आयुष AYUSH
Directorate of AYUSH
Govt. of NCT of Delhi

International day of yoga 21st June
Yoga for Harmony & Peace

परिवार संग योग

आयुष निदेशालय
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार

सत्यमेव जयते

संदेश

श्रीमती रेखा गुप्ता
मानवीय मुख्यमंत्री
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली

"योग कल्याण (वेलनेस) और फिटनेस, दोनों की गारंटी है। योग हमें तन, मन और आचार– विचार के माध्यम से स्वस्थता की अंतर्यात्रा का अनुभव कराता है।"

– श्री नरेन्द्र मोदी, भारत के माननीय प्रधानमंत्री

योग मानवता के लिए भारत के सबसे अनमोल उपहारों में से एक है। यह एक प्राचीन विज्ञान जो समग्र स्वास्थ्य को बढ़ाता है और आंतरिक शांति का मार्ग प्रशस्त करता है। हमारे माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के दूरदर्शी नेतृत्व में 2014 में संयुक्त राष्ट्र सभा में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की स्थापना हुई, जिससे योग को वैश्विक मंच पर महत्वपूर्ण स्थान मिला।

योग केवल शारीरिक व्यायाम का अभ्यास नहीं है, अपितु मन, शरीर और आत्मा को जोड़ने वाली एक शाश्वत जीवनशैली है। यह हमें स्वयं के साथ, एक–दूसरे के साथ और हमारे आस–पास के वातावरण के साथ रहने का सामंजस्य सिखाता है। योग आज दुनिया भर में प्रसिद्ध हो रहा है, इसे न केवल एक फिटनेस ट्रेंड के रूप में अपितु एक समग्र जीवनशैली के रूप में अपनाया जा रहा है।

11 वे "अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस", 21 जून 2025 के अवसर पर "परिवार संग योग" पुस्तिका का विमोचन करने में मुझे बहुत हर्ष हो रहा है। यह प्रेरक पहल इस वर्ष की थीम – एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग के साथ गहराई से प्रतिध्वनित होती है – जो सभी के लिए एक स्वस्थ, अधिक सामंजस्य से संसार के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

मुझे विश्वास है कि यह पुस्तिका परिवारों के लिए योग को एक साथ अपनाने, समग्र स्वास्थ्य, भावनात्मक और आपसी बंधन को बढ़ावा देने के लिए एक महत्वपूर्ण मार्गदर्शिका के रूप में काम करेगी। सामूहिक रूप से योग का अभ्यास करके, हम न केवल अपने व्यक्तिगत स्वास्थ्य अपितु अपने समुदायों और पृथ्वी के स्वास्थ्य, जिसे हम सभी साझा करते हैं उसमें भी योगदान करते हैं।

मैं आयुष निदेशालय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली और इस पुस्तिका को बनाने में सहयोग करने वाली टीम में शामिल सभी लोगों की सराहना करती हूँ। मैं यह आशा करती हूँ कि "परिवार संग योग" न केवल दिल्ली अपितु समस्त भारत रहने वाले परिवारों को अपने दैनिक जीवन में योग के ज्ञान को शामिल करने के लिए प्रेरित करेगा, जिससे एक स्थायी और स्वस्थ भविष्य के लिए हमारी प्रतिबद्धता मजबूत होगी।

Rekha Gupta

(श्रीमती रेखा गुप्ता)

सत्यमेव जयते

डॉ.पंकज कुमार सिंह
माननीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्री
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली

संदेश

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 21 जून 2025 के अवसर पर, मुझे दिल्ली और पूरे देश के सभी नागरिकों को हार्दिक शुभकामनाएं देते हुए अत्यंत प्रसन्नता का अनुभव कर रहा हूँ। इस वर्ष की थीम "योग फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ" हमारे व्यक्तिगत कल्याण और हमारी धरती के स्वास्थ्य के बीच सामंजस्य बिठाने की अपरिहार्य आवश्यकता को पूरी तरह चरितार्थ करती है।

योग एक शक्तिशाली साधन है जो शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन को बढ़ावा देता है। यह व्यक्तियों और परिवारों को स्वास्थ्य की जिम्मेदारी प्राकृतिक और समग्र तरीके से लेने के लिए सशक्त बनाता है।
"परिवार संग योग" पुस्तक का प्रकाशन परिवारों को एक साथ आने और योग का अभ्यास करने और घर के भीतर के लिए प्रोत्साहित करने का एक सराहनीय प्रयास है, जिससे घर के भीतर प्रेम और स्वास्थ्य के बंधन मजबूत करने के लिए प्रोत्साहित करने का एक सहारनीय प्रयास है।

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्री के रूप में, मेरा दृढ़ विश्वास है कि योग जैसी निवारक स्वास्थ्य प्रथाएँ एक स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए अति महत्वपूर्ण हैं। यह पुस्तक परिवारों को योग के लाभों के बारे में प्रेरित करने और शिक्षित करने के लिए एक उत्कृष्ट संसाधन के रूप में काम करेगी, सभी नागरिकों के लिए बेहतर स्वास्थ्य के हमारे सपने को साकार करने में मदद करेगी और साथ ही हमारे पर्यावरण की भी देखभाल करेगी।

आइए हम योग को एक अभ्यास के रूप में नहीं, बल्कि एक जीवन शैली के रूप में अपनाएं जो हमारे धरती के स्वास्थ्य के आपसी जुड़ाव को यथोचित सम्मान देती हो।

सभी को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं– आपका जीवन स्वस्थ और आनंदमय हो।

(डॉ.पंकज कुमार सिंह)

विषयसूची

योग परिचय..1
योग अभ्यास के लिए सामान्य दिशानिर्देश..3
सामान्य सावधानियाँ 4

A. खड़े रहकर करने वाले आसन 5-9
1. ताड़ासन: 5
2. अर्धकटीचक्रासन: 6
3. त्रिकोणासन:..7
4. पादहस्तासन: 8
5. वृक्षासन:..9

B. बैठकर करने वाले आसन..10-12
1. वज्रासन:.. 10
2. पश्चिमोत्तानासन: 11
3. उष्ट्रासन:. 12

C. पीठ के बल लेटकर करने वाले आसन: 13-15
1. पवनमुक्तासन: 13
2. अर्धहलासन: 14
3. सेतुबंधासन:. 15

D. पेट के बल लेटकर करने वाले आसन: 16-19
1. भुजंगासन: 16
2. मकरासन: 17
3. शलभासन: 18
4. धनुरासन: 19

E. प्राणायाम:..20-22
1. अनुलोम–विलोम:..20
2. भ्रामरी:..21
3. शवासन: 22

आभार..23

योगः कर्मसु कौशलम्।। (श्रीमद्भगवद्गीता)
कर्मो में कुशलता ही योग है।

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।। (पतंजलि)
योग मन की वृत्तियों का संयम है।

समत्वं योग उच्यते ।। (श्रीमद्भगवद्गीता)
समता (समानता) को योग कहा जाता है।

आसने स्थितः सुखं योगः ।। (हठ योग प्रदीपिका)
सही मुद्रा में बैठकर शरीर और मन को स्थिर करना योग है।

योगेन देहमधिगच्छति। ।। (व्यास सूत्र)
योग शरीर और आत्मा की शक्ति बढ़ाता है। यह श्लोक हमें योग के शारीरिक और आध्यात्मिक लाभों की याद दिलाता है।

योग परिचय

योग क्या है ?

'योग' शब्द संस्कृत भाषा की 'युज' धातु से बना है जिसका अर्थ 'मिलाना' या 'जोड़ना' होता है। योग शब्द का अर्थ तीन प्रकार से लिया जाता है– जोड़ना, समाधि एवं सामंजस्य। योग के आठ विभाग या अंग हैं– यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि। परंतु आधुनिक परिप्रेक्ष्य में योग से सामान्यतः आसन एवं प्राणायाम का अर्थ लिया जाता है। जहाँ प्राचीन ग्रंथो में वर्णित अष्टांग योग उपरोक्त सभी अंगों को ईश्वर प्राप्ति के मार्ग के रूप में दर्शाता है, वहीं आजकल इसे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए अधिकतया उपयोग में लाया जाता है।

योग को शरीर, मन और आत्मा के संयोजन के रूप में देखा जा सकता है। योग में आसन, प्राणायाम और ध्यान से शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बढ़ाया जाता है। ''योग में ऐसी विभिन्न विधियाँ सम्मिलित हैं जिनके माध्यम से मनुष्य स्वयं को प्राप्त करने के लिए शरीर और मन के बीच सामंजस्य स्थापित कर सकता है।

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ।
अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतंद्रितः ॥ हठयोगप्रदीपिका 1/67

चाहे कोई युवा हो या वृद्ध, अत्यंत वृद्ध, रोगी या दुर्बल, नियमित अभ्यास से वह सभी योगों में सिद्धि प्राप्त कर सकता है।

क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ।
न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते ॥ हठयोगप्रदीपिका 1/68

योग सिद्धि केवल व्यावहारिक अभ्यास से प्राप्त होती है। बिना अभ्यास के यह कैसे संभव है ? केवल शास्त्रों को पढ़ने से योग में कभी सिद्धि प्राप्त नहीं हो सकती।

योग के लाभः-

शारीरिक स्वास्थ्यः

- शरीर का लचीलापन बढ़ाता है एवं बल प्रदान करता है।
- संतुलन में सुधार करता है।
- श्वसन तंत्र और हृदय की कार्य क्षमता को बढ़ाता है।

मानसिक स्वास्थ्यः

- तनाव और चिंता कम करता है।
- ध्यान और एकाग्रता बढ़ाता है।
- नींद की गुणवत्ता में सुधार करता है।

आध्यात्मिक विकासः

- आत्म–जागरूकता और सचेतनता को प्रोत्साहित करता है।
- आंतरिक शांति प्रदान करता है।
- करुणा और सहानुभूति विकसित करता है।

योग सामान्यता सभी आयु के व्यक्तियों के लिए लाभप्रद है। सामान्य योग मुद्राएँ जैसे सरल सांस लेने के व्यायाम एवं सूक्ष्म आसन 6 साल की आयु के बच्चों में भी शुरू की जा सकती हैं। छोटे बच्चों की सुरक्षा एवं उचित तकनीक सुनिश्चित करने के लिए किसी जानकार वयस्क की देखरेख में योगाभ्यास करवाना चाहिए। यदि संभव हो तो बच्चों को सामूहिक योग के लिए प्रोत्साहित करें। वरिष्ठ नागरिकों (60 वर्ष या अधिक) द्वारा सूक्ष्म एवं सरल आसनों का अभ्यास किया जाना चाहिए। उन्हें सर्वप्रथम शरीर का लचीलापन बढ़ाने के लिए सूक्ष्म आसनों के अभ्यास से प्रारम्भ करना चाहिए। यदि वह ये आसन सरलतापूर्वक कर सकते हैं एवं अधिक थकान का अनुभव न करें तो अन्य कठिन आसनों का अभ्यास उत्तरोतर वृद्धि क्रम में अपनी क्षमता के अनुसार कर सकते हैं।

योग अभ्यास के लिए सामान्य दिशानिर्देश

1. योग अभ्यास वाली जगह पर स्वच्छता का विशेष ध्यान दे।

2. आसन का अभ्यास खाली पेट करना चाहिए।

3. मल तथा मूत्र त्याग करने के पश्चात योगाभ्यास करे।

4. योगासन को धीरे–धीरे तथा आराम से करना चाहिए। योग का अभ्यास सूक्ष्म आसन से शुरू करके कठिन आसन की तरफ बढ़ना चाहिए।

5. आसन से पहले वार्मअप अनिवार्य है, ताकि मांसपेशियों की चोट से बचा जा सके।

6. योग अभ्यास के लिए हल्के और आरामदायक सूती कपड़े पहनने चाहिए।

7. योग का अभ्यास हवादार कमरे/क्षेत्र में किया जाना चाहिए।

8. योगासन करने के लिए अच्छी पकड़ वाली चटाई का प्रयोग करें।

9. जब तक योगाभ्यास के दौरान विशेष रूप से सांस रोकने के लिए न कहा जाए तब तक सांस न रोकें।

10. जब तक विशेष निर्देश न दिया जाए, तब तक सांस हमेशा नासिका से लेनी चाहिए।

11 .योगाभ्यास के दौरान शरीर को अनावश्यक झटके न दें।

12. अपनी क्षमता के अनुसार योग अभ्यास करना चाहिए। अच्छे परिणाम प्राप्त करने में कुछ समय लगता है, इसलिए लगातार और नियमित योग अभ्यास करना बहुत आवश्यक है।

13. प्रत्येक योगाभ्यास के लिए कुछ नियम होते हैं और ऐसे नियमों का हमेशा ध्यान रखना चाहिए।

14. योग सत्र हमेशा ध्यान / शवासन के साथ समाप्त होना चाहिए।

सामान्य सावधानियाँ

1. योग को थकावट, बीमारी, जल्दबाजी या तीव्र तनाव की स्थिति में नहीं करना चाहिए।

2. मासिक धर्म के दौरान महिलाओं को योगासन नहीं करना चाहिए। शवासन, ध्यान एवं अनुलोम-विलोम प्राणायाम किया जा सकता है।

3. भोजन के तुरंत बाद योगाभ्यास न करें।

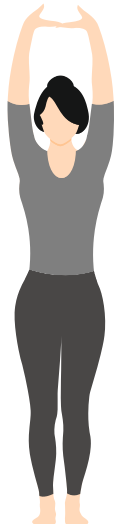
4. योग करने के बाद कम से कम 30 मिनट तक भोजन करना, पानी पीना या नहाना नहीं चाहिए।

5. बीमारी, सर्जरी के पश्चात, किसी मोच या फ्रैक्चर के दौरान योगासन नहीं करना चाहिए और विशेषज्ञों की सलाह के बाद ही इसे दोबारा शुरू करना चाहिए।

6. प्रतिकूल और आत्ययिक मौसम की स्थिति (बहुत गर्म, बहुत ठंडा या अत्यधिक वर्षा) में योग का अभ्यास न करें।

खड़े रहकर करने वाले आसन

ताड़ासन



कैसे करें:

1. दोनों पैरों के बीच थोड़ी दूरी रखते हुए सीधे खडे हो जाएं।
2. पीठ सीधी रख कर सामने देखते हुए दोनों हाथों को जंघा के बगल में रखें।
3. दोनों हाथों को कंधे के स्तर से ऊपर उठाकर दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फंसा लें और कलाइयों को इस तरह मोड़ें कि हथेलियाँ बाहर की ओर हों।
4. सांस अंदर लें और दोनों एड़ियों को धीरे-धीरे उठायें और पंजों पर खड़े हो जाएं। एड़ियों को जितना ऊपर उठा सकें, उठाएँ। शरीर को जितना ऊपर की ओर खींच सकते हैं, खींचें।
5. इस स्थिति को 30 सेकंड तक बनाए रखें। तत्पश्चात सामान्य स्थिति में वापस आ जाएं।

लाभ:

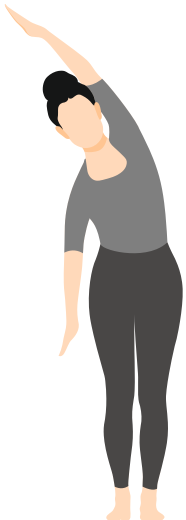
1. यह लचीलापन और संतुलन में सुधार करता है।
2. यह बढ़ते बच्चों की लंबाई बढ़ाने में मदद करता है।

सावधानी:

सर्जरी के पश्चात, किसी मोच या फ्रैक्चर के दौरान कम से कम 6 महीने तक, कंधे में अकड़न, पैरों की नसों का फूलना और चक्कर आने जैसी समस्याओं में इसे नहीं करना चाहिए।

खड़े रहकर करने वाले आसन

अर्धकटीचक्रासन



कैसे करें:

1. अपने पैरों की अंगुलियों को आपस में जोड़कर, एड़ियों में थोड़ी दूरी रखकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दोनों कंधों को सीधा रखते हुए हथेलियों को जांघों के पास रखें।
3. गहरी सांस लेते हुए बांए हाथ को कंधे के स्तर तक ऊपर उठाएं और तब तक उठाते रहें जब तक वह बाएं कान को न छू ले।
4. सांस छोड़ कर गहरी सांस लेते हुए अपने शरीर के बाएं हिस्से को खींचें और दाहिनी ओर झुकें। इस स्थिति में 30 सेकंड तक रहें।
5. अब पुनः गहरी सांस लें और धीरे-धीरे प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं, बाएं हाथ को जांघ के पास वापस लाएं और आराम करें।
6. यही प्रक्रिया दाएं हाथ से भी दोहराएं।

लाभ:

1. मोटापे विशेष कर कमर के मोटापे में यह आसन उपयोगी है।
2. मेरु-दंड का लचीलापन बढ़ाता है।

सावधानी:

चक्कर आने, पीठ दर्द होने पर इस आसन को न करे।

खड़े रहकर करने वाले आसन

त्रिकोणासन

कैसे करें:

1. पैरों के बीच 2-3 फीट की दूरी बनाकर घुटनों को सीधा रखते हुए खड़े हो जाएं।
2. दाएँ पैर को दाएँ तरफ मोड़ें।
3. सांस लेते हुए दोनों हाथों को कंधे के स्तर तक उठाएं।
4. सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे दाहिनी ओर झुकें, ताकि दाहिना हाथ दाहिने पैर के अगले हिस्से को स्पर्श करे, हथेली नीचे की ओर हो।
5. बायां हाथ दाएं हाथ के साथ सीधी रेखा में होना चाहिए। मेरु-दंड (रीढ़ की हड्डी) जमीन के समानांतर रहनी चाहिए।
6. सिर को घुमाकर बाएं हाथ के अंगूठे को देखें।
7. इस स्थिति को 5 से 10 सांसों तक बनाए रखें, फिर सामान्य स्थिति में लौट आएं।
8. बायीं ओर झुकते हुए इसे दोहराएं।

लाभ:

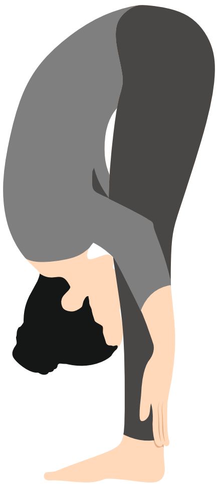
1. मेरु-दंड का लचीलापन बढ़ाता है।
2. पीठ दर्द, गैस्ट्राइटिस, अपच, एसिडिटी, पेट फूलने में लाभदायक है।
3. गर्दन, कंधों और घुटनों की अकड़न को कम करता है।

सावधानी:

टखनों, गर्दन, कंधे की चोटों, स्लिप्ड डिस्क या साइटिका, माइग्रेन और पेट की सर्जरी के बाद इसे न करें।

खड़े रहकर करने वाले आसन

पादहस्तासन



कैसे करें:

1. दोनों पैरों को पास रखते हुए सीधे खड़े हो जाएं।
2. अब धीरे-धीरे सांस लेते हुए भुजाओं को कोहनियों से सीधा रखते हुए ऊपर उठाएं।
3. अब धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए बिना घुटनों को मोड़े पैरों को सीधा रखते हुए आगे की ओर झुकें।
4. दोनों हाथों से पैरों के अंगुठे को पकड़ें और अपने माथे को घुटनों से स्पर्श कराएं।
5. सामान्य सांस लेते हुए 15-30 सेकंड तक इसी स्थिति में रहें।
6. अब सांस लेते हुए धीरे-धीरे सीधे खड़े हो जाएं और हाथों को सिर के ऊपर फैलाएं।
7. अब धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए प्रारंभिक स्थिति में वापस आयें।

लाभ:

1. मेरु-दंड का लचीलापन बढ़ाता है ।
2. पिंडली की मांसपेशियों और जांघों को मजबूत बनाता है।
3. पाचन में सुधार करता है।

सावधानी:

उच्च रक्तचाप, हर्निया, अल्सर, हृदय विकार और कूल्हे की चोटों में इसका अभ्यास न करे।

खड़े रहकर करने वाले आसन

वृक्षासन

कैसे करें:

1. सीधे खड़े हो जाएँ, दोनों पैर साथ में और हाथ साइड में रखें।
2. चित्रानुसार, दाएँ पैर को मोड़कर उसका तलवा बाएँ जांघ के ऊपर अंदर की तरफ रखें।
3. अब दोनों हाथों को ऊपर उठाकर जोड़ लें, जैसे नमस्ते करते हैं।
4. कुछ देर ऐसे ही खड़े रहें और गहरी सांसें लें।
5. फिर धीरे-धीरे नीचे आकर सामान्य स्थिति में आ जाएँ।
6. अब दूसरे पैर से भी यही दोहराएँ।

लाभ:

1. शरीर और दिमाग का संतुलन अच्छा होता है।
2. एकाग्रता बढ़ती है।
3. पैरों की ताकत बढ़ती है।

सावधानी:

1.अगर सिर दर्द, नींद न आना या ब्लड प्रेशर की दिक्कत है, तो यह न करें।

2.आँखें बंद न करें।

बैठकर करने वाले आसन

वज्रासन

कैसे करें:

1. दोनों पैरों को फैलाकर बैठ जाएं।
2. दोनों पैरों को क्रमशः घुटनों से मोड़ते हुए दोनों नितम्ब के नीचे रखकर तलवो पर बैठ जाएं।
3. सांस छोड़ते हुए दोनों हाथों को जंघा पर रखें।
4. अब पीठ को सीधा रखते हुए धीरे-धीरे सांस लें और यथा सामर्थ्य इस आसान में बैठे रहें। तत्पश्चात प्रारम्भिक अवस्था में आ जाएं।

लाभ:

1. पाचन में सहायता करता है, कब्ज (विबंध) को दूर करता है ।
2. पिंडली और जांघों की मांसपेशियो को मजबूत करता है।
3. पेट के निचले हिस्से में रक्त परिसंचरण में सुधार करता है।
4. मासिक धर्म के दौरान होने वाली ऐंठन को कम करने में मदद करता है।

सावधानी:

1. स्लिप डिस्क, पैर, टखने और घुटनों की चोटों में इस आसन का अभ्यास न करें ।
2. बवासीर, आंतों के अल्सर और हर्निया में इस आसन का अभ्यास न करें।

बैठकर करने वाले आसन

पश्चिमोत्तानासन

कैसे करें:

1. दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठ जाएं।
2. सांस अंदर लेते हुए दोनों हाथों को सिर के ऊपर ले जाएं।
3. चित्रानुसार, सांस छोड़ते हुए शरीर को आगे झुकाकर हाथों से दोनों पैर के अंगूठे को पकड़ें।
4. यदि आप अंगूठे को स्पर्श करने में सक्षम न हों, तो अपने हाथों को बिना अधिक खींचे अपने पैरों पर रखें।
5. इस स्थिति में लगभग 30 सेकंड तक रहें।
6. फिर सांस लेते हुए सामान्य स्थिति में लौट आएं।

लाभ:

1. विशेष रूप से पीठ के निचले हिस्से, जांघ और कूल्हों की अकड़न को दूर करता है।
2. शरीर के रक्त परिसंचरण और पाचन शक्ति में सुधार करता है।

सावधानी:

पेट की सर्जरी के बाद, दस्त, पेट के अल्सर में और गर्भवती महिलाओं को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

बैठकर करने वाले आसन

उष्ट्रासन

कैसे करें:

1.घुटनों के बल बैठ जाएँ, हाथ कमर पर रखें।

2.चित्रानुसार, धीरे-धीरे कमर को पीछे झुकाएँ और दोनों हाथों से पैरों को पकड़ें।

3.गर्दन को आरामदायक स्थिति में रखें।

4.कुछ देर ऐसे ही रहें, फिर धीरे-धीरे वापस आ जाएँ।

लाभ:

1.पाचन ठीक करता है।

2.पीठ और कंधे मजबूत होते हैं।

3.कमर दर्द में आराम देता है।

सावधानी:

अगर पीठ या गर्दन में दर्द है, तो किसी योग शिक्षक की मदद लें।

पीठ के बल लेटकर करने वाले आसन

पवनमुक्तासन

कैसे करें:

1. पीठ के बल लेट जाएं।
2. श्वास लेते हुए, घुटनों को मोड़ते हुये पैरों को पेट से लगाएं, फिर गर्दन को मोड़ते हुए ठुड्डी को घुटनों के पास लाएं।
3. घुटनों को दोनों बाँहों से जकड़ कर उन्हें पेट पर दबायें।
4. सामान्य रूप से सांस लेते हुए इस मुद्रा को 10-30 सेकंड तक बनाए रखें।
5. श्वास छोड़ते हुए टाँगों को धीरे- धीरे सीधाकर सामान्य स्थिति में वापस आयें।

लाभ:

1. यह आसन पाचन शक्ति को बढ़ाने में मदद करता है तथा क०न्स्टिपेशन (विबंध) को दूर करता है।
2. पीठ की मांसपेशियां मजबूत होती है।

सावधानी:

अत्यधिक पीठ दर्द, पेट की चोट से पीड़ित व्यक्ति एवं गर्भवती महिलायें इस आसन का अभ्यास न करें।

पीठ के बल लेटकर करने वाले आसन

अर्धहलासन

कैसे करें:

1. पीठ के बल लेट जाएं।
2. दोनों पैरों को जोड़ें और अपने हाथों को जांघों के पास रखें।
3. घुटनों को सीधा रखते हुए पैरों को धीरे-धीरे 90 डिग्री तक उठाएं।
4. सांस रोककर 10 सेकंड तक इसी स्थिति में रहें।
5. सांस छोड़ें और धीरे-धीरे पैरों को वापस लाएं।
6. सामान्य स्थिति में वापस आयें और थोड़ी देर आराम करें।
7. इसे 3 से 5 बार दोहराएं।

लाभ:

1. इस आसन को करने से पाचनशक्ति बढती है।
2. मांसपेशियां मजबूत होती है।

सावधानी:

पेट की सर्जरी, पैरों, घुटनों, कूल्हों, पीठ के निचले हिस्से और गर्दन की चोटों में एवं गर्भवती महिलायें इस आसन का अभ्यास न करें।

पीठ के बल लेटकर करने वाले आसन

सेतुबंधासन

कैसे करें:

1. पीठ के बल लेट जाएँ।
2. चित्रानुसार, घुटने मोड़ें और पैर जमीन पर रखें।
3. हाथ शरीर के पास रखें।
4. धीरे-धीरे कमर और पीठ को ऊपर उठाएँ।
5. कुछ देर रुकें, फिर वापस लेट जाएँ।

लाभ:

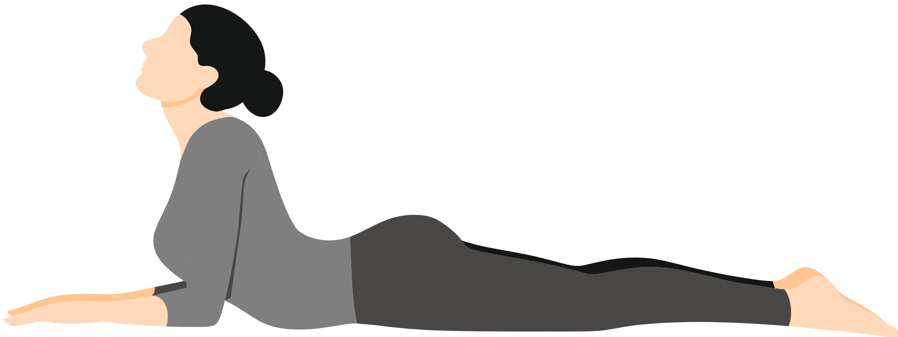
1. पीठ और गर्दन की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।
2. दिमाग को शांति मिलती है।
3. पाचन और थायरॉइड में फायदा होता है।

सावधानी:

अगर पीठ या गर्दन में चोट है, तो यह न करें।

पेट के बल लेटकर करने वाले आसन

भुजंगासन



कैसे करें:

1. पेट के बल लेट जाएं।
2. दोनों हाथों को मोड़कर छाती के पास इस प्रकार रखें कि हथेलियाँ नीचे की ओर हों।
3. चित्रानुसार, धीरे-धीरे सांस लेते हुए सिर और छाती को नाभि तक ऊपर उठाएं।
4. फिर 10-30 सेकंड तक सामान्य श्वास- प्रश्वास के साथ इसी मुद्रा में बने रहें।
5. फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए सामान्य स्थिति में लौट आएं।

लाभ:

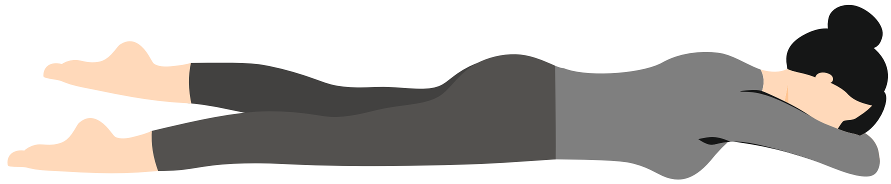
1. कमर की अकड़न को दूर करता है।
2. भुजाओं और कंधों को मजबूती प्रदान करता है।
3. मानसिक तनाव को दूर करने में सहायक है।

सावधानी:

पेट की सर्जरी, हर्निया और गंभीर कमर दर्द में इस आसन का अभ्यास न करे।

पेट के बल लेटकर करने वाले आसन

मकरासन



कैसे करें:

1. पेट के बल लेट कर दोनों पैरों को कुछ दूरी पर रखें, तथा पंजे बाहर की ओर रखें।
2. चित्रानुसार, दोनों भुजाओं को कोहनियों पर मोड़ें। हाथों से क्रमशः सामने के कंधों को पकड़ें।
3. सिर को अपने हाथों पर बायीं या दायीं ओर रखें।
4. इसके बाद आँखों को बंद करके सामान्य श्वास के साथ पूरे शरीर को आराम दें।

लाभ:

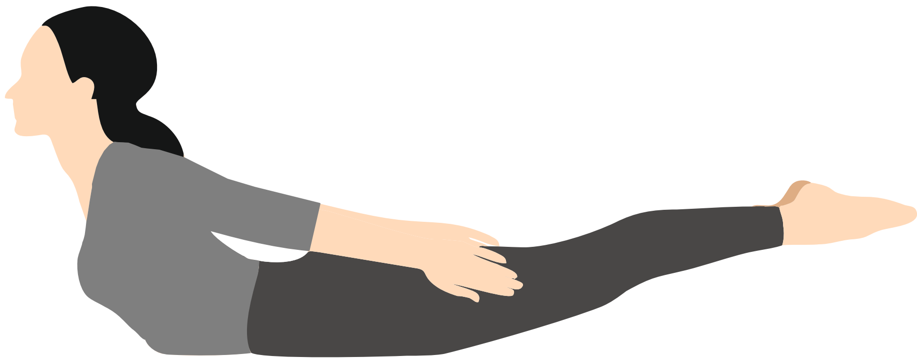
1. कमर दर्द में लाभकारी।
2. श्वास संबंधी समस्याओं में बहुत उपयोगी है।
3. अन्य आसन करने के बाद आराम करने के लिए सर्वोत्तम है।

सावधानी:

गर्भावस्था और फ्रोजन शोल्डर की स्थिति में इस आसन का अभ्यास न करें।

पेट के बल लेटकर करने वाले आसन

शलभासन



कैसे करें:

1. पेट के बल लेट जाएँ, हाथ शरीर के नीचे रखें।
2. ठोड़ी जमीन पर रखें।
3. धीरे-धीरे सिर, छाती और दोनों पैर ऊपर उठाएँ।
4. गहरी सांस लें और थोड़ी देर रुकें।
5. फिर धीरे-धीरे वापस आ जाएँ और आराम करें।

लाभ:

1. पीठ मजबूत होती है।
2. पाचन अच्छा होता है।
3. गैस और पेट की दिक्कत में राहत मिलती है।

सावधानी:

अगर पेट बड़ा है, हर्निया है या हाल ही में सर्जरी हुई है, तो न करें।

पेट के बल लेटकर करने वाले आसन

धनुरासन

कैसे करें:

1. पेट के बल लेट जाएँ।
2. चित्रानुसार, घुटने मोड़ें और हाथों से टखनों को पकड़ें।
3. छाती और पैरों को ऊपर उठाएँ दृ शरीर धनुष की तरह दिखेगा।
4. कुछ देर रुकें और गहरी सांस लें।
5. फिर धीरे–धीरे वापस आ जाएँ और आराम करें।

लाभ:

1. पीठ और पेट की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।
2. पाचन और मासिक धर्म की दिक्कत में राहत मिलती है।
3. तनाव और थकान दूर होती है।

सावधानी:

अगर ब्लड प्रेशर, हर्निया, सिर दर्द या पेट की सर्जरी हुई है, तो यह न करें।

प्राणायाम

अनुलोम-विलोम

सांस अंदर लें | सांस रोके | सांस बाहर छोड़ें

कैसे करें :

1. किसी भी आरामदायक मुद्रा में बैठ जाए।
2. पीठ को सीधा रखते हुए आँखों को बंद कर लें।
3. इसके बाद धीरे-धीरे 3-5 बार गहरी सांस ले।
4. फिर बायीं हथेली को बायें घुटने पर ज्ञान मुद्रा में रखें (जैसा कि चित्र में दिखाया गया है)।
5. चित्रानुसार, दाएँ हाथ के अंगूठे से दायीं नासिका बंद करें और बायीं नासिका से सांस अंदर लें।
6. इसके बाद दाएँ हाथ की छोटी और अनामिका अंगुली से बायीं नासिका को बंद करें और दायीं नासिका से सांस बाहर छोड़ें।
7. इसी प्रकार दायीं नासिका से भी करें।
8. इस प्रकार अनुलोम विलोम क्रिया का एक चक्र पूरा हो जाता है।
9. इस प्रक्रिया को 5-10 बार दोहराएं।

लाभ :

1. चिंता, तनाव, अनिद्रा और श्वास संबंधी समस्याओं में लाभदायक है।
2. इससे एकाग्रता बढ़ती है।

प्राणायाम

भ्रामरी

कैसे करें:

1. आराम से पैर मोड़कर आंखें बंद करके बैठ जाएं।
2. इसके बाद गहरी सांस लें, चित्रानुसार अंगूठे से कर्णछिद्रो को बंद कर लें।
3. तर्जनी अंगुली को आँखों के कोनो पर रखे, मध्यमा अँगुलियों को नासिकारंध्रों के पास रखें किन्तु नासिका बंद न करें। इसे षणमुखी मुद्रा कहते हैं।
4. सांस छोड़ते हुए अपनी ठोड़ी को नीचे करें और गले से एक स्थिर, कोमल हम्म्म्म्म्म्म जैसी आवाज निकालना शुरू करें। इस आवाज को जितना हो सके उतनी देर तक बनाए रखें।
5. इसे एक बार में 3–5 बार दोहराएं।

लाभ:

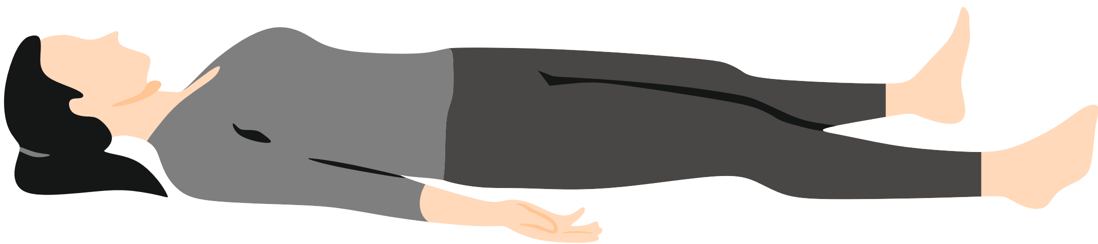
1. हल्के सिरदर्द या माइग्रेन के लक्षणों को कम करने में लाभदायक है।
2. मानसिक तनाव से मुक्ति मिलती है।
3. चिंता, क्रोध और अति सक्रियता को कम करने में मदद करता है।
4. थकी हुई आँखों की मांसपेशियों को आराम देता है।
5. इससे नींद अच्छी आती है और एकाग्रता बढ़ती है।

सावधानी:

इस योग का अभ्यास कर्ण रोगो में न करे।

प्राणायाम

शवासन



कैसे करें:

1. सर्वप्रथम, चटाई पर पीठ के बल सीधे लेट जाएं, अपने हाथों और पैरों को शरीर से थोड़ी दूरी पर रखें।
2. हथेलियाँ खुली हुई और ऊपर की ओर हों।
3. अब धीरे-धीरे अपनी आँखें बंद करें।
4. इसके बाद धीरे-धीरे लगभग 5 से 6 बार गहरी सांस लें।
5. इस समय अपने शरीर के प्रत्येक भाग की कल्पना मन में संकल्प के साथ करें और यह महसूस करें कि प्रत्येक अंग आराम में है और सभी तनावों से मुक्त है।
6. अपने पूरे शरीर पर ध्यान केंद्रित करने के बाद 5 से 6 मिनट तक आराम करें।
7. धीरे-धीरे दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और रगड़ें, फिर हथेलियों को 10 सेकंड के लिए अपनी आंखों पर रखें और सामान्य बैठने की स्थिति में आ जाएं।

लाभ:

1. हृदय रोग, शारीरिक तनाव और अनिद्रा में लाभदायक है।
2. एकाग्रता को बढ़ाता है।
3. शरीर और मन को शांत करता है।

आभार

आयुष निदेशालय, दिल्ली सरकार द्वारा प्रकाशित इस पुस्तिका के प्रकाशन के लिए प्रेरित करने के लिए एवं निर्माण में बहुमूल्य योगदान के लिए हम आप सभी का आभार व्यक्त करते हैं।

श्री निखिल कुमार, आई. ए. एस.
सचिव, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, दिल्ली सरकार

श्री दानिश अशरफ, आई. ए. एस.
विशेष सचिव (आयुष), स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, दिल्ली सरकार

डॉ. योगिता मुंजाल
निदेशक (आयुष), आयुष निदेशालय, दिल्ली सरकार

योगदानकर्ता

डॉ. विशाल अग्रवाल,
चिकित्सा अधिकारी (आयु), आयुष निदेशालय, दिल्ली सरकार

डॉ. श्रुति बी. जोशी,
सहायक प्रोफेसर, आयुर्वेदिक एवं यूनानी तिब्बिया कॉलेज, दिल्ली सरकार

डॉ. अंजलि प्रदीप,
एम. डी. स्कॉलर, आयुर्वेदिक एवं यूनानी तिब्बिया कॉलेज, दिल्ली सरकार

डॉ. मनीषा,
एम. डी. स्कॉलर, आयुर्वेदिक एवं यूनानी तिब्बिया कॉलेज, दिल्ली सरकार

डॉ. भावना भाटिया,
एम. डी. स्कॉलर, आयुर्वेदिक एवं यूनानी तिब्बिया कॉलेज, दिल्ली सरकार

आयुष
AYUSH
Directorate of AYUSH
Govt. of NCT of Delhi

प्रकाशकः

आयुष निदेशालय

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार

आयुर्वेदिक एवं यूनानी तिब्बिया कालेज परिसर, करोल बाग, नई दिल्ली