



स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए

# योग

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग द्वारा  
महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार



स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए

# योग

## स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए योग

### भूमिका

महिला परिवार, समाज, राष्ट्र और दुनिया को एक पूर्ण आकार देने में एक प्रमुख भूमिका निभाती है। महिलाओं का स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है क्योंकि उनके ऊपर सामाजिक और घरेलू, दोनों मोर्चों पर अनेक जिम्मेदारियां हैं। महिलाएं सामाजिक संरचना का आधार हैं जो समाज को अपने अस्तित्व और संबंधों के विभिन्न पहलुओं के साथ सहयोग देती हैं। उन्हें सार्वभौमिक ऊर्जा का आधा हिस्सा माना जाता है जो जीवन में विकास और समृद्धि को बनाए रखता है। उसे रसोईघर, घर, कार्यालय में कई निर्णय लेने पड़ते हैं, इस प्रकार एक महिला के स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए। एक परिवार की आंशिक या पूरी जीवन शैली, एक मां द्वारा ही निर्धारित होती है और उसी पर निर्भर है। जब महिलाएं स्वस्थ और अच्छी परिस्थितियों में होती हैं, तो यह समाज के भीतर स्वास्थ्य और खुशी के बड़े और व्यापक लक्ष्य को प्राप्त करने में सहायता करता है।

‘ऋग्वेद’ में एक उद्धरण है जो भारतीय संस्कृति में महिलाओं की जगह को इंगित करता है। ‘यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः’, जिसका अनुवाद है – ‘जहां महिलाओं की पूजा की जाती है वहां देवताओं का निवास होता है’। इस प्रकार, उन्हें न केवल महत्व दिया गया है बल्कि पुरुषों के समान स्थान भी दिया गया है।

माताओं का दूध हमेशा से एक बच्चे की पोषण संबंधी सभी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए सबसे अच्छा भोजन है। इसमें सभी आवश्यक सुरक्षात्मक पदार्थ होते हैं जो एक बच्चे को विभिन्न संक्रामक बीमारियों से बचा सकते हैं। ब्रेस्ट फीडिंग में एक अद्वितीय भावनात्मक बंधन होता है जो कि मां और बच्चे के बीच आंतरिक संबंध बनाता है जो कि बच्चे के मानसिक और शारीरिक विकास के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। स्तनपान कराने के बहुत सारे फायदे हैं; मातृ और शिशु स्वास्थ्य संबंधी पहलू के अलावा, स्तनपान सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक और शैक्षिक पहलुओं में भी फायदेमंद है। प्रसव के बाद वे महिलाओं की जिम्मेदारी बढ़ जाती है क्योंकि वे न केवल एक पत्नी बल्कि माता भी हैं। महिलाएं अक्सर परिवार की स्वास्थ्य देखभाल पर ध्यान केंद्रित करती हैं और आम तौर पर अपने स्वास्थ्य की उपेक्षा करती हैं। इसलिए, स्तनपान कराने वाली महिला के अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए विशेष देखभाल महत्वपूर्ण है।

पुस्तिका के उद्देश्य—

योग स्तनपान कराने वाली महिलाओं द्वारा आसानी से किया जा सकता है क्योंकि इसे महंगी लागत की आवश्यकता नहीं होती है, घर पर किया जा सकता है और माताओं के लिए छूट प्रदान कर सकता है। स्तनपान कराने वाली माताओं में योग स्तनों से दूध के उत्पादन को बढ़ाने में उपयोगी है क्योंकि यौगिक क्रियाएं पिट्यूटरी ग्रंथि को उत्तेजित कर सकती हैं जिससे प्रोलैक्टिन हार्मोन के उत्सर्जन में वृद्धि हो जाती है तथा स्तनों से अधिक दूध पैदा होता है। इससे शिशुओं की पोषण संबंधी सभी आवश्यकताओं को पूरा किया जा सकता है।

इसलिए, स्तनपान कराने वाली माताओं में योग की भूमिका को ध्यान में रखते हुए इस पुस्तिका के निर्माण के लिए निम्नलिखित उद्देश्यों को सूचीबद्ध किया गया है।

ए) स्तनपान कराने वाली मां की देखभाल करने के लिए आसान और किफायती दवारहित व्यवस्था लाने के लिए।

बी) स्तनपान कराने वाली मां की विशिष्ट जरूरतों को पूरा करने और उनकी चिंता का समाधान करने के लिए यौगिक अभ्यासों का विकास करने के लिए।

सी) स्तनपान कराने वाली महिलाओं के बीच योग के माध्यम से स्वास्थ्य देखभाल के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए।

डी) योग के व्यावहारिक प्रयास के माध्यम से हमारी प्राचीन स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली के बारे में ज्ञान को बढ़ावा देने और महिलाओं के मध्य उसको प्रसारित करने के लिए।

ई) योगी प्रथाओं में शामिल तंत्र को समझाने के लिए और नियमित रूप से अभ्यास किए जाने पर वे लाभ कैसे प्रदान करते हैं इसके विषय में बताने के लिए।

### **पुस्तिका की आवश्यकता और उद्देश्य:**

शिशु के जन्म के बाद एक महिला अपने स्वास्थ्य की उपेक्षा करती है और अपने नवजात शिशु की देखभाल में संलग्न रहती है। इससे पर्याप्त नींद और पोषण की कमी होती है और वह प्रसवोपरांत अवसाद का शिकार हो जाती है। एक महिला घर के अंदर और बाहर विभिन्न स्थितियों का सामना करना पड़ता है। उसे तनाव मुक्त स्थिति के साथ परिवार के सुचारु संचालन में सक्रिय भागीदारी करनी होती है। उसे अपनी तरफ से दूसरों के तनाव को कम करना पड़ सकता है। वह सारे तनाव और चिंता को संग्रहित करती है जो बाद के दिनों में गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं के रूप में बाहर निकलता है। महिलाओं को उनके जीवन में होने वाले बहुआयामी परिवर्तनों के कारण पुरुषों की तुलना में अधिक बीमारियों का सामना करना पड़ता है। विशेष रूप से, शिशु को वहन करने और कठिन शारीरिक श्रम से दबी हुई गरीब

महिलाएं बीमारियों के दुष्क्र में फंसी रहती हैं। महिलाओं का स्वास्थ्य सामाजिक, सांस्कृतिक और आर्थिक कारक से जुड़ा हुआ है जो उनके जीवन के सभी पहलू को प्रभावित करता है और परिणाम सिर्फ महिलाओं को भुगतना पड़ता है। गर्भावस्था के दौरान, महिलाओं के भीतर निरंतर परिवर्तन होते हैं और प्रसव के कुछ समय बाद तक जारी रहता है। प्रसव के बाद महिलाएं कई शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक समस्याओं का सामना करती हैं जो शारीरिक कमजोरी, मानसिक चिंता, अवसाद, चिंता, कुपोषण इत्यादि का कारण बनती हैं।

स्तनपान कराने वाली मां से संबंधित समस्याओं को दूर करने और उनको हल करने के लिए, इस योग पुस्तिका को तैयार करना जरूरी है। स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए मुख्य योग अभ्यास स्तनों के आसपास से संबंधित क्षेत्र के लिए हैं। यह स्तन संबंधी व्यायाम और प्रभावकारी हो जाते हैं यदि इन्हें पूर्ण श्वसन के साथ किया जाए। आज योग के उन अभ्यासों को पेश करने की आवश्यकता है जिनका स्तनपान कराने वाली माताएं आसानी से अभ्यास कर सकें। वर्तमान परिदृश्य में माताओं की ऐसी समस्याओं का ख्याल रखने के लिए कोई विशिष्ट पैकेज या योग अभ्यासों की सूची उपलब्ध नहीं है, इसलिए समाज को इस योग पुस्तिका की आवश्यकता है। यह उम्मीद की जाती है कि यह प्रयास योग अभ्यासों को सुविधाजनक बनाने और बच्चे के जन्म के बाद होने वाले सभी स्वास्थ्य खतरों को योग अभ्यासों के माध्यम से दूर करने में, स्तनपान कराने वाली मां के बीच विश्वास विकसित में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

### स्तनपान कराने वाली महिलाओं में योग अभ्यासों के सिद्धांत

दूध उत्पादन बढ़ाने के कई तरीके हैं, एक योग का अभ्यास करना भी इनमें से एक है। योग शारीरिक स्वास्थ्य, सांस लेने और ध्यान के तरीके को बेहतर बनाने के लिए उपयोगी क्रियाओं का एक अद्वितीय संयोजन है जो मन को शांति प्रदान करता है।

स्तनपान कराने वाली महिलाओं के योग अभ्यासों में शामिल हैं—

**1) सूक्ष्म व्यायाम क्रिया;** स्तनों के चारों ओर रक्त परिसंचरण में सुधार करने, स्तनों की सहायक मांसपेशियों को मजबूत करने, श्वसन के लिए सहायक मांसपेशियों को मजबूत करने और सभी दिशाओं में छाती गुहा खोलने में लाभदायक हैं।

**2) आसन;** यह अभ्यास शरीर के अंग विशेष को स्ट्रेच करने केंद्रित होते हैं, रक्त प्रवाह में मदद करते हैं और शरीर में हार्मोनल ग्रंथियों (अंतःस्रावी) को उत्तेजित करते हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यह आसन तंत्रिका तंत्र को, विशेष रूप से रीढ़ की हड्डी को मजबूत और शुद्ध करने के लिए उपयोगी है, इसलिए यह न केवल स्वास्थ्य और स्वास्थ्य संबंधी सोच में बल्कि दिमाग और भावनाओं में सुधार करने में सक्षम होगा।

**3) प्राणायाम;** प्राणायाम अभ्यास पूरे शरीर में ऊर्जा के प्रवाह को नियमित करते हैं। सांस लेने के अभ्यास बहुत महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे श्वास के दौरान फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाएंगे और शरीर में वायु प्रवाह को सुचारु रूप से संचरित रखेंगे, इसलिए यह शरीर की ताकत और लचीलेपन में सुधार करता है, तनाव से छुटकारा पाने में सहायता करता है, शांति बढ़ाता है और नई ऊर्जा उत्पन्न करता है।

**4) विश्राम;** विश्राम चरण आत्मचेतना बढ़ाने के लिए उपयोगी है। श्वासन की एक मुद्रा करते समय, आसन करने के दौरान धीरे-धीरे दबाई गई ग्रंथियां अपने हार्मोन को अधिक स्थिरता से उत्पन्न करती हैं, रक्त परिसंचरण अधिक आसानी से होता है, शरीर अपने मांसपेशी के तनाव से मुक्त हो जाएगा, मन शांत होता जाएगा, और ज्यादा शांतिपूर्ण भावनाएं विकसित होंगी।

**5) ध्यान;** यह एक ऐसी अवस्था है जहां 'शरीर स्थिर और शांत रहता है तथा चेतन मस्तिष्क उस समय वहीं पर अवस्थित होता है'। ध्यान से प्राप्त प्रभावों में शांति, निश्चलता, विश्रान्ति, सुरक्षा, आराम, शांति, इस्तीफा, और स्वीकार्य इत्यादि हैं।

### लक्ष्य समूह:

दूध उत्पादन बढ़ाने के कई तरीके हैं, जिनमें से एक है योग का अभ्यास करना और यौगिक आहार ग्रहण करना। सामान्य प्रसव के बाद के लिए एक महीने के बाद योग अभ्यासों की सिफारिश की जाती है लेकिन एक सीजिरियन केस के लिए तीन महीने के बाद योग अभ्यास की सिफारिश की जाती है। प्रसव के बाद तुरंत श्वास अभ्यास शुरू कर देना चाहिए। बच्चे के जन्म के बाद मां को होने वाली सभी समस्याओं को ध्यान में रखते हुए इस पुस्तिका में योगिक अभ्यास, आहार, सावधानियों और ध्यान देने योग्य सभी चिंताओं को शामिल किया गया है।

## सामान्य दिशानिर्देश

अभ्यास से पहले

- शौच अर्थात् स्वच्छता योगाभ्यास के लिए एक महत्वपूर्ण शर्त है। इसमें परिवेश, शरीर और मन की पवित्रता शामिल है।
- योगाभ्यास एक शांत और आरामदायक माहौल में शांत तन और मन के साथ किया जाना चाहिए।
- योग का अभ्यास खाली पेट या हल्के पेट पर किया जाना चाहिए। यदि आप कमजोरी महसूस करते हैं तो गर्म पानी में थोड़ा सा शहद डालकर पिएं।
- योगाभ्यास को शुरू करने से पहले मूत्राशय और आंत खाली होना चाहिए।
- अभ्यास के लिए किसी गद्दे, योग चटाई या तह कंबल का उपयोग किया जाना चाहिए
- शरीर के सुगम संचलन के लिए हल्के और आरामदायक सूती कपड़े पसंद किए जाते हैं।
- थकावट, बीमारी, जल्दी में या तीव्र तनाव की स्थिति में योग नहीं किया जाना चाहिए।
- पुरानी बीमारी/दर्द/ हृदय संबंधी समस्याओं के मामले में, योगाभ्यास को करने से पहले एक चिकित्सक या योग चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।
- गर्भावस्था और मासिक धर्म के दौरान योगाभ्यास करने से पहले योग विशेषज्ञों से परामर्श लेना चाहिए

## अभ्यास के दौरान

- अभ्यास सत्र प्रार्थना या ध्यान से शुरू होना चाहिए क्योंकि यह मन को शांत करने के लिए एक अनुकूल माहौल बनाता है।
- योगाभ्यास धीरे-धीरे तथा आराम से शरीर और श्वास के प्रति जागरूकता के साथ करना चाहिए।
- जब तक विशेष रूप से कहा न जाए किसी भी अभ्यास के दौरान सांस न रोकें।
- श्वास हमेशा नाक के माध्यम से लेनी चाहिए जब तक कि अन्यथा निर्देश नहीं किया जाए।

- किसी भी समय शरीर को कसकर न पकड़ें, या शरीर को झटका न दें।
- अपनी क्षमता के अनुसार अभ्यास करें।
- अच्छे नतीजे पाने में कुछ समय लगता है, इसलिए लगातार और नियमित अभ्यास बहुत जरूरी है
- प्रत्येक योग अभ्यास के लिए कुछ विपरीतसंकेत/सीमाएं हैं और ऐसे विपरीतसंकेतों को हमेशा ध्यान में रखा जाना चाहिए।
- योग सत्र का समापन ध्यान/गहन मौन/शांतिपाठ के साथ करना चाहिए।

### **अभ्यास के बाद**

- अभ्यास के 20–30 मिनट के बाद ही स्नान किया जाना चाहिए
- अभ्यास के 30–45 मिनट के बाद ही भोजन का उपभोग किया जा सकता है।

### **विशिष्ट दिशानिर्देश**

स्तनपान कराने वाली महिलाओं को बहुत पौष्टिक, संतुलित और सात्त्विक आहार लेना चाहिए। निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखा जाना चाहिए:

- मां के लिए आवश्यक पूरक पोषक तत्व होने चाहिए।
- बच्चे के लिए आवश्यक पोषण
- स्तनपान कराने वाली महिलाओं को अत्यधिक तनाव से खुद को बचाना चाहिए
- रात के खाने के बाद हर दिन आधे घंटे के लिए टहलना चाहिए।
- अधिक थकान और तनाव को रोकने के लिए, स्तनपान कराने वाली महिलाओं की विशेष जरूरतों के आधार पर योगाभ्यासों में संशोधन किया जाना चाहिए।
- योग अभ्यासों में धीरे धीरे उन्नत आसनों की ओर जाना चाहिए
- सभी योग अभ्यास योग विशेषज्ञों के मार्गदर्शन में किए जाने चाहिए।



स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए अनुशंसित योग अभ्यासक्रम

क्र.सं	यौगिक अभ्यास	चरण	अवधि
1.	प्रार्थना		1 मिनट
2.	यौगिक सूक्ष्म व्यायाम (सूक्ष्म संचलन क्रियाएँ)		8 मिनट
	गर्दन चालन:		
	आगे और पीछे झुकाना	3 चक्र	
	दाएं और बाएं झुकाना	3 चक्र	
	दाएं और बाएं घुमाना	3 चक्र	
	गर्दन घुमाना (घड़ी की सूई की दिशा में और घड़ी की सूई की दिशा के विपरीत)	3 चक्र	
	कंधे का चालन		
	कंधे की स्ट्रेचिंग	3 चक्र	
	कंधे को घुमाना (आगे और पीछे)	3 चक्र	
	वक्षस्थल का चालन	3 चक्र	
	कटि का चालन	3 चक्र	
	कटि की स्ट्रेचिंग		
	घुटने का चालन		
	टखने का चालन		
	टखने की स्ट्रेचिंग	दोनों के 5 चक्र	
	टखने को घुमाना		
3.	योगासन		10 मिनट
	खड़े हेकर किए जाने वाले आसन		
	ताड़ासन		
	अर्धचक्रासन		
	पादहस्तासन		
	त्रिकोणासन		
	बैठकर किए जाने वाले अभ्यास		
	भद्रासन		
	मार्जरी आसन		
	अर्ध उष्ट्रासन		
	शशांकासन		
	पेट के बल लेटकर किए जाने वाले		

	<b>आसन</b>		
	सरल भुजंगासन		
	अर्धशलभासन		
	मकरासन		
	<b>पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले अभ्यास</b>		
	एक पद पवनमुक्तासन		
	सेतुबंधासन		
	सरलमत्स्यासन		
	एक पद उत्तापादासन		
	शवासन		
4.	<b>श्वास संबंधी अभ्यास</b> विभागीय श्वसन— उदर श्वसन, वक्षस्थलीय श्वसन और हंसली श्वसन	हर एक को 5 बार किया जाए	20 मिनट
5	<b>प्राणायाम :</b>		
	नाड़ी शोधन प्राणायाम	5 चक्र	
	उज्जायी प्राणायाम	5 चक्र	
	शीतली प्राणायाम	5 चक्र	
6	<b>ध्यान</b>		5 मिनट
7	<b>शांतिपाठ</b>		1 मिनट
	<b>कुल समय</b>		45 मिनट

स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए योग

## 1. प्रार्थना

अभ्यास के लाभों को बढ़ाने के लिए प्रार्थना या प्रार्थनात्मक मनोदशा से यौगिक अभ्यास शुरू कीजिए।

ॐ सह नावतु ।

सह नौ भुनक्तु ।

सह वीर्यं करवावहै ।

तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

हम सभी एक साथ रक्षित हों

हम सभी एक साथ पोषित हों

हम सभी एक साथ अपार ऊर्जा के साथ कार्य करें

हमारी यात्रा श्रेष्ठ और प्रभावकारी हो

हमारे मध्य किसी प्रकार की दुर्भावना न रहे

## 2. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम/ शिथिलीकरण अभ्यास

चालनक्रिया/ शिथिलीकरण अभ्यास/ यौगिक सूक्ष्म व्यायाम सूक्ष्म परिसंचरण बढ़ाने में मदद करते हैं। यह अभ्यास खड़े होकर अथवा बैठकर किये जा सकते हैं।

### ग्रीवा चालन

स्थिति— समस्थिति (सजग मुद्रा)

### अभ्यास विधि

प्रथम चरण : (आगे और पीछे झुकना)

- पैरों को आराम से फैलाकर खड़े हो जाएं।
- हाथों को शरीर के साथ सीधा रखें। यह समस्थिति है। इसे ताड़ासन भी कहते हैं।

- अपने हाथों को कमर पर रखें। श्वास छोड़ते हुए, सिर को धीरे से आगे झुकाएं और ठोड़ी से छाती को छूने की कोशिश करें।
- श्वास लेते हुए सिर को जितना हो सके पीछे ले जाएं।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ इस विधि को और दो बार दोहराएं।

### द्वितीय चरण – (दाईं और बाईं ओर झुकना)

- श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को धीरे-धीरे दाईं ओर झुकाएं, कंधे को उठाए बिना कान को जितना संभव हो सके कंधे के निकट ले आएं।
- सांस लेते हुए, सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- इसी प्रकार, सांस छोड़ते हुए सिर को बाईं ओर झुकाएं। सांस लेते हुए, सिर को सामान्य स्थिति में लाएं। इस तरह एक चक्र पूरा हुआ।
- इस विधि को दो बार और दोहराइए।

### तृतीय चरण – (दाएं और बाएं घुमाना )

- सिर को सीधा रखें।
- सांस को बाहर छोड़ते हुए, सिर को दाईं ओर झुकाएं जिससे ठोड़ी और कंधे एक सीध में हो जाएं।
- सांस लेते हुए, सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- इसी तरह, सांस छोड़ते हुए, सिर को बाईं ओर घुमाएं।
- सांस भीतर लेते हुए सिर को सामान्य स्थिति में लाएं। यह एक चक्र पूर्ण हुआ।
- इस विधि को दो बार और दोहराइए।

### चतुर्थ चरण– ग्रीवा घुमाना

- श्वास छोड़ते हुए सिर को आगे की ओर झुकाएं और ठोड़ी से सीने को स्पर्श करें। श्वास को अंदर लेते हुए सिर को धीरे-धीरे घड़ी की सूई की दिशा में घुमाएं तथा वापस लाते हुए श्वास को बाहर छोड़ें। इस प्रकार ग्रीवा एक बार पूरी तरह से घुमाएं।
- तत्पश्चात् ग्रीवा को घड़ी की सूई की विपरीत दिशा में घुमाएं।
- श्वास को अंदर लेते हुए ग्रीवा को पीछे ले जाएं और श्वास छोड़ते समय वापस ले आएं। यह एक चक्र पूरा हुआ।

- इस विधि को दो बार और दोहराएं।

### ध्यातव्य—

ग्रीवा को जितना संभव हो उतना ही घुमाएं। अधिक नहीं खींचना चाहिए। कंधों को शिथिल और स्थिर रखना चाहिए। ग्रीवा के आसपास खिंचवा महसूस करें और ग्रीवा के जोड़ों व मांसपेशियों को शिथिल रखें। इसका अभ्यास कुर्सी पर बैठकर भी किया जा सकता है। जिन लोगों को ग्रीवा में पीड़ा हो, वे यह अभ्यास धीरे-धीरे करें, खासकर वे सिर को उतना ही पीछे ले जाएं, जितना सरलतापूर्वक ले जा सकें। अधिक आयु के लोगों और पुरानी सर्वाइकल स्पोण्डिलोसिस की व्याधि से ग्रस्त व्यक्तियों को इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

### 3) स्कंध संचालन

स्थिति— समस्थिति (सजग स्थिति)

प्रथम चरण— स्कंध खिंचाव—

- पैरों को एक साथ मिलाकर, शरीर को सीधा रखें तथा बाहें शरीर के साथ रखें।
- हथेलियों को बाहर की ओर रखते हुए अपने दोनों हाथों को सिर से ऊपर उठाएं।
- इसी प्रकार उन्हें नीचे ले आएं।
- ऊपर की ओर जाते हुए बाहें सिर को अथवा नीचे आते हुए जंघाओं को स्पर्श न करें।
- अंगुलियों को मिलाते हुए दोनों हथेलियों को पूरी तरह खुला रखें।

द्वितीय चरण – स्कंध चक्र (स्कंध चालन)—

- सीधे खड़े हो जाएं। बाएं हाथ की अंगुलियों को बाएं कंधे पर और दाएं हाथ की अंगुलियों को दाएं कंधे पर रखें।
- दोनों कोहनियों को पूरी तरह चक्राकार घुमाएं।
- कोहनियों को वक्षस्थल के सामने आपस में स्पर्श कराने का प्रयास करें तथा ऊपर की ओर ले जाते समय कानों को स्पर्श करने का प्रयास करें।

- पीछे की ओर कोहनियों को खींचकर घुमाएँ और वापस लाते हुए भुजाएं शरीर को स्पर्श करें। यह घड़ी की दिशा में घुमाव है, इसे पांच बार और दोहराएं।
- इसी क्रिया को घड़ी की सूई की विपरीत दिशा में करें।

#### लाभ—

- इस यौगिक क्रिया का अभ्यास स्कंध क्षेत्र की हड्डियों, मांसपेशियों और तंत्रिकाओं को स्वस्थ बनाता है।
- यह अभ्यास सर्वाङ्कल स्पोण्डिलोसिस और कंधे के संचालन में आने वाली रुकावटों को दूर करने में सहायक होता है।

### III वक्ष संचालन

स्थिति— समस्थिति

अभ्यास विधि—

- दोनों हाथों को कंधे के स्तर तक बगल की ओर फैलाएं। श्वास लेते हुए, कमर से जितना संभव हो सके पीछे की ओर झुकें।
- इसी समय हाथों को पीछे की ओर ले जाएं और जितना संभव हो ऊपर की ओर उठाएं।
- इस स्थिति को जितनी देर तक हो सके बनाए रखने के बाद श्वास छोड़ते हुए अपनी वास्तविक स्थिति में आ जाएं।
- शुरुआत में इसे पांच बार करें।

#### लाभ—

- यह वक्षस्थल और पीठ को मजबूती और जीवन देता है।
- भुजाओं को मजबूती देता है।

### कटि चालन (कटिशक्ति विकासक)

स्थिति— समस्थिति

## अभ्यास विधि—

- दोनों भुजाओं को कंधों की सीध तक उठाएं, हथेलियां एक दूसरे के समानान्तर स्थिति में आमने-सामने हों।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए शरीर को बाईं ओर घुमाएं, जिससे कि दाईं हथेली बाएं कंधे को छुए। श्वास को अंदर लेते हुए पूर्वस्थिति में वापस आ जाएं।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए शरीर को दाईं ओर घुमाएं, जिससे कि बाईं हथेली दाएं कंधे को छुए। श्वास को अंदर लेते हुए पूर्वस्थिति में वापस आ जाएं।
- इस तरह एक चक्र पूरा हुआ, इस विधि को दो बार और दोहराएं।
- समस्थिति में विश्राम करें।

## ध्यातव्य—

- श्वास के सामंजस्य के साथ इसे धीरे-धीरे करें
- हृदय रोगियों को यह अभ्यास सावधानीपूर्वक करना चाहिए।
- गंभीर पीठ दर्द और डिस्क व्याधि से पीड़ित व्यक्तियों को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए। पेट की सर्जरी के बाद और मासिक धर्म के समय इसे नहीं करना चाहिए।

## घुटना संचालन

### स्थिति— समस्थिति

## अभ्यास विधि—

- श्वास को शरीर के अंदर लेते हुए अपनी भुजाओं को कंधे के स्तर तक लाएं, हथेलियां भूमि की ओर हों।
- श्वास छोड़ते हुए घुटनों को मोड़ें और शरीर को आधे बैठने की स्थिति में लाएं।
- अभ्यास की अंतिम स्थिति में दोनों भुजाएं और जंघाएं जमीन की तरफ समानांतर स्थिति में होनी चाहिए।
- श्वास लें और शरीर को सीधा करें।
- श्वास छोड़ते हुए हाथों को वापस नीचे ले आएं।
- इस विधि को दो बार दोहराएं।

## ध्यातव्य—

- घुटनों और कूल्हों के जोड़ों को सुदृढ़ बनाने में सहायक है।
- आर्थराइटिस का गंभीर दर्द होने पर इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

टखने का संचालन—

टखने को घुमाना —

स्थिति— समस्थिति

- पैरों को जोड़कर सीधे खड़े हो जाएं।
- अपने पैर को आगे की ओर खींचकर भूमि से लगभग 9 इंच ऊपर उठाएं। अब उन्हें टखनों से, पहले दाएं से बाएं तथा फिर बाएं से दाएं घुमाएं।
- इसे दूसरे पैर से भी दोहराएं।
- इस अभ्यास को दो बार और करें।

ध्यातव्य—

- यह अभ्यास टखनों के संधिवाद को राहत देता है और पैर की अंगुलियों और पैरों को मजबूत करता है।
- गठिया की गंभीर परिस्थितियों में इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।



### 3. योगासन

#### अ) खड़े होकर किए जाने वाले आसन

#### ताड़ासन (ताड़ के पेड़ के समान स्थिति)

ताड़ का अर्थ है पहाड़ अथवा ताड़ का पेड़। इस आसन के अभ्यास से स्थिरता और शारीरिक दृढ़ता प्राप्त होती है। यह खड़े होकर किए जाने वाले सभी आसनों का आधार है।

#### अभ्यास विधि

- पैरों के बीच दो इंच की दूरी रखकर खड़े हो जाएँ।
- दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में एक दूसरे में फंसाएं तथा हथेलियों को बाहर की ओर करें।
- श्वास लेते हुए भुजाओं को ऊपर की ओर ले जाएं। उन्हें कंधों की सीध में ले जाएं।
- एड़ियों को जमीन से ऊपर उठाएं, शरीर को पैर की अंगुलियों पर संतुलित करें। इस स्थिति में 10–15 सेकण्ड तक रहें।
- श्वास छोड़ें, एड़ियों को नीचे ले आएँ।
- अंगुलियों के बंध को खोल लें और हाथों को नीचे की ओर ले आएँ व खड़े हो जाएँ।

#### लाभ –

- यह आसन शरीर में स्थिरता लाता है, तंत्रिका स्नायुओं की रूकावट को दूर करने में सहायता करता है, और अव्यवस्थित अंगविन्यास को व्यवस्थित करता है।
- एक निश्चित आयु तक लंबाई बढ़ाने में सहायक है।

#### सावधानी—

जिन व्यक्तियों को हृदय संबंधी, वैरीकोज वेन संबंधी तथा चक्कर आने की समस्या हो उन्हें एड़ियों पर ऊपर उठने का प्रयास नहीं करना चाहिए।

## अर्धचक्रासन

अर्ध का अर्थ है आधा, चक्र का अर्थ है पहिया व्हील है। इस मुद्रा में, शरीर आधे चक्र का आकार ग्रहण कर लेता है, इसलिए इसे अर्धचक्रासन कहा जाता है।

## अभ्यास विधि

- अपनी पीठ को कमर पर हाथ रखकर सहारा दें, अंगुलियां एक साथ आगे की ओर अथवा नीचे की ओर हों।
- गर्दन की मांसपेशियों को खींचते हुए सिर को पीछे ले जाएं।
- श्वास लेते हुए, कटि प्रदेश से नीचे की ओर झुकें, श्वास छोड़ें और विश्राम करें। • सामान्य रूप से सांस लेते हुए 10–30 सेकंड तक इस स्थिति में रहें।
- श्वास लें और धीरे-धीरे वापस आएं।

## लाभ—

- अर्धचक्रासन मेरूदण्ड को लचीला बनाता है और मेरूदण्ड के स्नायुओं को मजबूत करता है।
- गर्दन की मांसपेशियों को मजबूत करता है, और सांस लेने की क्षमता में सुधार करता है।
- ग्रीवा स्पोण्डिलोसिस में मदद करता है।

## सावधानी—

- चक्कर आने या सिर घूमने की स्थिति में इसका अभ्यास न करें।
- हाइपरटेंशन के रोगियों को सावधानी के साथ झुकना चाहिए।

## पादहस्तासन—

संस्कृत में 'पाद' का अर्थ है 'पैर' तथा 'हस्त' का अर्थ है 'हाथ'। पादहस्तासन का अर्थ है कि इस आसन में हाथ पैर के निकट रखे जाते हैं, इसलिए इसे पादहस्तासन कहा जाता है। इसे उत्तानासन भी कहा जाता है।

## अभ्यास विधि—

- पैर में 2 इंच का अंतर रखकर सीधे खड़े हो जाएं।
- धीरे-धीरे श्वास लें और हाथों को ऊपर उठाएं।
- शरीर को कमर से ऊपर की ओर खींचें।
- श्वास छोड़ें, आगे की ओर झुककर एड़ियों को छूने की कोशिश करें।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए 10–30 सेकंड के लिए इस अंतिम मुद्रा को बनाए रखें।
- जो व्यक्ति पीठ की जकड़न से पीड़ित हैं, उन्हें अपनी क्षमता के अनुसार झुकना चाहिए।
- अब श्वास लेते हुए, धीरे-धीरे सीधे खड़े हो जाएं और हाथों को सिर के ऊपर की ओर खींचें।
- श्वास छोड़ें, धीरे-धीरे उल्टे क्रम से प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं।
- समस्थिति में विश्राम करें।

## लाभ

- रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है, पाचन में सुधार करता है, कब्ज और मासिक धर्म की समस्याओं को दूर करता है।

## सावधानी—

- हृदय संबंधी विकार, कशेरुक और डिस्क की अव्यवस्थाओं, पेट की सूजन, हर्निया और अल्सर, ग्लूकोमा, मायोपिया, वर्टिगो और गर्भावस्था के दौरान इस आसन का अभ्यास न करें।

## त्रिकोणासन

त्रिकोण का अर्थ त्रिभुज है। 'त्रि' का अर्थ है तीन और कोण का अर्थ है 'कोण'। इस आसन की अंतिम स्थिति में, धड़ और बाहु एक त्रिकोण बनाते हैं, इसलिए इसका यह नाम पड़ा।

### अभ्यास विधि

- पैरों को यथासंभव आरामदायक दूरी पर रखकर सीधे खड़े हो जाएं।
- धीरे-धीरे दोनों हाथों को बगल से कंधे के स्तर तक उठाएं जब तक वे क्षैतिज न हो जाएं।
- सांस छोड़ते हुए कमर से धीरे-धीरे दाहिनी ओर झुकें; और दाहिने हाथ को दाहिने पैर के पीछे रखें।
- बाएं हाथ को ऊपर की ओर उठाएं और दाहिने हाथ की सीध में रखें
- बाईं हथेली को ऊपर की ओर खोलें। सिर को घुमाएं और बाएं हाथ की अंगुलियों को देखने का प्रयास करें।
  - सामान्य रूप से सांस लेते हुए 10 से 30 सेकंड तक इस स्थिति में रहें। धीरे-धीरे सांस भीतर लेते हुए ऊपर आएँ।
- इस आसन को बाईं तरफ से भी दोहराएं।

### लाभ

- पैर के तलवों से संबंधित विसंगतियों से बचाता है।
- पिण्डली, जांघों और कटि भाग की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- मेरूदण्ड को लचीला बनाता है, फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाता है।

### सावधानी-

- स्लिप डिस्क, साइटिका और पेट की सर्जरी के बाद इस आसन को न करें। क्षमता से परे जाकर न करें और पार्श्व खिंचाव अधिक न करें। यदि कोई व्यक्ति पैरों को स्पर्श न कर पाए तो घुटनों तक स्पर्श करके भी इस आसन को कर सकता है।

## बैठकर किए जाने वाले आसन

### भद्रासन

- भद्र का अर्थ 'दृढ़' अथवा 'शुभ' है।

स्थिति— लंबे समय तक बैठने वाली मुद्रा (वीरसिंहासन) पैरों को आगे फैलाकर सीधे बैठ जाएं। पीठ को हाथों से सहारा दें। शरीर को पूरी तरह से विश्राम की अवस्था में रखें।

यह वीरसिंहासन है।

### अभ्यासविधि—

- पैरों को सामने की ओर फैलाकर सीधे बैठ जाएं।
- हाथों को कूल्हों के बगल में रखें हथेलियां फर्श पर हों। यह दण्डासन है।
- अब अपने पैरों के तलवों को एक साथ मिलाएं।
- श्वास छोड़ें और अपने पैर की अंगुलियों को अपने हाथों से मजबूती से पकड़ें।
- श्वास लें, एड़ियों को मूलाधार क्षेत्र की ओर यथासंभव लाने का प्रयास करें। यदि आपकी जांघें छू नहीं रही हैं या फर्श के नजदीक नहीं हैं, तो सहारे के लिए घुटने के नीचे एक मुलायम कुशन रखें। यह अंतिम स्थिति है।
- सामान्य श्वास के साथ थोड़ी देर तक इस स्थिति में रहें।

### लाभ

- शरीर को दृढ़ रखने और दिमाग को स्थिर करने में मदद करता है।
- घुटनों और कूल्हों के जोड़ों को स्वस्थ रखता है। गर्भवती महिलाओं के लिए फायदेमंद है।
- उदर के अंगों पर कार्य करता है और उदर में यदि कोई तनाव हो तो उसे दूर करता है।
- महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान अक्सर होने वाले पेट दर्द से राहत प्रदान करता है।

### ध्यातव्य—

- गंभीर गठिया और साइटिका की स्थिति में इस अभ्यास को न करें।

## मार्जरी आसन –

मार्जरी का अर्थ है 'बिल्ली' और 'आसन' का अर्थ 'मुद्रा' है, इसलिए इसे **मार्जरी** आसन कहा जाता है।

### अभ्यास विधि

- वज्रासन में बैठ जाएं, घुटनों पर खड़े हो जाएं।
- फर्श पर घुटने टेककर, दोनों हथेलियों को भूमि पर सामने की दिशा की ओर रखते हुए, आगे की तरफ झुकें।
- हाथों और जांघों को फर्श पर लंबवत रखें।
- श्वास लें, सिर को ऊपर उठाएं और रीढ़ की हड्डी को अवतल आकार में रखें।
- श्वास छोड़ते हुए सिर को नीचे झुकाएं, उदर को अंदर खींचकर और नितंबों को बाहर की ओर करके मेरुदण्ड को उत्तल बनाएं।
- विश्राम करें और पुनः अभ्यास करें।

### लाभ—

- यह आसन गर्भवती महिलाओं में मुख्य मांसपेशियों को दृढ़ता प्रदान करता है।
- गर्भावस्था के बाद यह प्रजनन अंगों में कसावट लाने में मदद करता है।

## अर्धउष्ट्रासन—

स्थिति— लंबे समय तक बैठने वाली मुद्रा (वीरसिंहासन)

उष्ट्र का अर्थ है ऊँट। इस आसन की अंतिम स्थिति में शरीर का आकार ऊँट की पीठ के आकार जैसा हो जाता है। इस आसन में, आसन के पहले आधे भाग का ही अभ्यास किया जाता है।

### अभ्यास विधि—

- वीरसिंहासन में बैठें। दण्डासन में आएँ।

- अपने पैरों को मोड़ें और वज्रासन में बैठें।
- अपने घुटनों पर खड़े हो जाएं। हाथों को कूल्हों पर रखें अंगुलियां नीचे की ओर हों।
- कोहनी और कंधे समानांतर रखें।
- सिर को पीछे झुकाएं और गर्दन की मांसपेशियों को खींचें, साँस लेते हुए धड़ को यथासंभव पीछे की ओर ले जाएं।
- अब श्वास छोड़ें और विश्राम करें। जांघों को जमीन के लंबवत् रखें। सामान्य श्वास के साथ 10–30 सेकंड के लिए इस स्थिति में रहें।
- श्वास लेते हुए वापस आएँ, वज्रासन में बैठें
- वीरसिंहासन में विश्राम करें।

#### लाभ—

- यह पीठ और गर्दन की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है।
- कब्ज और पीठ दर्द से राहत दिलाता है।

**सावधानी—** • हर्निया और पेट की चोटों, गठिया और चक्कर आने की स्थिति में कृपया इस आसन का अभ्यास न करें।

#### शशकासन

शशक का अर्थ है खरगोश

स्थिति – वज्रासन

#### अभ्यास विधि—

- वज्रासन में बैठ जाएं।
- दोनों घुटनों को फैलाएं, दोनों पैरों के अंगूठे एक दूसरे को स्पर्श करते हों।
- हथेलियों को घुटनों के बीच रखें।
- श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे हाथों को पूर्ण लंबाई तक फैलाएं।
- आगे झुकें और टोड़ी को जमीन पर रखें।
- बाहों को समानांतर रखें, सामने की ओर देखें और इस मुद्रा को बनाए रखें।



- श्वास लें और ऊपर आएं।
- श्वास छोड़ें और वज्रासन में वापस आएं।
- अपने पैरों को पुनः वीरसिंहासन में फैलाएं।

#### लाभ—

- यह तनाव, क्रोध इत्यादि को कम करने में मदद करता है।
- यह प्रजनन अंगों में कसावट लाता है, कब्ज से राहत देता है, पाचन में सुधार करता है और पीठ दर्द से राहत देता है।

#### सावधानी—

- तीव्र पीठ दर्द की स्थिति में कृपया इस आसन को न करें।
- घुटनों के ऑस्टियोआर्थराइटिस वाले मरीजों को यह व्यायाम सावधानी से करना चाहिए या वज्रासन नहीं करना चाहिए।
- उच्च रक्तचाप के रोगियों को इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

#### सरल भुजंगासन

भुजंग का अर्थ है सांप या कोबरा। इस आसन में, शरीर को सांप के सिर की तरह उठाया जाता है।

**स्थिति** —पेट के बल लेटकर या मकरासन

अभ्यास विधि—

- अपने पेट के बल लेट जाएं, अपने सिर को दोनों हाथों पर टिकाते हुए शरीर को शिथिल रखें।
- अब अपने पैरों को आपस में मिला लें और अपनी बाहों को फैलाएं।

- मस्तक को जमीन पर रखें।
- अपने हाथों को शरीर के बगल में इस प्रकार रखें कि हथेलियां और कोहनियां जमीन पर टिकी हों।
- श्वास लेते हुए, ठोड़ी और छाती को नाभि क्षेत्र तक ऊपर उठाएं।
- आराम से इस स्थिति में रहें।
- इसे सरल भुजंगासन कहा जाता है।

#### लाभ—

- यह प्रबंधन तनाव प्रबंधन के लिए सबसे अच्छा है।
- यह पेट की वसा को कम करता है और कब्ज से मुक्ति दिलाता है।
- यह पीठ दर्द और ब्रॉन्कियल समस्याओं को दूर करने में भी मदद करता है।

#### सावधानी—

- पैरों को दृढ़ रखें ताकि निम्न मेरूदण्ड पर कोई भार या तनाव महसूस न हो।
- जिन लोगों की पेट की सर्जरी हुई हो, उन्हें 2–3 महीने के लिए इस आसन को नहीं करना चाहिए।
- जो लोग हर्निया अथवा अल्सर से पीड़ित हैं उन्हें इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

#### अर्ध शलभासन

शलभ का अर्थ है टिड्डी।

**स्थिति** —पेट के बल लेटकर या मकरासन

### अभ्यास विधि—

- मकरसन में अपने पेट के बल लेट जाएं।
- ठोड़ी को जमीन पर रखें; दोनों हाथों को शरीर के बगल में रखें हथेलियां ऊपर की ओर हों।
- श्वास लें; घुटनों को झुकाए बिना पैरों को जितना हो सके भूमि से ऊपर उठाएं।
- श्वास छोड़ते हुए पैरों को नीचे ले आएँ।
- अब इसी अभ्यास को दूसरे पैर से दोहराएं।
- सामान्य रूप से सांस लेते हुए 10–20 सेकंड तक इसी स्थिति में रहें।
- कुछ सेकंड के लिए मकरसन में आराम करें।

### लाभ—

- साइटिका और कमर दर्द में राहत देता है।
- कूल्हे की मांसपेशियों में कसावट लाता है और जांघों और नितंबों पर जमा वसा कम करता है।

### सावधानी—

- हृदय रोगियों को इस आसन को नहीं करना चाहिए। गंभीर कमर दर्द की स्थिति में इसका अभ्यास सावधानीपूर्वक करना चाहिए।
- उच्च रक्तचाप, पेटिक अल्सर और हर्निया से ग्रस्त लोगों को भी इस आसन को नहीं करना चाहिए।

### मकरसन

संस्कृत में मकर का अर्थ है मगरमच्छ। इस आसन में शरीर एक मगरमच्छ जैसा दिखता है।

**स्थिति—** पेट के बल विश्राम मुद्रा

### अभ्यास विधि—

- पैरों को एक दूसरे से दूर फैलाकर, पंजों को बाहर की ओर रखते हुए पेट के बल लेट जाएं।
- दोनों हाथों को मोड़ें और दाहिने हाथ को बाएं हाथ पर रखें।
- मस्तक को अपने हाथों पर रखें।
- आंखें बंद करें। यह मकरासन है।
- यह आसन सभी उदर आसनों में विश्राम के लिए किया जाता है।

### लाभ

- पीठ के निचले हिस्से को आराम देता है।
- तनाव और चिंता का सामना करने में सहायक है।

### सावधानी—

- निम्न रक्तचाप, हृदय संबंधी गंभीर समस्याओं और गर्भावस्था में इस अभ्यास को न करें।

### एकपादपवनमुक्तासन—

पवन का अर्थ है वायु और मुक्त का अर्थ है छोड़ना या मुक्त करना। जैसा कि नाम से पता चलता है, यह आसन उदर और आंतों से वात को निकालने में सहायक है।

स्थिति— शवासन

अभ्यास विधि—

- पीठ पर सीधे लेट जाएं।
- एक घुटने को मोड़ें और जांघों को सीने के निकट लाएं, दूसरे पैर को फर्श पर रखें।
- अंगुलियों को आपस में फंसाएं और घुटनों के नीचे पैरों को पकड़ें।
- साँस छोड़ते हुए सिर को तब तक ऊपर उठाएं, जब तक आपकी ठोड़ी घुटनों को स्पर्श न करने लगे। कुछ देर तक इस स्थिति में रहें।

- अब इसी अभ्यास को दूसरे पैर के साथ दोहराएं।
- यह एक पद पवनमुक्तासन है।
- सिर को वापस जमीन पर लाएं।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए पैर को फर्श पर ले आएं।
- श्वासन में विश्राम करें।

### लाभ

- कब्ज दूर करता है, वात से राहत देता है और उदर के फूलने में राहत देता है। पाचन क्रिया में सहायता करता है।
- श्रोणि और कटि क्षेत्र में मांसपेशियों, अस्थिबंधन और टेंडन के अत्यधिक जटिल नेटवर्क में गहरी आंतरिक दबाव उत्पन्न करके उनकी मालिश करता है और कसावट लाता है।

### सावधानी—

- पैरों की गतिविधि के अनुसार श्वास—प्रश्वास को एक लय में लाना चाहिए।
- घुटने को नाक/माथे के साथ स्पर्श कराते समय, कटि प्रदेश के खिंचवा को महसूस करने में सक्षम होना चाहिए, आंखें बंद रखें और कटि क्षेत्र पर अपना ध्यान केंद्रित करें।
- पेट की चोटों, हर्निया, साइटिका गंभीर पीठ दर्द और गर्भावस्था के दौरान इस अभ्यास को न करें।

### सेतुबंधासन

**नाम—** सेतुबंध का अर्थ है पुल का गठन। इस मुद्रा में, शरीर का आकार पुल की तरह होता है इसलिए इसका यह नाम है। इसे चतुष्पादासन भी कहते हैं।

स्थिति—श्वासन में पीठ के बल

### अभ्यास विधि—

- दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ें और एड़ियों को नितंब के पास लाएं।
- दोनों टखनों को दृढ़ता से पकड़े हुए घुटनों और पैरों को एक सीधी रेखा में रखें।

- सांस भीतर लें, धीरे-धीरे अपने नितंबों और धड़ को एक पुल बनाने के लिए यथासंभव ऊपर उठाएं।
- सामान्य श्वास के साथ, 10–30 सेकंड के लिए इस स्थिति में रहें।
- सांस बाहर छोड़ें, धीरे-धीरे मूल स्थिति में वापस आ जाएं और श्वासन में विश्राम करें।

#### **लाभ—**

- अवसाद और चिंता से राहत देता है और कमर के निचले हिस्से की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- पेट के अंगों में कसावट लाता है, पाचनक्रिया में सुधार करता है और कब्ज से छुटकारा पाने में मदद करता है।

#### **सावधानी—**

- अंतिम स्थिति में, कंधे और सिर फर्श के संपर्क में रहते हैं।
- यदि आवश्यक हो, तो अंतिम स्थिति में, आप अपने हाथों को कमर पर रखकर अपने शरीर को सहारा दे सकते हैं।
- अल्सर और हर्निया से पीड़ित व्यक्तियों, और गर्भावस्था के उन्नत चरण में महिलाओं को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

#### **श्वासन**

शव का मतलब मृत शरीर है। इस आसन की अंतिम स्थिति में शरीर शव जैसा दिखता है।

स्थिति— पीठ के बल शिथिल अवस्था

#### **अभ्यास विधि—**

- हाथों और पैरों को फैलाकर अपनी पीठ के बल लेट जाएं।
- हथेलियां ऊपर की ओर तथा आँखें बंद रखें।
- पूरे शरीर को अचेतन अवस्था में शिथिल छोड़ दें।

- सामान्य श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करें और इसे लयबद्ध और धीमी बनने दें।
- इस स्थिति में तब तक बने रहें जब तक आप पूर्ण विश्रान्ति का अनुभव न करें।

## लाभ

- सभी प्रकार के तनावों से छुटकारा पाने में मदद करता है और शरीर और दिमाग दोनों को आराम देता है।
- पूरी मनो-कायिक प्रणाली को विश्राम पहुंचाता है।
- बाहरी दुनिया की ओर आकर्षित होने वाला मन पुनः अंदर की ओर गमन करने लगता है और धीरे-धीरे भीतर ही स्थिर होने लगता है। जैसे ही मन शांत और स्थिर हो जाता है अभ्यासकर्ता बाहरी पर्यावरण द्वारा अविचलित रहने लगता है।
- तनाव और उसके परिणामों के प्रबंधन में यह बहुत लाभप्रद सिद्ध हुआ है।

## श्वसन क्रियाएं

### अनुभागीय श्वसन—

#### क्लैविक्युलर (हंसली से श्वसन) श्वसन:

- श्वासन में लेट जाएं और पूरे शरीर को शिथिल करें।
- कुछ मिनट के लिए थोरैकिक श्वास लें।
- पूरी तरह से श्वास लें और पसलियों के पिंजरे का विस्तार करें।
- जब पसलियों को पूरी तरह से फैलाया जाता है, तो गर्दन के आधार पर फेफड़ों के ऊपरी हिस्से में विस्तार महसूस होने तक थोड़ा और श्वास लें।
- कंधों और कॉलर हड्डी भी थोड़ा ऊपर उठाना चाहिए।
- इसमें कुछ श्रम करना होगा। धीरे-धीरे श्वास छोड़ें, पहले निचली गर्दन और ऊपरी छाती को छोड़ दें, फिर पसलियों के पिंजरे को उसकी शुरुआती स्थिति में आराम दें।
- इस प्रकार के श्वसन के प्रभाव को देखते हुए इस प्रकार के कुछ देर और सांस लेते रहें।



## वक्षस्थलीय श्वसन ( थोरैसिक श्वसन)

- ध्यानात्मक आसन में बैठें या श्वासन में लेट जाएं, पूरे शरीर को विश्राम दें।
- कुछ देर के लिए छाती के किनारों पर ध्यान केंद्रित करते हुए प्राकृतिक सांस के बारे में अखंड जागरूकता बनाए रखें।
- डायाफ्राम का उपयोग बंद करें और धीरे-धीरे पसलियों के पिंजरे का विस्तार करके श्वास लेना शुरू करें।
- अपनी पसलियों के अंदर और बाहर आने-जाने को महसूस करें, और फेफड़ों में श्वास भरते हुए इस विस्तार के प्रति सजग रहें।
- जितना संभव हो छाती का विस्तार करें।
- छाती की मांसपेशियों को आराम देते हुए श्वास छोड़ें।
- पसलियों के पिंजरे का संकुचन और फेफड़ों से हवा का बाहर निकलना महसूस करें।
- पूर्ण सजगता के साथ छाती के माध्यम से धीरे-धीरे और गहराई से सांस लें।
- डायाफ्राम का प्रयोग न करें।
- कुछ मिनटों के लिए वक्षस्थलीय श्वसन जारी रखें, प्रत्येक श्वास और प्रश्वास बाद थोड़ी देर रुकें।

## उदर (या डायाफ्रमैटिक) श्वसन

- श्वासन में लेट जाएं, पूरे शरीर को विश्राम दें।
- किसी भी तरह से इसे नियंत्रित किए बिना सहज सांस पर ध्यान दें।
- इसे बिल्कुल प्राकृतिक होने दें। कुछ समय के लिए प्राकृतिक सांस का निरीक्षण जारी रखें।
- दाहिने हाथ को नाभि के ऊपर पेट पर और बाएं हाथ को छाती के बीच में रखें।

- दाहिना हाथ श्वसन के साथ ऊपर और प्रश्वसन के साथ नीचे आएगा ।
- बायां हाथ सांस के साथ गति नहीं करेगा ।
- पेट में कोई खिंचाव नहीं होना चाहिए ।
- इस प्रक्रिया में किसी भी तरह से बल प्रयोग की कोशिश न करे ।
- छाती का विस्तार करने या कंधों को हिलाने की कोशिश न करें ।
- पेट का विस्तार और संकुचन महसूस करें ।
- धीरे-धीरे और गहराई से सांस लेना जारी रखें ।

## नाडीशोधन या अनुलोम विलोम प्राणायाम

इस प्राणायाम की मुख्य विशेषता है कि इसमें कुंभक के बिना बाएं और दाएं नासिका छिद्रों से क्रमवार श्वसन-प्रश्वसन किया जाता है।

स्थिति- कोई भी ध्यानात्मक आसन

### अभ्यास विधि-

- किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं।
- मेरूदण्ड और सिर को सीधा रखें और आंखों को बंद कर लें।
- कुछ गहरी श्वांसों के साथ शरीर को शिथिल कर लें।
- बाएं घुटने पर बाएं हथेली को ज्ञान मुद्रा में रखें और दाहिना हाथ नासाग्र मुद्रा में होना चाहिए।
- हाथ की अनामिका और कनिष्ठिका अंगुलियों को बाएं नासिकाछिद्र पर रखें और मध्यमा औंश्र तर्जनी अंगुलियों को मोड़कर रखें।
- दाएं अंगूठे को दाएं नासिकाछिद्र पर रखें।
- बाएं नासिकाछिद्र से सांस लें; बाएं नासिकाछिद्र को अनामिका और कनिष्ठिका अंगुलियों से बंद करें और दाएं अंगूठे को दाएं नासिकाछिद्र से हटा लें। दाएं नासिकाछिद्र से सांस छोड़ें।
- अब, दाएं नासिकाछिद्र से सांस लें।
- श्वास लेने के बाद दाएं नासिकाछिद्र को बंद करें, बाएं नासिकाछिद्र को खोलें और इसके माध्यम से श्वास छोड़ें।
- यह पूरी प्रक्रिया नाडीशोधन या अनुलोम विलोम प्राणायाम का एक चक्र है।
- इस पूरी प्रक्रिया को 5 बार दोहराएं।

### अनुपात और समय

- प्रारंभिक अभ्यासियों के लिए श्वसन और प्रश्वसन की अवधि समान होनी चाहिए।

- धीरे-धीरे इस श्वास : प्रश्वास की क्रिया को 1 : 2 कर देना चाहिए।

### श्वसन

- श्वसन क्रिया मंद, स्थिर और नियंत्रित होनी चाहिए। इसमें किसी भी प्रकार का दबाव या अवरोध नहीं होना चाहिए।

### लाभ

- इस प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य, ऊर्जा का वहन करने वाले नाड़ी नामक मुख्य स्रोतों को शुद्ध करना है।
- शांति उत्पन्न करता है और एकाग्रता में सुधार करने में सहायक है।
- जीवन शक्ति को बढ़ाता है और तनाव व चिंता के स्तर को कम करता है।

### उज्जायी प्राणायाम

#### अभ्यास विधि—

- इस प्राणायाम में, श्वसन (पूरक) दोनों नासिकाछिद्रों से किया जाता है; जबकि प्रश्वसन (रेचक) के लिए बाएं नासिकाछिद्र का प्रयोग किया जाता है। श्वसन के दौरान उपजिह्वा के आंशिक रूप से बंद होने के कारण एक धीमी ध्वनि उत्पन्न होती है।
- इस प्राणायाम का अभ्यास खड़े होकर अथवा चलते हुए बिना कुंभक के भी किया जा सकता है।

#### लाभ—

- उज्जायी प्राणायाम जठराग्नि को बढ़ाता है।
- यह जलोदर को रोकता है।
- इस प्राणायाम का नियमित अभ्यास अभ्यासी को कफ, अपघटन, डिस्पेप्सिया, पेचिश, बढी हुई स्पलीन, खांसी या बुखार जैसी बीमारियों से बचाता है।

अन्य संकेत—

- निम्न रक्तचाप वाले व्यक्तियों को इस प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- उच्च रक्तचाप और हृदय विकार से पीड़ित व्यक्तियों को कुंभक के साथ इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए अपितु उन्हें कुंभक के बिना इसे करना चाहिए।

### भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी शब्द भ्रमर से लिया गया है, जिसका अर्थ है भौंरा। इस प्राणायाम के अभ्यास के समय निकलने वाला स्वर भौंरे की गुंजन के समान होता है।

स्थिति— कोई भी ध्यानात्मक आसन

अभ्यास विधि – प्रथम प्रकार

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में आंखें बंद करके बैठ जाएं।
- नासिका से गहरी लंबी सांस ले।
- नियंत्रित तरीके से श्वास को धीरे-धीरे बाहर छोड़ते हुए भौंरे जैसी आवाज निकालें। इस प्रकार भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है।
- इसे और दो बार दोहराएं।

### द्वितीय प्रकार

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में आंखें बंद करके बैठ जाएं।
- नासिका से गहरी लंबी सांस ले।
- चित्र में दिखाए अनुसार तर्जनी अंगुली से आंखों को, अनामिका और कनिष्ठिका से मुख को और अंगूठों से कानों को बंद कर लें। इसे षण्मुखी मुद्रा भी कहते हैं।
- धीरे-धीरे नियंत्रित रूप से श्वास को बाहर छोड़ते समय भौंरे जैसी आवाज निकालें। यह भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र है।
- इसे दो बार और दोहराएं।

लाभ—

- भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास तनाव से मुक्त करता है और चिंता, क्रोध और अतिसक्रियता को कम करने में मदद करता है।

- भौरे जैसी आवाज का प्रतिध्वनिक असर तंत्रिका तंत्र और मस्तिष्क पर सुखद प्रभाव डालता है। यह एक महत्वपूर्ण शांतिकारक अभ्यास है, जो तनाव संबंधी विकारों को दूर करने में सहायक होता है।
- यह एकाग्रता और ध्यान के लिए एक उपयोगी प्रारंभिक प्राणायाम है।

### ध्यातव्य—

- नाक और कान के संक्रमण की स्थिति में कृपया इस अभ्यास को न करें।

### ध्यान

ध्यान लगातार चिंतन—मनन की एक क्रिया है

स्थिति— कोई भी ध्यानात्मक आसन।

## अभ्यास विधि—

- किसी भी ध्यानात्मक आसन में आराम से बैठ जाएं।
- मेरूदण्ड को किसी प्रकार का कष्ट दिए बिना सीधा रखें।
- ज्ञान मुद्रा को निम्नानुसार धारण करें—
- अंगूठे और तर्जनी अंगुली के सिरों को एक गोलाकृति बनाते हुए आपस में स्पर्श कराएं।
- अन्य तीन अंगुलियां सीधी और आरामदायक स्थिति में होनी चाहिए।
- तीनों अंगुलियां एक दूसरे के अगल—बगल में हों और वह एक दूसरे का स्पर्श करती हों।
- अपनी हथेलियों को ऊपर की ओर रखते हुए जांघों पर रखें।
- हाथों और कंधों को ढीला और शिथिल छोड़ देना चाहिए।
- अपनी आंखें बंद करके मुख को थोड़ा ऊपर की ओर उठाकर बैठ जाएं।
- बिना किसी पर विशेष ध्यान केंद्रित किए केवल अपनी भौंहों के बीच हल्का सा ध्यान केंद्रित करें और अपनी आती—जाती सांसों को महसूस करें।
- अपने पूर्व विचारों को छोड़ने का प्रयास करें। और एकल और शुद्ध मन में लाने का प्रयास करें।
- इस स्थिति में ध्यान लगाकर कुछ समय तक बैठें।

## लाभ

- यह अभ्यासी को भय, क्रोध, अवसाद, चिंता और सकारात्मक भावनाओं से मुक्ति पाने और सकारात्मक विचारों को विकसित करने के सहायता देता है।
- मन को शांत और निश्चल रखता है।
- एकाग्रता, स्मृति, इच्छाशक्ति और विचार की स्पष्टता बढ़ाता है।

- पूरे शरीर और दिमाग को उचित आराम देते हुए उन्हें फिर से जीवंत करता है।

### ध्यातव्य

- ध्यान के अभ्यास की प्रारंभिक अवस्था में मन को प्रसन्नचित्त रखने वाला संगीत बजाया जा सकता है।
- जितनी देर तक संभव हो, इस स्थिति में रूकना चाहिए।



## अतिरिक्त अभ्यास

स्तनपान कराने वाली माताओं को निम्नलिखित अभ्यास भी धीरे-धीरे करने चाहिए।

### 1. षट्कर्म

#### नेति (नासा सफाई प्रक्रिया)

इस अभ्यास में नासिका मार्गों की सफाई शामिल है।

नेति प्राणायाम के उचित अभ्यास के लिए श्वसन मार्ग की सफाई हेतु एक पूर्व-आवश्यकता है।

#### अभ्यास विधि—

- कागासन में बैठ जाएं। पैर के बीच 1.5 से 2 फीट की दूरी बनाएं। निचले कटि प्रदेश पर आगे की ओर झुकें।
- सिर को उस नासिकाछिद्र की विपरीत ओर झुकाएं, जो उस समय अधिक सक्रिय हो।
- बर्तन की नली को नाक के उस नासिकाछिद्र में डालें जो उस समय सक्रिय है।
- मुंह को थोड़ा सा खोलें और इसके माध्यम से सांस लें।
- शरीर को आराम से रखें। पानी को एक नाक के माध्यम से अंदर और दूसरी नाक के माध्यम से बाहर जाने दें।
- आधे पानी को खत्म करने के बाद बर्तन को नीचे रखें नाक साफ करें। दूसरे नासिकाछिद्र से दोहराएं। नाक साफ करें।

#### लाभ

- यह अभ्यास पुराने सिरदर्द, अनिद्रा और सुस्ती के मामलों के लिए उत्कृष्ट है।
- बालों के गिरने और असमय सफेद होने को रोकता है।

### 2. मूलबंध

#### मुलबंध (गुदा बंध)

मूलबंध बाहरी और आंतरिक गुदा मांसपेशियों के संकुचन द्वारा बनाया जाता है और जब तक बनाने वाला आराम से बनाए रख सके तब तक बनाए रखा जाता है। यह बंध पेट के बंध के साथ एक साथ बनाया जा सकता है। इस बंध में, गुदा और जननांगों के बीच का क्षेत्र को संकुचित किया जाना चाहिए और नाभि की तरफ इसे बढ़ाना चाहिए।

## अभ्यास विधि-1

### चरण 1

- सिद्धासन, पद्मासन या सुखासन में आराम से बैठें।
- दोनों हाथों (हथेलियों) को घुटनों पर दृढ़ता से रखें।
- आंखें बंद करें और पूरे शरीर को शिथिल छोड़ें।
- मेरूदण्ड को सीधा रखें।
- पहले कुछ मिनटों के लिए गुदा/योनि मांसपेशियों पर ध्यान केंद्रित करें।
- कुछ सेकंड के लिए गुदा/योनि मांसपेशियों को संकुचित करें और धीरे-धीरे छोड़ें।
- सांस सामान्य रखें।
- संकुचन और मोचन 20 बार तक जारी करें।

### लाभ

- यह श्रोणि नसों को सक्रिय करता है और जननांग और उत्सर्जक तंत्रों को टोन करता है।
- यह कब्ज और बवासीर से छुटकारा पाने में मदद करता है।
- इस बंध से, तंत्रिका तंत्र, रक्त परिसंचरण और मस्तिष्क की कार्यप्रणालियों को बहुत लाभ होता है।

### सावधानियां

यह अभ्यास केवल अनुभवी मार्गदर्शन में किया जाना चाहिए। यदि गलत तरीके से इसका अभ्यास किया जाता है, यह ऊर्जा के स्तर को तेजी से बढ़ा सकता है और अति सक्रियता के लक्षण सामने आ सकते हैं।

### 3. त्राटक

त्राटक शब्द 'त्रा' से निकला है जिसका शाब्दिक अर्थ है मुक्त करना अथवा छोड़ना। यह क्रिया आंखों को शुद्ध करने और मजबूत बनाने के लिए की जाती है। इस क्रिया में, आंखें आमतौर पर एक चयनित वस्तु पर ध्यान केंद्रित करती हैं, जो दीपक की लौ या जलती हुई मोमबत्ती हो सकती है। पलकों को झपकाए बिना आंखों में आंसू आने तक चयनित वस्तु पर ध्यान केंद्रित किया जाता है।

तैयारी

- आंखों से 1.5 गज अथवा 2.5 फीट की दूरी पर आंखों के स्तर पर एक जलती हुई मोमबत्ती या जलता हुआ मिट्टी का दीपक रखें।

#### अभ्यास विधि—

- एक अंधेरे कमरे में किसी भी ध्यानात्मक आसन (सिद्धासन या पद्मासन) में बैठें

सिर, गर्दन और पीठ को सीधा रखें। आंखें बंद करें।

- दोनों आंखें खोलें और एक जलती हुई मोमबत्ती या जलते हुए मिट्टी के दीपक की लौ पर तब तक देखें जब तक कि वे थक न जाएं अथवा आंसू निकलने लगे, अब आंखों को बंद करके विश्राम करें।

- इस अभ्यास को 3 से 4 बार दोहराएं जब तक कि बिना पलक झपके 10 या 15 मिनट तक दृष्टि को स्थिर करने में सक्षम न हो जाएं। यदि वस्तु कई मंद रोशनियों से घिरी हुई है, तो केंद्रीय बिंदु से ध्यान को हटाया नहीं जाना चाहिए। इस अभ्यास को उस स्थिति में सफल माना जाता है जब ध्यान केंद्रित किए गए प्रकाश को छोड़कर कुछ भी नहीं दिखता।

- आंखें बंद करें। बंद आंखों के सामने प्रकाश लौ की छवि/इंप्रेशन पर ध्यान केंद्रित करें। इसमें पूर्ण निपुणता तभी आती है जब यह महसूस किया जाता है कि प्रकाश की चमक अपने स्वयं के अस्तित्व को प्रकाशित कर रही है।

- एक प्रशिक्षित योग शिक्षक के मार्गदर्शन में इस क्रिया का अभ्यास किया जाना चाहिए।

- त्राटक तकनीक का अभ्यास शांभवी मुद्रा की ओर ले जाता है।

### सावधानियां

- इस क्रिया के लिए चुना गया स्थान एक अंधेरा और शांत कमरा होना चाहिए।
- लूकोमा या आंख के पुराने विकार से ग्रस्त व्यक्तियों को अभ्यास करने से पहले चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।
- लौ स्थिर होनी चाहिए और उसे कंपन नहीं करना चाहिए।

### लाभ

- यह आज्ञा चक्र को प्रभावित करता है और सभी मनोवैज्ञानिक क्षेत्रों की धारणा में सकारात्मक परिवर्तन लाता है।
- यह स्मृति और एकाग्रता में सुधार करता है।

## योग आहार—

योग को आसन, प्राणायाम और ध्यान से आगे ले जाना चाहिए। दैनिक अभ्यास के साथ 'आहार' के भाग पर भी ध्यान दिया जाना चाहिए। प्रसंस्कृत भोजन को ग्रहण करने से तामसिक गुणों और तामसिक रोगों में वृद्धि होती है। इसलिए बाजरा और अन्य मोटे अनाज से युक्त 'सात्विक आहार' को बढ़ावा दिया जाना चाहिए, विशेषकर स्तनपान कराने वाली महिलाओं में क्योंकि इनकी कैल्शियम, लौह तत्व की जरूरतें अन्य लोगों की तुलना में अधिक होती हैं। आहार बीमारी को रोकने, ऊर्जा में वृद्धि करने और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए काम करता है। यह भोजन की अधिक से अधिक प्राकृतिक अवस्था पर निर्भर करता है। इसका मतलब है कि खाद्य पदार्थ ग्रहण करना जिनमें बनावटी अवयव नहीं होते हैं और जो रासायनिक संरक्षकों इत्यादि से मुक्त होते हैं। अधिकतम पोषण मूल्य और जीवन शक्ति सुनिश्चित करने के लिए प्रारंभिक अवस्था में खाए जाने वाले भोजन में आदर्श रूप में प्राकृतिक और ताजे खाद्य पदार्थ शामिल होने चाहिए। अधिकतम लाभ को प्राप्त करने के लिए हरी पत्तेदार सब्जियों, नारियल पानी, विभिन्न मोटे अनाजों से युक्त आहार को ग्रहण करना चाहिए।

स्तनपान कराने वाली माताओं को ऐसा संतुलित आहार लेना चाहिए जिसमें अंकुरित अनाज, ब्राउन चावल (धीरे-धीरे पकाया जाता है) सब्जियों के सूप, दलिया, मल्टीग्रेन, शहद के साथ दूध, रात भर भिंगो कर रखे गए सूखे फल। हरी पत्तेदार सब्जियां और मौसमी फल मध्यम मात्रा में लें। अतिरिक्त पोषण से वजन में वृद्धि हो सकती है जो अन्य जटिलताओं की ओर ले जा सकता है।

गर्भवती और स्तनपान कराने वाली स्त्रियों को निम्नलिखित खाद्य पदार्थों का सेवन करने की सलाह दी जाती है—

- सब्जियां : सभी हरी पत्तेदार सब्जियां, पेठा, तुरई, टिण्डा, चुकंदर, शलजम, गाजर, खीरा, पालक, टमाटर इत्यादि।

- अनाज : बिना पॉलिश किए चावल, गेहूं और मिश्रित अनाज का आटा।
  - मीठा : शहद, प्राकृतिक गुड़।
  - अंकुरित : हरा चना, काबुली चना, गेहूं, मूंगफली।
  - सूखे मेवे : खजूर, अंजीर, किशमिश, काजू, बादाम, अखरोट, किशमिश (रात भर भिगो कर रखी गई)।
  - ताजे फल : पके हुए, मौसमी और रसदार फल जैसे अमरूद, नाशपाती, सेब, केले, सपेटा, नारंगी, मौसमी।
  - फलों का रस : सेब का रस, गाजर का रस और नारंगी का रस।
  - सूप : पालक, गाजर, टमाटर, चुकंदर और धनिया सभी मिश्रित अथवा इन्हें अलग से भी तैयार किया जा सकता है।
  - अन्य : नींबू पानी, मट्ठा, शुद्ध नारियल पानी आदि।
  - अतिरिक्त चाय, कॉफी, चीनी/कैंडी, परिष्कृत सफेद आटा उत्पादों, गरम मसाला, और गहरी तला हुआ और तेल की चीजों से बचें।
- 
- स्तनपान कराने वाली मां को नियमित अंतराल पर थोड़ा भोजन खाना चाहिए।
  - गरिष्ठ, मसालेदार भोजन ग्रहण न करें क्योंकि वे उदर विकार पैदा करते हैं। नमक का सेवन कम रखें।
  - प्रतिदिन फल और सब्जियों का अधिक सेवन करें।
  - दूध में शहद डालकर पिएं, चीनी का सेवन सीमित करें।

निष्कर्ष।

इस प्रकार, योगाभ्यास स्तनपान कराने वाली माताओं में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मां का स्वास्थ्य, एक बच्चे के विकास और वृद्धि को प्रभावित करता है। जब मां स्थिरावस्था में होती है, तो बच्चा शांत हो जाता है, इस तरह बच्चे को आराम से स्तनपान कराया जा सकता है और उसे उसकी मां से पर्याप्त दूध मिल सकता है। अगर मां निश्चल एवं शांति की अवस्था में आराम से रहती है तो वह बेहतर महसूस करती है, यह स्थिति शिशु को भी प्रभावित करती है और यह प्रक्रिया ऐसे ही चलती जाती है। यदि स्तनपान कराने वाली माताएं योग करती हैं,

तो मां के दूध की मात्रा में वृद्धि होगी और इसके साथ ही यह माताओं को सफलतापूर्वक स्तनपान कराने में मदद करता है और बच्चों के लिए विशेष स्तनपान के अवसर को बढ़ाता है। ऊपर दिए गए विवरण से, यह दिखाया गया है कि योग स्तनपान कराने वाली मां को मन की शांति दे सकता है, इसलिए यह माँ के विश्वास को बढ़ाता है और वह शिशु देखभाल और बच्चे को स्तनपान कराने के लिए और बेहतर महसूस करती है।

शांति पाठ –

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे संतु निरामयाः।

सर्व भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्।।

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः।।

सब सुखी हों, सब निरोग हों सब निरामय हों, सबका मंगल हो, कोई दुखी न हो। ॐ शांति, शांति, शांति।

## संदर्भ—

- प्रार्थना— वृहदारण्यक उपनिषद् ( 1.3.28 )
- सदिलज/चालनक्रिया/यौगिक सूक्ष्म व्यायाम— हठतत्त्वकौमुदी में सूक्ष्म व्यायाम को चालन के नाम से भी संदर्भित किया गया है। 9.13–16, स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी के यौगिक सूक्ष्म व्यायाम और स्थूल व्यायाम।
- सर्वांगपुष्टि— स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी के यौगिक सूक्ष्म व्यायाम और स्थूल व्यायाम।
- कैडवेल एण्ड मैफेई, 2011, हैण्डबुक ऑफ लैक्टेशन मैनेजमेंट, जकार्ता
- वियादन्याना, एम.एस, 2011, द पावर ऑफ योग फॉर प्रेग्नेंसी एण्ड पोस्ट प्रेग्नेंसी, जकार्ता
- सिंधु पूज्यस्तुति, 2013, पण्डुआन लेंगकप योग उंटुक हिडप सेहतदं सेइमबैंग, बांग्दुंग
- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस: सामान्य योग अभ्यासक्रम, चौथा संस्करण, मई 2018



यह योग मॉड्यूल महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के परामर्श द्वारा आयुष मंत्रालय के तहत मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ योगा (एमडीएनआईवाई) द्वारा निर्मित किया गया है।

