

S.No.4.5.7

योगाभ्यास से जनसाधारण के लिए योग के लाभ:

1. शरीर के लचीलेपन में वृद्धि
2. मांसपेशियों की सुदृढ़ता एवं स्फूर्ति को बढ़ाता है
3. सहन शक्ति एवं धीरज में वृद्धि
4. शारीरिक स्वास्थ्य में वृद्धि
5. बेहतर मनोयोग प्रबद्ध, स्मृति एवं एकाग्रता
6. श्वसन, ऊर्जा और जीवन शक्ति में वृद्धि
7. एक संतुलित चयापचय बनाए रखने में।
8. वजन में कमी
9. बेहतर हृदय और रक्त संचरण में वृद्धि
10. बेहतर कसरती प्रदर्शन
11. चोट से बचाव
12. सामान्य स्वास्थ्य में वृद्धि
13. सकारात्मक स्वास्थ्य व्यवहार और सक्रिय जीवन शैली में बढ़ोतरी
14. रोगों में कमी होना।
15. बेहतर मानव प्रदर्शन
16. बेहतर लचक और तनाव के प्रबंधन की योग्यता।

चिकित्सा में योग के लाभ

एकीकृत मन-शरीर औषधि के रूप में योग के कुछ लाभ निम्नलिखित हैं:

1. यह विभिन्न शुद्धि क्रियाओं के माध्यम से शरीर में एकत्रित विषाक्त पदार्थों को साफ करता है और सुक्ष्म व्यायाम (शरीर के सभी अंगों के लिए सरल गति) के माध्यम से शिथिलता और हल्केपन की भावना उत्पन्न करता है। शरीर के विभिन्न मार्गों में प्राण के मुक्त प्रवाह से रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है और शरीर को संक्रमण से बचाता है।
2. उचित पौष्टिक आहार के साथ एक योगिक जीवनशैली को अपनाने से सकारात्मक एंटीऑक्सिडेंट में वृद्धि होती है। इस प्रकार से मुक्त कणों को निष्क्रिय करते हुए, जीवन ऊर्जा के साथ पोषक तत्वों के कायाकल्प भंडार को उपचय, पुनर्योजी और उपचार प्रक्रियाओं पर काम करने में सक्षम बनाता है।
3. श्वाँस के साथ-साथ शरीर की गतिविधियों को एकीकृत कर मनोशारीरिक तारतम्य विकसित करता है। योग में भौतिक शरीर का संबंध अन्नमय कोष (हमारा शारीरिक अस्तित्व) और मन से मनोमय कोष (हमारा मनोवैज्ञानिक अस्तित्व) से है। जैसा कि प्राणमय कोष (श्वाँस की ऊर्जा द्वारा स्थिर हमारा शारीरिक अस्तित्व) उनके बीच स्थित है, श्वाँस मनोदैहिक सद्भाव की धुरी है। श्वाँस को धीमा करने से मन शांत होता है और एक शिथिलीकरण प्रतिक्रिया उत्पन्न होती है।
4. शारीरिक स्वास्थ्य: यह बिना किसी प्रकार के तनाव के स्थिर और आरामदायक तरीके से की जाने वाली विभिन्न शारीरिक मुद्राओं के माध्यम से पूरे शरीर को स्थिर करता है। शारीरिक संतुलन और स्वयं के साथ सहजता की भावना मानसिक / भावनात्मक संतुलन को बढ़ाती है और सभी शारीरिक प्रक्रियाओं को स्वस्थ तरीके से काम करने में सक्षम बनाती है। योग मध्यम शारीरिक गतिविधि का एक प्रकार है जो यदि प्रतिदिन किया जाये तो कार्डियोरेस्पिरेटरी स्वास्थ्य को सुधारता है।

5. मानसिक स्वास्थ्य: योग से प्राप्त विश्राम व आराम से मन शांत होता है, तनाव जनित व्यवहार और भावनाएँ कम होती हैं और व्यक्ति को किसी भी प्रकार की स्थितियों से निपटने में मदद मिलती है। श्वास को धीमा करने से मन शांत होता है और साधक को रोगप्रतिरोधक क्षमता की स्थिति में लाता है और तनाव के प्रति उसकी प्रतिक्रियाओं तथा उसके प्रबंधन में मदद करता है। मूड से संबंधित विकारों, द्विध्रुवी विकारों, विक्षिप्तता से संबंधित विकारों और कई स्थितियों में जहाँ दवा और परामर्श की आवश्यकता होती है, योग उपयोगी पाया गया है।
6. योग ग्रंथों के अनुसार संक्रमण और दर्द प्राण या जीवन ऊर्जा में ठहराव के चिन्ह हैं। योगासनों और प्राणायाम का अभ्यास करके प्राण के प्रवाह को बढ़ाना ऑक्सीडेटिव तनाव और संक्रमण को कम करने के लिए जाना जाता है। मन को शांत करने से मस्तिष्क के उच्च केंद्रीय ऊर्जा बिन्दु सक्रिय होते हैं जो दर्द का शमन करते हैं और दर्द को सहन करने की सीमा को बढ़ाते हैं।
7. योग क्रियाओं/अभ्यासों के माध्यम से एक आंतरिक शांति का वातावरण बनाता है जो बदले में होमोस्टैटिक तंत्र को सामान्य बनाने में सक्षम करता है। योग से विश्राम एवं आराम प्राप्त होता है जो तनाव की प्रतिक्रिया के बाद की स्थिति को सामान्य स्तर पर वापस लाने में मदद करता है। योग जीवन के सभी स्तरों पर संतुलन या समत्वम् की बात करता है। मानसिक संतुलन से शारीरिक संतुलन बनता है और शारीरिक संतुलन से मानसिक।
8. शारीरिक और मानसिक तकनीकों के माध्यम से शरीर-भावना-मन की जटिलताओं को शिथिल करता है जो हमारे शरीर के बाहरी और आंतरिक तनावों के प्रति दर्द की सीमा और सहन करने की क्षमता को बढ़ाती हैं। यह चिकित्सा की कई स्थितियों के कारण उसके लक्षणों से पीड़ित व्यक्तियों के जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाता है।
9. यह यम-नियम और विभिन्न योगिक मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों के माध्यम से जीवन और नैतिक-जीवन के प्रति सही दृष्टिकोण से आत्मविश्वास और आंतरिक चिकित्सीय क्षमताओं को बढ़ाता है। चिकित्सा, स्वास्थ्य प्राप्ति, कायाकल्प और पुनः स्फूर्ति के लिए भरोसा, आत्मविश्वास और आंतरिक शक्ति सबसे अधिक महत्वपूर्ण एवं आवश्यक हैं।

10. रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने और जीर्ण संक्रमण की रोकथाम में योग महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है जो कई बीमारियों के मूलभूत कारण हैं। योग के इम्यूनोमॉड्यूलेटरी और एंटी-इन्फ्लेमेटरी प्रभाव हाइपोथैलमोपिट्यूटरी एड्रिनल एक्सिस, परानुकंपी एड्रेनोमेडुलरी एक्सिस पर इसके प्रभाव और ऑक्सीडेटिव तनाव में कमी से प्रभावित होते हैं।
11. योग मानव शरीर की सभी प्रणालियों को सामान्य अवस्था में लाने की दिशा में काम करता है जिसमें साइको-न्यूरो-इम्यूनो-एंडोक्राइन एक्सिस पर विशेष जोर दिया जाता है। अपनी रोग निवारक और पुनर्स्थापनात्मक क्षमताओं के अलावा, योग का उद्देश्य सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना है जो अपने जीवनकाल में होने वाली स्वास्थ्य चुनौतियों से निपटने में हमारी सहायता करेगा। सकारात्मक स्वास्थ्य की यह अवधारणा आधुनिक स्वास्थ्य सेवा के लिए योग के अद्वितीय योगदानों में से एक है क्योंकि रोग निवारण के साथ-साथ जनता के स्वास्थ्य संरक्षण व प्रोत्साहन में योग की एक महत्त्वपूर्ण भूमिका है। यह किफायती भी है और रोगियों को लाभान्वित करने के लिए एकीकृत तरीके से अन्य औषधि प्रणालियों के साथ मिलकर उपयोग में लाया जा सकता है।

घर पर योग करने के लिए सुझाव

1. खिड़की के निकट का कोई स्थान या ऐसा स्थान चुनिए जहाँ पर पर्याप्त हवा एवं सूर्य का प्रकाश हो। नियमित रूप से योग करने के लिए एक सुविधाजनक स्थान चुन लीजिए।
2. वह स्थान, फर्नीचर तथा अन्य अवरोधों से, जो हमारी गतिविधियों को सीमित करते हों, मुक्त होना चाहिए। आप कहीं भी योग का अभ्यास कर सकते हैं जहाँ कहीं आपके पास पर्याप्त जगह है तथा मेज, कुर्सी आदि से टकराने का खतरा नहीं है।
3. योग अभ्यास करते समय खाली दीवारों, तकिये तथा कंबलों को सहायक उपकरण की तरह प्रयोग में ला सकते हैं।
4. योग अभ्यास करते समय न फिसलने वाली मैट का इस्तेमाल करें ताकि गिरने या चोट लगने से बच सकें।
5. योग अभ्यास की शुरुआत वॉर्मअप से तथा समापन शवासन से करें।
6. योग अभ्यास करने के लिए तथा योग मैट बिछाने के लिए 7x 4 फीट का स्थान पर्याप्त होना चाहिए। यदि परिवार के सदस्य साथ में योगाभ्यास करते हैं तो बड़े स्थान का चयन करना चाहिए।
7. यदि परिवार के सदस्य एक साथ योगाभ्यास करते हैं तो एक सदस्य शिक्षक या प्रदर्शक की भूमिका निभाते हुए अभ्यास कर सकते हैं।
8. हम दूरदर्शन या अन्य किसी चैनल पर सवेरे दिखाए जाने वाले योग के अभ्यासों का अवलोकन करके उन अभ्यासों को दोहरा सकते हैं।
9. बाकी लोग अभ्यास के लिए योग चैनल तथा ऑनलाइन कक्षाओं के सदस्य बन सकते हैं।
10. योग अभ्यास करते समय हमें सामान्य दिशा-निर्देशों तथा करने योग्य एवं न करने योग्य बातों का ध्यान रखना चाहिए।
11. यदि आपको कोई स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या है तो विशेषज्ञ से परामर्श करना चाहिए।
12. छत पर या खुले स्थानों पर भी योग का अभ्यास किया जा सकता है यदि वह स्थान धूल, शोर गुल, प्रदूषण से मुक्त है तथा साफ-सुथरा है।

योगाभ्यास में क्या करें क्या न करें:

करें:

1. शौच का अर्थ है स्वच्छता - यह योग के अभ्यास के लिए एक महत्वपूर्ण शर्त है। इसमें परिवेश, शरीर और मन की स्वच्छता शामिल है।
2. आसनों का अभ्यास खाली पेट किया जाना चाहिए। यदि आप कमजोरी महसूस कर रहे हैं तो गुनगुने पानी में थोड़ा सा शहद मिलाकर उसका सेवन कर सकते हैं।
3. योग का अभ्यास शुरू करने से पहले मूत्राशय और पेट खाली होना चाहिए।
4. योगाभ्यास प्रार्थना या एक आह्वान के साथ शुरू होना चाहिए क्योंकि यह मन को शांत करने के लिए एक अनुकूल वातावरण बनाता है।
5. शरीर और श्वास के प्रति जागरूक रहते हुए योगाभ्यास को बड़े आराम से, धीरे-धीरे किया जाना चाहिए।
6. किसी भी प्रकार की शारीरिक क्षति से बचने के लिए योगाभ्यास करने से पहले सूक्ष्म व्यायाम का अभ्यास करना चाहिए।
7. आसनों का अभ्यास धीरे-धीरे किया जाना चाहिए और कठिन आसनों का अभ्यास सावधानी पूर्वक करना चाहिए।
8. सात्विक भोजन करें। मांस, अंडे, प्याज, लहसुन और मशरूम इत्यादि का सेवन न करें।
9. योग का अभ्यास करने से पहले शरीर में जल का उचित स्तर बनाए रखें।
10. सुविधापूर्ण, सुलभ और आरामदायक कपड़े पहनें। हल्के और आरामदायक सूती कपड़े अभ्यास के दौरान पहनने से शरीर की गतिशीलता बनी रहती है।
11. योग का अभ्यास सुखद व हवादार वातावरण वाले कक्ष में करना चाहिए।

12. ऐसी दरी का प्रयोग करें जो योगाभ्यास के दौरान शरीर को स्थिरता प्रदान करे।
13. योगासन करते समय श्वाँसों के प्रति सजग रहें।
14. शांति और शीतलता प्राप्त करते हुए शिथिलीकरण अभ्यासों के साथ योगाभ्यास के सत्र को समाप्त करना चाहिए।
15. तब तक श्वाँस को रोककर न रखें जब तक कि योगाभ्यास के दौरान विशेष रूप से ऐसा करने के लिए कहा न जाए।
16. श्वाँस हमेशा नासिका से लेनी चाहिए जब तक कि कोई अन्य निर्देश न दिया गया हो।
17. शरीर को सख्त न करें और व्यर्थ व अनावश्यक खिंचाव न दें।
18. अपने शरीर की क्षमता के अनुसार ही अभ्यास करना चाहिए। अच्छे परिणाम प्राप्त करने में कुछ समय लगता है, इसलिए लगातार और नियमित अभ्यास करते रहना बहुत आवश्यक है।
19. प्रत्येक योगाभ्यास के लिए सावधानियाँ/सीमाएँ होती हैं जिन्हें हमेशा ध्यान में रखना चाहिए।
20. योगाभ्यास के सत्र का समापन ध्यान/गहरे मौन/संकल्प/शांति पाठ आदि के साथ होना चाहिए।
21. आध्यात्मिक साधक के लिए यम और नियम योग के नैतिक दिशा-निर्देश और अनुशासन हैं, जो पतंजलि के अष्टांग योग के पहले दो चरणों में वर्णित हैं। ये सब एक साथ मिलकर एक नैतिक आचार संहिता बनाते हैं।

नियम वे हैं जिनका अनुपालन करना चाहिए। इसमें शामिल है शौच: अर्थात् पवित्रता, मन की वाणी और शरीर स्पष्टता, संतोष: सन्तुष्टि जैसी भी परिस्थिति हो दूसरों की स्वीकार्यता स्वयं के लिए आशावाद हैं; तपस्:

अस्थिरता, आत्म-अनुशासन (8) लगातार ध्यान, दृढ़ता; स्वाध्यायः स्वयं का अध्ययन, आत्म-प्रतिबिंब, स्वयं के विचारों, वाणी और कार्य का आत्मनिरीक्षण; ईश्वर प्रणिधान (परमात्मा/सर्वोच्च चेतना।)

नहीं करें:

1. योग का अभ्यास जल्दबाजी या तीव्र तनाव की स्थिति, थकावट, बीमारी की स्थिति में नहीं किया जाना चाहिए।
2. महिलाओं को विशेषकर अपने मासिक धर्म के दौरान नियमित रूप से योग अभ्यास करने से बचना चाहिए। इसके बजाय शिथिलीकरण के अभ्यास और प्राणायाम किया जा सकता है।
3. भोजन के तुरंत बाद योग न करें। कम से कम 2 से 3 घंटे तक की प्रतीक्षा करें।
4. योग करने के बाद 30 मिनट तक न तो पानी पिएं और न ही खाना खाएं और न ही स्नान करें।
5. बीमारी, सर्जरी या किसी मोच या फ्रैक्चर के दौरान योगाभ्यास से बचना चाहिए। विशेषज्ञों से परामर्श लेने के बाद योग को फिर से शुरू किया जा सकता है।
6. योग के बाद कठिन व्यायाम न करें।
7. प्रतिकूल मौसम में योग का अभ्यास न करें (बहुत गर्म, बहुत ठंडा या नमी युक्त चिपचिपा)
8. योग ग्रंथों के अनुसार किसी आध्यात्मिक साधक के लिए यम का पालन करने की आवश्यकता है। ये मूल सिद्धांत हैं जिनका पालन आध्यात्मिक विकास में अग्रसर होने के लिए किया जाता है।
9. इनमें अहिंसा (हिंसा न करें) सत्य ; अस्तेय (चोरी नहीं करें) ब्रह्मचर्य (वैवाहिक निष्ठा, यौन संयम) अपरिग्रह (आवश्यकता से अधिक संचय न करें) अन्य गुण जैसे प्रण, धैर्य,

क्षमा; धृति: भाग्य, लक्ष्य तक पहुँचने के लिए दृढ़ता, दया: अनुकंपा आर्जव: ईमानदारी,
मिताहार: सात्विक आहार को भी अपनाना चाहिए और जितनी भूख उतना ही भोजन
करें। यदि आपको कोई स्वास्थ्य संबंधी समस्या है या आप गर्भवती हैं तो योग का
अभ्यास शुरू करने से पहले स्वास्थ्य विशेषज्ञों से परामर्श करें।