योग एक अध्ययन एवं जीवन शैली

(नेचूरोपैथी एवं योगा पाठ्यक्रम)

श्री गुरूदेव योग संस्थान द्वारा स्वीकृति

डिप्लोमा इन योगा, पी.जी. डिप्लोमा, एडवांस डिप्लोमा इन योगा टीचर

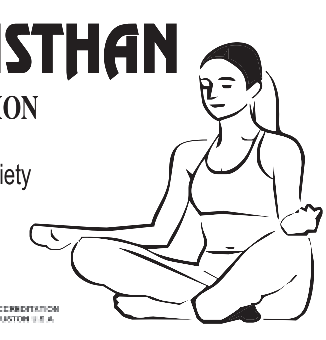
पाठ्यपुस्तक

SHREE GURU DEO YOG SANSTHAN

AN EDUCATIONAL DEVELOPMENT ORGANIZATION

Regd By : Govt. of NCT, New Delhi (Reg. No. S-643)
Unit of Shree Guru Deo Maharishi Dayanand Educational Society

(NCT-S/643)



CR Regd. by : Ministry of HRD, Govt. of India
(Dept. of Secondary & Higher Education)
CR Regd. No 14205/2018-CO/L

INDEX

विषय - सूची

क्र.सं.	विषय	पृष्ठ सं.
01	योग परिचय	03-11
02	योग ग्रन्थ एवं अष्टांग योग	12-26
03	मानव शरीर विज्ञान	27-41
04	योग आहार एवं तनाव	42-56
05	यौगिक क्रियाएँ	57-65
06	योग आसन परिचय	66-79
07	आसन एवं प्राणायाम	80-100
08	योग चिकित्सा	101-107

Introduction to Yoga
योग परिचय

योग का परिचय -

सामान्यतः योग शब्द युज्+ध प्रत्यय से निष्पन्न माना जाता है। पातंजल योग में युज् समाधों अन्य योग सम्प्रदाय जैसे नाथ योग, तन्त्र योग इत्यादि में युजिर् येाग से उद्‌भूत योग का प्रयोग हुआ है। महर्षि व्यास के अनुसार योगः समाधिः। इस प्रकार गुण भेद के अनुसार योग शब्द के प्रमुख अर्थ संयमन संयोग तथा समाधि होता है।

याज्ञवल्क्य स्मृति में हिरणयगर्भ को ही योग का प्रथम वक्ता बतलाया गया है। यही मत ऋषि व्यास ने महाभारत में व्यक्त किया है, कि संख्या के वक्ता कपिल और योग के वक्ता हिरणयगर्भ हैं। हिरण्यगर्भ से पूर्व अन्य कोई योग के वक्ता नहीं है।

उपनिषद्, हठयोगप्रदीपिका और घेरण्ड संहिता आदि ग्रन्थों में बतलाया जाता है कि आदिनाथ अर्थात् शिव ने सर्वप्रथम योग की शिक्षा अपनी पत्नी को दी। किन्तु योग के प्रथम प्रणेता के रूप में विद्वानगण भगवान् हिरण्यगर्भ का नाम ही लेते है।

योग हमारे ऋषि-मुनियों की अमर देन है। इस विद्या को सभी आयु-वर्ग के स्त्री, पुरूष, बच्चे और बूढ़े अपना सकते हें, चाहे वह किसी भी जाति या धर्म से सम्बन्धित हों। योग के सिद्धान्तों को अपनाकर वे अपने जीवन को सुखमय, आनन्दमय और संतोषमय बनाकर मोक्ष (ईश्वर में विलीन होना) को प्राप्त कर सकते हैं प्रत्येक मनुष्य का अधिकार है कि वह सौ वर्षों से अधिक सुखमय जीवन अपनाकर निःरोग होकर जीवन व्यतीत करें। योग विद्या मनुष्य को दुःखो से दूर ले जाकर तथा ज्ञान का मार्ग दिखाकर स्वस्थ, संयमित और सुखी जीवन प्रदान करती है।

मनुष्य अज्ञानवश सुख चाहने के लिए विभिन्न प्रकार की इच्छाएं रखता है। एक इच्छा के पूरा होने पर दूसरी इच्छा उत्पन्न होती है, दूसरी के बाद तीसरीं इस प्रकार देखा जाता है कि मनुष्य की इच्छाएं खत्म नहीं होती। सच्चा सुख इच्छाओं के पूर्ण होने में नहीं है बल्कि इच्छाओं का अभाव होने पर सुख की प्राप्ति होती हैं जहां दुःखों का अभाव है वहां सुख है। योग विद्या इच्छाओं पर नियन्त्रण लाती है, परमात्मा से मिलाती हे, और सच्चा सुख परमात्मा को पाना है।

वर्तमान समय में योग विद्या चिकित्सा के रूप में उभर कर सामने आयी है। जबकि योग तो योग ही है जो प्राचीन काल से चला आ रहा हैं योग के अन्तर्गत विभिन्न आसन स्वास्थ्यवर्द्धन में सहायक हैं। प्राणायाम द्वारा नाड़ियों को शुद्ध किया जाता है। शुद्धिक्रियाओं द्वारा शरीर के मल दूर किये जाते हैं। ध्यान द्वारा मानसिक विकार दूर होते हैं। इस प्रकार योग की विभिन्न क्रियाओं द्वारा स्वास्थ्यवर्द्धन प्राप्त करने के लिए आज विश्व के नागरिक योग को अपना रहे हैं। किन्तु हमें ध्यान रखना चाहिए कि यौगिक क्रियाओं से स्वास्थ्यवर्द्धन तो छोटा सा लाभ है, जबकि मुख्य लाभ व लक्ष्य तो योग को ईश्वर की प्राप्ति, दुःखों से छुटकारा पाना, संयमित रहना और मोक्ष प्राप्त करना है।

योग की परिभाषा -

योग की परिभाषा वेद, शास्त्रों, पुराणों, उपनिषद दर्शन में मिलती है।

ऋग्वेद के अनुसार - योग एक अभिव्यक्ति, एक प्रधान है, जो व्यक्ति को समष्टि से जोड़ता है।

श्वेताश्वतरोपनिषद्नुसार : योग द्वारा ही परमात्मा से साक्षात्कार करके मुक्ति पाई जा सकती है।

लिंग पुराण - आत्मा को जब सभी विषयों की प्राप्ति होती है, तो उसे योग कहते हैं।

महर्षि पतंजलि : चित्त की वृत्तियों पर रोक अर्थात् नियन्त्रण आना ही योग है।

याज्ञवल्क्य स्मृति : जीवात्मा और परमात्मा का संयोग ही योग है।

श्रीमद्भगवद्गीता : दुःख के साथ वियोग और सुख के साथ संयोग रखना ही योग है।

महर्षि चरक : मन का इन्द्रिय एवं विषयों से भिन्न होकर आत्मा में स्थिर हो जाना ही योग है।

स्वामी शिवानन्द सरस्वती : योगसाधना द्वारा जीवात्मा और परमात्मा का अनुभव ज्ञानपूर्वक कर जीवात्मा और परमात्मा का संयोग करना है।

योग के उद्देश्य

❖ जीवन से अज्ञान (अविद्या अथवा वास्तविकता के बोध का अभाव) को दूर करना, अस्मिता, राग, द्वेश, अभिनिवेश (अर्थात् जीवित रहने की उत्कट इच्छा), जीवन के इन पांच क्लेशों का विलोपन।

❖ उच्चतम चेतनता की ऐसी स्थिति में प्रवेश करना जिसमें जीवन के सत्य, (बोध) पूर्ण चैतन्य, (ज्ञान) परम ज्ञान, आनन्द और प्रेम के रूप में प्रकटीकरण हो।

❖ वास्तविक आत्मा के प्रति बोध।

योग के बारे में गलत धारणाऐं -

एक व्यक्ति अपने हाथ में एक लम्बी रस्सी लिए हुए एक विशेष मंच पर प्रकट होता है। जिज्ञासु श्रोताओं का ध्यान आकर्षित करते हुए वह रस्सी के एक किनारे को पकड़ते हुए दूसरे किनारे को हवा में फेंकता है। रस्सी लहराती हुई ऊपर जाती है और किसी सहारे के बिना हवा में सीधी स्थिर हो जाती है। वह व्यक्ति उस स्थिर रस्सी को सीढ़ी के रूप में प्रयोग कर कोई प्रयास किए बिना रस्सी के शीर्ष हिस्से तक पहुंच जाता है और हवा के मध्य में स्थिर होकर दर्शकों को नमस्कार करने लगता है। क्या रस्सी वाली इस करामात को योग कहा जा सकता है ?

लम्बे बालों वाले एक अर्धनग्न व्यक्ति 2x1x1 मीटर माप वाले गड्ढ़े में प्रवेश करने हेतु तैयार दिखाई

दिया। इस गड्ढ़े को विशेष रूप से प्रदर्शन हेतु तैयार किया गया था। उसने इसमें प्रवेश किया और उसके बाद गड्ढ़े को पूर्ण रूप से ढक दिया गया ताकि उसमें हवा न जा सके। कई दिनों तक वह व्यक्ति उस गड्ढ़े के भीतर रहा और लम्बी अवधि के बाद बिल्कुल तरोताजा बाहर निकला। उसमें थकान के कोई लक्षण नहीं दिखाई दिए। इसे भूगत समाधि कहा जाता हैं आम लोगों की नजर में वह एक महान योगी है। परन्तु क्या यह वास्तव में योग है?

भूगत समाधि, सिद्धियां, जादू, मंत्र-तंत्र आदि के प्रदर्शन को भारत में भी अधिकांश लोग योग शब्द से सम्बद्ध करते हैं परन्तु वस्तुतः ये सभी भ्रांतियां है।

सारांश में यह कहा जा सकता है कि योग के विषय में कई प्रकार की भ्रांतियाँ हैं। बहुत से लोग जो इससे अनजान हैं अथवा जो भारतीय संस्कृति और परम्पराओं से अनभिज्ञ हैं, वे योग के निम्नलिखित से जोड़ने की भूल कर बैठते हैं।

धर्म - अंध - विश्वास, संप्रदाय वाद किन्तु हमने पहले अनेक परिभाषाएं देखी हैं, जिनमें योग की वास्तविक प्रकृति का वर्णन इस प्रकार नहीं है।

यह एक सम्पूर्ण प्रणाली है अथवा बेहतर रूप से एक विज्ञान है या जीवन का एक मार्ग है। योग जीवन का एक मार्ग होने के कारण इसमें आयु, लिंग, व्यवसाय, स्थिति, शर्तों समस्याओं और दुखों से अलग रूप में उपयोग में लाया जा सकता है। योग का प्रयोग कोई भी। प्रत्येक मनुष्य- व्यक्तिगत, व्यावसायिक, सामाजिक, पारिवारिक अथवा आध्यात्मिक रूप में कर सकता है।

योग के भेद -

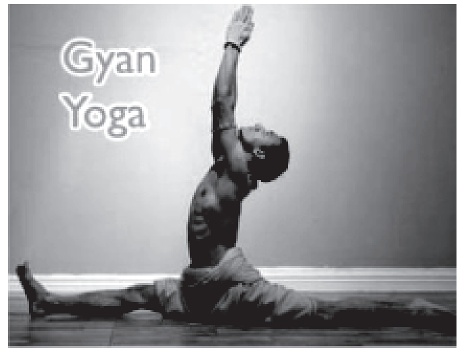
गीतानुसार योग के तीन प्रमुख भेद है :-

1. ज्ञानयोग
2. कर्मयोग
3. भक्तियोग

इनके अतिरिक्त योग के अन्य भेद इस प्रकार है -

4. हठयोग
5. राजयोग
6. कुन्डलीयोग
7. सहजयोग
8. भावातीत ध्यान योग
9. तन्त्रयोग
10. लययोग
11. हास्य योग
12. मन्त्र योग
13. जपयोग
14. अष्टांगयोग, इत्यादि।

ज्ञान योग -



संसार के मोह जाल में यदि मानव रहते हुए भी उसमें नहीं फँसतां वह ज्ञान योग है। भगवान श्री कृष्ण ने ज्ञान योग को पवित्रतम और मोक्ष प्रदान करने वाला बतलाया है। ज्ञान योग का अर्थ बतलाया है कि ज्ञान से ही मुक्ति (मोक्ष) की प्राप्ति की जा सकती है। सभी दर्शनों ने मोक्ष की प्राप्ति ज्ञान द्वारा ही स्वीकार की है। अज्ञान से बन्धन में रहकर व्यक्ति दुःखी रहता है ज्ञान के उदय से ही बन्धन छूट जाते हैं, सुख की प्राप्ति होती है। श्रीकृष्ण जी ने अर्जुन को महाभारत के युद्ध में गीता के उपदेश के अन्तर्गत ज्ञान योग का उपदेश देते हुए बतलाया कि ''आत्मा अमर है शरीर नश्वर है''

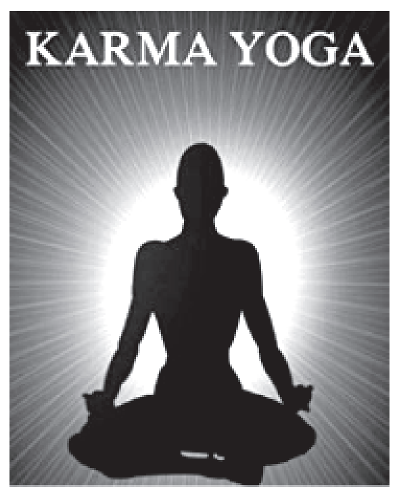
जैसे व्यक्ति पुराने वस्त्र उतारकर नवीन वस्त्र धारण करता है। उसी प्रकार आत्मा पुराने शरीर को त्याग कर नवीन शरीर धारण करती है। इसलिए शरीर से मोह नहीं होना चाहिए। कण-कण में ईश्वर है जिससे ज्ञान प्राप्त होता है कि मुझमें (व्यक्ति में) ईश्वर है तो मैं ईश्वर की खोज बाहर कहाँ करूं, स्वयं को जानूं पहचानूं तो ईश्वर को जान लूंगा, जिसे जानने के बाद कुछ भी जानने की इच्छा नहीं होती। मैं शरीर नहीं परमात्मा हूँ। यही ज्ञान योग की चरम स्थिति है। ज्ञान प्राप्त करने के दो साधन श्री कृष्ण ने बतलाये।

1. साधना - श्रद्धा और उत्साहपूर्वक लम्बे समय तक अभ्यास करके साधना करने वाला व्यक्ति ही ज्ञान को प्राप्त करता है अर्थात् परमशक्ति को प्राप्त कर ईश्वर में लीन हो जाता है।

2. महापुरूषों की कृपा - श्री कृष्ण जी ने अर्जुन को बतलाया कि तू महापुरूषों की शरण में यदि जायेगा तो वे अवश्य तुझे ज्ञान देंगे।

ज्ञान योग की प्राप्ति में व्यक्ति गर्म-ठन्डा, सुख-दुख, अन्धकार-प्रकाश, क्रोध, हिंसा, मोह इत्यादि से रहित रहता है।

कर्मयोग -

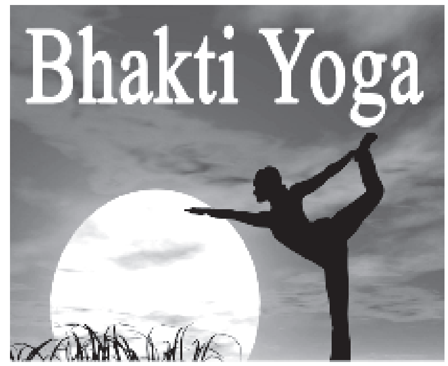


कर्मयोग के द्वारा भी मोक्ष प्राप्ति की बात गीता के उपदेश में बतलायी गयी है। यदि व्यक्ति अपने शरीर ,, इन्द्रिय, मन, बुद्ध धन आदि साधन तथा उनसे उत्पन्न कर्म और कर्म के फल को परमात्मा में समर्पित करते हुए निष्काम भाव (बिना किसी इच्छा अर्थात् स्वार्थ) से व्यवहार करे, तो वह कर्मयोग कहलाता है।

गीता में श्रीकृष्ण जी ने बतलाया कि प्रत्येक मनुष्य प्रत्येक क्षण कर्म करता रहता है बिना कर्म किए मनुष्य नहीं रह सकता। अच्छे कर्मों का फल अच्छा (शुभ) और बुरे कर्मों का फल बुरा (अशुभ) होता है। किन्तु श्री कृष्ण जी गीता में बतलाते हैं कि अच्छा-बुरा कुछ नहीं होता हैं तू (मनुष्य) सिर्फ कर्म कर, कर्म के फल की इच्छा मत कर। सभी कर्म मुझमें (परमात्मा) समर्पित करता हुआ आगे बढ़। हमारे कर्म तभी योग बनेंगे जब वे निःस्वार्थ भाव से कुशलतापूर्वक किए जायेंगे। हमारे कर्मों से तभी हमें

मोक्ष परमशान्ति, ईश्वर प्राप्ति होगी जब वे अपने लाभ के लिए नहीं वरन् लोक कल्याण अर्थात् मानव-समाज के कल्याण के लिए किये जायेंगे। अतः कर्मयोग में कर्म या कर्त्तव्य मानव हित के लिये किया जाना अनिवार्य है। कोई भी परेशानी का द्वंद्व आये लेकिन मानव हित के लिए इन परेशानियों या द्वंद्वों की परवाह किए बिना कर्म करते रहना ही सबसे बड़ी ईश्वर की पूजा है।

भक्ति योग -



भक्ति योग द्वारा भी मोक्ष प्राप्ति की बात गीता के उपदेशों में बतलायी गयी है। भक्ति का शाब्दिक अर्थ है कि ईश्वर की प्रेमपूर्वक सेवा करना, ईश्वर के समस्त गुणों से प्रेम, उनके गुणों, की स्तुति और कीर्तन करना है। अपने समस्त कर्मों का फल ईश्वर को समर्पित करते हुए निरन्तर ईश्वर के नाम का जाप करते हुए, ईश्वर का चिन्तन करते हुए, ईश्वर के प्रत्येक कार्य से सन्तुष्ट रहते हुए ईश्वर में लीन रहना ही भक्ति योग है।

भक्त का ईश्वर के साथ भक्ति भाव से प्रेम रहता है। भक्त ईश्वर से कुछ माँगता नहीं। भक्त का ईश्वर के साथ उच्च प्रेम होता है, जो बिना किसी स्वार्थ भाव के होता है। भक्त ईश्वर के प्रति तीव्र अनुराग और दिव्य प्रेम होता है।

गीता में श्रीकृष्ण जी ने बतलाया है कि ''तू मुझमें मन वाला हो, मेरा भक्त बन, मुझको प्रणाम कर''। इस प्रकार आत्मा को नियुक्त करके मेरे परायण होकर तू मुझको ही प्राप्त करेगा, श्री कृष्ण जी बतलाते हैं कि भक्ति योग सर्वसुलभ भी है कोई भी स्त्री-पुरूष, वैश्य-शूद्र, चांडाल आदि यदि ईश्वर की भक्ति करें तो वह परम गति (ईश्वर प्राप्ति) को ही प्राप्त होता है। भक्ति द्वारा व्यक्ति शीघ्र धर्मात्मा बन जाता है।

नारदभक्ति सूत्र में भक्तियोग का विस्तृत वर्णन मिलता हैं इसमें बतलाया गया है कि ''सब कर्मों को भगवान को अर्पित करना और भगवान का थोड़ा सा भी विस्मरण होने पर व्याकुल होना ही भक्ति है।

यम और नियम अथवा 'योग के सिद्धान्त'

यम :

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह ये पाँच यम हैं। योग के आठ अंगों में पहला ''यम'' है। यह बाहरी आचरण में सुधार लाता हैं जब व्यक्ति का आचरण शुद्ध होगा तभी उसका मन भी शुद्ध होगा जिससे उसमें अच्छे संस्कार जागृत होंगे।

यमों को सार्वभोम महावृत कहते है कयोंकि इनका पालन किसी भी जाति, समय तथा स्थान पर करना होता है, अर्थातृ यदि आप अपने घर पर है या बाहर किसी अन्य शहर या देश में भी है तो आपको यमों का पालन प्रत्येक क्षण, स्थान और जाति में करना अनिवार्य है। यह नहीं कि घर पर यमों का पालन किया जैसे घर पर अहिंसा, सत्य का पालन किया और बाहर दूसरे शहर या देश में हिंसा और झूठ का पालन कर रहे हैं।

यह यमों का पालन करना नहीं हुआ। यम पाँच हैः-

(अ) **अहिंसा :** अहिंसा अर्थात् हिंसा न करना। मन, वचन और कर्म से हिंसा न करना ही अहिंसा है। यदि आप कर्म से हिंसा नहीं करते लेकिन मन या वचन से किसी का बुरा करने का सोचते है, तो वह हिंसा करना ही है। पतंजलिनुसार ''अहिंसा की दृढ़ स्थिति हो जाने पर अहिंसावादी के समीप सब प्राणी वैर का त्याग कर देते हैं।'' इसलिए अहिंसावादी योगियों के आश्रम में शेर-हिरन एक साथ पानी पीते देखे गए हैं।

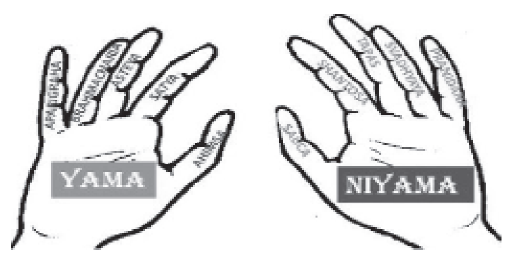
(ब) **सत्य :** मन और वचन की सच्चाई को सत्य कहते है। जैसे आपने सच्चाई देखी, जैसा तर्क के द्वारा अनुमान लगाया और जैसा शास्त्रों से सुनकर वैसा ही मन और वचन भी हो तो वह वचन सत्य कहलाता है अर्थात् जैसा सही आपने देखा, अनुमान लगाया और सही सुना वैसा ही आपने मन ओर वाणी से बतलाया तो वह वाणी सत्य कहलाती है।

जब मन में कुछ और हो लेकिन वचन से कुछ और बोला जाये तो वह सत्य नहीं है। महर्षि पतंजलिनुसार सत्य के दृढ़ हो जाने पर ऐसा लगता है कि वह सत्यवादी जो कहता है वह सत्य हो जाता है। क्योंकि वह कभी झूठ नहीं बोलता उसके मन में जो सत्य है वही उसकी वाणी में आता है।

(स) **अस्तेय :** अस्तेय का अर्थ है चोरी अतः अस्तेय का अर्थ हुआ स्तेय का अभाव अर्थात् चोरी का अभावं चोरी न करने की इच्छा मन, कर्म और वचन से न होना ही अस्तेय है। किसी भी वस्तु या धन को पाने की इच्छा कर्म से करना तो दूर मन या वचन से भी ग्रहण न करना अस्तेय है। देखा गया है कि बहुत से व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति की वस्तु या धन की चाह कर्मों के द्वारा नहीं दिखाते लेकिन मन से या वचन से उस वस्तु या धन को पाने की इच्छा रखते हैं तो उसे चोरी करना ही कहते हैं। इसलिए चोरी न करने का अभाव अस्तेय है। महर्षि पतंजलिनुसार जब चोरी न करने का भाव व्यक्ति के मन में दृढ़ हो जाता है तो उस व्यक्ति के समक्ष सब लोग अपने रत्न या वस्तुएँ सुरक्षा हेतु देते हैं, क्योंकि वह ईमानदार है। इसलिए लगता है कि उस व्यक्ति के पास रत्नों का भन्डार है।

(द) **ब्रह्मचर्य :** ब्रह्म अर्थात् वीर्य। वीर्य की रक्षा करना ब्रह्मचर्य है। यह वीर्य की रक्षा समस्त इन्द्रियों को संयम में रखने से होता है।

हमारी पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ हैं -



1. आँख - देखना
2. कान - सुनना
3. नाक - सूँघना
4. जीभ - रस
5. त्वचा - स्पर्श

इन उपरोक्त पाँचों ज्ञानेन्द्रियों के नियन्त्रण से वीर्य नाश नहीं हो पाता, जिससे साधक का आगे का जीवन सुखमय, स्वस्थ और दीर्घायु बनता है।

महर्षि पतंजलिनुसार ''ब्रह्मचर्य की दृढ़ स्थिति होने पर साधक की सामर्थ्य बढ़ जाती है।'' उसके शरीर का तेज बढ़ता है, आत्मविश्वास बढ़ता है और बल भी बढ़ जाता हैं इसलिए आज के दूषित वातावरण में जब छोटे बच्चों के मन पर गलत और गन्दे भाव अन्य लोगों के द्वारा टी0वी0 चैनलों के द्वारा या ''इन्टरनेट'' के द्वारा भेजे जाते है तो छोटे बच्चे इन गलत और गन्दे भावों से आनन्द प्राप्त कर अपना जीवन बर्बाद कर लेते हैं। युवक

बनते-बनते वे रोगग्रस्त हो जाते हैं तथा अपना मनोबल, आत्मविश्वास नष्ट कर चुके होते हैं।

आज से हजारों साल पहले हमारे ऋषि-मुनियों ने ब्रह्मचर्य की प्रमाणिकता को माना है। ब्रह्मचर्य के पालन से ही युवक-युवतियाँ स्वस्थ रहकर तथा प्रसन्न होकर अपने जीवन यापन कर सकते हैं गलत और गन्दे भाव में नहीं फँसने से ही समाज स्वस्थ बनकर नियन्त्रण में रहेगा।

(ध) अपरिग्रह : विषयों या वस्तुओं का संग्रह न करना अपरिग्रह है। अपरिग्रह का अर्थ है कि साधक को मात्र उतनी ही वस्तुएं अपने पास रखनी चाहिए जो उसके लिए नितांत आवश्यक हैं। अतिरिक्त वस्तुओं का इक्ट्ठा न करना ही अपरिग्रह है। यदि हमें एक कार, मकान इत्यादि की आवश्यकता है जिससे हमारा काम चल सकता है तो हमें दो या तीन कारों, दो या तीन मकानों को इक्ट्ठा नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से हम तनाव में रहते हैं तथा चिन्हित रहते हैं कि मेरे दूसरे मकान या दूसरी-तीसरी कार को रात में कोई क्षति न पहुँचा दे। इस प्रकार के भाव प्रत्येक क्षण रहते हैं जिससे व्यक्ति रोगग्रस्त बनता है। अतः आवश्यकता से अधिक वस्तुओं का संग्रह न करें। महर्षि पतंजलिनुसार ''अपरिग्रह की स्थिति दृढ़ हो जाने पर साधक अपने पूर्व जन्म का ज्ञान प्राप्त कर लेता है, कि पूर्व जन्म कैसे हुआ।''

नियम :

नियम अष्टांग योग का दूसरा अंग है। हम स्वयं से, अपने आन्तरिक दुनिया से कैसे सम्पर्क स्थापित करें।

नियम हमारे आत्म नियमन के लिए होते हैं, जिनसे एक सकारात्मक वातावरण बनाए रखने में सहायता मिलती है, जिससे हमारा विकास होता है। पहले यमों के माध्यम से जो ऊर्जा उत्पन्न होती है, नियमों से उस ऊर्जा का उपयोग होता हैं पतंजलि ने निम्नलिखित 5 नियमों का उल्लेखन किया है :-

- शौच अथवा शुद्धता
- सन्तोष अथवा संतुष्टि
- तप अथवा तपस्या
- स्वाध्याय अथवा आत्म-शिक्षा तथा
- ईश्वर प्रणिधान अथवा दिव्य शक्ति के प्रति समर्पण भाव

शौच से तात्पर्य है बाह्य और आंतरिक परिशुद्धता। ऋषि मनु के शब्दों में - जल से शरीर की परिशुद्धता होती है, सत्य से मन की, वास्तविक ज्ञान से बुद्धि की और आत्मा की परिशुद्धता ज्ञान और तप से होती है। इसमें बौद्धिक वाचिक और शारीरिक परिशुद्धता पर जोर दिया गया है।

दूसरा नियम सन्तोष है, जितना हमने ईमानदारी से परिश्रम करके अर्जित किया है, उससे अधिक की इच्छा नहीं होनी चाहिए। मन की इस अवस्था में हमें जो कुछ जीवन से मिला है उसमें सामजंस्य रखते हुए, संतोष की अनुभूति होती है। संतोष से आनन्द प्राप्त करने का अभ्यास होता है- हर अवस्था में शान्ति को कायम रखना। मन की यह अवस्था किसी बाह्य कारणों पर निर्भर नहीं होती।

योग दर्शन में तीसरे नियम यानी तप के विषय में वर्णित है कि भूख और प्यास, शीत और गर्म, स्थान और स्थिति की असुविधाओं का सामना करते हुए मौन होकर ध्यान और व्रत किया जाए। इसमें इस बात पर जोर दिया गया है कि पूर्ण मनुष्य वह है जो मानसिक और शारीरिक तप का निरंतर अभ्यास करता है।

महर्षि व्यास के अनुसार आत्म-शिक्षा या स्वाध्याय के अन्तर्गत धर्मग्रन्थों का अध्ययन समाहित है धर्मग्रन्थ हैं-वेद, उपनिषद आदि। गायत्री मंत्र और ओम मंत्र को जपना भी इसके अन्तर्गत शामिल है।

अन्तिम नियम ईश्वर प्रणिधान को व्याख्याकारों ने समस्त कर्मों को चाहे वे बुद्धि द्वारा किए जाते हों, वचन अथवा शरीर द्वारा किए जाते हों, उन्हें दिव्य ईश्वर को समर्पित को समर्पित किए जाने के रूप में वर्णित किया है। ऐसे कर्मों के परिणाम पर अन्य किसी का अधिकार नहीं है, इसलिए यह दिव्य ईश्वर के निर्णय पर निर्भर है।

नश्वर मन को सामान्य रूप से दिव्य ईश्वर की अनुभूति समर्पण, परिशुद्धि, प्रशान्ति और मन की एकाग्रता से हो सकती है। इस दिव्य ध्यान से योगी के जीवन के सभी पहलू प्रभावित हो जाते हैं।

यम और नियमों के अभ्यास का लाभ :

यम और नियमों से हमारी ऊर्जा को व्यवस्थित करने में सहायता मिलती है, जिससे हमारा बाहरी जीवन आन्तरिक विकास की ओर उन्मुख हो जाता है। इनसे हमें स्वयं में करूणा और जागरूकता लाने में सहायता मिलती है। इनकी सहायता से इस जीवन के मूल्यों का समादर होने लगता है, जिससे हम बाहरी नियंत्रण के साथ आन्तरिक संतुलन को कायम रखने में सक्षम होते हैं संक्षेप में कहा जाए तो यही है कि इनसे हमें एक चैतन्य जीवन की ओर अग्रसर होने में सहायता मिलती है।

यम और नियम सही और गलत से संबंधित नहीं है। वे तो हमें स्वयं के साथ ईमानदार बनाने के लिए होते हैं। इन सिद्धान्तों के अनुसार जीवन यापन करने का आशय है – हम अपने जीवन को बेहतर तरीके से जीएं, हम समझदारी से चलें ताकि दिव्य ईश्वर के समीप पहुंचना संभव हो सके।

यौगिक क्रियाये-

हठ यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से कुछ विशेष शक्तियां प्राप्त होती हैं जिन्हें सिद्धियाँ भी कहा जाता है (जैसे अतीन्द्रिय दृष्टि और अतीन्द्रिय श्रवण)। इनके बारे में स्वात्माराम हमे सावधान करते हैं, यदि व्यक्ति भलीभांति और उचित अभिरूचि से अभ्यास नहीं करता है तो इस बात का खतरा होता है कि वह इन शक्तियों का दुरूपयोग करेगा। (पतजंलि सिद्धियों को व्यर्थ मानते हैं और आत्म अनुभूति के वास्तविक लक्ष्य में इन्हें एक बाधा के रूप में देखते हैं)।

स्वात्माराम कहते हैं कि इनका अभ्यास बिना फल की इच्छा से किया जाए, लेकिन बहुत ही ध्यान से जिसमें एक संतुष्ट जीवन यापन हो और अल्पाहार हो। व्यक्ति को बुरी संगति से बचना चाहिए। आग से, यौन संबंधों से, लंबी यात्राओं से, सुबह-सुबह ठडें जल के स्नान से, उपवास तथा भारी शारीरिक कार्य से बचना चाहिए। केवल वस्त्र (गेरूए) धारण करने से या योग संबंधी बाते करने मात्र से योगी नहीं बनता, अपितु निरंतर योगाभ्यास से ही यह अवस्था प्राप्त की जा सकती है। हठ योग के अभ्यास के माध्यम से शरीर और मन को परिशोधित और स्वच्छ किया जा सकता हैं इनके सही अभ्यास से साधक बंधन मुक्त हो सकता है।

परिणामों के बहकावे में आकर व्यक्ति यौगिक क्रियाओं का अत्यधिक अभ्यास कर सकता है गहन संवेदनाओं से कभी-कभी मनुष्य की स्वार्थ भावना में वृद्धि हो जाती हैं यदि सावधानी न बरती जाए तो हम घोर

विपत्ति में फंस सकते हैं। ऐसी अवस्था में योग खतरनाक सिद्ध होगा।

न हठात्, न बलात्, न तो अत्यधिक कठोरता से और न बलपूर्वक यही सूत्र त्वरित प्रगति के लिए अनुकूल है। यह एक विवेकपूर्ण प्रबंधन है, बुद्धि सम्मत प्रक्रिया है जिससे विकास हो सकता है योग में यह दिशानिर्देश है।

योग आसन तथा शारीरिक अभ्यास -

योग और व्यायाम के बीच तुलना :

	योग	व्यायाम
लचीलापन	योग के अभ्यास से शरीर लचीला होता है।	व्यायाम के द्वारा शरीर कठोर और अनम्य हो जाता है।
नस	नसें सक्रिय है।	व्यायाम केवल मांसपेशियों को प्रभावित करते हैं, तंत्रिकाओं को नहीं।
रक्त शोधन	योग रक्त से सभी अशुद्धियों को निकालता है।	रक्त की शुद्धिकरण को प्रभावित नहीं करता है।
साँस लेने का	सामंजस्यपूर्ण साँस लेना मनाया जाता है और श्वास नियंत्रित होता है।	अनियमित श्वास अभ्यास के बाद मनाया जाता है।
पाचन	योग के नियमित अभ्यास से पाचन बेहतर होता है।	शरीर के अन्य भागों में रक्त की आपूर्ति के रूप में पाचन कमजोर हो जाता है।
अंगों के लिए लाभ	आंतरिक अंगों को भी प्रभावित करता है।	केवल बाहरी मांसपेशियों को लाभ हुआ है।
कुल लाभ	आध्यात्मिक लोगों सहित सभी निकायों को लाभ हुआ।	केवल शारीरिक शरीर को लाभ हुआ है।
ऊर्जा केन्द्र	योग के साथ शरीर के इस ऊर्जा केन्द्र को संरक्षित किया जाता है।	किसी भी ऊर्जा केन्द्र को प्रभावित नहीं करता है।
रोग	रोग आने पर योग सहायक होता है।	व्यायाम के माध्यम से रोगों का सफाया नहीं किया जाता है।
गुण	सहिष्णुता, आत्म-नियंत्रण, आत्मविश्वास जैसे गुण स्वचालित रूप से विकसित होते है।	केवल भौतिक विशेषताओं को अधिग्रहण किया जाता है।
व्यवहार	योग के अभ्यास के माध्यम से एक आदमी का व्यवहार अच्छे के लिए बदलता है।	वफादारी और व्यवहार परिवर्तन हासिल नहीं किए जाते।
उपकरण	कोई उपकरण की आवश्यकता नहीं है और योग थोड़े स्थान पर किया जा सकता है।	उपकरण और बड़े रिक्त स्थान की जरूरत है।
आयु	योग अभ्यास के लिए कोई आयु सीमा नहीं है।	पुराने लोग अभ्यास नहीं कर सकते।

Yoga Grantha & Ashtanga Yoga
योग ग्रन्थ एवं अष्टांग योग

योग ग्रन्थ :

1. हठप्रदीपिका

हठ प्रदीपिका स्वात्मराम द्वारा रचित है। हठप्रदीपिका की पांडुलिपि के कुछ ही संस्करण उपलब्ध हैं। हालांकि दो प्रमुख प्रकाशित संस्करण प्रचलन में हैं।

क. हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम, लोनावला द्वारा प्रकाशित। इसमें 400 छंद हैं जो 5 अध्यायों में फैले हुए हैं।

ख. हठप्रदीपिका, वर्ष 2011 में लोनावला योग संस्थान द्वारा प्रकाशित है। इसमें दस अध्याय और लगभग 650 छंद हैं। इसमें कुछ अतिरिक्त अध्याय हैं जिनमें ध्यान, प्रत्याहार, धारणा, राजयोग, काल ज्ञान और विदेहमुक्ति इत्यादि विषयों पर चर्चा है। यह एक पूर्ण ग्रंथ जान पड़ता है। नाथ पंथ के सिद्ध योगियों के अनुसार मानव शरीर पांच मूल तत्त्वों से मिलकर बना है यह हठ योग के इन छह अंगों पर बल देता हैः आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। योगी के लिए भोजन ग्रहण करने और निराहार रहने की भी संस्तुति की गई है। शारीरिक स्वास्थ्य के लिए सिद्ध, पद्‌म, मत्स्येदं, इत्यादि जैसे आसनों का शारीरिक मुद्राओं के रूप में वर्णन किया गया है।

शरीर के विषाक्त पदार्थों की सफाई के लिए धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि तथा कपालभाति नामक षट्कर्म का वर्णन किया गया है।

नाडियों की और अधिक शुद्ध के लिए, श्वास लेने की विभिन्न तकनीकों को वर्णन है। ये आठ कुंभक हैंः सूर्यभेदी, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा तथा केवल।

2. घेरंड संहिता

इस ग्रंथ का एक महत्वपूर्ण संस्करण कैवल्यधाम, लोनावला द्वारा प्रकाशित हुआ है। यह लगभग सौ तकनीकों का वर्णन करता है यह एक महत्त्वपूर्ण पुस्तक है।

हठप्रदीपिका से भिन्न, जहाँ हठयोग का समर्थन किया गया हे, यह ग्रंथ हठयोग शब्द के स्थान पर घटस्थ योग का समर्थन करता है। यह गुरू घेरंड और शिष्य चंडकापाली के मध्य वार्त्तालाप के रूप में है।

इसमें छह क्रियाओं का उल्लेख है, जिसमें छह क्रियाएं मिलकर 13 धौति, 2 बस्ति, 1 नेति, 1त्राटक, 1 नौलि और 3 कपालभाति के अभ्यास कराते हैं।

इसमें 32 आसनों का वर्णन है पुस्तक में 25 मुद्राओं का वर्णन है, प्रत्याहार की 3 तकनीक, प्राणायाम के 10 अभ्यास, 3 ध्यान और 6 समाधियाँ वर्णित हैं।

यद्यपि यह घटस्थ योग (शरीर के माध्यम से योग) है, तथापि तकनीक इस प्रकार की हैं कि योगाकांक्षी धीरे-धीरे भौतिक स्थिति से ज्ञानातीत/अनुभवातीत स्थिति की ओर अग्रसर होता है।

शारीरिक परिशुद्धता प्राप्त करने हेतु 6 अभ्यास संस्तुत किए गए है जिनके अभ्यास फलस्वरूप रहस्यमय

अनाहत ध्वनि सुनी जा सकती है, खेचरी और शांभवी में पूर्णता प्राप्त की जा सकती है, जिन से दिव्यदृष्टि विकसित हो सकती है।

काया शोधन सुनिश्चित करने हेतु धौति की तकनीक पर्याप्त विस्तृत रूप में उपलब्ध है। इस ग्रंथ में वेदांतिक पाठ के अंश भी दृष्टव्य हैं।

3. हठरत्नावली

यह पुस्तक श्रीनिवासयोगी ने लिखी है। यह पुस्तक इतनी लोकप्रिय नहीं हे जितनी हठप्रदीपिकां इसे हठयोगरत्नसारणी या रत्नावली भी कहा जाता है। इसकी सामग्री चार अध्यायों में विभाजित है।

विभिन्न विषयों का वितरण इस प्रकार है :

प्रथम अध्याय : मंत्र, लय, राज और हट योग महायोग के अंतर्गत वर्णित हैं। शुद्धि की आठ प्रक्रियाएँ (बजाय सामान्य छह के) वर्णित हैं। ये चरबी और विषाक्त पदार्थों को ही नहीं, वरन् चक्र को भी शुद्ध करते हैं।

द्वितीय अध्याय : नौ कुंभकों का विस्तृत वर्णन दिया गया है, आठ के अतिरिक्त नौवां कुंभक भुजंगीकरण है।

तृतीय अध्याय : इस अध्याय में हमें चौरासी आसनों की पूरी सूची और विवरण मिलता है।

चतुर्थ अध्याय : नादानुसंधान के साथ-साथ इस अध्याय में समाधि के बारे में वर्णन है। आरम्भ, घट, परिकाय और निष्पति जैसी हठ की चार प्रगतिशील स्थितियाँ इस अध्याय की विषय-वस्तु है।

टीका की विशेषता है इसकी स्पष्ट भाषा-शैली, जो एक आम पाठक के लिए सहज ग्राह्य है। इस विषय पर चर्चा के बारे में स्पष्टीकरण उनके अनुभव और तर्कसंगत दृष्टिकोण को निर्देशित करता है।

4. शिव संहिता

यह हठ योग पर एक और पुस्तक हैं। यह चौखंबा संस्कृत सीरीज कार्यालय, बनारस से प्रकाशित है।

जीवन को स्वस्थ रखने के नियम

जो निरोग है वह अपने जीवन में प्रसन्न होकर सभी कर्मों को कर सकता है। आरोग्यता ही मानव के जीवन को सफलता प्रदान करती है। स्वस्थ रहने के लिए तीन नियमों का पालन करना चाहिए।

1. आहार
2. निद्रा
3. ब्रह्मचर्य

आहार - योग के ग्रन्थों में आहार पथ्य और अपथ्य दो प्रकार को बताया गया है -

पथ्य : जो आहार शरीर को हानि पहुँचाने वाला न हो, मन को प्रिय लगे उसे पथ्य आहार करते हैं।

अपथ्य : जो आहार शरीर को हानि पहुँचाने वाला हो, तथा मन को अप्रिय लगे। अपथ्य आहार कहलाता है।

निद्रा - जब इन्द्रियाँ कार्य करते -करते थक जाती हैं तब मन और शरीर में थकान का अनुभव होता है तो मनुष्य का ध्यान विषयों से हटने लगता है तब मनुष्य को निद्रा आ जाती है। आयु अनुसार नींद बतलायी गयी है -

नवजात शिशु दिन और रात लगभग	-	22 घण्टे सोता है।
दो वर्ष का बालक	-	14 घण्टे सोता है।
युवक	-	6-7 घण्टे सोता है।
शारीरिक श्रम करने वाले	-	गाढ़ी नींद सोते हैं।

ब्रह्मचर्य : ब्रह्मचर्य किसी एक इन्द्रिय का संयम ही नहीं है बल्कि जीवन में संयम से रहना ब्रह्मचर्य के पालन से चेहरे पर चमक आती है, वाणी शुद्ध होती है, दीर्घायु प्राप्त होती है।

ध्यान रखें इन्हें स्वास्थ्यवर्धन के लिए कभी न रोकें -

1. मूत्र	2. डकार	3. निद्रा	4. प्यास
5. आँसू	6. वमन	7. छींक	8. जँभाई इत्यादि।

1. दिनचर्या

मनुष्य को उषाकाल में उठना चाहिए। इस समय सृष्टि में नई चेतना उठती है मन प्रसन्न होता है शरीर कमल की तरह खिल जाता हैं ब्रह्ममुहूर्त में निद्रा त्याग कर ईश्वर का ध्यान कर, पृथ्वी माँ को नमस्कार कर उठना चाहिए। इस समय नियमों का पालन करना चाहिए।

(i) आत्मबोध की साधना : प्रातःकाल उठकर आँखे बन्द कर पालथी मारकर बैठ जाएं। प्रथम लम्बीं श्वास लेकर नील स्वर्ण प्रकाश का ध्यान कर, नाक से श्वास छोड़े। फिर दूसरे श्वास पीले प्रकाश तथा तीसरी बार रक्त वर्ण का ध्यान कर गहरी श्वास लें फिर धीरे-धीरे नाक से निकाल दें। यह करते हुए अनुभव करना है कि परमात्मा ने हमें यह अमूल्य जन्म दिया है, हम परमात्मा की सन्तान हैं तथा इस जीवन पें परमात्मा द्वारा बताये मार्ग पर चलेंगे।

(ii) उषापान : शौच जाने से पहले उषापान करना चाहिए। सूर्योदय के समय उषापान में शीतल जल का सेवन करने से रात्रि का अपचन भोजन दूर होता है।

(iii) मल त्याग : उषापान के पश्चात् तथा प्रातः काल सूर्योदय के पूर्व मल त्याग करना दीर्घायु प्रदान करता है। शौच भारतीय पद्धति के अनुसार दाँतों को दबाकर बैठकर करने से दाँतों के रोग नहीं होते। शौच प्रातः सायं दोनों बार करें।

(iv) दन्त धावन : नीम, खैर, कनेर इत्यादि वृक्षों की टहनियों से दातुन करना चाहिए। इनसे मुख की दुर्गन्ध दाँतों का मैल दूर होता है।

(v) अभ्यंग : ऋण के अनुसार तेल से मालिश करके वायु विकार, बुढ़ापा, थकावट दूर होती है। सरसों का तेल, तिल का तेल मालिश करने के लिए उत्तम हैं।

(vi) क्षौर कर्म : नित्य व्यायाम के समान ही नियमित रूप से दाढ़ी, बाल, नख काटना क्षौर कर्म है।

(vii) व्यायाम : शरीर के लिए जैसे भोजन आवश्यक है, उसी तरह व्यायाम शरीर में हलकापन लाता हैं काम

करने की शक्ति बढाता है, मन प्रसन्न रखता है, तनाव से मुक्त रखता है।

(viii) प्रातःकाल भ्रमण : प्रातःकाल भ्रमण करना टोनिक माना जाता है। टहलते हुए किसी से बात न करें, मुंह बन्द रखके नाम से श्वास-प्रश्वास चलती रहे। शरीर में हल्के व कम वस्त्र पहनें। मन प्रसन्न रखकर टहलने से शरीर में ताज़गी अनुभव होती है।

(ix) स्नान : प्रतिदिन स्नान करने से शरीर के रोमकूप खुल जाते हैं। आलस्य, निद्रा दूर होती हैं मन ध्यान के लिए तैयार होता है। भूख अच्छी लगती है।

(x) वस्त्र धारण : स्नान के बाद निर्मल वस्त्र धारण करने चाहिए। निर्मल वस्त्र मन में प्रसन्नता लाते हैं, दरिद्रता दूर करते हैं।

(xi) सन्ध्योपासना एवं योगाभ्यास : प्रतिदिन ईश्वर की उपासना करनी चाहिए। प्रतिदिन गायत्री मंत्र का जाप, ईश्वर की प्रार्थना करने से व्यक्ति तनाव से मुक्त रहता हैं अपने शरीर और मन में नई ऊर्जा, चेतना का अनुभव कर, बड़े से बड़े कार्य शान्ति से पूर्ण कर लेता है। प्रतिदिन प्रातः सायं योगाभ्यास करें।

(xii) भोजन : भोजन स्वास्थ्य और मन पर गहरा प्रभाव डालता है। भोजन शरीर को निःरोग रखने वाला होना चाहिए। अतः जानकारी होनी चाहिए कि कितना खाएं, क्या खाएं कब खाएं और कैसे खाएं। भोजन चबा चबाकर खाएं, भूख लगने पर ही खाएं। भोजन दो समय प्रातः 12 बजे से पहले और सायं 7 बजे से पूर्व कर लेना चाहिए। भोजन करते हुए जल नहीं लेना चाहिए इससे भोजन पचने में परेशानी होती है तथा जल भोजन करने से एक घण्टे पूर्व या बाद में लेना चाहिए। भोजन करते समय आवश्यकता पड़ने पर एक या दो घूँट जल ले सकते हैं।

उपरोक्त सभी नियम दिनचर्या के अन्तर्गत आते हैं।

रात्रिचर्या : सायंकाल के बाद निम्न नियम स्वास्थ्यवर्धक हैं -

(i) सामान्य नियम : रात्रि के प्रथम प्रहर में दिन की अपेक्षा कम भोजन करना चाहिए। ध्यान रखें सोने से दो-तीन घण्टे पूर्व भोजन करना चाहिए। सोने से पूर्व दाँतों की सफाई करनी चाहिए।

(ii) नेत्र दोष में कफ की सफाई : रात्रि में सोने से पहले नेत्रों में काजल, गुलाब जल और शुद्ध मधु डालना चाहिए। इससे नेत्रों की लाली, थकान, भारीपन दूर होता है।

(iii) शयन विधि : सोने से पहले स्वच्छ और कम वस्त्र पहनें। सोते हुए किसी अंग पर दबाव न दें। स्वच्छ बिस्तर का प्रयोग करें दूसरे के बिस्तर का प्रयोग विशेष परिस्थिति में ही करना चाहिए।

(iv) तत्वबोध की साधना : दिन भर के कार्यो की समीक्षा सोने से पहले करनी चाहिए। उससे निद्रा अच्दी आती है।

षट क्रियाओं द्वारा स्वास्थ्यवर्धन

योग में शरीर को एक कमरे के समान माना गया है। जिसको घट शब्द की संज्ञा दी गयी है। अतः घट (शरीर) की शुद्धि करने के लिए शुद्धिक्रियाओं का वर्णन किया गया है। इस घट (शरीर) को शुद्ध करने से शरीर की नाड़ियों की शुद्धि हो जाती है। इन नाड़ियों में प्राण बह रहा है अतः प्राण की भी शुद्धि हो जाती है। प्राण की शुद्धि होने से मन भी शुद्ध हो जाता है इसलिए ये शुद्धिक्रियायें बाह्य रूप से तो शरीर को शुद्ध करती हैं आन्तरिक रूप से शरीर के अंगों और मन को भी शुद्ध करती है। हठयोग के अनुसार ये शुद्धिक्रियायें छः हैं जिन्हें षट्क्रिया कहते हैं।

1.	धौति-वमन, दण्ड वस्त्र	2.	बस्ति
3.	नेति-जल, सूत्र या रबर रेति	4.	नौलि
5.	त्राटक	6.	कपालभाँति

इन शुद्धिक्रियाओं के अतिरिक्त 21 उपप्रकार भी हैं जिनमें शंखप्रक्षालन, अग्निसार, गणेश क्रिया इत्यादि सम्मिलित हैं। इन षट्क्रियाओं को तीन भागों में विभक्त किया जा सकता है -

1. नाक, गला, मस्तिष्क की शुद्ध हेतु - जल, सूत्र या रबर और कपालभांति
2. आमाशय की शुद्धि हेतु - वमन, दण्ड, वस्त्रधौति
3. छोटी आँत की शुद्धि हेतु - अग्निसार नौलि, शंखप्रक्षालन
   (क) बड़ी आँत की शुद्ध हेतु - बस्ति
   (ख) मलाशय की शुद्धि हेतु - गणेश क्रिया

1. नाक, गला और मस्तिष्क के स्वास्थ्यवर्धन हेतु -

जल, सूत्र या रबर नेति नासिका मार्ग की सफाई करती है। नासिका की श्लेष्मा झिल्ली की संवेदना बढ़ाती है। जल नेति में गुनगुने नमक के पानी से और सूत्र या रबर से श्लेष्मा झिल्ली को घर्षण मिलता है धीरे-धीरे अभ्यास से श्लेष्मा झिल्ली बाह्य वातावरण से प्राप्त होने वाले धूल कण, कीटाणु इत्यादि को सहन करने में सक्षम हो जाती है जिससे जुकाम, आँखों में लाली, गर्मी दूर होती है।

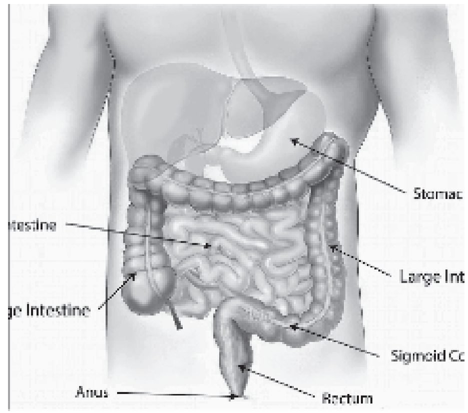
नासिका में मांस बढ़ जाने से श्वास-प्रश्वास करने में बाधा उत्पन्न होती है किन्तु जल नेति द्वारा शस-प्रश्वास के लिए मार्ग बन्द नहीं होता तथा सूत्र नेति के घर्षणा द्वारा बढ़ा मांस धीरे-धीरे समाप्त हो जाता है।

कपालभाँति द्वारा नासिका मार्ग खुलता है, श्लेष्मा झिल्ली भी सक्षम होती है तथा कपाल (मस्तिष्क) की शुद्धि होती है क्योंकि कपालभांति करने से रक्त में कार्बनडाइआक्साइड का स्तर निम्न होता है फेफड़े फैलते हैं और रक्त को पूर्ण ऑक्सीजन देते हैं जिससे मस्तिष्क में शान्ति प्राप्त होने लगती है। कपालभांति में पेट आगे-पीछे होता है जिससे पेट के अंगों की मालिश होती है भूख अच्छी लगती है।

शरीर में रक्तसंचार बढ़ता है। अतः अल्प रक्तसंचार वालों के लिए कपालभांति श्रेष्ठ है। नेति और कपालभांति द्वारा नाक, गला और मस्तिष्क के शुद्ध होने से प्राणायाम तथा ध्यान के लिए सहायता मिलती है। वर्तमान समय में प्रदूषण समस्त वातावरण में व्याप्त है। आहार, वायु, ध्वनि और जल इत्यादि के प्रदूषित होने से मानव रोगी होता जा रहा है। किन्तु यदि नेति क्रिया और कपालभांति का अभ्यास निरन्तर किया जाये तो नासिका की श्लेष्मा झिल्ली और मस्तिष्क की नाड़ियों की रोगप्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होने से शरीर प्रदूषण से बाधित नहीं होता।

2. आमाशय के स्वास्थ्यवर्धन हेतु

वमन, दण्ड और वस्त्र धौति का सम्बन्ध पाचन संस्थान से हैं। वमन के द्वारा पाचन संस्थान से सम्बन्धित अंगों की मालिश होती है- मुख, ग्रसनी, ग्रासनली, गृहणी और आमाशय। इसमें पानी पिया जाता है जो आमाशय में इक्ट्ठा होता है। वमन करते हुए अंगुली गले में डाली जाती है जिससे आमाशय में संकोचन होता है और पानी अन्ननलिका द्वारा मुँह से बाहर आता है नीचे से श्वास पटल अमाशय में दबाव डालता है जिससे आमाशय और अन्ननलिका की मालिश होती है। कफ, पित्त विकार दूर होते हैं तथा श्वासपटल की हलचल सुधरती है।



फेफड़ों पर उल्टी करने से दबाव आता है जिससे फेफड़ों और श्वासनली, वायुकोष्ठ की क्षमता बढ़ती है दमा जैसे रोग दूर होते हैं ।

दण्ड धौति द्वारा अन्ननलिका को स्वाभाविक संकोच मिलता है। उसका मार्ग खुलता है क्योंकि दण्ड के मुख से अन्ननलिका से होते हुए आमाशय में जाता है। आमाशय से जब पाचक रस का निकलना कम होता है तो दण्ड धौति द्वारा पाचक रूप का निकलना सुलभ हो जाता है जिससे भूख लगने लगती है।

वस्त्र धौति महीन कपड़े की बनी होती है जो कि मुख से धीरे-धीरे निकलकर आमाशय में जाती है और पाँच इंच मुख से बाहर रहती है। वस्त्र धौति को निगलते समय उल्टी की संवेदना आती रहती है जिससे श्वासनलिकाएं वायुकोष्ठ खुलते हैं, दमा रोग दूर होता है तथा वस्त्र धौति के आमाशय में चले जाने से आमाशय की दीवार सफाई होती है जैसे कमरे में पोचा लगाकर, उसे कोने-कोने से साफ करते हैं। उसी प्रकार वस्त्र जो कि कपड़े का है वह आमाशय से चारों तरफ ऊपर-नीचे की दीवार को साफ करता है जिससे पाचक रस सुगमता से निकलते हैं। पाचन क्रिया सुधरती है, भूख खुल जाती हैं उल्टी की संवेदना आने से फेफड़ों पर दबाव आता है, जिससे दमा दूर होता हैं कफ-पित्त के विकार नहीं रहते। धौति के पश्चात् मिर्च-मसाले रहित सात्विक भोजन या दूध घी के साथ लेने से ''हिमोग्लोबीन'' की मात्रा बढ़ती है। शरीर स्वस्थ तथा मन शान्त होता है।

3. छोटी और बड़ी आँत के स्वास्थ्यवर्धन हेतु

अग्निसार अर्थात् अग्नि को आगे ले जाना इस क्रिया द्वारा आँतों की दुर्बलता दूर होती है इसमें पेट आगे-पीछे किया जाता हैं जिससे आमाशय, यकृत, किडनी के साथ-साथ आँतों पर दबाव पड़ता है उनका स्वास्थ्यवर्धन होता है।

नौलि क्रिया द्वारा आँतों पर ऋणात्मक दबाव पड़ता है जिससे आँते रीढ़ की हड्डी की तरफ जाती हैं तथा आँतों का कुछ भाग ऊपर की तरफ जाता हैं आँतों की दिशा बदलती है।

जिससे आँतों की तो मालिश होती ही है साथ ही यकृत, किडनी इत्यादि अंगों की भी मालिश होती है। आँतों की क्रिमी आकुन्चन गति में सुधार आता है, कब्ज दूर होती है।

शंखप्रक्षालन क्रिया में पाचन संस्थान के सभी अंगों की सफाई होती है साथ ही छोटी आँत की भी सफाई मुख्यतः है। इस क्रिया से दूषित पित्त और मल छोटी आँत से बाहर निकल जाते हैं।

बड़ी आँत की सफाई बस्ति द्वारा होती है लेकिन छोटी आँत की सफाइ शंखप्रक्षालन द्वारा हो जाती हैं बस्ति जिसे आज एनिमा के नाम से जाना जाता हैं बस्ति क्रिया में पानी बड़ी आँत की अपनी शक्ति से ही प्रवेश करता है जिससे बड़ी आँत की शक्ति नष्ट नहीं होती बड़ी आँत सक्रिय होती है।

उसकी क्रिमि आकुन्चन गति में सुधार आता है। बस्ति क्रिया उच्चस्तरीय अभ्यास है जिनके लिए उड्डियान, अग्निसार, नौलि का अभ्यास होना और योग्य शिक्षक की देख-रेख अभ्यास के लिए आवश्यक है।

मलाशय में मल इकट्ठा होता है मल का निष्कासन स्वाभाविक रूप से होना चाहिए। बिना जोर -जबरदस्ती के मल का निष्कासन अनिवार्य है। उपरोक्त क्रियाओं के अतिरिक्त गणेश क्रिया मलाशय के लिए

श्रेष्ठ है। मलाशय की दीवारों की मालिश गणेश क्रिया द्वारा की जाती हैं जिससे मलाशय सक्रिय होता हे, मलाशय की माँसपेशियां लचीली और स्वस्थ बनती हैं

साँस से द्वारा तनाव से मुक्ति

तनाव को श्वास द्वारा छोड़े और सुख को श्वास द्वारा अन्दर लें। हम अपने शरीर से 90 प्रतिशत विषाक्त पदार्थ श्वास द्वारा निकाल सकते हैं ? शर्त ये हैं कि आप सही तरीके से साँस लेते हो। सही तरीके से साँस लेना सीखने के लिए नन्हे बच्चों को दखें। जैसे वह साँस अन्दर बाहर करते हैं, उनका पेट मुदुता से ऊपर नीचे होता है। जीवन तभी सुखी बन सकता है जब हम सही तरीके से साँस ले और उसे पर ध्यान दें।

साँस और भाव जुड़े हुए हैं। हर भाव के लिए साँस की एक विशेष लय है। इसलिए जब तुम अपने भावनाओं पर स्वयं नियंत्रण न कर सको तो साँस का सहारा ले सकते हो। थिएटर में निर्देशक गुस्से को दिखलाने के लिए तेज साँसे लेने का निर्देश देता है। अगर हम अपनी साँस की लय को समझे तो हम अपने मन पर नियंत्रण प्राप्त कर सकते है और नकारात्मक भावनाओं पर विजय प्राप्त कर सकते हैं ऐसा करने से हम अपने हृदय से मुस्करा पाएंगे।

बहुत लोग छाती से श्वास लेते हैं। ऐसा करने से दिमाग पर यह संकेत जाता है कि हमह तनाव में है या कुछ ठीक नहीं चल रहा है। विकल्पतः जब हम उदर भाग से श्वास लेते हैं तो श्वसन बढ़ता है, दिमाग में भरपूर ऑक्सीन जाता है और दिमाग को संकेत मिलता है कि सब ठीक है।

श्वास की शक्तिः प्राण -

पुरातन समय के योगियों ने श्वास की शक्ति को प्राण शक्ति के रूप में पहचाना। उन्होंने जाना की प्राण शक्ति से जिन्दगी है। खाना, विश्राम, श्वास और सुखी मन प्राण के स्तोत्र है। पर सबसे महत्वपूर्ण स्तोत्र श्वास है क्योंकि जब हमारी श्वास रूकती है तब हम जिंदा नहीं रहते। यह माना गया कि हमारे मन की स्थिति प्राण शक्ति की मात्रा, गुणवत्ता और उसका हमारी नाड़ियों में प्रवाह करने से तरीके पर निर्भर है।

ज्ञान के अभाव और साँस पर ध्यान न रखने की वजह से प्राण के प्रवाह में रूकावट आ सकती है। ऐसी स्थिति में मन में आशंका, चिंताएं और डर उत्पन्न होता है। जब प्राण शक्ति की मात्रा ऊँची, प्रवाह सतत और नियमित होता है तो मन शांत, सुखी और उत्साही होता है।

प्राचीन भारत के ऋषि मुनियों ने कुछ ऐसे साँस लेने की प्रक्रियाएं ढूंढ़ी जो शरीर और मन को तनाव से मुक्त करती है। इन प्रक्रियाओं को दिन में किसी भी वक्त कर सकते हैं। देखते हैं कौन सी

प्रक्रिया किस प्ररिस्थिति में उपयोगी है -

- अगर आपका मन किसी बात को लेकर विचलित हो या आपका किसी की बात से अपना मन हठा ही नहीं पा रहे हो तो आपको भ्रामरी प्राणायाम करना चाहिए। यह प्रक्रिया उक्त रक्तचाप से पीड़ित लोगों के लिए बहुत फायदेमंद है।
- नाड़ियों की रूकावटों को खोलने हेतु कपाल भांति प्राणायाम उपयुक्त है। यह प्रक्रिया शरीर के विषहरण के लिए भी उपयुक्त है।
- अगर आप कम ऊर्जावान महसूस कर रहे हैं तो भस्त्रिका प्राणायाम के तीन दौर करें - आप खुद को शकित से भरपूर पाएंगे।
- अगर आप अपने कार्य पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहे हैं तो नाड़ी शोधन प्राणायाम के नौ दौर करे और उसके पश्चात् दस मिनट ध्यान करें।

साँ स्द्वारा गहरे विश्राम का अनुभव

जिन्दगी का पहला कृत्य - श्वास लेना

जिन्दगी का आखिरी कृत्य - श्वास छोड़ना

इन दोनों कृत्यों के बीच हमारी दुनिया बसती है। ''साँस'' हमारे जीवन का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। इसके बिना जीवन संभव नहीं है परन्तु क्या आपने कभी ठहरकर इस पर ध्यान देने के बारे में सोचा है ? क्या कभी भी हम रूक कर साँस अंदर और बाहर लेने की प्रक्रिया पर ध्यान देते हैं ? हमें जरूरत ही नहीं महसूस होती क्योंकि श्वास की प्रक्रिया इतनी सहज है पर क्या आपको पता है कि श्वास पर ध्यान देने से कई स्वास्थ्य सम्बन्धित फायदे हैं ? बेहतर रोग प्रतिरोधक शक्ति, मन में स्थिरता, और सुखी मन - सही तरीके से श्वास लेने के कुछ फायदे हैं।

आप में से अधिक लोग इस समय यह सोच रह होंगे कि साँस में ऐसा क्यों हो सकता है जो सीखा जा सकता है ? क्या यह प्रक्रिया अपने-आप नहीं होती रहती ? हाँ, यह सच है कि साँस लेना एक स्वाभाविक कार्य है परन्तु प्राणायाम (साँस के कुछ व्यायाम) द्वारा साँस के प्रवाह को नियंत्रित किया जा सकता है। प्राणायाम करने से हमारे शरीर के भीतर नाड़ियाँ खुल जाती हैं जो हमारे मन व शरीर को ऊर्जा प्रदान करती हैं और स्वस्थ बनाती है।

प्राणायाम के द्वारा आप अपनी मनोस्थिति बदल सकते हैं -

श्वास आपकी सबसे नज़दीकी साथी है। एक ऐसा साथी जो आपके मनोभावों की हर पल खबर रखता है। एक बार विचार करें- जब आपको गुस्सा आता है तब आपकी श्वास तेज़ हो जाती है, जब आप शांत होते हैं तब आपकी श्वास धीमी हो जाती है। इसका तात्पर्य यह है कि श्वास से ही नहीं मन से भी जुड़ी हुई है और हम सब एक सुखी मन चाहते है न ? इधर प्राणायाम उपयोगी है।

प्राणायाम दो शब्दों से बना है - प्राण यानि जीवन शक्ति और आयाम यानी नियमित करना। श्वास के सामान्य प्रतिमान को हम प्राणायाम के द्वारा तोड़ते हैं श्वास पर ध्यान दे पाते हैं। श्वास पर ध्यान

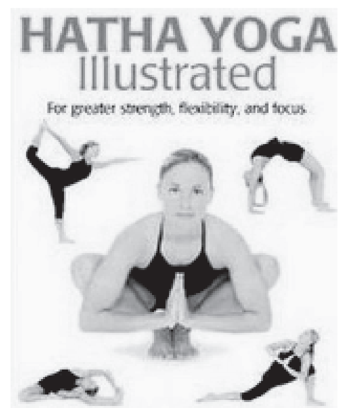
देने से हम मन को भी प्रभावित कर पाते हैं। इसलिए प्राणायाम करने से शरीर में भरपूर प्राण शक्ति का प्रवाह होता है और व्यक्ति तरो ताजा महसूस करता है।

श्वास पर ध्यान केन्द्रित करके आप मुश्किल योगासनों में भी विश्राम कर सके हैं। आप विपरीत शलभासन या नौकासन जैसे मुश्किल आसनों में विश्राम करना सोच भी सकते हैं ? पर यह बिल्कुल मुमकिन है। आप आसन करते हुए बस अपनी श्वास पर ध्यान दें। ऐसा करने से मन शांत हो जाता है जिस वजह से आप किसी भी योगासन में विश्राम कर पाते हैं

मन और श्वास में समन्वय स्थापित करने का एक और फायदा है– योग करते हुए मन को वर्तमान क्षण में लाना। ऐसा बहुत बार होता है कि जब आप योग कर रहे हैं, आपका मन कहीं और ही चला जाता है। ऐसी स्थिति में मन को वर्तमान क्षण में लाकर आप अपने योगाभ्यास को सुधार सकते हैं। श्वास पर ध्यान देने से आप अपने मन को योगाभ्यास में शत प्रतिशत लगा सकते हैं। इसके अतिरिक्त योग करते हुए एक हलकी सी मुस्कान बना के रखें। ऐसा करने से आप अपने योगाभ्यास के दौरान विश्राम पर पाएंगे और योग का आनन्द भी ले पाएंगे।

हठयोग द्वारा प्राणायाम

हठयोग द्वारा प्राणायाम के अभ्यास पर बहुत जोर डाला गया है। नाड़ियों की सफाई, मन को आराम, भावनाओं का प्रबंधन, विभिन्न शारीरिक रोगों का प्रबंधन, इंद्रियों का प्रत्याहार, ध्यान की स्थिति में प्रवेश, धारणा करना, प्रत्याहार के उपक्रम, ध्यान का अभ्यास और समाधि की स्थिति को प्राप्त करना, हठ योग का कहना है कि प्राणायाम मूल अभ्यास है।



कुंभक की पुस्तक में प्राणायाम की सत्तर से अधिक तकनीकों का वर्णन है। इतनी बड़ी संख्या योग की किसी भी पुस्तक में नहीं देखी जा सकती है हठयोगप्रदीपिका में श्वसन क्रिया की आठ तकनीकों का वर्णन है, जिन्हें कुंभक के रूप में जाना जाता है।

प्राणायाम (कुंभक) के दो व्यापक वर्ग हैं, एक सहित और दूसरा केवल। केवल कुंभक, सहित कुंभक का स्वाभाविक फल है। केवल कुंभक समाधि की स्थिति के समतुल्य है। नाडी शुद्धि प्राणायाम के सभी उन्नत तरीकों के लिए एक प्रमुख शर्त है।

प्राणायाम का एक और महत्त्वपूर्ण पहलू है, सुषुम्ना के मध्य मार्ग के माध्यम से प्राण के प्रवाह को सिर के ऊपर सहस्रार चक्र, (शुद्ध चेतना केंद्र) तक भेजना। इस प्रकार प्राणायाम एक उदात्त उद्देश्य के प्रति कार्य करता है।

नाडीशोधन, उज्जायी और सूर्यभेदन जैसे कुछ प्राणायाम काफी लोकप्रिय हैं और व्यापक रूप से किए जाते हैं। यहाँ इनकी तकनीकें दी गई हैं :

❖ नाडीशोधन प्राणायामः अपने दाएं हाथ के अंगूठे से नाक के दाएं नासिका छिद्र को बंद कर लें और बाएं छिद्र से भीतर की ओर सांस खीचें। अब बाएं छिद्र को अंगूठे के बगल वाली दो अंगुलियों से बंद करें। दाएं छिद्र से अंगूठा हटा दें और सांस छोड़ें। अब इसी प्रक्रिया को बाएं छिद्र के साथ दोहराएं। इस प्रकार तीन महीने में नाडीशुद्धि की जा सकती है।

❖ उज्जायी प्राणायामः मुंह को बंद करके नाक के दोनों छिद्रों से वायु को घर्षण ध्वनि के साथ तब तक

अंदर खींचे (पूरक करें) जब तक वायु फेफड़ों में भर न जाए। फिर कुछ देर आंतरिक कुंभक (वायु को अंदर ही रोकना) करें। फिर नाक के दाएं छिद्र को बंद करके बाएं छिद्र से वायु को धीरे-धीरे बाहर निकाल दें (रेचन करें) वायु को अंदर खींचते व बाहर छोड़ते समय गले से खर्राटें की आवाज निकलनी चाहिए। यह उज्जायी कुंभक है। इस तरह इस क्रिया का लगातार अभ्यास करें।

❖ सूर्यभेदन प्राणायामः पद्मासन में बैठकर दायीं नासिका से साँस को अंदर खींचे (पूरक करें) यथाशक्ति कुंभक की स्थिति में रहने के बाद बायीं नासिका से साँस बाहर निकाल दें (रचेक करें)। इस तरह इस क्रिया का लगातार अभ्यास करें।

❖ आठ कुंभक हठ परमंराओं के नाम हैः सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा तथा केवल।

हठयोग के विभिन्न रूप -

सूय नमस्कार - सूर्य भगवान के प्रति श्रद्धा मनोशारीरिक अभ्यास एवं कलाऐं तथा उनसे सम्बन्धित 12 तंत्र हैं। यह शरीर को कांतिमय बनाता है, बुद्धि की तीक्षण्ता प्रदान करता है तथा नेत्र विकारों को दूर करता है।

आसन- ये व्यक्ति को बेहतर स्वास्थ्य प्राप्ति के योग्य बनाते हैं इन आसनों को करने से वसा कम होती है और आलस्य चला जाता है।

चिंतन अवस्था - (मुद्राएं) चिंतन अवस्था का अर्थ ईश्वर के चिंतन मनन के अभ्यास के लिए है। ये योग करने वाले व्यक्ति को प्रार्थना तथा चिंतन में मन की एकाग्रता के लिए मन को घण्टों स्थिर रखने में सहायक है। यह शरीर में शक्तियों का सम्मेलन करती है और मन को स्थिर तथा शांत बनाती है।

मुद्राएं - यह ध्यानभंग (चित्त के विकर्षण) को रोकती है तथा मन को शांत बनाती है। यह मन को आत्मा के साथ बांध देती है।

सतकर्म - सदक्रियाएं शरीर को ठीक रखती है, हठ योग के अन्य पक्षों के अभ्यास के लिए आसन तथा अन्य क्रियाओं की क्षमता को बढ़ाकर यह शांति तथा आनन्द लाती है।

प्राणायाम - यह मन तथा इन्द्रियों का नियंत्रण अत्यावश्यक शक्तियों (प्राणों) को संरक्षित करके करता है।

बंध - ये प्राण को शरीर के निश्चित भाग से बांध देते हैं। शरीर को ऊपर की ओर तथा अपान को नीचे की ओर नहीं आने देते। बंध इन दोनों को संरक्षित रखता है।

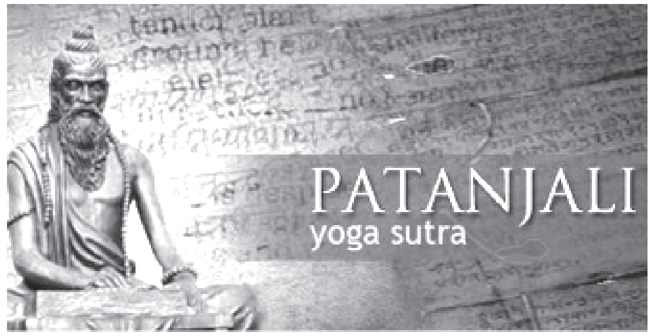
शोधक क्रियाएं (व्यायाम)- ये शरीर को हठयोग के विभिन्न रूपों (पक्षों) के अभ्यास के लिए तैयार करती हैं। यह शांति एवं आनन्द प्रदान करती हैं योग की सभी प्रणालियों (शक्तियों) में नीति और चरित्र की शुद्धता चाहिए।

कुण्डलिनी योग - प्राण और अपान की सम्मिलित धारा जब गूढ़ वाहिका से गुजरती है, जिसे कुण्डलिनी शक्ति कहा जाता है वह उसे जाग्रह करती है और इसे सिर की संचारिणी शक्ति में निर्देशित कर देती है। यह योग कर्ता को आत्मिक (अतीन्द्रिय) शक्ति प्रदान करती है जिससे वह भगवान की ओर उन्मुख होता है।

पातंजल योग

महर्षि पातंजलि योग दर्शन के प्रणेता माने जाते हैं। वे पत्तों की केवल एक अंजलीभर भोजन पर निर्भर रहते है। इसलिए उनको पातंजलि करते है। आयुर्वेद और संस्कृत व्याकरण के वे प्रणेता थे। इसलिए उनकी स्तुति एवं प्रार्थना में यह श्लोक प्रयुक्त हुआ है -

योगेन चित्तस्य पदेनवाचां।
मलं शरीरस्यतु वैद्यकेनं
योऽपाकरोतं प्रवरं मुनीनां।
पातंजलिम् प्रांजलिरानतोऽस्मि।।



अथ योगानुशासनम्

1. अब मैं योग के बारे में पुनः शिक्षा देता हूँ जो गंभीर सूक्ष्म विषयों की शिक्षा देता है। ''योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।

मन की वृत्तियाँ और शरीर के नियंत्रण को योग कहते हैं। योग को सभी भारतीय साहित्यों, धर्म ग्रन्थों व दर्शनों में सर्वोत्कृष्ट माना गया है।

पातंजल योग दर्शन छः वैदिक दर्शनों में से एक हैं वैदिक साहित्य का संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है -

1. चार वेद है -

1. ऋग्वेद, 2. यजुर्वेद, 3. सामवेद, 4. अथर्ववेद।

2. चार उपवेद हैं -

1. आयुर्वेद (वैद्यक), 2. धनुर्वेद (शस्त्रज्ञान), 3. गंधर्ववेद (संगीत, नाटक, नृत्य) 4. अथर्ववेद (शिल्प शास्त्र या वस्तुविद्या)

3. छः वेदांग हैं -

1. शिक्षा, 2. कल्प, 3. व्याकर, 4. निरूक्त, 5. छन्द और 6. ज्योतिषं

4. दस मुख्य उपनिषद हैं 7

ईश, केन, मुण्डक, कठ, प्रश्न, माण्ड्क्य, तैत्तिरीय, आत्रेय, योगशिखा, छान्दोग्य, बृहदारण्यकं

5. धर्म सूत्र (स्मृति)-

मनु स्मृति और याज्ञवल्क्य स्मृति।

6. निम्नलिखित 18पुराण हैं -

शिवपुराण, विष्णु पुराण, भागवत पुराण, देवी भागवत पुराण, गरूण पुराण, पद्म पुराण, भविष्य पुराण, ब्रह्म पुराण, मार्कण्डेय पुराण, अग्नि पुराण, ब्रह्म-वैवर्त पुराण, वामन पुराण, मत्स्य पुराण, ब्रह्मांड पुराण, नारदीय पुराण, लिंग पुराण, वाराह पुराण और स्कन्द पुराण।

7. छः दर्शन (शास्त्र) हैं -

1. सांख्य दर्शन, 2. वैशेषिक दर्शन, 3. न्याय दर्शन, 4. योग दर्शन, 5. पूर्व मीमांसा दर्शन और 6. उत्तर मीमांसा दर्शन या वेदांत।

योग को बौद्ध (योगाचार), जैन आदि तथा अवैदिक दर्शन भी उपादेय मानते हैं।

योग विषय पर आधारभूत निम्नलिखित ग्रन्थ हैं -

हिरण्यगर्भ शास्त्र जो कि लुप्त हो गया है।

योग वाशिष्ठ, योग शिक्षा उपनिषद्, शिव संहिता, घेरण्ड संहिता, श्रीमद् भगवद् गीता, योग-सूत्र, महाभाष्य, हठ योग प्रदीपिका, गोरख संहिता, योगतत्व कौमुदी और योगतत्व मीमांसा।

पातंजल योग को अष्टांग योग भी कहा जाता है। इसके आठ अंक निम्न प्रकार हैं -

1. यम, 2. नियम, 3. आसन, 4. प्राणायाम, 5. प्रत्याहार, 6. धारणा, 7. ध्यान और 8. समाधि।

क्लेश या रोग -

योग शास्त्रानुसार समस्त क्लेश या रोग निम्नलिखित चार भागों में विभक्त किए गये हैं -

1. आधिभौतिक
2. आधिदैविक (परम्परागत अथवा अन्य जीवों द्वारा उत्पन्न क्लेश)
3. आध्यात्मिक (अपनी आत्मा और मन से उत्पन्न होते हैं)
4. आधिज्योतिष (ग्रह और नक्षत्रों द्वारा उत्पन्न क्लेश)

आधिभौतिक क्लेशों को आधुनिक आयुर्विज्ञान और शरीर विज्ञान के अनुसार निम्नलिखित दस भागों में बताया जाता है -

1. आस्थासन्धि संस्थान
2. पेशी संस्थान
3. रक्तसंचार संस्थान
4. पाचन संस्थान
5. श्वसन संस्थान
6. स्नायुविक संस्थान
7. मलविसर्जन संस्थान
8. संतान उत्पादन संस्थान (प्रजनन संस्थानं
9. ग्रन्थि चक्र संस्थान
10. विशेष इन्द्रिया (आंख, कान, नाम, चर्म और गले) के रोग

ऑब्सट्रक्शन यानी गतिरोध के लिए संस्कृत में एक शब्द है क्लेश। पातंजलि के योग सूत्रों के अनुसार मानव जीवन में यही क्लेश सभी दु:खों, तनाव और पीड़ा के कारण हैं। जो इन्हें नियंत्रित नहीं कर पाता, वह हमेशा कुंठित और अवसादग्रस्त बना रहता है। जीवन में असंतोष बना रहता है। यह पांच क्लेश हैं - अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश। सत्य और तथ्यों का ज्ञान न होना अविद्या है। अध्यात्म और दृष्टि में अविद्या आत्मा के विषय में ज्ञान का अभावव हैं। वहीं असावधानी के अर्थ में अपनी क्रियाओं की जानकारी न होना अविद्या है। रोग ग्रस्त व्यक्तियों के संदर्भ में रोग के प्रति लापरवाही दिखाना ही क्लेश है। ज्ञान न होने पर यह सबसे सरल उत्तर होता है कि मैं इस बारे में नहीं जानता। आयुर्वेद के अनुसार यह 'धी' यानी ज्ञान न ग्रहण करने की प्रवृत्ति है और यही प्रवृत्ति बाकी चारो क्लेश का कारण हें अविद्या की छाया में ही बाकी चार क्लेश फलते फूलते हैं। इसलिए असत्य को ही सत्य मान लेना अविद्या है। मैं का बोध अस्मिता या अहंकार है।

दैनिक जीवन में यह शो बिजनेस या दिखावे की प्रवृत्ति है।

एक रोगी जानता है कि सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, लेकिन दूसरों को प्रभावित करने के लिए वह फिर भी पीता है। व्यक्तियों या वस्तुओं की चाह और उनके प्रति स्वामित्व का भाव ही राग है। साधारण शब्दों में इसे आकर्षण या लगाव कह सकते हैं। हर क्रिया सुखदायी या दुखदायी अनुभवों को जन्म देती है। अनुभव सुखदायी होता है तो वह हमारे मन-मस्तिष्क में बैठ जाता है। हम उस क्रिया को बार-बार दोहराना चाहते हैं। हमें उससे आनन्द और सुख की अनुभूति होती है। अगर कोई ऐसा करता है तो एक चक्र का निर्माण होता है, जो अक्सर लत या आदत का रूप ले लेती है। अगर अनुभव दुखदायी होते हैं, असफलता मिलती है तो इससे लडाई-झगड़े, हिंसा और युद्ध तक की स्थिति आ जाती है। ये क्रियाएं कुछ और नहीं, बल्कि क्लेश का प्रभाव हैं। हम पर क्लेश हावी हो जाता है।

व्यक्तियों, विचारों और चीजों के प्रति विकर्षण यानी लगाव न होना भी क्लेश का ही एक रूप हैं इसे द्वेष कहते हैं। यह किसी क्रिया के शुरूआती अनुभवों से पैदा होने वाले कष्ट का परिणाम है। मान लें कि किसी व्यक्ति को अपनी प्रेमिका से बहुत प्यार है, लेकिन वह उससे अलग हो जाती है। पहले तो वह उसे वापस लाने की पूरी चेष्टा करता है, लेकिन बार-बार किए गए प्रयासों के बावजूद अगर वह असफल हो जाता है, तो यही असफलता दर्द पैदा करती है और दर्द उसके भीतर क्रोध को जन्म देता है। वह क्रोध धीरे-धीरे निराशा, हताशा और द्वेष में बदल जाता है। अतः द्वेष और दर्द का गहरा सम्बन्ध है। द्वेष दर्द के अनुभवों से पैदा होता है।

आकर्षण और विकर्षण एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। इसलिए द्वेष से पैदा होने वाली बाधाओं को संतोष तटस्थता, शांति और ज्ञान के सहारे पार पाया जा सकता है। हम मृत्यु या किसी प्यारी वस्तु को खोने से डरते हैं। मृत्यु या चीजों को खोने का यही भय अभिनिवेश है। आखिर ये पांचों क्लेश दैनिक जीवन में कैसे प्रयुक्त होते हैं ?

एक धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों के संभावित उत्तरों के विश्लेषण का उदाहरण लें।

वह धूम्रपान के पीछे निम्नांकित कारण दे सकता है -

1. नहीं जानता था कि धूम्रपान हानिकारक हैं। (अज्ञान)
2. पता है कि यह हानिकारक है, लेकिन परवाह नहीं करता। (अस्मिता)
3. जानता हूँ कि यह हानिकारक है, लेकिन छोड़ नहीं सकता। (राग)
4. जानता हूँ कि हानिकारक है, लेकिन प्रेम के क्षेत्र में असफलता से निराश हूँ। (द्वेष)
5. पता है कि यह हानिकारक है, लेकिन छोड़ने पर मुझे अपने दोस्तों से बिछड़ जाने का भय था। (अभिनिवेश)

जीवन में ऐसे उदाहरण आप हर दिन ढूंढ सकते हैं। कदम-कदम पर हम क्लेश का सामना करते हैं, लेकिन कई बार हम क्लेश या उसके प्रभाव को समझ नहीं पाते।

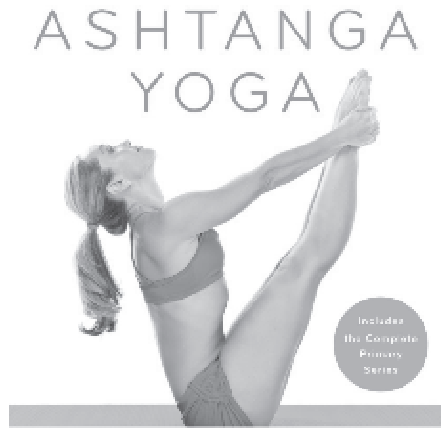
पातंजलि का अष्टांग योग

अष्टांग योग की उपयोगिता -

योगाडगनुष्ठानादशुद्धिक्षयेज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः

अर्थ : योग के अंग का अनुष्ठान (प्रयोग, क्रियात्मक रूप) करने से अशुद्धि का नाश होने पर ज्ञान का प्रकाश, विवेक ख्याति पर्यन्त हो जाता है।

व्याख्या - आगे बताए जाने वाले योग के आठ अंगों का अनुष्ठान करने से अर्थात् उनको आचरण में लाने से चित्त



के मल का अभाव होकर वह सर्वथा निर्मल हो जाता है। उस समय योगी के ज्ञान का प्रकाश, विवेक ख्याति (सात प्रकार की सबसे ऊँची अवस्था वाली प्रज्ञा बुद्धि) तक हो जाता है। अर्थात उसे आत्मा का स्वरूप बुद्धि अहंकार और इन्द्रियों से सर्वथा भिन्न प्रत्यक्ष दिखाई देता है।

अष्टांग योग के कार्य एवं महत्व -

यदि हम गहराई से देखें तो योग के आठ अंग कोई साधारण कार्य नहीं करते यह तो ऋषि-मुनियों की बहुत बड़ी सोच है, उनकी बड़ी अनुकम्पा है जो उन्होंने इनको अलग-अलग बाँटकर फिर एक माला के रूप में पिरोकर हमें अवगत करा दिया क्योंकि सभी आठ अंगों के अलग-अलग कार्य हैं जो कि हमारे हाथ पैर के नाखून से लेकर हमें मोक्ष तक का रास्ता बताते हैं। यह हमारे और इस विश्व के लिए बहुत बड़ी उपलब्धि हैं यह महान आत्माओं का दिया हुआ हमारे लिए बहुत बड़ा उपहार (गिफ्ट) है। क्यों न हम इसे आत्मसात् कर उनके प्रति कृतज्ञता व्यक्त करें।

अष्टांग योग के आठ अंग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि)

1. **यम -** हमें क्रमशः सामाजिक एवं धार्मिक रूप से जीना सिखाता है जिस कारण हमारी सामाजिक नैतिक मूल्य की वृद्धि होती है।
2. **नियम -** हमारे पूरे जीवन की कार्य पद्धति को बदल देता है यह हमारे चरित्र को उज्जवल करता है और हमें अनुशासन में रहना सिखाता है।
3. **आसन -** हमें जीवन के अन्तिम क्षणों तक निरोग रखता है हमारे शरीर का विकास उत्तरोत्तर करता है।
4. **प्राणायाम -** हमारे प्राण को एक नया आयाम देता है। प्राणायाम हमें श्वास लेने की कला सिखाता है और हमारे प्राण का उत्थान व विकास करता है।
5. **प्रत्याहार -** हमें इन्द्रियों से विजय दिलाता है। यह स्वयं से स्वयं को जीतने की कला सिखाता है, यह हमारा मानसिक विकास करता है।
6. **धारणा -** अंग हमारे मन को एकाग्र करता है हमारा बौद्धिक विकास करता है।
7. **ध्यान -** हमें कई उपलब्धियाँ प्रदान कराता है। हमें जीवन के लगभग सभी कार्यक्षेत्र के लिए ध्यान के सोपान की आवश्यकता पड़ती है। ध्यान द्वारा हम आत्मज्ञान तक प्राप्त कर सकते हैं।
8. **समाधि -** इसके द्वारा हम अपने अवचेतन मस्तिष्क का विकास कर परम आनन्द प्राप्त कर सकते हैं जो कि जीवन का अन्तिम लक्ष्य होता है।

इस प्रकार हम अष्टांग योग द्वारा अपने जीवन के समस्त क्षेत्रों का विकास कर पूरे जीवन को क्रमबद्धस तरीके से जीने की कला सीख सकते हैं।

अष्टांग योग के अंग :

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यान समाधयोऽष्टावङ्ग्नि।

अर्थ : यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि योग के आठ अंग हैं। इन आठ अंगों की दो भूमिकाएं हैं -

1. बहिरंग 2. अंतरंग

यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार इन पाँच अंगों को बहिरंग कहते हैं, क्योंकि इनकी विशेषता बाहर की क्रिया से ही सम्बन्धित है। शेष तीन अर्थात धारणा ध्यान और समाधि अंतरंग हैं। इनका सम्बन्ध केवल अंतःकरण से होने के कारण इनको अंतरंग कहते हैं।

चित्त भूमियां

पांच कोशों की भाँति क्रियाशील मन के अन्दर बहुत से स्तर और अवस्थाएं हैं जो कि ऋषि वशिष्ट ने अपने योग वशिष्ट ग्रन्थ में और अन्य महान् योगियों ने भी अन्वेषण करके बताया है। चित्त भूमियों का ज्ञान प्रतिपादन अति वैज्ञानिक और आसानी से समझने योग्य है।

हमारे ऋषि मुनियों ने तथा डॉ. फ्राईड और आधुनिक मनोविज्ञान के विद्वानों ने इसे क्षितिज स्तर बताया हैं। इनका अभी तक पश्चिमी मनोवैज्ञानिकों को ज्ञान नहीं है या उन्होंने प्रकट नहीं किया है। यह चित्त भूमि विस्तार हमारे तीन गुणों के सिद्धान्त पर आधारित है। जिसको पश्चिम ने स्वीकृत नहीं किया है। तद्नुसार चित्त की पांच भूमियां बताई गई है।

1. **मूढ़ भूमि -** इसमें तमोगुण प्रधान होता है और थकान एवं मोह और बेहोशी की अवस्था होती है।
2. **क्षिप्त भूमि -** यह मन की वह दशा है जो रजोगुण के प्रभाव से उछलता-कूदता रहता है।
3. **विक्षिप्त भूमि -** यह सात्विक गुण प्रधान है और मन कभी एक दशा में कभी दूसरी दशा में चलता है।
4. **एकाग्र भूमि -** इसमें मन सात्विक गुण के प्रभाव से एकाग्र और तन्मय हो जाता है।
5. **निरोध भूमि -** यह निर्गुण अवस्था है और एकान्त, अविचलन, स्थित प्रज्ञ, शान्ति ओर निरोध की अवस्था है। जब कोई भी संवेदन नहीं रहती है और साधक समाधिस्थ हो जाता है।

ये पांचों भूमियां मन में एक साथ ही विभिन्न समयों पर क्रियाशील हैं। इसी प्रकार योग वशिष्ट में विस्तारपूर्वक मन की सात ज्ञान भूमि या चेतना स्तर और सात अज्ञान भूमि या अज्ञान स्तर बताएं गऐ हैं। ये भी सत्व, रजस और तमस आदि गुणों पर आधारित हैं। आधुनिक चित्त विकलन शास्त्र या नवीन मनोविज्ञान ने भी मन के ऐसे क्षितिज स्तरों का पता लगाया है।

1. सबसे ऊपर परा चेतना ।
2. चेतन स्तर जिसमें ध्यान एक जगह केन्द्रित होता है।
3. चेतना की दहलीज।

नीचे तह में विशाल अवचेतन तथा अचेतन क्षेत्र (Unconsciousness) हैं। इस क्षेत्र में तमाम मानव जाति के पुराने से पुराने संस्कार तथा चेतन अनुभव निहित हैं। इस मान्यता से एक विश्व आत्मा या ब्रह्म आत्मा जो विभिन्न मनुष्यों में व्यक्त होती है, का अनुभव होता है। इसी का ज्ञान या परिचय होने के बाद डॉ. फ्राईड ने भारत के अद्वैत दर्शन की शरण ली थी। यह एक वह क्षेत्र है जहां से ब्रह्म जीवात्माओं के रूप में प्रकट होता है और जहां जीवात्मा अनेक विकास में चढ़कर पहुंचती है।

Human Physiology
मानव शरीर विज्ञान

मानव शरीर के संस्थान -

शरीर की रचना एक बड़े राज्य के समान होती है। जैसे राज्य के शासन के काम कई विभाग के जिम्मे होते हैं और वे विभाग अपने-अपने कार्य की पूर्ति के लिए उत्तरदायी होते हैं, वैसे ही शरीर के भी कई विभाग होते हैं। कई अंगों से मिलकर एक विभाग बनता है। शरीर के विभाग को संस्थान कहते हैं। संस्थान के सब अंग एक-दूसरे के सहकारी तो होते ही हैं, संस्थान भी एक-दूसरे के सहकारी होते हैं। शरीर का यह सहव्यापार ठीक ढंग से हो, आपके भीतरी अंग पूरी तरह सक्रिय रहें, ताकि आपकी आयु लंबी हो और पूरी आयु आप स्वस्थ व युवा रहें, इसीलिए योगाभ्यास की आवश्यकता है।

शरीर के मुख्य संस्थान :

1. अस्थि संस्थान - हड्डियां।
2. संधि संस्थान - संधियां।
3. मांस संस्थान - मांसपेशिया।
4. रक्त और रक्तवाहक संस्थान - रक्त और वे अंग जिनकी सहायता से समस्त शरीर में रक्त भ्रमण करता है, जैसे कि हृदय, धमनियां और शिराएं।
5. श्वासोच्छ्वास संस्थान - वे अंग जिनसे हम श्वांस लेते हैं, जैसे - नासिका, टेंटुआ, फुफ्फुस आदि।
6. पोषण संस्थान - मुख, दांत, मेदा, छोटी-बड़ी आंतें, क्लोम, यकृत आदि।
7. मूत्रवाहक संस्थान - जिन अंगों से मूत्र बनता है और बाहर निकलता है, जैसे गुर्दे, मूत्राशय आदि।
8. वात या नाड़ी संस्थान - इनमें मस्तिष्क और वे अंग हैं, जिनके द्वारा मस्तिष्क शेष शरीर पर शासन करता है, जैसे मस्तिष्क नाड़ियां वात-सूत्र आदि।
9. विशेष ज्ञानेंदिया - चक्षु, कान, त्वचा, नासिका और जिह्वा।
10. उत्पादक संस्थान - वे अंग, जिनके द्वारा संतान उत्पन्न की जाती है, जैसे अंड, शिश्न, योनि, गर्भाशय आदि।

इसके अतिरिक्त और भी कई प्रकार की ग्रंथियां हैं जो हमारे शरीर में कार्य करती हैं।

योगासनों का प्रभाव रीढ़, मांसपेशियों, रक्त-संस्थान, नाड़ी-संस्थान तथा पाचन यंत्रों पर पड़ता है। हृदय, फेफड़े तथा मस्तिष्क से इनका घनिष्ट सम्बन्ध है।

मानव शरीर के संवेदक अंग-

1. त्वचा -

त्वचा शरीर को ढ़कती है तथा रक्षा कवच का कार्य करती है। इसमें बड़ी संख्या में रिसेप्टर होते हैं जो

स्पर्श, दर्द व ताप को ग्रहण करने में सक्षम होते हैं। त्वचा का एक अन्य कार्य ताप का निर्धारण तथा कुछ हद तक उत्सर्जन भी है। त्वचा को दो भागों में बांटा गया है ऊपरी इपीडर्मिस तथा गहराई में स्थित डर्मिस। इपीडर्मिस में स्ट्रेटीफाइड इपीथीलियम आती है जो रक्त संचार रहित होती है। इसकी मोटाई शरीर के भिन्न भागों में अलग-अलग होती है।

तंतुओं व हाथ में यह सबसे अधिक मोटी होती है। इसकी दरारें जोड़ों के आसपास हाथों, उंगलियों, तलुओं में ज्यादा गहरी होती है तथा उनका प्रयोग उंगली की छाप के लिये किया जाता है। वेसलसेल लेयर (अंदर वाली) व प्रिकल सेल कोशिकाओं से बनी होती है जो लगातार बंट कर ऊपरी परतों का स्थान ले सकती है। इसी में इपीडर्मल मिलेनोब्लास्ट पाये जाते हैं। जो मिलेनिन नामक पिगमेंट बनाते हैं। हार्नीजोन तीन पर्तो से बना होता है। स्टेटम ग्रेनुलोसा (आन्तरिक), स्ट्रेटेम ल्यूसिडम (मध्य की), स्टेटम कार्नियम (बाहरी)।

त्वचा के कार्य -

- बचाव
- संवेदना
- सीवम का स्राव
- विटामिन-डी का निर्माण
- उत्सर्जन
- ताप निर्धारण

2. आंख -

आंख देखने के लिए एक अंग है जो कपाल की आविंटल गुहा में स्थित होती है तथा चोट से बचाव के लिए बसा की परत से घिरी होती है। आंख दूसरी क्रेनियल नर्व (आप्टिक नर्व) से सप्लाई होती है।

आंख की रचना -

आईवान तीन परतों से बना होता है। बाहरी फाइव्रस कोट (स्कीलीयरा व कार्निया), मध्य की वैसकुलर कोरोयड (सिलियेरी बाडी और आइरिस) तथा अन्दर की तंत्रिकीय पर्त। स्कलीयरा सफेद मजबूत फाइब्रस टिश्यू से बनी होती है जिसमें कुप्त पीले इलास्टिक तंतु भी पाये जाते हैं। पीछे की तरफ आप्टिक नर्व स्कलीयरा से गुजरती है तथा यह नर्व के ऊपर फाइव्रस सीय बनाती है जो कपाल की डयूरामैटर से जुड़ जाती है। आगे की ओर यह कार्निया से सम्बन्धित होती है।

कार्निया साफ आर-पार दिखने वाली आँख के सामने स्थित गोल रचना है। यह रक्त संचार रहित होती है। कोरोयड (मध्य परत) एक पतली पिगमेंट युक्त वैसकुलर भूरे रंग की परत है जो क्लीयरा की आन्तरिक सतह बनती है। कोरोयड आगे की ओर सिलियरी बाडी से मिल जाती है।

सिलियरी बाडी एक गोल रचना है जो कार्निया व क्कीयरा के संगम स्थान के पीछे स्थित होती है। सिलियरी बाडी व लेन्स के ससपेन्सरी लिगामेंट प्रकाश किरणों को रेटिना पर फोकस करने के लिए लेन्स की कानवेक्सेटी बदल सकते हैं।

आइरिस एक पतली पिगमेंट युक्त परत है जो एकुअस हयूमर में कार्निया तथा लेन्स के बीच स्थित होती है। सर्कुलर तंतुओं के कान्ट्रेक्शन में भूपिल (पुतली) सिकुड़ जाती है जबकि रेडियल तंतुओं के कान्ट्रेक्सन से

पुतली फैल जाती है।

रेटिना आंख की सबसे अन्दर की परत है। यह कोरोयड की लाइनिंग बनाती है तथा आगे सिलियेरी बाडी तक स्थित होती है। इसमें तंत्रिका कोशिकायें व तंतु तथा इसकी कोरोयडल सतह पर राड व कोन स्थित होते हैं। राड व कोन आंख के वास्तविक प्रकाश के रिसेप्टर हैं तथा जब उन पर प्रकाश पड़ता है तो उनमें तरंगे बनती हैं जो आप्टिक नर्व द्वारा मस्तिष्क को पहुंचाती हैं

रेटिना के लगभग मध्य में पीछे रंग का एक क्षेत्र होता है जो मैकुला कहलाता है तथा मैकुला के केन्द्र में एक गड्ढ़ा होता है जो फोविया कहलाता है। फोविया में केवल कोन पाये जाते हैं तथा यह बिन्दु विजन के लिए सबसे उपयुक्त है।

फोविया पर प्रत्येक कोन एक वाइपोलर सेल से सम्बन्धित होता है जबकि रेटिना की परिधि पर कई राड व कोन एक नर्व सेल से सिनैष्टक कनेक्सन बनाते हैं। मैकुआ से मध्य की ओर आप्टिक डिस्क होती है जहां तंत्रिका तंतु पीछे जाकर आप्टिक नर्व के केन्द्र से गुजरते हैं।

आप्थेलिमक आर्टरी व वेन भी आप्टिक डिस्क से जाते हैं। इसमें कोई राड व कोन नहीं पाया जाता। अतः इसे अन्ध बिन्दु भी कहते हैं।

आंख के चैम्बर -

एण्टीरियर चैम्बर कोरनिया के पीछे तथा आइरिस के आगे स्थित हैं जबकि पोस्टीरियर चैम्बर आइरिस के पीछे रहता है। पोस्टीरियर चैम्बर में कैपलरियां एकुअस ह्यूमर का स्राव करती हैं जो पयूपिल से होकर एण्टीरियर चैम्बर में पहुंचता है जहां यह सिलियेरी शिरा में हेन होता है। विट्रियस बाडी जेली की तरह का पारदर्शी पदार्थ है जो आईबोल के पिछले 4/5 भाग में स्थित होता है। इसका दाब आईवाल का आकार बनाये रखता है तथा रेटिना और कोरोयड को एक साथ रखता है।

आप्टिक नर्व -

प्रत्येक आप्टिक नर्व आप्टिक डिस्क से होकर आर्विटल कैवटी से निकलती है आप्टिक फोरामेन से यह मिडल क्रेनियल फोसा रेटिना के टेम्पोरल साइड से नर्व तन्तक मस्तिष्क से उसी ओर जाते हैं। रेन्टिना के नेजल साइड से नर्व तन्तु आप्टिक कियंज्मा खासकर मस्तिष्क के विपरीत ओर जाते हैं में पहुंचती है। सेल टर्सिका के सामने दोनों आप्टिक नर्व आपस में जुड़कर आप्टिक कियेज्या बनाती है।

प्रत्येक रेटिना के नाम की तरफ के तंत्रिका तंतु आप्टिक कियेज्या में क्रासकर दूसरे तरफ की आंख के टेम्पोरल तंतुओं से मिलते हैं। आप्टिक कियेज्मा के पश्चात् तंत्रिका तंतुओं को आप्टिक ट्रैक्ट कहते हैं जो सेरेबलकोर्टेक्स के विजुअल एरिया (आक्सीपिटल लोब) में समाप्त होते हैं।

देखने में सहायक अंग -

आंख के अलावा कई अन्य सहायक अंग भी आंख के उचित कार्य के लिए आवश्यक हैं। जैसे भौंहे, पलकें, कन्नक्टाइवा लेक्राइमल एप्रेटस और आंख की बाहरी पेशियां आदि।

आंख की बाहरी पेशिया व उनके कार्य -

(क) सुपीरियर रेक्टस - आंख को ऊपर की तरफ घुमाना।

(ख) इन्फीरियर रेक्टस - आंख को नीचे की तरफ घुमाना।

(ग) मीडियल रेक्टस – आंख को अन्दर की ओर घुमाना।

(घ) लैदल रेक्टस – आंख को बाहर की ओर घुमाना।

(ड) इन्फीरियर ओवलीक – आंख को ऊपर तथा बाहर की ओर घुमाना।

(च) सुपीरियर ओवलीक – आंख को नीचे तथा बाहर घुमाना इन पेशियों के क, ख, ग तथा ड आकुलोमोटर नर्व से तथा च व घ पेशियाँ क्रमशः ट्रोक्लियर और एवहुसेन्स के सप्लाई होती है।

दृष्टि की कार्यविधि –

रेटिना पर पड़ने वाला प्रकाश तरंगे पैदा करता है जो मस्तिष्क के आक्सीपिटल कार्टेक्स में विजुअल इमेल बनाती है। आंख घूमकर देखी जानी वाली वस्तु को देखने की फील्ड में ले सकती हैं प्रकाश को रेटिना पर फोकस कार्निया तथा लेन्स द्वारा किया जाता है। रेटिना की फोकसिंग क्षमता स्थिर होती है परन्तु लेन्स की क्षमता देखी जाने वाली वस्तु की आंख से दूरी के आधार पर परिवर्तित की जा सकती है। आंख की कर्न्वजेन्स के साथ लेन्स ज्यादा उत्तल हो जाता है तथा प्यूपिल का व्यास घट जाता है। इस सम्पूर्ण क्रिया को एकोमोडेसन कहते हैं, जो पास की वस्तुओं को देखने के लिए आवश्यक है।

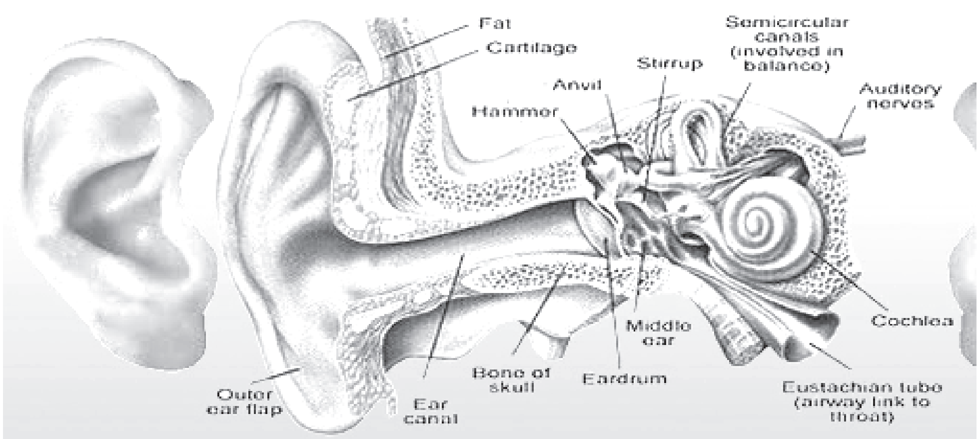
वाइनाकुलर दृष्टि –

दोनों आंखें एक ही दिशा में एक साथ घूमती हैं जिससे इमेज प्रत्येक आंख की रेटिना के किसी भाग पर बनती है। यह दोनों आंखों की बाह्य पेशियों द्वारा होता है।

रेटिना आंख का प्रकाश सेन्सटिव भाग है। विजन दो प्रकार की फोटोपिक विजन (सामान्य प्रकार में) तथा स्कोटोपिक वजन (धुंधली या कम प्रकाश में) होती है जो रंग का आभास कौन द्वारा तथा राड द्वारा कम प्रकाश में देखने की क्षमता प्रदान करता है।

3. कान –

यह सुनने का अंग है जो टेम्पोरल अस्थि में स्थित होता है। इससे सम्बन्धित रचनाओं में सेमीसर्कुलर कैनाल होती है जो सन्तुलन व पास्वर बनाये रखती है। कान व सेमीसर्कुलर, कैनाल, वेस्टीवुलो काक्लियर नर्व द्वारा सप्लाई होती है। (आठवी क्रेनियल नर्व) कान को बाहरी, मध्य तथा आन्तरिक कान में बांटा जा सकता है।



जैसा कि चित्र में दिखाया गया है। बाह्य कान के अन्तर्गत पिन्ना या आरिकिल तथा इक्सटरनल

एकास्टिक मीटस आता है जो चार से.मी. लम्बा तथा ''S'' के आकार की नली है। यह पिन्ना से टिम्पैनिक मैम्ब्रेन तक होती है। टिम्पैनिक मैम्ब्रेन या इयर ड्रम एक अण्डाकार मेम्ब्रेन है जो इक्सटरनल एकास्टिक मीटस की फ्लोर से लगभग 55 अंश का कोण बनाती है।

मध्य कान में तीन हड्डियां या ओसिकिल होती है। जो आपस में जुड़कर एक चेन बनाती हैं जिससे टिम्पैनिक मेम्ब्रेन से उत्पन्न तरंगे आन्तरिक कान में पहुंचती है। मध्य कान कंठ से युसटेचियन नली या आडिटरी नली द्वारा जुड़ा होता है।

मध्य कान एक संकरे बक्से के आकार की तरह होता है। जिसमें छत, फर्श, अग्र, पीछे तथा बाकी की दीवारें होती हैं। मध्य कान आन्तरिक कान के वेस्टीव्यूल से ओवलविन्डों द्वारा जुड़ा होता है जो स्टेप्स की फुटप्लेट से ढकी रहती है।

मध्य कान काक्लिया से फेनेस्ट्रा वेस्टीबुलायी तक स्थित होती है। आन्तरिक कान बोनी व मेखेनस लैविरिन्थ से बना होता है। बोनी लैविरिन्थ वेस्टीब्यूल, काक्लिया और सेमीसरकुलर कैनाल से बना होता हैं।

इन सभी में द्रव पाया जाता है जिसे पेरीलिन्य कहते हैं, इसमें ही मैम्ब्रेनस लैविरिन्थ स्थित होता है। काक्लिया घौंघे के कवच की तरह होती है तथा वेस्टीव्यूल के आगे स्थित होती है। उत्पत्ति के स्थान पर काक्लिय चौड़ी होती है तथा आगे बढ़ने पर यह पतली होती जाती है।

सैक्युल से निकलकर काकिलेयर डक्ट काक्लिया के अन्दर स्पाइरल के रूप में पड़ी होती है। इसके ऊपरी भाग खेला वेस्टीबुलायी कहलाता है व निचला भाग स्केला टिम्पेनायी कहलाता है। डक्ट की आन्तरिक सतह पर आर्गन की कोर्टी स्थित होता है जो सुनने का अंग है।

यह वेस्टीबुलो कक्लियर नर्व के काक्लियर तंतुओं द्वारा सप्लाई होती है। सेमीसरकुलर कैपाल से तंत्रिका तंतु पीट्रस टेम्पोरल वोन से क्रेनियल कैविटी में प्रकाश इन्टरनल एकास्टिक मीटस से करती है। मैम्ब्रेनस लैविरिन्थ में इण्डोलिम्फ उपस्थित होता है।

सुनने की कार्य विधि -

कान ध्वनि तरंगों को ग्रहण कर उन्हें सेरेब्रलकार्टेक्स के टेम्पोरल लौब में भेज देता है। बाह्य कान में पहुंचने वाली ध्वनि तरंगे टेम्पैनिक मेम्ब्रेन में कम्पन पैदा करती है। यह तरंगें आसिकिल द्वारा आगे बढ़कर पेरीलिम्फ के दाब में परिवर्तन करती है। यह दाव परिवर्तन आर्गन ऑफ कोर्टी नर्व इम्पल्स पैदा करने के लिए उत्तेजित करता है जो आठवीं नर्व से गुजराती है।

सेमीसर्कुलर कैनाल के कार्य -

सेमीसर्कुलर कैनाल संतुलन तथा सिर की स्थिति के लिए आवश्यक है। ये संख्या में तीन होती हैं। जिसमें हेयर सेल युट्रिकिल, हैकल व पचुला में पाये जाते हैं। जो सिर की गति से उत्तेजित होकर आठवीं नर्वद्वारा सेरेवेलम की सूचना भेजते हैं।

4. नाक -

नाक में गंध के रिसेप्टर होते हैं, तथा यह आत्केक्टी नर्व द्वारा सप्लाई होती है। सामान्य श्वसन के दौरान आल्फैक्ट्री एरिया में केवल भिन्न दिशाओं में जाने वाली कुछ हवा ही पहुंचती है जहां आत्कैक्टी कोशिकायें स्थित होती हैं। स्वाद के अनुभव के लिए गन्ध की संवेदना का होना आवश्यक है।

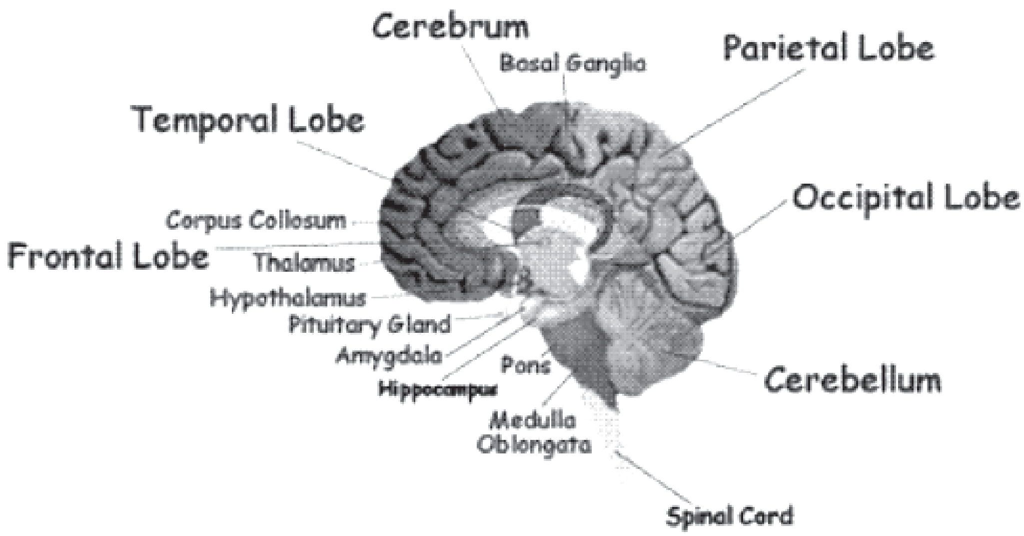
5. जिह्वा (जीभ) -

जीभ स्वाद को अनुभव करने वाला अंग है। जीभ का अगला 2/3 भाग फेसियल नर्व से तथा पिज्जा 1/3 भाग ग्लासों फेरेन्जियल नर्व से सप्लाई होता है। स्वाद के अलावा जीभ जाप, दर्द व स्पर्श की संवेदनायें भी ग्रहण करती है। चार, स्वाद, मीठा, नमकीन, खट्टा तथा कड़वा है जो क्रमशः जीभ के अगले भाग, पिछले भाग तथा नीचे के भाग द्वारा अनुभव किये जाते हैं।

'शरीर रचना विज्ञान' व मानव मस्तिष्क-

मानव शरीर अनेक छोटी-छोटी कोशिकाओं से मिलकर बना है। ये कोशिकाएँ आपस में जुड़कर ऊतक बनाते हैं और ऊतक पेशियों का निर्माण करते हैं। इस तरह अलग-अलग पेशियाँ मिलकर सभी अन्य ग्रंथियाँ और अवयव बनाते हैं। इस तरह हम शरीर को छह हिस्सों में बाँटकर उसका अलग से अध्ययन कर सकते हैं। जैसे- सिर, गला, हाथ, पैर, पेट तथा छाती।

मस्तिष्क :



मस्तिष्क मानवी काया की सबसे रहस्यमय रचना है। यह एक ईश्वर प्रदत्त यंत्र है जो सब प्रकार से लौकिक और पारलौकिक ज्ञान को ग्रहण करता है और अज्ञान के अंधकार को दूर करता है। संसार का सर्वप्रथम आश्चर्य है।

आकांक्षाएं, भावनाएं, उत्साह-उमंगे, सुरूचि, सौंदर्यप्रियता, चेतना, ऊर्जा-तरंगे मनुष्य में मस्तिष्क के कारण ही हैं। मस्तिष्क शरीर की समस्त गतिविधियों पर पूर्ण नियंत्रण रखता है।

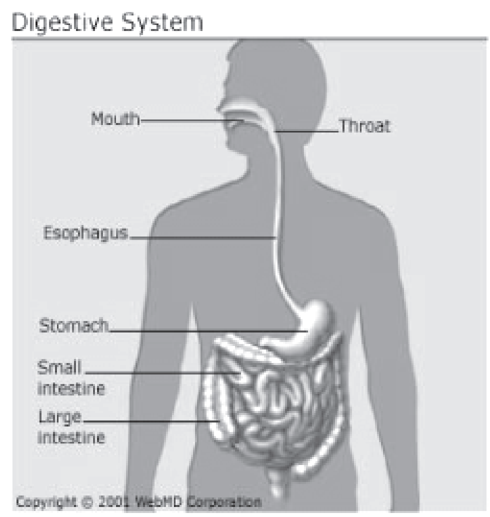
मस्तिष्क की संरचना का जितनी गहराई से अध्ययन किया जा रहा है उसके आधार पर यह ज्ञात होता जा रहा है कि कपाल के भीतर भरे हुए सूक्ष्म घटक जितने सूक्ष्म होते हैं उसी अनुपात से मनुष्य की बुद्धिमता का विकास होता है। इसका अनुमान मस्तिष्क के न्यूरॉन्स को देखकर सहज ही लगाया जा सकता है। उनकी संख्या

और सघनता जितनी अधिक होगी मनुष्य की समझदारी उसी पर निर्भर करती है। अधिक चिन्ता से न्यूरॉन्स की संख्या में कमी आती है।

अभी तक की खोज से यह पता चलता है कि मनुष्य जीवन के संपूर्ण सुख-दुःख, ईर्ष्या-द्वेष, काम-क्रोध, तृष्णा-संयम, भय-निर्भयता, स्वार्थ परमार्थ, गुण-अवगुण आदि मस्तिष्क से सम्बन्धित है।

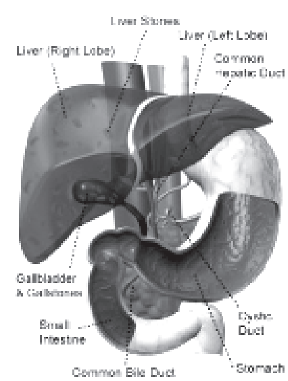
कपाल विज्ञान का ज्ञान भारतीय मनीषियों को प्राचीनकाल से ही था। अंत्येष्टि क्रिया के समय कपाल क्रिया करके मानसिक चेतना के विकास को खेलना आवश्यक है।

पाचन तंत्र -



पाचक संस्थान की शुरूआत मुँह से ही हो जाती है। पाचक संस्थान में अमाशय (पेट), छोटी आँतें, बड़ी आँते, जिगर और अग्नाशय (पैन्क्रियाज) शामिल हैं। भोजन को चबाने का कार्य दाँतों द्वारा किया जाता है। भोजन को मुँह में बारीक कर लिया जाता है और लार ग्रन्थियाँ उसमें लार रस मिलाकर उसे पतला भी बनाती हैं। भोजन जितना अधिक चबाया जायेगा वह उतना ही बारीक होकर सुपाच्य हो जायेगा। दाँतों से आगे चलकर भोजन को चबाने का काम और कोई अंग नहीं करता।

मुँह से उतरकर भोजन पेट (अमाशय) में पहुँचता है। अमाशय उसमें अपना पाचक रस (लवणाम्ल) मिलाकर अपनी पेशी क्रिया द्वारा उसे खूब मथ डालता है और पाचन के एक खास दर्जे तक पहुँचकर उसे आगे धकेल देता है। आगे चलकर इसमें जिगर से पित्त और अग्नाशय (पैन्क्रियाज) से अग्निरस आकर मिलते हैं। इन दोनों रसों से भोजन का रूप बहुत बदल जाता है। अर्थात् वह शरीर द्वारा ग्रहण करने योग्य बनाता है। इसके बाद ज्यों-ज्यों भोजन आँतों में आगे बढ़ता है, आँतों के विशिष्ट कोष्ठ द्वारा भोजन के सारे पोषक तत्व सोख लिये जाते हैं और बचा हुआ बेकार भाग बड़ी आँत में धकेल दिया जाता है। बड़ी आँत उससे जलीय अंश को और सोख लेती है और फिर उसे सरकाकर मलाशय में भेज देती हैं जो दिन में एक या दो बार मल के रूप में बाहर निकलता है।



हमारी आँतों में हर समय एक स्वाभाविक गति होती रहती है। जैसे कोई कीड़ा जमीन पर रेंगता है। इस स्वाभाविक गति के द्वारा ही भोजन आँतों में आगे बढ़ता जाता है।

पाचन का महत्त्वपूर्ण अंग जिगर -

पाचन के लिए जिगर से पित्त आकर भोजन में मिलता है। जिगर का काम सिर्फ पित्त निर्माण करना ही नहीं है। जिगर के जिम्मे और भी बहुत से काम होते हैं जो शरीर क्रिया संचालन में भारी मदद करता है। जिगर हमारे शरीर का महत्वपूर्ण अंग है।

हमारा जिगर पेट में दाहिनी पसलियों के नीचे रहता है। यह शरीर की

सबसे बड़ी ग्रन्थि है। जवान आदमी के जिगर का वजन 3 से 4 पौण्ड होता है। जिगर शरीर में एक रासायनिक कारखाने का काम करता है और दूसरी तरफ यह एक बड़ा गोदाम (भण्डार) होता है। जब हमारी आँतें भोजन से पोषक तत्व सोखकर खून में मिला देती हैं तो एक विशेष शिरा द्वारा वह खून पहले जिगर में आता है। जिगर के कोष्ठ उस खून से शर्करा तत्व अलग कर लेते हैं ओर अपने पास जमा रखते हैं और जब शरीर की पेशियों को आवश्यकता होती है जब वह जिगर से सप्लाई कर दी जाती है। शर्करा या शक्कर शरीर के लिए शक्तिदायक तत्व होता है। कई बार जब हमारे शरीर में शर्करा कम होती है अथवा रूग्ण (बीमार) होने की दशा में हमें उपवास करना पड़ जाता है, उस वक्त जिगर में जमाशुदा शक्कर ही काम में आती है। इसी तरह भोजन में प्रोटीन तत्व को एमिनो एसिड के रूप में तोड़कर जिगर अपने गोदाम में जमाकर लेता है और आवश्यकता अनुसार शरीर में भेजता रहता है।

इसके अतिरिक्त जिगर का एक काम यह भी होता है कि वह रक्त संचार में घूमने वाले हानिकारक तत्वों को शरीर और स्वास्थ्य के लिए हानिराहित बनाता रहता है। जिगर में लोहा, तांबा, जैसे खनिज लवण और कुट विटामिन्स भी जमा रहते हैं जो खून में रक्तकण पैदा करते हैं। जिगर के रूग्ण हो जाने पर शरीर में कई तरह के विकार पैदा हो जाते हैं।

विसर्जन संस्थान -

विसर्जन संस्थान शरीर के कूड़े-करकट (विजातीय द्रव्यों) को बाहर निकालने वाला विभाग है। इस विभाग के अंग पाचक संस्थान की तरह एक जगह इकट्ठों नहीं होते है। पदार्थ के तीन रूप होते हैं ठोस, तरल और गैस (वायु)। शरीर को कूड़ा भी इन्हीं तीन रूपों में शरीर से बाहर निकलता रहता है। ठोस रूप में बड़ी आँतों के जरिये मल निकलता है तथा तरल रूप में गुर्दों से पेशाब और त्वचा से पसीना निकलता है। गैस के रूप में फैफड़े गन्दी हवा को बाहर फेंकते हैं। मल के रूप में भोजन का वह भाग शरीर से बाहर निकलता है जिससे पोष्टक तत्व सोख लिए जाते हैं और जो शरीर के लिए बेकार होता है।

मल का रंग कुछ भूरा-सा और गहरा पीला लिए होता है। स्वस्थ्य शौच मुलायम और बंध हुआ होता है। यदि मल पतला हो और जमीन पर पकड़कर बह जाये तो समझना चाहिये कि भोजन का पूरा-पूरा पाचन नहीं हो रहा है और यदि मल अत्यधिक गाढ़ा हो तो समझना चाहिये कि पेट में कब्ज हो गया है। गुर्दे (किडनी) आँतों के नीचे रीढ़ की हड्डी के दायें बायें एक-एक गुर्दा लगा हुआ होता है। इनकी शक्ल कुछ अर्द्धचन्द्राकार सेम के बीच के समान होती है। गुर्दों का काम छलनी के समान है। ये खून से पेशाब छानते हैं, पेशाब में कई तरह के नमक के रूप में गन्दे माद्दे घुले होते हैं। त्वचा का काम भी बहुत कुछ गुर्दों के जैसा ही होता है। कई वैज्ञानिकों ने तो त्वचा को तीसरा गुर्दा तक कह दिया है। पसीने के साथ जहरीले माद्दे शरीर से बाहर निकलते हैं। पसीना हरदम शरीर से निकलता रहता है किन्तु हवा के जरिये सूख जाता है। परन्तु जब यह ज्यादा मात्रा में निकलता है तब हवा के द्वारा जल्दी सूखता नहीं है और वह छोटी या बड़ी बून्दों के रूप में त्वचा पर दिखाई देने लगता है। तब हमें पसीने का अहसास होता है। एक साधारण मनुष्य के शरीर से एक दिन में तकरीबन एक गिलास पसीना निकल जाता है। परन्तु अधिक मेहनत, श्रम करने या धूप में चलने पर यह मात्रा कई गुना अधिक हो जाती है। इसके साथ शरीर की फालतू गर्मी भी बाहर निकल जाती है। यदि गर्मी और पसीना शरीर से निकलना रोक दिया जाये तो मनुष्य गर्मी की तेजी और जहरीले माद्दों से मर जायेगा। इसलिए तेज बुखार में तथा अन्य बीमारियों में अधिक पानी पिलाया जाता है ताकि जहरीले माद्दे घुल-घुल कर पेशाब और पसीने के रूप में शरीर से बाहर निकल जायें।

बुखार की बैचेनी में पसीना लाने वाली दवाएँ दी जाती है ताकि पसीने के रास्ते अतिरिक्त गर्मी और जहरीले माद्दे शरीर से बाहर निकल जायें और रोगी आराम महसूस करें।

श्वास प्रश्वास में हम जो हवा मुँह या नाक से बाहर निकालते हैं वह गन्दी वायु होती है, इसे कार्बनडाईऑक्साइड कहते हैं। गैस के रूप में गन्दे माद्दे इस प्रकार शरीर से बाहर निकलते हैं दरअसल श्वास-प्रश्वास के जरिये सबसे अधिक गन्दे माद्दे बाहर निकलते हैं क्योंकि जन्म से लेकर मृत्यु पर्यन्त श्वास प्रतिक्षण चालू रहता है। इस क्रिया पर वास्तव में हमारा कोई कन्ट्रोल नहीं होता है। यह शरीर में अनैच्छिक रूप से होने वाली क्रिया है। इच्छापूर्वक हम इस क्रिया को स्थाई तौर पर कुछ क्षणों के लिए सिर्फ घटा या बढ़ा सकते हैं। जैसे गोताखोर तीन-चार मिनट तक सांस रोककर पानी के नीचे रूक जाते हैं।

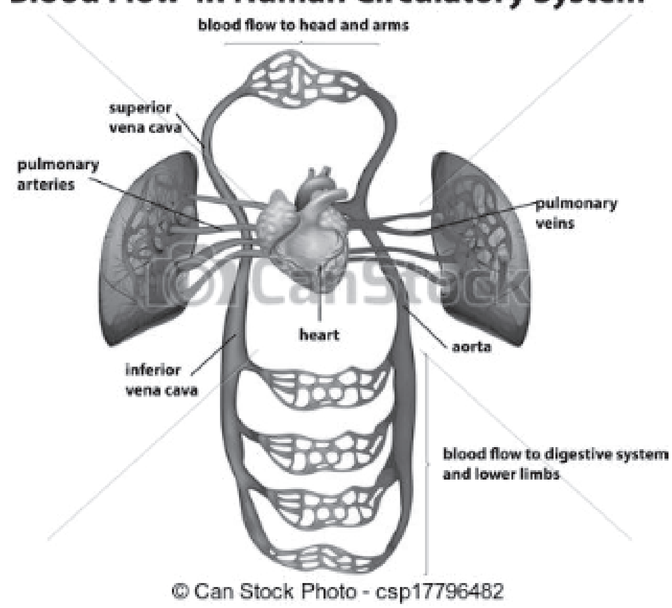
श्वास-प्रश्वास संस्थान-

श्वास-प्रश्वास फेफड़ों से होता है। हमारी छाती में पसलियों के नीचे दो फेफड़े होते हैं एक दाहिनी और दूसरा बाई ओर। बाहर निकालने वाले श्वास से हम गन्दी हवा बाहर फेंकते हैं और भीतर जाने वाली श्वास में शुद्ध वायु (ऑक्सीजन) फेफड़ों के भीतर पहुँचती है और खून के साथ मिल जाती है। जिससे हमारा खून प्रतिक्षण ताजा और शुद्ध होता रहता है। ऑक्सीजन के अभाव में आदमी तुरन्त मर जाता है। रक्त शुद्धि की यह क्रिया निरन्तर हमारे शरीर में चलती रहती है। हमारा हृदय भी इसमें खास हिस्सा लेता है। हृदय गन्दा खून शुद्ध होने के लिए फेफड़ों में भेजता रहता है और फेफड़ों द्वारा शुद्ध किया हुआ खून शरीर में भेजता रहता है। हमारे शरीर के रक्त का एक चौथाई भाग हर समय शुद्धि के लिए फेफड़ों में मौजूद रहता है। हवा की आवश्यकता के लिए फेफड़ों में असंख्य छोटे-छोटे छिद्र होते हैं। फेफड़ों में फैलने और सिकुड़ने की काफी शक्ति होती है। फेफड़ों की शक्ति का अंदाजा आप स्पंज को देखकर लगा सकते हैं।

रक्त संस्थान -

हमारा पूरा शरीर बहुत सूक्ष्म काष्ठों के समूह से बना होता है। ये कोष्ठ अलग-अलग जाति के होते हैं जैसे हड्डियों को बनाने वाले कोष्ठ, माँस के कोष्ठ, दिमाग बनाने वाले कोष्ठ, आँतों को बनाने वाले कोष्ठ, स्नायु के कोष्ठ। इस तरह हमारे शरीर में अनेक प्रकार के कोष्ठ होते हैं। जो सब मिलकर शरीर की रचना करते हैं। प्रत्येक सूक्ष्म कोष्ठ तक रक्त पहुँचाना इस संस्थान का काम होता है। हमारा दिल झटके के साथ शुद्ध रक्त को शरीर में पहुँचाने के लिए पहले उसे मोटी-मोटी नालियों में धकेलता है। ये नालियाँ धमनियाँ कहलाती हैं। आगे चलकर बहुत बारीक शाखाओं में पूरे शरीर में फैल जाती हैं। अन्त में ये शाखाएँ बाल के समान

Blood Flow in Human Circulatory System



बारीक हो जाती हैं। खून में ऑक्सीजन जब खत्म हो जाता है और उसमें कार्बनडाइऑक्साइड समा जाती हैं तो दूसरी बारीक शाखाओं द्वारा वापस लौटता है, जिन्हें शिराऐं कहते हैं। क्रमशः ये शिराऐं मोटी होती जाती हैं और गन्दे रक्त को वापस हृदय में पहुँचा देती है ताकि वह उसे फेफड़ों में भेजकर शुद्ध करा ले।

पेशी संस्थान और स्नायु संस्थान-

पेशी संस्थान और स्नायु संस्थान दोनों अलग-अलग विभाग हैं। लेकिन इन दोनों विभागों का काम एक दूसरे पर इतना निर्भर करता है कि एक दूसरे से अलग मान ही नहीं सकते। डॉक्टरों के अलावा सामान्य व्यक्ति के लिए दोनों को अलग-अलग समझना कठिन हो जायेगा। पेशियों को बोलचाल की भाषा में माँस या पुट्ठे कहते हैं। माँसपेशियाँ बहुत छोटे-छोटे माँस के सूतों से बनी हुई होती है। हमारे शरीर में कुल 639 पेशियाँ हैं।

स्नायु संस्थान -

स्नायु को नसें भी कहा जाता है। स्नायु ठोस और सफेद होते हैं। बड़े-बड़े स्नायु तो सूत की डोरी के समान मोटे होते हैं। लेकिन ज्यों ज्यों शाखाओं में बढ़ते चले जाते हैं इनकी मोटाई घटती जाती है। शरीर में अनेक स्थानों की नसें बाल से भी बारीक हो जाती हैं। नसे रीढ़ की हड्डी और मस्तिष्क से निकलती हैं। 12 (बारह) जोड़े स्नायु के मस्तिष्क से निकलते हैं और 31 जोड़े स्नायु के रीढ़ की हड्डी से निकलते हैं।

हमारे शरीर के सारे कार्य कमेन्द्रियां और ज्ञानेन्द्रियाँ, माँसपेशी और नसों के द्वारा ही होते हैं जैसे जोड़ों के काम, कोहनी मोड़ना, घुटनों को मोड़ना, कन्धों से हाथों को घुमाना, कलाई आदि के घुमाने का काम स्नायु और पेशियों द्वारा ही होता है। जिस तरह चौखट और किवाड़ में कब्जे लगाये जाते हैं उसी तरह हमारे शरीर में प्रत्येक जोड़ में कब्जे लगे हुए हैं, लेकिन किवाड़ खुद तो खुलते बन्द नहीं होते, हम उन्हें हाथ से खोलते और बन्द करते हैं। इसी तरह माँस पेशियाँ खुद नहीं सिकुड़ती फैलती हैं यह काम उनसे नसें (स्नायु) कहलाती हैं। उठना, बैठना, लेटना, दौड़ना, खाना-पीना, लिखना, काम करना, हँसना, रोना, गाना, श्वास लेना आदि सभी कार्य पेशियों और स्नायु की संयुक्त क्रिया से होते हैं।

लेकिन हमारे शरीर की पेशियाँ और स्नायु दो तरह के होते हैं ऐच्छिक और अनैच्छिक। ऐच्छिक वे हैं जिन्हें हम इच्छानुसार काम में लेते हैं जैसे हाथ मोड़ना, पैर मोड़ना, गर्दन मोड़ना आदि। इन क्रियाओं में हम इच्छा के अनुसार स्नायुओं और पेशियों से काम लेते हैं। आँखे खोलना बन्द करना, चलना-फिरना, लेटना, बैठना आदि क्रियाओं में हम इनसे इच्छानुसार काम लेते हैं।

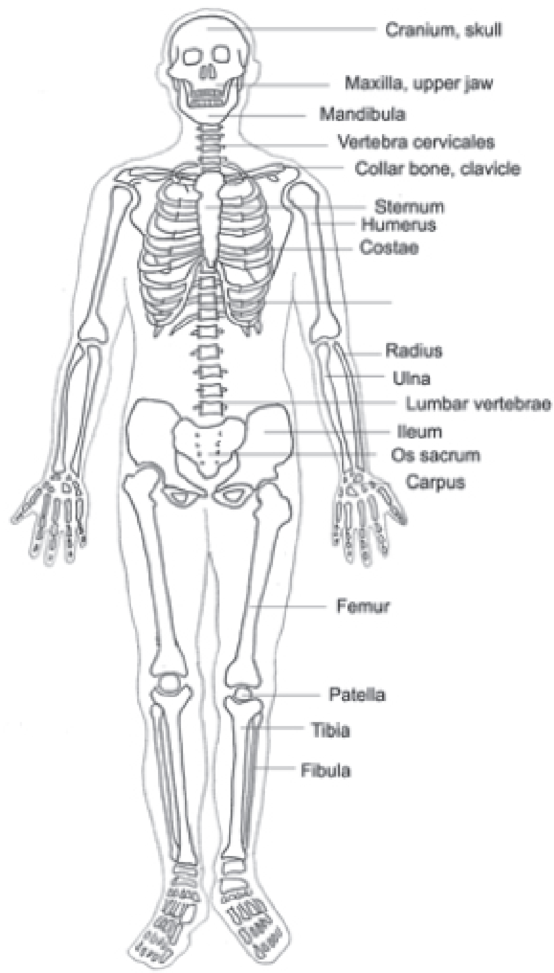
लेकिन हमारे शरीर के भीतर स्नायु और पेशियाँ हमारी इच्छा के अधीन नहीं हैं। हमें यह भी अनुभव नहीं होता कि शरीर के भीतर भी स्नायु और पेशियाँ काम करती हैं। लेकिन दिल का धड़कना, फेफड़ों द्वारा श्वास-प्रश्वास लेना आँतों की हरकत आदि शरीर के भीतर की सारी क्रियाएँ भी इन पेशियों और स्नायुओं द्वारा ही होती है। न तो हम आँतों की क्रिया को और न ही हम दिल की धड़कन को रोक सकते हैं। ये क्रियाएँ परोक्ष रूप से हमारे मस्तिष्क द्वारा चलाई जाती हैं।

शरीर के भीतर होने वाली प्रायः समस्त क्रियााएँ अनैच्छिक हैं जो पेशियों और स्नायुओं द्वारा ही होती हैं। स्नायुओं का कार्य सिर्फ संचालन-प्रेरणा देना ही नहीं है अपितु ये सन्देशवाहक भी होते हैं। जैसे अनजाने में आग पर हाथ रख देते हैं तो उसे फौरन पीछे खींच लेते हैं ऐसा कैसे हो जाता है ? आग पर हाथ रखते ही तेज गरम स्पर्श की खबर सन्देशवाहक स्नायु (नसों) तन्तु फौरन मस्तिष्क को खबर पहुँचाते हैं और मस्तिष्क क्रियाशील तन्तुओं को हाथ हटाने का आदेश देता है। क्रियाशील तन्तु पेशियाँ (नसें) हाथ को खींच लेने के लिए प्रेरित करते

हैं तब हाथ वहाँ से हटता है।

इतना सब कार्य पलक झपकते ही हो जाता है। कारण यह है कि स्नायु तन्तुओं की सन्देशवाहक शक्ति बहुत तीव्र होती है। संदेश को ये तुरन्त 140 फीट प्रति सेकण्ड की गति से ले जाते हैं। उधर से मस्तिष्क का आदेश 110 फीट प्रति सेकेण्ड की रफ्तार से आता है। बाकी सोचने, विचारने, हँसने, रोने, दुःख और खुशी अनुभव करने का काम मस्तिष्क करता है। परन्तु किसी भी दृश्य, बातचीत अथवा स्पर्श का सन्देश स्नायु तन्तु पहुँचाते हैं।

अस्थि संस्थान -



हमारे शरीर की हड्डियों का विभाग/हड्डियाँ हमारे शरीर का ढाँचा बनाती हैं। अगर हमारी शरीर में हड्डियाँ न होती तो यह शरीर माँस और खाल का एक भद्दा सा ढेर बनकर रह जाता। हड्डियों का काम शरीर को सख्ती और मजबूती देना है। बच्चा ज्यों-ज्यों बड़ा होता है उसकी हड्डियों का आकार भी बढ़ता जाता है। हड्डियों का निर्माण जीवित कोष्ठ करते हैं। शरीर में कुल हड्डियों की संख्या 206 है। प्रत्येक हड्डियाँ एक दूसरे से जुड़कर शरीर का ढाँचा बनाती हैं।

कुछ कोमल अंगों के लिए प्रकृति ने शरीर में हड्डियों के सन्दूक और पिंजरे बना दिए हैं। हमारा मस्तिष्क (दिमाग) एक सन्दूक में सुरक्षित रखा हुआ है। यह कपाल या खोपड़ी कहलाता है। खोपड़ी की हड्डियाँ शरीर की दूसरी हड्डियों से ज्यादा मजबूत होती हैं। भगवान ने दिमाग की सुरक्षा के लिए यह व्यवस्था की है। फेफड़े, दिल, जिगर और तिल्ली भी शरीर के कोमल और महत्त्वपूर्ण अंग हैं। छाती की हड्डियाँ पसलियों के पिंजरे में सुरक्षित रहती हैं। ये पसलियाँ पीछे की ओर से रीढ़ की हड्डियों से जुड़ी रहती है।

हड्डियों के जोड़ -

अपने अंगों से हम हजारों किस्म की हरकतें करते हैं। वह सब इसलिए सम्भव होता है कि हड्डियाँ आपस में एक विशिष्ट प्रकार से जुड़ी होती हैं। जोड़ कई प्रकार के होते हैं। आसनों में हम अंग को तरह-तरह से मोड़ते हैं, घुमाते हैं वह सब इन जोड़ों के माध्यम से होता है। शरीर के जोड़ों की कार्यविधि को समझना ''आसन व्यायाम'' की दृष्टि से बहुत जरूरी है। जोड़ों को हरकत देने का काम पेशियाँ और नसें करती हैं, लेकिन ये जोड़ अपने विशेष ढंग के न होते तो पेशियाँ और स्नायु कुछ नहीं कर सकते। जोड़ निम्न प्रकार के होते हैं -

1. स्थिर जोड़ -

जिनसे कोई हरकत नहीं की जा सकती जैसे खोपड़ी के जोड़। खोपड़ी की हड्डियों में आरी के समान दाँते बने होते हैं। जो एक दूसरे में फँसे होते हैं। मुँह के जोड़ भी स्थिर होते हैं सिर्फ नीचे का जबड़ा हिलता है, जिससे भोजन चबाते हैं।

2. थोड़ी हरकत के जोड़ -

बैठते समय धड़ थोड़ा बहुत ही इधर-उधर घुमा पाते हैं। यह हरकत रीढ़ की हड्डी से होता है। आसन व्यायाम में रीढ़ की हड्डी अपना अलग महत्व रखती है। दरअसल यह कोई एक हड्डी नहीं होती है। 33 सिंघाडेनुमा छोटी-छोटी हड्डियों से बनी एक मजबूत जंजीर होती है। इसे मेरूदण्ड कहते हैं। मेरूदण्ड शरीर की धुरी है। जिस पर सिर और धड़ घूमता है। मेरूदण्ड की ये 33 हड्डियाँ कशेरूकाएं कहलाती है। कशेरूकाएं बन्धनशील धातु से इस तरह बंधी होती हैं कि उन्हें एक सीमित मात्रा में ही घुमाया जा सकता है। ऊपर की कशेरूकाएं कुछ हल्की हैं क्योंकि उन पर ज्यादा बोझ संभालने की जिम्मेदारी नहीं होती है। नीचे की कशेरूकाएं क्रमशः सख्त और मजबूत होती चली जाती हैं क्योंकि उन्हें शरीर का बोझ संभालना होता है।

मेरूदण्ड में सीमित हरकत क्षमता होने पर ही इसका जंजीरनुमा निर्माण इसे काफी लचीला बना देता है। आसनों के अभ्यास से यह लचीलापन और भी बढ़ जाता है। अच्छे अभ्यस्त व्यक्ति मेरूदण्ड को बेंत की तरह आगे-पीछे मोड़ लेते हैं।

शरीर में अनेक साधारण और अनेक असाधारण अंग हैं। असाधारण अंगों को मर्म स्थान कहते हैं। इनके भीतर गुप्त आध्यात्मिक शक्तियों के महत्वपूर्ण केन्द्र होते हैं। इन केन्द्रों में वे बीज सुरक्षित रखें रहते हैं। उनका विकास जागरण हो जाये तो मनुष्य कुछ से कुछ बन सकता है। उसमें आत्मिक शक्तियों के स्त्रोत उमड़ पड़ते हैं। ये मर्मस्थल मेरूदण्ड के प्रमुख स्थान हैं। मेरूदण्ड छोटे-छोटे 33 अस्थि खण्डों से मिलकर बना है। इन प्रत्येक खण्ड में तत्वदर्शियों को ऐसी विशेष शक्तियाँ नजर आती हैं जिनका संबंध ईश्वरीय शक्तियों से हैं देवताओं में जिन शक्तियों का केन्द्र होता है। वे शक्तियाँ भिन्न रूप में इन अस्थि खण्डों में पाई जाती है। मेरूदण्ड के इन 33 खण्डों में 33 देवताओं का निवास है।

आठ वसु -

1. पृथ्वी, 2. जल, 3. अग्नि, 4. वायु, 5. आकाश, 6. सूर्य, 7. चन्द्र, 8. नक्षत्र ये आठ हैं।

ग्यारह रूद्र -

1. प्राण, 2. अपान, 3. व्यान, 4. उदान, 5. समान, 6. नाग, 7. कुर्म्म, 8. कृकल, 9. देवदत्त, 10. धनन्जय, 11. जीवात्मा ये ग्यारह रूद्र हैं।

बारह आदित्य -

1. चैत्र, 2. बैसाख, 3. ज्येष्ठ, 4.आषाढ़, 5. श्रावण, 6. भाद्रपद, 7. अश्विन, 8. कार्तिक, 9. मार्गशीर्ष, 10. पौष, 11. माघ, 12. फाल्गुन ये बारह माह हैं।

एक इन्द्र, एक प्रजापति 8+11+12+1+1=33

ये तैतीस शक्तियां बीज रूप में मेरूदण्ड में मौजूद हैं।

इस पीले मेरूदण्ड में शरीर विज्ञान के अनुसार नाड़ियाँ हैं।

भुजाओं, टाँगों, कलाइयों, कोहनियों, घुटनों और अंगुलियों आदि के जोड़ काफी घूमने वाले होते हैं, इन जोड़ों की भी कई श्रेणियाँ होती हैं।

1. **कब्जे वाले जोड़ -** अँगुलियों के जोड़ कब्जे वाले हैं। मोड़ कर देखें एक ही तरफ मुड़ेंगे, जैसे किवाड़ एक ही तरफ मुड़ता है। घुटने व कोहनियों के जोड़ भी कब्जे वाले हैं।

2. **घूमने वाले जोड़-** अपनी भुजा के नीचे वाला भाग (फोर आर्म) को कोहनी पर इधर-उधर घुमाइए और ध्यान से देखिये कि जोड़ किस तरह घूमता है। जोड़ में इस तरह से घूमने की विशेषता न होती तो आप पेंचकस से कोई पेंच नहीं कस सकते ।

3. **सैंडिलनुमा जोड़ -** ये गोलाई में घुमने वाले जोड़ हैं। हाथ के अँगूठे को काफी गोलाई में घुमा सकते हैं। अँगूठे की हड्डियाँ हाथ की हड्डियों से इस विशिष्टता से जुड़ी हुई हैं कि जिसके कारण अँगूठे को घुमाना संभव हो पाता है।

4. **गेंद के समान जोड़-** ये शरीर में सबसे अधिक घूमने वाले जोड़ हैं। कन्धे से अपनी भुजा और कूल्हे से अपनी टाँगों को पहिये की तरह घुमा सकते हैं। इन जोड़ों के नर्तक नृत्य करते समय अपने शरीर को इधर-उधर घुमा सकता है। आसनकर्ता भिन्न-भिन्न आसनों में टाँगों और भुजाओं को आवश्यकतानुसार इधर-उधर आजादीपूर्वक घुमा सकते हैं। क्रिकेट की गेंद फेंकने वाला खिलाड़ी भी कन्धे के जोड़ की विशेषता के कारण ही भुजा को घुमाकर गेंद फेंकता है।

जोड़ों के बन्धन -

शरीर में हरकत करने वाली हड्डियाँ अपने जोड़ों में एक तरह के बन्धनों से बँधी होती हैं। ये बन्ध सफेद रंग के सख्त और मजबूत रेशों के बने होते हैं। देखने में कटहल के रेशे के समान होते हैं। बन्धन इस तरह बँधे हैं कि जोड़ जिस ओर घूमे उसी ओर घुमने में मदद करेगा। बन्धनों में लचीलापन भी काफी होता है।

कलाई या टखनों में मोच आने पर बन्धन ही जख्मी हो जाते हैं। मोच के स्थान पर अधिक रक्त आ जाने से वह स्थान सूज जाता है। लेकिन मोच का इलाज सिर्फ उस स्थान को आराम देना होता है। आराम से बहुत जल्दी ही बन्धनों में नये कोष्ठ बनकर उनकी स्थिति स्वाभाविक हो जाती है।

अंतःस्रावी तंत्र -

हमारी शरीर की ग्रंथियाँ दो प्रकार में विभाजित हैं। एक वह जो अपने स्राव सीधे रक्त में प्रवाहित करती हैं और इन ग्रन्थियों में स्राव नालियाँ नहीं होती। उन्हें हम अंतःस्त्रावी ग्रंथियाँ (Endocrine glands)कहते हैं। दूसरी वह जिसमें स्त्रावनलियाँ होती हैं। उन्हें हम बहिःस्त्रावी ग्रंथियाँ (Exocrine glands) कहते हैं।

हॉर्मोन- शरीर में कुछ ऐसे ग्रंथियों होती हैं जिनका स्त्राव उत्पन्न होकर रक्त में मिल जाता है ओर फिर रक्त के साथ शरीर में परिसंचारित होता है। इन स्त्रावों के कार्यकारी तत्वों को हम हार्मोन के नाम से जानते हैं।

अंतःस्त्रावी ग्रंथियाँ -

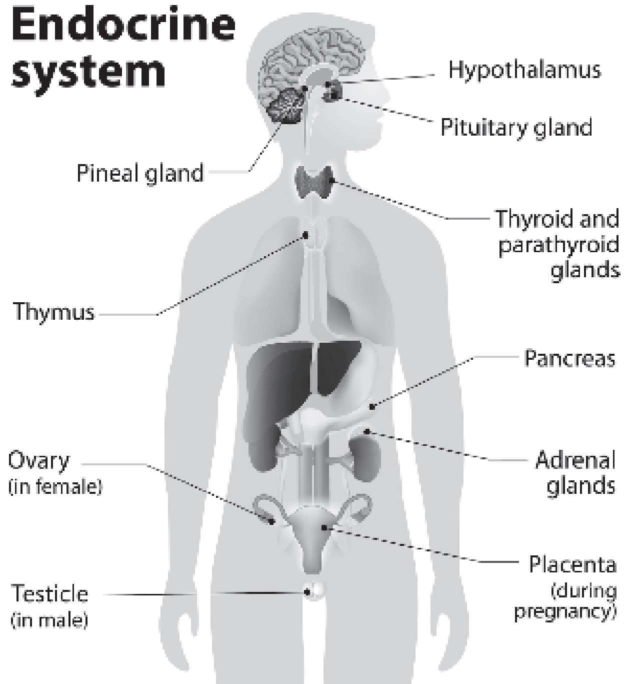
1. पीयूष ग्रंथि (Pituitary gland)
2. थायरॉइड ग्रंथि (Thyroid gland)
3. पैराथायरॉइड ग्रंथि (Parathyroid gland)
4. थाइमस ग्रंथि (Thymus gland)

5. एड्रीनल ग्रंथि (Adrenal gland)

6. अग्नाशय में लैगरहैंस की द्वीपिकाएँ (Istets of Langerhans in the pancreas)

7. पीनियल ग्रंथि (Pineal gland)

8. लिंग ग्रंथि (Sexual gland)



पीयूष ग्रंथि (Pituitary gland) -

यह ग्रंथि मस्तिष्क के आधार पर होती है। इस ग्रंथि में अग्रज खण्ड (Anterior lobe) पश्चज खण्ड (Posterior lobe) और दोनों के बीच मध्यवर्ती भाग (Pars Intermediate) होते हैं। यह लालिमा लिए हुए भूरे रंग की होती है। अग्रज खण्ड (Anterior lobe) से निम्न प्रकार के हार्मोन निकलते हैं -

1. **वृद्धि हार्मोन (GH)-** यह हॉर्मोन शरीर के वृद्धि के लिए आवश्यक होता है।

2. **एड्रीनोकॉर्टिकोट्रापिक हॉर्मोन Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH)-** यह हार्मोन एड्रीनल ग्रंथि के कर्टिक्स की वृद्धि विकास के लिए आवश्यक होता है।

3. **थॉयरॉइड प्रेरक आंतरिक हॉर्मोन Thyroid Stimulating Hormone (TSG)**- यह हार्मोन थायरॉइड ग्रंथि की वृद्धि और उसकी क्रियाशीलता को बढ़ाने के लिए काम करता है।

4. **गोनाडोट्रफिक हॉर्मोन (Gonadotropic Hormone)-** स्त्री और पुरूष दोनों में अग्रज पियुष ग्रंथि से निम्न दो जनन ग्रंथियाँ पोषण या लिंग हॉर्मोन उत्पन्न होते हैं -

1. पुटक-उद्दीपक हॉर्मोन, 2. पीतपिण्डकर हॉर्मोन ।

5. **पुटक उ्ददीपक हॉर्मोन (Follicle FSG)-** यह स्त्रियों में डिम्बग्रन्थि पुटकों (Overian Follicles) की वृद्धि के लिए काम करता है।

6. **पीतपिण्डकर हॉर्मोन (Luteinizing Hormone)-** यह स्त्रियों में डिम्बग्रंथि पुटक या ग्राफियत पुटक को पूर्ण रूप से परिपक्व करता है।

7. **स्तनप्रेरक हॉर्मोन (Prolactin Hormone)-** यह हॉर्मोन एस्ट्रोजन तथा पोजेस्टेरोन हॉर्मोन के साथ स्तनों का विकास करता है तथा गर्भावस्था के दौरान दुग्ध निर्माण करने के लिए प्रेरित करता है।

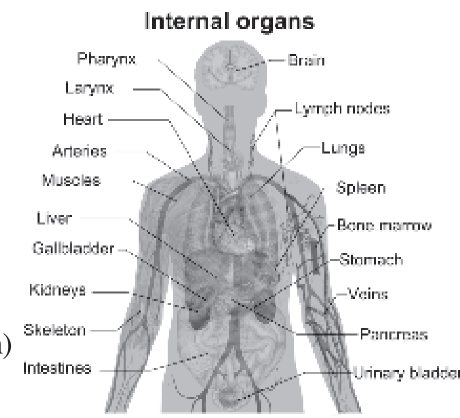
शरीर क्रिया -

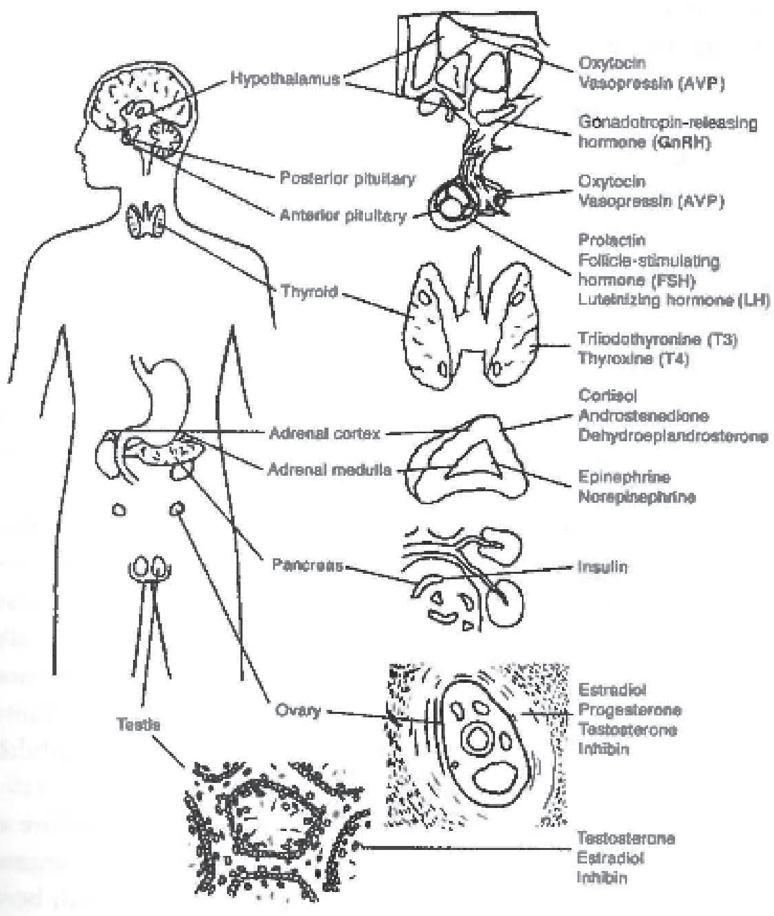
हमारा शरीर विभिन्न प्रकार के तंत्रों द्वारा संचालित होता है। अलग-अलग क्रिया करने के लिए अलग-अलग तंत्र काम करते हैं। जैसे रक्त का संचारण पूरे शरीर में करने के लिए रक्त-परिसंचरण तंत्र काम करता है। ऐसे ही बाकी सभी तंत्र अपने-अपने स्थान पर कार्यरत रहते हैं।

हमारे शरीर द्वारा जितनी क्रियाएं की जाती हैं उन्हें संचालित करने का कार्य यह तंत्र ही करते हैं।

तंत्रों के नाम -

1. परिसंचरण तंत्र (Circulatory System)
2. लसीका तंत्र (Lymphatic System)
3. जालिका अंतःकला तंत्र (R.E. System)
4. पोषण तंत्र (Digestive System)
5. श्वसन तंत्र (Respiratory System)
6. अंतस्रावी तंत्र (Endocrine System)
7. मूल तंत्र (Urinary System)
8. प्रजनन तंत्र (Reproductive System)
9. मेरू तंत्रिका तंत्र (Nervous System)





Yoga, Diet and Stress
योग, आहार एवं तनाव

योगासन के लाभ -

1. योगासनों से भीतरी ग्रंथियां अपना काम अच्छी तरह से करती हैं और युवावस्था बनाए रखने एवं वीर्य रक्षा में सहायक होती हैं।
2. योगासनों द्वारा पेट की भली भांति सुचारू रूप से सफाई होती है और पाचन अंग पुष्ट होते है। पाचन-संस्थान में गड़बड़ियां उत्पन्न नहीं होती।
3. योगासन मेरूदण्ड - रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाते हैं और व्यय हुई नाड़ी शक्ति की पूर्ति करते हैं।
4. योगासन पेशियों को शक्ति प्रदान करते हैं। इससे मोटापा घटता हैं और दुर्बल-पतला व्यक्ति तंदरूस्त होता है।
5. योगासन स्त्रियों की शारीरिक रचना के लिए विशेष अनुकूल हैं। वे उनमें सुन्दरता, सम्यक-विकास, सुघड़ता और गति, सौन्दर्य आदि के गुण उत्पन्न करते हैं।
6. योगासनों से बुद्धि की वृद्धि होती है और धारणा शक्ति को नई स्फूर्ति एवं ताजगी मिलती है। ऊपर उठने वाली प्रवृत्तियां जागृत होती हैं और आत्मा-सुधार के प्रयत्न बढ़ जाते हैं।
7. योगासन स्त्रियों और पुरूषों को संयमी एवं आहार-विहार में मध्यम मार्ग का अनुकरण करने वाला बनाते हैं, अतः मन और शरीर को स्थाई तथा सम्पूर्ण स्वास्थ्य, मिलता है।
8. योगासन शारीरिक स्वास्थ्य के लिए वरदान स्वरूप हैं क्योंकि इनमें शरीर के समस्त भागों पर प्रभाव पड़ता है और वह अपने कार्य सुचारू रूप से करते हैं।
10. आसन रोग विकारों को नष्ट करते हैं, रोगों से रक्षा करते हैं, शरीर को निरोग, स्वास्थ्य एवं बलिष्ठ बनाए रखते हैं।
11. आसनों से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। आसनों का निरन्तर अभ्यास करने वाले को चश्में की आवश्यकता समाप्त हो जाती है।
12. योगासन से शरीर के प्रत्येक अंग का व्यायाम होता है, जिससे शरीर पुष्ट, स्वस्थ एवं सुदृढ़ बनता है। आसन शरीर के पांच मुख्यांगों, स्नायु तंत्र, रक्ताभिगमन तंत्र, श्वासोच्छवास तंत्र की क्रियाओं का व्यवस्थित रूप से संचालन करते हैं जिससे शरीर पूर्णतः स्वस्थ बना रहता है और कोई रोग नहीं होने पाता। शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आत्मिक सभी क्षेत्रों के विकास में आसनों का अधिकार है। अन्य व्यायाम पद्धतियां केवल बाह्य शरीर को ही प्रभावित करने की क्षमता रखती हैं, जबकि योगासन मानव का चहुँमुखी विकास करते हैं।

शरीर की यौगिक अवधारणा -

भारतीय दर्शन में मानव जीव संरचना को पंचकोश (Pancha Kosha) के आधार पर व्याख्यायित किया गया है जो इस प्रकार है :

अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश तथा आनंदमय कोश। इनकी संक्षिप्त व्याख्या निम्नलिखित है :

अन्नमय कोश -

योग और उपनिषद् परंपरा में पंचकोश की इस अवधारणा का वर्णन तैत्तिरीय उपनिषद् में दिया गया है जिसमें गुरू वरूण (पिता) अपने शिष्य पुत्र भृगु को सत्य की खोज का पथ प्रदर्शन करते हैं। पुत्र पिता से प्रश्न करता है कि इस ब्रह्माण्ड में वह कौन सी सत्ता है जिससे इस सृष्टि की रचना हुई है।

पिता उन्हें सांकेतिक रूप में धीरे-धीरे तपस् (आंतरिक शोध) करने के लिए कहते हैं ताकि उसके प्रश्न का उत्तर अनुभव से ज्ञात हो जाए। पुत्र मौन हो जाता है और प्रश्न का उत्तर ढूंढ़ने कहीं चला जाता। कुछ समय पश्चात् उत्तर लेकर पिता के समक्ष उपस्थित होता है और बताता है कि सारी सृष्टि अन्न (पदार्थ) से निर्मित है। सृष्टि में सभी जीव अन्न से ही जीवित रहते हैं और अन्न में ही विलीन हो जाते हैं।

पिता बहुत प्रसन्न हो जाता है कि पुत्र बाह्य जगत् के एक सामान्य सिद्धांत को समझने में सक्षम हो पाया है। हमारे शारीरिक व्यक्तित्त्व का इस पदार्थ (अन्न) आधारित पक्ष को अन्नमय कोश की संज्ञा दी जाती है। अन्नमय कोश में पांच तत्त्व (पंचभूत) अर्थात् पृथ्वी, जल, अग्नि (या तेजस्) वायु और आकाश समाहित हैं। सामान्यतया हमारे द्वारा ग्रहण किए जाने वाले भोजन से इसका पोषण होता है।

आधुनिक विज्ञान ने भी इसे स्वीकार कर लिया है। विज्ञान ने इस कोश के सूक्ष्म तत्त्वों और बारीकियों को सफलतापूर्वक उजागर किया है। सत्य अथवा इस ब्रह्माण्ड के अपरिवर्ती मौलिक एकक की खोज में वैज्ञानिकों ने ठोस पदार्थ के संपूर्ण बाह्य स्थूल जगत् से आरम्भ किया जिसे देखना, विभक्त करना और उनके साथ प्रयोग करना आसान व सुलभ है। इस अन्वेषण के फलस्वरूप वे तत्त्व से प्रारम्भ करके अणु, परमाणु, प्रोटॉन, न्यूट्रॉन तथा इलैक्ट्रान के ज्ञान से संपूर्ण पदार्थ जगत् को समझने की दिशा में प्रवृत्त हुए।

इसस आगे वे समझ पाए कि यह बाह्य जगत तो वस्तुतः ऊर्जा पुंज है। परमाणु एक साथ मिलकर विभिन्न अणुओं का निर्माण करते हैं, इसलिए हमारा शरीर विभिन्न रसायनों का क्रय परिवर्तन व संयोजन है। यह अनेक प्रकार के संयोजनों में विद्यमान ऊर्जापिण्डों का समूह है परमाणु एक साथ जुड़कर अणु कोशिकाएं, ऊतक, अंग आदि बनाते हैं। इस प्रक्रिया में कुछ सु-परिभाषित प्राकृतिक नियमों का पालन किया जाता है और वे तंत्रिका तंत्र (वैद्युत) और रसायन (हार्मोन) द्वारा नियंत्रित होते हैं जिससे प्रत्येक कोशिका में संचालन और सक्रियता आती है। इस प्रकार अन्नमय कोश शारीरिक (भौतिक) शरीर है जो अन्य चार कोशों में सर्वाधिक स्थूल हैं।

प्राणमय कोश -

काफी लंबे समय तक के अनुसंधान के पश्चात भृगु लौटकर आते हैं और कहते हैं- हे पिता, यह प्राण है, - जीवन की ऊर्जा-जिससे समग्र अन्नमय कोश की उत्पत्ति हुई है। शरीर का अस्तित्त्व हो सकता है किन्तु प्राण के बिना यह व्यर्थ है। यह प्राण हमारे शरीर के भीतर और बाहर दोनों जगत् का सार तत्त्व है। अन्नमय कोश की प्रत्येक कोशिका में प्राण के सुसंगत प्रवाह के कारण ही जीव जीवित और स्वस्थ रहता है।

प्राण में आवश्यकतानुसार शरीर के अलग अलग प्रदेशों (अन्नमय कोश) में संचलन करने की क्षमता है।

उदाहरणार्थ, जब आप मस्तिष्क से अधिक कार्य करते हैं तो सिर प्रदेश में आपको अधिक प्राण की आवश्यकता पड़ती है। यदि किसी अंग में त्रुटिवश अनजाने में और बिना नियंत्रण के प्राण प्रवाहित हो जाता है तब इससे अन्नमय कोश के उस हिस्से में कोई समस्या हो सकती है।

प्राण कुछ सूक्ष्म माध्यमों, जिन्हें नाड़ी की संज्ञा दी जाती है, से होकर प्रवाहित होता है इस मुख्य प्राण-प्रवाह की पांच विभाओं को जिनके फलस्वरूप शरीर के विभिन्न प्रदेशों में क्रियाएं होती है, पंच-प्राण कहा जाता है।

अधोमुखी बल, जिसे अपना कहते है, ''मलमूत्र त्याग, मासिक धर्म, स्खलन, प्रसव (बालकों को जन्म देने की प्रक्रिया) इत्यादि जैसी क्रियाओं के लिए उत्तरदायी है श्वसन के लिए उत्तरदायी प्राण को प्राण की संज्ञा दी जाती है। उदान उर्ध्वमुखी क्रियाकलाप, जैसे उल्टी के लिए उत्तरदायी है। समान उचित ढंग से पाचन और प्राण तथा अपान के बीच संतुलन स्थापित करने के लिए उत्तरदायी है। व्यान वह है जो शरीर की बाह्य सतह के कार्यकलाप, यथा तंत्रिकाओं का प्रेरण, रक्त संचरण और सभी कोशिकाओं में कोशिकीय कार्यकलाप के लिए उत्तरदायी है इन सभी पांच प्राणों के बीच संतुलन ही स्वास्थ्य है और असंतुलन अस्वास्थ्य या रूग्णता।

मनोमय कोश -

अब भृगु को अपने पिता द्वारा तपस्या के लिए वापस जाने का निर्देश दिया जाता है। वह लंबी तपस्या के बाद लौटकर आता है और कहता है ''गुरूदेव मुझे अनुभव हो गया कि मन सभी चीजों का स्रोत है। इसे मनोमय कोश कहा जाता है। यह किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्त्व का वह पहलू है जिसमें मन अपने विभिन्न कार्य संपादित करता है, जैसे अवबोधन (मन), स्मृति (चित्त) तथा अहंकार (भावनाएं)। मन, जिसकी परिभाषा विचार पुंज के रूप में दी जाती है, ज्ञानेन्द्रियों के माध्यम से प्राप्त जानकारी पर अपनी अनुक्रिया व्यक्त करता है।

उदाहरण के तौर पर यदि आप लाल पुष्प को देखते हैं तो आंखे मस्तिष्क को संदेश भेजती हैं और मन इसे सुंदर गुलाब के रूप में अवबोधित करता है। तुरंत ही आपकी स्मृति (चित्त) से ज्ञात होता है कि यह गुलाब की बहुत ही दुर्लभ किस्म है जिसे आप देखने के लिए व्यग्र थे। यह विचार मन में घूमता है और चित्त आप को अनुभव कराता हैं कि 'ओह, यह सुंदर है, मुझे यह पसंद है, मैं इसे चाहता हूँ मनोमय कोश का यह संघटक जिसमें तेजी से पुनश्चक्रण होता है और इमसें गति आती है, भावना कहा जाता है। यह पसंद या नापसंद, प्रेम या घृणा जैसी भावनाओं से अभिलक्षित होता है जिसके पीछे अहंकार (अहम्) ''मैं'' है। यह भावना ही है जो सभी मानवीय हर्ष और विषाद का मूल कारण हे।

जब नकारात्मक भावनाएं बलवती हो जाती हैं, वे हमारे कर्म को, उचित दिशा के विपरीत संचालित कर देती है। ब्रह्मांण्ड के नियम के विरूद्ध जाने के परिणाम स्वरूप असंतुलन उत्पन्न होता है जिसे आधि या तनाव की संज्ञा दी जाती है। लंबे समय की आधि (मानसिक रोग) प्राणमय और अन्नमय में प्रविष्ट हो जाती है और व्याधियाँ (शारीरिक रोग) उत्पन्न करती है। मनोमय कोश हमारा मानसिक और भावनात्मक पुस्तकालय है, जो हमारे आस्तित्त्व का अपेक्षाकृत अधिक सूक्ष्म स्तर है। अतः यह कहा जाता हैं कि आप वही हो जो आप स्वयं को सोचते हो। इस कथन को भृगु ने ना केवल अपने व्यक्तित्व का आधार माना, अपितु समस्त सृष्टि का आधार भी माना।

विज्ञानमय कोश -

जैसे ही भृगु वरूण को अपनी अद्‌भुत खोज के बारे में बताता है, गुरू प्रसन्न हो जाता है, लेकिन वह कहता हैं, कृपया आगे बढ़ते रहो, आपको बस थोड़ी दूरी और तय करनी है आप सही दिशा में चल रहे हैं। तब

काफी लंबी तपस्या के द्वारा भृगु को अनुभव होता है कि यह सब विज्ञान ही है जिससे समस्त जगत् की रचना हुई है और यह अंतिम सत्य हो सकता है।

विज्ञानमय कोश हमारे अस्तित्व की चौथा परत है। हम सभी के पास दो मन हैं, – बाह्य मन तथा आभ्यंतर मन। उदाहरण के लिए, जब मनोमय कोश कहता है कि यह सुंदर गुलाब है, मैं इसे पाना चाहता हूँ तो तुरंत दूसरा मन (बुद्धि) मना कर देता है– आप इस पुष्प को तोड़ नहीं सकते हैं, यह आपका नहीं है। भीतरी मन (अन्तरात्मा) बोलता है – यह पड़ोसी की पुष्पवाटिका का है। और आपने पुष्प तोड़ने के कार्य को रोक दिया। भीतर का अन्तःकरण निरंतर हमें किसी काम को करने या नहीं करने के लिए प्रेरित करता है, यह विज्ञानमय कोश है। यह बुद्धि या विवेक पर टिका होता हैं।

यह मन का ही संघटक है जो मानव प्रजाति में बहुत अधिक विकसित, पल्लवित हुआ है और यही गुण हमें पशुओं से अलग करता है।

आनंदमय कोश -

वरूण अब अपने पुत्र से कहते हैं : तपस्या के लिए पुनः वापस लौटो और तप करो। तत्पश्चात् भृगु कभी भी लौट कर नहीं आता है गुरू यह देखने के लिए निकल पड़ते हैं कि पुत्र लौटकर क्यों नहीं आया है।

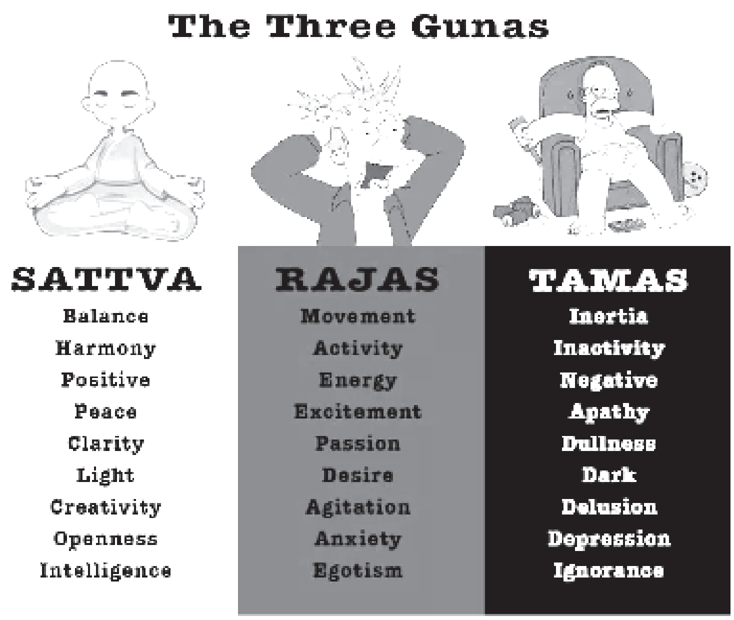
वे यह देखकर अचम्भित हो जाते हैं कि भृगु गहन आनंद की अवस्था मे ंतल्लीन है उसमें कोई विज्ञान या मनोमय मैंस नहीं है जो पिता को अपने साक्षात्कार के बारे में रिपोर्ट दे सके। अब भृगु अंतिम सत्य के ज्ञान में अवस्थित है कि आनदं इस सृष्टि का सबसे मूल तत्त्व है जिससे सभी चीजों का सृजन हुआ है। इसे आनंदमय कोश कहा जाता है। जो हमारे अस्तित्व की अनंत सुख वाली परत है। यह हमारे अस्तित्त्व का सूक्ष्मतम पक्ष है जो किसी भी प्रकार की भावना से परे है, पूर्ण शांति की अवस्था, पूर्ण स्वास्थ्य की अवस्था तथास सांमजस्य व पूर्ण समत्व की अवस्था है।

मनोमय कोश में सृजनात्मक क्षमता हावी रहती है, जबकि विज्ञानमय कोश में विवेक और विभेदन की शक्ति है। आनंदमय कोश में अनन्त सुख सन्निहित है, जो लौकिक विकास की सबसे ऊँची अवस्था हैं अंतिम सत्य की अपनी यात्रा में मनुष्य अपने अस्तित्व के इन कोशों को एक एक करके पार करता है। विश्लेषण के माध्यम से, जिसे पंचकोश विवेक कहा गया है (अपने अस्तित्त्व के पांच कोशों को अनुभव से जानना) और इनसे संबद्ध अभ्यास तपस् के द्वारा मनुष्य शनैः शनैः प्रत्येक कोश के बंधनों और सीमाओं से मुक्त हो जाता है। यह उपनिषदों में प्रतिपादित और वर्णित अंतिम लक्ष्य की प्राप्ति की विधियों में से एक हैं।

आधुनिक समय में, बहुत ही वस्तुनिष्ठ और सूक्ष्म स्तर (आण्विक स्तर) के शोधों के होते हुए भी जीवन का पदार्थ की परिणति के रूप में, अणुओं और परमाणुओं (डीएनए और आरएनए) के समूह के रूप में समझे जाने के प्रयास मनुष्य को और अधिक जटिलताओं की ओर लेते जा रहे है। कई दशक के सूक्ष्मतर और महंगे शोधों से भी अपेक्षित परिणाम नहीं आ रहें हैं। अर्थात्, वैज्ञानिक जीवन के रहस्य को नहीं समझ पाए हैं।

त्रिगुण की संकल्पना

मनुष्य ने बाधारहित पूर्ण स्वास्थ्य और अजेय व्यक्तित्व पाने के लिए हमेशा कड़ा परिश्रम किया है। व्यक्तित्व के मामले में मनोविज्ञान में विखण्डित दृष्टिकोण रहा है। फ्रायड ने व्यक्तित्व विकास के लिए आधार के रूपमें बचपन के अनुभवों पर जोर दिया। एडलर, फ्रॉम और हेनरी व्यक्तित्व के लिए सामाजिक निर्धारकों को महत्त्वपूर्ण मानते हैं। एरिक्सन और आलपोर्ट ने कुछ क्षमताओं को प्राप्त करने की वकालत की है। मैस्लो मूल



आवश्यकताओं पर जोर देते हैं और रोजर्स व्यक्ति के व्यकितत्व की बात करते हैं। योग का व्यक्तित्व विकास के प्रति एक समग्र दृष्टिकोण हैं।

सांख्यदर्शन जिसे प्रायः सैद्धान्तिक योग के रूप में जाना जाता है, ये तीन प्रकार के शरीरों की कल्पना की गई है, स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर । योग के अंतर्गत यह माना गया है कि जो कुछ स्थूल शरीर को प्रभावित करता है, वह सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर दोनों को भी प्रभावित करता है। इसलिए संतुलित और सार्थक भौतिक जीवन से व्यक्ति आध्यात्मिक जीवन में पहुंचता है। अपने व्यक्तित्व की संरचना के अनुसार मनुष्य अपने अनुरूप योग-विधि अपना सकता है। राजसिक व्यक्ति कर्मयोग को अपना सकता है।

सात्विक व्यक्ति भक्ति योग को ओर तामसिक व्यक्ति कर्म योग और ज्ञान योग को अपना सकता है। व्यक्ति तमस गुण के साथ प्रारम्भ उसे रजस गुण में परिवर्तित कर सकता है तथा उसके बाद सत्व गुण में बदलकर अन्ततः गुणातीत/निरूद्ध अवस्था में पहुंचने से पहले सभी गुणों से परे हो जाते है।'

पांच तत वोंपर धारणा :

धारणा योग की उन्नत तकनीक है। हठप्रदीपिका ग्रंथ में पंचतत्व पर पांच धारणाओं की व्याख्या की गई है। ये निम्नवत् हैं -

भुवो-धारणा :

पृथ्वी तत्व जिसका गहरा स्वर्णिम पीला रंग होता है, उसमें 'ला' (बीज के रूप में) और ब्रह्म देवता के रूप में होता हैं। इसके चार कोने होते है जो हृदय में स्थित होते हैं। प्राणवायु को वहां ले जाकर ध्यान केन्द्रित किया जाना चाहिए और पांच घटिका तक इसे बनाए रखा जाना चाहिए। यह भूवो-धारणा है जिस से संयम आता है और जिसके द्वारा व्यक्ति भू-तत्व पर विजय पाता है।

वारिणी धारणा :

यह जल तत्व, जो अर्द्ध चंद्र और कुंद पुश्प (चमेली) की तरह श्वेत हैं। इसका स्थान गले में है, इसमें बीजाण्ड के रूप में 'व' है जिस का देवता विष्णु है। साधक को अपना प्राण वहां (गले में) स्थित करना चाहिए और इसे पांच घटिका तक धारणा किए रखना चाहिए। इस क्रम में एकाग्रता बनाए रखा जाना चाहिए। यह वारिणी धारणा है जिसमं घातक विष भी पच जाता है।

वैश्वानरी धारणा :

यह अग्नि तत्व हे, जो तालु में स्थित रहता है और गहरे लाल रंग का होता है जिनका इन्द्र-गोप कीट है। इसमें तीन चमकते हुए कोने होते हैं। बीज के रूप में 'र' है जो मूंगा की तरह चमकता है और जिसके अधिपति भगवान रूद्र हैं। व्यक्ति को वहां प्राण ले जाना चाहिए और इसे पूर्ण ध्यान से पांच घटिका तक धारण करना चाहिए। यह वैश्वानरी धारणा है, जिससे अग्नि तत्व नियंत्रित होता है।

वायवी धारणा :

यह वायु तत्व दोनों भृकुटियों के मध्य स्थित होता है जो कौलीरियम के ढ़ेर की भांति दीप्यमान रहता है, आकार में गोल होता है, जिसमें वायु होती है और जिससे 'य' अक्षर बीज के रूप में होता है। इसके अधिपति ईश्वर हैं। व्यक्ति को वहां अपना प्राण केंद्रित करना चाहिए और एकाग्रचित होकर इसे पांच घटिका तक बनाए रखना चाहिए। वायवी धारणा से योगी नभ में विचरण कर सकता है।

नभो-धारणा :

यह आकाश तत्व है, जो ब्रह्मरन्ध्र में स्थित होता है और जल की तरह शुद्ध होता है। इसमें वह (अनसुना) नाद होता है, जिसके अधिपति सदाशिव हैं और इसमें 'ह' अक्षर (बीज के रूप में) अन्तःस्थापित होता हैं। व्यक्ति को यहां पांच घाटिका के लिए अपने प्राण को मन के साथ मिलाकर ले जाना चाहिए। इस नभो धारणा से योगियों को मुक्ति मिलती है।

स्वस्थ रहने के यौगिक सिद्धान्त :

''स्वस्थ ही धन है'' यह प्रमाणित तथ्य है। एक स्वस्थ जीवन जीने के लिए अनिवार्य है कि हम अच्छी चीजें करें और एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाएं। आधुनिक जगत जीवन शैली की व्यापक विकृतियों की विडम्बना झेल रहा है, जिसमें परिवर्तन लाने की आवश्यकता है तथा जिसे व्यक्ति स्वयं सचेतन रूप से ला सकते हैं। उचित और स्वस्थ जीवन शैली अपनाने में योग का बड़ा महत्त्व है, इसके मुख्य घटक इस प्रकार हैं :

1. **आचार :** उचित आचार (नियमित दैनिक कार्य) द्वारा बेहतर मानसिक स्वास्थ्यः योग में स्वस्थ कार्यकलाप के महत्व पर जोर दिया जाता है, जैसे-नियमित व्यायाम तथा आसन, प्राणायाम और क्रियाओं की संस्तुति की जाती है। सलाह दी जाती है कि इन्हें दिनचर्या बिल्कुल नियमित रूप से करनी चाहिए। यह अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है कि कार्य, भोजन, व्यायाम और सोने के समय का ध्यान रखा जाएं नियमित आचार का एक उत्तम उदाहरण सूर्य है। इस प्रकार के स्वस्थ कार्यकलाप का एक मुख्य परिणाम है हृदय और श्वास संबंधी स्वास्थ्य।

2. **विचार :** सही विचारों द्वारा उत्तम बौद्धिक स्वास्थ्यः जीवन के प्रति उचित विचार और उचित दृष्टिकोण (अभिवृत्ति) होना हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है। संतुलित मानसिक स्थिति को नैतिक नियंत्रण और नीतिपरक मूल्यों (यम-नियम) का पालन करके हासिल किया जा सकता है महात्मा गांधी ने कहा था : ''प्रत्येक व्यक्ति की आवश्यकता के लिए इस दुनिया में बहुत कुछ मौजूद है, किन्तु किसी व्यक्ति की लालसा के लिए यह पर्याप्त नहीं है।''

3. **आहारः** ''अन्नम् ब्रह्म'' भोजन ब्रह्म है। योग में स्वस्थ, पोषक तत्वों से भरपूर आहार की आवश्यकता पर जोर दिया गया है, जिसमें संतुलित ताजे आहार के साथ ताजा पानी, हरा सलाद, अंकुरित अन्न आदि, अशोधित अनाज और ताजे फल शामिल हैं। सात्विक आहार की आवश्यकता के प्रति सजग रहना बड़ी बात है, और यह प्रेम और स्नेह से बनाया हुआ होना चाहिए, और भोजन परोसने में भी वही भाव होना आवश्यक है।

कब खाना चाहिए ?

प्राचीन ग्रंथों में कहा गया है कि व्यक्ति को सूर्योदय के समय रातभर का व्रत तोड़ना चाहिए और सूर्यास्त के समय अंतिम भोजन कर लेना चाहिए।

- राजा की तरह नास्ता करो। जो कुछ भी हम सुबह के समय खाते हैं, उसका अवशोषण और संचय अधिकतम होता हैं इसलिए सुबह का भोजन पूर्ण रूप से पौष्टिक होना चाहिए।
- दोपहर का भोजन एक राजकुमार की तरह करोः दोपहर का भोजन ऐसा होना चाहिए जो आसानी से पच जाए।
- शाम का अल्पाहारः अपनी-अपनी पसंद के अनुसार किसी भी तरह के स्वाद का नाश्ता लिया जा सकता है।
- रात का भोजन एक भिखारी की तरह : रात का खाना पूरे दिन के भोजन से सबसे हल्का होना चाहिए।

क्या खाया जाए ?

''जैसा खाओ अन्न, वैसा होता मन'', और जैसा मन होता है, वैसा ही आदमी होता है।

- सात्विक भोजन - पाचक भोजन आराम से खाओ, इससे विश्रान्ति और शान्ति की भावना आती है।
- राजसिक भोजन -इस भोजन से बड़ी मात्रा में ऊर्जा मिलती है, यह आसानी से नहीं पचता तथा इससे मन विचलित होता है, इसलिए इससे बचना चाहिए।
- तामसिक भोजन - यह बासी भोजन है तथा इसे पचाने में काफी समय लगता है इसको खाने से व्यक्ति सुस्त, निश्क्रिय, आलसी हो जाता है इससे तो अवश्य बचना चाहिए।

4. विचार - ''विचार से बेहतर भावनात्मक स्वास्थ्य''- अच्छे स्वास्थ्य के लिए उचित मनोरंजक कार्यकलाप होने चाहिए जिससे शरीर और मन को आराम मिले। इसमें पूर्ण विश्रान्ति की अवस्था रहती है। वाणी तथा विचार भी शांत हों। उस तरह की गतिविधि भी हो सकती है, जिनमें व्यक्ति व्यष्टित्व की भावना खो दे। समष्टि की भावना अपनाने और व्यष्टि की भावना छोड़ने के लिए कर्मयोग सबसे शानदार तरीका है। समष्टि सक्रिय रचनात्तमक शौक होने से दबी हुई भावनाएं निकल जाती हैं और मन तरोताजा हो जाता है। ऐसे कार्यकलाप, जैसे -बागवानी, कोई संगीत का यंत्र बजाना, गीत या कविताओं का गायन, कलाकृति बनाना तथा पेटिंग या अन्य ऐसे शौक जो व्यक्ति को पसन्द होते हैं, करने से आनन्द की प्राप्ति में सहायता मिलती है। बगीचे, समुद्रतट, झील अथवा नदी के किनारे, सुबह या शाम के समय पहाड़ की चोटी पर प्रकृति की सैर करने से शरीर, मन और आत्मा जीवन्त हो उठती है। साधारण खेल वाले कार्यकलाप जैसे आपस में गेंद/रिंग खेलना या फेंकना या डफ बॉल खेलना, ऐसे खेल नियमित रूप से हंसते हुए खुशी से खेलने से शरीर, मन एवं आत्मा तरोताजा हो जाते हैं। बच्चों के साथ खेलने या बच्चों के कार्यकलाप के साथ घुलमिल जाने से भी आराम और ताजगी प्राप्त होती हैं लम्बे समय तक कठोर शारीरिक और मानसिक परिश्रम करने के बाद हठ योग की चैतन्य विश्रान्ति वाली क्रियाएं जिनमें शवासन या निस्पंदभाव क्रियाएं शामिल हैं। इन्हें करने से व्यक्ति को आराम और ताजगी मिलती है। चैतन्य विश्रान्ति से नींद भी अच्छी आती है, शरीर को बहुत आराम मिलता है और एकदम शान्त व निश्चित हो जाता हैं।

योगिक आहार :

योग क्रियाओं से संवेदनाशीलता में वृद्धि होती है तथा तत्रिंका तत्रं में उच्च स्तरीय संवेदी क्रियाकलाप होने लगते हैं, कुछ अभ्यासों को एक निश्चित स्तर तक करने पर तत्रिंका तत्रं संवेदनाशील और कोमल हो जाता है। इसका प्रभाव हमारी समग्र अनुभूति करने, सोचने-विचारने व व्यवहार करने की प्रणाली पर पड़ता है, जिससे यह चेतना की गहन अवस्था की ओर बढ़ती है। तंत्रिका तंत्र की आन्तरिक उत्तेजना होने पर व्यक्ति स्वाभाविक रूप से उत्तेजक चीजों को छोड़ देता हैः जैसे नमक, मसाले, मदिरा, मांस, अंडा, मछली और धूम्रपान तथा अधिक गर्म व बहुत ठंडी चीजों को खाना बन्द कर देता है मांसाहारी भोजन वाली चीजों में सोडियम की मात्रा अधिक होने से तत्रिंका तंत्र में उत्तेजना उत्पन्न होती हैं गाय के दूध, मक्खन और घी में हल्का सा असंतृप्त वसा अम्ल होता है, जिसके चिपचिपे निक्षेपण से तंत्रिकाओं के रेशे नर्म हो जाते हैं और तंत्रिका का संचालन बेहतर रहता है, और साथ ही तंत्रिका तंत्र शान्त और स्वस्थ रहता है।

यह दिलचस्प बात है कि न्यूरो ट्रांसमीटर सूक्ष्म मात्रा में होते हैं। इसके अलावा सूत्रयुग्मन में विद्युतीय ऊर्जा मिलिवोल्ट में होती है। शिव संहिता में दिए गए विवेचन के अनुसार कहा गया है कि भोजन का सबसे बढ़िया सार (रस) सूक्ष्म शरीर के पोषण के लिए चला जाता हैं छांदोग्य उपनिषद में भी यही कथन है।

प्राणायाम में निलंबित श्वसन क्रिया के दौरान और ध्यान संबंधी क्रियाओं में धीमी गति से श्वसन करने से तंत्रिका तंत्र मोटर क्रियाकलाप वाली परिधि के साथ कम से कम आंशिक रूप से अपना सम्पर्क खो देता है तथा इससे आमाशय- बड़ी आंत के मार्ग में भोजन का अवरोध आ जाता है, इसलिए ऐसे खाद्य पदार्थ जिनमें जल्दी सड़न आ जाती है और जिनसे गैस बनती है तथा ऐसा भारी भोजन जिससे बड़ी आंत में अधिक दबाव पड़ने से आंतों में दर्द होने लगता है, ऐसे भोजन को नहीं लेना चाहिए।

सारांश में, यह बिल्कुल ज्ञातव्य है कि उपर्युक्त सभी यौगिक विधियां तथा यौगिक आहारीय विचार आवश्यक रूप से सभी व्यक्तिगत तथा अन्तर्द्वन्द्वों तथा अपसमायोजन का उपयुक्त उपचार है।

तनाव : एक आधुनिक परिप्रेक्ष्य :

तनाव किसी भी ऐसी स्थिति के प्रति, जो कठिन प्रतीत होती हो, शरीर की एक सामान्य प्रतिक्रिया है। वस्तुतः हमारे शरीर में विभिन्न मनो-जैविक तंत्र होते हैं जो हमारे अस्तित्व के लिए लगातार क्रियाशील रहते हैं। इस उद्देश्य से हमारा मस्तिष्क हमारे आंतरिक व बाह्य परिवेश का लगातार निगरानी करता है। सामान्यतः हमें कई कठिन परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है जो हमारे स्वस्थ्य और अस्तित्व के लिए खतरा प्रतीत होती हैं। उन परिस्थितियों का सामना करने के लिए हमारे मनो-जैविक तत्रं स्वयमेव सुधारात्मक उपाय करते हैं। उदाहरणार्थ, अत्यंत गरमी की स्थिति में हमारी स्वेद-ग्रंथियां शरीर का तापमान पुनः सामान्य करने के लिए स्वेद उत्पन्न करने लगती हैं। इसी प्रकार खतरे की स्थिति में हम अधिक सजग हो जाते हैं और उन संकेतों पर अधिक ध्यान देने लगते हैं जो समस्या के समाधान में सहायक हो सकते हैं। ये प्रतिक्रियाएं उक्त स्थितियों में हमारे शरीर व मन द्वारा उत्पन्न स्वाभाविक अनुक्रियाएं हैं। सामान्यतः ये स्वाभाविक अनुक्रियाएं हमारे अस्तित्व व हमारे स्वास्थ्य में सहायक होती हैं।

किंतु कभी-कभी ऐसी स्थितियां होती हैं जो बहुत कठिन होती हैं और उनका सामना सामान्य तरीके से नहीं किया जा सकता। इन स्थितियों के साथ समायोजन करने के लिए हमारे शरीर व मन को अतिरिक्त काम

करना पड़ता है व परिणामतः हमारे शरीर व मन में कुछ निश्चित प्रतिक्रियाएं होती हैं। उस कठिन स्थिति का सामना करने के लिए हमारे शरीर व मन में होने वाली ये अनुक्रियाएं ''तनाव अनुक्रियाएँ'' कहलाती हैं। अतः तनाव व्यक्ति में किसी कठिन स्थिति का सामना करने के लिए होने वाली मनो-दैहिक अनुक्रिया है।

उदाहरण के लिए यदि हम कोई बहुत तेज़ शोर सुनते हैं और खतरे की आशंका होती है तो तुरंत मनोवैज्ञानिक व दैहिक अनुक्रियाएं होनी प्रारम्भ हो जाती हैं। मनोवैज्ञानिक रूप से हमारा मन अतिरिक्त सजग हो जाता है। हम यह अनुमान लगाने का प्रयास करने लगते हैं कि इस शोर का हमारे लिए क्या अर्थ है ? हमारे विचारों में एकाग्रता आ जाती है वह हम उस अनुमानित खतरे से स्वयं को बचाने के उपाय ढूंढ़ने का प्रयास करते हैं। दैहिक स्तर पर हमारी ग्रंथियां सक्रिय हो जाती हैं व ऐसे अंतःस्राव उत्पन्न करती हैं जो हमें उस स्थिति का सामना करने या उससे बच निकलने के लिए अतिरिक्त शक्ति देते हैं।

तनाव के समय शरीर व मन, दोनों एक सजग स्थिति में आ जाते हैं जो सामान्य समस्थितिक परिस्थितियों से अलग होती है। तनाव (मनो-दैहिक अनुक्रियाएं) कठिन स्थितियों में होता है, जिन्हें ''तनावकारक'' कहते हैं । सरल शब्दों में हम यह भी कह सकते हैं कि तनाव किसी व्यक्ति की ''तनावकारक'' के प्रति एक सामान्य मनो-दैहिक अनुक्रिया है। इस अर्थ में कोई भी वस्तु, स्थिति या घटना, जिससे तनाव उत्पन्न होता है, ''तनावकारक'' कही जा सकती है। वातावरण में होने वाला यह कोई भी अच्छा या बुरा बदलाव हो सकता है जैसे विवाह, परिवार में किसी नए सदस्य का आगमन, प्रोन्नति, परिवार में किसी की या किसी प्रियजन की मृत्यु, कोई गुस्सैल या चिड़चिड़ा अधिकारी, संबंध - विच्छेद आदि। यह कोई भी सामान्य संवेदी-सूचना या अत्यंत गरमी या ठंड या रोग की स्थिति, अभ्यास आदि हो सकता है अथवा यह कोई विनाशकारी घटना जैसे भूकंप, बाढ़, दंगे या अन्य कोई सामाजिक स्थिति जो हानिकारक मानी जा सकती है और हमारे व्यक्तिगत सामर्थ्य से परे हो, भी हो सकती है। तनाव का आधार बस यही होता है कि ''तनावकारक'' चाहता है कि उसका सामना किया जाए।

यहां, एक बहुत महत्त्वपूर्ण बात यह हे कि ''तनावकारक'' स्थिति खतरे की अनुभूति/अवबोधन पर निर्भर करती है। केवल वही स्थितियां, जिन्हें व्यक्ति कठिन समझता है, ''तनावकारक'' बन सकती हैं। वे स्थितियां जिनको कोई व्यक्ति अधिक कठिन नहीं समझता ''तनावकारक'' नहीं बनतीं। विवाह या नौकरी में प्रोन्नति ऐसे व्यक्ति के लिए ''तनावकारक'' हो सकती है जिसे लगता है कि इनसे (विवाह या प्रोन्नति से) संबद्ध उत्तरदायित्वों का निर्वाह करना बहुत कठिन है इसका अर्थ है कि कोई स्थिति किसी एक व्यक्ति के लिए ''तनावकारक'' हो सकती है। जबकि वही स्थिति किसी अन्य व्यक्ति के लिए ''तनावकारक'' नहीं हो सकती। अतः विवाह या प्रोन्नति एक व्यक्ति को कठिन स्थिति लग सकती है जबकि किसी अन्य के लिए वही आगे बढ़ने का एक अवसर हो सकती है। इसी प्रकार परीक्षा किसी विद्यार्थी के लिए आगे बढ़ने का माध्यम है। किन्तु किसी अन्य विद्यार्थी के लिए परीक्षा एक संकटमय स्थिति है और उसके लिए परीक्षा ''तनावकारक'' बन जाएगी। अतः तनाव स्थिति से नहीं अपितु स्थिति के बारे में हमारी अनुभूति से उत्पन्न होता है।

इसके अतिरिक्त तनाव की मात्रा इस बात पर निर्भर करती है कि उक्त स्थिति में व्यक्ति कितना खतरा 'अनुभव' करता है। एक ही स्थिति भिन्न-भिन्न व्यक्तियों में तनाव की भिन्न-भिन्न मात्रा उत्पन्न कर सकती है। उदाहरणार्थ, विवाह, प्रोन्नति अथवा परीक्षा एक व्यक्ति में हल्का तनाव उत्पन्न कर सकती है जबकि यही किसी अन्य व्यक्ति में अत्यधिक तनाव पैदा कर सकती हैं। अतः हम कह सकते हैं कि तनाव में अनुभूति बहुत महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है और व्यक्तियों की प्रतिक्रियाओं में अंतर का कारण भी होती हैं।

उपर्युक्त से स्पष्ट है कि तनाव शरीर की गत्यात्मक स्थिति है। इस स्थिति में हमारे अंदर अनेक परिवर्तन

होते हैं व हमारे शरीर व मन को स्थिति विशेष में निहित कथित खतरे का सामना करने के लिए तैयार करते हैं। उदाहरणार्थ, मान लीजिए हम चल रहे हैं। अचानक हमें गोली चलने की आवाज आती है और हम स्वयं को खतरनाक स्थिति में पाते हैं। तत्तकाल हमारा अंतःस्रावीतंत्र सक्रिय हो जाता है, हमारा रक्तचाप व हृदयगति बढ़ जाती है, हमारा पाचन कमजोर हो जाता है, व हम अत्यंत सतर्क व केंद्रीभूत हो जाते हैं। हमारे अंदर होने वाली ये समस्त प्रतिक्रियाएं हमारे शरीर व मन को खतरे का सामना करने के लिए तैयार करती हैं। हृदयगति व रक्तचाप में वृद्धि महत्त्वपूर्ण रसायनों को शरीर के विभिन्न भागों और विशेषकर मांसपेशियों तक पहुंचाने में सहायक होती है। कमजोर पाचन हमारे शरीर को रक्त आपूर्ति पैरों व / अथवा हाथों की मांसपेशियों क ओर पंप करने में सहायता प्रदान करती है, जिन्हें उक्त स्थिति में इसकी अधिक आवश्यकता है। इसी प्रकार अति सतर्कता हमें छोटे-छोटे संकेतों को समझने और शीघ्र निर्णय लेने में सहायक होती है। कुल मिलाकर, ये परिवर्तन हमें स्थिति का सामना करने या पलायन की हमारी अनुक्रिया में सहायता करते हैं।

तनाव : एक यौगिक परिप्रेक्ष्य -

यौगिक परिप्रेक्ष्य में तनाव को थोड़ा भिन्न रूप में देखा जा सकता है। हमें याद रखना चाहिए कि योग मन को नियंत्रित करने वाली व्यवस्था है, व योग में जीवन की वास्तविकताओं की चर्चा मन एवं व्यवहार के संदर्भ में की गई है। यौगिक दृष्टिकोण से तनाव को अप्रसन्नता एवं भावनात्मक अस्थिरता की एक मानसिक स्थिति के रूप में देखा जा सकता है।

पतंजलि के अनुसार व्यक्ति की मूल स्थिति तनावमुक्त स्थिति है। यह स्थिति किसी भी प्रकार की चिंता से मुक्त है। इस स्थिति में चित्त (मन) शांत और निश्चिंत, तथा बाह्य घटनाओं से अप्रभावित रहता है। यह आदर्श स्थिति है। यद्यपि यह मौलिक व आनंदप्रद स्थिति विभिन्न 'क्लेश' अर्थात अविद्या (मिथ्या ज्ञान), अस्मिता (स्व-भाव), राग (लगाव), द्वेष (पसंद न करना या नकारात्मक भाव) तथा अभिनिवेश अर्थात् मृत्युभय से भावनात्मक रूप से अस्थिरता का मुख्य कारण अविद्या (अज्ञान) है। अविद्या के कारण सांसारिक अनित्य वस्तुओं को नित्य मान लिया जाता है। अशुद्ध वस्तुओं को शुद्ध व पीडादायक वस्तुओं को आनंददायक समझ लिया जाता है। अविद्या के कारण मन बाह्योन्मुख हो जाता है व भौतिक संपत्ति में प्रसन्नता खोजने का प्रयास करता है। इससे मन अस्थिर होता है व तनाव बढ़ता है।

भगवद्गीता में मानसिक अस्थिरता की स्थिति की चर्चा विस्तार से की गई है। वस्तुतः तनाव भगवद्गीता का मुख्य विषय है। भगवद्गीता के अनुसार तनाव का आरंभ हमारे मोह व सांसारिक वस्तुओं की इच्छा से होता है। जीवन में हमारी बहुत इच्छाएं होती हैं। ये इच्छाएं हमें भावनात्मक रूप से अस्थिर बनाती हैं और हमारे बोध पर नकारात्मक प्रभाव डालती हैं। भगवद्गीता के अनुसार वस्तुओं के बारे में सत्त चिंतन से हमारा उनके प्रति मोह हो जाता है, मोह से लालसा, लालसा से क्रोध, क्रोध से भ्रम, भ्रम से स्मृति-ह्रास से विवेक का नाश होता है व अंत्तःव्यक्ति नष्ट हो जाता है।

''ध्यायतो विशयान्पुंसः संगस्तेशूपजायते।
संगात्संजायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते।।
क्रोधाद् भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः।
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति।।''

योग शास्त्रों में हमें भावनात्मक अस्थिरता के विभिन्न लक्षणों का संकेत मिलता है। पतजंलि उल्लेख

करते हैं कि पीड़ा, अवसाद, शरीर में कंपन व अनियमित श्वास मानसिक अस्थिरता के लक्षण हैं। भगवद्गीता में भी हमें तनाव के लक्षण का संकेत मिलता है जब अर्जुन कहता है कि उसके शरीर के अंग कांप रहे हैं, मुंह सूख रहा है, उसका पूरा शरीर शिथिल हो रहा है, बाल सीधे खड़े हो गए हैं, उसका धनुष 'गांडीव' हाथ से छूटा जा रहा है व त्वचा में जलन हो रही है। वह खड़े रहने में असमर्थ है, वह स्वयं को भूल रहा है, सिर चकरा रहा है व उसे अमंगल दिखाई दे रहा है। ये सारे लक्षण संकेत करते हैं कि अर्जुन अत्यंत तनाव में था।

योग के अनुसार बुद्धि की अवधारणा -

हम सभी को ज्ञात है कि हमारे पास इन्द्रियां हैं जिसके माध्यम से हम बाह्य जगत का ज्ञान प्राप्त करते हैं। इन्हें ज्ञानेन्द्रियां कहा जाता है, और हम इन अंगों जैसे हाथ, पैर, वाक्, मूत्र तंत्र और उत्सर्जी अंगों तथा जननांगों के माध्यम से अपने कार्यों को संपादित करते हैं। इन्हें कर्मेन्द्रियां कहा जाता है। हमारे शरीर में एक और तत्व होता है, जिसे अन्तःकरण कहते हैं। इसकी चार प्रकार्यात्मक अभिव्यक्तियां हैं

हमने देखा है कि सर्वाधिक स्थूल कार्य यादृच्छिक मन का है। मन यादृच्छिक रूप में एक विषय वस्तु से दूसरी विषय वस्तु पर उछलता रहता है। एकाग्रता से हमें अपनी ऊर्जा को प्रवाहित करने में सहायता मिलती है जो यादृच्छिक चिंतन में व्यर्थ हो जाती है। जैसे जब बांध बनाया जाता है तो विभिन्न स्रोतों और नियंत्रण वाल्व का प्रबंध किया जाता है जिससे समस्त जल सिंचाई और विद्युत उत्पादन के लिए उपयोगी हो जाता है। इसी प्रकार हमारे चित्त को भली भांति निर्दिष्ट किया जाना चाहिए ताकि इसका प्रभावी ढंग से प्रयोग किया जा सके।

किन्तु मानस के स्थूल स्वरूप में ऐसा नहीं किया जा सकता है चूंकि मन यादृच्छिक रूप में इधर-उधर दौड़ता रहता हैं। शिक्षा का समग्र प्रयास बौद्धिक क्षमता, विभेद करने की शक्ति, तार्किक मन, विश्लेषणात्मक, मन, और विभेदकारी मन को विकसित करना है। विविधता से एकता की ओर अभिमुख होना इस शक्ति का मुख्य सार है जिसे बुद्धि कहा जाता है। दायां मस्तिष्क भावना और अन्तर्ज्ञान से बहुत अधिक जुड़ा होता हैं ये बुद्धि क्या है ?, किसी कार्य को करने की अथवा नहीं करने की योग्यता अथवा इसे किसी अभिनव तरीके या भिन्न रूप में करने की क्षमता बुद्धि का महत्वपूर्ण सार है। यही वह विशेषता है जिसे हम चेतना की संज्ञा देते हैं, के चैतन्य अवस्था के उपयोग से हमने अद्भुत वैज्ञानिक रहस्योद्घाटन किए हैं। संभवतः चेतना जिसे बुद्धि कहा जाता है कि विशेष गुण के कारण ही यह संभव हो पाया है। कि हम तार्किक ढंग से चीजों का पता लगा सकते हैं और उनमें परस्पर भेद कर सकते हैं।

उदाहरणार्थ, प्रकाश-विद्युत प्रभाव के मामले में, कई वर्षों तक विभेदन और गहन अनुसंधान करने के पश्चात् वैज्ञानिकों ने पाया कि प्रकाश कण के साथ-साथ तरंगों के रूप में भी यात्रा कर सकता है और इस प्रकार प्रकाश के द्विस्वरूप का पता चला। यह व्यक्ति की तर्कविभेद करने, एक को दूसरे से जोड़ने और हेतु ढूंढ़ने की शक्ति के कारण संभव हो पाया है। जब हम अपनी ऊर्जा को किसी दिशा विशेष में प्रवाहित करते हैं तो हम समस्त ऊर्जा को एकल विषय पर अभिकेंद्रित कर देते हैं। हम एक विचार और दूसरे विचार के बीच एक कड़ी स्थापित करते हैं जिससे विषय को सुलझा पाते हैं। इस तरह सभी संबद्ध विचारों को एक में जोड़ दिया जाता है, और यही आयाम है जो बुद्धि से जुड़ा है। इसलिए हम इस बुद्धि को विकसित करें जो मानव के संज्ञानात्मक विकास का मूल तत्व है। बुद्धि के कारण ही हम अन्य पशुओं से भिन्न हैं जैसा कि श्लोक में कहा गया है -

''आहार-निद्रा-भय-मैथुनं च सामान्यमेतत् पशुभिर्नराणाम्''

ये चार गुण मनुष्य और पशु दोनों में उभयन्ष्ठि हैं: भोजन, निद्रा, भय और संतोनोत्पति। परन्तु मानव के रूप में हमें बृहत्तर योग्यता प्राप्त है। बुद्धि मानव में अप्रतिम है जिसके बिना हम पशुओं से भिन्न नहीं हैं।

(बुद्धिविहीनाः पशुभिः समानाः)। वस्तुतः यह बुद्धि ही है जो मानव का विशेष लक्षण है और यदि हम अपनी बुद्धि का प्रयोग नहीं करते हैं तो हम पशु के समतुल्य हैं। इसलिए हममें बुद्धि की प्रमुखता बनी रहनी चाहिए। विवेक शक्ति का विकास होना चाहिए।

बुद्धिलब्धि विकास के लिए योग - तकनीक :

1. श्वसन के व्यायाम
   - क. बद्ध-आसन श्वसन
   - ख. सेतुबंधासन श्वसन
   - ग. नवासन श्वसन
   - घ. प्रसरित पादहस्तासन श्वसन
2. शिथिलीकरण व्यायाम
   - क. मेरूदण्ड का खिंचाव
   - ख. पाद संचालन
   - ग. बैठक लगाना (2 प्रकार)
   - घ. उत्थित अर्ध शीर्षासन श्वसन
   - ड. बटरफ्लाई खिंचाव
   - च. प्रसारित पादहस्तासन खिंचाव
3. योगासन
   - क. पार्श्व कोणासन (दोनों तरफ)
   - ख. गोमुख आसन
   - ग. सर्वांगासन
   - घ. अर्द्धशीर्षासन
   - ड. बद्धकोणासन
   - च. पार्श्वोत्तानासन
4. प्राणायाम
   - क. सूर्य अनुलोम विलोम
5. क्रिया
   - क. कपालभांति (दाहिनी नासिका से)
6. ध्यान (विचार के मूल को अन्तर्मन में ढंढूना)

तनाव-प्रबंधन व जीवन - प्रबंधन में योग की भूमिका :

हम अपने शरीर को तानकर व साथ ही शरीर व मन को विश्राम दे कर तनाव का प्रभावी प्रबंधन कर सकते हैं। एक सशक्त शरीर तनाव के प्रभावों को सहन कर सकता है जबकि विश्रांति तनाव के लक्षणों से उबरने में सहायक होती है। ये शरीर व मन को स्फूर्ति से युक्त बनाते हैं व तनाव से समाप्त हो चुकी ऊर्जा को पुनः भरते हैं। योग दोनों कार्य करता है। यह शरीर व मन को सशक्त बनाने के साथ उसे विश्रांति भी देता है।

तनाव - प्रबंधन हेतु यौगिक क्रियाएं :

1. आसन -

आसन शरीर व मन के लिए अच्छे हैं। तनाव के समय हमारे शरीर की अंतःस्राी प्रणाली पर सर्वाधिक प्रभाव पड़ता है। अतः जो अभ्यास हमारी अंतःस्रावी प्रणाली में सुधार लाते हैं वे तनाव-प्रबंधन के लिए अच्छे होते हैं। इस उद्देश्य से सर्वाधिक प्रभावी आसन हस्तोत्तानासन, पद्मासन, त्रिकोणासन, उष्ट्रासन, अर्द्धमत्स्येद्रांसन, सर्वागासन, मत्स्यासन, भुजंगासन व श्वासन। ये आसन ग्रंथियों को सशक्त बनाते है व उनकी क्रियाओं को नियमित करते हैं। ऐसा करके ये आसन शरीर को प्रभावी तरीके से तनाव का सामना करने योग्य बनाते हैं। साथ ही , विश्रांतिदायक आसन जैसे मकरासन व श्वासन शरीर व मन को वांछित आराम प्रदान करते हैं व तनाव के प्रभाव को कम करने में सहायक होते हैं।

2. प्राणायाम -

प्राणायाम एक यौगिक अभ्यास है जो तनाव से निपटने में बहुत प्रभावी है। यह शरीर व मन पर एक शांतिकारक प्रभाव डालता है। आपको ज्ञात ही होगा कि प्राणायाम एक श्वसन-अभ्यास है जिससे प्राणों को नियंत्रित व नियमित किया जाता है। प्राणायाम मात्र एक दैहिक श्वसन-प्रक्रिया नहीं है, अपितु प्रकृत्या यह मनो-दैहिक है यह शरीर व मन, दोनों पर प्रभाव डालती है। प्राणायाम शरीर व मन में सामजंस्य बनाए रखता है। यह शरीर के परानुकंपी व संवेद स्नायुतंत्र के बीच संतुलन बनाने में सहायक होता है, भावनात्मक नियंत्रण लाता है व मन को शांत करता हैं जब प्राणायाम का अभ्यास 'बंध' के साथ किया जाता है तो यह अंतःस्रावी ग्रंथियों की क्रियाओं को नियमित करता है। विशेषकर यह पीयूष पीनियल ग्रंथियों को नई ऊर्जा प्रदान करता है (बसवारैड्डि, 2013)। हाल ही में आधुनिक चिकित्सा प्रणाली ने भी मनो-दैहिक समस्याओंके समाधान में प्राणायाम के लाभों को स्वीकार किया है।

प्राणायाम में तीन चरण होते हैं :

1. पूरक (नियमित श्वास भरना)।
2. रेचक (नियमित श्वास छोड़ना) व
3. कुंभक (श्वास को नियंत्रित करके रोकना)।

पूरक में क्षमता के अनुसार धीरे-धीरे गहरी व लंबी श्वास ली जाती है। रेचक में धीरे-धीरे गहरी व लंबी श्वास छोड़ी जाती है व कुंभक में श्वास को रोका जाता है। कुंभक को दो प्रकार से किया जाता है -

1. पूरक के बाद श्वास को अंदर रोकना व
2. रेचक के बाद श्वास को बाहर रोकना।

पातंजल योगसूत्र में प्राणायाम को आध्यात्मिक विकास के लिए बताया गया है। बाद में हठयोग की

पारंपरिक पुस्तकों जैसे हठयोग प्रदीपिका, घेरंड संहिता, हठ रत्नावली, गोरक्ष संहिता में प्राणायाम के बारे में विस्तार से चर्चा की गई है।

प्राणायाम के अनेक प्रकार हैं किंतु नाडी शोधन प्राणायाम व भ्रामरी प्राणायाम को तनाव प्रबंधन में प्रभावी माना गया है।

नाडी - शोधन प्राणायाम को अनुलोम-विलोम प्राणायाम भी कहते हैं। घेरंड संहिता में बताया गया है कि नाडी-शोधन प्राणायाम का अभ्यास नाडियों की रूकावट को दूर करता है, उन्हें शुद्ध करता है और प्राणों के मुक्त प्रवाह को सुगम बनाता है। नाडी शोधन प्राणायाम शरीर व मन को शांत करता हैं यह परानुकंपी प्रणाली को उत्प्रेरित करता है, मस्तिष्क को रक्त आपूर्ति बढ़ाता है व शरीर के स्नायु-कोशाणुओं को पर्याप्त ऑक्सीजन प्रदान करता है यह अनेक स्वास्थ्य-समस्याओं विशेषकर तनाव संबंधी समस्याओं में लाभकर है। भ्रामरी प्राणायाम रक्तचाप में कमी लाता है व अनिद्रा की समस्यामें लाभकारी है। इसका अभ्यास तनाव व चिंता से मुक्त करता हैव क्रोध को कम करता है।

3. योग-निद्रा -

योग - निद्रा विश्रांति का एक उपाय है। योग - निद्रा का अर्थ है सचेतन निद्रा। यह एक यौगिक तकनीक है जो शरीर व मन को विश्रांति प्रदान करने के लिए हमें सचेतन निद्रा की अवस्था में ले जाती है सामान्य निद्रा में हम अचेतन स्थिति में विश्राम लेते है, जिसमें हमारा कोई नियंत्रण नहीं होता। जबकि योग-निद्रा में चेतनावस्था में विश्राम लिया जाता है।

योग निद्र की प्रक्रिया में शरीर-बोध, श्वास-बोध व कल्पना का दृष्टीकरण निहित होता है। योग-निद्रा में चेतना को बाह्‌य जगत से सायास खींचकर अंदर की ओर ले जाया जाता है। नव स्फूर्तिकरण हेतु योग-निद्रा पारंपरिक निद्रा की अपेक्षा अधिक सक्षम व प्रभावी साधन है। ये इतनी प्रभावी है कि एक घंटे की योग-निद्रा से हमें उतना लाभ मिल सकता है जितना चार घंटे की सामान्य निद्रा से मिलता है।

योग-निद्रा से मनो-दैहिक असंतुलन को ठीक किया जाता है। स्वामी सत्यानंद सरस्वती, 1998 योग-निद्रा तनाव कम करने में सहायक है। इससे शरीर की विभिन्न प्रणालियों में संतुलन आता है व तनाव - संबंधी समस्याओं के समाधान में सहायता मिलती है (बसवारैड्डि 2010)। यह तनाव संबंधी समस्याओं से बचाव के लिए अच्छी है वह इसका प्रयोग 'एलक्ेश्सीथीमिया' (भावनाबोध की दृष्क्रियाएं), अस्थमा, कैंसर एवं कोलाइटिस व पेप्टिक अल्सर जैसे रोगों में किया जा सकता है (स्वामी सत्यानदं सरस्वती, 1998)।

4. अंतर्मौन -

अन्तर्मौन भी विश्रांति की एक यौगिक तकनीक है। संस्कृत भाषा में अंतर का अर्थ है अंदरूनी व मौन का अर्थ है शांति। अतः यह आंतरिक शांति बनाए रखने से संबंधित है। अन्तर्मौन व्यक्ति को बाह्‌य जगत् से दूर आंतरिक जगत् में ले जाता है व शरीर एवं मन को विश्रांति प्रदान करता हैं अन्तर्मौन से हम अपने आंतरिक जगत् के बारे में जानते हैं जिसमें विचार एवं भावनाएं होती हैं वस्तुतः हम इतने अधिक बाह्‌य केंद्रित होते हैं कि स्वयं अपने आंतरिक विचारों, भावनाओं व संवेदनाओं को नहीं जानते। यह बाह्‌य - केंद्रीकरण हमें तनावग्रस्त बनाता है। हम विश्रांति की स्थिति में रह सकते हैं यदि हम इन उत्प्रेरकों से दूर रह सकें। हम अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में भी इसका अनुभव कर सकते हैं।

संभवतः आपने देखा होगा कि यदि हम कुछ समय शांति रहते हैं तो हमारा क्रोध समाप्त हो जाता हैं

योग-निद्रा भी यही करती हैं अन्तर्मौन के समय की शांति हमें बाह्य जगत् से दूर ले जाती है। यहां से हमारी आंतरिक यात्रा प्रारंभ होती है। योग-निद्रा हमारे शरीर व मन को विश्रांति प्रदान करती है (बसवारैड्डि, 2010) व तनाव का सामना करने में सहायक होती है।

5. ध्यान -

ध्यान एक जाना-माना यौगिक अभ्यास है जो विभिन्न उद्देश्यों के लिए उपयोगी है। जैसा कि संभवतः आप जानते होगें कि ध्यान में हम अपने ध्यान को विभिन्न सांसारिक वस्तुओं व विचारों से खींचकर कुछ समय के लिए आलंबनार्थ किसी एक वस्तु अथवा विचार पर केंद्रित करते हैं। पतंजलि के अनुसार ध्यान आध्यात्मिक विकास की दिशा में एक कदम है। स्वामी सत्यानंद सरस्वती (2011) स्पष्ट करते हैं कि जब ध्यान किसी एक वस्तु अथवा विचार पर केंद्रित हो और कुछ देर तक यह अबाधित रूप से चलता रहे तो उसे ध्यान कहते हैं।

सामान्य शब्दों में कहा जा सकता है कि सहज स्थाई एकाग्रता को ध्यान कहते हैं। ध्यान की स्थिति में एकाग्रता निर्बाध होती है। ध्यान का अभ्यास सुखद व विश्रामदायक बैठने की मुद्रा में किया जाता है। इस स्थिति में ध्यान कुछ समय के लिए शरीर के किसी अंग विशेष पर, श्वास पर अथवा किसी विचार पर केंद्रित किया जाता है।

ध्यान की अनेक तकनीकें हैं जो शरीर मन को विश्राम देने के लिए बनाई गई हैं। तनाव कम करने में ध्यान बहुत प्रभावी है। परानुकंपी तंत्रिका-तंत्र को सक्रिय करके ये तनाव-प्रतिक्रियाओं को उलट सकता है। ध्यान के समय हमारी हृदयगति व श्वास धीमी हो जाती है। रक्तचाप सामान्य हो जाता है व अंतःस्रावी स्राव सामान्य हो जाता है।

Yogic Activities
यौगिक क्रियाएं

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम -

'सूक्ष्म-व्यायाम' की समस्त क्रियाएँ प्रत्येक व्यक्ति के लिए लाभप्रद है। आसन, प्राणायाम की तैयारी के लिए ये क्रियाएँ अत्यधिक उपयोगी हैं। इनसे शरीर 'वार्म अप (आगे की क्रियाओं के लिए तैयार)' होकर स्फूर्तिसम्पन्न हो जाता है, जो पुरूष या महिलायें कमजोर या रोगग्रस्त हैं, उनके लिए तो ये क्रियाएँ किसी महौषधि से कम नहीं हैं। हर प्रकार के लाभ इन अभ्यासों से प्राप्त किए जा सकते हैं।

विभिन्न प्रकार के रोगों से आँख, कान, मुख, हाथ, पैर, कोहनियाँ, नाड़ी, कन्धा आदि अंगों को सदैव स्वस्थ रखने के लिए सूक्ष्म व्यायाम का अभ्यास किया जाता है। सूक्ष्म-व्यायाम हेतु सदैव यह ध्यान में रखना चाहिए कि दण्डासन की स्थिति में बैठकर दोनों पैर मिले हुए सामने सीधे रहें। कमर के दोनों ओर हाथों की हथेलियाँ भूमि पर टिकी हुई, अंगुलियाँ पीछे की ओर, हाथ तथा कमर-गर्दन सीधी रहे।

विशेषतः शरीर की सन्धियों को स्वस्थ एवं स्नायुमण्डल को शक्ति, स्फूर्ति व आरोग्य प्रदान करने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध क्रियाएँ निम्नवत् हैं :

दण्डासन में बैठने की स्थिति -

विधि - बैठकर करने वाली प्रायः सभी यौगिक-क्रियाएँ दण्डासन की स्थिति से प्रारम्भ की जाती हैं। दण्डासन के लिए दोनों पैरों को मिलाकर आगे की ओर रखें। कमर के दोनों ओर हथेलियों को जमीन पर टिकाते हुए अंगुलियाँ पीछे की ओर, हाथ तथा कमर सीधी रखें।

अभ्यासक्रम -

- **पादपञ्चाडगुल-शक्ति-संचालन क्रिया -**

यह पैर की अंगुलियों के लिए की जाने वाली सूक्ष्म व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्वपूर्ण क्रिया है। दोनों पैरों की अंगुलियों तथा अंगूठों को एक साथ मिलाकर श्वास भरते हुए आगे की ओर धीरे-धीरे बलपूर्वक दबायें। इसी तरह पीछे की ओर भी करें। घुटने सीधे रखते हुए एड़ियों को स्थिर रखें। इस प्रकार आठ से दस बार करें। इस क्रिया को पादपञ्चाडगुल - शक्ति संचालन क्रिया कहते हैं।

लाभ - यह अभ्यास सियाटिका पेन, पिण्डलियों, टखनों तथा घुटनां के लिए बहुत उपयोगी होता है।

- **पादतल - शक्ति संचालन - क्रियां** के लिए की जाने वाली सूक्ष्म व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्त्वपूर्ण क्रिया है। दोनों पैरों को थोड़ी दूरी पर रखें। पहले दायें पैर के पंजे को वृत्ताकार घुमाते हुए पंजे से शून्य जैसी आकृति बनायें, इस रीति से पाँच-सात बार इस अभ्यास को दोहरायें, फिर इसको विपरीत दिशा से करें। इसी प्रकार दूसरे पैर से करें, तत्पश्चात् दोनों पैरों को मिलाकर एक साथ करें।

- **जंघा-नितम्ब-शक्ति-संचालन-क्रिया :**

यह घुटने एवं नितम्बों के लिए की जाने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्वपूर्ण क्रिया है। यह

क्रिया निम्न दो अलग-अलग विधियों के द्वारा की जा सकती है।

विधि - 1 दायें पैर को मोड़कर बायीं जंघा पर रखें, बायें हाथ से दायें पंडे को पकड़े तथा दायें हाथ को दायें घुटने पर रखें। अब श्वास छोड़ते हुए दायें हाथ को दायें घुटने के नीचे लगाते हुए घुटने को ऊपर उठाकर छाती से लगायें तथा श्वास भरकर घुटने को दबाते हुए जमीन पर टिका दें। इसी प्रकार इस अभ्यास को विपरीत बायें पैर को मोड़कर दायीं जंघा पर रखकर पूर्वव् करें। अन्त में दोनों हाथों से पंजों को पकड़कर घुटनों को भूमि पर स्पर्श करायें और ऊपर उठायें। इस प्रकार अनेक बार यथाशक्ति इसकी आवृत्ति करें। इस सम्पूर्ण क्रिया को 'जंघा-नितम्ब-शक्ति-संचालन-क्रिया कहते हैं।

विधि-2 तितली आसन (बटरफ्लाई)- दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर पैरों के तलवों को आपस में सटाकर यथाशक्ति जंघाओं के जोड़ (सीवनी) के पास लायें और कमर-गर्दन सीधी रखकर दोनों हाथों से पैरों के पंजे पकड़कर घुटनों को तितली के पंखों की तरह ऊपर नीचे चलाते हुए दो मिनट तक इस अभ्यास को दोहरायें। इस क्रिया को तितली आसन अर्थात् बटरफ्लाई कहते हैं।

लाभ - नितम्ब के जोड़ को स्वस्थ करने के लिए तथा वहां बड़ी चर्बी को कम करने के लिए यह अभ्यास उत्तम हैं। इससे यौनरोग दूर होते हैं तथा इसके अभ्यास से पद्मासन लगाने में भी सुगमता होगी।

- **जानु शक्ति संचालन क्रिया -**

यह घुटनों के लिए की जाने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्वपूर्ण क्रिया है। यह क्रिया निम्न दो अलग-अलग विधियों के द्वारा की जा सकती है।

विधि - 1 : पैरों को सीधा रखते हुए दोनों हाथों को कमर के दोनों ओर रखें। बगैर घुटने उठाए घुटनों की कपाली को दबाते एवं छोड़ते हुए आकुंचन एवं प्रसारण की क्रिया करें। इसके बाद दोनों हाथों की अंगुलियों को एक दूसरे में डालते हुए घुटने के नीचे जंघा को पकड़कर पैर को मोड़ते हुए नितम्ब के पास लायें और साइक्लिंग (साइकिल चलाने) जैसी क्रिया करते हुए पैर से सामने की ओर से शून्य बनायें, इसी प्रकार विपरीत ओर के पैर से भी करें। यह क्रियाविधि जानु-शक्ति-संचालन-क्रिया कहलाती है।

विधि - 2 : सीधे खड़े होकर दोनों पंडों व पड़ियों को एक साथ सटाते हुए घुटनों को भी सटाएँ। दोनों हथेलियों को घुटने पर रखकर पहले बायीं ओर फिर दायीं वृत्ताकार पथ पर घुमायें।

इस क्रिया को पाँच से सात बार दोहराएें, इस क्रिया को जानु-शक्ति-संचालन-क्रिया कहते हैं।

लाभ - यह क्रिया घुटनों के लिए विशेष लाभकारी हैं, पैरों में आए टेढ़ेपन, तिरछेपन आदि विकृतियों को ठीक करती है। पैर सुडौल बनते हैं, शरीर का सन्तुलन साधने में यह अभ्यास सहयोगी है।

- **जठर-श्रोणि-शक्ति-संचालन-क्रिया -**

यह पैर तथा कमर के लिए की जाने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्वपूर्ण क्रिया है। यह क्रिया निम्न दो अलग-अलग विधियों के द्वारा की जा सकती है।

विधि - 1 : दोनों हाथों की अंगुलियों को एक-दूसरे में डालते हुए सामने दोनों पंजों के ऊपर रखें। दायीं ओर से बायीं ओर हाथों को इस तरह से घुमायें कि कमर आगे झुकते हुए, पैर की अंगुलियों से हाथ छते वृत्ताकार में घूमें, जब जंघाओं पर हाथ आएँ तो कमर को पीछे की ओर झुकायें, पैरों को स्थिर रखें, इसी तरह दूसरी ओर से इस क्रिया को दोहरायें। इस सम्पूर्ण क्रिया को जठर-श्रोणि-शक्ति-संचालन-क्रिया कहते हैं।

विधि - 2 : दोनों पैरों के सामने से 3 से 4 फिुट खोलकर फैलायें, दानों हाथों को कन्धों के समकक्ष सामने उठाकर रखें। फिर दायें हाथ से बायें पैर के अंगूठे को पकड़े एवं बायें हाथ को पीछे की ओर घुमाते हुए पर्वताकार में ऊपर सीधा रखें।, गर्दन को भी बायीं ओर घुमाते हुए पीछे हाथ की ओर देखें, इसी प्रकार दूसरी ओर से करें। यह क्रिया जठर-श्रोणि-शक्ति-संचालन-क्रिया कहलाती है।

लाभ - इन क्रियाओं से कमर दर्द दूर होता है और पेट स्वस्थ होता है तथा कमर की बढ़ी हुई चर्बी दूर होती है। रीढ़ में लचीलापन आता है।

सावधानी - जिनको अत्यधिक कमर-दर्द हो, उन्हें इन क्रियाओं का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

- **पृष्ठदेश-शक्ति-संचालन क्रिया -**

यह पीठ के लिए की जाने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्त्वपूर्ण क्रिया है। दोनों हाथों से एक-दूसरे हाथ की कलाई पकड़कर ऊपर उठाते हुए सिर के पीछे ले जाएँ। श्वास अन्दर भरते हुए दायें हाथ से बायें हाथ को दायीं ओर सिर के पीछे से खींचे, गर्दन व सिर स्थिर रहे, फिर श्वास छोड़ते हुए हाथों को ऊपर ले जाएँ। इसी प्रकार दूसरी ओर से इस क्रिया को करें। यह क्रियाविधि पृष्ठदेश-शक्ति-संचालन क्रिया के नाम से जानी जाती है ।

लाभ -

- कन्धे, पीठ और गर्दन की मांसपेशियाँ लचीली होती है।
- मांसपेशियों की कार्यक्षमता बढ़ जाती है।
- पीठ व गर्दन का दर्द दूर हो जाता है।

- **अंगुलि-शक्ति-संचालन-क्रिया -**

यह हाथ की अंगुलियों के लिए की जानी वाली सूक्ष्म व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्वपूर्ण क्रिया है।

विधि - 1 : दोनों हाथों को सामने फैलाकर पंजे नीचे की ओर रखते हुए कन्धों के समकक्ष सीधा रखें, फिर अंगुलियों के पोरों को सीधा करें, यह अभ्यास अंगुलि-शक्ति-संचालन-क्रिया (प्रथम) कहलाता है।

विधि - 2 : इसके उपरान्त अंगूठे को मोड़कर अंगुलियों से दबाते हुए मुक्के जैसी आकृति बनायें, फिर धीरे-धीरे खोलें। यह अभ्यास अंगुलि-शक्ति-संचालन-क्रिया (द्वितीय) कहलाती है।

- **पूर्णभुजा-ग्रीवा-स्कन्ध-शक्ति-संचालन-क्रिया -**

यह पूरे हाथ, सर्वाइकल स्पॉण्डिलाइटिस तथा फ्रोजन शोल्डर के लिए की जाने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्त्वपूर्ण क्रिया है।

विधि - अंगूठे को मोड़कर अंगुलियों से दबाते हुए दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बन्द करे सामने कन्धे के समानान्तर सीधा रखें तथा मुट्ठियों को वृत्ताकार क्रमशः वामावर्त्त और दक्षिणावर्त्त (एण्टीक्लॉकवाइज) घुमाएँ। यह अभ्यास पूर्णभुजा-ग्रीवा-स्कन्ध-शक्ति-संचालन क्रिया कहलाता है।

- **कफोणि-शक्ति-संचालन-क्रिया -**

यह कोहनी के लिए की जानी वाली सूक्ष्म - व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्त्वपूर्ण क्रिया है।

विधि - 1 : दोनों हाथों की हथेलियों को ऊपर की ओर करते हुए हाथों को कन्धों की सीध में अर्थात् पृथ्वी के समानान्तर सामने फैलायें। अब कोहनियों को मोड़ते हुए अंगुलियों से कन्धों का स्पर्श करें, फिर धीरे-धीरे सीधा

करें। यह कोहनी-शक्ति-संचालन-क्रिया कहलाती है।

विधि - 2 : दोनों हाथों की हथेलियों को बगल से कन्धों की सीधी रेखा में (समानान्तर) ऊपर की ओर रखते हुए फैलाएँ, फिर सख्त हाथों से श्वास भरते हुए अंगुलियों को कन्धों से लगाएँ, श्वांस छोड़ते हुए हाथों को पूर्ववत् फैलायें, इस क्रिया को यथाशक्ति 20 से 22 बार करें, यह कोहनी-शक्ति-संचालन-क्रिया कहलाती है।

लाभ -

- कन्धे की सन्धियों की क्रियाशीलता बढ़ जाती है।
- पीठ व कन्धे की मांसपेशियाँ बलिष्ठ हो जाती हैं।
- पढ़ाई के दौरान होने वाली थकान (देर तक एक ही स्थिति में रहकर पढ़ने से अथवा लिखने से होने वाली थकान) दूर हो जाती है।

- **वक्षःस्थल-ग्रीवा-स्कन्ध-शक्ति-संचालन-क्रिया-**

यह हार्ट, सर्वाइकल एवं शोल्डर के दर्द के लिए की जाने वाली सूक्ष्म-व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्त्वपूर्ण क्रिया है।

विधि - 1 : दण्डासन में बैठकर दोनों हाथों को मोड़कर कन्धों पर रखें, कोहनियाँ कन्धों के समकक्ष सामने रहें। फिर दोनों कोहनियों को छाती के सामने मिलाते हुए वृत्ताकार में घुमाते हुए बड़े से बड़ा शून्य बनायें। यह क्रिया विपरीत ओर से भी करें। इसे वक्षःस्थल-ग्रीवा-स्कन्ध-शक्ति-संचालन-क्रिया कहते हैं।

विधि - 2 : दोनों हाथों की मुट्ठी बन्द करके छाती के पास इस प्रकार रखें कि उंगुलियों के पीछे वाले भाग आपस में लगे हुए हों। अब श्वास छाती में भरकर हाथों को बलपूर्वक धीरे-धीरे सामने खोलें, परन्तु यह ध्यान रहे कि अंगुलियाँ आपस में ठीक से लगी रहें, पृथक न हों। हाथों को छाती के सामने सीधा करने के उपरान्त श्वास को बाहर निकालते हुए हाथों को छाती के पास ले आएँ। इस प्रकार 5-7 बार इसको दोहरायें। इसको वक्षःस्थल-ग्रीवा-स्कन्ध-शक्ति-संचालन-क्रिया कहते हैं।

- **ग्रीवा शक्ति संचालन क्रिया -**

यह गर्दन के लिए की जाने वाली सूक्ष्म व्यायाम से सम्बद्ध एक महत्वपूर्ण क्रिया है।

विधि - 1 : सीधे बैठकर गर्दन को दायीं ओर पहले दाँये कन्धे से लगायें, ध्यान रहे कि कन्धा नहीं उठाना है, इसके बाद गर्दन को आगे की ओर झुकाते हुए ठोड़ी को छाती से लगायें, फिर धीरे-धीरे पीछे की ओर यथाशक्ति झुकायें। अन्त में गर्दन को वृत्ताकार में दोनों दिशाओं में क्रमशः घुमाते हैं, इसे ग्रीवा शक्ति संचालन क्रिया कहते है। इसे ब्रह्म मुद्रा भी कहा जाता है।

विधि - 2 : सीधे बैठकर दायें हाथ की हथेली को दायीं ओर कान के ऊपर सिर (कनपटी) पर रखकर हाथ से सिर को दबायें तथा सिर से हाथ की ओर दबाव डालें। इस प्रकार से सिर को तथा सिर से हाथ को एक दूसरे के विरूद्ध दबाने से गर्दन में एक कम्पन होता है। एक ओर से चार-पाँच बार दबाव डालकर दूसरी ओर से भी इस क्रिया को करते हैं, यह ग्रीवा शक्ति संचालन क्रिया कहलाती है।

विधि - 3 : कमर, गर्दन सीधी करके बैठें, अब दोनों हाथों की अंगुलियों को एक-दूसरे में डालते हुए (इण्टरलॉकिंग करते हुए) हाथों को सिर के पीछे रखकर हाथों से सिर को तथा सिर से हाथों को दबायें। फिर हथेलियों को माथे पर रखकर भी इसी प्रकार परस्पर दबाव डालें, परस्पर विरूद्ध दबाव देने से कम्पन होगा, यह अभ्यास ग्रीवा शक्ति

संचालन क्रिया कहलाता है।

सावधानी - गर्दन का अभ्यास करते समय शरीर को हल्का रखकर धीरे-धीरे करना चाहिए।

लाभ -

- गर्दन की मांसपेशियों में लचकता आ जाती है तथा मांसपेशियों की कार्यक्षमता बढ़ जाती है।
- यह सम्पूर्ण क्रिया गर्दन के आरोग्य के लिये तथा वहां पर रक्तसंचार को सुचारू करने के लिए बहुत उपयोगी है।
- गर्दन की अतिरिक्त चर्बी अथवा अधिक पतलापन दोनों दूर होकर गर्दन सन्तुलित व सुडौल बनती है। मस्तिष्क में रक्त-संचार सुचारू ढंग से होता है।
- वर्टिगो (चक्कर आना), सर्वाइकल स्पॉण्डलाइटिस, गर्दन की अकड़न एवं दर्द दूर होते हैं। इसके अभ्यास से गले के रोग नहीं होते, सिर-दर्द मिट जाता है। और मस्तिष्क को स्नायुएँ मजबूत होती है।
- ब्रह्ममुद्रा के अभ्यास में सिर को यथाक्रम दायें और बायें और घुमाने पर Fluoroscopy (शरीर के गतिशील कार्यकारी अन्दरूनी अंगों की एक्स-रे विधि से की गयी जाँच की एक विधि) से उस छोर के फेफड़े के क्षेत्र के सादृश्य (Transparency of lung field) में बढ़ोत्तरी पायी गयी, इसका अर्थ यह हुआ कि इस क्षेत्र में श्वास का आवागमन (Lung ventillation) बढ़ गया। ठीक इसी प्रकार चक्रासन के अभ्यास द्वारा जिस तरफ शरीर मुड़ता है, उसके विपरीत भाग पर फेफड़ों के ऊपरी हिस्से में यह आवागमन भी बढ़ जाता है।

षट्कर्म क्या है -

षट्कर्म शब्द दो शब्दों 'षट्' और 'कर्म' से मिलकर बना है। 'षट' का अर्थ है छह और 'कर्म' का अर्थ है कार्य। आयुर्वेद में 'कर्म' का अर्थ होता है शोधन जिसे आयुर्वेदिक पद्धति में पंचकर्म चिकित्सा कहते हैं। षट्कर्म में शुद्धिकरण क्रियाएं शरीर को भीतर से स्वच्छ एवं साफ करने और योग साधक को उच्च योग क्रियाएं करने के लिए तैयार करने हेतु बनाई गई। षट्कर्म शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए एक उम्दा योगाभ्यास है।

हठप्रदीपिका में 6 षट्कर्म का उल्लेख आता है, ये हैं -

1.	धौति	2.	वस्ति
3.	नेति	4.	त्राटक
5.	नौली	6.	कपालभाति

आधुनिक चिकित्सा में षट्कर्म -

आज कल षट्कर्म या शुद्धि क्रिया योग में चिकित्सा समुदाय की बहुत रूचि जगी है। आधुनिक चिकित्साशास्त्रियों द्वारा किए गए विभिन्न अध्ययनों से यह बात साबित हो गयी है कि विभिन्न रोगों की रोकथाम में षट्कर्म के लाभ होने की बात स्वीकार की है। षट्कर्म क्रियाएं शरीर से विषैले पदार्थ को निकालने में, शरीर की विभिन्न प्रणालियों को सशक्त करने में, उनकी कार्यक्षमता बढ़ाने में तथा व्यक्ति को विभिन्न रोगों से मुक्त रखने में बड़ी भूमिका निभाती है।

षट्कर्म के फायदे -

1. षट्कर्म या शोधन क्रिया एक ऐसी योगाभ्यास है जो शरीर को शुद्ध करने में अहम् भूमिका निभाती हैं।
2. हठयोग के अनुसार शुद्धि क्रिया योग शरीर में एकत्र हुए विकारों, अशुद्धियों एवं विषैले तत्वों को दूर कर

शरीर को भीतर से स्वच्छ करती है।

3. उच्चतर योग साधना की दिशा में यह एक पहला चरण हे।
4. शुद्धिकरण योग शरीर, मस्तिष्क एवं चेतना पर पूर्ण नियंत्रण का भार देता है।
5. शोधन क्रियाएं स्वच्छ करने की क्रियाओं और तकनीकी की बात करता है, जिनसे शरीर भीतर से स्वच्छ होता है।
6. ये प्रक्रियाएँ मनुष्य को प्रत्येक स्तर पर शक्तिशाली एवं व्यापक रूप रोगों से दूर रखता है।
7. रोगों, विकारों तथा अशुद्धियों को शरीर से दूर करने के लिए पूरे शरीर के पूर्ण शुद्धिकरण की प्रक्रिया आवश्यक है। जहाँ षट्कर्म अहम् भूमिका निभाता है।
8. जब शरीर में अत्यधिक विकार हो अथवा शरीर में वात, पित्त तथा कफ का असंतुलन हो तो प्राणायाम और योगासन से पूर्व षट्कर्म करना चाहिए।
9. प्राणायाम साधना आरंभ करने से पूर्व सबसे पहले नाड़ी शुद्ध होनी चाहिए जो षट्कर्म द्वारा करनी चाहिए।
10. जब शरीर शुद्ध होगा तो रसायनिक घटकों का अनुपात संतुलित रहेगा। इससे मस्तिष्क के कामकाज पर सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा और शरीर तथा मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में सहायता मिलेगी।
11. शुद्धिकरण से मस्तिष्क को शांत रखने एवं बेचैनी, सुस्ती, नकारात्मक विचारों तथा भावनाओं को दूर करने में सहायता मिलती है। जब मस्तिष्क शांत एवं सतर्क होता है तो जागरूकता का स्तर सरलता से बढ़ाया जा सकता है।
12. षट्कर्म तनाव से लड़ने एवं स्वास्थ्य सुधारने में सहायता करते हैं। वे विश्राम प्रदान कर तनाव कम करते हैं।
13. षट्कर्म की छह प्रमुख क्रियाओं धौति (कुंजल एवं वस्त्रधौति) क्रिया संपूर्ण पाचन का शोधन करती है और साथ ही साथ यह अतिरिक्त पित्त, कफ, विष को दूर करती है तथा शरीर के प्राकृतिक संतुलन को वापस लाती है।
14. वस्ति, शंखप्रक्षालन तथा मूशोधन से आंते पूरी तरह स्वच्छ हो जाती हैं, पुराना मल एवं कृमि दूर हो जाते हैं, पाचन विकारों का उपचार होता है।
15. नियमित रूप से नेति क्रिया करने पर कान, नासिका एवं कंठ क्षेत्र से गंदगी निकालने की प्रणाली ठीक से काम करती है और यह सर्दी एवं कफ, एलर्जिक राइनिटिस, ज्वर, टॉन्सिलाइटिस आदि दूर करने में सहायक होती है। इससे अवसाद, माइग्रेन, मिर्गी एवं उन्माद में यह लाभदायक होती है।
16. नौली क्रिया उदर की पेशियों, तंत्रिकाओं, आंतों, प्रजनन, उत्सर्जन एवं मूत्र संबंधी अंगों को ठीक करती है। अपच, अम्लता, वायु विकार, अवसाद एवं भावनात्मक समस्याओं से ग्रस्त व्यक्ति के लिए लाभ्दायक है।
17. त्राटक नेत्रों की पेशियों, एकाग्रता तथा मेमोरी के लिए लाभप्रद होती है। इसका सबसे महत्वपूर्ण प्रभाव मस्तिष्क पर होता है।
18. कपालभाति बीमारियों से दूर रखने के लिए रामबाण माना जाता है। यह बलगम, पित्त एवं जल जनित

रोगों को नष्ट करती है। यह सिर का शोधन करती है और फेफड़ों एवं कोशिकाओं से सामान्य श्वसन क्रिया की तुलना में अधिक कार्बन डाईऑक्साइड निकालती है। कहा जाता है कि कपालभाति प्रायः हर रोगों का इलाज है।

षट्कर्म क्रियाओं की विधि -

नेति क्रिया - यह तीन प्रकार की होती है। यह श्वसन संस्थान के अवयवों की सफाई के लिए प्रयोग की जाने वाली क्रिया है। इसे करने से प्राणायाम में भी आसानी होती है।

सूत्र नेती - इसे करने के लिए एक मोटा और कोमल धागा लीजिए जो नासिक छिद्र में आसानी से जा सके। इसे हल्के गर्म पानी में भिगो लें इसका एक छोर नासिका छिद्र में डाल कर मुँह से बाहर निकालने का प्रयास करें। इससे नाक और गले की आंतरिक सफाई होती है। आँख, दाँत और कान स्वस्थ बनते हैं।

जल नेति - जैसा की इसके नाम से ही समझ आता है कि इस क्रिया में हमें जल यानि पानी का प्रयोग करना होता है। इसलिए इसे जल नेति क्रिया कहा जाता है। इसे करने के लिए नासिका छिद्रों से धीरे-धीरे पानी पिया जाता है। इसके लिए किसी सामान्य बर्तन की जगह नलीदार बर्तन का उपयोग करना चाहिए, जिससे पानी पीने में आसानी रहे। लेकिन आपको पानी नाक से खींचना नहीं है। ऐसा करने से आपको परेशानी का अनुभव हो सकता है।

कपाल नेति - यह क्रिया अन्य क्रियाओं से अलग है। इसे करने के लिए मुंह से पानी पी कर नाक से निकालना होता है।

इन क्रियाओं के अभ्यास से मस्तिष्क का भारीपन समाप्त हो जाता है, इससे दिमाग शांत, हल्का और सेहतमंद बना रहता है। इस क्रिया के नियमित अभ्यास से नासिका मार्ग की सफाई हो जाती है। साथ ही नाक, कान, दांत, गले आदि के समस्त रोगों से राहत मिलती है। इसे करते रहने से सर्दी-जुकाम और खांसी की शिकायत नहीं रहती ।

धौति क्रिया - यह बारह प्रकार की होती है। इस क्रिया का अभ्यास करना सबसे आसान व सुरक्षित और बहुत ही लाभ देने वाला है। इसके करने से शरीर के अंदर नाड़ी जाल शुद्ध होता है और शरीर हल्का और स्वस्थ हो जाता है। शरीर के अंदर रक्त संचरण ठलीक तरह से होने लगता है। इस विधि का उपयोग पेट की बीमारी को दूर करने के लिए किया जाता है। इसके अभ्यास से अम्लपित्त, दमा, सांस से जुड़ी हुई परेशानी, प्लीहा, गुल्म, जथारशोथ आदि अनेक बीमारियों को ठीक हो जाती है।

कपालभांति -

इसमें सिद्धासन या पद्मासन में सीधे बैठकर हाथ की प्राणयाम मुद्रा बनाई जाती है इसके बाद सांस लेकर जोर से झटके के साथ बाहर निकाला जाता है। ऐसा करते हुए पेट पहले बाहर की ओर जाता है और फिर उसे भीतर की ओर खींचकर रीढ़ की हड्डी की ओर लगाया जाता है। यह क्रिया कई बार दोहराई जाती है। इससे शरीर में मौजूद बढ़ी हुई कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा बाहर निकलती है और शरीर के अंदरूनी अंगों तक ऑक्सीजन की सप्लाई होती है। इस क्रिया को बार-बार बलपूर्वक करना वातकर्म कपालभाति कहलाता है। इसके अभ्यास से कफ संबंधी दोष भी दूर होते हैं।

यह प्राणायाम आपके चेहरे की झुरियां और आंखों के नीचे का कालापन हटाकर चेहरे की चमक बढ़ाता है। दांतों और बालों के सभी प्रकार के रोग दूर हो जाते हैं। शरीर की चरबी कम होती है। कब्ज, गैस, एसिडिटी

की समस्या में लाभदायक है। शरीर और मन के सभी प्रकार के नकारात्मक तत्व और विचार मिट जाते हैं।

त्राटक क्रिया -

त्राटक क्रिया एक आसान क्रिया है। इसे करने के लिए जितनी देर तक आप बिना पलक गिराएं किसी एक बिंदू, मोतबत्ती या दीपक की ज्योति को देख सकते हैं उसे देखते रहें। इसके बाद आंख को बंद कर लें। कुछ समय तक इसका अभ्यास करें। यह क्रिया आंखों से सम्बन्धित समस्या और छाती में जमे हुए बलगम या कफ को बाहर निकालने के लिए उपयोगी है।

सूर्य नमस्कार -

सूर्य नमस्कार से सम्पूर्ण शरीर को आरोग्य, शक्ति एवं ऊर्जा की प्राप्ति होती है। इससे शरीर के सभी अंग-प्रत्यंगों में क्रियाशीलता आती है तथा शरीर की समस्त आन्तरिक ग्रन्थियों के अन्तःश्राव (हार्मोन्स) की प्रक्रिया का नियमन होता है। यदि सम्भव हो तो सूर्योदय के समय करें। सूर्य-नमस्कार की 11 से 21 बार तक यथाशक्ति आवृत्ति कर सकते हैं।

विधि :

1. सूर्याभिमुख खड़े होकर नमस्कार की स्थिति में हाथों को छाती के सामने रखें।
2. श्वास अन्दर भरकर सामने से हाथों को खोलते हुए पीछे की ओर ले जायें। दृष्टि आकाश की ओर रहे। कमर को भी यथाशक्ति पीछे की ओर झुकायें।
3. श्वास बाहर निकालकर हाथों को पीछे से सामने झुकाते हुए पैरों के पास जमीन पर टिका दें। यदि हो सके तो हथेलियों को भी भूमि से स्पर्श करें तथा सिर को घुटनों से लगाने का प्रयास करें।
4. अब नीचे झुकते हुए हथेलियों को छाती के दोनों ओर टिकाकर रखें। बायाँ पैर उठाकर पीछे भुजंगासन की स्थिति में ले जायें। दायाँस पैर दोनों हाथों के बीच में रहे। घुटना छाती के सामने रहे तथा पैर की एड़ी भूमि पर टिकी हुई हो। दृष्टि आकाश की ओर हो, श्वास अन्दर भरकर रखें।
5. श्वास बाहर निकालकर दाएँ पैर को भी पीछे ले जायें। गर्दन और सिर दोनों हाथों के बीच रहें। नितम्ब और कमर ऊपर उठाकर तथा सिर को झुकाकर नाभि को देखें।
6. हाथों एवं पैर के पंजों को स्थिर रखते हुए, छाती एवं घुटनों को भूमि पर स्पर्श करें। इस प्रकार दो हाथ, दो पैर, दो घुटने, छाती एवं सिर इन आठों अंगों के भूमि पर टिकने से यह साष्टांगासन है। श्वास-प्रश्वास सामान्य रहे।
7. श्वास अन्दर भरकर छाती को ऊपर उठाते हुए आकाश की ओर दृष्टि रखें, कमर भूमि पर टिकी हुई हो, हाथा एवं पैर सीधे रहें।
8. पूर्वलिखित विधि संख्या 5 की तरह।
9. विधि संख्या 4 की तरह। पैर की स्थिति बदलें। इसमें बायें पैर को दोनों हाथों के बीच में रखें।
10. विधि संख्या 3 की तरह।
11. विधि संख्या 2 की तरह।
12. विधि संख्या 1 की तरह।

लाभ :

- सूर्य-नमस्कार एक पूर्ण व्यायाम है। इससे शरीर के सभी अंग-प्रत्यंग बलिष्ठ एवं नीरोग होते हैं।
- उदर, अन्त्र, आमाशय, अग्न्याशय, हृदय एवं फेफड़ों को स्वस्थ करता है।
- मेरूदण्ड एवं कमर को लचीला बनाकर वहाँ आई विकृति को दूर करता है।
- सम्पूर्ण शरीर में रक्त-संचार को सुचारू रूप से सम्पन्न करता है, इसलिए रक्त की अशुद्धि को भी दूर कर चर्मरोगों का नाश करता है।
- हाथ, पैर, भुजा, जंघा, कन्धा आदि सभी अंगों की मांसपेशियाँ पुष्ट एवं सुन्दर होती हैं।
- मानसिक शान्ति एवं बल, ओज तथा तेज की वृद्धिस करता है।
- मधुमोह के लिए भी विशेष उपयोगी है।
- सूर्य-नमस्कार सम्पूर्ण शरीर को पूर्ण आरोग्य प्रदान करता है।

❖❖❖

Introduction to Yoga Asanas
योग आसन परिचय

सर्वांगासन

यह आसन शरीर के सभी अंगों को व्यायाम देता है इसलिए इसको सर्वांगासन (सर्व-अंग-आसन) कहा जाता है। अंग्रेजी में इस आसन को Shoulder Stand Pose भी कहा जाता है। यदि आपको उच्च या कम रक्त-चाप, ग्लूकोमा, थाइराइड, गर्दन या कंधे में चोट ऐसी कोई भी समस्या है तो यह आसन करने से पहले किसी चिकित्सक की राय अवश्य लें।

अपनी पीठ के बल लेट जाएँ। एक साथ, अपने पैरों, कूल्हें और फिर कमर को उठाएँ। सारा भार आपके कन्धों पर आ जाये। अपनी पीठ को अपने हाथों से सहारा दे।

अपनी कहानियों को पास में ले आयें। हाथों को पीठ के साथ रखें, कन्धों को सहारा देते रहें। कोहनियों को जमीन पर दबाते हुए और हाथों को कमर पर रखते हुए, अपनी कमर और पैरों को सीधा रखें। शरीर का पूरा भार आपके कन्धों व हाथों के ऊपरी हिस्से पर होना चाहिए, न कि आपके सर और गर्दन पर।

अपने पैरों को सीधा व मजबूत रखें। अपने पैर की एड़ी को इस भांति ऊँचा रखें जैसे आप छत को छूना चाहते हों। अपनी पैरों की उँगलियों को नाक की सीध में ले आयें। अपनी गर्दन पर ध्यान दे, उसको जमीन पर न दबाएँ। अपनी गर्दन को मजबूत रखें और उसकी मासपेशियों को सिकोड़ लें। अपनी छाती को ठोड़ी से लगा लें। यदि गर्दन में तनाव महसूस हो रहा है कि आसन से बाहर आ जाएँ।

लंबी गहरी साँस लेते रहें और 30-60 सेकण्ड्स तक आसन में ही रहें।

आसन से बाहर आने के लिए घुटनों को धीरे से माथों के पास लें कर आयें। हाथों को जमीन पर रखें। बिना सिर को उठाये धीरे-धीरे कमर को नीचे लेकर आयें। पैरों को जमीन पर ले आयें। कम से कम 60 सेकण्ड्स के लिए विश्राम करें।

सर्वांगासन के लाभ -

गलग्रंथि थाइरोइड व परावटु ग्रंथियों को सक्रिय करता है तथा उनका पोषण करता है। हाथों व कन्धों

को मजबूत बनाता है और पीठ को अधिक लचीला बनाता है। अधिक रक्त पहुँचा कर मस्तिष्क का पोषण करता है। दिल की मांसपेशियों को सक्रिय करता है और शुद्ध रक्त को दिल तक पहुँचाता है। कब्ज से राहत देता है और पाचन क्रिया को सक्रिय बनाता है।

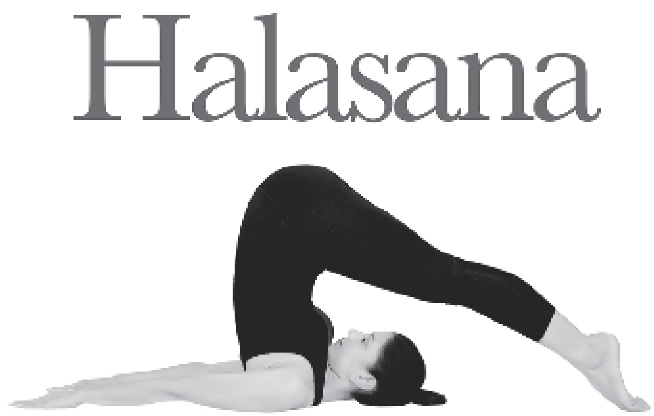
सर्वांगासन के अंतर्विरोध -

यदि आपको निम्न में से कोई समस्या है तो सर्वांगासन करने से पूर्व अपने डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें-

- गर्भावस्था, महावारी, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, ग्लूकोमा, स्लिप डिस्क, स्पोंडिलोसिस, गर्दन में दर्द या गंभीर थाइरोड की समस्या।

हलासन -

विधि -



- पीठ के बल लेट जायें, अब श्वास अन्दर भरते हुए धीरे-धीरे पैरों को उठायें। पहले 30 डिग्री, फिर 60 डिग्री, फिर 90 डिग्री तक उठाने के बाद पैरों को सिर के पीछे की ओर पीठ को भी ऊपर उठाते हुए श्वास बाहर निकालते हुए ले जायें।
- पैरों को सिर के पीछे भूमि पर टिका दें। श्वास की गति सामान्य रहेगी। प्रारम्भ में हाथों को सुविधा की दृष्टि से कमर के पीछे लगा सकते हैं। पूर्ण स्थिति में हाथ भूमि पर ही रखें। इस स्थिति में 30 सेकण्ड रहें।
- वापस आते समय जिस क्रम से ऊपर आये थे, उसी क्रम से भूमि को हथेलियों से दबाते हुए पैरों को घुटनों से सीधा रखते हुए भूमि पर टिकायें।

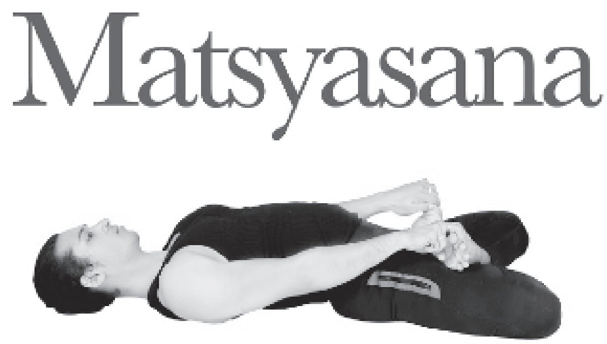
लाभ -

- मेरूदण्ड को स्वस्थ लचीला बनाकर पृष्ठभाग की मांसपेशियों को भी विस्तृत एवं नीरोग बनाता है।
- थायरॉयल, ग्रन्थियों को चुस्त करके मोटापा, बौनापन एवं दुर्बलता आदि को दूर करता है।
- अजीर्ण, मन्दाग्नि, गैस कब्ज, तिल्ली एवं यकृत-वृद्धि तथा हृदय रोग में लाभकारी है।
- अग्न्याशय को सक्रिय कर डायबिटीज को दूर करता है।
- कष्टार्तव आदि स्त्री रोगों में भी यह आसन उपयोगी है।

सावधानियाँ :

- अधिक बढ़ी हुई तिल्ली एवं यकृत में यह आसन वर्जित है।
- उच्च रक्तचाप, सर्वाइकल स्पॉण्डलाइटिस आदि मेरूदण्ड के रोगी भी इसे नहीं करें।
- स्लिम डिस्क तथा मेरूदण्ड में टी.बी. आदि विकार होने पर भी यह आसन न करें।

मत्स्यासन -



यदि यह आसन पानी में किया जाये तो शरीर मछली की तरह तैरनेस लग जाता है। इसलिए इसे मत्स्यासन कहते हैं -

मत्स्यासन करने की प्रक्रिया -

- कमर के बल लेट जाएँ और अपने हाथों और पैरों को शरीर के साथ जोड़ लें।
- हाथों को कूल्हों के नीचे रखें, हथेलियां जमीन पर रखें। अपनी कोहनियों को एक साथ जोड़ लें।
- सांस अन्दर लेते हुए छाती व सर को उठाएँ।
- अपनी छाती को उठाएं, सर को पीछे कि ओर लें और सर की चोटी को जमीन पर लगाएँ।
- सर को जमीन पर आराम से छूते हुए, अपनी कोहनियों को जोर से जमीन पर दबाएं, सारा भार कोहनियों पर डालें, सर पर नहीं। अपनी छाती को ऊँचा उठाएं। जंघा और पैरों को जमीन पर दबाएँ।
- जब तक हो सके, आसन में रहें, लंबी गहरी सांस लेते रहें। हर बाहर जाती सांस के साथ विश्राम करें।
- सर को ऊपर उठाएँ, छाती को नीचे करते हुए वापस आएं। दोनों हाथों को वापस शरीर के दायें-बायें लगा लें और विश्राम करें।

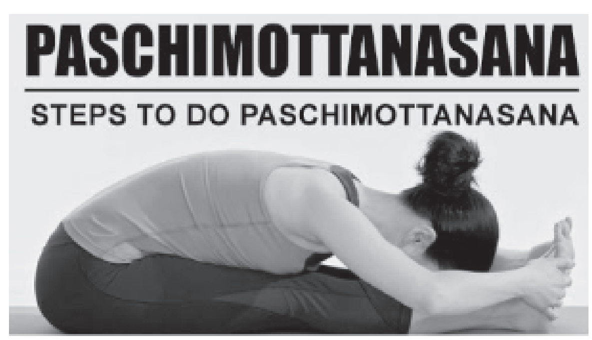
मत्स्यासन करने के लाभ -

- गर्दन व छाती में खिचाव पैदा करता है।
- गर्दन और कन्धों की मांसपेशियों को तनाव मुक्त करता है।
- सांस से सम्बन्धित समस्याओं का निवारण करता है और गहरी लंबी सांस लेने में मदद करता है।
- पैराथाइरॉइड, पीनियल व पिटिटयूरी ग्लांड्स को परिपोषित करता है।

इस अवस्था में मत्स्यासन न करें -

- यदि आपको कम या उच्च रक्त-चाप की समस्या है तो यह आसन न करें। माइग्रेन व इंसोम्निया ग्रसित लोगों को भी मत्स्यासन नहीं करना चाहिए। जिन लोगों को कमर या गर्दन में कुछ चोट है, उनको भी यह आसन नहीं करना चाहिए।

पश्चिम उत्तानासन -



योग की भाषा में पश्चिम शब्द से तात्पर्य शरीर के पिछले भाग अर्थात कमर से हैं। इस आसन को करते समय हमारी कमर में आगे की तरफ खिंचाव होता है इसीलिए इसे पिश्चम उत्तानासन कहते हैं। इस आसन को करते समय शरीर की सभी माँसपेशियों को खींचना पड़ता है। पश्चिम

उत्तानासन को आपको अपने रोजाना करने वाले योगों में जरूर शामिल करना चाहिए। क्योंकि शीर्षासन के बाद इसी आसन को सबसे प्रमुख माना जाता है। इस आसन का रोज अभ्यास करने से रीढ़ की हड्डी लचीली बनती है, जिससे हमारी कुण्डलिनी जाग्रत होती है। पश्चिम उत्तानासन को करने से रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है। जिससे जीवन भर मनुष्य की कमर नहीं झुकती है। यह योगासन कई रोगों में लाभकारी है जैसे – कमर में दर्द का होना, पेट से सम्बन्धित कोई भी रोग, आंतों की कोई भी बीमारी तथा गुर्दे की कोई जटिल बीमारी में। इस आसन की क्रिया को करने से शरीर के सभी हिस्सों से चर्बी कम हो जाती है। मोटापा दूर हो जाता है तथा मधुमेह के रोग भी लाभकारी है। यह आसन महिलाओं के कई रोगों में भी लाभकारी है। इस योगासन को करने से महिलाओं के मासिक धर्म से सम्बन्धित सभी विकार तथ प्रदर आदि रोग में आराम पहुंचता है। यह आसन गर्भाशय से सम्बन्धित सभी रोगों में रामबाण है।

पश्चिम उत्तानासन को करने के नियम -

1. इस आसन को करते समय सबसे पहले एक समतल सतह पर सीधे लेट जाएं और दोनों पैरों को आसन में परस्पर मिलाकर रखें तथा अपने शरीर को सीधा रखें।

2. दोनों हाथों को सिर के पीछे की तरफ सीधे ले जाऐं। अब दोनों हाथों को जमीन से ऊपर की ओर उठाते हुए तेजी से कमर के ऊपर के हिस्से को भी जमीन से उठा लें। इसके बाद दोनों हाथों को धीरे-धीरे अपने पैरों की तरफ लाते हुए दोनों पैरों के अंगूठों को पकड़ने की कोशिश करें। ऐसा करते समय अपने पैरों और हाथों को एकदम सीधा रखें।

3. कुछ लोगों को मोटापे की वजह से जमीन से एकदम उठने में तकलीफ होती है तो ऐसे लोग इस आसन को जमीन पर बैठकर भी अंगूठे को छूने का प्रयास कर सकते हैं इस प्रकार यह क्रिया एक बार पूरी होने के बाद तीस सैकण्ड के लिए आराम से बैंठे रहे और दोबारा इस क्रिया को दोहराएं इस तरह यह आसन तीन बार ही करें। इस आसन को करते समय सांस को सामान्य रूप से लेते और छोड़ते रहें।

पश्चिम उत्तानासन को करने के फायदे -

- जिस व्यक्ति को गुस्सा अधिक आता हो तो उसे यह आसन नियमित रूप से करना चाहिए। इस आसन को करने से गुस्सा नियंत्रित होता है।
- इस आसन से आपके पूरे शरीर में खून सुचारू रूप से बहता है। जिससे शरीर की कमजोरी दूर होकर शरीर में गज़ब का उत्साह और उमंग भर जाती है।
- इस आसन को करने वालों की शारीरिक लम्बाई खूब बढ़ती है।
- पेट के आसपास बढ़ी हुई चर्बी को कम कर देता है।
- यह आसन सफेद बालों को काला बनाने में मदद करता है और बालों को घना बनाता है।
- इसे अभ्यास से गुर्दे की पथरी भी ठीक हो जाती है और यह बवासीर जैसे रोगों में भी लाभकारी है।
- यह आसन कब्ज को दूर कर पेट को साफ करता है।
- यह आसन अनिद्रा रोग में भी लाभदायक है।

सावधानी -

यदि आपकी कमर में दर्द और रीढ़ की हड्डी में कोई समस्या हो तो इस आसन को नहीं करें।

भुजंगासन

BHUJANGASANA
THE COBRA POSE

भूमि पर पेट के बल लेट जाएं।

- पैरों को सुविधाजनक दूरी पर रखें।
- अब हथेलियों को कंधों के नीचे रखें।
- फर्श को हाथ से धकेलें।
- नाक, ठोड़ी कंधे, छाती, पेट व पेट का निचला भाग उठाएं।
- पूरे शरीर का भार हाथों पर लें।
- कोहनियां सीधी रखें।
- अधिकाधिक संभव खुलकर व गहरी श्वास लें।
- प्रत्येक श्वास-प्रश्वास के साथ रीढ़ का निचला भाग संकुचित होगा व फैलेगा।
- कुछ समय तक इसी मुद्रा में बने रहें।
- सामान्य स्थिति में लौटें व विश्राम करें।
- इस क्रिया को अनेक बार दोहराएं।
- हर बार हथेलियों की स्थिति को आगे व पीछे परिवर्तित करें।

लाभ -

रीढ़ को सीधा रखने के लिए बहुत अच्छा है। जो व्यक्ति बैठने का कार्य बहुत करते हैं, उनके लिए यह अत्यावश्यक है।

शलभासन -

शलभ का अर्थ टिड्डी होता है। इस आसन की अंतिम मुद्रा में शरीर टिड्डी जैसा लगता है, इसलिए इसे इस नाम से जाना जाता है। इसे Locust Pose Yoga भी कहते हैं। यह कमर एवं पीठ दर्द कके लिए बहुत लाभकारी आसन है। इसके नियमित अभ्यास से आप कमर दर्द पर बहुत हद तक काबू पा सकते हैं।

शलभासन की विधि -

- सबसे पहले आप पेट के बल लेट जाएं।
- अपने हथेलियों को जांघों के नीचे रखें।
- एड़ियों को आपस में जोड़ लें।
- सांस लेते हुए अपने पैरों को यथासम्भव ऊपर ले जाएं।
- धीरे-धीरे सांस लें और फिर धीरे-धीरे सांस छोड़े और इस अवस्था को बनाए रखें।
- सांस छोड़ते हुए पांव नीचे लाएं।
- यह एक चक्र हुआ।
- इस तरह से आप 3 से 5 बार करें।

शलभासन के लाभ -

वैसे तो शलभासन के बहुत सारे लाभ हैं लेकिन यहां पर इसके कुछ महत्वपूर्ण फायदे के बारे में बताया जा रहा है।

1. **कमर दर्द -** यह कमर दर्द के लिए अति उत्तम योगाभ्यास है। इसके नियमित अभ्यास से आप पुराने से पुराने कमर दर्द से निजात पा सकते हैं।
2. **दमा में सहायक -** इस आसन के अभ्यास से आप दमा रोग को कण्ट्रोल कर सकते हैं।
3. **तंत्रिका तंत्र -** यह तंत्रिका तंत्र को मजबूत बनाता है और इसके सक्रियता को बढ़ाता है।
4. **पेट की मालिकश -** यह पेट की मालिश करते हुए पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है।
5. **कब्ज दूर करने में -** कब्ज से निजात पाने के लिए यह लाभकारी योग है।
6. रक्त साफ करता है - यह रक्त साफ करता है तथा उसके संचार को बेहतर बनाता है।
7. **लचीलापन -** शरीर के लचीलापन को बढ़ाता है और आपको बहुत सारी परेशानियों से दूर रखता है।
8. **साइटिका -** यह आसन साइटिका को ठीक करने के लिए अहम भूमिका निभाता है।
9. **वजन कम करने में -** यह पेट और कमर की अतिरिक्त वसा को कम करता है, इस तरह से वजन कम करने में सहायक है।
10. **मधुमेह -** यह पैंक्रियास को नियंत्रण करता है और मधुमेह के प्रबन्धन में सहायक हैं।
11. **गर्भाशय -** इसके अभ्यास से आप गर्भाशय सम्बन्धित परेशानियों को कम कर सकते हैं।
12. **पेट गैस -** इसके अभ्यास से पेट गैस को कम किया जा सकता है।
13. **मणिपूर्ण चक्र -** मणिपूर्ण के लिए प्रभावी योग है।
14. **नाभि -** यह नाभि को सही जगह पर रखता है।

शलभासन की सावधानी -

- इस आसन को रक्त रक्चाप की स्थिति में नहीं करना चाहिए।
- हृदय रोग से पीड़ित व्यक्ति को इस आसन के प्रैक्टिस से बचना चाहिए।
- दमा के रोगियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।
- ज्यादा कमर दर्द में इसका अभ्यास न करें।
- शुरूवाती दौर में इसको ज्यादा देर तक न रोकें।
- हर्निया की स्थिति में इसका अभ्यास न करें।
- मेरूदंड की समस्या मे इसे न करें।
- पेट का ऑपरेशन होने से इसको करने से बचने।

DHANURASANA
THE BOW POSE

धनुरासन -

विधि :

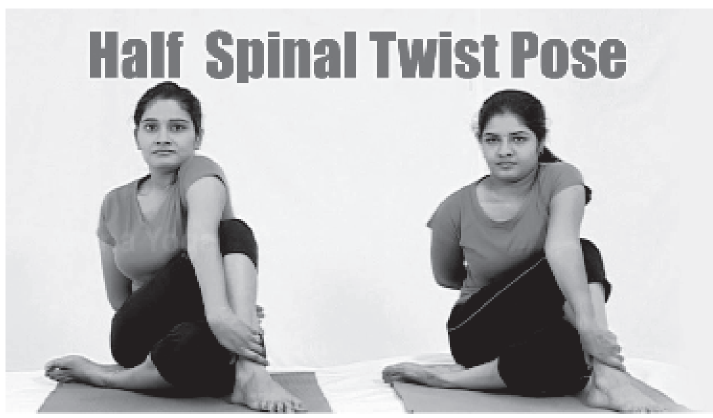
- पेट के बल लेट जायें। घुटने से पैरों को मोड़कर एड़ियाँ नितम्ब के ऊपर रखें। घुटने एवं पंजे आपस में मिले हुए हों।

- दोनों हाथों से पैरों को टखनों के पास से पकड़े।
- श्वास अन्दर भरकर घुटने एवं जंघाओं को क्रमशः उठाते हुए ऊपर की ओर तानें, हाथ सीधे रखें। पिछले हिस्से के उठने के पश्चात् पेट के ऊपरी भाग छाती, ग्रीवा एवं सिर को भी ऊपर उठायें। नाभि एवं पेट के आसपास का भाग भूमि पर ही टिका रहे। शेष भाग ऊपर उठा होना चाहिए। शरीर की आकृति, डोरी तने हुए धनुष के समान हो जाएगी। इस स्थिति में 10 से 30 सेकण्ड तक रहें।
- श्वास छोड़ते हुए क्रमशः पूर्व स्थिति में आ जाये। श्वास-प्रश्वास के सामान्य होने पर दूसरी बार करें। इस प्रकार 3 से 4 बार तक आवृत्ति करें।

लाभ :

- मेरूदण्ड को लचीला एवं स्वस्थ बनाता है। सर्वाइकल, स्पॉण्डलाइटिस, कमर दर्द एवं उदर रोगों में लाभदायक आसन है।
- सूर्यकेन्द्र (नाभि) डिगना दूर करता है।
- स्त्रियों की मासिक धर्म - सम्बन्धी विकृतियों में लाभदायक है।
- गुर्दों को पुष्ट करके मूत्रविकारों को दूर करता है। भय के कारण मूत्रस्राव होने जैसी स्थिति में लाभकारी है।

वक्रासन :



1. वक्रासन योगा पोज करने का अच्छा समय सुबह का माना जाता है।
2. वक्रासन करने के लिए किसी समतल स्थान पर दरी बिछाकर दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठ जाइये।
3. इसके पश्चात अपने दोनों हाथों को बगल में रखिये।
4. इसे करते वक्त आपकी कमर सीधी और निगाह सामने की तरफ होनी चाहिए।
5. उसके बाद दाहिने पैर को घुटने की तरफ मोड़कर ठीक बाएं पैर के घुटने की सीध में रखिये।
6. अब अपने दाएं हाथ को पीछे की और ले जायें, जो कि मेरूदंड के समांतर होना चाहिए।
7. थोड़े समय इसी स्थिति में रहने के बाद बाएं पैर को घुटने से मोड़कर इस आसन को कीजिए।
8. अब बाएं हाथ को दाहिने पैर के घुटने के ऊपर से क्रॉस करके जमीन के ऊपर रखें।
9. फिर गर्दन को धीरे-धीरे पीछे की ओर ले जाने की कोशिश करें, अर्थात ज्यादा से ज्यादा पीछे की ओर देखने की कोशिश कीजिए।

वक्रासन के फायदे -

1. नियमित वक्रासन करने से स्पाइनल कार्ड मजबूत होती है।

2. इस आसन को नियमित करने से पेट सम्बन्धी कई रोग स्वतः ही दूर हो जाते हैं।

3. शरीर की अकड़न और गर्दन की समस्या ठीक करने के लिए यह एक रामबाण इलाज है।

4. हर्निया के रोगियों को भी वक्रासन करने से बहुत लाभ मिलता है। इसलिए शरीर को स्वस्थ रखने के लिए इसका अभ्यास जरूर करना चाहिए।

5. वक्रासन के अभ्यास से कमर की चर्बी घटाने में सहायक है, साथ ही यकृत (लीवर) और तिल्ली (प्लीहा) के लिए लाभदायक है।

वक्रासन में सावधानी -

- जिन लोगों को गर्दन में दर्द है या फिर वे किसी हृदय रोग से पीड़ित हैं तो वक्रासन का अभ्यास ना करें।
- पेट और कमर के रोगी भी बिना योग चिकित्सक की सलाह से इसे ना करें, अन्यथा उन्हें समस्या हो सकती है।
- इस आसन को सावधानीपूर्वक करना जरूरी है। इसलिए दाएं पैर को जब घुटने से मोड़कर लाये, तो बायां पैर घुटने की सीध में होना जरूरी है। पीछे रखा गया हाथ कोहनी से सीधा रखते हुए मेरूदंड से 6 से 9 इंच के बीच ही रखिये।

ककासना या बकासन -

बक से तात्पर्य बगुले या सारस से है। इस आसन को करते समय आपके शरीर की मुद्रा एक बगुले के समान हो जाती है, इस आसन को करने में शुरूआती दौर में थोड़ी सी कठिनाई आती है लेकिन धीरे-धीरे अभ्यास के बाद आप इस क्रिया को पूर्णतः करने में सक्षम हो सकते हैं। क्योंकि यह क्रिया थोड़ी मुश्किल है इसीलिए इसके फायदे भी बहुत हैं। यदि आपको अपने चेहरे की त्वचा में नयी क्रांति लानी है तो आपके लिए बकासन बहुत ही फायदेमंद है। यह चेहरे की खूबसूरती को बढ़ने और आपके चेहरे पर बढ़ती उम्र के असर को कम करने के लिए एक बहुउपयोगी आसन है। इस आसन को करने से आपका पूरा शरीर मजबूत हो जाता है और दिमांग को संतुलित कर आपके शरीर को स्फूर्तिमय बना देता है। बकासन करने से आपको ध्यान को केन्द्रित करने की शक्ति मिलती है और हाथों की बाजुओं में बहुत मजबूती आती है। अगर इसे नियमित रूप से किया जाये तो कुछ ही दिनों में इस आसन के अभूतपूर्व लाभ आपको दिखाई देने लगेंगे।

बकासन करने के नियम -

बकासन को करने की विधि बिलकुल साधारण है, पर एक बगुले की तरह शरीर को संतुलित करने में काफी कठिनाई होती है।

- सबसे पहले किसी समतल स्थान पर आराम से बैठ जाए।
- फिर दोनों हाथों की हथेलियों को जमीन पर रख लीजिये। हाथों की कोहनियों को थोड़ा सा बाहर की

ओर मोड़ लीजिये।

- दोनों पैरों को अन्दर की ओर खींच कर दोनों हथेलियों के पास ले जाएँ।?
- थोड़ी देर इसी मुद्रा में रूकें और फिर दोनों पैरों को धीरे-धीरे जमीन से ऊपर उठाने का प्रयास करें और एक बगुले के समान की आकृति बनाने की कोशिश करें।

बकासन करने के फायदे -

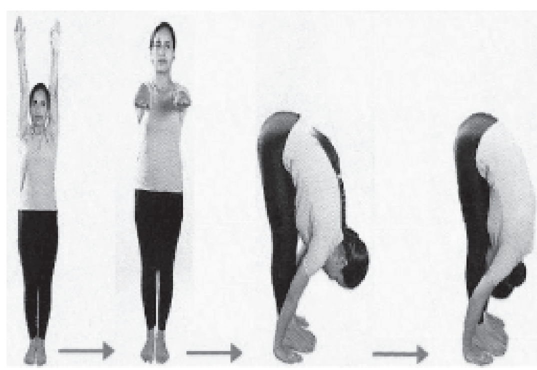
- बकासन से आपके चेहरे में चमक आती है।
- इस आसन को नियम से करने से आपको हाथों की सभी मांसपेशियों में बहुत मजबूती आ जाती है।
- इससे शरीर के समस्त अंगों में खिंचाव उत्पन्न होने की वजह से आपके शरीर में कभी भी अकड़न नहीं होती है।
- इसे नियमित करने से आपके पेट की चर्बी घटती है और शरीर सुडोल और सुन्दर बनता है।
- पेट से जुड़े सभी रोगों में लाभकारी हैं।

कुछ सावधानियां -

- यदि आपके हाथों में कोई चोट लगी हो या कभी आपके हाथ की हड्डी टूटी है तो इस आसन का अभ्यास न करें।
- इस आसन को करने से पहले शुरूआत के दौर में किसी अन्य व्यक्ति की सहायता जरूर लें।
- गर्भवती महिला इस आसन को करने की कभी प्रयास न करें।

पादहस्तानसन

पादहस्तासन करने की विधि -



अपने पैरों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाएँ और दोनों हाथों को ऊपर उठाकर पूरक कर लें। मूलबंध उड़ियानबंद के साथ कुम्भक क्रिया करते हुए आगे की तरफ झुक जाएँ। घुटने सीधे रखें और हाथों से पैरों के अंगूठे पकड़ लें और सिर को घुटने से लगा दें। इसके बाद रेचक क्रिया करते हुए पहले वाली अवस्था में आ जायें। इस आसन के दौरान टांगों को मोड़ना नहीं चाहिए, टांगे बिल्कुल सीधी और तनी हुई रहनी चाहिए। पेट को अन्दर की ओर सिकोड़ लेना चाहिए इससे बहुत लाभ मिलता है।

पादहस्तासन के लाभ -

1. इस आसन का नियमित अभ्यास करने से स्त्री व पुरूष जीवन का पूर्ण आनन्द ले सकते हैं।
2. पैर, पीठ और कमर के स्नायु का अच्छा खिंचाव होता है जिससे शरीर निरोगी बनता है।
3. इस आसन द्वारा तिल्ली व यकृत के अनेकों रोगों को दूर किया जा सकता है।
4. इससे मोटापा दूर किया जा सकता है और पाचन शक्ति में वृद्धि की जा सकती है।

5. शरीर को फुर्तीला बनाने के लिये यह आसन बहुत ही लाभदायक है।
6. सिर में रक्त प्रवाह तीव्र गति से होता है और गले के अनेकों रोग भी दूर हो जाते है।
7. पैरों और हाथों के स्नायु शक्तिशाली बनते हैं।
8. कृत्रिम विकार दूर हो जाता है और पेट में कृषता आ जाती है।
9. पेट व आँतों को शुद्ध करने के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है।
10. जठराग्नि बढ़ जाती है और भूख भी बढ़ाई जा सकती है तथा अजीर्ण को दूर किया जा सकता है।
11. रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाया जा सकता है जिससे अनेक बीमारियाँ टल जाती हैं।
12. बेडौल शरीर वाली स्त्रीयाँ इस आसन के नियमित अभ्यास से अपने शरीर को सुडौल बन सकती है।

त्रिकोणासन -

योग करते समय शरीर का आकार त्रिकोण के समान होने के कारण इसे त्रिकोणासन या ट्राइंगल पोज का जाता है। मोटापे से परेशान लोगों के लिए यह सबसे सरल और उपयोगी आसन है।

त्रिकोणासन का नियमित अभ्यास करने से आपके पेट, कमर, जांघ और नितंब पर जमीं अतिरिक्त चर्बी को आसानी से घटाया जा सकता है।

त्रिकोणासन योग करने के नियम -

- सबसे पहले एक समतल स्थान पर अपने दोनों पैरों में कुछ फासला रखकर सीधे खड़े हो जायें।
- अपने दाहिने पैर को दायीं तरफ मोड़कर रखें।
- अपने कंधों की ऊँचाई तक अपने दोनों हाथों को बगल में फैला लें।
- अब धीरे-धीरे सांस लें और दांयी तरफ झुके। झुकते समय अपनी नजरों को सामने की तरफ रखें।
- अब दायें हाथ से अपने दायें पैर को छूने की कोशिश करें।
- इस अवस्था में आपका बायाँ हाथ सीधा आकाश की ओर रखें और नजरें अपने बायें हाथ की उंगलियों की तरफ रखें।
- अब सामान्य अवस्था में वापिस आकर बायें हाथ के द्वारा समान क्रिया करें।
- ऐसे कम से कम 20 बार करें।
- शरीर उठाते समय सांसों को अन्दर ले और झुकते समय सांसों को छोड़े।

त्रिकोणासन को करने के फायदे -

1. अगर इस आसन को नियमित रूप से किया जाये तो आपकी गर्दन, पीठ, कमर और पैर के सभी हिस्से मजबूत हो जाते हैं।
2. शरीर को सन्तुलित करने में मदद करता है।

3. पाचन तंत्र को ठीक करने में मदद करता है।
4. पेट फूलना जैसी तकलीफ से छुटकारा दिलाने में मददगार है।
5. चिंता, तनाव को कम करता है और तन-मन में स्फूर्ति जगाता है।
6. पेट पर जमी अतिरिक्त चर्बी को घटाकर मोटापा की समस्या को दूर करता है।
7. शरीर को सुडौल और लचीला बनाता है।

त्रिकोणासन को करते समय सावधानियां -

1. अगर आपका रक्तचाप नियमित नहीं है तो आपको इस आसन को नहीं करना चाहिए।
2. अगर सिर दर्द, गर्दन के दर्द या पीठ के दर्द से पीड़ित हैं तो इस आसन को न करें।

उत्तानपादासन

उत्तान का अर्थ है ऊपर उठा हुआ और पाद का अर्थ है पांव। इस आसन में पीठ के बल लेटकर पांव ऊपर उठाए जाते हैं, इसीलिए इसे यह नाम दिया गया है। उत्तानपादासन योग एक बहुत ही महत्वपूर्ण योगाभ्यास है। उत्तानपादास पेठ की चर्बी को कम करने और पेट को अन्दर करने में अहम भूमिका निभाता है। यह आसन इतना पावरफुल है कि इसके नियमित अभ्यास करने से शरीर में एब्स बनने लगते हैं। इसको रेस्ड फीट योगा भी कहा जाता है।

उत्तानपादासन विधि -

इस आसन के ज्यादा से ज्यादा फायदे उठाने के लिए इसे सही तरीके से करना जरूरी है। यहां पर इसकी सरल विधि को बताया गया है -

- जमीन पर आराम से लेट जाएं और पांव फैला लें। पैरों की बीच दूरी नहीं होनी चाहिए।
- हाथ शरीर के निकट रखे रहने दें।
- सांस लेते हुए पांवों को मोड़े बगैर धीरे-धीरे 30 डिग्री पर उठाएं।
- धीरे-धीरे सांस लें और फिर धीरे-धीरे सांस छोड़े और इसी मुद्रा में रहें।
- लम्बा सांस छोड़ते हुए दोनों पांव नीचे जाएं।
- यह चक्र हुआ।
- इसी तरफ से आप 3 से 5 चक्र करें।

उत्तानपादासन के लाभ -

1. **पेट की चर्बी कम करने के लिए -** अगर आप पेट की चर्बी से परेशान हैं तो आपको उत्तानपादासन करनी चाहिए। उत्तानपादासन पेट की चर्बी को कम करने और पेट को अन्दर करने में अहम भूमिका निभाता है। यह आसन इतना पावरफुल है कि इसके नियमित अभ्यास करने से शरीर में एब्स बनने लगते हैं। यह मोटापा और तोंद का दुश्मन है।

2. **नाभि संतुलन में -** इससे नाभि केन्द्र (नाभिमणिपूरचक्र) संतुलित होता है। नाभि के इलाज एवं नाभि को ठीक करने के लिए यह एक बेहतरीन योगाभ्यास है। अगर नाभि अपने जगह से हट गई हो तो इसके लिए उत्तरानपादासन सबसे बेहतरीन योग है।

3. **पेट की पेशियों के लिए -** अगर आपको अपने पेट की पेशियों को मजबूत बनाना हो तो इस आसन का अभ्यास जरूर करें। यह पेट की पेशियों को सबल ही नहीं बनाता बल्कि इसका निर्माण में भी सहायक होता है।

4. **पेट दर्द में लाभकारी -** यह पेट दर्द, उदर वायु, अपच और अतिसार में लाभकारी होता है।

5. **घबराहट दूर करने में -** इससे घबराहट दूर होती है।

6. **पैरों के लिए लाभकारी -** इसके नियमित अभ्यास से आप अपने पैरों को मजबूत एवं सबल बना सकते हैं।

8. **कमर मजबूत करने में -** पहले पहले यह आपके कमर को परेशान कर सकता है लेकिन कुछ अभ्यास के बाद यह आपके कमर को मजबूत करते हुए कमर दर्द को कम करता है।

9. **पाचन के लिए -** यह आपके पाचन क्रिया को मजबूत बनाता है और भोजन को पचाने में मदद करता है।

10. **ऊर्जा बढ़ाने में -** इसके नियमित अभ्यास से आप अपने शरीर की ऊर्जा को बढ़ा सकते हैं।

11. **पेट गैस कम करने में -** इस अभ्यास से पेट गैस को कम किया जा सकता है और साथ ही साथ अपच से भी निजात मिल सकती है।

12. **कब्ज कम करने में -** यह आसन कब्ज को हमेशा - हमेशा के लिए खत्म कर सकता है।

उत्तानपादासन सावधनी -

1. कमर दर्द - जिसके कमर में दर्द हो उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए।
2. पेट सर्जरी- पेट सर्जरी होने पर इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
3. साइटिका - साइटिका से पीड़ित होने पर इस आसन का अभ्यास न करें।
4. गर्भावस्था - गर्भावस्था में इस आसन को बिल्कुल न करें।

पवन - मुक्तासन -

विधि :

- सीधे लेटकर दायें पैर के घुटने को छाती पर रखें।
- दोनों हाथों को, अगुलियाँ एक दूसरे में डालते हुए घुटने पर रखें, श्वास बाहर निकालते हुए घुटने को दबाकर छाती से लगायें एवं सिर को उठाते हुए घुटने से नासिका का स्पर्श करें। कुछ देर करीब 10 से 30 सेकेण्ड तक श्वास को बाहर रोकते हुए इस स्थिति में रहकर फिर पैर को सीधा कर दें। इसे 2 से 4 बार तक करें।
- इसी तरह दूसरे पैर से करें। अन्त में दोनों पैरों से एक साथ इस अभ्यास को करना चाहिए। यह एक चक्र पूरा हुआ। इस प्रकार 3 से 4 चक्र कर सकते हैं।

● दोनों पैरों को पकड़ते हुए कमर क मालिश भी करें। शरीर को आगे-पीछें, दायें-बायें लुढ़काना भी चाहिए।

लाभ :

1. यह आसन यथानाम तथा गुण है। उदरगत वायु - विकार के लिए यह बहुत ही उत्तम है।
2. स्त्रीरोग अल्पार्त्तव, कष्टार्त्तव एवं गर्भाशय- सम्बन्धी रोगों के लिए लाभप्रद है।
3. अल्पपित्त, हृदयरोग, गठिया एवं कटिपीड़ा में हितकारी है।
4. पेट की बढ़ी हुई चर्बी को कम करता है।
5. यदि कमर में अधिक दर्द हो तो सिर उठाकर घुटने से नासिका न लगायें। केवल पैरों को दबाकर छाती से स्पर्श करें। ऐसा करने से स्लिप डिस्क, सियाटिका एवं कमर-दर्द में पर्याप्त लाभ होता है।

वज्रासन :

फर्श पर पैर पसार कर बैठे : चरण 1

● एक पैर को घुटने से मोड़ें व इसे नितंब के नीचे रखें : चरण - 2

● हाथों की सहायता से शरीर का भार मोड़े हुए पैर ले जाएं व फिर दूसरा पैर भी उसी प्रकार मोड़ लें।

● घुटनों को मिलाकर रखा जा सकता है।

● रीढ़ को सीधा रखें।

● आंखें बंद रखें व निश्चल बैठें : चरण - 3

लाभ -

टखनों, पैर, पिंडलियों व घुटने के पीछे की नसों को लचीला बनाता है। यदि घुटनों में तीव्र पीड़ा है तो इसे न करें।

मंडूकासन :

Mandukasana

मंडूकासन के लिए दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर पीछे की ओर ले जाएं फिर एड़ियों को फैलाकर दोनों पंजों को मिलाकर उस पर बैठ जायें। दोनों हाथों के अंगूठों को अन्दर करके मुट्ठी बांध लें और मुट्ठी को एक-दूसरे से सटाकर नाभि के पास रखिये

उसके बाद अब सांस अन्दर खींचकर शरीर को ढ़ीला छोड़ दें। फिर सांस को छोड़ते हुए शरीर को धीरे-धीरे आगे की ओर झुकाते हुए छाती को घुटनों से लगाएं। इसके बाद फिर सांस लेते हुए शरीर को वापिस पहले वाली स्थिति में ले आएं। फिर कुछ देर रूककर सांस को छोड़ते हुए फिर से छाती को घुटनों से लगाएं। इस क्रिया को 3-4 बार करें।

योग के लाभ -

- पेट के लिए अत्यंत ही लाभदायक इस आसन से अग्न्याशय सक्रिय होता है जिसके कारण डायबिटीज के रोगियों को इससे लाभ मिलता है।
- हृदय के लिए भी अत्यंत लाभदायक माना गया है।
- कब्ज, गैस, अफारा, भूख न लगना, अपच, भोजन का पाचन ठीक न होना आदि विकारों को दूर करता है।
- अमाशय, छोटी आंत, बड़ी आंत, पित्तकोष, पेन्क्रियाज, मलाशय, लिवर, प्रजनन अंगों और किडनी आदि सभी अंगों पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है।

ध्यान देने योग्य सावधानियाँ -

- पेट संबंधी कोई गंभीर रोग हो तो यह आसन न करें।

Asana and Pranayama
आसन एवं प्राणायाम

प्राणायाम :

प्राण + आयाम = प्राणायाम, प्राण-जीवनी शक्ति, आयाम-लम्बा करना, नियंत्रित करना। अतः प्राणायाम का अर्थ हुआ प्राण को नियन्त्रित करना, लम्बा करना। महर्षि पतंजलिनुसार "श्वास-प्रश्वास की गति में विच्छेद करना ही प्राणायाम है। जब हम बाहर की श्वास को भीतर खींचते हैं तो वह श्वास है तथा पेट में स्थित वायु को बाहर निकालते हैं तो वह प्रश्वास है। जब श्वास और प्रश्वास इन दोनों की गतियों में अभाव हो जाए अर्थात् नियन्त्रण आ जाए तो उसे प्राणायाम कहते हैं ।

महर्षि पतंजलिनुसार चार प्राणायाम का वर्णन किया गया है।

1. बाह्यवृत्ति - रोचक प्राणायाम
2. आभ्यन्तरवृत्ति - पूरक प्राणायाम
3. स्तम्भवृत्ति - कुम्भक प्राणायाम
4. चतुर्थ प्राणायाम - केवल कुम्भक

महर्षि पतंजलिनुसार प्राणायाम के सिद्ध होने पर अज्ञान हट जाता है तथा ज्ञान का उदय होता है। यह प्राणायाम का फल है। प्राणायाम में निम्न को जानना आवश्यक है -

पूरक - सांस लेना

कुंभक - श्वास रोकना

रेचक - श्वास निकालना

हठ प्रदीपिकानुसार आठ प्राणायामों का वर्णन किया गया है -

1. सूर्यभेदन
2. उज्जायी
3. शीतली
4. सीत्कारी
5. भस्त्रिका
6. भ्रामरी

7. मूर्च्छा
8. प्लाविनी

प्राणायाम से चित्त (मन) की चंचलता दूर होती है। प्राणायाम को ऋषि मनु अनुसार सबसे बड़ा तप माना गया है।

प्राणायाम में सावधानियाँ -

हम यहाँ पर प्राणायाम सम्बन्धित लगभग सभी महत्वपूर्ण तथ्यों को लिख रहे हैं जैसे यह किस समय करना चाहिए, कैसे करना चाहिए वगैरह। ऐसी तमाम बातें हम इसमें सम्मिलित कर रहे हैं, जिससे पाठक, भरपूर लाभ उठा सकें।

- बाह्य विघ्न जैसे मच्छर, मक्खियों या अन्य छोटे जीव जन्तुओं से बचे रहने की पूरी व्यवस्था करनी चाहिए।
- पद्मासन या सिद्धासन में बैठकर करने से प्राणायाम उचित ढंग से हो जाता है। (वृद्धि या रोगी अन्य वस्तुओं का उपयोग कर सकते हैं जैसे स्टूल या कुर्सी वगैरह)।
- स्थान शुद्ध एवं एकान्त हो, हवा की स्वच्छता एवं आवागमन भलीभाँति होना चाहिए।
- प्राणायाम करने वाले व्यक्ति को तामसिक वस्तुएँ, मांसाहार व मादक पदार्थ इत्यादि का सेवन नहीं करना चाहिए। प्राणायाम का सम्पूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिए इनका त्याग करें व अपनी सुंदरता, तेज और बल में चार चाँद लगाएँ।
- योगासन के बाद और ध्यानाभ्यास से पहले प्रसन्नचित मन से प्राणायाम करें या अनुकूलतानुसार करें।
- कोशिश करें कि प्राणायाम का समय, स्थान व दिशा निश्चित हो।
- प्राणायाम का समय सूर्योदय और सूर्यास्त से सम्बन्ध रखता है परन्तु किसी कारणवश यदि किसी और समय करें तो यह भोजन से कम से कम चार घंटे बाद होना चाहिए। प्राणायाम के आधे घंटे बाद भोजन कर सकते है।
- नेत्रों को नासिकाग्र पर केन्द्रित कर या बन्द करके प्राणायाम का अभ्यास करें।
- मन को पूर्ण रूप से श्वास क्रिया पर लगा लेना चाहिए। इससे आपकी एककाग्रताशक्ति, स्मरणशक्ति और मानसिक शक्ति का विकास तेज गति से होगा।
- कम आयु वाले बच्चे कुंभक क्रिया का अभ्यास न करें।
- शीघ्रता से प्राणायाम न करें और न ही फुफ्फुस रूंधे होने के समय करें।
- प्राणायाम के बाद शवासन में विश्राम करें।
- स्नान के बाद प्राणायाम करें तो ज्यादा लाभ होगा। प्राणायाम के ठीक बाद स्नान न करें। स्नान के लिए लगभग आधे घंटे रूकें।
- यदि बहुत ज्यादा मानसिक वेदना हो, मन और शरीर खिन्न हो, हताश, उदासी या कोई उलझन हो तो हल्का फुल्का आसन करें या श्वासन कर मन को शांति दें, तभी प्रारम्भ करें।
- उचित ढंग से प्राणायाम न करना मन को बेचैन कर देता है, चिड़चिड़ापन, बेचैनी और तनाव उत्पन्न करता है। चेहरे पर भी इसका असर दिखने लगता है, अतः ऐसे अशुद्ध अभ्यास से सदैव बचें।

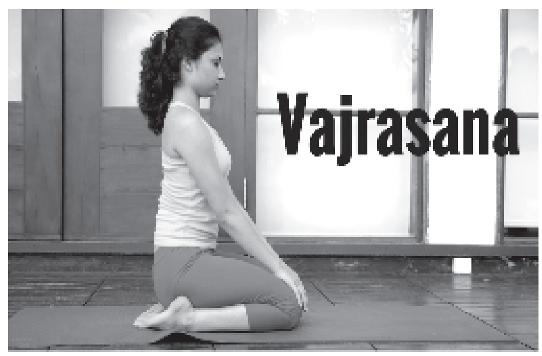
- नियमित आसन से फुफ्फुसों के तंतुओं में लोच आ जाता है और प्राणायाम उचित ढंग से होता है।
- प्राणायाम से पूर्व मूत्राशय और अंतराशय (आंतों) को खाली कर लेना चाहिए।
- तेज ध्वनि के बीच और घबराहट के समय प्राणायाम न करें।
- प्राणायाम के समय या बाद में किसी प्रकार की शारीरिक व मानसिक परेशानी हो तो तुरन्त योग शिक्षक से परामर्श लें।
- सामान्य मनुष्य के लिए आवश्यक है कि उसकी नाड़ियों में प्रवाहित होने वाले रक्त में ऑक्सीजन पर्याप्त मात्रा में हो। यह पूर्ति प्राणायाम द्वारा हो जाती है।
- योग शास्त्रों के अनुसार पूरक, कुंभक और रेचक का अंतराल 1:4:2 होना चाहिए। अर्थात् जितना समय पूरक में लगे उससे चौगुना कुंभक में और पूरक से दोगुना समय रेचक में लगना चाहिए।
- प्राणायाम की संख्या का निर्धारण करें। सभी निर्देशों का पालन करते हुए संख्या बढ़ाएँ।
- कुछ प्राणायाम गर्मी बढ़ाते हैं और कुछ शीत। अतः जो परिस्थिति के अनुकूल हो, वही अभ्यास करें।

प्राणायाम के अभ्यास हेतु विभिन्न आसन :

वज्रासन

स्थिति : दण्डासन

अभ्यास -



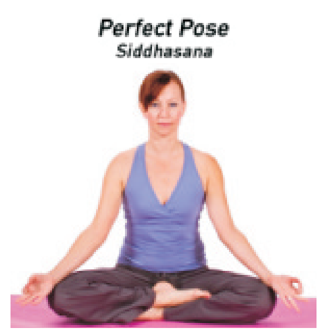
1. दाहिने पैर को मोड़ें और दाहिनी एड़ी को दाहिने नितम्ब के नीचे लाएं।
2. दाईं एड़ी पर बैठते हुए, बाईं टांग को मोड़ कर बाईं एड़ी को बाएं नितंब के नीचे रखें।
3. आराम से सीधे बैठें, आपके नितंब दोनों एड़ियों पर टिके हों और हथेलियां दोनों जांखों पर हों।

नोट :- अंतिम मुद्रा में पैरों के तलुए ऊपर की ओर हो, एड़ियों को साथ-साथ रखें और शरीर का समस्त भार पैरों कके पृष्ठ भाग में महसूस हो।

सिद्धासन (पुरुषों के लिए)/सिद्धयोनि आसन (महिलाओं के लिए) :

स्थिति : दंडासन

अभ्यास -



1. दायें पैर को घुटने से पूर्णतः मोड़े और पैर को बायें जांघ के अंदर रखें जिसमें एड़ी मूलाधार के नीचे दबी होनी चाहिए।
2. बाएं पैर को घुटने पर मोड़े और बायीं एड़ी को दाहिनी एड़ी पर रखें।
3. बायें पैर की उंगली को दाहिनी घुटने कके मोड़ में घुसाएं।
4. दाहिने हाथ को दाएं घुटने के मोड़ पर रखें और दाहिने पैर के अंगूठे को

खींचे और सुनिश्चित करें कि यह बायें जांघ के भीतर दबा हुआ हो।

5. सुनिश्चित करें कि दोनों घुटने जमीन पर हों।

6. दोनों हाथों को जांघों पर रखें, चिन मुद्रा में कोहनियों को झुका कर रखें।

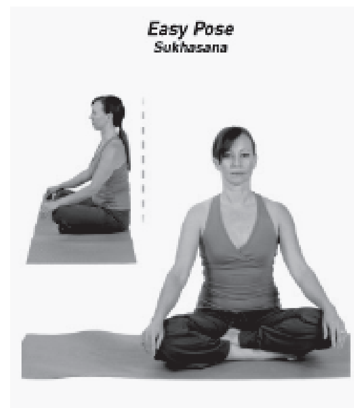
नोट - यद्यपि मुद्रा बिल्कुल एक जैसी रहती है तथापि महिलाओं के लिए इसका नाम सिद्धयोनि आसन और पुरूषों के लिए सिद्धासन है।

लाभ -

इससे मेरूदण्ड सीधा होता है। यह ब्रह्मचर्य की स्थिति को बनाए रखने के लिए बहुत उपयोगी है और इसमें मन में स्थिरता आती है।

प्रतिबंध -

इसके लिए कोई प्रतिबंध नहीं है।



सुखासन :

स्थिति : दण्डासन

अभ्यास -

1. दोनों पैरों को मोड़े और पालथी मार कर बैठें।

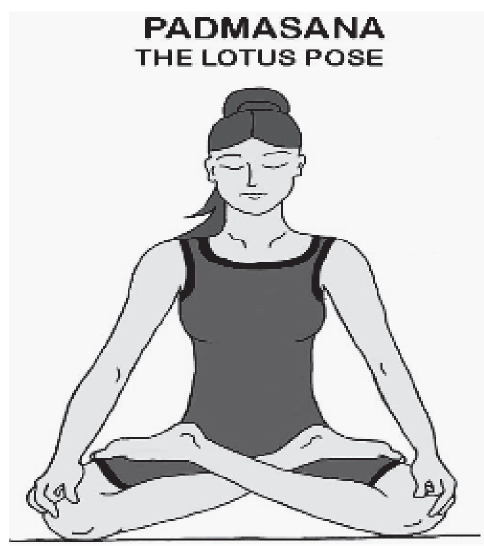
2. मेरूदण्ड सीधा रखकर आराम से बैठे। दोनों हाथ चित मुद्रा में जांघों पर टिके हों और कोहनियां मुड़ी हों।

नोट : यहाँ कोहनियां जमीन को स्पर्श नहीं करती हैं।

लाभ - इससे मेरूदण्ड सीधा होता है। यहा साधारण ध्यान मुद्राओं में से एक आसन है। इससे मन में स्थिरता आती है।

प्रतिबन्ध - इसका कोई प्रतिबंध नहीं है।

पद्मासन :



स्थिति : दण्डासन

1. सुखासन में बैठे। श्वास भरते हुए दायें पैर को बायें पैर की जांघ पर रखें।

2. श्वास छोड़ते हुए बायें पैर को दायें पैर की जांघ पर रखें।

3. श्वास भरते हुए कमर और गदर्न सीधी करें। हाथ चिन मुद्रा में रखें। श्वास सामान्य रहे।

4. दोनों पैरों के तलुए की ओर रहें और एडियाँ पेट के निचले भाग (श्रोणि) से सटी होनी चाहिएं तथा परस्पर मिली होनी चाहिए।

5. श्वास छोड़ते हुए पद्मासन खोलें।

लाभ - इससे मेरूदण्ड सीधा होता है। यह समलित (संतुलित) मुद्रा है, इससे मन में स्थिरता आती है।

सीमाएं -

इसका कोई प्रतिबंध नहीं है।

नाड़ी शोधन प्राणायाम :

नाड़ी - सूक्ष्म ऊर्जा चैनल, शोधन - सफाई, प्राणायाम- साँस लेने की प्रक्रिया नाड़ियाँ मानव शरीर में सूक्ष्म ऊर्जा चैनल है जो विभिन्न कारणों से बंद हो सकती है। नाड़ी शोधन प्राणायाम साँस लेने की एक ऐसी प्रक्रिया है जो इन ऊर्जा चैनलों को साफ करने में मदद करती है और इस प्रकार मन शांत होता है। इस प्रक्रिया को अनुलोम विलोम प्राणायाम के रूप में भी जाना जाता है। इस प्राणायाम को हर उम्र के लोग कर सकते है।

नाड़ियों में बाधा का कारण -

- नाड़ियाँ तनाव के कारण बन्द हो सकती है।
- भौतिक शरीर में विषाक्तता भी नाड़ियों की रूकावट की ओर जाता है।
- नाड़ियाँ शारीरिक और मानसिक आघात के कारण बंद हो सकती है।
- अस्वस्थ जीवन शैली।

क्या होता है जब ये नाड़ियाँ बन्द हो जाती है ?

इडा, पिंगला और सुषुम्ना ये तीन नाड़ियाँ मानव शरीर की सबसे महत्वपूर्ण नाड़ियाँ हैं। जब इडा नाड़ी ठीक तरीके से काम नहीं करती अथवा बन्द हो जाती है तब व्यक्ति जुकाम, मानसिक ऊर्जा में कमी, अस्थिर पाचनक्रिया, बंद बायाँ नथुना, और निराश व उदासी का अनुभव करता है। पिंगला नाड़ी ठीक रूप से काम नहीं करती अथवा बन्द हो जाती है तब गर्मी, जल्दी गुस्सा और जलन, शरीर में खुजली, त्वचा और गले में शुष्कता अत्यधिक भूख, अत्यधिक शारीरिक या यौन ऊर्जा और दायां नथुना बंद होने का अनुभव होता है।

नाड़ी शोधन प्राणायाम (अनुलोम विलोम प्राणायाम) करने के तीन मुख्य कारण -

- अनुलोम विलोम प्राणायाम से मन को आराम मिलता है और इसे ध्यानस्थ स्थिति में प्रवेश करने क लिए तैयार करता है।
- हर दिन बस कुछ ही मिनटों के लिए यह अभ्यास मन को स्थिर, खुश और शांत रखने में मदद करता है।
- यह संचित तनाव और थकान को दूर करने में मदद करता है।

नाड़ी शोधन प्राणायाम (अनुलोम विलोम प्राणायाम) करने की प्रक्रिया :

- अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा और कंधों को ढीला छोड़कर आराम से बैठे। एक कोमल मुस्कान अपने चेहरे पर रखें।
- अपने बाएँ हाथ को बाएँ घुटने पर रखें, हथेली आकाश की ओर खुली या चिन मुद्रा में (अंगूठा और तर्जनी हल्के छूते हुए)।

- तर्जनी और माध्यमा को दोनों भौंहों के बीच में, अनामिका और छोटी उंगली को नाक के बाएँ नासिका पर, और अंगूठा को दाहिनी नासिका पर रखें। बाएँ नासिका को खोलने और बन्द करने के लिए हम अनामिका और छोटी उंगली का और दाएँ नासिका के लिए अंगूठे कर उपयोग करेंगे।
- अपने अंगूठे को दाएँ नासिका पर धीरे से दबाकर बाएँ नासिका से साँस बाहर निकाले।
- अब बाएँ से साँस लीजिए और उसके बाद बाएँ नासिका को अनामिका और छोटी उंगली के साथ धीरे से दबाएँ। दाहिने अंगूठे को दाएँ नासिका से खोलकर दाएँ नासिका से साँस बाहर निकालें।
- दाएँ नासिका से साँस लीजिए और बाईं ओर से साँस छोड़िए। अब आपने अनुलोम विलोम प्राणायाम का एक दौर पूरा कर लिया। एक के बाद एक नासिका से साँस लेना और छोड़ना जारी रखें।
- इस तरह बारी-बारी से दोनों नासिका के माध्यम से साँस लेते हुए 9 राउन्ड पूरा करें। हर साँस छोड़ने के बाद याद रखें कि उसी नासिका से साँस भरे जिस नासिका से साँस छोड़ी हो। अपनी आँखे पूर्णतः बन्द रखें और किसी भी दबाव या प्रयास के बिना लंबी, गहरी और आरामदायक साँस लेना जारी रखें।

नाड़ी शोधन प्राणायाम (अनुलोम विलोम प्राणायाम) का अभ्यास करते समय इन चीजों का ख्याल रखें -

- साँस पर जोर न दें और साँस की गति सरल और सहज रखें। मुँह से साँस नहीं लेना है या साँस लेते समय किसी प्रकार की ध्वनि ना निकाले।
- उज्जयी साँस का उपयोग न करें।
- उंगलियों को माथे और नाक पर बहुत हल्के से रखें। वहाँ किसी भी दबाव लागू करने की कोई जरूरत नहीं है।
- नाड़ी शोधन प्राणायाम के पश्चात् यदि आप सुस्त व थका हुआ महसूस करते हैं तो अपने साँस लेने और छोड़ने की प्रक्रिया पर ध्यान दें। साँस छोड़ने का समय साँस लेने से अधिक लंबा होना चाहिए।
- अनुलोम विलोम प्राणायाम करने के पश्चात् ध्यान करना लाभदायक है।

नाड़ी शोधन प्राणायाम (अनुलोम विलोम प्राणायाम) के 7 लाभ -

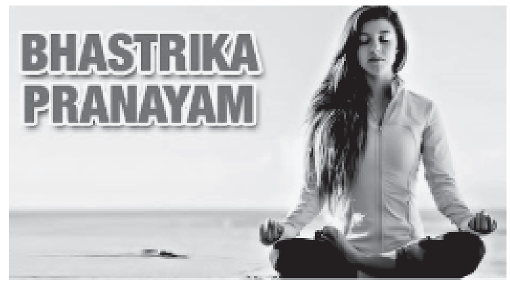
- मन को शांत और केंद्रित करने के लिए यह एक बहुत अच्छी क्रिया है।
- भूतकाल के लिए पछतावा करना और भविष्य के बारे में चिंतित होना यह हमारे मन की एक प्रवृत्ति है। नाड़ी शोधन प्राणायाम मन को वर्तमान क्षण में वापस लाने में मदद करता है।
- श्वसन प्रणाली व रक्त-प्रवाह तंत्र से सम्बन्धित समस्याओं से मुक्ति देता है।
- मन और शरीर में संचित तनाव को प्रभावी ढंग से दूर करके आराम देने में मदद करता है।
- मस्तिष्क के बाएँ और दाएँ गोलार्थ को एक समान करने में मदद करता है जो हमारे व्यक्तित्व के तार्किक और भावनात्मक पहलुओं से संबंधी बनाता है।
- नाड़ियों की शुद्धि करता है और उनको स्थिर करता है, जिससे हमारे शरीर में प्राण ऊर्जा का प्रवाह हो।
- शरीर का तापमान बनाए रखता है।

नाड़ी शोधन प्राणायाम (अनुलोम विलोम प्राणायाम) के निषेध -

इस प्राणायाम को करने के लिए कोई भी निषेध नहीं है। आप इस

साँस की प्रक्रिया को एक योग शिक्षक से सीखने के बाद एक दिन में 2-3 बार, खाली पेट पर इस प्राणायाम का अभ्यास कर सकते हैं

भस्त्रिका प्राणायाम :



भस्त्रिका का अर्थ ''धौकनी'' होता है। भस्त्रिका शब्द संस्कृत भाषा से लिया गया है। अंग्रेजी इस प्राणायाम अभ्यास को Bellow Breathing Technique कहा जाता है। जिस प्रकार एक लोहार उष्णता उत्पन्न करने के लिए धौकनी की मदद से तेज हवा छोड़कर लोहे को तपा कर, उसकी अशुद्धियाँ दूर करने और उसे आकार देने की प्रक्रिया करता है। ठीक वै ही भस्त्रिया प्राणायाम में शरीर के अंदर की अशुद्धता और नकारात्मक को दूर करने के लिए ''धौकनी'' की तरह प्रबल वेग से अशुद्ध वायु बाहर निकाला जाता है और उसी गति से शुद्ध प्राणावायु शरीर के अन्दर लिया जाता है।

वात, पित्त और कफ इन त्रिदोष समस्याओं को दूर करने के लिए भस्त्रिका प्राणायाम एक राम-बाण इलाज है। वर्तमान समय में प्रदूषण युक्त वातावरण में शरीर की अशुद्धि दूर करने के लिए यह एक उत्तम प्राणायाम है।

भस्त्रिका प्राणायाम कैसे करें -

1. भस्त्रिका प्राणायाम करने के लिए दिन में सुबह का समय अच्छा रहता है। किसी स्वच्छ, समतल जगह का चयन करके, सर्वप्रथम वहाँ पर आसन बिछा लेना चाहिए।
2. भस्त्रिका प्राणायाम पद्मासन या सुखासन में बैठकर किया जा सकता है। यह प्राणायाम करते वक्त अपने शरीर को स्थिर अवस्था में रखना अति आवश्यक है।
3. अब यह सुनिश्चित कर लें कि आप का सिर, गला, पीठ तथा मेरूदंड सीधे हो और भस्त्रिका प्राणायाम करते वक्त अपना मुंह भी बिलकुल बंद रखें।
4. अब अपने दोनों नासिका छिद्रों एक गति से पूरी सांस अंदर लें। पूरी सांस अन्दर लेने के बाद, दोनों नासिका छिद्रों से एक गति से पूरी सांस को बाहर निकालें। सांस अन्दर लेने और छोड़ने की गति धौकनी की तरह तीव्र होनी चाहिए और सांस को पूर्ण रूप से अन्दर और बाहर लेना चाहिए।
5. भस्त्रिका प्राणायाम करते वक्त जब सांस अन्दर की ओर लें तब फेंफड़े फूलने चाहिए। और जब सांस बाहर त्याग करें तब फेंफड़े सिकुड़ने चाहिए।

भस्त्रिका प्राणायाम शिव संकल्प -

भस्त्रिका प्राणायाम करते वक्त जब सांस शरीर के अंदर लें तब मस्तिष्क पर ध्यान लगाएं। अपने आसपास अलौकिक शांति और शुद्धता का भाव करें। अपने वित्त को प्रफुल्लित करके आंतरिक खुशी का भास करें। और ऐसा महसूस करें कि आपके आसपास और समस्त ब्रह्माण्ड में मौजूद लाभदायी तत्व आप के शरीर में प्रवेश कर रहे हैं। इस प्रकार की मानसिक सोच के साथ अगर भस्त्रिका प्राणायाम किया जाए तो उसका लाभ कई गुना अधिक बढ़ जाता हैं।

भस्त्रिका प्राणायाम समय सीमा -

- भस्त्रिका प्राणायाम करने के लिए सुबह का समय सर्वोत्तम बताया गया है, परन्तु अगर कोई व्यक्ति काम काज की वजह से या किसी अन्य कारण से सुबह में भस्त्रिका प्राणायाम ना कर पाये तो, वह इस अभ्यास को भोजन करने के 5 घण्टे बाद भी कर सकता है। भस्त्रिका प्राणायाम हमेशा खाली पेट ही करना चाहिए।
- भस्त्रिका प्राणायाम करते वक्त, श्वास अंदर लेने का समय और श्वास बाहर छोड़ने का समय एक समान रखना होता है। भस्त्रिका प्राणायाम करते समय सांस अंदर लेने का समय ढाई सेकंण्ड और सांस बाहर छोड़ने का समय भी ढाई सेकेंड आदर्श बताया गया है। इस तरह भस्त्रिका प्राणायाम एक मिनट में 12 बार किया जा सकता है।
- भस्त्रिका प्राणायाम शुरूआत में प्रति दिन 2 मिनट तक करना चाहिए और अभ्यास बढ़ जाने पर 5-10 मिनट तक नित्य करना चाहिए।

भस्त्रिका प्राणायाम के लाभ या फायदे -

1. मन और शरीर को ऊर्जा प्राप्त होती है। शरीर में फुर्ती आ जाती है।
2. भस्त्रिका प्राणायाम के नित्य अभ्यास से टी.बी. कैंसर, दमा और दूसरे भयानक रोग के रोगी को स्वास्थ्य में चमत्कारिक सुधार देखने को मिलता है और फेफड़े भी मजबूत होते हैं।
3. भस्त्रिका प्राणयान अभ्यास करने से व्यक्ति के शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा हमेशा संतुलित रहती है।
4. मोटापे की समस्या से पीड़ित व्यक्ति को भस्त्रिका प्रणाम के नित्य अभ्यास से शरीर पर जमी़ चर्बी कम करने में मदद मिलती है और वजन कम होता है।
5. भस्त्रिका प्राणायाम करने से शरीर की सभी नाड़ियों की शुद्धि होती है और शरीर में रक्त संचार प्रक्रिया में सुधार आता है।
6. पाचन शक्ति मजबूत करने में भस्त्रिया प्राणायाम अभ्यास मददगार होता है। इस प्रक्रिया में पेट को अच्छी खासी कसरत मिल जाती है। इसलिए पेट के सारे अंदरूनी अंग मजबूत बनते हैं।

भस्त्रिका प्राणायाम करने से पहले सावधानी -

- भस्त्रिका प्राणायाम शुरू करने से पूर्व नाक साफ कर लेना चाहिए और यह प्राणायाम सम्पन्न करने के बाद अनुलोम -विलोम प्राणायाम का अभ्यास कर के श्वसन क्रिया सामान्य कर लेनी चाहिए।
- गर्मी के मौसम में भस्त्रिका प्राणायाम सुबह के समय ही करना चाहिए तथा सामान्य चक्र में ही करना चाहिए (अधिक तीव्र गति से नहीं)।
- गभवर्ती महिला, हर्निया के रोगी, हृदय रोगी, मिर्गी के रोगी, पथरी के रोगी, अल्सर के रोगी, उच्च रक्त चाप के रोगी, सायनस के रोगी, मस्तिष्क आघात रोगी इन सभी अवस्था वाले व्यक्ति भस्त्रिका प्राणायाम ''ना'' करें। उनके लिए यह प्राणायाम अभ्यास हानिकारक होता है।
- भस्त्रिका प्राणायाम करते समय जी घबराने लगे, चक्कर आने लगे, उल्टी आने लगे, या किसी भी असामान्य अवस्था का अभ्यास होने लगे तो डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।
- अगर किसी व्यक्ति को नाक से सम्बन्धित या पेट से जुड़ी एलर्जी हों तो उन्हें भस्त्रिका प्राणायाम केवल डॉक्र की सलाह के बाद ही करना चाहिए। नाक की हड्डी टेढ़ी हो, या बढ़ रही हो, उन्हें भी डॉक्टर की सलाह लेकर ही भस्त्रिका प्राणयाम का अभ्यास करना चाहिए।

चन्द्रभेदी प्राणायाम :

इस योग के जरिये कई तरह की बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। शरीर में होने वाले परिवर्तनों और उनसे होने वाली बीमारियों से बचने के लिए योग की एक ऐसी ही क्रिया है चन्द्रभेदी प्राणायाम। इस योग को करने से हमारे शरीर में मौजूद नाड़ी जिसे इड़ा नाड़ी कहते हैं वह शुद्ध होती है। जिससे शरीर की कई बीमारियां ठीक हो जाती है।

चन्द्रभेदी प्राणायाम के फायदे -

- इस योग को करने से पेट की गर्मी देर होती है।
- मुंह के छाले दूर हेते हैं।
- चर्म रोग ठीक होता है।
- दिल की बीमारी में राहत मिलती है।
- खट्ठी डाकरे बंद हो जाती हैं।
- सिर और शरीर की गर्मी शांति होती है।

चन्द्रभेदी प्राणायाम करने की विधि -

कंबर या दरी बिछाएं

- सुखासन में बैठें।
- गर्दन, कमर और रीढ़ की हड्डी सीधी रखें।
- अब बायें हाथ को बायें घुटने पर ही रखें और दायें हाथ के अंगूठे से दायं नाक के छेद को बंद कर दें।
- जितनी देर तक हो सके आप अपनी श्वास को रोकने का प्रयास करें।
- इस क्रिया को कम से कम दस बार जरूर करें।

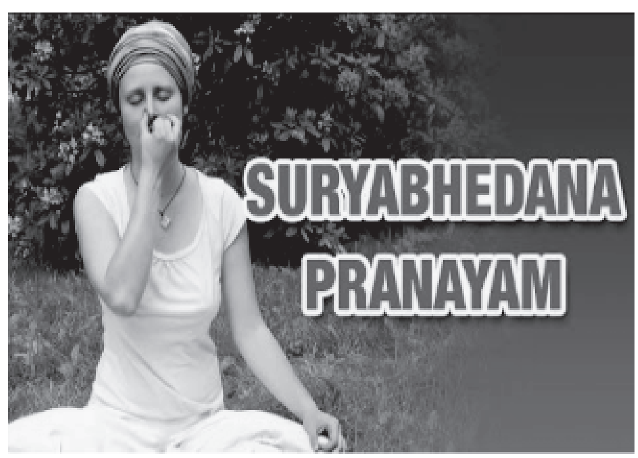
किन लोगों को चन्द्रभेदी प्राणायाम नहीं करना चाहिए -

वे लोग जिन्हें दमा की शिकायत हो, लो ब्लडप्रेशर की समसरूा या दिल की बीमारी हो वे इस आसन को न करें।

सूर्य-भेदन प्राणायाम

महत्व : सूर्य-भोजन प्राणायाम की विशेषता यह है कि इसकी सभी पूरक (श्वास लेना क्रियाएँ दाएँ नासिका द्वार से की जाती है और रेचक (श्वास छोड़ना) क्रियाएँ बाएँ द्वार से की जाती है।

पूरक क्रिया में प्राण-ऊर्जा पिंगलानाड़ी (सूर्यनाड़ी, जमुना नाड़ी) एवं रेचक क्रिया में प्राण-ऊर्जा, इड़ा नाड़ी (चंद्र नाड़ी, गंगा नाड़ी) से प्रवाहित होती है।



विधि : सुखासन में बैठ जाइए। बाएँ नासिका द्वार को बंद कर दाएँ नासिका द्वार से गहन (दीर्घ) श्वास लीजिए। द्वार बंद कीजिए, कुंभक कीजिए, जालंधर और मूलबंध लगाइए। बंध शिथिल करते हुए बाएँ द्वार से धीरे-धीरे रेचक क्रिया कीजिए। यह एक चक्र हुआ। इस प्रकार क्रमशः 10 चक्र तक बढ़ाइए।

विशेष : कुंभक का समय धीरे-धीरे बढ़ाते जाना चाहिए। हठयोग में लिखा है कि कुंभक तब तक करें, जब तक शरीर से पसीना न निकल आए जबकि शुरू-शुरू में ऐसा संभव नहीं होता, इसलिए विवेक पूर्वक ढंग से ही क्रिया करें।

लाभ :

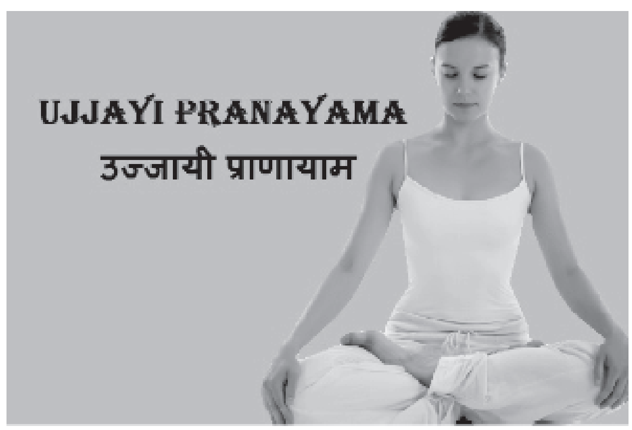
- पाचन तंत्र मजबूत करता है। क्योंकि दायाँ स्वर इस कार्य में सहायक होता है।
- शरीर में ऊष्णता बढ़ती है। वात और कफ़ का शमन होता है।
- त्वचा - विकार ठीक होते हैं।
- झुर्रियाँ मिटती हैं। चेहरे का तेज बढ़ता है।
- साइनस साफ़ और स्वच्छ होते हैं।
- निम्न रक्तचाप में नियमित अभ्यास से लाभ मिलता है।

सावधानियाँ :

- उच्च रक्तचाप वाले रोगी न करें।
- गर्मी के मौसम में यथासंभव न करें।

उज्जयी प्राणायाम :

इस प्राणायाम को समस्त प्राणायाम और योग से ऊँचा स्थान प्राप्त है क्योंकि इस प्राणायाम की मदद से बहुत से गंभीर रोगों से बचा जा सकता है। इस प्राणायाम का नाम उज्जयी प्राणायाम है और इसे अंग्रेजी भाषा में Victorious Breath के नाम से भी जाना जाता है। उज्जयी प्राणायाम को करने से हमारे शरीर में वायु का संचार अन्दर की ओर होता है और शरीर में बस समस्त जहरीले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं।



उज्जयी प्राणायाम को करने का नियम -

अपनी सांसों को शरीर के अन्दर इस तरह से लें कि आपकी सांसे आपकी साँस लेने वाली नली को छुकर जाएँ और फिर कुछ देर सांसों को नली में ही रोक दें और फिर अपनी सांसों को धीरे-धीरे छोड़ें। 8 से 10 बार साँस को इसी तरह से लें और छोड़ दें।

उज्जयी प्राणायाम को करने के फायदे -

- आपकी सांस लेने की नली और गली सम्बन्धी सभी रोगों में लाभकारी है।

- यह प्राणायाम फेफड़ों को मजबूत करता है और फेफड़ों में शुद्ध ऑक्सीजन को लेने की क्षमता को बढाता है।
- उच्च रक्तचाप को सामान्य करने में सहायक है।
- तनाव को कम करने में सहायक है।
- यह हृदय रोग में बहुत ही फायदेमंद है।
- पीठदर्द से परेशान लोगस उज्जयी प्राणायाम कर लाभ प्राप्त कर सकते हैं।
- कमर के आसपास की चर्बी को कम कर यह मोटापे को कम करने में लाभदायक है।
- इस प्राणायाम को करने से चेहरे पर चमक आती है।
- उज्जयी प्राणायाम से दमा जैसी गंभीर बीमारी में भी लाभ होता है।
- रात को सोते समय यदि किसी व्यक्ति को खर्राटे आदि आते हैं, तो उज्जयी इस रोग में रामबाण है।

उज्जयी प्राणायाम को करते समय कुछ सावधानियां -

इस प्राणायाम को करते समय आपके गले में कुछ खरास एवं खाँसी हो सकती है, और कभी-कभी मुंह से बलगम भी निकल सकता है, लेकिन यदि आपकी समस्या और बढ़ने लगे तो कृपया इस प्राणायाम को करना छोड़ दें।

ध्यान रहे - शुरूआत में कृपया उज्जयी प्राणायाम को योग शिक्षक के निरक्षण में ही करें।

भ्रामरी प्राणायाम :

भ्रामरी संस्कृत भ्रमर से आया है जिसका अर्थ भारतीय काली मधुमक्खी से है। भ्रामरी प्राणायाम करते समय साँस छोड़ते समय मधुमक्खी के गुनगुनाने जैसी आवाज आती है। इस प्राणायाम में उंगलियों का उपयोग करके आँखे और कान बंद करने पड़ते हैं।

भ्रामरी प्राणायाम से दिमाग पर आरामदेह परिणाम होता है और दिमाग शांत भी रहता है। ऐसा करने से आपके अंदर से जो आवाज निकलती हे वह आपकी आंतरिक चेतना को आन्तरिकता देती है, भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास नाद योगा की प्रस्तावना होती है और इसे आंतरिक आवाज की तपस्या का विज्ञान भी कहा जा सकता है।

भ्रामरी प्राणायाम कैसे करते हैं -

1. योग करने की आरामदायक मुद्रा में बैठ जायें, बैठते हुए आप पद्मासन, सिद्धासन, अर्धपद्मासन, स्वस्तिकासन और सुखासन भी कर सकते हैं, अपनी पीठ को सीधा रखें, इस प्राणायाम को सोते हुए करने की कोशिश न करें।
2. सामान्य तरह से साँस लेते रहे और शरीर को आरामदायक अवस्था में ही रखें।
3. अपने मुँह को बंद रखें और ऊपरी और निचले दाँतों के बीच थोड़ा अंतर रखें।
4. तर्जनी ऊँगली से अपने दोनों कानों को ढक दे और आँखें भी बंद कर लें, कानों को बंद करने के लिये

आप अंगूठा का भी उपयोग कर सकते हैं, लेकिन ऐसा करते समय अपनी आँखे पूरी तरह बंद होनी चाहिए, इसके लिए आप अपनी बीच की उंगलियों की सहायता भी ले सकते हो।

5. हल्की लंबी साँस ले और फेफड़ों में साँस भरने दे।

6. बाद में धीरे से साँस छोड़े, अपने गले से लगातार मधुमक्खी के गुनगुनाने जैसी आवाज निकालते रहे, बाद में यही आवाज आपके दिमाग में गूंजने लगेगी।

7. दिमाग में गूंज रही उस आवाज को महसूस करने की कोशिश करें, अपने आप को उस आवाज में तल्लीन रखें, महसूस करें की आवाज कहां से आ रही है और कहां जा रही है, ध्यान देने पर आप पाओगे की गले से निकलनेवाली आवाज मधुमक्खी के गुनगुनाने जैसी आवाज ही है।

8. इस प्राणायाम का यह आपका पहला राउंड है।

9. पहले-पहले 5 राउंड से शुरू करके फिर अपनी योग्यतानुसार इसे बढ़ा भी सकते हैं।

भ्रामरी प्राणायाम के फायदे -

1. भ्रामरी प्राणायाम नसों को शांत रखता है और टेंशन और चिंता को दूर करता है।

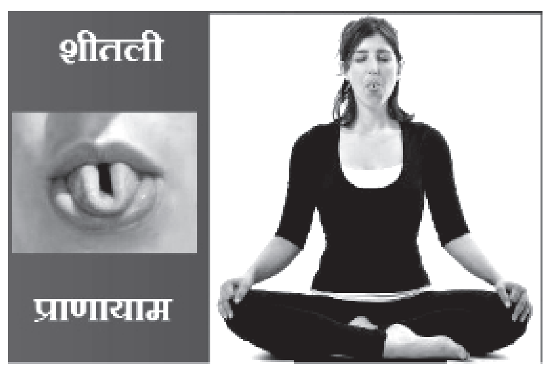
2. यह गुस्से और निराशा को भी दूर और कम करता है।

3. इस प्राणायाम से आप सुरीली आवाज भी पा सकते हैं, इस प्राणायाम को करने से गले से सम्बन्धित बीमारियाँ भी दूर होती है।

4. भ्रामरी प्राणायाम करने से ब्लड प्रेशर भी कम होता है।?

5. नाद योगा करने के लिये भ्रामरी प्राणायाम एक अच्छी शुरूआत हो सकती है, क्योंकि नाद योगा में आपकी चेतना का आंतरिक आवाज के साथ सम्बन्ध स्थापित होना बहुत जरूरी है।

शीतली प्राणायाम :



इस योग को शीतली प्राणायाम इसलिए कहा जाता है क्योंकि इस आसन को करने से शरीर में ठंडक यानि की शीतलता आने लगती है। जिस वजह से हमारे शरीर के अंदर कई तरह की बीमारियां खत्म होती हैं। शीतली प्राणायाम इंसान के शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद है। इसे करना बहुतस ही आसान भी होता है।

शीतली प्राणायाम के लाभ -

- उच्च रक्तचाप की समस्या को कम व नियंत्रित करता है।
- चेहरे पर प्राकृतिक चमक आती है।
- आंखों के रोग ठीक होते हैं।
- चर्म रोग में बहुत ही लाभदायक होता है।
- अधिक प्यास लगने की समस्या व अधिक पसीने की समस्या ठीक हो जाती है।
- भूख व प्यास को काबू किया जा सकता है।

- काम या श्रम से लगी हुई थकान आसानी से दूर हो जाती है।
- गले के रोग जैसे टांसल आदि ठीक हो जाता है।
- मुंह के छाले ठीक होते हैं।
- गुस्सा शांत होता है।
- यदि जुबान फटी हुई हो तो वह भी ठीक हो जाती है।
- पूरे शरीर की मांसपोशियों में शिथिलता आती है और मानसिक शांति मिलती है।
- पित्त की बीमारी और अर्जीण का रोग नहीं होता है।

शीतली प्राणायाम करने की विधि -

- सबसे पहले आप जमीन पर कंबल या दरी बिछा लें। अब सुखासन व पद्मासन की स्थिति में बैठ जाएं। कमर, पीठ, रीढ़ और गर्दन एक सीध में हो।

  दोनों हाथों को घुटनों पर रखें।

  अब अपनी आंखों को बंद करें।

  शांत भाव से बैठे रहे।

  फिर अपनी जुबान को बाहर की ओर निकालें।

  अब अपनी जीभ के किनारों को ऊपर की ओर उठाकर मोड़ लीजिए। यानि की अपनी जीभ अर्ध गोल नली की समान बनी हुई हो।

  इस तरह से आपके जुंबा की आकृति कौए की चोंच जैसी हो जाती है।
- अब लंबी वे गहरी सांस के जरिए पेट में कंठ तक वायु को भर लें।

अब अपनी जुबान को अंदर करके अपने मुंह को बंद कर लें। जितनीस देर हो सकता है उतनी देर तक ऐसा करें।

अब अपने दोनों नथुनों से रेचक करके वापस आराम कीजिए।

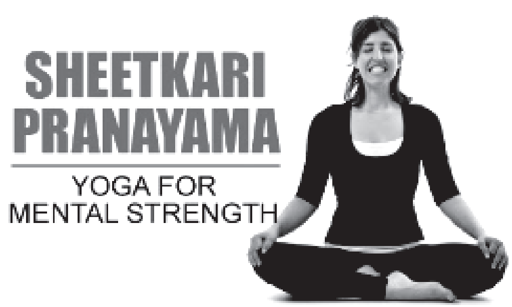
आसन को शुरू में तीन बार दोहराना चाहिए बाद में आप इसकी अवधि या समय को पन्द्रह-बीस बार तक कर सकते हैं।

शीतली प्राणायाम की सावधानी -

- यह आसन गर्मियों के मौसम में किया जाता है इसलिए इसे सर्दियों में नहीं करना चाहिए।
- कफ, दमा व खांसी से ग्रसित लोग भी इस आसन को ना करें।
- इस आसन को अधिक देर तक ना करें।

सीत्कारी प्राणायाम :

यह एक बेहतर ही सरल प्राणायाम है। यह हमारे शरीर को शीतला प्रदान करता है। यह शरीर की भीतरी सफाई कर इसे शुद्धस बनाता है।



सीत्कारी प्राणायाम -

1. सीत्कारी प्राणायाम करने में बहुत आसान है। इस प्राणायाम को सित्कार भी कहा जाता है। इस प्राणायाम को करते समय 'सीत सीत' आवाज निकलती है। इसी वजह से इसका नाम सीत्कारी प्राणायाम रखा गया है।

2. कुछ लोगों को गर्मी के दिनों में पेट में जलन की समस्या होती है। सीत्कारी प्राणायाम करने से शरीर में स्थित अतिरिक्त गर्मी दूर हो जाती है और पेट में जलन नहीं होती है।

3. सीत्कारी प्राणायाम शरीर में शीतलता प्रदान करता है। यह शरीर की भीतरी सफाई कर इसे शुद्ध बनाने में मददगार है। इसलिए जिन लोगों को अधिक पसीना आने की परेशानी हो वो दूर होती है।

4. इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास से शरीर में शुद्ध वायु का संचार होता है। इससे शरीर में ऑक्सीजन की कमी नहीं होती है जिससे पूरे दिन शरीर में स्फुर्ति बनी रहती है।

5. सीत्कारी प्राणायाम आपकी शारीरिक आभा को बढ़ाता है। यह प्राणायाम आपके चेहरे की सुन्दरता को बढ़ाता है। इससे चेहरे की सौंदर्य वृद्धि होती है।

6. इसे निरंतर अभ्यास से रात में नींद अच्छी आती है। शारीरिक तेज में वृद्धि होती है। भूख-प्यास ना लगने की समस्या दूर होती है। इससे शरीर सतत स्फर्तिवान बना रहता है।

7. सीत्कारी प्राणायाम करने से शरीर शीतल रहता है। यह रक्त को शुद्ध करता है। इसको करने से कई तरह के रोग जैसे दंत रोग, पायरिया, गले और मुंह के रोग, नाक और जीभ के रोगों से निजात मिलती है।

सीत्कारी प्राणायाम करने की विधि -

- सीत्कारी प्राणायाम को करने के लिए सबसे पहले सिद्धासन की मुद्रा में बैठ जाये।
- इसके पश्चात् नीचे के दातों को ऊपर के जबड़े के दांतों पर रख दें।
- अब दांतों के नीचे जीभ लगाये और अपने मुंह को थोड़ा सा खोले ताकि सांसों को मुख के अंदर की ओर रोक कर रखें।
- अब धीरे से मुंह से साँस को अन्दर की ओर रोक कर रखे फिर बाद में नाक से निकाल दें।
- इस क्रिया को अपनी क्षमता के अनुसार दस से पन्द्रह बार तक करने का प्रयास करें।
- इस क्रिया को करने से आपके मुंह के अन्दर की लार सूख जाती है।

सावधानी -

मुंह में कफ व टॉन्सिल के रोगियों को सीत्कारी प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिए। इसके अतिरिक्त शीतकाल में इस प्राणायाम को कम करना चाहिए।

ध्यान :

नार्भिचक्र, भूमध्य या हृदय आदि में ध्येय रूप परमेश्वर में प्रत्यय एकतानताज्ञान का सदृशप्रवाह (एक-सा प्रवाह) ध्यान है। जैसे नदी जब समुद्र में प्रवेश करती है, तब वह समुद्र के साथ एकाकार हो जाती है, सदृश-प्रवाह हो जाती है। वैसे ही ध्यान के समय सच्चिदानन्द परमेश्वर के अतिरिक्त अन्य विषय का स्मरण नहीं करना, अपितु उसी अन्तर्यामी ब्रह्म के आनन्दमय, ज्योतिर्मय एवं शान्तिमय स्वरूप में मग्न हो जाना ध्यान है।

ध्यान हमारे जीवन के साथ प्रतिपल जुड़ा हुआ है। भारतीय संस्कृति में तो ध्यान प्रत्येक क्रिया का पूरक

होता था। इसलिए आज भी हमें अपने घर एवं परिवार के बड़े व्यक्ति किसी कार्य को विधिवत् सम्पन्न करने हेतु जब कहते हैं, तब सर्वत्र, यही वाक्य होता है - भाई ध्यान से पढ़ना, ध्यान से चलना, प्रत्येक कार्य को ध्यान से करना। आज हम ध्यान शब्द का प्रयोग तो करते हैं, परन्तु यह ध्यान क्या है, उस ओर किसी का ध्यान नहीं जाता है। लेकिन जीवन के प्रत्येक कार्य के साथ जुड़े इस ध्यान शब्द से हम यह तो जान ही सकते हैं कि ध्यान जीवन का अपरिहार्य अंग है। ध्यान के बिना जीवन अधूरा है। ध्यान के बिना हम अपने किसी भी भौतिक तथा आध्यात्मिक लक्ष्य में सफल नहीं हो सकते। ध्यान से ही सदा आनन्दमय एवं शान्तिमय जीवन जी सकते हैं। यद्यपि ध्यान अपने-आप में एक बहुत बड़ी यौगिक प्रक्रिया है, तथापि ध्यान की कुछ विधियों पर हम संक्षेप में प्रकाश डालेंगें, जिससे साधकों को कुछ दिशा-निर्देश मिल सकें।

ध्यान के लिए कुछ दिशा निर्देश -

- ध्यान करने से पहले प्राणायाम अवश्य करें, क्योंकि प्राणायाम द्वारा मन पूर्ण शान्त एवं एकाग्र हो जाता है। शान्त मन के द्वारा ही धारणा और ध्यान हो सकते हैं।

- कपालभाति और अनुलोम-विलोम प्राणायाम विधिपूर्वक करने से मन निर्विषय हो जाता है, अतः ध्यान स्वतः लगने लगता है। साधक जब कम से कम 3 मिनट कपालभांति और 5-10 मिनट अनुलोम-विलोम प्राणायाम करता है, तब उसके मूलाधार चक्र में सन्निहित ब्रह्म की दिव्यशक्ति जागरित होकर ऊर्ध्वगामी होने लगती है, जिससे समस्त चक्रों और नाड़ियों का शोध हो जाता है। आज्ञाचक्र में, एक दिव्य ज्योतिपुंज में, सच्चिदानन्द-स्वरूप ओंकार में मन अवस्थित होने लगता है। अत्यन्त चंचल मन भी प्राणायाम के द्वारा एकाग्र हो जाता है।

- ध्यान करते समय ध्यान को ही सर्वोपरि महत्त्व दें। ध्यान के समय किसी भी अन्य विचार को, चाहे वह कितना ही शुभ क्यों न हो, महत्त्व न दें। दान करना, सेवा एवं परोपकार करना, विद्याध्ययन, गुरू-सेवा तथा गोसेवा आदि पवित्र कार्य हैं, परन्तु इनका भी ध्यान के समय ध्यान या चिन्तन न करें। ध्यान के समय चिन्तन, मनन, निदिध्यासन एवं साक्षात्कार का लक्ष्य ईश्वर है।

- ध्यान के समय मन एवं इन्द्रियों को अन्तर्मुखी बनायें तथा ध्यान से पहले प्रतिदिन मन में यह चिन्तन भी अवश्य करें कि मैं प्रकृति, धन, ऐश्वर्य, भूमि भवन, पुत्र पौत्र, भार्या आदि रूप नहीं हूँ। ये सब व्यक्त - अव्यक्त सत्त्व मेरे स्वरूप नहीं है। मैं समस्त जड़ एवं चेतना बाह्य पदार्थों के बन्धन से परे हूँ यह शरीर भी मेरा स्वरूप नहीं है। मैं शरीर, इन्द्रियों तथा इन्द्रियों के विषय (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध आदि) से रहित हूँ। मै। मन तथा मन के विषय, काम, क्रोध, लोभ, मोह एवं अंधकार आदि वासना-रूप नहीं हूँ। मैं अविद्या, अस्मिता, राग द्वेष तथा अभिनिवेश-रूप पंचक्लेशों से भी रहित हूँ। मैं आनन्दमय, ज्योतिर्मय, प्रकाशमय, शान्तिमय, परम सुखमय, त्रिगुणातीत, भावातीत, शुद्धसत्य हूँ। मैं अमृतपुत्र हूँ। मैं उसी ब्रह्म चेतना में अवस्थित हूँ। जैसे बूँ समुद्र से आकाश की ओर उठती है, फिर भूमि पर गिरकर नदियों के प्रवाह से होकर पुनः सागर में ही समाहित हो जाती है, सागर को छोड़कर बूँद रह नहीं सकती है, मैं भी उस आनन्द के सिन्धु परमेश्वर में बूँद से समुद्र-रूप होना चाहता हूँ। वही विधाता हमें जीवन, प्राण, शक्ति, गति, ओज, शान्ति, सुख तथा समस्त भौतिक ऐश्वर्य प्रदान करता है। प्रभु ने ही हमें शक्ति, जन्म, आयु, शरीर, बुद्धि, शरीर के साधन, घर-परिवार, माता-पिता आदि सब कुछ प्रदान किया है। वही प्रभु मुझे सतत आनन्द दे रहा है, प्रभु की शान्ति एवं परम सुख मुझ पर सब ओर से बढ़ रहा है। एक पल भी वह आनन्दमयी माँ एवं परम रक्षक पिता मुझे अपने से दूर नहीं करता। मैं सदा प्रभु में हूँ और प्रभु सदा मुझमें है, यह तादात्म्य - भाव,

तद्‌रूपता एवं तदाकार भाव ही हमें परम आनन्द प्रदान करेगा। भगवान अपने आनन्द की अजस्र वृष्टि कर रहे हैं। यदि हम फिर भी उस आनन्द को अनुभव न करें तो इसमें हमारा ही दोष है।

- साधक को सदा विवेक-वैराग्य के भाव में रहना चाहिए। स्वयं को द्रष्टा-साक्षी में अवस्थित रखकर अनासक्त भाव से समस्त शुभ कार्यों को भगवान की सेवा मानकर करना चाहिए। कर्त्तव्य का अहंकार व फल ही अपेक्षा से रहित कर्म भगवान का क्रियात्मक ध्यान है।

- ब्राह्म सुखप्राप्ति का विचार एवं सुख के समस्त साधन सब दुःख-रूप हैं। संसार में जब तक सुख-बुद्धिस बनी रहेगी, तब तक भगवत्समपर्ण, ईश्वर-प्राणिधान नहीं हो सकेगा तथा बिना ईश्वर-प्राणिधान के ध्यान एवं समाधि तक पहुँचना असम्भव है।

- ध्यान के लिए अर्थपूर्वक ओंकार-जप का अवलम्बन सर्वोत्तम है। भगवान ने भ्रुवों, आँख, नाक ओष्ठ, कान, ह्रदय छाती आदि समस्त अंगों की आकृति ओंकारमयी बनाई है।

यह पिण्ड (देह) तथा समस्त ब्रह्माण्ड ओंकारमय है। इस प्रकार साधक ओंकार का जप करता हुआ सर्वव्यापक सर्वान्तर्यामी, सच्चिदानन्द ब्रह्म परमेश्वर को ही सर्वत्र अनुभव करता हुआ उसके दिव्य स्वरूप में समाहित होने लगता है। ओंकार कोई व्यक्ति या आकृति- विशेष नहीं, अपितु एक दिव्य शक्ति है, जो इस सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का संचालन कर रही है। जैसे इस पिण्ड शरीर में आत्मा दिखाई नहीं देती , फिर भी शरीर के सब कार्य आत्मा के अस्तित्व से ही सम्पन्न होते हैं, इसी प्रकार इस सम्पूर्ण ब्राह्मण में वह ओंकार-रूप ब्रह्म, यद्यपि इन बाह्म आँखों से दिखाई नहीं देता, तथापि अपनी दिव्य शक्ति से सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का संचालन कर रहा है। प्रणव के साथ-साथ वेदों के सबसे महान मन्त्र गायत्री का भी अर्थपूर्वक जप एवं ध्यान किया जा सकता है।

- श्वास-प्रश्वास पर मन को एकाग्र करके प्राण के साथ उद्‌गीथ (ओंकार) की उपासना की जाती है। सभी इन्द्रियाँ सदोष है, क्योंकि आँखें शुभ-अशुभ दोनों प्रकार से देखती है। कान भ्रद-अभद्र सुनते हैं, घ्राण गन्ध-दुर्गंध दोनों को ही सूँघते हैं, वाणी झूठ-सत्य बोलती है, रसना भक्ष्य अभक्ष्य दोनों ही प्रकार की भक्षण करती है, मन में भी कुविचार एवं सुविचार आदि रूप में पूर्ण निर्दोषता नहीं है। प्राण पूर्ण निर्दोष एवं निर्विकार है। अतः निर्विकार एवं निर्दोष ब्रह्म के साक्षात्कार के लिए हमें निर्दोष प्राण का आश्रय लेकर प्राण के साथ उद्‌गीथ-उपासना करनी चाहिए। जब भी समय उपलब्ध हो, बैठ जायें और द्रष्टा बनकर श्वास-प्रश्वास को दीर्घ एवं सूक्ष्म गति से लेते और छोड़ते हुए प्रत्येक श्वास के साथ ओ3म् का ध्यान करें। श्वास लेते और छोड़ते समय श्वास की गति इतनी सूक्ष्म होनी चाहिए कि स्वयं को भी श्वास की ध्वनि की अनुभूति न हो तथा यदि नासिका के आगे रूई भी रख दें तो हिले नहीं। प्रयास करें कि एक मिनट में एक श्वास तथा एक प्रश्वास चले।

- इस प्रकार श्वास को भीतर तक देखने का भी प्रयत्न कीजिए। प्रारम्भ में श्वास के स्पर्श की अनुभूति मात्र नासिकाग्र पर होगी। धीरे-धीरे आप श्वास के गहरे स्पर्श को भी अनुभव कर सकेंगे। इस प्रकार कुछ समय तक श्वास के साथ दृष्टा (साक्षी-भाव-पूर्वक ओंकार जप करने से ध्यान स्वतः होने लगता है। यही सहज योग है तथा ध्यान करते-करते साधक सच्चिदानन्द-स्वरूप ब्रह्म के स्वरूप में तद्रूप होता हुआ समाधि के अनुपम दिव्य आनन्द को भी प्राप्त कर लेता है। साधक हो सोते समय भी इस प्रकार ध्यान करते हुए सोना चाहिए, ऐसा करने से निद्रा भी योगमयी हो जाती है और साधक का सम्पूर्ण जीवन योगमय होने लगता है।

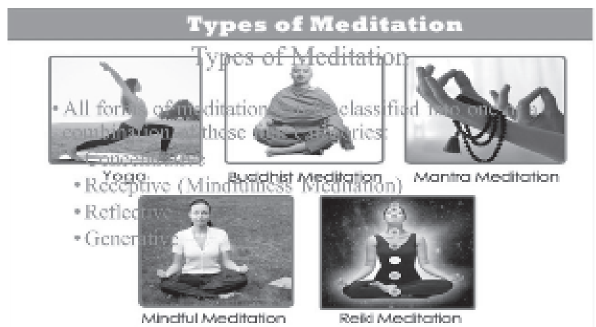
- इस प्रकार प्रत्येक मुमुक्षु को प्रतिदिन कम से कम एक घण्टा जप, ध्यान एवं उपासना अवश्य करनी चाहिए। ऐसा करने पर इसी जन्म में सम्पूर्ण दुःखों की समाप्ति और परमपिता परमेश्वर की अनुभूति हो सकती है।

यह सदा स्मरण रखना चाहिए कि जीवन का मुख्य लक्ष्य आत्मसाक्षात्कार एवं प्रभु प्राप्ति है, शेष सब कार्य और लक्ष्य गौण हैं। यदि हमने इस जीवन में अभी से ईश्वर-साक्षात्कार के मार्ग पर बढ़ना प्रारम्भ नहीं किया, तो उपनिषद् के ऋषि कहते हैं, महती विनष्टि है। इसलिए योग एवं ध्यान हमारे जीवन की आवश्यकता है।

ध्यान के प्रकार :

ध्यान के विभिन्न प्रकार होते हैं -

1. श्वास-प्रश्वास पर ध्यान
2. ईश्वर पर ध्यान
3. ''ऊँ'' या गायत्री मंत्र का जाप करते हुए ध्यान
4. इंद्रियातीत ध्यान (ट्रांसेडेंटल मेडिटेशन)
5. विपश्यना ध्यान
6. रूपस्थ ध्यान
7. पिण्डस्थ ध्यान
8. प्रेक्षाध्यान
9. ज्योति ध्यान
10. चक्रों पर ध्यान इत्यादि



ध्यान द्वारा शरीर, मन और मस्तिष्क का स्वास्थ्यवर्धन :

ध्यान के द्वारा शरीर और मन एकाग्र होकर शिथिल होते हैं, जिससे मस्तिष्क में विचारों की श्रंखला में कमी आती है। मस्तिष्क में उत्पन्न विचारों या विद्युत आवेगों को इलेक्ट्रोएन्सेफैलोग्राम (ई.ई.जी.) से नापते हैं, जिससे ज्ञात होता है कि विचारों में कितनी कमी आ रही है। ध्यान के समय मस्तिष्क से तनाव उत्पन्न करने वाले हार्मोन्स में कमी आती है। लेक्टिक अम्ल का स्तर ध्यान के बाद निम्न या समाप्त हो जाता है। लम्बे समय तक ध्यान का अभ्यास करने से ऑक्सीजन की खपत कम होती है, हृदय गति, रक्तचाप निम्न होता है।

ध्यान के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि ध्यान करने वाले साधकों की स्मरणशक्ति में वृद्धि होती है। वे साधक ध्यान के नशे (औषधि) में रहते हैं जिससे बाहरी नाश, अल्कोहल और दवाओं से सदैव दूर रहते हैं। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को विकसित करने में ध्यान श्रेष्ठ है। इसके अतिरिक्त -

1. ध्यान द्वारा हृदय विकार दूर होते हैं।
2. भय, हिंसा, क्रोध इत्यादि उपद्रव कम होते हैं।

3. सिर दर्द, आँतों में परेशानी दूर होती है।
4. भावनाएं नियंत्रण में आती हैं।
5. सकारात्मक विचारों में वृद्धि होती है।
6. ध्यान में साधक मौन रहता है, जिससे उसमें ऊर्जा का संचार होता है।
7. शरीर के सभी अंग फेफड़े, हृदय, किडनी, आँख, नाक, मस्तिष्क इत्यादि सक्षम और सक्रिय होते हैं।
8. आत्मविश्वास मनोबल में वृद्धि होती है, इत्यादि।

अतः हम कह सकते हैं कि आज वर्तमान समय में जहाँ प्रत्येक व्यक्ति भाग रहा है, प्रतिस्पर्धा में व्यस्त है, जनसंख्या बढ़ रही है, प्रदूषण बढ़ रहा है, भ्रष्टाचार, स्वास्थ्य में गिरावट बढ़ रही है। व्यक्ति तनाव में है। स्वास्थ्य में गिरावट के कारण रोग बढ़ रहे हैं। इसलिए जब तक तनाव दूर नहीं होगा रोग प्रतिरोधक क्षमता नहीं बढ़ेगी तब तक उपरोक्त स्थितियाँ बनी रहेंगी।

योग विद्या प्राचीन काल से ईश्वर और ऋषि-मुनियों की समाज के लिए देन है। इस देन (आशीर्वाद) को अपने जीवन को सुधारने के लिए हमें अपनाना चाहिए। योग के अंग, सिद्धान्त जैसे-यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार धारणा ध्यान और समाधि से हम शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। मानसिक रूप से सन्तुलित होकर स्वस्थ होते हैं। सामाजिक और आध्यात्मिक क्षेत्र में अग्रसर होते हैं। अपना जीवन तो सुधरता ही है तथा एक स्वस्थ समाज और राष्ट्र का निर्माण होता है, साथ ही ईश्वर से मिलाप भी होता है। शारीरिक, मानसिक शान्ति प्राप्त होती है।

मुद्रा :

मध्ययुगीन साहित्य पर मुद्राओं का गहरा प्रभाव दृष्टिगोचर होता है। हठप्रदीपिका में दस मुद्राओं का वर्णन है। घेरंड संहिता में 25 मुद्राओं की चर्चा है। इन सभी ग्रंथों में मुद्राओं का व्यापक वर्णन किया गया है।

YOGA MUDRASANA

psychic union pose

घेरंड संहिता के अनुसार, मुद्राओं का उद्देश्य संतुलन या स्थिरता स्थापित करना है, वहीं हठप्रदीपिका के अनुसार मुद्राओं का उद्देश्य कुंडलिनी शक्ति जागरण है। हठप्रदीपिका की दस मुद्राएँ हैं :

महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरी, उड्डीयान, मूलबंध, जालंधरबंध, विपरीतकरणी, वज्रौली और शक्तिचालिनी।

उड्डीयन बंध :

इस बंध में पेट की मांसपेशियों का परिचालन होता है -

- यह खड़े होने के साथ-साथ बैठने की मुद्रा में भी किया जा सकता है।
- पैरों में अंतर रखते हुए खड़े हों : चरण - 1
- शरीर को थोड़ा आगे की ओर झुकाएं व हाथ घुटनों पर रखें : चरण - 2
- घुटनों को थोड़ा सा मोड़ें।

- फेफड़ों से सारी हवा निकाल दें व बाहर ही रोक रखें।
- उदरभित्ति को शक्ति के साथ भीतर की ओर खीचें : चरण - 3
- वक्ष को थोड़ा बाहर की ओर धकेलें।
- जितनी देर संभव हो, इस स्थिति को बनाए रखें।
- जब श्वास को बाहर रोके रखना कठिन हो जाए तो उदरभित्ति को सामान्य स्थिति में ले आएं व श्वास लें।
- सीधे खड़े हों।
- इस क्रिया को कई बार दोहराएं।
- यह अभ्यास खाली पेट ठीक रहता है।
- यदि पेट की कोई समस्या है तो यह न करें।
- इससे चक्कर आने की अनुभूति हो सकती है किन्तु चिंता न करें। कुछ मिनट बाद यह ठीक हो जाएगी।

लाभ - पाचन तंत्र को सुधारता है। शर्रीर के निश्कासन-तंत्र के लिए अच्छा है। इसे बैठने की मुद्रा, जैसे पद्मासन में भी किया जा सकता है।

उड्डीयन मुद्रा मृत्यु को जीत लेती है, जैसे शेर किसी हाथी पर काबू पाता है।

जलांधर बंध :

इस बंध में गले की मांसपेशियों का ऐच्छिक परिचालन होता है।

- भूमि पर सुखासन में बैठें।
- गले की मांसपेशियों का संकुचन करें।
- ठोड़ी को वक्ष से लगाएं।
- जितनी देर तक श्वास को रोक सकें, उतनी देर तक इसी स्थिति में रहें।
- जैसे ही आप श्वास लें, ठोड़ी उठा लें।
- कुछ देर विश्राम करें।
- इसकी चार-पांच बार पुनरावृत्ति की जा सकती हैं।

लाभ - मन के लिए अत्यंत विश्रांतिजनक। गले व कंठ की मांसपेशियों को सशक्त बनाता है। थॉयराइड ग्रंथियों के लिए उत्प्रेरक का कार्य करता है।

मूलबंध (यह एक मुद्रा भी है) :

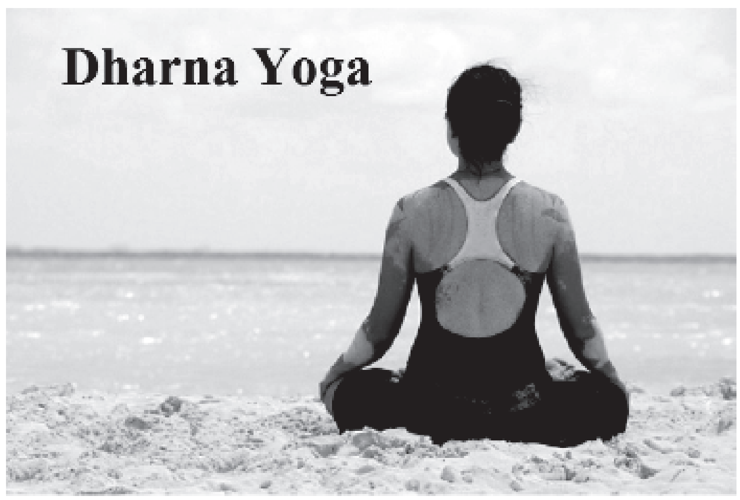
गुदा के छिद्रों को सिकोड़कर ऊपर की ओर खींचे रखना मूलबंध कहलाता है। मूलाधार को एड़ी से दबाएँ, गुदा को सिकोड़ें तथा अपान को ऊपर की ओर उठाएँ।

MAHA BANDHA
Combination of
Mula, Uddiyana and Jalandhara Bandhas

धारणा एवं मंत्र-जाप :

प्रारंभिक रूप से मन में कई प्रकार के विचार और विषय तैरते रहते हैं। एकाग्रता के माध्यम से इन विचारों और विषयों को कम किया जाता है और उसके बाद मन को एक विषय के ऊपर या एक विचार के ऊपर केन्द्रित किया जाता है। धारणा की यही अवस्था है। पतंजलि कहते हैं कि देशबन्धश्चितस्य धारणा जिसमें मन को एक बिन्दु विशेष पर एकाग्र किया जाता है। वस्तुतः यह ताटक की एक क्रियाविधि होती है। जलती हुई मोमबत्ती हम अगर आंखों के पास ले जाते हैं और मोमबत्ती की लौ को ही एक तरफ से देखते रहते हैं तो यह एकाग्रता का उदाहरण है। यही धारणा होती है।

स्थूल वा सूक्ष्म किसी भी विषय में अर्थात् हृदय, भृकुटि, जिह्वा, नासिका आदि आध्यात्मिक प्रदेश तथा इष्ट देवता की मूर्ति आदि बाह्य विषयों में चित्त को लगा देने को धारणा कहते हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम आदि के उचित अभ्यास के पश्चात् यह कार्य सरलता से होता है। प्राणायाम से प्राण वायु और प्रत्याहार से इन्द्रियों के वश में होने से चित्त में विक्षेप नहीं रहता, फलस्वरूप शांत चित्त किसी एक लक्ष्य पर सफलतापूर्वक लगाया जा सकता है। विक्षिप्त चित्त वाले साधक का उपरोक्त धारणा में स्थित होना बहुत कठिन है। जिन्हें धारणा के अभ्यास का बल बढ़ाना है, उन्हें आहार-विहार बहुत ही नियमित करना चाहिए तथा निम्य नियमपूर्वक श्रद्धा सहित साधना व अभ्यास करना चाहिए।



मंत्रों की प्रभावोत्पादकता -

मंत्र वे शब्द हैं जिनका प्रयोग मानव-जीव के भीतर सोई हुई अतीन्द्रिय शक्तियों को जाग्रत करने में होता है। वस्तुतः मंत्र हमारे भीतर सोए हुए अथाह ज्ञान की प्राप्ति की कुंजी है। हमारे प्राचीन ऋषियों ने लंबे समय तक खोज करने के बाद मन एवं हृदय की अनुभूतियों तथा हमारे मुख से उच्चरित होने वाले शब्दों के बीच संपर्क को जाना। शब्दों का उच्चारण यदि अनुभूति के साथ किया जाए तो मन के भीतर एक विशिष्ट कंपन पैदा होता है और इसी कंपन की सहायता से आत्मा की सोई हुई शक्तियों को जाग्रत करने में मदद मिलती है। शरीर के भीतर सोई हुई ऊर्जा को योगी पुरूष जाग्रत कर ऊपर की ओर मस्तिष्क तक लाते हैं। मंत्र-विज्ञान अत्यंत गहन है। इनका अभ्यास अत्यावश्यक है तथा यह मानव को प्रबोधन (ज्ञान) की ओर ले जाते हैं।

सुषुम्ना नाड़ी एक सूक्ष्म नलिका है। यह रीढ़ से होकर गुजरती है। इस नाड़ी के 6 ऊर्जा केन्द्र हैं। जिनमें से एक केन्द्र मूलाधार है, यह गुदा में स्थित होता हैं।, स्वाधिष्ठान दूसरा केन्द्र है यह जनन अंगों के मूल में, तीसरा केन्द्र मनिपुर है जो नाभि से संबंधित है, अन्हाता चौथा केन्द्र है यह हृदय से तथा पांचवां केन्द्र विशुन्धि गले से और अन्तिम अजन भौंहों के बीच में स्थित है। सहस्रार सिर पर स्थित होता है यहां से ऊर्जा (शक्ति) चरमबिंदु अवस्था

को प्राप्त करती है। ऊर्जा, गुदा से जाग्रत होती है और 6 चक्रों से होती हुई अंत में ईश्वर के साथ तादाम्य स्थापित कर लेती है।

हमारे संतों ने कुछ विशिष्ट शब्दों की खोज की, प्रत्येक शब्द ईश्वर के नाम को दर्शाता है या व्यक्ति की प्रार्थना से संबंधित है जैसे अब 'ओ3म्' का उच्चारण होता है तो व्यक्ति अपने शरीर के विभिन्न केन्द्रों में सोई हुई शक्तियों को जगाता है। प्रत्येक केन्द्र की अपनी एक आवृत्ति (प्रायिकता) होती है। जिसमें वह ऊर्जा शक्ति स्पंदित होती है। केन्द्र की आवृत्ति तथा विभिन्न केन्द्रों से जुड़ी हुई 'नाड़ियां', 'लाभ', 'राम', 'वाम', 'यम', 'हम', 'ओ3म्' आदि अक्षरों से निरूपित होता है।

उन्होंने पाया कि ईश्वर का नाम अंततः जन्म एवं मरण के बंधन से मुक्ति दिला देता है। ईश्वर के नाम का निरंतर जाप करने से मन में शुद्ध विचार भर जाते हैं। ईश्वर का नाम व्यक्ति को प्रभु की अनुकंपा तथा सहायता अनेक प्रकार से प्रदान करता है।

ईश्वर के नाम की बारंबार आवृत्ति 'जप' है। यह व्यक्ति के मार्ग की सभी बाधाओं हटाता है। तथा व्यक्ति की कठिनाइयों को 'जप' ही दूर करता है। 108 मानकों की माला की सहायता से जप किया जा सकता है। यह भ्झी विचारणीय कि मैं गुरू से ही लेना चाहिए। व्यक्ति यदि चाहे तो वह 'जप' के लिए अपनी सुविधा के अनुसार अन्य मालाओं का 'जप' में प्रयोग कर सकता है।

ईश्वर के नाम का 'जप' व्यक्ति का वास्तविक सच्चा धन है। व्यक्ति को मन की शांति का अनुभव केवल ईश्वर में ही मिल सकता है। यो वाल भूमः तत् सुखम्' जप हृदय का परिष्करण करता है। इस जप को निख्श्चित समयावधि में बांटकर करना चाहिए। अज्ञानी मानव के हाथों में 'जप रूपी छड़' ही वह वस्तु है जिससे 'परम-सत्ता' अर्थात ईश्वर की अनुभूति होती है। जप वा पारस या दैवीय मणि है जो व्यक्ति को ईश्वर सदृश बनाती है।

नीचे जप के लिए कुछ मंत्र बनाए जा रहे हैं। जो इस प्रकार है - ऊँ नमो नारायणः, (विष्णु की प्रशंसा में) ऊँ नमः शिवाय (शिव सं संबंधित) ऊँ श्री रामाय नमः (भगवान राम की स्तुति) तथा ऊँ श्री महालक्ष्मये नमः (देवी लक्ष्मी से संबंधित)।

इनके अतिरिक्त महामृत्युंजयम मंत्र, गायत्री मंत्र तथा ऊँ तत् सत्-ऊँ तत् सत्- ऊँ तत् सत् आदि मंत्र भी है।।

Yoga Therapy
योग चिकित्सा

योग चिकित्सा :

योग के आसन दूसरे शारीरिक आसनों की अपेक्षा लम्बे शोध और प्रयोग के बाद रोग, शरीर विज्ञान के अनुसार निर्मित किए गए हैं। ऋषि-मुनियों ने योगासन का अविष्कार रोगों को दूर कर लम्बी आयु के लिए किया था, क्योंकि वे स्वस्थ रहकर ज्यादा से ज्यादा जीना चाहते थे ताकि मोक्ष पाया जा सके।

योग के आसनों द्वारा कोई सा भी रोग दूर किया जा सकता है। किसी भी व्यक्ति को रोगी बनाकर जल्दी ही मृत्यु की ओर धकेलने वाले शारीरिक मल और जहर को दूर कर योग एक स्वस्थ और शक्तिशाली जीवन प्रदान करता है। यह काया को सुंदर और कांतिमय बनाता है। इसीलिए योग चिकित्सा का महत्व बढ़ा है।

योग चिकित्सा के लाभ -

1. हड्डियां -

रीढ. की हड्डी शरीर की महत्वपूर्ण हड्डी है। इसी पर शरीर की सभी हड्डियां निर्भर रहती है। निरंतर योग करते रहने से रीढ़ की हड्डी लचीली और मजबूत हो जाती है जिसके कारण व्यक्ति को कभी बुढ़ापा नहीं आता।

इसके अलावा हाथ और पैरों की हड्डियां भी लचकदार बनी रहती है जिसके कारण छोटी-मोटी जगह से गिरने या छुटपुट दुर्घटना होने से कभी फ्रेक्चर की नौबत नहीं आती। हड्डियों के मजबूत और लचीले बने रहने से मांसपेशियों को भी ताकत मिलती है।

2. मांसपेशियां -

आसनों को करते रहने से शरीर की मांसपेशियों को ताकत मिलती है। इससे जहां कमजोर व्यक्ति हष्ट-पुष्ट हो जाते हैं वही मोटे लोग दुबले पतले होकर स्वस्थ बने रहते हैं। मांसपेशियों का मजबूत और स्वस्थ रहना जरूरी है क्यों कि इससे भीतरी अंगों को ताकत मिलती है और रक्त वाहिनियां भी दुरूस्त होती है।

3. धमनियां-

योग के आसनों को करने से रक्तवाहिनियां भी लचीली बनी रहती है जिसके कारण हृदय तक आसानी से रक्त पहुंचता है और वह स्वस्थ बना रहता है। इस क्रिया से खून भी साफ बना रहता है।

रक्तवाहिनियों के अलावा अन्य प्रकार की नाड़ियां और धमनियां भी मजबूत रहकर फेंफड़ों, मस्तिष्क और आंखों को लाभ पहुंचाती रहती है।

4. भीतरी अंग -

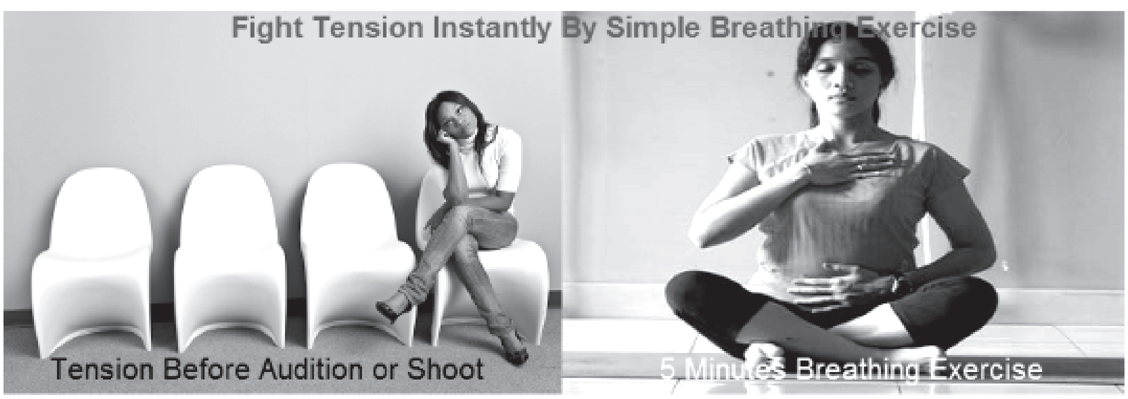
योग के आसनों को निरंतर करते रहने से शरीर के भीतरी अंगों में जमा मल और जहर बाहर निकल जाता है जिससे कि वह पुनः सुचारू रूप से कार्य करने लगते हैं। इस क्रिया से वे लम्बे काल तक स्वस्थ बने रहते हैं।

5. बाहरी अंग-

जबकि शरीर भीतर से स्वस्थ और ताकतवर बनेगा तो स्वाभाविक रूप से ही बाहरी अंगों और चमड़ी को इसका लाभ मिलेगा। संपूर्ण देह कांतिमय, सुंदर और स्वस्थ नजर आएगी। आसनों के द्वारा शरीर को एक सुंदर शेप दिया जा सकता है।

श्वास योग चिकित्सा :

तनाव को श्वास द्वारा छोड़े और सुख को श्वास द्वारा अन्दर लें। हम अपने शरीर से 90 प्रतिशत विषाक्त पदार्थ श्वास द्वारा निकाल सकते हैं ? शर्त ये हैं कि आप सही तरीके से साँस लेते हो। सही तरीके से साँस लेना सीखने के लिए नन्हें बच्चों को देखें। जैसे वह साँस अन्दर बाहर करते हैं, उनका पेट मुदुता से ऊपर नीचे होता है। जीवन तभी सुखी बन सकता है जब हम सही तरीके से साँस ले और उस पर ध्यान दें।



''साँस और भाव जुड़े हुए हैं। हर भाव के लिए साँस की एक विशेष लय है। इसलिए जब तुम अपने भावनाओं पर स्वयं नियंत्रण न कर सको तो साँस का सहारा ले सकते हो। थिएटर में निर्देशक गुस्से को दिखलाने के लिए तेज साँसे लेने का निर्देश देता है। अगर हम अपनी साँस की लय को समझे तो हम अपने मन पर नियंत्रण प्राप्त कर सकते हैं और नकारात्मक भावनाओं पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। ऐसा करने से हम अपने ह्रदय से मुस्करा पाएंगे।''

बहुत लोग छाती से श्वास लेते हैं। ऐसा करने से दिमाग पर यह संकेत जाता है कि हम तनाव में है या कुछ ठीक नहीं चल रहा है। विकल्पतः जब हम उदर भाग से श्वास लेते हैं तो श्वसन बढ़ता है, दिमाग में भरपूर ऑक्सीजन जाता है और दिमाग को संकेत मिलता है कि सब ठीक है।

श्वास की शक्ति : प्राण -

पुरातन समय के योगियों ने श्वास की शक्ति को प्राण शक्ति के रूप में पहचाना। उन्होंने जाना की प्राण शक्ति से जिन्दगी है। खाना, विश्राम, श्वास और सुखी मन प्राण के स्तोत्र है। पर सबसे महत्वपूर्ण स्तोत्र श्वास है क्योंकि हम हमारी श्वास रूकती है तब हम जिंदा नहीं रहते। यह जाना गया कि हमारे मन की स्थिति प्राण शक्ति की मात्रा, गुणवत्ता और उसका हमारी नाड़ियों में प्रवाह करने से तरीके पर निर्भर है।

ज्ञान के अभाव और साँस पर ध्यान न रखने की वजह से प्राण में रूकावट आ सकती है। ऐसी स्थिति में मन में आशंका, चिंताएं और डर उत्पन्न होता है। जब प्राण शक्ति की मात्रा ऊँची, प्रवाह सतत और नियमित होता है तो मन शांत, सुखी और उत्साही होता है।

प्राचीन भारत के ऋषि मुनियों ने कुछ ऐसे साँस लेने की प्रक्रियाएं ढूंढी जो शरीर और मन को तनाव से मुक्त करती हैं। इन प्रक्रियाओ को दिन में किसी भी वक्त कर सकते हैं। देखते हैं कौन सी प्रक्रिया किस परिस्थिति में उपयोगी है -

- अगर आपका मन किसी बात को लेकर विचलित हो या आपका किसी की बात से अपना मन हठा ही नहीं पा रहे हो तो आपको भ्रामरी प्राणायाम करना चाहिए। यह प्रक्रिया उक्त रक्तचाप से पीड़ित लोगों के लिए बहुत फायदेमंद है।
- नाड़ियों की रूकावटों को खोलने हेतु कपाल भांति प्राणायाम उपयुक्त है। यह प्रक्रिया शरीर के विषहरण के लिए भी उपयुक्त है।
- अगर आप कम ऊर्जावान महसूस कर रहे हैं तो भस्त्रिका प्राणायाम के तीन दौर करें - आप खुद को शक्ति से भरपूर पाएंगे।
- अगर आप अपने कार्य पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहे हैं तो नाड़ी शोधन प्राणायाम के नौ दौर करे और उसके पश्चात दस मिनट ध्यान करें।

आसन के अभ्यास हेतु दिशा निर्देश :

1. मोटे तौर पर आसनों के अभ्यास का क्रम इस प्रकार है :- खड़े होकर, बैइ कर, प्रणत या अधोमुख और चित्त लेट कर, उसके बाद श्वासन प्रक्रिया, बन्ध, मुद्रा, आराम और ध्यान।
2. आसन जल्दबाजी में अथवा किसी प्रकार का अनुचित बल प्रयोग कर और किसी दुराग्रह में नहीं करना चाहिए।
3. अंतिम अवस्था में क्रमिक रूप से धीरे-धीरे आएं और पूरे शरीर के भीतर अंतः चेतना के लिए आंखे मूंद कर इस अवस्था को बनाए रखें।
4. अपना श्वसन जारी रखते हुए दो अवस्थाओं के बीच के अन्तराल में आराम करें।
5. आसन में बने रहने का समय क्रमशः बढ़ाया जा सकता है।
6. अपनी शारीरिक क्षमताओं को ध्यान में रखकर ही अभ्यास करें जिसमें आसन में बने रहने की सीमा और समय को बढ़ाने पर अत्यधिक ध्यान दिया जाना चाहिए।
7. आरम्भ में ही अंतिम अवस्था में पहुंचने का प्रयास न करें विशेष रूप से जब आपका शरीर इसके लिए पूरी तरह तैयार नहीं हो।

8. अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार आसन में चरम अवस्था सहज रूप से बनाए रखना अधिक महत्त्वपूर्ण, आवश्यक और लाभकारी है।

9. शरीर आपके आदेश को काफी देर तक क्रमिक और श्रमसाध्य प्रशिक्षण के पश्चात ही सुनना आरम्भ करता है।

10. आसन की स्थिति में रहने पर आदर्श स्थिति यह है कि किसी प्रकार का हिलना-डुलना, कंपन या किसी तरह से असहजता नहीं होनी चाहिए।

11. आसन के दौरान स्वैच्छिक रूप से श्वसन क्रिया में बदलाव नहीं लाएं। जिस अवस्था में आप अभ्यास कर रहे हैं, उसी के अनुरूप शरीर श्वसन क्रिया से समायोजित हो जाएगा।

12. योगाभ्यास करने वाले को पूरी लगन से अनुदेशों का अनुकरण करनाा है और इष्टतम ध्यान से इसका अभ्यास करना है।

13. बिना अवरोध के ही इस अभ्यास को जारी रखते हुए कुछ एक दिनों बाद कोई भी व्यक्ति शरीर-मस्तिष्क पर योगाभ्यास के प्रभाव को अनुभव कर सकता है। यदि फिर भी किसी कारणवश नियमितता बाधित होती है तो व्यक्ति को न्यूनतम समय को बनाए रखते हुए पुनः अभ्यास आरम्भ करना चाहिए।

14. योगाभ्यास में गैर - अनुकूलन और पुनः अनुकूलन की प्रक्रियाएं शामिल हैं और इसलिए आरंभ में व्यक्ति को थोड़ी थकान हो सकती है किन्तु कुछ ही दिनों के भीतर शरीर और मस्तिष्क इसके अनुरूप ढल जाता है और व्यक्ति को कुछ दिनों में पुनः कुशलता और हर्ष का अनुभव होने लगता हैं।

हास्य - योग चिकित्सा :

हमकों सिर्फ हँसना है : हा-हा-हा.... ही-ही-ही.... हो-हो-हो....

आज के जहनमानस को देखकर ऐसा प्रतीत होता है कि वह हँसना भी भूल गया है जबकि हँसना शरीर व स्वास्थ्य के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है जितना की भोजन। मनुष्य धीरे-धीरे कई प्राकृतिक चीजें भूलता जा रहा है जिसके परिणामस्वरूप उसके अंदर कई प्रकार की विकृतियाँ आती जा रही है। कई व्यक्ति तो सिर्फ इसलिए नहीं हँसते कि कहीं कोई उन्हें गम्भीरता रहित (मज़ाकिया) न समझ लें। वहीं कुछ धनवान व्यक्ति या उच्च पदाधिकारी भी स्वयं से निम्न श्रेणी के कर्मचारियों के साथ चाहते हुए भी नहीं हँसते, क्योंकि उनका विचार है कि यदि मैं भी इनके साथ हँसूंगा तो कहीं ये लोग मुझे अपने स्तर का न समझ लें। यह सारी बातें निरर्थक हैं। हँसने से एक साथ कई प्रकार की बातें घटित होती है। पूरा परिवेश बदलता जाता है, पूरा वातावरण निर्मल मन की सुगंध से सुगंधित हो जाता है। हर व्यक्ति के चेहरे पर मुस्कान छा जाती है। पूरे शरीर में एक प्रकार का कंपन होता है जिससे पूरा उदर-प्रदेश (पेट) प्रभावित होता है और पाचनतंत्र की समस्त क्रियाएँ सुचारू रूप से काम करने लगती है। श्वास की गति नियंत्रित होती है जिससे निम्न रक्तचाप एवं उच्च रक्तचाप वालों को उचित लाभ

मिलता है। फुफ्फुस/फेफड़ों में हवा के प्रकोष्ठ के द्वारा अंतर का वातावरण निर्मल होता है। रक्त का संचार तेज होने से हृदय प्रदेश की कार्यप्रणाली सुसंचरित होती है। पूरी 72,000 नाड़ियाँ खुल जाती है। इस कारण कई प्रकार के व्यायायाम का लाभ स्वतः ही मिल जाता है। यदि आप हँसते हैं तो सामने वाला व्यक्ति भी हँसता है। आप मुस्कराते हैं तो सामने वाला व्यक्ति भी मुस्कुराता है। कोई भी व्यक्ति चाहें कितना ही क्रोध में क्यों न हो, आपकी सटीक मुस्कुराहट से वह भी प्रसन्नचित हो जाता है। कई कठिन से कठिन काम आसान हो जाते हैं।

खुलकर जी भरकर हँसे - इससे जीवन में कई प्रकार की परेशानियां एवं तनावों से मुक्ति मिलती है। आपके अंदर एक नई ऊर्जा का संचार होता है। यह एक प्राकृतिक चिकित्सा है जो आपके अंदर की मनहूसियत एवं नकारात्मकता को दूर फेंक देती है।

यही एक मात्र ऐसी क्रिया है, जिसका बिना पैसों के ही आदान-प्रदान हो सकता है। इस क्रिया को जितना बांटेंगे उतनी ही यह बढ़ती है। यह सामाजिक परिवेश को भी मजबूती प्रदान करती है क्योंकि जब आप समूह में हँसते हैं तो आपके महसूस होता है कि आप अकेले नहीं है वरन् आपके साथ शिष्टाचारी लोग भी हैं। यदि आपके चेहरे पर हमेशा मुस्कुराहट रहती है तो आपके कहीं भी पहुँचने पर वहाँ मौजूद लोगों के चेहरे पर मुस्कुराहट आ जाती है और वहाँ का माहौल भी खुशनुमा हो जाता है।

हँसने से क्रोध समाप्त होता है। आपका अहंकार स्वयं चला जाता है। लोभ और मोह दोनों लोप हो जाता है। आपके अंदर करूणा आती है। आप क्षमा, मार्दव, आर्जव, शौच, संयम, तप, त्याग, अकिंचन और आत्म-अनुशीलन के रास्ते पर चलने को उत्कंठित हो जाते हैं। इस प्रकार से आप कहीं धार्मिकता को भी स्पर्श कर लेते हैं।

आइए, हम सब मिलकर हँसने और हँसाने को अपने जीवन का अंग बनाएँ और अपने शरीर, मन, आत्मा का ही नहीं बल्कि पड़ौस, समाज, देश व समस्त विश्व को आनंद, प्रसन्नता व निर्मलता से परिपूर्ण कर दें।

आइए अब हँसें **!**

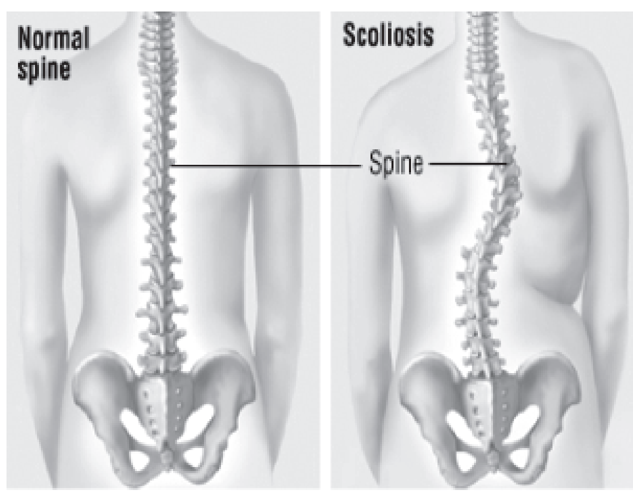
हा-हा-हा....

ही-ही-ही .....

हो-हो-हो..... ।

स्कोलियोसिस की चिकित्सा योग :

ईंसान की रीढ़ की हड्डी विभिन्न कोशिकाओं से मिलकर बनी होती है। ये कोशिकाएं रीढ़ की हड्डी को सीधा रखने में मदद करती हैं। स्कोलियोसिस अर्थात् पाश्वकुब्जता एक प्रकार की रीढ़ की हड्डी की बीमारी है, जिसमें व्यक्ति की रीढ़ की हड्डी सीधी न होकर दाएं, बांए, आगे या पीछे मुड़ी हुई होती है। एक ईंसान जिसकी रीढ़ की हड्डी दस डिग्री से ज्यादा मुड़ी हुई होती है वह इस बीमारी अर्थात् स्कोलियोसिस का शिकार



होता है। विश्व की सम्पूर्ण जनसंख्या के 0.5 प्रतिशत लोग इस बीमारी से पीड़ित हैं। महिलाओं में इस तरह की बीमारी होने की सम्भावना अधिक होती है।

सुधार के उपाय

स्कोलियोसिस ईंसान की गतिशीलता को बाधित करती है और उसकी क्षमताओं को कम करती है। इसमें बहुत दर्द भी होता है। आमतौर पर लोग स्कोलियोसिस होने पर सर्जरी करवाते हैं। परन्तु सर्जरी करवाने से पहले बीमारी के अन्य उपचार के साधनों को जरूर परखना चाहिए। विभिन्न प्रकार के अन्य उपचारों में से योगा एक ऐसा उपचार है जो कि काफी लाभदायक है। योगा एक अति प्राचीन तकनीक है जो न केवल शारीरिक स्तर पर मदद करता है बल्कि मानसिक स्तर पर भी लोगों की काफी मदद करता है। योगा इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को धैर्य और साहस दे उन्हें स्कोलियोसिस के दर्द से उभरने में मदद करता है।

परिवर्तन के लिए हौसले की जरूरत -

रीढ की हड्डी हमारे शरीर का अधिक से अधिक भार वहन करती है और इसलिए हमेशा तनाव में रहती है। स्कोलियोसिस के दौरान यह तनाव और दर्द बढ़कर असहनीय हो जाता है। योग हमारी टांगों की मांसपेशियों को सुदृढ़ कर उन्हें ताकत प्रदान करता है। योग के तहत सांस लेने की विभिन्न विधियों और विभिन्न आसनों की मदद से रीढ़ की हड्डी को मजबूती देने और पुनः आकार में लाने का प्रयास किया जाता है। हो सकता है कि शुरूआत में थोड़ा दर्द हो पर लम्बी अवधि में शरीर सही होता है और दर्द न के बराबर रह जाता है। कुछ ऐसे योगासन जो हमारे रीढ़ की हड्डी को आकार को सही कर स्कोलियोसिस से दूर रखेंगे या फिर स्कोलियोसिस के दर्द को कम करेगे ।

वीर भद्रासन (Veerbhadrasana) :

जैसे नाम से ही स्पष्ट है यह आसन साहस और शांति लाता है और पीठ के निचले हिस्से को मजबूत करता है। शरीर की संतुलन क्षमता को बढ़ाता है और सहनशक्ति में वृद्धि करता है। मजबूत पीठ और दृढ़ इच्छा शक्ति स्कोलियोसिस से लड़ने में सहायता प्रदान करते हैं।

त्रिकोनासन (Trikonasana) :

इस आसन को खडे होकर किया जाता है। इससे रीढ़ की हड्डी पर खिंचाव पड़ता है और यह शारीरिक व मानसिक संतुलन बढ़ाता है। यह आसन पीठ दर्द व तनाव को कम करता है।

मरजारिया आसन (Marjariasana) :

इस आसन को इंग्लिश में कैट पोज़ भी कहा जाता है। यह आसन रीढ़ की हड्डी को लोचदार बनाता है, रक्तसंचार को अच्छा करता है और मन को शांत रखता है । जिन्हें स्कोलियोसिस की शिकायत है यह आसन उनके लिये काफी लाभदायक है।

शिशु आसन (Shishuasana) :

इसे बैठकर किया जाता है। यह आसन मस्तिष्क को शांत रखता है पीठ को आराम पहुँचाता है। खासतौर पर यह आसन स्कोलियोसिस में बेहद लाभकारी है।

पश्चिमोत्तानासन (Pachimottanasana) :

यह आसनस पीठ के निचले भाग में खिंचाव लाता है और उसे तनावमुक्त करता है। यह आसन चिंता

और थकान दूर कर मन को शांत करता है।

अधो मुखास्वन आसन (Adho Mukha Svanasana) :

यह आसन रीढ़ की हड्डी की लम्बाई को बढ़ाता है और पूरे शरीर को मजबूती देता है। खासतौर पर भुजाओं, कंधे, ढांगे और पैर। इस आसन की मदद से शरीर के भार दोनों पैरों पर संतुलित मात्रा में बंटना है और रीढ़ की हड्डी के तनाव को दूर करता है।

सेतुबन्दासन (Setu Bandhasana) :

यह आसन पीठ व पीठ की पासपेशियों को मजबूती देता है। यह आसन चिंता व तनाव को दूर करता है और मस्तिष्क को शांत रखता है।

शलभ आसन (Shalabasana) :

यह आसन पीठ को मजबूती देता है और लचक प्रदान करता है। यह आसन शरीर के तनाव, थकान और पीठ के नीचे भाग में दर्द को कम करता है।

सर्वांग आसन (Sarvangasana) :

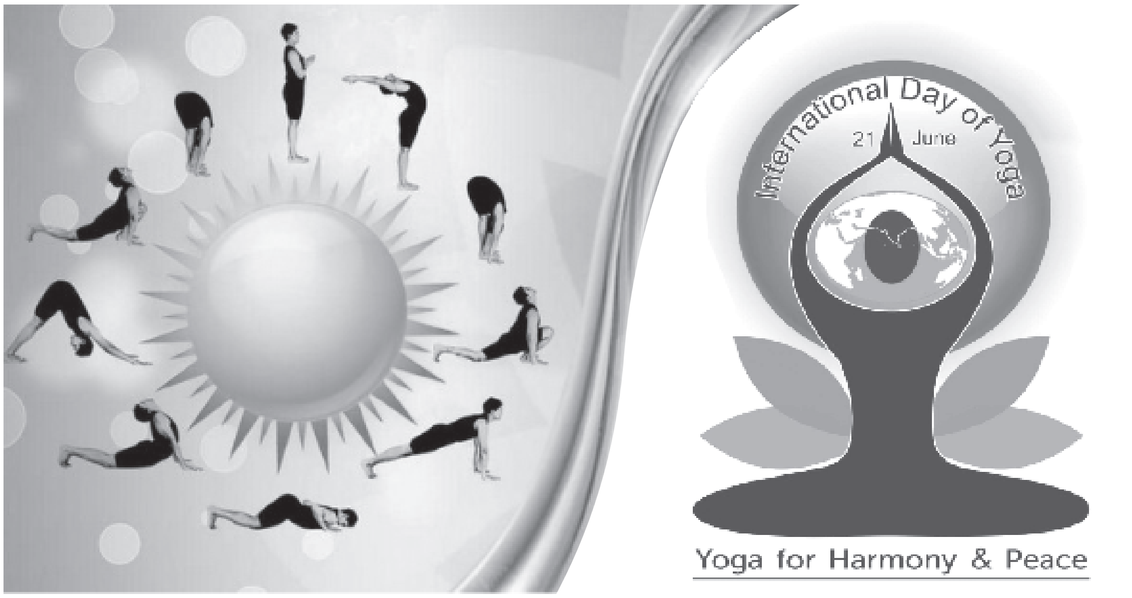
यह आसन रीढ़ की हड्डी को लचक प्रदान करता है। इसके साथ-साथ हाथों और कंधों में भी मजबूती आती है। यह आसन मन को भी शांत करता है।

शव आसन (Shavasana) :

सभी प्रकार के योगा आसन करने के पश्चात् शव आसन को करना चाहिए। यह आसन शरीर को ध्यान की स्थिति में ले जाता है और नई ऊर्जा प्रदान करता है।

श्वास व योगासन में ताल-मेल :

- कोई भी योगासन करते समय यदि आप अपने शरीर को फैला रहे हैं तो साँस अन्दर लें। जैसे कि यदि आप योगासन करते समय अपने हाथों को फैला रहे हैं अथवा पीछे की तरफ झुक रहे हैं तब साँस अन्दर लें।
- कोई भी योगासन करते समय यदि आप शरीर को सिकोड़ रहे हैं तब साँस को बाहर छोड़े। जैसे कि यदि आप योगासन करते समय आगे की ओर झुक रहे हैं अथवा मुड़ रहे हैं तब साँस को बाहर की ओर छोड़े।
- योगासन करते समय तब तक सांस को न रोकें जब तक आपको इसके लिए कोई निर्देश न दिया गया हो। यदि आप योगासन करते हुए साँस को रोक रहे हैं तो इसका अर्थ यह है कि आप आसन में पूरी तरह विश्राम नहीं कर रहे।



SHREE GURU DEO VOCATIONAL TRAINING INSTITUTE™
NEW DELHI
S.G.V.T.I.

SGVTI
का केन्द्र चलाने के लिए सम्पर्क करें
9918313426

Head Office :

G-20/221 2ND FLOOR SECTOR -7 ROHINI NEW DELHI-110092

website : www.yogasansthan.com , www.shreegurudeontt.com , www.sgvti.com

Email : info@sgvti.com Ph. +91 - 9918313426

Administrative / Corporate Office :

10A. Murari Yadav Complex, Faizabad Road, Lucknow - 226016

website : www.shreegurudeontt.com Email : info@sgvti.com

Ph.: 0522-4242035, +91 9044037980

www.sgvti.com