

Assignment

परीक्षा केन्द्र - ROYAL CSC CENTER UPARA
 संचालक - RAVI SINGH KHANWAR



- : योग : -

योग मानवता के लिए पूर्ण सन्देश है। योग साधना जीवन में की जा सकने योग्य सर्वोत्तम साधन है यह शरीर एवं मन दोनों के लिए ऐसी प्रतिक्रियाएं प्रस्तुत करता है, जिसमें विकारात्मक सम्न्वय की भावना एवं मनोवृत्त स्थिति में संतुलन प्राप्त होता है। मन और शरीर का संतुलन हमारे स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त आवश्यक है क्योंकि मन और शरीर का आपस में घनिष्ठ सम्बन्ध है शरीर में होने वाली क्रियाओं का मन पर और मन में होने वाली क्रियाओं का प्रभाव शरीर पर पड़ता है। मन पर होने वाले प्रभाव शरीर को अधिक प्रभावित करते हैं। इसलिए हम योग साधना के अष्टांगों का अध्ययन करते हैं। अष्टांग - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि में जो प्रथम दो अंग यम, नियम हैं वह मानसिक संतुलन के लिए हैं। क्योंकि यम से तात्पर्य सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य एवं नियम से तात्पर्य शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान से है। इनका उद्देश्य साधक के आहार विहार दिनचर्या से संबंधित है जिससे मनोबल दृढ़ रहता है। आसन एक शारीरिक क्रिया है। आसनो का सम्बन्ध मूलतः स्थूल शरीर से है। भौतिक दृष्टि से शरीर के प्रायः एवं आंतरिक अंग प्रति अंगों को सुदृढ़ एवं स्वस्थ बनाता है जैसा कि कहा जाता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन निवास करता है।

महर्षि परंपरालि के अनुसार :- " स्थिर सुखमासनम् " अर्थात् शरीर की ऐसी केंद्रन जिसमें शरीर स्थिर एवं सुखपूर्वक रह सके।

डॉ मैथनी के अनुसार :- प्रत्येक व्यक्ति के लिए सबसे अच्छा आसन वह है जिसमें शरीर के अंग कम दबाव तथा अधिक से अधिक आराम की स्थिति में संतुलित रहे।

आसनो को मुख्यतः तीन श्रेणियों में बांटा गया है -

ध्याननात्मक आसन - जिसमें पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन, समासन आदि आते हैं।

शरीर सम्बर्धनात्मक आसन - जिसमें शीपशिन, शलभासन, सर्वांगासन, भुजंगासन, हलासन आदि आते हैं।

शिथिल काल या आरामदायक आसन - जिसमें श्वासन, मकरासन आदि आते हैं।

योगासन से लाभ

योगासन से स्थूल एवं सूक्ष्म रूप से मन एवं शरीर पर प्रभाव पड़ता है जिससे अनेक लाभ होते हैं। जैसे शरीर का रक्त संचार ठीक होना, पाचन तंत्र सुदृढ़ बनना शरीर की मांसपेशियों को सशक्त होना जिससे शरीर सुदृढ़ एवं गठ्ठा हुआ रहता है। कार्य करने की क्षमता बढ़ती है वयों का सर्वांगीण विकास होता है। प्रभावी व्यक्तित्व का विकास होता है यत्नशूर होती है।

मन और शरीर का संतुलन बना रहता है जिससे शरीर सक्रिय बना रहता है। आसनो से अनेक बीमारियों से छुटकारा मिलता है। शरीर की रोग निरोधक क्षमता विकसित होती है। कुछ प्रमुख प्रयत्न आसन यहां बताये जायेंगे जो सरल एवं उपयोगी हैं। जिनकी विधि एवं लाभ बताये जायेंगे —

- | | | |
|----------------|------------------|--------------------|
| 1. पद्मासन | 2. स्वस्तिक आसन | 3. समासन |
| 4. उलानपाद आसन | 5. भुजंगासन | 6. ताडासन |
| 7. वज्रासन | 8. शलभासन | 9. पश्चिमोत्तानासन |
| 10. शवासन | 11. सूर्यनमस्कार | |

1. पद्मासन -
 विधि - दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठ जाये फिर धीरे से दाहिना पैर उठाकर बाएँ जंघा पर रखे। उसी प्रकार दूसरा पैर बाँया पैर उठाकर दाहिना जंघा पर रख लें। हाथ घुटने पर सान मुद्रा में रखे वृद्धि सामने रखे उसी क्रम से वापिस आठवें आयनी पूर्व अवस्था में बैठ जाये।
 लाभ - मन एकाग्र होता है पैरों की मांसपेशियाँ सुदृढ़ एवं सुर्जित बनती हैं।

2. स्वस्तिकासन -
 विधि - दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठ जाये अब अपना दाहिना पैर बाँयी जंघा के मूल में रख दें। दूसरे पैर को भी इसी प्रकार मोड़कर दूसरी सीवनी से लगा दें।

दोनों हाथ घुटनों पर सान मुद्रा में रखे, पीठ सीधी रहेगी।

लाभ - ध्यान साधना के लिए उत्तम आसन है। मन एकाग्र होता है पैरों में लचीलापन आता है।

3- समासन - विधि - प्रथम दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठ जाये। इसके बाद दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर नाभि की सीध में इस प्रकार रखे कि उंगली जमीन पर रहे और तलुआ ऊपर की तरफ रहे। ठीक उसी प्रकार बायां पैर मोड़कर दाहिने पैर की हड्डी के ऊपर स्थिति को बायें पैर के पंजे को दाहिने जंघा और टखने के मध्य स्थान पर रखे। शरीर सीध में रखे हाथ घुटने पर सान मुद्रा में रखे।

लाभ - मन को एकाग्र करने में सहायक है। हांगों की मांसपेशियां लचीली बनती हैं।

4- शवासन - विधि - पीठ के कल सीधे आराम से बैठ जाये। दोनों पैरों को लगभग डेढ़ फीट अन्तर पर रखे। हाथ शरीर से कुछ दूराक सीधे स्थिति पर रखे हथेली आसमान की तरफ होंगी और आंख बन्द रहेगी। कुछ देर शरीर को निरीक्षण कर वापिस अपनी पूर्ण स्थिति में आ जाये।

लाभ - यह आसन के अन्त में होने के कारण थकावट दूर करता है। उच्चरक्तचाप तथा हृदय के रोगों में यह आसन अत्यंत लाभकारी है। यह आसन उन्माद और दुर्बलता में अत्यंत लाभकारी है।