

योगा से वजन कम करने के लिए कुछ प्रमुख योगासन (Yoga for weight loss)

योग एक प्राचीन और जटिल अभ्यास है, जिसकी जड़ें भारतीय दर्शन में हैं। इसकी शुरुआत एक आध्यात्मिक अभ्यास के रूप में हुई थी, लेकिन यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के तरीके के रूप में लोकप्रिय हो गया है। योग के कई शारीरिक और मानसिक लाभ हैं, जिनमें लचीलापन, शक्ति और संतुलन में सुधार, तनाव और चिंता में कमी, बेहतर नींद, और हृदय स्वास्थ्य में सुधार शामिल हैं। इसके अतिरिक्त, योग पाचन में सुधार, दर्द से राहत, और एकाग्रता में वृद्धि में भी मदद कर सकता है।

बेहतर नींद के लिए योग (Yoga for Better Sleep)

नींद और वजन के बीच एक गहरा संबंध है। पर्याप्त नींद न लेने से वजन बढ़ने का खतरा रहता है। यहाँ नींद और वजन के बीच के संबंध को स्पष्ट किया गया है:

- **नींद की कमी और मोटापा:** अध्ययनों में पाया गया है कि जो लोग पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं, उनका बॉडी मास इंडेक्स (BMI) ज़्यादा होता है। यहाँ तक कि कुछ रातों की कम नींद भी वजन में उतार-चढ़ाव का कारण बन सकती है।
- **हार्मोनल असंतुलन:** कम नींद कोर्टिसोल नामक स्ट्रेस हार्मोन को बढ़ाती है, जो भूख बढ़ाने वाले हार्मोन ग्रेलिन को उत्तेजित करता है। इससे अधिक खाने और वजन बढ़ने की संभावना रहती है।
- **ब्लड शुगर और मधुमेह:** नींद की कमी से ग्लूकोज (रक्त शर्करा) का स्तर भी बढ़ सकता है, जिससे टाइप 2 मधुमेह और मोटापे का खतरा बढ़ जाता है।
- **मेटाबॉलिज़्म पर असर:** पर्याप्त नींद न लेने से शरीर का मेटाबॉलिक रेट धीमा हो सकता है, जिससे कैलोरी बर्न करने की क्षमता घट जाती है। यह मांसपेशियों के नुकसान का कारण भी बन सकता है, जो कैलोरी बर्न करने के लिए महत्वपूर्ण हैं।
- **एनर्जी लेवल में कमी:** नींद की कमी से थकान महसूस होती है, जिससे शारीरिक गतिविधियों और व्यायाम करने की इच्छा कम हो सकती है।

संक्षेप में, पर्याप्त नींद वजन प्रबंधन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। रोज़ाना 7 से 9 घंटे की अच्छी नींद लेने से हार्मोन संतुलन, बेहतर मेटाबॉलिज़्म और स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद मिलती है।

योग नींद की गुणवत्ता में सुधार कैसे करता है:

- **तनाव कम करता है:** योग शारीरिक और मानसिक तनाव को कम करने में मदद करता है, जिससे नींद आने में आसानी होती है.
- **पाचन सुधारता है:** कुछ योगासन जैसे वज्रासन और सुप्त बद्ध कोणासन पाचन में सुधार करते हैं, जो बेहतर नींद के लिए आवश्यक है.
- **गहरी नींद को बढ़ावा देता है:** योग निद्रा जैसी तकनीकें शरीर को आराम करने और गहरी नींद की स्थिति में प्रवेश करने में मदद करती हैं.
- **श्वास को नियंत्रित करता है:** प्राणायाम श्वास को नियंत्रित करता है, जिससे मन शांत होता है और नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है.

बेहतर नींद के लिए योग आसन:

- **शवासन (Savasana):** यह पूरी तरह से विश्राम का आसन है, जो तनाव और मानसिक थकावट को कम करता है.
- **वज्रासन (Vajrasana):** खाने के तुरंत बाद वज्रासन करने से पाचन बेहतर होता है.
- **सुप्त बद्ध कोणासन (Supta Baddha Konasana):** यह तनाव और चिंता को कम करता है और नींद में सुधार करता है.
- **सेतु बंधासन (Setu Bandhasana):** यह आसन थकान और तनाव को कम करने में मदद करता है।
- **अर्ध उत्तानासन (Ardha Uttanasana):** यह रीढ़ को मजबूत और लचीला बनाता है और मानसिक और शारीरिक तनाव को कम करता है.
- **सुखासन (Sukhasana):** यह अनिद्रा और नींद की समस्याओं से निपटने में मदद करता है.
- **अनुलोम विलोम प्राणायाम (Anulom Vilom Pranayama):** यह प्राणायाम नर्वस सिस्टम को शांत करता है और मानसिक बेचैनी को दूर करता है, जिससे नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है।

- **भ्रामरी प्राणायाम (Bhramari Pranayama):** यह प्राणायाम मानसिक शांति को बढ़ावा देता है और नींद की गुणवत्ता को सुधारा जा सकता है।

योग निद्रा (Yoga Nidra): योग निद्रा एक गहरी आराम की अवस्था है, जिसे जागते हुए सोना भी कहा जाता है। यह तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में मदद करता है। यह नींद की गुणवत्ता में सुधार करता है और आपको अधिक ऊर्जावान महसूस कराता है।

योग से कैलोरी बर्न कैसे होती है?

- योग से शरीर का मेटाबॉलिज्म बढ़ता है, जिससे कैलोरी तेजी से बर्न होती है। योग मांसपेशियों को मजबूत करता है और लचीलापन बढ़ाता है, जिससे शरीर अधिक कैलोरी बर्न करने में सक्षम होता है। कुछ योगासन को करने के लिए काफी ऊर्जा की आवश्यकता होती है, जिससे कैलोरी बर्न होती है।

• वजन घटाने के लिए योग

योग वजन प्रबंधन के लिए एक उपयोगी पूरक हो सकता है। यह शरीर को सक्रिय रखने और मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद कर सकता है। यहाँ कुछ योगासन दिए गए हैं जो शारीरिक फिटनेस को बेहतर बनाने में सहायक हो सकते हैं:

- **सूर्य नमस्कार (Sun Salutations):** यह कई योगासनों का एक क्रम है जो पूरे शरीर को सक्रिय करता है।
- **वीरभद्रासन (Warrior Pose):** यह आसन पैरों और कोर की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है।
- **धनुरासन (Bow Pose):** यह आसन पीठ और पेट की मांसपेशियों पर काम करता है।
- **भुजंगासन (Cobra Pose):** यह आसन पीठ और पेट के लिए फायदेमंद है।
- **नौकासन (Boat Pose):** यह आसन पेट की मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए जाना जाता है।
- **पश्चिमोत्तानासन (Seated Forward Bend):** यह आसन पीठ के निचले हिस्से और पैरों की मांसपेशियों को खींचने में मदद करता है।

कई ऐसे योगासन हैं जिन्हें आप आसानी से घर पर कर सकते हैं

Sun Salutation (सूर्य नमस्कार), जिसे "सूर्य को नमस्कार" के रूप में भी जाना जाता है, 12 आसनों का एक क्रम है जो शरीर और मन को स्वस्थ रखने के लिए किया जाता है। यह एक संपूर्ण कसरत है जो कार्डियोवैस्कुलर स्वास्थ्य में सुधार करती है और शरीर को लचीला बनाती है।

सूर्य नमस्कार के 12 चरण:

1. **प्रणामासन:**सीधे खड़े होकर हाथों को जोड़कर नमस्कार की मुद्रा में आएं।
2. **हस्त उत्तानासन:**सांस लेते हुए हाथों को ऊपर उठाएं और पीछे की ओर झुकें।
3. **हस्त पादासन:**सांस छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें और हाथों को पैरों के पास जमीन पर रखें।
4. **अश्व संचालनासन:**सांस लेते हुए दाहिने पैर को पीछे ले जाएं और घुटने को जमीन पर टिकाएं, छाती को आगे की ओर फैलाएं।
5. **दंडासन:**सांस लेते हुए दोनों पैरों को पीछे ले जाएं और शरीर को सीधा रखें, प्लैंक मुद्रा में।
6. **अष्टांग नमस्कार:**सांस छोड़ते हुए घुटने, छाती और ठुड्डी को जमीन पर टिकाएं,
7. **भुजंगासन:**सांस लेते हुए छाती को ऊपर उठाएं, हाथों पर जोर देते हुए, कोबरा मुद्रा में।
8. **अधो मुख श्वानासन:**सांस छोड़ते हुए शरीर को ऊपर उठाएं, V आकार बनाएं, माउंटेन पोज में।
9. **अश्व संचालनासन:** सांस लेते हुए बाएं पैर को आगे लाएं और दाहिने घुटने को जमीन पर टिकाएं।
10. **हस्त पादासन:** सांस छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें और हाथों को पैरों के पास जमीन पर रखें।
11. **हस्त उत्तानासन:**(वापस) सांस लेते हुए हाथों को ऊपर उठाएं और पीछे की ओर झुकें।
12. **प्रणामासन:**(वापस) सांस छोड़ते हुए हाथों को नीचे लाएं और नमस्कार की मुद्रा में आएं।

सूर्य नमस्कार के लाभ:

- **शारीरिक लाभ:**मांसपेशियों को मजबूत करता है, लचीलापन बढ़ाता है, पाचन में सुधार करता है, और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।
- **मानसिक लाभ:**तनाव कम करता है, एकाग्रता बढ़ाता है, और मन को शांत करता है।
- **अन्य लाभ:** वजन घटाने में मदद करता है, रक्त परिसंचरण में सुधार करता है, और शरीर को डिटॉक्सीफाई करता है।

Namaskar

1

Pranamasana



2

Hastauttanasana



3

Hastapadasna



4

Ashwa
Sanchalanasana



5

Dandasana



6

Ashtanga
Namaskar



7

Bhujangasana



8

Adho Mukha
Svanasana



9

Ashwa
Sanchalasana



10

Hastapadasana



11

Hastauttanasana



12

Tadasana



2. "बोट पोज़" को हिंदी में नौकासन (Naukasana) या नाव मुद्रा कहा जाता है.

नौकासन करने की विधि (How to do Naukasana)

1. शुरुआत: पीठ के बल लेट जाएं, पैरों को एक साथ रखें और हाथों को शरीर के बगल में रखें.
2. उठाना: एक गहरी सांस लें. सांस छोड़ते हुए, अपनी छाती और पैरों को जमीन से ऊपर उठाएं. अपनी बांहों को पैरों की ओर खींचें.
3. स्थिति: आपकी आंखें, उंगलियां और पैर की उंगलियां एक सीध में होनी चाहिए.
4. ध्यान: पेट की मांसपेशियों के सिकुड़ने पर अपने नाभि क्षेत्र में तनाव महसूस करें.
5. श्वास: इस आसन को बनाए रखते हुए गहरी और सहजता से सांस लेते रहें.
6. वापस आना: सांस छोड़ते हुए, धीरे-धीरे जमीन पर वापस आएँ और आराम करें.

नौकासन के लाभ (Benefits of Naukasana)

- यह पेट, बांहों, जांघों और कंधों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है, यह पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है और चयापचय (metabolism) को बढ़ाता है, यह रक्त प्रवाह को नियंत्रित करता है. यह रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन में सुधार करता है. हर्निया से पीड़ित लोगों के लिए यह लाभकारी माना जाता है. यह तनाव दूर करने में मदद करता है.



3. प्लैंक पोज (फलकासन)

प्लैंक पोज कैसे करें

1. शुरुआत: फर्श पर योगा मैट बिछाकर उत्तानासन की स्थिति में आएँ. आप पुश-अप की स्थिति से भी शुरुआत कर सकते हैं.
2. पैरों की स्थिति: अपने पैरों को पीछे ले जाएँ और पंजों को फैलाएँ.
3. हाथों की स्थिति: हाथों को सीधा करें और उंगलियों को पूरी तरह से फैला लें, हथेलियां कंधों के ठीक नीचे होनी चाहिए.
4. शरीर की स्थिति: शरीर को सिर से एड़ी तक एक सीधी रेखा में रखें, ध्यान दें कि कूल्हे और पीठ नीचे की ओर झुके नहीं.
5. श्वास: निरंतर सांस लेते रहें.
6. उचित अवधि: 10 सेकंड से शुरू करके धीरे-धीरे अपनी क्षमतानुसार अवधि बढ़ाएं.
7. वापसी: सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे प्रारंभिक अवस्था में आ जाएँ.

प्लैंक पोज के लाभ

कोर की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है, संतुलन और स्थिरता में सुधार: इस आसन में शरीर को सिर से एड़ी तक एक सीधी रेखा में रखा जाता है, जिससे संतुलन और स्थिरता बढ़ती है. पूरे शरीर की ताकत बढ़ाता है: मेटाबॉलिज्म बढ़ाता है, मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद: यह तनाव और चिंता कम करने में मदद कर सकता है, जिससे मूड बेहतर होता है.



निष्कर्ष

योग एक पूर्ण शरीर और मानसिक स्थिति का निर्माण करने में मदद करता है। यह न केवल वजन घटाने में प्रभावी है, बल्कि आपके समग्र स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है। अगर आप चाहते हैं कि आपका वजन नियंत्रण में रहे और आप स्वस्थ जीवन जी सकें, तो योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। योग के साथ संयमित आहार और जीवनशैली को अपनाकर आप अपना लक्ष्य आसानी से प्राप्त कर सकते हैं।

अंत में, यह याद रखें कि वजन घटाने की प्रक्रिया धैर्य और नियमितता की मांग करती है। तो, आज ही योग का अभ्यास शुरू करें और जीवन को एक नया दृष्टिकोण दें।

Dr. Anita Choudhary

Professor and Head

Department of Physiology

Contact No. 9425093810