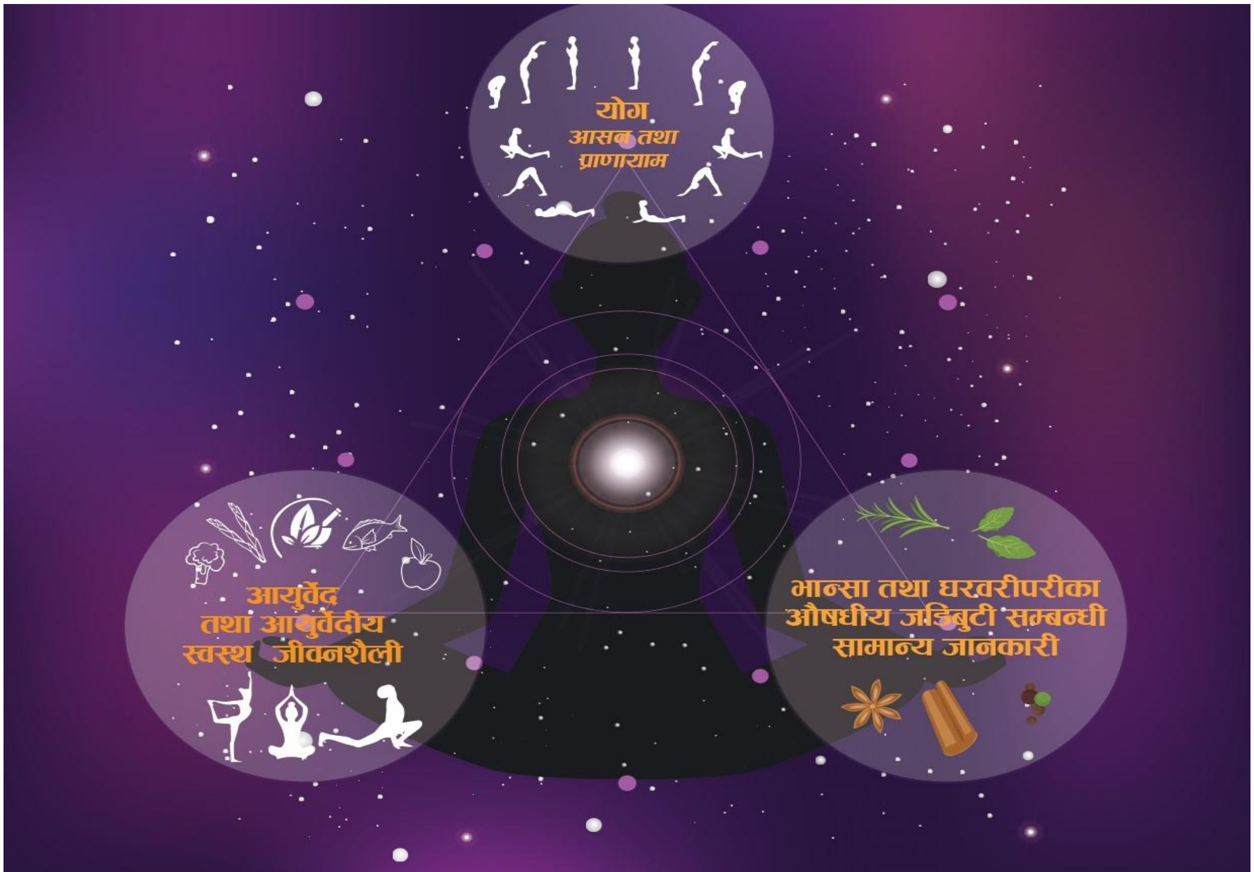
आयुर्वेद तथा योग शिक्षा पुस्तिका



सन्तलाल सहनी
कविराज निरीक्षक
मर्स्याङदी गाउँपालिका, लमजुङ

आयुर्वेदको परिचय

आयुर्वेद शब्द आयु: + वेद मिलेर बनेको छ ।

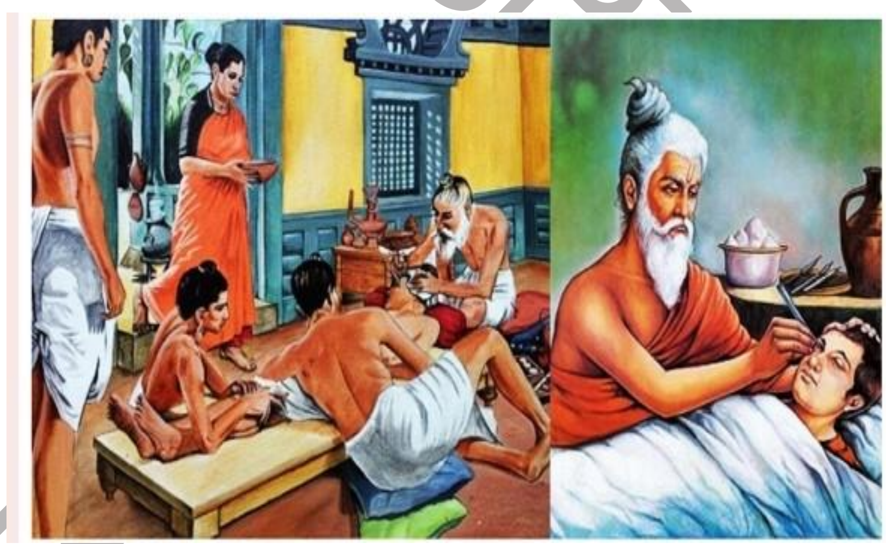
आयुको अर्थ जीवन (Life) र वेद को अर्थ विज्ञान (Science) भन्ने हुन्छ । आयुर्वेदमा बिरामीको उपचारका साथै निरोगी ब्यक्तिलाई कसरी निरोगी नै राखि राख्ने भन्ने विषयमा वर्णन गरीएको हुन्छ । वास्तवमा आयुर्वेदले स्वस्थ जीवन जिउने कला पनि सिकाउँछ । यो जडीबुटी, तथा खनिज प्रयोग गरि गरिने चिकित्सा पद्धति भएकोले यसमा पार्श्व प्रभाव(Side effect) ज्यादै नै न्यून हुन्छ ।

दैनिक रुपमा प्रयोग गरिने स्वस्थ्यकर खाना र व्यवहार (जीवनशैली) पनि आयुर्वेद भित्र नै पर्दछन् ।

आयुर्वेदको प्रयोजन

प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणं आतुरस्य विकारप्रशमनं च ।

(च.स.सु. ३०।२६)



आयुर्वेदको प्रयोजन(महत्व)

१) स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्यको रक्षा गर्नु

२) रोगी व्यक्तिको रोग निर्मूल गर्नु ।

आयुर्वेदमा स्वस्थ व्यक्तिको लक्षण

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रिय मनः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥
(सुश्रुत संहिता १५।४४)

वातादि दोष, तेह्र प्रकारको अग्नि, रस-रक्तादि धातु तथा मल समावस्थामा हुनु, मन र इन्द्रिय प्रसन्न हुनु, यी लक्षणयुक्त व्यक्तिलाई स्वस्थ व्यक्ति भनिन्छ ।

WHO अनुसार **Health** को परिभाषा :

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. **-WHO**(**1948**)

केही आयुर्वेदीय शब्दहरु

❖ **त्रिदोषः–** त्रिदोष भन्नाले तीन वटा दोषहरुलाई जनाउँछ । ती हुन् वात, पित्त र कफ । मानवसहित समस्त जीवहरुको स्वास्थ्य यिनै तीन प्रकारका दोषहरुमा निर्भर रहने हुनाले त्रिदोषलाई त्रिस्तम्भ भनिन्छ। जबसम्म त्रिदोष सामन्य अवस्थामा रहन्छन् तबसम्म व्यक्ति स्वस्थ रहन्छ । वात, पित्त र कफमध्ये कुनै एक वा संयुक्त रुपमा असन्तुलित भएमा हामीले बिरामी भएको अनुभव गर्दछौं ।

१. **वातः– 'वा गतिगन्धनयो'** गतिको अर्थ गमन र गन्धनको अर्थ उत्साह हो । जसले शररिमा गति (Movement) र उत्साह उत्पन्न गर्दछ, त्यसलाई वात भनिन्छ ।

२. **पित्तः– 'तपति इति पित्तम्'** तपको अर्थ दहन तथा उष्ण/तातो गर्नु हुन्छ । जसले शररिमा उष्ण तथा पाचन (Digestion/Metabolism) गर्दछ, त्यसलाई वात भनिन्छ ।

३. **कफः– 'केन जलेन फणति इति कफ'** अर्थात जलबाट जसको उत्पत्ति हुन्छ, जसले शररिमा स्नेह, स्थिर, बल, गौरव तथा Lubrication and Structure, त्यसलाई कफ भनिन्छ ।

❖ **धातुः– 'धा धारणपोषणयोः'** जसले शरीरको धारण एवं पोषण गर्दछ, त्यसलाई धातु भनिन्छ । हाम्रो शरीर सात वटा धातुहरु (रस, रक्त, मांस, मेद, अस्ति, मज्जा र शुक्र) बाट वनेको हुन्छ ।

❖ **मलः– 'मलिनीकारणाहरमलत्वन्मलमाः'** जसले उचित समयमा शरीरबाट निस्कनु पर्ने मल ननिस्केको खण्डमा शरीरलाई मलिन वा कष्ट गर्दछ, त्यसलाई मल भनिन्छ । जस्तैः पुरीष (दिसा), मुत्र (पिसाव), स्वेद (पसिना) आदि ।

❖ **आहार :–** दैनिक रुपमा खाइने खाद्य र पेय पदार्थ भन्ने बुझिन्छ ।

❖ **विहार :–** विहार भन्नाले कुनै पनि व्यक्तिले शारीरिक, मानसिक र सामाजिक रुपमा गरिने गतिविधि भन्ने बुझिन्छ ।

❖ **रस :–** रस भन्नाले हाम्रो जिब्रोले थाहा पाउने खानाको स्वाद भन्ने बुझिन्छ । आयुर्वेदमा निम्नानुसारको ६ प्रकारको रस हुन्छन् ।

१. मधुर (गुलियो) २. अम्ल (अमिलो) ३. लवण (नुनीलो)
४. कटु (पिरो) ५. तित्त (तितो) ६. कषाय (टर्रो)

❖ **दिनचर्या :–** दिनभरी गरिने क्रियाकलापलाई बुझिन्छ ।

❖ **त्रिगुण :–** मानिसलाई मानसिक तथा आध्यात्मिक रुपमा स्वस्थ राख्ने विशिष्ठ गुणहरुलाई त्रिगुण भनिन्छ । ती हुन् सत्व, रज र तम । जबसम्म यी त्रिगुणहरु सामान्य रहन्छन् तबसम्म मानिसहरु मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक रुपले स्वस्थ रहन्छन् ।

१.**सत्वगुण युक्त व्यक्ति** –धैर्यवान, दयालु, सरल, ज्ञानी, कोमल, सन्तोषी भावयुक्त र सत्य बोल्ने।
२.**रजगुण युक्त व्यक्ति –** चन्चल,अधिक क्रोध देखाउने, इर्ष्यालु,लोभी,घमण्डी स्वभावको हुन्छ ।
३.**तमगुण युक्त व्यक्ति –** अल्छी, अज्ञानी, अधिक निद्रालु स्वभावको हुन्छ ।

जीवनशैली

कुनै पनि व्यक्ति, परिवार र समुदायको जीउने तरिका नै जीवनशैली हो । व्यक्तिको नियमित आहार–विहार (खाने, काम गर्ने, सत्ने, व्यायाम गर्ने आदि) कुराले उसको जीवनशैली झल्काउँछ । जीवनशैलीले व्यक्तिको स्वास्थ्यमा महत्वपूर्ण स्थान राख्दछ ।

स्वस्थ जीवनशैली र अस्वस्थ जीवनशैलीका केही उदाहरण

स्वस्थ जीवनशैलीका उदाहरणहरु	**अस्वस्थ जीवनशैलीका उदाहरणहरु**
शरीरिक रुपमा सक्रिय हुने	विलासी तथा निष्क्रिय जीवन बिताउनु
स्वस्थकर खानाको सेवन गर्ने	अस्वस्थ, चिल्लो र तारेको सेवन गर्ने
सदाचारको पालना गर्ने (लोभ,इर्ष्या,क्रोध नगर्ने)	लोभ, इर्ष्या, क्रोध गर्ने र तनाव लिने
दुर्व्यसन (सूर्ति,चुरोट,मद्यपान आदिको सेवन) नगर्ने	रक्सी,वियर,चुरोट,खैनी,गुट्का सेवन गर्ने
अधारणीय (रोक्न नहुने) दिसा,पिशाब,हाछ्युँ,भोक, निद्रा आदि) वेगको धारण नगर्ने ।	उल्लेखित शारीरिक वेगहरु रोक्ने वा बलगरी

मर्स्याङ्दी गाउँपालिका

स्वस्थ जीवनशैली	अस्वस्थ जीवनशैली
तनाव नलिने लोभ नगर्ने क्रोध नगर्ने अरुलाई सहयोग गर्ने	लोभ डर, भय चोरी क्रोध/हिंसा
सदाचारको पालना गर्ने (लोभ, ईर्ष्या, क्रोध नगर्ने र तनाव नलिने आदि)	लोभ, ईर्ष्या, क्रोध गर्ने

स्वस्थ जीवनशैली	अस्वस्थ जीवनशैली
स्वस्थकर खानाको सेवन गर्ने	अहित गर्ने चिल्लो र पोलेको, तारेको खाना सेवन गर्ने

दिनचर्या

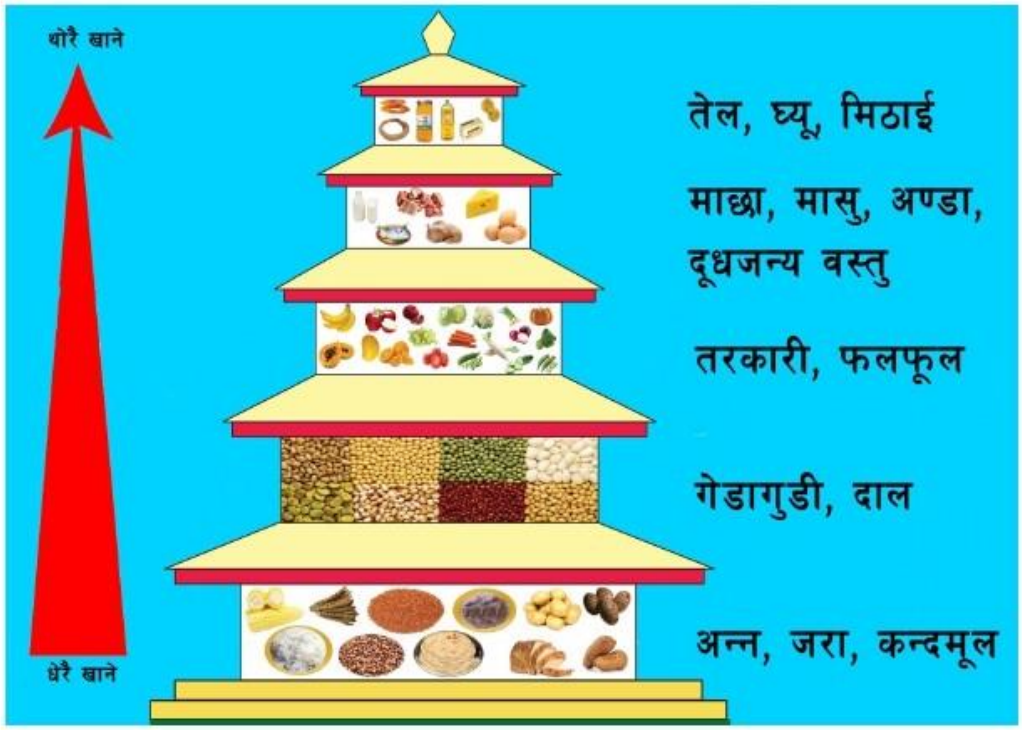
हामीले दिनभरीमा गर्ने क्रियाकलापलाई दिनचर्या भनिन्छ । हाम्रा यस्ता क्रियाकलापलाई निश्चित ढाँचामा मिलाएर परिपालन गर्नाले व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिक रुपमा स्वस्थ तथा नैतिक रुपमा वलवान हुन सक्छ ।

भोजन र भोजाविधि

- ❖ स्वस्थ व्यक्तिले स्निग्ध, लघु (हलुका/सुपाच्य आहार) एवं उष्ण आहारको सेवन गर्नुपर्दछ।
- ❖ यस्तो आहारले जठराग्नि (पाचन शक्ति) प्रदीप्त गर्दछ, बल बढाउँछ, वर्ण राम्रो बनाउँछ, मन प्रसन्न गर्दछ साथै वायुको अनुलोम गर्दछ।
- ❖ ठोस भोजन आमाशयको २ भाग पूर्ण हुनेगरी सेवन गर्नुपर्दछ, तृतीय भाग तरल पदार्थका लागि र चतुर्थ भाग वायुको सञ्चालनका लागि खाली राख्नुपर्दछ।
- ❖ एकाग्र चित्त भएर आफ्नो पाचन शक्तिको विचार गरेर भोजन सेवन गर्नुपर्दछ।

आयुर्वेद अनुसार भोजनमा षड्रसको सेवन क्रम

दैनिक आहारमा आवश्यक विविध र पौष्टिक खानेकुराको संरचना



रात्रीचर्या

हामीले रातीमा गर्ने क्रियाकलापलाई रात्रीचर्या भनिन्छ। स्वस्थ रात्रीचर्यालाई देहाय अनुसारको उल्लेख गर्न सकिन्छ।

ऋतुचर्या

ऋतु बमोजिम पालना गर्नुपर्ने दैनिक क्रियाकलापलाई ऋतुचर्या भनिन्छ। संगतिपूर्ण क्रियाकलापले हाम्रो स्वास्थ्य प्रवर्द्धनमा सकारात्मक भूमिका खेल्दछ। एक वर्षमा निम्नानुसारको ६ ऋतुहरु हुन्छन ।

ऋतुविशेषवशाच्च आहारविहारसेवनप्रतिपादनार्थ ऋतुचर्यायाः । (अ.हृ.सू. ३।१)

ऋतुविशेषवशाच्च आहारविहारसेवनप्रतिपादनार्थ ऋतुचर्यायाः । (अ.हृ.सू. ३।१)

हरेक ऋतुमा वातावरण र शरीरमा विभिन्न परिवर्तन आउँछन् । त्यसैलाई मध्यनजर गर्दै ऋतु अनुसारको आहार र विहारको वर्णनलाई ऋतुचर्या भनिन्छ ।

१. हेमन्त ऋतु

- यस ऋतुमा शारीरिक पाचन शक्ति (Metabolic Rate) प्रवल हुने हुँदा शुद्ध घ्यु तथा दूधबाट बनेका परिकार, स्वस्थ मासु, माछा जस्ता तुलनात्मक रूपमा भारी खानाहरू खान सकिन्छ ।
- यो ऋतुमा वातावरणीय तापक्रम घट्दो क्रममा हुने भएकाले शरीरलाई चिसोबाट बचाउन मनतातो पानी पिउने, मनतातो पानीले नुहाउने, तातो झोलिला पदार्थको सेवन गर्नु स्वास्थ्यको लागि फाइदाजनक हुन्छ ।
- यस ऋतुमा सकेसम्म चिसा पेय तथा खाद्य पदार्थहरूको सेवन कम गर्नु बेस हुन्छ ।
- तितो, पिरो तथा टर्रो स्वाद हुने खाद्यपदार्थको सेवन कम गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- खुला हावामा धेरै समयसम्म बस्नु हुँदैन ।

२. शिशिर ऋतु

- यस ऋतुमा अन्य सबै नियम हेमन्त ऋतुके पालना गनुपर्छ तर अत्यधिक जाडोका कारणले शरीरको पाचन शक्ति तुलनात्मक रूपमा कमजोर हुने भएकाले धेरै भारी (पच्न धेरै समय लाग्ने) भोजन गर्नु हुँदैन ।

३. वसन्त ऋतु

- यस ऋतुमा बोटबिरुवामा नयाँ पालुवा पलाउने र फूलहरू फुल्ने भएकाले यो ऋतु तुलनात्मक रूपमा सौम्य तथा मनोरम हुन्छ ।
- यस ऋतुमा शारीरिक पाचन शक्ति तुलनात्मक रूपमा कमजोर नै हुने भएकाले पुराना अन्नबाट बनेका हल्का सुपाच्य भोजन गर्दा फाइदा हुन्छ ।
- सामान्य अवस्थामा यो ऋतुमा दिनमा नसुत्नु राम्रो मानिन्छ ।
- शारीरिक क्षमता अनुसारका व्यायाम तथा योगाभ्यास गरी शरीरमा आन्तरिक न्यानोपन उत्पन्न गराउनु स्वस्थकर हुन्छ ।
- अदुवा राखेर पकाएको मनतातो पानीमा शुद्ध मह राखेर पिउनु स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ ।

४. ग्रीष्म ऋतु

- यस ऋतुमा वातावरणमा अधिक गर्मीका कारणले शारीरिक पाचन शक्ति कमजोर हुने भएकाले शीतल पेय पदार्थ तथा पुराना अन्नबाट बनेका ताजा, हल्का र सुपाच्य खाद्यपदार्थको सेवन गर्नुपर्छ ।
- शारीरिक तागत पनि कमजोर हुने र दिन पनि लामा हुने भएकाले अनुकूल भएमा दिनमा केही बेर सुत्नु लाभदायक मानिन्छ ।
- अधिक गर्मीका कारण शरीरमा जलवियोजन (पानीको कमी) हुन नदिन प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ ।
- यस ऋतुमा कडा खालका शारीरिक व्यायाम गर्नुहुँदैन तर शारीरिक आलस्यता हटाउन खुल्ला ठाउँमा सामान्य योगाभ्यासहरू गर्ने तथा सौम्य खालका मनोरञ्जनात्मक कार्यमा सरिक हुने गर्नुपर्छ ।

५. वर्षा ऋतु

- यस ऋतुमा वातावरण अत्यधिक जलवाष्पयुक्त हुने र शारीरिक पाचनशक्ति पनि कमजोर हुने भएकाले हल्का तथा सुपाच्य आहार लिनुपर्छ ।
- टुसा उमारेका गेडागुडीको झोल, पुरानो अन्नबाट बनेका ताजा भोजन गर्नु फाइदाजनक हुन्छ ।
- कडा खालका शारीरिक व्यायाम गर्नु उपयुक्त मानिदैन ।
- वातावरणमा हुने अधिक जलवाष्पका कारण छाला सम्बन्धि समस्या (skin diseases) हुने सम्भावना अधिक हुने भएकाले व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिनुपर्छ ।
- पानीबाट सर्ने रोगहरूको सम्भावना बढी हुने भएकाले पानीको शुद्धीकरणमा ध्यान दिनुपर्छ सकेसम्म पिउने पानी उमालेर मात्र पिउने गर्नु पर्छ ।

६. शरद ऋतु

- यस ऋतुमा शारीरिक पाचन शक्तिमा सुधार आउन शुरू हुन्छ ।
- करेला जस्ता तितो स्वाद भएका पदार्थको सेवन गर्नु उत्तम मानिन्छ ।
- यो ऋतुमा धेरै दही खानु स्वास्थ्यको लागि लाभदायक मानिदैंन ।
- चर्को घाममा बस्ने र धेरै बेर हावामा डुल्ने तथा दिनमा सुत्ने गर्नु हुँदैन ।

योगको परिचय तथा महत्व

आधुनिक युगमा विज्ञान तथा प्रविधिको तीव्र विकाशले एक स्थानमा बसी मानिसहरु विभिन्न क्रियाकलापहरु गर्न सक्ने भएको छ। पहिलेको तुल्नामा आज मानिसहरु श्रमवाट टाढिदो अवस्थामा छ। यसले शरीरमा यान्त्रिकता ल्याएको छ र मनलाई तनावग्रस्त बनाएको छ। जीवन पद्धतिमा आएको यो निस्कृयताले मानिसमा अनेकौ रोगहरु देखिएका छन्। सामान्य भाषामा भन्दा आधुनिक युग भनेको Hurry, Worry,Curry को जमाना हो। अर्थात धेरै जसो व्यक्तिहरुमा हतारमा रहने, चिन्तित तथा बढी तनावग्रस्त र पत्रु खाना (Junk Food) खाने बानी भैरहेको छ।

शारीरिक व्यायाम योगाभ्यासले शारीरिक र मानसिक रुपमा स्वस्थ रहन तथा विशेषतः नसर्ने रोगहरुबाट बच्न फाइदा पुऱ्याउनुका साथै स्वस्थकर दीर्घजीवन प्रदान गर्ने यथेष्ट वैज्ञानिक प्रमाणहरुको पृष्ठिभूमिमा योगको महत्वको बारेमा जनचेतना वृद्धि गर्नुपर्ने आवश्यकता देखिन्छ। यसको लागि योगका सरल विधिहरुको वारेमा विद्यार्थी लगायत जनसाधारणमा जानकारी पुऱ्याउन आवश्यक छ। शिक्षण संस्था, सरकारी तथा गैरसरकारी संघसंस्थामा कार्यरत शिक्षक, विद्‌यार्थी, कर्मचारीका साथै सर्वसाधारणले पनि नियमितरुपमा योग अभ्यास गर्नाले नसर्ने रोग सम्वन्धि समस्यावाट बच्न सकिन्छ।

योगको परिभाषा

योगः– योगः अप्राप्तस्य प्रापणम्।
(अप्राप्तको प्राप्त गर्नु नै योग हो।)

प्रकार (शारीरिक र मानसिक भेद अनुसार)

१. **शारीरिक योग :–** शरीरको कियालाई नियन्त्रण गर्न गरिने योगलाई शारीरिक योग भनिन्छ। जस्तैः कसरत,व्यायम, घरायसी काम आदि।

२. **मानसिक योग :–** मनको कियालाई नियन्त्रण गर्न गरिने योगलाई मानसिक योग भनिन्छ। जस्तैः पूजापाठ, मन्त्र जप, प्रवचन सुन्नु, ध्यान गर्नु आदि।

मर्स्याङ्दी गाउँपालिका

अष्टाङ्ग योग

१.यम :– १.सत्य(साँचो बोल्ने), २.अहिंसा, ३.अस्तेय (चोरी नगर्नु), ४.ब्रह्मचार्य (संयमित जीवन यापन गर्नु), ५.अपरिग्रह (जति आवश्यक हो त्यसैमा संतुष्ट रहनु) आवश्यकता भन्दा बढी संग्रह नगर्ने ।

२. नियम :– १.शौच (सफा रहनु), २. सन्तोष, ३.तप, ४.स्वाध्याय,५.इश्वर प्रणिधान

३. आसन :– शरीरलाइ स्वस्थ, निरोगी र स्थिर रहन विभिन्न आसनहरु (पद्मासन, बज्रासन आदि)मा सुखपूर्वक वस्नु ।

४.प्राणायाम :– श्वास प्रश्वासको माध्यम बाट प्राणशक्तिको क्षमतालाई विस्तार गर्नु

५. प्रत्याहार :– इन्द्रियहरुलाई नियन्त्रित राख्नु ।

६. धारणा :– कुनै एक वस्तुमा मन लगाएर एकाग्र हुनु ।

७. ध्यान :– एकाग्रतालाई (धारणा) अटुट र गहिरो बनाउनु।

८.समाधि :– चित्त (मन) लाई एकाग्र गरी ध्येय वस्तुको केन्द्रविन्दुमा चित्तलाई लगाइ लामो समयसम्म लीन गराई राख्नु ।

सूर्य नमस्कारः

यसमा १२ वटा चरणहरु हुन्छन् । सूर्य नमस्कार गर्ने तरिका र फाइदाहरु तल उल्लेख गरिएको छ ।

चरण १ : प्रणाम आसन

सिधा उभिएर दुवै हात छातिको अगाडि जोडी ढाड(कम्मर) सिधा राखी नमस्कार गर्ने।

चरण २ : हस्तउत्थान आसन

श्वास तान्दै दुबै हातलाई टाउकोको पछाडि लगी शरीरलाई समेत पछाडि झुकाउने ।

चरण ३ : हस्तपादासन

श्वास छोड्दै कम्मर भन्दा माथिको भागलाई अगाडि झुकाउदै घुँडा   नखुम्च्याईकन दुबै हातले खुट्टालाई छुने प्रयास गर्ने।

चरण ४ : अश्व सन्चालन आसन

श्वास लिदै दुबैहात खुट्टाको दायाँ बाँया राखी दाँया खुट्टालाई पछाडि लगी घुँडाले भुँईमा टेक्ने र माथितिर हेर्ने।

चरण ५ : पर्वतासन

श्वास छोड्दै दुबै खुट्टा पछाडि राखी हात र खुट्टाको बलमा उभिने र पहाडजस्तै बनी नाईटोलाई हेर्ने ।

चरण ६ : अष्टांग नमस्कार आसन

सामान्य रुपमा स्वास लिने र दुबै घुँडा, छाति र चिउँडो समेत जमीनमा राखीनितम्बलाई माथि उठाउने

चरण ७ : भुजंगासन

शरीरलाई जमिनमा राखि स्वास लिदै नाईटोभन्दा माथिको भागलाई जमीनदेखि माथि उठाउने ।

चरण ८ : पर्बतासन

श्वास छोड्दै दुबै खुट्टा पछाडि राखि हात र खुट्टाको बलमा उभिने र पहाडजस्तै बनि आफ्नो नाईटोलाई हेर्ने।

चरण ९: अश्व सन्चालन आसन

श्वास लिदै दुबैहात खुट्टालाई दाँयाबाँया राखी बाँया खुट्टालाई पछाडी लगी घुँडाले भुईमा टेक्ने र माथितिर हेर्ने।

चरण १० : हस्तपादासन

श्वास छोड्दै कम्मर भन्दा माथिको भागलाई अगाडिझुकाउदै घुँडा नखुम्च्याईकन दुबै हातले खुट्टालाई छुने प्रयास गर्ने।

चरण ११ : हस्तउत्थान आसन

स्वास लिदै कम्मर भन्दा माथिको भागलाई माथि उठाउदै माथि आई पछाडि झुक्ने ।

चरण १२ : प्रणाम आसन

श्वास छोड्दै चरण नं १ को प्रणाम आसनमा आउने ।

सूर्य नमस्कारका फाइदाहरु

- पाचन प्रकृयामा सुधार ल्याउँछ ।
- तनाव व्यवस्थापनमा सहयोग गर्छ ।
- शरीरलाई फुर्तिलो बनाउँछ ।
- यो आफैमा एक पूर्ण व्यायाम हो ।

अनुलोम विलोम

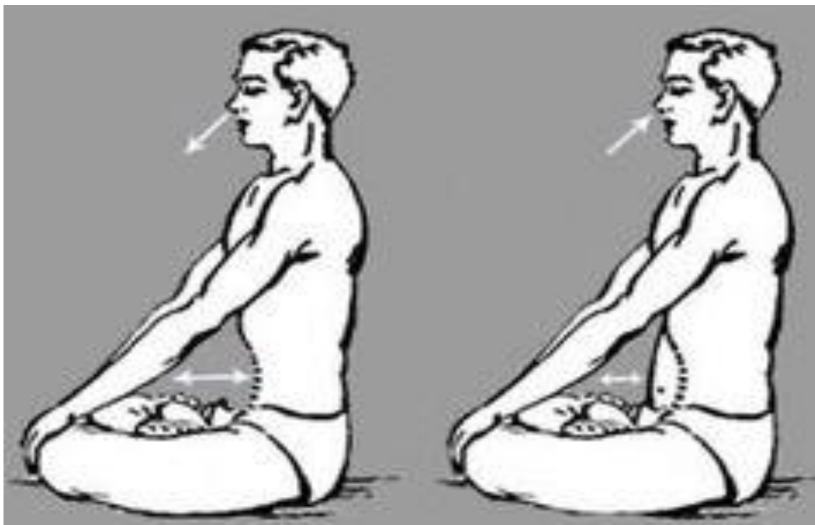
- ढाड सिधा गरी सजिलोसंग बस्ने (पद्यमासन वा वज्रासनमा)
- नाकको दाँया प्वाललाई दाँया हातको बुढिऔंलाले बन्द गरि बाँया प्वालबाट लामो गहिरो श्वास तान्ने ।
- त्यसपछि नाकको बाँया प्वाललाई दाँया हातको अरु औलाले बन्द गरि दाँया प्वालबाट लामो गहिरो स्वास फाल्ने ।
- अव फेरि नाकको बाँया प्वाललाई बन्द गरि दाँया प्वालबाट श्वास तान्ने र दाँया प्वाललाई बन्द गरि बाँया बाट श्वास फाल्ने ।
- यो क्रमलाई एकपटक मानि आवश्यकतानुसार दोहोऱ्याउने । त्यसपछि आफूमा आएको परिवर्तनलाई महसुस गर्ने ।

अनुलोम विलोमको फाइदा

- दम,पिनास जस्ता बिकारलाई समाधान गर्न मद्दत गर्छ ।
- रक्तसंचार तथा पाचन प्रणालीलाई फाइदा पुऱ्याउँछ ।
- दिमागलाई तिक्ष्ण वनाउन मद्दत गर्छ ।
- मुटुलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ ।

कपालभाति

- ढाँड सिधा गरी सजिलोसंग बस्ने(पद्ममासन वा वज्रासनमा)
- मुख बन्द गरी पेटलाई भित्र पट्टी खुम्च्याएर नाकबाट छिटो छिटो जोडले स्वास फाल्ने
- यो प्रकृयालाई १५–२० पटक दोहोऱ्याउने ।



कपालभाति प्राणायामका फाइदाहरु

- **मानसिक रुपमा स्थिरता कायम गर्न मद्दत गर्छ ।**
- **रक्त संचार तथा पाचन प्रणालीलाई फाइदा पुऱ्याउँछ ।**
- **शारीरिक तौल नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ ।**
- **मानसिक तनाव घटाउँछ ।**

भ्रामरी

- ढाँड सिधा गरी सजिलोसंग (पद्मासन वा वज्रासनमा)वस्ने ।
- दुबैहातका बुढिऔंलाले कानको प्वाल बन्द गर्ने र हातका अरु औंलाले बन्द आखालाई ढाक्ने ।
- नाकबाट लामो गहिरो स्वास लिने र मुख वन्द राखि भित्रैवाट ठूलो स्वरमा भमराको जस्तो आवाज निकाल्ने ।
- यो क्रमलाई कम्तिमा ५ मिनेटसम्म दोहोर्‍याउने ।
- त्यसपछि दुबैहातलाई आफ्नै स्थानमा तल झारि आफूमा आएको परिवर्तनलाई महसुस गर्ने ।

भ्रामरीका फाइदाहरु

- मानसिक एकाग्रतामा वृद्धि गर्छ ।
- स्मरण शक्ति बढाउँछ ।
- अर्धकपाली (migraine) मा हुने दुखाई घटाउन सहायोग गर्छ ।
- मानसिक तनाव कम गर्छ ।

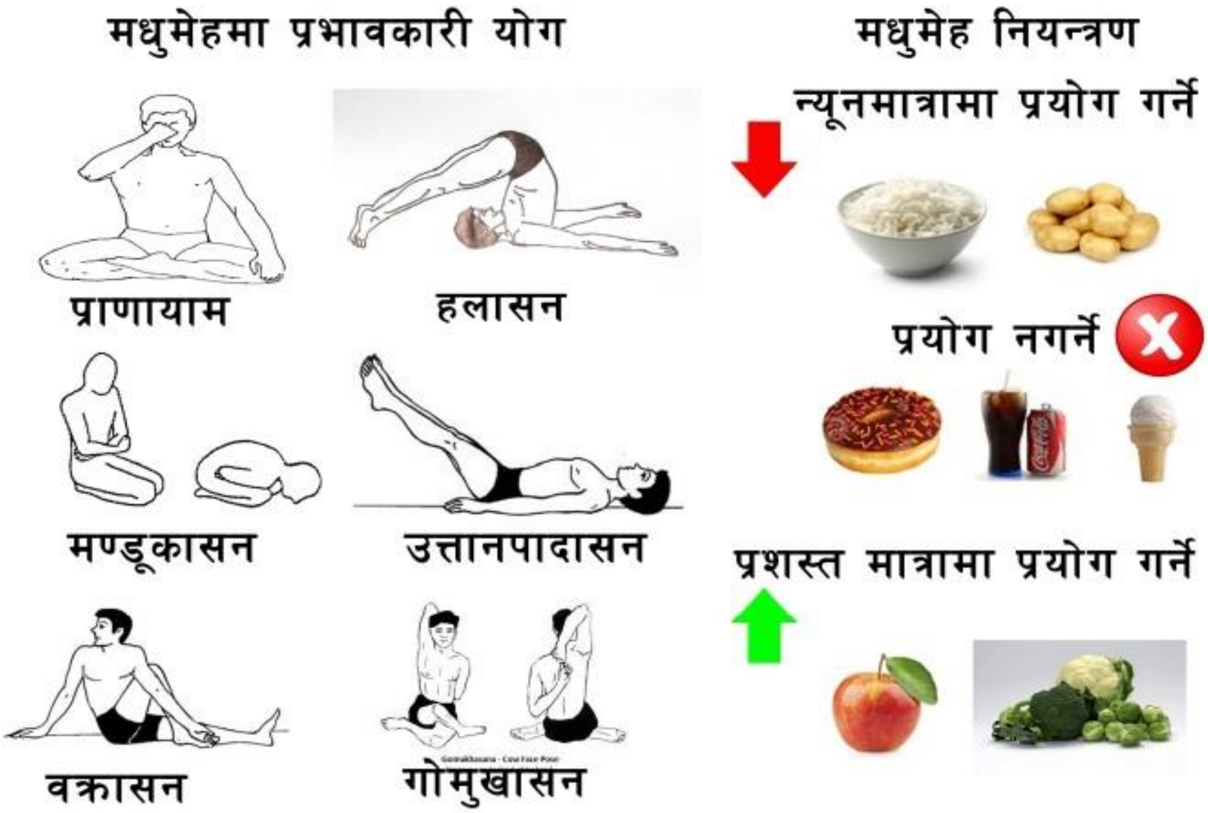
ध्यान मुद्रा

- ढाँड सिधा गरी सजिलोसंग पद्मासनमा बस्ने ।
- दुवै हातका बुढि औंला र चोर औंलाका टुप्पाले एक अर्कालाई छुने र हातलाई अगाडितिर तन्काएर स्थिर रहने ।
- आँखा बन्द गरी एकाग्र हुने ।
- श्वासप्रश्वासको गतिलाई सामान्य र नियमित बनाउने ।

ध्यानका फाइदाहरु

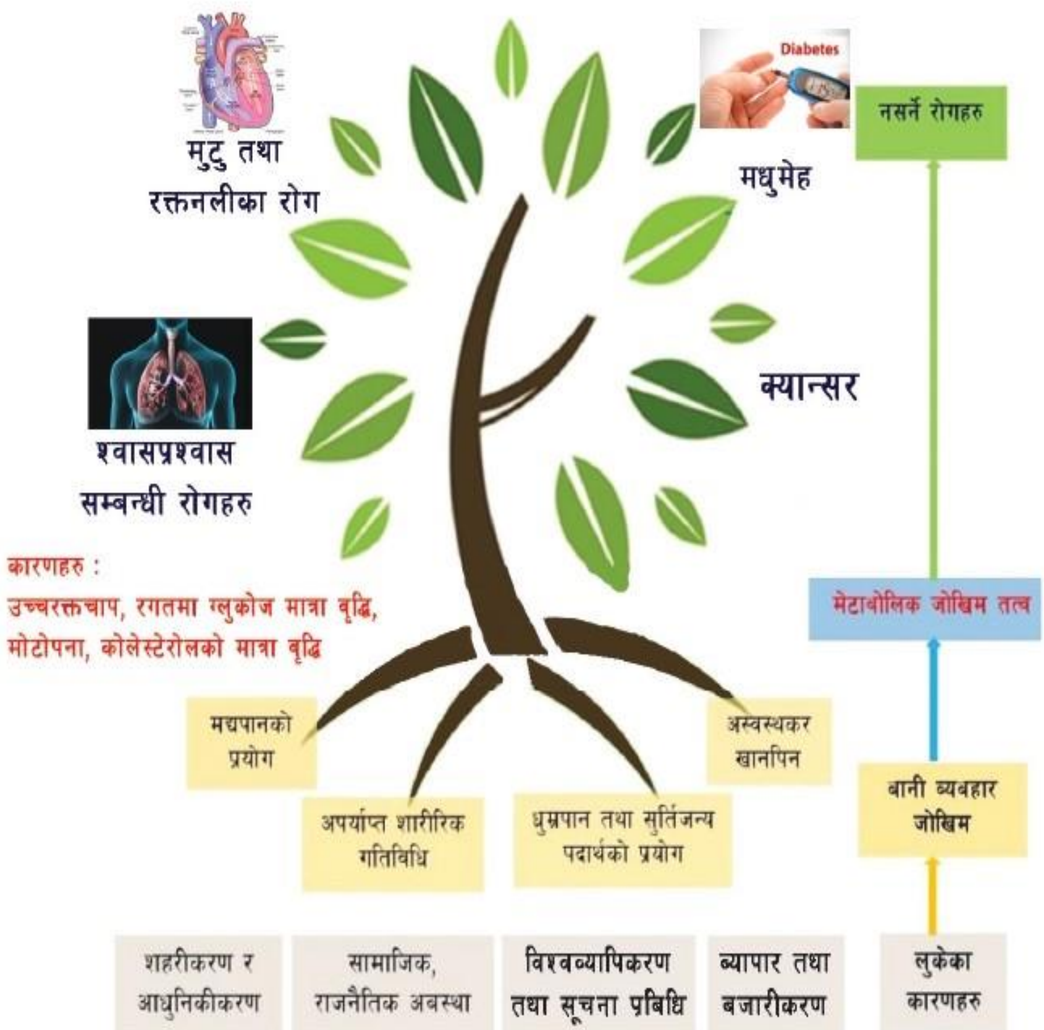
- शारीरिक तथा मानसिक थकान,तनाव,तथा डिप्रेशन कम गर्न सहयोग गर्छ
- अनिद्रा हटाउँछ ।
- मानसिक एकाग्रतामा बृद्धि गरी दिमाग तिक्ष्ण बनाउँछ ।
- सकारात्मक सोचको बिकासमा सहयोगी हुन्छ ।

Diabetec/ Sugar (मधुमेह) रोग व्यवस्थापन



HighBlood Pressure (उच्च रक्तचाप) रोग व्यवस्थापन

प्रमुख नसर्ने रोगहरु तथा यसको जोखिम तत्वहरु



प्रमुख नसर्ने रोगहरु तथा यसको जोखिम तत्वहरु

धन्यवाद