



UNDERSTANDING THE CONCEPT OF VYAYAMA IN PREVENTION OF LIFE STYLE DISEASE.

Dr. Anil C. Deshpande

M.D. (Ayu),

**Professional Diploma in
Clinical Research (PDCR)**

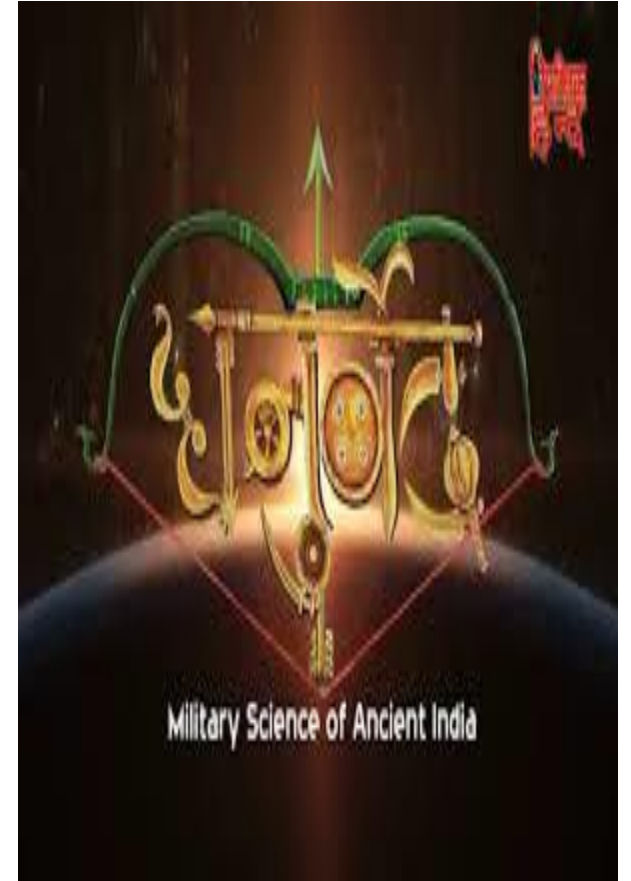
**Assistant Professor, Dept. of Kriya Sharir
S.S.A.M. Hadapsar, Pune-28**

Life Style Disease

- Lifestyle disease is defined as disease linked with the way people live their life.
- This is commonly caused by alcohol, drug, smoking abuse as well as lack of physical activity and unhealthy eating.
- Lifestyle diseases include atherosclerosis, heart disease, stroke, obesity and type II diabetes.
- Over 61 percent of all deaths in India are due to lifestyle or non-communicable diseases.

धनुर्वेद

तुलभ्रमगुणाकर्षधनुराकर्षणादिभिः ।
आयामो विविधोङ्गानां व्यायाम इति
कीर्तितः ॥ .. सुभाषितसाहित्य



व्यायाम

संदर्भ- नवेगान्धारणीय अध्याय (च.सू. ७)

अनागतबाधाप्रतिषेध अध्याय (सु.चि.२४)

लक्षण - शरीरचेष्टा या चेष्टा स्थैर्यार्था बलवर्धनी ।

देहव्यायामसङ्ख्याता मात्रया तां समाचरेत् ॥

च.सू.७/३१

शरीरायासजननं कर्म व्यायामसञ्जितम् ।(सु.चि.२४/३८)

व्यायाम – शरीरायासजनकर्म

- व्यायामो स्थैर्यकराणां श्रेष्ठः । (च.सू.२५/४०)

- अनग्निस्वेद (च.सू. १४/६४)

- लंघनाच्या दहा प्रकारापैकी एक (च.सू.२२/१८)

- मज्जागत, शुक्रगत व्याधींसाठी विहारात्मक चिकित्सा
(च.सू.२८/२८)

व्यायाम Vs Physical Exercise

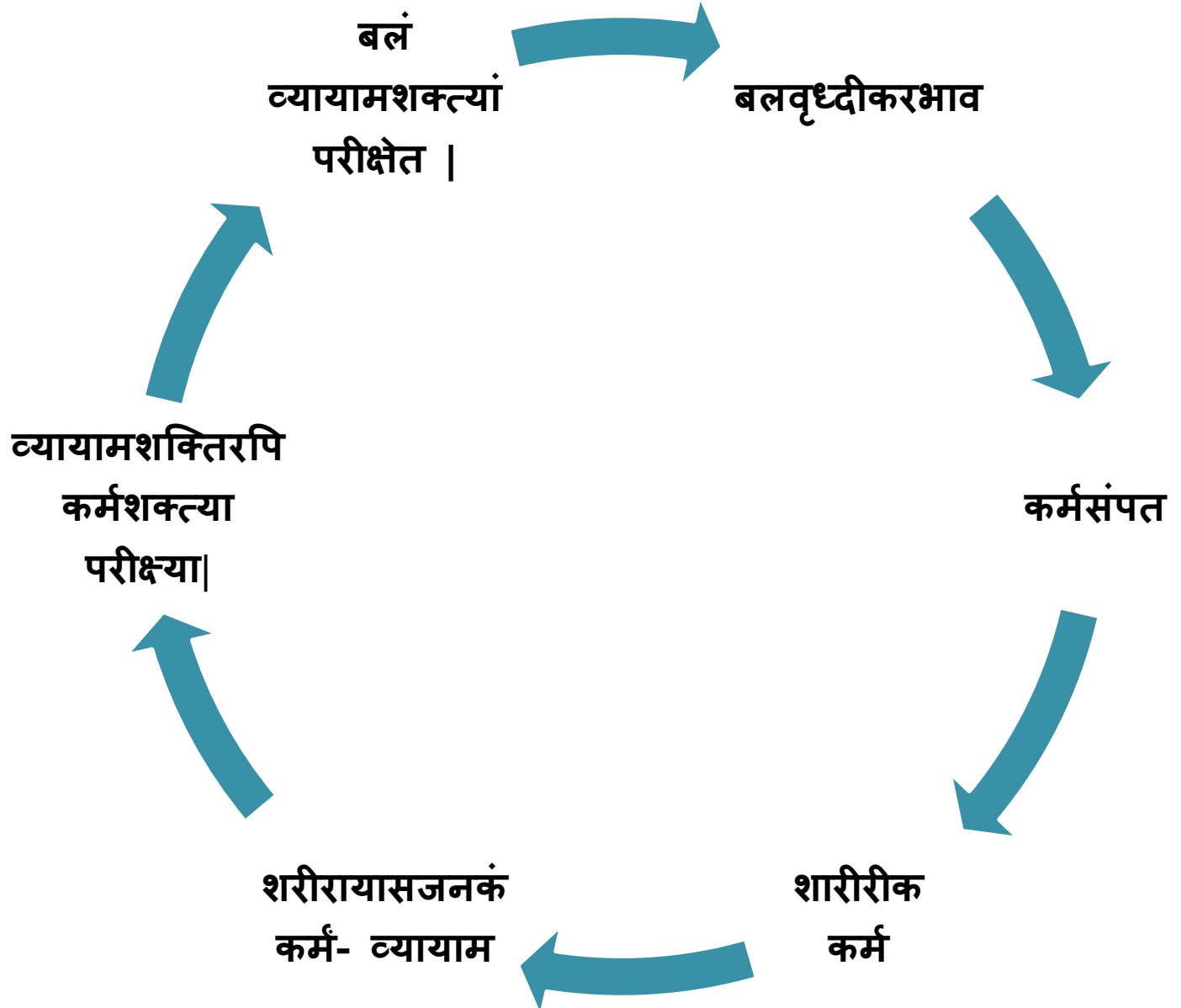
शरीरचेष्टा या चेष्टा स्थैर्यार्था बलवर्धनी।

१) चेष्टा- शारीरिक कर्म

2) चेष्टा- च+ इष्टा---- जे शारीरिक कर्म अभीष्ट आहे.....या च इष्टा शरीरचेष्टा ।

Physical exercise is any bodily activity that enhances or maintains physical fitness and overall health and wellness.

बलं व्यायामशक्त्यां परीक्षेत | च.वि.४/८



Why Vyayam... to prevent Life style disease

- ✓ व्यायामिनो विरुद्धं भोजनं विदग्धमविदग्धं वा ऽन्नं निर्दोषं पच्यते ।
- ✓ व्यायामसदृशं स्थौल्या ऽपकर्षणं किञ्चिन्नास्ति ।
- ✓ स्निग्धभोजिनां च व्यायामः सदा पथ्यो भवति ।
- ✓ व्यायामिनो ऽरिभयं नास्ति ।
- ✓ व्यायामी सहसा जरां न प्राप्नोति ।
- ✓ तस्य मांसं स्थिरं भवति । (सु.चि.२४)

How to Practice Vyayam

बलस्यार्धेन कर्तव्यो व्यायामो हन्त्यतोऽन्यथा ।
हृदिस्थानस्थितो वायुर्यदा वक्त्रं प्रपद्यते । व्यायामो कुर्वतो
जन्तोस्तद्बलार्धस्य लक्षणम् ॥ (सु.चि.२४)

अर्धशक्त्या निषेव्यस्तु बलिभिः स्निग्धभोजिभिः ।
शीतकाले वसन्ते च मन्दमेव ततोऽन्यदा ॥ अ.ह.सू.२/११

बलार्ध लक्षण-

कक्षाललाटनासासु हस्तपादादिसन्धिषु । प्रस्वेदान्मुखशोषाश्च
बलार्धं तद्धि निर्दिशेत् (स्व.वृ.स)

शनैः रथः शनैः पन्थाः शनैः पर्वतमारुहेत् ।

शनैर्विद्या च धर्मश्च, व्यायामश्च शनैः शनैः ॥

(चाणक्यनीतिशास्त्र)

Who can Practice Vyayam

अरोगी जीर्णभक्तश्च नरो व्यायाममाचरेत् । नातिपीडाकरो देहे
बलवान् श्लैमिके गदे ॥

व्यायामोष्णशरीरत्वात् स्वेदाश्च प्रविलापिते ।
श्लेमणि श्लेमिका रोगा न भवन्ति शरीरिणः ॥

Signs of Proper Vyayam

स्वेदागमः श्वासवृद्धिर्गात्राणां लाघवं तथा ।
हृदयाद्युपरोधश्च इति व्यायामलक्षणम् ॥ सु.चि. ७/३३

- Dictionary meaning of *uprodha* is an obstruction, trouble, check, binding , protection.
- Immediate results of exercise is increased heartbeats. This, with increased respiration maybe troublesome for someone in case of beginners. Nevertheless cardiac output increases, during and after exercises. Cardiac circulation also increases. Hence ultimate effect of exercises is to protect heart under normal conditions. If person workouts regularly heart rate at rest becomes remarkably low. This checks energy expenditure of cardiac muscles.

Benefits of Vyayam

लाघवं कर्मसामर्थ्यं स्थैर्यं दुःखसहिष्णुता ।
दोषक्षयोऽग्निवृद्धिश्च व्यायामादुपजायते ॥च.सू.७/३२

शरीरोपचयः कान्तिर्गात्राणां सुविभक्ततां
दीप्ताग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मृजां ॥
श्रमकलमपिपासोष्णशीतादीनां सहिष्णुता ।

आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते ॥ **न चास्ति सदृशं तेन
किञ्चित् स्थौल्यापकर्षणम्** । न च व्यायामिनं मर्त्यं
मर्दयन्त्यरयो बलात् ॥ न चैन सहसा ऽऽक्रम्य जरा
समधिरोहति । स्थिरी भवति मांसं च व्यायामाभिरतस्य च ॥
व्यायामस्विन्नगात्रस्य पद्भ्यामुद्धर्तितस्य च । व्याधयो
नोपसर्पन्ति सिंहं क्षुद्रमृगा इव । वयोरुपगुणैर्हीनमपि
कुर्यात्सुदर्शनम् । व्यायामं कुर्वतो नित्यं विरुद्धमपि भोजनम् ।
विदग्धमविदग्धं वा निर्दोषं परिपच्यते ॥ (सु.चि. २४)

Person unfit for Vyayam

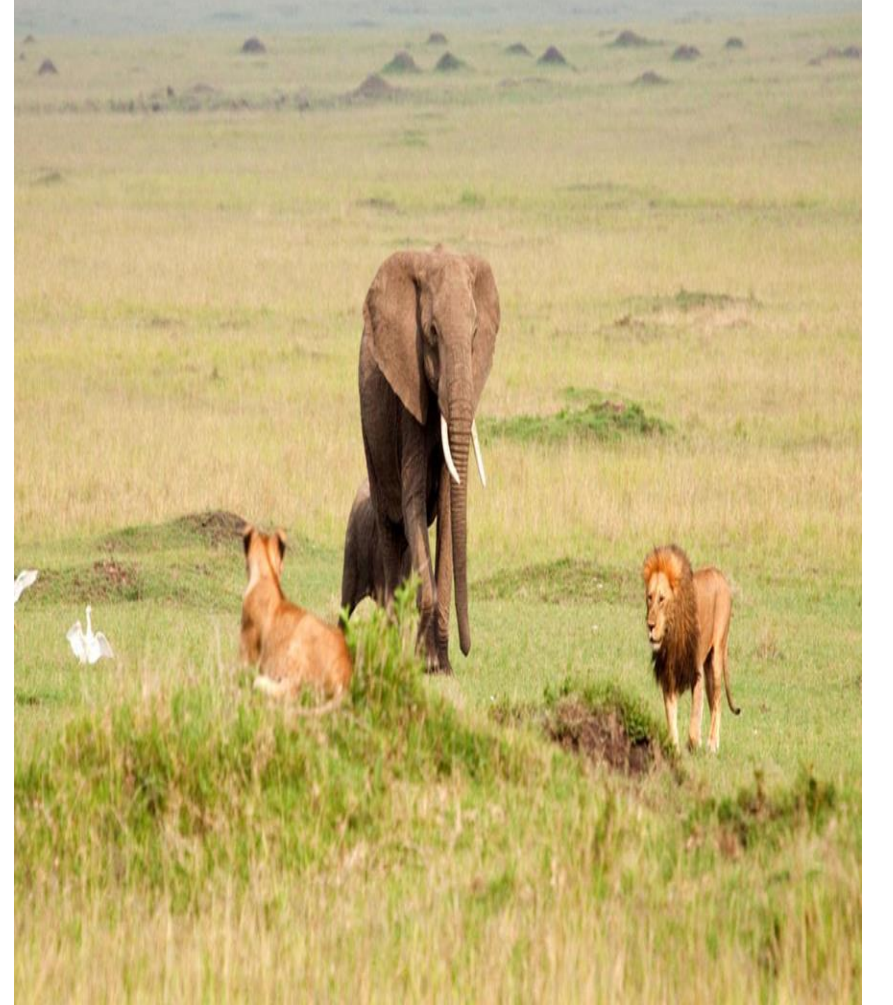
अतिव्यवायभाराध्वकर्मभिश्चातिकर्षिताः । क्रोधशोकभयायासैः
क्रान्ता ये चापि मानवाः ॥

बालवृद्धप्रवाताश्च ये चोचैर्बहुभाषकाः । ते वर्जयेयुर्व्यायामं
क्षुर्धितास्तृषिताश्च ये ॥ चै.सू. ७/१-२

Untoward effects of Ativyayam

- श्रमः क्लमः क्षयस्तृष्णा रक्तपित्तं प्रतामकः।
- अतिव्यायामतः कासोज्वरश्छर्दिश्च जायते ॥च.सू.७/३३
- रक्तपित्ती कृशः शोषी श्वासकासक्षतातुरः । भुक्तवान् स्त्रीषु च क्षीणस्तृड्भर्ताश्च वर्जयेत् ॥ (सु.चि.२४/५१)

गजं सिंहं इवाकर्षन् सहसा स विनश्यति |च.सू.७/३५



व्यायाम मात्रा



- बलार्थ
- क्रमेणापचिता दोषाः क्रमेणोपचिता गुणाः।
सन्तो यान्त्यपुनर्भावमप्रकम्प्या भवन्ति च ।च.सू.७/३८
- क्षुद्रवातो यदा कोष्ठांव्यायामपरिघटितः ।
कण्ठे प्रपद्यते हिक्कां तदा क्षुद्रां करोति सः ।।
च.चि.१७/३४



अथवाबलमारम्भः प्राणोपरोधिनाम्

TOI Police physical exam claim X

Secure https://timesofindia.indiatimes.com/city/mumbai/Police-physical-exam-claims-third-victim-in-Mumbai/articleshow/36505762.cms

THE TIMES OF INDIA CITY

qb intuit quickbooks. Sending invoices fast = Getting paid faster Start Free Trial

World's #1 Cloud Accounting Software

City Mumbai Delhi Bangalore Hyderabad Kolkata Chennai ...


Crime Civic Issues Politics Citizen Reporter Schools & Colleges Events Weather Hindi News Marathi News

News » City News » Mumbai News » Police physical exam claims third victim in Mumbai

Police physical exam claims third victim in Mumbai

TNN | Updated: Jun 14, 2014, 04:28 IST

Ad closed by Google Stop seeing this ad Why this ad?



MUMBAI: A youth, who collapsed three days ago while undergoing the fitness tests being conducted for constables recruitment in Vikhroli (East), died at a Mulund hospital

TOI Police physical exam claims third victim in Mumbai

TOI Freed in Sudan, IT worker calls wife

TOI Bill to enforce dance ban in all hotels, bars and restaurants passed in Maharashtra

TOI 'Cops can take DNA samples of gangster's kin'

SASTRA ENGINEERING MANAGEMENT LAW SCIENCES HUMANITIES EDUCATION DEEMED TO BE UNIVERSITY (U/S 3 OF THE UGC ACT, 1956) THINK MERIT THINK TRANSPARENCY THINK SASTRA

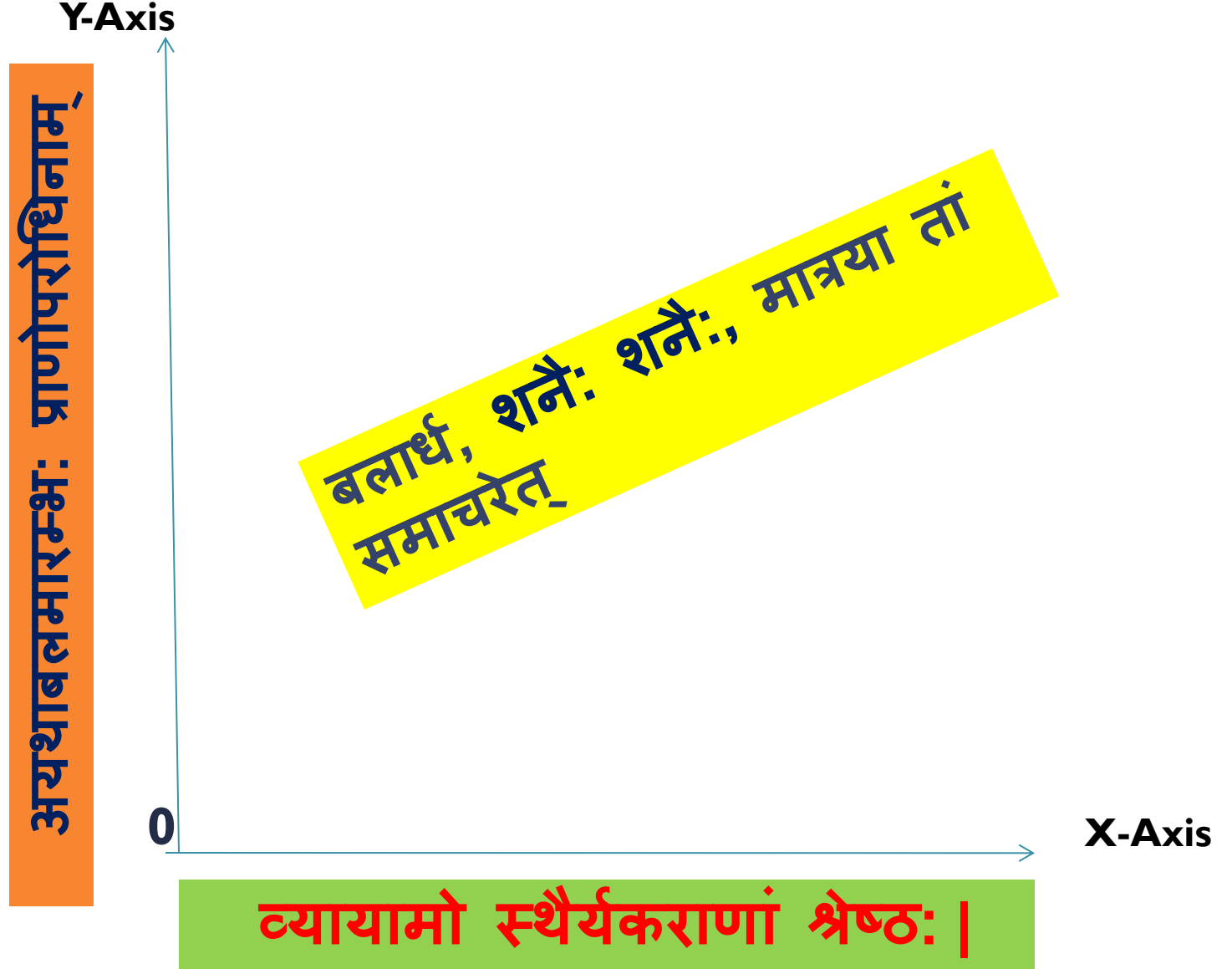
ADMISSION 2018 FOR UG / PG / PH.D., PROGRAMMES

THE WORLD UNIVERSITY RANKINGS 2017 TOP 300

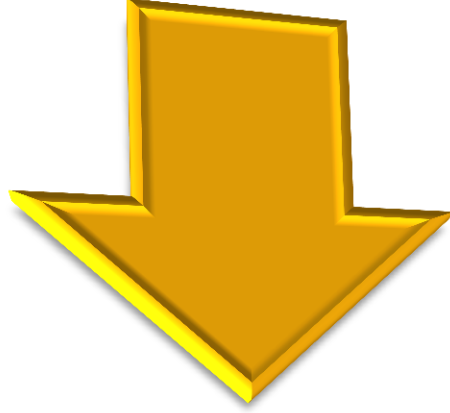
gaana of the Day

10:57 AM 4/18/2018

Graphical Presentation of Vyayam



Importance of Proper Vyayam



अतिव्यायाम...
वातज हृद्रोग हेतू.
(च.सू. १७/३०)

त्यक्तव्यायाम
चिन्तानां.....मधुमेह
हेतू (च.सू. १७/७९)



References of Vyayam



- अभ्यंगाचे फायदे- (च.सू.५/८६)
- श्रम व व्यायामजनित दौर्बल्य सहन करण्याची क्षमता प्राप्त होते.
- वर्षा व ग्रीष्म हतुत व्यायाम वर्ज्य (च.सू. ६/२९)
- जे नियमित व्यायाम करतात ते स्नेहनार्ह, स्वेदनार्ह आहेत. (च.सू. १३/५२)
- स्नेहन,स्वेदन पश्चात् व्यायाम वर्जयेत् (च.सू. १३/६३)
- अतिव्यायाम वातज हृद्रोगाचा हेतू. (च.सू. १७/३०)
- त्यक्तव्यायाम चिन्तानां.....मधुमेह हेतू (च.सू. १७/७९)
- अतिकृश हेतू ..व्यायामादि क्रियांचा अतियोग (च.सू. २१/१९)

References of Vyayam



- परिश्रम, मैथुन, व्यायाम ही कार्ये करणार्या व्यक्तीस वातकर आहार देणे हे अवस्था विरुद्ध आहे. (च.सू.२६/४०)
- अव्यायाम प्रमेह हेतू (च.नि.४/५)
- विदाहीन्यन्नपानानि विरुद्धं स्वपनं दिवा ।
क्रोधव्यायामसूर्याग्निप्रवातांश्च विवर्जयेत् । |च.चि.२१/११५
- नियमित व्यायाम- न सन्ति प्रमेहः ।(च.चि.६/५०)

How to fight with Life style disease

परिश्रमो मिताहारो भूगतावशिविनीसुतौ ।
तावनादृत्य नैवाहं वैद्यमन्यं समाश्रये ॥

सुभाषितसाहित्य



व्यायाम ही

है वो

आपका

खास

हमसफ़र.....



धन्यवाद.....!!!



अकेले ही तय करने
होते हैं कुछ सफ़र,
जिंदगी के हर सफ़र
में हमसफ़र नहीं होते