



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



मा.ना.श्री.एकनाथ शिंदे
मा. मुख्यमंत्री, महाराष्ट्र राज्य



मा.ना.श्री. देवेंद्र फडणवीस
मा. उपमुख्यमंत्री, महाराष्ट्र राज्य



मा.ना.प्रा. डॉ. तानाजी सावंत
मा. मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य
वं कुटुंबकल्याण

आंतरराष्ट्रीय योग दिन



सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

सचित्र योगक्रम पुस्तिका
(योग प्रोटोकाल)

शुभेच्छा संदेश

मा.ना.प्रा. डॉ. तानाजी सावंत
मा. मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य
व कुटुंबकल्याण



आंतरराष्ट्रीय योग दिन
सस्नेह वंदे,

प्रथमतः महाराष्ट्रातील तमाम नागरिकांना आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या योगमय शुभेच्छा !
आपणास कल्पना आहे की, दि.21 जून हा उत्तर गोलाधीमधील सर्वात मोठा दिवस असून
मा. श्री. नरेंद्र मोदी, पंतप्रधान महोदय यांच्या प्रयत्नाने युनोने या तारखेस आंतरराष्ट्रीय योग दिन
म्हणून मान्यता दिली व सन 2015 पासून दि.21 जून हा आंतरराष्ट्रीय योग दिन म्हणून जगभरात
साजरा करण्यात येतो. जगात दरवर्षी वाळवंटापासून ते हिमशिखरापर्यंत सर्वत्र आंतरराष्ट्रीय
योग दिन साजरा केला जातो.

यावर्षीचा 9 वा आंतरराष्ट्रीय योग दिनाची टॅगलाईन “हर आंगन योग” असून “योगा फॉर
वसुधैव कुटुंबकम्” या संकल्पनेवर साजरा केला जाणार आहे. आयुष मंत्रालय, नवी दिल्ली
यांचेकडील योग प्रोटोकॉलचा अनुवाद करून सचित्र योग पुस्तिका आपले समक्ष प्रस्तुत
करण्यात येत आहे. सर्व अधिकारी/कर्मचारी व आशा यांचेसह सर्व नागरीकांनी सदर
पुस्तिकेचा दैनंदिन लाभ घ्यावा.

सध्याचे वाढते असांसर्गिक रोग, बदललेली जीवनशैली व त्यामुळे येणारा ताणतणाव यांचा
विचार करता दैनंदिन अष्टांग योग अंगीकारणे ही काळाची गरज बनलेली आहे. योगशास्त्र हे
प्राचीन भारतीय परंपरेने जगतास दिलेला अमुल्य ठेवा आहे. शरीर व मनाचे स्वास्थ्य
जपण्यासाठी योगशास्त्रामधील आठ अंगांचा स्वीकार करणे आवश्यक आहे. आरोग्यवर्धिनी
केंद्रांवर साप्ताहिक आयोजित करण्यात येणा-या योगसत्रामध्ये सर्वांनी सहभाग घेऊन
नियमितपणे लाभ घ्यावा. तसेच आंतरराष्ट्रीय योग दिन दि. 21 जून 2023 रोजी सर्व आरोग्य
संस्थांमध्ये भव्य स्वरूपात साजरा करूया.

चला तर या योग सागरामध्ये सामील होऊ या आणि निरोगी आयुष्य जगु या.

शुभेच्छा संदेश

श्री. मिलिंद म्हैसकर, भा.प्र.से.
अपर मुख्य सचिव, सा.आ.वि.
मंत्रालय, मुंबई



शांततामय व निरोगी जीवन जगण्यासाठी योग ही अतिशय उपयुक्त जीवनशैली आहे. पुरातन काळापासून अष्टांग योग शास्त्र प्रचलित आहे. सन 2015 पासून दि 21 जून रोजी दरवर्षी आंतरराष्ट्रीय योग दिन मोठ्या प्रमाणात साजरा करण्यात येतो. सध्या असांसर्गिक रोगांचे वाढते प्रमाण जसे उच्च रक्तदाब, कर्करोग, मधुमेह यांनी अनेकांना ग्रासलेले आहेत, त्यांच्यासाठी योगशास्त्र हे वरदान असल्याचे सिद्ध झाले आहे.

मी अशी आशा करतो की, सदरची योग क्रम सचित्र पुस्तिका आयुष मंत्रालयाच्या योग प्रोटोकॉलचा मराठी अनुवाद असून आपणा सर्वांना फलदायी ठरेल. वर्षातून केवळ एक दिवस योगचा सराव न करता, ही नियमित जीवनशैली म्हणून अंगीकारावी. सर्व आरोग्य संस्थांमध्ये योग सत्र नियमितपणे घेण्यात यावेत तसेच याबाबत योग तज्ञांचा सल्ला घेऊन अंमलात आणावा. दिनांक 21 जून 2023 रोजी चा 9 वा आंतरराष्ट्रीय योग दिन भव्य स्वरूपात साजरा करावा, या शुभेच्छांसह ...

संपादकीय मंडळ

डॉ. स्वप्नील लाळे
संचालक, आरोग्य सेवा

डॉ. विजय कंदेवाड
सहसंचालक (तांत्रिक)

डॉ. सुभाष घोलप
सहाय्यक संचालक (आयुष)

डॉ. विलास सरवदे
जिल्हा आयुष अधिकारी, सोलापूर

डॉ. प्रशांत भोईर
राज्य कार्यक्रम व्यवस्थापक (आयुष)

डॉ. वर्षा वसु
कार्यक्रम अधिकारी (आयुष)

श्रीमती प्रियंका सुर्यवंशी
HMIS Manager (आयुष)

श्री. प्रकाश ढळवी
कार्यक्रम सहाय्यक (आयुष)

Disclaimer (अस्विकारोक्ती)

सदरची योग क्रम पुस्तिका ही आरोग्य विभागातील अधिकारी/कर्मचारी यांच्या मार्फत जनसामान्यां साठी योग चे महत्त्व समजण्यासाठी व योग प्रोटोकॉल माहिती होणेस्तव आहे. तथापि, यामध्ये नमूद आसने, शुध्दीक्रिया करीत असताना आपल्या शारिरीक स्थितीप्रमाणे घ्यावयाच्या काळजीबाबत तज्ञ योग प्रशिक्षकांचा सल्ला अनिवार्य आहे.

सदरची पुस्तिका ही आरोग्य विभागातील अधिकारी/कर्मचारी यांच्या अंतर्गत वितरणातील आहे.

प्रस्तावना



श्री. धीरज कुमार, भा.प्र.से.
आयुक्त (आरोग्य) व संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई

“आंतरराष्ट्रीय योग दिवस” दि. 21 जून च्या अनुषंगाने सदरची योग क्रम पुस्तिका (योग प्रोटोकॉल) सादर करताना मला अतिशय आनंद होत आहे. योग म्हणजे दोन गोष्टींचा संयोग असून शरीराचा मनाशी, विचारांचा कर्माशी तसेच व्यक्तीचा प्रकृतीसोबत इ. असे हे योग शास्त्र ही भारतीय परंपरेने जगाला दिलेली अमूल्य देणगी आहे. योग मुळे शारिरीक व मानसिक स्वास्थ्य अबाधित राखले जाऊन आजारी व्यक्तींना लवकर बरे होण्यास मदत करते. तसेच स्वस्थ व्यक्तीमध्ये उत्साह व चेतना यांचा संचार करते. आंतरराष्ट्रीय स्तरावर बदललेल्या जीवनशैलीमुळे वाढलेल्या असांसर्गिक रोगांवर योग साधनेचा सल्ला सर्वसंमत झाला आहे. म्हणून योग हा व्यायाम नसून स्वतःच्या अंतरंगात डोकावण्याचा भाव आहे हे अधोरेखित करावेसे वाटते.

युनोने जागतिक स्तरावर “आंतरराष्ट्रीय योग दिवस” म्हणून डिसेंबर 2014 मध्ये ठरावाद्वारे मान्यता दिली. त्यानुसार दि.21 जून 2015 रोजी पासून दरवर्षी आंतरराष्ट्रीय योग दिवस जगात सर्वत्र साजरा केला जात आहे. दि.21 जून 2023 या दिवशी आपण 9 वा आंतरराष्ट्रीय योग दिवस हा “योगा फॉर वसुधैव कुटुम्बकम्” या संकल्पनेद्वारे व “हर आंगन योग” या टॅगलाईनने साजरा करणार आहोत. सर्व आरोग्यविन्धनी केंद्रांमध्ये साप्ताहिक योगसत्र आयोजित केले जातात तसेच सर्व जिल्हा रुग्णालयांमधील आयुष विभागामध्ये योग तज्ञ उपलब्ध आहेत याचा लाभ अनेक नागरिकांना होत आहे.

सदरची योग क्रम सचित्र पुस्तिका ही आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नवी दिल्ली यांच्या योग प्रोटोकॉलचा मराठी अनुवाद असून आपण संग्रही बाळगावी.

समस्त जनता योग शास्त्राने लाभान्वित होतीलच या शुभेच्छेसह.....

१. प्रार्थना (२ मिनिटे) :

ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं
सं वो मनांसि जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वे
सत्त्वानाना उपासते ॥



अर्थ :- आम्ही ध्येयाच्या दिशेने एकत्र जावू, आम्ही एक विचाराने राहू एकच विचार बोलू आमचे मन एक असो पूर्वी देवांनी एकत्र यवून मोठे यश मिळवले तसे आम्हीही एकत्रित प्रयत्नाने यश मिळवू (कोणत्याही ध्यानाच्या स्थितीत बसून हाताची नमस्कार मुद्रा करून प्रार्थना म्हणावी.)

२. पूरक हालचाली (३ मिनिटे):

अ) मानेच्या हालचाली -

- * पायामध्ये खांद्या एवढे अंतर घेऊन उभे राहणे.
- * दोनी हाथ कमरेवर ठेवावे.
- * श्वास सोडत सावकास मान खाली घेणे हनुवटी कंठकुपात घेण्याचा प्रयत्न करावा.
- * श्वास घेत मान सावकाश मागे व वरच्या दिशेला ताणण्याचा प्रयत्न करावा, अशी क्रिया दोन वेळा करावी.



२. मानेची उजवीकडे व डावीकडे हालचाल -

- * श्वास सोडत सावकाश खांदे न उचलता उजवा कान उजव्या खांद्याला लावण्याचा प्रयत्न करावा.
- * श्वास घेत मान सरळ करावी.
- * श्वास सोडत सावकाश खांदे न उचलता डावा कान डाव्या खांद्याला लावण्याचा प्रयत्न करावा.
- * अशी दोन अवर्तने करावी.



३. मान उजवीकडे व डावीकडे वळवणे -

- * मान सरळ ठेवावी.
- * श्वास सोडत सावकाश मान उजव्या बाजूला वळवणे शक्यतो हनुवटी व खांदा एकाच रेषेत यावा.
- * श्वास घेत मान परत सरळ करणे.
- * श्वास सोडत मान डाव्या बाजूला वळवणे.
अशी दोन अवर्तने करावी.



४. खांद्याची हालचाल:

- * श्वास घेत दोन्ही हात बाजूंनी सरळ वरती घेणे.
- * हात कोपऱ्यातून वाकवणे. व दोन्ही हातांची बोटे खांद्यांवर ठेवणे.
- * श्वास घेत दोन्ही हातांची कोपरे वरती कानाजवळ घेणे व श्वास सोडत पुन्हा हातांची कोपरे खाली आणावे. असे ५ वेळा पुढून मागे व मागून पुढे करावे.



ब) कंबरच्या हालचाली :

- * समस्थितीत उभे राहणे.
- * दोन्ही हात कोपरातून सरळ करून खांद्याच्या रेषेत ठेवावेत.
- * श्वास सोडत उजवा हात डाव्या खांद्यावर, डावा हात उजव्या कमरेवर ठेवून कमरेतून डावीकडे वळावे. श्वास घेत पुन्हा सम स्थितीत यावे.
- * हिच कृती दुसऱ्या बाजूने करावी.
- * अशी दोन अवर्तने करावी.



क) पायाच्या हालचाली :

- * दोन्ही पायात खांद्या एवढे अंतर ठेवून उभे रहावे.
दोन्ही हात समोरून खांद्याच्या रेषेत सरळ ठेवावेत.
- * श्वास सोडत सावकास गुडघ्यातून पाय ९० अंशापर्यंत वाकवणे.
- * गुडघ्ये चौवड्याच्या पुढे येवू देवू नये.
- * श्वास घेत पुन्हा सरळ उभे राहून हात खाली घ्यावेत.
- * जर हात समोर ठेवून हि क्रिया करणे शक्य नसेल तर हात गुडघ्यावर ठेवून ही कृती करावी.
अशी दोन अवर्तने करावी.



३. योगासने : (१५ मिनिटे) अ)

दंड स्थितीतील आसने

- * ताडासन
- * वृक्षासन
- * पादहस्तासन
- * अर्ध चक्रासन
- * त्रिकोणासन

ब)बैठक स्थितीतील आसने

- * दंडासन
- * भद्रासन / बध्दकोनासन
- * वज्रासन
- * अर्ध उष्ट्रासन
- * उष्ट्रासन
- * शशांकसन
- * उत्तान मण्डूकासन
- * वक्रासन

क) पोटावर झोपून करावयाची आसने

- * मकरासन
- * भुजंगासन
- * शलशासन

ड) पाठीवर झोपूनची आसने

- * सेतूबंधसर्वांगासन
- * उत्तान पादासन
- * अर्धहलासन
- * पवनमुक्तासन
- * श्वासन

४. कपालभाती : (२ मिनिटे)

५. प्राणायाम : (५ मिनिटे)

- अ) नाडीशोधन प्रणायाम / अनुलोम विलोम प्रणायाम
- ब) भ्रामारी प्राणायाम

६. ध्यानस्थिती:

ध्यान, संकल्प, शांतीपाठ : (६मिनिटे)

अ) दंड स्थितीतील आसने

* ताडासन

- * पायमध्ये खांद्याएवढे अंतर घेवून समस्थितीत उभे राहणे
- * दोन्ही हातांची बोटे एकमेकांमध्ये गुंफवणे, हात बाहेरच्या दिशेने वळविणे, श्वास घेत दोन्ही हात समोरच्या दिशेने सावकाश वरच्या दिशेला ताणावेत.
- * पायांच्या /चौबड्यांवर येवून शरीराचा तोल सांभाळणे.
- * या स्थितीत १० ते १५ सेकंद थांबण्याचा प्रयत्न करावा.
- * श्वास सोडत टाचा जमिनवर टेकवत हात खाली आणावेत.

लाभ :

- * शरीराची उंची वाढण्याची मदत होते.
- * एकाग्रहता वाढते. शारीरिक व मानसिक तोल सांभाळण्याची सवय लागते.
- * पायाची, हाताचे, पाठीचे स्नायू व सांधे मजबूत होण्यास मदत होते.

काळजी:

- * पायाची बोटे आणि चौडे दुखत असतील तर हे आसन करू नये.
- * खांद्ये दुखत असतील तर काळजी पुर्वक हे आसन करावे.

* वृक्षासन

- * प्रथम समस्थितीत उभे राहवे.
- * उजवा पाय गुडघ्यात वाकवून उजव्या पायाचा तळवा, ड्या पायाच्या मांडीला आतील बाजूस जास्तीत जास्त वरच्या दिशेने लावावा
- * श्वास घेत दोन्ही हात बाजूने सरळ डोक्यावरती घेत त्याची नमस्कार स्थिती करावी.
- * नजर स्थिर व श्वसन संध असावे.
- * १० ते १५ सेकंद आसन टिकवण्याचा प्रयत्न करावा.
- * हाळुवार पणे श्वास सोडत आसन सोडावे.
- * हीचकृती डाव्या पायावर करावी.



* **लाभ**

- * शरीर संतुलित सहनशील होण्यास मदत होते.
- * स्नायूंची बळकटी वाढते.
- * एकाग्रता वाढते.

* **काळजी**

- * गुडघे दुखत असतील तर हे आसन सावकाश करावे.
- * पायाचे काहीही दुखने असेल तरी ही हे आसन सावकाश करावे.
- * तोल साभाळता आला नाही तर भिंतीचा आधार घेऊन हे आसन करावे.



* **पादहस्तासन**

- * समस्थितीत उभे राहणे. सावकाश श्वास घेणे.
- * कमरेतून खाली वाकत, श्वास सोडत, दोन्ही हात सावकाश जमिनीला टेकविण्याचा प्रयत्न करावा.
- * श्वसन संध व गुडघे ताठ ठेवावेत.
- * १० ते १५ सेकंद आसनस्थिती स्थिर ठेवण्याचा प्रयत्न करावा.
- * सावकाश श्वास घेत वर येवून आसन स्थिती सोडावी.



* **लाभ**

- * पायाची व पाठीच्या मणक्याची लवचिकता वाढते.
- * पोटावर योग्य असा दाब येवून पचन क्रिया सुधारते.

* **काळजी**

- * कंबर दुखत असेल तर जास्त पुढे वाकू नये.

* अर्धचक्रासन

- * दोन्ही पाय जोडून उभे राहावे /पायात खांद्याएवढे अंतर घ्यावे.
- * दोन्ही हात कंबरेवर ठेवावेत. श्वास हळू हळू घेत मागे जाणे. आसन स्थितीत १० ते २० सेकंद थांबण्याचा प्रयत्न करावा.
- * आसन स्थितीत श्वास संध चालू ठेवावा.
- * श्वास घेत सावकाश पूर्ववत स्थितीत यावे.

* लाभ

- * कंबरेची व मणक्याची बळकटी वाढते.
- * मानेचे, छातीचे, पोटाचे व पायाचे स्नायू मजबूत होत.
- * श्वसन क्षमता वाढण्यास मदत होते.

* काळजी :

- * जर चक्रर येत असेल तर या आसनाचा सराव टाळा
- * उच्च रक्त दाब असेल तर काळजी घ्यावी.



* त्रिकोणासन :

- * पायामध्ये खांद्यापेक्षा जास्त अंतर घ्यावे.
- * उजव्या पायाचा पंजा उजवीकडे ९० अंशात वळवावा.
- * श्वास घेत दोन्ही हात सावकाश सरळ वरती खांद्याच्या रेषेत घ्यावेत.
- * श्वास सोडत सावकाश उजवीकडे खाली शक्य असेल तेवढे वाकावे.
- * उजवा हात उजव्या पायाजवळ ठेवून डावा हात आकाशाच्या दिशने ताणावा.
- * सावकास श्वास घेत वरती येवून तीच कृती दूसऱ्या बाजूने करावी.



* **लाभ:**

- * कंबरेचे, पायाचे, मानाचे, पाठीचे स्नायू बळकट ग्यास मदत होते.
- * शरीराची रचना सुधारते, श्वसनाची कार्यक्षमता दृढते.

* **काळजी:**

- * स्लिप डिस्क, साईटिका असेल तर या आसनाचा सराव सावकाश करावा.



* **बैठक स्थितीतील आसने**

बद्धकोनासन / भद्रासन

- * दंडस्थितीत बसावे, पायामध्ये अंतर घेवून दोन्ही पाय गुडघ्यातून वाकून दोन्ही पायांचे तळवे एकमेकांना टेकवण्याचा प्रयत्न करावे. पायांच्या चौवड्यांना जास्तीत जास्त स्वतःजवळ आणण्याचा प्रयत्न करावा.
- * दोन्ही हातानी पायाला पकडून ठेवण्याचा प्रयत्न करावा, ताट बसावे.
- * श्वसन संध ठेवून १५ ते २० सेकंद आसन स्थितीत बसावे



* **लाभ**

- * गुडघे आणि नितंबाचे स्नायू बळकट होतात.
- * गुडघ्यांचे दुखणे कमी होते.
- * महिलांना मासिक धर्मांमुळे ज्या पोटाच्या तक्रारी असतात त्या कमी होतात.
- * मांडीच्या स्नायुंची बळकटी व लवचिकता वाढते.



* **काळजी:**

- * गुडघ्यांची सर्जरी झाली असेल तर हे आसन करू नये.

* वज्रासन:

- * दंडासनात बसावे.
- * उजवा पाय गुडघ्यातून वाकून उजव्या नितंबा खाली ठेवावा. नंतर डावा पाय गुडघ्यातून वाकून नितंबा खाली ठेवावा.
- * दोन्ही गुडघ्ये जुळवावे.
- * चौडव्यावर बसावे.
- * दोन्ही हात गुडघ्यावर ठेवावे.
- * दिर्घ श्वसन करावे.

* लाभ

- * गुडघे आणि नितंबाचे स्नायू बळकट होतात.
- * गुडघ्यांचे दुखणे कमी होते.
- * महिलांना मासिक धर्मांमुळे ज्या पोटाच्या तक्रारी असतात त्या कमी होतात.
- * मांडीच्या स्नायुंची बळकटी व लवचिकता वाढते.
- * पचनक्रिया सुधारते.
- * हे आसन जेवणानंतर ही करता येते.



* काळजी:

- * गुडघ्यांची सर्जरी झाली असेल तर हे आसन करू नये.

* अर्धउष्ट्रासन:

- * वज्रासनात बसावे.
- * पायात खाद्या एवढे अंतर घेवून गुडघ्यावर उभे राहावे.
- * हात पाठीवर किंवा कमरेवर ठेवून सावकास श्वास घेत मागे वाकण्याचा प्रयत्न करावा.
- * कोपरे खांद्याच्या सरळ रेषेत असावेत पोट पुढे ढकलण्याचा प्रयत्न करावा. आसन स्थितीत श्वास संथ चालू ठेवावा.
- * १० ते २० सेकंद आसन टिकवून श्वास घेत पुन्हा आसन सोडत वज्रासनात बसावे.



* **लाभ**

- * पाठदुखी पासुन मुक्ती मिळते.
- * डोके आणि हृदय यातील रक्ताभिसर सूधार.



* **काळजी:**

- * हर्निया आणि पोटाचे विकार, आर्थराइटिस, चक्कर येणे यांनी हे आसन करू नये

* **उष्ट्रासन:**

- * वज्रासनात बसावे.
- * पायात खाद्या एवढे अंतर घेवून गुडघ्यावर उभे राहावे.
- * हात पाठीवर किंवा कमरेवर ठेवून सावकास श्वास घेत मागे वाकण्याचा प्रयत्न करावा.
- * कोपरे खांद्याच्या सरळ रेषेत असावेत पोट पुढे ढकलण्याचा प्रयत्न करावा. आसन स्थितीत श्वास संध चालू ठेवावा.
- * दोन्ही हात टाचेवर ठेवावे.
- * १० ते २० सेकंद आसन टिकवून श्वास घेत पुन्हा आसन सोडत वज्रासनात बसावे.



* **लाभ**

- * पाठदुखी पासुन मुक्ती मिळते.
- * डोके आणि हृदय यातील रक्ताभिसर सूधारते.
- * मणक्याची लवचिकता वाढते.

* **काळजी:**

- * हर्निया आणि पोटाचे विकार, आर्थराइटिस, चक्कर येणे यांनी हे आसन करू नये.
- * गुडघ्याची सर्जरी झाली असेल तर हे आसन करू नये.

* शशांकासन

- * वज्रासन बसावे दोन्ही गुडघ्यांमध्ये अंतर घ्यावे. असे बसा की पायाचे अंगठे एकमेकांना चिकटतील.
- * दोन्ही हातांना गुडघ्याच्या मध्ये ठेवून श्वास सोडत दोन्ही हातांना जास्तीत जास्त ताणावे. दोन्ही हात जमिनीवर समांतर असावेत.
- * समोर बघून स्थिती स्थिर ठेवावी.
- * संध श्वसन चालू ठेवत ही स्थिती २० ते २५ सेकंद स्थिर ठेवावी.
- * श्वास घेत सावकास आसन स्थिती सोडावी.



* लाभ

- * ताण, क्रोध कमी होण्यास मदत होते.
- * पचन क्रिया सुधारते, पायांच्या तक्रारी बंद होतात.

* काळजी:

- * गुडघ्याची सर्जरी झाली असेल तर हे आसन करू नये.

* उत्तान मण्डूकासन

- * वज्रासन बसावे दोन्ही गुडघ्यांमध्ये अंतर घ्यावे. असे बसा की पायाचे अंगठे एकमेकांना चिकटतील.
- * श्वास घेत दोन्ही हात सरळ बाजूने वर घेत कोपऱ्यातून वाकवावे. व पाठीवर ठेवणाचा प्रयत्न करावा. दोन्ही हात कानाच्या घेण्याचा प्रयत्न करावा.
- * समोर बघून स्थिती स्थिर ठेवावी.
- * संध श्वसन चालू ठेवत ही स्थिती २० ते २५ सेकंद स्थिर ठेवावी.
- * श्वास घेत सावकास आसन स्थिती सोडावी.



* लाभ

- * पचन क्रिया सुधारते, पायांच्या तक्रारी बंद होतात.
- * मांडीच्या आतील स्नायूंचे आरोग्य सुधारते.

* काळजी:

- * गुडघ्याची सर्जरी झाली असेल तर हे आसन करू नये.

* वक्रासन:

- * दंडस्थितीत पाय सरळ ठेवून बसावे.
- * उजवा पाय गुडघ्यातून वाकवून डाव्या पायाच्या गुडघ्याजवळ पालिकडे ठेवावा.
- * कंबरेतून उजव्या बाजूला वळावे. डावा हात उजव्या पायाच्या गुडघ्या वरून उजव्या पायाच्या घोट्या जवळ पकडावा
- * उजवा हात मागे जमिनीवर ठेवावा. पाठ ताठ ठेवावी.
- * श्वास संध ठेवून १५ ते २५ सेकंद आसन स्थिर ठेवावी.



* लाभ

- * पाठीची लवचिकता वाढते.
- * मधुमेहासाठी हे आसन गुणकारी आहे.
- * मान, पाठ, पोट, यांच्या स्नायूंची बळकटी व लवचिकता वाढते.

* काळजी

- * स्लिप डिस्क आणि वर्टिब्रल कॉलम मध्ये काही सर्जरी झाली असेल तर हे आसन करू नये.

* पोटारची आसने – मकरासन:

- * पोटार झोपावे.
- * पायामध्ये खांद्या एवढे अंतर घेऊन पायाचे पंजे बाहेरच्या दिशेला आणि टाचा आतल्या दिशेला ठेवाव्यात.
- * दोन्ही हात कोपरातून वाकवून डाव्या हातावर उजवा हात ठेवावा, कपाळ त्याच्यावर ठेवत सावकास डोळे बंद करावे. श्वास संध ठेवत पूर्ण शरीर शिथिल करण्याचा प्रयत्न करावा.



* लाभ:

- * शरीराचा सर्व थकवा कमीत-कमी वेळेत जावून शरीराला योग्य विश्रांती मिळते. तणाव, चिंता कमी होवून उत्साह वाढतो.

* काळजी

- * हृदय संबंधीत समस्या आणि गर्भावस्था असेल तर हे आसन करू नये

* भुजंगासनः

- * पोटार झोपून दोन्ही पाय जुळवावेत.
- * दोन्ही हात खांद्या जवळ किंवा छाती जवळ ठेवून श्वास घेत नाभी पर्यंत शरीर वरती उचलावे. हात कोपरातून वाकवून जमिनीवरच ठेवावेत.
- * श्वसन संध चालू ठेवावे. श्वास सोडत पुन्हा कपाळ आणि शरीर जमिनीवर टेकवावे.



* लाभ

- * पाठीची ताकत व लवचिकता वाढते.
- * पोट, छाती यांची कार्यक्षमता वाढते.
- * तणाव प्रबंधनासाठी हे आसन सर्व श्रेष्ठ आहे.

* काळजीः

- * हर्निया, अल्सर आणि पोट्याची सर्जरी झाली असेल तर हे आसन करू नये.

* शलभासनः

- * पोटार झोपावे पाय सरळ जुळलेले असावे.
- * दोन्ही हात जमिनीवर उलट्या दिशेने ठेवावे.
- * हनुवटी जमिनीला टेकवत श्वास घेत दोन्ही पाय जमिनीपासून ४५ अंशात वरती उचलावे.
- * आसन स्थिती स्थिर ठेवण्याचा १० ते १५ सेकंद प्रयत्न करावा
- * श्वास सोडत पाय जमिनीवर पुन्हा घेवून यावे.
- * काही वेळ मकरासनात झोपावे. १



* लाभ

- * साइटिका आणि पाठीच्या खालच्या भागाचे दुखने कमी होते.
- * नाभीच्या खालच्या भागाची सक्षमता वाढते.
- * स्थूलता कमी होते आणि पचन शक्ती वाढते.

* काळजीः

- * हृदय विकाराचा त्रास असल्यास हे आसन करू नये.
- * पाठीच्या खालच्या भागात खूप त्रास असेल तर हे आसन मार्गदर्शकाच्या सहाय्याने करावे. उच्च रक्त दाब, हार्निया यांनी हे आसन करू नये.

* पाठीवर झोपण्याची आसने:

सेतूबंधासन

- * पाठीवर सरळ झोपावे.
- * दोन्ही पायात खांद्या एवढे अंतर घेवून पाय गुडघ्यात काटकोणात वाकवावेत.
- * हाताने पायचे घोटे पकडून श्वास घेत पोटाचा भाग वरच्या दिशेने उचलण्याचा प्रयत्न करावा.
- * डोके, मान, खांदे, दोन्ही हात आणि पायाचे दोन्ही तळवे व्यवस्थिती जमिनीवर टेकवावे.
- * दिर्घ श्वसन चालू ठेवून आसन स्थिती १५ ते २० सेकंद स्थिर ठेवण्याचा प्रयत्न करावा.
- * श्वास सोडत सावकास पाठ जमिनीला टेकवून शरीर शिथिल करावे.



* लाभ:

- * मणक्यांचे आजार कमी होतात.
- * पायाची, पाठीची बळकटी व लवचिकता वाढते.
- * खांदे मजबूत होण्यासाठी मदत होते.
- * श्वसन क्रिया सुधारण्यास मदत होते.
- * रक्त प्रवाह योग्य होण्यास मदत होते.
- * फुफ्फुसे व हृदय सक्षम होण्यास मदत होते.

* काळजी:

- * अल्सर, हर्निया असलेल्यांनी हे आसन करू नये.

* उत्तान पादासन

- * पाठीवर सरळ झोपावे.
- * दोन्ही पाय जुळावावे.
- * हात बाजूला नितंबाजवळ ठेवावे.
- * सावकाश पोटाची आणि पाठीची ताकद लावत पाय ४५ अंशात स्थिर करावे.
- * श्वास संध चालू ठेवावा.
- * मान आणि खांद्ये शिथिल ठेवावे.



* **लाभ:**

- * पाठीची व पोटांची ताकद वाढण्यास मदत होते.
- * पचनशक्ती सुधारते.
- * पोटावरील चरबी कमी होण्यास मदत होते.

* **काळजी:**

- * हर्निया असलेल्यांनी हे आसन करू नये.

* **अर्धहलासन**

- * पाठीवर सरळ झोपावे.
- * दोन्ही पाय जुळावावे.
- * हात बाजूला नितंबाजवळ ठेवावे.
- * सावकाश पोटाची आणि पाठीची ताकद लावत पाय सावकाश ९० अंशात स्थिर करावे.
- * श्वास संध चालू ठेवावा.
- * मान आणि खांद्ये शिथिल ठेवावे.



* **लाभ:**

- * पाठीची व पोटांची ताकद वाढण्यास मदत होते.
- * पचनशक्ती सुधारते.
- * पोटावरील चरबी कमी होण्यास मदत होते.

* **काळजी:**

- * हर्निया असलेल्यांनी हे आसन करू नये.

* **पवनमुक्तासन**

- * पाठीवर सरळ झोपून दोन्ही पाय गुडघ्यातून वाकवून पोटावर घ्यावेत.
- * दोन्ही हातांनी पायाला घट्ट पकडावेत.
- * श्वास सोडत हनुवटी गुडघ्याला लावण्याचा प्रयत्न करावा. श्वास चालू ठेवावा.
- * १० ते १५ सेकंद आसन टिकवावे आणि सावकाश आसन सोडावे.



* **लाभ:**

- * पचन शक्ती वाढते. शरीराचा ताण कमी होते.
- * मन शांत राहते. * पूर्ण शरीर सक्षम होते.

* **काळजी:**

- * पोटाचे विकार, हर्निया, गर्भवती स्त्रियांनी हे आसन करू नये.



* **शवासन :**

- * पाठीवर झोपावे.
- * पायामध्ये आणि हातांमध्ये आरामदायक अंतर घ्यावेत.
- * हाताचे तळवे वरच्या दिशेने ठेवून डोळे बंद करावे.
- * पूर्ण शरीर डोक्यापासून पायापर्यंत तणाव मुक्त करावे.



- * नैसर्गिक श्वास आणि प्रश्वास चालू ठेवून त्याकडे लक्ष देण्याचा प्रयत्न करावा.

* **लाभ:**

- * शरीर व मनावरचा ताण कमी होण्यास मदत होते.
- * कमी वेळात शरीरातील प्रत्येक स्नायू तणाव विरहित होतात.
- * प्रत्येक अवयवाची कार्यक्षमता वाढते.

* कपालभाति:

- * कोणत्याही ध्यानात्मक आसनात बसावे.
- * डोळे बंद करुन पुर्ण शरीर शिथिल करावे.
- * दोन्ही नाक पुड्यांनी श्वास आतमध्ये घेवून श्वास जोरात सोडावा.
- * सक्रियपूर्वक श्वास बाहेर सोडणे व निष्क्रियता पूर्वक श्वास घेणे.
- * कमीत कमी १० ते २० वेळा श्वास सोडण्याची क्रिया करावी.
- * त्यानंतर दिर्घ श्वसन करुन श्वास हळू हळू बाहेर सोडावा.
- * असे तीन अवर्तने करावीत.
- * सहज रुपाने आणि सावकाश कपालभातिचा अभ्यास वाढवावा.



* लाभ:

- * सर्दी, अस्थमा, कफ, मायग्रेन याच्यासाठी लाभदायक
- * पुर्ण शरीर आणि चेहरा सु कोमल आणि तेजोमय बनतो.
- * शरीरातील सर्व संस्था शक्ती शाली बनतात.

* काळजी:

- * हृदय व्याधी, चक्कर येणे, उच्च रक्तदाब, नाकातून रक्त येणे, मायग्रेन स्ट्रोक, हर्निया, अल्सर यांनी हा अभ्यास करू नये.

५. प्राणायामः

* नाडीशोधन किंवा अनुलोम प्रणायामः

- * ध्यानाच्या स्थितीत बसावे.
- * हाताची प्रणव मुद्रा करुन उजवी नाक पुडी अगठ्याने बंद करुन डाव्या नाक पुडीतून श्वास संध व दिर्घ घ्यावा. डावी नाक पुडी बंद करुन उजव्या नाक पुडीने श्वास सोडावा. पुन्हा उजव्या नाक पूडीने श्वास घेवून डाव्या नाक पुडीने श्वास सोडावा.
- * अशी ५ अवर्तने करावी.
- * श्वासोच्छ्वासा क्रिया क्रमशः १: २ करावी.
- * श्वसन मंद व समान गतीने व्हायला पाहिजे.



लाभः

- * या प्राणायामचा मुख्य उद्देश म्हणजे शरीरामध्ये उर्जेचे वहन करणे, शरीर शुध्दी करणे.
- * मन शांत एकाग्र करणे, जीवन शक्ती वाढवणे.

* काळजीः

- * खुप सर्दी असेल तर हा प्राणायाम करू नये.

* भ्रामरी प्राणायामः

- * ध्यानात्मक स्थितीत बसणे.
- * दोन्ही हातांची बोटे डोळ्यावर ठेवून डोळे बंद करावेत. व अंगठ्याने कान बंद करावेत.
- * सावकाश नियंत्रित श्वास बाहेर सोडत भूंयासारखा आवाज करावा.
- * असे ५ वेळा करावे.



लाभः

- * मानसिक तान-तनाव कमी होतात.
- * पंचेद्रियांची क्षमता वाढते.

* काळजीः

- * कान किंवा डोळे दुखत असेल तर करू नये.

७. ध्यान :

* शाम्भवी मुद्रा मध्ये ध्यान:

- * सर्वप्रथम ध्यानाच्या स्थितीत बसावे.
- * ताठ बसावे.
- * हाताची ध्यान मुद्रा करून मनगटांना गुडघ्यावर ठेवावेत.
- * पूर्ण शरीर शीथिल करून, डोळे बंद करून मन एकग्र करावे.
- * भूवयांच्यामध्ये लक्ष केंद्रीत करावे.
- * मनातील सर्व विचार सोडून मन एकग्र करण्याचा प्रयत्न करावा.
- * पूर्ण लक्ष श्वासावर द्यावे.



लाभ:

- * सकारात्मक भावना विकसित होतात.
- * मन एकाग्र होऊन मनोबल वाढण्यास मदत होते.
- * ध्यानामुळे आत्मानुभूती मिळते.

८. संकल्प:

- * आम्हाला आमच्या मनाला नेहमी संतुलीत ठेवायची आहे. याच्यातच आमचा आत्म विकास सामावला आहे.

९. शांति पाठ :

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरायमाः
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

९. अर्थ :

सर्वांनी सुखी व्हावे, सर्वांनी निरोगी व्हावे,
सर्वांनी निरायम व्हावे, सर्वांचे कल्याण व्हावे,
कोणी दुःखी राहू नये.
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥



आंतरराष्ट्रीय योग दिवस

"योग गीत"

तन मन जीवन चलो संवारें
योग मार्ग अपनाएँ,
वैर भाव को त्याग सभी हम
गीत मिलन के गायें ।

यम और नियम हमारे सम्बल
सुखमय जगत बनाएँ,
आसन प्राणायाम ध्यान कर
स्वास्थ्य शांति सब पाएं !

आनंदमय हो जीवन सबका
योग यही सिखलाये
हों तनाव भयमुक्त सभी जन
दिव्य प्रेम सरसायें ।

ऊर्जावान बने सब साधक
संशय सभी मिटायें
विश्व एक परिवार योग कर
स्वर्ग धरा पर लाएं!"





सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

आंतरराष्ट्रीय योग दिवसाच्या प्रतिकात्मक चिन्हाबाबत...

सदर आंतरराष्ट्रीय योग दिवस प्रतिकात्मक चिन्हामध्ये दोन्ही हात जोडणे हे योग चे प्रतिक आहे. हे व्यक्तिगत चैतन्याचे, वैश्विक चैतन्यासोबतचा योग प्रतिबिंबित करतो. शरीर आणि मन तसेच मनुष्य आणि प्रकृतीच्या समरसतेचे प्रतिक आहे.

तसेच स्वास्थ्य व कल्याण्याचा समग्र दृष्टीकोनासही चित्रित करतो.

प्रतिकात्मक चिन्हामधील खालील फिकट रंगाचे पाने पृथ्वीचे, हिरवी पाने प्रकृतिचे व निळी पाने अग्रितत्वाचे प्रतिक आहे. तसेच दुस-या बाजूस सूर्य हे ऊर्जा व प्रेरणा स्रोताचे प्रतिक आहे.

हे प्रतिक चिन्ह मानवेतसाठी शांति आणि समरसतेस प्रतिबिंबित करते, जो योगचा मूळ उद्देश आहे.



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

[f /MahaArogyaIECBureau](#) [@MahaHealthIEC](#) [/mahahealthiec](#) [/MahaHealthIEC](#) | राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.