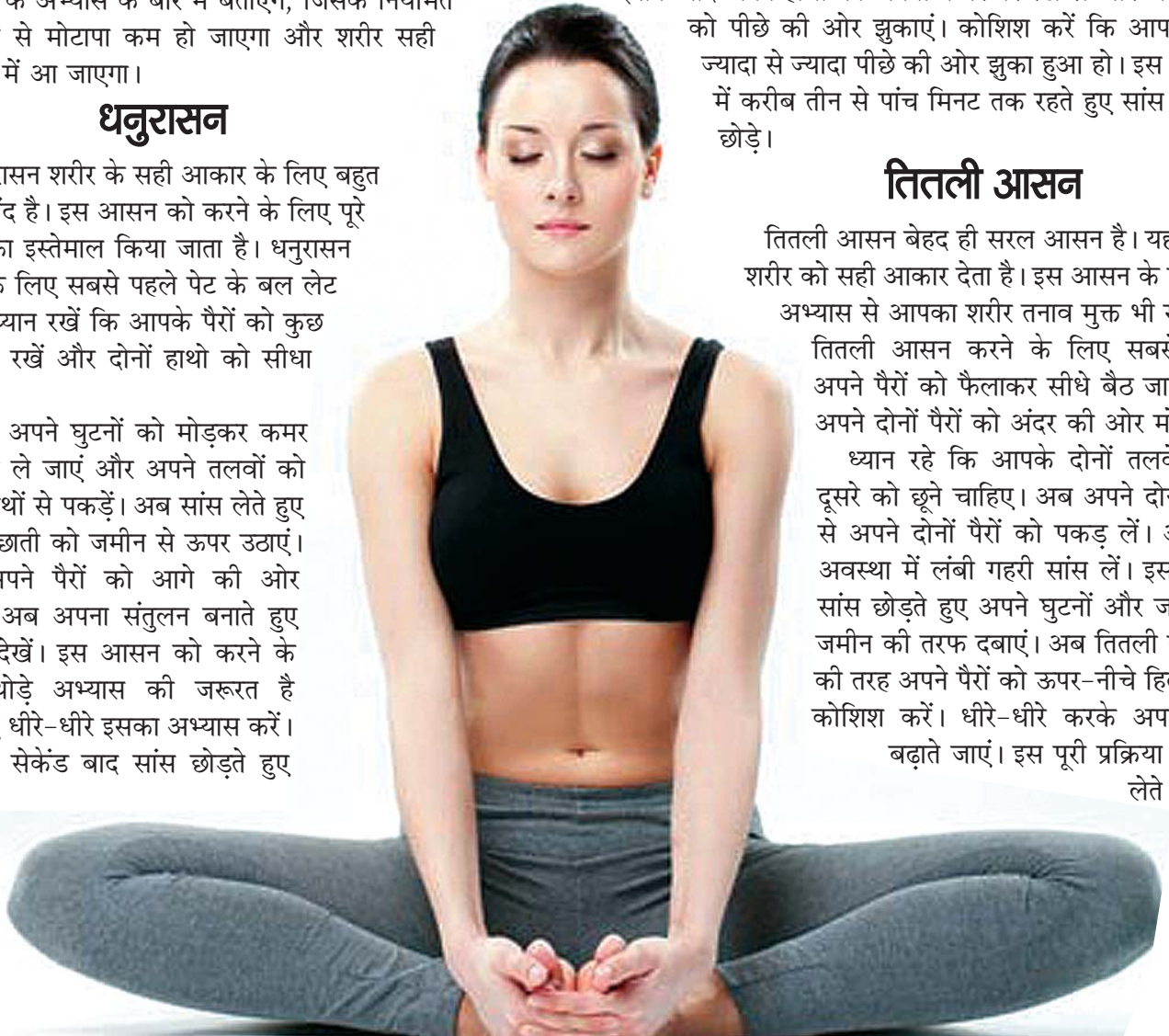
अर्धचक्रासन

अर्धचक्रासन करने से पेट के आसपास वाले हिस्से पर दबाव पड़ता है। इसी के कारण पेट की चर्बी कम होती है और आपकी कमर सही आकार में बदलती है। इसके अतिरिक्त इस आसन के नियमित अभ्यास से कब्ज, सूजन और अन्य पाचन संबंधी समस्याएं कम होने लगती हैं।

अर्धचक्रासन को करने के लिए सबसे पहले सीधे खड़े हो जाएं। इसके बाद अपने हाथों को अपनी कमर पर रख लें और अपनी धड़ को पीछे की ओर झुकाएं। कोशिश करें कि आपका धड़ ज्यादा से ज्यादा पीछे की ओर झुका हुआ हो। इस अवस्था में करीब तीन से पांच मिनट तक रहते हुए सांस लें और छोड़ें।

तितली आसन

तितली आसन बेहद ही सरल आसन है। यह आसन शरीर को सही आकार देता है। इस आसन के नियमित अभ्यास से आपका शरीर तनाव मुक्त भी रहता है। तितली आसन करने के लिए सबसे पहले अपने पैरों को फैलाकर सीधे बैठ जाएं। अब अपने दोनों पैरों को अंदर की ओर मोड़ लें। ध्यान रहे कि आपके दोनों तलवे एक-दूसरे को छूने चाहिए। अब अपने दोनों हाथों से अपने दोनों पैरों को पकड़ लें। अब इस अवस्था में लंबी गहरी सांस लें। इसके बाद सांस छोड़ते हुए अपने घुटनों और जांघों को जमीन की तरफ दबाएं। अब तितली के पंखों की तरह अपने पैरों को ऊपर-नीचे हिलाने की कोशिश करें। धीरे-धीरे करके अपनी गति बढ़ाते जाएं। इस पूरी प्रक्रिया में सांस लेते रहें।





शरीर के बाहरी स्वास्थ्य पर भी योग के लाभ देखे जा सकते हैं, जो इस प्रकार से हैं

- » **बढ़ती उम्र का असर कम** : कुछ लोगों के चेहरे पर समय से पहले ही बढ़ती उम्र का असर नजर आने लगता है। ऐसे में अगर योग किया जाए, तो समय से पूर्व चेहरे पर पड़ने वाली झुर्रियों को कम किया जा सकता है।
- » **शारीरिक क्षमता का बढ़ना** : गलत तरीके से उठने-बैठने और चलने-फिरने से शरीर की मुद्रा बिगड़ जाती है। इस वजह से शरीर में जगह-जगह दर्द, मांसपेशियों में विकार और हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। इन समस्याओं से बचने का सही तरीका योग है। नियमित रूप से योग करने से हड्डियां व मांसपेशियां मजबूत होती हैं, शरीर का आकार बेहतर होता है और शारीरिक क्षमता बेहतर होती है।
- » **संतुलित वजन** : इन दिनों कई लोग मोटापे का शिकार हैं। इसका कारण गलत खानपान और दिनचर्या है। सबसे पहले हमारा पेट खराब होता है। पाचन तंत्र बेहतर न होना ही हर बीमारी की जड़ है। इससे निपटने का आसान और बेहतरीन तरीका योग ही है। अगर नियमित योग करते हैं, तो धीरे-धीरे वजन कम हो सकता है।
- » **सुडौल शरीर** : योगासन सिर से लेकर पांव तक शरीर को संतुलित बनाता है और मानसिक व आत्मिक रूप से भी व्यक्ति को मजबूत बनाता है। इन सभी के बेहतर प्रकार से कार्य करने पर ही शरीर सुडौल बनता है।
- » **कोर की क्षमता का बढ़ना** : कोर का मुख्य रूप से अर्थ शरीर की महत्वपूर्ण मांसपेशियों के समूह को कहा जाता है।



लिलेद सिंह मारण
कोषाध्यक्ष

शरीर के ठीक प्रकार से काम करने के लिए कोर का मजबूत रहना जरूरी है। शरीर का पूरा भार कोर पर ही टिका होता है। योग करने से कोर में मजबूत आती हैं, लचीलापन आता है और स्वस्थ रहती हैं।

» **मांसपेशियों में सुधार** : योग करने से मांसपेशियों की गतिविधि में सुधार होता है। यह मजबूत होती हैं और इनमें लचीलापन आता है।

» **सहनशीलता में वृद्धि** : जैसा कि इस लेख में कई बार लिखा गया है कि योग सिर्फ शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक रूप से भी मजबूत बनाता है। इसकी जरूरत रोजमर्रा के काम में पड़ती है। खासतौर पर खिलाड़ियों के लिए मानसिक तौर पर मजबूत होना जरूरी है। वह जितना सहनशील रहते हैं, उतना ही उनके प्रदर्शन में सुधार नजर आता है। साथ ही हर व्यक्ति विपरीत परिस्थितियों में सही निर्णय लेने में सक्षम हो पाता है।

योगासन के भावनात्मक स्वास्थ्य लाभ

योग करने का असर मानसिक स्वास्थ्य के साथ ही भावनात्मक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। योग के भावनात्मक फायदे कुछ इस तरह हैं।

- » **अच्छा मूड** : जीवन में आगे बढ़ने और सफलता हासिल करने के लिए स्वभाव का अच्छा और सकारात्मक रहना जरूरी है। इस काम में योग मदद कर सकता है। यकीन मानिए, जब आप योग करते हैं, तो अंदर से पूरी तरह सकारात्मक ऊर्जा से भर जाते हैं। इससे मूड अच्छा होता है और दिनभर काम में मन लगा रहता है।

वजन कम करने के कारगर योगासन



सौरभ अग्रवाल
कार्यकारिणी सदस्य

योग एक प्राचीन प्रथा है जो हजारों वर्षों से चली आ रही है। योगासन वजन कम करने का एक शानदार तरीका है क्योंकि यह न केवल आपके शरीर को सुडोल और मजबूत करने में मदद करता है, बल्कि यह आपके दिमाग को शांत करने और तनाव को कम करने में भी काफी मदद करता है।

कुंभकासन

कुंभकासन आपकी मुख्य मांसपेशियों, बाहों और पैरों को मजबूत करने का एक शानदार तरीका है। यह आपकी मुद्रा और संतुलन को बेहतर बनाने में भी काफी मदद कर सकता है। इस आसन को करने के लिए सबसे पहले अपने हाथों और पंजों को जमीन पर टिकाकर पुश-अप पोजीशन में आ जाएं। और अपनी भुजाओं को सीधा रखें और अपने कंधों के साथ संरेखित करें। आपके शरीर को आपके सिर से आपके पैर की उंगलियों तक एक सीधी रेखा बनानी चाहिए। जब तक आप कर सकते हैं तब तक इस मुद्रा को 1 मिनट तक बनाने की कोशिश करें। 1

वीरभद्रासन

यह मुद्रा आपके पैरों, कूल्हों और पीठ के ऊपरी हिस्से को मजबूत बनाने के लिए बहुत अच्छी है। यह आपके संतुलन और मुद्रा को बेहतर बनाने का भी एक अच्छा तरीका है। अपने बाएं पैर को आगे बढ़ाएं और अपने दाहिने पैर को लगभग 45 डिग्री बाहर कर दें। अपने बाएं घुटने को मोड़ें और अपनी बाहों को अपने सिर के ऊपर उठाएं। इस मुद्रा को 30 सेकंड से 1 मिनट तक रोके, फिर करवटें बदल लें।

त्रिकोणासन

आपके पैरों, कूल्हों और पीठ को

फैलाने का एक शानदार तरीका है। यह आपके संतुलन और समन्वय को बेहतर बनाने में भी मदद करता है। इस आसन को करने के लिए अपने पैरों को करीब 3 फीट की दूरी पर रखकर खड़े हो जाएं। अपने दाहिने पैर को 90 डिग्री और अपने बाएं पैर को लगभग 45 डिग्री पर घुमाएं। अपनी भुजाओं को भुजाओं तक फैलाएं और अपने दाहिने पैर तक पहुँचने के लिए अपने कूल्हे पर झुके। आपका बायाँ हाथ ऊपर की ओर होना चाहिए और आपका दाहिना हाथ नीचे की ओर होना चाहिए। इस मुद्रा को 30 सेकंड से 1 मिनट तक रोके, फिर करवटें बदल लें।

अधो मुख संवासन

एक क्लासिक योग मुद्रा है जो पूरे शरीर को फैलाने और मजबूत करने की क्षमता के लिए जाना जाता है। इस आसन को करने के लिए सबसे पहले अपने हाथों और घुटनों के बल आएं। अपनी उंगलियों को फैलाएं और अपनी हथेलियों को जमीन में दबाएं। अपने कूल्हों को ऊपर और पीछे उठाएं, अपने शरीर के साथ उल्टे वी-आकार बनाने के लिए अपनी बाहों और पैरों को सीधा करें। इस मुद्रा को 30 सेकंड से 1 मिनट तक होल्ड करें।

सेतु बंधासन

सेतु बंधासन आपके ग्लूट्स और लोअर बैक को मजबूत करने का एक शानदार तरीका है। यह आपकी मुद्रा को सुधारने और तनाव को कम करने में भी मदद कर सकता है। इस आसन को करने के लिए पीठ के बल घुटनों को मोड़कर और पैरों को जमीन पर सपाट करके लेट जाएं। अपने कूल्हों को छत की ओर उठाएं, अपने ग्लूट्स को निचोड़ें और अपनी कोर की मांसपेशियों को उलझाएं।

बालासन

बालासन एक कोमल योग मुद्रा है जो तनाव को कम करने, गर्दन और पीठ में

तनाव कम करने और कूल्हों और जांघों को फैलाने में मदद कर सकती है। इस आसन को करने के लिए सबसे पहले अपने हाथों और घुटनों के बल आएं। अपने कूल्हों को वापस अपनी ऊँची एड़ी के जूते की ओर कम करें और अपनी बाहों को अपने सामने फैलाएं। अपने माथे को जमीन पर टिकाएं और जब तक आप चाहें इस मुद्रा को बनाए रखें।

नौकासन

नौकासन एक चुनौतीपूर्ण योगा पोज है जो आपके एब्स, हिप्स और पैरों को टोन करने में मदद कर सकता है। इस आसन को करने के लिए जमीन पर घुटनों को मोड़कर और पैरों को जमीन पर सपाट करके बैठ जाएं। अपने पैरों को जमीन से ऊपर उठाएं और अपने पैरों को सीधा करें, जिससे आपके शरीर के साथ वी-शेप बन जाए।

भुजंगासन

भुजंगासन आपकी पीठ की मांसपेशियों को फैलाने और मजबूत करने का एक शानदार तरीका है। यह आपकी मुद्रा को सुधारने और कंधों और गर्दन में तनाव कम करने में भी मदद कर सकता है। इस आसन को करने के लिए सबसे पहले अपने पेट के बल अपने हाथों को अपने कंधों के नीचे रखें। अपनी हथेलियों को जमीन में दबाएं और अपनी छाती और सिर को जमीन से ऊपर उठाएं।

वृक्षासन

वृक्षासन एक बैलेंसिंग योगा पोज है जो आपकी स्थिरता और फोकस को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। यह आपके पैरों और कूल्हों को मजबूत बनाने के लिए भी बहुत अच्छा है। इस मुद्रा को करने के लिए, अपने पैरों को कूल्हे-चौड़ाई से अलग करके खड़े होने की स्थिति में शुरू करें। अपने वजन को अपने बाएं पैर पर शिफ्ट करें और अपने दाहिने पैर को अपनी बाईं जांघ पर आराम करने के लिए ऊपर लाएं।

डायबिटीज पेशेंट के लिए बेहद फायदेमंद है वक्रासन और मंडूकासन, रोज ऐसे करें अभ्यास



प्रशांत सागर दीक्षित
कार्यकारिणी सदस्य

कर सकता है।

योग का नियमित अभ्यास हमारे मानसिक और शारीरिक सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। यह हमारी कई परेशानियों को दूर करता है और बीमारियों को भी दूर रखने का काम कर सकता है। यहां आज हम बात कर रहे हैं वक्रासन और मंडूकासन योगाभ्यास की, जो फिटनेस बढ़ाने के साथ साथ डायबिटीज के पेशेंट की समस्याओं को भी दूर करने का काम

ध्यान से शुरुआत

सबसे पहले पद्मासन या अर्ध पद्मासन में बैठ जाएं और दोनों हाथों की उंगलियों को इंटरलॉक ऊपर उठाते हुए बाँड़ी को स्ट्रेच करें। 20 तक की गिनती करें और धीरे से हाथों को नीचे लाएं। अब दोनों आंखों को बंद करें और ध्यान की मुद्रा बनाते हुए बैठ जाएं। ओम शब्द का उच्चारण करें। विस्तार से देखने के लिए आप नीचे दिए गए वीडियो लिंक पर क्लिक करें।

मंडूकासन का अभ्यास

सबसे पहले घुटनों को मोड़कर वज्रासन की मुद्रा में कमर सीधी

कर बैठ जाएं। अब हथेली को टाइट करते हुए नाभी के ऊपर रखें। फिर दूसरी हथेली को उसी हाथ के ऊपर रख लें। अब गहरी सांस लें और सांस को निकालते हुए आगे की तरफ झुकें। आपकी नजर जमीन पर नहीं, सामने की तरफ रहेगी और ध्यान दोनों भौंहों के बीच में रखने का प्रयास करें। कुछ देर होल्ड करें। फिर धीरे से वापिस सीधा हो जाएं। अब दोनों हाथों की मुट्टी बनाएं और नाभी के दोनों तरफ रखें। और अब आगे की तरफ झुकें, होल्ड करें और फिर रिलैक्स होते हुए सीधा हो जाएं। इस तरह यह पेट के मसल्स को मजबूत करता है और डायजेशन को सुधारता है।

वक्रासन का अभ्यास

दोनों पैरों को आगे की तरफ सीधा करें। अब बाएं पैर को दाहिने पैर के घुटने के पीछे रखें। अब दाहिना हाथ पीछे रखें और बाएं हाथ को उठाते हुए दाहिने पैर के ऊपर से रखते हुए बाईं तरफ घुम जाएंगे और कमर को खींचते हुए आगे की तरफ देखें। इस तरह 10 तक की गिनती तक होल्ड करें। अब ऐसा दूसरी तरफ घूमकर करें। इस तरह आप पूरा अभ्यास देखने के लिए वीडियो लिंक पर क्लिक करें। ऐसा करने से पीठ, मेडूला और कमर के दर्द में आराम पहुंचाता है।

योग से दूर करें नजला-जुकाम

सर्दियों का मौसम आ चुका है तो जाहिर सी बात है कि उसका असर आपकी तबियत पर भी जरूर दिखने लगा होगा। अगर आप नजला-जुकाम के शिकार हो गए हैं तो आप आजमा सकते हैं कुछ ऐसे सरल योग जो आपको इन परेशानियों से छुटकारा दिलाने में काफी लाभदायक और असरदार साबित हो सकता है।

1. जल नेति- जल नेति करने के लिए एक खास किस्म का लोटा आता है। नमक लगे हल्के गुनगुने पानी को इसमें भरें। एक नासिका से धीरे-धीरे इस पानी को डालें और दूसरी नासिका से निकालें। अच्छा होगा कि शुरुआत में इसे किसी अच्छे योग्य प्रशिक्षक से सीखें।

2. मत्स्यासन- पीठ के बल लेट जाएं। हाथों का सहारा लेते हुए सिर के उपरी भाग को जमीन पर रखें और कंधों और गर्दन को जमीन से न लगाएं। हाथों को जाँघ पर रख लें।

3. स्वागासन- पीठ के बल लेट जाएं। अब दोनों पैर धीरे धीरे उठाएं। हाथों के सहारे कमर को उठाएं। दोनों पैर सिर के उपर जमीन से एक ऊर्चाई पर रखें। दोनों पैरों को सीधे खड़े करें। अब

अपने हाथों से पीठ को सहारा दें। टुड्डी गले से स्पर्श करें। धीरे धीरे पूर्व स्थिति में आ जाएं।

4. शीर्षासन- किसी दीवार के पास आसन पर मोटे कपड़े की पांच-सात तह की गद्दी रखें। अब हाथों को कुहनियों तक यानी बांह का अगला भाग गद्दी पर रखें और घुटने जमीन पर टिक जाएं। एक हाथ की अंगुलियां दूसरे हाथ की अंगुलियों में फंसाकर दोनों हथेलियों को बांध ले और आगे को सिर झुकाकर उसे गद्दी पर इस तरह ले जाएं कि सिर का पिछला भाग हथेलियों में आ जाए। सिर का पिछला भाग हथेलियों में आ जाने पर फिर सिर के बल शरीर का बोझ डाल कर धड़ को ऊपर उठाएं। धीरे धीरे टांगों को ऊपर ले जाएं और फिर दुबारा धीरे धीरे टांगों को नीचे ले जाकर पहली स्थिति में आ जाएं।

5. सूर्यभेदी- सबसे पहले आराम दायक आसन में बैठें। दाएं हाथ से नासिकाग्र मुद्रा लाएं। अनामिका से बाईं नासिका को बंद करें और दाईं से सांस लें। अब दाईं नासिका को बंद करके बाईं से छोड़ दें। इस प्रणायाम से शरीर में गर्मी बढ़ती है।

योग करते समय न करें ये गलतियां



योगेश सोनी
कार्यकारिणी सदस्य

योग, भारतीय परंपरा और संस्कृति का अटूट हिस्सा है। योग के अभ्यास से हमें ध्यान केंद्रित करने, सांस कंट्रोल करने, लचीलापन बढ़ाने में मदद मिलती है। इसके अलावा दिमाग, शरीर और दिल की एक साथ जबरदस्त एक्सरसाइज भी होती है। योग, शरीर के लिए बेहद फायदेमंद है। लेकिन गलत ढंग से किया गया योगासन हमारी तकलीफ को और बढ़ा सकता है। इसीलिए, योग का अभ्यास हमेशा प्रशिक्षित ट्रेनर या योग गुरु की देखरेख में ही करने की सलाह दी जाती है। इस आर्टिकल में मैं आपको ऐसी 6 गलतियों के बारे में बताऊंगा, जो अक्सर नए योगाभ्यास करने वाले कर बैठते हैं। इन गलतियों के बारे में जानकर आसानी से उन्हें दूर किया जा सकता है।

क्लास में देर से आना

योग सिर्फ आसन करना ही नहीं है। योग अभ्यास करने वाले को अनुशासन में रहना भी सिखाता है। अगर योग की क्लास शुरू होने से 5-15 मिनट पहले पहुंचा जाए, तो ये योग के अलावा भी एक्स्ट्रा फायदेमंद साबित हो सकता है। योग क्लास में जल्दी पहुंचने से योग से पहले करवाए जाने वाले वार्मअप सेशन को करने का भी मौका मिलता है। कई योग गुरु आसन से पहले मेडिटेशन करवाते हैं। मेडिटेशन के अभ्यास से दिन भर के तनाव से मुक्ति पाई जा सकती है। योग क्लास में लेट पहुंचकर आप मेडिटेशन के महत्वपूर्ण सत्र को मिस कर देंगे। जो आपके शरीर के अलावा मन को स्वस्थ रखने में बेहद कारगर होता है। इसके अलावा आपाधापी में क्लास पहुंचने पर आपके मन और शरीर को शांत होने में काफी वक्त लगेगा। योगाभ्यास के लिए जरूरी है शरीर स्थिर और मन शांत हो।

गलत कपड़े का चुनाव

जी हां, योग के सही अभ्यास के लिए सही ढंग के कपड़ों का चुनाव करना भी बहुत जरूरी है। अगर आपके कपड़े बहुत ज्यादा टाइट, कसे हुए या कम पसीना सोखने वाले हुए, तो आपका मन योग में नहीं, कपड़ों को ठीक करने में ही लगा रहेगा। योग करते वक्त हमेशा ऐसे कपड़े पहनें, जो आपकी स्किन पर अच्छी फील दें और उन्हें पहनकर आसानी से मूव किया जा सके। जैसे हॉट योगा के लिए आपको ज्यादा नमी सोखने वाले, कम से कम कपड़े चाहिए। जबकि, विन्यास और अष्टांग योग के अभ्यास के लिए आपको खिंचाव और सपोर्ट देने वाले कपड़े पहनने चाहिए। वहीं सरल आसन करने के लिए लूज फिटिंग वाले, ढीले-ढाले कपड़े चाहिए।

पर्सनल हाइजीन का ध्यान न रखना

योग का अभ्यास करने के लिए जरूरी है कि हमारा शरीर न



सिर्फ बाहर से बल्कि भीतर से भी साफ हो। योग की क्लास के लिए तैयार होने से पहले शौच जाना न भूलें। कोशिश करें कि क्लास में न तो हमारे शरीर से बदबू आ रही हो, न ही परफ्यूम की तेज खुशबू, क्योंकि ये आपके साथ योग करने वाले लोगों के ध्यान को भटका सकता है।

योगा मैट की सफाई न करना

सही ढंग से योग करने के लिए योगा मैट की सफाई बहुत जरूरी है। कोशिश करें कि योगा मैट से बदबू न आ रही हो और उसे सही ढंग से साफ किया गया हो। खासतौर पर हॉट योग का अभ्यास करने के लिए ये बहुत जरूरी है। हॉट योग का अभ्यास करने पर शरीर से जमकर पसीना निकलता है। अगर मैट की लंबे वक्त तक सफाई न की जाए, तो मैट चिकनी होकर फिसल सकती है। इससे न सिर्फ हमें गंभीर चोट लग सकती है, बल्कि आसन में संतुलन बनाने में भी मुश्किल आ सकती है।

खाना खाकर योग करना

संभव है कि योग के हिसाब से अपने खाने-पीने का शेड्यूल तय करना आपके लिए मुश्किल हो। लेकिन भरे पेट योग का अभ्यास करने से फायदे मिलने की जगह नुकसान होने की संभावना बढ़ जाती है। पेट में बहुत ज्यादा भोजन और पानी रखना दोनों ही सेहत के लिए ठीक नहीं है। बहुत ज्यादा भोजन करने पर शरीर सुस्त हो जाता है। कई बार तो कुछ मुश्किल योगासनों को करने में भी समस्या महसूस हो सकती है। इन मुश्किलों से बचने का सबसे बेहतर उपाय यही है कि योग करने से एक या दो घंटे पहले कुछ हल्का नाश्ता कर लिया जाए।

फोन साथ रखकर योग करना

आमतौर पर हमारा ध्यान किसी विषय से भटकाने में मोबाइल फोन की बड़ी भूमिका होती है। योग हमें ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है। लेकिन अगर वहां भी मोबाइल रखकर योग किया जाए, तो ध्यान भटकना तय ही मानिए। इसलिए बेहद जरूरी है कि कम से कम योग करते वक्त फोन को 1 घंटे के लिए साइलेंट कर लिया जाए। यकीन मानिए, मोबाइल को खुद से दूर किया जा सकता है। एक घंटे के लिए ही सही अगर मोबाइल से खुद को दूर कर लिया जाए तो दिमागी तनाव को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

नियमित योगासन से स्वास्थ्य लाभ



डॉ. शर्मा
कार्यकारिणी सदस्य

अगर आप शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ हैं, तो यकीन मानिए आप बेहतरीन जीवन जी रहे हैं। वैसे तो जिससे भी पूछो, वो कोई-न-कोई परेशानी गिना ही देता है। कोई शारीरिक रूप से बीमार है, तो कोई तनाव भरी जिंदगी जी रहा है। इस स्थिति से बचने का एकमात्र उपाय योग है। कई वैज्ञानिक शोध से भी इस बात की पुष्टि हो चुकी है कि बेहतर स्वास्थ्य के लिए योग अच्छा विकल्प है। इन अध्ययनों के आधार पर हम यहां योग के लाभ के साथ ही योग से जुड़ी वो तमाम जानकारियां देंगे, जिन्हें आप जानना चाहते हैं।

योगासन के आंतरिक स्वास्थ्य लाभ

नियमित योग करने पर आंतरिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक असर दिख सकता है। इससे कई समस्याओं को पनपने से रोका और उनके लक्षणों को कम किया जा सकता है। बस योग का लाभ पाने के लिए इसे रोजाना करते रहें।

- » **रक्त प्रवाह** : जब शरीर में रक्त का संचार बेहतर होता है, तो सभी अंग बेहतर तरीके से काम करते हैं। एनसीबीआई (नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन) की वेबसाइट पर प्रकाशित अध्ययन के अनुसार, योग करने से पूरे शरीर के रक्त संचार में सुधार हो सकता है। यही नहीं, हीमोग्लोबिन और लाल रक्त कोशिकाओं के स्तर को भी बढ़ावा मिल सकता है। इससे हृदय संबंधी रोग और खराब लिवर की परेशानी कम होने के साथ ही मस्तिष्क को ठीक से काम करने में मदद मिल सकती है। इसके अलावा, योग करने से शरीर के सभी अंगों को पर्याप्त ऑक्सीजन मिल सकती है।
- » **संतुलित रक्तचाप** : गलत जीवनशैली के कारण कई लोगों रक्तचाप की समस्या से जूझते हैं। अगर किसी को रक्तचाप से जुड़ी कोई भी परेशानी है, तो आज से ही किसी योग प्रशिक्षक की देखरेख में योग करना शुरू कर दें। योग करने से उच्च रक्तचाप को संतुलन में लाया जा सकता है। इस बात की पुष्टि एनसीबीआई की वेबसाइट पर पब्लिश एक रिसर्च से भी होती है।
- » **बेहतर श्वसन प्रणाली** : श्वसन प्रणाली में आया कोई भी विकार हमें बीमार करने के लिए काफी है। ऐसे में योग हमें बताता है कि जीवन में सांस का क्या महत्व है, क्योंकि कई योगासन सांसों पर ही आधारित हैं। जब योग करते हैं, तो फेफड़े पूरी क्षमता के साथ काम करने लगते हैं, जिससे सांस लेना आसान हो जाता है।



- » **गैस्ट्रोइंटेस्टाइन में सुधार** : योग के लाभ में गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल संबंधी समस्या से छुटकारा पाना भी शामिल है। इससे जुड़ी एक मेडिकल रिसर्च की मानें, तो योग करने से इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम (पेट से संबंधित समस्या है, जिससे पेट में दर्द, ऐंठन और गैस हो सकती है) से कुछ हद तक राहत मिल सकती है। इस समस्या का एक लक्षण गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल डिसऑर्डर (पाचन तंत्र में इंफेक्शन या सूजन की समस्या) भी है। ऐसे में योग इस समस्या से छुटकारा दिलाकर गैस्ट्रोइंटेस्टाइन में सुधार कर सकता है।
- » **दर्द सहने की क्षमता** : शरीर में कहीं भी और कभी भी दर्द हो सकता है। खासकर, जोड़ों में दर्द को सहना मुश्किल हो जाता है। वहीं, जब योग करते हैं, तो शुरुआत में इस दर्द को सहने की शारीरिक क्षमता बढ़ने लगती है। साथ ही नियमित अभ्यास के बाद यह दर्द कम होने सकता है।
- » **प्रतिरोधक क्षमता** : बीमारियों से लड़ने के लिए रोग प्रतिरोधक क्षमता का बेहतर होना जरूरी है। प्रतिरोधक प्रणाली के कमजोर होने से शरीर विभिन्न रोग का आसानी से शिकार बन जाता है। चाहे स्वस्थ हैं या नहीं हैं, दोनों ही स्थिति में योग करना फायदे का सौदा साबित होगा। योग से प्रतिरोधक प्रणाली बेहतर हो सकती है।
- » **नई ऊर्जा** : एक योग का लाभ ऊर्जावान बनाए रखना भी है। दरअसल, जीवन को सकारात्मक तरीके से जीने और काम करने के लिए शरीर में ऊर्जा का बना रहना जरूरी है। इसमें योग मदद करता है। योग को करने से थकावट दूर होती है और शरीर नई ऊर्जा से भर जाता है।



शर्मिला जैन
योगाचार्य

किडनी को हेल्दी बनाए रखने के लिए रोजाना करें ये योगासन

किडनी को हेल्दी रखने में खानपान के अलावा योग भी काफी मददगार साबित हो सकते हैं। किडनी हमारे शरीर के सबसे जरूरी अंगों में से एक है। जो अपशिष्ट पदार्थों को शरीर से बाहर निकालकर ब्लड प्यूरिफा करने का काम करता है। यह मूत्र प्रणाली के कामकाज, हार्मोन सिक्रिशन और बाँडी में ब्लड प्रेशर को भी मैनेज करने में मदद करता है। किडनी में होमोस्टैसिस का कार्य शरीर में एसिड और क्षारों के स्तर को बनाए रखना भी होता है। किडनी आपके ब्लड से एक्स्ट्रा पानी और अपशिष्ट उत्पादों को बाहर निकालने के लिए होती हैं। ये अपशिष्ट आमतौर पर मूत्र के रूप में बाहर निकल जाते हैं। आज के इस लेख में जानेंगे किडनी को हेल्दी रखने वाले कुछ योगासनों के बारे में।

भुजंगासन

भुजंगासन जिसे कोबरा पोज के नाम से भी जाना जाता है। इस आसन के रोजाना अभ्यास से किडनी स्टोन से राहत मिलती है। यह किडनी को स्ट्रेच करता है और ब्लॉकेज को साफ करता है।

बालासन

चाइल्ड पोज भी किडनी को हेल्दी बनाए रखने में बेहद फायदेमंद आसन है। इस आसन को करने से भी किडनी स्टोन की प्रॉब्लम दूर होती है। इसके अलावा यह माइंड रिलैक्सिंग के लिए भी बेहतरीन योग है।

अर्धमत्स्येंद्रासन

अर्धमत्स्येंद्रासन आसन कई सारे रोगों से छुटकारा दिलाता है। इस आसन को करने से किडनी ही नहीं लिवर भी हेल्दी रहता है और अगर आप डायबिटीज के मरीज हैं, तो यह आसन और भी ज्यादा फायदेमंद है।

उष्ट्रासन

उष्ट्रासन या कैमल पोज से किडनी के साथ और भी कई जरूरी अंगों की मालिश हो जाती है। जिससे वह अपना काम सुचारू रूप से कर पाते हैं। इस आसन से ब्लड का सर्कुलेशन सही तरह से हो पाता है। यह आसन किडनी स्टोन होने के लक्षणों को कम करता है और भी कई दूसरी समस्याओं को होने से बचाता है।

पवनमुक्तासन

पवनमुक्तासन या विंड रिलीविंग पोज किडनी को हेल्दी रखने वाले सबसे प्रभावी योग में से एक है। यह आसन किडनी की

मालिश करता है और किसी तरह के इंफेक्शन होने की संभावनाओं को भी कम करता है।

पेट संबंधित कई बीमारियों से आराम दिलाएगा ये योगासन

योग विज्ञान में यम, नियम के बाद तीसरे पायदान पर आसनों के बारे में बताया गया है। योगासनों के अभ्यास से शरीर व मन में स्थिरता आने के साथ ही मानव शरीर स्वस्थ बना रहता है। आज हम आपको वज्रासन के बारे में बताने जा रहे हैं जो भोजन करने के बाद भी किया जाता है। इस आसन से पाचन क्रिया तीव्र होती है। इस आसन का सबसे ज्यादा प्रभाव मूलाधार चक्र की नाड़ियों पर पड़ने के कारण नाभिचक्र (मणिपूरक चक्र) उत्तेजित होता है।

अग्निमाद्य

बदहजमी, पीलिया (पांडुरोग) आदि नाभि तंत्र से जुड़े रोगों में ये आसन फायदेमंद होता है। पैर के पंजे, पैरों व जंघाओं की मांसपेशियों में खिंचाव आने से उनमें शक्ति बढ़ती है, वस्ति प्रदेश व मूत्राशय पर दबाव पड़ने के कारण मूत्ररोगों और वीर्यदोषों यह आसन बहुत लाभकारी होता है। इस आसन के अभ्यास से क्रोध, चिंता, सिरदर्द व मानसिक तनाव में कमी आती है। वज्रासन करने के लिए चटाई या दरी को जमीन पर बिछाए और दण्डासन में बैठें, दण्डासन में बैठने के लिए सीधा तन कर बैठें और दोनों पैरों को चेहरे के समानांतर एक दूसरे से मिलाकर रखें और रीड की हड्डी को बिल्कुल सीधा रखें। अपने पैरों की उँगलियों को अंदर की तरफ मोड़ें और तलवे को बाहर की तरफ धकेले। इस समय शरीर की स्थिति 90 डिग्री के कोण की तरह होती है। इसके बाद पहले बाएँ पैर के घुटने को से मोड़कर पीछे ले जाए फिर दाहिने पैर को मोड़कर पीछे की तरफ ले जाकर पंजे और एड़ियों को खोलकर आसानी से बैठें। इस दौरान दोनों घुटने आपस में मिले रहे और दोनों हाथों को घुटने पर रखें। इस आसन में बैठने के बाद मन को यथासंभव शांत रखें और कुछ देर के लिए स्वयं को विचार मुक्त रखें। श्वास क्रम सामान्य रखें। और अपना ध्यान श्वास पर केन्द्रित करें और आँखें बंद कर लें। कैसे वज्रासन से बाहर आएँ आमतौर पर आसन करते समय जानकारी के अभाव में आसन से सीधे बाहर आ जाते हैं ऐसा नहीं करना चाहिए ऐसा करने से आपको कई तरह की शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है जिस तरह आसन में प्रवेश के नियम हैं उसी तरह आसन से वापस लौटने के भी कुछ नियम होते हैं।

योग से रखें जीवन को निरोग



डॉ. राखी धुर्वे
बीएनवायएस

योग कोई व्यायाम नहीं है बल्कि यह जीवन जीने का तरीका है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी कई तरह के रोगों और स्वस्थ जीवन जीने के लिए योग करने की सलाह देता है। अपनी इसी खूबी के कारण योग दुनिया के तमाम देशों में अपना लिया है। योग अनुसंधान परिषद में संचालित नेचुरोपैथी अस्पताल की डॉ. राखी धुर्वे बताती हैं “योग का शाब्दिक अर्थ जोड़ होता है, आध्यात्मिक दृष्टिकोण से मनुष्य और परमात्मा का जोड़, स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से शरीर और मानसिक का तालमेल योग है। जबकि लोग आसनों और प्राणायाम को योग मानते हैं, योग एक बहुत विस्तृत विषय है जिसका छोटा का हिस्सा आसन है जो शरीर को स्वस्थ और निरोग रखने के लिए किया जाता है।” भारत में योग पुराने जमाने से स्वस्थ रहने का एक जीवन सूत्र रहा है लेकिन हाल के दिनों में बाबा रामदेव, श्री श्री रविशंकर समेत कई गुरुओं ने इसे और प्रचलित किया है। योग को बढ़ावा देने के लिए कई शहरों में कैंप लगाकर लोगों का इसका अभ्यास कराया गया। डॉ. राखी बताते हैं, “आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी कई रोगों में योगासन की सलाह देती है, इनमें खासकर अवसाद के मरीजों को मेडिटेशन करने की सलाह दी जाती है। मेडिटेशन का मतलब ध्यान केंद्रित करना होता है। इसमें व्यक्ति चारों तरफ से ध्यान हटा कर एक ओर ध्यान केंद्रित करने का अभ्यास करता है।” डॉ. राखी बढ़ती हुई बीमारियों के लिए आज के आपाधापी वाले जीवन को दोषी मानते हैं। वह कहते हैं, “व्यक्ति पर कई तरह के दबाव होते हैं चाहे वह विद्यार्थी हो, व्यवसायिक हो या नौकरी पेशे वाले हो। कई स्कूलों ने बच्चों के लिए योग शुरू कर भी दिए हैं।” योग मुद्रा, ध्यान और योग में श्वसन की विशेष क्रियाओं द्वारा तनाव से राहत मिलती है, योग मन को विभिन्न विषयों से हटाकर स्थिरता प्रदान करता है और कार्य विशेष में मन को स्थिर करने में सहायक होता है। यही कारण है कि कई विदेश में योग को अपनाया गया है। यूरोपीय देशों, अमरीका समेत कई विकसित देशों ने योग के कई केंद्र खोले हैं जहां भारी संख्या में लोगों ने हिस्सा लिया है। विश्व के कई प्रख्यात विश्वविद्यालय और अस्पतालों में योग सिखाने वाले केंद्रों की स्थापना की गई है। इन केंद्रों में सबसे ज्यादा प्राणायाम का अभ्यास कराया जाता है। प्राणायाम की अहमियत बताते हुए डॉ. राखी का कहना है, “प्राणायाम शरीर और मानसिक स्वास्थ्य को दुरुस्त रखता है। प्राणायाम से व्यक्ति अपने सांसों पर नियंत्रण करने का अभ्यास



करता है। इससे उसे अपना पूरा ध्यान सांसों की गति, समय से सांस खींचने और छोड़ने पर केंद्रित करना होता है। इससे शारीरिक गतिविधि एक लय में चलती है। जिससे ध्यान केंद्रित करने, फेफड़ों का व्यायाम, शरीर और मन में ताल मेल का अभ्यास होता है। योग को न केवल हमारे शरीर को बल्कि मन और आत्मिक बल को सुदृढ़ और संतुष्टि प्रदान करता है। दैनिक जीवन में भी योग के कई फायदे हैं। योग स्त्री, पुरुष, बच्चे, युवा, वृद्ध सभी के लिए फायदेमंद है। शरीर क्षमताओं एवं लोच के अनुसार योग में किसी परिवर्तन और बदलाव किया जा सकता है।

मन व भावनाओं पर योग

जीवन में सकारात्मक विचारों का होना बहुत आवश्यक है। निराशात्मक विचार असफलता की ओर ले जाता है, योग से मन में सकारात्मक उर्जा का संचार होता है। योग से आत्मिक बल प्राप्त होता है और मन से चिंता, विरोधाभास एवं निराशा की भावना दूर हो जाती है। मन को आत्मिक शांति एवं आराम मिलता है जिससे मन में प्रसन्नता एवं उत्साह का संचार होता है। इसका सीधा असर व्यक्तित्व एवं सेहत पर होता है।

शरीर में लचीलेपन के लिए

योग से शरीर मजबूत और लचीला होता है, योग मांसपेशियों को सुगठित और शरीर को संतुलित रखता है। सुगठित और संतुलित और लोचदार शरीर होने से कार्य क्षमता में भी वृद्धि होती है। कुछ योग मुद्राओं से शरीर की हड्डियां भी पुष्ट और मजबूत होती हैं। यह अस्थि सम्बन्धी रोग की संभावनाओं को भी कम करता है।

मानसिक क्षमताओं का विकास

स्मरण शक्ति व बौद्धिक क्षमता जीवन में प्रगति के लिए प्रमुख साधन माने जाते हैं। योग से मानसिक क्षमताओं का विकास होता है व स्मरण शक्ति पर गुणात्मक प्रभाव होता है। योग मुद्रा और ध्यान मन को एकाग्र करने में सहायक होता है। एकाग्र मन से स्मरण शक्ति का विकास होता है, प्रतियोगिता परीक्षाओं में तार्किक क्षमताओं पर आधारित प्रश्न पूछे जाते हैं।

सेहत और योग योग

शरीर को सेहतमंद बनाए रखता है और कई प्रकार की शारीरिक और मानसिक परेशानियों को दूर करता है। योग श्वसन क्रियाओं को सुचारू बनाता है, योग के दौरान गहरी सांस लेने से शरीर तनाव मुक्त होता है, योग से रक्त संचार भी सुचारू होता है और शरीर से हानिकारक टॉक्सिन निकल आते हैं। यह थकान, सिरदर्द, जोड़ों के दर्द से राहत दिलाता है।

उच्च रक्तचाप को कम करेंगे ये खास योगासन, अभ्यास करने का तरीका



पूष्पा भदौरिया
योगाचार्य

आज के समय में हर वर्ग के लोगों जीवनशैली अनियंत्रित हो चुकी है, जिसके वजह से कई स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। इन्हीं समस्याओं में से एक है हाइपरटेंशन। हाई ब्लड प्रेशर को ही हाइपरटेंशन के तौर पर जाना जाता है। यह एक चिकित्सीय स्थिति है, जिसमें धमनियों में रक्त दबाव सामान्य से तेज हो जाता है। सामान्य स्थिति में रक्त प्रवाह 120/80 से 140/90 के बीच रहता है। लेकिन जैसे ही ब्लड प्रेशर इससे अधिक होने लगता है उच्च रक्तचाप की समस्या पैदा हो जाती है। हालांकि योग एक ऐसा नेचुरल तरीका है, जो हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित कर सकता है। आज हम आपको कुछ ऐसे योगासनों के बारे में बताएंगे, जिसका अभ्यास हाइपरटेंशन की समस्या होने पर करना चाहिए।

सुखासन

सुखासन के अभ्यास के लिए किसी समतल जगह पर चटाई बिछाकर पालथी मारकर बैठ जाएं। इस आसन को करते समय मन को शांत और तनाव मुक्त रखना चाहिए। अब अपने कमर को बिल्कुल सीधा रखते हुए शरीर को तान कर रखें। इसके बाद अपने दोनों हाथों की अंगुलियां खोलकर घुटनों पर रखें। अब सामान्य रूप से प्राणायाम करते हुए आप जितनी देर तक इस आसन में बैठ सकते हैं उतनी देर बैठें।

शवासन

इस आसन के नाम से ही स्पष्ट है कि मुर्दे के समान आसन। शवासन करने के लिए पीठ के बल लेट जाएं और दोनों पैरों को ज्यादा से ज्यादा अंतर रखते हुए फैलाएं। इस दौरान आपके पैरों के पंजे बाहर की तरफ और एड़ियां अंदर की तरफ होनी चाहिए। अब आप दोनों हाथों को भी शरीर से लगभग एक फिट की दूरी पर रखें। अपनी हाथों की अंगुलियां आकाश की तरफ रखें और गर्दन को सीधा रखें। अब धीरे-धीरे अपनी आंखों को बंद कर लें और धीरे-धीरे सांस खींचें और छोड़ें। अपनी आंखों को बंद कर सांसों पर ध्यान दें। इस आसन को करते समय शरीर को पूरा ढीला छोड़ देते हैं।

सेतुबंधासन

सेतुबंधासन करने के लिए सबसे पहले जमीन पर लेट जाएं। इसके बाद अपने हाथों से अपनी कमर पकड़ लें। अपने कंधे और गर्दन को जमीन पर टिकाकर रखें और धीरे-धीरे अपने कूल्हें और पैर ऊपर की ओर उठा लें। कुछ देर इस अवस्था में बने रहें।

बालासन

बालासन को चाइल्ड पोज भी कहते हैं। इस आसन को करने से तनाव या हाइपरटेंशन की परेशानी से निजात मिलती है। इस आसन को करने से रक्त का संचार पूरे शरीर में सुचारू रूप से होता है। बालासन को करने से सांस की प्रक्रिया पर ध्यान दिया जाता है, जो तनाव और स्ट्रेस को कम करने में मदद करता है।





जानकी भदौरिया
योगाचार्य

पीठ में दर्द की समस्या से हैं परेशान तो नियमित करें ये योगासन

बिगड़ी लाइफस्टाइल के कारण लोगों को कई तरह की शारीरिक समस्याएं हो जाती हैं। इसमें शरीर दर्द आम बात है। गलत पोस्चर और जीवन शैली से लोगों के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ रहा है। कोरोना काल में वर्क फ्रॉम होम कल्चर होने के बाद से गर्दन और पीठ दर्द की समस्या बढ़ रही है। लोग डेस्क जॉब करते हों या घर का रोजाना का कामकाज करते हों, उनको आए दिन पीठ और कमर दर्द की समस्या हो जाती है। अगर समय रहते गर्दन व कमर दर्द की समस्या को ठीक न किया जाए तो तकलीफ बढ़ सकती है। पीठ व कमर दर्द के कारण उठने बैठने की तकलीफ होने लगती है। योगासन का अभ्यास शारीरिक समस्याओं से निजात दिला सकता है। ऐसे में पीठ और कमर दर्द से राहत पाने के लिए कुछ योगासनों का नियमित अभ्यास कर सकते हैं। ये रहे गर्दन, पीठ और कमर दर्द से आराम दिलाने वाले योगासन।

ताड़ासन

ताड़ासन का अभ्यास पीठ दर्द से निजात दिलाता है। इस आसन को करने के लिए दोनों पैरों के बीच दूरी बनाकर एड़ियों और पंजों पर खड़े हो जाएं। फिर हाथों को कमर की सीध से ऊपर ले जाएं और हथेलियों व उंगलियों को मिला लें। गर्दन सीधी रखें, साथ ही एड़ियों को ऊपर उठाते हुए शरीर का भार पंजो पर डालें। इस अवस्था में संतुलन बनाते हुए कुछ देर रहें, फिर पुरानी अवस्था में आ जाएं।

सेतु बंधासन

जो लोग डेस्क वर्क करते हैं, उन्हें सेतु बंधासन का योगाभ्यास करना चाहिए। इस आसन को करने के लिए पीठ के बल लेट



कर दोनों पैरों के घुटनों को मोड़ें और पैर को फर्श पर स्पर्श करते हुए हाथों की मदद से शरीर को ऊपर उठाएं। अब पीठ व जांघ को फर्श से आसमान में उठाते हुए गहरी सांस लें व बाहर छोड़ें। इस स्थिति में कुछ देर रहने के बाद पहली वाली स्थिति में आ जाएं।

भुजंगासन

पीठ व कमर दर्द से राहत के लिए भुजंगासन का नियमित अभ्यास करें। इसके लिए पेट के बल सीधे लेटकर हथेलियों को कंधों के नीचे रखें। फिर

उंगलियों को फैलाते हुए छाती को ऊपर खींचें। इस अवस्था में कुछ देर रहें और सांस ले।

शोल्डर ओपनर

मांसपेशियों को मजबूत करने और शरीर दर्द से निजात पाने के लिए शोल्डर ओपनर का अभ्यास करें। इस आसन में सीधे खड़े होकर हथेलियों को पीछे की ओर ले जाते हुए आपस में मिला लें। अब कंधों को पीछे की ओर खींचें। इस प्रक्रिया को दोहराएं।

तनाव को कम कर दिमाग को तेज बनाएंगे ये खास योगासन



के.एम. त्रिपाठी
योगाचार्य

शरीर के स्वास्थ्य को बनाए रखने में योगा मददगार तो है ही साथ ही मानसिक रूप से भी यह बहुत लाभदायक है। योगा का अभ्यास करना किसी भी उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद होता है। जीवन में आने वाले किसी भी तरह के तनाव को दूर करने में योगा का अभ्यास बहुत ही लाभदायक है। इसके नियमित अभ्यास से इंसान की स्मरण शक्ति और एकाग्रता बढ़ती है।

सुखासन

सुखासन योग की सबसे आसान क्रिया है और सबसे ज्यादा लाभदायक भी है। इसके अभ्यास से मानसिक और शारीरिक स्फूर्ति मिलती है। सुखासन के अभ्यास के लिए पैरों को पालथी मार कर बैठ जाएं और पीठ को बिल्कुल सीधा रखें। ध्यान रहें इस आसन को करते समय हाथों की मुद्रा का विशेष ख्याल रहे। इस आसन को करने से दिमाग की शक्ति बढ़ती है।

एक पादासन

एक पादासन को करने के लिए दाएं पैर के घुटनों को मोड़ कर बाएं पैर की जांघों पर रख दें। साथ ही दोनों हाथों को सिर के ऊपर ले जाकर प्रणाम की मुद्रा में आ जाएं। कुछ देर इसी स्थिति में रहने के बाद आराम की अवस्था में वापस आ जाएं। एक पादासन को करने से मानसिक तनाव से निजात मिलता है और शरीर फुर्तीला हो जाता है।

भुजंगासन

इस आसन के अभ्यास के लिए सर्वप्रथम पेट के बल लेट जाएं। इसके बाद हथेली को कंधे के सीध में रखें। दोनों पैरों के बीच में दूरी नहीं होनी चाहिए तथा पैर तने हुए होने चाहिए। इसके बाद सांस लें और शरीर के अगले भाग को ऊपर की ओर उठाएं। इस बात का ख्याल रहे की कमर पर ज्यादा खिंचाव ना आने पाए। कुछ सेकंड्स इसी अवस्था में बने रहे। फिर गहरी सांस छोड़ते हुए सामान्य अवस्था में आ जाएं।

आपकी बढ़ती उम्र को रोक देंगे ये योगासन, आज ही से करें शुरु



मनोज छाबड़ा
योगाचार्य

योग हमारे शरीर को निरोग रखता है ये बात तो सभी मान चुके हैं। आज के समय में तेजी के साथ लोग योग को अपनी दिनचर्या में शामिल भी कर रहे हैं। योग हमारे शरीर को अंदरूनी रूप से मजबूत बनाता है इसी के साथ ये हमें मानसिक तौर पर भी मजबूत करता है। प्रतिदिन योग करके आप खुद को स्वस्थ और जवां बनाए रख सकते हैं। काम के बढ़ते तनाव प्रदूषण आदि की वजह से समय से पहले ही व्यक्ति उम्र दराज लगने लगता है। यदि आप प्रतिदिन अपने जीवन में योग को अपनाते हैं तो अपने आप को चुस्त-दुरुस्त और फुर्तीला बनाए रख सकते हैं। तो चलिए जानते हैं कुछ योगासन जो आपकी बढ़ती उम्र बनाए रखेंगे फिट और आप खुद को युवा महसूस करेंगे और उम्र आपके लिए सिर्फ एक नंबर बनकर रह जाएगी।

वृक्षासन

ये आसन फायदेमंद होने के साथ ही सरल भी है। इसमें शरीर को एक पैर पर वृक्ष की तरह संतुलित करना होता है। इस आसन को करने से शरीर में संतुलन साधने की क्षमता आती है। आपके पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। इसे ध्यान मुद्रा भी कहा जाता है। इस मुद्रा में ध्यान लगाने की वजह से आपको तनाव में भी राहत मिलती है।

वृक्षासन की विधि

- » इस आसन को करने के लिए सबसे पहले एक शांत जगह का चुनाव करें।
- » इसके बाद सूर्य की दिशा में मुख करके सावधान की अवस्था में खड़े हो जाएं।
- » अब दोनों हाथों को हवा में ऊपर की ओर लेकर जाएं और नमस्कार की मुद्रा बना लें।
- » अपने बाएं पैर के पंजे को दाएं पैर की जांघ पर लगाकर वृक्ष की तरह खड़े हो जाएं।
- » अपनी क्षमता अनुसार कुछ देर तक संतुलन बनाकर रखें।
- » अब वापस सावधान की मुद्रा में आ जाएं।

ताड़ासन

इस आसन को करने से आपका मस्तिष्क एकाग्र होता है। इस



आसन को करने से आपकी भुजाओ, घुटनों और टखनों को मजबूती मिलती है और यह आपकी श्वास को संतुलित करने में भी मददगार है। इस आसन को करने से आपके पाचनत्रं में भी सुधार होता है। आपके शरीर में रक्तसंचार को बेहतर करता है जोकि आपको जवां बनाए रखने में सहायक है। बच्चों के लिए भी यह आसन अच्छा माना गया है। यह बच्चों की लंबाई बढ़ाने में कारगर है।

ताड़ासन की विधि

- » इस आसन को करने के लिए खड़े हो जाएं और अपनी गर्दन व पीठ को सीधा रखें।
- » अपने हाथों को सिर के ऊपर ले जाएं और धीरे से सांस खींचें।



- » कुछ देर तक इसी अवस्था में रहने के बाद सांस को छोड़ते हुए पहली अवस्था में वापस आ जाएं।

विपरीत करनी आसन

इस आसन को करने से आपका रक्त संचार बेहतर होता है और आपके पैरों को राहत मिलती है। इस आसन को करने से आपके चेहरे पर चमक आती है। आपके कानों और आंखों के लिए भी ये आसन फायदेमंद माना जाता है। ये आपके तंत्रिका तंत्र से जुड़ी समस्याओं में भी राहत दिलाता है।

विपरीत करनी आसन विधि

- » इस आसन को करने के लिए सबसे पहले किसी दीवार की तरफ पैर करके लेट जाएं।
- » अब अपने पैरों को ऊपर उठाकर दीवार से लगाएं और कूल्हों को दीवार से सटा लें।
- » अब धीरे-धीरे पैरों को ऊपर उठाते जाएं जिससे आपकी कमर का हिस्सा भी ऊपर की ओर उठने लगे।
- » अपने दोनों हाथों को सहारे के लिए कमर पर लगा लें।
- » इस दौरान धीरे-धीरे आराम से सांस को खींचते और छोड़ते रहें।

नटराजनासन

यह आसन भगवान नटराज की मुद्राएं हैं। नटराज शब्द संस्कृत से बना है। नट यानि नाचना, राज यानी राजा और आसन अर्थात् मुद्रा। इस आसन को करने से पहले भली प्रकार से अभ्यास होना बहुत आवश्यक होता है क्योंकि इसमें शरीर का संतुलन बनाना होता

है। इससे आपके बॉडी पॉश्चर में सुधार आता है और आपका वजन भी नियंत्रित करने में ये योगासन मददगार है। इस आसन का को करने से मानसिक शांति मिलती है। इसलिए यह आपके तनाव को दूर करने में कारगर है। इसी के साथ यह आपके रक्त संचार को बेहतर बनाने और शरीर को संतुलित करने में सहायक है।

नटराजनासन की विधि

- » सबसे पहले एक समतल जगह पर मैट बिछाएं और सीधे खड़े हो जाएं और अपनी आंखों को एक बिंदु पर केंद्रित करें।
- » अब अपने दाएं पैर को ऊपर उठाएं और घुटने से मोड़ते हुए पीठ की ओर लेकर जाएं।
- » अब दोनों हाथों को आगे लाएं और अपने दाएं हाथ को पीछे ले जाकर दाएं पैर के टखने को पकड़ लें।
- » अब शरीर का संतुलन बनाते हुए जितना हो सके दाएं पैर को अपने हाथ से ऊपर की ओर खींचने की कोशिश करें।
- » हालांकि इस दौरान ध्यान रखें कि दाया कूल्हा नहीं मुड़ना चाहिए।
- » अपने बाएं हाथ की तर्जनी उंगली और उंगूठे को मिलाकर ज्ञान मुद्रा बनाएं और हाथ को आगे की ओर रखें।

उन्मनी मुद्रा

इससे शरीर और मन दोनों शांत होते हैं। इस अवस्था में शरीर को युवावस्था की तरह चेतना प्राप्त होती है। इस आसन को करने से आपको गहराई के साथ ध्यान लगाने में मदद मिलती है। ये मुद्रा आपके गुस्से को काबू करने में भी सहायक है।

स्ट्रेस, डिप्रेशन में टॉनिक का काम करते हैं 9 योगासन, जानें फायदे और अभ्यास का तरीका



सीमा धीमान
योगाचार्य

योग के नियमित अभ्यास से संपूर्ण स्वास्थ्य पर पॉजिटिव असर पड़ता है। आप लंबी उम्र तक स्वस्थ और निरोग रह सकते हैं। योग में आसन, प्राणायाम, ध्यान शामिल होता है। योग आत्म-परिवर्तन की प्रक्रिया शुरू करने का सबसे अच्छा साधन है। योग की पारंपरिक तकनीक मन, शरीर और आत्मा के बीच एक शक्तिशाली संबंध बनाने में मदद करती है। जैसे-जैसे शरीर, मन और श्वास योग के अभ्यास से जुड़ते हैं, कल्याण की गहरी भावना पैदा होती है। आप तन-मन से खुश रहने लगते हैं। योग तनाव को दूर रखने में मदद करता है। यदि आपको स्ट्रेस, एंजायटी, डिप्रेशन आदि की समस्या है तो आप नियमित रूप से योग का अभ्यास करें। अक्षर योग संस्थान के योग और आध्यात्मिक गुरु हिमालयन सिद्ध अक्षर स्ट्रेस, डिप्रेशन आदि को दूर करने के लिए कुछ योग और उसे करने के तरीके बता रहे हैं। आप इन योग को नियमित करके मेंटली हेल्दी रह सकते हैं।

योग के फायदे

योग के अभ्यास के कई सेहत लाभ हैं। सांस पर ध्यान देते हुए योग आसन किए जाते हैं। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता में सुधार करता है, फोकस को तेज करता है और शरीर को मजबूत बनाता है। मानसिक समस्याएं जैसे तनाव, चिंता, ध्यान की कमी, अवसाद आदि के लक्षणों को कम करने में भी बेहद कारगर है।

प्राणायाम

प्राणायाम एक श्वास तकनीक है, जो हमारे शरीर के चैनलों को स्पष्ट रहने में सहायता करती है। प्राणायाम के मन और शरीर के लिए व्यापक लाभ हैं, जैसे मानसिक स्पष्टता, मन की शांति, फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि, सहनशक्ति आदि को बढ़ाती है।

ध्यान

चिंता, तनाव और अन्य मानसिक स्वास्थ्य वाले लोगों को दृढ़ता से ध्यान या मेडिटेशन का अभ्यास करने की सलाह दी जाती है। ध्यान का कार्य आंतरिक शांति, मानसिक स्पष्टता, निर्णय लेने में सुधार, अंतर्ज्ञान को तेज करता है। इसके कई अन्य लाभ भी होते हैं। मेडिटेशन करने से स्ट्रेस, एंजायटी, डिप्रेशन आदि के लक्षणों को कम किया जा सकता है।

संतुलनासन

इस आसन को करने के लिए सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं।



हथेलियों को कंधों के नीचे रखें और ऊपरी शरीर, श्रोणि और घुटनों को ऊपर उठाएं। घुटनों को सीधा करें। सुनिश्चित करें कि घुटने, श्रोणि और रीढ़ एक सीध में हों। कलाईयों को कंधों के नीचे सरेखित करके रखें। संतुलनासन करने से शारीरिक और मानसिक सेहत अच्छी बनी रहती है।

अधोमुखी संवासन

एक टेबल टॉप जैसी आकृति बना ले। ध्यान दे की हथेलियां कंधों के नीचे और घुटने कूल्हों के नीचे हों। कूल्हों को ऊपर उठाएं, घुटनों और कोहनियों को सीधा करें और उल्टे 'वी' का आकार बनाएं। अब हाथों को कंधों की चौड़ाई जितना अलग रखें। उंगलियां आगे की ओर रहेंगी। हथेलियों पर दबाव डालें और कंधे के ब्लेड्स को खोलें। एड़ियों को फर्श पर धकेलने की कोशिश करें। अधोमुखी संवासन का अभ्यास आप डेली कर सकते हैं।

पश्चिमोत्तानासन

इसे करने के लिए दंडासन से शुरुआत करें। सुनिश्चित करें कि घुटने थोड़े मुड़े हुए हों और पैर आगे की ओर फैले हों। बाहों को ऊपर की ओर फैलाएं और रीढ़ को सीधा रखें। सांस छोड़ें, जिससे पेट की हवा खाली हो जाए। सांस छोड़ते हुए, कूल्हे पर आगे की ओर झुके और ऊपरी शरीर को निचले शरीर पर रखें। बाहों को नीचे करें और अपने बड़े पैर की उंगलियों को पकड़ें। घुटनों को नाक से छूने की कोशिश करें।

बद्ध कोणासन

इसकी शुरुआत दंडासन से करें। पैरों को मोड़ें और तलवों को एक साथ लाएं। एड़ियों को श्रोणि के करीब खींचें। धीरे से घुटनों को नीचे धकेलें। पेट से हवा खाली करें। ऊपरी शरीर को आगे की ओर झुकाएं और माथे को फर्श पर रखें।

एक हफ्ते में कितने दिन योगा करना है फायदेमंद?



नाम रश्मि दीक्षित

योगा संस्कृत के युज शब्द से बना है। इसका अर्थ होता है जोड़ना। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और धारण, ध्यान और समाधि के संयोजन से वाह्य जगत से अंतर्मुखी होने की

पद्धति है योग। योग करने वाले को योगी कहा जाता है। प्राचीन महर्षियों ने अनुशासित जीवन और निरोगी काया को ध्यान में रखकर योग के बारे में बताया था। आज विश्व के अधिकांश हिस्सों में रोगमुक्त होने और स्वस्थ रहने के लिए लोग योगासनों का निरंतर अभ्यास कर रहे हैं। योग एक विज्ञान है। इसे ठीक तरह से समझे बिना इसका अभ्यास करना नुकसानदेह भी हो सकता है। इसलिए अक्सर इसे विशेषज्ञों की देख-रेख में ही करने की सलाह दी जाती है। जब भी कोई योग शुरू करता है उसके दिमाग में तमाम तरह के सवाल होते हैं। जैसे- योग कब करना सही है? योग में किन बातों का ध्यान रखें? सप्ताह में कितने दिनों तक योग करें? आदि। आज हम योग से जुड़े कुछ ऐसे ही सबसे ज्यादा पूछे जाने वाले सवालों के जवाब तलाशने की कोशिश करेंगे।

सप्ताह में कितने दिन करें योग - योगासन अगर आप हफ्ते में एक घंटे भी करते हैं तो यह आपके लिए बहुत फायदेमंद है। इसे आप जितना ज्यादा से ज्यादा करते हैं इसका फायदा बढ़ता जाता है। कुछ लोगों का सुझाव होता है कि हफ्ते में कम से कम तीन बार एक घंटे के लिए जरूर करना चाहिए। अगर आप योगा का केवल 20 मिनट का भी सत्र प्रतिदिन रखते हैं तो यह काफी फायदेमंद होता है।

लचीले लोग ही कर सकते हैं योग - शरीर में लचीलापन योगा ही योगा के लिए अनिवार्य शर्त नहीं है। जिन लोगों के शरीर में लचीलापन नहीं है वह भी योगा कर सकते हैं। योगा से उन्हें फ्लेक्सिबल होने में मदद मिलती है।

योगा शुरू करने के लिए क्या है जरूरी - योगा करने के लिए सबसे बड़ी जरूरत है तन, मन से योगा के लिए तैयार होना। योगा करने के दौरान आप योगा लेगीज या शॉर्ट्स या फिर टी शर्ट का इस्तेमाल ट्रेस के तौर पर कर सकते हैं। ध्यान रहे इनमें से कुछ भी बहुत ज्यादा ढीला-ढाला न हो। योगा के लिए कोई विशेष फुटवियर नहीं होता।

योगा से पहले खाना क्यों नहीं चाहिए - योगा विशेषज्ञों के मुताबिक खाना खाने के तीन घंटे बाद अभ्यास करना चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि योगा के दौरान आपको दाएं-बाएं और ऊपर-नीचे



झुकना पड़ता है। ऐसे में अगर आपका भोजन पचा हुआ नहीं होगा तो यह काफी असुविधाजनक होगा। अगर आपको योगा के दौरान कमजोरी आदि की शिकायत होती है तो अभ्यास से तीन मिनट पहले दही, नट्स या फिर फलों के जूस का नाश्ता कर सकते हैं।

करें योग रहें निरोग

स्वस्थ और निरोगी काया करें नियमित योगाभ्यास। योगाभ्यास द्वारा मनुष्य शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास संभव है। योगाभ्यास से शरीर के सभी अंग स्वस्थ व सुचारू रूप से कार्य करते हैं। मानसिक शांति के लिए भी योगाभ्यास एक अहम भूमिका निभाता है। एक अपनी सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह मनुष्य के शरीर में होता है। अपनी वास्तविक शक्तियों की पहचान योगाभ्यास के द्वारा ही हो सकती है। योग में हर आसन, मुद्रा और प्राणायाम का एक विशेष तार्किक अर्थ व महत्व है। प्रातः काल सुबह उठने के पश्चात् पांच मिनट बिस्तर पर ही आप प्रार्थना से योगाभ्यास की शुरुवात कर सकते हैं उसके पश्चात् पूरे दिन करके आप अपनी सांसो पर पर ध्यान केंद्रित अपनी सोच अपने विचारों को सकारात्मकता प्रदान कर सकते हैं। आप कोई भी कार्य करते हुए बैठे हुए अथवा लेटे हुए अपने हाथों का पैरों का और पूरे शरीर का घूर्णन कर गति प्रदान कर सकते हो, क्योंकि कभी-कभी किसी बीमारी की वजह से हमारे शारीरिक अंग काम करना बंद कर देते हैं उन सभी शारीरिक अंगों में योगाभ्यास के द्वारा ही पुनः गति प्रदान की जा सकती है। योगाभ्यास से आपकी ऊर्जा और अधिक बढ़ेगी और शारीरिक क्रियाओं से आप स्वस्थ भी रहेंगे। निरंतर योगाभ्यास से आप स्वयं अपने अपने शारीरिक, मानसिक, और आध्यात्मिक विकास को महसूस कर सकते हो।

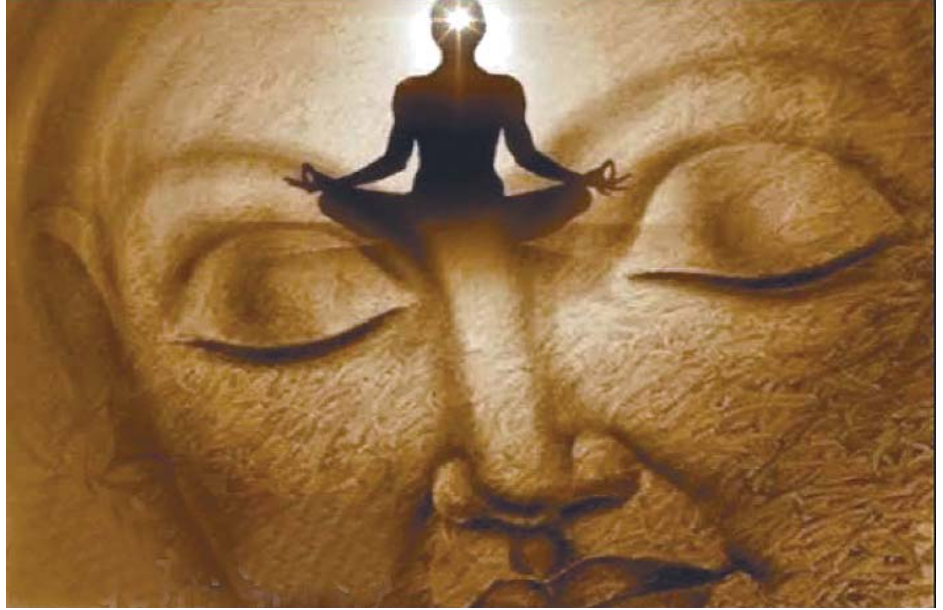
योग वह जो तन से मन को और जन से जन को जोड़ता है



महाराज वैभव भट्टेले
प्रखर वक्ता

सनातनी जीवन शैली में योग पांच हजार वर्ष से भी कहीं ज्यादा समय से विद्यमान है जिसका नाम लेते ही योगीश्वर शिव और योगेश्वर

श्रीकृष्ण के सुंदर चित्र हमारे स्मृतिपटल पर उभर आते हैं और महर्षि पतंजलि याद आते हैं। योग का मूलार्थ जोड़ने से है। दो वस्तु भाव विचार और समाजों का जुड़ना योग है। केवल पद्मासन जमाना अनुलोम विलोम आदि कुछ आसान करना मात्र ही योग नहीं है। बल्कि अपने मन और आत्मा को जोड़े रखना योग है। इसलिए हम सहज भाव से यही कह सकते हैं कि योग वह जो तन से मन को और जन से जन को जोड़ने की सामर्थ्य रखता है। यह तो सत्य है कि पूर्व की अपेक्षा वर्तमान में योग की विधा पूरी दुनिया ने अपनाई है। लेकिन बहुतों ने योग को दैहिक सौष्ठव की युक्तिमात्र मान लिया है। कुछ लोग तो योग सिर्फ इसलिए करते हैं कि उनकी तोंद कंट्रोल में रहे, कमर पतली हो जाये देह स्लिम और आकर्षक बन जाये। योग से यह सब संभव भी है। लेकिन योग का सिर्फ इतना ही महत्व नहीं है। बल्कि योग हमारे तन के साथ मन को भी स्थिर एवं स्वस्थ बनाने की सामर्थ्य रखता है। हमारी आत्मा को शांत करता है। हमारे शास्त्र और पुराणों में कर्मयोग राजयोग भक्तियोग और ज्ञानयोग का विस्तार है। यह सब हमारी देह और आत्मा को पवित्र बनाने वाले हैं। योग का वास्तविक महत्व भी तभी है जब देह और आत्मा दोनों ही हृष्टपुष्ट हों। मन स्थिर और दैहिक



योग से परिपूर्ण हो। यह आवश्यक भी है। स्वस्थ देह स्थिर मन और शांत आत्मा मनुष्य के व्यक्तित्व को पूर्णता प्रदान करते हैं। ऐसे मनोयोगी मनुष्य के हृदय में जब समत्व योग प्रकट होता है तब समाज में शांति आती है और व्यक्ति का व्यक्ति से जुड़ाव होता है। भगवान श्रीकृष्ण ने श्रीमद्भगवद गीता में कर्मयोग ज्ञानयोग और भक्तियोग के बारे में विस्तार से बताया है। सांख्ययोग पर भी वृहद चिंतन है पर समत्व योग को सबसे ऊंचा दर्जा दिया है। योगस्थः कुरु कर्माणि संगम त्यक्त्वा धनंजयः । सिद्धयसिद्धयो समो भूत्वा समत्वम योग मुच्यते ॥ अर्थात् हे धनंजय ! तू आसक्ति को त्यागकर तथा सिद्धि और असिद्धि में समान बुद्धिवाला होकर योग में स्थित हुआ कर्तव्य कर्मों को कर। समत्व ही योग है। यहां समत्व का वास्तविक अर्थ जो कुछ भी कर्म किया जाए उसके पूर्ण होने और न होने में तथा उसके फल में समभाव रहने का नाम

समत्व है। यही समत्व योग ऐसा है जो तन और मन तो क्या जन से जन को जोड़ने की सामर्थ्य रखता है। वास्तव में भेदरहित दृष्टि ही समाज में एक्य स्थापित कर सकती है। इन सब बातों से यही सिद्ध होता है कि योग मनुष्य के जीवन में पल-प्रतिपल आवश्यक है। यह कहना भी जायज ही होगा कि योग है तो जीवन है और योग नहीं तो जीवन नहीं। मनुष्य की देह भी क्या है? मिट्टी जल अग्नि आकाश और वायु का संतुलित योग ही तो है। इनमें से एक भी कम ज्यादा होता है तो जीवन की नैय्या डगमगाने लगती है। हमारी आत्मा घबराने लगती है। और प्राणचेतना जैसे कहीं देह से बाहर निकलने लगती है। इसलिए मानवजीवन में योग सबसे बड़ी जरूरत है। योग को अवश्य अपनाओ। देह को स्वस्थ बनाओ। मन को स्थिर और आत्मा को पवित्र बनाओ। ताकि हम रोग और शोक रहित जीवन की कल्पना को साकार कर सकें।

स्वस्थ जीवन जीने के सूत्र



डॉ. शशिकला यादव
अध्यात्म गुरु

1. नित्य प्रतिदिन सूर्योदय से पूर्व सो कर उठे। रात्रि में अधिक देर तक जागे नहीं।
2. प्रतिदिन नियमित रूप से व्यायाम करें। तैरने से अच्छा व्यायाम हो जाता है। सप्ताह में कम से कम एक बार पूरे शरीर की मालिश करें।
3. सुबह शाम टहलना लाभदायक है। नियमित रूप से टहलने से संपूर्ण शरीर की मांसपेशियां सक्रिय हो जाती है। रक्त संचार बढ़ता है। शरीर में चुस्ती फुर्ती आती है। धमनियों में रक्त के थक्के नहीं बनते। हृदय रोग, मधुमेह और ब्लड प्रेशर में लाभ पहुंचता है।
4. धूप, ताजी हवा, साफ - स्वच्छ पानी और सादा सात्विक भोजन स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है।
5. नित्य योगासन - प्राणायाम करने से रोग नहीं होते और दीर्घायु की प्राप्ति होती है।
6. स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है। इसलिए शरीर को स्वस्थ रखें। सदाचारी, निरोगी व्यक्ति सदा सुखी रहता है।
7. तेज रोशनी आंखों को नुकसान पहुंचाती है।
8. स्नान का जल ना तो अति शीतल हो और ना बहुत गर्म स्नान के बाद किसी मोटे तौलिए से शरीर अच्छी तरह से रगड़ कर पोछना चाहिए।
9. स्वाद के लिए नहीं स्वस्थ रहने के लिए भोजन करना चाहिए।
10. भोजन ना करने से तथा अधिक भोजन करने से पाचकाग्नी दीप्त नहीं होती। भोजन के अयोग, हिनयोग, मिथ्यायोग और अतियोग से भी पांचकाग्नि दीप्त नहीं होती है।
11. पानी या दूध तेजी से न पीये है। इन्हें धीरे-धीरे पिए।
12. भोजन के बाद दातों को अच्छी तरह साफ करें। अन्यथा अन्न कणों के लगे रहने से उनमें सड़न पैदा होगी
13. हल्का और जल्दी पचे ऐसा ही भोजन करना चाहिए। सड़ी - गलि या बासी चीजें खाने से रोग होता है। खूब गरम गरम खाने से दांत तथा पाचन शक्ति दोनों की हानि होती है। जरूरत से अधिक खाने से वजन होता है और यही अनेक रोगों की जड़ है।
14. प्रतिदिन 4 -5 तुलसी की पत्तियां खाने से ज्वर आदि रोग नहीं होते।
15. भोजन के पश्चात दिन में थोड़ा विश्राम तथा रात में टहलना अच्छा रहता है।
16. हमेशा शांत और प्रसन्न रहें। कम बोलने की आदत डालें। जितना जरूरी है उतना ही बोले।
17. चिंता से हानि होती है, लेकिन तत्व के चिंतन -मनन से बुद्धि का विकास होता है।
18. प्रतिदिन आंखों में अंजन लगाने से आंखों की रोशनी बढ़ती है।
19. रात में एक तोला त्रिफला को एक पाव ठंडे पानी में भिगो दें, सुबह छानकर उस से आंखें धोएं और बचे हुए जल को पी जाए।
20. नित्य मुख धोने के समय ताजे ठंडे पानी से आंखों में छींटे लगाएं। इससे आंखें स्वस्थ रहती हैं।
21. हफ्ते- दस दिन के अंतर पर कानों में तेल की कुछ बूंदें डालनी चाहिए।
22. बिस्तर के गद्दे, तकिया, चादर आदि को समय-समय पर धूप में डालने चाहिए।
23. सोने के स्थान को साफ सुथरा रखें। नींद आने पर ही सोना चाहिए। बिस्तर पर पड़े- पड़े नींद की राह देखना रोक को आमंत्रित करता है। दिन में सोने की आदत ना डालें।
24. मच्छरों को दूर करने का उपाय करें। वे रोगों को फैलाने में सहायक होते हैं।
25. अगरबत्ती कपूर अथवा चंदन का धुआं घर में हर रोज कुछ क्षणों के लिए करें। इससे घर का वातावरण पवित्र होता है।
26. श्वाश सदा नाक से और सहज ढंग से ले मुंह से सांस ना ले, इससे आयु कम होती है।
27. अच्छे विचारों से मानसिक सुख तथा स्वास्थ्य अच्छा रहता है।
28. अच्छा साहित्य पढ़ें। अश्लील एवं उत्तेजक साहित्य पढ़ने से बुद्धि भ्रष्ट होती है। दूसरों के गुणों को अपनाएं।
29. सुबह उठते ही आधा शेर से एक शेर तक ठंडा पानी पीना चाहिए। यदि पानी तांबे के बर्तन में रखा हुआ हो तो अधिक लाभप्रद है।
30. कपड़छान नमक में करुआ तेल मिलाकर दांत और मसूड़ों को रगड़ कर साफ करना चाहिए। इससे दांत मजबूत होते हैं और पायरिया से भी मुक्ति मिल सकती है।
31. धूप का सेवन अवश्य करना चाहिए। इससे शरीर को पोषक तत्व की प्राप्ति होती है।
32. मैदे की बनी हुई और तली हुई चीजों से परहेज करना चाहिए।
33. हर समय माथा और पेट ठंडा तथा पैर गर्म रखना चाहिए।
34. सप्ताह में केवल नींबू -पानी पीकर 1 दिन का उपवास करें। इससे पाचन शक्ति ससक्त होगी और स्वास्थ्य भी ठीक रहेगा। यदि पूरा उपवास ना कर सके तो फल खाकर या फल का रस पीकर उपवास करे।
35. पचास से अधिक अवस्था होने पर दिन में एक ही बार खाएं। बाकी समय दूध और फल पर रहे।
36. भोजन में मौसमी फलों का उपयोग अवश्य करें।
37. भोजन करते समय और सोते समय किसी प्रकार की चिंता, क्रोध, शोक ना करें।
38. सोने से पहले पैरों को धोकर पोछ ले। कोई अच्छी स्वास्थ्य संबंधी पुस्तक पढ़ने और अपने इष्ट देव को स्मरण करते हुए

सोने से अच्छी नींद आती है।

39. रात्रि का भोजन सोने से 3 घंटे पहले करना चाहिए। भोजन के 1 घंटा बाद फल या दूध ले।
40. सोते समय मुंह ढककर नहीं सोए। खिड़कियां खोल कर सोये। सोने का बिस्तर बहुत मुलायम ना हो।
41. तेल मालिश के बाद स्नान करना आवश्यक है। तेल से त्वचा के रोमकुप् मेल से भर जाते हैं जो लाभ के बदले हानि पहुंचाते हैं। यदि स्नान न करने की कोई बाध्यता हो तो गुनगुने पानी में तौलियाँ भिगोकर अच्छी तरह शरीर पोंछ ले।
42. सुबह - सुबह हरी दुब पर नंगे पांव टहलना भी काफी लाभप्रद है। पैर पर दूब के दबाव से तथा पृथ्वी के संपर्क से कई रोगों की चिकित्सा स्वतः हो जाती है।
43. ना तो इतना व्यायाम करना चाहिए और ना तो इतनी देर टहलना चाहिए कि काफी थकावट हो जाए। टहलने और व्यायाम के लिए सूर्योदय का समय ही सबसे उत्तम है।
44. भोजन से पहले हाथ पैर पानी से धोकर कुल्ला गरारा करना स्वास्थ्य प्रद होता है।
45. भोजन के प्रारंभ में और अंत में अधिक मात्रा में जल न पिए। बीच में दो-तीन घूंट पानी पी लेना चाहिए।
46. गर्म दूध तथा जल पीकर तुरंत ठंडा पानी पीने से दांत कमजोर हो जाते हैं।
47. शयन करते समय सिर उत्तर या पश्चिम में रखकर नहीं सोना चाहिए। धूप में सोना हो तो सिर सूर्य की ओर करके सोएं और धूप में बैठना हो तो ऐसे बैठे की पीठ पर धूप पड़े।
48. कपड़ा, बिस्तर, कंधी, ब्रश, तैवलिया जूता चप्पल आदि वस्तुएं परिवार के हर व्यक्ति को अलग - अलग होनी चाहिए। दूसरे की वस्तु उपयोग में ना लाएं।
49. दिन और रात में कुल मिलाकर कम से कम 3 लीटर पानी पीना चाहिए। इससे शरीर की अशुद्धि मूत्र के द्वारा बाहर निकल जाती है तथा रक्तचाप आदि पर नियंत्रण रहता है।
50. प्रौढ़वस्था शुरू होते ही चावल, नमक, घी, तेल, आलू और तली भुनी चीजें खाना कम कर देना चाहिए।
51. केला, दूध, दही और मट्ठा एक साथ नहीं खाना चाहिए।
52. कटहल के बाद दही और मट्ठा एक साथ नहीं खाना चाहिए।
53. शहद के साथ उष्णवीर्य पदार्थों का सेवन ना करें।
54. दूध के साथ इन वस्तुओं का प्रयोग हानिकारक होता है। नमक, खट्टा फल, दही, तेल, मूली और तोरई।
55. दूध के साथ इन पदार्थों का सेवन किया जा सकता है। आंवला, मिस्त्री चीनी, परवल, अदरक, सेंधानमक।
56. दही के साथ किसी भी प्रकार का उष्णवीर्य पदार्थ, कटहल, दूध, तेल, केला आदि खाने से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। रात को दही खाना निषिद्ध है। शरद और ग्रीष्म ऋतु में दही खाने से पित्त का प्रकोप होता है। रक्त, पित्त और कफ संबंधी रोगों में भी दही का सेवन नहीं करना चाहिए।
57. दूध और खीर के साथ खिचड़ी नहीं खानी चाहिए।
58. कांसे और पीतल के बर्तन में घी रखने से विष तुल्य हो जाता



है।

59. शहद और घी समान मात्रा में सेवन करना अत्यंत हानिकारक होता है।
60. पढ़ना लिखना आदि आंखों के द्वारा होने वाले कार्य लगातार काफी देर तक न करें। बीच-बीच में नेत्र बंद करके उन पर उंगलियां फेरे और दूर की किसी वस्तु पर नजर जमाए।
61. गर्मीमें धूप से आकर तत्काल स्नान ना करें न तो हाथ- पैर या मुह हि धोये। थोड़ा विश्राम करके पसीना सूख जाने पर जब शरीर का तापमान सामान्य हो जाए तभी स्थान करें।
62. देर रात तक जागना या सुबह देर तक सोते रहना, आंखों और स्वास्थ्य के लिए हितकर नहीं है।
63. अधिक वसायुक्त आहार धूम्रपान एवं मांसाहारी भोजन हृदय के लिए नुकसानदेह होते हैं। यह रक्त में कोलेस्ट्रॉल बढ़ाते हैं।
64. नियमित व्यायाम से शरीर की क्षमता बढ़ती है। शरीर में हानिकारक तत्वों की मात्रा घटती है। नियमित योग एवं व्यायाम कम वसायुक्त भोजन तथा नियमित दिनचर्या से अनेक रोग स्वतः समाप्त हो जाते हैं।
65. तंबाकू, शराब, चरस, अफीम, गाजा आदि जहर से भी खतरनाक है। नशीले पदार्थों के सेवन से धन और स्वास्थ्य दोनों से हाथ धोना पड़ता है।
66. नियमित समय पर प्रातः जाकर शौच जाने वाला समय पर भोजन करने और सोने वाला व्यक्ति स्वस्थ संपन्न और बुद्धिमान होता है।
67. भोजन करने के बाद लघुशंका अवश्य करनी चाहिए। इससे गुर्दे स्वस्थ रहते हैं।
68. सही मुद्रा में चलने बैठने का अभ्यास करना चाहिए। चलते समय पैर को घिसते हुए, ठोड़ी को आगे निकालकर या झटका देकर कदम नहीं रखने चाहिए। बैठते समय पीठ सीधी रखकर बैठे।
69. धूप, वर्षा और शीत की अति से शरीर को बचाना चाहिए। इन तीनों के अति सेवन से आयु कम हो जाती है।
70. अत्यधिक भीड़, भाड़ तथा सीलन युक्त स्थान स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं होता।
71. प्रगाढ़ निद्रा में सोए व्यक्ति को नहीं जगाना चाहिए।
72. सुबह उठते ही यह प्रतिज्ञा करनी चाहिए कि आज दिन भर ना तो किसी की निंदा करूंगा और ना ही क्रोध करके किसी को भला बुरा कहूंगा।

बच्चों का दिमाग तेज करना है तो रोज कराएं ये योगासन



सुरेंद्र विश्वकर्मा

हाल के कुछ वर्षों में माता पिता में अपने बच्चों की फिटनेस व स्वास्थ्य को लेकर काफी जागरूकता आई है। माता-पिता अपने बच्चों को पालन पोषण को लेकर ज्यादा चिंतित रहते हैं। ऐसे में इन दिनों कई माता-पिता अपने बच्चों को योगासन करने के लिए भी प्रोत्साहित कर रहे हैं लेकिन यहां ध्यान देने वाली बात ये हैं कि यदि आपका बच्चा ज्यादा छोटा है तो कुछ योगासन ही उसके लिए फिलहाल फायदेमंद साबित हो सकते हैं। दरअसल छोटी उम्र के बच्चों को कुछ योगासन ही रोज करना चाहिए, जो उनके मानसिक व शारीरिक विकास के लिए फायदेमंद होते हैं। यहां हम आपको कुछ ऐसे ही योगासनों के बारे में बता रहे हैं -

बच्चों के लिए किए जाने प्रमुख आसन

1. उष्ट्रासन (ऊंट मुद्रा)
2. मत्स्यासन (मछली मुद्रा)
3. धनुरासन (धनुष मुद्रा)
4. बालासन (बाल मुद्रा)
5. गोमुखासन (गाय-चेहरे की मुद्रा)
6. भुजंगासन (कोबरा मुद्रा)
7. दंडासन (स्टाफ पोज)
8. मंडुकासन (मेंढक मुद्रा)
9. शवासन (शांत मुद्रा में सीधा लेट जाना)

उष्ट्रासन (ऊंट मुद्रा)

बच्चों के शरीर को मजबूत, स्फूर्तिदायक और स्थिर करने के लिए उष्ट्रासन सबसे अच्छे आसनों में से एक है। इस आसन को करने से कई शारीरिक फायदे होते हैं। पीठ, जांघ और नितंब की मांसपेशियों को मजबूत होती है।

मत्स्यासन (मछली मुद्रा)

मत्स्यासन पेट, छाती और पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों को फैलाता है। पाचन और हृदय प्रणाली की कार्यक्षमता में सुधार होता है। बच्चे की प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है।

धनुरासन (धनुष मुद्रा)

माता-पिता के रूप में हमेशा इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि हमारे बच्चे भी तनाव से गुजरते हैं, इसलिए बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के लिए धनुरासन सही आसन है। यह पीठ और पेट की मांसपेशियों को लचीला बनाकर शरीर की सहनशक्ति को बढ़ाने में भी मदद करता है।

बालासन (बच्चे की मुद्रा)

यह मुद्रा एक बच्चे की मुद्रा से प्रेरित है, इसलिए इसे बच्चों के



लिए अवश्य करना चाहिए। शाब्दिक रूप से भी आप समझ सकते हैं कि यह आसन बच्चों को लिए ही है। यह एक आराम करने वाला आसन है। इस आसन को करते समय यदि बच्चा गर्दन झुकाकर नहीं बैठ सकता है तो उसे एक तकिया दे सकते हैं।

गोमुखासन (गाय के मुख की मुद्रा)

इस योगासन को करने से बाजुओं, ट्राइसेप्स, कंधों और छाती मजबूत होती है। कंधों और कूल्हों से तनाव नहीं रहता है। शरीर का लचीलापन बढ़ता है। बच्चे जब इस आसन को करें तो माता-पिता या योग टीचर के देखरेख में ही करना चाहिए।

भुजंगासन (कोबरा मुद्रा)

भुजंगासन करने से बच्चों के पाचन में सुधार होता है और शरीर में चयापचय की प्रक्रिया में सुधार होता है। महामारी के इस दौर में बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी एक प्राथमिकता है और यह आसन शरीर में रक्त और ऑक्सीजन के संचार को बढ़ाता है, जिससे शरीर में पोषक तत्वों का बेहतर अवशोषण होता है।

दंडासन (स्टाफ मुद्रा)

सभी आसनों में दंडासन को भी एक महत्वपूर्ण आसन माना जाता है। दंडासन मुद्रा शरीर के आंतरिक अंगों में संतुलन स्थापित करता है और शरीर में मांसपेशियों को मजबूत करता है और छोटे बच्चों के लिए सहनशक्ति बढ़ाता है।

मंडुकासन (मेंढक मुद्रा)

मंडुकासन करने में बच्चों की दिलचस्प रहती है। इस आसन को करते समय मेंढक की मुद्रा में बैठना होता है। यह आसन पेट को ठीक करने में अहम भूमिका निभाता है। यह शरीर में इंसुलिन की मात्रा को भी बढ़ाता है।

शवासन (शांत मुद्रा में सीधा लेट जाना)

शवासन का अभ्यास करने से शरीर को भरपूर आराम मिलता है। इस आसन को सबसे आखिर में ही किया जाता है। शवासन करने से कई स्वास्थ्य लाभ हैं जैसे रक्तचाप कम करना, थकान कम करना और तनाव कम करना।

योग और प्राणायाम के 21 विशेष नियम



डॉ. तनुजा बहने
बीएनवायएस

दोस्तों आज योग सिर्फ भारत में नहीं, बल्कि पूरे विश्व भर में अपनी पहचान बना रहा है। भारत के योग रूपी प्राचीन धरोहर का महत्व संपूर्ण विश्व ने माना है। और अपने आप को निरोगी बनाए रखने के लिए योग को अपनाया है। दोस्तों ये योग और प्राणायाम दिखने में जितने आसान हैं, हमारे स्वास्थ्य पर उतना ही महत्वपूर्ण योगदान होता है। स्वास्थ्य संबंधित संपूर्ण लाभ के लिए योग से बेहतर कुछ नहीं। दोस्तों योग को करने के लिए बेहद महत्वपूर्ण है कि विशेष नियमों का पालन किया जाए। गलत तरीके से किया गया योग तकलीफ दे हो सकता है।

इसलिए आज हम आपको योग और प्राणायाम के कुछ विशेष नियम बता रहे हैं, जिसे अपनाना आपके लिए लाभदायक होगा।

योग और प्राणायाम के नियम

- 1 दोस्तों जब आप योग करने के शुरुआती दौर में ही हैं, तो ध्यान रखें कि योग विशेषज्ञ की देखरेख में ही योग करें। और जब तक आप पूरी तरह प्रशिक्षित ना हो जाएं, अकेले योग ना करें।
- 2 योग से जुड़ा कोई भी प्रश्न अगर आपके मन में हो तो विशेषज्ञ से जरूर पूछें।
- 3 योग करने के लिए सबसे अच्छा समय सुबह - सबेरे का होता है। सूर्योदय के आधा घंटे पहले से लेकर सूर्योदय के 1 घंटे बाद तक का समय विशेष लाभ देने वाला होता है।
- 4 जब भी आप योग करने जाएं, तो आपका पेट पूरी तरह साफ होना चाहिए।
- 5 नहाने से 20 मिनट पहले या नहाने के 20 मिनट बाद तक योग नहीं करना चाहिए।
- 6 पूरी तरह योग का लाभ पढ़ने के लिए नियमित रूप से इसका अभ्यास करना जरूरी होता है। हफ्ते में सिर्फ एक या दो दिन योग करने से इसका विशेष लाभ नहीं मिलता।
- 7 योग करने के लिए हमेशा ऐसे जगह का चुनाव करें, जो स्वच्छ, हवादार, साफ-सुथरा और समतल जमीन हो।
- 8 खाली जमीन पर योग करने से बेहतर होता है, कि जमीन पर चटाई, योगा मैट या दरी इत्यादि जरूर बिछाना चाहिए।
- 9 प्राणायाम और योग खाली पेट ही करना चाहिए।
- 10 ध्यान रखें कि खाना खाने के 2 घंटे बाद ही प्राणायाम और योग किया जाना चाहिए। सिर्फ वज्रासन योग ही खाने के तुरंत बाद किया जा सकता है।
- 11 योग करने के आधा घंटे के बाद ही कुछ भी खाना या पीना चाहिए।
- 12 योग करने के दौरान शरीर के किसी भी तरह के वेग जैसे



- छींक आना, पेशाब इत्यादि को रोककर नहीं रखना चाहिए।
 - 13 जब भी आप योग और प्राणायाम करने जाएं, तो ध्यान रखें कि पहले प्राणायाम करें और उसके बाद ही योग आसन करना चाहिए।
 - 14 दो अलग प्राणायाम या योगासन के बीच 1 से 2 मिनट का फर्क रखें।
 - 15 योग खत्म होने के बाद 5 मिनट तक श्वासन जरूर करें।
 - 16 अगर आपको किसी तरह की कोई परेशानी है, या आप बीमार हैं, तो आपको योग करने के लिए डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।
 - 17 महिलाओं को पीरियड के दौरान योग और प्राणायाम नहीं करना चाहिए।
 - 18 अगर कोई महिला गर्भावस्था में है, तो उन्हें योग विशेषज्ञ और डॉक्टर की सलाह पर ही योग करना चाहिए।
 - 19 योग करने के लिए मन और चित्त शांत और एकाग्र होना बेहद आवश्यक है।
 - 20 किसी भी तरह का योग करते समय अगर आपका जी मिचलाता है, सिर दर्द होता है, चक्कर आना या अन्य किसी तरह की परेशानी होती है, तो योग विशेषज्ञ या अपने डॉक्टर से सलाह लेना उचित होता है।
 - 21 शुरुआती दौर में ही अपेक्षा से अधिक योग नहीं करना चाहिए। धीरे-धीरे योग की समयावधि को बढ़ाना उचित रहता है। नहीं तो अपेक्षा से अधिक योग करना हानिकारक हो सकता है।
- मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए योग और प्राणायाम बेहद ही कारगर और उपयुक्त माध्यम होता है। इसलिए दोस्तों निरोगी काया के लिए योग और प्राणायाम का सहारा सबसे बेहतर और लाभदायक होता है।

योग करते समय पानी क्यों नहीं पीना चाहिए?



ऋचा राय
सदस्य

जब आप योग का अभ्यास करते हैं, तो आप धीरे-धीरे शरीर में उष्णता का स्तर बढ़ाते हैं। अगर आप ठंडा पानी पीते हैं, तो उष्णता तेजी से गिरती है जिससे शरीर में दूसरी प्रतिक्रियाएं होती हैं। इससे आपको एलर्जी, अत्यधिक कफ और बाकी समस्याएं हो सकती हैं।

जब हम पसीने को वापस शरीर में मल देते हैं, तो वह शरीर में एक खास आभामंडल और मजबूती लाता है।

अगर आप कठोर अभ्यास कर रहे हैं और अचानक से ठंडा पानी पी लेते हैं, तो आपको तुरंत जुकाम लग सकता है। इसलिए आसन करते समय कभी पानी नहीं पीना चाहिए। और अभ्यास करने के दौरान कभी शौचालय नहीं जाना चाहिए क्योंकि आपको पानी पसीने के रूप में बाहर निकालना चाहिए।

जैसे-जैसे आप अभ्यास करते हैं और आपका योग तीव्र होने लगता है, तो पसीना धीरे-धीरे आपके सिर के ऊपर से निकलना चाहिए, पूरे शरीर से नहीं। बाकी शरीर से मौसम के अनुसार पसीना आना चाहिए, मगर मुख्य रूप से आपके सिर से पसीना निकलना चाहिए। इसका मतलब है कि आप अपनी ऊर्जा को सही दिशा में ले जा रहे हैं और आसनों से कुदरती तौर पर ऐसा होता है। अंततः आप किसी और चीज का स्रोत बनना चाहते हैं, इसलिए पहले व्यर्थ पानी के साथ अभ्यास करें। अगर आप लगातार अपनी उष्णता पर मेहनत करते हैं, तो वह कुदरती रूप से व्यर्थ जल को ऊपर की ओर ले जाता है। अगर आपका शरीर ज्यादा गर्म हो जाता है, तो थोड़ी देर श्वासन करके उसे धीमा करें। मगर कभी भी ठंडे पानी से गरमी को कम करने की कोशिश न करें। आपको शौचालय जाने की बजाय पसीना बहाना चाहिए क्योंकि जब व्यर्थ जल पसीने के

रूप में बाहर आता है, तो शरीर की शुद्धि अधिक होती है।

अभ्यास के दौरान, अगर आप पसीने से तरबतर हैं, तो आम तौर पर आपके कपड़े उसे सोख लेंगे। लेकिन अगर आप खाली बदन हैं, तो हमेशा पसीने को वापस शरीर में मल दें क्योंकि पसीने में एक खास प्राण तत्व होता है, जिसे हमें खोना नहीं चाहिए। जब हम पसीने को वापस शरीर में मल देते हैं, तो वह शरीर में एक खास आभामंडल और मजबूती लाता है। यह आपकी अपनी ऊर्जा का एक खोल होता है, जिसे कवच भी कहते हैं। हम उसे व्यर्थ बहाना नहीं चाहते। योग का मतलब शरीर को उसके अधिकतम लाभ तक इस्तेमाल करना है। अगर आप नियमित रूप से आसन करते हैं और अपने पसीने को वापस शरीर में मल देते हैं, तो आप एक खास उष्णता और प्राणशक्ति तीव्रता उत्पन्न करते हैं। ऐसा नहीं है कि आप गरम या सर्द मौसम, भूख, प्यास आदि से पूरी तरह मुक्त होंगे, मगर ये आपको उतना परेशान नहीं करेंगे।

इसका मकसद है कि आप अपनी शारीरिक बाध्यताओं से परे जाकर विकसित हों। चाहे बात खाने-पीने, शौचालय जाने या किसी भी चीज की हो, एक खास बाध्यता का स्तर व्यक्ति-व्यक्ति में भिन्न होता है मगर स्थूल शरीर में बाध्यताओं की कोई कमी नहीं है।

-योग बन जाने का मतलब है कि आपके अनुभव में आपके और ब्रह्मांड के बीच कोई फर्क नहीं होगा। आपको अपने



शरीर को इस तरह तैयार करना होगा कि वह इस अनुभव को ग्रहण कर सके।

योग का मकसद बाध्यताओं को धीरे-धीरे कम करना है ताकि एक दिन ऐसा आए जब आप बैठेंगे तो आप सिर्फ योग का अभ्यास नहीं करेंगे, खुद योग बन जाएंगे। योग बन जाने का मतलब है कि आपके अनुभव में आपके और ब्रह्मांड के बीच कोई फर्क नहीं होगा। आपको अपने शरीर को इस तरह तैयार करना होगा कि वह इस अनुभव को ग्रहण कर सके। वरना अगर संयोग से कभी किसी को कोई गहन अनुभव होता है और उसका शरीर उसके लिए तैयार नहीं है, तो वे उसे संभाल नहीं पाएंगे। किताबों या कहीं और से सीखकर गहन योगाभ्यास करने वाले बहुत से लोग अपना दिमागी संतुलन खो चुके हैं। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप अपने शरीर को इस तरह तैयार करें कि जीने और रहने-सहन के उच्च तरीके आपको कुदरती रूप से मिलें। इसके लिए आपको बहुत ऊंचाई पर जाना होगा। यहां बैठकर यह उम्मीद न करें कि उच्च आयाम आपके लिए नीचे आएंगे। अगर वे आपके लिए नीचे आए, तो यह आपके लिए ही अच्छा नहीं होगा। आपको इतना विकास करना होगा, जहां उच्च आयाम आपके साथ होंगे।

योग के बारे में 10 बड़ी भ्रांतियां, लोगों को नहीं मालूम इसकी सच्चाई!



आकांक्षा श्रीवास्तव
योगाचार्य

योग एक ऐसी कला है जिसके जरिए शरीर और मन दोनों ही चुस्त-दुरुस्त रहते हैं। योग करने से शरीर, मन और मस्तिष्क को पूर्ण रूप से स्वस्थ किया जा सकता है। आप किसी भी उम्र में योग करके स्वास्थ्यलाभ उठा सकते हैं।

शरीर लचीला होना चाहिए

अक्सर आपने लोगों को ये बोलते सुना होगा कि योग करने के लिए शरीर लचीला होना चाहिए। लेकिन ऐसा नहीं है, योग करने के लिए इच्छाशक्ति का होना जरूरी है। धीरे-धीरे शरीर खुद लचीली हो जाती है। यह पूरी तरह अभ्यास पर निर्भर करता है।

पुरुष योग नहीं करते

लोग मानते हैं कि पुरुषों को योग करने की जरूरत नहीं होती। लेकिन सही मायने में योग पुरुषों द्वारा ही शुरू किया गया था और आज भी योग करने वाले लोगों में महिलाओं की तुलना में पुरुषों की संख्या ज्यादा है।

योग करना काफी महंगा है

लोगों को लगता है कि योग कराने के लिए योगा सेंटर्स की फीस काफी ज्यादा होती है। जबकि आप इंटरनेट के जरिए ऑनलाइन योग फ्री में भी कर सकते हैं।

योग को धर्म से जोड़ा जाता है

आज के समाज में लोग योग को एक विशेष समुदाय और धर्म से जोड़कर देखते हैं। लेकिन ऐसा बिल्कुल भी नहीं है, योग आपके शरीर को स्वस्थ रखने का एक माध्यम मात्र है।

योग एक्सरसाइज नहीं है

लोग मानते हैं कि जितनी कैलोरीज आप ट्रेडमिल पर एक्सरसाइज करके बर्न कर लोगे उतनी योग से नहीं कर पाओगे। लेकिन वो ये नहीं जानते कि योग भी एक तरह की एक्सरसाइज ही है, जो आपके शरीर के लिए बहुत लाभदायक है। यही नहीं कई लोगों को लगता है कि महिलाएं प्रेग्नेंसी के दौरान योग नहीं कर सकती हैं जबकि यह बात सही नहीं है। पशिक्षक की देखरेख में प्रेग्नेंट महिलाएं योग कर सकती हैं।

योग सिर्फ युवाओं के लिए है

योग सिर्फ बच्चों और युवाओं के लिए है, अक्सर ये बात बड़े-



बुजुर्गों को कहते सुनी होगी। लेकिन योग हर उम्र के लोगों के लिए लाभदायक है। चाहे 20 साल के युवा हो या 70 साल के बुजुर्ग योग सभी के शरीर के लिए फायदेमंद है।

योग करने में समय जाया होता है

लोग अक्सर योग इसलिए भी नहीं करते क्योंकि उन्हें लगता है कि योग करने में काफी समय लगेगा। लेकिन अगर आप प्रतिदिन 10 मिनट भी योग करते हैं, तो भी आपके शरीर को बहुत लाभ मिलता है।

पतले और फिट लोगों को करना चाहिए

ये बात सरासर गतल है। ऐसा नहीं है कि जो लोग शरीर से पतले और फिट हों वहीं योग कर सकते हैं। आपका शरीर कैसा भी हो आप योग का लाभ जरूर ले सकते हैं। योग करके आप अपने शरीर को फैट से फिट भी बना सकते हैं।

योग में विविधताएं कम हैं

लोगों को लगता है कि योग में केवल एक-दो ही आसान है। लेकिन ये बात भी गलत है, अगर आप किसी योगा क्लास में जाकर सीखें तो आपको हर रोज बहुत से नए-नए आसान देखने को और करने को मिलेंगे।

चोट से पीड़ित व्यक्ति योग नहीं कर सकते

योग को लेकर एक ये बात भी काफी प्रचलित है कि चोट या फिर किसी तरह के दर्द से पीड़ित व्यक्ति योग नहीं कर सकता। हां आप ऐसे में हर तरह के आसन नहीं कर सकते, लेकिन योग शिक्षक करके कुछ आसन जरूर कर सकते हैं। योग के आसान आपके दर्द को कम करने का भी काम करेंगे।



सुबह करने वाले योग क्या क्या हैं?



निधि शर्मा
योगाचार्य

स्वास्थ्य के लिए योग को बहुत महत्वपूर्ण माना जाता है। योग हमारे शरीर और मन के लिए बहुत फायदेमंद होता है। योग का अर्थ है शांति और स्थिरता। योग की अभ्यास रुचि रखने वाले लोगों के लिए योग बहुत लाभदायक होता है, खासकर सुबह करने वाले योग करने से शरीर को उत्तेजित और सक्रिय बनाए रखा जा सकता है। इस लेख में हम आपको सुबह करने वाले योग आसनों के बारे में बताएँगे जो आपके दैनिक जीवन को बेहतर बनाने में मदद करेंगे।

सुबह उठकर योग करने के फायदे

योग के लाभ सुबह सबसे अधिक होते हैं क्योंकि यह शरीर को जगाता और उत्तेजित करता है। योग अभ्यास तनाव के स्तर को कम करता है और ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने के साथ-साथ शारीरिक बीमारियों के विकास के जोखिम को कम करता है। आशावाद के साथ प्रत्येक दिन की शुरुआत करके, हम अपने जीवन के सभी पहलुओं में अच्छी तरह से जी सकते हैं और मानसिक तनाव को कम कर सकते हैं।

योग में बेहतरीन योग आसन

ताड़ासन

ताड़ासन योग आसन बहुत ही सरल और सुलभ होता है। इसके लिए आपको सीधे खड़े होकर अपनी बांहों को साइड में रखना

होता है। अपनी सांस धीमे से लेते हुए ऊपर की ओर उठें और अपने हाथों को सीधे ऊपर की ओर उठाएं। इसे 20 सेकंड तक रोकें और फिर सांस छोड़ दें। इस आसन को करने से शरीर में एनर्जी लेवल बढ़ता है और शरीर को स्थिरता मिलती है।

वृक्षासन

वृक्षासन योग आसन शरीर को सुखद और शांत महसूस कराता है। इसके लिए आपको अपने दोनों पैरों को मिलाकर खड़ा होना होता है। फिर अपने बाएं पैर को ज़मीन से अलग करें और दाहिने पैर के बल पर खड़े रहें। दोनों हाथों को उठाकर ऊपर की ओर बढ़ाएं और इसे 20 सेकंड तक रोकें। इस आसन को करने से शरीर में तनाव कम होता है और दिमाग शांत होता है।

उत्तानासन

उत्तानासन योग आसन शरीर की कमर को मजबूत बनाता है। इसके लिए आपको खड़े होकर अपने दोनों हाथों को सीधे ऊपर की ओर उठाना होता है। अपनी सांस को बाहर छोड़ते हुए शरीर को आगे की ओर झुकाएं। अब अपनी सांस को अंदर लेते हुए दिए गए स्थान पर अपने शरीर को रखें और धीरे से ऊपर उठें। इसे 20 सेकंड तक रोकें और फिर अपने हाथों को नीचे की ओर ले जाएं। इस आसन को करने से कमर मजबूत होती है और पेट में आयरन की मात्रा बढ़ती है।

भुजंगासन

भुजंगासन योग आसन से बैक में तनाव कम होता है। इसके लिए आपको पेट के बल लेट जाना होता है। अपने हाथों को

उठाकर शरीर को ऊपर की ओर बढ़ाएं और चेहरे को उठाएं। इसे 20 सेकंड तक रोकें और फिर सांस छोड़ दें। यह आसन बैक में तनाव कम करता है और पूरे शरीर की संयमितता बढ़ती है।

योग के फायदे

योग के प्राथमिक लाभों में से एक इसका शारीरिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव है। योग का अभ्यास गठिया से जुड़े दर्द को कम करने, रक्तचाप को कम करने और सांस लेने में सुधार करने में भी मदद करता है। योग आपको समय के साथ वजन कम करने और थकान से लड़ने के लिए ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने में भी मदद कर सकता है।

योग करने के फायदे निम्नलिखित हैं :

- » योग के अभ्यास से शारीरिक तनाव कम होता है। यह आपके शरीर को रिलैक्स करता है और शारीरिक दुर्बलता को दूर करता है।
- » योग के अभ्यास से सिरदर्द से राहत मिलती है। यह आपके दिमाग को शांति प्रदान करता है और सिरदर्द से राहत दिलाता है।
- » योग के अभ्यास से हृदय संबंधी बीमारियों से बचाव होता है। यह आपके हृदय को स्वस्थ रखता है और हृदय से संबंधित रोगों से बचाव प्रदान करता है।
- » योग में ध्यान और प्राणायाम के द्वारा मन को शांत करना और तनाव को कम करना संभव होता है।
- » योग करने से नींद में सुधार होता है जिससे आपका मन शांत होता है और आप अधिक तरलता से सोते हैं।
- » योग करने से मन की शक्ति में वृद्धि होती है जो आपको सफलता और खुशी की ओर ले जाती है।
- » योग करने से अवसाद, तनाव और अन्य मनोवैज्ञानिक समस्याओं का समाधान संभव होता है।



योगा करने का तरीका

योगा करने का तरीका बहुत सरल है। योगा को शुरू करने से पहले, आपको एक खुश और शांत मन की आवश्यकता होती है। योगा अभ्यास के दौरान सबसे जरूरी चीज यह होती है कि आप अपने स्वास्थ्य और शरीर के अवस्था के बारे में ध्यान रखें। योगा करने से पहले आपको अपने शरीर को स्थिर करना चाहिए। इसके लिए आप अपनी साँसों को धीरे से बाहर निकालें और स्थिर रहें।

योगा अभ्यास के लिए आप अपनी पसंद के अनुसार कुछ विशेष आसनों का चयन कर सकते हैं। योगा आसनों के लिए कम से कम साढ़े एक मीटर दूरी बनाकर एक स्थिर और फ्लैट सतह पर अपनी जगह बनाएं। योगा आसनों के दौरान

अपनी साँसों को धीरे से बाहर निकालें और अपने आसन को धीमे और स्थिर गति से करें।

कन्वल्जुन

सुबह के समय योग करने का महत्व आज के जीवन में बहुत अधिक है। योग करने से हमारा शरीर व्यायाम करता है और हमें अधिक ऊर्जा देता है। सुबह के समय योग करने से दिन भर की थकान कम होती है और दिमाग भी शांत होता है। योग करने से हमारे शरीर में खून का संचार भी बेहतर होता है और हमारी सेहत अच्छी रहती है। सुबह के समय योग करने से हमारा मन भी ताज़गी से भर जाता है और हम अपने कामों में ज्यादा उत्साहित रहते हैं।

भारत में फिजियोथेरेपी का भविष्य



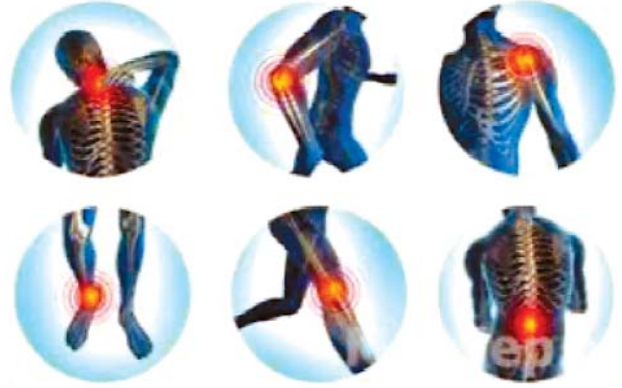
डॉ. मरियम खान
एमपीटी न्यूरो

भारत में फिजियोथेरेपी ने लॉकडाउन के बाद से रफ्तार पकड़ ली है। शरीर के कार्य को बहाल करने के तरीकों और भौतिक एजेंटों सहित, फिजियोथेरेपी भी दर्द को कम करने में मदद करती है। यह मुख्य रूप से मानव शरीर के यांत्रिक या कार्यात्मक दोषों के कारण होने वाली बीमारियों, चोटों और समस्याओं के पुनर्वास और रोकथाम के लिए उपयोग किया जाता है। फिजियोथेरेपी में उपयोग किए जाने वाले भौतिक एजेंट मालिश, इलेक्ट्रोथेरेपी, अल्ट्रासाउंड थेरेपी, पैराफिन बाथ, फिजियोथेरेपी एक्सरसाइज आदि हैं। फिजियोथेरेपी का उपयोग कुछ बीमारियों में पूरक उपचार के रूप में किया जाता है; जबकि कुछ बीमारियों में, फिजियोथेरेपी को उपचार के एकमात्र रूप में लागू किया जा सकता है। इस उपचार की देखरेख आमतौर पर एक फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा की जाती है, जो किसी विशेष क्षेत्र जैसे कि न्यूरोलॉजी या स्पोर्ट्स इंजरी में माहिर होते हैं। फिजियोथेरेपिस्ट मरीजों के इलाज के लिए कई तरीकों का इस्तेमाल करता है जैसे कि दवाएं, मैनुअल थेरेपी, एक्सरसाइज थेरेपी, इलेक्ट्रोथेरेपी, ड्राई नीडलिंग आदि। भले ही विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) प्रत्येक 10,000 नागरिकों के लिए एक फिजियोथेरेपिस्ट की सिफारिश करता है, भारत में केवल 5,000 योग्य फिजियोथेरेपिस्ट हैं। नतीजतन, लोगों को इस क्षेत्र को समझने और लाभ के लिए और तेजी से विकास के लिए प्रवेश करने की एक मजबूत आवश्यकता है। नीचे हमने फिजियोथेरेपी की विभिन्न शाखाओं का उल्लेख किया है जिसमें से आप अपनी यात्रा चुन सकते हैं और उसी में आगे बढ़ सकते हैं।

बाल रोग फिजियोथेरेपी

बाल रोग फिजियोथेरेपी का क्षेत्र मुख्य रूप से बच्चों में शारीरिक समस्याओं के प्रबंधन से संबंधित है। यह माता-पिता, बाल रोग विशेषज्ञों और अन्य चिकित्सा पेशेवरों के लिए बहुत मददगार होगा जो शारीरिक रूप से विकलांग बच्चों की देखभाल में शामिल हैं।

नवजात शिशुओं, शिशुओं, बच्चों और किशोरों के लिए फिजियोथेरेपी बीमारी या चोट के बाद शारीरिक अक्षमता के पुनर्वास पर केंद्रित है। इसका उद्देश्य जीवन की क्वालिटी और विकासात्मक क्षमता दोनों को बढ़ाना है। बच्चों के लिए फिजियोथेरेपी के दायरे में विभिन्न मस्कुलोस्केलेटल विकारों का उपचार शामिल है, जो इस आयु वर्ग में आम हैं। इनमें रीढ़ की हड्डी में दर्द, गर्दन में दर्द, हिप डिस्प्लेसिया, घुटने का दर्द, पोस्टुरल विकृति आदि शामिल हैं। भौतिक चिकित्सा सेरेब्रल पाल्सी वाले बच्चों के सकल मोटर कौशल और न्यूरोमस्कुलर परिपक्वता में देरी



में सुधार करने में भी मदद मिलती है।

बच्चों के जन्म से संबंधित फिजियोथेरेपी

ओबसेसट्रीक फिजियोथेरेपी का एक विशेष क्षेत्र है जो बच्चे के जन्म और प्रसव के बाद माताओं के पुनर्वास से संबंधित है। भारत में प्रसूति (ओबसेसट्रीक) फिजिकल चिकित्सक की भारी कमी है। यह पैल्विक फ्लोर विकारों के मूल्यांकन और प्रबंधन से संबंधित है, पीठ के निचले हिस्से में दर्द और शिथिलता, सैक्रोइलियक जोड़ों का दर्द, सिफलिस प्यूबिस डिसफंक्शन, सभी गर्भावस्था से संबंधित हैं। भारत में प्रसूति में फिजियोथेरेपी का दायरा गर्भवती महिलाओं, नवजात शिशुओं और प्रसव के दौरान और प्रसव के बाद की माताओं के लिए भौतिक चिकित्सा प्रबंधन प्रदान करना है।

स्पोर्ट्स फिजियोथेरेपी

भारत में स्पोर्ट्स फिजियोथेरेपी एक नई अवधारणा है। यह पिछले कुछ दशकों तक इस देश के लोगों को नहीं पता था। अब भी, यह दिल्ली, चेन्नई और मुंबई आदि जैसे प्रमुख शहरों तक ही सीमित है। स्पोर्ट्स फिजियोथेरेपी इस तथ्य पर आधारित है कि मानव शरीर को शारीरिक गतिविधि के लिए डिज़ाइन किया गया है और इसलिए इसे मन और शरीर दोनों को स्वस्थ रखने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए। स्पोर्ट्स फिजियोथेरेपिस्ट एथलीटों में विभिन्न मस्कुलोस्केलेटल चोटों की रोकथाम, पुनर्वास और प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। वे अक्सर कार्यक्रमों को मजबूत करने, उपकरणों के सही उपयोग, फिटनेस स्क्रिनिंग और चोट निवारण कार्यक्रमों में प्रशिक्षण टीमों के साथ शामिल होते हैं।

वे मस्कुलोस्केलेटल चोटों से संबंधित मूल्यांकन, उपचार और पुनर्वास सहित एथलीटों के लिए नैदानिक सेवाएं भी प्रदान करते हैं। हमारे देश में भी सुधार की बहुत गुंजाइश के साथ गुंजाइश बहुत विशाल है, जहां इस क्षेत्र में काम करने वाले कुछ ही योग्य फिजियोथेरेपिस्ट हैं।

शरीर में होने वाले दर्द और सूजन के इलाज के लिए फायदेमंद है फिजियोथेरेपी

शरीर के किसी हिस्से में दर्द होने पर आमतौर पर लोगों को झट से पेनकिलर ले लेते हैं, लेकिन कुछ दर्द ऐसे भी होते हैं जिन्हें बिना पेनकिलर और सर्जरी के बस एक्सरसाइज और मालिश की खास तकनीक से ठीक किया जा सकता है और यह तकनीक है फिजियोथेरेपी।



डॉ. पूजा कौर
फिजियोथेरेपिस्ट

- » फिजियोथेरेपी की जरूरत कब होती है?
- » फिजियोथेरेपी के फायदे क्या हैं?
- » फिजियोथेरेपी की सुविधा कहां मिलती है?

फिजियोथेरेपी की जरूरत कब होती है?

फिजियोथेरेपी की जरूरत कई कारणों से पड़ सकती है जिसमें शामिल है:

- » दर्द से राहत दिलाना
- » चलने-फिरने में सक्षम बनना
- » मांसपेशियों की मूवमेंट ठीक करना
- » स्पोर्ट्स इंजरी ठीक करना या उससे बचाना
- » विकलांगता या सर्जरी से बचाना
- » इंजरी, एक्सीडेंट या सर्जरी से ठीक होने के बाद शरीर की मूवमेंट को सामान्य बनाना
- » बाउल्स और ब्लैडर को कंट्रोल करना
- » कृत्रिम अंग को शरीर के अनुकूल बनाना
- » सहायक उपकरण जैसे वॉकर का इस्तेमाल सीखना
- » किसी भी उम्र के लोगों को फिजियोथेरेपी की जरूरत पड़ सकती है
- » इन ऊपर बताई गई स्थितियों में फिजियोथेरेपी के फायदे मिल सकते हैं, लेकिन फिजियोथेरेपी के फायदे के लिए डॉक्टर द्वारा बताये गए निर्देशों का पालन करना भी जरूरी।

फिजियोथेरेपी किन स्वास्थ्य स्थितियों में किया जाता है?

फिजिकल थेरेपी/फिजियोथेरेपी के फायदे से कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं का इलाज किया जा सकता है। कुछ स्वास्थ्य समस्याएं जिसमें फिजियोथेरेपी से आराम मिलता है, में शामिल है:

- » कार्डियोपल्मोनरी स्थितियां, जैसे क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज, सिस्टिक फाइब्रोसिस और पोस्ट-

मायोकार्डियल इन्फ्रक्शन

- » कार्पल टनल सिंड्रोम और ट्रिगर फिंगर जैसी स्थितियों के लिए हैंड थेरेपी
- » मस्कुलोस्केलेटल डिसफंक्शन जैसे पीठ दर्द, रोटेटर कफ टियर्स और टेम्पोरोमैडिबुलर जॉइंट डिसऑर्डर (झर्रु)
- » न्यूरोलॉजिकल कंडिशन जैसे स्ट्रोक, रीढ़ की हड्डी में चोट, पार्किंसंस रोग, मल्टीपल स्केलेरोसिस, वेस्टिबुलर डिसफंक्शन और ट्रॉमेटिक ब्रेन इंजरी
- » विकास देरी से होना, सेरेब्रल पाल्सी और मस्कुलर डिस्ट्रोफी जैसी बच्चों की स्वास्थ्य समस्याएं
- » स्पोर्ट्स से जुड़ी इंजरी जैसे टेनिस एल्बो, कंकशन (मस्तिष्क में चोट लगना)
- » इसके अलावा भी कई अन्य स्वास्थ्य स्थितियों में फिजिकल थेरेपी की मदद ली जाती है।

गंभीर दर्द के इलाज के लिए फिजियोथेरेपी है बेस्ट

फिजियोथेरेपी उपचार का एक तरीका है, जिससे दर्द की तकलीफ दूर हो सकती है। फिजियोथेरेपी के फायदे भी लोगों को मिलते हैं,



लेकिन यह अन्य तरीकों से थोड़ा अलग है। इसमें आमतौर पर दवाइयां नहीं दी जाती और न ही सर्जरी की जाती है, हालांकि कुछ मामलों में दवा दी जा सकती है, लेकिन उसका सेवन भी अपने डॉक्टर की सलाह के बिना न करें। फिजियोथेरेपी में खास एक्सरसाइज और मसाज तकनीक से दर्द कम करने की कोशिश की जाती है, साथ ही लाइफस्टाइल में भी बदलाव की सलाह दी जाती है। यानी इसमें उपचार के कई तरीके शामिल हैं। फिजियोथेरेपी करने वाले विशेषज्ञ को फिजियोथेरेपिस्ट कहा जाता है। मांसपेशियों की अकड़न, सही मूवमेंट न होने, पीठ/कमर/घुटने और जोड़ों का दर्द ठीक करने के लिए आमतौर पर फिजियोथेरेपी की जाती है। फिजियोथेरेपी को ही फिजिकल थेरेपी भी कहा जाता है।



योग अनुसंधान परिषद में शान से लहराया तिरंगा

77वें स्वतंत्रता दिवस पर आज योग अनुसंधान परिषद में परिषद अध्यक्ष सिकंदर अहमद ने तिरंगा फहराया और सलामी ली। इस अवसर पर विशेष रूप से संघ के वरिष्ठ प्रचारक और दिल्ली प्रांत के पूर्व भाजपा संगठन महामंत्री विजय शर्मा मौजूद थे। हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी योग अनुसंधान परिषद के प्रांगण में आजादी का पर्व हर्षोल्लास के

साथ मनाया गया। इस अवसर पर अध्यक्ष सिकंदर अहमद ने घोषणा की कि अगले 15 दिन 30 अगस्त तक परिषद के सभी माननीय सदस्यों को योग, नेचुरोपैथी, फिजियोथैरेपी, एक्वूपेशर, एक्वूपंकचर से इलाज कराने में 75 प्रतिशत की छूट रहेगी। आज के कार्यक्रम में मुख्य रूप से परिषद के उपाध्यक्ष निशांत शर्मा, कोषाध्यक्ष

लिलेंद्र मारण, परिषद के पूर्व अध्यक्ष एचपी जायसवाल, पूर्व कोषाध्यक्ष ठाकुरलाल शर्मा, पूर्व उपाध्यक्ष जगदीश साहिता, डॉ. अजय मेहता, डॉ. राखी धुर्वे, योगाचार्य मनोज छाबड़ा, सीमा धीमान, जानकी भदौरिया, परिषद के सदस्य, तलत अख्तर, गुलाब रोहित सहित अनेक गणमान्य नागरिक मौजूद थे।



गुरु पूर्णिमा पर योग अनुसंधान परिषद ने किया योगाचार्यों का सम्मान

गुरु पूर्णिमा के मौके पर गुरु पूर्णिमा के उपलक्ष्य में योग अनुसंधान परिषद भोपाल में योगाचार्यों का सम्मान किया गया। दक्षिण पश्चिम विधानसभा के विधायक पीसी शर्मा एवं नगर निगम परिषद अध्यक्ष किशन सूर्यवंशी ने योगाचार्य पुष्पा भदौरिया, मनोज छाबड़ा, केएम त्रिपाठी, निधि शर्मा, सीमा धीमान, जानकी भदौरिया का सम्मान किया।

योग अनुसंधान परिषद द्वारा सोमवार को गुरु पूर्णिमा के मौके पर विश्व चैम्पियन योगाचार्य डॉ.केएम गांगुली और प्रोफेसर गोविंद प्रसाद गुप्ता की याद में योगाचार्यों का सम्मान किया गया। इस मौके पर योग अनुसंधान परिषद के अध्यक्ष सिकंदर अहमद ने परिषद द्वारा किए जाने वाले कार्य तथा अब तक के इतिहास की जानकारी देते हुए बताया कि समाजसेवी, जनप्रतिनिधि और जन सामान्य के सहयोग से योग अनुसंधान परिषद ने अनेक कीर्तिमान स्थापित किए हैं। श्री अहमद ने



बताया कि योग आज के समय में रोजगार के साथ-साथ आय का भी साधन बन गया है। श्री अहमद ने बताया कि विधायक श्री शर्मा और नगर निगम अध्यक्ष श्री सूर्यवंशी के सहयोग से योग अनुसंधान परिषद में काफी कार्य किए गए हैं। वहीं इस मौके पर योगाचार्यों का सम्मान करने के बाद नगर निगम परिषद

अध्यक्ष किशन सूर्यवंशी ने कहा कि भारत ही एक मात्र ऐसा देश है जो सबके कल्याण की बात करता है। एक तरफ कोरोना काल में चीन ने जब रोग दिया तब भारत ने निरोग होने का न सिर्फ मंत्र दिया बल्कि रोग से निपटने के लिए विश्व को वैक्सीन भी दी।

योग अनुसंधान परिषद में हर्षोल्लास से मना विश्व योग दिवस

लाल पैथोलॉजी लैब के सहयोग से 100 से अधिक लोगों का हुआ निःशुल्क रक्त परीक्षण

योग अनुसंधान परिषद के नारायण प्रसाद गुप्ता 'नानाजी' एक्स्प्रेस पार्क में आज 9वां विश्व योग दिवस हर्षोल्लास से मनाया गया। इस अवसर पर परिषद में नियमित योग करने वाले योग प्रेमियों सहित संस्था के सदस्य व स्थानीय गणमान्य नागरिक शामिल हुए। योगाचार्य के.एम. त्रिपाठी ने मौजूद योग प्रेमियों को भस्त्रिका प्राणायाम, कपालभाति, भ्रामरी प्राणायाम, ओम प्राणायाम आसन कराये। योगाचार्य मनोज छाबड़ा ने ताड़ासन, तृयक ताड़ासन, कटि चक्रासन, त्रिकोणासन, एकपाथ प्रणामासन, तथा योगाचार्य सीमा धीमान ने चक्की चलनासन, गोमुखासन, उष्ट्रासन, शशांकासन, सिंह गर्जनासन तत्पश्चात योगाचार्य जानकी भदौरिया ने पादांगुलि नमन, गुल्फ चक्र नमन, गुल्फचक्र, गुल्फ घूर्णन, जानु नमन, जानुचक्र, पूर्ण तिरली आसन, ग्रीवा संचालन, कोहनी नमन, स्कन्धचक्र, बंध हस्त उत्तानासन कराये। अंत में योगाचार्य सुश्री निधि शर्मा ने शरीर ध्यान एवं चक्र ध्यान आसन कराये। विश्व योग दिवस के अवसर पर भारत की प्रतिष्ठित लाल पैथोलॉजी लैब ने योग अनुसंधान परिषद में निःशुल्क रक्त परीक्षण शिविर भी लगाया। लैब के संचालक आजम शरीफ ने बताया कि 100 से अधिक लोगों ने केलिशियम, हीमोग्लोबीन, ब्लड शुगर, यूरिक एसिड,



थायरॉयड की जांच कराई। कार्यक्रम में महिला जिला कांग्रेस कमेटी की जिला अध्यक्ष संतोष कंसाना, परिषद के अध्यक्ष सिकंदर अहमद, उपाध्यक्ष निशांत शर्मा, वरिष्ठ योगाचार्य श्रीमती पुष्पा भदौरिया, शर्मिला जैन, कार्यकारिणी सदस्य प्रशांत सागर दीक्षित, परिषद के सदस्य अशोक स्वर्णकार, डॉ. राखी धुर्वे, सुरेन्द्र विश्वकर्मा, पंडित वैभव भट्टेले, लीलेश सातनकर, दिलीप मालवीय, नीरज पांडे, प्रेम प्रकाश खरे, आत्माराम सोनी, अपूर्व खरे, रणजीत सोलंकी, एजाज़ खान, अनुपम राय, श्रीमती रिचा राय, श्रीमती सविता, श्रीमती धन्या, श्रीमती शीतल, श्रीमती माया, प्रमोद धीमान, राजीव अग्रवाल, उमेश, अनिता, वंदना, रिशु, मंजू, चांदनी, शुभम, योगिता, वर्षा, चंचल, रामेश्वर, नीलम, दिव्या, अनवर

खान, समीन, अजय यादव, संध्या चौहान, मधु छापरे, सीमा भदौरिया, आभा परांजे, तरुणा, सोनाली, अरविंद, मुकेश, महेन्द्र, आकांक्षा राय, उमा गुप्ता, संध्या दलाल, मनोरमा, मोनिका, स्वाति, माधवी, अनुषा, आयुष, के.सी. जैन, राहुल जैन, शुक्ला जी सहित अनेक गणमान्य नागरिक मौजूद थे। इस अवसर पर श्रीमती कंसाना ने कहा कि योग करना एक तरह का ईश्वर से सम्पर्क करना है। हमें अपने जीवन में नियमित रूप से योग करना चाहिए। परिषद अध्यक्ष सिकंदर अहमद ने बताया कि संस्था पिछले 35 वर्षों से योग के क्षेत्र में कार्यरत है। आज यहां उपस्थित 300 से अधिक लोगों ने एकसाथ योग किया है। परिषद में नियमित रूप से प्रातः 6 बजे से रात्रि 8 बजे तक हर एक घंटे के अंतराल पर योग कक्षाएं संचालित होती हैं।



वर्ष 2022 की योग प्रवाहिनी का विमोचन करते हुए पूर्व मंत्री उमाशंकर गुप्ता, नगर निगम परिषद अध्यक्ष किशन सूर्यवंशी, परिषद अध्यक्ष सिकंदर अहमद, महासचिव सुनील सोनी और पूर्व कोषाध्यक्ष व वरिष्ठ सदस्य ठाकुरलाल शर्मा।



पौधरोपण करते हुए परिषद की उपाध्यक्ष उजमा सिकंदर, उपाध्यक्ष द्वय रमेश साहसनी, निशांत शर्मा, कोषाध्यक्ष लिलेंद्र सिंह मारण, डॉ. राखी धुर्वे, डॉ. मरियम खान, योगाचार्य सीमा धीमान और निधि शर्मा।



योग अनुसंधान परिषद में आयोजित नि:शुल्क रक्त जांच शिविर में जांच कराती हुई वरिष्ठ योगाचार्य श्रीमती पुष्पा भदौरिया और जांच करते हुए संस्था के सहयोगी तथा डॉ. लाल पैथलॉजी लैब भोपाल के संचालक आजम शरीफ। इस अवसर पर कैल्शियम, हीमोग्लोबिन, ब्लड शुगर यूरिक एसिड और थायरॉइड की जांच की गई।



योग अनुसंधान परिषद के योगाचार्यों के सम्मान समारोह में मौजूद पूर्व मंत्री व स्थानीय विधायक पीसी शर्मा, नगर निगम परिषद अध्यक्ष किशन सूर्यवंशी, परिषद अध्यक्ष सिकंदर अहमद, उपाध्यक्ष रमेश साहबानी, निशांत शर्मा, कोषाध्यक्ष लिलेंद्र सिंह मारण, कार्यकारिणी सदस्य योगेश सोनी, प्रशांत सागर दीक्षित, ऋतु शर्मा, योगाचार्य पुष्पा भदौरिया, केएम त्रिपाठी, सीमा धीमान, मनोज छाबड़ा, निधि शर्मा व जानकी भदौरिया।



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग करते हुए योगाचार्य केएम त्रिपाठी, सीमा धीमान, मनोज छाबड़ा, ऋतु शर्मा, जानकी भदौरिया।



गुरु पूर्णिमा पर संस्था के प्रांगण में स्थापित योगाचार्य डॉ. केएम गांगुली और प्रो. गोविंदप्रसाद गुप्ता की प्रतिमाओं पर माल्यार्पण करते हुए स्थानीय विधायक व पूर्व मंत्री पीसी शर्मा, नगर निगम परिषद अध्यक्ष किशन सूर्यवंशी, परिषद अध्यक्ष सिकंदर अहमद, उपाध्यक्ष रमेश साहबानी, निशांत शर्मा और कोषाध्यक्ष लिलेंद्र सिंह मारण।