

पंडित सुंदरलाल शर्मा मुक्त विश्वविद्यालय,
छत्तीसगढ़



सत्र – 2020-21

Project Work

POST GRADUATION DIPLOMA IN YOG SCIENCE

(July - June)

Guided by:

Ms. Shweta Kurrey

Submitted by:

Neha Singh
Enroll no. 236482
S. No. 24

Regional Centre: Ambikpur

Study Centre:

सूर्य नमस्कार

प्रस्तावना - 'सूर्य नमस्कार' योगासनो में सर्वश्रेष्ठ है।

यह अकेला अभ्यास ही साधक को सम्पूर्ण योग व्यायाम का लाभ पहुंचाने में समर्थ है इसके अभ्यास से साधक का शरीर निरोग और स्वस्थ होकर तेजस्वी हो जाता है। 'सूर्य नमस्कार' स्त्री, पुरुष, बाल, युवा तथा वृद्धों के लिये भी उपयोगी बताया गया है।

'सूर्य नमस्कार' का शाब्िक अर्थ सूर्य को अर्पण या नमस्कार करना है यह योग आसन शरीर को सही आकार देने और मन को शांत व स्वस्थ रखने का उत्तम तरीका है। 'सूर्य नमस्कार' 12 इन्द्रियशाली योग आसनों का एक समन्वय है, जो एक उत्तम कार्डियो - वैस्कुलर व्यायाम भी है और स्वस्थ के लिये लाभदायक है। सूर्य नमस्कार मन व शरीर दोनों को तंदुरुस्त रखता है।

सूर्य नमस्कार प्रातः काल खाली पेट करना उचित होता है। अर्धे स्वास्थ्य के अतिरिक्त सूर्य नमस्कार धरती पर जीवन के संरक्षण के लिये हमें सूर्य के प्रति आभार प्रकट करने का अवसर भी देता है।

(5) कंडासन - श्वास लेते हुए बायें पैर को पीछे ले जायें और संपूर्ण शरीर को सीधी रेखा में रखें।

(6) उपष्टांग नमस्कार - आराम से दोनों घुटने जमीन पर लायें और श्वास छोड़ें। अपने कुल्हों को पीछे ऊपर की ओर उठायें। पूरे शरीर को आगे की ओर खिसकाएं। अपनी दाहिनी और बाईं को जमीन से छुएं अपने कुल्हों को थोड़ा उठा कर ही रखें। भ्रू को हाथ, दो पैर, दो घुटने, दाहिनी और बाईं जमीन को छूते हुए होंगे।

(7) भुजंग आसन - आगे की ओर सरकते हुए, भुजंगासन में दाहिनी को उठायें। कुहनियां मुड़ी रह सकती हैं। कंधे कानों से दूर और दृष्टि ऊपर की ओर रखें।

(8) पर्वत आसन - श्वास छोड़ते हुए कुल्हों और रीढ़ की हड्डी के निचले भाग को ऊपर उठायें दाहिनी को नीचे झुकाकर एक उल्टे वी के आकार में आ जायें।

(9) भस्त्रसंचालन आसन - श्वास लेते हुए दाहिना पैर दोनों हाथों के बीच ले जायें, बाएं घुटने को जमीन पर रख सकते हैं। दृष्टि ऊपर की ओर लें।

विधि - सूर्य नमस्कार करने की विधि

(1) प्रणाम आसन - अपने आसन (मैट) के किनारे पर खड़े हो जायें, अपने दोनों पैरों एक साथ जोड़ कर रखें और पूरा वजन दोनों पैरों पर समान रूप से डालें। अपनी छाती फुलाएँ और कंधे ढीले रखें।

श्वास लेते हुए दोनों हाथ बगल से ऊपर उठाएँ और श्वास छोड़ते हुए हथेलियों को जोड़ते हुए छाती के सामने प्रणाम मुद्रा में ले आयें।

(2) हस्तउत्तानासन - श्वास लेते हुए हाथों को ऊपर उठाएँ और पीछे ले जायें व बाजूओं की दृष्टि पेटियों को कानों के समीप रखें। इस आसन में पूरे शरीर को खड़ियों से लेकर हाथों की उंगलियों तक सभी अंगों को ऊपर की तरफ खींचने का प्रयास करें।

(3) हस्तपाद आसन - श्वास छोड़ते हुए व रीढ़ की हड्डी सीधी रखते हुए कमर से आगे झुकें। पूरी तरह श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथों को पैरों के समीप जमीन पर रखें।

(4) अश्व संचालन आसन - श्वास लेते हुए जितना संभव हो दाहिना पैर पीछे ले जायें, दाहिने घुटने को जमीन पर रख सकते हैं, दृष्टि को ऊपर की ओर ले जायें।

10. हस्तपाद भासन - श्वास छोड़ते हुए बायें पैर को आगे लायें दायें पैरों को जमीन पर ही रहने दें। अगर जरूरत हो तो दूरने मोड़ सकते हैं।

11. हस्तउत्थान भासन - श्वास लेते हुए रीढ़ की चूड़ी को धीरे-धीरे ऊपर लाएं, हाथों को ऊपर और पीछे की ओर ले जायें, कुल्हों को आगे की तरफ धकेलें।

12. नाडासन - श्वास छोड़ते हुए पहले शरीर सीधा कटें फिर हाथों को नीचे लायें। इस अवस्था में किनासा कटें और शरीर में हो रही खंखनाहो के प्रति सजगता ले जायें।

सूर्य नमस्कार के लाभ

1. वजन कम करने में मदद करता है।
2. पाचन और भ्रूख में सुधार करता है।
3. शरीर को लचीला बनाता है।
4. कब्ज की समस्या को ठीक करने में कारगर है।
5. शारीरिक और मानसिक मजबूती बढ़ाता है।



सूर्य नमस्कार करते समय की सावधानियाँ -

- (1) सूर्य नमस्कार को सुबह ताजा हवा में खाली पेट करें।
- (2) शुरुआत में इसे धीरे-धीरे करें।

चक्रासन

प्रस्तावना - चक्रासन करने पर शरीर की मुड़ा किली चक्र के समान दिखाई देती है, इसलिये इसे चक्रासन कहा जाता है। इसे ऊर्ध्व धनुरासन भी कहा जाता है। इस आसन को करने से कई सारे फायदे पहुंचते हैं। यह शरीर को टोन करने के साथ ही मजबूती भी प्रदान करता है। शुरुआत में हर किसी के लिये इसे करना आसान नहीं होगा है। धीरे-धीरे प्रयास के साथ यह आसानी से होने लगता है। इसके अभ्यास से पुजनन क्षमता भी बढ़ता होती है।

चक्रासन करने का तरीका

- (i) सबसे पहले आप पीठ के बल लेट जायें।
- (ii) घुंघुने मोड़ें तथा एड़ियों को नितंबों से स्पर्श कराते हुए पैरों को 10-12 इंच की दूरी पर रखें।
- (iii) बाह उठाएं और फेड़नियां मोड़ लें।
- (iv) एडेलियों को कंधों के ऊपर खिर के निकर जमीन पर रखें।
- (v) सांस लें तथा धीरे-धीरे धड़ को उठाते हुए पीठ को मोड़ें।

- (vi) धीरे से सिर को लटकता छोड़ दें एवं बांहों तथा पांवों को मयासंभव तान लें।
- (vii) धीरे-धीरे सांस लें और धीरे-धीरे सांस छोड़ें।
- (viii) जब तक संभव हो सके इस मुद्रा बनाये रखें।
- (ix) उसके बाद शरीर को इस तरह नीचे कलते हुए आरंभिक अवस्था में लौटें कि सिर जमीन पर ही रूखा रहे। शरीर के शेष भाग को नीचे लाएं तथा विक्राम करें।
- (x) यह सब चक्र हुआ।
- (xi) इस तरह आप चाह से पांच चक्र करें।

-चक्रसन योग के लाभ-

चक्रसन योग के अनगिनत फायदे हैं। यहां पर आप को इसके कुछ खास लाभ का पिक्र किया जा रहा है लेकिन ध्यान देने वाली बात यह है कि इस योगाभ्यास से ज्यादा से ज्यादा लाभ उठा सकते हैं। अंगत कूपत खलाये गये तरीके का अनुसरण करते हैं।

(1) चक्रासन पेट की चर्बी के लिये :- अगर आप पेट की चर्बी

से हैं परेशान तो चक्रासन आपके लिये एक बेहतरीन योगाश्रया है। इस आसन में इतनी क्षमता है कि यह आपके पेट की चर्बी को कम करता है। इसे फ्लैट कर दें। एक सप्ताह के अंदर ही आपको इसके अच्छे नतीजे सामने आने लगेंगे।

(2) चक्रासन बुलापे को रोकता है :- कहा जाता है कि यह आसन करने से वृद्धावस्था देर से आती है और आपके युवा अवस्था को बरकरार रखती है। आप वर भी कह सकते हैं कि आपके उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को यह योगाश्रया धीमा कर देता है।

(3) चक्रासन त्वचा की खूबसूरती के लिये - इस आसन में जब आप अपने सिर को नीचे लायेंगे तो रक्त का प्रवाह ज्यादा हो जाता है जो आपके चेहरे के निखार में बहुत मददगार है।

(4) चक्रासन रीढ़ की हड्डी के लिये रामबाण -

आजकल की जीवन शैली में अक्सर लोग स्पाइन की समस्याएं से जूझ रहे हैं। लेकिन यह आसन का अभ्यास मेरूड की हर परेशानियों से निजात देना सकता है।

(6) चक्रान्न कमर पतली करने के लिये - आप मोटी कमर से परेशान ही हो चक्रान्न का अंधालु करें।

(6) चक्रान्न छाती को चौड़ा करता है - यह आपके छाती को चौड़ा

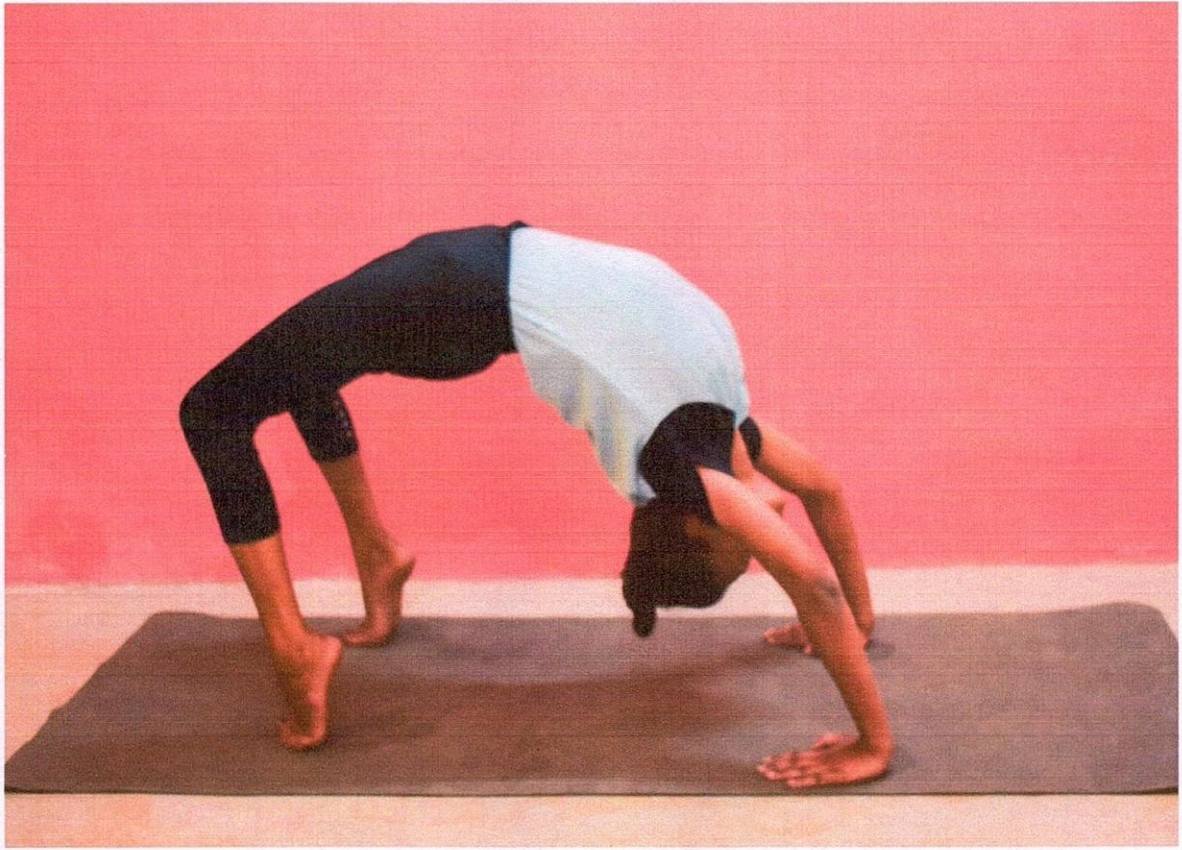
करते हुए फेफड़े से सम्बन्धित परेशानियों को दूर करता है।

(7) चक्रान्न कंधा के लिये - यह आपके कंधो एवं घुटनों को मजबूत बनाता है।

(8) पाचन तंत्र के लिये - यह आपके कंधो एवं घुटनों को मजबूत बनाता है।

(9) स्वल्प हृदय - यह आपके हृदय को स्वल्प रखता है।

(10) शरीर में स्फूर्ति - आपके शरीर में स्फूर्ति ले कर आता है।



चक्रासन

चक्रासन के सावधानीयां

- (i) यह आसन घोड़ा कठिन है कभी भी इसे जबरदस्ती नही कर्नी चाहिए।
- (ii) हृदय की समस्याओं में इसको नही कर्नी चाहिए
- (iii) उच्च रक्तचाप में इसके करने से बचे।
- (iv) चक्कर आने कि स्थिति में इसे नही नही कर्नी चाहिए।
- (v) पेट में सूजन आने तथा हर्मिया से पीड़ित व्यक्तियों को यह आसन नही कर्ना चाहिए।
- (vi) ज्यादा कमर दर्द पर इसका अग्रपाल मत करें।
- (vii) जो चक्रासन न कर पाये उसे अर्धचक्रासन कर्नी न्याहिये।
- (viii) हर्मिया, नेत्र दोष एवं गर्दन की र्द में इसे न करें।

त्रिकोणासन

प्रस्तावना - 'त्रिकोण' का अर्थ होता है, त्रिभुज और आसन का अर्थ योग है, इसका मतलब यह हुआ कि आसन में शरीर त्रिकोण की आकृति का हो जाता है, इसलिये इसका नाम त्रिकोणासन रखा गया है, त्रिकोणासन योग कमर दर्द को कम करने के लिये एक अतिउत्तम योगाभ्यास है, यह मोटापा घटाने के साथ-साथ मधुमेह को ख़ूब करने में बड़ी भूमिका निभाता है।

त्रिकोणासन योग करते समय शरीर का आकार त्रिकोण के समान होने के कारण इसे त्रिकोणासन या त्रीभुज योग कहा जाता है। मोटापे से परेशान लोगों के लिये यह सबसे सरल और उपयोगी आसन है त्रिकोणासन का नियमित अभ्यास कृजे से आपके पेट, कमर, जांघ और नितंब पर जमी अतिरिक्त चर्बी को खालानी से घटाया जा सकता है।

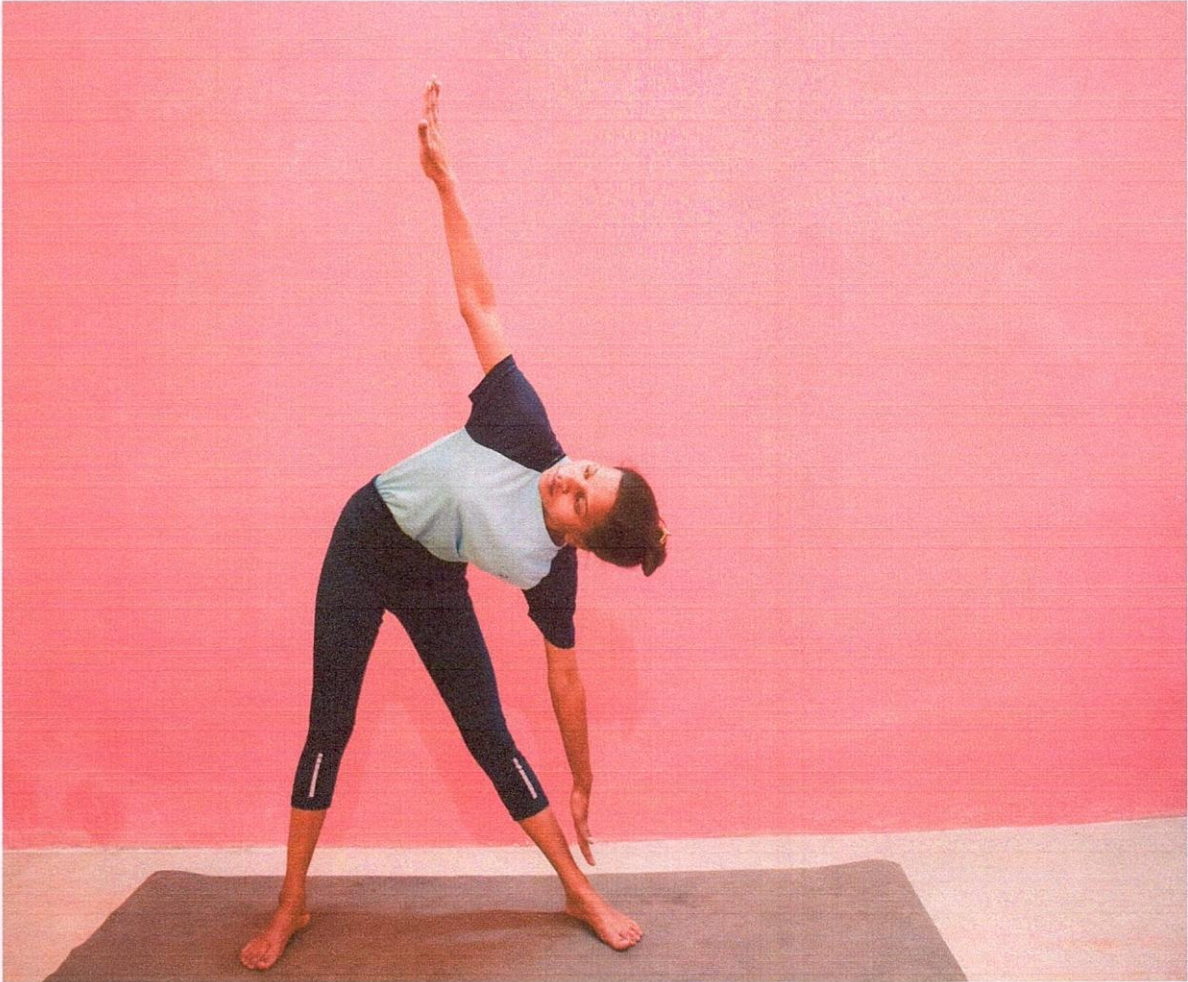
त्रिकोणासन योग की विधि

- (1) दोनों पैरों के बीच 2 से 3 फुट का जालला छोड़कर सीधे खड़े हो जाये।
- (2) दायाँ पैर को दायाँ ओर मोड़कर रखें।

- (3) अपने कंधों की ऊंचाई तक दोनों हाथों को बगल में फैलाये ।
- (4) अब श्वास ले और धीरे और धुके । झुकते समय नजर सामने रखे ।
- (5) हाथों हाथ से हाथों पर जो चुने की जोशिश करें ।
- (6) बाया हाथ सीधा आकाश की ओर रखे और नजर बाये हाथ की उंगलियों की ओर रखें ।
- (7) अब वपस सीधी अवस्था में लौटकर दूसरी ओर भी हाथ बदलकर यह अभ्यास करें ।
- (8) इसे कम से कम 20 बार करें ।
- (9) शरीर उठते समय श्वास झुकते हैं और झुकते समय श्वास छोड़ें ।

त्रिकोणासन के लाभ

- (1) यह आसन करने से गर्दन, पीठ, कमर और पैर के र्नायु प्रज्वृत होते हैं ।
- (2) शरीर का संतुलन ठीक होता है ।
- (3) पाचन प्रणाली ठीक होती है ।
- (4) एसिडिटी से छुटकारा मिलता है ।



त्रिकोणासन

- (5) चिंता, तनाव, कमर और पीठ का दर्द गायब हो जाता है।
- (6) पैर पर जमी अविक्रित चर्बी और मोटापा दूर करने में सहायक आसन माना जाता है।
- (7) शरीर को सुडौल, मजबूत और लचीला बनाता है।

त्रिकोणासन में सावधानीयां

- (1) लो. वी. पी., हाई. वी. पी., माइग्रेन, जुलाब, गर्दन और पीठ की चोट लगने पर यह आसन नहीं करना चाहिए।
- (2) यह आसन करते समय सिरदर्द, चक्कर आना या पीठ दर्द जैसी समस्या होने पर तुरंत डॉक्टर या योग विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए।
- (3) त्रिकोणासन के अर्थ भी अलग प्रकार हैं पर यहां पर हमने सबसे सरल और उपयोगी त्रिकोणासन के विधि की जानकारी दी है।

नौकासन

प्रस्तावना - नौकासन पीठ के बल लेट कर किये जाने वाले आसनो में एक महत्वपूर्ण योगासन है। इस आसन के अभ्यास के समय व्यक्ति का आकार भल के समान हो जाता है इसलिये इसे नौकासन कहते हैं। इस आसन के अभ्यास से नाभि पर दूरा भर रहता है। इसको नौकासन के नाम से भी जाना जाता है। इसमें जायदे अडुता है। यह पेट कि चर्बी को कम करने के लिये बहुत ही उभावशाली योगाध्यास है यह पाचन तंत्र को स्वल्थ रखता है और लाज ही साथ बिर से लेकर पैर की अङ्गुली तक जायदा पहुंचता है इसको चितने भी लाभ गिनाये जाये कम है इसलिये चाहिये कि हर योग साधक नियमित रूप से इस योगासन का अभ्यास करना चाहिये।

नौकासन कि विधि :-

- 1) नौकासन के अभ्यास के लिये सर्वप्रथम जमीन पर चटाई या दरी बिछाकर पेट के बल लेट जाये
- 2) इसके पश्चात अपने दोनों हाथों को आपस में नमस्कार कि स्थिति में जोड़कर बिर के सीध में आगे कि ओर कले रखे और एङ्गियो व पैजो को मिलाकर व तानकर रखे।

3) फिर सांस लेते हुए धीरे-धीरे पैर तथा शरीर के अगले हिस्से को जितना संभव हो ऊपर उठाएं।

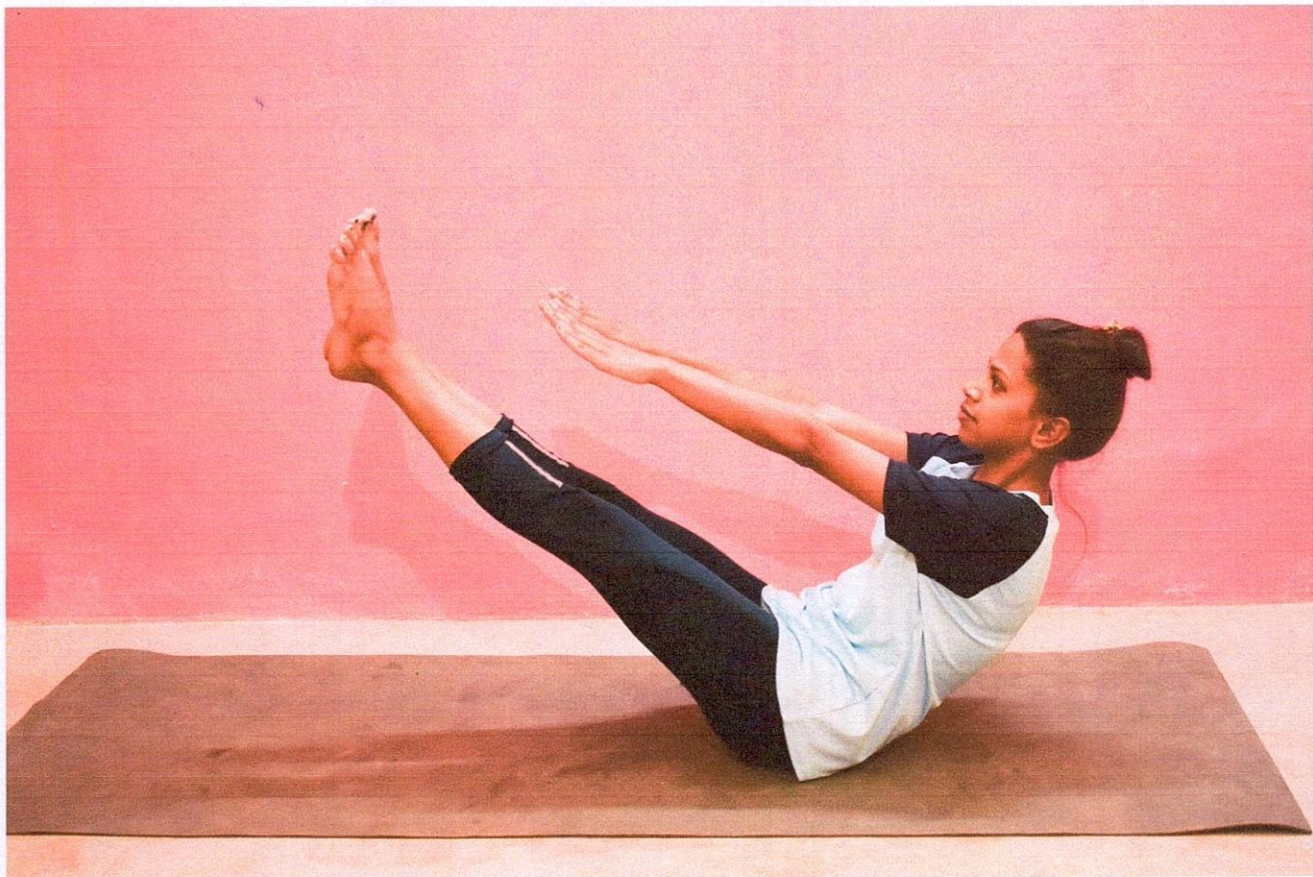
4) इस तरह शरीर को इतना उठाएं कि शरीर का पूरा भाग नाभि पर रहे तथा पैर व कित ऊपर कि ओर रखें। इस स्थिति में शरीर का आकार ऐसा हो जाना चाहिए, जैसे किसी नाव का आकार होता है।

5) इसके बाद पहले हाथों को हिलाये फिर पैरों को भी हिलाये परंतु शरीर का आकार नाव कि तरह ही बनाये रखें। सांस को जितनी देर तक अंदर रोक सकते हैं रोक कर इस स्थिति में रहे और फिर शरीर को धीरे-धीरे नीचे सामान्य स्थिति में रहे और फिर शरीर को धीरे-धीरे नीचे सामान्य स्थिति में लाकर सांस को छोड़ते हुए चूटे शरीर को नीला छोड़ दें। इस तरह से इस क्रिया को 3 बार करें।

नौकासन के लाभ-

1) नौकासन पेट कि चर्बी को कम करने के लिये बहुत ही उभ्या योगाश्वास है इसका नियमित रूप से अश्वास किया जाये तो बहुत जल्द पेट कि चर्बी से निजात प्राप्त जा सकता है।

- 2) नौकासन का नियमित अभ्यास करने से पेट कि चर्बी ही कम नहीं होती बल्कि पूरे शरीर का वजन घटता है और आप मोटापा को अंदोल कर सकते हैं।
- (3) नौकासन ऐसा योग है जो किडनी को लाभ पहुंचाता है नियमित रूप से इस आसन को करने से किडनी स्वस्थ रहता है और साथ ही साथ शरीर का यह अंग बेहतरीन तरीके से काम करता है।
- (4) नौकासन योगाभ्यास आपके पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है और पाचन से संबंधित रोग जैसे उच्च रक्तचाप, गैस आदि से छुटकारा दिलाता है।
- (5) नौकासन का आरंभिक अभ्यास पहले कमर में जोड़ी बहुत परेशानी हो सकती है लेकिन धीरे-धीरे यह आपके कमर को मजबूत बनाता है।
- (6) नौकासन कब्ज को कम करने में बहुत मददगार है क्योंकि रंजाम के स्तन में बड़ी भूमिका निभाता है।
- (7) नौकासन रीढ़ कि हड्डी के लिये यह बहुत लाभकारी है यह आपके मेरुदंड को लचीला बनाता है।
- (8) नौकासन दर्दियों के लिये बहुत ही लाभदायक है।



५
नौकासन

नौकासन कि प्रतिक्रिया

- (10) नॉकासन मधुमेह (डायबटीज) इत कले पाचन त्रिता को ठीक कले शरीर में लकृति लामे लवा भूख को बढ़ाने में भी यह आसन लाभकारी है।
- (11) नॉकासन फेफड़े व सांस से सम्बन्धित बीमारियों को इत कले फेफड़ों में शुद्ध ऑक्सीजन को पहुंचाता है।
- (12) नॉकासन शरीर के सभी अंगों में रक्त के बहाव को तेज करता है जिससे मोलपेशियां बचीली बनती है।
- (13) नॉकासन जिगर व तितली के दोषों को इत कले शारीरिक शक्ति को बढ़ाता है।
- (14) नॉकासन से कमर व गर्दन का दर्द ठीक होता है।

नॉकासन कि सावधानियां

- (1) जब कमर में दर्द हो तो नॉकासन नही कली चाहिये।
- (2) हर्निया के रोगियों को यह आसन किली विशेषज्ञ के निगरानी में कली चाहिये।
- (3) नॉकासन कले के बाद भुजगालन कली चाहिये।

शीतली प्राणायाम

प्रस्तावना - 'शीतली' शब्द का अर्थ है 'ठंडा करने वाला', यानी वह प्रक्रिया जो हमारे शरीर को शांत कर सकती है और शीतलता की भावना दे सकती है। शीतली शब्द को मूल रूप से 'शीतल' शब्द से लिया गया है जिसका अर्थ है ठंडा या सुखदायक। शीतली प्राणायाम का दैनिक अभ्यास शरीर के आत्मन को शांत करता है। शीतली प्राणायाम का मूल उद्देश्य शरीर के तापमान को कलम होना जिससे हमारे तंत्रिका तंत्र और अंतःस्रावी ग्रंथियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इस प्राणायाम का अभ्यास करने से व्यक्ति युवा और आरुंध हो जाता है और इसका दैनिक अभ्यास प्यास और भूख को नियंत्रित करने में आपको सक्षम बनाता है। शीतली प्राणायाम कुछ हद तक शीतजरी प्राणायाम से जैसा है और दोनों का ही उल्लेख प्राचीन पाठ "दृष्ट योग प्रदीपिका" में किया गया है।

शीतली प्राणायाम करने का तरीका

शीतली प्राणायाम करने का तरीका इस प्रकार है -

- (1) किसी भी आरामदायक स्थान करने के आसन में बैठ जायें। हाथों को चिम या ज्ञान मुद्रा में घुंमों पर रख लें।

- (३) आंखें बंद कर लें और पूरे शरीर को शिथिल करने की कोशिश करें।
- (४) जहां तक संभव हो सके तनाव के बिना जीभ को मुँह के बाहर बढ़ाएं। जीभ के किनारों को रोल करें ताकि यह एक ट्यूब या नलिका जैसी बन जाये। इस ट्यूब के माध्यम से सांस अंदर लें।
- (५) सांस लेते के अंत में, जीभ को मुँह में वापिस अंदर ले आंखें बंद कर लें। नाक के माध्यम से सांस छोड़ें।
- (६) श्वास लेते समय तेज हवा के समान ध्वनि उत्पन्न होनी चाहिए।
- (७) जीभ और मुँह की दूरी पर बर्फीली शीतलता का अनुभव होगा।
- (८) यह एक चक्र है।
- (९) ७-चक्र करें।

शीतली प्राणायाम करने से पहले यह आसन करें

शीतली प्राणायाम को अपने बाकी सभी ऐसे आसन और प्राणायाम अध्यास के बाद करें जो शरीर का तापमान बढ़ाते हैं। इन अध्यासों के बाद शीतली प्राणायाम का अध्यास शारीरिक तापमान को संतुलित करने में मदद करता है।

शीतली प्राणायाम के फायदे

- (1) शीतली प्राणायाम शरीर और दिमाग को शीतलता प्रदान करता है।
- (2) यह जैविक ऊर्जा और तापमान विनियमन से जुड़े महत्वपूर्ण मस्तिष्क केन्द्रों को प्रभावित करता है।
- (3) शीतली प्राणायाम मानसिक और भावनात्मक उत्तेजना को शांत करता है और पूरे शरीर में प्राण के प्रवाह को उत्साहित करता है।
- (4) यह मांसपेशियों को शिथिल करता है, मानसिक शांति प्रदान करता है।
- (5) सोने से पहले इसे प्रशांत के रूप में स्वतंत्र रूप से किया जा सकता है।
- (6) शीतली प्राणायाम भ्रूण और प्यास पर नियंत्रण देता है, जिससे तृप्ति की भावना पैदा होती है।
- (7) रक्तचाप और उदर की अम्लता को कम करने में मदद करता है। शीतली प्राणायाम।



शीतली प्राणायाम

शीतली प्राणायाम करने में सावधानियाँ

- (1) कम रक्तचाप या श्वसन विकार जैसे अल्बिमा, ब्रोकडिस और अल्पधिक वजन से पीड़ित लोगों को इस प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- (2) जिन्हें हृदय रोग हो, उन्हें शीतली प्राणायाम के अभ्यास में श्वास नहीं रोकना चाहिए।
- (3) यह अभ्यास कम ऊर्जा के लोगों के कार्यों को प्रेरित करता है, इसलिये, पुरानी कुल से पीड़ित लोगों को शीतली प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- (4) आम तौर पर, इस प्राणायाम को सर्दियों में या ठंडी पलवायु में नहीं करना चाहिए।

धनुरालन

प्रस्तावना - धनुरालन संस्कृत शब्द से मिलकर बनाया गया है। धनु का अर्थ धनुष व आलन का अर्थ मुड़ा है यह आलन करने पर धनुष की मुड़ा बन जाती है इसलिये इसे धनुरालन कहते हैं धनुरालन करने से शरीर में चुस्ती बने रहती है और पाचन तंत्र व हड्डियां मजबूत बन सके।

धनुरालन (धनु + आलन) धनुष जैसा आलन। में शरीर की आकृति सामान्य तौर पर खिंचे हुए धनुष के समान हो जाती है इसलिये इसको धनुरालन कहते हैं। यह आलन करने के लिये सबसे पहले चटाई पर पेट के बल लेट जाये। अब कमरे पैरो को घुटनों से मोड़कर हाथों से पैरो को पकड़ ले और सांस लेते हुए सिर धाती और जांघ को ऊपर उठाये।

धनुरालन करने की विधि

- 1) पेट के बल लेटकर पैरो में निर्वाह जितना फासल रखे और दोनों हाथ शरीर के दोनों ओर सीधे रखे।
- 2) घुटनों को मोड़ कर कमर के पास लाएं और घुटिका को हाथों से पकड़े।

3) श्वाल भरते हुए दाती को जमीन से ऊपर उठाएं और पैरो को कमर कि ओर खींचें।

4) चेहरे पर मुस्कान रखते हुए सामने देखिये।

5) चेहरे पर मुस्कान रखें।

6) श्वालोश्वाल पर ध्यान रखते हुए आसन में स्थिर रहें जब आपका शरीर धनुष कि तरह फसा हुआ है।

7) लम्बी गहरी श्वाल लेते हुए आसन में विग्राम करें।

8) धरुत से ज्यादा यह आसन न करें।

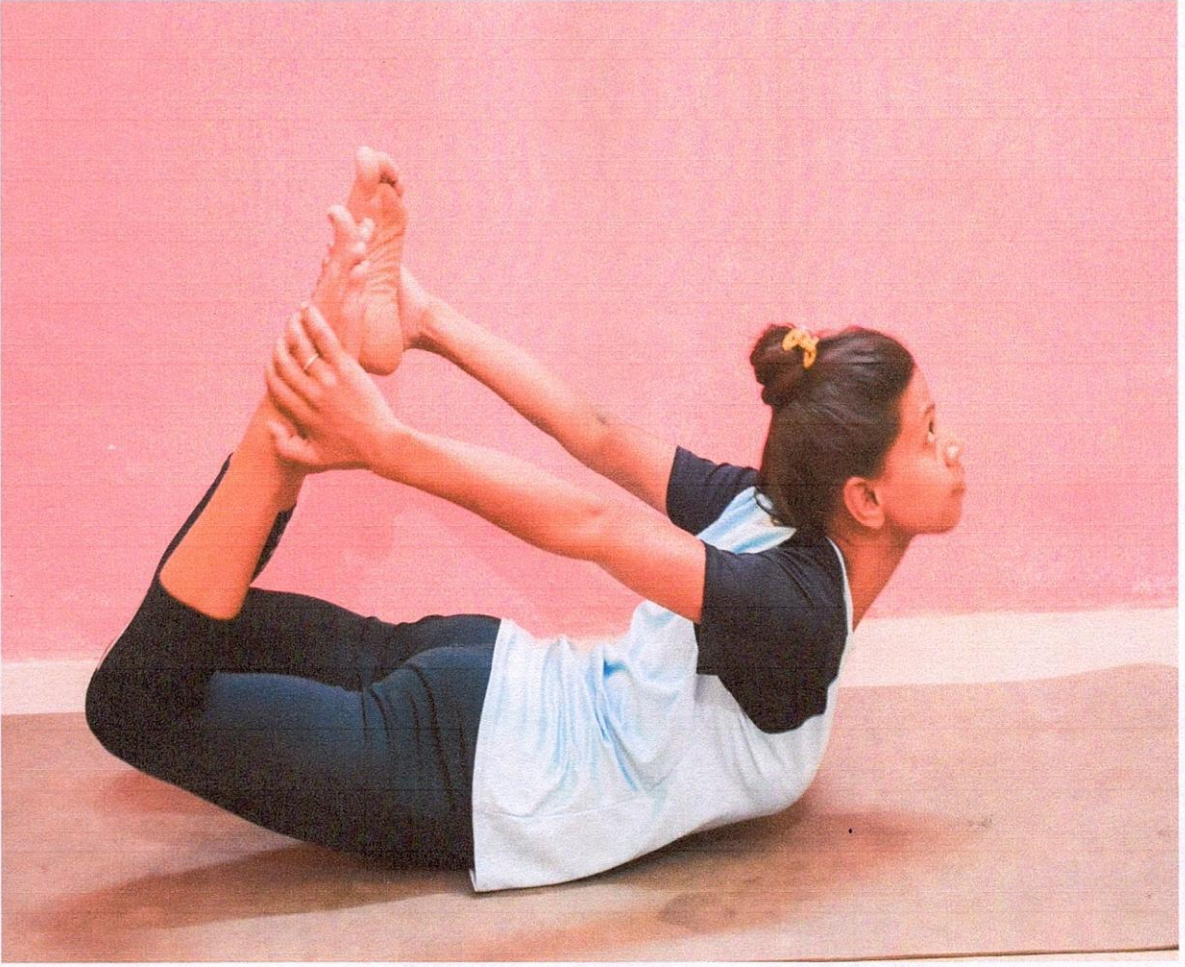
धनुरासन के लाभ

1) पीठ/रीढ़ की हड्डी और फेरे के स्नायु को बल प्रदान करना।

2) जननांग संतुलित रखना।

3) दाती गर्भन और कंधों कि जकड़न दूर करना।

4) हाथ और फेरे के स्नायु को पुष्टि देना।



धनुरासन

- 5) रीढ़ कि हड्डी को लचीला बनाना ।
- 6) तनाव और थकान से निपटारा ।
- 7) मलावरोध तथा मानिक धर्म में सहजता ।
- 8) गुर्दे के कार्य में सुव्यवस्था ।

धनुरासन कि सावधानियां

- 1) धनुरासन उन्हे नही कर्नी चाहिये जिन्हे तीव्र कमल दर्द हो ।
- 2) हर्निया के रोगीओ को इस आसन के करने से बचना चाहिये ।
- 3) अगर आप पल्स या पैट्रिक पल्स से प्रभावित है तो इस आसन के अश्याल से बचे ।
- 4) कोलाइरिस से पीडित व्यक्ति इसे मत करें ।
- 5) उक्तरसचाप वाले व्यक्ति इस आसन को विशेषता के परामर्श से करें ।
- 6) अगर पथरी कि शिकायत हो तो इसे न करें ।

वृक्षासन

प्रस्तावना - यह आसन से वृक्ष की शांत एवं स्थिर अवस्था को दर्शाता है। अन्य योगासनों के विपरीत इस आसन में हमें अपने शरीर के संतुलन को बनाये रखने के लिये आंखें खुली रखनी पड़ती हैं। वृक्षासन संस्कृत भाषा का शब्द है इसका शाब्दिक अर्थ होता है, वृक्ष यानी कि पेड़ जैसा आसन। इस आसन में योगी का शरीर पेड़ की ध्वनि बनाता है और वैसी ही गंभीरता और विशालता को खुद में समाने की कोशिश करता है।

वृक्षासन योग करने की विधि

वृक्षासन योग करने का आसन तरीका यहां पर बताया गया है। इसका अनुसरण घर पर आसानी से कर सकते हैं।

- (1) माथ सबसे पहले सीधे खड़े हो जायें या लाइसन में आ जायें।
- (2) पैरों के बीच की जगह को कम करें और हाथों को सीधा रखें।
- (3) दाया पैर उठायें और दायां हाथ से रखना पकड़ लें।

- 4) दाईं स्त्री को दोनों हाथों से सहायता से बाईं जाघ के ऊपरी भाग वाली जोड़ पर रखे।
- 5) पैरों की दिशा नीचे की ओर हो और दाहिने पांव के तलवे से जाघ को ढकें।
- 6) ध्यान रहे मुड़े हुए पांव को दूसरे पांव के साथ समकोण बनाय।
- 7) जब धपेलियों और अंगुलियों की प्रवर्तना से मुझा में जोड़, ऊपर उठाएं और छाती पर रखे फिर धीरे-धीरे उन्हें उठकर सिर से ऊपर ले जाये।
- 8) आपके दोनों हाथ सिर से सटे होने चाहिए।
- 9) कुछ समय तक शरीर का संतुलन बनाये रखें। और इस अवस्था अपने हिसाब से धारणा किये हुए रहें।
- 10) अब हाथ नीचे ले जायें और भ्रूण अवस्था में लौट आयें।
- 11) फिर इसी प्रक्रिया को दूसरे तरफ से करें।
- 12) यह एक चक्र हुआ।
- 13) इस तरह से आप 3 से 5 चक्र करें।

वृक्षासन योग से लाभ

- (1) वृक्षासन घुटने के दर्द के लिये - घुटने से पीड़ित मरीजों को इस आसन का अभ्यास कर्त्नी चाहिए। इस आसन के नियमित अभ्यास से घुटने के दर्द से आप हमेशा के लिये छुटकारा पा सकते हैं।
- (2) खड़ियों के दर्द के लिये वृक्षासन - खड़ियों के दर्द से परेशान व्यक्ति को इस योगाभ्यास का प्रैक्टिस कर्त्नी चाहिए। यह खड़ियों के दर्द को कम ही नहीं करता बल्कि खड़ियों की लचीलापन को भी बढ़ाता है।
- (3) पैरों की मजबूती में - पैरों के मांसपेशियों को मजबूत बनाने में यह अत्यन्त भूमिका निभाता है और साथ ही साथ पैरों के दृक्त्वशाली भी बनाता है।
- (4) गठिया के दर्द में लाभदायक - इससे गठिया का दर्द और सुन्त होने की समस्या दूर हो जाती है।

5) तनाव में सहायक - इस आसन के अध्यास से आप तनाव और चिंता को बहुत दूर तक कम कर सकते हैं।

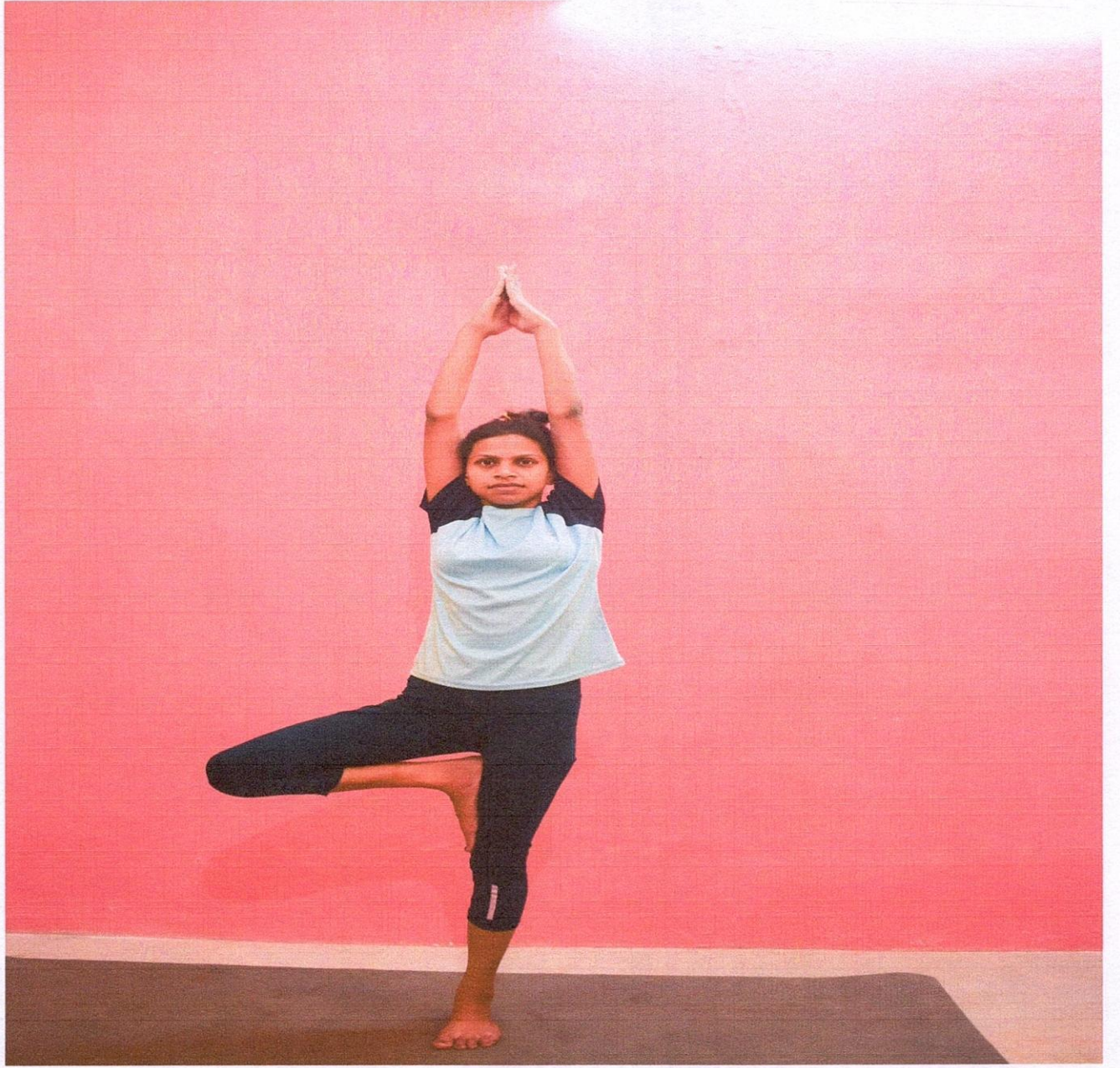
6) डिप्रेशन में सहायक - इसका नियमित अध्यास से आप डिप्रेशन से निजात पा सकते हैं।

7) कंधे बढ़ाने में - छोटे बच्चों को इस आसन का अध्यास कराने से कंधे बढ़ने की संभावना बढ़ जाती है।

8) नस के दर्द में - इसको विशेषज्ञ के सामने चलने से नस की परेशानियों से बचा जा सकता है।

9) शरीर संतुलन में सहायक - इसके अध्यास से शरीर में संतुलन बढ़ता है।

10) रीढ़ की हड्डी के लिये - यह रीढ़ की हड्डी को मजबूत करते हुए इसको स्वस्थ रखता है।



वृक्षासन

वृक्षासन योग सावधानियाँ

- 1) वृक्षासन उनको नहीं करना चाहिये जिनके घुटनों में बहुत ज्यादा दर्द हो।
- 2) अधिक रुड़ियों के दर्द होने पर इस आसन का अभ्यास नहीं करनी चाहिये।
- 3) इलायिया के मरीज वृक्षासन का अभ्यास न करें।
- 4) माइग्रेन की समस्या होने पर भी वृक्षासन नहीं करना चाहिये।

उष्ट्रासन

प्रस्तावना - उष्ट्रासन में शरीर ऊँच की आकृति बनाता है। इस आसन को अंग्रेजी में Ushtrasana या camel Pose भी कहा जाता है। जैसे ऊँच रेगिस्तान के मुख्य हाथियों में भी आलावी ले रहे लगता है, अगर इस आसन का अभ्यास नियमित तौर पर किया जाये तो ये शरीर ले हर शारीरिक और मानसिक परेशानी को दूर करके स्वस्थ जीवन देने में मदद करता है।

"उष्ट्र" एक संस्कृत भाषा का शब्द है और इसका अर्थ "ऊँच" होता है। उष्ट्रासन को अंग्रेजी में "Camel Pose" कहा जाता है उष्ट्रासन एक मध्यवर्ती पीढ़े सुकने - योग आसन है जो अनाहट (हृदय-चक्र) को खोलता है। इस आसन ले शरीर में लचीलापन आता है, शरीर को ताकत मिलती है तथा पाचन शक्ति बढ़ जाती है। उष्ट्रासन करने की उम्रिया और उष्ट्रासन के लाभ बहुत है।

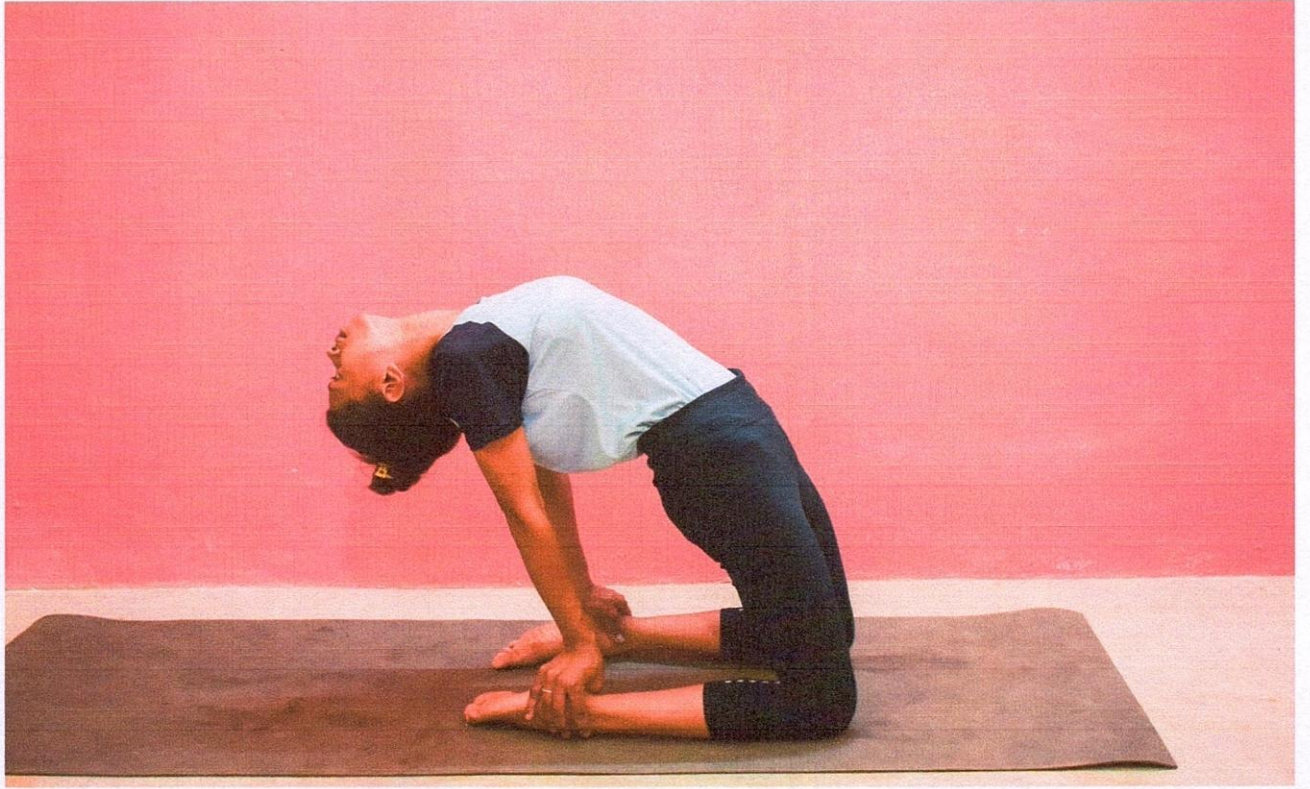
उष्ट्रासन की विधि-

1. आसन को शुरू करने के लिये योग मैट पर घुटनों के बल बैठ जायें और अपने हाथ अपने हिप्स पर रख लें।

2. सुनिश्चित करें कि आपके बुटने और कंधे एक ही लाइन में हों और पैरों के तलवे धत की लफट हों।
3. सांस नीतर में और रीढ़ की निचली छड़ी को आगे की लफट जाने का दबाव डालें। इस दौरान पूरा दबाव नाभि पर महसूस होना चाहिए।
4. इसे करने के दौरान अपनी कमर को पीछे की लफट में। धीरे से एपेलियों की पकड़ पैरों पर मजबूत बनाएं।
5. अपनी गर्दन को सीधा छोड़ दें। गर्दन पर बिल्कुल भी तनाव न दें।
6. इस आसन को 30 से 60 सेकंड तक बनाये रखें। इस अवधि के बाद सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे आसन छोड़ दें और पुठनी अवस्था में लौट आएं।

उत्प्रासन के लाभ

1. ये आसन पाचन सुधारने में मदद करता है क्योंकि ये पेट के नीचे मौजूद सभी अंगों की हल्की मालिश करता है।



उर्ध्वासन

२. उप्रासन के अथवा से सीने और पेट के निचले हिस्से से अविरक्त चर्बी कम होती है।

३. ये कमर और गंधों को मजबूत बनाता है,

४. ये कमर के निचले हिस्से में दर्द कम करने में मदद करता है।

५. इस आसन के अथवा से रीढ़ की हड्डी में लचीलापन बढ़ता है। शरीर का पोश्चर सुधालने में भी ये आसन मदद करता है।

संभावनायां

शरीर में चोट, उच्च या निम्न रक्तचाप से ग्रस्त लोग यह आसन केवल एक अनुभवी शिक्षा के निगरानी में करें।

शशांकालन

प्रस्तावना - शशांकालन को शशांक आसन की कहते हैं।
इस योग मुद्रा के दौरान शरीर खण्डोश्
के समान आकृति में आ जाता है इसलिए इसे
शशांकालन कहते हैं। संस्कृत भाषा में खण्डोश् को
शशांक कह जाता है, इसी साधारण पर इस आसन
का नाम शशांकालन पड़ा। यह आसन पेट, कमर व
कुर्छों की चर्बी कम करने और, यकृत अग्नाशय व
गुर्दों पर बल प्रदान करता है।

शशांकालन विधि -

1. सबसे पहले आप पश्चान में बैठ जायें और अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधी रखें।
2. दोनों घुटनों को दूर-दूर फैलायें।
3. दोनों बांहें लिए के ऊपर उठाएं। बांहों को कंधे की चौड़ाई जितनी हल्की पर रखें।
4. सांस छोड़ते हुए और बांहें सीधी रखते हुए कमर से आगे की ओर झुकें।

5. ध्यान रहे आपके छोटी और बांहें छे पर टिखी होनी चाहिये और सामने की छोटे ट्रेके की कोशिश करे ।
6. अपने हिसाब से इस अवस्था को धारण करे ।
7. सांस लेते हुए धीरे- धीरे आरंभिक अवस्था में आ जाये
8. यह एक चक्र हुआ ।
9. इस तरह से आप उसे 5 चक्र कर लवते हैं

शशांकालन के लाभ

1. तनाव कम करने में - इस आसन के नियमित अभ्यास से तनाव एवं चिन्ता को बहुत हद तक कम किया जा सकता है । यह योग मुद्रा क्रोध, भय, शोक आदि को कम करने में अहम भूमिका निभाला है,
2. गुल्मा कम करने में - अगर किसी को गुल्मा प्यास आता है तो उन्हे शशांकालन का अभ्यास जरूर करना चाहिए

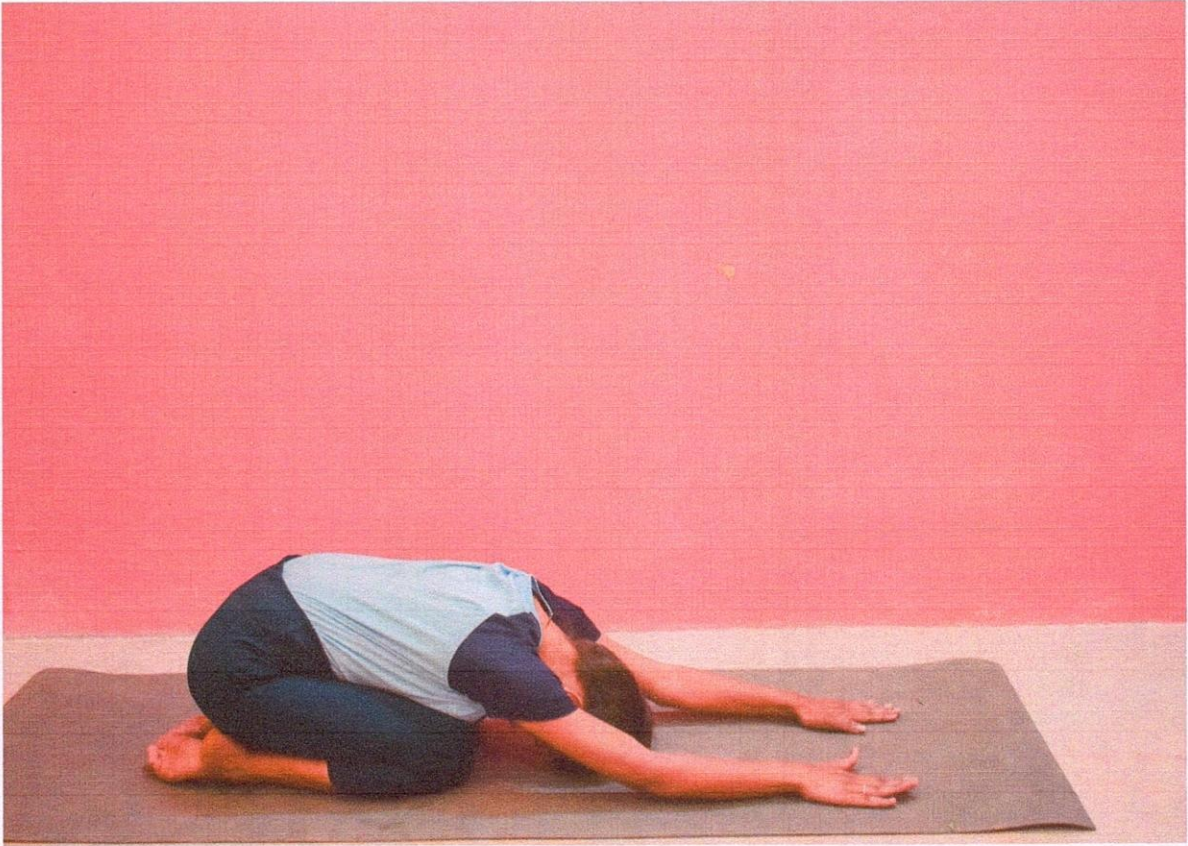
3. उपजनन अंगों के लिये - यह उपजनन अंगों को पुष्ट करते हुए उपजनन से सम्बन्धित बहुत सारी परेशानियों से बचाता है।

4. लिवर एवं किडनी के लिये - यह आसन पृष्ठ और श्रोत्र की लक्ष्मिता को बढ़ाता है और इसे स्वस्थ रखता है।

5. साइटिका के लिये - अगर आप किसी विशेषज्ञ के सामने इस आसन का अध्यास करते हैं तो साइटिका में बहुत द्रव्य आसक्त मिल सकता है।

6. हृष्य रोगियों के लिये - शरीरकालन के अध्यास से हृष्य रोग में बहुत आसक्त मिलता है।

7. मेमोरी के लिये - यह आसन आर्यो एवं मस्तिष्क के लिये लाभकारी है मस्तिष्क में रक्त की यथासंभव पूर्ति करते हुए मेमोरी बढ़ाने में सहायक है।



शिशु कालसन

शिशुओं के आसन की लावधानियाँ

1. पीठ दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए
2. बर्तनो वाले को यह आसन नहीं करना चाहिए
3. स्लिप डिस्क की बिस्थापन में इस आसन को करने से बचे ।
4. हार्ड वलड प्रेशर सम्बन्धी सम्स्या होने पर इस आसन को न करें ।
5. हार्निया वाले भी इसे करने से परहेज करें ।
6. पेट और बिर की सम्स्या होने पर यह योग नहीं करना चाहिए ।

सर्वासन

प्रस्तावना - मत्स्य का अर्थ है - मछली। इस आसन में शरीर का आकार मछली जैसा बनता है अतः यह सर्वासन कहलाता है। यह आसन छाती को चौड़ाकर उसे स्वस्थ बनाये रखने में सक्षम है। रत्नाविनी प्राणायाम के साथ इस आसन की स्थिति में लम्बे समय तक पानी में तैर सकते हैं।

हिन्दू धर्मशास्त्रों में बताया गया है कि पुलस्तकाल में जब पृथ्वी जल में डूब गई थी। तब भगवान विष्णु ने मत्स्य अवतार लिया था। इस अवतार में विष्णु ने मछली का रूप लिया था। उन्होंने इस प्रलय में सभी मानवों की नाव को संतुलन बनाकर बाहर निकाल दिया था।

सर्वासन की विधि :-

पहले पश्चासन लगाकर बैठ जायें। भूमि पर बिंदे हुए आसन पर पश्चासन लगाकर सीधे बैठ जायें। फिर पश्चासन की स्थिति में ही सावधानीपूर्वक पीछे की ओर चित होकर लेट जायें। ध्यान रहे की लेटते समय दोनों घुटने जमीन से ही सरे रहें। फिर दोनों हाथों की सहायता से शिखाब्जान को भूमि पर रिकारें। तत्पश्चात् बाएं पैर के अंगूठे और दोनों कोहनियों को भूमि से लगाए रखें।

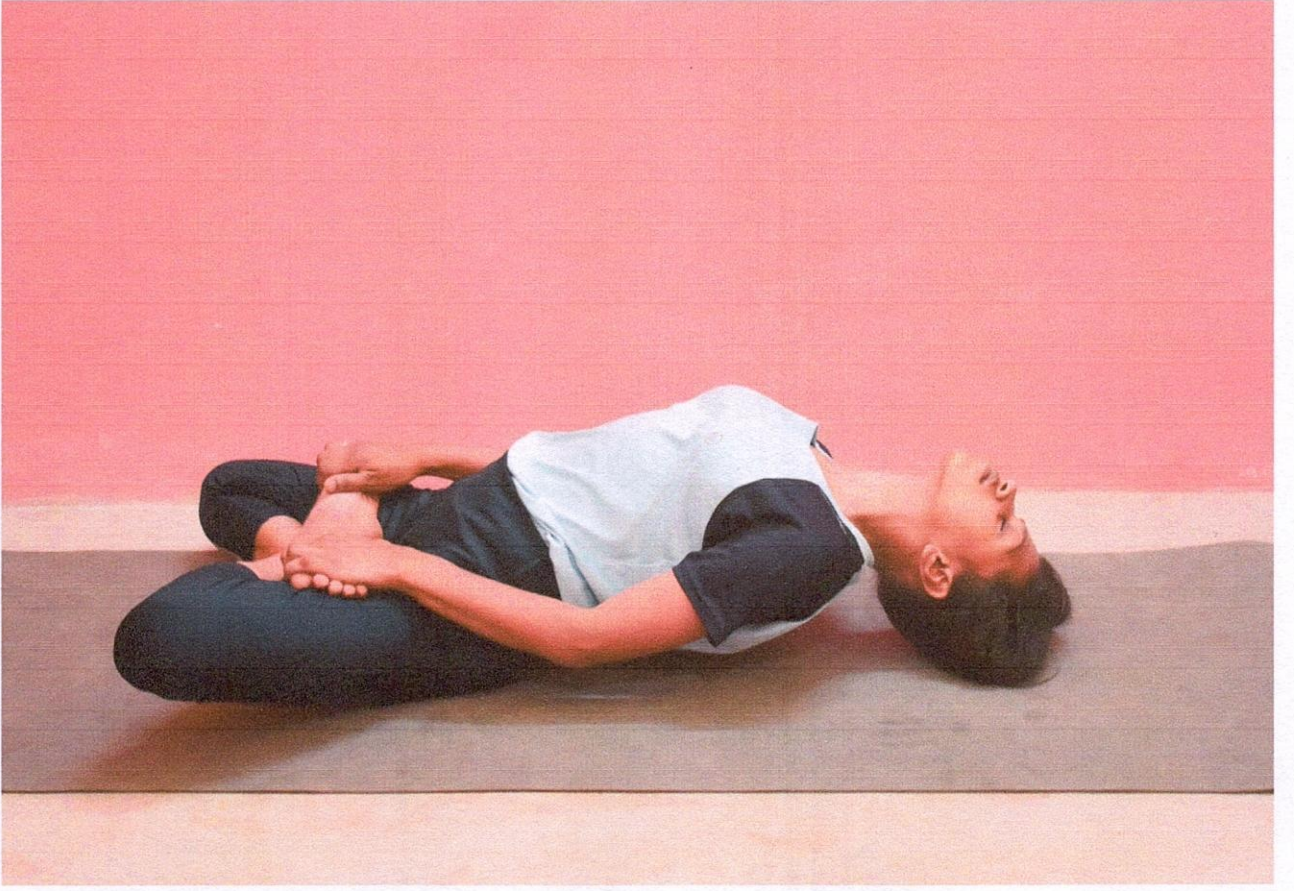
फिर पैरो को पद्यासन कि स्थिति में ही रखकर हाव के आधार से सावधानी पूर्वक पीछे की ओर चित होकर बैठ जायें। घुटने, नितंब और मस्तक के शिखा रन्धान को भूमि के रन्धान लगाये रखें। बायें हाव से दाहिने पैर का अंगूठा और दाहिने हाव से बायें पैर का अंगूठा पकड़े। दोनों कुहनियाँ जमीन को लगाये रखें। सुझाव कि स्थिति में रहकर यूरिज को पीछे की ओर खिच के पास ले जाने की कोशिश करें। पांज दबे हुए और मुँह बन्द रखें। एक मिनट से पाठ्य कलके पांज मिनट तक अश्राल बढ़ायें। फिर हाव खोलकर, कमर भूमि को लगाकर सिर ऊपर उठाकर बैठ जायें। पूरक कलके श्रेचक करें।

एक मिनट से पाठ्य कलके पांज मिनट तक अश्राल बढ़ाएं। फिर हाव खोलकर हावों की सहायता से ऊठकर बैठ जाएं। आसन कलके वस्त श्राल-प्रश्राल की गति सामान्य बनाएं रखें।

पहले भूमि पर लेट कर फिर पद्यासन लगाकर जी मत्स्थालन हो सकता है।

मलम्यासन से लाभ

- 1) मलम्यासन से पूरा शरीर मजबूत बनता है। जल्मा, छाती, पेट की तमाम बीमारियां दूर होती हैं। श्वसनक्रिया ठीक से चलती है।
- 2) कब्धों की नसें उल्टी मुड़ती हैं। इसके छाती व फेफड़ों का विकास होता है। पेट साफ रहता है। आंतों का मूल दूर होता है।
- 3) रक्तप्रवाह की गति बढ़ती है फलतः चमड़ी के रोग नहीं होते।
- 4) इस आसन से अपानवायु की गति नीचे की ओर होने से मलाकरोध दूर होता है। थोड़ा पानी पीकर यह आसन करने से शौच-शुद्धि में सहायता मिलती है।
- 5) स्त्रियों के गर्भाशय और मासिक धर्म संबंधी रोग दूर होते हैं। मलम्यासन से स्त्रियों के मासिकधर्म सम्बन्धी सब रोग दूर होते हैं मासिकवायु नियमसि बनता है।
- 6) पेट की चर्बी दूर होती है।
- 7) खांसी दूर होती है।
- 8) यह आसन चेहरे और त्वचा को आरक्षक तथा शरीर को ऊर्ध्वमान बना देता है।
- 9) शीघ्र के विकार दूर हो जाते हैं।



मत्स्यबन्धन

10) यह आसन टॉक्सिन, मधुमेह, छुटनों तथा कमर के दर्द के लिये लाभदायक है।

11) कब्ज दूर कर भूख बढ़ाता है तथा भोजन खाना और पेट की गैस दूर करता है।

12) शुद्ध रक्त का निर्माण तथा संचार करता है।

सावधानियाँ-

घाती व गले में अत्यधिक दर्द या अन्य कोई रोग होने की स्थिति में यह आसन न करें। गड़ी सावधानी से यह आसन करना चाहिए। शीघ्रता से गर्दन में मोच भा जाने का भय रहता है, क्योंकि थड़ को विलकुल ऊपर कर देना होता है यह आसन एक मिनट से पांच मिनट तक किया जा सकता है।

अर्ध मत्स्येन्द्रासन

प्रस्तावना - अर्ध मत्स्येन्द्रासन संस्कृत के शब्दों अर्ध, मत्स्य, इन्द्र और आसन से मिलकर बना है। जहां अर्ध का मतलब आधा मत्स्य का अर्थ मीन या मछली इन्द्र का अर्थ राजा और आसन का अर्थ मुड़ा है।

योगी मत्स्येन्द्रासन के नाम पर इस आसन का नाम मत्स्येन्द्रासन पड़ा। इस आसन को पञ्चासन भी कहा जाता है अर्ध मत्स्येन्द्रासन अन्य आसनों कि तरह बहुत आसन नहीं है इसलिये ज्यादातर लोग शुल्भात में योगा एम्सपर्ट कि देखरेख में इस आसन का अभ्यास करते हैं लेकिन कुछ दिनों के अभ्यास के बाद यह आसन करना काफी आसान हो जाता है।

रीढ़ कि टुड़ी पैरों सहित लगभग पूरा शरीर इस आसन में शामिल होता है। इसलिये स्वास्थ्य कि दृष्टि में यह शरीर के विभिन्न अंगों के लिये फायदेमंद होता है।

आर्द्र सल्येन्दासन करने की विधि-

- 1) देहासन में बैठ जायें। हल्का सा हाथों से जमीन को रूबाये और सांस अंदर लेते हुए दीर्घ कि हड़ी को लंग्रा करें।
- 2) बाएं पैर को मोड़े और दायें घुम्ने के रूपट से लाकर बाएं पैर को जमीन पर रखें।
- 3) दाहिने पैर को मोड़े और पैर को बाएं नितंब के निकट जमीन पर आसन से रखें।
- 4) बाएं पैर के रूपट से दाहिने हाथ को लाये और बाएं पैर के अंगुठे को पकड़े।
- 5) श्वास छोड़ते हुए धड़ को जितना संभव हो उतना मोड़े और गर्दन को मोड़े जिससे कि बाए कंधे पर दृष्टि केन्द्रित कर सकें।
- 6) श्वास छोड़ते हुए धड़ को जितना संभव हो उतना मोड़े और गर्दन को मोड़े जिससे कि बाए कंधे पर दृष्टि केन्द्रित कर सकें।
- 7) 30-60 सेकेण्ड के लिये भुजा यें रहे।

8) आसन से बाहर निकालने के लिये सारे स्टेप्स को विपरीत क्रम में करें।

9) यह सारे स्टेप्स फिर दूसरी तरफ भी दोहराये।

अर्ध मत्स्येन्द्रायन करने के लाभ

1) अर्ध मत्स्येन्द्रायन का प्रतिदिन अभ्यास करने से रक्त मजबूत होते हैं और यह आसन इन्हे टोन करने का भी कार्य करता है इसके अलावा यह आसन करने से मांसपेशियां भी मजबूत होती हैं।

2) इस आसन का नियमित रूप से अभ्यास करने से शरीर लचीला बनता है और विशेष रूप से कुच्छे और रीढ़ कि दृढ़ी लचीली होती है। इसके साथ ही यह आसन कंधे और गर्दन के लिये भी फायदेमंद होता है और शरीर को ऊर्जा से भर देता है।

3) अर्ध मत्स्येन्द्रायन का प्रतिदिन अभ्यास करने से शरीर के अंदर जमा टॉक्सिन्स बाहर निकल आते हैं इससे शरीर में अलग-अलग बीमारियां नहीं लगती हैं और शरीर कि सुरक्षा होता है।

4) प्रतिदिन सुबह इस आसन का अभ्यास करने से शरीर में जमा कचरा बाहर निकल आता है और पाचन क्रिया मजबूत होती है इस आसन को करने से भोजन बहुत आसानी से पच जाता है। और कब्ज या शरीर में भारीपन कि समस्या नहीं महसूस होती है।

5) अर्ध मत्स्येन्द्रासन का रोजाना अभ्यास करने से महिलाओं को महावारी में होने वाली परेशानी या दर्द खत्म हो जाता है यह आसन शरीर में थकान होने से बचाता है और साइटिका कि समस्या को दूर करने में मदद करता है।

6) इस आसन का अभ्यास करने से किडनी लिवर हृदय और प्लीहा उत्तेजित होते हैं। और अपना कार्य सुचारु रूप से एवं सही तरीके से करते हैं इससे शरीर में तमाम के रोगों से रक्षा होती है। क्योंकि ये सभी अंग शरीर कि महत्वपूर्ण अंगों को करने अंग होते हैं।

7) अर्ध मत्स्येन्द्रासन का सही तरीके से अभ्यास करने से यह शरीर के अंदर कि अतिविकृत गर्मी को बाहर निकालने में मदद करता है और शरीर के अंगों एवं कोशिकाओं में इकट्ठे हानिकारक पदार्थों को भी दूर कर देता है।

ARDHA MATSYENDRASANA



8) इस आसन का अध्याय करने से शरीर अधिक सक्रिय रहता है और भूख न लगने की समस्या भी दूर हो जाती है। यह आसन करने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि पाचन तंत्र मजबूत होता है और भूख भी समय पर लगती है।

9) आप सिर्फ अर्ध मत्स्येन्द्रासन- योग करके मधुमेह को बहुत दूर तक कंट्रोल कर सकते हैं यह आसन पैंक्रियास को स्वस्थ रखते हुए इन्सुलिन के बनने में मदद करता है और मधुमेह के रोकथाम में अहम भूमिका निभाता है।

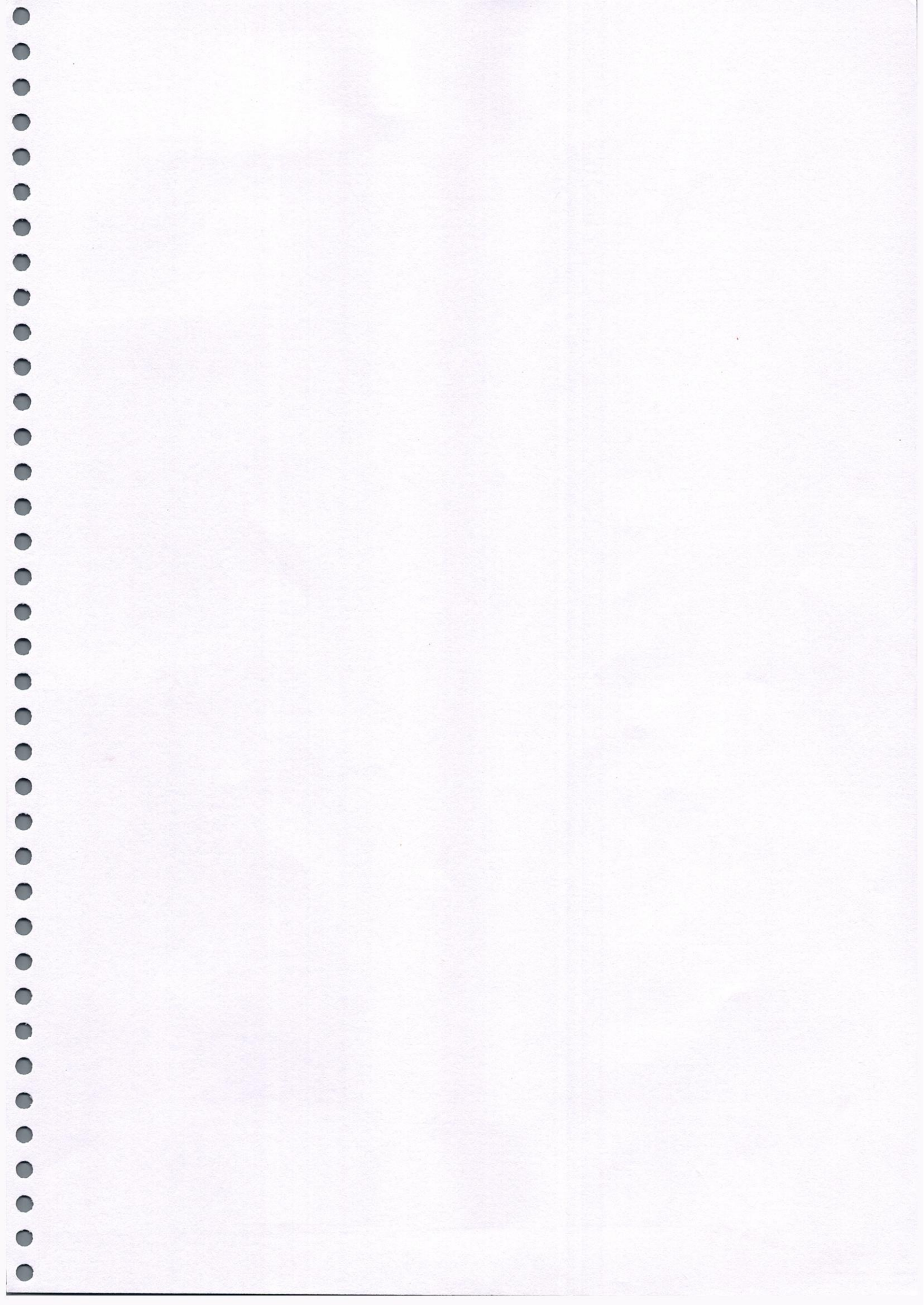
अर्ध मत्स्येन्द्रासन करने में सावधानियाँ

(1) यदि किसी व्यक्ति के मलिनसु कि सर्जरी, हृदय, पेट और हड्डी एवं कशेरुक कि सर्जरी हुई हो तो उसे अर्ध मत्स्येन्द्रासन करने से परहेज करना चाहिए।

(2) पेटिक अल्सर और हार्निया से पीड़ित मरीजों को इस आसन का अध्याय नहीं करना चाहिए।

(3) यदि रीढ़ कि हड्डी में कोई गंभीर समस्या हो या चोट लगी हो तो इस स्थिति में अर्ध-मच्छेदनात्मक नहीं करना चाहिये।

(4) हल्के स्विप - डिस्क में इस आसन से लाभ हो सकता है लेकिन गंभीर मामलों में इसे नहीं करना चाहिये।



4. निबंध

(1) अष्टांग योग

अष्टांग योग

प्रस्तावना - हमारे ऋषि-मुनियों ने योग के द्वारा शरीर मन और प्राण की शुद्धि तथा परमात्मा की प्राप्ति के लिये आठ प्रकार के साधन बताये हैं, जिसे अष्टांग योग कहते हैं। योग के ये आठ अंग हैं- यम, निग्रह, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा और समाधि। इनमें पहले पांच साधनों का संबंध मुख्य रूप से स्थूल शरीर से है। ये सूक्ष्म से स्पर्श प्राप्त करते हैं, जबकि बाक के तीनों साधन सूक्ष्म और काष्ठ शरीर का गहरे तक स्पर्श करते हुए उनमें परिष्कार करते हैं। इसलिये पहले साधनों, यम, निग्रह, आसन, प्राणायाम व प्रत्याहार को बहिरंग साधन और धारणा, ध्यान तथा समाधि को अंतरंग साधन कहा गया है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार अष्टांग योग - महर्षि पतंजलि ने आत्मा को परमात्मा से जोड़ने की क्रिया को आठ भागों में बाटा। यही क्रिया अष्टांग योग के नाम से प्रसिद्ध है। आत्मा में वेद गिराव (विक्षेप) है जितने काळ वद परमात्मा, जो आत्मा में भी व्याप्त है, वि अनुभूति नहीं कर पाता।

अष्टांग योग क्या है - अष्टांग योग अर्थात् योग के आठ अंग। महर्षि पतंजलि ने योग कि समस्त विधाओं को आठ अंगों में श्रेणीबद्ध कर दिया है यह आठ अंग है - (1) यम (2) नियम (3) आसन (4) प्राणायाम (5) प्रत्याहार (6) धारणा (7) ध्यान (8) समाधि - उक्त आठ अंगों के अपने-अपने उप अंग भी है।

योग के आठो अंगों का ध्येय आत्मा के विकारों को दूर करना ही है। परमात्मा की प्राप्त करने का अष्टांग योग से अन्य कोई मार्ग नहीं। अष्टांग योग के पहले दो अंग-यम और नियम हमारे सांसारिक व्यवहार में लिखान्त्रिक व्यवस्था लाते है। अन्य छः अंग आत्मा के अन्य विकारों को दूर करते है।

महर्षि पतंजलि द्वारा वर्णित योग के आठ अंगों के क्रम का भी अत्यन्त महत्व है।

हर अंग आत्मा के विशिष्ट के विशेषों को दूर करवा है परन्तु तभी, जब उनके पहले के अंग सिद्ध कर लिये गये हों। उपाध्याय सत्र और नियम को सिद्ध किये बगैर आत्मन को सिद्ध नहीं किया जा सकता है।

अष्टांग योग का पहला अंग - यम

यम के पांच विभाग हैं -

1. अहिंसा
2. सत्य
3. अस्वेष
4. ब्रह्मचर्य
5. अपरिग्रह

यम का अर्थ है चित्त को धर्म में स्थित रखने के साधन। वं

1. अहिंसा - मन, वचन व कर्मद्वारा किसी भी प्राणी को किसी तरह का कष्ट न पहुंचाने कि भावना अहिंसा है। इसके शब्दों में प्राणिमात्र से प्रेम अहिंसा है।

2. सत्य - जैसा मन ने समझा, आँखों ने देखा तथा कानों ने सुना, वैसा ही कह देना सत्य है। लेकिन सत्य केवल वाक्य नहीं, आंतरिक भी होना चाहिये।

3. अल्तेय - मन, वचन, कर्म से चोरी न करना, दूसरे के धन का लालच न करना और दूसरे के स्वत्व का ग्रहण न करना अल्तेय है।

4. ब्रह्मचर्य - अथ समस्त इंद्रियों सहित गुणैन्द्रियों का संयम करना खालकल मन, वाणी और शरीर से यौनिक सुख प्राप्त न करना ब्रह्मचर्य है।

5. अपरिग्रह - अनायास प्राप्त हुए सुख के लाधनों का त्याग अपरिग्रह है। अल्तेय में चोरी का त्याग, चिन्तु दान के ग्रहण विषा जाता है। परन्तु अपरिग्रह में दान को भी अस्वीकार विषा जाता है। स्वार्थ के लिये धन, लंपन्नि तथा भोग लाभप्रियों का संयय परिग्रह है और ऐसा न करना अपरिग्रह है।

अष्टांग योग का दूसरा अंग - नियम

यह नियम भी पांच प्रकार के हैं, जो नियम से सम्बन्धित हैं।

1. ब्रौच - शरीर एवं मन की पवित्रता ब्रौच है। शरीर को दान, सात्विक भोजन, शक्ति आदि से शुद्ध रखा जा सकता है। मन की अंतःशुद्धि, राग, द्वेष आदि को त्यागकर मन की वृत्तियों को निर्मल करने से होती है।

2. संतोष - अपने कर्तव्य का पालन करते हुए जो प्राप्त हो उसी से संतुष्ट रहना या परमात्म की कृपा से जो मिल जाये उसे ही पुस्तन्तवापूर्वक स्वीकार करना संतोष है।

3. तप - सुख-दुख, लक्ष्मी-गमी, भूख-प्यास आदि दुःखों को सहन करते हुए मन और शरीर को साधना तप है।

4. स्वाध्याय - विचार शुद्धि और ज्ञान प्राप्ति के लिये विद्याभ्यास, धर्मशास्त्रों का अध्ययन, संस्मरण और विचारों का आदान-प्रदान स्वाध्याय है।

5. ईश्वर प्रणिधान - मन, वाणी, कर्म से ईश्वर की शक्ति और उसके नाम, रूप, गुण, लीला आदि का श्रवण, कीर्तन, मंगन और समस्त कर्मों का ईश्वरार्पण 'ईश्वर प्रणिधान' है।

अष्टांग योग का तीसरा अंग - आसन

उच्च प्रकार की शक्ति प्राप्त होने तक नित्यप्रति शारीरिक और मानसिक आसन करने पड़ते हैं। योगियों ने इस प्रकार के आसन, पाणायाम आदि का वर्णन किया है, जिन्हें कले ले शरीर एवं मन पर संयम होता है।

आसन की विधि से नाड़ियों की
 शुद्धि, आरोग्य की शुद्ध एवं शरीर व मन को
 स्फूर्ति प्राप्त होती है। उद्देश्यों के अर्थ के कारण ये
 आसन दो श्रेणियों में आते हैं, एक जिसका उद्देश्य
 प्राणायाम या ध्यान का अध्यात्म है। और दूसरे वे जो
 कि शरीर को निरोग बनाये रखने के लिये किये
 जाते हैं। क्योंकि शरीर और मन का संबंध व्युत्पन्न
 का है इसलिये इन दोनों ही श्रेणियों को एक-दूसरे
 से अलग-अलग कटे नहीं देखा जा सकता है।
 दूसरे शब्दों में प्राणायाम और ध्यान का अधिभागी
 वे नहीं हैं, जिसने शरीर का पूरी तरह से शोधन
 कर लिया हो यह शोधन बिना आसनों के संभव
 नहीं है फिर और सहज गँठने के लिये जो शक्ति
 और धैर्य चाहिये वह भी आसनों से ही मिलता है।

अष्टांग योग का चौथा अंग - प्राणायाम

बहुत से लोग प्राण का अर्थ श्वाल या वायु लगाने हैं
 और प्राणायाम का अर्थ श्वाल का व्यायाम बताने हैं
 किन्तु यह धारणा गलत और भ्रमक है क्योंकि प्राण
 यह शक्ति है, जो वायु में क्या विश्व के समस्त
 अणु और निम्न पदार्थों में व्याप्त है। प्राणायाम
 का उद्देश्य शरीर में व्याप्त प्राण शक्ति को उत्प्रेरित,
 संचालित, नियंत्रित और संतुलित करना है।

इसके द्वारा शरीर तथा मन नियंत्रण में आ जाता है
हमारे निर्णय करने की शक्ति बढ़ जाती है और हम
सही निर्णय करने की स्थिति में आ जाते हैं।

शरीर की शुद्धि के लिये जैले लान
की आवश्यकता है, वैसे ही मन की शुद्धि के लिये
प्राणायाम की। प्राणायाम से हम स्वस्थ और नियंत्रण
होते हैं, कीर्धायु प्राप्त करते हैं, हमारी लगन शक्ति
बढ़ती है और महत्वपूर्ण रोग दूर होते हैं।

अष्टांग योग का पांचवा अंग - प्रत्याहार

आँख, कान, नासिका आदि चक्षु इन्द्रियों को संलापके
विषयों से हटाकर मन के साथ-साथ रोक देने को
प्रत्याहार कहते हैं। प्रत्याहार का मोटा स्वल्प है। संयम
रचना, इन्द्रियों पर संयम रचना। उदाहरण के लिये एक
व्यक्ति मीठा खाने की आदत में संयम ले आता है
परन्तु अब उल्टी प्रवृत्ति नमकीन खाने में हो जाती है
यह कह जा सकता है कि वह पहले मीठा और अब
नमकीन खाना इन्द्रिय पर संयम रख पाने में
असफल रहा।

उसने मधुर रस को छोड़ देने का
प्रयत्न किया तो उल्टी इन्द्रिय अलते रस में लग
गई। इसी भांति अगर कोई व्यक्ति अपनी एक इन्द्रिय

को संयमित रूप लेता है तो यह अन्य इन्द्रियों के विषय (देखना, सुनना, छूँचना, स्वाद लेना, स्पर्श करना आदि) में और अधिक आनन्द लेने लगता है, अतएव एक इन्द्रिय को रोकने में ही बड़ी रुचिनाई है तो पांचो इन्द्रियों को रोकना तो बहुत कठिन हो जायेगा।

कैसे अपनी इन्द्रियों को वश में रखना, इस बात को प्रत्याहार में समझाया है। एक को रोकते हैं तो दूसरी इन्द्रिय तेज हो जाती है। दूसरी को रोकें तो तीसरी, तीसरी को रोकें तो चौथी, तो पांचो इन्द्रियों को कैसे रोकें? इसके लिये एक बहुत अच्छा उपाय है जैसे जब रानी मक्खी कहीं जाकर बैठ जाती है तो उसके इकड़ जिंदा साती मक्खियाँ बैठ जाती हैं उन्ही प्रकार से हमारे शरीर के अन्दर मन ही वह रानी मक्खी है और बाकी इन्द्रियाँ बाकी मक्खियाँ हैं संसार में से उल रानी मक्खी को दृष्टिक्रम अंगान में बिठा दो। फिर यह समियंत्रित देखना, सुनना, छूँचना आदि सब बन्द हो जायेंगे। प्रत्याहार की लिखित के बिना हम अपने मन को पूर्णतया प्रत्याहार में नहीं लागा सकते।

योग का द्वा द्वार - धारणा

अपने मन को अपनी इच्छा से अपने ही शरीर के अन्दर किसी एक स्थान में बांधने, रोकने या टिका देने को धारणा कहते हैं। जैसे वी शरीर में मन को टिकाने के मुख्य स्थान मस्तिष्क, भ्रूमध्य, नासिका अग्रभाग, जिह्वा का अग्रभाग, कण्ठ छदप, नाभि आदि हैं परन्तु इनमें से सर्वोत्तम स्थान छदप प्रदेश को माना गया है। छदप प्रदेश का अभिप्राय शरीर के छदप नामक द्वार के स्थान से न हो कर कानों के बीचों बीच जो गड्ढा होता है उससे है।

जहां धारणा की जाती है वही ध्यान करने का विधान है ध्यान के बाद सम्भाधि-उ माध्यम से आत्मा प्रभु का दर्शन होता है और दर्शन वहीं हो सकता है जहां आत्मा और प्रभु होने उपस्थित हो प्रभु तो शरीर के अन्दर भी है और बाहर भी परन्तु आत्मा केवल शरीर के अन्दर ही विद्यमान है, इसलिए शरीर से बाहर धारणा नहीं करनी चाहिए।

निम्नलिखित कारणों से प्रायः हम मन को लाने समय तक एक स्थान पर टिका नहीं पाते -

1. मन लड़ है तो भूलें रहना
2. भोजन में सात्विकता की कमी

3. सांसारिक पदार्थों व सांसारिक-सम्बन्धों में मोह रहना
4. ईश्वर का-रूप में व्याप्त होने को भूलने रहना।
5. बार-बार मन को टिकाकर रखने का संकल्प नहीं करना
6. मन के शान्त भाव को भुलाकर उसे संयत मानना।

योग का सातवां अंग - ध्यान

ध्यान का तात्पर्य है, वर्तमान में जीना। वर्तमान में जीकर ही मन की चंचलता को समाप्त किया जा सकता है, एकाग्रता कायी जा सकती है। इसी से मानसिक शक्ति के सारे अंगुल खुलते हैं। उसी के लिये ही ध्यान की अनेक विधियाँ हैं।

प्रायः मनुष्य अपने दैनिक कार्यों में इतना व्यस्त रहता है कि उसे यह भी बोध नहीं रहता है कि उसे जीवन का अनुभव रूप ध्यान करना है। कुछ मनुष्य अपने जीवन की व्यस्त दिनचर्या में ऐसे ध्यान के लिये कुछ समय निकालते हैं परन्तु ध्यान में मन नहीं लगा पाते हैं।

ध्यान के लिये सर्वोत्तम समय सुबह चार बजे के आस-पास है। ध्यान की प्रक्रिया के अन्तर्गत स्थिरता व सुख पूर्वक बैठकर, आँखें कोमलता से बंद कर, इसी यम-नियमों का

चिन्तन करने हुए वह अवलोकन करें कि आप पिछले दिन अपने व्यवहार को उनके अनुकूल दिना चला पाए हैं। तत्पश्चात् मन को निर्मल करने के लिये प्राणायाम करें। उसके पश्चात् अपने मन को शरीर के अन्दर किसी स्थान पर ठिका कर स्वयं के अनन्त चेतना होने व आपसे भिन्न इस शरीर के नश्वर होने पर विचार करें।

ध्यान को ही उपासना कहा जाता है।

ध्यान का सर्वोत्तम समय सुबह का है फिर भी ध्यान दिन के किसी भी समय, चित्त ही बाध बिना जा सकता है परन्तु प्राणायाम को ध्यान की प्रक्रिया में तभी शामिल करें यदि वह समय प्राणायाम के नियमों के अनुकूल है।

योग का आठवां अंग - समाधि

विक्षेप दशाकर चित्त का एकाग्र होना ही समाधि है ध्यान में जब चित्त ध्यानाकार को छोड़कर केवल ध्येय वस्तु के आकार को ग्रहण करता है, तब उसे समाधि कहते हैं। सुधारत इस स्थिति में ध्यान करने की परमस्थिति है। यही समाधि है। समाधि ध्यान की चरम परिणति है। जब ध्यान की पक्वावस्था होती है तब चित्त से ध्येय का हूत और तत्संबंधी वृत्ति का भ्रान्त चला जाता है।

धारणा, ध्यान और समाधि इन तीनों के समुदाय को योगशास्त्र में संयम कहा गया है। अनभवी साधकों को कहना है कि परिपक्वत्व में केवल ध्येय में ही शत मालिकु प्रवाहल्य से बहिर् स्थित होती है, उसमें प्रबालोक और ज्ञान जाति का उदय होता।

ध्यान करते-करते जब परोक्ष वस्तु का प्रत्यक्ष (दर्शन) होता है, उस प्रत्यक्ष को ही समाधि कहते हैं। जिस प्रकार आग में पत्र कोयला अग्नि रूप हो जाता है और उसमें अग्नि के सभी गुण आ जाते हैं उसी प्रकार समाधि में जीवात्मा में ईश्वर के सभी गुण प्रतिबिम्बित होने लगते हैं। जीवात्मा का मात्र एक उपयोगन मुक्ति प्राप्ति है और योगी इस उपयोगन को समाधि से पूर्ण करता है।

अष्टांग योग का महत्व

अष्टांग योग सत्वादि में द्वा. पिन का अश्वास विपा जाता है, आमतौर पर बुधवार से शुक्रवार, शनिवार के दिन आराम ले सकते हैं। अधिातार उपाल और दिनो अश्वास के साथ अष्टांग योग शरीर और दिमाग को शांति और स्थिरता की स्थिति में लाता है जो अंततः आध्यात्मिक जागरूकता और मुक्ति है।

अष्टांग योग के लाभ

अष्टांग योग का अध्यास आपको फिर से जीवंत होने देता है और आपके शरीर, दिमाग और आत्मा को संतुलित मिलवाता है।

(i) शारीरिक शक्ति - अष्टांग योग शारीरिक शक्ति और मांसपेशियों के परिष्कार पर केन्द्रित है अष्टांग न केवल आपके दिमाग को शांत और आत्मा को शांतिपूर्ण बनाता है, यह शरीर की शक्ति को भी काम करता है योग की इस शैली का अध्यास करने से आप का शरीर मजबूत और नियंत्रित होगा यह वजन कम करने में मदद करता है।

(ii) मानसिक उपचार - यह योग केवल शारीरिक फिटनेस के बारे में नहीं है, यह आपके दिमाग और आत्मा पर भी काम करता है अष्टांग का अध्यास आपको तनाव इत्यादि जैसे विभिन्न मानसिक बीमारियों से बचा सकता है। यह आपके दिमाग को बढ़ाता है और ज्ञान समझने में आपकी मदद करता है।