CONFIDENCE
To achieve Goal

Disclaimer

The asana mention in the booklet are just a small representation of the different yogasana available. For more details you can login to various websites and you tube to practise at home

This is an awareness initiative brought to you by Sun Pharma Laboratories Ltd. The material enclosed here is purely for information and educational purpose only and in no way should be construed as offering medical advice or recommendation for a patient disease state or treatment approval. Kindly take your doctor's advice or professional advice regarding a condition or treatment. Although great care has been taken in compiling and checking the information neither the issue/booklet nor its editors nor anyone else involved in creating, producing or delivering the scientific issue/booklet in printed, web or CD format or the materials contained therein, assumes any liability or responsibility for the accuracy, completeness, or usefulness of any information therein, nor shall they be liable for any direct, indirect, incidental, special, consequential or punitive damages arising out of the use of this issue/booklet. The inclusion or exclusion of any information does not mean that the publisher advocates or rejects its importance in any particular field(s). All information availed through this publication must be kept strictly confidential and private. No part of this publication may be reproduced, stored in retrieval system or transmitted in any form without the written permission of the publisher. Never disregard professional medical advice or delay seeking it because of something you have read in this issue/booklet. The authors, editors, and publisher make no warranty, express or implied, with respect to the contents of this booklet. Receipt of information contained in this issue/booklet, or the transmission of information from or to this issue/booklet does not constitute a physician-patient and/or service provider-customer relationship. Nothing in this issue should be construed as medical advice or solicitation of business. If you are not the intended recipient, please return this to Sun Pharma Laboratories Ltd. immediately.

SUN PHARMA

Sun Pharma Laboratories Ltd.
Sun House, Plot No. 201 B/1, Western Express Highway,
Goregaon (E), Mumbai 400 063, Maharashtra, INDIA.
Telephone: (91-22) 4324 4324/1234

Copyright © 2016, Sun Pharma Laboratories Limited - All Rights Reserved

L2176739 - HINDI 8359652

योग और हृदय का स्वास्थ्य

शवासन (कॉर्प्स पोज़)

गहरा आराम सभी योगासनों की थकान को दूर करने के लिये किया जाता है। यह आपके शरीर और साँसों को आराम देता है। यह तनाव दूर करने का शानदार तरीका है। यह आपके हृदय और शरीर के संपूर्ण स्वास्थ्य को ठीक करता है।

अंजलि मुद्रा (सैल्युटेशनसील)

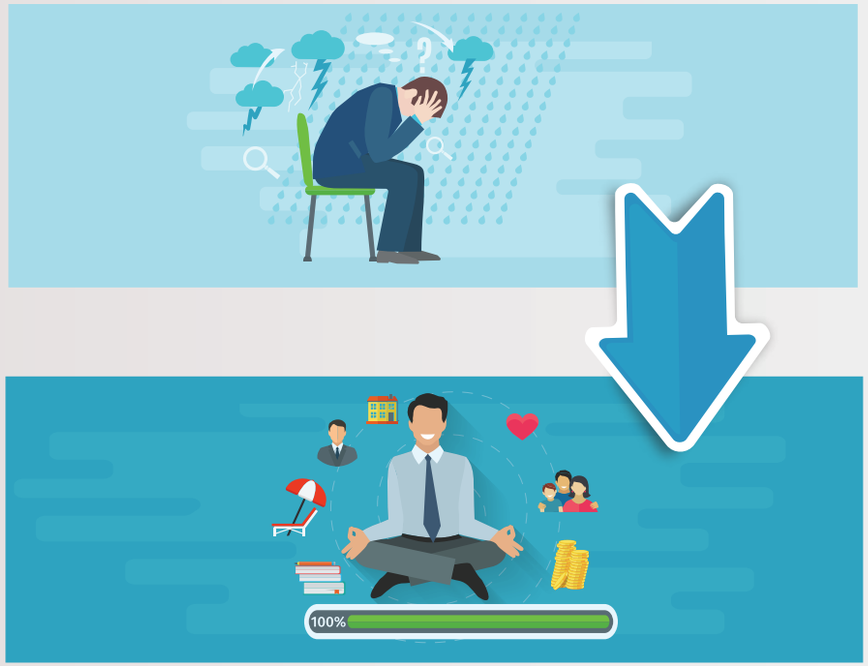
अंजलि मुद्रा आपके हृदय को खोलती है और आपके मस्तिष्क को शांत रखती है। साथ ही यह शरीर को प्राणायाम और ध्यान के लिये तैयार करने में भी सहायक है।

योग कई अन्य प्रकार के व्यायामों से काफी कम कठिन होता है और इसे अपनाना आसान है, यह उन लोगों के लिये उत्तम है, जिन्हें अन्य व्यायामों से डर लगता है। योगासनों द्वारा मिलने वाला मांसपेशियों का खिंचाव पैदल चलते, साइक्लिंग या अन्य एरोबिक गतिविधि के दौरान कूल डाउन (शांत करने) का एक अच्छा तरीका है। गहरी साँस और ध्यान भी सहायता करते हैं। योग द्वारा कार्डियो–मेटाबोलिक स्वास्थ्य में सुधार के प्रमाण पाये गये हैं।[1,2]

References: 1. https://www.health.harvard.edu/blog/more-than-a-stretch-yogas-benefits-may-extend-to-the-heart-20150415786
2. https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2047487314562741

तनाव कम करना

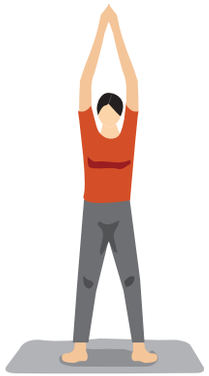
योग में आपके शरीर को आराम देने और रक्तचाप कम करने की क्षमता होती है। योग विशेषज्ञ रक्तचाप कम करने के लिये आसनों का सुझाव देते हैं। पूरे ध्यान से किये जाने पर योग तनाव से उत्पन्न इस प्रकार के हाइपरटेंशन को कम कर सकता है, और साथ ही इसके छुपे हुए कारणों को दूर कर सकता है। यह मांसपेशियों तथा मस्तिष्क को गहरी शांति देते हुए सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम (सहानुकंपी तंत्रिका प्रणाली) को आराम देता है और हृदय को धीमा करता है।



योग में सभी गतिविधियाँ धीरे–धीरे की जानी चाहिये। आपको कभी भी झटके से किसी आसन में नहीं आना चाहिये।

योग किसी सुशिक्षित प्रशिक्षक के साथ शुरू करना बेहतर होता है, ताकि आपको विश्वास हो सके कि आप इसे सही और सुरक्षित तरीके से कर रहे हैं।

योगआसन



ताड़ासन (माउंटेनपोज़)

ताड़ासन रीढ़ और हृदय को मज़बूती देने में आपकी मदद करता है। इसमें ली जाने चाली गहरी साँस से आपके फेफड़े भी फैलते हैं।

वृक्षासन (ट्री पोज़)

वृक्षासन मज़बूत और संतुलित मुद्रा बनाने में आपकी मदद करता है। यह आपके कंधों को मज़बूती देता है और हृदय को खोलता है, जिससे आपका आत्मविश्वास बढ़ता है और आप ज़्यादा खुश महसूस करते हैं।

उत्थित हस्तपादासन (एक्सटेंडेड हैंड्स ऐंड फीटपोज़)

इस योगासन में ध्यान और संतुलन के लिये ताकत की ज़रूरत पड़ती है। यह शरीर का वज़न नियंत्रित रखने में आपकी मदद करता है, जिससे आपका हृदय स्वस्थ होता है।

अर्ध पिंच मयूरासन (डॉल्फिन पोज़)

अर्ध पिंच मयूरासन अधो मुख शवासन से थोड़ा ज़्यादा कठिन है। यह आपकी सहनशक्ति को बढ़ाता है और शरीर के ऊपरी हिस्से को मज़बूती देता है। यह आपको हृदय को ज़्यादा खोलने वाले आसनों के लिये तैयार करता है।

मकरअधो मुखशवासन (डॉल्फिन प्लैंक पोज़)

मकर अधो मुख शवासन आपके कंधों और पेट को मज़बूती देता है। साथ ही यह आपके शरीर को शांत और मस्तिष्क को संतुलित करता है।

सलंब भुजंगासन (स्फिंक्सपोज़)

सलंब भुजंगासन आपकी छाती को खोलने में सहायक होता है। यह पीठ को हल्का मोड़ने वाली एक मुद्रा है, जो कोमलता से आपकी छाती को खोलती है और साथ ही फेफड़ों और कंधों को खिंचाव भी प्रदान करती है।

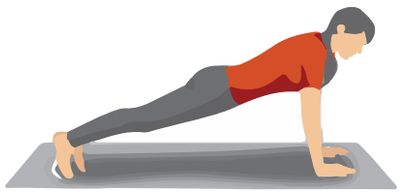
अर्ध मत्स्येन्द्रासन
(सिटिंग हाफ़ स्पाइनल ट्विस्टपोज़)

इस प्रकार का घुमाव आपकी पूरी रीढ़ पर असर दिखाता है और बायीं तथा दायीं ओर करने पर छाती के बगल के हिस्सों को खोलता है। यह आपके दिल को स्फूर्ति देता है।

पश्चिमोत्तानासन
(टू लेग्ड फॉरवर्ड बेंडपोज़)

पश्चिमोत्तानासन आपके सिर को हृदय के नीचे लाता है। यह धड़कनों और श्वसन की गति कम करने और पूरे शरीर को आराम देने में सहायता करता है।

दंडासन (स्टिक पोज़)



यह आसन आपकी मुद्रा को ठीक करता है, क्योंकि इससे आपकी पीठ को मज़बूती मिलती है। साथ ही यह आपके कंधों और छाती में भी खिंचाव लाता है।

त्रिकोणासन
(ट्रायेंगलपोज़)

त्रिकोणासन हृदय को खोलने वाला, खड़े रह कर किया जाने वाला एक आसन है, जो आपके कार्डियोवैस्क्युलर व्यायाम में सहायता के लिये बनाया गया है। साँस गहरी और तालबद्ध होने के कारण छाती फैलती है। साथ ही यह आपकी सहनशीलता भी बढ़ाता है।

वीरभद्रासन
(वॉरियरपोज़)

वीरभद्रासन आपके शरीर को बेहतर संतुलन देता है और सहनशक्ति बढ़ाता है। यह आपके शरीर के रक्तप्रवाह में सुधार लाता है और तनाव कम करता है। यह हृदय गति पर भी ध्यान रखता है।

उत्कटासन
(चेयरपोज़)

उत्कटासन की योग मुद्रा में आप हृदय और श्वसन गति को बढ़ता हुआ महसूस करेंगे। यह आसन छाती में फैलाव लाता है और हृदय को स्फूर्ति देता है।

मार्जार्यासन (कैटपोज़)

यह योग मुद्रा उत्कटासन के बाद बेहद आरामदेह होती है। यह आपके दिल की धड़कनों को धीमा करके सही गति पर लाने में सहायक है। यह आपके शरीर में रक्तप्रवाह को तेज़ करता है।

अधो मुखशवासन (डाउनवर्ड फेसिंग डॉगपोज़)

यह योगासन छाती की मांसपेशियों को मज़बूती देता है और फेफड़े के हिस्से को फैला कर आपके फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है।

भुजंगासन (कोब्रा पोज़)

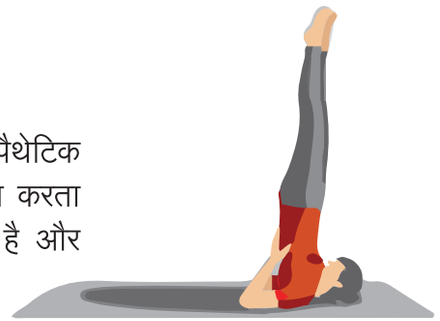
भुजंगासन छाती की मांसपेशियों को खींचता है और आपके दिल को नयी स्फूर्ति देता है।

धनुरासन (बोपोज़)

धनुरासन आपके हृदय के हिस्से को खोलता है और मज़बूती देता है। यह आपके पूरे शरीर को ऊर्जा देता है और लचीला बनाता है।

सेतु बंधासन (ब्रिज पोज़)

यह आसन गहरी साँस को बढ़ावा देता है। यह आपकी रीढ़ और छाती को खींचता है। साथ ही यह आपकी छाती के हिस्से में रक्तप्रवाह भी बढ़ाता है।

सलंब सर्वांगासन (हाफ़ शोल्डर स्टैंडपोज़)

यह आसन आपकी पैरासिम्पैथेटिक (सहानुकंपी) तंत्रिका प्रणाली को सक्रिय करता है। यह आपकी छाती में जगह बनाता है और आराम तथा स्फूर्ति देता है।