

धातुएँ रस, रक्त, माँस, मेद, अस्थि मज्जा तथा वीर्य उचित अनुपात में हों, मल मूत्र की क्रिया सम्यक् प्रकार से होती हो और दस इन्द्रियाँ (कान, नाक, आँख, त्वचा, रसना, गुदा, उपस्थ हाथ, पैर व जिह्वा) मन एवं इनका स्वामी आत्मा भी प्रसन्न हो तो ऐसे व्यक्ति को स्वस्थ कहा जाता है।

योगाभ्यास से हुए अनेक लोगों को विशेष लाभ

1. **सलीम खान** (32 वर्ष) :- मुझे लम्बे समय से कमर में दर्द था। चार महीने निरन्तर योगाभ्यास करने से पूर्णतः लाभ प्राप्त हुआ।
2. **राजीव कुमार** (30 वर्ष) :- मुझे लम्बे समय से कब्ज रहता था। एक महीना निरन्तर योगाभ्यास करने से पूर्णतः लाभ प्राप्त हुआ।
3. **प्रदीप भारद्वाज** (50 वर्ष) :- मुझे लम्बे समय से अस्थमा था। आठ महीने निरन्तर योगाभ्यास करने से पूर्णतः लाभ प्राप्त हुआ।
4. **रजनिश कुमार** (28 वर्ष) :- मुझे लम्बे समय से सर्वाङ्कल और हाईपरटेंशन की समस्या थी। जो की तीन महीने निरन्तर योगाभ्यास करने से पूर्णतः लाभ प्राप्त हुआ।
5. **श्रीमती इला बोस** (76 वर्ष) :- मुझे लम्बे समय से घुटनों में दर्द था। आठ महीने निरन्तर योगाभ्यास करने से पूर्णतः लाभ प्राप्त हुआ।

मुख्य गतिविधियाँ

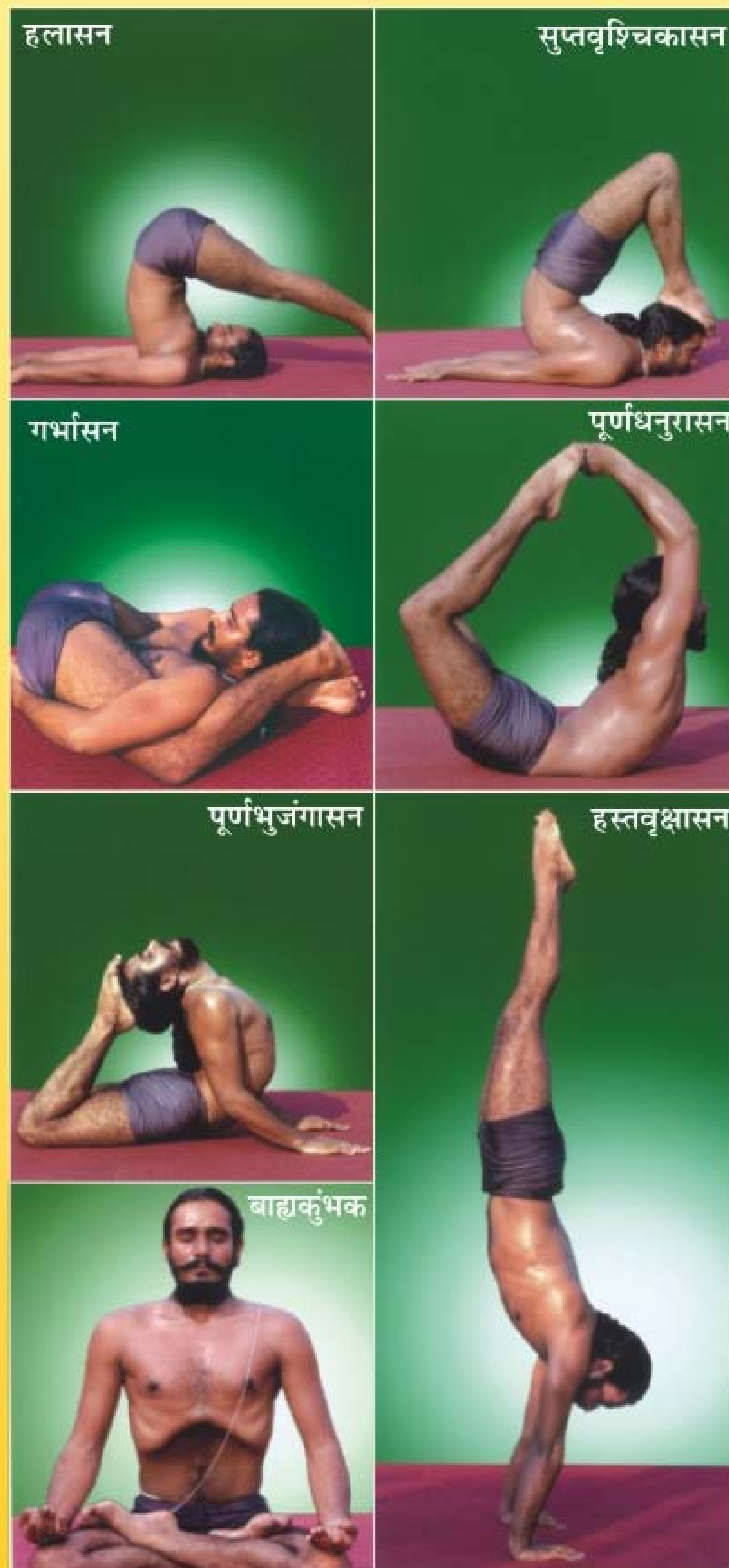
- योग शिविरों का आयोजन कर समाज में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता फैलाना।
- यज्ञ एवं कर्मकाण्ड (16 संस्कारों) के द्वारा समाज को संस्कारवान बनाना।
- नवयुवक चरित्र निर्माण शिविरों का आयोजन।
- बढ़ती बुराइयाँ जैसे कन्या भ्रूण हत्या, दहेज प्रथा, नशा खोरी, अश्लीलता, आतंकवाद पारिवारिक असामांजस्य, जातिवाद, मजहबवाद, प्रांतवाद आदि के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए समय-समय पर सैमीनारों का आयोजन करना।



अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त स्व० आर्टिस्ट राममेहर सिंह मलिक के शान्ति यज्ञ के अवसर पर आचार्य धर्मदेवजी यज्ञ करते हुए साथ में हरियाणा के यशस्वी मुख्य मंत्री भूपेन्द्र सिंह हुड्डा

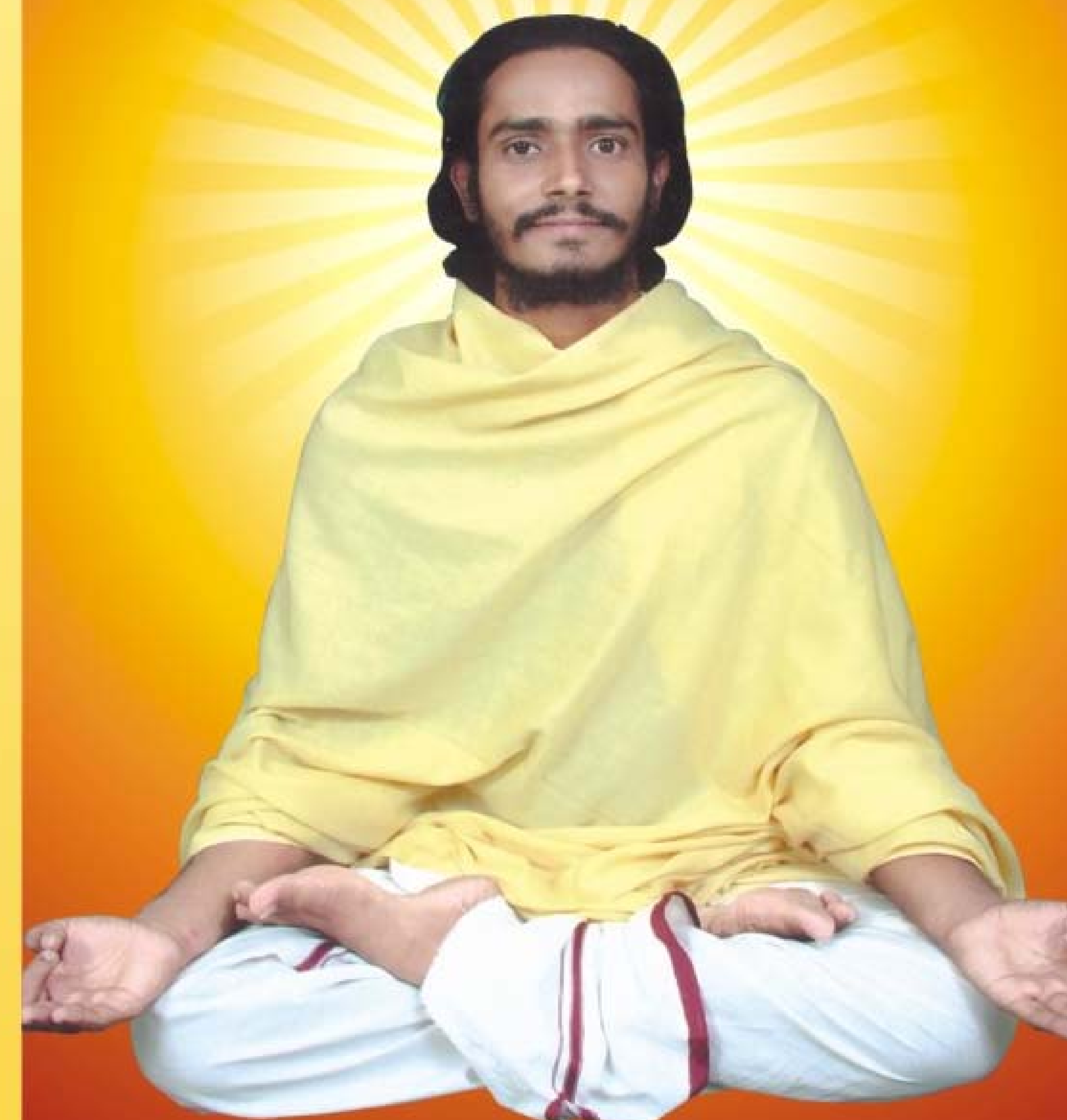


उच्च कोटी के सन्यासी महान दार्शनिक स्वर्गीय स्वामी इन्द्रवेश जी महाराज की द्वितीय पुण्य तिथि पर श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए आचार्य धर्मदेव जी



ओ३म्

आरोग्य योग निकेतन



आचार्य धर्मदेव शास्त्री

प्रधान : वसुधैव कुटुम्बकम् ट्रस्ट

Contact us at :

Website : www.dharmdev.co.nr

E-mail : dharmdevyoga@gmail.com

Ph. 9990046663, 9278744177

योग

योग सम्यक् जीवन का विज्ञान है, अतः इसका समावेश हमारे दैनिक जीवन में एक नियत चर्या के रूप में होना चाहिए यह हमारे व्यक्तित्व के शारीरिक, प्राणिक, मानसिक भावनात्मक अतीन्द्रिय और आध्यात्मिक, सभी पहलुओं को प्रभावित करता है।

योग विज्ञान

योग विज्ञान का प्रभाव व्यक्तित्व के सबसे बाह्य पक्ष शरीर से प्रारम्भ होता है, जो अधिकतर व्यक्तियों के लिए एक व्यवहारिक ओर सुपरिचित आरंभिक बिन्दु है। इस स्तर पर असंतुलन का अनुभव होने से अंगो, पेशियों और तंत्रिकाओं के कार्यकलापों में सामंजस्य नहीं रह जाता वे एक दूसरे के प्रतिकूल कार्य करने लग जाते हैं। उदाहरणार्थ, अन्तःप्राणी प्रणाली के अनियमित होने से तंत्रिका-तन्त्र की कार्यकुशलता इतनी कम हो सकती है कि रोग होने की सम्भावना हो जाती है। योग का लक्ष्य शरीर के विविध कार्यकलापों के बीच पूर्ण सामंजस्य स्थापित करना है ताकि वे सम्पूर्ण शरीर के हित में कार्य करें।

योग द्वारा मनुष्य शारीरिक स्तर से प्रारम्भ कर मानसिक और भावनात्मक स्तर की ओर अग्रसर होता है, आज की भाग दौड़ भरी जीवन शैली, ऑफीशियल दबाव से मानसिक तनाव, आपसी व्यवहारों से उत्पन्न भय और मानसिक रोगों से पीड़ित हैं। योग द्वारा समस्त व्याधियों को निर्मूल किया जा सकता है। धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष रूप पुरुषार्थ चतुष्टय का आधार स्वस्थ शरीर ही है। व्यक्ति के यश एवं जीवन को हरने वाले तथा मनुष्यों की जीवन यात्रा में विघ्नकारक विविध रोग रूपी दुख उत्पन्न होते हैं। योगदर्शन में भी चित्त को विक्षिप्त करने वाले अन्तरायों में सर्वप्रथम व्याधि को ही कहा है।

मुण्डकोपनिषत् नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः

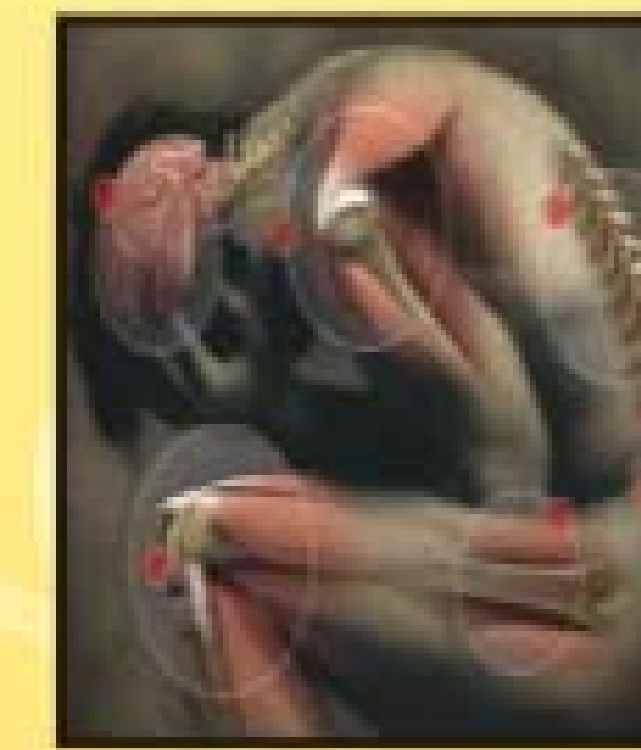
दुर्बल या रोगी व्यक्ति को परमात्मा के दर्शन नहीं होते

भवसागर से पार उतरने के लिए शरीर रूपी नौका को सुदृढ़ तथा छिद्ररहित बनाकर ब्रह्म-प्राप्ति का लक्ष्य ही मनुष्य जन्म का चरम उद्देश्य है

मनुष्य का शरीर जल में स्थित कच्चे घड़े के समान है। योगाग्नि में तपा कर इसे सुदृढ़ बना लेना चाहिए। षट्कर्म (नेति, धौति से शरीर शुद्धि, आसन से रोग निवारण और दृढ़ता, प्राणायाम से लाघव शरीर में हलकापन, मुद्राभ्यास से स्थिरता, प्रत्याहार से धैर्य (मन का स्थिर होना) ध्यान से आत्मदर्शन और समाधि से मुक्ति प्राप्ति करने का सभी को प्रयत्न करना चाहिए।

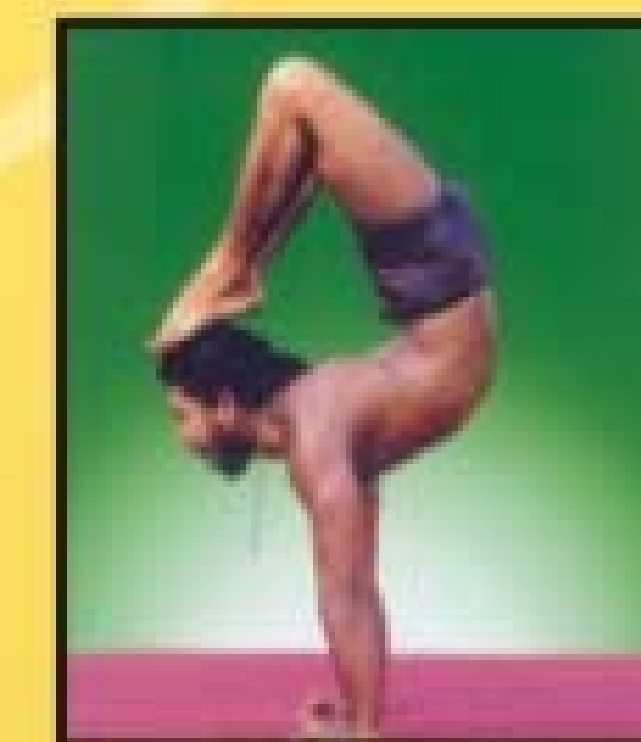
हम योग क्यों करें? इसके प्रमुख लाभ

1 **तनाव से राहत** : योग मानसिक व शारीरिक थकान को दूर करते हुए स्ट्रेस हार्मोन के लेवल को कम कर देता है जिससे तनाव से होने वाले शारीरिक दुष्प्रभावों से बचाव होता है इससे संबन्धित और भी लाभ होते हैं जैसे - रक्तचाप और हृदयगति को कम करके संतुलित करना, पाचन तंत्र में सुधार, प्रतिरक्षा प्रणाली में वृद्धि और साथ ही साथ चिन्ता, अवसाद, थकान, दमा और अनिद्रा को दूर करता है।

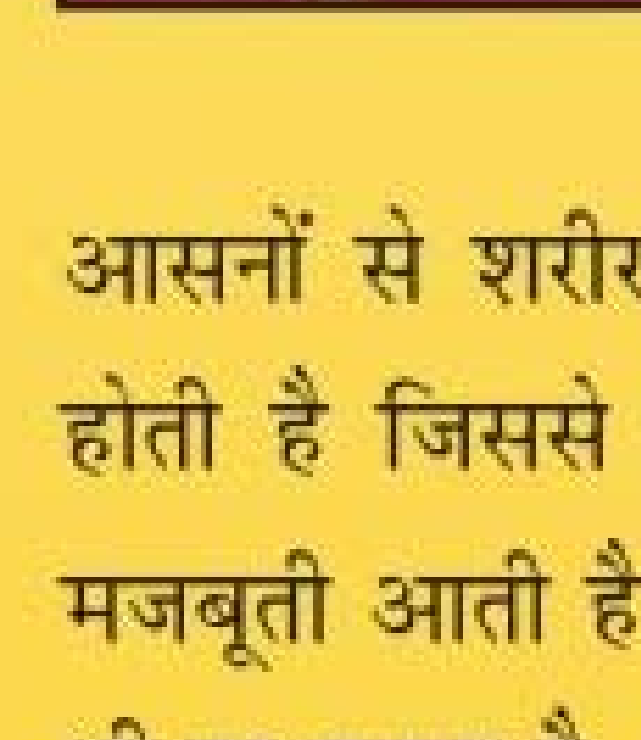


2 **दर्द से छुटकारा** : योग दर्द भी कम करने में सहायक है, अध्ययन बताते हैं कि योगासन, प्राणायाम और ध्यान का संयुक्त अभ्यास करने से कैंसर, मल्टिपलस्क्लोरोसिस, गठिया, पीठ और गर्दन आदि के दर्द को कम करता है।

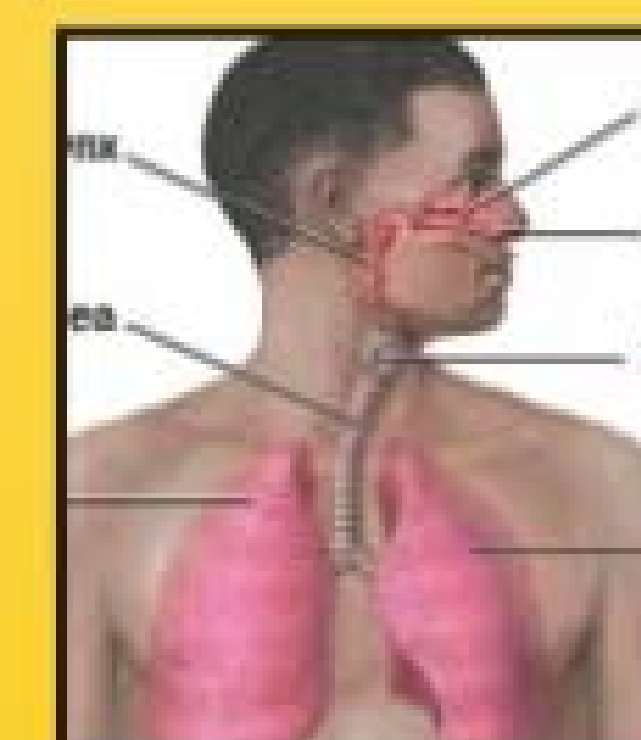
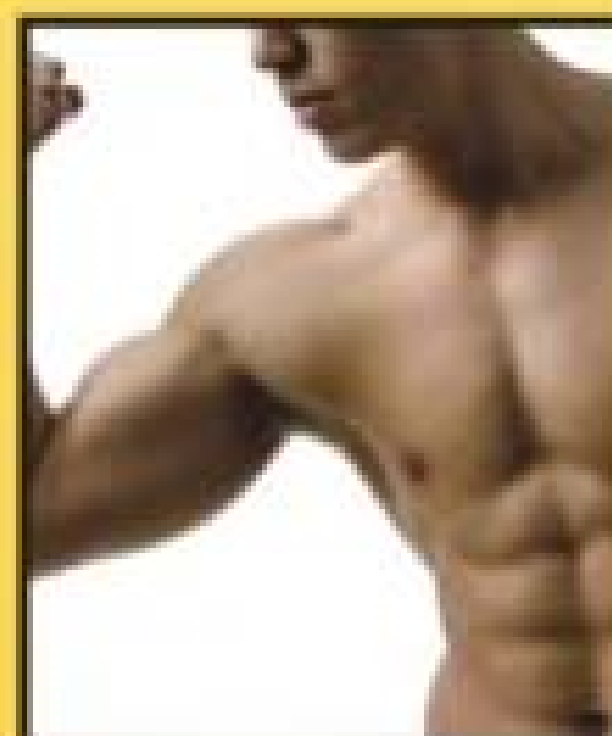
3 **भार नियन्त्रण** : योग से कॉलेस्ट्रॉल स्तर कम होने से वजन को नियन्त्रित करने में सहायता मिलती है और मोटापा व पतलापन संतुलित होता है क्योंकि योग अतिरिक्त कैलोरी को जला देता है तथा तनाव को कम कर देता है योग भोजन की स्वस्थ आदतों को प्रोत्साहित करता है उत्साह में वृद्धि करता है



4 **शारीरिक लचीलापन** : योग शारीरिक लचीलापन और गतिशीलता में वृद्धि करने में सहायता करता है अंगों को गतिशील बनाकर शरीर में होने वाली पीड़ा को दूर करता है



5 **बलवृद्धि** : योग के आसनों से शरीर की प्रत्येक मांसपेशी में गति होती है जिससे सिर से पाँव तक हर अंग में मजबूती आती है योग मांसपेशियों के तनाव को भी दूर करता है



6 **उत्तम श्वासप्रणाली** :

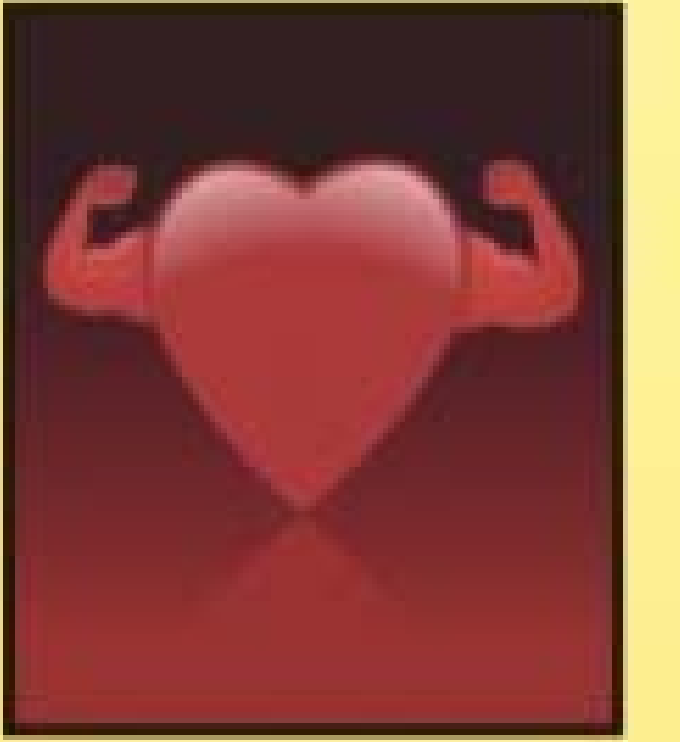
योग आपको धीमी और गहरी स्वास लेना सिखाता है जिससे फेंफड़ों की क्षमता में सुधार ओर शरीर को विश्राम प्रदान करता है



7 **रक्तसंचार में सुधार** : योगाभ्यास से बनी विभिन्न शारीरिक स्थितियाँ रक्तसंचार के सुधार में सहायक हाती हैं योगासनों से शरीर की प्रत्येक कोशिका में रक्तसंचार हो जाता है

8 **हृदयगति नियमन** :

योगासनों का सरल अभ्यास भी हृदयगति को कम करके हृदय को लाभ पहुंचाता है, सहनशीलता बढ़ती है अभ्यास के दौरान ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ जाती है



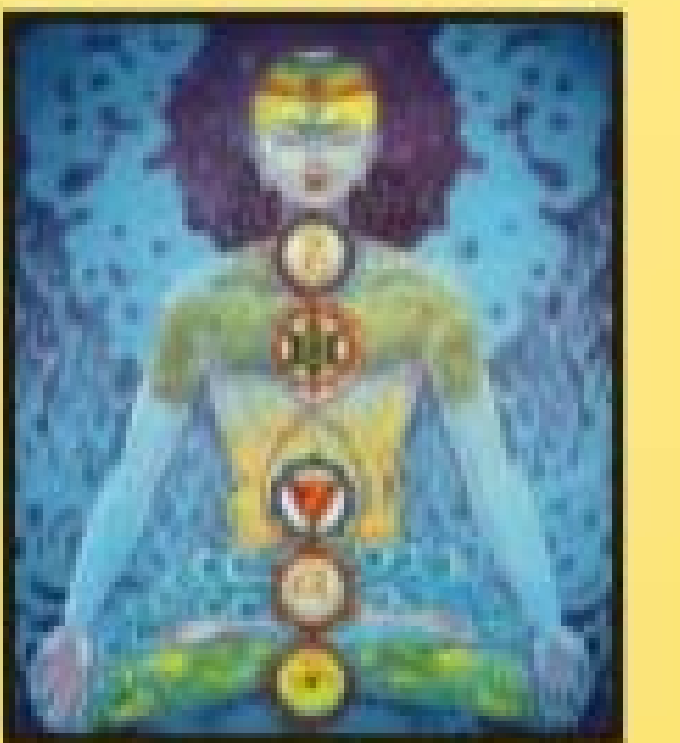
9 **शरीर की सही स्थिति** :

शरीर की सही स्थिति योग से चलने-बैठने की आदतों में सुधार होता है जिससे पीठ, गर्दन, जोड़ ओर मांसपेशियों की समस्याएँ दूर होती हैं

10 **वर्तमान पर ध्यान**

केन्द्रित करना : योग

भूत-भविष्यत् की समस्याओं को छोड़कर वर्तमान पर ध्यान केन्द्रित करना सिखाता है और अधिक जागरूक होने में मदद करता है यह समन्वय को बेहतर प्रतिक्रिया समय और स्मृति में सुधार करता है



शरीर एवं मन को स्वस्थ रखने के लिए तुलनात्मक दृष्टि से अन्य कोई व्यायाम पद्धति ऐसी सर्वांगीण एवं उपयुक्त नहीं है जो योगासन, प्राणायाम, ध्यानादि के समक्ष टिक सके; जिसे सभी व्यक्ति सहज भाव में अपना सकें तथा स्त्री-पुरुष, बालक, युवा एवं वृद्ध सभी के लिए सुगम, सरल एवं उपादेय हो और जिससे शारीरिक विकास मानसिक शान्ति एवं आत्मिक उन्नति हो सके। इसीलिए मैं आप सब महानुभावों को आह्वान करता हूँ कि आप अपने मन में सुख समृद्धि एवं उन्नति की प्राप्ति के लिए योगाभ्यास हेतु संकल्प लें।

-आचार्य धर्मदेव शास्त्री

स्वस्थ व्यक्ति की जीवनचर्या

सुस्वास्थ्य ही सम्पूर्ण सुखों का आधार है। स्वास्थ्य है तो जहान है, नहीं तो श्मशान है। स्वस्थ कौन है? आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रन्थ सुश्रुत में ऋषि लिखते हैं:-

समदोषाः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

जिसके तीनों दोष वात, पित्त एवं कफ सम हों, जठराग्नि सम (न अति मन्द न अति तीव्र) हो, शरीर को धारण करने वाली सप्त