सत्यमेव जयते

भारत सरकार

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

21 जून

सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकाल)

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध तथा होम्योपैथी (आयुष) मंत्रालय, भारत सरकार

www.rajteachers.com

21 जून–अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

www.rajteachers.com

सत्यमेव जयते

भारत सरकार

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

21 जून

सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकाल)

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध तथा होम्योपैथी (आयुष) मंत्रालय, भारत सरकार

www.rajteachers.com

यह पुस्तिका प्रमुख योग विशेषज्ञों और भारत की प्रतिष्ठित योग संस्थाओं के प्रमुखों के परामर्श एवं निर्देश से तैयार की गई है।

प्रकाशक :

आयुष मंत्रालय

भारत सरकार

आयुष भवन, बी–ब्लॉक, जी पी ओ कॉम्प्लेक्स,

आई एन ए, नई दिल्ली–110 023

अस्वीकारोक्ति:

इस सामान्य योग शिष्टाभ्यासक्रम (प्रोटोकाल) में उपलब्ध जानकारी का उद्‌देश्य लोगों और जन समुदाय के बीच योग के विषय में सामान्य जागरूकता लाना है, ताकि लोग योग के माध्यम से सामंजस्य एवं शान्ति प्राप्त कर सकें । इस योग निर्देश में उल्लिखित तथ्यों, विधियों और निर्देशों तथा चिकित्सक के चिकित्सा संबंधी निर्देशों का प्रतिस्थापन नहीं हैं। किसी विशेष मामले में आपको रोग निदान या चिकित्सकीय सतर्कता की आवश्यकता हो तो योग अभ्यास करने से पूर्व आप अपने स्वास्थ्य विशेषज्ञ से संपर्क करें। योग अभ्यास के परिणाम स्वरूप किसी प्रकार की कोई शारीरिक क्षति या हानि के लिए प्रकाशक उत्तरदायी नहीं है।

www.rajteachers.com

विषय सूची

भारत के माननीय प्रधानमंत्री जी का संदेश

प्रस्तावना

योग क्या है?
योग का संक्षिप्त इतिहास एवं विकास
योग के आधारभूत तथ्य
पारंपरिक योग स्कूल
स्वास्थ्य और कल्याण के लिए यौगिक अभ्यास

योग अभ्यास के लिए सामान्य दिशानिर्देश

विचार के लिए भोजन

योग कैसे सहायता कर सकता है

1. प्रार्थना
2. शिथिलीकरण के अभ्यास
   (i) ग्रीवा चालन
   (ii) कटि संचालन
   (iii) घुटना संचालन
3. योगासन

   क. खड़े होकर किये जाने वाले आसन
   ताड़ासन
   वृक्षासन
   पाद–हस्तासन
   अर्धचक्रासन
   त्रिकोणासन

   ख. बैठकर किये जाने वाले आसन
   भद्रासन
   अर्धउष्ट्रासन

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

www.rajteachers.com

शशांकासन
वक्रासन

ग. उदर के बल लेटकर किये जाने वाले आसन
भुजंगासन
सलभासन
मकरासन

घ. पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन
सेतुबंधासन
पवनमुक्तासन
शवासन

4. कपालभाति किया
5. प्राणायाम
नाड़ी शोधन या अनुलोम विलोम प्राणायाम
भ्रामरी प्राणायाम
6. शांभवी मुद्रा में ध्यान
7. संकल्प
8. शांति पाठ

सहायक ग्रन्थ संदर्भ

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

www.rajteachers.com

संदेश

"योग प्राचीन भारतीय परम्परा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योग अभ्यास शरीर एवं मन; विचार एवं कर्म; आत्मसंयम एवं पूर्णता की एकात्मकता तथा मानव एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य प्रदान करता है तथा यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का पूर्णतावादी दृष्टिकोण है। योग केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि स्वयं के साथ, विश्व और प्रकृति के साथ एकत्व खोजने का भाव है। योग हमारी जीवन शैली में परिवर्तन लाकर हमारे अन्दर जागरूकता उत्पन्न करता है तथा प्राकृतिक परिवर्तनों से शरीर में होने वाले बदलावों को सहन करने में सहायक हो सकता है। आइए हम सब मिलकर योग को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप स्वीकार करने की दिशा में कार्य करें।"

27 सितंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा (यू एन जी ए) के 69वें सत्र के समय भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी का उद्‌बोधन।

www.rajteachers.com

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस
21 जून
सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

www.rajteachers.com

सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकाल)

परिचय

27 सितंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा (यू.एन जी ए) के 69वें सत्र को संबोधित करते हुए भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने विश्व समुदाय से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का आह्वान किया।

श्री मोदी ने कहा, "योग प्राचीन भारतीय परम्परा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योग अभ्यास शरीर एवं मन; विचार एवं कर्म; आत्मसंयम एवं पूर्णता की एकात्मकता तथा मानव एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य प्रदान करता है यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का पूर्णतावादी दृष्टिकोण है। योग मात्र व्यायाम नहीं है, बल्कि स्वयं के साथ, विश्व और प्रकृति के साथ एकत्व खोजने का भाव है। योग हमारी जीवन शैली में परिवर्तन लाकर हमारे अन्दर जागरूकता उत्पन्न करता है तथा प्राकृतिक परिवर्तनों से शरीर में होने वाले बदलावों को सहन करने में सहायक हो सकता है। आइए हम सब मिलकर योग को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में स्वीकार करने की दिशा में कार्य करें।"

11 दिसंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा के 193 सदस्यों ने रिकॉर्ड 177 सह – समर्थक देशों के साथ 21 जून को "अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस" मनाने का संकल्प सर्वसम्मति से अनुमोदित कर दिया। अपने संकल्प में, संयुक्त राष्ट्र महासभा ने स्वीकार किया कि योग स्वास्थ्य तथा कल्याण के लिए पूर्णतावादी दृष्टिकोण प्रदान करता है योग विश्व की जनसंख्या के स्वास्थ्य के लिए तथा उनके लाभ के लिए विस्तृत रूप में कार्य करेगा। योग जीवन के सभी पहलुओं में सामंजस्य भी बैठाता है और इसीलिए, बीमारी रोकथाम, स्वास्थ्य प्रोत्साहन और जीवनशैली–संबंधी कई विकारों के प्रबंधन के लिए जाना जाता है। यह पुस्तिका (बुकलेट) योग और योग अभ्यास के विषय में एक संक्षिप्त विवरण प्रदान करने के उद्देश्य से तैयार की गई है, ताकि व्यक्ति व्यक्तिगत और समुदाय के व्यापक स्वास्थ्य की ओर प्रवृत्त हो सके।

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

योग क्या है?

संक्षिप्त रूप में यदि कहा जाए तो योग एक आध्यात्मिक अनुशासन एवं

www.rajteachers.com

अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित ज्ञान है जो मन और शरीर के बीच सामंजस्य का कार्य करता है। यह स्वस्थ जीवन की कला एवं विज्ञान है। संस्कृत वाड्मय के अनुसार योग शब्द युज् धातु में घञ् प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है जो पाणिनीय व्याकरण के अनुसार तीन अर्थो में पाया जाता है 1– युज् समाधौ = समाधि 2– युजिर योगे = जोड. 3 – युज् संयमने = सामंजस्य । यौगिक ग्रंथों के अनुसार, योग का अभ्यास व्यक्तिगत चेतनता को सार्वभौमिक चेतनता के साथ एकाकार कर देता है। आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्मांड में उपस्थित सब कुछ परमाणु की एक अभिव्यक्ति है। जिसने योग में इस अस्तित्व के एकत्व का अनुभव कर लिया है, उसे योगी कहा जाता है, योगी पूर्ण स्वतन्त्रता प्राप्त कर मुक्तावस्था को प्राप्त करता है जिसे मुक्ति, निर्वाण, कैवल्य या मोक्ष कहा जाता है।

"योग" का प्रयोग आंतरिक विज्ञान के रूप में भी किया जाता है, जो विभिन्न प्रकार की प्रक्रियाओं का सम्मिलन है, जिसके माध्यम से मनुष्य शरीर एवं मन के बीच सामंजस्य स्थापित कर आत्म साक्षात्कार को प्राप्त करता है। योग अभ्यास (साधना) का उद्देश्य सभी त्रिविध प्रकार के दुःखों से आत्यन्तिक निवृत्ति प्राप्त करना है, जिससे प्रत्येक व्यक्ति जीवन में पूर्ण स्वतन्त्रता तथा स्वास्थ्य, प्रसन्नता एवं सामंजस्य का अनुभव प्राप्त कर सके।

योग का संक्षिप्त इतिहास एवं विकास

योग विद्या का उद्भव हजारों वर्ष प्रचीन है, श्रुति परम्परा के अनुसार भगवान शिव योगविद्या के प्रथम आदिगुरु, योगी या आदियोगी है। हजारों – हजार वर्ष पूर्व हिमालय में कांतिसरोवर झील के किनारे आदियोगी ने योग का गूढ़ ज्ञान पौराणिक सप्तऋषियों को दिया था। इन सप्तऋषियों ने इस अत्यन्त महत्वपूर्ण योगविद्या को एशिया, मध्यपूर्व, उत्तरी अफ्रीका एवं दक्षिण अमेरिका सहित विश्व के अलग–अलग भागों में प्रसारित किया। अत्यन्त रोचक तथ्य यह है कि आधुनिक विद्वान सम्पूर्ण पृथ्वी की प्राचीन संस्कृतियों में एक समानता मिलने पर अचंभित हैं। वह भारत भूमि ही है, जहां पर योग की विधा पूरी तरह अभिव्यक्त हुई है। भारतीय उपमहाद्वीपों में भ्रमण करने वाले सप्तऋषि एवं अगस्त्य मुनि ने इस योग संस्कृति को जीवन के रूप में विश्व के प्रत्येक भाग में प्रसारित किया।

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

योग का व्यापक स्वरूप तथा परिणाम सिंधु एवं सरस्वती घाटी सभ्यता –

www.rajteachers.com

2700 ई.पू.– की अमर संस्कृति का परिणाम माना जाता है। योग ने मानवता के मूर्त और आध्यात्मिक दोनों रूपों को महत्वपूर्ण बनाकर स्वयं को सिद्ध किया है। सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता में योग साधना करती अनेकों आकृतियों के साथ प्राप्त ढेरों मुहर एवं जीवाश्म अवशेष इस बात का प्रमाण हैं कि प्राचीन भारत में योग का अस्तित्व था। सरस्वती घाटी सभ्यता में प्राप्त देवी एवं देवताओं की मूर्तियां एवं मुहरें तंत्र योग का संकेत करती हैं। वैदिक एवं उपनिषद परंपरा, शैव, वैष्णव तथा तांत्रिक परंपरा, भारतीयदर्शन, रामायण एवं भगवद्गीता समेत महाभारत जैसे महाकाव्यों, बौद्ध एवं जैन परंपरा के साथ – साथ विश्व की लोक विरासत में भी योग मिलता है। योग का अभ्यास पूर्व वैदिक काल में भी किया जाता था। महर्षि पतंजलि ने उस समय के प्रचलित प्राचीन योग अभ्यासों को व्यवस्थित व वर्गीकृत किया और इसके निहितार्थ और इससे संबंधित ज्ञान को पातंजलयोगसूत्र नामक ग्रन्थ में एक क्रमबद्ध प्रकार से व्यवस्थि किया है।

पतंजलि के बाद भी अनेक ऋषियों एवं योग आचार्यों ने योग अभ्यासों और यौगिक साहित्य के माध्यम से इस क्षेत्र के संरक्षण और विकास में महान योगदान दिया। प्रतिष्ठित योग आचार्यों की शिक्षाओं के माध्यम से योग प्राचीन काल से लेकर आज सम्पूर्ण विश्व में फैला है। आज सभी को योग अभ्यास से व्याधियों की रोकथाम, देखभाल एवं स्वास्थ्य लाभ मिलने का दृढ़ विश्वास है। सम्पूर्ण विश्व में लाखों लोग योग अभ्यासों से लाभान्वित हो रहे हैं। योग दिन प्रतिदिन विकसित और समृद्ध होता जा रहा है। यौगिक अभ्यास अधिक महत्वपूर्ण होता जा रहा है।

योग के आधारभूत तथ्य

योग व्यक्ति के शरीर, मन, भावना एवं ऊर्जा के स्तर पर कार्य करता है। इसे व्यापक रूप से चार वर्गों में विभाजित किया गया है : कर्मयोग में हम शरीर का प्रयोग करते हैं; ज्ञानयोग, में हम मन का प्रयोग करते हैं; भक्तियोग, में हम भावना का प्रयोग करते हैं और क्रियायोग में हम ऊर्जा का प्रयोग करते हैं। योग की जिस भी प्रणाली का हम अभ्यास करते हैं, वह एक दूसरे से आपस में अधिक मीली हुई होती है।

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

प्रत्येक व्यक्ति इन चारों योग कारकों का एक अद्वितीय संयोग है। केवल एक

www.rajteachers.com

समर्थ गुरु (अध्यापक) ही योग्य साधक को उसके आवश्यकतानुसार आधारभूत योग सिद्धान्तों का सही संयोजन करा सकता है। "योग की सभी प्राचीन व्याख्याओं में इस विषय पर अधिक बल दिया गया है कि समर्थ गुरु के मार्गदर्शन में अभ्यास करना अति आवश्यक है।"

पारंपरिक योग सम्प्रदाय

योग के अलग– अलग सम्प्रदायों, परंपराओं, दर्शनों धर्मों एवं गुरु – शिष्य परंपराओं के चलते भिन्न–भिन्न पारंपरिक पाठशालाओं का मार्ग प्रवृत्त हुआ। इनमें ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, पातंजलयोग, कुंडलिनीयोग, हठयोग, ध्यानयोग, मंत्रयोग, लययोग, राजयोग, जैनयोग, बौद्धयोग आदि सम्मिलित हैं। प्रत्येक सम्प्रदायों के अपने अलग दृष्टिकोण और अभ्यास क्रम है जिसके प्रत्येक योग सम्प्रदायों ने योग के उद्देश्य और लक्ष्य तक पहुंचने में सफलता प्राप्त की है।

स्वास्थ्य और कल्याण के लिए यौगिक अभ्यास

योग साधनाओं में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, बंध एवं मुद्रा, षट्कर्म, युक्ताहार, मंत्र –जप, युक्तकर्म आदि साधनाओं का अभ्यास सबसे अधिक किया जाता है।

यम प्रतिरोधक एवं नियम अनुपालनीय हैं। इन्हें योग अभ्यासों के लिए पूर्व अपेक्षित एवं अनिवार्य माना गया है। आसन का अभ्यास शरीर एवं मन में स्थायित्व लाने में सक्षम हैं, कुर्यातदासनम् स्थैर्यमारोग्यचांगलाघवम्", अर्थात् आसन का अभ्यास महत्वपूर्ण समय सीमा तक मनोदैहिक विधि पूर्वक अलग–अलग करने से स्वयं के अस्तित्व के प्रति दैहिक स्थिति एवं स्थिर जागरूकता बनाए रखने की योग्यता प्रदान करता है।

प्राणायाम श्वास प्रश्वास प्रक्रिया का सुव्यवस्ति एवं नियमित अभ्यास है। यह श्वसन प्रक्रिया के प्रति जागरूकता उत्पन्न करने एवं उसके पश्चात् मन के प्रति सजगकता उत्पन्न करने तथा मन पर नियंत्रण स्थापित करने में सहायता करता है। अभ्यास की प्रारम्भिक अवस्था में श्वास प्रश्वास प्रक्रिया को सजगकता के साथ किया जाता है। बाद में, यह घटना नियमित,

www.rajteachers.com

नियंत्रित एवं निर्देशित प्रक्रिया के माध्यम से नियमित हो जाती है। प्राणायाम का अभ्यास नासिका, मुख एवं शरीर के अन्य छिद्रों तथा शरीर के आंतरिक एवं बाहरी मार्गों तक जागरूकता बढ़ाता है। प्राणायाम का अभ्यास नियमित, नियंत्रित और निरीक्षित प्रक्रिया द्वारा श्वास को शरीर के अन्दर लेना पूरक कहा जाता है, नियमित, नियंत्रित और निरीक्षित प्रक्रिया द्वारा श्वास को शरीर के अन्दर रोकने की अवस्था कुंभक तथा नियमित, नियंत्रित और निरीक्षित प्रक्रिया द्वारा श्वास को शरीर के बाहर छोडना रेचक कहा गया जाता है।

प्रत्याहार के अभ्यास से व्यक्ति स्वयं की इंद्रियों के माध्यम से सांसारिक विषय का त्याग कर अपने मन तथा चैतन्य केन्द्र के एकीकरण का प्रयास करता है, धारणा का अभ्यास मनोयोग के व्यापक आधार क्षेत्र के एकीकरण का प्रयास करता है, यह एकीकरण बाद में ध्यान में परिवर्तित हो जाता है। इसी ध्यान में चिंतन (शरीर एवं मन के भीतर केंद्रित ध्यान) एवं एकीकरण रहने पर कुछ समय पश्चात् समाधि की अवस्था में परिवर्तित हो जाता है।

बंध एवं मुद्रा ऐसे योग अभ्यास हैं, जो प्राणायाम से सम्बन्धित हैं। ये उच्च यौगिक अभ्यास के रूप प्रसिद्ध माने जाते है, जो मुख्य रूप से नियंत्रित श्वसन के साथ विशेष शारीरिक बंधों एवं विभिन्न मुद्राओं के द्वारा किए जाते हैं। यही अभ्यास आगे चलकर मन पर नियंत्रण स्थापित करता है और उच्चतर यौगिक सिद्धियों के लिए मार्ग प्रशस्त करता है। हालांकि, ध्यान का अभ्यास, जो व्यक्ति को आत्मबोध एवं श्रेष्ठता की ओर ले जाता है, योग साधना पद्धति का सार माना गया है।

षट्कर्म शरीर एवं मन शोधन का सुव्यवस्ति एवं नियमित अभ्यास है। जो शरीर में एकत्रित हुए विष को हटाने में सहायता प्रदान करता है। युक्ताहार स्वस्थ जीवन के लिए पर्याप्त सुव्यवस्ति एवं नियमित भोजन का समर्थन करता है।

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

www.rajteachers.com

योगाभ्यास के लिए सामान्य दिशानिर्देश

योगाभ्यास करते समय योग के अभ्यासी को नीचे दिए गए दिशा निर्देशों एवं सिद्धांतों का पालन अवश्य करना चाहिए :

अभ्यास से पूर्व

- **शौच** – शौच का अर्थ है शोधन, जो योग अभ्यास के लिए यह एक महत्वपूर्ण एवं पूर्व अपेक्षित क्रिया है। इसके अन्तर्गत आस पास का वातावरण, शरीर एवं मन की शुद्धि की जाती है।
- योग का अभ्यास शांत वातावरण में आराम के साथ शरीर एवं मन को शिथिल करके किया जाना चाहिए।
- योग अभ्यास करते समय खाली पेट अथवा अल्पाहार लेकर करना चाहिए। यदि अभ्यास के समय कमजोरी महसूस करें तो गुनगुने जल में थोड़ी सी शहद मिलाकर लेना चाहिए।
- योग अभ्यास मल एवं मूत्र का विसर्जन करने के उपरान्त प्रारम्भ करना चाहिए।
- अभ्यास करने के लिए चटाई, दरी, कंबल अथवा योग मैट का प्रयोग करना चाहिए।
- अभ्यास करते समय शरीर की गतिविधि आसानी से हो, इसके लिए हल्के सूती और आरामदायक वस्त्रों को प्राथमिकता के साथ धारण करना चाहिए।
- थकावट, बीमारी, जल्दबाजी एवं तनाव की स्थितियों में योग नहीं करना चाहिए।
- यदि पुराने रोग, पीडा एवं हृदय संबंधी समस्याएं है तो ऐसी स्थिति में योग अभ्यास शुरू करने के पूर्व चिकित्सक अथवा योग विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।
- गर्भावस्था एवं मासिक धर्म के समय योग करने से पहले योग विशेषज्ञ से परामर्श किया जाना चाहिए।

www.rajteachers.com

अभ्यास के समय

- ❖ अभ्यास सत्र किसी प्रार्थना अथवा स्तुति से प्रारम्भ करना चाहिए। क्योंकि प्रार्थना अथवा स्तुति मन एवं मस्तिष्क को शिथिल करने के लिए शान्त वातावरण निर्मित करते हैं।
- ❖ योग अभ्यासों को आरामदायक स्थिति में शरीर एवं श्वास प्रश्वास की सजगकता के साथ धीरे–धीरे प्रारम्भ करना चाहिए।
- ❖ अभ्यास के समय श्वास प्रश्वास की गति नही रोकनी चाहिए, जब तक कि आपको ऐसा करने के लिए विशेष रूप से कहा न जाए।
- ❖ श्वास प्रश्वास सदैव नासारन्ध्रों से ही लेना चाहिए, जब तक कि आपको अन्य विधि से श्वास प्रश्वास लेने के लिए कहा न जाए।
- ❖ अभ्यास के समय शरीर को शिथिल रखें, किसी प्रकार का झटका प्रदान नहीं करें।
- ❖ अपनी शारिरीक एवं मानसिक क्षमता के अनुसार ही योग अभ्यास करना चाहिए।
- ❖ अभ्यास के अच्छे परिणाम आने में कुछ समय लगता है, इसलिए लगातार और नियमित अभ्यास बहुत आवश्यक है।
- ❖ प्रत्येक योग अभ्यास के लिए ध्यातव्य निर्देश एवं सावधानियां तथा सीमाएं होती हैं। ऐसे ध्यातव्य निर्देशों को सदैव अपने मन में रखना चाहिए।
- ❖ योग सत्र का समापन सदैव ध्यान एवं गहन मौन तथा शांति पाठ से करना चाहिए।

अभ्यास के बाद

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

- ❖ अभ्यास के 20–30 मिनट के बाद स्नान किया करना चाहिए।
- ❖ अभ्यास के 20–30 मिनट बाद ही आहार ग्रहण करना चाहिए।

www.rajteachers.com

विचार के लिए भोजन

आहार संबंधी कुछ दिशा निर्देश – आप इस बात को सुनिश्चित कर सकते हैं कि अभ्यास के लिए शरीर एवं मन ठीक प्रकार से तैयार हैं। अभ्यास के बाद आम तौर पर शाकाहारी आहार ग्रहण करना श्रेयस्कर माना जाता है। 30 वर्ष की आयु से ऊपर के व्यक्ति के लिए बीमारी या अत्यधिक शारीरिक कार्य अथवा श्रम की स्थिति को छोड़कर एक दिन में दो बार भोजन ग्रहण करना पर्याप्त होता है।

योग किस प्रकार सहायता कर सकता है

योग निश्चित रूप से सभी प्रकार के बंधनों से मुक्ति प्राप्त करने की साधन है। वर्तमान समय में हुए चिकित्सा शोधों ने योग से होने वाले कई शारीरिक और मानसिक लाभों के रहस्य प्रकट किए हैं। साथ ही साथ योग के लाखों अभ्यासियों के अनुभव के आधार पर इस बात की पुष्टि की जा सकती है कि योग किस प्रकार सहायता कर सकता है।

- ❖ योग शारीरिक स्वास्थ्य, स्नायुतन्त्र एवं कंकालतन्त्र के कार्य करने और हृदय तथा नाडियों के स्वास्थ्य के लिए हितकर अभ्यास है।
- ❖ यह मधुमेह, श्वसन संबधी विकार, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप और जीवन शैली संबंधी कई प्रकार के विकारों के प्रबंधन में लाभकर है।
- ❖ योग अवसाद, थकान, चिंता संबंधी विकार और तनाव को कम करने में सहायक है।
- ❖ योग मासिक धर्म को नियमित बनाता है।
- ❖ संक्षेप में यदि यह कहा जाए कि योग शरीर एवं मन के निर्माण की ऐसी प्रक्रिया है, जो समृद्ध और परिपूर्ण जीवन की उन्नति का मार्ग है, न कि जीवन के अवरोध का।

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

www.rajteachers.com

1 प्रार्थना

अभ्यास के लाभ में अधिक वृद्धि के लिए योग अभ्यास प्रार्थना के मनोभाव के साथ शुरू करना चाहिए।

ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं
सं वो मनांसि जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वे
सञ्जानाना उपासते।।

ॐ Saṃgacchadhvaṃ saṃvadadhvaṃ
sam̩ vo manāṃsi jānatām
devā bhāgaṃ yathā pūrve
sañjānānā upāsate ||

अर्थात् हम सब साथ गमन करें; हम सब साथ एक सुर में बोले; हम सब साथ अपने मन को समचित्त बनाएं; जैसा कि यह पूर्व में था, आइए ईश्वरत्व को अपनी उपासना में झलकने दें।

2 शिथिलीकरण के अभ्यास

शिथिलीकरण के अभ्यास शरीर में सूक्ष्म संचरण बढ़ाने में सहायता प्रदान करते हैं। इस अभ्यास को खड़े होने की स्थिति या बैठे हुए स्थिति में किया जा सकता हैं।

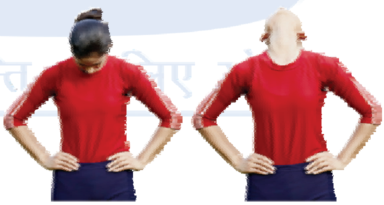
(क) ग्रीवा चालन

शारीरिक स्थिति : समस्थिति

अभ्यास विधि

प्रथम चरण : (आगे तथा पीछे की ओर झुकना)

- पैरों पर आराम से खड़ा होना चाहिए।
- हाथों को शरीर के बगल में सीधा रखना चाहिए।
- यह अभ्यास समस्थिति है। इसे ताड़ासन भी कहते हैं।
- अभ्यास के समय हाथों को कमर पर रखना चाहिए।
- श्वास को बाहर निकालते हुए सिर को धीरे – धीरे आगे की ओर झुकाएं और



www.rajteachers.com

ठुड्डी को वक्ष पर स्पर्श कराने की कोशिश करनी चाहिए।

- श्वास को अंदर लेते हुए सिर को जितना पीछे ले जा सकते हों, पीछे ले जाएं।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ इस विधि को दो बार दोहराएं।

द्वितीय चरण : (दांई एवं बांई ओर झुकना)

- श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को धीरे–धीरे दाईं ओर झुकाना चाहिए; कान को कंधे के जितना नकदीक लाना संभव हो सके लाना चाहिए। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि कंधे ऊपर की ओर अधिक नही उठे होनें चाहिए।

- श्वास को अंदर ग्रहण करते हुए, सिर को सामान्य स्थिति में लाना चाहिए।
- इसी प्रकार, श्वास को बाहर छोड़ते हुए सिर को बाईं तरफ झुकाना चाहिए।
- श्वास को अंदर खींचना चाहिए और सिर को सामान्य स्थिति में लाना चाहिए।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ इस विधि के दो बार दोहराएं।

तृतीय चरण : (दाएं एवं बाएं घुमाना)

- सिर को सीधा रखना चाहिए।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को आराम से दाईं ओर घुमाना चाहिए, जिससे ठुड्डी और कंधे एक बराबर में हो जाएं।
- श्वास को अंदर लेते हुए, सिर को सामान्य स्थिति में लाना चाहिए।

- इसी प्रकार, श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को बाईं ओर घुमाना चाहिए।
- श्वास को अंदर लेते हुए सिर को सामान्य स्थिति में लाना चाहिए।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ इस विधि के दो बार दोहराएं।

चतुर्थ चरण : ग्रीवा घुमाना

- श्वास को बाहर छोड़ते हुए सिर को आगे की ओर झुकाते हुए ठुड्डी को सीने को लगाने की कोशिश करनी चाहिए।
- श्वास को अंदर लेते हुए सिर को धीरे – धीरे घड़ी के सुई की दिशा में

www.rajteachers.com

घुमाना चाहिए तथा वापस लाते समय श्वास को बाहर छोड़ना चाहिए

- इस प्रकार ग्रीवा एक बार पूरी तरह से घुमाना चाहिए।
- तत्पश्चात् ग्रीवा को घड़ी की विपरीत दिशा में घुमाना चाहिए।
- श्वास को अंदर लेते हुए ग्रीवा को पीछे ले जाएं और श्वास को छोड़ते समय वापस लाना चाहिए।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ इस विधि के दो बार दोहराएं।

ध्यातव्य :

- ग्रीवा को जितना संभव हो, उतना ही घुमाना चाहिए अधिक नही खींचने चाहिए ।
- कंधों को शिथिल और स्थिर रखना चाहिए ।
- ग्रीवा के आसपास खिंचाव महसूस करें और ग्रीवा के जोड़ों व मांसपेशियों को शिथिल करना चाहिए ।
- इसका अभ्यास कुर्सी पर बैठकर भी किया जा सकता है।
- जिन लोगों की ग्रीवा में पीडा हों, वे यह अभ्यास धीरे–धीरे करें, खासकर वे सिर को उतना ही पीछे ले जाएं, जितना आरामदायक हो।
- अधिक उम्र के लोगों और सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस तथा उच्च रक्तचाप के व्याधि से ग्रसित व्यक्ति को इस अभ्यास से बचना चाहिए।

(ख) कटि चालन

शरीरिक स्थिति : समस्थिति

कटिशक्ति विकासक

अभ्यास विधि –

- दोनों पैरों के बीच 2 से 3 फीट की दूरी रखनी चाहिए।
- दोनों भुजाओं को वक्ष तक उठाना चाहिए।
- दोनों हथेलियां एक–दूसरे के सामने समानांतर स्थिति में होनी चाहिए।
- श्वास को बाहर छोड़ते समय शरीर को बाईं ओर घुमाएं, जिससे कि दाईं हथेली बाएं कंधे को छुए। श्वास को अंदर लेते हुए पूर्व स्थिति में आना

www.rajteachers.com

चाहिए।

- श्वास को बाहर छोड़ते समय शरीर को दाईं ओर घुमाएं, जिससे कि बाईं हथेली दाएं कंधे को छुए। श्वास को अंदर लेते हुए पूर्व स्थिति में वापस आना चाहिए।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ इस विधि के दो बार दोहराए।
- अभ्यास के बाद समस्थिति में शिथिल होना चाहिए।

ध्यातव्य :

- श्वास को धीरे – धीरे ग्रहण करते हुए अभ्यास करना चाहिए।
- हृदय रोगियों को यह अभ्यास सावधानी पूर्वक करना चाहिए।
- गंभीर पीठ दर्द, रीढ़ और डिस्क व्याधि, उदर के ऑपरेशन नहीं करना चाहिए। मासिक धर्म के समय इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

(ग) घुटना संचालन

शरीरिक स्थिति : समस्थिति

अभ्यास विधि –

- श्वास को शरीर के अंदर ग्रहण करते हुए अपनी भुजाओं को कंधे के स्तर तक लाना चाहिए तथा हथेलियो को नीचे की ओर रखना चाहिए।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए घुटनों को मोड़ना चाहिए और अपने शरीर को बैठने की स्थिति में लाना चाहिए।
- अभ्यास की अंतिम स्थिति में दोनों भुजाएं और जांघें समानांतर होनी चाहिए।
- श्वास को शरीर के अंदर ग्रहण करते हुए शरीर को सीधा करना चाहिए।
- हाथों को नीचे वापस लाते समय श्वास को शरीर के बाहर छोड़ना चाहिए।
- इस विधि के दो बार दोहराएं।

ध्यातव्य :

- घुटनों और कूल्हों के जोड़ों को सुदृढ़ बनाएं।
- आर्थराइटिस का गंभीर दर्द होने पर इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

www.rajteachers.com

3 योगासन

क. खड़े होकर किये जाने वाले आसन

ताड़ासन

ताड़ शब्द का अर्थ है पहाड़, ताड़ या खजूर का पेड़। इस आसन के अभ्यास से व्यक्ति को स्थायित्व पाना और शारीरिक दृढ़ता पाना आता है तथा यह खड़े होकर किए जाने वाले सभी आसनों का आधार है।

अभ्यास विधि :–

- सर्व प्रथम पैरों पर खड़े होना चाहिए तथा दोनों पैरों के बीच दो इंच की दूरी रखनी चाहिए।
- दोनों हाथों की अंगुलियों को एक दूसरे से आपस में मिलाएं तथा हथेलियों को बाहर की ओर रखते हुए श्वास को शरीर के अंदर ग्रहण करें। भुजाओं को ऊपर की ओर करके कंधों को एक सीध में लाना चाहिए।
- पैर की एड़ियों को पृथ्वी से ऊपर उठाएं और पैर के अंगुलियों पर खुद का संतुलन बनाना चाहिए। इस स्थिति में 10 से 15 मिनट रुकना चाहिए।
- श्वास को शरीर से बाहर छोड़ते हुए एड़ियों को वापस पृथ्वी पर लाना चाहिए।
- अब हाथ की अंगुलियों को अलग – अलग करते हुए भुजाओं को काया के समानांतर ले आना चाहिए और प्रारभिक स्थिति में वापस आना चाहिए।

लाभ :–

- इस आसन के अभ्यास से शरीर में स्थायित्व आता है। मेरुदण्ड से सम्बन्धित नाड़ियों के रक्त संचय को ठीक करने में सहयोग करता है। गलत शरीराकृति को ठीक करता है।
- एक निश्चित उम्र तक लंबाई बढ़ाने में सहयक है।

सावधानियां :–

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

- हृदय संबंधी समस्याओं, वैरिकोज वेन्स (Veins) और चक्कर आने की स्थिति में अंगुलियों पर ऊपर उठने की स्थिति से बचना चाहिए।

www.rajteachers.com

वृक्षासन

वृक्ष शब्द का अर्थ है पेड़। इस आसन के अभ्यास की अंतिम अवस्था में शारीरिक स्थिति एक पेड़ के आकार की बनती है इसलिए इस आसन को यह नाम दिया गया है।

अभ्यास विधि :–

- वृक्षासन का अभ्यास करते समय सर्वप्रथम दोनों पैरों को एक दूसरे से 2 इंच की दूरी पर रखकर खड़ा होना चाहिए।
- आखों को सामने किसी बिंदु पर ध्यान केंद्रित करें।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए दाएं पैर को मोड़कर उसके पंजे को बाएं पैर की अंदरुनी जांघ पर रखना चाहिए। अभ्यास करते समय ध्यान रखना चाहिए कि एड़ी मूलाधार (पेरिनियम) से मिली होनी चाहिए।
- श्वास को शरीर के अंदर लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाकर दोनों हथेलियो को जोड़ना चाहिए।
- इस स्थिति में 10 से 30 सेकंड तक रहें और सामान्य रूप से श्वास लेते रहना चाहिए।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए हाथों एवं दाएं पैर को मूल अवस्था में वापस लाना चाहिए।
- शरीर को शिथिल करते हुए इस आसन का अभ्यास पुनः बायें पैर से करना चाहिए।

लाभ :–

- तंत्रिका से सम्बन्धित स्नायुयों के समन्वय को बेहतर बनाता है, शरीर को संतुलित बनाता है, सहनशीलता एवं जागरुकता बढ़ाता है।
- पैरों की मांसपेशियों को गठीला बनाता है और लिगामेंट्स का भी कायाकल्प करता है।

सावधानियां :–

- कृपया आर्थराइटिस, चक्कर आने और मोटापा होने पर इस आसन का अभ्यास न करें।

पादहस्तासन

- पादहस्तासन का अर्थ है पाद अर्थात पैर, हस्त अर्थात हाथ। इस आसन के अभ्यास में हथेलियों को पैरों की

www.rajteachers.com

तरफ नीचे ले जाया जाता है। इस आसन के अभ्यास को उत्तानासन भी कहा जाता है।

अभ्यास विधि :–

- पादहस्तासन का अभ्यास करते समय सर्व प्रथम दोनों पैरों के बीच 2 इंच की दूरी रख सीधे खड़े होना चाहिए।
- धीर – धीरे श्वास को शरीर के अंदर खींचते हुए हाथों को ऊपर की ओर ले जाना चाहिए।
- कटिभाग से शरीर को ऊपर की ओर ले जाना चाहिए।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए सामने की ओर झुकना चाहिए। जब तक कि काया पृथ्वी के समानांतर न आ जाए।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए इस प्रकार झुकते रहना चाहिए कि हथेलियां पृथ्वी का स्पर्श करने लगे।
- इस शारीरिक स्थिति में 10–30 सेकंड तक रुकना चाहिए।
- इस आसन का अभ्यास करते समय अपनी क्षमता के अनुसार झुकना चाहिए।
- श्वास को शरीर के अंदर खींचते हुए धीरे – धीरे हाथों को सिर के ऊपर तक खींचकर रखें।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए धीरे–धीरे विपरीत क्रम से प्रारभिक अवस्था में वापस आ जाना चाहिए।
- कुछ समय तक ताड़ासन में शिथिल होना चाहिए।

लाभ :–

- मेरुदण्ड को लचीला बनाता है, जठराग्नि प्रदीप्त करता है, कब्ज तथा मासिक धर्म से संबंधित समस्याओं से बचाता है।

सावधानियां :–

- हृदय अथवा पीठ से संबन्धित समस्याओं, उदर शोथ, हर्निया एवं अल्सर, उच्च मायोपिया, चक्कर संबन्धित रोगों तथा गर्भावस्था के समय इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।
- कशेरुका संबंधी तथा डिस्क विकार वाले लोगों को भी यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

अर्धचक्रासन

अर्ध शब्द का अर्थ है आधा तथा चक्र का अर्थ है पहिया। इस आसन में चूंकि शरीर आधे पहिए की आकृति जैसा बनता है, इसलिए इस आसन को अर्ध चक्रासन कहते हैं।

www.rajteachers.com

अभ्यास विधि :–

- दोनों हाथों की सभी अंगुलियों से कमर को पीछे की ओर से पकड़ें। हथेली का पृष्ठ भाग उपर की ओर होना चाहिए।
- सिर को पीछे की ओर झुकते हुए ग्रीवा की मांसपेशियों को खींचना चाहिए।
- श्वास को लेते हुए कटि भाग से पीछे की ओर झुकना चाहिए। श्वास को बाहर छोड़ते हुए शिथिल होना चाहिए।
- इस स्थिति में 10–30 सेकंड तक रुकें तथा सामान्य रूप से श्वास लेते रहना चाहिए।
- श्वास को अंदर खींचते हुए धीरे–धीरे प्रारम्भिक अवस्था में वापस लौटना चाहिए।

लाभ :–

- अर्ध चक्रासन के अभ्यास से मेरुदण्ड लचीला बनता है तथा मेरुदण्ड से सम्बधित नाड़ियां मजबूत बनती हैं।
- ग्रीवा की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है तथा श्वसन क्षमता बढ़ाता है।
- सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस में सहायता प्रदान करता है।

सावधानियां :–

- यदि आपको चक्कर आता हो तो इस आसन का अभ्यास करने से बचें।
- उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति अभ्यास करते समय सावधानी से पीछे की ओर झुकें।

त्रिकोणासन

त्रिकोणासन शब्द का अर्थ त्रि अर्थात तीन कोणों वाला आसन है। चूंकि आसन के अभ्यास के समय काया एवं पैरों से बनी आकृति तीन भुजाओं के सदृश्य दिखाई देती है, इसलिए इस अभ्यास को त्रिकोणासन कहते हैं।

अभ्यास विधि :–

- त्रिकोणासन के अभ्यास के समय दोनों पैरों को फैलाकर आराम से खड़ा होना चाहिए।

www.rajteachers.com

- दोनों हाथों को आकाश के समानांतर होने तक धीरे–धीरे उठाना चाहिए।
- श्वास को शरीर से बाहर छोड़ते हुए धीरे–धीरे दाईं तरफ झुकना चाहिए।
- झुकने के बाद दायां हाथ दाएं पैर के ठीक पीछे की ओर रखना चाहिए।
- बायें हाथ को सीधे ऊपर की ओर रखते हुए दायें हाथ की सीध में लाना चाहिए।
- तत् पश्चात् बाईं हथेली को आगे की ओर लाना चाहिए।
- सिर को घुमाते हुए बाएं हाथ की बीच वाली अंगुली को देखना चाहिए।
- सामान्य श्वास लेते हुए इस आसन में 10–30 सेकंड तक रुकना चाहिए।
- श्वास को शरीर के अंदर लेते हुए प्रारम्भिक अवस्था में वापस आना चाहिए।
- इस आसन को दूसरी ओर से भी करना चाहिए।

लाभ :–

- पैर के तलवों से सम्बन्धित विसंगतियों से बचाता है।
- जंघा पिण्डिका, जांघों और कटि भाग की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- मेरुदण्ड को लचीला बनाता है तथा फेफड़ों की कार्य क्षमता को बढ़ाता है।

सावधानियां :–

- स्लिप्ड डिस्क, साइटिका एवं उदर की कोई सर्जरी होने के बाद इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- शरीर की कार्य क्षमता तथा सीमा से परे जाकर न करें तथा शरीर को सीमा से अधिक न खींचें।
- अभ्यास करते समय यदि आप जमीन को न छू सकें तो घुटनों को छूने का प्रयास करें।

ख. बैठकर किये जाने वाले आसन

भद्रासन

भद्र शब्द का अर्थ दृढ़, सज्जन या सौभाग्यशाली होता है।

स्थिति : शारीरिक स्थिति बैठी हुई मुद्रा (विश्रामासन)

अभ्यास विधि :–

- सर्वप्रथम दोनो पैरों को सामने की ओर सीधे फैलाकर बैठना चाहिए।
- दोनों हाथों को नितंब के पास रखना चाहिए। यह स्थिति दंडासन कहलाती है।

www.rajteachers.com

- अब दोनों पैरों को पास – पास लाना चाहिए।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए पैरों की अंगुलियों को हाथों से पकड़ कर ढक लेना चाहिए।
- एड़ियों को मूलाधार के जितना नजदीक हो सके लाना चाहिए।
- यदि पैरों की एडियां जांघों को नहीं छू पा रही हैं या पृथ्वी से नहीं लगी हुई हैं तो सहारे के लिए घुटनों के नीचे एक मुलायम कुशन रखना चाहिए। यह अभ्यास की अंतिम अवस्था है।
- इस अवस्था में कुछ समय तक रहना चाहिए।

लाभ :–

- भद्रासन का अभ्यास शरीर को दृढ़ रखता एवं मस्तिष्क को स्थिर रखता है।
- घुटनों और नितंब के जोड़ों को स्वस्थ रखता है।
- घुटनों का दर्द कम करने में मदद करता है।
- उदर के अंगों पर कार्य करता है तथा उदर में उपस्थित किसी भी तनाव को मुक्त करता है।
- महिलाओं को मासिक धर्म के समय अक्सर होने वाले पेट दर्द से मुक्ति प्रदान करता है।

सावधानियां :–

- पुरानी तथा अत्यधिक पीड़ा देने वाले आर्थराइटिस और साइटिका में इस अभ्यास से बचना चाहिए।

अर्ध उष्ट्रासन

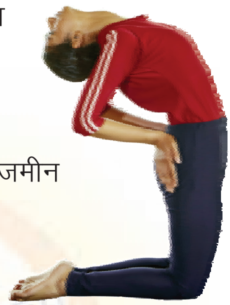
स्थिति : बैठी हुई मुद्रा (विश्रामासन)

उष्ट्र शब्द का अर्थ ऊंट है। इस आसान के अभ्यास की अंतिम अवस्था ऊंट के कूबड़ या उभार की स्थिति जैसी बनती है। इस आसन के अभ्यास में केवल प्रथम चरण (अर्ध उष्ट्र की स्थिति) का ही अभ्यास किया जाता है।

अभ्यास विधि :–

- सर्वप्रथम विश्रामासन में बैठना चाहिए।
- पुनः दंडासन की स्थिति में आ जाना चाहिए।
- पैरों को मोड़ते हुए एड़ियों पर बैठना चाहिए
- जांघों को सटाकर रखें एवं अंगूठे एक दूसरे से सटे होंने चाहिए।
- हाथों को घुटनों पर रखना चाहिए।

www.rajteachers.com



- शिर एवं पीठ को बिना झुकाए सीधा रखना चाहिए।
- यह स्थिति वज्रासन कहलाती है।
- घुटनों पर खड़े हो जाना चाहिए।
- हाथों को कमर पर इस प्रकार रखें कि अंगुलियां जमीन की ओर हों।
- कोहनियों एवं कंधों को समानांतर रखना चाहिए।
- अब शिर को पीछे की तरफ झुकाते हुए ग्रीवा की मांसपेशियों को खींचना चाहिए।
- श्वास अंदर खींचें एवं धड़ को जितना संभव हो सके झुकाना चाहिए।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए शिथिल हो जाना चाहिए।
- पुनः जांघों को जमीन से लंबवत रखें।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस मुद्रा में 10–30 सेकंड तक रहना चाहिए।
- श्वास अंदर खींचते हुए सामान्य मुद्रा में वापस लौटते हुए वज्रासन में बैठ जाना चाहिए।
- पुनः विश्रामासन में शिथिल हो जाना चाहिए।

ध्यान रखें :

- यदि आप एड़ियों तक पहुंच सकें तो अपने हाथ पैर के तलवे के ऊपर रख सकते हैं और पीछे की ओर झुक सकते हैं। यह पूर्ण उष्ट्रासन कहलाता है।

लाभ :–

- कब्ज एवं पीठ दर्द से मुक्ति मिलती है।
- शिर एवं हृदय क्षेत्र में रक्त संचार बढ़ाता है।

सावधानियां :–

- हर्निया एवं उदर संबंधी गंभीर व्याधि तथा आर्थराइटिस, चक्कर आने, स्त्रियों के गर्भावस्था के समय में इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

शशांकासन

शशांक शब्द का अर्थ है खरगोश। चूंकि इस आसन के अभ्यास में शरीर की आकृति खरगोश जैसी बनती है इसलिए इसे शशांकासन कहते है।

www.rajteachers.com

स्थिति : वज्रासन

अभ्यास विधि :–

- सर्व प्रथम वज्रासन में बैठना चाहिए।
- दोनों पैरों के घुटनों को एक दूसरे से दूर फैलाना चाहिए।
- इस प्रकार बैठे कि पैरों के अंगूठे एक दूसरे से मिले होने चाहिए।
- दोनों हथेलियों को घुटनों के बीच पृथ्वी पर रखना चाहिए।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए दोनों हथेलियों को सामने की ओर स्वयं से दूर ले जाना चाहिए।
- आगे की ओर झुकते हुए ठुड्डी को ज़मीन पर रखना चाहिए।
- दोनों भुजाओं को समानांतर रखना चाहिए।
- सामने की ओर देखें और यह स्थिति बनाए रखें।
- श्वास को अंदर खींचते हुए पीछे की ओर आना चाहिए।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए वज्रासन में वापस लौटना चाहिए।
- पैरों को पीछे खींचकर विश्रामासन में वापस लाना चाहिए।

लाभ :–

- शशांकासन का अभ्यास तनाव, क्रोध आदि को कम करने में सहायक है।
- यह जनन अंग संबंधी व्याधि एवं कब्ज से मुक्ति दिलाता है।
- पाचन क्रिया संबंधी व्याधि एवं पीठ दर्द से मुक्ति दिलाता है।

सावधानियां :–

- अधिक पीठ दर्द में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।
- घुटनों से सम्बन्धित ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ितों को सावधानी पूर्वक इस अभ्यास को करना चाहिए या वज्रासन से बचना चाहिए।

वक्रासन

वक्र शब्द का अर्थ घुमाव अथवा ऐंठन है। इस आसन के अभ्यास में मेरुदण्ड की अस्थि को घुमाते हैं, जिससे शरीर की आकृति वक्र हो जाती है जिसके कारण इसे वक्रासन कहते है। इसके अभ्यास से शरीर में कार्य करने की क्षमता को नया जीवन मिलता है।

स्थिति : दंडासन

अभ्यास विधि :–

- सर्वप्रथम दाएं पैर को मोड़ते हुए उसके पंजे को बाएं घुटने के बाजू में रखना चाहिए।

www.rajteachers.com

- श्वास को बाहर छोड़ते हुए, शरीर को दाईं तरफ घुमाएं।
- बाएं हाथ को दाएं घुटने के पास लाएं और दाएं पैर के अंगूठे को पकड़ लें।
- हथेली को दाएं पैर के पास रखें।
- दाएं हाथ को पीछे ले जाएं और हथेली को जमीन पर रखें।
- जब तक कि पीठ लंबवत न हो जाए।
- इस स्थिति में 10 – 30 सेंकड के लिए रहें।
- सामान्य श्वास प्रश्वास लेते रहें और शरीर को शिथिल रखना चाहिए।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए अपने हाथ हटा लें और शिथिल हो जाएं।
- इस अभ्यास क्रम को दूसरी तरफ से भी दोहराना चाहिए।

लाभः–

- मेरुदण्ड की अस्थि में लचीलापन बढ़ाता है।
- कब्ज एवं अग्निमांद्य (डिस्पैप्सिया) को दूर करने में सहायता प्रदान करता है।
- पैंक्रियाज की शक्ति बढ़ाता है एवं मधुमेह के प्रबंधन में सहायता प्रदान करता है।

सावधानियां :–

- अधिक पीठ दर्द में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।
- वर्टिब्रल और डिस्क डिसऑर्डर की स्थिति में नहीं करना चाहिए।
- उदर की सर्जरी के बाद एवं मासिक धर्म के दिनों में इस आसन को नहीं करना चाहिए।

ग. उदर के बल लेटकर किये जाने वाले आसन

भुजंगासन

सरल भुजंगासन

भुजंग शब्द का अर्थ सांप, सर्प एवं नाग है। इस आसन में शरीर की आकृति सांप के फन की तरह ऊपर उठती है जिसके कारण इस आसन को भुजंगासन कहते है।

स्थितिः मकरासन

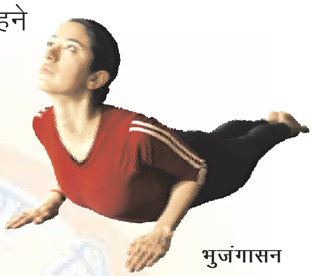
अभ्यास विधि :–

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

- सर्वप्रथम मकरासन में लेटना चाहिए।
- हाथों पर सिर को टिकाते हुए शरीर को शिथिल करना चाहिए।
- शरीर को शिथिल करने के बाद पैरों को आपस में मिलाए।
- हाथों को खींचकर रखते हुए ललाट को जमीन पर रहने देना चाहिए।

www.rajteachers.com

- अब हाथों को शरीर के ठीक बगल में रखना चाहिए।
- हथेलियों और कोहनियों को जमीन पर रहने देना चाहिए।
- धीरे–धीरे श्वास अंदर खींचते हुए ठुड्डी और नाभि क्षेत्र तक शरीर को ऊपर उठाना चाहिए।
- कुछ समय तक इस स्थिति में आराम से रहना चाहिए।
- इस अभ्यास को सरल भुजंगासन कहा जाता है।



भुजंगासन

- पुनः वापस लौटते हुए ललाट को जमीन पर रखना चाहिए।
- हथेलियों को वक्ष के बगल में रखना चाहिए।
- ऐसे में कोहनियां ऊपर की ओर उठी हुई होंनी चाहिए।
- धीरे – धीरे श्वास को भीतर खींचना चाहिए।
- ठुड्डी एवं नाभि क्षेत्र तक के शरीर को ऊपर उठाएं।

इस अभ्यास को भुजंगासन कहा जाता है।

- पुनः श्वास को बाहर छोड़ते हुए ललाट को जमीन पर शिथिल होने देना चाहिए।
- हथेलियों के उपर सिर तथा पैरों को फैला कर शरीर को शिथिल करना चाहिए।

ध्यातव्य :

- पैरों को इतना ही दृढ़ रखें कि कटि क्षेत्र के मेरुदण्ड में कोई भार या तनाव न हो।

लाभः–

- तनाव प्रबंधन के लिए यह आसन सर्वश्रेष्ठ है।
- यह उदर के अतिरिक्त वसा को घटाता है तथा कब्जियत दूर करता है।
- पीठ दर्द और श्वास नली से संबंधित समस्याओं को दूर करता है।

सावधानियां :–

- जिन लोगों की उदर संबंधी सर्जरी हुई हैं, उन्हें 2–3 महीने तक इस आसन को नहीं करना चाहिए।
- जो लोग हर्निया, अल्सर से पीड़ित हों, उन्हें इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

www.rajteachers.com

शलभासन

शलभ शब्द का अर्थ टिड्डी होता है जो एक प्रकार का कीडा होता है।

स्थिति : मकरासन

अभ्यास विधि :–

- सर्वप्रथम मकरासन की स्थिति में लेटना चाहिए।
- ठुड्डी को पृथ्वी पर टिकाकार दोनों हाथों को शरीर के बगल में रखना चाहिए।
- ध्यान रखें हथेलियां ऊपर की ओर होनी चाहिए।
- श्वास अंदर खींचें, घुटनों को मोड़े बिना पैरों को पृथ्वी से जितना हो सके, ऊपर उठाएं।
- हाथों को इस तरह बढ़ाएं कि शरीर जमीन से आसानी से ऊपर उठ सके।
- इस स्थिति में 10–20 सेकंड तक रहें और सामान्य रूप से श्वास लेते रहना चाहिए।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए पैरों को पृथ्वी पर वापस लाना चाहिए।
- कुछ समय के लिए मकरासन की स्थिति में लेटना चाहिए।

ध्यातव्य :

- अपनी मुद्रा को ठीक प्रकार से बनाने के लिए घुटनों की चक्की (नी कैप) को रोककर नितंबों को दबाकर रखना चाहिए। यह आसन भुजंगासन के बाद करने पर अधिक लाभदायक होता है।

लाभः–

- साइटिका एवं पीठ के निचले हिस्से के पीड़ा में सहायता प्रदान करता है।
- नितंबों की मांसपेशियों एवं वृक्क प्रदेश को सुगठित बनाता है।
- जांघों एवं नितंबों पर एकत्रित अतिरिक्त वसा को कम करता है; स्थूलता प्रबंधन के लिए अच्छा आसन है।
- उदर के अंगों की मदद करता है, पाचन में सहायता करता है।

सावधानियां :–

- हृदयरोगियों को इस आसन का अभ्यास करने से बचना चाहिए।
- पीठ के निचले हिस्से में अधिक दर्द होने पर सावधानी पूर्वक अभ्यास करना चाहिए।
- उच्च रक्तचाप, पेप्टिक अल्सर एवं हर्निया व्याधि से पीड़ित व्यक्ति को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

www.rajteachers.com

मकरासन

संस्कृत में मकर शब्द का अर्थ होता है मगर या घड़ियाल। इस आसन में शरीर की स्थिति मगर की आकृति के समान हो जाती है इसलिए इसे मकरासन कहा जाता है।

स्थिति : शिथिलता

अभ्यास विधि :–

- सर्वप्रथम उदर के बल लेटना चाहिए।
- पैरों को एक दूसरे से दूर फैलाकर, पंजों को बाहर की ओर रखना चाहिए।
- दोनों हाथों को मोड़ते हुए बाएं हाथ पर दायां हाथ रखना चाहिए।
- तत्पश्चात् ललाट को अपने हाथों पर रखना चाहिए।
- आंखें धीरे से बंद करना चाहिए। यह स्थिति मकरासन कहलाती है।
- सभी प्रकार के आसनों के पश्चात् शिथिलीकरण के लिए इस आसन का अभ्यास किया जाता है।

लाभः–

- कटि प्रदेश के निचले भाग के लिए लाभदायक है।
- पीठ से सम्बन्धित समस्याओं के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।
- अस्थि संबंधी सभी व्याधियों के लिए लाभदायक है।
- तनाव एवं चिंता सम्बन्धित समस्याओं के नियंत्रण में लाभदायक है।

सावधानियां :–

- निम्न रक्तचाप, हृदय सम्बन्धित समस्याओं तथा गर्भावस्था में इस आसन के अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

घ. पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन

सेतुबंधासन

सेतुबंध शब्द का अर्थ सेतु का निर्माण है। इस आसन में, शरीर की आकृति एक सेतु की अवस्था में रहती है, इसलिए इसे यह नाम दिया गया है। इसे कटुस्पादासन भी कहा जाता है।

अभ्यास विधि :–

- दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए एड़ियों को नितंबों के पास लाना

www.rajteachers.com

चाहिए।
- हाथों से पैर के टखनों को मजबूती से पकड़ना चाहिए।
- घुटनों एवं पैरों को एक सीध में रखना चाहिए।
- श्वास अंदर खींचते हुए धीरे – धीरे अपने नितंब और धड़ को ऊपर की ओर उठाएं ।
- इस अवस्था में 10–30 सेकंड तक रहें, सामान्य श्वास लेते रहना चाहिए।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए धीरे–धीरे मूल अवस्था में वापस आना चाहिए।
- शवासन में लेटकर शरीर के शिथिलीकरण का अभ्यास करना चाहिए।

ध्यातव्य :–
- अंतिम अवस्था में कंधे एवं शिर पृथ्वी से लगे होंने चाहिए।
- अंतिम अवस्था में यदि जरूरत हो, तो आप अपनी कमर पर हाथ रखकर अपने शरीर को सहारा दे सकते हैं।

लाभः–
- अवसाद एवं चिंता को मुक्त करता है। कमर के निचले हिस्से की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- उदर के अंगों में कसावट लाता है। पाचन क्षमता बढ़ाता है एवं कब्ज से मुक्त करता है।

सावधानियां :–
- अल्सर एवं हर्निया से ग्रस्त लोगों और अग्रिम अवस्था वाली गर्भवती महिलाओं को में यह आसन नहीं करना चाहिए।

पवनमुक्तासन
पवन शब्द का अर्थ वायु और मुक्त शब्द का अर्थ छोड़ना या मुक्त करना है। जैसा कि इस अभ्यास के नाम से ही पता चलता है, यह आसन उदर एवं आंतों से वायु या वात बाहर निकालने में उपयोगी है।

अभ्यास विधि :–

- सर्वप्रथम पीठ के बल लंबवत लेटना चाहिए।
- दोनों घुटनों को मोड़ते हुए जांघों को वक्ष के ऊपर लाना चाहिए।
- दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में गूंथते हुए पैरों को पकड़ना चाहिए।

www.rajteachers.com

- ठुड्डी को घुटनों के नीचे लाना चाहिए।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए सिर को तब तक ऊपर उठाएं। जब तक कि ठुड्डी घुटनों से नहीं लग जाए।
- कुछ समय तक इस स्थिति रुकना चाहिए।
- कुछ समय बाद शिथिल हो जाना चाहिए।
- यह अभ्यास पवनमुक्तासन कहा जाता है।
- शिर को वापस जमीन पर ले आएं।
- श्वास बाहर छोड़ते समय पैरों को पृथ्वी पर लाना चाहिए। अभ्यास के अंतिम शवासन में आराम करें।

ध्यातव्य :–

- पैरों की गतिविधि के अनुसार श्वास प्रश्वास को एक लय में लाना चाहिए।
- घुटनों को ललाट से स्पर्श करते यह अनुभव करने चाहिए कि कटि प्रदेश में खिंचाव हो रहा हैं; आंखें बंद रखनी चाहिए। ध्यान कटि प्रदेश पर होना चाहिए।

लाभ:–

- कब्जियत दूर करता है; वात से राहत देता है और उदर के फुलाव को कम करता है। पाचनक्रिया में भी सहायता करता है।
- गहरा आंतरिक दबाव डालता है, श्रोणि और कटिक्षेत्र में मांसपेशियों, लिगामेंट्स और स्नायु की अति जटिल समस्याओं का निदान करता है उनमें कसावट लाता है।
- यह पीठ की मांसपेशियों और मेरु के स्नायुओं को सुगठित बनाता है।

सावधानियां :–

- उदर संबंधी व्याधि, हर्निया, साइटिका या तीव्र पीठ दर्द तथा गर्भावस्था के समय इस अभ्यास को न करें।

शवासन

शव शब्द का अर्थ मृत देह है। इस आसन में अंतिम अवस्था एक मृत देह जैसी होती है।

स्थिति: निष्क्रिय शिथिल मुद्रा

अभ्यास विधि :–

- सर्वप्रथम पीठ के बल लेट जाना चाहिए।
- हाथों और पैरों को आरामदायक स्थिति में फैलाकर रखना चाहिए।

www.rajteachers.com

- हथेलियां ऊपर की ओर हों तथा आंखें बंद होंनी चाहिए।
- पूरे शरीर को अचेतनावस्था में शिथिल छोड देना़ चाहिए।
- नैसर्गिक श्वास प्रश्वास प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।
- इस प्रक्रिया को एक लय में मंद–मंद चलने देना चाहिए।
- इस अवस्था में तब तक रहें, जब तक कि पूर्ण विश्रान्ति एवं चित्त शान्ति न हो जाए।

लाभः–

- सभी प्रकार के तनावों से मुक्त करता है।
- शरीर तथा मस्तिष्क दोनों को आराम प्रदान करता है।
- पूरे मन तथा शरीर तंत्र को विश्राम प्रदान करता है।
- बाहरी दुनिया के प्रति लगातार आकर्षित होने वाला मानस अंदर की ओर गमन करता है। इस तरह यह धीरे–धीरे आत्मसात होता है कि मस्तिष्क स्थिर है।
- अभ्यासकर्ता बाहरी वातावरण से अलग होकर शांत बना रहता है।
- तनाव एवं इसके परिणामों के प्रबंधन में यह बहुत लाभदायक पाया गया है।

4 कपालभाति

शारीरिक स्थिति : कोई भी ध्यानात्मक आसन जैसे सुखासन/पद्मासन/वज्रासन आदि

अभ्यास विधि :–

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठना चाहिए।
- आंखें बंद करके पूरे शरीर को शिथिल करना चाहिए।
- दोनों नथुनों से गहरी श्वास अंदर खींचते हुए वक्ष को फुलाना चाहिए।
- उदर की मांसपेशियों को दबाव

www.rajteachers.com

पूर्वक अन्दर बाहर करते हुए श्वास छोड़ना तथा ग्रहण करना चाहिए।

- सक्रियता पूर्वक श्वास बाहर छोड़ना एवं निष्क्रियता पूर्वक उच्छ्वास करना चाहिए।
- कम से कम तीव्र श्वास के 30 चक्र पूरा करना करना चाहिए।
- इसके बाद गहरी श्वास अंदर लेंते हुए धीरे–धीरे बाहर छोड़ना चाहिए।
- यह कपालभाति का एक चक्र पूरा हुआ।
- इसी प्रकार प्रत्येक चक्र पूरा करने के बाद गहरी श्वास लेनी चाहिए।
- इस अभ्यास को कम से कम दो बार और दोहराना चाहिए।

श्वसनक्रिया :–

- यह श्वसनक्रिया उदर की मांसपेशियों के अतिरिक्त दबाव के बिना होनी चाहिए।
- श्वास बाहर छोड़ने की क्रिया वक्ष एवं कंधे के क्षेत्र में कोई अनुचित गतिविधि के अतिरिक्त होनी चाहिए।
- पूरे अभ्यास के समय श्वास का उच्छ्वास सहज रूप से होना चाहिए।
- अभ्यास की चक्र संख्या : प्रारम्भिक अवस्था में 3 चक्र तक अभ्यास कर सकते हैं।
- प्रत्येक चक्र में 20 श्वासोच्छवास संख्या होनी चाहिए।
- धीरे – धीरे अभ्यास बढ़ाया जा सकता हैं।

लाभः–

- कपालभाति कपाल को शुद्ध करता है कफ विकारों से समाप्त करता है।
- यह जुकाम, साइनोसाइटिस, अस्थमा एवं श्वास नली संबंधी संक्रमणों में लाभदायक है।
- यह पूरे शरीर का कायाकल्प करता है और चेहरे को सुकोमल और दीप्तिमान बनाए रखता है।
- यह तंत्रिका तंत्र को संतुलित कर शक्तिशाली बनाता है साथ ही साथ पाचन तंत्र को शक्तिशाली बनाता है।

सावधानियां :–

- हृदय संबंधी व्याधियों में, चक्कर आने, उच्च रक्तचाप, नासिका से रक्त प्रवाह, मिर्गी, माइग्रेनस्ट्रोक, हर्निया एवं गैस्ट्रिक अल्सर होने की स्थिति में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

www.rajteachers.com

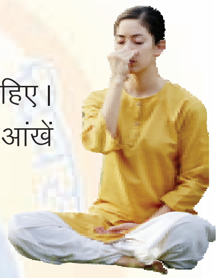
5. प्राणायाम

नाड़ीशोधन अथवा अनुलोम विलोम प्राणायाम

इस प्राणायाम की मुख्य विशेषता यह है कि बाएं एवं दाएं नासिकारन्ध्रों के द्वारा एकांतर रूप से श्वास प्रश्वास को रोककर अथवा बिना श्वास प्रश्वास रोके श्वसन करना चाहिए।

शारीरिक स्थिति : कोई भी ध्यानात्मक आसन।

अभ्यास विधि :–



- सर्व प्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठना चाहिए।
- मेरुदण्ड की अस्थि एवं शिर को सीधा रखें तथा आंखें बंद होंनी चाहिए।
- कुछ गहरी श्वासों के साथ शरीर को शिथिल करना चाहिए।
- ज्ञान मुद्रा में बाईं हथेली बाएं घुटने के ऊपर रखनी चाहिए। दायां हाथ नासाग्र मुद्रा में होना चाहिए।
- अनामिका एवं कनिष्ठिका अंगुली बाईं नासिका पर रखनी चाहिए। मध्यमा और तर्जनी अंगुली को मोड़कर रखें। दाएं हाथ का अंगूठा दाईं नासिका पर रखना चाहिए।
- बाईं नासिका से श्वास ग्रहण करें। इसके बाद कनिष्ठिका और अनामिका अंगुलियों से बाईं नासिका बंद कर देनी चाहिए। दाईं नासिका से अंगूठा हटा कर दाईं नासिका से श्वास बाहर छोड़ना चाहिए।
- तत्पश्चात् एक बार, दाईं नासिका के द्वारा श्वास ग्रहण करना चाहिए।
- श्वासोच्छ्वास के अंत में, दाईं नासिका को बंद करें, बाईं नासिका खोलें तथा इसके द्वारा श्वास बाहर छोड़ दें।
- यह पूरी प्रक्रिया नाड़ीशोधन या अनुलोम विलोम प्राणायाम का एक चक्र है।
- यह पूरी प्रक्रिया पांच बार दोहराईं जानी चाहिए।

अनुपात एवं समय :–

- प्रारम्भिक अभ्यासियों के लिए श्वासोच्छ्वास की क्रिया की अवधि बराबर होनी चाहिए।
- धीरे–धीरे इस श्वासोच्छवास क्रिया को क्रमशः 1: 2 कर देना चाहिए।

www.rajteachers.com

श्वसन

- श्वसन क्रिया मंद, समान एवं नियंत्रित होनी चाहिए। इसमें किसी भी प्रकार का दबाव या अवरोध नहीं होना चाहिए।

लाभ

- इस प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य शरीर में ऊर्जा का वहन करने वाले मुख्य स्रोतों का शुद्धिकरण करना है। अतः यह अभ्यास पूरे शरीर का पोषण करता है।
- मन में निश्चलता लाता है तथा शांति प्रदान करता है और एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।
- जीवन शक्ति को बढ़ाता है और तनाव एवं चिंता के स्तर को कम करता है।
- यह कफ विकार को भी कम करता है।

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी शब्द भ्रमर से लिया गया है, जिसका मुख्य अर्थ भौंरा है। इस प्राणायाम के अभ्यास के समय निकलने वाला स्वर भ्रमर के भिनभिनाने के स्वर की तरह होता है। इसलिए अभ्यास का नाम भ्रामरी प्राणायाम है।

शारीरिक स्थिति : कोई भी ध्यानात्मक आसन।

अभ्यास विधि – I :–

- सर्व प्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में आंखें बंद कर के बैठना चाहिए।
- नासिका के द्वारा लम्बा गहरा श्वास लेना चाहिए।
- नियंत्रित ढंग से श्वास को धीरे – धीरे बाहर छोड़ना चाहिए। श्वास छोडते हुए भौंरे जैसी आवाज निकालनी चाहिए। इस प्रकार भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है।
- इस भ्रामरी प्राणायाम को एक समय में 5 बार दोहराना चाहिए।

अभ्यास विधि – II :–

- सर्व प्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में आंखें बंद कर के बैठना चाहिए।

www.rajteachers.com

- नासिका के द्वारा लंबा गहरा श्वास लेना चाहिए।
- चित्र में दिखाए अनुसार अंगूठों से कर्णछिद्र बंद करने चाहिए। तर्जनी अंगुठी से आंखों को बंद करना चाहिए और नासिका रंध्रों को मध्यमा अंगुठी से बंद करना चाहिए। इसे षणमुखी मुद्रा कहते हैं।
- धीरे – धीरे नियंत्रित रूप से श्वास को बाहर छोडते समय भौंरे जैसी आवाज निकालनी चाहिए। यह भ्रामरी का एक चक्र बनता है।
- इसे 5 बार दोहराएं।

लाभः–

- भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास तनाव से मुक्त करता है और चिंता, क्रोध एवं अतिसक्रियता को घटाता है।
- भौंरे जैसी आवाज का प्रतिध्वनिक प्रभाव मस्तिष्क एवं तंत्रिकातंत्र पर लाभकारी प्रभाव डालता है।
- यह महत्वपूर्ण शांतिकारक अभ्यास है; जिसे तनाव संबंधी विकारों के प्रबंधन में लाभकारी पाया जाता है।
- यह एकाग्रता और ध्यान की आरंभिक अवस्था में उपयोगी है।

सावधानियां :–

- नासिका एवं कर्ण के संक्रमण की स्थिति में इस आसन को नहीं करना चाहिए।

6. शाम्भवी मुद्रा में ध्यान

- ध्यान लगातार चिंतन, मनन की एक क्रिया है।

शारीरिक स्थिति : कोई भी ध्यानात्मक आसन।

अभ्यास विधि :–

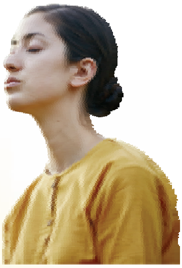
- सर्व प्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठना चाहिए।
- मेरुदण्ड को बिना कोई कष्ट दिए सीधा रखना चाहिए।
- निम्नानुसार ज्ञान मुद्रा में बैठें।

❖ अंगूठे और तर्जनी अंगुली के सिरों को आपस में स्पृश कराएं।

❖ अन्य तीन अंगुलियां सीधी और आराम की मुद्रा में होनी चाहिए।

❖ ऊपर की ओर खुली हुई हथेली को घुटनों पर रखना चाहिए।

www.rajteachers.com



- ❖ हाथों एवं कंधों को ढीला और शिथिल कर देना चाहिए।
- ❖ आंखें बंद करके मुख को थोड़ा ऊपर की ओर उठाकर बैठना चाहिए।
- ❖ एकाग्र होने की आवश्यकता है। केवल भौंहों के बीच में हल्का सा ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करनी चाहिए। श्वासों के प्रति सचेत रहना चाहिए।
- ❖ पूर्व विचारों को छोडने का प्रयास करना चाहिए। पवित्र व निर्मल विचार मन में लाने का प्रयास करना चाहिए।
- इस स्थिति में ध्यान लगाकर कुछ समय तक बैठना चाहिए।

ध्यातव्य :

- ध्यान अभ्यास की प्रांरम्भिक अवस्था में मन को प्रसन्नचित्त करने वाला संगीत बजाया जा सकता है।
- जितने अधिक समय तक सम्भव हो, इस स्थिति में रुकना चाहिए।

लाभ :–

- ध्यान योग अभ्यास का सबसे महत्वपूर्ण घटक है।
- यह अभ्यासकर्ता को नकारात्मक भावनाओं से दूर रखता है, भय, क्रोध, अवसाद, चिंता दूर करता है और सकारात्मक भावनाएं विकसित करने में सहायता करता है।
- मस्तिष्क को शांत और निश्चल रखता है।
- एकाग्रता, स्मृति, विचारों की स्पष्टता और मनोबल को बढ़ाता है।
- पूरे शरीर और मस्तिष्क को पर्याप्त आराम देते हुए उनका कायाकल्प करता है।
- ध्यान आत्म अनुभूति की ओर ले जाता है।

7 संकल्प

सामजस्य एवं शान्ति के लिए योग

हमें अपने मन को हमेशा संतुलित रखना है, इसी में हमारा आत्म विकास समाया हुआ है।

www.rajteachers.com

संकल्प : योग सत्र का समापन इस संकल्प के साथ करना चाहिए।

मैं स्वयं को एक स्वस्थ्य, शांतिप्रिय, आनंदपूर्ण एवं प्रेमपूर्ण मानव बनाने का संकल्प लेता हूं। अपने प्रत्येक कार्य से मैं अपने चारों ओर शांति और स्नेहपूर्ण वातावरण बनाने का प्रयत्न करूंगा। मैं अपने अहम् को समाप्त करने का प्रयत्न करूंगा और पूरे विश्व को अपने में समाहित करने की कोशिश करूंगा। मैं दूसरों के जीवन से अपने जीवन संबंधों की पहचान करूंगा। मैं यहां उपस्थित हर व्यक्ति से एकात्म होने का प्रयत्न करूंगा।

8 शांति पाठ

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।

ॐ ***Sarve Bhavantu Sukhinah,***
Sarve Santu Nirāmayah
Sarve Bhadrani Paśyantu,
Maa Kascit Duhkha Bhāgbhavet
ॐ ***Shantih Shantih Shantih***

सब सुखी हों, सब नीरोग हों।
सब निरामय हों, सबका मंगल हो,
कोई दुखी न हो।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

* * *

www.rajteachers.com

संदर्भ ग्रन्थसूची

1. **प्रार्थना** : ऋग्वेद–10.191. 2
2. **सदिलज / चालन क्रियाएं / यौगिक सूक्ष्म व्यायाम** : हठतत्वकौमुदी–9.13–16, स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी के योग सूक्ष्म व्यायाम
3. **ताड़ासन** : नाथमुनि योगाचार्य, योगसूत्र व्याख्या किरणटीका, श्री योगकौस्तुभ–25, सचित्र चौरासी आसन–34, स्वामी शिवानंद के योगासन।
4. **वक्रासन** : घेरण्डसंहिता– 2.36, बृहदयोगसोपान, हठयोग संहिता–43, योग मार्ग प्रदीप–11
5. **पादहस्तासन / उत्तानासन** : श्री योगकौस्तुभ एवं नाथमुनि योगरहस्य।
6. **अर्धचक्रासन** : पारंपरिक चक्रासन के अनेक प्रकार हैं, जो उससे बिल्कुल अलग हैं, जो सालों से किये जा रहे हैं।
7. **त्रिकोणासन** : नाथमुनि योगरहस्य–2.20
8. **भद्रासन** : हठप्रदीपिका–1.53–54
9. **अर्धउष्ट्रासन** : श्री योगकौस्तुभ, योगसूत्र –22 पर नागोजीभट्टवृत्ति। 46, घेरण्डसहिता –2 । 41
10. **शशांकासन** : घेरण्डसहिता – 2 । 12 इसे वज्रासन कहा गया है, हठयोग संहिता, बृहदयोगसोपान, सचित्र व्यवहारिक योग–16, नारद पुराण–33–112, बृहदद्योगसोपान, योगप्रदीप, योगबीज–90, योगशिखोपनिषद–1.111–112, हठरत्नवाली–3.9
11. **वक्रासन या मत्स्येंद्रासन** : हठप्रदीपिका 1 स्वामी कुवलचानन्द जी की पुस्तक
12. **भुजंगासन** : घेरण्डसहिता –.2.42, कुछ भेदों के साथ, किरणटीका –2 । योगसूत्र में 46 पर, हठयोग संहिता–49, श्री योगकौस्तुभ–62, योगप्रदीप–19, नाथमुनि योगरहस्य–2.14, जयपुर सेंट्रल म्यूजियम–7174 ।
13. **शलभासन** : घेरण्डसहिता –2.30, बृहदयोग सोपान–3 46, हठयोग संहिता–46, योगमार्ग प्रदीपक –33
14. **मकरासनः** जयपुर सेंट्रल म्यूजियम, पाण्डुलिपि में कुछ भेद के साथ।
15. **सेतुबंधासन** : नाथमुनि योगरहस्य।
16. **पवनमुक्तासन** : श्री योगकौस्तुभ। योगासन–3, सचित्रचौरासी आसन–5–7, किरणटीका –2. योग सूत्र 46 पर,
17. **शवासन** : घेरण्डसहिता –2.19, हठप्रदीपिका–1.32, हठरत्नावली–3,20,76, कपालकुराट व्यासपद्धति–111, युक्तभवादेव –6.21, आसन –14, योगसिद्धांतचंद्रिका–2.46, श्रीतत्वनिधि–70, योगसूत्र पर किरणटीका –2.46, बृहदयोगसोपान–3.24, हठप्रदीपिका, श्री योगकौस्तुभ–17
18. **कपालभाती** : घेरण्डसहिता में भस्त्रिकाकुंभका में भेद–5.70–72, कुंभकापद्धति–164–165, हठप्रदीपिका, हठरत्नावली–22–24, हठतत्वकौमुदी–10. 12–14, युक्तभवदेव–7.110–118 ।
19. **नाड़ीशोधन / अनुलोम विलोम प्राणायाम** : घेरण्डसहिता –5.38–45
20. **भ्रामरी प्राणायाम** : हठप्रदीपिका, हठरत्नावली–2.26, कुंभकपद्धति–169
21. **ध्यान** : पातंजलयोगसूत्र 3.2

www.rajteachers.com

21 जून–अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

www.rajteachers.com

सत्यमेव जयते

भारत सरकार

आयुष मंत्रालय

आयुष भवन, बी–ब्लॉक, जी पी ओ कॉम्प्लेक्स,
आई एन ए, नई दिल्ली–110 023

www:indianmedicine.nic.in

www.rajteachers.com

मुद्रक : जे.के. ऑफसेट ग्राफिक्स प्रा. लि., नई दिल्ली