योग का अर्थ –

योग का अर्थ जुड़ना या जोड़ना है यह संस्कृत शब्द के "युज" से बना है। जिसका अर्थ है "जुड़ना"। सार्वभौमिक चेतना के साथ व्यक्तिगत चेतना का एक होना। व्यवहारिक स्तर पर योग शरीर, मन और आत्मा को संतुलित करने और सामंजस्य बनाने का एक साधन है।

योग की परिभाषा –

योग की परिभाषा विभिन्न व्यक्तियों ने अलग अलग दी है।

पतंजलि के अनुसार योग की परिभाषा –

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"

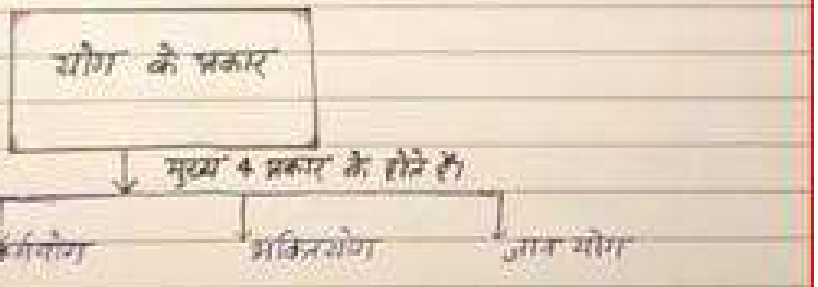
अर्थात पतंजलि के अनुसार चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग कहलाता है।

वेदान्त के अनुसार –

"आत्मा का परमात्मा से पूर्व रूप से मिलन होना ही योग कहलाता है।"

योग वशिष्ठ के अनुसार –

जन्म मरण से पार होने के उपाय को ही योग कहा जाता है।



Signature .....

राजयोग (अष्टांग योग) -

यह योग का मुख्य प्रकार है इसे अष्टांग योग से भी परिभाषित किया भी जा सकता है। इसके आठ अंग है - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, धारणा, प्रत्याहार, ध्यान, समाधी

कर्म योग -

कर्म योग का अर्थ है वर्तमान में हमारे द्वारा किये जाने वाला कर्म हमे भविष्य में कैसा परिणाम देगे वो हमारे कर्मो पर निर्भर करता है। अगर आज हम वर्तमान में अच्छे कर्म करते है तो भविष्य में हमे परिणाम भी सुखद प्राप्त होते है।

भक्ति योग -

ये योग भक्ति के मार्गों का वर्णन करते है। सब हमें भक्ति की ओर बढ़ते है।

ज्ञान योग -

यह सबसे कठिन योग है क्योंकि ज्ञान के मार्ग पर चलना हर किसी के बस में नहीं होता इसके लिए संयम और सामर्थ्य की आवश्यकता होती है। इसलिए यह सबसे कठिन योग की श्रेणी में आता है। इस योग को ऋषि, महर्षि चुनते है एवं इसके मार्ग पर आगे बढ़ते है।

योग के नियम -

योग को खाली पेट करना चाहिए

योग हमेशा खुली-खुली हवा वाली जगह पर करना चाहिए

3. योग के समय साफ - सफाई का भी ध्यान रखना चाहिए

4. योग करते समय साँस नाक से लेना चाहिए और मुँह से छोड़ना चाहिए

5. योग करने से पहले और योग करने के बाद में थोड़ी देर तक किसी चीज का सेवन नहीं करना चाहिए।

6. योग को आराम से धीरे - धीरे करना चाहिए।

7. योग का अभ्यास हल्के कपड़े पहनकर करना चाहिए।

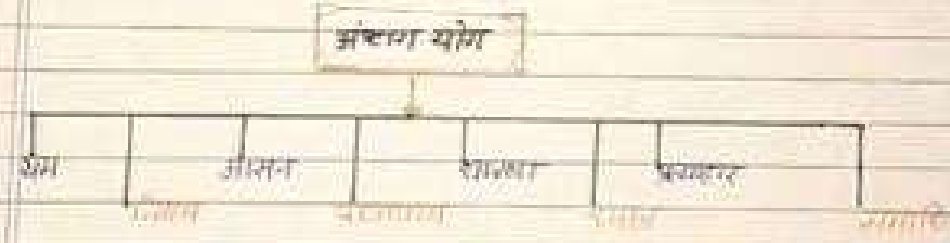
8. प्राणायाम हमेशा आसन अभ्यास से करना चाहिए।

"महर्षि पतंजलि ने योग को 'अष्टांग योग' अर्थात यम, नियम, आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान तथा समाधि योग के आठ अंग होते हैं।

अष्टांग योग

- यम
- नियम
- आसन
- प्राणायाम
- धारणा
- ध्यान
- प्रत्याहार
- समाधि

1. **यम** - योग के आठ अंगों में से यह प्रथम अंग है। इसका सूत्र इस प्रकार है -



"अहिंसा, सत्यास्तेय ब्रह्मचर्य परिग्रहाः यमाः"

अहिंसा, झूठ नहीं बोलना, गैर लोभ, गैर विषयासक्ति और गैर स्वामित्व

2. नियम -

नियम भी पांच होते है।

'शौच, संतोष तप: स्वाध्याय ईश्वर प्रणिधानानि नियमा:'

अर्थात शौच संतोष तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्रणिधान ये पांच नियम है।

आसन - "शाब्दिक अर्थ "बैठने का आसन" इसका सूत्र इस प्रकार है।

"स्थिरसुखम् आसनम्"

अर्थात बिना हिले-डुले सुख पूर्वक बैठने का नाम ही आसन है।

प्राणायाम -

श्वास को स्थापित करना

'तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गति विच्छेद: प्राणायाम:'

अर्थात श्वास को नियंत्रित करना या आयाम एवं विस्तार ही प्राणायाम कहलाता है।

प्रत्याहार (अमूर्त) -

'स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहार:'

अर्थात इन्द्रियों को अपने [illegible] की सब ओर से समेटकर मन में स्थित करने के अभ्यास का नाम प्रत्याहार है।

धारणा (एकाग्रता) -

एक ही लक्ष्य पर ध्यान लगाना

'देशबन्धश्चित्तस्य धारणा'

अर्थात नासिका [illegible] शरीर के किसी देश (स्थान) है।