

स्वा॒दर

नम॒स्ते



॥ओ३म्॥

एक दिवसीय कार्यशाला
One Day Workshop

स्वस्थ जीवन के लिए "आयुर्वेदोक्त सूत्र"
"Ayurvedic Sutras" for Healthy Life

स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्
आतुरस्य विकार प्रशमनम्

॥ अणुपारचदवेव ॥



हमारा असली जीवन साथी हमारा शरीर है। एक बार जब शरीर जवाब देना बंद कर देता है तो कोई भी आपके साथ नहीं है। आप और आपका शरीर जन्म से लेकर मृत्यु तक एक साथ रहते हैं। जितना अधिक आप इसकी परवाह करते हैं उतना ही ये आपका साथ निभाएगा। आप क्या खाते हो, फिट रहने के लिए आप क्या करते हो, तनाव से आप कैसे निपटते हो, आप कितना आराम करते हैं, आपका शरीर वैसा ही जवाब देगा। याद रखें आपका शरीर एकमात्र स्थायी पता है जहाँ आप रहते हैं। आपका शरीर आपकी सम्पत्ति है, जो कोई और साझा नहीं कर सकता। आपका शरीर आपकी जिम्मेदारी है। इसलिए हम ही हैं इसके असली जीवन साथी। हमेशा के लिए फिट रहो अपना ख्याल रखो, पैसा आता है और चला जाता है, रिश्तेदार और दोस्त भी स्थायी नहीं है। याद रखिए, कोई भी आपके अलावा आपके शरीर की मदद नहीं कर सकता।




: इसलिए हमें करना चाहिए :


- १) प्राणायाम फेफड़ों के लिए
- २) ध्यान मन के लिए
- ३) आसन शरीर के लिए
- ४) चलना दिल के लिए
- ५) अच्छा भोजन आंतों के लिए
- ६) अच्छा विचार आत्मा के लिए
- ७) अच्छा कार्य दुनिया के लिए

“स्वस्थ रहिए फिट रहिए प्रसन्न रहिए।”





आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति नहीं
है,
यह एक जीवन शैली है।



हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्।
मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स ॥

जिस शास्त्र में हितमय, अहितमय, सुखमय, दुःखमय तथा आयु के हितकर और अहितकर द्रव्य, गुण, कर्म, आयु का प्रमाण एवं लक्षण द्वारा आयु का वर्णन होता है, उसका नाम आयुर्वेद है।

आयुर्वेद का प्रयोजन

- 1) स्वास्थ्य की रक्षा
- 2) रोग निवारण

शरीरं सत्वसंज्ञं च व्याधीनामाश्रयो मतः ।
तथा सुखानां योगस्तु सुखानां कारणं समः ॥

शरीर तथा मन्त्र ये दोनों ही रोग के आश्रय माने गए हैं ।

- कई रोग केवल शरीर का आश्रय लेते हैं- सर्दी, बुखार, कुष्ठ आदि ।
- कई रोग केवल मन्त्र का आश्रय लेते हैं- काम, क्रोध आदि ।

रोगों के तीन कारण होते हैं-

- १) विषयों का अतियोग, अयोग, मिथ्यायोग
- २) कर्म का अतियोग, अयोग, मिथ्यायोग
- ३) काल का अतियोग, अयोग, मिथ्यायोग

विषयों का अतियोग, मिथ्यायोग, अयोग

अतियोग = अत्यन्त प्रकाश में देखना, अत्यन्त ऊँचे आवाज में सुनना, अत्यन्त तीक्ष्ण गन्ध का सेवन।

मिथ्यायोग = अति दूर, अत्यन्त पास, भयानक, अप्रिय घृणित दृश्य को देखना, कर्कश-कठोर-अप्रिय वचन सुनना इत्यादि

अयोग = सर्वथा न देखना, न सुनना अयोग है।

कर्म का अयोग, अतियोग, मिथ्यायोग
शरीर, वाणी, मन की प्रवृत्ति का नाम
“कर्म” है।

अतियोग :- वाणी से अधिक बोलना, मन से अधिक सोचना, अधिक चलना-फिरना आदि

अयोग :- मन, वाणी, शरीर का प्रवृत्त न करना या थोड़ा करना

मिथ्यायोग :- झूठ बोलना, विवाद करना, भय, शोक, लोभ, क्रोध, अंगों की पीड़ा, चोट लगना आदि

काल का अयोग, अतियोग, मिथ्यायोग

शीत, उष्ण, वर्षा ये तीन काल है।

इनका समय पर न होना अयोग है,
विपरीत होना मिथ्यायोग है और अधिक
होना अतियोग है।



अयोग, अतियोग और मिथ्यायोग का कारण प्रज्ञा अपराध है, अर्थात् ठीक प्रकार से विचार किए बिना कार्य करना है। यही रोगों का कारण है।

प्रसन्न रहने के उपाय

- १) मैत्री
- २) कृपा
- ३) मुदितता
- ४) उपेक्षा



दिनचर्या

- 1) प्रातः जल्दी उठना
- 2) उषापान करना
- 3) मल त्याग
- 4) मुख प्रक्षालन
- 5) व्यायाम करना
- 6) ध्यान करना
- 7) यज्ञ करना
- 8) शुद्ध आहार लेना
- 9) जीविका के लिए यत्न करना
- 10) सायं लघु भोजन लेना
- 11) देर रात को भोजन न लेना
- 12) भोजन करने के आधे घण्टे तक पानी न पीना
- 13) रात्री भोजन के बाद कुछ देर भ्रमण करना
- 14) मध्याह्न भोजन के बाद कुछ समय बांयी करवट से लेटना या वज्रासन पर बैठना

ऋतुचर्या

Ayurveda

वसन्त ऋतु :- शिशिर ऋतु में संचित कफ सूर्य की किरणों से पिघलकर अग्नि को नष्ट करता है एवं बहुत से रोगों को उत्पन्न करता है ।

- १) कफ वर्धक पदार्थ - दूध, दही, मिठाई, स्निग्ध चीजों का सेवन बन्द कर दें ।
- २) शहद, सोंठ, गरम पानी पियें, व्यायाम, वमन करना ।