सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

सत्यमेव जयते
भारत सरकार

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकॉल)

21 जून

आयुर्वेद, योग व प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी
(आयुष) मंत्रालय, भारत सरकार

सत्यमेव जयते

भारत सरकार

21 जून

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकॉल)

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

आयुर्वेद, योग व प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी (आयुष) मंत्रालय, भारत सरकार

यह पुस्तिका प्रमुख योग विशेषज्ञों और भारत की प्रतिष्ठित योग संस्थाओं के प्रमुखों के परामर्श व निर्देशों के उपरांत तैयार की गई है तथा इसका संपादन, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई), आयुष मंत्रालय के निदेशक डॉ. ईश्वर. वी. बसवरड्डि द्वारा किया गया है।

चतुर्थ संशोधित संस्करण, मई 2019

प्रकाशक
निदेशक
मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
68, अशोक रोड, नई दिल्ली–110001
वेबसाइट : www.yogamdniy.nic.in, www.ayush.gov.in

अस्वीकारोक्तिः
इस सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकॉल) में उपलब्ध जानकारी का उद्देश्य लोगों और जन समुदाय के बीच योग के विषय में सामान्य जागरुकता का प्रसार करना है, ताकि लोग योग के माध्यम से सामंजस्य एवं शान्ति प्राप्त कर सकें। इस योग निर्देश में उल्लिखित तथ्यों, विधियों और निर्देशों तथा चिकित्सक के चिकित्सा संबंधी निर्देशों का प्रतिस्थापन नहीं है। किसी विशेष मामले में आपको रोग निदान या चिकित्सकीय सतर्कता की आवश्यकता हो तो योग अभ्यास करने से पूर्व आप अपने स्वास्थ्य विशेषज्ञ से संपर्क करें। योग अभ्यास के परिणामस्वरूप किसी प्रकार की कोई शारीरिक क्षति या हानि के लिए प्रकाशक उत्तरदायी नहीं है।

विषय सूची

भारत के माननीय प्रधानमंत्री जी का संदेश	v
माननीय आयुष राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) का संदेश	vii
योग विशेषज्ञ समिति	viii
प्रस्तावना	1
योग क्या है ?	5
योग का संक्षिप्त इतिहास एवं विकास	5
योग के आधारभूत तथ्य	6
पारंपरिक योग संप्रदाय	7
स्वास्थ्य और कल्याण के लिए यौगिक अभ्यास	7
योग अभ्यास के लिए सामान्य दिशानिर्देश	9
ध्यान देने योग्य विचार	10
योग किस प्रकार सहायता कर सकता है?	10
1. प्रार्थना	11
2. सदिलज/चालन क्रिया/शिथिलीकरण अभ्यास	11
(i) ग्रीवा चालन (ग्रीवा शक्ति विकासक)	11
(ii) स्कंध संचालन	13
(iii) कटि संचालन (कटि शक्ति विकासक)	14
(iv) घुटना संचालन	15
3. योगासन	15
क. खड़े होकर किए जाने वाले आसन	15
ताड़ासन	15
वृक्षासन	16
पादहस्तासन	17
अर्ध चक्रासन	18
त्रिकोणासन	19
ख. बैठकर किए जाने वाले आसन	20
भद्रासन	20

वज्रासन/वीरासन 20
अर्ध उष्ट्रासन (प्रारंभिक योग प्रशिक्षणार्थियों के लिए) 21
उष्ट्रासन 22
शशकासन 23
उत्तानमंडूकासन 24
मरीच्यासन/वक्रासन 25

ग. **उदर के बल लेटकर किए जाने वाले आसन** 26

मकरासन 26
भुजंगासन 27
शलभासन 28

घ. **पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन** 29

सेतुबंधासन 29
उत्तानपादासन 30
अर्ध हलासन 31
पवनमुक्तासन 32
शवासन 33

4. **कपालभाति** 33

5. **प्राणायाम** 35

नाड़ीशोधन/अनुलोम विलोम प्राणायाम 35
शीतली प्राणायाम 36
भ्रामरी प्राणायाम 37

6. **ध्यान** 38

7. **संकल्प** 40

8. **शांति पाठ** 40

सहायक ग्रन्थ संदर्भ 41

योग गीत 43

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह की झलकियाँ 44

सत्यमेव जयते
भारत सरकार

श्री नरेन्द्र मोदी
भारत के माननीय प्रधानमंत्री

संदेश

विश्व भर के योग प्रेमियों को मेरा नमस्कार। योग भारत के ऋषियों–मुनियों द्वारा विश्व को दिया गया एक अनमोल उपहार है। श्रीमद्भगवद्गीता में कहा गया है **'समत्वं योग उच्यते'** अर्थात् समभाव ही योग कहलाता है।

योग सिर्फ आसन नहीं है बल्कि यह बिना किसी खर्च के फिटनेस और वेलनेस की गारंटी भी देता है। योग प्रातःकाल में की जानी वाली क्रिया मात्र नहीं है बल्कि यह रोजमर्रा के कार्यों को दक्षता और पूरी सतर्कता के साथ करने की शक्ति भी है। रोग से निरोग होने का मार्ग योग है। योग हमारी सोच, कार्य, ज्ञान और समर्पण को बल देता है और हम बेहतर इंसान बनते चले जाते हैं। योग से हम न केवल स्वयं को अच्छे से जान पाते हैं अपितु यह दूसरों को समझने में भी हमारी मदद करता है।

जब हम स्वयं को समझते हैं तो हम समाज के साथ एक रचनात्मक जुड़ाव बना लेते हैं। योग हमें अपने परिवार, अपने समाज, पशु–पक्षियों और समस्त संसार के साथ एक सूत्र में जुड़े होने की अनुभूति देता है। इस प्रकार योग **'मैं'** से **'हम'** की अनोखी यात्रा है। आज व्यक्ति आधुनिक जीवन शैली से उपजी समस्याओं से ग्रस्त है। तनाव, अवसाद (डिप्रेशन), मधुमेह और उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियां धीरे–धीरे व्यक्ति को मार रही हैं। योग इन सभी बीमारियों का समाधान देते हुए मन, शरीर और बुद्धि को संतुलित कर व्यक्ति के अंतर्द्वंद्व और तनाव को खत्म कर आनंद देता है।

योगाभ्यास तनाव से मुक्ति पाने और मन को प्रसन्न व शांत रखने में अत्यंत मददगार है। दिनभर की थकान के बाद पानी से हाथ–मुँह धोने से जैसी ताजगी मिलती है, उसी तरह आपाधापी के बीच थोड़ा–सा प्राणायाम या कुछ देर का शवासन हमें आराम और ऊर्जा देता है। योग उम्र, लिंग, जाति, पंथ, धर्म और राष्ट्र के बंधन और सीमाओं से परे है। योग किसी में भेद नहीं करता बल्कि यह तो बस अभ्यास करने की इच्छाशक्ति चाहता है।

अतिरेक के बीच संयम और संतुलन है योग। दिमागी तनाव के बीच मन की शांति है योग। विचलित करने वाले क्षणों से निकालकर ध्यान और एकाग्रता को बढ़ाता है योग। निराशा और भय के बीच योग आशा, शक्ति और साहस है।

योग मन को शांति देता है। वे लोग जिनके मन में शांति है वह दूसरों को भी शांति देते हैं। इस प्रकार के लोग सौहार्दपूर्ण राष्ट्र का निर्माण करते हैं और ऐसे राष्ट्र सौहार्द से परिपूर्ण विश्व का निर्माण करते हैं। मुझे खुशी है कि योग की लोकप्रियता वैश्विक स्तर पर बढ़ रही है। आज जब अधिकाधिक लोग योग को अपने जीवन का एक अहम हिस्सा बना रहे हैं, तो योग शिक्षकों की मांग भी बढ़ रही है। हमारी अगली चुनौती प्रशिक्षित योग शिक्षकों को तैयार करना है जो योग के प्रति इस लगाव और उत्साह को सकारात्मक दिशा दे सकें और विशेष रूप से युवाओं को इसके लिए प्रोत्साहित कर सकें।

आप सभी योग प्रेमियों को मेरी शुभकामनाएं।

(नरेन्द्र मोदी)

नई दिल्ली
29 मई, 2018

सत्यमेव जयते

श्रीपाद नाईक
SHRIPAD NAIK

राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार)
आयुर्वेद, योग व प्राकृतिक चिकित्सा,
यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी (आयुष) मंत्रालय
भारत सरकार

MINISTER OF STATE (INDEPENDENT CHARGE) FOR
AYURVEDA, YOGA & NATUROPATHY
UNANI, SIDDHA AND HOMOEOPATHY (AYUSH)
GOVERNMENT OF INDIA

संदेश

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सामान्य योग अभ्यासक्रम पुस्तिका प्रस्तुत करते हुए मुझे हार्दिक प्रसन्नता हो रही है। यह पुस्तिका बेंगलुरू के एस व्यासा विश्वविद्यालय के कुलाधिपति डॉ. एच. आर. नागेंद्र की अध्यक्षता में, योग विशेषज्ञों और भारत के प्रतिष्ठित योग संस्थानों के प्रमुखों की समिति ने तैयार की है। इसका संपादन मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के निदेशक डॉ. ईश्वर. वी. बसवरड्डि द्वारा किया गया है। पुस्तिका स्वस्थ जीवन के लिए उपयोगी यौगिक अभ्यासों का परिचय देती है।

योग आत्मचेतना का एक दर्शन है। यह हमें सभी नकारात्मक विचारों और उत्तेजनाओं से मुक्त करता है। हमारे प्राचीन ऋषियों ने योग के माध्यम से, दु:खों को दूर करके हर्ष के एकसमान प्रवाह से पूर्ण, आनंदमय अनुभवों से भरे जीवन को जीने की कला सिखाई है।

योग मुख्यतः आध्यात्मिक साधन है और बीमारियों की रोकथाम एवं प्रबंधन तथा प्रचार संबंधी पहलुओं में इसका प्रभाव प्राचीन काल से सुस्थापित है। हाल के शोधों ने ऐसे कई मनोदैहिक विकारों के प्रबंधन में योग के प्रभाव को दिखाया है, जिनमें पिछले कुछ दशकों के दौरान बढ़ोत्तरी हुई है। इस प्रकार, योग भारत और विदेशों में एक लागत प्रभावी और किफायती स्वास्थ्य देखभाल संबंधी विकल्प के रूप में उभर रहा है।

आयुष मंत्रालय सफलतापूर्वक अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस आयोजित करता रहा है, जिसमें दुनिया भर के लोगों में अत्यधिक उत्साह दिखाई दिया। इसे पूरी दुनिया में व्यापक समर्थन मिला।

यह माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के ओजस्वी नेतृत्व में भारत सरकार द्वारा किए गए महान प्रयासों में से एक है।

मैं योग विशेषज्ञों और भारत के प्रतिष्ठित योग संस्थानों के प्रमुखों को धन्यवाद और बधाई देता हूँ जिन्होंने इस पुस्तिका को तैयार करने में योगदान दिया है। मुझे आशा है कि पुस्तिका योगाभ्यासियों के लिए उपयोगी साबित होगी।

मैं अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की सफलता की कामना करता हूँ।

श्रीपाद नाईक

101, आयुष भवन, बी–ब्लॉक, जी पी ओ कॉम्पलेक्स, आई एन ए,
नई दिल्ली–110023
दूरभाष : 011-24651955, 011-24651935 फैक्स : 011-24651936
ईमेल : minister-ayush@nic.in

निवास (दिल्ली) : 1, लोधी स्टेट, नई दिल्ली–110003
दूरभाष: 011-24635396 फैक्स : 011-24656910
निवास (गोवा) : 'विजयश्री' मकान नं. 111,
सेंट पेड्रो, ओल्डगोवा, गोवा–403402
दूरभाष : 0832-2444510, 0832-2444088

योग विशेषज्ञ समिति

1. **डॉ. एच. आर. नागेन्द्र**, कुलाधिपति, एस व्यासा विश्वविद्यालय, बेंगलूरु, **अध्यक्ष**
2. **श्री अनिल गनेरिवाल**, संयुक्त सचिव, आयुष मंत्रालय
3. **श्री ओ. पी. तिवारी**, सचिव, एस. एम. वाई. एम. समिति कैवल्यधाम, लोनावला
4. **श्रीमती हंसाजी जयदेव योगेन्द्र**, निदेशक, योग संस्थान, सांताक्रूज, मुंबई
5. **डॉ. जयदीप आर्य,** पतंजलि योग पीठ, हरिद्वार
6. **श्री श्रीधरन**, कृष्णामाचार्या योग मंदिरम, चेन्नई
7. **स्वामी भारत भूषण**, मोक्षायतन योगाश्रम, सहारनपुर, उ.प्र.
8. **स्वामी शांत आत्मानंद**, अध्यक्ष, रामकृष्ण मिशन, नई दिल्ली
9. **श्री गौरव वर्मा**, आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन, नई दिल्ली
10. **स्वामी उल्लास**, ईश योग फाउंडेशन, कोयंबटूर
11. **डॉ. रजवी मेहता**, रामामणि अयंगर मेमोरियल योग संस्थान, अयंगर योगाश्रय, मुंबई
12. **डॉ. प्रशान्त सेठी**, एसडीएम कॉलेज, शान्तिवन ट्रस्ट, उजरे
13. **डॉ. चंद्रसिंह झाला**, कुलपति, लकुलिश योग विश्वविद्यालय, अहमदाबाद, गुजरात
14. **स्वामी धर्मानन्द जी**, अध्यात्म साधना केंद्र, नई दिल्ली
15. **श्री कालीचरण**, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, शान्तिकुंज, हरिद्वार
16. **श्री प्रदीप कुमार**, बिहार योग स्कूल, साकेत, नई दिल्ली
17. **सिस्टर आशा**, ब्रह्म कुमारी विश्वविद्यालय, नई दिल्ली
18. **डॉ. आनन्द बालयोगी**, निदेशक, आईसीवाईईआर, पुदुच्चेरी
19. **श्री रामानन्द मीणा**, उपसचिव, आयुष मंत्रालय
20. **डॉ. आई. एन. आचार्य**, निदेशक, सीसीआरवाईएन, नई दिल्ली
21. **डॉ. ईश्वर वी. बसवरड्डि**, निदेशक, एमडीएनआईवाई, नई दिल्ली, **सदस्य सचिव**

सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकाल)

परिचय

27 सितंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा (यू एन जी ए) के 69वें सत्र को संबोधित करते हुए भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने विश्व समुदाय से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का आह्वान किया।

श्री मोदी ने कहा, "योग प्राचीन भारतीय परम्परा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योग अभ्यास शरीर एवं मन, विचार एवं कर्म, आत्मसंयम एवं पूर्णता की एकात्मकता तथा मानव एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का पूर्णतावादी दृष्टिकोण है। योग मात्र व्यायाम नहीं है, बल्कि स्वयं के साथ, विश्व और प्रकृति के साथ एकत्व खोजने का भाव है। योग हमारी जीवन शैली में परिवर्तन लाकर हमारे अन्दर जागरुकता उत्पन्न करता है तथा प्राकृतिक परिवर्तनों से शरीर में होने वाले बदलावों को सहन करने में सहायक हो सकता है। आइए हम सब मिलकर योग को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में स्वीकार करने की दिशा में कार्य करें।"

11 दिसंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा के 193 सदस्यों ने रिकॉर्ड 177 सह–समर्थक देशों के साथ 21 जून को "अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस" मनाने का संकल्प सर्वसम्मति से अनुमोदित किया। अपने संकल्प में संयुक्त राष्ट्र महासभा ने स्वीकार किया कि योग स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए पूर्णतावादी दृष्टिकोण प्रदान करता है। योग विश्व की जनसंख्या के स्वास्थ्य के लिए तथा उनके लाभ के लिए विस्तृत रूप में कार्य करेगा। योग जीवन के सभी पहलुओं में सामंजस्य बैठाता है और इसीलिए, बीमारी रोकथाम, स्वास्थ्य संवर्द्धन और जीवन शैली–संबंधी कई विकारों के प्रबंधन के लिए जाना जाता है।

प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

आयुष मंत्रालय ने 21 जून, 2015 को राजपथ, नई दिल्ली में प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का सफल आयोजन किया। दो गिनीज विश्व रिकॉर्ड – 35,985 प्रतिभागियों के साथ सबसे बड़ा योग सत्र तथा एक ही योग अभ्यास सत्र में सर्वाधिक देशों (84) के नागरिकों की प्रतिभागिता – बने। विज्ञान भवन में 21 एवं 22 जून, 2015 को "संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए योग" विषय पर दो दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी आयोजित हुई जिसमें भारत तथा विदेश से लगभग 1300 प्रतिनिधियों ने भाग लिया। पहली बार आयोजित इस अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में भारत और दुनिया के लाखों लाख लोगों ने भागीदारी की।

जनसामान्य के बीच योग के प्रति जागरुकता का प्रसार करने हेतु सामान्य योग अभ्यासक्रम एवं योग की डीवीडी तैयार की गई।

आयुष मंत्रालय और विभिन्न योग संस्थानों व संगठनों के साथ मिलकर विदेश मंत्रालय द्वारा भारत के बाहर युद्धग्रस्त यमन के अतिरिक्त सभी यूएनजीए सदस्य देशों में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया।

द्वितीय अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

आयुष मंत्रालय ने प्रमुख योग संस्थानों, केन्द्र व राज्य सरकारों, प्रदेश विभागों और चंडीगढ़ प्रशासन के सहयोग से 21 जून 2016 को कैपीटल कॉम्प्लेक्स चंडीगढ़ में द्वितीय योग दिवस का सफल आयोजन किया जिसमें 30 हजार से अधिक लोग

हमारे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के साथ सम्मिलित हुए जहाँ उन्होंने योग के प्राचीन आध्यात्मिक अनुशासन से मधुमेह जैसी बीमारियों का इलाज करने के लिए कहा, 150 दिव्यांगों ने पहली बार अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में सामान्य योग अभ्यासक्रम का प्रदर्शन कैपीटल कॉम्प्लेक्स चंडीगढ़ में किया।

विज्ञान भवन, नई दिल्ली में 21 एवं 22 जून 2016 को ''काया एवं कायातीत के लिए योग'' विषय पर दो दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी आयोजित हुई।

द्वितीय अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में संयुक्त राष्ट्र संघ के लगभग 192 सदस्य देश सम्मिलित हुए।

तृतीय अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

उत्तर प्रदेश राज्य सरकार के साथ मिलकर आयुष मंत्रालय ने सफलतापूर्वक 21 जून, 2017 को लखनऊ के रामाबाई अम्बेडकर मैदान में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) का आयोजन किया। भारत के माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने इस कार्यक्रम का उद्घाटन किया जहां 51000 प्रतिभागियों ने उनके साथ सामान्य योग अभ्यासक्रम का अभ्यास किया। माननीय प्रधान मंत्री जी ने सभा को संबोधित किया और इस तथ्य पर बल दिया कि योग दुनिया को एकीकृत करने में एक महत्त्वपूर्ण कारक बन गया है क्योंकि यह हर किसी की जीवनशैली का हिस्सा है। उन्होंने कहा कि योग एक स्वास्थ्य बीमा के समान है। इसका अभ्यास करना भी महंगा नहीं है। यह कार्यक्रम उत्तर प्रदेश के माननीय राज्यपाल श्री राम नाईक; उत्तर प्रदेश के माननीय मुख्यमंत्री श्री योगी आदित्यनाथ तथा और अन्य कई गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति से भी सुशोभित हुआ। 10–11 अक्टूबर, 2017 को प्रवासी भारतीय केंद्र, चाणक्यपुरी नई दिल्ली में 'कल्याण के लिए योग' विषय पर

अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन का भी आयोजन किया गया।

भारत और दुनिया भर में लाखों लोगों ने तीसरे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजनों में भाग लिया।

चतुर्थ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

21 जून, 2018 को आयुष मंत्रालय द्वारा अग्रणी योग संस्थानों, केंद्र एवं राज्य सरकारों के सहयोग से वन अनुसंधान संस्थान, देहरादून में चौथे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया। भारत के माननीय प्रधान मंत्री और उत्तराखण्ड के माननीय मुख्यमंत्री के साथ इस भव्य आयोजन में 50,000 से भी अधिक लोगों ने भाग लिया। इस भव्य आयोजन के उपरांत, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार ने 12–13 नवंबर को गोवा कला अकादमी, पणजी में चौथे अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन का आयोजन किया। इस सम्मेलन का विषय था 'जन स्वास्थ्य के लिए योग'। योग एवं संबद्ध विज्ञानों के 850 से भी ज्यादा विशेषज्ञों ने इस सम्मेलन में भाग लिया जिसमें भारत और विदेशों से आए प्रतिनिधि और योग आकांक्षी भी शामिल थे। जन स्वास्थ्य के क्षेत्र में योग के योगदान में वृद्धि तथा इस क्षेत्र में बड़े पैमाने पर शोध को बढ़ावा देने के साथ–साथ योग के क्षेत्र में हाल में हुए शोध रुझानों पर रोशनी डालना इस सम्मेलन का उद्देश्य था।

इस योग पुस्तिका का उद्देश्य व्यक्ति विशेष और समाज में रहने वाले सभी लोगों के लिए, योग और यौगिक क्रियाओं का संक्षिप्त सारगर्भित ज्ञान प्रस्तुत करना है। 45 मिनट के सामान्य योग प्रोटोकॉल के अतिरिक्त, प्रमुख योग संस्थानों के लिए 15 मिनट के लिए संस्थागत योग अभ्यासों जैसे प्राणायाम, योग निद्रा, ध्यान, सत्संग आदि को सम्मिलित करने के लिए एक प्रावधान किया गया है।

आज, जबकि योग के महत्त्व को जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में महसूस किया जा चुका है अधिकांश योग छात्र और योग साधक योग की गहन समझ, दार्शनिक आधार और योग अभ्यासों की ओर अग्रसर हो रहे हैं। सामान्य योग अभ्यासक्रम एक विनम्र प्रयास है यह दिखाने के लिए कि कैसे योग हमारे जीवन, मनोवृत्ति एवं आरोग्यता को प्रभावित करता है। यह हमेशा हमें योग के तात्विक स्वरूप की ओर प्रेरित करता है।

योग क्या है?

सार रूप में कहें तो योग आध्यात्मिक अनुशासन एवं अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित ज्ञान है जो मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। यह स्वस्थ जीवन की कला एवं विज्ञान है। संस्कृत वाङ्मय के अनुसार योग शब्द युज् धातु में घञ् प्रत्यय लगने से निष्पन्न हुआ है। पाणिनीय व्याकरण के अनुसार यह तीन अर्थों में प्रयुक्त होता है। (1.)– युज् समाधौ = समाधि (2.)– युजिर योगे = जोड़ (3) – युज् संयमने = सामंजस्य । यौगिक ग्रंथों के अनुसार, योग अभ्यास व्यक्तिगत चेतनता को सार्वभौमिक चेतनता के साथ एकाकार कर देता है। आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्मांड में जो कुछ भी है वह परमाणु का प्रकटीकरण मात्र है। जिसने योग में इस अस्तित्व के एकत्व का अनुभव कर लिया है, उसे योगी कहा जाता है, योगी पूर्ण स्वतंत्रता प्राप्त कर मुक्तावस्था को प्राप्त करता है। इसे ही मुक्ति, निर्वाण, कैवल्य या मोक्ष कहा जाता है।

"योग" का प्रयोग आंतरिक विज्ञान के रूप में भी किया जाता है, जो विभिन्न प्रकार की प्रक्रियाओं का सम्मिलन है, जिसके माध्यम से मनुष्य शरीर एवं मन के बीच सामंजस्य स्थापित कर आत्म साक्षात्कार करता है। योग अभ्यास (साधना) का उद्देश्य सभी त्रिविध प्रकार के दुःखों से आत्यन्तिक निवृत्ति प्राप्त करना है, जिससे प्रत्येक व्यक्ति जीवन में पूर्ण स्वतंत्रता तथा स्वास्थ्य, प्रसन्नता एवं सामंजस्य का अनुभव कर सके।

योग का संक्षिप्त इतिहास एवं विकास

योग विद्या का उद्भव हजारों वर्ष प्राचीन है। श्रुति परंपरा के अनुसार भगवान शिव योग विद्या के प्रथम आदि गुरु, योगी या आदियोगी हैं। हजारों–हजार वर्ष पूर्व हिमालय में कांति सरोवर झील के किनारे आदियोगी ने योग का गूढ़ ज्ञान पौराणिक सप्त ऋषियों को दिया था। इन सप्त ऋषियों ने इस अत्यन्त महत्त्वपूर्ण योग विद्या को एशिया, मध्य पूर्व, उत्तरी अफ्रीका एवं दक्षिण अमेरिका सहित विश्व के अलग–अलग भागों में प्रसारित किया। आधुनिक विद्वान संपूर्ण पृथ्वी की प्राचीन संस्कृतियों में एक समानता मिलने पर अचंभित हैं, यह एक अत्यन्त रोचक तथ्य है। वह भारत भूमि ही है, जहां पर योग की विद्या पूरी तरह अभिव्यक्त हुई। भारतीय उपमहाद्वीपों में भ्रमण करने वाले सप्तऋषियों एवं अगस्त्य मुनि ने इस योग संस्कृति को जीवन के रूप में विश्व के प्रत्येक भाग में प्रसारित किया।

योग का व्यापक स्वरूप तथा उसका परिणाम सिंधु एवं सरस्वती नदी घाटी सभ्यताओं 2700 ई.पू.– की अमर संस्कृति का प्रतिफलन माना जाता है। योग ने मानवता के मूर्त और आध्यात्मिक दोनों रूपों को महत्त्वपूर्ण बनाकर स्वयं को सिद्ध किया है। सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता में योग साधना करती अनेक आकृतियों के साथ प्राप्त ढेरों मुहरें एवं जीवाश्म अवशेष इस बात के प्रमाण हैं कि प्राचीन भारत में योग का अस्तित्व था। सरस्वती घाटी सभ्यता में प्राप्त देवी एवं देवताओं की मूर्तियां एवं मुहरें तंत्र योग का संकेत करती हैं। वैदिक एवं उपनिषद् परंपरा, शैव, वैष्णव तथा तांत्रिक परंपरा, भारतीय दर्शन, रामायण एवं भगवद्गीता समेत महाभारत जैसे महाकाव्यों, बौद्ध एवं जैन परंपरा के साथ–साथ विश्व की लोक विरासत में भी योग मिलता है। योग का अभ्यास पूर्व वैदिक काल में भी किया जाता था। महर्षि पतंजलि ने उस समय के प्रचलित प्राचीन योग अभ्यासों को व्यवस्थित व वर्गीकृत किया और उनके निहितार्थ और इससे संबंधित ज्ञान को पातंजलयोगसूत्र नामक ग्रन्थ में क्रमबद्ध तरीके से व्यवस्थित किया।

पतंजलि के बाद भी अनेक ऋषियों एवं योग आचार्यों ने योग अभ्यासों और यौगिक साहित्य के माध्यम से इस क्षेत्र के संरक्षण और विकास में महत्त्वपूर्ण योगदान दिया। प्रतिष्ठित योग आचार्यों की शिक्षाओं के माध्यम से योग प्राचीन काल से लेकर आज सम्पूर्ण विश्व में प्रसारित हुआ। आज सभी को योग अभ्यास से व्याधियों की रोकथाम, अच्छी देखभाल एवं स्वास्थ्य लाभ मिलने का दृढ़ विश्वास है। सम्पूर्ण विश्व में लाखों लोग योग अभ्यासों से लाभान्वित हो रहे हैं। योग दिन–प्रतिदिन विकसित और समृद्ध होता जा रहा है। आज के समय में यौगिक अभ्यास अधिक महत्त्वपूर्ण होता जा रहा है।

योग के आधारभूत तथ्य

व्यक्ति की शारीरिक क्षमता, उसके मन व भावनाएं तथा ऊर्जा के स्तर के अनुरूप योग कार्य करता है। इसे व्यापक रूप से चार वर्गों में विभाजित किया गया है : कर्मयोग में हम शरीर का प्रयोग करते हैं; ज्ञानयोग में हम मन का प्रयोग करते हैं; भक्तियोग में हम भावना का प्रयोग करते हैं और क्रियायोग में हम ऊर्जा का प्रयोग करते हैं। योग की जिस भी प्रणाली का हम अभ्यास करते हैं, वह एक दूसरे से आपस में कई स्तरों पर मिली–जुली हुई होती हैं।

प्रत्येक व्यक्ति इन चारों योग कारकों का एक अद्वितीय संयोग है। केवल एक समर्थ गुरु (अध्यापक) ही योग्य साधक को उसके आवश्यकतानुसार आधारभूत योग सिद्धान्तों का सही संयोजन करा सकता है। "योग की सभी प्राचीन व्याख्याओं में इस विषय पर अधिक बल दिया गया है कि समर्थ गुरु के मार्गदर्शन में अभ्यास करना अत्यंत आवश्यक है।"

पारंपरिक योग सम्प्रदाय

योग के अलग–अलग सम्प्रदायों, परंपराओं, दर्शनों, धर्मो एवं गुरु–शिष्य परंपराओं के चलते भिन्न–भिन्न पारंपरिक पाठशालाओं का मार्ग प्रशस्त हुआ। इनमें ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, पातंजलयोग, कुंडलिनीयोग, हठयोग, ध्यानयोग, मंत्रयोग, लययोग, राजयोग, जैनयोग, बौद्धयोग आदि सम्मिलित हैं। प्रत्येक सम्प्रदायों के अपने अलग दृष्टिकोण और अभ्यासक्रम हैं जिसके माध्यम से प्रत्येक योग सम्प्रदायों ने योग के मूल उद्देश्यों और लक्ष्य तक पहुंचने में सफलता प्राप्त की है।

स्वास्थ्य और कल्याण के लिए यौगिक अभ्यास

योग साधनाओं में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, बंध एवं मुद्रा, षट्कर्म, युक्ताहार, मंत्र–जप, युक्तकर्म आदि साधनाओं का अभ्यास सबसे अधिक किया जाता है।

यम प्रतिरोधक एवं नियम अनुपालनीय हैं। इन्हें योग अभ्यासों के लिए पूर्व अपेक्षित एवं अनिवार्य माना गया है। आसन का अभ्यास शरीर एवं मन में स्थायित्व लाने में सक्षम हैं, कुर्यात् तदासनम् स्थैर्यम् अर्थात् आसन का अभ्यास महत्त्वपूर्ण समय सीमा तक मनोदैहिक विधि पूर्वक अलग–अलग करने से स्वयं के अस्तित्व के प्रति दैहिक स्थिति एवं स्थिर जागरुकता बनाए रखने की योग्यता प्रदान करता है।

प्राणायाम श्वास–प्रश्वास प्रक्रिया का सुव्यवस्थित एवं नियमित अभ्यास है। यह श्वसन प्रक्रिया के प्रति जागरुकता उत्पन्न करने एवं उसके पश्चात् मन के प्रति सजगता उत्पन्न करने तथा मन पर नियंत्रण स्थापित करने में सहायता करता है। अभ्यास की प्रारंभिक अवस्था में श्वास–प्रश्वास प्रक्रिया को सजगता पूर्वक किया जाता है। बाद में यह घटना नियमित रूप से नियंत्रित एवं निर्देशित

प्रक्रिया के माध्यम से नियमित हो जाती है। प्राणायाम का अभ्यास नासिका, मुख एवं शरीर के अन्य छिद्रों तथा शरीर के आंतरिक एवं बाहरी मार्गों तक जागरुकता बढ़ाता है। प्राणायाम अभ्यास के दौरान नियमित, नियंत्रित और निरीक्षित प्रक्रिया द्वारा श्वास को शरीर के अन्दर लेना पूरक कहलाता है, नियमित, नियंत्रित और निरीक्षित प्रक्रिया द्वारा श्वास को शरीर के अन्दर रोकने की अवस्था कुंभक तथा नियमित, नियंत्रित और निरीक्षित प्रक्रिया द्वारा श्वास को शरीर के बाहर छोड़ना रेचक कहलाता है।

प्रत्याहार के अभ्यास से व्यक्ति अपनी इंद्रियों के माध्यम से सांसारिक विषय का त्याग कर अपने मन तथा चैतन्य केन्द्र के एकीकरण का प्रयास करता है। धारणा का अभ्यास मनोयोग के व्यापक आधार क्षेत्र के एकीकरण का प्रयास करता है, यह एकीकरण बाद में ध्यान में परिवर्तित हो जाता है। इसी ध्यान में चिंतन (शरीर एवं मन के भीतर केंद्रित ध्यान) एवं स्थिर रहने पर कुछ समय पश्चात् यह समाधि की अवस्था में परिवर्तित हो जाता है।

बंध एवं मुद्रा ऐसे योग अभ्यास हैं, जो प्राणायाम से सम्बन्धित हैं। ये उच्च यौगिक अभ्यास के प्रसिद्ध रूप माने जाते हैं, जो मुख्य रूप से नियंत्रित श्वसन के साथ विशेष शारीरिक बंधों एवं विभिन्न मुद्राओं के द्वारा किए जाते हैं। यही अभ्यास आगे चलकर मन पर नियंत्रण स्थापित करता है और उच्चतर यौगिक सिद्धियों के लिए मार्ग प्रशस्त करता है। हालांकि, ध्यान का अभ्यास, जो व्यक्ति को आत्मबोध एवं श्रेष्ठता की ओर ले जाता है, योग साधना पद्धति का सार माना गया है।

षट्कर्म–शरीर एवं मन शोधन का सुव्यवस्थित एवं नियमित अभ्यास है जो शरीर में एकत्रित हुए विषैले पदार्थों को हटाने में सहायता प्रदान करता है।

युक्ताहार
स्वस्थ जीवन के लिए पर्याप्त सुव्यवस्थित एवं नियमित भोजन का समर्थन करता है।

मंत्र जाप–मंत्रों का चिकित्सकीय पद्धति से उच्चारण ही जाप अथवा दैवीय नाम कहलाता है। मंत्र जाप सकारात्मक मानसिक ऊर्जा की सृष्टि करता है जो धीरे–धीरे तनाव से बाहर आने में सहायता करता है।

युक्तकर्म–स्वस्थ जीवन के लिए सम्यक (उचित) कर्म की प्रेरणा देता है।

योगाभ्यास के लिए सामान्य दिशा निर्देश

योगाभ्यास करते समय योग के अभ्यासी को नीचे दिए गए दिशा निर्देशों एवं सिद्धांतों का पालन अवश्य करना चाहिए :

अभ्यास से पूर्व

- शौच – शौच का अर्थ है शोधन, यह योग अभ्यास के लिए एक महत्त्वपूर्ण एवं पूर्व अपेक्षित क्रिया है। इसके अन्तर्गत आसपास का वातावरण, शरीर एवं मन की शुद्धि की जाती है।
- योग अभ्यास शांत वातावरण में आराम के साथ शरीर एवं मन को शिथिल करके किया जाना चाहिए।
- योग अभ्यास खाली पेट अथवा अल्पाहार लेकर करना चाहिए। यदि अभ्यास के समय कमजोरी महसूस हो तो गुनगुने पानी में थोड़ी सी शहद मिलाकर लेना चाहिए।
- योग अभ्यास मल एवं मूत्र का विसर्जन करने के उपरान्त प्रारम्भ करना चाहिए।
- अभ्यास करने के लिए चटाई, दरी, कंबल अथवा योग मैट का प्रयोग करना चाहिए।
- अभ्यास करते समय शरीर की गतिविधि आसानी से हो, इसके लिए सूती के हल्के और आरामदायक वस्त्र पहनना चाहिए।
- थकावट, बीमारी, जल्दबाजी एवं तनाव की स्थिति में योग नहीं करना चाहिए।
- यदि पुराने रोग, पीड़ा एवं हृदय संबंधी समस्याएं हों तो ऐसी स्थिति में योग अभ्यास शुरू करने के पूर्व चिकित्सक अथवा योग विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।
- गर्भावस्था एवं मासिक धर्म के समय योग करने से पहले योग विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।

अभ्यास के समय

- अभ्यास सत्र प्रार्थना अथवा स्तुति से प्रारम्भ करना चाहिए क्योंकि प्रार्थना अथवा स्तुति मन एवं मस्तिष्क को विश्रांति प्रदान करने के लिए शान्त वातावरण निर्मित करते हैं।
- योग अभ्यास आरामदायक स्थिति में शरीर एवं श्वास–प्रश्वास की सजगकता के साथ धीरे–धीरे प्रारम्भ करना चाहिए।
- अभ्यास के समय श्वास–प्रश्वास की गति नहीं रोकनी चाहिए, जब तक कि आपको ऐसा करने के लिए विशेष रूप से कहा न जाए।
- श्वास–प्रश्वास सदैव नासारन्ध्रों से ही लेना चाहिए, जब तक कि आपको अन्य विधि से श्वास प्रश्वास लेने के लिए न कहा जाए।

- अभ्यास के समय शरीर को कसकर न रखें और अनावश्यक झटके न दें।
- अपनी शारीरिक एवं मानसिक क्षमता के अनुसार ही योग अभ्यास करना चाहिए। अभ्यास के अच्छे परिणाम आने में कुछ समय लगता है, इसलिए लगातार और नियमित अभ्यास बहुत आवश्यक है।
- प्रत्येक योग अभ्यास के लिए ध्यातव्य निर्देश एवं सावधानियां तथा सीमाएं होती हैं। ऐसे ध्यातव्य निर्देशों को सदैव अपने मन में रखना चाहिए।
- योग सत्र का समापन सदैव ध्यान, गहन मौन, संकल्प तथा शांति पाठ इत्यादि से करना चाहिए।

अभ्यास के बाद

- योगअभ्यास के 20–30 मिनट के बाद स्नान करना चाहिए।
- योगअभ्यास के 20–30 मिनट बाद ही आहार ग्रहण करना चाहिए, उससे पहले नहीं।

ध्यान देने योग्य विचार

कुछ आहार संबंधी दिशा निर्देश, यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि तन एवं मन ठीक प्रकार से अभ्यास के लिए तैयार **हैं**। आमतौर पर शाकाहारी आहार ग्रहण करने की सलाह दी जाती है। 30 वर्ष की आयु से ऊपर के व्यक्ति के लिए बीमारी या अत्याधिक शारीरिक कार्य या श्रम की स्थिति को छोड़कर एक दिन में दो बार भोजन ग्रहण करना पर्याप्त होता है।

योग किस प्रकार सहायता कर सकता है?

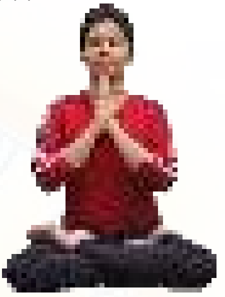
योग निश्चित रूप से सभी प्रकार के बंधनों से मुक्ति प्रदान करने का साधन है। वर्तमान समय में हुए चिकित्सा शोधों ने योग से होने वाले कई शारीरिक और मानसिक लाभों के रहस्य प्रकट किए हैं। यही नहीं लाखों योग अभ्यासियों के अनुभव के आधार पर इस बात की पुष्टि की जा सकती है कि योग किस प्रकार सहायता कर सकता है।

- योग शारीरिक स्वास्थ्य, स्नायुतंत्र एवं कंकाल तन्त्र को सुचारू रूप से कार्य करने और हृदय तथा नाड़ियों के स्वास्थ्य के लिए हितकर अभ्यास है।
- यह मधुमेह, श्वसन संबंधी विकार, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप और जीवन शैली संबंधी कई प्रकार के विकारों के प्रबंधन में लाभकारी है।
- योग अवसाद, थकान, चिंता संबंधी विकार और तनाव को कम करने में सहायक है।
- योग मासिक धर्म एवं रजोनिवृत्ति संबंधी लक्षणों को नियंत्रित करने में सहायक है

  संक्षेप में योग शरीर एवं मन के निर्माण की ऐसी प्रक्रिया है, जो समृद्ध और परिपूर्ण जीवन की उन्नति का मार्ग है, न कि जीवन के अवरोध का।

1 मंगलाचरण (वंदन)

योग का अभ्यास मनोभाव से प्रार्थना के साथ शुरू करना चाहिए। ऐसा करने से योग अभ्यासियों को अधिकाधिक लाभ होगा।



ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं
सं वो मनांसि जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वे
सञ्जानाना उपासते।।

हम सभी प्रेम से मिलकर चलें, मिलकर बोलें और सभी ज्ञानी बनें। अपने पूर्वजों की भांति हम सभी कर्तव्यों का पालन करें।

2 सदिलज/चालन क्रियाएं/ शिथिलीकरण अभ्यास

सदिलज/चालन क्रिया/ शिथिलीकरण के अभ्यास शरीर में सूक्ष्म संचरण बढ़ाने में सहायता प्रदान करते हैं। इस अभ्यास को खड़े होकर या बैठकर किया जा सकता है।

(क) ग्रीवा चालन (ग्रीवा शक्ति विकासक)

शारीरिक स्थिति : समस्थिति

अभ्यास विधि

प्रथम चरण : (आगे और पीछे की ओर झुकना/खिंचाव)

- पैरों में 2–3 इंच का अंतर रखते हुए खड़े हो जाएं।
- हाथों को शरीर के बगल में सीधा रखें।
- यह अभ्यास समस्थिति है। इसे ताड़ासन भी कहते हैं।
- अभ्यास के समय हथेलियों को कमर पर रखें।
- श्वास को बाहर निकालते हुए सिर को धीरे–धीरे आगे की ओर झुकाएं और ठुड्डी को वक्ष पर स्पर्श कराने की कोशिश करें।

- श्वास लेते हुए सिर को जितना पीछे ले जा सकते हों, पीछे ले जाएं।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ इस विधि को और दो बार दोहराएं।

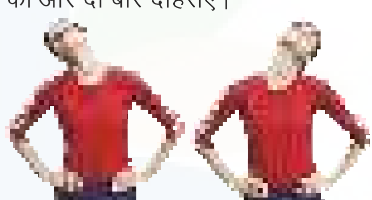
द्वितीय चरणः (दाईं एवं बाईं ओर झुकना/खिंचाव)

- श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को धीरे–धीरे दाईं ओर झुकाएं; कान को कंधे के जितना नजदीक लाना संभव हो, लाएं। इस बात का ध्यान रखें कि कंधे ऊपर की ओर नहीं उठे होने चाहिए।
- श्वास को अंदर ग्रहण करते हुए, सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- इसी प्रकार, श्वास को बाहर छोड़ते हुए सिर को बाईं तरफ झुकाएं।
- श्वास को अंदर ग्रहण करते हुए सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को और दो बार दोहराएं।

तृतीय चरणः(दाएं एवं **बाएं घुमाना)**

- सिर को सीधा रखें।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को आराम से दाईं ओर घुमाएं, जिससे ठुड्डी और कंधे एक सीध में हो जाएं।
- श्वास को अंदर लेते हुए, सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- इसी प्रकार, श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को बाईं ओर घुमाएं।
- श्वास को अंदर लेते हुए सिर को सामान्य स्थिति में लाएं।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को और दो बार दोहराएं।

चतुर्थ चरण : ग्रीवा घुमाना



- श्वास छोड़ते हुए सिर को आगे की ओर झुकाएं और ठुड्डी को सीने से स्पर्श करें।
- श्वास को अंदर लेते हुए सिर को धीरे–धीरे घड़ी की सुई की दिशा में घुमाएं तथा वापस लाते समय श्वास को बाहर छोड़ें।
- इस प्रकार ग्रीवा एक बार पूरी तरह से घुमाएं।
- तत्पश्चात् ग्रीवा को घड़ी की विपरीत दिशा में घुमाएं।
- श्वास को अंदर लेते हुए ग्रीवा को पीछे ले जाएं और श्वास को छोड़ते समय वापस ले आएं।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को और दो बार दोहराएं।

ध्यातव्य :

- ग्रीवा को जितना संभव हो, उतना ही घुमाएं अधिक नहीं खींचना चाहिए ।
- कंधों को शिथिल और स्थिर रखना चाहिए।
- ग्रीवा के आसपास खिंचाव महसूस करें और ग्रीवा के जोड़ों व मांसपेशियों को शिथिल रखें।
- इसका अभ्यास कुर्सी पर बैठकर भी किया जा सकता है।
- जिन लोगों की ग्रीवा में पीड़ा हो, वे यह अभ्यास धीरे–धीरे करें, खासकर वे सिर को उतना ही पीछे ले जाएं, जितना आरामदायक हो।
- अधिक उम्र के लोगों और जीर्ण सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस की व्याधि से ग्रसित व्यक्ति को इस अभ्यास से बचना चाहिए।

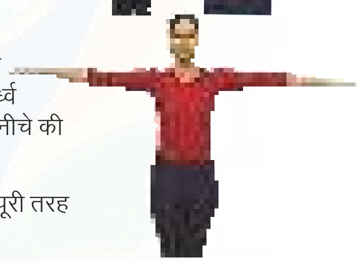
(ख) स्कंध संचालन :–

स्थिति : समस्थिति (सजग स्थिति)

चरण i : स्कंध खिंचाव

अभ्यास विधि

- पैरों को एक साथ मिलाकर एवं शरीर को सीधा रखें तथा बाहें शरीर के साथ लगाकर रखें।
- श्वास को अंदर लेते हुए बगल से अपनी दोनों भुजाओ को सिर से ऊपर उठाएं, हथेलियां उर्ध्व दिशा में हों श्वास को छोड़ते हुए भुजाओं को नीचे की तरफ लाएं।



- उंगलियों को मिलाते हुए दोनों हथेलियों को पूरी तरह खुला रखें।

चरण ii : स्कंध चक्र (स्कंध चालन)

- सीधे खड़े हो जाएं।
- बायें हाथ की उंगलियों को बायें कंधे पर रखें और उसी तरह दायें हाथ की उंगलियों को दायें कंधे पर रखें।
- दोनों कोहनियों को पूरी तरह चक्राकार घुमाएं।
- श्वास को अंदर लेते हुए दोनों कोहनियों को ऊपर की तरफ ले जायें व श्वास छोड़ते हुए नीचे लाएं।

- कोहनियों को वक्ष स्थल के सामने स्पर्श कराने की कोशिश करें। पीछे की ओर कोहनियों को खींचकर घुमाएँ और वापस लाते हुए भुजाएँ शरीर को स्पर्श करें।
- आगे से पीछे की ओर इस क्रिया को (घड़ी की सुई की दिशा में) दो बार दोहराएं।
- पीछे से आगे की ओर इसी क्रिया को (घड़ी की सुई की विपरीत दिशा में) दो बार दोहराएं। श्वास भरते हुए दोनों कोहनियों को ऊपर ले जायें तथा श्वास छोड़ते हुए नीचे लायें।

लाभः

- इस यौगिक क्रिया के अभ्यास से हड्डियां, मांसपेशियां, गर्दन और स्कंध की तंत्रिकाएं स्वस्थ रहती हैं।
- यह योगाभ्यास गर्दन की रीढ़ की हड्डी की अपकर्षक (सर्वाइकल स्पान्डिलोसिस) बीमारी को दूर करता है और स्कंध संचालन में आने वाली रुकावटों से छुटकारा दिलाता है।

(ग) कटि चालन

कटि चालन (कटिशक्ति विकासक)

स्थिति : समस्थिति (सजग स्थिति)

अभ्यास विधि

- दोनों पैरों के बीच 2 से 3 फीट की दूरी रखें।
- दोनों भुजाओं को कंधों की सीध तक उठाएं। इस समय दोनों हथेलियां समानान्तर स्थिति में एक–दूसरे के आमने–सामने हों।
- श्वास को बाहर छोड़ते समय शरीर को बाईं ओर घुमाएं, जिससे कि दाईं हथेली बाएं कंधे को छुए। श्वास को अंदर लेते हुए पूर्व स्थिति में वापस आ जाएं।
- श्वास को बाहर छोड़ते समय शरीर को दाईं ओर घुमाएं, जिससे कि बाईं हथेली दाएं कंधे को छुए। श्वास को अंदर लेते हुए पूर्व स्थिति में वापस आ जाएं।
- इस तरह एक चक्र पूर्ण हुआ इस विधि को और दो बार दोहराए।
- अभ्यास के बाद समस्थिति में शिथिल हो जाएं।

ध्यातव्य :

- श्वास के सामंजस्य के साथ इसे धीरे–धीरे करें।
- हृदय रोगियों को यह अभ्यास सावधानी पूर्वक करना चाहिए।
- गंभीर पीठ दर्द और डिस्क व्याधि से ग्रसित व्यक्ति को यह क्रिया नहीं करनी चाहिए। मासिक धर्म के समय इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

(घ) घुटना संचालन

शरीरिक स्थिति : समस्थिति (सजग स्थिति)

अभ्यास विधि

- श्वास को शरीर के अंदर ग्रहण करते हुए अपनी भुजाओं को कंधे के स्तर तक लाएं तथा हथेलियो को नीचे की ओर रखें।
- श्वास छोड़ते हुए घुटनों को मोड़े और शरीर को आधे बैठने की स्थिति में ले आएं।
- अभ्यास की अंतिम स्थिति में दोनों भुजाएँ और जंघाएँ जमीन की तरफ समानांतर स्थिति में होनी चाहिए।
- श्वास को शरीर के अंदर ग्रहण करते हुए शरीर को सीधा रखें।
- श्वास छोड़ते हुए हाथों को वापस नीचे लाएं।
- इस विधि को दो बार दोहराएं।

ध्यातव्य

- घुटनों और कूल्हों के जोड़ों को सुदृढ़ बनाने में सहायक है।
- आर्थराइटिस का गंभीर दर्द होने पर इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

3 योगासन

(क). खड़े होकर किए जाने वाले आसन

ताड़ासन (ताड़वृक्ष की स्थिति में)

ताड़ शब्द का अर्थ है पहाड़, ताड़ या खजूर का पेड़। इस आसन के अभ्यास से स्थायित्व व शारीरिक दृढ़ता प्राप्त होती है। यह खड़े होकर किए जाने वाले सभी आसनों का आधार है।

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पैरों के बल खड़े हो जाएं तथा दोनों पैरों के बीच दो इंच की दूरी रखें।
- सांस अंदर लें, हाथों को सामने की ओर कंधों के स्तर तक उठाएं।

- दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में एक–दूसरे में फसाएँ तथा हथेलियों को बाहर की ओर श्वास भरते हुए दोनों भुजाओं को सिर से ऊपर उठाएं।
- भुजाओं को ऊपर ले जाने के साथ–साथ पैर की एड़ियों को ज़मीन से ऊपर उठाएं और पैर की अंगुलियों पर अपना संतुलन बनाएं। इस स्थिति में 10–30 सेकेंड तक रूके रहें।
- एड़ियों को वापस जमीन पर ले आएं।
- श्वास को छोड़ते हुए हाथ की अंगुलियों को अलग–अलग करें, भुजाओं को वापस लाएं, इसके बाद प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं।

लाभ

- इस आसन के अभ्यास से शरीर में स्थिरता आती है। यह मेरुदण्ड से सम्बन्धित नाड़ियों के रक्त संचय को ठीक करने में भी सहायक है।

सावधानियां

- जिन व्यक्तियों को आर्थराइटिस व वैरिकोज वेंस संबंधी तथा चक्कर आने जैसी समस्याएं हों उन्हें एड़ियों पर उठने का प्रयास नहीं करना चाहिए।

वृक्षासन (वृक्ष की स्थिति में)

वृक्ष शब्द का अर्थ है पेड़। इस आसन के अभ्यास की अंतिम अवस्था में शारीरिक स्थिति एक पेड़ के आकार की बनती है। इसलिए इस आसन को यह नाम दिया गया है।

अभ्यास विधि

- वृक्षासन का अभ्यास करते समय सर्वप्रथम दोनों पैरों में 2 इंच का अंतर रखते हुए खड़े हो जाएं।
- आंखों के सामने किसी बिंदु पर ध्यान केंद्रित करें।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए दाएं पैर को पकड़कर उसके पंजे को बाएं पैर की अंदरुनी जांघ पर रखें। एड़ी मूलाधार क्षेत्र (पेरिनियम) से मिली होनी चाहिए।
- श्वास को शरीर के अंदर लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाकर दोनों हथेलियों को नमस्कार मुद्रा में जोड़ें।
- इस स्थिति में 10 से 30 सेकेंड तक रहें। इस दौरान सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए हाथों को नीचे लायें, पैर को पूर्वअवस्था में वापस लेकर आएं।
- शरीर को शिथिल करते हुए इस आसन का अभ्यास पुनः बायें पैर से करें।

लाभ

- यह आसन तंत्रिका से संबंधित स्नायुओं के समन्वय और शरीर को संतुलित बनाने, सहनशीलता, जागरूकता एवं एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।

सावधानियां

- कृपया आर्थराइटिस, चक्कर आने पर इस आसन का अभ्यास न करें।

पादहस्तासन

पादहस्तासन का अर्थ है पाद अर्थात् पैर, हस्त अर्थात् हाथ। इस आसन के अभ्यास में हथेलियों को पैरों की तरफ नीचे ले जाया जाता है। इस आसन के अभ्यास को उत्तानासन भी कहा जाता है।

अभ्यास विधि

- पादहस्तासन का अभ्यास करते समय सर्वप्रथम दोनों पैरों में 2 इंच का अंतर रखते हुए खड़े हो जाएं।
- धीरे–धीरे श्वास को शरीर के अंदर खींचते हुए हाथों को ऊपर की ओर ले जाना चाहिए।
- कटिभाग से शरीर को ऊपर की ओर ले जाएं।
- श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें जबतक हथेलियां ज़मीन को स्पर्श न करें।
- कमर को खींचते हुए जितना संभव हो सीधा रखने का प्रयास करें।
- सामान्य श्वास–प्रश्वास के साथ इस शारीरिक स्थिति में 10–30 सेकेंड तक रुकें।

- इस आसन का अभ्यास करते समय अपनी क्षमता के अनुसार झुकना चाहिए।
- श्वास को भरते हुए धीरे–धीरे हाथों को सिर के ऊपर तक खींचकर रखना चाहिए।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए धीरे–धीरे विपरीत क्रम से प्रारंभिक अवस्था में वापस आ जाएं।
- समस्थिति में विश्राम करें।

- मेरुदण्ड को लचीला बनाता है, जठराग्नि प्रदीप्त करता है, मासिक धर्म से संबंधित समस्याओं को दूर करने में सहायक है।

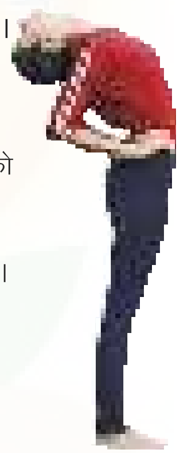
सावधानियां

- कृपया हृदय तथा डिस्क संबंधी विकार, उदर शोथ, हर्निया, अल्सर, मायोपिया, चक्कर संबंधी रोग, ग्लूकोमा तथा गर्भावस्था के समय इस अभ्यास को न करें।

अर्धचक्रासन

अर्ध शब्द का अर्थ है आधा तथा चक्र का अर्थ है पहिया। इस आसन में चूंकि शरीर आधे पहिए की आकृति जैसा बनता है, इसलिए इस आसन को अर्ध चक्रासन कहते हैं।

अभ्यास विधि



- पैरों के बीच दो इंच की दूरी रखकर खड़े हो जाएं।
- दोनों हाथों की अंगुलियों से कमर को बगल से पकड़ें।
- कोहनियों को समानांतर रखने का प्रयास करें।
- सिर को पीछे की ओर झुकाते हुए ग्रीवा की मांसपेशियों को खींचना चाहिए।
- श्वास लेते हुए कटि भाग से पीछे की ओर झुकना चाहिए। श्वास को बाहर छोड़ते हुए शिथिल होना चाहिए।
- इस स्थिति में 10–30 सेकेंड तक रुकें तथा सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।
- श्वास को अंदर खींचते हुए धीरे–धीरे प्रारम्भिक अवस्था में वापस लौटें।

लाभ

- अर्ध चक्रासन के अभ्यास से मेरुदण्ड लचीला बनता है तथा मेरुदण्ड से संबंधित नाड़ियां तथा मांसपेशियां मजबूत बनती हैं।
- सर्वाइकल स्पोंडिलोसिस के प्रबंधन में लाभकारी है।

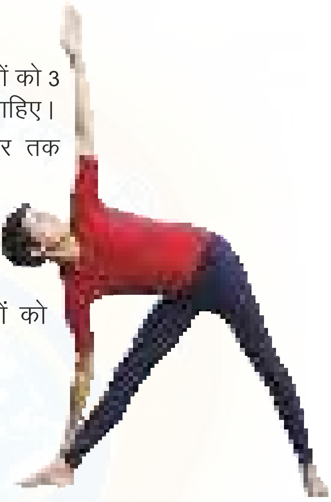
सावधानियां

- यदि आपको चक्कर आता हो तो इस आसन का अभ्यास न करें।
- उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति अभ्यास करते समय सावधानी से पीछे की ओर झुकें।

त्रिकोणासन

त्रिकोणासन शब्द का अर्थ त्रि अर्थात तीन कोणों वाला आसन है। चूंकि आसन के अभ्यास के समय धड़, बाहुओं एवं पैरों से बनी आकृति त्रिभुज के सदृश्य दिखाई देती है, इसीलिए इस अभ्यास को त्रिकोणासन कहते हैं।

अभ्यास विधि



- त्रिकोणासन के अभ्यास के समय दोनो पैरों को 3 फुट तक फैलाकर आराम से खड़ा होना चाहिए।
- दोनों हाथों को बगल से कंधों के स्तर तक धीरे–धीरे उठाना चाहिए।
- दाएं पैर के पंजे को दाएं तरफ मोड़ें।
- श्वास को शरीर से बाहर छोड़ते हुए धीरे–धीरे दाईं तरफ झुकना चाहिए। झुकने के बाद दाएं हाथ की उंगलियों को पीछे की ओर रखना चाहिए।
- बायें हाथ को सीधे ऊपर की ओर रखते हुए दायें हाथ की सीध में लाना चाहिए।
- तत्पश्चात् बाईं हथेली को आगे की ओर लाना चाहिए।
- सिर को घुमाते हुए बाएं हाथ की बीच वाली अंगुली को देखना चाहिए।
- सामान्य श्वास लेते हुए इस आसन में 10–30 सेकेंड तक रुकना चाहिए।
- श्वास को शरीर के अंदर लेते हुए प्रारंभिक अवस्था में वापस आ जाएं।
- इस आसन को दूसरी ओर से भी करना चाहिए।

लाभ

- मेरुदण्ड को लचीला बनाता है, पिण्डली, जांघों और कटि भाग की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है तथा फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाता है।

सावधानियां

- स्लिप्ड डिस्क, साइटिका एवं उदर में किसी प्रकार की सर्जरी होने के बाद इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- शरीर की कार्य क्षमता तथा सीमा से परे जाकर न करें तथा शरीर को सीमा से अधिक न खींचें।
- अभ्यास करते समय यदि आप जमीन को न छू सकें तो घुटनों को छूने का प्रयास करें।

ख. बैठकर किए जाने वाले आसन

भद्रासन

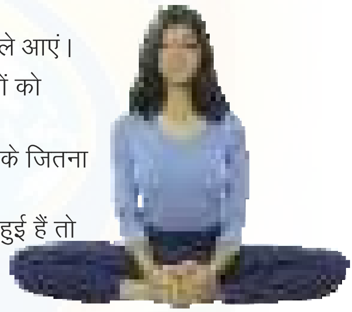
भद्र शब्द का अर्थ दृढ़, सज्जन या सौभाग्यशाली होता है।

शारीरिक स्थिति : बैठी हुई स्थिति (विश्रामासन)

- दोनों पैरों को सामने की ओर खींचते हुए सीधा बैठें।
  दोनों हाथों को कमर के पीछे ज़मीन पर रखें और शरीर को ढीला छोड़ें। यह विश्रामासन की स्थिति है।

अभ्यास विधि

- दोनों पैरों को सामने की ओर सीधा फैलाकर पीठ और कमर को सीधा रखते हुए बैठ जाएं।
- दोनों हाथों को नितंब के पास रखें। हथेलियां ज़मीन पर होनी चाहिए। यह स्थिति दंडासन कहलाती है।
- अब दोनों पैरों के तलवों को पास–पास ले आएं।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए पैरों की अंगुलियों को हाथों से पकड़ कर ढक दें।
- श्वास भरते हुए एड़ियों को मूलाधार क्षेत्र के जितना नजदीक हो सके ले आएं।
- यदि आपकी जंघाएं ज़मीन से नहीं लगी हुई हैं तो सहारे के लिए घुटनो के नीचे एक मुलायम तकिया रखना चाहिए।
- इस अवस्था में 10–30 सेकेंड तक रुकें तथा सामान्य रुप से श्वास लेते रहें।



लाभ

- भद्रासन का अभ्यास शरीर को दृढ़ रखता है एवं मस्तिष्क को स्थिरता प्रदान करता है।
- गर्भावस्था में लाभकारी है तथा महिलाओं को मासिक धर्म के समय अक्सर होने वाले पेट दर्द से मुक्ति प्रदान करता है।

सावधानियां

- पुराने तथा अत्यधिक पीड़ा देने वाले आर्थराइटिस और साइटिका से ग्रसित व्यक्ति को इस अभ्यास से बचना चाहिए।

वज्रासन/वीरासन

यह आसन ध्यान के अभ्यास के लिए किए जाने वाले आसनों में से एक है। जब आप ध्यान मुद्रा में इस आसन का अभ्यास करें, तब अंतिम अवस्था में आंखे बंद कर लें।

स्थिति : दंडासन

अभ्यास विधि

- दोनों पैरों को फैलाकर बैठ जाइए, हाथ आपके शरीर के बगल में हों और आपकी हथेलियां जमीन पर हों, अंगुलियाँ सामने की दिशा की ओर इशारा करती हों।
- दाहिने पैर को घुटने से मोड़ लें पंजों को नितंब के नीचे दबाकर बैठ जाएं।
- इसी तरह बायें पैर को भी घुटने से मोड़ते हुए ऐसे बैठें कि पंजे बायें नितंब के नीचे हों।
- पैर का अंगूठा मिला रहेगा एड़ी फैली रहेगी।
- नितंब एड़ियों के ऊपर होने चाहिए।
- बायें हाथ को क्रमशः बायें और दायें हाथ को दाहिने घुटने पर रखें।
- मेरुदंड को सीधा रखें और सामने की ओर देखते रहें या आंखे बंद रखें।
- प्रारंभिक स्थिति में आने के लिए दाहिनी ओर थोड़ा झुककर अपने बाएं पैर को निकालें और उसे सीधा करें।
- इसी तरह अपने दाहिने पैर को निकालकर उसे सीधा कर लें।
- विश्रामासन की स्थिति में विश्राम करें।

लाभ

- यह आसन पाचन शक्ति बढ़ाने में सहायक होता है एवं जांघ व पिंडली की मांसपेशियां मजबूत बनाता है।

सावधानियां

- बवासीर के मरीजों को इस आसन से परहेज करना चाहिए।
- घुटने दर्द और एड़ियों के चोट से ग्रसित व्यक्तियों को इस आसन से परहेज करना चाहिए।

अर्ध उष्ट्रासन

शारीरिक स्थिति : बैठी हुई स्थिति में (विश्रामासन)

उष्ट्र शब्द का अर्थ ऊंट है। इस आसन के अभ्यास की अंतिम अवस्था ऊंट के कूबड़ या उभार की स्थिति जैसी बनती है। इस आसन के अभ्यास में केवल प्रथम चरण (अर्ध उष्ट्र की स्थिति) का ही अभ्यास किया जाता है।

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम विश्रामासन में बैठ जाएं।
- पुनः दंडासन की स्थिति में आ जाएं।

- पैरों को मोड़ते हुए वज्रासन में बैठ जाएं।
- घुटनों पर खड़े हो जाएं।
- हाथों को नितंब पर इस प्रकार रखें कि अंगुलियां जमीन की ओर हों।
- कोहनियों एवं कंधों को समानांतर रखें।
- अब सिर को पीछे की तरफ झुकाते हुए ग्रीवा की मांसपेशियों को खींचें।

  श्वास अंदर खींचें एवं धड़ को जितना संभव हो सके झुकाएं।

  श्वास बाहर छोड़ते हुए शिथिल हो जाना चाहिए।
- जांघों को जमीन से लंबवत् रखें।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस स्थिति में 10–30 सेकेंड तक रुकें।
- श्वास अंदर खींचते हुए सामान्य अवस्था में वापस लौटते हुए वज्रासन में बैठ जाएं।
- विश्रामासन में शिथिल हो जाना चाहिए।

लाभ

- इस योगाभ्यास से पीठ और गर्दन की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।
- कब्ज एवं पीठ दर्द से मुक्ति मिलती है।
- सिर एवं हृदय क्षेत्र में रक्त संचार बढ़ाता है।

सावधानियां

- हर्निया एवं उदर संबंधी गम्भीर व्याधि तथा आर्थराइटिस, चक्कर आने पर इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

उष्ट्रासन (ऊंट जैसी शारीरिक स्थिति)

इस आसन के अभ्यास की अवस्था में शारीरिक स्थिति ऊंट (उष्ट्र) के समान हो जाती है। इसीलिए इसका नाम उष्ट्र आसन है।

स्थिति : वज्रासन

अभ्यास विधि

- वज्रासन में बैठ जाएं।
- घुटनों और पंजों के बीच कुछ इंच की दूरी रखते हुए घुटनों के बल खड़े हो जाएं।
- श्वास लेते हुए पीछे की ओर झुकें।

  धीरे–धीरे दाहिने हाथ से दाहिनी एड़ी और बायें हाथ से बाईं एड़ी को पकड़ने का प्रयास करें और श्वास छोड़ें।

- इस बात का ध्यान रखें कि पीछे झुकते समय गर्दन को झटका न लगे।
- अंतिम स्थिति में जांघ को जमीन से लंबवत् रखते हुए सिर को हल्का सा पीछे की ओर खींचकर रखें।
- पूरे शरीर का भार बराबर रूप से अपनी भुजाओं और पैरों पर होना चाहिए।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस स्थिति में 10–30 सेकेंड तक रुकें।
- श्वास अंदर खींचते हुए सामान्य अवस्था में वापस लौटते हुए वज्रासन में बैठ जाएं।
- विश्रामासन में शिथिल हो जाना चाहिए।

लाभ

- उष्ट्रासन दृष्टिदोष में अत्यंत लाभदायक है।
- यह पीठ और गले के दर्द से आराम दिलाता है।
- यह उदर और नितंब की चर्बी को कम करने में सहायक है।
- पाचन क्रिया संबंधी और हृदय–श्वसन संबंधी विकारों के लिए यह अत्यंत लाभदायक है।

सावधानियां

- हृदय रोगी अथवा हर्निया के मरीजों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

शशकासन

शशक शब्द का अर्थ है खरगोश। चूंकि इस आसन के अभ्यास में शरीर की आकृति खरगोश जैसी बनती है इसलिए इसे शशकासन कहते हैं।

शारीरिक स्थिति : दंडासन

अभ्यास विधि

- सर्व प्रथम वज्रासन में बैठना चाहिए।
- दोनों पैरों के घुटनों को एक दूसरे से दूर फैलाएं।
- इस प्रकार बैठें कि पैरों के अंगूठे एक–दूसरे से मिले हों।

  श्वास लेते हुए दोनों हथेलियों को घुटनों के बीच जमीन पर रखें।

- श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें। और ठुड्डी को ज़मीन पर रखें।
- दोनों भुजाओं को समानांतर रखें।

- सामने की ओर देखें और इस स्थिति को बनाए रखें।
- श्वास को अंदर खींचते हुए ऊपर की ओर आ जाएं।
- श्वास को छोड़ते हुए हाथों को नीचे लाएं।
- वज्रासन छोड़कर दण्डासन में आएं फिर विश्राम करें।

लाभ

- शशकासन का अभ्यास तनाव और चिंता को कम करने में सहायक है।
- जननांगों में कसावट लाता है, कब्ज से मुक्ति दिलाता है एवं पाचन क्रिया संबंधी व्याधि व पीठ दर्द से छुटकारा दिलाने में सहायक है।

सावधानियां

- अधिक पीठ दर्द में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।
- घुटनों से संबंधित ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित व्यक्तियों को वज्रासन से बचना चाहिए।

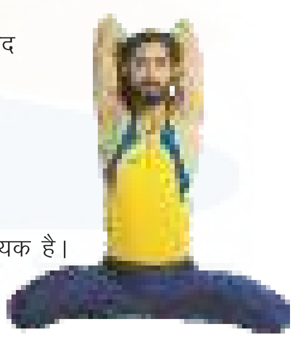
उत्तानमंडूकासन (उर्ध्व दिशा में मेढ़क जैसा)

उत्तान का अर्थ उर्ध्व और मंडूक का अर्थ मेढ़क है। इस आसन में मेढ़क जैसी स्थिति में उर्ध्वमुखी हुआ जाता है। इसी कारण इस आसन का नाम उत्तानमंडूकासन पड़ा।

शारीरिक स्थिति : दंडासन

अभ्यास विधि

- वज्रासन में बैठें।
- अंगूठों को सटाते हुए दोनों घुटनों को जितना अधिक हो सके फैलाएं।
- अपने दायें हाथ को उठाएं, उसे कोहनी से मोड़ते हुए पीछे ले जाकर बाएं कंधे से नीचे की ओर रखें।
- इसी प्रकार बायें हाथ का उपयोग करते हुए करें और अपनी हथेली को ऊपर ले जाकर दायें कंधे के नीचे की ओर रखें।
- कुछ देर तक इसी स्थिति में रुकें। उसके बाद विपरीत क्रम में वापस आएं।
- विश्रामासन में विश्राम करें।



लाभ

- यह आसन पीठ दर्द और ग्रीवा की तकलीफ से छुटकारा दिलाता है।
- यह आसन शरीर के उदरीय गति हेतु लाभदायक है। यह फेफड़े की कार्यक्षमता में वृद्धि करता है।

सावधानियां

- घुटनों व जोड़ों के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को इस आसन से परहेज करना चाहिए।

मरीच्यासन / वक्रासन

वक्र शब्द का अर्थ घुमाव है। इस आसन के अभ्यास में मेरुदण्ड की अस्थि को घुमाते हैं, जिससे अभ्यास से शरीर में कार्य करने की क्षमता को नया जीवन मिलता है।

शारीरिक स्थिति : दंडासन

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम दाएं पैर को मोड़ते हुए उसके पंजे को बाएं घुटने के बगल में रखें।
- बाएं हाथ को दाएं घुटने के पास लाएं और दाएं पैर के अंगूठे को पकड़ लें अथवा हथेली को दाएं पैर के पास रखें।
- दाएं हाथ को पीछे ले जाएं और हथेली को जमीन पर रखें, जब तक कि पीठ लंबवत् न हो जाए।

- श्वास छोड़ते हुए शरीर को दाईं तरफ घुमाएं।
- इस स्थिति में 10–30 सेकेंड तक रहें।
- सामान्य ढंग से श्वास–प्रश्वास लेते रहें और शरीर को शिथिल रखें।
- श्वास को लेते हुए अपने शरीर को वापस लाएं और श्वास छोड़ते हुए शिथिल हो जाएं।
- इस अभ्यास क्रम को दूसरी तरफ से भी दोहराएं।

लाभ

- मेरुदण्ड की अस्थि में लचीलापन बढ़ाता है।
- पैंक्रियाज की कार्यक्षमता को बढ़ाता है एवं मधुमेह के प्रबंधन में सहायता प्रदान करता है।

सावधानियां

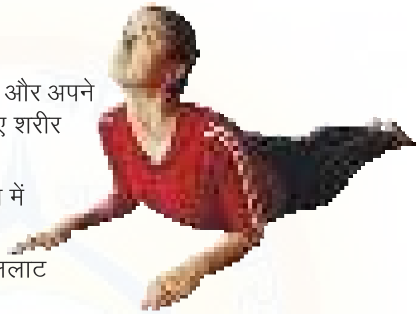
- अधिक पीठ दर्द में और मेरूदण्ड संबंधी विकारों की स्थिति में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए। उदर की सर्जरी के बाद एवं मासिक धर्म के दिनों में भी इस आसन को नहीं करना चाहिए।

भुजंगासन

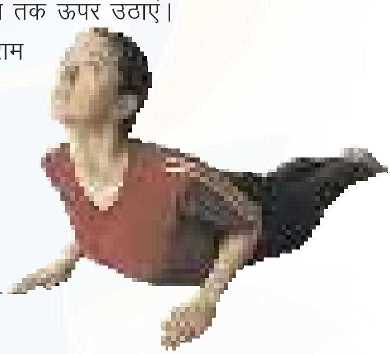
भुजंग शब्द का अर्थ सांप अथवा नाग है। इस आसन में शरीर की आकृति सांप के फन की तरह ऊपर उठती है जिसके कारण इस आसन को भुजंगासन कहते हैं।

शारीरिक स्थिति: मकरासन

अभ्यास विधि



- सर्वप्रथम पेट के बल लेट जाएं और अपने दोनों हाथों पर सिर टिकाते हुए शरीर को शिथिल रखें।
- अब अपने दोनों पैरों को आपस में मिला लें।
- हाथों को खींचकर रखते हुए ललाट को जमीन पर टिकी रहने दें।
- अब हाथों को शरीर के ठीक बगल में ऐसा रखें कि हथेलियां और कोहनियां जमीन पर टिके रहें।
- बिना हाथों की स्थिति में कोई परिवर्तन लाए हुए धीरे–धीरे श्वास अंदर लेते हुए सिर और छाती को नाभि क्षेत्र तक ऊपर उठाएं।
- कुछ समय तक इस स्थिति में आराम से रहें।
- इस अभ्यास को सरल भुजंगासन कहा जाता है।
- पुनः वापस लौटते हुए ललाट को जमीन पर टिकाएं।
- हथेलियों को वक्ष के बगल में रखें और कोहनियां ऊपर की ओर उठी हुई होनीं चाहिए।



- धीरे–धीरे श्वास को भरते हुए सिर और छाती को नाभि क्षेत्र तक ऊपर उठाएं।
- दोनो कोहनियों को समानांतर रखें और 10–30 सेकेंड सामान्य श्वास–प्रश्वास के साथ इस स्थिति में बने रहें।
- इस आसन को भुजंगासन कहा जाता है।
- पुनः श्वास को बाहर छोड़ते हुए ललाट को ज़मीन पर शिथिल होने दें और मकरासन की स्थिति में विश्राम करें।

ग. उदर के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

मकरासन

संस्कृत में मकर शब्द का अर्थ होता है मगर या घड़ियाल। इस आसन में शरीर की स्थिति मगर की आकृति के समान हो जाती है, इसलिए इसे मकरासन कहा जाता है।

स्थिति : अधोमुख लेटकर शिथिल स्थिति

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम उदर के बल लेट जाएं।
- पैरों को एक–दूसरे से दूर फैलाकर, पंजों को बाहर की ओर रखें।
- दोनों हाथों को मोड़ते हुए बाईं हथेली पर दाईं हथेली रखें।
- तत्पश्चात् सिर को दाएं एवं बाएं दिशा में अपने हाथों पर रखें। आंखे धीरे–धीरे बंद करें, पूरे शरीर को शिथिल होने दें। यह स्थिति मकरासन कहलाती है।
- सभी प्रकार के आसनों के पश्चात् शिथिलीकरण के लिए इस आसन का अभ्यास किया जाता है।

लाभ

- पूरे शरीर को शिथिल करने में लाभदायक है।
- पीठ संबंधी समस्याओं को दूर करने में उपयोगी है।
- तनाव व चिंता से संबंधित समस्याओं के नियंत्रण में लाभदायक है।

सावधानियां

- गर्भावस्था तथा कंधों की जकड़न में इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

सामंजस्य एवं शांति के लिए योग

ध्यातव्य

- पैरों को उतना ही तानकर (दृढ़) रखें कि कटि क्षेत्र के मेरुदण्ड में कोई भार या तनाव न हो।

लाभ

- तनाव को कम करता है, उदर की अतिरिक्त वसा को घटाता है तथा कब्जियत दूर करता है।
- पीठ दर्द और श्वास नली से संबंधित समस्याओं को दूर करता है।

सावधानियां

- जिन लोगों की उदर संबंधी सर्जरी हुई है, उन्हें 2–3 महीने तक इस आसन को नहीं करना चाहिए।
- जो लोग हर्निया, अल्सर से पीड़ित हों, उन्हें इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

शलभासन

शलभ शब्द का अर्थ टिड्डी होता है, जो एक प्रकार का कीड़ा होता है।

स्थिति : मकरासन

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम मकरासन की स्थिति में लेट जाएं।
- ठुड्डी को जमीन पर टिकाकर दोनों हाथों को शरीर के बगल में रख लें। ध्यान रहे कि हथेलियां ऊपर की ओर होनी चाहिए।

- श्वास अंदर खींचें, घुटनों को मोड़े बिना पैरों को जमीन से जितना हो सके, ऊपर उठाएं।
- हाथों को इस तरह दबाएं कि शरीर जमीन से आसानी से ऊपर उठ सके।
- इस स्थिति में 10–30 सेकंड तक रहें और सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए पैरों को जमीन पर वापस ले आएं।
- कुछ समय के लिए मकरासन की स्थिति में विश्राम करें।

ध्यातव्य

- अपनी स्थिति को ठीक प्रकार से बनाने के लिए घुटनों की चक्की (नी कैप) को रोककर नितंबों को दबाकर रखना चाहिए। यह आसन भुजंगासन के बाद करने पर अधिक लाभदायक होता है।

लाभ

- साइटिका एवं पीठ के निचले हिस्से के पीड़ा–निवारण में सहायता प्रदान करता है।
- जांघों और नितंबों पर एकत्रित अतिरिक्त वसा को कम करता है; शरीर के वजन को नियंत्रित बनाए रखने में यह आसन उपयोगी है।
- उदर के अंगों को लाभ पहुंचाता है, पाचन में सहायता करता है।
- फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाने में सहायक है।

सावधानियां

- पीठ के निचले हिस्से में अधिक दर्द होने पर सावधानीपूर्वक अभ्यास करना चाहिए।
- उच्च रक्तचाप, पेप्टिक अल्सर एवं हर्निया रोग से पीड़ित व्यक्ति को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

घ. पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

सेतुबंधासन

सेतुबंध शब्द का अर्थ सेतु का निर्माण है। इस आसन में शरीर की आकृति एक सेतु की अवस्था में रहती है, इसलिए इसे यह नाम दिया गया है। इसे चतुष्पादासन भी कहा जाता है।

स्थिति : पीठ के बल / शवासन

अभ्यास विधि

- दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए एड़ियों को नितंबों के पास लाएं।
- हाथों से पैर के टखनों को मजबूती से पकड़े और घुटने एवं पैरों को एक सीध में रखें।
- श्वास अंदर खींचते हुए धीरे–धीरे अपने नितंब एवं धड़ को ऊपर की ओर उठाएं और पुलनुमा आकृति बनाएं।
- इस अवस्था में 10–30 सेकेंड तक रहें, इस दौरान सामान्य श्वास लेते रहना चाहिए।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए धीरे–धीरे मूल अवस्था में वापस आएं और शवासन में लेटकर शरीर को शिथिल छोड़ दें।

ध्यातव्य

- अंतिम अवस्था में दोनों कंधे और गर्दन ज़मीन से लगे होने चाहिए।
- अंतिम अवस्था में यदि जरूरत हो तो आप अपनी कमर पर हाथ रखकर अपने शरीर को सहारा दे सकते हैं।

लाभ

- अवसाद एवं चिंता से मुक्त करता है। कमर के निचले हिस्से की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- उदर के अंगों में कसावट लाता है। पाचन क्षमता बढ़ाता है और कब्ज से छुटकारा दिलाता है।

सावधानियां

- अल्सर और हर्निया से ग्रस्त व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

उत्तानपाद आसन

यहां उत्तान का अर्थ ऊपर की ओर उठा हुआ (उर्ध्व दिशा) और पाद का अर्थ पैर है। इस आसन में लेटकर पैरों को ऊपर उठाया जाता है। इसी कारण इस आसन का नामकरण उत्तानपादासन हुआ।

अभ्यास विधि

- जमीन पर आराम से लेट जाएं, पैरों की स्थिति सीधी हो और हाथों को बगल में रखें।
- श्वास लेते हुए घुटनों को बिना मोड़े धीरे–धीरे अपने दोनों पैरों को ऊपर उठाएं और ज़मीन से 30 डिग्री का कोण बनाएं।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस अवस्था में 10–30 सेकेंड बने रहें।
- श्वास छोड़ते हुए धीरे–धीरे अपने दोनों पैरों को नीचे लाएं और जमीन पर रखें।
- शवासन में विश्राम करें।

लाभ

- यह आसन नाभि केंद्र (नाभि, मणिपुर चक्र) में संतुलन स्थापित करता है।
- यह उदर पीड़ा, वाई (उदर–वायु), अपच और अतिसार (दस्त) को दूर करने में सहायक होता है।
- यह उदर की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।
- यह आसन अवसाद और चिंताओं से उबरने में सहायक है।

सावधानियां

- गहरे तनाव और कमर दर्द से पीड़ित व्यक्ति बिना श्वास रोके बारी–बारी से अपने पैरों का उपयोग करते हुए इस आसन का अभ्यास करें।

अर्धहलासन

अर्ध का अर्थ 'आधा' और 'हल' का अर्थ है खेत जोतने वाला हल। इस आसन में शरीर की स्थिति खेतों की जुताई करने वाले भारतीय हल की अर्द्धआकृति जैसी हो जाती है। इसी कारण इसका नाम हलासन पड़ा।

अभ्यास विधि

- पीठ के बल लेट जाएं, दोनों हाथ शरीर के बगल में रखें और हथेलियां जमीन पर हों।
- श्वास भरते हुए घुटनों को बिना मोड़े धीरे–धीरे अपने दोनों पैरों को ऊपर उठाएं और ज़मीन से 90 डिग्री का कोण बनाएं।
- इस अवस्था में नितंब से कंधे की स्थिति खींची हुई रहेगी।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस अवस्था में 10–30 सेकेंड बने रहें।
- अपने पैरों को 90 डिग्री की स्थिति से धीरे–धीरे वापस जमीन पर लाएं। ध्यान रहे वापसी की स्थिति में सिर जमीन से ऊपर न उठे।
- सिर को उठाए बिना श्वास छोड़ते हुए धीरे–धीरे दोनों पैरों को ज़मीन पर ले आएं।
- शवासन में विश्राम करें।

लाभ

- यह आसन कब्ज़ियत से छुटकारा दिलाता है, गहन तनाव से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए अत्यंत लाभदायक है, परंतु उन्हें बड़ी सावधानीपूर्वक किसी योग विशेषज्ञ की देखरेख में यह आसन करना चाहिए।

सावधानियां

- पीठ के निचले हिस्से के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को दोनों पैरों की सहायता से इस आसन को नहीं करना चाहिए।
- उदर में जख्म होने, हर्निया आदि से पीड़ित व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

पवनमुक्तासन

पवन शब्द का अर्थ वायु और मुक्त शब्द का अर्थ छोड़ना या मुक्त करना है। जैसा कि इस अभ्यास के नाम से ही पता चलता है, यह आसन उदर एवं आंतों से वायु या वात बाहर निकालने में उपयोगी है।

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पीठ के बल लंबवत् लेटना चाहिए।
- दोनों घुटनों को मोड़ें।
- श्वास छोड़ते हुए दोनों घुटनों को अपने वक्षस्थल के ऊपर ले आएं।
- श्वास भरते हुए दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में गूंथते हुए पैरों को पकड़ लें।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए सिर को तब तक ऊपर उठाएं, जब तक कि ठुड्डी घुटनों से नहीं लग जाए। कुछ समय तक इस स्थिति में रुकें।
- यह अभ्यास पवनमुक्तासन कहा जाता है।
- श्वास लेते समय सिर को वापस जमीन पर ले आएं।
- श्वास बाहर छोड़ते समय पैरों को जमीन पर ले आएं।
- अभ्यास के अंत में शवासन में आराम करें।

ध्यातव्य

- पैरों की गतिविधि के अनुसार श्वास–प्रश्वास को एक लय में लाना चाहिए।
- घुटनों को नासिका से स्पर्श करते हुए यह अनुभव करना चाहिए कि कटि प्रदेश में खिंचाव हो रहा है; आंखें बंद रखनी चाहिए। ध्यान कटि प्रदेश पर होना चाहिए।

लाभ

- कब्जियत दूर करता है; वात से राहत दिलाता है और उदर के फैलाव को कम करता है। पाचन क्रिया में भी सहायता करता है।
- गहरा आंतरिक दबाव उत्पन्न करता है, श्रोणि और कटिक्षेत्र में मांसपेशियों, लिगामेंट्स और स्नायु की अति जटिल समस्याओं का निदान करता है और उनमें कसावट लाता है।
- यह पीठ की मांसपेशियों और मेरु के स्नायुओं को सुगठित बनाता है।

सावधानियां

- उदर संबंधी व्याधि, हर्निया, साइटिका या तीव्र पीठ दर्द तथा गर्भावस्था के समय इस अभ्यास को न करें।

शवासन

शव शब्द का अर्थ मृत देह है। इस आसन में अंतिम अवस्था एक मृत देह जैसी होती है।

शारीरिक स्थिति: निष्क्रिय शिथिल स्थिति।

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पीठ के बल लेट जाना चाहिए।
- हाथों और पैरों को आरामदायक स्थिति में फैलाकर रखें।
  आंखें बंद होनी चाहिए।
- पूरे शरीर को अचेतन अवस्था में शिथिल छोड़ दें।
- सामान्य श्वास–प्रश्वास की प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करें।
- इस अवस्था में तब तक रहें, जब तक कि पूर्ण विश्रान्ति एवं चित्त शान्त न हो जाए।

लाभ

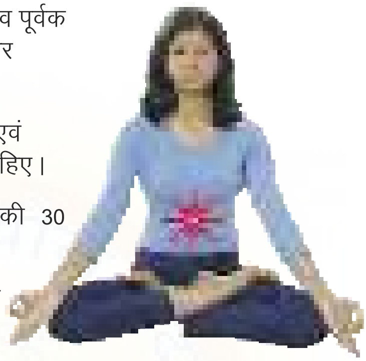
- सभी प्रकार के तनावों से मुक्त करता है।
  शरीर तथा मस्तिष्क दोनों को आराम प्रदान करता है।
- पूरे मनो–कायिक तंत्र को विश्राम प्रदान करता है।
- बाहरी दुनिया के प्रति लगातार आकर्षित होने वाला मन अंदर की ओर गमन करता है। इस तरह धीरे–धीरे महसूस होता है कि मस्तिष्क स्थिर हो गया है।
  अभ्यासकर्ता बाहरी वातावरण से अलग होकर शांत बना रहता है।
- तनाव एवं इसके परिणामों के प्रबंधन में यह बहुत लाभदायक होता है।

4 कपालभाति

शारीरिक स्थिति : कोई भी आरामदायक स्थिति अथवा ध्यानात्मक आसन जैसे सुखासन/पद्मासन/वज्रासन आदि

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं।
- अपनी आंखें बंद करके पूरे शरीर को शिथिल कर लें।
- दोनों नासिकारंध्रों से गहरी सांस लें और वक्ष स्थल को फैलाएं।



- उदर की निचली मांसपेशियों को दबाव पूर्वक अन्दर बाहर करते हुए श्वास छोड़ें और ग्रहण करें।
- सक्रियता पूर्वक श्वास बाहर छोड़ना एवं निष्क्रियता पूर्वक उच्छ्वास करना चाहिए।
- कम से कम तीव्र श्वास छोड़ने की 30 आवृत्तियाँ पूरी करनी चाहिए।
- गहरा श्वास लें और धीरे–धीरे श्वास छोड़ें तथा विश्राम करें।
- इस तरह कपालभाति का एक चक्र पूरा होता है।
- इसी प्रकार प्रत्येक चक्र गहरे श्वास के साथ पूरा करना चाहिए।
- इस अभ्यास को कम से कम दो बार और दोहराना चाहिए।

श्वसन क्रिया : यह श्वसन क्रिया उदर की मांसपेशियों के सहयोग से बिना किसी अतिरिक्त दबाव के होनी चाहिए। श्वास बाहर छोड़ने की क्रिया वक्ष एवं कंधा क्षेत्र में बिना किसी अनुचित दबाव अथवा गतिविधि के होनी चाहिए। पूरे अभ्यास के समय श्वास सहज रूप से होना चाहिए।

अभ्यास की चक्र संख्या : प्रारंभिक अवस्था में 3 चक्र तक अभ्यास कर सकते हैं। प्रत्येक चक्र में 20 श्वासोच्छ्वास होनी चाहिए। धीरे–धीरे अभ्यास बढ़ाया जा सकता है।

लाभ

- कपालभाति कपाल को शुद्ध करता है कफ विकारों को समाप्त करता है।
- यह जुकाम, साइनोसाइटिस, अस्थमा एवं श्वास नली संबंधी संक्रमणों में लाभदायक है।
- यह पूरे शरीर का कायाकल्प करता है और चेहरे को दीप्तिमान तथा जीवंत बनाए रखता है।
- यह तंत्रिका तंत्र को और साथ ही साथ पाचन अंगों को शक्तिशाली बनाता है।

सावधानियां

- हृदय संबंधी व्याधियों में, चक्कर आने, उच्च रक्तचाप, नासिका से रक्त प्रवाह, मिरगी, माइग्रेनस्ट्रोक, हर्निया, गैस्ट्रिक अल्सर, गर्भावस्था और मासिक धर्म होने की स्थिति में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

5 प्राणायाम

नाड़ी शोधन अथवा अनुलोम विलोम प्राणायाम

इस प्राणायाम की मुख्य विशेषता है कि इसमें बाएं एवं दाएं नासिकारन्ध्रों से क्रमवार श्वास–प्रश्वास को रोककर अथवा बिना श्वास–प्रश्वास रोके श्वसन किया जाता है।

शारीरिक स्थिति : कोई भी आरामदायक स्थिति।

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं।
- मेरुदण्ड एवं सिर को सीधा रखें और आंखें बंद कर लें।
- कुछ गहरी श्वासों के साथ शरीर को शिथिल कर लें।
- ज्ञान मुद्रा में बाईं हथेली बाएं घुटने के ऊपर रखनी चाहिए। दाईं हथेली नासाग्र मुद्रा में होना चाहिए।
- अनामिका एवं कनिष्ठिका अंगुली बाईं नासिका पर रखनी चाहिए। मध्यमा और तर्जनी अंगुली को मोड़कर रखें। दाएं हाथ का अंगूठा दाईं नासिका पर रखना चाहिए।
- बाईं नासिकारंध्र खोलें। बाईं नासिका से श्वास ग्रहण करें। इसके बाद कनिष्ठिका और अनामिका अंगुलियों से बाईं नासिका बंद कर लें। दाईं नासिका से अंगूठा हटा कर वहां (दाईं नासिका) से श्वास बाहर छोड़ें।
- तत्पश्चात् एक बार दाईं नासिका से श्वास ग्रहण करना चाहिए।
- श्वासोच्छ्वास के अंत में दाईं नासिका को बंद करें, बाईं नासिका खोलें तथा इसके द्वारा श्वास बाहर छोड़ दें।
- यह पूरी प्रक्रिया नाड़ी शोधन या अनुलोम विलोम प्राणायाम का एक चक्र है।
- यह पूरी प्रक्रिया चार बार दोहराई जानी चाहिए।

अनुपात एवं समय

- प्रारम्भिक अभ्यासियों के लिए श्वासोच्छ्वास की क्रिया की अवधि बराबर होनी चाहिए।
- धीरे–धीरे इस श्वासोच्छ्वास क्रिया को क्रमशः 1: 2 कर देना चाहिए।

श्वसन

- श्वसन क्रिया मंद, समान एवं नियंत्रित होनी चाहिए। इसमें किसी भी प्रकार का दबाव या अवरोध नहीं होना चाहिए।

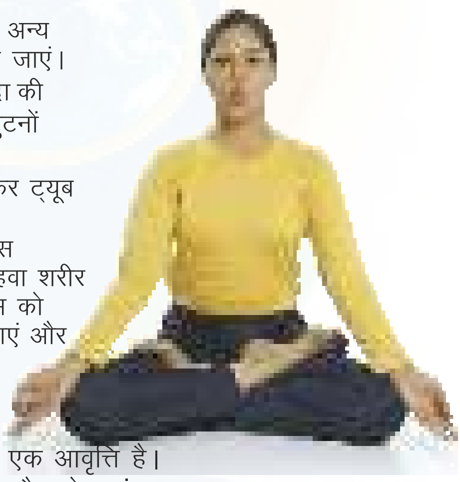
लाभ

- मन में निश्चलता लाता है और शांति प्रदान करता है साथ ही एकाग्रता बढ़ाने में भी सहायक है।
- जीवन शक्ति बढ़ाता है और तनाव एवं चिंता के स्तर को कम करता है।
- यह कफ विकार को भी कम करता है।

शीतली प्राणायाम

शीतली का अर्थ है शीतल होना। यह साधक के चित्त को शांत करता है और मन की व्यग्रता को दूर करता है। जैसा कि शीतली प्राणायाम नाम से ही स्पष्ट है, यह शरीर और मन को शीतलता प्रदान करता है। इसकी सृष्टि शरीर के तापमान को नियंत्रित करने के लिए ही विशेष रूप से की गई है। इस प्राणायाम के अभ्यास से शरीर में सामंजस्य बनता है और मन भी एकदम शांतचित हो जाता है।

अभ्यास विधि



- पद्मासन अथवा किसी भी अन्य आरामदायक आसन में बैठ जाएं।
- ज्ञान मुद्रा अथवा अंजलि मुद्रा की अवस्था में अपने हाथों को घुटनों पर रख लें।
- जीभ को किनारों से मोड़कर ट्यूब का आकार बना लें।
- इस ट्यूबनुमा जीभ से सांस लेते हुए जितना हो सके हवा शरीर के अंदर प्रवेश कराएं, जीभ को मुख के अंदर वापस ले जाएं और मुंह बंद कर लें।
- दोनों नासिकारंध्रों से धीरे–धीरे श्वास छोड़ें।
- यह शीतली प्राणायाम की एक आवृत्ति है।
- इस अभ्यास को चार बार और दोहराएं।

लाभ

- शीतली प्राणायाम रक्त को शुद्ध करता है।
- यह शरीर और मन को शीतलता प्रदान करता है।
- उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों के लिए यह विशेष लाभप्रद है।
- यह भूख और प्यास का शमन करता है।

- अपच से मुक्ति तथा कफ एवं पित्त से उत्पन्न विकारों को दूर करने में सहायक है।
- यह पुरानी से पुरानी बदहज़मी और तिल्ली रोग से छुटकारा दिलाता है (ह.प्र. 2/58)।
- यह त्वचा और नेत्रों के लिए भी लाभदायक है।

सावधानियां

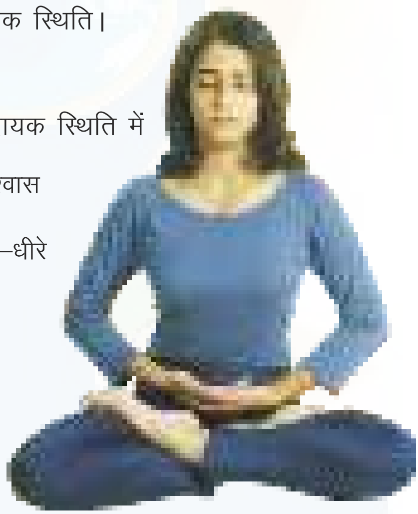
- ठंड, कफ अथवा तुण्डिका–शोथ (टॉन्सिलाइटि्स) के मरीजों को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी शब्द भ्रमर से लिया गया है, जिसका मुख्य अर्थ है भौंरा। इस प्राणायाम के अभ्यास के समय निकलने वाला स्वर भ्रमर के गुंजन के स्वर की तरह होता है।

शारीरिक स्थिति : कोई भी आरामदायक स्थिति।

अभ्यास विधिः I



- सर्वप्रथम किसी भी आरामदायक स्थिति में आंखें बंद कर बैठ जाएं।
- नासिका के द्वारा लम्बा गहरा श्वास खींचें।
- नियंत्रित ढंग से श्वास को धीरे–धीरे बाहर छोड़ते हुए भौंरे जैसी आवाज निकालें। इस प्रकार भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है।
- इसे और 4 बार दोहराएं।
- ये भ्रामरी प्राणायाम का सरल अभ्यास है।

अभ्यास विधिः II

- सर्वप्रथम किसी भी आरामदायक स्थिति में आंखें बंद करके बैठ जाएं।
- नासिका के द्वारा लंबा गहरा श्वास लें।

- चित्र में दिखाए अनुसार अंगूठों से कर्णछिद्र बंद कर लें। तर्जनी अंगुली को आंखों के कोनों पर रखें और दोनों मध्यमा अंगुलियों को नासा रन्ध्रों पर रखें। अनामिका ऊपर वाले होंठ के ऊपरी हिस्से पर और कनिष्ठा नीचे वाले होंठ के पास लगायें। इसे षणमुखी मुद्रा कहते हैं।
- धीरे–धीरे नियंत्रित रूप से श्वास को बाहर छोड़ते समय भौंरे जैसी आवाज निकालें। इस तरह भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है।
- इसे और 4 बार दोहराएं।

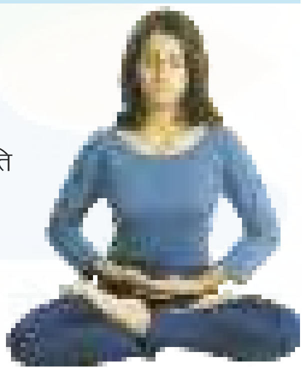
लाभ

- भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास तनाव से मुक्त करता है और चिंता, क्रोध एवं अतिसक्रियता को घटाता है।
- भौंरे जैसी आवाज का प्रतिध्वनिक प्रभाव तंत्रिकातंत्र एवं मस्तिष्क पर लाभकारी होता है।
- यह महत्त्वपूर्ण शांतिकारक अभ्यास है; जो तनाव संबंधी विकारों को दूर करने में लाभकारी होता है।
- यह एकाग्रता और ध्यान के लिए एक उपयोगी प्रारंभिक प्राणायाम है।

सावधानियां

- नाक एवं कान में यदि किसी प्रकार का संक्रमण हो तो इस आसन को नहीं करना चाहिए।

6. ध्यान



ध्यान लगातार चिंतन–मनन की एक क्रिया है।

शारीरिक स्थिति : कोई भी आरामदायक स्थिति।

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं।
- मेरुदण्ड को बिना किसी प्रकार का कष्ट दिए सीधा रखें।
- ज्ञान मुद्रा या ध्यान मुद्रा धारण करें। (चित्र में दी हुई आकृति)
- अंगूठे और तर्जनी अंगुली के सिरों को आपस में स्पर्श कराएं।

    - अन्य तीन अंगुलियां सीधी और आरामदायक स्थिति में होनी चाहिए।
    - तीनों अंगुलियां एक–दूसरे के अगल–बगल हों और वे एक–दूसरे को स्पर्श करती हों।
    - ऊपर की ओर खुली हुई हथेली को घुटनों पर रखें।
    - हाथों एवं कंधों को ढीला और शिथिल कर देना चाहिए।

- आंखें बंद करके मुख को थोड़ा ऊपर की ओर उठाकर बैठ जाएं।
- मुख को थोड़ा सा ऊपर की दिशा में उठाकर एकाग्रचित्त होकर बैठ जाएं। बिना किसी पर विशेष ध्यान केंद्रित किए केवल अपनी भौंहों के बीच हल्का सा ध्यान केंद्रित करें और अपनी आती–जाती श्वासों को महसूस करें।
- पूर्व विचारों को छोड़ने का प्रयास करें। पवित्र व निर्मल विचार मन में लाने का प्रयास करें।
- इस स्थिति में ध्यान लगाकर कुछ समय तक बैठे रहें।

ध्यातव्य

- ध्यान अभ्यास की प्रारंभिक अवस्था में मन को प्रसन्नचित्त करने वाला संगीत बजाया जा सकता है।
- जितने अधिक समय तक सम्भव हो, इस स्थिति में रुकना चाहिए।

लाभ

- ध्यान योगाभ्यास का सबसे महत्त्वपूर्ण घटक है।
- यह अभ्यासकर्ता को नकारात्मक भावनाओं से दूर रखता है, भय, क्रोध, अवसाद, चिंता दूर करता है और सकारात्मक भावनाएं विकसित करने में सहायता करता है।
- मस्तिष्क को शांत और निश्चल रखता है।
- एकाग्रता, स्मृति, विचारों की स्पष्टता और मनोबल को बढ़ाता है।
- पूरे शरीर और मस्तिष्क को पर्याप्त आराम देते हुए उन्हें तरोताजा करता है।
- ध्यान आत्म अनुभूति की ओर ले जाता है।

7 **संकल्प** (योग सत्र का समापन इस संकल्प के साथ करना चाहिए।)

हमें अपने मन को हमेशा संतुलित रखना है,
इसमें ही हमारा आत्मविकास समाया है,
मैं अपने कर्तव्य, स्वयं के प्रति कुटुंब के प्रति, कार्य, समाज और विश्व के प्रति, शांति, आनंद
और स्वास्थ्य के प्रचार के लिए प्रतिबद्ध हूं।

8. शांति पाठ

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्‌दुःखभाग्भवेत्।।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।

सब सुखी हो, सब निरोग हो।
सब निरामय हो, सबका मंगल हो,
कोई दुःखी न हो।

नोटः सांस्थानिक योग अभ्यास (आईवाईपी) 15 मिनट

(प्राणायाम, ध्यान, योग निद्रा और सत्संग को प्राथमिकता)
प्राणायाम अथवा ध्यान/ ध्यान सत्र के पश्चात् किंतु संकल्प से पूर्व किया जाना चाहिए।

***

संदर्भ ग्रन्थसूची

1. प्रार्थना : ऋग्वेद–10.191.2

2. सदिलज / चालन क्रियाएं / यौगिक सूक्ष्म व्यायाम : हठतत्वकौमुदी–9. 13–16, स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी के यौगिक सूक्ष्म व्यायाम

3. ताड़ासन : तालासन के रूप में भी जाना है, योगाचार्य नाथमुनि का योग रहस्य योगसूत्र व्याख्या किरणटीका, श्री योगकौस्तुभ–25, सचित्र चौरासी आसन–34, स्वामी शिवानंद के योगासन

4. वृक्षासन : घेरण्ड संहिता– ii.36, बृहद्योगसोपान, हठयोग संहिता–43, योग मार्ग प्रदीप–11

5. पाद**हस्तासन / उत्तानासन** : श्री योगकौस्तुभ एवं नाथमुनि योगरहस्य।

6. **अर्धचक्रासन** : पारंपरिक चक्रासन के अनेक प्रकार हैं, जो उससे बिल्कुल अलग हैं, जो सालों से किए जा रहे हैं।

7. **त्रिकोणासन** : नाथमुनि योगरहस्य– ii.20

8. **भद्रासन** : हठप्रदीपिका– i- 53–54

9. **वज्रासनः** घेरण्ड संहिता 11–12 हठयोग– संहिता आसन–20, वृहद योग सोपान iii–14 सचित्र व्यावहारिका 16, नारद पुराण–33–112

10. **उष्ट्रासन** :श्री योगकौस्तुभ, योगसूत्र–ii योगसूत्र पर नागोजीभट्टवृत्ति। 46, घेरण्डसंहिता –ii, 41 अर्धउष्ट्रासन की व्याख्या करता है जिसे अधोमुख लेटकर किया जाता है।

11. **शशकासन**: घेरण्डसंहिता – ii. 12 इसे वज्रासन कहा गया है, हठयोग संहिता, बृहद्योगसोपान, सचित्र व्यावहारिक योग–16, नारद पुराण–33–112, बृहन्नारदीय पुराण, योग मार्ग प्रदीप, योगबीज–90, योगशिखोपनिषद–1.111–112, हठरत्नावली–iii. 9

12. **उत्तानमंडूकासन** : हठयोग–संहिता–आसन–42, श्री योग कौस्तुभ–58, घेरण्ड संहिता ii–35 बृहद योग सोपान iii–41, सचित्र चौर्यासीन आसने 81

13. **वक्रासन** : मत्स्येंद्रासन का सहज रूप (हठप्रदीपिका में उल्लेख)। स्वामी कुवलयानन्द जी की पुस्तक आसन में उल्लेखित।

14. **मकरासन** : जयपुर केंद्रीय संग्रहालय हस्त अवस्था के कुछ भेद समेत।

15. **भुजंगासन** : घेरण्डसंहिता –ii 42, कुछ भेदों के साथ, योगसूत्र में किरणटीका –ii. 46, हठयोग संहिता–49, श्री योगकौस्तुभ–62, योगमार्ग प्रदीप–19, नाथमुनि योगरहस्य–ii.14, जयपुर केंद्रीय संग्रहणालय –7174

16. **शलभासन** : घेरण्डसंहिता –ii. 39, बृहद्योग सोपान–3 46, हठयोग संहिता–46, योग मार्ग प्रदीप –33

17. **सेतुबंधासन** : नाथमुनि योग रहस्य।

18. **उत्तानपादासन** : श्री योग कौस्तुभ–94

19. **अर्धहलासन** : योग रहस्य ii.17

20. **पवनमुक्तासन** : श्री योगकौस्तुभ। यह बैठकर योगासन–3 के अनुसार किए जाने वाला आसन है, सचित्र चौर्यासीन आसने–5–7, श्री योग कौस्तुभ–5, योग सूत्र में किरणटीका –ii. 46

21. **शवासन** : घेरण्डसंहिता –2.19, हठप्रदीपिका–i .32, हठरत्नावली–iii ,20,76, कपालकुरांट हठव्यास–111, युक्तभवदेव –vi. 21, आसन –14, योग सिद्धांत चंद्रिका–ii. 46, –70, योगसूत्र पर किरणटीका –ii. 46, बृहद् योग सोपान–iii. 24, हठप्रदीपिका, श्री योगकौस्तुभ–17

22. **कपालभाति** : घेरण्डसंहिता– v. 70.72 के भास्त्रिक कुंभक का भेद कुंभक पद्धति–164–165, हठप्रदीपिका, हठरत्नावली– 22–24, हठतत्वकौमुदी–x-12–14, युक्तभवदेव–vii.110–118

23. **नाड़ीशोधन/अनुलोम विलोम प्राणायाम** : हठप्रदीपिका, यह श्वसन के प्रत्यक्षीकरण और आंतरिक श्वास का अनुभव कराता है। घेरण्डसंहिता –v. 38–45 में श्वास–प्रश्वास और श्वसन–अनुभूति को समयबद्ध इकाइयों मे बांटा गया है।

24. **भ्रामरी प्राणायाम** : हठप्रदीपिका, हठरत्नावली–ii. 26, कुंभक पद्धति–169

25. **शीतली प्राणायाम** : शिव संहिता iii. 81.82 घेरण्ड संहिता v.69 हठप्रदीपिका ii. 57.58

26. **ध्यान** : पातंजलि योग सूत्र iii. 2

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

योग गीत

''तन मन जीवन चलो संवारें
योग मार्ग अपनाएँ,
वैर भाव को त्याग सभी हम
गीत मिलन के गायें।

आनंदमय हो जीवन सबका
योग यही सिखलाये
हों तनाव भयमुक्त सभी जन
दिव्य प्रेम सरसायें।

यम और नियम हमारे सम्बल
सुखमय जगत बनाएं,
आसन प्राणायाम ध्यान से
स्वास्थ्य शांति सब पाएं!

ऊर्जावान बने सब साधक
संशय सभी मिटायें
विश्व एक परिवार योग कर
स्वर्ग धरा पर लाएं।''

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह की झलकियाँ

www.ayush.gov.in

21 जून

अंतर्राष्ट्रीय

योग दिवस

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकॉल)

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के प्रतीक चिह्न के विषय में

प्रतीक चिह्न में दोनों हाथों का जोड़ना योग का प्रतीक है। यह व्यक्तिगत चेतना का सार्वभौमिक चेतना के साथ योग को प्रतिबिंबित करता है। यह शरीर और मन, मनुष्य और प्रकृति की समरसता का प्रतीक है। यह स्वास्थ्य और कल्याण के समग्र दृष्टिकोण को भी चित्रित करता है।

प्रतीक चिह्न में चित्रित भूरी पत्तियां, भूमि, हरी पत्तियां प्रकृति और नीली पत्तियां अग्नि तत्त्व के प्रतीक हैं। दूसरी ओर सूर्य ऊर्जा और प्रेरणा के स्रोत का प्रतीक है।

यह प्रतीक चिह्न मानवता के लिए शांति और समरसता को प्रतिबिंबित करता है, जो योग का मूल है।

सत्यमेव जयते
भारत सरकार
आयुष मंत्रालय
आयुष भवन, बी–ब्लॉक, जीपीओ कॉम्पलेक्स,
आईएनए, नई दिल्ली – 110023