

यो ग क्या है? - What is Yoga

यो ग सही तरह से जीने का विज्ञान है और इस लिए इसे दैनिक जीवन में शामिल किया जाना चाहिए। यह हमारे जीवन से जुड़े भौतिक, मानसिक, भावनात्मक, आत्मिक और आध्यात्मिक, आदि सभी पहलुओं पर काम करता है। यो ग का अर्थ एकता या बांधना है। इस शब्द की जड़ है संस्कृत शब्द युज, जिसका मतलब है जुड़ना। आध्यात्मिक स्तर पर इस जुड़ने का अर्थ है सावर्भौमिक चेतना के साथ व्यक्तिगत चेतना का एक होना। व्यावहारिक स्तर पर, यो ग शरीर, मन और भावनाओं को संतुलित करने और तालमेल बनाने का एक साधन है। यह यो ग या एकता आसन, प्राणायाम या मन्त्रों के माध्यम से प्राप्त होती है। तो यो ग जीने का एक तरीका भी है और अपने आप में परम उद्देश्य भी।

यो ग सबसे पहले लाभ पहुँचाता है बाहरी शरीर (फिजिकल बॉडी) को, जो ज्यादातर लोगों के लिए एक व्यावहारिक और परिचित शुरुआती जगह है। जब इस स्तर पर असंतुलन का अनुभव होता है, तो अंग, मांसपेशियाँ और नसें सद्भाव में काम नहीं करते हैं, बल्कि वे एक-दूसरे के विरोध में कार्य करते हैं। बाहरी शरीर (फिजिकल बॉडी) के बाद यो ग मानसिक और भावनात्मक स्तरों पर काम करता है। रोजमर्रा की जिंदगी के तनाव और बाधाओं के परिणामस्वरूप बहुत से लोग अनेक मानसिक परेशानियों से पीड़ित रहते हैं। यो ग इनका इलाज शायद तुरंत नहीं प्रदान करता लेकिन इनसे मुक्ति बल करने के लिए यह सिद्ध विधि है।

तनाव दूर करने के लिए यो ग पिछली सदी में, हठ यो ग (जो की यो ग का सिर्फ एक प्रकार है) बहुत प्रसिद्ध और प्रचलित हो गया था। लेकिन यो ग के सही मतलब और संपूर्ण ज्ञान के बारे में जागरूकता अब लगातार बढ़ रही है।

यो ग के लाभ - Benefits of Yoga

शारीरिक और मानसिक उपचार यो ग के सबसे अधिक ज्ञात लाभों में से एक है। यह इतना शक्तिशाली और प्रभावी इसलिए है क्योंकि यह सद्भाव और एकीकरण के सिद्धांतों पर काम करता है। यो ग अस्थमा, मधुमेह, रक्तचाप, गठिया, पाचन विकार और अन्य बीमारियों में चिकित्सा के एक सफल विकल्प है, खासतौर से वहाँ जहाँ आधुनिक विज्ञान आज तक उपचार देने में सफल नहीं हुआ है। एचआईवी (HIV) पर यो ग

के प्रभावों पर अनुसंधान वर्तमान में आशाजनक परिणामों के साथ चल रहा है। चिकित्सा वैज्ञानिकों के अनुसार, योग चिकित्सा

तंत्रिका और अंतःस्रावी तंत्र में बनाए गए संतुलन के कारण सफल होती है जो शरीर के अन्य सभी प्रणालियों और अंगों को सीधे प्रभावित करती है।

योग के प्रकार - Types of Yoga

योग के 4 प्रमुख प्रकार या योग के चार रास्ते हैं:

राज योग:

राज का अर्थ शाही है और योग की इस शाखा का सबसे अधिक महत्वपूर्ण अंग है ध्यान। इस योग के आठ अंग हैं, जिसका कारण से पतंजलि ने इसका नाम रखा था अष्टांग योग। इसे योग सूत्र में पतंजलि ने उल्लिखित किया है।

यह 8 अंग इस प्रकार है: यम (शपथ लेना), नियम (आचरण का नियम या आत्म-अनुशासन), आसन, प्राणायाम (श्वासनियंत्रण), प्रत्याहार (इंद्रियों का नियंत्रण), धारण (एकाग्रता), ध्यान (मेडिटेशन), और समाधि (परमानंद या अंतिम मुक्ति)। राज योग आत्मविवेक और ध्यान करने के लिए तैयार व्यक्तियों को आकर्षित करता है। आसन राज योग का सबसे प्रसिद्ध अंग है, यहाँ तक कि अधिकतर लोगों के लिए योग का अर्थ ही है आसन। किंतु आसन एक प्रकार के योग का सिर्फ एक हिस्सा है। योग आसन अभ्यास से कहीं ज्यादा है। (और पढ़ें - अमेरिकन योग ट्रेनर द्वारा अष्टांग योग का अभ्यास)

कर्म योग:

अगली शाखा कर्म योग या सेवा मार्ग है और हम में से कोई भी इस मार्ग से नहीं बच सकता है। कर्म योग का सिद्धांत यह है कि जो आज हम अनुभव करते हैं वह हमारे कार्यों द्वारा अतीत में बनाया गया है। इस बारे में जागरूक होने से हम वर्तमान को अच्छा भविष्य बनाने का एक रास्ता बना सकते हैं, जो हमें नकारात्मकता और स्वार्थ से बाध्य होने से मुक्त करता है। कर्म आत्म-

आरो ही कारवा ई का मार्ग है। जब भी हम अपना काम करते हैं और अपना जीवन निस्वार्थ रूप में जीते हैं और दूसरों की सेवा करते हैं, हम कर्म योग करते हैं।

भक्ति योग:

भक्ति योग भक्ति के मार्ग का वर्णन करता है। सभी के लिए सृष्टि में परमात्मा को देखकर, भक्ति योग भावनाओं को नियंत्रित करने का एक सकारात्मक तरीका है। भक्ति का मार्ग हमें सभी के लिए स्वीकार्यता और सहिष्णुता पैदा करने का अवसर प्रदान करता है।

ज्ञान योग:

अगर हम भक्ति को मन का योग मानते हैं, तो ज्ञान योग बुद्धि का योग है, ऋषि या विद्वान का मार्ग है। इस पथ पर चलने के लिए योग के ग्रंथों और ग्रंथों के अध्ययन के माध्यम से बुद्धि के विकास की आवश्यकता होती है। ज्ञान योग को सबसे कठिन माना जाता है और साथ ही साथ सबसे प्रत्यक्ष। इसमें गंभीर अध्ययन करना होता है और उन लोगों को आकर्षित करता है जो बौद्धिक रूप से इच्छुक हैं।

योग कब करें या योग करने का सही समय क्या है? -

What is the correct time to practice Yoga

सुबह सूर्योदय से पहले एक से दो घंटे योग के लिए सबसे अच्छा समय है। अगर सुबह आपके लिए मुमकिन ना हो तो सूर्यास्त के समय भी कर सकते हैं। इसके अलावा इन बातों का भी ध्यान रखें:

अगर दिन का कोई समय योग के लिए निर्धारित कर लें, तो यह उत्तम होगा।

सब आसन कि सी योगा मैट या दरी बिछा कर ही करें।

आप योग कि सी खुली जगह जैसे पार्क में कर सकते हैं, या घर पर भी। बस इतना ध्यान रहे की जगह ऐसी हो जहाँ आप खुल कल साँस ले सकें।

योगाभ्यास शुरू करने से पहले सही मानसिक स्थिति

क्या है? - What is the correct mental State

before starting Yoga practice

योग आसन हमेशा मन को शांतिपूर्ण अवस्था में रख कर किए जाने चाहिए। शांति और स्थिरता के विचार के साथ अपने मन को भरें और अपने विचारों को बाहरी दुनिया से दूर कर स्वयं पर केंद्रित करें। सुनिश्चित कर लें कि आप इतने थके ना हों कि आसन पर ध्यान केंद्रित करने में असमर्थ हों अगर थका न ज़्यादा हो तो केवल रिलैक्स करने वाले आसन ही करें।

योगाभ्यास के दौरान सही मानसिक स्थिति क्या

है? - What is the correct mental state during Yoga

Practice

आप जो आसन कर रहे हैं, उस पर गहरा ध्यान लगायें। शरीर के जिस अंग पर उस आसन का सबसे ज़्यादा प्रभाव पड़ता है, उस पर अपनी एकाग्रता केंद्रित करें। ऐसा करने से आपको आसन का आशिकतम लाभ मिलेगा। आसन करते समय, श्वास बहुत महत्वपूर्ण होता है। आसन के लिए जो सही श्वास करने का तरीका है वैसा ही करें (कब श्वास अंदर लेना है और बाहर छोड़ना है)। अगर आपको इसका ग्यातना हो तो जो सामान्य लयबद्ध श्वास रखें।

योग की शुरुआत करने के लिए टिप्स और सुझाव -

Yoga Tips for Beginners

अगर आप योगा अभ्यास की वन में पहली बार शुरू कर रहे हैं या योग से ज्यादा परिचित नहीं हैं, तो इन बातों का ध्यान रखें:

- 1- अपने योगा अभ्यास को धैर्य और दृढ़ता के साथ करें। अगर आपके शरीर में लचीलापन कम है तो आपको शुरुआत में अधिकतर आसन करने में कठिनाई हो सकती है।
- 2- अगर आप पहले-पहले आसन ठीक से नहीं कर पा रहे हों तो चिंता न करें। सभी आसन दोहराव के साथ आसन हो जाएंगे। जिन मांसपेशियों और जोड़ों में खिंचाव कम है, वह सब धीरे-धीरे लचीले हो जाएंगे।
- 3- अपने शरीर के साथ जल्दबाजी या जबरदस्ती बिल्कुल न करें।
- 4- शुरुआत में आप सिर्फ वही आसन कर सकते हैं जो आप आसानी से कर पायें। बस इतना ध्यान रखिए कि आपकी श्वास लयबद्ध हो।
- 5- शुरुआत में हमेशा दो आसन के बीच कुछ सेकंड के लिए आराम करें। दो आसन के बीच में विश्राम की अवधि अपनी शारीरिक जरूरत के हिसाब से तय कर लें। समय के साथ यह अवधि कम कर लें।

अच्छे योगा अभ्यास के लिए क्या सावधानियाँ बरतनी

चाहिएँ? - What precautions to take for a good

Yoga practice

- 1- ज्यादातर ऐसा कहा जाता है कि महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान योगा अभ्यास नहीं करना चाहिए। किंतु आप अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार यह अनुमान लगा सकती हैं कि आपको मासिक धर्म के दौरान योगा अभ्यास सूट करता है कि नहीं।
- 2- गर्भावस्था के दौरान योगा कि सी गुरु की देखरेख में करें तो बेहतर होगा।

- 3- 10 वर्ष की आयु से कम के बच्चों को ज्यादा मुश्किल आसन ना करा यें। कि सी गुरु के निर्देशन में ही योग करें।
- 4- खान-पान में संयम बरते। समय से खाएं-पीएं।
- 5- धूम्रपान सख्ती से प्रतिबंधित किया जाना चाहिए। अगर आपको तंबाकू या धूम्रपान की आदत है, तो योग अपनायें और यह बुरी आदत छोड़ने की कोशिश करें।
- 6- नींद जरूर पूरी लें। शरीर को व्यायाम और पौष्टिक आहार के साथ विश्राम की भी जरूरत होती है। इसलिए समय से सोएं।

विश्वास का महत्व एक अच्छे योग अभ्यास के लिए -

Importance of Faith for a good Yoga practice

अपने आप में और योग में विश्वास रखें। सकारात्मक सोच एक आदर्श योगाभ्यास की सच्ची साथी है। आपकी मानसिक दशा और दृष्टिकोण ही अंत में आपको योग से मिलने वाले तमाम फायदे दिलाती है।

योगासन की सूची - List of Yoga Poses

यहाँ हमने सबसे ज्यादा किए जाने वाले योगासन की सूची दी है -

- अधोमुखश्वानासन
- अधोमुखवृक्षासन
- आकर्णधनुरासन
- अनन्तासन
- अञ्जनेयासन
- अर्धचन्द्रासन
- अष्टांगनमस्कार

- अष्टा वक्रा सन
- बद्धको णा सन
- बका सन
- बा ला सन
- भैरवा सन
- अणकुशा सन
- भरद्वा जा सन
- भेका सन
- भुजं गा सन