

मुक्त व्यावसायिक शिक्षा कार्यक्रम
पाठ्यक्रम कोड-667

योग सहायक



विद्याधनम् सर्वधनं प्रधानम्

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीनस्थ एक स्वायत्त संस्थान)

ए-24-25, इन्स्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर - 62, नोएडा - 201309 (उ.प्र.)

वेबसाइट: www.nios.ac.in, टॉल फ्री नंबर 18001809393

योग सहायक पाठ्यक्रम (667)

आभार

सलाहकार समिति

प्रो. सरोज शर्मा अध्यक्ष रा.मु.वि.शि.सं, नोएडा (उ.प्र.)	डॉ. तारकेश्वर नाथ गिरि निदेशक (व्यावसायिक) रा.मु.वि.शि.सं, नोएडा (उ.प्र.)	श्रीमती अनीता नायर उप निदेशक (व्यावसायिक) रा.मु.वि.शि.सं, नोएडा (उ.प्र.)
---	---	--

पाठ्यक्रम समिति

प्रो. डॉ. सत्य एन. डोरनाला पंचकर्म विशेषज्ञ स्वामी विवेकानंद आयुर्वेदिक पंचकर्म अस्पताल दिलशाद गार्डन, दिल्ली	डॉ. रघुराम अय्यगारि मुख्य चिकित्सा अधिकारी आयुष निदेशालय राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार	डॉ. पवनकुमार एन. माली मुख्य चिकित्सा अधिकारी आयुष निदेशालय राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार	डॉ. स्नेहलता एस.एन. डोरनाला प्रोफेसर वी.वाई.डी.एस. आयुर्वेद महाविद्यालय खुर्जा, उ.प्र.
डॉ. वैशाली पी. माली एसोसिएट प्रोफेसर चौ. ब्रह्म प्रकाश आयुर्वेदिक चरक संस्थान, नजफगढ़, दिल्ली	डॉ. बबीता यादव अनुसंधान अधिकारी केन्द्रीय आयुर्वेदिक विज्ञान अनुसंधान परिषद, नई दिल्ली	डॉ. सुरेश भंडारकर पूर्व सहायक निदेशक केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद, नई दिल्ली	डॉ. प्रमिला शर्मा रिसोर्स फैंकल्टी गांधी स्मारक प्राकृतिक चिकित्सा समिति, राजघाट, दिल्ली
सुश्री सीमा सिंह योगाचार्या वैशाली, गाजियाबाद	डॉ. ममता श्रीवास्तव उप निदेशक (व्यावसायिक) रा.मु.वि.शि.सं, नोएडा (उ.प्र.)	श्री वी. सतीश शैक्षिक अधिकारी रा.मु.वि.शि.सं, नोएडा (उ.प्र.)	

अनुवादक

प्रो. डॉ. सत्य एन. डोरनाला पंचकर्म विशेषज्ञ स्वामी विवेकानंद आयुर्वेदिक पंचकर्म अस्पताल दिलशाद गार्डन, दिल्ली	डॉ. स्नेहलता एस.एन. डोरनाला प्रोफेसर वी.वाई.डी.एस. आयुर्वेद महाविद्यालय खुर्जा, उ.प्र.	डॉ. निधि गर्ग वरिष्ठ आयुर्वेदिक चिकित्सक हर्बल होम केन्द्र, नई दिल्ली
---	---	---

संपादन

डॉ. ऊधम सिंह सहायक प्रोफेसर योग विज्ञान विभाग गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार (उत्तराखण्ड)	डॉ. स्नेहलता एस.एन. डोरनाला प्रोफेसर वी.वाई.डी.एस. आयुर्वेद महाविद्यालय खुर्जा, उ.प्र.	डॉ. निधि गर्ग वरिष्ठ आयुर्वेदिक चिकित्सक हर्बल होम केन्द्र, नई दिल्ली
डॉ. प्रगति सक्सेना शिक्षक (योग) जी.डी. गोइनका स्कूल दिल्ली	श्रीमती रीना झा योग अनुदेशक योग एवं नेचुरोपैथी संस्थान दिल्ली (एन.सी.आर.)	श्रीमती शिवम शिक्षक (योग) राजकीय विद्यालय, बुलन्दशहर (उ.प्र.)

सहयोग

प्रो. सुरेन्द्र कुमार
विभागाध्यक्ष, योग विज्ञान विभाग
गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय
हरिद्वार (उत्तराखण्ड)

पाठ्यक्रम रूपरेखा, विकास एवं समन्वयक

डॉ. पवन कुमार चौहान
कार्यक्रम समन्वयक एवं सलाहकार
योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा
व्यावसायिक शिक्षा विभाग
रा.मु.वि.शि.सं, नोएडा (उ.प्र.)

दो शब्द

प्रिय शिक्षार्थी,

विश्व की सबसे बड़ी मुक्त शिक्षा प्रणाली, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (एनआईओएस) में आपका स्वागत करते हुए हमें अत्यंत हर्ष हो रहा है। उच्चतर माध्यमिक व्यावसायिक पाठ्यक्रम में अपना नामांकन कराने पर हम आपको बधाई देते हैं। योग सहायक पर यह पाठ्यक्रम उच्चतर माध्यमिक व्यावसायिक पाठ्यक्रम के तहत तैयार किए गए पाठ्यक्रमों में से एक है। इस पाठ्यक्रम में आपको योग सहायक बनने में सक्षम बनाने के लिए आवश्यक सैद्धांतिक ज्ञान और नैदानिक कौशल प्राप्त होंगे।

हम आपको सलाह देते हैं कि आप जिस मान्यता प्राप्त संस्थान (एवीआई) में पंजीकृत हैं वहां उपलब्ध सभी संसाधनों का इष्टता से उपयोग करें। पाठ्यक्रम के अध्ययन के दौरान प्रमुख सैद्धांतिक ज्ञान और कौशल को प्राप्त करने के लिए अच्छे व्यावसायिक गुणों को विकसित करने का प्रयास करें, जोकि सुदृढ़ नैतिक सिद्धांतों पर आधारित हैं और यह आपको वास्तविक व्यवसायी बनने में सहायक होगा। आपके शिक्षण में कक्षा और प्रयोगशालाओं के अतिरिक्त, इस स्व:अध्ययन सामग्री (एसएलएम), श्रव्य एवं दृश्यक कार्यक्रम आपको सहयोग प्रदान करेंगे।

इस सामग्री को तैयार करने और विकसित करने में विशेष ध्यान रखा गया है जो कि इस पाठ्यक्रम में आपका प्रथम संदर्भ स्रोत है। प्रत्येक पाठ में, उद्देश्य, विषय वस्तु, पाठगत प्रश्नों और पाठान्त प्रश्नों को शामिल किया गया है। जब आप प्रत्येक पाठ का अध्ययन आरंभ करें तो सर्वप्रथम पाठ के उल्लिखित उद्देश्यों से अवगत हो जाएं ताकि आप यह जांच कर सकें और देख सकें कि क्या पाठ के अंत में अपने इन उद्देश्यों को प्राप्त किया है। आपके शिक्षण को बेहतर बनाने के लिए प्रत्येक अवधारणा के पश्चात पाठगत प्रश्न दिए गए हैं और हम इस बात पर बल देते हैं कि पाठ में आगे बढ़ने से पूर्व आपको इन पाठगत प्रश्नों को अवश्य पूरा कर लेना चाहिए।

हम इस स्व:अध्ययन सामग्री (एसएलएम) के संबंध में आपकी टिप्पणियों और सुझावों का स्वागत करेंगे।

आपको आपके उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं।

पाठ्यक्रम दल

अपने पाठ कैसे पढ़ें

आपकी अध्ययन सामग्री का विकास मुक्त एवं दूरस्थ-अध्ययन के विशेषज्ञों के एक दल द्वारा किया गया है। स्व: अध्ययन के लिए इसमें एक सुसंगत प्रारूप का अनुसरण किया गया है। निम्नलिखित बिन्दु आपको सुझायेंगे कि इस मुद्रित सामग्री का सर्वोत्तम उपयोग आप कैसे कर सकते हैं।

शीर्षक : एक अग्रिम संगठक है और पाठ की विषय-वस्तु का आभास आपको देता है। इस पर विचार कीजिए।

प्रस्तावना : पाठ की विषय वस्तु को उकेरती है और आपके पूर्व ज्ञान एवं आसपास के वातावरण में घटती प्राकृतिक परिघटनाओं से उसको जोड़ती है। इसे अच्छी तरह पढ़िए।



उद्देश्य : विषय वस्तु को पाठ पढ़ लेने के पश्चात् आपकी वांछित उपलब्धियों के साथ जोड़ते हैं। इन्हें याद रखिए।



टिप्पणी : महत्वपूर्ण बिंदुओं को लिखने के लिए प्रत्येक पृष्ठ के हाशिये में कुछ खाली जगह दिये गये हैं।



पाठगत प्रश्न : प्रत्येक खण्ड में विवेचित अवधारणों पर आधारित हैं। इन प्रश्नों के उत्तर प्रश्न के नीचे छोड़े गये स्थान पर लिखिए और अपने उत्तरों को पाठ के अंत में दिये गये संक्षिप्त उत्तरों से मिलाइए। यह आपको अपनी प्रगति का बोध करायेंगे। यदि आप अपने उत्तरों की गुणता एवं सत्यता से संतुष्ट नहीं है तो पीछे लौटिए और उस खण्ड को फिर से पढ़िए।



आपने क्या सीखा : अनिवार्यतः अध्ययन बिन्दुओं के द्रुत पुनरावर्तन के लिए दिया गया सार है। आप चाहें तो इस सूची में अन्य बिन्दु जोड़ सकते हैं।



पाठांत अभ्यास : लघु, दीर्घ एवं आंकिक प्रश्नों विषय का एक संदर्भ प्राप्त करने में आपकी सहायता करेंगे। इनका सावधानी पूर्वक अभ्यास कीजिए। अपने सहपाठियों या परामर्शदाताओं से इन पर चर्चा कीजिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर : इनकी सहायता से आप जान सकेंगे कि आपने पाठगत प्रश्नों के जो उत्तर दिए हैं वह कितने सही हैं।

वेबसाइट Web site द्वारा संसूचित कुछ चुनी गई वेबसाइट हैं जिनको आप अतिरिक्त ज्ञान प्राप्त करने के लिए देख सकते हैं।

विषय-सूची

मॉड्यूल - 1: योग के अनिवार्य तत्व

1. योग के सिद्धांत 1
2. यौगिक अभ्यास और अष्टांग योग 22
3. यौगिक आसन 40
4. प्राणायाम 57

मॉड्यूल - 2: समकालीन योग

5. सूर्यनमस्कार 75
6. सूक्ष्म व्यायाम 99
7. षट्कर्म अथवा षट्क्रिया (छः शोधन क्रियाएँ) 115
8. ध्यान एवं मुद्रा 135

मॉड्यूल - 3: प्राकृतिक चिकित्सा का परिचय

9. प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त 153
10. प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके - I (आकाश और वायु तत्व) 164
11. प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके - II (अग्नि, जल और पृथ्वी तत्व) 181
12. योग में नवीनतम विकास और रुझान 199
- पाठ्यचर्या 209
- शब्दावली 215

मॉड्यूल - 1: योग के अनिवार्य तत्व

1. योग के सिद्धांत
2. यौगिक अभ्यास और अष्टांग योग
3. यौगिक आसन
4. प्राणायाम



1

योग के सिद्धान्त

आप सभी जानते हैं कि 21 जून को संयुक्त राष्ट्र महासभा के द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया गया, एक प्रक्रिया जो हमारे माननीय प्रधानमंत्री द्वारा शुरू की गयी थी। वास्तव में, योग को भारत की प्राचीन परम्परा की अमूल्य देन माना जाता है। योग एक भारतीय आध्यात्मिक और यौगिक अनुशासन है। श्वासों पर नियंत्रण, सरल ध्यान और विशिष्ट शारीरिक मुद्रा अपनाने का अभ्यास स्वास्थ्य और विश्राम के लिए किया जाता है। यह एक सिद्ध तथ्य है कि योग का निरंतर अभ्यास व्यक्ति को शांति और कल्याण की भावना तथा पर्यावरण के साथ एक होने की भावना की ओर ले जाएगा। योग अपने समग्र मूल्य, उपचारात्मक साख और रोगों की रोकथाम, स्वास्थ्य संवर्धन एवं जीवन शैली संबन्धित रोगों के प्रबंधन के कारण दुनिया भर में लोकप्रिय है। योग लक्ष्य और मार्ग (तकनीक) दोनों प्रदान करता है। योग जीवन दर्शन की विशेषताओं को विस्तृत और व्यापक अर्थात् शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, नैतिक और आध्यात्मिक अर्थ में दर्शाता है। इस पाठ में आप, योग की परिभाषा, इसकी शास्त्रोक्त अवधारणा, इसका इतिहास और उद्भव, योग के विभिन्न मार्ग, यौगिक क्रिया विज्ञान और दैनिक जीवन में योग के महत्व को सीखेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप सक्षम होंगे:

- योग को परिभाषित करने में;
- योग की शास्त्रोक्त अवधारणा को समझने में;
- योग के इतिहास और उद्भव को वर्णित करने में;
- योग के विभिन्न मार्गों का वर्णन करने में;
- यौगिक क्रिया विज्ञान का वर्णन करने में;
- योग के महत्व पर चर्चा करने में।



टिप्पणियाँ

1.1 योग की परिभाषा

अब हम योग की परिभाषा सीखते हैं। वैदिक संस्कृत में योग (युज धातु) का अर्थ है जोड़ना, जुड़ना, मिलना या संलग्न होना, अपने सबसे सामान्य शाब्दिक अर्थों में, श्री अरबिंद, एक भारतीय दार्शनिक और योगी योग को शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक स्तरों पर हमारी गुप्त क्षमता के माध्यम से विकसित आत्म पूर्णता की दिशा में एक व्यवस्थित प्रयास के रूप में मानते हैं। योग एक भारतीय दर्शन है जो इसके परम सिद्धान्त के रूप में भौतिक संसार से मुक्ति पाने और परमात्मा के साथ स्वयं के मिलन के लिए शारीरिक और मानसिक अनुशासन की एक कार्यप्रणाली का समर्थन और निर्धारण करता है।

1.2 शास्त्रोक्त योग की अवधारणा

योग एक प्राचीन विज्ञान है, आप योग की अवधारणा शास्त्रीय ग्रन्थों से सीख सकते हैं:

1. 'भगवद गीता' से:

(क) कर्मों में कुशलता ही योग है।

(ख) सफलता और असफलता में सम रहना ही योग है।

(ग) योग व्यापक प्रसन्नता का दायक है।

2. शास्त्रीय यौगिक ग्रंथ 'पतंजलि योग' से:

सूत्र-1: योग एक परिचय - // अथ योगानुशासनम् // (योग पूर्णतः निर्देश और अनुशासन है)।

सूत्र-2: //योगश्च चित्तवृत्ति निरोधः// (चित्त (मन) की वृत्तियों का निरोध योग है)।

3. 'घेरण्ड संहिता' के अनुसार यह घटस्थ योग है। हमारा शरीर घट अर्थात् मिट्टी का घड़ा है और पहले इसे शुद्ध करना होगा। योग की तकनीक में महारत हासिल करके व्यक्ति वास्तविकता का ज्ञान प्राप्त करता है।

शास्त्रीय साहित्य कहता है कि योग मन के प्रबंधन से आरंभ होता है। संक्षेप में, कोई कह सकता है कि योग वास्तव में मिलन नहीं है; यह मिलन की अनुभूति है जो पहले से ही अस्तित्व में है। इस प्रकार योग के दो अर्थ हैं; यह साधन और उद्देश्य दोनों के साथ व्यवहार करता है। स्वामी शिवानंद का विश्वास था कि योग विचारों, शब्दों और कर्मों के बीच एकीकरण एवं सामन्जस्य है या सिर, हृदय और हाथों के बीच एकीकरण।



पाठगत प्रश्न 1.1

1. योग को और के मिलन के रूप में परिभाषित किया जाता है।
2. घेरण्ड संहिता के अनुसार हमारे शरीर की के साथ तुलना की जाती है।
3. भगवद् गीता के अनुसार योग भौतिक सुखदायक है। (सही/गलत)
4. स्वामी शिवानंद के अनुसार, योग विचारों, शब्दों और कर्मों के बीच एकीकरण एवं सामन्जस्य है। (सही/गलत)



टिप्पणियाँ

1.3 योग का इतिहास एवं प्रादुर्भाव

जिस योग को हम जानते हैं उसका प्रादुर्भाव पाँच हजार वर्ष से भी पुराना है। योग शब्द का उल्लेख ऋग्वेद में विभिन्न स्थानों पर मिलता है। उपनिषद के सूक्ष्म संदेश हैं कि आत्मा को केवल मिलन के माध्यम से ही जाना जा सकता है अर्थात् योग। यह भगवद् गीता है जो योग के विज्ञान की मौलिक संरचना तैयार करती है जैसा कि आज जाना जाता है। ईसा के जन्म से कुछ समय पूर्व महर्षि पतंजलि द्वारा योगसूत्र सबसे सफल यौगिक ग्रन्थों में से एक है, बड़ी संख्या में हठ योग ग्रंथ पूरे युग भर लिखे गए। योग के प्रसिद्ध ग्रंथ हैं योग वशिष्ठ, हठ योग प्रदीपिका, शिव संहिता, घेरण्ड संहिता और कई अन्य ग्रंथ।

1.4 योग की उत्पत्ति और विकास

योग की उत्पत्ति के विषय में कई संदर्भ मिलते हैं कि भगवान शिव प्रथम गुरु (आदि गुरु) और माता पार्वती पहली अनुयायी हैं। तब से योग की शिक्षा प्रायः मौखिक रूप से दी जाती रही है। बहुत से ऋषि और योगी हैं जिन्होंने योग की वृद्धि में योगदान दिया है जैसे कि प्राचीन योगियों में गोरखनाथ, मत्स्येंद्रनाथ, जनक, अष्टावक्र, व्यास और समकालीन समय में बहुत सारे जैसे स्वामी रामकृष्ण, विवेकानंद, रमन महर्षि शिवानंद और सूची अंतहीन है।

शास्त्रीय साहित्य कहता है कि योग की शुरुआत मन के प्रबंधन से होती है। इसे योग का परम उद्देश्य माना गया है। व्यक्ति इसके केवल शारीरिक पहलू का अभ्यास करते हैं क्योंकि इससे शरीर अच्छा, हल्का, फुर्तीला और ऊर्जावान अनुभव करता है। इस तरह योग सबसे पहले लोकप्रिय हुआ और आजकल बहुत से व्यक्ति योग के केवल शारीरिक पहलू पर ही ध्यान केन्द्रित करते हैं। योग के विभिन्न पहलू हैं और इनकी योग के विभिन्न मार्ग के शीर्षक के अंतर्गत चर्चा की गयी है।

1.4.1 भारत के योगी

- **महर्षि पतंजलि** - उन्हें 'योग का जनक' माना जाता है, जिन्होंने 195 योग सूत्र संकलित किए जो योग दर्शन का आधार बने। इन सूत्रों पर टीका भाष्य कहलाती है। पतंजलि का



मूल सार योग के आठ अंग (अष्टांग योग) हैं जो योग के माध्यम से स्वस्थ जीवन पर केन्द्रित हैं।

- **आदि शंकराचार्य** - वे उत्कृष्ट दार्शनिक थे क्योंकि वे वेदों में नया जीवन लाये और उनके प्राचीन गौरव को पुनर्स्थापित किया। उन्होंने वेदान्त को उस समय पुनर्जीवित किया जब वेदान्त दर्शन अत्यधिक कर्मकांडों के अभ्यास के कारण अंधकार के दौर से गुजर रहा था। उन्होंने चार आदि शंकराचार्य पीठ स्थापित किए और प्रत्येक को एक वेद समर्पित किया: (1) दक्षिण - शारदा पीठ, शृंगेरी (2) पूर्व - गोवर्धन पीठ, जगन्नाथ पुरी (3) पश्चिम - कालिका पीठ, द्वारका (4) उत्तर - ज्योति पीठ, बद्रीनाथ।
- **स्वामी विवेकानंद** - यूरोप और अमेरिका को वेदान्त और योग का परिचय कराने का श्रेय स्वामी विवेकानंद को जाता है। 1893 में विश्व धर्म संसद, शिकागो में इसका परिचय देकर उन्होंने हिन्दुत्व को विश्व धर्म के आसन पर उभारा, जहां उन्होंने प्रेरक भाषण दिया और अमेरिका के लोगों को भाइयों और बहनों कहकर संबोधित किया। स्वामी विवेकानंद ने अंतर्धार्मिक जागरूकता को भी जगाया। उन्होंने रामकृष्ण मिशन और मठ की स्थापना की।
- **श्री अरबिंद घोष** - वे एक महान योगी, दार्शनिक और कवि थे। श्री अरबिंद ने अध्यात्म के विभिन्न आयामों पर कुल 68 पुस्तकें लिखीं। उनका सर्वश्रेष्ठ प्रकाशन 'दिव्य जीवन' (The Life Divine) है, जो योग के सैद्धान्तिक पक्षों पर केन्द्रित है, अन्य 'योग समन्वय' (Synthesis of Yoga) है जो योग के व्यावहारिक पक्ष पर प्रकाश डालती है। श्री अरबिंद आश्रम, पॉण्डिचेरी अध्यात्म अभ्यास के लिए एक महान स्थान है, जो अभिन्न योग कहलाता है। ओरोविल या अरबिंद आश्रम सार्वभौमिक भाईचारे की भावना का प्रसार करता है।
- **स्वामी कुवल्यानंद** - वे कॉलेज के समय श्री अरबिंदो और बाद में परमानंद माधवदासजी से प्रभावित थे। माधव दासजी का कुवल्यानंदजी पर अब तक का अधिक प्रभाव था क्योंकि उन्होंने अपने छात्रों को वैज्ञानिक रूप से योग करने के लिए प्रोत्साहित किया। कुवल्यानंद जी ने मानव शरीर पर योग के प्रभाव और स्वास्थ्य लाभ का अध्ययन किया। 1920-21 में बड़ोदा अस्पताल की प्रयोगशाला में किए गए प्रयोगों ने कुवल्यानंद जी को आश्चर्य किया कि योग स्वास्थ्य का प्रचार कर सकता है और आध्यात्मिक प्रेरणा ला सकता है जो मानव समाज में महत्वपूर्ण बदलाव ला सकता है। वे स्वास्थ्य और उपचार के लिए व्यवस्थित रूप से योग का उपयोग करना चाहते थे। इस मिशन को ध्यान में रखते हुए लोनावला, पुणे में कैवल्याधाम योग संस्थान स्थापित किया।
- **स्वामी शिवानंद सरस्वती** - वे मलेशिया में डॉक्टर थे, लेकिन 1924 में उन्होंने अपना मेडिकल अभ्यास छोड़ दिया जब स्वामी विश्वानन्द सरस्वती ने उन्हें दशनामी सन्यास की दीक्षा दी। उन्होंने गहन साधना और योग का अभ्यास किया और शास्त्रों को सीखा। वे एक घुमंतू साधू बन गए और भारत में हर जगह भ्रमण किया। शिवानंद जी जहां कहीं भी गए,



टिप्पणियाँ

- उन्होंने लोगों की नैतिक और आध्यात्मिक चेतना को जगाने का प्रयास किया। 1936 में, उन्होंने ऋषिकेश में आध्यात्मिक ज्ञान का प्रसार और मानवजाति की सेवा के उद्देश्य से डिवाइन लाइफ सोसाइटी की स्थापना की। चिकित्सक होने के नाते उन्होंने 1945 में शिवानन्द आयुर्वेदिक फार्मसी की शुरूआत की।
- **तिरुमलाई कृष्णमाचार्य** – वे एक भारतीय योग शिक्षक, आयुर्वेदिक चिकित्सक और विद्वान थे। अक्सर उन्हें “आधुनिक योग का जनक” कहा जाता है। कृष्णमाचार्य को व्यापक रूप से 20वीं शताब्दी के सबसे प्रभावशाली योग शिक्षकों में से एक माना जाता है और हठ योग के पुनरुत्थान का श्रेय दिया जाता है। कृष्णमाचार्य ने सभी षड् वैदिक दर्शनों या भारतीय दर्शनशास्त्र में डिग्री प्राप्त की। उन्होंने मैसूर के महाराजा कृष्ण राजा वाडियार चतुर्थ (IV), के संरक्षण में भारत भर में भ्रमण किया, व्याख्यान दिये और योग को बढ़ावा देने के लिए प्रदर्शन किए जिनमें किसी के हृदय की धड़कन रोकना जैसे कार्य भी शामिल हैं। उन्हें गति के साथ श्वास जोड़ने के अर्थ में, व्यापक रूप से विन्यास का वास्तुकार माना जाता है।
 - **परमहंस योगानन्द** – वे अग्रणी भारतीय योग गुरुओं में से एक हैं जिन्होंने अपनी पुस्तक “एक योगी की आत्मकथा” के माध्यम से पश्चिमी दुनिया में ध्यान और क्रिया योग का परिचय कराया। अपनी एक पुस्तक में, आत्मबोध समागम अध्याय (The Self & Realisation Fellowship Lessons) में परमहंस योगानन्द ने यौगिक अभ्यास से ईश्वर की अनुभूति पर जोर दिया।
 - **कृष्ण पट्टाभि जोड़स** – वे भारत के एक बहुआयामी योग उपदेशक हैं और विश्वभर में अपने अष्टांग योग के लिए जाने जाते हैं। उन्होंने मैसूर में अष्टांग योग शोध संस्थान की स्थापना की। वे एस.टी. कृष्णमाचार्य के शिष्य थे और उनका यौगिक दर्शन उनके गुरु के चारों ओर घूमता है।
 - **स्वामी चिदानंद सरस्वती** – स्वामी शिवानंद के मार्गदर्शन में उन्होंने योग संग्रहालय की स्थापना की जिसमें सम्पूर्ण वेदान्त दर्शन समाया हुआ था और एक सचित्र योग साधना की प्रक्रिया भी थी। वे दिव्य जीवन संस्था (Divine Life Society) के अध्यक्ष भी बने जब उनके पूर्ववर्ती ने महासमाधि ले ली थी।
 - **महर्षि महेश योगी** – वे भारत के महान योग गुरुओं में से एक हैं जो विश्वभर में समान रूप से प्रसिद्ध हैं। वे ‘ट्रांसडेंटल मेडिटेशन तकनीक’ (TM) के संस्थापक थे। उन्होंने ट्रांसडेंटल मेडिटेशन में कई शिक्षकों को प्रशिक्षित किया और दुनिया भर में 50 लाख से अधिक लोगों को ट्रांसडेंटल मेडिटेशन तकनीक सिखायी।
 - **बी के एस आयंगर** – वे दुनिया के अग्रणी योग व्यक्तित्वों में से एक हैं जिन्होंने योग को दुनिया भर में प्रसिद्ध किया। योगाचार्य आयंगर के योग सीखाने की शैली अनूठी है जो ‘आयंगर योग’ के रूप में कहा जाता है। बी के एस आयंगर की योगासनो में दक्षता थी, वास्तव में,

मॉड्यूल - 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

योग के सिद्धान्त

आसनों पर उनका अधिकार था। आर्यंगर जी ने योग दर्शन पर कई पुस्तकें लिखीं जैसे 'लाइट इन योग', 'लाइट ओन प्राणायाम', 'लाइट ओन द योग सूत्र ऑफ पतंजलि', 'पतंजलि योग सूत्र परिचय' आदि। वे पद्मश्री और पद्मभूषण के प्राप्तकर्ता हैं। 2004 में टाइम्स मैगजीन के एक सर्वे में आर्यंगर जी का नाम विश्व के 100 सबसे अधिक प्रभावशाली व्यक्तियों में था।

- **स्वामी सत्यानंद सरस्वती** - सत्यानंद जी ने इतनी गहन निष्काम सेवा की कि उन्हें अध्यात्म के रहस्यों का बोध हो गया। उन्होंने योग, तंत्र और वेदान्त एवं कुण्डलिनी योग कुछ इतने विस्तृत रूप में पढ़े कि 1963 में एक नए 'बिहार स्कूल ऑफ योग' की स्थापना की और योगाभ्यास में अग्र-दूत बन गए।
- **स्वामी राम** - वे सांख्य योग परंपरा के धारक बने। उन्हें अपने गुरु माधवानन्द सरस्वती से भ्रमण का प्रोत्साहन मिला और उन्होंने नेपाल सहित हिमालय के सभी दूरस्थ मठों की खोज की। इस तरह राम ने विभिन्न हिमालय के संतों के साथ-साथ दूर तिब्बत में रहने वाले अपने महान् गुरु के साथ भी अध्ययन किया। स्वामी राम ने बड़े पैमाने पर अमेरिका और यूरोप की यात्रा की और योग का ज्ञान उन महाद्वीपों पर लेकर गए। वे हिमालयन इंस्टीट्यूट ऑफ योगा साइन्स एंड फिलासफी के संस्थापक थे जिसका मुख्यालय यूएसए में और शाखाएँ भारत और यूरोप में हैं।
- **धीरेन्द्र ब्रह्मचारी** - वे हमारे भारत की पूर्व प्रधानमंत्री श्रीमति इन्दिरा गांधी के योग गुरु थे। 1970 के दशक के अंत में उन्होंने राज्य के स्वामित्व वाले टेलीविजन नेटवर्क दूरदर्शन के साप्ताहिक प्रसारण में योग के लाभों का प्रचार किया। उन्होंने दिल्ली सरकार के स्कूलों में योग को अध्ययन के एक विषय के रूप में शुरू किया। 1981 में मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत केंद्रीय विद्यालयों में भी योग शुरू किया। वे दिल्ली के केंद्र में स्थित विश्वायतन योगाश्रम के स्वामी थे, जो अब मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के नाम से जाना जाता है। उन्होंने "यौगिक सूक्ष्म व्यायाम" और "योगासन विज्ञान" सहित हिन्दी और अङ्ग्रेजी में योग पर पुस्तकें लिखीं।
- **श्री श्री रविशंकर** - प्राचीन आध्यात्मिक ज्ञान को वैज्ञानिक सोच को जोड़कर उन्होंने योग और ध्यान की परंपरा को फिर से जगाया और उन्हें एक ऐसे रूप में प्रस्तुत किया जो 21वीं शताब्दी में कार्य करता है। श्री श्री ने व्यक्तिगत और सामाजिक परिवर्तन के लिए सुदर्शन क्रिया, चक्र क्रिया और शक्ति क्रिया जैसी शक्तिशाली तकनीक विश्व को दीं। अपने मौन एकांतवास के माध्यम से, गुरुदेव आध्यात्मिक ज्ञान के प्राचीन रहस्यों को सामने लाये और लोगों को खुद को पाने में सहायता की। इन तकनीकों से तनाव से भी आराम मिला है और लोगों की ऊर्जा का आंतरिक भंडार और दैनिक जीवन में शांति खोजने में सहायता की है। वे आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन और मानव मूल्यों के लिए अंतर्राष्ट्रीय संघ के संस्थापक हैं और उनके कार्यक्रमों और पहलों ने 152 देशों के 370 मिलियन लोगों के जीवन को



टिप्पणियाँ

- प्रभावित किया है। उनके स्वास्थ्य, पर्यावरण, संघर्ष समाधान और अंतरधार्मिक संवाद के सेवा उपक्रमों को दुनिया भर में बड़ी प्रतिध्वनि मिली है।
- **सद्गुरु जग्गी वसुदेव** - वे सर्वोच्च क्रम के सिद्ध योगी हैं और वे उन कुछ लोगों में से हैं जिन्हें “चक्रेश्वर” कहा जाता है - वह जिसने मानव तंत्र में 114 चक्रों पर प्रवीणता प्राप्त कर ली हो। उन्होंने दुनिया भर में लाखों लोगों को शक्तिशाली आध्यात्मिक प्रक्रियाओं में दीक्षा दी है। उन्होंने ईशा योग को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रुकावटों को तेजी से दूर करने के लिए एक वैज्ञानिक पद्धति के रूप में विकसित किया जिसके परिणामस्वरूप स्पष्टता और असीम ऊर्जा का जीवन बदलने वाला अनुभव प्राप्त हुआ। ईशा योग प्रोग्राम (Inner engineering), ईशा के फ्लैगशिप प्रोग्राम ने शांभवी महामुद्रा एक सरल किन्तु शक्तिशाली क्रिया (इन्टर एनर्जी प्रक्रिया) का परिचय कराया। मानव अधिकार, व्यावसायिक मूल्यों और सामाजिक, पर्यावरणीय और अस्तित्व संबंधी जैसे विविध मुद्दों को संबोधित करने के लिए प्रतिष्ठित मंचों द्वारा सद्गुरु की व्यापक रूप से मांग की जाती है। वे ईशा फाउंडेशन के संस्थापक हैं, एक गैर सरकारी संगठन जो पिछले तीन दशकों से व्यक्ति और संसार की भलाई के लिए समर्पित है।
 - **स्वामी रामदेव** - बाबा रामदेव को दुनिया भर के आम लोगों में योग के प्रति जागरूकता पैदा करने के उनके अनुकरणीय कार्य के लिए श्रेय दिया जाना चाहिए। बाबा रामदेव प्राणायाम के विभिन्न रूपों में माहिर हैं, जो कई रोगों और वजन घटाने में सुगमता सहित जीवनशैली संबन्धित रोगों को दूर करने वाला माना जाता है। उनके प्राणायाम मॉड्यूल वजन कम करने के लिए योग के रूप में काफी लोकप्रिय हैं। टीवी पर योग के कार्यक्रमों को देखकर वे घर पर योग अभ्यास को प्रभावित करते हैं, इस प्रकार, योग अभ्यास को लगभग प्रत्येक घर में पहुंचाया। उन्होंने हरिद्वार में पतंजलि योगपीठ और योग जागरूकता केंद्र की स्थापना की। इस आध्यात्मिक गुरु ने विभिन्न आयुर्वेदिक औषधियां और उत्पादों के उत्पादन के लिए फैक्ट्री भी लगाई है। कहा जाता है कि वे अरबिंदो घोष की पुस्तिका यौगिक साधना से प्रभावित थे, जिसके कारण उनका हिमालय की गुफाओं में योग और ध्यान के प्रति गहरा लगाव हो गया।

1.5 योग के विभिन्न मार्ग

योग के विभिन्न मार्ग हैं जो एक ही बिन्दु या स्रोत की ओर ले जाते हैं। सभी योग मार्गों का एक ही उद्देश्य है: शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति और उच्च सजगता। योग की मुख्य शाखाएँ हैं: कुंडलिनी योग, नाद योग, हठ योग, भक्ति योग, ध्यान योग, कर्म योग, राज योग, स्वर योग, ज्ञान योग और बहुत सारे। हमारे व्यक्तित्व के अनुसार मुख्य रूप से पाँच मौलिक समूह हैं।

1. **कर्म योग** : गतिशील व्यक्तित्व के लिए कर्म का मार्ग
2. **भक्ति योग** : भावनात्मक व्यक्तित्व के लिए भक्ति का मार्ग

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

3. **ज्ञान योग** : समीक्षा का मार्ग अर्थात् दर्शनज्ञान
4. **राज योग** : अंतर्मुखी व्यक्तित्व के लिए आत्मनिरीक्षण का मार्ग
5. **हठ योग** : हठी व्यक्तित्व के लिए शरीर की मानसिक, शारीरिक और सूक्ष्म शक्ति (प्राणिक और जैव प्लाज्मिक) को संतुलित करने का मार्ग

स्वामी शिवानंद जिसे वे 'सम्पूर्ण योग' कहते थे, उसमें दृढ़ विश्वास रखते थे। इसमें व्यक्तित्व के सभी पहलुओं को इन विभिन्न मार्गों के संयोजन के माध्यम से निर्देशित किया जाता है। आरंभ में किसी को इन पांचों मार्गों (सम्पूर्ण योग) का संयोग अपनाना चाहिए, उस मार्ग पर जोर देने के साथ जो किसी के व्यक्तित्व के प्रमुख पहलू के साथ समकालिक हो। आइये! अब हम इन पांचों मार्गों को विस्तार से सीखेंगे।

1.5.1 कर्म योग

कर्म योग उपनिषद् में वर्णित प्रथम योग है। कर्म का अनुवाद उस क्रिया के रूप में किया जाता है जिसे हम सचेत या अचेतन रूप से करते रहते हैं। कर्म योग वास्तव में गतिशील ध्यान का योग है। यह बिना किसी अपेक्षा और प्रतिफल के सतत सजगता के साथ किए गए हमारे दैनिक कार्यों का प्रदर्शन है। हाथ में लिए गए कार्य में स्वयं को पूरी तरह से समाहित करके, हम अहंकार की शक्ति को कम करते हैं। कर्म योग केवल निःस्वार्थ कर्म या सामाजिक कार्य ही नहीं है। कर्म योग पूरी जागरूकता और समर्पण के साथ बिना किसी तुलना और अपेक्षा के कर्म करना है, जैसा कि भगवद्गीता में वर्णित है "कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन"। कर्मयोगी का उदाहरण स्वामी शिवानंद सरस्वती है।



चित्र 1.1: कर्म योग कर्म और सेवा का मार्ग है

1.5.2 भक्ति योग

‘भक्ति’ शब्द मूल शब्द ‘भज’ से आया है जिसका अर्थ होता है, ‘प्यार करना’, ‘सेवा करना’। यह एक भावना है और जब योग भक्ति के साथ जुड़ जाता है, तब यह भक्ति योग बन जाता है। भावनाओं को एक सकारात्मक दिशा में प्रवाहित करना ही भक्ति योग है। हमारी भावनाएँ हमारे भावों के रूप में उमड़ती हैं। भक्ति योग के अभ्यास से, यह भावना एक देवता, एक गुरु या एक उपयुक्त वस्तु की ओर सकारात्मक दिशा में निर्देशित और प्रवाहित हो जाएगी। यह भक्ति का योग है और यह बहुत ही सरल और सामान्य है। भक्ति योग के अवयव भाव, भक्त और इष्ट है। इस मार्ग में भक्त आत्म-समर्पण से अपने अहंकार को मारता है। यह प्रेम का मार्ग अंतहीन धैर्य और सहनशीलता की मांग करता है जैसा कि मीरा बाई के जीवन में दिखा था। भक्ति की वस्तु में भक्ति किसी को पूर्णतः समाहित कर लेती है। भावनात्मक और मानसिक समस्याएँ मिट जाती हैं, एकाग्रता बढ़ती है और उच्च सजगता तथा आत्मबोध का मार्ग खुल जाता है। हमें अपने भीतर प्रेम विकसित करना पड़ेगा पर द्वेष, ईर्ष्या, लालच, स्वार्थ और आत्म-केन्द्रितता का सामना किए बिना प्रेम नहीं बढ़ता। यदि हम इस मार्ग पर ऊपर चढ़ना चाहते हैं तो हमें इन नकारात्मक भावनाओं पर नियंत्रण करना पड़ेगा।



टिप्पणियाँ



चित्र 1.2: भक्ति योग प्रेम और भक्ति का मार्ग है

योगेश्वर कृष्ण गीता अध्याय 12 में भक्त के लक्षण समझाते हैं।

‘भगवतपुराण’ में भक्ति के नौ रूपों की व्याख्या की गयी है:

1. श्रवण
2. कीर्तन

मॉड्यूल - 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

योग के सिद्धान्त

3. स्मरण
4. पादसेवन
5. अर्चन
6. वंदन
7. दास्य
8. साख्य
9. आत्म-निवेदन

1.5.3 ज्ञान योग

ज्ञान योग खोजने/अनुसंधान का मार्ग है। यह बुद्धि का मार्ग नहीं है जैसा कि सामान्यतः इसे गलत समझा जाता है। इस मार्ग में, व्यक्ति अपने अस्तित्व के सार और वास्तविक स्वरूप के बारे में खोज करता है। यह मार्ग सभी के लिए खुला हुआ है पर बहुत ही कम लोग इस मार्ग को अपना सकते हैं। अतः ज्ञान योग का अर्थ है ध्यानात्मक जागरूकता की प्रक्रिया जो हमें अपने अन्तः स्वरूप के नजदीक लाती है और हमारे अन्तर्ज्ञान संबंधी क्षमताओं को जन्म देती है। अन्तर्ज्ञान या प्रकाशनात्मक ज्ञान इस ज्ञान योग मार्ग का परिणाम है। ज्ञान योग की प्रक्रिया आत्म-विश्लेषण से प्रारम्भ होती है। शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और बौद्धिक आत्म-विश्लेषण, ज्ञान योग की विधि का एक भाग हैं। ज्ञान योग साधना के लिए हमें अपने शरीर, मन और भावना की आवश्यकताओं, दिन के पहले विचार के बारे में एक आध्यात्मिक डायरी बनानी होगी। प्रत्याहार और धारणा का अभ्यास ज्ञान योग के साथ-साथ राज योग के हिस्से के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। ज्ञान योग वास्तव में ध्यान का पूरक है। अतः यदि ज्ञान और ध्यान आपस में जुड़ जाते हैं तो यह समाधि का अनुभव देता है। महर्षि रमन और श्री अरविन्द दोनों महान ज्ञान योगी थे।



चित्र 1.3: ज्ञान योग ज्ञान का मार्ग है



1.5.4 हठ योग

योग उपनिषद् में, हठ योग शारीरिक और मानसिक शुद्धि और संतुलन प्राप्त करने के रूप में वर्णित किया गया है। हठ योग सबसे अधिक जाना जाने वाला मार्ग है और वास्तव में यह प्राण को शरीर में प्रवाहित करने, प्राणशक्ति तथा चित्तशक्ति के बीच संतुलन विकसित करने वाला योग है।

हठ योग पर महत्वपूर्ण ग्रंथ योगी स्वात्माराम द्वारा रचित 'हठ योग प्रदीपिका' है। अन्य योगी गोरक्षनाथ के द्वारा है जिसे गोरक्ष संहिता के नाम से जाना जाता है, तीसरा महर्षि घेरण्ड द्वारा रचित घेरण्ड संहिता है।

- हठ योग का उद्देश्य शरीर और नाड़ियों की शुद्धि है। हठ योग की अवधारणा के अनुसार, मन को शुद्ध करने के लिए, सम्पूर्ण शरीर को पूर्ण शुद्धिकरण की प्रक्रिया से गुजरना आवश्यक है। हठ योग को शुद्धि का विज्ञान भी कहते हैं। ग्रन्थों में शुद्धिकरण के छह प्रकार, जिन्हें षट्कर्म कहा जाता है, वर्णित हैं। ये क्रियाएँ हैं:

- धौति
- बस्ति
- नेति
- नौलि
- त्राटक
- कपालभाति

एक अन्य अवधारणा के अनुसार, शास्त्रोक्त आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध भी हठ योग के अभ्यास माने जाते हैं।

- **आंतरिक ऊर्जा की पारस्परिक क्रिया** : हठ योग का अर्थ है प्राणिक और मानसिक शक्ति का मिलन जिसके फलस्वरूप उच्च चेतना का जागरण होता है।
- **सूर्य और चन्द्र का एकीकरण/संयोजन** : हठ योग की अवधारणा है, इन दो महान शक्तियों इड़ा और पिंगला, चंद्र और सूर्य के बीच एकीकरण करना, अनुकंपी और परानुकंपी तंत्रिका तंत्र के बीच सामंजस्य के भौतिक तरीके की तरह।
- **एकाग्रता मन और शरीर की शुद्धि पर निर्भर करती है** : हठ योग के मूल सिद्धांतों के अनुसार पहले हम ऊर्जा के आकार (energy pattern) की शुद्धि करते हैं और इसे संतुलित करते हैं। जब यह ऊर्जा का आकार नियंत्रण में होता है, तब व्यक्ति अपने मन को एकाग्रता में निर्देशित कर सकता है।

मॉड्यूल - 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

योग के सिद्धान्त

- **मन और शरीर का मिलन योग है :** इन तीन शक्तियों (इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना) का मिलन आज्ञा चक्र में होता है। कुंडलिनी जागरण हठ योग का विषय है।



चित्र 1.4: हठ योग की कुछ मुद्राएँ

1.5.5 राज योग

राज योग आत्मनिरीक्षण का मार्ग है। यह ऐसा मार्ग है जिसमें व्यक्ति मन के विभिन्न क्षेत्र ढूँढने का प्रयास करता है जैसे कि चेतन, अर्ध-चेतन, अति चेतन। राज योग पर पाठ अष्टांग योग में विस्तार से चर्चा की जाएगी।



चित्र 1.5: राज योग ध्यान का मार्ग है



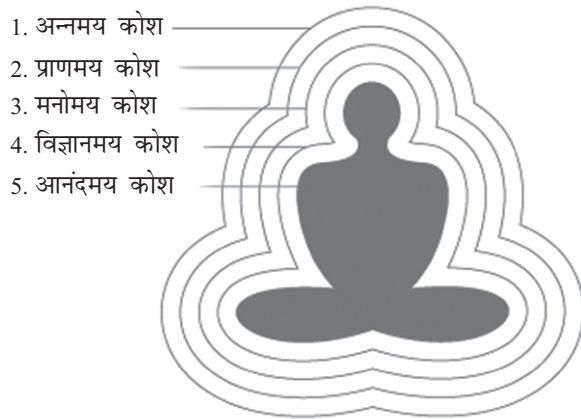
पाठगत प्रश्न 1.2

1. संबन्धित व्यक्तित्वों के साथ निम्न यौगिक पथ का मिलान करें

(i) कर्म योग	(क) भावनात्मक व्यक्तित्व
(ii) हठ योग	(ख) दार्शनिक
(iii) ज्ञान योग	(ग) हठी व्यक्तित्व
(iv) भक्ति योग	(घ) गतिशील व्यक्तित्व
(v) राज योग	(ङ) अंतर्मुखी व्यक्तित्व
2. मीरा बाई एक महान योगी थीं।
3. हठ योग प्रदीपिका, गोरक्ष संहिता और घेरण्ड संहिता योग के महत्वपूर्ण ग्रंथ हैं।
4. राज योग योग का पथ है।

1.6 यौगिक क्रिया विज्ञान - पंचकोश

यौगिक अवधारणा के अनुसार, कहा जा सकता है कि मनुष्य के पास ऊर्जा के पाँच स्तर या शरीर हैं जो सबसे स्थूल से लेकर सबसे सूक्ष्म तक हैं। इन्हें पंचकोश कहा जाता है। आइये! हम इन पंचकोशों पर विस्तार से चर्चा करें।



चित्र 1.6: पंचकोश





टिप्पणियाँ

1.6.1 अन्नमय कोश

अन्नमय कोश या शरीर के स्थूल कोश को अन्न आवरण कहते हैं। यह भोजन, पानी और वायु पर निर्भर करता है। यह स्थूल या भौतिक शरीर मांसपेशी, अस्थियों और रक्त से बना है और यही हमारे शरीर की शारीरिक रचना के मूल घटक हैं।

1.6.2 प्राणमय कोश

यह जीवनीय आवरण या प्राणिक शरीर है। अन्नमय और प्राणमय कोश ये दोनों कोश मूलभूत मनुष्य संरचना का गठन करते हैं। कभी-कभी इन्हें 'आत्मापुरी' भी कहा जाता है। प्राणिक शरीर भौतिक शरीर से अधिक सूक्ष्म होता है पर प्राणिक शरीर और भौतिक शरीर एक दूसरे को प्रभावित करते हैं और अकेले इनका अस्तित्व नहीं है। योग तकनीक का मूल मंच प्राणिक शरीर है और यह शरीर तीन और सूक्ष्म शरीरों यथा पाँच प्राण, नाड़ी और चक्रों द्वारा समर्थित है। प्राण जीवनीय शक्ति या जीवनीय ऊर्जा होता है। प्राण एक संस्कृत का शब्द है जिसका अर्थ सतत गतिवान होता है। प्राणमय कोश पाँच प्रमुख प्राणों से बना होता है जिन्हें सामूहिक रूप से पंच या पांच प्राण के रूप में जाना जाता है: (i) प्राण (ii) अपान (iii) समान (iv) उदान और (v) व्यान।

1.6.3 मनोमय कोश

मानसिक आवरण एक ही समय पर कई कार्य करता है और दो स्थूल कोशों पर पकड़ रखता है। यह प्रत्येक शरीर के भीतर एक संदेशवाहक की तरह कार्य करता है, बाह्य जगत के अनुभवों और संवेदनाओं को अंतर्ज्ञानी शरीर तक पहुंचाता है। ध्यान के अभ्यास इस मनोमय कोश को सीधे प्रभावित करते हैं।

1.6.4 विज्ञानमय कोश

यह सूक्ष्म आवरण या अंतर्ज्ञानी शरीर है। अन्तर्ज्ञान का यह शरीर मनोमय कोश में व्याप्त है और उससे कहीं अधिक सूक्ष्म है। जब यह आवरण जागृत होता है तब व्यक्ति अन्तर्ज्ञान का अनुभव करता है जिससे बुद्धि विकसित होती है।

1.6.5 आनंदमय कोश

यह आनंदपूर्ण आवरण है, सबसे सूक्ष्म और अंतिम है। यह सभी परिभाषाओं से परे है।

1.7 नाड़ी और चक्र

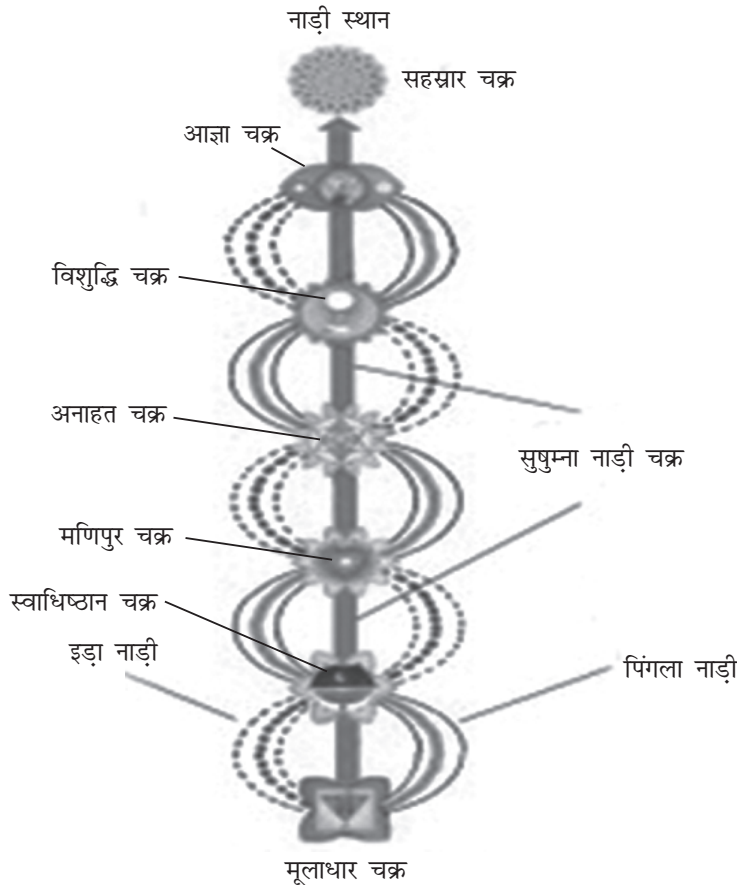
1.7.1 नाड़ी

प्राणिक धारा का स्रोत जो पूरे शरीर में प्रवाहित होता है, उसे नाड़ी के रूप में जाना जाता है। तंत्रिका और नाड़ी दो अलग-अलग चीजें हैं। नाड़ी ऊर्जा प्रदान करती हैं और प्राण को प्रत्येक

दिशा में ले जाती हैं। यौगिक ग्रंथों के अनुसार, 72000 या उससे अधिक नाड़ियाँ हैं, जिनसे प्राण पूरे शरीर में वितरित होता है। इन 72000 नाड़ियों में से तीन नाड़ियाँ बहुत महत्वपूर्ण हैं, 'इड़ा नाड़ी' मानसिक ऊर्जा का स्रोतस, 'पिंगला नाड़ी' जीवनीय शक्ति का स्रोतस और 'सुषुम्णा नाड़ी' आध्यात्मिक ऊर्जा का स्रोतस।



टिप्पणियाँ



चित्र 1.7: तीन मुख्य नाड़ियाँ और सप्त चक्र

1.7.2 चक्र

प्राणिक तंत्र जो प्राणिक शरीर का समावेश करता है, वह मानसिक केन्द्रों या चक्रों से प्रेरित होता है। ये अत्यंत सूक्ष्म और ऊर्जा के उच्च शक्ति भंवर हैं। वे परिवर्तक के रूप में कार्य करते हैं, ब्रह्मांडीय प्राण को ग्रहण करते हैं और शरीर के विभिन्न अंगों और भागों को वितरित करते हैं। ये संख्या में सात होते हैं जैसा चित्र 1.8 में दर्शाया गया है।

- **मूलाधार चक्र** : मूल में स्थित यह सबसे निचला चक्र है। यह मूल प्रवृत्ति और पृथ्वी तत्व से जुड़ा हुआ है।

मॉड्यूल - 1

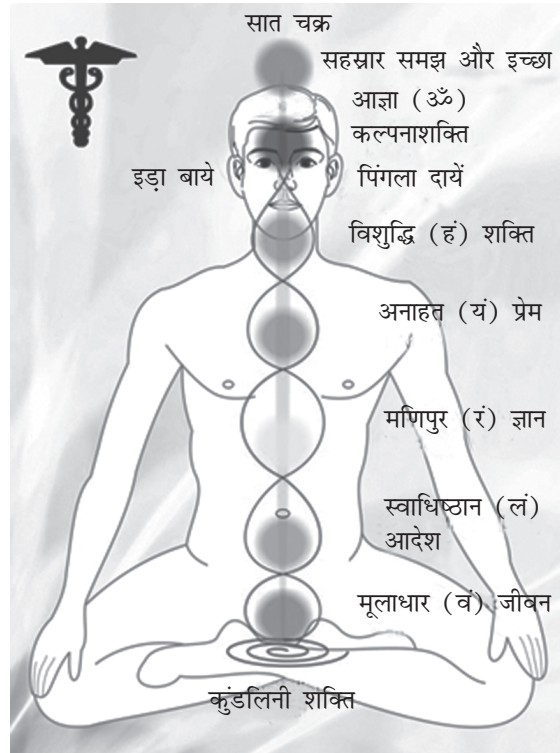
योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

योग के सिद्धान्त

- **स्वाधिष्ठान चक्र** : स्वाधिष्ठान का शाब्दिक अर्थ 'स्वयं का निवास स्थान'। यह नाभि से चार अंगुल नीचे, मेरुदंड के निचले छोर पर त्रिकास्थि के स्तर पर होता है। इसका तत्व जल है।
- **मणिपुर चक्र** : मणिपुर का शाब्दिक अर्थ 'गहनों का स्थान' है। यह नाभि के पीछे की ओर स्थित होता है और इसका तत्व अग्नि है।
- **अनाहत चक्र** : अनाहत का अर्थ है 'अजेय' या 'शाश्वत'। यह हृदय में स्थित होता है और इसका तत्व वायु है।
- **विशुद्धि चक्र** : यह शुद्धिकरण केंद्र के रूप में जाना जाता है। यह कंठ में स्थित है। इसका तत्व आकाश है।
- **आज्ञा चक्र** : आज्ञा का अर्थ है आदेश या नियंत्रण केंद्र। इसे गुरु चक्र के नाम से भी जाना जाता है। यह भ्रू मध्य स्थित होता है।
- **सहस्रार चक्र** : यह शिर के शिखर में स्थित सर्वोच्च चेतना का स्थान है। सहस्रार आनंदमय शरीर के साथ जुड़ा हुआ है।



चित्र 1.8: सप्त चक्र



पाठगत प्रश्न 1.3

1. निम्नलिखित कोशों का उनके आवरण के अनुरूप मिलान करें

(i) अन्नमय कोश	(क) सूक्ष्म आवरण
(ii) मनोमय कोश	(ख) अन्न आवरण
(iii) प्राणमय कोश	(ग) आनंदमय आवरण
(iv) विज्ञानमय कोश	(घ) जीवनीय आवरण
(v) आनंदमय कोश	(ङ) मानसिक आवरण
2. हमारे शरीर में के लगभग नाड़ियाँ और चक्र हैं।
3. मणिपुर चक्र नाभि के पीछे स्थित होता है। (सही/ गलत)
4. विशुद्धि चक्र हृदय में स्थित है। (सही/ गलत)
5. सहस्रार चक्र आदेश या नियंत्रण केंद्र है। (सही/ गलत)

1.8 योग का महत्व और लाभ

आज के समय में, शरीर की उपयुक्तता, स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और सामान्य कल्याण के लिए योग मुख्यतः भौतिक पहलू पर ध्यान केन्द्रित करता है, जैसा कि नीचे स्पष्ट किया गया है:

- (क) सहायक तंत्र में कंकालीय और मांसपेशी तंत्र की संरचनाएँ आती हैं। बढ़ते बच्चों को स्वस्थ मेरुदंड और सही स्थिति बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। हमारे शरीर के लिए लचीलापन और ऊर्जा का स्तर महत्वपूर्ण लाभ हैं।
- (ख) नियंत्रण तंत्र में तंत्रिका तंत्र और अंतःस्रावी तंत्र सम्मिलित हैं। छोटी पीनियल ग्रंथि, बुद्धि और अन्तर्ज्ञान के स्थान आज्ञा चक्र से घनिष्ठता से जुड़ी हुई है। पीनियल ग्रंथि का लगभग 8 वर्ष की आयु में क्षय होने लगता है। यह क्षय पीयूष ग्रंथि को हार्मोन को मुक्त करने के लिए प्रभावित करता है जो कि यौन परिपक्वता की शुरुआत करता है। कभी-कभी इस हार्मोन का स्तर बहुत ज्यादा होता है जो उनके मानसिक और आवश्यक क्षेत्रों में असंतुलन उत्पन्न कर देता है। इसलिए, इस आयु में अशांत व्यवहार जैसे क्रोध, हिंसा आदि प्रायः दिखाई देता है। यौगिक तकनीक से पीनियल ग्रंथि का क्षय और किशोरावस्था की प्रक्रिया में विलंब किया जा सकता है। यहाँ बहुत से संतुलन के अभ्यास हैं जो अनुकंपी (पिंगला) और परानुकंपी तंत्रिका तंत्र को संतुलित कर सकते हैं। इसके द्वारा कोई तंत्रिका तंत्र और अंतःस्रावी तंत्र के विकारों का प्रबंधन कर सकता है।





(ग) चयापचय तंत्र में पाचन और श्वसन तंत्र सम्मिलित हैं। फेफड़ों का शारीरिक विकास आठ वर्ष की आयु तक होता रहता है। यह आवश्यक है कि बच्चों को श्वास विधि के विभिन्न अभ्यास जैसे श्वास सजगता, प्राणायाम का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया जाए। उदरीय अंगों की आंतरिक मालिश विभिन्न तंत्रों को बेहतर कार्य के साथ उनके सर्वोत्तम पर कार्य करने के लिए प्रभावित करती है। वे सीखते हैं कि किस प्रकार फेफड़ों की पूर्ण क्षमता का उपयोग किया जाए, जिसके परिणामस्वरूप खेल कौशल का विकास होने में सहायता मिलती है। अतः उपयुक्तता स्तर, मांसपेशियों की मजबूती और श्वसन क्षमता बढ़ायी भी जा सकती है।

1.8.1 चिकित्सा के विकल्प के रूप में योग

आजकल यह योग के प्रति सबसे महत्वपूर्ण आकर्षण है। शोधों ने यह सिद्ध किया है कि योग का विभिन्न रोगों के प्रबंधन में प्रभावी भूमिका है, विशेषकर जीवनशैली के विकारों में। योगाभ्यास जीवन की छोटी-मोटी असुविधाओं के प्रबंधन में श्रेष्ठ है और कई प्रकार के रोगों जैसे अस्थमा, सायनोसाइटिस, माइग्रेन, अति अम्लता, कब्ज, कमर दर्द और जोड़ों का दर्द पूरी तरह ठीक किया जा सकता है। कुछ मानसिक विकारों जैसे चिंता, अवसाद और अनिद्रा का भी योग की विभिन्न तकनीकों से प्रभावी रूप से प्रबंधन किया जा सकता है। जबकि कुछ रोग जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह, थायरोइड के रोग और द्रव्य निर्भरता भी कम किए जा सकते हैं और जीवन के स्तर में सुधार किया जा सकता है।

1.8.2 समग्र व्यक्तित्व विकास और जीवन के लिए संतुलित दृष्टिकोण

भावनात्मक व्यावहारिक पहलू

यौगिक शब्दावली में अतिसक्रिय व्यवहार, भावनात्मक गड़बड़ी मानस शक्ति और प्राण शक्ति में असंतुलन का परिणाम है। जहां मानसिक ऊर्जा अत्यधिक होती है और प्राण की कमी होती है, वहाँ व्यक्ति अवसाद, चिंता या आलस्य से पीड़ित होता है। व्यक्ति में गतिशीलता का अभाव होता है और वह मानसिक ऊर्जा को सृजनात्मक क्रिया में रूपांतरित नहीं कर सकता। इसके विपरीत, यदि किसी में अत्यधिक प्राण ऊर्जा है और मानस ऊर्जा पर्याप्त नहीं है, तब वह बहुत विनाशकारी और विघटनकारी हो जाएगा। ऐसे अतिसक्रिय व्यक्तियों के साथ रहना कठिन होता है और उनके लिए जीवन दयनीय होता है। ऐसी स्थितियों में सूर्यनमस्कार और नाड़ी शोधन प्राणायाम का नियमित अभ्यास, इन तरह के असंतुलनों का परम समाधान है। उपदेश देने से ये चीजें बाहर से नहीं डाली जा सकतीं। अभ्यास अवश्य करना चाहिए।

आधुनिक युग की चुनौतियों मनुष्य की भावनात्मक स्थिरता के लिए एक बड़ा खतरा है। अभी तक हमारे भावनात्मक संकायों के विकास को शिक्षा की सम्पूर्ण योजना में कोई स्थान नहीं मिला है। योग हमें अपनी भावनाओं को व्यवस्थित रूप से पैना और संवेदशील बनाने के लिए प्रशिक्षित

करता है और सचेतन रूप से इस तरह के संवेदीकरण के उद्देश्य का विस्तार और प्रसार करता है।

इस प्रकार, योग मनुष्य के भावनात्मक व्यक्तित्व के विकास के लिए एक अच्छा साधन प्रदान करता है। संतुलन के अभ्यास, व्यवस्थित रूप से आगे और पीछे झुकने वाले आसन एक संतुलित व्यक्तित्व को विकसित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

मानसिक पहलू

मानसिक पहलू, उदाहरण के लिए ध्यान केन्द्रित करने, याद रखने, तर्क करने की क्षमता, चेतन, अर्ध-चेतन और अचेतन मन को शामिल करना और इच्छा शक्ति मन के पहलू हैं जो व्यक्तित्व विकास शीर्षक के अंतर्गत आता है। प्राणायाम के नियमित अभ्यास से कोई मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों (hemispheres) की व्यवस्थित उत्तेजना कर सकता है।

योग के व्यवस्थित और नियमित अभ्यास के द्वारा मन को शांत करने, मन की कमजोरियों को मिटाने और इच्छा शक्ति को बनाने की चेतन प्रक्रिया को प्राप्त कर सकता है। अन्तः जागरूकता नियमित योगाभ्यास का परिणाम है जो किसी को किसी के जीवन लक्ष्य और उद्देश्य को खोजने में सहायता कर सकती है।

सृजनात्मक पहलू

यौगिक अभ्यास सृजनात्मकता (कल्पना, दृश्य बनाना, अपने स्वयं के व्यक्तित्व का विकास करना) को बाहर लाने में सहायता करते हैं। त्राटक और योग निद्रा के अभ्यास का व्यक्तित्व के सृजनात्मक पहलू के विकास पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

क्षमताओं को बढ़ाना

योग का केवल एक उद्देश्य है, मानव व्यक्तित्व की क्षमता को जगाना और बढ़ाना। प्राणायाम अभ्यास और श्वास की सजगता श्वास लेने के तरीके को प्रभावित करते हैं क्योंकि श्वास चेतन और अचेतन दोनों ही होती है। इस सजग श्वास के तरीके के द्वारा कोई अपने स्वयं के मन के अचेतन केंद्र को प्रभावित कर सकता है। यह चेतना का विस्तार है।

1.8.3 शिक्षा में योग

शिक्षा वह प्रणाली है जिसके माध्यम से व्यक्ति जीवन में उचित अभिव्यक्ति सीखता है। हम इसे व्यवहार का विज्ञान, जीवन में रचनात्मक प्रदर्शन करने का विज्ञान और जीने का तरीका सीखने की एक प्रक्रिया भी कह सकते हैं। यह शिक्षा की यौगिक अवधारणा है। शिक्षा की आधुनिक अवधारणा हमारी बुद्धि की क्षमता को बढ़ाना है, जो नौकरी उन्मुखी शिक्षा है। बहुत पहले, प्राचीन काल में गुरुकुल प्रणाली थी और इस प्रणाली के बारे में एक महत्वपूर्ण कारक यह था कि बौद्धिक



टिप्पणियाँ

मॉड्यूल - 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

योग के सिद्धान्त

और व्यावहारिक ज्ञान के अलावा विद्यार्थियों को योगाभ्यास के द्वारा मनुष्य में आत्मा के विषय में भी सिखाया जाता था। स्कूल शिक्षा प्रणाली में योग को शामिल करने की आवश्यकता है। शिक्षक को योग और उसके महत्व के प्रति जागरूक होना चाहिए। योगाभ्यास व्यक्ति के समग्र व्यक्तित्व में संतुलन अवश्य लाता है। यह मूल्य शिक्षा को बढ़ावा देने की सबसे सरल विधि है।



आपने क्या सीखा

इस पाठ में, आपने सीखा कि

- योग एक भारतीय दर्शन है जो भौतिक संसार से मुक्ति पाने और परमात्मा या परम सिद्धान्त के साथ स्वयं के मिलन के लिए शारीरिक और मानसिक अनुशासन की एक कार्यप्रणाली का समर्थन और निर्धारण करता है।
- महर्षि पतंजलि को योग के जनक के रूप में माना जाता है, जिन्होंने 195 योग सूत्रों की रचना की जो कि योग दर्शन की नींव बन गए। इन सूत्रों पर की गयी टीका भाष्य कहलाती है।
- महर्षि महेश योगी विश्व भर में समान रूप से प्रसिद्ध महान भारतीय योग गुरुओं में से एक हैं। वे 'ट्रांससेंट्रल मेडिटेशन तकनीक' (TM) के संस्थापक थे।
- श्री श्री रविशंकर ने व्यक्तिगत और सामाजिक परिवर्तन के लिए सुदर्शन क्रिया, चक्र क्रिया और शक्ति क्रिया जैसी शक्तिशाली तकनीक विश्व को दीं। वे आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन बेंगलुरु के संस्थापक हैं।
- कर्मयोग, भक्ति योग, ज्ञान योग, राज योग और हठ योग, योग के विभिन्न मार्ग हैं।
- यौगिक अवधारणा के अनुसार, कहा जा सकता है कि मनुष्य के पास ऊर्जा के पाँच स्तर या शरीर हैं जो सबसे स्थूल से लेकर सबसे सूक्ष्म तक हैं। इन्हें पंचकोश कहा जाता है। वे हैं: अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश और आनंदमय कोश।
- प्राणिक तंत्र जो प्राणिक शरीर का समावेश करता है, वह मानसिक केन्द्रों या चक्रों से प्रेरित होता है। ये अत्यंत सूक्ष्म और ऊर्जा के उच्च शक्ति भंडार हैं। ये संख्या में 7 हैं- मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र, मणिपुर चक्र, अनाहत चक्र, विशुद्धि चक्र, आज्ञा चक्र और सहस्रार चक्र।



पाठांत प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लगभग 30 शब्दों में दीजिए।

1. भगवद् गीता के अनुसार योग को परिभाषित कीजिये।
2. राज योग से आप क्या समझते हैं?

3. प्राण को परिभाषित कीजिये।
4. चक्र शब्द से आप क्या समझते हैं?

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लगभग 150 शब्दों में दीजिए।

1. विशुद्धि चक्र कहां पर स्थित है?
2. पंचप्राणों के नाम लिखिए।
3. हठ योग पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।
4. भक्ति के नौ रूपों की सूची बनाइये।

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लगभग 300 शब्दों में दीजिए।

1. आधुनिक जीवन शैली में योग की भूमिका को समझाइए।
2. संक्षिप्त इतिहास के साथ योग की यात्रा की व्याख्या कीजिये।
3. कोश क्या है? प्राणायाम कोश और इसके अवयवों को समझाइए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

1.1

1. स्वयं, परमात्मा 2. घट 3. गलत 4. सही

1.2

1. (i) (घ) (ii) (ग) (iii) (ख) (iv) (क) (v) (ङ)
2. भक्ति 3. हठ 4. आत्मनिरीक्षण

1.3

1. (i) (ख) (ii) (ङ) (iii) (घ) (iv) (क) (v) (ग)
2. 72,000; 7 3. सही 4. गलत 5. गलत



मॉड्यूल – 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

2

यौगिक अभ्यास और अष्टांग योग

पिछले पाठ में आपने योग की परिभाषा, शास्त्रीय अवधारणा के रूप में, इतिहास और उत्पत्ति, विभिन्न मार्ग, यौगिक शरीर विज्ञान और दैनिक जीवन में योग के महत्व के बारे में सीखा। आप यह जानकर उत्साहित होंगे कि योग के कई मार्ग होते हुए भी अष्टांग योग को सभी योगों के राजा के रूप में जाना जाता है। अष्टांग योग की पहचान महर्षि पतंजलि ने की है और इसे राज योग माना जाता है। यह आत्म निरीक्षण का मार्ग है। इस आधुनिक युग में योग की यह प्रणाली सबसे आम है। अष्टांग योग, योग का मार्ग है जिसमें हम अपनी चेतना का पता लगाने का प्रयास करते हैं। यह योग की प्रणाली है, जो दर्शन और तकनीक की व्याख्या करती है, क्योंकि यह मन की शुद्धि और नियंत्रण से संबंधित है, इसे सभी योगों का राजा 'राज योग' कहा जाता है।

इस पाठ में हम अष्टांग योग या अष्टांग योग की राज योग तकनीक, योग के आठ चरणों और उनके महत्व के बारे में जानेंगे। हम उन योगाभ्यासों पर भी चर्चा करेंगे, जो व्यावहारिक उपयोग में हैं। इन दिनों, बहुत तेजी से जिंदगी चल रही है, इसलिए पूर्ण विश्राम की एक तकनीक पर ध्यान केन्द्रित किया जाता है, जिसे 'योग निद्रा' कहा जाता है। अष्टांग योग या समग्र स्वास्थ्य की भूमिका भी इस पाठ का एक महत्वपूर्ण पहलू है।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप सक्षम होंगे -

- अष्टांग योग या पतंजलि योग की मूल अवधारणाओं की व्याख्या करने में;
- पतंजलि योग की पाँच संरचना का वर्णन करने में;
- पतंजलि योग में वर्णित यौगिक तकनीक की व्याख्या करने में;

- स्वास्थ्य (सेहत) के संदर्भ में अष्टांग योग के महत्व का वर्णन करने में;
- योगाभ्यास की व्यावहारिक उपयोग का व्याख्या करने में;
- योग निद्रा, विश्राम की तकनीक का वर्णन और अभ्यास करने में।

2.1 योग सूत्र का इतिहास

आइये, राज योग के विकास के मूल इतिहास को जानें। पहला योग परीक्षण पतंजलि द्वारा लिखित 'योग सूत्र' है, अब इसे पतंजलि योग (पतंजलि का योग) कहा जाता है। पतंजलि योग को व्यापक रूप से राज योग (योग का शाही मार्ग) के रूप में पहचाना जाता है। राज योग आत्म निरीक्षण का मार्ग है। योग सूत्र जागरूकता के स्तर को बढ़ाने, गहन ज्ञान प्राप्त करने, मन की क्षमता की खोज करने और अंततः मन से परे जाने की प्रक्रिया और व्यावहारिक तरीकों की व्याख्या करने के लिए लिखे गए थे। योग की यह प्रणाली उत्तरोत्तर भौतिक शरीर के बाहरी वातावरण का पार करने का प्रयास करती है और किसी की चेतना में आंतरिक शांति के बारे में जागरूकता खोजती है। विशेष रूप से, पतंजलि योग वह प्रणाली है जिसमें आठ चरण या अंग होते हैं जिन्हें आकांक्षी को आत्म साक्षात्कार के मार्ग पर उत्तरोत्तर प्राप्त करना चाहिए। यम, नियम आसान, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। इसलिए इसे व्यापक रूप से अष्टांग योग कहा जाता है। राज योग (पतंजलि योग या अष्टांग योग सहित) अनुशासन का विज्ञान है और इसमें मन को एकाग्र करने के विभिन्न तरीके शामिल हैं।

योग सूत्र का मूल निश्चित रूप इसे ऋषि कपिल ने व्यक्त किया था। एक भारतीय परंपरा के अनुसार हिरण्य गर्भ (ब्रह्मा) ने योग सूत्र की रचना की। पतंजलि की सही समय अवधि ज्ञात नहीं है। कुछ विशेषज्ञ कहते हैं कि महर्षि पतंजलि चौथी शताब्दी ईस्वी में हुए थे, अन्य 50 ईस्वी के बारे में कहते हैं। एक व्यापक रूप से स्वीकृत तारीख, हालांकि निश्चित नहीं है, ईसा से लगभग 600 से 400 साल पहले की है। यह जानना दिलचस्प है कि पतंजलि किसी अन्य पाठ का उद्धरण या संदर्भ नहीं देते हैं। इन प्रवृत्तियों का सुझाव है कि वे भारत के कई प्रसिद्ध शास्त्रों और धार्मिक व्यवस्थाओं से पहले तैयार किये गए थे। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यह सभी उम्र और सभी लोगों पर लागू होता है, वह चाहे किसी भी पृष्ठभूमि के हों।



पाठगत प्रश्न 2.1

1. पतंजलि योग सूत्र में कितने सूत्र हैं?
2. पतंजलि द्वारा लिखा गया पहला यौगिक ग्रंथ कौन सा है?
3. पतंजलि योग किस दर्शन से संबंधित है?





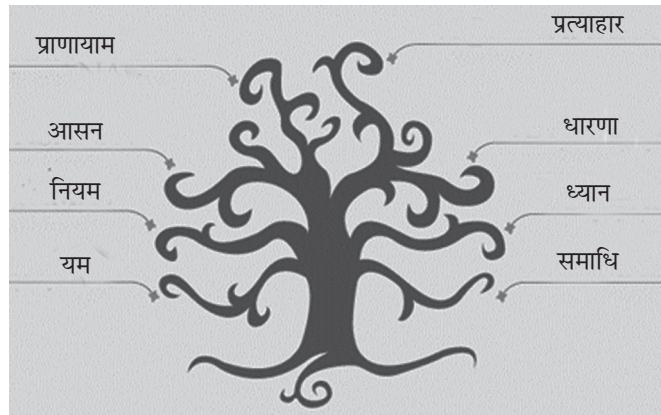
टिप्पणियाँ

2.2 अष्टांग योग या पतंजलि योग के आठ चरण

आइये अब अष्टांग योग के आठ मूलभूत चरणों को विस्तार से जानें। पतंजलि योग तकनीकों की एक विस्तृत श्रृंखला प्रदान करता है जो धीरे-धीरे मन के साथ तालमेल बिठाता है और अधिक सूक्ष्म जागरूकता विकसित करता है। हालांकि, पतंजलि का मोक्ष मार्ग आठ मूलभूत चरणों के भीतर संयुक्त है। पहले चार चरण हैं बहिरंग (योग की बाहरी प्रथायें) और अंतिम चरण है अंतरंग (योग की आंतरिक प्रथायें)। पतंजलि योग में 196 सूत्र हैं जो व्यवस्थित रूप से हैं “सूत्र” का अर्थ है एक धागा। सूक्तियों को व्यवस्थित रूप से एक माला में फूलों के रूप में व्यवस्थित किया जाता है और इसे सूत्र कहा जाता है। दर्शन को योग दर्शन भी कहा जाता है- उच्च धारणा की एक विधि। इसका अर्थ है - ‘अदृश्य को देखना’ या ‘अंतर्दृष्टि को देखना’। इसे चार अध्यायों में विभाजित किया गया है, अर्थात्

1. समाधि पाद
2. साधन पाद
3. विभूति पाद
4. कैवल्य पाद

अष्टांग योग के पाठ मूलभूत चरण इस प्रकार हैं-



चित्र 2.1: अष्टांग योग के आठ चरण

1. यम (आत्म संयम)
2. नियम (आचार संहिता)
3. आसन (मुडा, न्यूरो-पेशी नियंत्रण)
4. प्राणायाम (प्राण का नियंत्रण, न्यूरो-श्वसन नियंत्रण)



5. प्रत्याहार (भावना प्रत्याहार (निकासी))
6. धारणा (एकाग्रता)
7. ध्यान (meditation)
8. समाधि (सुपर चेतना)

2.2.1 यम

अष्टांग योग का पहला चरण यम के रूप में जाना जाता है, जिसका अर्थ है- आत्म नियंत्रण। यम संख्या में पाँच है। जो इस प्रकार हैं -

1. **अहिंसा** : अहिंसा केवल हमारी क्रिया से हिंसा को समाप्त करने का एक बाहरी कार्य नहीं है, बल्कि हमारे दृष्टिकोण से हिंसा को समाप्त करना है। यह एक साधना है, जिसमें एक प्रकृति या व्यक्तित्व से हिंसा का पूर्ण अभाव है।
2. **सत्य** : सत्यता व्यक्ति के अंतःक्रिया के दौरान बाह्य व्यवहार में परिलक्षित होती है। यह जागरूकता को संदर्शित करता है कि क्या सही, उचित और सत्य है क्योंकि यह भीतरी से प्रकट हो रहा और इसे व्यक्त करने की क्षमता है। उच्च स्तर पर इसका वाणी पर पूर्ण नियंत्रण है। योग सूत्र अध्याय 11 श्लोक 36 व्याख्या करता है कि सच्चे आकांक्षी भाषण की सच्चाई विकसित करते हैं। वे जो भी बोलेंगे, वह सच होगा।
3. **अस्तेय** : चोरी न करना तीसरा यम है। जब कोई ईमानदारी के यौगिक गुण में स्थापित हो जाता है, तो अपने भीतर सहज जागरूकता की क्षमता विकसित करता है।
4. **ब्रह्मचर्य** : इसे आमतौर पर ब्रह्मचर्य के रूप में अनुवादित किया जाता है लेकिन ब्रह्मचर्य का मूल अर्थ स्वयं को उच्च चेतना की जागरूकता में स्थापित करना है।
5. **अपरिग्रह** : अपरिग्रह अनासक्ति है। इसका अर्थ यह भी है कि हमें बिना आवश्यकता के धन का संचय नहीं करना चाहिए।

2.2.2 नियम

नियम फिर से संख्या में पाँच हैं। योग सूत्र के अनुसार, ये ध्यान और समाधि के अभ्यास के लिए आवश्यक निश्चित अनुशासन हैं।

1. **शौच** : स्वच्छता पहला नियम है। इसका अर्थ केवल शारीरिक सफाई से नहीं बल्कि पर्यावरण की सफाई और रहने की जगह की सफाई से है। 'हठ योग' में वे 'षट् कर्म' नामक छह सफाई तकनीकों की व्याख्या करते हैं। शौच का उद्देश्य आपके शरीर, मन और चेतना को शुद्ध करना है।

मॉड्यूल - 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

योगिक अभ्यास और अष्टांग योग

2. **संतोष** : संतोष का अर्थ है बिना किसी लालसा और बिना शिकायत के वर्तमान क्षण में खुश रहना। संतोष की भावना आध्यात्मिक लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए उसकी साधना की सहजता में सहजता बनाए रखती है।
3. **तपस्या** : तपस्या, का अर्थ है बेहतरी के लिए परिवर्तन और परिवर्तन की प्रक्रिया का पालन करना। इसे पदार्थ के शुद्ध सार की खोज के रूप में भी परिभाषित किया गया है। योग सूत्र के अनुसार, इसमें शरीर को कष्ट देना शामिल है ताकि वह गर्मी, सर्दी, विष आदि को सहन कर सके।
4. **स्वाध्याय** : स्वाध्याय का अर्थ है आत्म निरीक्षण। योग सूत्र बताते हैं कि आत्म अवलोकन साधना के मिशन के प्रति अपने दृष्टिकोण और सही रास्तों का आकलन करने में मदद करता है।
5. **ईश्वर प्राणिधान** : इसका अर्थ है उच्च वास्तविकता के प्रति समर्पण। यह समझाता है कि अहंकार पर नियंत्रण रखना चाहिए, सर्वोच्च शक्ति में विश्वास रखना चाहिए और अपने अहंकार को समर्पण करना चाहिए और जिससे भविष्य की साधना के लिए आशीर्वाद मिलता है।

2.2.3 आसन

“स्थिर सुखम आसनम्” (पतंजलि योग सूत्र॥ 46)

आसन स्थिर और आरामदायक होना चाहिए।

राज योग में, नीचे सूचीबद्ध चार अलग-अलग शारीरिक अवस्थाओं को एक आसन के पूर्ण होने से पहले उसे अनुभव करना होता है।

- शरीर जिस सामान्य शारीरिक मुद्रा का आदी है, उसके प्रति जागरूकता।
- शरीर में लचीलेपन का निर्माण।
- शरीर की आंतरिक मालिश पर मुद्रा के साथ आंतरिक आसन में मन की एकाग्रता जो पूर्ण शांति और विश्राम की ओर ले जाती है।

हठयोग ने पाया है कि शरीर की कुछ विशिष्ट स्थितियाँ (आसन) ऊर्जा नाड़ियों और मानसिक केन्द्रों को खोलती हैं। योग आसन उच्च जागरूकता के उपकरण बन जाते हैं, जो शरीर, श्वास, मन और उच्च अवस्थाओं की खोज के लिए आवश्यक स्थिरता प्रदान करते हैं।

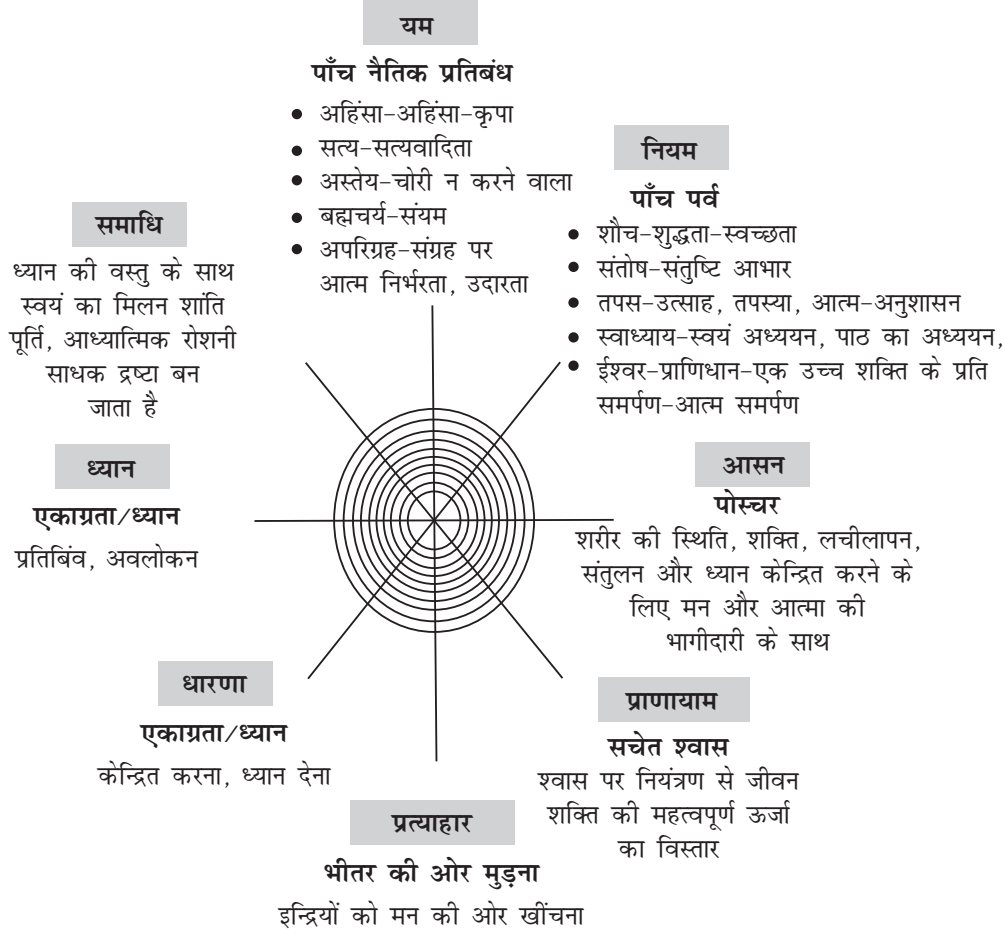
2.2.4 प्राणायाम

प्राणायाम शब्द का अर्थ है ‘प्राण के आयाम का विस्तार या प्रसार’। हम इस पर अधिक चर्चा पाठ 4 में करेंगे।



टिप्पणियाँ

योग का आठ अंगों वाला मार्ग



2.2.5 प्रत्याहार

इसे आमतौर पर “इन्द्रियों के प्रत्याहार” के रूप में अनुवादित किया जाता है क्योंकि इस स्तर पर मन बाहरी संवेदी वस्तुओं से हट जाता है और आंतरिक हो जाता है। संवेदी क्षेत्र से मन का पृथक्करण एक नकारात्मक स्थिति नहीं है; यह बहुत सुंदर अनुभव है। प्रत्याहार के लिए अजपा-जप, योगनिद्रा, त्राटक, अंतरमौन के अभ्यास बहुत स्वीकार्य हैं।

2.2.6 धारणा

धारणा का अर्थ है मन को एक बिंदु पर पकड़ना या बांधना। यह प्रत्याहार की स्थिति का अनुसरण करता है, ताकि जागरूकता को आत्मसात करके अंततः इन्द्रियां मन का अनुसरण करें। धारणा (एकाग्रता) के लिए अभ्यास बहुत प्रभावी है।

मॉड्यूल – 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

योगिक अभ्यास और अष्टांग योग

2.2.7 ध्यान

यह केवल धारणा का विस्तार है। यह तब उत्पन्न होता है जब कोई व्यक्ति कुछ समय के लिए आंतरिक प्रतीक की ओर एकाग्रता के उतार-चढ़ाव वाले प्रवाह को बनाए रखने में सक्षम होता है।

2.2.8 समाधि

यह वह अवस्था है जहाँ बाहरी और आंतरिक मानसिक संशोधन दोनों का पूर्ण अभाव होता है; जो कुछ बचा है वह जागरूकता है, समाधि आत्म-साक्षात्कार लाती है।



पाठगत प्रश्न 2.2

1. सूत्र का क्या अर्थ है?
2. अष्टांग योग के पहले चार चरणों को कहा जाता है।
3. संतोष एक प्रकार है
4. मन की एक बिंदु पर रोकना कहलाता है
5. आत्मज्ञान लाता है।

2.3 स्वास्थ्य और कल्याण में पतंजलि योग का महत्व

अष्टांग योग के आठ चरणों को जानने के बाद, आइये अब हम स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती में पतंजलि योग के महत्व को जानें। विश्व स्वास्थ्य संगठन स्वास्थ्य को इस रूप में परिभाषित करता है “स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति”।

आठ चरण उत्तरोत्तर मानव के पाँच कोश (म्यान) को स्थिर करते हैं, अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय, आनंदमय। गति स्थूल से सूक्ष्म की ओर होती है। अब यह बहुत स्पष्ट है कि हम सामाजिक, शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण की स्थिति प्राप्त कर सकते हैं। व्यक्तिगत के लिए यम, सामाजिक के लिए नियम, शारीरिक के लिए आसन, मन के लिए प्राणायाम, चेतना के लिए प्रत्याहार और धारणा परम चेतना के लिए ध्यान और समाधि/आध्यात्मिक स्वास्थ्य की स्थिति।

योगिक अवधारणा और भारतीय अवधारणा के अनुसार सेहत/स्वास्थ्य की ‘स्वास्थ्य’- स्व (स्व) और स्थ (स्थापित) शब्द से दर्शाया गया है। अतः हम कह सकते हैं कि स्वास्थ्य एक स्वतः स्थापित अवस्था है।



2.3.1 पंचकोश

योग का मानना है कि शरीर पंचकोश कहे जाने वाले पाँच कोशों से बना है। इन सतहों/म्यानों के भीतर 'स्व' या 'आत्म' छिपा हुआ है। योग इस 'आत्म' तत्व का अनावरण करने में मदद करता है। पंचकोश इस प्रकार है-

- अन्नमय कोश - भौतिक शरीर
- प्राणमय कोश - प्राणिक शरीर (ऊर्जा का आयाम)
- मनोमय कोश - मानसिक शरीर
- विज्ञानमय कोश - सहज शरीर
- आनंदमय कोश - आनंदमय शरीर



चित्र 2.2: पंचकोश

इससे हम सीख सकते हैं कि स्वास्थ्य या सेहत बहुत सूक्ष्म चीज है और स्वस्थ रहने के लिए हमें कुछ ऐसी तकनीकों की आवश्यकता होती है जो इन सूक्ष्म शरीरों को प्रभावित कर सकें। प्राचीन भारतीय शिक्षण के अनुसार, स्वास्थ्य को बनाये रखना एक नैतिक कर्तव्य है। योग इन सभी पाँच निकायों को प्रभावित करने और समग्र स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए इसके बारे में जागरूक होने का अवसर प्रदान करता है और इसलिए हमारे लिए यह महत्वपूर्ण है कि हम लोगों को अपने जीवन चक्र में योग तकनीकों को अपनाने के लिए प्रेरित करें।



पाठगत प्रश्न 2.3

1. अन्नमय कोश शरीर से संबंधित है।
2. WHO का मतलब है।

मॉड्यूल – 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

3. अष्टांग योग का पहला चरण है।
4. आसन स्वास्थ्य के लिए है।

2.4 योगिक अभ्यास जो व्यावहारिक उपयोग में है

2.4.1 षट्कर्म

नेति, कुंजल और शंख प्रक्षालन जैसे षट् कर्म (सफाई की तकनीक), अतिरिक्त बलगम और बिषाक्त पदार्थों को बाहर निकालते हैं। इसकी चर्चा हम षट्कर्म के पाठ में करेंगे।

2.4.2 आसन

आसन का तात्पर्य राजयोग में बैठने की स्थिति से है लेकिन हठ योग में इसका अर्थ कुछ और है। आसन विशिष्ट शरीर की स्थिति है जो ऊर्जा चैनलों और मानसिक केन्द्रों को खोलता है। योगासन के पाठ में हम योगासनों की चर्चा करेंगे।

2.4.3 प्राणायाम

प्राणायाम 'प्राणमय कोश' या ऊर्जा शरीर की नाड़ी या ऊर्जा चैनलों में प्राण के प्रवाह को प्रभावित करने के लिए श्वास को उपयोग करता है।

2.4.4 मुद्रा

संस्कृत शब्द मुद्रा का अनुवाद 'हावभाव' या दृष्टिकोण के रूप में किया गया है, लेकिन इसे मानसिक, भावनात्मक और सौंदर्यपूर्ण हावभाव और दृष्टिकोण के रूप में वर्णित किया जा सकता है हम ध्यान और मुद्रा के पाठ में मुद्रा पर विस्तार से चर्चा करेंगे।

2.4.5 बंध

बंध शब्द का अर्थ है बाँधना, पकड़ना, कसना। बंध संख्या में चार होते हैं और हमारे व्यक्तित्व में तीन मानसिक गांठों या ग्रंथी से संबंधित होते हैं। चौथा बंध पहले तीन का योग है।

- (क) ब्रह्म ग्रंथि : पेरियनल गांठ (मूल बंध)
- (ख) विष्णु ग्रंथि : नाभि गांठ (उड्डयान बंध)
- (ग) रूद्र ग्रंथि : गर्दन की गांठ (जालंधर बंध)



चित्र 2.3: बंध के प्रकार

2.4.5 (क) जालंधर बंध

1. सिद्धासन या पद्मासन से रीढ़ की हड्डी सीधी रखते हुए और घुटने जमीन को छूते हुए बैठ जायें। घुटनों को नीचे करने के लिए आप नितंबों के नीचे तकिया रख सकते हैं। हथेलियों को घुटनों पर रखें। अपनी आँखें बंद करें और अपना शरीर को आराम दें। यह शुरूआती स्थिति है।
2. नासिका से गहरी सांस लें। जितना हो सके फेफड़ों को खाली करते हुए मुँह से सांस छोड़ें। सांस को बाहर ही रोकें। हथेलियों से घुटनों को दवाएं, कोहनियों को सीधा करें और कंधों को ऊपर उठायें। चिन लॉक बनाएं, सिर को आगे की ओर झुकाएं और हड्डी को छाती से मजबूती से दवाएं। जब तक आप इस अंतिम स्थिति में रहें, सांस की बाहरी अवधारणा पकड़ सकते हैं।
3. कंधों को आराम दें, बाजुओं को धीरे-धीरे मोड़ें, बंध छोड़ें और सिर को ऊपर उठाएं। श्वास सामान्य होने पर दोहराएं।
4. इसे तीन से पांच बार दोहराएं।

सावधानियाँ : सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस, हाई ब्लड प्रेशर वर्टिगो या चक्कर वाले लोगों को जालंधर बंध का अभ्यास नहीं करना चाहिए। जब तक जालंधर बंध और आर्म लॉक छूट नहीं जाते, तब तक न तो सांस लें और न ही सांस छोड़ें।

लाभ : यह मानसिक विश्राम देता है, तनाव मुक्ति करता है और थायरॉयड कार्यों को संतुलित करता है।

मॉड्यूल – 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

2.4.5 (ख) उड्डियान बंध



चित्र 2.4: उड्डियान बंध

1. जालंधर बंध की तरह ध्यान मुद्रा में रीढ़ की हड्डी सीधी और घुटनों को फर्श के संपर्क में रखते हुए बैठें।
2. हथेलियों को घुटनों पर रखें जैसा कि चित्र 2.4 में दिखाया गया है। आंखे बंद कर लें और पूरे शरीर को शिथिल कर दें। नाक से सांस लें और मुंह से पूरी तरह सांस छोड़ें। आगे की ओर झुकें, घुटनों को हथेली से दबाएं, कोहनियों का सीधा करें और कंधों को ऊपर उठाएं। पेट की मांसपेशियों को अंदर और ऊपर की ओर सिकोड़ें।
3. उड्डियान बंध और सांस को बिना किसी तनाव के जितनी देर हो सके, रोके रखें। पेट का बंध छोड़ें, कोहनियों को आराम दें और कंधों को नीचे करें, सिर को ऊपर उठाएं। अब सांस अंदर लें और इसी स्थिति में तब तक बने रहें जब तक कि सांस सामान्य न हो जाए।
4. इसे तीन बार दोहराएं।

उड्डियान बंध केवल बाहरी श्वास प्रतिधारणा के साथ किया जाता है। मार्गदर्शन में ही इसका अभ्यास करें।

सावधानियां : अल्सर, हर्निया, उच्च रक्त चाप तथा हृदय रोग से पीड़ित व्यक्तियों को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

लाभ : यह पाचन अंगों के लिए अच्छा होता है। यह पेट की मांसपेशियों को टाइट करने के लिए बहुत अच्छा होता है।



2.4.5 (ग) मूल बंध

1. ध्यान मुद्रा में रीढ़ी की हड्डी सीधी और घुटने फर्श के संपर्क में रखकर बैठ जाएं, जालंधर बंध की तरह।
2. अपने हाथों को घुटनों पर रखें, अपनी आँखें बंद करे और आराम करें जैसा कि चित्र 2.5 में दिखाया गया है। अपने दिमाग को अपनी श्वास पर केन्द्रित करें लेकिन इसमें हस्तक्षेप न करें – बस एक या दो मिनट के लिए मनन करें। फिर अपना ध्यान पेल्विक फ्लोर पर ले जाएं। यदि आपको पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को महसूस करने में कठिनाई हो रही है, तो उन्हें कुछ समय के लिए लयबद्ध रूप से अनुबंधित करने का प्रयास करें, लेकिन बिना ज्यादा तनाव के।



चित्र 2.5: मूल बंध

3. अब गहरी सांस ले, अपने फेफड़ों को नीचे से ऊपर की ओर भरते हुए, अपनी सांस को रोके रखें और जालंधर बंध (ठोड़ी का बंध, जब आप गर्दन के नीचे के खिलाफ ठोड़ी को दबाते हैं) करें।
4. अब धीरे-धीरे पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को सिकोड़ें और उन्हें थोड़ा ऊपर खींचें। बंध को पकड़ें, लेकिन ओवरस्ट्रेन न करें। यह अंतिम स्थिति है।
5. मूल बंध के प्रदर्शन के दौरान श्वास को रोके रखा जाता है। जब तक आप अपनी सांस रोक सकते हैं, तब तक बंध को पकड़ें, लेकिन फिर से, बिना ज्यादा तनाव के। पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों पर अच्छी तरह से दबाव डाला जाना चाहिए। लेकिन जरूरत से ज्यादा नहीं। अभ्यास के दौरान आपको बहुत अधिक असुविधा महसूस नहीं होनी चाहिए।

मॉड्यूल - 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

योगिक अभ्यास और अष्टांग योग

6. मूल बंध अभ्यास को समाप्त करने के लिए, पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों का आराम दें, धीरे-धीरे अपने सिर को उठाएं और सांस छोड़ें।

लाभ : यह मलाशय के अंगों के लिए बहुत अच्छा है। यह बबासीर और नासूर/फिस्टुला के लिए बहुत अच्छा है।

2.5 ध्यान

योगिक अवधारणा के अनुसार, ध्यान मन और चेतना की एक अवस्था है जिसमें सतर्कता, मन और इंद्रियों की गतिशीलता और पूर्ण एकाग्रता होती है। इस पर ध्यान और मुद्रा के पाठ में विस्तार से चर्चा की जाएगी।

2.6 विश्राम : योग निद्रा

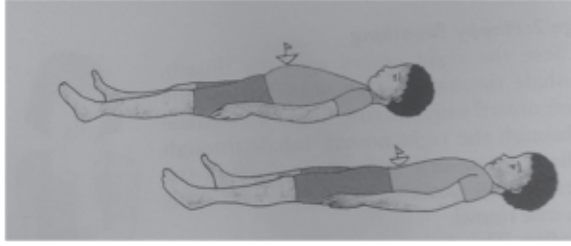
योग निद्रा का अर्थ है जागरूकता के निशान के साथ सोना। यह सोने से पहले की अवस्था है और अभ्यास के दौरान जागरूकता अवचेतन स्तर पर रहती है। यह विश्रान्ति की कल है और मानसिक और शारीरिक विश्राम का अधिक कुशल और प्रभावी रूप है। योगनिद्रा के अभ्यास से तीन गुना तनाव (मांसपेशियों का तनाव, भावनात्मक तनाव और मानसिक तनाव) दूर किया जा सकता है। यह एकाग्रता का अभ्यास नहीं है; यह एक प्रत्याहार चरण का अभ्यास है। मनोदैहिक रोगों के प्रबंधन के लिए योगनिद्रा सर्वोत्तम तकनीक है। योगनिद्रा के अभ्यास में हम कुछ सकारात्मक, रचनात्मक पहल कर सकते हैं और हम अपने व्यक्तित्व के नकारात्मक पहलू को फोबिया, बुरी आदतों के रूप में छोड़ सकते हैं।

2.6.1 योग निद्रा का अभ्यास

योग निद्रा का पूरा अभ्यास 35 से 40 मिनट का होता है और अभ्यास के विभिन्न चरण होते हैं। पहले व्यक्ति को शुरूआती स्तर पर अभ्यास करना चाहिए और फिर धीरे-धीरे वह मध्यवर्ती और अग्रिम चरण में जा सकता है।

- तैयारी
- आराम
- संकल्प करें
- चेतना का घूमना
- सांस जागरूकता
- दृश्यता

- संकल्प करें
- समाप्त करें
- वैकल्पिक लघु अभ्यास श्वासन



चित्र 2.6: योग निद्रा का अभ्यास

तैयारी

श्वासन की स्थिति में अपनी पीठ के बल लेट जाएं (जैसा कि चित्र 2.6 में दिखाया गया है)। इस स्थिति में शरीर सिर से पैर तक सीधा होना चाहिए। पैर थोड़े अलग, हाथ शरीर के बगल में और हथेलियां ऊपर की ओर और आँखे धीरे से बंद होनी चाहिए। अपने शरीर के प्रति जागरूक रहें, अपने आप को पूरी तरह से सहज बनाएं और अगले 10 से 12 मिनट तक शांति बनाए रखने का प्रयास करें। आप शरीर में आंतरिक विश्राम की भावना विकसित करने जा रहे हैं। श्वासन की इस मुद्रा में स्वयं की कल्पना करें और शरीर की अनुभूति का आनंद लें। आपने जो अभ्यास किया है, उसके प्रभाव से अवगत होने का अभ्यास करें, यदि अभ्यास के समय आपको किसी प्रकार का खिंचाव या दबाव महसूस होता है, तो उसे छोड़ने का प्रयास करें। अब कुछ गहरी सांसे अंदर और बाहर लें और कल्पना करें कि जैसे-जैसे आप सांस लेते हैं ऊर्जा और जीवन शक्ति का प्रवाह होता है और जैसे-जैसे आप सांस छोड़ते हैं, सभी विष और नकारात्मकता निकल जाती है।

चेतना का घूमना

यह शरीर के विभिन्न अंगों के माध्यम से जागरूकता का घूर्णन है। शरीर के विभिन्न अंगों के नाम लिए जाते हैं और उन्हें मानसिक रूप से दोहराना होता है और आराम करना होता है, लेकिन साथ ही शरीर को हिलाना नहीं चाहिए। फिर, दाहिने हाथ, दाहिने अंगूठे, तर्जनी, मध्यमा, अनामिका, छोटी उंगली, हथेली, हथेली के पीछे, कलाई, अग्रभाग, कोहनी, ऊपरी बांह, दाहिने कंधे से शुरू करके शरीर के प्रत्येक भाग के बारे में जागरूक होना पड़ता है। जोड़, बगल, दाहिनी, कमर, दाहिनी कूल्हा, जांघ घुटना, पिंडली की मांसपेशियां, दाहिनी टखना, एड़ी, तलवा, दायां पैर अंगूठा, पैर की दूसरी उंगली, तीसरी उंगली, चौथी, पांचवी उंगली, सभी दांये पैर की अंगुलियाँ एक साथ, पूरा दाहिना पैर पूरा दाहिनी ओर एक साथ।



मॉड्यूल - 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

योगिक अभ्यास और अष्टांग योग

फिर शरीर के बायें भाग के प्रति जागरूक होना है और बायीं ओर से भी यही बात दोहरानी है। अब लगभग शरीर के पीछे, सिर के पीछे, दोनों कंधे ब्लेंड, कंधे के जोड़, ऊपरी पीठ, नीचली पीठ, पूरी रीढ़ और शरीर के पूरे पिछले हिस्से को देखें।

अब शरीर के सामने, अपने सिर के ऊपर, माथे, दाहिनी भौं, बायीं भौं, दाहिनी आंख बायीं आंख, दाहिना कान, बाया कान, दायां नथुना, बाया नथुना, नाक सिरा, ऊपरी पेट, निचला पेट, पूरा सामने का भाग के बारे में जागरूक रहें।

श्वास जागरूकता

चेतना के घूर्णन के बाद, व्यक्ति को सांस के प्रति जागरूकता को स्थानांतरित करना होता है और सांस के प्रवाह का निरीक्षण करना होता है, सांस के सहज और स्वाभाविक प्रवाह का निरीक्षण करना होता है, उसी समय पेट की गति को सांस के साथ बराबर करना होता है पेट की लहर जैसी गति। जैसे ही कोई सांस लेता है तो पेट ऊपर उठता है और सांस छोड़ते समय नीचे जाता है। सांस की गहन जागरूकता के साथ 11 से 0 तक सांस की गिनती करनी है और सांस की जागरूकता की अनुभूति का आनंद लेना है।

समाप्त करना

इसके बाद सांस से जागरूकता को पूरे भौतिक शरीर, शरीर के वजन, श्वासन में मुद्रा में स्थानांतरित करना होता है, फिर स्वयं को उस स्थिति में देखना होता है और जागरूकता को बाहरी बनाना होता है। बाहरी ध्वनि के प्रति जागरूक हो जाएं, श्वासन का अभ्यास पूर्ण हो गया है और आप शरीर को हिला सकते हैं।



पाठगत प्रश्न 2.4

1. बंध संख्या में होते हैं।
2. उड्डियान बंध का संबंध ग्रंथी से है।
3. उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्तियों को बंध का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
4. बंध केवल बाहरी सांस रोककर किया जाता है।
5. योगनिद्रा का पूरा अभ्यास मिनट में हो जाता है।



आपने क्या सीखा

इस पाठ में आपने सीखा कि :

- अष्टांग योग की पहचान महर्षि पतंजलि ने की है और इसे राजयोग भी माना जाता है। राजयोग आत्मनिरीक्षण का मार्ग है।
- जैसा कि इसका संबंध मन की शुद्धि और नियंत्रण से है, इसे राजयोग भी कहा जाता है—सभी योगों का राजा।
- अष्टांग योग में यम, नियम, आसन, प्राणायम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि नाम के आठ चरण या अंग होते हैं।
- पतंजलि योग में आत्म-साक्षात्कार के मार्ग पर आठ चरण या अंग होते हैं:
 - ❖ यम (आत्म संयम)
 - ❖ नियम (आचार संहिता)
 - ❖ आसन (मुद्रा, स्नायुपेशीय नियंत्रण)
 - ❖ प्राणायाम (प्राण का नियंत्रण, तंत्रिका श्वास नियंत्रण)
 - ❖ प्रत्याहार (भावना प्रत्याहार)
 - ❖ धारणा (एकाग्रता)
 - ❖ ध्यान (ध्यान/एकाग्रता)
 - ❖ समाधि (परम चेतना)
- यम संख्या में 5 है अर्थात
 - ❖ अहिंसा
 - ❖ सत्य (सत्यवादिता)
 - ❖ अस्तेय (ईमानदारी)
 - ❖ अपरिग्रह (गैर-स्वामित्व)
 - ❖ ब्रह्मचर्य



मॉड्यूल - 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

योगिक अभ्यास और अष्टांग योग

- नियम फिर से संख्या में 5 हैं अर्थात :
 - ❖ शौच (स्वच्छता)
 - ❖ संतोष (संतुष्टि)
 - ❖ तप (तपस्या)
 - ❖ स्वाध्याय (आत्म निरीक्षण)
 - ❖ ईश्वर प्रणिधान : उच्च वास्तविकता के प्रति समर्पण
- यह पाया जाता है कि शरीर की कुछ विशिष्ट स्थितियां (आसन) ऊर्जा नाड़ियों और मानसिक केंद्रों को खोलती हैं।
- प्रत्याहार 'इंद्रियों का प्रत्याहार' है, क्योंकि इस अवस्था में मन बाहरी और आंतरिक संवेदी वस्तुओं से वापस ले लिया जाता है।
- धारणा (एकाग्रता) का अर्थ है मन को एक बिंदु पर पकड़ना या बांधना।
- व्यक्तिगत के लिए यम, सामाजिक के लिए नियम, शारीरिक के लिए आसन, मन के लिए प्राणायाम, चेतना के लिए प्रत्याहार और धारणा, परम चेतना। आध्यत्मिक स्थिति के लिए ध्यान और समाधि।
- व्यावहारिक उपयोग में आने वाले योगिक अभ्यास हैं षट्कर्म (सफाई तकनीक) जैसे नेति, कुंजल और शंख प्रक्षालन जो अतिरिक्त बलगम और बिषाक्त पदार्थों को बाहर निकलते हैं, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, ध्यान और योग निद्रा प्राण को नियंत्रित करने, तनाव मुक्त करने और मन को शांत करने में मदद करते हैं।



पाठांत प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लगभग 30 शब्दों में दीजिए :

1. राजयोग को अष्टांग योग क्यों कहा जाता है?
2. "प्राणायाम" शब्द का क्या अर्थ है?
3. विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार "स्वास्थ्य" की परिभाषा क्या है?
4. जालंधर बंध के क्या लाभ हैं?

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लगभग 150 शब्दों में दीजिए :

1. संक्षिप्त विवरण लिखें
(क) यम (ख) बंध (ग) प्रत्याहार

2. योग सूत्र लिखने का उद्देश्य क्या था?
3. योग दर्शन क्या है?
4. योग दर्शन के चार पदों के नाम लिखिए।
5. पाँच नियमों का वर्णन कीजिए।
6. व्याख्या करें कि पाँच शरीर (कोश) व्यक्तित्व के विभिन्न पहलुओं से कैसे संबंधित हैं?
7. योग निद्रा के दौरान श्वास की जागरूकता को समझाइए।

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लगभग 300 शब्दों में दीजिए :

1. अष्टांग योग के माध्यम से हम स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को कैसे बनाए रख सकते हैं?
2. योग निद्रा के अभ्यास के विभिन्न चरणों की व्याख्या कीजिए।
3. यम को विस्तार से समझाइए।
4. मुद्रा की व्याख्या कीजिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

2.1

1. 196 (सूत्र)
2. योग सूत्र
3. सांख्य

2.2

1. बहिरंग
2. नियम
3. धारणा
4. समाधि

2.3

1. शारीरिक
2. विश्व स्वास्थ्य संगठन
3. यम
4. शारीरिक

2.4

1. 4
2. विष्णु
3. जालंधर
4. उड्डियान
5. 35 से 40

मॉड्यूल - 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

मॉड्यूल – 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

3

यौगिक आसन

पिछले पाठ में आपने अष्टांग योग या राज योग, अष्टांग योग की तकनीक, योग के आठ अंग और उनका महत्व, यौगिक अभ्यास और पूर्ण विश्राम की तकनीक जिसे 'योग निद्रा' कहा जाता है, के विषय में सीखा। जब हम योग के विषय में सोचते हैं तो हम मुख्यतः दो बातों को सोचते हैं, पहली, नियंत्रण या श्वासों की सजगता और दूसरी विभिन्न स्थितियाँ। क्या आप सोचते हैं कि इन स्थितियों का कोई महत्व है या इनके पीछे कोई वैज्ञानिक कारण है? योग सूत्र में, पतंजलि आसन को पारम्परिक योग के आठ अंगों में तीसरा अंग बताते हैं। आसन केवल एक शारीरिक व्यायाम नहीं है बल्कि पूर्ण सजगता की मुद्रा के साथ बिना किसी जल्दबाजी के व्यवस्थित तरीके से किया जाना चाहिए। आसन का अर्थ है एक स्थिति जिसमें कोई शारीरिक और मानसिक रूप से सहज, शांत और तनावमुक्त रह सके। राज योग में आसन की अवधारणा का अर्थ है 'बैठने की स्थिति' पर हठ योग में अवधारणा अलग है। आसन योग अभ्यास की शारीरिक गति है और प्राणायाम या श्वास तकनीक के साथ संयोग से योग की एक शैली का निर्माण होता है, जिसे हठ योग कहते हैं। हठयोग प्रदीपिका में आसन और प्राणायाम का अभ्यास शारीरिक शुद्धि के प्रारम्भिक चरण के रूप में किया जाता है जिससे शरीर उच्च ध्यान और योग का अभ्यास करता है। इसलिए, हठ योग में आसन का अभ्यास अति महत्वपूर्ण है। इस पाठ में आप सीखेंगे – आसन का अर्थ, उनके प्रकार, आसन शारीरिक व्यायाम से कैसे अलग हैं और उन्हें कैसे किया जाता है।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद, आप सक्षम होंगे:

- आसन का अर्थ समझाने में;
- आसनों के प्रकार को सूचीबद्ध करने में;
- शारीरिक व्यायाम और यौगिक आसन में अंतर बताने में;
- योग गतिविधियों को करने और सिखाने में।



3.1 आसन का अर्थ

आसन के विस्तार में जाने से पहले, आइये सबसे पहले हम आसन का अर्थ जानें। महर्षि पतंजलि आसन को “स्थिरसुखम आसनम्” के रूप में परिभाषित करते हैं। एक स्थिति जो स्थिर और सुखपूर्वक हो, आसन कहलाती है।

आसन वे स्थितियाँ हैं जिन्हें सुगमता और सहजता से सामर्थ्यनुसार एक निश्चित समय तक बनाया जा सके।

जितने जीव हैं उतने ही आसन हैं। यौगिक ग्रन्थों में प्रारंभतः 84,00,000 आसन बताए गए हैं, ये आसन जीवन के सबसे सरल रूप से सबसे जटिल रूप तक के प्रगतिशील विकास का प्रतिनिधित्व करते हैं। सदियों से महान योगियों ने आसनों की संख्या को संशोधित और कम किया है। यद्यपि महर्षि पतंजलि विशेष रूप से किसी आसन का नाम नहीं लेते, लेकिन वे आसन की विशेषताएँ जैसे दृढ़ता और स्थिरता और अद्वैत की ओर ले जाने वाला बताते हैं और उल्लेख करते हैं कि आसन अन्य उच्च अभ्यास जैसे प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि के लिए केवल एक पूर्व आवश्यकता है। बाद के ग्रंथ जैसे ‘हठ योग प्रदीपिका’ विशिष्ट आसनों के नामों का उल्लेख करते हैं। ये आसन मोटे तौर पर बैठने, खड़े होकर, आगे झुकने वाले, पीछे झुकने वाले, आगे की ओर विस्तार तथा मोड़ना श्रेणी में वर्गीकृत किया जा सकते हैं। योगासन शारीरिक स्थितियाँ हैं जो कुक्कुट (मुर्गा), बक (बगला), मयूर (मोर), हंस, श्वान (कुत्ता), वातायन (घोड़ा), उष्ट्र (ऊंट) और सिंह (शेर) जैसे पशु और पक्षियों की प्राकृतिक स्थिति की प्रायः नकल होती हैं। सांप (भुजंग) की तरह रेंगने वाले जीवों को नहीं भुलाया गया और न ही मानव भ्रूण अवस्था (गर्भासन) को अनदेखा किया गया।



पाठगत प्रश्न 3.1

1. स्थिति जो स्थिर और सुखदायक हो कहलाती है।
2. यौगिक ग्रन्थों में उल्लेख है कि प्रारम्भ में आसन थे।
3. आसन की विशेषताएँ और हैं।
4. आसन मानव भ्रूण अवस्था की नकल है।

3.2 आसन का अभ्यास और प्रभाव

आसन मन को शांत करने के लिए हैं। वे शारीरिक पुनरोद्धार और शरीर में गहरा विश्राम और मानसिक शांति लाते हैं। आसन का अभ्यास शरीर को दृढ़ बनाने और शुद्धि करने तथा मन की

मॉड्यूल - 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

योगिक आसन

अशुद्धियों को दूर करने में सहायता करता है। आसन शरीर के प्रत्येक अंग, ऊतक और कोशिका को मजबूत तथा शुद्ध करता है। आसनों का विस्तार अनंत है।

प्रत्येक आसन की एक बड़ी गहराई होती है और प्रत्येक आसन अपने आप में एक विज्ञान और कला है। आसन हमें बाह्यमुखी से अंतर्मुखी तक, स्थूल से सूक्ष्म तक, ज्ञात से अज्ञात तक और बाह्य से आत्मा तक ले जाने में सहायता करते हैं। आसनों को केवल एक व्यायाम नहीं समझना चाहिए, बल्कि वे एक शारीरिक स्थिति हैं जो पूरे शरीर (कंकालीय पेशी के साथ-साथ मन, श्वास, ज्ञानेन्द्रियों और बुद्धि) को अंतर्निहित करते हैं। किसी को आसन को करने के लिए एक स्वच्छ हवादार स्थान, एक कंबल और दृढ़ संकल्प की आवश्यकता होती है। इनका नियमित रूप से अभ्यास करने से फुर्ती, संतुलन, सहनशक्ति और बड़ी जीवन शक्ति विकसित होती है।



पाठगत प्रश्न 3.2

1. किसी को आसन को करने के लिए एक स्वच्छ हवादार स्थान, एक कंबल और की आवश्यकता होती है।
2. आसन शरीर के प्रत्येक अंग, ऊतक और कोशिका को तथा करता है।

3.3 आसनों का वर्गीकरण

आसनों के वर्गीकरण के विभिन्न तरीके हैं।

- (i) ध्यानात्मक, सांस्कृतिक और विश्रामात्मक
- (ii) प्रारम्भिक, मध्यम और उच्च
- (iii) अन्य वर्गीकरण

- सूक्ष्म व्यायाम - आँखों के अभ्यास, उदरसमूह के आसन, शक्तिबंध और खड़े होकर करने वाले आसन
- विश्रामात्मक आसन
- वज्रासन समूह के आसन
- पद्मासन समूह के आसन
- सूर्यनमस्कार
- पीछे झुकने वाले आसन

- आगे झुकने वाले आसन
- मेरुदंड को मोड़ने वाले आसन
- सिर के बल करने वाले आसन
- संतुलन आसन

3.3.1 ध्यानात्मक आसन

ध्यानात्मक आसन बैठने की स्थितियां हैं जो शरीर को स्थिर और सुखदायक अवस्था में बनाए रखते हैं। पैरों और हाथों की विभिन्न व्यवस्थाओं द्वारा ध्यानात्मक आसन किए जाते हैं। तथापि ध्यानात्मक आसन का विशिष्ट लक्षण सिर, गर्दन और धड़ को सीधा रखना है। सुखासन, पद्मासन, सिद्धासन और वज्रासन ये चार ध्यानात्मक आसन हैं।



चित्र 3.1: सुखासन



चित्र 3.2: पद्मासन





टिप्पणियाँ



चित्र 3.3: सिद्धासन

3.3.2 सांस्कृतिक आसन

सांस्कृतिक आसन में गतिहीन खिंचाव शामिल है, जो मांसपेशियों में उचित मजबूती लाते हैं। वे रीढ़ का लचीलापन बढ़ाते हैं और पीठ और रीढ़ की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करते हैं। वे वक्षीय और उदरीय गुहा के महत्वपूर्ण अंगों को उचित कार्य करने के लिए प्रेरित करते हैं। सांस्कृतिक आसनों के असंख्य प्रकार हैं जो बैठकर, लेटकर और खड़े होकर किए जाते हैं जैसे कि भुजंगासन, शलभासन, सर्वांगासन, मयूरासन, वक्रासन आदि।

3.3.3 विश्रामात्मक आसन

विश्रामात्मक आसन संख्या में कम हैं। शवासन, मकरासन और बालासन इस श्रेणी में आते हैं। इन आसनों में पूरा शरीर ढीला छोड़ दिया जाता है और मन शांत हो जाता है। ये लेटकर किए जाते हैं और शरीर तथा मन को आराम देने के लिए हैं।

3.3.4 यौगिक अभ्यास

आँखों के अभ्यास - ऐसे कई कारक हैं जो नेत्र दृष्टि को कमजोर करने और अन्य आँखों की समस्याओं में योगदान देते हैं। उदाहरण के लिए कृत्रिम और खराब प्रकाश, लंबे समय तक टीवी देखना, ऑफिस में लंबा समय और कम्प्यूटर पर काम करने के कारण आँखों की मांसपेशियों में शिथिलता आदि। निम्न अभ्यास आँखों की समस्याओं को दूर करने में सहायक हैं-

आँखों को हथेलियों से ढकना (Palming) - हथेलियों को गरम होने तक आपस में रगड़ें, तत्पश्चात आराम से आँखों पर हथेलियों को रखें।



टिप्पणियाँ

चित्र 3.4: आँखों को आराम देने के लिए हथेलियों से आँखों को ढकना

पलक झपकाना (Blinking) - आँखों को जल्दी-जल्दी 25 से 30 बार झपकाएँ और फिर कुछ समय के लिए आराम करें।

तिरछा देखना - किसी आरामदायक स्थिति में हाथों को कंधों पर रखकर, अंगूठे ऊपर करके बैठ जाएँ। सिर को हिलाये बिना आँखों को दायें अंगूठे पर केन्द्रित करें और वापिस इसे भौहों के बीच में लाएँ। इसी को विपरीत दिशा से दोहराएँ।



चित्र 3.5: तिरछा देखना

मॉड्यूल - 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

योगिक आसन

देखना - गोल घूमना - पिछले अभ्यास में बताई स्थिति को अपनाएँ। आँखों की पुतलियों को गोल घुमाएँ, पहले घड़ी घूमने की दिशा में फिर घड़ी घूमने की विपरीत दिशा में। अभ्यास के बाद थोड़ी देर आराम करें।

लाभ - आँखों के अभ्यास आँखों की मांसपेशियों का तनाव कम करते हैं। यह आँखों की मध्य और पार्श्व की मांसपेशियों के समन्वय में सुधार करते हैं।

3.3.5 उदर समूह के आसन

इन आसनों का संबद्ध विशेष रूप से उदर की मांसपेशियों को मजबूत करने और पाचन तंत्र में सुधार करने से है, अपच, कब्ज, अम्लपित्त, भूख न लगना, मधुमेह, मोटापा, वेरिकोस शिरा और प्रजनन तंत्र संबंधी समस्याओं में भी करने की सलाह दी जाती है।

प्रारम्भिक स्थिति - ये सभी आसन पीठ के बल लेटकर किए जाते हैं, वह है, दोनों पैर सीधे और जोड़कर पीठ के बल लेट जाएँ और हथेलियाँ नीचे की ओर रखते हुए बाहों को शरीर के बगल में रखें।

अभ्यास - उत्थान पादासन

चक्र पादासन - पैरों को गोल घूमना

पाद संचलनासन - साइकलिंग

सुप्त वज्रासन

नौकासन

लाभ : ये आसन उदर और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करते हैं और आंतरिक अंगों की मालिश करते हैं।

निषेध : उच्च रक्तचाप, गंभीर हृदय रोग और पीठ की गंभीर समस्याओं जैसे सियाटिका और स्लिप डिस्क में ये आसन नहीं करने चाहिए।

नोट : पूरे अभ्यास के दौरान व्यक्ति को संचलन के साथ-साथ होने वाले श्वसन, मानसिक गणना, अन्तः उदरीय दबाव, पैर की मांसपेशियों में खिंचाव और पीठ की मांसपेशियों पर सौम्य दबाव की भी सजगता होनी चाहिए।

3.3.6 शक्ति बंध

ये आसन शरीर में ऊर्जा संचार में सुधार से संबद्ध रखते हैं और मांसपेशियों की कठोरता विशेषतः श्रोणि स्थान की कठोरता को दूर करते हैं। ये आसनों की शृंखला पीठ में अकड़न और कम जीवनीय शक्ति में अत्यंत लाभदायक है। यह विशेषतः मासिक स्राव की समस्याओं में बहुत लाभदायक

है, और ये गर्भावस्था से पूर्व और बाद में किए जा सकते हैं (प्रसव के दौरान बच्चे के सुगम जन्म के लिए और प्रसवोत्तर शरीर को फिर से आकार देना।

अभ्यास – चक्की चालन

नौका संचालन

काष्ठ तक्षणासन

गत्यात्मक मेरु वक्रासन

निषेध: जो लोग पीठ की गंभीर समस्याओं से पीड़ित हैं, उन्हें विशेषज्ञ की सलाह से करना चाहिए।

3.3.7 खड़े होकर करने वाले आसन

आसनों की इस श्रृंखला का पीठ और हैमस्ट्रिंग मांसपेशी पर खिंचाव और मजबूती का प्रभाव पड़ता है। यह निष्क्रिय/आराम से बैठे रहने वाली जीवन शैली संबन्धित रोगों में बहुत लाभदायक हैं या उनके लिए जो पीठ में अकड़न और दर्द से परेशान हैं। ये शारीरिक स्थिति, ऊर्जा के स्तर और संतुलन में सुधार लाते हैं।

अभ्यास

ताड़ासन

तिर्यक ताड़ासन

कटि चक्रासन

हस्त उत्थानासन

समकोणासन

त्रिकोणासन

नोट: पूरे अभ्यास के दौरान व्यक्ति को श्वसन के साथ संतुलन और समकालिकगति के बारे जागरूक होना पड़ता है। ये अभ्यास सभी के लिए बहुत अच्छे हैं, परंतु जो लोग हृदय की गंभीर समस्याओं और घुटनों के दर्द से पीड़ित हैं उन्हें त्रिकोणासन और कटि-चक्रासन बहुत ध्यान से करने चाहिए।

3.3.8 वज्रासन समूह के आसन

अभ्यास

वज्रासन

मार्जरी आसन

उष्ट्रासन

शशांकासन





टिप्पणियाँ

3.4 आसनों के लाभ

आसनों के मुख्य लाभ हैं -आसनों के नियमित अभ्यास से कोई भी दुनिया के प्रत्यक्ष द्वंद्वों जैसे सर्दी-गर्मी, सुख और दुख आदि से छुटकारा पा सकता है।

आसन स्थिरता, स्वास्थ्य और अंगों में हल्कापन लाते हैं। एक स्थिर और सुखद आसन मानसिक संतुलन पैदा करता है और मन की चंचलता को रोकता है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि शरीर की प्रत्येक मांसपेशी, नाड़ी और ग्रंथि का व्यायाम हो, आसनों को सदियों से विकसित किया गया है। यह एक सुडौल काया को सुरक्षित करता है, जो मजबूत और लचीला होता है और शरीर को रोगों से मुक्त रखता है। यह थकान को कम करता है और नाड़ियों को शांत करता है। लेकिन इसका वास्तविक महत्व मन को प्रशिक्षित करने और अनुशासित करने में निहित है।

आसनों को करने से, साधक सबसे पहले स्वास्थ्य प्राप्त करता है, जो केवल अस्तित्व मात्र नहीं है। यह कोई वस्तु नहीं है जो खरीदी जा सके। यह शरीर, मन और स्वयं के पूर्ण संतुलन की अवस्था है। आसनों का अभ्यास करके योगी स्वयं को शारीरिक अक्षमताओं और मानसिक विकर्षणों से मुक्त करता है और वह अपने कर्म और उनके फलों को संसार की सेवा में ईश्वर को समर्पित कर देता है।



पाठगत प्रश्न 3.3

1. सुखासन आसन का एक प्रकार है।
2. आसन रीढ़ के लचीलेपन में योगदान देता है।
3. मकरासन आसन का एक प्रकार है।
4. चक्र पादासन आसन के प्रकार से संबन्धित है।
5. आसन का प्रकार शारीरिक स्थिति और ऊर्जा के स्तर में सुधार करता है।

3.5 आसन और यौगिक अभ्यास (सूक्ष्म व्यायाम) में अन्तर

हमने कुछ आसनों और यौगिक अभ्यास के बारे में जाना, आप सोच रहे होंगे कि क्या यौगिक अभ्यास और आसन एक ही हैं या वे अलग-अलग हैं। आइए! अब उनके बीच अन्तर को जानते हैं। 'हठयोग' के सिद्धान्त के अनुसार किसी विशेष प्रकार की मुद्रा, स्थिति को एक विशेष समय के लिए लगाना और उसी में बिना किसी कठिनाई या कष्ट के रहना आसन कहलाता है। इस में स्थिति, रुचि, परिस्थिति और क्षमता आधार नहीं हैं, पर उस विशेष स्थिति तक पहुँचने के



लिए और उसी स्थिति में बने रहने पर अधिक जोर दिया जाता है। यौगिक व्यायाम (सूक्ष्म व्यायाम) जैसा कि नाम से ही पता चलता है कि यह स्थायी स्थिति नहीं है बल्कि निरंतर क्रिया की अवस्था है। ये रुचि, आयु, क्षमता और सहन-शक्ति के अनुसार किए जाते हैं। इन क्रियाविधियों में एक विशेष बिन्दु या स्थान पर रुकना आवश्यक नहीं होता अपितु अपनी क्षमतानुसार करना होता है।

जैसा आप जानते ही हैं, कि हठयोग के कई आसन बहुत कठिन हैं। इन्हें करना या इन तक पहुँचने के लिए क्रियाओं से गुजरना बहुत ही मुश्किल है। इसलिए लोगों ने योगासनों से बचना शुरू कर दिया। जब ये आसन उचित प्रकार से समझे नहीं जाते या किए नहीं जाते तो आंतरिक मांसपेशियों का खिंचना, दर्द का बढ़ना, मिचली, सिरदर्द, या अरुचि आदि कई विकार उत्पन्न हो जाते हैं। इन आसनों को करने के लिए, एक प्रकार की शारीरिक और मानसिक अवस्था की आवश्यकता होती है। अन्यथा ये आसन और अधिक कठिन या असंभव हो जाते हैं। इसलिए यौगिक अभ्यास ने इन आसनों का स्थान ले लिया। सूक्ष्म व्यायाम सरल, आसान और सुरक्षित हैं, सभी आयु और अवस्था के व्यक्ति इन्हें आसानी से कर सकते हैं। उपचार की दृष्टि से ये अभ्यास अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। आइए आसन और सूक्ष्म व्यायाम में अन्तर की तुलना करें।

1. कई आसन करने में बहुत कठिन होते हैं जबकि यौगिक अभ्यास (सूक्ष्म व्यायाम) अपेक्षाकृत सरल होते हैं।
2. आसन के लिए, एक विशेष प्रकार के शारीरिक और मानसिक संतुलन की आवश्यकता होती है, जो कि आज के समय में ढूँढना मुश्किल है, जबकि इसे यौगिक अभ्यास में तुलनात्मक रूप से ज्यादा महत्व नहीं दिया जाता।
3. आसनों को करते समय, मानसिक अवस्था के लिए कोई विशेष निर्देश नहीं होते हैं जबकि यौगिक अभ्यास करते समय मन के लिए स्पष्ट निर्देश होते हैं।
4. आसनों की समय-सीमा और संख्या को लेकर विभिन्न सिद्धान्त हैं जबकि यौगिक अभ्यास के लिए ऐसा कुछ भी नहीं है।
5. आसन करते समय श्वास-प्रश्वास और श्वास को रोककर रखने के संबंध में विभिन्न सिद्धान्त हैं जबकि यौगिक अभ्यास के दौरान श्वासन को लेकर स्पष्ट निर्देश हैं।
6. आसन करते समय स्थिर या दृढ़ होना अत्यंत महत्वपूर्ण है जबकि यौगिक अभ्यास में थोड़ी कम स्थिरता की आवश्यकता होती है।
7. आसनों को करते समय या थोड़ा सी भी गलती होने पर थकान या अत्यंत दर्द की संभावना है जबकि यौगिक अभ्यास बहुत सरल और सुरक्षित हैं।
8. एक रूढ़िवादी सोच है कि हम तभी लाभ प्राप्त कर सकते हैं जब कोई विशेष आसन किया जाए जबकि, यौगिक अभ्यास आधुनिक सोच, क्षमताओं और परिस्थितियों पर आधारित है।

मॉड्यूल - 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

योगिक आसन

9. आसनों की प्रदर्शनी और योग से प्रतियोगिता गलत तथ्यों को बढ़ाते हैं, जबकि, योगिक अभ्यास हमेशा सीखने और सिखाने के लिए किए जाते हैं।

हम कह सकते हैं कि जब हमारा उद्देश्य एक ही हो यानि शरीर को स्थिर और स्वस्थ रखना तब हमारी रुचि, क्षमता और स्थिति के अनुसार बहुत से मार्ग हैं। जैसे समय और परिस्थिति बदलती हैं, उसी के अनुरूप हमारा अभ्यास बढ़ना चाहिए। जब बिजली की खोज नहीं हुई थी तब हर कोई दिया जलाता था। आज यदि कोई दिया जलाए और कहे कि 'मैं पूर्वजों की विरासत संभाले हुए हूँ' तो यह कोई संदर्भ नहीं है।



पाठगत प्रश्न 3.4

रिक्त स्थान भरो -

1. आसनों में स्थिरता का वही स्थान है जो क्रियाओं में का है।
2. आसनों में ध्यान का बहुत अधिक महत्व नहीं है पर में इसका बहुत महत्व है।

3.6 कुछ आसनों का अभ्यास

आइए अब हम कुछ आसनों के अभ्यास के बारे में सीखते हैं। ध्यानात्मक आसन में सुखासन, अर्ध-पद्मासन, पद्मासन, सिद्धासन और वज्रासन आते हैं।

- सुखासन (आरामदायक स्थिति) लंबे समय तक बैठने के लिए सबसे आसान आसन है। अपने पैरों को एक दूसरे पर रखें और आराम से बैठें। जब घुटनों और जोड़ों में कोई लचीलापन नहीं होता और आप अर्ध-पद्मासन या पद्मासन करने में सक्षम नहीं होते तब सुखासन में बैठने की कोशिश करें।
- अर्ध-पद्मासन (पद्मासन में सरलीकृत/ आरामदायक स्थिति) - बाएँ या दायें पैर को विपरीत जंघा के ऊपर रखें और कमर, कंधे तथा गर्दन सीधी रखें।
- पद्मासन में बाएँ पैर को दायीं जंघा पर और दायें पैर को बायीं जंघा पर रखें और कमर, कंधे तथा गर्दन सीधी रखें।

किसी भी आसन में, व्यक्ति को कुछ देर के लिए चुपचाप और शांति से बैठना पड़ता है। मन को शांत करें और माथे पर भ्रौंहों के बीच (जहां आप बिंदी लगते हैं) ध्यान केन्द्रित करें और श्वसन के प्राकृतिक प्रवाह में भाग लें अर्थात प्राकृतिक तरीके से श्वास लें और छोड़ें। कुछ समय के लिए अपने विचारों और चिंताओं को भूल जाए और मौन को अनुभव करें।



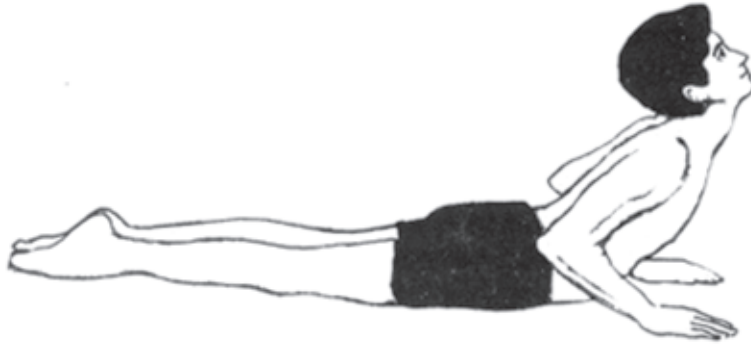
पाठगत प्रश्न 3.5

1. अर्ध-पद्मासन आसन का एक प्रकार है।
2. बैठने का सबसे आसान आसन है।

3.7 परम्परागत आसन

परम्परागत आसन रीढ़ के लचीलेपन में योगदान देते हैं और पीठ और रीढ़ की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करते हैं। वे वक्षीय और उदरीय गुहा के महत्वपूर्ण अंगों के समुचित कार्यों को भी प्रोत्साहित करते हैं और शरीर के सभी अंग रोग मुक्त और मजबूत हो जाते हैं। परम्परागत आसनों के अगणित प्रकार हैं जो बैठकर, लेटकर और खड़े होकर किए जाते हैं। भुजंगासन, शलभासन, सर्वांगासन, मयूरसन, वक्रासन आदि इसी श्रेणी में आते हैं।

3.7.1 भुजंगासन



चित्र 3.6: भुजंगासन

स्थिति

- पेट के बल लेट जाएँ।
- दोनों पैरों को जोड़ें और पंजों को नीचा करें।
- कोहनियों को छाती के पास खड़ा करें।
- हथेलियों को कंधों के नीचे रखें।
- माथे को जमीन पर रखें।



मॉड्यूल – 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

विधि

- श्वास भरें और गर्दन और छाती को ऊपर उठाएँ।
- जब छाती और ऊपर नहीं उठ सकती तब धड़ को नाभि तक उठाएँ।
- आकाश की ओर देखते रहें।
- पैरों को कसकर पीछे खींचें।
- इसी स्थिति में कुछ देर तक रहें।
- धीरे से धड़ और फिर गर्दन को नीचे लाएँ।
- नीचे आते समय जमीन पर सबसे पहले ठोड़ी, नाक और अंत में माथा लगाएँ।
- तब श्वास छोड़ें।
- अब मकरासन में विश्राम करें।



पाठगत प्रश्न 3.6

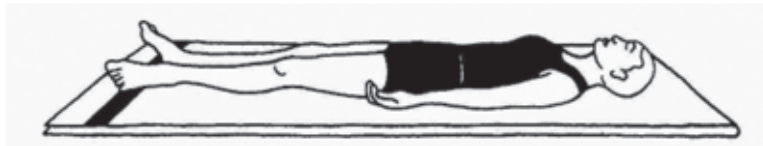
1. परम्परागत आसन और की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करते हैं।
2. शलभासन प्रकार के आसनों की श्रेणी में आता है।

3.8 विश्रामात्मक आसन

विश्रामात्मक आसन संख्या में कुछ ही हैं जैसे श्वासन, मकरासन और बालासन।

3.8.1 श्वासन

‘श्व’ अर्थात् मृत शरीर। इस आसन में श्व के समान स्थिति होती है। प्रत्येक भाग को ढीला छोड़ दिया जाता है। इसलिए इस आसन को ‘श्वासन’ कहा जाता है। हमें अपना अभ्यास श्वासन से प्रारम्भ करना चाहिए और प्रत्येक आसन के बाद श्वासन की स्थिति में विश्राम कर सकते हैं। क्योंकि यह सभी अंगों को विश्राम देता है और श्वास लेने की क्रिया सामान्य और संतुलित हो जाती है। श्वासन की स्थिति और करने की विधि निम्नलिखित वर्णित है।



चित्र 3.7: श्वासन



स्थिति

- पीठ के बल लेट जाएँ।
- पैरों के दोनों पंजों के बीच 1-1.5 फीट की दूरी रखें।
- हाथों को शरीर से 8-9 इंच की दूरी पर रखें।
- हथेलियाँ अर्ध खुली हुई और आकाश की ओर।
- आराम से आँखों को बंद करें।
- शरीर के प्रत्येक भाग को विश्राम दें।
- यदि आप किसी भाग में तनाव अनुभव करें तो उस भाग को हिलाएँ और ढीला छोड़ दें।
- एक बार जब आप इस स्थिति को प्राप्त कर लें, इसी अचल अवस्था में रहें।

विधि

- श्वास की गति सामान्य और सहज हो अर्थात् जिस प्रकार श्वास आ रही है आने दें और जिस प्रकार जा रही है जाने दें। श्वास लेने और छोड़ने को देखते रहें।
- शरीर के साथ मन को भी शांत करें।
- मन में कोई विचार न आए और यदि वे आयें तो उन पर ध्यान न दें।
- 3-4 मिनट विश्राम करें। अब धीरे-धीरे चेतना वापिस लाएँ।
- श्वासन में हम पीठ के बल लेटते हैं और मकरासन में पेट के बल लेटते हैं।



पाठगत प्रश्न 3.7

1. श्वासन में शरीर की स्थिति के समान होती है।
2. आसन सामान्य और संतुलित श्वास को फिर से शुरू करता है।



आपने क्या सीखा

इस पाठ में आपने सीखा कि :

- आसन का अर्थ लंबे समय तक स्थिर और सुखपूर्वक बैठना है।

मॉड्यूल - 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

यौगिक आसन

- इन्हें तीन वर्गों में विभाजित किया गया है, यथा
 - (i) ध्यानात्मक आसन
 - (ii) सांस्कृतिक आसन
 - (iii) विश्रामात्मक आसन
- ये शारीरिक पुनरोद्धार, शरीर में गहरा विश्राम और मानसिक शांति लाते हैं।
- ध्यानात्मक आसन बैठने की स्थिति है जो शरीर की स्थिरता और आरामदायक स्थिति बनाए रखती है। सुखासन, पद्मासन, सिद्धासन और वज्रसन ये चार ध्यानात्मक आसन हैं।
- सांस्कृतिक आसन रीढ़ के लचीलेपन में योगदान देते हैं और पीठ और रीढ़ की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करते हैं।
- विश्रामात्मक आसन जैसे कि शवासन, मकरासन और बालासन शरीर को विश्राम प्रदान करते हैं और मन को शांत करते हैं।
- आँखों के व्यायाम जैसे हथेलियों से आँखों को ढकना, पलक झपकाना, आँखों को गोल घुमाना आँखों की मांसपेशियों के तनाव को दूर करते हैं।
- उदर समूह के आसन जैसे उत्थान पादासन, चक्र पादासन, पाद संचलनासन, सुप्त पवन मुक्तासन और नौकासन उदर की मांसपेशियों को मजबूत करते हैं और पाचन तंत्र को सुधारने में सहायता करते हैं।
- शक्ति बंध आसन जैसे नौका संचालनासन, काष्ठ तक्षणासन शरीर में ऊर्जा के प्रवाह में सुधार से संबन्धित हैं और विशेषकर श्रोणि प्रदेश में मांसपेशियों की कठोरता को दूर करते हैं।
- खड़े होकर करने वाले आसन जैसे ताड़ासन, कटि चक्रासन और त्रिकोणासन का स्थितिज मांसपेशी और हैमिस्ट्रिंग मांसपेशी पर खिंचाव और मजबूती का प्रभाव होता है।
- आसन यौगिक अभ्यास की तुलना में काफी कठिन हैं जो कि आसान और सुरक्षित हैं।
- इनसे शरीर में ऊर्जा उत्पन्न होती है और मन भी एकाग्र होना आरंभ हो जाता है।



पाठान्त प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों का 30 शब्दों में उत्तर दीजिए।

1. भुजंगासन के पर्यायवाची शब्द दीजिए।



2. महर्षि पतंजलि के अनुसार योग की परिभाषा दीजिए।
3. वज्रासन समूह के आसनों के नाम बताइए।
4. शक्ति बंध आसनों के क्या लाभ हैं?
5. पक्षियों के सदृश दिखने वाले तीन आसनों के नाम बताइए।

निम्नलिखित प्रश्नों का 150 शब्दों में उत्तर दीजिए।

1. आसन के तीन प्रकार कौन से हैं?
2. दो विश्रामात्मक आसनों के बारे में लिखिए।
3. विश्रामात्मक आसन क्या होते हैं? उनका शरीर पर क्या प्रभाव होता है?
4. शवासन और मकरासन की क्या स्थिति होती है?
5. पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसनों का प्रभाव लिखें।
6. शवासन के लाभ लिखिए।
7. पेट के बल लेट कर किए जाने वाले किन्हीं पाँच आसनों के बारे में लिखिए।

निम्नलिखित प्रश्नों का 300 शब्दों में उत्तर दीजिए।

1. आसन और व्यायाम में क्या अन्तर होता है?
2. भुजंगासन की विधि और लाभ का वर्णन कीजिए।
3. आसनों का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव को विस्तार से लिखिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

3.1

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1. आसन | 2. 84,00,000 |
| 3. दृढ़ता; स्थिरता | 4. गर्भासन |

3.2

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. दृढ़ संकल्प | 2. मजबूत, शुद्ध |
|----------------|-----------------|

मॉड्यूल - 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

यौगिक आसन

3.3

1. ध्यानात्मक
2. सांस्कृतिक
3. विश्रामात्मक
4. उदर
5. खड़े होकर करने वाले आसन

3.4

1. गति
2. यौगिक अभ्यास

3.5

1. ध्यानात्मक
2. सुखासन

3.6

1. पीठ और रीढ़
2. सांस्कृतिक

3.7

1. शव
2. शवासन



4

प्राणायाम

पिछले पाठ में आपने आसनों के अर्थ, इसके प्रकार, आसन किस प्रकार शारीरिक व्यायाम से अलग हैं और किस प्रकार किए जाते हैं, इसके बारे में सीखा। हमारे शरीर में महत्वपूर्ण शारीरिक कार्यों में से एक श्वसन क्रिया है जहां महत्वपूर्ण स्रोत यानि प्राण को लिया जाता है जो कि हमारे मानव शरीर के सभी कार्यों के लिए अत्यावश्यक है और योग में ऐसा माना जाता है कि श्वासों पर नियंत्रण करके शरीर के स्रावों और उसके कार्यों को प्रभावित किया जा सकता है और यह प्राणायाम के रूप में जाना जाता है। प्राणायाम एक श्वास लेने की विधि के साथ-साथ साधना भी है। प्राणायाम आसान दिखता है पर यह एक उच्च यौगिक अभ्यास है और प्राणायाम के लिए तैयारी अत्यावश्यक है। जैसा कि हम जानते हैं कि प्राणायाम एक श्वास लेने का अभ्यास है, तो हमें सामान्य श्वास लेने का स्वरूप भली-भांति पता होना चाहिए। श्वास शरीर और मन को जोड़ने की एक कड़ी है। हमारी जीवनशैली, मानसिक अवस्था और रवैया उनसे प्रभावित होते हैं। प्राणायाम के विभिन्न अवयव हैं और शिक्षार्थी को इनके विषय में पता होना चाहिए। प्राणायाम के बहुत से प्रकार हैं और प्रत्येक अभ्यास का अलग प्रभाव और उपचारात्मक उपयोग है। इस पाठ में हम प्राणायाम, इसके अवयव, इसके प्रकार, इसकी तैयारी, प्रभाव और लाभों के बारे में और उनकी सावधानियों को भी सीखेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद, आप सक्षम होंगे:

- प्राणायाम को एक यौगिक अभ्यास और साधना के रूप में समझाने में;
- हमारे जीवन की गुणवत्ता और परिमाण पर प्राण के प्रभाव की चर्चा करने में;
- प्राणायाम पूर्व अभ्यास और विभिन्न प्रकार के श्वास का वर्णन करने में;

मॉड्यूल – 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

प्राणायाम

- प्राणायाम के विभिन्न अवयवों को समझाने में;
- प्राणायाम के प्रकारों की सूची बनाने में;
- प्राणायाम के प्रभाव और लाभ इसके उपचारात्मक उपयोग को समझाने में;
- प्राणायाम अभ्यास के समय पालन की जाने वाली सावधानियों की चर्चा करने में;
- प्राणायाम अभ्यास के अभ्यास नोट पर चर्चा करने में।

4.1 प्राणायाम – यौगिक विधि और साधना

प्राणायाम को प्रायः श्वासों पर नियंत्रण के रूप में परिभाषित किया जाता है। इसमें सम्मिलित अभ्यास के प्रकाश में यह एक निष्पक्ष व्याख्या है। तथापि, यह प्राणायाम के पूर्ण अर्थ को नहीं बताती। प्राणायाम शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है – प्राण और आयाम, प्राण+आयाम = प्राणायाम। प्राण का अर्थ है जीवनीय ऊर्जा और जीवनीय शक्ति। आयाम का अर्थ है खींचना, नियंत्रित करना, प्रसार या विस्तार (समय और स्थान के परिमाण में)। इस प्रकार, प्राणायाम का अर्थ है प्राणों के परिमाण का विस्तार या प्रसार या किसी की सामान्य सीमाओं का विस्तार और उन पर नियंत्रण पाना। इसलिए, इसे केवल फेफड़ों में अधिक ऑक्सीजन पहुँचाने की श्वास लेने की विधि नहीं समझना चाहिए। प्राणायाम प्राणमय कोश की नाड़ियों में प्राण के प्रवाह को प्रभावित करने के लिए श्वासों का उपयोग करता है। प्राणायाम की तकनीक ऐसी विधि प्रदान करती है जिसके द्वारा किसी की सामान्य सीमाओं से परे जाने के लिए जीवनीय शक्ति को सक्रिय व नियमित और चेतना का उच्च स्तर प्राप्त किया जा सकता है।

उदाहरण के लिए, यदि हम एक कमरे में खड़े हैं और गंदी खिड़की से सूर्य को देखते हैं तो हमें सूर्य किरणों की पवित्रता का आभास नहीं होता। यदि हम खिड़की को साफ करते हैं, तब हम सूर्य को उसकी वास्तविक महिमा में देख सकते हैं। प्राणायाम मन को स्वच्छ करता है और चेतना को बिना किसी बाधा के आने देता है।

4.2 प्राणायाम के विषय में शास्त्रों का संदर्भ

आइये! हम शास्त्रों में प्राणायाम के विषय में कुछ पाठ्य संदर्भ जानें। प्राणायाम यौगिक अभ्यास का एक महत्वपूर्ण भाग है और लगभग योग के सभी ग्रन्थों में इसका वर्णन है। हठयोग प्रदीपिका में उल्लेख आता है:

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः ।
गुरुपदिष्टमार्गेण प्राणायामान् समभ्यसेत् ॥१॥

आसन में स्थापित हो जाने पर योगी को इंद्रियों को वश में करके हितकर और थोड़ी मात्रा में भोजन करना चाहिए। इसके बाद गुरु के निर्देशों अनुसार प्राणायाम का अभ्यास करे।



“जब प्राण (वायु) चंचल होते हैं तब चित्त (मन) भी चंचल होता है। और जब प्राण स्थिर हो जाते हैं तब मन भी स्थिर हो जाता है।”

इसका अर्थ यह है कि प्राणायाम का प्रयोजन शरीर में प्राणों के प्रवाह में तालमेल से मन को शांत करना है।

**प्राणायामेनयुक्तेन, सर्वरोगक्षयोभवेत्।
अयुक्ताभ्यासयोगेन, सर्वरोगस्य संभवः॥**

प्राणायाम का उचित प्रकार से अभ्यास करने पर सभी रोग दूर हो जाते हैं, पर यदि अनुचित प्रकार से अभ्यास किया जाए तो इससे कई प्रकार के रोग हो सकते हैं।

प्राणायाम एक बहुत उच्च अभ्यास है, इसलिए व्यक्ति को धीरे-धीरे और व्यवस्थित रूप से निर्धारित समय में प्राणायाम तकनीकों को करने की क्षमता विकसित करनी चाहिए।

ध्यान के लिए प्राणायाम अभ्यास

प्राणायाम के बिना भी ध्यान का अनुभव किया जा सकता है, पर प्राणायाम बहुत अच्छा अभियोक्ता (Charger) है जो अधिकांश लोगों के लिए ध्यान को संभव बनाता है। यह महर्षि रमन द्वारा भी निर्दिष्ट किया गया है - “श्वास, जीवनीय शक्तियाँ, भौतिक शरीर और यहाँ तक कि मन भी, सभी प्राण या ऊर्जा के रूपों से अधिक नहीं हैं। अतः इनमें से यदि एक भी प्रभावी रूप से नियंत्रित हो जाए तो अन्य भी स्वतः ही नियंत्रण में आ जाता है। योग का उद्देश्य प्राणलय (श्वास और जीवन शक्ति की वृत्ति) के द्वारा मनोलय (मन की वृत्ति) को प्रभावित करना है जो कि प्राणायाम के अभ्यास द्वारा लाया जाता है”।



पाठगत प्रश्न 4.1

1. का प्रयोजन शरीर में प्राणों के प्रवाह में तालमेल से मन को शांत करना है।
2. जब प्राण (वायु) चंचल होते हैं तब चित्त (मन) भी चंचल होता है। (सही/गलत)

4.3 प्राणायाम के चार स्वरूप

प्राणायाम अभ्यास में, श्वसन के चार स्वरूप हैं। वे हैं:

1. पूरक या श्वास लेना
2. रेचक या श्वास छोड़ना
3. अन्तः कुंभक या श्वास भरकर रोकना
4. बाह्य कुंभक या श्वास छोड़कर रोकना

मॉड्यूल - 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

प्राणायाम

उच्च प्राणायाम का एक महत्वपूर्ण भाग कुंभक या श्वास रोकना है। तथापि, सफलतापूर्वक कुंभक करने के लिए, श्वासन के कार्यों पर नियंत्रण का क्रमिक विकास होना आवश्यक है। इसलिए प्राणायाम अभ्यास में, फेफड़ों को मजबूत करने के लिए, प्रारम्भ में श्वास-प्रश्वास पर अधिक जोर दिया जाता है।

4.3.1 श्वास - स्वास्थ्य - जीवनशैली और प्राणायाम

योग में प्राण की अवधारणा बहुत वैज्ञानिक है। हठयोग प्रदीपिका में प्राण और जीवन के बीच संबंध पर निम्नलिखित चर्चा है:

“जब शरीर में प्राण होते हैं तो यह जीवन कहलाता है, जब ये शरीर छोड़ देते हैं तो ये मृत्यु में परिणत होता है”।

प्राण एक विशेष शक्ति है जिसके साथ हम पैदा हुए हैं और जिसके द्वारा हम अस्तित्व में आए हैं। प्राण के चेतना के चार स्तर हैं, पहले तीन यथा चेतना, अर्धचेतना और अचेतना, इन्हें स्थूल प्राण कहा जाता है और चतुर्थ को तुरीय या सूक्ष्म प्राण कहा जाता है। प्राण के स्तर में परिवर्तन से हमारी चेतना की अवस्था में बदलाव आते हैं।

जीवनशैली का प्राणमय कोश और इसके प्राण पर गहरा प्रभाव होता है। शारीरिक गतिविधियाँ जैसे व्यायाम, कार्य, निद्रा, भोजन का सेवन और जुनून, सभी हमारे शरीर में प्राण के विस्तार को प्रभावित करते हैं। हमारी मानसिक शक्तियाँ जैसे भावना, कल्पना और सोचने का स्वरूप प्राणिक शरीर को अधिक प्रभावित करते हैं। जीवनशैली में अनियमितताएँ, तनाव, आहार अनुशासनहीनता आदि प्राण के बहाव में बाधा उत्पन्न करती हैं। प्राणायाम का अभ्यास प्राण की इन बाधाओं को कम और प्रबंधित कर सकता है।

4.3.2 श्वास का स्वरूप और प्राणायाम

श्वास शरीर और मन के बीच एक संबंध सूत्र है। श्वास शरीर की अत्यंत महत्वपूर्ण क्रिया है। यह शरीर की प्रत्येक कोशिका की गतिविधियों को प्रभावित करता है और सबसे महत्वपूर्ण मस्तिष्क के प्रदर्शन की। यह मनुष्य के व्यक्तित्व के सभी पहलुओं से घनिष्ठता से जुड़ा हुआ है।

अधिकांश लोग श्वास गलत तरीके से लेते हैं और श्वास भी प्रायः सतही होती है। लयबद्ध, गहरा और धीमा श्वासन मन के शांत और आनंदित अवस्था से सक्रिय होता है। अनियमित श्वास शरीर-मन की लय को बाधित करती है और अंतर्द्वंद्व, असंतुलित व्यक्तित्व, अव्यवस्थित जीवन शैली और रोग की ओर ले जाती है। प्राणायाम नियमित श्वास का स्वरूप स्थापित करता है।

श्वास मुख्यतः एक अचेतन क्रिया है, पर इसका विवेकपूर्ण नियंत्रण किसी भी समय किया जा सकता है। केवल हम मनुष्य ही ऐसा कर सकते हैं। इस तरह, यह मन के चेतन और अचेतन क्षेत्रों के बीच पुल बनाता है। इस प्रकार, प्राणायाम के अभ्यास से अचेतन मानसिक स्वरूप को और अधिक रचनात्मक और क्षमता वृद्धि के लिए प्रकाशित किया जा सकता है।



4.3.3 प्राणायाम और जीवन का परिमाण

प्राणायाम अभ्यास न केवल जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करता है अपितु जीवन के परिमाण को भी प्रभावित करता है। प्राचीन योगी और ऋषियों ने प्रकृति का अध्ययन किया और देखा कि धीमी श्वास वाले पशु जैसे अजगर, हाथी और कछुए का जीवनकाल अधिक है जबकि तेज सांस लेने वाले जैसे पक्षी, कुत्ते और खरगोश आदि कुछ ही वर्ष जीवित रहते हैं। इस अवलोकन से उन्हें लंबे जीवन काल के लिए धीमी श्वास का महत्व पता चला। अतः गहरी और लयबद्ध श्वास हृदय मजबूत रखता है और प्राणमय कोश में ऊर्जा का अवशोषण बढ़ाता है।



पाठगत प्रश्न 4.2

1. प्राणायाम अभ्यास में श्वास के स्वरूप हैं।
2. पूरक श्वास लेना है, अंतर्कुम्भक है।
3. धीमी श्वास वाले प्राणियों का जीवन काल छोटा होता है। (सही/गलत)

4.4 प्राणायाम-पूर्व अभ्यास

पिछले खंड प्राणायाम में, इसका महत्व और तैयारी की चर्चा की गयी। जैसा कि प्राणायाम एक उच्च यौगिक विधि है, इसके लिए कुछ तैयारी की आवश्यकता होती है। प्राणायाम पूर्व अभ्यास प्राणायाम अभ्यास की तैयारी के बारे में है। आइए! हम उन्हें विस्तार से जानते हैं।

4.4.1 आसन

प्राणायाम और प्राणायाम की तयारी के लिए कई अभ्यास करने की सलाह दी जाती है। आसन करते समय रीढ़ सीधी होनी चाहिए।

प्राणायाम पूर्व आसन हैं - स्कन्ध चक्रासन (सूक्ष्म व्यायाम), गोमुखासन, हस्तोत्थान आसन आदि। प्राणायाम अभ्यास के लिए आसन हैं - सिद्धासन/ सिद्धा योनि, सुखासन, पद्मासन और वज्रासन।

4.4.2 श्वास की विभिन्न विधियाँ

प्राणायाम अभ्यास का मूल उपकरण श्वास है। अतः व्यक्ति को इसके बारे में सजग होना चाहिए और श्वास लेने के विभिन्न तरीकों को समझना चाहिए।

इसे समझने के लिए तीन भागों में बांटा जा सकता है: उदरीय या मध्यच्छद (diaphragmatic) श्वास, वक्षीय श्वास और जत्रुक श्वास (clavicular breathing)। इन सभी में से, पहले दो सामान्य हैं।

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

श्वास सजगता

यह एक सरल विधि है, जो अभ्यासी को उनके अपने श्वास के स्वरूप से परिचय कराती है। यह श्वासन दर को धीमा करने के लिए बहुत आरामदायक और पर्याप्त है। सबसे महत्वपूर्ण, इसका किसी भी समय अभ्यास किया जा सकता है।

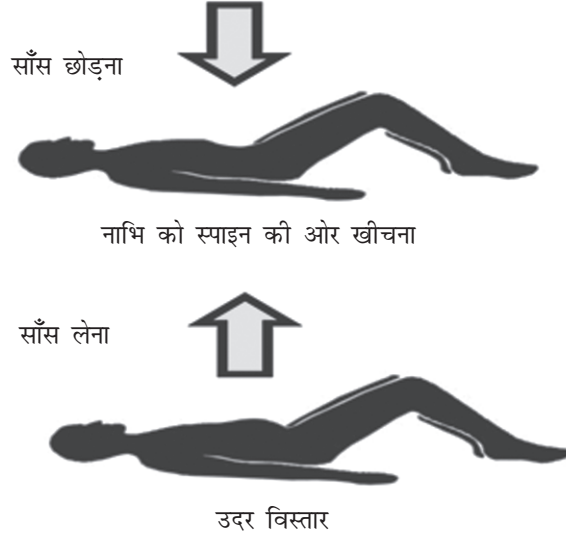
- स्वाभाविक श्वास सजगता
- किसी भी आरामदायक ध्यानात्मक आसन में बैठें या लेटें और पूरे शरीर को शिथिल करें।
- स्वाभाविक या सहज श्वास स्वरूप को ध्यान से देखें।
- श्वास के लयबद्ध प्रवाह पर सजगता को अधिक बढ़ाएँ, इसको नियंत्रित और लय को परिवर्तित न करें।
- इसे एक साक्षी की तरह देखें।
- श्वास दृष्टि गोचर करने के बहुत से तरीके हैं।

(क) उदरीय श्वास

इस प्रकार का श्वास मध्यच्छद मांसपेशी की गति और उदर की बाहरी दीवार से जुड़ा होता है। श्वास का यह रूप अल्पतम मांसपेशियों के प्रभाव से अधिक मात्रा में वायु खींचता है।

अभ्यास

- श्वास में लेट जाएँ और पूरे शरीर को शिथिल करें।
- सहज श्वास का बिना इसकी लय बाधित किए अवलोकन करें और इसे पूरी तरह स्वाभाविक रहने दें।
- स्वाभाविक श्वास का कुछ समय के लिए अवलोकन करें।
- अपना दायाँ हाथ उदर पर (नाभि से बिलकुल ऊपर) और बाएँ हाथ को वक्ष के बीच में रखें।
- अपने दायें हाथ को श्वास लेने और श्वास छोड़ने पर ऊपर और नीचे करें, बायाँ हाथ हिलना नहीं चाहिए।
- श्वास के साथ तालमेल बिठाते हुए उदर के विस्तार और संकोच का निरीक्षण करें।
- इस धीमी और गहरी श्वास को 3-5 मिनट तक जारी रखें।



चित्र 4.1: उदरीय श्वास

(ख) वक्षीय श्वास

श्वास का यह रूप पसलियों की गति से प्राप्त होता है। यह समान वायु विनिमय के लिए उदरीय श्वास की अपेक्षा अधिक ऊर्जा खर्च करता है। यह प्रायः शारीरिक व्यायाम और परिश्रम और साथ ही साथ तनाव और चिंता से जुड़ा होता है।

अभ्यास

- किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जाँँ या श्वासन में लेट जाँँ।
- पूरे शरीर को शिथिल करें।
- थोड़ी देर के लिए स्वाभाविक श्वास के प्रति सजगता रखें और छाती की गति का अवलोकन करें।
- मध्यच्छद मांसपेशी (डायाफ्राम) की गति को रोकें और छाती को फैलाते हुए धीरे से श्वास लें।
- छाती की मांसपेशियों को शिथिल करते हुए श्वास छोड़ें।
- पूरी सजगता के साथ छाती से धीरे और गहरा श्वास लें।
- इसे थोड़ी देर के लिए जारी रखें, प्रत्येक श्वास लेने और श्वास छोड़ने के बाद थोड़ा रुकें।

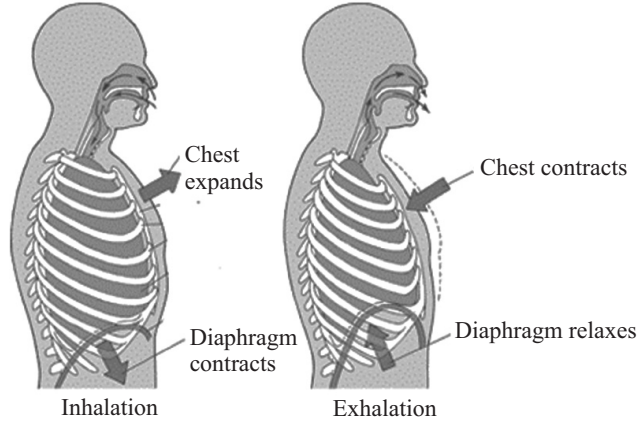
मॉड्यूल - 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

प्राणायाम



चित्र 4.2: वक्षीय श्वास

(ग) यौगिक श्वास या गहरा श्वास

यह इन सभी तीनों श्वास - उदरीय, वक्षीय और जत्रुक श्वास की विधियों को एक सामंजस्यपूर्ण गति में समाहित करता है। अतः यह एक आदर्श श्वसन है। केवल यौगिक श्वास ही सबसे अधिक अन्तःश्वसन और प्रश्वसन दे सकता है। इसका किसी भी समय अभ्यास किया जा सकता है और विशेषकर तनावपूर्ण परिस्थितियों में लाभदायक है। इसका उद्देश्य श्वासों पर नियंत्रण, सांस लेने की खराब आदतों को ठीक करना और ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाना है। यह उदर और वक्ष के अंगों की सौम्य मालिश करने के लिए सर्वश्रेष्ठ अभ्यास है।

अभ्यास

- किसी भी आरामदायक ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएँ या श्वासन में लेट जाएँ।
- पूरे शरीर को शिथिल करें।
- धीरे से श्वास लें और तीन से चार स्वाभाविक श्वास का निरीक्षण करें।
- अब एक गहरी श्वास लें और अपने उदर का विस्तार करें।
- उदर के विस्तार के अंत में, छाती को बाहर और ऊपर की तरफ फुलाना शुरू करें। और श्वास भरें, कंधे और जत्रुक अस्थि भी थोड़ी सा ऊपर होनी चाहिए।
- शेष पूरा शरीर शिथिल होना चाहिए।
- इस तरह एक अंतःश्वसन पूरा हुआ।
- अब प्रश्वसन शुरू करें।

- पहले, कंधे और जत्रुक अस्थि को शिथिल करें। फिर, छाती को अंदर की ओर सिकुड़ने दें।
- डायाफ्राम को ऊपर की ओर जाने दें और पेट को संकुचित होने दें।
- बिना किसी तनाव के, फेफड़ों को जितना संभव हो ज्यादा से ज्यादा खाली करने का प्रयास करें।
- यह पूरी गति एक लहर के समान और सामंजस्य पूर्ण होनी चाहिए।
- इस तरह यौगिक श्वास का एक चक्र पूरा होता है। इसका 2-10 मिनट तक अभ्यास करें।

नोट: यह श्वास अधिकतर प्राणायाम में प्रयोग में लाया जाता है। यौगिक श्वास मूलरूप से उदरीय और वक्षीय श्वास का संयोग है। इसे जबर्दस्ती नहीं करना चाहिए।



पाठगत प्रश्न 4.3

1. प्राणायाम पूर्व के दो कोई आसन बताएं।
2. उदरीय श्वास के लिए आसन का अभ्यास पूरे शरीर को शिथिल करने के लिए किया जाता है।
3. श्वास एक आदर्श श्वास है।

4.5 प्राणायाम के प्रकार

प्राणायाम पूर्व अभ्यास को सीखने के बाद आइए अब हम प्राणायाम के प्रकारों को जानते हैं।

1. संतुलन प्राणायाम - नाडी शोधन प्राणायाम
2. मन को शांत करने वाले प्राणायाम - भ्रामरी और उज्जायी
3. शीतलीकरण प्राणायाम - शीतली और शीतकारी
4. गर्मी उत्पन्न करने वाले प्राणायाम - भस्त्रिका और सूर्यभेदी प्राणायाम

4.5.1 नाडी शोधन प्राणायाम

नाडीशोधन का अर्थ है वो अभ्यास जो नाड़ियों की शुद्धि करे।



मॉड्यूल - 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

प्राणायाम



चित्र 4.3: नाडी शोधन प्राणायाम

अभ्यास

- किसी भी आरामदायक आसन में सीधी रीढ़ के साथ बैठें।
- बाएँ हाथ को बाएँ घुटने पर रखें।
- दायाँ हाथ नासाग्र मुद्रा में होगा अर्थात् तर्जनी और मध्यमा अंगुली भृकुटी के बीच रहेगी और पूरे अभ्यास के दौरान वहीं स्थिर रहती हैं। अगुठे से दायीं नासिका बंद की जाती है और अनामिका अंगुली का प्रयोग बायीं नासिका को बंद करने के लिए किया जाता है।

विधि 1 - अनुलोम-विलोम प्राणायाम

- बायीं नासिका से श्वास भरें और दायीं नासिका से छोड़ दें। फिर, दायीं नासिका से श्वास भरें और बायीं नासिका से छोड़ दें। यह एक राउंड है।
- श्वास-प्रश्वास के दौरान 1:1 का अनुपात बनाए रखने का प्रयास करें।
- अधिकतम लाभ लेने के लिए किसी को 10-15 राउंड कम से कम 4 से 6 महीने तक अभ्यास करना चाहिए।

विधि 2 - अन्तः कुंभक 1:1:1

- विधि 1 में बताए अनुसार प्रारम्भिक स्थिति और श्वास लें।
- अंतःश्वसन के अंत में , दोनों नासिकाओं को बंद कर लें और अन्तः कुंभक करें।
- प्रश्वसन निर्बाध और नियंत्रित होना चाहिए और अन्तःश्वसन की लंबाई जितना होना चाहिए।
- श्वास लेने: श्वास रोकने: श्वास छोड़ने का अनुपात 1:1:1 बनाए रखें। फिर अनुपात को 1:1:2 तक और फिर कुछ महीनों के अभ्यास के बाद 1:2:2 तक बढ़ाएँ।

विधि 3 - अंतिम अनुपात

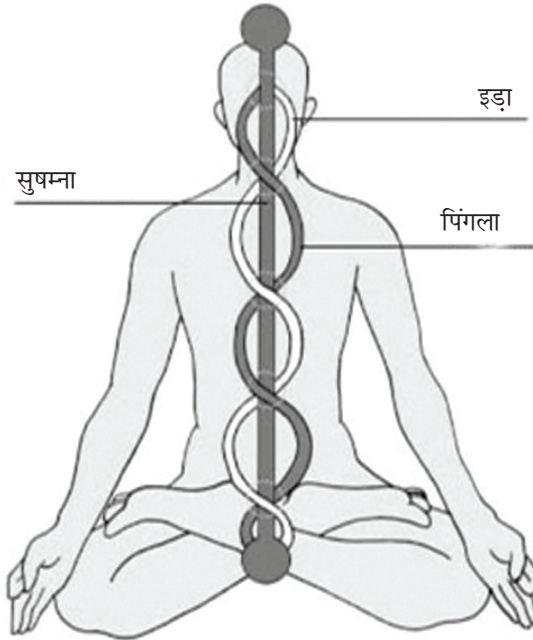
- श्वास लेने: अन्तः कुंभकः श्वास छोड़ना: बाह्य कुंभक का अनुपात 1:4:2:2 बनाएँ रखें।

नोट: प्रत्येक विधि का अभ्यास कम से कम 6 महीने तक करना चाहिए। इस अभ्यास के पूर्ण लाभ क्रमबद्ध तरीके से प्रत्येक स्तर में निपुणता प्राप्त करने के बाद प्राप्त होते हैं न कि उच्च तकनीक के साथ संघर्ष करते हुए। सजगता अनुलोम विलोम प्राणायाम पर तथा आँखों के मध्य होनी चाहिए।

लाभ: नाड़ी शोधन सुनिश्चित करता है कि पूरे शरीर को ऑक्सीजन की अतिरिक्त आपूर्ति से पोषण मिले। मस्तिष्क केंद्र अपने सर्वोच्च स्तर पर कार्य करना प्रारम्भ कर देते हैं। यह प्राणिक रुकावटों को दूर करता है और इड़ा, पिंगला और सुषुम्णा नाड़ियों को संतुलित करता है, जिसके परिणामस्वरूप आध्यात्मिक जागृति होती है। अनुलोम-विलोम प्राणायाम एक सुरक्षित अभ्यास है। यह संतुलन का प्राणायाम है। जैसा कि नाम दर्शाता है, यह इड़ा और पिंगला नाड़ियों को साफ करता है और प्रवाह को संतुलित करता है। यह मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों को संतुलित करता है। इस प्रकार, यह शारीरिक स्तर पर तंत्रिका तंत्र को संतुलित करता है। यह आंतरिक सजगता और अन्तर्ज्ञान की भावना को विकसित करता है।



टिप्पणियाँ



चित्र 4.4: प्राणवह नाड़ियाँ

मॉड्यूल - 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

प्राणायाम

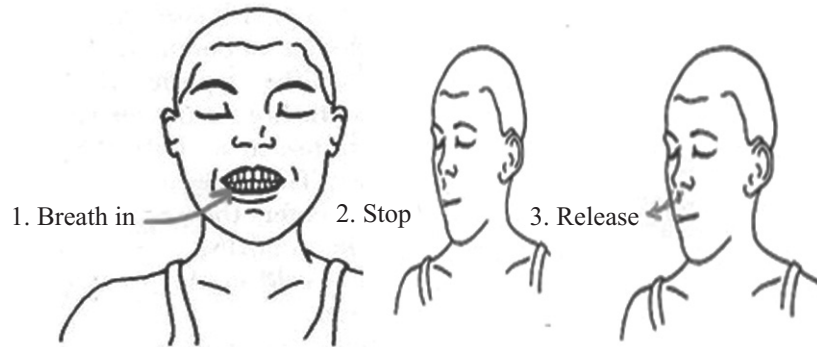
4.5.2 भ्रामरी प्राणायाम

- **विधि** : किसी भी आरामदायक आसन में रीढ़ सीधी करके बैठ जाएँ। कोहनियों को सीधा रखें और तर्जनी अंगुलियों से कानों को बंद करें।
- **श्वास** : दोनों नाकों से पूरी तरह श्वास लें। मुँह बंद रखते हुए और दांतों को थोड़ा अलग करते हुए श्वास को पूरी तरह बाहर निकालें। उसी समय, भँवरे के गुंजन जैसे ध्वनि उत्पन्न करें। इसे कम से कम 10 बार अभ्यास करें।
- **सजगता** : यह मस्तिष्क में ध्वनि की गूँज पर होनी चाहिए।
- **लाभ** : यह शांत करने वाला प्राणायाम है। यह अनिद्रा रोग और सिरदर्द के लिए उत्तम अभ्यास है। यह चिंता दूर करने के लिए अच्छा है। यह एकाग्रता और स्मृति को बढ़ाता है।



चित्र 4.5: भ्रामरी प्राणायाम

4.5.3 शीतकारी प्राणायाम



चित्र 4.6: शीतकारी प्राणायाम



अभ्यास

- **विधि** : किसी भी आरामदायक ध्यानात्मक आसन में आँखें बंद करके बैठ जाएँ और पूरे शरीर को शिथिल करें। दाँतों को एक साथ भींचे, दाँत दिखते हुए होठों को अलग करें। जिह्वा सीधी या तालु पर मोड़कर रखी जा सकती है।
- **श्वास** : दाँतों से धीरे और गहरा श्वास लें। अन्तःश्वसन के अंत में मुंह को बंद कर लें, नियंत्रित तरीके से नाक से श्वास को बाहर निकालें।
- यह एक चक्र है। इस प्रकार 10-15 चक्र करें। गरम मौसम में इसके लगभग 40-50 चक्र किए जा सकते हैं। यह किसी आसन या अन्य कोई गर्मी उत्पन्न करने वाली यौगिक क्रिया के बाद किया जाना चाहिए।
- **सजगता** : यह श्वास लेने की ध्वनि पर होनी चाहिए।
- **लाभ** : यह अभ्यास शरीर और मन को शीतल करता है। यह मांसपेशियों में शिथिलीकरण और मन में शांति उत्पन्न करता है। यह रक्तचाप और अम्लता को कम करने में सहायक है। यह दाँत और मसूढ़ों को स्वस्थ रखता है।
- **निषेध** : निम्न रक्तचाप, श्वास विकारों और अधिक लालास्राव से पीड़ित व्यक्तियों को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

4.5.4 शीतली प्राणायाम

यह शीतकारी प्राणायाम के समान ही है।



चित्र 4.6: शीतली प्राणायाम

- **विधि** : इसमें दाँतों से श्वास लेने की जगह, जीभ को मोड़ते हुए मुंह से जितना हो सके बिना किसी तनाव के बाहर निकालें। जीभ के किनारों को मोड़ें जिससे ट्यूब जैसे बन जाए।

मॉड्यूल - 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

प्राणायाम

- **श्वास** : जीभ द्वारा बनाई गयी इस ट्यूब से श्वास लें और नाक से श्वास बाहर निकालें। आरंभ में मुड़ी हुई जीभ के द्वारा मुंह से 4 सेकंड तक श्वास भरें और दोनों नाकों से 6 सेकंड तक श्वास बाहर निकालें। इसका 5 मिनट तक अभ्यास किया जा सकता है।
- **लाभ** : यह शरीर के तापमान को कम करता है। यह भूख और प्यास पर नियंत्रण देता है। इसका पूरे तंत्रिका तंत्र पर शान्तिदायक प्रभाव होता है, इस प्रकार यह पूरे शरीर और मन के शिथिलीकरण के लिए बहुत प्रभावी है।
- **निषेध** : निम्न रक्तचाप के व्यक्ति

4.5.5 उज्जायी प्राणायाम

- **विधि** : किसी भी आरामदायक ध्यानात्मक आसन में आँखें बंद करके बैठें और पूरे शरीर को शिथिल करें।
- **सजगता** : नाक द्वारा ली जा रही श्वास के प्रति सजग रहें और तब तक शिथिल करें जब तक शांत और लयबद्ध श्वास प्राप्त नहीं हो जाती। अब कंठ के प्रति सजग रहें और कल्पना करें कि श्वास कंठ से ली जा रही है, नाक से नहीं।
- **श्वास** : जैसे श्वास धीमी और गहरी हो जाए, कंठद्वार को संकुचित करें, जिससे सोते हुए बच्चे के मृदु खर्राटे जैसी ध्वनि गले में उत्पन्न हो। यह ध्वनि बहुत ऊंची नहीं होनी चाहिए। अंतःश्वसन और बाह्य श्वसन दोनों लंबे, गहरे और नियंत्रित होने चाहिए। इसका 10-15 तक अभ्यास करें।
- **लाभ** : योगोपचार में उज्जायी का अभ्यास तंत्रिका तंत्र और मन को शांत करने के लिए किया जाता है। यह अनिद्रा और थायराइड विकारों (खेचरी मुद्रा के साथ) में प्रभावी है। यह धातु विकारों को दूर करता है।
- **निषेध** : जो व्यक्ति स्वभाव से अंतर्मुखी हैं, उन्हें इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

नोट : बहुत से व्यक्ति उज्जायी करते हुए चेहरे की मांसपेशियों को संकुचित कर लेते हैं जो कि आवश्यक नहीं है। कंठ का संकुचन बहुत अधिक मजबूत नहीं होना चाहिए। यह पूरे अभ्यास के दौरान बहुत सौम्य होना चाहिए। बेहतर प्रभाव के लिए खेचरी मुद्रा के साथ उज्जायी को जोड़ा जा सकता है।

4.5.6 भस्त्रिका प्राणायाम (गरमी उत्पन्न करने वाले प्राणायाम)

यह प्राणायाम का एक महत्वपूर्ण अभ्यास है। भस्त्रिका प्राणायाम शरीर में वायु के प्रवाह को बढ़ा देता है, जिससे आंतरिक ऊर्जा, स्थूल और सूक्ष्म स्तर दोनों पर उत्पन्न होती है। घेरण्ड संहिता में, इसका उल्लेख है - “लौहार की धौंकनी के समान श्वास को जल्दी-जल्दी लें और बाहर निकालें”।



अभ्यास

- किसी भी आरामदायक ध्यानात्मक आसन में बैठें। पूरे शरीर और श्वास को शिथिल करें। पूरे अभ्यास के दौरान रीढ़ एकदम सीधी होनी चाहिए।

अवस्था 1: बाईं नासिका से श्वसन

- दायें हाथ से नासाग्र मुद्रा बनाएँ। दायीं नासिका को अंगूठे से बंद करें। बायीं नासिका से श्वास को 10 बार बलपूर्वक और तेजी से लें। उदरीय मांसपेशियों का संकुचन (छाती की मांसपेशियों का नहीं) करते हुए बलपूर्वक श्वास लें और छोड़ें।
- श्वसन तेज और लयबद्ध होना चाहिए। दस श्वसन के बाद, उदर और वक्ष दोनों की मांसपेशियों का प्रयोग करते हुए, बायीं नासिका से गहरा श्वास लें। श्वास को रोकें और दोनों नासिकाओं को बंद करें। अन्तः कुंभक करें और जालंधर बंध लगाएँ।
- जब तक संभव हो बिना किसी तनाव के अपनी श्वास को रोकें। अनामिका अंगुली को हटाएँ और बायीं नासिका से धीरे से श्वास छोड़ें।

अवस्था 2: दायीं नासिका से श्वसन

- अपनी बायीं नासिका को बंद करें। अवस्था 1 के अनुसार दस बार दायीं नासिका से गहरे और जल्दी श्वास लें और छोड़ें। फिर, दायीं नासिका से धीरे और गहरे श्वास लें। अन्तः कुंभक करें और दोनों नासिकाओं को बंद करें। अवस्था 1 के जैसे जालंधर बंध लगाएँ।
- सिर को उठाएँ और दायीं नासिका से अंगुली हटाएँ और दायीं नासिका से श्वास छोड़ें।

अवस्था 3: दोनों नासिकाओं से श्वसन

- दोनों नासिकाओं से दस बार गहरे और तेजी से श्वास लें और छोड़ें। फिर, दोनों नासिकाओं से धीरे और गहरे श्वास लें। दोनों नासिकाओं को बंद करें और श्वास को रोकें। आरामदायक समय तक जालंधर बंध लगाएँ।
- बंध को हटाएँ और दोनों नासिकाओं से धीरे से श्वास को बाहर निकालें। यह एक पूरा राउंड है।
- एक राउंड में अवस्था 1, अवस्था 2, अवस्था 3 सम्मिलित है। राउंड के बीच में विश्राम करें। पाँच से दस राउंड करें।

लाभ : भस्त्रिका विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालकर फेफड़ों को शुद्ध करता है। अतः यह अस्थमा, टीबी, और ब्रोंकाइटिस और श्वसन संबंधी विकारों में बहुत उपयोगी है। यह श्वास की बुरी आदतों को ठीक करता है और रक्त संचार तेज करता है। पाचकांगों की जोरदार मालिश करके पाचन

मॉड्यूल – 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

प्राणायाम

तंत्र में सुधार करता है। सम्पूर्ण प्राणिक शरीर में प्राण के प्रवाह को बढ़ाता है। यह शरीर में गर्मी बढ़ाता है और सामान्य जुकाम को रोकने में सहायता करता है।

निषेध : उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, हर्निया, वर्टिगो और उच्च अम्लता।

नोट : यदि कोई मूर्च्छा, अधिक पसीना आना, शरीर का अत्यधिक हिलना, उल्टी आदि लक्षणों का अनुभव करे तो उसे अभ्यास रोक देना चाहिए।



पाठगत प्रश्न 4.4

1. भ्रामरी और उज्जायी प्राणायाम के प्रकार हैं।
2. भस्त्रिका का उदाहरण है।
3. नाडी शोधन प्राणायाम में मुद्रा का अभ्यास किया जाता है।
4. हमारे शरीर में वायु का प्रवाह बढ़ा देता है, जो आंतरिक ऊर्जा स्थूल और सूक्ष्म दोनों को उत्पन्न करता है। यह दमा, राजयक्षा और ब्रोंकाइटिस में बहुत लाभदायक है।



आपने क्या सीखा

इस पाठ में आपने सीखा कि :

- प्राणायाम योगाभ्यास का एक महत्वपूर्ण भाग है। प्राणायाम अभ्यास शरीर में प्राणों के प्रवाह में तालमेल के द्वारा मन में शांति लाने के लिए उद्दिष्ट हैं।
- कोई व्यक्ति श्वास प्रक्रिया को तीन भागों में विभाजित कर सकता है : उदरीय या डायफ्राम श्वास, अन्तः पर्शुका या वक्षीय श्वास और जत्रुक श्वास। इनमें से पहले दो बहुत सामान्य हैं। यौगिक श्वास इन तीनों श्वासों : उदरीय, वक्षीय और जत्रुक श्वासों का संयोजन है।
- **प्राणायाम के प्रकार हैं :** संतुलन प्राणायाम-नाडी शोधन प्राणायाम, शान्तिकरण प्राणायाम – भ्रामरी और उज्जायी, शीतलीकरण प्राणायाम – शीतली और शीतकारी और ताप उत्पन्न करने वाले प्राणायाम भस्त्रिका।
- **भ्रामरी प्राणायाम :** इस विधि में, दोनों कान तर्जनी अंगुलियों से बंद कर लिए जाते हैं और व्यक्ति दोनों नासिका से श्वास लेता है।
- **शीतकारी प्राणायाम :** इस विधि में, दांतों को एक साथ भींचकर, होठों को अलग करके दांतों से धीरे-धीरे और गहरी श्वास ली जाती है।



- **शीतली प्राणायाम** : इस विधि में जीभ को मुख से बाहर निकालकर, ऊपर की ओर घुमाकर, नली के आकार का बनाते हैं और जीभ की इस नली द्वारा श्वास ली जाती है और नासिका से बाहर निकाली जाती है।
- उज्जायी प्राणायाम का उपयोग योगोपचार में तंत्रिका तंत्र और मन को शंत करने लिए किया जाता है। यह अनिद्रा ओर थायराइड की समस्या में खेचरी मुद्रा के संयोग के साथ) प्रभावशाली है। यह धातु के विकारों को दूर करता है।
- भस्त्रिका प्राणायाम शरीर में वायु के प्रवाह को बढ़ाता है, जिससे स्थूल और सूक्ष्म दोनों तरह की आंतरिक गर्मी उत्पन्न होती है। भस्त्रिका फेफड़ों को शुद्ध करती है। इसलिए यह अस्थमा, टी.बी. और ब्रोंकाइटिस के लिए बहुत उपयोगी है। यह संपूर्ण प्राणिक शरीर में प्राण के प्रवाह को बढ़ाता है।



पाठांत प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों का 30 शब्दों में उत्तर दीजिए।

1. प्राणायाम शब्द से आप क्या समझते हैं?
2. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार प्राणायाम को परिभाषित कीजिये।

निम्नलिखित प्रश्नों का लगभग 150 शब्दों में उत्तर दीजिए।

1. प्राणायाम अभ्यास के विभिन्न पहलू क्या हैं?
2. प्राणायाम अभ्यास किस प्रकार हमारे जीवन की गुणवत्ता और साथ ही प्रभावित होती है?
3. प्राण के कितने चेतना स्तर हैं?
4. श्वास को मन और शरीर के बीच जोड़ने वाली कड़ी क्यों कहा जाता है?
5. प्राणायाम अभ्यास में यौगिक श्वास का क्या महत्व है?
6. प्राणायाम के कितने प्रकार हैं? उनके नाम लिखिए।
7. उज्जायी प्राणायाम के लाभ और सीमाएं लिखिए।

निम्नलिखित प्रश्नों का लगभग 300 शब्दों में उत्तर दीजिए।

1. प्राणायाम पूर्व अभ्यास की भूमिका और महत्व के बारे में लिखिए।
2. भस्त्रिका प्राणायाम, इसकी सीमाएं और महत्व को समझाइए।

मॉड्यूल - 1

योग के अनिवार्य तत्व



टिप्पणियाँ

प्राणायाम



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

4.1

1. प्राणायाम
2. सही

4.2

1. चार
2. अन्तः श्वास कुंभक
3. गलत

4.3

1. स्कन्ध चक्र आसन और गोमुखासन
2. श्वासन
3. यौगिक श्वास

4.4

1. शान्तिदायक
2. गर्मी उत्पन्न करने वाले प्राणायाम
3. नासाग्र
4. भस्त्रिका प्राणायाम

मॉड्यूल - 2: समकालीन योग

5. सूर्यनमस्कार
6. सूक्ष्म व्यायाम
7. षट्कर्म अथवा षट्क्रिया (छः शोधन क्रियाएँ)
8. ध्यान एवं मुद्रा



5

सूर्यनमस्कार

पिछले अध्याय में आपने प्राणायाम, इसके घटक, इसके प्रकार, इसकी तैयारी, प्रभाव तथा सावधानियों के बारे में पढ़ा है। हमारी भारतीय संस्कृति में सूरज को सबसे अधिक महत्व दिया जाता है और इसे देवता के रूप में पूजा जाता है। हमारे अधिकांश प्राचीन परंपराओं में सूर्य की पूजा करने के अलग-अलग तरीकों को जोड़ा जाता है। सूर्य को जल अर्पित करना अभिव्यक्ति का सबसे सामान्य रूप है। और आज भी देश के अधिकांश हिस्सों में एक दैनिक अनुष्ठान के रूप में इसका अभ्यास किया जाता है। वास्तव में हमारे वैदिक शास्त्रों में सूर्य को सभी रोगों के उपचारकर्ता के रूप में कई श्लोक हैं। ऋग्वेद, सूर्योपनिषद, ईशोपनिषद, बृहदारण्यक उपनिषद आदि जो यह बताते हैं कि सूर्य हमें ज्यादा शक्तिशाली, स्वास्थ्य तथा ऊर्जावान बनाता है।



चित्र 5.1: सूर्यनमस्कार

मॉड्यूल – 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

सूर्यनमस्कार

एक साथ चक्षुषोपनिषद और आदित्य हृदय का जाप भी अच्छे स्वास्थ्य को प्रदान करने वाला होता है। 'सूर्यनमस्कार' शब्द का अर्थ होता है सूर्य को अभिवादन करना।

इसीलिए सूर्य को नमस्कार करना सूर्यनमस्कार कहा जाता है, यह 12 योग मुद्रा के रूप में है जो शरीर को बड़ी मात्रा में शारीरिक और मानसिक शक्ति के साथ-साथ जबरदस्त महत्वपूर्ण ऊर्जा प्रदान करता है। इस अध्याय में आप हमारे स्वास्थ्य में सूर्य के महत्व के बारे में जानेंगे, सूर्यनमस्कार के लाभ, हमारे शरीर पर इसका प्रभाव हमारे शरीर पर, सूर्यनमस्कार का अभ्यास और दैनिक जीवन में सूर्यनमस्कार को शामिल करने का तरीका।



उद्देश्य

इस अध्याय को पढ़ने के बाद, आप करने में सक्षम होंगे-

- हमारे स्वास्थ्य में सूर्यनमस्कार की व्याख्या
- सूर्यनमस्कार के लाभों की सूची बनाना
- सूर्यनमस्कार के हमारे शरीर पर अलग-अलग प्रभावों को बताना
- षट्चक्र को सूर्यनमस्कार से जोड़ना
- सूर्यनमस्कार करते समय सांस लेने की सही तरीके से प्रयोग करना
- सूर्यनमस्कार का प्रदर्शन करना
- अपने दैनिक जीवन में सूर्यनमस्कार को लाना।

5.1 तैयारी

सूर्यनमस्कार में शरीर की झुकने और खिंचाव की आवश्यकता होती है इसीलिए शुरुआती लोगों में अपने शरीर में अकड़न के कारण आसन करना मुश्किल होता है जिसके कारण हर आसन का अभ्यास धीरे-धीरे करना चाहिए जब तक पूर्ण रूप से सीख न जाओ। सूर्यनमस्कार की तैयारी करते समय कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए।

- सूर्यनमस्कार करने से पहले पेट खाली होना चाहिए।
- सूर्य को अर्घ्य देने से पहले स्नान करना चाहिए।
- सूर्यनमस्कार करते समय ढीले कपड़े पहनने चाहिए ताकि सूर्य की किरणें शरीर पर पड़ सकें।

सूर्यनमस्कार

- सूर्यनमस्कार के लिए जगह सावधानी से चुने। जहां ताजी हवा और सूर्य की रोशनी आती हो चाहे वह कमरे में ही हो। एक साफ एवं खुली जगह व बगीचा हमेशा अच्छे होते हैं।
- हमेशा साफ सुथरे चटाई पर आसन करना चाहिए।
- सूर्यनमस्कार करते समय मुख हमेशा पूर्व की ओर रखना चाहिए ताकि ज्यादा-से ज्यादा सूर्य की किरणों का लाभ मिल सके।
- सिर्फ आसन पर ध्यान न रखकर सांस लेने और छोड़ने पर भी ध्यान देना चाहिए जो सूर्यनमस्कार का महत्वपूर्ण भाग है। प्राणायाम के अध्याय में सांस लेने की महत्वपूर्ण तकनीक पर विचार करेंगे।
- सूर्यनमस्कार करते समय दिमाग को शांत व स्थिर रखना चाहिए।
- प्रत्येक में केवल एक विशेष आसन के लिए आवश्यक मांसपेशियों का प्रयोग करके कम प्रयास के साथ किया जाना चाहिए। जबकि शरीर के बाकी हिस्सों को आराम करना चाहिए।
- बेहतर परिणाम पाने के लिए आप बारह सूर्य मंत्र सीख सकते हैं और सूर्यनमस्कार करते समय उनका जाप कर सकते हैं।



पाठगत प्रश्न 5.1

सही/गलत

1. सूर्यनमस्कार करते समय शारीरिक व मानसिक दोनों रूप से शांत रहना चाहिए। (सही/गलत)
2. सूर्यनमस्कार बंद व अंधेरी जगह पर करना चाहिए। (सही/गलत)

5.2 सूर्यनमस्कार आसन

सूर्यनमस्कार इन 12 आसनों के अंतर्गत आता है जो कि निम्नलिखित है :

आसन	मुद्रा
1. नमस्कार आसन/प्रणाम आसन	प्रार्थना मुद्रा
2. हस्तउत्तानासन	हाथों को पीछे मोड़ते हुए मुद्रा
3. पाद हस्तासन	हाथों को आगे की ओर सिर को पैरों की ओर मुद्रा
4. अश्व संचालन	घुड़सवारी मुद्रा



मॉड्यूल - 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

सूर्यनमस्कार

5. पर्वतासन	पर्वत मुद्रा, नीचे की ओर मुख
6. अष्टांग नमस्कार	अष्टांग प्रणाम
7. भुजंग आसन	नाग मुद्रा
8. पर्वतासन	पर्वतमुद्रा, कुत्ता मुद्रा (5)
9. अश्व संचालन	घुड़सवारी मुद्रा (4)
10. पादहस्तासन	आगे झुकने की मुद्रा (3)
11. हस्त उत्तासन	विधि स. 2 की तरह
12. नमस्कार, प्रणाम	विधि सं. 1 की तरह

चरण-1: नमस्कार आसन/प्रणाम आसन/प्रार्थना मुद्रा



चित्र 5.2: नमस्कारासन

1. सीधे खड़े होकर दोनों पैरों को आपस में मिलाए, शरीर का वजन दोनों पैरों पर बराबर रहे।
2. कंधों को स्थिर रखें। सांस लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर करें।
3. सांस छोड़ते हुए हथेलियों को छाती के सामने प्रार्थना की स्थिति में ले आएँ और उंगलियाँ ऊपर की ओर उठाएँ।
4. हाथों को अनाहत चक्र पर उरोस्थि (sternum) के विपरीत रखा जाना चाहिए।

चरण-2: हस्त उत्तानासन



चित्र 5.3: हस्त उत्तानासन

1. सांस अंदर लेते हुए हाथों को ऊपर उठाएं और पीछे की तरफ झुके।
2. बाजू को कान से सटाकर रखें।
3. पूरे शरीर को ऊपर की तरफ खींच कर रखें।

चरण-3: पादहस्तासन/हस्तपादसन



चित्र 5.4: पादहस्तासन/हस्तपादसन



टिप्पणियाँ

मॉड्यूल – 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

सूर्यनमस्कार

1. सांस छोड़ें और कमर से आगे की ओर झुकें।
2. साँस छोड़ें और हाथों को नीचे लाएँ और हथेलियों को जमीन पर सपाट रखें।
3. ध्यान रखें कि घुटने न मुड़ें। अपने माथे से घुटनों को छूने और पैर और पीठ की मांसपेशियों में खिंचाव महसूस करने की कोशिश करें।

चरण 4: अश्वसंचालन



चित्र 5.5: अश्वसंचालन

1. सांस अंदर लें और दाएं पैर को जहां तक हो सके पीछे की ओर धकेलें और दाएं घुटने को भी जमीन पर लाएं।
2. बाएं पैर को हथेलियों के बीच रखना चाहिए।
3. खिंचाव सहज होना चाहिए। रीढ़ की हड्डी पर ज़्यादा जोर न डालें।
4. पेडू को आगे लाएं, अपनी रीढ़ को झुकाएं और ऊपर देखें।

चरण 5: पर्वतासन (पर्वत मुद्रा)



चित्र 5.6: पर्वतासन (पर्वत मुद्रा)

1. साँस छोड़ें। अपने कूल्हों को ऊपर उठाएं।
2. साँस छोड़ें और अपने कूल्हों को ऊपर की ओर धकेलें। शरीर अब एक 'उल्टे वी' आकार का संरचना बनाता है।
3. कोहनियों और घुटनों को सीधा रखें। अपने सिर को घुटनों की दिशा में तानें ठोड़ी के साथ छाती को छुएं।

चरण 6: अष्टांग नमस्कार



चित्र 5.7: अष्टांग नमस्कार

1. घुटनों को नीचे फर्श पर लाएँ और साँस छोड़ें।
2. पेट के बल सीधे लेट जाएँ और छाती और टुड्डी को फर्श से स्पर्श करें।
3. अपनी हथेलियों को कंधों के बगल में फर्श पर रखें।
4. अपने पिछले हिस्से को थोड़ा ऊपर की ओर उठाएं।
5. आपके दोनों हाथ, दोनों पैर, दोनों घुटने, छाती और टुड्डी यानी आपके ये आठ हिस्से शरीर को फर्श से छूना चाहिए।

चरण 7: भुजंगासन



चित्र 5.8: भुजंगासन

1. आगे की ओर सरक कर पेट के बल सीधे लेट जाएँ।
2. अपने हाथों को कंधों के पास रखें।



मॉड्यूल – 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

सूर्यनमस्कार

3. श्वास लें और शरीर के ऊपरी हिस्से को अपनी नाभि तक उठाएं। अपने कंधों को आराम दें और ऊपर देखें।
4. कुछ सेकंड के लिए लंबी और गहरी सांसें लेते रहें। ओवर आर्किंग से बचें।
5. साँस छोड़ें और धीरे-धीरे आराम की स्थिति में वापस आ जाएँ।

चरण 8: पर्वतासन (पर्वत मुद्रा) - चरण 5 के समान



चित्र 5.9: पर्वतासन

चरण 9: अश्वसंचालन



चित्र 5.10: अश्वसंचालन

चरण 10: पादहस्तासन/हस्तपादसन - चरण 3 के समान



चित्र 5.11: पादहस्तासन

चरण 11: हस्तउत्तानासन - चरण 2 के समान



चित्र 5.12: हस्तउत्तानासन



टिप्पणियाँ



टिप्पणियाँ

चरण 12: नमस्कारासन/प्रणामासन - चरण 1 के समान



चित्र 5.13: नमस्कारासन



पाठगत प्रश्न 5.2

1. प्राणायाम आसन में प्रार्थना मुद्रा में दोनों हाथ सिर के ऊपर होते हैं। (सही/गलत)
2. सूर्यनमस्कार में
(क) 15 मुद्रा (ख) 13 मुद्रा
(ग) 10 मुद्रा (घ) 12 मुद्रा
3. पर्वत मुद्रा में शरीर के आकार में आता है।
4. पीछे की तरह मुड़ने की मुद्रा को कहा जाता है।

5.3 सूर्यनमस्कार के हर आसन का हमारे शरीर पर प्रभाव

सूर्यनमस्कार करने से हमारे शरीर पर कुछ प्रभाव पड़ते हैं।

तालिका 5.2

	आसन	मुद्रा	शरीर पर प्रभाव
1.	नमस्कारासन/ प्रणाम आसन	प्रार्थना मुद्रा	<ul style="list-style-type: none"> ● पूरे शरीर व दिमाग को आराम देता है ● शरीर को अगले आसन के लिए तैयार करता है।
2.	हस्तउत्तानसन	उठे हुए हाथ की मुद्रा	<ul style="list-style-type: none"> ● पूरे शरीर में ऊपर व पीछे खिंचाव देता है। ● पेट व छाती की मांसपेशियों को मजबूत करता है ● गर्दन व कमर की मांसपेशियों को आराम देता है। ● रीढ़ को फैलता है व उसे शक्ति प्रदान करता है। ● हाथ व कंधों को आराम देता है।
3.	पादहस्तासन व हस्तपादासन	आगे झुकने की मुद्रा व सिर से पैर तक खड़े होने की मुद्रा	<ul style="list-style-type: none"> ● पाचन क्रिया में सुधार ● पेट के अंगों को मजबूत करता है। ● मासिक धर्म संबंधी विकार दूर करता है। ● पैर की मांसपेशियों को फैलाता है। ● वैरिकोज़ नसों को राहत देता है। ● दिल व दिमाग में खून के दौरे में सुधार होता है। ● शारीरिक व मानसिक थकान को दूर करता है।



टिप्पणियाँ

मॉड्यूल – 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

सूर्यनमस्कार

4.	अश्व संचालन	घुड़सवारी मुद्रा	<ul style="list-style-type: none"> ● कमर की मांसपेशियों को राहत देता है। ● फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाता है। ● हृदय की मांसपेशियों को मजबूत करता है। ● पाचन क्रिया में सुधार करता है। ● कमर व हिप की चर्बी को कम करता है।
5.	पर्वतासन/सुमेरू आसन	पर्वत मुद्रा/कुत्ता मुद्रा	<ul style="list-style-type: none"> ● हाथ व पैर की मांसपेशियों को फैलाता है व उन्हें ताकत देता है। ● रीढ़ की हड्डी को फैलाता है व रीढ़ की हड्डी की नसों को मजबूत करता है। ● वैरीकोज़ नसों को आराम देता है। ● ऐंड़ी के दर्द में आराम देता है। ● कंधे, कंधों के जोड़, पैर व ऐंड़ी की अकड़न को कम करता है। ● ऐंड़ियों को ताकत देता है व पैरों को मजबूत करता है। ● नसों को उत्तेजित करता वह नाड़ी की दर को कम करता है। ● भारी मासिक धर्म प्रवाह को कम करता है रजोनिवृत्ति की समस्या को रोकता है।
6.	अष्टांग नमस्कार	अष्टांग प्रणाम मुद्रा	<ul style="list-style-type: none"> ● कमर की मांसपेशियों को आराम देता है। हाथ, कंधे व पैरों को आराम देता है। ● मेरूदंड व नसों को ताकत देता है।



7.	भुजांगासन	सांप मुद्रा	<ul style="list-style-type: none"> ● गर्दन, छाती व पेट को फैलाता है। ● कमर की मांसपेशियों को आराम देता व कमर दर्द को कम करता है। ● दिल व फेफड़ों को ताकत देता है। ● फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है। ● गर्भाशय व अंडाशय में रक्त परिसंचरण में सुधार करता है वह उन्हें मजबूत करता है और विशेष रूप से मेनोपॉज के दौरान की समस्या में राहत देता है।
8.	पर्वतासन/ सुमेरू पर्वत मुद्रा (कुत्ता मुद्रा)	आसन न. 5 जैसे	<ul style="list-style-type: none"> ● ऊपर 5 पर हाथ व पैर की मांसपेशियों को फैलाता है व उन्हें ताकत देता है ● रीढ़ की हड्डी को फैलाता है व रीढ़ की हड्डी की नसों को मजबूत करता है। ● वैरीकोज़ नसों को आराम देता है। ● ऐंड़ी के दर्द में आराम देता है।
9.	अश्वसंचालन आसन	ऊपर जैसे 4 पर	<ul style="list-style-type: none"> ● कमर की मांसपेशियों को राहत देता है। ● फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाता है। ● हृदय की मांसपेशियों को मजबूत करता है। ● पाचन क्रिया में सुधार करता है। ● कमर व हिप की चर्बी को कम करता है।
10.	पादहस्तासन	ऊपर जैसे 3 पर	<ul style="list-style-type: none"> ● पाचन क्रिया में सुधार

मॉड्यूल – 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

सूर्यनमस्कार

			<ul style="list-style-type: none"> ● पेट के अंगों को मजबूत करता है। ● मासिक धर्म संबंधी विकार दूर करता है। ● पैर की मांसपेशियों को फैलाता है। ● वैरिकाज नसों को राहत देता है। ● दिल व दिमाग में खून के दौरे में सुधार होता है। ● शारीरिक व मानसिक थकान को दूर करता है।
11.	हस्तउत्तानासन	ऊपर जैसे 2 पर	<ul style="list-style-type: none"> ● पूरे शरीर में ऊपर व पीछे खिंचाव देता है। पेट व छाती की मांसपेशियों को मजबूत करता है। गर्दन व कमर की मांसपेशियों को आराम देता है। रीढ़ को फैलाता है व उसे टोन करता है। हाथ व कंधों को आराम देता है।
12.	नमस्कारासन/प्रणाम	ऊपर जैसे 1 पर	<ul style="list-style-type: none"> ● पूरे शरीर व दिमाग को आराम देता है। शरीर को अगले आसन के लिए तैयार करता है।



पाठगत प्रश्न 5.3

1. पर्वतासन हाथ व पैर की मांसपेशियों को फैलाता है। सही/गलत
2. भुजंगासन को मुद्रा भी कहते हैं।
3. अष्टांग प्रणाम मुद्रा आसन को कहते हैं।

5.4 सूर्यनमस्कार को करते समय सही श्वसन प्रक्रिया की महत्वता

सूर्यनमस्कार को करते समय सही तरीके से सांस लेना बहुत जरूरी है। प्राणायाम के अभ्यास से श्वास ठीक हो जाती है। सांस गहरी, धीमी और लयबद्ध होनी चाहिए। सचेतन श्वास से योग मुद्राओं के बारे में जागरूकता आती है। सूर्यनमस्कार करते समय एक अच्छा श्वास नियंत्रण, दिल



और नाड़ी की गति को धीमा करने, रक्तचाप को कम करने, मांसपेशियों को आराम देने और दिमाग की अकड़न जैसे उल्लेखनीय परिणाम प्राप्त कर सकते हैं। डायफ्राम की एक गहरी और लयबद्ध गति पेट के सभी अंगों की मालिश करती है। जिससे इन अंगों में स्वस्थ रक्त का संचार बेहतर होता है। ये फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने, तनाव, यह हार्मोन को कम करने, सांस फूलने, मन को अधिक शांतिपूर्ण बनाने में भी प्रभावी है। सूर्यनमस्कार के दौरान गहरी सांस लेने से शरीर को अधिक ऑक्सीजन लेने में मदद मिलती है। जिससे ऊतक में ऑक्सीजन का स्तर काफी बढ़ जाता है। प्राणायाम के इस अध्याय में सही सांस लेने की तकनीक दी हुई है।



चित्र 5.14: सूर्यनमस्कार के समय श्वसन प्रक्रिया



पाठगत प्रश्न 5.4

- सूर्यनमस्कार के दौरान यह सलाह दी जाती है कि श्वास गहरी और लयबद्ध होनी चाहिए। सही/गलत
- सूर्यनमस्कार के दौरान सांस लेने की उचित विधि फेफड़ों की क्षमता है।

5.5 सूर्यनमस्कार के दौरान मंत्र

मंत्र की ध्वनियों की वे आवृत्तियाँ हैं जिनका हमारे शरीर और मन पर विशिष्ट प्रभाव पड़ता है। सूर्यनमस्कार करते समय, प्राचीन ग्रंथों में प्रत्येक आसन के संबंध में मंत्रों का जाप करने की सलाह दी जाती है, जिससे शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों स्तरों पर अधिकतम लाभ प्राप्त होती है। सूर्य के बारह नाम और उनके मंत्र नीचे तालिका में दिए गए हैं।

मॉड्यूल – 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

सूर्यनमस्कार

तालिका 5.3 सूर्यनमस्कार के दौरान मंत्र

नाम	मंत्र	मंत्रों का अर्थ
मित्रा	ॐ मित्राय नमः	सभी के मित्र को नमस्कार
रवि	ॐ रमये नमः	चमकने वाले को नमस्कार
सूर्य	ॐ सूर्याय नमः	अंधेरे को दूर करने वाले को नमस्कार
भानू	ॐ भानवे नमः	रोशन करने वाले को नमस्कार
खाग	ॐ खगाय नमः	आकाश के माध्यम चलने वाले को नमस्कार
पुष्प	ॐ पुष्पो नमः	पोषण देने वाले को नमस्कार
हिरण्यगर्भा	ॐ हिरण्यगर्भाय नमः	सुनहरे रंग वाले को नमस्कार
मारिच	ॐ मारिचये नमः	प्रकाश देने वाले को नमस्कार
आदित्य	ॐ आदित्याय नमः	अदिति के पुत्र को नमस्कार
सावित्रा	ॐ सावित्रे नमः	जीवन के लिए जिम्मेदार व्यक्ति को नमस्कार
आर्का	ॐ आर्काय नमः	जो प्रशंसा के योग्य है उसे नमस्कार
भास्कर	ॐ भास्कराय नमः	ज्ञान को प्रदाता को नमस्कार

5.6 सूर्यनमस्कार का सप्तचक्र से संबंध

- हमारे सूक्ष्म शरीर में सात प्रमुख ऊर्जा या मानसिक केन्द्र हैं। वे भौतिक रूप से विभिन्न तंत्रिका जाल और अतःस्त्रावी ग्रंथियों द्वारा दर्शाया जाता हैं। सूर्यनमस्कार इन ऊर्जा केन्द्रों को उत्तेजित करते हैं।
- सूर्यनमस्कार आसन करते समय इन चक्रों पर ध्यान देना चाहिए और जागरूक होना चाहिए। सूर्यनमस्कार के दौरान चक्र उत्तेजित होते हैं और वे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को उच्च स्तर पर ले जाते हैं। आसन के साथ चक्र उत्तेजना का संबंध नीचे तालिका 5.4 में दिया है।

तालिका 5.4: सूर्यनमस्कार और चक्र के बीच में संबंध

सूर्यनमस्कार आसन	चक्रों की उत्तेजन
1. प्रणाम आसन	अनाहत (दिल)



2. हस्त उत्तानासन	विशुद्धि (गला)
3. पाद हस्तासन	स्वाधिष्ठान (सैक्रम)
4. अश्व संचालनासन	आज्ञा (तीसरी आंख)
5. पर्वतासन	विशुद्धि (गला)
6. अष्टांग नमस्कार	मणिपुर (स्नायुगुच्छ)
7. भुजंग आसन	स्वाधिष्ठान (सैक्रम)
8. पर्वतासन	विशुद्धि (गला)
9. अश्व संचालन	आज्ञा (तीसरी आंख)
10. पाद हस्तासन	स्वाधिष्ठान
11. हस्त उत्तानासन	विशुद्धि (गला)
12. प्रणाम आसन	अनाहत (दिल)



पाठगत प्रश्न 5.5

1. सूर्यनमस्कार का नियमित अभ्यास से हमारे शरीर चक्रों को कर सकता है।
2. स्वाधिष्ठान चक्र भुजंगासन से प्रभावित होता है (सही/गलत)
3. विशुद्धि चक्र सूर्यनमस्कार के दूसरे आसन को करने से सक्रिय होता है। (सही/गलत)

5.7 सूर्यनमस्कार के लाभ

- सूर्यनमस्कार शरीर को मजबूत बनाता है।
- यह हड्डियों को मजबूत बनाता है और हड्डियों के विकारों के जोखिम को कम करता है।
- यह रक्तचाप को कम करता है और दिल को ताकत देता है।
- यह रक्त में एलडीएल या खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है और एचडीएल या अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है।
- यह प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
- यह हमारे पेशीय तंत्र को ऊर्जा प्रदान करता है।

मॉड्यूल – 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

सूर्यनमस्कार

- यह हमारी मांसपेशियों, स्नायुबंधन और रंधों को अत्याधिक शक्ति प्रदान करता है। सूर्यनमस्कार मांसपेशियों को लंबा व ढीला करता है।
- यह हमारे शरीर के पूरे न्यूरो ग्लैडलर सिस्टम को बढ़ाता है।
- सूर्यनमस्कार के नियमित अभ्यास से शरीर के प्रयोग भाग में आक्सीजन युक्त रक्त की आपूर्ति होती है और यह स्वस्थ और विष मुक्त होता है।
- यह तंत्रिका तंत्र को ताकत देता है यह तंत्रिका तंत्र के सामान्य कामकाज में मदद करता है और यादाश्त को बढ़ाता है।
- इन सभी प्रकार की चिंताओं, तनाव से छुटकारा दिलाता है।
- यह दिल की बीमारी और शुगर को कम कराता है। यह बढ़े हुए शुगर व रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है।
- यह जीवन के प्रति पूरे दृष्टिकोण को बदल देता है और अधिक सकारात्मकता और खुशी लाता है।
- आंखों की समस्या को दूर करने में यह बहुत कारगर है।
- स्वस्थ स्थिति को बनाए रखने के लिए सूर्य की इन्फ्रा रेड किरणें अत्यधिक फायदेमंद है।



पाठगत प्रश्न 5.6

1. सूर्यनमस्कार हमें हृदय से संबंधी रोगों को ठीक करने में मदद करता है। (सही/गलत)
2. सूर्यनमस्कार हमें बनाता है :
(क) सुस्ती
(ख) सकारात्मक और खुश
(ग) उदास और नकारात्मक
(घ) इनमें से कोई नहीं
3. सूर्यनमस्कार हमें इन में लाभ देता है
(क) वजन घटाने में
(ख) मांसपेशियों को मजबूत करने में
(ग) पाचन क्रिया को सही करने में
(घ) इनमें से कुछ नहीं
4. सूर्यनमस्कार के नियमित अभ्यास से शरीर में आक्सीजन युक्त की आपूर्ति बढ़ती है।



टिप्पणियाँ

5.8 सूर्यनमस्कार करते समय सावधानियाँ

1. सूर्यनमस्कार का अभ्यास खाली पेट ही करना चाहिए और वह भी सूर्योदय के समय। या खाना खाने के चार घंटे रूकने के बाद आसन कर सकते हैं।
2. सूर्यनमस्कार करने के कुछ देर रूकने के बाद ही स्नान करना चाहिए।
3. सूर्यनमस्कार करने से पहले स्नान करना चाहिए।
4. सूर्यनमस्कार करने के बाद तुरंत खाना नहीं खाना चाहिए। लगभग 20 मिनट रूककर खाना चाहिए।
5. सूर्यनमस्कार से पहले थोड़ा शरीर का वार्मअप करना चाहिए। सूक्ष्म व्यायाम के द्वारा शरीर को वार्मअप करने से शरीर लचीला बनता है।
6. अच्छे गुरु से सूर्यनमस्कार की शिक्षा ग्रहण करनी चाहिए।
7. सूर्यनमस्कार के बाद श्वासन करने से शरीर एवं मन शांत हो जाते हैं।
8. शुरुआत में एक से दो बार करना सही है। एक्सपरटाइज होने के बाद अपनी क्षमता के अनुसार कई बार कर सकते हैं।
9. जल्दबाजी में सूर्यनमस्कार नहीं करना चाहिए। इसकी स्पीड कम रखनी चाहिए और मन को शांत रखना चाहिए।
10. नाक के द्वारा धीमा एवं गहरा सांस लेना चाहिए। सूर्यनमस्कार करते समय मुंह से सांस नहीं लेनी चाहिए।
11. आपरेशन के बाद, ज्वर एवं इनफेक्शन के तुरंत बाद कमजोरी में, गर्भाकाल के समय में सूर्यनमस्कार नहीं करनी चाहिए।



पाठगत प्रश्न 5.7

1. सूर्यनमस्कार सीखने के पहले दिनों में व्यक्ति अपनी मर्जी से जितनी बार भी कर सकता है। (सही/गलत)
2. सूर्यनमस्कार करते समय सांस की द्वारा लेना चाहिए।
3. सूर्यनमस्कार के बाद व्यक्ति को यह करनी चाहिए।

(क) प्रणाम आसन	(ख) भुजंगासन
(ग) श्वासन	(घ) पद्मासन



टिप्पणियाँ



आपने क्या सीखा

आपने क्या सीखा है :

- सूर्यनमस्कार (Surya Namaskara) शब्द का अर्थ है, 'सूर्य को नमस्कार'। सूर्यनमस्कार या सूर्य को नमस्कार प्राचीन काल से चला आ रहा है जब सभी सूर्य की पूजा करते थे।
- सूर्यनमस्कार, बारह योग मुद्राओं के रूप में बहुत अधिक मात्रा में शरीर को शारीरिक और मानसिक शक्ति के साथ-साथ महत्वपूर्ण ऊर्जा प्रदान करता है।
- इसे सुबह खाली पेट करना चाहिए।
- सूर्यनमस्कार में झुकने और खींचने की आवश्यकता होती है, इसलिए अधिकांश शुरुआती लोगों को अपने शरीर में अकड़न के कारण आसन करने में कठिनाई होती है। इसलिए प्रत्येक आसन को तब तक धीरे-धीरे अभ्यास करना चाहिए जब तक उसमें महारत हासिल न हो जाये। आसन शुरू करते समय कुछ प्रारम्भिक बिन्दुओं को याद रखना चाहिए। 12 शक्तिशाली योग आसनों का एक सेट शरीर और मन को स्वस्थ रखने के लिए उत्कृष्ट कसरत प्रदान करता है।

चरण 1: नमस्कारासन/प्राणामासन (प्रार्थना मुद्रा)

चरण 2: हस्त उत्तानसन (हाथ उठाकर मुद्रा)

चरण 3: पादहस्तासन/हस्तपादासन (आगे झुकने की मुद्रा)

चरण 4: अश्वसंचालासन (घुड़सवारी मुद्रा)

चरण 5: पर्वतासन (पर्वत मुद्रा)

चरण 6: अष्टांग नमस्कार (आठ अंगों वाला प्रणाम)

चरण 7: भुजंगासन (कोबरा मुद्रा)

चरण 8: पर्वतासन (चरण 5 के समान)

चरण 9: अश्वसंचालन (चरण 4 के समान)

चरण 10: पादहस्तासन/हस्तपादासन (चरण 3 के समान)

चरण 11: हस्त उत्तानासन (चरण 2 के समान)

चरण 12: नमस्कार/प्रणाम (चरण 1 के समान)



- सूर्यनमस्कार करते समय सही तरीके से सांस लेना बहुत जरूरी है। प्राणायाम के अभ्यास से सांस सही आती है। श्वास गहरी धीमी और लयबद्ध होनी चाहिए। होशपूर्वक सांस लेने से यौगिक मुद्राओं के प्रति जागरूकता भी आती है।
- मंत्र वे ध्वनियाँ हैं जिनका हमारे शरीर और मन पर विशिष्ट प्रभाव पड़ता है। सूर्यनमस्कार करते समय, प्राचीन ग्रंथ प्रत्येक आसन के संबंध में मंत्रों के जाप की सलाह देते हैं, ताकि शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों स्तरों पर अधिकतम लाभ प्राप्त किया जा सके।
- सूर्यनमस्कार आसन करते समय व्यक्ति को षट् चक्रों पर ध्यान देना चाहिए और उनके प्रति जागरूक होना चाहिए। षट् चक्र (Shatchakra) हमारे सूक्ष्म शरीर में सात प्रमुख ऊर्जा या मानसिक केन्द्र हैं जो भौतिक रूप में विभिन्न तंत्रिका जाल अंतःस्रावी ग्रन्थियों द्वारा दर्शाये जाते हैं। सूर्यनमस्कार इन ऊर्जा केन्द्रों को उत्तेजित करना है।
- सूर्यनमस्कार करने से पहले कुछ सावधानियाँ बरतनी चाहिए।
- सूर्यनमस्कार करने से कई लाभ मिलते हैं।



पाठांत प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों का 30 शब्दों में उत्तर दीजिए।

1. सूर्यनमस्कार शब्द से आप क्या समझते हैं?
2. सूर्यनमस्कार की तैयारी के लिए किन्हीं चार महत्वपूर्ण बिन्दुओं का उल्लेख कीजिए।
3. यदि कोई अष्टांग नमस्कार करता है तो शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों को लिखें।

निम्नलिखित प्रश्नों का लगभग 150 शब्दों में उत्तर दीजिए।

1. सूर्यनमस्कार करते समय सही श्वास लेने के महत्व को स्पष्ट करें।
2. सूर्यनमस्कार के किसी एक आसन को करने की विधि लिखिए।
3. सूर्यनमस्कार के कोई चार लाभ बताइए।

निम्नलिखित प्रश्नों का लगभग 300 शब्दों में उत्तर दीजिए।

1. सूर्यनमस्कार करते समय बरती जाने वाली सावधानियों को लिखिए।
2. सूर्यनमस्कार की बारह मुद्राओं का वर्णन कीजिए तथा उनका शरीर के चक्रों से संबंध बताइए।

मॉड्यूल – 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

सूर्यनमस्कार

3. भुजंगासन के चरण विस्तार से लिखिए।
4. शरीर पर सूर्यनमस्कार के किन्हीं तीन प्रभावों के आसनों की व्याख्या कीजिए।
5. किन्हीं तीन सूर्यनमस्कार के चरणों सहित विस्तार से लिखिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

5.1

1. सत्य
2. असत्य

5.2

1. असत्य
2. आई. वी. (iv)
3. उल्टा V आकार
4. हस्तपादासन

5.3

1. सत्य
2. कोबरा मुद्रा
3. अष्टांग नमस्कार

5.4

1. सत्य
2. वृद्धि

5.5

1. सक्रिय
2. सत्य
3. सत्य

5.6

1. सत्य
2. बी
3. डी
4. वृद्धि

5.7

1. गलत
2. नाक
3. (iii)



6

सूक्ष्म व्यायाम

पिछले पाठ से आपने हमारे स्वास्थ्य पर सूर्य के महत्व के बारे में जाना। सूर्य नमस्कार के लाभ, शरीर पर इसके प्रभाव, सूर्यनमस्कार का अभ्यास और दैनिक जीवन में सूर्य नमस्कार को शामिल करने का तरीका। जैसा कि आपने सीखा है कि आसन का अर्थ है कि लंबे समय तक एक ही मुद्रा में आराम में रहना जिसे केवल लचीले शरीर से ही प्राप्त किया जा सकता है। सूक्ष्म व्यायाम का अर्थ है कम समय में शरीर को गति प्रदान करना। इसे यौगिक वार्मअप भी कहते हैं। यह अभ्यासों की श्रृंखला है जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है कि यह अत्यंत सरल सूक्ष्म है और इसका प्रभाव भी अत्यंत सूक्ष्म होता है। यह अभ्यास हमारे शरीर के जोड़ों (श्लेष जोड़ों) के लिए है। इस अभ्यास की अवधारणा हमारे शरीर को आराम से सुचारू और संतुलित तरीके से सभी संभव गति को प्रदान करना है। यह लचीलेपन में सुधार करता है और हमारे शरीर को आसनों या श्रेष्ठ आसनोंके मध्यवर्ती समूह के लिए तैयार करता है। आदर्श रूप से इस श्रृंखला के सभी आसन बैठकर किए जाते हैं लेकिन हम अपनी आवश्यकता के अनुसार इसमें बदलाव कर सकते हैं।

बिहार स्कूल ऑफ योग की परंपरा में इसे पवन मुक्त आसन श्रृंखला भाग के रूप में वर्गीकृत किया गया है।

पवन शब्द का अर्थ है हवा या प्राण। मुक्त का अर्थ है रिलीज़ और आसन का अर्थ है मुद्रा। इस श्रृंखला के कुछ आसनों को पूर्व-ध्यानात्मक अभ्यास भी कहा जाता है। कुछ परंपराओं में यह खड़ी मुद्रा में किया जाता है और प्राणिक प्रवाह पर काम करता है। तो इसे प्राणिक वार्मअप के रूप में भी समझा जा सकता है। यह सर्वोत्तम योगाभ्यासों में से एक है और सभी योग साधकों और प्रचारकों को इसे सही ढंग से समझना और करना है। इस पाठ में आप सूक्ष्म व्यायाम की मूल बातें, इसकी भूमिका और लाभ, इसके चिकित्सीय उपयोग और सूक्ष्म व्यायाम के अभ्यास के बारे में जानेंगे।



टिप्पणियाँ



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद, आप सक्षम होंगे -

- सूक्ष्म व्यायाम के मूल सिद्धांतों का वर्णन कर सकेंगे;
- अभ्यासों की इस श्रृंखला की भूमिका और लाभों की व्याख्या कर सकेंगे;
- हमारी जीवनशैली में इन क्रियाओं के प्रयोग पर चर्चा कर सकेंगे;
- इन पद्धतियों के उपचारात्मक उपयोगों की व्याख्या कर सकेंगे;
- इन क्रियाओं के लिए याद रखने वाले योग्य बिंदुओं पर चर्चा करें;
- अभ्यास की इन श्रृंखलाओं और कुछ प्रमुख बिंदुओं का दिखाना और प्रदर्शन करना।

6.1 सूक्ष्म व्यायाम का महत्व

पहले हम विभिन्न आसनों और जीवनशैली के लिए सूक्ष्म व्यायाम अभ्यासों की आवश्यकता को सीखते हैं।

6.1.1 योगाभ्यास के लिए सूक्ष्म व्यायाम का महत्व

सूक्ष्म व्यायाम सभी योगाभ्यासों का आधार है। आसनों के इस समूह का संबंध शरीर के सभी जोड़ों को लचीला बनाने से है। कोई भी योगाभ्यास की सीमा में सुधार कर सकता है। क्लासिक आसन जैसे अन्य अभ्यासों के लिए अपने शरीर को तैयार कर सकता है। सूक्ष्म व्यायाम मांसपेशियों को मजबूत करता है और आसन को आराम से लंबे समय तक बनाये रखने में मदद करता है। पैरों के संधि संचालन के अभ्यास को पूर्व ध्यानात्मक आसन भी कहा जाता है और यह हमारे शरीर को एक लंबी अवधि के लिए टांगों को मोड़कर बैठने की स्थिति में अनुमति देता है।

लचीलेपन को विकसित करने और बनाए रखने के लिए यह सबसे अच्छा अभ्यास है। यह शरीर की गतिविधियां विकसित करता है। सभ गतिमा श्वास के साथ समकालिक होती है। शरीर-मन-श्वास के बीच संबंध का अनुभव किया जा सकता है तो यह आंतरिक जागरूकता का पहला चरण है।

6.1.2 जीवनशैली के सूक्ष्म व्यायाम अभ्यासों का महत्व

इस श्रृंखला का अभ्यास कोई भी व्यक्ति कर सकता है जैसे नौसिखिए, विशेषज्ञ, बुजुर्ग, बीमार व्यक्ति, जो फर्श पर नहीं बैठ सकते। ये अभ्यास बहुत की सरल, सौम्य और सहज है। इसलिए इन्हें कभी भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए और लापरवाही से व्यवहार नहीं करना चाहिए। इन



क्रियाओं को सीखना आसान है। इसमें कोई मतभेद नहीं है। गतिहीन जीवनशैली से संबंधित समस्याओं के प्रबंधन के लिए सूक्ष्म व्यायाम का पूर्ण अभ्यास बहुत अच्छा है। इस श्रृंखला के कुछ आसनों का अभ्यास कुर्सी पर बैठने की मुद्रा में किया जा सकता है। और पोस्टुरल मांसपेशियों को आराम दिया जा सकता है।

6.2 सूक्ष्म व्यायाम का चिकित्सीय अनुप्रयोग

सूक्ष्म व्यायाम अभ्यासों की सबसे महत्वपूर्ण श्रृंखला है जिसका मानव शरीर और मन पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। यह विभिन्न विकारों के योग प्रबंधन और स्वास्थ्य के रखरखाव के लिए सबसे उपयोगी उपकरण है। ये अभ्यास उन रूकावटों को दूर करते हैं जो शरीर और मन में ऊर्जा/प्राण मुक्त प्रवाह को रोकते हैं। कभी-कभी गलत मुद्रा बिगड़ा हुआ शारीरिक कार्य, मनोवैज्ञानिक या भावनात्मक समस्या जीवनशैली के कारण ऊर्जा अवरुद्ध हो जाती है। यह शुरू में उचित रक्त प्रवाह और मामूली कार्यात्मक दोषों की कठोरता का परिणाम है। सूक्ष्म व्यायाम का नियमित अभ्यास शरीर से ऊर्जा अवरोध को दूर करता है और नए के गठन को रोकता है। इस प्रकार यह स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। पूरे शरीर में ऊर्जा के प्रवाह को नियंत्रित और स्थिर करता है।

6.2.1 सूक्ष्म व्यायाम का ध्यान संबंधी पहलू

इन दिनों ज्यादातर रोग प्रकृति में मनोदैहिक होते हैं। इन बीमारियों के लिए दवा रोगसूचक है और रोग के मूल कारण को दूर करने में विफल रहती है यदि सूक्ष्म व्यायाम किया जाए।

वास्तव में, एक गैर प्रतिस्पर्धी और आराम से तरीके से न केवल शरीर की मांसपेशियों को आराम मिलता है। ये आराम करने वाले आवेग मस्तिष्क में वापस जाते हैं और मन को भी आराम देते हैं। सांस और जागरूकता के साथ क्रमिक क्रियाओं से मन का सचेत संकाय निष्क्रिय है। और यह प्राण मन को तनाव और टैंशन में नहीं भटकने देते हैं। इसलिए इन आसान को ध्यान का अभ्यास माना जाता है तो सूक्ष्म व्यायाम मन में एकाग्रता एवं शांति का विकास करते हैं। इसलिए ये पूर्ण आरोग्य लाभ प्रदान करते हैं।

आसनों के समूह को आमवाली रोधी भी कहा जाता है और इन आसनों को गठिया के लिए सबसे अच्छा माना जाता है। यह पीठ की समस्याओं (निचले और ऊपरी) में भी सहायक है। यह कार्डियो वैस्कुलर रोगों (विशेषरूप से उच्च रक्तचाप), वैरिकोज़ नसों, पक्षाघात और गर्भावस्था में उपयोग किया जाता है। यह सभी मनोवैज्ञानिकरोगों के लिए लाभकारी है।

6.3 सूक्ष्म व्यायाम अभ्यास

सूक्ष्म व्यायाम के अभ्यास जमीन पर बैठकर आधार (प्रारंभिक स्थिति) में किए जाते हैं। शरीर को ढीला रखना चाहिए और जिस आसन में मांसपेशी संबंधित हो उसी का प्रयोग करें।



टिप्पणियाँ

प्रारंभिक स्थिति (आधार स्थिति)

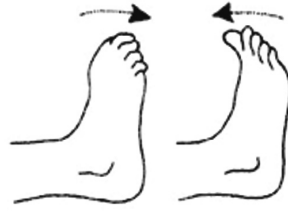
दोनों पैरों को सामने की ओर फैलाकर बैठे, हाथ को पीछे सहारा देने के लिए रखे उंगलियां पीछे की ओर इशारा करें। सिर, गर्दन और पीठ एक सीध में हो बाजू का सहारा ले।

आंख बंद कर ले, पूरे शरीर को शिथिल कर दें।

6.3.1 पैरों के जोड़ों के लिए सूक्ष्म व्यायाम अभ्यास

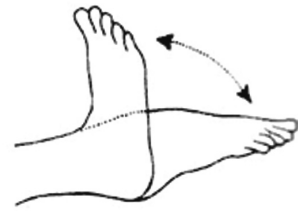
विधि 1: पादांगुली नमन

पैरों को थोड़ा अलग करके आधार स्थिति में आराम से बैठ जाए पैर की अंगुलियों से अवगत रहें। दोनों पैरों के पंजों को धीरे-धीरे पीछे और आगे की ओर ले जाए लेकिन टखनों को आराम और गतिहीन होना चाहिए प्रत्येक स्थिति को कुछ सेकंड के लिए रोके और इसे 10 बार दोहराएँ जैसा कि चित्र 6.1 में दिखाया गया है। सांस लेते हुए पैरों की उंगलियाँ पीछे की ओर और सांस छोड़ते हुए पैर की उंगलियाँ आगे की ओर मोड़े।



Practice 1

चित्र 6.1: पादांगुली नमन



Practice 2

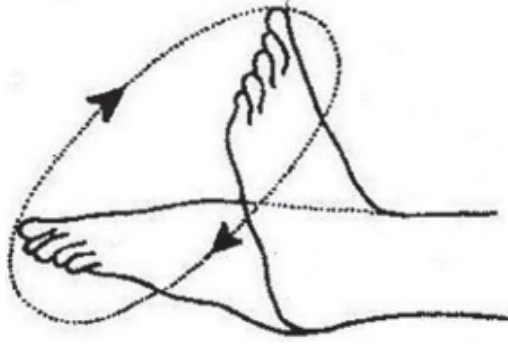
चित्र 6.2: गुल्फ नमन

अभ्यास 2: टखने का मुड़ना

प्रारंभिक स्थिति में रहे, पैरों को थोड़ा अलग-अलग रखे। धीरे-धीरे दोनों पंजों को पीछे और आगे की ओर ले जाएँ केवल टखनों से गति बनाएँ जैसा कि चित्र 6.2 में दिखाया गया है। कुछ सेकंड के लिए पोजीशन को होल्ड करे सांस लेते हुए टखना पीछे की ओर झुके, सांस छोड़ते पंजा आगे बढ़ाए।

अभ्यास 3: टखने का घूमना

प्रारंभिक स्थिति में ही पैरों को थोड़ा अलग करके सीधा रखे दोनों पैरों को टखने से दक्षिणावर्त/क्लॉकवाइज़ दस बार और घड़ी की विपरीत दिशा वामावर्त/एंटी क्लॉक वाइज़ में दस बार घुमाएँ। ऊपर की ओर गति करते हुए श्वास ले और पीछे की ओर/नीचे गति करते हुए श्वास छोड़े जैसा कि चित्र 6.3 में दिखाया गया है।



चित्र 6.3: गुल्फ घूर्णन

जागरूकता - पूरे अभ्यास के दौरान एड़ियों को जमीन पर रखें। अभ्यास के दौरान घुटनों की गति पर रोक लगाएँ यदि आवश्यक हो तो इसे पकड़ें।

अभ्यास 4 घुटने मोड़ना

प्रारंभिक स्थिति में दाएँ घुटने को मोड़ें और हाथों को दाएँ जांघ के नीचे पकड़ ले। दाएँ पैर को सीधा करे और घुटने को इस तरह मोड़ें कि जांघे छाती के करीब आ जाए।

- जैसा कि चित्र 6.4 में दिखाया गया है, यह एक चक्र है। इसे 10 बार दोहराएँ यही प्रक्रिया बाएँ पैर से भी करें। पैर को सीधा करते समय श्वास ले और पैर को मोड़ते समय श्वास छोड़ें।
- एड़ी या पैर की उंगलियों को फर्श को छूने न दे सिर और रीढ़ की हड्डी सीधी रखें।



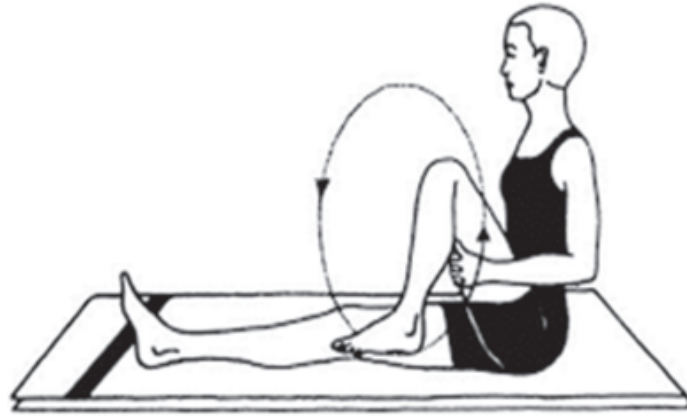
चित्र 6.4: जानु नमन

अभ्यास 5 जानु चक्र

विधि - अभ्यास 4 में बताए प्रारंभिक स्थिति में बैठें और दाहिने घुटने को मोड़ें।



- हाथों को दाएँने जांघ के नीचे रखे और उंगलियों को आपस में फँसा ले या कोहनियों को पकड़कर बाहं को क्रॉस कर लें। दाएँ पैर को जमीन से ऊपर उठाएँ।
- एक बड़े गोलाकार गति से निचले पैर को घुटने से घुमाएँ चित्र 6.5 में दर्शाए अनुसार ऊपर की ओर गति करते हुए अपने पैर को ऊपर की ओर सीधा करने का प्रयास करें।
- 10 बार दक्षिणावर्त/क्लॉक वाइज और फिर 10 बार वामावर्त/एंटीक्लॉक वाइज घुमाएँ।
- यही प्रक्रिया बाएँ पैर से भी दोहराएँ।
- ऊपरी पैर और धड़ पूरी तरह से स्थिर होना चाहिए।
- ऊपर की ओर गति करते हुए श्वास ले और नीचे की ओर गति करते हुए श्वास छोड़ें।



चित्र 6.5: जानु चक्र

अभ्यास 6 जानुफलकाकर्षण

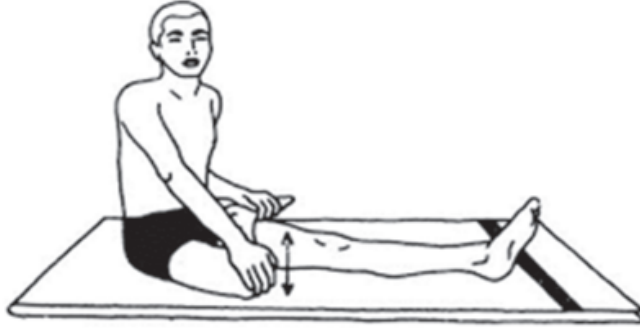
प्रारंभिक स्थिति में रहे और घुटनों के आस-पास की मांसपेशियों को सिकोड़े और घुटने की टोपी को वापस जांघ की ओर खींचे। कुछ सेकंड के लिए संकुचन को रोके। संकुचन छोड़े और घुटने की टोपी को अपनी सामान्य स्थिति में वापस आने दे 5 से 10 बार इसका अभ्यास करें।

- सिकुड़ते समय श्वास ले, संकुचन के समय श्वास को रोके और घुटने की मांसपेशियों को शिथिल करते हुए श्वास छोड़े। बेहतर प्रभाव के लिए मुठ्ठी या मुड़ा हुआ तकिया रखे। घुटने से संबंधित आसन चतुर्भुज पेशी और घुटने के जोड़ के स्नायुबंधन को मजबूत करते हैं। ये आसन हीलिंग एनर्जी को सक्रिय करके जोड़ों को फिर से जीवंत करते हैं।

अभ्यास 7 अर्ध तितली आसन (आधा तितली)

प्रारंभिक स्थिति में रहे, दाएँने पैर को मोड़े और दाएँने पैर को जितना हो सके बाईं जांघ पर रखे। दाएँ हाथ को मुड़े हुए दाएँ घुटने के ऊपर रखे। बाएँ हाथ से दाएँ पैर के पंजों को पकड़े यह

शुरूआती स्थिति है। दाएँने घुटने को धीरे से हिलाते हुए छाती की ओर लाए और धीरे से घुटने को नीचे की ओर धकेले और चित्र 6.6 के अनुसार घुटने को फर्श से फर्श स्पर्श करने का प्रयास करें इसका अभ्यास 10 बार करें।



चित्र 6.6: अर्ध तितली आसन

हाथ की सहायता से घुटने को ऊपर और नीचे लाए श्वास लेते हुए जमीन की तरफ और श्वास छोड़ते हुए अपनी तरफ घुटने लाइये और ले जाइए। यह क्रिया दूसरे पैर से दोहराएँ सांसां के तालमेल के बिना इसका अभ्यास किया जा सकता है। घुटने और कुल्हे के जोड़ों को ढीला करने के लिए यह एक उत्कृष्ट अभ्यास है। यह ध्यान मुद्रा की तैयारी में मदद करता है।

अभ्यास 8

अंतिम आसन के समान प्रारंभिक स्थिति में बैठ जाए जिसमें दाएँना पैर बाईं जांघ पर हो दाएँने हाथ का उपयोग करके दाएँने घुटने को एक घेरे में घुमाएँ। चित्र 6.7 के अनुसार दाएँने घुटने के साथ जितना हो सके गोलाकार गति करने का प्रयास करें। दस घुमाव दक्षिणावर्त और दस घुमाव वामावर्त अभ्यास करें। पैरों को धीरे-धीरे सीधा करे और घुटने को छोड़ दे। ऊपर की ओर गति के दौरान श्वास ले और नीचे की गति के दौरान श्वास छोड़े बाएँ पैर से भी ऐसा ही दोहराएँ।



चित्र 6.7: अर्ध तितली आसन



टिप्पणियाँ

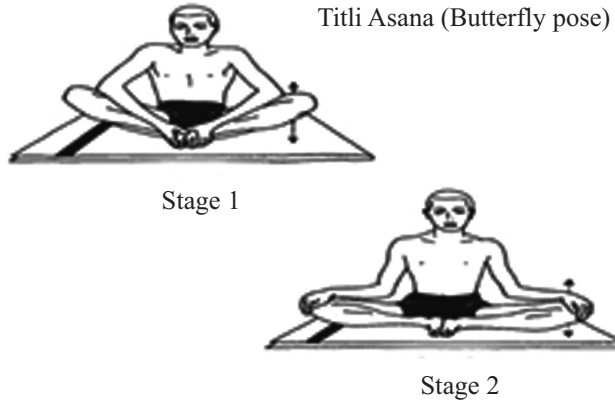


टिप्पणियाँ

अभ्यास 9: पूर्ण तितली आसन

विधि- पैरों को फैलाकर बैठे। घुटनों को मोड़े और पैरों के तलवों को आपस में मिला लें। एड़ियों को जितना हो सके शरीर के पास रखें।

- दोनों हाथों से पैरों को पकड़ लें और इनर जांघ की मसल को पूरी तरह से रिलैक्स कर दे, यह शुरूआती पोजीशन है।
- पैरों को नीचे दबाने के लिए कोहनियों को लीवर की तरह इस्तेमाल करते हुए धीरे-धीरे घुटने को ऊपर-नीचे करे।
- चित्र 6.8 में दर्शाए अनुसार नीचे की ओर स्ट्रोक में घुटनों को जमीन से स्पर्श करने का प्रयास करें।
- 30 से 40 बार ऊपर नीचे का अभ्यास करें क्रिया के दौरान किसी भी बल या झटके का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- श्वास - अभ्यास के दौरान सामान्य श्वास लें।



चित्र 6.8: पूर्ण तितली आसन

जागरूकता : मानसिक गिनती, क्रिया, भीतरी जांघ में खिंचाव कूल्हे के जोड़ों की अनुभूति

मतभेद : साइटिका और पीठ की दर्द की तीव्र स्थिति वाले लोगों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

लाभ : यह ध्यानात्मक आसनों और अग्रिम आसनों के लिए पैरों को तैयार करता है। इस आसन के अभ्यास से जांघ की अंदरूनी मांसपेशियों का तनाव दूर होता है। यह लंबे समय तक बैठे रहने की जकड़न और लंबे समय तक खड़े रहने और चलने की थकान से भी छुटकारा दिलाता है।



पाठगत प्रश्न 6.1

रिक्त स्थान भरें :

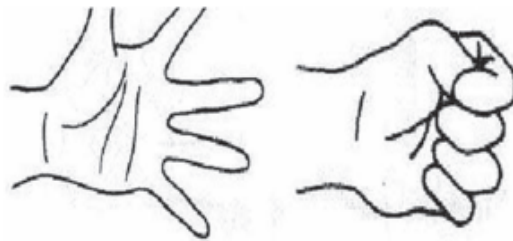
1. सभी योगाभ्यासों का आधार है।
2. टखने का बंधन, टखने का घूमना और घुटने का मुड़ना जोड़ों का सूक्ष्म व्यायाम है।
3. घुटने से जुड़े आसन घुटने के जोड़ को तथा चारों ओर मजबूत बनाते है।
4. पूर्ण तितली आसन के फायदे है

6.3.2 सूक्ष्म व्यायाम - हाथों के संधि संचालन के अभ्यास

सभी जोड़ों के अभ्यासों को प्रारंभिक स्थिति या किसी भी आरामदायक स्थिति में किया जा सकता है।

मुष्टिका बंध - प्रारंभिक स्थिति या क्रांस लेग पोजीशन में बैठें। दोनों हाथों को शरीर के सामने कंधे की सीध में फैलाए और हथेली नीचे की ओर रखे।

- अंगुलियों को बंद करे और चित्र 6.9 के अनुसार अंगूठे को अंदर की ओर रखते हुए एक कसी हुई मुट्ठी बनाएँ इसे दस बार दोहराएँ। खोलते समय सांस ले और मुट्ठी बनाते समय सांस छोड़े।



चित्र 6.9: मुष्टिका बंध

मणि बंध नमन

अभ्यास 2

उसी प्रारंभिक मुद्रा में रहे हाथों को कंधे की सीध में शरीर के सामने फैलाए। पूरे अभ्यास के दौरान बाजुओं को खुला और नीचे की ओर और उंगलियों को सीधा रखें।



टिप्पणियाँ

मॉड्यूल – 2

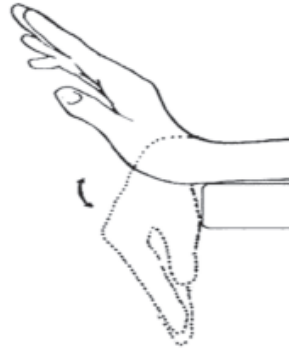
समकालीन योग



टिप्पणियाँ

सूक्ष्म व्यायाम

- हाथों को कलाई से पीछे की ओर मोड़े जैसे हम दीवार को धक्का दे रहे हैं।
- हाथों को कलाई से आगे की ओर मोड़े ताकि उंगलियाँ फर्श की ओर इशारा करें।
- पूरे अभ्यास के दौरान कोहनियों को सीधा रखें और चित्र 6.10 के अनुसार अंगुली के जोड़ों या अंगुलियों को न मोड़े।
- इसे दस बार दोहराएँ।
- ऊपर की ओर गति के साथ श्वास ले और आगे की गति के साथ श्वास छोड़े।



चित्र 6.10: मणि नमन

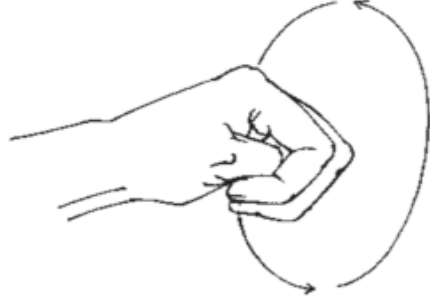
अभ्यास 3

मणि बंध चक्र

- उसी प्रारंभिक स्थिति में बने रहें।
- दाएँने हाथ से अंगूठा अंदर करके मुट्ठी बनाएँ।
- धीरे-धीरे मुट्ठी को कलाई पर घुमाएँ सुनिश्चित करे कि हथेली पूरे घुमाव के दौरान नीचे की ओर रहे। सहारे के लिए बाएँ हाथ से दायँ हाथ पकड़ सकते हैं। पूरे अभ्यास के दौरान हाथ और कोहनी बिल्कुल सीधी रहनी चाहिए।
- चित्र 6.11 में दर्शाए अनुसार जितना बड़ा वृत्त बनाइए।
- दस बार दक्षिणावर्त और दस बार वामावर्त अभ्यास करे।
- बायी मुट्ठी के साथ भी यही दोहराएँ।
- ऊपर की गति के साथ श्वास लें और नीचे की गति में श्वास छोड़ें।



टिप्पणियाँ



चित्र 6.11: मणि बंध चक्र

कोहनी नमन**अभ्यास 4****चरण 1**

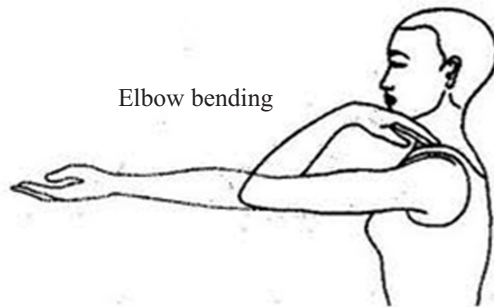
प्रारंभिक अवस्था में रहे। भुजाएँ शरीर के सामने कंधे के स्तर पर फैली हुई हों हथेली ऊपर की ओर हों। बाजुओं को कोहनियों पर मोड़े और उंगलियों को कंधे से छुएँ।

- बाजुओं को फिर से सीधा करें। यह एक चक्र है।
- यह चक्र दस बार दोहराएँ।

चरण 2

बाहों को कंधे के स्तर पर बगल में फैलाए। हाथ खुले और हथेलियाँ छत की ओर हो।

- बाजुओं को कोहनियों पर मोड़े और उंगलियों को कंधों से छुएँ।
- फिर से बाजुओं को साइड में सीधा कर ले।
- दस बार दोहराएँ।
- पूरे अभ्यास के दौरान ऊपरी भुजा फर्श के सामानंतर रहती है, कोहनी कंधे के स्तर पर रहती है।



चित्र 6.12: कोहनी नमन



टिप्पणियाँ

श्वास - बाजुओं को सीधा करते समय श्वास ले और बाजुओं को झुकाते समय श्वास छोड़े।

स्कंध चक्र

तकनीक

क्रॉसलेग्स पोजीशन में रहें।

- दाएँ हाथ की उंगलियों को दाएँ कंधे पर और बाएँ हाथ को बाएँ कंधे पर रखे।
- एक ही समय में दोनों कोहनियों को एक बड़े घेरे में पूरी तरह से घुमाएँ।
- आगे की ओर बढ़ते हुए कोहनियों को छाती के सामने छूने की कोशिश करे और ऊपर की ओर बढ़ते हुए कानों को छूने की कोशिश करे। चित्र 6.13 में दर्शाए अनुसार बाजुओं को पीछे की ओर लेकर जाएँ और नीचे आते समय भुजाओं को धड़ से स्पर्श करे। धीरे-धीरे दस बार क्लाकवाइज़ और फिर दस बार एंटी क्लाकवाइज़ अभ्यास करे।



चित्र 6.13: स्कंध चक्र

श्वास : प्रश्वास ऊपर की ओर करते हुए श्वास ले और नीचे की ओर की मुद्रा में श्वास छोड़े।

जागरूकता : साँस पर, मानसिक गिनती और कंधे के जोड़ों के आसपास खिंचाव की अनुभूति

लाभ : यह आसन लंबे समय तक बैठे रहने के तनाव से राहत देता है और सरवाइकल स्पाँडिलाइटिस में सहायक है। यह रेस्पैरेटरी मसल्स पोस्टुरल मसल्स के लिए अच्छा है।

ग्रीवा संचालन

हाथों को आराम से घुटनों पर रखकर उसी आधार स्थिति में रहे यह प्रारंभिक अवस्था है।

प्रथम चरण

विधि - सिर को आगे की ओर झुकाएँ ऐसा लगता है कि आप ठोड़ी को छाती से लगाने की कोशिश कर रहे हैं।



- सिर को आराम से पीछे की ओर ले जाएँ।
- गर्दन के आगे और पीछे की मांसपेशियों में खिंचाव महसूस करने की कोशिश करे।
- तीन से पांच बार अभ्यास करे।

श्वास क्रम - पीछे की ओर गति करते हुए श्वास ले। आगे की गति पर श्वास छोड़े।

मतभेद - तीव्र सरवाइकल / सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस वाले व्यक्ति को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

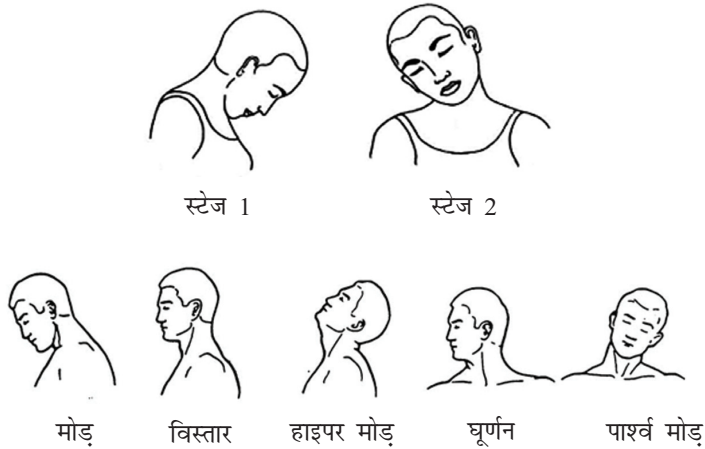
चरण 2

विधि - आरंभिक स्थिति जैसे चरण 1 की बताई है। उसी स्थिति में बैठे। सिर को दाएँ ओर झुकाएँ, फिर केंद्र में वापस आएँ और फिर सिर को बाईं ओर झुकाएँ। यह एक क्रम है। इस क्रम को तीन से पाँच बार दोहराएँ। अभ्यास के समय अपनी सिर न घुमाएँ और न ही कंधे उठाए।

श्वास क्रम - ऊपर की ओर जाते समय श्वास ले और नीचे की ओर जाते समय श्वास छोड़े।

चरण 3

- आँख बंद करके पोज़ शुरू करना।
- आराम से चिकनी, लयबद्ध और गोलाकार गति में सिर को धीरे-धीरे नीचे की ओर दाएँ, पीछे और फिर बाईं ओर घुमाएँ।



चित्र 6.14: गर्दन खिंचाव

- गर्दन के चारों ओर खिंचाव और गर्दन के जोड़ों और मांसपेशियों के ढीलेपर को महसूस करे।

मॉड्यूल – 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

सूक्ष्म व्यायाम

- इसका तीन बार अभ्यास करें।
- ज्यादा खिंचाव नहीं करना। चक्कर आने पर अभ्यास बंद कर दें।

लाभ – ये आसन सिर, गर्दन और कंधे के क्षेत्र में तनाव, भारीपन और अकड़न दूर करते/करता है।



पाठगत प्रश्न 6.2

1. किन्हीं तीन हाथों की संधि संचालन क्रियाओं के नाम लिखिए।
2. अभ्यास सरवाइकल/ सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस में सहायक है और श्वसन की मांसपेशियों के लिए अच्छा है।

6.4 अभ्यासों के महत्वपूर्ण प्रमुख बिंदु

सूक्ष्म व्यायाम भौतिक शरीर के जोड़ों और बाहरी छोरों में ऊर्जा को दूर करने के लिए विशेष रूप से उपयोगी है, और प्राणिक और मानसिक स्तर पर काम करता है।

- अभ्यास के समय व्यक्ति को तीनों आयामों के बारे में पता चल सकता है। वास्तविक शारीरिक गति के बारे में जागरूकता, शरीर के विभिन्न अंगों, हड्डियों, जोड़ों, स्नायुबंधन, मांसपेशियों आदि के बीच परस्पर क्रिया, आंतरिक मालिश। यदि कोई इस कोण से अभ्यास कर सकता है, तो यह शक्ति संतुलन और एक-बिंदुता को प्रेरित करता है जो भौतिक शरीर में हार्मोन विकसित करता है।
- सांस और जागरूकता के साथ एक समकालिक गति, जैसा कि ऊपर वर्णित शारीरिक गति के बारे में जागरूकता के अलावा, अभ्यास धीमा हो जाता है तो बदले में मस्तिष्क की तरंग को धीमा कर देता है, आंतरिक जागरूकता विकसित करता है और आंतरिक अंगों के कार्यों में सुधार करता है।
- शरीर में प्राणिक प्रवाह की जागरूकता अभ्यास को और अधिक आध्यात्मिक और प्रभावित बनाती है।
- इस अभ्यास का सबसे महत्वपूर्ण पहलू सचेत गति है। इसे यंत्रवत् अभ्यास न करें।
- क्रियाओं की सीमाओं को भी ध्यान में रखा जाना चाहिए।
- अभ्यास के बीच में एक मिनट की अवधि का आराम भी उचित है।



- अभ्यास के अंत में कुछ मिनट के लिए श्वासन करना चाहिए।
- सभी साधनाएँ करना जरूरी नहीं है, कुछ को छोड़ भी सकते हैं लेकिन व्यवस्थित तरीके से।



आपने क्या सीखा

इस पाठ में आपने यह सीखा है -

- सूक्ष्म व्यायाम सभी अभ्यासों का आधार है। यह मांसपेशियों को मजबूत करता है। आसन को सही तरीके से करने में मदद करता है।
- पैरों के संधि संचालन के अभ्यास को ध्यानपूर्वक आसन भी कहा जाता है और यह हमारे शरीर को एक अवधि के लिए पैरों को क्रास करके बैठने की स्थिति में रहने की अनुमति देता है।
- लचीलेपन को विकसित करने और बनाए रखने के लिए वह सबसे अच्छा अभ्यास है।
- पैरों के संधि संचालन जैसे पादांगुली नमन, गुल्फ नमन, गुल्फ घूर्णन, जानुनमन, जानुचक्र, जानुकफाकर्षण, अर्ध/अर्द्ध तितली और पूर्ण तितली आसन जैसे सभी अभ्यास पैरों की संधियों को लचीला बनाते हैं।
- सभी हाथों के संधि संचालन के अभ्यास जैसे मुष्टिका बंध, मणि बंध नमन, मणिबंध चक्र, कोहनीनमन, स्कन्धचक्र ऊपरी प्रभाव डालता है। तो यह सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस के लिए सबसे अच्छा सेगमेंट है।
- ग्रीवा संचालन लंबे समय तक बैठे रहने के जकड़ाहट से राहत दिलाती है और सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस में भी मददगार होती है।
- गर्दन को हिलाने से सिर, गर्दन और कंधे में तनाव, भारीपन और अकड़न दूर होती है।



पाठांत प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों का लगभग 150 शब्दों में उत्तर दीजिए।

1. सूक्ष्म व्यायाम को योगिक वार्म-अप क्यों कहते हैं? समझाइए।
2. सूक्ष्म व्यायाम को पूर्वचिंतन अभ्यास क्यों कहते हैं? समझाइए।

मॉड्यूल – 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

सूक्ष्म व्यायाम

निम्नलिखित प्रश्नों का लगभग 300 शब्दों में उत्तर दीजिए।

1. सूक्ष्म व्यायाम के चिकित्सीय उपयोगों को समझाइए।
2. सूक्ष्म व्यायाम का मनोदैहिक प्रभाव क्या होता है?
3. आधुनिक जीवन शैली में सूक्ष्म व्यायाम की क्या महत्व होती है?
4. सचेत आंदोलन और यांत्रिक आंदोलन के प्रभाव में अंतर स्पष्ट कीजिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

6.1

1. सूक्ष्म व्यायाम
2. पैर
3. चतुशिरस्क और स्नायुबंधन
4. ध्यानात्मक आसनों के लिए पैरों को तैयार करना

6.2

1. हाथ भींचना, कलाई झुकाना और कलाई के जोड़ को घुमाना
2. हाथ



7

षट्कर्म अथवा षट्क्रिया (छः शोधन क्रियाएँ)

पिछले पाठ में आपने सूक्ष्म व्यायाम के मूल बातें, उनकी भूमिका, फायदे, चिकित्सकीय उपयोग एवं उनके अभ्यास के बारे में जान चुके हैं। आपने टेलिविजन में कई योग गुरुओं को योग के प्रदर्शन करते हुए देखा होगा। यह भी देखा होगा कि एक नाक की छिद्र से पानी डालकर दूसरी नाक की छिद्र से निकालते हैं, जिससे शरीर में स्थित विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। इस प्रक्रिया को षट्कर्म अथवा षट्क्रिया कहते हैं। यह एक शब्द है - षट् याने छः और कर्म यानि कला या प्रक्रिया। घेरण्ड संहिता एवं हठयोग संहिता की गणना से 21 प्रक्रियाएँ हैं जिनमें छः प्रायः मुख्य बताई गई हैं। क्रिया या कर्म का शब्द हठयोग में एक विशेष तकनीक है जिसका अर्थ शुद्धिकरण की तकनीक है। घेरण्ड संहिता एवं हठ योग प्रदीपिका यह दोनों हठ योग की मौलिक पुस्तकें हैं जो कहती हैं कि किसी भी यौगिक अभ्यास करने से पहले इन क्रियाओं को करना चाहिए। षट्क्रिया सजगता का नियंत्रण करती है एवं शरीर और मन को संतुलित बनाये रखती हैं। इस पाठ में आप षट्कर्म के सिद्धान्तों, इनकी तकनीक जानेगें।



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आप सक्षम होंगे :

- षट्कर्म या षट्क्रिया के सिद्धान्तों का वर्णन करने में;
- षट्क्रिया की विस्तृत रूप से चर्चा करने में;
- षट्क्रिया और कला समझाने में;
- षट्क्रिया के लाभों की चर्चा करने में;
- षट्क्रियाओं का प्रदर्शन करने में।

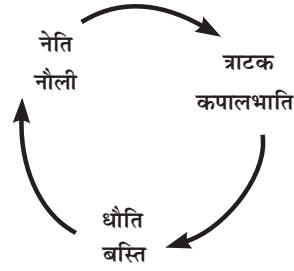


टिप्पणियाँ

7.1 षट्क्रिया

क्रियाएँ छः प्रकार की होती हैं। इसलिए इसे 'षट्' क्रिया कहा है। यह निम्नलिखित है :

1. नौली : उदर के अंतर्गत अवयवों की सफाई होना।
2. धौति : पेट के ऊपर की जीर्ण कोश की सफाई होना।
3. नेति : कण्ठ से लेकर नासा रंध्र तक की सफाई होना।
4. बस्ति : नीचे की जीर्ण कोश की सफाई होना।
5. त्राटक : आँखों की सफाई होना।
6. कपालभाति : नीचे की श्वासनली की सफाई होना।



चित्र 7.1: षट्क्रिया

7.2 षट्क्रिया के सिद्धांत

प्रत्येक षट्क्रिया में कई उप-अनुभाग होते हैं। षट्क्रिया विभिन्न अंगों और प्रणालियों को बनाने वाले ऊतकों की अनुकूलन क्षमता की सीमा में वृद्धि दर्शाती है और उनकी प्रतिक्रियाशीलता को भी बढ़ाती है। क्रियाओं में शुद्धिकरण के तरीके हवा, पानी, घर्षण और मैनुयुप्युलेटिंग मूवमेंट हैं। विभिन्न क्रियाओं में शामिल सफाई के क्षेत्र मेजो-फेरेन्जियल, ओटोक्रेनियल, गैस्ट्रो-इसोफजियल, मेनो-रेक्टल और आंतें हैं।

क्रियाओं के मुख्य सिद्धांत निम्नानुसार माने जाते हैं -

1. किसी बाहरी माध्यम से या स्वैच्छिक नियंत्रण द्वारा प्रणाली को उत्तेजित करता है
2. क्रियाओं के बाद विश्राम और अक्सर क्रिया के प्रदर्शन के दौरान भी।

7.3 षट्क्रिया की श्रेणी

इन षट्क्रियाओं को निम्न दो मूल भागों में वर्गीकृत किया जा सकता है :

(क) **उपकरण सहित क्रिया** : कुछ षट्क्रियाओं के लिए उपकरणों के उपयोग की आवश्यकता होती है।

उदाहरण - धौति, बस्ति, नेति, त्राटक।

(ख) **उपकरण रहित क्रिया** : कुछ क्रियाओं में किसी भी उपकरण के उपयोग की आवश्यकता नहीं होती है।

उदाहरण - नौलि, कपाल भाति।



टिप्पणियाँ



पाठगत प्रश्न 7.1

1. उन दो पाठ्य पुस्तकों के नाम लिखिए जिनमें षट्क्रिया की व्याख्या दी गई है?
2. षट्क्रिया में कितनी क्रियाओं की व्याख्या दी गई है?
3. षट्क्रियाओं का उद्देश्य
सफाई, सक्रियता और अंगों की
4. क्रियाओं में शुद्धि के क्या तरीके हैं?
5. क्रियाओं में से किसी एक मुख्य सिद्धांत लिखिए।
6. उन क्रियाओं का नाम उल्लेख करें जो upper Git संबंधी मार्ग का साफ करती है।
7. उपकरण वाली क्रिया कौन सी है?

7.4 नौली (पेट की मांसपेशियों का मुड़ना)

परिभाषा

पेट को पूरी तेज गति के साथ दोनों तरफ (दायें से बायीं व बायें से दायीं ओर) घुमाना नौलि क्रिया कहलाती है, घेरण्ड संहिता में इसे 'लौलिकी' कहा जाता है।

तकनीक

- पैरों को थोड़ा अलग करके सीधे खड़े हो जाएं।
- खड़े होने की स्थिति में आगे की ओर झुकें।
- अपनी हथेलियों को अपने घुटनों पर रखें, पेट को वक्र बनायें।

मॉड्यूल – 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

षट्कर्म अथवा षट्क्रिया (छः शोधन क्रियाएँ)

- पूरी तरह से सांस छोड़े और सांस को बाहर रोककर रखें।
- रेकटी मस्ल/मसल को क्लॉकवाइज़ और एंटीक्लॉकवाइज़ घुमाने की कोशिश करें।
- इस तरह पूरे उदर गुहा के भीतर एक मजबूत चूषण प्रभाव उत्पन्न होता है।
- जब श्वास लेने का आवेग होता है, तो फिर से सीधे खड़े हो जाएं और श्वास लें।
- इस प्रक्रिया को 5-6 बार दोहराया जा सकता है या जब तक पेट की मांसपेशियों में शक्ति है तब तक।



चित्र 7.2: नौली क्रिया

नौली के लाभ

योग का मानना है कि अधिकांश बीमारियों की उत्पत्ति पाचन तंत्र से होती है और नौली सबसे अच्छे व्यायामों में से एक है। क्योंकि यह पूरे पाचन तंत्र को उत्तेजित और नियंत्रित करता है।

- यह पाचन अग्नि में सुधार करता है और पाचन में मदद करता है।
- यह कब्ज को दूर करने में मदद करता है और बवासीर की समस्या को दूर करता है। आंतों में जमे हुए विषैले पदार्थों को बाहर निकालता है।
- नौली पेट की मांसपेशियों को मजबूत करती है और आंतों व निचले पेट के अंगों की मालिश करती है।
- यह रक्तचाप को नियंत्रित करता है और मधुमेह के खिलाफ एक निवारक प्रभाव उत्पन्न करता है।
- हृदय में जलन और त्वचा रोगों (मुंहासे) में सहायक।

सावधानी

- खाली पेट इसका अभ्यास करना चाहिए।
- गर्भावस्था के दौरान अभ्यास नहीं करना चाहिए।



पाठगत प्रश्न 7.2

1. घेरंड संहिता में नौलि को कहते हैं।
2. पेशी नौलि की प्रक्रिया में शामिल होती है।
3. नौली पाचनशक्ति को दुरुस्थ करता है। सही/गलत



टिप्पणियाँ

7.5 धौति

परिभाषा

गीले कपड़े की एक पट्टी जो चार अंगुल (3") चौड़ी और पंद्रह हाथ (14 मीटर) लंबी हो उसे गुरुओं के निर्देशानुसार दृढ़ता से निगला जाए और फिर बाहर निकाला जाए। इस कर्म को धौति के नाम से जाना जाता है।

(हठ योग प्रदीपिका 2:24)

प्रकार

धौति के अनेक प्रकार बनाए गए हैं जैसे

1. वमन धौति/कुंजल
2. वस्त्र
3. दंड धौति
4. वारिसार धौति
5. लघुशंख प्रक्षालन
6. शंख प्रक्षालन

घेरण्ड संहिता के अनुसार उन्हें अंतः/आंतरिक धौति, दंत धौति और मूलशोधन कहा है।

तकनीक

(क) वस्त्र धौति

- वस्त्र अर्थात् कपड़ा जो प्रक्रिया कपड़े के साथ अभ्यास की जाती है उसे वस्त्र धौति कहते हैं।
- कपड़ा बारीक बुने हुए सूत का होना चाहिए जो साफ और नया हो।

मॉड्यूल – 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

षट्कर्म अथवा षट्क्रिया (छः शोधन क्रियाएँ)

- सिंथेटिक सामग्री का उपयोग निश्चित रूप से नहीं करना चाहिए।
- वस्त्र को अच्छे से काटना (Trimmed) चाहिए जिससे रेशे न रहें।
- यह जीभ से अधिक चौड़ा नहीं होना चाहिए या गले से नीचे जाते ही मुड़ जाए, और कम से कम एक मीटर या लंबाई में डेढ़ मीटर से अधिक नहीं होना चाहिए।
- कपड़े को अच्छे से धोकर उबाल लें उसे गर्म पानी में एक बर्तन में रख दें।



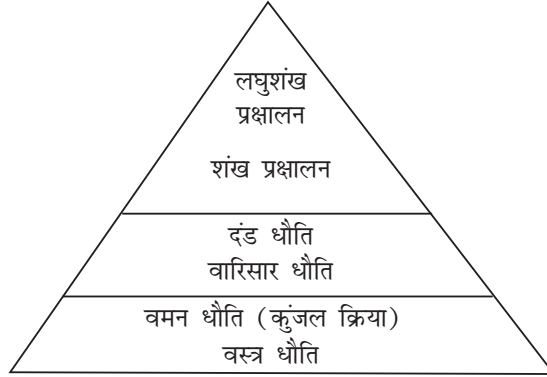
चित्र 7.3: वस्त्र धौति

- एक कोने से पूर्ण जिह्वा पर कपड़ा रखें और इसके बाद कपड़े को सटकना प्रारंभ करें।
- अगर कपड़ा गले में फंस जाता है या गले से आगे नहीं बढ़ता है तो, इसके बाद उष्ण जल का पान करें।
- कपड़ा गले के आखिरी हिस्से तक आते ही चिपकना शुरू करता है तो कपड़े को सटकते रहे और उल्टी न होने दें।
- जब 2/3 हिस्सा सटक लिया हो तो बचे हुए कपड़े को मुंह से लटकने दें।
- कपड़े को पेट के अंदर 5 से 20 मिनट तक पड़े रहने दें लेकिन उससे ज्यादा समय तक नहीं।
- दक्षिण (दाएं) और वाम (बाएं) नौलि का अभ्यास करें : फिर घूर्णन और मध्यमा नौली का अभ्यास करें।

- 5 से 10 मिनट का समय पेट का शोधन करने के लिए पर्याप्त होता है।
- ऊचक बैठक की अवस्था में बैठकर कपड़ा निकालें।
- वस्त्र धौति मुख द्वारा श्वास लेने से भी हो सकती है।
- यह प्रक्रिया 10 बार तक की जा सकती है या फिर पेट का शोधन जब तक न हो जाए।



टिप्पणियाँ



चित्र 7.4: धौति के प्रकार

(ख) वमन धौति (कुंजल क्रिया)

वमन धौति बहुत ही साधारण एवं आसानी से होने वाली प्रक्रिया है। साधारण तौर पर वमन धौति को कुंजर/कुंजल क्रिया कहते हैं। क्योंकि कुंजर का अर्थ होता है हाथी। जैसे हाथी पानी पीता है और बचा हुआ पानी धार की तरह छोड़ता है, वमन धौति की प्रक्रिया इस प्रक्रिया के सामान ही है। यह प्रक्रिया गजकामि गजकमि/जल धौति भी कहा जाता है।

वमन धौति के लिए सामग्री

- 2-3 लीटर गुनगुना जल, 1 चम्मच नमक एक गिलास, 1 तौलिया।
- यह प्रक्रिया प्रातःकाल करनी चाहिए जब रोगी खाली पेट होता है।
- नमक को गुनगुना जल में मिला लें उसके बाद 8-9 ग्लास/गिलास जल पी लें।

वमन धौति कुंजल वस्त्र धौति

- जब पानी पीना संभव न हो तो उसे रोक कर सीधे खड़े हो जाएं।
- फिर दाहिने हाथ को कमर पर रखे और थोड़ा आगे की ओर झुकें।
- पानी को उल्टी के रूप में निकालने की कोशिश करें।
- फिर बाएं हाथ की 3 मध्यम अंगुली लेकर मुंह में घुसा/डालकर जिह्वा के निचले भाग को दबाने का प्रयास करें।

मॉड्यूल – 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

षट्कर्म अथवा षट्क्रिया (छः शोधन क्रियाएँ)

- ऐसा करने से जी मिचलाने सा अनुभव होता है जिससे समस्त जल बाहर आ जाता है।
- मुख को तौलिए से पोंछ लें।

सावधानी वमन धौति

- पानी को धीरे-धीरे लगातार पीएं।
- पानी को कभी भी कम न पीएं क्योंकि कम पानी पीने से उल्टी होने की संभावना कम रहती है।
- उल्टी करने के लिए ज्यादा दबाव न लगाएं।
- नाखून हमेशा सही से कटे होने चाहिए, क्योंकि इनसे जिह्वा और गले में अघात होने का खतरा रहता है।
- अगर किसी भी कारण से संपूर्ण जल नहीं निकल पाएं तो घबराएं नहीं अपितु पुनः 2-3 बार पानी को गिलास में भर कर पीये इससे उल्टी होने की संभावना होती है। और संपूर्ण जल निकल जाता है अन्यथा संपूर्ण जल Urine पेशाब और मल stool से बाहर निकल जाता है।
- अगर किसी व्यक्ति का उच्च रक्तचाप या पेट में घाव हो तो उसे यह प्रक्रिया बिना किसी के देखभाल के नहीं करनी चाहिए।

धौति कर्म के लाभ

- यह एक शुद्धिकरण अभ्यास है जिससे alimentary canal और मुख्य रूप से पेट की सफाई होती है।
- इस प्रक्रिया से भिन्न प्रकार के पाचनतंत्र स्थानगत रोग जैसे अरुचि, खट्टी डकार, पूट फूलना जोड़े में दर्द जैसे समस्याएं दूर होती हैं।
- जहरीले खाद्य पदार्थ को निकालने के लिए यह प्रक्रिया श्रेष्ठ है।
- इस प्रक्रिया के द्वारा पेट की समस्त नाड़ी एवं मांसपेशियों को ताकत मिलती है एवं वह उत्तेजित होती है। जिससे अन्य अंगों की कार्यशक्ति बढ़ती है।
- इस प्रक्रिया के द्वारा पाचन तंत्र से उत्पन्न होने वाले पाचक रस उचित मात्रा में बढ़ते हैं एवं पोषण प्राप्त होता है।
- इस प्रक्रिया से पाचनतंत्र से उत्पन्न होने वाली बिमारियों से बचाव होता है जैसे - अपच, अम्लपित्त इत्यादि।

सावधानी

- इस प्रक्रिया के दौरान एक सप्ताह तक किसी भी प्रकार के दुग्ध पदार्थ नहीं देने चाहिए क्योंकि यह एक प्रकार की शोधन प्रक्रिया होती है। यह हमेशा किसी विशेषज्ञ सलाहकार की निगरानी में करनी चाहिए।



पाठगत प्रश्न 7.3

1. 'वमन धौति' का पर्यायवाची लिखिए।
2. वमन धौति का कोई एक लाभ बताईये।
3. धौति के प्रकार बताईये।



टिप्पणियाँ

7.6 नेति क्रिया

परिभाषा - नेति मतलब नाक की सफाई करना

प्रकार - इसमें नेति क्रिया के विभिन्न प्रकार जैसे जल नेति, सूत्र नेति, रबड़ नेति, घृत नेति, दूध नेति आदि।

तकनीक

जल नेति

- इसका मतलब जल से साफ करना
- जल नेति की प्रक्रिया करने के लिए विशेष रूप के बर्तनों की जरूरत पड़ती है जैसे की नेति घड़ा।
- 1 लीटर साफ गुनगुने जल में आधा चम्मच नमक का मिश्रण करना, टब, तौलिया आदि।

प्रक्रिया

जल नेति के तरीके को तीन चरणों में प्रदर्शित करते हैं। पहले चरण में रोगी को अपने एक नासा छिद्र से जल को ऊपर चढ़ाते हुए अपनी दूसरी नासा छिद्र से बाहर निकाले। आगे की अवस्थायें पहली अवस्था के सफल होने पर ही सफल हो पायेगी।

- गुनगुने जल को नेति पोट में भरते हैं।
- आगे झुकने के रूप में तैयार करने की आवश्यकता होती है।
- गर्दन को झुकाने की आवश्यकता होती है झुकाव की स्थिति में।

मॉड्यूल – 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

षट्कर्म अथवा षट्क्रिया (छः शोधन क्रियाएँ)

- फिर देखते हैं कि कौन सी नाक सक्षम है सांस लेने में (दायीं या बायीं)
- मनुष्य / रोगी नेति पोट के आगे के सिरे को अपने नासा छिद्र में डालें।
- इस पूरी प्रक्रिया में रोगी अपना मुख खुला रखें।
- रोगी इस प्रक्रिया के दौरान अपनी श्वास मुख से ले, ना कि नाक से।
- रोगी की गर्दन को थोड़ा टेढ़ा करके उसकी नासा छिद्र में थोड़ा जल डाला जाए ताकि गुरुत्वाकर्षण बल (gravity) के द्वारा जल वापस आ जाए।
- इस प्रक्रिया को दूसरे नासा छिद्र के साथ भी करें।
- इस प्रक्रिया के समाप्त होने पर श्वास के माध्यम से दोनों नासा छिद्रों से बचे हुए जल को बाहर निकालें।



चित्र 7.5: नेति क्रिया

नेति क्रिया के लाभ

- नेति क्रिया नाक, गले का मार्ग में जमाव को साफ करती है और आंख, नाक, कान, गले आदि की विभिन्न समस्याओं को नियंत्रित करती हैं।
- नेति नाक के भीतर के सारे मैल को दूर कर देती है।
- यह अन्य श्वसन संबंधी शिकायतें जैसे साइनोसाइटिस गले में खराश, खांसी, अस्थमा और ब्रोंकाइटिस आदि में भी मदद करता है।
- नेति आंखों से जुड़ी समस्याओं के लिए बहुत फायदेमंद है।
- यह कान के कुछ प्रकार के विकारों के लिए फायदेमंद है।
- यह अतिरिक्त गर्मी को दूर करके मस्तिष्क पर सुखदायक और शीतलता प्रदान करता है।

सावधानी

- गुनगुने पानी का ही प्रयोग करें और नमकीन स्वाद बनाने के लिए थोड़ा सा नमक मिला लें अन्यथा यह नाक में बेचैनी और जलन देगा।
- सांस / श्वास नाक के स्थान पर मुख से लें नहीं तो पानी की बूंद वायुनली में प्रवेश कर असुविधा दे सकता है।
- यह क्रिया हर दिन सुबह करने की सलाह दी जाती है।



टिप्पणियाँ



पाठगत प्रश्न 7.4

1. विभिन्न प्रकार की नेति क्रियाओं के नाम बताइए।
2. जल नेति के लाभ लिखिए।
3. जल नेति करने के लिए पानी में नमक मिलाया जाता है। सही/गलत

7.7 बस्ति क्रिया

परिभाषा

उत्कट आसन में बैठें, नाभि पानी के अंदर, एक नली लेकर गुदामार्ग के अंदर प्रविष्ट करें एवं गुदामार्ग को संकुचित करें।

इस प्रकार गुदामार्ग को स्वच्छ करने की प्रक्रिया को बस्तिकर्म कहते हैं।

बस्ति सामान्य भाषा में संस्कृत शब्द से संबंधित है। जिस प्रक्रिया में मुख्यतः पक्वाशय से मलशोधन किया जाए उसे बस्तिकर्म कहते हैं।

प्रकार/भेद - स्थल बस्ति, जल बस्ति

विधि

1. **स्थल बस्ति** - स्थल का शाब्दिक अर्थ है भूमि। स्थल बस्ति वह प्रक्रिया जिसमें व्यक्ति सूखी भूमि पर खड़े होकर पवन को गुदामार्ग से अंदर की ओर खींचता है। इसको शुष्क बस्ति भी कहते हैं। पवन बस्ति का दूसरा नाम वात बस्ति है जहां वात का अर्थ हवा है।

इस प्रक्रिया में किसी प्रकार की नली की आवश्यकता नहीं होती है।

2. **जल बस्ति** - जिस प्रक्रिया में गुदामार्ग से पानी को खींचा जाए, उसे जल बस्ति कहते हैं। इसे Vari बस्ति भी कहते हैं वरी का अर्थ जल है। इस प्रक्रिया में जल द्वारा पक्वाशय का शोधन किया जाता है।

मॉड्यूल – 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

षट्कर्म अथवा षट्क्रिया (छः शोधन क्रियाएँ)

जल बस्ति एवं स्थल बस्ति यह दोनों ही प्रक्रिया समान है किंतु बस यह अंतर है कि स्थल बस्ति वायु से सिद्ध होती है एवं जल बस्ति जल द्वारा सिद्ध होती है।

जल बस्ति में नली का प्रयोग किया जा सकता है।

जल बस्ति के लिए निम्न वस्तुएं प्रयोग की जाती हैं – पानी से भरा हुआ टब, नली, घी।

प्रक्रिया

- एक टब में स्वच्छ पानी लें।
- नली पर घी का लेप कर दें।
- नली को गुदा में प्रविष्ट कराएं।
- इसके पश्चात् 20 सेकेंड के लिए नेति/नौलि कर्म का अभ्यास करें।
- नली के बाहरी भाग को अंगूठे से बंद करें।
- टब में बैठ जाए तथा कमर तक शरीर को पानी में डूबा दें।
- धीरे-धीरे नौलि क्रिया को खोलते हुए नली के बाहरी भाग से अंगूठे को हटाएं एवं नली के मुख को पानी में खुला छोड़ दें।
- पानी स्वतः ही गुदामार्ग में प्रविष्ट करने लगेगा।
- पुनः नौली प्रक्रिया करें एवं उपर्युक्त प्रक्रिया दोहरायें और जल को गुदामार्ग से प्रविष्ट कराएं।
- दो से तीन बार जल प्रविष्ट करने के पश्चात् धीरे से रबर/रबड़ की नली को हटा दें।
- पुनः नौलिक्रिया का अभ्यास करें। अब नौली को दाएं से बाएं तथा बाएं से दाएं घुमाएं।
- सनसनी सा महसूस होने के पश्चात् इकट्ठे हुए जल को खाली कर दें।

लाभ

- बस्ति कर्म द्वारा मुख्यतः पक्वाशय का शोधन होता है।
- विबन्ध दूर करता है।
- पाचन एवं अवशोषण की क्रिया में मददगार है।
- तंत्रिका प्रणाली को दृढ़ करता है।



पाठगत प्रश्न 7.5

1. बस्ति क्रिया में घी का क्या उद्देश्य है?
2. बस्ति में नौलि क्रिया का क्या योगदान है?
3. बस्ति के प्रकार के बारे में लिखिए।

7.8 त्राटक

परिभाषा एकाग्र चित्त होकर सूक्ष्म लक्ष्य को तब तक देखना जब कि नेत्र से अश्रु स्राव ना होने लगे। इस प्रक्रिया को आचार्यों द्वारा त्राटक कहा जाता है।

त्राटक का अर्थ है एक लक्ष्य पर लंबे समय के लिए देखना। त्राटक प्रक्रिया में वस्तु को तब तक देखना जब तक वह वस्तु बंद नेत्र से स्पष्ट ना होने लगे। त्राटक का निरंतर अभ्यास मन को एकाग्रचित्त करने में सहायक होता है।

प्रकार

मुख्यतः तीन प्रकार के त्राटक होते हैं -

- (क) अंतः त्राटक (Inner)
- (ख) मध्य त्राटक (near the body)
- (ग) बाह्य त्राटक (long distance)

बहिरंग/बाह्य त्राटक का अभ्यास करना आसान है क्योंकि इसमें व्यक्ति को किसी वस्तु या प्रतीक को देखना होता है। हालांकि अंतरंग त्राटक में किसी वस्तु का स्पष्ट और स्थिर आंतरिक दृश्य शामिल होता है।

तकनीक

मन की एकाग्रता को त्राटक कहते हैं। ऐसे बहुत से विकर्षण हैं जो एकाग्रता में बाधा डालते हैं। त्राटक इसी एकाग्रता को सुधार करने में मदद करता है। त्राटक के चिह्न हैं - मोमबत्ती की लौ, क्रिस्टल हॉल, एक शिवलिंग, यंत्र मंडल, पूर्ण चांद, एक तारा, उगता या डूबता सूरज, एक चक्र, ॐ का चिह्न या अपनी खुद की परछाई। त्राटक को इन वस्तुओं पर भी कर सकते हैं एक गुलाब का फूल, एक पेड़, एक पहाड़, समुद्र, आसमान, एक चट्टान, एक काला बिंदु या अपनी इच्छानुसार कोई वस्तु। हालांकि, हमें इस बात की भी सावधानी रखनी चाहिए कि वह वस्तु भयभीत करने वाला न हो।

अंतः (inner) त्राटक

- आंखों को पूरे समय बंद रखें और प्रतीक पर ध्यान केंद्रित रखें।
- यदि कोई चिह्न नहीं लिया जाता है तो भौंहों के बीच स्थान पर ध्यान केंद्रित किया जा सकता है।
- नसिका पर भी ध्यान केंद्रित किया जा सकता है और सांस की स्थिति का निरीक्षण कर सकता है।



टिप्पणियाँ

मॉड्यूल – 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

षट्कर्म अथवा षट्क्रिया (छः शोधन क्रियाएँ)

- 20-25 मिनट तक अभ्यास करना है।
- शरीर में विभिन्न चक्रों पर ध्यान रखना है।

मध्य (Near the body) त्राटक

- इस त्राटक में लक्ष्यशरीर के पास है परंतु खुली आंखों के बाहर है।
- इसमें केंद्र एक बिंदु या प्रिय इष्ट देवता के अंग का हो सकता है।
- इसमें ध्यान केंद्रित किसी एरण्ड तेल की लौ या गाय के घी की लौ पर कर सकता है, जिसे ज्योति त्राटक कहते हैं।

बाह्य (long distance) त्राटक

- इसका अभ्यास अंधकार वाले कमरे में करना चाहिए जो कीड़ों से मुक्त हो, हाथ की लंबाई पर एक मोमबत्ती रखे। इसका अभ्यास दूर स्थित वस्तु जैसे चांद या पेड़ पर भी कर सकते हैं।
- शरीर को आराम दे, आंखों को बंद करे, शांत रहें।
- अब आंखें खोलकर लौ के मध्य भाग को देखें, जितनी देर तक देख सकते हैं उसे देखें बिना पलके झपकाए और बिना आंखों पर तनाव दिए जब तक आंखों से पानी न आने लगे।
- इस अभ्यास को करते-करते समय बढ़ा सकते हैं।
- आंखों का बाहरी वस्तु केंद्रित होने का लक्ष्य है आंतरिक दृष्टि को जगाना जो आंखों की क्रियाओं को न करने से रुक गई है।



चित्र 7.6: त्राटक

लाभ

- आंखों की रोशनी बढ़ाता है।

- स्मृति एवं एकाग्रता को बढ़ाता है।
- अंतर्ज्ञान एवं इच्छा शक्ति की क्षमता बढ़ाता है।
- तनाव कम करने में मदद करता है।
- अवसाद और चिंता को नियंत्रण में रखने में मदद करता है।
- यह अनिद्रा से दूर रखने का एक शक्तिशाली उपकरण है।

सावधानी

- बहुत गर्म मौसम या बहुत गर्म स्थान में अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- त्राटक को हम किसी भी समय कर सकते हैं लेकिन ज्यादा फायदेमंद खाली पेट करना होता है। त्राटक का सबसे सही समय सुबह 4 से 5 बजे के बीच होता है आसन एवं प्राणायाम योग के बाद।
- यदि हमें अपने एकाग्रता को बढ़ाना है तो त्राटक हमें रात में सोने से पहले करना चाहिए।
- एक ही जगह पर जब तक देखें कि आंखों में आंसु न एकत्र हो जाए।
- योगाभ्यास के बाद ठंडे पानी से आंखों को धोना चाहिए।



पाठगत प्रश्न 7.6

1. त्राटक कितने प्रकार के होते हैं? क्या आप जानते हैं?
2. त्राटक के कोई दो लाभ बताइए?
3. ज्योति त्राटक में कौन सा तेल प्रयोग होता है?

7.9 कपालभाति (skull shining breathing technique)

परिभाषा

कपाल का अर्थ है - माथा, भाँति का अर्थ है - चमकना

प्राणायाम - सांस लेने एवं छोड़ने की प्रक्रिया

कपाल भाति को “माथा चमकाने की तकनीक” कहा जाता है। जिसमें लौहार की धौंकनी के समान श्वास लेना और छोड़ना होता है। जिसे कपाल भाति कहते हैं।



मॉड्यूल – 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

षट्कर्म अथवा षट्क्रिया (छः शोधन क्रियाएँ)

स्वस्थ शरीर कपाल के तेज / चमक से पहचाना जाता है। इस प्रक्रिया के निरंतर अभ्यास से तेज की प्राप्ति होती है। इस प्रक्रिया से न केवल बाहरी कपाल बल्कि व्यक्ति बुद्धिजीवी भी होता है।

विधि

1. सुखासन, अर्धपद्मासन या पद्मासन में बैठें, पीठ सीधी, हाथ को घुटने पर रखें व हथेली आकाश की ओर करें।
2. गहरी सांस लें। श्वास अक्रिय रूप में स्वतः होता रहता है।
3. कपाल भाति कर्म में अभ्यासी बलपूर्वक एवं सक्रिय रूप से निःश्वसन करता है।
4. अब उदर की मांसपेशियों को पीठ से लगाना है जिससे निःश्वसन या रेचक होता है। अब नाभि को पीठ से लगाएं।

अभ्यासी दाएं हाथ को पेट पर रखकर उदर की मांसपेशियों का संकुचन महसूस कर सकता है।

5. इस प्रक्रिया को जल्दी-जल्दी अभ्यास करें।
6. इस प्रकार 20 बार पूरक-रेचक कर कपाल भाति प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण करें।
7. राह चक्र पूर्ण होने के बाद अपनी आंखों को बंद करके शरीर की गतिविधियों को महसूस करें।



चित्र 7.7: कपाल भाति

लाभ

1. चेहरे को तेज प्रदान करता है।
2. इसके अभ्यास से हृदय एवं मस्तिष्क स्वस्थ रहते हैं।

3. शारीरिक वजन कम करने में लाभकारी।
4. पाचन तंत्र को नियंत्रित रखता है।
5. श्वास नली को साफ करते हैं।

सावधानी

- इसको खाली पेट करना चाहिए।
- हर्निया, गर्भावस्था, मासिक धर्म और ऑपरेशन जैसे स्थिति में नहीं करना चाहिए।
- कपाल भाति करते समय कंधों को नहीं हिलाना चाहिए एवं मुख पर अप्रसन्नता का भाव नहीं होना है।



पाठगत प्रश्न 7.7

रिक्त स्थान भरें :

1. कपाल भाति प्रक्रिया से सदृशता रखती है।
2. कपाल भाति प्रक्रिया में तेजी से श्वास निकलना एवं
3. नियमित रूप से कपाल भाति प्रक्रिया करने से शरीर से निकल जाता है।



आपने क्या सीखा

इस पाठ में आपने सीखा कि

- 'षट्कर्म' (जिसे षट्क्रिया के नाम से भी जाना जाता है) एक यौगिक शब्द है जो दो घटक से मिलकर बना है 'षट्' का अर्थ है 'छः' और 'कर्म' का अर्थ है 'कला' या 'प्रक्रिया'।
- छह प्रकार की क्रियाएं होती हैं और इसलिए इन्हें 'षट्' क्रिया कहा जाता है। छह प्रकार की षट्क्रियाएं हैं नौली - पेट के अंगों की सफाई के लिए, धौति - पेट की ऊपरी सफाई के लिए (गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट), नेति - ऊपरी नाक ट्रैक्ट को साफ करने के लिए (गले से नासिका तक), बस्ती- विशेष रूप से निचले गैस्ट्रो इंटेस्टाइनल ट्रैक्ट की सफाई के लिए मलाशय त्राटक - आँखों की सफाई के लिए। कपालभाति - श्वासन पथ के निचले हिस्से की सफाई के लिए (नासिका से फेफड़ों तक)
- इन षट्क्रियाओं को दो बुनियादी किस्मों में वर्गीकृत किया जा सकता है षट्क्रियाओं के इंस्ट्रुमेंटल क्रियाओं में उपकरणों के उपयोग की आवश्यकता होती है। उदहारण - धौती, बस्ती, नेती, त्राटक। गैर-उपकरण क्रिया - इन क्रियाओं के लिए किसी उपयोग की आवश्यकता नहीं होती है। उदा. नौली, कपाल भाति।



टिप्पणियाँ

मॉड्यूल - 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

षट्कर्म अथवा षट्क्रिया (छः शोधन क्रियाएँ)

- नौली (पेट की मांसपेशियों का मुड़ना) - यह योगिक व्यायाम है जहाँ पेट की मांसपेशियों का मुड़ना होता है घेरंडा संहिता नौलि को लौलिकी कहती है। नौली पेट की मांसपेशियों को मजबूत करती है और निचला पेट आंतों और अंगों की मालिश करती है।
- गीले कपड़े की धौती पट्टी, चार अंगुल चौड़ी (3") और पंद्रह हाथ (1¼ मीटर) अंदर लंबाई, दृढ़ता से निगल लिया जाता है और फिर गुरु के निर्देशानुसार बाहर निकाल दिया जाता है। यह धौति के रूप में जाना जाता है। ('हठ योग प्रदीपिका' 2:24) 'घेरंड संहिता' के अनुसार उन्हें अंतर (आंतरिक) धौति, दंत (दांत) धौति, हृदय (हृदय) धौति, और मूल शोधन (मलाशय की सफाई) कहा जाता है। पाचन संबंधी विभिन्न रोग जैसे अपच, खट्टी डकारें, पेट फूलना, जोड़ों में दर्द आदि से राहत मिलती है।
- नेति क्रिया - 'नेति' का अर्थ है साफ करना। नेति क्रिया के विभिन्न प्रकार हैं, जैसे कि जल नेति, सूत्र नेति, रबर नेति, घृत नेति, दूध नेति आदि नेति क्रिया कंजेशन को साफ करती है नाक, गले के मार्ग में और आंख, नाक, कान की गला आदि विभिन्न समस्याओं को नियंत्रित करती है,
- बस्ति क्रिया - उत्कटासन में बैठकर, नाभि को गहरे पानी में, एक नली को गुदा में डालें और गुदा को अनुबंधित करें। पानी से इस सफाई को बस्ती कर्म कहा जाता है। बस्ती कर्म पेट के निचले हिस्से को साफ करता है, खासतौर पर कोलन को।
- त्राटक - जब तक आँसू न आ जाएँ, तब तक एक छोटे से बिंदु पर अटल टकटकी लगाकर देखते रहना बाहर को त्राटक कहते हैं। त्राटक के तीन प्रकार हैं। अंतः (आंतरिक) त्राटक, मध्य (निकट शरीर) त्राटक, बाह्य (लंबी दूरी)। त्राटक से आंखों की रोशनी बढ़ती है, एकाग्रता और स्मृति बढ़ती है, अंतर्ज्ञान और इच्छा शक्ति की क्षमता में सुधार करता है।
- कपालभाति - कपाल अर्थात् मस्तिष्क और भाति यानी स्वच्छता। अर्थात् 'कपाल भाति' वह प्राणायाम है जिससे मस्तिष्क स्वच्छ होता है और इस स्थिति में मस्तिष्क की कार्यप्रणाली सुचारु रूप से संचालित होती है। इससे अग्र मस्तिष्क सहित चेहरे में भी निखार आता है। यह मस्तिष्क की कोशिकाओं को उत्तेजित करता है। और यह दिमाग, बौद्धिक शक्ति आदि को तेज करता है।



पाठांत प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों का 30 शब्दों में उत्तर दीजिए।

1. किस क्रिया का उपयोग निचले जठरांत्र पथ के शोधन में किया जाता है?
2. किस क्रिया का उपयोग नेत्रों के शोधन में किया जाता है?



निम्नलिखित प्रश्नों का लगभग 150 शब्दों में उत्तर दीजिए।

1. मुख्य षट्क्रिया के नाम लिखिए।
2. धौतियों के प्रकार के नाम लिखिए।
3. वामन धौति के समय निभाने वाली सावधानियों को लिखिए।
4. त्राटक के प्रकारों के नाम लिखिए।

निम्नलिखित प्रश्नों का लगभग 300 शब्दों में उत्तर दीजिए।

1. नौली की शैली को लिखिए।
2. तीन प्रकार के त्राटक क्या हैं? किसी एक की शैली का वर्णन कीजिए।
3. धौति की शैली के बारे में विस्तार में लिखिए।
4. नेति क्रिया के तरीके के बारे में विस्तार में लिखिए।
5. कपाल भाति के बारे में विस्तार में लिखिए और उसके लाभों को भी बताइए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

7.1

1. (क) घेरंड संहिता और
(ख) हठ योग प्रदीपिका
2. छः क्रिया
3. (क) पुनः सशक्त
(ख) जागरूकता
4. क्रिया का मुख्य सिद्धांत - यह प्रणाली को या तो बाहरी माध्यम से या स्वैच्छिक नियंत्रण द्वारा उत्तेजित करता है।
5. धौति
6. (क) धौति (ख) बस्ति
(ग) नेति (घ) त्राटक साधक क्रिया होती है।

7.2

1. लौलिकी
2. पेट की रेक्ट्री मांसपेशी
3. सही

मॉड्यूल – 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

षट्कर्म अथवा षट्क्रिया (छः शोधन क्रियाएँ)

7.3

1. कुंजल या कुंजर क्रिया, जल धौति
2. अनेक पाचन से संबंधित रोग जैसे कि अजार्ण, खट्टी डकार, पेट फूलना, जोड़ों में दर्द आदि की इस गतिविधि से राहत मिलती है।
3. वामन धौति (कुंजल), वस्त्र धौति, दंद धौति, वरिसर धौति, लघु शंख प्रकशालन, शंख प्रकशालन आदि।

7.4

1. (क) जलनेति (ख) सूत्र नेति (ग) रबड़ नेति
(घ) घृत नेति (ङ) दुग्ध (दूध) नेति
2. अनेक प्रकार की नेति क्रियाओं की मदद से हम नाक एवं गले के मार्ग के रक्त को शुद्ध कर सकते हैं और आँख, नाक, कान, गला आदि के अनेक समस्याओं को नियंत्रित कर सकते हैं।
3. सही

7.5

1. रबड़ कैथेटर और गुदा को चिकनाई देने के लिए घी का उपयोग करते हैं।
2. नौलि क्रिया के इस्तेमाल से पेट के गुहे में विपरीत दबाव की उत्पत्ति होती है और इस विपरीत दबाव को खोने से टब का पानी आंतों में सोख लिया जाता है।
3. स्थल बस्ती, जल बस्ती

7.6

1. (क) अंतः (भीतरी) त्राटक (ख) मध्य (देह के निकट) त्राटक
(ग) बाह्य (लंबी दूरी) त्राटक
2. (क) नेत्र दृष्टि में सुधार
(ख) एकाग्रता और यादाश्त बढ़ाना
3. एरण्ड का तेल/गाय का घी

7.7

1. लोहार की धौकनी
2. निष्क्रिय सहज सांसों के साथ
3. कफ



8

ध्यान एवं मुद्रा

पिछले पाठ में आपने षटकर्म के सिद्धांत, विभिन्न प्रकार के षटकर्म, उनको करने की प्रक्रिया, षटकर्म के फायदे और उनके अभ्यास के बारे में जानकारी प्राप्त की। मनुष्य का मस्तिष्क एक क्षण के लिए भी निष्क्रिय नहीं रहता है। कई प्रकार के विचार-चाहे सही हो या गलत, आवश्यक या अनावश्यक, प्रासंगिक चिंता-निरंतर मनुष्य इन विचारों से घिरा रहता है। ध्यान साधना से मनुष्य अपने विचारों पर नियंत्रण पा सकता है।

भगवद् गीता में मन की शुद्धि के लिए चार मार्ग बताए गये हैं - कर्म योग, ज्ञान योग, भक्ति योग एवं राज योग। महर्षि पतंजलि के योग सत्र में, ध्यान को सातवें स्थान पर रखा है। धारणा से ध्यान की स्थिति बनती है और ध्यान से समाधि की स्थिति आती है।

ध्यान एक 'परिष्कृत साधना है' या मन की गूढ़ एकाग्रता है। प्राणायाम या धारणा को उत्कृष्ट विशिष्टता से करने के बाद ही ध्यान का अभ्यास श्रेष्ठ तरीके से कर सकते हैं। ध्यान एवं धारणा आंतरिकता से जुड़े हैं। जहाँ धारणा मन की स्थिति को दर्शाता है, ध्यान मन की प्रक्रिया है। लेकिन ध्यान, धारणा से एकाग्रता में भिन्न है। ध्यान में साधक सक्रिय रूप से संलग्न रहता है।

अपनी आधुनिक जीवनशैली में, हम तनाव, प्रतिस्पर्धा, झगड़े, व्यस्त जिंदगी, आधुनिक तकनीक आदि में तल्लीन रहते हैं। यह सब एवं ऐसे अनेक कारण हम को अप्रसन्न, निराश और बीमार कर देते हैं। अपने व्यस्त जीवन में, हम अपनी अनेक प्राथमिकताओं में, अपने आप को न्यूनतम प्राथमिकता देते हैं। इस व्यस्त जीवन में हमारे पास इतना समय नहीं होता, जहाँ हम अपनी खुशी और शांति पर ध्यान दे पाये। मात्रा 5-10 मिनट का ध्यान, दिन में दो बार, हमें सुखी और एकाग्र रहने में सहायता कर सकता है। रामकृष्ण परमहंस अपने शिष्यों से कहते थे, भोजन शरीर के लिए आवश्यक है, निद्रा भी क्योंकि यह शारीरिक देह की जरूरत है और ध्यान आत्मिक देह की आवश्यकता को पूरा करता है।

ध्यान बाहरी एवं आंतरिक विचार जो आते जाते रहते हैं, उनकी नीरवता (मौनम्) स्थिरता (धीरम्) और अनासक्ति (वैराग्यम्) से निरीक्षण करता है। योग में मुद्रा को प्राणायाम के साथ किया जाता

मॉड्यूल – 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

ध्यान एवं मुद्रा

है। ध्यान अधिकतर पद्मासन, सुखासन या ब्रजासन में किया जाता है। ताकि शरीर के विभिन्न हिस्सों और मन को प्रोत्साहित करके, प्राण का पूरे शरीर में सुचारू रूप से संचार हो पाये। इस अध्याय में आप ध्यान एवं मुद्रा की परिभाषा और अर्थ समझ पायेंगे। साथ ही उनका महत्व, वर्गीकरण और अभ्यास के बारे में भी जानकारी प्राप्त करेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद, आप

- ध्यान एवं मुद्रा के महत्व को समझा पायेंगे;
- ध्यान और मुद्रा को परिभाषित कर पायेंगे;
- ध्यान एवं मुद्रा को वर्गीकृत और श्रेणीबद्ध कर पायेंगे;
- ध्यान और मुद्रा का अभ्यास कर पायेंगे।

8.1 ध्यान की व्युत्पत्ति एवं परिभाषा

ध्यान का अभिप्राय है, 'चिंतन, परावर्तन' एवं 'प्रगाढ, निराकार ध्यान'। ध्यान मूल शब्द धी से है जो वेदों के आरंभिक काल से लिया गया है। धी का तात्पर्य कल्पना संकल्पना है यह देवी सरस्वती से संबद्ध है, जो ज्ञान, बुद्धिमत्ता एवं उन्नत वाग्मिता की पराकाष्ठा है। समय के साथ, 'धी' शब्द 'ध्या' और फिर 'ध्यान' में परिवर्तित हो गया।

ध्यान का अर्थ है, 'ध्यान के लक्ष्य पर मन का निरंतर बहाव'। ध्यान एक ऐसी अवस्था है जहां मनुष्य अपने अवचेतन रूप से जुड़ जाता है।

ध्यानम् निर्विशयं मनः ॥ (सांख्य सूत्र 6:25) अर्थात् मन का विषय रहित हो जाना ही ध्यान है। महर्षि पतंजलि के अनुसार 'जहां पर चित्त को केंद्रित किया जाए, उसी में वृत्ति का एकाग्र होना ध्यान है।'

स्वामी विवेकानंद द्वारा पतंजलि सूत्र में 'ध्यान' की व्याख्या अनुसार, "जब मन को बाहरी अथवा भीतरी केंद्रित स्थान पर स्थिर रहने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है, तब एक ऐसी अवस्था का संचार होता है, जहां निरंतर, बिना अवरोध के ध्यान निश्चित बिंदु पर स्थित रहता है, उस अवस्था को ध्यान कहते हैं।"

8.1.1 ध्यान योग

भगवद् गीता में योग की चार शाखाओं का वर्णन है



- कर्म योग - कर्म से संबंधित योग
- ज्ञान योग - ज्ञान एवं बौद्धिक प्रयासों का योग
- भक्ति योग - भक्ति एवं निष्ठा का योग
- ध्यान योग - ध्यान का योग। इसे राजयोग अथवा अष्टांग योग भी कहते हैं।

भगवान श्री कृष्ण ने ध्यान योग के बारे में विस्तार रूप से अथवा विशेष रूप से भगवद् गीता के आठवें अध्याय में श्री अर्जुन को समझाया है। भगवद् गीता के अनुसार, ध्यान आध्यात्मिक यात्रा है, जहाँ तीन नैतिक मूल्यों की आवश्यकता होती है - सत्य, अहिंसा एवं अपरिग्रह।



पाठगत प्रश्न 8.1

1. मन की निर्विकार एवं इन्द्रियजन्य अवस्था को कहते हैं।
2. ध्यान योग को राज योग या अष्टांग योग भी कहते हैं। (सही या गलत)
3. निम्नलिखित को मिलाएं
 1. कर्म योग (क) ज्ञान एवं बौद्धिक प्रयासों का योग
 2. ज्ञान योग (ख) भक्ति एवं निष्ठा का योग
 3. भक्ति योग (ग) कर्म से संबंधित योग
 4. ध्यान योग (घ) ध्यान का योग

8.2 ध्यान के प्रकार

ध्यान विभिन्न प्रकार के होते हैं। एक विशिष्ट प्रकार का ध्यान, व्यक्तिगत मन के लिए अनुकूल होता है। ध्यान का प्रकार, मनुष्य के मन, उसका झुकाव, रुचि, क्षमता एवं स्वभाव पर निर्भर करता है। एक भक्त अपने ईष्ट देव का ध्यान करता है। जो वेदनाओं, अभिलाषा और कर्म से अछूता हो। हठयोगी, विभिन्न चक्र और हर चक्र को पीठासीन देवी या देवता का ध्यान करता है। ज्ञान योगी आत्मा का ध्यान करता है। मनुष्य को स्वयं दूढ़ना होता है। किस प्रकार का ध्यान उसके लिए उपयुक्त है। अगर अपने आप से सही प्रकार चुनने में असमर्थ हो, तो किसी गुरु/गुरू या धर्माचार्य से परापर्श ले सकते हैं जिसने आत्मबोध प्राप्त कर लिया है।

ध्यान के दो प्रमुख प्रकार हैं - सगुण (यथार्थपूर्ण) ध्यान और निर्गुण (निराकार) ध्यान। सगुण ध्यान में साधक ईष्टदेव या मूर्ति का ध्यान करता है। जैसे भगवान् श्रीकृष्ण, श्रीराम, शिवजी, श्री



हरि, गायत्री माँ आदि। निर्गुण ध्यान में आत्मा में ध्यान किया जाता है। साधक अपने मन की संपूर्ण ऊर्जा एक ईश्वर अथवा आत्मा पर केंद्रित रखता है। संपूर्ण मन केवल एक भाव से पूर्ण रहता है।

ध्यान दो प्रकार का होता है - 'जप सहित ध्यान': जप से जुड़ा हुआ ध्यान; और 'जप-रहित ध्यान: जप के बिना ध्यान अथवा शुद्ध ध्यान।' अगर साधक 'ओउम नमः नारायण' दोहराता है, मानसिक या मौखिक रूप से, तो यह सिर्फ जप मात्रा है।

अगर साधक मंत्र का जाप करता है, साथ ही साथ श्रीहरि का शंख, चक्र, गदा, कमल, पीला कपड़ा (पीतांबर), बाजूबंद, कंगन आदि से ध्यान भी करता है तो वह जप सहित ध्यान है। जब इस ध्यान में वृद्धि होती है, तो जप अपने आप छूट जाता है। तब सिर्फ ध्यान रह जाता है यह जप-रहित ध्यान कहलाता है।

द्येरण्ड संहिता के अनुसार तीन प्रकार के ध्यान होते हैं - स्थूल ध्यान, सूक्ष्म ध्यान और ज्योर्तमय ध्यान। मूर्तिमय ईष्टदेव या गुरु की प्रतिमा का ध्यान करना स्थूल ध्यान कहलाता है। यह प्रारंभिक चरण के साधक के लिए उपयुक्त है। सूक्ष्म ध्यान में बिंदुमय कुण्डलिनी शक्ति का ध्यान किया जाता है। ज्योर्तमय या तेजोध्यान, स्थूल ध्यान से सौ गुना ज्यादा प्रभावशाली है। इस ध्यान में योगी आंतरिक प्रकाश एवं आंतरिक ध्वनि पर ध्यान केंद्रित करता है।

8.3 ध्यान साधन का अभ्यास

- ध्यान प्रक्रिया के चार स्तंभ हैं- ध्याता (ध्यान करने वाला साधक), ध्येय (ध्यान का विषय), ध्यान (ध्यान का प्रमुख कार्य) और ध्यान का फल।
- ध्यान के अभ्यास में तीन विभिन्न चरण हैं। पहले चरण में चेतना का प्रत्याहार, दूसरे चरण में एकाग्रता तथा तीसरे चरण में ध्यान आता है।
- ध्यान के पहले चरण में सबसे पहले मन से ज्यादा पांच इन्द्रियों को नियंत्रित करना होता है। अगर हम अपनी आंखें कुछ क्षण के लिए बंद कर लेते हैं, तो हम सिर्फ बाहरी रूप से इन्द्रियों से विच्छेद करते हैं। आंखें बंद करने के बाद भी हम कानों से ध्वनियों को सुन सकते हैं। इसको हम एक उदाहरण द्वारा समझते हैं। मान लीजिए अगर आप एक बिंदु पर ध्यान लगाते हैं तो क्या होता है? आपकी इन्द्रियाँ आपके मन को विभिन्न प्रकार के विचारों से भर देती हैं। आपका मन संदीप्त स्थिति में ही रहता है। इसीलिए ध्यान के अभ्यास में सर्वप्रथम उन सभी विचार रूपी द्वारों से विच्छेद करना होता है, जो मन को संदीप्त रखते हैं। यह ध्यान का पहला अवस्था है।
- ध्यान के अभ्यास के दूसरे चरण में आपको एक निश्चित ध्येय पर अपनी एकाग्रता बनानी होती है। वह चाहे तो गुरु, फूल, रोशनी, तारा, काला ककुर, कुछ भी हो सकता है। सबसे



महत्वपूर्ण है कि आपका ध्येय आपके मन की सहजता से उत्पन्न होना चाहिए। ना कि बलपूर्वक चुना गया हो। स्वामी सत्यानंद सरस्वती के अनुसार उनको अपने गुरु पर ध्यान लगाना सहज लगता था। क्योंकि वह अपने गुरु के साथ 12 वर्ष रहे थे। उनके लिए किसी अनदेखे ध्येय पर एकाग्रता लाना कठिन था ध्येय की महानता से अधिक आवश्यक है, उससे अपकी बंधुता होनी चाहिए। ध्येय से आपकी घनिष्टता/घनिष्टा, सहजता, विस्तृता एवं अंतरंगता अति आवश्यक है। अगर आपको अपने ध्येय के प्रति यह सब अनुभव नहीं होता है, तो आपको एकाग्रता बांधने में मुश्किल का सामना करना पड़ सकता है। आपका मन इन्द्रियों से ही व्यस्त रहेगा।

यह स्वामी सत्यानंद सरस्वती का वर्ल्ड योगा कन्वेंशन में संबोधन का अंश है। यह कन्वेंशन अक्टूबर 1978 में सत्यानंद आश्रम, मैंग्रोव माउंटेन, आस्ट्रेलिया में हुआ था।

8.4 ध्यान की समकालीन प्रवृत्तियाँ

भावतीत ट्रान्सेडेंटल ध्यान (Transcendental Meditation) : ध्यान में टी एम तकलीक सबसे अधिक व्यापक एवं प्रचलित है। इस तकनीक पर बहुत अनुसंधान भी हुआ है। महर्षि महेश योगी 1918-2008 ने इस टी एम तकनीक एवं टी एम आंदोलन के 1950 के मध्य में, भारत में आरंभ किया था।

1960 के दशक में उन्होंने यह तकनीक अमेरिका में प्रचलित की थी। इस ध्यान के अभ्यास में, एक मंत्र का 15-20 मिनट, दिन में दो बार, ध्यान करना होता है। यह ध्यान नेत्र बंद करके बैठने की अवस्था में करना होता है। कई सारे वैज्ञानिक अनुसंधान टी एम तकनीक के विभिन्न लाभ सिद्ध कर चुके हैं। टी एम ध्यान की तकनीक, तनाव कम करती है। वह मस्तिष्क की क्षमता बढ़ाने के अलावा बुद्धि और रचनात्मकता में भी बढ़ोत्तरी करती है। यह तकनीक स्मृति एवं सीखने की क्षमता को भी सुधारती है। यह शैक्षिक प्रदर्शन में सुधार लाती है। यह स्वास्थ्य को भी अच्छा करती है। यह व्यक्तित्व में सुधार लाने के साथ-साथ, पारस्परिक संबंधों को भी उत्तमतर बनाती है। यह खिलाड़ियों की क्षमता में भी सुधार लाती है। यह आंतरिक शान्ति को भी बढ़ाती है।

विपश्यना साधना

विपश्यना का अर्थ है, जो वस्तु सचमुच जैसी हो, उसे उसी प्रकार जान लेना। यह अंतर्मन की गहराइयों तक जाकर आत्म-निरीक्षण द्वारा आत्मशुद्धि की प्रक्रिया है। यह तीन वास्तविकताओं की अंतर्दृष्टि प्रदान करती है। अनस्थिरता, कष्ट एवं गैर आत्म। विपश्यना एक बौद्ध परंपरा है। विपश्यना की तकनीक सरल एवं व्यावहारिक है। यह मन की शांति, सुख एवं सार्थक जीवन के लिए उपर्युक्त है। वास्तविकता के सत्य बोध के लिए इस ध्यान साधना में श्वास, विचारों एवं क्रियाओं का सचेतन करते हैं। विपश्यना शांति एवं समन्वय की अनुभूति प्रदान कराती है। यह मन को भी शुद्ध करती है तथा मन को कष्ट एवं कष्ट के सुदृढ़ कारणों से भी मुक्त करती है।



निरंतर अभ्यास से यह तकनीक आध्यात्मिकता के सर्वोच्च उद्देश्य-मानसिक अशुद्धता से संपूर्ण मुक्ति प्रदान करती है। विपश्यना भारत की एक अत्यंत पुरातन ध्यान की विधि है। इसे 2500 वर्ष पूर्व गौतम बुद्ध ने पुनः खोज निकाला था।

सहजमार्ग ध्यान

सहजमार्ग (प्राकृतिक मार्ग) राज योग का एक रूप है। यह हृदय आधारित ध्यान पद्धति है। सहज मार्ग के महत्वपूर्ण वैशिष्ट्य है : ध्यान, शोधन एवं प्रार्थना। संस्कार का शोधन इस ध्यान पद्धति की विशेषता है। इसमें हृदय के भीतर दिव्य प्रकाश पर ध्यान केंद्रित करना होता है।

यह प्रतिदिन एक घंटा सुबह करना होता है। संध्या काल में शोधन की प्रक्रिया करते हैं। इस प्रक्रिया से संचित स्थूलता का शोधन करते हैं। यह अभ्यास 30 मिनट का होता है। रात्रि में सोने से पहले, 10-15 मिनट प्रार्थना करते हैं।

8.5 ध्यान का महत्व एवं लाभ

ध्यान मस्तिष्क की विद्युतीय और रासायनिक गतिविधियों को नियंत्रित करता है। ध्यान हृदय की नियमित धड़कन, रक्तचाप, शरीर की संक्रमण क्षमता एवं शरीर की कई अन्य गतिविधियों को भी नियंत्रित करता है। यह एक सक्रिय मेटाबोलिक स्थिति है। मनोवैज्ञानिक ध्यान को 'शिथिलीकृत ध्यान' की अवस्था कहते हैं।

जॉन व्हाइट ने ध्यान के कुछ विशेष लाभ बताए हैं-

- दैनिक जीवन में शांति एवं स्वतंत्रता की अनुभूति
- मनोवैज्ञानिक विकास जैसे बैचेनी, थकान, तनाव आदि में कमी
- सिरदर्द, जोड़ों के दर्द आदि से राहत
- अनिद्रा दूर करने में उपयोगी
- संयम, स्नेह एवं सहानुभूति में बढ़ोत्तरी
- शक्ति एवं ईश्वर के प्रति आस्था में वृद्धि
- सामाजिक जीवन में सेवा भाव एवं सहयोग की दृढ़ एवं तीव्र इच्छा

जब हम ध्यान करते हैं, उसका मस्तिष्क पर विभिन्न रूप से प्रभाव पड़ता है।

मस्तिष्क की ललाटपालि (फ्रन्टल लोब) का मुख्य कार्य संज्ञानात्मक प्रवृत्ति का होता है। जैसे चिंतन, जागरुकता, स्मृति, निर्णय, आधिगम आदि। ध्यान की अवस्था में यह विच्छेद हो जाता है। मस्तिष्क की पेरिएटल लोब आसपास के संसार की ग्रहणशील जानकारी के प्रसंस्करण के लिए



जिम्मेदार होता है। यह तत्कालीन समय में अभिमुख रहने में सहायक होता है। ध्यान के समय पेरिएंटल लोब की गतिविधि धीमी हो जाती है।

थैलेमस क्षेत्र इंद्रियों का द्वारपाल होता है। यह मस्तिष्क का संवेदी डेटा करता है और मन को भीतर की ओर मोड़ता है।

रटीक्यूलर फॉर्मेशन प्रवेशी उद्दीपकों को प्राप्त करता है और मस्तिष्क को सतर्क स्थिति में रखता है। ध्यान इस क्षेत्र को शांत और नीरव रखता है। ध्यान इस क्षेत्र की ध्यान देने के संदर्भ में क्रान्तिक मोटाई को भी बढ़ाता है।



पाठगत प्रश्न 8.2

1. ध्यान के किसी भी दो प्रकारों के बारे में बतायें।
2. अगर ध्याता, ध्यान लगाने वाला साधक है तो ध्येय है।
3. 2500 वर्ष पूर्व ने विपश्यना साधना को पुनः खोज निकाला था।

8.6 मुद्रा की व्युत्पत्ति एवं परिभाषा

मुद्रा शब्द, मूल 'मूदा हर्षणे' से लिया गया है। मुद्राएँ एक ऐसी योग-अभ्यास प्रक्रिया है जो हर्ष, परमानंद, ऊर्जा और उत्साह प्रदान करती है। मुद्रा एक सरल योग प्रक्रिया है जो भावनाएँ जाग्रत करती है। कई प्रकार की मुद्राएँ, नृत्य में भी उपयोग में लाई जाती हैं। जब यह योग में उपयोग होती है, तब यह प्राण को जाग्रत करती है और जाग्रत प्राण शक्ति को शरीर की विभिन्न प्रणालियों में लाती है। योग में मुद्राएँ संवेदनशीलता की संवृद्धि करती हैं। मन-शरीर के तालमेल से, वह भावनाएँ जाग्रत एवं उनको अधीन करती हैं। संभवतः मुद्राएँ ग्रंथियों पर कृत्य करती हैं। मुद्रा का शरीर क्रिया विज्ञान अभी संपूर्ण रूप से समझा जाना है।

8.6.1 पंचमहाभूत एवं योगमुद्रा

योग में योगमुद्रा और शरीर के पंचमहाभूत का घनिष्ठ संबंध है। मुद्रा को शरीर के पांच तत्व - जल, पृथ्वी, आकाश, वायु और अग्नि को संतुलित करने के लिए प्रयोग में ला सकते हैं। किसी भी तत्व की न्यूनता या अधिकता, शरीर और मन में विकार और असंतुलन ला सकती है।

मुद्रा के तत्वज्ञान में, अंगुष्ठा-अग्नि तत्व, तर्जनी अंगुली-वायु तत्व, मध्यमा अंगुली- आकाश तत्व, अनामिका अंगुली- पृथ्वी तत्व और कनिष्ठा अंगुली-जल तत्व का प्रतिनिधित्व करती है।



टिप्पणियाँ










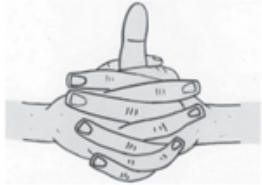
चित्र 8.1: मुद्रा

8.6.2. मुद्राएँ का वर्गीकरण

1. हस्त मुद्रा
 2. मन मुद्रा
 3. काया मुद्रा
 4. बंध मुद्रा
 5. अधार मुद्रा
1. हस्त मुद्राएँ ध्यान एवं आंतरिक करण के लिए अति उपयुक्त हैं।

मुद्रा का नाम	संदर्भ	चित्र
अंजलि मुद्रा	आदर का संकेत	
अपान मुद्रा	जीवन शक्ति का आध्यात्मिक संकेत	



भैरव मुद्रा	उग्रता का मनोभाव	
चिन मुद्रा	चेतना का आध्यात्मिक संकेत	
चिनमय् मुद्रा	व्यक्त चेतना का संकेत	
ध्यान मुद्रा	ध्यान का आध्यात्मिक संकेत	
ज्ञान मुद्रा	ज्ञान का आध्यात्मिक संकेत	
हाकिनी मुद्रा	हाकिनी देवी का प्रतीक	
हृदय मुद्रा	हृदय का व्यंजक	
लिंग मुद्रा	सीधी मुद्रा	








मॉड्यूल - 2

समकालीन योग







टिप्पणियाँ


ध्यान एवं मुद्रा

प्राण मुद्रा	ऊर्जा का आह्वान	
पृथ्वी मुद्रा	पृथ्वी का आध्यात्मिक संकेत	
समान मुद्रा	हृदय चक्र से नाभि तक के क्षेत्र का नियंत्रण	
शक्ति मुद्रा	शक्ति का आध्यात्मिक संकेत	
शून्य मुद्रा	रिक्ता का आध्यात्मिक संकेत	
वरुण मुद्रा	वर्षा का आध्यात्मिक संकेत	
विष्णु मुद्रा	भगवान विष्णु का प्रतीक	



वायु मुद्रा	वायु का आध्यात्मिक संकेत	
व्यान् मुद्रा	पूरे शरीर पर एक साथ नियंत्रण	
उदान् मुद्रा	उच्च आरोही ऊर्जा, जो हृदय से सिर और मस्तिष्क में प्रवाहित होती है	
योनी मुद्रा	गर्भ या स्रोत की अभिवृत्ति	

2. मन मुद्राएँ कुंडलिनी योग का महत्वपूर्ण अंग हैं।

मुद्रा का नाम	संदर्भ	चित्र
शाम्भवी मुद्रा	भ्रूमध्य दृष्टि	








मॉड्यूल - 2

समकालीन योग



टिप्पणियाँ

ध्यान एवं मुद्रा

नसिकाग्र दृष्टि मुद्रा	नाक के अग्रभाग पर दृष्टि	
खेचरी मुद्रा	जिह्वा बंध	
काकी मुद्रा	कौवे की चोंच के समान मुख	
भूचरी मुद्रा	शून्य में दृष्टि	
अकाशी मुद्रा	आंतरिक रिक्त स्थान की चेतना	
षण्मुखी मुद्रा	बाह्य इन्द्रिय-बोध से सात द्वारों को बंद करना	
उन्मनी मुद्रा	निर्विचार चेतना	








पाठगत प्रश्न 8.3

1. मन मुद्राएँ योग का महत्वपूर्ण अंग है।
2. खेचरी मुद्रा बंध है।
3. किसी भी दो मन मुद्राओं के नाम बताइए।
3. काया मुद्राओं में संघटित रूप से आसन, श्वास एवं एकाग्रता का समन्वय है।



टिप्पणियाँ

मुद्रा का नाम	संदर्भ	चित्र
विपरीत करणी मुद्रा	औंधा आत्मिक मनोदृष्टि	
योग मुद्रा	आध्यात्मिक संयोजन	
पाशिनी मुद्रा	आत्मिक मनोभाव	
माण्डुकी मुद्रा	मेंढक का प्रतीक	
तड़ागी मुद्रा	नलीदार उदर प्रविधि	

मॉड्यूल - 2




समकालीन योग





टिप्पणियाँ

ध्यान एवं मुद्रा

4. बंध मुद्राओं में मुद्रा और बंध सम्मिलित है

मुद्रा का नाम	संदर्भ	चित्र
महामुद्रा	उत्कृष्ट आत्मिक मनोभाव	
महाभेद मुद्रा	मानसिक एकाग्रता और ध्यान की स्थिति (महामुद्रा का पूरक)	
महा वेध मुद्रा	मन को अन्तर्मुखी बनाना तथा अतीन्द्रिय क्षमताओं का जागरण	

5. अधार मुद्राएँ (पेरिनियल मुद्राएँ) प्राण को निचले केन्द्र से मस्तिष्क की तरह पुनः प्रेषिक करती हैं।

मुद्रा का नाम	संदर्भ	चित्र
अश्विनी मुद्रा	अश्व का प्रतीक	
वज्रोली/सहजोली मुद्रा	वज्र/स्वतः स्फूर्त अभिवृत्ति	



पाठगत प्रश्न 8.4

1. नलीदार उदर प्रविधि मुद्रा के नाम जानी जाती है।
2. मुद्राओं में मुद्रा और बंध सम्मिलित है।
3. अश्विनी मुद्रा मुद्रा के अंतर्गत आती है।



टिप्पणियाँ

8.7 मुद्रा का महत्व एवं लाभ

महत्व

योग में मुद्रा शब्द के विभिन्न अर्थ हैं, जिसके अंतर्गत ध्यान संबंधित अभ्यास भी शामिल हैं। आमतौर पर मुद्रा को हस्त मुद्रा से जोड़ा गया है। अंगुलियों में विविध प्रकार की ऊर्जा का संचार होता है। जब इन ऊर्जा से निर्मित शक्तियों को विशिष्ट प्रक्रिया से संघटित किया जाता है, तब यह एक प्रभावशाली असर छोड़ती है। हर मुद्रा का एक विशेष उद्देश्य है जैसे ऊर्जा की वृद्धि, स्मृति बढ़ाना, एकाग्रता की वृद्धि, तनाव का निवारण करना आदि। मुद्राएँ अनैच्छिक शारीरिक प्रक्रिया को भी नियंत्रण करती हैं। मुद्रा का अभ्यास ऊर्जा के प्रवाह और उसकी तीव्रता को दिशा निर्देश देती है और शरीर की विभिन्न प्रणालियों को विनियमित करती है।

मुद्रा के निरंतर अभ्यास से सुषुम्ना नाड़ी का उत्तेजन एवं संतुलन तथा तनाव से मुक्ति प्राप्त हो सकती है। प्राणशक्ति सूक्ष्म शरीर में एक जीवनप्रद ऊर्जा है जो कभी कभी उपचारात्मक भूमिका भी निभाती है। मुद्रा के अभ्यास से प्राण को धाराओं के प्रवाह को सम्मिलित रूप से संचालित करने की जागरूकता बढ़ती है।

लाभ

मुद्रा के कुछ लाभ इस प्रकार हैं -

- मुद्रा जैव चुंबकीय क्षेत्र, चित्त, शरीर एवं मस्तिष्क के लिए अत्यंत लाभकारी है।
- मुद्रा का प्रमुख उद्देश्य चेतना के विस्तार के साथ-साथ शरीर - मन सिद्धांत का पूर्ण पुनर्जनन और परिवर्तन करना है।
- मुद्रा शरीर के आध्यात्मिक केन्द्र और सूक्ष्म स्रोतों को साफ एवं शुद्ध करती है। इससे प्राण शक्ति का संपूर्ण शरीर में स्वतंत्र रूप से प्रवाह रहता है।
- मुद्रा का अभ्यास, शरीर के जैव चुंबकीय क्षेत्र को शुद्ध करता है और उसे नकारात्मक शक्तियों से सुरक्षा प्रदान करता है।



टिप्पणियाँ



आपने क्या सीखा

इस पाठ में आपने सीखा कि -

- भारतीय आध्यात्मिकता के प्रमुख ग्रंथों में से एक, भगवद् गीता में चार पथ का वर्णन है, जो मन को शुद्ध करते हैं और आध्यात्मिकता की शिखर पर ले जाते हैं। यह मार्ग है - कर्म योग, ज्ञान योग, शक्ति योग तथा राज योग।
- महर्षि पतंजलि के अनुसार किसी विशेष केन्द्र पर निरंतर मन की एकाग्रता बनाए रखना ध्यान है।
- भगवद् गीता के अनुसार ध्यान एक आध्यात्मिक यात्रा है, जिसमें तीन नैतिक मूल्य आवश्यक हैं - सत्य, अहिंसा एवं अपरिग्रह।
- घेरण्ड संहिता के अनुसार ध्यान तीन प्रकार के है - स्थूल, सूक्ष्म एवं ज्योर्तमय। आराध्या या गुरु की मूर्ति पर ध्यान केंद्रित करना स्थूल ध्यान है। कुंडलिनी शक्ति पर ध्यान केंद्रित करना सूक्ष्म ध्यान कहलाता है। ज्योर्तमय ध्यान, स्थूल ध्यान से सौ गुना श्रेष्ठतर है।
- ध्यान की प्रक्रिया में चार प्रमुख आधार हैं - ध्याता (ध्यान लगाने वाला साधक), ध्येय (जिस पर ध्यान लगाना है), ध्यान (ध्यान का प्रमुख कार्य) और ध्यान का फल।
- समकालीन प्रवृत्तियों में प्रमुख रूप से भावातीत (ट्रान्सेडेंटल) ध्यान, विपश्यना साधना और सहजमार्ग ध्यान का प्रचलन है।
- ध्यान मस्तिष्क की विद्युतीय और रासायनिक गतिविधियों को नियंत्रित करता है। ध्यान हृदय की नियमित धड़कन, रक्तचाप, शरीर की संक्रमण क्षमता एवं शरीर की कई अन्य गतिविधियों को भी नियंत्रित करता है। यह एक सक्रिय हाइपोमेटाबोलिक स्थिति है।
- मुद्रा शब्द, 'मुद्' धातु से लिया गया है। मुद्रा एक ऐसी अभ्यास प्रक्रिया है जो हर्ष, परमानंद, ऊर्जा और जोश प्रदान करती है।
- मुद्रा के तत्वज्ञान में, अंगुष्ठा - अग्नि तत्व, तर्जनी-वायु तत्व, मध्यामा-आकाश तत्व, अनामिका-पृथ्वी तत्व और कनिष्ठा अंगुली-जल तत्व का प्रतिनिधित्व करती है।
- मुद्रा पांच प्रकार की होती है - हस्त मुद्रा, मन मुद्रा, काया मुद्रा, बंध मुद्रा और अधार मुद्रा।
- मुद्रा का अभ्यास उर्जा के प्रवाह और उसकी तीव्रता को दिशा निर्देश देता है और शरीर की विभिन्न प्रणालियों को विनियमित करता है।



पाठांत प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों का 150 शब्दों में उत्तर दीजिए -

1. योग की चार शाखाएँ बताएँ।
2. ध्यान की किसी भी एक समकालीन प्रवृत्ति के बारे में संक्षिप्त में लिखिए।
3. ध्यान से होने वाले लाभ और ध्यान का महत्व बतायें।
4. पंचमहाभूत एवं योग मुद्रा के संबंध के बारे में लिखें।
5. पाँच आत्मिक संकेतों का वर्णन कीजिए।

निम्नलिखित प्रश्न का लगभग 300 शब्दों में उत्तर दीजिए -

1. दो उदाहरणों के साथ मुद्रा का वर्गीकरण लिखे।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

8.1

1. ध्यान
2. गलत
3. 1. (ग) 2. (क) 3. (ख) 4. (घ)

8.2

1. सगुण और निर्गुण ध्यान
2. किस पर ध्यान केंद्रित करना है।
3. बुद्ध

8.3

1. कुंडलिनी
2. खेचरी
3. खेचरी मुद्रा और शाम्भवी मुद्रा

8.4

1. तड़ागी मुद्रा
2. बंध
3. अधार/आधार मुद्रा



टिप्पणियाँ

मॉड्यूल - 3: प्राकृतिक चिकित्सा का परिचय

9. प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त
10. प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके - I
(आकाश और वायु तत्व)
11. प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके - II
(अग्नि, जल और पृथ्वी तत्व)
12. योग में नवीनतम विकास और रुझान



9

प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त

पिछले पाठ में आपने ध्यान और मुद्रा के परिभाषा, महत्व, वर्गीकरण और अभ्यास के विषय में जानकारी प्राप्त की थी। आजकल के दिनों में आपने बहुत लोगों को रोग और बीमारियों का प्राकृतिक रूप से उपचार करने के बारे में सुना ही होगा। और सत्य तो ये है कि लोग अब इस प्राकृतिक उपचार कि महत्वता धीरे-धीरे समझ रहे हैं। प्राकृतिक उपचार एक ऐसी पद्धति है जो पूर्ण रूप से बिना किसी औषधि के मदद से स्वास्थ्य की देखभाल की जाती है। वह एक ऐसी जीवन शैली है जो सम्पूर्ण रूप से प्रकृति के नियमों पर आधारित तथा जीवन शक्ति और विषाक्त पदार्थ की सिद्धान्त में अपना विश्वास रखता है। इसी को प्राकृतिक चिकित्सा या उपचार का विज्ञान भी कहा जाता है। जैसे की हम सब जानते हैं की हमारा शरीर 5 तत्वों से बना है, आकाश, वायु, अग्नि, जल एवं पृथ्वी और देह में इन्ही तत्वों के संतुलन से हम स्वस्थ रह सकते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली हमारे जीवनशैली में अच्छी आदते, नियमित व्यायाम, सही भोजन एवं सकारात्मक अभिवृत्ति जैसे लाभदायी बदलाव लेकर आती है। यह हमारे पूरे व्यवस्था को फिर से जीवट होने में मदद करता है जिससे हमारे रक्त और लासिका का निर्माण होता है और कोशिकाओं और ऊतकों को शुद्ध किया जाता है ताकि इनमें में कोई विषमय पदार्थ जमा न हो और कीटाणु अक्षम हो जाएँ। इस पाठ में हम प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ उसकी इतिहास, उत्पत्ति, रोगों का मूलभूत कारण और प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्तों के विषय में जानकारी प्राप्त करेंगे।



उद्देश्य

इस अध्याय को सीखने के बाद, आप -

- प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति का अर्थ को समझ सखेंगे;
- प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति का इतिहास एवं उद्भव का वर्णन कर सीखेंगे;
- बीमारियों के मूलभूत निदानों का चर्चा कर सीखेंगे;
- प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्तों का वर्णन कर सीखेंगे।



9.1 इतिहास और प्रादुर्भाव

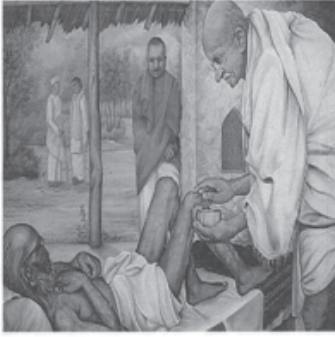
हाल ही के वर्षों में प्राकृतिक चिकित्सा ने बहुत ज्यादा प्रसिद्धि और महत्व प्राप्त किया है। तथा उपचारात्मक विज्ञान के शीर्ष के रूप में विकसित हुई है। यद्यपि इसने हाल ही के वर्षों में प्रसिद्धि प्राप्त की है, तथापि इसका अस्तित्व और उल्लेख प्राचीन काल में खोजा जा सकता है। अब हम इसके प्रादुर्भाव के विषय में सीखते हैं और जानते हैं की प्राकृतिक चिकित्सा किस प्रकार उपचारात्मक विज्ञान की शीर्ष के रूप में विकसित हुई।

- प्रकृति से उपचार के तरीके वेदों और प्राचीन ग्रन्थों में मिलते हैं। उनमें वर्णित जीवनीय शक्ति व विजातीय द्रव्य सिद्धान्त बताते हैं कि ये तरीके उस समय भी प्रचलन में थे। कोई भी हमारे प्राचीन ग्रन्थों में रोगों के उपचार के लिए जल चिकित्सा व उपवास का विवरण ढूँढ सकता है।
- एक जर्मनी चिकित्सक विन्सेंट प्रिंस निथज (1799 – 1851) और फादर सिबेस्टियन नीप (1821 – 1897) एक अध्यापक और समाज सेवक से बने प्राकृतिक चिकित्सक ने विभिन्न रोगों का उपचार करने के लिए पानी के माध्यम के रूप में उपयोग किया। बेनेडिक्ट लुसट ने भी उपचार के ये शक्तिशाली तरीके फादर नीप से सीखे और उनको अमेरिका में प्रयोग किया।
- डॉ लुई कुने (1823 – 1907) जो जल चिकित्सा के जनक के नाम से भी जाने जाते हैं, उनका अन्य चिकित्सा पद्धति से मोह भंग हो गया। उन्होंने वाष्प स्नान, कटि स्नान और सूर्य स्नान आदि का प्रयोग उपचार के लिए किया। न्यू साइंस आफ हीलिंग और 'साइंस आफ फेशियल एक्सप्रेसन' विषय पर पुस्तकें बहुत विख्यात थीं।
- डॉ लीण्डहार (1862 – 1924) भी रोगों के उपचार के लिए पारंपरिक चिकित्सा पद्धति से निराश हो गए थे और प्राकृतिक चिकित्सक में द्रुढ़ विश्वास रखने लगे। उनके काम में 'इरिडियाग्नोसिस' और 'द प्रकटिस आफ नैचुरल थेरेपेटिक्स' शामिल है।
- एडोल्फ जुस्ट (1859 – 1936) को उनकी मिट्टी के उपचारात्मक गुण की खोज के लिए भी जाना जाता है। उनका प्रसिद्ध कार्य 'रीटर्न टु नेचर' है। वे इस बात में पूर्ण विश्वास रखते थे की रोग प्रकृति के सिद्धांतों की अवहेलना करने के कारण होते हैं।
- प्राकृतिक चिकित्सा शब्द डॉ जान शील द्वारा 1895 में गढ़ा गया।

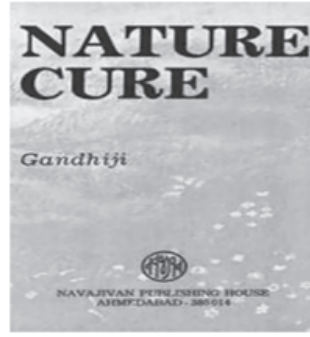
9.2 महात्मा गांधी एवं प्राकृतिक चिकित्सा

महात्मा गांधी, हमारे भारत देश के राष्ट्र पिता प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति को निष्ठा से पालन करते थे और इसे व्यापक रूप से प्रचार करते थे। प्राकृतिक चिकित्सा पर गांधीजी की धारणा बहुत

व्यापक है। गांधीजी यह मानते हैं कि प्रकृति के सानिध्य में और नियमों के अनुसार जीने से, यह सिर्फ हमारी बीमारियों की इलाज ही नहीं बल्कि रोगों को आने से भी बचाव करता है। इसी को हम laws of God भी कह सकते हैं। इसलिए पंचमहाभूत जैसे आकाश, वायु, जल, अग्नि, भूमि तत्वों का उपयोग करके न सिर्फ रोगों को ठीक करते हैं बल्कि पूरे जीवन को शारीरिक, मानसिक, नैतिक, लौकिक रूप से परिवर्तित कर सकते हैं। राम का नाम, भगवान पर आस्था यही उपमान उनके नियम है। इससे मनुष्य के हृदय में एवं जीवन शैली में परिवर्तन आता है और बीमारियों से बचता है या उनसे लड़ने की शक्ति मिलती है। अंत में जीवन को खुशी से जीने का बल प्राप्त होता है।



महात्मा गांधी मरीज को मिट्टी का लेप लगाते हुए



महात्मा गांधी द्वारा लिखित पुस्तक 'नचर क्यूर'



पाठगत प्रश्न 9.1

1. प्राकृतिक चिकित्सा शब्द को ने आविष्कार किया है
2. 'New science of healing' किताब को लुइस कुहने (Louis kuhne) लिखा है।
(सही/गलत)
3. Hydrotherapy के फादर है
4. 'Return to nature' किताब को इन्होंने लिखा है।
(क) लुइस कुहने (ख) एडोल्फ जस्ट
(ग) जॉन स्कील (घ) महात्मा गांधी
5. 'Nature cure' की किताब को इन्होंने लिखा है।
(क) लुइस कुहने (ख) एडोल्फ जस्ट
(ग) जॉन स्कील (ग) महात्मा गांधी



9.3 प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त

प्राकृतिक चिकित्सा एक स्वयं उपचार करने की पद्धति है, जहाँ शरीर की जीवनी शक्ति (vital energy) मजबूत होती है, और शरीर की बीमारियों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है और इसलिए इसे प्राकृतिक उपचार पद्धति कहते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा हम सब के लिए स्वस्थ जीवन जीने के लिए उपयोगी है। प्राकृतिक चिकित्सा के मौलिक सिद्धान्त शरीर के स्वास्थ्य एवं रोगों की अवलोकन से बने हैं। प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्तों को निरंतर पालन करने से छोटे-छोटे बीमारियों को दीर्घकालिक होने से बचा जा सकता है। सिद्धान्त इस प्रकार है -

9.3.1 शरीर में रोग उत्पन्न करने का मुख्य कारण कीटाणु नहीं है।

शरीर में अस्वास्थ्यता होने से कीटाणु दोहराते रहते हैं। कीटाणुओं को शरीर में रोग उत्पन्न करने के लिए उपयुक्त माध्यम की आवश्यकता है। बीमार मनुष्य के शरीर में विषाक्त पदार्थों का संचय होता है जहाँ कीटाणु आसानी से पनपते हैं। कीटाणुओं की वृद्धि को रोकने के लिए मुख्य रूप से अन्तः एवं बाह्य स्वच्छता होनी चाहिए। यह तभी संभव है जब हम प्राकृतिक जीवन शैली एवं laws of nature को अपनाते हैं। अगर हमारे शरीर में vital force या रोग प्रतिरोधक शक्ति ज्यादा है, तो हमारा स्वास्थ्य अच्छा रहेगा और कीटाणुओं से बचाएगा। इसलिए हम आसानी से समझ सकते हैं कि शरीर में रोग उत्पन्न करने का मुख्य कारण कीटाणु नहीं है बल्कि भरपूर मात्रा में शरीर में vital force या रोग प्रतिरोधक शक्ति नहीं रहेना। अचानक शरीर में कीटाणुओं का संक्रामण होना या उससे सूजन आना नहीं होता। कीटाणुओं जैसे बैक्टीरिया, वाइरस, fungi, mycoplasma etc वृद्धि होने के लिए उपयुक्त माध्यम की आवश्यकता है। इसी माध्यम को विदेशी द्रव्य, विषाक्त पदार्थ, रोग उत्पन्न होने की पदार्थ, metabolic waste कहते हैं या naturopathy में विजातीय पदार्थ। अगर हम अपने जीर्णकोश संस्था को स्वच्छ एवं साफ रखते हैं, अच्छी diet लेते हैं, तो कीटाणुओं की वृद्धि नहीं होती और हमारा स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

9.3.2 सभी रोग एक हैं उनके कारण एक है और उनकी चिकित्सा भी एक है

सभी रोगों का मूल कारण एक ही है और वह इस शरीर में विषाक्त पदार्थ का संचय होना। प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के विभिन्न तरीकों से इस मूल कारण को खत्म किया जाता है। क्योंकि सारे रोगों का मूल कारण एक ही है, इसलिए यहां समझना आसान है कि उपचार भी एक ही है। यानि शरीर से इन संचित विषाक्त पदार्थों को निकालना इससे रोग स्वतः समाप्त हो जाएगा। शरीर की महत्वपूर्ण शक्ति को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का भंडार माना जाता है इसलिए हमें प्रत्येक स्तर पर स्वयं को मजबूत बनाए रखना चाहिए। प्राकृतिक चिकित्सा के नियमों का पालन करने से हम किसी भी रोग से बचाव कर सकते हैं। यहाँ याद रखने वाली मुख्य बात यह है कि रोग सिर दर्द, अनिद्रा, यकृत विकार और गुर्दे के विकार, थकान, भूख न लगना आदि के रूप में परिलक्षित होता है। यह पूरे शरीर का खराब होने का संकेत होता है। इसलिए प्राकृतिक उपचार 'लघु उपवास' द्वारा ठीक होने की प्रक्रिया के साथ शुरू होता है, जिसके बाद साधारण



फल, सब्जी आहार और संचित मल खत्म करने से शरीर की शुद्धि होती है। इस प्रकार यह समझना आसान हो जाता है की रोग नकारात्मक स्वास्थ्य के अलावा कुछ नहीं है और इसी प्रकार के उपचार से स्वास्थ्य की रक्षा होती है। इसे स्वास्थ्य और रोग की एकता का नियम कहा जाता है जो सभी रोगों के उपचार से सत्यापित होता है।

9.3.3 प्रकृति स्वयं ही सर्वश्रेष्ठ चिकित्सक है

हमारे शरीर में स्वास्थ्य को बहाल करने और इसे बनाए रखने की अंतर्निहित क्षमता है। सद्भाव में रहना, प्राकृतिक और स्वस्थ आहार जैसे प्रकृति के बुनियादी नियमों के साथ सुबह जल्दी उठना, पूरे दिन पर्याप्त पानी पीना और उचित जीवनशैली बनाए रखना संभव है किसी भी बीमारी को दूर कर सकता है। यही कारण है कि हम प्रकृति को 'प्रकृति माता' कहते हैं क्योंकि केवल एक माँ ही अपनी कोमल देखभाल से बच्चों को समझ सकती है, मदद कर सकती है और ठीक कर सकती है। एक तीव्र प्रकृति का रोग शरीर को ठीक करने के लिए प्रकृति का एक प्रयास है। सभी तीव्र रोग (थोड़ी देर के लिए अलग-अलग लक्षणों की अचानक शुरुआत की विशेषता वाले रोग समय की अवधि) उदाहरण के लिए: सामान्य सर्दी, अपच आदि आमतौर पर किसी प्रकार की दवा की आवश्यकता नहीं होती है। जो भी लक्षण प्रकट होते हैं, वे वास्तव में प्रकृति के मूल कारण नष्ट करना करने के प्रयास और प्रणाली को ठीक करना हैं। पता होना चाहिए कि ऐसी बीमारियों का अपना प्रभाव होता है। पाठ्यक्रम चलता रहता है और यदि दवा दी जाती है तो दवा लेने के बावजूद इसका परिणाम केवल तीव्र रोगों को गंभीर जीर्ण में परिवर्तित करने वाले लक्षणों का दमन होता है। इसलिए, किसी भी तरह की दवाओं से बचना चाहिए और ध्यान केंद्रित करना चाहिए शरीर की जीवन शक्ति को मजबूत करने में। इस तरह यह समझना आसान हो जाता है प्रकृति हमारे शरीर में पहले से मौजूद प्राण शक्ति की प्रतिक्रिया से ठीक करती है। इस उपवास के लिए संयमित आहार, उचित व्यायाम और अन्य प्राकृतिक चिकित्सा उपाय आवश्यक हैं। ये विजातीय द्रव्यों को समाप्त करते हैं, प्राणशक्ति को बढ़ाते हैं और प्रत्येक कोशिका की सफाई करते हैं हमारे शरीर के ऊतक और प्रकृति के लिए शरीर को और अधिक सख्ती से ठीक करने का मार्ग प्रशस्त करते हैं।

9.3.4 प्राकृतिक चिकित्सा एक दवा रहित चिकित्सा है

जब शरीर से बीमारी को खत्म करने के लिए कोई दवा दी जाती है, तो यह तुरंत दिखाई दे सकती है कुछ समय के लिए राहत लेकिन लंबे समय में सरल रूपांतरण से अधिक जटिल लोगों में रोग प्रभाव हानिकारक साबित हो सकते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि ये रसायन हमारे लिए विदेशी हैं शरीर और कुछ भी जो आत्मसात नहीं किया जा सकता है और विदेशी कचरे के रूप में मामला जमा हो जाता है। इस अपशिष्ट पदार्थ को अब विदेशी पदार्थ, रुग्ण पदार्थ या "विजातीय द्रव्य" कहा जाता है और इसकी बिल्कुल भी आवश्यकता नहीं है (चित्र 9.1)। आइए इस उदाहरण के जरिए इसे समझने की कोशिश करते हैं। अगर किसी को नियमित सर्दी होती है और वह हर बार लक्षणों को दबाने के लिए दवाएं लेता है, उसे केवल रोगसूचक राहत मिलेगी और रोग

मॉड्यूल - 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

का मूल कारण अभी भी नीचे छिपा रहेगा। इसलिए, दवा से पूरी तरह से बचना चाहिए। जिस तरह नशा हमारे स्वास्थ्य को बर्बाद कर देता है इसलिए, सभी प्रकार की दवाओं को छोड़ देना चाहिए और हमें प्राकृतिक उपचार को अपनाना चाहिए। प्राकृतिक चिकित्सा में भोजन को औषधि के रूप में प्रयोग किया जाता है। इसलिए, प्राकृतिक चिकित्सा को ड्रगलेस थेरेपी कहा जाता है जहां रोग का प्रतिरोध करने और खुद को ठीक करने की शरीर की प्राकृतिक क्षमता होती है।

9.3.5 प्राकृतिक चिकित्सा पूरी तरह से हानिरहित है

प्राकृतिक उपचार एक हानिरहित चिकित्सा है क्योंकि इसमें प्रकृति के पांच मूल तत्वों के उपयोग की आवश्यकता होती है जो हमारे चारों ओर प्रचुर मात्रा में उपलब्ध है और किसी भी दवा का आगे प्रशासन आवश्यक नहीं है। विभिन्न समयों पर प्रकट होने वाले लक्षण हमारे प्राणों की अभिव्यक्ति मात्र हैं। इसलिए प्राकृतिक चिकित्सा रोगों के मूल कारण को खत्म करने की कोशिश करती है यानी शरीर में जमा रुग्ण पदार्थ को हटाना, लक्षण दबे नहीं। किसी भी तरह से। प्राकृतिक चिकित्सा में गैर-आक्रामक तरीके शामिल हैं जो शरीर के सामान्य कार्य में हस्तक्षेप नहीं करते हैं। यह बस जीवन का एक तरीका है और प्रकृति हमें इसके साथ सद्भाव से रहने में मदद करता है। स्वास्थ्य देखभाल के लिए नैचुरोपैथिक दृष्टिकोण रक्त को शुद्ध करने में विश्वास करता है और ऊतकों और शरीर की महत्वपूर्ण या प्रतिरक्षा शक्ति में वृद्धि करता है। इसलिए यह पूरी तरह से हानिरहित चिकित्सा है।

9.3.6 तीव्र रोग हमारी शत्रु नहीं, मित्र होते हैं

तीव्र रोग हमारे खराब जीवन शाली से उत्पन्न होते हैं। ये रोग के पहले अवस्था में अभिव्यक्त होते हैं। Nature of law को अपनाकर ये कम समय के लिए उत्पन्न होकर और बहुत जल्द ही ठीक होते हैं। यह रोग अपना रास्ता खुद लेती है और खुद से जीआई उपचार कर लेता है हमें बीच में दवाइयाँ देकर बाधा नहीं करना चाहिए। प्राकृतिक चिकित्सा, इन तीव्र रोगों को अच्छा मानता है क्योंकि ये अपनी शरीर में रहने वाली विषाक्त पदार्थ या विजातीय द्रव्य को शरीर से बाहर निकालते हैं। तीव्र रोगों में पहले लक्षण है भूख ना लगना; ये इसलिए होता है क्योंकि पाचक तंत्र (digestive organs) में स्थित पूरी जीवनीशक्ति (vital energy) जो खाना पचाने के लिए काम करती है वो अब विषाक्त पदार्थों शरीर से बाहर निकालने में लगती है। इसीलिए तीव्र रोग प्राकृतिक तरीके से शरीर को शुद्ध करने के लिए उपयोगी है। वही दूसरी ओर से अगर हम दवाइयाँ देकर बीच में बाधा करे तो शरीर से ये विषाक्त पदार्थ ठीक से निकलते नहीं और यही शरीर में गहरी जड़ से अंदर तक पहुँच कर तीव्र रोग को दीर्घकालिक रोग में बदलता है। इसीलिए शुरुआत में ही laws of nature की पद्धतियों जैसे लंघन, उपवास, सूर्यस्नान, जल उपचार, पथ्य आहार सेवन आदि को अपनाकर तीव्र रोगों को जल्दी ही ठीक कर सकते हैं। तो आप समझ गए होंगे कि तीव्र रोग हमारी दुश्मन नहीं हमारे दोस्त है।



9.3.7 दीर्घकालिक व्याधियाँ ठीक होने में कुछ समय लेते हैं।

दीर्घकालिक व्याधियाँ गहरी जड़ों तक (deep rooted) होती हैं तथा अधिक मात्रा में विषाक्त पदार्थ को दर्शाते हैं। बीमारी से जल्दी ठीक होना या न होना विषाक्त पदार्थ की मात्रा पर निर्भर है। इसीलिए प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा दीर्घकालिक व्याधियाँ ठीक होने में समय लगता है। इन व्याधियों में जीवनी शक्ति (vital energy) कम हो जाती है। रक्त में विषाक्तता बढ़ जाती है जिस से क्षारीय स्तर गिर जाता है

9.3.8 चिकित्सा रोगा की नहीं, अपितु पूरे शरीर की होती है

मानव के जीवन में काही तरह के जटिल कारण एवं स्थितियों से निर्भर होता है की स्वस्थ अच्छा हो या बुरा हो। प्राकृतिक चिकित्सा का लक्ष्य सम्पूर्ण रूप से मनुष्य को ठीक रखना - शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक एवं भावुक स्थिति में स्वास्थ्य बनाए रखना। इसी कारण से प्राकृतिक चिकित्सा का लक्ष्य सिर्फ एक अंग या संस्थान को ठीक करना नहीं बल्कि पूरे शरीर को स्वास्थ्य बनाए रखना, जिससे सारी शरीर की विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाये।

9.3.9 प्राकृतिक चिकित्सा में प्रयोगशाला परीक्षण (laboratory tests) की जरूरत नहीं है

प्राकृतिक चिकित्सा में रोगों का निदान बड़ी आसान तरीके से करते है। इस चिकित्सा में किसी भी तरह के प्रयोगिक परीक्षण नहीं कराये जाते है, जिससे मरीज को शारीरिक एवं आर्थिक असुविधा हो। इस चिकित्सा में सिर्फ शरीर, मन, एवं आत्मा की चिकित्सा करते हैं। इसके अलावा इनको आज के समय में प्रचलित अन्य कोई भी जांच की जरूरत नहीं है।

9.3.10 प्राकृतिक चिकित्सा प्रार्थना की शक्ति को मानता है

प्राकृतिक चिकित्सा में प्रार्थना एवं भगवान पे भरोसा, महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है। यह न सिर्फ मानसिक चिंता, बेचैनी को दूर करता है बल्कि सकारात्मक स्वास्थ्य, बल एवं शांति को प्रदान करता है। यही अच्छे स्वास्थ्य की बुनियादि है। प्रकृति भगवान का ही रूप है, ये supreme power है। इसलिए हमें प्रकृति के नियमों को अपनाते हुए अपने आप में आत्म स्थैर्य बढ़ाना होगा। दीर्घकालिक रोगों की चिकित्सा में बहुत बार आस्था एवं भरोसा काम करते हैं। यह भी साबित हो चुका है कि लगातार ध्यान के अभ्यास से शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक स्थैर्य बढ़ता है। इसीलिए किसी भी तरह के प्रार्थना एवं ध्यान को अपनी दिनचर्या में अपनाना चाहिए।

इसके अलावा कुछ और बातें हमें ध्यान में रखना होगा।

1. मुख्य रूप से हमें अपने आहार पर ध्यान देना चाहिए। तेल में तले आहार, डिब्बे में बंद आहार हमारे स्वास्थ्य को खराब करते हैं एवं ताजी, मौसम के अनुसार सब्जी एवं फल लेने से स्वास्थ्य मजबूत बनता है। सलाद, अंकुरित दानों को भी अपनी diet में अपनाना चाहिए।
2. सफेद चीनी एवं प्रोसेस्ड फूड को कभी नहीं खाना चाहिए।

मॉड्यूल – 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

3. हमारे शरीर के रक्त में क्षारीय स्तर बनाकर रखना है न की अम्लीयता (acidic environment) इसलिए ताजे फल, हरी पत्तेदार सब्जी, एवं सलाद खाना चाहिए।
4. ऑक्सीजन से भरे शरीर में रोग आसानी से उत्पन्न नहीं होते। इसलिए हर दिन चलना, खुली ताजी हवा में सांस लेना चाहिए। हमें प्राणायाम एवं व्यायाम भी करना चाहिए। इससे ताजी ऑक्सीजन शरीर की हर कोशिका एवं ऊतक तक पहुँच कर उसे शुद्ध करती है।



पाठगत प्रश्न 9.2

1. सभी रोगों का मुख्य कारण कीटाणु नहीं है। सही/गलत
2. तीव्र रोग हानिकारक है; इसलिए उन्हें दबाना नहीं चाहिए।
3. सारी बीमारियों को ठीक करने का आसान तरीका है ।
4. प्राकृतिक चिकित्सा से
 - (क) मनुष्य का चिकित्सा पूरी की जाती है
 - (ख) सिर्फ एक अंग की चिकित्सा करते है
 - (ग) रोग की ही चिकित्सा करते है
 - (घ) कोई नहीं



आपने क्या सीखा

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आपने

- मनुष्य तब बीमार होता है जब उसका रक्षा तंत्र (defence mechanism) या जीवनी शक्ति (vital force) कमजोर होती है।
- प्रकृति के सिद्धांतों का पालन करना और उनके साथ समन्वय होकर जीने से कभी बीमार नहीं होते।
- स्वास्थ्य एवं खुश रहने के लिए – स्वच्छ आदतें, सरल एवं आसानी से पचने वाली आहार, नियमित व्यायाम, ताजी वायु, सामयिक लंघन, नियमित निद्रा एवं शांति मन की आवश्यकता है।
- कीटाणुओं को शरीर में रोग उत्पन्न करने के लिए उपयुक्त माध्यम की आवश्यकता है। बीमार मनुष्य के शरीर में विषाक्त पदार्थों का संचय होता है जहाँ कीटाणु आसानी से पनपते है।
- तीव्र रोगों से हमें डरना नहीं चाहिए। यह हमारे शरीर में होने वाले गलत क्रियायों का संकेत है। इस संकेत को तुरंत समझकर अपने खान – पान एवं जीवन शैली को सुधारने से बहुत जल्दी ऐसे रोगों से मुक्त मिलती है।



पाठांत प्रश्न

नीचे दिये गए प्रश्नों के उत्तर 30 शब्दों में बताइये।

1. जीवनी शक्ति (Life force) का मतलब क्या है
2. विजातीय द्रव्य को परिभाषित कीजिये
3. प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में रोग का मुख्य कारण क्या है

नीचे दिये गए प्रश्नों के उत्तर 150 शब्दों में बताइये।

1. प्राकृतिक चिकित्सा कैसे हानिकारक नहीं है, समझाइए ।
2. प्रार्थना शक्ति (Power of prayer) को संक्षिप्त में समझाइए

नीचे दिये गए प्रश्नों के उत्तर 300 शब्दों में बताइये।

1. 'New science of healing' किताब को किसने लिखा है ।
2. प्राण शक्ति (Vital force) का मतलब क्या है ।
3. क्यों प्राकृतिक चिकित्सा हानिकारक नहीं है, विस्तार रूप से समझाइए ।
4. प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांतों को विस्तार रूप से वर्णन करिए ।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

9.1

1. डॉ जॉन स्कील
2. सही
3. लुइस कुहने
4. (ख)
5. (क)

9.2

1. सही
2. गलत
3. प्राकृतिक चिकित्सा
4. (क)

मॉड्यूल - 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

मॉड्यूल - 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

10

प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके - I (आकाश और वायु तत्व)

पिछले अध्याय में आपने प्राकृतिक तरीके से रोगमुक्त करने की प्रणाली, इसका इतिहास, मूल रोगों के मुख्य कारण एवं प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत के बारे में अध्ययन किया।

प्राकृतिक चिकित्सा का सिद्धांत यह है कि स्वस्थ शरीर रखने के लिए दवाइयों की जरूरत नहीं है और यह कुछ असान उपायों से भी सिद्ध किया जा सकता है। जैसे कि आहार संबंधित, नियम, व्यायाम, मालिश और प्राकृतिक तत्वों जैसे वायु, जल, अग्नि और पृथ्वी और आकाश आप इस अध्याय में आकाश व वायु के इस्तेमाल व अगले अध्याय में अग्नि, जल और पृथ्वी के बारे में जानेंगे।

प्राकृतिक पांच तत्वों में से आकाश तत्व आवाज से संबंधित है और पांचवे चक्र में उपस्थित होता है जो कि गले में उपस्थित विशुद्ध चक्र है।

यह स्थान लार ग्रंथि, थायरोइड ग्रंथि, पैराथायरोइड ग्रंथि और तुंडिका से बना होता है। यह स्थान सभी तत्वों का एकीकरण है। यह स्वामित्व एवं गर्व से संबंधित होता है। आकाश सभी तत्वों का स्रोत है और यह सभी के साथ कंपन के जरिए संबंधित होता है।

यह हमारे शरीर को पुनः स्वस्थ करता है और शरीर को पूर्ण करता है।

वायु या वात तत्व में दो गुण होते हैं जैसे कि आवाज और स्पर्श यह चौथे चक्र पर उपस्थित होता है जैसे कि अनाहत चक्र - यह शरीर में प्राण का केन्द्र है। यह जल तत्व एवं खून के प्रवाह में मदद करता है। जिससे कोशिकाएं और उत्तक स्वस्थ रहें। यह शरीर में मजबूत स्रोत है और जीवन के लिए जरूरी है। इन तत्वों में कोई भी असंतुलन होने पर शरीर में विकार हो जाते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा उनका संतुलन बनाए रखने में मदद करती है तथा उनको आसान तरीके से बाहर निकालती है। इन तत्वों में कोई भी असंतुलन हो जाए तो विभिन्न प्रकार के रोग हो जाते हैं।



इस अध्याय में आप जिंदगी की तरफ सकारात्मक दृष्टिकोण का महत्व जानेंगे।

- आराम, विश्राम, उपवास और इनके फायदे के बारे में सीखेंगे।



उद्देश्य

यह अध्याय पढ़ने के बाद आप सक्षम होंगे -

- सकारात्मक दृष्टिकोण का महत्व जानने में
 - आराम
 - उपवास और उसके फायदे
- सुबह की सैर, हवा स्नान पर चर्चा करने में
- मालिश के तरीकों की व्याख्या व उसका महत्व

10.1 आकाश तत्व

पहले जानेंगे कि कैसे आकाश तत्व अनेक रोगों में एक चिकित्सा की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है। आकाश तत्व शरीर और मन के लिए विविध तकनीकों में प्रयोग किया जाता है।

10.1.1 आराम

आज के समय में, हर कोई तेज जिंदगी के चलते व्यस्त है और आराम नहीं ले पाता। इस कारण इंसान ऊर्जा का स्रोत खो बैठता है और बीमार पड़ जाता है। चिंता व अनिश्चय की भावना एक तरीके से जुखाम-खांसी की तरह बहुत साधारण रूप से व्याप्त हो चुकी है। यही सब अनेक बीमारियों के कारण बन जाते हैं जैसे की चिड़चिड़ापन, व्याग्रता, एकाग्रता की कमी, स्मृति विभ्रंश, उच्च रक्तचाप, नींद न आना, दिल का दौरा और तंत्रिका अवरोध। हमें समझना चाहिए कि इन सब बीमारियों से मुक्त होने के लिए आराम की जरूरत है। दोनों शरीर और मन को पर्याप्त आराम की आवश्यकता है। इंसान को मानसिक स्वास्थ्य के लिए अपने मन पर नियंत्रण करने की आवश्यकता है।

हमारी शरीर पूर्ण रूप से कार्य करने की क्षमता पाने के लिए आराम की जरूरत है। काम करते समय, आक्सीजन की खपत होती है और शरीर थक जाता है। आराम थकान को पूर्णरूप से ठीक कर देता है। विश्राम हमारी मांसपेशियों को ठीक काम करने में मदद करता है एवं खून के प्रवाह को बढ़ाता है। यह हमारे शरीर में तंत्रिका प्रणाली और ग्रंथियों के स्राव में संतुलन बनाए रखता है। दिमाग को आराम/विश्राम शरीर में हार्मोन के स्तर को बदलता है और प्रकृति का श्रेष्ठ

मॉड्यूल – 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके – I (आकाश और वायु तत्व)

(tranquilizer) विप्रजनन कहा गया है। आराम और विश्राम अलग अलग होते हैं। रेस्ट आराम हम सो कर सकते हैं जबकि विश्राम जागते हुए भी किया जा सकता है। विश्राम से हमारा दिमाग दोबारा से शक्तिपूर्ण और पुर्नजीवित (rejuvenate) हो जाता है। दोनों ही आराम व विश्राम इकट्ठे काम करते हैं और हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को अनुकूल करते हैं।



चित्र 10.1(क): ध्यान



चित्र 10.1(ख): शवासन

ध्यान, शवासन एवं योगनिद्रा कुछ महत्वपूर्ण तरीके हैं विश्राम के। प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार, आहार दिमाग को शांत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। संतुलित आहार जैसा कि ताजा फल व सब्जियां, अपरिष्कृत और असंसाधित खाना हमारे पाचन तंत्र को पर्याप्त आराम प्रदान करता है और हमारे शरीर को सुखदायक विटामिन से भरपूर आहार जैसे अंकुरित भोजन, केला, दही इत्यादि हमारे शरीर को आराम व विश्राम प्रदान करते हैं एवं थकान पेशीय तनाव, श्वास दर, रक्तचाप को संतुलित करते हैं एवं ऊर्जा के स्तर को बढ़ाते हैं।

6-7 घंटे की गहरी नींद सबसे उत्तम तरीका होता है शारीरिक, मानसिक आराम के लिए। यह हमारे शरीर में ऊर्जा को संरक्षण प्रदान करता है, केंद्रिय व स्वायत्त तंत्रिका को भी मजबूत बनाता



है। विश्राम/आराम करने का दूसरा तरीका मालिश और श्रम चिकित्सा है। नीचे दिए गए प्राकृतिक चिकित्सा विराम/नियम सहायक होते हैं।

- मानसिक व शरीर को पूर्ण रूप से विश्राम देने में
- योगनिद्रा श्वासन और ध्यान
- यौगिक आसन व ध्यान का अभ्यास
- संपूर्ण देह मालिश
- गुनगुने पानी से स्नान
- ठंडे और गर्म पानी से स्नान
- संतुलित आहार
- सकारात्मक सोच एवं खुशी

10.1.2 सकारात्मक सोच एवं खुशी

जीवन/जिंदगी में चिंता के बहुत से कारण होते हैं इसलिए एक सकारात्मक सोच हर परिस्थिति का सामना करने के लिए जरूरी है। अगर एक इंसान हर बात के लिए सकारात्मक सोच रखे और नकारात्मकता को फेंक दे/दूर कर दे तो वह और भी रचनात्मक और कामयाब हो जाता है। अगर कोई जिंदगी में खुश रहना चाहता है, तो उसे अपने आस-पास के लोगों को भी खुश रखने की जरूरत है।

हमें आदत डालनी चाहिए कि जो भी हमारी जिंदगी में आ रहा है उसे एक सकारात्मक सोच के साथ स्वागत करें। खुश रहना एक खुद का निर्णय है, इसलिए हमें खुश रहना चुनना चाहिए। हर नकारात्मक सोच को टालना चाहिए और खुशी में बदलना चाहिए।

एक इंसान और भी ज्यादा रचनात्मक एवं ऊर्जा से पूर्ण हो जाता है। सकारात्मक सोच आत्मविश्वास बढ़ाती है और एक इंसान को मुश्किलों का सामना करने में सक्षम बनाती है। जब इंसान को खुद पर भरोसा होता है तभी वह मुश्किलों दूसरे लोगों को प्यार और आदर दे पाता है।

सकारात्मकता का स्तर बढ़ाने से खुशियाँ और शांतिपूर्ण माहौल बनता है जबकि नकारात्मकता सिर्फ हमारे स्वास्थ्य को ही नहीं बल्कि सामाजिक जीवन पर भी बुरा प्रभाव डालती है।

जिंदगी हमारी खुद की सोच का प्रतिबिंब है इसलिए हमेशा अपने दिमाग को सकारात्मक सोच देनी चाहिए।

इंसान को हमेशा अच्छा सोचने की आदत बनानी चाहिए जो की हर कोई अपने जीवन से चाहता है।

मॉड्यूल – 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके – I (आकाश और वायु तत्व)

इंसान को खुशी और सकारात्मकता को अपनी आदत का हिस्सा बनाना चाहिए और गुस्से और अंधकार को छोड़ देना चाहिए। हमें सभी से दयालु और उनकी गलतियों को माफ करना चाहिए और आत्मविश्वास से जिंदगी को जीना चाहिए। हमारे आस-पास के लोगों को हमसे एक सकारात्मक ऊर्जा का अहसास होना चाहिए।

हमारे अंदर एक सकारात्मकता और खुशी खुद से नहीं आती अपितु हमें इस पर काम करना पड़ता है।

10.1.3 उपवास

(क) व्याख्या

उपवास का मतलब है आहार को त्याग देना अथवा थोड़ा कम लेना जब तक स्वास्थ्य में सुधार न आ जाए। उपवास का समय हर इंसान के लिए अलग हो सकता है। इससे हमारे पाचन तंत्र को आराम मिलता है जिससे जो ऊर्जा बचे वह हमारे शरीर को कार्याकल्प करने में मदद करें।

(ख) उपवास कब करें

जब भी पक्षी और जानवर बिमार पड़ते हैं तो वो उपवास करना शुरू कर देते हैं यह प्रवृत्ति उनमें प्राकृत रूप से विद्यमान रहती है। उपवास हमारे तंत्र को साफ करने के लिए सबसे अच्छा उपाय है या जब कोई बिमारी का लक्षण दिखे तब हमें उपवास करना चाहिए।

हमें हमारी भीतरी आवाज को समझते हुए खाना त्याग देना चाहिए। बेकार स्वास्थ्य का सबसे पहला लक्षण भूख का खत्म होना है। जबकि जब स्वास्थ्य ठीक होने लगता है तो अच्छी भूख लगती है इसलिए उपवास एक प्राकृतिक प्रवृत्ति है तथा उपवास का उत्तम अर्थ है शरीर को ठीक करना।

(ग) उपवास के प्रकार

उपवास के अनेक प्रकार होते हैं और वो सभी एक ही उपचारत्मक लाभ देते हैं। इनमें से कोई भी तरीका अपनाया जा सकता है। जीवनशैली व अपनी इच्छा के अनुसार किसी भी बीमारी में डाक्टर से पूछकर ही उपवास करना चाहिए।

1. **जूस/फलरस उपवास** – इसमें फल रस, फल व मौसम की सब्जियों का ही सेवन किया जाता है जब तक कि शरीर पुनः स्वस्थ नहीं हो जाए। अंगूर, अनानास, संतरे, नींबू, करेला और गाजर का सेवन भी किया जा सकता है। इसका समय जरूरत के अनुसार निर्धारित किया जाता है। थोड़े समय के लिए उपवास हम निर्धारित समय पर कर सकते हैं जब तक की लक्षण पूरी तरह ना खत्म हो जाए। जबकि लंबे अंतराल वाला उपवास हम 30-40 दिन के लिए कर सकते हैं, यह चिकित्सक की देखरेख में ही करना चाहिए।



2. **फल उपवास** - यह केवल फलाहार पर ही होता है जो कि दिन में 3-4 बार लेना चाहिए जबकि पूरा दिन भरकर फलाहार 1-1.5 किलो से ज्यादा नहीं होना चाहिए। फिर सहजता के साथ कोमल व कम कैलोरी वाले आहार पर आना चाहिए।
3. **एक दिन जल उपवास** - उपवास के समय 1-3 लीटर पानी लेना चाहिए। लंबे समय तक पानी उपवास भी लिया जा सकता है। पर यह बहुत सख्त नियम वाला होता है इसलिए सावधानी से प्रयोग करना चाहिए। हमेशा चिकित्सक के परामर्श से ही यह शुरू करना चाहिए।
4. **मोनोडाइट उपवास** - यह एक प्रकार के भोजन पर ही निर्भर रहकर किया जाता है। जैसा कि सुबह फल या सब्जी लेना और रात में दूध लेना।
5. **सफाई उपवास** - इस प्रकार के उपवास में पानी फल रस के साथ व आधा नींबू शहद के साथ लिया जाता है। यह पूरे आँत की सफाई करता है और एक से कुछ दिनों के लिए रखा जा सकता है।
6. **छोटा उपवास** - यह 2-7 दिनों तक रहता है। शरीर को सामान्य रूप से ठीक होने लिए ऊर्जा चाहिए।
7. **सप्ताह में एक बार उपवास** - सप्ताह में एक दिन चुनें अपने पाचन तंत्र को आराम देने के लिए और शरीर को खुद ही ठीक होने दे। इस तरीके से शरीर व्यर्थ पदार्थ को खुद ही बाहर निकाल देता है। आप पूरा दिन पानी और फलरस ले सकते हैं।
8. **दुग्ध उपवास** - इस तरीके के उपवास में पूरे दिन में केवल 4-5 बार दूध का सेवन किया जाता है। यह सही रहेगा अगर यह सिर्फ गाय का दूध हो तो क्योंकि यह पचने में हल्का माना जाता है। अगर किसी का पाचनतंत्र कमजोर हो तो वह छाछ का भी इस्तेमाल कर सकता है।
9. **इंटरमिटेंट उपवास** - इस तरीके के उपवास में कई विकल्प होते हैं। हमारी सुविधानुसार जैसे कि हम दिन में नाश्ता, दोपहर का खाना या रात के खाने में से किसी एक को छोड़ सकते हैं।

उपवास के समय पाचन तंत्र बहुत कम काम करता है इसलिए एक इंसान को बहुत आराम से उपवास तोड़ना चाहिए। उपवास उचित नियमों के अनुसार ही तोड़ना चाहिए। सही परिणाम के लिए उपवास तोड़ने का सबसे उचित तरीका नींबू या संतरे का रस को शहद से लें।

एक इंसान को उपवास इन लक्षणों के आने पर तोड़ देना चाहिए -

- जब इंसान सही में भूखा महसूस करे। प्राकृतिक चिकित्सा में इसको true hunger कहा जाता है।

मॉड्यूल – 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके – I (आकाश और वायु तत्व)

- जीभ स्वच्छ हो जाए और जीभ पर कोई परत न हो। वह गुलाबी और साफ दिखनी चाहिए।
- सांस मीठी हो जाए और उसमें कोई बदबू ना आए।
- मुंह का स्वाद प्राकृत हो जाए।
- मुख पर तेज हो, नेत्र स्वच्छ और चमकदार हो जाए।

(घ) ब्रेकिंग उपवास

- उपवास धीरे-धीरे टूटना चाहिए और जल्दी में न तोड़े।
- उपवास तोड़ने के बाद बहुत ही हल्का खाना खाना चाहिए, जो आसानी से पच जाए।
- अगर कोई इंसान केवल पानी पर ही निर्भर हो तो उसे जूस से उपवास तोड़ना चाहिए। आप नारियल पानी, जलरस, छाछ और सूप भी ले सकते हैं।
- इन नियमों को याद रखना चाहिए, नहीं तो फायदे से ज्यादा नुकसान होगा। व्रत तोड़ने के तुरंत बाद व्यक्ति को अत्याधिक भूख लग सकती है, लेकिन बहुत अधिक खाने से परहेज करना आवश्यक है क्योंकि इससे स्वास्थ्य में सुधार होने के बजाय बिगड़ सकता है।

(ङ) उपवास रखने के फायदे

- उपवास के कई स्वास्थ्य लाभ हैं। यह पूरे शरीर को डिटॉक्स करता है और रक्त को शुद्ध करता है।
- उपवास के दौरान जब शरीर ग्लूकोज भंडार का उपयोग कर लेता है तो यह ऊर्जा के लिए वसा को जलाना शुरू कर देता है। जिसके परिणामस्वरूप वजन कम होता है।
- उपवास हमारे संपूर्ण प्रतिरक्षा तंत्र को पुनः सक्रिय करता है। यह पुरानी प्रतिरक्षा कोशिकाओं को साफ करता है और नए को पुनः उत्पन्न करता है।
- यह शरीर को सभी क्षतिग्रस्त कोशिकाओं या उत्तकों की मरम्मत करता है। यहा पाचन में प्रयुक्त प्राण शक्ति अब मरम्मत कार्य के लिए उपलब्ध है।
- उपवास निवारक और उपचारात्मक दोनों तरह से काम करता है।
- उपवास के दौरान एंडोर्फिन नामक फील गुड हार्मोन का अधिक उत्पादन होता है, जो हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। यह मन को अधिक शांत और तनावमुक्त बनाता है।
- उपवास पेट और आंतों को मजबूत करता है, कॉर्डियोवस्कुलर सिस्टम को टोन करता है और जोड़ों के दर्द को कम करता है।
- यह उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करता है और रक्त में कोलेस्ट्रॉल और शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है।



(च) उपचार संकट और उपवास

उपचार (हीलिंग) संकट गहन उपचार प्रक्रिया का एक रूप है जहां विशाक्त पदार्थों को समाप्त किया जाता है और उत्तकों को नवीनीकृत किया जाता है। उपचार गतिविधि के परिणामस्वरूप तीव्र प्रतिक्रियाएं होती हैं जो कुछ लक्षणों के रूप में प्रदर्शित होती हैं। जब हम अपने पाचन तंत्र को पूरा आराम देते हैं तो शरीर में जमा सारी प्राणशक्ति काम करने लगती है। यह रूग्ण पदार्थ को तेजी से खत्म करता है और शरीर के सभी निष्कासन चैनल इस प्रक्रिया में मदद करने की कोशिश करते हैं। इस प्रकार शरीर अपशिष्ट पदार्थ से भर जाता है और हर संभव तरीके से फेंकने की कोशिश करता है जिसके परिणामस्वरूप संकट होता है।

आमतौर पर पर्याप्त आराम, विश्राम और पर्याप्त पौष्टिक तरल पदार्थ लेने से हीलिंग संकट को आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है। दृढ़ निश्चय और सकारात्मक दृष्टिकोण पूर्ण लाभ देगा। हीलिंग क्राइसिस के कुछ संकेत नीचे दिए गए हैं -

- पसीना
- धड़कन
- शरीर में सुस्ती
- खुजली और जलन
- तनाव के स्तर में प्रारंभिक वृद्धि
- पेट में जलन
- सिरदर्द
- बुखार
- दस्त और कब्ज जैसे पाचन विकार
- सर्दी जुकाम
- फोड़े या त्वचा पर चकते पड़ना
- शरीर में दर्द
- ब्रोंकाइटिस या अस्थमा
- अनिद्रा

उपवास के दौरान दिखने वाले इन लक्षणों के बारे में अनावश्यक चिंता नहीं करनी चाहिए। गहरी जड़े पूरी तरह से गायब होने से पहले सामने आएगी। इसलिए उन्हें सकारात्मक तरीके से लें। इसलिए फिट और स्वस्थ रहने के लिए उपवास करना चाहिए।

मॉड्यूल – 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके – I (आकाश और वायु तत्व)



पाठगत प्रश्न 10.1

1. ध्यान एक मानसिक व्यायाम है। सही/गलत
2. अस्वस्थता का पहला लक्षण है।
3. उपवास से अभिप्राय
(क) भूख को दबाना
(ख) आहार में बदलाव
(ग) कुछ समय के लिए भोजन से परहेज
(घ) इनमें से कोई नहीं
4. उपवास मानसिक स्वास्थ्य में सुधार नहीं करता है। सही/गलत

10.2 वायु तत्व

आइए अब हम नीचे बताए गए विभिन्न तकनीकों के माध्यम से शरीर और मन के लिए वायु तत्व का उपयोग कैसे किया जाता है, इसके बारे में जानें :

10.2.1 सुबह की सैर

सुबह की सैर सबसे आसान व्यायाम है और हर उम्र के लोग इसे कर सकते हैं। फिट और स्वस्थ रहने के लिए रोजाना कम से कम 1-2 कि.मी. पैदल चलना चाहिए। शुरूआत में आप धीमी गति से चल सकते हैं और जब आरामदायक हो, तो तेज गति से चलना हमेशा बेहतर होता है। आपको न तो बात करनी चाहिए और न ही अपना ध्यान किसी चीज पर लगाना चाहिए, बल्कि प्रकृति की सुंदरता, ठंडी हवा और अपनी आंतरिक शांति और खुशी पर ध्यान देना चाहिए। अपनी पीठ को सीधा रखना और अपनी बांहों को स्वतंत्र रूप से हिलाना याद रखें। बीच-बीच में लयबद्ध, धीमी और गहरी सांस लें। इस स्वस्थ आदत का नियमित रूप से पालन करना चाहिए। सुबह की सैर के कई फायदे हैं जो आपको शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रखते हैं। यह आपको अतिरिक्त कैलोरी जलाने में मदद करता है, आपकी मांसपेशियों को सही करता है, आपकी हिड्डियों की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है और रक्त के अच्छे परिसंचरण को बढ़ावा देने वाले हृदय के लिए भी अच्छा है।

आपको शारीरिक रूप से फिट रखने के अलावा यह आपके मूड को भी बढ़ाता है और तनाव व चिंता से बचाता है। यह 'फील गुड हार्मोन' के उत्पादन को बढ़ाता है। जब आप तेज गति से टहलते हैं तो दिमाग में से ऐसे रसायन निकलने लगते हैं जो चिंता को कम करने में मदद



करते हैं। अध्ययनों से पता चला है कि पैदल चलने से मधुमेह, हृदय रोग और मनोभ्रंश जैसी बीमारियों का खतरा कम होता है। यह आपके पाचन तंत्र को भी ठीक रखता है और आपकी भूख में सुधार करता है। हर दिन व्यायाम के लिए पर्याप्त ऊर्जा प्रदान करने के लिए अच्छी तरह संतुलित आहार खाना चाहिए। इन सबसे ऊपर एक अच्छी सैर के बाद पूरे दिन अधिक सकारात्मक, अनुशासित और उत्साहित महसूस करते हैं। वास्तव में टहलना किसी व्यक्ति को स्वस्थ और सक्रिय रखने का सबसे आसान और किफायती तरीका है। इसे ट्रेडमिल पर बाहर या घर के अंदर भी किया जा सकता है। यह भी अच्छा है क्योंकि सूर्य की पहली किरणों से विटामिन डी अवशोषित किया जा सकता है। टहलने जाने से पहले या पूरा होने के थोड़ी देर बाद हमेशा शरीर को पानी और ताजे फलों के रस से हाइड्रेट करे। ब्रिस्क वॉक के दौरान ज्यादा पानी न पिए क्योंकि इस श्वसन तंत्र को नुकसान पहुंच सकता है। टहलने जाने से तुरंत पहले भारी भोजन न करें।

10.2.2 प्राणायाम और वायु स्नान

जीवन की गुणवत्ता शरीर की प्रत्येक कोशिका को मिलने वाली ऑक्सीजन की आपूर्ति पर निर्भर करती है। यह सभी श्वास और हवा की गुणवत्ता पर निर्भर करता है। जिससे हम सांस लेते हैं। प्राणायाम और वायु स्नान मन और शरीर को बहुत सारी ताजी हवा और ऊर्जा से भरने के तरीके हैं (चित्र 10.2 क और ख)। प्राणायाम की तकनीकों की चर्चा प्राणायाम के पाठ में की गई है। इस खंड में वायु स्नान के बारे में विस्तार से चर्चा की गई है।



चित्र 10.2 (क): प्राणायाम



चित्र 10.2 (ख): प्राणायाम

स्वास्थ्य में सुधार के लिए वायु के उपयोग का एक और उपयोगी तरीका है। अगर मौसम सुहावना हो तो इसे सुबह जल्दी या दिन के किसी भी समय भी लिया जा सकता है। अपने सिर को ढकना याद रखें और इसे सीधे धूप में न रखें। अब हवा की ताजगी को महसूस करें इसका आनंद लें। जब तक आप सहज महसूस करते हैं। अब तक खुली ताजी हवा में बैठे। बीच-बीच में, रक्त के संचार को बेहतर बनाने के लिए हथेलियों से हल्की घर्षण मालिश भी कर सकते हैं। वैकल्पिक

मॉड्यूल – 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके – I (आकाश और वायु तत्व)

रूप से कोई भी उचित वेंटिलेशन के लिए घर की सभी खिड़कियां भी खोल सकता है ताकि ताजी हवा अंदर आ सके और आप अपने घर के अंदर एयर बाथ का आनंद उठा सकें। हवा लेने के बाद हमें रोज नहाना चाहिए। हिप बाथ या स्पाइनल बाथ के अच्छे परिणाम हैं। इस बाथ से मनुष्य को स्फूर्ति प्राप्त होती है। एयर बाथ टोन्स अप स्किन और प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करती है और हृदय प्रणाली को मजबूत करती है।

10.2.3 व्यायाम के रूप में योगासन

व्यायाम हमारे मस्तिष्क और स्वास्थ्य को बलवर्धक स्फूर्ति और लघु बनाता है। जिसे हमारे शरीर को और दिमाग को बल की प्राप्ति होती है। व्यायाम हमारे जीवन का एक मुख्य हिस्सा है। हमें रोज व्यायाम करना चाहिए। हमें तैराकी, दौड़ना, खेल, लघु व्यायाम आदि को अपने जीवन में शामिल करना चाहिए। ऐसा करने से हमें अच्छा परिणाम प्राप्त होता है।



चित्र 10.3: ट्रेड मिल पर वॉक करना

योगासन बिना किसी उपकरण के भी किया जा सकता है। वे कम मात्रा में ऊर्जा का उपयोग करके किए जाते हैं जबकि सामान्य व्यायाम में अधिक ऊर्जा का उपयोग होता है। योगासन और व्यायाम दोनों ही स्वास्थ्य में सुधार करते हैं, फिर भी वे एक जैसे नहीं हैं। व्यायाम मुख्य रूप से मांसपेशियों के निर्माण पर केन्द्रित होता है। जिससे मांसपेशियों का वजन बढ़ता है। ऑक्सीजन की अधिक खपत होती है और सांस और हृदय गति में भी वृद्धि होती है। दूसरी ओर योगासन शरीर, मन और आत्मा में सामंजस्य लाते हैं। हृदय या श्वसन प्रणाली पर कोई अतिरिक्त भार नहीं छोड़ते। आसनों के दौरान ऑक्सीजन की खपत कम होती है और व्यायाम के दौरान सांस और हृदय गति में कमी आती है।



10.2.4 सूर्यनमस्कार

सूर्यनमस्कार पाठ देखें।

10.3 श्वास विज्ञान या स्वर विज्ञान

स्वर विज्ञान को सांस लेने का विज्ञान भी कहा जाता है, जो हमारी सांस लेने की प्रक्रिया का ज्ञान है। स्वर एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है 'ध्वनि'। योग में यह एक नमूने से हवा के निरन्तर प्रवाह को दर्शाता है। यह हमें हमारे अस्तित्व के आधार पर हमारी सांस के बारे में सचेत करता है। हमारे ऊर्जा स्तर स्वरों के सीधे आनुपातिक हैं जो सांस या प्राण का प्रतिनिधित्व करते हैं। स्वर विज्ञान हमें अच्छे स्वास्थ्य के लिए स्वर को नियंत्रित और हेरफेर करना सिखाता है। प्रत्येक नासिका स्वतंत्र रूप से कार्य करता है और शरीर रसायन पर इसका विशेष प्रभाव पड़ता है। बाएँ नासिका को 'चन्द्रस्वर' कहा जाता है, जहाँ चन्द्र का चन्द्रमा होता है। चन्द्रमा का गुण शीतल और सुख देने वाला होता है जबकि दाहिनी नासिका को सूर्यस्वर कहा जाता है। जैसा कि हम सभी जानते हैं कि सूर्य अर्थात् सूर्य जो ऊर्जा से भरपूर है, दाहिने नासिका से सांस लेने को 'पिंगल नाडी' या 'पिंगलास्वर' कहा जाता है और बायें नासिका से सांस लेने को 'चन्द्रनाडी या चन्द्रस्वर' कहा जाता है और स्वर तीन प्रकार के होते हैं और उनकी चर्चा नीचे की गई है।

1. **चन्द्र / इड़ा / बायांस्वर** : बाएँ नासिका से सांस लेने को चन्द्रस्वर कहा जाता है। इड़ा मूलाधार चक्र से निकलती है और बायीं नासिका में समाप्त होती है। यह मस्तिष्क के दाहिने गोलार्द्ध से जुड़ा होता है। यह हमारे मस्तिष्क में सभी मानसिक गतिविधियों के लिए जिम्मेदार है और पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र से जुड़ा हुआ है। जब वाम स्वर सक्रिय हो तो अध्ययन, प्रार्थना, विश्राम, बागवानी, मित्रों से मिलना, रोगों का इलाज अन्य स्थिर कार्यों जैसे सभी शांतिपूर्ण कार्य करने चाहिए। यह शरीर में क्षारीय स्राव को बढ़ाता है।
2. **सूर्य / पिंगला / दाहिना स्वर** : दाएँ नासिका से श्वास लेने को पिंगलास्वर कहते हैं। यह मूलाधार चक्र में उत्पन्न होता है और दाहिने नासिका में समाप्त होता है। यह मस्तिष्क के बाएँ गोलार्द्ध से जुड़ा होता है और शारीरिक गतिविधियों और अनुकंपी तंत्रिका तंत्र से जुड़ा होता है। जब यह स्वर सक्रिय हो तो व्यक्ति को अधिक शारीरिक श्रम, प्राणायाम, गहन योगाभ्यास, खान-पान और ऐसे अन्य कार्य करने चाहिए जिनमें अत्यधिक गतिशीलता की आवश्यकता होती है। यह शरीर में अम्लीय स्राव को बढ़ाता है।
3. **सुषुम्ना** : यह केंद्रीय नाडी या नाडी है और इसे तब सक्रिय कहा जाता है जब दाएँ और बाएँ दोनों स्वर एक साथ बहते हैं। यह मूलाधार चक्र से निकलती है और सहस्त्र चक्र या सिर के शीर्ष तक जाती है। यह स्वर सक्रिय होता है तो कोई संसारिक क्रिया नहीं होती है और केवल ध्यान की सिफारिश की जाती है।

मॉड्यूल – 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके – I (आकाश और वायु तत्व)

श्वसन प्रक्रिया करते समय यह देखा जा सकता है कि श्वसन प्रक्रिया को एक व्यक्ति एक नासारन्ध्र से एक बार कर सकता है जबकि कुछ ही बार ऐसा वह दोनों नासारन्ध्रों से कर सकता है। इस का अनुमान हम अपने हथेली पर नासारन्ध्र के द्वारा फूँक कर पता लगा सकते हैं। जो नासारन्ध्र खुला होगा उससे व्यक्ति अधिक वायु का संचार प्राप्त कर सकता है। स्वरों को परिवर्तित भी किया जा सकता है जो कि एक सुचारू रूप से खुले हुए नासारन्ध्र में ऊँगलि या फिर कपास के ऊन से बन्द कर दूसरे नासारन्ध्र से श्वसन करके या फिर यह भी किया जा सकता है कि जो नासारन्ध्र खुला हो व्यक्ति उसी तरफ लेटकर स्वर परिवर्तित करे।

बाएँ नासारन्ध्र को सम्यक् रूप से गतिमान या खुलने पर सिरदर्द, उच्च रक्त चाप, ज्वर, तनाव आदि का नियंत्रण किया जा सकता है। जबकि दाहिने नासारन्ध्र के गतिमान होने से श्वास रोग, सर्दी, जुकाम आदि से राहत मिलती है।

10.4 अभ्यंग

अभ्यंग शरीरगत समस्त मांसपेशियों तथा ऊतकों, कण्डारों को मजबूती प्रदान करता है तथा शरीर के ऊतकों तथा मांसपेशियों को बल प्रदान करता है। अभ्यंग के द्वारा मांसपेशियों तथा तंत्रिकाओं में होने वाले व्याधियों पर काफी अच्छा प्रभाव पड़ता है। अभ्यंग करने के लिए शीरम, सरसो, बादाम, नारियल आदि तेल का प्रयोग किया जा सकता है या फिर अभ्यंग बिना तेल के भी प्रयोग किया जा सकता है।

10.4.1 अभ्यंग के प्रकार

अभ्यंग या तो सार्वदैहिक या फिर स्थानिक हो सकता है। स्थानिक अभ्यंग जैसे – पैर, कमर, गर्दन, सिर आदि पर अभ्यंग।

सार्वदैहिक अभ्यंग जो कि सर्वशरीर को आराम तथा लघुता प्रदान करता है।



चित्र 10.5 (क): मालिश चिकित्सा



चित्र 10.5 (ख): मालिश चिकित्सा



यहाँ पर कई प्रकार के अभ्यंग हैं जैसे -

- (i) **स्वीदिस अभ्यंग** : यह एक सामान्य प्रकार का अभ्यंग है जो कि कई सारे देशों में उपयोग किया जाता है। इस अभ्यंग को करने के लिए हल्के हाथ से गोलाकार या गोल घुमाते हुए थोड़ा दाब देकर करना चाहिए तथा इससे मांसपेशियों को आराम मिलता है।
- (ii) **गहरे ऊतकों पर अभ्यंग** : इसका प्रयोग काफी कड़े तथा दर्द से युक्त मांसपेशियों पर किया जाता है। इस अभ्यंग का प्रयोग करने से मांसपेशियों पर गहराई तक प्रभाव पड़ता है। अभ्यंगकर्ता मांसपेशियों पर घर्षण करते हुए सीधे मांसपेशियों पर दबाव बनाकर हल्के हाथों से अभ्यंग करता है।
- (iii) **तप्त पाषाण अभ्यंग** : गर्म (तप्त) तथा चिकने पत्थरों का प्रयोग इस प्रकार के अभ्यंग में किया जाता है। इन पत्थरों को शरीर के कुछ मुख्य बिन्दुओं पर रखा जाता है तथा हल्के दबाव के साथ इनका प्रयोग किया जाता है। यह सख्त तथा कड़े मांसपेशियों को गर्म करके उन्हें नरम करता है तथा रक्त संचार को बढ़ाकर उसमें मौजूद विषाक्तता को बाहर करता है।
- (iv) **ऐरोमा प्रक्रिया** : इसका प्रयोग सुगंधित तैल को अभ्यंग तैल में मिलाकर किया जाता है। यह शरीर को आराम तथा ऊर्जा प्रदान करता है तथा तनाव को कम करता है। कुछ सामान्य रूप से आवश्यक तैल इस प्रकार हैं जैसे - गुलाब, नीलगिरि, गुलमेंहदी आदि।
- (v) **थाई अभ्यंग** : इसमें संकुचन तथा आंकुचन होता है। यह शरीर में ऊर्जा उत्पन्न तथा शरीर की सरेखा को व्यवस्थित करता है। इसका प्रयोग हल्के दाब के साथ कुछ महत्वपूर्ण बिन्दुओं पर किया जाता है।
- (vi) **सियास्तसु** : यह एक पुरानी पूर्व में प्रचलित सूची दाब पर आधारित अभ्यंग है जिसमें स्थानिक रूप से उँगलियों के द्वारा दाब मुख्य बिन्दुओं पर दिया जाता है। शरीर के मुख्य बिन्दुओं पर दाब कुछ क्षण के लिए दिया जाता है।
- (vii) **ट्रिगर (सतर्कता) बिन्दु अभ्यंग** : यह एक प्रकार का तंत्रिका तंत्र संबंधित अभ्यंग प्रक्रिया है। यह अभ्यंग मांसपेशियों में हुए ऐंठन वाले बिन्दुओं पर केन्द्रित किया जाता है। यह अभ्यंग शिरःशूल के लिए बहुत महत्वपूर्ण तथा प्रभावकारी है।
- (viii) **संवेदनशीलता** : इसका प्रयोग शरीर की विभिन्न ग्रन्थियों तथा अंग-प्रत्यंगों को ध्यान में रखकर हथेली तथा पैरों में कुछ दाब लगाकर किया जाता है।
- (ix) **खेल अभ्यंग** : इस अभ्यंग का प्रयोग मुख्यतः उन लोगों पर किया जाता है जो कि खेल तथा शारीरिक गतिविधियों में सहभागी होते हैं। इसमें आघात तथा आंकुचन का प्रयोग मांसपेशियों को ढीला तथा लचीला बनाने के लिए किया जाता है।
- (x) **लसीका अभ्यंग** : इस अभ्यंग का मुख्य उद्देश्य लसीका तंत्र को उत्तेजित करना है। इसका प्रयोग बार-बार आघात करके किया जाता है। यह शरीर से विषाक्तता भी कम करता है।

मॉड्यूल – 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके – I (आकाश और वायु तत्व)

10.4.2 अभ्यंग से लाभ

अभ्यंग का प्रयोग करने से कई लाभ होते हैं जैसे –

- (i) मांसपेशियों का तनाव तथा जकड़ाहट दूर होती है।
- (ii) रक्त तथा लसीका का संचार ठीक प्रकार से होता है।
- (iii) मांसपेशियों में खिचाव तथा मोच आदि जैसे चोट या घाव को भरने में सहायक।
- (iv) तनाव को कम करता है तथा त्वचा का पोषण करता है।
- (v) फुफ्फुस की क्रियाशीलता को बढ़ाता है।
- (vi) रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
- (vii) एलर्जी की प्रतिक्रिया को कम करता है।
- (viii) तात्कालिक तथा दीर्घकालिक दर्द तथा सूजन को कम करने में सहायक।
- (ix) अनिद्रा के रोगी के लिए अत्यन्त लाभप्रद है।
- (x) अभ्यंग न ही सिर्फ शरीर को आराम देता है बल्कि यह दिमाग तथा शरीर की ऊर्जा को बढ़ाता है तथा तंत्रिका तंत्र को ऊर्जावान बनाता है।
- (xi) आहार नाल को मजबूत करता है तथा वहाँ पर मौजूद अनावश्यक द्रव्यों को निष्कासित करता है।
- (xii) ग्रन्थि तथा कंधों के जमने में यह बहुत लाभकारी है।

निषेध

बुखार की स्थिति में, सर्दी या बुखार, चर्म रोग, दस्त और संक्रामक रोगों में मालिश चिकित्सा से बचना चाहिए।



पाठगत प्रश्न 10.2

1. सुबह की तेज सैर मधुमेह रोग को दूर करने में सहायक होती है। सही/गलत
2. इड़ा मूलाधार से शुरू होती है और पहुँचती है
(a) दाहिनी नासिका (b) बायी नासिका
(c) दोनों नथुने (d) इनमें से कोई भी नहीं
3. मालिश से शरीर के साथ-साथ दिमाग को भी आराम मिलता है। सही/गलत
4. मालिश हमारे शरीर के तंत्रों पर कार्य करती है।



आपने क्या सीखा

इस पाठ में आपने क्या सीखा है :

- प्राकृतिक चिकित्सा वैकल्पिक चिकित्सा की एक प्रणाली है जो इस सिद्धांत पर आधारित है। दवाओं के उपयोग के बिना और आहार नियंत्रण जैसी सरल तकनीकों का उपयोग करके संपूर्ण स्वास्थ्य को बनाए रखा जा सकता है।
- पाँच तत्वों में से आकाश तत्व शब्द गुण के साथ जुड़ा है और यह पाँचवा चक्र (विशुद्ध चक्र) गले के पार स्थित है।
- वायु तत्व में दो गुण हैं - शब्द एवं स्पर्श। यह चौथा चक्र (अनाहत चक्र) के पास स्थित है।
- **आकाश तत्व** - शरीर और मन की कई तकनीक में आकाश तत्व का प्रयोग लिया जाता है। जैसे Rest एवं relaxation में, सकारात्मक सोच एवं संतुष्ट में।
- **उपवास** - उपवास का मतलब है आहार को त्याग देना अथवा थोड़ा कम लेना जब तक स्वास्थ्य में सुधार न आ जाए।

उपवास के प्रकार : जूस उपवास, फल उपवास, एक दिन जल उपवास, मोनोडाइट उपवास, सफाई उपवास, छोटा उपवास, सप्ताह में एक बार उपवास, दूध उपवास एवं इंटरमिटेंट उपवास।

- ❖ विभिन्न तकनीकों के माध्यम से शरीर और मन के लिए वायु तत्व का उपयोग किया जाता है जैसे - सुबह की सैर, प्राणायाम एवं हवा स्नान, व्यायाम एवं योगासन, सूर्यनमस्कार।
- ❖ स्वर विज्ञान जिसे श्वास विज्ञान भी कहते हैं, यह हमारी सांस लेने की प्रक्रिया का ज्ञान है। हमारे ऊर्जा स्तर स्वरों के सीधे आनुपातिक है जो सांस या प्राण का प्रतिनिधित्व करते हैं। स्वरविज्ञान हमें अच्छे स्वास्थ्य के लिए स्वर को नियंत्रित और हेरफेर करना सीखता है।
- ❖ अभ्यंग - अभ्यंग शरीरगत समस्त मांसपेशियों तथा ऊतकों, कण्डरों को मजबूती प्रदान करता है तथा शरीर के ऊतकों तथा मांसपेशियों को बल प्रदान करता है।



पाठांत प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों का 30 शब्दों में उत्तर दीजिए।

1. चार प्राकृतिक उपचार की विधियाँ जो शरीर एवं मन को आराम देते हैं लिखें।



मॉड्यूल – 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके – I (आकाश और वायु तत्व)

2. चार प्रकार के उपवासों का वर्णन कीजिए।
3. उपवास के तीन फायदे बताइए।
4. मालिश के चार प्रकारों के नाम लिखिए।
5. मालिश के तीन लाभ लिखिए।

निम्नलिखित प्रश्नों का लगभग 150 शब्दों में उत्तर दीजिए।

1. रसायन के लाभों का उल्लेख कीजिए।
2. सकारात्मक दृष्टिकोण और प्रसन्नता के प्रभावों की चर्चा कीजिए।
3. उपवास तोड़ने के पूर्व लक्षण लिखिए।
4. उपचारात्मक संकट के लक्षण लिखिए।

निम्नलिखित प्रश्नों का लगभग 300 शब्दों में उत्तर दीजिए।

1. उपवास का वर्णन विस्तार से लिखिए।
2. मालिश और प्रातः भ्रमण का वर्णन विस्तार से लिखिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

10.1

1. सही
2. भूख न लगना
3. (सी)
4. गलत

10.2

1. सही
2. (बी)
3. सही
4. सभी



11

प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके - II (अग्नि, जल और पृथ्वी तत्व)

पिछले पाठ में आपने जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण, विश्राम और विश्रान्ति, उपवास और उसके लाभ, सुबह की सैर के लाभ, वायु स्नान और स्वर, विभिन्न प्रकार की मालिशों और उनके महत्व के बारे में जाना। अन्य तीन प्राकृतिक तत्व भी रोग और स्वास्थ्य को समान रूप से प्रभावित करते हैं और इनका उपयोग स्वास्थ्य को बनाये रखना और रोगों के उपचार में किया जा सकता है। हमारी जीवनशैली में काफी बदलाव आया है, हम अधिक गतिहीन हैं और तनाव का स्तर काफी हद तक बढ़ गया है जो कई तीव्र और पुरानी बीमारियों से ग्रसित करता है। आपने देखा होगा कि ड्रग्स पर हमारी निर्भरता दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। ये दवायें जहां एक तरफ हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को कम कर रही हैं वहीं, दूसरी तरफ इनके कई दुष्प्रभाव भी हैं। इसलिए हमारे लिए यह समझना महत्वपूर्ण है कि प्रकृति ने मानव शरीर को आत्म चिकित्सा की चमत्कारी शक्ति के साथ आशीर्वाद दिया है और व्यक्ति को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होना होगा और खुद को ठीक करने के लिए प्रकृति की ओर देखना होगा।

प्रकृति के पांच तत्वों में से अग्नि (आग) ऊर्जा के लिए मुख्य है जो अग्नाशय (Pancreas), पेट (stomach), यकृत (liver), प्लीहा और पित्ताशय (Gall Bladder) को प्रभावित करती है। जल (रस) तत्व रक्त, लसीका तंत्र, ग्रंथियों के स्राव और प्रजनन अंगों से जुड़ा हुआ है। पृथ्वी तत्व रीढ़ के आधार पर स्थित है और हड्डियों, त्वचा, दांतों, प्रोस्टेट, मूत्राशय और रीढ़ से जुड़ा हुआ है। इन तत्वों में किसी भी तरह के असंतुलन से शरीर में विभिन्न रोग उत्पन्न होते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत नियमों का प्रयोग कर रोगों का उन्मूलन बड़ी आसानी से किया जा सकता है। इस पाठ में आप उपचार में अग्नि, जल और पृथ्वी तत्व के उपयोग की विभिन्न विधियों के बारे में जानेंगे।

मॉड्यूल – 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके – II (अग्नि, जल और पृथ्वी तत्व)



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप -

- उपचार के लिए अग्नि तत्व के उपयोग की विभिन्न विधियों का वर्णन करें।
- रोगों के उपचार में जल तत्व के उपयोग को समझाइये।
- पृथ्वी तत्व और उसके अनुप्रयोगों के उपयोग की विधि पर चर्चा करें।

11.1 अग्नि (Agni) तत्व

हमारा शरीर निम्नलिखित विधियों का उपयोग करके अग्नि तत्व का उपयोग कर सकता है।

11.1.1 आतप स्नान या सूर्य स्नान (Sun Bath)

शरीर को सीधे सूर्य की किरणों के संपर्क में लाना सूर्य स्नान कहलाता है। यह वास्तव में धूप में बैठने या लेटने की एक सरल क्रिया है जैसा कि चित्र 11.1 में दिखाया गया है। नियमित और नपे-तुले सूर्य स्नान से जबरदस्त स्वास्थ्य लाभ होता है।



चित्र 11.1: सूर्य स्नान

(क) आतप स्नान का समय

यद्यपि सूर्य दिन भर उपलब्ध रहता है, सामान्यतः यह सलाह दी जाती है कि शीतकाल में सूर्योदय से दोहरे 1 से 2 बजे तक सूर्य स्नान कर लेना चाहिए जबकि गर्मियों में यह सुबह के 9 से 10 बजे तक हो सकता है। प्रत्येक सैटिंग के शुरू में 15 मिनट तक हो सकती है और बाद में 1 घंटे तक या जब तक शरीर से पसीना न आने लगे, तब तक चल सकता है। उम्र, रंग, मौसम और दिन के समय के आधार पर देखभाल की जानी चाहिए। एक सामान्य नियम यह है कि व्यक्ति को सहज महसूस करना चाहिए, सूर्य के अधिक संपर्क में आने से बड़ा नुकसान हो सकता है।



(ख) आतप या सूर्य स्नान की विधि

आइए, अब चर्चा करते हैं कि सूर्य स्नान (Sun Bath) कैसे करें? सूर्य स्नान करने से पहले थोड़ा ठंडा पानी पिये। जमीन पर बिछाई हुई चटाई या चादर पर लेट जाएं। अपने सिर को ठंडे पानी से तौलिये से ढक लें और चटाई पर आराम से लेट जायें। सूर्य की किरणें तेज हो तो चेहरे और सिर को छाया में रखा जा सकता है। सूर्य स्नान करते समय आपको कम से कम कपड़े पहनने चाहिए। आप केले के पत्ते या गीले कपड़े से पूरे शरीर को ढक सकते हैं। सूर्यस्नान पूर्ण होने पर शरीर का पसीना पोंछ लें। इसके बाद मेरूदंड स्नान करना चाहिए।

माना जाता है कि संक्षिप्त और नियमित एक्सपोजर अधिक प्रभावी और सुरक्षित होते हैं। तेज हवा से बचने के लिए हमेशा शांत जगह का चयन करना चाहिए। कांच की खिड़की के पीछे बैठना भी फायदेमंद नहीं होता है, क्योंकि यह विटामिन-डी के उत्पादन के लिए आवश्यक पराबैंगनी किरणों को रोकता है। इसलिए याद रखें कि सूर्य की सीधी और कोमल किरणें अपने शरीर पर लें।

(ग) सूर्य स्नान के लाभ

सूर्य स्नान के कई फायदे और लाभ नीचे सूचीबद्ध हैं -

- सूर्य स्नान से हड्डियों की सेहत में सुधार होता है और दांत मजबूत होते हैं।
- प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ा देता है।
- कीटाणुरहित करता है और घावों को ठीक करता है।
- त्वचा के संक्रमण जैसे एग्जिमा, घाव, सोरायसिस आदि को खत्म करता है।
- ब्रेस्ट (breast), ओवेरियन (overian), कोलन (colon) कैंसर आदि से बचाव करता है।
- रक्त वाहिकाओं को साफ करता है।
- कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को कम करता है।
- डिमोरीया और ब्रेन एजिंग से बचाता है।
- शरीर की कोशिकाओं और उत्तकों (tissues) को ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाता है।
- सूखा रोग (rickets) से बचाव करता है।
- सहनशक्ति का निर्माण करता है और हमें फिट रखता है।

11.1.2 रंगों की उपचार शक्तियां

रंगों से उपचार को क्रोमोथेरेपी (Chromotherapy) भी कहा जाता है जहां क्रोमा का अर्थ होता है - रंग (colour)। प्रत्येक रंग की अपनी विशिष्ट तरंगदैर्घ्य और ऊर्जा होती है। क्रोमोथेरेपी एक

मॉड्यूल – 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके – II (अग्नि, जल और पृथ्वी तत्व)

प्रकार का समग्र उपचार है जो प्रकाश के दृश्य स्पेक्ट्रम का उपयोग करता है और शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। मिस्रियों (egyptians) ने कई बीमारियों को ठीक करने के लिए विशेष रूप से रंगीन चश्में वाले सोलारियम का निर्माण किया था।

सफेद प्रकाश के स्पेक्ट्रम में सात रंग होते हैं जो बैंगनी, इंडिगो, नीला, हरा, पीला, नारंगी और लाल होते हैं। यहां प्रत्येक रंग एक विशिष्ट तरंगदैर्घ्य से जुड़ा होता है जहां लाल रंग की तरंगदैर्घ्य सबसे लंबी होती है और बैंगनी रंग की तरंगदैर्घ्य सबसे कम होती है। अवरक्त किरणों और पराबैंगनी किरणों का क्षेत्र दृश्यमान स्पेक्ट्रम से अलग है। षट्चक्रों को वास्तव में हमारे शरीर का ऊर्जा केन्द्र माना जाता है। प्रत्येक चक्र से संबंधित वर्णक्रम के सात रंग इन ऊर्जा केन्द्रों को संतुलित करने में मदद करते हैं। सात रंगों में आसमानी, नारंगी और पीला गर्म रंग है और आशावाद और ऊर्जा को दर्शाते हैं। इसी प्रकार हरा, नीला, इंडिगो और बैंगनी शीतल, शांत और सुखदायक रंग है। हमारे शरीर पर इन रंगों का प्रभाव नीचे तालिका में दिया गया है।

रंग	चक्र	स्थिति	प्रभाव
लाल	मूलाधार	रीढ़ का आधार	यह गर्मी और ऊर्जा को दर्शाता है। यह मांसपेशियों की थकान, जोड़ों के दर्द, त्वचा रोग, दमा और कमजोरी को दूर करता है। यह जीवनशक्ति, आत्मविश्वास, भूख आदि को बढ़ाता है। यह हृदय के लिए भी अच्छा है और रक्त परिसंचरण में सुधार करता है।
संतरी	स्वादिष्ठान/ स्वाधिष्ठान	कमर के पीछे की तिकोने हड्डी	यह एक गर्म और खुशनुमा रंग है, इसलिए यह आत्मविश्वास, खुशी को बढ़ाता है और अकेलेपन को कम करता है। यह फेफड़ों को उत्तेजित करता है, पाचन में मदद करता है और थायरॉइड से संबंधित समस्याओं को दूर करता है। यह मांसपेशियों की ऐंठन और पेट की ऐंठन में उपयोगी है। यह सभी प्रकार के अवसाद और निराशावाद को दूर करता है।
पीला	मणिपुर	सौर जाल	यह स्मृति में सुधार करता है और नकारात्मक दृष्टिकोण को कम करता है। यह ग्रंथियों, लसिका तंत्र और साथ ही तंत्रिका तंत्र पर कार्य करता है, इसका



			उपयोग अपच, यकृत और गुर्दे की बीमारियों को ठीक करने के लिए किया जाता है।
हरा	अनाहत	हृदय	यह प्रकृति का रंग है और शरीर और मन दोनों को शांत करने में मदद करता है। यह हार्मोनल असंतुलन को ठीक करता है और विकास को उत्तेजित करता है। यह दिल के रक्तचाप, एलर्जी, त्वचा और आंखों के विकार, क्लस्ट्रोफोबिया, अनिर्णय, चिंता, तनाव आदि बीमारियों को ठीक करने के लिए अच्छा है, यह दूसरों के प्रति जीवन और करुणा को बढ़ाता है।
नीला	विशुद्धि	गला	यह ठंडक देता है, यह उच्च रक्तचाप, क्रोध, तनाव और नकारात्मकता को कम करता है यह संचार संबंधी समस्याओं में मदद करता है, यह धैर्य और शांति का बढ़ाता है।

रंगों से चार्ज करना (Charging with colours)

इन रंगों का उपयोग जल, शहद, तेल या घी आदि को अपने लाभ के लिए चार्ज कर सकते हैं। इसके लिए मनचाहे रंग की एक साफ कांच की बोतल लें या वैकल्पिक रूप से कांच की बोतल के चारों ओर उस रंग का सेलाफोन लपेट दें। फिर बोतल के तीन चौथाई हिस्से को पानी से भर दें और बोतल का मुंह कॉर्क से बंद कर दें। फिर बोतल को सुबह 10 बजे से शाम 5 बजे तक किसी लकड़ी की सतह पर धूप में रख दें। पानी को चार्ज होने में लगभग 6 से 8 घंटे लगते हैं जबकि शहद को लगभग 15 दिन और तेल या घी को लगभग 40 दिन लगते हैं। फिर इन्हें आवश्यकतानुसार लिया जाता है या स्थानीय रूप से लागू किया जाता है।

1.1.3 भाप स्नान (Steam Bath)

(क) भाप स्नान की विधि

भाप स्नान का उपयोग और कायाकल्प शरीर के पूर्ण विश्राम के लिए किया जाता है। भाप स्नान से पहले त्वचा पर गंदगी और तेल हटाने के लिए स्नान करें। स्नान से पहले एक गिलास पानी पिये और सिर पर ठंडे पानी में लपेटा हुआ तौलिया लपेटें (चित्र 11.2)। इस स्नान को आप

मॉड्यूल – 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके – II (अग्नि, जल और पृथ्वी तत्व)

5 मिनट तक कर सकते हैं। भाप या स्टीम बाथ लेने के तुरंत बाद ठंडे पानी से नहाना जरूरी है।



चित्र 11.2: भाप स्नान

(ख) भाप स्नान के लाभ (Benefits of Steam Bath)

- यह तनाव से राहत देता है, गर्म करता है और मांसपेशियों को आराम देता है।
- यह त्वचा के रोमछिद्रों को खोलता है और त्वचा को गहराई से साफ करता है।
- यह विषाक्त पदार्थों को खत्म करने में मदद करता है।
- यह शरीर और मन पर सुखदायक प्रभाव डालता है और श्वसन अंगों से जमाव को दूर करता है।
- यह श्लेष्मा झिल्ली को अत्यधिक सूखने से बचाता है।
- यह एलर्जी की परेशानी से राहत दिलाता है।
- यह वजन कम करने में मदद करता है।
- यह यकृत विकार, जोड़ों की जकड़न, दमा और गठिया के लक्षणों से राहत दिलाने में लाभकारी है।

11.1.4 गर्म पैर स्नान (Hoth Foot Bath)

(क) गर्म पैर स्नान विधि (Method of Hot Foot Bath)

गर्म पैर स्नान करते समय प्रकृति के दो तत्वों अर्थात् अग्नि और जल का उपयोग किया जाता है। पैरों को गर्म पानी से भरी बाल्टी में डुबोया जाता है। (चित्र 11.3) पानी का तापमान 40-45



डिग्री सेंटीग्रेड के बीच हो सकता है। सिर ठंडे पानी के एक तौलिए से ढका हुआ होता है। कंधों से नीचे तक पूरे शरीर पर कंबल लपेटा जाता है। नहाने से पहले पानी से भरा गिलास लिया जाता है। इस स्थान से त्वचा के सभी छिद्र खुल जाते हैं और रक्त संचार बढ़ जाता है, जिससे शरीर विषमुक्त हो जाता है। इसे 15-20 मिनट तक लिया जा सकता है। गर्म पैर स्नान के तुरंत बाद ठंडे पानी से स्नान करना चाहिए।



चित्र 11.3: गर्म पैर स्नान

(ख) गर्म पैर स्नान के लाभ

- पैरों में दर्द से राहत देता है और उन्हें आराम देता है।
- पैरों की सूजन कम करता है।
- विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है, सूजन कम करता है और परिसंचरण बढ़ाता है।
- नसों को आराम देता है और जोड़ों के दर्द से राहत मिलती है।

11.1.5 गर्म सेंक (Hot Fomentations)

(क) गर्म सेंक की विधि (Method of Hot Fomentation)

इसके लिए गर्म पानी की थैली या गर्म पानी में डूबा हुआ सूती कपड़ा इस्तेमाल किया जा सकता है। सबसे पहले सेंक लगाने वाली जगह को कोल्ड कंप्रेस से ढक देना चाहिए। (चित्र 11.4)

मॉड्यूल – 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके – II (अग्नि, जल और पृथ्वी तत्व)

5-10 मिनट तक गर्म सिकाई दी जा सकती है। आवेदन/सावेदन के क्षेत्र को कुछ समय के लिए सूखे कपड़े से ढका जा सकता है। हृदय और सिर पर गर्म सिकाई नहीं करनी चाहिए।



चित्र 11.4: गर्म सेंक

ख. गर्म सेंक के लाभ (Benefits of Hot Fomentation)

- गर्म वाहिका प्रसारण (vasodilation) को प्रेरित करती है इसलिए रक्त परिसंचरण में सुधार होता है।
- मांसपेशियों को आराम देता है और मांसपेशियों में ऐंठन को कम करता है।
- पीठ के निचले हिस्से में जकड़न और दर्द से राहत दिलाता है।
- मुलायम उत्तकों के लचीलेपन को बढ़ाता है और खिंचाव की अनुमति देता है।



पाठगत प्रश्न 11.1

1. सूर्य स्नान के दौरान सिर सीधे सूर्य के संपर्क में आता है। (सही/गलत)
2. कांच की खिड़की के पास बैठकर सूर्य स्नान किया जा सकता है। (सही/गलत)
3. रंग चिकित्सा को कहते हैं।
4. हॉट फुटबाथ में शरीर होता है
(क) खुला छोड़ दिया (ख) गीली चादर से ढका हुआ
(ग) कंबल से ढका हुआ (घ) उपरोक्त में कोई नहीं
5. किस रंग का आंखों पर लाभकारी प्रभाव पड़ता है
(क) लाल (ख) नीला
(ग) हरा (घ) पीला



11.2 जल तत्व (Jala Tatva)

हम निम्न विधियों का उपयोग करके जल तत्व का उपयोग कर सकते हैं।

11.2.1 हमारे शरीर पर गर्म और ठंडे पानी के प्रभाव

- शरीर पर ठंडे पानी के इस्तेमाल से रक्त संचार बेहतर होता है। जब ठंडे पानी का प्रयोग किया जाता है, तो रक्त त्वचा से आंतरिक अंगों तक चला जाता है।
- धमनियां रक्त को अधिक कुशलता से पंप करना शुरू कर देती हैं। इसलिए अवरुद्ध धमनियां साफ हो जाती हैं। हृदय की कार्यप्रणाली में सुधार होता है जिससे ऊर्जा का स्तर बढ़ जाता है।
- ठंडा पानी का त्वचा को अधिक स्वस्थ बनाता है और गंदगी को अंदर आने से रोकता है। यह प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार और मांसपेशियों की रिकवरी को बढ़ाने में भी सहायक सिद्ध हुआ है।
- ठंडा पानी तनाव कम करता है, डिप्रेशन से राहत देता है और सूजन को कम करने के लिए भी जाना जाता है।
- गर्म पानी का स्नान शरीर को साफ करता है और उन कीटाणुओं को मारता है जो पूरे दिन सामने आते हैं। यह थकान से भी राहत देता है और गले की मांसपेशियों को आराम देता है। माना जाता है कि गर्म पानी से नहाने से नींद संबंधी विकार ठीक हो जाते हैं और रक्त वाहिकाएं फैल जाती हैं। गर्मस्नान चिंता और तनाव के लक्षणों को कम कर सकता है। यह त्वचा से छिद्रों को खोलता है और इससे सभी गंदगी और विषाक्त पदार्थों को साफ करने में मदद मिलती है।

प्राकृतिक चिकित्सा में दिया गया स्नान ठंडा, गर्म, तरल या वैकल्पिक गर्म और ठंडा हो सकता है। गर्म, ठंडे और तटस्थ स्नान के शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव नीचे दिये गये हैं-

गर्म स्नान (40-45°C)	शीतलक स्नान (10-18°C)	तटस्थ स्नान (30-35°C)
<ul style="list-style-type: none"> ● रक्त वाहिकाओं को चौड़ा और उत्तेजित करता है। 	<ul style="list-style-type: none"> ● रक्त वाहिकाओं का निर्माण करता है। 	<ul style="list-style-type: none"> ● रक्त वाहिकाओं पर सुखदायक प्रभाव पड़ता है।
<ul style="list-style-type: none"> ● रक्त - प्रवाह को हाथ-पैरों और त्वचा की सतह की ओर मोड़ दिया जाता है। 	<ul style="list-style-type: none"> ● रक्त -प्रवाह को शरीर के कोर और आंतरिक अंगों को गर्म रखने के लिए मोड़ दिया जाता है। 	<ul style="list-style-type: none"> ● परिसंचरण में सुधार और चिंता कम करता है।

मॉड्यूल – 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके – II (अग्नि, जल और पृथ्वी तत्व)

<ul style="list-style-type: none"> ● त्वचा के रोमछिद्रों को खोलता है, पसीने की ग्रंथियों को सक्रिय करता है और मांस-पेशियों को आराम देता है। 	<ul style="list-style-type: none"> ● त्वचा के रोमछिद्रों को बंद करता है और पसीने की ग्रंथियों को बंद करता है। सिर दर्द वेरिकोज़, नसों, तनाव और मोच में राहत प्रदान करता है। 	<ul style="list-style-type: none"> ● केंद्रिय तंत्रिका तंत्र पर शांत प्रभाव डालता है। चिंता, तनाव और अनिद्रा में राहत देता है।
--	--	---

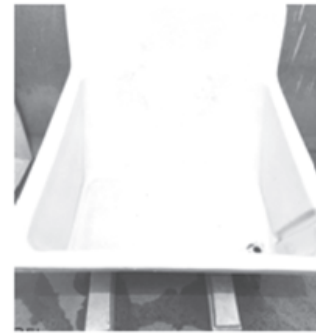
11.2.2 शीतलक स्नान (Cooling Bath)

क. हिप या कुल्हा स्नान

यह हाइड्रोथेरेपी के सबसे उपयोगी रूपों में से एक है। जिसमें कुल्हों या हिप का स्नान और नाभि के ठीक नीचे पेट का क्षेत्र शामिल है। चित्र 11.5 (अ और ब) हिप बाथ लेने के लिए विशेष रूप से बनाये गये टब में बैठना चाहिए, जिसमें पानी इस तरह भरा हो कि वह नाभि क्षेत्र तक पहुंच जाए। पैर लकड़ी के स्टूल पर रखे जाते हैं। सर्दियों में या तो मोजे पहनने चाहिए या पैरों को कपड़ों से ढक कर रखना चाहिए। नहाते समय पेट को गीले तौलिये से दक्षिणावर्त दिशा में धीरे से रगड़ा जाता है। 15-20 मिनट तक हिप बाथ लिया जा सकता है। इसके बाद स्नान करना चाहिए। यदि कुल्हे का तापमान अधिक हो तो याद रखें कि एक गिलास ठंडा पानी पिएं और सिर को ठंडे सेंक से ढक लें।



चित्र 11.5 (क) : कटि स्नान



चित्र 11.5 (ख) : कटि स्नान टब

अ. हिप बाथ के फायदे (Benefits of Hip Bath)

- यह आंतों, पेट, निचले हिस्से से संबंधित समस्याओं में बेहद फायदेमंद है तथा जिगर, गुर्दे आदि में भी राहत दिलाता है।
- कटिस्नायुशूल (sciatica) और नसों के दर्द से राहत दिलाता है।
- मूत्राशय और गर्भाशय की तीव्र सूजन की स्थिति में राहत देता है।



ब. विसर्जन स्नान (Immersion Bath)

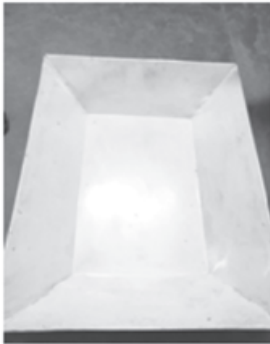
यह एक पूर्ण टब स्नान है जहां व्यक्ति को गर्म और ठंडे पानी के कनेक्शन के साथ विशेष रूप से बनाये गये बाथ टब में उसके सिर को छोड़कर उसके पूरे शरीर को विसर्जित करने के लिए बनाया जाता है। लगभग एक कप एप्सम सॉल्ट को पानी में मिलाया जा सकता है। यदि व्यक्ति गर्म विसर्जन स्नान कर रहा है तो उसे एक गिलास ठंडा पानी पीना चाहिए और अपने सिर को ठंडे सेंक से ढक लेना चाहिए।

विसर्जन स्नान के लाभ (Benefitss of Immersion)

- पक्षाघात सहित सभी प्रकार के पेशीय रोगों में स्नान बहुत उपयोगी है।
- यह दर्द और तकलीफ को कम करता है।
- यह मन को शांत करता है और उसमें शांति लाता है।
- यह रक्त परिसंचरण में सुधार करता है और शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालता है।

स. स्पाइनल बाथ

यह हाइड्रोथेरेपी का दूसरा रूप है। स्नान के लिए सिर को सहारा देने के लिए विशेष रूप से डिजाइन किए गए टब का उपयोग किया जाता है। पानी का स्तर दो इंच तक बनाये रखा जाता है ताकि रीढ़ तक पानी डूब जाय (चित्र 11.6 अ और ब) इसे 5-10 मिनट तक किया जा सकता है।



चित्र 11.6 (क) : स्पाइनल बाथ
(रीढ़ स्नान) टब



चित्र 11.6 (ख): रीढ़ स्नान

स्पाइनल बाथ के फायदे

- यह स्पाइनल कॉलम के लिए बहुत सुखदायक है और केंद्रिय तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है।

मॉड्यूल – 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके – II (अग्नि, जल और पृथ्वी तत्व)

- अनिद्रा के इलाज के लिए बहुत अच्छा है।
- थकान और चिड़चिड़ापन दूर करता है।
- यह नसों को उत्तेजित करता है, मांसपेशियों में पीठ दर्द और साइटिका दर्द से राहत देता है।

द. गीले पैक और पट्टियाँ

हमारे शरीर के विभिन्न भागों के तेजी से उपचार के लिए गीले पैक और पट्टियाँ लगाई जा सकती हैं। इनका उपयोग संपूर्ण बाँड़ी पैक या पेट, छाती, गला, किडनी, पैर, हिप पैक आदि के रूप में किया जा सकता है।(चित्र 11.7)। गीले निलेन की कुछ परतों को वांछित भाग के चारों ओर लपेटा जाना चाहिए और फिर सूखे ऊनी कपड़े की एक कपड़ा दो परतों के साथ कवर किया जाना चाहिए। यदि भीतरी जमाव दूर करना हो तो कम गीला कपड़ा और अधिक सूखा कपड़ा लपेटा जा सकता है। इस्तेमाल किये गये कपड़े की बाहरी परत झरझरी होनी चाहिए ताकि विषाक्त पदार्थ बाहर निकल सकें। ये पैक या पट्टियाँ प्रभावित क्षेत्र में तेजी से उपचार में सहायता करती हैं।



चित्र 11.7: गीले पैक और पट्टी

गीले पैक और पट्टियों के लाभ

- अगर इसे पेट के बल रखा जाए तो यह गैस की परेशानी और अपच से राहत दिलाता है।
- तेज बुखार में यह शरीर के तापमान को नीचे लाने में मदद करता है।
- गीले पैक को अगर चोट वाली जगह पर रखा जाए तो दर्द से राहत मिलती है और खून बहना बंद होता है।
- नसों को शांत करता है और बेहतर तंत्रिका काम करने में मदद करता है।



ई. गीली चादर लपेट

इस प्रकार से पूरा शरीर गीली चादर में लिपटा रहता है। सबसे पहले बिस्तर पर एक कंबल बिछाया जाता है जिसके किनारे लटक जाते हैं। इसके ऊपर गीली चादर बिछाई जाती है। अब व्यक्ति को उस पर लिटाया जाता है और गीली चादर और कंबल दोनों को उसके शरीर पर लपेट दिया जाता है। (चित्र 11.8)। गर्म पानी की बोतल से पैरों को गर्म रखा जाता है। स्नान 30-60 मिनट तक किया जा सकता है।



चित्र 11.8: गीली चादर लपेट

गीली चादर लपेटने के फायदे

- यह पुरानी सर्दी, दमा और बुखार से राहत दिलाता है।
- यह त्वचा रोगों में सुधार करता है और गठिया जैसे रोगों में राहत देता है।
- यह शरीर को पूरी तरह से डिटॉक्स करता है और मांसपेशियों और नसों को आराम देता है।
- यह वजन कम करने में मदद करता है।

11.2.3 एनीमा

इसे रेक्टल इरिगेशन भी कहते हैं। व्यक्ति को अपने दाहिने पैर को फैलाकर और बाएं पैर को समकोण पर मोड़कर उसके दाहिनी ओर लेटने के लिए बनाया जाता है। एनीमा नोजल को एक तेल से चिकना किया जाता है और फिर मलाशय में डाला जाता है और पानी को प्रवेश करने दिया जाता है। ज्यादातर मामलों में लगभग 500 मिलीलीटर पानी पर्याप्त होता है और इसे धीरे-धीरे दिया जाना चाहिए। आमतौर पर पानी को 5-10 मिनट के लिए रखा जाता है और फिर नमी अपशिष्ट या दूषित पदार्थों के साथ बाहर निकाल दिया जाता है। एनीमा के लिए इस्तेमाल किये जाने वाला पानी ठंडा या गुनगुना हो सकता है जो आवश्यकता पर निर्भर करता है। एनीमा हमेशा उचित मार्गदर्शन से लेना चाहिए। (चित्र 11.9)

मॉड्यूल – 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके – II (अग्नि, जल और पृथ्वी तत्व)



चित्र 11.9: एनीमा

एनीमा के फायदे

- यह कोलन में फंसे अतिरिक्त अपशिष्ट पदार्थ से छुटकारा पाने में मदद करता है।
- यह कब्ज और इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम से राहत दिलाता है।
- सर्दी या बुखार की शुरुआत में इसका उपयोग करने पर यह प्रभावी होता है क्योंकि यह शरीर से विषाक्त पदार्थों, श्लेष्मा और अत्यधिक गर्मी को दूर करता है।
- यह कोलन को शांत और हाइड्रेट करता है।



पाठगत प्रश्न 11.2

1. पूर्ण विसर्जन स्नान में केवल सूंड को पानी में डुबाया जाता है। (सही/गलत)
2. हिप बाथ में पैरों को फर्श पर रखा जाता है। (सही/गलत)
3. ठंडा पानी त्वचा के रोमछिद्र
4. एनीमा से आंतों में खुश्की आ जाती है। (सही/गलत)
5. स्पाइनल बाथ एक रूप है -
(क) हाइड्रोथेरेपी (ख) सन थेरेपी
(ग) मड थेरेपी (घ) उपर्युक्त में से कोई नहीं



11.3 पृथ्वी तत्व (PRITHVI TATVA)

11.3.1 मिट्टी के गुण और चिकित्सा शक्तियाँ

मिट्टी में कई औषधीय गुण होते हैं। यह विटामिन और खनिजों जैसे सेलेनियम, जिंक, सल्फर आदि से भरपूर है और इसलिए त्वचा रोगों के लिए अत्यधिक फायदेमंद है। यह हमारी पसीने की गंध को उत्तेजित करता है, इसमें शीतलन गुण होते हैं और इसलिए जलन कम करता है। यह शरीर से विषैले या रुग्ण पदार्थ के तेजी से उन्मूलन को ट्रिगर करता है। मिट्टी भी जीम को लंबे समय तक रोक सकती है और इसलिए ठंडक और उपचार शक्ति अधिक होती है। यह त्वचा को हाइड्रेट करता है और हमारे रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

11.3.2 मड बाथ या मिट्टी स्नान (Mud Bath)

जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है, यह पूरे शरीर पर गीली मिट्टी का लेप है। यह सभी प्रकार के दर्द और आंतरिक रोगों और घावों, फोड़े, खरोंचे आदि से संबंधित पुरानी बीमारियों को दूर करने के लिए उपयोग किए जाने वाले सर्वोत्तम उपचारों में से एक है। यह मधुमेह, निमोनिया, अस्थमा, गुर्दे की बीमारियों के साथ-साथ तंत्रिका संबंधी विकारों को दूर करने के लिए उत्कृष्ट है। गीली मिट्टी को पूरे शरीर पर लगायें और कम से कम 30-60 मिनट तक सूर्य की कोमल किरणों के नीचे बैठें (चित्र 11.10)। इसके बाद साफ पानी से नहाना चाहिए या ठंडे पानी से नहाना चाहिए।



चित्र 11.10: मिट्टी स्नान

मिट्टी स्नान के फायदे

- यह शरीर को पूरी तरह से डिटॉक्स करता है और लगभग सभी तरह की अशुद्धियों को दूर करता है।
- यह हाई ब्लड प्रेशर को कम करता है।
- यह त्वचा के लिए अच्छा है।

11.3.3 मिट्टी पैक या लेप

इसमें गीली मिट्टी के पैक को शरीर के विभिन्न भागों जैसे सिर, पेट, आंखों, जोड़ों आदि पर लगाना शामिल है (चित्र 11.11 क और ख)। गीली मिट्टी को फैलाकर पैक तैयार किया जाता है। मिट्टी को एक कपड़े पर समान रूप से लपेटा जाता है। जिसे चारों तरफ से मोड़कर एक

मॉड्यूल – 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



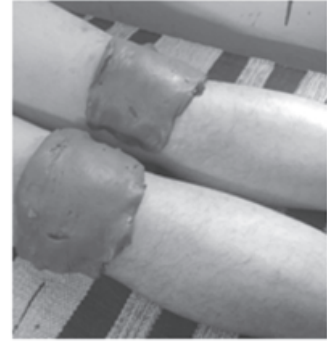
टिप्पणियाँ

प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके – II (अग्नि, जल और पृथ्वी तत्व)

लेप बनाया जाता है (चित्र 11.11ग)। यह सुनिश्चित किया जाता है कि गीली मिट्टी छलक न जाये और इसे आसानी से रखा और हटाया जा सके। गीली मिट्टी को सीधे चेहरे पर लगाना चाहिए। उपयोग की जाने वाली मिट्टी ठंडी या गर्म हो सकती है। 20-30 मिनट के बाद मिट्टी को ठंडे पानी से धो दिया जाता है।



चित्र 11.11(क): आँखों के लिए
मिट्टी पैक



चित्र 11.11(ख): घुटनों के लिए
मिट्टी पैक



चित्र 11.11(ग): मिट्टी पैक

मिट्टी लेप/पैक के फायदे

- यह कंजेस्टिव सिरदर्द, अपच, खुजली, एलर्जी, फोड़े में मदद करता है
- इसका उपयोग दर्द में राहत देने के लिए किया जाता है।
- यह त्वचा के रोमछिद्रों को खोलता है, जिससे विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद मिलती है और इस प्रकार त्वचा की बनावट में सुधार होता है।



पाठगत प्रश्न 11.3

1. मिट्टी स्नान का अर्थ है शरीर पर मिट्टी का लेप। (सही/गलत)
2. मड बाथ शरीर को डिटॉक्स करता है। (सही/गलत)
3. मड पैक का प्रयोग आंखों पर किया सकता है। (सही/गलत)
4. मिट्टी में प्रचुर मात्रा में होता है -
(क) औषधीय गुण (ख) विटामिन और खनिज
(ग) क और ख दोनों (घ) उपर्युक्त में से कोई भी नहीं।



आपने क्या सीखा

इस पाठ में आपने यह सीखा है -

- प्रकृति के पांच तत्वों में से अग्नि शरीर की ऊर्जा के लिए मुख्य है और अग्नाशय, यकृत, प्लीहा और पित्ताशय को प्रभावित करती है। जल तत्व रक्त, लसीका प्रणाली ग्रंथियों के स्राव और प्रजनन अंगों के साथ जुड़ा हुआ है।
- पृथ्वी तत्व रीढ़ के आधार पर स्थित है और हड्डियों, त्वचा, दांतों, प्रोस्टेट, मूत्राशय और रीढ़ से जुड़ा हुआ है।
- हमारा शरीर सूर्य स्नान, क्रोमोथेरेपी, भाप स्नान गर्म पैर स्नान और गर्म सिकाई के द्वारा अग्नि तत्व का उपयोग कर सकता है।
- हमारा शरीर कूलिंग बाथ, हिप बाथ, विसर्जन स्नान, स्पाइलन बाथ, गीली पट्टी, गीली चादर लपेट और एनीमा का उपयोग करके जल तत्व का उपयोग कर सकता है।
- हमारा शरीर मिट्टी स्नान और मिट्टी पैक के तरीकों का उपयोग करके पृथ्वी तत्व का उपयोग कर सकता है।



पाठांत प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लगभग 30 शब्दों में दीजिए।

1. शरीर पर नीले रंग के प्रभाव का उल्लेख कीजिए।
2. संबंधित चक्र को लाल, नारंगी और पीले रंग में लिखें।

मॉड्यूल - 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके - II (अग्नि, जल और पृथ्वी तत्व)

3. स्पाइलन बाथ के दो लाभ बताइये।
4. एनीमा के तीन लाभ बताइए।
5. मिट्टी स्नान के दो लाभ लिखिए।

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 150शब्दों में दीजिए।

1. मिट्टी के उपचार गुणों को विस्तार से समझाइये।
2. भाप स्नान क्या है? भाप स्नान के कोई चार लाभ लिखिए।
3. गर्म पैर स्नान के लाभों का उल्लेख कीजिए।
4. मिट्टी लेप/पैक बनाने की विधि और उसके लाभ बतायें।

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 300शब्दों में दीजिए।

1. अग्नि तत्व की उपयोगिता की विभिन्न विधियों को विस्तार से समझाइये।
2. जल तत्व की उपयोगिता को विभिन्न विधियों के विस्तार से समझाइये।
3. मिट्टी स्नान और मड पैक का विस्तार से वर्णन कीजिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

11.1

1. गलत
2. गलत
3. क्रोमोथिरेपी
4. (ग)
5. (ग)

11.2

1. गलत
2. गलत
3. संकुचन
4. गलत
5. (क)

11.3

1. सही
2. सही
3. सही
4. (ग)



12

योग में नवीनतम विकास और रुझान

पिछले पाठ में आपने स्वास्थ्य को बनाए रखने और रोगों के उपचार में अग्नि, जल और पृथ्वी तत्व के उपयोग की विभिन्न विधियों के बारे में सीखा। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने अपने सदस्य राज्यों से आग्रह किया है कि वे अपने नागरिकों को शारीरिक निष्क्रियता को कम करने में मदद करें, जो दुनिया भर में मृत्यु के शीर्ष दस प्रमुख कारणों में से एक है और गैर-संचारी रोगों, जैसे हृदय रोग, कैंसर और मधुमेह के लिए एक प्रमुख जोखिम कारक है। योग के इस अभ्यास के सम्बंध में यह दिन प्रतिदिन लोकप्रिय होता जा रहा है, क्योंकि योग एक शारीरिक गतिविधि से कहीं अधिक है, यह विचार और क्रिया को एक साथ लाता है। योग दिन-प्रतिदिन के जीवन में एक संतुलित दृष्टिकोण बनाए रखने के तरीकों को विकसित करता है और अपने कार्यों के प्रदर्शन में कौशल प्रदान करता है।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान (NIH), यूएसए का कहना है कि व्यायाम की तरह योगा - जीवन को अच्छा, तनावमुक्त, हृदय को स्वस्थ कर सकता है और रक्तचाप कम कर सकता है, चिंता, अनिद्रा आदि में मदद करता है। सम्पूर्ण शरीर के शक्ति और लचीलेपन में सुधार कर सकता है।

रहन-सहन की आदतों, भौगोलिक स्थान और अन्य सम्बंधों में यह स्वीकृत है कि अभ्यास में कई संशोधनों को जन्म दिया है जैसे कि शक्ति योग, गुरुत्वाकर्षण विरोधी योगा आदि। इस पाठ में आप विश्व में योग के प्रभाव के बारे में जानेंगे। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, योग में नए चलन, भारत और विदेशों में प्रमुख योग और प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान के बारे में जानेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद, आप कर सकते हैं :

- वैश्विक परिदृश्य में योग के प्रभाव पर चर्चा;
- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का वर्णन;

मॉड्यूल – 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

योग में नवीनतम विकास और रुझान

- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लोगों की पहचान;
- योग में नई प्रवृत्तियों/चलन की व्याख्या;
- भारत और विदेशों में प्रमुख योग और प्राकृतिक चिकित्सा संस्थानों को सूचीबद्ध करना।

12.1 वैश्विक परिदृश्य पर योग का प्रभाव

भले ही योग की उत्पत्ति भारत से हुई हो, लेकिन इसे अधिक महत्व दूसरे देशों से मिला है और इसे कई देशों में व्यापक रूप से स्वीकार किया जा रहा है। संयुक्त राष्ट्र के तत्कालीन महासचिव बन की मून ने अपने संदेश में कहा, “योग एक ऐसा खेल है जो विकास और शांति में योगदान दे सकता है। योग आपातकालीन स्थितियों में लोगों को तनाव से राहत दिलाने में भी मदद कर सकता है।”

योग को लोकप्रिय पूरक और वैकल्पिक दवाओं में से एक माना जाता है और पूरे विश्व में इसका अभ्यास किया जा रहा है। राष्ट्रीय स्वास्थ्य साक्षात्कार सर्वेक्षण (NHIS, 2007) ने अमेरिकियों द्वारा पूरक स्वास्थ्य उपयोग का एक व्यापक सर्वेक्षण किया और यह पाया गया कि योग वयस्कों के बीच छठा सबसे इस्तेमाल किया जाने वाला पूरक अभ्यास है। यह भी अनुमान लगाया गया था कि पिछले वर्ष 13 मिलियन से अधिक वयस्कों ने योग का अभ्यास किया था और 2002 और 2007 के बीच वयस्कों में योग के उपयोग में 1 प्रतिशत (या लगभग 3 मिलियन लोगों) की वृद्धि हुई। आमतौर पर कई लोग अपने स्वास्थ्य और सेहत को बनाए रखने, शारीरिक फिटनेस में सुधार, तनाव दूर करने और जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए योग का अभ्यास करते हैं। इसके अलावा, योग का उपयोग विशिष्ट स्वास्थ्य स्थितियों जैसे पीठ दर्द, गर्दन दर्द, गठिया और चिंता को दूर करने के लिए भी किया जाता है।

फ्रेजर इंस्टीट्यूट द्वारा किए गए एक कनाडाई अध्ययन ने दिखाया कि 23%, 21% और 10% ने क्रमशः विश्राम तकनीकों, प्रार्थना और योग का उपयोग किया है (पूरक और वैकल्पिक स्वास्थ्य पर परिप्रेक्ष्य, ओटावा, हेल्थ कनाडा, 2001)।

वर्ष 2011 में युवा और मध्यम आयु वर्ग की महिलाओं पर सिलब्रिट एट अल द्वारा किए गए एक अन्य सर्वेक्षण में 35% ने योग और का सहारा लिया, जिसमें से पीठ दर्द और एलर्जी से ग्रसित महिलाओं को योग और ध्यान (डेबिड सिलब्रिट, 2011) का उपयोग करने की अधिक संभावना थी।

12.2 अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून

27 सितम्बर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा (UNGS के 69वें सत्र को संबोधित करते हुए, भारत के माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने विश्व समुदाय से अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस को अपनाने का आग्रह किया।

अन्तर्राष्ट्रीय मंच में उन्होंने कहा, “योग प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह मन और शरीर की एकता, विचार और क्रिया, संयम और पूर्ति, मनुष्य और प्रकृति के बीच सदभाव और



स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण का प्रतीक है। योग व्यायाम के बारे में नहीं है बल्कि स्वयं दुनिया और प्रकृति के साथ एकता की भावना की खोज करने के लिए है। अपनी जीवन शैली को संशोधित करके और चेतना पैदा करके, यह हमें जलवायु परिवर्तन से निपटने में मदद कर सकता है। आइए, हम एक अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस को अपनाने की दिशा में काम करें।

प्रधान मंत्री ने अपने संयुक्त राष्ट्र के संबोधन में सुझाव दिया कि 21 जून, उत्तरी गोलार्द्ध में वर्ष का सबसे लंबा दिन है और दुनिया के कई हिस्सों में विशेष महत्व रखता है, इसे अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने के लिए माना जा सकता है।

11 दिसम्बर, 2014 को 193 सदस्यीय यूएनजीए ने 175 सह-प्रायोजक देशों की सहमति से 21 जून को 'अन्तर्राष्ट्रीय योग' के रूप में स्थापित करने के प्रस्ताव को मंजूरी दी। अपने संकल्प 69/131 में, यूएनजीए ने माना कि योग स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है और विश्व जनसंख्या के स्वास्थ्य के लिए योग का अभ्यास करने के लाभों के बारे में जानकारी का व्यापक प्रसार करता है।

योग जिंदगी में सदभाव को प्रदान करता है। यह रोग निवारण, स्वास्थ्य प्रधान करना एवं जीवनशैली से जुड़े बीमारियों को निवारण करने में मदद करेगा। 2015 से पूरी विश्व ने विश्व योग दिवस मनाना शुरू किया है।

12.3 अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का चिन्ह

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का प्रतीक चिन्ह बनाया गया था जिसकी रूपरेखा और विशेषताएँ निम्नलिखित हैं -

- दोनों हाथों का जोड़ना मोड़ना प्रतीक चिन्ह में योग का प्रतीक है। दोनों का मिलन व्यक्तिगत चेतना और सार्वभौमिकता दर्शाता है और चेतना के मिलन (मिलाप) को दर्शाता है। मन और शरीर के बीच एक पूर्ण सामंजस्य होने के साथ मनुष्य एवं प्रकृति के बीच भी संबंध को दर्शाता है। स्वास्थ्य और भलाई के लिए यह एक समग्र दृष्टिकोण है।



मॉड्यूल – 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

योग में नवीनतम विकास और रुझान

- भूरी पत्तियाँ पृथ्वी तत्व का प्रतीक है एवं प्रकृति का भी। नीला जल तत्व का प्रतीक है। चमक अग्नि तत्व का प्रतीक है। सूर्य ऊर्जा और प्रेरणा के स्रोत का प्रतीक है।
- प्रतीक चिन्ह मानवता के लिए सदभाव और शांति को दर्शाता है जो भोग का सार है।

12.4 योग में रुझान

आइए अब हम योग में नवीनतम घटनाक्रमों के बारे में जाने।

12.4.1 यौगिक उड़ान

मुख्य रूप से ट्रान्सेडेंटल मेडिटेशन द्वारा उपयोग की जाने वाली एक तकनीक जिसमें लोटस पोजीशन में रहते हुए खुद को जमीन से दूर रखे, ट्रान्सेडेंटल मेडिटेशन सिद्धि की प्रक्रियाओं को यौगिक उड़ान कहा जाता है। जो कि शरीर को जमीन से थोड़ा ऊँचा उठाने में मदद करता है। चिकित्सक इस तकनीक के अनुभव की खुशी, ऊर्जा, आनंद और आंतरिक स्वतंत्रता के रूप में वर्णित है। इनको अपने दैनिक जीवन में अपनाते हैं।

इलेक्ट्रोएन्सेफलीग्राम माप से पता चलता है कि यौगिक उड़ान के अभ्यास के दौरान ब्रेन वे सुसंगता में वृद्धि होती है जो की शरीर को ऊपर उठाने के साथ मेल खाता है।

12.4.2 आर्ट ऑफ लिविंग

आर्ट ऑफ लिविंग, सांस की एक्सरसाइज एवं ध्यान पर कोर्स कराते हैं। सुदर्शन क्रिया आर्ट ऑफ लिविंग के एक मुख्य कोर्स है। इस क्रिया में व्यक्ति अपनी सांसों को नियंत्रित कर सकते हैं। इसको श्री श्री रवि शंकर जी ने 1982 से बढ़ावा दिए हैं जो क्रिया योग से अलग है। एक शोध कार्य अप्रैल, 2013 में प्रकाशित हुआ, जिसके अनुसार योग, प्राणायाम, सुदर्शन क्रिया को विस्तृत अभ्यास करने से Gene expression में एवं molecular level पर लाभ मिलेंगे।

12.4.3 पावर योग

इस योग में एथलेटिक क्रिया का प्रयोग किया जाता है। पावर योग में सभी क्रियाएं बहुत तेजी और बिना रूके की जाती है। जिससे शरीर की कैलोरी बर्न होती है और सूब सारा पसीना आता है। इसमें मुख्यतः सांसों की गति बढ़ाने से ज्यादा शरीर के लचीलेपन पर जोर रहता है। इसको 'जिम योग' भी जान सकते हैं। इसके लिए निश्चित स्तर की ताकत और फिटनेस की आवश्यकता होती है।

12.4.4 एन्टी ग्रेविटी योग

इस योग में Aerial आर्ट एवं योग अभ्यास दोनों का मिश्रण है। इस योग में रस्सी की मदद से शरीर को हवा में लटकना होगा। शरीर को तरह-तरह के पोजेज में मूव करते हैं जिससे मांसपेशियों में ऑक्सीजन अच्छी तरह से पहुँचता है। रक्त संचरण ठीक होता है।



12.4.5 पेडलबोर्ड योग

इसे 2009 में अविष्कार किया गया। यह व्यायाम के रूप में आधुनिक योग का अभ्यास है। पैडल बोर्ड पर आसनों के अनुक्रम का अभ्यास करते हैं।



12.4.6 सुपर ब्रेन योग

यह सरल और प्रभावी तकनीक से अपने मस्तिष्क को तेज और रजनात्मक बनाए रखें। इस नाम से ही स्पष्ट है कि आपके दिमाग को व्यस्त और तेज रखता है। यह योग ऊर्जा एवं खान की एक्यूंपंचर पर आधारित है। स्कूलों में इस प्रक्रिया को बच्चों को दण्ड देने के लिए उपयोग किया करते थे। हाथों से खानों को स्पर्श करके खींचने से दिमाग व्यस्त और तेज रहता है। सुपर ब्रेन योग करने की विधि - अपने बाएं हाथ को उठाएं और इसे अपने ऊपरी शरीर के पार ले जाकर दाहिने कान के सिरे तक पहुँचाएँ और इसे अपने बाएं हाथ के अंगूठे और तर्जनी से पकड़ें। अंगूठा सामने की ओर होना चाहिए। इसी तरह दाहिने हाथ से भी वैसा ही करें। अब दोनों कानों को अपनी उंगलियों से हल्का सा दबाएं।

मॉड्यूल – 3

योग में नवीनतम विकास और रुझान

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ



12.4.7 वोगा (वोगिंग + योग)

वोगा योग और वोगिंग के बीच एक सम्बन्ध है। यह एक डांस क्लास की अभिव्यंजक चाल को गंभीर सांस के साथ जोड़ती है।

12.5 योग एवं नेचुरोपैथी में प्रधान संस्थान

योग की क्षेत्र में नवीनतम विकास के बारे में हम जान चुके हैं। आइए अब हम कुछ योग एवं नेचुरोपैथी में प्रधान संस्थानों को जानेंगे जो योग को विश्वभर बढ़ावा देने में लगे हैं।

12.5.1 सेंट्रल काउंसिल फॉर रिसर्च इन योगा एंड नेचुरोपैथी (सीसीआरवाईएन), नई दिल्ली

सेंट्रल काउंसिल फॉर रिसर्च इन योगा एंड नेचुरोपैथी (सीसीआरवाईएन) एक सोसायटी है जो सोसायटी पंजीकरण अधिनियम के तहत आयुष मंत्रालय के तहत एक स्वायत्त निकाय के रूप में पंजीकृत है। परिषद का मूल उद्देश्य योग और प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में वैज्ञानिक अनुसंधान करना है। हालाँकि, इन प्रणालियों में शिक्षा और प्रशिक्षण की देखभाल करने के लिए किसी अन्य वैधानिक निकाय की अनुपस्थिति में, बाद में इन विषयों के शिक्षा, प्रशिक्षण और प्रचार संबंधी पहलुओं को शामिल करने के लिए उद्देश्यों में संशोधन किया गया था।



सीसीआरवाईएन, जनकपुरी, नई दिल्ली

सीसीआरवाईएन (CCRYN) के मुख्य उद्देश्य -

- योग और प्राकृतिक चिकित्सा में वैज्ञानिक आधार पर अनुसंधान के उद्देश्य और पैटर्न तैयार करना।
- योग और प्राकृतिक चिकित्सा में कोई भी शिक्षा, प्रशिक्षण, अनुसंधान और अन्य कार्यक्रम आयोजित करना।
- आम तौर पर बीमारी के कारण, प्रसार के तरीके और रोकथाम के संबंध में अनुसंधान, ज्ञान और प्रायोगिक उपायों के प्रसार में अभियोजन और सहायता।
- योग और प्राकृतिक चिकित्सा के मौलिक और अनुप्रयुक्त विभिन्न पहलुओं में वैज्ञानिक अनुसंधान की शुरुआत, सहायता, विकास और समन्वय करना और रोगों, उनकी रोकथाम, कारण और उपचार के अध्ययन के लिए अनुसंधान संस्थानों को बढ़ावा देना और सहायता करना।
- केंद्रीय परिषद के उद्देश्यों को आगे बढ़ाने और ऐसे साहित्य में योगदान देने के लिए किसी भी पत्र, पोस्टर, पैम्फलेट, पत्रिकाओं और पुस्तकों को तैयार करना, प्रिंट करना, प्रकाशित करना और प्रदर्शित करना।
- केंद्रीय परिषद के उद्देश्यों को आगे बढ़ाने के लिए यात्रा छात्रवृत्ति सहित पुरस्कार और छात्रवृत्ति प्रदान करना।

मॉड्यूल - 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

मॉड्यूल – 3

योग में नवीनतम विकास और रुझान

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

12.5.2 मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (MDNIY), नई दिल्ली

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के तहत एक स्वायत्त संगठन है। मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान योग शिक्षा प्रशिक्षण, चिकित्सा और अनुसंधान के सभी पहलुओं में योजनाएँ प्रशिक्षण, पदोन्नति और समन्वय के लिए एक फोकल संस्थान है। मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान का उद्देश्य लोगों के बीच योग दर्शन और शास्त्रीय योग पर आधारित प्रथाओं की गहरी समझ को बढ़ावा देना है। संस्थान की मुख्य परिकल्पना और उद्देश्य योग के माध्यम से सभी के लिए स्वास्थ्य, सद्भाव और प्रसन्नता है।



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (MDNIY), नई दिल्ली

MDNIY योग की क्षेत्र में एक उत्कृष्टता का केंद्र है।

उद्देश्य

- योग की क्षेत्र में एक उत्कृष्टता का केंद्र की तरह कार्य कर सके।
- भारतीय योग संस्कृति की महत्वता को बनाए रखना है।
- ऊपर दिये गए 2 उद्देश्यों पर योग शिक्षा, प्रशिक्षण, चिकित्सा, अनुसंधान में बढ़ावा देना।

12.5.3 राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, पूने

सोसायटीज रजिस्ट्रेशन एक्ट, 1860 के अंतर्गत दिनांक 27 सितंबर, 1984 को एन.आई.एन. पंजीकृत किया गया और 22/12/1986 से अस्तित्व में आया। राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान (एन.



आई.एन.) ऐतिहासिक इमारत “बापू भवन” मातोश्री रमाबाई अम्बेडकर रोड (ताड़ीवाला रोड), पुणे 411001 पर स्थित है। इस इमारत का नाम बापू भवन राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जी के नाम पर रखा गया है। राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान पहले ‘नेचर क्योर क्लीनिक एव’ ‘सेनेटोरियम’ के नाम से जाना जाता था जो स्वर्गीय डॉ. दिनशाँ के. मेहता द्वारा चलाया जाता था। इस दौरान महात्मा गांधी जी ने विभिन्न अवसरों पर कुल 156 दिन निवास किया।

यहाँ पर ‘ऑल इंडिया नेचर क्योर फाउंडेशन ट्रस्ट’ की स्थापना की गई और महात्मा गांधी जी इसके आजीवन अध्यक्ष बने। यहाँ रहकर गांधी जी ने कई राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय गतिविधियों का आयोजन किया। इस संस्थान में एक “शासी निकाय” है, जिसके अध्यक्ष माननीय आयुष मंत्री हैं।

महात्मा गांधी के जीवन - नेचर क्योर के लिए लंबे समय तक जुनून ने पुणे में एक प्रख्यात प्राकृतिक चिकित्सक डॉ. दिनशाँ के. मेहता के साथ मिलकर पिता-पुत्र के रिश्ते में रोगी-चिकित्सक के रिश्ते को बदल दिया।

18 नवंबर, 1945 को महात्मा गांधी ने नेचर क्योर विश्वविद्यालय की स्थापना के उद्देश्य से ‘ऑल इंडिया नेचर क्योर फाउंडेशन ट्रस्ट’ की स्थापना संस्थापक और ट्रस्टी के रूप में की। दिनेश मेहता ने ट्रस्ट को अपनी प्रकृति उपचार क्लिनिक की सभी परिसंपत्तियों का निपटान किया, जिसे बाद में आयुष मंत्रालय के तहत वर्तमान राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान की स्थापना करने के लिए भारत सरकार को सौंप दिया गया, परिसर का नाम बदलकर बापू भवन रखा गया।

12.5.4 स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान, बेंगलुरु (S-VYASA)

विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान एक गैर-लाभकारी संस्था है। ये category A डीम्ड विश्वविद्यालय है जो योग पर शिक्षा स्वामी विवेकानंद के सिद्धांतों से कराते है। S-VYASA के 2 क्षेत्र में विशेषताएँ है - योग पर वैज्ञानिक अनुसंधान और योग चिकित्सा।

इस विश्वविद्यालय में 5 प्रमुख विभाग है -

- योग विभाग - आध्यात्मिक
- योग विभाग - जीवन विज्ञान
- योग विभाग - भौतिक विज्ञान
- योग विभाग एवं प्रबंधन विज्ञान
- योग विभाग एवं मानव विज्ञान

मॉड्यूल – 3

प्राकृतिक चिकित्सा का
परिचय



टिप्पणियाँ

योग में नवीनतम विकास और रुझान



पाठगत प्रश्न 12.1

1. योग दैनिक जीवन में संतुलित दृष्टिकोण बनाए रखने के तरीकों को विकसित करता है और किसी के कार्यों के प्रदर्शन में कौशल प्रदान करता है।
2. अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को मनाया जाता है।
3. IDY के प्रतीक चिन्ह में भूरा रंग के पत्ते को दर्शाते हैं।
4. ट्रांससेंडेंटल मेडिटेशन सिद्धि प्रक्रियाओं को भी कहते हैं।
5. Art of living कार्यक्रम में तरह के श्वास तकनीकों का अभ्यास करते हैं।
6. मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (MDNIY) संस्था स्थित है।
7. राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान स्थित है।



आपने क्या सीखा

- योग दैनिक जीवन में संतुलित दृष्टिकोण बनाए रखने के तरीकों को विकसित करता है और किसी के कार्यों के प्रदर्शन में कौशल प्रदान करता है।



पाठांत प्रश्न

1. जून 21 को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित करने के पीछे क्या तर्क है?
2. 5 नवीनतम रुझान के बारे में बताइये?
3. योग एवं नेचुरोपथी में 3 प्रधान संस्थानों और उनकी location बताइये।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

12.1

1. बी. के. एस आइयेंगर
2. जून 21
3. पृथ्वी तत्व
4. योगिक flying
5. सुदर्शन क्रिया
6. नई दिल्ली
7. पूने

पाठ्यचर्या

पाठ्यक्रम शीर्षक : योग सहायक

पाठ्यक्रम स्तर : 10+2

पाठ्यक्रम का परिचय

भारत की जनसंख्या का एक बड़ा भाग युवा वर्ग है। यह अनुमान है कि भारतीय कार्य बल का केवल 4.69 प्रतिशत ही औपचारिक रूप से कौशल प्रशिक्षित है और इसी कारण राष्ट्र के आर्थिक विकास के लिए कार्यबल को कौशल प्रदान करना एक बड़ी चुनौती है। व्यावसायिक शिक्षा व्यवसाय और रोजगार पर आधारित होती है, जिसका उद्देश्य भविष्य में रोजगार (करियर) से प्रत्यक्ष रूप से संबंधित कौशल और अनुभव को प्राप्त करना है जो कि रोजगार के बेहतर अवसर प्रदान कर सकती है। इस पाठ्यक्रम को इस प्रकार तैयार किया गया है कि स्व:रोजगार प्राप्त करने के लिए 10+2 स्तर के विद्यार्थियों को कौशल और शिक्षा प्रदान की जा सके।

आयुर्वेद विश्व की सबसे प्राचीन चिकित्सा पद्धति है, जो कि जीवन विज्ञान से संबंधित है। इस प्रणाली में प्राकृतिक जीवनशैली पर अपने विश्वास के माध्यम से स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य को बनाए रखने पर बल दिया गया है। आयुर्वेद का लक्ष्य स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य के अनुरक्षण और स्वास्थ्य की बहाली के लिए रोगों का उपचार करना है। रोग को दोष, धातु और मल के असंतुलन या अव्यवस्था के रूप में परिभाषित किया गया है। यहाँ उपचार का उद्देश्य दोषों, धातुओं और मलों के समस्थापन का अनुरक्षण करना है तथा स्वास्थ्य के रखरखाव तथा रोगों के निवारण के लिए प्रकृति से प्राप्त उपयुक्त औषधि, आहार और गतिविधियों के प्रयोग द्वारा उपचार करना है।

दिनांक 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र की महासभा द्वारा 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किए जाने के परिणामस्वरूप आयुर्वेद और योग ने विश्वभर का ध्यान आकर्षित किया है। इसके कारण इस क्षेत्र में कुशल कार्मिकों की और अधिक मांग बढ़ी है। आयुर्वेद और योग के क्षेत्र में भावी आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए इस पाठ्यक्रम को विकसित किया गया है।

पाठ्यक्रम का उद्देश्य

पाठ्यक्रम का समग्र उद्देश्य

- यह पाठ्यक्रम शिक्षार्थी को उपचारों के क्षेत्र में तकनीकी रूप से प्रशिक्षित करेगा और उपचारों के अनुप्रयोग एवं प्रबंधन में कुशल और आत्मविश्वासी बनाएगा।
- इस पाठ्यक्रम को पूरा करने के पश्चात् शिक्षार्थी योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांतों का ज्ञान प्राप्त करने में सक्षम होंगे और स्वास्थ्य तथा रोग परिस्थितियों दोनों में दिन-प्रति-दिन के जीवन में अपने प्रायोगिक अनुप्रयोग के ज्ञान को प्राप्त कर पाएंगे।

पाठ्यक्रम के विशिष्ट शिक्षण परिणाम

इस पाठ्यक्रम को पूरा करने के पश्चात् आप निम्नलिखित में सक्षम होंगे:

- योग प्रशिक्षक के रूप में कुछ योगाभ्यास को करने और प्रदर्शित करने में;
- प्राकृतिक चिकित्सा के आधारभूत अनुप्रयोगों को समझने में;
- रूचि के क्षेत्र में और अध्ययन करके प्रदान किए गए कौशल को और विकसित कर सकने में।

कार्य के अवसर

पाठ्यक्रम को पूरा करने के पश्चात्, शिक्षार्थी बिस्तर पर पड़े रोगियों को घर पर ही उपचार उपलब्ध कराकर स्व:रोजगार प्राप्त कर पाएगा, अथवा आयुर्वेदिक अस्पतालों, पंचकर्म चिकित्सालयों (क्लीनिकों), आयुर्वेदिक आहार केन्द्रों, आयुर्वेदिक हर्बल नर्सरी, योग क्लीनिकों, जीवनशैली केन्द्रों, स्वास्थ्य केन्द्रों, स्वास्थ्य स्पा तथा रिसोर्ट, आयुर्वेदिक कॉस्मेटिक क्लीनिकों, आदि में योग सहायक, प्राकृतिक चिकित्सा (नेचुरोपैथी) सहायक के रूप में कार्य कर पाएगा।

पात्रता मापदंड

यह पाठ उन सभी लोगों के लिए है उपलब्ध है जिन्होंने किसी मान्यता प्राप्त बोर्ड से 10वीं कक्षा पास की है।

लक्ष्य समूह

स्व:रोजगार हेतु तथा अपनी जीविका अर्जित करने के लिए आयुर्वेद और योग के क्षेत्र में व्यावसायिक पाठ्यक्रम के प्रवेश प्राप्त करने के इच्छुक युवा वर्ग।

पाठ्यक्रम की अवधि - 2 वर्ष

अध्ययन की योजना

पाठ्यक्रम	सिद्धांत	प्रयोग	कुल अनिवार्य सम्पर्क घंटे
योग सहायक	80 घंटे	160 घंटे	240 घंटे

पाठ्यचर्या और पाठ्यक्रम

पाठ्यचर्या और पाठ्यक्रम में दो घटक शामिल हैं यथा सिद्धांत और प्रयोग पक्ष। सैद्धांतिक पाठ्यक्रम को आगे स्व:अध्ययन मुद्रित सामग्री के रूप में प्रस्तुत किया गया है। प्रयोग पक्ष/प्रत्यक्ष अनुभव प्रत्येक शिक्षार्थी को अध्ययन केन्द्र में उपलब्ध कराया जाएगा।

सिद्धांत

क्र.सं.	मूल विषय	पाठ (80 घंटे)
1.	योग सहायक	<ol style="list-style-type: none"> 1. योग के सिद्धांत 2. यौगिक अभ्यास और अष्टांग योग 3. यौगिक आसन 4. प्राणायाम 5. सूर्यनमस्कार 6. सूक्ष्म व्यायाम 7. षट्कर्म/षट्क्रिया (छः शोधन क्रियाएं) 8. ध्यान एवं मुद्रा 9. प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त 10. प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके – I (आकाश और वायु तत्व) 11. प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके – II (अग्नि, जल और पृथ्वी तत्व) 12. योग में नवीनतम विकास और रुझान

प्रयोग

क्र.सं.	मूल विषय	प्रयोग विषयवस्तुल (160 घंटे)
1.	योग सहायक	<ol style="list-style-type: none"> 1. सूक्ष्म व्यायाम (पैर की संधियों के लिए) 2. सूक्ष्म व्यायाम (हाथ की संधियों के) 3. सूक्ष्म व्यायाम (नेत्र के अभ्यास) 4. उदर समूह के आसन 5. शक्ति बंध 6. शिथिलीकरण आसन 7. ध्यानात्मक आसन 8. वज्रासन समूह 9. खड़े होकर करने वाले आसन 10. पीछे की ओर झुककर करने वाले आसन 11. आगे झुककर करने वाले आसन 12. मेरुदंड को मोड़कर करने वाले आसन 13. सिर के बल किए जाने वाले आसन

क्र.सं.	प्रमुख विषय	प्रयोग विषयवस्तुल (160 घंटे)
		14. संतुलन के आसन 15. सूर्यनमस्कार 16. प्राणायाम पूर्व अभ्यास 17. उद्दीप्तकरक प्राणायाम 18. शांत और शीतलीकरण प्राणायाम 19. नाडी शोधन प्राणायाम 21. कुंजल क्रिया - वमन धौति 22. लघु शंख प्रक्षालन 23. कपालभाति क्रिया 24. त्राटक क्रिया 25. हस्त मुद्राएँ 26. शारीरिक मुद्राएँ 27. जलोपवास 28. प्रातःकाल सैर 29. गरम सेक 30. गीली लपेट

कार्य

प्रत्येक पेपर/विषय/पाठ्यक्रम के कार्य को 20 अंक दिए जाएंगे। कार्य निम्नानुसार होगा:

- आसन, प्राणायाम का पोस्टर/चार्ट (कम से कम पांच) तैयार करना - 5 अंक
- प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में प्रयुक्त विधियों को रिकॉर्ड करना - 5 अंक
- किसी एक विषय पर संगोष्ठी (Seminar) प्रस्तुति - 10 अंक

निर्देश का माध्यम

निर्देश का माध्यम हिन्दी और अंग्रेजी होगा।

शिक्षण प्रणाली

- स्व शिक्षण मुद्रित सामग्री
- कार्य
- व्यवहारिक/समक्ष अनुभव
- आमने-सामने संदेह समाधान सत्र
- ऑडियो विडियो प्रस्तुति

मूल्यांकन और प्रमाणन की योजना

क्र.सं.	विषय/पाठ्यक्रम/ पेपर	सिद्धांत		प्रयोग		एसाइनमेंट अधिकतम अंक	अर्हक प्रतिशत
		अ.अंक	घंटे	अ.अंक	घंटे		
1.	आयुर्वेद सहायक	80	3	100	3	20	सिद्धांत में 40% और प्रयोग में 50%

शब्दकोष

आदित्य हृदय - भगवान सूर्य से संबंधित	इडा - चन्द्र शक्ति
अजपा जपा - संस्कृत ग्रंथ की लगातार, सहज पुनरावृत्ति	शोफ - वेदनायुक्त लाल और सूजा हुआ
अंगुल - अंगुली की चौड़ाई	अनिद्रा - नींद न आना
अन्तः कुम्भक - श्वास को अन्दर रोकना	ज्योतिर्मय - प्रकाशयुक्त
अन्तर्मौन - आन्तरिक मौन (चुपचाप रहना)	कर्म - कार्य
अन्तरंग - अभ्यांतर अभ्यास	क्रिया - करना
अर्ध - आधा	मनोलय - चेतना का खोजना
अर्थ - पादासन	मूल - जड़
अष्टांग - 8 अंग	मुद्रा - मानसिक हाव-भाव
बहिः कुम्भक - श्वास को बाहर रोकना	नाडीशोधन - नाडी का शुद्धिकरण नासाग्र मुद्रा
भाष्य - टीका	निर्गुण - गुणरहित
चक्षुषोपनिषद् - नेत्रों से सम्बन्धित ज्ञान प्राचीन का ग्रंथ	हृदयस्पंदन - हृदय का जल्दी-जल्दी धड़कना
चित्रशक्ति - सूक्ष्म शक्ति को चलाने वाली मानसिक ताकत	स्वेद - पसीना
दर्शन - तत्त्व ज्ञान	पिंगला - गतिशील बल
धारणा - एकाग्रता	पूरक - श्वास भरना
धातु - शरीर के ऊतक	प्राणशक्ति - गतिशील सौरबल जो पदार्थ के आयामों को नियंत्रित करता है।
एकाग्रता - अबाधित ध्यान	प्राणायाम - जीवनीय शक्ति का विस्तार करना
घटस्थ योग - शरीर आधारित योग	प्रत्याहार - मन का विषयों से हटाना
गुरुकुल - शिक्षा की प्राचीन व्यवस्था	पुरुष - चेतना की समग्रता
ज्ञान - सहज बोध	रेचक - श्वास बाहर निकालना
हठ - दो मंत्रों का संयोग; 'ह' - सूर्य का प्रतिनिधि और 'ठ' चन्द्रमा का	ऋग्वेद - प्राचीन वेद
हठयोग - शारीरिक और मानसिक शुद्धता और शरीर में प्राणों के संचालन को प्राप्त करने का योग	साधना - आध्यात्मिक अभ्यास
हृदय कक्ष - हृदय का स्थान	सगुण ध्यान - पारलौकिक गुणों के बारे में जागरूकता विकसित करना
जलोपचार - पानी से चिकित्सा	संहिता - वेदों में प्राचीन ग्रंथ

षट्चक्र - छः शुद्धिकरण तकनीकों का समूह
षट्कर्म - छः शुद्धिकरण अभ्यासों का समूह
शवासन - शव के समान स्थिति
शीतकारी - सिसकता हुआ सांस
शीतली - ठण्डी श्वास
स्थूल - मोटे तौर पर
सुदर्शन क्रिया - श्वास तकनीक
सुखासन - सुखपूर्वक बैठना
सूक्ष्म व्यायाम - जटिल व्यायाम
सुषुम्ना - मूलाधार से सहस्रार तक आध्यात्मिक बल
स्वर विज्ञान - श्वासों का विज्ञान
तत्व - मूल वस्तु

त्राटक - मन को एकाग्र करने के लिए एक बिंदु पर लगातार देखने का धारणा अभ्यास
उत्थान पादासन - खींचे हुए पैरों की स्थिति
वमन - उल्टी
वैदिक - वेदों से सम्बंधित
विजातीय द्रव्य - चयापचय
विषय - वस्तु
योगसूत्र - महर्षि पतंजलि द्वारा रचित प्रथम यौगिक ग्रंथ
योगाभ्यास - योग का अभ्यास
योगसाधक - योग के पथ में अध्यात्मिक अभ्यासी
यौगिक उड़ान - शरीर को जमीन से फुदकते हुए ऊपर उठाना
योगनिद्रा - मानसिक नींद

मुक्त व्यावसायिक शिक्षा कार्यक्रम
पाठ्यक्रम कोड-667

योग सहायक प्रायोगिक पुस्तिका



विद्याधनम् सर्वधनं प्रधानम्

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीनस्थ एक स्वायत्त संस्थान)

ए-24-25, इन्स्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर - 62, नोएडा - 201309 (उ.प्र.)

वेबसाइट: www.nios.ac.in, टॉल फ्री नंबर 18001809393

योग सहायक पाठ्यक्रम (667)

आभार

सलाहकार समिति

अध्यक्ष

रा.मु.वि.शि.सं, नोएडा (उ.प्र.)

निदेशक (व्यावसायिक)

रा.मु.वि.शि.सं, नोएडा (उ.प्र.)

उप निदेशक (व्यावसायिक)

रा.मु.वि.शि.सं, नोएडा (उ.प्र.)

पाठ्यक्रम समिति

प्रो. डॉ. सत्य एन. डोरनाला

पंचकर्म विशेषज्ञ
स्वामी विवेकानंद आयुर्वेदिक
पंचकर्म अस्पताल
दिलशाद गार्डन, दिल्ली

डॉ. रघुराम अय्यगारि

मुख्य चिकित्सा अधिकारी
आयुष निदेशालय
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र
दिल्ली सरकार

डॉ. पवनकुमार एन. माली

मुख्य चिकित्सा अधिकारी
आयुष निदेशालय
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र
दिल्ली सरकार

डॉ. स्नेहलता एस.एन. डोरनाला

प्रोफेसर
वी.वाई.डी.एस. आयुर्वेद महाविद्यालय
खुर्जा, उ.प्र.

डॉ. वैशाली पी. माली

एसोसिएट प्रोफेसर
चौ. ब्रह्म प्रकाश आयुर्वेदिक चरक
संस्थान, नजफगढ़, दिल्ली

डॉ. बबीता यादव

अनुसंधान अधिकारी
केन्द्रीय आयुर्वेदिक विज्ञान
अनुसंधान परिषद, नई दिल्ली

डॉ. सुरेश भंडारकर

पूर्व सहायक निदेशक
केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा
अनुसंधान परिषद, नई दिल्ली

डॉ. प्रमिला शर्मा

रिसोर्स फ़ैकल्टी
गांधी स्मारक प्राकृतिक चिकित्सा
समिति, राजघाट, दिल्ली

सुश्री सीमा सिंह

योगाचार्या
वैशाली, गाजियाबाद

डॉ. ममता श्रीवास्तव

उप निदेशक (व्यावसायिक)
रा.मु.वि.शि.सं, नोएडा (उ.प्र.)

श्री वी. सतीश

शैक्षिक अधिकारी
रा.मु.वि.शि.सं, नोएडा (उ.प्र.)

अनुवादक

डॉ. स्नेहलता एस.एन. डोरनाला

प्रोफेसर
वी.वाई.डी.एस. आयुर्वेद महाविद्यालय
खुर्जा, उ.प्र.

डॉ. निधि गर्ग

वरिष्ठ आयुर्वेदिक चिकित्सक
नई दिल्ली

संपादन

डॉ. स्नेहलता एस.एन. डोरनाला

प्रोफेसर
वी.वाई.डी.एस. आयुर्वेद महाविद्यालय
खुर्जा, उ.प्र.

पाठ्यक्रम रूपरेखा, विकास एवं समन्वयक

डॉ. पवन कुमार चौहान

वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी (योग)
व्यावसायिक शिक्षा विभाग
रा.मु.वि.शि.सं, नोएडा (उ.प्र.)

शिक्षण सामग्री को कैसे उपयोग करें

परिचय

पाठ्यक्रम 'योग सहायक' में सिद्धांत और व्यावहारिक अवयव सम्मिलित हैं। इस पाठ्यक्रम का उद्देश्य योग चिकित्सा के क्षेत्रों आधारभूत ज्ञान और तकनीकी कौशल प्रदान करना है ताकि आपको आवश्यक प्रशिक्षण प्रदान किया जा सके जो योग संस्थान से जुड़ने से पहले कौशल में महारत हासिल करने के लिए बहुत आवश्यक है। आप पाएंगे कि ये प्रयोग आपको विभिन्न अवधारणाओं को समझने में मदद करेंगे और प्रत्यक्ष प्रशिक्षण आपके अनुभव को और अधिक ठोस बना देगा और आपको वांछित सीखने के परिणाम प्राप्त करने में सक्षम करेगा।

प्रयोग के उद्देश्य

- प्रत्यक्ष अनुभव के माध्यम से बेहतर समझ के लिए व्यावहारिक कौशल विकसित करना;
- थ्योरी में सम्मिलित सिद्धांतों का प्रदर्शन करना;
- समाधान की पहचान करने के रूप में अवलोकन कौशल विकसित करना;
- प्रयोगात्मक परिणामों को बनाना, लेबल करना और रिकार्ड करना और उनकी व्याख्या करना।

व्यावहारिक कार्य के माध्यम से, न केवल सैद्धांतिक अवधारणाओं का परीक्षण किया जाता है बल्कि यह आपको वैज्ञानिक पद्धति में भी प्रशिक्षित करता है।

पुस्तिका का प्रारूप

इस पुस्तिका में प्रस्तुत प्रयोग स्व.शिक्षण सामग्री के रूप में है। इस पुस्तिका में प्रत्येक अभ्यास निम्नलिखित प्रारूप में है :

1. **उद्देश्य** : प्रयोग का उद्देश्य आपको उस प्रयोग को करने के बाद विकसित किए जोन वाले या आवश्यक कौशल और ज्ञान के बारे में एक विचार देगा।
2. **उपकरण/आवश्यक सामग्री** : यह विशिष्ट प्रयोग करने के लिए आवश्यक उपकरण/सामग्री की एक विस्तृत सूची देती है
3. **प्रक्रिया** : इसमें अनुक्रमिक तरीके से प्रयोग करने के चरण सम्मिलित हैं।
4. **अवलोकन** : प्रत्येक प्रयोग में अवलोकन को रिकॉर्ड करने का एक उचित प्रारूप सुझाया गया है।
5. **परिणाम** : यह अवलोकन/प्रेक्षणों का परिणाम है और यह प्रयोग के उद्देश्य का समर्थन करता है।
6. **सावधानी** : प्रयोग करने में सावधानी बरतने की सूची अंकित किया गया है।
7. प्रत्येक प्रयोग में जहाँ भी आवश्यक है, चित्र दिए गए हैं और यह सलाह दी जाती है कि चित्रों की तुलना क्षेत्र में देखे गए वास्तविक चित्रों से की जाए।
8. **नोट** : महत्वपूर्ण बिन्दुओं को नोट करने के लिए आपको रिक्त स्थान प्रदान किया गया है।
9. **प्रशिक्षक के हस्ताक्षर** : आपके शिक्षक पुस्तिका की जांच करेंगे और आपके प्रदर्शन के लाभ/सुधार के लिए टिप्पणियां देंगे या प्रतिक्रिया प्रदान करेंगे।

इस पुस्तिका का उपयोग कैसे करें

प्रायोगिक कार्य करने के लिए आवश्यक सभी सूचनाएं इस पुस्तिका में दी गई हैं।

प्रयोग करने के लिए पुस्तिका का प्रयोग निम्नलिखित तरीके से करें :

1. प्रयोग के उद्देश्य को ध्यानपूर्वक पढ़ें। यह समझने की कोशिश करें कि क्या करने की आवश्यकता है।
2. प्रयोग के लिए आवश्यक सभी सामग्री एकत्र करके तैयार रहें।
3. प्रक्रिया में दिए गए निर्देशों को चरण दर चरण पढ़ें और निर्देशों का पालन करते रहें।
4. जहाँ कहीं भी 'अवलोकन' आता है, अवलोकन करें और अवलोकनों के लिए दिए गए स्थानल या अपनी नोटबुक में अवलोकन भरें। अवलोकनों को बाद में करने की अपेक्षा उसी समय और वहाँ नोट करने का प्रयास करें।
5. प्रयोग करते समय सुझाई गई सावधानियों का पालन करें। यदि आप अच्छे और सटीक परिणाम चाहते हैं तो इन सावधानियों से बचे नहीं।
6. प्रत्येक प्रयोग के लिए कार्यपत्रक (Worksheet) को पूरा करें। आप पाएंगे कि कार्यपत्रक आपके अवलोकनों पर आधारित है और सैद्धांतिक ज्ञान पर भी है जिसे आपने अध्ययन सामग्री में प्राप्त किया है।
7. जब आप प्रायोगिक कार्य के लिए जाएं तो अपनी पुस्तिका अपने साथ ले जाना न भूलें।
8. प्रायोगिक कार्य शुरू करने से पहले सभी निर्देशों को अवश्य पढ़ें।
9. साफ-सुथरी, सुपाठ्य लिखावट में पेन से लिखने का प्रयास करें क्योंकि यह पुस्तिका आपके द्वारा किए गए सभी प्रयोगों की रिपोर्ट होगी।
10. अपनी प्रायोगिक पुस्तिका को साफ-सुथरा रखें क्योंकि यह आपकी प्रायोगिक परीक्षा के लिए एक महत्वपूर्ण सामग्री है।

विषय-सूची

1. सूक्ष्म व्यायाम (पैर की संधियों के लिए)	1
2. सूक्ष्म व्यायाम (हाथ की संधियों के)	7
3. सूक्ष्म व्यायाम (नेत्र के अभ्यास)	10
4. उदर समूह के आसन	13
5. शक्ति बंध	17
6. शिथिलीकरण आसन	21
7. ध्यानात्मक आसन	24
8. वज्रासन समूह	27
9. खड़े होकर करने वाले आसन	31
10. पीछे की ओर झुककर करने वाले आसन	35
11. आगे झुककर करने वाले आसन	39
12. मेरुदंड को मोड़कर करने वाले आसन	43
13. सिर के बल किए जाने वाले आसन	47
14. संतुलन के आसन	50
15. सूर्यनमस्कार	53
16. प्राणायाम के पूर्व अभ्यास	56
17. उद्दीप्तिकारक प्राणायाम	59
18. शांत और शीतलीकरण प्राणायाम	61
19. नाड़ी शोधन प्राणायाम	63
21. कुंजल क्रिया - वमन धौति	69
22. लघु शंख प्रक्षालन	72
23. कपालभाति क्रिया	75
24. त्राटक क्रिया	77
25. हस्त मुद्राएँ	80
26. शारीरिक मुद्राएँ	83
27. जलोपवास	86
28. प्रातःकाल सैर	88
29. गरम सेक	91
30. गीली लपेट	93



अभ्यास 1

सूक्ष्म व्यायाम (पैर की संधियों के लिए)

सूक्ष्म व्यायाम का अर्थ है योगाभ्यास से पहले की जाने वाली क्रियाएँ। इसे योगाभ्यास पूर्व किया जाने वाला हल्का अभ्यास भी कहते हैं। ये अभ्यास हमारे शरीर की संधियों के संचालन के लिए किए जाते हैं। ये हमारे शरीर का लचीलापन बढ़ाते हैं और हमें तुरंत बाद किए जाने वाले आसन या शास्त्रोक्त आसन करने के लिए तैयार करते हैं।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप इस अभ्यास की श्रृंखला को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- योग मैट - 1
- बेलनाकार कुशन (1-2 फीट लंबा और 10-15 से.मी. मोटा) - 1

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।



टिप्पणियाँ

विधि

सूक्ष्म व्यायाम के सभी अभ्यास जमीन पर बैठकर प्रारम्भिक स्थिति में किए जाएंगे, जैसे की नीचे बताई गयी है।

- दोनों पैरों को सामने की ओर फैलाकर बैठें और हथेलियाँ जमीन पर दोनों नितंबों के पास, अंगुलियाँ सामने की ओर रखें।
- सिर, गर्दन और कमर को एक सीध में रखें और बाहों का सहारा लें।
- आँखों को बंद रखें और शरीर को शिथिल करें।

पैरों की संधियों के सूक्ष्म व्यायाम संख्या में 9 हैं। ये निम्न तरीकों से किए जाते हैं:

अभ्यास 1: पादांगुली नमन

- प्रारम्भिक स्थिति में पैरों को थोड़ा फैलाकर आरामपूर्वक बैठें, पादांगुलियों के लिए सचेत रहें।
- दोनों पैरों की अंगुलियों को आराम से मोड़ें व खोलें पर टखने आरामपूर्वक व गतिहीन होने चाहिए।
- प्रत्येक अवस्था को कुछ देर के लिए धारण करें और दस बार दोहराएँ।
- श्वास भरते हुए अंगुलियों को पीछे की तरफ तथा श्वास छोड़ते हुए आगे की तरफ मोड़ें।

अभ्यास 2: गुल्फ नमन

- प्रारम्भिक स्थिति में ही रहें तथा पैरों को थोड़ा खोलकर रखें।
- दोनों पंजों को धीरे से टखनों से आगे और पीछे करें।
- प्रत्येक अवस्था को कुछ सेकंड के लिए धारण करें और दस बार दोहराएँ।
- श्वास भरते हुए टखनों को पीछे की तरफ तथा श्वास छोड़ते हुए आगे की तरफ मोड़ें।

अभ्यास 3: गुल्फ घूर्णन

- केवल प्रारम्भिक स्थिति में, पैर थोड़े से एक दूसरे से अलग किए हुए और उन्हें सीधा रखें।
- दोनों पैरों को टखनों से दस बार घड़ी की दिशा व विपरीत दिशा में घुमाएँ। ऊपर आते हुए श्वास भरें तथा नीचे जाते हुए श्वास छोड़ें।
- चेतना- पूरे अभ्यास के दौरान एड़ियों को जमीन पर रखें। अभ्यास के दौरान घुटनों की गति से बचें और आवश्यकता पड़ने पर उन्हें पकड़ कर रखें।



अभ्यास 4: जानु नमन

- प्रारम्भिक स्थिति में दायें घुटने को मोड़ें तथा जांघ के नीचे अपने हाथों को पकड़ें। दायें पैर को सीधा करें व घुटने से मोड़ें जिससे जांघ छाती के करीब आ जाए। यह एक चक्र है, इस प्रकार दस बार दोहराएँ।
- ठीक इसी तरह बाएँ पैर से भी करें। पैर सीधा करते हुए श्वास भरें तथा पैर मोड़ते हुए श्वास छोड़ें।
- एड़ी और अंगुलियों से जमीन न छूएँ। सिर व रीढ़ को सीधा रखें।

अभ्यास 5: जानु चक्र

- प्रारम्भिक स्थिति में बैठें तथा दायें घुटने को अभ्यास 4 में बताई गयी के अनुसार मोड़ें।
- हाथों को दाहिनी जांघ के नीचे रखें तथा अंगुलियों को आपस में फंसा लें या विपरीत हाथों की कोहनियाँ पकड़ लें। दायें पैर को जमीन से ऊपर उठाएँ।
- नीचले पैर को घुटने से बड़ा चक्र बनाते हुए घुमाएँ। ऊपर जाते हुए पैर को सीधा रखने की कोशिश करें।
- दस बार घड़ी की दिशा व विपरीत दिशा में घुमाएँ।
- इसी तरह बाएँ पैर से दोहराएँ।
- ऊपर जाते हुए श्वास भरें तथा नीचे आते हुए श्वास छोड़ें।
- घुटने से ऊपर का पैर और धड़ पूरी तरह से स्थिर होने चाहियें।

अभ्यास 6: जानुफलकाकर्षण

- प्रारम्भिक स्थिति में रहते हुए घुटने की मांसपेशियों को सिकोड़ें तथा जानुफलक को जांघ की तरफ खींचें।
- इस संकुचन को कुछ समय तक रोकें। संकुचन को ढीला करें और जानुफलक को इसकी अपनी प्राकृतिक स्थिति में आने दें।
- इसका 5-10 बार अभ्यास करें।
- श्वास भरते हुए सिकोड़ें तथा इस दौरान श्वास को रोक कर रखें और श्वास छोड़ते हुए ढीला छोड़ें।
- अधिक प्रभाव के लिए अपनी मुट्ठी, तकिया या मोड़ा हुआ तौलिया जानुफलक के नीचे रखें।



टिप्पणियाँ

- सभी जानु संबन्धित आसन चतुरशिरस्क मांसपेशी (quadricepsmuscle) और जानु संधि के आसपास के स्नायुओं को मजबूती प्रदान करते हैं। ये आसन उपचारात्मक ऊर्जा को सक्रिय करके संधि को पुनः जीवंत करते हैं।
- यह जानु संधि की परेशानियों के लिए सर्वश्रेष्ठ अभ्यास है।

अभ्यास 7: अर्ध तितली आसन

- प्रारम्भिक स्थिति में रहते हुए, दायें घुटने को मोड़ें और दायें पंजे को बायीं जंघा पर जितना संभव हो सके ऊपर की ओर रखें।
- दायें हाथ को मुड़े हुए दायें घुटने के ऊपर रखें और पादांगुलियों को बाएँ हाथ से पकड़ें। यह आरंभिक स्थिति है।
- अब धीरे से दायें घुटने को छाती की तरफ ले जाएँ और आराम से नीचे लाएं और कोशिश करें कि घुटना जमीन को छूए।
- इस ऊपर और नीचे के अभ्यास को दस बार करें। घुटने को छाती की तरफ लाते हुए श्वास भरें और नीचे ले जाते हुए श्वास छोड़ें।
- इसे जबरदस्ती करने का प्रयास न करें। इसी अभ्यास को दूसरे पैर से दोहराएँ।
- श्वासों के तालमेल के बिना भी इसका अभ्यास किया जा सकता है।
- यह जानु और नितंब संधि को ढीला करने और ध्यानात्मक मुद्रा के लिए बहुत ही बढ़िया अभ्यास है।

अभ्यास 8: श्रोणी चक्र

- अंतिम आसन की आरंभिक स्थिति के समान दाहिने पैर को बायीं जंघा के ऊपर रख कर बैठें। दाहिने हाथ से दाहिने घुटने को गोलाकार घुमाएँ। बड़े से बड़ा चक्र बनाने का प्रयास करें।
- दस बार घड़ी घूमने की दिशा और विपरीत दिशा में इसका अभ्यास करें।
- पैरों को धीरे-धीरे सीधा करें और घुटने को छोड़ दें।
- श्वास भरते हुए ऊपर की ओर तथा श्वास छोड़ते हुए नीचे की ओर गति करें।
- यही अभ्यास बाएँ पैर से भी करें।

अभ्यास 9: पूर्ण तितली आसन

- पैरों को सामने फैलाकर बैठें।
- घुटनों को मोड़ें तथा दोनों पंजों को आपस में मिलाइए।



- एड़ियों को जितना हो सके शरीर के पास रखें।
- दोनों हाथों से पंजों को पकड़ें और अन्तःजंघा मांसपेशियों को ढीला छोड़ दीजिये। यह आरंभिक स्थिति है।
- आराम से घुटनों को ऊपर लाएँ और पैरों को दबाने के लिए कोहनियों का प्रयोग लीवर की तरह करते हुए नीचे जाएँ।
- नीचे आते हुए घुटनों को जमीन से छूने का प्रयास करें।
- 30-40 बार ऊपर और नीचे की गति का अभ्यास करें। किसी को भी बल या झटके का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- श्वास - पूरे अभ्यास के दौरान श्वास सामान्य रहेगी।
- सजगता- मानसिक गिनती, गति, जंघा की अन्तः मांसपेशियों में खिंचाव, नितंब संधि में संवेदना।
- निषेध - जिन्हें कमर में तीव्र शूल है, उन्हें ये नहीं करना चाहिए।
- लाभ -यह पैरों को ध्यानात्मक और अन्य उन्नत आसनों के लिए तैयार करता है। इस आसन के अभ्यास से अन्तः जंघा मांसपेशियों के खिंचाव में आराम मिलता है। यह लंबे समय से बैठे रहने के कारण हुए अकड़ाव और लंबे समय तक खड़े रहने और चलने के कारण हुई थकावट को दूर करता है।

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए सभी पैरों की संधियों के अभ्यासों को लगातार 8 दिन तक करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
खींचने में कठिनाई								
अकड़न								
उष्मता का अनुभव								
मांसपेशियों में गांठे								
कर्कश ध्वनि								
शिथिलीकरण								

शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत √ अथवा × का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।



टिप्पणियाँ

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अभ्यास 2

सूक्ष्म व्यायाम (हाथ की संधियों के)

हाथों की संधियों के अभ्यास ऊपरी पीठ और कंधों पर बहुत अच्छा प्रभाव रखते हैं।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप इस अभ्यास की श्रृंखला को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- योग मैट - 1
- बेलनाकार कुशन (1-2 फीट लंबा और 10-15 से.मी. मोटा) - 1

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।

विधि

सूक्ष्म व्यायाम के सभी अभ्यास जमीन पर बैठकर प्रारम्भिक स्थिति में किए जाएंगे। शरीर को शिथिल रखना चाहिए और आसनों से संबन्धित केवल उन्हीं मांसपेशियों का प्रयोग किया जाना चाहिए।



टिप्पणियाँ

प्रारम्भिक स्थिति आधार स्थिति

- दोनों पैरों को सामने की ओर फैलाकर बैठें और हथेलियाँ जमीन पर दोनों नितंबों के पास, अंगुलियाँ सामने की ओर रखें।
- सिर, गर्दन और कमर को एक सीध में रखें और बाहों का सहारा लें।
- आँखों को बंद रखें और शरीर को शिथिल करें।
- ये किन्हीं अन्य बैठने की स्थितियों में भी किये जा सकते हैं या कुर्सी पर बैठकर भी।

विधि

पाठ संख्या 3 का संदर्भ लें - सूक्ष्म व्यायाम - हाथ की संधियों के अभ्यास।

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए सभी हाथों की संधियों के अभ्यासों को लगातार 8 दिन तक करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
खींचने में कठिनाई								
अकड़न								
उष्मता का अनुभव								
मांसपेशियों में गांठे								
कर्कश ध्वनि								
शिथिलीकरण								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \checkmark अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....



टिप्पणियाँ

टिप्पणी

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अभ्यास 3

सूक्ष्म व्यायाम (नेत्र के अभ्यास)

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप नेत्र अभ्यास को निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/ आवश्यक सामग्री

- योगा मैट/ आरामदायक कुर्सी - 1

विधि

आरंभिक स्थिति : किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जाएँ और आँखों को बंद करते हुए रीढ़ को सीधा रखें।

हथेली से आँखें ढकना (Palming)

- हथेलियों को आपस में तेजी से तब तक रगड़ें जब तक वे गरम न हो जाएँ।
- हथेलियों को कुछ समय के लिए पलकों पर बिना कोई दबाव दिये कोमलता से रखें।
- उष्णता को अनुभव करें।
- इसका 3-4 बार अभ्यास करें।

पलकों को झपकाना (Blinking)

- पलकों को तीव्रता से 25-30 बार झपकाएँ तत्पश्चात् कुछ समय के लिए आराम करें।

लाभ

- आँखों की मांसपेशियों के तनाव को शांत करता है।



- सिरदर्द कम करता है।
- कम्प्यूटर पर कार्य करने वाले व्यक्तियों के लिए उपयुक्त है।

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए सभी नेत्रों के अभ्यासों को लगातार 8 दिन तक करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5
माथे में आराम आँख की मांसपेशियों में आराम नेत्रों की ज्योति पर प्रभाव सिरदर्द में कमी					

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....



टिप्पणियाँ

प्रायोगिक पुस्तिका

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ

अभ्यास 4

उदर समूह के आसन

उदर समूह के आसन विशेष रूप से उदर की मांसपेशियों को मजबूत करने और पाचन तंत्र को सुधारने से संबन्धित हैं।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप उदर समूह के आसनों को निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- योग मैट -1

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।

विधि

प्रारम्भिक स्थिति - उपरोक्त आसन पीठ के बल किए जाते हैं जिसमें दोनों पैरों को एक साथ सीधा रखते हुए पीठ के बल लेट जाएँ और हाथ शरीर के बगल में और हथेलियाँ नीचे की ओर हों।



टिप्पणियाँ

उत्थान पादासन

- पीठ के बल विश्राम करें। उदर व पैरों की मांसपेशियों के लिए सचेत रहें।
- श्वास भरते हुए बिना घुटना मोड़े दायें पैर को आरामदायक स्थिति तक जितना हो सके ऊंचा उठाएँ। बाएँ पैर को सीधा फर्श पर रखें।
- इस स्थिति में कुछ समय के लिए रुकें तथा श्वास को रोककर रखें।
- श्वास छोड़ते हुए दायें पैर को नीचे लाएँ।
- इसे 3-5 बार दोहराएँ और इसी प्रकार से बाएँ पैर से भी करें।
- हम इसे दोनों पैरों को एक साथ उठाकर भी कर सकते हैं लेकिन यह कमर दर्द व हृदय रोगियों के लिए सही नहीं है।

पादसंचालनासन

- पीठ के बल विश्राम करें। उदर व पैरों की मांसपेशियों के लिए सचेत रहें।
- दायें पैर को उठाएँ, दायें घुटना मोड़ें और जंघा को छाती के नजदीक लाएँ और पैडल जैसे गति करें। बाएँ पैर को सीधा फर्श पर रखें।
- इसे 5-10 बार दोहराएँ।
- उसी पैर से उल्टी/प्रतिलोम पैडल गति करें।
- यही क्रिया बाएँ पैर से भी दोहराएँ।

नौकासन

- पीठ के बल विश्राम करें। उदर व पैरों की मांसपेशियों के लिए सचेत रहें।
- गहरा लंबी श्वास लें और श्वास को रोकते हुए हाथ, पैर, कंधा, सिर और धड़ एक साथ जमीन से ऊपर उठाएँ। शरीर का भार कूल्हों पर बना रहेगा।
- हाथ-पैरों की अंगुलियाँ और माथा एक ही स्तर पर रहने चाहिए और इन्हें 15cm से ज्यादा ऊपर न उठाएँ।
- श्वास को रोकें तथा कुछ समय के लिए उसी स्थिति में बने रहें।
- इसे 2-3 बार दोहराएँ।

नोट: हृदय, गंभीर पीठ दर्द व हर्निया के रोगी यह आसन न करें।



लाभ

- अजीर्ण के लिए सर्वश्रेष्ठ
- कब्ज
- अम्लपित्त
- मोटापा
- मधुमेह
- वरीकोज वेंस (varicose veins)

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए सभी उदर समूह के आसनों को लगातार 5 सप्ताह तक प्रतिदिन करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5
उदर में दबाव					
पीठ पर दबाव					
कमरदर्द में कमी					
शरीर की वसा में कमी					

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणियाँ

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अभ्यास 5

शक्ति बंध

यह अभ्यासों की श्रृंखला उन व्यक्तियों के लिए लाभदायक है जिनकी कमर में बहुत अकड़न है और ऊर्जा का स्तर निम्न है। हम इसमें चक्की चलनासन और नौका संचलनासन के बारे में जानेंगे।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप इस अभ्यास की श्रृंखला को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- योग मैट - 1
- बेलनाकार कुशन (1-2 फीट लंबा और 10-15 से.मी. मोटा) - 1

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।

विधि

प्रारम्भिक स्थिति: शक्ति बंध के सभी अभ्यास जमीन पर बैठकर प्रारम्भिक स्थिति में किए जाएंगे, जैसे की नीचे बताई गयी है।



टिप्पणियाँ

- दोनों पैरों को सामने की ओर फैलाकर बैठें और हथेलियाँ जमीन पर दोनों नितंबों के पास, अंगुलियाँ सामने की ओर रखें।
- सिर, गर्दन और कमर को एक सीध में रखें और बाहों का सहारा लें।
- आँखों को बंद रखें और शरीर को शिथिल करें।
- आराम अनुभव करने के लिए कूल्हों के पीछे कुशन का प्रयोग करें।

चक्की चलनासन

- अंगुलियों को आपस में फंसाएँ और बाहों को सीधा करके छाती के सामने रखें। यह पूरे अभ्यास के दौरान सीधे रहने चाहिए।
- पैरों को थोड़ा फैलाएँ (1-1.5 फीट) ।
- सामने झुकते हुए श्वास छोड़ें और चक्की चलाने जैसी कल्पना करें, जिससे हाथ दायें पैर की अंगुलियों के ऊपर से जाएँ और फिर बाएँ पैर की अंगुलियों के ऊपर से।
- पीछे जाते हुए श्वास लें और कमर से शरीर घूमने का प्रयास करें।
- एक पूरा चक्कर एक चक्र है। इसी तरह 5-10 चक्र घड़ी की घूमने की दिशा में करें और 5-10 चक्र घड़ी घूमने की विपरीत दिशा में।

नौका संचलनासन

- अपने दोनों हाथों की मुट्ठी भींचे और नौका चलाने की कल्पना करें।
- श्वास भरें और हाथों को कंधों की तरफ लाते हुए पीछे की तरफ जाएँ।
- श्वास छोड़ते हुए कमर से आगे की ओर झुकें। यह एक राउंड है। प्रत्येक राउंड में हाथों से एक पूरा गोल बनाना चाहिए।
- पूरे अभ्यास के दौरान दोनों पैर सीधे रहने चाहिए। इस तरह 5-10 राउंड लगाएँ।
- दिशा को विपरीत करके इसी तरीके से 5-20 राउंड करें।

लाभ

- श्रोणि और उदर की मांसपेशियों के लिए बहुत अच्छा है और अतिरिक्त वसा को दूर करता है।
- कब्ज को दूर करता है।

प्रायोगिक पुस्तिका

- मूत्र-जनन तंत्र में सुधार।
- प्रसवोत्तर स्वास्थ्य लाभ के लिए अच्छा है।

निषेध

गंभीर कमर दर्द

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए सभी शक्ति बंध के आसनों को लगातार 5 सप्ताह तक प्रतिदिन करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5
रीढ़ में अकड़न					
ऊर्जा स्तर में सुधार					
कूल्हों और जांघों की मांसपेशियों में खिंचाव					
मांसपेशियों की गांठें दूर होना					

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणियाँ



टिप्पणियाँ

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ

अभ्यास 6

शिथिलीकरण आसन

शिथिलीकरण समूह के आसन, आसन के आरंभ या बाद में और किसी भी समय जब शरीर थका हुआ हो करने चाहिए। इसमें हम शवासन और मकरासन का अभ्यास करेंगे।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप इस अभ्यास की श्रृंखला को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/ आवश्यक सामग्री

- योग मैट - 1

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।

विधि

पाठ संख्या 3 को देखें - शवासन



टिप्पणियाँ

मकरासन

- पेट के बल लेट जाएँ। सिर और कंधे ऊपर उठाएँ और कोहनियों को जमीन पर रखें तथा अपनी टुड्डी को हथेलियों पर रखें।
- अपनी सुविधा के अनुसार कोहनियों की स्थिति को ठीक करें।
- पैरों में थोड़ी दूरी रखें।
- पूरे शरीर को शिथिल करें और आँखों को बंद रखें।
- सामान्य श्वास लें और जब तक आरामदायक लगे तब तक यथास्थिति रहें।
- यह लंबे समय तक बैठे रहने की स्थिति के लिए उत्तम विपरीत आसन है।

लाभ

- पूरे शरीर को विश्राम प्रदान करता है विशेषकर आसनीय मांसपेशियों को।
- स्वस्थ रीढ़ बनाए रखने के लिए अच्छा है।

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए सभी शिथिलीकरण आसनों को लगातार 5 सप्ताह तक प्रतिदिन करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5
रीढ़ में आराम					
मांसपेशियों में आराम					
गहरी श्वास					

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \checkmark अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....



टिप्पणियाँ

टिप्पणी

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अभ्यास 7

ध्यानात्मक आसन

ध्यानात्मक आसन बैठ कर किए जाने वाले आसन हैं जो कि शरीर को स्थिर और आरामदायक स्थिति में बनाए रखते हैं। तथापि ध्यानात्मक आसन की विशेषता है कि यह सिर, गर्दन और धड़ को सीधा रखता है।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप इस अभ्यास की श्रृंखला को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- योग मैट - 1
- बेलनाकार कुशन (1-2 फीट लंबा और 10-15 से.मी. मोटा) - 1

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।



विधि

सुखासन

- यह सबसे आसान ध्यानात्मक स्थिति है।
- पैरों को सीधा करके बैठें।
- दायें पैर को मोड़ें और बायीं जंघा के नीचे रखें।
- बाएँ पैर को मोड़ें और दायीं जंघा के नीचे रखें।
- हाथों को ज्ञान मुद्रा में घुटनों पर रखें।
- सिर, गर्दन और पीठ बिना किसी तनाव के एक सीध में होनी चाहिए।
- आँखों को बंद करें, शरीर को शिथिल करें व सामान्य श्वास लें।
- आरामदायक समय तक इस स्थिति को बनाए रखें।

पद्मासन

- पैरों को सीधा करके बैठें।
- ध्यानपूर्वक बाएँ पैर को मोड़ें और बायीं जंघा के ऊपर रखें।
- बाएँ पैर को मोड़ें और दायीं जंघा के ऊपर रखें।
- आदर्श रूप से घुटने जमीन को छूने चाहिए। (कुशन कूल्हों के नीचे रखा हो)
- सिर, गर्दन और पीठ बिना किसी तनाव के एक सीध में होनी चाहिए।
- आँखों को बंद करें, शरीर को शिथिल करें व सामान्य श्वास लें।

निषेध

- घुटनों की समस्या
- सियाटिका/ गृध्रसी
- स्लिप डिस्क



पद्मासन

लाभ

- मानसिक और शारीरिक संतुलन के लिए अच्छा है।
- गहरी श्वास से मांसपेशियों में तनाव कम होता है और रक्तदाब कम होता है।



टिप्पणियाँ

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए सभी ध्यानात्मक आसनों को लगातार 5 सप्ताह तक प्रतिदिन करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5
मन में शांति अन्तः सजगता गहरी श्वास					

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अभ्यास 8

वज्रासन समूह

वज्रासन ही एकमात्र आसन है जिसे खाना खाने के तुरंत बाद करने की सलाह दी जाती है।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप इस अभ्यास की श्रृंखला को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- योग मैट - 1
- बेलनाकार कुशन (1-2 फीट लंबा और 10-15 सें.मी. मोटा) - 1

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।

वज्रासन - प्रारम्भिक स्थिति

- घुटनों के बल खड़े हो जाएँ।
- पैरों के दोनों अँगूठों को एक साथ लाएँ और एड़ियों को अलग करें, नितंबों को नीचे करें और एड़ियों के बीच बैठ जाएँ।



टिप्पणियाँ

- हाथों को घुटनों पर रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर तथा सिर, गर्दन और रीढ़ एक सीधी रेखा में पूरी तरह से शिथिल।

मार्जरासन

- वज्रासन में बैठें।
- नितंबों को उठाएँ और घुटनों के बल खड़े हो जाएँ।
- आगे की ओर झुकें तथा हाथों को सीधा जमीन पर कंधों के नीचे रखें, अंगुलियाँ आगे की ओर रहेंगी।
- घुटने एक साथ भी हो सकते हैं और थोड़े से एक दूसरे से अलग भी।
- यह प्रारम्भिक स्थिति है।
- सिर उठाते हुए श्वास लें और रीढ़ को दबाएँ जिससे पीठ नीचे की ओर हो जाए।
- पेट को पूरी तरह फैलाएँ और फेफड़ों में ज्यादा मात्रा में हवा को भरें। सिर को नीचे करते हुए श्वास छोड़ें और रीढ़ को ऊपर की तरफ खींचें।
- श्वास छोड़ने के अंत में उदर का संकोच करें तथा नितंबों को नीचे खींचें।
- यह एक राउंड है। ऐसे 5-10 बार करें।
- हाथ और घुटने एक सीध में रहने चाहिए; भुजाएँ और जंघा जमीन से सीधी होनी चाहिए।

श्वास-प्रश्वास – पीठ नीचे की ओर करते हुए श्वास लें तथा ऊपर उठाते हुए और धीमी गतियों पर श्वास छोड़ें।

लाभ

यह आसन गर्दन, कंधों और रीढ़ के लचीलेपन में सुधार करता है। यह रीढ़ को आगे और पीछे की सौम्य गति प्रदान करता है। पूरे रीढ़ स्तम्भ में रक्त का संचार होता है। यह धीरे से स्त्री जनन तंत्र को मजबूती प्रदान करता है।

उष्ट्रासन

- वज्रासन में बैठें।
- घुटनों के बल खड़े हो जाएँ।
- दोनों हाथों को कमर पर इस प्रकार रखें कि अंगुलियाँ जमीन की ओर हों।



- कोहनियों एवं कंधों को समानान्तर रखें।
- अब सिर को पीछे की ओर झुकाते हुए ग्रीवा की मांसपेशियों को खींचें।
- अब दायें हाथ को दायीं एड़ी पर और बाएँ हाथ को बाईं एड़ी पर रखें और छाती को बाहर की तरफ धकेलें।
- सामान्य श्वास रखते हुए आरामदायक समय तक रुकें।
- पीछे झुकते समय श्वास लें।
- श्वास छोड़ते हुए प्रारम्भिक स्थिति में क्रमशः वापिस आयें।

लाभ

- डेस्क या कम्प्यूटर टेबल पर लंबे समय तक बैठे रहने के कारण हुए कमर दर्द को दूर करने के लिए यह एक अच्छा आसन है।
- इससे उदर का व्यायाम होता है, कब्ज दूर होती है और यकृत, अग्नाशय एवं वृक्कों के कार्य में सुधार करता है।

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए सभी वज्रासन समूह के आसनों को लगातार 5 सप्ताह तक प्रतिदिन करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5
रीढ़ में शिथिलता					
मांसपेशियों में शिथिलता					
गहरी श्वास					
पाचन क्रिया में सुधार					

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....



टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अभ्यास 9

खड़े होकर करने वाले आसन

इन आसनों की श्रृंखला का पीठ, आसनीय स्थिति और पिंडलियों पर खिंचाव और सुदृढ़ीकरण प्रभाव होता है। हम ताड़ासन, हस्त उत्थानासन का अभ्यास करने जा रहे हैं।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप इस अभ्यास की श्रृंखला को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- योग मैट - 1

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।

विधि

ताड़ासन

- दोनों पैरों को जोड़कर खड़े हो जाएँ।



टिप्पणियाँ

- शरीर को स्थिर करें और दोनों पैरों पर बराबर वजन डालें।
- अंगुलियों को आपस में फंसाएँ और हथेलियों को पलटकर ऊपर की ओर ले जाते हुए सिर के ऊपर रखिए।
- यह प्रारम्भिक स्थिति है।
- पूरे अभ्यास के दौरान दृष्टि को एक बिन्दु पर केन्द्रित रखिए।
- श्वास लेते हुए हाथों को ऊपर उठाइए और सीधा कीजिये; एड़ियों को उठाते हुए पंजों के बल खड़े होने का प्रयास करें।
- श्वास और स्थिति को कुछ देर तक के लिए रोक कर रखें।
- श्वास छोड़ते हुए प्रारम्भिक स्थिति में आ जाएँ।
- श्वास-प्रश्वास - श्वास क्रिया हाथों को ऊपर उठाने और नीचे लाने में एक साथ होनी चाहिए।
- सजगता - श्वासन क्रिया के साथ संतुलन बनाना और पूरे शरीर में खिंचाव एक साथ होना चाहिए।



ताड़ासन

हस्त उत्तानासन

- दोनों पैर जोड़कर सीधे खड़े हो जाएँ और दोनों पैरों पर शरीर के भार का संतुलन बनाएँ। हाथों की अंगुलियों को आपस में फंसाएँ और पूरे शरीर को शिथिल करें। यह प्रारम्भिक स्थिति है।
- श्वास भरते हुए हाथों को ऊपर उठाएँ और सिर को थोड़ा सा पीछे ले जाएँ। और श्वास भरें तथा हाथों को पीछे ले जाएँ ताकि हाथ कंधों के साथ सीधी रेखा बनाएँ।
- श्वास छोड़ें और श्वास के साथ गति बनाते हुए वापिस आयें।
- यह एक राउंड है। इसे 5-10 बार दोहराएँ।
- श्वास और फेफड़ों के फैलाव के साथ गति में सजगता रखें।

लाभ

- यह शारीरिक और मानसिक संतुलन बनाता है। यह शरीर को ऊपर की ओर खिंचाव देता है। यह अकड़न को दूर करता है और सजगता उत्पन्न करता है।



- यह राउंड शोल्डर को ठीक करता है और कंधे तथा ऊपरी पीठ से अकड़न को दूर करता है। यह श्वास लेने की क्षमता को बढ़ाता है इसलिए यह प्राणायाम पूर्व अभ्यास और श्वास रोगों के लिए उपचारात्मक उपयोग भी है। ये आसन हृदय को भी प्रभावित करते हैं और रक्त संचार में सुधार करते हैं। पूरे शरीर विशेषतः मस्तिष्क को रक्त की अधिक आपूर्ति होती है।

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए खड़े होकर करने वाले आसनों को लगातार 5 सप्ताह तक प्रतिदिन करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5
खींचने में कठिनाई					
अकड़न					
उष्मता का अनुभव					
मांसपेशियों में गांठे					
कर्कश ध्वनि					
शिथिलीकरण					

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणियाँ

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अभ्यास 10

पीछे की ओर झुककर करने वाले आसन

पीछे झुकने वाले आसन उदर की मांसपेशियों में खिंचाव उत्पन्न करते हैं और रीढ़ को नियंत्रित करने वाली मांसपेशियों को सुदृढ़ और मजबूत करते हैं।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप इस अभ्यास की श्रृंखला को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/ आवश्यक सामग्री

- योग मैट - 1
- बेलनाकार कुशन (1-2 फीट लंबा और 10-15 से.मी. मोटा) - 1

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।

विधि

भुजंगासन

यह पीछे की ओर झुककर करने वाला आसन है। यह उदर की मांसपेशियों में खिंचाव उत्पन्न करता है और रीढ़ के आसपास की मांसपेशियों में मजबूती प्रदान करता है।



टिप्पणियाँ

- जमीन पर पेट के बल सीधा लेट जाएँ। दोनों पैर मिलाकर रखें और पैरों के तलवे सीधे ऊपर की ओर रखें।
- हथेली जमीन पर कंधों के नीचे रखें और अंगुलियाँ आगे की ओर। माथे को जमीन पर रखें और आँखें सहजता से बंद करें। पूरे शरीर को शिथिल करें, यह प्रारम्भिक स्थिति है।



भुजंगासन

- श्वास भरते हुए धीरे-धीरे सिर, गर्दन और कंधों को उठाएँ और धड़ को नाभि तक उठाने का प्रयास करें।
- अंतिम स्थिति में जघनास्थि (pubic bone) और नितम्बास्थि जमीन पर और नाभि जमीन से 3cm थोड़ा ऊपर रहे। हाथ सीधे हो भी सकते हैं और नहीं भी, ये कमर के लचीलेपन पर निर्भर करता है।
- प्रारम्भिक अवस्था में आने के लिए धीरे से ऊपरी पीठ को वापिस लाएँ। नाभि, वक्ष, कंधों और अंत में माथे को जमीन पर लगाएँ, कमर के निचले हिस्से को शिथिल करें, यह एक राउंड है। इस तरह 3-5 राउंड करें।
- श्वसन- शरीर को ऊपर उठाने पर श्वास लें, अंतिम स्थिति में सामान्य श्वास लें और वापिस आने पर श्वास छोड़ें।
- भुजंगासन के कई प्रकार हैं, जैसे - अर्ध भुजंगासन, पूर्ण भुजंगासन, तिर्यक भुजंगासन।

निषेध

- पेटिक अल्सर, हर्निया, उच्चरक्तचाप, हाइपर थाइरोइडीज्म के रोगी विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में करें।

लाभ

- यह आसन स्लिपडिस्क को अपनी जगह वापिस लाने, कमर दर्द दूर करने और रीढ़ को स्वस्थ रखने के लिए अच्छा है।
- यह भूख बढ़ाता है, कब्ज दूर करता है और उदर के अंगों विशेषकर यकृत और किडनी के लिए लाभदायक है।



अर्ध शलभासन

यह भी पीछे की ओर झुककर किया जाने वाला आसन है।

- जमीन पर पेट के बल सीधा लेट जाएँ और हाथों को जांघों के नीचे रखें। पूरे अभ्यास के दौरान दोनों पैर सीधे रहेंगे। थोड़ी जमीन पर थोड़ी आगे की ओर खींची हुई।
- पिछली मांसपेशियों की सहायता से बाएँ पैर को जितना ऊपर हो सके उठाएँ लेकिन घुटनों को मोड़ें नहीं। दूसरा पैर सीधा, शिथिल और जमीन पर रहना चाहिए। श्रोणि को मोड़ें या झुकाएँ नहीं। बिना किसी तनाव के इस स्थिति में आरामदायक समय तक रुकें।
- इसी क्रिया को दायें पैर से दोहराएँ। यह एक राउंड है।

श्वसन – श्वास भरते हुए पैर को उठाएँ और श्वास तथा स्थिति को रोककर रखें। प्रारम्भिक स्थिति में आने के लिए श्वास छोड़ते हुए पैर को नीचे लाएँ।

लाभ

- यह पीठ के लिए बहुत अच्छा अभ्यास है। यदि बिना दर्द के किया जाए तो यह सियाटिका और स्लिपडिस्क के बहुत अच्छी चिकित्सा है। यह कब्ज को भी दूर करता है। इसके अभ्यास में कुछ भिन्नता है।

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए सभी पीछे झुककर करने वाले आसनों को लगातार 5 सप्ताह तक प्रतिदिन करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5
पीठ में आराम					
पीठ दर्द में कमी					
उदर में खिंचाव					

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....



टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अभ्यास 11

आगे झुककर करने वाले आसन

आगे झुकना एक सामान्य गति के अभ्यास हैं। मांसपेशियों में खिचाव उत्पन्न करने के लिए किया जाता है। हम पश्चिमोत्तानासन का अभ्यास करने जा रहे हैं।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप इस अभ्यास की श्रृंखला को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- योग मैट - 1
- सपाट कुशन (1-2 फीट लंबा और 10-15 सें.मी. मोटा) - 1

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए। सीधी हवा नहीं आनी चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान को अपने से अलग कर देना चाहिए।



टिप्पणियाँ

विधि

यह आगे झुककर किया जाने वाला आसन है। यह पीठ की मांसपेशियों में खिंचाव उत्पन्न करने वाला आसन है।

- सर्वप्रथम दोनों पैरों को सामने फैलाते हुए दोनों हाथ कमर के बगल में रख ले। दण्डासन की स्थिति में आ जाएं। यह प्रारम्भिक स्थिति है। पूरे शरीर को ढीला करें विशेषकर निचली कमर को।
- अब धीरे से कमर से आगे की ओर झुकें और साथ ही हाथों को आगे लाएँ और पैर के अँगूठों को पकड़ने का प्रयास करें। पहले उदर को जांघों के साथ लगाने का प्रयास करें और फिर सहजता से सिर आगे झुकाएँ और माथे से घुटनों को छूने का प्रयास करें। इस अंतिम स्थिति में थोड़ी देर सहजता के साथ रुकें।
- धीरे से प्रारम्भिक स्थिति में वापिस आ जाएँ। यह एक चरण है, इसी तरह 3-5 चरणों में अभ्यास करें।
- श्वास -प्रारम्भिक स्थिति में श्वास भरें, श्वास छोड़ते हुए आगे झुकें और प्रारम्भिक स्थिति में आने के लिए श्वास भरें। आसन की अंतिम स्थिति में स्थिर होने पर श्वास को रोक भी सकते हैं या सामान्य श्वास भी ले सकते हैं।



पश्चिमोत्तनासन

निषेध

- जो व्यक्ति सियाटिका, स्लिप डिस्क या अन्य किसी पीठ की समस्या से ग्रस्त उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए।

लाभ

- यह आसन पिंडलियों की मांसपेशियों के खिंचाव के लिए बहुत अच्छा है और यह कूल्हे के जोड़ का लचीलापन बढ़ाता है। यह उदर और श्रोणि प्रदेश की मालिश करता है। यह कूल्हों



और जांघों पर चढ़ी अतिरिक्त वसा को दूर करने में सहायक है। इसका उपचारात्मक प्रयोग डिस्क खिसकने, मासिक स्राव से संबन्धित समस्याओं, यकृत की कमजोरी, मधुमेह, आंतों में सूजन, किडनी की समस्याओं, ब्रोंकाइटिस और एसिनोफिलिया के प्रबंधन में सहायक हो।

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए आसन को लगातार 8 सप्ताह तक प्रतिदिन करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5	सप्ताह 6	सप्ताह 7	सप्ताह 8
पीठ की मांसपेशियों में खिंचाव या संपीड़न								
उदर की मांसपेशियों में खिंचाव या संपीड़न								
वसा में कमी								
शरीर का शिथिलीकरण								
मानसिक स्थिति पर प्रभाव								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणियाँ

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अभ्यास 12

मेरुदंड को मोड़कर करने वाले आसन

मेरुदंड को दायें-बायें मोड़कर करने वाले आसन रीढ़ के स्वास्थ्य के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। जीवन में भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक स्तर की समस्याओं के प्रबन्धन में इस प्रकार के आसनों का अभ्यास लाभकारी होते हैं।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप इस अभ्यास की श्रृंखला को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- योग मैट - 1
- बेलनाकार कुशन (1-2 फीट लंबा और 10-15 से.मी. मोटा) - 1



अर्ध मत्स्येन्द्रासन

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।



टिप्पणियाँ

प्रारम्भिक स्थिति - आधारभूत स्थिति जैसे कि नीचे दी गयी है:

- सामने पैर फैलाकर दण्डासन में बैठ जाइए और हथेलियाँ जमीन पर नितंबों के पीछे, अंगुलियाँ पीछे की ओर।
- सिर, गर्दन और पीठ एक सीध में होने चाहिए।
- आँखों को बंद करें और पूरे शरीर को शिथिल करें।

विधि

- दायें पैर को घुटने से मोड़ें और दायें पंजे को बाएँ घुटने के बाहर जमीन पर सपाट रखें।
- बाएँ घुटने को मोड़ें और पंजे को दायें नितंब के करीब लाएँ। सुनिश्चित करें कि आपकी एड़ी केवल नितंब को छूए, उसके नीचे न हो। (एड़ी पर बैठना नहीं है।)
- दायें हाथ को दायें नितंब के बगल में रखें, अंगुलियाँ पीछे की ओर या दायें हाथ को कमर के ऊपर मोड़ें, हथेलियाँ बाहर की ओर हों।
- अब दायें पंजे या टखने को बाएँ हाथ से पकड़ लें जिससे दायाँ घुटना बायीं काँख के पास हो।
- जितना संभव हो सीधा बैठने की कोशिश करें।
- अपने दायीं ओर आराम से घूमें और साथ ही बांह, धड़ और सिर को भी श्वास छोड़ते हुए घुमाएँ।
- अधिक खिंचाव न करें, इसी स्थिति को सामान्य श्वास के साथ कुछ देर तक रोके रखें (20-30 सेकंड)। (यदि आरामदायक अनुभव हो तो श्वास को रोकें और इस स्थिति को बनाए रखें)
- श्वास भरें और प्रारम्भिक स्थिति में वापिस आयें।
- इसी प्रकार दूसरी ओर से करें।

अभ्यास नोट : सुनिश्चित करें कि यदि दायाँ घुटना उठा हुआ है तो दायीं ओर से मुड़ेंगे और यदि बायाँ घुटना उठा हुआ है तो बायीं ओर मुड़ेंगे।

निषेध

पेटिक अल्सर, हर्निया और गर्भवती स्त्रियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।



लाभ

- यह रीढ़ की तंत्रिकाओं को सुदृढ़ करता है।
- पीठ की मांसपेशियों को मजबूत व लचीला करता है।
- यह उदर के अंगों की मालिश करता है और अग्नाशय के कार्यों में सुधार लाकर इसे मधुमेह के लिए श्रेष्ठ अभ्यास बनाता है।

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए सभी अभ्यासों को लगातार 8 सप्ताह तक करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	स 1	स 2	स 3	स 4	स 5	स 6	स 7	स 8
पीठ की मांसपेशियों में खिंचाव/संपीड़न								
उदर की मांसपेशियों में खिंचाव/संपीड़न								
वसा में कमी								
शरीर में शिथिलीकरण								
मानसिक स्थिति पर प्रभाव								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणियाँ

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अभ्यास 13

सिर के बल किए जाने वाले आसन

सिर के बल किए जाने वाले आसन शरीर के गुरुत्वाकर्षण बल के विपरीत है। इसका अभ्यास आंतरिक अंगों (फेफड़े, हृदय और पाचन अंग) को विश्राम देता है। यह श्वसन की गति को नियमित करता है। हम सर्वांगासन का अभ्यास करने जा रहे हैं।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप इस अभ्यास को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/ आवश्यक सामग्री

- योग मैट - 1 (मुड़ा हुआ कंबल या मैट अच्छा मोटा होना चाहिए)
- सपाट कुशन (1-2 फीट लंबा और 10-15 से.मी. मोटा) - 1

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।
- सुनिश्चित करें की अभ्यास क्षेत्र में कोई फर्नीचर न हो।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।



सर्वांगासन



टिप्पणियाँ

प्रारम्भिक स्थिति

कंबल पर पीठ के बल सीधा लेट जाएँ और दोनों हाथ शरीर के बगल में, हथेलियां जमीन की ओर।

विधि

- गहरी श्वास लेते हुए धीरे से दोनों पैरों को कमर से ऊपर की ओर उठाये।
- नितम्बों पर हाथों का सहारा देते हुए धड़ को ऊपर की ओर उठाये।
- जब कंधों से ऊपरी भाग विपरीत स्थिति में ऊपर की ओर हो जाएँ।
- इस स्थिति में कोहनियों के बल पर हथेलियों से पीठ को सहारा दें।
- संपूर्ण भार कंधों पर रहे। गर्दन मुड़ी हुई हो। इस स्थिति में स्थिर रहने का प्रयास करें।
- अंतिम अवस्था में आँखें बन्द कर लें। श्वास-प्रश्वास सामान्य रखें।
- धीरे से इस अवस्था से वापस आये। किसी प्रकार की शीघ्रता नहीं करनी है।
- प्रारम्भ एक ही बार सम्पन्न करें। धीरे-धीरे इसका अभ्यास बढ़ाते जाएँ।

निषेध

यह आसन निम्न व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए:

- सर्वाइकल स्पोण्डीलाइटिस और स्लिप डिस्क
- उच्च रक्तचाप या अन्य हृदय संबंधी समस्या
- आँखों की मांसपेशियों की कमजोरी
- बढ़ा हुआ थायरॉयड, यकृत और प्लीहा
- मासिक स्राव के दौरान

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए अभ्यास को लगातार 8 सप्ताह तक करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।



टिप्पणियाँ

शारीरिक प्रभाव	स 1	स 2	स 3	स 4	स 5	स 6	स 7	स 8
पीठ की मांसपेशियों में खिंचाव/संपीड़न								
उदर की मांसपेशियों में खिंचाव/ संपीड़न								
वसा में कमी								
शरीर में शिथिलता								
मानसिक स्थिति पर प्रभाव								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अभ्यास 14

संतुलन के आसन

संतुलन हेतु आसनों का समूह शरीर एवं मन को संतुलित कर जीवन के प्रति परिपक्व दृष्टि विकसित करता है। संतुलन हेतु आसनों के समूह से हम एक पाद प्रणामासन करने जा रहे हैं।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप इस अभ्यास को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- योग मैट - 1

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।
- दोनों पैरों को जोड़कर सीधे खड़े हो जाएँ। आँखों के स्तर पर एक नियत बिन्दु पर ध्यान केन्द्रित करें। यह प्रारम्भिक स्थिति है।
- अपने वजन को बाएँ पैर पर शिफ्ट करें। दायें पैर को मोड़ें और पंजे को बाएँ पैर की जंघा के अंदर की तरफ रखें। एड़ी मूलाधार के पास होनी चाहिए और दायाँ घुटना बाहर की तरफ होना चाहिए।



- अपना संतुलन बनाएँ और सीधे खड़े रहें, धीरे से हाथों को बाहर की तरफ खींचे और नमस्कार मुद्रा बनाएँ। यदि आरामदायक और संतुलन बना रहे तो हाथों को सिर के ऊपर ले जाएँ।
- आसन से पूरी तरह वापिस आयेँ और दूसरी ओर से करें। इसका एक या दो बार अभ्यास करें।
- श्वसन - पूरे अभ्यास के दौरान सामान्य श्वास प्रश्वास रखें।
- सजगता - आँखों के स्तर पर एक निश्चित बिन्दु पर अथवा भूमध्य पर।

निषेध

वेरिकोज वेन्स से ग्रसित व्यक्तियों को यह नहीं करना चाहिए।

लाभ

यह संतुलन आसन समूह से संबन्धित होने के साथ-साथ शारीरिक संतुलन को प्रेरित करने वाला है। इसका अभ्यास मन को संतुलित करता है। यह एकाग्रता, स्मृति बढ़ाता है और भावनात्मक, मानसिक और मनोवैज्ञानिक स्तर पर संतुलित करता है। इसका तंत्रिका तंत्र पर सकारात्मक प्रभाव होता है तथा तनाव और चिंता को दूर करता है। यह पैरों, टखनों और पंजों की मांसपेशियों को मजबूत करता है।

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए अभ्यास को लगातार 8 सप्ताह तक करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	स 1	स 2	स 3	स 4	स 5	स 6	स 7	स 8
पीठ की मांसपेशियों में खिंचाव/संपीड़न								
उदर की मांसपेशियों में खिंचाव/ संपीड़न								
वसा में कमी								
शरीर में शिथिलता								
मानसिक स्थिति पर प्रभाव								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।



टिप्पणियाँ

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ

अभ्यास 15

सूर्यनमस्कार

सूर्यनमस्कार का अर्थ है कि सूर्य को नमस्कार या उसका अभिवादन करना। सूर्यनमस्कार 12 आसनों का समूह है। इसका अभ्यास गत्यात्मक रूप से सम्पन्न किया जाता है। इसके अभ्यास से जीवनी शक्ति का विकास होता है तथा शारीरिक एवं मानसिक रूप से दृढ़ता विकसित होती है।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप इस अभ्यास की श्रृंखला को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- योग मैट - 1
- बेलनाकार कुशन (1-2 फीट लंबा और 10-15 से.मी. मोटा) - 1



सूर्यनमस्कार

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।



टिप्पणियाँ

विधि और लाभ

सूर्यनमस्कार के पाठ को देखें।

सावधानियाँ

उच्च रक्तचाप, गंभीर हृदय रोग, गंभीर पीठ की समस्याओं, हर्निया से ग्रसित व्यक्तियों को और मासिक स्राव के समय इससे बचना चाहिए।

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए सभी अभ्यासों को लगातार 8 सप्ताह तक करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	स1	स2	स3	स4	स5	स6	स7	स8
रीढ़ में खिंचाव								
पीठ और पिंडलियों की मांसपेशियों में खिंचाव								
उदर की मांसपेशियों में संपीड़न								
ऊर्जा स्तर में वृद्धि								
मानसिक अवस्था में आराम								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ



टिप्पणियाँ

अभ्यास 16

प्राणायाम के पूर्व अभ्यास

प्राणायाम श्वास लेने की तकनीक के साथ-साथ एक साधना भी है। प्राणायाम के लिए तैयारी महत्वपूर्ण है। अब हम उदर श्वास (abdominal breathing) और यौगिक श्वास (yogic breathing) का अभ्यास करने जा रहे हैं।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप इस अभ्यास की श्रृंखला को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- योग मैट - 1
- बेलनाकार कुशन (1-2 फीट लंबा और 10-15 से.मी. मोटा) - 1

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।

उदर श्वास की विधि

पाठ प्राणायाम देखें - उदर श्वास विषय में



यौगिक श्वास की विधि

पाठ प्राणायाम देखें - यौगिक श्वास विषय में

लाभ

उदर श्वास कम से कम मांसपेशियों की चेष्टा के साथ बहुत बड़ी मात्रा में वायु खींचता है। ज्यादातर प्राणायामों में यौगिक श्वास किया जाता है और यह तुरंत विश्राम प्रदान करता है।

निषेध

इसका कोई निषेध नहीं है।

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए सभी प्राणायाम पूर्व अभ्यासों को लगातार 8 सप्ताह तक करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	स 1	स 2	स 3	स 4	स 5	स 6	स 7	स 8
श्वासों की गहराई								
आराम से श्वास								
लयबद्ध श्वास								
शरीर और मन का शिथिलीकरण								
ऊर्जा स्तर								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणियाँ

टिप्पणी

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अभ्यास 17

उद्दीप्तिकारक प्राणायाम

उद्दीप्तिकारक प्राणायाम शरीर में वायु का प्रवाह बढ़ा देता है जो आंतरिक ऊष्मा को स्थूल और सूक्ष्म दोनों स्तर पर उद्दीप्त करता है। अब हम भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास करने जा रहे हैं।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप उद्दीप्तिकारक प्राणायाम – भस्त्रिका प्राणायाम को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- योग मैट - 1
- बेलनाकार कुशन (1-2 फीट लंबा और 10-15 से.मी. मोटा) - 1

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।

विधि

विधि व लाभ के लिए पाठ प्राणायाम को देखें - भस्त्रिका प्राणायाम।



टिप्पणियाँ

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए उद्दीप्तिकरक प्राणायाम को लगातार 8 सप्ताह तक करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	स 1	स 2	स 3	स 4	स 5	स 6	स 7	स 8
श्वासों की गहराई								
आराम से श्वास								
लयबद्ध श्वास								
शरीर और मन का शिथिलीकरण								
ऊर्जा स्तर								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अभ्यास 18

शांत और शीतलीकरण प्राणायाम

ये शांतिकारक और शिथिलीकरण करने वाली श्वासों की तकनीक है। अब हम भ्रामरी और शीतकारी प्राणायाम का अभ्यास करने जा रहे हैं।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप शांत और शीतलीकरण प्राणायाम की श्रृंखला को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- योग मैट - 1
- बेलनाकार कुशन (1-2 फीट लंबा और 10-15 से.मी. मोटा) - 1

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।

विधि

विधि व लाभ के लिए पाठ प्राणायाम को देखें - भ्रामरी और शीतकारी प्राणायाम।



शीतलीकरण प्राणायाम



टिप्पणियाँ

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए शांत और शीतलीकरण प्राणायाम को लगातार 8 सप्ताह तक करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	स 1	स 2	स 3	स 4	स 5	स 6	स 7	स 8
श्वासों की गहराई								
आराम से श्वास								
लयबद्ध श्वास								
शरीर और मन का शिथिलीकरण								
ऊर्जा स्तर								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अभ्यास 19

नाड़ी शोधन प्राणायाम

नाड़ी शोधन प्राणायाम का अर्थ है वो अभ्यास जो नाड़ियों की शुद्धि करे। यह एक संतुलन प्राणायाम है और यह एक आधारभूत योगाभ्यास है।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप नाड़ी शोधन प्राणायाम की विभिन्न अवस्थाओं को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- योग मैट - 1
- बेलनाकार कुशन (1-2 फीट लंबा और 10-15 से.मी. मोटा) - 1



नाड़ी शोधन प्राणायाम

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।



टिप्पणियाँ

विधि

विधि व लाभ के लिए पाठ प्राणायाम को देखें - नाडी शोधन प्राणायाम।

निषेध

उच्च रक्तचाप, गंभीर हृदय रोग से ग्रसित व्यक्तियों को तकनीक 2 (श्वास रोकना) नहीं करनी चाहिए

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए नाडी शोधन प्राणायाम को लगातार 8 सप्ताह तक करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	स 1	स 2	स 3	स 4	स 5	स 6	स 7	स 8
श्वासों की गहराई								
आराम से श्वास								
लयबद्ध श्वास								
शरीर और मन का शिथिलीकरण								
ऊर्जा स्तर								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ



टिप्पणियाँ

अभ्यास 20

नेति क्रिया

नेति नासा मार्ग की सफाई व शुद्धिकरण की प्रक्रिया है। अब हम जल नेति का अभ्यास करने जा रहे हैं।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप नेति क्रिया के अभ्यास को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- नेति पात्र - 1
- गुनगुना जल - 2-3 लीटर
- सैंधा नमक - 3 चम्मच (चाय के)
- टिशू और हाथ का तौलिया - 1



जल नेति क्रिया

प्रविधि

अभ्यास स्थल

यह साफ और स्वच्छ जगह पर ही किया जाना चाहिए जहां पानी की निकासी की पूर्ण व्यवस्था हो (सिंक या हाथ धोने की जगह)।

जल की तैयारी

पानी को उबालें और शरीर के तापमान पर आने के बाद प्रयोग करें। अब एक लीटर पानी में 1 चम्मच नमक डालें।



पात्र की तैयारी

इसे उपयोग में लाने से पहले कीटाणुरहित करें।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।
- इसे मंजन करके व प्राकृत कर्मों से निवृत्त होकर ही करना चाहिए।

विधि

विधि व लाभ के लिए पाठ षट्कर्म देखें - नेति क्रिया।

नोट : क्रिया पूरी करने के पश्चात्, नाक को सुखाएँ

1. सीधे खड़े हों, दायीं नासिका को बंद करें, बायीं नासिका से 10-15 बार जल्दी-जल्दी श्वास लें और छोड़ें, श्वास छोड़ने पर ध्यान केन्द्रित करें।
2. कमर से आगे की ओर झुकें, ऊपर बताई गयी प्रक्रिया को दोहराएँ। लेकिन सिर को दायीं ओर झुकाएँ, दायीं नासिका को बंद करें। बायीं तरफ से इसी क्रिया को दोहराएँ।

निषेध

आँख, कान एवं नाक में कोई संक्रमण और तीव्र श्वास रोग। नासार्श (nasal polyp) में विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए।

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए अभ्यास को लगातार 8 बार करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	1	2	3	4	5	6	7	8
मुंह से श्वास								
चेष्टारहित श्वास								
सिर में हल्कापन								
सिरदर्द								
साइनसिस से कफ का निकलना								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत √ अथवा × का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।



टिप्पणियाँ

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ

अभ्यास 21

कुंजल क्रिया - वमन धौति

यह सामान्यतः कुंजल क्रिया कहलाती है और यह ऊपरी पाचन तंत्र को साफ करने के लिए है।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप कुंजल क्रिया के अभ्यास को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- गुनगुना जल - 2-3 लीटर
- सेंधा नमक - 3 चम्मच (चाय के)
- टिशू और हाथ का तौलिया - 1

प्रविधि

अभ्यास स्थल

यह साफ और स्वच्छ जगह पर ही किया जाना चाहिए जहां पानी की निकासी की पूर्ण व्यवस्था हो (सिंक या हाथ धोने की जगह)।

जल की तैयारी

पानी को उबालें और शरीर के तापमान पर आने के बाद प्रयोग करें। आवश्यकतानुसार गुनगुने जल में नमक मिला लें। (एक लीटर पानी में 1 चम्मच नमक डालें)।



टिप्पणियाँ

पात्र की तैयारी

इसे उपयोग में लाने से पहले कीटाणुरहित करें।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।
- इसे मंजन करके व प्राकृत कर्मों से निवृत्त होकर ही करना चाहिए।
- नाखूनों को काट लें।

विधि

विधि व लाभ के लिए पाठ षट्कर्म देखें - कुंजल क्रिया।

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए अभ्यास को लगातार 8 बार करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	1	2	3	4	5	6	7	8
उदर में हल्कापान								
अम्ल प्रतिवाह								
ऊपरी पीठ में शिथिलकरण								
सिर दर्द								
मानसिक तनाव में कमी								
गले से कफ की सफाई								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....



टिप्पणियाँ

टिप्पणी

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ

अभ्यास 22

लघु शंख प्रक्षालन

प्रक्षालन का अर्थ है साफ करना। हमारी आहार नाल की तुलना शंख से की जाती है। अतः यह अभ्यास पूरी आहार नाल को साफ करने के लिए किया जाता है।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप लघु शंख प्रक्षालन के अभ्यास को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- गुनगुना जल - 3-4 लीटर
- सेंधा नमक - 4 चम्मच (चाय के)
- गिलास और जग - 1
- योग मैट - 1

प्रविधि

अभ्यास स्थल

यह शौचालय की उचित व्यवस्था वाले योग कक्ष में करना चाहिए।

जल की तैयारी

पानी को उबालें और शरीर के तापमान पर आने के बाद प्रयोग करें। आवश्यकतानुसार गुनगुने जल में नमक मिला लें। (एक लीटर पानी में 1 चम्मच नमक डालें)।



अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।
- इसे मंजन करके व प्राकृत कर्मों से निवृत्त होकर ही करना चाहिए।

विधि

- पहले 2 गिलास नमक वाला पानी एक साथ पिएँ।
- अब शंख प्रक्षालन के 5 आसन 5 बार निम्नलिखित क्रम में करें:
 1. ताड़ासन
 2. तिर्यक ताड़ासन
 3. कटि चक्रासन
 4. तिर्यक भुजंगासन
 5. उदरकर्षणासन
- 2 गिलास पानी और पियें और आसनों के क्रम को दोहराएँ।
- पुनः दो गिलास पानी और पियें और 5 आसनों को क्रमशः 5-5 बार दोहराएँ।
- अभ्यास के दौरान जब भी जरूरत लगे शौचालय जाएँ लेकिन शौच के लिए दबाव न डालें।
- यदि शौच न आए तो शवासन में विश्राम करें।
- 45 मिनट तक विश्राम करें, उसके बाद हल्का, सुपाच्य भोजन जैसे दलिया, उपमा, खिचड़ी आदि लें। पूरा दिन खट्टा आहार लेने से बचें।

निषेध

- उच्च रक्तचाप, पेप्टिक और ग्रहणी के अल्सर के रोगी तथा गर्भिणी।
- किसी भी चिकित्सीय स्थिति में विशेषज्ञ का मार्ग दर्शन लें।



टिप्पणियाँ

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए अभ्यास को लगातार 8 सप्ताह करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	1	2	3	4	5	6	7	8
उदर व शरीर में हल्कापान								
कब्ज								
आध्मान								
कफ और अतिरिक्त वसा का निकलना								
सुखद अनुभूति								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अभ्यास 23

कपालभाति क्रिया

कपालभाति का अभ्यास कपाल (अग्रमस्तिष्क) का शोधन करने के लिए सम्पन्न की जाती है। यह एक (ललाट) मस्तिष्क की सफाई है।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप कपालभाति के अभ्यास को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- योग मैट - 1
- बेलनाकार कुशन (1-2 फीट लंबा और 10-15 से.मी. मोटा) - 1

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा शांत, साफ और बिना रोशनी का होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।

विधि

विधि, लाभ और निषेध के लिए पाठ षट्कर्म देखें - कपालभाति क्रिया।

किसी भी चिकित्सकीय स्थिति में विशेषज्ञ की सलाह लें।



टिप्पणियाँ

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए अभ्यास को लगातार 8 बार करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	1	2	3	4	5	6	7	8
सिर में हल्कापान								
थकान का दूर होना								
उचित श्वसन								
सिरदर्द में आराम								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अभ्यास 24

त्राटक क्रिया

बिना पलक झपकाये किसी भी एक बिन्दु या वस्तु को एकटक देखते हुए त्राटक क्रिया की जाती है। यह शांत मन से चेष्टारहित बिना किसी तनाव के की जानी चाहिए।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप त्राटक क्रिया के अभ्यास को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- योग मैट - 1
- मोमबत्ती स्टैंड (21/2 ऊंचाई) - 1
- कोई वस्तु जैसे ज्योति, यंत्र, बिन्दु आदि

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा शांत, साफ और बिना रोशनी का होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।



टिप्पणियाँ

विधि

विधि और लाभ के लिए पाठ षट्कर्म देखें -त्राटक क्रिया।

निषेध

अवसाद : मिर्गी के रोगी में विशेषज्ञ से परामर्श आवश्यक है।

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए अभ्यास को लगातार 8 बार करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	1	2	3	4	5	6	7	8
निद्रा की गुणवत्ता								
एकाग्रता में वृद्धि								
सिरदर्द								
आंतरिक सजगता								
भावनात्मक रूप से विश्राम								
सिर में हल्कापन								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ



टिप्पणियाँ

अभ्यास 25

हस्त मुद्राएँ

हस्त मुद्रा ध्यान के लिए सहायक है और आध्यात्मिक उन्नति में सहायता करती है। मुद्राएँ कुंडलिनी शक्ति के जागरण के लिए महत्वपूर्ण अभ्यास है। मुद्राओं में हम हृदय मुद्रा और शांभवी मुद्रा का अभ्यास करने जा रहे हैं।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप इन मुद्राओं को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- योग मैट - 1
- बेलनाकार कुशन (1-2 फीट लंबा और 10-15 से.मी. मोटा) - 1

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।
- किसी भी आरामदायक ध्यानात्मक आसन में सिर, गर्दन और रीढ़ सीधी करके बैठें।



विधि

हृदय मुद्रा

- तर्जनी अंगुली को मोड़कर अंगूठे के सबसे नीचे के भाग पर रखें।
- बीच की दो अंगुलियों के अग्र भाग को अंगूठे के अग्र भाग से जोड़ें।
- छोटी अंगुली सीधी रहेगी।
- दोनों हाथों को घुटने पर रखें, हथेलियाँ ऊपर की ओर रहेंगी।
- आँखें बन्द हों। शरीर ढीला एवं स्थिर व आरामदायक अवस्था में रहे।

लाभ

हृदय मुद्रा प्राण के प्रवाह को हृदय क्षेत्र की ओर कर देती है और हृदय की जीवनीय शक्ति में सुधार करती है।

शांभवी मुद्रा

विधि

- किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठें। घुटनों पर, आँखें बंद व शरीर ढीला छोड़ दें।
- धीरे से आँखों को खोलें भ्रूमध्य पर देखते हुए ध्यान केन्द्रित करें।
- इस स्थिति में सिर हिलना नहीं चाहिए।
- इसे कुछ देर तक ही करें फिर आँखों को बंद करें और विश्राम करें।

निषेध

ग्लूकोमा, डियाबेटिक रेटिनोपैथी के रोगियों और मोतियाबिंद के ऑपरेशन के बाद यह मुद्रा नहीं करनी चाहिए।

लाभ

आज्ञा चक्र को सक्रिय करने के लिए यह एक शक्तिशाली तकनीक है।

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए अभ्यास को लगातार 8 सप्ताह तक करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।



टिप्पणियाँ

शारीरिक प्रभाव	स 1	स 2	स 3	स 4	स 5	स 6	स 7	स 8
अंतर्मुखी भावना								
बहिर्मुखी भावना								
मानसिक तनाव में आराम								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अभ्यास 26

शारीरिक मुद्राएँ

मुद्रा श्वास और एकाग्रता को शारीरिक स्थिति के साथ जोड़ती हैं। मुद्रा निचले केन्द्रों से प्राण को मस्तिष्क तक पुनः प्रेषित करती है। हम ताड़ागी मुद्रा और अश्विनी मुद्रा करने जा रहे हैं।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप इन अभ्यासों को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- योग मैट - 1
- बेलनाकार कुशन (1-2 फीट लंबा और 10-15 से.मी. मोटा) - 1

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।
- प्रक्रिया: आरंभिक स्थिति, मूलभूत स्थिति, प्रारम्भिक स्थिति।



टिप्पणियाँ

ताड़ागी मुद्रा की विधि

- आगे झुकें और पैर के अंगूठे पकड़ लें।
- धीरे-धीरे और गहराई से श्वास भरें और उदर की मांसपेशियों का पूरी तरह से विस्तार करें।
- उदर को शिथिल करते हुए धीरे-धीरे और गहराई से श्वास छोड़ें।
- श्वासन क्रिया को 10 बार दोहराएँ और पैर के अंगूठे छोड़ दें और आरंभिक स्थिति में वापिस आ जाएँ। यह एक राउंड है। इसका 3-5 राउंड तक अभ्यास करें।

निषेध

- गर्भिणी में
- हर्निया रोगियों में

लाभ

- यह उदर की मांसपेशियों को सुदृढ़ करती है और इन क्षेत्रों में रक्त संचार को सुचारु बनाती है।

अश्विनी मुद्रा की विधि

- किसी भी ध्यानात्मक या आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ और आँखों को बंद व शरीर को शिथिल कर लें।
- कुछ समय के लिए गुदा द्वार को सिकोड़ें और फिर ढीला छोड़ दें।

निषेध

भगन्दर

लाभ

गुदा द्वार को मजबूत करता है।

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए अभ्यास को लगातार 8 सप्ताह तक करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।



टिप्पणियाँ

शारीरिक प्रभाव	स 1	स 2	स 3	स 4	स 5	स 6	स 7	स 8
अंतर्मुखी भावना								
बहिर्मुखी भावना								
मानसिक तनाव में आराम								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अभ्यास 27

जलोपवास

उपवास का अर्थ है भोजन ग्रहण न करना या तब तक सीमित मात्रा में भोजन लेना जब तक पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति न हो जाए। उपवास का समय पूर्णतः व्यक्ति-व्यक्ति पर निर्भर करता है और पूरी तरह से ऐच्छिक है। यह हमारे पाचन तंत्र को पूर्ण विश्राम देने का एक माध्यम है जिससे सम्पूर्ण ऊर्जा का उपयोग शरीर के कार्याकल्प के लिए किया जा सकता है। उपवास के बहुत से प्रकार होते हैं और सभी एक ही प्रकार का उपचारात्मक लाभ देते हैं। इनमें से जलोपवास एक है।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप इस जलोपवास के अभ्यास को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

प्रक्रिया

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दीजिये।

विधि

उपवास के दौरान तीन से पाँच लीटर ताजा जल पूरे दिन में पीना चाहिए। जल को थोड़े-थोड़े अंतराल पर लेना चाहिए। इसका अर्थ है एक साथ सारा पानी नहीं पीना चाहिए। पानी के अतिरिक्त कोई अन्य भोज्य पदार्थ नहीं लेना चाहिए।



टिप्पणियाँ

लाभ

- अपचन
- कब्ज आदि में

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- ऊपर बताए गए जलोपवास को एक दिन के लिए करें और पाचन तंत्र के प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	दिन 1
अपचन	
कब्ज	
शरीर में हल्कापन	
उचित निद्रा	

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अभ्यास 28

प्रातःकाल सैर

प्रातःकाल सैर सबसे आसान व्यायाम है और किसी भी उम्र के व्यक्ति द्वारा किया जा सकता है। किसी को ठीक एवं स्वस्थ रहने के लिए कम से कम 1-2 कि.मी. प्रतिदिन चलना चाहिए। आरंभ में आप थोड़ा धीरे चल सकते हैं और जब सहज अनुभव करें तो तेज गति से टहलना हमेशा अच्छा होता है। अपनी पीठ को सीधा रखना और हाथों को मुक्त भाव से हिलाना याद रखें। बीच-बीच में लयबद्ध, धीमे और गहरे श्वास लें। इस स्वस्थ आदत का नियमित रूप से पालन करना चाहिए। प्रातःकाल सैर के अनेक लाभ हैं जो आपको शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रखता है। यह आपको अतिरिक्त वसा को हटाने में सहायता करता है, मांसपेशियों को सुदृढ़ करता है, हड्डियों और प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करता है और हृदय के लिए भी अच्छा है, रक्त के अच्छे परिसंचरण को बढ़ावा देता है।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप प्रातःकाल के अभ्यास को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

प्रक्रिया

सैर करने का स्थान

- किसी पार्क या बाग में चिकना, सपाट और समतल स्थान सही है।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।
- खाली पेट; सूर्योदय के पश्चात्।



विधि

प्राकृतिक चिकित्सा के उपाय 1 को देखें - प्रातःकालीन सैर पृष्ठ संख्या 6-7

लाभ

- यह दिमाग को तरोताजा करता है
- तनाव को कम करता है
- भूख को बढ़ाता है
- कब्ज दूर करता है
- वजन कम करता है

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- प्रातःकालीन सैर को 40 मिनट तक लगातार 4 सप्ताह तक प्रतिदिन करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
तनाव में कमी				
भूख में सुधार				
मांसपेशियों में मजबूती				
वसा/वजन में कमी				

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणियाँ

.....
.....
.....

टिप्पणी

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणियाँ

अभ्यास 29

गरम सेक

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप गरम सेक को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- गरम पानी कि थैली या सूती कपड़ा - 1

प्रक्रिया

कमरे की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।

अभ्यासी की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के और सूती कपड़े पहनें (ज्यादा तंग न हों)।

विधि व लाभ

पाठ 11 प्राकृतिक चिकित्सा के उपाय - 2 को देखें - गरम सेक पृष्ठ संख्या 5

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- पीठ के निचले भाग में दर्द के लिए गरम सेक लगातार 7 दिन तक करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।



टिप्पणियाँ

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
पीठ के निचले भाग में दर्द							

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



अभ्यास 30

गीली लपेट

गीली लपेट और पट्टियाँ शीघ्र ठीक करने के लिए शरीर के विभिन्न भागों पर दी जा सकती हैं। ये सम्पूर्ण शरीर पर या उदर, वक्ष, गले, पैर, पंजों, नितंबों आदि पर भी जा सकती है।

उद्देश्य

इस अभ्यास को करने के पश्चात्, आप गीली लपेट को उचित प्रारूप में निष्पादित व प्रदर्शित करने में सक्षम होंगे।

उपकरण/आवश्यक सामग्री

- गीला लेनिन - 1
- जालीदार कपड़ा या ऊनी कपड़ा - 1

प्रक्रिया

कमरे की तैयारी

- कमरा साफ और हवादार होना चाहिए।

विधि व लाभ

पाठ 11 प्राकृतिक चिकित्सा के उपाय - 2 को देखें - गीली लपेट पृष्ठ संख्या 8-9

गतिविधि

प्रभाव और अवलोकन

- घुटनों के दर्द व अकड़न के लिए गीली लपेट को लगातार 7 दिन तक करें और प्रभाव को रिकॉर्ड करें।



टिप्पणियाँ

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
जोड़ों में अकड़न							
जोड़ों में दर्द							
जोड़ में जमाव की कमी							

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत \sqrt अथवा \times का चिह्न लगाएँ और रिकॉर्ड जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)