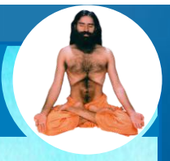
योगासन / प्राणायाम



प्राणायाम :

योगासन :

पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसन :

योग-प्राणायाम निर्देश

परम पूज्य स्वामी जी महाराज द्वारा निर्देशित प्राणायाम एवं आसनों का अभ्यास, जिसकी विधि एवं सावधानियों को ध्यान में रखते हुए योगाचार्य के निर्देशन में करें।

Respiratory Diseases
श्वासज व्याधियाँ

यक्ष्माहर

500 g

(हवन सामग्री)

स्वास्थ्य-साधना का आधार

भारत में निर्मित
MADE IN BHARAT

Store in cool & Dry Place.
Keep away from direct sunlight.
After opening transfer the content in an airtight container.

Mfd. By:
Divya Pharmacy
For mfg. Unit address, read the first character (s) of the Batch Code #.
A) A-1, Industrial Area, Haridwar-249401, Uttarakhand, INDIA
B) Unit-II, Khasra No. 210, 211, Patanjali Food & Herbal Park Laksar Road, Padartha, Haridwar-249404, Uttarakhand, INDIA
For Feedback and complaints write to :
The Consumer Care Manager, Divya Pharmacy,
A-1, Industrial Area, Haridwar-249401, Uttarakhand.
E-mail : customercare@divyapharmacy.org
Customer Care Toll Free No. : 18001804055
जानकारी हेतु सम्पर्क करें:- yajyavijyaanam@gmail.com

8904049100726

Images are for representation purpose only

आयुर्वेदेषु यत्प्रोक्तं यस्य रोगस्य भेषजम् ।
तस्य रोगस्य शान्त्यर्थं तेन तेनैव होमयेत् ।।
-(आयुर्वेद)

अर्थात्– आयुर्वेद में जिन रोगों के शमन के लिए जिन औषधियों का विधान है, उन-उन रोगों के शमन के लिए उन्हीं औषधियों से हवन करें।

प्रयोग विधि– प्रतिदिन सुबह-शाम प्रस्तुत हवन सामग्री से रोग की अवस्थानुसार 21, 51 या 108 आहुतियां मंत्रोच्चारण पूर्वक प्रदान करें। प्रत्येक आहुति में 2 से 3 ग्राम गोघृत के साथ उसी अनुपात में सामग्री की भी आहुति दें। कक्ष में हवन करते समय खिड़की-दरवाजे खुले रखें तथा हवन के पश्चात् शांत-अग्नि के अंगारों पर प्रस्तुत जड़ी-बूटियों व गुग्गुल आदि द्रव्यों को रखें और उठ रही मंद सी धूनी वाले वायुमण्डल में रोगानुसार योगाभ्यास करें।

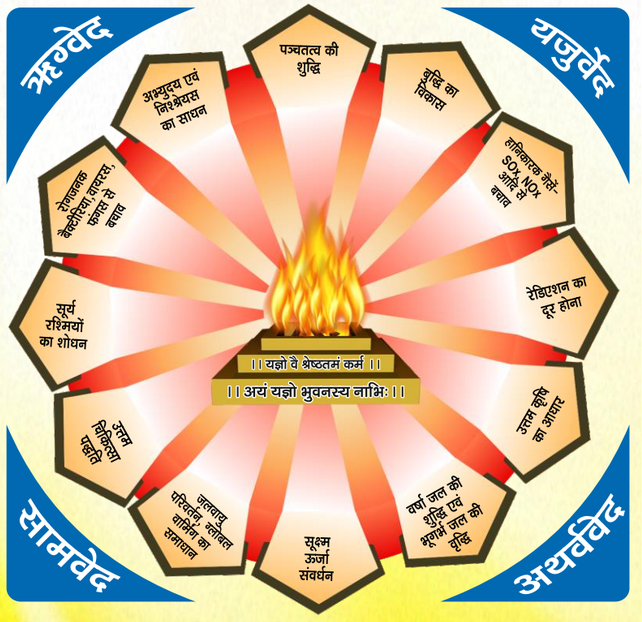
मुलेठी, जटामांसी, नागरमोथा, गुंजा, मिर्च काली, पिप्पली, ईलायची छोटी, तुलसी, गुग्गुल से निर्मित यक्ष्माहर (हवन सामग्री) से टी.बी. खाँसी आदि से संबन्धित उपचार में लाभप्रद तथा वातावरण जीवनीय शक्ति से युक्त, सुगन्धित, स्वच्छ एवं शान्तिदायक बनता है।

Yakshmahar (Havan Samagri) useful in treatment of T.B., cough etc. related diseases and maintain vitality, good smell, peace, health and hygiene of atmosphere.

यज्ञ एवं योग साधना
केन्द्र

वसोः पवित्रमसि द्यौरसि पृथिव्यसि मातरिश्वनो घर्मोऽसि विश्वधाऽअसि।
परमेण धाम्ना दृंहस्व मा ह्वार्मा ते यज्ञपतिर्ह्वार्षीत्।। –(यजु. 1.2)

अर्थात् : हे विद्यायुक्त मनुष्य! तू जो यज्ञ शुद्धि का हेतु है। जो विज्ञान के प्रकाश का हेतु और सूर्य की किरणों में स्थिर होने वाला, वायु के साथ देश-देशान्तरों में फैलने वाला, वायु को शुद्ध करने वाला व संसार का धारण करने वाला तथा जो उत्तम स्थान से सुख का बढ़ाने वाला है। इस यज्ञ का तू मत त्याग कर तथा तेरा यज्ञ की रक्षा करने वाला यजमान भी उस को न त्यागे ।



अग्निहोत्र से वायु एवं वृष्टि जल की शुद्धि होकर वृष्टि द्वारा संसार को सुख प्राप्त होना अर्थात् शुद्ध वायु का श्वास, स्पर्श, खान-पान से आरोग्य, बुद्धि, बल, पराक्रम बढ़ के धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष का अनुष्ठान पूरा होना, इसीलिये इस को देवयज्ञ कहते हैं। (स०प्र० चतुर्थसमुल्लास) –महर्षि दयानंद सरस्वती।

यज्ञ चिकित्सा

पतंजलि आयुर्वेद
का
विशिष्ट उत्पाद

श्वासामृत

(हवन सामग्री)

500 g

स्वास्थ्य-साधना का आधार

भारत में निर्मित
MADE IN BHARAT

Store in cool & Dry Place.
Keep away from direct sunlight.
After opening transfer the content in an airtight container.

Mfd. By:
Divya Pharmacy
For mfg. Unit address, read the first character (s) of the Batch Code #.
A) A-1, Industrial Area, Haridwar-249401, Uttarakhand, INDIA
B) Unit-II, Khasra No. 210, 211, Patanjali Food & Herbal Park Laksar Road, Padartha, Haridwar-249404, Uttarakhand, INDIA

For Feedback and complaints write to :
The Consumer Care Manager, Divya Pharmacy,
A-1, Industrial Area, Haridwar-249401, Uttarakhand.
E-mail : customercare@divyapharmacy.org
Customer Care Toll Free No. : 18001804055
जानकारी हेतु सम्पर्क करें:- yajyavijyaanam@gmail.com

8904049100726

Images are for representation purpose only

आयुर्वेदेषु यत्प्रोक्तं यस्य रोगस्य भेषजम् ।
तस्य रोगस्य शान्त्यर्थं तेन तेनैव होमयेत् ।।
-(आयुर्वेद)

अर्थात्– आयुर्वेद में जिन रोगों के शमन के लिए जिन औषधियों का विधान है, उन-उन रोगों के शमन के लिए उन्हीं औषधियों से हवन करें।

प्रयोग विधि– प्रतिदिन सुबह-शाम प्रस्तुत हवन सामग्री से रोग की अवस्थानुसार 21, 51 या 108 आहुतियां मंत्रोच्चारण पूर्वक प्रदान करें। प्रत्येक आहुति में 2 से 3 ग्राम गोघृत के साथ उसी अनुपात में सामग्री की भी आहुति दें।

कक्ष में हवन करते समय खिड़की-दरवाजे खुले रखें तथा हवन के पश्चात् शांत-अग्नि के अंगारों पर प्रस्तुत जड़ी-बूटियों व गुग्गुल आदि द्रव्यों को रखें और उठ रही मंद सी धूनी वाले वायुमंडल में रोगानुसार योगाभ्यास करें।

देवदारू, हल्दी, तेजपत्ता, गुग्गुल, लाख, अरण्डमूल, राल, खस, से निर्मित श्वासामृत (हवन सामग्री) से अस्थमा, श्वास फूलना, हिचकी, सर्दी, नजला, एलर्जी आदि खाँसी आदि से संबन्धित उपचार में लाभप्रद तथा वातावरण जीवनीय शक्ति से युक्त, सुगन्धित, स्वच्छ एवं शान्तिदायक बनता है।

Shwasamrit (Havan Samagri) useful in treatment of asthma, dyspnoea, hiccough, cold, rhinitis, allergy etc. and maintain vitality, pleasant smell, peace, health and hygiene.

यज्ञ के भस्म का सेवन

सभी प्रकार के रोगों में यज्ञ शेष भस्म को छानकर प्रति 1 लीटर पानी में 2 ग्राम से 5 ग्राम की मात्रा में कपड़े की पोटली बनाकर जल पात्र में रखकर 8 घंटे के बाद यही पानी पीए। इसी जल मे सोंठ का प्रयोग भी अत्यंत लाभदायक है। सामान्य व्यक्ति भी स्वास्थ्य लाभ हेतु इस पानी को पी सकते है।

आयुर्वेदिक उपचार

- दिव्य श्वासारि क्वाथ, दिव्य मुलेठी क्वाथ, दिव्य श्वासारि रस, दिव्य अभ्रक भस्म।
- दिव्य प्रवालपिष्टी, दिव्य त्रिकटु चूर्ण, दिव्य सितोपलादि चूर्ण, दिव्य लक्ष्मी विलास रस, दिव्य संजीवनी वटी।

पथ्य-आहार

जौ, गेहूँ, मूँग, कुलथी की दाल, बैंगन, बथुआ, बकरी का दुग्ध, मुनक्का, लौंग, इलायची, लहसुन, त्रिकटु, मधु, तेजपत्र, दालचीनी, जावित्री, गुनगुने जल का पान व स्नान, गर्म वातावरण में निवास, दूध में हल्दी व सोंठ लगभग 2-2 ग्राम या शरीर की प्रकृति के अनुसार पकाकर पिएं, छुहारा, खजूर, मुनक्का, दूध में डालकर पकाएँ व पिएं। काली मिर्च व मुलहठी मुख में चूसना, भुने चने खाना हितकारी हैं।

अपथ्य-आहार

खीरा, दहि, सरसों, आइसक्रीम, फ्रिज का पानी, कोल्डड्रिंक्स, फास्ट फूड, जंक फूड, खटाई, तले पदार्थ, इमली, कैरी, आचार, ठण्डी हवा, ठण्डा, जल, धूल, परागकण, धुआँ, नमी युक्त व गंदे वातावरण में तथा प्रदूषित स्थान पर निवास आदि वर्जित हैं।

यज्ञ महिमा, पतंजलि योगपीठ

से जुड़ने हेतु सोशल मीडिया

www.facebook.com/swamiyagyadev — www.facebook.com/स्वामी विप्रदेव
twitter.com/@swamiyagyadev — twitter.com/@SVipradev
www.youtube.com/user/Swamiyagyadev
https://instagram.com/Swamiyagyadev

Vedic: 4:00 A.M. to 5:00 A.M. & 11:30 A.M. to 11:55 AM, 11:30 P.M. to 11:55 P.M. (प्रतिदिन अग्निहोत्र कार्यक्रम देखें।)

आस्था भजन: 5:00 A.M. to 6:00 A.M. (प्रतिदिन अग्निहोत्र कार्यक्रम देखें।)

E-mail ID : yajyavijyaanam@patanjaliyogpeeth.org.in Mobile & Whatsapp No. : 9068565306, 9890977399

घरेलू उपचार

- मुलेठी का एक छोटा टुकड़ा, 2 काली मिर्च तथा मिश्री का एक छोटा टुकड़ा इन तीनों को मुँह में रखकर दिन में दो-तीन बार खाली पेट या खाने के बाद चूसें। इससे पुरानी से पुरानी खाँसी, गले की खराश, गला बैठना, स्वरभंग आदि में तत्काल एवं स्थायी लाभ होता है।
- रीठा चूर्ण 1 ग्राम तथा 2-3 ग्राम त्रिकटु चूर्ण को 50 मिली पानी डालकर रखें। प्रात: जल को निथार कर अलग शीशी में भरकर रखें। इस जल की 4-5 बूँद प्रात:काल खाली पेट कुछ दिन नाक में डालने से अन्दर जमा हुआ कफ बाहर निकल जाता है। इससे नासारन्ध्र खुल जाते हैं व सिर-दर्द में भी तुरन्त लाभ पहुँचाता है।
- दमबेल (Tylophora Indica (Burm.f.) Merrill) का एक पत्र लेकर, उसमें एक काली मिर्च डालकर पान की तरह खाली पेट चबा लें। इस तरह तीन दिन सेवन करने पर दमा से पीड़ित रोगी को लगभग पूरा आराम मिल जाता है। तीन दिन में पूरा लाभ न मिलने की स्थिति में इस प्रयोग को एक सप्ताह तक भी किया जा सकता है। तीन या सात पत्ते खाने से दमा जैसे कठिन रोग से छुटकारा मिल सकता है। किसी-किसी रोगी को इसके सेवन से उल्टी हो सकती है। घबराने की आवश्यकता नहीं, यह स्वाभाविक-सी प्रक्रिया है। जब कफ निकल जायगा तो उल्टी अपने आप बन्द हो जाएगी।

श्वास सम्बन्धी रोगों में प्राकृतिक चिकित्सा

दमा, श्वास, कास, स्वरभेद आदि रोगों में एनिमा, औषधि-सिद्ध तैल से छाती, पीठ व गले की मालिश, सुखोष्ण जल से स्नान, वाष्प-स्नान, सूर्य-स्नान, रसोपवास, फलोपवास एवं पोषक आहार के सेवन से लाभ होता है।

'यज्ञ' की यह शुद्ध हवा। सब रोगों की है दवा ।।
जो तुम चाहते हो रोगों से छुटकारा। तो लो नियमित 'यज्ञ' का सहारा ।।