d{kk&†

ikB ƒ ;kx%

ikB „ ;e% fu;ek'p

ikB … vklukfu çk.kk;kek'p

ikB † çR;kgk/kkj.kk /;kulekf/k'p

ikB ‡ vklue~

1

;kx%

योगः पुरातनम् आध्यात्मिको विज्ञानो वर्तते, यः मनः शरीरं तथा आत्मनि संतुलनं करोति । योग शब्दः संस्कृतस्य युज् धातोः सिध्यते यस्यार्थः योजनं योजयनं तथा दोहनंम् विभिन्नयोगप्रविधिनाम् अभ्यासं कृत्वा भवन्तः सम्यक् स्वास्थ्यं, विश्रामं तथा आंतरिकां तृप्तिं प्राप्स्यन्ति । एतेः भवन्तः जीवनस्य अधिकाधिकानां समस्यानं निवारणं तथा स्वलक्ष्यप्राप्तिं सहजतया आत्मविश्वासेन च करिष्यन्ति । अल्पायौ योगः जीवनस्य गतिविधिं कुशलतया करणस्यात्मविश्वासं तथा जागरूकतां यच्छति । योगकार्यक्रमं परस्परं सहयोगार्थं तथा जीवने करूणां वर्धनार्थं क्रियते । एषोऽस्माकं बालकानां कृते महत्वपूर्णोपहारो वर्तते । योगस्योद्देश्यं व्यक्तिनां विचाराणां भवानानाम् आन्तरिका स्वच्छता वर्तते ।

योगस्य बहवः लाभाः सन्ति । शारीरिकरूपेण एषः शरीरम् आकुञ्चनमयं शक्तिमयं करोति तथा शरीरस्य जाकरूकतां वर्धयति । एतदतिरिच्यायम् एकाग्रतां शांन्तेः तथा विश्रामस्य भावनां वर्धयति । योगकुर्वन् समये बालकाः योगमयं व्यायामं कुर्वन्ति, क्रीडन्ति आन्तरिकभावनया सह गाम्भिर्येण योजनं करोति तथा स्वं परितः प्राकृतिकवातावरणेन सह सम्बन्धं विकसति ।

योगः आंतरिकशक्तेः निर्माणं करोति यः बालकान् जीवनेऽग्रमने सहाय्यं करोति। भवतां योगगतिविधयः शरीरं ऊर्जावान् करणे सहाय्यं कुर्वन्ति, एताः जीवनशक्तिं प्रददाति तथा व्यक्तिनां कार्यक्षमतायं सुधारं कुर्वन्ति । एताः अतिरिक्तरूपेण अनुकूलक्षमतां, स्नायुनां गुणवत्तां तथा शरीरस्य विस्तारे सहाय्यं कुर्वन्ति, आहत्य एषः योगः जीवनशक्तौ सुधारं करोति ।

mís';kfu

अयं पाठं पठनान्तरं भवन्तः निम्नकार्येषु सक्षमाः भविष्यन्ति :

- योगस्य महत्वम् अवगमने ;
- योगस्येतिहासं अन्वेषणे ;
- योगस्य विभिन्नप्रविधीन् सूचीबद्धकरणे ;
- योगस्य मूलवार्तानां वर्णनकरणे ।

1-1 ;ksxL; egRoe~

सहस्रवर्षपूर्वं प्राचीनर्षयः भारतस्य वनेषु पर्वतेषु तथा गुहायां निवसन्ति स्म । ते स्वपर्यावरणस्यावलोकनं कृतवन्तः तथा दृष्टवन्तः यत् कथं मानवानां तथा पशूनां मध्ये पूर्णसामञ्जस्यं वर्तते । ते वृक्षाणां पर्वतानां तथा ताराणां सम्यक्तयाध्ययनं कृत्वा योगनाकीयाद्भूताप्रविधेः निर्माणं कृतवन्तः यः स्वस्थाचरणं स्वस्थस्वास्थ्यं प्राप्तुं स्वस्थजीवनशैल्याः ग्रहणे च सहायं करोति ।

विद्यालयस्तरे योगस्य शिक्षणं बालकान् सम्यक् शारीरिकं मानसिकं भावनात्मकं च स्वास्थ्याय तथा सकारात्मकस्वस्थजीवनशैल्यै प्रोत्साहितकरणे सहाय्यं करोति । योगस्याभ्यासः बालकान् शारीरिकस्तरे शक्तेः सहनशक्तेः धैर्यस्य

तथा ऊच्चार्जायाःविकासे सहाय्यं करोति । इतोऽपि योगः मानसिकस्तरे एकाग्रतां शान्तिं सन्तोषं च वर्धयति । योगः कस्यापि धर्मस्य भागो नास्ति, एषः जीवनस्य एकः विधिः वर्तते यः स्वस्थशरीरयेकं स्वस्थमस्तिष्कं लक्षितं करोति। शारीरिकव्यायामस्य अन्ये रूपाः यथा 'एरोबिक्स' आदयः केवलं शारीरिकम् एव कल्याणं करोति, आध्यात्मिकेन तथा सूक्ष्मशरीरेण सह तेषां न्यूनतं संबन्धो वर्तते ।

यौगिकव्यायामस्य महत्वपूर्णाः बिन्दवः

- पूर्णसंतुलनं तथा सद्भावस्य प्राप्तिः ।
- आत्मनः चिकित्सा ।
- मनसः नकारात्मकान् विचारान् निवारणे तथा शरीरात् विषाक्तपदार्थान् बहिः करणे ।
- व्यक्तिगतशक्तिं वर्धने
- अधिकजागतुकतया भवने
- विशेषरूपेण बालकेभ्यः ध्यानेकाग्रतां विकसितकरणे
- मानसिकचिन्तां न्यूनकरणे
- स्वासने तथा शरीरस्याकुञ्चनं वर्धने
- सम्यक् सम्बन्धानां निर्माणे
- स्वात्मविश्वासे सुधारं करणे
- स्वस्मरणशक्तौ तथा एकाग्रतां सुधारं करणे
- भवतां कृते उत्ममनिद्रायाः लाभप्रदाने
- सम्यक् पाचनप्रक्रियायाः निर्माणकरणे ।

1-2 ;kxL;frgkl%

योगस्य विकासस्य विषये 5000 वर्षपूर्वस्य ज्ञानं भवति । परन्तु केचन शोधकर्तारः मन्यन्ते यत् योगः 10,000 वर्षःपुरातनो भवितुं शक्यते । योगविज्ञानस्योत्पत्तिः सहस्रवर्षपूर्वम् अभवत् तथा तदैव बहुधर्माणां विश्वासप्रणालिनां प्रादुर्भावोऽभवत् ।

योगपरंपरायां शिवः सर्वप्रथमं आदियोगी तथा पूर्वगुरूणां गुरुः कथ्यते । सिंधुसरस्वतीसभ्यतायाम् अन्विष्टानि चिन्हानि तथा जीवाश्मादयः योगगतिविधिनां प्रकाशनं कुर्वन्ति, तथा प्राचीने भारते योगस्योपस्थितिं सिद्धयति ।

चित्रम् 1.1

उपरोक्तचित्रं मोहनजोदड़ोस्थलस्य पशुपतेः योगमुद्रायां भद्रासने स्थितोऽस्ति (खनने मिलितम्) ते बाहुप्रसार्योपविष्टाः आसीत, मुद्राध्यानावस्थायाः आसीत् , अनेव वयं कथितुं शक्नुमः यत् योगस्येतिहासं 5000 सहस्रंपुरातनं वर्तेते यः पूर्ववेदिकयुगात् प्रारभ्येदानीं यावत् वर्तते ।

योगस्येतिहासं पञ्च मुख्यावधीषु विभाजीतो वर्तते ।

i. वैदिकयुगः

ii. पूर्वशास्त्रीययुगः तथा महाकाव्ययुगः

fVIi.kh

iii. शास्त्रीयो युगः

iv. ‘द पोस्टक्लासिक एज’

v. आधुनिकयुगः

• o\fnd ;qx%

वैदिकयुगे योगस्य अनुष्ठानिकसमरोहस्य चित्रणं करोति , तत्रयोगचिकित्सिकान् मनसः सीमाः पारपारगमनस्यावश्यक्ता भवति । ऋग्वेदावधौ पुनः ज्ञायते । प्रारंभिकयोगस्य महान् खोजकर्तारः वशिष्ठः यागवल्क्यः आदयः सन्ति ।

• iwoZ'kkL=h; ;qx% rFkk egkdkO; ;qx%

एषः मुख्यः स्रोतः अस्ति यस्मिन् वयं योगप्रथानां तथ आ ताषामविधिनां सम्बन्धितसाहित्यस्य विषये प्रलिखितज्ञानं भवति , तदुपनिषत्सु ग्रन्थेष्वपलब्धः अस्ति । योगः शनैः शनैः परिष्कृतोऽभवत् तथा ऋषिभिः रहस्यवादिभिः विकसितोऽभवत् । एते उपनिषत्सु स्वप्रथानां तथा मान्यातानां प्रतिपादनं कृतवन्तः ।

• 'kkL=h;k ;qx%

शास्त्रीयं कालं पंतजलेः योगसूत्रस्य प्रथमप्रस्तुत्या प्रभाषितः कृतम् । अयं द्वितीये शताब्दौ लिखितम् ।

एषः पाठः रोजयोगस्य मार्गं वर्णयति, यं प्रायः शास्त्रीयो योगः कथ्यते । पंतजली समाधिं प्राप्तकरणस्य दिशायां क्रमशः सोपानयुक्तयोगस्य विषयेऽष्टाङ्गयोगस्य वर्णनं कृतवान् । पतंजलीं प्रायः योगस्य जनकं मन्यते , तस्य योगसूत्रमिदानीमपि अधिकांशयोगशैलिनां वर्णनं करोति ।

^’kkL=h;kÙkj ;kx*

पतंजले काश्चनयोगशताब्दिरनन्तरं केचन योगगुरवः शरीरं पुनः जीवितकरणार्थं तथा जीवनं दीर्घकालिकं करणार्थं तथा तत्कालिकप्रथासु एकां नवीनां योगप्रणालीं विकसितवान् तं हठयोगं कथ्यते ।

अधः प्रदत्तान् योगग्रन्थासु केचन योगाः सुचिबद्धाः सन्ति

- हठयोगः प्रदीपिका
- घरंडा संहिता
- हत्था रन्तावली
- शिवस्य संहिता

टी. कृष्णमाचार्यः ,स्वामीशिवानंदः हठयोगस्य अभ्यासिनानां तथा अन्ययोगिनां गहनकार्येण भारतः हठयोगस्य सम्यक्तया प्रचारोऽभवत् ।

vk/kfud ;kx

आधुनिके काले स्वामीविवेकानंदः योगस्य ज्ञानं संसारे प्रसारितवान् विशेषरूपेण पश्चिमक्षेत्रे । ते योगं चतुर्विध रूपेषु वर्गीकृतं कृतवन्तः

- कर्मयोगः
- राजयोगः
- भक्तियोगः
- ज्ञानयोगः

ikBxrk% ç'uk% 1-1

रिक्तस्थानानि पूरयेत्

1. चिन्हतथा जीवाश्मावशेषाणामन्वेषणं .... घाटीसभ्यतायाः योगप्रदर्शने तथा प्रदर्शितयोगस्य विवरणं प्रदर्शयति ।
2. विद्यालये स्तरे योगस्य शिक्षणम् एकं .... तथा .... जीवनशैलीं प्रोत्साहितकरणे सहाय्यं कुर्वन्ति ।
3. पतंजलेः .... योगस्य प्रथमा व्यवस्थिता प्रस्तुतिः वर्तते ।
4. विसिष्ठः याज्ञवल्क्यः महान्तः सन्ति .... प्रारंभिकयोगस्य ।
5. आधउनिके काले .... योगस्य ज्ञानं संसारे प्रसारितवान् ।

1-3 ;kxL;kí';kfu

अल्पायौ योगः युवामस्तिष्काय तथा शरीरीय आकारं यच्छति । एतादृ शान्युपकरणानि यच्छति यानि बालकान् संतुलितं रचनात्मकं तथा चिन्तामुक्तं कुर्वन्ति । अयम् आत्मसम्मानेन एकाग्रतया जागरूकतया जीवनस्य कष्टनिवारणस्य तथा समस्यायाः समाधानकरणस्य शक्तिं तथा क्षमतां वर्धयति। शारीरिकरूपेण योगः शरीरस्य समन्वयं वर्धयति तथा मस्तिष्कस्य विकासे शक्तशालीप्रभावं करोति ।

अद्यत्वे भवन्तः सूचनापूर्णसंसारे स्वलक्ष्यपूर्णकरणे प्रभाविताः सन्ति । योगः एतादशरूपकरणो वर्तते यः भवतां शरीरं संतुलितं करणस्य तथा भवतः चिन्तामुक्तकरणस्य प्रविधिं शिक्षयति ।यौगशक्तिः आत्मशक्तिं तथा शरीराकुञ्चनं वर्धयति ।

एवं स्मर्यात् यत् दृढशरीरं भोजनं सम्यक्ततया पाचने तथा सर्वविध चिन्तायाः प्रत्यक्षीकरणे सक्षमोऽस्ति । योगस्याभ्यासः मानसिकं स्वास्थ्यं वर्धने तथा विकारान् निवारणे तथा भवतमात्मनि विनयमित करणे सहाय्यकरोति । अल्पायौ योगशिक्षायाः उद्देश्यानि निम्नलिखितानि सन्ति ।

- सम्यक् स्वास्थ्याय सक्षमता प्रदानम् ।
- मानसिकस्वास्थ्य वर्धनस्याभ्यसः करणम् ।
- भावनात्मकस्थिरताम् दृढीकरणम् ।
- नैतिकमूल्यान् एकीकृतकरणम् ।
- उच्चस्तरस्य चेतनायाः प्राप्तिकरणम् ।

योगः एतान्युद्देश्यानि सम्यक्तया प्राप्तकरणे सहाय्यं करोति ।

;kxL; fu;ferkH;kl lgk,;k djkfr &

- आत्मसम्मानाय तथा शरीरस्य जागरूकतायाः प्रति प्रोत्साहितकरणे ।
- आकुञ्चनं स्थितकरणे तथा शरीरं दृढी करणे ।
- एकाग्रतां स्मृतिं तथा बुद्धिं वर्धनार्थम् ।
- क्रोधस्य प्रबन्धने ।
- वर्तमानक्षणे जागरूकतायाः निर्माणकरणे ।
- शरीरस्य तथा मनसः शक्तिं वर्धने ।
- अयं चिन्तां तथा मानिसिकस्वास्थ्यं सम्यक् करणे सहायं करोति ।
- रचनात्मकतां विकसितकरणे सहायं करोति ।

; kx%

- सौहार्दपूर्णं तथा सामाजिकसम्पर्कं विकसितकरणे सहायं करोति ।
- भावनात्मीकां स्थिरतां प्रदाने ।
- नैतिकमूल्यानां विकासे ।
- अनुशासनस्य तथा कार्यभारस्य विकासकरणे ।

1-4 ;kxL; eyfl)kUrk%

अस्मासु सर्वे प्रसन्नतया जीवितुम् इच्छन्ति । प्रसन्नता अस्माकं जीवनं निर्देशितं करोति । पीडा निवारणार्थं तथा प्रसन्नतां प्राप्त्यर्थं सर्वे जनाः योगं कुर्वन्ति । एषा प्राकृतिकभावना न केवलं मनुष्येषु अपितु पशुष्वपि वर्तते ।

योगः एकः प्राचीनतमो विज्ञानो वर्तते यः न केवलं अस्माकं शरीरम् आकुञ्चनमयं करोति अपितु शक्तिं विकसितकरणे सहायमपि करोति । तथा मनसि सुखं तथा शान्तिं यच्छति । योगस्य धारणास्ति यत् प्रसन्नतास्माकं प्राकृतिकावस्था वर्तते । यदा मनः तथा शरीरं संतुलनात् बहिः भवन्ति तदा वयं प्रसन्नतायाः अनुभवं न कर्तुं शक्नुमः । योगमुद्रया श्वासेन व्यामेन आन्तरिकध्यानेन वयं शरीरस्य सद्भावान् पुनः आनितुं शक्नुमः तथा प्रसन्नतायाः प्राकृतिस्थितिं प्राप्तुं शक्नुमः । योगाभ्यास्याधारे निम्नलिखिताः पंचमूलसिंद्धान्ताः सन्ति ।

- उचितव्यायामः
- श्वासः
- विश्रामः
- आहारः
- ध्यानम्

d{kk & 4

fVIi.kh

i. mfpr0;k;ke%

व्यायामः शरीरस्यैका शारीरिक्यभिव्यक्तिः वर्तते । योगाभ्यासे शरीरस्य प्रत्येकभागे लाभकारी प्रभावाः भवन्ति । स्नायुः, शरीरसन्धयः,रक्तपरिसंचरणं पाचनतंन्त्रं सर्वे सम्यक् भवति ।

ii. vkgkj%

आहारः वयं यं खादामः तमेवास्ति । स्वस्थशरीरं स्वस्थकरणार्थम् उचिताहारः योगाभ्यासेन सह भवितव्यः । विशुद्धरूपेण तत्कालिकानि फलानि तथा कार्बनिकापदार्थाः लाभप्रदाः वर्तते ।

iii. 'okl xg.ke

योगस्योचिकेन्द्रं श्वासग्रहणं वर्तते । योगः श्वासग्रहणे ध्यानं यच्छति तथा श्वासग्रहणे उदरे सम्पूर्णवायुं स्वकरोति । अनेन सम्पूर्णशरीरे फुस्फुसानां क्षमता तथा प्राणवायोः प्रवाहो वर्धते अनेन मनः अपि स्वच्छो भवति ।

iv. foJke%

आध्यात्मिकस्वच्छातार्थम् उचितविश्रामः आवश्यको वर्तते विश्रामेण व्यक्तिः आन्तरिकीं शक्तिं प्राप्नोति ।

v. /;kuEk

योगदर्शनस्य अंतिमं सर्वाधिकं महत्वपूर्णं उद्देश्यं सकारात्मचिन्तनं तथा ध्यानं वर्तते । ध्यानं निरंतरं मनसः व्यर्थविचारान् दूरी करणे तथा मनः नियन्त्रणे सहाय्यं करोति ।

mifu"knkuqlkje ;kxL; eyfooj.ke

अस्माकम् उपनिषदानां कथनं वर्तते यत् अस्माकं प्राकृतिकी मौनस्थितिः वर्तते यत्रास्माकं मनः व्यर्थविचारान् त्यजति । यदा भवतां मनः विचारैः मुक्तो भवति तदा एषः (BLISS, KN0WLEDGE, VREATIVITY) वरदानात्मकं रचनात्मकं तथा सृजनात्मकं भवति ।

मानसिकशांतिः तेषांकृतेऽत्यधिका महत्वपूर्णा वर्तते ये –

- अधिकाधिकं स्थायीप्रशंसां तथा आनन्दस्य अन्वेषणे सन्ति.
- अधिकं ज्ञानमिच्छन्ति
- सम्पूर्णतया मुक्ताः भवितुमिच्छन्ति
- अधिकाधिकाः रचनात्मयुक्ताः भवितुं इच्छन्ति ।

एकः आदर्शः समाजः सः अस्ति यत्रोपरोक्तताः विशेषताः सन्ति ष एतेषां निर्माणं निर्धारितसामाजिकनियमान् तथा मूल्याप्रणालीं (यमनियमानाम्) आचरणं, सामाजिकनियमान्, शिष्टाचारम् इत्यादयः दृष्ट्वाभवत् । एते अस्मान् शांतेः दिशायां अग्रेगमनाय सहायं करोति ।

भवद्भिः आध्यत्मिकवातावरणस्य निर्माणदिशायां कार्यं करणीयम् । एतादृश्याध्यात्मिकपृष्ठभूम्या सह भवन्तः अवास्तविकलक्ष्यान् प्राप्तुम् उद्दीपनमात्, अस्वस्थप्रतिस्पर्धातः तथा चिन्तायाः मुक्ताः भविष्यन्ति। प्रत्येकात्मा संभावितरूपेण दिव्यात्मा वर्तते यथा स्वामिविवेकानन्दः कथयति यत् प्रत्येकस्मै बालकाय प्रकृत्यै भिन्नभिन्नोपाहारं प्रदत्तम् । योगाभ्यासमाध्यमेन वयं स्वमनः शान्तिं कुर्याम तथा स्वक्षमतां प्राप्त्यर्थं स्वरूचेः तथा क्षमतायाः क्षेत्रस्य पोषणं कुर्याम।

ikBxrk ç'uk 1-2

सत्य तथा असत्यकथनस्य चयनं कुरुत–

1. योगः शरीरस्य समन्वयं वर्धयति तथा मस्तिकस्य विकासाय एकं शक्तिशालीप्रभावं प्रददाति ।
2. योगभ्यासस्य शरीरस्य प्रत्येकभागे कोऽपि लाभकारी प्रभावो न भवति ।
3. योगः एकः प्राचीनतं विज्ञानो वर्तते यः केवलं अस्माकं शरीरम् आकुञ्चनात्मकं करणे तथा शक्तिं विकसितकरणे अस्माकं सहाय्यं करोति
4. योगस्य नियमिताभ्यासेन आत्मसम्माने तथा शरीरस्य जागरुकतां प्रोत्साहितकरणे सहायं भवति ।
5. ध्यानस्य निरंतरचंचलतां न्यूनकरणे तथा ध्याननियन्त्रिकरणस्य एषः एकं साधनं वर्तते ।

HkoUrq fd f'kf{kroUr%

- योगस्य महत्वम्
  - 0 पूर्णसंतुलनं तथा सद्भावस्य प्राप्तिः
  - 0 आत्मपोषणम्
  - 0 मस्तिष्कात् नकारात्मकविचारणानां तथा विषाक्तपदार्थानां निवारणम्
  - 0 व्यक्तिगतशक्तेः वर्धनम्
  - 0 अधिकजागरूकतया जीवनम्
  - 0 अवधानं ध्यानं तथा एकाग्रतां विकसितकरणम्
  - 0 चिन्तामुक्तजीवनम्
  - 0 स्वासने सुधारः तथा आकुञ्चनात्मकं शरीरमम्

- सम्यक् सम्बन्धानां निर्माणम्
- स्वात्मविश्वासे सुधारकरणम्
- स्वस्मरणशक्तौ तथा एकाग्रतायां सुधारकरणम्
- सम्यग् निद्रां प्रदानार्थम्
- सम्यक् पाचनार्थम्

● योगस्येतिहासः

- वैदिकयुगः
- पूर्वशास्त्रीययुगः तथा महाकाव्ययुगः
- शास्त्रीयो युगः
- पोस्टक्लासिकयुगः
- आधुनिकयुगः

● योगस्योद्देश्यानि

- सर्वान् सम्यक् स्वास्थ्याय सक्षमकरणे
- मानसिकस्वच्छतायाः अभ्यासः करणे
- भावनात्मकस्थिरतायाः प्राप्तिः करणे
- नैतिकमूल्यान् एकीकृतकरणे
- उच्चस्तरीयां चेतनां प्राप्तकरणे

● योगस्याधारः

- उचितव्यायामः
- श्वासग्रहणम्
- विश्रामः
- आहारः
- ध्यानम्

ikBkUrk% ç'uk%

1. योगः किमस्ति?
2. योगस्य किं लाभोस्ति ?
3. योगस्येतिहासः कतिकालखण्डेषु विभक्तो वर्तते संक्षेपे वर्णयत्
4. योगस्योद्देश्यानि कानि सन्ति
5. योगस्य मूलभावं किमस्ति

mÙkjekyk

1-1

1. सिंधुः सरस्वती
2. सकारात्मकः, स्वस्थः
3. योगसूत्रम्
4. अन्वेषणकर्ता
5. स्वामीविवेकानन्दः

1-2

1. सत्यम्
2. सत्यम
3. असत्यम्
4. असत्यम्
5. सत्यम्