इकाई – 5
योग शिक्षा
(Yoga Education)

योग प्राचीन भारतीय ऋषि, मुनि तथा योगियों की अमूल्य देन हैं। योग कब प्रारम्भ हुआ इसके बारे में एक मत से कुछ नहीं कहा जा सकता परन्तु इतना अवश्य कहा जा सकता है कि यह भारतवर्ष की अमूल्य धरोहर है मानव जाति के प्राचीनतम साहित्य वेदों में इसका उल्लेख मिलता है। हड़प्पा व मोहनजोदड़ों की खुदाई में अनेक ऐसी मूर्तियां मिली है, जो यह सिद्ध करती है कि योग शिक्षा आर्य सभ्यता के प्रसार से पूर्व सिन्धु घाटी की सभ्यता में इसका पहले से ही अस्तित्व था। वैदिक काल, महाभारत काल में यौगिक क्रियाएँ समाज के प्रत्येक व्यक्ति के दैनिक आचरण का प्रथम क्रम थी। धार्मिक पुस्तकों एवं परम्परा के अनुसार आसनों के विद्या की खोज **भगवान शिव** ने की थी।

योग को भारत के अनेक ऋषि–मुनियों द्वारा विश्व में एक आंदोलन की तरह पुनजीर्वित करने का प्रयास किया जा रहा है। जिसे समाज, सरकारों द्वारा भी अपेक्षित सहयोग मिल रहा है। भारत ही नहीं अपितु पूरे विश्व में योग को आत्मसात किया जा रहा है एवं मानव यौगिक क्रियाओं को अपने दैनिक जीवन का अंग बनाकर स्वास्थ्य लाभ ले रहा है।

योग धर्म नहीं है। यह वह साधन है जिससे हम अपनी गुप्त शक्तियों पर नियंत्रण कर पाते हैं। यह स्वयं को पूरी तरह से जानने का एक साधन है। बाहरी दुनिया से दूर करते हुए अपने विचारों की अन्तयात्रा द्वारा योग यह साधना करता है।

योग जीवन को इतना नियंत्रित तथा संतुष्ट बना देता है कि अन्तिम वेला में मनुष्य को कोई अफसोस नहीं होता तथा वह यह नहीं सोचता कि वह इतना कुछ अपूर्ण छोड़ कर जा रहा है। योग शरीर के साथ–साथ मानसिक क्रियाकलापों की पुनर्शिक्षा है।

भारत के प्रधानमंत्री माननीय श्री नरेन्द्र मोदी जी ने संयुक्त राष्ट्र संघ (UNO) में अपने भाषण के दौरान योग की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा, जिसे विश्व के अधिकतर देशों का समर्थन प्राप्त हुआ और संयुक्त राष्ट्र संघ ने 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया। उक्त घोषणा योग की महत्ता को दर्शाती है।

योग का अर्थ (Meaning of yoga)

योग का शाब्दिक अर्थ है – योग शब्द संस्कृत की 'युज' धातु से लिया गया है जिसका अर्थ है जोड़ना, बांधना, गठबंधन करना तथा अपना ध्यान केन्द्रित करना। 'योक' (बैलों के कंधों पर रखने वाला, धोरा)

योग की मूलधारणा 'आध्यात्मिक' है। यह समाधि अवस्था तक पहुंचने का प्रयास है।

योग का तात्पर्य– 'आत्मा का परमात्मा से मिलन'

योग का अर्थ मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक पहलुओं का एकीकरण भी है।

भगवत गीता– ''दुःख–सुख, शत्रु–मित्र तथा लाभ–हानि आदि द्वंद्वों में समभाव रखने को ही योग कहा जाता है।''

कठोपनिषद्– ''मन तथा इन्द्रियों के सुरूचिपूर्ण नियंत्रण को योग कहते हैं।''

विष्णु पुराण– ''वह साधन जिसकी सहायता से मानव ईश्वर के साथ मिल जाता है योग कहलाता है।''

भगवान श्री कृष्ण– ''योगः कर्मसु कौशलम्'' अर्थात् कार्यों को कुशलतापूर्वक करना ही योग है।''

बोद्दों–''कुशल चित्त की एकाग्रता को ही योग कहा जाता है।''

महर्षि पतंजलि – ''योगाश्चितवृति निरोध'' चित्त की वृतियों (मन व इन्द्रियाँ) को नियंत्रित करना ही ''योग''है।

योग का महत्व (Importance of yoga)

भगवत गीता में अर्जुन श्री कृष्ण से पूछते है कि योग ब्रमा 'परमात्मा' से वार्तालाप का साधन है। क्योंकि मन चंचल और अस्थिर है तो यह स्थायी कैसे हो सकता है मन अशांत एवं जिद्दी है, शक्तिशाली और मनमौजी है, तथा इसे काबू करना वैसा ही है जैसे हवा को नियंत्रित करना।

तब श्री कृष्ण उार देते है कि–

निस्संदेह मन चंचल है तथा इसे काबू करने में कठिनाइयाँ है– परन्तु मन को सतत् साधना से शिक्षण देकर तथा इच्छाओं से मुक्ति, पाकर नियंत्रित किया जा सकता है।

''वह व्यक्ति जो मन को नियंत्रित नहीं कर सकता वह ईश्वर मिलन कभी नहीं कर पाता परन्तु जिसने मन को काबू में कर लिया वह कुछ भी कर सकता है, शर्त यह है कि वह अथक प्रयास करें तथा इन्ही साधनों द्वारा अपनी र्जा को संचालित करे।''

आजकल का जीवन मानव के लिए बहुत भाग–दौड़ थकाने वाला एवं बहुत सारी बीमारियों वाला है और इस समय में स्वास्थ्य का ध्यान रखना परम आवश्यक है। मनुष्य अपने शरीर को योग के द्वारा स्वस्थ रख सकता हैं क्योंकि यौगिक क्रियाओं को करने के लिए बड़े खेल मैदानों, बड़ी जगह एवं ज्यादा समय की आवश्यकता नहीं पड़ती इसे कहीं पर कभी–भी किया जा सकता है। और यह बात सच भी है कि आजकल मनुष्य की भाग–दौड़ में व्यक्ति को समय ही नहीं मिलता कि वह बड़े खेल मैदानों में, हेल्थ क्लब, जिम, अखाडों आदि में जाए और व्यायाम करें इसलिए यौगिक व्यायाम तथा यौगिक क्रियाएं वह कही भी कर सकता है और स्वास्थ्य लाभ ले सकता है आज का युग तनाव, चिंताओं तथा मानसिक दबाव का युग हैं इसलिए ऐसे जीवन में योग प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक हो जाता है।

योग से मांसपेशियों व हड्डियों, स्नायुतंत्र, ग्रंथितंत्र, श्वसन तंत्र, पाचन तंत्र, मलमूत्र त्याग तंत्र व रक्त संचार तंत्र में ऐसा तालमेल बिठाया जाता है कि वे एक दूसरे की सहायता करें एवं शरीर को लचीला बनाकर शरीर को वातावरण के परिवर्तन के अनुरूप ढाल देता है।

नियमित योग अभ्यास से संतुलन और स्फूर्ति मन की सामान्य अवस्था बनाती है। बिना प्रभावित हुए व्यक्ति दुनिया की समस्याओं, दुख और चिन्ताओं का मुकाबला कर सकता है। मन की स्थिरता बढ़ती है, जीवन सरल बनता है तथा मानसिक सेहत मजबूत बनने की राह में बाधाएं दूर हो जाती है।

योग का आध्यात्मिक स्वास्थ्य शरीर को प्रत्याहार, धारणा तथा ध्यान के लिए तैयार करना है

ताकि समाधि में पहुंचा जा सके। योग आध्यात्मिक विधियों के लिए तैयार करता है तथा शरीर को पवित्र बनाता है।

योग दुःख और सुख से परे की स्थिति है। जब मनुष्य ईश्वर से मिलकर एकाकार हो जाता है जब उसका मन, विवेक और अस्तित्व उसके नियंत्रण में आ जाता है तथा बैचेन करने वाली इच्छाओं से मुक्त हो जाता है तथा वे शरीर में इस तरह रहती है जिन्हें एक योगी ही काबू में रख सकता है, जैसे एक दिया वहाँ नहीं फड़फड़ाता जहाँ पर हवा नहीं चलती है। वैसे ही योगी मन, बुद्धि और स्वयं को काबू में रखता है। अपने आत्मिक बल से ही योगी पूर्णता को प्राप्त करता है। जबकि वह मन, बुद्धि और स्वयं अपनी बैचेनी को योग साधना से ही शान्त कर सकता है तब उसे शाश्वत आनन्द का आभास होता है जो इन्द्रियों द्वारा नहीं हो सकता। उसे यह खजाना सबसे बढ़िया लगता है, जिसे यह मिल गया वह विषमतम दुःख में भी विचलित नहीं होता है। अतः हम कह सकते हैं कि योग की असली सार्थकता यही है कि वह हमें दुःख और निराशा से मुक्त करता है।

योग शिक्षा के उद्देश्य (Objectives of Yoga)

मन इंद्रियों का शासक होता हैं। जिसने अपना मन, इंद्रियां, उद्वेग, विचार और संशय जीत लिए हो, वह मनुष्यों में राजा होता है। वह मनुष्य परमात्मा से राजसी मिलन अर्थात् राज योग के बिल्कुल उपयुक्त है। क्योंकि योग उसके अन्दर रोशनी भर देता है। जिसने अपने मन को जीत लिया वह स्वयं पर पूर्ण नियंत्रण कर लेगा। केवल योग ही मन को जीतने के तरीके बताता हैं। योग एक रने के समान है, यह शांति लाता है तथा ईश्वर के सम्मुख सम्पूर्ण समर्पण के लिए मन को तैयार करता है।

1. योग का मुख्य उद्देश्य मन पर नियंत्रण है।
2. शरीर और मस्तिष्क के बीच पूर्ण संतुलन तथा व्यक्ति व ब्रमाण्ड के बीच पूरी तरह से तालमेल स्थापित करना।
3. योग पूर्ण व्यक्तित्व का निर्माण और मस्तिष्क को स्थिरता प्रदान करने वाली प्रक्रिया है।
4. योग एवं स्वास्थ्य के मध्य संबंध विकसित करना।

योग के अंग (Elements of Yoga)

पतंजलि योग सूत्र :– चिा की वृतियों को, अवगुणों की ओर से हटाकर उाम विषयों की ओर एकाग्र करना ही योग साधना है, इससे व्यक्ति को आध्यात्मिक सुख की अनुभूति प्राप्त होती है।

शरीर मन और आत्मा की शुद्धि के लिए पतंजलि ने अपने योग–सूत्र में योग के आठ–अंग माने गए है, इसे अष्टांग योग भी कहते है। आठ अंग निम्नानुसार है:–

1. यम	2. नियम	3. आसन
4. प्राणायाम	5. प्रत्याहार	6. धारणा
7. ध्यान	8. समाधि	

बहिरंग योग

1. यम

इसका अर्थ है परहेज या बचाव। यह सामाजिक एवं नैतिक अनुशासन अथवा संयम का प्रतीक है। मनुष्य अपने चित को सभी प्रकार के बुरे कार्यो से बचाये तो उसे यम कहा जाता है। महर्षि पतंजलि के अनुसार यम पाँच होते हैं :–

सत्य – मन की शुद्धता, सच बोलना। हमें विचार, मन, शब्द एवं कर्म में सत्यवादी होना चाहिए।

अहिंसा– मन वचन व कर्म से किसी भी को शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर चोट ना पहुंचाना या आहट ना करना। चिन्ता, घृणा ईश्या, क्रोध व इसी प्रकार की नकारात्मक भावनाएं हिंसा में शामिल की जाती है। इसलिए हमें इन भावनाओं से दूर रहना चाहिए।

अस्तेय– मन, वचन और कर्म से दूसरे की वस्तु को न चाहना और ना ही प्राप्त करना, चोरी ना करना।

अपरिग्रह– इन्द्रियों को प्रसन्न रखने वाले साधनों तथा धन का अनावश्यक संग्रह ना करना, कम आवश्यकताओं के साथ जीवन व्यतीत करना। गलत तरीकों से धन ना कमाना एवं ना ही एकत्रित करना।

ब्रह्मचर्य – चारित्रिक संयम, यौन संबंधों में नियंत्रण। ऐसी चीजों का उपयोग ना करना जो यौन इच्छा को उत्तेजित करती हों। अपने वंश वृद्धि एवं संतानोत्पत्ति के अलावा कामवासना पर पूर्ण नियंत्रण।

2. नियम (व्यक्तिगत अनुशासन)

अपने प्रति किया गया शारीरिक एवं मानसिक नियम, आत्मशुद्धि, आन्तरिक और बाह्य दोनों स्तरों पर शांति प्राप्त करना ही नियम हैं। इसके अन्तर्गत भी पाँच नियम आते हैः–

शौच (स्वच्छता)

मन एवं शरीर की आन्तरिक एवं बाहरी सफाई (शुद्धता)। शरीर की बाहरी सफाई यानि शुद्धता के साथ–साथ आन्तरिक शुद्धता भी आवश्यक है। आन्तरिक सफाई शुद्धि क्रियाएं या षटकर्म द्वारा की जाती है। जैसे नेतिक्रिया, धोति, कूंजल आदि।

संतोष (संतुष्टि, संयम)

मन की वह अवस्था जिसमें व्यक्ति अनुकूल व प्रतिकूल परिस्थितियों में खुश व संतुष्ट रहता है। हमारे पास जो है, उसमें संतुष्ट रहना साथ ही आगे बढ़ना या और प्राप्त करना अपितु गलत माध्यमों से उन वस्तुओं या साधनों को जुटाने का प्रयास ना करना।

तप

मन, वचन और कर्म से पवित्रता का अभ्यास करते हुए सभी इच्छाओं व इन्द्रियों पर विजय पाना। लक्ष्य को प्राप्त करने में आने वाली कठिनाइयों, रूकावटों व विपरीत परिस्थितियों को आसानी से सहन करना तथा उन पर विजय प्राप्त करते हुए निरन्तर आगे बढ़ते रहना तप होता है। जैसे दुःख–सुख, गर्मी–सर्दी, भूख–प्यास, लाभ–हानि आदि।

स्वाध्याय

मनुष्य का ईश्वर के साथ संबंध स्थापित करना। विचारों का आदान–प्रदान एवं मूल्यांकन। ज्ञान प्राप्ति व विचारों में शुद्धता के लिए उत्तम ग्रंथों का अध्ययन करना।

ईश्वर प्रणिधान (ईश्वर को समर्पण)

ईश्वर की भक्ति तथा अपने सभी कर्मो को उसे समर्पित कर देना। मन में हमेशा विचार रखना कि मुझे मेरे जीवन में जो शरीर, बुद्धि, शक्ति, रूप, यौवन, समृद्धि, यश, पद, सत्ता, मान, वैभव, धन आदि मिला है, वह ईश्वर की कृपा एवं आशीर्वाद से मिला है। इसलिए प्राप्त समस्त शक्तियों का उपयोग सत्कर्म से ही करना चाहिए।

आसन

इसका सीधा अर्थ है पॉश्चर या अवस्थाएं। शरीर में स्थायित्व तथा मन में एकाग्रता लाने के लिए शरीर को विशेष मुद्रा में रखने को आसन कहते है। ''स्थिर सुखम् आसनम'' अर्थात् बिना कष्ट के लम्बे समय तक शरीर को एक ही स्थिति में रखना योगासन कहलाता है।

आसन का अर्थ है ''शरीर को विशेष मुद्रा में रखना'' जिससे शरीर को स्थायित्व तथा मन को ठहराव मिले।

पतंजलि द्वारा रचित ग्रंथ 'योगसूत्र' में योगासनों की संक्षिप्त परिभाषा दी गई है– ''स्थिरम् सुखम् आसनम्।'' ऐतिहासिक प्रमाण के आधार पर योग आसनों के प्रथम व्याख्याकार महान योगी गुरू गोरखनाथ थे। ऋषि, मुनि, योगी जंगल में जानवरों की गतिविधियों पर बड़े ध्यान से विचारकर उनका अनुसरण करते थे। इस प्रकार से वन के जीव जन्तुओं के अध्ययन से योग की अनेक गतिविधियों का जन्म एवं विकास हुआ।

प्राणायाम (श्वास क्रिया पर नियंत्रण, श्वास–प्रश्वास)

श्वास लेने व छोड़ने के प्रवाह को नियंत्रित करना तथा ऊर्जा के स्त्रोत को अपने शरीर में रोकने का नाम ही प्राणायाम है।

प्राणायाम– प्राणायाम का अर्थ है– ''सांस पर नियंत्रण व नियमन''। प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है। प्राण + आयाम। प्राण एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ होता है आवश्यक शक्ति (जीवन शक्ति, ऑक्सीजन, O_2) और आयाम का अर्थ है– ''फैलाना अथवा नियंत्रण करना'' अर्थात् सांस द्वारा प्राणों पर नियंत्रण।

महर्षि पतंजलि के अनुसार ''श्वासोच्छवास'' की गति का विच्छेद करके प्राण को रोकने का नाम ही 'प्राणायाम' है।

दूसरे शब्दों में श्वास तथा प्रश्वास के विच्छेदन, नियमन, नियंत्रण, संतुलन एवं अनुशासन को प्राणायाम कहते हैं।

प्राणायाम के घटक

पूरक–	श्वास अन्दर लेना	4 सैकण्ड लेना	
कुम्भक–	श्वास को रोकना	16 सैकण्ड रोकना	अनुपात
रेचक–	श्वास को छोड़ना	8 सैकण्ड छोड़ना	1 : 4 : 2

5. प्रत्याहार (इन्द्रियों पर अनुशासन)

दुनिया की वस्तुओं के पीछे भागने वाली इन्द्रियों को वश में करना। यह एक आत्म नियंत्रण की प्रक्रिया है। शब्द, स्पर्श, रस, रूप और गंध जैसी अनुभूतियों पर नियंत्रण रखना ही प्रत्याहार है।

अन्तरंग योगः–

6. धारणा (एकाग्रता)

मस्तिष्क में बिखराव होने की प्रवृत्ति होती है। अतः मस्तिष्क का किसी एक बिन्दू या कार्य पर केन्द्रित होना ही 'धारणा' कहलाता है। धारणा समाधि की ओर पहला कदम है। धारणा एक मानसिक व्यायाम है जो मनुष्य को ध्यान व समाधि की ओर ले जाने के योग्य बनाती है।

7. ध्यान (साधना)

ईश्वर के प्रति विचारों का अविरल प्रवाह। जब व्यक्ति समय व सीमा के बंधन से मुक्त होकर अपना ध्यान केन्द्रित करता है। तब वह ध्यान कहलाता है। ध्यान समाधि से पूर्व की स्थिति होती है और यह मस्तिष्क की पूर्ण स्थिरता की एक प्रक्रिया है।

8. समाधि (आत्मनुभूति, अधिचेतन अवस्था)

ध्यान की पराकाष्ठा ही समाधि है। यह योग की अंतिम अवस्था है इसमें व्यक्ति अपनी आत्मा को परमात्मा में विलीन कर देता है और जहाँ आत्मा व परमात्मा का मिलन है जाता है, वही समाधि होती है।

योग के प्रकार (Types of Yoga)

(1) **कर्म योग–** यह कर्म करने का योग है। कर्म योग मानव सर्व आत्म कल्याण, निष्काम कर्म व सेवा करने का योग है। ऐसा कर्म जो ध्यानमयी जागरूकता में किया जाए।

(2) **ज्ञान योग–** यह ज्ञान और विवेक का योग है। यह बौद्धिक शक्तियों को जगाने का साधन है। ज्ञान योग का उद्देश्य अनुमानित ज्ञान को हटाना तथा उसके स्थान पर प्रयोगात्मक ज्ञान लाना है।

(3) **हठ योग–** यह शारीरिक व मानसिक शुद्धि प्राप्त करने वाला योग है। भौतिक व मानसिक पवित्रता व संतुलन प्राप्त करने के लिए हठ योग एक साधन है। प्राचीन काल में मार्कडेय मुनि इस योग के साधक थे।

(4) **राज योग–** राज योग सबसे उत्तम कोटि का योग माना जाता है। राजयोग एक राजसी योग है। राजयोग का बुनियादी अर्थ मानव के व्यक्तित्व में छुपी ताकत का विकास करना है।

(5) **मंत्र योग या जप योग–** मंत्र योग वह शक्ति है जो मन को बंधनों से स्वतंत्र करती है। मंत्र का उद्देश्य मन को दुनिया के आकर्षण से आजाद करना है।

(6) **लय योग–** यह व्यक्तित्व को जानते हुए विलय करने का योग है। लय का अर्थ है– 'विलय होना' (घुलना) इससे शरीर व मन पर कठोर अनुशासन किया जाता है।

(7) **भक्ति योग–** यह सघन भक्ति करने का योग है। आस्था पर जोर देते हुए श्रद्धा के तंत्र को भक्ति योग कहा जाता है। भक्ति का सच्चा अनुयायी वही है, जो अपराध और अहंकार से मुक्त है।

यौगिक व्यायाम (Yogic Exercise)

1. बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक

स्थिति– सम अवस्था में खड़े होकर यथा संभव सिर को पीछे ुकाएँगे, मुँह को बंद रखेंगे, शरीर सीधा रहे, नेत्र खोलकर आकाश की ओर अपलक देखते रहेंगे।

क्रिया– ध्यान शिखा मण्डल पर केन्द्रित करेंगे। नासिका रंधों से लोहार की धौंकनी की भाँति बलपूर्वक पूरक–रेचक करेंगे। यह क्रिया 20 से 25 बार करें।

लाभ– बुद्धि में प्रगाड़ता आती है, धृति शक्ति तथा मन की दृढ़ता होती है।

2. स्मरण शक्ति विकासक

स्थिति– सम अवस्था में खड़े होकर अपने पैरों के अंगूठें से डेढ़ गज की दूरी पर दृष्टि रखेंगे। गर्दन सम अवस्था में रहेगी।

क्रिया– तालु पर ध्यान केन्द्रित करते हुए वेग से पूरक–रेचक करें। प्रारंभ में 20 से 25 बार करें तथा धीरे–धीरे अभ्यास बढ़ावें।

लाभ– स्मरण शक्ति बढ़ती है, मानसिक थकान दूर होती है, कार्य क्षमता बढ़ती है। पागलपन, भ्रांति, उन्माद, जैसे रोगों से मुक्ति मिलती है।

3. नेत्र शक्ति विकासक

स्थिति– सम अवस्था में खड़े होकर शरीर सीधा रखेंगे, गर्दन यथाशक्ति पीछे की ओर ुकाकर आँखें खुली रखेंगे।

क्रिया– बिना पलक पकाए एक टक पर की ओर देखेंगे, आँखें बोलि होने अथवा आँसू आने की स्थिति में धीरे–धीरे आँखें बंद करे। कुछ समय बाद पुनः उपर्युक्त क्रिया दोहराएँ। यह क्रिया 5 से 7 मिनट तक करेंगे।

लाभ– आँखों के रोग दूर होते है। ज्योति बढ़ती है, निद्रा एवं आलस्य दूर होता है तथा शक्ति का विकास होता है।

4. स्कंध शक्ति विकासकः– (स्कन्ध तथा बाहमूल शक्ति विकासक)

स्थिति– सम अवस्था में खड़े रहेंगे।

क्रिया– श्वास भरकर यथा संभव आंतरिक कुंभक करते हुए कंधे उठाएँगे व नीचे लाएँगे। यह क्रिया 8 से 10 बार करोंगे।

लाभ– कंधे सुंदर, पुष्ट, सुडौल एवं बलशाली बनेंगे। हाथों की कार्य क्षमता बढ़ेगी एवं कंधे चौड़े होंगे।

5. पूर्ण भुजा शक्ति विकासक : (भुजाबंध)

स्थिति– सम अवस्था में खड़े रहेंगे।

क्रिया– पूरक करते हुए मुट्ठियों को शक्ति से बंद करके हाथ सीधे सीने के सामने से कोहनियों को मोड़कर कंधे की ओर लाएंगे व रेचक करते हुए सीने के सामने ले जाएँगे। यह क्रम 5 से 7 बार तक दोहराएँगे।

लाभ– भुजाएँ सुंदर, सुडौल व पुष्ट होती है। भुजाओं की शक्ति का विकास एवं कार्यक्षमता बढ़ती है।

6. उदर शक्ति विकासक

स्थिति– सामान्य स्थिति में कमर पर हाथ रखकर खड़े हो जाएँगे। हाथ के अंगूठे आगे की ओर एवं अंगुलियाँ पीछे रहेगी।

क्रिया– कमर से थोड़ा आगे झुकते हुए नासा रंध्रों से तेजी से पूरक रेचक करेंगे। पूरक करते समय पेट फूलाना एवं रेचक करते समय पेट पिचकाना। प्रारंभ में यह क्रिया 15–20 बार करें एवं धीरे–धीरे बढ़ाएँगे।

लाभ– मोटापा कम होता है एवं पेट से संबंधित व्याधियाँ दूर होती है।

7. कटि (कमर) शक्ति विकासक

स्थिति– सामान्य स्थिति में पैर खुले रखकर सीधे खड़े हो जाएँगे।

क्रिया– पैरों का अंतर रखते हुए आगे झुकेंगे। हाथों को पैरों के बीच से पीछे ले जाएँगे। यह क्रिया तीन बार करके सीधे खड़े हो जाएँगे। इसके अतिरिक्त बारी–बारी से दाएं–बाएं झुक कर पैर को छुएँगे। इस व्यायाम के अंतर्गत कमर पर हाथ रख कर भी आगे–पीछे, दायें–बायें यह क्रिया कर सकते है। इस क्रम को 5 से 7 बार दोहराएँगे।

लाभ– कमर दर्द दूर होता है लंबाई बढ़ती है, कमर सुडौल व पतली बनती है। खिलाड़ियों, नर्तकों, जिम्नास्टिक करने वालों के लिए अति उत्तम व्यायाम है।

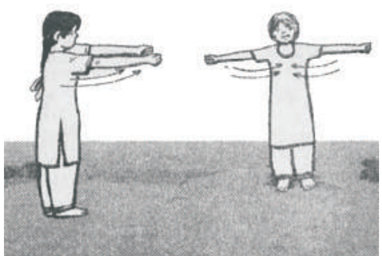
8. जंघा शक्ति विकासक

स्थिति– सामान्य स्थिति में खड़े रहकर दोनों हाथों की हथेलियों का रूख जमीन की ओर रहेगा तथा हाथ सीधे सीने के सामने रखेंगे।

क्रिया– घुटनों को मोड़ते हुए कुर्सी बैठक की अवस्था जैसी स्थिति तक लाएँगे, शरीर सीधा रखेंगे, श्वास अंदर खीचे एवं कुछ पल इसी स्थिति में रहने के बाद सामान्य स्थिति में आ जाएँगे। क्रिया का दोहरान क्षमतानुसार बढातें रहेंगे।

लाभ– जंघा सुंदर, सुडौंल एवं बलशाली बनती है। दौड़ने कूदने व अधिक चलने वाले लोगों के लिए यह व्यायाम बहुत उपयोगी है।

9. पिंडली शक्ति विकास



स्थिति– पैर परस्पर मिले रहेंगे। पैरों से सिर तक का भाग सीधा रखेंगे, मुट्ठी बंद करके ग्रीवा को समावस्था में रखकर खड़े रहेंगे।

क्रिया– नासिका रंध्रों से धीरे– धीरे पूरक करने के साथ दोनों हाथों को वक्ष स्थल के पास समानान्तर रखते हुए

बैठेंगे। बैठते समय दोनों पैर जमीन से सटे रहेंगे। बाद में शीघ्र ही दोनों हाथों को अर्द्ध वृाका र घुमाते हुए वक्ष स्थल के सम्मुख कोहनी से मोड़कर मुट्ठी सीने के सामने तथा भुजबंद स्कध के सम्मुख फैलाते समय हाथ नीचे लेंगे। इसी प्रकार यह क्रिया करेंगे।

लाभ–पिंडलियाँ सुडौल व शक्तिशाली बनती है। खेलकूद क्रिया करने वालों के लिए उपयोगी है।

10. पादमूल शक्ति विकासक

स्थिति– सम स्थिति में खड़े रहेंगे।

क्रिया– पूरक करते हुए धीरे–धीरे एड़ियाँ पर उठाएँगे पंजों के बल यथाशक्ति खड़े रहेंगे। रेचक करते हुए सामान्य स्थिति में आ जाएँगे। क्रम–यह क्रिया प्रारंभ में 3 से 4 बार करके धीरे–धीरे आवृि बढ़ाएँगे।

लाभ– वात रोग से मुक्ति मिलती है। पादमूल, पिंडलियाँ शक्तिशाली बनते हैं।

11. सर्वांगपुष्टि विकासक

स्थिति– पैरों को अधिकतम खोलकर खड़े रहेंगे। दोनों भुजाओं को गर्दन के पीछे ले जाकर खड़े रहेंगे।

क्रिया– नाक से भरपूर पूरक करके आंतरिक कुंभक करते हुए कमर को पीछे ुकाएँगे तथा घूमते हुए सिर को बायें घुटने पर लगाने का प्रयास करेंगे, साथ ही हाथों से बाएं पैर को पकड़ेंगे, धीरे–धीरे रेचक करते हुए प्रारंभिक अवस्था में आ जाएँगे। यही क्रिया दायें तरफ से भी करेंगे। सावधानीपूर्वक दोनों तरफ कम से कम दो बार करें।

लाभ– शरीर लचीला व पुष्ट बनता है, कमर का पुराना दर्द भी दूर हो जाता है तथा यह व्यायाम क्षय रोग निदान में सहायक है।

12. ग्रीवा शक्ति विकासक

स्थिति – पैर आपस में मिले हुए हो। पैरो से स्कन्ध तक का भाग सीधा रखे और खड़े रहे।

क्रिया– ग्रीवा को ढीला करें, फिर टके से गर्दन पहले दाएं व फिर बाई ओर घुमाएं। इसी प्रकार लगभग 10 बार करें। पहले वाली स्थिति में ही खड़े रहें। ग्रीवा को ढीला रखें एवं टके से गर्दन को आगे व पीछे करें। सांस साधारण चलने दें। इस क्रिया को 10 बार दोहराएं।

लाभ– गर्दन का व्यायाम होता है। गर्दन में कड़कपन दूर होता है।

13. कर्ण–शक्ति विकासक

स्थिति– पैरों को आपस में मिलाए। पैरों से स्कन्ध तक का भाग सीधा रखे एवं खड़े रहें। मुंह बंद करे हाथों को दोनों अंगुठों से कानों के छिद्रों को बन्द करें। तर्जनी अंगुलियों से आँखें बन्द करें। मध्यमा अंगुलियों से मुँह बन्द करें।

क्रिया – बाहर की वायु को अन्दर खींचे। गला फूलाकर जालन्धर बन्द लगाए। अपनी शक्ति के अनुसार कुम्भक करने के पश्चात् ग्रीवा कोसमावस्था में लाए। आँखें खोलें। अब गर्दन को सामान्य

अवस्था में आने दे। भीतर की वायु को धीरे–धीरे नाक से बाहर निकालें। यह क्रम आरम्भ में पाँच बार दोहराएं।

लाभ– कानों की सुनने की शक्ति बढ़ती है, बहरापन दूर होता है।

14. अंगुली–शक्ति–विकासक

स्थिति– पैरों को आपस में मिलाएं। पैरों से सिर तक का भाग सीधा रखे। दोनों बाजुओं को सामने ले जाये। अंगुलियो को अलग–अलग फैलाये। भुजा को पृथ्वी के सामानान्तर वक्ष–स्थल के सामने रखे तथा खड़े रहे।

क्रिया– अंगुलियों को ऐसे फैलायें जैसे सांप का फन हो। स्कंध से अंगुली के आगे तक भाग पुरी तरह कड़ा रहना चाहिए। इस क्रिया से इतना बल लगाओ कि स्कन्ध से अंगुली का आगे का भाग कांप सा जाये। यह क्रिया आरम्भ में 5 मिनट तक करे।

लाभ– (अ) हथेलियां, अंगुलियां एवं हाथ मजबूत होते हैं।

(ब) लेखकों, टाईपिस्टों, ड्राइवरों, शिल्पकारों, कपड़ा बुनने वाले और वाद्य संगीतज्ञों के लिए लाभकारी है।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. योग शिक्षा हडप्पा व मोहनजोदडों सभ्यता, वैदिक काल, महाभारत काल के समय भी अस्तित्व में थी।
2. धार्मिक पुस्तकों के अनुसार आसन विद्या क प्रणेता भगवान शिव है।
3. योग वह साधना है जिससे स्वयं को पूरी तरह जानना तथा अपनी गुप्त शक्तियों पर नियंत्रण कर पाना हैं।
4. भारत के प्रधानमंत्री माननीय नरेन्द्र मोदी जी ने संयुक्त राष्ट्र संघ में योग के महत्व के बारे में बताया।
5. 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस क रूप में मनाया जाता है।
6. नियमित योग अभ्यास से संतुलन, स्फूर्ति, एकाग्रता व मानसिक सेहत बढ़ती है।
7. यम का अर्थ परहेज या बचाव है। यम पांच है सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह, ब्रचर्य
8. आसन का अर्थ शरीर को विशेष मुद्रा में रखना।
9. प्राणायाम का अर्थ श्वास क्रिया पर नियंत्रण रखना। इसके घटक हैं पूरक, कुम्भक, रेचक
10. नियम का अर्थ व्यक्तिगत अनुशासन से है ये पांच हैं–शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. नियमित योग अभ्यास से मिलने वाला लाभ है –

(अ) दुख और चिन्ताओं से मुक्ति (ब) मन पर नियंत्रण

(स) शरीर और मस्तिष्क के बीच संतुलन (द) उपरोक्त सभी

2. प्राणायम के घटक हैं –

(अ) पूरक (ब) कुम्भक

(स) रेचक (द) सभी

लघुत्तरात्मक प्रश्न :

1. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस किस तारीख को मनाया जाता है ?
2. योग का अर्थ बताइये ?
5. प्राणायाम किसे कहते है ?
6. पूरक किसे कहते है ?
7. रेचक किसे कहते है ?
8. ध्यान क्या है ?
9. यम क्या होता है ?
10. नियम क्या होता है ?
11. आसनों के प्रथम व्याख्याकार कौन थे ?

निबंधात्मक प्रश्नः

1. योग का महत्व बताइये ?
2. योग के अष्टांग अंगों के नाम लिखिए व उसका वर्णन भी करें ?
3. यम कितने होते है, बताइये ?
4. योग के कितने प्रकार होते है, वर्णन करें ?
5. यौगिक व्यायामों का वर्णन करे ?
6. दैनिक जीवन में योग किस प्रकार से लाभदायक हैं, वर्णन करें ?
7. आसनों एवं प्राणायाम से क्या लाभ है, विस्तृत से बताइयें ?
8. योग एक भारतीय विरासत है। इस कथन का विस्तारपूर्वक उल्लेख करें ?

उत्तरमाला

1. (द) 2. (द)