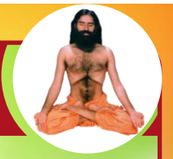
योगासन / प्राणायाम



बैठकर किये जाने वाले आसन :

पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसन :

पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन :

प्राणायाम :

पद्मासन, पीछे झुकने वाले आसन, भुजंगासन, पश्चिमोत्तानासन, पवनमुक्तासन, शलभासन, हलासन, शीर्षासन, शवासन, उष्ट्रासन, अर्द्धचन्द्रासन, योगमुद्रासन, सुप्तवज्रासन, वज्रासन, सूर्यनमस्कार आदि भी करें।

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।

Osteoarthritis / वातज व्याधियाँ

विद्वानों की दृष्टि में 'यज्ञ'

- **मैंने 25 वर्ष के खोज और परीक्षण से क्षय रोग का 'यज्ञ' चिकित्सा से सफल उपचार किया हूँ तथा उनमें ऐसे भी रोगी थे, जिनके क्षत (कैविटी) कई-कई इंच लंबे थे और जिनको वर्षों सैनिटोरियम और पहाड़ पर रहने पर भी अंत में डॉक्टरों ने असाध्य बता दिया, पर वे भी यज्ञ चिकित्सा से पूर्ण निरोग होकर अब अपना कारोबार कर रहे हैं।**

  -(फुंदनलाल अग्निहोत्री)

- **जब यज्ञ किया जाता है तो वातावरण में प्राण ऊर्जा के स्तर में वृद्धि होती है जो कि प्रयोगों में यज्ञ से पहले और बाद में मानव हाथों की किर्लियन तस्वीरों की मदद से भी दर्ज किया गया था।**

  -(जर्मन डॉ. माथियास फरिंजर)

- **अनाहत चक्र (Cardiac Plexus) पर अग्निहोत्र (यज्ञ) के प्रभावों का अध्ययन किया है। यज्ञ के बाद की स्थिति वैसी ही पाई जाती है जैसी कि मानसिक या आध्यात्मिक उपचार के बाद होती है।**

  -(डॉ. हिरोशी मोटोयामा)

- **जलती हुई खांड (शक्कर) के धुंए में वायु को शुद्ध करने की बड़ी शक्ति है। इससे हैजा, तपेदिक (टी.बी.), चेचक इत्यादि का विष शीघ्र नष्ट हो जाता है।**

  -(फ्रांस के विज्ञानवेत्ता प्रो. ट्रिवर्ट)

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।)

अग्निहोत्र 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

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

वातारि

(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.

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।

ज्योतिष्मती, अगर, तेजपत्ता, अपामार्ग, गुग्गुल, तालिश पत्र, निर्गुण्डी, रासना, अश्वगंधा, नागरमोथा, बला पंचांग, पुनर्नवा, अजवायन, सौंठ, अरण्ड, देवदारू, कचूर, गुड़वच, अतीश मीठा, अमलतास, शतावर, पिप्पली, कुटज, हरड़, चव्य, गिलोय, विधारा से निर्मित वातारि (हवन सामग्री) से गठिया, जोडों का दर्द, सियाटिका, सर्वाइकल स्पोंडलाइटिस, स्लिपडिस्क आदि सभी प्रकार की वेदना, शोथ व पीड़ा आदि के उपचार में लाभप्रद तथा वातावरण जीवनीय शक्ति से युक्त, सुगन्धित, स्वच्छ एवं शान्तिदायक बनता है।

Vatari (Havan Samagri) useful in treatment of gout, joint pain, sciatica, cervical spondylitis, slipdisc etc. all types of pain, swelling and aches and maintain vitality, pleasant smell, peace, health and hygiene of atmosphere.

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

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 पियें। इसी जल मे सोंठ का प्रयोग भी अत्यंत लाभदायक है। सामान्य व्यक्ति भी स्वास्थ्य लाभ हेतु इस पानी को पी सकते है। छानी हुई यज्ञ भस्म को पानी मिलाकर लेप लगाने से सूजन, गठिया आदि में लाभ मिलता है।

आयुर्वेदिक उपचार

- दिव्य पीड़ान्तक क्वाथ, दशमूल क्वाथ, दिव्य महावातविध्वंसन् रस, दिव्य पीड़ान्तक वटी, दिव्य चन्द्रप्रभा वटी, दिव्य वातारि चूर्ण, दिव्य पीड़ान्तक तैल।
- दिव्य स्वर्णमाक्षिक भस्म, दिव्य प्रवालपिष्टी, दिव्य गोदन्ती भस्म, दिव्य योगराज गुग्गुल।

पथ्य-आहार

गेहूँ की रोटी, घृत व शक्कर डालकर बनाया हलवा, किसी भी प्रकार का अन्त: व बाह्य स्नेहन, पुनर्नवा पत्रों का शाक, अनार, पका मीठा आम, एरण्ड तैल मूँग की दाल, हींग, अदरक, सोंठ, मेथी, अजवायन, लहसुन, सहिजन के फूल व कच्ची फली की सब्जी, हल्दी, घृतकुमारी का सेवन, गुनगुने जल का पान व स्नान, गर्म वातावरण में निवास, सेवनीय होता है। गुनगुने जल में तेज नमक डालकर पीड़ा व सूजनयुक्त स्थान पर सिकाई करने से विशेष लाभ होता है।

अपथ्य-आहार

चना, मटर, सोयाबीन, आलू, उड़द, राजमा, मसूर, कटहल, फूलगोभी, खीरा, टमाटर, अमचूर, नींबू, संतरा, अंगूर, छाछ, दहि आदि खट्टा पदार्थ, भैंस का दूध, पेठा, ठण्डा जल पीना व स्नान, सीलन व ठण्डे स्थान पर निवास करना अहितकर होता है।

घरेलू उपचार

- हल्दी, मेथी दाना व सोंठ- 100-100 ग्राम तथा अश्वगन्धा चूर्ण-50 ग्राम मात्रा में लेकर चूर्ण कर लें। 1-1 चम्मच नाश्ते व शाम खाने के बाद गुनगुने पानी से लें। इसके सेवन से जोड़ों का दर्द, गठिया, कमर दर्द आदि में विशेष लाभ होता है।
- लहसुन की 1 से 3 कली खाली पेट पानी से लेने से जोड़ों के दर्द में लाभ होता है। साथ ही बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लिसराइड सामान्य होता है। हृदय की शिराओं में आए हुए अवरोध को भी दूर करने में लहसुन उपयोगी है।
- मोथा घास की जड़, जो कि एक गांठ की तरह होती है, उसका पाउडर करके 1 से 2 ग्राम प्रातः व सांय पानी या दूध से लेने से जोड़ों के दर्द व गठिया में आश्चर्यजनक लाभ मिलता है।
- निर्गुण्डी के पत्तों का चूर्ण एक-एक चम्मच सुबह-शाम खाना खाने के बाद पानी के साथ सेवन करने से वात रोगों का शमन होता है।
- एरण्ड के पत्तों को पीसकर हल्का गर्म करके जोड़ों पर लगाने से दर्द में लाभ होता है।
- जायफल का चूर्ण थोड़ी मात्रा में सेवन करें, ऊष्ण तासीर वाले पदार्थों को अधिक मात्रा में लेवे।

प्राकृतिक चिकित्सा

- अस्थिशूल, सन्धिशूल, स्क्लेरोडर्मा, कटिशूल, सायटिका, पक्षाघात, वातरक्त तथा गठिया आदि व्याधियों में नीम के पानी का एनिमा, वाष्पस्नान, मृदु मालिश, अण्डरवाटर मसाज, रेत स्नान, पादस्नान, वातनाशक पत्रों से निर्मित पुल्टिस के सेक तथा पोषक एवं शोधक आहार का सेवन करने से लाभ होता है।

सुगंध-मिष्ठ-पुष्टिवर्धक, है रोगनाशक चार जिसमें हवि।
ऐसे दिव्य तेज पुंज को, कहते अग्निहोत्र जिसे कवि।।