

अध्याय-4

योग

Yoga

“योग कर्मसु कौशलम्— अर्थात् कर्मों की कुशलता ‘योग’ है।” इसी प्रकार **कठोपनिषद्** के अनुसार इंद्रियों (ज्ञानेन्द्रियों, कर्मेन्द्रियाँ और मन) के स्थिर होने से वे प्रमाद रहित हो जाती हैं। उनमें शुभ संस्कारों की उत्पत्ति और अशुभ आदतों का नाश होने लगता है। यह अवस्था ही ‘योग’ है। **श्रीमद्भगवद्गीता** के अनुसार सिद्धि-असिद्धि में समान रहना ‘योग’ है— अर्थात् मान-अपमान, शीतोष्ण, पाप-पुण्य, शत्रु-मित्र, लाभ-हानि, सुख-दुःख इत्यादि में समान भाव से रहना ‘योग’ है। संक्षेप में कहा जाए तो ‘योग’ एक आध्यात्मिक अनुशासन एवं अत्यन्त सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित ज्ञान है जो मन और शरीर के बीच सामंजस्य का कार्य करता है। यह स्वस्थ जीवन की कला एवं विज्ञान है। संस्कृत वाङ्मय में कहा गया है योग शब्द युज् धातु में घञ् प्रत्यय लगाने से उत्पन्न होता है, पाणिनी व्याकरण के अनुसार जिनके तीन अर्थ हैं 1. युज् समाधौ— समाधि 2. युजिर योगे — जोड़ 3. युज् संयमने — सामंजस्य । आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्मांड में उपस्थित सभी कुछ परमाणु की एक अभिव्यक्ति है। योग के आठ अंग माने गए हैं— (1) **यम**— अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह (2) **नियम**— शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान (3) **आसन**—पातंजलि योगसूत्र के अनुसार — ‘सुख एवं स्थिरतापूर्वक बैठना ही आसन है।’ (4) **प्राणायाम** — स्थूल शरीर का मूल आधार प्राण है, जो मृत्युपर्यन्त इसके साथ रहता है। (5) **प्रत्याहार**— मन पर अंकुश लगाना, कर्मों में लिप्तता समाप्त कर देना आदि विधियाँ इंद्रियों को विषय भोगों से दूर करती हैं, यही प्रत्याहार है। (6) **धारणा**— प्राणायाम के द्वारा मन रूपी चंचल अश्व पर लगे अंकुश से मन किसी एक तथ्य तक निहित हो जाता है यही धारणा है। (7) **ध्यान**— धारणा किए गए स्थान पर वृत्तियों के प्रवाह के एक रस हो जाने को ‘ध्यान’ कहते हैं। (8) **समाधि**— ध्याता में ध्येय के स्वभाव का आवेश होना ही समाधि है।

योगासन के लिए सामान्य नियम

आसन से पहले :

1. शौच निवृत्ति, आस-पास का वातावरण, शरीर व मन की शुद्धि करना।
2. योग का अभ्यास खाली पेट करना ठीक रहता है।
3. अभ्यास के लिए बिछायत चटाई, दरी, कंबल का प्रयोग करना चाहिए।
4. आरामदायक सूती वस्त्र धारण किए हो तो सरलता रहती है।
5. थकावट, बीमारी, तनाव व जल्दबाजी की स्थिति में योगासन करने से बचना चाहिए।
6. यदि पुराने रोग, पीड़ा व हृदय सम्बंधी समस्या हो तो अभ्यास से पूर्व चिकित्सक या योग विशेषज्ञ से परामर्श अवश्य लेना चाहिए।
7. गर्भावस्था या मासिक धर्म के समय योग से पूर्व योग विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।

आसन करते समय :

1. प्रार्थना अथवा स्तुति से मन एवं मस्तिष्क को शिथिल करने एवं वातावरण निर्मित करने में सहयोग मिलता है।
2. धीरे-धीरे आरामदायक स्थिति में शरीर एवं श्वास-प्रश्वास की सजगता, श्वास गति को बिना

- रोके करना चाहिए।
3. शरीर को शिथिल रखना, किसी प्रकार के झटके से बचना चाहिए।
 4. अपनी शारीरिक व मानसिक स्थिति के अनुरूप ही अभ्यास करना चाहिए।
 5. अच्छे परिणाम आने में कुछ समय लगता है इसलिए नियमित अभ्यास, निर्देश, सावधानियों का पालन तथा योग्य प्रशिक्षक की देखरेख में अभ्यास करना चाहिए।
 6. योग सत्र का समापन ध्यान, गहन मौन एवं शांति पाठ के साथ करने से लाभ बढ़ते हैं।

आसन के बाद :

अभ्यास के 25–30 मिनट बाद ही स्नान या आहार ग्रहण करना चाहिए।

योगासन

खड़े होकर किये जाने वाले आसन

1. ताड़ासन

ताड़ शब्द का अर्थ है पर्वत, ताड़ या खजूर का पेड़, इस आसन के अभ्यास से व्यक्ति को स्थायित्व पाना और शारीरिक दृढ़ता पाना आता है, यह खड़े होकर किए जाने वाले आसनों का आधार है।



चित्र : ताड़ासन

अभ्यास विधि:

- सर्व प्रथम पैरों पर खड़े होना चाहिए तथा दोनों पैरों के बीच थोड़ा अंतर रखना चाहिए। दोनों हाथों की अंगुलियों को एक-दूसरे से आपस में मिलाना और ऊपर खींचते हुए, श्वास को शरीर के अंदर ग्रहण करना।
- पैर की एड़ियों को जमीन से ऊपर उठाना और पैरों की अंगुलियों पर स्वयं का संतुलन बनाना चाहिए। श्वास सहज चलेगा। इस अवस्था में कुछ देर (2 मिनट से धीरे-धीरे 10 मिनट तक ले जाना) रुकना चाहिए।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए, एड़ियों को वापस जमीन पर लाना चाहिए।
- अब हाथ की अंगुलियों को अलग-अलग करके, भुजाओं को शरीर के समानान्तर लाना चाहिए।

लाभ :

- इस आसन के निरंतर अभ्यास से शरीर में स्थायित्व, मेरुदण्ड से सम्बन्धित नाड़ियों में रक्त संचार ठीक करने में सहयोग करता है। एक निश्चित उम्र तक लंबाई बढ़ने में सहायक है।
- हृदय संबंधी समस्याओं, वैरिकोज वेन्स और चक्कर आने की स्थिति में अंगुलियों पर ऊपर उठने से बचना चाहिए।

2. 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।



चित्र : वृक्षासन

अभ्यास विधि

- वृक्षासन का अभ्यास करते समय सर्वप्रथम दोनों पैरों को एक दूसरे से 2 इंच की दूरी पर रखकर खड़ा होना चाहिए।
- आखों को सामने किसी बिन्दु पर ध्यान केन्द्रित करें।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए दाएं पैर को मोड़कर उसके पंजे को बाएं पैर की अंदरूनी जांघ पर रखना चाहिए। अभ्यास करते समय ध्यान रखना चाहिए कि एड़ी मूलाधार (पेरिनियम) से मिली होनी चाहिए।
- श्वास को शरीर के अंदर लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाकर दोनों हथेलियों को जोड़ना चाहिए।
- इस स्थिति में 10 से 30 सेकंड तक रहें और सामान्य रूप से श्वास लेते रहना चाहिए।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए हाथों एवं पैरों को मूल अवस्था में वापस लाना चाहिए।
- शरीर को शिथिल करते हुए इस आसन का अभ्यास पुनः बांये पैर से करना चाहिए।

लाभ :

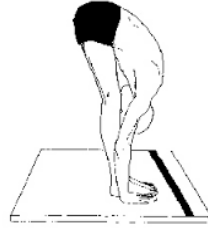
- तंत्रिका से सम्बन्धित स्नायुओं के समन्वय को बेहतर बनाता है, शरीर को संतुलित बनाता है, सहनशीलता एवं जागरूकता बढ़ाता है।
- पैरों की मांसपेशियों को गठीला बनाता है और लिगामेंट्स का भी कायाकल्प करता है।

सावधानियां

कृपया अर्थराइटिस, चक्कर आने और मोटापा होने पर इस आसन का अभ्यास न करें।

3. पादहस्तासन

पादहस्तासन का अर्थ 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।



चित्र : पादहस्तासन

अभ्यास विधि :

- पादहस्तासन का अभ्यास करते समय सर्व प्रथम दोनों पैरों के बीच 2 इंच की दूरी रख सीधे खड़े होना चाहिए।
- धीरे-धीरे श्वास को शरीर के अंदर खींचते हुए हाथों को ऊपर की ओर ले जाना चाहिए।
- श्वास को शरीर के बाहर छोड़ते हुए इस प्रकार झुकते रहना चाहिए कि हथेलियां जमीन को स्पर्श करने लगे।
- इस शारीरिक स्थिति में कुछ देर (10–15 सेकण्ड तक) रुकना चाहिए। श्वास सहज स्थिति में चलेगा।
- श्वास को शरीर के अंदर खींचते हुए धीरे-धीरे हाथों को सिर के ऊपर तक ले जाना।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए प्रारम्भिक स्थिति में आना चाहिए।

लाभ:—

- मेरुदण्ड लचीला बनता है, जठराग्नि प्रदीप्त करता है, कब्ज से बचाता है, थकान दूर करता है।

सावधानियाँ –

- हृदय अथवा पीठ से सम्बन्धित समस्याओं में इस आसन के अभ्यास से बचना चाहिए। कमर दर्द तथा डिस्क विकार में भी बचना ठीक रहेगा।

4. अर्द्ध चक्रासन

अभ्यास विधि :

- दोनों हाथों की सभी अंगुलियों से कमर को पीछे की ओर से पकड़ें। हथेली का पृष्ठ भाग उपर की ओर होना चाहिए।
- सिर को पीछे की ओर झुकाते हुए ग्रीवा की मांसपेशियों को खींचना चाहिए।

- श्वास को लेते हुए कटि भाग से पीछे की ओर झुकना चाहिए। श्वास को बाहर छोड़ते हुए शिथिल होना चाहिए।
- इस स्थिति में 10–30 सेकंड तक रुकें तथा सामान्य रूप से श्वास लेते रहना चाहिए।
- श्वास को अंदर खींचते हुए धीरे-धीरे प्रारम्भिक अवस्था में वापस लौटना चाहिए।

लाभ :

- अर्ध चक्रासन के अभ्यास से मेरुदण्ड लचीला बनता है तथा मेरुदण्ड से सम्बन्धित नाड़ियां मजबूत बनती हैं।
- ग्रीवा की मासपेशियों को मजबूत बनाता है तथा श्वसन क्षमता बढ़ाता है।
- सर्वाङ्कल स्पोन्डिलाइटिस में सहायता प्रदान करता है।

सावधानियां—

- यदि आपको चक्कर आते हों तो इस आसन का अभ्यास करने से बचें।
- उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति अभ्यास करते समय सावधानी से पीछे की ओर झुकें।

5. त्रिकोणासन

त्रिकोणासन शब्द का अर्थ त्रि अर्थात् तीन कोणों वाला आसन है। चूंकि आसन के अभ्यास के समय काया एवं पैरों से बनी आकृति तीन भुजाओं के सदृश्य दिखाई देती है। इसलिए इस अभ्यास को त्रिकोणासन कहते हैं।



चित्र : त्रिकोणासन

अभ्यास विधि :

- त्रिकोणासन के अभ्यास के समय दोनों पैरों को फैलाकर आराम से खड़ा होना चाहिए।
- दोनों हाथों को आकाश के समानांतर होने तक धीरे-धीरे उठाना चाहिए।
- श्वास को शरीर से बाहर छोड़ते हुए धीरे-धीरे दाईं तरफ झुकाना चाहिए।
- झुकने के बाद दायां हाथ दाएं पैर के ठीक पीछे की ओर रखना चाहिए।
- दायें हाथ को सीधे ऊपर की ओर रखते हुए दायें हाथ की सीध में लाना चाहिए।
- तत्पश्चात् बाईं हथेली को आगे की ओर लाना चाहिए।

- सिर को घुमाते हुए बाएं हाथ की बीच वाली अंगुली को देखना चाहिए।
- श्वास लेते हुए इस आसन में 10–30 सेकंड तक रुकना चाहिए।
- श्वास को शरीर के अंदर लेते हुए प्रारम्भिक अवस्था में वापस आना चाहिए।
- इस आसन को दूसरी ओर से भी करना चाहिए।

लाभ

- पैर के तलवों से सम्बन्धित विसंगतियों से बचाता है।
- जांघों और कटि भाग की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- कटिभाग को लचीला बनाता है तथा फेंफड़ों की कार्य क्षमता को बढ़ाता है।

सावधानियां

- स्लिप डिस्क, सायटिका एवं उदर की शल्यक्रिया होने की अवस्था में यह आसन करने से बचना चाहिए।
- शरीर की क्षमता के अनुरूप ही करना चाहिए।

बैठकर किए जाने वाले आसन

6. भद्रासन

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



चित्र : भद्रासन

अभ्यास विधि :

- दोनों पैरों को सामने की ओर फैलाकर (पैर सटे हुए) बैठना चाहिए।
- दोनों हाथों को नितंब के पास रखना चाहिए।
- अब दोनों पैरों को पास-पास लाना चाहिए।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए पैरों की अंगुलियों को हाथों से पकड़ कर ढक लेना चाहिए।
- एड़ियों को मूलाधार के जितना नजदीक हो सके लाना चाहिए।
- यदि पैरों की एड़ियां जांघों को नहीं छू पा रही हैं या पृथ्वी से नहीं लगी हुई हैं तो सहारे के लिए घुटनों के नीचे एक मुलायम कुशन रखना चाहिए। यह अभ्यास की अंतिम अवस्था है।
- इस अवस्था में कुछ समय तक रहना चाहिए।

लाभ :

- भद्रासन का अभ्यास शरीर को दृढ़ एवं मस्तिष्क को स्थिर रखता है।

- घुटनों और नितंब के जोड़ों को स्वथ रखता है।
- घुटनों का दर्द कम करने में मदद करता है।
- उदर के अंगों पर कार्य करता है तथा उदर में उपस्थित किसी भी तनाव को मुक्त करता है।
- महिलाओं को मासिक धर्म के समय अक्सर होने वाले पेट दर्द से मुक्ति प्रदान करता है।

सावधानियां :

- पुरानी तथा अत्यधिक पीड़ा देने वाले आर्थराइटिस और साइटिका में इस अभ्यास से बचना चाहिए।

7. अर्ध उष्ट्रासन

उष्ट्र शब्द का अर्थ है ऊंट। इस आसन के अभ्यास की पूर्ण अवस्था ऊंट के कूबड़ की स्थिति जैसी बनती है। इस आसन के अभ्यास में केवल प्रथम भाग (अर्ध उष्ट्र की स्थिति) का ही अभ्यास करना चाहिए।



चित्र : अर्ध उष्ट्रासन

अभ्यास विधि :

- सर्वप्रथम विश्रामासन में बैठना चाहिए।
- पुनः दंडासन की स्थिति में जाना चाहिए।
- पैरों को मोड़ते हुए एड़ियों पर बैठना चाहिए।
- जांघों को सटाकर रखें एवं अंगूठे एक दूसरे से सटे होने चाहिए।
- हाथों को घुटनों पर रखना चाहिए।
- सिर एवं पीठ को बिना झुकाए सीधा रखना चाहिए।
- यह स्थिति वज्रासन कहलाती है।
- घुटनों पर खड़े हो जाना चाहिए।
- हाथों को कमर पर इस प्रकार रखें कि अंगुलियां जमीन की ओर हों।
- कोहनियों एवं कंधों को समानान्तर रखना चाहिए।
- अब सिर को पीछे झुकाते हुए ग्रीवा की मांसपेशियों को खींचना चाहिए।
- श्वास अंदर खींचें एवं धड़ को जितना संभव हो सके झुकाना चाहिए।
- श्वास बाहर छोड़ते हुए शिथिल हो जाना चाहिए।
- पुनः जांघों को जमीन से लंबवत रखें।

- सामान्य रूप से श्वास लेते हुए इस मुद्रा में 10–30 सेकण्ड तक रहना चाहिए।
- श्वास अंदर खींचते हुए सामान्य मुद्रा में वापस लौटते हुए वज्रासन में बैठ जाना चाहिए।
- धीरे–धीरे प्रारम्भिक अवस्था में आना चाहिए।

लाभ :-

- कब्ज व पीठ दर्द से मुक्ति मिलती है।
- सिर व हृदय में रक्त संचार होता है, सीना चौड़ा होता है।

सावधानियां –

- हर्निया, उदर विकार, चक्कर आने की स्थिति में अभ्यास से बचना चाहिए।

8. शशांकासन

शशांक का अर्थ है खरगोश। चूंकि इस आसन के अभ्यास में शरीर की आकृति खरगोश जैसी बनती है, इसलिए इसे शशांकासन कहते हैं।



चित्र : शशांकासन

अभ्यास विधि :

- सर्व प्रथम वज्रासन में बैठना चाहिए।
- दोनों पैरों के घुटनों को एक दूसरे से दूर फैलाना चाहिए।
- इस प्रकार बैठे कि पैरों के अंगूठे एक दूसरे से मिले होने चाहिए।
- दोनों हथेलियां को घुटनों के बीच पृथ्वी पर रखना चाहिए।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए दोनों हथेलियों को सामने की ओर स्वयं से दूर ले जाना चाहिए।
- आगे की ओर झुकते हुए तुड़ड़ी को जमीन पर रखना चाहिए।
- दोनों भुजाओं को समानान्तर रखना चाहिए।
- सामने की ओर देखें और यह स्थिति बनाए रखें।
- श्वास को अंदर खींचते हुए पीछे की ओर आना चाहिए।
- सामने की ओर देखें और यह स्थिति बनाए रखें।
- श्वास को अंदर खींचते हुए पीछे की ओर आना चाहिए।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए वज्रासन में वापस लौटना चाहिए।
- पैरों को पीछे खींचकर विश्रामासन में वापस लाना चाहिए।

लाभ :

- शशांकासन का अभ्यास तनाव, क्रोध आदि को कम करने में सहायक है।

- यह जनन अंग सम्बन्धी व्याधि एवं कब्ज से मुक्ति दिलाता है।
- पाचन क्रिया सम्बन्धी व्याधि एवं पीठ दर्द से मुक्ति दिलाता है।

सावधानियाँ—

- अधिक पीठ दर्द में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।
- घुटनों से सम्बन्धित ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ितों को सावधानी पूर्वक इस अभ्यास को करना चाहिए या वज्रासन से बचना चाहिए।

9. वक्रासन

वक्र शब्द का अर्थ घुमाव अथवा ऐंठन है। इस आसन के अभ्यास में मेरुदण्ड की अस्थि को घुमाते हैं, जिससे शरीर की आकृति वक्र हो जाती है जिसके कारण इसे वक्रासन कहते हैं। इसके अभ्यास से शरीर में कार्य करने की क्षमता को नया जीवन मिलता है।



चित्र : वक्रासन

अभ्यास विधि :

- सर्वप्रथम दाएं पैर को मोड़ते हुए उसके पंजे को बाएं घुटने के बाजू में रखना चाहिए।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए शरीर को दाईं तरफ घुमाए।
- बाएं हाथ को दाएं घुटने के पास लाएं और दाएं पैर के अंगूठे को पकड़ ले।
- हथेली को दाएं पैर के पास रखे।
- दाएं हाथ को पीछे ले जाएं और हथेली को जमीन पर रखे।
- इस स्थिति में 10–30 सेकण्ड के लिए रहें।
- सामान्य श्वास—प्रश्वास लेते रहें और शरीर को शिथिल रखना चाहिए।
- श्वास को बाहर छोड़ते हुए अपने हाथ हटा ले और शिथिल हो जाएं।
- इस अभ्यास क्रम को दूसरी तरफ से भी दोहराना चाहिए।

लाभ :

- शरीर में कार्य करने की क्षमता को नया जीवन मिलता है।
- मेरुदण्ड लचीला बनता है।
- पैनक्रियाज की शक्ति बढ़ाता है, मधुमेह से बचाता है।

सावधानियाँ :

- पीठ दर्द, कमर दर्द आदि विकारों में तथा किसी प्रकार शल्य क्रिया के बाद अभ्यास से बचना चाहिए।

10. भुजंगासन

भुजंग शब्द का अर्थ साँप, सर्प है, इस आसन में शरीर की आकृति साँप के फन की तरह ऊपर उठती है जिसके कारण इस आसन को भुजंगासन कहते हैं।



चित्र : भुजंगासन

स्थिति – मकरासन (पेट के बल लेटना, तुड़डी सामने देखती हुई)

हाथों पर सिर टिकाते हुए शरीर को शिथिल करना चाहिए।

- पैरों को आपस में मिलाना, हाथों को खींचकर रखते हुए ललाट को जमीन पर रहने देना चाहिए।
- दोनों हाथों को शरीर के बगल में रखना। हथेलियों और कोहनियों को जमीन पर रहने देना चाहिए।
- धीरे-धीरे श्वास अंदर खींचते हुए तुड़डी और नाभि क्षेत्र तक शरीर को ऊँचा उठाना चाहिए। कुछ देर (20–30 सेकण्ड) इस अवस्था में रुकना चाहिए। अच्छा अभ्यास हो जाने पर हथेलियाँ कमर के पास रखते हुए पूरे शरीर (तुड़डी से नाभि तक) ऊपर उठाना चाहिए।
- प्रारम्भिक अवस्था में धीरे-धीरे वापस आना।

लाभ :

- तनाव प्रबंधन के लिए यह आसन सर्वश्रेष्ठ है।
- यह उदर के अतिरिक्त वसा को घटाता है तथा कब्जियत दूर करता है।
- पीठ दर्द और श्वास नली से सम्बन्धित समस्याओं को दूर करता है।

सावधानियाँ :

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

सूर्यनमस्कार

(सभी के लिए सर्वांग सुन्दर व्यायाम)

सूर्य नमस्कार भारतीयों के लिए एक पूर्व परिचित सर्वांग सुन्दर व्यायाम है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पूर्वजों द्वारा की गयी अमूल्य धरोहर है।

आजकल की भागदौड़ एवं स्पर्धात्मक जीवन शैली में व्यायाम के लिए आवश्यक समय निकाल पाना हर एक के लिए संभव नहीं है। बैठी जीवन शैली, कम्प्यूटर के सामने घण्टों बैठे काम करना,

खाने में फास्ट फूड्स का प्रयोग, अधिकाधिक अंक या धन प्राप्त करने के प्रयासों में आने वाला तनाव और व्यायाम के अभाव में तरुणाई में उच्च रक्तदाब, मधुमेह, हृदयविकार, संधिवात, मानसिक दुर्बलता ऐसी अनेक बीमारियां बढ़ती जा रही है। इन सबसे छुटकारा पाने के लिए प्रतिदिन कम से कम 13 सूर्यनमस्कार करना एक रामबाण इलाज है।

सूर्यनमस्कार के लाभ :

इससे शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक विकास होता है। शरीर में संयम आकर अहंकार में कमी आती है। तेज और शक्ति का संचार होता है। शरीर के सभी अवयव, जोड़ एवं मांसपेशियां कार्यक्षम होकर शरीर लचीला एवं मजबूत बनता है। दीर्घायु प्राप्त होती है, मन एकाग्रचित्त होता है व शरीर निरोगी रहता है। उत्तम स्वास्थ्य का मतलब है शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक स्वास्थ्य और यह प्रतिदिन सूर्यनमस्कार करने से प्राप्त होता है। एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है।

बिना किसी साधन के गरीब, अमीर, व्यापारी, कर्मचारी, विद्यार्थी, वैज्ञानिक आदि प्रत्येक वर्ग का व्यक्ति किसी भी '3x6' के स्थान पर/घर की छत पर भी कर सकता है। इसको करने से विद्यार्थियों की स्मरण शक्ति बढ़ जाती है जिससे उन्हें परीक्षा परिणाम तथा प्रतियोगी परिक्षाओं में आशातीत सफलता मिलती है। खिलाड़ियों को भी सूर्यनमस्कार कराने से उनके शरीर में लचीलापन, शक्ति एवं मानसिक क्षमता का विकास होता है। **सिंगापुर के स्पोर्ट्स साइंस सेन्टर** (जहां प्रतिवर्ष एशियाई खेलों में पदक प्राप्त करने वाले खिलाड़ी तैयार होते हैं) पर सूर्य नमस्कार तथा अन्य व्यायामों की तुलना करने के पश्चात् कॉर्टेक्स मशीन पर जाँच करने से बहुत ही अच्छे परिणाम मिले हैं।

सूर्य नमस्कार करने से शारीरिक व मानसिक क्षमता के साथ-साथ 100 वर्ष तक निरोगी जीवन जिया जा सकता है, इसका वर्णन **श्री मोराजी देसाई** ने अपनी जीवनी में किया है जो स्वयं भी प्रतिदिन सूर्यनमस्कार करते थे। इसी प्रकार **छत्रपति शिवाजी के गुरु समर्थ गुरु रामदास** तथा **श्री माधव राव गोलवलकर (श्री गुरुजी)** भी प्रतिदिन सूर्य नमस्कार करते थे तथा अन्य सभी से आग्रह करते थे।

सूर्यनमस्कार व श्वसन :

सूर्यनमस्कार में श्वसन का अत्यंत महत्त्व है। श्वसन का रक्तशुद्धि एवं रक्तसंचार से सीधा सम्बन्ध है। श्वसन नाम से ही करें तथा वह शांत एवं लयबद्ध हो। श्वसन की तीन क्रियाएं होती हैं—

1. पूरक— श्वास लेना,
2. रेचक— श्वास छोड़ना
3. कुंभक— श्वास रोकना

सूर्यनमस्कार की दस स्थितियों में श्वसन निम्नानुसार करें—

स्थिति : एक, तीन, छः आठ (1, 3, 6, 8) में श्वास लेना है (पूरक) स्थिति, दो, चार, सात, नौ (2, 4, 7, 9) में श्वास छोड़ता है (रेचक) स्थिति पांच, दस (5, 10) में श्वास रोकना है (कुंभक) स्थिति इन तीनों क्रियाओं में फेंफड़ों का पूर्ण क्षमता से उपयोग होता है, जिससे श्वसन का मार्ग खुलता है। प्राणायाम के सभी फायदे इसी से मिलते हैं।

सूर्य के नाम : नाम मंत्र

प्रतिदिन 13 सूर्यनमस्कार करते समय प्रत्येक सूर्यनमस्कार के साथ एक-एक सूर्य का नाम बोले।

सूर्य के 13 नाम

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------|--------------------|
| 1. ॐ मित्राय नमः | 2. ॐ हिरण्यगर्भाय नमः | 3. ॐ रवये नमः |
| 4. ॐ मरीचये नमः | 5. ॐ सूर्याय नमः | 6. ॐ आदित्याय नमः |
| 7. ॐ भानवे नमः | 8. ॐ सवित्रे नमः | 9. ॐ खगाय नमः |
| 10. ॐ अर्काय नमः | 11. ॐ पूष्णे नमः | 12. ॐ भास्कराय नमः |
| 13. ॐ श्री सवितृ सूर्यनारायणाय नमः | | |

सूर्यनमस्कार पूर्ण करने के पश्चात बोला जाने वाला श्लोक : फलप्राप्ति श्लोक

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने-दिने।

आयुः प्रज्ञा बलं वीर्यम् तेजः तेषांच जायते।।

अर्थ : जो व्यक्ति आदित्यनारायण अर्थात् सूर्यनारायण को इस प्रकार प्रतिदिन नमस्कार करते हैं, उन्हें दीर्घायु, प्रज्ञा, बल, तेज प्राप्त होता है।

सूर्यनमस्कार करने की पद्धति

सूर्यनमस्कार करने के लिए स्वच्छ व हवादार स्थान पर आराम की स्थिति में खड़े रहें। आराम से सूर्यनमस्कार सिद्ध की स्थिति तीन अंकों में पूर्ण करनी है (एक में सावधान की स्थिति, दो में पैरों को अंगूठों सहित मिलाना, तीन में दोनों हाथ सीने के सामने नमस्कार की स्थिति में)। इसके पश्चात ध्यान करते हुए **“ध्येयः सदा सवितृ मंडल मध्यवर्ती”** श्लोक का पठन करे। इसके पश्चात श्वास भरते हुए पहला नाममंत्र बोलते हुए नमः के पश्चात शेष श्वास को नाक से निकालें। तत्पश्चात् सूर्यनमस्कार की 10 स्थितियों में से 1, 3, 6, 8 में श्वास लेना (पूरक) 2, 4, 7, 9 में श्वास छोड़ना (रेचक) और अंक 5 एवं 10 में श्वास रोकना (कुंभक) के अनुसार श्वसन करें। इसी प्रकार दूसरा सूर्यनमस्कार करने से पूर्व पुनः श्वास भरते हुए दूसरा नाममंत्र बोलकर नमः के पश्चात शेष श्वास को नाक के द्वारा छोड़ें। इस प्रकार 13 सूर्यनमस्कार पूर्ण करने के पश्चात 3 से 5 बार दीर्घ श्वसन करें।

अन्त में “आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने-दिने” यह फलप्राप्ति का श्लोक बोलकर 3 अंकों में आराम की स्थिति में आयें।

सूर्यनमस्कार शुरू करने से पूर्व बोला जाने वाला श्लोक :

ध्येयः सदा सवितृ-मण्डलमध्यवर्ती।

नारायणः सरसिजासन-सन्निविष्टः।।

केयूरवान-मकरकुण्डलवान किरीटी।

हारी हिरण्यमवपुर्धृत-शंखचक्रः।।

अर्थ : सूर्यमंडल के केन्द्र में कमलासन पर विराजमान केयूर, मकर कुंडल एवं मुकुट (ताज) धारण करने वाले तथा हार (माला), शंख, चक्र धारण किये हुए सुवर्णमयी शरीर के सूर्यनारायण का नित्य ध्यान करें।

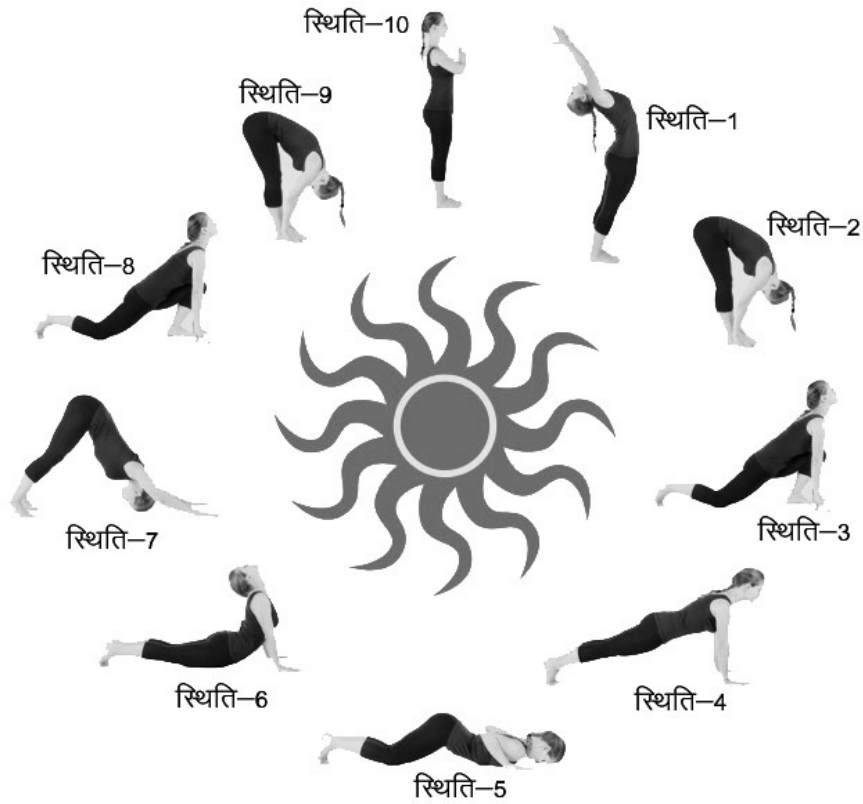
सिद्धस्थिति (दूसरा नाम : नमस्कारासन)

- दोनों पैरों को अंगूठों सहित मिलाना।
- सम्पूर्ण शरीर दंड (लकड़ी/लाठी) के समान सीधा एवं खड़ा।
- सीना तना हुआ, कंधे पीछे, गर्दन सीधी।
- हाथों के पंजे जुड़े हुए, अंगुलियाँ जुड़ी हुई, जमीन को लंबवत, अंगूठे सीने से चिपके हुए नमस्कार की मुद्रा।

- दोनों कोहनी से कलाई तक की बाजू जमीन के समानांतर।
- दृष्टि नाक के अग्रभाग पर।

लाभ :

सिद्धस्थिति में हाथ की कलाई तथा पंजे में 90° का कोण बनने से कलाई एवं पंजों में तनाव उत्पन्न होता है। सीधे (तना हुआ) खड़े रहने की आदत से रीढ़ की बीमारियाँ नहीं होती हैं। आत्मविश्वास बढ़ता है। बाजू एवं कंधे की मांसपेशिया मजबूत होती है।



चित्र : सूर्य नमस्कार की दस स्थितियाँ

पहली स्थिति (दूसरा नाम : ऊर्ध्वहस्तासन)

- हाथों के पंजे चिपके हुए नमस्कार मुद्रा में ऊपर आकाश की ओर उठावें।
- हाथ सीधे, कोहनियों में खंब नहीं, सिर पीछे की ओर।
- दृष्टि हाथ के पंजों के मूल पर (कलाई पर)
- पैर सीधे, घुटनों की कटोरियां खिंची हुई
- रीढ़ को पीछे की ओर झुकाते हुए कमर के ऊपर का सारा शरीर पीछे झुका हुआ।

लाभ :

रीढ़ को पीछे झुकने से उत्पन्न होने वाले तनाव के कारण रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है। घुटनों से लेकर गर्दन तक शरीर को आगे से तान मिलने के कारण पेट (तोंद) नहीं निकलती है। लम्बा श्वास लेने से फेफड़ें उत्तेजित होकर अधिक कार्यक्षम बनते हैं।

दूसरी स्थिति (दूसरा नाम : हस्तपादासन)

- हाथों को कोहनियों से न मोड़ते हुए सामने से सीधे नीचे लावें।
- पंजों को पैरों के बगल में जमीन पर पूरा टिकाये, पंजों में कंधों के बराबर अंतर रखे।
- दोनों पंजे एवं पैर सामने से एक रेखा में हों।
- टुड्डी सीने के ऊपर चिपकी हुई।
- मस्तक घुटनों से लगा हुआ।
- पैर एवं घुटने सीधे।

लाभ :

इस स्थिति में आगे से नीचे झुकने के कारण पीठ की सभी मांसपेशियों का उत्तम व्यायाम होता है। पेट पर दबाव बढ़ने से आंत, प्लीहा, यकृत की कार्यक्षमता बढ़ती है। घुटनों को सीधे रखते हुए पंजों को जमीन पर टिकाने से कलाईयों का व्यायाम होता है। इस आसन को करने से गुदों की सक्रियता बढ़ती है।

तीसरी स्थिति (दूसरा नाम : अर्द्धभुजंगासन)

- दाहिना पैर व दोनों पंजे जमीन पर स्थिर रखते हुए बाया पैर पीछे लेकर जावें, घुटना बांये पैर का एवं सभी अंगुलियां जमीन पर टिकी हुई होनी चाहिए।
- दाहिना पैर मुड़ा हुआ हो तथा उसकी जंघा, पिंडली तथा सीने की आखरी पसली एक दूसरे से चिपकी हुई हो। पूरा शरीर धनुष की तरह मुड़ा हुआ होना चाहिए।
- कोहनियां सीधी, सीना आगे।
- कंधे एवं ललाट (मस्तक) पीछे।
- दृष्टि ऊपर।

लाभ :

इस स्थिति में पैरों की हलचल से टखना, घुटना, जंघा एवं पिंडली की मांसपेशियों का व्यायाम होने से उनकी कार्यक्षमता बढ़ती है। घुटनों को मोड़ने से जोड़ों की हड्डियां मजबूत होती हैं।

चौथी स्थिति (दूसरा नाम मकरासन)

- दाहिना पैर पीछे लेकर दोनों पैर एवं एड़ियाँ मिलावें।
- हाथ और पैर सीधे, घुटने एवं कोहनियां सीधी।
- पंजे एवं पैर की अंगुलियों पर संपूर्ण शरीर पैर से लेकर सिर तक एक सीधी रेखा में तोलना।
- दृष्टि सीधी जमीन की ओर।

लाभ :

इस स्थिति में रीढ़ की हड्डी सीधी तनी हुई रहती है। पूरे शरीर का वजन कंधे एवं कलाई पर होने से उनकी ताकत में वृद्धि होती है।

पांचवी स्थिति (दूसरा नाम : साष्टांग नमस्कारासन)

- हाथों को कोहनियों से मोड़कर सिर से पैर तक नमस्कार करें जिसमें मस्तक, सीना, दोनों पंजे, दोनों घुटने, दोनों पैरों की उंगलियां (आठ अंग) जमीन पर टिक जावें।
- पेट जमीन से ऊपर उठा हुआ।
- कोहनियों को एक दूसरे की ओर खींचे अर्थात् शरीर से चिपकायें।
- टुड्डी सीने के ऊपर चिपकी हुई।

लाभ :

इस स्थिति में पेट उपर उठाने एवं टुड्डी को सीने से चिपकाने से रीढ़ की हड्डी में दबाव बढ़कर उनकी मालिश होती है। कमर, गर्दन व हाथों की मांसपेशियों पर तनाव आने से उनका व्यायाम होता है। पेट उपर उठाने से पेट के अंदर के अवयवों में खिंचाव आता है। मूत्राशय, गर्भाशय, बड़ी आंत का आखिरी हिस्से में खिंचाव आता है। इससे बारबार लघुशंका जाने की शिकायत दूर होती है।

छठी स्थिति

- हाथ सीधे, कोहनियों में कोई खंब (झुकाव) नहीं।
- सीना सामने
- कंधे एवं मस्तक पीछे
- दृष्टि उपर आसमान की ओर
- घुटने जमीन पर टिके हुए, पैर एवं एड़ियां जुड़ी हुई।
- कमर का हिस्सा जहां तक संभव हो दो पंजों के बीच में खींचे।
- पैरों की उंगलियां जुड़ी हुई एवं स्थिर।
- रीढ़ की हड्डी धनुष के समान

लाभ :

इस स्थिति में शरीर भुजंग (सांप) की तरह होता है। इस स्थिति में कंठमणी से लेकर जंघा तक सीने की तरफ से खिंचाव होता है, जिससे सीना, पेट, बाजू एवं जंघा की मांसपेशियां मजबूत बनती हैं। पेट की चर्बी कम होती है। रीढ़ की हड्डी पर दबाव बढ़ने से रीढ़ मजबूत होती है। गर्दन, पीठ, कमर का दर्द कम होता है। इस स्थिति से रीढ़ की हड्डी में कैल्सियम की मात्रा बढ़ती है।

सातवीं स्थिति (अन्य नाम पर्वतासन, त्रिकोणासन, अधोमुखश्वानासन)

- पैर एवं हाथों के पंजों को अपने स्थान से न हिलाते हुए कमर को उपर उठाये।
- एड़ियां जमीन पर टिकी हुई।
- हाथ सीधे, कोहनियां सीधी।
- एड़ी, कमर एवं कलाई का त्रिकोण।
- टुड्डी सीने से चिपकी हुई।
- दृष्टि नाम के अग्रभाग पर।

लाभ :

इस स्थिति में शरीर का पूरा वजन कलाई एवं पैर के पंजों पर होता है। पीठ की ओर से शरीर का अच्छा खिंचाव होता है। इनसे जुड़ी हुई सभी मांसपेशियों का व्यायाम होता है। अधोमुखश्वानासन की स्थिति बनने से थकान दूर होती है। एड़ी की हड्डियां नरम होती हैं। टखने मजबूत बनते हैं। पैर

सुन्दर होते हैं। कंधों का संधिवात ठीक होता है। हृदय एवं दिमाग की कोशिकाओं को नवचैतन्य प्राप्त होता है। इस आसन को करने से शरीर में स्फूर्ति का संचार होता है।

आठवीं स्थिति (दूसरा नाम : अर्धभुजंगासन)

- बायां पैर आगे लेकर पूर्व के स्थान पर रखें।
- दाहिने पैर का घुटना एवं पैर की उंगलियां जमीन पर टिकी हुई।
- बाकी शेष शरीर की स्थिति क्रमांक तीन के अनुसार।
- तीसरी एवं आठवीं स्थिति में पैरों की हलचल परस्पर पूरक बनाने के लिये प्रत्येक सूर्यनमस्कार में पैर बदलना जरूरी है। एक नमस्कार में बायां पैर तो दूसरे में दाहिना पैर आगे पीछे करना होता है। ऐसा ही क्रम चालू बनाये रखें।

लाभ :

इस स्थिति में दोनों पैरों को समान अवसर देना आवश्यक है। इसमें पैरों की मांसपेशियों का व्यायाम होने से पिंडलियों के स्नायु बलवान होते हैं। इसमें घुटनों का खुलना बंद होना सुसंगत होने से घुटनों के जोड़ मजबूत एवं कार्यक्षम होते हैं।

नौवीं स्थिति (दूसरा नाम : हस्तपादासन)

- हाथों के पंजों को अपने स्थान पर स्थिर रखते हुए दाहिने पैर को आगे बढ़ाकर पूर्व के स्थान पर रखें।
- पैर एक दूसरे से चिपके हुए।
- पैर सीधे, घुटने खिंचे हुए।
- हाथ सीधे, कोहनियां सीधी।
- टुड्डी सीने के उपरी हिस्से से चिपकी हुई।
- मस्तक घुटनों पर टिका हुआ।
- शरीर की हलचल को नियंत्रित रखें।
- क्रमांक दो की स्थिति के अनुसार।

लाभ :

यह स्थिति क्रमांक दो की स्थिति जैसी ही है। क्रमांक दो की स्थिति में मिलने वाले लाभ यहां भी मिलते हैं। पीठ की मांसपेशियों का अच्छा व्यायाम होता है। पेट की मांसपेशियों की कार्यक्षमता बढ़ती है। कलाईयों का व्यायाम होने से कलाईयां मजबूत होती हैं।

दसवीं स्थिति

- शुरु की 'सिद्ध' की स्थिति के अनुसार सम्पूर्ण शरीर सीधा दंड के समान खड़ा।
- हाथ नमस्कार की मुद्रा में जुड़े हुए।
- सीना तना हुआ, गर्दन सीधी।
- दृष्टि नाक के अग्रभाग पर।
- यह सूर्यनमस्कार की अंतिम स्थिति होती है।
- इस स्थिति में दो सेकंड रुकने से आगामी सूर्यनमस्कार की सिद्धता होती है।

लाभ :

सिद्ध स्थिति के अनुसार। प्रत्येक सूर्यनमस्कार करने से पूर्व एक-एक नाम मंत्र बोलना चाहिए। इस प्रकार 13 समंत्र सूर्यनमस्कार करने के पश्चात फलप्राप्ति का श्लोक बोलना चाहिए।

सहत्वपूर्ण बिन्दु

1. योग के आठ क्रमशः यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि माने गए हैं।
2. योगासन का अभ्यास शौच शुद्धि के बाद खाली पेट बिछायत पर आरामदायक वस्त्रों में करना चाहिए।
3. खड़े होकर किए जाने वाले आसन ताडासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्धचक्रासन, त्रिकोणासन हैं।
4. बैठकर किए जाने वाले प्रमुख आसन भद्रासन, अर्द्ध उष्ट्रासन, शशांकासन, वक्रासन हैं।
5. उदर के बल लेटकर किए जाने वाले प्रमुख आसन भुजांगासन व शलभासन अति महत्वपूर्ण हैं।
6. श्वसन की तीन क्रियाएँ पूरक, रेचक व कुम्भक हैं।
7. सूर्यनमस्कार सर्वांग सुन्दर व्यायाम है और यह मंत्र सहित करने से ज्यादा फलदायी है, बिना मंत्र भी किया जा सकता है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

अति लघूत्तरात्मक

1. श्रीमद्भगवद् गीता के अनुसार योग क्या है?
2. प्राणायाम क्या है?
3. त्रिकोणासन का क्या अर्थ है?
4. पादहस्तासन को और किस नाम से जाना जाता है?
5. सर्वाङ्कल स्पॉन्डिलाइटिस में कौनसे आसन के अभ्यास से आराम मिलता है?

लघूत्तरात्मक प्रश्न

1. योग को परिभाषित कीजिए।
2. वृक्षासन के क्या-क्या लाभ हैं?
3. वज्रासन में कौन-कौनसी सावधानियाँ रखनी चाहिए?
4. भुजांगासन की विधि समझाइए।

निबन्धात्मक प्रश्न

1. योग के अष्टांग समझाइए।
2. सूर्यनमस्कार में किन-किन आसनों का अभ्यास होता है? विस्तार से समझाइए।