* योगा *

उद्देश्य —

योगा द्वारा व्यक्तित्व का विकास।

मनुष्य का तद्रूप स्वभाव आनन्दमय होता है। तथापि व्यक्ति अपने मूल स्वभाव से इतना भटक जाते है कि वे अपनी पहचान अपने मन शरीर और पदार्थिक वस्तुओ के साथ कर लेते है। वे मौलिक सत्य की अवहेलना करते है. और इस प्रकार इस अवास्तविक पहचान से हम स्वंय को अपूर्ण, सीमित, दुखद असहाय महसूस करते है। योग से लोगो को इस अज्ञान से दूर होने का मार्ग मिलता है और वे अपने वास्तविक दिव्य आत्म तत्व के प्रति सजग होने लगते है। इसका उद्देश्य किसी व्यक्ति को अपूर्णताओं से मुक्त करना है। योग से मनुष्य को उसके पशुत्व मुक्त करके पूर्णता की बुलन्दियों तक ले जाने की तकनीके ही नही मिलती बल्कि जीवन का मार्ग भी इससे प्रशस्त होता है। योग जीवन का वह पथ है जिसमें शान्ति प्रशान्ति, सामंजस्य, स्वास्थ्य, प्रेम व आनन्द, परिशुद्धता और सक्षमता नीहित होती है। इस प्रकार के आनन्दमय जीवन के लिए यह प्रेरणा किसी मनुष्य रूप में जीव का अलौकिक प्रयास नहीं है। यह प्रेरणा विवेक, सम्मति प्रसंन्ता और सामंजस्य की सही समझ है तथा प्रसन्नता बढ़ाने की अनुकूल मानक प्रणाली का ये व्यवहारिक पहलू है। यह प्रेरणा व मानदण्ड प्रकृति नियम द्वारा निर्धारित है।

Kreator

Teacher's Signature : ____________

Date

Expt. No. Page No.

योगा का अर्थ तथा सूत्रपात —

योग शब्द संस्कृत की मूल क्रिया 'युज' से बना है। जिसका अर्थ है 'जोड़ना'। योग जोड़ने (सम्बद्ध) करने का कार्य करता है। पारम्परिक अर्थ में यह कहा जा सकता है, कि व्यक्ति स्वत्व का समस्त स्वत्व के साथ मेल है। (आत्मा - परमात्मा का मिलन है)

पतंजलि एक महान ऋषि थे जिन्होंने लगभग 4000 वर्ष पूर्व जैसा कि कुछ पाश्चात्य इतिहासकारों ने बताया है कि योग की आवश्यक विशेषताओं सिद्धान्तों को सूत्रों के रूप में संकलित किया जो योग के क्षेत्र में महान योगदान है। पतंजलि के अनुसार योग मन पर नियम प्राप्त करने के लिए चैतन्य किया है।

योग की परिभाषा —

पतंजलि के अनुसार —

"चित्त वृत्तियों का निरोध ही योग है।"

वेदव्यास के अनुसार —

"समाधि ही योग है।"

योग वशिष्ठ के अनुसार —

"योग मन को शान्त करने का एक कुशल उपाय है।"

योग के सम्बन्ध में भ्रान्तियाँ —

भूख समाधि सिद्धियाँ जादू, मन्त्र-तन्त्र आदि के प्रदर्शन को भारत में भी अधिकांश लोग योग शब्द से सम्बद्ध करते हैं। परन्तु

Teacher's Signature :

Kreator

Date

Expt. No. Page No.

ये सभी भ्रान्तियाँ है।

योग का आधार —

योग का आधार प्रसन्नता की तलाश है, किन्तु हम प्रसन्नता की तलाश बाह्य रूप में इन्द्रिय सुख में करते है। प्रसन्नता तो हमारे अपने भीतर होती है। यह मन को शांत रखने से मिलती है। यह विचारो से विहीन स्थिति होती है। यह आनन्द, स्वतन्त्रता ज्ञान व रचनात्मकता की स्थित होती है।

योग के विकास का इतिहास —

प्राचीन योग महान वैदिक परम्परा का हिस्सा रहा है। पतंजलि ने तो बाद में इस शिक्षा का संकलन किया था। योग के शिक्षा के अन्तर्गत योग के समस्त पहलू सामिल है। जो पतंजलि से पहले तथे साहित्य में विद्यमान है। जैसे- पुराण, महाभारत और उपनिषद जिसमें पतंजलि का नाम बाद में आता है। योग का प्रणेता हिरण्यगर्भ को बताया जाता है। जो ब्रह्माण्ड में रचनात्मक और विकास मूलक शक्ति को निरूपित करते है। योग को और अधिक पीछे जाकर यजुर्वेद में भी ढूंढा जा सकता है। भारत में यह मनुष्य के क्रियाकलाप का हिस्सा रहा है जिसके द्वारा आध्यात्मिक ऊंचाईयो तक पहुँचा जा सकता है। योग का इतिहास 5 वर्गों में विभाजित किया जा सकता है—

1. वैदिक काल
2. पूर्व प्राचीन काल
3. प्राचीन काल
4. मध्य काल
5. आधुनिक काल

Teacher's Signature :

Kreator

Date

Expt. No. Page No.

कुछ चुनिन्दा यौगिक क्रियायें—

प्रस्तुत योग अभ्यासो के क्रम में जो निम्न 5 आसनों को चुना जा सकता है और कुछ अन्य अभ्यासों को भी नियमित रूप से करने के लिए चुना जा सकता है। बारी-2 से इनमें अन्य 1 या 2 अभ्यास जोड़े जा सकते हैं। इस प्रकार अभ्यास का कुल समय सन्तुलित रहता है सामान्य रूप से कुल समय 30 - 45 मि॰ तक भी हो सकता है।

आसन —

आज योग के महत्व को सम्पूर्ण विश्व ने माना है। महर्षि पतंजलि के अनुसार दर्शाए योग के विभिन्न अंगो में आसन तीसरे स्थान पर है। आसन शरीर के बाहरी तथा आन्तरिक अंगो को स्वस्थ रखने की क्रियाएं हैं। जिस स्थिति में आसानी से बैठकर शरीर स्थिर रहे तथा शरीर एवं मन को सुख प्राप्त हो उसको 'आसन' कहते हैं। कुछ आसन निम्न हैं—

1. सर्वांगासनः—

स्रोत —

स्रोत की जानकारी नहीं है किन्तु पारम्परिक रूप से यह काफी पुराना आसन है। यह विपरीत करणी का संशोधित रूप है।

संक्षिप्त तकनीकी —

जमीन पर सीधे लेट जाइये, दोनों पैरो

Teacher's Signature :

Kreator

Date
Expt. No.
Page No.

को धीरे-2 एक साथ मिलाइये और ऊपर की ओर उठाकर 90° तक ले जाइये। इसको कुछ देर के लिए कायम रखे हाथों को जमीन पर टिका कर टांगो को सिर की तरफ ले जाइये और साथ-2 नितम्ब को भी उठाइये इसको संतुलित रखिये और नितम्ब को थामने के लिए हाथों को नितम्ब पर ले जाइये ताकि उन्हें सहारा मिले। धीरे-2 नितम्ब को हाथो से दबाइये ताकी पैर ऊपर की ओर उठ सके। पीठ तथा कंधे एक रेखा में हो हाथो का सहारा लगातार पीठ पर लगा रहना चाहिए। अंतत: ठोड़ी को छाती से लगा लेना चाहिए। विपरीत क्रम में धीरे-2 पूर्वस्थिति में वापस आइये।

विधि और निषेध —

हथेलियों पर ज्यादा दबाव न दे शरीर को उठाने के लिए झटका न दे यदि हृदय रोग की शिकायत हो तो इसे अपनी क्षमता से अधिक नहीं करनी चाहिए।

लाभ —

सिर में रक्त परिवहन प्रयाप्त रूप से होता है। इस आसन से थायराइड और पैराथायराइड की समस्याओं से छुटकारा मिलता है। जिससे इस अंग में रक्त संचरण में वृद्धि होती है। परिणामतः यह ग्रन्थियाँ सामान्य रूप से काम करने लगती है। और शरीर के अन्य महत्वपूर्ण अंगो के कार्यो को सुचारु बना देती है। और शरीर की उपापचयी प्रक्रिया को स्थिर या नियमित करती है।

Teacher's Signature :

Kreator

सर्वांगासन

Date

Expt. No. Page No.

2. धनुरासन:—

स्रोत —

घेरण्डसंहिता से लिया गया है।

संक्षिप्त तकनीकी —

फर्श पर आधा लेटकर ठोड़ी (बढ़ी) को फर्श पर स्पर्श कीजिए और भुजाओं को शरीर को फर्श के साथ समानान्तर रूप में रखिये। टांगों को घुटने से मोड़िये और टखनों को हाथ से पकड़िये धीरे-२ जाँघ को ऊपर उठाइये। साथ-२ सिर को भी उठाइये सिर और छाती को उठाइये और शरीर को पेट के बल टिकाइये कुछ सैकेण्डो तक इस अवस्था में बने रहिये और बाद में पहली वाली अवस्था में आ जाइये और खुशी की अनुभूति करें।

विधि और निषेध —

1. धनुष का आकार बनाने की कोशिश करो।
2. प्रारम्भिक अवस्था में घुटनों को अलग रखो।
3. शरीर को झटका मत दीजिए।

लाभ —

इस आसन से सुषुमना और पृष्ठ मांसपेशियाँ लचीली हो जाती है। इससे कब्ज भी समाप्त हो जाता है। पाचन तन्त्र की विकृतियाँ भी समाप्त हो जाती है।

Teacher's Signature :

Creator

धनुरासन

Make Your Own Destiny

Date ______

Expt. No.______ Page No.______

3. पदमासन:—

स्रोत—

हठ प्रदीपिका से लिया गया है।

संक्षिप्त तकनीकी—

दण्ड आसन में ठीक से बैठ जाइये दाहिने पैर को ठीक से घुटने पर रखिये व दाहिने पैर को पकड़कर घुटने पर रखिये अब दाहिने पैर को पकड़कर मजबूती से बांयी जाँघ पर रखिये इसी प्रकार बांये पैर को हाथ की सहायता से बांये पैर को दांयी जाँघ पर रखिये हाथ अपनी-2 ओर घुटनों पर ज्ञान मुद्रा में होने चाहिए। और आँखे बंद हो।

विधि और निषेध—

अन्तिम आसनावस्था में सुषुमना सीधी अवस्था में हो पदमासन से पहले अर्धपदमासन किया जाये। आसन करने के लिए अधिक बल न लगाये। अधिक दर्द में आसन न किया जाय।

लाभ—

श्रोणीय भाग में रक्त की अच्छी आपूर्ति होनी लगती है। और शरीर के पूरे भाग में अंगो को अच्छा लाभ मिलता है। त्रिकोणात्मक आधार के कारण यह आसन बेहतर एकाग्रता बढ़ाने में सहायता करता है। पाचन तन्त्र भी सही करता है।

Teacher's Signature :______

Creator

पदमासन

Date

Expt. No.

Page No.

4. गरुड़ासन :—

स्रोत —

स्रोत अज्ञात है।

संक्षिप्त तकनीकी —

सर्वप्रथम बिल्कुल तन कर सीधे खड़े हो जाओं। अब एक टांग को आगे बढ़ाकर चित्र के अनुरूप दूसरी टांग की जाँघ पर से होते हुये पिंडली पर लपेट दो। अब दोनों हाथो को एक-दूसरे से लपेटते हुये प्राणायाम की मुद्रा में जोड़ो। हाथ की अंगुलियों को नाक के पास ले जाओ, फिर हाथों व पैरो को अदल - बदल कर कई बार करो।

लाभ —

हाथ तथा पैर अत्यन्त सक्षम होते है। पैरो की पिण्डलियों के दर्द दूर होते हैं। यह आसन साइटिका रोग में भी अत्यन्त लाभकारी है।

Teacher's Signature :

Kreator

गरुड़ासन

Make Your Own Destiny

Date

Expt. No. Page No.

5- सिंहासनः—

स्त्रोत—

हठ प्रदीपिका से लिया गया है।

संक्षिप्त तकनीकी—

व्रजासन में बैठिये और टांगो को कैंची की तरह एक-दूसरे में गुणा के चिन्ह के रूप में रखिये और उसके ऊपर बैठ जायें दोनो हाथों को अपनी-2 और घुटनो पर रखिये। और अंगुलियों को कैला दे जीभ जितना हो सके बाहर निकालिये और इसके साथ मुहँ से दहाड़ के साथ साँस बाहर निकालिये कुछ देर के लिए इसी अवस्था में रहिये और धीरे-2 मूल अवस्था में आ जाइये।

विधि और निषेध—

हाथों को सीधा रखे और जीभ को जितना सम्भव हो बाहर निकाले।

लाभ—

[illegible] (घाटी बढ़ना) की अवस्था में यह बहुत लाभकारी है। जीभ में जो खुरदरापन होता है उसको दूर करने में सहायता मिलती है।

Teacher's Signature :

Kreator

सिंहासन