

# योग शिक्षा

(खण्ड-दो)

## योग परिचय

'योग' शब्द की निष्पत्ति संस्कृत के युज् धातु के घञ् प्रत्यय से हुई है, जिसका अर्थ है 'जोड़ना'।

श्रीमद्भगवद्गीता में भी कहा है- 'योगः कर्मसु कौशलम्'

अर्थात् कार्य को कुशलतापूर्वक करना ही योग है। जैसे विद्यार्थी के लिये एकाग्रचित्त होकर अध्ययन करना।

### 1.1 योग शिक्षा

योग, भारतीय संस्कृति की महत्वपूर्ण धरोहर है। योग केवल भारत की ही नहीं वरन् विश्व की अनेक संस्कृतियों का आधार-स्तम्भ रहा है। यह एक प्राचीन विद्या है, जिसका उद्देश्य शरीर, मन, व आत्मा की शक्तियों का यथोचित समन्वय कर उत्तम चरित्र का निर्माण एवं आदर्श समाज की रचना करना है।

योग एक मानस-शास्त्र है, जिसमें सरल एवं रोचक क्रियाओं द्वारा शारीरिक नियन्त्रण के साथ-साथ मन को संयमित करना सिखाया जाता है। जीवन की प्रत्येक सफलता संयमित मन पर निर्भर करती है। योग के नियमित अभ्यास से शरीर स्वस्थ, मन प्रसन्न एवं बुद्धि स्थिर रहती है। सारांश में कहें तो योग का अर्थ शरीर और मन की संतुलित अवस्था के साथ सात्विक आहार का सेवन है जिसके परिणामस्वरूप शरीर एवं मन के साथ ही चेतना भी शुद्ध और सबल होती है। योगाभ्यास से शरीर के सभी तंत्र, अन्तःस्त्रावी ग्रंथियाँ, शरीर का आधार मेरुदण्ड और मस्तिष्क की कार्यक्षमता का विकास होता है। शारीरिक एवं मानसिक ऊर्जा में वृद्धि होती है।

### 1.2 योग शिक्षा के उद्देश्य

1. रोग-प्रतिरोधक क्षमता का विकास।
2. शारीरिक व मानसिक शक्ति का विकास।
3. बौद्धिक क्षमता का विकास।
4. स्मरण-शक्ति एवं तार्किक क्षमता का विकास।
5. संवेगों पर नियंत्रण।
6. नैतिक एवं चारित्रिक गुणों का विकास।
7. सुगठित शरीर एवं कांतिमय चेहरे का निर्माण।

### 1.3 अष्टांग योग परिचय

महर्षि पतञ्जलि द्वारा प्रणीत अष्टांग योग जीवन को सफल बनाने की एक कुंजी है। यह एक ऐसा मार्ग है जिस पर चलकर प्रत्येक विद्यार्थी अपने निर्धारित लक्ष्य को सहजता से प्राप्त कर सकता है। अष्टांगिक मार्ग निम्नानुसार है-

'यमनियमासन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधयोष्ठावङ्गानि ॥' 2/29 पा.यो.सू. ॥

- यम** - यम पाँच हैं- अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह। जिनके पालन से मनुष्य-जीवन की व्यक्तिगत स्तर के साथ-साथ सामाजिक स्तर पर भी शुद्धि होती है।
- नियम** - नियम भी पाँच हैं- शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान। इनके पालन से मनुष्य की व्यक्तिगत जीवनशैली सहज बनती है।
- आसन** - इसका संबंध शारीरिक क्रियाओं से है, जिसके अभ्यास से आलस्य दूर होकर स्फूर्ति आती है।
- प्राणायाम** - प्राण को नियंत्रित करता है, जिससे चित्त में निर्मलता एवं स्थिरता आती है।
- प्रत्याहार** - इन्द्रियों पर उत्कृष्ट नियंत्रण होता है, फलस्वरूप मनुष्य दुर्गुणों को त्यागकर सद् प्रवृत्तियों की ओर आकृष्ट होता है।
- धारणा** - मन किसी एक लक्ष्य को निर्धारित कर उसे प्राप्त करने की चेष्टा करता है। धारणा के अभ्यास से एकाग्रता का विकास होता है।
- ध्यान** - लक्ष्य के प्रति तादात्म्य स्थापित करने की उच्च अवस्था ही ध्यान कहलाता है।
- समाधि** - शारीरिक और मानसिक विकारों से पूर्णतः मुक्ति मिलती है और प्रत्येक कार्य के करने में आत्मिक आनन्द की अनुभूति होती है। एकाग्रता की पराकाष्ठा ही समाधि कहलाती है।

विद्यार्थी-जीवन में उपरोक्त अष्टांग योग का अभ्यास उसे सभी प्रकार की व्याधियों से दूर रखता है, साथ ही उसे जीवन में निर्धारित लक्ष्य प्राप्त करने में पूर्णतः सक्षम बनाता है।

## 1.4 सामान्य निर्देश

'देखा देखी कीन्ही योग, क्षीणी काया बाढ़ै रोग' कहावत को ध्यान में रखते हुए योग-अभ्यास के दौरान कुछ निर्देशों का पालन आवश्यक है, जो निम्नानुसार हैं-

1. योगाभ्यास, पुस्तकों को पढ़कर या टी.वी. देखकर न करें। अनुभवी योग-प्रशिक्षक के निर्देशन में ही योगाभ्यास करें।
2. योगाभ्यास का स्थान स्वच्छ, प्रदूषण-रहित व हवादार हो।
3. आसनों का अभ्यास मोटी दरी या कम्बल के ऊपर करें।
4. आसन करते समय शरीर को झटका न दें, अपितु समस्त योग क्रियाएँ धीरे-धीरे करें।
5. आसन की पूर्ण स्थिति (अंतिम अवस्था) को कुछ समय के लिए बनाए रखें, ताकि आसन का पर्याप्त लाभ मिल सके।
6. आसनों में प्रतियोगात्मक दृष्टिकोण न अपनाएँ। इससे लाभ की अपेक्षा हानि होने की आशंका अधिक रहती है।

## योग शिक्षा

7. आसनों के अभ्यास के पश्चात् शरीर शिथिल करने के लिए श्वासन का अभ्यास करें।
8. ज्वर की अवस्था में आसनों का अभ्यास न करें।
9. छात्राएँ, मासिक-धर्म के दौरान आसन का अभ्यास न करें।
10. शौच से निवृत्त होने के बाद ही योगाभ्यास करें।
11. आसनों के अभ्यास के तुरंत बाद दौड़ना नहीं चाहिए। अन्य शारीरिक व्यायाम कर सकते हैं।
12. योगाभ्यास के लगभग 30 मिनट बाद ही स्वल्पाहार, भोजन आदि ग्रहण करें।
13. योगाभ्यास के लिए प्रातःकाल का समय उत्तम है, इसको अनिवार्य न समझें। भोजन के न्यूनतम चार घंटे बाद या पेट हल्का लगने पर भी आसन-प्राणायाम का अभ्यास कर सकते हैं।
14. स्नान के बाद योगाभ्यास अधिक लाभप्रद होता है।
15. हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, अत्याधिक ज्वर आदि अन्य गंभीर रोगों से ग्रसित व्यक्ति वरिष्ठ चिकित्सक की सलाह लेवें व अनुभवी योग-प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में योगाभ्यास करें।
16. अपनी शारीरिक सामर्थ्यानुसार ही योगाभ्यास करें।

## अध्याय - 2

## सूक्ष्म योगिक क्रियाएँ

स्वास्थ्य विज्ञान में व्यायाम, भोजन, शयन, नियम-संयम के महत्व को सभी ने स्वीकार किया है। हमारा शरीर एक मशीन के समान है चलती रहने वाली मशीन में कितनी ही सतर्कता रखी जाए, फिर भी उसमें खराबी आ ही जाती है। यही स्थिति शरीर की भी है। मनुष्य की जीवन-क्रिया में भी शरीर के विभिन्न अंगों में अनायास ही विकार उत्पन्न होता है। जिस प्रकार मकान की सफाई नियमित रूप से करते हैं, उसी प्रकार इस शरीर रूपी मशीन की सफाई भी नियमित रूप से सूक्ष्म यौगिक क्रियाओं द्वारा की जानी चाहिए, जिससे शरीर के सभी अंगों में लचीलापन आता है एवं अंग सुचारु ढंग से कार्य करते हैं। शरीर के लिए कुछ उपयोगी सूक्ष्म यौगिक क्रियाएँ निम्नानुसार हैं :-

## 2.1 पैरों की अँगुलियों के लिए -

**विधि** - दोनों पैर सामने की ओर फैला कर बैठें। दोनों पैरों की अँगुलियों को नीचे की ओर दबायें। कुछ समय इसी अवस्था में रखकर ढीला कर दें। यह क्रिया न्यूनतम 10 बार करें।

## 2.2 एड़ी व अँगूठे के लिए-

**विधि** - सीधे बैठकर दोनों पैर सामने की ओर सीधे फैला कर बैठें। एड़ी व पैरों के अँगूठे मिली हुई स्थिति में दायें से बायें व बायें से दायें दोनों पंजों को तीन बार गोल घुमाएँ।

## 2.3 घुटनों के लिए-

**विधि** - सीधे खड़े हो जाएँ। दोनों हाथ कमर पर रखें। कमर से ऊपर का हिस्सा सीधा रखते हुए, दोनों घुटनों को मोड़ते हुए जमीन की ओर झुकें और सीधे खड़े हों। इस क्रिया को 4-6 बार दुहराएँ। ध्यान रखें घुटने मोड़ते समय जमीन पर न बैठें।

## 2.4 कमर के लिए-

**विधि** - दोनों पैरों के बीच सुविधानुसार अंतर रखते हुए खड़े होकर दोनो हाथ कंधे की सीध में बाजू में फैलाएँ। सामने झुकते हुए दाहिने हाथ से बांये पैर के अँगूठे को छुएँ तथा बांये हाथ को सीधा ऊपर की ओर रखते हुए हथेली को देखे। इसी प्रकार हाथ व पैर बदलकर करें।

## 2.5 हाथ की अँगुलियों के लिए-

**विधि** - वज्रासन या सुखासन में बैठें। दोनों हाथों को कंधे की सीध में आगे फैलाकर अँगुलियों को, ताकत से फैलायें, मुट्टी बंद करें। यह क्रिया 4-6 बार करें।

## योग शिक्षा

## 2.6 कलाई के लिए-

**विधि** - अंगूठा अंदर करके दोनों हाथों की मुट्ठी बंद करें तथा दायें से बायें व बायें से दायें गोल घुमायें। अंगुलियों को पुनः सीधा करके हथेली को नीचे-ऊपर मोड़ें। यह क्रिया 4-6 बार करें।

## 2.7 कोहनी के लिए-

**विधि** - दोनों हाथ सामने फैलायें, हथेलियाँ ऊपर की ओर रखें। कोहनी से हाथों को अपनी ओर मोड़कर अंगुलियों के अग्र भाग को कंधों पर रखें। पुनः दोनों हाथ सीधा करें। यह क्रिया भी 4-6 बार करें। इसके बाद दोनों हाथ बाजू में सीधे फैलायें और कोहनी से मोड़कर अंगुलियाँ कंधे से लगायें। पुनः दोनों हाथों को ऊपर उठायें। हथेलियाँ आमने-सामने रखें और फिर अंगुलियाँ पूर्ववत् कंधों से मिलाएँ।

## 2.8 कंधों के लिए-

**विधि** - 1. वज्रासन या सुखासन में बैठकर दोनों हाथों को दाहिनी व बायीं ओर कोहनी से मोड़कर अंगुलियों को दोनों कंधों पर रखें। कमर सीधी, गर्दन सामान्य व दृष्टि सामने रहे। अब दाहिनी कोहनी को जितना आगे की ओर ले जा सकते हैं ले जायें। बायीं कोहनी उतनी ही विपरीत दिशा अर्थात् पीछे की ओर जायेगी। दृष्टि सामने व अंगुलियाँ कंधों पर रखें। पुनः बायीं कोहनी आगे व दाहिनी कोहनी पीछे ले जायें। यह क्रिया 4-5 बार करें।

2. हाथों को सामान्य स्थिति में लाकर कोहनियों को पुनः आगे से पीछे व पीछे से आगे चक्राकार गोल घुमायें। गर्दन सीधी व दृष्टि सामने रहें।

## 2.9 गर्दन के लिए-

**विधि** - पूर्व स्थिति में बैठे हुए सिर को इतना नीचे झुकायें कि ठोड़ी, कण्ठ-कूप से लगे। पुनः विपरीत ओर अर्थात् पीछे की ओर ले जायें। यह क्रिया 4-5 बार धीरे-धीरे बिना झटके के करें। पुनः गर्दन दाहिने व बायीं ओर घुमाएँ, पश्चात् दाएँ से बाएँ एवं बाँए से दाँए चक्राकार गोल घुमायें। इन सभी क्रियाओं में आँख बंद रखें। समाप्ति पर कुछ क्षण विश्राम करके हथेलियों से पलकों को ऊर्जा देते हुए आँखें खोलें।

## 2.10 जबड़े के लिए-

**विधि** - मुँह को जितना खोल सकते हैं खोलें। कुछ क्षण रुक कर बंद कर लें। ऐसा 2-4 बार करें। पुनः जबड़े को दायें-बायें एवं गोल घुमाएँ।

### 2.11 नेत्रों के लिए-

**विधि** - इसको तीन प्रकार से करते हैं -

**प्रथम क्रिया विधि** - दृष्टि सामने किसी बिन्दु या वस्तु पर टिकाएं। यथासंभव पलक न झपकाते हुए एकटक देखें व आँखें बंद कर लें। 2-4 बार करें।

**द्वितीय क्रिया विधि** - गर्दन सीधी रखते हुए अपने दायें व बायें जितना देख सकते हैं देखें।

**तृतीय क्रिया विधि** - पुतलियों को दायें से बायें व बायें से दायें चक्राकार गोल घुमाएँ। गर्दन सीधी रखें। नेत्र बंद करके कुछ क्षण विश्राम दें।

### 2.12 गालों के लिए-

**विधि** - मुँह में हवा भरकर गाल फुलाएँ। कुछ क्षण रुककर हवा निकाल दें। यह क्रिया 4-6 बार करें।

## सूर्य नमस्कार

सूर्य-नमस्कार शरीर के लिये एक उपयोगी अभ्यास है। इसके अभ्यास से शरीर में स्फूर्ति आती है, आलस्य दूर होता है, शरीर के सभी जोड़ों एवं माँसपेशियों को लचीला बनाता है, आंतरिक अंगों की मालिश करता है और श्वसन प्रणाली को सक्रिय करता है।

सूर्य नमस्कार के एक चक्र में बारह स्थितियाँ निर्मित होती हैं (सूर्य नमस्कार को गिनती 01 से 12 के क्रम द्वारा भी किया जा सकता है।) एक चक्र के पूर्ण होने पर सात आसन समाविष्ट होते हैं। इस प्रकार सूर्य नमस्कार तन-मन और वाणी से की गई सूर्योपासना है। इसे सूर्योदय के समय खुले स्वच्छ वातावरण में मंत्र उच्चारण के साथ करने पर शरीर के साथ-साथ मन पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसमें सूर्य किरणों से मिलने वाले विटामिन-डी की प्राप्ति भी होती है।

*आदित्यस्य नमस्कारान्, ये कुर्वन्ति दिने दिने।*

*आयुः प्रज्ञा बलं वीर्यं, तेजस् तेषाञ्च जायते ॥*

(अर्थात् जो व्यक्ति प्रतिदिन सूर्य नमस्कार करते हैं, उन्हें आयु, प्रज्ञा, बल, शक्ति और तेज प्राप्त होता है।)



**स्थिति- एक - प्रणामासन**

**विधि**

- प्रार्थना की मुद्रा में पंजों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाइये। पूरे शरीर को शिथिल छोड़ दीजिए।

**श्वास**

- सामान्य।

**एकाग्रता**

- अनाहत चक्र पर।

**मंत्र**

- ॐ मित्राय नमः।

**लाभ**

- शारीरिक अभ्यास की तैयारी के रूप में एकाग्रता एवं शांत अवस्था लाता है।

**स्थिति- दो**

**विधि**

**हस्त उत्तानासन**

- दोनों भुजाओं को सिर के ऊपर उठाइये। कंधों की चौड़ाई के बराबर दोनों भुजाओं में फासला रखिए। सिर और ऊपरी धड़ को यथाशक्ति पीछे झुकाइए।

**श्वास**

- भुजाओं को उठाते समय श्वास लीजिए।

**एकाग्रता**

- विशुद्धि-चक्र पर।

**मंत्र**

- ॐ रवये नमः।

**लाभ**

- उदर की अतिरिक्त चर्बी को हटाता और पाचन क्रिया को सुधारता है। इसमें भुजाओं और कंधों की माँसपेशियों का व्यायाम होता है।







### स्थिति- तीन - पादहस्तासन

#### विधि

- सामने की ओर झुकते जाइये जब तक कि हाथ के पंजे पैरों के बगल में जमीन को स्पर्श न कर लें। मस्तिष्क को घुटने से स्पर्श कराएँ और पैरों को सीधे रखिये।

#### श्वास

- सामने की ओर झुकते समय श्वास छोड़िये। अधिक से अधिक श्वास बाहर निकालने के लिए अंतिम स्थिति में पेट को सिकोड़िये।

#### एकाग्रता

- स्वाधिष्ठान चक्र पर।

#### मंत्र

- ॐ सूर्याय नमः।

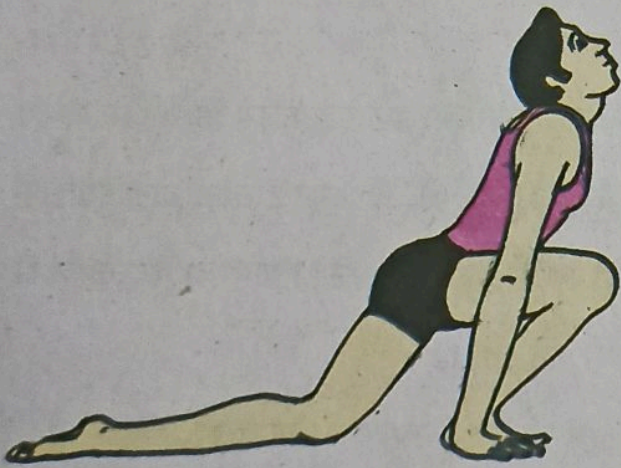
#### लाभ

- उदर-विकार को रोकता तथा नष्ट करता है। उदर की अतिरिक्त चर्बी को कम करता है। कब्ज दूर करने में सहायक है। मेरुदण्ड को लचीला बनाता एवं रक्त-संचार में तेजी लाता है। रीढ़ के स्नायुओं के दबाव को सामान्य बनाता है।

### स्थिति- चार - अश्व संचालनासन

#### विधि

- बाएँ पैर को जितना संभव हो सके पीछे फैलाइए। बाएँ घुटने को भूमि पर टिकाते हुए पादपृष्ठ भाग को भूमि से स्पर्श कराइए। दाएँ पैर को घुटने से मोड़िए, दायीं जंघा को पिण्डली से सटाएँ लेकिन पंजा अपने स्थान पर ही रहे। भुजाएँ अपने स्थान पर सीधी रहें, हाथों के पंजे तथा दाएँ पैर का पंजा एक सरल रेखा में हो। इसके बाद शरीर का भार दोनों हाथों, बाएँ पैर के पंजे, बाएँ घुटने व दाएँ पैर के ऊपर रहेगा। अन्तिम स्थिति में सिर को पीछे उठाइए, कमर को धनुषाकार बनाइए और दृष्टि ऊपर की तरफ रखिए। बाएँ पैर को पीछे ले जाते समय श्वास लीजिये।



#### एकाग्रता

- आज्ञा चक्र पर।

#### मंत्र

- ॐ भानवे नमः।

#### लाभ

- उदर के अंगों की मालिश कर उनकी क्रियाशीलता को बढ़ाता है। पैरों की मांसपेशियों को शक्ति मिलती है।

**स्थिति- पाँच - पर्वतासन**



**विधि**

**श्वास**

**एकाग्रता**

**मंत्र**

**लाभ**

- बाएँ पैर के पंजे को सीधा करते हुए, दायें पैर को पीछे ले जाकर बायें पंजे के पास रखिये। नितम्बों को अधिकतम ऊपर उठाइये और सिर को भुजाओं के बीच में लाइये। अंतिम स्थिति में पैर और भुजाएँ सीधी रखें। इस स्थिति में एड़ियों को जमीन से स्पर्श कराएँ।

- दायें पैर को सीधा करते समय एवं धड़ को उठाते समय श्वास छोड़िये।

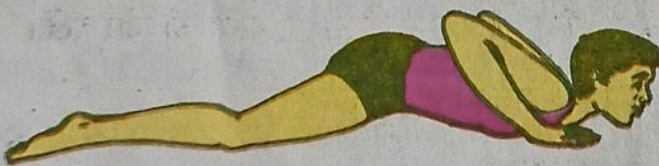
- विशुद्धि-चक्र पर।

- ॐ खगाय नमः।

- भुजाओं एवं पैरों के स्नायुओं एवं मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है। मेरुदण्ड को लचीला बनाता है। मेरुदण्ड के स्नायुओं के दबाव को सामान्य बनाता है। शुद्ध रक्त संचार करने में सहायक है।

**स्थिति- छः - अष्टांग नमस्कार**

**विधि**



**श्वास**

**एकाग्रता**

**मंत्र**

**लाभ**

- शरीर को जमीन पर इस प्रकार झुकाइये कि अंतिम स्थिति में दोनों पैरों की अंगुलियाँ, दोनों घुटने, सीना, दोनों हथेलियाँ तथा ठुड़ी जमीन को स्पर्श करें। नितम्ब व पेट जमीन से थोड़े ऊपर उठे रहें।

- स्थिति 5 में छोड़ी हुई श्वास को बाहर ही रोके रखिये।

- मणिपुर चक्र पर।

- ॐ पूष्णे नमः।

- पैरों और भुजाओं की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है। सीने को विकसित करता है।



**स्थिति- सात - भुजंगासन**

**विधि**

- हाथों को सीधा करते हुए शरीर को कमर से ऊपर उठाइये। नाभि फर्श पर स्पर्श करे सिर को पीछे की ओर झुकाइये। यह अवस्था भुजंगासन की अंतिम स्थिति के समान ही है।

**श्वास**

- कमर को धनुषाकार बनाकर उठते हुए श्वास लीजिये।

**एकाग्रता**

- स्वाधिष्ठान-चक्र पर।

**मंत्र**

- ॐ हिरण्यगर्भाय नमः।

**लाभ**

- पेट पर दबाव पड़ता है। यह आमाशय के अंगों में जमे रक्त को हटाकर शुद्ध रक्त-संचार बढ़ाता है, बदहजमी व कब्ज दूर करने व पेट संबंधी सभी रोगों में उपयोगी आसन है। मेरुदण्ड की मांसपेशियों को लचीला बनाता है और स्नायुओं को बलिष्ठ करता है।

**स्थिति- आठ - पर्वतासन ( स्थिति 5 की आवृत्ति )**

**विधि**

- यह स्थिति 5 की आवृत्ति है। शरीर को सामान्य करते हुए दोनों पैरों के पंजों को पलटाएँ तथा भूमि पर स्थापित करें। शरीर को इस प्रकार सन्तुलित करें कि अन्तिम स्थिति में कमर तथा नितम्ब अधिक से अधिक ऊपर हों तथा एड़ियाँ जमीन पर हों एवं आपस में मिली हों, नाभि की ओर देखें।



**श्वास**

- धड़ को उठाते समय श्वास छोड़िए।

**एकाग्रता**

- विशुद्धि-चक्र पर।

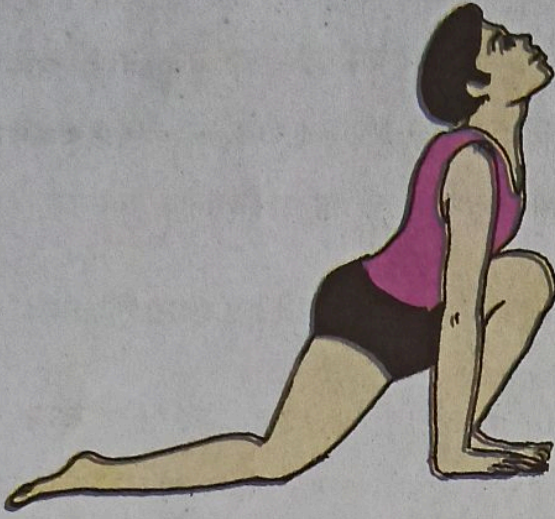
**मंत्र**

- ॐ मरीचये नमः

**लाभ**

- भुजाओं एवं पैरों के स्नायुओं एवं मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है। मेरुदण्ड को लचीला बनाता है। मेरुदण्ड के स्नायुओं के दबाव को सामान्य बनाता है, उनमें रक्त का संचार करने में सहायक है।

**स्थिति- नौ**



श्वास

एकाग्रता

मंत्र

लाभ

**अश्व संचालनासन ( स्थिति 4 की आवृत्ति है। )**

बाएँ पैर को सामने दोनों हथेलियों के बीच में रखें। इसी के साथ बाएँ पैर को मोड़िए, लेकिन पंजा अपने स्थान पर ही रहे। दाहिने पैर को यथाशक्ति पीछे की ओर खींचें, तलवा आसमान की ओर रखें तथा घुटने को भूमि पर टिकाएँ, भुजाएँ अपने स्थान पर सीधी रहें। इसके बाद शरीर का भार दोनों हाथों, बाएँ पैर के पंजे, दाँए घुटने व दाएँ पैर के पंजे पर रहेगा। अन्तिम स्थिति में सिर पीछे को उठाइए, कमर को धनुषाकार बनाइए और दृष्टि ऊपर की तरफ रखिए।

- बाएँ पैर को आगे ले जाते समय श्वास लीजिए।

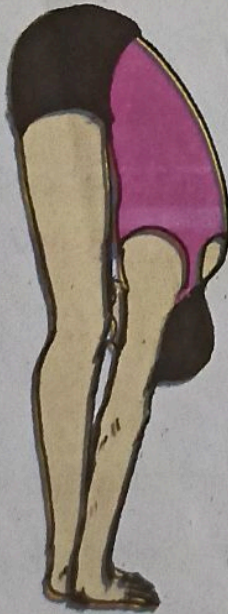
- आज्ञा चक्र पर।

- ॐ आदित्याय नमः।

- उदर के अंगों की मालिश कर उनकी क्रियाशीलता बढ़ाता है। पैरों की मांसपेशियों को शक्ति मिलती है।

**स्थिति- दस**

**विधि**



श्वास

एकाग्रता

मंत्र

लाभ

**पादहस्तासन ( यह स्थिति 3 की आवृत्ति है। )**

सामने की ओर झुकते जाइये जब तक कि अंगुलियाँ या हाथ जमीन को पैरों के सामने तथा बगल में स्पर्श न कर लें। मस्तिष्क को घुटने से स्पर्श कराने की कोशिश कीजिये। पैरों को सीधे रखिये।

- इस स्थिति में श्वास छोड़िए। अधिक-से-अधिक श्वास बाहर निकालने के लिए अंतिम स्थिति में पेट को संकुचित करें।

- स्वाधिष्ठान चक्र पर।

- ॐ सवित्रे नमः।

- पेट संबंधी दोषों को रोकता तथा नष्ट करता है। उदर की अतिरिक्त चर्बी को कम करता है। कब्ज को हटाने में सहायक है। रीढ़ को लचीला बनाता एवं रक्त-संचार में तेजी लाता है। रीढ़ के स्नायुओं के दबाव को सामान्य बनाता है।



स्थिति- ग्यारह-

हस्त उत्तानासन ( यह स्थिति 2 की आवृत्ति है। )

विधि

- खड़े होते हुए दोनों भुजाओं को सिर के ऊपर उठाइये।  
कंधों की चौड़ाई के बराबर दोनों भुजाओं में फासला  
रखिए। सिर और ऊपरी धड़ को यथाशक्ति पीछे झुकाइए।

श्वास

- भुजाओं को उठाते समय श्वास लीजिये।

एकाग्रता

- विशुद्धि-चक्र पर।

मंत्र

- ॐ अर्काय नमः।

लाभ

- पेट की अतिरिक्त चर्बी को हटाता और पाचन क्रिया को  
सक्रिय करता है। इसमें भुजाओं और कंधों की मांसपेशियों  
का व्यायाम होता है।



स्थिति- बारह-

प्रणामासन ( प्रथम स्थिति की आवृत्ति है )।

विधि

- प्रार्थना की मुद्रा में पंजों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए।  
शरीर को शिथिल छोड़ दीजिए।

श्वास

- सामान्य।

एकाग्रता

- अनाहत-चक्र पर।

मंत्र

- ॐ भास्कराय नमः।

लाभ

- एकाग्रता एवं शान्ति प्राप्त होती है।

## अध्याय - 4

## आसन

महर्षि पतञ्जलि ने कहा है- 'स्थिरं सुखमासनम्' ॥ 2/46 ॥ पा.यो.सू.  
अर्थात् शरीर की वह अवस्था जो सुखदायी और स्थिर हो, आसन कहलाती है। आसन अष्टांग योग का तृतीय अंग है आसन के नियमित अभ्यास से शरीर स्वस्थ एवं सबल बनता है। विद्यार्थियों के लिए यहाँ आसनों की विधि एवं लाभ दिए जा रहे हैं जो निम्नानुसार हैं -

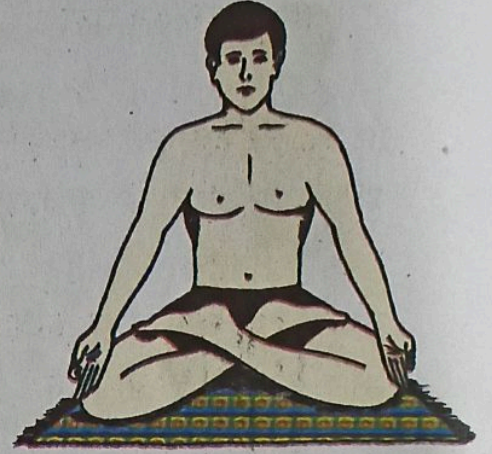
## 4.1 पद्मासन

इस आसन में शरीर की आकृति पद्म (कमल) के समान होती है, इसीलिए इसे पद्मासन कहते हैं। यह उत्कृष्ट ध्यानात्मक आसन है।

## विधि :-

दोनों पैरों को मिली हुई अवस्था में सामने फैलाकर बैठ जाइए, हाथ बगल में, हाथों की अंगुलियाँ सामने की ओर मिली हुयी अवस्था में रखें।

- ♦ बायें हाथ से दाहिने पैर के अंगूठे को पकड़िए। अब दाहिने हाथ से दाहिने पैर की एड़ी को पकड़कर बायीं जंघा के ऊपर धीरे से रखिए।
- ♦ इसी प्रकार दाहिने हाथ से बाएँ पैर के अंगूठे को पकड़िए और बाएँ हाथ से बाएँ पैर की एड़ी को पकड़कर दाहिने जंघा के ऊपर रखिए।
- ♦ हाथ घुटनों पर ज्ञान-मुद्रा में, आँखें बंद करें या नासाग्र दृष्टि लगाकर रखें।
- ♦ वापस आते समय पहले बाएँ पैर को जंघा के ऊपर से उतार कर सीधा रखें।
- ♦ अब दाहिना पैर सीधा करके पूर्वस्थिति में आ जाइए।



## सावधानियाँ:-

- ♦ आसन की पूर्ण स्थिति में मेरुदण्ड को सीधा रखें।
- ♦ घुटनों में दर्द होने पर बलपूर्वक यह आसन न करें।
- ♦ इस आसन के पूर्व अर्धपद्मासन का अभ्यास भलीभाँति कर लेना चाहिए।

## लाभ :-

- ♦ इस आसन में ध्यान करने पर उत्तम लाभ मिलता है।
- ♦ यह आसन मेरुदण्ड को सबल तथा कमर के निचले भाग की नाड़ियों और माँसपेशियों को लचकदार एवं पुष्ट बनाता है।
- ♦ इस आसन से एकाग्रता का विकास होता है।

## 4.2 उत्तानपादासन



इस आसन में दोनों पैर ऊपर की ओर उठाते हैं, इसलिए इसे उत्तानपादासन कहते हैं। यह विपरीतकरणी की अर्ध अवस्था है।

**विधि :-**

दोनों पैर सीधे मिलाकर पीठ के बल लेट जाइये। दोनों हाथ जंघाओं के पास, हथेलियाँ खुली हुई जमीन से लगाइये।

- धीरे-धीरे दोनों पैर साथ-साथ उठाइये और  $30^\circ$  पर ले जाकर रोकिये।
- थोड़ी देर रोकने के बाद  $45^\circ$  तक ले जाइये।
- थोड़ी देर रुककर पैरों को  $60^\circ$  तक ले जाइये एवं कुछ देर तक रोकिये।
- इसी तरह वापस  $45^\circ$  फिर  $30^\circ$  पर रोकते हुए पैरों को जमीन पर लाइये।

**सावधानियाँ :-**

- पैर उठाते समय घुटने न मोड़ें।
- यदि कमर-दर्द हो तो यह आसन न करें।

**लाभ :-**

- कब्ज, अजीर्ण आदि दूर करता है एवं पैरों की मांसपेशियों की मालिश होती है।
- स्नायु-दुर्बलता दूर करता है।

## 4.3 विपरीतकरणी

यह उत्तानपादासन के आगे की अवस्था है। विपरीत का अर्थ है उल्टा, करणी का अर्थ है करना। इस अभ्यास के अंतर्गत पैर ऊपर की ओर तथा सिर नीचे रहता है, इसलिए इसे विपरीतकरणी आसन कहते हैं।

**विधि -**

पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों को मिलाइए, दोनों हाथ जंघाओं के पास व हथेलियाँ जमीन से लगाकर रखें।

- धीरे-धीरे हाथों पर बल देकर दोनों पैर को बिना घुटने मोड़े  $30^\circ$ , फिर  $60^\circ$  पर ले जाएँ इस स्थिति में हथेलियाँ जमीन से लगी रहेंगी।
- कुछ समय के बाद दोनों पैर उठाकर सिर की ओर ले जाएँ, ताकि नितम्ब जमीन से ऊपर उठ जाए।
- हाथों से नितम्बों को सहारा देते हुये पैरों को भूमि के समान्तर एवं सीधा कर लें।
- धीरे-धीरे अपनी कमर को जमीन पर ले जाएँ और पैरों को सीधा ही रखें



## योग शिक्षा

अब पैरों को धीरे-धीरे बिना मोड़े जमीन पर ले आएँ।

- वापिस आते समय पैरों को पहले सिर की ओर ले जाते हुये हाथ वापिस जमीन पर लायें व वजन हाथों पर संभालें।

## सावधानियाँ :-

- पैर न मोड़ें एवं पैरों को झटके से न उठाएँ।
- वापस आते समय ध्यान रखें कि सिर जमीन से न उठे।

## लाभ :-

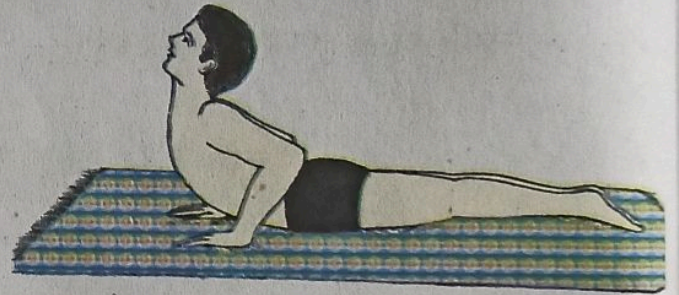
- थायराइड ग्रंथि की सक्रियता को बढ़ाता है।
- अजीर्ण व हार्निया को ठीक करने में लाभकारी है।
- मस्तिष्क में प्रभावकारी रक्त-संचरण करता है।

## 4.4 भुजंगासन

इस आसन में शरीर की आकृति फन उठाए हुए भुजंग (साँप)के समान हो जाती है, इसलिए इसे भुजंगासन कहा गया है।

## विधि -

जमीन पर पेट के बल लेट जाइए, सबसे पहले दोनों पैर मिलाकर पैर की अंगुलियाँ पीछे, तलवे आकाश की ओर, हाथ बगल से सटे हुए, हथेलियाँ जमीन की ओर, माथा जमीन पर रखें। माथा आगे लाइए, ठोड़ी जमीन पर, दृष्टि सामने रखें। हाथों को कोहनियों से मोड़ते हुए हथेलियाँ छाती के पास रखिए।



- ठोड़ी उठाते हुए सिर को पीछे की ओर जितना मोड़ सकें, मोड़िए। नाभि के ऊपर वाले शरीर के भाग को उठाइए।
- थोड़ी देर रुकते हुए धीरे से नाभि के ऊपर का शरीर नीचे लाइए। सीना, कंधे, ठोड़ी और अंत में माथा नीचे लाइए।
- अब हाथों को शिथिल करके जंघाओं के बगल में ले जाइए।

## लाभ :-

- मेरुदण्ड को लचीला बनाता है। गर्दन और कंधे के रोगों को ठीक करने में लाभकारी है। वायुदोष दूर होता है।
- भोजन-उपरान्त होने वाले अफारे में लाभकारी है। दमा रोग को नियंत्रित करता है।

## सावधानियाँ :-

- हाथों की अंगुलियाँ परस्पर मिली रहेंगी। झटका देकर शरीर को न उठायें एवं नाभि से नीचे का हिस्सा जमीन पर ही रखें।
- हाथों पर शरीर का वजन न रखें।



## 4.5 वज्रासन

इस आसन को करने से जंघायें वज्र के समान मजबूत हो जाती हैं इसलिए इसे वज्रासन कहते हैं।

**विधि :-**

- दोनों पैर मिली हुई अवस्था में सामने फैलाकर बैठ जाइए, हाथ बगल में, हथेलियाँ जमीन पर, हाथों की अंगुलियाँ सामने मिली हुई अवस्था में रखें।
- दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर दाहिने नितम्ब के नीचे ले आइये। पैर के पंजे अंदर की ओर रखें।
- अब बायें पैर को मोड़कर बायें नितम्ब के नीचे रखें।
- दोनों हाथ घुटनों पर रखें।
- सीधे बैठें, दृष्टि सामने रखें अथवा आँखें बंद कर लें।
- वापिस आते समय पहले बायें पैर को दाहिनी ओर थोड़ा झुकते हुए बाएँ नितम्ब के नीचे से निकालकर सीधा रख लीजिए, इसी तरह दायें पैर को सीधा कीजिए।



**सावधानियाँ :-**

- आसन की पूर्ण अवस्था में दोनों पाँव की एड़ियाँ बाहर व पंजे अंदर की ओर रहेंगे।
- एड़ियों पर न बैठें।

**लाभ :-**

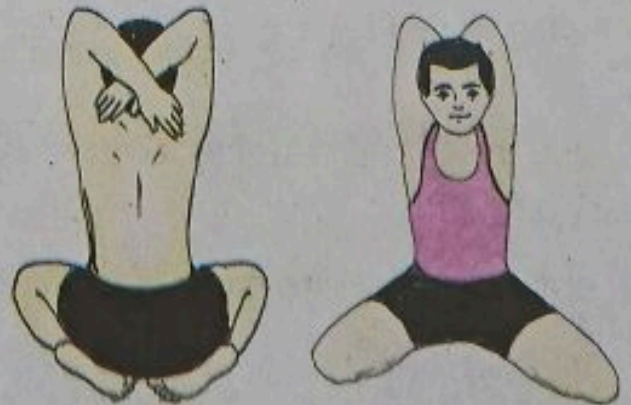
- यही एकमात्र आसन है जो भोजन के उपरांत किया जाता है। इससे पाचन क्रिया ठीक होती है।
- जंघाओं तथा पिंडली की माँसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

## 4.6 उत्तानमण्डूकासन

आसन की पूर्ण स्थिति में शरीर की आकृति उन्नत मेढक (Upright-Frog) के समान होने के कारण इसे उत्तानमण्डूकासन कहते हैं।

**विधि :-**

- वज्रासन की स्थिति में बैठ जाइए। दोनों घुटनों को फैलाकर पैरों के अंगूठों को मिलाकर रखें।
- अपना दाहिना हाथ सिर के ऊपर से पीछे की ओर मोड़कर हथेली बायें कंधे के पीछे लगाएँ।



## योग शिक्षा

- अब बायाँ हाथ उसी प्रकार मोड़कर हथेली दाहिने कंधे के पीछे लगाएँ अर्थात् दायाँ हाथ बायें कंधे पर बायाँ हाथ दायें कंधे पर, कोहनियाँ एक दूसरे के ऊपर रहेंगी।
- वापिस आते समय पहले बायाँ हाथ फिर दायाँ हाथ हटाते हुए घुटनों के ऊपर रखें, दोनों घुटने आपस में मिला लें।

### सावधानी :-

- पीठ एवं मेरुदण्ड सीधा रखें, दृष्टि सामने की ओर, हाथों को झटके के साथ वापस न लाएँ।

### लाभ :-

- पीठ का दर्द दूर होता है, कंधों की लोच बढ़ती है। जंघाओं की चर्बी कम होती है।

## 4.7 ताड़ासन

आसन की अंतिम स्थिति में शरीर की आकृति ताड़ वृक्ष के समान हो जाती है, इसलिए इसे ताड़ासन कहते हैं।

### विधि :-

- दोनों पैर मिलाकर खड़े हो जाइए, हाथ बगल में जंघाओं से सटे रहेंगे, दृष्टि सामने की ओर।
- धीरे से दोनों हाथ ऊपर उठाते हुए कंधों तक लाइए, हाथ सीधे रखें, हथेलियाँ सामने की ओर रखें।
- हाथों को ऊपर आसमान की ओर ले जाइए। अंगुलियाँ आसमान की ओर रखें।
- धीरे से एड़ियाँ उठाते हुए पैरों के पंजों पर खड़े हो जाइए, एड़ियों को ज्यादा से ज्यादा उठाते हुए शरीर को ऊपर की ओर तानिए।
- वापस आते समय पहले एड़ियाँ नीचे लाइए, फिर पैरों पर खड़े हो जाइए।
- हाथों को सामने से वापस लाते हुए पूर्वस्थिति में आ जाइए।



### सावधानियाँ :-

- संतुलनात्मक आसन है, इसलिए अभ्यास के दौरान जल्दबाजी न करें।
- जिन्हें चक्कर आते हों वे इस आसन को न करें।

### लाभ :-

- ऊँचाई बढ़ती है। मेरुदण्ड लचीला बनता है। मेरुदण्ड का दर्द दूर होता है। एकाग्रता बढ़ती है।

## 4.8 वृक्षासन

इस आसन में शरीर की स्थिति पृथ्वी पर खड़े वृक्ष के समान हो जाती है, इसी कारण इसे वृक्षासन कहा जाता है।

### विधि :-

- सीधे खड़े हो जाइये। दोनों हाथ-घुटने के पास व दृष्टि सामने की ओर रखें।
- दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर तलवे को बांयी जंघा से ऐसे लगायें कि एड़ी जंघामूल पर हो।
- दोनों हाथ नमस्कार मुद्रा में रखें।
- थोड़ी देर रुकने के पश्चात् हाथ सीधे करते हुए दोनों पैरों पर खड़े हो जाइए।
- इसी प्रकार बायें पैर से अभ्यास कीजिए।
- दोनों बार अंतिम अवस्था पर कुछ देर रुकने के पश्चात् हाथ सीधे करके पैर को वापिस जमीन पर लाना चाहिए।



### सावधानी :

- ये एक संतुलनात्मक आसन है। यदि संतुलन खोने की आशंका लगे, तो वापस आकर पुनः अभ्यास करें। जिन्हें चक्कर आते हों, वे इस अभ्यास को न करें।
- आसन की पूर्ण अवस्था में घुटना कंधे के समानान्तर रखें।

### लाभ :-

1. शरीर व मन के संतुलन को बढ़ाता है।
2. एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।
3. जंघा एवं पिंडली की माँसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

## 4.9 शवासन

इस आसन में शरीर की स्थिति शव की भांति हो जाती है, इसलिए इसे शवासन कहते हैं। यह एक विश्रान्तिकारक आसन माना जाता है।

### विधि :-

- पीठ के बल आराम से लेट जाइये।
- दोनों पैरों में लगभग डेढ़ फीट का अंतर रखें।



## योग शिक्षा

- हाथों को शरीर से छह इंच हटाकर सीधे जमीन पर रखें, हथेलियाँ आसमान की ओर, अंगुलियाँ हल्की मुड़ी रखें एवं आँखें बंद रखें।
- कुछ देर बाद वापस पूर्व स्थिति में आइये।

### सावधानी :-

- शरीर के किसी भी हिस्से में तनाव न रहे। जहाँ तनाव महसूस कर रहे हों, उस भाग को थोड़ा हिलाकर तनाव मुक्त कीजिए।
- हाथ-पैरों को एकदम ढीला छोड़ दीजिए।
- अपना ध्यान श्वास-प्रश्वास पर केन्द्रित कीजिए। वापस आते समय झटके के साथ न उठें।

### लाभ:-

- आसनों के अभ्यास से हुई थकावट को दूर करने में सहायक है।
- उच्च रक्त चाप तथा हृदय के रोगों में लाभकारी है।

## प्राणायाम

प्राणायाम का अर्थ है- श्वसन क्रिया पर नियंत्रण। प्राणायाम अष्टांग योग का चतुर्थ अंग है। पतञ्जलि योग सूत्र में इस प्रकार परिभाषित किया गया है - तस्मिन् सति श्वास-प्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥ 2/49 पा.यो.सू. ॥

अर्थात् आसन में स्थिरता (सिद्धता) आने पर श्वास-प्रश्वास की गति में अंतर लाना प्राणायाम है।

प्राणायाम की क्रिया निम्नलिखित तीन चरणों में होती है-

पूरक	- श्वास लेना।
रेचक	- श्वास छोड़ना।
कुम्भक	- श्वास को रोकना।

प्राणायाम के अभ्यास के दौरान निम्नलिखित नियमों का पालन करना चाहिए-

1. शीघ्रतापूर्वक श्वसन नहीं करना चाहिए।
2. मुख से श्वास न लें जब तक कि किसी विशेष प्राणायाम के अभ्यास के लिए यह आवश्यक न हो। जैसे- शीतली एवं शीतकारी।
3. यदि किसी प्रकार की असुविधा का अनुभव हो, तो अभ्यास तुरंत बंद कर दें और योग प्रशिक्षक की सलाह लें।
4. प्रारंभिक अवस्था में कुम्भक का अभ्यास न करें।

**विशेष** - पूरक में सिद्धता प्राप्त होने पर ही कुम्भक का अभ्यास करें। पूरक से रेचक का समय दोगुना और कुम्भक का समय पूरक से चार गुना होना चाहिए अर्थात् पूरक, कुम्भक और रेचक का अनुपात 1:4:2 रहेगा।

### 5.1 दीर्घ श्वास-प्रश्वास

प्राणायाम का अभ्यास करने से पहले दीर्घ श्वास-प्रश्वास का अभ्यास करना चाहिए। जिसकी क्रियाविधि निम्नानुसार है-

श्वसन व प्रश्वासन को अनुपात 1:2 में ग्रहण करना व छोड़ना ही दीर्घ श्वास-प्रश्वास कहलाता है।

**विधि :-**

किसी भी ध्यानात्मक आसन जैसे- पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन आदि में बैठकर आँखें बंद कर लें। हाथों को ज्ञान मुद्रा की स्थिति में रखें।

- दीर्घ श्वास दोनों नथुनों से लें। इसे पूरक कहते हैं। श्वास लेने के पश्चात् बिना रोके धीरे-धीरे प्रश्वास आरंभ करें। इसे रेचक कहते हैं।
- प्रारंभिक अवस्था में श्वास व प्रश्वास का अनुपात बराबर रखें। अभ्यास के कुछ समय उपरांत प्रश्वास का अभ्यास धीरे-धीरे समय बढ़ाते हुए करें। (श्वास 1:2 प्रश्वास)

**सावधानियाँ :-**

1. पूरक के बाद श्वास को बिना रोके रेचक करें।
2. अभ्यास के दौरान पेट को न फूलने दें।
3. सीने को फैलने-सिकुड़ने दें।

**लाभ :-**

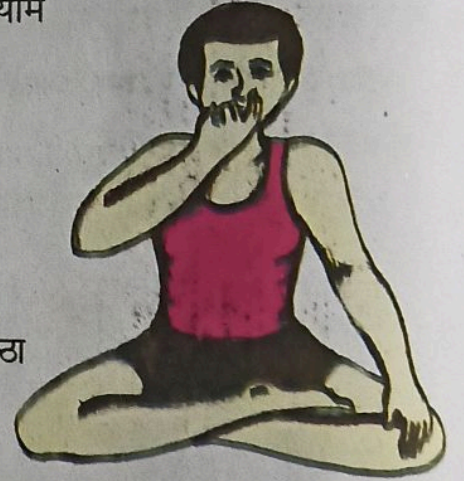
1. श्वास पर नियंत्रण होता है।
2. एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।
3. विचार-शुद्धि होती है।

**5.2 नाड़ी शोधन-प्राणायाम या अनुलोम-विलोम प्राणायाम**

यह प्राणायाम बायीं व दायीं नासिका से बार-बार बदल कर किया जाता है इसके अभ्यास से नाड़ी शुद्धि होती है, इसलिए इसे नाड़ी-शोधन प्राणायाम या अनुलोम-विलोम प्राणायाम कहते हैं।

**विधि :-**

- पद्मासन में बैठ जाइए।
- दाहिने हाथ की तर्जनी तथा मध्यमा अँगुली को हथेली की ओर मोड़िए अब अंगूठा दाहिने नथुने पर जबकि अनामिका और कनिष्ठा को बायें नथुने पर रखें। ये प्राणायाम-मुद्रा है।
- अँगूठे से दाहिने नथुने को बंद कर बाएँ नथुने से दीर्घ श्वास लें।
- अब बायें नथुने को अनामिका व कनिष्ठा से बंद रखते हुए, दाहिने नथुने से श्वास धीरे-धीरे बाहर छोड़िए।
- श्वास बाहर निकल जाने के पश्चात पुनः दाहिने नथुने से श्वास लीजिए।
- अब दाहिने नथुने को अँगूठे से बंद रखते हुए बायें नथुने से प्रश्वास को पूर्वोक्त विधि से बाहर निकाल दें।
- इस प्रकार नाड़ी शोधन प्राणायाम का एक चक्र पूरा हो जाएगा।
- प्रारंभ में कम-से-कम तीन चक्र अवश्य करें।

**सावधानियाँ :**

- जब एक नथुने से श्वास लें या छोड़ें तो दूसरा नथुना बंद रखें।
- नाक पर अँगुली का इतना दबाव न दें कि नाक टेढ़ी हो जाए।
- प्रारंभ में पूरक एवं रेचक का ही अभ्यास करें।
- पूरक-रेचक में दक्षता आने पर ही कुम्भक का अभ्यास करें।

**लाभ :-**

- मानसिक एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।
- नाड़ियों की शुद्धि होती है।

### 5.3 भ्रामरी-प्राणायाम

इस प्राणायाम में श्वास को छोड़ते समय भ्रमर की गुंजन जैसी आवाज उत्पन्न होती है, इसलिए इसे भ्रामरी प्राणायाम कहते हैं।

**विधि :-**

- पद्मासन में बैठकर अँगूठों से दोनों कानों को बंद कर लेवें।
- दोनों नथुनों से पूरक करें एवं बिना रुके भ्रमर की आवाज के साथ रेचक करें।
- इस प्रकार भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूरा हुआ।



**सावधानी :-**

- कंठ या सीना को अनावश्यक रूप से न सिकोड़ें, न ही फैलावें।
- रेचक में निकली भ्रमर की आवाज एक-लय में हो।

**लाभ :-**

- एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।
- मस्तिष्क की क्रियाशीलता को बढ़ाता है।
- बुद्धि का विकास होता है।
- चित्त में अपूर्व आनन्द की प्राप्ति होती है।

### अभ्यास प्रश्न

**प्रश्न 1 सही विकल्प चुनकर लिखें -**

1. प्राणायाम में श्वास भरने को कहते हैं?  
(अ) श्वसन (ब) पूरक (स) रेचक (द) प्रश्वास

**प्रश्न 2. निम्नलिखित लघुउत्तरीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए -**

1. प्राणायाम क्या है?
2. नाडीशोधन व भ्रामरी प्राणायाम में अंतर लिखो।
3. पूरक, रेचक और कुम्भक का उचित अनुपात बताइये।

## मुद्राएँ

सामान्यतः शरीर के अंगों को एक विशेष प्रकार की स्थिति (आकृति) में लाने को मुद्रा कहते हैं। मुद्राओं का सीधा प्रभाव नाड़ियों तथा अन्तःस्रावी ग्रन्थियों पर पड़ने से वे बलिष्ठ, कार्यक्षम तथा नियमित होती हैं, आध्यात्मिक दृष्टि से मुद्राओं का अभ्यास महत्वपूर्ण है। हाथों की मुद्राओं का भी भारतीय योगशास्त्र में बहुत महत्व है। इन मुद्राओं के माध्यम से कई शारीरिक विकारों को दूर किया जा सकता है।

हमारी हथेलियों में अपार ऊर्जा है। हमारी अँगुलियाँ उस ऊर्जा के अलग-अलग तत्वों का प्रतिनिधित्व करती हैं। जैसे-

1. अँगूठा- अग्नि तत्त्व।
2. तर्जनी- वायु तत्त्व।
3. मध्यमा- आकाश तत्त्व।
4. अनामिका- पृथ्वी तत्त्व।
5. कनिष्ठिका- जल तत्त्व।

कुछ प्रमुख मुद्राओं का उल्लेख किया जा रहा है, जो इस प्रकार हैं -

## 6.1 ज्ञान मुद्रा :-

इस मुद्रा के लिए अँगूठे और तर्जनी के ऊपर के भाग को एक दूसरे से मिलाकर रखिए, दबाव न दें। कम-से-कम इसे 5 से 10 मिनट तक करें। इससे मानसिक शक्ति, स्मृति एवं एकाग्रता में वृद्धि होती है। यह मुद्रा सुखासन, पद्मासन या किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ कर करें।



## 6.2 प्राण मुद्रा :-

इस मुद्रा में अनामिका और कनिष्ठिका अँगुलियों के आगे के भाग को अँगूठे से मिलाइए। इसे भी कम-से-कम 5 से 10 मिनट तक करना है। यह मुद्रा शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है। निराशा को दूर करती है। नेत्र की ज्योति बढ़ाती है। किसी भी ध्यानात्मक आसन में इसका अभ्यास करें।



## 6.3 अपान वायु मुद्रा :-

तर्जनी अँगुली को नीचे झुकाकर उसके ऊपर से अनामिका और मध्यमा के आगे के भाग को अँगूठे के आगे वाले भाग से मिलाएँ, साथ ही कनिष्ठिका अँगुली को ऊपर उठाकर रखें। इस मुद्रा के अभ्यास से हृदय की क्रियाशीलता में अभिवृद्धि होती है। ध्यानात्मक आसन में बैठकर ये अभ्यास करें।





## 6.4 ब्रह्मा मुद्रा :-

ब्रह्मा के चार मुख की भांति इस मुद्रा में गर्दन को चारों दिशा में घुमाते हैं, इसलिए इसे ब्रह्मा मुद्रा कहते हैं।



## विधि :-

- पद्मासन या अर्धपद्मासन में बैठ जाइए।
- पीठ सीधी, आँखें बंद एवं हाथ ज्ञान मुद्रा की स्थिति में रखें।
- गर्दन को धीरे-धीरे दाहिनी दिशा में घुमायें। अंतिम स्थिति में पहुँचकर कुछ क्षण रुकें, फिर वापस पूर्व स्थिति में गर्दन को धीरे-धीरे ले आयें।
- इसी तरह गर्दन को बाँयें, ऊपर व नीचे घुमाएँ।

## सावधानियाँ :-

- गर्दन घुमाने की गति चारों दिशा में एक समान रहे।
- अभ्यास एक बार ही करें।

## लाभ :-

- मन शांत होता है।
- एकाग्रता बढ़ती है।
- स्मरणशक्ति का विकास होता है।
- कंधे एवं गर्दन के रोगों के निवारण में सहायक।
- स्पेन्डोलाइटिस (गर्दन) नामक रोग को दूर करने में सहायक।

## अध्याय - 7

## ध्यान

ध्यान केवल साधारण एकाग्रता नहीं है अपितु मन को एकाग्रता प्रदान करने की विशिष्ट विधि है। ध्यान के अभ्यास से अभ्यासी तनाव-मुक्त होकर एकाग्रचित्त होता है। मानसिक स्थिरता की प्राप्ति होती है।

ध्यान की कुछ उपयोगी प्रक्रियाओं का उल्लेख नीचे किया जा रहा है-

## 7.1 श्वास ध्यान

जिस ध्यानात्मक आसन में आप सुखपूर्वक अधिक समय तक बैठ सकते हैं, नेत्र बंद करके बैठें। इसके पश्चात् सामान्य रूप से श्वसन क्रिया करते हुए श्वास पर ध्यान ले जाइए कि शरीर के अंदर श्वास कहाँ तक आ जा रही है इस पर निरंतर ध्यान दें। जितनी देर हम कर सकते हैं, आसानी से करते रहें। उसके बाद ध्यान छोड़कर नेत्रों को धीरे से खोलें।

## 7.2 मंत्र ध्यान

मंत्र ध्यान करने के लिए मन के स्तर पर किसी भी मंत्र का मौन जाप करना चाहिए। इस क्रिया में नेत्र बंद रखें तथा अभ्यास-मंत्र छोटा लेवें।

## 7.3 दिनचर्या ध्यान

दिनचर्या ध्यान के लिए प्रातः काल जगने से रात्रि सोने तक दिनभर में किये गये क्रिया-कलापों का एकाग्र होकर स्मरण करना ही दिनचर्या ध्यान कहलाता है। यह ध्यान रात्रि में सोने से पूर्व करें।

## अभ्यास प्रश्न

## परिशिष्ट

योग कक्षाओं का प्रारंभ निम्नलिखित प्रार्थना से होगा -

ॐ सहनाववतु । सहनौभुनक्तु ।

सहवीर्यकरवावहे । तेजस्विनावधीतमस्तु माविद्विषावहे ॥

ॐ शान्तिः ..... शान्तिः ..... शान्तिः .....

उपरोक्त प्रार्थना के अतिरिक्त शिक्षक एवं विद्यार्थी की सुविधानुसार अन्य प्रार्थना भी की जा सकती है ।

### 8.1 योगाधारित दैनिक क्रिया कलापों की समय-सारिणी -

क्र.	अभ्यास	अवधि
1.	ब्रह्मनाद	1 मिनट
2.	प्रार्थना	3 मिनट
* 3.	प्रेरक प्रसंग	5 मिनट
* 4.	सूक्ष्म यौगिक क्रियायें	5 मिनट
5.	करतल ध्वनि ( ताली बजाना )	1 मिनट
6.	आसन	17 मिनट
7.	प्राणायाम	5 मिनट
8.	ध्यान	3 मिनट

**निर्देश :-**

1. उपरोक्त समय-सारिणी सप्ताह में किसी एक दिन के लिये है, जिसका निर्धारण विद्यालय स्तर पर किया जाए।
2. विद्यालय में समय एवं स्थान की सुविधानुसार योगाभ्यास नियमित भी करवाया जा सकता है।
3. विद्यालय के सुविधानुसार समय में उपर्युक्त तारांकित गतिविधियाँ नियमित रूप से करावें तथा शेष अन्य गतिविधियाँ विद्यार्थी घर पर नियमित रूप से करें।
4. योग-सम्बन्धी गतिविधियों का मूल्यांकन विद्यार्थियों की स्व-मूल्यांकन प्रणाली पर आधारित होगा।
5. योग का मूल्यांकन विद्यार्थी के मूल्यांकन-पत्रक से किया जाएगा।

**गतिविधि-** योगासन के विभिन्न चित्रों को पुस्तक, पत्रिका एवं समाचार पत्रों से प्राप्त कर नाम के साथ चिपकाए।

**प्रोजेक्ट कार्य-** • किन्हीं चार आसनों की आकृति बनाकर उनके लाभ लिखिए।

• खड़े होकर किये जाने वाले आसनों के चार्ट बनाए।

• पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसनों की सूची एवं लाभ लिखे।

## योग शिक्षा

## स्वमूल्यांकन-पत्रक

माह

सप्ताह की अवधि दिनांक .....से .....तक

क्र	दिनचर्या का स्थान एवं प्रकार	सप्ताह का पहला दिन	सप्ताह का दूसरा दिन	सप्ताह का तीसरा दिन	सप्ताह का चौथा दिन	सप्ताह का पाँचवाँ दिन	सप्ताह का छठवाँ दिन
-----	---------------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------	-----------------------	--------------------------	------------------------

## घर में

1.	प्रातः जागरण समय						
2.	दैनिक क्रिया-कलाप (समय-सारणी के अनुसार)						
3.	स्वावलंबन (अपना कार्य स्वयं करना)						
4.	योग गतिविधियाँ						
5.	पाठ्यक्रम-संबंधित अध्ययन-समय						

## विद्यालय में

1.	आचरण अभिवादन						
2.	प्रार्थना में ध्यान						
3.	योग के प्रति रुझान						
4.	स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता/रुझान						
5.	मित्रों के साथ व्यवहार						
6.	हस्ताक्षर पालक						
7.	हस्ताक्षर शिक्षक						

स्तर - श्रेष्ठ/उत्तम/मध्यम/सामान्य/सुधारात्मक

शिक्षक का अभिमत