

अभ्यास

घर पर योग की शुरुआत: 30 दिन

भारतीय परंपरा पर आधारित, दिन-प्रतिदिन का कार्यक्रम, हर सत्र 15 से 30 मिनट का



आरम्भ

ārambha

YOGIDE

मुफ्त अंश

विषय-सूची

शुरू करने से पहले	3
इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें	3
यहाँ «30 दिन» का अर्थ	4
विषय-सूची	5

केवल खरीदार के निजी उपयोग के लिए; इसे बाँटना या दोबारा बेचना मना है। यह पुस्तक जानकारी देती है और योग्य शिक्षक या चिकित्सकीय सलाह की जगह नहीं लेती। प्रश्न: administration@lacangel.fr

शुरू करने से पहले

आप योग शुरू करना चाहते हैं, घर पर, और ठीक से शुरू करना चाहते हैं। किसी भी वीडियो से नहीं, जो दूसरे ही दिन आपको शीर्षासन में डाल दे, और न ही किसी धुंधले «परिवर्तन» के वादे से, बल्कि एक साफ रास्ते से: आज क्या करना है, कल क्या करना है, और क्यों। यह पुस्तक वही रास्ता है। इसमें तीस छोटे सत्र हैं, पहले सप्ताह में पंद्रह मिनट से लेकर अंतिम सप्ताह में तीस मिनट तक। हर सत्र कदम-दर-कदम लिखा है, साँसें गिनी हुई हैं, और आसान रूप हमेशा हाथ के पास है।

यह पुस्तक उस योग के बारे में भी है जैसा वह भारत में जन्मा। जो आसन आप सीखेंगे, वे पतंजलि के बताए आठ अंगों में से केवल एक हैं, और हठ योग के शास्त्रीय ग्रंथों ने उन्हें कभी व्यायाम की तरह नहीं देखा। आसन शरीर को स्थिर और सुखद बनाने का साधन हैं, ताकि साँस शांत हो सके और मन भीतर की ओर मुड़ सके। यह विचार आपको पहले दिन मिलेगा, और तीसवें दिन तक आप इसे स्वयं अनुभव कर चुके होंगे, जो किसी भी वर्णन से अधिक मूल्यवान है।

हर पृष्ठ तीन वचनों पर टिका है।

पहला, धीमा और सुरक्षित, तेज और दिखावटी से बेहतर है। इस पुस्तक का हर सत्र एक सामान्य वयस्क अपने सामान्य शरीर से कर सकता है, अकड़े हुए शरीर से भी। कहीं भी आपसे जोर लगाने, झटके देने या दर्द सहते हुए आगे बढ़ने को नहीं कहा जाता। जहाँ किसी आसन में कुछ लोगों के लिए वास्तविक जोखिम है, वहाँ उस जोखिम का नाम लिया गया है और विकल्प दिया गया है।

दूसरा, कुछ भी गढ़ा हुआ नहीं है। जब यह पुस्तक हठयोग प्रदीपिका, योगसूत्र या भगवद्गीता को उद्धृत करती है, तो श्लोक की संख्या दी जाती है, और शब्द या तो संस्कृत से हमारा अपना भावानुवाद हैं या किसी सार्वजनिक-डोमेन अनुवाद पर आधारित हैं, जिसका संस्करण और वर्ष स्रोतों में दिया गया है। यह पुस्तक कोई चिकित्सीय वादा नहीं करती: योग एक साधना है, उपचार नहीं।

तीसरा, परंपरा का सम्मान किया गया है। संस्कृत शब्द अपने सही रूप में दिए गए हैं (देवनागरी, उच्चारण के लिए IAST लिप्यंतरण, और प्रचलित वर्तनी), उनके अर्थ के साथ। अभ्यास के लिए हिंदू, धार्मिक या लचीला होना जरूरी नहीं। जरूरी बस इतना है कि आप तीस दिन तक अपनी चटाई पर आते रहें।

यह पुस्तक जानकारी देती है; यह आपके डॉक्टर की जगह नहीं लेती।

यदि आप गर्भवती हैं, पिछले छह महीनों में आपकी सर्जरी हुई है, आपको उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, ग्लूकोमा या रेटिना अलग होने की समस्या है, ऑस्टियोपोरोसिस, डिस्क की समस्या, मिर्गी, या कोई भी ऐसी स्थिति है जिसके लिए किसी विशेषज्ञ ने आपको हिलने-डुलने पर रोक बताई है, तो शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें, और जहाँ उनकी सलाह इन पृष्ठों से अलग हो, वहाँ उनकी सलाह मानें। यदि सीने में दर्द, अचानक साँस फूलना, न रुकने वाला चक्कर, सुन्नपन, या हाथ या पैर में नीचे की ओर जाता तेज दर्द महसूस हो, तो तुरंत रुकें और चिकित्सा सहायता लें। भारत में आपातकालीन नंबर 112 है।

इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें

पहले सत्र से पहले अध्याय 1 से 3 पढ़ लें। वे छोटे हैं, और शुरूआती लोगों की सबसे आम गलतियों से आपको बचाएँगे। अध्याय 4 कार्यक्रम में इस्तेमाल होने वाले आसनों और श्वास-अभ्यासों का संग्रह है, अंतिम विश्राम के लिए पाँच मिनट की एक छोटी योग निद्रा के साथ: आप बार-बार इस पर लौटेंगे, इसलिए इस पृष्ठ पर निशान लगा लें। अध्याय 5 सूर्य नमस्कार को समर्पित है, जो तीसरे सप्ताह से आपके अभ्यास की रीढ़ बन जाता है।

अध्याय 6 पुस्तक का हृदय है: तीस दिन, एक-एक करके। हर दिन के साथ उसका समय, आसनों का क्रम, हर स्थिति में साँसों की संख्या और सत्र का एक छोटा केंद्र-बिंदु दिया गया है। अध्याय 7 बताता है कि यदि आपके कूल्हे अकड़े हैं, घुटनों में दर्द है, कलाईयाँ नाजुक हैं, पीठ संवेदनशील है, आपकी उम्र साठ से अधिक है या आप कुर्सी पर अभ्यास करना पसंद करते हैं, तो सब कुछ कैसे ढालें। अध्याय 8 बताता है कि

इकतीसवें दिन क्या करें।

अंत में आपको एक पृष्ठ का सार, एक छोटी संस्कृत शब्दावली और स्रोतों की पूरी सूची मिलेगी।

यहाँ «30 दिन» का अर्थ

तीस दिन का अर्थ बिना रुके लगातार तीस दिन नहीं है। जीवन चलता रहता है: बच्चा बीमार है, ट्रेन देर से है, आप यात्रा पर हैं। कार्यक्रम सात-सात सत्रों के चार सप्ताहों में बना है, और अंत में दो समापन दिन हैं। यदि कोई दिन छूट जाए, तो «भरपाई» के लिए आगे न कूदें: जब संभव हो, सूची का अगला सत्र कर लें। यदि लगातार तीन या अधिक दिन छूट जाएँ, तो आगे बढ़ने से पहले पिछला किया हुआ सत्र दोहराएँ। लक्ष्य पूरा कैलेंडर नहीं है; लक्ष्य एक आदत है।

विषय-सूची

1. योग क्या है, और यह कार्यक्रम क्या नहीं है
2. अपनी जगह, अपना समय और अपना सामान तैयार करना
3. सुरक्षित अभ्यास के नियम
4. आसनों और श्वास-विधियों का संग्रह
5. सूर्य नमस्कार
6. तीस दिन, एक-एक सत्र
7. अपने शरीर के अनुसार अभ्यास को ढालना
8. इकतीसवाँ दिन और उसके बाद
9. एक पृष्ठ में सार
10. संक्षिप्त संस्कृत शब्दावली
11. स्रोत

अंश यहाँ समाप्त

यहाँ तक पढ़ने के लिए धन्यवाद। हमें आशा है कि ये पहले पृष्ठ आपके अभ्यास में अभी से साथ देंगे, और दिखाएँगे कि बाकी पुस्तक कैसे बनी है: स्पष्ट चरण, स्रोत सहित उद्धृत ग्रंथ, कुछ भी गढ़ा हुआ नहीं।

पूरी पुस्तक में 40 पृष्ठ हैं।

यहाँ से प्राप्त करें: <https://yogide.com/hi/books/ghar-par-yog-30-din/>

एक बार का भुगतान, PDF तुरंत।