सत्यमेव जयते

भारत सरकार

21 जून

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकाल)

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

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

www.rajteachers.com

सत्यमेव जयते

भारत सरकार

21 जून

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकाल)

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस
21 जून

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

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

www.rajteachers.com

यह पुस्तिका प्रमुख योग विशेषज्ञों और भारत की प्रतिष्ठित योग संस्थाओं के प्रमुखों के परामर्श व निर्देशों के उपरांत तैयार की गई है। पुस्तिका का संपादन मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई), आयुष मंत्रालय के निदेशक डा. ईश्वर. वी. बसवरड्डि द्वारा किया गया है।

द्वितीय परिवर्तित संस्करण
मार्च, 2016

हिंदी अनुवाद
डा. जयन्त कुमार कश्यप
एमडीएनआईवाई

प्रकाशक :
आयुष मंत्रालय
भारत सरकार
आयुष भवन, बी–ब्लॉक, जी पी ओ कॉम्प्लेक्स,
आई एन ए नई दिल्ली–110023

अस्वीकारोक्ति:
इस सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकाल) में उपलब्ध जानकारी का उद्देश्य लोगों और जन समुदाय के बीच योग के विषय में सामान्य जागरुकता का प्रसार करना 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 है। 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 परिणामस्वरूप 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	v
माननीय आयुष राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) का प्राक्कथन	vii
योग विशेषज्ञ समिति	viii
प्रस्तावना	1
योग क्या है ?	3
योग का संक्षिप्त इतिहास एवं विकास	3
योग के आधारभूत तथ्य	4
पारंपरिक योग संप्रदाय	5
स्वास्थ्य और कल्याण के लिए यौगिक अभ्यास	5
योग अभ्यास के लिए सामान्य दिशानिर्देश	7
सात्विक विचार के लिए भोजन	8
योग कैसे सहायता कर सकता है?	8
1. प्रार्थना	9
2. सदलज/चालन क्रिया/शिथिलीकरण अभ्यास	9
(i) ग्रीवा चालन	9
(ii) स्कंध संचालन	11
(iii) कटि संचालन	12
(iv) घुटना संचालन	13
3. योगासन	13
क. खड़े होकर किए जाने वाले आसन	13
ताड़ासन	13
वृक्षासन	14
पादहस्तासन	15
अर्ध चक्रासन	16
त्रिकोणासन	17
ख. बैठकर किए जाने वाले आसन	18
भद्रासन	18

www.rajteachers.com

वज्रासन/वीरासन 18
अर्ध उष्ट्रासन (प्रारंभिक योग प्रशिक्षणार्थियों के लिए) 19
उष्ट्रासन 20
शशांकासन 21
उत्तानमंडूकासन 22
मरीच्यासन/वक्रासन 23
ग. उदर के बल लेटकर किए जाने वाले आसन 24
मकरासन 24
भुजंगासन 25
शलभासन 26
घ. **पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन** 27
सेतुबंधासन 27
उत्तानपादासन 28
अर्ध हलासन 29
पवनमुक्तासन 30
शवासन 31
4. कपालभाति 31
5. प्राणायाम 33
नाड़ीशोधन/अनुलोम विलोम प्राणायाम 33
शीतली प्राणायाम 34
भ्रामरी प्राणायाम 35
6. ध्यान 36
7. संकल्प 38
8. शांति पाठ 38

सहायक ग्रन्थ संदर्भ 39

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 स्थापित 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 जागरुकता उत्पन्न करता है तथा प्राकृतिक परिवर्तनों से शरीर में होने वाले बदलावों को सहन करने में सहायक हो सकता है।"

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

www.rajteachers.com

www.rajteachers.com

श्रीपाद नाईक
SHRIPAD NAIK

राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार)
आयुर्वेद, योग व प्राकृतिक चिकित्सा,
यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी (आयुष) मंत्रालय
राज्य मंत्री, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण
भारत सरकार

MINISTER OF STATE (INDEPENDENT CHARGE) FOR
AYURVEDA, YOGA & NATUROPATHY
UNANI, SIDDHA AND HOMOEOPATHY (AYUSH) AND
MINISTER OF STATE FOR HEALTH & FAMILY WELFARE
GOVERNMENT OF INDIA
Office : 101, AYUSH Bhavan, 'B' Block, GPO Complex,
INA, New Delhi 110023
Tel. : 011-24651955, 011-24651935 Fax : 011-24651936
E-mail : minister-ayush@nic.in

प्राक्कथन

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन हेतु एस. व्यासा विश्वविद्यालय, बेंगलूरु के कुलाधिपति डॉ. एच. आर. नागेंद्र की अध्यक्षता में योग विशेषज्ञों तथा भारत के प्रख्यात योग संस्थानों के प्रमुखों की समिति द्वारा रचित एवं एमडीएनआईवाई के निदेशक द्वारा संपादित पुस्तिका "सामान्य योग अभ्यासक्रम" (कॉमन योग प्रोटोकाल) प्रस्तुत करते हुए मुझे प्रसन्नता हो रही है। पुस्तिका में स्वास्थ्यप्रद जीवन हेतु उपयोगी योग क्रियाओं को रेखांकित किया गया है। ये क्रियाएं प्रत्येक साधक को लाभ पहुंचाएंगी, चाहे वह स्त्री हो या पुरुष, उसका निवास स्थान, धार्मिक पृष्ठभूमि, सामाजिक–आर्थिक स्तर अथवा सांस्कृतिक पालन–पोषण कैसा भी हो। योग साधना से मस्तिष्क एवं शरीर का सामंजस्य स्थापित होता है, भावनाएं संतुलित होती हैं, साधक में बौद्धिक स्पष्टता आती है।

आयुष मंत्रालय ने 21 जून, 2015 को नई दिल्ली के राजपथ में प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का सफल आयोजन किया। दो गिनीज विश्व रिकॉर्ड – 35,985 प्रतिभागियों के साथ सबसे बड़ा योग सत्र तथा एक ही योग अभ्यास में सबसे अधिक देशों (84) के नागरिकों की प्रतिभागिता – बने।

यह माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के गतिशील नेतृत्व में भारत सरकार द्वारा किए गए उत्तम कार्यक्रमों में से एक है।

"सामान्य योग अभ्यासक्रम" का वर्तमान संस्करण पिछले वर्ष के योग अभ्यासक्रम का उन्नत संस्करण है। मैं योग विशेषज्ञों तथा भारत के प्रख्यात योग संस्थानों के प्रमुखों को शुभकामनाएं देता हूं जिन्होंने इस पुस्तिका को तैयार करने में योगदान दिया। मुझे आशा है कि पुस्तिका साधकों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

मैं अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की सफलता की कामना करता हूं।

(श्रीपाद नाईक)

www.rajteachers.com

योग विशेषज्ञ समिति

1. **डा. एच. आर. नागेन्द्र**, कुलाधिपति, एस व्यासा विश्वविद्यालय, बेंगलूरु, **अध्यक्ष**
2. **श्री अनिल गनेरिवाल**, संयुक्त सचिव, आयुष मंत्रालय
3. **श्री ओ. पी. तिवारी**, सचिव, एस. एम. वाई. एम. समिति कैवल्यधाम, लोनावला
4. **डा. जयदीप आर्य,** पतंजलि योग पीठ, हरिद्वार
5. **श्री गौरव वर्मा**, आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन, नई दिल्ली
6. **स्वामी उल्लास**, ईश योग फाउंडेशन, कोयंबटुर
7. **स्वामी शांत आत्मानंद**, अध्यक्ष, रामकृष्ण मिशन, नई दिल्ली
8. **श्रीमती हंसाजी जयदेव योगेन्द्र**, निदेशक, योग संस्थान, शांताक्रूज, मुंबई
9. **डा. रजवी मेहता**, रामामणि अयंगर मेमोरियल योग संस्थान, अयंगर योगाश्रय, मुंबई
10. **श्री श्रीधरन**, कृष्णामाचार्या योग मंदिरम, चेन्नई
11. **डा. प्रशान्त सेठी**, एसडीएम कॉलेज, शान्तिवन ट्रस्ट, उजरे
12. **डा. चंद्रसिंह झाला**, कुलपति, लकुलिश योग विश्वविद्यालय, अहमदाबाद, गुजरात
13. **स्वामी धर्मानन्द जी**, अध्यात्म साधना केंद्र, नई दिल्ली
14. **श्री कालीचरण**, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, शान्तिकुंज, हरिद्वार
15. **श्री प्रदीप कुमार**, बिहार योग स्कूल, साकेत, नई दिल्ली
16. **स्वामी भारत भूषण**, मोक्षायतन योगाश्रम, सहारनपुर, उ.प्र.
17. **सिस्टर आशा**, ब्रह्म कुमारी विश्वविद्यालय, नई दिल्ली
18. **डा. आनन्द बालयोगी**, निदेशक, आईसीवाईईआर, पुदुच्चेरी
19. **श्री रामानन्द मीणा**, उपसचिव, आयुष मंत्रालय
20. **डा. आई. एन. आचार्य**, निदेशक, सीसीआरवाईएन, नई दिल्ली
21. **डा. ईश्वर. वी. बसवरड्डि**, निदेशक, एमडीएनआईवाई, नई दिल्ली, **सदस्य सचिव**

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 स्थापित 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 जागरुकता 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 किया। अपने संकल्प में संयुक्त राष्ट्र महासभा ने स्वीकार किया कि योग स्वास्थ्य एवं 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 बैठाता है और इसीलिए, बीमारी रोकथाम, स्वास्थ्य संवर्द्धन और जीवन शैली–संबंधी कई विकारों के प्रबंधन के लिए जाना जाता है।

प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

आयुष मंत्रालय ने 21 जून, 2015 को राजपथ, नई दिल्ली में प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का सफल आयोजन किया। दो गिनीज विश्व रिकॉर्ड – 35,985 प्रतिभागियों के साथ सबसे बड़ा योग सत्र तथा एक ही योग अभ्यास सत्र में सर्वाधिक देशों (84) के नागरिकों की प्रतिभागिता – बने। विज्ञान भवन में 21 एवं 22 जून, 2015 को "संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए योग" विषय पर दो दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी आयोजित हुई जिसमें भारत तथा विदेश से लगभग 1300 प्रतिनिधियों ने भाग लिया। पहली बार आयोजित इस अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में भारत और दुनिया के लाखों लाख लोगों ने भागीदारी की।

जनसामान्य के बीच योग के प्रति जागरुकता का प्रसार करने हेतु सामान्य योग शिष्टाचार एवं योग की डीवीडी तैयार की गईं।

www.rajteachers.com

आयुष मंत्रालय और विभिन्न योग संस्थानों व संगठनों के साथ मिलकर विदेश मंत्रालय द्वारा भारत के बाहर युद्धग्रस्त यमन के अतिरिक्त सभी यूएनजीए सदस्य देशों में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया।

इस पुस्तिका का उद्देश्य व्यक्ति विशेष और समाज में रहने वाले सभी लोगों के लिए योग और यौगिक क्रियाओं का विस्तृत सारगर्भित ज्ञान प्रस्तुत करना है। सामान्य योग अभ्यासक्रम का यह वर्तमान संस्करण पिछले वर्ष के योग अभ्यासक्रम का ही संवर्द्धित संस्करण है। यौगिक सूक्ष्म व्यायाम, योगासन और प्राणायाम जैसे कुछ महत्वपूर्ण यौगिक क्रियाओं को इस द्वितीय परिवर्तित संस्करण में जोड़ा गया है। प्रमुख योग संस्थानों में सांस्थानिक योगाभ्यास के रूप में संकल्प से पूर्व 45 मिनट के सामान्य योग अभ्यासक्रम के अतिरिक्त 15 मिनट के विशेष यौगिक अभ्यास– प्राणायाम, योग निंद्रा, ध्यान, सत्संग इत्यादि का प्रावधान किया गया है। इस तरह आईडीवाई में योगाभ्यास की कुल समयावधि 1 घंटे की होगी।

www.rajteachers.com

योग क्या है?

सार रूप में कहें तो योग आध्यात्मिक अनुशासन एवं अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित ज्ञान है जो मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। यह स्वस्थ जीवन की कला एवं विज्ञान है। संस्कृत वाङ्मय के अनुसार योग शब्द युज् धातु में घञ् प्रत्यय लगने से निष्पन्न हुआ है। पाणिनीय व्याकरण के अनुसार यह तीन अर्थों में प्रयुक्त होता है। (1.)– युज् समाधौ = समाधि (2.)– युजिर योगे = जोड़ (3) – युज् संयमने = सामंजस्य । यौगिक ग्रंथों के अनुसार, योग अभ्यास व्यक्तिगत चेतनता को सार्वभौमिक चेतनता के साथ एकाकार कर देता है। आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्मांड में जो कुछ भी है वह परमाणु का प्रकटीकरण मात्र है। जिसने योग में इस अस्तित्व के एकत्व का अनुभव कर लिया है, उसे योगी कहा जाता है, योगी पूर्ण स्वतंत्रता प्राप्त कर मुक्तावस्था को प्राप्त करता है। इसे ही 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 करता है। योग अभ्यास (साधना) का उद्देश्य सभी त्रिविध प्रकार के दुःखों से आत्यन्तिक निवृत्ति प्राप्त करना है, जिससे प्रत्येक व्यक्ति जीवन में पूर्ण स्वतंत्रता तथा स्वास्थ्य, प्रसन्नता एवं सामंजस्य का अनुभव कर सके।

योग का संक्षिप्त इतिहास एवं विकास

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

www.rajteachers.com

योग का व्यापक स्वरूप तथा उसका परिणाम सिंधु एवं सरस्वती नदी घाटी सभ्यताओं 2700 ई.पू.– की अमर संस्कृति का प्रतिफलन 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 अनेक आकृतियों के साथ प्राप्त ढेरों मुहरें एवं जीवाश्म अवशेष इस बात के 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, भारतीय दर्शन, 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 उनके निहितार्थ और इससे संबंधित ज्ञान को पातंजलयोगसूत्र नामक ग्रन्थ में क्रमबद्ध तरीके से व्यवस्थित किया।

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 महत्वपूर्ण योगदान दिया। प्रतिष्ठित योग आचार्यों की शिक्षाओं के माध्यम से योग प्राचीन काल से लेकर आज सम्पूर्ण विश्व में प्रसारित हुआ। आज सभी को योग अभ्यास से व्याधियों की रोकथाम, अच्छी 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। आज के समय में यौगिक अभ्यास अधिक महत्वपूर्ण होता जा रहा है।

योग के आधारभूत तथ्य

व्यक्ति की शारीरिक क्षमता, उसके मन व भावनाएं तथा ऊर्जा के स्तर के अनुरूप योग 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 कई स्तरों पर मिली–जुली हुई होती हैं।

www.rajteachers.com

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

पारंपरिक योग सम्प्रदाय

योग के अलग–अलग सम्प्रदायों, परंपराओं, दर्शनों, धर्मो एवं गुरु–शिष्य परंपराओं के चलते भिन्न–भिन्न पारंपरिक पाठशालाओं का मार्ग पशस्त हुआ। इनमें ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, पातंजलयोग, कुंडलिनीयोग, हठयोग, ध्यानयोग, मंत्रयोग, लययोग, राजयोग, जैनयोग, बौद्धयोग आदि सम्मिलित हैं। प्रत्येक सम्प्रदायों के अपने अलग दृष्टिकोण और अभ्यासक्रम हैं जिसके माध्यम से प्रत्येक योग सम्प्रदायों ने योग के मूल उद्देश्यों 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, कुर्यात् तदासनम् स्थैर्यम् अर्थात् आसन का अभ्यास महत्वपूर्ण समय सीमा तक मनोदैहिक विधि पूर्वक अलग–अलग करने से स्वयं के अस्तित्व के प्रति दैहिक स्थिति एवं स्थिर जागरुकता बनाए रखने की योग्यता प्रदान करता है।

प्राणायाम श्वास–प्रश्वास प्रक्रिया का सुव्यवस्ति एवं नियमित अभ्यास है। यह श्वसन प्रक्रिया के प्रति जागरुकता उत्पन्न करने एवं उसके पश्चात् मन के प्रति सजगकता उत्पन्न करने तथा मन पर नियंत्रण स्थापित करने में सहायता करता है। अभ्यास की प्रारंभिक अवस्था में श्वास–प्रश्वास प्रक्रिया को सजगकता पूर्वक किया जाता है। बाद में यह घटना नियमित रूप से नियंत्रित एवं निर्देशित

www.rajteachers.com

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 जागरुकता बढ़ाता है। प्राणायाम अभ्यास के दौरान नियमित, नियंत्रित और निरीक्षित प्रक्रिया द्वारा श्वास को शरीर के अन्दर लेना पूरक कहलाता 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 कहलाता है।

प्रत्याहार के अभ्यास से व्यक्ति अपनी 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 यह 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 प्रसिद्ध रूप माने जाते हैं, 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।

मंत्र जापः मंत्रों का चिकित्सकीय पद्धति से उच्चारण ही जाप अथवा दैवीय नाम कहलाता है। मंत्र जाप सकारात्मक मानसिक ऊर्जा की सृष्टि करता है जो धीरे–धीरे तनाव से बाहर आने में सहायता करता है।

युक्त–कर्म स्वास्थ्य जीवन के लिए सम्यक (उचित) कर्म की प्रेरणा देता है।

www.rajteachers.com

योगाभ्यास के लिए सामान्य दिशा निर्देश

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, यह योग अभ्यास के लिए एक महत्वपूर्ण एवं पूर्व अपेक्षित क्रिया है। इसके अन्तर्गत आसपास का वातावरण, शरीर एवं मन की शुद्धि की जाती है।
- योग अभ्यास शांत वातावरण में आराम के साथ शरीर एवं मन को शिथिल करके किया जाना चाहिए।
- योग अभ्यास खाली पेट अथवा अल्पाहार लेकर करना चाहिए। यदि अभ्यास के समय कमजोरी महसूस हो तो गुनगुने पानी 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 सूती के हल्के और आरामदायक वस्त्र पहनना चाहिए।
- थकावट, बीमारी, जल्दबाजी एवं तनाव की स्थिति में योग नहीं करना चाहिए।
- यदि पुराने रोग, पीड़ा एवं हृदय संबंधी समस्याएं हों 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 लेना चाहिए।

अभ्यास के समय

- अभ्यास सत्र प्रार्थना अथवा स्तुति से प्रारम्भ करना चाहिए क्योंकि प्रार्थना अथवा स्तुति मन एवं मस्तिष्क को विश्रांति प्रदान करने के लिए शान्त वातावरण निर्मित करते हैं।
- योग अभ्यास आरामदायक स्थिति में शरीर एवं श्वास–प्रश्वास की सजगकता के साथ धीरे–धीरे प्रारम्भ करना चाहिए।
- अभ्यास के समय श्वास–प्रश्वास की गति नहीं 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 न कहा जाए।

www.rajteachers.com

- शरीर को सख्त नहीं करें अथवा शरीर को किसी भी प्रकार के झटके से बचाएं।
- अभ्यास के समय शरीर को शिथिल रखें, शरीर को किसी भी प्रकार के झटके से बचाएं।
- अपनी शारीरिक 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

- अभ्यास के 20–30 मिनट के बाद स्नान करना चाहिए।
- अभ्यास के 20–30 मिनट बाद ही आहार ग्रहण करना चाहिए, उससे पहले नहीं।

सात्विक विचार के लिए भोजन

आहार संबंधी दिशा निर्देश – सुनिश्चित करें कि अभ्यास के लिए शरीर एवं मन ठीक प्रकार से तैयार हैं। अभ्यास के बाद आमतौर 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 प्रदान करने का साधन है। वर्तमान समय में हुए चिकित्सा शोधों ने योग से होने वाले कई शारीरिक और मानसिक लाभों के रहस्य प्रकट किए हैं। यही नहीं लाखों योग 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, स्नायुतंत्र एवं कंकाल तन्त्र को सुचारू रूप से कार्य करने और हृदय तथा नाडियों के स्वास्थ्य के लिए हितकर अभ्यास है।
- यह मधुमेह, श्वसन संबंधी 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।

www.rajteachers.com

1 प्रार्थना

योग का अभ्यास प्रार्थना के मनोभाव से शुरू करना चाहिए। ऐसा करने से योग अभ्यासियों को अधिकाधिक लाभ होगा ।

ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं
संवो मनांसीजानताम्
देवाभागंयथा पूर्वे
सञ्जानानाउपासते ||

ॐ Saṃgacchadhvaṃ saṃvadadhvaṃ
saṃ vo ṃanāṃsi jānatāṃ
devā bhāgaṃ yathā pūrve
sañjānānā upāsate ||

हम सभी प्रेम से मिलकर चलें, मिलकर बोलें और सभी ज्ञानी बनें। अपने पूर्वजों की भांति हम सभी कर्त्तव्यों का पालन करें।

2 सदलज/चालन क्रियाएं/ शिथिलीकरण अभ्यास

सदलज/चालन क्रिया/ शिथिलीकरण के अभ्यास शरीर में सूक्ष्म संचरण बढ़ाने में सहायता प्रदान करते हैं। इस अभ्यास को खड़े या बैठनें की स्थिति में किया जा सकता है।

(क) ग्रीवा चालन

शारीरिक स्थिति : समस्थिति

अभ्यास विधि

प्रथम चरण : (आगे तथा पीछे की ओर झुकना)

- पैरों के बल आराम से खड़े हो जाएं।
- हाथों को शरीर के बगल में सीधा रखें।
- यह अभ्यास समस्थिति है। इसे ताड़ासन भी कहते हैं।
- अभ्यास के समय हाथों को कमर पर रखें।
- श्वास को बाहर निकालते हुए सिर को धीरे–धीरे आगे की ओर झुकाएं और ठुड्डी को वक्ष पर स्पर्श कराने की कोशिश करें।

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

www.rajteachers.com

द्वितीय चरण : (दाईं एवं बाईं ओर झुकना)

- श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को धीरे–धीरे दाईं ओर झुकाएं; कान को कंधे के जितना नकदीक लाना संभव हो, लाएं। इस बात का ध्यान रखें कि कंधे ऊपर की ओर अधिक नही उठे होने चाहिए।
- श्वास को अंदर ग्रहण करते हुए, सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- इसी प्रकार, श्वास को बाहर छोड़ते हुए सिर को बाईं तरफ झुकाएं।
- श्वास को अंदर खींचें और सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को और दो बार दोहराएं।

तृतीय चरण : (दाएं एवं बाएं घुमाना)

- सिर को सीधा रखें।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को आराम से दाईं ओर घुमाएं, जिससे ठुड्डी और कंधे एक बराबर में हो जाएं।
- श्वास को अंदर लेते हुए, सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- इसी प्रकार, श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को बाईं ओर घुमाएं।
- श्वास को अंदर लेते हुए सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को और दो बार दोहराएं।

चतुर्थ चरण : ग्रीवा घुमाना

- श्वास छोड़ते हुए सिर को आगे की ओर झुकाएं और ठुड्डी को सीने से स्पर्श कराने की कोशिश करें।
- श्वास को अंदर लेते हुए सिर को धीरे–धीरे घड़ी की सुई की दिशा में घुमाएं तथा वापस लाते समय श्वास को बाहर छोड़ें।
- इस प्रकार ग्रीवा एक बार पूरी तरह से घुमाएं।
- तत्पश्चात् ग्रीवा को घड़ी की विपरीत दिशा में घुमाएं।
- श्वास को अंदर लेते हुए ग्रीवा को पीछे ले जाएं और श्वास को छोड़ते समय वापस ले आएं।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को और दो बार दोहराएं।

www.rajteachers.com

ध्यातव्य :

- ग्रीवा को जितना संभव हो, उतना ही घुमाएं अधिक नही खींचना चाहिए ।
- कंधों को शिथिल और स्थिर रखना चाहिए।
- ग्रीवा के आसपास खिंचाव महसूस करें और ग्रीवा के जोड़ों व मांसपेशियों को शिथिल रखें।
- इसका अभ्यास कुर्सी पर बैठकर भी किया जा सकता है।
- जिन लोगों की ग्रीवा में पीड़ा हो, 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 की व्याधि से ग्रसित व्यक्ति को इस अभ्यास से बचना चाहिए।

(ख) स्कंध संचालन :–

स्थिति : समस्थिति (सजग स्थिति)

चरण i : स्कंध खिंचाव

अभ्यास विधि

- पैर परस्पर मिले हुए हों, पैर से सिर तक का हिस्सा सरलता से सीधा रखते हुए खड़े रहें।
- बगल से अपनी दोनों भुजाओं को सिर से ऊपर उठाएं, हथेलियां उर्ध्व दिशा में हों। इसी क्रिया को नीचे की तरफ दोहराएं।

- जब हाथ को सिर से ऊपर ले जाएं तो ध्यान रखें कि वे सिर से स्पर्श न करें, इसी तरह जब हाथों को नीचे लेकर आएं तो जांधों को वे स्पर्श न करें।
- उंगलियों को मिलाते हुए दोनों हथेलियों को पूरी तरह खोल लें।

चरण ii : स्कंध चक्र (स्कंध चालन)

- सीधे खड़े हो जाएं।
- बायें हाथ की उंगलियों को बायें कंधे पर रखें और उसी तरह दायें हाथ की उंगलियों को दायें कंधे पर रखें।
- दोनों कोहनियों को पूरी तरह चक्राकार घुमाएं।
- आगे की ओर कोहनियों को घुमाते हुए

www.rajteachers.com

वक्ष स्थल के सामने स्पर्श कराने की कोशिश करें और जब कोहनियों को विपरीत क्रम में घुमाएं तो उन्हें कानों से स्पर्श कराएं।

- विपरीत दिशा में भुजाओं को खींचकर घुमाएं और कोशिश करें कि इस दौरान भुजाएं शरीर को स्पर्श करें।
- इस क्रिया को दायें से बायें (घड़ी की सुई की दिशा में) पांच बार दोहराएं।
- इसी क्रिया को बायें से दायें (घड़ी की सुई की विपरीत दिशा में) पांच बार दोहराएं।

लाभः

- इस क्रिया के अभ्यास से हड्डियां, मांसपेशियां और स्कंध क्षेत्र की तंत्रिकाएं स्वस्थ रहती हैं।
- यह योगासन गर्दन की रीढ़ की हड्डी की अपकर्षक (सर्वाइकल स्पान्डिलाइट्स) बीमारी को दूर करता है और स्कंध संचालन में आने वाली रुकावटों से छुटकारा दिलाता है।

(ग) कटि चालन

कटि चालन (कटिशक्ति विकासक)

स्थिति : समस्थिति (सजग स्थिति)

अभ्यास विधि

- दोनों पैरों के बीच 2 से 3 फीट की दूरी रखें।
- दोनों भुजाओं को वक्ष तक उठाएं। इस समय दोनों हथेलियां समानान्तर स्थिति में एक–दूसरे के आमने–सामने हों।
- 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 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।
- इस तरह एक चक्र पूर्ण हुआ इस विधि को और दो बार दोहराए।
- अभ्यास के बाद समस्थिति में शिथिल हो जाएं।

www.rajteachers.com

ध्यातव्य :

- सामान्य गति से श्वास लेते हुए इस आसन का अभ्यास धीरे–धीरे करें।
- हृदय रोगियों को यह अभ्यास सावधानी पूर्वक करना चाहिए।
- गंभीर पीठ दर्द तथा रीढ़ और डिस्क व्याधि से ग्रसित व्यक्ति व उदर–शैल्य क्रिया (ऑपरेशन) कराने वालों को यह आसन नहीं करना चाहिए। मासिक धर्म के समय इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

(घ) घुटना संचालन

शरीरिक स्थिति : समस्थिति (सजग स्थिति)

अभ्यास विधि

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

ध्यातव्य

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

3 योगासन

(क). खड़े होकर किए जाने वाले आसन

ताड़ासन (ताड़वृक्ष की स्थिति में)

ताड़ शब्द का अर्थ है पहाड़, ताड़ या खजूर का पेड़।
इस आसन के अभ्यास से स्थायित्व व शारीरिक दृढ़ता प्राप्त होती है। यह खड़े होकर किए जाने वाले सभी आसनों का आधार है।

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पैरों के बल खड़े हो जाएं तथा दोनों पैरों के बीच दो इंच की दूरी रखें।

www.rajteachers.com

- दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में एक–दूसरे से 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 ले आएं।
- पैर की एड़ियों को पृथ्वी से ऊपर उठाएं और पैर की अंगुलियों पर अपना संतुलन बनाएं। इस स्थिति में 10 से 15 सेकेंड तक रुके रहें।
- श्वास को शरीर से बाहर छोड़ते हुए एड़ियों को वापस जमीन पर रखें।
- अब हाथ की अंगुलियों को अलग–अलग करते हुए भुजाओं को शरीर के समानांतर लाएं फिर इसके बाद प्रारभिक स्थिति में वापस आ जाएं।

लाभ

- इस आसन के अभ्यास से शरीर सुदृढ़ होता है। यह मेरुदण्ड से सम्बन्धित नाड़ियों के रक्त संचय को ठीक करने में भी सहायक है।
- यह आसन एक निश्चित उम्र तक लंबाई बढ़ाने में सहायक है।

सावधानियां

- उन व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए जिन्हें हृदय संबंधी व वैरिकोज वेन्स (Veins) संबंधी समस्याएं हैं। चक्कर आने की स्थिति में अंगुलियों पर ऊपर उठने का प्रयास नहीं करना चाहिए।

वृक्षासन (वृक्ष की स्थिति में)

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 खड़े हो जाएं।
- आखों के 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 रखें। अभ्यास करते समय ध्यान रखें 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 जोड़ें।
- इस स्थिति में 10 से 30 सेकंड तक रहें। इस दौरान सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए हाथों एवं दाएं पैर को मूल अवस्था में वापस लेकर आएं।
- शरीर को शिथिल करते हुए इस आसन का अभ्यास पुनः बायें पैर से करें।

www.rajteachers.com

लाभ

- यह आसन तंत्रिका से सम्बन्धित स्नायुओं के समन्वय को बेहतर बनाता है, शरीर को संतुलित बनाता है और सहनशीलता एवं जागरुकता बढ़ाता है।
- पैरों की मांसपेशियों को गठीला बनाता है और लिगामेंट्स को भी सृदृढ़ 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 तरफ नीचे ले जाया जाता है। इस आसन के अभ्यास को उत्तानासन भी कहा जाता है।

अभ्यास विधि

- पादहस्तासन का अभ्यास करते समय सर्वप्रथम दोनों पैरों के बीच 2 इंच की दूरी रखकर सीधा खड़ा हो जाएं।
- धीरे–धीरे श्वास को शरीर के अंदर खींचते हुए हाथों को ऊपर की ओर ले जाना चाहिए।
- कटिभाग से शरीर को ऊपर की ओर ले जाएं।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए सामने की ओर झुकें, जब तक कि शरीर 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 रुकें।
- 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 रखना चाहिए।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए धीरे–धीरे विपरीत क्रम से प्रारंभिक अवस्था में वापस आ जाएं।
- ताड़ासन में शिथिल अवस्था में रहना चाहिए, और कुछ समय तक आराम करना चाहिए।

www.rajteachers.com

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।

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।

अभ्यास विधि

- दोनों हाथों की सभी अंगुलियों से कमर को पीछे की ओर से पकड़ें। सभी अंगुलियां उर्ध्वमुखी और अधोमुखी स्थिति में हों।
- सिर को पीछे की ओर झुकाते हुए ग्रीवा की मांसपेशियों को खींचना चाहिए।
- श्वास लेते हुए कटि भाग से पीछे की ओर झुकना चाहिए। श्वास को बाहर छोड़ते हुए शिथिल होना चाहिए।
- इस स्थिति में 10–30 सेकेंड तक रुकें तथा सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।
- श्वास को अंदर खींचते हुए धीरे–धीरे प्रारम्भिक अवस्था में वापस लौटें।

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 यह लाभकारी है।

सावधानियां

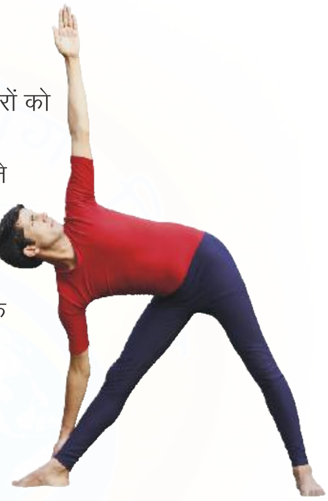
- यदि आपको चक्कर आता हो तो इस आसन का अभ्यास करने से बचें।
- उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति अभ्यास करते समय सावधानी से पीछे की ओर झुकें।

www.rajteachers.com

त्रिकोणासन

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

अभ्यास विधि



- त्रिकोणासन के अभ्यास के समय दोनों पैरों को फैलाकर आराम से खड़ा होना चाहिए।
- दोनों हाथों को आकाश के समानातंर होने तक धीरे–धीरे उठाना चाहिए।
- श्वास को शरीर से बाहर छाड़ते 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।
- तत्पश्चात् 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 सकेंड तक रुकना चाहिए।
- श्वास को शरीर के अंदर लेते हुए प्रारंभिक अवस्था में वापस आ जाएं।
- इस आसन को दूसरी ओर से भी करना चाहिए।

लाभ

- पैर के तलवों से सम्बन्धित विसंगतियों से बचाता है।
- 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 में किसी प्रकार की 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।

www.rajteachers.com

ख. बैठकर किए जाने वाले आसन

भद्रासन

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

शारीरिक स्थिति : बैठी हुई स्थिति (विश्रामासन)

अभ्यास विधि

- दोनो पैरों को सामने की ओर सीधा फैलाकर बैठें।
- दोनों हाथों को नितंब के पास रखें।
  यह स्थिति दंडासन कहलाती है।
- अब दोनों पैरों के तलवों को पास–पास ले आएं।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए पैरों की अंगुलियों को हाथों से पकड़ कर ढक दें।
- एड़ियों को मूलाधार के जितना नजदीक हो सके ले आएं।
- यदि पैरों की एडियां जांघों को नहीं छुपा 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 है एवं मस्तिष्क को स्थिरता प्रदान करता है।
- घुटनों और नितंब के जोड़ों को स्वस्थ रखता है।
- घुटनों का दर्द कम करने में मदद करता है।
- उदर के अंगों को क्रियाशील करता करता है और उदर में होने वाली किसी भी तरह की त्रुटि/खिंचाव को सामान्य 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 से ग्रसित व्यक्ति को इस अभ्यास से बचना चाहिए।

वज्रासन/वीरासन

इस आसन को ध्यान मुद्रा में किया जाना चाहिए। जब आप ध्यान मुद्रा में इस आसन का अभ्यास करें तब अंतिम अवस्था में आंखें बंद कर लें।

www.rajteachers.com

अभ्यास विधि

- दोनों पैरों को फैलाकर बैठ जाइए, हाथ आपके शरीर के बगल में हों और आपकी हथेलियां जमीन पर हों, ऊंगलियां सामने की दिशा की ओर इशारा करती हों।
- दाहिने पैर को घुटने से मोड़ लें पंजों को नितंब के नीचे दबाकर बैठ जाएं।
- इसी तरह बायें पैर को भी घुटने से मोड़ते हुए ऐसे बैठें कि पंजे बायें नितंब के नीचे हो।
- नितंब एड़ियों के ऊपर होने चाहिए।
- बायें हाथ को क्रमशः बायें और दायें हाथ को दाहिने घुटने पर रखें।
- मेरुदंड को सीधा रखें और सामने की ओर देखते हुए आंखें बंद रखें।
- पूर्ववत् स्थिति में आने के लिए दाहिनी ओर थोड़ा सा झुककर अपने बायें पैर को निकालें और उसे सीधा करें।
- इसी तरह अपने दाहिने पैर को निकालकर उसे सीधा कर लें।

लाभ

- इस आसन से जांध और पिंडली की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।
- यह आसन पाचन शक्ति बढ़ाने में सहायक होता है।
- यह मेरुदंड को सुदृढ़ता प्रदान करता है और उसे सीधा रखने में सहायता प्रदान करता है।

सावधानियां

- बवासीर के मरीजों को इस आसन से परहेज करना चाहिए।
- घुटने दर्द और एड़ियों के चोट से ग्रसित व्यक्तियों को इस आसन से परहेज करना चाहिए।

अर्ध उष्ट्रासन

शारीरिक स्थिति : बैठी हुई स्थिति में (विश्रामासन)

उष्ट्र शब्द का अर्थ ऊंट है। इस आसन 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 बैठ जाएं।
- पुनः दंडासन की स्थिति में आ जाएं।

www.rajteachers.com

सामान्य योग अभ्यासक्रम

- पैरों को मोड़ते हुए एड़ियों पर बैठ जाएं।
- जांघों को सटाकर रखें एवं अंगूठे एक–दूसरे से सटे हों।
- हाथों को घुटनों पर रखें।
- सिर एवं पीठ को बिना झुकाए सीधा रखें।
- यह स्थिति वज्रासन कहलाती है।
- घुटनों पर खड़े हो जाएं।
- हाथों को कमर पर इस प्रकार रखें कि अंगुलियां जमीन की ओर हों।
- कोहनियों एवं कंधों को समानांतर रखें।
- अब सिर को पीछे की तरफ झुकाते हुए ग्रीवा की मांसपेशियों को खींचें।

  श्वास अंदर खींचें एवं धड़ को जितना संभव हो सके झुकाएं।

  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 रुकें।
- श्वास अंदर खींचते हुए सामान्य मुद्रा में वापस लौटते हुए वज्रासन में बैठ जाएं।
- पुनः विश्रामासन में शिथिल हो जाना चाहिए।

लाभ

- इस योगाभ्यास से पीठ और गर्दन की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।
- कब्ज एवं पीठ दर्द से मुक्ति मिलती है।
- सिर एवं हृदय क्षेत्र में रक्त संचार बढ़ाता है।
- यह योगाभ्यास हृदय रोगियों के लिए अत्यंत लाभदायक है, किंतु इसका अभ्यास सावधानी पूर्वक किया जाना चाहिए।

सावधानियां

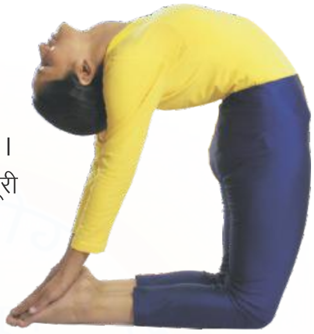
- हर्निया एवं उदर संबंधी गंम्भीर व्याधि तथा आर्थराइटिस, चक्कर आना, स्त्रियों के लिए गर्भावस्था के समय में इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

उष्ट्रासन (ऊंट जैसी शारीरिक स्थिति)

इस आसन के अभ्यास की अवस्था में शारीरिक स्थिति ऊंट (उष्ट्र) के समान हो जाती है। इसीलिए इसका नाम उष्ट्र आसन है।

www.rajteachers.com

अभ्यास विधि



- घुटनों को जमीन पर टिकाते हुए अपने दोनों पैरों के जांघ और पंजों को आपस में मिला लीजिए, पंजों को बाहर की तरफ रखते हुए जमीन पर फैला दीजिए।
- घुटनों और पंजों के बीच एक फुट की दूरी रखते हुए घुटनों के बल खड़े हो जाएं।
- श्वास लेते हुए पीछे की ओर झुकें।
- इस बात का ध्यान रखें कि पीछे झुकते समय गर्दन को झटका न लगे।
- पीछे की ओर झुकें और धीरे–धीरे दाहिने हाथ से दाहिनी एड़ी और बायें हाथ से बाईं एड़ी को पकड़ने का प्रयास करें।
- अंतिम स्थिति में जांध को जमीन पर उर्ध्वाकार (लंबवत्) रखते हुए सिर को हल्का सा पीछे की ओर खींचकर रखें।
- यथासंभव पूरे शरीर का भार अपनी भुजाओं और पैरों पर होना चाहिए।
- इसका अभ्यास सर्वांगासन के बाद करना चाहिए इस मुद्रा में उचित लाभ होता है।

लाभ

- उष्ट्रासन दृष्टिदोष में अत्यंत लाभदायक है।
- यह पीठ और गले के दर्द से आराम दिलाता है।
- यह उदर और नितंब की चर्बी को कम करने में सहायक है।
- पाचन क्रिया संबंधी समस्याओं के लिए यह अत्यंत लाभदायक है।

सावधानियां

- उच्च रक्तचात, हृदय रोगी, हर्निया के मरीजों को यह आसन 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।

शारीरिक स्थिति : वज्रासन

अभ्यास विधि

- सर्व प्रथम वज्रासन में बैठना चाहिए।
- दोनों पैरों के घुटनों को एक दूसरे से दूर फैलाएं।

www.rajteachers.com

- इस प्रकार बैठें कि पैरों के अंगूठे एक–दूसरे से मिले हों। दोनों हथेलियों को घुटनों के बीच जमीन पर रखें।

- श्वास को बाहर छोड़ते हुए दोनों हथेलियों को सामने की ओर स्वयं से दूर ले जाएं।
- आगे की ओर झुकते हुए ठुड्डी को ज़मीन पर रखें।
- दोनों भुजाओं को समानांतर रखें।
- सामने की ओर देखें और इस स्थिति को बनाए रखें।
- श्वास को अंदर खींचते हुए पीछे की ओर आ जाएं।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए वज्रासन में वापस लौट आएं।
- पैरों को पीछे खींचकर विश्रामासन में वापस आ जाएं।

लाभ

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

सावधानियां

- अधिक पीठ दर्द में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।
- घुटनों से संबंधित ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित व्यक्तियों को इस अभ्यास को सावधानी पूर्वक करना चाहिए अथवा वज्रासन से बचना चाहिए।
- उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों को इस आसन से परहेज करना चाहिए।

उत्तानमंडूकासन (उर्ध्व दिशा में मेढ़क जैसा)

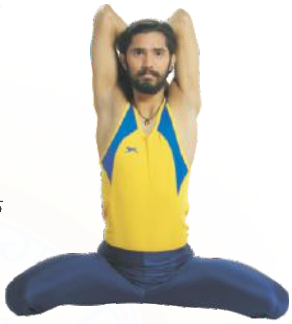
उत्तान का अर्थ उर्ध्व और मंडूक का अर्थ मेढ़क है। इस आसन में मेढ़क जैसी स्थिति में उर्ध्वमुखी हुआ जाता है। इसी कारण इस आसन का नाम उत्तानमंडूकासन पड़ा। उत्तानमंडूकासन में कोहनियों के सहारे सिर को थामा जाता है।

अभ्यास विधि

- वज्रासन मुद्रा में बैठें।
- अंगुठों को सटाते हुए दोनों घुटनाओं को जितना अधिक हो सके फैलाएं।
- अपनी दाईं हथेली को उठाएं, उसे मोड़ें और उसे पीछे ले जाकर दाहिने कंधें से ऊपर उठाएं। इसके बाद हथेली को बाईं तरफ के कंधे के नीचे लाएं
- इसी क्रिया को बाईं हथेली का उपयोग करते हुए दोहराएं और अपनी हथेली को ऊपर ले जाकर बायें कंधे के नीचे ले आएं।

www.rajteachers.com

- कुछ देर तक इसी मुद्रा में रुकें। उसके बाद धीरे–धीरे बायें कंधे और फिर दायें कंधे को वापस ले आएं। अपने घुटनों को मिलाकर पूर्ववत स्थिति में आ जाएं।



लाभ

- यह आसन पीठ दर्द और ग्रीवा की तकलीफ से छुटकारा दिलाता है।
- यह आसन शरीर के मध्यपट के लिए लाभदायक है। यह फेफड़े की कार्यक्षमता में वृद्धि करता है।

सावधानियां

- घुटनों व जोड़ों के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को इस आसन से परहेज करना चाहिए।

मरीच्यासन/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।

शारीरिक स्थिति : दंडासन

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम दाएं पैर को मोड़ते हुए उसके पंजे को बाएं घुटने के बगल में रखें।
- 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 अथवा 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 तक रहें।
- सामान्य ढंग से श्वास–प्रश्वास लेते रहें और शरीर को शिथिल रखें।

www.rajteachers.com

श्वास को बाहर छोड़ते हुए अपने हाथ हटा लें और शिथिल हो जाएं।

- इस अभ्यास क्रम को दूसरी तरफ से भी दोहराएं।

लाभ

- 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 और वर्टिब्रल व डिस्क डिस्ऑर्डर की स्थिति में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए। उदर की सर्जरी के बाद एवं मासिक धर्म के दिनों में भी इस आसन को नहीं करना चाहिए।

ग. उदर के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

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 : अधोमुख लेटकर शिथिल स्थिति

अभ्यास विधि

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

लाभ

- कटि प्रदेश के निचले भाग के लिए लाभदायक है।
- पीठ संबंधी समस्याओं को दूर करने में उपयोगी है।

www.rajteachers.com

- अस्थि संबंधी सभी व्याधियों को दूर करने में उपयोगी है।
- तनाव व चिंता से संबंधित समस्याओं के नियंत्रण में लाभदायक है।

सावधानियां

- निम्न रक्तचाप, हृदय संबंधी समस्याओं से ग्रसित व्यक्तियों को तथा गर्भावस्था में इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

भुजंगासन

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

शारीरिक स्थिति: मकरासन

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पेट के बल लेट जाएं और अपने दोनों हाथों पर सिर टिकाते हुए शरीर को शिथिल रखें।
- अब अपने दोनों पैरों को आपस में मिला लें।
- हाथों को खींचकर रखते हुए ललाट को जमीन पर टिका रहने दें।
- अब हाथों को शरीर के ठीक बगल में ऐसा रखें कि हथेलियां और कोहनियां जमीन पर टिके रहें।
- धीरे–धीरे श्वास अंदर खींचते हुए ठुड्डी और नाभि क्षेत्र तक शरीर को ऊपर उठाएं।

- कुछ समय तक इस स्थिति में आराम से रहें।
- इस अभ्यास को सरल भुजंगासन कहा जाता है।
- पुनः वापस लौटते हुए ललाट को जमीन पर टिकाएं।
- हथेलियों को वक्ष के बगल में रखें और कोहनियां ऊपर की ओर उठी हुई होनी चाहिए।
- धीरे–धीरे श्वास को भीतर खींचते हुए ठुड्डी एवं नाभि क्षेत्र तक के शरीर को ऊपर उठाए रखें।

इस अभ्यास को भुजंगासन कहा जाता है।

www.rajteachers.com

- पुनः श्वास को बाहर छोड़ते हुए ललाट को जमीन पर शिथिल होने दें और हथेलियों के ऊपर सिर तथा पैर को फैलाकर शरीर को शिथिल करें।

ध्यातव्य

- पैरों को उतना ही तानकर (दृढ़) रखें कि कटि क्षेत्र के मेरुदण्ड में कोई भार या तनाव न हो।

लाभ

- 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।

शलभासन

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

स्थिति : मकरासन

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम मकरासन की स्थिति में लेट जाएं।
- ठुड्डी को पृथ्वी पर टिकाकर दोनों हाथों को शरीर के बगल में रख लें। ध्यान रहे कि हथेलियां ऊपर की ओर होनी चाहिए।

- श्वास अंदर खींचें, घुटनों को मोड़े बिना पैरों को जमीन 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 रहें।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए पैरों को जमीन पर वापस ले आएं।
- कुछ समय के लिए मकरासन की स्थिति में लेटे रहें।

www.rajteachers.com

ध्यातव्य

- अपनी स्थिति 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।

लाभ

- साइटिका एवं पीठ के निचले हिस्से के पीड़ा–निवारण 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; शरीर के वजन को नियंत्रित बनाए रखने में यह आसन उपयोगी है।
- उदर के अंगों को लाभ पहुंचाता है, पाचन में सहायता करता है।

सावधानियां

- हृदय रोगियों 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 रोग से पीडित् व्यक्ति को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

घ. पीठ के बल लेटकर किए 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 लाएं।
- हाथों से पैर के टखनों को मजबूती से पकड़े और घुटने एवं पैरों को एक सीध में रखें।
- श्वास अंदर खींचते हुए धीरे–धीरे अपने नितंब और धड़ को ऊपर की ओर उठाएं ।
- इस अवस्था में 10–30 सेकंड तक रहें, इस दौरान सामान्य श्वास लेते रहना चाहिए।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए धीरे–धीरे मूल अवस्था में वापस आएं और शवासन में लेटकर शरीर को शिथिल छोड़ दें।

www.rajteachers.com

ध्यातव्य

- अंतिम अवस्था में कंधे और सिर जमीन से लगे होने चाहिए।
- अंतिम अवस्था में यदि जरूरत हो तो आप अपनी कमर पर हाथ रखकर अपने शरीर को सहारा दे सकते हैं।

लाभ

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

सावधानियां

- अल्सर और हर्निया से ग्रस्त व्यक्तियों और अग्रिम अवस्था वाली गर्भवती महिलाओं को यह आसन नहीं करना चाहिए।

उत्तानपाद आसन

यहां उत्तान का अर्थ ऊपर की ओर उठा हुआ (उर्ध्व दिशा) और पाद का अर्थ पैर है। इस आसन में उत्तान (चित) लेटकर पैरों को ऊपर उठाया जाता है। इसी कारण इस आसन का नामकरण उत्तानपादासन हुआ।

अभ्यास विधि

- जमीन पर आराम से लेट जाएं, पैरों की स्थिति सीधी हो और हाथों को बगल में रखें।
- श्वास लेते हुए घुटनों को बिना मोड़े धीरे–धीरे अपने दोनों पैरों को ऊपर उठाएं और 30 डिग्री का कोण बनाएं।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस अवस्था में कुछ देर ठहरें।
- श्वास छोड़ते हुए धीरे–धीरे अपने दोनों पैरों को नीचे लाएं और जमीन पर रखें।
- इस आसन को एक बार और दोहराएं।

लाभ

- यह आसन नाभि केंद्र (नाभिमणिचक्र) में संतुलन स्थापित करता है।
- यह उदर पीड़ा, वाई (उदर–वायु), अपच और अतिसार (दस्त) को दूर करने में सहायक होता है।
- यह उदर की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।
- यह आसन घबराहट और चिंताओं से उबरने में सहायक है।
- यह श्वसन क्रिया को उन्नत करता है और फेफड़े की क्षमता में वृद्धि करता है।

www.rajteachers.com

सावधानियां

- गहरे तनाव से पीड़ित मरीज बिना श्वास रोके बारी–बारी से अपने पैरों का उपयोग करते हुए इस आसन का अभ्यास करें।

अर्धहलासन

अर्ध का अर्थ 'आधा' और 'हल' का अर्थ है खेत जोतने वाला हल। इस आसन में शरीर की स्थिति खेतों की जुताई करने वाले भारतीय हल की अर्द्धआकृति जैसी हो जाती है। इसी कारण इसका नाम हलासन पड़ा।

अभ्यास विधि

- उत्तान अवस्था में बैठ जाएं, दोनों हाथ जांघों के बगल में रखें और हथेलियां जमीन पर हों।
- घुटने को बिना मोड़े अपने पैरों को धीरे–धीरे ऊपर उठाएं और 30 डिग्री पर लाकर रोक दें।
- थोड़ी देर इसी अवस्था में बने रहें, कुछ देर बाद पुनः पैरों को धीरे–धीरे ऊपर उठाएं और 60 डिग्री पर रोक दें।
- इसके बाद थोड़ा रुककर पुनः पैरों को ऊपर उठाते हुए 90 डिग्री पर लाकर रोक दें, यह हलासन की उचित मुद्रा है।
- इस अवस्था में नितंब से कंधे की स्थिति खींची हुई रहेगी।
- इस अवस्था में तब तक रहें जब तक आप रह सकते हैं।
- अपने पैरों को 90 डिग्री की स्थिति से धीरे–धीरे वापस जमीन पर लाएं। ध्यान रहे वापसी की स्थिति में सिर जमीन से ऊपर न उठे।

लाभ

- यह आसन बदहज़मी और कब्ज़ियत से छुटकारा दिलाता है।
- यह आसन मधुमेह, बवासीर और गले संबंधी समस्याओं से छुटकारा दिलाने में सहायक है।
- यह आसन गहरे तनाव से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए अत्यंत लाभदायक है, परंतु उन्हें बड़ी सावधानी पूर्वक यह आसन करना चाहिए।

सावधानियां

- पीठ के निचले हिस्से के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को दोनों पैरों की सहायता से इस आसन को नहीं करना चाहिए।
- उदर में जख्म होने, हर्निया आदि से पीड़ित व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

www.rajteachers.com

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 लंबवत् लेटना चाहिए।
- दोनों घुटनों को मोड़ते हुए जांघों को वक्ष के ऊपर ले आएं।
- दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में गूंथते हुए पैरों को पकड़ लें। ठुड्डी को घुटनों के नीचे ले आएं।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए सिर को तब तक ऊपर उठाएं, जब तक कि ठुड्डी घुटनों से नहीं लग जाए। कुछ समय तक इस स्थिति में रुकें।
- यह अभ्यास पवनमुक्तासन कहा जाता है।
- सिर को वापस जमीन पर ले आएं।
- श्वास बाहर छोड़ते समय पैरों को जमीन पर ले आएं।
- अभ्यास के अंत में 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 करना 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 दिलाता है और उदर के फुलाव को कम करता है। पाचन क्रिया 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 और 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।

www.rajteachers.com

शवासन

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

शारीरिक स्थिति: निष्क्रिय शिथिल स्थिति।

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पीठ के बल लेट जाना चाहिए।
- हाथों और पैरों को आरामदायक स्थिति में फैलाकर रखें।
- आंखें बंद होनी चाहिए।
- पूरे शरीर को अचेतन अवस्था में शिथिल छोड दें।
- नैसर्गिक श्वास–प्रश्वास प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करें।
- इस अवस्था में तब तक रहें, जब तक कि पूर्ण विश्रान्ति एवं चित्त शान्त न हो जाए।

लाभ

- 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 मन अंदर की ओर गमन करता है। इस तरह धीरे–धीरे महसूस होता है कि मस्तिष्क स्थिर हो गया है।
- अभ्यासकर्ता बाहरी वातावरण से अलग होकर शांत बना रहता है।
- तनाव एवं इसके परिणामों के प्रबंधन में यह बहुत लाभदायक होता है।

4 कपालभाति

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

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं।
- आंखें बंद करके पूरे शरीर को शिथिल कर लें।
- दोनों नासिकारंध्रों से गहरी सांस लें और वक्ष स्थल को फैलाएं।

www.rajteachers.com

- दोनों नथुनों से गहरी श्वास अंदर खींचते हुए वक्ष को फुलाएं।

  उदर की मांसपेशियों को दबाव पूर्वक अन्दर बाहर करते हुए श्वास छोड़ें और ग्रहण करें।
- सक्रियता पूर्वक श्वास बाहर छोड़ना एवं निष्क्रियता पूर्वक उच्छ्वास करना चाहिए।
- कम से कम तीव्र श्वास के 30 चक्र पूरा करना चाहिए।
- इसके बाद गहरी श्वास अंदर लेते हुए धीरे–धीरे बाहर छोड़े।
- इस तरह कपालभाति का एक चक्र पूरा होता है।
- इसी प्रकार प्रत्येक चक्र पूरा करने के बाद गहरी श्वास लेनी चाहिए।
- इस अभ्यास को कम से कम दो बार और दोहराना चाहिए।

श्वसन क्रिया : यह श्वसन क्रिया उदर की मांसपेशियों के सहयोग से बिना किसी अतिरिक्त दबाव के होनी चाहिए। श्वास बाहर छोड़ने की क्रिया वक्ष एवं कंधा क्षेत्र में बिना किसी अनुचित दबाव अथवा गतिविधि के होनी चाहिए। पूरे अभ्यास के समय श्वास–उच्छ्वास सहज रूप से होना चाहिए।

अभ्यास की चक्र संख्या : प्रारंभिक अवस्था में 3 चक्र तक अभ्यास कर सकते हैं। प्रत्येक चक्र में 20 श्वासोच्छवास संख्या होनी चाहिए। धीरे–धीरे अभ्यास बढ़ाया जा सकता हैं।

लाभ

- कपालभाति कपाल को शुद्ध करता है कफ विकारों को 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, मिरगी, माइग्रेनस्ट्रोक, हर्निया एवं गैस्ट्रिक अल्सर होने की स्थिति में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

www.rajteachers.com

5 प्राणायाम

नाड़ी शोधन अथवा अनुलोम विलोम प्राणायाम

इस प्राणायाम की मुख्य विशेषता है कि बाएं एवं दाएं नासिकारन्ध्रों से क्रमवार श्वास–प्रश्वास को रोककर अथवा बिना श्वास–प्रश्वास रोके श्वसन किया जाता है।

शारीरिक स्थिति : कोई भी ध्यानात्मक आसन।

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं।
- मेरुदण्ड की अस्थि एवं सिर को सीधा रखें और आंखें बंद कर लें।
- कुछ गहरी श्वासों के साथ शरीर को शिथिल कर लें।
- 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 लें। दाईं नासिका से अंगूठा हटा कर वहां से (दाईं नासिका) श्वास बाहर छोड़ें।
- तत्पश्चात् एक बार दाईं नासिका से 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 नाड़ी शोधन या अनुलाम 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।

श्वसन

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

www.rajteachers.com

लाभ

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

शीतली प्राणायाम

शीतली का अर्थ है शीतल होना। यह साधक के चित्त को शांत करता है और मन की व्यग्रता को दूर करता है। जैसा कि शीतली प्राणायाम नाम से ही स्पष्ट है, यह शरीर और मन को शीतलता प्रदान करता है। इस आसन की सृष्टि शरीर के तापमान को नियंत्रित करने के लिए ही विशेष रूप से की गई है। इस प्राणायाम के अभ्यास से न केवल शरीर का तापमान नियंत्रित होता है, बल्कि मन भी एकदम शांत चित्त हो जाता है।

अभ्यास विधि

- पद्मासन मुद्रा अथवा किसी भी अन्य आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं।
- ज्ञान मुद्रा अथवा अंजलि मुद्रा की अवस्था में अपने हाथों को घुटनों पर रख लें।
- जीभ को किनारों से मोडकर टब का आकार बना लें।
- इस टबनुमा जीभ से सांस लेते हुए जितना हो सके हवा शरीर के अंदर प्रवेश कराएं और मुंह बंद कर लें।
- जालन्धर बन्ध मुद्रा में जितनी देर हो सके सांस को रोककर रखें।
- जालन्धर बन्ध मुद्रा से वापस आएं और नासिकारंध्रों से धीरे–धीरे श्वास छोड़ें।

लाभ

- शीतली प्राणायाम रक्त को शुद्ध करता है।
- यह शरीर में शीतलता प्रदान करता है।
- उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों के लिए यह विशेष लाभप्रद है।
- यह भूख और प्यास का शमन करता है।

www.rajteachers.com

- कफ और पित्त के कारण होने वाले अपच और अन्य व्याधियों को दूर करता है।
- यह पुरानी से पुरानी बदहज़मी और तिल्ली रोग से छुटकारा दिलाता है (एस. पी. 2/58)।
- यह त्वचा और नेत्र के लिए भी लाभदायक है।

सावधानियां

- ठंड, कफ अथवा तुण्डिका–शोथ (टॉन्सिलाइट्–इस) के मरीजों को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।
- जब तक योग प्रशिक्षक सलाह न दें इस प्राणायाम को सर्दियों में नहीं करना चाहिए।

भ्रामरी प्राणायाम

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

शारीरिक स्थिति : कोई भी ध्यानात्मक आसन।

अभ्यास विधिः I

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में आंखें बंद कर बैठ जाएं।
- नासिका के द्वारा लम्बा गहरा श्वास खीचें।
- नियंत्रित ढंग से श्वास को धीरे–धीरे बाहर छोड़ें। श्वास छोडते हुए भौंरे जैसी आवाज निकालें। इस प्रकार भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है।
- इसे और 2 बार दोहराएं।

अभ्यास विधिः II

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में आंखें बंद करके बैठ जाएं।
- नासिका के द्वारा लंबा गहरा श्वास खीचें।

www.rajteachers.com

- चित्र में दिखाए अनुसार अंगूठों से कर्णछिद्र बंद कर लें। तर्जनी अंगुली से आंखों को बंद करें और नासिकारंध्रों को मध्यमा अंगुली से बंद करें। इसे षणमुखी मुद्रा कहते हैं।
- धीरे–धीरे नियंत्रित रूप से श्वास को बाहर छोडते समय भौंरे जैसी आवाज निकालें। इस तरह भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है।
- इसे और 2 बार दोहराएं।

लाभ

- 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; जो तनाव संबंधी विकारों को दूर करने में लाभकारी होता है।
- यह एकाग्रता और ध्यान की आरंभिक अवस्था में उपयोगी है।

सावधानियां

- नाक एवं कान में यदि किसी प्रकार का संक्रमण हो तो इस आसन को नहीं करना चाहिए।

6. ध्यान

ध्यान लगातार चिंतन–मनन की एक क्रिया है।

शारीरिक स्थिति : कोई भी ध्यानात्मक आसन।

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं।
- मेरुदण्ड को बिना किसी प्रकार का कष्ट दिए सीधा रखें।
- निम्नानुसार ज्ञान मुद्रा में बैठें:
  - अंगूठे और तर्जनी अंगुली के सिरों को आपस में स्पृश कराएं।

www.rajteachers.com

- अन्य तीन अंगुलियां सीधी और आरामदायक स्थिति में होनी चाहिए।
- तीनों अंगुलियां एक–दूसरे के अगल–बगल हों और वे एक–दूसरे को स्पर्श करती हों।
- ऊपर की ओर खुली हुई हथेली को घुटनों पर रखें।
- हाथों एवं कंधों को ढीला और शिथिल कर देना चाहिए।

- आंखें बंद करके मुख को थोड़ा ऊपर की ओर उठाकर बैठ जाएं।
- मुख को थोड़ा सा ऊपर की दिशा में उठाकर एकाग्रचित्त मुद्रा में बैठ जाएं। बिना किसी पर विशेष ध्यान केंद्रित किए केवल अपनी भौंहों के बीच हल्का सा ध्यान केंद्रित करें और अपनी आती–जाती श्वासों को महसूस करें।
- पूर्व विचारों को छोडने का प्रयास करें। पवित्र व निर्मल विचार मन में लाने का प्रयास करें।
- इस स्थिति में ध्यान लगाकर कुछ समय तक बैठे रहें।

ध्यातव्य

- ध्यान अभ्यास की प्रारंभिक 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 योगाभ्यास 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 उन्हें तरोताजा करता है।
- ध्यान आत्म अनुभूति की ओर ले जाता है।

www.rajteachers.com

7 संकल्प (योग सत्र का समापन इस संकल्प के साथ करना चाहिए।)

हमें अपने मन को हमेशा संतुलित रखना है,
इसमें ही हमारा आत्मविकास समाया है,
मैं खुद के प्रति, कुटुंब के प्रति, काम, समाज और विश्व के प्रति, शांति, आनंद
और स्वास्थ्य के प्रचार के लिए बद्ध हूं।

संकल्प (योग सत्र का समापन इस संकल्प के साथ करना चाहिए।)

मैं संकल्प लेता हूं कि सर्वदा अपनी सोच में संतुलन बनाए रखूंगा। ऐसी मनःस्थिति मेरे उच्चत्तम आत्म–विकास की असीम संभावनाएं प्रदान करती है। मैं अपने कर्तव्य निर्वाह के प्रति, कुटुंब और कार्य के प्रति तथा समाज व समूचे विश्व में शांति, स्वास्थ्य और सौहार्द के प्रसार के लिए कृत संकल्प हूं।

8. शांति पाठ

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयः।
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।

नोटः सांस्थानिक योग अभ्यास (आईवाईपी) 15 मिनट

(प्राणायाम, ध्यान, योग निंद्रा और सत्संग को प्राथमिकता)
प्राणायाम अथवा ध्यान/ ध्यान सत्र के पश्चात् किंतु संकल्प से पूर्व किया जाना चाहिए।

***

www.rajteachers.com

संदर्भ ग्रन्थसूची

1. **प्रार्थना** : ऋग्वेद–10.191.2
2. **सदलज/चालन क्रियाएं/यौगिक सूक्ष्म व्यायाम** : हठतत्वकौमुदी–9. 13–16, स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी के योग सूक्ष्म व्यायाम
3. **ताड़ासन** : तालासन के रूप में भी जाना जाता है, नाथमुनि योगाचार्य, योगसूत्र व्याख्या किरणटीका, श्री योगकौस्तुभ–25, सचित्र चौरासी आसन–34, स्वामी शिवानंद के योगासन।
4. **वृक्षासन** : घेरण्ड संहिता– ii.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 किए जा रहे हैं।
7. **त्रिकोणासन** : नाथमुनि योगरहस्य– ii.20
8. **भद्रासन** : हठप्रदीपिका– i- 53–54
9. **वज्रासनः** घेरण्ड संहिता 11–12 हठयोग– आसनक–20, वृहद योग सोपान iii–14 सचित्र व्यावहारिका 16, नारद पुराण–33–112
10. **उष्ट्रासन** : श्री योगकौस्तुभ, योगसूत्र –ii पर नागोजीभट्टवृत्ति। 46, घेरण्डसंहिता –ii, 41 अर्धउष्ट्रासन की व्याख्या करता है जिसे अधोमुख लेटकर किया जाता है।
11. **शशांकासन** : घेरण्डसंहिता – ii. 12 इसे वज्रासन कहा गया है, हठयोग संहिता, बृहदयोगसोपान, सचित्र व्यावहारिक योग–16, नारद पुराण–33–112, बृहणनारदीय पुराण, योग मार्ग प्रदीप, योगबीज–90, योगशिखोपनिषद–1.111–112, हठरत्नावली–iii. 9
12. **उत्तानमंडूकासन** : हठयोग–संहिता–आसन–42, श्री योग कौस्तुभ–58, घेरण्ड संहिता ii–35 बृहद योग सोपान iii–41, सचित्र चौर्यासीन आसने 81
13. **वक्रासन** : मत्स्येंद्रासन का सहज रूप (हठप्रदीपिका में उल्लेख)। स्वामी कुवलयानन्द जी की पुस्तक आसन में उल्लेखित।
14. **मकरासन** : जयपुर केंद्रीय संग्रहणालय, हस्त अवस्था के कुछ भेद समेत।

www.rajteachers.com

15. **भुजंगासन** : घेरण्डसंहिता –ii 42, कुछ भेदों के साथ, योगसूत्र में किरणटीका –ii. 46, हठयोग संहिता–49, श्री योगकौस्तुभ–62, योगमार्ग प्रदीप–19, नाथमुनि योगरहस्य–ii.14, जयपुर केंद्रीय संग्रहणालय –7174

16. **शलभासन** : घेरण्डसंहिता –ii. 39, बृहदयोग सोपान–3 46, हठयोग संहिता–46, योग मार्ग प्रदीप –33

17. **सेतुबंधासन** : नाथमुनि योग रहस्य।

18. **उत्तानपादासन** : श्री योग कौस्तुभ–94

19. **अर्धहलासन** : योग रहस्य ii.17

20. **पवनमुक्तासन** : श्री योगकौस्तुभ। यह बैठकर योगासन–3 के अनुसार किए जाने वाला आसन है, सचित्र चौर्याशी आसने–5–7, श्री योग कौस्तुभ–5, योग सूत्र में किरणटीका –ii. 46

21. **शवासन** : घेरण्डसंहिता –2.19, हठप्रदीपिका–i .32, हठरत्नावली–iii ,20,76, कपालकुरांट हठव्यास–111, युक्तभवदेव –vi. 21, आसन –14, योग सिद्धांत चंद्रिका–ii. 46, –70, योगसूत्र पर किरणटीका –ii. 46, बृहद योग सोपान–iii. 24, हठप्रदीपिका, श्री योगकौस्तुभ–17

22. **कपालभाति** : घेरण्डसंहिता– v. 70.72 के भास्त्रिक कुंभक का भेद कुंभक पद्धति–164–165, हठप्रदीपिका, हठरत्नावली– 22–24, हठतत्वकौमुदी–x-12–14, युक्तभवदेव–vii.110–118

23. **नाड़ीशोधन/अनुलोम विलोम प्राणायाम** : हठप्रदीपिका, यह श्वसन के प्रत्यक्षीकरण और आंतरिक श्वास का अनुभव कराता है। घेरण्डसंहिता –v. 38–45 में श्वास–प्रश्वास और श्वसन–अनुभूति को समयबद्ध इकाइयों मे बांटा गया है।

24. **भ्रामरी प्राणायाम** : हठप्रदीपिका, हठरत्नावली–ii. 26, कुंभक पद्धति–169

25. **शीतली प्राणायाम** : शिव संहिता iii. 81.82 घेरण्ड संहिता v.69 हठप्रदीपिका ii. 57.58

26. **ध्यान** : पातंजलि योग सूत्र iii. 2

www.rajteachers.com

सत्यमेव जयते

भारत सरकार

आयुष मंत्रालय

आयुष भवन, बी–ब्लॉक, जी पी ओ कॉम्प्लेक्स,
आई एन ए, नई दिल्ली–110023
www.indianmedicine.nic.in

www.rajteachers.com

मुद्रक : आर. के. प्रिंट हाउस # 09818151680