



## **ASSIGNMENT WORK**

**Academic Year 2023**

### **COURSE NAME**

**Yoga Appreciation Course for Citizens**

#### **Student Details:**

**Full Name:** Monika Punia

**Reg. No. :** dearmoni46@gmail.com

**Subject:** Yoga Appreciation Course for Citizens

**CSC ID :** 474352150013

**Date of Submission:** 30/04/2023

**Student Sign:** *Monika Punia*



## योग

Date

Page



- (1) योग की परिभाषा
- (2) योग एक सार्वभौमिक व्यावहारिक अनुशासन
- (3) विकासोन्मुख प्रक्रिया के रूप में योग
- (4) आत्मा की चिकित्सा के रूप में योग
- (5) योग के प्रकार
- (6) भारत में योग के लिए राष्ट्रीय स्तर के संस्थान

(1) योग की परिभाषा : →

से एक व्यक्ति में योग संकुलित तरीके  
सुचारु या उसका विकास करने का  
शास्त्र है। यह पूजा आत्मानुभूति पाने के  
लिए इच्छुक मनुष्य के लिए साधन  
उपलब्ध करता है संस्कृत शब्द योग  
का शाब्दिक अर्थ यौक है।  
सहिष पूतंजाल के अनुसार योग मन  
के सहायकों का समन है।

(2) योग एक सार्वभौमिक व्यावहारिक अनुशासन : →

योग अभ्यास और अनुप्रयोग तो संस्कृति





राष्ट्रियता, नस्ल, जाति, पथ, उम्र और शारीरिक अवस्था से परे सार्वभौमिक है। यह न तो श्रेणी को पठकर और ना ही रक्त लपस्वी का वैश पढ़कर रक्त सिद्ध योगी का स्थान प्राप्त किया जा सकता है। अभ्यास के बिना कोई भी योगिक तकनीक की उपयोगिता का अनुभव नहीं कर सकता है। न ही उसकी आत्मनिर्दिष्ट क्षमता का सदुपयोग कर सकता है। केवल नियमित अभ्यास शरीर और मन में उनके उत्थान के लिए रक्त स्वरूप बनाते हैं।

(3)

विकासोन्मुख प्रक्रिया के रूप में योग :-

मानव चेतना के विकास एक विकासवादी प्रक्रिया है। कुल चेतना का विकास किसी व्यक्ति विशेष में आवश्यक रूप से शुरू नहीं होता है बल्कि यह तभी शुरू होता है जब कोई इसे शुरू करना चुनता है। शराब और नशीली दवाओं के उपयोग, अत्यधिक काम करना बहुत ज्यादा स्मैकस और अन्य उल्लंघनों के लिप्त रहने से तरह-तरह के विस्मरण देखने को मिलते हैं जो अनिश्चयता की ओर ले जाते हैं। भारतीय योगी उस विन्दु से शुरुआत करते हैं जहाँ परिचयी मनोविज्ञान का





(3) अंत होता है  
आत्मा की चिकित्सा के रूप में योग :-  
 के सभी रास्तों में रूढ़ का प्रभाव वाहर करने के लिए उपचार की संभावना है। लेकिन अंतिम लक्ष्य तक पहुँचने के लिए रूढ़ व्यक्ति को किसी ऐसे सिद्ध योगी से मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है जो पहले से ही समान रास्ते पर चलकर परम लक्ष्य को प्राप्त कर चुका है।

(4) योग के प्रकार :-

• जप योग :-

ब्रह्म ब्रह्मर सस्वर पाठ शीघ्रकर या स्मरण कर परमात्मा के नाम या पवित्र शब्दोंवा 'ओम', 'राम', 'अल्लाह', 'शुभ्र', 'वाही गुरु' आदि पर ध्यान केंद्रित करना।

• कर्म योग :-

इसे फल की किसी भी इच्छा के बिना सभी कार्य करना सिखाता है। इस साधना में योगी अपने कर्तव्य को दिव्य कार्य के रूप में समझता है।

• ज्ञान योग :-

इसे आत्मा और गैर-स्वयं के बीच भेद करना सिखाता है।





• भक्ति योग ; →

भक्ति योग, परमात्मा की इच्छा के पूर्ण समर्पण पर जोर देने के साथ तीव्र भक्ति की रक्त उष्णाली है।

• राज योग ; →

अष्टांग योग के रूप में लोकप्रिय राज योग मनुष्य के चोतरफा विकास के लिए है, ये है यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान और समाधि।

• कुंडलिनी ; →

कुंडलिनी योग तांत्रिक परम्परा का एक हिस्सा है। सृष्टि के उद्वेग के बाद से, तांत्रिकों और योगियों को सहसास हुआ है कि इस भौतिक शरीर में गुलाधार चक्र - जो सात चक्रों में से एक है, में एक गहन शक्ति का वास है। कुंडलिनी का स्थान रीढ़ की हड्डी के आधार पर एक छोटी सी ग्रंथि है। पुरुष के शरीर में यह मूत्र और अपशिष्ट निकालने वाले अंगों के बीच गुलाधार में है। महिला के शरीर में इसको स्थान गर्भाशय ग्रीवा में गर्भाशय की जड़ में है। उन लोगों को जिन्होंने यह अलौकिक शक्ति जागृत की है, उन्हें समय परंपरा और संस्कृति के अनुसार शक्ति, पैगम्बर, योगी, सिद्ध और अन्य नामों से बुलाया गया है। कुंडलिनी को जागृत करने के लिए





पंचम्वर, योगी, सिद्ध और नामों से  
बुलाया गया है।

• नाड़ी :-

जैसा कि योगिक ग्रंथों में वर्णित है, नाड़ियाँ अर्ज का पुत्राह है जिनकी इस मानसिक स्तर पर अलग चैनली, प्रकाश, ध्वनि, रंग और अन्य विशेषताओं के रूप में कल्पना कर सकते हैं। नाड़ियों का सम्पूर्ण नेटवर्क इतना विशाल है कि विभिन्न योगिक ग्रंथों में उनकी सही संख्या की गणना अलग-अलग है। गौरक्ष ब्राह्मण या गौरक्ष सांहिता और दृष्ट्योग प्रदीपिका में संदर्भ उनकी संख्या 72,000 बताते हैं, जो नाडिका केन्द्र - माणिपुर चक्र से उभरी है। सक्षी हजारों नाड़ियों में से सुषुम्ना को सबसे महत्वपूर्ण कहा जाता है।

भारत में योग के लिए राष्ट्रीय स्तर के संस्थान:-

मोशरजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली :-

मोशरजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान सोसायटी पंजीकरण अधिनियम, 1860 के तहत पंजीकृत एक स्वायत्त संगठन है और पूरी तरह से आयुष विभाग, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा वित्त पोषित है।





यह संस्थान भारत की राजधानी के सुंदर परिसर के बीच हरियर लुटियंस जॉन में मानी 68, अशोक रोड नई दिल्ली में स्थित है।

1970 में तब एक निजी संस्था से जुड़े विद्वानों को एक पाँच बौद्धिक योग अनुसंधान की मंजूरी दी थी। क्षेत्र में किए गए वैज्ञानिक अध्ययनों से ज्ञात निवारक, पोषाहक और रोगहर पदार्थों के रूप में योग प्रथाओं के महत्व तथा प्रभावशीलता को महसूस करने के बाद साकार करने के बाद 1 जनवरी 1976 को योग के लिए केन्द्रीय अनुसंधान संस्थान स्थापित किया गया था। योग अनुसंधान अस्पताल में काम कर रहे कर्मचारियों को नियमित नियुक्ति दी गई थी।

CRiy की मुख्य गतिविधियों में योग की विभिन्न प्रथाओं पर आम जनता और वैज्ञानिक अनुसंधान के लिए निःशुल्क योग प्रशिक्षण है। 1998 तक योग और अनुसंधान प्रशिक्षण के नियोजन, वरदा देने तथा समन्वय के लिए एक संस्थान बना रहा। देश भर में योग के बढ़ते महत्व को महसूस करते हुए एक राष्ट्रीय संस्थान की स्थापना केन्द्रीय योग संस्थान की स्थापना की।