

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
हल्द्वानी

CAFN – 04
सर्टिफिकेट कोर्स इन आयुर्वेदिक फुड एण्ड न्यूट्रिशन

आयुर्वेद तथा योग

विशेषज्ञ समिति

डा० वी० पी० उपाध्याय
प्राचार्य, हिमालयीय आयुर्वेदिक कालेज
श्यामपुर, ऋषिकेश

डा० एन० पी० सिंह
निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय,

प्रो० आर० बी० सती
रोग एवं विकृति विज्ञान विभाग
ऋषिकुल राजकीय आयुर्वेदिक कालेज
हरिद्वार

डा० जे० एन० नौटियाल
पंचकर्म विशेषज्ञ
दून चिकित्सालय देहरादून

डा० वन्दना पाठक
आयुर्वेदिक मेडिकल आफिसर
कानपुर

डा० सी० एस० भागवत
पूर्व रीडर द्रव्यगुण विभाग
आयुर्वेदिक मेडिकल कालेज
झांसी

डा० सोहन खण्डूरी
शैक्षिक परामर्शदाता (अंशकालिक)
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय,

डा० समीर सिंह
लेक्चरर
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय,
हल्द्वानी, नैनीताल

कार्यक्रम समन्वयक

डा० समीर सिंह

डा० सोहन खण्डूरी

पाठ्यक्रम लेखन एवं सामग्री संकलन

डॉ० आर०के० गुप्ता
योग विभाग एम०बी०पी०जी० कॉलेज
हल्द्वानी

डॉ० समीर सिंह
लेक्चरर
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

पाठ्यक्रम सम्पादन

डॉ० एस०पी० सिंह
स्वस्थ्यवृत्त विभाग
हिमालयी आयुर्वेदिक कालेज, ऋषिकेश
कुलसचिव उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय की ओर से मुद्रित एवं प्रकाशित।

डॉ० भानु जोशी
प्रभारी, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

मुद्रक

उत्तरायण प्रकाशन, हल्द्वानी

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय

सर्वधिकार सुरक्षित। इस कार्य का कोई भी अंश उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय की लिखित अनुमति लिये बिना मिमियोग्राफ अथवा किसी अन्य साधन से पुनः प्रस्तुत करने की अनुमति नहीं है। अधिक जानकारी उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, नैनीताल से प्राप्त कर सकते हैं।

नोट— पाठ्यक्रम से संबंधित आपके सुझावों का हम स्वागत करते हैं। कृपया अपने सुझाव हमें इस पते पर भेजें—स्वास्थ्य विज्ञान विभाग, उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, नैनीताल।



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
हल्द्वानी

CAFN - 04

सर्टिफिकेट कोर्स इन आयुर्वेदिक फुड एण्ड न्यूट्रिशन

आयुर्वेद तथा योग

इकाई - 1

योग आवश्यकता तथा महत्व

- 01

इकाई - 2

कुछ सामान्य / सरल स्वास्थ्यवर्धक योगासन

- 22

इकाई – 1

योग की आवश्यकता एवं महत्व

उद्देश्य इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप जान पायेंगे

- योग का अर्थ एवं महत्व
- विभिन्न विद्वानों द्वारा दी गई योग की परिभाषा
- विभिन्न ग्रन्थों से वर्णित योग की परिभाषा

1.1 प्रस्तावना

योग प्राचीन भारतीय ऋषि-मुनियों द्वारा प्रतिपादित अनमोल ज्ञान-विज्ञान से युक्त एक विशिष्ट पद्धति है। इस में मनुष्य मात्र का समग्र उत्थान, विकास एवं उत्कर्ष के लिये अनकों उपाय-प्रयोग नियन्त्रित है। जीवन की प्रसुप्त शक्तियों का जागरण कर व्यक्तित्व का परम शिखर पर पहुँचाने की अपूर्व क्षमता योग में विद्यमान है। अतः इसे मोक्ष साधन भी कहते हैं वस्तुतः योग एक जीवन पद्धति है, जीवन दर्शन है। यह जीवन जीने की सर्वश्रेष्ठ कला है।

1.2 योग शब्द का अर्थ

योग शब्द युज धातु से बना है जिसका अर्थ होता है – मिलन, संयोग, एकाकार, तदाकार, तदरूपता की स्थिति व प्रक्रिया। जबकि व्युत्पत्ति एवं शास्त्रीय अर्थ से योग का तात्पर्य है – आत्मा और परमात्मा का मिलन।

विस्तृत रूप से देखा जाये तो युज धातु युज् योगेन, युज्-संयमन, युज समाधि – इन तीन अर्थों में प्रयुक्त की गयी हैं, जिनका अर्थ क्रमशः मिलन, संयम और समाधि हे। संयमन अर्थ वाली युज् धातु का संबंध भी वशीकृतस्य मनसः से है। अर्थात् मन को वश में करना ही मन का संयमन है। पातंजल योग सूत्र में भी समाधि में संयमन के विशेष सम्बन्ध की व्याख्या की गई है – त्रयमेकत्र संयमः। समाधि के अन्तरंग प्रत्याहार-धारणा और ध्यान

इन तीनों को एक ही साथ संयम नाम दिया गया है। इस प्रकार त्रिविध युज धातु ही योग शब्द के मूल में अवस्थित है।

1.3 योग की परिभाषा

भारतीय संस्कृति में योग विद्या का स्थान सर्वोपरि एवं विशिष्ट है। योग विद्या की अन्वेषणा करने वाले, अर्थ स्वरूप बताने वाले अनेक शास्त्रीय ग्रंथ इस संस्कृति में भरे पड़े हैं। योग शब्द वेदों, उपनिषदों, गीता, एवं पुराणों आदि प्राचीन ग्रन्थों में वर्णित होता आया है। भारतीय दर्शन में योग एक अति महत्वपूर्ण शब्द है तथा इसे अलग-अलग ढंग से परिभाषित किया गया है। जो निम्नलिखित है –

श्रीमद्भगवद्गीता में विभिन्न सन्दर्भों में निम्नलिखित तीन परिभाषाओं द्वारा योग को परिभाषित किया गया है।

योगस्थः कुरु कर्माणि संग त्यक्त्वा धनञ्जय ।

सिद्धसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं उच्यते ।

श्रीमद्भागवद्गीता –2/48

अर्थात् – हे धनंजय। तू आसक्ति का त्याग करके सिद्ध असिद्धि में सम होकर योग में स्थित हुआ कर्मों को कर, क्योंकि समता को ही योग कहा जाता है।

इस प्रकार सुख-दुःख, मान-अपमान, सिद्धि-असिद्धि आदि विरोधी भावों में समान रहने को ही भगवान ने योग कहा है। अतः सुख में न अधिक प्रसन्न होना और दुख में न अधिक दुखी होना ही योग है।

बुद्धि युक्तो जहातीह उभे सुकृत दुष्कृते ।

तस्ताद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मकौशलम् ॥

श्रीमद्भागवाद्गीता –2/50

अर्थात् – सम बुद्धि युक्त पुण्य और पाप दोनों को इसी लोक में त्याग देता है अर्थात् उनसे मुक्त हो जाता है। इससे तू समत्व योग रूप में लग जा, यह समत्व रूप योग ही कर्मों की कुशलता है अर्थात् कर्म बंधन से छूटने को उपाय है।

शुद्धि समता युक्त वर्तमान में ही पुण्य और पाप दोनों से रहित हो जाता है। अतः तू कर्म में लग जा क्योंकि कर्म की कुशलता ही योग हैं। यहाँ श्रीकृष्ण ने प्रथम परिभाषा की पुष्टि में कहा है कि कर्मों में कुशलता अर्थात् निष्काम भाव फल की आशा न करते हुये कर्म करना ही कर्म योग है।

तं विद्यात् दुखंसंयोगवियोगं योग संज्ञितम् ।
स निष्चयेन योगतव्यो योगोऽनिर्विण्ण चेतसा ॥
(गीता 6/23)

अर्थात् – जो दुःख रूप संसार के संयोग से रहित है तथा जिसका नाम योग है उसको जानना चाहिए व योग न उकताए हुये अर्थात् धैर्य और उत्साह युक्त चित्त से निश्चयपूर्वक करना कर्त्तव्य है। दुख के साथ वियोग एवं आनन्द के साथ संयोग ही योग है। अर्थात् दुख रूप संसार के संयोग से रहित है। इस योग को धैर्य और उत्साह के साथ चित्त से निश्चय पूर्वक करना चाहिए।

ब्रह्म प्रकाशं ज्ञान योगस्त मै काचित्तता ।
चित्त वृत्ति निरोधश्च जीव ब्रह्मात्मनोपरः ॥
(अग्नि पुराण 183/1/3)

अर्थात् – ज्ञान का प्रकाश चित्त पर पड़ने से चित्त की एकाग्रता ब्रह्म हो जाती है। जिससे जीव को ब्रह्म से मिलन होता है। चित्त की इस एकाग्रता को योग कहा गया है। यहाँ भी योग दर्शन की चित्त वृत्ति निरोध की परिभाषा का समर्थन हुआ है।

योग के ग्रन्थों में सबसे प्राचीन व प्रमाणिक ग्रन्थ महर्षि पतंजलि कृत योगसूत्र के प्रथम अध्याय 'समाधिपाद' में योग को परिभाषित किया गया है।

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः। (पा० यो० सू० १/२)

अर्थात् : चित्त की वृत्तियों का निरोध होना ही योग है।

“मनः प्रशमनो पायो योग इत्यमिधियते। (महापनिषद)

अर्थात् – मन के प्रशमन के उपाय को योग कहते हैं।

सांख्य के अनुसार –

प्रकृति और पुरुष का वियोग ही योग है।

मन के प्रवाह से वर्तुलाकार गोल-गोल लहरें उठती रहतीं हैं, ठीक उसी प्रकार चित्त के बाह्य विषयों के सम्पर्क में आने से हलचल या परिणाम उत्पन्न होते हैं, जिन्हें वृत्तियों कहते हैं। हमारी अन्दर की वासनाएँ वृत्तियों का रूप ले लेती हैं जिससे चित्त की चंचलता बनी रहती है। चित्त में उठने वाली वृत्तियों को अभ्यास द्वारा धीरे-धीरे अपने नियन्त्रण में कर लेना उन्हें पूर्ण रूप से रोकना निरोध है, यह सब योग के माध्यम से ही सम्भव है।

श्री राम कृष्ण परमहंस के अनुसार –

परमात्मा की शाश्वत और अखण्ड ज्योति के साथ अपनी ज्योति को मिला देना ही योग है।

महर्षि अरविन्द के अनुसार –

‘जीवन के सिद्धांतों को व्यवहार में लाने की जो कला या युक्ति है वही योग है’।

लिंग पुराण के अनुसार –

‘चित्त की सभी वृत्तियों का निरोध हो जाना या उसका पूर्णतया समाप्त हो जाना ही योग है। उसी से परमगति अर्थात् ब्रह्म की प्राप्ति होती है।’

योग वशिष्ट –

इस संसार सागर से पान होने की युक्ति ही योग है।

स्वामी विशानानन्द सरस्वती के अनुसार –

योग उस साधना प्रणाली का नाम है जिसके द्वारा जीवात्मा तथा परमात्मा की एकाग्रता की अनुभूति होती है। एवं परमात्मा तथा जीवात्मा का ज्ञानपूर्वक संयोग होता है।

महर्षि याज्ञवल्क्य के शब्दों में

“संयोग योग इत्युक्तो जीवात्माः परमात्मनो।”

अर्थात् जीवात्मा और परमात्मा के मिलन का नाम योग है।

हठयोग प्रदीपिका में योग को समाधि कहा गया है यह समाधि जीवात्मा एवं परमात्मा की एकता से व सभी संकल्पों के नष्ट होने पर प्राप्त होती है अर्थात् जीवात्मा परमात्मा के मिलन से साधक के सभी संकल्प नष्ट हो जाते हैं और यही अवस्था समाधि या योग की अवस्था है।

पं० श्रीराम शर्मा आचार्य के शब्दों में चित्त की चेष्टाओं को बहिर्मुखी बनने से रोककर उन्हें अर्न्तमुखी करना तथा आध्यात्मिक चिन्तन में लगाना ही वृत्तियों का निरोध होता है और इसी को योग कहते हैं।

योग की आवश्यकता –

हमारे प्राचीनतम ऋषि मुनियों ने मानवीय मन व अन्तः प्रकृति में जो प्रयोग किये योग उनसे निकल एक नवनीत है योग की प्राचीनतम विद्या का वैज्ञानिक, मनोवैज्ञानिक व

दार्शनिक पहलु वर्तमान के तनाव व अवसाद से भरे वातावरण में अपनी महती भूमिका निभा रहा है। योग विज्ञान में मनुष्य मात्र का समग्र उत्थान, विकास एवं उत्कर्ष के लिये अनेकानेक उपाय सन्नहित है जिनकी सुदीर्घ व्याख्या योग विषयक ग्रन्थों में प्रतिपादित है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने समग्र स्वास्थ्य की परिभाषा में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य लाभ की विवेचना की है, समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति लाभ साधन वस्तुतः योग ही है। जहाँ एक ओर मानसिक स्वास्थ्य लाभ हेतु योग में विविध आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, ध्यान इत्यादि अभ्यास बताये गये वही दूसरी ओर महर्षि पतंजलि ने मुख्य रूप से सामाजिक स्वास्थ्य व आध्यात्मिक लाभ हेतु अष्टांग योग की सुदीर्घ व्याख्या की है। अष्टांग योग की साधना में साधक का समग्र स्वास्थ्य लाभ सन्नहित है, और वर्तमान परिपेक्ष्य में योग की एक महत्वपूर्ण आवश्यकता ही समग्र स्वास्थ्य लाभ की प्राप्ति है। अष्टांग योग की विवेचना इस प्रकार है।

अष्टांग योग

अष्टांग योग आठ महत्वपूर्ण सौपान है :-

(1) यम – यम अर्थात् जो अवांछनीय कार्यों से मुक्ति दिलाता है, उनसे हमें निवृत्ति दिलाना है यम कहलाता है, यम की उत्पत्ति संस्कृत व्याकरण के दो धातुओं से हुई है।

(अ) यम उग्रमें – ब्रह्म में रमन करना

(ब) यम बंधते – सामाजिक बंधन

अर्थात् जो हमें सामाजिक बंधनों से मुक्त कर ब्रह्म में लय कर दे यम कहलाता है। महर्षि पतंजलि ने योगपूत्र में पाँच यम बताये हैं।

अहिंसा सत्यास्तेयब्रह्मचर्या परिग्रहायमाः

योगपूत 2/30

(1) अहिंसा – हिंसा भाव का सर्वथा अभाव अहिंसा है। अर्थात् सदा और सर्वदा किसी प्राणी को किसी भी प्रकार का कष्ट न देना। मन वचन व कर्म द्वारा सभी जनों को क्लेश न

पहुँचाना अहिंसा कहलाता है। महर्षि पतंजलि अहिंसा भाव दृढ़ हो जाता है तब उस योगी के निकट हिंसक प्राणी भी बैर नहीं करते किन्तु मैत्री भाव धारण करते हैं।

(2) सत्य – सत्य का अर्थ है मन, वचन और कर्म में एकरूपता अर्थात् अर्थानुकूल वाणी और मन का व्यवहार होना जैसा देखा और अनुमान करके बुद्धि से निर्णय किया अथवा सुना हो वैसे ही वाणी से कथन कर देना सत्य है। अर्थात् यथार्थ इन्द्रिय जनित ज्ञान सत्य है। महर्षि पतंजलि सत्य के फल बताते कहते हैं कि जिस योगी पुरुष में सत्य की दृढ़ प्रतिष्ठा हो जाती है ऐसा योगी जो भी वाक्य कहेगा। वही यथार्थ रूप में फलीभूत हो जाता है।

(3) अस्तेय – अस्तेय का अर्थ है बिन अनुमति के दूसरे की किसी भी बात को ले लेने की इच्छा का परित्याग कर देना ही अस्तेय है। स्तेय नाम चोरी का है और स्तेय का सर्वथा अभाव अस्तेय है। अन्याय पूर्वक किसी के धन वैभव व अपने कर्मों को कुशलता पूर्वक न करना भी अस्तेय ही है। महर्षि पतंजलि ने अस्तेय का फल बताते कहा है कि अस्तेय प्रतिष्ठित योगी प्ररुष को सब प्रकार के पदार्थादि बिना इच्छा के अनायास ही प्राप्त होने लगते हैं उसे किसी भी धन रत्नों का अभाव नहीं होता।

(4) ब्रह्मचर्य – मन को ब्रह्म या ईश्वर परायण बनाये रखना ही ब्रह्मचर्य है। शरीरस्थ वीर्य शक्ति की अविचल रूप रक्षा करना या धारण करना ब्रह्मचर्या है। मन, वाणी व कर्म से सब प्रकार के मैयु लेने का परित्याग कर देना ब्रह्मचर्य है। महर्षि के पतंजलि ने ब्रह्मचर्य का फल बताते कहा है कि ब्रह्मचर्य व्रत दृढ़ प्रतिष्ठित हो जाने पर सुवीर्य लाभ होता है। अर्थात् प्रचण्ड तेज प्राप्त होता है।

(5) अपरिग्रह – परिग्रह का अभाव ही अपरिग्रह है। अतः योगी को चाहिए कि देह रक्षा के अतिरिक्त भोग साधन का परित्याग कर देना चाहिए। अपरिग्रह का सीधा सा अर्थ है आवश्यकता से अधिक संग्रह न करना। जिस व्यक्ति का अपरिग्रह प्रतिष्ठित हो जाता है उसे पूर्व जन्म का बोध हो जाता है।

(2) **नियम** – नियम का तात्पर्य आन्तरिक अनुशासन से है यह व्यक्ति के जीवन को सामाजिक एवं वाह्य क्रियाओं से सामंजस्य पूर्ण बनाते हैं और नियम उसके आन्तरिक जीवन को अनुशासित करते हैं। नियमों की संख्या पाँच है।

1. **शौच** – शौच का अर्थ पवित्रता अर्थात् सफाई से है, न खाने लायक चीज को न खाना, पवित्रता बनाये रखना, अपने धर्म में रहना शौच है। शौच दो प्रकार के है।

(अ) **वाह्य शौच** – जल व मिट्टी आदि से शरीर की शुद्धि स्वार्थ त्याग, सत्याचरण से मानव व्यवहार की शुद्धि, विद्या व तप से पंचभूतो की शुद्धि, ज्ञान से बुद्धि की शुद्धि ये सब वाह्य शुद्धि है।

(ब) **आभ्यन्तर शौच** – अहंकार, राग, द्वेष, ईर्ष्या, भय, काम, क्रोध आदि मदो को दूर करना आभ्यन्तर शौच है।

महर्षि पतंजलि कहते हैं शौच के दृढ़ प्रतिष्ठित हो जाने पर अपने शरीर की अशुद्धि के कारण उस से योगी को वैराग्य हो जाता है, और दूसरों से संसर्ग प्रिय नहीं लगता है। अनन्तःकरण की शुद्धि से साधक के अन्दर अध्यात्मिक उन्नति प्रारम्भ हो जाती है।

(2) **संतोष** – संतोष नाम तुष्टि का है। अर्थात् अन्तःकरण में सन्तुष्टि का भाव उदय हो जाना सन्तोष है। अपने कर्तव्य कर्मों को करते हुये जो भी उपलब्ध होता है उसमें सुन्तुष्ट रहना संतोष है। वस्तुतः संतोष ही सुख का मूल है इसके विपरित असंतोष या तृष्णा ही दुःख का मूल है। महर्षि पतंजलि कहते हैं चित्त में संतोष भाव दृढ़ प्रतिष्ठित हो जाने पर योगी को सुख की प्राप्ति होती है।

(3) **तप** – सब प्रकार के दृन्दों को सहन करना तप है। तप के बिना साधना सिद्धि नहीं होती है। अपने वर्ण, आश्रम, परिस्थिति और योग्यता के सुधार स्वधर्म का पावन करना और उसके

पावन में जो भी शारीरिक या मानसिक कष्ट हो उसे सहन करना तप है। महर्षि पतंजलि तप सिद्धि का फल बताते कहते हैं तप के द्वारा वन्लेशों तथा पापों का नाश हो जाने पर शरीर में तो अणिमा महिमा सिद्धि आ जाती है और इन्द्रियों में सूक्ष्म शक्तियाँ जैसे दूरदर्शन, दूरश्रवण, दिव्य ग्रन्थ, दिव्य रसादि, सूक्ष्म विषयों को ग्रहण करने की शक्ति भी आ जाती है।

(4) **स्वाहाय** – स्वाहाय का तात्पर्य है आचार्य विद्वान तथा गुरुजनों से वेद उपनिषद दर्शन आदि मोक्ष शास्त्रों का अध्ययन करना स्वाहाय का दूसरा अर्थ है स्व अर्थात् अपना अध्ययन करना। महर्षि पतंजलि कहते हैं स्वाहाय और प्रणवादि मन्त्रों का अनुष्ठान पूर्वक जप-साधना करने से अभिलषित देवता या इष्टदेवता आदि का दर्शन तथा संलया होता है।

(5) **ईश्वर प्रणिधान** – ईश्वर की उपासना या भक्तिविशेष की उच्च पराकाष्ठा ईश्वर प्रणिधान है। महर्षि व्यास कहते हैं कि सम्पूर्ण कर्मफलों के सहित समस्त कर्मों को परम परमेश्वर के निमित्त अर्पित कर देना ईश्वर प्रणिधान है। वेदों में कहा है कि हे वरणीय परमेश्वर, हम जिस शुभ संकल्प इच्छा से आपकी उपासना में लगे हुये हैं, आप उसमें पूर्णता प्रदान करें। वस्तुतः ईश्वर का भय ही बुद्धि का आगमन है। पतंजलि कहते हैं ईश्वर प्रणिधान से साधक को समाधि की सिद्धि होती है।

(3) **आसन** – आसन संस्कृत व्याकरण के अम् धातु से बना है जिसके दो अर्थ हैं।

(1) **Seat** (बैठने का स्थान)

(2) **Body Position** (शारीरिक स्थिति)

शरीर, मन और आत्मा जब एक संग और स्थिर हो जाती है उससे जो सुख की अनुभूति होती है वह स्थिति आसन कहलाती है। महर्षि पतंजलि में आसन को परिभाषित कर कहा है।

स्थिरसुखमासनम्

अर्थात् स्थिर और सुखपूर्वक बैठना आसन कहलाता है। आसनों का फल बताते कहते हैं कि दीर्घकाल तक आसनों का अभ्यास करने से शारीरिक स्तर पर होने वाले दृन्द और उससे भी अधिक मानसिक स्तर पर होने वाले दृन्द नष्ट हो जाते हैं, तथा आसनों से स्थिरता, आरोग्य व शरीर तथा मन को (हल्कापन) की प्राप्ति होती है।

(4) प्राणायाम – प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है प्राण + आयाम, प्राण का अर्थ होता है जीवनी शक्ति, आयाम के दो अर्थ हैं, पहला नियंत्रण करना या रोकना तथा दूसरा लम्बा या विस्तार करना। अपनी देह के जीवन की अवस्था का नाम प्राण है और उस अवस्था के अवरोध को आयाम कहते हैं। इसका अभिप्राय यह है कि जीवन की अवस्था के अवरोध का नाम प्राणायाम है। महर्षि पतंजलि ने प्राणायाम को परिभाषित कर कहा है।

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वास योगविविच्छेदः प्राणायामः

योग सूत्र 2/49

अर्थात् मामले की स्थिरता होने पर श्वास-प्रश्वास की स्वाभाविक गति का नियमन करना, प्राणायाम है, पतंजलि कहते हैं प्राणायाम के अभ्यास से असानता का आवरण क्षीण हो जाता है तथा धारणा की योग्यता आ जाती है।

(5) प्रत्याहार – प्रत्याहार का सामान्य कार्य होता है, इन्द्रियों का संयम, दूसरे अर्थ में प्रत्याहार का अर्थ है पीछे हटना, उल्टा होना, विषयों से विमुख होना। इसमें इन्द्रियाँ अपने वहिर्मुख विषयों से अलग होकर अन्तर्मुख हो जाती हैं। इसलिये इसे प्रत्याहार कहते हैं। महर्षि पतंजलि प्रत्याहार को परिभाषित कर सकते हैं।

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहार

योग सूत्र II / 54

अर्थात् अपने विषयों के साथ इन्द्रियों का संबन्ध न होने पर चित्त के स्वरूप में तदाकार होना प्रत्याहार है। पतंजलि कहते हैं। प्रत्याहार से इन्द्रियाँ एकदम वशीभूत हो जानी है।

(6) धारणा – मन (चित्त) को एक विशेष स्थान पर स्थिर करने का नाम धारणा है। यह वस्तुतः मन की स्थिरता का घोटक है। हमारे सामान्य दैनिक जीवन में विविध प्रकार के विचारों का प्रवाह चलता रहता है, दीर्घकाल तक स्थिर रूप से वे नहीं टिक पाते और मन को अस्थिर करते हैं इसके विपरित धारणा में सम्पूर्ण चित्त की एकाग्रता रहती है। महर्षि पतंजलि धारणा को परिभाषित कर सकते हैं।

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा

योग सूत्र III/1

किसी भी एक स्थान (बाहर या शरीर के भीतर) चिन्त को बाँधना, धारण कहलाता है। धारण एक मानसिक प्रक्रिया है, चित्त को एक लक्ष्य विशेष में बांध देना वहाँ रोकना या टिका देना धारणा कहलाता है।

(7) ध्यान

ध्यान चिन्तन की ही एक प्रक्रिया है पर ध्यान का कार्य चित्त करना नहीं अपितु चिन्तन का एकाग्रीकरण अर्थात् चिन्त को एक ही लक्ष्य पर स्थिर करना ध्यान कहलाता है। सामान्यतः ईश्वर या परमात्मा में ही अपना मनोनियोग इस प्रकार करना कि केवल उसमें ही साधक निमग्न हो और किसी अन्य विषय की ओर उसकी वृत्ति आकर्षित न हो ध्यान कहलाता है। वस्तुतः ध्यान किया नहीं जाता परन्तु धारणा करते-करते ध्यान लग जाता है, अतः धारणा की उच्च अवस्था ध्यान है। पतंजलि ध्यान को परिभाषित कर सकते हैं।

तत्र प्रत्यदैक तानता ध्यानम्

योग सूत्र III/2

उस देश में ध्येय विषयक ज्ञान या वृत्ति का लगातार एक जैसा बना रहना ध्यान है, तात्पर्य है कि जिसमें धारणा की गई उसमें चिन्त को एक तार ककर देना ध्यान है।

(8) समाधि – अष्टांग योग में समाधि का विशिष्ट एवं महत्वपूर्ण स्थान है। साधना की यह चरम अवस्था है जिसमें समाधिस्थ योगी का वाह्य जगत के साथ संबंध टूट जाता है, यह योग की एक ऐसी दशा है जिसमें योगी चरमोत्कर्ष की प्राप्ति कर मोक्ष प्राप्ति की ओर अग्रसर होता है। यही योग का अन्तिम लक्ष है तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य की यह उच्च अवस्था है योग शास्त्र में समाधि को मोक्ष प्राप्ति का मुख्य साधन बताया है। महर्षि पतंजलि समाधि को परिभाषित कर सकते हैं –

तदैवार्थमात्र निभासं स्वरूपश्रन्यमिव समाधि

योग सूत्र III/3

जब (ध्यान में) केवल ध्येय मात्र की ही प्रतीति होती है और चित्त का निज स्वरूप शून्य सा हो जाता है वह ध्यान ही समाधि हो जाता है।

अष्टांग योग की उक्त आढ़ सौपानों के साथ-साथ भवगान कृष्ण द्वारा प्रदन्त भगवतगीता, दृढ़ योग के विविध ग्रन्थों में आसन, प्राणायाम, मृदा, बन्ध व षटकर्मों की वैशानिकता का पहलु स्वयं योग की वर्तमान में आवश्यकता को सिद्ध करता है।

1. योग का महत्व

भौतिक एवं विज्ञान की दृष्टि से आज का मानव अत्यंत समृद्ध है। किन्तु आध्यात्मिक, नैतिक, धार्मिक आदि दृष्टि से उसका विकास अवरूद्ध हो रहा है। जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में तरह-तरह की समस्याएँ निर्मित हो रही हैं। स्वस्थ की दृष्टि से देखे तो आज जीवन में कई प्रकार के भयावह शारीरिक, मानसिक, मनोकायिक आदि अनेकों विकृतियों आक्रमण कर रही हैं। ऐसी स्थिति में हर व्यक्ति ऐसा बहुप्रभावित समाधान का उपाय ढूँढ़ रहे हैं। ऐसे में योग विद्या निर्विकल्प प्रणाली के रूप में प्रयुक्त हो रही है।

व्यक्तिगत जीवन में महत्व

मनुष्य के रूप में जन्म लेना इस संसार की सर्वश्रेष्ठ उपलब्धि योग के महत्व को निम्न बिन्दुओं के आधार पर समझा जा सकता है। मानव को कहाँ जाता है इस जीवन में अनन्त शक्ति क्षमता एवं सामर्थ्य सन्निहित है परन्तु इन्हें जाने बिना और इनको जाग्रत किये बिना जीवन अर्थहीन ही रह जाता है। इतनी वृहद् सम्भावना होते हुये भी आज का मानव इस वास्तविकता से परिचित ही नहीं है और ना ही इसे जानने की अभिप्सा रखता है, बल्कि इसके विपरित अनेकों प्रकार के शारीरिक, मानसिक, भौतिक समस्याओं से घिरा रहता है। ऐसी विषम परिस्थिति में केवल योग ही ऐसा आश्रय है। जो जीवन को सार्थक और उत्कृष्ट बना सकता है। जीवन के हर कदम में योग आदर्श शिक्षण देता है। जीवन शैली की विकृतियों से ग्रस्त आज के मानव जीवन को योग का संदेश एक आदर्श जीवन पद्धति की शिक्षा देता है। तथा व्यक्ति की समाधि सिद्धि करता है।

2. शारीरिक महत्व

जीवन की पहली आवश्यकता है शारीरिक स्वास्थ्य एवं आरोग्य की प्राप्ति व्यक्ति जब तक स्वस्थ नहीं रहेगा तब तक वह उन्नति की ओर प्रगति की ओर समृद्धि की ओर अग्रसर नहीं हो सकता है। इन मार्गों को आगे बढ़ने के लिये तन्दुरुस्त शरीर की प्राप्ति का एक सर्वसमर्थ साधन है योग। योग में सन्निहित विभिन्न योगासन प्रणायाम आदि क्रियायें व्यक्ति को समग्र स्वास्थ्य प्रदान करता है। इनके अभ्यास से तन सुगठित, स्फूर्तिवान एवं क्षमतावान होता है।

लापं व कर्म सामर्थं स्थैर्यं दुःखसहिष्णुता ।

दोषक्षयोर्यग्नि वृद्धिश्च व्यायाम दूप जायते ।।

अर्थात् योगाभ्यास के फलस्वरूप शरीर में हल्कापन, श्रम करने की क्षमता स्थिरता, दुःख, कष्ट को सहने की क्षमता में वृद्धि होती है। शरीर दोषों का क्षय होता है। योगाभ्यास करने वाले के शरीर में न तो रोग होता है न बुढ़ापा आता है न उसकी मृत्यु होती है। वह योग रूपी अग्निमय शरीर को प्राप्त करता है।

3. मानसिक महत्व

योग एक ऐसा समर्थ साधन है जो व्यक्ति की शारीरिक ही नहीं मानसिक रूप से भी समुन्नत एवं सुदृढ़ रचने में सहायक है। योग का नियमित अभ्यास व्यक्ति के मानस क्षेत्र में भरी हुई अनेकों मानसिक सामर्थ्य का आपताओं का विकास करता है। योग की जितनी भी विद्याएँ हैं उन सब में किसी न किसी रूप में मानव मन को सकारात्मक क्रिया में अभिप्ररित करने की क्षमता निहित होती है। तरह-तरह की अनेकों मानसिक एवं मनोवैज्ञानिक प्रकृति की बीमारियाँ व्यक्ति को पिड़ित कर उसके विकास में अवरोध उत्पन्न करती हैं। साथ ही उसके व्यक्तित्व को कुण्ठित करती हैं। योग शास्त्रों में भी ऐसे अनेकों अवरोध हैं जिन्हें क्लेशों के नाम से जाना जाता है। इस समस्याओं का निराकरण केवल यौगिक प्रक्रियाओं पर ही सन्निहित है। ध्यान, प्रत्याहार, धरणा, योगनिद्रा, प्राणायाम इन क्रियाओं के माध्यम से हर एक व्यक्ति मानसिक रूप से प्रसन्न रह सकता है।

न च रोगों न च क्लेश आरोग्यं च दिनदिने

4. भावानात्मक महत्व — भाव संवेदना ही वह शक्ति है जो व्यक्ति को विभिन्न मानवेचित गुणों से युक्त करता है। यदि भक्ति का भाव पक्ष ही कमजोर, अविकसित तथा कुण्ठित होता जाये तो व्यक्ति स्वयं में तो सुख और आनन्द से विमुख होता ही है, साथ ही परिवार तथा समाज के साथ उसकी दूरी बढ़ने लगती हैं। मानव के भीतर जितने भी अच्छे सद्गुण तथा विशेषताएँ हैं उनका विकास भाव संवेदना के बिना अधूरा रह जाता है। यदि भाव तल पर कोई आघात

तथा अवरोध आ जाये तो व्यक्ति का जीवन ही तहस-नहस हो जाता है। इस विपत्ति से यदि कोई व्यक्ति बचना चाहे और भावनात्मक स्वास्थ्य की प्राप्ति करना चाहे तो उसके लिये योग ही एक आज उपयोगी साधन है।

मानव चेतना के मर्मज्ञ कहते हैं सभी सद्गुण भाव संवेदना के ही प्रतिफलन है। ऐसे मानवीय गुण हैं दया, करुणा, ममता, स्नेह, सहानुभूति, सेवा, सौजन्य, प्रेम एवं सहकार आदि। जब तक व्यक्ति योग में बताये गये मार्ग ध्यान उपासना, प्रार्थना, धारणा जैसी क्रियायें नहीं करता है तब तक ये आन्तरिक विशेषतायें जीवन व्यवहार में अभिव्यक्त नहीं हो सकती। अतः योग ही वह सर्व समर्थ साधन है जो मनुष्य भावसंवेदना से सम्पन्न बन सकता है। आज के आधुनिक परिवेश में मनुष्य के अन्दर बढ़ रही निष्ठुरता, निर्दयता, स्वार्थपरता, कठोरता, आदि संवेदनाहीन प्रवृत्तियों को एक मात्रा निदान योग है।

5. आध्यात्मिक महत्व

मनुष्य जीवन का सर्वोच्च लक्ष्य है मोक्ष की प्राप्ति किन्तु यह सुलभ नहीं है यदि व्यक्ति योग में विवोचित उपयों को अवलंबन लेकर योग साधना करें तो व्यक्ति निःसन्देह जीवन के इस सर्वोच्च लक्ष्य को पा सकता है। आध्यात्मिकता जीवन में अवतरित होती है तो जीवन उत्कृष्टता तथा देवत्व की ओर अग्रसर होने लगता है यह सम्भावना केवल योगजनित विद्याओं द्वारा ही संभव है।

मनुष्य चाहता तो है आत्मिक मार्ग में आगे परन्तु उसे उसके चित्त के कर्मबीज अच्छे-बुरे संस्कार तथा अज्ञान जनित कारक तत्व बाधक के रूप में खड़े हो जाते हैं। उसे इस मार्ग में आगे बढ़ने से रोक देते हैं। ऐसी विषमता पूर्ण कारण का समाधान यदि कोई है तो वह योग है।

योग और अध्यात्म परस्पर पूरक विषय हैं। आध्यात्मिक विकास की यात्रा मूलतः यौगिक सिद्धान्त और प्रक्रियाओं पर ही निर्भर है। आध्यात्मिक होने का मतलब है। जीवन के समग्र आयामों का सम्यक् उत्थान वास्तव में योग साधना से ही सम्भव है। योगाभ्यास करने

वाला साधक निःसन्देह आध्यात्मिक क्षमताओं से सम्पन्न हो जाता है। आन्तरिक सभी आत्मिक क्षमताओं का जागरण करने के लिये जो यौगिक उपायों का अवलंबन करेगा वह निश्चय ही जीवन के परम लक्ष्य को प्राप्त कर सकेगा, इसलिये योग की मोक्ष साधन, मुक्ति साधन तथा कल्याण का साधन बताया गया है। कहा गया है – योग लक्ष्य से बढ़कर जीवन में दूसरा कोई लाभ नहीं है।

गीता कहती है –

आध्यात्मिक जीवन में अग्रसर होने वालों के लिये और आन्तरिक क्षमताओं से सुसम्पन्न होने वाले जिज्ञासुओं के लिये योग ही एक मात्रा सर्वश्रेष्ठ उपाय है।

6. पारिवारिक महत्व

परिवार संस्था व्यक्तित्व विकास की महत्वपूर्ण पृष्ठभूमि है। यह समाज की एक अभिन्न इकाई है। परिवार ही व्यक्ति को अपनों से और समाज से जोड़ता है। योग में ऐसी अनेकों प्रक्रियाएँ हैं जो व्यक्ति में पारिवारिक मूल्य एवं मान्यताओं का स्फुटन कराती है योग दर्शन व्यक्ति के बीच प्रेम भरा आत्मीयता अपनत्व एवं सदाचार सिखाता है। ये गुण परिवार संस्था की आधारशिला है। वर्तमान सन्दर्भ में देखें तो परिवार संस्था के अन्दर कई प्रकार की समस्याएँ पनप रही है। असमायोजन, असहनशीलता, संवेदनहीनता, स्वार्थपरता, एकांकीपन जैसी दुष्प्रवृत्तियाँ परिवार की धूरी को कमजोर कर रही है। ऐसे में व्यक्ति योग प्रतिपादित उपायों का अवलंबन करें तो समस्याएँ सवयं दूर हो जायेंगी।

हमारी शास्त्रीय मान्यता के अनुसार गृहस्थ आश्रम भी जीवन का एक अभिन्न अंग है। गृहस्थ को सबसे बड़ा योग गृहस्थ योग कहा गया है जो इस योग धर्म को अपना तो है उसका जीवन वास्तव में सार्थक बन जाता है सनातन संस्कृति में वर्णित अन्य ब्रह्मचर्य, वानप्रस्थ सन्यास आश्रम का निर्वाहन भी गृहस्थ आश्रम पर ही निर्भर होता है।

योग में बताये गये शोच, संतोष, तप, स्वाध्याय, अपरिग्रह, अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, प्रेम योग आदि यौगिक साधन पारिवारिक वातावरण को सुसंस्कारित और समृद्ध बनाते हैं। यौगिक दृष्टिकोण यौगिक जीवन चर्या आदि परिवार में अनुकूल वातावरण सृजित करते हैं ऐसे वातावरण में ही व्यक्ति व्यक्तित्व विकास के मार्ग में आगे बढ़ सकता है और समाज में अपना योगदान देने में सक्षम हो सकता है।

7. सामाजिक महत्व

समाज में रहकर ही व्यक्ति अपने व्यक्तित्व को पोषित करता है। समाज और व्यक्ति का संबंध आपस में अत्यन्त घनिष्ठ है। सामाजिक गतिविधियों से व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक दोनों पक्ष प्रभावित होते हैं जो कि अनुकूल और प्रतिकूल दोनों तरह की होती हैं प्रतिकूल गतिविधियों में कुसमायोजन के कारण व्यक्ति को अनेक प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। ऐसे में योगिक अभ्यास व्यक्ति में कुछ ऐसी क्षमताओं को विकसित करने में सहायक होता है जो उसे प्रतिकूल परिस्थितियों में भी समुचित और लाभकारी मार्ग की ओर अग्रसर होने की प्रेरणा प्रदान करती है।

समाज में पफैली हिंसा, आतंक, अविश्वास, भ्रष्टाचार की प्रवृत्ति के कारण व्यक्ति के विकास में तथा समाज के उत्थान में बाध उत्पन्न होती है। यौगिक—जैसे कर्मयोग, हठयोग, यम—नियम, भक्तियोग, ज्ञानयोग, मन्त्रायोग आदि साधनाएँ समाज के उत्थान तथा उसे परिष्कृत करने में सहायक सिद्ध होती है।

आधुनिक युग में कई तरह के समस्यओं से ग्रसित है एक तरफ सामाजिक संरचना को धवस्त करने में भावनात्मक बिखराव निष्ठुरता, स्वार्थवृत्ति, कर्तव्यहीनता जैसी प्रवृत्ति का संजाल को सीमा बढ़ती जा रही है।

इस प्रतिकूलता परिस्थिति के बीच व्यक्ति और समाज का सम्बन्ध संकटग्रस्त बना हुआ है। इन सभी समस्याओं का निदान अन्तः केवल योग पर ही आश्रित है। उपरोक्त वर्णित

योगाभ्यास के साधनों के साथ-साथ मौन का अभ्यास, योगनिद्रा, यज्ञ क्रिया भी इसके समाधान में सहायक हैं।

योग का सार संदेश है 'मैं नहीं हम' 'मेरा नहीं हमारा' यही समाजिक विकास का मूल मंत्र है।

चिकित्सकीय महत्व

योग सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करने का साधन है। स्वस्थ व्यक्ति कहलाने के लिये शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक दृष्टि से स्वस्थ और रोग विकारों से रहित होना चाहिए। आज के समय में अगर कोई इस प्रकार के पूर्ण स्वास्थ्य की परिकल्पना करता है तो उसे योग ही एक मात्र साधन नजर आयेगा। स्वास्थ्य प्रदायक गुणवत्ता के अलावा योग रोगों की चिकित्सा का भी एक सर्वोत्तम साधन है। विकट से विकट और दुष्कर रोगों का समाधान भी योग में सन्निहित है। यही कारण है कि आज नाना प्रकार की बीमारियों से ग्रसित लोग योग की शरण में आ रहे हैं।

वैकल्पिक चिकित्साओं में योग सर्वोत्तम चिकित्सा पद्धति है। जो समस्याएँ अन्य चिकित्सा पद्धति से सम्भव नहीं वह एक मात्र योग पद्धति की विशेषता है कि इससे किसी प्रकार के विपरित तथा नकारात्मक प्रभाव की सम्भावना नहीं होती है। खर्च की दृष्टि से भी यह योग चिकित्सा अत्यन्त सुलभ एवं कम खर्चीली है। भारत जैसे विकासशील देश में रहने वाला सामान्य जन के लिये भी यह बहुत ही उपयोगी चिकित्सा साधन है।

योग चिकित्सा पद्धति आज सभी प्रकार के चिकित्सा संस्थान तथा हॉस्पिटल आदि केन्द्रों में प्रवेश पा चुका है। असाध्य प्रकृति के शारीरिक व मानसिक बीमारियों के उपचार में आज आधुनिक विज्ञान के चिकित्सक भी योग को मान्यता देने लगे हैं। योग में वर्णित कई प्रक्रिया चिकित्सात्मक मूल्य से भी प्रभावकारी मानी गई है। जो इस प्रकार है – आसन, प्राणायाम, शुद्धि क्रियाएँ, बन्ध, मुद्रा, योग निद्रा, प्रत्याहार आदि।

इन प्रक्रियाओं के चिकित्सकीय प्रभाव को दर्शाने वाले विभिन्न सन्दर्भ हठयोग के ग्रन्थों में उपलब्ध है।

नैतिक महत्व

योग का समग्र विज्ञान मूलतः व्यक्ति के अन्दर नैतिक एवं चारित्रिक मूल्यों का आरोपण करता है। योग का प्रथम सोपान ही यम-नियम है। यम-नियम हमें किस प्रकार स्वयं के साथ और औरों के साथ सन्तुलित एवं सम्यक व्यवहार करना चाहिए उसका नैतिक प्रशिक्षण देता है, सत्य, अहिंसा, अपरिग्रह का अभ्यास जिसके जीवन में सध जाता है उसके जीवन चरित्र हीनता तथा मर्यादाओं के अवज्ञा की सवाल ही नहीं उठता है। योग साधना की आधारशिला ही नैतिकता पर टिकी हुई है। आज के भौतिक वादी युग में अनैतिकता, चरित्रहीनता, अनुशासनहीनता जैसी पशुवत प्रवृत्तियों चहु ओर सिर उठाए हुई हैं। वातावरण एवं परिस्थिति में भी अविश्वास, धोखाधड़ी की हवायें संव्याप्त नजर आती है। ऐसी विषम घड़ी में योग के गर्भ में ही समाधान बचा हुआ है। आज की शिक्षा प्रणाली की बच्चों एवं किशोरों में अच्छे संस्कार शिष्टता, सभ्यता, मानवीयता जैसी नैतिक मूल्यों का विकास अवरूद्ध हुआ है। विश्व के विशिष्ट चिन्तक मनोवैज्ञानिक को मानना है कि जब तक शिक्षा प्रणाली में योग विद्या का समावेश न किया जाये तब तक शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य में वृद्धि नहीं होगी। आज के समय में जितनी भी समस्याएँ प्रकट होती हैं उन सबकी जड़ में चरित्र नामक कारक का प्रतिफल है अगर योग में सन्निहित मूल्य और नर्म व्यक्ति अपने जीवन में अंगीकार कर सके तो उसकी चरित्र की जड़ अवश्य मजबूत होगी।

आर्थिक महत्व

प्रत्यक्ष रूप से देखने पर योग और आर्थिक जगत का संबंध नजर आता है। किन्तु योग के विभिन्न पहलुओं पर विचार करें तो हमारे आर्थिक स्तर को ऊँचा उठाने के लिये

महत्वपूर्ण योगदान करता है। स्वावलम्बी होना आर्थिक उन्नति की सबसे पहली आवश्यकता है। योग हमें आत्मवान होकर प्रसुप्त क्षमताओं को जाग्रत कर सर्वथा स्वावलम्बी जीवन की ओर प्रेरित करता है। योगाभ्यास के माध्यम से जैसे ही हमारा आत्म विश्वास, श्रमशीलता, पुरुषार्थ परायणता, लगनशीलता बढ़ने लगती है। वैसे ही जीवन की आर्थिक विपत्तियाँ समाप्त होने लगती हैं। आज के समय में अनेकों व्यक्ति योग को अपनी आजीविका का साधन बनाये हुये हैं। योग के नाम पर विशाल राशि का आदान-प्रदान चहुँ ओर हो रहा है। जिससे स्पष्ट होता है कि योग अब एक प्रतिष्ठित जीविकोपार्जन तथा आत्मविकास उपयोगी साधन बन रहा है। देश-विदेश को ख्याति प्राप्त कई संघ, संस्थाओं में व्यापारिक एवं औद्योगिक प्रतिष्ठानों में शैक्षिक संस्थाओं में चिकित्सा संस्थानों में योग अपना प्रभावशाली स्थान बना रहा है। इस परम्परा का परिणाम अन्तः समूचित आर्थिक विकास के रूप में परिलक्षित होता है।

उपसंहार

योग के अनन्त प्रकार के महत्वों पर दृष्टिपात करने से स्पष्ट होता है कि योग वास्तव में एक ऐसी क्रिया पद्धति है जो हमारे अपने जीवन के हर एक पक्ष पर गहराई से प्रभाव डालती है। योग में वर्णित अनेकों साधनाएँ क्रियाएँ हमें उत्कृष्ट जीव की ओर अभिप्रेरित करती हैं। इतना ही नहीं योग द्वारा समाप्त की जा सकती है। वर्तमान समय में तो योग की महत्ता और अधिक अपरिहार्य नजर आती है। क्योंकि यह समय सांस्कृतिक, भौगोलिक, आर्थिक और राजनैतिक परिस्थितियों में कई तरह के परिवर्तन घटित हो रहे हैं। ऐसी घटनाओं में हमें संतुलित और स्वस्थ जीवन जीने का संदेश केवल योगविज्ञान ही देता है। योग शास्त्रों में उल्लेख है कि योग से बढ़कर कोई दूसरा कल्याण कारक साधना नहीं है। योगेशपनिषद का उद्घोष है –

योगत्परं तरंपूण्यं योगात्परंतरं शिवं।

योगात्परं तरंशक्तिं योगात्परंतरं न ही॥

अर्थात् योग के समान कोई पुण्य नहीं योग के समान कोई कल्याणकारी साधन नहीं योग के समान कोई शक्ति नहीं और योग से बढ़कर कुछ भी नहीं है। वास्तव में योग ही जीवन का सबसे बड़ा आश्रय है।

इकाई – 2

कुछ सामान्य / सरल स्वास्थ्यवर्धक योगासन

योग-अभ्यास के लिए शांत, साफ व हवादार स्थान में आसान लगाइए। बेहतर हो एक कंबल या कालीन बिछाकर बैठें। समय प्रातः काल का सबसे श्रेष्ठ है, अन्यथा शाम में भी कर सकते हैं। जगह ऐसी चुनें जहाँ शोर-गुल न के बराबर हो और फोन इत्यादि को बंद कर लें। ढीले-ढाले कपड़े पहनें। पाजामा-कुर्ता या ट्रैक-सूट अच्छा है।

सबसे पहले मन-ही-मन ईश्वर से प्रार्थना करें कि हमें श्रेष्ठ मार्ग पर चलने की सामर्थ्य प्रदान करें। बेहतर हो तीन बार 'ॐ' का उच्चारण कर मानसिकता को गंभीर बनाएँ फिर गायत्री मंत्र का उच्चारण करें। गुरु का ध्यान करें और उनके संरक्षण की कामना करते हुए योगाभ्यास प्रारम्भ करें।

संधि संचालन के अभ्यास

पादांगुली नमन –

दोनों पैरों को सामने की ओर प फैलाकर बैठें, हाथ को पीछे सहारा देने के लिए रखें। पैर की अँगुलियों को मोड़ना और खोलना शुरू करें। केवल अँगुलियाँ मुड़ेंगी, श्वास-प्रश्वास के ताल-मेल के साथ, श्वास छोड़ते हुए सामने की तरपफ, श्वास लेते हुए अपनी तरपफ, पाँच बार करेंगे। केवल अँगुलियाँ मुड़ेंगी, पंजा स्थिर, टखना स्थिर, केवल अँगुलियों में गति। पाँच बार अभ्यास करने के बाद थोड़ी देर का विश्राम। अभ्यास के प्रभाव को जानने का प्रयास कीजिए। हल्की खिंचाव, हल्की पीड़ा। महसूस करने का प्रयास कीजिए।

गुल्फ नमन –

दोनों पंजों को आगे पीछे करना है। अँगुलियाँ स्थिर, केवल टखनों में गति, ध्यान में रखिए श्वास लेते हुए पंजा आगे और श्वास छोड़ते हुए पीछे, श्वास-प्रश्वास के ताल के साथ।

पूरी चेतना और सजगता टखने के आस-पास, कर्हों की नसों खींच रही हैं, कर्हों पर हल्की पीड़ा उत्पन्न की जा रही है, सारी चेतना, सजगता अभ्यास के प्रभाव के आसपास रखें। 5 बार इस अभ्यास को करें, इसके बाद थोड़ी देर का विश्राम करें।

गुल्फ घूर्णन –

एक पैर को मोड़ कर जॉघ के पास रखिए, एक हाथ पैर के उपर और एक हाथ टखने पर, हाथ की सहायता से टखने को गोल-गोल घुमाइये। एक श्वास में एक बार, 5 बार क्लॉक वाइज 5 बार एन्टी क्लॉक वाइज। जर्हों पर पेन क्रियेट किया गया था, वर्हों पर हल्की मसाज कीजिए, बेहतर रक्त का प्रवाह, बेहतर प्राण का संचार अनुभव कीजिए। अब दूसरे पैर से इसी तरह इस अभ्यास को करें।



जानुनमन–

जॉघ के नीचे अपनी हथेलियों को फँसाइये, घुटने को मोड़ना और खोलना शुरु कीजिए, श्वास लेते हुए खोलिए, श्वास छोड़ते हुए मोड़िए, एड़ी जमीन को छुएगी नहीं, उफपर ही उफपर लाना और ले जाना है। खोलते वक्त घुटना सीध रखने का प्रयास करेंगे। पूरी सजगता, पूरी चेतना घुटने के आस-पास रहे। श्वास-प्रश्वास के ताल-मेल के साथ 5 बार बाये से पिफर 5 बार दायें से श्वास लेते हुए खोलिए और श्वास छोड़ते हुए मोड़िए। पिफर थोड़ी देर का विश्राम प्रारम्भिक स्थिति में करें।

जानु चक–

जॉघ के नीचे हाथों को कुहनियों तक फँसाइये। अब घुटने को गोल-गोल घुमाना है। जितना बड़ा चक्र बना सकते हैं, बनाने का प्रयास कीजिए, श्वास लेते हुए उपर और श्वास छोड़ते हुए नीचे। एक श्वास में एक बार। क्लॉक वाइज और एन्टी क्लॉक वाइज 3 से 4 बार करें। अभ्यास के प्रभाव को महसूस कीजिए। जॉघ की मॉसपेशियों, पिंडली की मॉसपेशियों में खिंचाव महसूस कीजिए, जोड़ों और टखने में हल्का दर्द महसूस कीजिए, उदर क्षेत्र पर हल्का दबाव दिया जा रहा है, महसूस कीजिए। 5-5 बार दोनों दिशाओं में करें, फिर दूसरे पैर से पहले की तरह।

जानुफलकाकर्षण-

घुटने की मॉसपेशी को, सिकुड़िये और छोड़िए। श्वास लेते हुए मॉसपेशियों को अपनी तरफ खींचिये, थोड़ी देर रोकिये, श्वास छोड़ते हुए मॉसपेशियों को ढीला कीजिए। 5-5 बार अपनी श्वास व समय के मुताबिक, पिफर थोड़ी देर का विश्राम, जानुपफलक आकर्षण विशेष तौर से घुटने के दर्द के लिए असरकारक है। गठिया घुटने को बहुत ज्यादा दर्द देता है, ऐसी स्थिति में यह अभ्यास कापफी लाभदायक है।

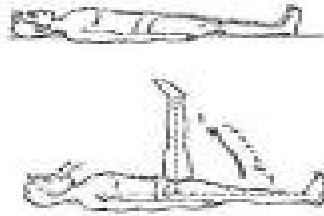
1 वज्रासन-

अगले अभ्यास के लिए वज्रासन में बैठिए। जहाँ तक संभव हो रीढ़ की हड्डी सीधी, रखने का प्रयास कीजिए। यदि वज्रासन ज्यादा देर तक सम्भव न हो सके तो किसी भी आराम दायक आसन में बैठिए। रीढ़ की हड्डी सीधी रखें।



2. उत्तानपादासन-

इस अभ्यास के लिए पीठ के बल लेट जाइए, दोनों पैर एक साथ मिलाइये, हथेलियाँ कमर के बगल में यह प्रारम्भिक स्थिति हुई, श्वास लेते हुए बाएँ पैर को धीरे-धीरे उठाइये, श्वास-प्रश्वास के साथ 3-3 बार दोनो तरपफ से, पूरी सक्रियता, पूरी सजगता के साथ, घुटने के आसपास, जाँघ, पिंडली की मॉस-पेशियों में खिंचाव अनुभव कीजिए, पिफर थोड़ी देर का विश्राम कीजिए। श्वास में लेटिये, दोनों हाथ बगल में हथेलियाँ आसमान की ओर खुली हुई, रीढ़ की हड्डी, सिर और गर्दन एक सीध में, अभ्यास के प्रभाव को महसूस कीजिए। जाँघ, घुटना, कमर, कमर टखना आदि सभी अंगों में बेहतर प्राण का संचार अनुभव कीजिए।



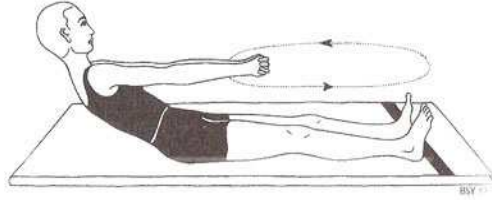
3. पवन मुक्तासन

दोनों घुटनों को मोड़िये, दोनों घुटनों के बाहर हथेलियों को पफँसा लीजिए श्वास भरिये और श्वास छोड़ते हुए नाक को घुटने से लगाने का प्रयास कीजिए, इस क्रिया को 3 से 4 बार अपनी श्वास और समय के मुताबिक करें। पिफर थोड़ी देर का विश्राम, श्वासन में करें।

4. चक्की चलासन—

दोनों पैरों को पफैला कर बैठिए, हथेलियों को आपस में पफँसाकर आगे की तरपफ रखिए, कोहनी सीधी, जैसा की इस अभ्यास के नाम से ही विदित है। चक्की चलासन चक्की की तहर चलाना है, यह महसूस करते हुए कि हमारे हाथ में बहुत भारी वजन है और उसे हम धकेल रहे हैं। इसी भावना के साथ कमर से आगे पीछे होइये, श्वास छोड़ते हुए आगे की तरपफ और श्वास लेते हुए अपनी पीछे कीद्ध तरपफ, गोल-गोल घुमाइये। जाँघ और पिंडजी की मॉसपेशी में खिंचाव महसूस कीजिए। हल्की पीड़ा बाहों में उत्पन्न की जा रही है। उनके

प्रति सजग होइये, अभ्यास के प्रभाव को आब्जर्ब कीजिए, अभ्यास के दौरान कोहनी सीधी रहेगी।



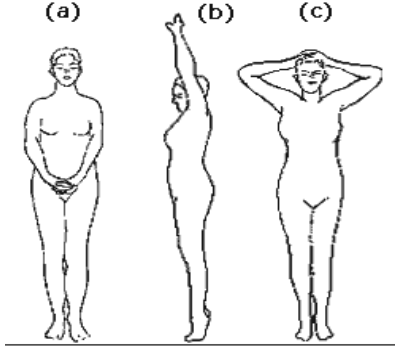
5. नौका चलासन

दोनों पैरों को मिला लीजिए, हाथों को कमर की गबल में रखिये और अभ्यास कुछ ऐसे कीजिए जैसे नौका चलाते हैं। कमर से उफपर का भाग श्वास छोड़ते हुए आगे और श्वास लेते हुए पीछे की तरफ वापस आइए, जैसे नाव का चप्पू अपने हाथ में है और आप नाव खे रहे हैं। श्वास-प्रश्वास के तालमेल के साथ इस अभ्यास को करें, पिफर थोड़ी देर का विश्राम करें।

विशेष अभ्यास

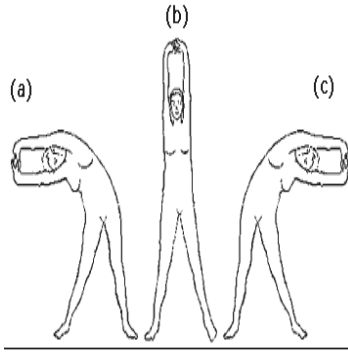
6 ताड़ासन—

खड़े होकर दोनों पैर एक साथ, हाथ की अँगुलियों को आपस में पफँसाकर पलट कर सर के उफपर रखिए, सामने दीवार में एक बिन्दु निश्चित कीजिए, जिसमें अपनी चेतना को एकाग्र रखना है। चेतना को केन्द्रित रखते हुए, श्वास लेते हुए, एडी और हाथ को उफपर उठाइये, कोहनियों को सीध कीजिए, पंजों के बल आने का प्रयास कीजिए, श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे नीचे। इस क्रिया को 5 बार कीजिए। खिंचाव अनुभव कीजिए—उदर, छाती, जॉघ, पिंडली व बॉह की मॉसपेशियों में, पिफर दोनों हथेलियों को बगल में झुलने दीजिए, इसी स्थिति में विश्राम। अभ्यास के प्रभाव को जानने का प्रयास कीजिए।



7 तिर्यक्ताङ्गसन—

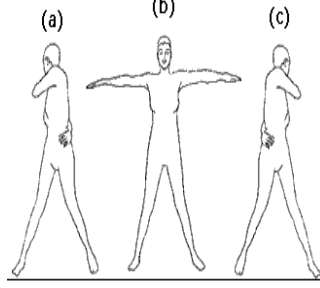
दोनों पैरों के बीच में एक से डेढ़ पफीट की दूरी। हाथ की अँगुलियों को ताङ्गसन की स्थिति में उफपर उठाकर पफँसाये, श्वास छोड़ते हुए बायीं तरपफ झुकिये। खिंचाब अनुभव कीजिये, श्वास लेते हुए बीच में आँ, श्वास छोड़ते हुए दाहिनी तरपफ झुकिये, कोहनी सीधे रहेगी, ध्यान रहे कोहनी आगे या पीछे नहीं झुकनी चाहिए, कटिप्रदेश में, कंधस्थि में, हल्की पीड़ा उत्पन्न की जा रही है, दोनों ओर समान रूप से श्वास के समय के मुताबिक झुकिये। बाँहों, जाँघों, उदर और छाती की मॉसपेशियों में सक्रियता अनुभव कीजिए। अगले अभ्यास के लिए तैयार होइये।



8 कटिचक्रासन—

हथेलियों को कधे की सीध में उफपर उठाइए, पैरों को पफैलाए रखिये, श्वास छोड़ते हुए बायीं तरपफ मुडिये, बायीं हथेली दायीं कमर में, दाहिनी हथेली बाएँ कधे पर, रीढ़ की हड्डियों में ऐठन महसूस कीजिए। श्वास लेते हुए बीच में आइये, कोहनी को पफैलाए रखिए। श्वास छोड़ते हुए, दूसरी तरपफ बायीं ओर मुडिये। दाहिनी हथेली दाएँ कमर में, बायीं कोहनी

हथेली कट्टे पर क्रमशः बाएँ – दाँए इसी क्रिया को 5-5 बार दुहराएँ। अपने आप को सक्रिय करने की चैतन्यता अनुभव करें। हमारा स्नायु तंत्रा रीढ़ की हड्डी के माध्यम से ही काम करता है, इसलिए रीढ़ की हड्डी को सक्रिय करना इस अभ्यास का लक्ष्य है। शारीरिक-मानसिक किसी भी पीड़ा के लिए असरकारक अभ्यास है।



9 सूर्य नमस्कार

1. प्रणाम स्थिति— दोनों हाथों को जोड़कर सीने के पास रखे व दृष्टि सामने की ओर रखें।



दोनों पैर की एड़ को मिलाकर रखना है।

मंत्रा – न मित्राय नमः।

ध्यान – अनाहत चक्र का।

2. हस्तोत्थानासन— दोनों हाथों को श्वास भरते हुए उफपर उठावें।



मंत्रा – न रवये नमः।

ध्यान – विशुर्णि चक्र।

3. पाद हस्तासन— श्वास छोड़ते हुए मस्तक को घुटने से व हाथों को जमीन से लगाने का प्रयास करें।

मंत्रा— ढ सूर्याय नमः।

ध्यान – आज्ञा चक।



4. अश्व संचालनासन— एक पैर को पिछे ले जावें व दोनों हाथों को एक साथ रखें तथा छाती को उफपर उठावें।



मंत्रा— ढ भानवे नमः।

ध्या— आज्ञा चक।

5. दण्डासन— दोनों पैरों को पीछे ले जाते हैं व दोनों हाथों को आगे रखे रहें। इसमें हमारी स्थिति डंडे के समान होती है।

मंत्रा – ढ खगाय नमः।

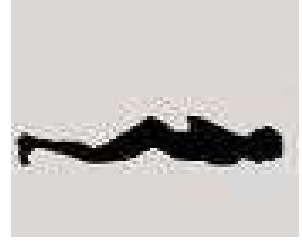
ध्यान – मणिपुर चक।



6. अष्टांग नमस्कार— श्वास छोड़ते हुए घुटने, छाती, टुड्डी व मस्तक को जमीन पर लगावें।

मंत्रा — ढ पूष्णे नमः।

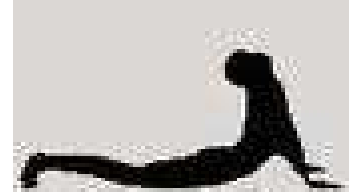
ध्यान — अनाहत चक।



7. भुजंगासन— इसमें दोनों हाथों को कंधें के पास रखते हुए धड़ वाले हिस्से को उफपर उठाते हैं। यह क्रिया श्वास लेते हुए करें।

मंत्रा — ढ हिरण्यगर्भाय नमः।

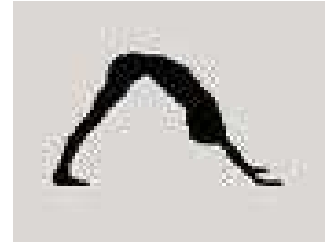
ध्यान — स्वाधिष्ठान चक।



8. पर्वतासन— इसमें श्वास छोड़ते हुए मस्तक को जमीन से लगावें व नाभी को देखने का प्रयास करें।

मंत्रा — ढ मारीचये नमः।

ध्यान — विशुि चक।



9. अश्वसंचालनासन— श्वास लेते हुए एक पैर को आगे ले आवें व दोनों हाथों को एक साथ रखकर छाती को उफपर उठावें।

मंत्रा — ढ आदित्याय नमः।

ध्यान — आज्ञा चक।



10. पाद् हस्तासन— श्वास छोड़ते हुए दोनों पैरों को एक साथ ले आयें व मस्तक को घुटने से व हाथों को जमीन से लगाने का प्रयास करें।

मंत्रा — ढ सवित्रो नमः।

ध्यान — स्वाधिष्ठान चक्र।



11. हस्तात्थानासन — दोनों हाथों को श्वास भरते हुए उफपर उठावें।

मंत्रा — ढ अर्काय नमः।

ध्यान — विशुर्ि चक्र।



12. प्रणम स्थिति— दोनों हाथों को जोड़कर सीने के पास रखें व दृष्टि सामने की ओर रखे।

मंत्रा — ढ भास्कराय नमः।

ध्यान — अनाहत चक्र।



अपनी स्थिति व क्षमतानुसार 5-5 बार सम्पूर्ण क्रिया को दुहराएँ। अन्त में शवासन 5-10 मिनट अवश्य करें। सूर्य ;सविताद्ध का प्रखर तेज हमें स्वस्थ, प्रसन्न व पवित्रा बना रहा है, ऐसा भाव बनाए रखें।

ध्यानात्मक आसन—

1. **पद्मासन—** सर्वप्रथम दोनों पैर सामने रखकर बैठें व एक पैर को मोड़कर दूसरे पैर की जंघा के उफपर तथा दूसरे पैर को मोड़कर पहले पैर की जंघा के उफपर रखें। कमर सीधी कर बैठ जायें, यह पद्मासन हुआ। घुटनों पर हाथ ;ध्यान मुद्रा में रखें। आँखें बंद कर अपनी सुविधनुसार थोड़ी देर बैठें।



2. **सि(ासन—** सर्वप्रथम दोनों पैर सामने रखकर बैठ जायें, तत्पश्चात् एक पैर की एड़ी को सीवनी ;लिंग व गुदा के बीच स्थान पर लगाएँ व दूसरे पैर को लिंग मूल के उफपर रखें। घुटनों पर हाथ ;ध्यान मुद्रा में रखें। यह सि(ासन है। आँख बंद कर थोड़ी देर बैठे रहें, शांति की अनुभूति करें।



शरीर संवर्धनात्मक आसन—

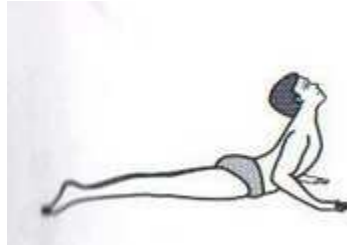
3. पश्चिमोत्तान असन— सर्वप्रथम दोनों पैर सामने रखकर बैठ जायें तत्पश्चात् दोनों हाथों को उफपर ले जाते हुए श्वास भरें, तथा धीरे-धीरे श्वास दोड़ते हुए मस्तक को घुटने से व हाथों को पैर के अंगुठे से लगाने का प्रयास करें। यह पश्चिमोत्तान हुआ। श्वास लेते हुए वापस आएं।



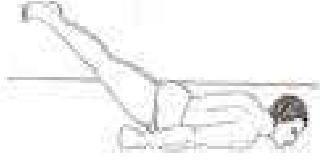
4. धनुरासन— सर्वप्रथम इसके लिए पेट के बल लेट जायें। इसके बाद दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए टखनों को पकड़ें व श्वास भरते हुए छाती व पैरों को उठावें। धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए मस्तक व पैरों को जमीन पर लगावें। विश्राम करें।



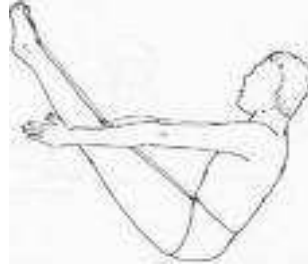
5. भुजंगासन— इसमें हम पेट के बल लेटते हैं, तत्पश्चात् दोनों हाथों को कंधें के नीचे रखते हुए छाती व उफपरी हिस्से को श्वास भरते हुए उफपर उठाते हैं। यथा-शक्ति रोकें, तत्पश्चात् अपी पूर्व स्थिति में आ जायें।



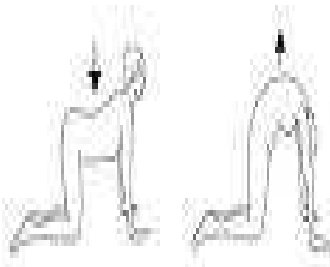
6. शलभासन— इसमें हम पेट के बल लेटते हैं, श्वास लेते हुए एक-एक पैर को उफपर उठावें व यथा शक्ति रोकें। श्वास छोड़ते हुए अपनी पूर्व स्थिति में आवें, यह अशलभासन हुआ। दोनो। पैर एक साथ उठावें यह पूर्ण शलभासन हुआ।



7. नौकासन— पीठ के बल लेटें व धीरे-धीरे पैर व धडङ्ग से उफपरी हिस्से को श्वास भरते हए उठावें, जिससे संपूर्ण भार नितम्ब स्थान पर रहे, यथा सम्भव रोकें। श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे पहले वाली स्थिति में आवें।



8. मार्जारी आसन— यह आसन बिल्ली की विशेष स्थिति को देखकर अविष्कृत हुआ है। इसमें सर्वप्रथम दोनों घुटनों व दोनों हाथों के बल पर एक स्थिति में ठहरें, तत्पश्चात् श्वास लेते हुए कमर के भाग को नीचे की ओर व सर उफपर उठावें तथा श्वास को छोड़ते हुए कमर को उफपर एठावें गर्दन नीचे लावें। यह मार्जारी आसन हुआ।

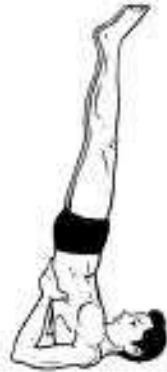


9. गोमुखासन— यह गाय के मुख की आकृति के आधार पर विनिर्मित किया गया। इसके लिए एक पैर को मोड़ते हुए दूसरे पैर की जंघा के नीचे तथा दूसरे पैर को प्रथम पैर के उफपर रखें। पुनः दोनों हाथों के अंगुलियों को पीठ के पीछे में चित्रानुसार पफँसाएँ, ध्यान रखें जो पैर उफपर है उसी ओर के हाथ को भी उफपर की ओर रखें। यह गोमुखासन हुआ।



10. विपरीत करणी आसन— श्वासन में लेटें। श्वास भरते हुए दोनों पैर एक साथ धीरे-धीरे उठाते हुए अर्ध हलासन की स्थिति में आयें। तत्पश्चात् थोड़ा उफपर उठाकर हाथों को नितम्ब पर लगायें। उसके बाद थोड़ी देर रुकें व पुनः धीरे-धीरे पूर्व स्थिति में आ जायें।

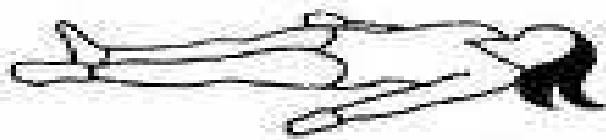
11. सर्वांगासन— पीठ के बल लेटें। श्वास लेते हुए धीरे-धीरे दोनों पैरों को उफपर उठायें, कमर व ढड़ के हिस्से को उठाएँ व टुड्डी को कंठकूप पर लगावें। यथासंभव रोकें, पफिर धीरे-धीरे श्वासन में आयें।



12. नटराजासन— सामने की ओर दृष्टि जमाकर खड़े हों। एक पैर को मोड़ कर उसी हाथ से पकड़ें दूसरे हाथ को उफपर उठा कर ज्ञान मुद्रा लगायें। धीरे-धीरे कमर से आगे की तरफ झुकें। थोड़ी देर स्थिर रहने का प्रयास करें। यह नटराजासन हुआ। अब धीरे-धीरे वापस आयें।



13 शवासन— अबश्वासन में पीठ के बल लेट जाइये, दोनों पैरों के बीच में एक से डेढ़ पफीट की दूरी, हथेलियाँ आसमान की ओर खुली हुई, सर, गर्दन और रीढ़ की हड्डी एक सीध में, आँखें और होंठ सहजता से बंद, लम्बी गहरी श्वास लें। हर बाहर जाते श्वास के साथ अपने आप को शिथिल करने का प्रयास कीजिए, पूरा शरीर शिथिल मन शांत। सम्पूर्ण शरीर का ख्याल कीजिए, सर से लेकर पाँव तक अपनी चेतना को घुमाइये, मन ही मन ओम का उच्चारण कीजिए, अंग-प्रत्यंग शिथिल, मन शांत, किसी भी अंग में कोई तनाव नहीं, दाहिना हाथ की तरफ अपनी चेतना को लाइये, हथेली, कलाई निचली भुजा, कोहनी, बाँह, कंध पूरा दाहिना हाथ शिथिल, अब बायें हाथ की तरफ अपनी चेतना को लाइये, हथेली, कलाई, निचली भुजा, कोहनी बाँह, पूरा बायों हाथ शिथिल। अब दाहिने पैर की ओर अपनी चेतना को लाइये, पंजा, तलवा, एड़ी, टखना, पिंडली, घुटना, जांघ, पूरा दाहिना पैर रिलैक्स।



बायें पैर की ओर अपनी चेतना को लाइये, पंजा, एड़ी, घुटना, जांघ, पूरा बायों पैर पूर्णतः आराम। अब धड़ के हिस्से में अपनी चेतना को लाइये, दोनों नितंब, कमर, पीठ, छाती, कंध, रीढ़ की हड्डी, पूरे धड़ के हिस्से में अपनी चेतना को लाइयें, दोनों नितंब, कमर, पीठ, छाती कंध, रीढ़ की हड्डी, पूरा धड़ का हिस्सा, उफपर

कनपटी, पूरा चेहना, पूरा सर का हिस्सा रिलैक्स, सम्पूर्ण शरीर एक साथ श्वासन की स्थिति में अपने सम्पूर्ण शरीर को धरती पर पड़ा जानिये। शरीर के भार के भार को धरती के विरु(अनुभव कीजिए। यह जानने का प्रयास कीजिए की आप कितना अधिक बल धरती पर लगा रहे हैं। अधिक से अधिक भार धरती पर डालने का प्रयास कीजिए। आपका शरीर भारी हो रहा है, अंग-प्रत्यंग भारी हो रहा है ऐसा महसूस कीजिए। आपका वजन बढ़ता चला जा रहा है। अब अपने आप को हल्का करने का प्रयास कीजिए। शरीर हल्का, अंग-प्रत्यंग हल्का, आप धरती पर कुछ भी वजन नहीं डाल रहे हैं। आप अन्दर बाहर से एकदम हल्के हो रहे हैं, किसी भी अभ्यास का दबाव आपके अन्दर बाहर से एकदम हल्के हो रहे हैं, किसी भी अभ्यास का दबाव आपके उफपर नहीं है। चिंता मुक्त, थकान मुक्त, परेशानी मुक्त, तनाव मुक्त हर तरह से रिलैक्स। धीरे-धीरे हाथ पैर को हिलाइये, हाथ उफपर ले जाकर अंगड़ाई लीजिए। बायीं करवट लेते हुए उठकर बैठिये। हथेलियों को रगड़िये आँख पर रखिये, पिफर धीरे-धीरे आँख खेलिए, सामान्य हो जाइए।

प्राणायाम विधियों



1. नाड़ी शोधन प्राणायाम

;अद्ध किसी भी ध्यानात्मक आसन ;पद्मासन, सि(सन, सुखासन आदिद्ध में बैठें, हाथ घुटनों पर। मेरुदण्ड, गर्दन सीधी रखें। सम्पूर्ण शरीर शिथिल करें नेत्रा बंद, कुछ देर तक सजगता श्वास पर रखें।

;बद्ध दाएँ हाथ की तर्जनी एवं मध्यमा को भ्रूमध्य पर रखें तथा अंगूठे को दायीं नासिका तथा अनामिका को बायीं नासिका की ओर रखें। अब दायीं नासिका को बन्द करते हुए बायीं नासिका से क्षमतानुसार धीमी गति से श्वास लें, क्षमतानुसार अन्दर रोकें तथा दायीं नासिका से उसे धीरे-धीरे बाहर छोड़ें। प्रयास रहे कि श्वास लेने, रोकने एवं छोड़ने का समयानुपात लगभग समान हो। प्रारंभिक अवस्था में यदि श्वास अन्दर रोकने में कठिनाई हो तो बिना रोके ही क्रिया सम्पन्न करें। अब यही क्रिया दायीं नासिका से सम्पन्न करें। यह एक चक्र नाड़ी शोधन प्राणायाम हुआ। प्रारम्भ में पाँच चक्र से प्रारम्भ करें। बाद में धीरे-धीरे चक्र को बढ़ाएँ।

सावधनी- हृदय रोगी, उच्च रक्त चाप एवं अन्य जीर्ण रोगी, बिना कुम्भक के इसे कुशल मार्गदर्शक की देख-रेख में ही करें।

2. भ्रामरी प्राणायाम

;अद्ध किसी भी ध्यानात्मक आसन मे बैठें, पूरे शरीर को शिथिल करें। मेंरुदण्ड, गर्दन सीधी, आँखें बंद। दोनों हाथों की पहली अँगुली से कान बंद कर लें।



;बद्ध दोनों नासिका से लम्बी गहरी श्वास लें, संभव हो सके तो कुछ देर रोकें, तत्पश्चात् मधुमक्खी की भाँति गुंजार करतं हुए श्वास धीरे-धीरे छोड़ें।मस्तिष्क में इस ध्वनि तरंग का अनुभव करें।

;सद्ध प्रारम्भ में पाँच आवृत्ति ही करें, क्रमशः आवृत्तियों की संख्या बढ़ा सकते हैं।

3. उज्जायी प्राणायाम

;अद्ध पूर्व की भाँति किसी ध्यानात्मक आसन मे बैठें। कमर, रीढ़, गर्दन सीधे, आँखें बंद।

;बद्ध गले को सिकुड़ते हुए गहरी, श्वास खींचे। अनुभव करें कि श्वास गले से स्पर्श करती हुई अन्दर जा रही है।



;सद्ध क्षमतानुसार अन्दर रोकें तथा गले को सीधे करते हुए धीरे-धीरे छोड़ दें यह क्रिया पाँच से दस मिनट तक प्रारंभ में करें, पिर धीरे-धीरे इसकी अवधि बढ़ा सकते हैं।

4. सूर्यभेदन – यह प्राणायाम सूर्य नाड़ी को चलाने वाला है, जिससे कि गर्मी उत्पन्न होती है। इसमें प्रणवमुद्रा बनावें व धीरे-धीरे दायीं नासिका से श्वास भरें व यथाशक्ति कुम्भक करें, तत्पश्चात् बायीं से निकाल दें। धीरे-धीरे श्वास लें और छोड़े।

5. भस्त्रिका – यह भी सूर्य नाड़ी को गति प्रदान करता हे, इसमें सर्वप्रथम श्वास को जोर-जोर से अन्दर बाहर कें, तत्पश्चात् कुम्भक करें।



6. **शीतली** – यह प्राणायाम शीतलता प्रदान करता है। इसमें कौवे की चोंच की तरह चीभ को मोड़ते हैं, तत्पश्चात् धीरे-धीरे श्वास भरते हैं और यथाशक्ति कुम्भक व पुनः नासिका रन्ध्रे से छोड़ें।



7. **सीत्कारी** – यह सीत्कारी करते हुए किया जाता है, इसमें दोनों दांतों को मिलाकर सीत्कार करते हुए प्राण वायु को ग्रहण करें। कुम्भक करें, तत्पश्चात् नासिका रन्ध्रों से छोड़ दें।



षट्कर्म

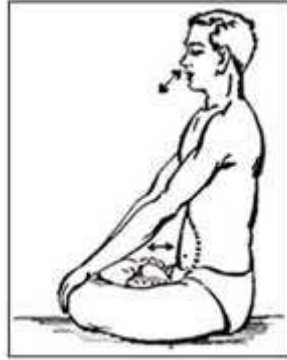
1. **जल नेति** – सर्वप्रथम जल नेति के लिए नेति के लिए नेति लोटा में हल्का गर्म व नमक डाला हुआ जल लें व जिस नासिका से श्वास चल रही हो उमें पानी डालें व दूसरी नासिका से निकाल दें। यह क्रिया दोनों ओर से करें। अब कपालभाति करें जिससे जल निकल जाये।



2. कुंजल— कुंजल के लिए एक पात्रा में नमक मिला हुआ जल गुनगुना लें व उकडू बैठकर यथासंभव 1–2 लीटर जल ग्रहण करें, तत्पश्चात् खड़े होकर झुकें व दो अंगुलियों को छोटी जीभ कौआ ;अर्थात् गले के अन्दर उफपर से लटकता हुआ मॉस का टुकड़ा पर स्पर्श करें। जिससे सम्पूर्ण जल बाहर निकल जाये।



3. कपालभाति— यह क्रिया पद्मासन या किसी सरल आसन में बैठकर गहरी श्वास लें तथ श्वास को छोड़ते रहें, जिसमें शरीर स्थिर रहे व पेट की मॉसपेशियों अन्दर की ओर जाएँ, ऐसा करने का प्रयास करें।



4. त्राटक – यह क्रिया एक कोलाहल रहित स्थान में करें। अपनी आँखों की सीध में मोमबत्ती जलायें व लौ को देखते रहें जब तक कि आँसू न गिरने लगे। पुनः इस लौ को अन्तःत्राटक के रूप में देखें। यह क्रिया 1 मिनट से शुरु करें और तीन बार देखें।

योग—निद्रा

विशेष निर्देश :-

यह अभ्यास किन्हीं कुशल मार्गदर्शक के निर्देशों को सुनकर किया जाता है। इसके लिए या तो निर्देशक के पास जाएँ या उनकी आवाज को टेप-रिकार्डर से सुनें। जहाँ तक संभव हो निर्देशों का अनुपालन करें। जो नहीं समझ में आए उसके लिए भी चिन्ता न करें। योग-निद्रा समग्र शिथिलता का अभ्यास है। इसके लिए संक्षिप्त दिशा निर्देश इस प्रकार है—

तैयारी— जमीन पर श्वासन में लेट जाइये। इस अवस्था में आपका शरीर सिर से पैर तक एक ही सीध में, पैर एक दूसरे से थोड़े अंतर पर, दोनों हाथ कमर के बगल में सीधे, हथेलियाँ उफपर की ओर खुली रहे। शरीर को किसी तरह हिलाना—डुलाना नहीं, आँखें बन्द, गहरी श्वास लें और अनुभव कीजिए कि शारीरिक एवं मानसिक थकान दूर हो रही है।

अनुभव कीजिए मानो आप रात्रि में सोने के लिए बिस्तर पर जा रहे हैं। आपको सोना नहीं है, पूर्णतः जागरुक रहना है। निर्देशक की आवाज को सुनें और उसे मानसिक रूप से क्रियान्वित करें और अपनी चेतना को आवाज के साथ जोड़ें।

विश्राम— शरीर को आंतरिक रूप से शिथिल करने की भावना कीजिए, अपने ध्यान को शरीर पर केन्द्रित कीजिए और पूर्ण शारीरिक स्थिरता के प्रति सजग रहिए। अपनी चेतना को सिर से पैर तक घुमाइये और मानसिक रूप से 'ॐ' का उच्चारण कीजिए, पूर्ण स्थिरता के साथ—सम्पूर्ण शरीर।

आप ध्यान रखिये कि आप योग-निद्रा का अभ्यास करने जा रहे हैं। मानसिक रूप से कहिए "मैं सजग हूँ और मैं योग-निद्रा का अभ्यास करने जा रहा हूँ"।

संकल्प— कोई एक संकल्प चुनिये। संकल्प बहुत ही छोटा और सरल हो। संकल्प आपके विकास एवं रचनात्मक भाव से प्रेरित हो। यह संकल्प आपके स्वभाव व प्रकृति के अनुकूल

छोटा, सरल और स्पष्ट भाषा में होना चाहिए। इस संकल्प को तीन बार मन ही मन दोहराइये। योग-निद्रा में किया गया संकल्प निश्चित ही पफलीभूत होता है।

चेतना को घुमाना— चेतना को शरीर के विभिन्न भागों में तेजी से घुमाइये तथा शरीर के प्रति सजग बनिये। अपने दाहिने हाथ पर अपनी मानसिक चेतना ले जाइये।

दायीं ओर— दायें हाथ अंगूठा, पहली, दूसरी, तीसरी, चौथी अंगुली, हथेली, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, कोहनी से नीचे की भुजा, कोहनी से उफपर की भुजा, कंध, कौंख, बगल, दायीं कमर, दायाँ नितम्ब, दायीं जांघ दायाँ घुटना, दायीं पिण्डली, टखना, पंजा, तलवा, अँगूठे, दूसरी अँगुली, तीसरी अँगुली, चौथी अँगुली।

बायीं ओर— बायें हाथ पर अपनी मानसिक जाग्रता को ले जाइये। बायें हाथ का अंगूठ, पहली, दूसरी, तीसरी, चौथी, बायीं हथेली, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, नीचे की भुजा, कोहनी, उफपर की भुजा, कंधा, बायीं बगल, बायीं कमर, बायीं जंघा, बायाँ घुटना, बायाँ पिण्डली, टखना, एड़ी, बायाँ पैर का तलवा, पैर का पंजा, अँगूठा पहली अँली, दूसरी अँगुली, तीसरी अँगुली चौथी अँगुली।

पीठ— अपनी पीठ के प्रति सजग रहें— दायाँ पुट्टा, दायाँ नितम्ब, बायाँ पुट्टा, बायाँ नितम्ब, रीढ़ की हड्डी, पीठ का पूरा भाग।

सामने— अपनी चेतना को सिर के उफपर के भाग पर लाइये। सिर का उफपरी भाग, ललाट या माथा, सिर के दोनों पार्श्व, दायीं भौंहें, बायीं भौंह, भ्रूमध्य, दायीं आँख, बायीं आँख, दायाँ कान, बायाँ कान, दायाँ गाल, बायाँ गाल, नाक नासिकाग्र, उफपर का होठ, नीचे का होठ, टुड्डी, गला, दायीं छाती, बायीं छाती।

मुख्य अंग— पूरा दायाँ पैर—पूरा बायाँ पैर, दोनों पैर एक साथ, अपनी सम्पूर्ण चेतना को शरीर के समस्त भाग पर ले जाइये।

श्वास— अपनी श्वास प्रक्रिया के प्रति जागरुक बनिये। पफेपफड़ों में जो श्वसन क्रिया आप कर रहे हैं उसका अनुभव कीजिए, आप श्वास ले रहे हैं और छोड़ रहे हैं। स्वाभाविक श्वसन क्रिया करते जाइए। अब अपनी श्वास को 17 से 1 तक उल्टा गिनना शुरू कीजिए। नाभि के उफपर उठने के साथ 17 गिनिए, नाभि के नीचे आने के साथ 17 गिनिए, गिनती मानसिक रूप से गिननी है। थोड़ी देर बाद गिनती बन्द कर दीजिए।

समाप्ति— सभी प्रयासों को शिथिल करिये, अपने मन को बहिर्मुखी बनाइये। आपका शरीर पूर्ण विश्राम की स्थिति में जमीन पर लेटा हुआ है। आप धीरे—धीरे शान्तिपूर्वक श्वास ले रहे हैं। अपनी मानसिक चेतना को सिर से पैर तक घुमाइए। जमीन और अपने लेटे हुए शरीर के प्रति सजग हो जाइये। अपने चारों ओर के वातावरण के प्रति जागरुक हो जाइए। अपने शरीर को धीरे—धीरे हिलाइये और पूरे शरीर को तानिये। धीरे—धीरे उठकर बैठ जाइये और अपनी आँखें खोल लीजिये। योगनिद्रा का अभ्यास समाप्त होता है।