

योगाभ्यास हर उम्र की महिला के लिए लाभदायक है। केवल 20-30 मिनट नियमित योगाभ्यास आपको कई बीमारियों से न केवल बचाता है, साथ ही इससे कई समस्याओं से भी छुटकारा पा सकती हैं। जानिए, कुछ असरदार योगाभ्यास की विधि और लाभों के बारे में।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस
21 जून-विशेष

योग
कौशल्या माथुर
योगा एक्सपर्ट

नियमित योगाभ्यास रहें हमेशा स्वस्थ

आज की भाग-दौड़ भरी जिंदगी में लोगों के पास खान-पान और स्वास्थ्य का ठीक तरह से ध्यान रखने का समय ही नहीं है। इसके कारण कई तरह की शारीरिक समस्याएं हमें घेर लेती हैं। ऐसे में शरीर को स्वस्थ और ऊर्जावान बनाए रखने के लिए व्यायाम के साथ ही साथ योग करने की जरूरत होती है।

महिलाओं के लिए बहुत फायदेमंद

योग के जरिए शारीरिक और मानसिक विकास के साथ-साथ आंतरिक अंगों में होने वाली कई बीमारियों से भी छुटकारा मिलता है। योग महिलाओं के लिए बहुत फायदेमंद है। महिलाओं में होने वाली बहुत सी परेशानियां जैसे मासिक धर्म, प्रजनन से संबंधित समस्या या हॉर्मोन असंतुलन को योगाभ्यास से दूर किया जा सकता है। हम आपको बता रहे हैं, आपके लिए उपयोगी योगासनों की विधि और उससे होने वाले लाभ के बारे में।

वज्रासन : जो महिलाएं खाने के बाद

टहल नहीं पाती और मोटापे और पेट संबंधी समस्याओं से भी बचना चाहती हैं, तो इन्हें वज्रासन करना चाहिए। **नौका संचालन आसन :** पैरों को सामने की ओर फैलाकर बैठ जाएं और अपने शरीर को नौका चलाने के अंदाज में संचालित कीजिए। जितना संभव हो, आगे-पीछे शरीर को झुकाएं। इसे कम से कम 10 से 12 बार करें। यह आसन करते समय पहले विशेषज्ञों की राय अवश्य लें। इस आसन को करने से पेट के सभी अंगों और मांस-पेशियों की वर्जिण होती है और कब्ज की समस्या भी ठीक होती है।

चक्की चलाना आसन : पैरों को फैला कर बैठ जाएं और हाथों को सामने की ओर सीधा करते हुए अंगुलियों को एक-दूसरे में फंसा लें। कमर को झुकाते हुए हाथों को इस तरह चलाएं, जैसे कि आप चक्की चला रही हैं। ऐसा आप दोनों तरफ से 10-10 बार करें। साइटिका के निवारण के लिए यह एक अच्छा आसन है। लगातार अभ्यास से पेट की चर्बी कम होती है। कमर और छाती के लिए यह फायदा पहुंचाता है।

रज मुद्रा योग : छोटी अंगुली को हथेली की जड़ में मोड़कर लगाने से रज मुद्रा बन जाती है। बाकी तीनों अंगुलियों को सीधा रखें। इस योग के अभ्यास से मासिक धर्म में होने वाली परेशानियों से मुक्ति मिलती है। स्त्री के प्रजनन अंगों में आने वाली समस्याओं को यह मुद्रा दूर कर देती है। इसके अलावा सिर का भारीपन, छाती, पेट, पीठ और कमर के



दर्द जैसे रोगों में भी इसे करने से आराम मिलता है।

सूर्य नमस्कार : अगर आप अपने लिए ज्यादा समय नहीं निकल पाती हैं और योगासन को भी कम समय देना चाहती हैं, तो सूर्य नमस्कार के 12 चरणों को करना भी लाभप्रद होता है। इससे आपके शरीर का पूरा व्यायाम भी हो जाता है और आपकी मानसिक थकान भी दूर हो जाती है। साथ ही आप तरोताजा महसूस भी करती हैं।



श्वास क्रिया : महिलाओं को अपनी आवाज को सुरीला बनाने और श्वास संबंधी समस्याओं से बचने के लिए श्वास क्रियाएं करनी चाहिए। **शवासन :** शवासन महिलाओं के लिए बहुत ही फायदेमंद आसन है। शरीर को रिलैक्स करने के लिए इसका अभ्यास करें।

नहीं होता कोई साइड इफेक्ट

योग की खासियत यह है कि इससे ना केवल हम शारीरिक तौर पर स्वस्थ रहते हैं, बल्कि यह हमारे शरीर से कई तरह की बीमारियों को भी दूर करता है। बीमारियों से छुटकारा पाने के लिए हम दवाइयों का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन कई बार दवाइयां एक रोग को तो ठीक

कर देती है, लेकिन उसके साइड इफेक्ट दिखने लगते हैं। लेकिन योग को सही तरह से करने पर कोई नुकसान या साइडइफेक्ट नहीं होता। बशर्ते सारी जानकारी हासिल करके अपने शरीर के अनुरूप किया जाए।

गर्भावस्था में भी फायदेमंद

गर्भावस्था एक ऐसा समय होता है, जिसमें गर्भवती महिला को अच्छी देखभाल की जरूरत होती है। गर्भावस्था की परेशानियों को दूर करने में योग मदद करता है। नियमित रूप से योग करने पर पीठ और पैरों में दर्द, नींद न आना, अत्यधिक तनाव जैसे समस्याओं से राहत मिलती है। इसे करने से बेहतर रक्तसंचार होता है। साथ ही मांसपेशियों में खिंचाव के कारण लचीलापन भी आता है। लेकिन हां गर्भवती महिलाओं को योग शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक से सलाह जरूर लेनी चाहिए। साथ ही किसी योगा एक्सपर्ट की देखरेख में ही योगाभ्यास करना चाहिए।

मोटापा होता है दूर

आज के समय में हर तीसरा व्यक्ति मोटापे की समस्या से परेशान है।

खासकर महिलाओं में मोटापे की समस्या ज्यादा देखी जाती है, इसकी वजह है कि वह घर-परिवार की जिम्मेदारियों के बीच अपने खान-पान और एक्सरसाइज का ध्यान नहीं रख पाती हैं। ऐसे में योग के द्वारा मोटापे से मुक्ति पाई जा सकती है। योग से शरीर के समस्त अंगों का व्यायाम होता है। योग में अलग-



अलग हिस्सों की चर्बी हटाने के लिए योगासन हैं। सूर्य नमस्कार सहित कुछ ऐसे भी योगासन हैं, जिससे मोटापा कम होता है। इस तरह योगाभ्यास आपके शरीर को हर तरह से स्वस्थ और निरोग रखने में बड़ी भूमिका निभाता है। लेकिन योगाभ्यास किसी विशेषज्ञ से सीखकर ही करना चाहिए। *
प्रस्तुति : विनीता झा

योग के अन्य लाभ

- ▶ शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं सुंदरता को बढ़ाने के लिए भी योगाभ्यास फायदेमंद है। मुंहासों से लेकर, झुर्रियों को दूर करने में योग लाभकारी है।
- ▶ स्त्रियों की शारीरिक रचना के लिए भी योगासन विशेष अनुकूल है। बालों को सुंदर बनाने में योग प्रभावी है। इससे उनमें सौंदर्य का विकास होता है।
- ▶ योग करने से शरीर संतुलित रहता है, साथ ही सांस लेने और संतुलन वाले आसनों पर केंद्रित होने के कारण मस्तिष्क भी शांत रहता है।
- ▶ योगासनों को करने से बुद्धि की वृद्धि होती है। इससे शरीर को नई स्फूर्ति और ताजगी मिलती है। इससे मन से नकारात्मकता घटती है और विचार सकारात्मक होते हैं।
- ▶ योग का नियमित अभ्यास करने से रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है। बुढ़ापे का असर जल्दी नहीं होता है।

योगाभ्यास से पहले और बाद में अपने खान-पान में कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। इससे आपको योगाभ्यास करने में सहायता मिलेगी और आपको ज्यादा लाभ मिलेगा।

सलाह
जितेंद्र कौशिक
योगा एक्सपर्ट

रखा जाए, तो योग का असर ज्यादा होता है।

खाने की टाइमिंग

जब बात योग की हो तो बेहतर है कि आप योग करने से दो घंटे पहले ही अपना भोजन खत्म कर लें। योग करने से दो घंटे पहले तक कुछ नहीं खाना चाहिए। अगर आप भोजन करने के आधा या एक घंटा बाद ही योग करने लगेंगी, तो आपका भोजन

योगाभ्यास के साथ खान-पान हो सही



सही तरीके से पचा नहीं होगा। जिसके कारण योग करने से आपको फायदा नहीं बल्कि नुकसान ही होगा। वहीं योग के दौरान अगर आप चाहे, तो थोड़ा-थोड़ा पानी पी सकती हैं। लेकिन एनर्जी ड्रिंक या सॉफ्ट ड्रिंक से दूरी बनाकर रखना ही बेहतर होगा। जहां तक योगाभ्यास के पश्चात भोजन की बात है, तो आप योग करने के बीस मिनट बाद भोजन करें।

एनर्जी से भरपूर हो डाइट

अधिकतर लोग योगाभ्यास सुबह के समय ही करते हैं। ऐसे में योगाभ्यास के बाद आपका भोजन ऐसा होना चाहिए, जिसमें प्रोटीन और फाइबर

अधिक हों। इससे आपको भूख भी जल्दी नहीं लगेगी और आप पूरी ऊर्जा के साथ दिनभर काम कर सकेंगी।

ज्यादा पिएं पानी

जब आप योगाभ्यास को अपनी दिनचर्या में शामिल करती हैं, तो आपके शरीर को पानी की आवश्यकता अपेक्षाकृत अधिक पड़ती है। दरअसल, योगाभ्यास के दौरान भी आपके शरीर में जल की मात्रा का स्तर गिरता है। खासतौर से, अगर आप पावर योग करती हैं, इसलिए पानी का ज्यादा मात्रा में सेवन करना चाहिए। *
प्रस्तुति : मिताली जैन

हम यह जानते हैं कि योग करने से हमारे शरीर को लाभ होता है। लेकिन योग करने से पहले और बाद में हमारे भोजन का रूटीन क्या होना चाहिए, इसके बारे में बहुत कम ही लोग जानते हैं। अगर योग करने से पहले और बाद में खान-पान ध्यान