

## d{kk-I

i kB 1 ; kx

i kB 2 ; e vkj fu; e

i kB 3 vkl u vkj i k.kk; ke

i kB 4 i R; kgkj] /kj .kk] è; ku vkj I ekf/

i kB 5 vkl u





1

; ksx

योग एक प्राचीन आध्यात्मिक विज्ञान है जो मन, शरीर और आत्मा को संतुलन में लाना चाहता है। योग 'शब्द संस्कृत के 'युज' से बना है जिसका अर्थ है जुड़ना, जुड़ना, दोहन करना या जूझना। विभिन्न योग तकनीकों का अभ्यास करके आप अच्छे स्वास्थ्य, विश्राम और आंतरिक तृप्ति प्राप्त करेंगे। ये आपको जीवन की विभिन्न चुनौतियों को अधिक सहजता और आत्मविश्वास के साथ पूरा करने में भी मदद करेंगे। कम उम्र में योग जीवन की गतिविधियों को एक गैर-कुशल तरीके से करने के लिए आत्मविश्वास और जागरूकता को प्रोत्साहित करता है। योग को विपक्ष के सहयोग और करुणा को बढ़ावा देने के लिए मनाया जाता है। यह हमारे बच्चों को देने के लिए एक महान उपहार है।

योग का उद्देश्य व्यक्तियों के विचारों, भावनाओं और भावनाओं की आंतरिक सफाई है।

योगा से कई तरह के फायदे होते हैं। शारीरिक रूप से, यह आपके लचीलेपन, शक्ति, समन्वय और शरीर की जागरूकता को बढ़ाता है। इसके अलावा यह एकाग्रता और शांति और विश्राम की भावना को बढ़ावा देता है। योग करते समय, बच्चे व्यायाम करते हैं, खेलते हैं, आंतरिक आत्म के साथ अधिक गहराई से जुड़ते हैं, और अपने प्राकृतिक आसपास के साथ एक समृद्ध संबंध विकसित करते हैं।



टिप्पणी

योग आंतरिक शक्ति का निर्माण करता है जो बच्चों को जीवन में आगे बढ़ने में मदद करता है। आपकी गतिविधियाँ शरीर को ऊर्जावान बनाती हैं, यह जीवन शक्ति प्रदान करती हैं और व्यक्तियों की क्षमता में सुधार करती हैं। यह अतिरिक्त रूप से अनुकूलन क्षमता, मांसपेशियों की गुणवत्ता और शरीर की टोन का विस्तार करने में मदद करता है। कुल मिलाकर यह श्वास और जीवन शक्ति में सुधार करता है।



### उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आप निम्न कार्य कर सकेंगे:

- योग के महत्व को समझाएं;
- योग के इतिहास का पता लगाने;
- योग की विभिन्न तकनीकों को सूचीबद्ध करें; तथा
- योग की मूल बातों का वर्णन करें।

### 1.1 योग का महत्व

हजारों साल पहले, प्राचीन ऋषि (ऋषि) भारत के जंगलों, पहाड़ों और गुफाओं में रहते थे। उन्होंने अपने पर्यावरण का अवलोकन किया, और देखा कि कैसे जानवर और प्रकृति पूर्ण सामंजस्य में चले गए। उन्होंने जानवरों, पेड़ों, पहाड़ों और यहां तक कि सितारों के आंदोलनों की नकल की, और योग नामक एक अद्भुत तकनीक बनाई, जो स्वस्थ आदतें और अच्छे स्वास्थ्य को प्राप्त करने के लिए स्वस्थ जीवन शैली अपनाने में मदद करता है।

स्कूल स्तर पर योग का शिक्षण, बच्चों के बेहतर शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए सकारात्मक और स्वस्थ जीवन शैली को प्रोत्साहित करने में मदद करेगा। योग का अभ्यास बच्चों में शारीरिक स्तर पर शक्ति, सहनशक्ति, धीरज और उच्च ऊर्जा के विकास में मदद करेगा।



इसके अलावा, योग मानसिक स्तर पर एकाग्रता, शांत, शांति और संतोष को बढ़ाता है, जिससे आंतरिक और बाहरी सद्भाव बढ़ता है। योग किसी भी धर्म का हिस्सा नहीं है, यह जीने का एक तरीका है जो स्वस्थ शरीर में एक स्वस्थ दिमाग की ओर लक्षित करता है। शारीरिक व्यायाम के अन्य रूप, जैसे एरोबिक्स, केवल शारीरिक कल्याण का आश्वासन देते हैं। आध्यात्मिक या सूक्ष्म शरीर के विकास के साथ उनका बहुत कम संबंध है।

योगिक व्यायाम महत्वपूर्ण हैंरू

- पूर्ण संतुलन और सद्भाव की प्राप्ति
- आत्म चिकित्सा
- मन से नकारात्मक ब्लॉकों को हटाने और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालना
- व्यक्तिगत शक्ति को बढ़ाना
- अधिक जागरूकता के साथ रहना
- विशेष रूप से बच्चों के लिए ध्यान, ध्यान और एकाग्रता विकसित करना
- तनाव और तनाव को कम करना
- अपने आसन और लचीलेपन में सुधार
- बेहतर संबंधों का निर्माण
- अपने आत्मविश्वास में सुधार
- अपनी याददाश्त और एकाग्रता में सुधार करना
- आपको बेहतर नींद में मदद करना
- अच्छी पाचन क्रिया



टिप्पणी

## 1.2 योग का इतिहास

योग के विकास के बारे में 5,000 साल पहले पता लगाया जा सकता है, लेकिन कुछ शोधकर्ताओं का मानना है कि योग 10,000 साल पुराना हो सकता है। योग के विज्ञान की उत्पत्ति हजारों साल पहले हुई है, बहुत पहले धर्मों या विश्वास प्रणालियों का जन्म हुआ था।

योग परंपरा में, शिव को पहले योगी या आदियोगी, और पहले गुरु या आदि गुरु के रूप में देखा जाता है। सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता में खोजी गई सीलों और जीवाश्मों की संख्या योग गतिविधियों और योग प्रदर्शन करने वाले आंकड़े दिखाती है, जो प्राचीन भारत में योग की उपस्थिति का सुझाव देती है।



चित्र 1.1 योग से सम्बंधित प्राचीन सील (टप्पा )

उपरोक्त चित्र मोहनजोदड़ो स्थल शो पशुपति (भगवान शिव) से योग मुद्रा (भद्रासन) में खोदे गए हैं।

वे बाहें फैलाए बैठे थे। मुद्रा ध्यानस्थ अवस्था की थी। हम कह सकते हैं कि योग का इतिहास लगभग 5000 साल पुराना है, जो पूर्व-वैदिक युग से शुरू हुआ और आज तक जारी है।

योग के इतिहास को पांच मुख्य अवधियों में विभाजित किया जा सकता है:-

- i. वैदिक युग
- ii. पूर्व-शास्त्रीय युग या महाकाव्य युग



iii. शास्त्रीय युग

iv. द पोस्ट क्लासिकल एज

v. आधुनिक युग

### • ०१nd ; ५

वैदिक योग अनुष्ठानिक समारोहों को चित्रित करता है, जिसके लिए योग चिकित्सकों को मन की सीमाओं को पार करने की आवश्यकता होती है, ऋग्वेद की अवधि में वापस पता लगाया गया। प्रारंभिक योग के महान खोजकर्ता, कुछ नामकरण, वशिष्ठ, याज्ञवल्क्य आदि हैं।

### • i 1 & 'kkL=h; ; ५

यह मुख्य स्रोत है, जिससे हमें योग प्रथाओं और इस अवधि के दौरान संबंधित साहित्य के बारे में प्रलेखित जानकारी मिलती है, जो उपनिषद ग्रंथों में उपलब्ध हैं। योग को धीरे-धीरे परिष्कृत किया गया और ऋषियों (रहस्यवादी द्रष्टाओं) द्वारा विकसित किया गया। इन्होंने उपनिषदों में अपनी प्रथाओं और मान्यताओं का दस्तावेजीकरण किया।

### • 'kkL=h; ; ksx

शास्त्रीय काल को पतंजलि के योग सूत्र, योग की पहली व्यवस्थित प्रस्तुति द्वारा परिभाषित किया गया है। यह दूसरी शताब्दी में किसी समय लिखा गया था।

यह पाठ राजयोग का मार्ग बताता है, जिसे अक्सर शशास्त्रीय योग कहा जाता है। पतंजलि ने समाधि प्राप्त करने की दिशा में चरणों और चरणों से युक्त योग का अभ्यास एक श्वाठ अंगों वाले मार्ग में किया। पतंजलि को अक्सर योग और उनके योग का जनक माना जाता है, सूत्र आज भी आधुनिक योग की अधिकांश शैलियों को दृढ़ता से प्रभावित करते हैं।



टिप्पणी

- **ik&V&Dy&fI dy ; ks**

पतंजलि के कुछ शताब्दियों बाद, कई योग गुरुओं ने शरीर को फिर से जीवंत करने और जीवन को लम्बा करने के लिए बनाई गई प्रथाओं की एक प्रणाली बनाई है जिसे हठ योग कहा जाता है।

नीचे दिए गए हठ योग ग्रंथों में से कुछ सूचीबद्ध हैं :

- हठ योग प्रदीपिका
- घरंडा संहिता
- हत्था रत्नावली
- शिव संहिता

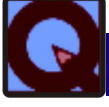
टी कृष्णमाचार्य, स्वामी शिवानंद और हठ योग का अभ्यास करने वाले अन्य योगियों के गहन कार्य से भारत में हठ योग का जोरदार प्रचार हुआ।

- **vk/kfud dky**

आधुनिक काल में स्वामी विवेकानंद ने योग का ज्ञान दुनिया में फैलाया, खासकर पश्चिम में। उन्होंने योग को चार में वर्गीकृत किया, अर्थात :

- कर्म योग,
- राज योग,
- भक्ति योग और
- ज्ञान योग।





### पाठगत प्रश्न 1.1



टिप्पणी

रिक्त स्थान भरें

1. सील और जीवाश्म अवशेषों की खोज ————— घाटी सभ्यता योग प्रदर्शन और योग प्रदर्शन के आंकड़े दिखाती है।
2. स्कूल स्तर पर योग का शिक्षण, एक ————— और ————— जीवन शैली को प्रोत्साहित करने में मदद करेगा।
3. पतंजलि का ————— योग की पहली व्यवस्थित प्रस्तुति है।
4. वसिष्ठ, याज्ञवल्क्य महान हैं ————— प्रारंभिक योग के।
5. आधुनिक काल में ————— योग के ज्ञान को दुनिया में फैलाया।

### 1-3 ; kx ds mÍs ;

कम उम्र में योग, युवा दिमाग और शरीर को आकार देता है, ऐसे उपकरण देता है जो बच्चों को संतुलित, रचनात्मक, और तनाव मुक्त व्यक्तिगत रूप से बढ़ाएगा और उनका समर्थन करेगा। यह आत्मसम्मान, एकाग्रता और शरीर की जागरूकता और जीवन की चुनौतियों के माध्यम से आसानी से चलाने की क्षमता को बढ़ावा देता है। शारीरिक रूप से, योग शरीर के समन्वय को बढ़ाता है यह मस्तिष्क के विकास पर एक शक्तिशाली प्रभाव डालता है और बड़े हुए फोकस की ओर जाता है।

आजकल आप सभी सूचनाओं से भरे दुनिया में, पूरा करने के दबाव से प्रभावित हैं। योग एक ऐसा उपकरण है जो आपके शरीर को संतुलन में लाने के लिए आपको तनाव मुक्त करने के लिए स्वस्थ तरीके सिखाता है। योग शक्ति, आत्मविश्वास और लचीलापन बनाता है।



टिप्पणी

याद रखें कि एक मजबूत शरीर भोजन को बेहतर ढंग से पचाने, बेहतर सांस लेने और तनाव का सामना करने में सक्षम है। योग का अभ्यास मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और ध्यान विकारों से निपटने के लिए एक अद्भुत सहायता होने के अलावा, आपको स्वयं को विनियमित करने में मदद कर सकता है। कम उम्र में योग शिक्षा के उद्देश्य और उद्देश्य निम्नलिखित हैं –

- आप अच्छे स्वास्थ्य के लिए सक्षम हैं
- मानसिक स्वच्छता का अभ्यास करें
- भावनात्मक स्थिरता के अधिकारी
- नैतिक मूल्यों को एकीकृत करना तथा
- उच्च स्तर की चेतना प्राप्त करना।

योग इन सभी उद्देश्यों को एकीकृत तरीके से प्राप्त करने में मदद करता है।

**; kx dk fu; fer vH; kl enn djrk gS&**

- आत्मसम्मान और शरीर की जागरूकता को प्रोत्साहित करने में
- लचीलेपन को बनाए रखने और बढ़ते निकायों को मजबूत करने में
- एकाग्रता, स्मृति और बुद्धि बढ़ाने के लिए
- क्रोध प्रबंधन
- वर्तमान क्षण जागरूकता का निर्माण करना
- शरीर और मन की छूट को बढ़ावा देना
- यह चिंता और तनाव को प्रबंधित करने में मदद करता है
- रचनात्मकता को विकसित करने में मदद करता है
- सौहार्दपूर्ण सहकर्मी और सामाजिक संपर्क का विकास करना

## यौगिक सूक्ष्म व्यायाम का परिचय

- भावनात्मक स्थिरता लाना
- नैतिक मूल्यों को बढ़ाना
- अनुशासन और जिम्मेदारी का विकास करना

### 1-4 ; ks ds eny fl ) kr

हम में से हर कोई खुश रहना चाहता है! खुशी हमारे जीवन को निर्देशित करती है। दर्द को दूर करने के लिए और खुशी प्राप्त करने के लिए सभी मनुष्य योग करते हैं। यह प्राकृतिक भावना न केवल मनुष्यों में, बल्कि जानवरों में भी पाई जाती है।

योग एक बहुत प्राचीन विज्ञान है जो न केवल हमारे शरीर में लचीलापन और शक्ति विकसित करने में मदद करता है, बल्कि मन की खुशी और शांति भी प्रदान करता है। योग का मानना है कि खुशी हमारी प्राकृतिक अवस्था है। जब शरीर और मन संतुलन से बाहर हैं, तो हम इस खुशी का अनुभव नहीं कर सकते। योग मुद्रा, साँस लेने के व्यायाम, भीतर ध्यान और ध्यान की मदद से, हम शरीर और मन के इस सद्भाव को वापस ला सकते हैं। खुशी की इस प्राकृतिक स्थिति को प्राप्त कर सकते हैं। योग अभ्यास के आधार पर निम्नलिखित पाँच मूल सिद्धांत हैं –

- उचित व्यायाम,
- श्वास,
- विश्राम,
- आहार, और
- ध्यान।

कक्षा-IV



टिप्पणी



टिप्पणी

**i. 0; k; ke**

शरीर एक होने की शारीरिक अभिव्यक्ति है। योग के अभ्यास से शरीर के हर हिस्से पर लाभकारी प्रभाव होते हैं – मांसपेशियां, जोड़, स्नायुबंधन, रक्त परिसंचरण, पाचन, आदि।

**ii. vkgkj**

हम जो खाते हैं, वही हैं। स्वस्थ शारीरिक शरीर को बनाए रखने के लिए एक उचित आहार एक योग अभ्यास के साथ होना चाहिए। विशुद्ध रूप से ताजा, स्थानीय रूप से उगाए जाने वाले और कार्बनिक पदार्थों के आहार की सिफारिश की जाती है।

**iii. l kl yus dk**

एक योग के लिए केंद्रीय उचित श्वास है। योग सांस पर ध्यान देने पर जोर देता है, और निचले पेट में शुरू होने वाली लंबी, गहरी साँसें लेता है और पूरे छाती गुहा को भरता है। इससे पूरे शरीर में फेफड़ों की क्षमता और ऑक्सीजन का प्रवाह बढ़ता है, जो मन को साफ और साफ करता है।

**iv. foJke**

आध्यात्मिक सफाई करने के लिए उचित विश्राम के माध्यम से व्यक्ति आंतरिक शांति प्राप्त कर सकता है।

**v. /; ku**

योग दर्शन का अंतिम लेकिन सबसे महत्वपूर्ण पहलू सकारात्मक सोच और ध्यान है। ध्यान एक तरह से मन की निरंतर बकवास को कम करने और इसे नियंत्रित करने की अनुमति देता है।

**mi fu"knka ds vuq kj ; ksx dh eny ckra &**

हमारे उपनिषदों का कहना है कि हमारी प्राकृतिक स्थिति चुप्पी की स्थिति

है जहां हमारा मन बकवास करना बंद कर देता है। यह सभी विचारों से मुक्त या शांति की स्थिति है।

जब आपका मन विचारों से मुक्त होता है तो यह BLISS, KNOWLEDGE और CREATIVITY (वरदान, ज्ञान और रचनात्मक ) होने की स्थिति है।

शांति उन सभी के लिए महत्वपूर्ण है जो –

- अधिक से अधिक स्थायी खुशी और आनंद की तलाश में हैं,
- जो लोग ज्ञान चाहते हैं,
- पूरी तरह से मुक्त होना चाहते हैं, और
- अधिक से अधिक रचनात्मक बनने की ख्वाहिश रखने वाले।

एक आदर्श समाज वह है जिसमें उपरोक्त विशेषताएं पाई जाती हैं। इसका निर्माण, निर्धारित सामाजिक नियमों और मूल्य प्रणाली (यमा और नियमास) की आदतों, रीति-रिवाजों, शिष्टाचार, शिष्टाचार आदि को देखते हुए किया गया है। ये हमें शांति की दिशा में आगे बढ़ने में मदद करेंगे।

भारत सदियों से इस तरह के सामाजिक गठन के लिए खड़ा है। आपको ऐसा वातावरण बनाने की जरूरत है जहां सभी व्यक्ति शांति के अपने लक्ष्य और आवश्यक सामाजिक मूल्यों की प्राप्ति की दिशा में आगे बढ़ें।

आपको आध्यात्मिकता के इच्छुक वातावरण के निर्माण की दिशा में काम करना चाहिए। ऐसी आध्यात्मिक पृष्ठभूमि के साथ, आप अवास्तविक लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए उत्तेजना, अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा, तुलना, तनाव और दबाव से मुक्त हैं। प्रत्येक आत्मा संभावित रूप से दिव्य है, जैसा कि स्वामी विवेकानंद कहते हैं, प्रत्येक बच्चे को अलग-अलग उपहार दिया जाता है। योग अभ्यास के माध्यम से हमें अपने मन को शांत करना चाहिए और अपनी क्षमता को प्राप्त करने के लिए अपनी रुचि और प्रतिभा के क्षेत्र का पोषण करना चाहिए।



टिप्पणी



टिप्पणी



### पाठगत प्रश्न 1.2

प. सत्य अथवा असत्य का कथन कीजिए—

1. योग शरीर के समन्वय को बढ़ाता है और मस्तिष्क के विकास पर एक शक्तिशाली प्रभाव डालता है।
2. योग के अभ्यास का शरीर के हर हिस्से पर कोई लाभकारी प्रभाव नहीं पड़ता है।
3. योग एक बहुत प्राचीन विज्ञान है जो केवल हमारे शरीर में लचीलापन और शक्ति विकसित करने में हमारी मदद करता है।
4. योग का नियमित अभ्यास आत्मसम्मान और शरीर की जागरूकता को प्रोत्साहित करने में मदद करता है।
5. ध्यान मन की निरंतर चंचलता को कम करने और इसे नियंत्रित करने का एक तरीका है।



### आपने क्या सीखा

- योग का महत्व
  - 0 पूर्ण संतुलन और सद्भाव की प्राप्ति।
  - 0 आत्म-पोषण
  - 0 दिमाग से नकारात्मक ब्लॉकों को हटाना और शरीर से विषाक्त पदार्थ
  - 0 व्यक्तिगत शक्ति को बढ़ाना
  - 0 अधिक जागरूकता के साथ जीना
  - 0 अवधान, ध्यान और एकाग्रता का विकास करना
  - 0 तनाव और तनाव को कम करना
  - 0 अपने आसन और लचीलेपन में सुधार

- 0 बेहतर रिश्ते बनाना
- 0 अपने आत्मविश्वास में सुधार करना
- 0 अपनी याददाश्त और एकाग्रता में सुधार करना
- 0 आपको बेहतर नींद में मदद करना
- 0 पाचन अच्छा होना
- योग का इतिहास
  - 0 वैदिक युग
  - 0 पूर्व-शास्त्रीय युग या महाकाव्य युग
  - 0 शास्त्रीय युग
  - 0 पोस्ट क्लासिकल एज
  - 0 आधुनिक युग
- योग के उद्देश्य
  - 0 सभी को अच्छे स्वास्थ्य के लिए सक्षम करें
  - 0 मानसिक स्वच्छता का अभ्यास करें
  - 0 भावनात्मक स्थिरता का होना
  - 0 नैतिक मूल्यों को एकीकृत करना
  - 0 उच्च स्तर की चेतना प्राप्त करना
- योग का आधार
  - 0 उचित व्यायाम,
  - 0 सांस लेना
  - 0 आराम
  - 0 आहार और
  - 0 ध्यान





टिप्पणी



### पाठांत प्रश्न

1. योग क्या है?
2. योग के क्या लाभ हैं?
3. संक्षेप में बताएं कि योग के इतिहास कितने कालखंडों में बांटा गया है?
4. योग के उद्देश्य क्या हैं?
5. योग की मूल बातें क्या हैं?



### उत्तरमाला

1-1

1. सिंधु सरस्वती
2. सकारात्मक, स्वस्थ
3. योग सूत्र
4. खोजकर्ता
5. स्वामी विवेकानंद

1-2

1. सत्य
2. सत्य
3. असत्य
4. असत्य
5. सत्य



