

योग

सैद्धान्तिक पक्ष

योग का अर्थ :- योग एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जिससे शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने (योग) का काम होता है। यह शब्द प्रक्रिया और धारणा - चिन्तन धर्म, जैन धर्म और बौद्ध धर्म में एक प्रक्रिया से सम्बन्धित है।

योग शब्द युज् समर्थों आत्मोपदेशी सिवादिगनीय धातु में से प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है। इस प्रकार योग शब्द का अर्थ हुआ समाधि अर्थात् चित्त वृत्तियों का निरोध।

“मौन्ये से जोड़ने वाले सभी व्यवहार योग हैं।”

-- आचार्य हरिभद्र

“चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग कहलाता है।”

-- पतंजलि

योग का इतिहास

योग का आशय उस प्राचीन योग प्रणाली से है जिसे पतंजलि ने योगसूत्र में वर्णित किया है। प्राचीन योग महान वैदिक परम्परा का हिस्सा रहा है। योग को और अधिक पीढ़े जाकर ऋग्वेद में भी देखा जा सकता है। जो सबसे प्राचीन हिन्दू ग्रन्थ है। प्राचीन काल में योग गुरुओं ने अनेक प्रसिद्ध ऋषियों का नाम लिया जा सकता है जैसे तसिष्ठ , पाण्डवल्क्य तथा जैमिनीश्रव्य

भगवान शिव भी सर्वाधिक महान योगी हैं। योग का इतिहास पाँच वर्गों में विभाजित किया जा सकता है।

- (i) वैदिक काल
- (ii) पूर्व प्राचीन काल
- (iii) प्राचीन काल
- (iv) मध्यकाल
- (v) आधुनिक काल

योग का महत्व

वर्तमान समय में अपनी स्वस्थ जीवन शैली के कारण लोग संतुष्टि पत्र के लिए योग करते हैं। योग से न केवल व्यक्ति का तमस दूर होता है बल्कि मन और मस्तिष्क को भी शक्ति मिलती है जिस बहुत ही लाभकारी है। योग न केवल हमारे दिमाग, मस्तिष्क को ही ताकत पहुंचाता है बल्कि हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है। आज बहुत से लोग सोचते हैं और सोचते हैं, इसके लिए योग बहुत ही फायदेमंद है।

योग का लक्ष्य

योग का लक्ष्य स्वास्थ्य में सुधार से लेकर मोक्ष प्राप्त करने तक है। मीरजा सतीशदा योग के बारे में कहते हैं कि यह सिर्फ एक आध्यात्मिक व्यायाम ही नहीं है, एक आध्यात्मिक तकनीक भी है। सर्वपल्ली राधाकृष्णन लिखते हैं कि समाधि में निरतिविकृत तत्व अभिलेख है:

- चित्त
- चित्त
- आनंद
- अविमल

योग के नियम

अगर आप यह कुछ सरल नियमों का पालन करेंगे तो अवश्य योग अभ्यास का पूरा लाभ पाएंगे।

1. किसी शुद्ध के निर्देशन में योग अभ्यास शुरू करें।
2. सूर्योदय या सूर्यास्त के तबत योग का सही समय रहे।
3. योग प्राप्त काल औचक्रिय से मुक्त होकर करना चाहिए।
4. योग वाली पैट करना चाहिए।
5. अपना पूरा ध्यान अपने योग अभ्यास पर ही केन्द्रित रखें।
6. अपने असीर के साथ अबरदस्ती बिल्कुल ना करें।
7. निरंतर योग अभ्यास जारी रखें।
8. योग करने के 30 मिनट बाद तक रुक ना डीये।
9. धीरज रखें योग के लाभ महसूस होने से तबत लगता रहे।
10. योग अभ्यास बेचैनी और दृढ़ता से करें।
11. किसी आंत वातावरण और साफ जगह में योग अभ्यास करें।
12. योगाभ्यास के अंत में तीमेजा अतामन करें।

योग के प्रकार

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

1. 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, जिस कारण से पतंजलि इसे अष्टांग योग कहता है । यह आठ अंग इस प्रकार हैं :

यम

पंच सांख्यिक भैरवता

(i) अहिंसा -

शब्दों से विचारों से और कर्मों से किसी को अकारण हानि नहीं पहुंचाना

(ii) अस्तेय -

चोर-प्रवृत्ति का न होना