



योग चिकित्सा द्वारा मोटापा निवारण

डॉ. सर्वेश कुमार¹, अनुराग सोनी²

आयुष योग वेलनेस सेन्टर, हरदोई¹

शोध छात्र-दर्शनशास्त्र विभाग, गनपतसहाय पी. जी. कॉलेज सुल्तानपुर²

डा. राममनोहर लोकिया अवध विश्वविद्यालय, अयोध्या

सारांश: मनुष्य को प्रकृति की ओर से संतुलित और सुडौल शरीर मिलता है गलत रहन-सहन, बुरी आदत तथा खान-पान में अनियमितता के कारण इस शरीर को बेडौल बना लेता है। चिकित्सा शास्त्र के अनुसार स्थूलता या मोटापा उसे कहते हैं, जिसमें आयु एवं ऊँचाई के हिसाब से शरीर का भार होना चाहिए, मोटपे की शुरुआत पेट से होती है। आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार मेद या चरबी बढ़ने के कारण सब धातुओं के मार्ग बंद हो जाते हैं, जिससे शरीर स्थित दूसरी धातुओं – अस्थि, मज्जा, वीर्य आदि पोषण नहीं हो पाता, केवल मेद या चरबी बढ़ती रहती है। इसके बढ़ने से व्यक्ति सभी कार्यों को करने में अशक्त हो जाता है। मोटापा कम करने के लिए योग के कई योगासन कारगर माने गए हैं। योगाभ्यास से मांसपेशियों और चयापचय की कार्यप्रणाली में सुधार करता है, जिससे वजन कम हो जाता है एवं शारीरिक, मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं।

संदर्भ ग्रंथ:

- [1]. आनंद, डॉ. ओमप्रकाश, योग द्वारा कायाकल्प, मनोज पॉकेट बुक्स मेन रोड, बुराडी, दिल्ली-110084
- [2]. आयंगर, बी.के.एस. (2005), सभी के लिये योग, प्रभात प्रकाशन नई दिल्ली-110002
- [3]. ब्रह्मवर्चस, (2006), यज्ञ चिकित्सा, श्री वेदमाता ट्रस्ट, गायत्री नगर श्रीरामपुरम्-शांतिकुंज, हरिद्वारा (उत्तराखण्ड)-249411
- [4]. मूर्ति, प्रो. डॉ. बी.टी. चिदानन्द (2010), समग्र स्वास्थ्य के लिए योग, संस्थागत क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली-110058
- [5]. माहेश्वरी, कविराज डॉ. एस.के. (2005), आयुष्मान, नेशनल प्रेस एरिया, भोपाल (म.प्र.)।
- [6]. वर्णवाल, सुरेश, (2010), योग मानसिक स्वास्थ्य, नया भारतीय बुक कॉर्पोरेशन, (दिल्ली)।
- [7]. रामदेव, स्वामी, योग साधाना व योग चिकित्सा रहस्य, दिव्य प्रकाशन, दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट, कृपालु बाग आश्रम, कनरवल हरिद्वारा-246408
- [8]. शर्मा, आचार्य श्रीराम (2016), चिरयौवन एवं शाश्वत सौंदर्य, अखण्ड ज्योति संस्थान, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा – 2810003
- [9]. शर्मा, डॉ. पी.डी. योगासन, नवनीत पब्लिकेशन्स नवनीत हाउस, गुरुकुल रोड, मेननगर, अहमदाबाद-3800521।

[10]. hi.m.wikipedia.org



IJARSCT

Impact Factor: **6.252**

IJARSCT

ISSN (Online) 2581-9429

International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)

Volume 2, Issue 2, December 2022

[11]. Livehealthy.com