

श्री नीलकंठ योग केन्द्र

योगाभ्यास करने वालों हेतु महत्वपूर्ण निर्देश

1. पंजीयन पत्र (Registration Form) के द्वारा अपने स्वास्थ्य एवं शरीर के सम्बन्ध में विस्तार पूर्वक जानकारी दें।
2. योग कुछ शारीरिक व्यायाम या कसरत मात्र नहीं है, अतः उसके सिद्धांतों को समझ लें और फिर धीरे धीरे अभ्यास को आगे बढ़ायें।
3. अभ्यास के लिए खाली पेट, शौचादि से निवृत्त होकर, आरामदायक वस्त्रों में आयें।
4. अपना व्यक्तिगत आसन जैसे दरी या कम्बल आदि, सत्र के प्रारंभ होने से पहले ठीक से बिछा लें।
5. आप के शरीर एवं स्वास्थ्य हेतु बताये गए योगासनो, प्राणायामो, एवं अन्य क्रियाओ का क्रम महत्वपूर्ण है, इसलिए उसे ठीक से समझ लें और हमेशा उसी क्रम में इन क्रियाओ को करें।
6. योगासनो का बताया गया समूह जितने समय के लिए बताया जाए अथवा कम से कम एक महीना अवश्य करें, ताकि इसका असर आप स्वयं जान सकें।
7. योगसनो के साथ श्वास के सही क्रम का बड़ा महत्व है। इस क्रम को ठीक से पालन करने से अच्छे परिणाम आते हैं।
8. योग करते वक्त, यदि आपको कहीं असामान्य पीड़ा अथवा दर्द हो तो उस अभ्यास को तुरंत बंद करके अपने प्रशिक्षक को सूचित करें।
9. अभ्यास के बीच यदि आपको कोई प्राकृतिक आवेग जैसे शौच, मूत्र आदि आये तो बिना किसी संकोच इसके लिए प्रशिक्षक से आज्ञा लेकर निवृत्त होने के लिए जाएँ। प्राकृतिक आवेग को कभी भी रोकना नहीं चाहिए।
10. अभ्यास के दौरान किसी से प्रतिस्पर्धा या नकल न करें। हर किसी का शरीर अनुठा और पूरी तरह अलग है, इस बात को समझकर सिर्फ अपने से ही प्रतिस्पर्धा करें।
11. योग का हर आसन और प्राणायाम अपनी क्षमता के अन्दर करें। प्रतिदिन अभ्यास से आपकी क्षमता का भी विकास होता रहेगा।
12. योग क्रियाओ के दौरान झटका देना, जरूरत से ज्यादा दबाव देना या अत्यधिक तनाव देना काफी कष्टकारी हो सकता है। ऐसा बिलकुल न करें।
13. बताये गए अभ्यास को धीरे धीरे धैर्य के साथ रोज थोड़ा थोड़ा आगे बढ़ायें। कुछ दिनों बाद ही आपका लचीलापन बढ़ेगा व आप आसनो को उसके अंतिम रूप में करने लगेंगे। आसन को करने के प्रयास का लाभ आंशिक ही सही आपको पहले दिन से मिलने अवश्य लगेगा।
14. यदि आप योग को अपने किसी रोग की चिकित्सा के लिए कर रहे हैं तो जीवन शैली का पूरा परिवर्तन आवश्यक है। भोजन, शयन एवं सोच के लिए बताये गए निर्देशों का कड़ाई से पालन करें। कम से कम तीन महीने तक योग का अभ्यास हमारे विशेषज्ञ की देख-रेख में करें।
15. यदि आप योग से सम्बंधित अभ्यास या कोई कसरत इत्यादि पहले से कर रहे हों तो उसे पूरी तरह से बंद कर दें।
16. स्नान से पहले एक गिलास सदा जल पियें एवं स्नान से पहले मूत्र त्याग करें। इससे शरीर के विषैले तत्व निकल जाते हैं और आपके गुर्दो (kidneys) की सफाई हो जाती है
17. अभ्यास के तीस मिनट बाद ही कोई तरल खाद्य पदार्थ जैसे ताजे फलों का रस, सब्जियों का गुनगुना सूप, मट्ठा या सिर्फ सादा जल ले सकते हैं। जल के साथ कभी कभी शहद भी ले सकते हैं। शहद का बहुत ज्यादा प्रयोग भी नुक्सान कर सकता है। अभ्यास के बाद चाय अथवा कॉफी नहीं लेनी चाहिए।
18. योग करने के कम से कम एक घंटे बाद ही कुछ ठोस आहार लें।
19. शाम को बिस्तर पर सोने जाने के कम से कम तीन घंटे पहले भोजन कर लें। भोजन के बाद की अवधि में वज्रासन में बैठें, थोड़ा बहुत टहले और परिवार के साथ समय बिताएं।
20. सोने से पहले पैरों को सादे पानी से धोएं और फिर कपड़े से पोंछ कर सुखा लें। इससे अच्छी नींद आएगी।
21. बिस्तर पर लेटें और फिर पूरे दिन किये गए कामों की एक बार समीक्षा (review) करें। अगले दिन किये जाने वाले कामों को भी याद कर लें। फिर बेहतर कल की कामना के साथ नींद लें।
22. अपने खाने के समय और अल्पाहार का भी समय निश्चित करें। यदि किसी कारण समय पर भोजन न मिल पाए तो जल, दूध, फलों का रस आदि लेने का प्रयत्न करें और बहुत देर से खाना न लें।
23. होटल या अन्य दुकानों से चाय, काफी, स्नैक्स इत्यादि न लें। इच्छा के अनुसार घर पर व्यवस्था करें।
24. पान मसाला, तम्बाकू, पान आदि का सेवन तत्काल बंद कर दें। ये चीजें आपको योग के लाभ में बाधक बनेंगी।
25. कुछ बीमारियों में कुछ खाने की चीजों का विशेष परहेज होता है। अगर आपको परहेज बताया जाए तो उन खाद्य पदार्थों को भूलना ही ठीक होता है।
26. योगाभ्यास के साथ जप, ध्यान, संगीत और मुद्राओं के प्रयोग से योग का दुगुना लाभ मिल सकता है। इन्हें भी समझ कर अपनाएं और पूरा महत्व दें।
27. सभी से प्रेम, बड़ों के प्रति आदर, दुखियों की सेवा, विनम्रता, विष्व-बन्धुत्व, सीधा सरल जीवन जैसे सिद्धांत जीवन में उतारें।
28. जीवन में आने वाली कठिनायों का साहस से सामना करें। चीजों को भाग्य पर छोड़ने के स्थान पर कर्म करें। विजय अवश्य मिलेगी।
29. योग को जीवन का अभिन्न अंग बनाएं, इसे कोई बोझिल कार्य न समझें।
30. नींद न पूरी हुई हो, थकान हो, बहुत ज्यादा चिंता हो तो उस दिन योगाभ्यास के स्थान पर क्या करना है इसके लिए अपने प्रशिक्षक से सलाह लें।
31. योग के अभ्यास को मौसम और अन्य परिस्थितियों के अनुसार बदलना है, इसीलिए आपको अपने योग प्रशिक्षक से संपर्क बनाये रखना चाहिये।
32. योग को दूसरे को सिखाने की कोशिश तब तक नहीं करनी चाहिये, जब तक आपको इसके लिए अधिकृत न किया जाए।