

योग

योग का अर्थ $\rightarrow$ योग शब्द संस्कृत के युज् धातु से बना है। इसका शाब्दिक अर्थ है - जोड़ना। किसी धातु को अपने में जोड़ना अर्थात् किसी अच्छे कार्य में अपने को लगाना। कार्य के प्रकार जैसे - शारीरिक, मानसिक, धार्मिक तथा आध्यात्मिक आदि हो सकते हैं। मन से तथा शरीर से जो कार्य किया जाय वही योग है।

योगासन शब्द दो शब्दों से मिलकर बना योग + असन = योगासन। इस प्रकार शाब्दिक अर्थ के अनुसार योगासन का अर्थ हुआ योग करने के लिए स्थिति। योगासन को मात्र शारीरिक क्रिया मानना या बहुत से आसनों में से एक व्यायाम मान लेना सन्निकर्ष नहीं है। योग को समझने के लिए व्यक्ति को जानना विमान आवश्यक है, क्योंकि योग अस्ति के लिए है। व्यक्ति साधक है। तथा योग-साधक। साधक साधन द्वारा अपने व्यक्तित्व का विकास करता है।

प्राचीन भारतीय समय में योग को निम्नलिखित प्रकार से परिभाषित किया है।

गीता में भागवान श्री कृष्ण के अनुसार योग/कर्मसु कौशलम् अर्थात् कर्म के करने में जो कुशलता है, उसी का नाम योग है। वेदा के अनुसार = आत्मा का परमात्मा से पूर्ण रूप से मिलन होना ही योग कहलाता है।

योग का महत्व -

① योगासन के द्वारा व्यक्ति अंधकार, तृष्णा, अज्ञान के बंधनों से मुक्त हो सकता है।

② योग मन एवं शरीर की स्वच्छता तथा स्थिरता के लिए प्रयास करता है, जिससे कि व्यक्ति में पूर्ण आत्म-नियन्त्रण बना रहे सके।

③ आसन, शारीरिक रूप से शयना को संतुलित रखने का बहुप्रयत्नित योगांग है।

④ योग से मुख्य तः शरीर और स्वस्थ रहता है यह मौलवेदियों व नाडियों को उत्तेजित करता है।

योग का प्रकार ① बाह्यरंग साधन

② अन्तरंग साधन

① बाह्यरंग साधन के पांच साधन-हैं।

① यम ② नियम ③ आसन ④ प्राणायाम ⑤ प्रत्याहार

② अन्तरंग साधन के तीन साधन हैं।

① धारणा ② ध्यान ③ समाधि