



अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान
ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA

(आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत स्वायत्त संस्थान)
(An Autonomous Organization under the Ministry of Ayush, Govt. of India)

आयुः स्वास्थं अमृतानाम्



VARIOUS **YOGA-ASANAS** USEFUL FOR
RESPIRATORY SYSTEM

श्वसन तंत्र के लिए उपयोगी विभिन्न योग - आसन

Various *Yoga-asanas* useful for respiratory system:

1. Bhastrika Pranayama (Bellows Breathing)



This yoga pose strengthens the lungs and diaphragm, clears *Pranavaha srotasa* by mobilizing the accumulated *Kapha* (mucous accumulated in respiratory tract) to improve both ventilation and perfusion. Experts also recommend this yoga pose to treat gastric and neurological concerns.

Contraindications: Individuals having malignant hypertension, or any bleeding disorders can avoid Bhastrika Pranayam.

2. Bhujangasana (Cobra Pose)

This posture help in expansion of chest wall by stimulating the contraction of intercostals muscles, lower the diaphragm and thereby increases ventilator drive. Daily practice of this Yasana helps in improving FEV1 and FVC.

Contraindications: Pregnant women and people suffering from a hernia, back injuries, headaches, or those who have undergone recent abdominal surgeries should not opt for this type of yoga pose.



3. Kapalbhathi Pranayama (Breath of Fire)



Kapalbhathi is often recommended to elevate lung capacity and liver and kidney performances. Besides, performing this yoga regularly leads to an endothermic reaction, helping dissolve toxins. It also amplifies immunity and rejuvenates the brain to boost concentration by activating the chakras of the human body.

Contraindications: Restrain from performing this posture during pregnancy and menstrual cycle, neck injury, lower back pain and indigestion.

श्वसन तंत्र के लिए उपयोगी विभिन्न योग-आसन:

1. भस्त्रिका प्राणायाम (धौंकनी से सांस लेना)



यह योग मुद्रा फेफड़ों और डायाफ्राम को मजबूत करती है, वेंटिलेशन और छिड़काव दोनों में सुधार करने के लिए संचित कफ (श्वसन पथ में जमा द्रव्य) को एकत्रित करके प्राणवाह स्रोत को साफ करती है। गैस्ट्रिक और न्यूरोलॉजिकल चिंताओं के इलाज के लिए विशेषज्ञ भी इस योग मुद्रा की सलाह देते हैं।

अंतर्विरोध: घातक उच्च रक्तचाप, या किसी भी रक्तस्राव विकार वाले व्यक्ति भस्त्रिका प्राणायाम से बच सकते हैं।

2. भुजंगासन (कोबरा मुद्रा)

यह आसन इंटरकोस्टल मांसपेशियों के संकुचन को उत्तेजित करके, डायाफ्राम को कम करके छाती की दीवार के विस्तार में मदद करता है और इस तरह वेंटिलेटर ड्राइव को बढ़ाता है। इस आसन के दैनिक अभ्यास से FEV1 और FVC में सुधार करने में मदद मिलती है।

मतभेद: गर्भवती महिलाओं और हर्निया, पीठ की चोट, सिरदर्द से पीड़ित लोगों या जिन लोगों की हाल ही में पेट की सर्जरी हुई है, उन्हें इस प्रकार के योग आसन का चयन नहीं करना चाहिए।



3. कपालभाति प्राणायाम (आग की सांस)



कपालभाति को अक्सर फेफड़ों की क्षमता और यकृत और गुर्दे के प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए अनुशंसित किया जाता है। इसके अलावा, इस योग को नियमित रूप से करने से एंडोथर्मिक प्रतिक्रिया होती है, जो विषाक्त पदार्थों को घोलने में मदद करती है। यह प्रतिरक्षा को भी बढ़ाता है और मानव शरीर के चक्रों को सक्रिय करके एकाग्रता को बढ़ावा देने के लिए मस्तिष्क को फिर से जीवंत करता है।

मतभेद: गर्भावस्था और मासिक धर्म, गर्दन की चोट, पीठ के निचुले हिस्से में दर्द और अपच के दौरान इस आसन को करने से बचें।

4. Tadasana (Mountain Pose)



Tadasana helps in the exercise of pectoral muscles (stretching and relaxation) and thereby strengthen the thoraco-abdominal respiration. Moreover, this exercise improves the ventilator derive and increases oxygen consumption. As the Mountain Pose provides optimal stretch to nerves and muscles, it also helps build thighs, ankles and knees stronger.

Contraindications: This yoga pose is restricted for patients facing difficulties to stand for long, acute migraine, weak leg muscles and knee locking.

5. Trikonasana (Triangle Pose)

This *asana* is also known as stress buster, because it helps in maintaining mental and physical equilibrium. It improves blood circulation in lower body parts and helps fight sciatica and anxiety attacks. In addition, its daily practice potentially strengthens legs, arms, knees, chest and ankles.

Contraindications: Pregnant women, PIVD patients and having any spinal injury should better avoid this posture.



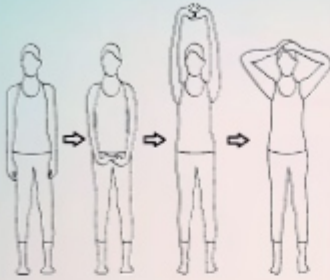
6. Uttanapadasana (Raised Leg Pose)



Uttanapadasana relax abdominal muscles, improves blood return towards intestine, channelize portal circulation and therefore is very much helpful in relieving intra-abdominal inflammation, mobilize abdominal fat, reduced obesity, constipation, back pain, indigestion and more.

Contraindications: Patients having abdominal hernia, abdominal surgeries and pregnant women must not practice this asana.

4. ताड़ासन (पर्वत मुद्रा)



ताड़ासन पेक्टोरल मांसपेशियों (खिंचाव और विश्राम) के व्यायाम में मदद करता है और इस तरह वक्ष-पेट की श्वसन को मजबूत करता है। इसके अलावा, यह व्यायाम वेंटिलेटर व्युत्पन्न में सुधार करता है और ऑक्सीजन की खपत बढ़ाता है। चूंकि माउंटेन पोज़ नसों और मांसपेशियों को इष्टतम खिंचाव प्रदान करता है, यह जांघों, टखनों और घुटनों को मजबूत बनाने में भी मदद करता है।

मतभेद: यह योग मुद्रा उन रोगियों के लिए प्रतिबंधित है जो लंबे समय तक खड़े रहने, तीव्र माइग्रेन, कमजोर पैर की मांसपेशियों और घुटने को लॉक करने में कठिनाई का सामना कर रहे हैं।

5. त्रिकोणासन (त्रिकोण मुद्रा)

इस आसन को स्ट्रेस बस्टर भी कहा जाता है, क्योंकि यह मानसिक और शारीरिक संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। यह शरीर के निचले हिस्सों में रक्त परिसंचरण में सुधार करता है और कटिस्त्रायुशूल और चिंता के हमलों से लड़ने में मदद करता है। इसके अलावा, इसके दैनिक अभ्यास से पैर, हाथ, घुटने, छाती और टखने संभावित रूप से मजबूत होते हैं।



6. उत्तानपादासन (उठाए हुए पैर की मुद्रा)



उत्तानपादासन पेट की मांसपेशियों को आराम देता है, आंत की ओर रक्त की वापसी में सुधार करता है, पोर्टल परिसंचरण को व्यवस्थित करता है और इसलिए पेट की सूजन से राहत देने, पेट की चर्बी को कम करने, मोटापा कम करने, कब्ज, पीठ दर्द, अपच आदि में बहुत सहायक है।

मतभेद: पेट के हर्निया, पेट की सर्जरी वाले रोगियों और गर्भवती महिलाओं को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

7. Naukasana (Boat Pose)



Naukasana is beneficial to elevate the performance of the lungs, liver and pancreas. It is a proven treatment for maintaining blood sugar levels by supplying adequate blood and oxygen in the body, especially around the abdomen.

Contraindications: Anyone exhibiting asthma, cardiac complaints, low blood pressure, migraine, any chronic ailment, spinal deformities should refrain from this yoga posture. Women must not practise this yoga pose to prevent tuberculosis during pregnancy and on the first two days of menses.

8. Konasana (Angle Pose)

Tuberculosis patients can try this yoga pose to alleviate blood circulation and induce the functionalities of respiratory organs. Furthermore, the Angle Pose is beneficial in curing coughs and revitalising the immunity system.

Contraindications: Avoid Konasana if suffering from a spinal injury, shoulder stiffness, hypertension, acute arthritis and back problems, severe cardiac complications and pregnancy (during the 2nd and 3rd trimester).



9. Mandukasana (Frog Pose)



Mandukasana improves intestinal blood circulation, strengthens abdomino-thoracic respiration, helps in expelling out accumulated toxins through nostrils via reverse pressure effect.

Contraindication: Abdominal hernia, surgeries, pregnant women, gastric ulcers, severe respiratory failure.

7. नौकासन (नाव मुद्रा)



नौकासन फेफड़े, लीवर और अग्न्याशय के प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए फायदेमंद है। यह शरीर में, विशेषकर पेट के आसपास पर्याप्त रक्त और ऑक्सीजन की आपूर्ति करके रक्त शर्करा के स्तर को बनाए रखने का एक निम्न उपचार है।

मतभेद: अस्थिमा, हृदय संबंधी शिकायतें, निम्न रक्तचाप, माइग्रेन, कोई पुरानी बीमारी, गीढ़ की हड्डी में विकृति वाले किसी भी व्यक्ति को इस योग आसन से बचना चाहिए। महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान और मासिक धर्म के पहले दो दिनों में तपेदिक में बचाव के लिए इस योग मुद्रा का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

8. कोणासन (कोण मुद्रा)

क्षय रोग के रोगी रक्त परिसंचरण को कम करने और श्वसन बंगो की कार्यक्षमता को प्रेरित करने के लिए इस योग मुद्रा को आजमा सकते हैं। इसके अलावा, कोण मुद्रा खंसी को ठीक करने और प्रतिरक्षा प्रणाली को पुनर्जीवित करने में फायदेमंद है।

अंतर्विरोध: यदि गीढ़ की हड्डी में चोट, कंधे में अकड़न, उच्च रक्तचाप, तीव्र गठिया और पीठ की समस्याओं, गंभीर हृदय संबंधी जटिलताओं और गर्भावस्था (दूसरी और तीसरी तिमाही के दौरान) में पीड़ित हों



9. मंडूकासन (मैंढक मुद्रा)



मंडूकासन आंतों के रक्त परिसंचरण में सुधार करना है, उदर-बल श्वसन को मजबूत करना है, रिबर्स प्रभाव के माध्यम में नाक के माध्यम में संचित विपाक पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करना है।

विरोधाभास: पेट की हनिया, सर्जरी, गर्भवती महिलाएं, गैस्ट्रिक अल्सर, गंभीर श्वसन विफलता।

10. Ushtrasana (Camel Pose)

This back-bending yoga posture potentially activates the brain cells to help optimal functioning. It further elevates blood circulation and keeps respiratory diseases like bronchitis and asthma at bay.



Dinacharya (Daily Routine)

- *Dinacharya* defines the daily routine; one has to follow for having healthy & prolonged living.
- Ayurveda recommends adapting to a daily routine which connects one to the rhythm of the universe.
- Everyday there are two cycles of changes which bring about predominance in our bodily humours (*Vata, Pitta & Kapha*).

Time	Dosha	Time	Dosha
6am- 10 am	Kapha	06pm-10 pm	Kapha
10 am- 02 pm	Pitta	10 pm – 02 am	Pitta
02 pm- 06 pm	Vata	02 am-06 am	Vata

- The ideal *Dinacharya* is set to harmonize this *doshika* balance in relation to the universal clock.

1. Waking up: (*brahmmuhurta jagran*):

- A healthy awakening is 2 hrs before sunrise known as *Brahm-muhurta* (the best time one can be with himself).
- In Yoga scriptures there is mention of *ushapana* (drinking water through nose) or *jalaneti* in early morning.
- Studies have shown that those who wake up early in morning have better mental health. They are optimistic, satisfied and have a positive attitude towards situations. It also reduces the chance of developing mental health problems, which are common among those who go to bed late and wake up late. It's also a great way to reduce stress.



10. उष्ट्रासन (ऊँट मुद्रा)

यह पीठ मुकाने वाला योग आसन संभावित रूप में मस्तिष्क कोशिकाओं को सक्रिय करता है ताकि इष्टतम कामकाज में मदद मिल सके। यह रक्त परिसंचरण को बढ़ाना है और ब्रॉन्काइटिस और अस्थिमा जैसी श्वसन संबंधी बीमारियों को दूर रखता है।



दिनचर्या (दैनिक दिनचर्या)

- दिनचर्या दैनिक दिनचर्या को परिभाषित करता है; स्वस्थ और लंबे समय तक जीने के लिए इसका पालन करना होगा।
- आयुर्वेद ऐसी दैनिक दिनचर्या अपनाने की सलाह देता है जो व्यक्ति को ब्रह्मांड की रच से जोड़ती है।
- प्रतिदिन परिवर्तन के दो चक्र होते हैं जो हमारे शारीरिक हास्य (वात, पित्त और कफ) में प्रधानता लाते हैं।

समय	दोष	समय	दोष
6am- 10 am	कफ	06pm-10 pm	कफ
10 am- 02 pm	पित्त	10 pm - 02 am	पित्त
02 pm- 06 pm	वात	02 am-06 am	वात

- **आदर्श**
सार्वभौमिक घड़ी के संबंध में इस दोशिका संतुलन को सुसंगत बनाने के लिए निर्धारित है।

दिनचर्या

1. जागना: (ब्रह्ममुहूर्त जागरण):

- सूर्योदय से 2 घंटे पहले एक स्वस्थ जागरण को ब्रह्म-मुहूर्त के रूप में जाना जाता है (सबसे अच्छा समय जो कोई खुद के साथ बिता सकता है)।
- सूर्योदय से 2 घंटे पहले एक स्वस्थ जागरण को ब्रह्म-मुहूर्त के रूप में जाना जाता है (सबसे अच्छा समय जो कोई खुद के साथ बिता सकता है)।
- अध्ययनों से पता चला है कि जो लोग सुबह चल्दी उठते हैं उनका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। वे आशावादी, संतुष्ट और परिस्थितियों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं। यह तनाव कम करने का भी एक शानदार तरीका है।



2. Elimination (*Malotsarg*):

- Washing of face, mouth, and eyes. Drinking of one or two glass of water placed overnight in copper vessel helps in proper evacuation of bowel. Late evacuation leads to absorption of toxins in the body thus causing chronic diseases.
- Avoid suppression or forcefully voiding of natural urges as it causes chronic diseases.



3. Brushing (*Dantdhawan*):

- Brushing teeth and scrapping the tongue bring about the hygiene of oral cavity and prepares body for feeding.
- The twigs of plants like Neem (*Azadirachta indica*), Khadirā (*Acacia catechu*), Babool (*Acacia arabica*) etc. can be use as brush (*datuna*) for cleansing teeth.
- A little of turmeric, salt and mustard oil will also work well. The tongue scrapper (*jivha-nirlekhi*) of silver, bronze, copper etc. is ideal for usage. But it should be soft, flexible and long enough for proper cleaning.
- *Kayaphal*, ginger, molasiri, triphala are other herbs can be use for tooth powders.



4. Nasal drops (*Nasya*):

It is ideal to put two drops of Anutaila in each nostril. It prevents premature ageing, graying of hair, baldness, and ensures good sleep. Pratimarsha- Nasya can be use in daily routine.



2. निष्कासन (मालोत्सर्ग):

- चेहरे, मुंह और आंखों को धोना तांबे के बर्तन में रात भर रखा हुआ एक या दो गिलास पानी पीने से मल त्याग ठीक से होता है। देर से मलत्याग करने से शरीर में विषाक्त पदार्थों का अवशोषण हो जाता है जिससे पुरानी बीमारियाँ हो जाती हैं।
- प्राकृतिक इच्छाओं को दबाने या जबरदस्ती खत्म करने से बचें क्योंकि यह पुरानी बीमारियों का कारण बनता है।



3. ब्रश करना (दंतधावन):

- दांतों को ब्रश करने और जीभ को रगड़ने से मौखिक गुहा की स्वच्छता आती है और शरीर भोजन के लिए तैयार होता है।
- नीम (अजादिराक्टा इंडिका), खदिरा (बबूल कत्या), बबूल (बबूल अरेबिका) आदि जैसे पौधों की टहनियों का उपयोग दांतों को साफ करने के लिए ब्रश (दातूना) के रूप में किया जा सकता है।
- थोड़ी सी हल्दी, नमक और सरसों का तेल भी अच्छा काम करेगा। चांदी, कांस्य, तांबा आदि का जीभ स्क्रेपर (जिह्वा-निलेखनी) उपयोग के लिए आदर्श है। लेकिन उचित सफाई के लिए यह नरम, लचीला और पर्याप्त लंबा होना चाहिए।
- कायफल, अदरक, मोलसिरी, त्रिफला अन्य जड़ी-बूटियाँ हैं।



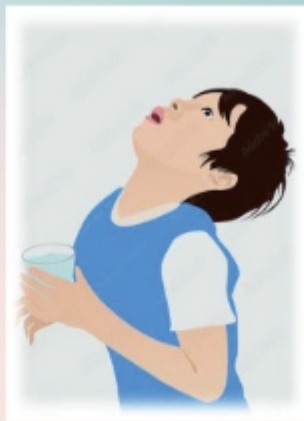
4. नाक की बूँदें (नास्य):

प्रत्येक नयुने में अनुतेला की दो बूँदें डालना आदर्श है। यह समय ने पहले बुढ़ापा, बालों का सफेद होना, गंजापन रोकता है और अच्छी नींद सुनिश्चित करता है। प्रतिमर्ष- नस्य का उपयोग दैनिक दिनचर्या में किया जा सकता है।



5. Gargling (*Gandoosh*):

Rinsing mouth with Triphala decoction or other medicated oils destroy the dental caries, strengthen gum, improves the taste and brings oral hygiene, and makes teeth and gums healthy.



6. Massage (*Abhyanga*):

- Massaging with sesame oil, coconut oil or mustard oil is good option for this procedure.
- Sesame is best among all the options.
- It is beneficial as it makes the muscles tones up, increases circulation, keeps skin soft and removes toxins. Clear eyesight, good sleep, long age, beautiful skin and stout body are gained by this practice.
- It is said that as polishing with lubricants makes a pot, leather, and a cartwheel shining, smooth and strong, the body also becomes strong and possess skin with good complexion. Signs of ageing become less obvious.



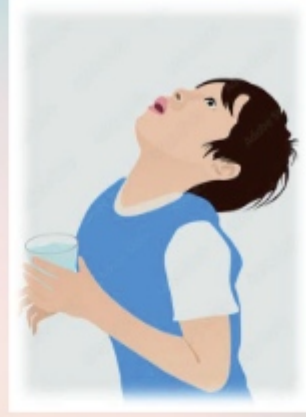
7. *Kshaur Karma* (Shaving):

- It is a necessary requirement for adult males. Ayurveda identifies it as cleaning and beautifying measure.
- Nails should also be cut regularly.



5. गरारे करना (गंधूश):

त्रिफला के काढ़े या अन्य औषधीय तेल में कुल्ला करने से दांतों की सड़न नष्ट होती है, मसूड़े मजबूत होने हैं, स्वाद में सुधार होता है और मीथिक स्वच्छता आती है तथा दांत और मसूड़े स्वस्थ होते हैं।



6. मालिश (अभ्यंग):

- तिल के तेल, नारियल के तेल या मरसों के तेल से मालिश करना इस प्रक्रिया के लिए अच्छा विकल्प है।
- तिल सभी विकल्पों में सर्वोत्तम है।
- यह फायदेमंद है क्योंकि यह मांसपेशियों को टोन करता है, परिसंचरण बढ़ाता है, त्वचा को मुलायम रखता है और विषाक्त पदार्थों को निकालता है। इसके अभ्यास से साफ वृष्टि, अच्छी नींद, लम्बी उम्र, सुन्दर त्वचा और गठीला शरीर प्राप्त होता है।
- ऐसा कहा जाता है कि जैसे चिकनाई से चमकाने से बर्तन, चमड़ा और गाड़ी का पहिया चमकदार, चिकना और मजबूत हो जाता है, उसी प्रकार शरीर भी मजबूत हो जाता है और त्वचा अच्छे रंग की हो जाती है। उम्र बढ़ने के लक्षण कम स्पष्ट हो जाते हैं।



7. क्षौर कर्म (सुंडन):

- वयस्क पुरुषों के लिए यह एक आवश्यक आवश्यकता है। आयुर्वेद इसे सफाई और सौंदर्यकरण के उपाय के रूप में पहचानता है।
- नाखून भी नियमित रूप से काटने चाहिए।



8. *Udvardana* (Dry massage):

- Udvardan is massage of the body with dry medicine c in aoarse powder in the direction opposite to direction of hair.
- It causes *meda-upachaya* (mobilizing subcutaneous fat) and removes the toxins.
- It also opens micro channels and expels odour. Turmeric and lentils can be use for daily *udvardana*.
- It can also be called as lymphatic massage.



9. Exercise (*Vyayama*):

- According to Ayurveda, exercise refers to physical exertion half of one's capacity and recognize by sweating on fore head.
- It Increases stamina, and resistance to diseases. Improves blood circulation. Surya namaskar (Sun Saluting: comprising of 12 postures) is a better option available.
- Improper or over exercise can lead to excessive thirst, vomiting, giddiness, piles, cough, breathing problems, and fever.



10. Taking shower (*Snana*):

Take bathe only after half to one hour after the exercise. It improves appetite, gives vigor, strength and vanishes bodily odour. Hot water should not be use for head bath. It is to be done with normal water only.



11. Meditation and prayers:

Meditation is a mental discipline for peace; it is also called as bliss. Meditation is a practice in which an individual trains the mind and/or induces a mode of consciousness to realization. According to the Hindu Yoga Sutra, written by Patanjali, *dhyana* (meditation) is one of the eight limbs of Yoga, (the other seven being *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara* and *Dharana*).



- उद्वर्तन में बालों की दिशा के विपरीत दिशा में थ्रसे पाउडर में मूखी औपधि सी मिलाकर शरीर की मालिश की जाती है।
- यह मेदा-उपचय (चमड़े के नीचे की बसा को एकत्रित करना) का कारण बनता है और विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है।
- यह मूक्षम चैनल भी खोलता है और गंध को बाहर निकालता है। दैनिक उद्वर्तन के लिए हल्दी और



9. व्यायाम (व्यायाम):

- आयुर्वेद के अनुसार, व्यायाम का तात्पर्य व्यक्ति की क्षमता का आधा शारीरिक परिश्रम है और इसे माथे पर पसीने से पहचाना जाता है।
- यह सहनशक्ति और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। रक्त परिसंचरण में सुधार करता है। सूर्य नमस्कार (सूर्य नमस्कार: 12 मुद्राओं से युक्त) एक बेहतर विकल्प उपलब्ध है।
- अनुचित या अधिक व्यायाम में अत्यधिक प्यास, उल्टी, चक्कर, बवासीर, खांसी, सांस लेने में समस्या



10. स्नान करना (स्नान):

व्यायाम के आधे से एक घंटे बाद ही स्नान करें। यह भूख बढ़ाती है, स्फूर्ति, ताकत देती है और शारीरिक दुर्गंध दूर करती है। सिर स्नान के लिए गर्म पानी का प्रयोग नहीं करना चाहिए। इसे सामान्य पानी से ही करना है।



11. ध्यान और प्रार्थना:

ध्यान शान्ति के लिए एक मानसिक अनुशासन है; इसे आनंद भी कहा जाता है।

ध्यान एक अभ्यास है जिसमें एक व्यक्ति मन को प्रशिक्षित करना है और/या चेतना की एक विधा को साकार करने के लिए प्रेरित करता है। पतंजलि द्वारा लिखित हिंदू योग सूत्र के अनुसार, ध्यान (ध्यान) योग के आठ अंगों में से एक है, (अन्य मान हैं यम,



12. Food (*Bhojana*):

- Nutritious and tasty diet gives healthy and long life.
- Over-eating of even nutritious or tasty food should be avoided. Eating only three-quarters of hunger is preferable.
- Following meal, one should have to walk at least 100 footsteps to digest the food properly.
- Food should always be taken with pleasant mind.
- Fresh and hot food digests easily.



13. Good conduct (*Sadvritta*):

The mind and body are linked together and therefore influence each other, i.e. for healthy body one needs a healthy mind. Ayurveda advocates following *Acharya-Rasayana* (good conduct) for a healthy mind. These are a set of guidelines; one has to follow while performing social duties, behavioral teaching for having a balanced mind.



14. Sleep (*Nidra*):

Proper sleep is one of the important factors determining our health.

Proper sleep ensures longevity and health, and improves complexion and glow.

Avoid day sleeping as it may increase the *Kapha*. Keep the environment calm and pleasing. Massaging the soles with oil and *Shirodhara* are very helpful in loss of sleep.



12. भोजन:

- पौष्टिक और स्वादिष्ट आहार स्वस्थ और लंबा जीवन देता है।
- पौष्टिक या स्वादिष्ट भोजन को भी अधिक खाने से बचना चाहिए। भूख का तीन-चौथाई भोजन करना श्रेयस्कर है।
- भोजन को ठीक से पचाने के लिए भोजन के बाद कम से कम 100 कदम चलना चाहिए।



13. Good conduct (Sadvrta):

मन और शरीर एक दूसरे से जुड़े हुए हैं और इसलिए एक दूसरे को प्रभावित करते हैं, अर्थात् स्वस्थ शरीर के लिए स्वस्थ मन की आवश्यकता होती है। आयुर्वेद स्वस्थ मस्तिष्क के लिए आचार-रसायन (अच्छा आचरण) का पालन करने की बकालत करता है। ये दिशानिर्देशों का सेट हैं; सामाजिक कर्तव्यों का पालन करते समय संतलित मन के लिए आचरण



14. नींद (निद्रा):

उचित नींद हमारे स्वास्थ्य को निर्धारित करने वाले महत्वपूर्ण कारकों में से एक है। उचित नींद दीर्घायु और स्वास्थ्य सुनिश्चित करती है, और रंग और चमक में सुधार करती है। दिन में सोने से बचें क्योंकि इससे कफ बढ़ सकता है। वातावरण को शान्त एवं सुखमय बनाये रखें। तलवों पर तेल और शिरोधारा की मालिश करने से नींद न आने की समस्या में काफी मदद मिलती है।



DO'S (हितदिनचर्या)	DONT'S(अहितदिनचर्या)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Waking early in the morning(ब्रह्ममुहूर्त में जगना) 2. Pratimarsha-Nasya with Anu taila- nasal instillation of medicated oil (नस्य -अणुतैल- रबूँद / नासिका) 3. Conlyrium with medicine (अब्जन –आँखों में) 4. Suryanamskar exercise (सूर्यनमस्कार)- 30 minutes 5. Self learning (स्वाध्याय)- 1 hours 6. Evening meditation (संध्यावंदना -मंत्रजाप)- 15 minutes 7. Warm-up exercise (सूक्ष्मव्यायाम)- 15minutes 8. Self learning (स्वाध्याय) –Evening 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Waking late in the morning (देरसेउठना) (after sunrise) 2. Feeling of guilt (सभी चीजों के लिए खुद को जिम्मेदार समझना) 3. Sleeping in day time (दिन में सोना) 4. Wasting of time on television, facebook, mobile chating, eltronic media, etc. (अनावश्यक चीजों जैसे की टेलीविज़न, फेसबुक, मोबाइल, अत्यधिक समय व्यर्थ करना) 5. Doing no exercise (किसी भी तरह का व्यायाम न करना) 6. Not taking bath at proper time, not maintain personal hygein (समयानुसार स्नान और ध्यान न करना शरीर को स्वच्छ नहीं रखना) 7. Not proper oiling hairs, ears, nostrils, not cleansing legs while entering home from outside (केश में तेल नहीं लगाना, कर्णपूरण न करना, नासिका में तेल नहीं डालना, बाहर से घर के अंदर प्रवेश करते समय हाथ पैर नहीं धोना)

Under the provision of PHI project "Promotion of Ayurvedic Medicines and Rasayana Therapy for the management of Latent Tuberculosis in Indian population".



अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान
ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA
(आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत स्वायत्त संस्थान)
(An Autonomous Organization under the Ministry of Ayush, Govt. of India)