

2016

योग शिक्षा

योग शिक्षा हेतु मापांक संदर्शिका

योग: कर्मसु कौशलम



राज्य परियोजना कार्यालय, राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान
डी.पी.ई.पी. भवन लालपानी, शिमला-171001



अनुक्रमणिका

क्रम संख्या	विषय वस्तु	पृष्ठ संख्या
1.	परियोजना निदेशक की कलम से	3
2.	संभावित समय सारिणी	4
3.	योग: एक परिचय, अर्थ और परिभाषा	5
4.	योग: उद्देश्य तथा लक्ष्य	5
5.	योग: इसकी उत्पत्ति, इतिहास एवं विकास	6
6.	ज्ञानयोग, भक्तियोग तथा कर्मयोग	10
7.	योग का महत्व	15
8.	यौगिक षट्कर्म	16
9.	सूक्ष्म व्यायाम	16
10.	खड़े होकर किए जाने वाले आसान	
	सूर्य नमस्कार	23
	वृक्षासन	26
	कोणासन	27
	त्रिकोणासन	28
	ताड़ासन	29
	उतकट आसन	30
11.	बैठकर किए जाने वाले आसान	
	ब्रजासन	31
	वक्रासन	32
	उष्ट्रासन	33
	मंडूकासन	34
	मत्स्यासन	35
	उत्थान मंडूकासन	36
	सिंघासन	37
	अर्ध मत्स्येन्द्रासन	38
	पदमासन	39
	स्वास्तिक आसान	41
	गौमुख आसान	42

क्रम संख्या	विषय वस्तु	पृष्ठ संख्या
	पश्चिमोत्तानासन	43
12.	पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसान	
	उत्तंपदासना	44
	नौकासन	45
	पवनमुक्तसन	47
	शवासन	48
	सर्वांगासन	49
	हलासन	51
	चक्रासन	52
13.	पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसान	
	मकरासन	54
	भुजंगासना	55
	सलभासन	56
	धनुरासना	57
14.	प्राणायाम	58
15.	कपालभाती	59
16.	ध्यान	60
17.	निर्माण समूह	61
18.	संदर्भ	62

परियोजना निदेशक की कलम से

गत वर्षों में विभिन्न अभियानों के अन्तर्गत शिक्षा का पर्याप्त विस्तार हुआ है एवं शिक्षा के लिए आवश्यक आधारभूत सुविधाओं के निर्माण पर भी प्रशंसनीय कार्य हुआ है। शिक्षा में गुणवत्ता लाने के लिए भी कार्यरत शिक्षकों के प्रशिक्षण, सेमिनार एवं कार्यशालाओं का आयोजन किया जाता रहा है, फिर भी यह एक निरन्तर चलने वाली प्रक्रिया है। सामाजिक विज्ञान एक ऐसा विषय है जिसके विद्यालय स्तर पर विविध आयाम हैं। इसमें इतिहास के द्वारा जहां विद्यार्थी अपने अतीत से परिचित होता है, वही भूगोल जैसे विषय द्वारा वह अपने परिवेश, पर्यावरण एवं संसाधनों की समझ एवं चुनौतियों से अवगत होता है। 'नागरिक जीवन' के द्वारा विद्यार्थी देश की व्यवस्था, राजनैतिक स्थिति एवं लोकतान्त्रिक मूल्यों की समझ विकसित करता है। आर्थिक गतिविधियों की जानकारी एवं चुनौतियों से वह 'अर्थशास्त्र' द्वारा परिचित होते हैं। प्राकृतिक आपदा एक बहुत बड़ी चुनौति मानवता के समक्ष है, अतः आपदा प्रबन्धन को भी इसमें सम्मिलित किया गया है। अतः जीवन के सभी आयाम इस विषय से जुड़े हैं। विद्यार्थियों को समाज एवं प्रकृति के प्रति संवेदनशील बनाने, सामाजिक गतिविधियों के प्रति जागरूक बनाने एवं उन्हें नेतृत्व की भूमिका में विकसित करने हेतु इस विषय का कुशल एवं भावपूर्ण सम्प्रेषण आवश्यक है। शिक्षक इस दिशा में अपनी भूमिका एक कुशल मार्गदर्शक के रूप में निभा सके। इसी उद्देश्य योग शिक्षा विद्यालय में बच्चों के समग्र विकास हेतु पठन-पाठन की प्रक्रिया में आवश्यक रूप से अपनाया जाना अनिवार्य है। अतः मुझे पूर्ण विश्वास है कि इस मार्गदर्शिका के माध्यम से विद्यालय योग शिक्षा का भी व्यापक प्रचार एवं प्रसार किया जा सकेगा।

श्री घनश्याम चंद (एच.ए.एस.)

राज्य परियाजे ना निदेशक

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान

2. संभावित समय सारणी

महिना/ दिवस	प्रथम कालांश	द्वितीय कालांश	लंच ब्रेक	तृतीय कालांश	चतुर्थ कालांश
प्रथम	रजिस्ट्रेशन 10:00-11:00 AM उदघाटन समारोह 11:00-12:00 AM	योग: एक परिचय, अर्थ और परिभाषा 12:00 PM-1:30 PM	1:30-2:30 PM	Group Work 2:30 PM – 3:30 PM	सूक्ष्म व्यायाम व सूर्य नमस्कार तथा प्रथम सत्र में किए गए आसनों की पुनरावृत्ति 3:30 PM – 5:30
द्वितीय	अभ्यास सत्र :- यौगिक क्रियाएँ तथा आसन (सूर्य नमस्कार, नौकासन, स्वास्तिक आसन, ब्रजासन, उत्कट आसन, पदमासन, सलभासन, धनुरासना) 8:00 AM-10:00 AM	योग: उद्देश्य तथा लक्ष्य 12:00 PM-1:30 PM		Group Work 2:30 PM – 3:30 PM	अभ्यास सत्र :- सूक्ष्म व्यायाम व सूर्य नमस्कार तथा प्रथम सत्र में किए गए आसनों की पुनरावृत्ति 3:30 PM – 5:30
तृतीय	अभ्यास सत्र :- यौगिक क्रियाएँ तथा आसन (स्वास्तिक आसन, ब्रजासन, उत्कट आसन, नौकासन, मंडूकासन, ताड़ासन, वृक्षासन) 8:00 AM-10:00 AM	योग: इसकी उत्पत्ति, इतिहास एवं विकास 12:00 PM-1:30 PM		Group Work 2:30 PM – 3:30 PM	अभ्यास सत्र :- सूक्ष्म व्यायाम व सूर्य नमस्कार तथा प्रथम सत्र में किए गए आसनों की पुनरावृत्ति 3:30 PM – 5:30
चतुर्थ	अभ्यास सत्र :- यौगिक क्रियाएँ तथा आसन (उत्थान मंडूकासन, सिंघासन, गौमुख आसन, वेकरासन, उष्ट्रासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, कोणासन, त्रिकोणासन) 8:00 AM-10:00 AM	योग का महत्व 12:00 PM-1:30 PM		Group Work 2:30 PM – 3:30 PM	अभ्यास सत्र :- सूक्ष्म व्यायाम व सूर्य नमस्कार तथा प्रथम सत्र में किए गए आसनों की पुनरावृत्ति 3:30 PM – 5:30
पंचम	अभ्यास सत्र :- यौगिक क्रियाएँ तथा आसन 8:00 AM-10:00 AM (पश्चिमोत्तानासन शवासन, उत्तपदासना, पवनमुक्तसन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, चक्रासन, मकरासन, भुजंगासना, प्राणासन)	ज्ञानयोग, भक्तियोग तथा कर्मयोग 12:00 PM-1:30 PM		Group Work 2:30 PM – 3:30 PM	समापन समारोह

3. योग: एक परिचय, अर्थ और परिभाषा

योग एक परिचय : योग भारत में एक आध्यात्मिक प्रक्रिया को कहते हैं जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने (योग) का काम होता है। यह शब्द, प्रक्रिया और धारणाबौद्ध धर्म, जैन धर्म और हिंदू धर्म में ध्यान प्रक्रिया से सम्बंधित है। योग शब्द भारत से बौद्ध धर्म के साथ चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्व एशिया और श्री लंका में भी फैल गया है और इस समय सारे सभ्य जगत् में लोग इससे परिचित हैं।

इतनी प्रसिद्धि के बाद पहली बार ११ दिसंबर २०१४ को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रत्येक वर्ष २१ जून को विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता दी है। भगवद्गीता प्रतिष्ठित ग्रंथ माना जाता है। उसमें योग शब्द का कई बार प्रयोग हुआ है, कभी अकेले और कभी सविशेषण, जैसे बुद्धियोग, संन्यासयोग, कर्मयोग। वेदोत्तर काल में भक्तियोग और हठयोग नाम भी प्रचलित हो गए हैं। महात्मा गांधी ने अनासक्ति योग का व्यवहार किया है। पतंजली योगदर्शन में क्रियायोग शब्द देखने में आता है। पाशुपत योग और माहेश्वर योग जैसे शब्दों के भी प्रसंग मिलते हैं। अर्थ: 'योग' शब्द 'युज समाधौ' आत्मनेपदी दिवादिगणीय धातु में 'घञ्' प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है। इस प्रकार 'योग' शब्द का अर्थ हुआ-समाधि अर्थात् चित्त वृत्तियों का निरोध। वैसे 'योग' शब्द 'युजिर योग' तथा 'युज संयमने' धातु से भी निष्पन्न होता है किन्तु तब इस स्थिति में योग शब्द का अर्थ क्रमशः योगफल, जोड़ तथा नियमन होगा। गीता में श्रीकृष्ण ने एक स्थल पर कहा है 'योगः कर्मसु कौशलम्' योग से कर्मों में कुशलता आती है।

परिभाषा:

- (1) पातंजल योग दर्शन के अनुसार - योगश्चित्तवृत्त निरोधः (1/2) अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।
- (2) सांख्य दर्शन के अनुसार - पुरुषप्रकृत्योर्वियोगेपि योगइत्यमिधीयते। अर्थात् पुरुष एवं प्रकृति के पार्थक्य को स्थापित कर पुरुष का स्व स्वरूप में अवस्थित होना ही योग है।
- (3) विष्णुपुराण के अनुसार - योगः संयोग इत्युक्तः जीवात्म परमात्मने। अर्थात् जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग है।
- (4) बौद्ध धर्म के अनुसार - कुशल चितैकगता योगः। अर्थात् कुशल चित्त की एकाग्रता योग है।

4. योग: उद्देश्य तथा लक्ष्य

योग का उद्देश्य

योग का मुख्य उद्देश्य शरीर के मल का नाश करना है। शरीर से से मल या दूषित विकारों के नष्ट हो जाने से शरीर व मन में स्थिरता का आविर्भाव होता है। शांति और स्वास्थ्य लाभ मिलता है अतः शरीर के स्वस्थ रहने पर मन और आत्मा को संतोष मिलता है।

योग का लक्ष्य

योग का लक्ष्य स्वास्थ्य में सुधार से लेकर मोक्ष प्राप्त करने तक है। जैन धर्म, अद्वैत वेदांत के मोनिस्ट संप्रदाय और शैव सम्प्रदाय के अन्तर में योग का लक्ष्य मोक्ष का रूप लेता है, जो सभी सांसारिक कष्ट एवं जन्म और मृत्यु के चक्र (संसार) से मुक्ति प्राप्त करना है, उस क्षण में परम ब्रह्मण के साथ समरूपता का एक एहसास है।

महाभारत में, योग का लक्ष्य ब्रह्मा के दुनिया में प्रवेश के रूप में वर्णित किया गया है, ब्रह्म के रूप में, अथवा आत्मन को अनुभव करते हुए जो सभी वस्तुएँ में व्याप्त है। मीर्चा एलीयाडे योग के बारे में कहते हैं कि यह सिर्फ एक शारीरिक व्यायाम ही नहीं है, एक आध्यात्मिक तकनीक भी है। सर्वपल्ली राधाकृष्णन लिखते हैं कि समाधि में निम्नलिखित तत्व शामिल हैं: वितर्क, विचार, आनंद और अस्मिता।

योग एक अद्भुत विधि है, जो आज के सेकुलर और वैज्ञानिक वातावरण को पूरी तरह से पोषित करती है। यह भारत में पैदा जरूर हुआ, लेकिन भारत का इस पर कोई अधिकार नहीं है। ठीक वैसे ही, जैसे वैज्ञानिक आविष्कार किसी एक देश में होते हैं, मगर प्रमाणित होते ही वे पूरी धरती के हो जाते हैं। गुरुत्वाकर्षण का नियम इंग्लैंड में खोजा गया, लेकिन सेब जैसे इंग्लैंड में जमीन पर गिरता है, वैसे ही भारत में भी जमीन पर गिरता है। यह किसी एक देश या धर्म की बपौती नहीं है। योग की भी वही स्थिति है। लेकिन योग क्या है, इसके बारे में अधिकतर लोग नहीं जानते। निन्यानबे प्रतिशत लोग योग के आसन और प्राणायाम करके ही खुद को योगी मान लेते हैं। ये तो योग के केवल दो छोटे से अंग हैं। योग एक बहुत लंबी यात्रा है, जो शरीर के साथ शुरू होती है, लेकिन आगे क्रमशः सूक्ष्म और गहरी होती जाती है, मन के पार समाधियों के आसमान खुलते जाते हैं।

पतंजलि के योग सूत्रों को योग का मार्गदर्शक मानें, तो उन्होंने प्रारंभ में ही योग की परिभाषा कर दी है योगश्चित्तवृत्ति निरोधः। अर्थात् योग चित्त की वृत्तियों, यानी मन का रुक जाना। योग को सही अर्थों में समझना जरूरी है। योग में 'युज' धातु है, उसका अर्थ है जोड़ना। मनुष्य के भीतर जो भी खंड-खंड चीजें हैं, उन्हें एक-दूसरे से जोड़ते जाना। मन को बुद्धि से, बुद्धि को भाव से, भाव को अंतस से। यही योग का लक्ष्य है।

5. योग: इसकी उत्पत्ति, इतिहास एवं विकास

योग तत्त्वतः बहुत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित एक आध्यात्मिक विषय है जो मन एवं शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने पर ध्यान देता है। यह स्वस्थ जीवन - यापन की कला एवं विज्ञान है। योग शब्द संस्कृत की युज धातु से बना है जिसका अर्थ जुड़ना या एकजुट होना या शामिल होना है। योग से जुड़े ग्रंथों के अनुसार योग करने से व्यक्ति की चेतना ब्रह्मांड की चेतना से जुड़ जाती है जो मन एवं शरीर, मानव एवं प्रकृति के बीच परिपूर्ण सामंजस्य का द्योतक है। आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्मांड की हर चीज उसी परिमाण नभ की अभिव्यक्ति मात्र है। जो भी अस्तित्व की इस एकता को महसूस कर लेता है उसे योग में स्थित कहा जाता है और उसे योगी के रूप में पुकारा जाता है जिसने मुक्त अवस्था प्राप्त कर ली है जिसे मुक्ति, निर्वाण या मोक्ष कहा जाता है। इस प्रकार, योग का लक्ष्य आत्म-अनुभूति, सभी प्रकार के कष्टों से निजात पाना है जिससे मोक्ष की अवस्था या कैवल्य की अवस्था प्राप्त होती है। जीवन के हर क्षेत्र में आजादी के साथ जीवन - यापन करना, स्वास्थ्य एवं सामंजस्य योग करने के प्रमुख उद्देश्य होंगे। योग का अभिप्राय एक आंतरिक विज्ञान से भी है जिसमें कई तरह की विधियां शामिल होती हैं जिनके माध्यम से मानव इस एकता को साकार कर सकता है और अपनी नियति को अपने वश में कर सकता है। चूंकि योग को बड़े पैमाने पर सिंधु - सरस्वती घाटी सभ्यता, जिसका इतिहास 2700 ईसा पूर्व से है, के अमर सांस्कृतिक परिणाम के रूप में बड़े पैमाने पर माना जाता है, इसलिए इसने साबित किया है कि यह मानवता के भौतिक एवं आध्यात्मिक दोनों तरह के उत्थान को संभव बनाता है। बुनियादी मानवीय मूल्य योग साधना की पहचान हैं।

योग का संक्षिप्त इतिहास एवं विकास:

ऐसा माना जाता है कि जब से सभ्यता शुरू हुई है तभी से योग किया जा रहा है। योग के विज्ञान की उत्पत्ति हजारों साल पहले हुई थी, पहले धर्मों या आस्था के जन्म लेने से काफी पहले हुई थी। योग विद्या में शिव को पहले योगी या आदि योगी तथा पहले गुरु या आदि गुरु के रूप में माना जाता है।

कई हजार वर्ष पहले, हिमालय में कांति सरोवर झील के तटों पर आदि योगी ने अपने प्रबुद्ध ज्ञान को अपने प्रसिद्ध सप्तऋषि को प्रदान किया था। सप्तऋषियों ने योग के इस ताकतवर विज्ञान को एशिया, मध्य पूर्व, उत्तरी अफ्रीका एवं दक्षिण अमरीका सहित विश्व के भिन्न - भिन्न भागों में पहुंचाया। रोचक बात यह है कि आधुनिक विद्वानों ने पूरी दुनिया में प्राचीन संस्कृतियों के बीच पाए गए घनिष्ठ समानांतर को नोट किया है। तथापि, भारत में ही योग ने अपनी सबसे पूर्ण अभिव्यक्ति प्राप्त की। अगस्त नामक सप्तऋषि, जिन्होंने पूरे भारतीय उप महाद्वीप का दौरा किया, ने यौगिक तरीके से जीवन जीने के इर्द-गिर्द इस संस्कृति को गढ़ा।

योग करते हुए पित्रों के साथ सिंधु - सरस्वती घाटी सभ्यता के अनेक जीवाश्म अवशेष एवं मुहरें भारत में योग की मौजूदगी का सुझाव देती हैं। देवी मां की मूर्तियों की मुहरें, लैंगिक प्रतीक तंत्र योग का सुझाव देते हैं। लोक परंपराओं, सिंधु घाटी सभ्यता, वैदिक एवं उपनिषद की विरासत, बौद्ध एवं जैन परंपराओं, दर्शनों, महाभारत एवं रामायण नामक महाकाव्यों, शैवों, वैष्णवों की आस्तिक परंपराओं एवं तांत्रिक परंपराओं में योग की मौजूदगी है। इसके अलावा, एक आदि या शुद्ध योग था जो दक्षिण एशिया की रहस्यवादी परंपराओं में अभिव्यक्त हुआ है। यह समय ऐसा था जब योग गुरु के सीधे मार्गदर्शन में किया जाता था तथा इसके आध्यात्मिक मूल्य को विशेष महत्व दिया जाता था। यह उपासना का अंग था तथा योग साधना उनके संस्कारों में रचा-बसा था। वैदिक काल के दौरान सूर्य को सबसे अधिक महत्व दिया गया। हो सकता है कि इस प्रभाव की वजह से आगे चलकर 'सूर्य नमस्कार' की प्रथा का आविष्कार किया गया हो। प्राणायाम दैनिक संस्कार का हिस्सा था तथा यह समर्पण के लिए किया जाता था। हालांकि पूर्व वैदिक काल में योग किया जाता था, महान संत महर्षि पतंजलि ने अपने योग सूत्रों के माध्यम से उस समय विद्यमान योग की प्रथाओं, इसके आशय एवं इससे संबंधित ज्ञान को व्यवस्थित एवं कूटबद्ध किया। पतंजलि के बाद, अनेक ऋषियों एवं योगाचार्यों ने अच्छी तरह प्रलेखित अपनी प्रथाओं एवं साहित्य के माध्यम से योग के परिरक्षण एवं विकास में काफी योगदान दिया।

सूर्य नमस्कारपूर्व वैदिक काल (2700 ईसा पूर्व) में एवं इसके बाद पतंजलि काल तक योग की मौजूदगी के ऐतिहासिक साक्ष्य देखे गए। मुख्य स्रोत, जिनसे हम इस अवधि के दौरान योग की प्रथाओं तथा संबंधित साहित्य के बारे में सूचना प्राप्त करते हैं, वेदों (4), उपनिषदों (18), स्मृतियों, बौद्ध धर्म, जैन धर्म, पाणिनी, महाकाव्यों (2) के उपदेशों, पुराणों (18) आदि में उपलब्ध हैं।

अनंतिम रूप से 500 ईसा पूर्व - 800 ईस्वी सन के बीच की अवधि को श्रेष्ठ अवधि के रूप में माना जाता है जिसे योग के इतिहास एवं विकास में सबसे उर्वर एवं महत्वपूर्ण अवधि के रूप में भी माना जाता है। इस अवधि के दौरान, योग सूत्रों एवं भागवद्गीता आदि पर व्यास के टीकाएं अस्तित्व में आईं। इस अवधि को मुख्य रूप से भारत के दो महान धार्मिक उपदेशकों - महावीर एवं बुद्ध को समर्पित किया जा सकता है। महावीर द्वारा पांच

महान व्रतों - पंच महाव्रतों एवं बुद्ध द्वारा अष्ट मग्गा या आठ पथ की संकल्पना - को योग साधना की शुरूआती प्रकृति के रूप में माना जा सकता है। हमें भागवद्गीता में इसका अधिक स्पष्ट स्पष्टीकरण प्राप्त होता है जिसमें ज्ञान योग, भक्ति योग और कर्म योग की संकल्पना को विस्तार से प्रस्तुत किया गया है। तीन प्रकार के ये योग आज भी मानव की बुद्धिमत्ता के सर्वोच्च उदाहरण हैं तथा आज भी गीता में प्रदर्शित विधियों का अनुसरण करके लोगों को शांति मिलती है। पतंजलि के योग सूत्र में न केवल योग के विभिन्न घटक हैं, अपितु मुख्य रूप से इसकी पहचान योग के आठ मार्गों से होती है। व्यास द्वारा योग सूत्र पर बहुत महत्वपूर्ण टीका भी लिखी गई। इसी अवधि के दौरान मन को महत्व दिया गया तथा योग साधना के माध्यम से स्पष्ट से बताया गया कि समभाव का अनुभव करने के लिए मन एवं शरीर दोनों को नियंत्रित किया जा सकता है। 800 ईसवी - 1700 ईसवी के बीच की अवधि को उत्कृष्ट अवधि के बाद की अवधि के रूप में माना जाता है जिसमें महान आचार्यत्रयों - आदि शंकराचार्य, रामानुजाचार्य और माधवाचार्य - के उपदेश इस अवधि के दौरान प्रमुख थे। इस अवधि के दौरान सुदर्शन, तुलसी दास, पुरंदर दास, मीराबाई के उपदेशों ने महान योगदान दिया। हठयोग परंपरा के नाथ योगी जैसे कि मत्स्येन्द्र नाथ, गोरख नाथ, गौरांगी नाथ, स्वात्माराम सूरी, घेरांडा, श्रीनिवास भट्ट ऐसी कुछ महान हस्तियां हैं जिन्होंने इस अवधि के दौरान हठ योग की परंपरा को लोकप्रिय बनाया।

1700 - 1900 ईसवी के बीच की अवधि को आधुनिक काल के रूप में माना जाता है जिसमें महान योगाचार्यों - रमन महर्षि, रामकृष्ण परमहंस, परमहंस योगानंद, विवेकानंद आदि ने राज योग के विकास में योगदान दिया है। यह ऐसी अवधि है जिसमें वेदांत, भक्ति योग, नाथ योग या हठ योग फला - फूला। शादंगा - गोरक्ष शतकम का योग, चतुरंगा - हठयोग प्रदीपिका का योग, सप्तंगा - घेरांडा संहिता का योग - हठ योग के मुख्य जड़सूत्र थे।

अब समकालीन युग में स्वास्थ्य के परिरक्षण, अनुरक्षण और संवर्धन के लिए योग में हर किसी की आस्था है। स्वामी विवेकानंद, श्री टी कृष्णमचार्य, स्वामी कुवालयनंदा, श्री योगेंद्र, स्वामी राम, श्री अरविंदो, महर्षि महेश योगी, आचार्य रजनीश, पट्टाभिजोइस, बी के एस आयंगर, स्वामी सत्येंद्र सरस्वती आदि जैसी महान हस्तियों के उपदेशों से आज योग पूरी दुनिया में फैल गया है।

बी के एस आयंगर "आयंगर योग" के नाम से विख्यात योग शैली के संस्थापक थे तथा उनको दुनिया के सर्वश्रेष्ठ योग शिक्षकों में से एक के रूप में माना जाता है।

भ्रातियों को दूर करना :

कई लोगों के लिए योग का अर्थ हठ योग एवं आसनों तक सीमित है। तथापि, योग सूत्रों में केवल तीन सूत्रों में आसनों का वर्णन आता है। मौलिक रूप से हठ योग तैयारी प्रक्रिया है जिससे कि शरीर ऊर्जा के उच्च स्तर को बर्दाश्त कर सके। प्रक्रिया शरीर से शुरू होती है फिर श्वसन, मन और अंतरतम की बारी आती है।

आम तौर पर योग को स्वास्थ्य एवं फिटनेस के लिए थिरेपी या व्यायाम की पद्धति के रूप में समझा जाता है। हालांकि शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य योग के स्वाभाविक परिणाम हैं, परंतु योग का लक्ष्य अधिक दूरगामी है। "योग ब्रह्माण्ड से स्वयं का सामंजस्य स्थापित करने के बारे में है। यह सर्वोच्च स्तर की अनुभूति एवं सामंजस्य प्राप्त करने के लिए ब्रह्माण्ड से स्वयं की ज्यामिती को संरेखित करने की कला है।

योग किसी खास धर्म, आस्था पद्धति या समुदाय के मुताबिक नहीं चलता है; इसे सदैव अंतरतम की सेहत के लिए कला के रूप में देखा गया है। जो कोई भी तल्लीनता के साथ योग करता है वह इसके लाभ प्राप्त कर सकता है, उसका धर्म, जाति या संस्कृति जो भी हो। योग की परंपरागत शैलियां : योग के ये भिन्न - भिन्न दर्शन, परंपराएं, वंशावली तथा गुरु - शिष्य परंपराएं योग की ये भिन्न - भिन्न परंपरागत शैलियों के उद्भव का मार्ग प्रशस्त करती हैं, उदाहरण के लिए ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग, ध्यान योग, पतंजलि योग, कुंडलिनी योग, हठ योग, मंत्र योग, लय योग, राज योग, जैन योग, बुद्ध योग आदि। हर शैली के अपने स्वयं के सिद्धांत एवं पद्धतियां हैं जो योग के परम लक्ष्य एवं उद्देश्यों की ओर ले जाती हैं।

स्वास्थ्य एवं तंदरूस्ती के लिए योग की पद्धतियां : वड़े पैमाने पर की जाने वाली योग साधनाएं इस प्रकार हैं : यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि / साम्यामा, बंध एवं मुद्राएं, षट्कर्म, युक्त आहार, युक्त कर्म, मंत्र जप आदि। यम अंकुश हैं तथा नियम आचार हैं। इनको योग साधना के लिए पहली

आवश्यकता के रूप में माना जाता है। आसन, शरीर एवं मन की स्थिरता लाने में सक्षम 'कुर्यात् तद आसनं स्थैर्यम्...' के तहत काफी लंबी अवधि तक शरीर (मानसिक - शारीरिक) के विभिन्न पैटर्न को अपनाना, शरीर की मुद्रा बनाए रखने की सामर्थ्य प्रदान करना (अपने संरचनात्मक अस्तित्व की स्थिर चेतना) शामिल है।



प्राणायाम की विभिन्न मुद्राएं प्राणायाम के तहत अपने श्वसन की जागरूकता पैदा करना और अपने अस्तित्व के प्रकार्यात्मक या महत्वपूर्ण आधार के रूप में श्वसन को अपनी इच्छा से विनियमित करना शामिल है। यह अपने मन की चेतना को विकसित करने में मदद करता है तथा मन पर नियंत्रण रखने में भी मदद करता है। शुरूआती चरणों में, यह नासिकाओं, मुंह तथा शरीर के अन्य द्वारों, इसके आंतरिक एवं बाहरी मार्गों तथा गंतव्यों के माध्यम से श्वास - प्रश्वास की जागरूकता पैदा करके किया जाता है। आगे चलकर, विनियमित, नियंत्रित एवं पर्यवेक्षित श्वास के माध्यम से इस परिदृश्य को संशोधित किया जाता है जिससे यह जागरूकता पैदा होती है कि शरीर के स्थान भर रहे हैं (पूरक), स्थान भरी हुई अवस्था में बने हुए हैं (कुंभक) और विनियमित, नियंत्रित एवं पर्यवेक्षित प्रश्वास के दौरान यह खाली हो रहा है (रेचक)।

प्रत्याहार ज्ञानेंद्रियों से अपनी चेतना को अलग करने का प्रतीक है, जो बाहरी वस्तुओं से जुड़े रहने में हमारी मदद करती हैं। धारणा ध्यान (शरीर एवं मन के अंदर) के विस्तृत क्षेत्र का द्योतक है, जिसे अक्सर संकेंद्रण के रूप में समझा जाता है। ध्यान शरीर एवं मन के अंदर अपने आप को केंद्रित करना है और समाधि - एकीकरण।

बंध और मुद्राएं प्राणायाम से संबद्ध साधनाएं हैं। इनको योग की उच्चतर साधना के रूप में देखा जाता है क्योंकि इनमें मुख्य रूप से श्वसन पर नियंत्रण के साथ शरीर (शारीरिक - मानसिक) की कतिपय पद्धतियों को अपनाना शामिल है। इससे मन पर नियंत्रण और सुगम हो जाता है तथा योग की उच्चतर सिद्धि का मार्ग

प्रशस्त होता है। षट्कर्म विषाक्तता दूर करने की प्रक्रियाएं हैं तथा शरीर में संचित विष को निकालने में मदद करते हैं और ये नैदानिक स्वरूप के हैं।

युक्ताहार (सही भोजन एवं अन्य इनपुट) स्वस्थ जीवन के लिए उपयुक्त आहार एवं खान-पान की आदतों की वकालत करता है। तथापि, आत्मानुभूति, जिसे उत्कर्ष का मार्ग प्रशस्त होता है, में मदद करने वाली ध्यान की साधना को योग साधना के सार के रूप में माना जाता है।

योग साधना की मौलिक बातें

योग हमारे शरीर, मन, भावना एवं ऊर्जा के स्तर पर काम करता है। इसकी वजह से मोटेतौर पर योग को चार भागों में बांटा गया है : कर्मयोग, जहां हम अपने शरीर का उपयोग करते हैं; भक्तियोग, जहां हम अपनी भावनाओं का उपयोग करते हैं; ज्ञानयोग, जहां हम मन एवं बुद्धि का प्रयोग करते हैं और क्रियायोग, जहां हम अपनी ऊर्जा का उपयोग करते हैं।

हम योग साधना की जिस किसी पद्धति का उपयोग करें, वे इन श्रेणियों में से किसी एक श्रेणी या अधिक श्रेणियों के तहत आती हैं। हर व्यक्ति इन चार कारकों का एक अनोखा संयोग होता है। "योग पर सभी प्राचीन टीकाओं में इस बात पर जोर दिया गया है कि किसी गुरु के मार्गदर्शन में काम करना आवश्यक है।" इसका कारण यह है कि गुरु चार मौलिक मार्गों का उपयुक्त संयोजन तैयार कर सकता है जो हर साधक के लिए आवश्यक होता है। योग शिक्षा : परंपरागत रूप से, परिवारों में ज्ञानी, अनुभवी एवं बुद्धिमान व्यक्तियों द्वारा (पश्चिम में कंवेट में प्रदान की जानी वाली शिक्षा से इसकी तुलना की जा सकती है) और फिर आश्रमों में (जिसकी तुलना मठों से की जा सकती है) ऋषियों / मुनियों / आचार्यों द्वारा योग की शिक्षा प्रदान की जाती थी। दूसरी ओर, योग की शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति, अस्तित्व का ध्यान रखना है। ऐसा माना जाता है कि अच्छा, संतुलित, एकीकृत, सच पर चलने वाला, स्वच्छ, पारदर्शी व्यक्ति अपने लिए, परिवार, समाज, राष्ट्र, प्रकृति और पूरी मानवता के लिए अधिक उपयोगी होगा। योग की शिक्षा स्व की शिक्षा है। विभिन्न जीवत परंपराओं तथा पाठों एवं विधियों में स्व के साथ काम करने के व्यौरों को रेखांकित किया गया है जो इस महत्वपूर्ण क्षेत्र में योगदान कर रहे हैं जिसे योग के नाम से जाना जाता है।

आजकल, योग की शिक्षा अनेक मशहूर योग संस्थाओं, योग विश्वविद्यालयों, योग कालेजों, विश्वविद्यालयों के योग विभागों, प्राकृतिक चिकित्सा कालेजों तथा निजी न्यासों एवं समितियों द्वारा प्रदान की जा रही है। अस्पतालों, औषधालयों, चिकित्सा संस्थाओं तथा रोगहर स्थापनाओं में अनेक योग क्लिनिक, योग थेरेपी और योग प्रशिक्षण केंद्र, योग की निवारक स्वास्थ्य देख-रेख यूनिटें, योग अनुसंधान केंद्र आदि स्थापित किए गए हैं।

योग की धरती भारत में विभिन्न सामाजिक रीति-रिवाज एवं अनुष्ठान पारिस्थितिकी संतुलन, दूसरों की चिंतन पद्धति के लिए सहिष्णुता तथा सभी प्राणियों के लिए सहानुभूति के लिए प्रेम प्रदर्शित करते हैं। सभी प्रकार की योग साधना को सार्थक जीवन एवं जीवन-यापन के लिए रामबाण माना जाता है। व्यापक स्वास्थ्य, सामाजिक एवं व्यक्तिगत दोनों, के लिए इसका प्रबोधन सभी धर्मों, नस्लों एवं राष्ट्रियताओं के लोगों के लिए इसके अभ्यास को उपयोगी बनाता है।

निष्कर्ष

आजकल पूरी दुनिया में योग साधना से लाखों व्यक्तियों को लाभ हो रहा है, जिसे प्राचीन काल से लेकर आजतक योग के महान आचार्यों द्वारा परिरक्षित किया गया है। योग साधना का हर दिन विकास हो रहा है तथा यह अधिक जीवंत होती जा रही है।

6. ज्ञानयोग, भक्तियोग तथा कर्मयोग

ज्ञान-मार्ग में जीवन के हर पहलू की जानकारी तर्क द्वारा कौन, कब, कैसे, कहां आदि प्रश्नों के माध्यम से बुद्धि द्वारा निर्धारित कर प्राप्त की जाती है। बिना कर्म के ज्ञान का कोई औचित्य नहीं। कर्म में ही ज्ञान की सार्थकता है। उदाहरणार्थ यदि कोई व्यक्ति गाड़ी की ब्रेक के बारे में पूरी जानकारी तो रखता हो परन्तु समय आने पर वह यदि अपने इस ज्ञान के अनुसार ब्रेक नहीं लगाता तो ऐसे ज्ञान को व्यर्थ ही समझा जाएगा। अपने कर्तव्य को पहचान कर उसे अपने पूरे सामर्थ्य, प्रेम और सेवा भाव से निभाने को कर्म-मार्ग कहा जाता है। कर्म-मार्ग में ज्ञान का पूर्णतः अभाव नहीं होता। कौन सा कर्म करना चाहिए और कौन सा कर्म नहीं करना चाहिए, कौन सा कर्म कब और कैसे करना चाहिए आदि प्रश्नों का निदान केवल मात्र ज्ञान से ही किया जा सकता है। प्रत्येक कर्म की ज्ञान एक मूलभूत आवश्यकता है। उदाहरण के तौर पर कपड़ा बनाना जुलाहे का कर्म है और यह कतई नहीं सोचा जा सकता कि यह कर्म जुलाहा बिना ज्ञान के कर सकता है। ज्ञान की अधिकता अथवा परिपक्वता का सीधा सम्बन्ध कर्म की गुणवत्ता से है। कर्म मार्ग में कर्म की प्रधानता होती है। और ज्ञान Secondary होता है। जैसे कर्म-मार्ग में ज्ञान का पूर्णतः अभाव नहीं होता उसी तरह ज्ञान-मार्ग में कर्म का पूर्णतः अभाव नहीं होता। दोनों ज्ञान और कर्म भावों को उत्पन्न करने वाले होते हैं और ये भावनाओं (सुख, दुख आदि) के संसार को पैदा करते हैं। प्रगति के लिए ज्ञान, कर्म व भाव (भावनाओं के संसार को उपासना काण्ड के नाम से भी पुकारा जाता है।) में सांमजस्य होना नितान्त आवश्यक है। गीता के प्रचलण के पश्चात तीन शब्द-ज्ञानयोग, कर्मयोग व भक्तियोग बहुत सुने व पढ़े जाते हैं। ज्ञानयोग ज्ञान-मार्ग व कर्मयोग कर्म-मार्ग का पर्याय है। भक्तियोग का अर्थ इस रूप में किया जाता है कि यह वह अवस्था है जहां विवेक का कोई काम नहीं परन्तु ऐसा अर्थ यथार्थ से बरगलाने वाला है। भक्ति से अभिप्राय प्रेम और समर्पण को लेना चाहिए। उचित है कि इस शब्द को भाव काण्ड व उपासना का पर्याय माना जाए।

ज्ञान योग:

ज्ञान का अर्थ परिचय से है। ज्ञान योग वह मार्ग है जहां अन्तर्दृष्टि, अभ्यास और परिचय के माध्यम से वास्तविकता की खोज की जाती है। ज्ञान योग के चार सिद्धांत हैं :

1. विवेक-गुण-दोष का अन्तर कर पाना
2. वैराग्य-त्याग, आत्म त्याग, संन्यास
3. षट संपत्ति-छः कोष, संपत्तियां
4. मुमुक्षुत्व-ईश्वर प्राप्ति के लिए निरन्तर प्रयास

विवेक-गुण-दोष का अन्तर कर पाना

विवेक ज्ञान का सही रूप है। इसे हमारी चेतना की सर्वोच्च सभा भी कहा जा सकता है। हमारी चेतना हमें बताती है कि क्या सही है क्या गलत है। अधिकांशतः हम भली-भांति जानते हैं कि हमें क्या करना चाहिये, तथापि हमारी अहंकारी इच्छाएं अधिक दृढ़तर रूप में प्रगट होती हैं और हमारे भीतर की अंतरात्मा की आवाज को दबा देती है।

वैराग्य-त्याग, आत्म-त्याग, संन्यास

वैराग्य का अर्थ किसी भी सांसारिक सुख या स्वामित्व के लिए इच्छा को त्याग कर आन्तरिक रूप से स्वयं को मुक्त कर लेना है। ज्ञान योगी ने यह अनुभव कर लिया है कि सभी सांसारिक सुख अवास्तविक हैं और इसलिये मूल्यहीन हैं। ज्ञान योगी अपरिवर्तनकारी, शाश्वत, सर्वोच्च, ईश्वर को खोजता है। इस पार्थिव शासन की सभी वस्तुएं परिवर्तनशील हैं और इसीलिए अवास्तविकता का रूप हैं। वास्तविकता है आत्मा, दिव्य आत्मा, जो अनश्वर, शाश्वत और अपरिवर्तनीय है। आत्मा आकाश से तुलनीय है। आकाश सदैव आकाश है - कोई इसे जला या काट नहीं सकता। यदि हम दीवार बना देते हैं तो हम एकाकी "व्यक्तिगत" हिस्से सृजन करते हैं। तथापि आकाश इस कारण स्वयं को नहीं बदलता और जिस दिन दीवारें हटा ली जाती हैं उस दिन केवल अविभक्त, असीम आकाश शेष रह जाता है।

षट् संपत्ति-छः कोष, संपत्तियां

ज्ञान योग के इस सिद्धान्त में छः सिद्धान्त सम्मिलित हैं :

- शम-इन्द्रियों और मन का निग्रह।
- दम-इन्द्रियों और मन पर नियन्त्रण। निषेधात्मक कार्यों से स्वयं को संयमित करना - जैसे चोरी करने, झूठ बोलने और निषेधात्मक विचार।
- उपरति-वस्तुओं से ऊपर उठना।
- तितिक्षा-अटल रहना, अनुशासित होना। सभी कठिनाइयों में धैर्य रखना और उन पर विजय प्राप्त करना।
- श्रद्धा-पवित्र ग्रन्थों और गुरु के शब्दों पर विश्वास और भरोसा रखना।
- समाधान-निश्चय करना और प्रयोजन रखना। चाहे कुछ भी हो जाये हमारी अपेक्षाएं उसी लक्ष्य की ओर निर्धारित होनी चाहिये। इस लक्ष्य से हमें अलग करने वाला कोई भी नहीं होना चाहिये।

मुमुक्षुत्व - ईश्वर प्राप्ति के लिए निरन्तर प्रयास

मुमुक्षुत्व हृदय में ईश्वर की अनुभूति और ईश्वर के साथ समाहित हो जाने की ज्वलन्त इच्छा ही है। सर्वोच्च और शाश्वत ज्ञान ही आत्मज्ञान, अपने सत्य स्व-आत्मा की अनुभूति है। स्व-अनुभूति यह अनुभव है कि हम ईश्वर से भिन्न नहीं हैं, बल्कि ईश्वर और जीवन सब कुछ एक ही है। व्यक्ति को जब यह अनुभूति हो जाती है, तब बुद्धि के कपाट खुल जाते हैं और वह परम सत्ता हो जाता है। सर्व सम्मिलित प्रेम हमारे हृदय में भर जाता है। यह भी स्पष्ट हो जाता है कि जो भी कुछ अन्य लोगों को दुःख देते हैं, अन्ततोगत्वा उससे हमें भी हानि होती है, इसलिये अन्त में हम समझ जाते हैं और अहिंसा के शाश्वत भाव की आज्ञा पालन करते हैं। इस प्रकार ज्ञानयोग का मार्ग भक्ति योग, कर्म योग और राजयोग के सिद्धान्तों से जुड़ जाता है।

भक्तियोग :

यह योग भावनाप्रधान और प्रेमी प्रकृति वाले व्यक्ति के लिए उपयोगी है। वह ईश्वर से प्रेम करना चाहता है और सभी प्रकार के क्रिया-अनुष्ठान, पुष्प, गन्ध-द्रव्य, सुन्दर मन्दिर और मूर्ति आदि का आश्रय लेता और उपयोग करता है। प्रेम एक आधारभूत एवं सार्वभौम संवेग है। यदि कोई व्यक्ति मृत्यु से डरता है तो इसका अर्थ यह हुआ कि उसे अपने जीवन से प्रेम है। यदि कोई व्यक्ति अधिक स्वार्थी है तो इसका तात्पर्य यह है कि उसे स्वार्थ से प्रेम है। किसी व्यक्ति को अपनी पत्नी या पुत्र आदि से विशेष प्रेम हो सकता है। इस प्रकार के प्रेम से भय, घृणा अथवा शोक उत्पन्न होता है। यदि यही प्रेम परमात्मा से हो जाय तो वह मुक्तिदाता बन जाता है। ज्यों-ज्यों ईश्वर से लगाव बढ़ता है, नश्वर सांसारिक वस्तुओं से लगाव कम होने लगता है। जब तक मनुष्य स्वार्थयुक्त उद्देश्य लेकर ईश्वर का ध्यान करता है तब तक वह भक्तियोग की परिधि में नहीं आता। पराभक्ति ही भक्तियोग के अन्तर्गत आती है जिसमें मुक्ति को छोड़कर अन्य कोई अभिलाषा नहीं होती। भक्तियोग शिक्षा देता है कि ईश्वर से, शुभ से प्रेम इसलिए करना चाहिए कि ऐसा करना अच्छी बात है, न कि स्वर्ग पाने के लिए अथवा सन्तति, सम्पत्ति या अन्य किसी कामना की पूर्ति के लिए। वह यह सिखाता है कि प्रेम का सबसे बढ़ कर पुरस्कार प्रेम ही है और स्वयं ईश्वर प्रेम स्वरूप है। विष्णु पुराण (1-20-19) में भक्तियोग की सर्वोत्तम परिभाषा दी गयी है

या प्रीतिरविवेकानां विषयेष्वनपायिनी।

त्वामनुस्मरतः सा मे हृदयान्मापसमर्पतु ॥

“हे ईश्वर! अज्ञानी जनों की जैसी गाढ़ी प्रीति इन्द्रियों के भोग के नाशवान् पदार्थों पर रहती है, उसी प्रकार की प्रीति मेरी तुझमें हो और तेरा स्मरण करते हुए मेरे हृदय से वह कभी दूर न होवे।” भक्तियोग सभी प्रकार के संबोधनों द्वारा ईश्वर को अपने हृदय का भक्ति-अर्घ्य प्रदान करना सिखाता है- जैसे, सृष्टिकर्ता, पालनकर्ता, सर्वशक्तिमान्, सर्वव्यापी आदि। सबसे बढ़कर वाक्यांश जो ईश्वर का वर्णन कर सकता है, सबसे बढ़कर कल्पना जिसे मनुष्य का मन ईश्वर के बारे में ग्रहण कर सकता है, वह यह है कि ‘ईश्वर प्रेम स्वरूप है’। जहाँ कहीं प्रेम है, वह परमेश्वर ही है। जब पति पत्नी का चुम्बन करता है, तो वहाँ उस चुम्बन में वह ईश्वर है। जब माता बच्चे को दूध पिलाती है तो इस वात्सल्य में वह ईश्वर ही है। जब दो मित्र हाथ मिलाते हैं, तब वहाँ वह परमात्मा ही प्रेममय ईश्वर के रूप में विद्यमान है। मानव जाति की सहायता करने में भी ईश्वर के प्रति प्रेम प्रकट होता है। यही भक्तियोग की शिक्षा है।

भक्तियोग भी आत्मसंयम, अहिंसा, ईमानदारी, निश्छलता आदि गुणों की अपेक्षा भक्त से करता है क्योंकि चित्त की निर्मलता के बिना निःस्वार्थ प्रेम सम्भव ही नहीं है। प्रारम्भिक भक्ति के लिए ईश्वर के किसी स्वरूप की कल्पित प्रतिमा या मूर्ति (जैसे दुर्गा की मूर्ति, शिव की मूर्ति, राम की मूर्ति, कृष्ण की मूर्ति, गणेश की मूर्ति आदि) को श्रद्धा का आधार बनाया जाता है। किन्तु साधारण स्तर के लोगों को ही इसकी आवश्यकता पड़ती है।

कर्मयोग:

इस योग में कर्म के द्वारा ईश्वर की प्राप्ति की जाती है। श्रीमद्भगवद्गीता में कर्मयोग को सर्वश्रेष्ठ माना गया है। गृहस्थ और कर्मठ व्यक्ति के लिए यह योग अधिक उपयुक्त है। हममें से प्रत्येक किसी न किसी कार्य में लगा हुआ है, पर हममें से अधिकांश अपनी शक्तियों का अधिकतर भाग व्यर्थ खो देते हैं; क्योंकि हम कर्म के रहस्य को नहीं जानते। जीवन की रक्षा के लिए, समाज की रक्षा के लिए, देश की रक्षा के लिए, विश्व की रक्षा के लिए कर्म करना आवश्यक है। किन्तु यह भी एक सत्य है कि दुःख की उत्पत्ति कर्म से ही होती है। सारे दुःख और

कष्ट आसक्ति से उत्पन्न हुआ करते हैं। कोई व्यक्ति कर्म करना चाहता है, वह किसी मनुष्य की भलाई करना चाहता है और इस बात की भी प्रबल सम्भावना है कि उपकृत मनुष्य कृतघ्न निकलेगा और भलाई करने वाले के विरुद्ध कार्य करेगा। इस प्रकार सुकृत्य भी दुःख देता है। फल यह होता है कि इस प्रकार की घटना मनुष्य को कर्म से दूर भगाती है। यह दुःख या कष्ट का भय कर्म और शक्ति का बड़ा भाग नष्ट कर देता है। कर्मयोग सिखाता है कि कर्म के लिए कर्म करो, आसक्तिरहित होकर कर्म करो। कर्मयोगी इसीलिए कर्म करता है कि कर्म करना उसे अच्छा लगता है और इसके परे उसका कोई हेतु नहीं है। कर्मयोगी कर्म का त्याग नहीं करता वह केवल कर्मफल का त्याग करता है और कर्मजनित दुःखों से मुक्त हो जाता है। उसकी स्थिति इस संसार में एक दाता के समान है और वह कुछ पाने की कभी चिन्ता नहीं करता। वह जानता है कि वह दे रहा है और बदले में कुछ माँगता नहीं और इसीलिए वह दुःख के चंगुल में नहीं पड़ता। वह जानता है कि दुःख का बन्धन 'आसक्ति' की प्रतिक्रिया का ही फल हुआ करता है।

गीता में कहा गया है कि मन का समत्व भाव ही योग है जिसमें मनुष्य सुख-दुःख, लाभ-हानि, जय-पराजय, संयोग-वियोग को समान भाव से चित्त में ग्रहण करता है। कर्म-फल का त्याग कर धर्मनिरपेक्ष कार्य का सम्पादन भी पूजा के समान हो जाता है। संसार का कोई कार्य ब्रह्म से अलग नहीं है। इसलिए कार्य की प्रकृति कोई भी हो निष्काम कर्म सदा ईश्वर को ही समर्पित हो जाता है। पुनर्जन्म का कारण वासनाओं या अतृप्त कामनाओं का संचय है। कर्मयोगी कर्मफल के चक्कर में ही नहीं पड़ता, अतः वासनाओं का संचय भी नहीं होता। इस प्रकार कर्मयोगी पुनर्जन्म के बन्धन से भी मुक्त हो जाता है।

गीता का कर्मयोग

कर्मयोग का प्रतिपादन गीता में विशद से हुआ है। भारतीय दर्शन में कर्म, बंधन का कारण माना गया है। किंतु कर्मयोग में कर्म के उस स्वरूप का निरूपण किया गया है जो बंधन का कारण नहीं होता। योग का अर्थ है समत्व की प्राप्ति (समत्वं योग उच्यते)। सिद्धि और असिद्धि, सफलता और विफलता में सम भाव रखना समत्व कहलाता है। योग का एक अन्य अर्थ भी है। वह है कर्मों का कुशलता से संपादन करना (योगः कर्मसु कौशलम्)। इसका अर्थ है, इस प्रकार कर्म करना कि वह बंधन न उत्पन्न कर सके। अब प्रश्न यह है कि कौन से कर्म बंधन उत्पन्न करते हैं और कौन से नहीं? गीता के अनुसार जो कर्म निष्काम भाव से ईश्वर के लिए जाते हैं वे बंधन नहीं उत्पन्न करते। वे मोक्षरूप परमपद की प्राप्ति में सहायक होते हैं। इस प्रकार कर्मफल तथा आसक्ति से रहित होकर ईश्वर के लिए कर्म करना वास्तविक रूप से कर्मयोग है और इसका अनुसरण करने से मनुष्य को अभ्युदय तथा निःश्रेयस की प्राप्ति होती है।

गीता के अनुसार कर्मों से संन्यास लेने अथवा उनका परित्याग करने की अपेक्षा कर्मयोग अधिक श्रेयस्कर है। कर्मों का केवल परित्याग कर देने से मनुष्य सिद्धि अथवा परमपद नहीं प्राप्त करता। मनुष्य एक क्षण भी कर्म किए बिना नहीं रहता। सभी अज्ञानी जीव प्रकृति से उत्पन्न सत्व, रज और तम, इन तीन गुणों से नियंत्रित होकर, परवश हुए, कर्मों में प्रवृत्त किए जाते हैं। मनुष्य यदि बाह्य दृष्टि से कर्म न भी करे और विषयों में लिप्त न हो तो भी वह उनका मन से चिंतन करता है। इस प्रकार का मनुष्य मूढ़ और मिथ्या आचरण करनेवाला कहा गया है। कर्म करना मनुष्य के लिए अनिवार्य है। उसके बिना शरीर का निर्वाह भी संभव नहीं है। भगवान् कृष्ण स्वयं कहते हैं कि तीनों लोकों में उनका कोई भी कर्तव्य नहीं है। उन्हें कोई भी अप्राप्त वस्तु प्राप्त करनी नहीं रहती। फिर भी वे कर्म में संलग्न रहते हैं। यदि वे कर्म न करें तो मनुष्य भी उनके चलाए हुए मार्ग का अनुसरण करने से निष्क्रिय हो जाएँगे। इससे लोकस्थिति के लिए किए जानेवाले कर्मों का अभाव हो जाएगा जिसके फलस्वरूप सारी प्रजा

नष्ट हो जाएगी। इसलिए आत्मज्ञानी मनुष्य को भी, जो प्रकृति के बंधन से मुक्त हो चुका है, सदा कर्म करते रहना चाहिए। अज्ञानी मनुष्य जिस प्रकार फलप्राप्ति की आकांक्षा से कर्म करता है उसी प्रकार आत्मज्ञानी को लोकसंग्रह के लिए आसक्तिरहित होकर कर्म करना चाहिए। इस प्रकार आत्मज्ञान से संपन्न व्यक्ति ही, गीता के अनुसार, वास्तविक रूप से कर्मयोगी हो सकता है।

7. योग का महत्व

यह प्रमाणित तथ्य हैं की योग मुद्रा, ध्यान और योग में श्वसन की विशेष क्रियाओं द्वारा तनाव से राहत मिलती है, योग मन को विभिन्न विषयों से हटाकर स्थिरता प्रदान करता है और कार्य विशेष में मन को स्थिर करने में सहायक होता है।

हम मनुष्य किसी चीज़ की ओर तभी आकर्षित होते हैं जब उनसे हमें लाभ मिलता है। जिस तरह से योग के प्रति हमलोग आकर्षित हो रहे हैं वह इस बात का संकेत है कि योग के कई फायदे हैं। योग को न केवल हमारे शरीर को बल्कि मन और आत्मिक बल को सुदृढ़ और संतुष्टि प्रदान करता है। दैनिक जीवन में भी योग के कई फायदे हैं, आइये! इनसे परिचय करें।

स्त्री पुरुष, बच्चे, युवा, वृद्ध सभी के लिए योग लाभप्रद और फायदेमंद है। शरीर क्षमताओं एवं लोच के अनुसार योग में किसी परिवर्तन और बदलाव किया जा सकता है। किसी भी स्थिति में योग लाभप्रद होता है।

मन और भावनाओं पर योग

जीवन में सकारात्मक विचारों का होना बहुत आवश्यक है। निराशात्मक विचार असफलता की ओर ले जाता है। योग से मन में सकारात्मक उर्जा का संचार होता है। योग से आत्मिक बल प्राप्त होता है और मन से चिंता, विरोधाभास एवं निराशा की भावना दूर हो जाती है। मन को आत्मिक शांति एवं आराम मिलता है जिससे मन में प्रसन्नता एवं उत्साह का संचार होता है। इसका सीधा असर व्यक्तित्व एवं सेहत पर होता है।

तनाव से मुक्ति (STRESS RELIEF THROUGH YOGA)

तनाव अपने आप में एक बीमारी है जो कई अन्य बीमारियों को निमंत्रण देता है। इस तथ्य को चिकित्सा विज्ञान भी स्वीकार करता है। योग का एक महत्वपूर्ण फायदा यह है कि यह तनाव से मुक्ति प्रदान करता है। योग मुद्रा, ध्यान और योग में श्वसन की विशेष क्रियाओं द्वारा तनाव से राहत मिलती है, यह प्रमाणित तथ्य है। योग मन को विभिन्न विषयों से हटाकर स्थिरता प्रदान करता है और कार्य विशेष में मन को स्थिर करने में सहायक होता है। तनाव मुक्त होने से शरीर और मन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कार्य करने की क्षमता भी बढ़ती है।

मानसिक क्षमताओं का विकास (MENTAL FUNCTIONS IMPROVEMENT THROUGH YOGA)

स्मरण शक्ति एवं बौद्धिक क्षमता जीवन में प्रगति के लिए प्रमुख साधन माने जाते हैं। योग से मानसिक क्षमताओं का विकास होता है और स्मरण शक्ति पर भी गुणात्मक प्रभाव होता है। योग मुद्रा और ध्यान मन को एकाग्र करने में सहायक होता है। एकाग्र मन से स्मरण शक्ति का विकास होता है। प्रतियोगिता परीक्षाओं में तार्किक क्षमताओं पर आधारित प्रश्न पूछे जाते हैं। योग तर्क शक्ति का भी विकास करता है एवं कौशल को बढ़ता है। योग की क्रियाओं द्वारा तार्किक शक्ति एवं कार्य कुशलता में गुणात्मक प्रभाव होने से आत्मविश्वास भी बढ़ता है।

शरीर में लोच (PHYSICAL FUNCTIONS IMPROVEMENT THROUGH YOGA)

योग से शरीर मजबूत और लचीला होता है. योग मांसपेशियों को सुगठित और शरीर को संतुलित रखता है. सुगठित और संतुलित और लोचदार शरीर होने से कार्य क्षमता में भी वृद्धि होती है. कुछ योग मुद्राओं से शरीर की हड्डियां भी पुष्ट और मजबूत होती हैं. यह अस्थि सम्बन्धी रोग की संभावनाओं को भी कम करता है.

सेहत और योग (YOGA AND HEALTH)

योग शरीर को सेहतमंद बनाए रखता है और कई प्रकार की शारीरिक और मानसिक परेशानियों को दूर करता है. योग श्वसन क्रियाओं को सुचारू बनाता है. योग के दौरान गहरी सांस लेने से शरीर तनाव मुक्त होता है. योग से रक्त संचार भी सुचारू होता है और शरीर से हानिकारक टॉक्सिन निकल आते हैं. यह थकान, सिरदर्द, जोड़ों के दर्द से राहत दिलाता है एवं ब्लड प्रेसर को सामान्य बनाए रखने में भी सहायक होता है.

8. यौगिक षट्कर्म

शरीर को स्वस्थ और शुद्ध करने के लिए छः क्रियाएँ विशेष रूप से की जाती हैं। जिन्हें षट्कर्म कहा जाता है। शारीरिक शुद्धि के बिना आसन-प्राणायाम का पूर्ण लाभ नहीं प्राप्त हो सकता है।

ये क्रियाएँ हैं:- 1. त्राटक 2. नेती. 3. कपाल भाती 4. धौती 5. बस्ती 6. नौली।

शरीर जीवात्मा का घर है। प्राणों की क्रियाएँ संतुलित और समतापूर्ण हो इसके लिए इसकी यदा-कदा सफाई करते रहने की आवश्यकता होती है। षट्कर्म का अभ्यास प्रतिदिन नहीं किया जाना चाहिए। जब व्यक्ति अपने शरीर में कफ, पित्त और वायु की अधिकता अनुभव करे तो इसको करना चाहिए।

शौच (शुद्धता) दो प्रकार का होता है। शारीरिक और मानसिक (वाह्य और आंतरिक) षट्कर्म ऐसी क्रियाएँ हैं जिससे शारीरिक (वाह्य) शुद्धता प्राप्त होती है। राग, द्वेष, अहंकार, काम, क्रोध, लोभ इत्यादि आंतरिक अशुद्धियाँ हैं। केवल वाह्य शुद्धता ही पर्याप्त नहीं है। योगी को मानसिक शुद्धि भी अवश्य करनी चाहिए।

काम, क्रोध, लोभ, द्वेष इत्यादि मानसिक मलिनताएँ शरीर के अंदर विषैले पदार्थ उत्पन्न करते हैं। अशुद्ध भावनाओं के कारण प्राणों में असंतुलन हो जाता है। शरीर के विभिन्न अवयव इससे प्रभावित हो जाते हैं। तंत्रिकातंत्र दुर्बल हो जाता है। इसलिए शरीर को स्वस्थ और शक्तिशाली बनाने के लिए मानसिक मलिनताओं को दूर करना आवश्यक है।

भय से हृदय रोग होता है। दुःख से तंत्रिकातंत्र असंतुलित हो जाता है। निराशा से दुर्बलता होती है। लोभ प्राणों को असंतुलित करता है जिससे अनेक प्रकार के शारीरिक रोग उत्पन्न होते हैं। अहंकार जीवन की पूर्णता का आनंद नहीं लेने देता। इससे पाचनतंत्र तथा किडनी संबंधी रोग होते हैं। अधिकांश बीमारियाँ रोगी की मानसिक विकृतियों के ही कारण हुआ करती हैं।

इसी प्रकार ध्यान से संपूर्ण शरीर में प्राणों का प्रवाह निर्बाध गति से संचारित होता है। यह हृदय की अनेक बीमारियों को दूर करता है। उदारता हृदय को प्रफुल्लता प्रदान करती है। इससे सिर दर्द, स्नायुओं की दुर्बलता और व्यग्रता संपाप्त होती है। करुणा के अभ्यास से शरीर में अमृत का प्रवाह बढ़ता है। मानसिक शांति से शरीर

में प्रचुर मात्रा में शक्ति आती है। प्रत्येक सदगुण से प्रखर स्वास्थ्य और सुख की प्राप्ति होती है।

पतंजलि महर्षि के अनुसार तप (शारीरिक और मानसिक), स्वाध्याय (सद्ग्रंथों का अध्ययन एवं ईश्वर नाम का जप) और ईश्वर प्राणिधान (ईश्वर के प्रति शरणागति का भाव) क्रिया योग कहलाता है। (राजयोग साधना पाद-1)

9. सूक्ष्म व्यायाम

योग दर्शन के अनुसार सूक्ष्म क्रियाएँ 48 बताई गई हैं। इन सूक्ष्म क्रियाओं को निम्न आधार पर विभाजित किया गया है।

1. खड़े होकर किए जाने वाले सूक्ष्म व्यायाम
2. बैठकर किए जाने वाले सूक्ष्म व्यायाम
3. लेटकर किए जाने वाले सूक्ष्म व्यायाम

अंग संचालन को सूक्ष्म व्यायाम भी कहा जाता है। कुछ लोग इसे तोड़-मरोड़कर एरोबिक्स के नाम से कराते हैं। हालांकि अंग संचालन स्कूल में पीटी के नाम से भी कराया जाता है। लेकिन है तो यह सूक्ष्म व्यायाम ही जोकि योग आसन करने से पूर्व कराया जाता है। इसका बहुत महत्व है। इसमें अभ्यस्त होने के बाद ही योग आसन करना चाहिए।

अंग संचालन या सूक्ष्म व्यायाम के अंतर्गत नेत्र, गर्दन, कंधे, हाथ-पैरों की एड़ी-पंजे, घुटने, नितंब- कुल्हों आदि अंगों की एक्सरसाइज की जाती है। अंग संचालन या अन्य योगासन तीन तरीके से किए जाते हैं-
A. बैठकर B. लेटकर और C. खड़े रहकर। यहां प्रस्तुत हैं बैठकर किए जाने वाले अंग संचालन की जानकारी।

A. बैठकर- दंडासन : दंडासन में दोनों पैरों को सामने की तरफ सीधा रखा जाता है। कमर से हाथों को सटाकर और हथेलियों को भूमि पर जमा देते हैं। कमर और हाथ को सीधा रखा जाता है। फिर क्रमशः पैर के पंजे, एड़ी, घुटने, नितंब, पेट, पीठ, हाथ के पंजे, कोहनी, छाती, कंधा, गर्दन और आंखों की एक्सरसाइज की जाती है।

पंजे एवं एड़ी की एक्सरसाइज :

- 1- दंडासन में बैठकर पैरों के अंगुठे और अंगुलियों को आगे फिर पीछे की ओर धीरे-धीरे बलपूर्वक दबाएं। एड़ियां स्थिर रखें। फिर पूरे पंजे को एड़ी सहित आगे एवं पीछे दबाएं। आगे दबाते हुए एड़ी का जमीन पर घर्षण होगा। यह अभ्यास साईटिका पेन तथा घुटनों के लिए उपयोगी है। इस अभ्यास को 8-10 बार करें।
- 2- दोनों पैरों को थोड़ी दूरी पर रखें। फिर पहले दाहिने पैर की एड़ी को स्थिर रखते हुए पंजे को दाएं से बाईं दिशा में गोलाकर घुमाएं। फिर बाएं से दाहिने घुमाएं। इस अभ्यास को 8-10 बार दोहराएं। इसी प्रकार दूसरे पैर से अभ्यास करें और फिर दोनों पैरों को मिलाकर एक साथ करें। दोनों स्टेप के दौरान हाथ की हथेलियां भूमि पर ही कमर से सटाते हुए जमाएं रखें।

घुटने एवं नितंब की एक्सरसाइज :

- 1- दाएं पैर को मोड़कर बाईं जंघा पर रखें, बाएं हाथ से दाहिने पंजे को पकड़े तथा दाएं हाथ को दाएं घुटने पर रखें। अब दाएं हाथ को दाएं घुटने के नीचे लगाते हुए घुटने को ऊपर उठाकर छाती से लगाए तथा घुटने को दबाते हुए जमीन पर टिका दें। इस तरह ऊपर और नीचे 8-10 बार करें। इसी प्रकार इस अभ्यास को विपरीत बाएं पैर को मोड़कर दाएं जंघा पर रखकर पहले के समान करें।
- 2- अंत में दोनों हाथों से पंजों को पकड़कर घुटनों को भूमि पर स्पर्श कराएं और ऊपर उठाएं। इस प्रकार कई बार इसे दोहराएं करें। नितम्ब के जोड़ को स्वस्थ करने के लिए तथा वहां बढ़ी चर्बी को कम करने के लिए यह अभ्यास किया जाता है। इससे पद्मासन करने में भी सरलता होगी।

अंगुलियों के लिए एक्सरसाइज :

- 1- दंडासन में बैठकर दोनों हाथों को सामने फैलाकर हथेलियों को भूमि की ओर रखें। फिर अंगुलियों को बलपूर्वक धीरे-धीरे मोड़ें और सीधा करें। अर्थात् मुठ्ठी बंद करना ओर खोलना। इस अभ्यास को 8-10 कर सकते हैं।
- 2- इसके पश्चात अंगुठे को मोड़कर अंगुलियों से दबाते हुए मुक्के जैसी आकृति बनाएं, फिर धीरे-धीरे खोलें। इस प्रकार 10-12 बार कर सकते हैं।
- 3- अंगुठे को मोड़कर अंगुलियों से दबाते हुए दोनों हाथों की मुठ्ठियां बन्द करके सामने कंधे के समानान्तर सीधा रखें तथा मुठ्ठियों को क्लाकवाइज और एंटीक्लाकवाइज घुमाएं। कोहनियां सीधी रहनी चाहिए। इस अभ्यास को 4-6 बार कर सकते हैं।
- 4- दोनों हाथों को सामने फैलाकर हाथों के अंगुठे को बारी- बारी से सभी अंगुलियों से स्पर्श कराएं। जैसे हम अंगुलियों पर गिनति गिनते हैं उसी तरह। ऐसा 8-10 बार करें।
- 5- अंगुलियों के पृष्ठ भाग के नाखुन आले हिस्से को अंगुठे से दबाएं। इस एक्सरसाइज में प्रत्येक अंगुली से शून्य की आकृति बनेगी। एक हाथ से 4 से 6 बार करें।

हृदय, कोहनी, हाथ, गर्दन और सोल्डर के लिए एक्सरसाइज :

- 1- दोनों हाथों की हथेलियों को ऊपर की ओर करते हुए हाथों को सामने फैलाएं। अब कोहनी को मोड़ते हुए अंगुलियों को मिलाते हुए दाएं कंधे पर दाएं हाथ की अंगुलियां और बाएं पर बाईं अंगुलियां स्पर्श करें। फिर पुनः हाथों को सीधा कर दें। ऐसा चार से छह बार करें।
- 2- इसी अभ्यास को हाथों को दोनों कंधों के समानांतर फैलाकर भी करें। जैसे पहली स्टेप में हाथ ऊपर की ओर थे। अब सामने रखें और फिर कंधों के समानांतर फैलाकर कोहनी को मोड़कर यह अभ्यास करें।
- 3- दोनों हाथों की हथेलियों को दोनों कंधों के समानांतर फैलाएं। अब कोहनी को मोड़ते हुए अंगुलियों को मिलाते हुए दाएं कंधे पर दाएं हाथ की अंगुलियां और बाएं पर बाईं अंगुलियां स्पर्श करें।
- 4- अब कोहनियों को क्लाकवाइज और एंटी क्लाकवाइज घुमाएं। ऐसा चार से छह बार करें। फिर दोनों कोहनियों को छाती के सामने एक-दूसरे से स्पर्श करते हुए क्लाकवाइज और एंटी क्लाकवाइज घुमाएं।
- 5- दोनों हाथों की मुठ्ठी बन्द करके छाती के पास इस प्रकार रखें कि अंगुलियों के पीछे वाले भाग आपस में लगे हुए हों।

- 6- अब मुट्ठी बंध दोनों हाथों की अंगुलियों को दबाते हुए फिर कोहनियों को पीठ के पीछे ले जाए। इस प्रक्रिया से आपकी छाती खुलेगी। फिर धीरे धीरे पुनः बंद मुठ्ठियों को छाती के पास लाकर मिला दें। इस प्रक्रिया को मुठ्ठियां खोलकर भी कर सकते हैं।
- 7- अब दाएं हाथ से बाएं हाथ के कंधे को और बाएं हाथ से दाएं हाथ के कंधे को पकड़े और हाथों से कंधों को दबाते हुए परे हाथ को कलाईयों तक दबाएं। यह एक्सरसाइज़ भी चार से छह बार करें।

गर्दन के लिए एक्सरसाइज़ :

- 1- दंडासन में बैठकर ही गर्दन को पहले दाईं ओर घुमाकर ठोड़ी को दाएं कंधे की सीध में लाने का प्रयास करें। इसी तरह गर्दन को घुमाकर बाईं ओर ले जाकर बाएं कंधे की सीध में रखें।
- 2- इसके पश्चात गर्दन को सामने लाकर आगे की ओर झुकाते हुए ठोड़ी को छाती से लगाइए फिर धीरे-धीरे पीछे ऊपर उठाकर पीछे की ओर यथाशक्ति झुकाएं। अन्त में गर्दन को दोनों दिशाओं में गोलाकर घुमाएं। क्लाकवाइज और एंटी क्लाकवाइज।
- 3- दाएं ओर की हथेली को दाईं ओर कान के ऊपर सिर पर रखकर हाथ से सिर को दबाएं तथा सिर से हाथ की ओर दबाव डालें। इस प्रकार हाथ से सिर को तथा सिर से हाथ को एक दूसरे के विरुद्ध दबाने से गर्दन में एक कम्पन होता है। इस प्रकार 4-5 बार दबाव डालकर बाईं ओर से इस क्रिया को करना चाहिए।
- 4- अन्त में दोनों हाथों की अंगुलियों को एक दूसरे में डालते हुए हाथों से सिर को ओर सिर से हाथों को दबाए। ऐसा करते हुए सिर तथा गर्दन सीधी रहनी चाहिए। विरुद्ध दबाव से मात्र एक कम्पन होगा जो कि गर्दन के लिए तथा वहां पर रक्त संचार को सुचारु करने के लिए आवश्यक है।

***पेट, कमर और पीठ के लिए एक्सरसाइज़:**

- 1- दोनों पैरों को थोड़ा खोलकर सामने फैलाए। दोनों हाथों को कंधों के समकक्ष सामने उठाकर रखें। फिर दाहिने हाथ से बाएं पैर के अंगूठे को पकड़े एवं बाएं हाथ को पीछे की ओर ऊपर सीधा रखें, गर्दन को भी बाईं ओर घुमाते हुए पीछे की ओर देखने का प्रयास करें। इसी प्रकार दूसरी ओर से करें। इन दोनों अभ्यासों से कमर दर्द व पेट स्वस्थ होता है तथा कमर की बढ़ी हुई चर्बी दूर होती है, परन्तु जिनको अत्यधिक कमर दर्द है वे इस अभ्यास को न करें।
- 2- दोनों हाथों से एक दूसरे हाथ की कलाई पकड़कर ऊपर उठाते हुए सिर के पीछे ले जाएं। श्वास अन्दर भरते हुए दाएं हाथ से बाएं हाथ को दाहिनी ओर सिर के पीछे से खींचें। गर्दन व सिर स्थिर रहे। फिर श्वास छोड़ते हुए हाथों को ऊपर ले जाएं। इसी प्रकार दूसरी ओर से इस क्रिया को करें।
- 3- घुटने और हथेलियों के बल बैठ जाएं। जैसे बैल या बिल्ली खड़ी हो। अब पीठ को ऊपर खिंचें और गर्दन झुकाते हुए पेट को देखने का प्रयास करें। फिर पेट व पीठ को नीचे खिंचे तथा गर्दन को ऊपर उठाकर आसमान में देखें। यह प्रक्रिया 8-12 बार करें।

पाचन संस्थान के लिए एक्सरसाइज :

- 1- सावधान की मुद्रा में खड़े हो जाएं फिर दोनों हाथों की हथेलियों को एक-दूसरे में फंसाते हुए उन्हें सिर के ऊपर की ओर ले जाएं और हथेलियों को आकाश की ओर कर दें। अब एक बार स्वयं के शीर को दाएं झुकाएं फिर बाएं। ऐसा 8 से 12 बार करें।
- 2- कुछ दूरी पर पैरों को फैलाकर विश्राम की मुद्रा में खड़े हो जाएं और दोनों हाथों को सामने फैला दें। फिर शरीर को कमर से मोड़ते हुए हाथों को पहले दाएं ले जाएं इस तरह की बाएं हाथ कि हथेलियां दायां कंधा छू ले। फिर हाथों को सीधा करते हुए बाएं लें जाएं। इस प्रक्रिया को भी 8 से 12 बार करें।
- 3- सावधान मुद्रा में खड़े हो जाएं। दोनों हाथों की हथेलियों को कमर पर रखें और फिर कमर को क्लाकवाइज और एंटीक्लाकवाइज घुमाएं।
- 4- पेट के बल मकरासन की स्थिति में लेट जाएं। फिर हाथ की हथेलियों को भूमि कर दबाते हुए सर्पासन की तरह शरीर को भूमि से उठा लें जिससे बाजू पूर्ण रूप से सीधे हो जाएं। अब अपने सिर और छाती दाएं को घुमाकर पैरों को देखने का प्रयास करें। फिर बाएं घुमाकर पैरों को देखें। इस प्रक्रिया को 6 से 8 बार करें।
- 5- पंजों के बल बैठ जाएं। दोनों हाथों की हथेलियों को घुटनों पर रख लें। फिर दाएं पैर को उठकर पगथलियों को भूमि पर टिकाएं अर्थात् हनुमान स्टाइल में बैठ जाएं लेकिन हथेलियों को घुटने से अलग न करें। फिर गर्दन और छाती घुमाकर पीछे देखें। कुछ देर इसी स्थिति में रहने के बाद यही प्रक्रिया बाएं पैर को भूमि पर रखकर करें। इसे 8 से 12 बार कर सकते हैं।

आंख, आई ब्रो, गाल और कान के लिए एक्सरसाइज :

- 1- गर्दन को सीधा रखकर आंखों की पुतलियों को पहले चार से छह बार ऊपर-नीचे और फिर दाएं-बाएं घुमाएं। तत्पश्चात् चार से छह बार दाएं-बाएं गोलाई में घुमाएं अर्थात् क्लाकवाइज और एंटी क्लाकवाइज।
- 2- आई ब्रो को भृकुटि के अर्थात् दोनों आई ब्रो के मध्य स्थान से अंगूठे और तर्जनी अंगुली से पकड़कर हल्के से दबाएं।
- 3- मुंह में हवा भर लें। उस हवा को चार से छह बार दाएं-बाएं घुमाएं फिर चार-छह बार हवा भरें और निकालें। गालों का हल्के से हथेलियों से थपथपाएं। फिर थोड़ी को हाथ के पृष्ठ भाग से थपथपाएं।
- 4- दाएं हाथ की अंगुलियों से दायां और बाएं से बायां कान पहले नीचे से पकड़कर मरोड़े और फिर ऊपर से पकड़ कर मरोड़े। फिर कुछ देर के लिए कानों के दोनों छिद्र अंगुलियों से बंद कर दें।
लाभ : यह एक्सरसाइज पूरे हाथ, सर्वाइकल स्पोंडोलाइटिस, फ्रोजन सोल्डर, जोड़ों का दर्द, साइटिका, नेत्र रोग, तनाव, सिरदर्द, गर्दन का दर्द, कमर दर्द, पीठ दर्द, पेट के रोग, कमजोर बोन, कमजोरी, रक्त अशुद्धता, आलस्य, कब्ज आदि रोगों में लाभदायक है।

षट्चक्र भेदन:- मनुष्य शरीर मे छः मुख्य चक्र विद्यमान है। इसे दूसरे शब्दों मे हम कुंडलिनी जागरण भी कहते है। कुंडलिनी शब्द 'कृ' धातु जिसका अर्थ कोई गहरा स्थान , छेद या गढ़ा है कुंड अर्थात् हवन की आग। कुंडलिनी की गति को प्रकाश की गति से भी अधिक माना गया है। कुंडलिनी जागरण कई प्रकार से

होता है प्राणायाम के द्वारा पैदा हुए लगातार आघातों से भी कुंडलिनी जागरण होता है। कुंडलिनी जागरण अर्थात् षट्चक्र भेदन में प्राण की गति को उर्ध्वगामी करना होता है अर्थात् प्राणों को मूलाधार चक्र से सहस्त्रार की ओर के जाना होता है। चंद्र नाड़ी तथा सूर्य नाड़ी में सुषुम्ना नाड़ी होती है, लेकिन उसको महसूस करने के लिए कुंडलिनी जागरण जरूरी है। षट्चक्र भेदन में आगे हरि ॐ ध्यान का संक्षिप्त वर्णन किया गया है।:-

सर्व प्रथम एक लंबी श्वास भरे और धीरे धीरे बाहर निकले तत्पश्चात् अपने मन की आँख को मूलाधार चक्र पर केन्द्रित करे और हरि ॐ उच्चारण के लिए श्वास भरे, अब श्व के साथ हरि ॐ का उच्चारण करें। तत्पश्चात् चेतना को मूलाधार चक्र पर केन्द्रित करते हुए विश्राम करें। अब धीरे धीरे चेतना को थोड़ा सा ऊपर की ओर अर्थात् स्वाधिष्ठान चक्र की ओर लाएं। एक लंबी गहरी श्वास भरें और धीरे से छोड़ दें, फिर से एक श्वास भरें और हरि ॐ का उच्चारण करें। इसी चक्र पीआर कुछ देर विश्राम करें। तत्पश्चात् चेतना को थोड़ा सा और ऊपर अर्थात् मणिपुर चक्र पर लाएँ, एक गहरी लंबी श्वास लें और हरि ॐ का उच्चारण करें। ध्यान मणिपुर चक्र पर ही रखकर आराम की स्थिति पर रहें।

तत्पश्चात् चेतना को थोड़ा और ऊपर अर्थात् अनाहत चक्र पर केन्द्रित करें, एक लंबी गहरी श्वास भरकर धीरे धीरे छोड़ें। एक और श्वास भरकर हरि ॐ का उच्चारण करें। कुछ देर यहीं पर ध्यान लगाकर रुकें रहें।

अब इसके पश्चात् ध्यान, चेतना को विशुद्धि चक्र की ओर लाएं एक गहरी लंबी श्वास भरें और धीरे- धीरे बाहर छोड़े पुनः एक और श्वास भरकर हरि ॐ का उच्चारण करें। कुछ देर चेतना को इसी स्थान पर लगाकर या स्थिर रखकर विश्राम करें और प्राणों की गति को ऊपर की ओर महसूस करें।

तत्पश्चात् चेतना को आज्ञाचक्र की ओर ले जाएँ एक लंबी गहरी श्वास लेकर धीरे धीरे बाहर छोड़ें पुनः एक उर श्वास भरकर हरि ॐ का उच्चारण करें आज्ञा चक्र अर्थात् दोनों भौहों के मध्य में सम्पूर्ण ब्रह्मांड की शक्ति को महसूस करें। कुछ देर इसी स्थान पर अपनी चेतना को बनाएं रखें।

आखिर मे अपनी चेतना को आज्ञा चक्र से भी ऊपर अर्थात् मनुष्य शरीर का सबसे ऊपरी भाग सहस्त्रार पर ले जाएँ। जिसका स्थान सिर में चोटी के पास अंदर होता है। एक गहरी लंबी श्वास भरें और धीरे धीरे बाहर छोड़े एक एक और श्वास भरकर हरि ॐ का उच्चारण करें कुछ देर इसी स्थान पर अपनी चेतना को बनाएं रखें। और सम्पूर्ण क्रिया के परिणाम को महसूस करें। तत्पश्चात् वातावरण के प्रति सजग होकर के धीरे धीरे आँखों को खोल लें। यह थी षट्चक्र भेदन की विधि। इसको अच्छी प्रकार से करने मानसिक शांति और आत्म बल की प्राप्ति होती है। मनुष्य मोक्ष की ओर बढ़ता है।

घेरण्ड संहितानुसार कापालभाति:- सर्व प्रथम एक गहरी लंबी श्वास भरे और धीरे धीरे छोड़ें इस प्रक्रिया में पूरक तथा रेचक दोनों क्रियाएँ होती है धीरे धीरे श्वास भरे और छोड़ें तत्पश्चात् गति बढ़ाएँ फिर धीरे धीरे पूरक तथा रेचक की गति को कम करें इससे कानो के आस पास ठंडक महसूस होगी तथा चहरे और माथे पे चमक का एहसास होगा।

घेरण्ड संहितानुसार भस्त्रिका:- इस क्रिया को करने में सिर्फ रेचक पर ध्यान दिया जाता है श्वासों को बाहर फेंके। श्वास लेने की चेष्टा न करें। बस श्वासों को बाहर फेंकते रहे। थक जाने के पश्चात् थोड़ा आराम करें और

आंखे बंद ही रखें श्वासों की गति महसूस करें। फिर दोबारा से शुरू करें इसी प्रकार दो से तीन राउंड करें इस क्रिया के करने से जठराग्नि प्रतिप्ल होती है तथा पाचन तंत्र मजबूत होता है

8 आसन

शरीर की किसी भी आरामदायक स्थिति को आसान कहते हैं सहस्रत्रों में 84 लाख आसनों का उल्लेख किया गया है। मुख्यतः आसन ऋषि मुनियों ने प्रकृति में विद्यमान वनस्पति जीव जंतुओं के नाम से रखें हैं।

आसनों का क्रम:-

1. खड़े होकर किए जाने वाले आसन
2. बैठकर किए जाने वाले आसन
3. पीठ के बल किए जाने वाले आसन
4. पेट के बल किए जाने वाले आसन
5. उल्टे आसन

बैठकर किए जाने वाले आसन दो प्रकार के हैं ध्यानात्मक आसन तथा गत्यात्मक आसन:-

ध्यानात्मक आसन सुखासन पदमासन, व्रजासन आदि।

गत्यात्मक आसन पश्चिमोतानासन, सुप्त्रजासन, तोलासन आदि।

पदमासन इस आसन का नाम कमल भी है यह ध्यानात्मक आसन है।

विधि सुखासन में बैठकर वायों पैर दाईं जंघा पर और दायाँ पैर बायीं जंघा पर रखकर दोनों हाथों को घुटनों पर मुद्रा (ज्ञानमुद्रा) की अवस्था में बैठकर तथा रीढ़ की हड्डी सीधी होनी चाहिए तथा आंखे बंद होनी चाहिए।

लाभ:-

इस आसन के करने से मन की एकाग्रताशीघ्र बनती है।

मन स्थिर होता है रीढ़ की हड्डी पुष्ट बनती है।

टाँगों में मजबूती बढ़ती है।

टखनो व घुटनो के जोड़ों में लोचशीलता बनी रहती है।

सावधानियाँ

कम उम्र में बच्चों को यह अभ्यास अधिक नहीं करवाना चाहिए।

जिन लोगों को गठिया जोड़ों में दर्द हो उन्हें जायदा व्यायाम नहीं करना चाहिए।

रीढ़ से संबन्धित रोगों वाले व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

10. खड़े होकर किए जाने वाले आसान

i. सूर्य नमस्कार

हमारे पूर्वजों ने अनेक ऋषि मुनियों तथा योगियों अथवा योग के आविष्कर्ताओं ने सूर्य नमस्कार के रूप में एक ऐसा व्यायाम हम भारतीयों को प्रदान किया है जिसे सम्पूर्ण व्यायाम कहा जा सकता है।

आज के युग में व्यस्तता बढ़ जाने के कारण यदि व्यक्ति योगासनो के लिए समय नहीं निकाल सकता तो कम से कम सूर्य नमस्कार के लिए 10 से 15 मिनट का समय प्रातः काल में अवश्य ही निकाला जा सकता है। सूर्य नमस्कार अपने आप में इतना वैज्ञानिक है कि इससे सम्पूर्ण शरीर का व्यायाम हो जाता है। रक्त का प्रवाह बढ़ने से शरीर में स्फूर्ति आती है। इसके नाम से ही संदेश प्रपट होता है कि इससे प्रातःकाल में ही किया जाये। प्रातःकाल सूर्य की किरणों में चिकित्सा विज्ञान के अनुसार विशेष प्रकार की जीवनदायनी शक्ति होती है तथा इन किरणों के प्रभाव से अनेक रोगों को दूर करने में सहायता मिलती है।

सूर्य से ही प्राणियों तथा वनस्पतियों को ऊर्जा ऊष्मा तथा उष्णता प्राप्त होती है। इसी ले ही जीवन और आयु की रक्षा होती है सूर्य की रश्मियों के प्रभाव से ही रोगाणु व कीटाणु नष्ट होते हैं तथा शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता प्राप्त होती है त्वचा और नेत्र रोगों में सूर्य नमस्कार विशेष लाभकारी है।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी सूर्य से होने वाले लाभों को स्वीकारता है। बल, बुद्धि, आयु, स्मृति, आरोग्यता सौभाग्य तथा विजय सूर्य द्वारा प्राप्त होने वाले प्रमुख दान हैं। यदि व्यक्ति योगासनो का पूर्ण लाभ प्राप्त करना चाहे तो सूर्य नमस्कार करके आरंभ करें और शवासन पर समाप्ति करें। सूर्य नमस्कार के कुल 12 व्यायाम हैं:-

1. **नमस्कार आसन:-** सूर्य की ओर हाथ जोड़कर समसूत्र में सीधे खड़े हो। पंजे एड़ी, घुटने, परस्पर मिलाकर रखे। कमर बिलकुल सीधी हो। बाहें शरीर से चिपकी हों। गर्दन सीधी व दृष्टि सूर्य की ओर हो। इस मुद्रा में छाती के सामने दोनों हाथों को जोड़कर नमस्कार करें। अब धीरे धीरे सांस को अंदर और बाहर खींचते रहे।
2. **ऊर्ध्व नमस्कार आसन :-** सीधे खड़े होकर सांस भरते हुए नमस्कार की मुद्रा में दोनों हाथों को सिर के ऊपर की ओर ले जाए शरीर को ऊपर की ओर खींचे। अब पुनः सांस भरते हुए हाथों को कमर सहित यथासंभव पीछे झुकाएँ तथा आकाश की ओर देखते हुए गर्दन को पीछे झुकाएँ। कुछ समय सांस रोक कर इसी प्रकार खड़े रहें।
3. **हस्त पादासन:-** अब सांस को धीरे धीरे बाहर निकालते हुए दोनों हाथों के साथ नीचे झुके और पाँव के साथ दोनों हाथों को नीचे छू लें और नाक को घुटनों को लगा ले। झुकी हुई स्थिति में सांस को कुछ समय तक बाहर रोकें।
4. **एक पाद प्रसारणासन:-** हस्तपादासन की स्थिति में हाथों और पैरों को यथास्थान रखते हुए सांस भर कर पहले बायाँ पैर यथासंभव पीछे की ओर दूर तक ले जाएँ। घुटना जमीन पर टिकाएँ तथा दायाँ पैर को जांघ व घुटने के मध्य समकोण की अवस्था में रखते हुए धड़ को उस पैर की जांघ से लगाय रखे। शरीर पूरी तरह से तना रहेगा। मुख को सूर्य की ओर रखते हुए धीरे धीरे सांस खींचते हुए कुछ देर इसी स्थिति में बने रहें।

5. **पर्वतासन:-** पाँव को यथा संभव पीछे की ओर खींचे तथा एड़ी सहित पैरो के तलवों को भूमि पर टीकाकर नितंबो को उपर की ओर उठाएँ। यह स्थिति पर्वत जैसी बनती है। श्वास छोड़ते हुए यह स्थिति बनाए तथा हाथो व पैरों को खींच कर रखें।
6. **अष्टांग आसन :-** अब दंड लगाने वाली स्थिति मे नीचे जाये तथा क्रमशः दोनों पैरों के पंजे, दोनों घुटने, छाती, दोनों हथेलियां तथा माथा या ठोड़ी (आठ अंग) इन सभी अंग जमीन से लगे होने चाहिए। यह ध्यान रहे कि नाक कंधे या कोहिनी भूमि पर न लगे।
7. **सर्पासन:-** अब शरीर को दोनों हाथों के ऊपर इस तरह से उठाएँ कि शरीर का नाभि से ऊपर वाला भाग जमीन से यथासंभव उठा रहे तथा आसमान की ओर देखते रहें। नाभि से नीचे वाला भाग जमीन से छुता रहे।
8. **पर्वतासन:-** पाँव को यथा संभव पीछे की ओर खींचे तथा एड़ी सहित पैरो के तलवों को भूमि पर टीकाकर नितंबो को उपर की ओर उठाएँ। यह स्थिति पर्वत जैसी बनती है। श्वास छोड़ते हुए यह स्थिति बनाए तथा हाथो व पैरों को खींच कर रखें। यह क्रम पाँच की क्रिया की पुनरावृति है।
9. **एक पाद प्रसाराणासन:-** यह क्रम चार की क्रिया की पुनरावृति है। इस स्थिति मे हाथों और पैरों को यथास्थान रखते हुए सांस भर कर पहले दायाँ पैर यथासंभव पीछे की ओर दूर तक ले जाएँ। घुटना जमीन पर टिकाएँ तथा बाएँ पैर को जांघ व घुटने के मध्य समकोण की अवस्था मे रखते हुए धड़ को उस पैर की जांघ से लगाय रखे। शरीर पूरी तरह से तना रहेगा। मुख को सूर्य की ओर रखते हुए धीरे धीरे सांस खींचते हुए कुछ देर इसी स्थिति मे बने रहें।



10. **हस्त पादासन:-** यह क्रम तीन की क्रिया की पुनरावृति है। अब सांस को धीरे धीरे बाहर निकालते हुए दोनों हाथों के साथ नीचे झुके और पाँव के साथ दोनों हाथों को नीचे छू लें और नाक को घुटनों को लगा ले। झुकी हुई स्थिति मे सांस को कुछ समय तक बाहर रोकें।
11. **ऊर्ध्व नमस्कार आसन :-** सीधे खड़े होकर सांस भरते हुए नमस्कार की मुद्रा मे दोनों हाथों को सिर के ऊपर की ओर ले जाए शरीर को ऊपर की ओर खींचे। अब पुनः सांस भरते हुए हाथों को कमर सहित यथासंभव पीछे झुकाएँ तथा आकाश की ओर देखते हुए गर्दन को पीछे झुकाएँ। कुछ समय सांस रोक कर इसी प्रकार खड़े रहें।
12. **नमस्कार आसन:-** यह क्रम एक की क्रिया की पुनरावृति है। सूर्य की ओर हाथ जोड़कर समसूत्र मे सीधे खड़े हो। पंजे एड़ी, घुटने, परस्पर मिलाकर रखे। कमर बिलकुल सीधी हो। बाहें शरीर से चिपकी हों। गर्दन सीधी व दृष्टि सूर्य की ओर हो। इस मुद्रा मे छाती के सामने दोनों हाथों को जोड़कर नमस्कार करें। अब धीरे धीरे सांस को अंदर और बाहर खींचते रहे।

नोट:- इस सम्पूर्ण क्रिया मे पैर व हाथ अपने स्थान से नहीं हटेंगे

लाभ:-

1. रीड की हड्डी मे लचीलापन आता है जिससे शरीर मे स्फूर्ति रहती है।
2. इस आसन को करने से बुढ़ापे तक कमर नहीं झुकती ।
3. पाचक अंग सशक्त बनते है, कब्ज दूर होती है।
4. मासपेशियों मे अधिक रक्त संचार होता है।
5. कमर तथा कूल्हे सुडौल होते है। स्त्रियों के लिए भी यह बहुत उपयोगी है।
6. स्वाश रोग तथा हृदय रोग होने की संभावना नहीं रहती ।
7. फेफड़े शक्तिशाली होते है।
8. स्थूल तथा दुर्बल शरीर के व्यक्तियों को लाभ होता है।
9. सभी उम्र के व्यक्तियों के लिये उपयोगी है।

ii. वृक्षासन

वृक्षासन करने से व्यक्ति की आकृति वृक्ष के समान नजर आती है इसलिए इसे वृक्षासन कहते हैं ।

विधि:-

1. सबसे पहले चट्टाई पर सीधे खड़े हो जाये और अपनी कमर तथा गर्दन को सीधा रखें ।
2. अब दाहिने पैर को घुटने से मोड़ते हुए इसके तलवे को बाईं जांघ पर टिका दें ।
3. अब सांस लेते हुए अपने हाथों को सिर के ऊपर सीधा कर हथेलियों को मिला लें।
4. यथा शक्ति सांस रोककर इसी अवस्था में रहें।
5. सांस छोड़ते हुए पुनः प्रारम्भिक स्थिति में लौट जाएँ ।
6. इस आसन को दूसरी टांग से भी दोहराएँ ।
7. यह आसन लगभग 4 से 6 बार दोहराएँ ।

लाभ:-

1. पैरों की स्थिरता और मजबूती का विकास होता है ।
2. कमर और कूल्हों की जमी चर्बी को कम करता है।
3. इस आसन से आत्मविश्वास और एकग्रता बढ़ती है।

सावधानियाँ:-

1. जिन लोगों में सिरदर्द की समस्या बनी रहती है ऐसे लोग इस आसन को न करें
2. ब्लड प्रेशर के रोगियों को भी यह आसन नहीं करना चाहिए
3. अगर आपको अनिद्रा या नींद से संबंधित कोई बीमारी है तो आपको इस आसन से दूर रहना चाहिए



iii. कोणासन

आजकल भागदौड़ की ज़िंदगी में कमरदर्द की समस्या सामान्य बन गई है चाहे पूरे दिन ऑफिस में काम करते हुए कमरदर्द की परेशानी हो या फिर घर में काम करते समय इस समस्या से दूर रहने के लिए लोग तरह तरह की दवाईयों का इस्तेमाल करने लगते हैं लेकिन क्या आप जानते हैं की योग में एक ऐसा आसन है जो आपको इस समस्या से पूरी तरह से निजात दिला सकता है वह भी दवाइयों के बिना ये आसन है कोणासन। इस आसन को प्रतिदिन 10 मिनट किया जाये तो कमर दर्द से बचाव व आराम मिलेगा। कोणासन कई प्रकार से किया जाता है हम एक ही बिधी के बारे में सीखेंगे।



विधि :-

1. चट्टाई पर सीधे खड़े हो जाये।
2. दोनों पैरों के बीच की दूरी लगभग 2 फीट रखें।
3. सांस भरते हुए दाएँ हाथ को धीरे धीरे उपर उठाएँ और बाजू को कान के बिलकुल समीप रखे।
4. बाएँ हाथ को नीचे की तरफ सीधा रखे।
5. अब सांस छोड़ते हुए बाईं तरफ झुके और नज़र उपर दाईं हथेली पर रखें।
6. इस अवस्था में तीन से पाँच बारी गहरे सांस भरे और छोड़े।
7. फिर सांस छोड़ते हुए पहली अवस्था में आ जाएँ।
8. इसी प्रक्रिया को दूसरी तरफ भी दोहराएँ।

लाभ :-

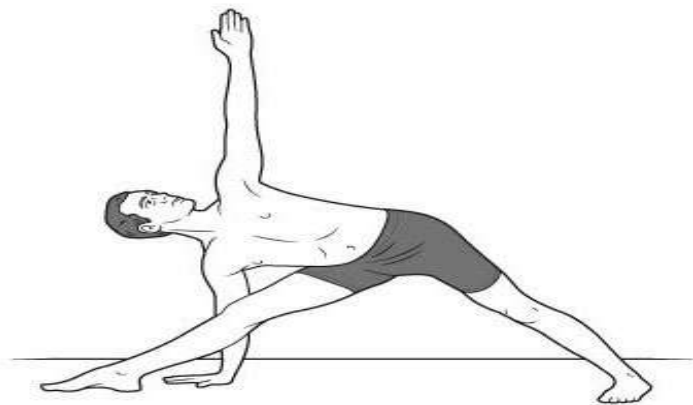
1. यह रीड की हड्डी को लचीला बनाता है।
2. यह कमर बाजू और शरीर के निचले हिस्से और पैरों की मासपेशियों को मजबूत करता है।
3. फेफड़ों से संबन्धित समस्याओं को दूर करता है तथा फेफड़ों को पुष्ट करता है।
4. हृदय संबंधी रोगों का निवारण करता है।

सावधानियाँ :-

1. स्लिप डिस्क के रोगियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।
2. स्पोन्डीलाईटिस से ग्रसित व्यक्तियों को यह नहीं करना चाहिए।

iv. त्रिकोणासन

इसकी आकृति त्रिभुज के समान होती है इस लिए इसे त्रिकोणासन कहा जाता है।



विधि:-

1. चट्टाई पर सीधे खड़े हो जाये ।
2. दोनों पैरों के बीच की दूरी सुबिधानुसार या लगभग 2 फूट रखें ।
3. कमर सीधी सांस भरते हुए दोनों हाथों को कंधो के समानान्तर लाना ।
4. नज़र सामने तथा सांस छोड़ना ।
5. फिर सांस भरते हुए दाईं तरफ झुकाना (शरीर का कमर से ऊपर वाला भाग) तथा हाथ जमीन के समानान्तर।
6. फिर सांस भरते हुए बाए हाथ से दायें हाथ के अंगूठे को पकड़ने का प्रयास करेंगे ।

लाभ:-

1. इस आसन को नियमित रूप से करने से अगल बगल की मांसपेशियों पर प्रभाव पड़ता है।
2. इस आसन को करने से कलाइयां मजबूत हो जाती हैं तथा पैरों के पिछले हिस्से में रक्त संचार सामान्य रूप से होने लगता है।
3. त्रिकोण आसन को करने से आँतों की कार्यगति बढ जाती है।
4. कब्ज़ से छुटकारा मिलता है। पाचन शक्ति बढती है और भूख भी खुलकर लगती है।
5. शरीर की बढी हुई चर्बी दूर हो जाती है

सावधानियाँ:- अगर आपको कमर दर्द की शिकायत है तो इस आसन को ना करें।

vii. ताड़ासन

इस आसन की जितनी भी तारीफ की जाये कम है। यह आसन पूरे शरीर को लचीला बनाता है। और साथ ही साथ कड़ा एवं सख्त होने से रोकता है।

विधि:-

1. सबसे पहले चट्टाई पर सीधे खड़े हो जाये और अपनी कमर तथा गर्दन को सीधा रखें।
2. अपने हाथों को सिर के उपर करें और सांस लेते हुए पूरे शरीर को खींचें।
3. खिंचाव को पैर की उंगली से लेकर हाथ की उंगलियों तक महसूस करें।
4. इस अवस्था को कुछ समय के लिए बनाए रखें।
5. फिर सांस छोड़ते हुए धीरे धीरे अपने हाथ एवं शरीर को पहली अवस्था में लेकर आयें।
6. इसे कम से कम 6 से 8 बार दोहराएँ।

लाभ:-

1. इस आसन वजन कम करने में उपयोगी है।
2. यह कद लंबा करने में उपयोगी है।
3. पीठ के दर्द निवारण में उपयोगी है।
4. नसों तथा मासपेशियों को मजबूत बनाता है।
5. एकाग्रता एवं संतुलन में सहायक होता है।

सावधानियाँ:-

- ताड़ासन जैसे साधक को नहीं करनी चाहिए जिनके घुटने में बहुत ज्यादा दर्द हो।
- यह आसन गर्भवती महिला के लिए वर्जित है।
- इसका अभ्यास उस वक्त नहीं करनी चाहिए जब आपको सिर दर्द हो।
- अगर आप इस आसन को करना सीख रहे हैं तो पैरों की अंगुलियों पर आकर इस योगाभ्यास को मत करें।
- अगर रक्तचाप ज्यादा या कम हो तब भी इस आसन को करने बचना चाहिए।



viii. उत्कटासन

उत्कट आसन को करते हुए शरीर का आकार कुर्सी के सामान होने के कारण इसे कुर्सी आसन (chair pose) के नाम से भी जाना जाता है। उत्कट का मतलब होता है 'शक्तिशाली'। इस आसन को करने से सम्पूर्ण शरीर को खासतौर पर पैर और टांगे शक्तिशाली बनते हैं। इस लिए इसे उत्कटासन नाम दिया गया है। वैसे तो यह आसन सभी आयु के लोगों के लिए लाभदायक है परंतु बाजुर्गों के लिए यह विशेष लाभकर है।



विधि:-

1. चटाई पर सीधे खड़े हो जाये।
2. सुविधानुसार अपने पैरों को लगभग 6 इंच की दूरी पर रखें।
3. अब अपने हाथों को सामने की ओर कंधे के बराबर जमीन के समानान्तर रखें।
4. अब धीरे धीरे सांस लेते हुए घुटनों को मोड़ते हुए नीचे की तरफ बैठे जैसे कुर्सी पर बैठते हैं।
5. इस अवस्था में सांस रोककर रखे और यथा शक्ति इसी स्थिति में रहे।
6. अब सांस छोड़ते हुए धीरे धीरे पहली अवस्था में आयें।
7. इस आसन को लगभग 10 से 12 बार दोहराएँ।

लाभ:-

1. टाँगों की मासपेशियों में मजबूती आती है।
2. जाँघ, कमर तथा पेट की चर्बी धीरे धीरे गायब होना शुरू हो जाती है।
3. वजन कम करने में सहायक है।
4. पेट संबंधित रोगों में लाभदायक है।
5. पाचनशक्ति बढ़ता है।
6. महिलाओं की समस्याओं में लाभकारी है।

सावधानियाँ:-

1. यह आसन खाली पेट करना चाहिए।
2. हृदय रोगी ज्यादा समय तक सांस न रोके।
3. गठिया तथा घुटनों में दर्द की अवस्था में यह आसन नहीं करना चाहिए।
4. गर्भावस्था में यह आसन न करें।

11. बैठकर किए जाने वाले आसान

i बज्रासन

सभी आसनों में यह ही एक ऐसा आसन है जो खाना खाने के बाद किया जाता है।

विधि:-

1. दोनों टाँगों को घुटनों से मोड़ कर एड़ियों को फैला कर पंजों को आपस में मिलाकर रखें।
1. मेरुदंड को सीधा रखें, हाथों को घुटनों पर रखें।
2. इस आसन में हम अंजली मुद्रा में भी बैठ सकते हैं। इस मुद्रा में बैठते समय महिलाओं को दायाँ हाथ बाएँ हाथ के ऊपर रखकर बैठना चाहिए तथा पुरुषों को बाएँ हाथ के ऊपर दाहिना हाथ रखकर मुद्रा में बैठना चाहिए।

लाभ:-

1. यह आसन पाचन तंत्र को क्रियाशील बनाता है।
2. इस आसन को नियमित करने से शारीरिक व मानसिक लाभ तो मिलते ही हैं। बल्कि आध्यात्मिक लाभ भी मिलते हैं।
3. बाल्य काल से इस आसन को करने से ब्रह्मचर्य में सहायक है।

सावधानियाँ:-

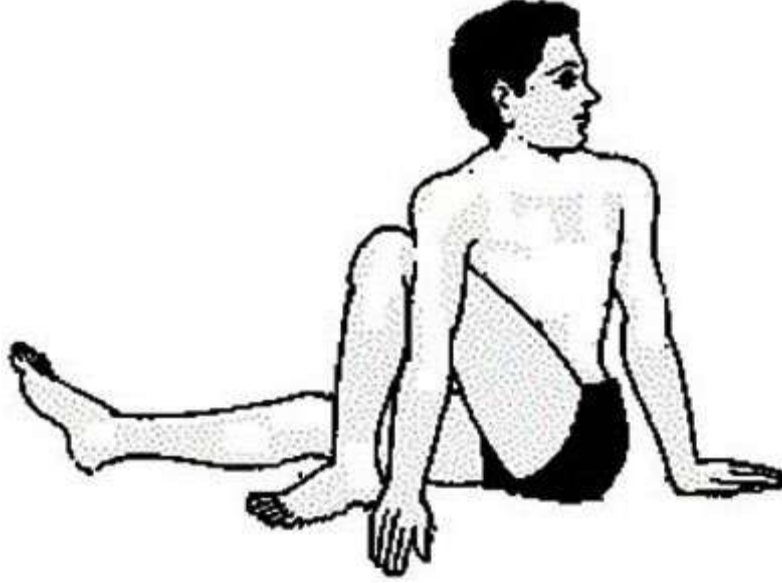
1. यह आसन मेरुदंड रोगियों को वर्जित है।



ii. वक्ररासन

विधि:-

1. दंडासन दायाँ पाँव मोड़कर बाईं जंघा के पा घुटने से सत्कर रखें बायाँ पाँव सीधा रखे।
2. बाएँ हाथ को दाएँ पाँव एवं पेट के बीच से लाकर दाएँ पाँव को पेट के पास टिकाएँ।
3. बाएँ हाथ को कमर के पीछे भूमि पर सीधा रखें शीर्ष को बाईं ओर मोड़कर देखें पाँव कमर और दायाँ हाथ सीधा रखे



लाभ:-

कमर की चर्बी को कम करता है। यकृत के लिए लाभदायक है।

सावधानियाँ:-

1. वक्रासन को करते समय कुछ सावधानी भी रखनी चाहिए। आप जब दाएँ पैर को घुटने से मोड़कर लाएंगे तब बायाँ पैर, दायाँ पैर के घुटने की सीध में होना चाहिए।
2. इसके अलावा हाथ व कोहनी सीधी रखते हुए गर्दन से 9 इंच के बीच में रखें। वक्रासन को किसी योग गुरु की रेख-देख में ही करें।

iii. उष्ट्रासन

विधि:-

1. ब्रजासन की स्थिति में बैठ जाँ।
2. रीड की हड्डी को सीधा रखें।
3. हाथों को इस प्रकार रखें की अंगुलियां बाहर की तरफ तथा अंगूठा अंदर की तरफ हों।
4. श्वास अंदर भर कर सिर एवं गार्दन को पीछे मोड़ते हुए कमर को ऊपर उठाएँ।
5. आसन में अपनी शक्ति के अनुसार बैठें।
6. धीरे धीरे श्वास छोड़ते हुए इस आसन में वापिस आयें।

लाभ:-

1. यह आसन श्वसन तंत्र को ठीक करता है।
2. फेफड़ों के प्रपोष्टों को सक्रिय करता है।
3. दमा रोगियों के लिए लाभदायक है।
4. प्यास वाली स्थिति पर काबू पाने में सहायक है।

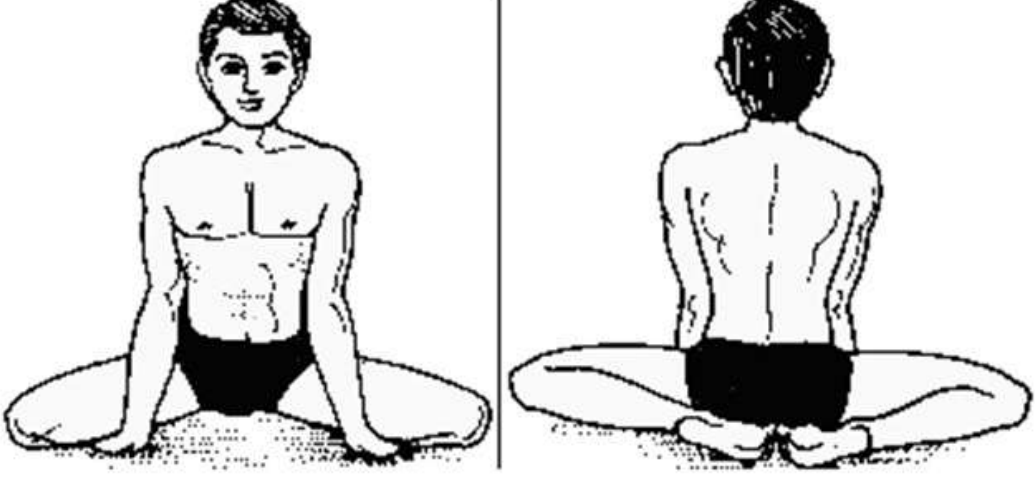
सावधानियाँ:-

इस आसन का अभ्यास उस स्थिति में नहीं करना चाहिए जबकि आप हर्नियों से पीड़ित हों. गर्दन एवं कंधों में तकलीफ होने पर इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए. कमर व घुटनों में पीड़ा होने पर भी इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए.



iv. मंडूकासन

मंडूक का अर्थ है मेंढक अर्थात इस आसन को करते वक्त मेंढक के आकार जैसी स्थिति प्रतीत होती इसीलिए इसे मंडूकासन कहते हैं।



विधि:-

1. सर्वप्रथम वज्रासन में बैठ जाएं।
2. दोनों हाथों की मुठ्ठी बंद कर लें। मुठ्ठी बंद करते समय अंगूठे को अंगुलियों से अंदर दबाइए।
3. फिर दोनों मुठ्ठियों को नाभि के दोनों ओर लगाकर श्वास बाहर निकालते हुए सामने झुकते हुए ठोड़ी को भूमि पर टिका दें। थोड़ी देर इसी स्थिति में रहने के बाद वापस वज्रासन में आ जाए।
4. आसन को करने के पश्चात उसका विपरित आसन जरूर करें। मंडूकासन के बाद ऊष्ट्रासन या विपरित नौकासन कर सकते हैं।
5. मंडूकासन का अभ्यास वैसे तो दो बार ही किया जाता है किंतु डायबिटीज के मरीज इसका अभ्यास 3-4 बार तक कर सकते हैं।

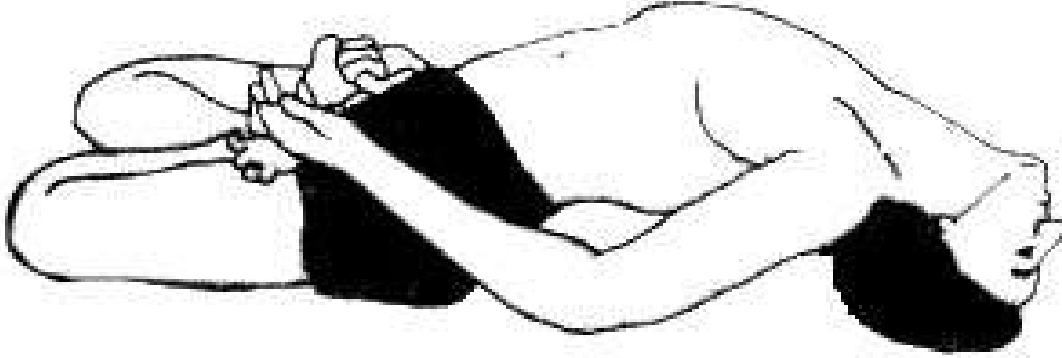
लाभ:-

1. उदर रोग में लाभदायक
2. स्लिप डिस्क और कमर दर्द में लाभदायक
3. मधुमेह रोग के निवारण में लाभदायक

सावधानियाँ:-

1. यदि पेट संबंधी कोई गंभीर रोग हो तो यह आसन न करें।

v. मत्स्यासन



विधि:-

1. पद्मासन की स्थिति में बैठें
2. धीरे धीरे दोनों बाजूओं का सहारा लेते हुए पीछे की तरफ लेट जाएँ
3. दोनों हाथों को कंधे से पीछे ले जा कर उनसे सहारा लेते हुए सिर को इस प्रकार टिकाएँ कि चोटी वाला भाग जमीन से लगा रहे।
4. अब हाथों से पैरों के अंगूठे पकड़ कर रखें इस स्थिति में अपनी स्थिति में रुककर धीरे धीरे अपनी आरंभिक स्थिति में वापिस आर्यें।

लाभ:-

1. गले के विकारों का निवारण करता है।
2. नेत्र ज्योति को बढ़ता है।
3. इस आसन को करने से पेट के रोगों से छुटकारा मिलता है।
4. जिन लोगों की नाभि टलती हो उनके लिए यह आसन अति लाभदायक है।
5. थाईराइड के रोगियों के लिए भी यह लाभप्रद है।

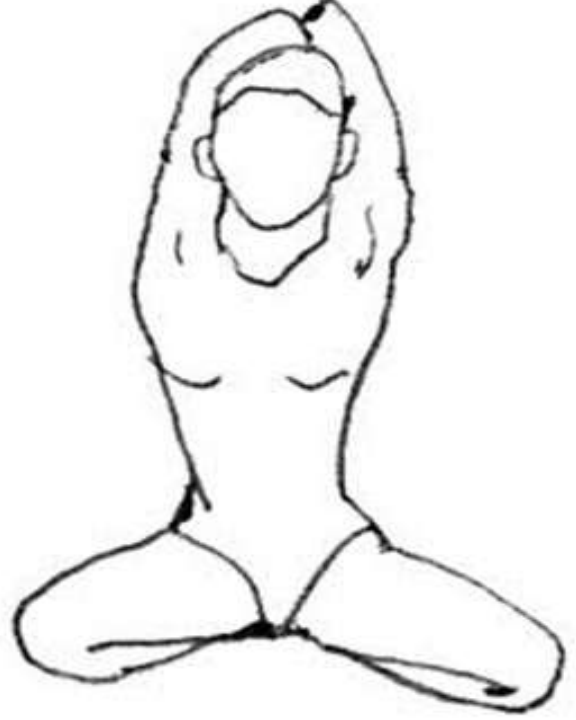
सावधानियाँ:-

1. जिन लोगों को कमरदर्द हो उनको यह आसन नहीं करना चाहिए

vi. उत्थान मंडूकासन

बिधी :-

1. सर्वप्रथम वज्रासन में बैठ जाएं।
2. दोनों हाथों की मुठ्ठी बंद कर लें। मुठ्ठी बंद करते समय अंगूठे को अंगुलियों से अंदर दबाइए।
3. फिर दोनों मुठ्ठियों को नाभि के दोनों ओर लगाकर श्वास बाहर निकालते हुए सामने झुकते हुए ठोड़ी को भूमि पर टिका दें। थोड़ी देर इसी स्थिति में रहने के बाद वापस वज्रासन में आ जाए।
4. इस अवस्था से शरीर के ऊपरी भाग को ऊपर उठाएँ और दाहिने हाथ को बाएँ कंधे के पीछे व बाएँ हाथ को दाएँ कंधे के पीछे रखकर शरीर को उपर की ओर खींचे तथा दीर्घ श्वास प्रश्वास की क्रिया अपनाएं।
5. धीरे धीरे वज्रासन की स्थिति में वापिस आयें ।



लाभ:-

1. फेफड़ों को मजबूती प्रदान करता है।
2. कमर की चर्बी को कम करता है।
3. तनाव तथा चिंता से मुक्ति प्रदान करता है।
4. रक्त संचार को बढ़ता है।
5. अग्नाशय को क्रियाशील करता है।

सावधानियाँ:-

1. स्लिप डिस्क के रोगियों को यह आसन नहीं करना चाहिए ।

vii. सिंहासन

इस आसन को करते समय शरीर का आकार सिंह के सामान होने का कारण इस सिंघासन कहते है।

विधि:-

1. ब्रजासन मे बैठ जाँ
2. अब घुटनो को यथा संभव दूरीपर रखें
3. दोनों हाथो को घुटनो के बीच इस प्रकार रखे की दोनों हाथो की उँगलियाँ आपके शरीर की तरफ रहें।
4. छाती सामने तानकर गले से शेर के सामान दहहादने की आवाज निकाले ।



लाभ:-

1. कान, नाक और गले से पीड़ित व्यक्तियों के लिए यह श्रेष्ठ आसन है।
2. जो बच्चे हकलाकर बोलते है उनके लिए यह आसन अति लाभदायक है।
3. इस आसन से वाणी मधुर और स्पष्ट होती है।
4. मेरुदंड लचीला और मजबूत बनता है।
5. मुंह की दुर्गंध दूर करने मे लाभ दायक है ।

सावधानियाँ:-

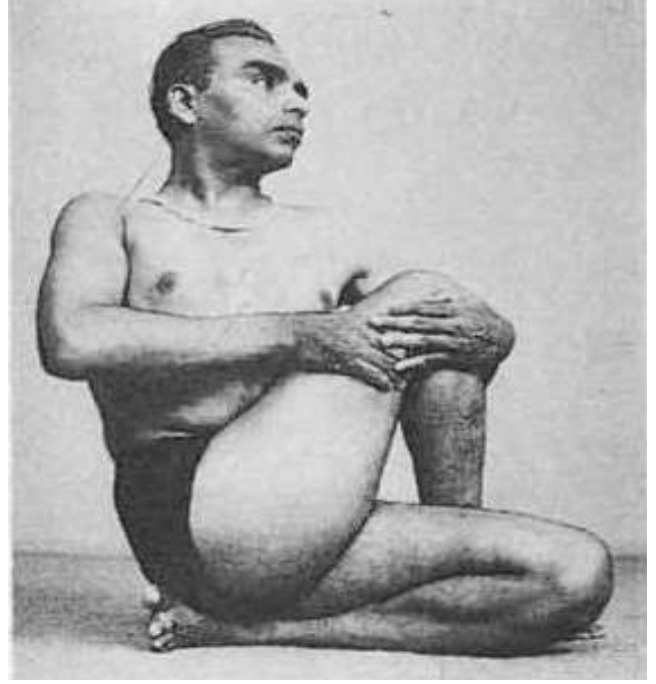
घुटनों या कुल्हों के अर्थराईटिस के मरीज तेज पीठ दर्द और संतुलन में कमी होने पर यह आसन नहीं करना चाहिये।

viii. अर्ध मत्स्येन्द्रासन

योग में अर्धमत्स्येन्द्रासन की महत्वपूर्ण भूमिका है। अर्ध मत्स्येन्द्रासन नाम से एक प्रसिद्ध योगी हुए हैं जिन्हें मच्छन्दरनाथ के नाम से भी जाना जाता था। वे इस आसन पर बैठकर साधना करते थे।

विधि:-

1. दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठें।
2. बायें पैर को मोड़कर बायीं एड़ी को दाहनें नितिम्ब के नीचे आराम से रखें।
3. फिर दायें पैर को घुटनों से मोड़ते हुए दायें पैर का तलवा लायें और घुटने की बायीं ओर जमीन पर रखें।
4. अब बायें हाथ को दायें घुटने की दायीं ओर ले जाएं और कमर को घुमाते हुए दायें पैर के तलवे को पकड़ लें।
5. इसके बाद दायें हाथ को अपनी कमर पर रखें।
6. सिर से कमर तक का हिस्सा दायीं ओर मोड़ें।
7. अपनी क्षमता के अनुसार थोड़ी देर इसी स्थिति में बैठे रहें।
8. अब ऐसे ही दूसरी ओर से करे। इस आसन का अभ्यास तीन से पांच बारी करना चाहिए।



लाभ:-

1. यह आसन से लीवर, पेट और किडनी की समस्याएं दूर होती हैं।
2. यह आसन रीढ़ की हड्डी को मजबूत और लचीला बनाता है।
3. कंधे की अकड़न और विकार दूर होते हैं।
4. डायबीटीज के रोगियों के लिए फायदेमंद होता है
5. पेट के रोग और कब्ज ठीक होती है।
6. पेट की चर्बी को भी कम करने में भी सहायक है।

सावधानियाँ:-

1. यह आसन खाली पेट करना चाहिए।
2. गठिया तथा घुटनो में दर्द की अवस्था में यह आसन नहीं करना चाहिए।
3. गर्भावस्था में यह आसन न करें।
4. जिन व्यक्तियों को स्लिप डिस्क, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, स्पोण्डलाइटिस की समस्या हो वह इस आसन को ना करें।

ix. पदमासन

आज की जीवन शैली तनाव से भरपूर है। यह बात से हम सभी वाकिफ है। तनाव के चलते व्यक्ति को आत्मिक सुख का अनुभव नहीं हो पाता है। यहाँ तक की कई शारारिक और मानसिक रोगो की वजह भी तनाव ही है। आज के वक्त में शांति और सुख का अनुभव करना तो जैसे नामुनकिन सा ही हो गया है। यह तभी संभवत हो सकता है जब आप पूर्ण रूप स्वस्थ है।

अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए कई चीज़े जरूरी होती है। जैसे नियमित व्यायाम, संतुलित खान पान, तली-भुनी चीज़ो से दूर रहना, प्रातः काल जल्दी उठना, रात को जल्दी सोना आदि चीज़ो का पालन करके हम अच्छे स्वास्थ्य को पा सकते है। लेकिन व्यस्त जीवन शैली के चलते यह सभी चीज़ो का पालन करना हर किसी के बस की बात नहीं है।



इसलिए स्वस्थ रहने का यदि कोई आसान तरीका है तो वो है योग का अभ्यास करना। योग के जरिये हम स्वस्थ एवं निरोगी रहते है। योग के अंतर्गत आने वाली हर क्रियाओ के अपने अपने लाभ है। आज हम जानेंगे पद्मासन आसन के बारे में। यह आसन को करने से भी आपको वही लाभ मिलते है जो ध्यान करने से मिलते है। यह मैडिटेशन करने का एक बेहतरीन तरीका है। यह आसन आपके दिमाग को शांत करता है और मन को भटकने से रोकता है।

विधि:-

1. पदमासन करने के लिए सबसे पहले तो किसी समतल जगह पर एक दरी या फिर आसन बिछाएं।
2. अब आहिस्ता आहिस्ता अपने पैरों को मोड़ें और पैरों के पंजे को दूसरे पैर की जांघ के ऊपर रखें।
3. इसके पश्चात दूसरे पैर के पंजे को मोड़कर पहले पैर की जांघ पर रखें।
4. इस वक्त आपके पैरों के तलवे पेट की तरफ होना चाहिए।
5. इस बात का ध्यान रहे की कमर और गर्दन दोनों बिलकुल सीधी हो।
6. फिर दोनों हाथों की कुंहनियां अपने घुटनों पर रखें।
7. आपके दोनों कंधे बराबर और सीधे होना चाहिए।
8. अब अपनी आंखों को बंद करें और धीरे धीरे हलकी श्वास लें।
9. इस आसन को पुनः पाँव बदलकर भी करना चाहिए।
10. जिन लोगो को दोनों पंजों को एक दूसरी जांघ पर रखने में दिक्कत आती हो वे केवल एक ही पंजे को जांघ पर रख सकते हैं।

लाभ:-

1. यह आसन मन को शांत करता है और भटकने से रोकता है
2. इस आसन के नियमित अभ्यास से रक्तचाप नियंत्रण में रहता है।
3. इसे करने से मेरुदंड सीधा, लचीला और मजबूत बनता है
4. इसके अभ्यास से वीर्य वृद्धि होती है।
5. पद्मासन के अभ्यास से बुद्धि बढ़ती है एवं चित्त में स्थिरता आती है।
6. जो लोग तनाव से निजाद पाना चाहते हैं उन्हें इस आसन को करने से लाभ मिलता है
7. यदि आप गर्दन और रीढ़ की हड्डी को मजबूत और लचीला बनाना चाहते हैं तो पद्मासन योग क्रिया करें
8. जो व्यक्ति अपने पेट और कमर की चर्बी को कम करना चाहते हैं, उन्हें इसका अभ्यास नियमित करना चाहिए
9. पद्मासन योगाभ्यास से स्मरण शक्ति एवं विचार शक्ति बढ़ती है। इसलिए स्टूडेंट्स को इन आसनों को जरूर करना चाहिए

सावधानियाँ

1. जो लोग घुटनों के दर्द और या फिर शरीर में किसी सूजन से परेशान हैं, उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए।
2. इसके अतिरिक्त जिन लोगो को कमरदर्द, ओस्टियो अर्थराइटिस और साइटिका की परेशानी हो वे भी इस आसन को न करें।

x. स्वास्तिक आसान

यह आसान शुभ और मंगल का प्रतीक चिन्ह है ।



विधि:-

1. दोनों पावों के तलवों को क्रमशः दोनो जांघो व पिंडलियों के बीचों बीच छुपाया जाता है।
2. दोनों हाथो की हथेलियाँ घुटनो पर ज्ञान या ध्यान मुद्रा की स्थिति मे होती है।
3. इस आसन मे मेरुदंड सीधा होता है तथा सांस की गति सामान्य व आंखे बंद होती है।
4. इस आसन का अभ्यास यथाशक्ति करना चाहिए।
5. यह एक ध्यानत्क आसन है।

लाभ:-

1. यह टखनो, घुटनों को लचीला बनाने मे सहायक होता है।
2. पेशाव से संबन्धित रोगों मे लाभदायक है।
3. हाईड्रोसिल बीमारी के लिए लाभदायक है ।
4. मन की एकग्रता बड़ाने मे उपयोगी है।
5. व्यक्तित्व निखरता है।

सावधानियाँ:-

1. घुटनों के रोगों से पीड़ित व्यक्ति यह आसन न करें।
2. मासिक धर्म तथा गर्भावस्था मे यह आसन निषेध है।

xi. गौमुख आसन

गाय के मुख के समान आकृति बनने से इसका नाम गौमुख आसन पड़ा है ।



विधि:-

1. टाँगे फैलाकर दंडसन की स्थिति में बैठकर
2. पैर को मोड़कर एड़ी को नितम्ब के पास रखे
3. दायें टांग को मोड़कर दायें टांग के ऊपर इस प्रकार रखे की दोनों घुटने एक दूसरे को स्पर्श करें ।
4. हाथ ऊपर उठा कर पीठ की ओर मोड़े तथा बाएँ हाथ को पीठ के पीछे से लेकर दायें हाथ को पीछे से लेकर दाएँ हाथ को पकड़े ।
5. गर्दन और कमर सीधी रखें
6. धीरे धीरे अपनी पहली अवस्था में आ जाएँ ।
7. इस आसन को दूसरी तरफ से भी दोहराएँ।

लाभ:-

1. अस्थमा के रोगियों के लिए यह आसन रामबाण है।
2. बाबासीर के रोगियों के लिए यह अति उपयोगी है।

सावधानियाँ:-

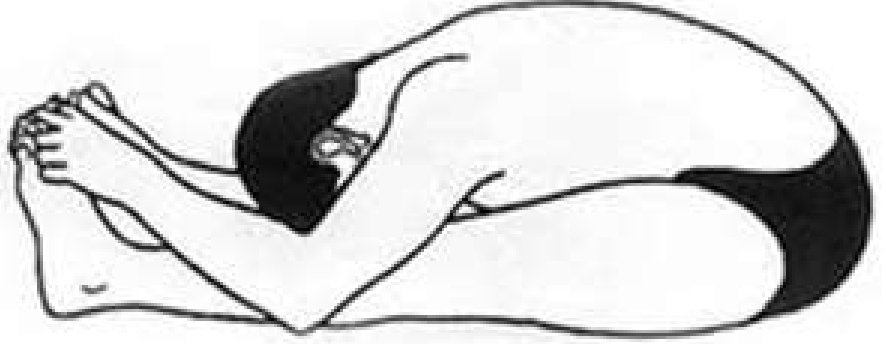
1. अगर आपके कंधे या कमर में अधिक दर्द हैं तो इस आसन को न करें।
2. इस आसन को करते समय यदि कोई परेशानी हो तो इस योग को न करें।
3. शुरुआत में पीठ के पीछे दोनों हाथों को आप आसानी से नहीं पकड़ पाएंगे। अतः धीरे-धीरे अभ्यास करते रहें।

xii. पश्चिमोत्तानासन

पश्चिमोत्तानासन (Paschimottanashana) बैठकर किया जाने वाला योग है. यह योग जानू शीर्षासन से मिलता जुलता है. इस योग में मेरूदंड, पैर, घुटनों के नीचे के नस और कमर मूल रूप से भाग लेते हैं. यह आसन उस स्थिति में बहुत ही लाभप्रद होता है जब शरीर थका होता है.

विधि:-

1. पलथी लगाकर बैठें.
2. सांस लेते हुए दोनों हाथों को सिर के ऊपर ले जाएं.
3. सांस छोड़ते हुए कमर से पैरों की ओर झुकें एवं हाथों से तलवों को पकड़ें
4. पेड़ को जंघा से सटाएं. इस स्थिति में गर्दन और कंधों में तनाव न हो इस बात का ख्याल रखना चाहिए.
5. ऐड़ियों को आगे बढ़ाएं और शरीर के ऊपरी भाग को पीछे की ओर ले जाने की चेष्टा करते हुए आगे की ओर झुकें.
6. इस मुद्रा में 15 सेकेंड से 30 सेकेंड तक बने रहें.



लाभ :-

इस आसन से शरीर के पिछले हिस्से में मौजूद तनाव दूर होता है. यह योग मुद्रा मेरूदंड एवं पैरों के मांसल हिस्सों के लिए बहुत ही लाभप्रद होता है. जब आप बहुत थके होते हैं अथवा अस्वस्थ होते हैं उस समय इस योग मुद्रा का अभ्यास शरीर में मौजूद तनाव और थकान को कम करता है एवं ताजगी का एहसास दिलाता है.

जब आप पहली बार इस आसन को करते हैं उस समय हो सकता है कि घुटनों के नसों में तनाव के कारण अपने पैरों को सीधा जमीन से टिकाना आपको कठिन लगे. इस स्थिति में घुटनों पर अधिक बल नहीं लगाना चाहिए. आप चाहें तो इस स्थिति में सहायता के लिए कम्बल को मोड़कर उस पर बैठ सकते हैं. योग अभ्यास के दौरान जब आप आगे की ओर झुकते हैं उस समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि पेट और छाती आगे की ओर झुके. मेरूदंड की हड्डियों में खिंचाव हो इस बात का ख्याल रखते हुए जितना संभव हो आगे की ओर झुकने की कोशिश करनी चाहिए.

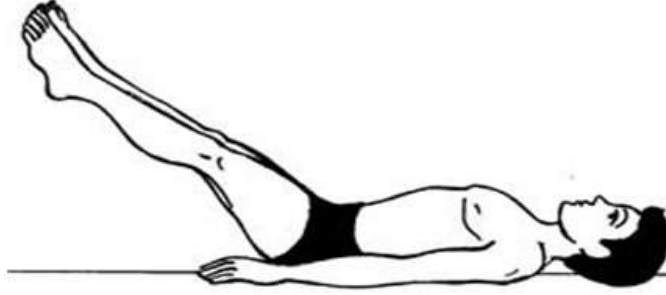
सावधानी

जब कमर में तकलीफ हो एवं रीढ़ की हड्डियों में परेशानी मालूम हो उस समय इस योग का अभ्यास नहीं करना चाहिए.

12 पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसान

i. उत्तानपादासन

उत्तानपादासन दो शब्दों से मिलकर बना है। उत्तान और पाद । उत्तान का अर्थ है उठाना और पाद का अर्थ है पैर। अर्थात् पैरों को उठाना, तानना तथा खींचना।



विधि:-

1. इस आसन मे सर्वप्रथम दोनों पैरों के पंजो को मिलाते हुए पीठ के बल लेट जाँएँ ।
2. हथेलियों को शरीर के साथ रखें। हथेलियों की दिशा जमीन की तरफ हों।
3. अंदर श्वास भरें और पंजों मे खिचाव लगाते हुए टाँगो को धीरे धीरे ऊपर उठाएँ ।
4. आंखे बंद रखें तथा ध्यान श्वास पर केन्द्रित करें।
5. ध्यान रखें कि टाँगों को 6 इंच से एक फूट तक ऊपर उठाकर रखें ।
6. इस अवस्था मे यथा संभव रुकें तथा धीरे धीरे अपनी पहले वाली स्थिति मे लौटें। इस आसन के पश्चात इसके उपासन जैसे कंधासन या सेतुबंधासन का अभ्यास करें ।

लाभ:-

1. पेट तथा कमर कि चर्बी को कम करता है।
2. वायु रोगों मे लाभदायक है ।
3. कमर दर्द मे लाभकारी है।

सावधानियाँ:-

1. जिन लोगों कोई शल्य चिकित्सा हुई हो वे अभ्यास ना करें

ii. नौकासन

नौकासन को अंग्रेजी में बोट पोज़ के नाम से जाना जाता है। नौकासन में शरीर की आकृति नाव के समान हो जाती है। इसलिए इसे नौकासन कहते हैं। आज के समय में बहुत से लोग पेट से जुड़ी समस्याओं से परेशान हैं। इसके पीछे का कारण है हमारी गलत दिनचर्या जैसे की व्यायाम ना करना, समय पर खाना ना खाना, या असंतुलित और तले-गले पदार्थों का सेवन करना है। इन सभी कारणों से खाने का पाचन सही नहीं हो पाता है और शरीर को कई तरह की बीमारियों का सामना करना पड़ता है। यही नहीं डाइजेशन ठीक से ना होने के कारण हमारे शरीर का खाना ऊर्जा में कन्वर्ट होने की बजाय चर्बी में बदलने लगता है। और देखा जाये तो आज हर तीसरा चौथा व्यक्ति अपनी बढ़ती तौंद के कारण तनाव में है। इन सभी परेशानियों से बचने के लिए हमें आसन करना चाहिए।

विधि :-

1. नौकासन की शुरुवात करने के लिए सबसे पहले शवासन की मुद्रा में लेट जाएँ।

2. इसके पश्चात अपनी एड़ी और पंजे को मिलाये और आपके दोनों हाथ कमर से सटा कर रखिये।

3. इस वक्त आपको हथेलियाँ जमीन पर तथा गर्दन को सीधी रखना है।

4. अब अपने दोनों पैर, गर्दन और हाथों को धीरे-धीरे एक साथ उपर की ओर उठाये।

5. आखरी में अपने पूरे शरीर का वजन नितंब के ऊपर कर दे।

6. इस मुद्रा में 30-40 सेकंड रुकने तक रुके।

7. अब धीरे-धीरे वापिस उसी अवस्था में आ कर शवासन की अवस्था में लेट जाएँ।

8. इस आसन का अभ्यास आप चार से पांच बार कर सकते है।

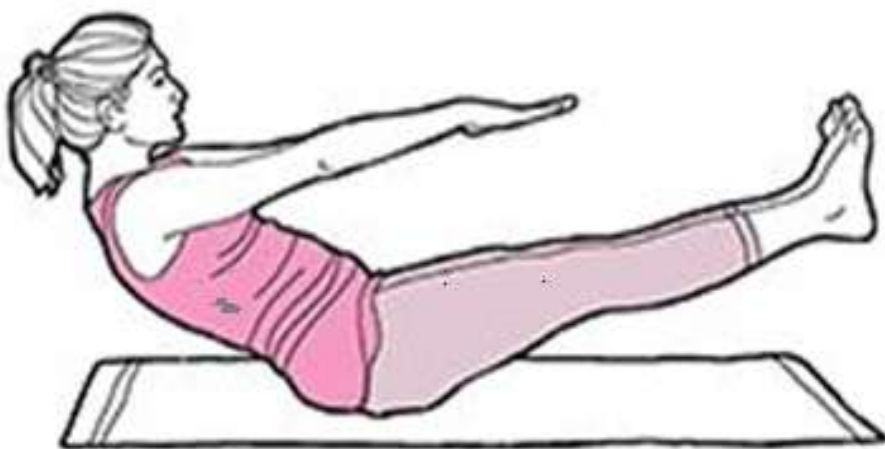
लाभ:-

1. शरीर को सुडौल बनाने के लिए नौकासन बहुत ही फायदेमंद होता है।

2. जिन लोगो को नींद बहुत ज्यादा आती हो उन लोगो के लिए नौका आसन सहायक है।

3. इस आसन को करने से रीढ़ की हड्डियां सीधी और मजबूत होती हैं।

4. शाररिक अंगो में संतुलन बनाये रखने के लिए Naukasana Yoga को उत्तम योग माना जाता है।



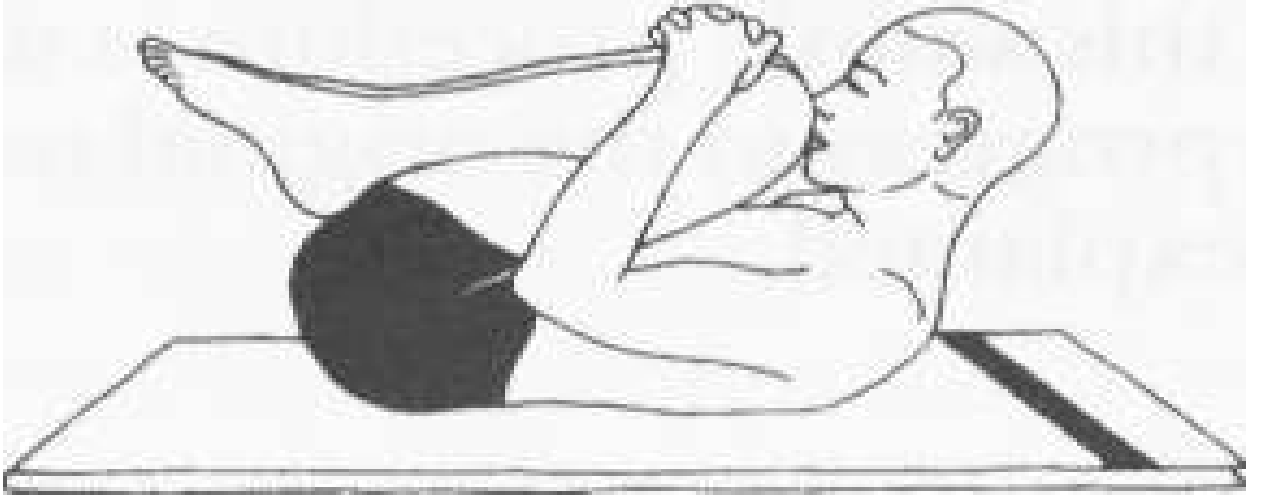
5. नौकासन करने से ध्यान और आत्मबल बढ़ता है। स्टूडेंट्स के लिए यह आसन बहुत ही फायदेमंद है।
6. इससे पाचन क्रिया, छोटी-बड़ी आँत में लाभ मिलता है और हर्निया रोग में भी यह आसन लाभप्रद है।
7. इस आसन का अभ्यास करने से पेट की मांसपेशियां संतुलित होती है जिससे पाचन तंत्र सुधरता है।
8. जो लोग अपने कंधों और कमर की चर्बी को घटाना चाहते हैं उनके लिए यह व्यायाम बेहद फायदेमंद है।
9. रीढ़ की हड्डियां सीधी और मजबूत होती हैं। शाररिक अंगों में संतुलन के लिए इसे उत्तम योग माना जाता है।
10. इस आसन का अध्यात्मिक लाभ भी है। इस आसन को करते वक्त इष्ट देव के मंत्रों का जप करने से त्वरित लाभ प्राप्त होता है।
11. इस आसन में अँगूठे से अँगुलियों तक का खिंचाव होता है जिससे शुद्ध रक्त तीव्र गति से प्रवाहित होता है और काया निरोगी होती है।

सावधानियाँ :-

यदि कोई व्यक्ति अनिद्रा और हृदय से सम्बन्धी रोग से पीड़ित हैं तो उसे इस योग का अभ्यास नहीं करना चाहिए। इसके अतिरिक्त शरीर के पिछले भाग में किसी तरह की तकलीफ या फिर पेट में किसी तरह की परेशानी हो तब भी नौकासन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

iii. पवनमुक्तसन

मुख्यतः यह आसन पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसनों में से है, लेकिन इसे बैठकर भी किया जाता है। पवन मुक्तासन से शरीर की दूषित वायु मुक्त हो जाती है। इसी कारण इसे पवन मुक्तासन कहते हैं।



विधि : यह पीठ के बल लेटकर किया जाने वाला आसन है। पहले शवासन की स्थिति में लेट जाँ। फिर दोनों पैरों को एक-दूसरे से सटा लें। अब हाथों को कमर से सटाएँ। फिर घुटनों को मोड़कर पंजों को भूमि पर टिकाएँ। इसके बाद धीरे-धीरे दोनों सटे हुए घुटनों को छाती पर रखें। हाथों की कैंची बनाकर घुटनों को पकड़ें। फिर श्वास बाहर निकालते हुए सिर को भूमि से ऊपर उठाते हुए ठोड़ी को घुटनों से मिलाएँ। घुटनों को हाथों की कैंची बनी हथेलियों से छाती की ओर सुविधानुसार दबाएँ।

करीब 10 से 30 सेकंड तक श्वास को बाहर रोकते हुए इस स्थिति में रहकर पुनः वापसी के लिए पहले सिर को भूमि पर रखें। फिर हाथों की कैंची खोलते हुए हाथों को भूमि पर रखें, तत्पश्चात पैरों को भूमि पर रखते हुए पुनः शवासन की स्थिति में लौट आएँ। इसे 2-4 बार करें।

इसी आसन को पहले एक पैर से किया जाता है, उसी तरह दूसरे पैर से। अंत में दोनों पैरों से एक साथ इस अभ्यास को किया जाता है। यह एक चक्र पूरा हुआ। इस प्रकार 3 से 4 चक्र कर सकते हैं, लेकिन अधिकतर दोनों पैरों से ही इस अभ्यास को करते हैं।

सावधानी : यदि कमर या पेट में अधिक दर्द हो तो यह आसन न करें। सामान्य दर्द हो तो सुविधानुसार सिर उठाकर घुटने से नासिका न लगाएँ। केवल पैरों को दबाकर छाती से स्पर्श करें।

लाभ : यह आसन उदरगत वायु विकार के लिए बहुत ही उत्तम है। स्त्रीरोग अल्पार्त्तव, कष्टार्त्तव एवं गर्भाशय सम्बन्धी रोगों के लिए भी लाभप्रद है। अम्लपित्त, हृदयरोग, गठिया एवं कटि पीड़ा में भी इसे हितकारी बताया गया है। खासकर पेट की बढ़ी हुई चर्बी को यह आसन कम करता है। स्लिपडिस्क, साइटिका एवं कमर दर्द में पर्याप्त लाभ मिलता है।

iv. शवासन

इस आसन का अर्थ होता है मृत शरीर अर्थात् अपने शरीर को शव के समान बना लेना । यह दो शब्दों से मिलकर बना है शव + आसन । इसका उपयोग प्रायः योग चक्र को समाप्त करने के लिए, शारीरिक तथा मानसिक तनाव को कम करने के लिए भी किया जाता है।



विधि:-

1. सबसे पहले पीठ के बल लेट जाँ ।
2. दोनों हाथों को शरीर से 6 इंच की दूरी पर तथा हथेलियों को आसमान की तरफ खुली रखें ।
3. दोनों पैरों को एक दूसरे से लगभग कंधे की दूरी पर रखें ।
4. इसके बाद मुख तथा आँखों को बंद कर लें और ध्यान श्वास पर केन्द्रित करें।
5. धीरे धीरे अपने शरीर को शिथिल करें ।

लाभ:-

1. यह उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करता है।
2. एकाग्रता में वृद्धि होती है।
3. शरीर और मन को बल देता है।

सावधानियाँ:-

1. आँखें बंद रखनी चाहिए। हाथ को शरीर से छह इंच की दूरी पर व पैरों में एक से डेढ़ फीट की दूरी रखें। शरीर को ढीला छोड़ देना चाहिए। श्वास की स्थिति में शरीर को हिलाना नहीं चाहिए।
2. शवासन के दौरान किसी भी अंग को हिलाएंगे नहीं। सजगता को साँस की ओर लगाकर रखें। अंत में अपनी चेतना को शरीर के प्रति लेकर आँ।
3. दोनों पैरों को मिलाइए, दोनों हथेलियों को आपस में रगड़िए और इसकी गर्मी को अपनी आँखों पर धारण करें। इसके बाद हाथ सीधे कर लें और आँखें खोल लें।

v. सर्वांगासन

सर्वांग आसन का अर्थ है ऐसा आसन जिसको करने से शरीर के रोग दूर होकर शरीर में स्वर्ग की तरह सुख की अनुभूति हो। इस आसन से कुण्डलिनी शक्ति को जगाने में मदद मिलती है। यह शरीर में विष का नाश कर जीवनी शक्ति का विकास करता है।

विधि:-

1. चटाई बिछाकर पहले पीठ के बल लेट जाएं
2. दोनों पैरों को मिलाकर व पूरे शरीर को सीधा तान कर रखें।
3. सांस अन्दर लेकर धीरे-धीरे पैरों को ऊपर उठाएं, फिर कमर को ऊपर उठाएं, फिर छाती तक के भाग ऊपर उठा लें।
4. इसके बाद अपने दोनों हाथों को कोहनी से मोड़कर कमर पर लगाकर कमर को थामकर रखें।
5. इस आसन की इस स्थिति में पूरे शरीर का भार कंधों पर रहना चाहिए
6. कंधे से कोहनी तक के भाग को फर्श से सटाकर रखें तथा ठोड़ी को छाती में सटाकर रखें। अब पैरों को तान कर ऊपर की ओर खींचकर रखें। इसके बाद शरीर को स्थिर करते हुए इस स्थिति में 30 सैकेंड तक रहें और सामान्य रूप से सांस लेते और छोड़ते रहें। धीरे-धीरे इसका अभ्यास बढ़ाकर आसन की स्थिति में 3 मिनट तक रह सकते हैं। इसके बाद शरीर को ढीला छोड़कर घुटनों को मोड़कर धीरे-धीरे शरीर को हथेलियों के सहारे से सामान्य स्थिति में लौट आएँ। इसके बाद 10 सैकेंड तक आराम करें। इसके बाद पुनः इस आसन को करें तथा इस तरह से इस क्रिया को 3 बार करें।



लाभ:-

1. इस आसन से सभी तनाव, थकावट आदि दूर हो जाती हैं। शरीर में एक प्रकार का रस निर्मित होता है जो मनुष्य के बुढ़ापे को आने से रोकता है।
2. यह भूख को बढ़ाता है, सिर का दर्द, आंखों व मस्तिष्क का दर्द ठीक करता है।
3. इस आसन को करने से चर्म रोग नहीं होता, क्योंकि इस आसन से रक्तदोष दूर होता है। इससे पुराने कब्ज, गलगण्ड (गले के रोग), और जिगर के सभी रोग ठीक होते हैं, पाचन क्रिया मजबूत होती है।
4. यह आसन चेहरे को तेज, आकर्षक व सुंदर बनाता है तथा याददाश्त को तेज करता है। इस आसन को करने से शरीर की ढीली त्वचा व चेहरे की झुर्रियों दूर होती है।
5. यह आसन शरीर को शुद्ध करता है तथा शरीर में से अधिक चर्बी को कम कर मोटापा को दूर करता है। यह चेहरे के कील-मुहांसो व दाग धब्बे को मिटाता है।
6. थाइराइड ग्रंथि को सक्रिय व स्वस्थ रखने के लिए यह आसन अधिक फायदेमंद है।
7. यह ग्रंथि ग्रीवा के निचले भाग में सामने एवं पांचवी छठी और सातवीं कशेरूका की लम्बाई में स्थित होती है। यह सिर तथा नेत्र रोग (आंखों के रोग) दूर करता है तथा मस्तिष्क से काम करने वालों के लिए यह आसन लाभकारी है।

8. इस आसन से हारमोन शक्ति की क्रियाशीलता बढ़ जाती है, जिससे शरीर में शक्ति व जीवनी शक्ति बढ़ जाती है।

सावधानियाँ:-

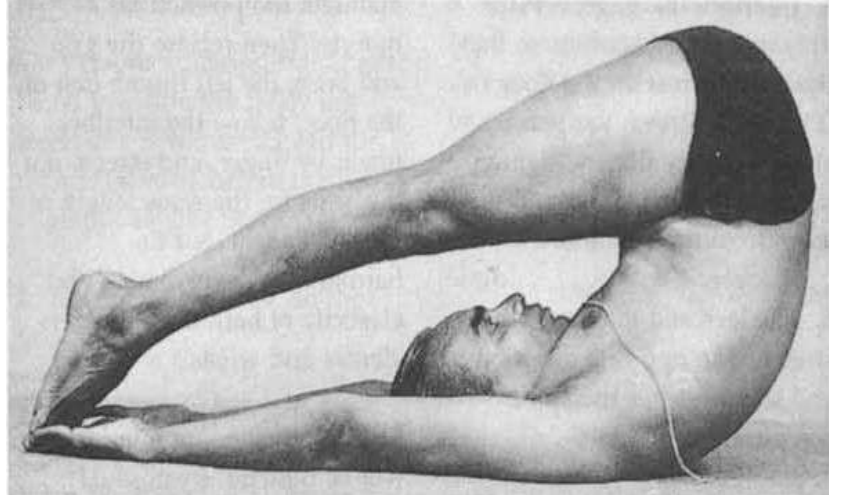
1. जिन व्यक्तियों को स्लिप डिस्क, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, स्पॉन्डलाइटिस की समस्या हो वह इस आसन को ना करें ।
2. आसन किसी योग शिक्षक की उपस्थिति मे ही करें ।
3. आसन खाली पेट ही करें ।

vi.. हलासन

यह आसन पीठ के बल किया जाता है इस आसन में शरीर की आकृति हलनुमा होती है इसलिए इसका नाम हलासन पड़ा है।

विधि:-

1. सबसे पहले श्वासन की स्थिति में आर्ये ।
2. अब पैरों को मिलाएँ और सांस भरते हुए धीरे धीरे 30 डिग्री फिर 60 डिग्री अंत में 90 डिग्री तक ले जाएँ। अब पैरों को धीरे धीरे सिर के पीछे की ओर पीठ को उठाते हुए ले जाएँ । पैरों के अँगूठों को भूमि पर लगाने का प्रयास करें ।
3. इस आसन में हाथ कमर के साथ सटे हुए तथा कोहिनियां भूमि पर ही रहेंगी । सांस को बाहर छोड़े ।
4. इस स्थिति में यथासंभव रुके रहें।
5. धीरे धीरे सांस को भरते हुए धीरे धीरे श्वासन की स्थिति में वापिस लौटें।



लाभ:-

1. मेरुदंड लचीला बनता है।
2. मासपेशियाँ बलिष्ठ होती हैं।
3. मधुमेह के रोग के निवारण में सहायक ।
4. गैस, अपच, कब्ज जैसी पेट संबंधित विकारों को दूर करता है।

सावधानियाँ:-

1. जिन व्यक्तियों को स्लिप डिस्क, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, स्पोंडलाइटिस की समस्या हो वह इस आसन को ना करें ।
2. आसन किसी योग शिक्षक की उपस्थिति में ही सीखें ।
3. आसन खाली पेट ही करें ।

विशेष :- कान व आंख रोगों से ग्रसित व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए, हलासन का अभ्यास उपासन सहित किया जाना चाहिए ।

vii. चक्रासन

चक्र का अर्थ होता है पहिया, इस आसन को करने पर शरीर की आकृति चक्र के सामान नजर आती है इसलिए इस आसन को चक्रासन कहा जाता है। धनुरासन के विपरीत होने की वजह से इसे उर्ध्व धनुरासन भी कहते हैं। योग शास्त्र में इस आसन को मणिपूरक चक्र कहा जाता है।

यह कोशिकाएं केंद्रीय तंत्रिकाओं को बिमारियों से बचाती है। यह आसन थोड़ा कठिन होता है। इसलिए इस आसन को करने से पहले अर्धचक्रासन का अभ्यास करना चाहिये। इसके पश्चात चक्रासन का अभ्यास करना चाहिए।

विधि:-

1. अब जमीन पर पीठ के बल शवासन की स्थिति में लेट जाये
2. फिर दोनों पैरों के बीच एक से डेढ़ फीट का अंतर बनाये तथा पैरों के तलवों और एड़ियों को जमीन से लगाएं।
3. अब दोनों हाथों की कोहनियों को मोड़कर, हाथों को जमीन पर कान के पास इस प्रकार लगाएं कि उंगलियाँ कंधों की ओर तथा हथेलियाँ समतल जमीन पर टिक जाये।
4. अब शरीर को हल्का ढीला छोड़े और गहरी साँस लें।
5. पैरों और हाथों को सीधा करते हुए, कमर, पीठ तथा छाती को ऊपर की ओर उठाएं सिर को कमर की ओर ले जाने का प्रयास करें तथा शरीर को ऊपर करते समय साँस रोककर रखे।
6. अंतिम स्थिति में पीठ को सुविधानुसार पहिये का आकार देने की कोशिश करें।
7. शुरुवात में इस आसन को 15 सेकंड तक करने का प्रयत्न करें। अभ्यास अच्छे से हो जाने पर 2 मिनट तक करे।
8. कुछ समय पश्चात् शवासन की अवस्था में लौट आएं।
9. यह आसन समान्य आसनों से थोड़ा कठिन होता है इसलिए इस आसन को योगाचार्य की उपस्थिति में करें। प्रतिदिन धीरे धीरे अभ्यास करते रहेंगे तो आप भी इसे आसानी से कर पाएंगे लेकिन प्रारंभिक दौर में भी शरीर पर अत्यधिक दबाव डालें।



लाभ:-

1. यह आसन करने रक्त का प्रवाह तेजी से होता है।
2. मेरुदंड तथा शरीर की समस्त नाड़ियों का शुद्धिकरण होकर योगिक चक्र जाग्रत होते हैं।
3. छाती, कमर और पीठ पतली और लचीली होती है साथ ही रीढ़ की हड्डी और फेफड़ों में लचीलापन आता है।
4. मांसपेशियों मजबूत होती हैं जिसके कारण हाथ, पैर और कंधे चुस्त दुरुस्त होते हैं।

5. इस आसन के करने से लकवा, शारीरिक थकान, सिरदर्द, कमर दर्द तथा आंतरिक अंगों में होने वाले दर्द से मुक्ति मिलती है
6. पाचन शक्ति बढ़ती है। पेट की अनावश्यक चर्बी काम होती है और शरीर की लम्बाई बढ़ती है
7. इस आसन को नियमित करने से वृद्धावस्था में कमर झुकती नहीं है और शारीरिक स्फूर्ति बनी रहती है साथ ही स्वप्नदोष की समस्या से भी मुक्ति मिलती है

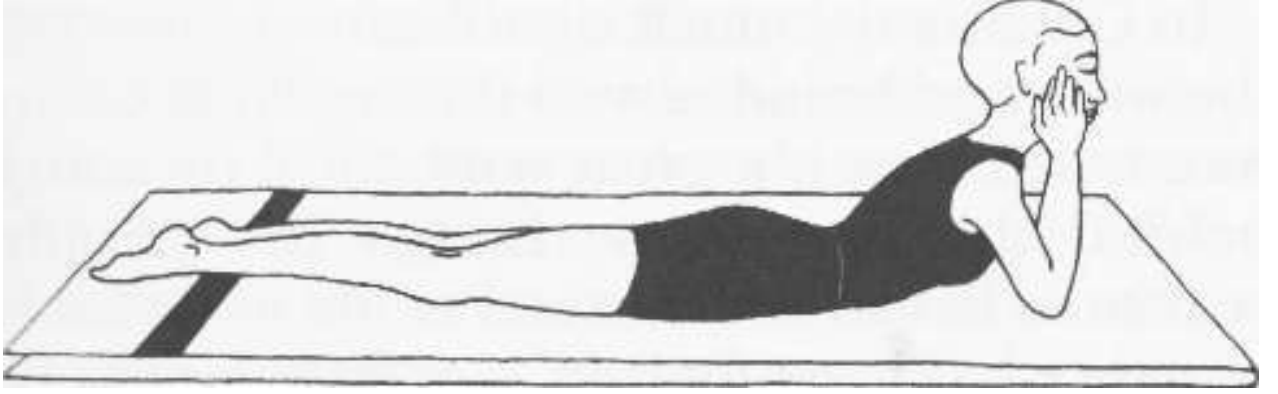
सावधानियाँ:-

1. महिलाओं को गर्भावस्था और मासिक धर्म के समय यह आसन नहीं चाहिए।
2. दिल के मरीज, कमर और गर्दन दर्द के रोगी, हाई ब्लड प्रेशर और किसी भी तरह के ऑपरेशन वाले लोगों को भी यह आसन नहीं करना चाहिए।

13. पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसान

i. मकरासन

मकरासन की गिनती पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसनों में की जाती है। इस आसन की अंतिम अवस्था में हमारे शरीर की आकृति मगर की तरह प्रतीत होती है इसीलिए इसे मकरासन कहते हैं। इससे साँस की गति की रुकावट समाप्त होकर शांति महसूस होती है।



विधि:-

सबसे पहले पेट के बल लेट जाँँ। ठोड़ी भूमि पर टिकाँँ। दोनों हाथ कमर से सटे हुए और हथेलियाँँ उपर रखें। दोनों पैर भी एक दूसरे से सटे हुए हो।

फिर सर्व प्रथम दोनों हाथों को उपर उठाते हुए उसकी कैची जैसी आकृति बनाकर उस पर सिर रखते हैं। इसके बाद पैरों में सुविधानुसार दूरी बनाए रखें।

लाभ:-

मकरासन आरामदायक आसनों के अंतरगत आता है जब भी पेट के बल लेटकर यह आसन किया जाता है श्वास-प्रश्वास की गति बढ़ जाती है, उस श्वास-प्रश्वास की दृष्टि स्वाभाविक अवस्था में लाने के लिए मकरासन का अभ्यास किया जाता है

इस आसन के अभ्यास से समस्त कशेरुकाओं, माँसपेशियों को आराम मिलता है। शरीर में रक्त प्रवाह सुचारु रूप से होने लगता है जिससे वे हमेशा स्वस्थ और निरोगी रहते हैं।

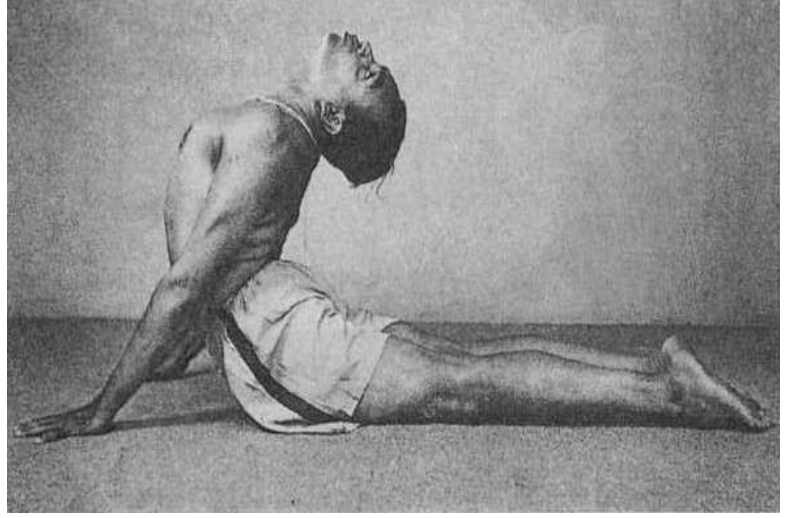
इस आसन की स्थिति में फेफड़े फैलते हैं जिससे इनके अंदर प्राणवायु अधिक मात्रा में अंदर जाती है तथा दूषित वायु बाहर निकलती है। इसलिए दमा रोग निवारण में भी सहायता मिलती है। इस आसन में श्वासन के भी लाभ प्राप्त होते हैं।

सावधानी :

दोनों पैरों में इतना अंतर रखते हैं कि भूमि को स्पर्श करें। सीना भूमि से उठा हुआ रखते हैं। दोनों हाथों की कैची जैसी आकृति बनाने के बाद ही सिर को बीच में रखते हैं। श्वास-प्रश्वास स्वाभाविक अवस्था हो।

ii. भुजंगासना

भुजंग का अर्थ होता है सांप. जिस प्रकार सर्प का शरीर लचीला होता है उसी प्रकार यह आसन शरीर को लचीला और फुर्तीला बनाये रखने में सक्षम होता है. कमर का हिस्सा सबसे आसानी से मुड़ने वाला होता है परंतु दबाव पड़ने पर आपको तकलीफ भी हो सकती है. इस भाग पर अधिक दबाव नहीं पड़े इसलिए पूरे मेरूदंड को एक समान रूप से ऊपर की ओर मोड़ना चाहिए. आसन के क्रम में बाजूओं पर शरीर का भार होता है. अभ्यास के समय शरीर के ऊपरी भाग को मेरूदंड के सहारे ऊपर उठाना चाहिए. आसन में बाहों को उतना की सीधा करना चाहिए जिससे कंधे और कोहनी रिलैक्स रहें



विधि:-

1. ज़मीन पर उलटा लेट जाएं. पैर और हिप्स को समान रूप से फैलाकर रखें.
2. हथेलियों को ज़मीन पर कंधों के सामने रखें.
3. उंगलियों को बाहर की ओर फैलाएं, मध्यमा उंगली बीच में होनी चाहिए.
4. सांस छोड़ते हुए पेट को बाहर की ओर दबाएं.
5. सांस लेते हुए धीरे धीरे मेरूदंड को अंदर की ओर मोड़ें.
6. धीरे धीरे सिर, नाक और ठुड्डी को ज़मीन से उठाएं. सिर को छत की ओर रखकर सामने देखें.

लाभ:-

भुजंग आसन के नियमित अभ्यास से कमर से सम्बन्धित परेशानियां दूर होती हैं. यह आसन कमर को अधिक सक्रिय और उर्जावान बनाता है. इस आसन का अभ्यास पीठ और मेरूदंड के लिए भी लाभकारी होता है. शरीर के ये अंग इस आसन के अभ्यास से लचीले और मजबूत होते हैं. तंत्रिका तंत्र को सुचारू बनाये रखने के लिए भी यह आसन बहुत ही कारगर होता है. इस आसन से छाती फैलती है एवं श्वसन क्रिया पर इसका सकारात्मक प्रभाव होता है.

सावधानियाँ:-

अगर पीठ या कमर में किसी प्रकार की कोई परेशानी अथवा तकलीफ है तो भुजंग आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए.

iii. शलभासन

शलभ या एक टिड्डा। इस आसन के अन्तिम स्थिति में, शरीर टिड्डे का आकार लगने लगता है, इसलिये इसका यह नाम पड़ा है।

विधि:-

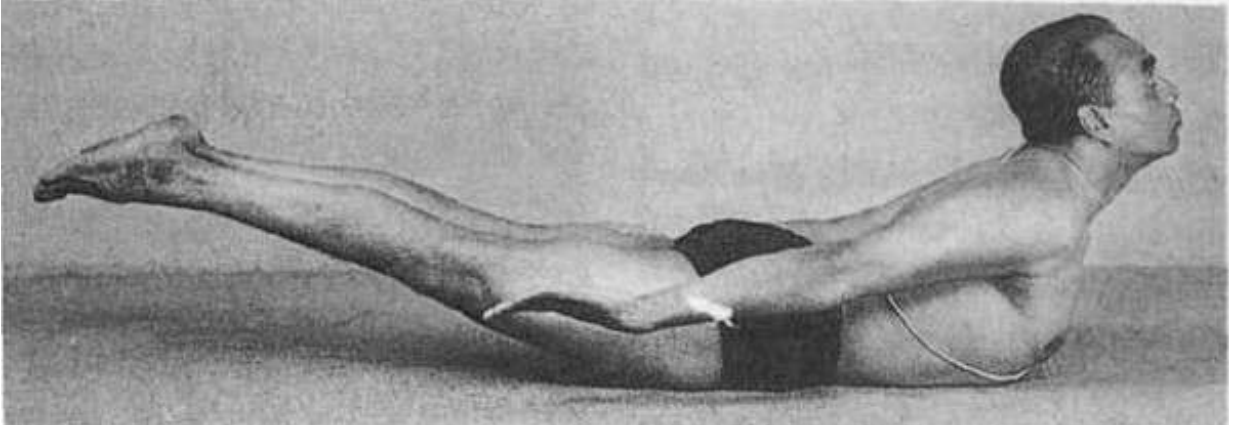
1. पेट के बल लेट जायें, हथेली को जाँघों के नीचे रखें, एडियों को मिला लें।
2. साँस लेते हुए, हथेली को नीचे की तरफ दबायें और पैरों को जितना हो सके ऊपर ले जायें।
3. ऊपर की तरफ देखें और पाँच बार साँस लें।
4. साँस छोड़ते हुए पैरों को नीचे ले आयें। हाथों को हटा लें।

लाभ:-

1. दमा के मरीजों के लिये शलभासन।
2. यह रक्त की शुद्धि करता है और इसका परिसंचरण सुदृढ़ करता है।

सावधानी:-

जिन्हें उच्च रक्त चाप, हृदय की बीमारी हो और दमा की शिकायत हो, उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिये।

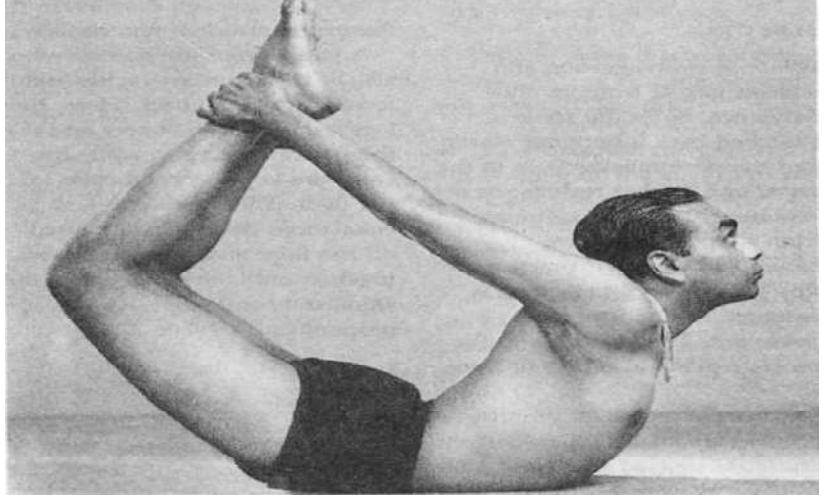


iv. धनुरासन

इस आसन का नाम उसे अपनी धनुषी आकार की वजह से मिला है। धनुरासन पद्म साधना की श्रेणी में से एक आसन है। इसे सही तौर पर धनु-आसन के नाम से जाना जाता है।

विधि:-

1. पेट के बल लेटकर, पैरो में नितंब जितना फासला रखें और दोनों हाथ शरीर के दोनों ओर सीधे रखें।
2. घुटनों को मोड़ कर कमर के पास लाएँ और घुटिका को हाथों से पकड़ें।
3. श्वास भरते हुए छाती को ज़मीन से उपर उठाएँ और पैरों को कमर की ओर खींचें।
4. चेहरे पर मुस्कान रखते हुए सामने देखिए।
5. श्वासोश्वास पर ध्यान रखे हुए, आसन में स्थिर रहें, अब आपका शरीर धनुष की तरह कसा हुआ है।
6. लम्बी गहरी श्वास लेते हुए, आसन में विश्राम करें।
7. सावधानी बरतें आसन आपकी क्षमता के अनुसार ही करें, जरूरत से ज्यादा शरीर को ना कसें।
8. १५-२० सैकन्ड बाद, श्वास छोड़ते हुए, पैर और छाती को धीरे धीरे ज़मीन पर वापस लाएँ। घुटिका को छोड़ते हुए विश्राम करें।



लाभ:-

1. पीठ / रीढ़ की हड्डी और पेट के स्नायु को बल प्रदान करना।
2. जननांग संतुलित रखना।
3. छाती, गर्दन और कंधों की जकड़न दूर करना।
4. हाथ और पेट के स्नायु को पुष्टि देना।
5. रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाना।
6. तनाव और थकान से निजाद।
7. मलावरोध तथा मासिक धर्म में सहजता।
8. गुर्दे के कार्य में सुव्यवस्था।

सावधानियाँ:-

1. यदि आप को उच्च या निम्न रक्तदाब, हर्निया, कमर दर्द, सिर दर्द, माइग्रेन(अर्ध-शिरः पीड़ा), गर्दन में चोट/क्षति, या हाल ही में पेट का ऑपरेशन हुआ हो, तो आप कृपया धनुरासन ना आजमाएँ।
2. गर्भवती महिलाएँ धनुरासन का अभ्यास ना करें !

13 प्राणायाम

प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है प्राण + आयाम । प्राण का मतलब है श्वास, प्रशवास तथा आयाम का मतलब विस्तार अर्थात प्राणों का नियंत्रण एवं विस्तार। प्राणायाम की तीन क्रियाएँ है रेचक पूरक व कुम्भक। रेचक सांस छोड़ना, पूरक सांस छोड़ना तथा कुम्भक सांस को रोकना । कुंभक दो प्रकार का होता है । आंतरिक तथा बाह्य । जब नासिका से सांस अंदर लिया जाये और अंदर ही रोक कर रखा जाये तो आंतरिक कुम्भक और जब सांस बाहर छोड़ा जाये और उसे बाहर ही रोका जाये तो उसे बाह्य कुम्भक कहा जाता है। प्राणायाम अष्टांग योग का चौथा अंग है।

भ्रामरी प्राणायाम :- इस प्राणायाम को करने के लिए सबसे पहले किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठना चाहिए । इस प्राणायाम का मतलब है भौरे की तरह गुंजन करना ।

विधि:-

1. दोनों बाजुओं को कंधे के समांतर खोला जाता है ।
2. फिर अनामिका अंगुली से कान को बंद करें जिससे बाहर की ध्वनि सुनाई न दें।
3. नासिका से श्वास भरते हुए (बंद मुंह से) गले से ओंकार ध्वनि का गुंजन करें।
4. आरंभ में इस अभ्यास के लिए कम समय देकर धीरे धीरे बढ़ाते जाएँ ।
5. धीरे धीरे वापिस आरंभिक अवस्था में आयेँ
6. आंखों को बंद रखें तथा प्राणायाम समाप्त होने पर ही धीरे धीरे खोले ।

लाभ :-

1. मन को शांत करता है।
2. मन की एकाग्रता को बढ़ाता है।
3. स्मरण शक्ति को बढ़ाता है।



15 कपाल भाति

कपाल का अर्थ माथा भाति का अर्थ चमक है

कपालभाति दो शब्दों के मेल से बना है जिसका अर्थ माथे की चमक है यह एक श्वास पर श्वास की प्रक्रिया है जो की हमें विभिन्न प्रकार के रोगों से बचाती है।

कपाल भाति एक क्रिया है इस प्रक्रिया का विकास घोड़े से हुआ है जो की एक धैर्यवान जानवर है जो की कभी भी अपनी टाँगों पर नहीं खड़ा रहता

विभिन्न आराम दायक स्थिति में पद्मासन सुखासन में बैठकर दोनों हाथों को योगमुद्रा की स्थिति में बैठकर किया जाता है इस अवस्था में श्वास अंडर की ओर स्वतः ही चली रहती है। जबकि श्वास छोड़ने पर ध्यान दिया जाता है और हमारा मणिपुर चक्र अंडर की ओर पिचकता जाता है



लाभ:-

- 1- चहरे पर तेज आता है यदि कोई अभ्यासी नियमित रूप से इस क्रिया को करता है।
- 2- वजन कम करने में सहायक है स्मरण शक्ति वर्धक है
- 3- शरीर में पेट के अतिरिक्त बढ़ी हुई चर्बी को कम करता है। तथा गैस कवज व एसिडिटी भागता है।
- 4- यह आसाम दुवारा कमर के आकार को सामान्य आकार में लाने में सहायक है।
- 5- चहरे की झुरियाँ और आंखों के नीचे का कालापन दूर करता है।

सावधानियाँ:

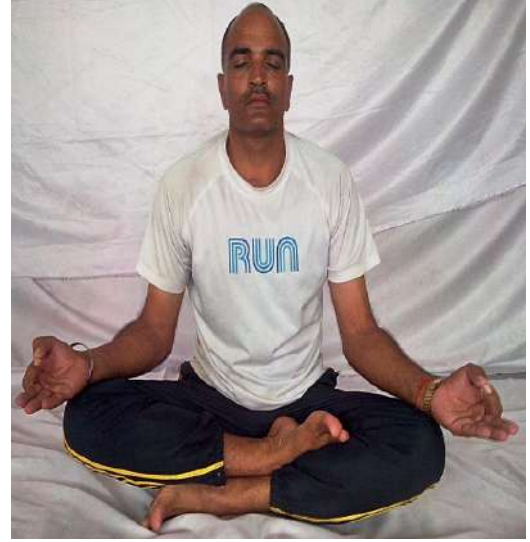
- 1- यह क्रिया खाली पेट होने पर ही की जानी चाहिए
- 2- भोजन के चार पाँच घंटों से पूर्व न करें।
- 3- यह क्रिया करने के तुरंत बाद कुछ भी न खाएं
- 4- गर्भवती महिला और हर्निया से पीड़ित रोगी इसे न करें।
- 5- हृदय रोगी उच्च रक्त छाप वाले रोगी विना डाक्टर के विना न करें।
- 6- आसन प्रातः शौच आदि से सभी तरह से निर्वित होकर किए जाने चाहिए
- 7- आसनो का अभ्यास समतल जगह पर खुले वातावरण में जहां पर खुली हवा का आदान प्रदान हों किया जाना चाहिए।
- 8- योग अहिंसक व्यायाम है। अतः आसन शक्ति (सामर्थ्य) के अनुसार किया जाना चाहिए।

16 ध्यान

ध्यान का मानव जीवन में बहुत महत्व है। यह एक बहुत जटिल विषय है। इस प्रक्रिया को ऋषि मुनियों ने हजारों वर्षों तक तपस्या कर अपनाया है। परंतु आज के मशीनी युग में मानव का ध्यान एकाग्र होना असंभव हो गया है इसलिए आज के जीवन में एक ही विकल्प बचा है जिसे हम अपना ध्यान एकाग्र कर सकते हैं। वह सिर्फ योग ही एक ऐसा माध्यम है।

ध्यान की एक लंबी प्रक्रिया है। मानव शरीर में पाँच इंद्रियाँ हैं आँख, कान, नाक, जिह्वा तथा त्वचा। जब तक इन पाँच इंद्रियों के ऊपर मानव का नियंत्रण नहीं होगा तब तक हम ध्यान की स्थिति में नहीं आ सकते हैं।

अब प्रश्न उठता है कि हमने बच्चों को ध्यान की स्थिति में कैसे लाना है। ध्यान की विधि इस प्रकार से है :-



1. बच्चों को पद्मासन में बैठाकर, आँखें बंद करवा कर कम से कम तीन बार लंबी लंबी साँसे लेने को कहेंगे।
2. तीन बार ॐ का उच्चारण करवाएँगे उसके बाद बच्चे आँखें बंद रखेंगे तथा श्वास पर ध्यान केन्द्रित करने को कहेंगे तथा साँसों की गति को महसूस करने को कहेंगे।
3. बच्चे ध्यान की ही स्थिति में रहेंगे तथा पाँचों इंद्रियों पर ध्यान केन्द्रित करने का प्रयास करेंगे।
4. सबसे पहले कान का मन में ध्यान करने को कहें कि मेरे कानों कि बनावट कैसी है। मेरे कानों में ध्वनि कैसे प्रवेश होती है और वह हमारे मस्तिष्क पर क्या डालती है।
5. अब इसी प्रकार आँखों पर इसी प्रकार ध्यान केन्द्रित करने की कोशिश करेंगे
6. नाक पर ध्यान दें कि नाक का क्या कार्य है जो हम साँस ले रहे हैं कहाँ प्राणवायु जाती है और कैसे बाहर आती है।
7. इसके बाद अपनी जिह्वा पर ध्यान केन्द्रित करें कि जिह्वा का क्या कार्य है तथा इसपर कैसे नियंत्रण रखना है।
8. अंतिम पाँचवी इंद्रि त्वचा पर ध्यान केन्द्रित करने की कोशिश करें तथा अपना पूरा ध्यान शरीर की बाह्य त्वचा पर केन्द्रित करें।
9. अंत में एक लंबी साँस ले तथा उसी गति से छोड़ें

अब बच्चों को कहेंगे कि अपना ध्यान पूरे शरीर पर केन्द्रित करें कि मेरे अंदर एसी कौनसी शक्ति है जो मुझे सुनने, देखने, सूँघने, सर्दी गर्मी, का एहसास करवाती है। वह शक्ति हमारे मस्तिष्क में ही है जिसे प्राण वायु से महसूस किया जा सकता है। यही प्राणवायु जो हम ले रहे हैं ये ही हमारे जीवन का आधार है। इसी प्राणवायु पर अपना ध्यान केन्द्रित करने का प्रयास करें क्योंकि योग समन्वय बनाता है इसलिए जब हमारी पाँचों इंद्रियों का तालमेल बराबर होगा तो ही ध्यान स्वतः लग जाएगा। अतः योग ही एक ऐसा साधन है जो मनुष्य को ध्यान केन्द्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

निर्माण समूह

Sr. No	Name of RP	Designation/Address	contact No
विशेष सहयोग			
1.	Dr. Bishamber Singh Ranjan	Asstt. Prof. HPU	7807370111
2.	Dr. Arpita Negi	Asstt. Prof. HPU	9418695099
3.	Dr. Satya Prakash Pathak	Asstt. Prof. HPU	8628831846
4.	Prem Jyoti	Retd. Yoga Teacher	9418402313
समन्वयन तथा विशेष परामर्श कार्य			
5.	Daleep Verma	State Coordinator (RMSA) Shimla	9418075263
6.	Anima Sharma	State Coordinator (RMSA) Shimla	9418381384
7.	Suman Sharma	State Coordinator (RMSA) Shimla	9816645650
8.	Kamlesh Chauhan	Director AOL, Bangalore, Karnataka	
9.	Smt. Meena Kumari	Instructure AOL Shimla	
संकलन सहयोगी			
10.	Jagdish Tanta	PET, GSSS, Chhota Shimla	9816019818
11.	Bimla Verma	DPE, DIET Shimla	9817465076
12.	Chandar Mohan	PET, GMS Panyali, Sirmour	8988056499
13.	Virender Dutt	PET, GMS Anji Bakuna, Sirmour	9418704269
14.	Devender Singh	PET, GMS Nehar Bag, Sirmour	9459785269
15.	Amar Singh Kaith	PET, GSSS Bagipul, Kullu	9418468178
16.	Ravinder Kumar	PET, GMS Nigan, Kullu	9459735974
17.	Sunil Dutt	PET, GSSS Bhot, Hamirpur	9459239976
18.	Rakesh Kumar	DPE, GSSS Sahori, Hamirpur	9418644847
19.	Devender Kumar	PET, GMS Sharog, Shimla	9418013513
20.	Narender Singh Rana	DPE, GSSS Sihunta, Chamba	9459062509
21.	Aashutosh	DPE, GSSS U/Kothi, Kangra	9418634341
22.	Bhole Nath	PET, GMS Deoghara, Kullu	9418095296
23.	Ramesh Chand	DPE, GSSS Shansher, Kullu	9816459778
24.	Verender Kumar	GHS Kashlog, Solan	8679487002
25.	Puran Singh	DPE, GSSS Khalogi, Kullu	9418499201
26.	Girdhari Lal	PET, GMS Koon, Mandi	9857163064
27.	Kuldeep Singh	PET, GMS Tandi, Mandi	9817142487
28.	Devinder Kumar	PET, GHS Chhajwan Khaboo, Mandi	9817079380
29.	Rajesh Kumar	PET, GMS Lagdhar	9816018203
30.	Ved Kumar Negi	DPE, GSSS Bhajnagar, Solan	9418173190
31.	Balam Singh	DPE, DIET Solan	9418556810
32.	Ashok Kumar Sharma	TGT, GMS Lalhri, Una	9418278153
33.	Devender Justa	PET, GSSS Chhota Shimla	9418469959

34.	Chhering Angrop	DPE, DIET Tandri, L/Spiti	9418281178
35.	Sonam Angroop	DPE, GSSS Keylong, L/Spiti	9418612497
36.	Tashi Funchek	DPE, DIET Kinnaur	9418983589
37.	Subhash Negi	PET, GSSS Kothi, Kinnaur	9816022031
38.	Ajay Kumar	PET, GSSS Nangran, Una	9625211091
39.	Praveen Kumar	PET GSSS Polian Beet, Una	9816310126
तकनीकी सहयोग			
40.	Vinod Kumar	DEO, SPO (RMSA)	9418091556
41.	Kamal Chauhan	DEO, SPO (RMSA)	9459620266

संदर्भ: इस योग प्रशिक्षण मॉड्यूल के सम्पादन में विभिन्न प्रकाशनों से सहयोग सामग्री ली गई है। प्रशिक्षण मॉड्यूल के चित्र गूगल सर्च इंजन, विभिन्न सोशल वैंबसाइट्स तथा संकलन सामग्री भी निम्नलिखित वैंबसाइटों से ली गई है.....

1. Iyengar B.K.S.The_Illustrated_Light_On_Yoga
2. <http://patanjaliyog.in/>
3. <http://www.yogabasics.com/>
4. <http://www.artofliving.org/in-en>
5. <http://www.achhikhabar.com/>
6. <https://hi.wikipedia.org/>
7. <http://www.svyambanegopal.com/>
8. <https://hindi.hrelate.com/yoga/>
9. <http://isha.sadhguru.org/blog/hi/yog-dhyan/ek-aasan-badal-sakta-hai-aapki-zindagi/>
10. <http://hindi.webdunia.com/>
11. <http://shivyoga.net/aasan/>

