

योग का अर्थ

विद्यार्थियो योग का अर्थ शब्द पर विचार करने पर यह तथ्य सामने आता है कि योग शब्द संस्कृत के 'युज' धातु से बना है जिसका अर्थ होता है जोड़ना अर्थात् किसी भी वस्तु से अपने को जोड़ना किसी कार्य में स्वयं को लगाना है।

योग के प्रकार

- (1) नमस्कार आसन $\Rightarrow$ नमस्कार आसन किसी भी आसन कि शुरुआत में किया जाता है।
- (2) पद्मासन $\Rightarrow$ पद्मासन बैठकर किया जाने वाला योग है जिसमें दोनों पैरों को मोड़कर विपरीत जांघ पर रखा जाता है। यह आसन ध्यान करने के लिये उपयोग किया जाता है।
- (3) वज्रासन $\Rightarrow$ पैरों के तलवों और पैरों को जमीन में टिकाकर नितंबों को हड्डी पर टिकाकर बैठे।
- (4) गोमुख आसन $\Rightarrow$ इस आसन में पाँव की आकृति बहुत हद तक गोमुख की आकृति जैसी होती है।
- (5) भद्रासन $\Rightarrow$ यह आसन लम्बे समय तक ध्यान या मैडिटेशन में बैठे रहने के लिये अनुकूल है इससे शरीर निरोग और सुन्दर रहता है।

- (10) जानुश्रीवासिन $\Rightarrow$ इस आसन का इशारा शरीर को फोड़ करना है ताकी आपका शरीर सिर छुटने में कशीव पहुँच सके यह योग आसन हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करता है।

योग के लाभ

- (1) एकाग्रता और ध्यान में सुधार होता है।
- (2) दिमाग और शरीर के संबंध में सुधार होता है।
- (3) संतुष्टी में वृद्धि होती है।
- (4) आत्मज्ञान जागरुकता का निर्माण होता है।
- (5) शरीर लचीला और मजबूत होता है।
- (6) मोटापा और वजन कम करने में सहायता करता है।
- (7) पीठ दर्द में राहत मिलती है।

(6) पक्रासन $\Rightarrow$ यह पीठ के बल लेटकर घुटनों को मोड़िये एड़ीयां विलम्बों के समीप लगी हुई होनी हाथों को उठा करके कंधों के पीछे जोड़े अन्तर से रखे सन्तुलन बना रहता है। श्वास अन्दर भरकर कटिप्रदेश एवं छाती को ऊपर उठाइये धीरे-धीरे हाथों एवं पैरों के समीप लाने का प्रयास करें।

(7) ट्रेंडासन $\Rightarrow$ दोनों पैर सीधे करके जमीन पर लेट जायें पीठ विलम्बों सीधी होनी चाहिये हाथों को जमीन पर टिका लें हाल्का सा हाथों को जमीन की द्वाते हुये शीर्ष की दृष्टि को लम्बा और सीधा करके काशिश करें सिर को नीचे की तरफ झुका ले कुल मिलाकर 5 बार साँस अन्दर ले और बाहर छोड़े 5 बार साँस लेने के बाद आप दस मुद्रा से बाहर जा सकते हैं।

(8) भुजंगासन $\Rightarrow$ भुजंगासन सूर्यनमस्कार और पद साधना का एक महत्वपूर्ण साधन है जो हमारे शरीर के लिये अति लाभकारी है।

(9) धनुरासन $\Rightarrow$ धनुरासन करने पर शरीर धनुष आकार की तरह दृश्यमान होता है इसलिये इस आसन को धनुरासन कहा जाता है।