

Fantastic 40

स्वस्थ रहने के लिए

40 हार्ट हेल्दी

योग और व्यायाम

क्या आप जानते हैं ?

स्वस्थ जीवनशैली की आदतें हृदय रोग के जोखिम को लगभग 50% कम करती हैं ।

योग और व्यायाम ब्लड प्रेशर, रक्त शर्करा और कोलेस्ट्रॉल को कम करता है ।

यह हृदय की गति और रक्त परिसंचरण में भी सुधार करता है ।

हार्ट हेल्दी योग और व्यायाम के अभ्यास के लिए

यहां क्रमशः निर्देश दिए गए हैं ।



योग: हृदय को स्वस्थ रखने का समझदार तरीका..... 01

स्वस्थ हृदय के लिए योग-आसन



१. ताड़ासन - पर्वतीय मुद्रा	03
२. अर्ध मत्स्येन्द्रासन - आधा रीढ़ की हड्डी मोड़ मुद्रा में बैठना	03
३. भुजंगासन - कोबरा मुद्रा	04
४. दंडासन - छड़ी मुद्रा	04
५. मकर अधो मुख संवासाना- डॉल्फिन प्लैंक मुद्रा	05
६. मार्जरीआसन- बिल्ली मुद्रा	05
७. पश्चिमोत्तानासन- दो पैरों से आगे की ओर झुकी हुई मुद्रा	06
८. सलम्बा भुजंगासन - स्फिक्स (नरसिंही) मुद्रा	06
९. शवासन - लाश मुद्रा	07
१०. उत्कटासन- कुर्सी की मुद्रा	07
११. वृक्षासन - वृक्ष मुद्रा	08
१२. उत्थिता हस्तपादासन- विस्तारित हाथ और पैर की मुद्रा	08
१३. वीरभद्रासन -योद्धा मुद्रा	09
१४. त्रिकोणासन-त्रिकोण मुद्रा	09
१५. धनुरासन - धनुष मुद्रा	10
१६. अधो मुख श्वानासन- नीचे की ओर मुंह करके श्वान की मुद्रा-	10
१७. अर्ध पिच मयूरासन - डॉल्फिन मुद्रा	11
१८. पदंगुष्ठासन- अंगुठे जैसी मुद्रा	11
१९. सेतु बंधासन- ब्रिज मुद्रा	12

२०. सेलम्बा सर्वांगासन - हाफ शोल्डर स्टैंड पोज (आधा कंधे पर खड़े होने की मुद्रा)	12
२१. उत्तानासन- खड़े होकर आगे की ओर झुकने की मुद्रा	13
२२. गोमुखासन - गाय के मुख वाली मुद्रा	13
२३. सूर्य नमस्कार- सूर्य अभिवादन	14

स्वस्थ हृदय के लिए प्राणायाम



२४. कपालभाति प्राणायाम - स्कल- शाइनिंग	16
२५. भ्रामरी प्राणायाम - गुनगुनाती मधुमक्खी की साँस	16
२६. अनुलोम-विलोम प्राणायाम- वैकल्पिक नथुने से साँस लेना	17
२७. भस्त्रिका प्राणायाम- गर्जन के साथ साँस लेना	17

ध्यान



ध्यान मुद्राएं



२८. प्राण मुद्रा	18
२९. सूर्य मुद्रा या अग्नि मुद्रा	19
३०. अपान वायु मुद्रा	19
३१. रुद्र मुद्रा	20
३२. गणेश मुद्रा	20

स्वस्थ हृदय के लिए व्यायाम



३३. चलना	22
३४. वजन प्रशिक्षण	22
३५. तैरना	22
३६. अंतराल प्रशिक्षण	22
३७. साइकिल चलाना	23
३८. कोर वर्कआउट	23
३९. नृत्य	23
४०. एपिलेप्टिकल	23
हमारे प्रशिक्षक का एक शब्द	24
डेटा स्रोत	25

ಯೋಗ:



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗ

ಯೋಗವು ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದು ಇಂದಿಗೂ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆ, ಇದು ಚಯಾಪಚಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದು ಅಪಧಮನಿಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಒಳ್ಳೆ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಪರಿಧಮನಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೀರಮ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳು, ಉಚಿತ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್‌ಗಳು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಕಡಿತವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

.....ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ

योग के साथ अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए स्वस्थ योगिक आहार लेने की भी सिफारिश की जाती है जिसमें निम्नलिखित खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन शामिल है।²



प्याज और लहसुन



उच्च फाइबर युक्त आहार



अलसी का तेल



गहरे रंग की बेरीज



पत्ता गोभी और ब्रोकली
जैसी सब्जियां



प्रतिदिन कम से कम
2 लीटर पानी



हरे पत्ते वाली सब्जियां



सोया



हरी चाय और हर्बल चाय



दलिया

एक सलाह.....

योग से लोगों को बहुत लाभ होता है और यह हृदय को स्वस्थ रखने का एक प्रभावी तरीका है। हालांकि, उच्च रक्तचाप जैसी पहले से मौजूद हृदय संबंधी समस्याओं के मामलों में कुछ योग मुद्राएं केवल चिकित्सकीय देखरेख में ही की जानी चाहिए। इन योग मुद्राओं को शुरू करने से पहले डॉक्टर से जांच कर लेना अच्छा होता है।

स्वस्थ हृदय के लिए योग-आसन



01 ताड़ासन - पर्वतीय मुद्रा

करने का तरीका

- पैरों को आपस में और हाथों को शरीर के किनारों पर रखकर सीधे खड़े हो जाएं।
- हाथों को धीरे-धीरे पकड़ें और उन्हें सिर के ऊपर उठाएं
- एड़ियों को ऊपर उठाकर जितना हो सके स्ट्रेच करने की कोशिश करें।
- १० से २० सेकंड के लिए इस स्थिति में रहें।
- साँस छोड़ते हुए धीरे-धीरे मूल स्थिति में आ जाएं।
- आसन को ३ से ५ बार तक दोहराएं।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- कशेरुक स्तंभ और हृदय को मजबूत करने में मदद करता है।
- गहरी साँस लेने से फेफड़े फैलते हैं।



02 अर्ध मत्स्येन्द्रासन - आधा रीढ़ की हड्डी मोड़ मुद्रा में बैठना



करने का तरीका

- पैरों को फैलाकर सीधे बैठ जाएं।
- धीरे-धीरे दाएं पैर को अंदर की ओर मोड़ें और बाएं नितंब के पास रखें, फिर बाएं पैर को मोड़कर दाएं पैर के दूसरी तरफ रखें।
- अब दाहिने हाथ से घुटनों की दूसरी ओर ले जाकर, बाएं घुटने या पैर की उंगलियों को पकड़ने की कोशिश करें।
- बाएं हाथ को कमर के पीछे ले जाएं और पीछे की ओर मोड़ें।
- १०-२० सेकंड के लिए इस स्थिति में रहें। बाएं पैर को मोड़कर छोड़ें और दोहराएं।
- धीरे-धीरे साँस छोड़ें, प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं।
- ३-५ बार दोहराएं

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- बाएँ और दाएँ करने पर छाती के किनारे खुलते हैं।
- थोरेसिक या मध्य रीढ़ की हड्डी के तनाव में राहत देता है।

03 भुजंगासन - कोबरा मुद्रा



करने का तरीका

- दोनों हाथों और पैरों के साथ पेट के बल लेट जाएं।
- हाथों को धीरे-धीरे कंधों के नीचे और टुड्डी को जमीन पर रखें।
- धीरे-धीरे साँस लेते हुए सिर, गर्दन और शरीर के ऊपरी हिस्से को कोहनियों को अंदर की ओर मोड़कर ऊपर उठाने की कोशिश करें।
- बाजुओं पर ज्यादा दबाव डाले बिना ऊपर उठने की कोशिश करें।
- 10-20 सेकंड के लिए रुकें और धीरे-धीरे साँस छोड़ें, प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं।
- आसन को 3-5 बार दोहराएं।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- छाती को फैलाता है और हृदय को स्फूर्ति देता है।

04 दंडासन - छड़ी मुद्रा

करने का तरीका

- पैरों को आगे की ओर और हाथों को नितंब के पास में रखकर बैठें और बाजुओं को सीधा करें।
- पैर के अंगूठों को एक साथ स्पर्श करें और एड़ी के बीच थोड़ी सी जगह रखें।
- टखनों को मोड़ें, अंगूठों को पीछे की ओर खींचें। अंगूठों को आगे दबाएं।
- भीतरी जांघों को अंदर और नीचे घुमाएं और फीमर से नीचे दबाएं।
- छाती को नाभि से दूर फैलाएं और कॉलरबोन (हंसली) को चौड़ा करें।
- सामने की पसलियों को ढीला करते हुए ऊपरी भुजाओं के सिर के पीछे की ओर खींचें।
- रीढ़ को सीधा करने के लिए श्वास लें।
- यदि संभव हो तो पैरों को पूरी तरह सक्रिय रखते हुए पांच गहरी सांसों तक रुकें।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- अच्छी मुद्रा बनाने में सहाय करता है क्योंकि इससे पीठ मजबूत बनती है।
- कंधों और छाती को फैलाता है।



05

मकर अधो मुख संवासना- डॉल्फिन प्लैंक मुद्रा



करने का तरीका

- हाथ और पैरों से इस तरह टेबल बनाएं जैसे कि शरीर का पिछला हिस्सा टेबल टॉप और हाथ और पैर से टेबल के पैर बनाएं।
- धीरे-धीरे शरीर के वजन को आगे की ओर खिसकाएं और सुनिश्चित करें कि कंधे कलाइयों के साथ संरेखित हों।
- धीरे-धीरे, हाथ का अग्र भाग फर्श को न छू लें तब तक बाजुओं को नीचे करें। इस समय हथेलियों को फर्श पर दबाना चाहिए।
- पैरों को सीधा रखते हुए एड़ियों को पंजों के ठीक ऊपर रखें।
- फर्श की ओर देखते हुए, पीठ और घुटनों को सीधा रखें।
- हो सके तो हथेलियां एक दूसरे के सामने होनी चाहिए।
- साँस भरते हुए पेट की मांसपेशियों को धीरे-धीरे अंदर खींचें और साँस छोड़ते हुए उन्हें ढीला करें।
- अधो मुख संवासन स्थिति में लौटने से पहले कुछ सांसों तक इस मुद्रा में रहें।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- कंधों और पेट को मजबूत करता है।
- यह शरीर को शांत भी करता है और मन को संतुलित करता है।

06

मार्जरीआसन- बिल्ली मुद्रा

करने का तरीका

- हाथ और पैरों से इस तरह टेबल बनाएं जैसे कि शरीर का पिछला हिस्सा टेबल टॉप और हाथ और पैर से टेबल के पैर बनाएं।
- हाथों को सीधे कंधों के नीचे और जमीन पर सपाट रखते हुए; बाजुओं को फर्श से लंबवत रखें, घुटने नितंब की चौड़ाई जितने अलग रखें।
- सीधे आगे देखो।
- साँस भरते हुए ठुड्डी को ऊपर उठाएं और सिर को पीछे की ओर झुकाएं, नाभि को नीचे की ओर धकेलें और टेलबोन (पूँछ की हड्डी) को ऊपर उठाएं। नितंबों को थोड़ा संकुचित करें।
- बिल्ली मुद्रा में बने रहें और लंबी, गहरी साँसें लें।
- इसके बाद इसकी विपरित स्थिति करें: साँस छोड़ते हुए, ठुड्डी को छाती की ओर रखें और जितना हो सके पीठ को ऊपर की ओर ले जाएं; नितंबों को ढीला करें।
- प्रारंभिक टेबल जैसी स्थिति में लौटने से पहले कुछ सेकंड के लिए इस मुद्रा में रहें।
- इस योग मुद्रा से बाहर आने से पहले पांच या छह बार जारी रखें।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- हृदय गति को स्थिर एवं शांत और लयबद्ध बनाता है।
- यह रक्त संचार को भी बढ़ाता है।



07

पश्चिमोत्तानासन- दो पैरों से आगे की ओर झुकी हुई मुद्रा

करने का तरीका

- मुड़े हुए कंबल के किनारे पर बैठकर दंडासन से शुरू करें। एड़ी को शरीर से दूर दबाएं; हथेलियों या उंगलियों की नोक को नितंब के पास फर्श पर दबाएं।
- श्वास लें। सामने के धड़ को लंबा रखते हुए साँस छोड़ें और नितंब से आगे की ओर झुकें। पीठ को सीधा रखकर पैरों की ओर मोड़ने के लिए रीढ़ को लंबा करें।
- हाथों को प्रत्येक पैर के बाहर की ओर जहाँ तक वे जाते हैं, बाहर की ओर फैलाएं। हो सके तो पैरों के किनारों को हाथों से पकड़ें।
- प्रत्येक साँस के साथ, सामने के धड़ को थोड़ा ऊपर उठाएं और लंबा करें; प्रत्येक साँस छोड़ने के साथ, थोड़ा और पूरी तरह से आगे की ओर झुकें। यदि पैर पकड़े हुए हैं, तो कोहनियों को बाहर की ओर मोड़ें और उन्हें फर्श से दूर उठाएं।
- 1-3 मिनट तक मुद्रा में रहें।
- ऊपर आने के लिए, पैरों को छोड़ें, साँस लें और टेलबोन (पूँछ की हड्डी) को नीचे और श्रोणि में खींचकर धड़ को ऊपर उठाएं।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- इस आसन में सिर को हृदय से नीचे लाया जाता है जिससे हृदय गति और श्वसन दर कम करने में मदद मिलती है जिससे पूरे शरीर को आराम मिलता है।



08

सलम्बा भुजंगासन - स्फिंक्स (नरसिंही) मुद्रा

करने का तरीका

- पेट के बल लेट जाएं और पंजों को जमीन पर टिकाएं और माथा जमीन पर टिकाएं।
- पैरों और एड़ियों को एक दूसरे को हल्के से छूते हुए पैरों को आपस में पास रखें।
- हथेलियों को नीचे की ओर रखते हुए हाथों को सामने की ओर फैलाएं और हाथ जमीन को स्पर्श करें।
- गहरी साँस लेते हुए नाभि को फर्श पर रखते हुए सिर, छाती और पेट को धीरे-धीरे ऊपर उठाएं।
- बाजुओं के सहारे धड़ को पीछे और फर्श से खींचें।
- रीढ़ की हड्डी से कशेरुकाओं को मोड़ते हुए, ध्यान से साँस लेते रहें।
- सुनिश्चित करें कि पैर अभी भी एक साथ पास हैं और सिर सीधे आगे की ओर है।
- साँस छोड़ते हुए, पेट को धीरे से नीचे, छाती और सिर को वापस फर्श पर ले आएं।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- यह हल्की पीठ पीछे की ओर मुड़ने वाली मुद्रा है जो धीरे से छाती को खोलती है और फेफड़ों और कंधों को फैलाती है।
- शरीर को तनाव से मुक्त करते हुए रक्त परिसंचरण में सुधार करने में मदद करता है।



09

शवासन - लाश मुद्रा

करने का तरीका

- आराम से पीठ के बल सीधे लेट जाएं।
- पैरों के बीच करीब डेढ़ फुट की दूरी रखें।
- हाथों को शरीर से छह इंच की दूरी पर जमीन पर सीधा रखें।
- हथेलियों को ऊपर की ओर रखें, उंगलियां थोड़ी मुड़ी हुई और आंखें बंद रहनी चाहिए।
- इसे कुछ देर तक बनाए रखने के बाद वापस सामान्य स्थिति में आ जाएं।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- यह सभी योग मुद्राओं से विपरीत मुद्रा है।
- शरीर और साँस को आराम देता है और तनाव को दूर करता है।
- हृदय और शरीर के समग्र स्वास्थ्य में सुधार करता है।



10

उत्कटासन- कुर्सी की मुद्रा

करने का तरीका

- पैरों को थोड़ा अलग करके सीधे खड़े हो जाएं।
- हथेलियों को नीचे की ओर रखते हुए हाथों को सामने की ओर फैलाएं। कोहनी न मोड़ें।
- घुटनों को मोड़ें और श्रोणि को धीरे से नीचे की ओर धकेलें जैसे कि किसी काल्पनिक कुर्सी पर बैठे हों।
- बैठते समय सहज रहें।
- सुनिश्चित करें कि हाथ जमीन के समानांतर हों।
- जागरूकता के साथ सीधे बैठें और रीढ़ को लंबा करें। तनावमुक्त रहें।
- साँस लेते रहें और यह सुनिश्चित करते हुए कि घुटने पैर की उंगलियों से आगे न जाएं, धीरे-धीरे कुर्सी की सतह से नीचे जाएं।
- धीरे-धीरे नीचे जाते रहें और फिर पैर पर पैर रखकर बैठ जाएं।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- यह आसन हृदय और श्वसन दर को बढ़ाता है।
- यह छाती को फैलाता है और हृदय को उत्तेजित करता है।



11 वृक्षासन - वृक्ष मुद्रा

करने का तरीका

- शरीर के बगल में बाजूओं को सीधा रखकर लंबा और सीधा खड़े हों।
- दाहिने घुटने को मोड़ें और दाहिने पैर को बायीं जांघ पर ऊपर की ओर रखें। पैर के तलवे को जांघ की जड़ के पास सपाट और मजबूती से रखा जाना चाहिए।
- सुनिश्चित करें कि बायां पैर सीधा है और संतुलन बनाए रखें।
- एक बार अच्छी तरह से संतुलित हो जाने पर, एक गहरी साँस लें, बाजूओं को सिर के ऊपर की तरफ उठाएं और हथेलियों को 'नमस्ते' मुद्रा में एक साथ लाएं।
- स्थिर संतुलन बनाए रखने के लिए किसी दूर की वस्तु के सामने सीधे आगे देखें।
- सुनिश्चित करें कि रीढ़ सीधी हो, शरीर तना हुआ हो और लंबी गहरी सांस लें। प्रत्येक साँस छोड़ने के साथ, शरीर को आराम दें।
- धीमी साँस छोड़ते हुए हाथों को धीरे-धीरे बगल से नीचे लाएं और धीरे से दाहिने पैर को छोड़ दें।
- आसन की शुरुआत जैसे लम्बे और सीधे खड़े हो जाएं।
- बाएं पैर को जमीन से उठाकर दायीं जांघ पर रखकर इस मुद्रा को दोहराएं।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- यह कंधे को चौड़ा करता है और हृदय को विस्तृत करता है।
- यह मुद्रा एक दृढ़ और संतुलित मुद्रा विकसित करने में मदद करती है।



12 उत्थिता हस्तपादासन- विस्तारित हाथ और पैर की मुद्रा

करने का तरीका

- ताड़ासन (पर्वत मुद्रा) में शुरू करें।
- हथेलियों को नीचे की ओर रखते हुए हाथों को भुजाओं तक फैलाएं। कोहनी न मोड़ें।
- गर्दन से रीढ़ को सीधा करें, सिर को कंधों के बीच समान रूप से संतुलित करें ताकि ठुड्डी फर्श के समानांतर हो।
- साँस भरते हुए (या हल्के से कदम उठाएं) पैरों को लगभग 4-5 फीट चौड़ा फैलाएं, जबकि बाजूओं को एक ही समय में सीधा फैलाएं।
- कंधों से उंगलियों के सिरों तक और नितंब से एड़ी तक सक्रिय रूप से खिंचाव करें।
- कई लंबी, गहरी सांसों तक मुद्रा में बने रहें।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- यह मुद्रा वजन को नियंत्रित करने में मदद करती है, इसलिए स्वस्थ हृदय को बनाए रखने में मदद करता है।
- छाती को खोलता है और पैरों को मजबूत करता है।



13

वीरभद्रासन -योद्धा मुद्रा



करने का तरीका

- पैरों को चौड़ा करके कम से कम 3-4 फीट की दूरी बनाकर सीधे खड़े हो जाएं।
- दाएं पैर को 90 डिग्री और बाएं पैर को लगभग 15 डिग्री अंदर घुमाएं।
- हथेलियां ऊपर की ओर रखते हुए दोनों भुजाओं को कंधे की ऊंचाई तक उठाएं
- साँस छोड़ते हुए, दाहिने घुटने और टखनों को एक सीधी रेखा बनाते हुए मोड़ें
- सुनिश्चित करें कि घुटना टखनों से आगे नहीं है।
- सिर घुमाकर दाईं ओर देखें।
- बाजूओं को और आगे बढ़ाएँ और श्रोणि को नीचे की ओर धकेलने का प्रयास करें।
- योग मुद्रा में रहें और नीचे जाते समय साँस लेते रहें।
- साँस अंदर लेते हुए ऊपर आएं।
- साँस छोड़ते हुए हाथों को बगल से नीचे लाएं।
- बाएँ पैर को 90 डिग्री और दाएँ पैर को लगभग 15 डिग्री घुमाकर बायीं ओर के लिए योग मुद्रा को दोहराएं।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- यह मुद्रा शरीर में संतुलन में सुधार करती है और सहनशक्ति को बढ़ाती है।
- यह रक्त परिसंचरण में सुधार करता है और तनाव को दूर करता है।
- यह हृदय गति को नियंत्रित रखता है।

14

त्रिकोणासन-त्रिकोण मुद्रा

करने का तरीका

- पैरों को चौड़ा करके सीधे खड़े हो जाएं।
- दाएं पैर को 90 डिग्री और बाएं पैर को 15 डिग्री अंदर घुमाएं।
- अब दाहिनी एड़ी के केंद्र को बाएं पैर के आर्च के केंद्र के साथ संरेखित करें।
- सुनिश्चित करें कि पैर जमीन को दबा रहे हैं और शरीर का वजन दोनों पैरों पर समान रूप से संतुलित है।
- गहरी साँस लें और साँस छोड़ते हुए शरीर को दाहिनी ओर, नितंब से नीचे की ओर झुकाएं, कमर को सीधा रखते हुए बायां हाथ हवा में ऊपर आने दें जबकि दाहिना हाथ नीचे फर्श की ओर आ जाए।
- दोनों हाथों को एक सीध में रखें। दाहिने हाथ को पिंडली, टखने या दाहिने पैर के बाहर फर्श पर टिकाएं।
- बायें हाथ को कंधों की सीध में, छत की ओर खींचें।
- सिर को तटस्थ स्थिति में या बायीं ओर रखें, बायीं हथेली को देखें।
- अधिकतम खिंचाव करें और स्थिर रहें। लंबी गहरी साँसें लेते रहें।
- साँस भरते हुए ऊपर आएं, बाजूओं को नीचे की तरफ लाएं और पैरों को सीधा करें।
- दूसरी तरफ भी ऐसा ही दोहराएं।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- यह हृदय को खोलने वाली मुद्रा है जो हृदय तथा रक्तवाहिकाओं संबंधी व्यायाम को बढ़ावा देती है।
- जैसे-जैसे साँस गहरी और लयबद्ध होती जाती है, छाती फैलती जाती है।
- यह सहनशक्ति भी बढ़ाता है।



15 धनुरासन - धनुष मुद्रा



करने का तरीका

- दोनों हाथों और पैरों के साथ पेट के बल लेट जाएं।
- घुटनों के जोड़ से पैरों को धीरे-धीरे मोड़ें और नितंब के करीब लाएं।
- टखनों को दोनों तरफ से पकड़ने की कोशिश करें।
- धीरे-धीरे साँस लें और हाथों को सीधा करके पैरों को पीछे खींचने की कोशिश करें और शरीर के ऊपरी हिस्से को ऊपर उठाने की कोशिश करें।
- 10-20 सेकंड के लिए इस स्थिति में रहें
- धीरे-धीरे साँस छोड़ें, प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं।
- 3-5 बार दोहराएं।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- हृदय के भाग को खोलता और मजबूत करता है।
- पाचन को उत्तेजित करता है।
- ऊपरी पीठ को मजबूत करता है और मुद्रा में सुधार करता है।
- पीठ के निचले हिस्से के दर्द को कम करता है।

16 अधो मुख श्वानआसन- नीचे की ओर मुंह करके श्वान की मुद्रा

करने का तरीका

- हाथ और पैरों से इस तरह टेबल बनाएं जैसे कि शरीर का पिछला हिस्सा टेबल टॉप और हाथ और पैर से टेबल के पैर बनाएं।
- साँस छोड़ते हुए नितंब को ऊपर उठाएं, घुटनों और कोहनियों को सीधा करते हुए शरीर के साथ उल्टे वी-आकार का बनाएं।
- हाथ कंधे की चौड़ाई जितने अलग हैं, पैर नितंब की चौड़ाई जितने अलग और एक दूसरे के समानांतर हैं। पैर की उंगलियां सीधे आगे की ओर हैं।
- हाथों को जमीन में दबाएं और कंधे की हड्डी को चौड़ा करें। भीतरी भुजाओं से कानों को छूकर गर्दन को लंबा रखें।
- नीचे की ओर श्वान की मुद्रा में रहें और लंबी गहरी सांस लें। नाभि की ओर देखें।
- साँस छोड़े। घुटनों को मोड़ें, टेबल मुद्रा में वापस आ जाएं। आराम करें, 3 बार दोहराएं।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- फेफड़ों को फैलाता है और छाती की मांसपेशियों को मजबूत करता है, जिससे फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है।



17

अर्ध पिंच मयूरासन - डॉल्फिन मुद्रा

करने का तरीका

- घुटनों और हाथों के बल नीचे आओ।
- हाथ के अग्रभाग को फर्श पर रखें; यह सुनिश्चित करें कि कोहनी और कंधे समानांतर रेखा में हों।
- अब पैर की उंगलियों को मोड़ते हुए और पैरों को सीधा रखते हुए रीढ़ और नितंबों को ऊपर उठाएं।
- सुनिश्चित करें कि कंधे की हड्डी दृढ़ हैं।
- अब कंधों को कानों से दूर ले जाकर गर्दन को छोड़ दें।
- इसके बाद बाजूओं की ओर चल दें।
- इस बिंदु पर 4 से 6 गहरी सांसें लें और 30 से 60 सेकंड तक इसी स्थिति में रहें।
- धीरे-धीरे छोड़ें और घुटनों और हाथों पर वापस आ जाएं। दोहराएं।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- सहनशक्ति बढ़ाता है और ऊपरी शरीर को मजबूत करता है।
- सिर में रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है
- यह व्यक्ति को और अधिक हृदय खोलने वाले आसन के लिए तैयार करता है।



18

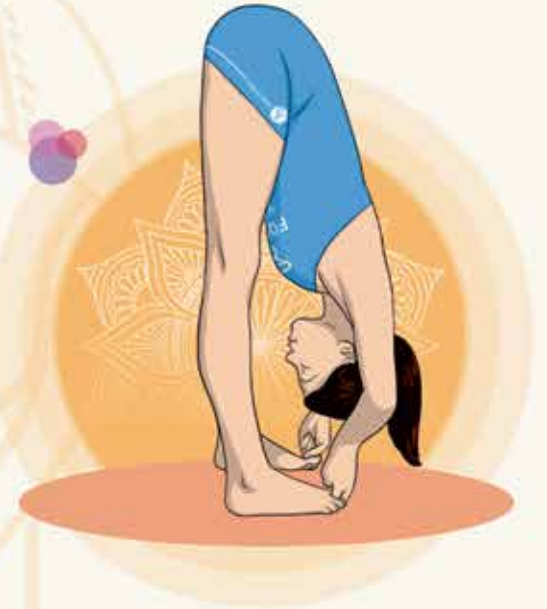
पदंगुष्ठासन- अंगुठे जैसी मुद्रा

करने का तरीका

- भीतरी पैरों को समानांतर और लगभग छह इंच अलग रखते हुए सीधे खड़े हो जाएं।
- पैरों को पूरी तरह से सीधा रखते हुए, साँस छोड़ें और नितंब के जोड़ों से आगे की ओर झुकें, शरीर और सिर को एक साथ नीचे ले जाएं।
- प्रत्येक हाथ की तर्जनी और मध्यमा उंगलियों को पैर के अंगूठे और उंगलियों के बीच रखें। फिर उन अंगुलियों को नीचे की ओर मोड़ें और पैर के अंगूठे को मजबूती से पकड़ें और अंगूठे को उंगलियों के खिलाफ दबाएं।
- साँस भरते हुए शरीर को ऐसे ऊपर उठाएं जैसे कि खड़े होने की कोशिश कर रहे हों, कोहनियों को सीधा करें, साँस छोड़ें और नितंबों को उठाएं. 3 बार दोहराएं।
- अंत में साँस छोड़ें, कोहनियों को बाहर की ओर मोड़ें, अंगूठे को ऊपर की ओर खींचें, शरीर को सामने और बाजू से लंबा करें, और धीरे से आगे की ओर झुकें।
- पैर की उंगलियों को छोड़ें, हाथों को नितंब तक लाएं और शरीर को फिर से लंबा करें।
- श्वास भरते हुए, शरीर और सिर को एक साथ वापस सीधी स्थिति में ले आएं।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- तनाव, चिंता को दूर करता है और मस्तिष्क को शांत करता है।
- पाचन में सुधार, अनिद्रा या नींद की समस्याओं में मदद करता है।



19 सेतु बंधासन- ब्रिज मुद्रा

करने का तरीका

- दोनों हाथों और पैरों के साथ पेट के बल लेट जाएं।
- पैरों को धीरे-धीरे मोड़ें और नितंब के करीब लाने की कोशिश करें।
- धीरे-धीरे, साँस भरते हुए नितंब को जितना हो सके ऊपर उठाने की कोशिश करें।
- टखनों को पकड़ने की कोशिश करें और 12-20 सेकेंड तक इसी स्थिति में रहें, और धीरे-धीरे साँस छोड़ते हुए वापस आ जाएं।
- पैरों को आगे की ओर खींचे और वापस मूल स्थिति में आ जाएं।
- आसन को 3 से 5 बार दोहराएं।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- गहरी साँस लेने में मदद करता है।
- यह रीढ़ और छाती को फैलाता है।
- यह छाती क्षेत्र में रक्त के प्रवाह को भी बेहतर बनाता है।



20 सेलम्बा सर्वांगासन - हाफ शोल्डर स्टैंड पोज (आधा कंधे पर खड़े होने की मुद्रा)

करने का तरीका

- दोनों तरफ हाथ कर के पीठ के बल लेट जाएं।
- एक गति के साथ, पैरों, नितंबों और पीठ को कंधों पर उंचा करने के लिए ऊपर उठाएं। हाथों से पीठ को सहारा दें।
- कोहनियों को एक-दूसरे के करीब ले जाएं और हाथों को कंधे की हड्डी को रेंगते हुए पीछे की ओर ले जाएं।
- कोहनियों को फर्श से और हाथों को पीछे की ओर दबाकर टांगों और रीढ़ को सीधा रखें।
- शरीर का भार सिर और गर्दन पर नहीं बल्कि कंधों और ऊपरी भुजाओं पर टिका होना चाहिए।
- टांगों को मजबूत रखें और एड़ियों को ऊपर उठाएं। पैर के अंगूठे को सीधे नाक के ऊपर लाएं और अंगूठे को ऊपर उठाएं।
- गहरी साँस लेते रहें और 30-60 सेकेंड तक इसी मुद्रा में रहें।
- आसन से बाहर आने के लिए घुटनों को माथे तक नीचे करें। हथेलियां नीचे की ओर हों ऐसे हाथों को फर्श पर रखें।
- बिना सिर को उठाए धीरे-धीरे रीढ़ की हड्डी को पूरी तरह नीचे फर्श पर ले जाएं।
- पैरों को फर्श पर नीचे करें। कम से कम 60 सेकेंड के लिए आराम करें।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- मस्तिष्क को शांत करता है और तनाव और हल्के अवसाद को दूर करने में मदद करता है।
- थायराइड और प्रोस्टेट ग्रंथियों और पेट के अंगों को उत्तेजित करता है।
- कंधों और गर्दन में खिंचाव लाता है।



21 उत्तानासन- खड़े होकर आगे की ओर झुकने की मुद्रा

करने का तरीका

- पर्वत मुद्रा (ताड़ासन) में खड़े हों।
- शरीर को धीरे-धीरे आगे की ओर लंबा करें और मोड़ें।
- उंगलियों को फर्श पर रखें। उंगलियों को फर्श से छूते हुए सिर को ऊपर उठाएं और कंधे की हड्डी को पीछे और नीचे रखें।
- सिर को छोड़ें और साँस लें। सिर को लटकने दें और मुड़े हुए रहें।
- नाक से गहरी साँस लें और मुँह से लंबी साँस छोड़ें
- धीरे-धीरे साँस भरते हुए उठें।
- पर्वत मुद्रा पर लौटें और एक पल के लिए रुकें। दोहराएं

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- पीठ की अकड़न और गर्दन के तनाव को दूर करने में मदद करता है।
- नितंब के लचीलेपन को बढ़ाता है और शरीर के वजन वितरण में संतुलन लाता है।
- सिर और हृदय में रक्त के प्रवाह में सुधार करता है



22 गोमुखासन - गाय के मुख वाली मुद्रा

करने का तरीका

- जमीन पर आराम से बैठ जाएं और घुटनों को मोड़ लें।
- दाहिने घुटने को सीधे बाएं घुटने के ऊपर रखें। पैर यथासंभव नितंबों के करीब होने चाहिए।
- बाएं हाथ को पीछे ले जाएं और कोहनी मोड़ें। हाथ को कंधों तक पहुंचाने की कोशिश करें।
- अब दाहिने हाथ को ऊपर की ओर ले जाएं, कोहनी को मोड़ें और दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में जोड़ने का प्रयास करें।
- कम से कम 30 सेकंड के लिए इस स्थिति में रहें और फिर दूसरी तरफ भी ऐसा ही दोहराएं।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- विश्राम पाने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक।
- कंधे के तनाव को दूर करता है और छाती और फेफड़ों को खोलता है।
- तनाव के मुख्य लक्षण - रक्तचाप और हृदय गति को कम करता है।



सूर्य नमस्कार- सूर्य अभिवादन

- साँस ले
- साँस छोड़ें

सूर्य नमस्कार या सूर्य अभिवादन 12 योग मुद्राओं का एक संयोजन है।

चरण 1: प्रार्थना मुद्रा-प्रणामासन



- पैरों को आपस में जोड़कर घटाई के अंत में खड़े हो जाएं और दोनों पैरों पर समान रूप से भार बाँट दें।
- छाती को चौड़ा करें और कंधों को आराम दें। साँस अंदर लेते हुए दोनों हाथों को बाजू से ऊपर उठाएँ।
- साँस छोड़ें और हथेलियों को छाती के सामने प्रार्थना की मुद्रा में लाएँ।

चरण 2: बाहों को ऊपर उठाने की मुद्रा - हस्त उतानासन



- साँस अंदर ले और हाथों को ऊपर और पीछे उठाएँ।
- सुनिश्चित करें कि बाइसेप्स (हाथ) कर्जों के पास हों।
- एड़ियों से शुरू होकर उंगलियों के सिरे तक पूरे शरीर को फैलाने का प्रयास करें।

चरण 3: हाथ से पैर तक की मुद्रा - हस्त पदासन



- रीढ़ को सीधा रखते हुए साँस छोड़ते हुए कमर से आगे की ओर झुकें।
- साँस छोड़ें और हाथों को पूरी तरह से नीचे पैरों के पास कर्जों पर ले जाएँ।

चरण 4: घोड़े की मुद्रा - अश्व संचालनासन



- साँस अंदर ले और दाहिने पैर को जितना हो सके पीछे धकेलें।
- दाहिने घुटने को कर्जों पर लाएँ और धीरे-धीरे ऊपर देखें।

चरण 5: छड़ी मुद्रा - दंडासन



- साँस अंदर ले और बाएँ पैर को पीछे ले जाएँ
- पूरे शरीर को एक सीध में लाएँ।

चरण 6: आठ भागों या बिंदुओं के साथ प्रणाम - अष्टांग नमस्कार



- घुटनों को धीरे-धीरे कर्जों पर ले जाएँ फिर साँस छोड़ें।
- नितंब को थोड़ा पीछे ले जाएँ और आगे की ओर दिसकाएँ। छाती और टुडड़ी को जमीन पर टिकाएँ।
- नितंबों को थोड़ा ऊपर उठाएँ।

चरण 7: कोबरा मुद्रा - भुजंगासन



- पैरों को आपस में जोड़कर घटाई के अंत में खड़े हो जाएँ और दोनों पैरों पर समान रूप से भार बाँट दें।
- छाती को चौड़ा करें और कंधों को आराम दें। साँस अंदर लेते हुए दोनों हाथों को बाजू से ऊपर उठाएँ।
- साँस छोड़ें और हथेलियों को छाती के सामने प्रार्थना की मुद्रा में लाएँ।

चरण 8: पर्वतीय मुद्रा - पर्वतासनः



- साँस छोड़ें और नितंब के साथ-साथ टेलबोन (पूछ की हड्डी) को भी ऊपर उठाएँ।
- उलटी V मुद्रा बनाने के लिए छाती को नीचे की ओर रखें।

चरण 9: घोड़े की मुद्रा - अश्व संचालनासन



- साँस अंदर ले और दाहिने पैर को दोनों हाथों के बीच में आगे लाएँ।
- बाएँ घुटने को जमीन पर ले आएँ।
- नितंब को नीचे दबाएँ और फिर ऊपर देखें।

चरण 10: हाथ से पैर तक की मुद्रा - हस्त पदासन



- साँस छोड़ें और बाएँ पैर को आगे लाएँ।
- हथेलियाँ जमीन पर रखें।
- असुविधा होने पर घुटनों को थोड़ा मोड़ सकते हैं।

चरण 11: उठी हुई भुजाओं की मुद्रा- हस्तातनासन



- साँस अंदर ले और रीढ़ को ऊपर उठाएँ,
- हाथों को ऊपर उठाएँ और थोड़ा पीछे की ओर झुकें
- नितंब को थोड़ा बाहर की ओर धकेलें।

चरण 12: प्रार्थना मुद्रा- प्रणामासन



- साँस छोड़ें और सबसे पहले शरीर को सीधा करें।
- हाथों को आपस में नीचे प्रार्थना की मुद्रा में लाएँ।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- सभी चरणों में सक्रिय रूप से साँस लेना और छोड़ना रक्त को ऑक्सीजन युक्त और फेफड़ों को हवादार रखता है।
- नियमित रूप से और तेज गति से अभ्यास करने से, यह पेट की मांसपेशियों को फैलाता है जिससे पेट क्षेत्र के आसपास वजन कम करने में मदद मिलती है, पेट को टोन करता है और मांसपेशियों को मजबूत करता है
- हृदय की मांसपेशियों को लाभ पहुंचाता है और अनियमित दिल की धड़कन को ठीक करता है।
- यह फेफड़ों की क्षमता में सुधार करता है, ऑक्सीजन की आपूर्ति को उत्तेजित करता है और शरीर के सभी महत्वपूर्ण अंगों को नियंत्रित करता है।

स्वस्थ हृदय

के लिए प्राणायाम



प्राणायाम साँस लेने की एक प्राचीन तकनीक है जो भारत में योग अभ्यासों से उत्पन्न होती है। इसमें विभिन्न शैलियों और लंबाई में साँस को नियंत्रित करना शामिल है। प्राणायाम चक्र में 3 चरण होते हैं - पुरक, कुंभक और रचक।¹



स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- प्राणायाम ज्ञान-संबंधी कार्यों को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। श्रवण और संवेदी संबंधी गतिविधि में सुधार करने में मदद करता है।
- यह फेफड़ों के कार्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है और निमोनिया से उबरने में मदद कर सकता है और अस्थमा से पीड़ित फेफड़ों को मजबूत कर सकता है।
- तनाव और आक्रामकता, चिंता के स्तर और इससे जुड़ी किसी भी नकारात्मक भावना को कम करता है।
- हायपरटेन्शन या उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद कर सकता है।
- तनाव में कमी के लाभों में स्ट्रोक, परिधीय संवहनी रोग और कोरोनरी हृदय रोग की संभावना को कम करना शामिल हैं।
- सायकोसोमेटिक रोगों जैसे माइग्रेन का सिरदर्द, अल्सर और सोरायसिस की सारवार में मदद करता है।



एक सलाह.....

प्राणायाम एक प्रकार का साँस लेने का व्यायाम है, इसलिए यह पहले से ही हृदय रोग या उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों के लिए उपयुक्त नहीं हो सकता है। किसी भी प्राणायाम को शुरू करने से पहले डॉक्टर से सलाह लेना हमेशा सबसे अच्छा होता है। प्राणायाम का अभ्यास धीरे-धीरे करना चाहिए और इसकी शक्ति और अवधि को धीरे-धीरे बढ़ाया जा सकता है।

24

कपालभाति प्राणायाम - स्कल- शाइनिंग

करने का तरीका

- आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठें। रीढ़ को सीधा रखें।
- हाथों को घुटनों पर रखें, सामान्य रूप से साँस लें और पूरे शरीर को आराम दें।
- पूरे शरीर को आराम दें और सुनिश्चित करें कि रीढ़ सीधी हो।
- अब, साँस को ज़ोर से छोड़ते हुए, तेजी से साँस लें और छोड़ें।
- अंतःश्वसन निष्क्रिय और सामान्य होना चाहिए।
- साँस छोड़ने के दौरान पेट वक्ष की ओर जाता है, जिससे फेफड़ों से हवा बाहर निकल जाती है। साँस छोड़ते हुए आराम करें और फेफड़ों को फिर से ताजी हवा से भरें।
- दोहराव की एक श्रृंखला के बाद, जब तक कि साँस लेने की दर वापस सामान्य न हो जाए, आराम करें और सामान्य रूप से साँस लें।
- शुरुआत में इस प्रक्रिया को लगभग 3 बार दोहराएं।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- साइनिंग को साफ करता है और मस्तिष्क में रक्त के थक्के को दूर कर सकता है।
- यह रक्त को ऑक्सीजन देने के लिए उपलब्ध सर्वात्तम अभ्यास है।
- पेट की चर्बी को दूर करने में मदद करता है और मोटापे के लिए एक उत्कृष्ट अभ्यास है।
- हृदय की रुकावट के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है।

साँस लेना

धीमा
और
सामान्य



साँस छोड़ना

जल्दी
और
बलपूर्वक

25

भ्रामरी प्राणायाम - गुणगुनाती मधुमक्खी की साँस

करने का तरीका

- आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठें। रीढ़ को सीधा रखें।
- सामान्य रूप से साँस लें और पूरे शरीर को आराम दें।
- मुंह बंद रखें और दांत अलग रखें।
- दोनों कानों को तर्जनी रखें और आंखें बंद करें।
- धीमी गहरी साँस लें और फेफड़ों को पूरी तरह भरें।
- फिर गले से लगातार गुणगुनाते हुए धीरे-धीरे साँस छोड़ें। ध्वनि सिर में गुंजनी चाहिए।
- सिर में ध्वनि कंपन महसूस करें।, केवल मधुमक्खी की गुणगुनाती ध्वनि के समान होने वाले निरंतर ध्वनि से अवगत रहें।
- यह एक बार है।
- 5 बार से शुरू करें और सुविधानुसार इसे बढ़ाएं।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- तंत्रिकाओं को शांत करता है और तनाव और चिंता को कम करता है।
- रक्तचाप को कम करने में मदद करता है।



26 अनुलोम-विलोम प्राणायाम- वैकल्पिक नथुने से साँस लेना

करने का तरीका

- आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठें। रीढ़ को सीधा रखें।
- सामान्य रूप से साँस लें और पूरे शरीर को आराम दें।
- दाहिने नथुने को अंगूठे से बंद करें और बाएं नथुने से हवा खींचें। इसे बहुत धीरे-धीरे करें, जब तक कि फेफड़े भर न जाएं।
- अब अंगूठे को छोड़ दें और बाएं नथुने को अनामिका से बंद कर दें। फिर दायीं नासिका छिद्र से धीरे-धीरे साँस छोड़ें।
- इसके बाद दायीं नासिका छिद्र से हवा अंदर लें और फिर बायें नासिका छिद्र से (अंगूठे से दायीं नासिका छिद्र बंद करने के बाद) छोड़ दें।
- यह अनुलोम विलोम प्राणायाम का एक राउंड है।
- 5 राउंड से शुरू करें और इसे एक बार में 20 राउंड तक बढ़ाएं।
- साथ ही, साँस लेने की अवधि 2 सेकंड से शुरू हो सकती है और 20 सेकंड या उससे भी अधिक तक जा सकती है।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- मस्तिष्क के दो गोलार्धों को संतुलित करता है, जिससे शांति और धीरज आती है।
- हृदय को मजबूत बनाने में मदद करता है।
- यह कुछ अभ्यासी में उनके शरीर की बनावट के आधार पर वजन कम कर सकता है और मोटापे के लिए एक अच्छा अभ्यास है।



27 भस्त्रिका प्राणायाम- गर्जन के साथ साँस लेना

करने का तरीका

- आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठें। रीढ़ को सीधा रखें।
- सामान्य रूप से साँस लें और पूरे शरीर को आराम दें।
- शरीर को सीधा रखें और मुँह बंद कर लें।
- तेजी से लगातार साँस लें और छोड़ें। इस प्रक्रिया के दौरान फुफकारने की आवाज उत्पन्न होती है।
- प्रति राउंड में 10 बार साँस लेने और साँस छोड़ने के साथ शुरू करें।
- इसे समय के साथ बढ़ाया जा सकता है।

तेज़ बलपूर्वक साँस लेना

दोनों के दौरान



स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ाता है। अतिरिक्त ऑक्सीजन पूरे शरीर की पूर्ति करती है।
- फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाता है।
- इस प्राणायाम का रोजाना अभ्यास उच्च रक्तचाप के लिए अच्छा माना जाता है।

ध्यान

नियमित ध्यान का अभ्यास हृदय रोगों से बचाता है। यह हृदय गति परिवर्तनशीलता (एचआरवी) को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है जो स्वस्थ हृदय का संकेत है। नियमित ध्यान के साथ, व्यक्ति अपने एचआरवी को बढ़ा सकता है। कई उच्च गुणवत्ता वाले अभ्यास से यह भी पता चलता है कि ध्यान रक्तचाप को कम कर सकता है। औसतन, ध्यान सिस्टोलिक रक्तचाप (मापन की उच्च संख्या) को 4.7 एमएमएचजी और डायस्टोलिक रक्तचाप (मापन की निम्न संख्या) को 3.2 एमएमएचजी से कम करता है।⁴

ध्यान के लिए कैसे बैठें

- चुपचाप बैठें और आंखें बंद कर लें। धीरे-धीरे साँस लें।
- पैरों, टांगों और जांघों से शुरू करके शरीर की सभी मांसपेशियों को आराम दें।
- कंधों को सिकोड़ें और गर्दन को बाईं ओर और फिर दाईं ओर घुमाएँ।
- प्रत्येक साँस छोड़ने पर, "शांति या ओम" शब्द कहें।
- मन को एकाग्र करने का प्रयास करें और विचारों को भटकने न दें।
- पैटर्न को दोहराने के लिए वापस जाएँ।
- पांच से 10 मिनट तक जारी रखें।



ध्यान मुद्राएं

"मुद्रा" एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है 'हावभाव'। यह शरीर को इस तरह से ऊर्जा प्रवाहित करने के लिए निर्देशित करता है जिससे स्वास्थ्य को लाभ होता है। नियमित रूप से इन मुद्राओं का अभ्यास करने से हृदय की सेहत अच्छी बनी रहती है। ध्यान मुद्राएं करने के लिए आरामदायक पद्मासन स्थिति में बैठें। सुनिश्चित करें कि आप चटाई पर बैठें, फर्श पर नहीं। हाथों को जाँघों या घुटनों पर रखें और उन्हें आराम दें। प्रत्येक मुद्रा अलग-अलग अंगुलियों से बनी होती है और शरीर पर इसका अलग प्रभाव पड़ता है।⁵

28 प्राण मुद्रा

करने का तरीका

- अनामिका और छोटी उंगलियों को, अंगूठे के सिरे से स्पर्श करें, और दूसरी अंगुलियों को फैलाकर रखें। आंखें बंद करके मुद्रा का अभ्यास करें।
- किसी भी समय मुद्रा का अभ्यास करें।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- यह शरीर में निष्क्रिय ऊर्जा को सक्रिय कर सकता है।
- यह फेफड़ों के समुचित कार्य को बढ़ाता है, हृदय को ऊर्जा प्रदान करता है, और रक्त परिसंचरण में सुधार करता है।
- इस मुद्रा का अभ्यास करने से रोग प्रतिरोधक क्षमता और आंखों की रोशनी भी बढ़ सकती है।



29

सूर्य मुद्रा या अग्नि मुद्रा



करने का तरीका

- दोनों हाथों की अनामिका को मोड़ें, इसके सिरे को अंगूठे के आधार पर रखें।
- सुनिश्चित करें कि अंगूठा अनामिका के शीर्ष को दबा रहा है।
- दूसरी अंगुलियों को बाहर की ओर फैलाकर रखें।
- आंखें बंद करें, साँस लें और मुद्रा का अभ्यास करें।
- सुनिश्चित करें कि अंगूठे का उपयोग करते हुए अनामिका पर मध्यम दबाव डालें।
- सूर्य मुद्रा को भोजन से पहले दिन में दो बार लगभग 15-20 मिनट तक किया जा सकता है।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- यह थायरॉइड ग्रंथि की चयापचय क्रिया को उत्तेजित करता है।
- यह खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करता है, जिससे हृदय में रुकावट की संभावना कम हो जाती है।

30

अपान वायु मुद्रा

करने का तरीका

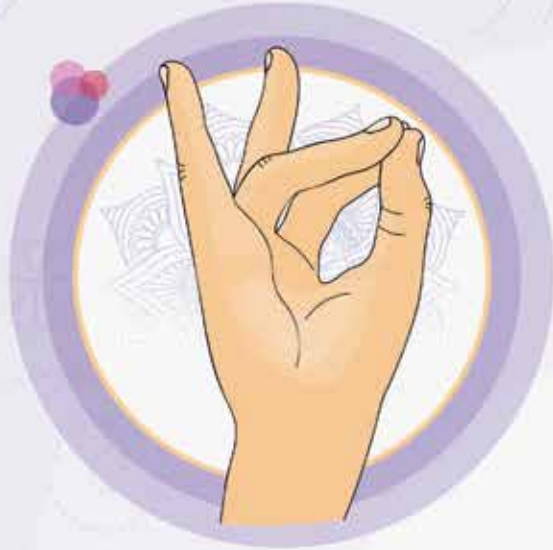
- तर्जनी को हथेली के केंद्र की ओर मोड़ें।
- अब मध्यमा और अनामिका के सिरे को अंगूठे के सिरे से मिला लें।
- छोटी उंगली को सीधा रखें।
- अब उंगली की स्थिति को बिगाड़े बिना, आंखें बंद कर लें और बेहतर एकाग्रता के लिए ओम का जाप करें।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- यह दिल के दौरों को रोकने में मदद करता है और साथ ही हृदय के भारीपन से राहत देता है।
- यह सिरदर्द, चिंता और घबराहट को भी नियंत्रित करता है, और पाचन अग्नि और फेफड़ों की क्षमता में भी सुधार कर सकता है।



31 रुद्र मुद्रा



करने का तरीका

- तर्जनी और अनामिका अंगुलियों को अंगूठे की ओर मोड़ें, और दोनों अंगुलियों के सिरे को अंगूठे को छूने दें।
- उंगलियों को अंगूठे से अवश्य दबाएं।
- बची हुई अंगुलियों को फैलाकर छोड़ दें।
- आंखें बंद करें और साँस लेने पर ध्यान केंद्रित करें।
- अब बेहतर एकाग्रता के लिए ओम का जाप करें या श्वास पर ध्यान केंद्रित करें।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- यह इच्छाशक्ति को बढ़ाने और आत्म-सम्मान में सुधार करने में मदद करता है।
- इसका अभ्यास करने से हृदय के स्वास्थ्य को अच्छी स्थिति में रखने में मदद मिल सकती है।

32 गणेश मुद्रा

करने का तरीका

- भेंट की मुद्रा में दोनों हथेलियों को स्पर्श के करीब लाएं यानी अंजलि मुद्रा।
- बाएं हाथ की हथेली बाहर की ओर होनी चाहिए, जबकि दाहिने हाथ की हथेली बाईं हथेली की ओर होनी चाहिए।
- बाएं हाथ की उंगलियों को दाहिने हाथ की उंगलियों से पकड़ें।
- उन्हें विपरीत तरीके से खींचते हुए, साँस छोड़ें और खिंचाव छोड़ते हुए धीमी सांस लें।
- अब हाथों की स्थिति बदलें और इसे छह बार दोहराएं।
- खाली पेट या सुबह जल्दी अभ्यास करने पर लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

- तनाव से राहत देता है और मूड को बढ़ाता है।
- यह मुद्रा उच्च कोलेस्ट्रॉल वाले लोगों के लिए आदर्श है।
- गणेश मुद्रा का अभ्यास करने से हृदय मजबूत हो सकता है, रक्त परिसंचरण में सुधार हो सकता है और हृदय चक्र खुल सकता है।



स्वस्थ हृदय

के लिए व्यायाम

स्वस्थ भोजन करना और सक्रिय रहना दो सबसे महत्वपूर्ण चीजें हैं जो हृदय रोग को रोकने और स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए की जा सकती हैं।⁹

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन वयस्कों में शारीरिक गतिविधि के लिए निम्नलिखित की सिफारिश करता है।⁹

- कम से कम 150 मिनट प्रति सप्ताह मध्यम-तीव्रता वाली एरोबिक गतिविधि या 75 मिनट प्रति सप्ताह जोरदार एरोबिक गतिविधि, या दोनों का संयोजन, संभवतः पूरे सप्ताह के दौरान करें।
- प्रति सप्ताह कम से कम 2 दिन मध्यम से उच्च-तीव्रता वाली मांसपेशियों को मजबूत करने वाली गतिविधि (जैसे प्रतिरोध या वजन) करें।
- बैठने में कम समय बिताने। यहां तक कि हल्की-तीव्रता वाली गतिविधि गतिहीन होने के कुछ जोखिमों को दूर कर सकती है।
- कम से कम 300 मिनट सक्रिय रहकर और भी अधिक लाभ प्राप्त करें
- (5 घंटे) प्रति सप्ताह।
- समय के साथ मात्रा और तीव्रता को धीरे-धीरे बढ़ाएं।



मध्यम-तीव्रता वाले एरोबिक/हृदय श्वसन संबंधी व्यायाम

हर हफ्ते 150 मिनट

कम से कम 5 दिन, हर बार 30 मिनट या उससे अधिक समय



जोरदार-तीव्रता वाले एरोबिक/हृदय श्वसन संबंधी व्यायाम

हर हफ्ते 75 मिनट

कम से कम 3 दिन, हर बार 20 मिनट या उससे अधिक समय तक



मांसपेशियों को मजबूत बनाना हफ्ते में दो बार

खिंचाव

सप्ताह में 2-3 बार

मध्यम-तीव्रता वाला व्यायाम

- हृदय की गति बढ़ाता है और हृदय-श्वसन संबंधी स्वास्थ्य में सुधार करके हृदय को लाभ पहुंचाता है। दिल तेजी से धड़कता है और व्यक्ति सामान्य से अधिक कठिन सांस लेता है, लेकिन वह फिर भी बात करने में सक्षम होगा। इसे मध्यम या मध्यम मात्रा में प्रयास कहा जा सकता है।
- तेज चलना (कम से कम 2.5 मील प्रति घंटा)
- पानी के एरोबिक्स
- नृत्य (सामाजिक)
- बागवानी
- टेनिस (डबल्स)
- 10 मील प्रति घंटे से धीमी गति से साइकिल चलाना

जोरदार तीव्रता वाला व्यायाम

शरीर को थोड़ा और आगे बढ़ाएगा क्योंकि उन्हें अधिक मात्रा में प्रयास की आवश्यकता होती है। व्यक्ति को गर्मी महसूस हो सकती है और पसीना आना शुरू हो सकता है और वह बिना सांस छोड़े ज्यादा बात नहीं कर पाएगा।

- पहाड़ी पर चढ़ाई या भारी बैग के साथ पैदल यात्रा
- दौड़ना
- तैराकी की लंबाई
- एरोबिक नृत्य
- टेनिस (एकल)
- 10 मील प्रति घंटे या उससे तेज साइकिल चलाना
- रस्सी कूद

If you have any health concern, health experts suggest that you talk to your doctor before starting any exercise program.

एक सलाह.....

अगर आपको कोई स्वास्थ्य संबंधी समस्या है तो कोई भी व्यायाम कार्यक्रम शुरू करने से पहले डॉक्टर की राय लेने का सुझाव स्वास्थ्य विशेषज्ञ देते हैं।

हृदय को स्वस्थ रखने के लिए यहां कुछ बेहतरीन व्यायाम दिए गए हैं।

33

चलना

चलना, विशेष रूप से तेज गति से चलना, हृदय को स्वस्थ रखने का एक शानदार तरीका है। तेज चलने से नाड़ी दर बढ़ता है और अन्य प्रकार के व्यायामों की तुलना में जोड़ों के लिए आसान है।



34

वजन प्रशिक्षण

वजन के साथ प्रशिक्षण मांसपेशियों के निर्माण और वसा जलाने में सहायता करता है। वजन का उपयोग करने के अलावा, पुश-अप्स, स्क्वैट्स, या यहां तक कि पुल-अप्स मांसपेशियों के निर्माण में मदद करती हैं और हड्डी और हृदय स्वास्थ्य में सुधार करती हैं।



35

तैरना

तैराकी की लंबाई से पूरे शरीर का व्यायाम हो सकता है जो शरीर के साथ-साथ हृदय को भी स्वस्थ बनाएगा। अन्य व्यायामों से अलग, जोड़ों पर तैरना आसान है और बिना दर्द के शरीर को गति देता है।



36

अंतराल प्रशिक्षण

प्रशिक्षण जो लंबे समय तक सक्रिय पुनर्प्राप्ति के साथ उच्च-तीव्रता वाले व्यायाम के अल्पकालीन उछाल के बीच आगे-पीछे होता है - यह कम समय में पूर्ण अंतराल के व्यायाम करने का एक शानदार तरीका है। नाड़ी दर बढ़ाने और घटाने से कैलोरी बर्न करने में मदद मिलती है और धमनियों और शिराओं के कार्यों में सुधार होता है।



37 साइकिल चलाना

साइकिल चलाने से हृदय रोग के खतरों को कम करने में मदद मिलती है। यह पैरों की बड़ी मांसपेशियों का उपयोग करता है, जो नाड़ी दर को बढ़ाने में सहायता करता है।



38 कोर वर्कआउट

पिलेट्स जैसे व्यायाम मुख्य मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करते हैं और अनुकूलन क्षमता और संतुलन में सुधार करते हैं, जिससे स्वस्थ हृदय के साथ बेहतर जीवन जीने के लिए प्रोत्साहन मिलता है।



39 नृत्य

हृदय को स्वस्थ रखने के लिए नृत्य एक अच्छा तरीका है। यह व्यक्ति की क्षमता और झुकाव के आधार पर उच्च तीव्रता से निम्न तक बढ़ सकता है।



40 एपिलेप्टिकल

एपिलेप्टिक मशीन का लाभ यह है कि हृदय के स्वास्थ्य के लिए यह ऊपरी और निचले शरीर दोनों को तुरंत व्यायाम देता है। पैर की अण्डाकार गति साइकिल चलाने के कम प्रभाव के साथ दौड़ने की नकल करती है। साथ ही, हाथ की लयबद्ध गति से पीठ और कंधे की मांसपेशियों में रक्त प्रवाहित होता है।



हमारे प्रशिक्षक का एक शब्द

योग एक प्राचीन विज्ञान है जो लचीलेपन और संतुलन में सुधार करता है और अब यह हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए सिद्ध हो चुका है। योग परिसंचरण और रक्त प्रवाह को बढ़ाकर हृदय स्वास्थ्य में सुधार करता है। इसके अलावा, योग का अभ्यास रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल, रक्त शर्करा के स्तर और हृदय गति को कम करने में मदद कर सकता है, जो सभी उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक और हृदय रोग के जोखिम को कम कर सकते हैं। नियमित योग अभ्यास से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं जो चटाई से बहुत आगे तक बढ़ते हैं।

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

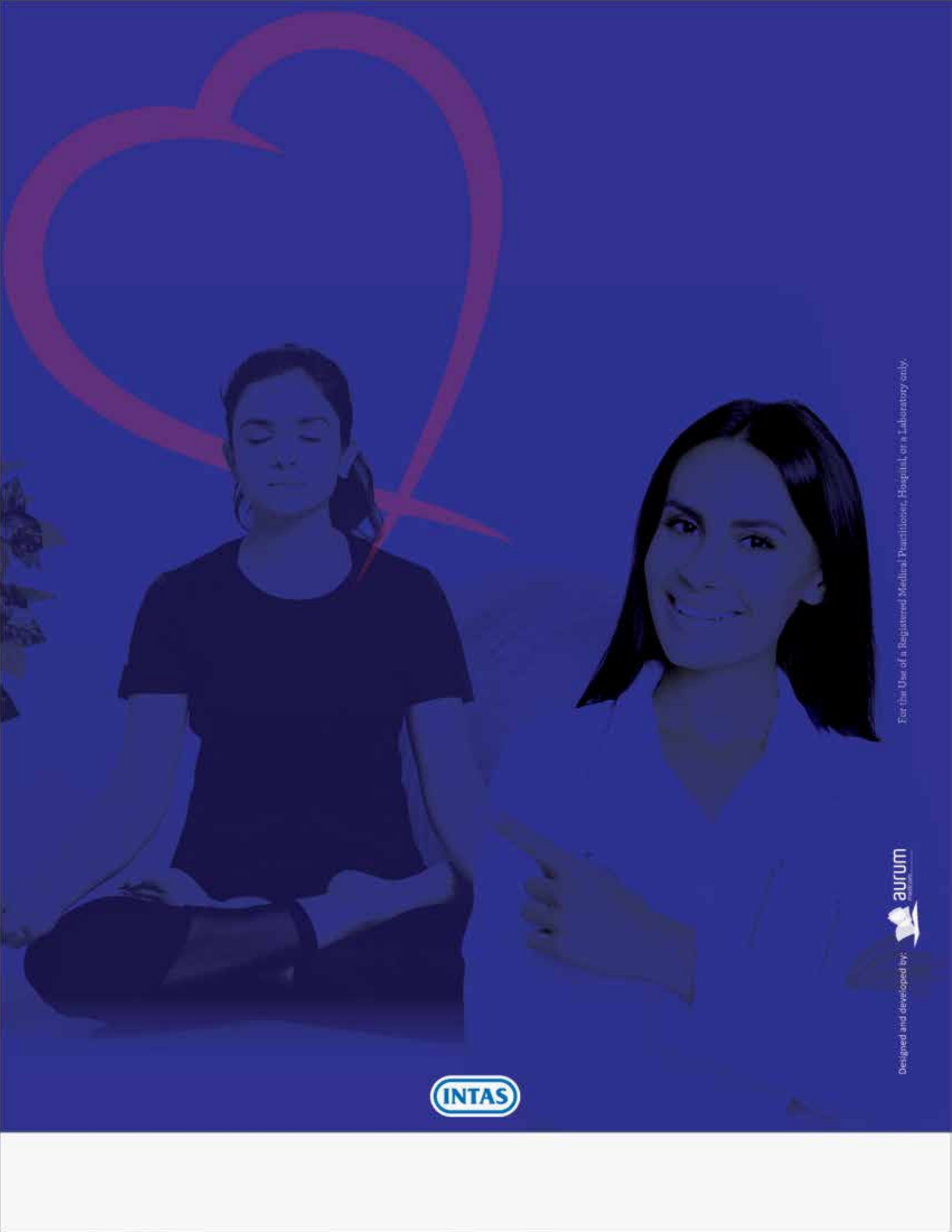


Data Source

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.



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

Designed and developed by:

