

Yogic healthy routine

योगस्वस्थ चर्चा -

मनुष्य को आज अभूत पूर्व प्रदूषण, चिंताओं और तनाओं का सामना करना पड़ रहा है जिसके फलस्वरूप दमा, गठिया, रक्तचाप, मधुमेह आदि रोग उत्पन्न हो रहे हैं। योगिक जीवन पद्धति इन सब समस्याओं का चिर परीक्षित हल है। यह न केवल रोगों की रोकथाम और चिकित्सा करती है अपितु सर्वांगीण स्वास्थ्य, एकाग्रता मानसिक शान्ति और कार्यकुशलता भी प्रदान करती है। यदि आप स्वस्थ और प्रसन्न रहना चाहते हैं तो आपको प्रतिदिन प्रातः या सायं 20-25 मिनट (अपने अनुकूल) 5-10 योगासनो, श्वास क्रियाओं और ध्यान के अभ्यास में लगानी चाहिए जिससे आप स्वस्थ और सबल बने रहें।

षट्कर्म

(शोषण क्रिया-योग)

आन्तरिक वृद्धि के लिए नेति, कपालभाति और त्राटक नित्य प्रति करें। इसके अभ्यास से मस्तिष्क शुद्धि एवं श्वसन क्रिया सामान्य होती है।

पद्मासन

शारीरिक, मानसिक व संवेगात्मक शान्ति के लिए।

वज्रासन

भोजन पश्चात 5-10 मिनट का अभ्यास पाचन शक्ति को बढ़ाता है। अतिनिद्रा व अनिद्रा के लिए अच्छा है।

गोमुखासन

दमा, घुटने व टखनों के दर्द को ठीक करता है।

YOGIC HEALTHY ROUTING

Man today is faced with unprecedented pollution worries and tension which result into dreadly diseases like asthma, arthritis, blood pressure, diabetes, etc. Yogic way of life is time tested cure of all these problems. It not only prevents and cures diseases but also promotes all round health and increase concentration, mental peace and efficiency. If you want to stay healthy and gay you should devote 20-25 minutes every morning or evening in performing 10 Yogasanas (Best suites to you), breathing exercises and meditation to keep yourself fit and energetic.



SHATKARMA

(Cleaning acts for internal cleansing)

Perform Neti, Kapalabhati and Trataka daily. These practice purify the cerebrum region and tone up the breathing process.



PADMASANA

For physical, mental and emotional equilibrium



VAJARASANA

Practised regularly of 10 minutes after meal kindles up digestion. It is useful for insomania and sleepiness.



GOMUKHASANA

Beneficial in curing bronchial asthma, rheumatic pain in knees & ankles and improves the capacity of lungs.

Yogic healthy routine

अर्ध मत्स्येन्द्रासन

मधुमेह व गर्दन के दर्द के लिए लाभकारी है।



ARDHA MATASYENDR ASANA

Useful in the cure of diabetes and cervical spondylosis.

सिंहासन

गले, आंख, नाक, कान से संबंधित रोगों की रोकथाम और उपचार होता है।



SIMHASANA

Prevents the disorders related to neck, eye, nose and ears.

शवासन

शारीरिक मानसिक और संवेगात्मक शांति मिलती है।



SHAVASANA

Imparts physical, mental and emotional relaxation.

सुप्त पवन मुक्तासन

वायु विकार, बड़े हुए पेट और कमर दर्द को ठीक करता है।



SUPTA PAVANMUKT ASANA

Useful in curing gastric trouble, flatulence and back pain

उर्ध्वसर्वांगासन

नेत्र, चेहरा, मस्तिष्क व बालों के लिए लाभकारी है।



URDHA SARVANAG ASANA

Very beneficial for the health of eyes, face, brain and the hair.

हलासन

रीढ़ की हड्डी लचीली होती है, पेट श्वसन तंत्र और गले के लिए लाभकारी है।



HALASANA

Bring suppleness to the spine and prevents the ailment of respiratory system and neck.

Yogic healthy routine

चक्रासन

सभी ग्रन्थियों के स्राव में संतुलन लाता है। मोटापा दूर होता है। दमा, मधुमेह आदि के लिए लाभकारी होता है।



CHAKRASANA

Harmonies the secretion of all glands, reduces obesity and is effective in the cure of bronchial asthma and diabetes.

पश्चिमोत्तासन

शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक उत्थान होता है।



PASCHIMOTTAM ASANA

Useful for physical, mental and spiritual development.

कटिचक्रासन

पेट, रीढ़ की हड्डी, छाती के लिए लाभकारी है।



KATICHAKRA ASAN

Useful in the prevention and cure of disorders relating to lumbar region, spine and chest.

ऊर्ध्वहस्तोतानासन

कमर दर्द, पाचन तंत्र के लिए लाभकारी है। मोटापा दूर होता है। लम्बाई बढ़ती है। दमा में भी लाभकारी है।



UNRDAVA HASTOTTASANA

Useful for lumbar pain, bronchial asthma and digestive disorders, reduces obesity and helps in increase of height.

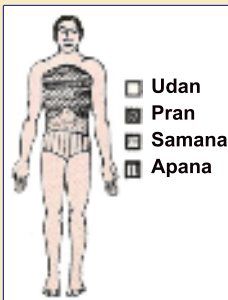
प्राणायाम

(अभ्यान्तर शक्ति व प्रज्ञा के लिए) नाडी शोधन प्राणायाम एवं उज्जयी प्राणायाम – इसका अभ्यास करने से शरीर और मस्तिष्क में स्फूर्ति व ऊर्जा की वृद्धि होती है।



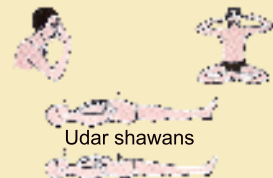
PRANAYAMA

(for developing vitality and intellect) Nadishodhan Pranayam and Ujjayi Pranayama. When regularly practised imparts efficiency and vigour to body and mind.



NadiShodhan
Pranayam

Bhramari
Pranayam



प्राणायाम

- प्राणायाम अर्थात् मूलाधार की कुण्डलिनी शक्ति को ऊर्ध्वगति प्रदान करना और प्राण का सहस्रार से ब्रह्माण्ड में फैलाना ।
- हाईब्लड प्रेशर एवं हृदय रोगी अपने सामर्थ्य के अनुसार धीरे चलें और सुरक्षित रहे ।
- मन में प्रफुल्लित होकर अपने आराध्य की स्तुति-प्रार्थना करते हुए करें ।
- चक्र आने, तारे से चमकने या अंधेरा सा छा जाने पर कृपया 20 सेकंड रुककर पुनः प्रारंभ करें ।
- ब्रह्म मुहूर्त (प्रातः 2 से सूर्योदय तक) में एक नवकारसी (2 घड़ी या 48 मिनट) लगातार आराधना करें, मिलजुला समन्वय या व्याधि के अनुसार किसी भी प्रकार की कर सकते हैं ।
- अन्तर्मुखी होने के लिए आँख बंद रखना अनिवार्य है । ध्यान में मग्न होकर अनथक करें ।
- लय-ताल (रिदम) के साथ करें ।
- किसी भी आसन, मुद्राओं एवं ब्रह्मांजलि में करें ।
- प्राणायाम को किसी भी मंत्र के साथ ही करें ।

1. प्रार्थना - वाद्य संगीत अथवा भजन की कैसेट के साथ प्रार्थना ।

2. भस्त्रिका प्राणायाम-मूलाधार से सहस्रार तक लम्बी गहरी श्वांस लेना, छोड़ते समय अधिक बल देना रज वीर्य को कुंडलिनी शक्ति द्वारा सहस्रार से ब्रह्माण्ड में मंत्र एवं आराध्य के दर्शन करते हुए आराधना द्वारा फैलाना ।

लाभ : यह आराधना नवीन सेल्स का निर्माण करती है मृत सेल को बाहर निकालती है । समस्त रोगों की रामबाण औषधी है ।

3. अनाहत चक्र शुद्धि प्राणायाम-मूलबन्ध (अश्विनी-शंखिनी मुद्रा) एवं उडियान बन्ध (ताड़गी मुद्रा) लगाकर छाती से मस्तिष्क तक लगातार दोनों बंध लगाकर प्रकाश को ऊर्ध्वगति करना, छाती से मस्तिष्क तक की थोड़ी छोटी श्वांस लेना-छोड़ना (किसी भी मंत्र एवं आराध्य की आराधना द्वारा) ।

लाभ : यह आराधना दमा, हृदय रोग, सर्दी-जुकाम, खांसी, सरदर्द, आंख, कान, नाक, गले के रोगों को श्रेष्ठतम चिकित्सा है ।

4. कपाल भाँती प्राणायाम-रज वीर्य को कुंडलिनी शक्ति द्वारा जैसे ही हम सांसों को जल्दी-जल्दी लेते छोड़ते हुए कपाल की ओर लाते हैं तो यहाँ का प्लक चार्ज होकर मैग्नेट को घुमाता है । और इंजन से जैसे भक-भक करके धुआँ ब्रह्माण्ड में वर्तुलाकार में फैलता है वैसे ही मूलबंध लगातार लगाकर सप्तरंगी प्रकाश ब्रह्माण्ड के आखिरी सिरे तक भावना के साथ फैलाया जाता है । भस्त्रिका और (आभा मण्डल) एवं कुंडलिनी शक्ति से जागृत होकर पूरे ब्रह्माण्ड को प्रकाशित करता है । रज वीर्य रूपी फ्यूल की दो गति है । अधोगति (स्वखलित होकर खत्म होना) और ऊर्ध्व गति पेरेनियम बाड़ी से इसे कपाल तक लाना । जिससे कपाल में वीर्य या रज आते ही प्रकाश फैल जावेगा । आप साक्षात अखरोट के आकार का आपका ब्रेन ब्लड एवं आज्ञाचक्र में माँ पदमावती के 14 स्वप्न की शक्तियों के तीसरी आँख से दर्शन के बाद जो जिस आराध्य को मान उसी के साक्षात दर्शन होते हैं यही कपाल भाँती का कुण्डलिनी जागृत करना कहलाता है ।

यह भी दो प्रकार की होती है एक स्वधिष्ठान चक्र जिसमें नाभी से डेढ़ अंगुल नीचे वाले हिस्से को लगातार मूलबंधक लगाते हुए नीचे दबाना, कुण्डलिनी शक्ति से ब्रह्माण्ड में प्रकाश फैलाना, इसमें कभी शंका न करें ।

दूसरा मणीपुर चक्र शुद्धि कपाल भाँति प्राणायाम नाभी वाले चक्र को लगातार मूलबंध लगाकर मूलाधार की कुण्डलिनी शक्ति द्वारा रज वीर्य को महिला पुरुष उर्ध्वगति करते हुए उपर की ओर खींचते हुए सहस्रार से ब्रह्माण्ड में प्रकाश फैलाना ।

लाभ : यह आराधना लीवर, किडनी, अमाशय, छोटी आंत, बड़ी आंत, पेनक्रियाज, गालब्लेडर, गर्भाशय, मुत्राशय, पुरुषोचित व्याधियाँ पथरी गठाने आदि में अद्भूत लाभ देती है ।

अ. भुजंगिनी मुद्रा :- मुँह से वायु के 2-3 गोले गटकना, नाभि की ओर ढकेलकर 20-25 बार पेट को आंतरिक शक्ति से चलाना जब वायु नहीं रुके तो मुँह से छोड़ना दिन में 4 बार 30-30, 30-30 बार करें ।

ब. काकी मुद्रा :- होठों को चोंच बनाकर आकण्ठ वायु भरें, 20-50 बार पेट को आंतरिक शक्ति से चलाना फिर नाभि के नीचे ढकेलकर रोकना, नहीं रुकने पर मुँह से छोड़ना, 20-20 बार दिन में 4 बार करें ।

प्राणायाम

लाभ : समस्त उदर विकारों को दूर कर इच्छा मृत्यु देनें एवं हमेशा तरुण बनाये रखने वाली आराधना है ।

स. अग्निसार क्रिया :- जठराग्नि को प्रज्वलित करने वाली इस आराधना में श्वास को पूरी तरह बाहर छोड़े जब तक श्वास बाहर रुकी रहे पेट को आंतरिक शक्ति से मध्य वाम एवं दक्षिण में चलाना ।

लाभ : उदर के सभी यंत्रों के विकारों को दूर करने एवं गैस अपचन को दूर करने में सक्षम औषधि का कार्य करती है ।

5. विशुद्ध चक्र शुद्धि प्राणायाम

अ. उच्चारण स्थल शुद्धि विकासिका :- मूलबंध लगाकर नासिका से सहस्रार तक प्रकाश फैलाना । रज वीर्य को कुण्डलिनि शक्ति द्वारा उर्ध्वगति करते हुए सहस्रार शुद्धि की धारणा करते हुए गर्दन सीधी रख श्वास नासिका से सहस्रार तक की छोटी-छोटी श्वासें जल्दी-जल्दी लें ।

लाभ : सहस्रार में 20 करोड़ सेल्स है 20 करोड़ कार्य करने की क्षमता है हम लाईफ में एकाध करोड़ सेल्स खोल पाते हैं । 5 प्रतिशत इन्हें ही जागृत कर पाते हैं । यह हमें अनंत गुणा शक्तियों का स्वामी बना देती है साथ ही यह उच्चारण स्थल शुद्धि विकासिका भी है ।

ब. बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासिका :- इसमें लघु मस्तिष्क गर्दन के मध्य मेडूला पाईट की शुद्धि की धारणा करते हुए गर्दन अधिकतम पीछे की ओर झुकाकर मुलाधार में कुंडलिनि को मेडूला पाईट तक लाते हुए करें । श्वास नासिका से गर्दन के मध्य तक तीव्र गति से थोड़ी छोटी श्वास लें ।

लाभ : अर्द्ध विकसित मस्तिष्क, मानसिक अवसाद, दुःश्चिन्ता, नकारात्मक सोच वालों की अद्भुत आराधना मानी जाती है । इन्हें सीखने में शारीरिक व मानसिक प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा शरीर शुद्धि अनिवार्य है ।

स. मेघाशक्ति विकासिका : श्वास नासिका से आज्ञाचक्र तक की बहुत छोटी मूलबंध, उड़ियानबन्ध लगाकर जल्दी-जल्दी श्वास लेना छोड़ना ।

लाभ : यह सिक्स सेंस पावर जागृत करने वाली अनंत गुणा शक्तियों का स्वामी बनाने वाली कास्मिक एनर्जी देने वाली साधना है ।

द. स्मरण शक्ति विकासिका :- अधिक से अधिक श्वास भर कर रोकना । अधखुली आँखों से, अपलक, नासाग्र दृष्टि नासाग्र पर आराध्य के दर्शन, श्वास की आवश्यकता पड़ने पर पेट, कंधा शरीर को ढीला छोड़ते रहें । प्राण सही समय पर ढीला छोड़ने पर 5 घड़ी तक श्वास रोकने की क्षमता आ जाती है ।

लाभ : उम्र के हिसाब से एवं आधुनिक युवा पीढ़ी के अस्थिरता में यह शांति का सागर है । समय का भान खत्म हो जाता है ।

6. भ्रामरी प्राणायाम :- ब्रम्ह मुहुर्त के मध्याह्न काल में प्रातः 3 से 5 के मध्य जब भी नींद उड़ जाय तो, दांत बाल बराबर छोटी रखकर, होठ हल्के से मिलाकर, कानों के ढक्कनों को तर्जनी उंगली से खोलते बंद करते हुए 11 बार ओंकार मंत्र का भ्रमर के समान गुंजन करना भ्रामरी प्राणायाम कहलाता है ।

लाभ : यह सातों प्रमुख ग्रंथियों (चक्रों) की सभी व्याधियों को दूर करने एवं ब्रम्हाण्ड की आवाजों को सुनने का सर्वश्रेष्ठ एन्टीना है ।

7. अनुलोम विलोम : शिव सहिता में एक ही अनुलोम की आराधना है । ब्रम्हाण्ड की ऊर्जा भावना के साथ बिना आवाज के 1 भाग में भरे, 4 भाग में रोंके, 2 भाग में छोड़े, 1 भाग में रोंके फार्मूला है । (1-4-2-1) कम से कम 30 मिनट सामर्थ्य के अनुसार ।

लाभ : एक साल में सोचने मात्र से सभी काम हो जाते हैं एवं तीन साल में अष्टसिद्धियाँ नवनिधियाँ मिलना प्रारंभ हो जाती है ।

8. उद्गीत प्राणायाम : हर कार्य ऊँ बोलकर करें । यह ब्रम्हास्त्र है कभी खाली नहीं लौटता । आराध्य से जुड़कर आकाश गंगा के हजारों करोड़ों सूर्य की शक्तियों को ऊँकार मंत्र द्वारा आमंत्रण देना । एक दो ग्रह बलवान होने पर हम पूरी जिंदगी शांति और आनंद से बिता सकते हैं, तो हजारों करोड़ों ग्रह नक्षत्रों की शक्तियाँ जागृत होने पर वारे-न्यारे हो जाते हैं ।

आहार पत्रक

- सुबह सोकर उठते ही बिस्तर पर लेटे ही लेटे दोनों हथेली जोड़कर इष्ट परमात्मा का दर्शन करें। फिर देखें कि नाक का कौन सा सुर चल रहा है। उदाहरण के लिए मान लीजिए नासिका का दायां सुर चल रहा है तो दायें हाथ से भूमि का रक्षा माँ देवी पद्ये कहते हुए स्पर्श कर प्रणाम कीजिए, फिर वही पैर जमीन पर रखकर उठिए और अपना कार्य कीजिए।
- हर क्रिया ॐ के साथ करें।
- प्राणायाम, योगासन अथवा कोई भी खेल खेलना, तैरना बागवानी करना, सूर्य नमस्कार, योग निद्रा।
- पूर्व दिशा में मुँह करके कागासन में सूर्योदय के 48 मिनट बाद सवा लीटर पानी पीना फिर राजारानी आसन करें 50 बार तीनों प्रक्रियाएं। 50-50 एक एक श्वाँस में।
- प्रक्षाल पूजा (गीला सूखा घर्षण)
- **नाश्ता** - अंकुरित आहार, सलाद, फलाहार, रसाहार, भीगा ड्रायफूट
- **चटनी** - खोपरा, इमली, धनिया, पुदीना, अदरक, लहसून आदि की।
- **दूध (जूस)** - नारियल, तिल, सिंगदाना, सोयाबीन, बादाम, खसखस, चोकर चाय, पालक चाय।
- **जूस व फल** - नीबू पानी, संतरा, मौसबी, अनानास, आंवला, खीरा, गाजर, मूली, पालक, टमाटर, चुकंदर खावें।
- **काढ़ा** - गुड़, सोठ (अदरक), तुलसी पुदीना, नीबू का गर्मागर्म काढ़ा पीना।
- **भोजन** - सलाद, बड़ी कटोरी पत्ते वाली भाजी, आधा आटा, अधा चोकर चपाती, अंकुरित बिना तेल, घी की सब्जियाँ।
- **मिठाई** - नारियल खजूर की बर्फी, तिल चोकर बर्फी, गुड़ धनिया की पंजरी, अंजीर, बादाम पिस्ता की बर्फी।
- **दोपहर** - बिना नमक शक्कर के जूस या सूप।
- **संध्या** - मौसमी फल, रसाहार, भिगोया ड्रायफूट, अंकुरित, सलाद आदि। या सलाद, अंकुरित, आटा+चोकर की चपाती, भाजी एवं उबली सब्जियाँ।
- **भोजन** - प्रत्येक ग्रास को खुशबु लेकर परम आनंद के साथ चबा चबाकर खायें।
- **काढ़ा** - रात्रि में भूख लगने पर काढ़ा लें।
- **कैसे ले** - आलू+भाजी, बेसन साबूत चने का, चाँवल (दाल+भाजी के साथ)
- **वर्जित** - डबल रोटी, बिस्किट, चाय, काफी, चाकलेट, आइसक्रीम, मैदे की बनी सामग्री, कोल्डड्रिंक, मसालेदार सब्जियाँ, नशीले पदार्थ न लें।
- ❖ खाने के 1 घंटा पूर्व अथवा 3 घंटा बाद पेट गर्म करके ठंडे पानी में कपड़े की पट्टी भिगों - निचोड़कर लपेटें उपर प्लास्टिक या शाल या फलालेन के पट्टी लपेटें आधा घंटे के लिए।
- ❖ पैर पानी में 10 मि. रखना, तलवा घर्षण तलवा मालिश, आंखों में गीला नेपकीन रखें, तेलनेति, नाक और नाभि में 5-5 बूंद खाने का तेल डालें।
- ❖ प्रतिदिन सुबह, दोपहर एवं रात्रि में 4 बार 30-30 भुजंगिनी मुद्रा करना एवं 250-250 बार मूल बन्ध लगाना।
- ❖ रात्रि को सोते समय भस्त्रिका प्राणायाम अनथक करके श्वास सामान्य करके प्रभु का आभार माने कि आज का दिन बहुत आनंदपूर्वक बिताया, आज की रात भी आपके हवाले फिर हर बार श्वास को आज्ञा चक्र के मध्य प्रभु को अर्पण करें।

दिनांक

मुख्य चिकित्साधिकारी
आरोग्यम, नगपुरा, दुर्ग (छ.ग.)