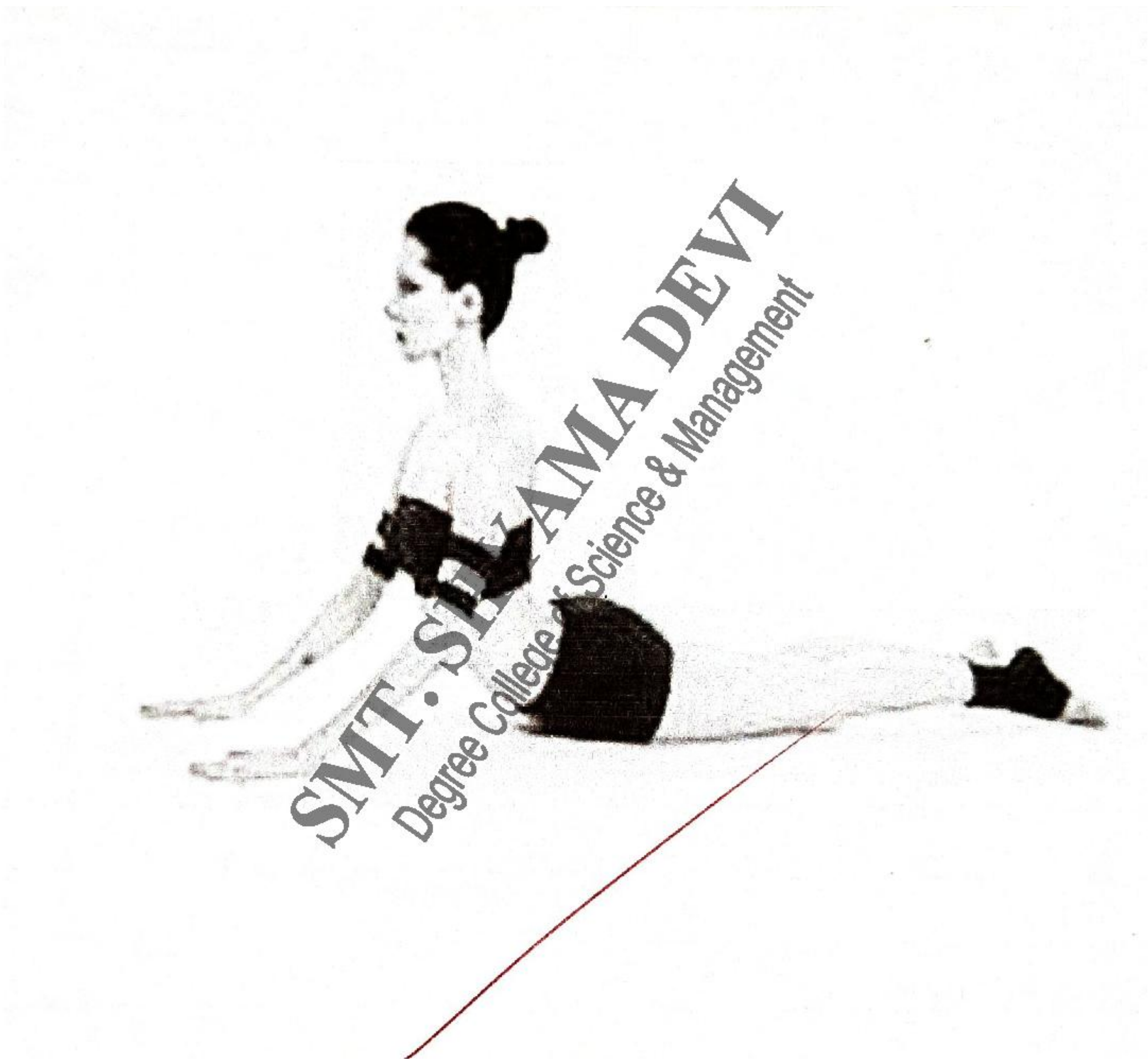
INDEX

Subject: YOGA

Name: Aman Masih Class & Sec. B.Ed.

S. No.	Date	Particulars	Page No.	T. Sign. & Remarks
1.		योग	1-2	
2.		योग सम्बन्धी विशेषताएँ	3	
3.		योग से शारीरिक लाभ	3-4	
4.		भावनात्मक लाभ	5	
5.		महत्व एवं उपयोगिता	6-7	
6.		अष्टाँग	8-11	
7.		दैनिक जीवन में योग के दस लाभ	11	
8.		यौगिक क्रियाएँ	12	
9.		व्यायाम	12-13	
10.		आसन	14-25	
11.		प्राणायाम	26-38	
12.		मुद्रा	38	
13.		पंच प्राण, चक्र	39-40	
14.		योगिंग - जॉगिंग के लाभ	40	
15.		सूर्य नमस्कार के बारह आसन, प्रकार, लाभ	41-49	

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management



SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date: ______ Page: ______

योग

योग के जनक महर्षि पतंजलि को माना जाता है। योग संस्कृत भाषा की 'युज' धातु से लिया गया है। इसका मुख्य आशय मिलाप या जोड़ना है। अर्थात साधक की कामना, वासना, आशक्ति, घृणा, तृष्णा, राग द्वेष मलीनता व अविद्या के अन्धकार आदि से दूर आत्मिक विस्तार एवम् भय-संशय का निवारण कर आध्यात्मिक उन्नति व ज्ञान के प्रकाश में प्रतिबिम्बित करते हुए, आत्मिक रूपों में परमात्मा से जुड़ना। जीवन की सार्थकता के लिए योग साधना जीवन जीने की कला है। जो शरीर को सुसंगठित एवं निरोग बनाती है तथा मन को नियंत्रित व निर्मल कर आनन्दित बना देती है। कहा गया है कि "स्वस्थ शरीर में, स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण होता है।"

- पतंजलि के अनुसार – "योगश्चित्त वृत्ति निरोधयुन की वृत्तियों (रूप रस गन्ध स्पर्श और शब्द के लोभ में दौड़ना) का रोकना योग है। अर्थात चित्त की चंचलता का दमन ही योग है।"

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Date: ______ Page: ______

- **योगभाष्य के अनुसार** – "योग समाधि को कहते है। जो चित्त का सार्वभौम धर्म है। भगवत् गीता में भगवान श्री कृष्ण के द्वारा योग का अर्थ समझाते हुए कहा गया है। समत्व योग उच्चयते अर्थात समत्व (जीवात्मा और परमात्मा का एकीकरण) को नाम ही योग है। 'योग: कर्मसु कौशलम्' अर्थात प्रत्येक कार्य कुशलता से करना ही योग है।"

- **वेदान्त के अनुसार** – "जीव और आत्मा का मिलन संज्ञा ही योग है।"

- **योग विशिष्ट के अनुसार** – "संसार सागर से पार होने की युक्ति ही योग है।"

- **सर्वपल्ली राधाकृष्णन के अनुसार** –

"योग वह पुरातन पथ है। जो व्यक्ति को अँधेरे से प्रकाश में लाता है।"

'योग पूर्ण से उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करने तथा रोग आदि क्लेशों को दूर करने का साधन है।'

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date: ________ Page: ______

योग सम्बन्धी विशेषताएँ -

1. योग आत्मा और परमात्मा के एकीकरण अथवा मिलन का साधन है।
2. योग द्वारा चित्त की चंचलता पर रोक लगाई जाती है।
3. बुराईयों पर विजय प्राप्त करके मन को शुद्ध करने की क्रिया, योग महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
4. योग द्वारा जीवन के विभिन्न कार्यों को कुशलतापूर्वक सम्पन्न करने की शक्ति प्राप्त होती है।
5. योग द्वारा अनन्त शक्ति का स्वामी बन जाता है।
6. योग व्यक्ति के ज्ञान चक्षुओं को खोलने का साधन है।

इससे अपने जीवन में सफलता प्राप्त होती है।

योग से शारीरिक लाभ -

(1) नियमित योग के अभ्यास से बच्चे के शरीर में लचीलापन आएगा। इसका प्रत्येक आसन बच्चों को सिखाता है कि कैसे विविध अंग सांसो से तालमेल करके सम्पूर्ण शारीरिक तंत्र को सुचारु करते हैं।

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Date: ______ Page: ______

(2) योग से बच्चों में जागरूकता आती है। इससे उन्हें अपने शरीर का सम्मान प्यार और देखभाल करने में मदद मिलती है।

(3) इसके अलावा योग से बच्चे की रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत होती है। भविष्य में रोग उसके आस-पास भी नहीं फटकेंगे।

(4) योग एक नैचुरल बूस्टर है जो प्रतिरोधक क्षमता में सुधार करता है और एक मजबूत रक्षा तंत्र बनाने में मदद करता है। आमतौर पर बच्चों को पेट दर्द, अपच, पेट फूलना और कब्ज की शिकायत रहती है। नियमित योग करने से बच्चों में यह शिकायतें शून्य हो जाती हैं, और पाचन तंत्र मजबूत होता है।

(5) इससे हृदय में ऑक्सीजन और पोषक तत्वों से भरपूर रक्त का अच्छा संचालन होता है। खराब जीवन-शैली के चलते बच्चों में कई रोग पनपते हैं। साथ ही टीवी या मोबाइल की स्क्रीन पर चिपके रहने से बच्चों को मोटापा जकड़ लेता है। इनका बेहतर उपाय है — योग।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date: ________ Page: ______

भावनात्मक लाभ -

1)- नियमित योग करने से एंडोर्फिन हर्मोन (खुशी का हार्मोन) निकलता है, जिससे तन - मन मे खुशी व आत्मविश्वास का सचार होता है। यानी काम मे अधिक मन लगता है, जो सफलता की राह पर अग्रसर करता है। साथ ही यह बच्चों को खुद पर ध्यान केन्द्रित करना और कमियो से अवगत होना सिखाता है।

2)- योग बच्चो को उनकी भावनाओ के साथ पहचान, नियंत्रण और व्यवहार करने मे मदद करता है। यह उनकी मन की स्थितियो को नियंत्रित करता है।

3)- योग भीतर की खुशी को खोजने मे, मदद करता है जिससे सोच सकारात्मक होती है। यह सोच कठिन से कठिन काम को कर गुजरने के लिए प्रेरित करती है साथ ही हिम्मत बांधती है। कैसी भी परिस्थिति आए, घबराए नही और लक्ष्य से डगमगाए नही। कभी न कभी सफलता अवश्य मिलेगी।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date: ______ Page: ______

योग का महत्व एवं उपयोगिता -

हमारे जीवन के सभी पक्षों और विकास के सभी आयामो को योग क्रियाएँ सभी तरह से प्रभावित करती है। योग के महत्व एवं उसकी उपयोगिता को निम्न प्रकार लिपिबद्ध किया जा सकता है।

1. शारीरिक महत्व
2. मानसिक महत्व
3. नैतिक महत्व
4. सामाजिक महत्व
5. आध्यात्मिक महत्व

योग साधना के द्वारा साधक के बुद्धि एवं व्यक्तित्व का पूर्ण विकास होता है और उसे शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक तौर पर पूर्ण शांति आनंद एवं ऊर्जा की प्राप्ति होती है।

योग साधना द्वारा साधक में स्वचरित्र, समाज, राष्ट्र व विश्व कल्याण जैसी भावनाएँ जन्म लेती हैं, जिसमें साधक लौकिक जीवन में कर्म करता हुआ परम तत्व (परमात्मा) से साक्षात्कार कर परमानन्द को प्राप्त कर लेता है।

संसार के सभी मानव सांसारिक मोह-माया, काम-वासना, क्रोध, घृणा

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Date: Page:

मद अहंकार आदि में पड़ कर अपने मूल कर्त्तव्यों से हट जाता है, और वह स्वयं में अपने आप को भी पहचानने में असफल हो जाता है। वह अपने कर्मयोग, ध्यान, भक्ति, ज्ञान, उपासना आदि के मार्ग का परित्याग कर सांसारिक मोह माया में फँस जाता है और व्यक्ति आजीवन आशक्ति, चिन्तायुक्त रोग व अन्य व्याधियों से घिरा रहता है। अतः व्यक्ति को पूर्णरूप से सुखी शांति एवं आनन्दित जीवन जीने के लिए "अस्टांग योग" का पूर्णतः पालन करना चाहिए। जिससे साधक को मानसिक, शारीरिक व बौद्धिक शांति की प्राप्ति होती है। अतः योग के लिए अस्टांग योग जरूरी है। अस्टांग योग को हठ योग भी कहते हैं।

अस्टांग को महर्षि पतंजलि ने योग सूत्रों के माध्यम से व्यक्त किया है —

"यमनियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोऽष्टाङ्गानि।"

इस प्रकार योग के द्वारा शरीर मन और प्राण की शुद्धि तथा परमात्मा की प्राप्ति के लिए ये आठ प्रकार के बताये हैं। जो इस प्रकार हैं —

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date: ______ Page: ______

1. यम → शपथ लेना
2. नियम → आचरण का नियम / आत्मअनुशासन
3. आसन → आसन
4. प्राणयाम → श्वास नियंत्रण
5. प्रत्याहार → इन्द्रियों का नियंत्रण
6. धारणा → एकाग्रता
7. ध्याना → मेडिटेशन
8. समाधि → परमानंद या अन्तिम मुक्ति

1. **यम** - अष्टाँग योग का प्रथम अंग है। महर्षि पतंजलि ने योग दर्शन में यम के पाँच उपांगों का वर्णन किया है -

(i) अहिंसा
(ii) सत्य
(iii) अस्तेय
(iv) ब्रह्मचर्य
(v) अपरिग्रह

अर्थात् मनुष्य को अहिंसावादी, सत्यवादी, कर्म व वचनों से शुद्ध कामवासना को उत्तेजित करने वाले खान-पान तथा अहंकार का परित्याग करना आदि यम उपांगों की विशेषता है।

2. **नियम** - अष्टाँग योग का दूसरा अंग नियम है, जो पाँच भागों में विभक्त है -

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date: ______ Page: ______

(i) शौच
(ii) संतोष
(iii) तप
(iv) स्वाध्याय
(v) ईश्वरी प्राणिधान

अर्थात शरीर की शुद्धता अपने पुरुषार्थ पर भरोसा तथा सन्तुष्टि उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु कर्मशील होना स्व - अध्ययन (अपने - आपको अध्ययन करना) तथा मन कर्म व वचनों से ईश्वर के प्रति समर्पित होना चाहिए।

3. **आसन** - साधक को किसी भी जप ध्यान तथा शारीरिक व मानसिक रुप से शरीर को स्थिर कर साधना या उपासना करना शांति एवं सुख - पूर्वक लम्बे समय तक बैठना आसन कहलाता है। आसनों के उपयोग से शरीर आरोग्य होता है। अंग - प्रत्यंग क्रियाशील स्वस्थ सक्रिय होते हैं। इस प्रकार सामान्य रुप से भी ध्यान करते हुए आसन की सिद्धि भी प्राप्त की जा सकती है।

4. **प्राणायाम** - प्राण की स्वाभाविक गति श्वास - प्रश्वास को यथाशक्ति नियंत्रित करना ही प्राणायाम कहलाता है।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date: ______ Page: ______

5. **प्रत्याहार** – अपने ज्ञानेन्द्रियों व कर्मेन्द्रियों को वश मे रखना ही प्रत्याहार कहलाता है।
प्रत्याहार की सिद्धि से साधक का इन्द्रियों पर पूर्ण अधिकार हो जाता है। इस प्रकार वह प्रत्याहार के द्वारा परम सिद्धियाँ भी प्राप्त कर लेता है।

6. **धारणा** - चित्त की एकाग्रता ही धारणा है। इस प्राणायाम को करने के लिए साधक को नित्य अभ्यासी होना चाहिए, इससे मन एकाग्र चित्त होकर एक जगह लग जाता है और मन से गलत धारणाएँ खत्म हो जाती है।

7. **ध्यान** - आत्म बोध का प्रवाह तथा आत्मदर्शन के लिए चित्त की एकाग्रता ही ध्यान है। जब साधक को मानसिक शक्तियों प्राप्त होने लगती है, तब वह शान्त चित्त होकर व ईश्वर के प्रति ध्यान मग्न होकर परमानंद को प्राप्त कर लेता है।

8. **समाधि** - योग का अन्तिम लक्ष्य समाधि है। ध्यान मे जब चित्त ध्यानकार को छोड़कर केवल ध्येय वस्तु के आकार को ग्रहण करता है, तो उसे 'समाधि' कहते है।

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

इस स्थिति में साधक परम पिता परमेश्वर का ध्यान करता हुआ, परमब्रह्म मे तल्लीन होकर दिव्य ज्ञान व दिव्य आनंद की अनुभूति करता है। इस प्रकार मानव जीवन मे योग की सर्वप्रमुख उपयोगिता रही है, जो युगों - युगों से हमारे समाज मे पूज्य ऋषि - मुनियों के द्वारा योग साधना की अमृतमयी गंगा प्रवाहित होती रही है।

दैनिक जीवन में योग के दस लाभ -

1. सम्पूर्ण स्वास्थ्य,
2. वजन में कमी,
3. चिन्ता से राहत
4. अंतस् की शांति
5. प्रतिरोधक क्षमता में सुधार
6. अधिक सजगता संग जीना
7. सम्बन्धो में सुधार
8. ऊर्जा में वृद्धि
9. बेहतर शारीरिक लचीलापन एवं बैठने का तरीका
10. अंतर्ज्ञान बेहतर

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date: ______ Page: ______

यौगिक क्रियाएँ

यौगिक क्रियाएँ चार प्रकार की होती है -

1. व्यायाम
2. आसन
3. प्राणायाम
4. मुद्रा

व्यायाम

पूरक, रेचक, श्वास - प्रश्वास आदि क्रियाओं के साथ शरीर के अंगों को गतिमान करना ही व्यायाम है।

व्यायाम करने के नियम -

1. सूर्योदय या सूर्यास्त के वक्त व्यायाम का सही समय है।
2. व्यायाम हमेशा शुद्ध वायु में खाली पेट करना चाहिए। अथवा भोजन के कम से कम चार घण्टे बाद करना चाहिए।
3. व्यायाम के समय शरीर पर मौसम के अनुसार कम से कम वस्त्र होने चाहिए। वस्त्र ढीले होने चाहिए, ताकि शरीर क्रियाओं में बाधा न डालें।

SMT SHIVANI DEVI
Degree College of Science & Management

Date: ______ Page: ______

4. जल का सेवन व्यायाम के तुरन्त बाद किया जा सकता है, लेकिन उसके आधा घंटे बाद ही कुछ खाना चाहिए। व्यायाम के 15 मिनट बाद गुनगुना दूध पीना स्वास्थ्यवर्द्धक है।

5. व्यायाम हमेशा प्रसन्न मन से और पर्याप्त समय होने पर ही करना चाहिए।

6. व्यायाम नियमित करना आवश्यक है। कभी करने और कभी न करने से व्यायाम का पूरा लाभ नही मिलता और हानि होने का भी डर रहता है।

7. सप्ताह मे कम से कम 5 दिन व्यायाम अवश्य कर लेने चाहिए।

8. व्यायाम कभी भी झटके से नहीं करना चाहिए। जहाँ झटका देना आवश्यक है वहाँ भी एक लय के साथ झटके देने चाहिए।

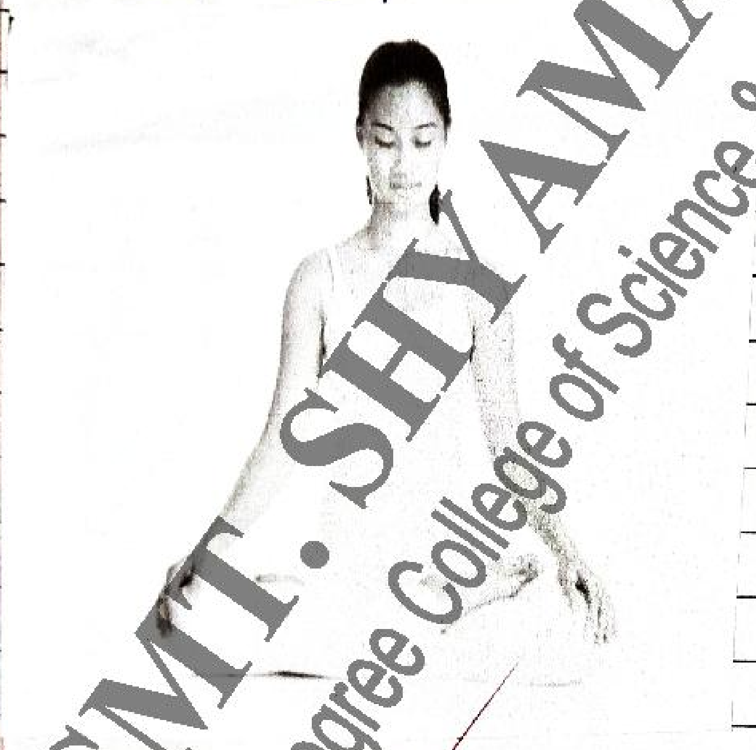
SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date: ______ Page: ______

आसन

यह संस्कृत के 'आस्' धातु से बना है। जिसका दो अर्थ है- पहला है 'बैठने का स्थान' तथा दूसरा 'शारीरिक अवस्था'।

चित्त को स्थिर रखने तथा सुख देने वाले बैठने के प्रकार को 'आसन' कहते हैं।



SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date:________ Page:______

पूरक, रेचक, कुम्भक (साँसो का छोड़ना, रोकना) आदि क्रियाओं के साथ शरीर के कुछ विशेष अंगो को एक विशेष स्थिति में स्थिर रखने वाली क्रिया को **आसन** कहते है।

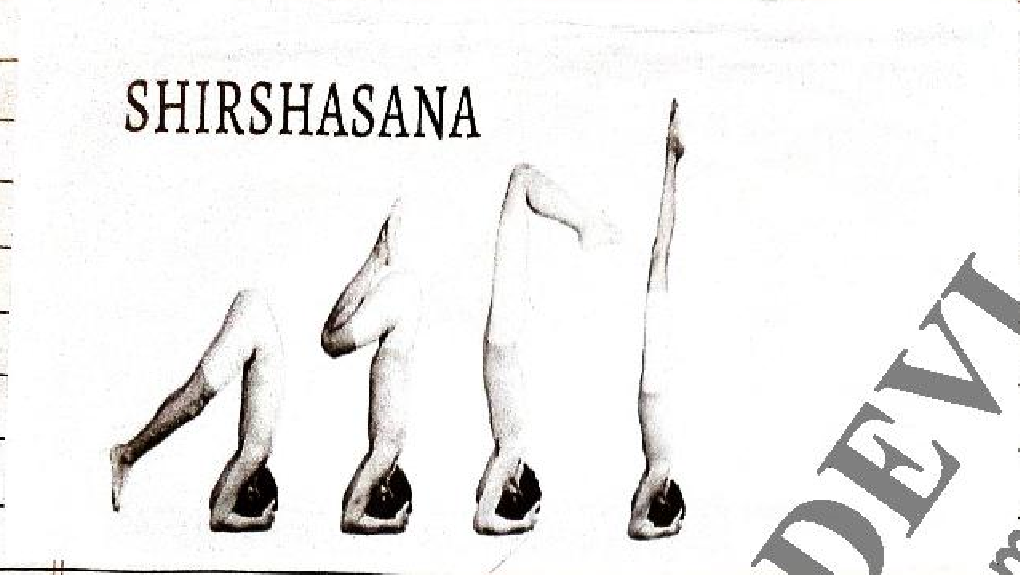
आसन सदैव सहजता के साथ किया जाता है।

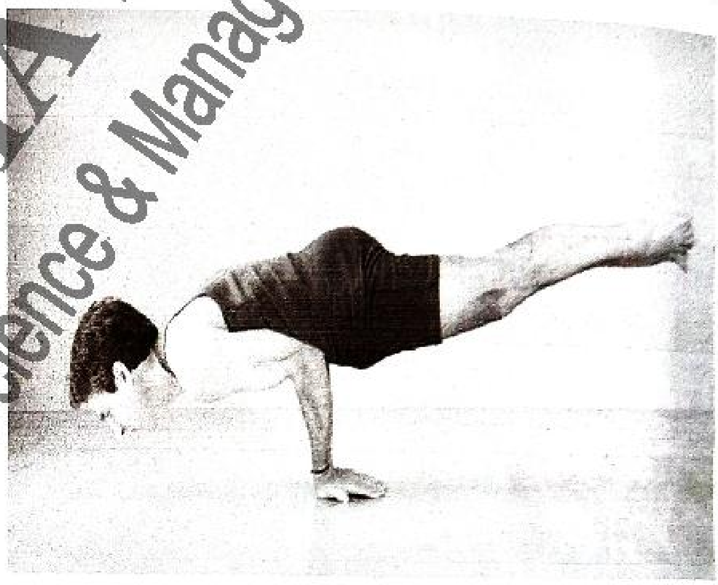
आसन के प्रकार –

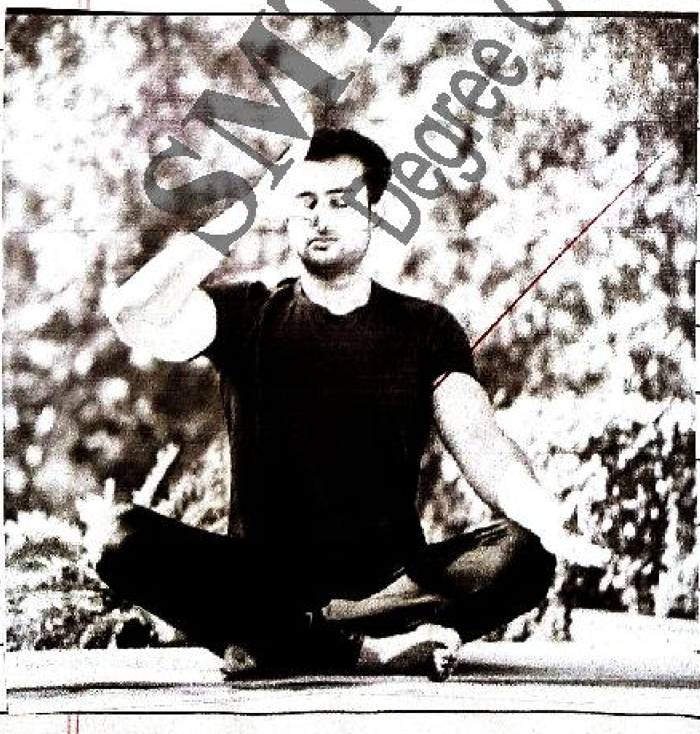
आसन 12 प्रकार के होते हैं –

1. वज्रासन
2. ऊर्ध्व हस्तासन
3. पश्चिमोत्तनासन
4. सुखासन
5. चक्रासन
6. गोमुखासन
7. पर्वतासन
8. त्रिकोणासन
9. शलभासन
10. वक्रासन
11. पवनमुक्तासन
12. मकरासन

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management







SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

योग के आसनों को हम मुख्यतः छह भागों मे बाट सकते है :-

1. पशुवत आसन
2. वस्तुवत आसन
3. प्रकृति आसन
4. अंग या अंग मुद्रावत आसन
5. योगीनाम आसन
6. अन्य आसन

पशुवत आसन

वे आसन जो पशु-पक्षियों के उठने बैठने और चलने-फिरने के ढंग के आधार पर बनाए गए है, जैसे -

1- वृश्चिक आसन
2- भुजंगासन
3- मयूरासन
4- सिंहासन
5- शलभासन
6- मत्स्यासन
7- बकासन
8- कुक्कुटासन
9- मकरासन
10- हंसासन
11- काकआसन
12- उष्ट्रासन

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date: ______ Page: ______

13- कुर्मासन
14- कपोत्तासन
15- मार्जरासन
16- क्रौंचासन
17- शशांकासन
18- तितली आसन
19- गौमुखासान
20- गरुड़ासन
21- खगं आसन
22- चातक आसन
23- उल्लुक आसन
24- श्वासनासन । श्वनासन
25- अधोमुख श्वानासन
26- पार्श्व बकासन
27- भद्रासन या गोरक्षासन
28- कगासन
29- व्याघ्रासन
30- एक पाद राज कपोतासन आदि ।

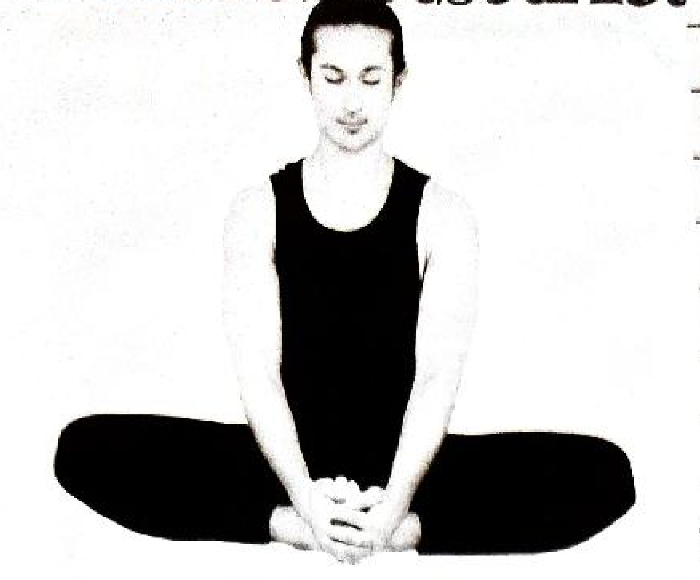
वस्तुवत आसन

दूसरी तरह के आसन जो विशेष वस्तुओं के अंतर्गत आते है जैसे –

1- हलासन
2- धनुरासन
3- आकर्ण अर्ध धनुरासन
4- आकर्ण धनुरासन

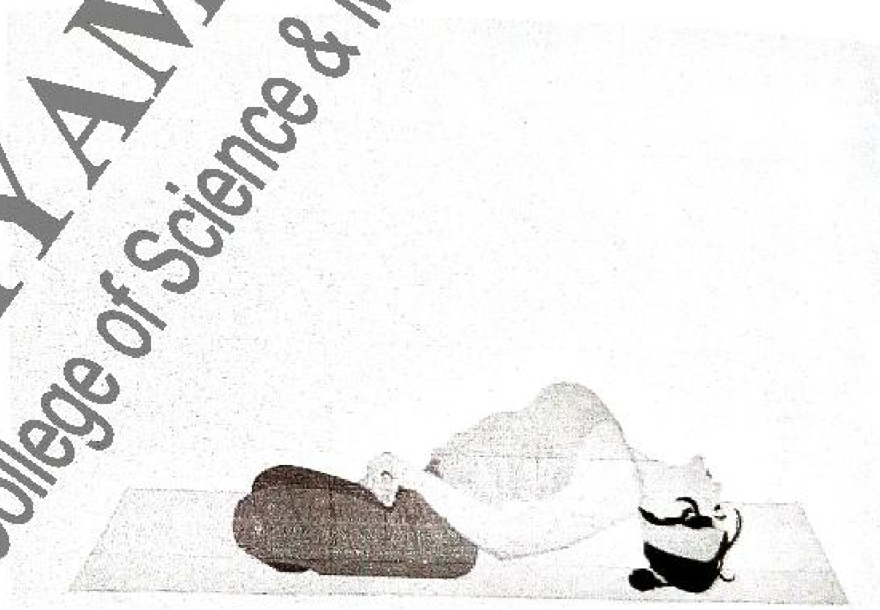
SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

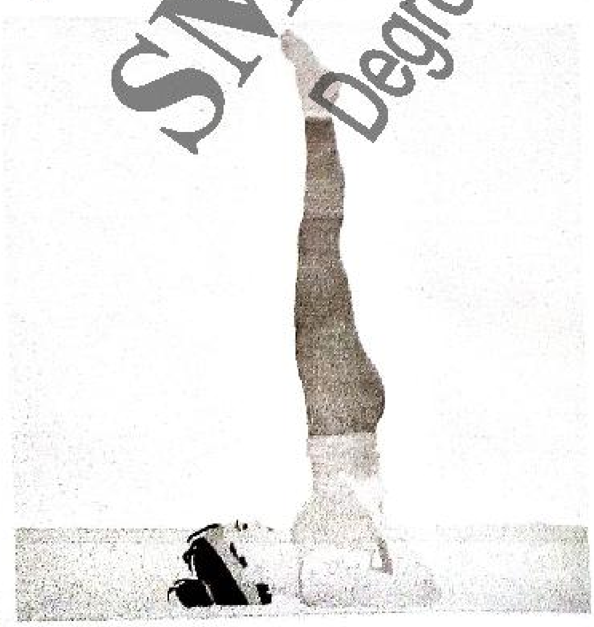
Bhadrasana



The Gracious Pose

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management





Date: Page:

5- चक्रासन या उर्ध्व धनुरासन
6- वज्रासन
7- सुप्त वज्रासन
8- नौकासन
9- विपरित नौकासान
10- दंडासन
11- तोलंगासन
12- तोलासान
13- शिलासन आदि ।

प्रकृति आसन

तीसरी तरह के आसन वनस्पति, वृक्ष और प्रकृति के अन्य तत्वो पर आधारित है जैसे:

1. वृक्षासन
2. पद्मासन
3. लतासन
4. ताड़ासन
5. पद्म पर्वतासन
6. मंडूकासन
7. पर्वतासन
8. अधोमुख वृक्षासन
9. अनंतासन
10. चंद्रासन
11. अर्ध चंद्रासन
12. तालाबासन आदि ।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date: ________ Page: ______

अंग या अंग मुद्रावत आसन

चौथी तरह के आसन विशेष अंगों को पुष्ट करने वाले माने जाते हैं जैसे -

1- शीर्षासन
2- सर्वांगासन
3- पादहस्तासन या उत्तानासन
4- अर्ध पादहस्तासन
5- विपरीतकर्णी सर्वांगासन
6- सलंब सर्वांगासन
7- मेरुदंडासन
8- एक पादग्रीवासन
9- पाद अंगुष्ठासन
10- उत्थित हस्त पादांगुष्ठासन
11- सुप्त पाद अंगुष्ठासन
12- कटिचक्रासन
13- द्विपाद विपरीत दंडासन
14- जानु सिरासन
15- जानुहस्तासन
16- परिवृत्त जानुसिरासन
17- पार्श्वोत्तानासन
18- कर्णपीड़ासन
19- बालासन या गर्भासन
20- आनंद बालासन
21- मलासन
22- प्राण मुक्तासन
23- शवासन
24- हस्तपादासन
25- भुज पीड़ासन आदि,

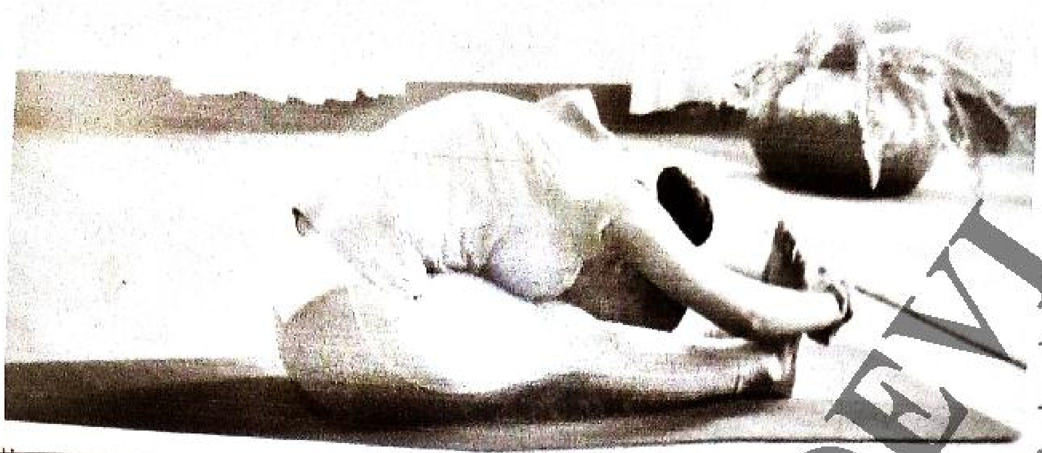
SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

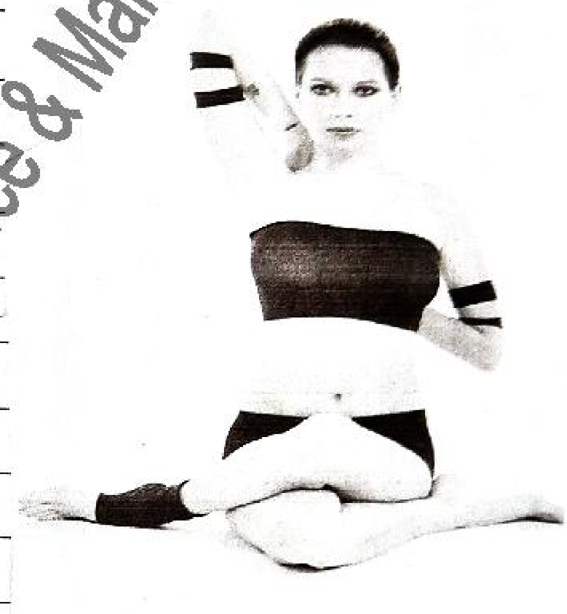
योगीनाम आसन

पाँचवी तरह के वे आसन है जो किसी योगी या भगवान के नाम पर आधारित है जैसे -

1- महावीरासन
2- ध्रुवासन
3- हनुमानासन
4- मत्सयेंद्रासन
5- अर्धमत्स्येंद्रासन
6- भैरवासन
7- गोरखासन
8- ब्रह्ममुद्रा
9- भारद्वाजासन
10- सिद्धासन
11- नटराजासन
12- अंजनेयासन
13- अष्टवक्रासन
14- मारिचियासन (मारिच आसन)
15- वीरासन
16- वीरभद्रासन
17- वशिष्ठासन आदि

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management





SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date: ______ Page: ______

अन्य आसन

1- स्वस्तिकासन
2- पश्चिमोत्तनासन
3- सुखासन
4- योगमुद्रा
5- वक्रासन
6- वीरासन
7- पवनमुक्तासन
8- समकोणासन
9- त्रिकोणासन
10- वतायनासन
11- बधं कोणासन
12- कोणासन
13- उपविष्ठ कोणासन
14- चमत्कारासन
15- उत्थिष्ठ पार्श्व कोणासन
16- उत्थिष्ठ त्रिकोणासन
17- सेतुबंध आसन
18- सुप्त बधंकोणासन
19- पासासन आदि।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date: ______ Page: ______

प्राणायाम

पूरक, रेचक, कुम्भक एवं त्रिबंधों की सहायता से अपने शरीर के पंच प्राणों को नियामित / नियान्त्रित एवं सुदृढ़ करने की क्रिया को प्राणायाम कहते हैं।

दैनिक जीवन में किये जाने वाले प्रमुख प्राणायाम -

1. भस्त्रिका प्राणायाम
2. कपालभाति प्राणायाम
3. वाह्य - प्राणायाम
4. उज्यायी प्राणायाम
5. अनुलोम - विलोम प्राणायाम
6. भ्रामरी प्राणायाम
7. उद्गीथ प्राणायाम

1. भस्त्रिका प्राणायाम

(दीर्घ श्वसन)

सामान्य श्वसन.
500ml वायु

भस्त्रिका - 5 ली. तक

SMT SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date: ______ Page: ______

सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में सुविधानुसार बैठ जाएं। कमर, गर्दन तथा रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए दोनों नासापुटों से श्वास को पूरा अन्दर फेफड़े तक छोड़ना भस्त्रिका प्राणायाम कहलाता है। इस क्रिया में प्रारम्भ में ढाई सेकेण्ड में श्वास को अन्दर खींचना तथा उतने ही समय में श्वास को लयात्मक गति से बाहर छोड़ना चाहिए। बिना रुके हुए इसे एक मिनट में 12 बार तथा 5 मिनट में 60 बार तक कर सकते हैं।

सावधानी :-

इस प्राणायाम को करते समय श्वास को अन्दर उदर तक न जाने दें। उदर फूलना नहीं चाहिए। श्वास फेफड़े तक भरें, जिससे उदर नहीं बल्कि छाती व पसलियाँ फूलेंगी। जो व्यक्ति दमा, हृदय रोग व उच्च रक्तचाप आदि के मरीज हैं उन्हें तीव्र गति से भस्त्रिका नहीं करना चाहिए।

लाभ -

यह प्राणायाम सर्दी, जुकाम साईनस, दमा, श्वास रोग, एलर्जी कफ आदि रोगों को जड़ से समाप्त कर देता है, हृदय तथा मस्तिष्क को शुद्ध वायु मिलती है। फेफड़े को सबल बनाता है।

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

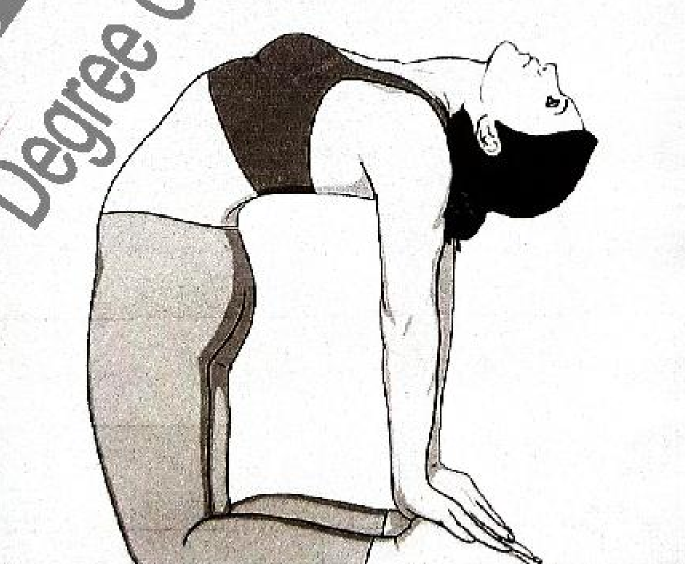
Date: ______ Page: ______

रक्त की शुद्धता होती है, तथा कुण्डलिनी जागरण मे भी सहायक होता है।

2. कपालभाति प्राणायाम

इस प्राणायाम में मात्र रेचक पर ही ध्यान दिया जाता है। पूरक के लिए प्रयत्न नहीं करते। अपितु सहज रुप में जितना श्वास अन्दर चला जाता है, जाने देते है। पूरी एकाग्रता श्वास को बाहर छोड़ने मे होती है। ऐसा करते हुए स्वाभाविक रुप से उदर मे आकुंचन और प्रसारण की क्रिया होती है।

इस प्रकार मे एक सेकेण्ड में एक बार श्वास को लय के साथ छोड़ना एवं सहज रुप मे धारण करना चाहिए।



•Ustrasana (Camel Pose)

SMT SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Date: ______ Page: ______

इस प्रकार बिना रुके 1 मिनट में 60 बार कपालभाति प्राणायाम किया जा सकता है। स्वस्थ एवं सामान्य रोगग्रस्त व्यक्ति इस प्राणायाम को 10 से 15 मिनट तक कर सकते हैं।

सावधानी :-

इस प्राणायाम का अभ्यास अल्सर, गर्भावस्था आन्तरिक रक्त स्राव एवं मासिक आदि की अवस्था में इस प्राणायाम को न करें। पेट की शल्य क्रिया के लगभग 4-6 माह के बाद ही इसका अभ्यास प्रारम्भ करें।

लाभ -

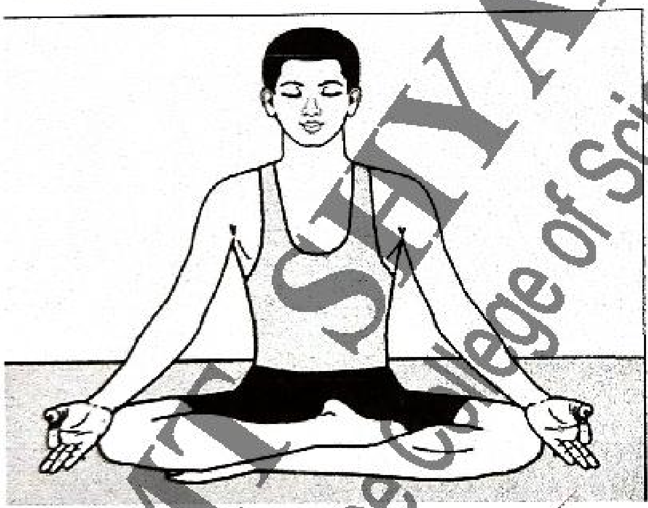
यह प्राणायाम कैंसर, एड्स, गैस कब्ज डिप्रेशन मोटापा आदि रोगों को जड़ से दूर कर देता है, और मानसिक रोगों जैसे घबराहट, असंतुलन नकारात्मक सोच आदि से छुटकारा, असंतुलन नकारात्मक सोच आदि से छुटकारा ज्ञान व बौद्धिक विकास में वृद्धि तथा लीवर, प्लीहा, आमाशय, अग्न्याशय व आंत आदि को आरोग्य बनाने में विशेष सहायक होता है।

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Date: ________ Page: ______

3. # वाह्य - प्राणायाम

पद्मासन व सिद्धासन की स्थिति में विधिपूर्वक बैठकर श्वास को एक ही बार में यथाशक्ति बाहर निकाल दे। श्वास बाहर निकालकर, त्रिबन्ध अर्थात मूलबन्ध उड्डीयान बंध एवं जालन्धर बंध लगाकर, श्वास को यथाशक्ति बाहर ही रोक कर रखे। जब श्वास लेने की इच्छा बलवती हो, तब बन्धों को हटाते हुए धीरे-धीरे श्वास ले। श्वास भीतर लेकर उसे बिना रोके ही पुन: श्वसन क्रिया कीजिए।



SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date: ________ Page: ______

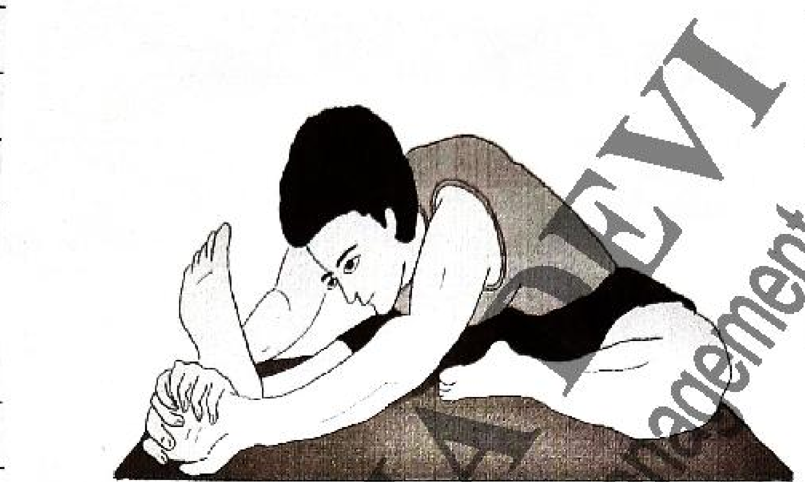
इस क्रिया में 3-5 सेकेण्ड में श्वास को सहजता से पूरा अन्दर भरना तथा उतने ही समय मे सहजता पूर्वक बाहर छोड़े तथा 10-15 sec. तक रोक कर रखे। इस प्रकार से इस एक क्रिया मे 20-25 सेकेण्ड लग जाते हैं। इस प्राणायाम को 5-10 मिनट तक करना सामान्यता पर्याप्त माना जाता है।

सावधानी :- सिरदर्द, माइग्रेन, उच्च रक्त व निम्न रक्तचाप तथा हृदय रोग से पीड़ित व्यक्तियों को इस प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

लाभ :- यह प्राणायाम बुद्धि को सूक्षम तथा तीव्रगामी बना देता है तथा फिस्टूला (भगन्दर) पाइल्स (बवासीर) योनिभ्रंश, गुदा भ्रंश, स्वप्न दोष, शीघ्रपतन आदि रोगों में उपयोगी तथा विविध मानसिक विकारों से भी निवृत्ति प्रदान करता है। यह कुण्डलिनी जागरण के लिए महत्वपूर्ण प्राणायाम है।

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

4. उज्यायी प्राणायाम

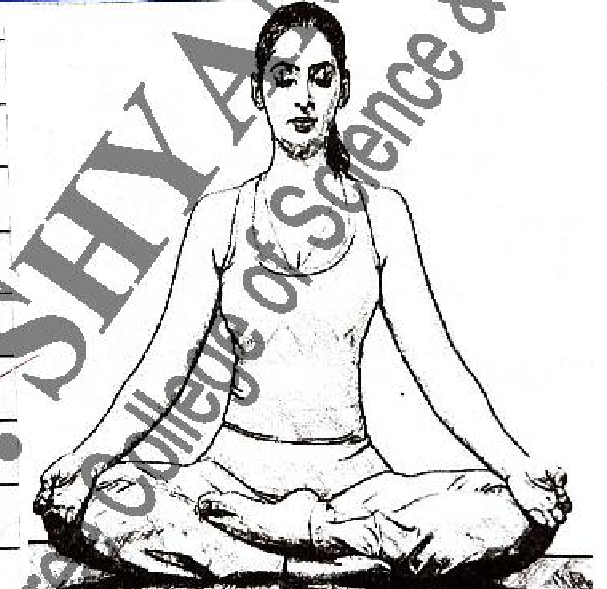


SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

सर्वप्रथम ध्यानोपयोगी आसन में बैठकर दोनों नासापुटों से पूरक करते हुए गले को सिकोड़ते हैं और जब गले को सिकोड़ कर श्वास अन्दर भरते हैं, तब जैसे खर्राटे लेते समय गले की आवाज होती है वैसे ही पूरक करते समय कण्ठ से ध्वनि होती है। हवा का घर्षण नाक से नहीं होना चाहिए। इस प्राणायाम में सदैव दायीं नासापुट बन्द करके बायीं नासापुट से रेचक करना चाहिए। प्रारम्भ में कुम्भक का प्रयोग न करके केवल रेचक या रूपक का ही प्रयोग करना चाहिए। धीरे-धीरे कुम्भक का समय पूरक जितना और फिर कुछ दिनों बाद कुम्भक का समय पूरक से दुगुना कर देना चाहिए।

लाभ :- यह प्राणायाम थायरॉइड, टॉन्सिल, फुफ्फुस, कण्ठविकार, ज्वर व सोते समय खर्राटे की आवाज आदि रोगों को दूर करता है तथा तुतलाने व हकलाने जैसी बीमारी भी दूर हो जाती है और आवाज में मधुरता आ जाती है।

5. अनुलोम - विलोम प्राणायाम -



किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं तथा कमर व गर्दन को सीधा रखते हुए बाये हाथ को ज्ञान मुद्रा की स्थिति मे बाये घुटने पर रखकर दाहिने हाथ से प्राणायाम मुद्रा बनाकर अँगूठे से दाये नासापुट को मुद्रा बनाकर अंगूठे से बाये नासापुट से धीरे - धीरे लम्बी - लम्बी गहरी श्वास

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Date: ________ Page: ______

भरिए। पूरा-श्वास भरने के उपरान्त मध्यमा व अनामिका अंगुलियो से बाये नासापुर को बन्द करके अंगूठा हटाकर दाये नासापुर से श्वास को धीरे-धीरे बाहर निकाल दीजिए, फिर दाये नासापुर से धीरे-धीरे पूरक कीजिए और बाये नासापुर से धीरे-धीरे पूरक कीजिए। इस प्रकार यह एक आवृत्ति हुई। इसी प्रकार बिना रुके निरन्तर आवृत्तियां करते रहिए।

इडा नाड़ी (वाम स्वर) चन्द्र शक्ति या शान्ति का प्रतीक है। इसलिए अनुलोम-विलोम प्राणायाम को बाये नासापुर से प्रारम्भ करते हैं। इस प्राणायाम को 5-15 मिनट तक किया जा सकता है।

लाभ –

इस प्राणायाम से शरीर मे व्याप्त 72,72,10,201 नाड़ियो की परिशुद्धि हो जाती है तथा कैंसर, सोराइसिस, माइग्रेन आदि असाध्य रोग भी ठीक हो जाते है, किन्तु इन रोगो से पीड़ित व्यक्तियों को यह प्राणायाम लगभग 20-30 मिनट तक करना चाहिए। इसके अतिरिक्त कम्पवात, संधिवात, आमवात, गठिया, डाइमोशिया वात रोग, स्नायु दुर्बलता आदि रोग समाप्त हो जाते है।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

6. भ्रामरी प्राणायाम

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर श्वास को पूरा अन्दर भरकर मध्यमा उंगलियों से नासिका के मूल में आँख के पास से दोनों ओर से थोड़ा दबायें। तर्जनी को आज्ञाचक्र के दोनों तरफ मत्थे पर टिका दें तथा मन को आज्ञाचक्र में केन्द्रित रखें और अंगूठे द्वारा दोनों कानों को पूरा बंद कर लें। अब भ्रमर की भाँति गुंजन करते हुए नाद रूप में ओइम् का उच्चारण करते हुए श्वास को बाहर छोड़ दें। इस प्रकार यह एक आवृत्ति पूर्ण हो जाती है।

3 - 5 Sec में श्वास को अन्दर भरना तथा विधिपूर्वक कान, आँख आदि बन्द करके 15 - 20 Sec. में नाद रूप में

श्वास को बाहर छोड़ना, इस प्रकार एक बार भ्रामरी पूरा होने पर, बिना रुके पुनः अभ्यास करना चाहिए। इस प्रकार इस प्राणायाम को 5-7 बार तक कर सकते हैं।

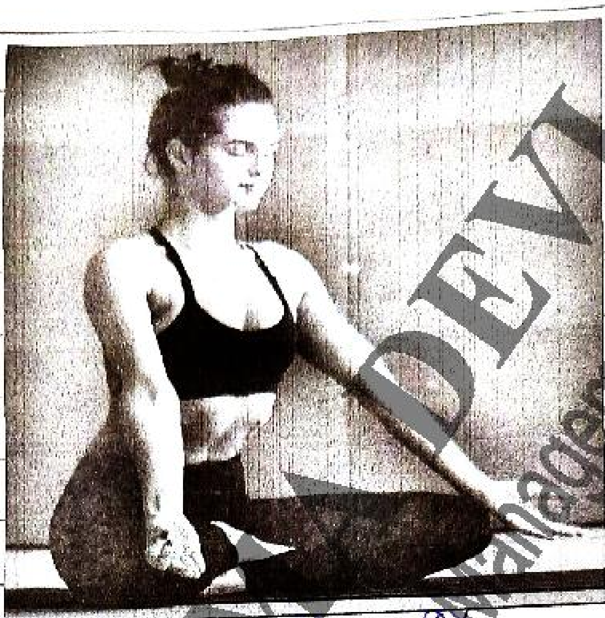
कैंसर, माइग्रेन, डिप्रेशन आदि असाध्य रोगों से ग्रस्त व्यक्ति को 10-15 बार तक निरन्तर अभ्यास करना चाहिए।

सावधानी :- इस प्राणायाम में भौंरे की नाद में गुंजन करें तथा आवाज में मधुरता रखें। आँखों के ऊपर उंगलियों से अत्यधिक दबाव न दें।

लाभ - यह प्राणायाम मानसिक रोगों में लाभप्रद तथा प्रतिरोधक क्षमता में बढ़ोत्तरी करता है। साथ ही साथ माइग्रेन मानसिक उत्तेजना व मन की चंचलता को दूर कर स्वस्थ एवं शान्ति प्रदान करने में सहायक होता है। भ्रामरी द्वारा नाड़ियों की स्पन्दन गति में कमी आती है। ध्यान तथा समाधि के लिए यह आसन अत्यंत उपयोगी माना जाता है।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

7. # उद्गीथ प्राणायाम



SMT. SHYAM DEVI Degree College of Science & Management

ध्यानात्मक स्थिति में बैठकर 3-5 sec में श्वास को एक लय के साथ अन्दर भरना एवं पवित्र ओउम् शब्द का उच्चारण करते हुए लगभग 15-20 sec में श्वास को बाहर छोड़ना। एक बार उच्चारण पूरा होने पर पुनः इसी प्रकार से अभ्यास करना चाहिए। 3 मिनट की एक आवृत्ति में लगभग 7 बार प्रत्येक व्यक्ति को इस प्राणायाम का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। असाध्य रोगी या ध्यान की गहराई में उतरने वाले साधक इस प्राणायाम को 8 से 10 मिनट तक कर सकते हैं।

Date: ________ Page: ______

लाभ - नाड़ियों की स्पन्दन गति श्वास-प्रश्वास एवं अम्ल जन की खपत तथा निरन्तर उत्पन्न हुए पसीनों मे कमी आती है।

अतः यह प्राणायाम उत्तेजना को ह्रास करने का प्रभावशाली माध्यम है। इसके अतिरिक्त तनावग्रस्त निराश हताश आदि व्यक्ति को इन व्याधियों से निजात मिलता है। यह प्राणायाम समस्त असाध्य रोगों से लाभकारी होता है।

मुद्रा

शरीर में पंच तत्वों के नियमन करने वाले अंगों के द्वारा शरीर मे तत्वों को नियमित या नियंत्रित करने की क्रिया को मुद्रा कहते हैं।

मुद्रा के प्रकार -

1. ज्ञान मुद्रा
2. वात मुद्रा
3. आकाश मुद्रा
4. सूर्य मुद्रा
5. जल मुद्रा (वरुण मुद्रा)

SMT SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date: ______ Page: ______

पंच प्राण

(i) **प्राण** - कंठ से हृदय पर्यन्त

(ii) **समान** - हृदय से नाभि तक

(iii) **अपान** - नाभि से मूलाधार तक

(iv) **उदान** - कंठ से ब्रह्मरंध्र (तालू) तक

(v) **व्यान** - सम्पूर्ण शरीर में

चक्र - (संस्कृत : चक्रम् , पालि हक्क चक्को)

एक संस्कृत शब्द है। जिसका अर्थ "पहिया" या "घूमना" है।

" भारतीय दर्शन और योग में चक्र प्राण या आत्मिक ऊर्जा के केन्द्र होते है। ये नाड़ियो के संगम स्थान भी होते हैं।"

यौगिक ग्रन्थों में इन्हे शरीर के **कमल** भी कहे गये हैं।

इनकी संख्या 8 है -

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date:______ Page:______

1. मूलाधार चक्र
2. स्वाधिष्ठान चक्र
3. मणिपूर चक्र
4. अनाहत चक्र
5. विशुद्धय चक्र
6. आज्ञा चक्र
7. सहस्त्रार चक्र
8. मनस चक्र

योगिंग - जॉगिंग के लाभ —

दैनिक जीवन में इस व्यायाम का विशेष महत्व है। यह व्यायाम शरीर के प्रत्येक अंग को क्रियाशील, स्वस्थ, सुडौल व सुन्दर एवं आकर्षक बनाता है।

हड्डियों को मजबूत करता है। शरीर स्फूर्तिमय बना रहता है। जिससे सम्पूर्ण शरीर आरोग्य बन जाता है। यह व्यायाम सुबह - शाम दोनों समय खाली पेट किया जा सकता है।

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

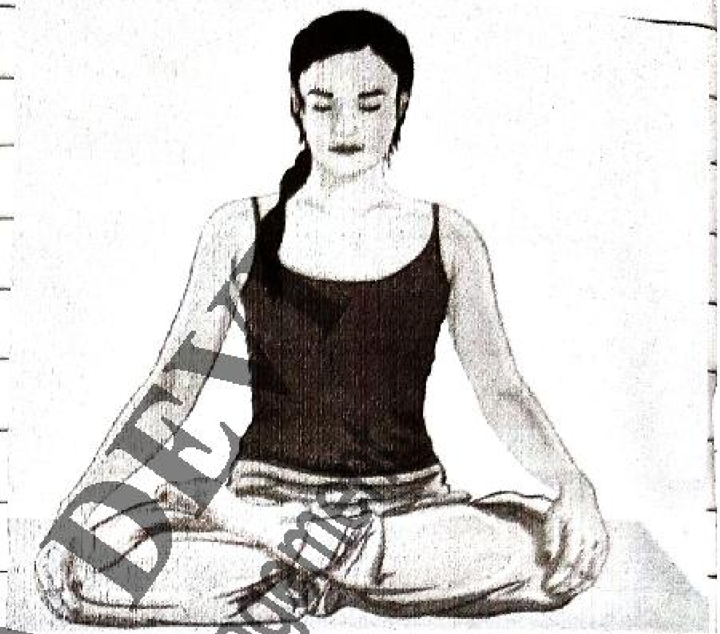
Date: ______ Page: ______

सूर्य नमस्कार के 12 आसन

धरती पर ऊर्जा का सबसे बड़ा स्त्रोत सूर्य है, जो आध्यात्मिक बोध का प्रतीक भी है, जिससे सम्पूर्ण विश्व ऊर्जायमान हो रहा है। अतः सूर्य के किरणों का हमारे जीवन में विशिष्ट प्रभाव हैं। जिसकी साधना से व्यक्ति का जीवन सदैव ऊर्जा से भरा रहता है। हमारे ऋषि मुनियों ने सूर्य साधना को आसन प्राणायाम, मंत्र ध्यान के साथ जीवन में ऊर्जा प्राप्ति हेतु अलग-अलग 12 प्रकार के आसनों का एक विशेष क्रम बनाया जिससे हमें सूर्य द्वारा पर्याप्त ऊर्जा प्राप्त हो सके। अतः इन 12 आसनों को सूर्य नमस्कार नाम दिया गया। ये 12 आसन ही अपने आप में सम्पूर्ण व्यायाम माने जाते है, जो व्यक्ति के मानसिक व शारीरिक संतुलन को व्यवस्थित रखता है। सूर्य नमस्कार स्नान करने के पश्चात खुले स्थान में अमृत बेला व सूर्योदय के समय किया जाए तो अत्याधिक लाभकारी होता है, तथा सम्पूर्ण जीवन आरोग्यमय हो जाता है।

SMT SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date: ________ Page: ______



SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

1. प्रणामासन
2. ऊर्ध्वहस्तासन
3. पादहस्तासन
4. अश्वसंचालनासन
5. पर्वतासन
6. साष्टांगासन
7. भुजंगासन
8. पर्वतासन
9. अश्वसंचालनासन
10. पादहस्तासन
11. ऊर्ध्वहस्तासन
12. प्रणामासन

Date: ______ Page: ______

सूर्य नमस्कार के 12 आसनो कें प्रकार

स्थिति - 1.

प्रणामासन

मंत्र - (ओउम् मित्राय नमः)

सर्वप्रथम सूर्याभिमुख सावधान की स्थिति मे खड़े होकर नमस्कार की स्थिति में हाथों को छाती से लगाकर रखें। हाथ के अंगूठे हृदय के सामने रखें, स्वास सामान्य तथा पैर की एडी पंजे तथा घुटने परस्पर मिले होने चाहिए पंजे तथा घुटने परस्पर मिले होने चाहिए। अनाहत चक्र मे ध्यान को केन्द्रित करे।

स्थिति - 2.

ऊर्ध्वहस्तासन

मंत्र - (ओउम् खगाय नमः)

स्वास को अन्दर भरकर दोनो हाथों को खोलते हुए पीछे की तरफ ले जाएं। सिर दोनो हाथो के बीच मे व दृष्टि आकाश की तरफ हो तथा कमर यथाशक्ति पीछे की तरफ झुकाएं, और विशुद्धिचक्र मे ध्यान को केन्द्रित करे।

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Date: ______ Page: ______

स्थिति - 3. पादहस्तासन

मंत्र - (ओउम् सूर्याय नमः)

श्वास को बाहर निकाल कर हाथों को पीछे से सामने की तरफ झुकाते हुए पैरों के पास जमीन पर टिका दें। यदि हो सके, तो हथेलियों को भूमि से स्पर्श कराएं तथा सिर को घुटने से लगाने का प्रयास करें। पैर का घुटना मुड़ना नहीं चाहिए तथा ध्यान को स्वाधिष्ठान चक्र में एकाग्रचित्त करें।

स्थिति - 4. अश्वसंचालनासन

मंत्र - (ओउम् भानवे नमः)

तीसरे स्थिति के बाद अब नीचे झुकते हुए हथेलियों को छाती के दोनों ओर टिकाकर रखें। बायाँ पैर उठाकर पीछे भुजंगासन की स्थिति में ले जायें। दायां पैर दोनों हाथों के बीच में रहे घुटना छाती के सामने रहे तथा पैर की एड़ी भूमि पर टिकी हो दृष्टि आकाश की ओर हो, श्वास अन्दर भरकर रखें आज्ञाचक्र में ध्यान को केन्द्रित रखें।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management

Date: ______ Page: ______

स्थिति -5.

पर्वतासन

मंत्र - (ओउम् खगाय नमः)

श्वास को बाहर निकालकर दायें और के पैर भी पीछे ले जाएं, गर्दन और सिर दोनो हाथो के बीच रहे। नितम्ब और कमर ऊपर उठाकर तथा सिर को नीचे झुकाकर नाभि के पास देखें व ध्यान को विशुद्धि चक्र में केन्द्रित करें।

स्थिति -6

साष्टांगासन

मंत्र - (ओउम् पूष्णे नमः)

हाथ तथा पैरों के पंजे को स्थिर रखते हुए छाती एवं घुटनो को भूमि पर स्पर्श करायें। इस प्रकार दो हाथ दो पैर, पैर के दोनो घुटने, छाती व सिर इन आठ अंगो से भूमि को स्पर्श करें। श्वास-प्रश्वास की स्थिति सामान्य रहें तथा ध्यान को मणिपुर चक्र मे एकाग्रचित्त करें।

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Date: ________ Page: ______

स्थिति - 7

भुजंगासन

मंत्र - (ओउम् हिरण्यगर्भाय नमः)

श्वास अन्दर भरकर छाती को ऊपर उठाते हुए, दृष्टि को आकाश की ओर रखे, कमर भूमि पर टिकी हो हाथ एवं पैर सीधा रखे। नाभि का अग्रभाग भूमि पर टिका हुआ तथा दृष्टि आसमान की तरफ हो, ध्यान को स्वाधिष्ठान चक्र मे एकाग्रचित करे।

स्थिति - 8

पर्वतासन

मंत्र - (ओउम् मारीचये नमः)

श्वास को बाहर निकालते हुए नितम्ब को ऊपर उठाएं, सिर दोनो हाथो के बीच मे रखे। अब नितम्ब और कमर को ऊपर उठावें तथा सिर को झुकाकर नाभि को देखें और विशुद्धि चक्र मे ध्यान को केन्द्रित करें।

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Date: ______ Page: ______

स्थिति -9

अश्वसंचालनासन

मंत्र - (ओउम् आदित्याय नमः)

अब नीचे झुकते हुए हथेलियों को छाती के दोनों ओर टिका कर रखें। दाये पैर को पीछे की तरफ सीधा करके पूरा पंजा जमीन पर सटाते हुए तानें तथा बायाँ पैर दोनो हाथों के बीच मे रखें। बाए पैर की एडी जमीन से टिकी हो, घुटना छाती के सामने रखें, दृष्टि को आकाश की तरफ तथा श्वास को भरकर रखें और आज्ञा चक्र मे ध्यान को केन्द्रित करे।

स्थिति -10

पादहस्तासन

मंत्र - (ओउम् सवित्रे नमः)

श्वास को बाहर निकाल कर हाथों को पीछे से सामने की तरफ झुकाते हुए पैरों के पास जमीन पर टिका दे, यदि हो सके तो हथेलियों को भी पैर के पंजे के दाये-बाए भूमि पर टिका दे तथा सिर को घुटने से लगाने का प्रयास करें, पैरो का घुटना मुड़ना नही चाहिए और स्वाधिष्ठान चक्र मे ध्यान को केन्द्रित रखें।

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Date: ________ Page: ______

स्थिति -11

उर्ध्वहस्तासन

मंत्र - (ओउम् अर्काय नमः)

श्वास को अन्दर भरकर सामने से दोनों हाथों को खोलकर उठाते हुए पीछे की तरफ ले जाए, सिर दोनों हाथों के बीच मे व दृष्टि आकाश की तरफ हो तथा कमर यथाशक्ति पीछे की तरफ झुकाएं और विशुद्धि चक्र मे ध्यान को केन्द्रित करें।

स्थिति -12

प्रणामासन

मंत्र - (ओउम् भास्कराय नमः)

सूर्याभिमुख सावधान की स्थिति में लौटते हुए नमस्कार की स्थिति मे हाथों को छाती से लगाकर रखें, हाथ के अंगूठे हृदय के सामने रहे तथा पैर की एडी पंजे व घुटने परस्पर मिले हो, अब श्वास को सामान्य गति मे रखते हुए अनाहत चक्र मे ध्यान को केन्द्रित करें।

इस प्रकार इन 12 स्थितियों के बाद सूर्य नमस्कार की एक क्रिया पूर्ण

SMT. SHYAMA DEVI Degree College of Science & Management

Date: ______ Page: ______

होती है। इसी तरह 5 से, 7 व 11 बार तक भी कर सकते हैं।

लाभ

सूर्य नमस्कार स्वास्थ्य की दृष्टि से पूर्ण एवं सर्वोच्च व्यायाम है। इससे शरीर के सभी अंग-प्रत्यंग बलिष्ठ एवं निरोग हो जाते हैं।

यह मेरुदण्ड तथा कमर को लचीला बनाता है तथा उदर, आमाशय अग्न्याशय, हृदय व फेफड़े आदि को स्वस्थ बनाये रखता है।

मानसिक शान्ति तथा ओज व तेज में वृद्धि होती है। हाथ, पैर, भुजा, कन्धा आदि सभी अंगों की माँसपेशियाँ पुष्ट एवं सुन्दर हो जाती हैं, तथा शरीर में सदैव ताजगी बनी रहती है।

SMT. SHYAMA DEVI
Degree College of Science & Management