

स्वस्थ वृत्त-दिनचर्या

डॉ. राम किशोर

सहायक आचार्य (योग)
स्कूल ऑफ हेल्थ साइंसेज,
छत्रपति शाहू जी महाराज, विश्वविद्यालय, कानपुर

स्वस्थ वृत्त

उत्थायोत्थाय सततं स्वस्थेनारोग्यमिच्छता ।
धीमता यदनुष्ठेयं तदस्मिन् सम्प्रवक्ष्यते ॥

स्व.वृ.सं.1

अर्थात् स्वास्थ्य रक्षा हेतु स्वस्थ पुरुष को जो कार्य प्रातः सोकर उठने के पश्चात् करने चाहिए, उसे स्वस्थवृत्त कहते हैं ।

स्वस्थ वृत्त



दिनचर्या

1. आत्मबोध की साधना
2. पृथ्वी माँ को नमस्कार
3. ऊषापान
4. मल त्याग
5. दंतधावन

दिनचर्या

6. अभ्यंग
7. क्षौर कर्म
8. व्यायाम या योगाभ्यास
9. प्रातः भ्रमण
10. स्नान

दिनचर्या

11. वस्त्र धारण
12. संध्या उपासना एवं योगाभ्यास
13. स्वाध्याय
14. भोजन : क्या खाएँ? कितना खाएँ? कब खाएँ? क्यों खाएँ? कैसे खाएँ?



धन्यवाद

Thanks