

V. L. E
40114 30412

YOGA Assignment

योग —

योग सही तरह से जीने का तरीका है। हमें हमारे दैनिक जीवन में शामिल करना चाहिए। यह हमारे जीवन से पूरी आत्मीक भावनाओं, भावात्मक, आत्मिक, और अध्यात्मिक आदि सभी पहलुओं पर काम करता है।

योग का अर्थ एकता या बांधना है। इस शब्द की जड़ संस्कृत शब्द मुन जिसका मतलब जुड़ना। अध्यात्मिक स्तर पर इसका मतलब है। साव मौखिक चेतना के साथ व्यापक चेतना का एक होना। व्यवहारिक स्तर पर योग शरीर, मन भावनाओं को संतुलित करने और तालमेल बनाने का एक साधन है।

योग आसन, प्राणायाम, मुद्रा बंध, ध्यान और ध्यान के अभ्यास के माध्यम से प्राप्त होती है। योग जीने का एक तरीका है। और अपने आप में एक उद्देश्य है।

योग से लाभ — शारीरिक और भावनात्मक उपचार योग के सबसे अधिक ज्ञात लाभों में से है। यह इतना शक्तिशाली प्रभावी है। क्योंकि यह स्काव और एकीकरण के सिद्धान्त पर काम करता है।

योग अल्पमा, मधुमेह, रक्तचाप, गठिया पाचन विकार और अन्य बिमारीयों में चिकित्सा के एक सफल विकल्प है। श्वास लेते हैं यह आधुनिक विज्ञान आज तक उपचार देने में सफल नहीं हुआ है।

अपकाश लोगों के लिए, हालांकि योग केवल तनाव पूर्ण समाज में स्वास्थ्य बनाए रखने का मुख्य साधन है। योग पूरी आदत के प्रभावों को उलट देता है जैसे स्मार्टफोन की परवाह करना, मोबाइल को जाँच

इन्तरेमल करना, व्यायाम न करना, गलत खान पान रखना इत्यादि।

इसके अलावा योग के कई मानसिक, अध्यात्मिक लाभ हैं। इसका विवरण आसान नहीं है परन्तु पुनः हम योग करोगे तभी हम इसके लाभ पता पड़ेंगे।

योग के नियम -

- ① योग किसी गुरु के निर्देशन में करना चाहिये।
- ② सूर्योदय या सूर्यास्त के समय योग करना चाहिये।
- ③ योग करने से पहले स्नान करना चाहिये।
- ④ योग खाली पेट कर।
- ⑤ मूत्र द्वारा प्रशुभ य मूली रुकें।
- ⑥ योग करने से पहले सव बुरे स्थान दिखाते हैं निकालें।
- ⑦ किसी शीत वातावरण और साफ जगह में योग करें।
- ⑧ अपना पूरा ध्यान अपने योग अभ्यास पर केन्द्रित करें।
- ⑨ योग अभ्यास धैर्य और दृढ़ता से करें।
- ⑩ योग अभ्यास निरन्तर जारी रखना चाहिये। इसका लाभ से सभ्य लगता है।
- ⑪ योग करने के 30 मिनट बाद तुरन्त खाने खाएं।
- ⑫ प्राणायाम, हस्तेशा आसन अभ्यास को के बाद करें।
- ⑬ तन्मयता होने पर डाक्टर की सलाह पर योग करें।
- ⑭ योगाभ्यास के अंत में शवासन लगाएं।

योग के प्रकार

योग - 4 प्रकार के होते हैं।

- राज योग — अराज का है शरीर। योग की इस शाखा का सर्वप्रथम पहल पतंजलि ने इसका नाम रखा था अष्टांग योग। इस योग सूत्र के पतंजलि ने उल्लिखित किया था यह 8 हैं। 1) याम (सज्ज) 2) नियम (आसन) 3) आसन, प्राणायाम (स्वातंत्र्य नियंत्रण) 4) प्रत्याहार (अन्तर्मुख) 5) निषेवण (धारण) 6) ध्यान (ध्यान) 7) प्रेडिशन (निर्वाण)

राजयोग द्वारा विवेक और ध्यान करने के लिए
प्रेषा व्यवस्था का आयोजन किया है।

आत्म राज योग का सबसे पहला अंग है।

- ② कर्म योग - अगली शाखा कर्म योग है यह
निर्वा भाग है हमने जो कोई इस भाग में वचन
सकता है इसके अनुसार हम जो अनुभव करते हैं
वह हमारे माया द्वारा भूतों में बन रहा गया है।
इस को जो जगत् में होना है हमारे मन को
बिच्छे कर सकते हैं जो हम नीचा प्रवृत्त हो
उठ सकते हैं। कर्म अलग आगे ही कार्यवाही का
भाग है।

- ③ भक्ति योग - सभी के लिए सुखी के परमात्म
का देखना, भक्ति योग भावनाओं को नियंत्रित
करने का एक मात्र साधन है यह योग सभी के
लिए स्वीकार्य और सहज है। पैदा होने का
काल है।

- 4 ज्ञान योग - ज्ञान योग बुद्धि का योग है।
संन्यास या विज्ञान विज्ञान का भाग है। हमने
योग के अनेक गुणों के अध्ययन के माध्यम से
बुद्धि के विकास की आवश्यकता होती है।

यह योग स्वयं के अंदर भाग जाता है और
निर्वा प्राप्त होता है। इसमें गंभीर अध्ययन की जरूरत
होती है।

योग करने में सावधानियाँ -

- 1 महिलाओं को भक्ति योग के सत्य भाग नहीं
करना चाहिए।
- 2 गर्भवती के सत्य योग किसी गुरु की देख रेख में
करना चाहिए।
- 3 10 वर्ष की आयु से कम बच्चों को ज्यादा ज्ञान न
कराये।

(6) धूम्रपान एवं अग्नि से प्रतिबन्धित होना चाहिए
 (7) नई इलेक्ट्रिक शरीट के व्यापक और पॉलिश काराल
 के साथ बिजली का
 योगासन की सूची

① अर्धमुख आनासन

② हस्तसन

③ धनुःशसन

④ अ-नन्दासन

⑤ भाजनेपासन

⑥ ऊर्ध्वशसन

⑦ कपलाङ्ग नमस्कार

⑧ वक्रासन

⑨ बालासन

⑩ भैरवासन

⑪ ऊर्ध्वशसन

⑫ भद्रासनासन

⑬ त्रैलोक्य

⑬ मुद्रापादसन

⑭ शीवासन

मण्डपसन

लेख-धासन

सिद्धासन

सुखासन

सुप्रसन्नमन्त्र

दाडासन

त्रिमोक्षसन

तुलासन

चक्रासन

उल्लासन

उत्तरासन

वीर भद्रासन

हृत्तासन

योग सिद्धासन

हृत्किरण

उत्तमानासन

कृत्वासन

शीर्षासन