

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष

योगों के 'चक्र' से निजात दिलाएगा 'चक्रासन'

कुछ दिनों तक अन्यास के बाद इसने पारंगत हो सकते हैं।



दक्षिण भारत राष्ट्रमत
dakshinbharat.com

बैंगलूरु/दक्षिण भारत। योगशास्त्र में एक योगासन ऐसा है, जो कई योगों के चक्र से निजात दिला सकता है। इसका नाम है—चक्रासन। हालांकि इसे यह नाम एक विशेषता के कारण मिला है। जब कोई व्यक्ति चक्रासन करता है तो उसके शरीर का आकार चक्र यानी पहिये जैसा हो जाता है। और उसी में इस व्हील पोज योगों कहते हैं। इस आसान को करना थोड़ा कठिन माना जाता है। कुछ दिनों तक अन्यास के बाद इसने पारंगत हो सकते हैं। इसके नियमित अन्यास से पेट संबंधी कई रोग दूर होते हैं। यह शीढ़ की हड्डी के लिए भी अच्छा माना जाता है। इसके अलावा यह शरीर में ऊर्जा के संचार को बढ़ा देता है।

कैसे करें चक्रासन?

- सबसे पहले पीठ के बल लें। अब घुटनों को मोड़ लें।
- जितना संभव हो अपनी एडियों को निंतबों के पास ले जाएं।
- अब हाथों को ऊपर उठाएं। फिर उन्हें धीरे-धीरे पीछे ले जाएं।
- उसके बाद इंडियों को जमीन पर रखें। पैरों के साथ हथेलियों पर वजन डालते हुए शरीर को ऊपर उठाएं।
- ध्यान रखें कि कंधों पर वजन आएं, इसलिए दोनों तरफ संतुलन बनाने हुए शरीर को ऊपर उठाएं।

इंजराइल में योग की धूम: 'शालोम' की धरती पर गूंज रहा 'ज़'

दक्षिण भारत राष्ट्रमत
dakshinbharat.com

बैंगलूरु/दक्षिण भारत। इंजराइल को महान वैज्ञानिकों और योद्धाओं की भूमि माना जाता है। बंजर और पथरीले इलाकों को अपनी कड़ी मेहनत और सूखाकृत से उपराज बनाने वाले इंजराइली योग में भी पारंगत होते जा रहे हैं। इंजराइल में योग, आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा की लोकप्रियता बढ़ रही है। यहां हर साल अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर बड़ी संख्या में लोग योग करते हैं। दैनिक योगाभ्यास करने वालों की संख्या भी लाखों में है। चूंकि इंजराइली योग एक दूसरे से मिलता है, तो अपनी व्यायाम के तौर पर 'शालोम' कहते हैं। अब योगाभ्यास करने वाले की संख्या बढ़ती पर बहाँ 'ज़' का उद्घाटन भी सुनने को मिलता है। इसलिए कहा जाता है कि 'शालोम' की धरती पर 'ज़' का उद्घाटन हो रहा है।

इंजराइल की कई स्कूलों में पहली कक्ष के बच्चे भी योग करते हैं और सूर्य नमस्कार कैसे किया जाता है। यहां स्कूलों से लेकर दफ्तरों और सेंचुर संस्थानों में योगाभ्यास करते लोग देखे जा सकते हैं। चूंकि इंजराइल का फिलसोफी, ईरान समेत कई देशों



और हमास जैसे संगठनों के साथ छोप्पी का आकड़ा है और यहां आदि दिन सौन्य धूमधारे होती रहती हैं, इसलिए सुरक्षा बलों से जुड़े लोग बहुत तनाव भूमिका करते हैं। वे योग की शरण में तो जाते ही हैं, जब उन्हें समय मिलता है, भारत के आध्यात्मिक ऋणों की यात्रा करते हैं। हर साल लदाक के ध्यान केंद्रों और मठों में कई इंजराइली आत्मा होती है।

इंजराइल में योग कक्षों में जाने वाले योगाभ्यासियों की संख्या बढ़ती जा रही है। यहां हिब्रू और अंग्रेजी, दोनों भाषाओं में कक्षाएं जारी हैं। इसके अलावा जो लोग पर्यटन के उद्देश्य से इंजराइल आते हैं, वे भी इन कक्षों में भाग

लेते हैं। एक इंजराइली योगी के शब्दों में—'मेरे बैरमेट स्लूडिंगी' में, हम एक-दूसरे के अपने-सामने बैठें, आंखें बंद कीं, गहरी सांस ली और 'ज़' का उपयोग किया, एक कंपनांग स्थान करने वाली ध्यानी की शरण में तो जाते ही हैं, जब उन्हें समय मिलता है, भारत के आध्यात्मिक ऋणों की यात्रा करते हैं। इंजराइल में योग के उपलब्ध नहीं हैं। इंजराइली योग शिक्षक संघ के लंबे समय से सदृश्य निलाव हारीदी का अनुमान है वहां कि इंजराइल में लगभग 3,70,000 योगाभ्यासी हैं। वर्षी, कुछ इंजराइली योग शिक्षकों का अनुमान है कि कुल संख्या 5,00,000 से भी ज़्यादा है।

आपके बाएं नें क्या कहता है 'योग मैट' का रंग?

दक्षिण भारत राष्ट्रमत
dakshinbharat.com

बैंगलूरु/दक्षिण भारत। वर्ता आप जानते हैं कि किसी खास रंग की ओर आकर्षित होने के पीछे की कई कारण होते हैं? ऐसा देखने को मिलता है, कि कोई रंग एक व्यक्ति को अच्छा लगता है, लेकिन वह दूसरों को मन अच्छा लगता है, अनाकर्षक लग सकता है। 'योग मैट' का संसार में यह बहुत कुछ कहता है। विशेषज्ञ कहते हैं कि यह दूनों में प्रभावित करते हैं। आज बाजार में रही, बैंगनी, लाल के साथ ही बूँदीयों में वाली बैट आसानी से उपलब्ध है। इसलिए उस रंग के बैट लेनी चाहिए, जो आपके मूँड़, ऊर्जा रस्तर और मानसिक शांति के अनुकूल हो।

हरा

हरा रंग आंखों को शीतलता और मन को शांति देता है। यह व्यक्ति को प्रकृति के निकट लेकर जाता है। हरे रंग की योग मैट पर योग का अभ्यास करना साहस ज्याएंगा और अनांद को लिया जाएगा। इसलिए हरे रंग की योग मैट सुख, शांति, स्फुरण देती है। यह योगासन के जरिए तन और मन में ताजगी लाएगी।

लाल

लाल रंग ऊर्जा और उत्साह का प्रतीक होता है। यह चित्र को स्फूर्ति देता है। इस रंग की योग मैट संबंधित करने के लिए एक अतिरिक्त प्रयोग करने के लिए।

ये योगासन रखेंगे आपके दिल का खास ख्याल

बैंगलूरु/दक्षिण भारत। शेरीर में रक्त परिसंचयण बनाए रखने और हर हिस्से में ऑक्सीजन और पोषक तत्वों के संतुलन को विनियोगित करने के लिए जिम्मेदार अंगों में से एक है—हमारा हृदय। इन दिनों ऐप्पेल्सीटोरीसिस लेकर योग के बाद रक्त और वेनों के रोकने में भी सहायक होता है। रक्त परिसंचयण को बढ़ावा देने से लेकर कोलेस्ट्रॉल के रस्ते को अनुकूल बनाने तक, योग हृदय स्वास्थ्य के लिए काफी ब्रॉडबैंड जीवनशैली के कारण उस लोगों में भी दिल के दोरे और स्ट्रेक की आशंका होती है। योग तक योगी तक 40 वर्ष से पहले योगीओं को दिल का दौरा पड़ने के मामले सुनने की नियत है।

रोहने वाली आसन हानि को रोकने में भी सहायक होता है। रक्त परिसंचयण को बढ़ावा देने से लेकर कोलेस्ट्रॉल के रस्ते को अनुकूल बनाने तक, योग हृदय स्वास्थ्य के लिए काफी ब्रॉडबैंड जीवनशैली के कारण उस लोगों में भी दिल के दोरे और स्ट्रेक की आशंका होती है। हृदय रोगों के लिए योगी तक 40 वर्ष से पहले योगीओं को दिल का दौरा पड़ने के मामले सुनने की नियत है।

बता दें कि हृदय को स्वस्थ रखने के लिए योग करने लाने ही पर्याप्त नहीं है। इसके साथ रक्त की स्थिति के लिए योगी तक 40 वर्ष से पहले योगीओं को दिल का दौरा पड़ने के मामले सुनने की नियत है। योग के लिए योगी तक 40 वर्ष से पहले योगीओं को दिल का दौरा पड़ने के मामले सुनने की नियत है। योग के लिए योगी तक 40 वर्ष से पहले योगीओं को दिल का दौरा पड़ने के मामले सुनने की नियत है। योग के लिए योगी तक 40 वर्ष से पहले योगीओं को दिल का दौरा पड़ने के मामले सुनने की नियत है। योग के लिए योगी तक 40 वर्ष से पहले योगीओं को दिल का दौरा पड़ने के मामले सुनने की नियत है।

योग के लिए योग करने लाने ही पर्याप्त नहीं है। इसके साथ रक्त की स्थिति के लिए योगी तक 40 वर्ष से पहले योगीओं को दिल का दौरा पड़ने के मामले सुनने की नियत है।

योग के लिए योग करने लाने ही पर्याप्त नहीं है। इसके साथ रक्त की स्थिति के लिए योगी तक 40 वर्ष से पहले योगीओं को दिल का दौरा पड़ने के मामले सुनने की नियत है।

योग के लिए योग करने लाने ही पर्याप्त नहीं है। इसके साथ रक्त की स्थिति के लिए योगी तक 40 वर्ष से पहले योगीओं को दिल का दौरा पड़ने के मामले सुनने की नियत है।

योग के लिए योग करने लाने ही पर्याप्त नहीं है। इसके साथ रक्त की स्थिति के लिए योगी तक 40 वर्ष से पहले योगीओं को दिल का दौरा पड़ने के मामले सुनने की नियत है।

योग के लिए योग करने लाने ही पर्याप्त नहीं है। इसके साथ रक्त की स्थिति के लिए योगी तक 40 वर्ष से पहले योगीओं को दिल का दौरा पड़ने के मामले सुनने की नियत है।

योग के लिए योग करने लाने ही पर्याप्त नहीं है। इसके साथ रक्त की स्थिति के लिए योगी तक 40 वर्ष से पहले योगीओं को दिल का दौरा पड़ने के मामले सुनने की नियत है।

योग के लिए योग करने लाने ही पर्याप्त नहीं है। इसके साथ रक्त की स्थिति के लिए योगी तक 40 वर्ष से पहले योगीओं को दिल का दौरा पड़ने के मामले सुनने की नियत है।

योग के लिए योग करने लाने ही पर्याप्त नहीं है। इसके साथ रक्त की स्थिति के लिए योगी तक 4

