

1 Objection question

1. चित् की वृत्तियों का निरोध ही -

- i) आसन है ii) प्राणायाम है
iii) योग है iv) बंध है

1. Definition of mind is –

- i) Aasan ii) Prayanam
iii) Yoga iv) Bandha

2. कर्मों की कुशलता ही योग है किसने कहाँ -

- i) राम ii) रावण iii) कंश iv) कृष्ण

2. Who said skill is yoga –

- i) Ram ii) Ravan iii) kansh iv) Krishna

3. आदियोगी किन्हें कहा जाता है ?

- i) हिरण्यगर्भ ii) शंकर iii) विष्णु iv) मत्स्येन्द्र नाथ

3. Who says adiyogi ?

- i) Hirangarbha ii) Shankar iii) Vishnu iv) Matyasendra nath

4. योग से हमें प्राप्त होता है -

- i) शारीरिक स्वास्थ्य ii) मानसिक स्वास्थ्य iii) आत्मिक स्वास्थ्य iv) ये तीनों

4. We get from yoga-

- i) Physical health ii) mental health iii) spiritual health iv) all three

5. 'अस' धातु में 'अन' प्रत्यय लगाने से क्या बनता है -

- i) आसन ii) मुद्रा iii) बंध iv) ध्यान

5. What is the unable to get Dnvelled in the metal.

- i) Aasan ii) Mudra iii) Bandha iv) Dhayan

6 आसन कितने प्रकार के हैं ?

- i) दो ii) तीन iii) चार iv) पांच

6 How many type of Aasan?

- i) Two ii) three iii) four iv) five

7 पदमासन में पदम् का क्या मतलब है ?

- i) कमल ii) गुलाब iii) पैर iv) गेंदा

7 What does the padam in padmasna mean

- i) Lotus ii) Rose iii) leg iv) Manigold

8 खाने के बाद एक मात्र किये जाने वाले आसन का क्या नाम है ?

- i) हलासन ii) भुजंगासन iii) शलभासन iv) वज्रासन

8 What is the name of the posture who is the only after the dinner?

- i) Halasan ii) bhunjangasan iii) salbhasan iv) vajrasan

9 श्वास-प्रश्वास का विस्तार कहलाता है

- i) प्राणायाम ii) महाबन्ध iii) कपालभाति iv) अनुलोम-
विलोम

9 Breathing is called the expansion of the concrete

- i) Pranayama ii) Mahabandha iii) kapalbhati iv) Anulom-vilom

10 प्राणायाम के प्रकार बताये -

- i) 4 ii) 5 iii) 6 iv) 3

10 Type of Pranayama

- i) 4 ii) 5 iii) 6 iv) 3

11 बाह्य प्राणायाम कितने प्रकार के हैं ?

- i) 2 ii) 1 iii) 4 iv) 3

11 How many type of Bhya Pranayama

- i) 2 ii) 1 iii) 4 iv) 3

12 उदगीत किसे कहते हैं

- i) श्वास ii) ॐ iii) कुभंक iv) भ्रामरी

12 Who Says udgeeth

- i) Breathing ii) om iii) khambak iv) Bharmri

2) योग का अर्थ बताते हुए इसे परिभाषित करें तथा वर्तमान समय में योग के महत्व को बताएं?

● योग का अर्थ

योग प्राचीन भारतीय ऋषि-मुनियों द्वारा प्रतिपादित अनमोल ज्ञान विज्ञान से युक्त एक विशिष्ट पद्धति है। इसमें मनुष्य मात्र का समग्र उत्थान, विकास एवं उत्कर्ष के लिए अधिक उपाय सुनियोजित है। जीवन की प्रसुप्त और विज्ञान व सुप्त शक्तियों का जागरण कर व्यक्तित्व को परम शिखर तक पहुंचाने की अपूर्व क्षमता योग के विविध साधन सामग्रियों में विद्यमान है अतः इसे मुख्य साधन भी कहते हैं। वस्तुतः योग एक जीवन पद्धति है। योग सूक्ष्म एवं गहरी रहस्य को जानने की एक प्रक्रिया भी है।

योग का अर्थ होता है मिलन, संयोग। योग का तात्पर्य है आत्मा और परमात्मा का मिलन। योग शब्द के शाब्दिक अर्थ पर विचार किया जाए तो योग यूज धातु से उत्पन्न है जिसका अर्थ होता है मिलन या संयोग।

● योग की परिभाषा

संपूर्ण भारतीय आध्यात्मिक किसी न किसी रूप में योग को वर्णित करता है जहां पर योग मुक्ति के साधन के रूप में भिन्न-भिन्न नामों से और भिन्न-भिन्न रूपों में प्रयोग होता है

योग की विभिन्न परिभाषाएं प्रचलित हैं जिनमें कुछ निम्नलिखित हैं:-

1. योग दर्शन के अनुसार:-

योग के एक प्रमाणिक ग्रंथ के रूप में योग सूत्र को मान्यता दी जाती है। योगसूत्र योग दर्शन का आधार ग्रंथ है। योग सूत्र के रचयिता महर्षि पतंजलि हैं जिन्होंने योग सूत्र में योग विद्या के संपूर्ण आयामों का उल्लेख किया है। योग सूत्र के प्रथम अध्याय समाधि पाद में महर्षि पतंजलि योग की परिभाषा देते हुए कहते हैं:-

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः 1/2

अर्थ:- चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।

॥ श्रीमद्भागवत गीता के अनुसार:-

योग की कुछ अन्य परिभाषाएं भागवत गीता में भी उपलब्ध हैं। श्रीमद्भागवत गीता योग का प्रसिद्ध ग्रंथ माना जाता है जिसमें मानव कल्याण की शिक्षा बड़े विशुद्ध रूप में प्रकट हुई है। योग के विभिन्न आयामों पर भागवत गीतकार ने कार्य की है।

• भगवान श्री कृष्ण योग के बारे में अर्जुन को बताते हुए कहते हैं:-

योगस्थः कुरु कर्माणी संग त्यक्तवा धनंजय।

सिध्यसिध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥2/48

अर्थ:-

भगवान श्री कृष्ण कहते हैं कि हे अर्जुन योग में स्थित होकर आशक्ति त्याग कर सिद्धि और असिद्धि में समान वृत्ति रखकर कर्म कर क्योंकि समत्व ही योग है अर्थात् श्री कृष्ण अर्जुन को व्यवहारिक अर्थ बता रहे हैं और कह रहे हैं कि हमें सांसारिक कर्म करते हुए निराश्रित रहना चाहिए और कर्मों के फल चाहे अनुकूल या प्रतिकूल हो हमें समान बने रहना चाहिए क्योंकि समस्त प्रकार के अवस्थाओं समान बने रहना ही योग कहलाता है।

• श्री कृष्ण अर्जुन को योग के बारे में बताते हुए कहते हैं:-

बुद्धियुक्ततो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते।

अर्थ:-

भगवान् श्री कृष्ण अर्जुन को योग की अन्य परिभाषा देते हुए कहते हैं समृद्धि युक्त पुरुष (आत्मा) पुण्य और पाप दोनों कर्मों को इसी लोक में त्याग देता है अर्थात् उन से मुक्त हो जाता है इसलिए समत योग में लग जा क्योंकि यह योग ही कर्म बंधन से छूटने का उपाय है। कर्मों को कुशलतापूर्वक करना ही योग है।

III मैत्रानि उपनिषद् के अनुसार योग वह अवस्था है जिसमें मन, प्राणों और इंद्रियों की एकता हो जाती है।

IV कठोपनिषद् के अनुसार पंच इंद्रियों मन एवं बुद्धि की स्थिर अवस्था को योग कहते हैं।

V अग्नि पुराण में ब्रह्मा में चित्त की एकाग्रता को योग कहा गया है जबकि कूर्म पुराण वृत्ति निरोध से प्राप्त एकाग्रता को योग कहता है।

● वर्तमान समय में योग का महत्व:-

भारतीय धर्म एवं दर्शन में योग का अत्यधिक महत्व है। आध्यात्मिक उन्नतियाँ, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता वह महत्व को सभी दर्शनों ने माना है। वर्तमान समय में योग का महत्व और अधिक बढ़ गया है। इसके बढ़ने का कारण व्यस्तता और मन की व्याकुलता है। आधुनिक समय में योग ही ज्यादा आवश्यकता है। मन और शरीर अत्यधिक तनाव वायु प्रदूषण तथा भागम भाग के जीवन से रोग ग्रस्त हो चला है। योग की महत्ता इसलिए भी बढ़ी है कि मनुष्य जाति को प्रगति करना है तो योग करना ही होगा। योगिक क्रियाओं से वह सब बदला जा सकता है जो हमें प्रकृति ने दिया है और वह भी बदला जा सकता है जो प्रकृति ने नहीं दिया है अतः मानव अपने जीवन की श्रेष्ठता के चरम पर योग के माध्यम से आगे बढ़ सकता है।

■ योग का शारीरिक महत्व:-

योगासनों के माध्यम से शारीरिक शक्तियों का विकास किया जा सकता है। योग से शरीर को हृष्ट- पुष्ट एवं अंग प्रत्यंग की कार्यक्षमता को बढ़ा सकते हैं तथा उसे निरोगी रखकर ओजस्वी एवं कांतिमय बना सकते हैं। शरीर में विभिन्न द्रव्यों का निर्माण करने वाली ग्रंथियों को ठीक प्रकार नियंत्रित कर उन्हें पर्याप्त रूप से सजग एवं क्रियाशील बनाए रखने में योग पूर्ण सहायक है। विभिन्न रोगों में भी आसनों एवं प्राणायाम का महत्व है जैसे कुछ उदाहरण लेते हैं:- डायबिटीज के मरीजों के लिए मंडूकासन वक्रासन आदि आसन महत्वपूर्ण है। श्वसन संबंधी रोगों के लिए प्राणायाम रामबाण उपाय है जिससे इससे संबंधित रोगों का निवारण किया जा सकता है। आसनों के द्वारा शरीर को लचीला बनाया जा सकता है और शरीर को तंदुरुस्ती व हड्डियों को ताकत मिलती है।

■ योग का मानसिक महत्व:-

मानसिक समस्याओं के कारण जो आक्रामकता, तनाव, चिंता एवं टूट पनपते हैं इस वजह से प्राण क्षय होता है। योग के द्वारा उत्तम मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने में पूर्ण सहायता मिलती है। मानसिक शक्तियों के पोषण और विकास के लिए उपयुक्त चेतना और शक्ति भी प्राप्त होती है। अनुसंधान उसे भी स्पष्ट हो चुका है कि योग के अभ्यास से मानसिक तनाव कम होता है जोकि वर्तमान समय में लगभग हर एक मनुष्य को है। योग के अभ्यास से मानसिक रोगों से भी छुटकारा प्राप्त किया जा सकता है। योग के नियमित अभ्यास से जीवन शक्ति में सुधार होता है। योग से स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने में मदद मिलती है। इस प्रकार हम देखते हैं की योग के अभ्यास से मनुष्य को संपूर्ण शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। जो मनुष्य नियमित योग का अभ्यास करता है वह हर तरह के रोगों से दूर होकर एक स्वस्थ जीवन जीता है जिसके ना तो शरीर में कोई रोग और ना ही मन में कोई विकार होते हैं। यदि सभी मनुष्य योग का अभ्यास करें तो शारीरिक रोग दूर होंगे तथा मानसिक विकार भी नहीं होगा और जब समाज में ऐसे मनुष्य बढ़ जाएंगे तो फिर एक स्वस्थ समाज का निर्माण होगा जो जो प्रगति की ओर अग्रसर होगा। योग ना केवल हमारी प्राचीन संस्कृति है बल्कि भविष्य की भी संस्कृति है। योग हमें सिखाता है की जीवन कैसे जीना चाहिए,

कैसे जीना चाहिए से अर्थ है कब सोना चाहिए कब जागना चाहिए क्या खाना चाहिए क्या नहीं खाना चाहिए। देश विदेश में भी योग के महत्व को लोग जानने लगे हैं और इसे अपनाने भी लगे हैं। विदेशों में भी लोग योग को पूर्ण रूप से अपना रहे हैं। आने वाले समय में योग की महत्ता और भी बढ़ जाएगी। अगर हमें अपनी संस्कृति भी बचानी है तो योग को अपनाना ही होगा क्योंकि योग ही एक माध्यम है जो हमें अपनी संस्कृति से जोड़ें रखता है।

योग को बढ़ावा देने के लिए 2014 में प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र को 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का सुझाव दिया था। सर्वप्रथम 21 जून 2015 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया और प्रत्येक वर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है।

3) योग का ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य क्या है?

योग की परंपरा अत्यंत प्राचीन है इसमें कोई शंका नहीं है लेकिन यह कितनी प्राचीन है इसको प्रारंभ किसने किया और कब किया इसके संबंध में सीधा एक उत्तर दे पाना संभव नहीं है। परंतु प्राचीन साहित्य में योग का प्रारंभ किसने किया इसके संबंध में उल्लेख है। जैसे गीता के चतुर्थ अध्याय के प्रारंभ में श्री कृष्ण ने अर्जुन से कहा मैंने इस योग का उद्देश्य सृष्टि के आरंभ में सूर्य देवता को दिया था। सूर्य ने अपने पुत्र मनु को योग सिखाया ,मनु ने अपने पुत्र राजा इक्ष्वाकु को बताया और फिर राज ऋषि की लंबी परंपरा चली। अंत में वह योग लुप्त हो गया और तुम मेरे सखा और भक्त हो इसलिए आज यह रहस्य तुम्हारे सामने पुनः प्रकट कर रहा हूं।

इसका अर्थ यह है कि स्वयं भगवान ने सृष्टि के आरंभ में ही योग की परंपरा को प्रारंभ किया था परंतु यह कब हुई, उसके कितने दिन या वर्ष हुए इन प्रश्नों का उत्तर देना कठिन है।

योग विद्या सृष्टि के आरंभ से ही विद्यमान थी इसका उल्लेख अन्यत्र भी मिलता है

ऋग्वेद में कहा गया है की हिरण्यगर्भ से सबसे पहले सृष्टि का निर्माण हुआ, उन्होंने पृथ्वी आदि सभी लोगों को धारण किया।

● हिरण्यगर्भ को सभी विद्याओं एवं कलाओं का आदि प्रवर्तक माना जाता है। यज्वल्क के स्मृति में हिरण्यगर्भ को योग का उपदेश का कहा गया है।

हिरण्यगर्भोयोगस्ववाक्ता नान्या पुरातनः(यज्वल्क स्मृति 12/5)

अर्थात योग के अधिवक्ता हिरण्यगर्भ हैं, उनसे पुरातन अन्य कोई नहीं है, इस मत का समर्थन ऋषि व्यास जी ने महाभारत में किया है।

● सांख्य के आदि वक्ता परम ऋषि कपिल मुनि है और हिरण्यगर्भ योग शास्त्र के वक्ता हैं। हिरण्यगर्भ से प्राचीन कोई योग वक्ता नहीं है। इन विभिन्न स्थानों पर प्रयुक्त हिरण्यगर्भ क्या है? कौन है? इस पर अनेक मान्यताएं हैं। हिरण्यगर्भ का अर्थ है स्वर्ण बीज अर्थात स्वर्ण में आलोक का स्रोत तथा विश्वात्मा जिससे जगत की समस्त उत्पत्ति हुई है बाद में इसका अर्थ ब्रह्मा यानी जगत श्रेष्ठा माना जाने लगा।

● योगी स्वात्मा राम ने आदिनाथ भगवान शिव को हठयोग का उपदेश का कहा है।

अतः उपरोक्त वर्णित संदर्भ ओके कथा अनुसार हिरण्यगर्भ को ही योग के सबसे प्रथम वक्ता होने की बात स्पष्ट होती है।

■ योग का इतिहास:-

योग के इतिहास को पांच खंडों में बांटा गया है सबसे पहला कालखंड है:-

1 श्रुति काल:-

वेदों के प्रारंभ से लेकर भगवान बुद्ध के बाद लगभग दो शताब्दियों तक रहा। श्रुतियों में योग के अनेक संकल्पनाओं में स्पष्ट उल्लेख मिलते हैं जैसे-

● यजुर्वेद में शरीरस्थ पांचों वायु को तेज बढ़ाने का आह्वान किया गया है। प्राण, अपान, समान, व्यान और उदान यह आयुर्वेद के अनुसार 5 प्राण है।

● अथर्ववेद में कहा गया है कि विद्वान लोग शरीर के सभी स्थानों से प्राण एकत्रित करके दिव्यलोक को प्राप्त करते हैं।

- अथर्ववेद के एकादश कांड में एक पूरा सूत्र प्राण के महत्व को प्रतिपादित करता है।
- उपनिषद् में शरीरस्थ नाड़ियों क्षेत्र नौ द्वारों और हृदय ग्रंथि आदि का उल्लेख मिलता है।

श्रुतियों में योग के संबंध में अनेक उल्लेख मिलते हैं जिससे स्पष्ट होता है कि श्रुति काल में योग के शारीरिक मानसिक तथा आध्यात्मिक पक्ष को भली प्रकार से जानने वाले तथा योग के अंतिम लक्ष्य को अपने जीवन में प्रत्यक्ष अनुभव करने वाले सिद्ध लोग भारतवर्ष में थे पर परंतु योग के सभी तथ्य एवं संकल्पनाओं का संग्रह करके उसका एक स्वतंत्र शास्त्र एवं दर्शन बनाकर उसके प्रतिष्ठापना का कार्य नहीं हुआ था। यह कार्य महर्षि पतंजलि ने ईसा पूर्व दूसरी शताब्दी के आसपास संपन्न किया। विद्वानों की ऐसी मान्यता है कि उसके साथ योग के दूसरे कालखंड का आरंभ हुआ।

2) दर्शनों का काल:-

दूसरे काल को दर्शनों का काल कहा जाता है जिसमें भारतीय दर्शनों के सूत्र ग्रंथों की रचना हुई (300 ईसा पूर्व से 300 इसवी तक) इस काल में भारतीय दर्शन के अन्य शाखाओं के सिद्धांत एकत्रित रूप में सूत्र ग्रंथ हो में संग्रहित किए गए। प्रत्येक दर्शन में अपने सिद्धांतों का मंडन तथा अन्य दर्शनों का खंडन किया। किंतु यह खंडन मंडन केवल बाह्य रूप से था। मानव जीवन के चरम लक्ष्य है प्रतिष्ठित थे। योगसूत्र के अलावा ऐसी मान्यता है कि योग विशिष्ट यज्वल्क स्मृति की रचना आदि काल में हुई। जान कथा बौद्ध संप्रदाय का साहित्य भी इसी काल में लिखा गया। इस कालखंड को हम दर्शनों का ,सूत्र का या स्मृतियों का काल भी कह सकते हैं। इसके तुरंत बाद लगभग चौथी शताब्दी से टीका काल का आरंभ हुआ।

3) टीका काल:-

तीसरे कालखंड को टीका काल कहा गया है। तीसरी शताब्दी से 10 वीं शताब्दी तक का समय टीका काल का था। योग सूत्र की रचना लगभग चौथी शताब्दी में हुई। उस न्यास के आधार पर विज्ञान भिक्षु ,भोज देव और वाचदेव आदि पर अपनी टीकाई लिखी। यह समय भारत का स्वर्ण युग था। विभिन्न कला, विद्याओं का समुचित विकास हुआ तथा योग के आचार्यों द्वारा उसका प्रचार एवं अनुसंधान का भी कार्य हुआ।

4) भक्ति एवं हठयोग का उत्कर्ष काल:-

चौथे कालखंड में भक्ति तथा हठयोग इन दो धाराओं का गठन हुआ। इसका काल लगभग 10 वीं शताब्दी से लेकर 19वीं शताब्दी के आधे समय तक रहा। इस काल में नाथ संप्रदाय का प्रसार हुआ। शारीरिक क्रियाओं द्वारा मन को वश में करना इसकी विशेषता थी। भक्ति संप्रदाय के विकास का भी यही समय था। हठयोग के ग्रंथ हठप्रदीपिका, घेरंड संहिता तंत्र के अनेक ग्रंथों की रचना इस काल के मध्य में हुई। इसी काल में इस्लाम और ईसाईयों के आक्रमणों के कारण भारत में अनेक आश्रमों, संस्थाओं, ग्रंथों एवं परंपराओं का विध्वंस हुआ। समाज में अनेक अंधविश्वास कुरीतियां तथा गलत धारणाएं फैल गईं। धार्मिक तथा सामाजिक अवनति की परकाष्ठा बढ़ गई।

5) योग का आधुनिक काल:-

आधुनिक काल में योग के आचार्य के रूप में स्वामी दयानंद सरस्वती का उल्लेख करना उचित होगा जिन्होंने अपने अमर ग्रंथ सत्यार्थ प्रकाश के माध्यम से योग की भ्रान्त धारणाओं का खंडन करके स्पष्ट दिशा निर्देश दिया। उनके बाद उनकी संस्था आर्य समाज के द्वारा वैदिक परंपराओं के पुनरुत्थान के लिए उल्लेखनीय कार्य किए गए।

इसी काल में स्वामी रामकृष्ण परमहंस के दीक्षित शिष्य विवेकानंद भी प्रसिद्ध हुए जिन्होंने प्राचीन भारतीय सनातन धर्म का पूरे विश्व में प्रचार प्रसार किया और भारत के तत्व ज्ञान को विभिन्न धर्म सम्मेलनों के माध्यम से पूरे विश्व के सामने रखा।

इसी कालखंड में महर्षि रमण, श्री अरविंद, जे कृष्णमूर्ति, स्वामी शिवानंद, स्वामी कैवल्यानंद जी का महत्वपूर्ण योगदान है।

• जहां महर्षि रमण ने आध्यात्मिक साधना के द्वारा कई दिव्य रहस्यों का उद्घाटन किया।

• महर्षि अरविंद ने योग के विशिष्ट आयाम का प्रतिपादन किया। महर्षि अरविंद के इस विशिष्ट शैली के लाखों अनुयाई हैं। महर्षि अरविंद का योग समग्र योग कहलाया इन्होंने मानव जीवन में कुछ कमियां देखी और उन्हें दूर करके एक महामानव प्रकट करने का सिद्धांत दिया।

- जे कृष्णमूर्ति ने अध्यात्म को भौतिक अर्थों में परिभाषित किया, बीसवीं शताब्दी के सबसे अधिक पढ़े जाने वाले चिंतकों में जे कृष्णमूर्ति का नाम आता है।
- स्वामी शिवानंद जी ने दिव्य जीवन संघ की स्थापना की तथा उनकी शिक्षाओं से प्रेरित होकर एवं उनके व्यक्तित्व से प्रभावित होकर उनके शिष्यों ने भारत वर्ष तथा विदेशों में योग का प्रचार एवं प्रसार में महत्वपूर्ण योगदान दिया जिनमें स्वामी सत्यानंद जी एवं निरंजनानंद जी का महत्वपूर्ण योगदान रहा।
- परमहंस योगानंद ने योगदा सत्संग सोसाइटी के माध्यम से देश विदेश में योग का प्रचार प्रसार किया।
- सन 1950 के बाद महर्षि महेश योगी ने ध्यान की एक अत्यंत सरल एवं प्रभावी पद्धति भवतिक ध्यान के माध्यम से लाखों लोगों को योग से जोड़ा।
- स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी ने केंद्रीय विद्यालयों एवं दिल्ली सरकार के विद्यालयों में योग शिक्षकों की नियुक्ति कराकर सरकारी स्तर पर पाठ्यक्रम के रूप में अध्ययन अध्यापन हेतु मान्यता दिलाई।
- वर्तमान में स्वामी रामदेव श्री श्री रविशंकर और जग्गी वासुदेव जी योग के क्षेत्र में कार्य कर रहे हैं और लोगों को योग में रुचि दिया कर इससे जोड़ रहे हैं। इनका भी योग के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान है।

4) आसन किसे कहते हैं? आसन के प्रकार बताते हुए उनके लाभों को लिखें?

आसन शब्द संस्कृत भाषा के अस धातु में अन प्रत्यय लगाकर बना है जिसके दो अर्थ हैं, पहला बैठने का स्थान तथा दूसरा है शारीरिक अवस्था।

बैठने के स्थान का अर्थ है जिस वस्तु पर मनुष्य बैठता है, इस विषय में भगवान श्री कृष्ण गीता में बताते हुए कहते हैं ।

श्रुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमानस मातमनः।

नत्युछीत्रं नातीनीचं चैलाजिन्कुशोत्तरम ॥ 6/11

अर्थात् स्वच्छ स्थान पर स्थित होकर स्थिर मन और शरीर से ना ज्यादा नीचे ना ज्यादा ऊंचा हो। उषा की लकड़ी से बना आसन पर बैठकर साधना करना चाहिए। बैठने के लिए उसके साथ साथ मृणाल चटाई और दरी उपयोग की जा सकती है

दूसरा अर्थ

समं कायशिरोग्रीवं धारयत्रचलं स्थिरः ।

संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशचानवलोकयन् ॥ 6/13

शारीरिक पक्ष का तात्पर्य है शरीर मन, आत्मा की सुखद एवं संयुक्त अवस्था अर्थात् जब शरीर एवं मन एक साथ स्थिर हो जाते हैं और उससे फिर जो सुख की अनुभूति होती है वही स्थिति आसन कहलाती है।

महर्षि पतंजलि योग दर्शन में आसन की परिभाषा बताते हुए कहते हैं:-

स्थिरम सुखं आसनं ॥ 2/40

अर्थात् जिस अवस्था में बैठने से सुख की अनुभूति हो उसे आसन कहते हैं।

राजयोग में आसन को स्थिरता पूर्वक बैठने की अवस्था माना गया है। हठ योगियों की मान्यता है कि विशिष्ट आसनों द्वारा नारियों में ऊर्जा के प्रवाह को निर्बाध बनाया जा सकता है और चक्र को जागृत किया जा सकता है।

● आसन की परिभाषा:-

● तेजो बिंदु उपनिषद में आसनों को परिभाषित करते हुए कहा गया है:-

सुखनैव भवेत् यास्मीन जस्तम बाह्य चिंतनं

अर्थात् जिस स्थिति में बैठकर ध्यानपूर्वक निरंतर परमपिता का चिंतन किया जा सके उसे आसन कहते हैं।

● श्रीमद्भागवत गीता में श्री कृष्ण आसन की स्थिति को परिभाषित करते हुए कहते हैं ,कमर से गले तक का भाग और सिर और गले को सीधा स्थिर रखकर और ना दिशाओं को इधर उधर देख केवल नासिका के अग्रभाग को देखते हुए स्थिर रखकर बैठना आसन है।

- अष्टांग योग में चरणदास जी कहते हैं 8400000 आसन जानो योनि की बैठक पहचानो।
- महर्षि घेरंड के अनुसार आसनों की शिक्षा सबसे पहले महेश्वर शिव ने माता पार्वती को दी थी। परंपरा के अनुसार 8400000 आसन है जो जीव की 8400000 योनियों के प्रतीक है। लेकिन इनमें से 84 प्रमुख आसन है जिनकी शिक्षा आज समाज में दी जाती है। आसन शरीर की एक स्थिति है। जब हम शरीर की एक स्थिति में लंबी अवधि तक बिना किसी तनाव के, बिना किसी शारीरिक कष्ट के सुख पूर्वक रह सकते हैं तब वह स्थिति आसन कहलाती है।

• आसनों के लाभ:-

आसनों का मुख्य उद्देश्य शारीरिक एवं मानसिक कष्टों से मुक्ति पाना है। आसन से शरीर लचीला बनता है, मांसपेशियां स्वस्थ होती है तथा शरीर गत विजातीय तत्व से मुक्त हो जाता है। आसनों से शरीर के आंतरिक अंगों की मालिश होती है जिससे उन में रक्त प्रवाह संतुलित होता है और उनकी कार्य क्षमता बढ़ जाती है।

- आसनों के अभ्यास से शारीरिक नियंत्रण विकसित कर लेने के पश्चात मन और ऊर्जा पर नियंत्रण प्राप्त करने की क्षमता आ जाती है।

- आसनों के अभ्यास से प्राण की मात्रा में वांछित वृद्धि होती है।

- योग का अंतिम लक्ष्य मनुष्य में कुंडलिनी शक्ति विकासात्मक ऊर्जा की जागृति है। आसनों के अभ्यास से चक्र क्रियाशील होते हैं और कुंडलिनी द्वारा उत्पादित शक्ति संपूर्ण शरीर में पहुंचती है।

- मन और शरीर दो अलग तत्व नहीं है, हालांकि हम सामान्य रूप से ऐसा व्यवहार करते हैं और सोचते हैं मानो यह अलग-अलग हो। मन का स्थूल रूप शरीर है और शरीर का सूक्ष्म रूप मन है। आसन का अभ्यास इन दोनों के बीच समन्वय तथा सामंजस्य स्थापित करता है। शारीरिक स्तर पर कार्य कर आसन मानसिक तनाव को दूर करता है।

- आसनों के नियमित अभ्यास से शरीर पूर्ण स्वस्थ बना रहता है और अस्वस्थ शरीर में भी स्वास्थ्य के लक्षण प्रकट होने लग जाते हैं। आसनों के अभ्यास से प्रसुप्त शक्ति

जागृत हो जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अधिकाधिक आत्मविश्वास की अनुभूति प्रदान करती है।

• हठ प्रदीपिका के अनुसार आसन मानसिक तथा शारीरिक स्थिरता लाता है एवं आरोग्य तथा शरीर में हल्कापन लाता है।

• योग दर्शन के अनुसार:-

ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥ 2/48

अर्थात् आसनों के अभ्यास से सभी प्रकार के मानसिक एवं शारीरिक द्वन्द्व समाप्त हो जाते हैं। शारीरिक द्वन्द्व से अर्थ है :- गर्मी- ठंडक और भूख -प्यास, पीड़ा आदि। मानसिक द्वन्द्व है:- सुख- दुख।

• महर्षि घेरन्ड के अनुसार :-

आसनेन भवेददृढं

अर्थात् आसनों के शारीरिक शक्ति या दृढ़ता की प्राप्ति होती है। यहां पर दृढ़ता या बल का अर्थ होता है शारीरिक क्षमता ,आंतरिक बल और इसके साथ साथ स्वास्थ्य की प्राप्ति ।

• आसनों के प्रकार:-

मुख्य रूप से आसनों के पांच प्रकार हैं जो निम्नलिखित हैं:-

- 1) खड़े होकर करने वाले आसन
- 2) बैठ कर करने वाले आसन
- 3) पेट के बल लेट कर करने वाले आसन
- 4) पीठ के बल लेटकर करने वाले आसन
- 5) सिर के बल करने वाले आसन

1) खड़े होकर करने वाले आसन:- इन आसनों को करने से पीठ, कंधों और पैर की पेशियों में खिंचाव उत्पन्न होता है और मजबूती आती है। यह उन लोगों के लिए विशेष रूप से

उपयोगी है जो दीर्घकाल तक बैठते हैं अथवा जिनकी पीठ में कड़ापन या दर्द रहता है। यह शारीरिक भंगिमा, संतुलन और पेशीय समन्वय में सुधार लाते हैं। यह आसन ध्यान के समय पीठ को सीधा रखने के लिए उपयोग में लाई जाने वाली पेशियों को सुदृढ़ बनाते और फेफड़ों की क्षमता तथा ऑक्सीकरण में भी वृद्धि करते हैं। यह आसन योग शिक्षक के मार्गदर्शन के बिना नहीं करना चाहिए।

उदाहरण:- हस्तोत्तानासन, ताड़ासन ,वृक्षासन, कटिचक्रासन, तिर्यक ताड़ासन आदि।

2) बैठ कर करने वाले आसन :- आसनों के इस प्रकार में ध्यान के आसन तथा पद्मासन समूह के आसन भी आते हैं जो बैठकर किए जाते हैं। ध्यान के आसन का अर्थ है ध्यान के लिए प्रयोग में लाई जाने वाली अवस्था जैसे स्वास्तिक आसन, गोरक्षासन, सुखासन, पद्मासन, सिद्धासन आदि।

पद्मासन समूह के आसन में योग, मुद्रासन, बद्धपद्मासन लोलासन कुक्कुटासन, गर्भ पिण्ड आसन आदि आते हैं।

3) पेट के बल लेटकर करने वाले आसन :- इन आसनों को करने के लिए पेट के बल लेट जाते हैं। यह आसन स्फूर्ति दायक होते हैं और अभ्यासी को बहिर्मुखी बनाते हैं। क्योंकि पेट के बल लेट कर किए जाने वाले आसनों में ऐसे आसन आते हैं जिससे वक्ष का फैलाव होता है और स्वास्थ्य लेने के लिए प्रेरित करते हैं, जैसे:-

भुजंगासन , शलभासन धनुरासन

यह आसन मेरुदंड से संबंधित रोगों के उपचार के लिए लाभदायक होता है।

4) पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन:- पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसनों में सर्वांगासन ,सेतु आसन , कंधरासन , चक्रासन आदि आते हैं।

5) सिर के बल किए जाने वाले आसन:- इन आसनों को सिर के बल किया जाता है जिनमें शीर्षासन मुख्य है। शीर्षासन के अभ्यास से रक्त का प्रवाह मस्तिष्क के तरफ होने लगता है । यह आसन सहस्त्रार चक्र के जागरण के लिए बड़ा शक्तिशाली अभ्यास है इसलिए इसको सर्वश्रेष्ठ आसन समझा जाता है और इसे आसनों का राजा भी कहा जाता है। शीर्षासन मस्तिष्क और पीयूष ग्रंथि में रक्त प्रवाह बढ़ाता है जिससे संपूर्ण

शरीर एवं मन को नवजीवन प्राप्त होता है। किंतु उच्च रक्तचाप ,हृदय रोग, दुर्बल नेत्र वाहिका ,गर्भावस्था, मासिक धर्म के समय भी इसका अभ्यास वर्जित है। इस समूह में कुछ और आसन भी आते हैं जैसे उर्ध्व पद्मासन ,कपाली आसन आदि।

5) निम्नलिखित आसनों में किन्ही तीन आसनों का विस्तार पूर्वक वर्णन करें।

1) **पद्मासन:-** ध्यान साधना के लिए यह एक उत्कृष्ट आसन है। इस आसन में शरीर को लंबे समय तक पूर्णता स्थिर रखा जा सकता है। इस आसन में धन एवं सिर्फ इस प्रकार सीधे और स्थिर रहते हैं मानव में पत्थर से बने हो और पैरों की स्थिति एक सुदृढ़ आधार प्रदान करती है।

• **विधि:-** सबसे पहले पैरों को सामने की ओर फैला कर बैठ जाते हैं विराम धीरे-धीरे और सावधानीपूर्वक एक पैर को मोड़कर और पंजे को दूसरी जांघ के ऊपर रखते हैं। तलवा ऊपर की ओर रहता है और एड़ी कूल्हे की हड्डी का स्पर्श करती है। फिर दूसरे पैर को मोड़कर उसके पंजे को दूसरी जांघ के ऊपर रखते हैं। अंतिम तिथि में दोनों घुटने जमीन का स्पर्श करते हैं। सिर और मेरुदंड सीधे रहते हैं और कंधे तनाव मुक्त होते हैं। हाथों को चिन या ज्ञान मुद्रा में घुटनों पर रखते हैं। आंखों को बंद करके संपूर्ण शरीर को शिथिल छोड़ देते हैं। शरीर को पूरी तरह संतुलित और एक चीज में कर लेते हैं। शरीर का पूरी तरह एक चीज में होना पद्मासन की सही स्थिति का परिचायक है।

• **सावधानी:-** यदि पैर पर्याप्त लचीला ना हो तो पद्मासन का अभ्यास नहीं करना चाहिए। पैरों को लचीला बनाने के लिए सूक्ष्म व्यायाम और तितली आसन का अभ्यास करना चाहिए। साइटिका, सेक्रल इंफेक्शन तथा घुटनों के दर्द से पीड़ित व्यक्ति को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

• **लाभ:-** पद्मासन शारीरिक तथा मानसिक स्थिरता एवं शांति प्राप्त करने में सहायक है। शरीर विज्ञान के अनुसार यह देखा गया है कि ऐसे अभ्यासों को करने पर मेरुदंड के निचले भाग से निकलकर मस्तिष्क में प्रवेश करने वाले नाड़ि समूह और तंत्रिका तंत्र की अंगों में संवेदना का उत्पन्न होना बंद हो जाता है। इस आसन में मेरुदंड के निचले भाग में दबाव पड़ता है जिससे तंत्रिका तंत्र शिथिल होता है। श्वास धीमी हो जाती है, पेशीय तनाव कम हो जाता है तथा रक्तचाप घट जाता है। शारीरिक स्थिरता मन में

स्थिरता लाती है। पैरों की स्थिति तथा पांव को जांघों पर रखने से पड़ने वाले दबाव के कारण पैरों में रक्त का प्रवाह मन्द हो जाता है और अमाशय को रक्त की अतिरिक्त आपूर्ति मिलती है। इसके अभ्यास से जठराग्नि तीव्र होती है और भूख बढ़ती है। इसके अभ्यास से इडा और पिंगला नाड़ियों जो मेरुदंड में स्थित हैं और जिनकी शिराएं शरीर के प्रत्येक भाग में फैली हुई हैं शरीर के विभिन्न भागों से स्पर्श की अनुभूति, इंद्रियों की अनुभूति को मस्तिष्क के भीतर लाती है जिससे हमारे मस्तिष्क के भीतर ज्ञान उत्पन्न होता है।

2) **हलासन**:- इस आसन को करने के लिए सबसे पहले पीठ के बल लेट जाते हैं और पैरों के पंजों को एक साथ रखते हैं। भुजाओं को शरीर के बगल में रखते हैं और हथेलियां नीचे की ओर रहती हैं। संपूर्ण शरीर को शिथिल करते हैं और दोनों पैरों को एक साथ और सीधा रखते हुए लंबवत ऊपर उठाते हैं। उन्हें उठाते समय केवल उधर की पेशियों का उपयोग होता है। भुजाओं पर बल देकर नितंबों को उठाते हैं और पीठ को जमीन से उठाने के लिए मोड़ते हैं। पैरों को सिर की ओर झुकाते हैं। सिर के पीछे पैरों की उंगलियों से जमीन को स्पर्श करने का प्रयास करते हैं। जमीन को स्पर्श करने के लिए पैरों की उंगलियों पर जोड़ नहीं लगाना है। हथेलियों को ऊपर की ओर पलटते हैं केहनिया मोड़ते हैं और पीठ को को सहारा देने के लिए पसलियों के पीछे रखते हैं। शरीर को शिथिल करते हैं और जितनी देर आराम पूर्वक रह सके रहते हैं। सबसे पहले भुजाओं को नीचे लाते हैं और हथेलियों को नीचे रखते हैं उसके बाद धीरे-धीरे पीठ और नितंबों को नीचे लाते हुए प्रारंभिक स्थिति में आ जाते हैं और फिर दोनों पैरों को जमीन पर सीधा नीचे ले आते हैं।

- क्रम हलासन के बाद विपरीत आसन के रूप में मत्स्यासन, उष्ट्रासन या सुप्त वज्रासन का अभ्यास करें।

- सावधानियां:- हर्निया, स्लिप डिस्क, साइटिका, उच्च रक्तचाप या पीठ के किसी गंभीर रोग विशेष कर गर्दन के गठिया से ग्रस्त व्यक्ति को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

- लाभ इस आसन से समस्त आंतरिक अंगों की मालिश होती है। पाचन क्रिया तीव्र हो जाती है जिससे कब्ज और मन्दग्नी से छुटकारा मिलता है। प्लीहा और अधिवृक्क ग्रंथियों को नवजीवन प्राप्त होता है। इंसुलिन के उत्पादन में वृद्धि होती है और यकृत एवं गुर्दे की सक्रियता बढ़ती है। यह उदर की पेशियों को सुदृढ़ बनाता है पीठ की पेशियों

की ऐंठन दूर होती है। मेरुदंड की तंत्रिकाओं को पोषण मिलता है। यह थायराइड ग्रंथि के कार्य को नियमित करता है। दमा, ब्रॉकाइटिस, यकृत शोथ, मूत्र नली और मासिक धर्म संबंधी गड़बड़ियों के योगोपचार में इसका उपयोग किया जाता है।

3) वज्रासन:-

• विधि:- इस आसन को करने के लिए घुटनों के बल जमीन पर बैठ जाते हैं।

पैरों के अंगूठे को एक साथ और एड़ियों को अलग-अलग रखते हैं। नितंबों को नीचे लाकर पंजों के भीतरी भाग के ऊपर रखते हैं तथा एड़ीयां कूल्हों का स्पर्श करती हुई रहती है। हाथों को घुटनों पर रखते हैं, हथेलिया नीचे की ओर रहती है। पीठ और सिर एक सीध में किंतु तनाव रहित रहते हैं। आंखों को बंद करके भुजाओं और संपूर्ण शरीर को शिथिल करते हैं। सामान्य श्वसन क्रिया करते हुए अपनी सजगता को नासिका छिद्रों से अंदर बाहर आती जाती स्वास्थ्य पर केंद्रित करते हैं।

• लाभ:- वज्रासन श्रोणी प्रदेश में रक्त एवं स्नाय्विक आवेगो के प्रवाह को परिवर्तित करता और श्रोणी की पेशियों को सुदृढ बनाता है। यह हर्निया के लिए प्रतिरोधक है और बवासीर में भी आराम पहुंचाता है। यह संपूर्ण पाचन तंत्र की कार्यक्षमता में वृद्धि कर पेट संबंधी रोगों जैसे -अति अम्लता और अमाशय के व्रण में आराम पहुंचाता है। यह जननांगों में रक्त प्रवाह को घटाकर उनका पोषण करने वाले तंत्रिका तंतुओं की मालिश करता है यह महिलाओं के प्रसव में भी सहायक है और मासिक स्राव की गड़बड़ी को दूर करने में मदद करता है। साइटिका और मेरुदंड के निचले भाग की गड़बड़ी से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए यह ध्यान का सर्वोत्तम आसन है। यह वज्र नाडी को उत्तेजित करता है और सुषुम्ना में प्राण का संचार करता तथा आध्यात्मिक उद्देश्यों के लिए काम - ऊर्जा को मस्तिष्क में संप्रेषित करता है। यह एकमात्र आसन है जिसे भोजन करने के बाद भी किया जाता है।

4) मंडूकासन:-

• विधि:- इस आसन को करने के लिए वज्रासन में बैठकर घुटनों को यथासंभव दूर-दूर फैलाते हैं। फिर पैरों एवं एड़ियों को इतना फैलाते हैं कि नितंब आराम से भूमि पर टिक जाएं। पैरों की उंगलियां बाहर की ओर रहती है तथा पैरों का भीतरी भाग भूमि के संपर्क

में रहता है। यदि पैरों की उंगलियों को बाहर की ओर रखते हुए इस आसन में बैठना संभव ना हो तो उन्हें अंदर की ओर भी रख सकते हैं किंतु नितंब भूमि पर टिके रहने चाहिए। हाथों को घुटनों के ऊपर रखते हैं और सिर एवं मेरुदंड को सीधा रखते हैं। आंखों को बंद करके पूरे शरीर को शिथिल बनाते हैं। यह आसन मंडूक अर्थात् मेंढक की भांति दिखने वाला आसन है।

- लाभ:- इस आसन के अभ्यास के बाद ताजगी प्राप्त होती है। वीर्य की रक्षा होती है।

5) **धनुरासन:-** इस आसन में शरीर का आकार धनुष के जैसा होता है।

- विधि:- सबसे पहले पेट के बल लेट जाते हैं तथा दोनों पैरों और पंजों को एक साथ और भुजाओं एवं हाथों को शरीर के बगल में रखते हैं। घुटनों को मोड़ते हैं और एड़ियों को नितंबों के पास लाते हैं। टखनों को हाथों से पकड़ते हैं। छुट्टी जमीन पर रहती है।

यह प्रारंभिक स्थिति है। पैरों को तानकर पंजों को पीछे की ओर खेलने का प्रयास करते हैं साथ ही सिर तथा वक्ष को जितना संभव हो जमीन से ऊपर उठाते हैं। पीठ की पेशियों को निष्क्रिय रखते हुए शरीर को ऊपर उठाने में सहयोग देने के लिए पैरों की पीछे की ओर होने वाली गति का उपयोग करते हैं।

अंतिम स्थिति में सिर को पीछे की ओर झुकाते हैं। अंतिम स्थिति में जितनी देर आराम से संभव हो रुकते हैं फिर पंजों पकड़ ढीली करते हुए वक्त और सिर को धीरे-धीरे प्रारंभिक अवस्था में वापस ले आते हैं।

- लाभ:- धनुरासन के अभ्यास से मेरुदंड लचीला बनता है।

मेरुदंड के कड़े होने के कारण तंत्रिका तंत्र में जो व्यवधान उत्पन्न होते हैं वह दूर हो जाते हैं। यह कुबड़ के उपचार में सहायक होता है। इसका अभ्यास मेरुदंड से संबंधित रोगों जैसे स्लिप डिस्क स्पॉन्डिलाइटिस यह साइटिका के उपचार के लिए कराया जाता है। इसके अभ्यास से आंतों तथा पेट में गति के कारण पाचन प्रक्रिया भी सुचारू रूप से चलती है। संपूर्ण अन्य नली पुनर व्यवस्थित होती है। यह आसन यकृत की क्रियाशीलता को बढ़ाता है और पेट में वायु संबंधी रोगों को भी दूर करता है। इससे वृक्क की मालिश होती है तथा पेट के चारों ओर जमी अतिरिक्त चर्बी घटती है। योग

चिकित्सा में मधुमेह, कोलाइटिस, इंद्रिय-असंयम तथा मासिक धर्म संबंधी अनियमितताओं के लिए इसके अभ्यास का सुझाव दिया जाता है।

6) प्राणायाम किसे कहते हैं? प्राणायाम के प्रकार को लिखें।

प्राणायाम एक यौगिक अभ्यास है। हठयोग एवं अष्टांग योग का महत्वपूर्ण अंग है। प्राणायाम के विषय में जानने से पूर्व प्राणायाम का अर्थ जानना महत्वपूर्ण है।

● प्राणायाम का अर्थ:- प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है प्राण और आयाम। प्राण का अर्थ है जीवनी शक्ति और आयाम का अर्थ है नियमन या विस्तार करना। इस प्रकार प्राणायाम का अर्थ हुआ जीवनी शक्ति का विस्तार करना। यह जीवनी शक्ति मन से लेकर सभी इंद्रियों को कार्य करने की शक्ति प्रदान करती है। शरीर में रक्त संचार, श्वास-प्रश्वास का काम करती है।

इसी प्राणशक्ति के कारण शरीर क्रियाशील रहता है। प्राण के विस्तारीकरण से तात्पर्य श्वास पर ऐच्छिक नियंत्रण लाना है। स्वास्थ्य का एक और प्राण से और दूसरी ओर मन से अर्थात् चित्त से रहता है। इस विषय में और अधिक विस्तार से समझाते हुए हठ प्रदीपिका में कहा गया है:-

चलेवातेचलम चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्

अर्थात् वायु के चलायमान होने पर मन चंचल हो जाता है और वायु शांत हो जाने पर मन भी शांत हो जाता है।

● प्राणायाम की परिभाषा:- प्राणायाम के स्वरूप के विषय में विभिन्न ग्रंथों में विभिन्न परिभाषाओं के माध्यम से वर्णन किया गया है कुछ परिभाषाएं निम्नलिखित हैं:-

1) प्राणात्तिदाजीवायु अयाम तंतिरोनमिति।।

अर्थात् अपने देश की जीवन के अवस्था का नाम प्राण है और अवस्था के अवरोध को आयाम कहते हैं। इस प्रकार जीवन के अवस्था के अवरोध का नाम प्राणायाम है।

2) महर्षि घेरंड कहते हैं:-

आदो स्थानं तथा कालं मितहारं तथापरं।

नाडी शुधिशच ततः पश्चात्प्राणायामं च साधयेत् ॥

अर्थात् प्रथम स्थान और काल का चुनाव तथा मिताहार और नाडी शुद्धि करें । इसके पश्चात् प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

3) प्राणायाम के विषय में महर्षि पतंजलि कहते हैं आसन के सिद्ध हो जाने के बाद प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोगतिं विच्छेदः प्राणायमः ॥2/49॥

अर्थात् आसन के स्थिर हो जाने पर श्वास लेने और स्वास्थ छोड़ने की स्वाभाविक गति को विच्छेद कर देना प्राणायाम कहलाता है।

श्वास का अर्थ है नासिका से श्वास को भीतर खींचना। प्रश्वास का अर्थ है श्वास को बाहर निकालना। श्वास की गतियों के प्रवाह को पूरक ,कुंभक और रेचक द्वारा बाह्य अभ्यांतर रोकना प्राणायाम कहलाता है।

4) बौद्ध सागर में कहा गया है हठयोगियों का मुख्य साधन सम, साध्य प्राणायाम है।

5) जबालो उपनिषद के अनुसार पूरक, रेचक तथा कुंभक व क्रियाओं के द्वारा जिस प्राण को संयमित किया जाता है वह प्राणायाम है।

6) अमृतनादो उपनिषद के अनुसार जिस प्रकार सोने को तड़पाने से उसके खोट निकल जाते हैं, विशुद्धि दूर हो जाती है उसी प्रकार प्राणायाम के प्रभाव से इंद्रियों के विकार नष्ट हो जाते हैं।

7) हठ प्रदीपिका के अनुसार जब तक शरीर में वायु (प्राण) विद्यमान है तब तक मनुष्य में जीवन के लक्षण दिखाई देते हैं। प्राण का शरीर से निकल जाना ही मृत्यु कहलाता है।

● प्राणायाम के प्रकार:-

a) उदगीत:- उदगीत का अर्थ है ॐ का उच्चारण। किसी ध्यानात्मक आसन में बैठकर दोनों हाथों को ज्ञान मुद्रा में रखकर आंखों को बंद करते हैं और ॐ का उच्चारण करते हैं।

b) भस्त्रिका:- भस्त्रिका प्राणायाम में सांसो को लंबा गहरा लेते हैं और लंबा गहरा छोड़ते हैं। इसे भी किसी ध्यानात्मक आसन में बैठकर करते हैं।

c) कपालभाति:- इस प्राणायाम को करने के लिए किसी ध्यानात्मक आसन में बैठते हैं। रीड की हड्डी को सीधी रखकर आंखों को बंद करते हैं और पूरे शरीर को शिथिल करते हैं। फिर तेजी से पेट से स्वास्थ लेते हैं और पेट की मांसपेशियों का संकुचन करते हुए बल लगाते हुए स्वास्थ्य को बाहर छोड़ते हैं।

d) अग्निसार:- यह बाह्य प्राणायाम के अंतर्गत आता है। अग्नि का अर्थ है आग और सार का अर्थ होता है तत्व। अग्निसार क्रिया का अर्थ है जिस क्रिया से जठराग्नि को तीव्र करके पाचन शक्ति को बढ़ाया जाए। इसके अभ्यास के लिए किसी सुविधाजनक आसन जैसे पद्मासन सिद्धासन या सिद्ध योनि आसन बैठते हैं। रीड की हड्डी को सीधा रखते हैं। हाथ तनी हुई अवस्था में घुटनों पर रहती है। सिर को थोड़ा आगे करके मुंह खोल कर जीभ को बाहर निकालते हैं, लंबी और गहरी श्वास अंदर लेते हैं और फिर रेचक करते हुए वायु को बाहर निकाल देते हैं, फिर पेट को अंदर करके अंदर बाहर करते हैं।

e) त्रिबन्ध :- यह भी बाह्य प्राणायाम के अंतर्गत आता है। त्रिबंध करने के लिए पद्मासन सिद्धासन या सिद्ध योनि आसन में बैठते हैं फिर दोनों हाथों को घुटनों पर बिल्कुल सीधा रखते हैं और घुटनों पर दबाव डालते हैं। उसके बाद सिर को थोड़ा आगे करके पूरक करते हैं फिर जीभ निकालते हुए रेचक करते हैं और सबसे पहले गुदाद्वार को संकुचित करते हैं उसके बाद पेट के भाग को जितना अंदर हो सके खींचते हैं अंत में अपने ठूंडी को कंठ कुप में लगाते हैं। जब तक इस स्थिति में रुक सके रुकते हैं। उसके बाद सबसे पहले ठूंडी को हटाते हैं फिर पेट को और फिर गुदाद्वार को ढीला छोड़ते हैं।

f) उज्जायि:- इस प्राणायाम में दोनों नासिका से सांस लेते हैं और वायु को मुंह में ही रखते हैं। इसके बाद कंठ को संकुचित कर सूक्ष्म ध्वनि उत्पन्न करते हुए हृदय एवं गले से वायु को खींचते हैं और इस वायु का योग पूरक के द्वारा खींची गई वायु से कराते हैं फिर ठूंडी को कंठ कुप में लगाते हैं उसके बाद जब तक रुक सकते हैं रुकते हैं फिर वैसी ही ध्वनि करते हुए वापस आ जाते हैं।

g) अनुलोम-विलोम:- किसी ध्यानात्मक आसन में बैठकर अंगूठे से दाई नासिका छिद्र को बंद करते हैं और बायीं से श्वास लेते हैं और फिर दाई नासिका को बंद करके बाईं से श्वास को बाहर छोड़ते हैं पुनः बाईं नासिका से श्वास लेते हैं और उसे बंद करके दायीं से श्वास बाहर छोड़ते हैं। यह प्रक्रिया अनुलोम विलोम की है।

h) भ्रामरी:- ध्यानात्मक आसन में बैठकर दोनों हाथों की तर्जनी उंगलियों को कान में रखते हुए कानों को बंद करते हैं और आंखों को बंद रखते हुए भ्रमर की तरह गुंजन करते हैं।

7) निम्न प्राणायाम में किन्ही तीन की व्याख्या करें।

1) भस्त्रिका:- भस्त्रिका प्राणायाम सांसों को लंबा करने की एक प्रक्रिया है। इससे किसी प्रकार के रोग नहीं होते और दिनों-दिन आरोग्य की वृद्धि होती है।

• विधि:- इस प्राणायाम को करने के लिए ध्यान के किसी आसन में बैठते हैं। मेरुदंड को सीधा रखते हैं। हाथों को ज्ञान मुद्रा या चीन मुद्रा में रखकर आंखों को बंद करके शरीर को शिथिल करते हैं। तत्पश्चात् सांसों को लंबा और गहरा लेते हैं और छोड़ते हैं। अपनी सजगता को सांसों के आवागमन पर लगाते हैं। इसे 10 से 15 मिनट प्रतिदिन करना चाहिए।

• लाभ:- यह अभ्यास शरीर में जमा विषैले पदार्थों को जला देता है और त्रिदोषों -वात, पित्त और कफ से संबंधित रोगों को दूर करता है। फेफड़ों में ऑक्सीजन को पहुंचाता है तथा कार्बन डाइऑक्साइड के बाहर निकलने की दर में वृद्धि करता है। इसके अभ्यास से मानसिक शांति और एकाग्रता की प्राप्ति होती है। यह प्राणायाम स्वास्थ्य संबंधित रोगों को दूर करने में सहायक है। यह मानसिक रोगों में भी लाभदायक है।

2) कपालभाति:- कपाल का अर्थ होता है ललाट तथा भाति का अर्थ होता है चमकना । कपालभाति के अभ्यास से ललाट में चमक आती है।

• विधि:- किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठते हैं और रीड की हड्डी को सीधा रखते हुए आंखों को बंद रखते हैं। पूरा शरीर शिथिल रहता है। तेजी से पेट से श्वास लेते हैं। फिर पेट की मांसपेशियों का संकुचन करते हुए बल लगाते हुए श्वास को बाहर छोड़ते हैं। इसी प्रकार श्वास को बाहर छोड़ते हुए पेट को अंदर करते हैं। यह रेचक की एक

क्रिया है। इस अभ्यास को प्रारंभ में 5 मिनट फिर धीरे-धीरे 15 मिनट तक बढ़ाई जा सकती है।

- समय:- इस अभ्यास को प्रातः काल खाली पेट में करना चाहिए।
- सावधानियां:- अभ्यास के समय यदि किसी प्रकार की असुविधा अनुभव करते हैं जैसे जी मिचलाना उल्टी आना आदि तो इस अभ्यास को बंद कर देना चाहिए। यह अभ्यास उच्च, रक्तचाप, हार्निया, हृदय रोग आदि से ग्रस्त लोगों के लिए वर्जित है। अगर पेट में किसी प्रकार का ऑपरेशन हुआ हो तो 6 महीने तक इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। इसका अभ्यास गर्भावस्था तथा मासिक धर्म के दौरान भी वर्जित है।
- लाभ:- या अभ्यास पाचन अंगों को उत्प्रेरित कर उनकी मालिश करता तथा उन्हें शक्तिशाली बनाता है। मस्तिष्क का अग्रभाग रक्त की अधिक मात्रा से शुद्ध होकर अधिक सक्रिय होता है। कपालभाति इडा एवं पिंगला नाड़ियों को शुद्ध करता है और मन से इंद्रिय वीक्षेणों को दूर करता है। यह फेफड़े को स्वच्छ करने की क्षमता रखता है इसलिए यह दमा बात स्थिति ब्रॉकाइटिस और यक्ष्मा से पीड़ित व्यक्तियों के लिए उत्तम अभ्यास है। कुछ महीनों की सही तैयारी के बाद प्रसव के समय स्त्रियों के लिए यह प्रभावी होता है।

3) उदगीत:- उदगीथ प्राणायाम करने के लिए किसी ध्यानात्मक आसन में बैठकर पूरे शरीर को एक सीध में रखकर आंखों को बंद करते हैं दोनों हाथों को ज्ञान मुद्रा में रखते हैं। थोड़ी देर इसी अवस्था में बैठते हैं। आती जाती सांसों पर अपनी सजगता को लगाते हैं और स्वास्थ्य के आवागमन को देखते हैं मानसिक रूप से। तत्पश्चात् ओम का उच्चारण करते हैं 5 बार या 11 बार या फिर जितनी बार संभव हो।

- लाभ:- ओम के उच्चारण से हमारा मन शांत और एकाग्र होता है। ओम के उच्चारण से हमारे मस्तिष्क में तरंगे उत्पन्न होती है। उदगीथ प्राणायाम के अभ्यास से चंचल मन शांत होता है और बहिर्मुखी मन को अंतर्मुखी बनाता है।

इसके अभ्यास से अवांछित विचार नहीं आते हैं।

छात्रों के लिए यह लाभकारी है क्योंकि यह मन को भटकने से रोकता है।

4) भ्रामरी:- ध्यान के किसी सुविधाजनक आसन में बैठकर मेरुदंड को सीधा रखकर दोनों हाथों को घुटनों पर चीन या ज्ञान मुद्रा में रखते हैं। आंखों को बंद करके कुछ समय के लिए पूरे शरीर को शिथिल करते हैं। मुंह को बंद रखकर जीभ को मुख की गुफा की ओर खींच कर रखते हैं। ध्यान रहे कीजिए दांत में या तालु में ना सटे। फिर दोनों हाथ की तर्जनी उंगली से दोनों कानों को बंद करते हैं और नासिका से सांस लेते हैं फिर भवरे की तरह गुंजन करते हैं और मंद ध्वनि उत्पन्न करते हुए नियंत्रित ढंग से स्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हैं।

- अभ्यास का समय:- इसका अभ्यास प्रातः काल करना सबसे ज्यादा उत्तम है। लेकिन मानसिक तनाव से मुक्ति के लिए किसी भी समय इसका अभ्यास किया जा सकता है।

- सावधानियां:- भ्रामरी प्राणायाम लेट कर कभी नहीं करना चाहिए। कान में संक्रमण होने पर इसका अभ्यास संक्रमण से मुक्ति के पश्चात ही करना चाहिए। हृदय रोग से पीड़ित व्यक्तियों को बिना कुंभक के यह अभ्यास करना चाहिए।

- लाभ:- भ्रामरी क्रोध चिंता एवं अनिद्रा को दूर करता है तथा रक्तचाप को भी घटाता है। यह शरीर के उत्तकों के स्वस्थ होने की गति को बढ़ाता है तथा शल्यक्रिया के पश्चात इसका अभ्यास लाभदायक होता है। इसका अभ्यास आवाज को सुधारता एवं मजबूत बनाता है तथा गले के रोगों का निवारण करता है।

8) प्राणायाम करने के लिए किस ध्यानात्मक आसन में बैठना चाहिए? अनुलोम विलोम की विधि, सावधानी और लाभ के बारे में बताएं।

प्राणायाम करने के लिए उचित ध्यानात्मक आसन पद्मासन सिद्धासन, सिद्धयोनि आसन , स्वास्तिक आसन और सुखासन को बताया गया है।

- पद्मासन:- इस आसन में दोनों पैरों को एक दूसरे पैरों के जांघों के ऊपर इस प्रकार रखते हैं कि दोनों तलवे ऊपर की ओर रहे और पूरा शरीर एक सीध में हो तथा हाथ ज्ञान मुद्रा या चिन मुद्रा में हो और आंखें बंद हो।

- सिद्धासन या सिद्धयोनि आसन:- इस आसन के लिए दाहिने पैर को मोड़कर दाहिनी एड़ी को ठीक गुदाद्वार पर रखते हैं। पुनः बाएं पैर को मोड़ कर बाईं एड़ी को दाहिनी

एड़ी के ऊपर इस प्रकार रखते हैं की टखने एक दूसरे का स्पर्श करते रहे और प्रजनन इंद्रिय पर दबाव पड़े। पुरुष एड़ी को अपने मूत्र संस्थान के ऊपर रखते हैं तो वह दबती है इसे सिद्धासन कहते हैं। महिलाएं एक एड़ी को दूसरी एड़ी के ऊपर योनि स्थान में रखती हैं तब इस आसन को सिद्ध योनि आसन कहते हैं। इसके बाद पैरों को इसी स्थिति में बांध दिया जाता है। दाहिने पैर की उंगलियों को जो नीचे है बाईं जांग और पिंडलियों के बीच से ऊपर खींचते हैं। बाएं पैर की अंगुलियों को दाहिनी जांग और पिंडली के बीच में घुसा देते हैं। इस स्थिति में आसन में ताला साल लग जाता है।

- **स्वास्तिक आसन:-** इस आसन को करने के लिए बाएं घुटने को मोड़ कर बाएं पैर के तलवे को दाईं जांघ के भीतरी भाग के पास इस प्रकार रखते हैं की एड़ी सिवनी का स्पर्श ना करें। बाएं घुटने को मोड़कर दाएं पैर को बाएं पैर के ऊपर रखते हैं जैसे सुखासन में बैठते हैं फिर बाएं पैर को मोड़कर पंजे को दाहिनी जांघ और पिंडली के बीच से ऊपर निकालते हैं और दाहिने पैर के पंजे को बाईं जांघ और पिंडली के बीच ऊपर निकालते हैं। दोनों पैरों के पंजे जांघ और पिंडली के बीच दबे रहते हैं एड़ी श्रोणि प्रदेश का स्पर्श ना करें।

- **अनुलोम विलोम:-** अनुलोम विलोम नाड़ी शोधन का सरलतम रूप है। नाड़ी शोधन में अभ्यास अनुपात में किया जाता है लेकिन अनुलोम विलोम में ऐसा नहीं है।

- **विधि:-** अनुलोम विलोम करने के लिए ऊपर बताए गए ध्यानात्मक आसनो में से किसी एक आसन का चुनाव करते हैं। फिर उस आसन में बैठकर शरीर को शिथिल बनाते हैं आंखों को बंद रखते हैं। तत्पश्चात दाईं नासिका छिद्र को बंद करके बाये से श्वास अंदर लेते हैं और फेफड़ों को फुलाते हैं। फिर बाईं नासिका छिद्र को बंद करके दाएं से श्वास बाहर छोड़ देते हैं पुनः दाईं नासिका छिद्र से सांस लेते हैं और बायीं से छोड़ते हैं इस प्रक्रिया को बार-बार दोहराते हैं।

- **सावधानियां:-** श्वास- प्रश्वास की प्रक्रिया ध्वनि रहित होनी चाहिए। श्वास-प्रश्वास लब्ध होनी चाहिए। हृदय रोगियों तथा उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्तियों के लिए बिना कुंभक के अभ्यास का सुझाव दिया जाता है।

- **लाभ:-** इसके अभ्यास से ऑक्सीजन हमारे शरीर में पर्याप्त मात्रा में पहुंचती है।

अनुलोम विलोम के अभ्यास से फेफड़े मजबूत होते हैं। इस अभ्यास से श्वास संबंधित रोगों से छुटकारा मिलता है। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। इस अभ्यास से मानसिक तनाव और लोगों को भी दूर किया जा सकता है। इसके अभ्यास से शरीर के प्रत्येक अंगों एवं जोड़ों में जहां ऑक्सीजन नहीं पहुंच पा रही हो और उस अंग में व्याधि हो वहां ऑक्सीजन की आपूर्ति कर उस अंग को रोग रहित और सुदृढ़ बनाता है। अनुलोम विलोम का अभ्यास मन को एकाग्र कर अंतर्मुखी बनाने में सहायता करता है।

9) बाह्य प्राणायाम किसे कहते हैं? यह कितने प्रकार के हैं? व्याख्या करें।

बाह्य का अर्थ होता है बाहर। अर्थात् एक ऐसा प्राणायाम जिसके अभ्यास में श्वास को बाहर छोड़ते हैं वह बाह्य प्राणायाम कहलाता है। योग या प्राणायाम में तीन मुख क्रियाएं होती हैं। पूरक कुंभक और रेचक। श्वास लेने की क्रिया पूरक कहलाती है तथा श्वास छोड़ने की क्रिया रेचक कहलाती है। शरीर के अंदर भरे हुए श्वास को अंदर ही रोककर रखना अंतः कुंभक कहलाती है तथा श्वास को बाहर छोड़कर रोककर रखना बाह्य कुंभक कहलाती है। बाह्य प्राणायाम में बाह्य कुंभक लगाया जाता है।

● बाह्य कुंभक के प्रकार

■ त्रिबन्ध या महाबंध:- बाह्य कुंभक के इस प्रकार में तीन बंधु का समागम होता है। जालंधर बंध, उडियान बन्ध तथा मूलबंध

• विधि:- इसके अभ्यास के लिए सबसे पहले ध्यान के किसी आसन में बैठ जाते हैं। मेरुदंड को सीधा रखते हुए दोनों हाथों को घुटनों पर रखकर नाक से श्वास अंदर लेते हैं और फिर श्वास को बाहर छोड़ देते हैं। जब छाती पूर्ण रूप से खाली हो जाए तब स्वास्थ्य को बाहर ही रोक कर जालंधर बंध, उडियान तथा मूलबंध का अभ्यास करते हैं। श्वास को बाहर छोड़ने के बाद सबसे पहले अपने गुदाद्वार को संकुचित करते हैं यह मूलबंध है। उसके बाद पेट को अंदर की ओर खींचते हैं तथा पीठ के तरफ सटाने का प्रयास करते हैं इसे उडियान बन्ध कहते हैं। अंत में अपने ठुड़ी को छाती से लगाते हैं यह जालंधर बंध है। जब तक श्वास को बाहर रोक सकते हैं तब तक तीनों बन्धों को

लगाकर रखते हैं। अपनी चेतना को बन्ध द्वारा प्रभावित चक्र में ले जाते हैं और उनका नाम मानसिक रूप से लेते हैं। फिर जब और ना रुक सके तब पहले जालंधर बंध को हटाते हैं उसके बाद उडियान बन्ध को और अंत में मूलबंध को।

- सावधानियां:- ऐसे लोग जिन्हें उच्च या निम्न रक्तचाप,दिल की बीमारी, हर्निया ,अमाशय सया आंत्र व्रण हो या जिन्हें चक्कर आते हो उनके लिए इसका अभ्यास वर्जित है। गर्भवती महिलाओं के लिए भी यह अभ्यास वर्जित है। बिना निर्देश के इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

- लाभ:- यह पीनियल ग्रंथि से रसों के स्राव को प्रभावित करता तथा संपूर्ण अंतः स्रावी तंत्र का नियमन करता है। शरीर के क्षय हास और बुढ़ापे की प्रक्रियाएं थम जाती हैं तथा शरीर की प्रत्येक कोशिका में नवजीवन का संचार होता है। यह क्रोध का नाश कर मन को अंतर्मुखी बनाता है।

- अग्निसार:- अग्निसार का अर्थ जठराग्नि को तीव्र करके पाचन शक्ति को बढ़ाने से है।

- विधि:- किसी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाते हैं तथा दोनों हाथों को घुटनों पर रखते हैं। दोनों हाथ बिल्कुल तने हुए होते हैं। कुछ मिनटों तक पूरे शरीर को विशेषकर उधर को शिथिल करते हैं। थोड़ा सामने की ओर झुकते हैं सिर को सीधा रखते हुए मुंह को पूरा खोलकर जीव को बाहर निकालते हैं। जीव को बाहर निकाले रखकर श्वास को बाहर छोड़ते हैं तथा श्वास को बाहर ही रोक कर रखते हैं तत्पश्चात उदर को जल्दी-जल्दी अंदर बाहर करते हैं अर्थात उदर को सिकोड़ते और फैलाते हैं।

इसका अभ्यास खड़े होकर भी कर सकते हैं। खड़े होकर करने के लिए पैरों में डेढ़ फुट का फासला रखते हैं तथा दोनों हाथों को घुटनों पर रखते हुए थोड़ा आगे झुकते हैं फिर बाह्य कुंभक करते हुए पेट को सिकोड़ते तथा फैलाते हैं।

- समय एवं आवृत्ति:- भोजन के बाद अर्थात भरे पेट में अग्निसार क्रिया नहीं करनी चाहिए। इस अभ्यास को करने का उत्तम समय प्रातः काल ही है। सामान्य व्यक्ति इस अभ्यास को कम से कम तीन बार कर सकते हैं। एक आवृत्ति करने के बाद 10 से 12 बार श्वसन करते हैं तत्पश्चात ही फिर से अभ्यास को दोहराते हैं।

• सावधानियां:- इस अभ्यास को गुरु के निर्देशन में ही करना चाहिए। उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, इयुडेनल पेप्टिक अल्सर, थाइरोइड ग्रंथि की अधिक सक्रियता अथवा जीर्ण अतिसार से पीड़ित व्यक्तियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। मासिक धर्म के दौरान इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। 3 माह से अधिक की गर्भवती स्त्रियों को भी इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। किंतु प्रसव के बाद श्रोणी की पेशियों को पुनः कसने और प्रजनन अंगों में दृढता लाने के लिए इसका अभ्यास किया जा सकता है।

• लाभ:- अग्निसार से उदर अर्थ सभी अंगों की मालिश होती है और उनकी क्रियाशीलता बढ़ती है। यह पाचक रसों का स्राव नियमित करती है। जठराग्नि और पाचन शक्ति तीव्र होती है। इससे पेट के कीड़े नष्ट होते हैं। पाचन संस्थान से संबंधित रोग जैसे- कब्ज, पित्त, वायु का प्रकोप, अल्सर, हर्निया, अपचन, अति अम्लता, अल्प अम्लता तथा यकृत के रोग ठीक हो जाते हैं। पेट के सभी अंगों को संतुलित एवं क्रियाशील बनाए रखती है।