

योग

* योग का अर्थ:

- योग शब्द संस्कृत के युज् धातु से बना है। इसका शाब्दिक अर्थ है जोड़ना। किसी वस्तु को अपने से जोड़ना अर्थात् किसी अर्थ कार्य में अपने को लगाना। कार्य के प्रकार जैसे - शारीरिक मानसिक धार्मिक तथा अध्यात्मिक आदि हो सकते हैं। मन से तथा आध्यात्मिक को कार्य क्या जाते वही योग है।

- 'योगाश्व' शब्द का अर्थ मिलकर किए बनता है। योग + आसन = योगासन। इस प्रकार शाब्दिक अर्थ के अनुसार योगासन का अर्थ हुआ योग करने का लिए उचित आसन।

- प्राचिन भारतीय साहित्य में योग की निम्नांकित प्रकार से परिभाषित किया गया है।

- ① गीता में भगवान् श्री कृष्ण के अनुसार
- ② योग पञ्च के अनुसार
- ③ वैश्व के अनुसार

* योग का महत्व:

1. योगासन के द्वारा अजित अहंकार, दुष्कांक्ष, अज्ञान के बंधनों से मुक्त हो जाता है।

2. योग में शारीरिक शय रचना की संतुलित यागयोग, तप, मुद्रा, व्रत, ध्यान, प्रत्येक के

द्वारा शक्त प्राप्त, नाडी ग्रन्थि आवि का
साधन ही जाता है।

3. आसन शारीरिक रक्त रचना को संतुलित
रक्त का बहु प्रचलित योग है।

4. योग मनुष्य का शरीर चर स्वस्थ
रखता है। वह मस्तिष्क की गति की
वृद्धि करता है।

5. योग में व्यक्ति मन शरीर ईन्द्रियों से
मन को शांत प्राप्त होती है।

योग के प्रकार

* योग के अठ्ठ भेद होते हैं।
वह दो भागों में विभाजित किया
जाता है।

1. बहिर्ग साधन
2. अन्तर्ग साधन

① बाहिर्ग साधन : इसके पांच साधन हैं

1. ध्यान
2. नियम
3. आसन
4. प्राणायाम
5. मुद्रा

① ध्यान : इसके पांच भेदों को स्वीकार
करा जाता है।

1. आदिना
2. सत्य
3. अस्तीति।

4. वृत्तार्थ

5. अचिरात्

② नियम: ईसके पांच प्रकार हैं

1. शीघ्र
2. अन्त्यन्तर शीघ्र
3. सन्तीक्ष
4. नाच
5. स्वाध्याय
- 6.

③ आश्रय :

— उच्छ्रांति पाँच का तीसरा आश्रय आश्रय स्थिर तथा सुख देने वाला स्थिति की भूया की आश्रय कहते हैं।

* आश्रय के कई प्रकार होते हैं।
तत्कालिन, परमात्मन वीर्यमन

* 4. भाषाध्यान :

— आश्रय के सिद्ध होने के उपरान्त स्थाय्य स्थिति भाषाध्यान कहलाता है।
भाषाध्यान तीन प्रकार के होते हैं।

- ① मुख्य प्राणावाह :
- ② कुम्भिक प्राणावाह :
- ③ ईश्वर प्राणावाह :

5. प्रत्याहार :

विषयों से चित का अलग होना, प्रत्याहार ही जब विषयों का अलग विषयों से सब कुछ हट जाये और चित की तरह निरुद्ध हो जाये तो प्रत्याहार अवस्था प्राप्त होती है।

इस मन्त्र साधन :

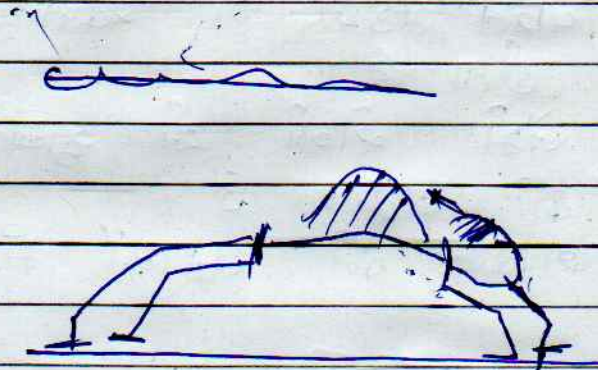
इसमें तीन साधन हैं।

- ① धारणा :
- ② ध्यान :
- ③ समाधि :

* भासन :

- धारिशन के साधक को विभिन्न स्थिति प्राप्त होती है।
- भासना का प्रभाव शरीर के विभिन्न मण्डलानुसार अवयवों - नाड, ललाटे, शीतल, लोन्गु अंगुष्ठा, श्वास क्षेत्र, शिरःस्थान आदि पर पड़ता है।

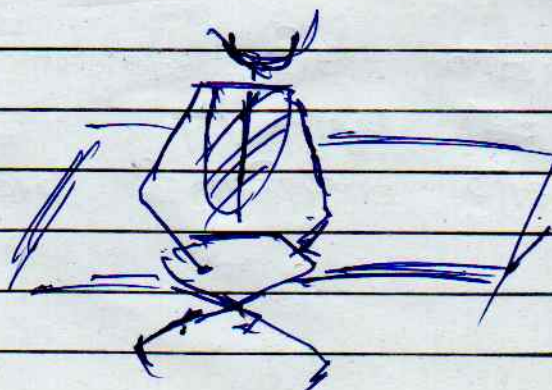
1. चक्रासन : इस आसन का शरीर को
आकार चक्राकार बनाता है। इसका
इसको चक्रासन कहते हैं।



→ चक्रासन के लाभ :

1. श्वास प्रवाह करता है।
2. पेट साफ रहता है।
3. कमर का दर्द कम करता है।
4. भ्रूणमैद जैसी बिमारी को दूर करता है।
लाभदा है।

* ② पद्मासन



- इस आसन की करने से रीढ़ का आकार कमल जैसे होने के कारण इसको "कमलासन" भी कहते हैं।

* इसके लक्षण :

- इससे पित्त प्रदीप में शक्त प्रवाह उचित रूप से होता है।
- हृवजन जैसे रोगों से मुक्ति मिलती है।
- भुख की बढ़ती है।
- आत्म शांति की वृद्धि में सहायक है।

* 3. धनुरासन

- इस आसन की करने से मनुष्य के शरीर का आकार खिंची हुई धनुष जैसा होता है। इसलिए इस आसन को धनुरासन कहते हैं।

* लक्षण :

- शक्त को संयोजित उद्योग की तरह फाट भाँजा में होने लगता है।
- भुख खूब लगती है। और वायु शक्ति बढ़ जाती है।
- भ्रूणवन्ध लटका ऊपर आसक्त लगता है।
- रीढ़ की चर्बी घटती है।
- श्वासाओं और वायुओं में मजबूती आती है।

4. श्रुजगासन :



- इसका दूसरा नाम स्वासिन है। इस आसन की साथ पीछी रचना होती है। इसलिए स्वासिन कहते हैं।

* लक्षण :

- आकृति की दृष्ट करने की शक्ति है।

* 5. ताडासन :



- इस भासन की स्थिति ताड भास्थिक के पद जैसी है। इसलीए ताडासन कहलाए।

लक्षण :

- आकृति दृष्ट हो जाता है।
- हृदय बलवान बनक्यान बनता है।
- कपडा की शक्ति बढ़ती है।

6. अनुकीकृतिकी :

- इस नाम की एक ही जाति के जाना जाता है।

लक्षण :

- पाचन तंत्र मजबूत है।
- अश्वत्थ की शीशियों के तिल की यह पाठाधान उपयोगी है।

7. कामूरी पाठाधम



- लक्षण :
ममकी चंचकला दूर होती है।

8. कथाकमाली पाठाधम :

लक्षण :

- कथा शीत यम स्वास आदि शीत गन्ध है।
- हृदय केन्द्रित संभार के अवस्था शीत दूर है।
- हृदय की शीतता दूर अवस्था शुद्ध जल है। मन स्थिर और प्रसन्न रहता है।