

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.**





योग: निरोगी हृदयाच्या जपणुकीचा मार्ग योगातुन जातो..... 01

निरोगी हृदया साठी योगासने



१. ताडासन - पर्वतासन	03
२. अर्धमत्स्येन्द्रासन - बसुन पाठीचा कणा अर्धा फिरविणे	03
३. भुजंगासन - कोब्रासन	04
४. दंडासन - काठी अवस्था	04
५. मकर अधोमुख श्वानासन - डॉल्फिन प्लँक आसन	05
६. मार्जारसन - मांजर आसन	05
७. पश्चिमोत्तनासन = दोन पायांवरील पुढे वाकण्याचे आसन	06
८. सालंब भुजंगासन - स्किक्स आसन	06
९. शवासन - मृत शरीरासन	07
१०. उत्कटासन - खुर्ची आसन	07
११. वृक्षासन - झाड आसन	08
१२. उत्तित हस्तपादासन - हात-पाय ताणण्याचे आसन	08
१३. वीरभद्रासन - लढवय्या आसन	09
१४. त्रिकोणासन - त्रिकोण आसन	09
१५. धनुरासन - धनुष्य आसन	10
१६. अधोमुख श्वानासन - खाली पहाणार्या कुत्र्यासारखे आसन	10
१७. अर्ध पिंचा मयुरासन - डॉल्फिन आसन	11
१८. पादांगुष्ठासन - अंगठ्याचे आसन	11
१९. सेतु बंधासन - पूल आसन	12

20. सालंब सर्वांगासन - अर्ध स्कंद उभे आसन	12
21. उत्तानासन - उभे राहून पुढे वाकण्याचे आसन	13
22. गोमुखासन - गायीच्या तोंडाचे आसन	13
23. सूर्य नमस्कार - सूर्यास नमस्कार	14

निरोगी हृदयासाठी प्राणायाम



24. कपालभाटी प्राणायाम - कवटी - श्वसन तीव्रता	16
25. भ्रमरी प्राणायाम - घोघावणारी मधमाशी श्वसन	16
26. अनुलोम-विलोम प्राणायाम - नाकपुडीतुन आलटुन पालटुन श्वसन	17
27. भस्तिका प्राणायाम - भाता श्वसन	17

ध्यान



ध्यानमुद्रा



28. प्राणमुद्रा	18
29. सूर्य मुद्रा किंवा अग्नी मुद्रा	19
30. अपान वायू मुद्रा	19
31. रुद्र मुद्रा	20
32. गणेश मुद्रा	20

निरोगी हृदया साठी व्यायाम



३३. चालणे	22
34. वजन उलचणे प्रशिक्षण	22
३५. पोहणे	22
36. मध्यांतर प्रशिक्षण	22
37. सायकल चालविणे	23
38. मूलभूत व्यायाम	23
३९. नृत्य	23
40. एलिप्टिकल	23
आमच्या प्रशिक्षकास एक छोटासा सल्ला	24
माहिती स्रोत	25

योगा:



निरोगी हृदयाच्या जपणुकीचा मार्ग योगातून जातो

- योग व्यायामांचे अस्तित्व शेकडो वर्षांपासून तर आहेच पण आजही ते अतिशय लोकप्रिय आहे. ह्यातून हृदयाचे लाभही भरपूर मिळतात.१
- व्यायामाच्या इतर कोणत्याही प्रकाराप्रमाणेच, ह्याद्वारेही चयापचय क्रिया सुधारून कोलेस्ट्रॉल आणि रक्तातील साखरेच्या पातळीचे नियंत्रण केले जाते.
- धमन्या सैल पडण्यात सुधारणा होऊन रक्तदाबही कमी होतो.
- योगामधील श्रवसन आणि ध्यानमुळे हृदय ठोकेदर कमी होतो आणि रात्री शांत झोप लागते.
- चिंता आणि ताण कमी होतात.
- उष्मांक वापरले जातात आणि स्नायू बळकट होतात.



योगाच्या उपचारांचा वापर उच्च रक्तदाबाचे आणि हृदयातील धमनी रोगांचे नियंत्रण करण्यासाठी केला जाऊ शकतो कारण ह्यामुळे सिरम कोलेस्ट्रॉल, ट्रायग्लिसेराइडस, मुक्त फॅटी ॲसिडस, रक्तातील साखर आणि वजन यात खूपच घट होते. ह्यामुळे शारीरिक धडधाकटपणा तसेच व्यक्तीची कार्यक्षमताही सुधारते.

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार



योगाचे कमाल लाभ मिळविण्यासाठी आरोग्यदायी योगी आहार घेण्याचीही शिफारस केली जाते ज्यात सम्मिलित आहेत खालील खाद्य पदार्थ.²



कांदा आणि लसणीचा वापर करणे



उच्च तंतुमय आहार घेणे

फ्लॅक्सीड तेलाचा वापर करणे



गडद रंगाच्या बेरीज खाणे



कोबी, कॉलीफ्लॉवर आणि ब्रॉकोलीसारख्या भाज्या खाणे



किमान २ लीटर पाणी दररोज पिणे

हिरव्या पालेभाज्या खाणे



सोया खाणे



ग्रीन चहा आणि वनौषधी चहा पिणे



ओट ब्रान खाणे

एक छोटासा सल्ला.....

योगामुळे लोकांना अतिशय लाभ मिळतात आणि हृदय निरोगी राखण्याचा हा एक अतिप्रभावी मार्ग आहे. तरीही, उच्च रक्तदाबासारखे काही हृदय विकार आधीपासूनच असल्यास, काही योगासने फक्त वैद्यकीय देखरेखीखालीच केली जावीत. योगासने सुरु करण्यापूर्वी चिकित्सकांचा सल्ला घेणे चांगले ठरेल.

निरोगी हृदया साठी योगासने



01 ताडासन - पर्वतासन

क्रिया

- दोन्ही पाय जुळवुन ताठ उभे रहा आणि हात शरीराच्या बाजूला असावेत.
- हळुवारपणे दोन्ही हात एकमेकात गुंफुन डोक्यावर न्या
- पायाच्या पुढील टाचांवर उभे राहून शक्य तितका ताण देताना, हात उंच खेचा.
- ही अवस्था १०-२० सेकंदांपर्यंत राखा.
- श्वास सोडा आणि हळुवारपणे मूळ स्थितीत परत या.
- हे आसन ४-५ वेळा करा.

आरोग्य लाभ

- ह्यामुळे पाठीचा कणा आणि हृदय मजबुत होते.
- खोल श्वासामुळे फुफ्फुसे विस्तारतात.



02 अर्धमत्स्येंद्रासन – बसुन पाठीचा कणा अर्धा फिरविणे

क्रिया

- पाय पुढे जुळवुन, पसरवुन ताठ जमिनीवर बसा.
- हळुवारपणे, उजव्या पायाचा तळवा डाव्या दुंगणाकडे आडवा वाकवा, नंतर डावा पाय वाकवुन उजव्या पायाच्या पलीकडे उभा ठेवा.
- आता उजवा हात उभ्या डाव्या पायाच्या बाजूने नेऊन डावा गुडघा किंवा टाचा धरायचा प्रयत्न करा.
- डावा हात कमरेच्या मागुन वाकवुन उजवीकडे न्या.
- ही अवस्था १०-२० सेकंद राखा. हळुवारपणे परत मूळ स्थितीत या आणि हेच चरण परत डावा पाय आडवा वाकवुन करा.
- हळुवारपणे श्वास सोडा आणि मूळ स्थितीत परत या.
- ३-५ वेळा हे चक्र करा.

आयोग्य लाभ

- डाव्या आणि उजव्या बाजूने केल्याने छातीच्या दोन्ही बाजू मोकळ्या होतात.
- हृदयास चालना मिळते.



03 भुजंगासन – कोब्रासन



क्रिया

- पोटावर झोपुन हात आणि पाय शरीराजवळ ठेवा.
- हळुहळु हात खांद्याखाली ठेऊन हनुवटी जमिनीवर टेकवा.
- हळुवारपणे श्वास घेत, हात शरीराजवळ राखुन, कंबरेखालील शरीर जमिनीवरच राखुन, डोके, मान आणि पोटावरील शरीर वर उचलुन मागे वाकवा.
- हातवर जास्त वजन न टाकता हळुहळु शरीर पोटापासुन वर, मागे उचला.
- ही अवस्था १०-२० सेकंद राखा आणि हळुवारपणे श्वास सोडत मूळ स्थितीवर या.
- हे आसन ३-५ वेळा करा.

आरोग्य लाभ

- छाती ताणली जाऊन हृदयास चालना मिळते.

04 दंडासन – काठी अवस्था

क्रिया

- पाय पुढे लांब करुन ताठ बसा आणि हात दुंगणाच्या बाजूला, तळवे खाली, बोट मागच्या बाजूला ठेऊन ताठ पसरवा.
- पायाच्या टाचांमध्ये थोडस अंतर ठेऊन आंगठे एकमेकांना टेकवा.
- टाचा मागे खेचुन घोटे आणि एकमेकांना टेकवलेले आंगठे पुढे वाकवा.
- मांड्या उचलुन बाहेरुन आत फिरवा आणि हळुच खाली टेकवा.
- छाती नाभीपासुन वर खेचा आणि खांदे बाहेर खेचा.
- दंडाचा वरचा भाग मागे खेचतानाच पुढील बरगड्या सैल सोडा.
- श्वास भरुन पाठीचा कणा ताठ करा.
- ह्याच अवस्थेत शक्य झाल्यास पाच वेळा खोल श्वास भरुन पाय पूर्ण सक्रिय ठेवा.

आरोग्य लाभ

- पाठ मजबूत होऊन ढब चांगली रहाते.
- छाती आणि खांदे ताणले जातात.



05

मकर अधोमुख श्वानासन – डॉल्फिन प्लॅक आसन



क्रिया

- हातापायांवर उकीडवे व्हा, पाठ जमिनीस समांतर असु द्यात. हळुहळु शरीराचे वजन पुढे टाका पण खांदे मनगटाच्या रेषेतच असु द्यात. हळुहळु कोपरे जमिनीला टेकेपर्यंत हात खाली करा. हाताचे तळवे जमिनीस समांतर टॅकलेलेच असु द्यात.
- पाय सरळ ताठ करुन टाचाही बोटांना काटकोनात असु द्यात.
- नजर जमिनीवर स्थिर करुन पाठ आणि गुडघे ताठ राहू द्यात.
- शक्य झाल्यास हाताचे तळवे एकमेकांकडे तोंड करुन ठेवा.
- श्वास आत खेचताना, हळुहळु ओटीपोटाचे स्नायू आवळा आणि श्वास बाहेर सोडताना सैल सोडा.
- ह्याच अवस्थेत काही श्वास भरेपर्यंत रहा मग परत अधोमुख श्वानासनावर परत या.

आरोग्य लाभ

- खांदे आणि ओटीपोट बळकट होते.
- ह्यामुळे शरीरही शांत होते आणि मन संतुलित होते.

06

मार्जार्रासन – मांजर आसन

क्रिया

- हातापायांवर उकीडवे व्हा आणि पाठ जमिनीस समांतर असु द्यात.
- हात जमिनीशी काटकोनात आणि खांद्याच्या थेट खाली तसेच तळवे जमिनीवर असु द्यात; गुडघे ढुंगण घेराच्या थोडे बाहेर असु द्यात.
- सरळ पुढे पहा.
- श्वास भरताना हनुवटी उचलुन डोके मागे घ्या, नाभी मागे ढकलुन माकड हाड वर करा. ढुंगण थोडे आवळुन धरा.
- मार्जार्रासनात स्थिर रहा आणि लांब, खोल श्वास भरा.
- नंतर ह्या उलट करा: श्वास सोडताना हनुवटी परत छातीवर येऊ देत आणि पाठ शक्य तितकी उंच करा; ढुंगण सैल सोडा.
- ह्या अवस्थेत काही सेकंद राहून मग परत सुरवातीच्या उकीडव्या अवस्थेत या.
- ह्या योगासनाची ५-६ चक्रे करा.

आरोग्य लाभ

- ह्यामुळे हृदय ठोकेदर स्थिर होतो आणि हलका तसेच नियमित होतो.
- ह्यामुळे रक्ताभिसरण वाढते.



07

पश्चिमोत्तनासन = दोन पायांवरील पुढे वाकण्याचे आसन

क्रिया

- घडी घातलेल्या कांबळीच्या टोकावर बसुन, दंडासनाने सुरवात करा. पायाच्या टाचांना शरीरापासुन दूर दाबा; हाताचे तळवे किंवा बोटांच्या टोकांना ढुंगणाजवळ दाबा.
- श्वास भरा. धडाचा पुढचा भाग ताणुन श्वास सोडा आणि कंबरेतुन पुढे वाका. पाठीचा कणा ताणुन पाठ न वाकविता दोन पायांमध्ये वाका.
- पायाच्या दोन्ही बाजूंनी हात जितके लांब ताणता येतील तितके ताणा. शक्य झाल्यास, पायाच्या कडांना हातांनी पकडा.
- प्रत्येक श्वास भरताना, धडाचा पुढचा भाग थोडासा उंचावुन ताणा; प्रत्येक श्वास सोडताना थोड आणखीन वाका. जर पाय पडकलेले असतील तर हाताचे कोपरे बाहेर वाकवा आणि जमिनीपासुन दूर वर उचला.
- ह्याच अवस्थेत १-३ मिनीटे रहा.
- परत ताठ होण्यासाठी, पहिल्यांदा पाय सोडा, श्वास आत ओढा आणि धड उचलुन माकड हाड जमिनीकडे न्या आणि बसा.

आरोग्य लाभ

- ह्या आसनाने डोके हृदयापेक्षा खाली जाते ज्यामुळे हृदय ठोकेदर आणि श्वसन दर कमी होतो ज्यामुळे पूर्ण शरीर प्रणाली छान सैल पडते



08

सालंब भुजंगासन – स्फिंक्स आसन

क्रिया

- पोटावर झोपुन पायाचे तळवे आकाशाकडे असावेत आणि कपाळ जमिनीवर टेकलेले असावे.
- पाय एकत्र असावेत तर तळवे आणि टाचा एकमेकांना हलकासा स्पर्श करीत असावेत.
- हाताचे तळवे जमिनीकडे तोंड करुन हात पुढे करा.
- खोल श्वास भरुन हळुवारपणे डोके, छाती आणि बेंबीपर्यंत पोटा वर उचला.
- आता हातावर जोर देऊन धड मागे आणि जमिनीपासुन वर खेचा.
- लक्ष देऊन श्वास घेत रहा कारण कणा हा मणक्या-मणक्याने वाकतोय.
- पाय अजुनही एकत्र जुळलेले आहेत डोके सरळ समोर आहे याची खात्री करा.
- श्वास सोडत, हळुवारपणे पोटा, छाती आणि डोके जमिनीवर टेकवा.

आरोग्य लाभ

- हा एक पाठीचा कणा थोडासा बाकवणारा व्यायाम असल्याने तो हळुवारपणे छाती उघडतो आणि फुफ्फुसे तसेच खांद्यांना ताण देतो.
- ह्यामुळे रक्ताभिसरण सुधारते त्याचवेळी शरीरातील तणावही नाहीसा होतो.



09

शवासन – मृत शरीरासन

क्रिया

- पाठीवर आरामात पहुडा.
- पायांमध्ये सुमारे दीड फुटाचे अंतर राखा.
- हात सरळ जमिनीवर शरीरापासुन सुमारे सहा इंच दूर ठेवा.
- हाताचे तळवे वर असु द्यात, बोट थोडीशी नैसर्गिकपणे वाकलेली असुद्यात आणि डोळे बंद करा.
- असे काही वेळ पहुडल्यानंतर मग सामान्य स्थितीत या.

आरोग्य लाभ

- सर्व योगासनांसाठी हे आसन उतारा आहे.
- ह्यामुळे शरीर आणि श्वसन शांत होते आणि तणाव जातो.
- हृदय आणि शरीराचे एकुणच आरोग्य सुधारते.



10

उत्कटासन – खुर्ची आसन

क्रिया

- दोन्ही पाय थोडे फाकवुन ताठ उभे रहा.
- हाताचे तळवे जमिनीकडे करुन हात समोर पसरा. कोपरातुन हात वाकडे न होता ताठ असावेत.
- गुडघे वाकवा आणि हळुवारपणे खुर्चीत बसत असल्याप्रमाणे पार्श्वभाग खाली करा.
- ह्या अवस्थेत आरामात रहा.
- हात जमिनीस समांतर असु द्यात.
- जाणीवपूर्वक, सरळ ताठ बसा आणि पाठीचा कणा ताणा. सैल सोडा.
- श्वास चालू राहू देत आणि गुडघे जोपर्यंत पायाच्या अंगठ्याच्या पुढे जात नाहीत तोपर्यंतच हळुहळु खाली जात रहा.
- हळुहळु खाली जात रहा नंतर मांडी घालुन खाली बसा.

आरोग्य लाभ

- ह्या आसनाने हृदय ठोके दर आणि श्वसन दर वाढतो.
- ह्यामुळे छाती ताणली जाते आणि हृदयास चालना मिळते.



11 वृक्षासन – झाड आसन



क्रिया

- हात शरीराच्या बाजूला ठेऊन सरळ, ताठ उभे रहा.
- उजवा गुडघा बाहेर वाकवा आणि तळवा डाव्या गुडघ्यावर ठेवा. पायाचा तळवा डाव्या गुडघ्याच्यावर मांडीवर पूर्ण चिकटून सपाट बसला पाहिजे.
- डावा पाय सरळ आहे तसेच शारीरिक संतुलन सांभाळले जात आहे हे पहा.
- एकदा का संतुलन जमले कि खोल श्वास भरा आणि हात बाजूने उचलून डोक्यावर न्या आणि हाताचे तळवे नमस्कार मुद्रेत जवळ आणा.
- संतुलन राखण्यासाठी सरळ समोर दूरवर पहात रहा.
- पाठीचा कणा ताठ आहे, शरीर ताठ आहे याची खात्री करून खोल श्वास घ्या. प्रत्येक वेळी श्वास सोडताना शरीरही सैल सोडा.
- अखेरीस वेळी श्वास सोडताना, हळुवारपणे हात परत बाजूला खाली आणा आणि उजवा पायही खाली आणा.
- आसनाच्या सुरवातीला ताठ आणि सरळ उभे होतात तसेच रहा.
- आता हीच क्रिया डावा पाय उजव्या गुडघ्यावर ठेऊन परत करा.

आरोग्य लाभ

- खांदे विस्तारतात आणि हृदय फाकते.
- ह्या आसनानामुळे ढब ढढ आणि संतुलित होते.

12 उत्तिट हस्तपादासन – हात-पाय ताणण्याचे आसन

क्रिया

- ताडासनाने (पर्वतासन) सुरवात करा.
- हाताचे तळवे जमिनीकडे राखून हात बाजूला ताणा. कोपर वाकवु नका.
- मानेपासून पाठीचा कणा ताणा, खांद्यांच्या बरोबरी मध्ये डोक्याचे संतुलन राखा म्हणजे हनुवटी जमिनीस समांतर राहिल.
- श्वास भरा आणि हलकीशी उडी मारून पाय ४-५ फूट फाकवा, त्याचवेळी हातही खांद्यांच्या सरळ रेषेत बाहेर ताणा.
- खांद्यापासून बोटांच्या टोकांपर्यंत आणि कंबरेपासून ते टाचांपर्यंत जाणीवपूर्वक ताणा.
- पुष्कळशा लांब, खोल श्वासांपर्यंत ही स्थिती राखा.

आरोग्य लाभ

- ह्या आसनाने वजन नियंत्रण होते, ज्यामुळे हृदय निरोगी रहाते.
- छाती उघडते आणि पाय बळकट होतात.



13

वीरभद्रासन – लढवय्या आसन



क्रिया

- पाय ३-४ फूट अंतरावर फाकवुन सरळ, ताठ उभे रहा.
- उजवा पाय त्याच जागी ९० अंशात बाहेरच्या काटकोनात राखुन, डावा पाय उजवीकडे सुमारे १५ अंशाच्या कोनात ताठ ठेवा.
- दोन्ही हात खांद्याच्या उंचीपर्यंत बाजुने सरळ उचलुन तळवे वर करा.
- श्वास सोडुन, उजवा गुडघा आणि घोटा वाकवुन एक सरळ रेषा तयार करा.
- गुडघा घोट्याच्या पलीकडे जात नाही याची खात्री करा.
- डोके उजवीकडे वळवा.
- हात अधिक ताणा आणि पार्श्वभाग खाली दाबायचा प्रयत्न करा.
- ह्याच अवस्थेत रहा आणि खाली जाताना श्वास चालू राखा.
- श्वास चालूच असताना वर या.
- श्वास सोडुन, बाजुने हात खाली घ्या.
- आता हेच चरण डाव्या पायास ९० अंशाच्या कोनात आणि उजवा पायास डावीकडे १५ अंशाच्या कोनात ठेऊन परत करा.

आरोग्य लाभ

- ह्या आसनाने शरीराचे संतुलन राखले जाते आणि उत्साह वाढतो.
- ह्यामुळे रक्ताभिसरण सुधारते आणि ताण दूर होतो.
- हृदयदर नियंत्रित रहातो.

14

त्रिकोणासन – त्रिकोण आसन

क्रिया

- पाय चांगले फाकवुन सरळ ताठ उभे रहा.
- उजवा पाय त्याच जागी ९० अंशात उजवीकडे वळवा आणि डावा पाय १५ अंशाने वळवा.
- आता उजव्या टाचेचा मध्य डाव्या पायाच्या बाकाच्या मध्याशी काटकोनात ठेवा.
- पायाचे तळवे जमिनीवर दाबलेले असु द्यात आणि शरीराचे वजन दोन्ही पायांवर समानपणे संतुलित असु द्यात.
- खोल श्वास घ्या आणि श्वास सोडताना कंबर ताठ ठेऊन कंबरेखालील शरीर उजवीकडे झुकवा, डावा हात हवेत वर जाऊ द्यात तर उजवा हात खाली जमिनीकडे जाऊ द्यात.
- दोन्ही हात एका सरळ रेषेत राखा. उजवा हात गुडघ्याखाली पुढे, घोट्यावर किंवा उजव्या पायाच्या बाजूला जमिनीपर्यंत नेऊन ठेवा.
- डावा हात खांद्याच्या रेषेत छताकडे उंच करा.
- डोके सरळ किंवा डाव्या तळहाताकडे करा.
- शक्य तितके ताणुन स्थिर रहा. खोल श्वास घेत रहा.
- श्वास घेताना वर या आणि हात परत खाली दोन्ही बाजूला आणा आणि पाय सरळ ताठ करुन जवळ आणा.
- आता दुसऱ्या बाजुनेही हेच चरण परत करा.

आरोग्य लाभ

- हे हृदय उघडायचे आसन आहे जे कार्डियोव्हॅस्कुलर व्यायामास प्रेरणा देते.
- श्वास भरताना छाती उघडली जाते आणि श्वास खोल तसेच तालात येतो.
- ह्यामुळे उत्साह वाढतो.



15 धनुरासन – धनुष्य आसन



क्रिया

- पोटावर पालथे पडा, दोन्ही हात आणि पाय एकत्र ठेवा.
- हळुहळु पाय गुडघ्यातुन वाकवुन ढुंगणाजवळ आणा.
- दोन्ही बाजूंनी हात वर करुन पायाचे दोन्ही घोटे पकडण्याचा प्रयत्न करा.
- हळुवारपणे श्वास घेऊन पाय मागे खेचा जेणेकरुन हात ताठ सरळ होतील, आता त्याच्या आधारे धडही उचला.
- ह्याच अवस्थेत १०-२० सेकंद रहा.
- हळुहळु श्वास सोडा आणि पूर्वपदावर या.
- हे आसन ३-५ वेळा करा.

आरोग्य लाभ

- हृदय उघडते आणि बळकट करते.
- हे उत्तेजना देते आणि पूर्ण शरीर लवचिक बनविते.

16 अधोमुख श्वानासन – खाली पहाणार्या कुत्र्यासारखे आसन

क्रिया

- हातापायांवर उकीडवे होऊन पाठ जमिनीस समांतर ठेवा.
- श्वास सोडताना, ढुंगण वर उचला, गुडघे आणि कोपर सरळ करा जेणेकरुन शरीराचा उलटा V आकार होईल.
- हात खांद्यांच्या रेषेत असावेत, पाय ढुंगण घेरा इतक्या अंतरावर एकमेकांस समांतर असावेत. पायांच्या बोटांची टोक सरळ पुढे असावीत.
- हात जमिनीवर दाबुन खांदे पसरवा. मान दंडाच्या आतल्या बाजूस स्पर्श करुन ताणा.
- ही खाली वाकलेल्या कुत्र्यासारखी अवस्था तशीच राखा आणि खोल श्वास भरा. खाली बेंबीकडे पहा.
- श्वास सोडा. गुडघे वाकवा आणि परत उकीडवे व्हा. शरीर सैल सोडा आणि परत ३ वेळा करा.

आरोग्य लाभ

- फुफ्फुसे ताणली जातात आणि छातीचे स्नायू बळकट होतात, ज्यामुळे फुफ्फुसांची क्षमता वाढते.



17

अर्ध पिंजा मयुरासन – डॉल्फिन आसन



क्रिया

- हातापायांवर उकीडवे व्हा.
- कोपरापासुन पुढे हात जमिनीवर ठेवा; म्हणजे कोपर आणि खांदे समांतर रेषेत रहातील.
- आता पाठ आणि ढुंगण वर करतानाच पायाची बोटही वर उचला आणि पाय ताठ ठेवा.
- खांदे दृढ आहेत याची खात्री करा.
- आता कानांपासुन खांदे दूर न्या म्हणजे मान मोकळी होईल.
- आता हातांकडे चाला.
- ह्या स्थितीत ४-६ खोल श्वास घ्या आणि हीच स्थिती ३०-६० सेकंद राखा.
- हळुवारपणे ही स्थिती सोडा आणि परत उकीडवे व्हा. परत करा.

आरोग्य लाभ

- उत्साह वाढतो आणि वरचे शरीर बळकट होते.
- डोक्यात रक्ताभिसरण वाढते.
- हृदय उघडण्याच्या आसनांसाठी व्यक्ती तयार होते.

18

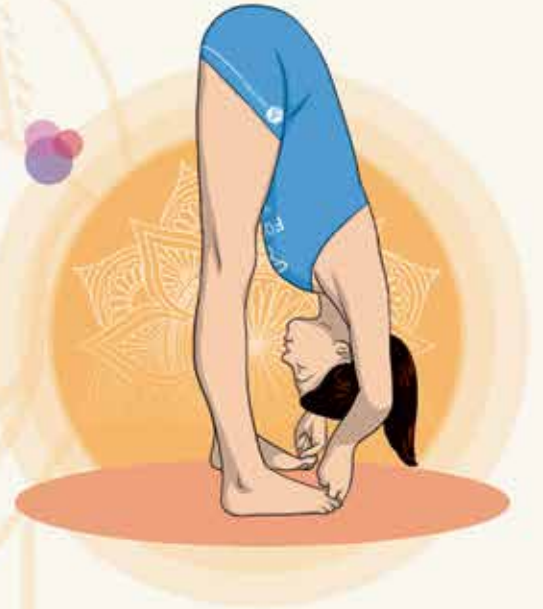
पादांगुष्ठासन – अंगठ्याचे आसन

क्रिया

- पायाची आतली बाजू सहा इंच अंतरावर समांतर ठेऊन सरळ ताठ उभे रहा.
- पाय पूर्ण ताठ सरळ ठेऊन, श्वास सोडा आणि ढुंगणाच्या जोडातुन, शरीर आणि डोक्यासह एकाच वेळी पुढे वाका.
- प्रत्येक हाताची तर्जनी आणि मधल बोट पायाचा आंगठा आणि बाजूच्या बोटांमध्ये घाला. मग ती हाताची बोट खालुन वळवुन पायाच्या आंगठ्यास घट्ट धरा आणि पायाची बोट हाताच्या बोटांवर दाबा.
- श्वास आत ओढुन, शरीर वर उचला जस की उभे रहाण्याचा प्रयत्न करित आहात, ह्यामुळे कोपर ताठ व्हायला हवीत, मग श्वास सोडुन ढुंगण वर उचला. ३ वेळा परत करा.
- अखेरीस श्वास सोडुन, कोपर परत बाहेर वाकवा आणि पायाची बोट वर ओढा, शरीराची पुढची बाजू आणि दोन्ही बाजू ताणा आणि हळुवारपणे पुढे झुका.
- पायाची बोट सोडा, हात परत ढुंगणावर आणा आणि शरीर परत ताणा.
- श्वास परत भरुन, शरीर आणि डोके एकाच वेळी परत उभ्या स्थितीत आणा.

आरोग्य लाभ

- उत्साह वाढतो आणि धड बळकट होते.
- डोक्यात रक्ताभिसरण चांगले होते.
- हृदय उघडण्याच्या आसनांसाठी व्यक्ती तयार होते.



19 सेतु बंधासन – पूल आसन



क्रिया

- हात आणि पाय शरीरापाशी ठेऊन पाठीवर झोपा.
- हळुहळु पाय उभे दुमडुन पावल दुंगणाजवळ आणा.
- हळुहळु, श्वास खेचत असताना शक्य तितके दुंगण वर करा.
- घोट्यांना हाताने पकडा आणि ही स्थिती १२-२० सेकंद राखा. नंतर हळुहळु श्वास सोडुन पूर्वपदावर या.
- पाय पुढे करा आणि मूळ स्थितीत या.
- हे आसन ३-५ वेळा परत करा.

आरोग्य लाभ

- श्वास खोल घेतला जातो.
- पाठीचा कणा आणि छाती ताणली जाते.
- छातीच्या भागातील रक्ताभिसरणही सुधारते.

20 सालंब सर्वांगासन – अर्ध स्कंद उभे आसन

क्रिया

- हात दोन्ही बाजूला जवळ ठेऊन पाठीवर झोपा.
- एकाच वेळी खांद्यावर जोर टाकुन पाय, दुंगण आणि पाठ उंच उचला. पाठीला हातांचा आधार द्या.
- हाताचे कोपरे एकमेकांजवळ घ्या आणि हाताचे तळवे पाठीवरून खालुन वर, खांद्याकडे न्या.
- कोपर जमिनीवर दाबुन आणि हात पाठीवर ठेऊन पाय आणि पाठीचा कणा ताठ राखा.
- शरीराचे वजन फक्त खांदे आणि दंडांवर पडले पाहिजे ते मानेवर किंवा डोक्यावर येऊ देऊ नका.
- पाय दृढ राखा आणि टाचा उंच उचला. पायाचे आंगठे नाकाच्या सरळ रेषेत असुन बोटे वर छताकडे असावीत.
- खोल श्वास घेत रहा आणि ह्याच स्थितीत ३०-६० सेकंद रहा.
- ह्या स्थितीतून बाहेर या, गुडघे कपाळापर्यंत खाली आणा. हात जमिनीवर तळवे जमिनीकडे ठेवा.
- डोके न उचलता हळुहळु पाठीचा कणा पूर्णपणे जमिनीवर टेकवा. नंतर किमान ६० सेकंदांसाठी विश्रांती घ्या.

आरोग्य लाभ

- श्वास खोल जातो.
- पाठीचा कणा आणि छाती ताणली जाते.
- छातीच्या भागातील रक्ताभिसरण सुधारते.



21

उत्तानासन – उभे राहून पुढे वाकण्याचे आसन

क्रिया

- ताडासनात उभे रहा.
- शरीर उंच ताणून हळुहळुन पुढे वाका.
- हाताच्या बोटांची टोक जमिनीकडे न्या. बोटांची टोक जमिनीला टेकवताना डोके उंचावलेले असू द्यात आणि खांदे मागे खेचलेले राहू द्यात.
- डोके खाली सोडा आणि श्वास घ्या. डोके सैल सोडून लटकते राहू द्यात आणि वाकलेली स्थिती राखा.
- नाकाने खोल श्वास भरून तोंडाने सोडत रहा.
- हळुहळु वर या आणि श्वास भरा.
- ताडासनात परत या आणि एका क्षणासाठी थांबा आणि परत करा.

आरोग्य लाभ

- ताठरलेली पाठ आणि मानेतील तणाव जातो.
- ढुंगणाची लवचिकता वाढते आणि शरीराचे वजन विभागण्यातील समतोलता वाढते.
- डोक्यात आणि हृदयातील रक्ताभिसरण सुधारते.



22

गोमुखासन – गायीच्या तोंडाचे आसन

क्रिया

- जमिनीवर आरामात बसा आणि गुडघे वाकवा.
- उजवा गुडघा थेट डाव्या गुडघ्यावर ठेवा, पाय शक्य तितके ढुंगणाजवळ असावेत.
- डावा हात मागे घेऊन कोपरात वाकवा आणि हात खांद्याकडे न्या.
- आता उजवा हात डोक्यावरून कोपरात वाकवून, दोन्ही हातांची बोट एकमेकात अडकवा.
- ह्याच स्थितीत किमान ३० सेकंदांसाठी रहा आणि मग परत दुसरी बाजू वापरून परत करा.

आरोग्य लाभ

- आराम करण्याचा सर्वात उत्कृष्ट मार्ग.
- खांद्यातील तणाव दूर करते आणि छाती तसेच फुफ्फुसांना उघडते.
- तणावाचे प्रमुख लक्षण असणारा रक्तदाब आणि हृदय ठोकेदर कमी करते.



23

सूर्य नमस्कार - सूर्यास नमस्कार

- खोल श्वास भरा
- श्वास सोडा.

सूर्य नमस्कारात विविध १२ प्रकारच्या योगासनांचा संयोग आहे.

चरण १: नमस्कारासन - प्रणामासन



- चटईच्या एका टोकावर उभे रहा. पाय एकत्र ठेवा आणि शरीराचे वजन दोन्ही पायांवर सारखेच राखा.
- छाती ताणा आणि खांदी सैल सोडा. श्वास आत खेचा आणि दोन्ही हात बाजूने वर करा.
- श्वास सोडा आणि छातीसमोर हाताचे तळवे एकत्र आणून नमस्कारासन करा.

चरण २: हस्त उत्तानासन - उंचावलेल्या हातांचे आसन



- श्वास आत घ्या आणि हात वर उचलून मागे न्या.
- दंड कानाजवळ असावेत.
- टाचांपासून बोटांच्या टोकांपर्यंत पूर्ण शरीर ताणा.

चरण ३: हस्तपादासन - हात ते पाय आसन



- श्वास सोडात, पाठीचा कणा ताठ ठेऊन कंबरतुन पुढे झुका.
- श्वास पूर्ण सोडा आणि हात पायांजवळ जमिनीवर ठेवा.

चरण ४: अश्व संचालनासन - घोडा आसन



- श्वास आत खेचा आणि उजवा पाय शक्य तितका मागे करा.
- उजवा गुडघा जमिनीवर टेकवा आणि हळुहळु वर पहा.

चरण ५: दंडासन - काठी आसन



- श्वास घ्या आणि डावा पाय मागे घ्या.
- पूर्ण शरीर एका सरळ रेषेत आणा.

चरण ६: अष्टांग नमस्कार - आठ अंगांचा नमस्कार



- हळुहळुन गुडघे जमिनीवर आणा आणि श्वास सोडा.
- ढुंगण धोड मागे घ्या आणि शरीर पुढे सरकवा. छाती आणि हनुवटी जमिनीवर सैल सोडा.
- ढुंगण धोडस वर उचला.

चरण ७: भुजंगासन - कोव्रा आसन



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

चरण ८: पर्वतासन - पर्वत आसन



- श्वास सोडा आणि ढुंगण तसेच माकड हाड वर उचला.
- छाती जमिनीवर टेकवा जेणेकरून उलटा V आकार होईल

चरण ९: अश्व संचालनासन - घोडा आसन



- श्वास घ्या आणि उजवा पाय दोन्ही हातांमध्ये आणा.
- डावा गुडघा जमिनीवर न्या.
- ढुंगण खाली दाबा आणि वर पहा.

चरण १०: हस्तपादासन - हात ते पाय आसन



- श्वास सोडा आणि डावा पाय पुढे आणा.
- हाताचे तळवे जमिनीवर ठेवा.
- अस्वस्थ जाणवू नये म्हणून गुडघे धोडे वाकवले जाऊ शकतात.

चरण ११: हस्तउत्तानासन - उंचावलेल्या हातांचे आसन



- श्वास घ्या आणि पाठीचा कणा वर ताणा.
- हातही वर घ्या आणि धोडे मागे करा.
- ढुंगण धोडस बाहेर ढकला.

चरण १२: प्रणामासन - प्रार्थना आसन



- श्वास सोडा आणि प्रथमतः शरीर सरळ ताठ ठेवा.
- हात खाली घेऊन जोडून नमस्कार करा.

आरोग्य लाभ

- चरणात केल्या जाणार्या जाणीवपूर्वक श्वसन क्रियेमुळे रक्तात प्राणवायू खेळता रहातो आणि फुफ्फुसात हवेची आवक-जावक होत रहाते.
- जेव्हा ह्याचा वापर नियमितपणाने केला जातो तेव्हा जलद गतीने केल्यास, ह्यामुळे ओटीपोटाचे स्नायू ताणले जातात आणि पोटाचा घेर कमी होतो, पोटात सुट्ट होतो तसेच स्नायू बळकट होतात.
- हृदयाच्या स्नायूंना लाभ होतो आणि अनियमित हृदय ठोकेदर सुधारतो.
- फुफ्फुसाची क्षमता वाढते, प्राणवायू पुरवठ्यास चालना मिळते आणि शरीरातील सर्व महत्वाच्या भागांना पुरवठा नियमित होतो.

निरोगी हृदया

साठी प्राणायाम



प्राणायाम हे फार प्राचीन श्वसन तंत्र आहे ज्याचा उद्गम भारतातील योगाभ्यासातून झाला आहे. ह्या तंत्रात विविध शैलींनी तसेच वेळासाठी श्वसन नियंत्रण केले जाते. एक प्राणायाम चक्र ३ भागांचे असते, पूरक, कुंभक आणि रेचक.^१



आरोग्य लाभ

- प्राणायामामुळे संज्ञानात्मक कार्य सुधारते. तसेच श्रवण आणि संवेदन प्रणालीचे कौशल्य सुधारते.
- फुफ्फुसाचे कार्य सुधारते आणि न्युमोनियासारख्या रोगातून लवकर बरे होण्यात मदत करते तसेच दमा वगैरे असणार्यांची फुफ्फुसे बळकट होऊन तो ही कमी होण्यास मदत मिळते.
- ताण आणि आक्रमकपणा, चिंता, यांची पातळी कमी होते तसेच ह्यांशी संबंधित नकारात्मक भावनाही कमी होते.
- उच्च रक्तदाब किंवा हायपरटेंशनही कमी होते.
- अशा तणावांच्या कमी होण्यामुळे पक्षघात, रक्तवाहिन्यांचे विकार आणि हृदयातील रक्तवाहिन्या तसेच हृदरोगाचा संभवही कमी होतो.
- मायग्रेन डोकेदुखी, अल्सर आणि सोरायसिस सारख्या मानसिक आणि शारीरिक रोगांच्या व्यवस्थापनात मदत मिळते.



छोटासा सल्ला.....

प्राणायाम हा एक प्रकारचा श्वसन व्यायाम असल्याने, आधीच हृदरोग किंवा उच्च रक्तदाब असणार्या व्यक्तींसाठी कदाचित अयोग्य ठरू शकतो. म्हणूनच कोणतीही प्राणायाम क्रिया नियमितपणे सुरु करण्यापूर्वी चिकित्सकांचा सल्ला घेणे चांगले असते. प्राणायाम हा अतिशय हळुवारपणे केला पाहिजे आणि ह्याची तीव्रता तसेच वेळ ही हळुहळुच वाढविली पाहिजे.

24

कपालभाटी प्राणायाम – कवटी – श्वसन तीव्रता

क्रिया

- आरामात ध्यानासनात बसा. पाठीचा कणा ताठ ठेवा.
- हात गुडघ्यावर ठेवा, नेहमीप्रमाणे श्वास घ्या आणि पूर्ण शरीर सैल सोडा.
- पूर्ण शरीर सैल सोडा आणि पाठीचा कणा ताठ ठेवा.
- आता जोराने श्वास झपाट्याने आत खेचून बाहेर टाका.
- श्वास आत घेताना ती सहज आणि नेहमीप्रमाणे असावा.
- पण श्वास बाहेर सोडताना पोट पार आत, पाठीकडे गेले पाहिजे जेणेकरून फुफ्फुसातील हवा वेगाने बाहेर फेकली जाईल. आणि श्वास आत भरताना अंग सैल सोडा म्हणजे फुफ्फुसात ताजी हवा भरेल.
- असे काही वेळा केल्यानंतर विश्रांती घ्या आणि जोपर्यंत श्वसन क्रिया सहज होत नाही तोपर्यंत विश्राम चालू राह द्यात.
- सुरवातीच्या टप्प्यांवर ही क्रिया ३ वेळा करा.

श्वास आत
खेचणे
सावकाश
आणि
नेहमीप्रमाणेच

श्वास बाहेर सोडणे

झपाट्याने
आणि
जोराने



आरोग्य लाभ

- नाकाची कवटीतील पोकळी साफ होते आणि मेंदूत किंवा मेंदूतील रक्तपेशीत रक्ताभिसरण चांगले होते.
- रक्तात प्राणवायूचा संचार करविण्यासाठी उपलब्ध असलेली ही उत्कृष्ट क्रिया आहे.
- ओटीपोटावरील चरबी काढते आणि लठ्ठपणावर हा उत्कृष्ट उपाय आहे.
- हृदयातील अडथळ्यांची जोखीम कमी होण्यातही मदत होते.

25

भ्रमरी प्राणायाम – घोघावणारी मधमाशी श्वसन

क्रिया

- आरामदायक ध्यानासनात बसा. पाठीचा कणा ताठ ठेवा.
- नेहमीप्रमाणे श्वसन करून पूर्ण शरीर सैल सोडा.
- तोंड बंद ठेऊन दात थोडे विलग करा.
- दोन्ही तर्जण्यांनी कान बंद करा आणि डोळे मिटा.
- हळुवार खोल श्वास घ्या आणि फुफ्फुसे पूर्ण भरा.
- नंतर हळुहळु श्वास सोडताना घशातून घोघावण्यासारखा आवाज करीत रहा. हा आवाज डोक्यात घुमायला हवा.
- डोक्यात घुमणार्या हा आवाजाची जाणीव होऊ द्यात. त्या आवाजाने निर्माण होणार्या घोघावण्यावरच लक्ष केंद्रीत करा. हा आवाज मधमाशीच्या घोघावण्यासारखाच असतो.
- हे एक चक्र झाले.
- सुरवातीला अशी ५ चक्रे करा आणि सोयीप्रमाणे ही संख्या वाढवित न्या.

आरोग्य लाभ

- मज्जासंस्था शांत होते आणि तणाव तसेच चिंता कमी होतात.
- रक्तदाब कमी होतो.



26 अनुलोम-विलोम प्राणायाम – नाकपुडीतुन आलटुन पालटुन श्वसन

क्रिया

- आरामदायी ध्यानासनात बसा. पाठीचा कणा ताठ ठेवा.
- श्वसन नेहमीप्रमाणेच असु द्यात आणि पूर्ण शरीर सैल सोडा.
- आंगठ्याने उजवी नाकपुडी बंद करा आणि डाव्या नाकपुडीतुन श्वास भरा. श्वास भरताना, फुफ्फुसे पूर्ण भरेपर्यंत हळुवारपणे भरा.
- आता आंगठा काढा आणि डावी नाकपुडी अनामिकेने बंद करा. मग उजव्या नाकपुडीतुन हळुवारपणे श्वास सोडा.
- नंतर उजव्या नाकपुडीतुन श्वास भरा आणि (उजवी नाकपुडी आंगठ्याने बंद करुन) डाव्या नाकपुडीतुन श्वास सोडा.
- हे अनुलोम-विलोम प्राणायामाचे एक चक्र झाले.
- सुरवातीला ५ चक्रे करा आणि हळुहळु वाढवत नेऊन एकाच बैठकीत २० चक्रांपर्यंत न्या.
- तसेच श्वास आत ओढण्याचा काळही सुरवातीला २ सेकंदाचा राखुन नंतर वाढवत-वाढवत २० सेकंद किंवा अधिक करा.

आरोग्य लाभ

- मेंदूच्या दोन्ही भागांत संतुलन घडविते, ज्यामुळे शांती आणि स्थिरचित्तता मिळते.
- हृदय बळकट होते.
- शरीराच्या घडणीप्रमाणे काही लोकांचे वजनही कमी होते तसेच लठ्ठपणा कमी करण्याचा हा चांगला मार्ग आहे.



27 भस्तिका प्राणायाम – भाता श्वसन

क्रिया

- आरामदायी ध्यानासनात बसा. पाठीचा कणा ताठ ठेवा.
- नेहमीप्रमाणे श्वसन करा आणि पूर्ण शरीर सैल सोडा.
- शरीर ताठ असु द्यात आणि तोंड बंद करा.
- झपाट्याने श्वास आत घेऊन सोडा. हे करताना फुसफुसण्याचा आवाज निर्माण होईल.
- सुरवातीला एकाच चक्रात १० वेळा श्वास भरणे आणि सोडणे करा.
- कालांतराने ही संख्या वाढवित न्या.

आरोग्य लाभ

- रक्तात प्राणवायू चांगला मिसळतो. अतिरिक्त प्राणवायूमुळे पूर्ण शरीरच भरुन जाते.
- फुफ्फुसांची क्षमता वाढते.
- हा प्राणायाम दररोज केल्याने उच्च रक्तदाबासाठी चांगला असतो.

झपाट्याने, जोराने श्वसन

दोन्ही करताना



ध्यान

नियमित ध्यानाच्या सवयीने हृदरोगांपासून संरक्षण होते. हृदय दर ठोक्यांच्या अनियमितपणावर (एचआरव्ही) सकारात्मक प्रभाव पडतो जे कि एका निरोगी हृदयाचे लक्षण आहे. नियमित ध्यानाने व्यक्ती स्वतःचा एचआरव्ही वाढवू शकतो. उच्च प्रतीच्या पुष्कळशा अभ्यासातुनही असे दिसून आले आहे कि ध्यानामुळे रक्तदाब कमी होतो. सरासरीने, ध्यानामुळे सिस्टॉलिक रक्तदाब (मोजणीतील उच्चीची संख्या) ४.७ मिलीग्राम पार्याने (mmHg) आणि डायस्टॉलिक रक्तदाब (मोजणीतील निम्न संख्या) ३.२ mmHg ने कमी होते.^४

ध्यानासाठी कसे बसावे

- शांत बसावे आणि डोळे बंद करावे. श्वसन हळुवारपणे चालू ठेवावे.
- शरीराचे सर्व स्नायू सैल सोडा, पाय, तळवे आणि मांड्यांपासून सुरवात करा.
- खांदे उडवा आणि मान डावीकडे नंतर उजवीकडे फिरवा.
- श्वास सोडताना "ॐ शांती" म्हणा.
- मन केंद्रीत करण्याचा प्रयत्न करा आणि विचार भटकू देऊ नका.
- हेच चरण परत करत रहा.
- असे ५-१० मिनीटे करत रहा.



ध्यानमुद्रा

"मुद्रा" ह्या संस्कृत शब्दाचा अर्थ आहे "अंग विक्षेप". ह्यामुळे शरीरात उर्जा अशा पद्धतीने वहाते जेणेकरून आरोग्यास लाभदाय ठरेल. ह्या मुद्रांचा वापर केल्याने हृदयाचे आरोग्य फार चांगले रहाते. ध्यानमुद्रेसाठी, आरामदायक पद्मासनात बसा. चटईवर बसा, जमिनीवर बसू नका. दोन्ही हात मांडीवर वा गुडघ्यांवर आरामात ठेवा. प्रत्येक मुद्रेतील बोट वापरण्याची पद्धत वेगवेगळी आहे आणि त्याचा शरीरावर पडणारा प्रभावही वेगवेगळा असतो.^५

28 प्राणमुद्रा

क्रिया

- अनामिका आणि करंगळीच्या टोकास आंगठ्याच्या टोकाने स्पर्श करा आणि इतर बोट सरळ ठेवा. डोळे बंद करा आणि मुद्रेची सवय करा.
- कोणत्याही वेळी ही मुद्रा करीत रहा.

आरोग्य लाभ

- ह्यामुळे शरीरातील सूप्त उर्जा जागी होते.
- फुफ्फुसांचे कार्य उचित होते, हृदयास चालना मिळते आणि रक्ताभिसरण वाढते.
- ह्या मुद्रेचा वापर केल्याने रोगप्रतिकारकता आणि दृष्टी वाढते.



29

सूर्य मुद्रा किंवा अग्नी मुद्रा



क्रिया

- दोन्ही हाताच्या अनामिका वाकवुन त्यांची टोक आंगठ्याच्या बुडाशी टेकवा.
- आंगठ्याने अनामिकेच्या टोकास दाबा.
- इतर बोट बाहेरच्या बाजुस सरळ ठेवा.
- डोळे बंद करा, श्वास घेत रहा आणि ह्या मुद्रेची सवय करा.
- अनामिकेच्या टोकावर आंगठ्याचा दाब कायम राखा.
- सूर्य मुद्रा जेवण्यापूर्वी दिवसातुन दोनदा १५-२० मिनीटांसाठी केली जाऊ शकते.

आरोग्य लाभ

- ह्यामुळे थायरॉईड ग्रंथीच्या चयापचय कार्यास चालना मिळते.
- ह्यामुळे वाईट कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी होते ज्यामुळे हृदयात अडथळे होण्याचा संभव कमी होतो.

30

अपान वायू मुद्रा

क्रिया

- तर्जना तळव्याकडे वाकवा.
- आता आंगठ्याच्या टोकाने मधले बोट आणि अनामिकेच्या टोकांना एकत्र करुन स्पर्श करा.
- करंगळी सरळ ठेवा.
- आता बोटांची ही व्यवस्था न बिघडवता, डोळे बंद करा आणि लक्ष चांगले केंद्रीत करण्यासाठी ॐ चा जप करा.

आरोग्य लाभ

- हृदय विकार झटक्याचा प्रतिबंध करते तसेच छातीत जड वाटण्यातुन मुक्त करते.
- डोकेदुखी, चिंता, घबराटीचे नियंत्रण करते तसेच पाचक रस आणि फुफ्फुसाची क्षमता सुधारते.



31

रुद्र मुद्रा



क्रिया

- तर्जनी आणि अनामिकेस आंगठ्याकडे दुमडा आणि दोन्ही बोटांची टोके आंगठ्यास स्पर्श करु द्यात.
- आंगठ्याने दोन्ही बोटे दाबा.
- उरलेली बोटे सरळ ठेवा.
- डोळे बंद करा आणि श्वसनावर लक्ष केंद्रीत करा.
- लक्ष अधिक चांगले केंद्रीत करण्यासाठी ॐ चा जप करा किंवा श्वासावर लक्ष केंद्रीत करा.

आरोग्य लाभ

- ह्यामुळे मनाची दृढता वाढते आणि आत्मविश्वास दुणावतो.
- ह्याचा अभ्यास केल्याने हृदयासंबंधी आरोग्य अति चांगले रहाते.

32

गणेश मुद्रा

क्रिया

- दोन्ही हाताचे तळव्यांच्या आतील कडा एकमेकांशी जुळवा म्हणजेच अंजली मुद्रा करा, जस काही तरी देऊ करताय.
- डाव्या हाताचा तळवा बाह्यरच्या बाजुला तोंड करुन असावा तर उजवा तळवा डाव्या हाताच्या तळव्याकडे तोंड करुन असावा.
- डाव्या हाताची बोटे उजव्या हाताच्या बोटांनी पकडा.
- दोन्ही हातांना विरुद्ध दिशेस खेचा, श्वास सोडा आणि खेचणे बंद करेपर्यंत हळुवार श्वसन करीत रहा.
- आता हातांची स्थिती बदला आणि परत हेच सहा वेळा करा.
- रिकाम्या पोटी अथवा सकाळी अनाशा पोटी केल्याने लाभदायक असते.

आरोग्य लाभ

- ताण कमी करते आणि मनाचा कल आनंदी करते.
- जास्त कोलेस्ट्रॉल असणार्या लोकांसाठी ही मुद्रा आदर्श आहे.
- गणेश मुद्रेचा अभ्यास केल्याने हृदय बळकट होते, रक्ताभिसरण सुधारते आणि हृदयस्थ चक्रे उघडतात.



निरोगी हृदया

साठी व्यायाम

- आरोग्यदायी खाणे आणि सक्रिय रहाणे ह्या दोन महत्वाच्या गोष्टी केल्या जाऊ शकतात ज्यामुळे हृदरोगास प्रतिबंध केला जाऊन आरोग्य सुधारते. ६
- प्रौढांसाठी शारीरिक कार्यासाठी अमेरिकन हार्ट असोसिएशन खालीलची शिफारस करते. ७
- दर अठवड्याला १५० मिनीटांचा मध्यम तीव्रतेचा एरोबिक कार्यक्रम वा दर अठवड्याला तीव्र एरोबिक कार्यक्रम वा दोन्ही संयुक्तपणे, शक्यतो अठवडाभरात विखरून करावेत.
- अठवड्यातील किमान २ दिवस तरी मध्यम ते उच्च तीव्रतेचा स्नायू बळकटीचा कार्यक्रम जोडा (जसे कि प्रतिकार किंवा वजने).
- किमान वेळ बसून घालवा. हलक्या तीव्रतेची का होईना पण काहीतरी कार्यक्रम करीत राहील्याने गतीहीन होण्याचा धोका थोडातरी टळेल.
- किमान ३०० मिनीटे तरी सक्रिय राहील्याने अधिक जास्त फायदे मिळतात.
- (५ तास) प्रति अठवडा.
- संख्या आणि तीव्रता कालांतराने हळूहळू वाढवित रहा.



मध्यम तीव्र व्यायाम

हृदय ठोके दर चढतो आणि हृदय श्वसन क्रिया सुधारून हृदयास लाभ मिळतो. हृदय अधिक जोमाने स्पंदन पावते आणि व्यक्तीचे श्वसन नेहमीपेक्षा अधिक जोमाने होते. पण ते तरीही बोलू शकतील. ह्यास मध्यम प्रमाणातील प्रयत्न म्हटले जाऊ शकते.

- जोरात चालणे (किमान २.५ मैल प्रति तास)
- पाण्यातील एरोबिक्स
- नृत्यकाम (सामाजिक)
- बागकाम
- टेनिस (दुहेरी)
- सायकल १० मैल प्रति तास गतीपेक्षा कमी वेगाने चालविणे

जोमदार तीव्र व्यायाम

ह्यासाठी जास्त प्रयत्न आवश्यक असल्याने ह्या प्रकारच्या व्यायामात शरीरास थोडे अधिक तीव्रतेने ताणले जाते. व्यक्तीस गर्मी होऊ शकते आणि घाम येऊ शकतो आणि श्वसनक्रिया जलदीने होत असल्याने जास्त बोलू शकणार नाही.

- पहाडीवरील चढाव चढणे किंवा जड बॅकपॅक घेऊन चढणे
- धावणे
- तरणतलावाच्या चकरा मारत पोहणे
- एरोबिक नृत्य
- टेनिस (एकल)
- १० मैल प्रति तास वा अधिक गतीने सायकल चालविणे
- दोरीवरील उड्या मारणे



मध्य तीव्रतेचे एरोबिक / हृद-श्वसन व्यायाम

दर अठवडा १५० मिनीटे

किमान १ दिवस तरी दर वेळी ३० मि. किंवा अधिक वेळ



जोमदार – तीव्र एरोबिक / हृद श्वसन व्यायाम

दर अठवड्याला ७५ मिनीटे

किमान ३ दिवस तरी प्रत्येक वेळी २० मि. किंवा अधिक वेळ



स्नायू बळकट करणे अठवड्यातुन दोनदा

ताणणे अठवड्यातुन २-३ वेळा

एक छोटासा सल्ला.....

आरोग्य तज्ञ सल्ला देतात कि कोणताही व्यायाम कार्यक्रम सुरु करण्यापूर्वी व्यक्तीच्या शारीरिक आणि इतर आरोग्य अवस्थांवर आधारीत चिकित्सकांचे मत घ्यावे.

हृदय निरोगी राखण्यासाठी इथे काही सर्वोत्तम व्यायाम दिले आहेत.

33 चालणे

चालणे, विशेष करून वेगाने चालणे, हृदयास बळकट करण्याचा चांगला मार्ग आहे. वेगाने चालण्यामुळे नाडी ठीके दर वाढतो आणि इतर व्यायाम प्रकारांपेक्षा सांध्यांसाठी तो सोपा असतो.



34 वजन उलचणे प्रशिक्षण

वजन उचलण्याचे प्रशिक्षण घेतल्याने स्नायू मांसलपेशी तयार होतात आणि चरबी वितळते. फक्त वजन उचलणेच नाही तर पुशअप्स, स्कॅट्स किंवा पुलअप्सनेही हाड आणि हृदयाचे आरोग्य राखले जाते.



35 पोहणे

तरणतलावाच्या पोहून चकरा मारण्याने पूर्णांगासच व्यायाम मिळतो ज्याने शरीर तसेच हृदयही बळकट होते. इतर व्यायामांपेक्षा, पोहणे हा सांध्यांवर सोपेपणाने काम करतो आणि शरीराच्या हालचाली अधिक वेदना न होता केल्या जाऊ शकतात.



36 मध्यांतर प्रशिक्षण

जे प्रशिक्षण थोडक्या काळाकरता जास्त तीव्रता व्यायाम आणि दीर्घ काळाकरता सक्रिय सावरणे करविते – ती पद्धत थोड्याच वेळात पूर्ण मापाचे व्यायाम मिळविण्यात आश्चर्यकारक परिणाम देते. नाडी जोरात धाववुन परत कमी करण्याने उष्मांक वापरले जातात आणि धमन्या तसेच नसांचे कार्य सुधारते.



37 सायकल चालविणे

सायकल चालविण्याने हृदविकाराचा धोका कमी होतो. ह्यात पायाचे मोठे स्नायू वापरले जातात जे नाडी दर वाढविण्यात मदत करतात.



38 मूलभूत व्यायाम

पिलेटिज सारख्या व्यायामांमुळे प्रमुख स्नायू बळकट होतात आणि संयोगक्षमता तसेच संतुलन सुधारते ज्यामुळे अधिक सक्षम हृदयासह अधिक चांगले जीवन व्यतित करता येते.



39 नृत्य

हृदय निरोगी राखण्यास नृत्य हा एक चांगला दृष्टीकोन आहे. ह्याची तीव्रता व्यक्तीची क्षमता आणि कल ह्याप्रमाणे जास्त ते कमी होऊ शकते.



40 एलिप्टिकल

हृदय आरोग्यासाठी एलिप्टिकल मशिनचे लाभ असे आहेत कि, ह्यामुळे शरीराच्या वरच्या आणि खालच्या बाजूसही लगेच व्यायाम मिळतो. एलिप्टिकल पायाच्या हालचाली ह्या धावण्यासारख्या असतात पण ह्यासह सायकल चालविण्याचा प्रभावही खालच्या बाजुवर पडतो. त्याच वेळी केलेल्या हाताच्या तालबद्ध हालचालींमुळे पाठीत आणि खांद्यांतील स्नायुत रक्ताभिसरण होते.



आमच्या प्रशिक्षकास एक छोटासा सल्ला.....

योगा हे एक प्राचीन विज्ञान आहे ज्यामुळे लवचिकता आणि संतुलन सुधारते तसेच आता हे ही सिद्ध झाले आहे कि ह्यामुळे हृदय तसेच रक्तवाहिन्यांचे आरोग्यही सुधारते. योगामुळे रक्ताभिसरण आणि रक्त प्रवाह सुधारल्याने हृदय आरोग्य सुधारते. ह्या व्यतिरिक्त, योगाभ्यासाने रक्तदाब, कोलेस्ट्रॉल, रक्तातील साखर पातळी, हृदय ठोके दर कमी होतो आणि ह्या सर्वांमुळे उच्च रक्तदाब, पक्षघात आणि हृदरोगाची जोखीमही कमी होते. नियमित योगाभ्यास केल्याने शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य लाभ मिळतात जे व्यायामापेक्षा खूप पलीकडील आहेत.

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

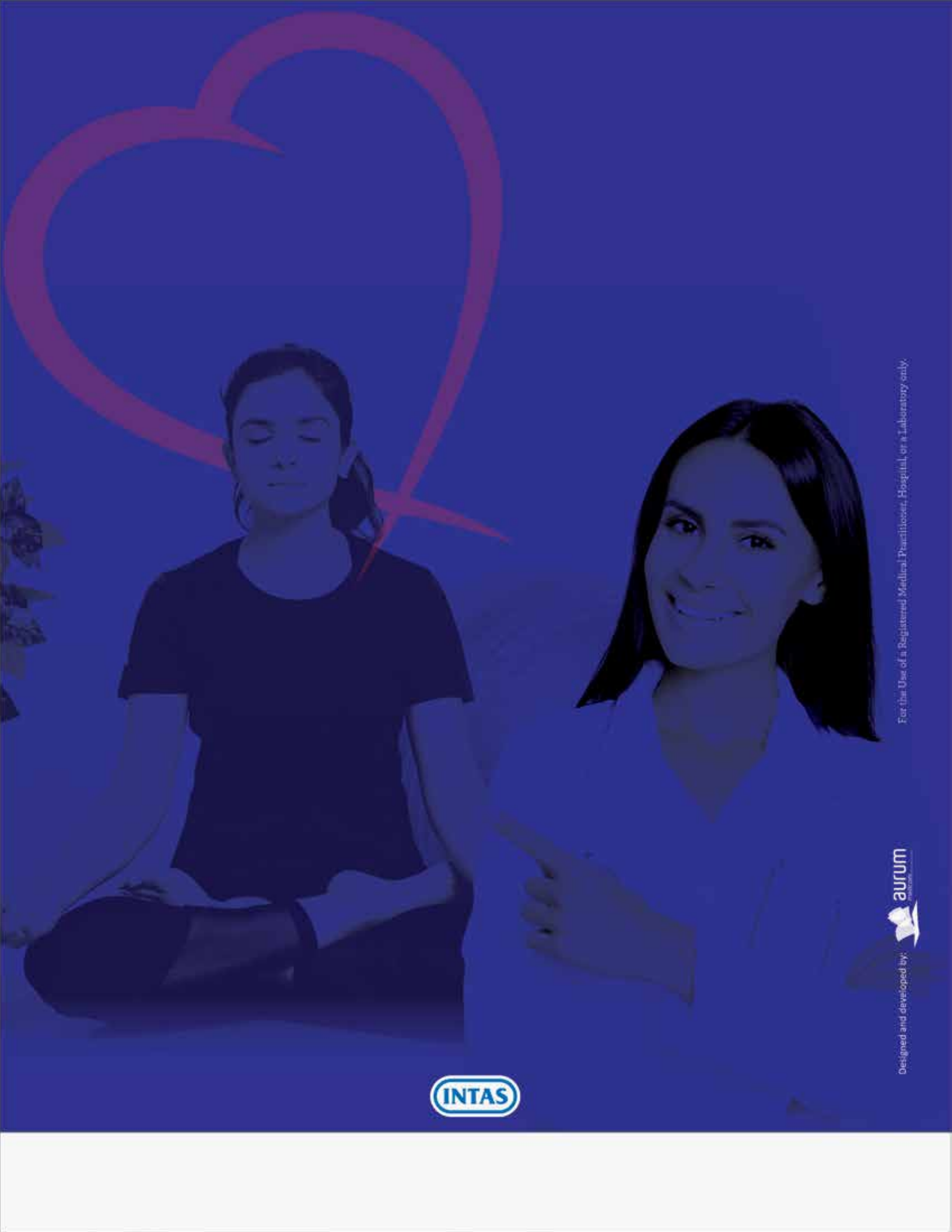


माहिती स्रोत

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:

