

	Think India (Quarterly Journal) ISSN: 0971-1260 Vol-23, Special Issue-03 in collaboration with Indira Gandhi Government Girls Degree College, Rae Bareli, -229001, Uttar Pradesh, India Sponsored by Dept. of Higher Education , Govt. of U.P.	
---	---	---

NATIONAL SEMINAR ON YOGA FOR WELLNESS AND POSITIVE HEALTH
14th - 15th December, 2019 (Saturday-Sunday)

;kx d ek/;e l| thou vkj LokLF; f'k{kk

स्वीटी सिंह

एम0ए0 छात्रा, स्वामी सत्यमित्रानन्द

पी0जी0 कालेज रायबरेली।

सारांश

p;kx dkb' ikphu feFkd ugh g'

;g oreku dh lcl cgeY;

fojklr gA ;g vkt dh

vko';drk g' vkj dy dh

lLdfrß –स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

“स्वास्थ्य व्यक्ति की अमूल्य निधि” है अर्थात् “Health is wealth” एक स्वस्थ व्यक्ति स्वयं अपने लिये तथा किसी अन्य के लिए कुछ कर सकने की क्षमता रखता है। आज के औद्योगिकरण के समय में मनुष्य की तरह भाग रहा है उसे

अपने स्वास्थ्य के बारे में सोचने का समय ही नहीं मिल पा रहा है। जिससे उसके स्वास्थ्य में गिरावट आ रही है। तथा मनुष्य अनेक प्रकार की समस्याओं से झूझ रहा है। ऐसे में सवाल यह उठता है कि हम अपने शरीर, मन को स्वस्थ कैसे रखें। तो योग ही एक ऐसा माध्यम है जिससे हम अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। योग में स्वास्थ्य शक्ति और शरीर के नियन्त्रण पर ध्यान दिया जाता है। आधुनिक युग में योग का महत्व बढ़ गया है। इसके बढ़न का कारण व्यस्तता और मन की व्यग्रता है। आधुनिक मनुष्य को योग की ज्यादा आवश्यकता है। जबकि मन और शरीर अत्यधिक तनाव, वायु प्रदूषण तथा भागमभाग के जीवन से रोगग्रस्त हो चला है।

***Lo; dk cnyk/ tx cnyxkA**
;kx l/ l/[ke; gj fnu f[kyxkAA*

आधुनिक जीवन में चित या मन अपने केन्द्र से भटक गया है। उसके अंतर्मुखी और बहिर्मुखी होने में सतुलन नहीं रहा। अधिकतर अतिवर्हिमुख जीवन में ही आनंद लेते हैं। जिसका परिणाम संबंधों में तनाव और अव्यवस्थित जीवनचर्या के रूप में सामने आया है। ऐसे में हम अपनी दिनचर्या में योग के नियमित अभ्यास को अपनाकर अपने शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक स्वास्थ्य अच्छा बना सकते हैं।

परिचय

मानव जीवन का स्वास्थ्य से घनिष्ठ सम्बन्ध है यदि व्यक्ति के पास सब कुछ है लेकिन यदि वह अपना स्वास्थ्य खो चुका है तो उसका सब कुछ अर्थात् धन वैभव सब व्यर्थ है। इसलिए अंग्रेजी में यह कहावत है **“Money is lost nothing is lost, But If health is lost every thing is lost”** स्वास्थ्य का अर्थ है “किसी व्यक्ति का शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य”, **“Healthy mind is a healthy body”** अर्थात् स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है।

योग की परिभाषा

पतंजलि ने अपने द्वितीय सूत्र में योग को **;kxkf'p=ofRrfujk/k** (योग सूत्र 1:2) के रूप में परिभाषित किया है। योग मन को नियंत्रित करने की प्रक्रिया है। नियंत्रण में दो पहलू होते हैं। किसी वांछित विषय अथवा वस्तु पर ध्यान को एकाग्र करने की शक्ति और लम्बे समय तक शांत रहने की क्षमता। पहले पहलू यानी ।। काग्रता ।। को हम विकसित कर रहे हैं किन्तु मनुष्य की दूसरी क्षमता मौन और शांत रहने का कार्य कभी-कभी ही हो पाता है। इसलिए योग में इस दूसरे पहलू पर मुख्य जोर दिया गया है। ‘योग वासिष्ठ’ जो योग पर सर्वोत्तम ग्रन्थ है। **beu i'keukik; ;kx bR; fhk/kh; rp**— योग मन का शांत करने का एक कुशल उपाय है यह मन में उठने वाले विचारों भावनाओं को रोकने की एक कठोर, यांत्रिक तथा स्थूल प्रक्रिया है नहीं, बल्कि कुशल व सूक्ष्म प्रक्रिया है।

egkno n lkb ने अपनी पुस्तक **Gita According to Gandhi** की भूमिका में लिखा है— **p'kjhj] eu vkj vkRek dh lex 'kfDr; k dk ijekRek e l; kft r djuk ;kx gAß**

शरीर को स्वास्थ्य रखने में योग का अत्यन्त महत्वपूर्ण योगदान है। योग के दैनिक अभ्यास से हम अपने जीवन में एक स्वस्थ एवं निरोग जीवन अपना सकते हैं।

p lHkh cekfj; k dk bykt ;kx g]

स्वस्थ मन शरीर की पहचान योग है।”

LoLF; thoup; k d fy, ;kfxd fd; k,

योग की वास्तविक प्रकृति का सार निम्नलिखित प्रकार से दिया जा सकता है।

1% योग सम्पूर्णता की अनुभूति करने का विज्ञान और कला है अर्थात् इस का उद्देश्य अंतिम वास्तविकता अथवा उच्चतम चेतनता को प्राप्त करना है।

2% सकल जीवन पद्धति अर्थात् शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक कल्याण से युक्त संपूर्ण जीवन।

3% स्वास्थ्य, सामंजस्य और प्रसन्नता का विज्ञान जहां स्वास्थ्य सामंजस्य और प्रसन्नता का अर्थ—

LokLF; (सकल स्वास्थ्य) शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक तथा अध्यात्मिक कल्याण।

I ket tL;— आंतरिक सामंजस्य (शरीर, मन और भावना) तथा बाह्य सामंजस्य (सामाजिक, व्यवसायिक)

vkuln& प्रसन्नता की स्थायी अवस्था अथवा परमानन्द की स्थिति आनन्दमय कोष—यह आत्म अनुभूति की स्थिति है।

विभिन्न प्रकार के आसन एवं उनका स्वास्थ्य से सम्बन्ध



%d% rkMk l u&

ताड (ताड) का अर्थ है पहाड़। ताडासन ऐसी स्थिति का संकेत करता है जहाँ व्यक्ति पहाड़ की तरह स्थिर और सीधा खड़ा रहता है।

fof/k %&

1½ सबसे पहले पैरों को एक साथ मिलाकर एड़ीयों और अँगूठों को परस्पर मिलाएँ और सीधे खड़े हो जाए।

2½ अब आप अपने हाथों को सिर के ऊपर करें और सांस लेते हुए धीरे-धीरे पूरे शरीर को खींचें।

3½ खिंचाव को पैरों की अंगुली से होकर हाथ की अंगुलियों तक महसूस करें।

4½ इस अवस्था को कुछ समय के लिए बनाये रखें और सांस ले सांस छोड़ें।

5½ फिर सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे अपने हाथ एवं शरीर को पहली अवस्था में लेकर आये।

6½ इस तरह चक्र पूरा हुआ।

7½ कम से कम इसे तीन से चार बार अभ्यास करें।

ykhk %&

1½ वजन कम और हाइट बढ़ाने के लिए

2½ पीठ, नसों, एवं मांसपेशियों के दर्द के लिए।

3½ घुटने की दर्द से राहत एवं पैरों की मजबूती के लिए।

4½ एकाग्रता और संतुलन के लिए।



¼[k% /kujk l u &

धनु का अर्थ है— धनुश। इसमें हाथों का उपयोग सिर, धड़ और टांगों को ऊपर खींचने के लिए प्रत्यंचा की तरह होता है और यह स्थिति झुके हुए धनुष के समान होती है।

fof/k &

फर्श पर आधों लेटकर ठोड़ी को फर्श पर स्पर्श कीजिए और भुजाओं को शरीर के साथ समानांतर रूप में रखिए। टांगों को घुटनों से मोड़िए और टखनों को हाथ से पकड़िए, धीरे-धीरे जांघ को ऊपर उठाइए, साथ-साथ सिर को भी उठाइए। सिर और छाती को उठाइए और शरीर को पेट के बल टिकाइए। कुछ सेकंडों तक इस अवस्था में बने रहिए और बाद में पहली वाली अवस्था में आ जाइए।

ykhk %&

1% इस आसन से सुषुम्ना और पृष्ठ मांसपेशियों लचीली हो जाती है।

2% कब्ज की समस्या एवं पाचन तन्त्र की विकृतियां भी समाप्त होती है।



%x% ikngLrk l u &

पाद का अर्थ है पैर। हस्त का अर्थ है हाथ। आगे की ओर झुककर तथा अपने ही हाथ पर खड़े होकर यह आसन किया जाता है।

fof/k&

1% पादहस्तासन योग करने के लिए ताड़ासन में भी खड़े हो सकते हैं।

2% अब अपने दोनों हाथों को नीचे की ओर सीधा रखे और सामने की ओर देखें।

3% फिर अपने दोनों हाथों को धीरे-धीरे सिर के ऊपर ले जाएं और उनको आपस में जोड़ लें।

4% ध्यान रखें की अपने धड़ यानि अपने ऊपर के हिस्से को सीधा रखें बस कमर के यहाँ से मुड़ें।

5½ अपने दोनो हाथों को कमर हटा के जमीन को छूने का प्रयास करें।

6½ अपने सिर को स्वतंत्र अवस्था में लटकने दें और अपनी गर्दन पर कोई खिचाव न बनने दें।

7½ अब सिर को पैरों से जोड़ने का प्रयास करे और अपने दोनो हाथों को पैरो से लपेट लें।

यकहक %&

1½ रक्त परिसंचरण में सुधार करने में।

2½ लीवर और गुर्दों को स्वस्थ रखने के लिए एक अच्छा है आसन है।

‘अगर रहेगा मनुश्य fujkxh]

तभी बनेगा राष्ट्र सहयोगी।”

संदर्भ सूची

- 1) आदित्य गृह विज्ञान, श्री आत्मा राम एण्ड संस सी-21, मंदिर पार्क रोड़, महानगर विस्तार, लखनऊ
- 2) पृष्ठ सं० 231, 236
- 3) योग शिक्षा] ISBN : 13-978-93-85740-90, BED IV – PE7 (Bar Code) पृष्ठ संख्या 17,36
- 4) योगदीपिका, बी के एस आयंगर, ओरियंट ब्लैकस्वॉन प्राइवेट लिमिटेड 3-6-752 हिमायत नगर हैदराबाद 500 029 ISBN: 978-81-250-3444-9 पृष्ठ सं० 51, 68, 74