



ASSIGNMENT WORK

Academic Year 2023

COURSE NAME

Yoga Appreciation Course for Citizens

Student Details:

Full Name: Suresh Kumar

Reg. No. : sureshchahal1@gmail.com

Subject: Yoga Appreciation Course for Citizens

CSC ID : 474352150013

Date of Submission: 30/04/2023

Student Sign:

Suresh Kumar



(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
निहित शक्ति में
सुचारु या उसका विकास करने का
शास्त्र है। यह पूजा आत्मानुभूति पाने के
लिए इच्छुक मनुष्य के लिए साधन
उपलब्ध कराता है संस्कृत शब्द योग
का शाब्दिक अर्थ योज है।
सहिष पूतंजाल के अनुसार योग मन
के संगोचनों का दमन 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 शंखों को पठकर और ना ही रक्त तपस्वी का वैश पढ़कर एक सिद्ध योगी का स्थान प्राप्त किया जा सकता है। अभ्यास के बिना कोई भी भौतिक तकनीकों की उपयोगिता का अनुभव नहीं कर सकता है। न ही उसकी अतर्निहित क्षमता का सदुपयोग कर सकता है। केवल नियमित अभ्यास शरीर और मन में उनके उत्थान के लिए एक 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 स्मैक्स और अन्य उल्टाओं के लिप्त रहने से तरह-तरह के विस्मरण देखने को मिलते हैं। जो अनैतनावस्था की ओर ले जाते हैं। भारतीय योगी उस विन्दु से शुरुआत करते हैं जहाँ पश्चिमी मनोविज्ञान का



(3) अंत होता है।
आत्मा की चिकित्सा के रूप में योग :-

योग
 के सभी शास्त्रों में रूढ़ि का उभाव बाहर
 करने के लिए उपचार की संभावना है।
 लेकिन अंतिम लक्ष्य तक पहुँचने के
 लिए रूढ़ि 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 :-

• जाप योग :-

बोधा बोधार सस्वर पाठ शीघ्रकर
 या स्मरण कर परमात्मा के नाम या
 पवित्र वाक्यांश 'ओम्', 'राम', 'अल्लाह', 'प्रभु',
 'वाही गुरु' आदि पर ध्यान केन्द्रित करना।

• कर्म योग :-

हमें 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 :-

हमें 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 चोतरका विकास के लिए है, ये हैं यम, नियम, आसन, पाणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान और समाधि।

• कुंडालिनी : →

कुंडालिनी योग तांत्रिक परम्परा का एक हिस्सा है। सृष्टि के उद्भव 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। कुंडालिनी का स्थान रीढ़ की हड्डी के आधार पर एक छोटी सी गंभीर 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 ब्रह्मि, पैगम्बर, योगी, सिद्ध और अन्य नामों से बुलाया गया है। कुंडालिनी की जागृत करने के लिए



पैगम्बर, योगी, सिद्ध और नाडी से
बुलाया गया है।

• नाडी :-

जैसा कि योगिक ग्रंथों में वर्णित है, नाडियाँ अर्ज का पुवाह है जिनकी इस मानसिक स्तर पर अलग चैनलों, प्रकाश, ध्वनि, रंग और अन्य विशेषताओं के रूप में कल्पना कर सकते हैं। नाडियों का सम्पूर्ण नेटवर्क इतना विशाल है कि विभिन्न योगिक ग्रंथों में उनकी सही संख्या की गणना अलग-अलग है। गौरक्ष वातक या गौरक्ष सांहिता और दृष्टयोग प्रदीपिका में संदर्भ उनकी संख्या 72,000 बताते हैं, जो नाडि केन्द्र - माणिपुर चक्र से उभरी है। सभी हजारों नाडियों 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 लुटेमिन्स जून में मानी 68, अशोक रोड नई दिल्ली में स्थित है।

1970 में तब एक निजी संस्था से जुड़े विद्वानों को एक पाँच ब्रह्मा वाले योग अनुसंधान की मंजूरी दी थी। क्षेत्र में किए गए वैज्ञानिक अध्ययनों से ज्ञात निवारक, प्रोत्साहक 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।

CRIV की मुख्य गतिविधियों में योग

की विभिन्न प्रथाओं पर आम जनता और वैज्ञानिक अनुसंधान के लिए निःशुल्क योग प्रशिक्षण थे। 1998 तक योग और अनुसंधान प्रशिक्षण के नियोजन, वरदान 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।