

20



योग अभ्यास



टिप्पणी

आसन

पिछले पाठों में, आपने शारीरिक शिक्षा और हठयोग के अध्यात्मिक संघटकों के बारे में अध्ययन किया है। हमने हठ योग के प्रभावों और लाभों पर भी चर्चा की है। अब यह स्पष्ट है कि योग शरीर के स्वास्थ्य, मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन, आध्यात्मिक और नैतिक मूल्यों या संपूर्ण व्यक्तिगत विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पतंजलि अष्टांग योग के अंतर्गत अष्टांग योग की तीसरी महत्वपूर्ण सीढ़ी आसन है। यह महत्वपूर्ण है कि हमें यौगिक सूक्ष्म व्यायाम को आसनों से पहले करना चाहिए क्योंकि यौगिक सूक्ष्म व्यायाम हमारे शरीर को आसनों के लिए तैयार करता है। यह हमें भौतिक स्थिरता और दृढ़ता प्रदान करता है जिससे हमारा शरीर मजबूत और स्वस्थ बनता है। इस इकाई में हम योगासनों और उनके विभिन्न प्रकारों, महत्ता और आवश्यकताओं के बारे में अध्ययन करेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आप :

- आसनों और इसकी महत्ता के बारे में विस्तार से बता सकेंगे;
- प्रारंभिक अभ्यासों यानी सूक्ष्म व्यायाम का वर्णन कर सकेंगे;
- सूर्य-नमस्कार के अभ्यास को विस्तार से बता सकेंगे और
- आसनों का वर्गीकरण कर सकेंगे।



20.1 आसन

सबसे पहले हमें आसनों के अर्थ का ज्ञान होना चाहिए। आसन का अर्थ है – बैठना। आसन से तात्पर्य स्थायी और आरामदायक मुद्रा में बैठना है। शब्द आसन चटाई के लिए भी प्रयोग में लाया जाता है। परंतु योग के अंतर्गत आसन का अर्थ उस मुद्रा से है जिसका योग अभ्यासों के अंतर्गत महत्वपूर्ण स्थान है।



योग अभ्यास



टिप्पणी

महर्षि पतंजलि एक ऐसे महापुरुष थे जिन्होंने विश्व के सामने योग का व्यवस्थित रूप में परिचय कराया। उन्होंने अपने आलेख 'योगसूत्र' में आसन को बहुत ही सरल ढंग से पारिभाषित किया।

“स्थिरसुखमासनम् (2/46 P.Y.S)

इसका अर्थ है कि “आसन या मुद्रा में आराम से रहें। यहाँ हमारे लिए यह जानना आवश्यक है कि आसन का अर्थ सुखासन, पद्मासन, सिद्धासन आदि की चिंतनशील मुद्रा है। लेकिन हठयोग के अंतर्गत अन्य मुद्राओं को भी आसन ही माना जाता है।



चित्र 20.1



चित्र 20.2



चित्र 20.3

पतंजलि योग में आसनों का उद्देश्य विभिन्न तंत्रिका आवेगों में संतुलन, दर्द और खुशी की भावनाओं में संतुलन बैठाना है। आसन हठयोग का एक महत्वपूर्ण भाग है। यह शरीर की एक विशिष्ट स्थान है जो ऊर्जा के विभिन्न द्वार और मानसिक केंद्रों को खोलता है।

हठयोग के अंतर्गत, ऐसा दृढ़तापूर्वक यह माना जाता है कि आसनों का अभ्यास हमारे शरीर को नियंत्रित करता है, जिससे मस्तिष्क स्वतः ही नियंत्रित हो जाता है।

यहाँ आपको निश्चित रूप से समझना चाहिए कि जब कोई आसनों का अभ्यास करता है, तो स्थिरता विकसित होती है और प्राण मुक्त रूप से विचरण करते हैं। जब प्राण मुक्त रूप से विचरण करते हैं तो शरीर भी लचीला हो जाता है और हमारी तंत्रिका से विषैले पदार्थ निकल जाते हैं। योग शास्त्रों के अनुसार कुल मिला कर 84,00,000 तरह के आसन हैं



जिनमें से 84 को महत्वपूर्ण माना जाता है और केवल 32 आसनों के बारे में विस्तार से चर्चा की गई है। इन्हें घेरंड संहिता में देखा जा सकता है।

आसनों का महत्व

हमारे जीवन में आसनों का बहुत महत्व है। ये हमें प्रदान करते हैं:

- शारीरिक स्थिरता
- दृढ़ता
- लचीलापन
- सुडोल शरीर
- अच्छा स्वास्थ्य
- मानसिक शांति
- द्वैत से दूरी।



पाठगत प्रश्न 20.1

1. पतंजलि के अनुसार आसन को पारिभाषित कीजिए।

.....

.....

.....

.....

2. हठयोग के अनुसार आसनों के मुख्य उद्देश्य को विस्तार से बताइए।

.....

.....

.....

.....

योग अभ्यास



टिप्पणी



योग अभ्यास



टिप्पणी

20.2 प्रारंभिक अभ्यास अर्थात् सूक्ष्म व्यायाम

जैसा कि पहले ही बताया जा चुका है कि आसन के अभ्यास से पहले सूक्ष्म व्यायाम करना अनिवार्य है। सबसे पहले हमें यौगिक सूक्ष्म व्यायाम करना चाहिए और फिर हमें आसनों का अभ्यास करना चाहिए। यहाँ हमारे लिए सूक्ष्म व्यायाम का अर्थ जानना आवश्यक है।

सूक्ष्म शब्द का अर्थ हल्का और व्यायाम का अर्थ अभ्यास करना है। अतः ऐसे व्यायाम जो हलके व आसान हों और उनके प्रभावों की जड़ें गहरी हों, उन्हें सूक्ष्म व्यायाम कहते हैं।

इस व्यायाम की संकल्पना हमारे शरीर के सभी जोड़ों के प्रत्येक भाग को आरामदायक, सरल और संतुलित ढंग से संभव सभी गतियाँ प्रदान कराना है। यह हमारे शरीर के लचीलेपन को बढ़ाता है और हमारे शरीर को मध्यम और विशेष प्रकार के आसनों को करने के लिए तैयार करता है। आदर्श रूप में इस श्रृंखला के सभी आसन बैठ कर किए जाते हैं परंतु हम अपनी आवश्यकता के अनुसार इसमें परिवर्तन कर सकते हैं।

मोटे तौर पर सूक्ष्म व्यायामों को चार वर्गों में वर्गीकृत किया गया है:

1. पांव के जोड़ों का अभ्यास
2. हाथों के जोड़ों का अभ्यास
3. गरदन के जोड़ों का अभ्यास
4. आँखों का अभ्यास

20.2.1 योग अभ्यासों से पहले की तैयारी और उनके दौरान बरती जाने वाली सावधानियाँ

अब हम जटिल आसनों के अभ्यास को सीखने के बारे में विस्तार से जानेंगे। योग आसनों को करने से पहले कुछ निर्देशों को समझना आवश्यक है वहीं इन्हें करने के दौरान कुछ सावधानियों को भी बरता जाना चाहिए। नीचे दिए गए निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें और समझें।

- योग करने का स्थान स्वच्छ, खुला और हवादार होना चाहिए।
- योग को सदैव समतल ज़मीन पर कालीन या चादर बिछा कर करना चाहिए।
- मौसम के अनुसार आरामदायक और खुले कपड़े पहन कर ही योग करना चाहिए।
- आसन/अभ्यास को व्यक्तिगत क्षमता के अनुसार तथा आरामदायक ढंग से करना



चाहिए। स्वयं पर किसी आसन को करने के लिए अधिक दबाव न डालें और न ही तनाव लें।

- योग करने से पहले चश्मा, घड़ी और आभूषणों को उतार कर रख दें।
- योग करते समय अपने शरीर को तनावमुक्त अवस्था में ले आएँ।
- सूक्ष्म व्यायाम या आसन करते समय, साँस सदैव नाक से ही लेनी चाहिए जब तक कि इसका संबंध में अन्यथा न कहा जाए।
- योग करने से पहले अपने पेट, आँतों और मूत्राशय को खाली रखें।
- जब थकान महसूस करें तो शरीर को आराम दें।

अब हम अभ्यास करना सीखेंगे। नीचे दी गई क्रियाओं की मुद्रा और विधि को ध्यानपूर्वक पढ़ें, समझें और याद रखें और सही समय पर इनका अभ्यास करें।

प्रार्थना

किसी भी प्रकार के योग –अभ्यासों को आरंभ करने से पहले योग प्रार्थना को अवश्य करना चाहिए।

मुद्रा

- दोनों पैरों को साथ में जोड़ते हुए सीधे खड़े हों, शरीर को सीधा रखें।
- अपनी आँखें बंद करें।
- हृदय से थोड़ा ऊपर छाती के सामने अपने हाथ जोड़ कर खड़े हो जाएँ।

विधि : ध्यान लगाते समय ईश्वर से प्रार्थना करें। उदाहरण स्वरूप, प्रार्थना इस प्रकार की जा सकती है—

ओम

अस्तो मा सदगमय

तमसो मा ज्योतिर्गमय

मृत्योर्मा मृतं गमय

अमृतं गमय

नोट— इसके अतिरिक्त आप इच्छानुसार किसी अन्य प्रार्थना को भी कर सकते हैं।

योग अभ्यास



टिप्पणी



योग अभ्यास



20.2.2 पाँव के जोड़ों का अभ्यास

आधारभूत मुद्रा

- पाँव को सामने की तरफ पूरी तरह खींचें और हथेली को जमीन पर कूल्हे के पास टिकाते हुए बैठें। उंगलियों को पीछे की तरफ या दंडासन में रखें।
- सिर, गरदन और पीठ को सीधा रखें और बाँहों की सहायता लें।
- आँखों को बंद करें और पूरे शरीर को आराम दें।
- इस अभ्यास को 10 बार दोहराएँ।

अभ्यास 1: पैर का पंजा मोड़ना

- आधारभूत मुद्रा में बैठें।
- दोनों पैरों के पंजों को आगे और पीछे की तरफ हिलाएँ लेकिन टखनों में कोई गतिविधि न हों और ये आराम की स्थिति में होने चाहिए।
- प्रत्येक मुद्रा में कुछ सेकेंड तक रहें।

अभ्यास 2— टखनों को मोड़ना

- आधारभूत मुद्रा में बैठें।
- दोनों पैरों को धीरे-धीरे आगे और पीछे हिलाएँ, इन्हें टखनों के जोड़ों से झुकाएँ;
- इस मुद्रा में कुछ सेकेंड तक रहें।

अभ्यास 3— टखनों को घुमाना

- आधारभूत मुद्रा में बैठें;
- टखनों से दोनों पाँवों को दक्षिणावर्त और वामावर्त दिशा में घुमाएँ।

अभ्यास 4 तितली आसन

- आधारभूत मुद्रा में बैठें।
- अपने घुटनों को झुकाएँ और दोनों पाँव के तलवों को एकसाथ लाएँ;
- ऐड़ियों को जितना हो सके अपने शरीर के पास ले आएँ;



- दोनों हाथों से पैरों को पकड़ लें।
- अब अपने घुटनों को धीरे-धीरे ऊपर-नीचे हिलाएँ;

लाभ— यह कूल्हों में लचीलापन लाता है, श्रोणि चक्र और पीठ को बल प्रदान करता है।

20.2.3 हाथों के जोड़ों हेतु अभ्यास

अभ्यास-1 हाथ भींचना

- दंडासन की स्थिति में बैठें;
- कंधों के स्तर तक अपने सामने की तरफ दोनों बाँहों को खींचें और हथेलियों को नीचे की ओर करें;
- अपने हाथों को खोलें और जितना संभव हो सके उंगलियों को फैलाते हुए खींचें;
- अपनी उंगलियों को बंद करें और अंगूठे को अंदर करते हुए कसकर मुट्ठी बाँधें।

अभ्यास – 2 कलाई मोड़ना

- दंडासन की स्थिति में बैठें;
- कंधों के स्तर तक अपने सामने की तरफ दोनों बाँहों को खींचें;
- अभ्यास के दौरान बाँहों को नीचे की तरफ खोलकर फैलाए रखें और उंगलियों को सीधा रखें;
- कलाई से दोनों हथेलियों को ऊपर-नीचे हिलाएँ।

अभ्यास 3 कलाई के जोड़ को घुमाना

- दंडासन की मुद्रा में बैठें ;
- अंगूठे को अंदर करते हुए कसकर मुट्ठी बाँधें;
- मुट्ठी को दक्षिणावर्त और वामावर्त दिशा में धीरे-धीरे घुमाएँ।

अभ्यास 4 कंधे के जोड़ को घुमाना

- दंडासन की मुद्रा में बैठें।

योग अभ्यास



टिप्पणी



योग अभ्यास



टिप्पणी

- दाएँ हाथ की उंगलियों को दाएँ कंधे पर रखें और बाएँ हाथ की उंगलियों को बाएँ कंधे पर रखें।
- दोनों कोहनियों को दक्षिणावर्त और वामावर्त दिशा में बड़ा चक्र बनाते हुए अच्छी तरह घुमाएँ।

लाभ— इस अभ्यास से कंधों के दर्द से निजात मिलती है।

20.2.4 गरदन को चलाने का अभ्यास

- आधारभूत मुद्रा में बैठें

चरण 1 : अपने सिर को सरलता से जितना हो सके आगे और पीछे हिलाएँ।

चरण 2: सरलता से जितना हो सके अपने सिर को दाईं और बाईं ओर हिलाएँ;

लाभ – यह अभ्यास गरदन और कंधे की मॉसपेशियों के दर्द से निजात पाने में सहायक है।

20.2.5 आँखों का अभ्यास

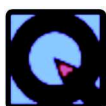
आँखें झपकाना—

- आधारभूत मुद्रा में बैठें;
- अपनी आँखें खुली रखें;
- अपनी आँखों को तेज़ी से 20–30 बार झपकाएँ;
- अब आँखें बंद करें और 20 सेकेंड तक आराम करें।

तिरछा देखना

- आधारभूत मुद्रा में बैठें
- सामने की तरफ एक निश्चित बिंदु की तरफ देखें;
- कुछ सेकेंड के लिए बाएँ छोर की ओर आँखें केंद्रित करें;
- अब कुछ सेकेंड के लिए दाएँ छोर की ओर आँखें केंद्रित करें।





पाठगत प्रश्न 20.2

उचित शब्द से रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

- सूक्ष्म शब्द का अर्थ है —————और व्यायाम का अर्थ है अभ्यास करना।
- मोटे तौर पर सूक्ष्म व्यायाम को —————वर्गों में विभाजित किया जा सकता है।

20.3 सूर्य नमस्कार का अभ्यास

हमने सूक्ष्म व्यायाम करना सीखा। अब हम सूर्य नमस्कार पर चर्चा करेंगे। यह हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अत्यंत उत्तम अभ्यास माना जाता है।

सूर्य नमस्कार का अर्थ सूर्य को प्रणाम करना है। इसे सूर्य की अराधना करने के रूप में भी देखा जा सकता है। यौगिक शब्दावली में ऐसा माना जाता है कि सूर्य नमस्कार किसी व्यक्ति के व्यवहार के सौर पहलुओं को जागृत करता है और यह अत्याधिक चेतना के स्तर तक पहुँचने के लिए ऊर्जा पैदा करता है। सूर्य नमस्कार के अंतर्गत बारह मुद्राएँ सम्मिलित हैं जिन्हें निश्चित क्रम में बारी-बारी किया जाता है और इस प्रकार यह एक चक्र बन जाता है। यह वजन नियंत्रित करने, हमारे जोड़ों, माँसपेशियों और आंतरिक अंगों को लचीला बनाने और स्वास्थ्य को निखारने का एक प्रभावशाली अभ्यास है।



चित्र 20.4

यह 12 प्रकार के निश्चित आसनों का समूह है, जिसे निश्चित क्रम के अनुसार किया जाता है।

योग अभ्यास



टिप्पणी



योग अभ्यास



20.3.1 सूर्य नमस्कार की विधि

तैयारी

- सबसे पहले पैरों को एक साथ जोड़ कर सीधे खड़ें हों और बाँहों को ढीला छोड़ दें।
- आराम से अपनी आँखें बंद कर लें और अपने संपूर्ण शरीर के प्रति सचेत रहें।
- अपनी चेतना की स्थिति को भौहों के केंद्र में ले कर आएँ और उगते हुए लाल सूरज की आरोग्य किरणों को शरीर और मस्तिष्क पर पड़ते हुए देखें।

पहली मुद्रा : प्रणामासन

- कोहनियों को थोड़ा झुकाएँ और अपने दोनों हाथों को छाती के सामने लाकर जोड़ लें और प्रणाम मुद्रा में खड़े हो जाएँ।
- पूरे शरीर को आराम दें और सामान्य ढंग से साँस लें।
- ईश्वर से अच्छे स्वास्थ्य व विवेक के लिए प्रार्थना करें।

दूसरी मुद्रा : हस्त उत्तानासन

- दोनों बाँहों को उठा कर खींचते हुए सिर के ऊपर ले जाएँ।
- कंधे की चौड़ाई द्वारा बाँहों को अलग रखें।
- अपने सिर, बाँहों और शरीर के ऊपरी हिस्से को जितना हो सके पीछे की तरफ झुकाएँ।
- बाँहों को उठाते हुए साँस खींचें और झुकाते हुए साँस छोड़ें।

तीसरी मुद्रा पादहस्तासन

- अब, थोड़ा आगे झुकिए और अपनी हथेलियों को ज़मीन पर पैरों के पास और माथे को घुटने के पास रखने का प्रयास करें।
- ऐसा करने के लिए आवश्यकता से अधिक दबाव न डालें और अपने घुटनों को सीधा रखें।
- आगे झुकते समय साँस छोड़ें।

विपरीत का संकेत: रीढ़ की हड्डी की समस्याओं, स्लिप डिस्क, साईटिका के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए। इन स्थितियों में आगे झुकना मना होता है।





टिप्पणी

चौथी मुद्रा: अश्व संचालनासन

- अब दाईं टांग को जितना हो सके पीछे की ओर खींचें और साथ-साथ सरलता से बायाँ घुटना मोड़ें।
- पीछे की ओर चक्र बना लें और ऊपर देखें। ध्यान रहे कि आपका दायाँ घुटना ज़मीन पर होना चाहिए।
- दाईं टांग को पीछे खींचते समय साँस लें।

पाँचवीं मुद्रा: पर्वतासन

- अब बाएँ पैर को भी दाएँ पैर के साथ पीछे ले जाएँ।
- साथ-साथ, जितना हो सके कूल्हों को ऊपर की ओर उठाएँ और अपने सिर को बाँहों के बीच में रखें, ताकि आपकी पीठ और टांगें त्रिभुज की दो भुजाओं का रूप बना लें।
- अंतिम मुद्रा में ऐड़ियों को ज़मीन पर रखने का प्रयास करें और सिर को घुटनों की ओर लाने का प्रयास करने परंतु अत्याधिक दबाव न डालें।
- बाईं टांग पीछे करते हुए साँस बाहर छोड़ें और अंतिम मुद्रा के समय अपनी साँस सामान्य रखें।

छठी मुद्रा: अष्टांग नमस्कार

- अब, दोनों घुटनों को मोड़ें और जमीन पर रखें।
- इसके साथ कोहनियों को भी मोड़ें और अपनी छाती और ठोड़ी को जमीन पर रखें।
- आपकी छाती और घुटनों के बीच में आने वाले अंग- कूल्हे, कमर और पेट जमीन को नहीं छूने चाहिए।
- सामान्य ढंग से साँस लें।

सातवीं मुद्रा: भुजंगासन

- अब कूल्हों और कमर को जमीन की ओर झुकाएँ।
- शरीर के ऊपरी हिस्से को उठाएँ और अपने हाथों को सीधा करें।
- साँस भरते हुए सीने को आगे की ओर खींचें और पीठ को चापाकार में फैलाएँ।



योग अभ्यास



टिप्पणी

आठवीं मुद्रा: पर्वतासन

- यह मुद्रा, मुद्रा 5 की पुनरावृत्ति है।
- अपनी कमर को ऊपर उठाते समय साँस छोड़ें।

नौवीं मुद्रा: अश्व संचालनासन

- अपनी हथेलियों को जमीन पर रखें और दाएँ पाँव को आगे की ओर बढ़ाते हुए हाथों के बीच में रखें।
- बायाँ घुटना जमीन पर रखें।
- इस मुद्रा को करते समय साँस अंदर लें।

दसवीं मुद्रा: पादहस्तासन

- यह मुद्रा, मुद्रा 3 की पुनरावृत्ति है।
- बाएँ पैर को दाएँ पैर के साथ आगे लाएँ।
- साँस छोड़ें और घुटनों को सीधा करें।

ग्याहरवीं मुद्रा: हस्त उत्तानासन

- यह मुद्रा, मुद्रा 2 की पुनरावृत्ति है।

बारहवीं मुद्रा: प्रणामासन

- यह मुद्रा, मुद्रा 1 की पुनरावृत्ति है।
- अंतिम मुद्रा के समय साँस छोड़ें।

नोट: मुद्रा 1–12 द्वारा सूर्य नमस्कार के आधे चक्र को किया जा सकता है। जबकि दूसरे पाँव द्वारा पेश आधी क्रियाओं को चौथी और नवीं मुद्रा द्वारा किया जा सकता है।

सूर्य नमस्कार के लाभ

अब हम सूर्यनमस्कार के लाभों के बारे में जानना चाहिए:

- सूर्यनमस्कार व्यायाम का एक संपूर्ण समूह है जो हमें संपूर्ण रूप से अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करता है।



- यह शरीर के सभी अंगों को मजबूत बनाने के साथ-साथ उन्हें सुडोल भी बनाता है।
- यह रीढ़ और कमर को लचीला बनाता है और बीमारियों से निजात दिलाता है।
- यह पेट, आंतों, अग्नाशय, हृदय और फेफड़ों को स्वस्थ बनाता है।
- यह पूरे शरीर में रक्त परिसंचरण को सुचारु रूप से बढ़ाने में सहायक है और खून को साफ़ करता है साथ ही त्वचा रोगों से भी निजात दिलाता है।
- यह शरीर की सभी ग्रंथियों द्वारा हार्मोन के स्रावण में संतुलन बनाए रखने में मदद करता है।
- सूर्यनमस्कार हमारी जीवन-शक्ति और मानसिक शांति को बढ़ाता है।

योग अभ्यास



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 20.3

1. सूर्यनमस्कार से आप क्या समझते हैं?

.....

2. सूर्यनमस्कार में कितनी मुद्राएँ हैं ?

.....

3. सूर्यनमस्कार की सातवीं मुद्रा कौन-सी है ? विस्तार से बताइए।

.....

20.4 आसनों का वर्गीकरण

आसनों को मुख्य रूप से निम्न वर्गों में वर्गीकृत किया जाता है:

1. ध्यान आसन
2. उत्तानासन



योग अभ्यास



3. अर्धचक्रासन
 4. तिर्यक आसन
 5. प्रतिलोम आसन
 6. घुमावदार आसन
 7. संतुलनासन
 8. शिथिलीकरण आसन
- ध्यान आसन :

इन सभी आसनों का उद्देश्य किसी व्यक्ति को लंबे समय तक सरलता से ध्यान लगाने के योग्य बनाना है। ध्यान लगाने वाले आसन चार प्रकार के हैं— सुखासन, पदमासन, सिद्धासन, स्वास्तिक आसन आदि।

- उत्तानासन —

इसके कई प्रकार हैं जैसे जानुशीर्षासन, पश्चिमोत्तानासन, पादहस्तासन, योग मुद्रा, मंडूक आसन, पदपराशर पश्चिमोत्तानासन आदि।

- अर्धचक्रासन — इसके कई प्रकार हैं जैसे उष्ट्रासन, सर्पासन, भुजंगासन, मत्स्यासन, चक्रासन, राज कपोतासन, धनुरासन आदि।
- तिर्यक आसन — इसके कई प्रकार हैं जैसे तिर्यक ताड़ासन, त्रिकोणासन आदि।
- प्रतिलोम आसन — इसके कई प्रकार हैं जैसे विपरीत करणी आसन, सर्वांगासन, शीर्षासन, वृश्चिकासन, अधो मुख वक्रासन आदि।
- घुमावदार आसन — इसके कई प्रकार हैं जैसे मेरुवक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, वक्रासन, कटिचक्रासन, मर्कटासन आदि।
- संतुलनासन — इसके कई प्रकार हैं जैसे ताड़ासन, वृक्षासन, एक पादासन, गरुड़ासन, बकासन, मयूरासन, कुक्कुटासन आदि।
- शिथिलीकरण आसन — इसके कई प्रकार हैं जैसे शवासन, बालासन, मकरासन आदि।

अभ्यास सत्र के अनुसार हम आसनों के उपर्युक्त सभी वर्गों का अध्ययन और अभ्यास करेंगे।





पाठगत प्रश्न 20.4

अर्थपूर्ण ढंग से मिलान कीजिए

अ	ब
(i) तितली आसन	(a) प्रतिलोम आसन
(ii) अष्टांग नमस्कार	(b) संतुलनासन
(iii) धनुरासन	(c) अर्धचक्रासन
(iv) नटराजासन	(d) सूर्यनमस्कार
(v) सर्वांगासन	(e) सूक्ष्म व्यायाम



आपने क्या सीखा

- योग शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन, आध्यात्मिक और नैतिक मूल्यों या संपूर्ण व्यक्तिगत विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- पतंजलि योगसूत्र में 'आसन' अष्टांग योग की तीसरी महत्वपूर्ण सीढ़ी है।
- यह अनिवार्य है कि हमें आसनों के अभ्यास से पहले यौगिक सूक्ष्म व्यायाम करना चाहिए। क्योंकि यौगिक सूक्ष्म व्यायाम हमारे शरीर को आसनों के लिए तैयार करता है।
- महर्षि पतंजलि ने अपने आलेख 'योगसूत्र' 'स्थिरसुखमानसनम् (2/46 P.Y.S) में आसनों को बहुत ही सरल ढंग से समझाया है।
- सूक्ष्म शब्द को अर्थ हल्का और व्यायाम का अर्थ अभ्यास है। अतः वह अभ्यास जो हलके, सरल और गहराई तक लाभ पहुँचाते हैं, उन्हें सूक्ष्म व्यायाम कहते हैं।
- सूक्ष्म व्यायाम को मुख्य रूप से चार भागों में वर्गीकृत किया जाता है:
 1. पाँव के जोड़ों का अभ्यास
 2. हाथों के जोड़ों का अभ्यास
 3. गरदन के जोड़ों का अभ्यास
 4. आँखों का अभ्यास
- सूर्य नमस्कार का अर्थ सूर्य को प्रणाम करना है। इसे सूर्य की आराधना करने के संबंध में भी देखा जा सकता है। यौगिक शब्दावली के अंतर्गत यह बताया गया है कि सूर्य नमस्कार किसी व्यक्ति के व्यवहार के सौर पहलुओं को जागृत करता है और चेतना के उच्चतम स्तर के विकास के लिए इस महत्वपूर्ण ऊर्जा को मुक्त करता है।

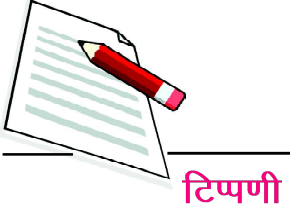
योग अभ्यास



टिप्पणी



योग अभ्यास



टिप्पणी



पाठांत प्रश्न

1. सूर्य नमस्कार के अभ्यास की सभी मुद्राओं और लाभों का वर्णन कीजिए।
2. सूक्ष्म व्यायाम के हाथों के जोड़ों की तकनीक और इसके लाभों के बारे में लिखिए।
3. आसन से क्या तात्पर्य है? इनका वर्गीकरण कीजिए।
4. संक्षिप्त अनुच्छेद लिखें:
 - (i) आँखों का अभ्यास
 - (ii) पाँव के जोड़ों का अभ्यास



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

20.1

1. स्थिरसुखमानसम्
2. हठयोग के अंतर्गत, दृढ़तापूर्वक यह माना जाता है कि आसनों का अभ्यास हमारे शरीर को नियंत्रित करता है और मस्तिष्क इससे स्वतः ही नियंत्रित हो जाता है।

20.2

- (i) हल्का
- (ii) चार

20.3

- (i) सूर्य नमस्कार का अर्थ सूर्य को प्रणाम करना है।
- (ii) 12
- (iii) भुजंगासन

20.4

- i) e, ii) d, iii) c, iv) b, v) a

