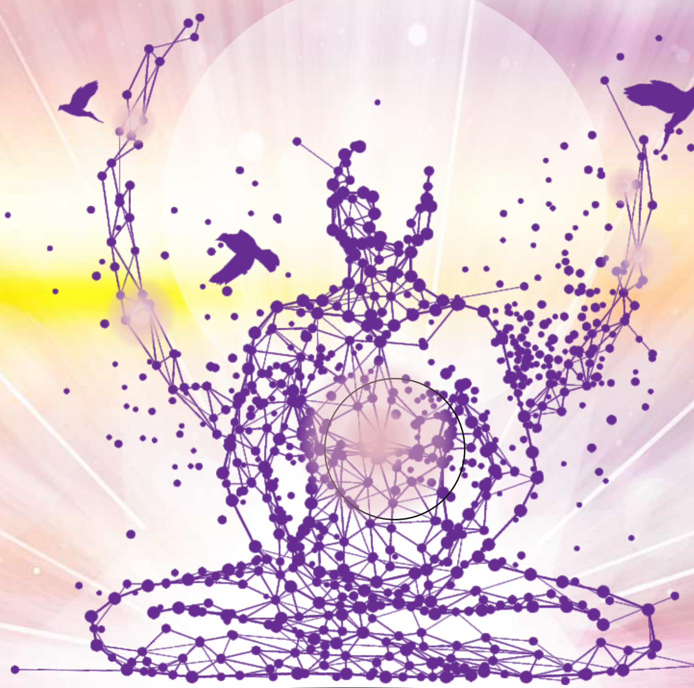
आज़ादी का अमृत महोत्सव

सत्यमेव जयते
आयुष मंत्रालय
भारत सरकार

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

21 जून

सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकॉल)



आयुष मंत्रालय
भारत सरकार

INTERNATIONAL DAY OF YOGA
YOGA YOGA YOGA

International Day of Yoga

21 June

Yoga for Harmony & Peace

21 जून

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकॉल)

यह लघु 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।

पांचवां संशोधित संस्करण–2022

प्रकाशक
डॉ. ईश्वर वी. बसवरड्डि
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 जागरूकता 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।

योग

सत्यमेव जयते
भारत सरकार

आज़ादी का अमृत महोत्सव

श्री नरेन्द्र मोदी
भारत के माननीय प्रधानमंत्री

विश्व भर के योग प्रेमियों को नमस्कार!

योग स्वास्थ्य, कल्याण और शांति के लिए विश्व को भारत का उपहार है। यह हमें स्वास्थ्य और आनंद से जोड़ता है। आज योग, एकीकृत करने वाली दुनिया की सबसे शक्तिशाली शक्तियों में से एक बन गया है।

योग में शांति, करुणा, भाईचारे के एक नए युग की शुरुआत करने और मानव जाति की सर्वांगीण प्रगति करने की क्षमता है।

योग शरीर, मन, प्राण और आत्मा का एकीकरण करके, इस आधुनिक और तेज गति वाले जीवन में शांति लाता है।

योग स्वास्थ्य के साथ–साथ फिटनेस की भी गारंटी देता है। योग केवल एक व्यायाम नहीं है, बल्कि शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के माध्यम से, शांति प्राप्त करने का एक तरीका है।

एकल के बजाय संयोजन ही योग है। एकता की अनुभूति और अनुभव करने का एक सिद्ध तरीका, योग है।

योग लोगों को जीवन से जोड़ने और मानव जाति को प्रकृति से पुनः जोड़ने की एक संहिता है। यह हमारे परिवारों, समाजों और मानव जाति को हमारे स्वयं के विस्तार के रूप में देखने के लिए हमारे स्वयं की सीमित भावना का विस्तार करता है ।

योग एक अनुशासन है, एक समर्पण है, इसे जीवन भर करना और इसका पालन करना होता है। योग सबके लिए है और हर कोई योग का है।

हमें सबको साथ लेकर मानवता की इस योग नामक यात्रा को आगे बढ़ाना है। चाहे स्थान, परिस्थिति, आयु, कोई भी हो, योग में सबके लिए कोई न कोई उपाय जरूर होता है।

आपका योग अभ्यास शुभ हो!

(नरेन्द्र मोदी)

नई दिल्ली
जून 15, 2022

सत्यमेव जयते
आयुष मंत्रालय
भारत सरकार

आज़ादी का अमृत महोत्सव

श्री सर्बानंद सोणोवाल
केंद्रीय मंत्री
आयुष मंत्रालय एवं पत्तन, पोत परिवहन
और जलमार्ग मंत्रालय, भारत सरकार

संदेश

योग एक दर्शन है जो आत्म–जागरूकता के उस शुद्धतम रूप को लक्षित करता है, जो सभी विचारों और संवेदनाओं से रहित है। योग की हमारी प्राचीन विरासत हमें आनंदमय अनुभवों से भरा जीवन जीने की कला और वह तरीका, जिससे हम अपने जीवन में खुशी के प्रवाह को चैनलाइज कर सकते हैं, सिखाती है। योग हमारे देश का गौरव है, क्योंकि यह हमारी सांस्कृतिक और आध्यात्मिक विरासत का एक अभिन्न अंग है।

योग ने उन व्यक्तियों को असंख्य शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक लाभ पहुंचाए हैं, जो दैनिक रूप से इसका अभ्यास करते हैं। लोगों के मन में इन लाभों को बहाल करने के लिए अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के इस अवसर का उपयोग करना आवश्यक है।

आयुष मंत्रालय, 2015 से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का सफलतापूर्वक आयोजन कर रहा है, और इसे दुनिया भर में अपार समर्थन मिला है। दुनिया भर के लोगों ने भी इसे बहुत उत्साह के साथ ग्रहण किया है।

यह माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के गतिशील नेतृत्व में भारत सरकार द्वारा की गई महान पहलों में से एक है। मंत्रालय का उद्देश्य पिछले वर्षों की तुलना में इस वर्ष, और ज्यादा नागरिकों को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की गतिविधियों के दायरे में लाना है। इस प्रकार, हमारे समाज के सभी वर्गों के बीच योग के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण से सम्बंधित लाभों का प्रसार करना ही इसका मूल उद्देश्य है।

मैं आपसे अनुरोध करता हूँ कि मानव जाति के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए, वैश्विक स्तर पर योग का अभ्यास और प्रसार करें और माननीय प्रधानमंत्री की इच्छानुसार इसे एक जन आंदोलन बनाएं।

मैं अग्रणी योग संस्थानों के प्रमुखों, प्रख्यात योग विशेषज्ञों, विशेषज्ञ समिति के अध्यक्ष, डॉ. एच. आर. नागेंद्र, विशेषज्ञ समिति के सदस्य सचिव, डॉ. ईश्वर वी. बसवरड्डि, को इस श्रेष्ठ प्रकाशन के लिए बधाई और धन्यवाद देता हूँ। मैं आशा करता हूँ कि सामान्य योग अभ्यासक्रम पुस्तिका का यह नया संस्करण योग अभ्यासियों के स्वास्थ्य और कल्याण के संवर्धन में सहायक होगा।

मैं अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की सफलता की कामना करता हूँ।

(सर्बानंद सोणोवाल)

कमरा नंबरः 201, परिवहन भवन, नई दिल्ली–110001, दूरभाषः 011–23717422, 23717424, फैक्सः 011–23356709
कमरा नं.: 101, आयुष भवन, 'बी' ब्लॉक, जीपीओ कॉम्प्लेक्स, आईएनए, नई दिल्ली–110023
दूरभाषः 011–24651955, 011–24651935 ई–मेलः minister-ayush@nic-in

सत्यमेव जयते
आयुष मंत्रालय
भारत सरकार

डॉ. मुंजपरा महेंद्रभाई
राज्य मंत्री
आयुष और महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार

संदेश

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए सामान्य योग अभ्यासक्रम पुस्तिका, स्वस्थ जीवन के लिए सरलतम रूप में सरल और प्रभावी यौगिक अभ्यासों को कैप्सूल रूप में प्रस्तुत करती है।

योग भारत की एक सांस्कृतिक और आध्यात्मिक विरासत है। आज, योग दुनिया भर में प्रचलित है और इस पारंपरिक ज्ञान के प्रचार और विस्तार में कई योग गुरुओं ने योगदान दिया है। यौगिक अभ्यास स्वस्थ और रोग मुक्त जीवन के आधार का विस्तार कर रहे हैं, जिससे शारीरिक और मानसिक कल्याण हो रहे हैं। योग, अभ्यास की प्रणाली या तकनीकों का एक समूह नहीं, बल्कि जीवन का एक तरीका है। यह मन की एक स्थिति है, मनो–भौतिक अस्तित्व का एक अभिविन्यास है। योग व्यक्तिगत देखभाल को सार्वभौमिक देखभाल में बदलने का एक विज्ञान और कला है।

आधुनिक समय में, कई वैज्ञानिक शोध कार्यों ने मनोदैहिक विकारों में योग की प्रभावकारिता सिद्ध की है। न केवल योग संस्थानों ने बल्कि अन्य औषध और विज्ञान संस्थानों ने भी योग के वैज्ञानिक सत्यापन के लिए काम किया है। योग की उपयोगिता पर वैज्ञानिक कार्यों ने, जीवनशैली सम्बंधी विकारों में इसके अनुप्रयोग के प्रति जनता के बीच बहुत विश्वास पैदा किया है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की 'बी हेल्दी, बी मोबाइल' (BHBM) पहल, गैर–संचारी रोगों से निपटने में मदद करने के लिए, राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्रणालियों के भीतर मोबाइल स्वास्थ्य (MHEALTH) प्रौद्योगिकी को उच्चतर पैमाने पर ले जाने का कार्य करती है। पारम्परिक चिकित्सा (योग) में विश्व स्वास्थ्य संगठन के सहयोग केंद्र के रूप में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान को विश्व स्वास्थ्य संगठन की मोबाइल हेल्थ (MHEALTH) पहल से जुड़ने का सौभाग्य मिला है जिसमें सामान्य योग अभ्यासक्रम मॉड्यूल का उपयोग किया जा रहा है।

आयुष मंत्रालय, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को सार्वजनिक स्वास्थ्य पहल का एक विशाल आयोजन बनाने के लिए सभी प्रयास कर रहा है और वर्ष दर वर्ष इसे आगे ले जा रहा है, जिसके सफल आयोजन में अग्रणी योग संस्थानों और विभिन्न भागीदारों से समर्थन और सहयोग की आवश्यकता होती है।

मैं सभी प्रख्यात योग विशेषज्ञों, भारत के प्रमुख योग संस्थानों के प्रमुखों और मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के निदेशक को धन्यवाद देता हूँ, जिन्होंने इस पुस्तिका को संकलित करने में अपनी विशेषज्ञता दी है।

मेरी हार्दिक बधाई और शुभकामनाएं!

(डॉ. महेन्द्रभाई मुंजपरा)

कार्यालय (डब्ल्यूसीडी): कमरा नंबर 756, 'ए' विंग, शास्त्री भवन, डॉ राजेंद्र प्रसाद रोड, नई दिल्ली–110 001, दूरभाषः 011–23382361–63
कार्यालय (आयुष): आयुष भवन, बी–ब्लॉक, जीपीओ कॉम्प्लेक्स, आईएनए, नई दिल्ली–110023, दूरभाषः 011–24651955 / 1935
रेजि.: 23, अजंता सोसाइटी, महिला कॉलेज के पीछे, वाधवान, सुरेंद्रनगर–363035, गुजरात

विषय सूची

सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकॉल) 01

प्रस्तावना

- योग क्या है? 02
- योग का संक्षिप्त इतिहास एवं विकास 03
- योग के आधारभूत तथ्य 04
- पारंपरिक योग संप्रदाय 05
- स्वास्थ्य और कल्याण के लिए यौगिक अभ्यास 06
- योग अभ्यास के लिए सामान्य दिशानिर्देश 08
- ध्यान देने योग्य विचार 10
- योग किस प्रकार सहायता कर सकता है? 10

01 प्रार्थना (मंगलाचरण) 12

02 सदिंलज/चालन क्रिया/शिथिलीकरण अभ्यास 14

I. ग्रीवा चालन (ग्रीवा शक्ति विकासक) 15

II. स्कंध संचालन 16

III. कटि चालन (कटि शक्ति विकासक) 18

IV. घुटना संचालन 19

03 योगासन

क. खड़े होकर किए जाने वाले आसन

- ताड़ासन 20
- वृक्षासन 21
- पादहस्तासन 22
- अर्धचक्रासन 23
- त्रिकोणासन 24

ख. बैठकर किए जाने वाले आसन

- भद्रासन 25
- वज्रासन/वीरासन 26
- अर्धउष्ट्रासन (प्रारंभिक योग प्रशिक्षणार्थियों के लिए) 27
- उष्ट्रासन 28

विषय सूची

- शशकासन 29
- उत्तानमंडूकासन 30
- मरीच्यासन/वक्रासन 31

ग. उदर के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

- मकरासन 32
- भुजंगासन 33
- शलभासन 34

घ. पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

- सेतुबंधासन 35
- उत्तानपादासन 36
- अर्धहलासन 37
- पवनमुक्तासन 38
- शवासन 39

04 कपालभाति 40

05 प्राणायाम

- नाड़ीशोधन/अनुलोम–विलोम प्राणायाम 42
- शीतली प्राणायाम 44
- भ्रामरी प्राणायाम 46

06 ध्यान 48

07 संकल्प 49

08 शांति पाठ 50

- संदर्भ ग्रन्थ सूची 51
- योग गीत 52
- योग विशेषज्ञ समिति 53
- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन 54-60

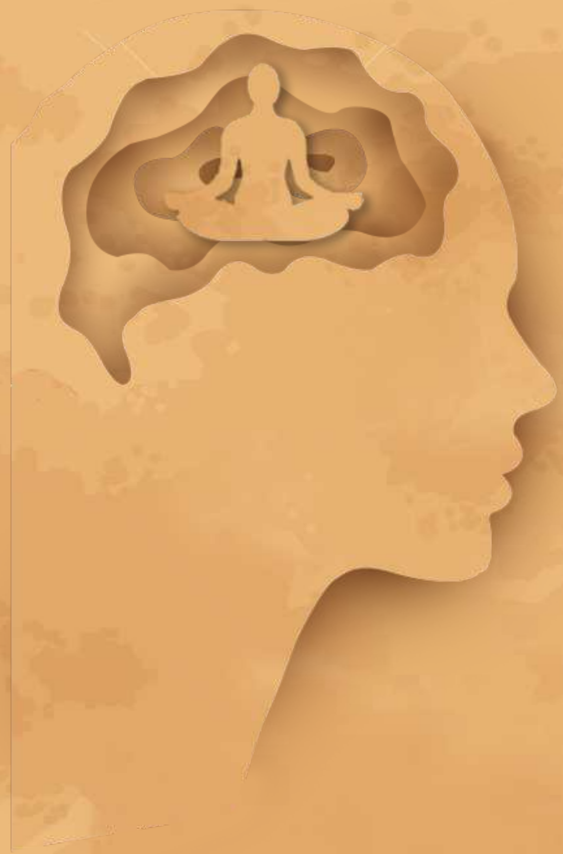
सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकॉल)

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 जागरूकता 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–संबधी कई विकारों के प्रबंधन के लिए जाना जाता है।

इस योग पुस्तिका का उद्‌देश्य व्यक्ति विशेष और समाज में रहने वाले सभी लोगों के लिए, योग और यौगिक अभ्यासों 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 यह दिखाने का एक विनम्र प्रयास है 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 चेतना को सार्वभौमिक चेतना 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 दुखों 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

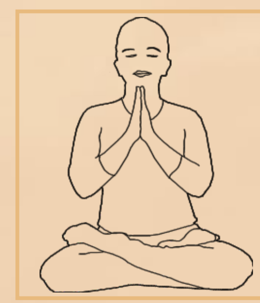
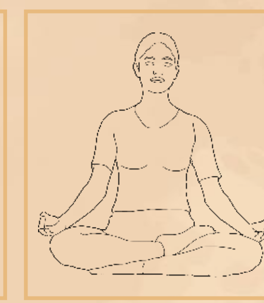
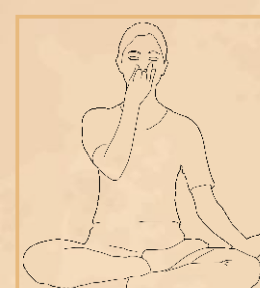
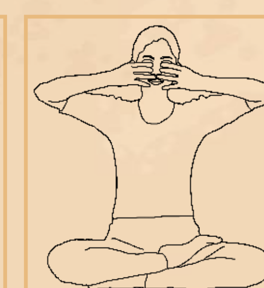
योग विद्या का उद्भव हजारों वर्ष प्राचीन है।

सतों और 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।

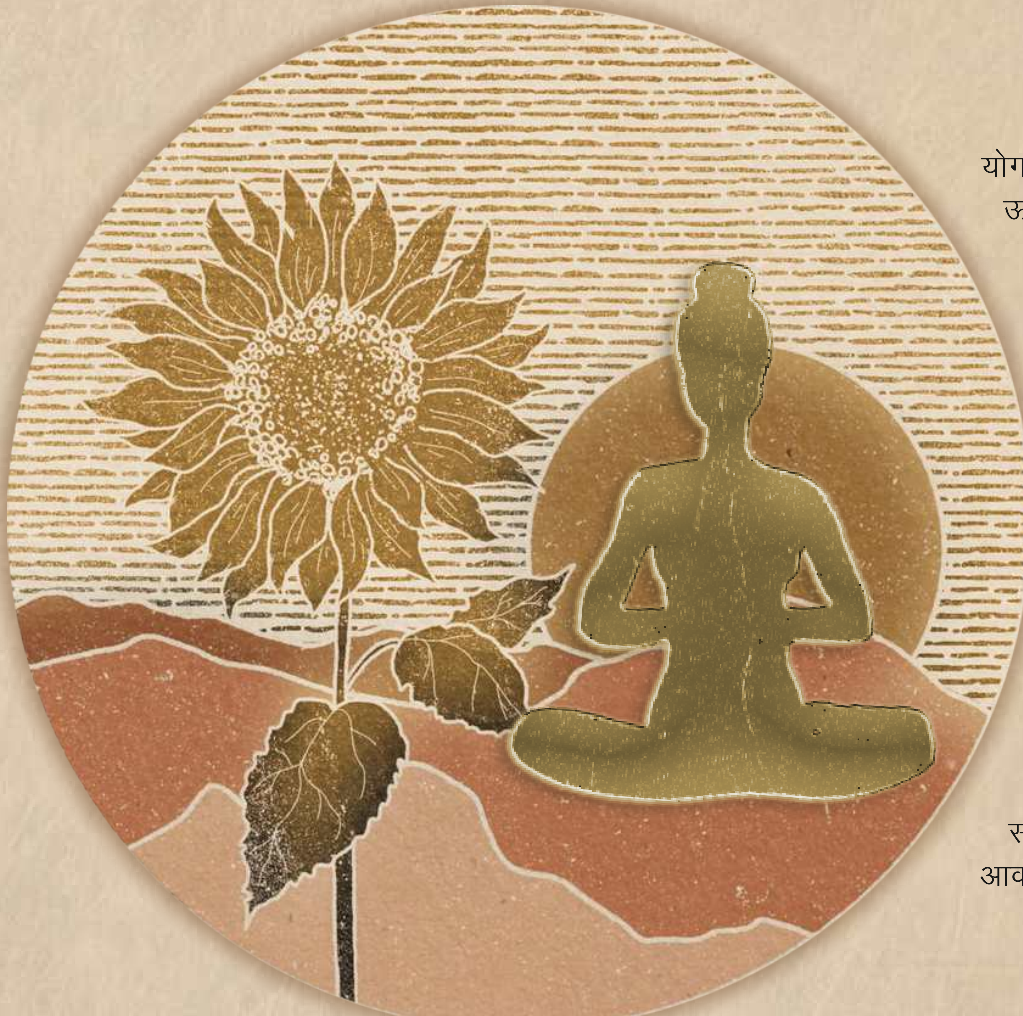
दिलचस्प है कि, आधुनिक विद्वानों ने सम्पूर्ण पृथ्वी की प्राचीन संस्कृतियों में मिलने वाली समानता को रेखांकित किया है तथा वह इससे अचंभित है। हालाँकि, भारत में, योग प्रणाली पूर्ण रूप से विकसित थी।
भारतीय उपमहाद्वीपों में भ्रमण करने वाले अगस्त्य मुनि ने इस योग संस्कृति का जीवन के रूप में विश्व के प्रत्येक 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 एव 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



योग व्यक्ति की शारीरिक क्षमता, उसके मन, भावनाओं तथा ऊर्जा के स्तर के अनुरूप कार्य करता है । इसे व्यापक रूप से पाँच वर्गों में विभाजित किया गया हैः **ज्ञान योग** : बोध के लिए योग

भक्ति योग : मनोभाव संस्कृति के लिए योग

कर्म योग : निष्काम भाव के लिए योग

ध्यान योग : ध्यान के लिए योग

क्रिया योग : जीवन शक्ति के सर्वोत्तम प्रयोग के लिए योग।

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

पारंपरिक योग सम्प्रदाय

योग के अलग–अलग सम्प्रदायों, परंपराओं, दर्शनों, धर्मों एवं गुरु–शिष्य परंपराओं के चलते भिन्न–भिन्न पारंपरिक पाठशालाओं का मार्ग प्रशस्त हुआ। इनमें ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, पातंजलयोग, कुंडलिनी योग, 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 विधिपूर्वक अलग–अलग करने से स्वयं के अस्तित्व के प्रति दैहिक स्थिति एवं स्थिर जागरूकता बनाए रखने की योग्यता प्रदान करता है।

प्राणायाम श्वास–प्रश्वास प्रक्रिया का सुव्यवस्थित एवं नियमित अभ्यास है। यह श्वसन प्रक्रिया के प्रति जागरूकता 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।

प्राणायाम का अभ्यास नासिका, मुख एवं शरीर के अन्य छिद्रों तथा शरीर के आंतरिक एवं बाहरी मार्गों तक जागरूकता 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 जप–मंत्रों का चिकित्सकीय पद्धति से उच्चारण ही जप अथवा दिव्य चेतना कहलाता है। मंत्र जप 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–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 विकट 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 सजगता 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 झटका 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

- योगभ्यास के 20–30 मिनट के बाद स्नान करना चाहिए ।
- योगभ्यास 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 से अधिक आयु के व्यक्ति के लिए बीमारी या अत्यधिक 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। यहीं 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 सुचारु 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 प्रार्थना के मनोभाव के साथ शुरू करना चाहिए।
ऐसा करने से योग अभ्यास से अधिकाधिक लाभ होगा।

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

ऋग्वेद. 10/191/2

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

2 सदिलज/चालन क्रियाएं/ शिथिलीकरण अभ्यास

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

आगे और पीछे की ओर झुकाना/खिंचाव

दाईं एवं बाईं ओर झुकाना/खिंचाव

दाएं एवं बाएं घुमाना

ग्रीवा घुमाना

(क) ग्रीवा चालन (ग्रीवा शक्ति विकासक)

।शारीरिक स्थितिः समस्थिति

अभ्यास विधि

प्रथम चरण

आगे तथा पीछे की ओर झुकाना/खिंचाव

- पैरों में 2–3 इंच का अंतर रखते हुए खड़े हो जाएं।
- हाथों को शरीर के बगल में सीधा रखें।
- यह समस्थिति है। इसे ताड़ासन भी कहते हैं।
- 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 को अंदर लेते हुए सिर को जितना पीछे ले जा सकते हों, पीछे ले जाएं।
- यह एक चक्र है इस विधि को और दो बार दोहराएं।

द्वितीय चरण

दाईं एवं बाईं ओर झुकाना/ 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 चरण

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 ग्रहण करते 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 है। 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 के 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।
- वापिस आऐं और विश्राम करें।

ध्यातव्य

- ग्रीवा को जितना संभव हो, उतना ही घुमाना चाहिए 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 स्पॉन्डिलोसिस की व्याधि से ग्रसित व्यक्ति को इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

स्कंध संचालन

चरण–1

चरण–2

(ख) स्कंध संचालन

शारीरिक स्थिति : समस्थिति (सजग स्थिति)

अभ्यास विधि

प्रथम चरण

स्कंध खिंचाव

- पैरों को एक साथ मिलाकर एवं शरीर को सीधा रखें तथा बाहें शरीर के साथ लगाकर रखें।
- श्वास लेते हुए बगल से अपनी दोनों भुजाओं को सिर से ऊपर उठाएं, हथेलियां ऊर्ध्व दिशा में हों श्वास को छोड़ते हुए भुजाओं को नीचे की तरफ लाएं।
- उंगलियों को मिलाते हुए दोनों हथेलियों को पूरी तरह खुला रखें।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस विधि को और दो बार दोहराएं।

द्वितीय चरण

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 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 विपरीत 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।
- वापिस आएें और विश्राम करें।

लाभ :

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

(ग) कटि चालन

(कटिशक्ति विकासक)

शारीरिक स्थिति : समस्थिति (सजग स्थिति)

अभ्यास विधि

- दोनों पैरों के बीच 1 फुट की दूरी रखें।
- दोनों भुजाओं को कंधों की सीध तक उठाएं इस समय दोनों हथेलियां समानांतर 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 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।
- यह एक चक्र पूर्ण हुआ इस विधि को और दो बार दोहराएं। अभ्यास के बाद समस्थिति में शिथिल हो जाएं।
- वापिस आएें और विश्राम करें।

ध्यातव्य

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

(घ) घुटना संचालन

| शारीरिक स्थिति : समस्थिति (सजग स्थिति)

अभ्यास विधि

- श्वास को शरीर के अंदर ग्रहण करते हुए अपनी भुजाओं को कंधे के स्तर तक लाएं तथा हथेलियों को नीचे की ओर रखें।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए घुटनों को मोड़ें और अपने शरीर को आधे बैठने की स्थिति में ले आएं।
- अभ्यास की अंतिम स्थिति में दोनों भुजाएं और जंघाएं जमीन की तरफ समानांतर स्थिति में होनी चाहिए।
- श्वास को शरीर के अंदर ग्रहण करते हुए शरीर को सीधा रखें।
- यह एक चक्र हुआ इस अभ्यास को और दो बार दोहराएं।
- वापिस आएें और विश्राम करें।

ध्यातव्य

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

(क). खड़े होकर किए जाने वाले आसन

3 योगासन

ताड़ासन

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

- 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 फंसाएं तथा श्वास भरते हुए हथेलियों को बाहर की ओर रखते हुए दोनों भुजाओं को सिर से ऊपर उठाएं।
- भुजाओं को ऊपर ले जाने के साथ–साथ पैर की एड़ियों को जमीन से ऊपर उठाएं और पैर की अंगुलियों पर अपना संतुलन बनाएं। इस स्थिति में 10 से 30 सेकेण्ड तक रुके रहें।
- एड़ियों को वापस जमीन पर ले आएं।
- श्वास को शरीर से बाहर 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।

सावधानी

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

वृक्षासन

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

- दोनों पैरों में 2 इंच का अंतर रखते हुए खड़े हो जाएं।
- आंखों के सामने किसी एक 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 सेकंड तक रहें। इस दौरान सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए हाथों को नीचे लाएं, दाएं पैर को पूर्व अवस्था में वापस लेकर आएं।
- अब इस आसन को बाये पैर से भी दोहराएं।

लाभ

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

सावधानी

- 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

- दोनों पैरों के बीच 2 इंच का अंतर रखते हुए खड़े हो जाएं।
- धीरे–धीरे श्वास को शरीर के अंदर खींचते हुए हाथों को ऊपर की ओर ले जाएं।
- कटिभाग से शरीर को ऊपर की ओर ले जाएं।
- श्वास छोड़ते हुए सामने की ओर झुकें, जब तक हथेलियां जमीन को स्पर्श न करें।
- कमर को खींचते हुए जितना सम्भव हो सीधा रखने का प्रयास करें।
- सामान्य श्वास–प्रश्वास के साथ इस शारीरिक स्थिति में 10–30 सेकंड तक रुकें।
- 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 प्रारम्भिक अवस्था में वापस आ जाएं।
- समस्थिति में विश्राम करें।

लाभ

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

सावधानी

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

ध्यातव्य

- कमर की जकड़न से पीड़ित व्यक्तियों को अपनी क्षमता के अनुसार झुकना चाहिए।

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 अर्धचक्रासन 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 समानान्तर रखने का प्रयास करें।
- श्वास लेते हुए सिर को पीछे की ओर झुकाएं और ग्रीवा की मांसपेशियों में खिंचाव अनुभव करें।
- श्वास छोड़ते हुए कटि भाग से पीछे की ओर झुकना चाहिए।
- सामान्य श्वास प्रश्वास के साथ इस स्थिति में 10–30 सेकेंड तक रुकें।
- श्वास को अंदर खींचते हुए धीरे–धीरे प्रारम्भिक अवस्था में वापस लौटें।
- विश्राम करें।

लाभ

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

सावधानी

- 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 अर्थात् 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

- दोनों पैरों के बीच 3 फुट की दूरी रखते हुए खड़े हो जाएं।
- दोनों हाथों को बगल से कन्धों के स्तर तक धीरे – धीरे उठाएं।
- दाएं पैर के पंजे को दायीं तरफ मोड़ें।
- श्वास छोड़ते हुए धीरे–धीरे दाईं तरफ झुकियें और दाएं हाथ की उंगलियों को दाएं पैर के पीछे की ओर रखें।
- बायें हाथ को दाएं हाथ की सीध में रखना चाहिए।
- सिर को घुमाते हुए बाएं हाथ की बीच वाली अंगुली को देखें।
- सामान्य श्वास लेते हुए इस आसन में 10–30 सेकेंड तक रुकें।
- श्वास लेते हुए प्रारंभिक अवस्था में वापस आ जाएं।
- इस आसन को बायीं ओर से भी दोहरा जाएं।

लाभ

- मेरुदण्ड को लचीला बनाता है, पिंडली, जांघों और कटि भाग की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है तथा फेफड़ों की कार्य क्षमता को बढ़ाता है।

सावधानी

- स्लिप्ड–डिस्क, साइटिका एवं उदर में किसी प्रकार की सर्जरी होने के कम से कम 3 माह तक 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 : विश्रामासन (बैठी हुई स्थिति)

- दोनों पैरों को सामने की ओर खींचते हुए सीधा बैठें।
- दोनों हाथों को कमर के पीछे ज़मीन पर रखें और शरीर को ढीला छोड़े।

अभ्यास विधि

- दोनों पैरों को सामने की ओर सीधा फैलाकर पीठ व कमर को सीधा रखते हुए बैठ जाएं।
- दोनों हाथों को नितंब के पास रखें। हथेलियां जमीन पर होनी चाहिए। यह स्थिति दंडासन कहलाती है।
- अब दोनों पैरों के तलवों को पास ले आएं।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए पैरों के पंजों को हाथों से पकड़ कर ढक दें।
- श्वास भरते हुए एड़ियों को मूलाधार क्षेत्र के जितना नजदीक हो सके ले आएं।
- इस अवस्था में 10 से 30 सेकेण्ड तक रुकें तथा सामान्य रूप 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।

सावधानी

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

ध्यातव्य

- यदि आपकी जंघाएं जमीन से नहीं लगी हुई हैं तो सहारे के लिए घुटनों के नीचे एक मुलायम तकिया रखना चाहिए।

वज्रासन/ वीरासन

यह आसन ध्यान के अभ्यास के लिए किये जाने वाले आसनों में से एक है जब आप ध्यान मुद्रा में इस आसन का अभ्यास करें, तब अंतिम अवस्था में आँखें बन्द कर लें।
शारीरिक स्थिति: विश्रामासन (बैठी हुई स्थिति)

अभ्यास विधि

- दोनों पैरों को मिलाकर बैठ जाइए, हाथ आपके शरीर के बगल में हों तथा आपकी हथेलियाँ जमीन पर हों, हाथों की अंगुलियाँ सामने की दिशा की ओर इशारा करती हों।
- दाहिने पैर को घुटने से मोड़ लें, पंजें को दाएं नितम्ब के नीचे दबाकर बैठ जाएं।
- इसी तरह बाएं पैर को भी घुटने से मोड़ते हुए ऐसे बैठें कि पंजा बाएं नितम्ब के नीचे हों।
- पैर का अंगूठा मिला रहेगा, एड़ियां फैली रहेगी।
- नितम्ब एड़ियों के बीच में होने चाहिए।
- बाएं हाथ को क्रमशः बाएं और दाएं हाथ को दाएं घुटने पर रखें।
- मेरुदण्ड को सीधा रखें और सामने की ओर देखते रहें या आँखें बंद रखें।
- इस अवस्था में 10 सेंकड तक रुकें तथा सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।

लाभ

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

सावधानी

- 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।

अर्धउष्ट्रासन

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।

शारीरिक स्थिति : वज्रासन

अभ्यास विधि

- 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।
- श्वास लें और सिर को पीछे की तरफ झुकाते हुए ग्रीवा की मांसपेशियों को खींचें।
- श्वास छोड़े और धड़ को जितना सम्भव हो सके पीछे की ओर झुकाएं।
- 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।

लाभ

- इस अभ्यास 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।

सावधानी

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

उष्ट्रासन

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

शारीरिक 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 बाएं 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 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।

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।

सावधानी

- 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 है।

शारीरिक स्थिति : वज्रासन

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम वज्रासन में बैठें।
- 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 सामान्य श्वास लेते हुए 10–30 सेकण्ड तक आसन में बने रहें।
- वज्रासन में वापिस आ जाएं।

लाभ

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

सावधानी

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

उत्तानमंडूकासन

उत्तान का अर्थ ऊर्ध्व और मंडूक का अर्थ मेढक है। इस आसन में मेढक जैसी स्थिति में ऊर्ध्वमुखी हुआ जाता है। इसी कारण इस आसन का नाम उत्तानमंडूकासन पड़ा।

शारीरिक स्थिति : वज्रासन

अभ्यास विधि

- वज्रासन में बैठें।
- अंगूठों को सटाते हुए दोनों घुटनों को जितना अधिक हो सकें फैलाएं।
- अपने दाएं हाथ को उठाएं, उसे कोहनी से मोड़ते हुए पीछे ले जाकर बाएं कंधे से नीचे की ओर रखें।
- इसी प्रकार बाएं हाथ को कोहनी से मोड़ते हुए पीछे ले जाकर दाएं कंधे के नीचे की ओर रखें।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस स्थिति में 10 से 30 सेकंड तक रुकें।
- उसके बाद विपरीत क्रम में वापिस आएं।
- प्रारंभिक स्थिति में आने के लिए दाहिनी ओर थोड़ा झुककर अपने बाएं पैर को निकाले और उसे सीधा करें।
- इसी प्रकार अपने दाहिने पैर को निकाल कर सीधा कर लें।
- विश्रामासन की स्थिति में विश्राम करें।

लाभ

- यह आसन पीठ दर्द और ग्रीवा की तकलीफ को दूर करने में मदद करता है।
- यह आसन शरीर की उदरीय गति हेतु लाभदायक है। यह फेफड़े की कार्यक्षमता में वृद्धि करता है।

सावधानी

- घुटनों के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को इस आसन से परहेज़ करना चाहिए।

वक्रासन/मरीच्यासन

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

शारीरिक स्थिति : विश्रामासन

अभ्यास विधि

- दोनों पैरो को मिलाकर बैठ जाइए, हाथ आपके शरीर के बगल में हों और आपकी हथेलियाँ दण्डासन की स्थिति में जमीन पर हों।
- 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 को बाहर 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 अभ्यासक्रम को दूसरी तरफ से दोहराएं।

लाभ

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

सावधानी

- अधिक पीठ दर्द में और मेरुदण्ड सम्बन्धी विकारों की स्थिति में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए। उदर की सर्जरी के कम से कम 3 माह तक एवं मासिक धर्म के दिनों में इस आसन को नहीं करना चाहिए।

(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।

शारीरिक 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 बाएं हाथ पर दाईं हथेली रखें।
- तत्पश्चात् सिर को दाईं या बाईं दिशा में अपने हाथों पर रखें। आंखें धीरे–धीरे बंद करें, पूरे शरीर को शिथिल होने दें। यह स्थिति मकरासन कहलाती है।

लाभ

- यह पूरे शरीर को शिथिल करने में लाभदायक है।
- पीठ से संबंधित समस्याओं को दूर करने में उपयोगी है।

सावधानी

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

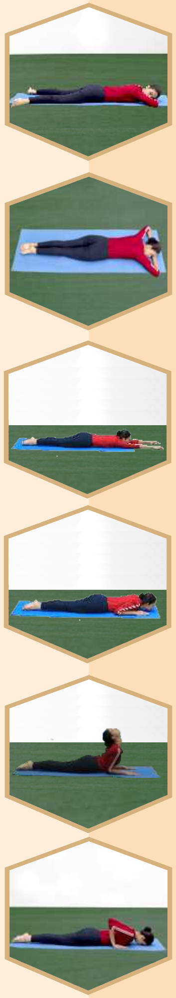
ध्यातव्य

- सभी प्रकार के आसनों के पश्चात् शिथिलीकरण के लिए इस आसन का अभ्यास किया जाता है।

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 है।

शारीरिक स्थितिः मकरासन (अधोमुख लेटकर शिथिल स्थिति)



अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पेट के बल लेट जाएं और अपने दोनों हाथों पर सिर को टिकाते हुए शरीर को शिथिल रखें।
- अब अपने दोनों पैरों को आपस में मिला लें।
- हाथों को खींचकर रखते हुए ललाट को जमीन पर टिका रहने दें।
- अब हाथों को शरीर के ठीक बगल में ऐसा रखें कि हथेलियां और कोहनियां जमीन पर टिकी रहें।
- बिना हाथों की स्थिति में कोई परिवर्तन लाए, 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 भरते हुए सिर और छाती को नाभि क्षेत्र तक ऊपर उठाएं।
- दोनों कोहनियों को समानान्तर रखें और 10–30 सेकेंड सामान्य श्वास–प्रश्वास के साथ इस स्थिति में बने रहें।
- इस अभ्यास 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।

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।

सावधानी

- जिन लोगों की उदर संबंधी सर्जरी हुई हैं, 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।

ध्यातव्य

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

शलभासन

शलभ शब्द का अर्थ टिड्डी होता है
शारीरिक स्थिति : मकरासन (अधोमुख लेटकर शिथिल स्थिति)

ध्यातव्य

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

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम मकरासन की स्थिति में लेट जाएं।
- ठुड्डी को पृथ्वी पर टिकाकार दोनों हाथों को शरीर के बगल में रखें, ध्यान रखें हथेलियां नीचे 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।

लाभ

- साइटिका एवं पीठ के निचले हिस्से के पीड़ा–निवारण में सहायता प्रदान करता है।
- जांघों एवं नितंबों पर एकत्रित अतिरिक्त वसा को कम करता है; शरीर के वज़न 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।

सावधानी

- पीठ के निचले हिस्से में अधिक दर्द होने पर सावधानीपूर्वक अभ्यास करना चाहिए।
- उच्च रक्तचाप, पैप्टिक 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।

शारीरिक स्थिति : शवासन (पीठ के बल)

- हाथों और पैरों के बीच उचित दूरी रखते हुए पीठ के बल लेट जाएं।

अभ्यास विधि

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

लाभ

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

सावधानी

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

ध्यातव्य

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

उत्तानपादासन

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

शारीरिक स्थिति : शवासन (पीठ के बल)

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 जमीन से 30 डिग्री का कोण बनाएं।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस अवस्था में 10–30 सेकेंड तक 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, मणिपूर 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 एवं श्रोणिप्रदेश की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।
- यह आसन अवसाद और चिंताओं से उबरने में सहायक है।

सावधानी

- उच्च रक्तचाप गहन तनाव और कमर दर्द से पीड़ित व्यक्ति बिना श्वास रोके बारी–बारी से एक–एक पैर का उपयोग करते हुए इस आसन का अभ्यास करें।

अर्धहलासन

अर्ध का अर्थ है 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 अर्धहलासन पड़ा।

शारीरिक स्थिति : शवासन (पीठ के बल)

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 जमीन से 90 डिग्री का कोण बनाएं।
- इस अवस्था में नितंब से कंधे तक शरीर एक सीध में रहेगा।
- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस अवस्था में 10–30 सेकेंड तक बने रहें।
- श्वास छोड़ते हुए बिना सिर उठाए धीरे–धीरे पैरो को वापिस जमीन पर लें आए।
- शवासन में विश्राम करें।

लाभ

- यह आसन कब्ज को दूर करता है और उच्च रक्तचाप से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए अत्यंत लाभदायक है, परंतु उन्हें बड़ी सावधानीपूर्वक किसी योग विशेषज्ञ की देखरेख में यह आसन करना चाहिए।

सावधानी

- पीठ के निचले हिस्से के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को दोनों पैरों की सहायता से इस आसन को नहीं करना चाहिए।
- उदर संबंधी चोट, 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।

शारीरिक स्थिति : शवासन (पीठ के बल)

अभ्यास विधि

- सर्वप्रथम पीठ के बल लंबवत् लेट जाए।
- दोनों घुटनों को मोड़ें।
- श्वास छोड़ते हुए दोनों घुटनों को अपने वक्षस्थल की ओर लेकर आएं।
- श्वास भरते हुए दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फसाते हुए पैरों को पकड़ लें।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए सिर को तब तक ऊपर उठाएं, जब तक कि ठुड्डी/नासिका घुटनों से नहीं लग जाए। कुछ समय तक इस स्थिति में रुकें।
- सामान्य श्वास रखते हुए 10 से 30 सेकण्ड इसी आसन में रुके रहें।
- सिर को वापस जमीन पर ले आएं।
- श्वास बाहर छोड़ते समय पैरों को जमीन पर ले आएं।
- शवासन में आराम करें।

लाभ

- यह कब्जियत दूर करता है; वात से राहत दिलाता है और उदर के फैलाव को कम करता है। पाचनक्रिया 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।

सावधानी

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

ध्यातव्य

- पैरों की गतिविधि के अनुसार श्वास–प्रश्वास को एक लय में लाना चाहिए।
- घुटनों को ठुड्डी/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।

शवासन

शव शब्द का अर्थ मृत देह है। इस आसन में अंतिम अवस्था एक मृत देह जैसी होती है।
ारीरिक स्थिति : शवासन (पीठ के बल)।

अभ्यास विधि

- पीठ के बल लेट जाए।
- हाथों और पैरों को आरामदायक स्थिति में फैलाकर रखें।
- हथेलियाँ ऊपर की ओर हो, आंखें बंद होनी चाहिए।
- पूरे शरीर को चेतनावस्था में शिथिल छोड़ दें।
- सामान्य श्वास–प्रश्वास की प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करें और उसे धीमा और गहरा होने दें।
- इस अवस्था में तब तक रहें, जब तक कि पूर्ण विश्रान्ति एवं चित्त शान्ति न हो जाएं।

लाभ

- सभी प्रकार के तनावों से मुक्त करता है, शरीर तथा मन 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 पाया गया है।

4| कपालभाति

कपाल का अर्थ है– ललाट, भाति का अर्थ है – चमकता या शुद्ध करना। यह एक शोधन क्रिया है जो अग्रीय साइनस और ऊपरी श्वसन पथ को शोधन करने में सहायक है।

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 निष्क्रियतापूर्वक श्वास ग्रहण करें।
- तनाव न लें।
- सक्रियतापूर्वक श्वास बाहर छोड़ना एवं निष्क्रियतापूर्वक श्वास लेना चाहिए।
- कम से कम तीव्र श्वास छोड़ने की 30 आवृत्तियां 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

- सक्रियतापूर्वक प्रश्वास उदर की मांसपेशियों के संकुचन से, वक्ष एवं कंधा क्षेत्र में बिना किसी अनुचित दबाव अथवा गतिविधि के होनी चाहिए। पूरे अभ्यास के समय श्वास निष्क्रिय रूप से होना चाहिए।

अभ्यास की चक्र सख्ंया

- प्रारंभिक अवस्था में 3 चक्र तक अभ्यास कर सकते हैं। प्रत्येक चक्र में 20 श्वासोच्छ्वास होनी चाहिए।
- समय के साथ धीरे–धीरे अभ्यास बढ़ाया जा सकता हैं।

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 और जीवंत बनाए रखता है।
- यह तंत्रिका तंत्र को और साथ ही साथ पाचन अंगों को शक्तिशाली बनाता है।

सावधानी

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

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ ।
कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी ।।

5| प्राणायाम

नाड़ीशोधन अथवा अनुलोम–विलोम प्राणायाम

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

शारीरिक स्थिति : कोई भी आरामदायक स्थिति।

अभ्यास विधि

- 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 रखें। दाईं हथेली नासाग्र मुद्रा में होनी चाहिए।
- अनामिका एवं कनिष्ठिका अंगुली बाईं नासिकारंध्र पर रखनी चाहिए। मध्यमा और तर्जनी अंगुली को मोड़कर रखें। दाएं हाथ का अंगूठा दाईं नासिकारंध्र पर रखना चाहिए।
- बायां नासिकारंध्र खोलें और श्वास ग्रहण करें। इसके बाद कनिष्ठिका और अनामिका अंगुलियों से बाईं नासिका रंध्र बंद कर लें। दाईं नासिकारंध्र से अंगूठा हटा कर श्वास बाहर छोड़ें।
- तत्पश्चात्, दाईं नासिकारंध्र से श्वास ग्रहण करें।
- श्वास लेने के बाद, दाईं नासिकारंध्र को बंद करें, बाईं नासिकारंध्र खोलें तथा इसके द्वारा श्वास बाहर छोड़ दें।
- यह पूरी प्रक्रिया नाड़ीशोधन या अनुलोम–विलोम प्राणायाम का एक चक्र है।
- इस अभ्यास को चार बार और दोहराए।

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

प्राणस्येद वशे सर्वं त्रिदिवे यत् प्रतिष्ठितम्।
मातेव पुत्रान् रक्षस्व श्रीश्च प्रज्ञां च विधेहि नः इति।।
(प्रश्नोपनिषद2/13)

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 विशेष रूप से की गई है। इस प्राणायाम के अभ्यास से शरीर में सामंजस्य बनता है और मन भी एकदम शांतचित्त हो जाता है।

शारीरिक स्थिति : कोई भी आरामदायक स्थिति।

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 ट्यूबनामा जीभ से फेफड़ों की क्षमतानुसार श्वास भरें। जीभ को मुख के अंदर वापस ले जाएं और मुंह बंद कर लें।
- दोनों नासिका रंध्रों से धीरे–धीरे श्वास छोड़ें।
- यह शीतली प्राणायाम की एक आवृत्ति है।
- इस अभ्यास को चार बार और दोहराएं।

लाभ

- 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।

सावधानी

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

जिह्वया वायुमाकृष्य उदरे पूरयेच्छनैः ।
क्षणं च कुम्भक कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत् पुनः ॥

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। इसलिए इसका नाम भ्रामरी प्राणायाम है।

शारीरिक स्थिति : कोई भी आरामदायक स्थिति।

अभ्यास विधि

अभ्यास विधि– I

- किसी भी आरामदायक स्थिति में आंखें बंद करके बैठ जाएं।
- नासिका के द्वारा लंबा गहरा श्वास लिजिए।
- नियंत्रित ढंग से श्वास को धीरे–धीरे बाहर छोड़ते हुए गहन और लयबद्ध रूप से भौंरे जैसी आवाज निकालें। इस प्रकार भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है।
- इसे और 4 बार दोहराएं।
- ये भ्रामरी प्राणायाम का सरलीकृत अभ्यास है।

अभ्यास विधि– II

- 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 दोनो मध्यमा अंगुलियों को नासिकारंध्रों के पास रखें नासिका बंद न करें। अनामिका ऊपर वाले होंठ के ऊपरी हिस्से पर कनिष्ठा नीचे वाले होंठ के पास लगाएं। 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 मस्तिष्क एवं तंत्रिकातंत्र के लिए लाभकारी होता है।

- यह महत्त्वपूर्ण शांतिकारक अभ्यास है; जो तनाव संबंधी विकारों का प्रबंधन करने में लाभकारी होता है।
- यह एकाग्रता और ध्यान के लिए एक उपयोगी प्रारंभिक प्राणायाम है।

सावधानी

- नाक एवं कान में यदि किसी प्रकार का संक्रमण हो तो इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

वेगाद्घोषं पूरकं भृंगनादं भृंगीनादं रेचकं मंदमंदम्।
योगींद्राणामेवमभ्यासयोगाच्चित्ते जाता काचिदानंदलीला॥

6 | ध्यान

ध्यान निरंतर चिंतन, मनन की एक क्रिया है।

शारीरिक स्थिति : कोई भी आरामदायक स्थिति।

अभ्यास विधि

- किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं।
- चित्र में दिखाए अनुसार ज्ञानमुद्रा या ध्यानमुद्रा धारण करें।
- हाथों एवं कंधों को ढीला और शिथिल कर देना चाहिए।
- आंखें बंद करके मुख को थोड़ा ऊपर की ओर उठाकर बैठ जाएं।
- बिना किसी पर विशेष ध्यान केंद्रित किए, केवल अपनी भौंहों के बीच हल्का सा ध्यान केंद्रित करें और अपनी आती–जाती श्वासों के प्रति सजग हो।
- 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।
- ध्यान कीजिए।

लाभ

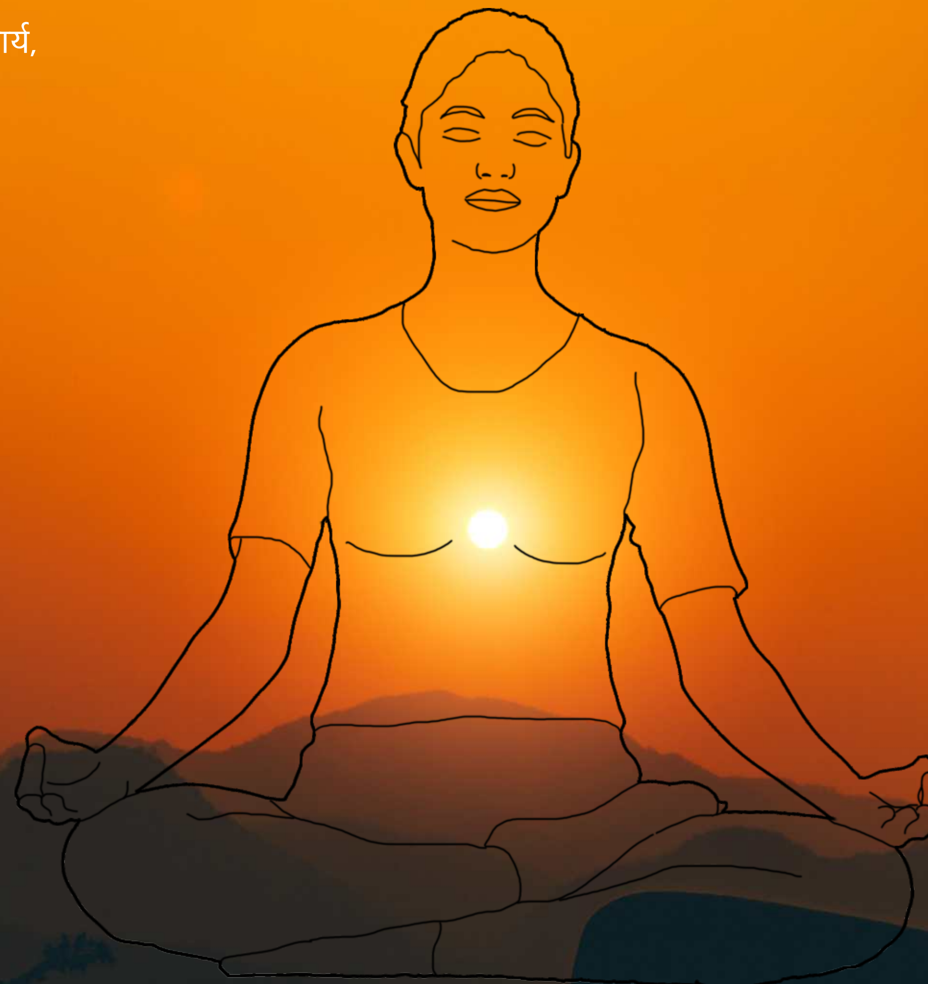
- यह अभ्यासकर्ता को नकारात्मक भावनाओं से दूर रखता है, भय, क्रोध, अवसाद, चिंता दूर करता है और सकारात्मक भावनाएं विकसित करने में सहायता करता है।
- मस्तिष्क को शांत और निश्चल रखता है।
- एकाग्रता, स्मृति, विचारों की स्पष्टता और मनोबल को बढ़ाता है।
- पूरे शरीर और मस्तिष्क को पर्याप्त आराम देते हुए उन्हें तरोताजा करता है।

ध्यातव्य

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

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

हमें अपने मन को हमेशा संतुलित रखना है,
इसी में हमारा आत्म विकास समाया है,
मैं अपने कर्त्तव्य, स्वयं के प्रति, कुटुंब के प्रति, कार्य,
समाज और विश्व के प्रति, शांति,आनंद
और स्वास्थ्य के प्रचार के प्रति प्रतिबद्ध हूं।

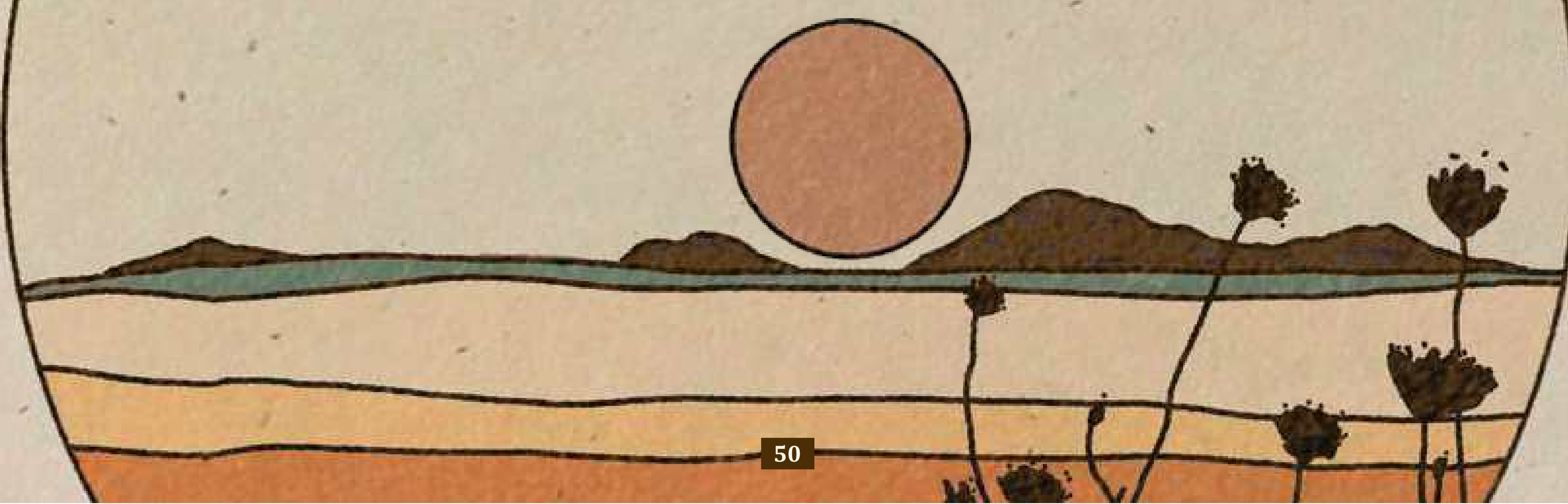


8. शांति पाठ

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. **पादहस्तासन / 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. **शशकासनः** 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 (Yoga Song)

'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।''

Let us ameliorate body, mind and life
Embrace Yoga as a way of life
Leaving animosity behind
Sing a harmony lay

Life should be blissful
-is the lesson of Yoga
Let's everybody live without fear
Thus, divine love may prevail

Yama and Niyama empower one
To enhance the happiness everywhere
Practice Aasana Pranayama and Dhayan
To get health and peace

May energy is bestowed to all Yogis
Doubts are unfastened
Entire world becomes Yoga wreath
Earth transformed into heaven

योग विशेषज्ञ समिति

1. डॉ. एच. आर. नागेन्द्र, कुलाधिपति, एस व्यासा विश्वविद्यालय, बेंगलुरु, 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. श्री श्रीधरन, कृष्णामाचार्या योग मंदिरम, चेन्नई
6. स्वामी भारत भूषण, अध्यक्ष, मोक्षायतन योगाश्रम, सहारनपुर, उ.प्र.
7. स्वामी शांत आत्मानंद, अध्यक्ष, रामकृष्ण मिशन, नई दिल्ली
8. डॉ. जयदीप आर्य, पतंजलि योग पीठ, हरिद्वार
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 शेट्टी, 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. डॉ. आई. एन. आचार्य, निदेशक, सीसीआरवाईएन, नई दिल्ली
20. श्री रामानन्द मीणा, उपसचिव, आयुष मंत्रालय
21. डॉ. ईश्वर वी. बसवरड्डि, निदेशक, एमडीएनआईवाई, नई दिल्ली, सदस्य सचिव

प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

आयुष मंत्रालय ने 21 जून, 2015 को राजपथ, नई दिल्ली में प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का सफल आयोजन किया। इस अवसर पर 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 सम्मेलन 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 सम्मेलन आयोजित हुआ।

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 प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने इस कार्यक्रम का उद्घाटन किया जहां 51000 प्रतिभागियों ने उनके साथ सामान्य योग अभ्यासक्रम का अभ्यास किया । माननीय प्रधानमंत्री 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 प्रधानमंत्री 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 उत्साही 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 ।

पंचम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

21 जून, 2019 को आयुष मंत्रालय ने अग्रणी योग संस्थानों, केंद्र और राज्य सरकारों के सहयोग से प्रभात तारा मैदान, रांची, झारखंड में पाँचवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया ।

भारत के माननीय प्रधानमंत्री और झारखंड के माननीय मुख्यमंत्री के साथ इस भव्य आयोजन में 30,000 से अधिक लोगों ने भाग लिया। इस भव्य आयोजन के बाद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार ने 15 –16 नवंबर, 2019 को कर्नाटक राज्य मुक्त विश्वविद्यालय, मैसुरु, कर्नाटक में पाँचवें अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन का आयोजन किया । इस सम्मेलन का विषय 'हृदय–स्वास्थ्य के लिए योग' था।

इस सम्मेलन में योग और संबद्ध विज्ञानों के 800 से अधिक विशेषज्ञों ने भाग लिया जिसमें भारत और विदेशों से आए प्रतिनिधि और योग उत्साही भी शामिल थे । इस सम्मेलन का उद्देश्य सार्वजनिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में योग के योगदान में वृद्धि करना, इस क्षेत्र में व्यापक स्तर पर अनुसंधान को प्रोत्साहित करने के साथ–साथ योग के क्षेत्र में नवीनतम अनुसंधान रुझानों के विषय में जानकारी देना था।

छठा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

आयुष मंत्रालय द्वारा 21 जून, 2020 को अग्रणी योग संस्थानों, केंद्र और राज्य सरकारों के सहयोग से कोविड–19 की महामारी प्रकृति के कारण डिजिटल माध्यम से छठे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया था।

आयुष मंत्रालय ने पिछले वर्षों की तुलना में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2020 की गतिविधियों से अधिक से अधिक नागरिकों को जोड़ने का प्रयास किया, जिस से हमारे समाज के सभी वर्गों के लोगों के शारीरिक और भावनात्मक कल्याण के लिए, योग के संदेश का प्रसार हुआ।

पूर्व दृष्टिकोण से अलग, आयुष मंत्रालय ने लोगों को यूट्यूब, फेसबुक,ट्विटर और इंस्टाग्राम जैसे सोशल और डिजिटल मीडिया प्लेटफार्म का उपयोग करके लोगों को पूरे परिवार के साथ अपने घर पर योग का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया। भारत और दुनियाभर में लाखों लोगों ने 'सपरिवार घर में करें योग' विषय पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस,2020 आयोजन के डिजिटल प्रारूप में भाग लिया।

सातवां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

आयुष मंत्रालय द्वारा प्रमुख योग संस्थानों, केंद्र और राज्य सरकारों के सहयोग से 21 जून, 2021 को कोविड–19 प्रोटोकॉल का पालन करते हुए वर्चुअल मोड के माध्यम से 7वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया। इस प्रकार आयुष मंत्रालय ने डिजिटल स्पेस में एक प्रकार की चर्चा उत्पन्न की, जिसने योग उत्साहियों और नागरिकों को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस –2021 गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया, जिससे दुनिया भर में लाखों लोगों ने अपने घरों में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस–2021 मनाया।

माननीय प्रधानमंत्री, श्री नरेंद्र मोदी ने वर्चुअल मोड के माध्यम से लोगों को संबोधित किया और कहा कि "महामारी के बावजूद, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए इस वर्ष की थीम – "योग फॉर वेलनेस" ने लोगों का मनोबल बढ़ाया है। उन्होंने हर देश, समाज और व्यक्ति के स्वास्थ्य की कामना की और आशा व्यक्त की कि हम एकजुट रहेंगे और एक दूसरे को मजबूत करेंगे। महामारी द्वारा लगाए गए प्रतिबंधों के बावजूद, मंत्रालय द्वारा अन्य हितधारकों के साथ कई डिजिटल पहल की गई, जिससे योग का अभ्यास जनता के लिए सुलभ हुआ।

INTERNATIONAL DAY OF YOGA
YOGA

www.ayush.gov.in

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

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 कॉम्पलैक्स
आईएनए, नई दिल्ली – 110023