



222hi24

## 24

## स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन

जो व्यक्ति अपने भोजन, क्रिया कलाप, व्यायाम और कर्तव्यों, सोने और जागने के समय में संयमित होता है, योग उसकी बीमारियों को दूर कर सकता है।

शरीर और मन सम्पूर्णता के दो अंग हैं। अगर हमारा मन प्रसन्न है तो हम अपना कार्य सक्रियता और उत्साह से कर सकते हैं। अगर हमारा शरीर स्वस्थ है तो हमारा मन प्रफुल्लित, सतर्क और उत्साहित रहता है। योग विचारधारा वाले हमें बताते हैं कि कैसे हम अपने शरीर और मन के कार्य सम्पादन को सुगम बनायें और जीवन में प्रसन्नता, शान्ति, पूर्णता के आनन्द को प्राप्त करें। योग जीवन का विज्ञान और कला है जिसे हमारे पूर्वजों ने खोजा था और उन्होंने यह अमूल्य धरोहर हमें सौंप दी। इसकी महत्ता को आज के युग में बहुत अधिक स्वीकार किया जा रहा है। आज का मानव-जीवन बहुत अधिक तनावपूर्ण है। योग वह विज्ञान है जो हमें तनाव, दबाव, और पीड़ा के कारणों से अवगत कराता है। यह एक ऐसी जीवन शैली का सुझाव देता है जो पीड़ा और तनावरहित है। यह हमारे शरीर और मन को प्रभावशाली रूप से प्रसन्न और स्वस्थ जीवन जीने की ओर ले जाता है।

इस अध्याय में हम योग के अर्थ और स्वरूप को समझने के साथ ही योग के प्रकारों और उन विधियों को भी जानेंगे जो हमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखती हैं।



## उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आप :

- योग क्या है इसकी व्याख्या कर सकेंगे;
- योग के विभिन्न प्रकारों की व्याख्या कर सकेंगे;
- शरीर और मन को ऊर्जा प्रदान करने वाली श्वास-क्रियाओं का वर्णन कर सकेंगे; और
- ध्यान और एकाग्रता की कतिपय विधियों की व्याख्या कर सकेंगे।

## मॉड्यूल-VII

## योग : जीवन का एक ढंग



## टिप्पणी

## 24.1 योग क्या है

योग का शाब्दिक अर्थ एकाकार है अर्थात् परम शक्ति के साथ एक हो जाना। यह व्यष्टि का समष्टि में विलीन हो जाना है। यह अज्ञान से आत्मज्ञान का मार्ग है। योग स्वयं की पूर्णता का एक प्रयास है। योग, शरीर का मन से और मन का आत्मा से सामंजस्य स्थापित करके, प्रभावशाली ढंग से जीवन में समरसता उत्पन्न करता है। योग एक विज्ञान है जो शरीर में स्वास्थ्य, मन में शान्ति, हृदय में आनन्द और आत्मा की मुक्ति लाता है। योग का तात्पर्य शरीर, मन, भावों, इच्छा शक्ति, बुद्धि का अनुशासन भी है जिससे आत्मा को बल मिलता है। योग जड़ शरीर को उत्साहयुक्त मन के स्तर से शान्ततम चेतना या आत्मा के संयोजन में रूपान्तरित करता है।

योग सम्पूर्ण मानवता के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है। सार रूप में योग सामान्य चेतना, जिसमें हम केवल दृश्यों से अवगत होते हैं, का पथ है जहां से होते हुए वह उच्च महान एवं गहन चेतना तक पहुँचती है।

योग सुखी और प्रभावशाली जीवन व्यतीत करने के लिये एक अनुशासन के रूप में भी माना जाता है। योग के दो रूप हैं बाह्य और आन्तरिक। योग को बाह्य रूप में यम, नियम, आसन और प्राणायाम आते हैं। योग के आन्तरिक अंतरंग में प्रत्याहार, (इन्द्रियों को वश में करना) एकाग्रता (धारणा), ध्यान और समाधि समाहित हैं।

महर्षि पतंजलि ने योग को इस तरह परिभाषित किया है **“योगश्चित्तवृत्ति निरोधः”**। इस तरह योग द्वारा मानसिक प्रक्रिया को व्यवस्थित किया जाता है। केवल आत्म व्यवस्था द्वारा ही व्यक्ति अपने कार्य निष्पादन में श्रेष्ठ हो सकता है। इसीलिए कहा जा सकता है कि योग कार्य निष्पादन में श्रेष्ठता प्राप्त करने की योग्यता है। **“योगःकर्मसुकौशलं”**। विस्तृत शब्दों में कहा जा सकता है कि योग व्यक्ति की समन्वित जीवन शैली है। योग का अर्थ समझ लेने के पश्चात् हम योग के विभिन्न प्रकारों के बारे में जानने का प्रयास करेंगे।



## पाठगत प्रश्न 24.1

1. पतंजलि के अनुसार योग को परिभाषित कीजिए।

2. योग के कौन से दो विभिन्न पहलू हैं?



## 24.2 योग के विभिन्न प्रकार

योग के अनेकों प्रकार हैं। योग के प्रमुख प्रकारों में से कुछ नीचे दिये जा रहे हैं। सामान्यतः योग के सभी प्रकार मन में शान्ति और सामंजस्य तथा आत्म-व्यवस्थापन के काम सुगम बनाते हैं।

- 1. हठ योग:** यह योग शरीर की कार्य प्रणाली को नियंत्रित करता है और प्राण (ऊर्जा) के प्रवाह को सुगम बनाता है।
- 2. राजयोग:** यह चेतना (चित्त) में होने वाली चंचलता को प्रतिबन्धित करने का कार्य करता है।
- 3. कर्मयोग:** यह बिना फल की इच्छा के निःस्वार्थ (अनासक्त कर्म) कर्म का मार्ग है। कर्म योग में आप सभी कार्य आराम से करना सीखते हैं।
- 4. भक्ति योग:** यह भक्ति का मार्ग है जिसमें स्वयं का परमात्मा के लिए समर्पण होता है। इसमें व्यक्ति स्वयं को, अपने अस्तित्व को भुलाकर परमात्मा के अस्तित्व या उच्च चेतना के साथ मिल जाता है। भक्ति के सम्बन्धों के कई प्रकार हैं। (जैसे, मित्र, सेवक या प्रेमी)।
- 5. ज्ञानयोग:** योग का वह प्रकार अज्ञानता को समाप्त करके आध्यात्मिक ज्ञान की खोज पर बल देता है। लोग अपने बारे में गलत धारणायें बना लेते हैं और मुखौटे लगाए रहते हैं जो उन्हें अहंकार और विभिन्न प्रकार के द्वन्द्वों की ओर ले जाता है।

इसके अलावा योग के कुछ अन्य प्रकार भी हैं। योग के हर अभ्यास के लिए कुछ तैयारियां और खाने-पीने तथा जीवन के कुछ पहलुओं पर नियंत्रण आवश्यक है, जिसके बारे में हम आगे आने वाले पाठ में विचार करेंगे।



### पाठगत प्रश्न 24.2

1. कर्मयोग क्या है?
2. राजयोग का अर्थ स्पष्ट कीजिए।

## 24.3 स्वस्थ रहने के लिए योग

योग का नियमित अभ्यास अस्तित्व के विभिन्न स्तरों के क्रियान्वयन पर ध्यानाकर्षित करता है। शरीर के लिए भोजन, योगासन, प्राणस्तर पर श्वसन अभ्यास एवं प्राणायाम तथा मन के लिए ध

## मॉड्यूल-VII

योग : जीवन का  
एक ढंग

## टिप्पणी

यान आदि तकनीकों का विकास किया गया है जिससे हम शरीर, प्राण और मन पर नियंत्रण पा सकते हैं।

इन अभ्यासों से व्यक्ति बिना किसी औषधि के स्वस्थ, ऊर्जावान और क्रियाशील रह सकते हैं।

## 24.3.1 भोजन

योग हमारे खान-पान को महत्व देता है क्योंकि हम क्या और कितना खाते हैं यह हमारी प्रवृत्ति को निर्धारित करता है। कहा जाता है कि सही खानपान हमारे मन और आत्मा को शुद्ध करता है। (आहार शुद्धोसत्वशुद्धिः)

जब खानपान शुद्ध होता है तो आप हमारा मन भी शुद्ध रहता है। जब हमारा मन शुद्ध रहता है तो हमारी स्मृति स्थिर रहती है। और जब व्यक्ति स्थिर स्मृति के वश में होता है तब वह विभिन्न कार्यों को निपुणता के साथ कर सकता है।

गीता में तीन प्रकार का भोजन बताया गया है— सात्विक, राजसिक और तामसिक। सात्विक आहार को ही उत्तम बताया गया है क्योंकि यह पौष्टिक होता है। यह हमारी पाचन क्रिया को कष्ट नहीं देता है। यह भोजन हमारे शरीर में आसानी से पच जाता है। राजसिक भोजन तैलीय और मसालेदार होता है। इसे पचाने में कठिनाई होती है। तामसिक भोजन रूखा और बासी होता है यह हमारी पाचनक्रिया के लिये हानिकारक होता है। दूध और अंकुरित अनाज सात्विक भोजन का उदाहरण हैं। मसाले और तेल राजसिक भोजन में आते हैं। बचा हुआ और अपाच्य भोजन तामसिक भोजन होता है। योग के अनुसार सात्विक भोजन हमारे मन को शुभेच्छु बनाता है, राजसिक भोजन हमें बेचैन और तामसिक भोजन हमें आलसी और सुस्त बनाता है।

भोजन के अलावा सही आराम और निद्रा भी हमें स्वस्थ रखने के लिये आवश्यक है। विश्राम, ताजी हवा और उपयुक्त व्यायाम हमारे शरीर की आवश्यकतायें हैं। क्या आप जानते हैं कि हमें व्यायाम की आवश्यकता क्यों होती है? बिना व्यायाम हमारा शरीर लचीलापन खो देता है। धीरे-धीरे शरीर में भारीपन और मोटापा और विषाक्त तत्व आ जाते हैं। और जल्दी ही यह शिथिल हो जाता है।

## 24.3.2 योग आसन

आपने विभिन्न आसनों के बारे में सुना होगा। ये शरीर की मुद्रायें हैं जो हमारे शरीर की मांसपेशियों को लचीला बनाती हैं और शरीर में रक्त के प्रवाह को सुधारती हैं। ये हमारे मस्तिष्क, नाड़ियों, ग्रन्थियों, कोशिकाओं की कार्यप्रणाली को मजबूत बनाती हैं। अगर नित्य अभ्यास किया जाये तो आसनों द्वारा सर्दी, ज्वर, सिरदर्द और पेट की बीमारियों से हमारा बचाव होता है। आसनों की रचना ऐसे की गई है कि यह हमारे शरीर को उस स्थिति में ले आती हैं जिसमें प्रकृति की उपचारात्मक शक्तियां स्वतः कार्य करती हैं।

यहाँ हम कुछ आसनों को सीखेंगे जो हमें स्वस्थ रखने में मदद करेंगे।



### आसनों को करते समय रखी जाने वाली सावधानियाँ

- आसनों को खुले हवादार कमरे में प्रातः काल करना चाहिये।
- आसन आरम्भ करते समय पहले आपका पेट साफ होना चाहिये। आसनों के तुरंत बाद स्नान नहीं करना चाहिए।
- आसनों को कड़े फर्श पर दरी बिछाकर करना चाहिए। आपके वस्त्र यथासंभव हल्के होने चाहिएं।
- आसन करते वक्त आपकी श्वासक्रिया सहज होनी चाहिए।
- आसन के तुरंत बाद भोजन नहीं करना चाहिये।
- यह बहुत आवश्यक है कि किसी योग शिक्षक से आसन करने का सही तरीका सीखने के बाद ही आसन करें।
- श्वासन को अन्त में करना चाहिए जिससे आपको पर्याप्त विश्राम मिल सके।

आइये कुछ मुख्य आसनों को सीखें—

### पश्चिमोत्तान आसन— पैरों और पीठ को खींचना

**विधि:** फर्श पर सीधे बैठें। आपके पैर सामने की तरफ फैले हुए होने चाहिये; कुछ गहरी सांसें लीजिये। श्वास छोड़िये और हाथों के द्वारा पैरों को पकड़िये, अपनी रीढ़ की हड्डी और पैरों को सीधा रखिये। रीढ़ को खींचिये और अपने धड़ को फैले हुए पैरों के पास लाइये। धड़ को आगे की तरफ खींचिये और अपने माथे को घुटनों से स्पर्श करिये और धीरे-धीरे कोहनियों को फर्श पर टिकाइए। जब आपके शरीर में लचीलापन आ जायेगा तब आप अपने तलवों को पकड़ने में सफल हो जायेंगे तथा अपनी टुड्डी को घुटनों पर रख पायेंगे। अपनी क्षमता का ध्यान रखते हुये इस स्थिति में आप तीस सेकेंड से एक मिनट तक रहिये अब धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में वापस आइये।

**लाभ:** इस आसन से उदरीय अंग और गुर्दे के अंग मजबूत होते हैं, रीढ़ की हड्डी ऊर्जावान होती है तथा पाचन क्षमता बढ़ती है। इस आसन में ज्यादा देर रुकने से हृदय, सुषुम्ना नाड़ी और उदर के अंगों को बल मिलता है। यह आसन उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों को अवश्य करना चाहिये। यह घुटनों को शक्ति प्रदान करता है। अग्नाशय की कार्य प्रणाली में सुधार करता है। पुनरोत्पादन प्रणाली में सुधार करता है।

### सर्वांग आसन (कन्धों के बल पर खड़े रहने की मुद्रा)

**विधि:** अपनी पीठ के बल सीधे फर्श पर लेट जाइये। अपनी हथेलियों को नीचे अपने शरीर के पास रखें और ढीला छोड़ दें, ऊपर छत की तरफ देखें। अपने पैरों को सीधा रखें और तलवों को खींचें। सांस भरें और अपने पैरों को छत की तरफ उठायें, अपनी पीठ को भी उठायें जिससे

## मॉड्यूल-VII

## योग : जीवन का एक ढंग



## टिप्पणी

आपका सारा भार गर्दन पर आ जाये, अपने शरीर को सहारा देने के लिये अपनी हथेलियों को अपनी पीठ पर रखें। आपकी कोहनियाँ मुड़ी हुई होंगी और फर्श पर ही टिकी होंगी। अपने हाथों से अपने शरीर को ऊपर उठाइये जिससे आपका शरीर गर्दन के ऊपर लम्बाकार मुद्रा में आ जाये। जब आपका शरीर अधिकतम उठ जाये तब आप वहाँ रुकिये और अपने श्वास को सामान्य करिये। आरम्भ में इस स्थिति में तीन मिनट तक रहिये तत्पश्चात् इस समय सीमा को बढ़ाकर दस से पन्द्रह मिनट तक करिये। तब बहुत आराम से अपने पैरों को मोड़ते हुए नीचे आइये और अपने पैरों को धीरे से नीचे रखिये। सिर को ऊपर उठाइये तथा अपने सारे शरीर को विश्राम की अवस्था में लाइये और सांसों को सामान्य करिये।

**लाभ:** इस आसन द्वारा शरीर के सारे भाग और अंग क्रियाशील हो जाते हैं। अधोमुख होने से खिंचाव के कारण रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है। यह हमें आन्तरिक शक्ति और ऊर्जा प्रदान करता है। इस आसन का सबसे बड़ा लाभ यह है कि इसके द्वारा थायराइड और पैराथायराइड ग्रन्थियों को क्रियाशीलता और पोषण मिलता है। इसके द्वारा रक्त का प्रवाह मस्तिष्क तक जाता है, और यह गुदों की क्रियाशीलता, गले और स्वरयन्त्र (लैरिन्क्स) की कार्यप्रणाली को सुधारता है। स्मरण शक्ति, एकाग्रता के साथ ही पैरों की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है।

**शवासन (पूर्णतः आराम की मुद्रा)**

**विधि:** फर्श पर अपनी पीठ के बल, पैरों के बीच थोड़ा सा (30° का) अन्तर रखते हुए लेट जाइये। अपने हाथों को अपने दोनों तरफ सीधे रखें। उंगलियाँ थोड़ी मुड़ी हुई होनी चाहिये, सामान्य साँस भरिये और एक बार छत पर ध्यान से देखने के पश्चात् आँखें बन्द कर लीजिये। एक के बाद एक क्रम से पेट, कमर, सीने, गर्दन हाथों और सिर को शिथिलता की अवस्था में लाइये तथा एकाग्र हो जाइए। अगर शिथिलता की अवस्था सही होगी तो आपका श्वास हल्का हो जायेगा और परम सुख की अनुभूति के साथ आप निद्रा की अवस्था में चले जायेंगे। इस अवस्था में 1 से 15 मिनट रुकने के बाद अपने शरीर को दाहिनी तरफ मोड़िये और 1 मिनट रुकने के बाद धीरे से उठ जाइये।

**लाभ:** यह आसन बहुत लाभदायक है। इसके द्वारा मांसपेशियों, स्नायुओं, स्नायुमंडल, मस्तिष्क, और शरीर के सभी अंगों को तुरन्त आराम प्राप्त होता है। इस आसन द्वारा अनिद्रा, उत्तेजना, तनाव, व्यग्रता, अम्लता, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्त चाप, हृदय रोगों से ग्रस्त मरीजों को लाभ प्राप्त होता है।

**शलभ आसन**

**विधि:** पेट के बल सीधे फर्श पर लेट जाइये और अपने चेहरे से फर्श को छुयें। अपने हाथों को शरीर के दोनों तरफ फैलाइये और अपने कूल्हों के पास रखिये। अब अपने पैरों को उठाइये तथा ऊपर की तरफ ले जाइये जितना ऊपर ले जा पायें, अपनी मुट्ठियों से फर्श पर जोर डालकर अपने पैरों को सहारा दीजिये। अपने सीने और सिर को फर्श पर ही रखें और सामान्य साँस भरें। प्रारम्भ में इस स्थिति में 10 से 15 से. तक रहिये फिर धीरे-धीरे अपनी क्षमता के अनुसार इस समय को बढ़ाइये।



**लाभ:** यह आसन पाचन क्रिया, गैस के विकार और उदरस्फीति में सहायता करता है। इससे कटि क्षेत्र (लम्बर) और त्रिकास्थि (सैकरल) क्षेत्र के दर्द में आराम मिलता है। स्लिप डिस्क के मरीजों को भी इस आसन से लाभ मिलता है। मूत्राशय (ब्लैडर) और पुरस्थ (प्रॉस्टेट) ग्रन्थियों को भी इस आसन से लाभ मिलता है।

### ऊष्ट्र आसन (ऊँट समान मुद्रा)

फर्श पर घुटनों के बल बैठ जाइये, अपनी जांघों और पैरों को जोड़कर रखिये। पंजे पीछे की तरफ उठे हुये और फर्श पर टिके हुए होने चाहिए। अब पीछे की तरफ सिर और हाथों को झुकाइये और हथेलियों से अपनी एड़ियों को छूने का प्रयास कीजिए। आपका सिर पीछे की तरफ पर झुका हुआ परन्तु सीधे ऊपर को देखते हुए होना चाहिए। जांघों को सीधा रखिये और कमर उठी हुई होनी चाहिये। सीने, पेट, गर्दन, कंधे और कमर में खिंचाव महसूस करिये। अपनी क्षमता के अनुसार इस मुद्रा में 30 सेकण्ड या उससे ज्यादा देर तक रहिये।

**लाभ:** यह आसन कंधे की परेशानियों को दूर करता है। यह टांगों की विकृति को भी ठीक करता है। इस आसन द्वारा हृदय को मसाज मिलती है जिससे वह मजबूत बनता है। इससे सीना बढ़ता है तथा पेट और कमर को मजबूती मिलती है।

### धनुरासन (कमान की स्थिति)

**विधि:** पेट के बल लेटें। घुटनों को साथ में जोड़े हुये मोड़ें। टखनों को हाथ से पकड़ें और अपनी टुड्डी को फर्श पर रखें। गहरी सांस भरें और तब पैरों, सिर और अपने शरीर के आगे के भाग को ऊपर उठायें और पीठ को पीछे की ओर धनुषकार में मोड़ें। इस स्थिति में जितना सम्भव हो रुकें, सांस लेते रहें और अपना ध्यान स्नायु नाड़ी क निचले हिस्से (वसिष्ठ क्षेत्र) में केन्द्रित करें। अब धीरे-धीरे शरीर को आराम की स्थिति में लायें और अपनी पहले की स्थिति में वापस आयें। दो या तीन बार इस आसन को दोहरायें और तब आराम करें।

**लाभ:** इस आसन द्वारा रीढ़ की हड्डी की अकड़न ठीक होती है। इससे उदर के अंगों को भी लाभ पहुंचता है। इस आसन द्वारा अन्तःस्रावी (एन्डोक्राइन) ग्रन्थियाँ उद्दीप्त होती हैं और उन महिलाओं को आराम मिलता है जो अनियमित मासिक धर्म से ग्रस्त होती हैं। इस आसन द्वारा पेट और कूल्हों के आस-पास वसा जमा होने से बचाव होता है।

### हलासन (हल की मुद्रा)

**विधि:** पीठ के बल लेटकर शरीर के दोनों तरफ हाथों को फैलायें, हथेलियों को जमीन पर सपाट रखें। सामान्य सांस भरें और छोड़ें तथा अपने पैरों को ऊपर उठायें फिर लम्बवत फैलायें। नीचे रखे हाथों से स्वयं को सहारा दीजिये। धीरे-धीरे अपने पैरों को अपने सिर के पीछे लाइये, जब तक पैर जमीन को न छू जायें। इस स्थिति में कुछ सेकण्ड रुकिये और सांस सामान्य करिये। अब आप पूर्वस्थिति में वापस आ जाइये।



**लाभ:** यह आसन रीढ़ की हड्डी के लिये बहुत लाभदायक है। इस आसन द्वारा सारी रीढ़ की हड्डी में खून का प्रवाह अधिक तेज हो जाता है जिससे पीठ की स्नायविक नाड़ियाँ और मांसपेशियाँ ऊर्जावान हाती हैं। थकान बड़ी जल्दी गायब हो जाती है। इस स्थिति से गन्धियों को पुनर्जीवन प्राप्त होता है। मासिक धर्म सम्बन्धी बीमारियाँ भी ठीक होती हैं। इसके नियमित अभ्यास से पेट, कमर और कूल्हों के चारों तरफ बसा का जमाव नहीं हो पाता।

### भुजंग आसन (कोबरा स्थिति)

**विधि:** पेट के बल लेटिये, हथेलियों को जमीन पर कंधे के नीचे रखें। यौगिक ढंग से श्वास भरें। अपने आप को हाथों के सहारे धीरे से और अपने सिर और धड़ को पीछे की ओर उठाइये, पेट को जमीन से बिना उठाये हुए जितना पीछे झुक पायें, झुकिये। इस स्थिति में कुछ सैकेण्ड रुकिये और धीरे धीरे सांस छोड़िये और फिर अपनी पूर्वास्थिति में आइये।

**लाभ:** इस आसन के अभ्यास के समय आपकी पीठ की मांसपेशियाँ अधिक क्रियाशील हो जाती हैं। गर्दन से लेकर रीढ़ की हड्डी की निचली कशेरुकाओं पर अधिक बल पड़ता है और इससे इस हिस्से में प्रचुर मात्रा में रक्त प्रवाह होता है जिससे यह अंग मजबूत बनते हैं। इस आसन द्वारा मामूली स्लिप डिस्क भी ठीक हो सकती है। पीठ के दर्द में भी यह आराम पहुँचाता है और गुर्दे एवं अधिवृक्क ग्रंथि (एड्रीनल ग्रन्थि) पर भी लाभदायक प्रभाव पड़ता है तथा यह पाचन क्रिया को उद्दीप्त करता है।



### पाठगत प्रश्न 24.3

1. स्वास्थ्य का ध्यान रखने में यौगिक आसन किस तरह मदद करते हैं?

---

2. पश्चिमोत्तान आसन को करने के क्या-क्या लाभ होते हैं?

---

3. इस पाठ में आपने कितने आसन सीखे? उनमें से किन्हीं तीन के नाम लिखें।

---

### 24.4 प्राणायाम

योग के अनुसार प्राण सिर्फ श्वास नहीं है बल्कि यह एक प्रकार की ब्रह्माण्डीय ऊर्जा है। यह एक जीवन प्रदान करने वाला सिद्धान्त है जो हर तरफ विद्यमान है। श्वास के व्यायामों से हमारे लिए सम्पूर्ण शरीर में प्राण के इस प्रवाह को बढ़ा पाना संभव है।





### क्रियाकलाप 1

#### एकाग्रता के लिये अभ्यास

मन का ध्यान किसी विशिष्ट वस्तु पर टिकाना एकाग्रता है— बाह्य या आन्तरिक। आन्तरिक आपकी हृदय की धड़कन, और बाह्य एक मोमबत्ती की लौ हो सकती है। एकाग्रता के इस सामान्य अभ्यास को करने का प्रयत्न करें।

अपने सामने की दीवार पर लगी घड़ी की सैकेण्ड की सूई की तरफ देखें साथ ही अपने श्वास पर भी ध्यान दें। देखिये आपका मन कितनी देर तक बिना भटके रह सकता है। बहुत कम व्यक्ति बहुत देर के लिये एकाग्रता से ध्यान लगा पाते हैं। किसी अन्य कौशल की तरह एकाग्रता को भी अभ्यास के द्वारा बढ़ाया जा सकता है।

दुख की बात है कि हममें से अधिकांश लोग यह नहीं जानते हैं कि श्वास कैसे लेना चाहिये जबकि हम अपने जीवन में हर पल श्वास लेते हैं। सिर्फ शिशु स्वाभाविक रूप से श्वास लेना जानते हैं। जब हम स्वाभाविक रूप से श्वास लेते हैं तब हमारे पेट का निचला हिस्सा और नाभि का हिस्सा बाहर की तरफ निकलता है तथा जब हम श्वास छोड़ते हैं तब हमारी नाभि और पेट का निचला हिस्सा अन्दर की तरफ जाता है। इसे हम उदरीय क्षेत्र का श्वास—प्रश्वास (एब्डामिनल ब्रीदिंग) कहते हैं।

अच्छे स्वास्थ्य के लिये एक व्यक्ति को दिन में कम से कम 60 गहरी साँसें भरनी चाहिये। उथली साँसें, प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से कई मानसिक और शारीरिक व्याधियों का कारण बनती हैं। इन व्याधियों में साधारण जुकाम से लेकर स्नायु विकार तक शामिल हैं। ठीक से कार्य करने के लिये हमारे मस्तिष्क को शेष शरीर की अपेक्षा तीन गुना ज्यादा आक्सीजन की आवश्यकता होती है। यदि उसे इतनी आक्सीजन नहीं मिलती तब वह इस कमी को पूरे शरीर को मिलने वाली आक्सीजन में से पूरीकर लेता है। इसी कारण बहुत से बुद्धिमान लोगों का दुर्बल शरीर अनेक रोगों से ग्रस्त हो जाता है।

गहरी श्वास पूरे शरीर को केवल ताजगी ही प्रदान नहीं करती बल्कि इसे साफ भी करती है। हमें गहरी श्वास लेना सीखना चाहिये। योग के प्रकाश में जीवन को जीने की नई विधियाँ हमें फिर से सीखनी चाहियें। हमारे मस्तिष्क की कार्य प्रणाली का श्वास लेने से गहरा सम्बन्ध है। जब हम शान्त होते हैं तब हमारी साँसे गहरी और धीमी होती हैं। जब हम उत्साहित या गुस्से में होते हैं तब हमारी साँसें उथली और तेज होती हैं। इसका उल्टा होना भी सच है। जब हम जानबूझकर अपनी साँसों की गति कम करते हैं और प्रयत्न करके गहरी साँसें लेते हैं तब हमारे परेशान मन को शान्ति मिलती है।

साधारणतः हम एक मिनट में 13 से 15 बार श्वास लेते हैं। यह देखा गया है कि कुछ जानवर जैसे कछुआ एक मिनट में 5 से 8 बार साँस लेता है और मानवों से ज्यादा लम्बा जीवन व्यतीत करता है। यह भी देखा गया है कि धूम्रपान या मद्यपान करने वाले व्यक्ति ज्यादा श्वास लेते हैं

## मॉड्यूल-VII

योग : जीवन का  
एक ढंग

## टिप्पणी

जिससे वे अल्पायु होते हैं। जब हम तेज दौड़ते हैं तब हमारी सांसों की गितनी कुछ देर के लिये बढ़ जाती है परन्तु अभ्यास द्वारा हम अपनी मांसपेशियों को सही रख सकते हैं और शरीर में रक्त के प्रवाह को बढ़ा सकते हैं। जिससे हमारे सामान्य श्वास हल्के और गहरे बनते हैं और हमें दीर्घायु बनाते हैं।

## क्रियाकलाप 2

## अपने श्वास का अवलोकन

किसी कुर्सी या फर्श पर बैठें अपनी पीठ और गर्दन को सीधा रखें और आपका शरीर विश्राम की मुद्रा में होना चाहिये। हवा को ऐसे अंदर भरिये और बाहर निकालिये (श्वास लेना और छोड़ना) जैसे आप समुद्र तट पर हों और समुद्र की लहरों को देख रहे हैं। सांस भरने के साथ ही यह सोचिये कि आप ताजगी भरी, शक्ति और जीवन प्रदान करने वाली आक्सीजन को अंदर ले रहे हैं। हर बार साँस छोड़ने के साथ ही यह सोचिये कि आप थकान, नकारात्मकता और शरीर का विष, कार्बनडाइऑक्साइड के साथ अपने शरीर से बाहर फेंक रहे हैं। यह अनुभव कीजिए कि ताजगी, जीवन शक्ति इस अभ्यास के साथ आपके शरीर में प्रवेश कर रही है। आप शान्त मन बैठे रहिये।

प्राणायाम के कुछ अन्य अभ्यास नीचे दिये जा रहे हैं—

1. **पूरक:** धीरे-धीरे और सचेत होकर हवा अन्दर भरें — गहरी सांस लेना।
2. **रेचक:** धीरे-धीरे और सचेत होकर हवा बाहर निकालना— गहरी सांस छोड़ना।
3. **कुम्भक:** सांस भरने के बाद अपनी सांस को अन्दर कुछ सैकेण्ड के लिये रोकें या सांस छोड़ते समय सांस रोक कर कुछ सैकेण्ड रुकें। इस विधि को सही निर्देशन के साथ करना चाहिये।
4. **कपालभाति:** आप सांस को तेजी से छोड़ें, सांस लेना स्वतः हो जायेगा। इस अभ्यास से नासाच्छिद्र (साइनस) साफ होते हैं तथा उदरीय मांसपेशियों की हल्की मालिश (मसाज) होती है।
5. **भस्त्रिका:** यह तेजी से श्वास लेना है। सांस लेना और छोड़ना दोनों तेज-तेज और जल्दी-जल्दी होता है।
6. **शीतली:** इस प्राणायाम में जिह्वा को सीटी बजाने की मुद्रा में गोल रखते हैं और धीरे से मुँह द्वारा सांस लेते हैं तथा धीरे से नाक द्वार सांस छोड़ते हैं। गर्मियों में यह प्राणायाम हमें ठंडक प्रदान करता है।
7. **शीतकारी:** इसमें ऊपर के दांतों और नीचे के दांतों को आपस में कसकर जोड़ते हैं जिससे हवा द्वारा हमारे मसूढ़ों को हल्की सी मसाज मिलती है। इसी तरह हम मुँह द्वारा दांतों के बीच की जगह से धीरे से सांस बाहर निकालते हैं।
8. **नाड़ी शुद्धि:** यहां हम अपने बायें नथुने से हवा अन्दर खींचते हैं और दाहिने नथुने से हवा बाहर छोड़ते हैं। (अनुलोम-विलोम)। दुबारा हम दाहिनी तरफ से हवा अन्दर लेते हैं

और बाईं तरफ से सांस छोड़ते हैं। यह एक चक्र है। व्यक्ति को इस तरह से कम से कम पांच चक्र दिन में 3-4 बार करने चाहिये। यह हमारे शरीर को शुद्ध करता है। सामान्य गहरी सांसों का काफी मात्रा में ऑक्सीजन ग्रहण करने में मदद करती हैं जिसके द्वारा हमारे मस्तिष्क और बाकी शरीर में इसकी आपूर्ति होती है।



### पाठगत प्रश्न 24.4

1. प्राण क्या है?  
\_\_\_\_\_
2. गहरी सांसों का क्या प्रभाव होता है?  
\_\_\_\_\_
3. प्राणायाम के किन्हीं चार अभ्यासों का उल्लेख कीजिए।  
\_\_\_\_\_

### 24.5 ध्यान

हमने अपने जीवन में व्यायाम, भोजन, सोने की आदत, आसन और प्राणायाम के महत्व को अनुभव कर लिया है। यह ध्यान लगाने की तैयारी है। योग मन की तुलना झील से करता है। जब झील में उथल-पुथल या अस्थिरता होती है तब हम उसमें आसमान को नहीं देख सकते। जब यह शान्त और स्थिर होती है तब हम उसमें आकाश को शीशे के समान देख सकते हैं। ठीक इसी प्रकार एक शान्त और स्थिर मन ब्रह्मांडीय ऊर्जा का अनुभव कर सकता है। ध्यान का अन्तिम उद्देश्य है सत्य की सम्पूर्णता का अनुभव करना और शान्ति और आनन्द प्रदान करना।

#### क्रियाकलाप 3

##### ध्यान का एक अभ्यास

अपनी पीठ, गर्दन और सिर को एक पंक्ति में रखते हुए सीधे बैठें। शरीर को आराम दें। अपने श्वास-प्रश्वास को दो से तीन मिनट तक अनुभव कीजिए।

तत्पश्चात् जहाँ आपकी भौंहें मिलती हैं वहाँ अपने मन में एक सफेद कमल होने के बारे में विचार कीजिए। अन्दर से कली के कोमल अहसास का अनुभव कीजिए, उसे धीरे से खिलते हुए देखिये, पत्तियाँ खुलते हुए अनुभव कीजिए और उनकी प्यारी महक अनुभव कीजिए। जितनी देर हो सके इसी स्थिति में रहें।



## मॉड्यूल-VII

## योग : जीवन का एक ढंग



## टिप्पणी

कमल की जगह आप एक सफेद ज्योति का अनुभव भी कर सकते हैं। उसे अपनी भौहों के मध्य या अपने मन में अनुभव कीजिए। उसकी चमक और गरमाहट को मानसिक रूप से अनुभव कीजिये। इस अनुभव के साथ जितनी देर सम्भव हो सके, रुकें।

ध्यान के लिये, अपने शरीर को आराम दें, फिर पद्मासन या सुखासन (पलथी मारना) में बैठ जाओ तथा अपनी गर्दन और रीढ़ की हड्डी एवं सिर को सीधी पंक्ति में रखो। अपनी छाती को धीरे से बाहर आने दो। पहले अपने श्वास पर ध्यान लगाइए और गहरी सांसें भरिए। साँस पूरी तरह बाहर छोड़िये और फिर गहराई के साथ कुछ देर सांस भरिए। मन को श्वास का अनुभव करने दीजिये और उसकी ध्वनि को सुनिये। आप सिर्फ यह ध्वनि सुनिये और आप अपने अन्दर विद्यमान गुणगुणाहट को सुनने लग जायेंगे। यह ब्रह्माण्डीय कम्पन का अंश है। इस आन्तरिक कम्पन पर ध्यान केन्द्रित करने पर आपका सामंजस्य ब्रह्माण्डीय ध्वनि से स्थापित हो जायेगा। तत्पश्चात् सभी प्रकार के विचारों और भावनाओं का प्रवाह शान्त हो जायेगा। आपकी मन रूपी झील स्थिर हो जायेगी और तब आप शान्ति और आनन्द का अनुभव करेंगे। शान्ति की इस स्थिति में आप सभी तरह के विभेदों को भूल जायेंगे और सम्पूर्ण जीवन के साथ एकाकार हो जायेंगे।



## पाठगत प्रश्न 24.5

1. ध्यान का अंतिम उद्देश्य क्या है?  
\_\_\_\_\_
2. ध्यान में हम कौन सी मुद्रा अपनाते हैं?  
\_\_\_\_\_
3. ध्यान के क्या लाभ हैं?  
\_\_\_\_\_



## आपने क्या सीखा

- योग स्वस्थ एवं सुखी जीवन के लिए शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक प्रशिक्षण की एक पद्धति है।
- योग हमें, खाने, पीने, सोने, व्यायाम, कार्य करने, सोचने और विश्राम की अच्छी आदतों के बारे में बताता है।
- अगर आप स्वस्थ जीवन व्यतीत करना चाहते हैं तो आपको खाने, व्यायाम और मनोरंजन में संयम रखना चाहिये। मन और तीव्र बुद्धि को विकसित करने में आसन और ध्यान सहायता कर सकते हैं।

- योग को हम क्रियाओं में पारंगत होना भी मान सकते हैं।
- योग हमें अपने अध्ययन में, अपने स्वास्थ्य में सुधार लाने में और विश्व के साथ संबंध बनाने में सहायता करता है।
- योग हमें ऐसे आसनों के बारे में बताता है जिनसे हम अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रख सकते हैं और यह आध्यात्मिक रूप से विकसित होने के लिये भूमि तैयार करता है।
- योग हमें सही तरह से श्वास लेने की विधि सिखाता है। श्वास सम्बन्धी व्यायाम हमें अपनी सांस पर नियंत्रण करना सिखाते हैं और शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक शान्ति लाते हैं।
- ध्यान, सत्य की संकल्पना करने, व्यक्ति की सभी प्राणियों के साथ एकरसता अनुभव करने और शान्ति एवं आनन्द प्राप्त करने में मदद करता है।



### पाठांत प्रश्न

1. अपनी पाठ्य पुस्तक में दिये गये योग के विविध प्रकारों को लिखिए।
2. ज्ञान योग की परिभाषा लिखिये।
3. ध्यान के उद्देश्य क्या हैं?



### पाठगत प्रश्नों के उत्तर

#### 24.1

1. चेतना का अध्ययन और उसका कार्य।
2. योग मन रूपी सागर में से निकली विचार तरंगों को नियंत्रित करता है।
3. बाह्य और आन्तरिक।

#### 24.2

1. पुरस्कार की आशा के बिना, निःस्वार्थ कार्य करना।
2. आध्यात्मिक ज्ञान द्वारा मोक्ष प्राप्त करना।

#### 24.3

1. आसन हमारे शरीर की मांसपेशियों को लचीला बनाते हैं और शरीर में रक्त के संचार को सुधारते हैं।



## मॉड्यूल-VII

योग : जीवन का  
एक ढंग

टिप्पणी

2. उदरीय अंगों और गुदों को ठीक करता है।
3. आठ— अ. सर्वांग आसन ब. हलासन स. शलभ आसन

## 24.4

1. प्राण एक ब्रह्माण्डीय ऊर्जा है।
2. गहरी श्वासें सम्पूर्ण शरीर को ताजा और साफ करती हैं।
3. अ. पूरक      ब. रेचक      स. अनुलोम—विलोम      द. कपालभाति

## 24.5

1. ध्यान का अन्तिम उद्देश्य है सत्य का बोध प्राप्त करना।
2. पद्मासन और सुखासन।
3. ध्यान में हम ब्रह्माण्डीय ध्वनि से ताल मिलाते हैं तब विचारों की सारी तरंगे और संवेग शान्त हो जाते हैं।

## पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. भाग 24.2 को पढ़ें।
2. भाग 24.2 को पढ़ें।
3. भाग 24.5 को पढ़ें।