क्या मदद करता है – और कहाँ सावधानी

योग, प्राणायाम और दिमाग़



डॉ. आनंद दिवाण

कंसल्टेंट न्यूरोलॉजिस्ट · वयस्क और बच्चे
दिमाग, रीढ़, नस और मांसपेशी रोग विशेषज्ञ

MBBS, DNB (Neurology) · MMC Reg. No. 88279

नारायणी हॉस्पिटल **0253 2224411**
डॉ. आनंद दिवाण न्यूरोलॉजी क्लिनिक **0253 2472111**

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

हमारे क्लिनिक में इन बीमारियों का इलाज होता है

- मिर्गी, दौरे, झटके (एपिलेप्सी)
- लकवा (पैरालिसिस, स्ट्रोक)
- बार-बार सिरदर्द, माइग्रेन
- चक्कर आना, संतुलन बिगड़ना
- पार्किंसन, हाथ-पैर काँपना, धीमापन
- याददाश्त कम होना (डिमेंशिया)
- गर्दन और कमर दर्द, सायटिका, रीढ़ की समस्याएँ
- हाथ-पैरों में झुनझुनी, जलन (न्यूरोपैथी)
- मांसपेशियों की कमज़ोरी
- दुर्घटना में सिर की चोट
- रात में नींद न आना
- बच्चों में दौरे, देर से चलना-बोलना, विकास में देरी

नारायणी हॉस्पिटल में एक ही छत के नीचे जाँचें

EEG · वीडियो EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर की जाँच) · CT ब्रेन · CSF जाँच · सभी खून की जाँचें

हर किसी को जाँच की ज़रूरत नहीं होती। ज़रूरत होने पर कौन-सी और क्यों, यह डॉक्टर समझाते हैं।

योग दिमाग़ की कैसे मदद करता है?



तनाव

धीमी साँस से तंत्रिका तंत्र शांत होता है और तनाव घटता है

नींद

नियमित अभ्यास से नींद सुधर सकती है

माइग्रेन

अध्ययन बताते हैं कि दवाओं के साथ योग से माइग्रेन के दौरे कम हो सकते हैं

संतुलन

हल्के योग से संतुलन सुधरता है और बुज़ुर्गों का गिरना कम हो सकता है



शोध में फ़ायदा कहाँ दिखता है?

- तनाव, चिंता और हल्की उदासी
- तनाव वाला सिरदर्द और माइग्रेन – इलाज के साथ
- पुराना कमर और गर्दन दर्द
- पार्किंसन और बुज़ुर्गों में संतुलन व लचीलापन
- लकवे के बाद पुनर्वास और फ़िटनेस – फ़िज़ियोथेरेपी के साथ
- बेहतर नींद

याद रखें

- योग दवाओं का **विकल्प नहीं, साथी** है।



इनमें सावधानी रखें

गर्दन की हड्डी (स्पॉन्डिलोसिस) या गर्दन दर्द

शीर्षासन, सर्वांगासन और गर्दन ज़ोर से मोड़ने से बचें।

हाई बीपी, दिल की बीमारी, ग्लूकोमा

सिर नीचे वाले आसन और देर तक साँस रोकना (कुंभक) से बचें।

मिर्गी

बहुत तेज़, ज़ोरदार साँस (भस्त्रिका, तेज़ कपालभाति) से परेशानी हो तो बचें; पानी के पास या ऊँचाई पर अकेले अभ्यास न करें।

लकवा, चक्कर या संतुलन की कमी

कुर्सी या दीवार का सहारा लें; सिर अचानक न घुमाएँ।

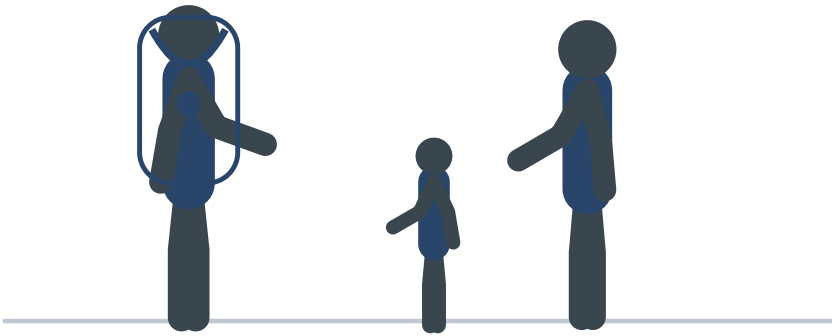
गर्भावस्था

केवल प्रशिक्षित शिक्षक की देखरेख में।



आसान १५ मिनट का अभ्यास

1. **आराम से बैठें,** पीठ सीधी रखें (कुर्सी भी चलेगी)।
2. **गर्दन और कंधे घुमाना** – धीरे-धीरे, ५ बार।
3. **ताड़ासन** – सीधे खड़े होकर ऊपर खिंचें, ५ साँसें।
4. **वृक्षासन** – दीवार के सहारे, हर तरफ़ ३ साँसें।
5. **भुजंगासन** – हल्का, ३ बार।
6. **अनुलोम-विलोम** – बारी-बारी नथुनों से साँस, ५ मिनट।
7. **भ्रामरी** – भौंरे जैसी गुंजन, ५ बार।
8. **शवासन** – आराम से लेटें, ३–५ मिनट।



सुरक्षित अभ्यास के सुझाव

- पहले प्रशिक्षित शिक्षक से सीखें
- ख़ाली पेट या भोजन के २–३ घंटे बाद अभ्यास करें
- आसन ज़बरदस्ती न करें – दर्द, चक्कर या सुन्नपन हो तो रुकें
- सामान्य साँस लें; देर तक साँस न रोकें
- सभी दवाइयाँ जारी रखें
- कठिन आसनों से ज़्यादा नियमितता ज़रूरी – रोज़ १५ मिनट काफ़ी

रुकें और डॉक्टर से मिलें अगर –

- अभ्यास के बाद नई कमज़ोरी, सुन्नपन या झुनझुनी
- तेज़ सिरदर्द या चक्कर

अपॉइंटमेंट

सोमवार से शनिवार · रविवार बंद

नारायणी हॉस्पिटल

परामर्श, जाँचें व भर्ती

श्री वल्लभ नगर, छान होटल के पीछे, मुंबई नाका के पास, नाशिक ४२२००९

परामर्श: सुबह ११ – दोपहर ३ · जाँचें: सुबह १० – शाम ५

इमरजेंसी के लिए हॉस्पिटल २४ घंटे खुला

0253 2224411

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरोलॉजी क्लिनिक

शाम का परामर्श

११, यशिका प्लाज़ा, सत्यम स्वीट के पास, गोविंद नगर, नाशिक ४२२००९

परामर्श: शाम ६ – रात ८

0253 2472111

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

या WhatsApp पर बुक करें

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp केवल अपॉइंटमेंट के लिए है।

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

ऑनलाइन और जानकारी

डॉ. आनंद दिवाण · MBBS, DCH, DNB (Pediatrics), DNB (Neurology), PGDDN · MMC Reg. No. 88279

यह पुस्तिका सामान्य जानकारी के लिए है; डॉक्टर की सलाह का विकल्प नहीं है। इमरजेंसी में नज़दीकी अस्पताल जाएँ।