

Fantastic **40**

40 HEART-FRIENDLY YOGA & EXERCISES TO STAY HEALTHY

Do you know?

Favorable lifestyle habits lower heart disease risk by **nearly 50%**.

Yoga & exercises **lower blood pressure, blood sugar & cholesterol.**

It also improves heart rate & blood circulation.

Here's a **step-by-step instruction** to practise **heart friendly yoga & exercises.**





યોગ- હૃદયને સ્વસ્થ રાખવાની સમજદાર રીત 01

સ્વસ્થ હૃદય માટે યોગ-આસનો



| | |
|--|----|
| 1. તાડાસન - પર્વત મુદ્રા | 03 |
| 2. અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન - કરોડરજ્જુ અડધી વાળેલી મુદ્રામાં બેસવું | 03 |
| 3. ભુજંગાસન - કોબ્રા મુદ્રા | 04 |
| 4. દંડાસન - લાકડી જેવી મુદ્રા | 04 |
| 5. મકર અધો મુખ સ્વાનાસન - ડોલ્ફિન પ્લેન્ક મુદ્રા | 05 |
| 6. માર્જરિઆસન - બિલાડી જેવી મુદ્રા | 05 |
| 7. પશ્ચિમોત્તાનાસન - બે પગથી આગળ વળેલી મુદ્રા | 06 |
| 8. સાલમ્બા ભુજંગાસન - સ્ક્રીન્ક્સ (નરસિંહી) મુદ્રા | 06 |
| 9. શવાસન - શબની મુદ્રા | 07 |
| 10. ઉત્કટાસન- ખુરશી જેવી મુદ્રા | 07 |
| 11. વૃક્ષાસન - વૃક્ષની મુદ્રા | 08 |
| 12. ઉત્થિતા હસ્તપદાસન- હાથ અને પગ લંબાવેલી મુદ્રા | 08 |
| 13. વીરભદ્રાસન - યોદ્ધા મુદ્રા | 09 |
| 14. ત્રિકોણાસન-ત્રિકોણ મુદ્રા | 09 |
| 15. ધનુરાસન - ધનુષ મુદ્રા | 10 |
| 16. અધો મુખ ધ્યાનાસન- નીચેની તરફ મોં રાખેલા ધ્યાનની મુદ્રા | 10 |
| 17. અર્ધ પિંચા મયુરાસન - ડોલ્ફિન મુદ્રા | 11 |
| 18. પદંગુસ્થાસન- મોટા અંગૂઠાની મુદ્રા | 11 |
| 19. સેતુ બંધાસન- બ્રિજ મુદ્રા | 12 |

| | |
|---|----|
| ૨૦. સાલમ્બા સર્વાંગાસન - અડધા ખભા પર ઉભા રહેવાની મુદ્રા | 12 |
| 21. ઉત્તાનાસન- ઉભા રહીને આગળ નમવાની મુદ્રા | 13 |
| ૨૨. ગોમુખાસન - ગાયના ચહેરા જેવી મુદ્રા | 13 |
| ૨૩. સૂર્ય નમસ્કાર- સૂર્ય અભિવાદન | 14 |

સ્વસ્થ હૃદય માટે પ્રાણાયામ



| | |
|--|----|
| ૨૪. કપાલભાતિ પ્રાણાયામ - સ્કલ-શાઈર્નિંગ | 16 |
| ૨૫. ભ્રમરી પ્રાણાયામ - મધમાખીના ધ્વાસનો ગુંજારવ | 16 |
| ૨૬. અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ- વૈકલ્પિક નસકોરાથી ધ્વાસ લેવો | 17 |
| ૨૭. ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ- ગર્જના સાથે ધ્વાસ લેવો | 17 |

ધ્યાન



ધ્યાનની મુદ્રાઓ



| | |
|--|----|
| ૨૮. પ્રાણ મુદ્રા | 18 |
| ૨૯. સૂર્ય મુદ્રા અથવા અગ્નિ મુદ્રા | 19 |
| ૩૦. અપાન વાયુ મુદ્રા | 19 |
| ૩૧. રૂદ્ર મુદ્રા | 20 |
| ૩૨. ગણેશ મુદ્રા | 20 |

સ્વસ્થ હૃદય માટે પ્રાણાયામ



| | |
|--|----|
| ૩૩. ચાલવું | 22 |
| ૩૪. વજન તાલીમ | 22 |
| ૩૫. તરવું | 22 |
| ૩૬. અંતરાલ તાલીમ | 22 |
| ૩૭. સાયકલિંગ | 23 |
| ૩૮. કોર વર્કઆઉટ (મુખ્ય કસરત) | 23 |
| ૩૯. નૃત્ય | 23 |
| ૪૦. એપીલેષ્ટિકલ | 23 |
| અમારા કોચ તરફથી એક શબ્દ | 24 |
| માહિતીનું પ્રાપ્તિસ્થાન | 25 |

યોગ:



હૃદયને સ્વસ્થ રાખવાની સમજદાર રીત

યોગ સેંકડો વર્ષોથી અસ્તિત્વમાં છે અને હજુ પણ લોકપ્રિય છે. તેનાથી હૃદયને ઘણા ફાયદા થાય છે.'

- અન્ય કોઈપણ પ્રકારની કસરતની જેમ, તે ચયાપચયમાં સુધારો કરીને કોલેસ્ટ્રોલ અને રક્ત શર્કરાના સ્તરને સુધારી શકે છે.
- તે ધમનીમાં રાહત આપીને રક્ત દબાણ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.
- યોગ શ્વાસ અને ધ્યાન હૃદયના ધબકારા ધીમા કરવામાં મદદ કરે છે અને તમને સારી ઊંઘ આવે છે.
- ચિંતા અને તણાવ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.
- કેલરી ઘટાડે છે અને સ્નાયુઓને મજબૂત કરવામાં મદદ કરે છે.



ઉચ્ચ રક્ત દબાણ અને કોરોનરી ધમનીની બિમારીને નિયંત્રિત કરવા માટે યોગનો અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરી શકાય છે કારણ કે તે સીરમ કોલેસ્ટ્રોલ, ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ્સ, ફી ફેટી એસિડ્સ, રક્ત શર્કરા અને શરીરના વજનમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો કરે છે. તે શારીરિક તંદુરસ્તીમાં પણ સુધારો કરે છે અને વ્યક્તિની કાર્યક્ષમતા વધારવામાં મદદ કરે છે.

આયુષ મંત્રાલય, ભારત સરકાર



યોગથી મહત્તમ લાભ મેળવવા માટે તંદુરસ્ત યોગિક આહાર લેવાની પણ ભલામણ કરવામાં આવે છે જેમાં નીચેના ખોરાકના વધુ પ્રમાણમાં સેવનનો સમાવેશ થાય છે.



ડુંગળી અને લસણ



ઉચ્ચ ફાઇબરયુક્ત ખોરાક



અળસીનું તેલ



ઘેરા રંગની બેરી



કોબી, ફૂલકોબી અને બ્રોકોલી જેવી શાકભાજી



દરરોજ ઓછામાં ઓછું 2 લિટર પાણી



લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી



સોયા



ગ્રીન ટી અને હર્બલ ટી



દલિયા

એક સલાહ.....

લોકોને યોગથી ઘણો ફાયદો થાય છે અને તે હૃદયને સ્વસ્થ રાખવા માટે એક અસરકારક રીત છે. જો કે, ઉચ્ચ રક્ત દબાણ જેવી પહેલાથી અસ્તિત્વમાં રહેલી હૃદય સંબંધી સમસ્યાઓના કિસ્સામાં કેટલાક યોગ આસનો માત્ર તબીબી દેખરેખ હેઠળ કરવા જોઈએ. આ યોગ મુદ્રાઓ શરૂ કરતા પહેલા ડોક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ.

સ્વસ્થ હૃદય માટે યોગ-આસનો



01 તાડાસન - પર્વત મુદ્રા

કરવાની રીત

- પગ એકસાથે અને હાથ શરીરની બાજુઓ પર રાખીને સીધા ઊભા રહો.
- ધીમે ધીમે હાથ પકડો અને તેમને માથા ઉપર ઉભા કરો
- પગની એડીઓ ઊંચી કરીને શક્ય તેટલું ખેંચવાનો પ્રયાસ કરો.
- આ સ્થિતિમાં 10 થી 20 સેકન્ડ્સ સુધી રહો.
- શ્વાસ છોડતી વખતે ધીમે ધીમે મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.
- આસનને 3 થી 5 વખત પુનરાવર્તિત કરો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- કરોડરજ્જુ અને હૃદયને મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે.
- ઊંડા શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંનું વિસ્તરણ થાય છે.



02 અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન - કરોડરજ્જુ અડધી વાળેલી મુદ્રામાં બેસવું



કરવાની રીત

- પગ લંબાવીને સીધા બેસો.
- ધીમે ધીમે જમણા પગને અંદરની તરફ વાળો અને તેને ડાબા નિતંબની નજીક મૂકો, પછી ડાબા પગને વાળો અને તેને જમણા પગની બીજી બાજુએ મૂકો.
- હવે જમણા હાથને ઘૂંટણની બીજી બાજુએ ખસેડીને ડાબા ઘૂંટણ અથવા પગના અંગૂઠાને પકડવાનો પ્રયાસ કરો.
- ડાબા હાથને કમરની પાછળ લઈ જાઓ અને તેને પાછળ વાળો.
- 10-20 સેકન્ડ્સ માટે આ સ્થિતિમાં રહો. ડાબા પગને છોડો અને પુનરાવર્તન કરો.
- ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢો, શરૂઆતની સ્થિતિમાં પાછા આવો.
- 3-5 વખત પુનરાવર્તન કરો

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- જ્યારે ડાબી અને જમણી બાજુએ કરવામાં આવે ત્યારે છાતીની બાજુઓ ખુલે છે.
- હૃદયને ઉત્તેજિત કરે છે.

03 ભુજંગાસન - કોબ્રા મુદ્રા



કરવાની રીત

- બંને હાથ અને પગ એકસાથે રાખીને પેટ પર સૂઈ જાઓ.
- ધીમે ધીમે હાથને ખભા નીચે અને દાઢીને જમીન પર રાખો.
- ધીરે ધીરે શ્વાસ લઈ, કોણીને અંદરની તરફ રાખી માથું, ગરદન અને શરીરના ઉપરના ભાગને ઉપર ઉઠાવવાનો પ્રયાસ કરો.
- હાથ પર વધુ દબાણ લાવ્યા વિના ઉપર ઉઠવાનો પ્રયાસ કરો.
- 10-20 સેકન્ડ માટે તે સ્થિતિમાં રહો અને ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડો, શરૂઆતની સ્થિતિમાં પાછા આવો.
- આસનને 3-5 વખત પુનરાવર્તિત કરો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- છાતીને વિસ્તૃત કરે છે અને હૃદયને શક્તિ આપે છે.

04 ઠંડાસન - લાકડી જેવી મુદ્રા

કરવાની રીત

- પગ આગળ અને હાથ નિતંબ પાસે રાખીને બેસો અને હાથ સીધા કરો.
- બંને અંગૂઠાને એકબીજા સાથે સ્પર્શ કરો અને એડી વચ્ચે થોડી જગ્યા રાખો.
- પગની ધૂંટીઓ વાળો, અંગૂઠાને પાછળની તરફ ખેંચો. અંગૂઠાને ખેંચીને આગળ દબાવો.
- આંતરિક જાંઘને અંદર અને નીચે ફેરવો અને ઉર્વસ્થિની સામે નીચે દબાવો.
- છાતીને નાભિથી દૂર ફેલાવો અને કોલરબોન (હાંસડીનું હાડકું) પહોળું કરો.
- ઉપરના હાથને માથાની પાછળ રાખીને આગળની પાંસળીઓ ઢીલી કરવી.
- કરોડરજ્જુને લંબાવવા માટે શ્વાસ લો.
- જો શક્ય હોય તો, પગને સંપૂર્ણ રીતે સક્રિય રાખીને, પાંચ ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ રાખો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- તેનાથી પીઠ મજબૂત બને છે જે સારી મુદ્રા બનાવવામાં મદદ કરે છે.
- ખભા અને છાતી ખુલે છે.



05

મકર અધો મુખ સ્વાનાસન - ડોલ્ફિન પ્લેન્ક મુદ્રા



કરવાની રીત

- હાથ અને પગ વડે એક ટેબલ બનાવો જેમાં શરીરના પાછળના ભાગને ટેબલ ટોપની જેમ બનાવો અને હાથ અને પગથી ટેબલના પગ બનાવો.
- ધીમે ધીમે શરીરના વજનને આગળની તરફ ખસેડો અને ખાતરી કરો કે ખભા કાંડા સાથે સંરેખિત છે.
- ધીમે ધીમે, જ્યાં સુધી હાથનો આગળનો ભાગ જમીનને સ્પર્શ કરે ત્યાં સુધી હાથ નીચે કરો. આ સમયે હથેલીઓને જમીન પર દબાવો.
- પગને સીધા રાખીને પગની ઘૂંટીઓને અંગૂઠાની બરાબર ઉપર રાખો.
- તમારી પીઠ અને ઘૂંટણને સીધા રાખીને, જમીન તરફ જોવું.
- જો શક્ય હોય તો, હથેલીઓ એકબીજાની સામે રાખો.
- શ્વાસ લેતી વખતે પેટની માંસપેશીઓને ધીમે ધીમે અંદર ખેંચો અને શ્વાસ બહાર કાઢતાં તેમને ઢીલા કરો.
- અધો મુખ સ્વાનાસન સ્થિતિમાં પાછા ફરતા પહેલા થોડા શ્વાસ આ મુદ્રામાં રહો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- ખભા અને પેટને મજબૂત બનાવે છે.
- તેનાથી શરીર પણ શાંત થાય છે અને મનને પણ સંતુલિત કરે છે.

06

માર્જરિઆસન - બિલાડી જેવી મુદ્રા

કરવાની રીત

- હાથ અને પગ વડે એક ટેબલ બનાવો જેમાં શરીરના પાછળના ભાગને ટેબલ ટોપની જેમ બનાવો અને હાથ અને પગથી ટેબલના પગ બનાવો.
- હાથ સીધા ખભા નીચે અને જમીન પર સપાટ રાખવા; હાથને જમીન પર લંબ રાખો, ઘૂંટણ વચ્ચે નિતંબની પહોળાઈ જેટલી જગ્યા રાખો.
- સીધું આગળ જુઓ.
- શ્વાસ લેતી વખતે, દાઢી ઉંચી કરો અને માથું પાછળ નમાવો, નાભિને નીચેની તરફ ધકેલી દો અને પૂંછડીનું હાડકું ઉંચું કરો. નિતંબને સહેજ સંકુચિત કરો.
- બિલાડીની મુદ્રામાં રહો અને લાંબા, ઊંડા શ્વાસ લો.
- તે પછી વિપરીત સ્થિતિ કરો: શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે, દાઢીને છાતી તરફ રાખો અને બને ત્યાં સુધી પીઠ ઉંચી કરો; નિતંબ ઢીલા કરો.
- પહેલાની ટેબલ જેવી સ્થિતિમાં પાછા ફરતા પહેલા થોડી સેકન્ડ માટે આ સ્થિતિમાં રહો.
- આ યોગ મુદ્રામાંથી બહાર આવતા પહેલા પાંચ કે છ વખત આ પ્રમાણે કરો.



સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- હૃદયના ધબકારા સ્થિર અને શાંત અને લયબદ્ધ બનાવે છે.
- તેનાથી રક્ત પરિભ્રમણ પણ વધે છે.

07 પશ્ચિમોત્તાનાસન - બે પગથી આગળ વળેલી મુદ્રા

કરવાની રીત

- વાળેલા આસનની ધાર પર બેસીને દંડાસનથી શરૂઆત કરો. એડીને શરીરથી દૂર દબાવો; નિતંબની નજીક જમીન પર હથેળીઓ અથવા આંગળીઓની ટોચ દબાવો.
- શ્વાસ લો. આગળનું ઘડ લાંબુ રાખીને શ્વાસ બહાર કાઢો અને નિતંબથી આગળ ઝુકો. પીઠ સીધી રાખીને, પગની બાજુ વાળવા માટે કરોડરજ્જુને લંબાવો.
- દરેક પગની બહાર જ્યાં સુધી તેઓ જાય ત્યાં સુધી હાથ લંબાવો. જો શક્ય હોય તો, તમારા હાથથી પગના છેડાઓને પકડી રાખો.
- દરેક શ્વાસ સાથે, આગળના ઘડને સહેજ ઉંચું કરો અને લંબાવો; દરેક ઉચ્છવાસ સાથે, સહેજ વધુ સંપૂર્ણ રીતે આગળ ઝુકાવો. જો પગ પકડાય છે, તો કોણીને બહાર વાળો અને તેને જમીન પર દૂર રાખો.
- 1-3 મિનિટ સુધી મુદ્રામાં રહો.
- ઉપર આવવા માટે, પગ છોડો, શ્વાસ લો અને પૂંછડીના હાડકાને નીચે અને પેડુ ખેંચીને ઘડને ઉંચું કરો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- આ આસનમાં, માથું હૃદયથી નીચે લાવવામાં આવે છે, જે હૃદયના ધબકારા અને શ્વાસન દરને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે, જેનાથી આખા શરીરને આરામ મળે છે.



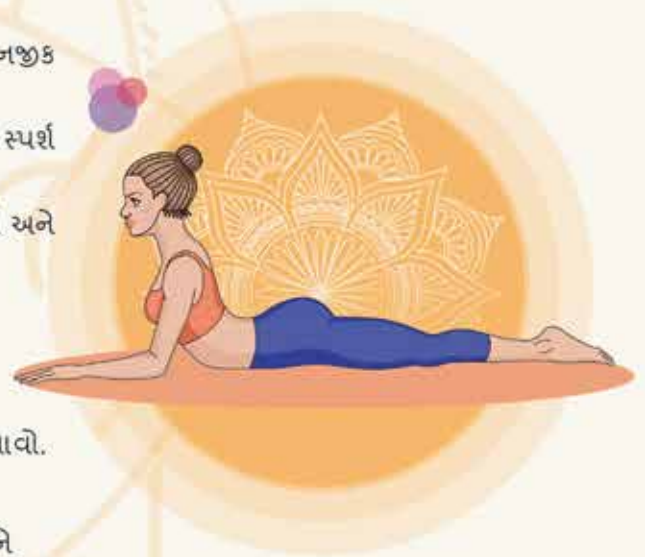
08 સાલમ્બા ભુજંગાસન - સ્ફીન્ક્સ (નરસિંહી) મુદ્રા

કરવાની રીત

- પેટ પર સૂઈ જાઓ અને તમારા પગ જમીન પર અને તમારા કપાળને જમીન પર રાખો.
- પગ અને પગની ઘૂંટી એકબીજાને હળવાશથી સ્પર્શતા હોય તે રીતે પગને નજીક રાખો.
- હથેળીઓને નીચેની તરફ રાખીને, હાથને આગળ ફેલાવો અને હાથ જમીનને સ્પર્શ કરો.
- ઊંડો શ્વાસ લેતી વખતે, નાભિને જમીન પર રાખીને ધીમે ધીમે માથું, છાતી અને પેટને ઉંચું કરો.
- હાથની મદદથી, ઘડને પાછળ અને જમીન પરથી ખેંચો.
- કરોડના મણકા વળે તે રીતે કરોડરજ્જુને વાળીને કાળજીપૂર્વક શ્વાસ લેતા રહો.
- ખાતરી કરો કે પગ હજી પણ એકબીજાની નજીક છે અને માથું સીધું આગળ છે.
- શ્વાસ બહાર કાઢો, ધીમે ધીમે પેટ નીચું કરો, છાતી અને માથું પાછું જમીન પર લાવો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- આ હળવી પીઠ વાળવાની મુદ્રા છે જે ધીમેધીમે છાતી ખોલે છે અને ફેફસાં અને ખભાને વિસ્તૃત કરે છે.
- શરીરના તાણને દૂર કરતી વખતે રક્ત પરિભ્રમણને સુધારવામાં મદદ કરે છે.



09

શવાસન - શબની મુદ્રા

કરવાની રીત

- તમારી પીઠ પર આરામથી સૂઈ જાઓ.
- પગ વચ્ચે લગભગ દોઢ ફૂટનું અંતર રાખો.
- હાથને શરીરથી છ ઇંચના અંતરે જમીન પર સીધા રાખો.
- હથેલીઓને ઉપરની તરફ રાખો, આંગળીઓ થોડી નમેલી અને આંખો બંધ રાખવી જોઈએ.
- થોડા સમય માટે તે સ્થિતિમાં રહ્યા પછી સામાન્ય સ્થિતિમાં પાછા આવો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- તમામ યોગ મુદ્રાઓથી વિરુદ્ધ છે.
- શરીર અને શ્વાસને આરામ આપે છે અને તણાવ દૂર કરે છે.
- હૃદય અને શરીરના એકંદર આરોગ્યને સુધારે છે.



10

ઉત્કટાસન- ખુરશી જેવી મુદ્રા

કરવાની રીત

- પગને સહેજ દૂર રાખીને સીધા ઊભા રહો.
- હથેલીઓને નીચેની તરફ રાખીને હાથને આગળ ફેલાવો. કોણીને વાળવી નહીં.
- ધૂંટણ વાળો અને કાલ્પનિક રીતે ખુરશી પર બેઠા હોય તેમ ધીમે ધીમે પેડુને નીચે ધકેલી દો.
- બેસતી વખતે આરામદાયક રહો.
- ખાતરી કરો કે હાથ જમીનને સમાંતર છે.
- સભાનપણે સીધા બેસો અને કરોડરજ્જુને લંબાવો. તણાવમુક્ત બનો.
- શ્વાસ લેતા રહો અને ધીમે ધીમે ખુરશીની સપાટીથી નીચે જાઓ, ખાતરી કરો કે ધૂંટણ અંગૂઠાથી આગળ ન જાય.
- ધીમે ધીમે નીચે જતા રહો અને પછી તમારા પગ પર બેસો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- આ આસનથી હૃદય અને શ્વાસનની ગતિ વધે છે.
- છાતીને વિસ્તૃત કરે છે અને હૃદયને ઉત્તેજિત કરે છે.



11 વૃક્ષાસન - વૃક્ષની મુદ્રા

કરવાની રીત

- તમારા શરીરની બાજુમાં તમારા હાથ સાથે ઊંચા અને સીધા ઊભા રહો.
- જમણા ઘૂંટણને વાળો અને જમણો પગ ડાબી જાંઘની ટોચ પર મૂકો. પગનો તળો જાંઘના મૂળની નજીક સપાટ અને નિશ્ચિતપણે મૂકો.
- ખાતરી કરો કે ડાબો પગ સીધો છે અને સંતુલન જાળવી રાખો.
- એકવાર સારી રીતે સંતુલિત થઈ ગયા પછી, ઊંડો શ્વાસ લો, હાથને માથા ઉપર ઊંચા કરો અને 'નમસ્તે' મુદ્રામાં હથેળીઓને એકસાથે લાવો.
- સ્થિર સંતુલન જાળવવા માટે દૂરના પદાર્થ તરફ સીધા આગળ જુઓ.
- ખાતરી કરો કે કરોડરજ્જુ સીધી છે, શરીર કડક છે અને લાંબા ઊંડા શ્વાસ લો. દરેક ઉચ્છવાસ સાથે, શરીરને આરામ આપો.
- ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડીને, હળવેથી હાથને બાજુઓથી નીચે લાવો અને ધીમેધીમે જમણો પગ છોડો.
- આસનની શરૂઆતની જેમ ઊંચા અને સીધા ઊભા રહો.
- ડાબા પગને જમીન પરથી ઊંચકીને અને જમણી જાંઘ પર મૂકીને આ મુદ્રાનું પુનરાવર્તન કરો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- ખભાને પહોળા કરે છે અને હૃદયને વિસ્તૃત કરે છે.
- આ મુદ્રા મક્કમ અને સંતુલિત મુદ્રા વિકસાવવામાં મદદ કરે છે.

12 ઉત્થિતા હસ્તપદાસન- હાથ અને પગ લંબાવેલી મુદ્રા

કરવાની રીત

- તાડાસન (પર્વત મુદ્રા) માં પ્રારંભ કરો.
- હથેળીઓને નીચેની તરફ રાખીને, હાથને બાજુઓ પર ફેલાવો. કોણીને વાળવી નહીં.
- ગરદનથી કરોડરજ્જુને સીધી કરો, માથાને ખભા વચ્ચે સમાનરૂપે સંતુલિત કરો જેથી દાઢી જમીનની સમાંતર હોય.
- શ્વાસ લો અને ત્યારે પગને લગભગ 4-5 ફૂટ પહોળા કરો(અથવા હળવાશથી પગલું ભરો), અને તે જ સમયે હાથ સીધા રાખો.
- ખભાથી આંગળીઓના છેડા સુધી અને નિતંબથી એડી સુધી સક્રિયપણે ખેંચો.
- ઘણા લાંબા, ઊંડા શ્વાસો સુધી મુદ્રામાં રહો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- આ મુદ્રા વજનને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે; આથી હૃદયને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે.
- છાતી ખોલે છે અને પગને મજબૂત બનાવે છે.



13

વીરભદ્રાસન - યોદ્ધા મુદ્રા



કરવાની રીત

- ઓછામાં ઓછા 3-4 ફૂટના અંતરે પગ પહોળા કરીને સીધા ઊભા રહો.
- જમણા પગને 90 ડિગ્રી અને ડાબા પગને લગભગ 15 ડિગ્રી અંદર ફેરવો.
- બંને હાથને ખભાની ઊંચાઈ સુધી બાજુ તરફ ઉઠાવો અને હથેલીઓ ઉપરની તરફ કરો.
- શ્વાસ બહાર કાઢો, જમણા ઘૂંટણ અને પગની ઘૂંટીને વાળીને સીધી રેખા બનાવો.
- ખાતરી કરો કે ઘૂંટણ પગની ઘૂંટીથી આગળ ન હોય.
- તમારું માથું ફેરવો અને જમણી તરફ જુઓ.
- હાથને વધુ લંબાવો અને પેડુને નીચે ધકેલવાનો પ્રયાસ કરો.
- યોગ મુદ્રામાં રહો અને નીચે જતા સમયે શ્વાસ લેતા રહો.
- શ્વાસ લો અને ઉપર આવો.
- શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે હાથને બાજુએથી નીચે લાવો.
- ડાબા પગને 90 ડિગ્રી અને જમણા પગને લગભગ 15 ડિગ્રી ફેરવીને ડાબી બાજુ માટે યોગ મુદ્રાનું પુનરાવર્તન કરો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- આ આસનથી શરીરમાં સંતુલન સુધરે છે અને સહનશક્તિ વધે છે.
- રક્ત પરિભ્રમણને સુધારે છે અને તણાવ દૂર કરે છે.
- હૃદયના ધબકારા નિયંત્રિત કરે છે.

14

ત્રિકોણાસન-ત્રિકોણ મુદ્રા

કરવાની રીત

- પગ પહોળા કરીને સીધા ઊભા રહો.
- જમણા પગને 90 ડિગ્રી અને ડાબા પગને 15 ડિગ્રી અંદરની તરફ ફેરવો.
- હવે જમણી એડીની મધ્યને ડાબા પગની કમાનના કેન્દ્રમાં ગોઠવો.
- ખાતરી કરો કે પગ જમીનને દબાવી રહ્યા છે અને શરીરનું વજન બંને પગ પર સમાન રીતે સંતુલિત છે.
- ઊંડો શ્વાસ લો અને શ્વાસ છોડતી વખતે શરીરને નિતંબથી નીચે જમણી તરફ ઝુકાવો, કમરને સીધી રાખીને ડાબા હાથને હવામાં ઉપર આવવા દો જ્યારે જમણો હાથ જમીન તરફ નીચે આવે.
- બંને હાથને સીધી રેખામાં રાખો. જમણા હાથને પગના નળા, પગની ઘૂંટી અથવા જમણા પગની બહાર જમીન પર આરામથી રાખો.
- ડાબા હાથને ખભા સાથે લાઇનમાં, છત તરફ ખેંચો.
- માથું તટસ્થ સ્થિતિમાં અથવા ડાબી તરફ રાખો, આંખો ડાબી હથેલી તરફ જોતી હોય તેમ રાખો.
- મહત્તમ ખેંચાણ કરો અને સ્થિર રહો. લાંબા ઊંડા શ્વાસ લેતા રહો.
- શ્વાસ લેતી વખતે ઉપર આવો, હાથને બાજુઓ પરનીચે લાવો અને પગ સીધા કરો.
- બીજી બાજુ એ જ પુનરાવર્તન કરો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- હૃદય ખોલવાની મુદ્રા છે જે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર બોડીબિલ્ડિંગને પ્રોત્સાહન આપે છે.
- શ્વાસોચ્છવાસ ઊંડા અને લયબદ્ધ બને તેમ છાતી વિસ્તરે છે.
- સહનશક્તિ પણ વધારે છે.



15 ધનુરાસન - ધનુષ મુદ્રા



કરવાની રીત

- બંને હાથ અને પગ એકસાથે રાખીને પેટ પર સૂઈ જાઓ.
- પગને ઘૂંટણના સાંધામાંથી ધીમે ધીમે વાળો અને તેમને નિતંબની નજીક લાવો.
- પગની ઘૂંટીઓને બંને બાજુએ પકડી રાખવાનો પ્રયાસ કરો.
- ધીરે ધીરે શ્વાસ લો અને હાથને સીધા કરીને પગને પાછળ ખેંચવાનો પ્રયાસ કરો અને શરીરના ઉપરના ભાગને ઊંચો કરવાનો પ્રયાસ કરો.
- 10-20 સેકન્ડ માટે આ સ્થિતિમાં રહો
- ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢો, શરૂઆતની સ્થિતિમાં પાછા આવો.
- 3-5 વખત પુનરાવર્તન કરો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- હૃદયને ખોલે છે અને મજબૂત બનાવે છે.
- આખા શરીરને ઉત્તેજક અને લચીલું બનાવે છે.

16 અધો મુખ શ્વાનાસન- નીચેની તરફ મોં રાખેલા શ્વાનની મુદ્રા

કરવાની રીત

- હાથ અને પગ વડે એક ટેબલ બનાવો જેમાં શરીરના પાછળના ભાગને ટેબલ ટોપની જેમ બનાવો અને હાથ અને પગથી ટેબલના પગ બનાવો.
- શ્વાસ બહાર કાઢો, નિતંબને ઉપર ઉઠાવો, ઘૂંટણ અને કોણીને સીધા કરીને શરીર સાથે ઊંધી V-આકાર બનાવો.
- હાથ ખભાની પહોળાઈ જેટલા અલગ, પગ નિતંબની પહોળાઈ જેટલા અલગ અને એકબીજાની સમાંતર. અંગૂઠા સીધા આગળ નિર્દેશિત છે.
- હાથને જમીનમાં દબાવો અને ખભાનું હાડકું પહોળું કરો. અંદરના હાથથી કાનને સ્પર્શ કરીને ગરદનને લાંબી રાખો.
- શ્વાનની મુદ્રામાં નીચેની તરફ રહો અને લાંબા ઊંડા શ્વાસ લો. નાણિ તરફ જુઓ.
- શ્વાસ બહાર કાઢો. ઘૂંટણ વાળો, ટેબલ મુદ્રામાં પાછા આવો. આરામ કરો, 3 વખત પુનરાવર્તન કરો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- ફેફસાંને વિસ્તૃત કરે છે અને છાતીના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે, ફેફસાંની ક્ષમતામાં વધારો કરે છે.



17

અર્ધ પિંચા મયુરાસન - ડોલ્ફિન મુદ્રા



કરવાની રીત

- ઘૂંટણ અને હાથ પર નીચે આવો.
- હાથનો આગળનો ભાગ જમીન પર મૂકો; ખાતરી કરો કે કોણી અને ખભા સમાંતર છે.
- હવે જ્યારે અંગૂઠાને વાળો અને પગને સીધા રાખો ત્યારે કરોડરજ્જુ અને નિતંબને ઊંચા કરો.
- ખાતરી કરો કે ખભાનું હાડકું મજબૂત છે.
- હવે ખભાને કાનથી દૂર લઈને ગરદનને છોડો.
- તે પછી હાથ તરફ આગળ વધો.
- આ સમયે 4 થી 6 ઊંડા શ્વાસ લો અને 30 થી 60 સેકન્ડ સુધી આ સ્થિતિમાં રહો.
- ધીમે ધીમે છોડો અને ઘૂંટણ અને હાથ પર પાછા આવો. પુનરાવર્તન કરો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- સહનશક્તિ વધારે છે અને શરીરના ઉપરના ભાગને મજબૂત બનાવે છે.
- માથામાં લોહીનો પ્રવાહ વધે છે
- વ્યક્તિને વધુ હૃદય ખોલવાની સ્થિતિ માટે તૈયાર કરે છે.

18

પદંગુસ્થાસન- મોટા અંગૂઠાની મુદ્રા

કરવાની રીત

- અંદરના પગ સમાંતર અને લગભગ છ ઇંચના અંતરે સીધા ઊભા રહો.
- પગને સંપૂર્ણપણે સીધા રાખીને, શ્વાસ બહાર કાઢો અને નિતંબના સાંધામાંથી આગળ નમવું, શરીર અને માથું એકસાથે નીચે કરો.
- દરેક હાથની તર્જની અને મધ્યમ આંગળીઓને અંગૂઠા અને આંગળીઓ વચ્ચે મૂકો. પછી તે આંગળીઓને નીચે વાળો અને અંગૂઠાને મજબૂત રીતે પકડી રાખો અને અંગૂઠાને આંગળીઓ સામે દબાવો.
- શ્વાસ લેતી વખતે, શરીરને ઊંચું કરો જાણે ઊભા થવાનો પ્રયાસ કરો, કોણીને સીધી કરો, શ્વાસ બહાર કાઢો અને નિતંબને ઊંચા કરો. 3 વખત પુનરાવર્તન કરો.
- અંતમાં શ્વાસ બહાર કાઢો, કોણીને બહાર વાળો, અંગૂઠાને ઉપર ખેંચો, શરીરને આગળ અને બાજુએ લંબાવો અને ધીમે ધીમે આગળ ઝુકો.
- અંગૂઠાને છોડો, હાથને નિતંબ સુધી લાવો અને શરીરને ફરીથી લંબાવો.
- શ્વાસ લેતા, શરીર અને માથાને એકસાથે એક સીધી સ્થિતિમાં લાવો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- સહનશક્તિ વધારે છે અને શરીરના ઉપરના ભાગને મજબૂત બનાવે છે.
- માથામાં લોહીનો પ્રવાહ વધે છે.
- વ્યક્તિને વધુ હૃદય ખોલવાની સ્થિતિ માટે તૈયાર કરે છે.



19 સેતુ બંધાસન- બ્રિજ મુદ્રા



કરવાની રીત

- હાથ અને પગ એકસાથે રાખીને પીઠ પર સૂઈ જાઓ.
- પગને ધીમેથી વાળો અને તેમને નિતંબની નજીક લાવવાનો પ્રયાસ કરો.
- ધીમે ધીમે, શ્વાસ લેતી વખતે, નિતંબને બને તેટલું ઉંચું કરવાનો પ્રયાસ કરો.
- પગની ઘૂંટીઓને પકડી રાખવાનો પ્રયાસ કરો અને 12-20 સેકન્ડ માટે આ સ્થિતિમાં રહો, અને શ્વાસ છોડતી વખતે ધીમે ધીમે પાછા આવો.
- પગને આગળ ખેંચો અને મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.
- આસનને 3 થી 5 વાર પુનરાવર્તિત કરો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- ઊંડા શ્વાસ લેવામાં મદદ કરે છે.
- કરોડરજ્જુ અને છાતીને પહોળી બનાવે છે.
- છાતીના વિસ્તારમાં લોહીનો પ્રવાહ પણ સુધારે છે.

20 સાલમ્બા સર્વાંગાસન - અડધા ખભા પર ઉભા રહેવાની મુદ્રા

કરવાની રીત

- તમારી પીઠ પર બંને બાજુ હાથ રાખીને સૂઈ જાઓ.
- એક ગતિથી, પગ, નિતંબ અને પીઠને ખભા ઉપર ઉઠાવવા માટે ઉંચા કરો. હાથ વડે પીઠને ટેકો આપો.
- કોણીને એકબીજાની નજીક લાવો અને ખભાના હાડકાને ધીરેથી ખસેડી હાથને પાછળની તરફ ખસેડો.
- કોણીને જમીન પરથી દબાવીને પગ અને કરોડરજ્જુને સીધી રાખો અને હાથને પાછળની તરફ રાખો.
- શરીરનું વજન માથા અને ગરદન પર નહીં, ખભા અને ઉપરના હાથ પર રહેવું જોઈએ.
- પગને મજબૂત રાખો અને એડી ઉંચી રાખો. અંગૂઠાને સીધા નાકની ઉપર લાવો અને અંગૂઠો ઊંચો કરો.
- ઊંડા શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રાખો અને આ મુદ્રામાં 30-60 સેકન્ડ સુધી રહો.
- મુદ્રામાંથી બહાર આવવા માટે, ઘૂંટણને કપાળ સુધી નીચા કરો. હથેળીઓ નીચેની તરફ રાખીને જમીન પર હાથ મૂકો.
- માથું ઉપાડ્યા વિના, ધીમે ધીમે કરોડરજ્જુને સંપૂર્ણપણે નીચે જમીન પર લાવો.
- પગને જમીન સુધી નીચે કરો. ઓછામાં ઓછા 60 સેકન્ડ માટે આરામ કરો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- ઊંડા શ્વાસ લેવામાં મદદ કરે છે.
- કરોડરજ્જુ અને છાતીને પહોળી કરે છે.
- છાતીના વિસ્તારમાં લોહીનો પ્રવાહ પણ સુધારે છે.



21

ઉત્તાનાસન- ઊભા રહીને આગળ નમવાની મુદ્રા



કરવાની રીત

- પર્વત મુદ્રામાં ઊભા રહો (તાડાસન).
- ધીમે ધીમે ઉપર લંબાવી અને શરીરને આગળ વાળવું.
- આંગળીઓને જમીન પર મૂકો. આંગળીઓને જમીનને સ્પર્શતી રાખીને માથું ઊંચું કરો અને ખભાના હાડકાને પાછળ અને નીચે રાખો.
- માથું છોડો અને શ્વાસ લો. માથું નીચે લટકવા દો અને વળેલું રહેવા દો.
- નાક દ્વારા ઊંડો શ્વાસ લો અને મોં દ્વારા લાંબો શ્વાસ બહાર કાઢો.
- ધીમે ધીમે શ્વાસ લેતા ઉપર ઊઠો.
- પર્વતીય મુદ્રામાં પાછા ફરો અને એક ક્ષણ માટે પકડી રાખો. પુનરાવર્તન કરો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- પીઠની અકડતા અને ગરદનના તણાવને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.
- નિતંબની લવચીકતા વધારે છે અને શરીરના વજનના વિતરણને સંતુલિત કરે છે.
- માથા અને હૃદયમાં લોહીનો પ્રવાહ સુધારે છે.

22

ગોમુખાસન - ગાયના ચહેરા જેવી મુદ્રા

કરવાની રીત

- જમીન પર આરામથી બેસો અને ધૂંટણ વાળો.
- જમણા ધૂંટણને સીધા ડાબા ધૂંટણ પર મૂકો. પગ શક્ય તેટલા નિતંબની નજીક હોવા જોઈએ.
- ડાબા હાથને પાછળ લઈ જાઓ અને કોણીને વાળો. હાથને ખભા સુધી પહોંચાડવાનો પ્રયાસ કરો.
- હવે જમણા હાથને ઉપર તરફ ખસેડો, કોણીને વાળો અને બંને હાથની આંગળીઓને જોડવાનો પ્રયાસ કરો.
- ઓછામાં ઓછી 30 સેકન્ડ માટે આ સ્થિતિમાં રહો અને પછી બીજી બાજુએ તે જ પુનરાવર્તન કરો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- આરામ મેળવવાની શ્રેષ્ઠ રીતોમાંની એક.
- ખભાના તણાવમાં રાહત આપે છે અને છાતી અને ફેફસાં ખોલે છે.
- તણાવના મુખ્ય લક્ષણો - રક્ત દબાણ અને ઘબકારા ઘટાડે છે.



23

સૂર્ય નમસ્કાર- સૂર્ય અભિવાદન

- શ્વાસ લો
- શ્વાસ બહાર કાઢો

સૂર્ય નમસ્કાર અથવા સૂર્ય અભિવાદન એ 12 યોગ મુદ્રાઓનું સંયોજન છે.

પગલું 1: પ્રાર્થના મુદ્રા-પ્રણામાસન



- પગને એકસાથે રાખીને સાદડીના છેડે ઊભા રહો અને બંને પગ પર સમાન રીતે વજન વહેંચો.
- છાતી પહોળી કરો અને ખભાને આરામ આપો. શ્વાસ લેતી વખતે, બંને હાથને બાજુઓથી ઉપર ઉઠાવો.
- શ્વાસ બહાર કાઢો અને પ્રાર્થનાની મુદ્રામાં હથેલીઓને એકસાથે છાતીની સામે લાવો.

પગલું 2: હાથ ઊંચો કરવાની મુદ્રા - હસ્ત ઉત્તાનાસન



- શ્વાસ લો અને હાથ ઉપર અને પાછળ ઊભા કરો.
- ખાતરી કરો કે ડિસ્ક (હાથ) કાનની નજીક છે.
- પગની પૂંદરીથી શરૂ કરીને આખા શરીરને આગળીઓના છેડા સુધી ફેલાવવાનો પ્રયાસ કરો.

પગલું 3: હાથથી પગ સુધીની મુદ્રા - હસ્ત પદાસન



- કરોડરજ્જુને સીધી રાખીને શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે કમરથી આગળ નમવું.
- શ્વાસ બહાર કાઢો અને હાથને પગની નજીક જમીન પર સંપૂર્ણપણે નીચે લાવો.

પગલું 4: ઘોડાની મુદ્રા - અથ સંચલનાસન



- શ્વાસ લો અને શક્ય હોય ત્યાં સુધી જમણા પગને પાછળ ધકેલી દો.
- જમણા પૂંદરને જમીન પર લાવો અને ધીમે ધીમે ઉપર જુઓ.

પગલું 5: લાકડી જેવી મુદ્રા - દંડાસન



- શ્વાસ લો અને ડાબા પગને પાછળ લો.
- આખા શરીરને એક સીધી રેખામાં લાવો.

પગલું 6: આઠ અંગો સાથે નમસ્કાર - અષ્ટાંગ નમસ્કાર



- ધીમે ધીમે પૂંદરને જમીન પર લાવો પછી શ્વાસ બહાર કાઢો.
- નિતંબને થોડા પાછળ લઈ જાઓ અને તેમને આગળ સરકાવો. છાતી અને દાઢીને જમીન પર રાખો.
- નિતંબને સહેજ ઉંચો કરો.

પગલું 7: કોબા મુદ્રા - ભુજંગાસન



- સાદડીના અંતે તમારા પગ સાથે ઊભા રહો અને બંને પગ પર સમાન રીતે વજન વહેંચો.
- છાતી પહોળી કરો અને ખભાને આરામ આપો. શ્વાસ લેતી વખતે, બંને હાથને બાજુઓથી ઉપર ઉઠાવો.
- શ્વાસ બહાર કાઢો અને પ્રાર્થના મુદ્રામાં હથેલીઓને છાતીની સામે લાવો.

પગલું 8: પર્વતીય મુદ્રા - પર્વતાસન



- શ્વાસ બહાર કાઢો અને નિતંબની સાથે પૂંદરીના છેડાને ઉપર ઉઠાવો.
- ઊંધી V મુદ્રા બનાવવા માટે છાતીને નીચેની તરફ રાખો.

પગલું 9: ઘોડાની મુદ્રા - અથ સંચલનાસન



- શ્વાસ લો અને જમણા પગને બંને હાથની વચ્ચે આગળ લાવો.
- ડાબા પૂંદરને જમીન પર નીચે લાવો.
- નિતંબને નીચે દબાવો અને પાછી ઉપર જુઓ.

પગલું 10: હાથથી પગ સુધીની મુદ્રા - હસ્ત પદાસન



- શ્વાસ બહાર કાઢો અને ડાબા પગને આગળ લાવો.
- હથેલીઓને જમીન પર રાખો.
- અગવડતાના કિસ્સામાં પૂંદર સહેજ વાંકા થઈ શકે છે.

પગલું 11: હાથ ઊંચો કરવાની મુદ્રા - હસ્ત ઉત્તાનાસન



- શ્વાસ લો અને કરોડરજ્જુ ઉપર કરો.
- હાથ ઉપર ઉઠાવો અને સહેજ પાછળ ઝુકાવો.
- નિતંબને સહેજ બહારની તરફ દબાવો કરો.

પગલું 12: પ્રાર્થના મુદ્રા- પ્રણામાસન



- શ્વાસ બહાર કાઢો અને પહેલા શરીરને સીધું કરો.
- હાથને પ્રાર્થનાની સ્થિતિમાં પાછા નીચે લાવો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- તમામ તબક્કે સક્રિય શ્વાસ અને શ્વાસ બહાર કાઢવાથી લોહીને ઓક્સિજનયુક્ત અને ફેફસાંને વેન્ટિલેટેડ રાખે છે.
- નિયમિતપણે અને ઝડપી ગતિએ પ્રેક્ટિસ કરવાથી, તે પેટના સ્નાયુઓને ખેંચે છે જેથી પેટના વિસ્તારની આસપાસ વજન ઘટાડવામાં મદદ મળે છે, પેટને ટોન કરે છે અને સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે.
- હૃદયના સ્નાયુને ફાયદો કરે છે અને અનિયમિત ધબકારા સુધારે છે.
- તે ફેફસાંની ક્ષમતામાં સુધારો કરે છે, ઓક્સિજનના પુરવઠાને ઉત્તેજિત કરે છે અને શરીરના તમામ મહત્વપૂર્ણ અવયવોને નિયંત્રિત કરે છે.

સ્વસ્થ હૃદય

માટે પ્રાણાયામ



પ્રાણાયામ એ એક પ્રાચીન શ્વાસ લેવાની તકનીક છે જે ભારતમાં યોગ પ્રથાઓમાંથી ઉદભવે છે. તે વિવિધ શૈલીઓ અને લંબાઈમાં શ્વાસને નિયંત્રિત કરે છે. પ્રાણાયામ ચક્રમાં પુરાક, કુંભક અને રેચક એવા ૩ તબક્કાઓ હોય છે. '



સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- પ્રાણાયામ જ્ઞાન-સંબંધી કાર્યોને સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે. શ્વાસ અને સંવેદનાત્મક પ્રવૃત્તિને સુધારવામાં મદદ કરે છે.
- તે ફેફસાના કાર્યને સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે અને ન્યુમોનિયામાંથી સ્વસ્થ થવામાં અને અસ્થમા ધરાવતા લોકોના ફેફસાંને મજબૂત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.
- તણાવ અને આક્રમકતા, ચિંતાનું સ્તર અને તેની સાથે સંકળાયેલ કોઈપણ નકારાત્મક લાગણીઓ ઘટાડે છે.
- હાયપરટેન્શન અથવા ઉચ્ચ રક્ત દબાણ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.
- તણાવ ઘટાડવાના ફાયદાઓમાં સ્ટ્રોક, પેરિકેરલ વેસ્ક્યુલર ડિસીઝ અને કોરોનરી હૃદય રોગની શક્યતાઓ ઘટાડવાનો સમાવેશ થાય છે.
- આધાશીશીનો માથાનો દુખાવો, અલ્સર અને સોરાયિસિસ જેવા સાયકોસોમેટિક રોગોની સારવારમાં મદદ કરે છે.



એક સલાહ.....

પ્રાણાયામ શ્વાસ લેવાની કસરતનો એક પ્રકાર છે, તેથી તે પહેલાથી જ હૃદય રોગ અથવા ઉચ્ચ રક્ત દબાણથી પીડાતા લોકો માટે યોગ્ય ન હોઈ શકે. કોઈપણ પ્રાણાયામ શરૂ કરતા પહેલા ડૉક્ટરની સલાહ લેવી હંમેશા શ્રેષ્ઠ છે. પ્રાણાયામનો ક્રમશઃ અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને તેની શક્તિ અને સમયગાળો ધીમે ધીમે વધારી શકાય છે.

24 કપાલભાતિ પ્રાણાયામ – સ્કલ-શાઇનિંગ

કરવાની રીત

- આરામદાયક રીતે ધ્યાનની મુદ્રામાં બેસો. કરોડરજ્જુને સીધી રાખો.
- હાથને ઘૂંટણ પર રાખો, સામાન્ય રીતે શ્વાસ લો અને આખા શરીરને આરામ આપો.
- આખા શરીરને આરામ આપો અને ખાતરી કરો કે કરોડરજ્જુ સીધી છે.
- હવે, જોરથી શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે, શ્વાસ લો અને ઝડપથી બહાર કાઢો.
- શ્વાસ લેવાનું નિષ્ક્રિય અને સામાન્ય હોવું જોઈએ.
- શ્વાસ છોડતી વખતે, પેટ છાતી તરફ જાય છે, જેનાથી ફેફસાંમાંથી હવા બહાર નીકળી જાય છે. શ્વાસ બહાર કાઢતાં આરામ કરો અને તમારા ફેફસાંને ફરીથી તાજું હવાથી ભરો.
- શ્રેણીબદ્ધ પુનરાવર્તનો પછી, શ્વાસનો દર સામાન્ય થઈ જાય ત્યાં સુધી આરામ કરો અને સામાન્ય રીતે શ્વાસ લો.
- આ પ્રક્રિયાને શરૂઆતમાં લગભગ 3 વખત પુનરાવર્તિત કરો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- સાઇનસના ભરાવાને દૂર કરે છે અને મગજમાં લોહીના ગંઠાવાનું દૂર કરી શકે છે.
- લોહીને ઓક્સિજન આપવા માટે ઉપલબ્ધ આ શ્રેષ્ઠ પ્રથા છે.
- પેટની ચરબી દૂર કરવામાં મદદ કરે છે અને સ્થૂળતા માટે ઉત્તમ કસરત છે.
- હાઈ બ્લોકેજના જોખમને ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.

શ્વાસ લેવો

ધીમો
અને
સામાન્ય

ઉશ્ચવાસ

ઝડપી
અને
બળપૂર્વક



25 ભ્રમરી પ્રાણાયામ - મધમાખીના શ્વાસનો ગુંજારવ

કરવાની રીત

- આરામદાયક રીતે ધ્યાનની મુદ્રામાં બેસો. કરોડરજ્જુને સીધી રાખો.
- સામાન્ય રીતે શ્વાસ લો અને આખા શરીરને આરામ આપો.
- તમારું મોં બંધ રાખો અને તમારા દાંતને અલગ રાખો.
- તજનીને બંને કાન પર રાખો અને આંખો બંધ કરો
- ધીમા ઊંડા શ્વાસ લો અને ફેફસાંને સંપૂર્ણ રીતે ભરો.
- પછી ગળામાંથી સતત ગુંજારવ કરતી વખતે ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડો. અવાજ માથામાં સંભળાવો જોઈએ.
- માથામાં ધ્વનિના સ્પંદનો અનુભવો, મધમાખીના ગુંજારવા જેવા સતત અવાજને જ ધ્યાનમાં રાખો.
- આ એક વાર છે.
- 5 વારથી શરૂ કરો અને તમારી અનુકૂળતા મુજબ વધારો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- ચેતાને શાંત કરે છે અને તાણ અને ચિંતા ઘટાડે છે.
- રક્ત દબાણ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.



26 અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ- વૈકલ્પિક નસકોરાથી શ્વાસ લેવો

કરવાની રીત

- આરામદાયક રીતે ધ્યાનની મુદ્રામાં બેસો. કરોડરજ્જુને સીધી રાખો.
- સામાન્ય રીતે શ્વાસ લો અને આખા શરીરને આરામ આપો.
- અંગૂઠા વડે જમણું નસકોરું બંધ કરો અને ડાબા નસકોરામાંથી હવા ખેંચો. આ ખૂબ જ ધીરે ધીરે કરો, જ્યાં સુધી ફેફસાં ભરાઈ ન જાય.
- હવે અંગૂઠો છોડો અને અનામિકા આંગળી વડે ડાબા નસકોરાને બંધ કરો. પછી જમણા નસકોરા વડે ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડો.
- આ પછી, જમણા નસકોરામાંથી હવા લો અને પછી તેને ડાબા નસકોરા (અંગૂઠા વડે જમણી નસકોરું બંધ કર્યા પછી) દ્વારા છોડો.
- આ અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામનો એક રાઉન્ડ છે.
- 5 રાઉન્ડથી શરૂ કરો અને એક સમયે 20 રાઉન્ડ સુધી વધારો.
- ઉપરાંત, શ્વાસ લેવાની અવધિ 2 સેકન્ડથી શરૂ થઈ શકે છે અને 20 સેકન્ડ કે તેથી વધુ સુધી જઈ શકે છે.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- મગજના બે ગોળાર્ધને સંતુલિત કરે છે, જે શાંતિ અને સહનશક્તિ તરફ દોરી જાય છે.
- હૃદયને મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે.
- કેટલાક લોકોમાં તેમના શરીરની રચનાના આધારે વજન ઘટાડી શકે છે અને સ્થૂળતા માટે સારી કસરત છે.



27 ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ- ગર્જના સાથે શ્વાસ લેવો

કરવાની રીત

- આરામદાયક રીતે ધ્યાનની મુદ્રામાં બેસો. કરોડરજ્જુને સીધી રાખો.
- સામાન્ય રીતે શ્વાસ લો અને આખા શરીરને આરામ આપો.
- શરીરને સીધું રાખો અને મોં બંધ કરો.
- શ્વાસ લેવો અને ઝડપી કમશ: શ્વાસ બહાર કાઢો. આ પ્રક્રિયા દરમિયાન સિસકારા જેવો અવાજ ઉત્પન્ન થાય છે.
- પ્રતિ રાઉન્ડમાં 10 વખત શ્વાસ લેવા અને બહાર કાઢવાથી પ્રારંભ કરો.
- તે સમય સાથે વધારી શકાય છે.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- લોહીમાં ઓક્સિજનનું પ્રમાણ વધે છે. વધારાનો ઓક્સિજન આખા શરીરને પૂરો પાડે છે.
- ફેફસાની ક્ષમતા વધે છે.
- આ પ્રાણાયામનો દૈનિક અભ્યાસ ઉચ્ચ રક્ત દબાણ માટે સારો માનવામાં આવે છે.

બળપૂર્વક શ્વાસ લો

બંને દરમિયાન



ડાયાફ્રમ

ધ્યાન

નિયમિત ધ્યાન અભ્યાસ હૃદયના રોગો સામે રક્ષણ આપે છે. તે હાર્ટ રેટ વેરિએબિલિટી (એચઆરવી) પર હકારાત્મક અસર કરી શકે છે જે સ્વસ્થ હૃદયની નિશાની છે. નિયમિત ધ્યાન કરવાથી વ્યક્તિ પોતાના એચઆરવી ને વધારી શકે છે. કેટલીક ઉચ્ચ-ગુણવત્તાવાળી કસરતો પણ દર્શાવે છે કે ધ્યાન રક્ત દબાણ ઘટાડી શકે છે. સરેરાશ, ધ્યાન સિસ્ટોલિક રક્ત દબાણ (ઉપરના માપની સંખ્યા) 4.7 એમએમએચેયજી અને ડાયસ્ટોલિક રક્ત દબાણ (નીચેના માપની સંખ્યા) 3.2 એમએમએચેયજી ઘટાડે છે.*

ધ્યાન માટે કેવી રીતે બેસવું

- શાંતિથી બેસો અને તમારી આંખો બંધ કરો. ધીમે ધીમે શ્વાસ લો.
- પંજા, પગ અને જાંઘથી શરૂ કરીને શરીરના તમામ સ્નાયુઓને આરામ આપો.
- ખભાને સંકોચો અને ગરદનને ડાબે અને પછી જમણી તરફ ફેરવો.
- દરેક ઉચ્ચવાસ પર, "શાંતિ અથવા ઓમ" શબ્દો બોલો.
- મનને એકાગ્ર કરવાનો પ્રયાસ કરો અને વિચારોને ભટકવા ન દો.
- આ રીતે પુનરાવર્તન કરો.
- પાંચ થી 10 મિનિટ સુધી ચાલુ રાખો.



ધ્યાનની મુદ્રાઓ

"મુદ્રા" એ સંસ્કૃત શબ્દ છે જેનો અર્થ થાય છે 'હાવભાવ'. તે શરીરને આરોગ્યને લાભ થાય તે રીતે ઊર્જાને પ્રવાહિત કરવા માટે નિર્દેશિત કરે છે. આ મુદ્રાઓનો નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી હૃદયનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે. ધ્યાનની મુદ્રાઓ કરવા માટે આરામદાયક પદ્માસન સ્થિતિમાં બેસો. ખાતરી કરો કે તમે સાદડી પર બેસો, જમીન પર નહીં. જાંઘ અથવા ઘૂંટણ પર હાથ મૂકો અને તેને આરામથી રાખો. દરેક મુદ્રા અલગ-અલગ આંગળીઓથી બનેલી હોય છે અને તેની શરીર પર અલગ-અલગ અસર પડે છે.*

28 પ્રાણ મુદ્રા

કરવાની રીત

- અંગૂઠાની ટોચ વડે અનામિકા આંગળી અને નાની આંગળીને સ્પર્શ કરો અને અન્ય આંગળીઓને લંબાવીને રાખો. તમારી આંખો બંધ કરો અને મુદ્રાની પ્રેક્ટિસ કરો.
- કોઈપણ સમયે મુદ્રાનો અભ્યાસ કરો.।

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- શરીરમાં સુષુપ્ત ઊર્જાને સક્રિય કરી શકે છે.
- ફેફસાંની યોગ્ય કામગીરીમાં વધારો કરે છે, હૃદયને ઊર્જા પૂરી પાડે છે અને રક્ત પરિભ્રમણને સુધારે છે.
- આ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ અને આંખોની રોશની પણ વધી શકે છે.



29

સૂર્ય મુદ્રા અથવા અગ્નિ મુદ્રા



કરવાની રીત

- બંને હાથની અનામિકા આંગળીને વાળો, તેનો છેડો અંગૂઠાના આધાર પર રાખો.
- ખાતરી કરો કે અંગૂઠો અનામિકા આંગળીના ઉપરના ભાગને દબાવી રહ્યો છે.
- બીજી આંગળીઓને ફેલાવી રાખો.
- આંખો બંધ કરો, શ્વાસ લો અને મુદ્રાની પ્રેક્ટિસ કરો.
- અંગૂઠાથી અનામિકા આંગળી પર મધ્યમ દબાણ રહે તેની ખાતરી કરો.
- સૂર્ય મુદ્રા દિવસમાં બે વાર ભોજન પહેલાં લગભગ 15-20 મિનિટ સુધી કરી શકાય છે.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- થાઇરોઇડ ગ્રંથિની મેટાબોલિક પ્રવૃત્તિને ઉત્તેજિત કરે છે.
- ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર ઘટાડવામાં મદદ કરે છે, જેનાથી હાર્ટ બ્લોકેજની શક્યતાઓ ઓછી થાય છે.

30

અપાન વાયુ મુદ્રા

કરવાની રીત

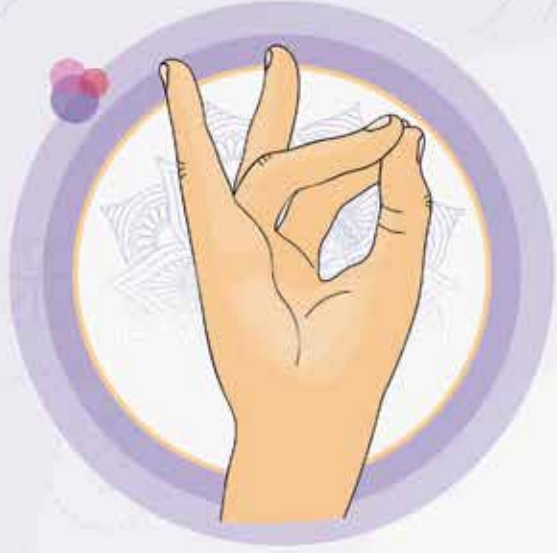
- તર્જનીને હથેળીના કેન્દ્ર તરફ ફેરવો.
- હવે અંગૂઠાની ટોચ વડે મધ્યમ અને અનામિકા આંગળીઓને જોડો.
- નાની આંગળીને સીધી રાખો.
- હવે આંગળીની સ્થિતિને ખતેલ પહોંચાડ્યા વિના, આંખો બંધ કરો અને સારી એકાગ્રતા માટે ઓમનો જાપ કરો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- હૃદયરોગના હુમલાને રોકવામાં મદદ કરે છે તેમજ હૃદયમાં ભારેપણું દૂર કરે છે.
- માથાનો દુખાવો, અસ્વસ્થતા અને ગભરાટને પણ નિયંત્રિત કરે છે, અને પાચનની અગ્નિ અને ફેફસાની ક્ષમતાને પણ સુધારી શકે છે.



31 રુદ્ર મુદ્રા



કરવાની રીત

- તર્જની અને અનામિકા આંગળીઓને અંગૂઠા તરફ વાળી અને બંને આંગળીઓના છેડા અંગૂઠાને સ્પર્શવા દો.
- અંગૂઠા વડે આંગળીઓને દબાવવી જોઈએ.
- બાકીની આંગળીઓને ફેલાવીને રાખો.
- આંખો બંધ કરો અને શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.
- હવે સારી એકાગ્રતા માટે ઓમનો જાપ કરો અથવા શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- ઇચ્છાશક્તિ વધારવા અને આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં મદદ કરે છે.
- તેનો અભ્યાસ કરવાથી હૃદયની તંદુરસ્તી જાળવવામાં મદદ મળી શકે છે.

32 ગણેશ મુદ્રા

કરવાની રીત

- અર્પણની મુદ્રા એટલે કે અંજલિ મુદ્રામાં બંને હથેળીઓને સ્પર્શની નજીક લાવો.
- ડાબા હાથની હથેળી બહારની તરફ હોવી જોઈએ, જ્યારે જમણા હાથની હથેળી ડાબી હથેળી તરફ હોવી જોઈએ.
- ડાબા હાથની આંગળીઓને જમણા હાથની આંગળીઓથી પકડી રાખો.
- શ્વાસ બહાર કાઢો અને ધીમા શ્વાસ લો જેમ તમે શ્વાસ બહાર કાઢો છો, તેમને વિરુદ્ધ દિશામાં ખેંચો.
- હવે હાથની સ્થિતિ બદલો અને તેને છ વાર પુનરાવર્તન કરો.
- જો સવારે ખાલી પેટ કે વહેલા ઉઠીને પ્રેક્ટિસ કરવામાં આવે તો ફાયદો મળી શકે છે.

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો

- તણાવ દૂર કરે છે અને મૂડને સુધારે છે.
- આ મુદ્રા ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ ધરાવતા લોકો માટે આદર્શ છે.
- ગણેશ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવાથી હૃદય મજબૂત થઈ શકે છે, રક્ત પરિભ્રમણમાં સુધારો થઈ શકે છે અને હૃદય ચક્ર ખોલી શકાય છે.



હૃદયરોગને રોકવા અને સ્વાસ્થ્ય સુધારવા માટે સ્વસ્થ આહાર અને સક્રિય રહેવું એ બે સૌથી મહત્વપૂર્ણ બાબતો છે.*

અમેરિકન હાર્ટ એસોસિએશન પુખ્ત વયના લોકોમાં શારીરિક પ્રવૃત્તિ માટે નીચેની ભલામણ કરે છે.*

- દર અઠવાડિયે ઓછામાં ઓછી 150 મિનિટ મધ્યમ-તીવ્રતાની એરોબિક પ્રવૃત્તિ કરો અથવા 75 મિનિટ દર અઠવાડિયે જોરદાર એરોબિક પ્રવૃત્તિ કરો, અથવા બંનેનું મિશ્રણ, સંલવતઃ સમગ્ર સપ્તાહ દરમિયાન કરો.
- અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા 2 દિવસ મધ્યમથી ઉચ્ચ-તીવ્રતાના સ્નાયુ-મજબૂત કરવાની પ્રવૃત્તિ (જેમ કે પ્રતિકાર અથવા વજન ઉચકવું) કરો.
- બેસીને ઓછો સમય પસાર કરો. હળવી-તીવ્રતાની પ્રવૃત્તિ પણ બેઠાડું રહેવાના કેટલાક જોખમોને સરભર કરી શકે છે.
- ઓછામાં ઓછા 300 મિનિટ સક્રિય રહેવાથી વધુ લાભ મેળવો.
- (5 કલાક) દર અઠવાડિયે.
- સમય સાથે ધીમે ધીમે સમય અને તીવ્રતા વધારો.



મધ્યમ-તીવ્રતાની કસરત

હૃદયના ધબકારા વધે છે અને હૃદય-શ્વસન સંબંધી સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો કરીને હૃદયને ફાયદો થાય છે. હૃદય ઝડપથી ધબકે છે અને વ્યક્તિ સામાન્ય કરતાં વધુ સખત શ્વાસ લે છે, પરંતુ તે હજી પણ વાત કરી શકશે. આને સાધારણ અથવા મધ્યમ પ્રમાણમાં પ્રયાત્નો કહી શકાય.

- ઝડપી ચાલવું (ઓછામાં ઓછું 2.5 માઈલ પ્રતિ કલાક)
- પાણીમાં એરોબિક્સ
- નૃત્ય (સામાજિક)
- બાગકામ
- ટેનિસ (ડબલ્સ)
- 10 માઈલ પ્રતિ કલાક કરતાં ધીમી સાયકલ ચલાવો

જોરદાર-તીવ્રતાવાળી કસરત

શરીરને થોડું વધુ ટેવાડશે કારણ કે તેમને વધુ પ્રયાત્નોની જરૂર છે. તમે ગરમી અનુભવો છો અને પરસેવો થઈ શકે છે અને શ્વાસ છોડ્યા વિના વધુ વાત કરી શકશો નહીં.

- ભારે બેગ સાથે પહાડી ચડવું અથવા હાઈકિંગ
- દોડવું
- લંબાઈમાં તરવું
- એરોબિક નૃત્ય
- ટેનિસ (સિંગલ)
- 10 માઈલ પ્રતિ કલાક અથવા વધુ ઝડપી સાયકલ ચલાવો
- દોરડા ફેવા



મધ્યમ-તીવ્રતાની એરોબિક/
હૃદય-સંબંધી કસરત

દર અઠવાડિયે 150 મિનિટ
ઓછામાં ઓછી 1 દિવસ, દરેક વખતે
30 મિનિટ અથવા વધુ સમય



જોરદાર-તીવ્રતાવાળી એરોબિક/
હૃદય-સંબંધી કસરત

દર અઠવાડિયે 75 મિનિટ
ઓછામાં ઓછા 3 દિવસ, દરેક વખતે
20 મિનિટ અથવા સમય



સ્નાયુઓને મજબૂત કરો
અઠવાડિયામાં બે વાર

ખેંચાણ
અઠવાડિયામાં 2-3 વખત

એક સલાહ.....

આરોગ્ય નિષ્ણાતો વ્યક્તિની શારીરિક અને અન્ય સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિઓના આધારે કોઈપણ કસરત કાર્યક્રમ શરૂ કરતા પહેલા ડોક્ટરનો અભિપ્રાય લેવાનું સૂચન કરે છે.

હૃદયને સ્વસ્થ રાખવા માટે અહીં કેટલીક શ્રેષ્ઠ કસરતો આપવામાં આવી છે.

33 ચાલવું

ચાલવું, ખાસ કરીને ઝડપી ચાલવું એ હૃદયને સ્વસ્થ રાખવાનો એક ઉત્તમ માર્ગ છે. ઝડપી ચાલવાથી નાડી દર વધે છે અને અન્ય પ્રકારની કસરતો કરતાં સાંધાઓ માટે તે સરળ છે.



34 વજન તાલીમ

વજન સાથેની તાલીમ સ્નાયુઓ બનાવવામાં અને ચરબી ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. વજનનો ઉપયોગ કરવા ઉપરાંત, પુશ-અપ્સ, સ્કવોટ્સ અથવા તો પુલ-અપ્સ સ્નાયુઓ બનાવવામાં અને છાડકા અને હૃદયના સ્વાસ્થ્યને સુધારવામાં મદદ કરે છે.



35 તરવું

લંબાઈમાં તરવું એ શરીરની સંપૂર્ણ કસરત હોઈ શકે છે જે શરીરની સાથે સાથે હૃદયને પણ સ્વસ્થ રાખશે. અન્ય કસરતોથી વિપરીત, તરવું સાંધા માટે સરળ છે અને શરીરને પીડા વિના ખસેડે છે.



36 અંતરાલ તાલીમ

તાલીમ કે જે લાંબા સમય સુધી સક્રિય પુનઃપ્રાપ્તિ સાથે ઉચ્ચ-તીવ્રતાની કસરતના ટૂંકા ફેરફારો વચ્ચે આગળ-પાછળ જાય છે - તે ઓછા સમયમાં સંપૂર્ણ કસરતો કરવાની અવિશ્વસનીય પદ્ધતિ છે. નાડી દરમાં વધારો અને ઘટાડો એ કેલરી ઘટાડવામાં મદદ કરે છે અને ધમનીઓ અને નસોનું કાર્ય સુધારે છે.



37 સાયકલિંગ

સાયકલ ચલાવવાથી હૃદય રોગનું જોખમ ઓછું થાય છે. તે પગના મોટા સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરે છે, જે નાડી દર વધારવામાં મદદ કરે છે.



38 કોર વર્કઆઉટ (મુખ્ય કસરત)

પિલેટસ જેવી કસરતો મુખ્ય સ્નાયુઓને મજબૂત કરવામાં અને અનુકૂળન ક્ષમતા અને સંતુલન સુધારવામાં મદદ કરે છે, જેનાથી તંદુરસ્ત હૃદય સાથે વધુ સારું જીવન જીવે છે.



39 નૃત્ય

હૃદયને સ્વસ્થ રાખવા માટે નૃત્ય એ એક સારી રીત છે. તે વ્યક્તિની ક્ષમતા અને શોખના આધારે ઉચ્ચ તીવ્રતાથી નીચી સુધીની હોઈ શકે છે.



40 એપિલેપ્ટિકલ

એપિલેપ્ટિક મશીનનો ફાયદો એ છે કે તે હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે શરીરના ઉપરના અને નીચેના બંને ભાગોને ઝડપી કસરત આપે છે. પગની લંબગોળ ગતિ સાયકલ ચલાવવાની ઓછી અસર સાથે દોડવાની નકલ કરે છે. ઉપરાંત, હાથની લયબદ્ધ હિલચાલને કારણે પીઠ અને ખભાના સ્નાયુઓમાં લોહી વહે છે.



અમારા કોચ તરફથી એક શબ્દ.....

યોગ એ એક પ્રાચીન વિજ્ઞાન છે જે લચીલાપણું અને સંતુલનને સુધારે છે અને હવે તે હૃદયના સ્વાસ્થ્ય વધારવા માટે સાબિત થયું છે. યોગ પરિભ્રમણ અને રક્ત પ્રવાહ વધારીને હૃદયની તંદુરસ્તી સુધારે છે. આ ઉપરાંત, યોગાસન કરવાથી રક્ત દબાણ, કોલેસ્ટ્રોલ, રક્ત શર્કરા સ્તર અને હૃદય દર ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે, આ બધું ઉચ્ચ રક્ત દબાણ, સ્ટ્રોક અને હૃદય રોગનું જોખમ ઘટાડી શકે છે. નિયમિત યોગાભ્યાસથી શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય લાભ મળે છે જે ઘણા વિસ્તૃત છે.

Rajesh Sharma

Certified Yoga instructor, Fitness trainer & Life coach, Mumbai

- Yoga and Fitness instructor with 13 years of teaching experience
- Has a certificate in power Yoga, Fitness Training and Diploma in nutrition and diet planning
- His articles on fitness were published in renowned newspapers like Times of India, Hindustan and Mid-day

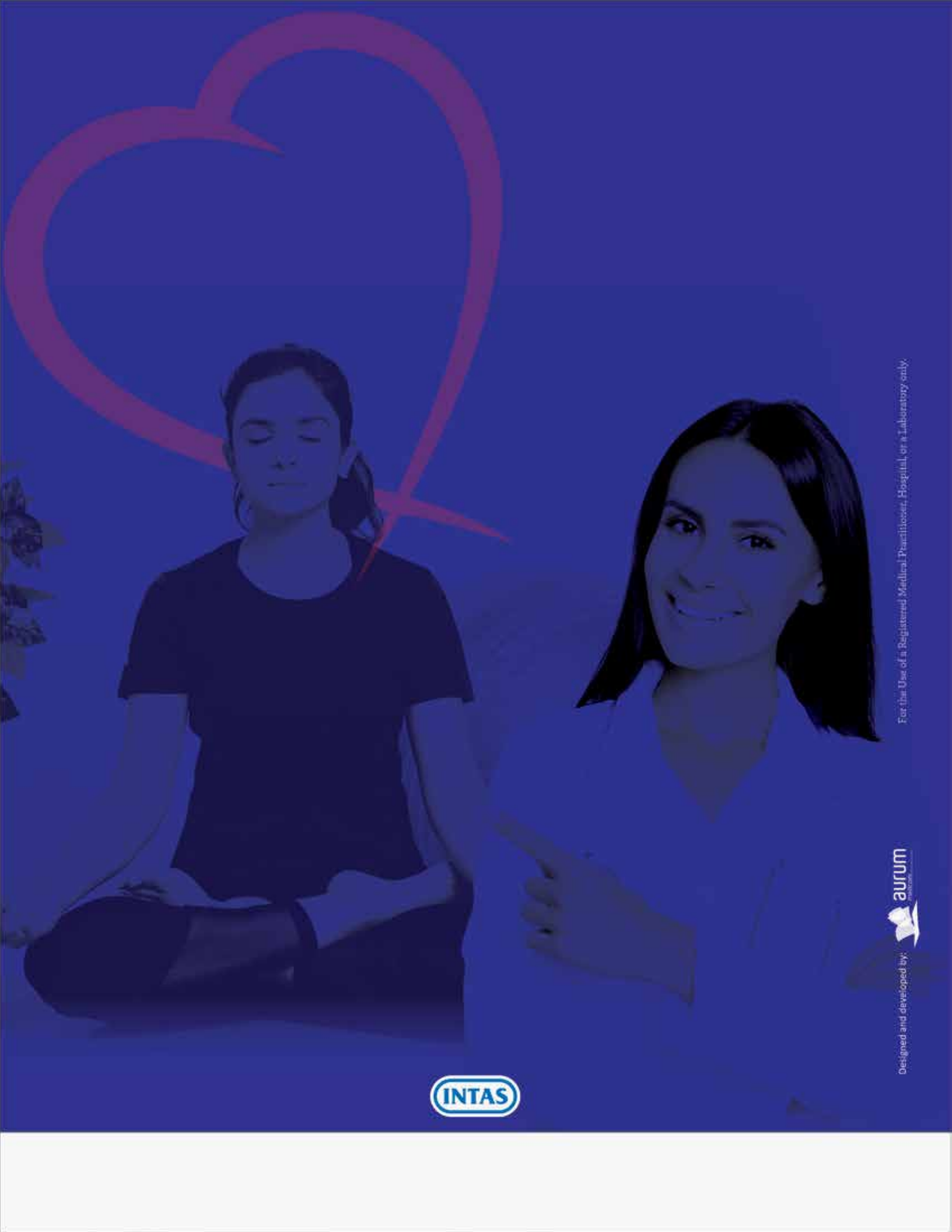


माहितीनुं प्राप्तिस्थान

1. <https://www.pennmedicine.org/updates/blogs/heart-and-vascular-blog/2016/march/how-yoga-benefits-the-heart>.
2. <https://yoga.ayush.gov.in/blog?q=71>.
3. <https://www.webmd.com/balance/what-is-pranayama>.
4. <https://www.health.harvard.edu/heart-health/mindfulness-can-improve-heart-health>
5. <https://www.healthshots.com/fitness/staying-fit/yoga-for-heart-5-simple-mudras-for-healthy-heart/>
6. <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics>
7. <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>
8. <https://www.narayanahealth.org/blog/10-best-exercises-to-strengthen-heart/>
9. <https://www.artofliving.org/in-en/health-and-wellness/20-postures-healthy-heart>
10. <https://sarvyoga.com/asana-yoga-poses/>
11. <https://www.yogajournal.com/poses/big-toe-pose/>
12. <https://www.shethepeople.tv/news/benefits-surya-namaskar-cannot-ignore/#:~:text=The%20Surya%20Namaskar%20benefits%20the,vital%20organs%20in%20the%20body>.
13. <https://www.indiatvnews.com/health/want-to-keep-your-heart-healthy-try-these-beneficial-yoga-asanas-by-swami-ramdev-650785>
14. https://www.yogicwayoflife.com/yoga_pranayama/
15. https://www.yogicwayoflife.com/yoga_asana/
16. Diabetes Care 2016;39(11):2065–2079
17. <https://www.health.harvard.edu/blog/lifestyle-changes-to-lower-heart-disease-risk-2019110218125>



Disclaimer: Conceptualized, Edited & Designed by AurumMedcom. Intas Pharmaceuticals Limited has not verified the scientific validity of the content or any associated copyright or intellectual property issue. The views expressed do not necessarily reflect those of the publisher or sponsor. The publication is not to be construed as any endorsement of the quality or value of the advertised/sponsored products described herein. Kindly be guided by your independent professional expertise in this regard. Any suggestions to improve this publication or to correct any inadvertent error (if any) may kindly be brought to our notice.



INTAS

For the Use of a Registered Medical Practitioner, Hospital, or a Laboratory only.



Designed and developed by: