

75
आज़ादी का
अमृत महोत्सव



सत्यमेव जयते

Ministry of Ayush
Government of India



योग-अवकाश

@ कार्यस्थल



योग अभ्यासक्रम



आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान



वाई ब्रेक “कार्यस्थल पर योग-अवकाश” योग अभ्यासक्रम को थोड़े समय में चयनित योग अभ्यासों का अभ्यास करके तनावमुक्त, तरोताजा और पुनः एकाग्र होने, कार्यस्थल पर प्रतिरक्षा बढ़ाने और लंबी अवधि तक योग अभ्यास से प्राप्त होने वाले अनुमानित लाभों को अर्जित करने के उद्देश्य से तैयार किया गया था।

अभ्यासक्रम में निम्नलिखित सरल यौगिक अभ्यास शामिल हैं:

- ताड़ासन- ऊर्ध्व हस्तोत्तानासन- ताड़ासन
- स्कंध चक्र- उत्तानमंडूकासन- कटि चक्रासन
- अर्द्धचक्रासन- प्रसारित पदोत्तानासन- दीर्घ श्वसन
- नाडीशोधन प्राणायाम
- भ्रामरी प्राणायाम एवं ध्यान

अभ्यासक्रम को निम्नलिखित तीन प्रख्यात योग विशेषज्ञों द्वारा विकसित किया गया था:

- डॉ. ईश्वर वी. बसवरीडि, निदेशक, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार।
- डॉ. मुकुंद विनायक भोले, सलाहकार, योग चिकित्सा और प्रचारक, एक्स्पिरिमेंशियल योग, लोकमान्य मेडिकल रिसर्च सेंटर
भूतपूर्व संयुक्त निदेशक, अनुसंधान के- समिति, लोनावला।
- श्री एस. श्रीधरन, प्रख्यात योग विशेषज्ञ और वरिष्ठ परामर्शदाता, कृष्णमाचार्य योग मंदिरम, चेन्नई।

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान द्वारा देश के छह प्रमुख योग संस्थानों में कुल 15 दिनों का इसका परीक्षण किया गया-

- 01 हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट, हैदराबाद
- 02 कैवल्यधाम योग संस्थान, मुंबई
- 03 कृष्णमाचार्य योग मंदिरम, चेन्नई
- 04 मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली
- 05 राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और स्नायु विज्ञान संस्थान, एकीकृत योग केंद्र (एनआईसीवाई), बेंगलुरु
- 06 रामकृष्ण मिशन विवेकानंद शैक्षिक और अनुसंधान संस्थान, कोलकाता



इसमें 35 निजी और सरकारी निकायों के 717 प्रतिभागियों ने भाग लिया और सफलतापूर्वक परीक्षण पूरा किया।

अभ्यासक्रम परीक्षण की प्रतिक्रिया बहुत उत्साहजनक है। अभ्यासक्रम पूरा करने वाले प्रतिभागियों में पुरुष और महिला दोनों शामिल हैं। कार्यस्थल पर दिन में दो बार 5 मिनट योग अभ्यासक्रम का अभ्यास करने के बाद, उत्साहजनक परिणामों के साथ एक सकारात्मक बदलाव का अनुभव किया गया।

यह अभ्यासक्रम कर्मियों के लिए, उनके कार्यस्थलों पर **तनाव को कम करने**, उन्हें **तरोताजा करने**, **फिर से ध्यान एकाग्र करने** और उनकी प्रतिरक्षा बढ़ाने में सहायक पाया गया है। विश्लेषण से पता चला कि अवलोकन के लिए चुने गए सभी मापदंडों में सुधार हुआ। परिणाम बताते हैं कि यह योग-अवकाश अभ्यासक्रम, कामकाजी आबादी के स्वास्थ्य मानकों में चमत्कार कर सकता है। इसलिए कामकाजी आबादी के काम की गुणवत्ता में सुधार के लिए इसे सार्वजनिक क्षेत्र और निजी संगठनों, दोनों में लागू किया जाना चाहिए।

कार्यस्थलों ने अब तक परंपरागत रूप से मुख्य व्यावसायिक और सुरक्षा मुद्दों पर ही ध्यान केंद्रित किया है और अपने कर्मचारियों के स्वास्थ्य पर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया है। इसलिए, “कार्यस्थल पर योग-अवकाश” योग अभ्यासक्रम, के इन उत्साहजनक परिणामों के मिलने के बाद, इसे इस अंतर को कम करने के लिये कार्यस्थलों पर लागू किया जा सकता है। कारखाने के श्रमिकों से लेकर शैक्षणिक क्षेत्र के बुद्धिजीवियों तक, उनकी लम्बी कार्य अवधि के साथ भी, दिन में दो बार केवल 5 मिनट के लिए इसका अभ्यास किया जा सकता है। यहां तक कि कार्यस्थल पर यह योग-अवकाश शरीर और दिमाग की गतिविधियों और प्रक्रिया के बीच एक सही संतुलन बना सकता है।

डब्ल्यूएचओ सहयोग केंद्र के रूप में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान ने “सामान्य कल्याण के लिए योग अभ्यासक्रम” पर एक मोबाइल प्लेटफार्म (एम-योग) ऐप तैयार किया, जो विश्व स्तर पर लोगों को योग सीखने के मॉड्यूल और अभ्यास सत्र उपलब्ध कराता है। भारत के माननीय प्रधानमंत्री द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस- 2021, यानी 21 जून, 2021 को इस एम-योग ऐप का उद्घाटन किया गया था, जो कि गूगल प्लेस्टोर और ऐप स्टोर पर उपलब्ध है।

सावधानी-

- ✦ पैर की मांसपेशियाँ कमजोर होने, वैरिकोज वेंस, माइग्रेन और चक्कर आने पर ये अभ्यास न करें ।
- ✦ हृदय संबंधी बीमारी होने पर एड़ी को न उठाएँ ।

प्रारंभिक स्थिति- सजग स्थिति (समस्थिति)

अभ्यास विधि

- ✦ पैरों के बीच 2 इंच की दूरी रख कर खड़े हो जाएँ ।
- ✦ नमस्कार मुद्रा बनाएं ।
- ✦ उँगलियों को आपस में फंसाएँ, साँस लें और भुजाओं को ऊपर की ओर खींचें ।
- ✦ कुछ समय तक इस स्थिति में रहें ।
- ✦ साँस छोड़ें, दाईं ओर झुकें ।
- ✦ साँस लें, वापस आएँ ।
- ✦ साँस छोड़ें, बाईं ओर झुकें ।
- ✦ साँस लें, वापस आएँ ।
- ✦ साँस छोड़ें, हथेलियों को सिर पर रखें ।
- ✦ साँस लें, भुजाओं और एड़ियों को ऊपर उठाएँ, शरीर को शिथिल करें और कुछ समय तक इस स्थिति में रहें ।
- ✦ साँस छोड़ें, एड़ियों को नीचे लाएँ, उँगलियों को खोल लें और प्रारंभिक स्थिति में वापस आएँ ।

लाभ

- ✦ ये अभ्यास शरीर में स्थिरता बनाने में, मेरु तंत्रिका के रक्त संकुलन को साफ करने में और दोषपूर्ण मुद्रा को ठीक करने में मदद करते हैं ।
- ✦ ये अभ्यास मन-शरीर के ताल-मेल में मदद करते हैं ।



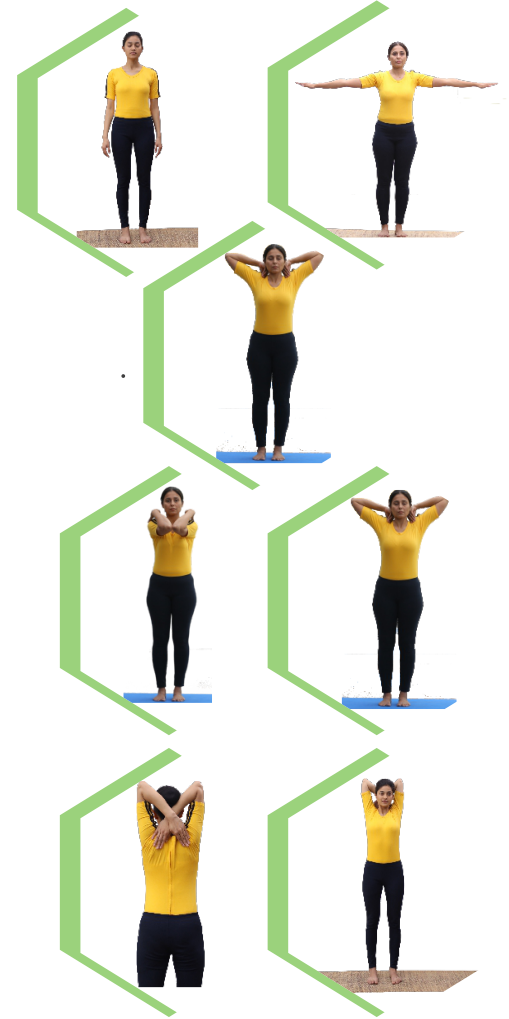
सावधानी-

- ✦ चक्कर आने और कंधे के दर्द, स्लिपड डिस्क और हर्निया होने पर ये अभ्यास न करें।

प्रारंभिक स्थिति- सजग स्थिति (समस्थिति)

अभ्यास विधि

- ✦ पैरों के बीच 2 इंच की दूरी रख कर खड़े हो जाएँ।
- ✦ भुजाओं को बगल से कंधे के स्तर तक उठाएँ।
- ✦ उँगलियों को कंधों पर रखें।
- ✦ दोनों कोहनियों को 3 बार घड़ी की सुई की दिशा में घुमाएँ।
- ✦ इसी प्रक्रिया को 3 बार घड़ी की सुई की विपरीत दिशा में करें।
- ✦ दोनों भुजाओं को सिर के पीछे ले जाते हुए विपरीत कंधों पर रखें।
- ✦ मेरुदंड को सीधा रखें और शरीर को शिथिल करें।
- ✦ साँस लें, भुजाओं को ऊपर की ओर खींचें, साँस छोड़ते हुए उन्हें नीचे लाएँ।
- ✦ पैरों में 2 फीट की दूरी बनाएं।
- ✦ दोनों भुजाओं को सामने से कंधों के स्तर तक उठाएँ और एक-दूसरे के समानांतर रखें।
- ✦ साँस छोड़ें, शरीर को दाहिनी ओर घुमाएँ।
- ✦ साँस लें और वापस आ जाएँ।
- ✦ साँस छोड़ें, शरीर को बाईं ओर घुमाएँ।
- ✦ साँस लें और वापस आ जाएँ।
- ✦ साँस छोड़ें, भुजाओं को नीचे लाएँ।
- ✦ विश्राम करें।



लाभ

- ✦ ये अभ्यास पीठ दर्द, सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस, कंधे की जकड़न से राहत देने में मदद करते हैं और रीढ़ और कमर के लचीलेपन को बढ़ाने में सहायक हैं।
- ✦ ये अभ्यास तनाव दूर करने में सहायक हैं।



सावधानी-

- ✦ हृदय संबंधी विकार, रीढ़ की हड्डी में विकार, ग्लूकोमा, चक्कर आने की दशा में ये अभ्यास न करें।
- ✦ पीछे की ओर झुकते हुए अपनी गर्दन को धीरे-धीरे झुकाएँ।

प्रारंभिक स्थिति- सजग स्थिति (समस्थिति)

अभ्यास विधि

- ✦ पैरों को 2 फीट की दूरी तक फैलाएँ।
- ✦ उँगलियों को कमर पर रखें। भुजाओं को एक दूसरे के समानांतर रखें।
- ✦ साँस लें, पीछे की ओर झुकें।
- ✦ सामान्य साँस के साथ कुछ समय तक इस स्थिति में रहें।
- ✦ साँस छोड़ें, वापस आएँ।
- ✦ साँस लें, भुजाओं को ऊपर की ओर उठाएँ।
- ✦ शरीर को कमर से ऊपर की ओर खींचें।
- ✦ साँस छोड़ते हुए, आगे झुकें और हथेलियों को जमीन पर कंधों के नीचे रखें।
- ✦ शरीर को शिथिल करें और कुछ समय तक इस स्थिति में रहें।
- ✦ साँस लें, सीधी कमर के साथ ऊपर की ओर आएँ और भुजाओं को सिर के ऊपर ले जाएँ।
- ✦ साँस छोड़ें, भुजाओं को नीचे लाएँ और पैरों को मिलाएँ।
- ✦ 3 बार गहरी साँस लें और विश्राम करें।



लाभ

- ✦ ये अभ्यास रीढ़ को लचीला बनाते हैं, रीढ़ की मांसपेशियों और हड्डी को मजबूत करते हैं, पाचन में सुधार करते हैं और महिलाओं के मासिक धर्म सम्बंधी समस्याओं में मदद करते हैं।
- ✦ ये अभ्यास ताजगी प्रदान करने में सहायक हैं।



अनुलोम-विलोम (नाडीशोधन प्राणायाम)

- ✦ साँस धीमी, नियमित और नियंत्रित होनी चाहिए। इसमें किसी भी तरह के झटके या अवरोध नहीं होने चाहिए।

अभ्यास विधि

- ✦ किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ।
- ✦ मेरुदंड और सिर को सीधा रखें।
- ✦ बाएँ हाथ को ज्ञान मुद्रा में और दाएँ हाथ को प्राणायाम मुद्रा में रखें।
- ✦ दाएँ नासिका रंध्र को दाहिने अंगूठे से बंद करें और बाएँ नासिका रंध्र से साँस लें, बाएँ नासिका रंध्र को बंद करें और दाएँ नासिका रंध्र से साँस छोड़ें और दाएँ नासिका रंध्र से फिर से साँस लें एवं बाएँ नासिका रंध्र से साँस छोड़ें।
- ✦ यह नाडीशोधन प्राणायाम का एक चक्र है।
- ✦ इस प्रक्रिया को दोहराएँ।
- ✦ दाएँ हाथ को ज्ञान मुद्रा में नीचे लाएँ।
- ✦ विश्राम करें।



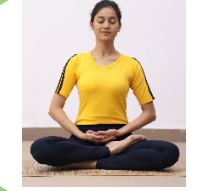
लाभ

- ✦ यह मन को शांति देता है और 'आंतरिक सजगता' एवं एकाग्रता को बढ़ाने में मदद करता है।
- ✦ जीवनीशक्ति बढ़ाता है, तनाव और चिंता के स्तर को कम करता है।

प्रारंभिक स्थिति: किसी भी आरामदायक स्थिति में आँखें बंद करके बैठ जाएँ।

अभ्यास विधि

- ✦ दोनों हाथों को घुटनों पर ज्ञान मुद्रा में रखें।
- ✦ नासिका से गहरी साँस लें।
- ✦ साँस छोड़ते समय भ्रमर के समान मकार ध्वनि का गुंजन करें।
- ✦ इस प्रक्रिया को दोहराएँ।
- ✦ ध्यान
- ✦ ध्यान मुद्रा में बैठ जाएँ।
- ✦ पीठ और गर्दन को सीधा रखें और शरीर को शिथिल करें।
- ✦ साँस पर ध्यान केंद्रित करें।
- ✦ ध्यान लगाएँ।



अब हथेलियों को नमस्कार मुद्रा में मिलाएँ, भुजाओं को नीचे लाएँ और विश्राम करें।

लाभ

- ✦ भ्रामरी का अभ्यास तनाव से राहत देता है। चिंता, गुस्से को कम करने में मदद करता है और तंत्रिका तंत्र पर एक सुखद प्रभाव पैदा करता है।
- ✦ ध्यान मन को स्थिर और शांत रखने में, एकाग्रता बढ़ाने में, स्मृति तथा विचारों की स्पष्टता को बढ़ाने में तथा पूरे शरीर एवं मस्तिष्क को उचित आराम देकर उन्हें फिर से जीवंत करने में सहायक है।
- ✦ ये अभ्यास मन को एकाग्र करने में सहायक हैं।

तनावमुक्त, तरोताजा और एकाग्र
होने के लिए इसे दिन में दो बार करें।

संरक्षक



श्री सर्बानंद सोनोवाल
माननीय केंद्रीय मंत्री आयुष मंत्रालय और
पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्रालय



डॉ. मुंजपरा महेंद्रभाई कालूभाई
माननीय राज्य मंत्री, आयुष मंत्रालय
और महिला एवं बाल विकास मंत्रालय

मार्गदर्शन



वैद्य राजेश कोटेवा
सचिव
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार



श्री प्रमोद कुमार पाठक
विशेष सचिव
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

संकल्पना



श्री पी.एन. रंजीत कुमार
पूर्व संयुक्त सचिव
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

योग - विशेषज्ञ



डॉ. ईश्वर वी. बसवरद्धि
निदेशक, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
केंद्र प्रमुख, डब्ल्यू.एच.ओ.-सीसी फॉर ट्रेडिशनल मेडिसिन (योग)
68, अशोक रोड, नई दिल्ली-110001
ई-मेल : ibasavaraddi@yahoo.co.in; directormdniy@yahoo.com



डॉ. मुकुंद विनायक भोले
सलाहकार, योग चिकित्सा एवं प्रचारक, एक्सपीरिएण्टियल योग
लोकमान्य मेडिकल रिसर्च सेंटर
भूतपूर्व संयुक्त निदेशक, अनुसंधान के- समिति,
16, बद्रीविशाल सोसायटी, लोनावला- 410403
ई-मेल : mv35bhole@gmail.com



श्री एस. श्रीधरन
प्रख्यात योग विशेषज्ञ एवं वरिष्ठ परामर्शदाता,
कुष्णमार्वार्य योग मंदिरम
राम कृष्ण नगर, राजा अन्नामलै पुरम,
चेन्नई, तमिलनाडु-600028
ई मेल : laxmidharan@gmail.com

संयोजक



डॉ. डी. एलानवेजियन
परियोजना संयोजक, डब्ल्यू. एच. ओ. सीसी (योग)
मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान
68, अशोक रोड, नई दिल्ली - 110001
ई-मेल : whocc.mdniy@gmail.com

योग प्रदर्शक



सुश्री नीतू शर्मा



सुश्री नीतू सैनी



सुश्री पूजा अधिकारी

