योग एवं ध्यान

(आधार पाठ्यक्रम)

इकाई-1

योग और यौगिक अभ्यासों का परिचय

दीर्घ एवं लघु उत्तरीय प्रश्न-

प्रश्न–1. योग की व्युत्पत्ति और परिभाषा लिखिये।

अथवा

योग का क्या अर्थ है? संक्षेप में समझाइए।

उत्तर– योग– 'योग' शब्द संस्कृत की मूल क्रिया (युज) से बना है, युज का अर्थ है जोड़ना (पूज्यते अनेन इति योग)। योग जोड़ने (सम्बद्ध करने) का कार्य करता है। पारंपरिक अर्थ में यह कहा जा सकता है कि इसमें व्यष्टि स्वत्य का समष्टि स्वत्व के साथ मेल है, अर्थात् यह एक अहंकारपूर्ण व्यक्तित्व का एक सर्वव्यायक, शाश्वत और यथार्थ की आनन्दमय अवस्था के रूप में विस्तार है।

पतंजलि का योग दर्शन भारतीय छः दर्शनों में से एक दर्शन है। पतंजलि एक महान ऋषि थे, जिन्होंने लगभग 4000 वर्ष पूर्व (जैसा कि कुछ प्रसिद्ध पाश्चात्य इतिहासकारों ने बताया) योग की आवश्यक विशेषताओं और सिद्धान्तों (जो पहले योग उपनिषदों के रूप में थे) को 'सूत्रों' के रूप में संकलित किया जो योग के क्षेत्र में यह एक महान योगदान है। पतंजलि के अनुसार योग मन पर विजय प्राप्त करने की एक चैतन्य प्रक्रिया है।

भगवद् गीता और उपनिषदों में वर्णित योग का क्षेत्र काफी व्यापक है। स्वामी विवेकानन्द ने कहा है यह (योग) किसी के कायिक अस्तित्व के विकास को किसी एकल जीवन अथवा कुछ महीनों या थोड़े से घंटों में संपीड़ित करने का एक साधन है। साधारणतया समस्त सृजन में प्रकृति से अन्योन्य क्रियाओं के कारण विकास की प्रक्रिया चलती है। किन्तु इस प्राकृतिक विकास में हजारों लाखों वर्ष लग सकते हैं, पशुओं में यह लम्बी और जटिल प्रक्रिया होती है। मनुष्य को विवेक शक्ति, चैतन्य, सोचने–विचारने का संकाय, मन (बुद्धि) और समुचित रूप से विकसित स्वैच्छिक नियंत्रण प्रणालियाँ उपलब्ध हैं, जो इस विकास (वृद्धि) में तीव्रता ला सकती है। योग वह व्यवस्थित चैतन्य प्रक्रिया है, जिससे मनुष्य के विकास की प्रक्रिया बहुत कम समय में पूरी की जा सकती है।

प्रश्न–2. योग के उद्देश्य एवं लक्ष्य पर चर्चा कीजिए।

अथवा

'योग–एक स्थिति है।' कथन को स्पष्ट कीजिए।

उत्तर– योग के उद्देश्य एवं लक्ष्य–

- जीवन से अज्ञान (अशिक्षा अथवा वास्तविकता के बोध का अभाव) को दूर करना, अस्मिता, राग, द्वेष अभिनिवेश (अर्थात् जीवित रहने की उत्कट इच्छा), जीवन की इन पाँच क्लेशों का विलोपन।
- उच्चतम चेतनता की ऐसी स्थिति में प्रवेश करना जिसमें जीवन को सत्य (बोध) पूर्ण चैतन्य, (ज्ञान) परम ज्ञान, आनन्द और प्रेम के रूप में प्रकटीकरण हो।
- वास्तविक आत्म के प्रति बोध।

योग– मन पर विजय प्राप्त करना– पतंजलि ने अपने द्वितीय सूत्र में योग को **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः** (योग सूत्र 1.2) के रूप में पारिभाषित 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 एकाग्रता 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 रूप से जोर दिया गया है। योग वासिष्ठ जो योग पर सर्वोत्तम ग्रंथ है: **"मनः प्रशमनोपायः योगः इत्यभिधीयते"** – योग मन का शान्त करने का एक कुशल उपाय है। यह मन में उठने वाले विचारों/भावनाओं को रोकने की एक कठोर, यांत्रिक या स्थूल प्रक्रिया नहीं, बल्कि कुशल व सूक्ष्म प्रक्रिया है। योग मन पर नियंत्रण स्थापित करने का एक कौशलपूर्ण विज्ञान है। यह पूर्णता की अंतिम स्थिति तक पहुँचने की एक प्रक्रिया अथवा एक तकनीक के रूप में विख्यात है। किन्तु योग को उच्च शक्ति और क्षमताओं की स्थितियों के रूप में भी परिभाषित किया गया है और इसे मौन की अंतिम स्थिति के रूप में भी कहा गया है। इसके अतिरिक्त योग को समस्त रचनात्मक कार्यों की शक्ति के रूप में भी वर्णित किया गया है और स्वयं में यह एक सृजन भी है।

एक अकुशल व्यक्ति यदि दूरदर्शन सेट की मरम्मत करने का प्रयत्न करता है तो लगभग यह माना जाएगा कि वह इसे बरबाद कर देगा, जबकि एक अनुभवी और कार्यकुशल व्यक्ति पूर्ण रूप से जानता है कि इसमें क्या खराबी है और इसकी मरम्मत किस प्रकार करनी है। यह इसकी उचित रूप से मरम्मत करता है। इसलिए जानकारी का होना अनिवार्य है।

कार्य रूप में परिणत करने में योग एक विशेष कौशल है, जिससे मन एक स्थिर अवस्था में पहुँच जाता है **"योगः कर्मसु कौशलम्"** (गीता 2.50)। योग कर्म में दक्षता है। दक्षता विश्राम और सृजगता को कर्म में कायम रखने की होती है। इस प्रकार योग मन पर नियंत्रण स्थापित करने का एक कौशलपूर्ण विज्ञान है। योग लोकप्रिय रूप से पूर्णता की अंतिम स्थिति तक पहुँचने की एक प्रक्रिया अथवा एक तकनीक के रूप में विख्यात है किन्तु योग को उच्च शक्तियाँ और क्षमताओं की अवस्थाओं के रूप में भी परिभाषित किया गया है और इसे मौन की अंतिम स्थिति के रूप में भी कहा गया है। इसके अतिरिक्त योग को समस्त रचनात्मक कार्यों की शक्ति के रूप में भी वर्णित किया गया है और स्वयं में यह एक सृजन भी है।

योग–एक स्थिति– योग के द्वारा व्यक्ति चेतना के उच्च स्तरों में कूद जाता है और वह इन स्थितियों में बने रहने और इनके अनुरूप क्रिया करने में समर्थ हो जाता है। योग प्रायः हमारे मन की सूक्ष्म कारणात्मक पर्तों से संबंध स्थापित करता है।

योगस्थः कुरु कर्माणि संग त्यक्ता धनंजय।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते।।

हे! धनंजय सफलता या असफलता में समान भाव रखते हुए आसक्ति को त्याग कर योग में स्थिर होकर कर्म करते रहो। समता भाव रखना ही योग है।

इस प्रकार;मन की वह सूक्ष्म अवस्था जो स्थिरता द्वारा परिलक्षित होती है, योगावस्था कहलाती है। भावना के स्तर पर योग व्यापक रूप से स्थिरता की एक स्थिति होती है, जिसमें मानसिक स्तर पर ध्यान की एकाग्रता और अनासक्ति उत्पन्न होती है तथा शारीरिक स्तर पर स्थिरता प्राप्त होती है। इसमें शरीर और मन का समन्वय स्थापित होने के कारण व्यक्ति में पूर्णता आ जाती है। इस प्रकार योग है–

- मन को शांत रखकर स्वयं को एकाग्र करने की प्रक्रिया।
- मन की उच्च, सूक्ष्म पर्तों की स्थितियाँ।
- मनुष्य और प्रकृति की रचनात्मक शक्ति को भी योग कहा गया है।

प्रश्न–3. योग प्रथाओं को स्पष्ट कीजिए।

उत्तर– आत्मा जब परमात्मा की उपासना करता है तो भगवान् के दिव्य ज्ञान, दिव्य प्रेरणा, दिव्य सामर्थ्य, दिव्य सुख–शान्ति एवं दिव्य आनन्द से युक्त हो जाता है। भगवान् की दिव्यता से जुड़ना ही योग है।

पौराणिक ऋषियों की मान्यताओं के अनुसार योग का तात्पर्य स्वचेतना और पराचेतना के मुख्य केन्द्र परमचैतन्य प्रभु के साथ संयुक्त हो जाना है। सम्यक् बोध से राग–रहित होने पर जब व्यक्ति वैराग्य के भाव से अभिभूत होता है, तब वह समस्त क्षणिक भावों, वृत्तियों से ऊपर उठकर आत्मसत्ता के सम्पर्क में आता है। चित्त की पाँच अवस्थाएँ हैं– क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त, एकाग्र एवं निरुद्ध। इनमें से प्रथम तीन अवस्थाओं में योग एवं समाधि नहीं होती। एकाग्र और निरुद्ध अवस्थाओं में अविद्या आदि पंच क्लेशों एवं कर्म के बंधन के शिथिल होने पर क्रमशः सम्प्रज्ञात समाधि (वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनन्दानुगत, अस्मितानुगत) और असम्प्रज्ञात समाधि (भवप्रत्ययगत एवं उपायप्रत्ययगत) की प्राप्ति होती है।

भारतीय धर्म में गीता का अपना महत्वपूर्ण स्थान है। भारत के आधुनिक संतों ने तो गीता के योग का प्रचार विश्वभर में किया है। गीता में योगेश्वर श्रीकृष्ण 'योग' को विभिन्न अर्थों में प्रयुक्त करते हैं– अनुकूलता–प्रतिकूलता, सिद्धि–असिद्धि (सफलता–विफलता), जय–पराजय, इन समस्त भावों में आत्मस्थ रहते हुए सम रहने को 'योग' कहते हैं। असंग भाव से द्रष्टा बनकर, अन्तर की दिव्य प्रेरणा से प्रेरित होकर कुशलतापूर्वक कर्म करना ही योग है।

योग के तीन पहलू– योग के मुख्य रूप से तीन पहलू हैं– एक-- योग का ज्ञान, दूसरा– अभ्यास तथा तीसरा– आचरण पक्ष। योग एक बहुत ही प्राचीन, वैज्ञानिक, व्यावहारिक एवं पंथनिरपेक्ष सत्य है। योगविद्या का प्रामाणिक रूप में यथार्थ बोध होना बहुत ही आवश्यक है, क्योंकि योग के नाम पर आजकल आंशिक, आधा–अधूरा, अल्पज्ञान, मिथ्याज्ञान एवं अप्रामाणिक व अवैज्ञानिक ज्ञान भी प्रचलित हो रहा है। अतः योग के क्षेत्र में कार्य कर रही संस्थाओं, संगठनों एवं योग्य व्यक्तियों का यह बहुत बड़ा दायित्व व कर्त्तव्य है कि योग के

संदर्भ में प्रामाणिक यथार्थ ज्ञान का ही प्रचार-प्रसार करें जिससे उसी के अनुरूप योग की प्रामाणिकता बढ़ेगी। योग एक स्वस्थ, समृद्ध, प्रगतिशील, सभ्य, उन्नत भव्य एवं दिव्य जीवन का पथ है। इसका सम्बन्ध मात्र कुछ यौगिक प्रक्रियाओं एवं अभ्यासों से ही नहीं है, अपितु श्रेष्ठतम दिव्य आचरण या दिव्य जीवन जीना ही योग का अन्तिम ध्येय है। बीमारियों, बुराइयों एवं तनाव आदि से मुक्त स्वस्थ सुखमय एवं शान्तिमय जीवन- यह योग का एक पहलू है। योगी व्यक्ति सब अविद्या, अज्ञान एवं अज्ञानजनित दोषों एवं समस्त दोषपूर्ण प्रवृत्तियों व दुःखों से मुक्त हो जाता है, यही निर्वाण, मोक्ष या मुक्ति है। जब योग-साधना, सेवा, पुरुषार्थ, परमार्थ, योग व कर्मयोग से योगी का शरीर, इन्द्रियाँ, चित्त व चरित्र शुद्ध हो जाता है और शुद्ध विवेक जागृत हो जाता है तो वह शील, समाधि व प्रज्ञा से युक्त होकर स्वयं एवं समष्टि से पूर्णता की अनुभूति करता है और वह पूर्ण कृतज्ञतापूर्वक पूर्णज्ञान, पूर्णनिष्ठा एवं पूर्ण पुरुषार्थ के साथ निमित्त मात्र होकर अपने कर्त्तव्य का दिव्यतापूर्वक निर्वहन करता है। योगी का ऐसा दिव्यता युक्त आचरण या दिव्य जीवन ही योग का अन्तिम परिणाम है। योग से जब मनुष्य का विचार, आहार व व्यवहार शुद्ध हो जायेगा तो संसार में विश्वबन्धुत्व, सहअस्तित्व एवं एकत्व अपने आप स्थापित होगा। योग हैल्थ, हैप्पीनेस एवं हर्मनी का माध्यम है। योग स्वास्थ्य, विश्वशान्ति एवं विश्व की समग्र स्थायी विकेन्द्रित एवं न्यायपूर्ण सात्त्विक समृद्धि का भी एकमात्र साधन है। यह योगविद्या ही पराविद्या, ब्रह्मविद्या तथा अध्यात्मविद्या है। आज के विविध चुनौतीपूर्ण वातावरण में योग के सभी पहलुओं को यथार्थ रूप से समझने, अभ्यास करने एवं योगयुक्त आचरण करने की नितान्त आवश्यकता है।

योग एवं अध्यात्म की सात्त्विक आर्ष परम्परा- योग करना व कराना तथा योग व अध्यात्म का प्रचार करना हम सबका परमधर्म, सेवाधर्म, राष्ट्रधर्म तथा भगवतधर्म है। हमें योगी, निरोगी, सहयोगी, उपयोगी, उत्पादक, सकारात्मक, परमपुरुषार्थी, आशावादी, राष्ट्रवादी, अध्यात्मवादी तथा न्यायवादी बनना है।

मानवीय चेतना के दो स्तर- मनुष्य का यदि अधोगमन या पतन हो तो उसकी सीमा भी अनन्त है, जैसे कि धरती पर हिंसा, क्रोध, घृणा, युद्ध, झूठ, व्यभिचार, बलात्कार व अन्याय- ये सब क्रूरताएँ कोई पशु-पक्षी या पेड़, पौधे नहीं करते अपितु स्वयं इंसान से ही इन बुराईयों का जन्म होता है। दूसरी तरफ यदि मनुष्य ऊपर उठे तो वह मानव से महामानव, अतिमानव, दिव्य मानव और साक्षात् शाश्वत का प्रतिरूप बनकर सम्पूर्ण सृष्टि को सुख, समृद्धि देने वाला देवता बन सकता है।

'उद्यानं ते पुरुष नावयानं जीवातुं ते दक्षतातिं कृणोमि'। (अथर्ववेद)

हे नर! देख, जीवन में सदा तेरी उन्नति ही होनी चाहिए, अधोगति नहीं।

दिव्य जीवन का उपाय- गुरु की शरणागति अर्थात् गुरु आज्ञा का सौ प्रतिशत पालन करना। योगचेतना, उच्चचेतना, दिव्यचेतना, आत्मचेतना, गुरुचेतना, ऋषिचेतना व भगवत चेतना में जीने का प्रयत्नपूर्वक अभ्यास करें।

(1) तीन प्रकार के विधान या कानून को कदापि न तोड़ें- भगवान् का विधान, राष्ट्र का संविधान व आत्मा का विधान (आत्मा की आवाज)।

(2) तीन को बढ़ाने का सर्वदा प्रयास करें– ज्ञान, श्रद्धा व पुरुषार्थ तथा तीन से सदा बचें– अज्ञान, अश्रद्धा व अकर्मण्यता (प्रमाद)।

भारतवर्ष में सदा से चली आई वैदिक आर्य (हिन्दू) संस्कृति का मूल योग है। योग ही रोगमुक्त, नशामुक्त, दवामुक्त, व्यसनमुक्त व तनावमुक्त दिव्य जीवन का मूल है। सृष्टि की समस्त भागवत दिव्यता योग में ही समाहित है। योग एक तरफ स्थूल दोषों का नाश करके शरीर के अंग–प्रत्यंग व समस्त धातुओं व शुभ का उदय करता है, अशुभभाव व अशुभ वृत्तियों को नष्ट करता है।

तं योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्।
अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ।। (कठोपनिषद्)

योग करने वाला व्यक्ति प्रमादरहित हो जाता है। योग से शुभ संस्कारों और विवेक जागृत (प्रादुर्भाव) होता है और अशुभ संस्कारों व अविवेक का नाश होता है। स्वदेशी मात्र कोई वस्तु नहीं अपितु ईश्वरीय न्याय या नैसर्गिक न्याय पर आधारित अत्यन्त विराट व गंभीर जीवन–दर्शन है। स्वदेशी भाषा, वेशभूषा, भेषज, भजन– यह मात्र भावना या स्वार्थ पर टिका हुआ दर्शन नहीं, अपितु राष्ट्र के सर्वांगीण गौरवशाली विकास एवं समृद्धि का मूल है। यह समग्र, स्थायी, अहिंसक व न्यायपूर्ण विकास या समृद्धि का दर्शन है।

सर्वत्र भगवान् के दर्शन का अर्थ है– यह संसार उस ईश्वर की कृति है और वह स्वयं इसके कण–कण में समाया है– 'ईशा वास्यमिदं सर्वम्, सर्व खलु इदं ब्रह्म, वासुदेवः सर्वम्, सियाराममय सब जग जानी'।

स एवाधस्तात्स उपरिष्टात्स पश्चात्स पुरस्तात्स दक्षिणतः स उत्तरतः।
स एवेदं सर्वमित्यथातोऽङ्गारादेश एवाहमेवाधस्तादहमुपरिष्टादहं
पश्चादहं पुरस्तादहं दक्षिणतोऽहमुत्तरतोऽहमेवेदं सर्वमिति। (छान्दोग्योपनिषद्)

अर्थात् हमारे पास शरीर, मन, वाणी, विचार से सम्बन्धित या आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक, पद, प्रतिष्ठा के रूप में जो भी सामर्थ्य है, उसे ईश्वर व राष्ट्र की सेवा में समर्पित कर देना, क्योंकि जो भी हमें मिला है, हमारे पास है, वह सब ईश्वर व राष्ट्र से ही मिला है। सामर्थ्य का भोग करने से हमारे पुण्य क्षीण हो जाते हैं और सामर्थ्य को सेवा में लगाने से हमारे पुण्य बढ़ जाते हैं, यही तो हमारी अनश्वर शाश्वत सम्पत्ति है। जो व्यक्ति ऐसा जीवन जीता है, उसका जीवन दिव्य, महान्, यशस्वी व सर्वलोकहितकारी बन जाता है। वह इस धरती पर अमृतपुत्र, ईश्वरपुत्र, शाश्वत का, ऋषियों का प्रतिनिधि, प्रतिरूप या मूर्तरूप होकर जीवन जीता है।

प्रश्न–4. योग के मूलभूत सिद्धान्त क्या हैं? समझाइये।

उत्तर– योग के मूलभूत सिद्धान्त– ये निम्नवत् हैं–

योग पर अनुसंधान व अनुभव करके हम इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि योग से हमें पाँच मुख्य लाभ होते हैं–,

(1) एक–एक सेल से लेकर पूरे सिस्टम का संतुलन, शरीर के सभी कैमिकल्स, सॉल्ट्स व हार्मोन्स से लेकर सम्पूर्ण शारीरिक संतुलन योग से होता है– 'समत्वं योग उच्यते'।

(2) नष्ट हुए सेल्स को हम योग से पुनर्निमाण कर लेते हैं।

(3) योग से हमारी सुप्त ज्ञान शक्ति एवं अन्य अपरिमित दिव्य शक्तियों का जागरण होता है। योग नर से नारायण, जीव से ब्रह्म, मानव से महामानव बनाने वाली आध्यात्मिक विद्या या आध्यात्मिक विज्ञान है।

(4) योग से हमारे अज्ञान, अशुभ, अविद्या का धीरे–धीरे क्षय तथा विवेक, शुभ व समस्त दिव्यताओं का निरन्तर उदय और विकास होता है।

(5) योग से व्याधि की समाप्ति तथा समाधि एवं दिव्य जीवन की प्राप्ति होती है।

(6) योगी के जीवन में अर्थात् जो आत्माएँ योग, प्राणायाम व ध्यान आदि का नियमित श्रद्धापूर्वक अभ्यास करते हैं तथा योगयुक्त दिव्य आचरण करते हैं, उनके जीवन में 10 बड़े सत्यों का समावेश हो जाता है। इन्हें ही योग में यम–नियम कहते हैं– अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह– ये पाँच यम हैं तथा शौच (शुचिता), संतोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वरप्रणिधान– ये पाँच नियम हैं।

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमाः।

शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः।। (योगसूत्र)

(7) योगी अन्ततः अकाम, पूर्णकाम, आप्तकाम, निष्काम या ब्रह्मकाम एवं जीवन्मुक्त होकर भगवान् का दिव्य यंत्र या दिव्य प्रतिनिधि होकर जीता है।

(8) योगी उच्च आध्यात्मिक दिव्य जीवन जीता हुआ भी सबसे प्रीतिपूर्वक, धर्मानुसार, यथायोग्य, विवेकपूर्ण एवं न्यायपूर्ण व्यवहार या आचरण करता है। ये योगी के बाह्य आचरण के पाँच सत्य हैं।

(9) योग से मनुष्य की उत्पादकता, सृजनात्मकता, सकारात्मकता एवं सभी प्रकार की दिव्यता बढ़ती है। योग मनुष्य के बाह्य व आन्तरिक विकास का एक सर्वांगीण साधन या माध्यम है।

(10) योगी वसुधैव कुटुम्बकम्, सह–अस्तित्व एवं एकत्व के तीन उच्च आध्यात्मिक आदर्शों को अपने जीवन में जीता है। योगी भगवान् को सर्वोच्च शक्ति के रूप में स्वीकार करता तथा अनुभव करता है और वह भगवान् के विधान, वेदानुकूल, आत्मानुकूल या यूनिवर्सल नियमों के अनुरूप आचरण करता है।

(11) योग जीवन–प्रबंधन, तनाव–प्रबंधन, व्यक्तित्व–विकास एवं आदर्श दिव्य जीवन निर्माण की एक बहुत बड़ी वैज्ञानिक कला है।

(12) यौगिक क्रियाओं व आसनों से हमारे शरीर का हार्डवेयर, प्राणायाम, ध्यान, समाधि, तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्रणिधान से हमारा सॉफ्टवेयर अर्थात् आत्मा की सम्पूर्ण दिव्यता की जागृति व अनुभूति होती है।

(13) तस्माद् योगी भव अर्जुन (गीता)। योगेश्वर भगवान् श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं, हे अर्जुन! संसार में योगी होना सबसे बड़ी सफलता या उपलब्धि है।

(14) रोषमुक्त तनावमुक्त व्यसनमुक्त बुरे अभ्यासों से मुक्त स्वस्थ, सुखी, समृद्ध व पूर्ण शान्तिमय जीवन जीने का मार्ग है।

प्रश्न–5. योग के संबंध में गलत धारणाओं का वर्णन कीजिये।

अथवा

योग के संबंध में भ्रांतियों को स्पष्ट कीजिये।

उत्तर– योग के संबंध में भ्रांतियाँ–

उदाहरण–1. एक व्यक्ति अपने हाथ में एक लम्बी रस्सी लिए हुए एक विशेष मंच पर प्रकट होता है। जिज्ञासु श्रोताओं का ध्यान आकर्षित करते हुए यह रस्सी के एक किनारे को पकड़ते हुए दूसरे किनारे को हवा में फेंकता है। रस्सी लहराती हुई ऊपर जाती है और किसी सहारे के बिना हवा में सीधी स्थिर हो जाती है। यह व्यक्ति उस स्थिर रस्सी को सीढ़ी के रूप में प्रयोग कर कोई प्रयास किए बिना रस्सी के शीर्ष हिस्से तक पहुँच जाता है और हवा के मध्य में स्थिर होकर दर्शकों को नमस्कार करने लगता है। क्या रस्सी वाली इस करामात को योग कहा जा सकता है ?

उदाहरण–2. लम्बे बालों वाले एक अर्धनग्न व्यक्ति 2 × 1 × 1 मीटर माप वाले गड्ढे में प्रवेश करने हेतु तैयार दिखाई दिया। इस गड्ढे को विशेष रूप से प्रदर्शन हेतु तैयार किया गया था। उसने इसमें प्रवेश किया और उसके बाद गड्ढे को पूर्ण रूप से ढक दिया गया ताकि उसमें हवा न जा सके। कई दिनों तक वह व्यक्ति उस गड्ढे के भीतर रहा और लम्बी अवधि के बाद बिल्कुल तरोताजा बाहर निकला। उसमें थकान के कोई लक्षण नहीं दिखाई दिए। इसे भूगत समाधि कहा जाता है। आम लोगों की नजर में यह एक महान योगी है। परन्तु क्या यह वास्तव में योग है ?

भूगत समाधि, सिद्धियाँ, जादू, मंत्र–तंत्र आदि के प्रदर्शन को भारत में भी अधिकांश लोग योग शब्द से सम्बद्ध करते हैं। परन्तु वस्तुतः ये सभी भ्रांतियाँ हैं।

सारांश में यही कहा जा सकता है कि योग के विषय में कई प्रकार की भ्रांतियाँ हैं। बहुत से लोग जो इससे अनजान हैं अथवा जो भारतीय संस्कृति और परम्पराओं से अनभिज्ञ हैं, वे योग निम्नलिखित से जोड़ने की भूल कर बैठते हैं।

- धर्म – अंध–विश्वास, संप्रदाय, वाद
- जादू, करामात, वशीकरण
- भौतिक संस्कृति – ऐरोबिक्स तथा ऐनेरोबिक्स
- मानसिक एकाग्रता
- आत्म–दमन, आत्म–पीड़न

यह एक सम्पूर्ण प्रणाली है अथवा बेहतर रूप से एक विज्ञान है या जीवन का एक मार्ग है। योग जीवन का एक मार्ग होने के कारण इसमें आयु, लिंग, व्यवसाय, स्थिति, शर्तों, समस्याओं और दुखों से अलग रूप में उपयोग में लाया जा सकता है। योग का प्रयोग कोई भी/प्रत्येक मनुष्य – व्यक्तिगत, व्यावसायिक, सामाजिक, पारिवारिक अथवा आध्यात्मिक रूप में कर सकता है।

योग कोई मजहबी परम्परा या अभ्यास नहीं है, अपितु योग एक वैज्ञानिक, सार्वभौमिक व पंथनिरपेक्ष जीवन पद्धति है। रोगियों के लिए योग एक सम्पूर्ण चिकित्सा (पद्धति) तथा रोगियों के लिए एक साधना पद्धति, मुक्ति का मार्ग और जीवन में पूर्णता प्राप्त करने का साधन है।

प्रश्न–6. योग का आधार क्या है? समझाइये।

उत्तर– योग का आधार– योग का आधार प्रसन्नता की तलाश है। किन्तु हम प्रसन्नता की तलाश बाह्य रूप में ऐन्द्रियिक सुख में करते हैं। प्रसन्नता तो हमारे अपने भीतर होती है। यह मन को शान्त रखने से मिलती है। यह विचारों से विहीन स्थिति होती है। यह आनन्द, स्वतंत्रता, ज्ञान और रचनात्मकता की स्थिति होती है। उपनिषदों में भी यह उल्लेख मिलता है कि मौन साधना की मूल स्थिति, समस्त दृष्टि (सृजन) की हेतुक (कारणात्मक) स्थिति होती है। जो लोग उस व्यापक और स्थाई प्रसन्नता और आनन्द की तलाश में रहते हैं, जो लोग ज्ञान को प्राप्त करना चाहते हैं, जो एकदम स्वतंत्र रहकर अधिक से अधिक रचनात्मक बनने की इच्छा रखते हैं, उनका एकमात्र उद्देश्य रहता है कि वे एकदम पूर्ण मौन की स्थिति में पहुँच जाएँ। यह स्थिति होती है। यहाँ विचारों के लिए कोई स्थान नहीं होता और यह तब होता है जब हम स्वयं को उस आनन्दमय आन्तरिक बोध से सामंजस्य स्थापित कर लेते हैं।

प्रश्न–7. योग की उत्पत्ति, इतिहास और विकास पर टिप्पणी लिखिये।

अथवा

योग के विकास के इतिहास का विवेचन कीजिये।

उत्तर– योग के विकास का इतिहास– योग का आशय उस प्राचीन योग प्रणाली से है, जिसे पतंजलि ने योगसूत्र में निरूपित किया है। पतंजलि ने अष्टांग योग प्रणाली के बारे में बताया है, जिसके अन्तर्गत समग्र आध्यात्मिक विकास पर जोर दिया गया, जिसमें नीतिशास्त्र (यम व नियम), आसन, प्राणायाम, इन्द्रियों पर नियंत्रण (प्रत्याहार), एकाग्रता (धारणा), ध्यान और समाधि शामिल हैं। इसमें एक सम्पूर्ण और समेकित आध्यात्मिक प्रशिक्षण प्रणाली सम्मिलित होती है।

यह उल्लेखनीय है कि प्राचीन योग महान वैदिक परम्परा का हिस्सा रहा है। पतंजलि ने तो बाद में इस शिक्षा का संकलन किया था। यौगिक शिक्षा के अन्तर्गत पतंजलि योग के समस्त पहलू शामिल हैं, जो पतंजलि से पहले वाले साहित्य में विद्यमान हैं, जैसे पुराण, महाभारत और उपनिषद जिसमें पतंजलि का नाम बाद में आता है। योग का प्रणेता हिरण्यगर्भ को बताया जाता है, जो ब्रह्माड में रचनात्मक और विकास मूलक शक्ति को निरूपित करते हैं।

योग को और अधिक पीछे जाकर ऋग्वेद में भी ढूंढा जा सकता है, जो सबसे प्राचीन हिन्दू ग्रंथ है, जिसमें हमारे मन और अन्तर्दृष्टि को सत्य अथवा वास्तविकता के प्रकाश के साथ सम्बद्ध करने की बात कही गई। प्राचीन काल में योग गुरुओं में अनेक प्रसिद्ध ऋषियों का नाम लिया जा सकता है जैसे वशिष्ठ, याज्ञवत्वय तथा जैगीशव्य। योगियों में जो योगेश्वर कहलाते हैं वह स्वयं श्रीकृष्ण है, जो भगवद् गीता के नायक हैं। भगवद् गीता को योगशास्त्र भी कहा गया है, जिसके अन्तर्गत योग पर प्रामाणिक कार्य उपलब्ध है। भगवान् शिव भी सर्वाधिक महान् योगी या आदिनाथ हैं। भारत में योग मनुष्य के उस क्रियाकलाप का हिस्सा रहा है, जिसके द्वारा आध्यात्मिक ऊँचाईयों तक पहुँचा जा सकता है। योग का इतिहास 5 वर्गों में विभाजित किया जा सकता है–

- वैदिक काल
- पूर्व प्राचीन काल
- प्राचीन काल
- मध्यकाल

- आधुनिक काल

(1) **वैदिक काल–** वेद–ऋचाएँ विश्व में सबसे प्राचीन ग्रंथ है। संस्कृत शब्द वेद का अर्थ है– 'ज्ञान' और ऋक् का आशय 'प्रशंसा' से है। इस प्रकार ऋग्वेद ऐसी ऋचाओं का संकलन है जिनमें सर्वशक्तिमान की प्रशंसा की गई है। अन्य तीन वेद हैं– यजुर्वेद (यज्ञ का ज्ञान), सामवेद (गायन का ज्ञान) तथा अथर्ववेद (अथर्व का ज्ञान)। वैदिक काल में ब्रह्मांड में उच्चता को प्राप्त करने के साधन थे– ज्ञान या श्रुति, जिन्हें ध्यान के माध्यम से लिया जाता था। इसमें तीन योग शामिल हैं– मंत्र योग, प्राण योग और ध्यान योग।

- **मंत्र योग–** जिसमें मंत्रों में निहित शक्ति के कारण मंत्र मन के रूपान्तरण के उपकरण के रूप में सक्रिय हो जाता है।
- **प्राण योग–** प्राणायाम के द्वारा जैव तंत्र को बल या शक्ति प्राप्त होती है।
- **ध्यान योग–** 'धी' शब्द का आशय बुद्धि या मेधा से है, जो ध्यान शब्द का मूल है। 'धी' यानी बुद्धि मन का आन्तरिक भाग है, जिसके माध्यम से हमें शाश्वत सत्य को स्वीकार करने का सामर्थ्य मिलता है। 'धी' अथवा बुद्धि का यह संवर्धन मुख्य रूप से विवेक संकाय है, जो योग और वेदान्त की प्रमुख विशेषता है।

मन को एकाग्र करके एक स्थान/विचार पर स्थिर कर लेना ही ध्यान है। 'ध्यान' वह अवस्था है जिसमें एकाग्र मन की वृत्तियाँ तेल की अनवरत प्रवाहमान धारा की तरह एकमात्र धारणा के इर्द–गिर्द प्रवाहित होने लगती हैं और इसके पश्चात् मानसिक योग्यताएँ (मानस) में कोई भी बाहरी वस्तु मौजूद नहीं होती। ध्यान की पाँच विशेषताएँ हैं– एकल विचार, सहजता, धीरता, सजगता, सहज विस्तार। मन की कोई भी अवस्था, जिसमें ये पाँच विशेषताएं होती हैं उसे कहा जा सकता है कि यह ध्यान की अवस्था में है।

मैत्रायणी उपनिषद् में योग को षडंग–योग कहा गया है, यानी 6 अंगों (षडंग) की समेकित प्रणाली। मैत्रायणी उपनिषद में इसे इस प्रकार वर्गीकृत किया गया है– (1) श्वसन नियंत्रण (प्राणायाम), (2) इन्द्रिय नियंत्रण (प्रत्याहार), (3) ध्यान, (4) एकाग्रता (धारणा), (5) तर्क तथा (6) अन्तर्ज्ञान या अनुभवातीत/ज्ञानातीत अवस्था (समाधि), कठोपनिषद (2.5.4) के अनुसार योग एक ऐसी अवस्था है, जिसमें हमारी समस्त इन्द्रियाँ वश में हो जाती हैं, यानी इन्द्रियों पर और मन पर पूर्ण नियंत्रण हो जाता है।

(2) **पूर्व–प्राचीन काल–** योग का सर्वाधिक असाधारण ग्रंथ है भगवद् गीता, जिसकी रचना ईसा के लगभग 5000 वर्ष पूर्व हुई थी। भगवद् गीता के अनुसार ईश्वर से मिलने के चार मार्ग हैं। इन्हें इस प्रकार निरूपित किया गया है, जैसे श्रेष्ठ कर्म (कर्म योग), श्रेष्ठ श्रद्ध/उपासना (भक्तियोग), श्रेष्ठ/परिशुद्ध ज्ञान (ज्ञान योग) तथा संकल्प भगवद् गीता 18 अध्याय हैं। प्रत्येक अध्याय योग कहलाता है। प्रत्येक अध्याय में अंतिम सत्य तर्क पहुँचने का मार्ग योग का मार्ग ही है। भगवद् गीता में मानव अस्तित्व, आत्मा की अमरता और ईश्वर के साथ हमारे शाश्वत सम्बन्ध के बारे में विशेष ज्ञान मिलता है। यह ज्ञान किसी अपवाद के बिना हम सबके लिए है।

(3) **प्राचीन काल–** प्राचीन काल के दौरान यानी लगभग दूसरी शताब्दी में पतंजलि ने योग सूत्र लिखे थे, जिसमें 196 सूत्र है, जिनमें जीवन के लक्ष्य तक पहुँचने के लिए 8

सोपान (अष्टांग) निरूपित हैं, जो जन्म और मृत्यु के दुःखों से मुक्ति का मार्ग है। इसे राजयोग यानी संकल्प शक्ति का योग कहा गया है।

बुद्ध का अभ्युदय भी इसी काल में हुआ था, जिन्होंने हमें अष्ट मार्ग की शिक्षा दी, तथा जिसमें ध्यान पर विशेष जोर दिया गया है।

विपाशना भारत की सबसे प्राचीन तकनीक है। लम्बे समय तक मानवता के लिए जिसका विलोप हो गया था उसे गौतम बुद्ध ने 2500 वर्षों से भी अधिक पूर्व पुनर्जीवित किया। विपाशना शब्द का अर्थ है, चीजों को उसी रूप में देखना जैसे वे वास्तव में होती हैं। यह आत्म-प्रेक्षण द्वारा स्वयं को परिशोधित करने की प्रक्रिया है। इसकी शुरूआत मन को एकाग्र करने हेतु सामान्य श्वसन क्रिया द्वारा होती है। इसमें गहन एकाग्रता के साथ व्यक्ति शरीर और मन की परिवर्तनशील प्रकृति का अवलोकन करता है और आगे बढ़ता रहता है तथा असीई और दुःखपूर्ण जीवन के शाश्वत सत्य की अनुभूति करने लगता है। जैन धर्म में प्रत्याहार और ध्यान योग के दो प्रमुख खंड हैं।

(4) मध्याकात में योग– बुद्ध ने (लगभग छठी शताब्दी में) पूरे उपमहाद्वीप में ध्यान को लोकप्रिय बनाया था। किन्तु इसमें एक बात पर सहमति नहीं है कि कोई व्यक्ति ध्यान के माध्यम से आध्यात्मिक क्रियाएँ तत्काल नहीं कर सकता। ध्यान के लिए पहले स्वयं को तत्पर करना होता है, छठी शताब्दी में जब बौद्ध धर्म के प्रभाव में कमी आ गयी थी तो मत्स्येन्द्रनाथ और गोरखनाथ जैसे कुछ महान योगियों ने इस पद्धति को परिशोधित किया। इस अवधि के दौरान हठ योग से सम्बन्धित कई ग्रंथों की रचना हुई।

इस अवधि में जो प्रमुख ग्रंथ लिखे गए, उनमें स्वात्माराम द्वारा रचित योग प्रदीपिका, श्रीनिवास योगी द्वारा रचित घेरंड संहिता एक संवादात्मक ग्रंथ, श्रीनिवास योगी द्वारा रचित हठरत्नावली, जिसमें योग के साथ-साथ आयुर्वेद पर भी विमर्श किया है, नित्यानाथ द्वारा रचित सिद्ध सिद्धान्त पद्धति आदि शामिल हैं।

गुरु गोरखनाथ को नाथ सम्प्रदाय का प्रणेता माना जाता है और यह कहा जाता है कि नौ नाथ और 84 सिद्धों का मानव रूप में विश्व में योग और ध्यान का संदेश प्रसारित करने के प्रयोजन से यौगिक अविर्भाव हुआ। वे वही योगी थे, जिन्होंने मानव को समाधि से अवगत कराया। कहा जाता है कि गुरू गोरखनाथ ने कई पुस्तकों की रचना की है जैसे- गोरख संहिता, गोरख गीता और योगचिन्तामणि।

(5) आधुनिक काल में योग– श्री अरविन्दो द्वारा रचित 'समग्र योग' अथवा पूर्ण योग में दिव्य शक्ति के प्रति सम्पूर्ण समर्पण पर जो दिया है जो दिव्य शक्ति का मार्ग है, ताकि व्यक्ति का रूपान्तरण हो सके। श्री रामकृष्ण परम हंस भक्ति योग और दिव्य प्रेम के मार्ग का समर्थन करते हैं। रामकृष्ण के विचार में सभी धर्म मानव आधुनिक विश्व के लिए सबसे बड़ा योगदान है, सभी धर्मों में सामंजस्य स्थापित करना।

स्वामी विवेकानन्द ने वेदान्त की शिक्षाओं को निम्नलिखित रूप में संक्षेपण किया है–

- प्रत्येक आत्मा संभाव्य रूप से दिव्य होती है।
- इस आन्तरिक दिव्यता को प्राप्त करने के लक्ष्य को पाने के लिए आन्तरिक और बाह्य प्रकृति को नियंत्रित करना है।

- इसे कर्म योग से अथवा पूजा (भक्ति योग) अथवा मन को नियंत्रित करके (राज योग) अथवा दर्शन (ज्ञान योग) से किसी एक द्वारा अथवा एक से अधिक या इनमें से सभी के द्वारा प्राप्त करें और मुक्त हो जाएँ।
- यह पूर्ण धर्म है। सिद्धान्त, अथवा धर्म सिद्धान्त, अथवा अनुष्ठान, अथवा पुस्तकें, या मन्दिर या रूप, ये सभी मात्र गौण विवरण है।

प्रश्न–8. योग के मूल के रूप में मनोवैज्ञानिक पहलू लिखिये।

उत्तर– योग के मूल स्रोत की ओर प्रेरित करने वाले मनोवैज्ञानिक पहलू– भारतीय दर्शन के प्राचीन ग्रंथों में पतंजलि योग संप्रदाय, जिसकी अवधि ईसा पूर्व 200 से 300 के अन्तर्गत है, को मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं के संबंध में व्यापक स्तर पर मूल आधार के रूप में स्वीकार किया गया।

पतंजलि योग का संबंध निश्चित रूप से मन और इसकी वृत्तियों से है जिसमें मन को रूपान्तरित करने की प्रक्रिया निहित है। इसमें ब्रह्मांड से समेकन की स्थिति प्राप्त करने हेतु मन का प्रशिक्षण संस्तुत किया गया है। इस उद्देश्य तक पहुँचने के मार्ग में सिद्धियाँ और शक्तियों की प्राप्ति भी होती है। पतंजलि योग का उद्देश्य मनुष्य को भौतिक पिंजड़े से मुक्त कराना है। मन भौतिक पदार्थ का सबसे बड़ा स्वरूप होता है और मनुष्य चित्त अथवा अहंकार (मन या अहं) से मुक्त होकर पावन हो जाता है।

मन या चित्त दो स्तरों पर संचालित होता है– बौद्धिक और भावनात्मक/मन संचालन के इन दोनों स्तरों को हटा देना होगा और इसके स्थान पर आवेग–रहित दृष्टिकोण को प्रतिस्थापित करना होगा। अनवरत विचार और विवेक (सुखदायक और श्रेष्ठ के मध्य विभेदन) दो साधन हैं, जिनसे बुद्धि और भावनाओं में फंसे अहं को समाप्त किया जा सकता है। वैराग्य या विरक्तता को ही विपरीत भावों के दुःखों जैसे प्रेम और घृणा, सुख और दुःख, समादर और बदनामी, प्रसन्नता और दुःख, से मुक्ति का मार्ग बताया गया है।

विरक्ति और अबाधित प्रशान्ति की इस स्थिति में पहुँचने का सबसे आसान मार्ग है भक्ति या सार्वभौमिक प्रेम का मार्ग। इसमें मनुष्य अपने सर्वस्व मन, आत्मा, को दिव्य ईश्वर को सौंप देता है, वह केवल दिव्य इच्छा द्वारा संचालित होता है। इसे ईश्वर प्रणिधान कहा जाता है। इसके लिए व्यक्तिगत और सामाजिक अनुशासन की आवश्यकता होती है, जिन्हें **यम** और **नियम** कहा जाता है।

मित्रता का भाव (मैत्री), अनुकम्पा (करुणा, जिसमें ईर्ष्या नहीं, सदाचारी के प्रति आत्म–संतोष (मुदिता) और बुरे व्यक्तियों की उपेक्षा का संवर्धन होना चाहिए, जो प्रसन्नता के मार्ग को प्रशस्त (चित्त प्रसाद) करते हैं।

प्रश्न–9. अष्टांग योग क्या है? समझाइये।

अथवा

यम एवं नियम के बारे में संक्षेप में समझाइये।

अथवा

योग के सिद्धान्त क्या है? विस्तारपूर्वक लिखिये।

उत्तर– अष्टांग योग या राज योग– पतंजलि द्वारा प्रतिपादित योग को अष्टांग कहा गया है जिसके 8 अंग हैं।

इनका संक्षिप्त विवरण नीचे दिया जा रहा है–

- यम
- नियम
- आसन
- प्राणायाम
- प्रत्याहार
- धारणा
- ध्यान
- समाधि

यम और नियम अथवा योग के सिद्धान्त– योग भौतिक अनुशासन से कहीं बढ़कर है। यह जीवन की एक शैली है– एक समृद्ध दार्शनिक मार्ग। यम (निग्रह) और नियम (वैयक्तिक स्तर पर अनुपालनीय) ऐसे दस सामान्य सिद्धान्त हैं जो एक सामाजिक संदर्भ में एक स्वस्थ, बेहतर और खुश जीवन बिताने और आध्यात्मिक चेतना को जाग्रत करने के लिए अत्यन्त सहायक है। वे आपके चिंतन के लिए यहाँ दिए गए हैं ताकि आप एक तर्कपूर्ण ढंग से यह सोच सकें कि एक जटिल मन से कैसे निपटा जा सके, क्योंकि योग बाह्य रूप से थौपे गए नियमों को स्वीकार नहीं करता– यह आपके लिए सत्य की तलाश करता है और आपको इससे सम्बद्ध करता है।

(1) यम– पतंजलि योगसूत्र के अनुसार यम केवल 5 होते हैं। इन्हें सर्वभौम महाव्रत भी कहा जाता है, क्योंकि वे किसी वर्ग, धर्म, समय अथवा परिस्थितियों तक सीमित नहीं होते। वे बाहरी दुनिया से अन्योन्यक्रिया करते संबंधी दिशानिर्देश हैं। इन्हें सामाजिक अनुशासन भी कहा जाता है, जिससे हम दूसरों से जुड़ते हैं। ये निम्नलिखित हैं–

- अहिंसा
- सत्य
- अस्तेय
- ब्रह्मचर्य
- अपरिग्रह

याज्ञवल्क्य संहिता के अनुसार अहिंसा यानी हिंसा से दूर रहना अर्थात् विचार, वचन और कर्म में अहिंसा के प्रति सजग और अभ्यासरत रहना है। इसमें हमें करुणा, प्रेम, समझ, धैर्य और सार्थकता का अभ्यास करने की प्रेरणा मिलती है।

पतंजलि सत्य को इस प्रकार वर्णित करते हैं मन, कर्म और वचन में सामंजस्य रखना, सत्य के अनुसार बोलना और विचार करना, जो कुछ देखा गया, समझा गया था सुना गया है, तद्नुसार बोलकर अभिव्यक्त करना और उसे बुद्धि में बनाए रखना। पूर्ण रूप से जो सच्चा व्यक्ति होता है, वह बोलकर वही अभिव्यक्त करता है, जो वह मन में सोचता है। अन्ततः उसी के अनुसार कार्य करता है।

अष्टांग योग के यम का तीसरा घटक अस्तेय या चोरी न करना है। इसमें इस बात पर जोर दिया गया है कि जिस वस्तु पर हमारा अधिकार नहीं है उस पर बलात् अधिकार नहीं जमाना चाहिए। विचार, वचन और कर्म में हमें ईमानदार होना चाहिए। अस्तेय से ईर्ष्या और

द्वेष समाप्त हो जाते हैं। इसमें व्यक्ति की पूर्णता और आत्मनिर्भरता पर जोर दिया गया है, जिससे वह असीम प्रगति की ओर अग्रसर हो सके।

यम के चौथे घटक यानी ब्रह्मचर्य का महत्व वेदों, स्मृतियों और पुराणों में वर्णित है। यह विश्वास किया जाता है कि वासनाओं का परित्याग करने से व्यक्ति दिव्य ईश्वर के निकट पहुँचता है। इस यम के अन्तर्गत मानसिक, मौखिक या शारीरिक सभी प्रकार के वासनामय सुख से दूर रहने पर जोर दिया गया है।

पांचवें यम यानी अपरिग्रह का शाब्दिक अर्थ है सांसारिक वस्तुओं का संचय न करना, उनके प्रति मोह या सम्बद्धता न हो। महर्षि व्यास ने कहा है कि यम की यह अन्तिम अवस्था तभी प्राप्त हो सकती है जब हम हर प्रकार के वासनामय सुख से एकदम सम्बन्ध विच्छेद कर लें। इससे किसी प्रकार की हिंसा जैसी प्रवृत्ति भी पूर्ण रूप से रूक जाएगी।

(2) **नियम–** नियम अष्टांग योग का दूसरा अंग है। हम स्वयं से, अपने आन्तरिक दुनिया से कैसे सम्पर्क स्थापित करें। नियम हमारे आत्म नियमन के लिए होते हैं, जिनसे एक सकारात्मक वातावरण बनाए रखने में सहायता मिलती है, जिससे हमारा विकास होता है। पहले यमों के माध्यम से जो ऊर्जा उत्पन्न होती है, नियमों से उस ऊर्जा का उपयोग होता है। पतंजलि में निम्नलिखित 5 नियमों का उल्लेख किया है–

- शौच अथवा शुद्धता
- संतोष अथवा संतुष्टि
- तप अथवा तपस्या
- स्वाध्याय अथवा आत्म–शिक्षा
- ईश्वर प्रणिधान अथवा दिव्य शक्ति के प्रति समर्पण भाव

शौच से तात्पर्य है बाह्य और आन्तरिक परिशुद्धता। ऋषि मनु के शब्दों में– जल से शरीर की परिशुद्धता होती है, सत्य से मन की, वास्तविक ज्ञान से बुद्धि की और आत्मा की परिशुद्धता ज्ञान और तप से होती है। इसमें बौद्धिक वाचिक और शारीरिक परिशुद्धता पर जोर दिया गया है।

दूसरा नियम संतोष है, जितना हमने ईमानदारी से परिश्रम करके अर्जित किया है, उससे अधिक की इच्छा नहीं होनी चाहिए। मन की इस अवस्था में हमे जो कुछ जीवन से मिला है उसमें सामंजस्य रखते हुए संतोष की अनुभूति होती है। संतोष से आनन्द प्राप्त करने का अभ्यास होता है– हर अवस्था में शान्ति को कायम रखना। मन की यह अवस्था बाह्य कारणों पर निर्भर नहीं होती।

महर्षि व्यास के अनुसार आत्म–शिक्षा या स्वाध्याय के अन्तर्गत धर्मग्रन्थों का अध्ययन समाहित है। धर्मग्रन्थ है– वेद, उपनिषद आदि। गायत्री मंत्र और मंत्र को जपना भी इसके अन्तर्गत शामिल है।

अन्तिम नियम ईश्वर प्रणिधान को व्याख्याकारों ने समस्त कर्मों को चाहे ये बुद्धि द्वारा किए जाते हों, वचन अथवा शरीर द्वारा किए जाते हों, उन्हें दिव्य ईश्वर को समर्पित किए जाने के रूप में वर्णित किया है। ऐसे कर्मों के परिणाम पर अन्य किसी का अधिकार नहीं है, इसलिए यह दिव्य ईश्वर के निर्णय पर निर्भर है। नश्वर मन को सामान्य रूप से दिव्य ईश्वर

की अनुभूति समर्पण, परिशुद्धि, प्रशान्ति और मन की एकाग्रता से हो सकती है। इस दिव्य ध्यान से योगी के जीवन के सभी पहलू प्रभावित हो जाते हैं।

प्रश्न–10. यम और नियमों के अभ्यास के लाभ लिखिये।

उत्तर– यम और नियमों के अभ्यास का लाभ– यम और नियमों से हमारी ऊर्जा को व्यवस्थित करने में सहायता मिलती है, जिससे हमारा बाहरी जीवन आन्तरिक विकास की ओर उन्मुख हो जाता है। इनमें हमें स्वयं में करुणा और जागरूकता लाने में सहायता मिलती है। इनकी सहायता से इस जीवन के मूल्यों का समादर होने लगता है, जिससे हम बाहरी नियंत्रण के साथ आन्तरिक सन्तुलन को कायम रखने में सक्षम होते हैं। संक्षेप में कहा जाए तो यही है कि इनमें हमें एक चैतन्य जीवन की ओर अग्रसर होने में सहायता मिलती है।

यम और नियम सही और गलत से संबंधित नहीं है। वे तो हमें स्वयं के साथ ईमानदार बनाने के लिए होते हैं। इन सिद्धान्तों के अनुसार जीवन यापन करने का आशय है– हम अपने जीवन को बेहतर तरीके से जीएं; हम समझदारी से चलें ताकि ईश्वर के समीप पहुँचना संभव हो सके।

प्रश्न–11. योगासन को परिभाषित कीजिये।

उत्तर– योगासन– महर्षि पतंजलि ने योगपुत्र 2.48 में आसन को निम्नलिखित रूप में परिभाषित किया है–

स्थिरसुखमासनम्– आसन सुखपूर्वक एक स्थिति में उनका स्थिर हो जाना है, पतंजलि इसे इसी प्रकार परिभाषित करते हैं। आसनों अथवा शारीरिक मुद्राओं का उद्देश्य स्वस्थ रहना और मन पर नियंत्रण रखना है।

योगासनों का अभ्यास धीरे–धीरे किया जाता है और शरीर को किसी विशेष स्थिति में लम्बे समय तक रखा जाता है। ऐसा करने से मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं। ऐसे अभ्यास की मुख्य विशेषता गहन विश्रान्ति होती है। इनसे ऊर्जा का संरक्षण होता है, राजसिक स्वभाव यानी उग्रता में कमी आती है और मन की चंचलता कम होती है, जिससे तनाव समाप्त हो जाता है। यही आसनों की मुख्य विशेषता होती है। आसनों से मन प्रशान्त अवस्था में आ जाता है और मानसिक चंचलता की गति घटने लगती है– मन प्रसन्न हो जाता है, जिससे मस्तिष्क में सामंजस्य रहता है। मस्तिष्क की कोशिकाएँ सुदृढ़ होकर सक्रिय हो जाती हैं और उनमें एकरूपकता आ जाती है। अनुकंपी और सह–अनुकंपी स्नायु तंत्र में अद्भुत संतुलन और सामंजस्य स्थापित हो जाता है। आसनों से हम ध्यानस्थ स्थिति में पहुँच जाते हैं। योगासन के अभ्यास से व्यक्ति अपनी इच्छाओं को नियंत्रित करने लगता है, जिससे चिन्ताएँ, फिक्र और तनाव समाप्त हो जाते हैं। इसका प्रभाव हर स्तर पर गहन होता है। शारीरिक व्यायामों में तो केवल कैलोरी की खपत होती है, जिससे हर समय भूख लगने लगती है और कभी–कभी वजन भी बढ़ने लगता है। किन्तु योगासनों के अभ्यास से इस प्रकार बार–बार भूख नहीं लगती क्योंकि इनसे मन नियंत्रित रहता है। इनसे हमारा कायिक व्यक्तित्व विकसित होता है और निस्वार्थ की भावना विकसित होने लगती है तथा सकारात्मक स्वास्थ्य प्राप्त कर हम परमानन्द की स्थिति में पहुँचने लगते हैं।

योगासनों की तीन स्थितियाँ होती हैं– स्थिर, चिर और सुख। पहली स्थिति आसन को अधिक स्थिर बनाने की होती है। इसमें काफी प्रयास करना होता है तथा इसे पूरी एकाग्रता और इच्छा शक्ति से किया जाता है। एक बार जब वांछित और उपयुक्त स्थिति में आ जाते हैं तो यह हिले–डुले बिना स्थिर बनी रहती है और शरीर को किसी निश्चित समय तक हिलाए बिना एक ही अवस्था में रखा जाता है। धीरे–धीरे समय बढ़ाते हुए उसे काफी देर तक उसी अवस्था में रखने का अभ्यास किया जाता है। चिर दूसरी स्थिति है, जिसका लक्षण विश्राम अर्थात् किसी प्रकार का प्रयास न करना है। पतंजलि ने इसके लिए सूत्र में एक उपाय बताया है– प्रयत्न–शैथिल्य (प.यो.सू. 247)। इसलिए योग शिक्षक बार–बार बोलता रहता है कि पूरे शरीर को विश्रान्ति यानी आराम की दशा में अनुभूत करें और चेहरे पर मुस्कान के साथ दर्द का आनन्द लें। व्यक्ति स्वयं भी चाहते हैं कि हमें आराम अथवा आसन करते समय विश्राम की स्थिति प्राप्त करने हेतु प्रयत्न का प्रत्याहार करना चाहिए कि स्वयं को एकाग्र करें और व्यर्थ की चिन्ताओं से स्वयं को मुक्त रखें। अगली स्थिति सुख की है, जो आनन्द की स्थिति होती है। व्यक्ति एक बार जब आसन को लम्बे समय तक विश्रान्ति के साथ करने लगता है, आम प्रवृत्ति है कि मन इधर–उधर घूमने लगता है, जो आसनों के पूरे उद्देश्य के विरूद्ध है। इन सबको रोकने के लिये, पतंजलि पुनः एक दूसरा उपाय बताते हैं। 'प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्' (प.यो.सू. 2.47) यानी विशाल सुन्दर नीले आकाश या विस्तृत महासागर की कल्पना करने हेतु मन को उसी स्थान पर स्थिर रखें और केवल उसी वस्तु के साथ वहीं बने रहें। इससे मन द्वन्द्व से परे हो जाता है– 'ततो द्वन्द्वानभिघातः' (प.यो.सू. 2.48) इससे मन में स्थिरता और संतुलन यानी समत्व आ सकता है।

इसलिए योग का प्रभाव शारीरिक स्तर से प्रारंभ होता है और मन के सूक्ष्मतर स्तर तक पहुँचने लगता है। शरीर से शुरू होता है और मांसपेशियों के स्तर की ओर बढ़ने लगता है, उसके बाद श्वसन के स्तर तक, मन अथवा भावनात्मक स्तर तक पहुँच जाता है, जिससे मन में संतुलन और शान्ति का संचार होता है। ऐसा करने से व्यक्ति शरीर और मन की आदर्श स्थिति को हासिल कर लेता है।

अब आसनों के अनेक वर्गीकरणों को समझने का प्रयत्न करते हैं। आसनों का वर्गीकरण कैसे करते हैं? प्रथम, सामान्य तथा खड़े होकर किए जाने वाले आसन फिर बैठकर किए जाने वाले आसन, फिर औधे (प्रणत) लेटकर किए जाने वाले तथा तत्पश्चात् चित्त लेटकर किए जाने वाले आसन। खड़े होकर किए जाने वाले आसन स्थिर आसनों के वर्गीकरण के अन्तर्गत आते हैं और जो आसन बैठी हुई अवस्था में किए जाते हैं वे बैठकी आसन की श्रेणी में होते हैं, पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन प्रणत (अधोमुख) आसन कहलाते हैं। पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन पृष्ठ आसन की श्रेणी में आते हैं। उदाहरण के लिए– स्थिर आसनों में अर्थकटि चक्रासन, पाद हस्तासन, अर्ध चक्रासन, परिवृत्त त्रिकोणासन आदि शामिल हैं। स्थिर अवस्था वाले आसनों में व्यक्ति एक ओर मुड़ता है। पीछे और आगे की ओर मुड़ने वाले आसन आदि शामिल हैं। बैठकर किए जाने वाले आसनों में वज्रासन पश्चिमोत्तानासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन आदि आते हैं। पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन हैं– शलनासन, भुजंगासन, धनुरासन आदि।

आसनों का वर्गीकरण– आसनों को सांस्कृतिक, विश्रान्त और ध्यानस्थ रूप में भी वर्गीकृत किया गया है। शवासन, मकरासन (मगरमच्छ जैसा आसन), शीतल ताड़ासन और शीतलं धनुरासन विश्रान्ति वाले आसन हैं। पद्मासन, सिद्धासन्, वज्रासन और सुखासन आदि को ध्यानस्थ आसन कहा जाता है। अन्य सभी आसन सांस्कृतिक आसन कहलाते हैं। ये आसन विशेष रूप से हमारे व्यक्तित्व के संवर्धन के लिए होते हैं। उदाहरण के लिए ऐसे लोग हैं जो बहुत शर्मीले होते हैं और उनके कंधे आगे की ओर झुके होते हैं, चेहरे पर संकोच होता है। ऐसे लोगों में आत्मविश्वास लाने, शर्मीलेपन को दूर करने तथा उन्हें निर्भीक व सक्रिय बनाने के लिए उन्हें सांस्कृतिक आसन करने की सलाह दी जाती है, जैसे पीछे की ओर झुकने वाले आसन या चक्रासन, भुजंगासन (कोबरे की आकृति वाला आसन), अर्ध चक्रासन (खड़े होकर पीछे की ओर झुककर) और सुप्त वज्रासन। दूसरी ओर ऐसे भी लोग होते हैं जो जन्म से ही (ए–प्रकार के हैं)– बहुत ही अहंकारी और घमंडी हैं। उनके कंधे हमेशा पीछे की ओर झुके होते हैं और सिर ऊपर रहेगा। ऐसे लोगों में नम्रता लाने के लिए आगे की ओर झुकने वाले आसन जैसे पश्चिमोत्तासन, शशांकासन, पादहस्तासन निर्धारित हैं, जिससे उनके अहंकारी स्वभाव में सुधार आ सके और प्रसन्नचित और हंसता–मुस्कुराता व्यक्तित्व बन सके। इसलिए प्रत्येक सांस्कृतिक आसन व्यक्तित्व के निर्माण की दृष्टि से निर्धारित है।

योगासनों से मिलने वाले लाभ

क्र.	बीमारी का नाम	आसन व प्राणायाम
(1)	पाचन संबंधी बद्धकोष्ठता	वज्रासन, पश्चिमोत्तानासन, हलासन, धनुरासन, मत्स्यासन, बद्ध पद्मासन, पवनमुक्तासन, कपालभाति एवं प्राणायाम्
(2)	मधुमेह	मंडूकासन सर्वांगासन, मत्स्यासन्, हलासन, अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन, वज्रासन। कपालभाति एवं भ्रामरी प्राणायाम्।
(3)	उच्च रक्तचाप	पद्मासन, वज्रासन, मत्स्यासन् एवं शवासन्। प्राणायाम्–दीर्घ श्वसन, भ्रामरी व कपालभाति।
(4)	निम्न रक्तचाप	सर्वांगासन्, हलासन्, वज्रासन, पश्चिमोत्तानासन् पद्मासन व शवासन। प्राणायाम–भ्रामरी, भ्रत्सिका
(5)	मोटापा	पश्चिमोत्तानासन, सुप्तवज्रासन, धनुरासन, मत्स्येन्द्रासन, प्राणायाम, कपालभाति।
(6)	जोड़ों के दर्द	पश्चिमोत्तानासन, सर्वांगासन, धनुरासन, पवनमुक्तासन, प्राणायाम, भ्रात्सिंका।
(7)	नेत्र संबंधी	सर्वांगासन्, वज्रासन, भुजंगासन के पश्चात् ऐड़ियों पर नितम्ब रखकर व उदर को जंघाओं पर रखकर सिर को जमीन से टिकाने से नेत्रों को रक्त का पोषण मिलता है।

(8)	कर्ण संबंधी (बहरापन)	कर्णभ्रामरी द्वारा कानों के परदे सक्रिय होते हैं व नियमित रूप से करने पर बहरापन दूर होता है।
(9)	हृदय पीड़ा	पद्मासन, वज्रासन में ध्यान करना। प्राणायाम–दीर्घ श्वसन, नाड़ी शोधन और अनुलोम–विलोम। नियमित रूप से प्रतिदिन एक गिलास लौकी का रस अमृत के समान काम करता है।
(10)	अस्थमा	पद्मासन, गौमुखासन, सर्वांगसन्। प्राणायाम–दीर्घ श्वसन, नाड़ी शोधन, भ्रात्सिका व कपालभाति।
(11)	हर्निया	मत्स्यासन, सर्वांगासन, सुप्तव्रजासन व उत्तान पादासन।
(12)	कमर दर्द	सूर्य नमस्कार, वक्रासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सर्पासन, हलासन व सर्वांगासन
(13)	घुटने का दर्द	गौमुखासन्, वीरासन, शलभासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, बद्धपद्मासन
(14)	गर्दन व पृष्ठ भाग	पश्चिमोनासन्, भुजंगासन, नौकासन, शलभासन्, मर्कटासन्, मत्स्यासन
(15)	बंवासीर	सर्वांगासन, शलभ्रासन, धनुरासन, मत्स्यासन, गौमुखासन (त्रिबंध के साथ), मूलबंध सतत् लगा सकते हैं चलते–फिरते और उठते–बैठते
(16)	शारीरिक दुर्बलता	उत्तान पादासन, मकरासन, वज्रासन, ताड़ासन व शवासन्। प्राणायाम– दीर्घ श्वसन व कपालभाति।
(17)	सम्पूर्ण शरीर में दर्द की अवस्था में	प्रतिदिन एक गेहूँ के बराबर चूना नियमित रूप से खायें। नियमित योगासन करें।

प्रश्न–12. आसन के अभ्यास हेतु दिशा निर्देश लिखिये।

उत्तर– आसन के अभ्यास हेतु दिशा निर्देश–

(1) मोटे तौर पर आसनों के अभ्यास का क्रम इस प्रकार है– खड़े होकर, बैठकर, प्रणत या अधोमुख और चित्त लेटकर, उसके बाद श्वसन प्रक्रिया, बन्ध, मुद्रा, आराम और ध्यान।

(2) आसन जल्दबाजी में अथवा किसी प्रकार का अनुचित बल प्रयोग कर और किसी दुराग्रह में नहीं करना चाहिए।

(3) अंतिम अवस्था में क्रमिक रूप से धीरे–धीरे आएं और पूरे शरीर के भीतर अंतः चेतना के लिए आँखे मूंदकर इस अवस्था को बनाए रखें।

(4) अपना श्वसन जारी रखते हुए दो अवस्थाओं के बीच के अन्तराल में आराम करें।

(5) आसन में बने रहने का समय क्रमशः बढ़ाया जा सकता है।

(6) अपनी शारीरिक क्षमताओं को ध्यान में रखकर ही अभ्यास करें जिसमें आसन में बने रहने की सीमा और समय को बढ़ाने पर अत्यधिक ध्यान दिया जाना चाहिए।

(7) आरंभ में ही अंतिम अवस्था में पहुँचने का प्रयास न करें विशेष रूप से जब आपका शरीर इसके लिए पूरी तरह तैयार नहीं हो।

(8) अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार आसन में चरम अवस्था सहज रूप से बनाए रखना अधिक महत्वपूर्ण, आवश्यक और लाभकारी है।

(9) शरीर आपके आदेश को काफी देर तक क्रमिक और श्रमसाध्य प्रशिक्षण के पश्चात् ही सुनना आरंभ करता है।

(10) आसन की स्थिति में रहने पर आदर्श स्थिति यह है कि किसी प्रकार का हिलना–डुलना, कंपन या किसी तरह से असहजता नहीं होनी चाहिए।

(11) आसन के दौरान स्वैच्छिक रूप से श्वसन क्रिया में बदलाव नहीं लाएं। जिस अवस्था में आप अभ्यास कर रहे हैं, उसी के अनुरूप शरीर श्वसन क्रिया से समायोजित हो जाएगा।

(12) योगाभ्यास करने वाले को पूरी लगन से अनुदेशों का अनुकरण करना है और इष्टतम ध्यान से इसका अभ्यास करना है।

(13) बिना अवरोध के ही इस अभ्यास को जारी रखते हुए कुछ एक दिनों बाद कोई भी व्यक्ति शरीर–मस्तिष्क पर योगाभ्यास के प्रभाव को अनुभव कर सकता है। यदि फिर भी किसी कारणवश नियमितता बाधित होती है तो व्यक्ति को न्यूनतम समय को बनाए रखते हुए पुनः अभ्यास आरंभ करना चाहिए।

(14) योगाभ्यास में गैर–अनुकूलन और पुनः अनुकूलन की प्रक्रियाएँ शामिल हैं और इसलिए आरंभ में व्यक्ति को थोड़ी थकान हो सकती है किन्तु कुछ ही दिनों के भीतर शरीर और मस्तिष्क इसके अनुरूप ढल जाता है और व्यक्ति को कुछ दिनों में पुनः कुशलता और हर्ष का अनुभव होने लगता है।

प्रश्न–13. रोगानुसार योग की विवेचना कीजिये।

उत्तर– रोगानुसार योग–

(1) मोटापा के लिए योग

(A) खड़े होकर किये जाने वाले आसन– (1) तिर्यक् ताड़ासन, (2) त्रिकोणासन, (3) कोणासन, (4) पादहस्तान।

(B) बैठकर किये जाने वाले आसन– (1) चक्की आसन, (2) स्थिर कोणासन, (3) पश्चिमोत्तानासन।

(C) पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसन– (1) भुजंगासन, (2) शलभासन।

(D) पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन– (1) अर्द्ध हलासन, (2) पादवृत्तासन, (3) द्विचक्रासन, (4) मर्कटासन, (5) शवासन।

प्राणायाम– कपालभाति 1 घंटा तथा सभी प्राणायाम कम से कम 5 से 10 मिनट।

(2) थाईराइड के लिए योग

(A) पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन– (1) सर्वांगासन, (2) हलासन, (3) मत्स्यासन।

(B) बैठकर किये जाने वाले आसन– (1) उष्ट्रासन, (2) सिंहासन तथा आठों प्राणायाम।

(C) कमरदर्द, सर्वाइकल स्पॉण्डलाइटिस, स्लिपडिस्क, सियाटिका आदि में मेरुदण्ड से सम्बन्धित रोगों हेतु योग– हाथ व गर्दन के लिए आठ प्रकार का सूक्ष्म व्यायाम।

(D) पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन– (1) मर्कटासन–3 प्रकार, (2) कटि उत्तानासन, (3) कंधरासन/सेतुबन्धासन, (4) अर्द्ध पवनमुक्तासन, (5) एक पादउत्तानासन।

(E) बैठकर किये जाने वाले आसन– (1) उष्ट्रासन, (2) अर्द्धचन्द्रासन।

(F) पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसन– (1) मकरासन–2 प्रकार, (2) भुजांसन–4 प्रकार, (3) तिर्यक् भुजांसन, (4) शलभासन–4 प्रकार

प्राणायाम– आठों प्राणायाम धीमी गति से 1 घंटा करें।

(3) सम्पूर्ण उदर रोगों, मधुमेह (डायबिटीज), गैस कब्ज, अम्लीपित्तादि के लिए योग

बैठकर किये जाने वाले आसन– (1) मण्डूकासन, (2) शशकासन, (3) योगमुद्रासन, (4) वक्रासन, (5) अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, (6) गोमुखासन।

पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन– (1) पवनमुक्तासन, (2) उत्तानपादासन, (3) नौकासन, (4) कंधरासन/सेतुबंधासन, (5) पादांगुष्ठानासास्पर्शासन।।

(4) इन्फर्टीलिटी के योग

बैठकर किये जाने वाले आसन– (1) पश्चिमोत्तानासन, (2) ब्रह्मचर्य आसन।

पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन– (1) सर्वांगासन, (2) हलासन।

खड़े होकर किये जाने वाले आसन– शीर्षासन।

(5) बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए योग

खड़े होकर किये जाने वाले आसन– (1) शीर्षासन, (2) ध्रुवासन, (3) गरुड़ासन, (4) तिर्यक् ताड़ासन।

बैठकर किये जाने वाले आसन– (1) सर्वांगासन, (2) हलासन, (3) चक्रासन, (4) पश्चिमोत्तानासन।

(6) विद्यार्थियों के लिए योग

शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन, चक्रासन, पश्चिमोत्तानासन, ताड़ासन, वृक्षासन, गरुड़ासन, पादहस्तासन, पद्मासन।

युवाओं के लिए योगाभ्यास– योगाभ्यास 12 दण्ड, 8 बैठक, सूर्य नमस्कार, यौगिक–जॉगिंग।

(7) गर्भवती महिलाओं के लिए योग

प्राणायाम– भस्त्रिका, उज्जायी, अनुलोम–विलोम, भ्रामरी, उदगीथ व ओंकार ध्यान, सूक्ष्म व्यायाम–यथासंभव सभी, कमरदर्द होने पर मर्कटासन– 1 व 2, एकपाद उत्तानासन।

सभी रोगों में मुख्य योगाभ्यास– (1) 8 प्राणायाम, (2) 12 आसन।

प्रश्न–14. आसनों का मानवीय व्यक्तित्व पर क्या प्रभाव पड़ता है?

अथवा

मानवीय व्यक्तित्व में आसनों की क्या भूमिका है?

उत्तर– आसनों का वर्गीकरण– आसनों को सांस्कृतिक, विश्रान्त और ध्यानस्थ रूप में भी वर्गीकृत किया गया है। शवासन, मकरासन (मगरमच्छ जैसा आसन), शीतल ताड़ासन और शीतल धनुरासन विश्रान्ति वाले आसन हैं। पद्मासन, सिद्धासन्, वज्रासन और सुखासन आदि को ध्यानरथ आसन कहा जाता है। अन्य सभी आसन सांस्कृतिक आसन कहलाते हैं। ये आसन विशेष रूप से हमारे व्यक्तित्व के संवर्धन के लिए होते हैं। उदाहरण के लिए ऐसे लोग हैं जो बहुत शर्मीले होते हैं और उनके कंधे आगे की ओर झुके होते हैं, चेहरे पर संकोच होता है। ऐसे लोगों में आत्मविश्वास लाने, शर्मीलेपन को दूर करने तथा उन्हें निर्भीक व सक्रिय बनाने के लिए उन्हें सांस्कृतिक आसन करने की सलाह दी जाती है, जैसे पीछे की ओर झुकने वाले आसन या चक्रासन, भुजंगासन (कोबरे की आकृति वाला आसन), अर्ध चक्रासन (खड़े होकर पीछे की ओर झुककर) और सुप्त वज्रासन। दूसरी ओर ऐसे भी लोग होते हैं जो जन्म से ही (ए–प्रकार के हैं)– बहुत ही अहंकारी और घमंडी हैं। उनके कंधे हमेशा पीछे की ओर झुके होते हैं और सिर ऊपर रहेगा। ऐसे लोगों में नम्रता लाने के लिए आगे की ओर झुकने वाले आसन जैसे पश्चिमोत्तासन, शशांकासन, पादहस्तासन निर्धारित हैं, जिससे उनके अहंकारी स्वभाव में सुधार आ सके और प्रसन्नचित और हंसता–मुस्कुराता व्यक्तित्व बन सके। इसलिए प्रत्येक सांस्कृतिक आसन व्यक्तित्व के निर्माण की दृष्टि से निर्धारित है।

प्रश्न–15. विभिन्न प्रकार के प्राणायाम कौन–कौन से हैं?

अथवा

धारणा का क्या अर्थ है?

अथवा

अष्टांग योग में ध्यान का क्या अर्थ है? समझाइये।

उत्तर– प्राणायाम– पतंजलि के अनुसार, **तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः** अर्थात् अन्तःश्वसन और बहिःश्वसन (श्वास व उच्छ्वास) की गति को तोड़ना प्राणायाम कहलाता है। प्राण श्वसन से संबंधित है और जब कोई श्वसन क्रिया पर नियंत्रण करने लगता है, तो यह समझिए कि उसने प्राणायाम करना शुरू कर दिया है। श्वसन प्रणाली स्वैच्छिक तथा स्वतः दोनों रूपों में कार्य कर सकती है। किन्तु जब कोई सजग नहीं रहता तो श्वसन क्रिया स्वतः ही एक विशेष गति से होती रहती है। इसकी सामान्य गति 15 श्वासें (अन्तः श्वसन के साथ–साथ बहिःश्वसन) प्रति मिनट की होती है। प्राणायाम करते हुए व्यक्ति श्वसन गति को स्वेच्छा से कम कर देता है और दोनों नासिका छिद्रों के मध्य इसे संतुलित भी कर देता है।

विभिन्न प्रकार के प्राणायामों को निम्नलिखित चार मुख्य श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है–

(1) संतुलित रखने वाला प्राणायाम
(2) संवेदनशील बनाने वाला प्राणायाम
(3) शीतलता और जागरूकता विकसित करने वाला प्राणायाम
(4) गुंजायमान और लययुक्त प्राणायाम

- प्रत्याहार– इन्द्रियाँ पर नियंत्रण करने से जब इन्द्रियों का उनके विषयों से सम्बन्ध टूट जाता है तब इन्द्रियाँ चित स्वरूप हो जाते हैं जैसा कि योगसूत्र में कहा गया है–

  स्ववषयासम्प्रयोगे चित्स्वरूपानुकर इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।

  तात्पर्य यह है कि इन्द्रियों का निग्रह ही प्रत्याहार है। जब इन्द्रियाँ विषयों की तरफ नहीं भागती हैं तो चित स्थिर हो जाता है। यही प्रत्याहार की स्थिति है।
- धारणा– प्रारंभिक रूप से मन में कई प्रकार के विचार और विषय तैरते रहते हैं। एकाग्रता के माध्यम से इन विचारों और विषयों को कम किया जाता है और उसके बाद मन को एक विषय के ऊपर या एक विचार के ऊपर केन्द्रित किया जाता है। धारणा की यही अवस्था है। पतंजलि कहते हैं कि देशबन्धश्चितस्य धारणा (पा.यो.सू. 3.1) जिसमें मन को एक बिन्दु विशेष पर एकाग्र किया जाता है। वस्तुतः यह वाटक की एक क्रियाविधि होती है। जलती हुई मोमबत्ती की लौ को ही एक तरफ से देखते रहते हैं तो यह एकाग्रता का उदाहरण है। यही धारणा होती है।
- ध्यान– धारणा का दूसरा सोपन ध्यान या मेडीटेसन होता है। यदि धारणा केन्द्रित होती है तो ध्यान विकेन्द्रित होता है। पतंजलि हमें ध्यान के बारे में बताते हैं कि यह प्रयासहीन धारणा है। जैसाकि धारणा के अन्तर्गत यदि विपरीत रूप से ध्यान को केन्द्रित किया जाता है तो प्रयासहीन ध्यान के अन्तर्गत पूरा विकेन्द्रीकरण होता है। यह पतंजलि के अष्टांग योग का सातवां अंग है।
- समाधि– ध्यान से पूर्व मन में अनेक यादृच्छिक विचार विद्यमान होते हैं। ध्यान की अवस्था में ये सब विचार समाप्त हो जाते हैं। तब केवल वही वस्तु दिखाई देती है जिस पर ध्यान केन्द्रित होता है। ध्यान की परिपक्व अवस्था आने पर उस वस्तु का ज्ञान भी नहीं रहता है। उस अवस्था में द्रष्टा और दृश्य का भेद मिट जाता है। द्रष्टा चैतन्य रूप हो जाता है। यही समाधि है। सम्यक् आधीयते इति समाधिः अर्थात् गहन तल्लीनता अथवा महा–चेतनता ही समाधि है।

प्रश्न–16. यौगिक क्रियाओं में क्या करना चाहिए एवं क्या नहीं? संक्षेप में लिखिये।

उत्तर– यौगिक क्रियाएँ : क्या करें और क्या न करें– हठ यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से कुछ विशेष शक्तियाँ प्राप्त होती हैं जिन्हें सिद्धियाँ भी कहा जाता है (जैसे अतीन्द्रिय दृष्टि और अतीन्द्रिय श्रवण)। इनके बारे में स्वात्माराम हमें सावधान करते हैं, यदि व्यक्ति भलीभांति और उचित अभिरूचि से अभ्यास नहीं करता है तो इस बात का खतरा होता है कि वह इन शक्तियों का दुरुपयोग करेगा। (पतंजलि सिद्धियों को व्यर्थ मानते हैं और आत्म अनुभूति के वास्तविक लक्ष्य में इन्हें एक बाधा के रूप में देखते हैं)।

स्वात्माराम कहते हैं कि इनका अभ्यास बिना फल की इच्छा से किया जाए, लेकिन बहुत ही ध्यान से, जिसमें एक संतुष्ट जीवन यापन हो और अल्पाहार हो। व्यक्ति को बुरी संगति से बचना चाहिए। आग से, यौन संबंधों से, लम्बी यात्राओं से, सुबह–सुबह ठंडे जल के स्नान से, उपवास तथा भारी शारीरिक कार्य से बचना चाहिए। केवल वस्त्र (गेरुए) धारण करनेसे योग संबंधी बाते करने मात्र से योगी नहीं बनता, अपितु निरन्तर योगाभ्यास से ही यह अवस्था प्राप्त की जा सकती है। हठ योग के अभ्यास के माध्यम से शरीर और मन को परिशोधित और स्वच्छ किया जा सकता है। इनके सही अभ्यास से साधक बंधन मुक्त हो सकता है।

परिणामों के बहकावे में आकर व्यक्ति यौगिक क्रियाओं का अत्यधिक अभ्यास कर सकता है गहन संवेदनाओं से कभी–कभी मनुष्य की स्वार्थ भावना में वृद्धि हो जाती है यदि सावधानी न बरती जाए तो हम घोर विपत्ति में फंस सकते हैं। ऐसी अवस्था में योग खतरनाक सिद्ध होगा।

'न हठात् न बलात्' न तो अत्यधिक कठोरता से और न बलपूर्वक, यही सूत्र त्वरित प्रगति के लिए अनुकूल है। यह एक विवेकपूर्ण प्रबंधन है बुद्धि सम्मत प्रक्रिया है जिससे विकास हो सकता है। योग में यह दिशानिर्देश हैं।

प्रश्न–17. योग की धाराएँ लिखिये।

उत्तर– योग की धाराएँ– मनुष्य के व्यक्तित्व को मुख्य रूप से चार मूलभूत वर्गों में विभाजित किया जा सकता है: भावनात्मक, सक्रिय, सहज ज्ञान और स्वैच्छिक। पतंजलि ने इस तथ्य को भलीभांति समझ लिया था, यह भी जान लिया था कि प्रत्येक व्यक्ति का अलग स्वभाव होता है और इन वर्गों में से जो सबसे शक्तिशाली होता है उसके अनुसार ही व्यवहार किया जाता है। वे जानते थे कि योग का मार्ग इस प्रकार से निर्धारित किया जाए जो किसी व्यक्ति के विशेष गुणों के अनुकूल हो। इसलिए वह सुझाव देते हैं कि:

- भक्तियोग उन लोगों के लिए अनुकूल है जो भावनात्मक और भक्तिभाव में लीन होते हैं।
- ज्ञान योग उन लोगों के लिए है जो प्रकृति से सहज होते हैं। वह ओम के वास्तविक अर्थ के विषय में चिंतन और अन्वेषण की संस्तुति करते हैं और सांख्य दर्शन के बारे में भी निरन्तर से बताते हैं। जिसे वे बेहतर अनुभूति का साधन मानते हैं। वे यह भी स्पष्ट करते हैं कि सभी मानसिक ज्ञान सीमित होता है।
- राज योग या पतंजलि योग उन लोगों के लिए है जिनकी दृढ़ इच्छाशक्ति होती है, यह समस्त ग्रंथों का मूल विषय है।

कर्मयोग उन लोगों के लिए है जो प्रकृति से सक्रिय होते हैं, यद्यपि इसका स्पष्ट उल्लेख नहीं है किन्तु यह बहुत से सूत्रों में निहित है। उदाहरण के लिए यम और नियमों में कर्मयोग को नित्य प्रति के कार्यों और कर्तव्यों के रूप में महत्व दिया गया है। कर्म योग भक्ति योग वाले श्लोकों में भी वर्णित हुआ है। पतंजलि जानते थे कि भक्तियोग में सफलता मिलने पर स्वतः ही राजयोग में सफलता मिल जाती है, ज्ञान योग से राज योग की पूर्णता प्राप्त होती है। वे जानते थे कि योग के पथ पर चलने वाला व्यक्ति स्वयं को सम्पूर्ण अस्तित्व में समेकित कर लेता है। व्यर्थ की मानसिकता और अहम् को छोड़ देना चाहिए और इसके लिए जो भी

उपलब्ध पद्धति है उसका उपयोग करना चाहिए। मन के नकारात्मक और बाधक कार्य छोड़ देने चाहिए। वृत्तियों का विग्रह वैराग्य और अभ्यास (योग अभ्यास) से प्राप्त किया जा सकता है। इस कथन में योग के सभी मार्ग और तकनीकें शामिल हैं। इसमें कुछ भी नहीं छूटा। वे सब योग में सफलता की ओर अग्रसर करते हैं।

प्रश्न–18. निम्नलिखित का संक्षेप में वर्णन कीजिये–

(1) कर्म योग (2) भक्ति योग (3) राज योग (4) ज्ञान योग

अथवा

कर्म योग के चार प्रमुख नियम कौन–कौन से हैं?

उत्तर– (1) **कर्मयोग–** भगवद् गीता में कर्म योग के चार मुख्य नियम वर्णित हैं ताकि आप सभी तनावों से एकदम मुक्त होकर अपने कर्म (कार्य) का हर क्षण आनन्द ले सकें।

(क) कर्म कर्तव्य समझकर करें।

(ख) कार्य को बिना आसक्ति से करें।

(ग) परिणाम की चिंताओं को कभी आने मत दो जो आपके कार्य के दौरान आपके मन को विचलित करती हैं।

(घ) असफलता और सफलता को समबुद्धि से स्वीकार करें।

कर्म योग की इन तकनीकों के उपयोग से हम अपने कार्य में पूर्ण सजगता के साथ विश्रांति में कार्य करने की कला सीखते हैं। अपने भीतर के आनन्द को खोने मत दीजिए, कर्म का पथ हमें यह सिखाता है कि समाज के साथ किस प्रकार निष्पक्षता और प्रभावी रूप से अन्योन्य क्रिया की जाए। इस उद्देश्य को कायम रखते हुए और मन को स्थिर रखते हुए, एक न्यायाधीश की भाँति दोनों पक्षों के सशक्त तर्कों को सुनते समय मन की स्थिरता ही काम करती है और यही कर्म योग की करामात है। यदि हम अपने तनाव और दबाव से नियमित रूप से छुटकारा पाते रहें तो पूरे कर्म संबंधी चरण में हमारी अन्तर्दृष्टि का विस्तार होता है। कर्म योग की तकनीकों के उपयोग से तनाव और दबावों का जो संचय मन पर होता है उनको कम करने में सहायता मिलती है और हम तनावमुक्त जीवन जीने की संभावना को साकार कर सकते हैं।

(2) भक्ति योग– भक्ति से तात्पर्य है कि ईश्वर के प्रति समर्पण और प्रेमपूर्ण आसक्ति। यह शब्द भज् (सम्मिलित होने) धातु से निर्मित है और सहभागिता की ओर संकेत करता है। भक्ति मार्ग पर चलने वाला योगी दिव्य ईश्वर के प्रति स्वयं को समर्पित करता है, भक्ति भाव से सेवा करता है और उनकी पूजा अर्चना में तल्लीन रहकर अन्ततः उस दिव्य ईश्वर में आध्यात्मिक रूप से मिल जाता है।

भारत की दार्शनिक और धार्मिक परंपराओं में भक्ति की अवधारणा काफी व्यापक रूप से जुड़ी है। नारद भक्ति सूत्र भक्ति की प्रकृति से संबंधित एक मुख्य ग्रंथ है जिसमें भक्ति और प्रेम के संबंध पर जोर दिया गया है और मौलिक शैली में प्रकृति के रहस्य को बताया गया है।

भक्ति से हृदय निर्मल हो जाता है तथा ईर्ष्या, घृणा, वासना, क्रोध, अहंकार, घमंड और उग्रता जैसे विकार समाप्त हो जाते हैं। इससे आनन्द, दिव्यता, प्रसन्नता, शान्ति और ज्ञान की

प्राप्ति होती है। सभी तरह की चिन्ताएँ, फिक्र, भय, मानसिक विकृतियाँ और कुंठाएं पूर्ण रूप से समाप्त हो जाती हैं। भक्त जीवन और मृत्यु के चक्र से मुक्त हो जाता है। उसे अक्षीण शांति, आनन्द और ज्ञान की प्राप्ति होती है।

भक्ति का मार्ग पूरे विश्व में व्याप्त है और यह सभी मनुष्यों के लिए होता है। यह हर काल में एक ही जैसा रहता है और इसका संबंध प्रत्यक्ष रूप से आत्मा से होता है और साथ ही महान् आत्मा से भी जुड़ जाता है, यह किसी जाति, धर्म, वर्ग और राष्ट्रीयता से ऊपर है। भक्ति आपके हृदय का पावन प्रेम होता है जिसमें भक्त दिव्य ईश्वर से मिलने के लिए उत्सुक होता है और इस जीवन में आपकी दिव्य बन जाती है।

(3) राज योग– मन के स्तर पर हम दृढ़ इच्छा शक्ति पर जोर देते हैं और इसमें स्वतंत्रता का पुट भी होता है। मनुष्य अपने भाग्य का निर्माता स्वयं होता है। आज के समय में यदि हम कई प्रकार की समस्याओं से ग्रस्त हैं जैसे बीमारी, तनाव और दबाव आदि ये हमारे द्वारा निर्मित है अर्थात् हमारी कभी से ही उत्पन्न होते हैं। इसलिए हमें स्वयं को बदलना होगा और यदि हम आनन्दमय स्थिति, रचनात्मकता और स्वतंत्रता में जीना चाहते हैं तो इन दुःखों पर विजय प्राप्त करनी होगी।

जब हम स्वतंत्रता को पहचान लेते हैं (जो हमारे अन्दर मौजूद हैं) और हम चेतना के उच्च स्तरों तक स्वयं को विकसित करने का संकल्प लेते हैं तो यह यात्रा शुरू हो जाती है। जैसे कि हम आगे की ओर तकनीकों की आवश्यकता है जो हमारे दृढ़ संकल्प को व्यवस्थित करें और राज योग से हम इन समस्याओं का समाधान अपनी इच्छाशक्ति या दृढ़ संकल्प से कर सकते हैं।

(4) ज्ञान योग– ज्ञान योग बुद्धि और विश्लेषण का मार्ग है। यह विवेक से संबंधित है और इसकी अपनी एक क्रियाविधि होती है। इस क्रियाविधि का केन्द्र श्रवण, स्मरण और विश्लेषण (मनन) और ध्यान करने की विधि (निदिध्यासन) के इर्दगिर्द घूमता है। आज वैज्ञानिक युग में मनुष्य काफी तर्कशील हो गया है। आज बौद्धिक शक्ति का बोलबाला है। विश्लेषण इस विधि का उपकरण है। दर्शन (ज्ञान योग) का मार्ग प्रखर बुद्धिजीवियों के लिए उपयुक्त है और 'प्रसन्नता' के विश्लेषण के इर्दगिर्द केन्द्रित है, प्रमुख रूप से यह योगदान उपनिषदों का है।

चिन्तन–मनन उन शक्तियों पर निर्भर करता है जिन्हें तार्किक रूप से स्वीकार किया गया है, यह साधना अथवा गहन ध्यान है। यह ज्ञान योग का गहन चिन्तन–मनन भी है। जब हम ध्यान की गहराई में जाते हैं तो उच्च से उच्चतर आयामों तक पहुँच जाते हैं। हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि मुझमें वह आनन्दमय बोध आ गया है अथवा असीम चेतनता आ गई है। यह ज्ञान या आत्मानुभूति है।

प्रश्न–19. योग के दो संप्रदाय को समझाइये।

अथवा

राज योग और हठ योग को स्पष्ट कीजिये।

उत्तर– योग के दो संप्रदाय, राज योग और हठ योग– पतंजलि योग अष्टांग योग भी कहलाता है– अर्थात् आठ अंगों से मुक्त योग। इसका संबंध मानसिक अनुशासन तथा इसकी

शक्तियों से है। जबकि हठ योग शारीरिक नियंत्रण और श्वसन के विनियमन स्तर पर जोर देता है। हठ योग का परमोत्कर्ष राज योग होता है। हठ योग में निरन्तर साधना (आत्म प्रयास, आध्यात्मिक अभ्यास) से राज योग में पहुँचना संभव होता है। हठ योग एक ऐसी सीढ़ी है जिससे होकर राज योग तक पहुँचा जा सकता है।

शरीर का शुद्धीकरण और श्वासों का नियंत्रण हठ योग का प्रत्यक्ष उद्देश्य है। शरीर के शुद्धीकरण के लिए षट्कर्म प्रस्तुत किए गए हैं जो इस प्रकार हैं: धौति (आमाशय की सफाई), बस्ति (एनिमा का प्राकृतिक स्वरूप), नेति (नासिकाओं की स्वच्छता), त्राटक, नौलि (नाभि की सुदृढ़ता) और कपालभाति (एक विशेष प्राणायाम से अवरोधों को दूर करना), (प्राणायाम – श्वसन क्रिया का नियमन और नियंत्रण)। आसानों, प्राणायाम, बच्चों और मुद्राओं से शरीर स्वस्थ, हल्का, मजबूत और सीधा हो जाता है। शारीरिक स्वास्थ्य और सांसारिक शक्ति की प्राप्ति हो जाती है किन्तु छात्रों को यह राजयोग से संबंधित अभ्यासों के लिए तैयार करने की एक पद्धति है।

प्रश्न–20. स्वस्थ जीवनचर्या के लिए यौगिक क्रियाएँ व्यक्त कीजिए।

उत्तर– स्वस्थ जीवनचर्या के लिए यौगिक क्रियाएँ– योग की वास्तविक प्रकृति का सार निम्नलिखित प्रकार से दिया जा सकता है :

- योग सम्पूर्णता की अनुभूति करने का विज्ञान और कला है अर्थात् इसका उद्देश्य अन्तिम वास्तविकता अथवा उच्चतम चेतनता को प्राप्त करना है।
- सकल जीवन पद्धति अर्थात् शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक कल्याण से युक्त सम्पूर्ण जीवन।
- स्वास्थ्य, सामंजस्य और प्रसन्नता का विज्ञान जहाँ स्वास्थ्य, सामंजस्य और प्रसन्नता का अर्थ है–

  स्वास्थ्य (सकल स्वास्थ्य)– शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक कल्याण।

  सामंजस्य– आन्तरिक सामंजस्य (शरीर, मन और भावना) तथा बाह्य सामंजस्य (सामाजिक, व्यावसायिक)।

  आनन्द– प्रसन्नता की स्थायी अवस्था अथवा परमानन्द की स्थिति अथवा आनन्दमय कोष– यह आत्म अनुभूति की स्थिति है।

उपर्युक्त के आधार पर हमने समझा है कि दिव्यता की ऊँचाईयों तक व्यक्ति के विकास को संभव बनाने के लिए योग की सामान्य क्रियाविधि के अन्तर्गत ऐसी उपचारात्मक तकनीक आनी चाहिए जिनके उपयोग से व्यक्ति अधिक स्वस्थ बना रहे।

योग ऐसी प्रक्रिया है जो व्यक्तित्व विकास में निम्नलिखित के आधार पर मुख्य भूमिका निभाती है–

(1) आसनों के द्वारा मांसपेशियों में गहन विश्रान्ति आ जाती है।

(2) श्वसन क्रिया की दर कम तथा श्वास लेने की प्रक्रिया सन्तुलित हो जाती है जो प्राणायाम और श्वसन संबंधी अभ्यासों से संभव है।

(3) ध्यान के द्वारा मानसिक धरातल पर सृजनात्मक और इच्छाशक्ति को बढ़ाया जा सकता है।

(4) ज्ञान योग के अभ्यास से बुद्धि को तीव्र बनाना तथा मन की शान्ति स्थापित करना संभव होता है।

(5) जीवन में प्रसन्नता का समावेश तथा भावनात्मक स्तर पर समरसता लाई जा सकती है। यह भजनों, धुनों और भक्तिपूर्ण कीर्तनों के माध्यम से संभव है।

(6) मनुष्य के जीवन के हर पहलू में अन्तर्जात दिव्यता का प्रकटीकरण कर्म-योग के नियमों के अनुसरण द्वारा संभव है।

स्वस्थ जीवन के लिए समेकित योग मॉड्यूल (80 मिनट)

अभ्यास सं.	अभ्यास	दौर	अवधि
(1)	श्वसन अभ्यास–		
	हस्त प्रसारण श्वसन	3 × 3	2 मिनट
	टखना प्रसारण श्वसन	5	1 मिनट
	खरगोश श्वसन	5	1 मिनट
	शशांकासन श्वसन	5	1 मिनट
	तात्कालिक विश्रान्ति तकनीक (आईआरटी)	–	1 मिनट
(2)	शिथिलता अभ्यास–		
	धीमी गति से दौड़ना	–	2 मिनट
	आगे व पीछे झुकना	10	20 सेकेण्ड
	पार्श्व झुकाव	10	20 सेकेण्ड
	मरोड़ना	10	20 सेकेण्ड
	पवन मुक्तासन क्रिया	3×2+10+10	2 मिनट
	त्वरित विश्रान्ति तकनीक (क्यूआरटी)		2 मिनट
(3)	सूर्यनमस्कार	3	2 मिनट
(4)	योगासन–		
	खड़े होकर करने वाले आसन (खड़े होकर)		
	अर्धकटि चक्रासन	दोनों ओर	1+1 मिनट
	त्रिकोणासन	दोनों ओर	1+1 मिनट
	परिवृत्त त्रिकोणासन	दोनों ओर	30 सेकेण्ड प्रत्येक
	बैठकर किए जाने वाले आसन		
	पश्चिमोत्तानासन	–	1 मिनट
	उष्ट्रासन	–	1 मिनट

	वक्रासन अथवा अर्ध मत्स्येंद्रासन	दोनों ओर	1+1 मिनट
	पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन (आधोमुख या प्रणतासन)		
	भुजंगासन		1 मिनट
	शलभासन		1 मिनट
	पीठ के बल लेटकर (चित्त या उत्तान)		
	हलासन	–	30 सेकेण्ड
	चक्रासन	–	30 सेकेण्ड
	गहन विश्रान्ति वाली तकनीक (डीआरटी)	–	7 मिनट
(5)	प्राणायाम के लिए तैयारी अभ्यास–		
	स्वच्छता लगने वाला श्वसन (कपालभाति क्रिया)	40–100	1 मिनट
	विभागीय प्राणायाम	3×4	2 मिनट
(6)	प्राणायाम–		
	सूर्य अनुलोम विलोम प्राणायाम	5	1.5 मिनट
	नाडी शुद्धि प्राणायाम	5	3 मिनट
	शीतली तथा सदंत प्राणायाम	5	1.5 मिनट
	भ्रामरी प्राणायाम	–	1.5 मिनट
	नादानुसंधान प्राणायाम	3×4	3.5 मिनट
	भक्ति गीत	–	5 मिनट
	ध्यान	–	5 मिनट
	कुल		80 मिनट

संस्तुत योग अभ्यासों के क्रम में से, 10 या 12 आसनों को चुना जा सकता है और कुछ अन्य अभ्यासों को भी नियमित रूप से करने के लिए चुना जा सकता है। बारी–बारी से इनमें अन्य एक या दो अभ्यास जोड़े जा सकते हैं। इस प्रकार अभ्यास का कुल समय संतुलित रहता है। सामान्य रूप से कुल समय 30 से 45 मिनट तक प्रतिदिन हो सकता है।

प्रश्न–21. किन्हीं दो विश्रामात्मक आसनों का संक्षेप में वर्णन कीजिये।

उत्तर– हास्यासन– मुक्त होकर खुलकर हंसना। हाथों को नीचे से ऊपर की ओर ले जाते हुए रीढ़ की हड्डी की तरफ मुड़ते हुए खिलखिलाकर हंसना।

लाभ– मुक्त होकर खिल–खिलाकर हंसने से शरीर स्वस्थ व सुंदर होता है। चेहरे की मांसपेशियाँ खुलती हैं व संपूर्ण शरीर में रक्त का संचार होता है।

शवासन (शिथिलासन)– सर्वप्रथम पीठ के सहारे लेटें। शरीर को अच्छी तरह खींचकर शिथिल छोड़ दें व दोनों हाथों के तलवों को कमर के पास रख दें। आँखें बंद कर लें व आँखों पर रूमाल रख लें ताकि पूर्ण अंधकार हो जाये। पैरों को एक फुट की दूरी पर रखें। किसी प्रकार का विचार न करते हुए धीरे–धीरे अपने शरीर के अंगों से संबंध–विच्छेद करते चलें जैसे पैरों की दसों उंगलियाँ, तलवे, ऐड़ियाँ, टखने, पिंडलियाँ, घुटने, जंघाएँ आदि को भूलते हुए एक–एक तत्व अर्थात् पृथ्वी तत्व, जल तत्व, अग्नि तत्व, उदर, सीना, कंधे, भुजायें, कलाईयाँ, हथेलियाँ, दोनों हाथों की दसों उँगलियाँ, कंठ मुख, नासिका, भू–मध्य कपाल से संबंध–विच्छेद करते हुए सहस्त्रार तक आयें। शवासन की स्थिति का पूर्ण अनुभव करें व अपने द्वारा अपनी ही मृत्यु का दर्शन करें। इस प्रकार बाह्य शरीर से संबंध–विच्छेद करते हुए सूक्ष्म शरीर में प्रवेश करें। सूक्ष्म शरीर से संबंध–विच्छेद कर शरीर को अपनी पूर्व स्थिति में आने के लिए सहस्त्रार से धीरे–धीरे पैरों की उंगलियों तक आकर शवासन को विराम दें। इस अवस्था में शरीर पूर्ण शिथिल हो जाता है। अब दोनों हाथों को आपस में रगड़कर नेत्रों से स्पर्श करें व सहज हो जाने के बाद हल्का श्वांस लें व बायीं ओर झुककर उठकर बैठ जायें।

लाभ– इस आसन से शरीर को हर प्रकार के तनाव से मुक्ति मिलती है। चाहे शारीरिक हो, मानसिक हो या भावनात्मक हो। शरीर, मन व मस्तिष्क विश्राम करता है व उत्तेजना शांत हो जाती है। मौन रहने से प्राण–शक्ति का संचय होता है। उच्च तथा निम्न दोनों ही प्रकार के रक्तचाप में लाभ होता है। साथ ही मधुमेह के रोगियों को भी लाभ मिलता है। शारीरिक थकान दूर होती है। सरदर्द, चक्कर आना व श्वांस आदि लेने मे होने वाली पीड़ा में भी लाभ मिलता है।

प्रश्न–22. सूर्य नमस्कार का अर्थ एवं इसकी विभिन्न स्थितियाँ लिखिये।

उत्तर– सूर्य नमस्कार– सूर्य नमस्कार शरीर को स्वस्थ रखने की अति प्राचीन पद्धति है। सूर्य नमस्कार अर्थात् सूर्यदेव को किया जाने वाला नमस्कार "सूर्य स्तुति" है। सूर्योदय से पूर्व उठने से सहज ही शरीर में उत्साह, उमंग व स्फूर्ति रहती है। पक्षी चहकने लगते हैं। मंद–मंद वायु का स्पर्श व्यक्ति को आनंदित रखता है। संक्षेप में कहा जाये तो 'सूर्योदय के पूर्व उठने वाला व्यक्ति स्वस्थ व सूर्योदय के बाद उठने वाला व्यक्ति आलसी व बीमार होता है।'

सूर्य नमस्कार की पद्धति

लाभ– कुर्सी पर बैठकर किये जाने वाले सूर्य नमस्कार निम्न अस्वस्थ व्यक्तियों के लिए उपयोगी बताये गये हैं–

(1) जो जमीन पर बैठने में असमर्थ हों या (गठियाबाय के कारण) घुटने में असहनीय दर्द हो।
(2) हृदय रोगी या हृदय की शल्य क्रिया करवाने के बाद।
(3) उच्च रक्तचाप (160/100)
(4) गर्दन की तकलीफ (सर्वाइकल स्पोन्डिलाइसिस)
(5) असहनीय कमर दर्द।

लाभ– मुक्त होकर खिल–खिलाकर हंसने से शरीर स्वस्थ व सुंदर होता है। चेहरे की मांसपेशियाँ खुलती हैं व संपूर्ण शरीर में रक्त का संचार होता है।

शवासन (शिथिलासन)– सर्वप्रथम पीठ के सहारे लेटें। शरीर को अच्छी तरह खींचकर शिथिल छोड़ दें व दोनों हाथों के तलवों को कमर के पास रख दें। आँखें बंद कर लें व आँखों पर रूमाल रख लें ताकि पूर्ण अंधकार हो जाये। पैरों को एक फुट की दूरी पर रखें। किसी प्रकार का विचार न करते हुए धीरे–धीरे अपने शरीर के अंगों से संबंध–विच्छेद करते चलें जैसे पैरों की दसों उंगलियाँ, तलवे, ऐड़ियाँ, टखने, पिंडलियाँ, घुटने, जंघाएँ आदि को भूलते हुए एक–एक तत्व अर्थात् पृथ्वी तत्व, जल तत्व, अग्नि तत्व, उदर, सीना, कंधे, भुजायें, कलाईयाँ, हथेलियाँ, दोनों हाथों की दसों उँगलियाँ, कंठ मुख, नासिका, भू–मध्य कपाल से संबंध–विच्छेद करते हुए सहस्त्रार तक आयें। शवासन की स्थिति का पूर्ण अनुभव करें व अपने द्वारा अपनी ही मृत्यु का दर्शन करें। इस प्रकार बाह्य शरीर से संबंध–विच्छेद करते हुए सूक्ष्म शरीर में प्रवेश करें। सूक्ष्म शरीर से संबंध–विच्छेद कर शरीर को अपनी पूर्व स्थिति में आने के लिए सहस्त्रार से धीरे–धीरे पैरों की उंगलियों तक आकर शवासन को विराम दें। इस अवस्था में शरीर पूर्ण शिथिल हो जाता है। अब दोनों हाथों को आपस में रगड़कर नेत्रों से स्पर्श करें व सहज हो जाने के बाद हल्का श्वांस लें व बायीं ओर झुककर उठकर बैठ जायें।

लाभ– इस आसन से शरीर को हर प्रकार के तनाव से मुक्ति मिलती है। चाहे शारीरिक हो, मानसिक हो या भावनात्मक हो। शरीर, मन व मस्तिष्क विश्राम करता है व उत्तेजना शांत हो जाती है। मौन रहने से प्राण–शक्ति का संचय होता है। उच्च तथा निम्न दोनों ही प्रकार के रक्तचाप में लाभ होता है। साथ ही मधुमेह के रोगियों को भी लाभ मिलता है। शारीरिक थकान दूर होती है। सरदर्द, चक्कर आना व श्वांस आदि लेने मे होने वाली पीड़ा में भी लाभ मिलता है।

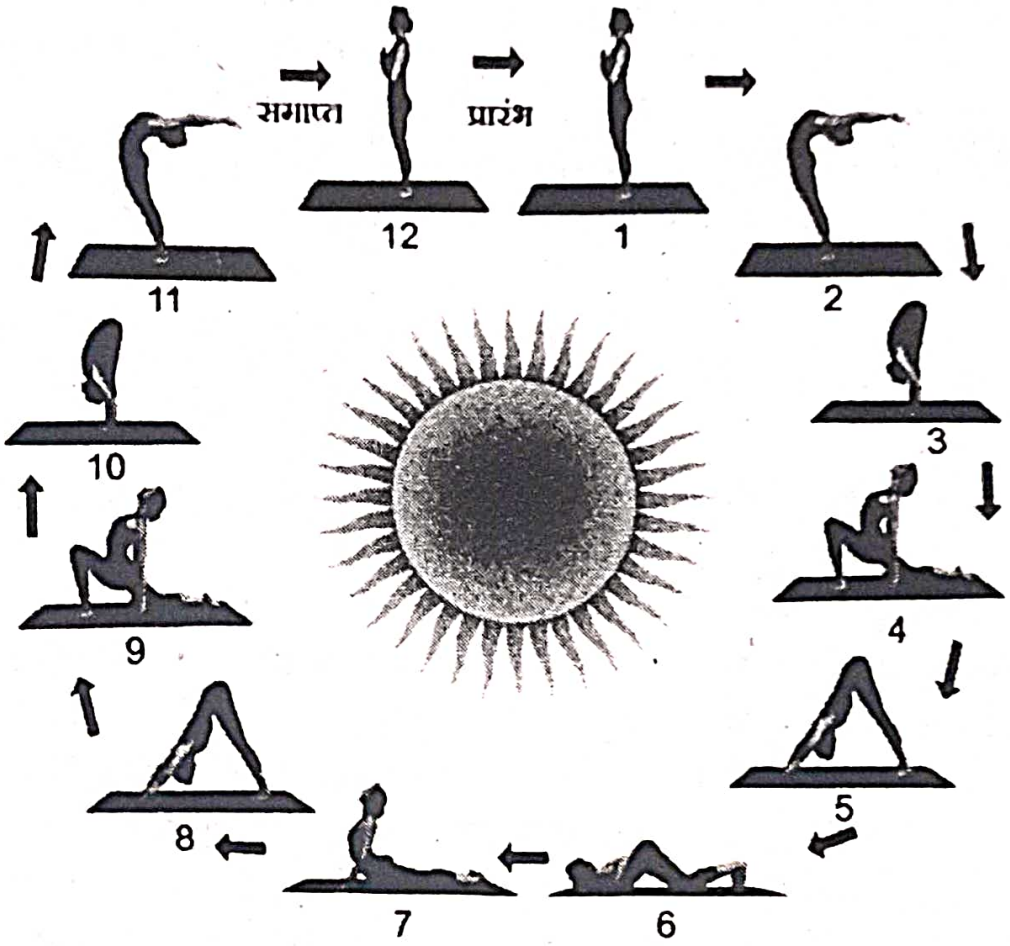
प्रश्न–22. सूर्य नमस्कार का अर्थ एवं इसकी विभिन्न स्थितियाँ लिखिये।

उत्तर– सूर्य नमस्कार– सूर्य नमस्कार शरीर को स्वस्थ रखने की अति प्राचीन पद्धति है। सूर्य नमस्कार अर्थात् सूर्यदेव को किया जाने वाला नमस्कार "सूर्य स्तुति" है। सूर्योदय से पूर्व उठने से सहज ही शरीर में उत्साह, उमंग व स्फूर्ति रहती है। पक्षी चहकने लगते हैं। मंद–मंद वायु का स्पर्श व्यक्ति को आनंदित रखता है। संक्षेप में कहा जाये तो 'सूर्योदय के पूर्व उठने वाला व्यक्ति स्वस्थ व सूर्योदय के बाद उठने वाला व्यक्ति आलसी व बीमार होता है।'

सूर्य नमस्कार की पद्धति

लाभ– कुर्सी पर बैठकर किये जाने वाले सूर्य नमस्कार निम्न अस्वस्थ व्यक्तियों के लिए उपयोगी बताये गये हैं–

(1) जो जमीन पर बैठने में असमर्थ हों या (गठियाबाय के कारण) घुटने में असहनीय दर्द हो।
(2) हृदय रोगी या हृदय की शल्य क्रिया करवाने के बाद।
(3) उच्च रक्तचाप (160/100)
(4) गर्दन की तकलीफ (सर्वाइकल स्पोन्डिलाइसिस)
(5) असहनीय कमर दर्द।



(6) पेट या पीठ की शल्य चिकित्सा के पश्चात्।
(7) महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान।
(8) कंधों की तकलीफ।
(9) नाभि की हर्निया या पेट की हर्निया।

प्रश्न–23. योगनिद्रा से क्या आशय है?

अथवा

योगनिद्रा के लाभ का वर्णन कीजिये।

उत्तर– योगनिद्रा – पीठ के बल सीधे भूमि पर लेट जायें। दोनों पैरों में लगभग एक फुट का अन्तर हो तथा दोनों हाथों को भी जंघाओं से थोड़ी दूरी पर रखते हुए हाथों को ऊपर की ओर खोलकर रखें। आँखें बन्द, गर्दन सीधी पूरा शरीर तनाव–रहित अवस्था में हो। धीरे–धीरे चार–पाँच लम्बे श्वांस भरें और छोड़ें। अब मन द्वारा शरीर के प्रत्येक भाग को देखते हुए संकल्प द्वारा एक–एक अवयव को शिथिल तथा तनाव–रहित अवस्था में अनुभव करना है। जीवन के समस्त कार्यों और महान उद्देश्यों की सफलता के पीछे संकल्प की ही शक्ति मुख्य हुआ करती है। अब हमें इस समय शरीर को पूर्ण विश्राम देना है। इसके लिए भी हमें शरीर के विश्राम अथवा शिथिलीकरण का संकल्प करना होगा। ऐसा विचार करते हुए 'ओम्' का अर्थपूर्वक जप करना चाहिए। श्वांस–प्रश्वांस की गति सहज होनी चाहिए। इसी प्रक्रिया में 100 से 1 तक उल्टी गिनती गिनते हुए प्रत्येक संख्या के साथ 'ओम्' का जप करते हुए यह प्रक्रिया कर सकते हैं। जैसे ओम् 100, ओम् 99, ओम् 98 आदि। इस प्रकार जप करने से थोड़ी ही देर में गाढ़ निद्रा आ जायेगी तथा बुरे स्वप्न से भी छुटकारा मिलेगा। दैनिक

योगाभ्यास के दौरान कठिन आसन के बाद विश्राम हेतु इस आसन को करते रहना चाहिए। योगासनों के अभ्यास के अन्त में इसे 5 से 10 मिनट करना चाहिए।

योगनिद्रा के लाभ– योगनिद्रा के लाभ निम्नवत् हैं– मानसिक तनाव (डिप्रेशन), उच्च रक्तचाप, हृदयरोग तथा अनिद्रा के लिए यह आसन सर्वोत्तम है। इन रोगियों को यह आसन नियमित करना चाहिए।

(1) इस आसन के करने से स्नायु–दुर्बलता, थकान तथा नकारात्मक चिन्तन दूर होता है।
(2) शरीर, मन, मस्तिष्क एवं आत्मा को पूर्ण विश्राम, शक्ति, उत्साह एवं आनन्द मिलता है।
(3) ध्यान की स्थिति का विकास होता है।
(4) आसन करते हुए बीच–बीच में शवासन करने से थोड़े ही समय में शरीर की थकान दूर हो जाती है।

प्रश्न–24. सम्पूर्ण शरीर पर सूर्य–नमस्कार के नियम व प्रभावों का वर्णन कीजिये।

उत्तर– सूर्य–नमस्कार हेतु सामान्य नियम– ये निम्न हैं–

(1) सूर्य–नमस्कार की 12 स्थितियों को एक बार पूरा करना एक आवृत्ति (चक्र) कहलाती है। इस प्रकार सूर्य–नमस्कार से अधिक से अधिक लाभ प्राप्त करने के लिए प्रत्येक दिन कम से कम 10 से 15 आवृत्तियों का अभ्यास करना चाहिए।
(2) इन 12 स्थितियों को करते वक्त पूरक, कुम्भक व रेचक को ध्यान में रखकर करने से विशेष लाभ मिलता है।
(3) बीमार अवस्था में सूर्य–नमस्कार नहीं करना चाहिए अथवा योग–शिक्षक से परामर्श लेकर ही धीरे–धीरे करना चाहिए।
(4) प्रत्येक स्थिति का अभ्यास मानसिक मंत्रोच्चारणपूर्वक परमात्मा/अल्लाह/गॉड/वाहे गुरू आदि के प्रति मन ही मन नमस्कार/स्मरण तथा कृतज्ञता/धन्यवाद का भाव जगाते हुए, निर्दिष्ट शरीरस्थ चक्र में ध्यान केन्द्रित करते हुए करना चाहिए।

सूर्य–नमस्कार के लाभ– ये निम्नवत् हैं–

(1) सूर्य–नमस्कार एक पूर्ण व्यायाम है। इससे शरीर के सभी अंग–प्रत्यंग बलिष्ठ एवं निरोगी हो जाते हैं।
(2) इससे पेट, आंत्र, आमाशय, अग्न्याशय, हृदय एवं फेफड़े स्वस्थ रहते हैं।
(3) यह मेरुदण्ड एवं कमर को लचीला बनाकर इनमें आयी हुई विकृतियों को दूर करता है।
(4) यह सम्पूर्ण शरीर में रक्तसंचरण अच्छी तरह से सम्पन्न करता है। इससे रक्त में आयी हुई अशुद्धियाँ दूर होकर चर्मरोगों का नाश होता है।
(5) यह सम्पूर्ण शरीर को आरोग्य प्रदान करता है, अतः प्रातः शीघ्र उठकर सूर्य–नमस्कार का अभ्यास अवश्य करना चाहिए।
(6) सूर्य की किरणें त्वचा पर पड़ने से हमारे शरीर में विटामिन 'डी' का निर्माण होता है। यह विटामिन कैल्शियम व फॉस्फोरस जैसे अति आवश्यक खनिज लवणों को

शरीर के लिए अतीव उपयोगी बनाता है, जिसके कारण शरीर की हड्डियाँ मजबूत हो जाती हैं।

(7) आमाशय, आंत्र, कलेजा, गुर्दा, फेफड़ा, पित्ताशय तथा मेरुदण्ड निरोगी बनते हैं।

(8) यह अन्तःस्रावी ग्रंथियों में धीरे–धीरे अच्छा प्रभाव डालता है।

(9) प्रातःकालीन सूर्य की रोशनी का भरपूर उपयोग करने से तनाव, थकान व उदासीनता दूर हो जाते हैं। मन, मस्तिष्क एवं शरीर तरोताजा रहते हैं। अतः प्रातःकाल सूर्याभिमुख होकर सूर्य–नमस्कार अवश्य करना चाहिए।

प्रश्न–25. षट्कर्म क्रियाओं से आप क्या समझते हैं? बताइये।

अथवा

षट्कर्म क्रियाओं को स्पष्ट कीजिये।

अथवा

योग में क्रियाओं का क्या महत्व है? स्पष्ट कीजिये।

उत्तर– षट्कर्म क्रियाएँ– योग में शुद्धि अथवा 'शोधन' बहुत ही प्रमुख अवधारणा है, जैसे शौच, नाड़ीशुद्धि, घटशुद्धि, चित्तशुद्धि ये ऐसे शब्द हैं जो शोधन की अवधारणा का प्रतिनिधित्व करते हैं। शाब्दिक रूप से शोधन का अर्थ होता है– आन्तरिक सफाई अथवा परिशुद्धि। लेकिन व्यापक अर्थ में इस शब्द का अर्थ अनुकूलन अथवा सुदृढ़ीकरण भी होता है। शोधन संबंधी यह प्रकरण घेरंड संहिता में अभिव्यक्त है जिसका सारांश निम्नलिखित है– जैसेकि अधपका कच्चा मिट्टी का घड़ा पानी में रखने पर विघटित हो जाता है, उसी प्रकार शरीर की भी स्थिति होती है। इसलिए योग की अग्नि में शरीर को तपाइये तो यह परिशोधित होकर मजबूत हो जाता है।

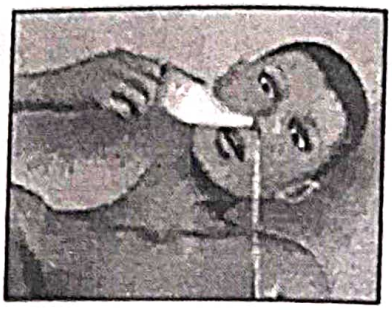
लाभ– षट्क्रियाओं का प्रभाव शारीरिक और ऊर्जा संबंधी (कोषों) पर पड़ता है और दोषों (वात, पित्त और कफ) पर इसका प्रभाव पड़ता है। 'प्राणायामों का अभ्यास करने वाले षटकर्मों का आश्रय लेते हैं।'

यदि कोई व्यक्ति शरीर के पदार्थों (वसा, बलगम और वात) के असंतुलन से पीड़ित है तो उसे स्वच्छता की प्रक्रिया वाले अभ्यासों का आश्रय लेकर शरीर को शुद्ध करना चाहिए। हठप्रदीपिका के अनुसार यह संस्तुत किया जाता है कि यदि तीन प्रकार के दोषीय पदार्थ संतुलित रूप से शरीर में मौजूद होते हैं तो इन अभ्यासों की जरूरत नहीं है।

(1) नेति

• **जलनेति– स्रोत–** हठ योग का यह अभ्यास परंपरा से चला आ रहा है।

संक्षिप्त तकनीक– नमकीन जल से भरा हुआ कोई नेति पात्र रखा जाना चाहिए। मुख बिल्कुल खुला रखें ताकि व्यक्ति निर्विघ्न रूप से श्वसन क्रिया जारी रख सकें। पात्र के नोजल को नासिका में घुसाइए और पात्र को ऊपर उठाते हुए सिर झुकाइए ताकि एक नासिका से जल भीतर जाए और दूसरी नासिका से बाहर आ जाए। लगभग 30 सेकण्ड के बाद पात्र को नीचे रखिए और नाक को साफ कीजिए। यह प्रक्रिया दूसरी नासिका के साथ दोहराइए। कपालभाति करके नाक को साफ कीजिए।



विधि और निषेध–नाक को सुखाने के लिए जल नेति के बाद कपालभाति किया जाता है। पहले एक नासिका छिद्र बंद कर श्वास लीजिए और फिर दूसरे से और फिर दोनों नासिका छिद्रों से खुलकर सांस लीजिए।

लाभ– जल नेति से घ्राण–तंत्र संबंधी क्षेत्र से कीटाणु दूर हो जाते हैं। यह थकान, नासिका–छिन्द्रों की सूजन, कण्ठ–शूल, नेत्र और गले की सूजन, टॉंसिल, सरदर्द, अनिद्रा आदि से निवृत्ति दिलाती है। सांस की अन्य बीमारियाँ जैसे कि दमा, श्वासनली की सूजन, निमोनिया आदि को दूर करने में जल नेति की महत्वपूर्ण भूमिका है।

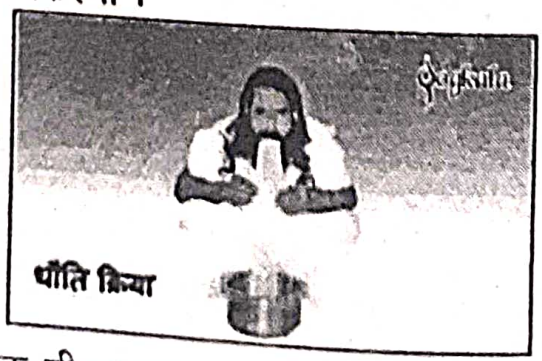
• **सूत्र नेति– स्रोत**– पारंपरिक रूप से यह कपास के सूत्र को सावधानीपूर्वक मोड़कर और मधुमक्खी से बने मोम में डुबोकर किया जाता था। किन्तु अब एक पतले रबड़ के कैथेटर का प्रयोग किया जाता है। सूत्र नेति सप्ताह में एक बार की जा सकती है और उसके बाद जल नेति का सहारा लिया जा सकता है।

संक्षिप्त तकनीक– बहुत धीरे से सूत्र को बांए नथुने में तब तक अन्दर करते रहें, जब तक ऐसा महसूस न हो कि यह गले के पीछे आ गया है। तत्पश्चात् अंगुलियाँ डालकर गले तक पहुंचें और सूत्र को मुख से बाहर निकालें। धीरे से सूत्र को आगे–पीछे खींचें। ऐसा 5 से 10 बार करें और इसे बाहर निकालें। दूसरे नथुने में भी ऐसा ही करें।

लाभ– इस योगाभ्यास से दोनों नासिका छिद्रों में होने वाले वायु के प्रवाह में संतुलन कायम रखने में सहायता मिलती है। वायु मार्गों की घर्षणयुक्त मसाज होने से झिल्लियों को मजबूती मिलती है और वे अपेक्षाकृत अधिक कुशलतापूर्वक कार्य करने लगती है। इससे फेंफड़े में प्रविष्ट होने वाली वायु अति स्वच्छ, गर्म, आर्द्र और संक्रमण रहित हो जाती है ताकि फेफड़े में प्रविष्ट होने वाली वायु इष्टतम स्थिति में रहे।

(2) वमन धौति

स्रोत– हठप्रदीपिका में बताया गया है कि यह अभ्यास 'जगकरणी' जैसा है। वमन धौति ठीक वैसे ही है कि जैसे 'गजकरणी'।



संक्षिप्त तकनीक– एक लीटर गुनगुना पानी लेकर उसमें एक चम्मच नमक मिलाइए। अच्छी तरह बैठकर इस नमकीन पानी के चार–पांच गिलास गटक लीजिए और तब तक पीते

रहिए जब तक वह गले तक न पहुँच जाए। उसके बाद आगे की ओर झुकिए, शरीर को स्थिर रखकर जितना हो सके दाहिने हाथ की तर्जनी और मध्य उंगलियों को एकदम गले तक घुसाइए और तब तक जारी रखें जब तक कि आमाशय का सारा पानी न निकल जाए।

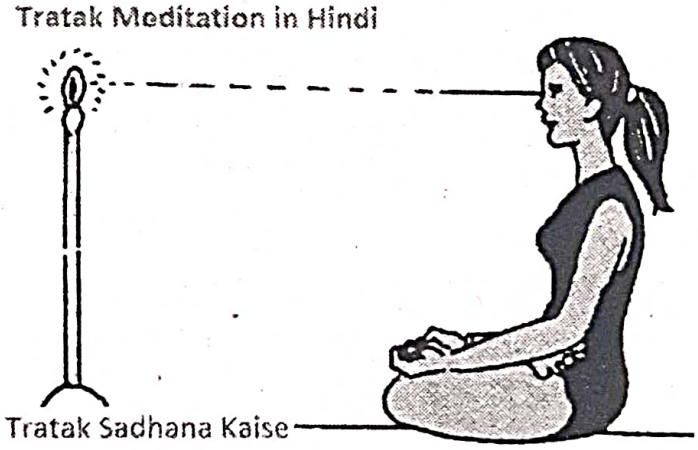
विधि और निषेध– जो व्यक्ति उच्च रक्तचाप से पीड़ित है वह इस क्रिया को न करे।

लाभ– वमन प्रक्रिया से अमाशय और ऊपरी भाग में जमा अनावश्यक पदार्थ धुल जाते हैं और एसिड, बलगम और पित्त की परिशुद्धि हो जाती है।

(3) त्राटक

स्रोत– हठप्रदीपिका

संक्षिप्त तकनीक– त्राटक में व्यक्ति कम से कम एक लीटर दूरी पर बैठकर जलती हुई लौ को अनवरत देखता रहे जबतक आँखों में आँसू न आ जाए। आँखें न झपकाएँ। औसतन आँखों में आँसू आने में 5–7 मिनट तक लग जाते हैं। आँसू आने के बाद आँखों को धीरे से बंद कर लीजिए।



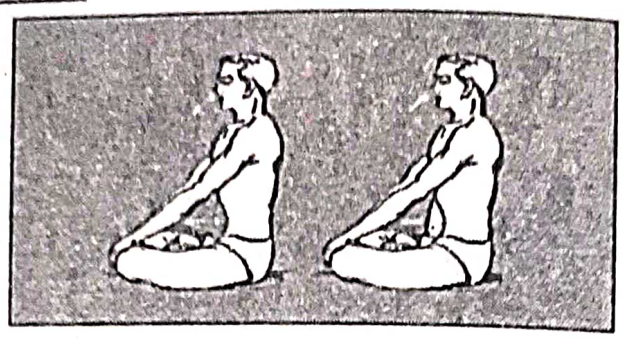
विधि और निषेध– आँखों पर ज्यादा जोर या दबाव न डालें। तेज धूप में इस क्रिया को न करें क्योंकि इससे आँख का रैटिना फट सकता है। त्राटक को अधिक देर तक न करें। आँसू आने पर विचलित न हों।

लाभ– इससे आँखें स्वच्छ हो जाती हैं और आँखों में चमक आ जाती है। इस क्रिया से मन शांत, एकाग्र हो जाता है और इच्छाशक्ति एवं एकाग्रता में वृद्धि होती है।

(4) कपालभाति

स्रोत– हठ प्रदीपिका 11:236

संक्षिप्त तकनीक– सीधे बैठें गहरी सांस लें। बलपूर्वक इस प्रकार सांस बाहर निकालें कि उदर सिकुड़कर वायु बाहर निकाले। श्वास लेते समय कोई अतिरिक्त प्रयास न करें। निष्क्रिय श्वसन के माध्यम से वायु शरीर में प्रविष्ट होगी। यह कपालभाति का एक चक्र है। प्रति सेकण्ड 1 या 2 बार ऐसा करते हुए 20 से 30 बार इसी पद्धति को दोहराएँ। धीरे–धीरे इसकी आवृति को बढ़ाकर 120 बार तक ले जाएँ। एक अभ्यास सत्र में व्यक्ति एक से तीन बार ऐसा कर सकता है।

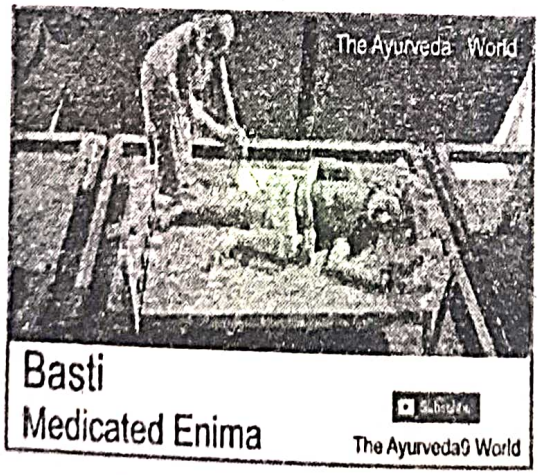


विधि और निषेध– श्वांस को बलपूर्वक बाहर निकालें परन्तु सांस लेते समय कोई अतिरिक्त प्रयास न करें। सांस छोड़ने के दौरान छाती/कांधा न हिलाएँ। चेहरे के संकुचन का परिहार किया जाना चाहिए।

लाभ– इससे हृदय और फेफड़े की क्षमता में सुधार होता है और इसलिए यह दमा के लिए उत्तम है। इससे पूरे शरीर के भीतर रक्त प्रवाह में सुधार होता है, पेट की मांसपेशियाँ सशक्त होती हैं। इससे आलस्य दूर होता है।

(5) बस्ति

बस्ति क्रिया– यह गुदा (मल द्वार) की सफाई के लिए प्रयुक्त किया जाता है। साधक तेल लगी हुई एक नलिका अपनी गुदा में डालकर घुटने तक भरे किसी साफ पानी के बड़े बर्तन में बैठकर उड्डीयानबंध लगाता है। जब वह उड्डीयानबंध खोलता है तो पानी उसकी गुदा की ओर बड़ी आँत में धीरे–धीरे भरने लगता है।



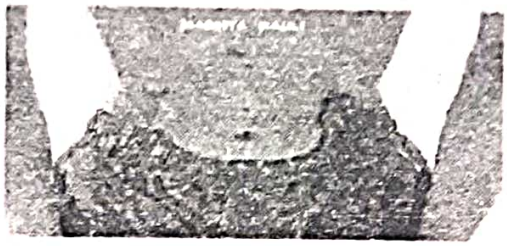
इसके बाद जब वह पुनः उड्डीयानबंध लगाता है तो उसके मल द्वार से पानी धीरे–धीरे बाहर निकलने लगता है। इससे बड़ी आँत और गुदा की सफाई हो जाती है तथा इनसे संबंधित रोग दूर होते हैं। एनिमा लेने से भी यह लाभ प्राप्त होता है।

एक दूसरे प्रकार की बस्ती भी है जिसे शुष्क बस्ती अथवा पवन बस्ती कहते हैं। बहनीसार धौती में जैसे बताया गया है उसी प्रकार लेट जाएँ। मल द्वार को अनेक बार संकुचित कर ढीला छोड़ें। इससे शरीर की पाचन शक्ति बढ़ती है तथा शरीर मजबूत बनता है।

(6) नौलि

नौली क्रिया– यह क्रियाओं में सर्वश्रेष्ठ है। यह पेट के लिए महत्वपूर्ण व्यायाम है। इससे भूख बढ़ती है। यकृत, तिल्ली और पेट से संबंधित अनेक बीमारियों से मुक्ति मिलती है। इसके अभ्यास से प्रखर स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

NAULI
ABDOMINAL CHURNING



yogicwayoflife.com

- **उड्डियन बंध–** मुँह से बलपूर्वक हवा निकालकर नाभी को अंदर खींचें यह उड्डीयानबंध है।
- **वामननौली–** जब उड्डियानबंध पूरी तरह लग जाय तो माँसपेशियों को पेट के बीच में छोड़ें। पेट की ये माँसपेशियाँ एक लम्बी नली की तरह दिखाई पड़ेंगी। इन्हें बाएँ ले जाएँ।
- **दक्षिण नौली–** इसके पश्चात् इसे दाहिनी ओर ले जाएँ।
- **मध्यमा नौली–** इसे मध्य में रखें और तेजी से दाहिने से बाएँ और बाएँ से दाहिने ओर ले जाकर माँसपेशियों का मंथन करें।

प्रश्न–26. षट्क्रियाओं के अभ्यास के लिए दिशा निर्देश लिखिये।

उत्तर– षट्क्रियाओं के अभ्यास के लिए दिशा निर्देश– हठयोग के पाठ में छह प्रक्षालन परिमार्जक प्रक्रियाओं का उल्लेख है। वे हैं– नीति, धौति, बस्ति, त्राटक, नौलि और कपालभाति जिसमें जल, वायु और शरीर के कतिपय अंगों की अवस्था में थोड़ा बदलाव करने की जरूरत पड़ती है।

(1) ये क्रियाएँ थाली पेट की जानी चाहिए। इसलिए इन्हें सामान्यतः प्रातःकाल किया जाना चाहिए।

(2) वमन धौती और जल नेति के लिए नमकीन गुनगुने पानी का प्रयोग किया जाना चाहिए।

इकाई-2

श्वास अभ्यास और प्राणायाम

दीर्घ एवं लघुउत्तरीय प्रश्नोत्तर-

प्रश्न–1. प्राणायाम से आप क्या समझते हैं? इसके लाभ बताइये।

अथवा

विभिन्न प्राणायाम और उनसे प्राप्त होने वाले लाभों का नामोल्लेख कीजिये।

उत्तर– प्राणायाम– प्राणायाम का अर्थ है– प्राण+आयाम अर्थात् श्वास का बढ़ाना। प्राणायाम के जरिये शुद्ध वायु का अधिक मात्रा में सेवन किया जाता है जिससे शरीर को अधिक ऑक्सीजन प्राप्त होती है और रक्त शुद्ध होता है। ऑक्सीजन युक्त रक्त शरीर में अस्थि, माँस, मज्जा आदि का निर्माण करता है तथा शरीर की स्नायु, कोष एवं माँसपेशियों को सबल बनाता है। योगासन–मुद्राओं के गुणों के बावजूद प्राणायाम को श्रेष्ठ इसलिए कहा

गया है कि प्राणायाम के अभ्यास से न केवल स्नायु, कोष, ग्रन्थियाँ और माँसपेशियाँ ही सशक्त होती है और जीवनी शक्ति ही बढ़ती है बल्कि सम्पूर्ण शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होता है। अतः प्राणायाम रोगी या स्वस्थ सभी के लिए आवश्यक है।

प्राणायाम से श्वास-प्रश्वास पर नियन्त्रण किया जाता है। जो वायु बाहर से भीतर जाती है उसे 'श्वास' और जो भीतर से बाहर आती है उसे 'प्रश्वास' कहते हैं। प्राणायाम को आधारभूत श्वास-नियमन की क्रियाएँ इस प्रकार हैं-

(1) पूरक (श्वास को भीतर लेना)
(2) रेचक (श्वास को बाहर निकालना)
(3) कुम्भक (श्वास को रोकना)

श्वास-नियमन की इन्हीं क्रियाओं के द्वारा प्राणायाम की साधना की जाती है। प्राणायाम की साधना से साधक चमत्कारिक सिद्धियों को प्राप्त करने और आध्यात्मिक ऊँचाईयों को छूने में समर्थ हो सकता है परन्तु लेखक का अभीष्ट तो केवल इतना ही है कि साधारण व्यक्ति प्राणायाम से किस प्रकार सहजता से आरोग्य-लाभ प्राप्त कर सकता है। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए यहाँ पर दो सरल प्राणायाम दिए जा रहे हैं-

(A) नाड़ी शोधन (अनुलोमविलोम) प्राणायाम (B) भ्रमण प्राणायाम।

(A) नाड़ी शोधन प्राणायाम

नाड़ी शोधन प्राणायाम करने के लिए सूर्योदय से पहले किसी साफ, हवादार, एकान्त स्थान में रीढ़ और गर्दन को सीधा और सन्तुलित रखते हुए सुखासन या पद्मासन में एकाग्रचित होकर बैठ जाएँ। तदुपरान्त अपने दाहिने नथुने को अपने दाहिने हाथ के अंगूठे से दबाकर बन्द कर दें और बाएँ नथुने से धीरे-धीरे भरपूर श्वास भीतर लें। अब बाएँ नथुने को चौथी व पाँचवी अंगुली (अनामिका व कनिष्ठिका) से बन्द रखते हुए दाहिने नथुने पर से अंगूठे का दाँव हटाकर दाहिने नथुने से श्वास छोड़ें। अब पुनः दाहिने नथुने से ही गहरा श्वास अन्दर खींचकर बाएँ नथुने से बाहर निकालें। इस तरह यह एक बार अनुलोम-विलोम का एक चक्र या नाड़ी-शोधन प्राणायाम की एक आवृत्ति हुई। प्रतिदिन एक-एक आवृत्ति बढ़ाते हुए, पन्द्रह बार तक करने का अभ्यास करें। ध्यान रहे इसे करते समय इसमें श्वास लेते समय जितना समय लगे, श्वास छोड़ते समय उनसे अधिक समय लगे। इससे भीतर लिया जाने वाला श्वास स्वतः गहरा हो जाताहै और रोगी को अधिक प्राणवायु मिलने से उसका श्वसन संस्थान पुनः प्रबल होकर वह नीरोग होने लगता है। इस प्रकार इस प्राणायाम की चार क्रियाएँ हैं-

(1) एक नथुने से श्वास लेना,
(2) दूसरे से छोड़ना,
(3) फिर दूसरे से ही श्वास ग्रहण करना
(4) पहले से श्वास छोड़ना।

एक मास तक इसका अभ्यास करने के पश्चात् इसी प्राणायाम को आन्तरिक कुम्भक और बाह्यकुम्भक के साथ (योग्य गुरु से सीखकर) करने से अधिक शीघ्रता से लाभ होगा। नाड़ी शोधन प्राणायाम (कुम्भक सहित) की क्रियाएँ इस प्रकार होंगी-

(1) प्रथम बाएँ नतुने से गहरा श्वास भीतर लेना,
(2) फिर यथाशक्ति सरलतापूर्वक कुछ क्षण श्वास को भीतर ही रोककर आभ्यान्तरिक कुम्भक करना,
(3) तदुपरान्त दाएँ नथुने से श्वास सहजतापूर्वक छोड़ना,
(4) फिर यथाशक्ति कुछ क्षण सांस को बाहर ही रोककर बाह्य कुम्भक करना,
(5) फिर दाहिने नथुने से श्वास अन्दर लेना,
(6) कुछ क्षण आभ्यान्तरिक कुम्भक करना, और
(7) दाएँ नथुने से श्वास बाहर निकालना।

स्वरों का ज्ञान प्राणायाम की पूर्णता के लिए आवश्यक है। नाड़ी–शोधन प्राणायाम, प्राणायाम–साधना का प्रथम कदम है जिससे साधक चमत्कृत हो उठता है। नाड़ी–शोधन प्राणायाम के नियमित अभ्यास से हमारी तीनों प्रमुख नाड़ियाँ–इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना परिष्कृत होती हैं और शरीर अनेक रोगों से मुक्त हो जाता है।

लाभ–

(1) इसके अभ्यास से समस्त शरीर के सूक्ष्म कोषों के अवरोध दूर होते हैं और उनका शोधन होने से इड़ा और पिंगला नाड़ियों में प्राण का संचार समान होता है। गलत आहार, विचार और अन्य पैतृक कारणों से संचित विषैले अंश दूर होकर रक्त संचार प्रणाली शुद्ध बनती है। अधिक (ऑक्सीजन) प्राणवायु मिलने तथा कार्बनडाइऑक्साइड निकलने से शरीर को पोषण मिलता है। स्नायुविक प्रणाली और रक्त प्रणाली की शुद्धि होने से शरीर को वास्तविक स्वास्थ्य प्राप्त होता है।
(2) मस्तिष्क के कोषों की शुद्धि होने के मस्तिष्क की कार्यक्षमता बढ़ती है।
(3) इसके निरन्तर अभ्यास से मानसिक शान्ति और तनाव से मुक्ति मिलती है। आलस्य दूर होकर स्फूर्ति, प्राणशक्ति और प्रसन्नता का अनुभव होने लगता है।

(B) भ्रमण प्राणायाम

टहलते हुए यह प्राणायाम किया जाता है, इसलिए इसका नाम भ्रमण प्राणायाम है। इसके लिए चलते समय शरीर को सीधा रखें श्वास धीरे–धीरे मन ही मन में संख्या गिनते हुए, भीतर लें। भरपूर श्वास लेने के बाद श्वास छोड़ने की क्रिया भी इसी प्रकार मन में संख्या गिनते हुए करें। श्वास लेते समय कदम के साथ 1, 2, 3, 4 तक गिनें और श्वास छोड़ते समय 1, 2, 3, 4, 5, 6 तक गिनें। श्वास लेने की अपेक्षा श्वास निकालने में ज्यादा समय लगना चाहिए। यही भ्रमण प्राणायाम है।

फिर अपनी क्षमता के अनुसार श्वास–प्रश्वास बढ़ाते हुए 6 से 8 और तदुपरान्त 8 से 12 और फिर 12 से 18 कदम तक श्वास प्रश्वास करें। भली प्रकार अभ्यास करन के बाद संख्या गिनने की आवश्यकता ही न रहेगी।

प्रारम्भ में कुछ सप्ताह के लिए आधा घंटे के भ्रमण में प्रारम्भ में दो मिनट, भ्रमण के मध्य में दो मिनट और अन्त में दो मिनट अभ्यास करें। इसमें सफलता मिलने पर भ्रमण के बीच तीन–तीन मिनट तीन बार कर अभ्यास बढ़ावें और फिर चार–चार मिनट तीन बार करें।

लाभ–

(1) इसके अभ्यास से फेफड़े सशक्त बनते हैं। इसका आसानी पूर्वक दस–पन्द्रह मिनट नित्य अभ्यास किया जाय तो अभ्यास नहीं कर सकते। अगर सिर्फ भ्रमण प्राणायाम का ही अभ्यास किया जाय तो अभ्यास करने वाले पर तपेदिक का आक्रमण न हो सकेगा।

(2) हृदय शक्तिशाली बनता है। रक्त शुद्ध होता है तथा कमजोरी दूर होती है।

प्रश्न–2. विभिन्न प्रकार के प्राणायामों की विस्तृत जानकारी दीजिये।

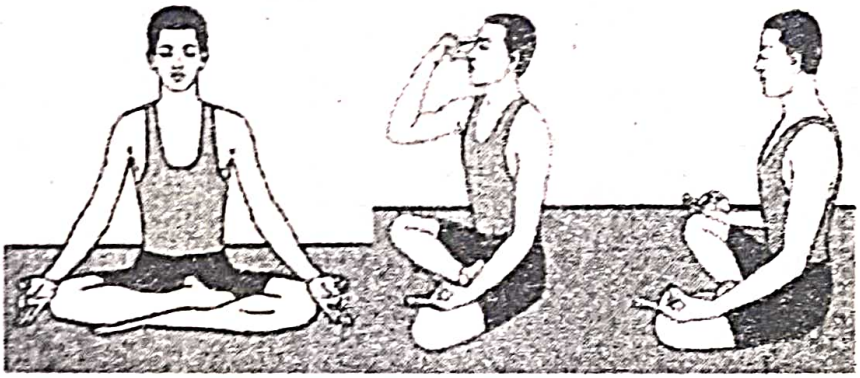
अथवा

प्राणायाम के विभिन्न प्रकार लिखिये तथा उनकी कृति एवं लाभ समझाइये।

उत्तर–

प्राणायाम

नोट– सभी प्राणायाम प्रातःकाल खाली पेट करें। (सहज श्वांस के अन्तर को बढ़ाना ही प्राणायाम है)



दीर्घ श्वसन

कृति– सर्वप्रथम पद्मासन या सहजासन में बैठें। मेरुदण्ड को सीधा रखें, शरीर को तनाव से मुक्त कर आँखें बंद करें। एक से लेकर दस तक की गिनती तक फेफड़ों में श्वांस भरें, उतने ही अनुपात में धीरे–धीरे श्वांस को निष्कासित करें। इसी प्रकार अपनी क्षमता के अनुसार गहरा श्वांस लें व उतने ही अनुपात में प्रश्वांस छोड़ें। पाँच–छः बार इसी प्रक्रिया को दोहराते हैं।



लाभ– इससे दीर्घ श्वसन से अधिकारिक प्राण वायु फेंफड़ों में भरती है व अधिकारिक अशुद्ध वायु (विजातीय वायु) विकसित हो जाती है। हमारे अन्तर की सफाई ठीक उसी प्रकार

होती है जैसे जल से बाहरी शरीर की सफाई होती है। परिणामतः हम अधिकाधिक निरोग रहते हैं व मन भी शांत रहता है।

नाड़ी शोधन

कृति– सर्वप्रथम पद्मासन या सहजासन में बैठें। मेरुदण्ड सीधा रखें व आँखें बंद करें। शरीर के किसी भी भाग पर तनाव न आने दें। हमारे शरीर में सहस्त्रों नाड़ियाँ हैं उनमें रक्त का प्रवाह सतत् चलता रहे कोई अवरोध या बाधा न आये इस भाव को रखते हुए ऋतु के अनुसार गर्मियों में बायीं नासिका से व सर्दियों में दाहिनी नासिका से श्वांस लें। गर्मी का मौसम हो तो दाहिनी नासिका बंद करें व बायीं नासिका से गहरा श्वांस भरें और दाहिनी नासिका से उसी अनुपात में निष्कासित करें। अब बांयी नासिका बंद करें व दाहिनी नासिका से श्वांस भरें और उसी अनुपात में बांयी नासिका से श्वांस निष्कासित करें। ध्यान रहे श्वांस लेने व छोड़ने में समयावधि की एकरूपता रहे।

लाभ– इससे सहस्त्रों नाड़ियों का शुद्धिकरण होता है। शरीर में हल्कापन व शरीर पुष्ट होता है व चेहरे पर चमक आती है।

अनुलोम विलोम

कृति– सर्वप्रथम पद्मासन या सहजासन में बैठें। मेरुदण्ड सीधा रखें। किसी भी प्रकार का तनाव महसूस न करें व आँखें बंद करें। इस प्राणायाम को 1:4:2 व 1:8:2 के अनुपात में करें अर्थात् एक मात्रा में पूरक करें। चार मात्रा में कुंभक करें व दो मात्रा में रेचक करें। पूरक कुंभक व रेचक में एकरूपता लाने के लिए ॐ नमः शिवाय अर्थात् अपनी अन्तरआत्मा को नमन करता हूँ, इस भाव से करें। इसी प्रकार 1:8:2 में करें। ऋतु के अनुसार गर्मियों में बांयी नासिका से शुरू करें व सर्दियों में दाहिनी नासिका से शुरू करें।



लाभ– इस प्राणायाम से लयबद्ध पूरक कुंभक व रेचक होने से फेफड़ों व हृदय रोगों में लाभ होता है। अन्तर पुष्ट होता है व मन में उत्साह बना रहता है। नकारात्मक विचार दूर होकर सकारात्मक सोच बढ़ती है।

कपालभाति

कृति– सर्वप्रथम पद्मासन या सुखासन में बैठें। रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें। गर्दन व कंधों की मांसपेशियों को ढीला छोड़ें। श्वांस को छोड़ते हुए व रेचक के साथ श्वांस को

निष्कासित करते हुए आंतों को अपनी क्षमता के अनुसार अन्दर की ओर खींचें व पुनः उन्हें पूर्ववत् स्थिति में लायें। ऐसी क्रिया तीन से पाँच मिनिट करें। इस प्राणायाम में रेचक पर ही ध्यान दें।

लाभ– यह प्राणायाम, प्राणायामों में सर्वश्रेष्ठ है प्रत्येक प्रकार की बीमारियों में लाभ देने में समर्थ है। इससे उदर संबंधी विकार जैसे कब्ज आदि दूर होते हैं व पेट साफ रहता है। पथरी व मधुमेह जैसी बीमारी में भी लाभ होता है। इस प्राणायाम से कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत होकर एक–एक चक्र का भेदन कर सहस्त्रार तक आ सकती है। कपालभाति एक ऐसा प्राणायाम है जो अनेक बीमारियों को ठीक कर सकता है।

भस्त्रिका

कृति– सर्वप्रथम पद्मासन या सहजासन में बैठें। मेरुदण्ड को सीधा रखें व शरीर को स्थिर रखते हुए लोहार की धोकनी की तरह फेफड़ों में श्वांस भरें व श्वांस छोड़ें। बिना रुके सात व आठ बार इस प्रकार करते रहें, थक जायें तो पुनः कर सकते हैं।

कपालभाति व भस्त्रिका में इतना ही अन्तर है कि कपालभाति में रेचक पर ध्यान दिया जाता है जबकि भस्त्रिका में पूरक व रेचक समान होते हैं।

लाभ– इस प्राणायाम से फेफड़ों को बल मिलता है। फेंफड़ों से संबंधित बीमारियाँ दूर होती हैं। यह दमा व बंद नासिका को खोलने में लाभदायक है। प्राणवायु अधिकतम मात्रा में अन्दर आती है व अशुद्ध वायु बाहर निकलती है जो व्यक्ति को निरोग रखने में सहायक है। इस प्राणायाम से मन शांत होता है व एकाग्रता बढ़ती है। जो व्यक्ति हृदय विकार से ज्यादा पीड़ित हों वे इसे अत्यन्त सावधानी से धीरे–धीरे करें। हृदय पर किसी प्रकार का दबाव न पड़े इस बात का ध्यान रखें।

उज्जायी

कृति– पद्मासन या सुखासन में बैठकर मेरुदण्ड सीधा रखें। शरीर को कंठ कूप में दबायें व खुर्राटे के साथ श्वांस को भरें (श्वांस को गले से स्पर्श होता हुआ खुर्राटे की ध्वनि के साथ भरें)। जिनको गर्दन की पीड़ा हो वे ठोड़ी को कंठ कूप में न लगाते हुए खुर्राटे के साथ श्वांस भरें। श्वांस भरने के पश्चात् दाहिनी नासिका बंद कर लें व बांयी नासिका से धीरे–धीरे श्वांस को निष्कासित कर दें।

लाभ– इस प्राणायाम से कंठ कूप अर्थात् विशुद्धि चक्र को लाभ मिलता है। कफ दूर होकर खांसी में लाभ मिलता है। नियमित रूप से करने पर कैसा भी मौसम बदले सर्दी–जुकाम की बीमारी से बचाव होता है। ध्यान रहे गर्मियों में बहुत ज्यादा फ्रीज का ठंडा पानी न लेते हुए उसे मिट्टी के घड़े के समान ठंडा करने के पश्चात् लेना लाभदायक होगा।

भ्रामरी

कृति– सर्वप्रथम पद्मासन या सुखासन में बैठें। मेरुदण्ड को सीधा रखें। शरीर के किसी भाग पर कोई तनाव न आने दें। श्वांस को भरें व भौंरे जैसा गुंजन करते हुए श्वांस को धीरे–धीरे निष्कासित करें।

निष्कासित करते हुए आंतों को अपनी क्षमता के अनुसार अन्दर की ओर खींचें व पुनः उन्हें पूर्ववत् स्थिति में लायें। ऐसी क्रिया तीन से पाँच मिनिट करें। इस प्राणायाम में रेचक पर ही ध्यान दें।

लाभ– यह प्राणायाम, प्राणायामों में सर्वश्रेष्ठ है प्रत्येक प्रकार की बीमारियों में लाभ देने में समर्थ है। इससे उदर संबंधी विकार जैसे कब्ज आदि दूर होते हैं व पेट साफ रहता है। पथरी व मधुमेह जैसी बीमारी में भी लाभ होता है। इस प्राणायाम से कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत होकर एक–एक चक्र का भेदन कर सहस्त्रार तक आ सकती है। कपालभाति एक ऐसा प्राणायाम है जो अनेक बीमारियों को ठीक कर सकता है।

भस्त्रिका

कृति– सर्वप्रथम पद्मासन या सहजासन में बैठें। मेरुदण्ड को सीधा रखें व शरीर को स्थिर रखते हुए लोहार की धोकनी की तरह फेफड़ों में श्वांस भरें व श्वांस छोड़ें। बिना रुके सात व आठ बार इस प्रकार करते रहें, थक जायें तो पुनः कर सकते हैं।

कपालभाति व भस्त्रिका में इतना ही अन्तर है कि कपालभाति में रेचक पर ध्यान दिया जाता है जबकि भस्त्रिका में पूरक व रेचक समान होते हैं।

लाभ– इस प्राणायाम से फेफड़ों को बल मिलता है। फेंफड़ों से संबंधित बीमारियाँ दूर होती हैं। यह दमा व बंद नासिका को खोलने में लाभदायक है। प्राणवायु अधिकतम मात्रा में अन्दर आती है व अशुद्ध वायु बाहर निकलती है जो व्यक्ति को निरोग रखने में सहायक है। इस प्राणायाम से मन शांत होता है व एकाग्रता बढ़ती है। जो व्यक्ति हृदय विकार से ज्यादा पीड़ित हों वे इसे अत्यन्त सावधानी से धीरे–धीरे करें। हृदय पर किसी प्रकार का दबाव न पड़े इस बात का ध्यान रखें।

उज्जायी

कृति– पद्मासन या सुखासन में बैठकर मेरुदण्ड सीधा रखें। शरीर को कंठ कूप में दबायें व खुर्राटे के साथ श्वांस को भरें (श्वांस को गले से स्पर्श होता हुआ खुर्राटे की ध्वनि के साथ भरें)। जिनको गर्दन की पीड़ा हो वे ठोड़ी को कंठ कूप में न लगाते हुए खुर्राटे के साथ श्वांस भरें। श्वांस भरने के पश्चात् दाहिनी नासिका बंद कर लें व बांयी नासिका से धीरे–धीरे श्वांस को निष्कासित कर दें।

लाभ– इस प्राणायाम से कंठ कूप अर्थात् विशुद्धि चक्र को लाभ मिलता है। कफ दूर होकर खांसी में लाभ मिलता है। नियमित रूप से करने पर कैसा भी मौसम बदले सर्दी–जुकाम की बीमारी से बचाव होता है। ध्यान रहे गर्मियों में बहुत ज्यादा फ्रीज का ठंडा पानी न लेते हुए उसे मिट्टी के घड़े के समान ठंडा करने के पश्चात् लेना लाभदायक होगा।

भ्रामरी

कृति– सर्वप्रथम पद्मासन या सुखासन में बैठें। मेरुदण्ड को सीधा रखें। शरीर के किसी भाग पर कोई तनाव न आने दें। श्वांस को भरें व भौंरे जैसा गुंजन करते हुए श्वांस को धीरे–धीरे निष्कासित करें।

लाभ– यह प्राणायाम रक्तचाप, हृदय विकार, मधुमेह, डिप्रेशन, तनाव व व्याकुलता जैसे रोगों पर रामबाण की तरह चोट कर इन विकारों से मुक्त करता है। मस्तिष्क के न्यूरोन्स खोलता है, मस्तिष्क का पोषण करता है व स्मरण–शक्ति को बढ़ाता है।

कर्ण भ्रामरी

कृति– सर्वप्रथम पद्मासन या सुखासन में बैठें व रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें। दोनों हाथों की बीच की उंगलियों को नेत्रों पर रखें। तर्जनियों को ऊपर व छोटी उंगलियों को नींचे रखें। दोनों हाथों की कोहनियों को सीधा रखें। शरीर को तनाव–मुक्त रखें व गर्दन की मांसपेशियों को ढीला छोड़ें। अब फेंफड़ों में गहरी श्वांस भरें। दोनों हाथों के अंगूठों से कानों के छिद्र बंद करें व भौंरे की ध्वनि करते हुए उसे स्वयं सुनते हुए निष्कासित करें।

लाभ– इस प्राणायाम से कानों की श्रवण–शक्ति को लाभ होता है। यह प्राणायाम कानों के परदों को क्रियाशील करता है और बहरापन आने से रोकता है।

दन्त शीतली

कृति– सर्वप्रथम पद्मासन या सुखासन में बैठें व मेरुदण्ड सीधा रखें। दांतों की निचली पंक्ति पर ऊपर की पंक्ति रखें। दांतों के छिद्रों से सीतकारी की ध्वनि के साथ श्वांस को गहरा भरें, होठों को बंद करें व धीरे–धीरे श्वांस को नासिका द्वारा निष्कासित करें। दुबारा दोहराने से पहले कुछ क्षण रुकें। ये प्राणायाम गर्मियों के मौसम में किया जाता है।

लाभ– यह प्राणायाम मसूड़ों को मजबूत करता है अतः दांतों को लाभ मिलता है। हिलते हुए दांतों की पीड़ा भी कम होती है। पायरिया रोग आदि में भी लाभ होता है साथ ही ऊष्णता को शांत करता है।

जिव्हा शीतली

कृति– सर्वप्रथम पद्मासन या सुखासन में बैठें व मेरुदण्ड को सीधा रखें। जिव्हा को वाहर निकालकर पक्षी की चोंच की तरह सिकोड़ लें व इस आकृति से फेफड़ों में गहरा श्वांस भरें व शीतलता की अनुभूति करें। होठों को बंद करें व नासिका द्वारा धीरे–धीरे श्वांस को निकालें। पुनः दोहराने से पूर्व थोड़ा रुकें। यह प्राणायाम भी गर्मियों के मौसम में किया जाता है।

सूर्यभेदी

कृति– सर्वप्रथम पद्मासन या सुखासन में बैठें व मेरुदण्ड सीधा रखें। गर्दन व कंधों को तनाव से मुक्त रखें। बायीं नासिका बंद करें। दाहिनी नासिका से जितना श्वांस भर सकें उतना भरलें। जालंधर बंध लगाने के लिए ठोड़ी को कंठ कूप में दबायें ताकि जालंधर बंध लगे। श्वांस को रोकें फिर सहज स्थिति में आकर दाहिनी नासिका बंद कर धीरे–धीरे बायीं नासिका से श्वांस को निष्कासित करें। पुनः दोहराने के लिए कुछ क्षणों के लिए रुकें।

लाभ– इस प्राणायाम को करने से वायु के दूषित होने से पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं। वात से होने वाले विकार तथा रक्त के विकार दूर होते हैं। इस प्राणायाम से लीवर को भी

लाभ मिलता है। इस प्राणायाम को सर्दियों व बरसात में सूर्योदय से पूर्व करना अच्छा रहता है।

सीतकारी प्राणायाम

स्रोत– हठप्रदीपिका 11:54

संक्षिप्त तकनीक– 'सी–सी' का प्रयोग उस ध्वनि के लिए किया गया है जो अधखुले या पूर्णतः बन्द आगे के दाँतों के माध्यम से सांस लेने से उत्पन्न होती है। इस प्रक्रिया में जिह्वा के अग्रभाग से वायु के दबाव और ध्वनि को नियंत्रित किया जाता है।

विधि और निषेध– सीतकारी का अभ्यास ग्रीष्म ऋतु में करें।

लाभ– इससे कुल मिलाकर शीतलता का अनुभव होता है। इससे सुस्ती और आलस्य दूर होता है।

प्रश्न–3. विभिन्न प्रकार के प्राण कौन–कौन से हैं?

अथवा

प्राण के भेद पर संक्षेप में प्रकाश डालिये।

अथवा

प्राण, अपान, समान, व्यान, उदान को स्पष्ट कीजिये।

उत्तर– प्राण– प्राण ऊर्जा, तेज व शक्ति है। प्राण समस्त जीवन का आधार और सार है। यह वह ऊर्जा और तेज है, जो सम्पूर्ण विश्व में व्याप्त है। प्राण उस प्रत्येक वस्तु में प्रवाहित होता है जिसका अस्तित्व है।

इससे भी अधिक, प्राण भौतिक संसार, चेतना और मन के मध्य सम्पर्क–सूत्र है। यही तो भौतिक स्तर पर जीवन को संभव बनाता है। प्राण सभी शारीरिक कार्यों को विनियमित करता है, उदाहरणार्थ– श्वांस, ऑक्सीजन की आपूर्ति, पाचन, निष्कासन–अपसर्जन और भी बहुत कुछ। मानव शरीर का कार्य एक ट्रांसफॉर्मर की भांति है, जो विश्व भर में प्रवाहित प्राण से ऊर्जा प्राप्त करता है, इस ऊर्जा का आवंटन करता है और फिर इसे समाप्त कर देता है। यदि किसी व्यक्ति या कमरे में स्वस्थ, व्यवस्थित स्पंदन है, तो हम कहते हैं "यहाँ अच्छा प्राण है"। इसके विपरीत रुग्णता, प्राण के प्रवाह में बाधा डालती है या रोकती है। हम ज्यों–ज्यों प्राण को नियंत्रित करने की योग्यता विकसित करते हैं, हम शरीर और मन दोनों के स्वास्थ्य और समन्वय को प्राप्त कर लेते हैं। इसके साथ ही दीर्घ और अनवरत अभ्यास के साथ चेतना के विस्तार का भी अनुभव होने लगता है। प्राण के दस प्रमुख कार्य निम्नलिखित हैं–

(अ) पाँच प्राण– (1) प्राण, (2) अपान, (3) व्यान, (4) उदान और (5) समान।

(ब) पाँच उप–प्राण– (1) नाग, (2) कूर्मा, (3) देवदत्त, (4) कृकला और (5) धनन्जय।

पाँच प्राण

(1) प्राण– प्राण, ब्रह्माण्ड–प्राण का वह विशेष कार्य है, जो मानव–शरीर को अनिवार्य ऑक्सीजन की आपूर्ति करता है। इसकी ऊर्जा नासिका–छिद्रों से हृदय–स्तर तक प्रवाहित होती है। स्वच्छ वायु स्वास्थ्य के लिए अत्यावश्यक है, किन्तु मात्र वायु के आधार पर ही स्वास्थ्य का अच्छा होना आवश्यक नहीं है। कुछ लोग बीमार हो जाते हैं, यद्यपि वे बहुत समय

स्वच्छ वायु में ही रहते हैं। इसके विपरीत, ऐसे व्यक्ति भी हैं जो तुलनात्मक रूप में घटिया किस्म की हवा में उपनगरों या कमरों में रहते हैं, फिर भी स्वस्थ होते हैं। हमारा स्वास्थ्य केवल बाह्य कारणों से प्रभावित नहीं होता है। स्वास्थ्य हमारी आन्तरिक अवस्था से, प्रतिरोध–शक्ति से और आन्तरिक इच्छा– 'आत्मबल', आन्तरिक सामर्थ्य से भी अनुशासित होता है।

पंच प्राण

प्राण के नाम	स्थिति	कार्य	तत्त्व
प्राण	नेत्र, कर्ण, नासिका, मुख	श्वसन	सूर्य
अपान	मल मार्ग और मूत्र मार्ग	उत्सर्जन	पृथ्वी
व्यान	संपूर्ण शरीर	वहन	वायु
उदान	सुषुम्ना नाडी	ऊर्ध्व गमन	तेज
समान	पक्वाशय	पचन	आकाश

जब 'आत्मबल' अन्दर से दृढ़ होता है, तब बाहरी शक्तियाँ हमें यदा–कदा ही नुकसान पहुँचाती हैं। 'दैनिक जीवन में योग' का अभ्यास जीवन शक्ति को सुदृढ़ करता है। कुछ निश्चित व्यायाम विधियाँ विशेष प्राण–शक्ति को सक्रिय करती हैं, जैसे– अनुलोम विलोम–भस्त्रिका, नाड़ी–शोधन और उज्जायी प्राणायाम।

(2) **अपान–** नौलि, अग्निसार–क्रिया, अश्विनी मुद्रा और मूल–बन्ध विधियाँ अपान प्राण को मजबूत और शुद्ध करने का कार्य करती हैं।

(3) **व्यान–** व्यान प्राण मानव शरीर के नाड़ी मार्ग से प्रवाहित होता है। इसका प्रभाव पूरे शरीर पर और विशेष रूप में नाड़ियों पर पड़ता है। व्यान–प्राण में कमी से ही रक्त–प्रवाह में कमी, नाड़ी संचरण में खराबी और स्नायु संबंधी गति–हीनता होती है।

व्यान प्राण कुंभक (श्वांस संग्रह कर रखना) के अभ्यास से सुदृढ़ और सक्रिय होता है। इसमें प्रत्येक सहज, तनावहीन श्वांस के साथ जो हम लेते हैं, उसके हर पूरक और रेचक के मध्य एक स्वतः ठहराव होता है। प्राणायाम के अभ्यास से, यह ठहराव लम्बा ही किया जाता है। हम जब श्वांस को रोक लेते हैं, तब हम शरीर में ऊर्जा को संजो लेते हैं, जिसके फलस्वरूप दबाव–निर्माण होता है। इस दबाव के प्रभाव से ऊर्जा की रूकावटें खुल जाती हैं। कुंभक नाड़ी–तंत्र को प्रोत्साहित करता है। जिस व्यक्ति ने कुंभक व महाबन्ध विधियों को जोड़ना सीख लिया है, उसे शरीर में प्रवाहित होने वाली शान्ति के सुखद तरंग का पूरा ज्ञान हो जाता है। इसलिए इस अभ्यास के बाद आप अच्छी तरह ध्यान लगा पाते हैं। व्यान प्राण की वर्धित प्रवाह–शक्ति से सम्पूर्ण शरीर में यह भावना उत्पन्न हो जाती है।

(4) **उदान–** उदान प्राण वह उच्च आरोही ऊर्जा है, जो हृदय से सिर और मस्तिष्क में प्रवाहित होती है। उदान प्राण कुण्डलिनी शक्ति के जाग्रत होने पर उसके साथ होती है। उदान

प्राण की सहायता से आकाशीय शरीर (पिण्ड) स्वयं को शारीरिक शरीर से अलग कर लेता है। एक मजबूत उदान प्राण मृत्यु के चरण को सुगम कर देता है।

उदान प्राण के नियंत्रण से शरीर बहुत हल्का हो जाता है और व्यक्ति में हवा में उठ जाने की योग्यता आ जाती है। जब उदान प्राण हमारे नियंत्रण में होता है, तब वाह्य बाधाएँ जैसे– जल, भूमि या पत्थर हमें बाधा नहीं डाल सकते। योग श्वांस व्यायामों का गहन अभ्यास जल पर चलने को संभावना भी देता है और आकाश में तैरने की स्थिति भी बना सकता है। फकीर जो कीलों की शैय्या पर बैठते या लेटते हैं, उनमें उदान प्राण के नियंत्रण की क्षमता होती है। वे योगी जो कि जंगलों में रहते हैं उनमें गर्मी, सर्दी, कांटों और करणी मुद्रा के अभ्यास से भी उदान प्राण सक्रिय हो जाता है।

भ्रामरी प्राणायाम विधि– यह निम्नलिखित है–

(i) कानों को अंगुलियों से बंद कर लें और पूरक करें। नाक से रेचक करते समय भौंरे जैसी गूँज करें (मुख बंद रहेगा)।

(ii) 5–7 श्वांसों के बाद निश्चल होकर बैठ जायें और कानों को बंद रखते हुए ही सामान्य श्वांस लें। अपने आन्तरिक आकाश पर चित्त एकाग्र करें और आन्तरिक ध्वनि सुनें।

(iii) यह व्यायाम नाड़ियों और विचारों को शांत करेगा, एकाग्रता को बढ़ायेगा और आपको अपने स्व (आत्मा) के सम्पर्क में ले जाएगा।

(5) समान– समान अति महत्वपूर्ण प्राण है, जो दो मुख्य चक्रों–अनाहत एवं मणिपुर चक्रों को जोड़ता है।

समान प्राण आहार की ऊर्जा को सम्पूर्ण शरीर में वितरित करता है। हमें सावधान होना चाहिए कि भोजन केवल हमारे शारीरिक शरीर को प्रभावित नहीं करता है, अपितु हमारे मस्तिष्क (मन) और चेतना को भी प्रभावित करता है। प्राण की गुणवत्ता (सभी प्रकार के प्राण), सीधे–सीधे हमारे खाद्य की गुणवत्ता से संबंधित है। शुद्ध, सात्विक, शाकाहारी भोजन और प्राणायाम का अभ्यास जीवन भर के लिए स्वस्थ और संतुलित शरीर प्रदान करेगा।

समान प्राण का मणिपुर चक्र पर प्रभाव होता है जिसका समानक तत्व अग्नि है। जब योगी समान प्राण पर नियंत्रण कर लेते हैं, तब उनके अन्दर शुद्ध ज्योत होती है। जिन्होंने समान प्राण को पूर्ण कर लिया वे प्रभामण्डल से प्रदीप्त होते हैं, जो कि उनको भी दिखाई देता है, जिनमें प्रभामण्डल देखने की योग्यता नहीं होती।

यह प्राण अग्निसार क्रिया एवं नौलि के अभ्यास से सुदृढ़ होता है। इन दो क्रियाओं का अभ्यास पाचन समस्या और मधुमेह से बचाता है। जठराग्नि के कारणों को दूर करते हुए ये क्रियाएँ पूरे शरीर को जाग्रत कर शुद्ध और स्वच्छ करती है। यह संक्रमणशील बीमारियों और कैंसर का प्रतिरोध करने की क्षमता भी बढ़ाता है और अभ्यास के प्रत्येक चक्र के साथ मजबूत होता हुआ देखा जा सकता है।

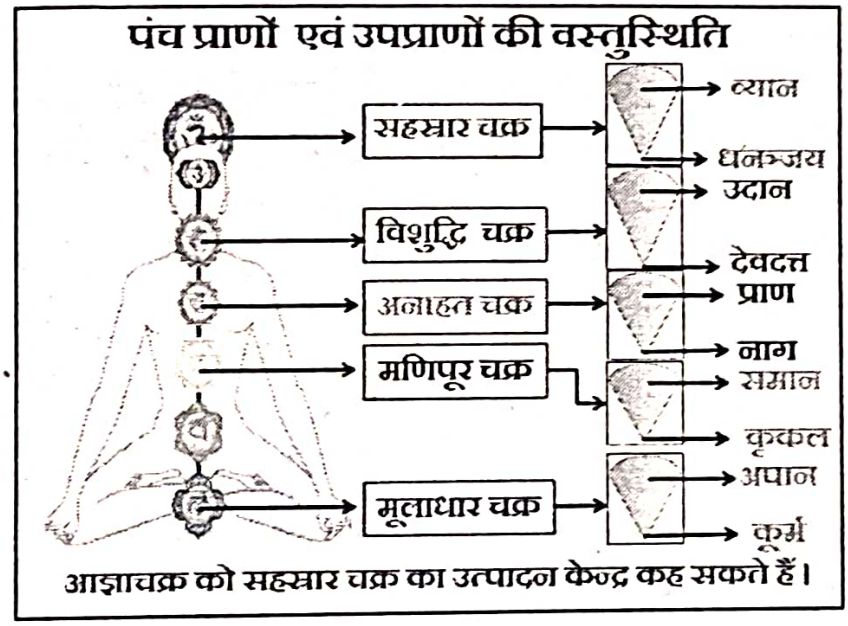
प्रश्न–4. उपप्राण कौन–कौन से हैं? समझाइये।

अथवा

नाग, कूर्म, कृंकल, देवदत्त, धनन्जय का वर्णन कीजिये।

उत्तर– पाँच उप–प्राण– (1) नाग, (2) कूर्मा, (3) देवदत्त, (4) कृकला और (5) धनन्जय।

(1) **नाग–डकारना–** यह प्राण और अपान के मध्य उत्पन्न रूकावटों को दूर करता है और पाचन तंत्र से वात (गैस) का बनना रोकता है। डकार को लगातार रोके रखने से हृदय–तंत्र में गड़बड़ी हो सकती है। अन्य क्रियाओं में अपचन के कारण मितली को रोकने और समान प्राण के अवरोधों का हल करना सम्मिलित है।



(2) **कूर्मा–झपकना–** यह उप–प्राण आँखों के क्षेत्र में क्रिया है, जिससे पलकों के खुलने और बंद होने का नियंत्रण होता है। इस उप–प्राण की ऊर्जा तब सक्रिय होती है, जब हम जाग रहे होते हैं और यह शक्ति जब हम सोते हैं पुनः प्राप्त हो जाती है। कूर्मा धूल और अन्य अवांछित वस्तुओं आदि को आँखों में घुसने से रोकता है। इस उप–प्राण में गड़बड़ी से पलकों का अनियन्त्रित झपकना और खिंचाव पैदा हो जाता है। ॐ उच्चारण की तरह त्राटक के अभ्यास से भी कुर्मा में सन्तुलन और सामर्थ्य प्राप्त होता है, गर्म हथेलियों को आँखों पर रखने और उन आसनों से जिनमें सिर आगे झुकाया जाता है।

(3) **देवदत्त (जम्हाई)–** देवदत्त क्रिया भी समान प्राण क्रिया जैसे ही है। जम्हाई गैस को बाहर निकाल देती है, भोजन के बाद थकान को दूर करती है। खास खाद्य–सामग्री जैसे–अनाज, प्याज और लहसुन थकान उत्पन्न करते हैं। कई योगी केवल शाक–सब्जी और कुछ दुग्ध पदार्थों को ही लेते हैं, जिससे उनकी जीवन–शक्ति बनी रहे और शारीरिक शिथिलता नहीं आये।

(4) **कृकला–छींकना–** यह श्वांस–तंत्र में आये अवरोधों को दूर करता है। छींकने से सिर–दर्द में आराम हो सकता है, क्योंकि यह सिर और गर्दन में ऊर्जा प्रवाह की रूकावटों को दूर कर सुगम कर देता है। छींक को दबाना नहीं चाहिए, क्योंकि इससे ग्रीवा रीढ़ में कशेरुका प्रभावित हो सकती है। लोक–कथाओं में कहा जाता है कि जो व्यक्ति जोर से और दृढ़तापूर्वक छींकता है, वह दीर्घकाल तक जीवित रहता है। कमजोर छींक कमजोर स्फूर्ति को दर्शाती है।

(5) **धनन्जय–हृदय वाल्वों का खुलना व बंद होना–** धनन्जय हृदय के निकट स्थित होता है। यह समस्त शरीर को प्रभावित करता है और विशेष रूप से हृदय की मांसपेशियों को–

हृदय के वाल्वों को खोल एवं बंद करके। हृदय संबंधी अरहिथमिया व हृदयघात भी धनन्जय की गंभीर गड़बड़ी से हो सकते हैं।

मानव शरीर में 4 क्षेत्र ऐसे हैं, जहाँ प्राण का प्रवाह विशेष रूप में गहन होता है– दोनों पैरों के तलवों व दोनों हाथों की हथेलियों के माध्यम से। पैरों का पृथ्वी तत्व से निकटतम संबंध है और वे ऋणात्मक ध्रुव का प्रतिनिधित्व करते हैं। अतः ध्यान में कभी भी पैरों (चरणों) पर चित्त एकाग्र नहीं करना चाहिए। इसके विपरीत, हथेलियों की ऊर्जा हृदय से उद्भूत होती है। इसका संबंध हवा तत्व से है और यह धनात्मक ध्रुवत्व पैदा करती है।

प्राण नाड़ी–तंत्र के माध्यम से संपूर्ण शरीर में प्रवाहित होता है। मानव–शरीर में 72,000 नाड़ियाँ हैं, इनमें से मुख्य रूप से निम्नलिखित तीन नाड़ियों का विशेष महत्व है–

(1) इड़ा ('चन्द्र प्रणाली')– यह बायें नासिका–रंध्र (नथुने) से संबंधित है और अनुसंवेदी नाड़ी–तंत्र है।

(2) पिंगला ('सूर्य प्रणाली')– यह दायें नासिका–रंध्र से संबंधित है और सहानुकम्पी नाड़ी–तंत्र है।

(3) सुषुम्ना ('केन्द्रीय नाड़ी')– यह मेरुदण्ड से गुजरती है और केन्द्रीय नाड़ी–तंत्र से संबंधित है।

प्रश्न–5. प्राणायाम के अभ्यास में रखी जाने वाली सावधानियाँ लिखिये।

उत्तर– प्राणायाम के अभ्यास में रखी जाने वाली सावधानियाँ–

(1) प्राणायाम शुद्ध, सात्त्विक व निर्मल स्थान पर करना चाहिए। यदि सम्भव हो तो जल के समीप बैठकर अभ्यास करें।

(2) शहरों में जहाँ प्रदूषण का अधिक प्रभाव होता है, उस स्थान को प्राणायाम से पहले घृत एवं गुग्गुल द्वारा सुगंधित कर लें या घी का दीपक जलायें।

(3) प्राणायाम के लिए सिद्धासन/सुखासन या पद्मासन में मेरुदण्ड को सीधा रखकर बैठें। बैठने के लिए जिस आसन का प्रयोग करते हैं, वह विद्युत् का कुचालक होना चाहिए, जैसे कम्बल या कुशासन आदि। जो लोग जमीन पर नहीं बैठ सकते वे कुर्सी पर बैठकर भी प्राणायाम कर सकते हैं।

(4) श्वांस सदा नासिका से ही लेना चाहिए। इससे श्वांस फिल्टर होकर अन्दर जाता है। दिन में भी श्वांस नासिका से ही लेना चाहिए। इससे शरीर का तापमान भी इड़ा (चन्द्र), पिंगला (सूर्य) नाड़ी के द्वारा सुव्यवस्थित रहता है और विजातीय तत्त्व नासा–छिद्रों में ही रूक जाते हैं।

(5) प्राणायाम करते समय मन शान्त एवं प्रसन्न होना चाहिए। वैसे प्राणायाम से भी मन स्वतः शान्त, प्रसन्न तथा एकाग्र हो जाता है।

(6) प्राणायाम करते हुए थकान अनुभव हो तो बीच–बीच में थोड़ा सूक्ष्म व्यायाम या विश्राम कर लेना चाहिए।

(7) प्राणायाम के दीर्घ अभ्यास के लिए संयम व सदाचार का पालन करें। भोजन सात्त्विक एवं चिकनाई–युक्त हो। दूध, घृत, बादाम एवं फलों का उचित मात्रा में प्रयोग हितकर है।

(8) प्राणायाम में श्वांस को हठपूर्वक नहीं रोकना चाहिए। प्राणायाम करने के लिए श्वांस अन्दर लेना 'पूरक', श्वांस को अन्दर रोककर रखना 'कुम्भक', श्वांस को बाहर निकालना 'रेचक' और श्वांस को बाहर ही रोककर रखना 'बाह्यकुम्भक' कहलाता है।

(9) प्राणायाम का अर्थ सिर्फ पूरक, कुम्भक एवं रेचक ही नहीं, वरन् श्वांस और प्राणों की गति को नियंत्रित और सन्तुलित करते हुए मन को भी स्थिर एवं एकाग्र करने का अभ्यास करना है।

(10) प्राणायाम से पूर्व कम से कम तीन बार 'ओ३म्' का लम्बा उच्चारण करना, प्राणायाम का अभ्यास करने के लिए गायत्री, महामृत्युंजय या अन्य वैदिक मंत्रों का विधिपूर्वक उच्चारण या जप करना आध्यात्मिक दृष्टि से लाभप्रद है।

(11) प्राणायाम करते समय मुख, आँख, नाक आदि अंगों पर किसी प्रकार तनाव न लाकर सहजावस्था में रखना चाहिए। प्राणायाम के अभ्यास–काल में ग्रीवा, मेरुदण्ड, वक्ष, कटि को सदा सीधा रखकर बैठें, तभी अभ्यास यथाविधि तथा फलदायी होगा।

(12) प्राणायाम का अभ्यास धीरे–धीरे बिना किसी उतावली के, धैर्य के साथ, सावधानी से करना चाहिए।

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो वश्यः शनैः शनैः।
तथैव वश्यते वायुरन्यथा हन्ति साधकम्।।

जैसे सिंह, हाथी या बाघ जैसे हिंसक जंगली प्राणियों को बहुत धीरे–धीरे अति सावधानी से वश में किया जाता है। उतावलापन करने से वे प्राणी हमला कर हानि भी पहुँचा सकते हैं। इसी प्रकार प्राणायाम को धीरे–धीरे बढ़ाते हुए प्राण पर नियंत्रण करना चाहिए अन्यथा साधक को नुकसान हो सकता है।

(13) सभी प्रकार के प्राणायामों के सभ्यता से पूर्व लाभ उठाने के लिए गीता का निम्नांकित श्लोक कण्ठस्थ करके स्मरण करते हुए व्यवहार में लायें–

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावयोधस्य योगो भवति दुःखहा।।

अर्थात् जिस व्यक्ति का आहार–विहार ठीक है, जिस व्यक्ति की सांसारिक कार्यों के करने की निश्चित दिनचर्या है और जिस व्यक्ति के सोने–जागने का समय भी निश्चित है, ऐसा व्यक्ति ही योग कर सकता है, तथा उसका योगानुष्ठान दुःखों का नाशक बनता है, अन्यों का नहीं।

(14) प्राणायाम शौचादि नित्यकर्म से निवृत्त होकर करना चाहिए। यदि किसी को कब्ज रहता हो तो रात्रि में भोजन के उपरान्त आँवला एवं घृतकुमारी (ऐलोवेरा) का जूस पीना चाहिए। इससे कब्ज नहीं होगा।

(15) प्राणायाम स्नान करके करते हैं तो अधिक आनंद, प्रसन्नता व पवित्रता का अनुभव होता है। यदि प्राणायाम के बाद स्नान करना हो तो 10–15 मिनट

बाद स्नान कर सकते हैं। साथ ही प्राणायाम करने के 10–15 मिनट बाद प्रातः जूस, अंकुरित अन्न या अन्य खाद्य पदार्थ ले सकते हैं।

(16) प्राणायाम के तुरंत बाद चाय, कॉफी या अन्य मादक, उत्तेजक या नशीले पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।

(17) प्राणायाम के बाद दूध, दही, छाछ, लस्सी, फलों का जूस, हरी सब्जियों का जूस, पपीता, सेब, अमरूद या चेरी आदि फलों का सेवन आरोग्यदायक है।

(18) अंकुरित अन्न, दलिया या अन्य स्थानीय आहार जो पचने में भारी न हो, प्राणायाम के बाद लेना चाहिए। प्रथम बात तो परांठे, हलवा या अन्य नाश्ते से बचें तो ही अच्छा है और यदि परांठा आदि खाने का बहुत मन करे तो स्वस्थ व्यक्ति सप्ताह में एक या अधिकतम दो बार ही भारी नाश्ता लें। रोगी व्यक्ति को भारी भोजन से परहेज करना चाहिए।

(19) प्रतिदिन एक जैसा नाश्ता उचित नहीं। शरीर के सम्पूर्ण पोषण के लिए सप्ताह भर के क्रम में नाश्ते के लिए किसी दिन अंकुरित अन्न तो कभी दलिया, कभी दूध, कभी केवल फल, कभी केवल जूस या दही, छाछ आदि लेना चाहिए। इससे शरीर को सम्पूर्ण पोषण भी मिलेगा और आपको नाश्ते में बोरियत नहीं लगेगी। परिवर्तन जीवन का सिद्धान्त है और हमारी चाहत भी।

(20) योगाभ्यासी का भोजन सात्त्विक होना चाहिए। हरी सब्जियों का प्रयोग अधिक मात्रा में करें, अन्न कम लें, दालें छिलके सहित प्रयोग करे। ऋतभुक्, मितभुक् व हितभुक् बनें। शाकहार ही श्रेष्ठ, सम्पूर्ण व वैज्ञानिक भोजन है।

(21) सुबह उठकर पानी पीना, ठंडे पानी से आँखों को साफ करना, पेट व नेत्रों के लिए अत्यन्त हितकार है।

(22) नाश्ते व दोपहर के भोजन के बीच एक बार तथा दोपहर व सायंकाल के भोजन के बीच में थोड़ा–थोड़ा करके जल अवश्य ही पीना चाहिए। इससे हम पाचन तंत्र, मूत्रसंस्थान, मोटापा व कोलेस्ट्रॉल आदि बहुत से रोगों से बच जाते हैं।

(23) गर्भवती महिलाओं को कपालभाति, बाह्य प्राणायाम एवं अग्निसार क्रिया को छोड़कर शेष प्राणायाम व बटरफ्लाई आदि सूक्ष्म व्यायाम धीरे–धीरे करना चाहिए। माहवारी के समय माताओं को बाह्य प्राणायाम व कठिन आसन नहीं करने चाहिए। सूक्ष्म व्यायाम व बाह्य प्राणायाम को छोड़कर शेष सभी प्राणायाम माहवारी के समय भी नियमित रूप से अवश्य करें। गर्भवती महिलाओं को सर्वांगासम, हलासन आदि कठिन आसनों का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

(24) उच्च रक्तचाप व हृदयरोग से पीड़ित व्यक्ति को सभी प्राणायामों का अभ्यास धीरे–धीरे अवश्य करना चाहिए। इसके लिए प्राणायाम ही एक–मात्र उपचार है। बस सावधानी इतनी ही है कि भस्त्रिका, कपालभाति व अनुलोम–विलोम आदि प्राणायाम धीरे–धीरे करें, अधिक बल का प्रयोग न करें। कुछ लोग अज्ञानवश यह भ्रम फैलाते हैं कि उच्च रक्तचाप व हृदयरोग से पीड़ित व्यक्ति प्राणायाम न करें। यह नितान्त अज्ञान है।

(25) किसी भी ऑपरेशन के बाद कपालभाति प्राणायाम 4 से 6 माह बाद करना चाहिए। हृदयरोग में बाइपास या एंजियोप्लास्र्ट के एक सप्ताह बाद ही अनुलोम-विलोम, भ्रामरी व उद्गीथ प्राणायाम, सूक्ष्म व्यायाम व शवासन का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। इससे उनको शीघ्र लाभ मिलेगा।

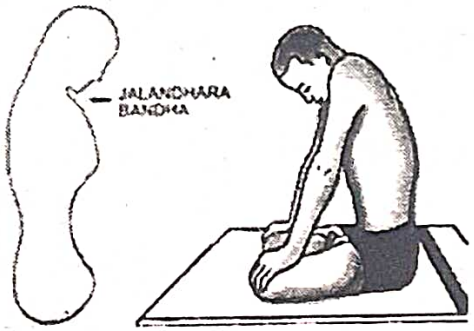
प्रश्न–6. बंधों के प्रकार लिखिये। इन बंधों के क्या लाभ हैं? संक्षेप में समझाइये।

उत्तर– बंधों के प्रकार– ये मूलतः निम्नलिखित तीन प्रकार के होते हैं–

(1) जालंधर बंध

कृति– सर्वप्रथम पद्मासन या सहजासन में बैठकर मेरुदण्ड को सीधा रखें। दोनों हाथ जंघा पर रखें। ठोड़ी को कंठ कूप में दबाएँ अपनी क्षमता के अनुसार रोकें व धीरे-धीरे ठोड़ी ऊपर उठाकर श्वांस को आराम से लें।

लाभ– इससे थायरॉइड ग्रंथी जो कि कंठ के पीछे रहती है, उस पर दबाव पड़ता है। सम्पूर्ण शरीर निरोगी रहता है। जिन लोगों को गर्दन में पीड़ा हो वे जालंधर बंध न लगायें।



(2) उड्डियन बंध

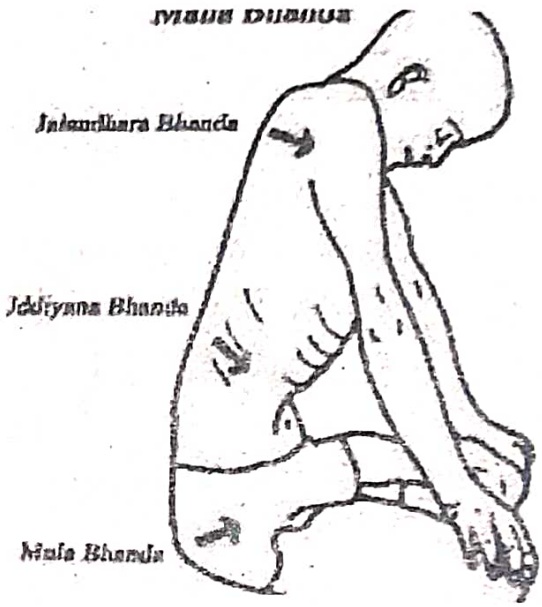
कृति– सर्वप्रथम पद्मासन या सहजासन में बैठकर मेरुदण्ड को सीधा रखें। दोनों हाथ जंघा पर रखें। श्वांस को निष्कासित कर बाह्य कुंभक करें। पेट की मांसपेशियों को इतना खींचें कि पेट लगभग अन्दर से मेरुदण्ड को चिपक जाये। कुछ क्षण इस स्थिति में रहकर धीरे-धीरे श्वांस लेते हुए यथास्थिति में आ जावें।

लाभ– इससे पेट की चर्बी दूर होती है। पेट संबंधी रोग दूर होते हैं। प्राण मुख्य रूप से उदर को उठाता है। शरीर निरोगी रहता है। क्रिया करने की इच्छा वालों के लिए ये प्रथम स्थिति है।

(3) मूल बंध

कृति– सर्वप्रथम पद्मासन या सहजासन में बैठकर मेरुदण्ड को सीधा रखें। दोनों हाथ जंघाओं में रखकर गुदा को संकुचित कर ऊपर की ओर खींचने से मूलबंध लगता है।

लाभ– शक्ति यहाँ सघन रूप से निवास करती है। यह कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करने में सहायक है। जठराग्नि प्रदीप्त कर कब्ज दूर रखने में सहायक है। बबासीर के रोगियों के लिए उत्तम क्रिया है। यदि बबासीर के रोगी चलते-फिरते, उठते-बैठते समय भी इस बंध का संकुचन करते हैं तो उन्हें शीघ्र लाभ होता है। ब्रह्मचर्य का पालन होता है व व्यक्ति स्वस्थ रहता है।



प्रश्न–7. मुद्रा का अर्थ, प्रकार एवं लाभ संक्षेप में वर्णन कीजिये।

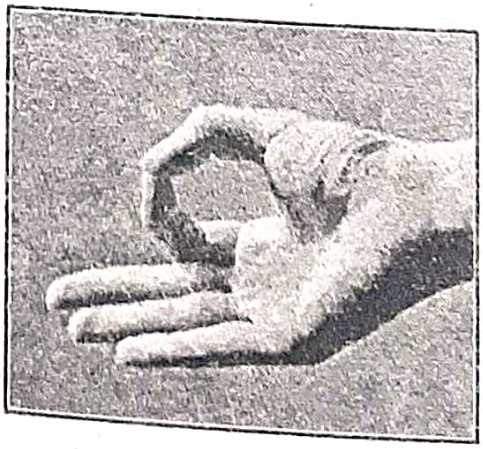
अथवा

निम्नलिखित पर टिप्पणी लिखिये–

(1) ज्ञान (चिन) मुद्रा, (2) वायु मुद्रा, (3) पृथ्वी मुद्रा, (4) अग्नि मुद्रा, (5) वरूण मुद्रा, (6) शून्य मुद्रा, (7) प्राण मुद्रा एवं (8) अपान वायु मुद्रा।

उत्तर– **मुद्रा का अर्थ, प्रकार एवं लाभ**– निम्नलिखित 8 योग मुद्राएँ अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं–

(1) **ज्ञान (चिन) मुद्रा**– यह मुद्रा ज्ञान को बढ़ाने में मदद करती है, आपकी याददाश्त में सुधार लाती है, और आपको बेहतर ध्यान केन्द्रित करने में मदद करती है। यह आपको आराम करने और बेहतर ध्यान करती है। यह तनाव और चिंता से राहत दिलाती है, और जीवन को संतुलित करने में आपकी मदद करती है।



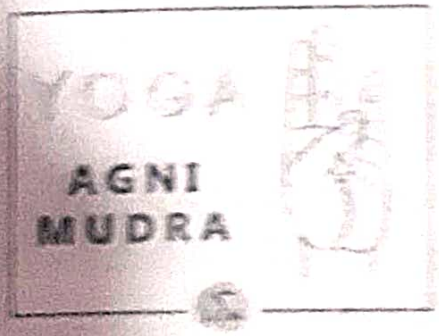
(2) **वायु मुद्रा**– वायु मुद्रा आपको गैस मुक्त और अच्छे पेट से अतिरिक्त हवा को बाहर करने में मदद मिलती है। यह आपके शरीर से हवा को बाहर करने में मदद करती है और विभिन्न स्वास्थ्य लाभ देती है। यदि मन चिंतित, बैचेन, अति उत्साहित है, और आपका शरीर विभिन्न हॉर्मोन्स असंतुलन अनुभव कर रहा है तो यह आपके मन और शरीर को वापस संतुलन में लाने के लिए सबसे अच्छी मुद्रा है।



(3) पृथ्वी मुद्रा– पृथ्वी मुद्रा आपके रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाने में मदद करती है, कमजोरी कम करती है और चयापचय को बढ़ाने में मदद करती है। यदि आप अपने बालों के झड़ने से चिंतित हैं, तो पृथ्वी मुद्रा कुप कोशिकाओं को सक्रिय करके बालों के पुनः उत्पन्न करने में मदद करेगा। यह वजन कम करने, अपनी हड्डियों, उपास्थि, त्वचा और मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद कर सकता है। यह आलस को कम करने और उत्तेजनाओं को कम करने में भी मदद करता है।



(4) अग्नि मुद्रा– यह मॉनसून शरीर को उत्तेजित करती है, पाचन में मदद करती है, और वजन बढ़ने की चिंता को दूर करने में भी मदद करती है। अग्नि मुद्रा विशेष रूप से तब अधिक महत्वपूर्ण है जब आपके शरीर का तापमान असामान्य रूप से कम हो, आपकी त्वचा, शरीर, होंठ और हाथों की शीतलता को नियंत्रित करने की आवश्यकता हो, जब आप ठंड के मौसम से बचने में असमर्थ होते हैं, जब आपको अपने स्वास्थ्य ठीक करने की आवश्यकता हो, और आपकी भूख और कब्ज को ठीक करना हो।



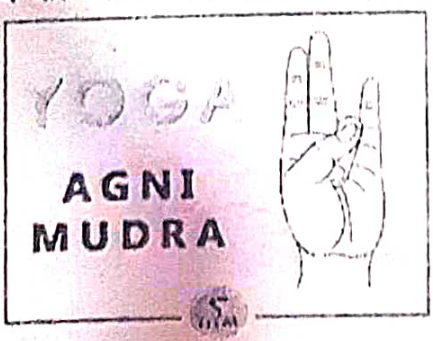
(5) वरुण मुद्रा– यह मुद्रा शरीर में द्रव्य पदार्थ को विनियमित करने में मदद करती है, और त्वचा के लिए बहुत आवश्यक पानी लाती है। वरुण मुद्रा आपके शरीर में पानी की मात्रा को संतुलित करती है और निर्जलीकरण रोकती है। यह शरीर में पानी का सार ठीक



(3) पृथ्वी मुद्रा– पृथ्वी मुद्रा आपके रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाने में मदद करती है, कमजोरी कम करती है और चयापचय को बढ़ाने में मदद करती है। यदि आप अपने बालों के झड़ने से चिंतित हैं, तो पृथ्वी मुद्रा कूप कोशिकाओं को सक्रिय करके बालों के पुनः उत्पन्न करने में मदद करेगा। यह वजन कम करने, अपनी हड्डियों, उपास्थि, त्वचा और मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद कर सकता है। यह अल्सर को कम करने और उत्तेजनाओं को कम करने में भी मदद करता है।



(4) अग्नि मुद्रा– यह थॉयराइड ग्रंथि को उत्तेजित करती है, पाचन में मदद करती है, और वजन बढ़ने की चिंता को दूर करने में भी मदद करती है। अग्नि मुद्रा विशेष रूप से तब अधिक महत्वपूर्ण है जब आपके शरीर का तापमान असामान्य रूप से कम हो, आपकी त्वचा, शरीर, अंग और हाथों की शीतलता को नियंत्रित करने की आवश्यकता हो, जब आप ठंड के मौसम से जूझने में असमर्थ होते हैं, जब आपको अपने चयापचय ठीक करने की आवश्यकता हो, और अपनी भूख और कब्ज को ठीक करना हो।



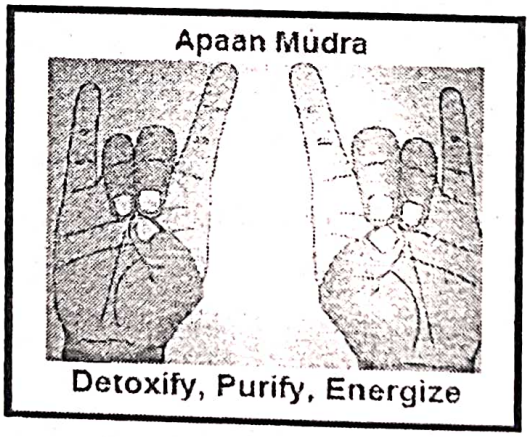
(5) वरूण मुद्रा– यह मुद्रा शरीर में तरल पदार्थ को विनियमित करने में मदद करती है, और त्वचा के लिए बहुत लाभदायक मानी जाती है। वरूण मुद्रा आपके शरीर में पानी की मात्रा को संतुलित करती है और निर्जलीकरण रोकती है। यह शरीर में पानी का स्तर ठीक

रखकर रक्त को साफ बनाए रखने में भी मदद करती है, त्वचा को चमकदार और चिकनी बनाती है। मधुमेह से राहत दिलाती है, और आपके किडनी और लीवर को स्वस्थ रखती है।

(6) शून्य मुद्रा– शून्य मुद्रा उन लोगों के लिए लाभदायक है जिनको साफ सुनने में परेशानी है। इसका उपयोग कानों के उपचार के लिए किया जा सकता है, जैसे– कान में शोर और आंशिक या पूर्ण बहरापन। यह यात्रा में होने वाली पाचन सबंधी परेशानियों को दूर करने में भी मदद करती है।

(7) प्राण मुद्रा– प्राण मुद्रा प्रतिरक्षा में सुधार लाती है, आपके शरीर को ताजा करती है, और शरीर की ऊर्जा को संतुलित करती है। यह शरीर की जीवन शक्ति और प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने में मदद करती है, रक्त वाहिकाओं में रूकावट को कम करती है। आँखों की दृश्यता पॉवर में सुधार लाती है, और विटामिन की कमी को दूर करती है। यह एकाग्रता शक्ति को बेहतर बनाने और अनिद्रा को दूर करने में भी मदद करती है।

(8) अपान वायु मुद्रा– अपान वायु मुद्रा आपके हृदय को मजबूत बनाती है और उन लोगों के लिए अधिक प्रभावी होता है जिन्हें दिल का दौरा पड़ा हो। यह रक्तचाप को सामान्य बनाती है और यह रक्त संचलन प्रणाली को उत्तेजित कर घबराहट को कम करती है। आपके तंत्रिका तंत्र को शांत करती है, अम्लीयता को कम करने, और गैस बनने को कम करने में मदद करती है। आपके शरीर की हड्डियों को मजबूत बनाती है, और अनिद्रा का भी इलाज करती है।



प्रश्न–8. 'चमत्कारिक शाम्भवी मुद्रा से बच्चों का दिमाग होगा तेज।' व्याख्या कीजिये।

अथवा

शाम्भवी मुद्रा पर संक्षिप्त लेख लिखिये।

अथवा

शाम्भवी मुद्रा से आप क्या समझते हैं?

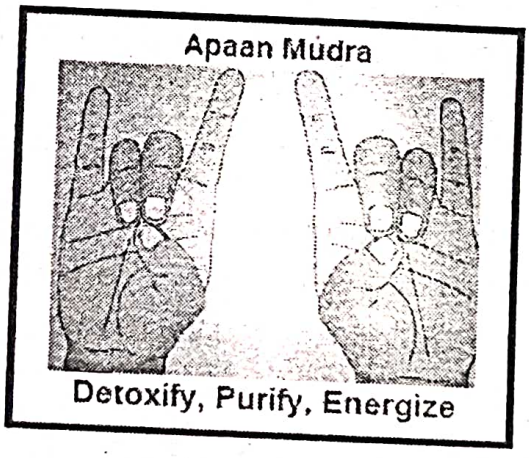
उत्तर– चमत्कारिक शाम्भवी मुद्रा, बच्चों का दिमाग होगा तेज– शाम्भवी मुद्रा को शिव मुद्रा या भैरवी मुद्रा भी कहते हैं। शाम्भवी मुद्रा करना बहुत कठिन भी है और बहुत सरल भी है। इसे यदि सही तरीके से नहीं किया जा रहा है तो यह कठिन है और यदि सही तरीके से किया जा रहा है तो यह बहुत सरल है। जैसे– आपको पता है कि यह रास्ता कैलाश पर्वत जाता है तो आप आसानी से पहुँच जाएँगे लेकिन यदि नहीं पता है तो आप भटक जाएँगे। इसीलिए शाम्भवी मुद्रा को पहले किसी गुरू से सीख लें व समझ लें।

रखकर रक्त को साफ बनाए रखने में भी मदद करती है, त्वचा को चमकदार और चिकनी बनाती है। मधुमेह से राहत दिलाती है, और आपके किडनी और लीवर को स्वस्थ रखती है।

(6) **शून्य मुद्रा–** शून्य मुद्रा उन लोगों के लिए लाभदायक है जिनको साफ सुनने में परेशानी है। इसका उपयोग कानों के उपचार के लिए किया जा सकता है, जैसे– कान में शोर और आंशिक या पूर्ण बहरापन। यह यात्रा में होने वाली पाचन सबंधी परेशानियों को दूर करने में भी मदद करती है।

(7) **प्राण मुद्रा–** प्राण मुद्रा प्रतिरक्षा में सुधार लाती है, आपके शरीर को ताजा करती है, और शरीर की ऊर्जा को संतुलित करती है। यह शरीर की जीवन शक्ति और प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने में मदद करती है, रक्त वाहिकाओं में रूकावट को कम करती है। आँखों की दृश्यता पॉवर में सुधार लाती है, और विटामिन की कमी को दूर करती है। यह एकाग्रता शक्ति को बेहतर बनाने और अनिद्रा को दूर करने में भी मदद करती है।

(8) **अपान वायु मुद्रा–** अपान वायु मुद्रा आपके हृदय को मजबूत बनाती है और उन लोगों के लिए अधिक प्रभावी होता है जिन्हें दिल का दौरा पड़ा हो। यह रक्तचाप को सामान्य बनाती है और यह रक्त संचलन प्रणाली को उत्तेजित कर घबराहट को कम करती है। आपके तंत्रिका तंत्र को शांत करती है, अम्लीयता को कम करने, और गैस बनने को कम करने में मदद करती है। आपके शरीर की हड्डियों को मजबूत बनाती है, और अनिद्रा का भी इलाज करती है।



प्रश्न–8. 'चमत्कारिक शाम्भवी मुद्रा से बच्चों का दिमाग होगा तेज।' व्याख्या कीजिये।

अथवा

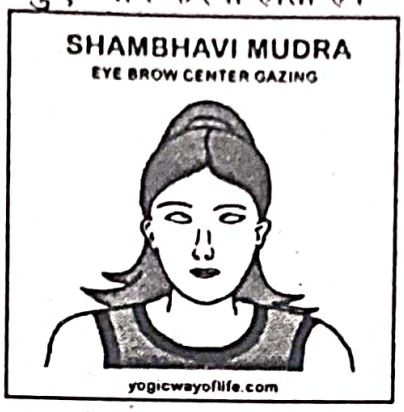
शाम्भवी मुद्रा पर संक्षिप्त लेख लिखिये।

अथवा

शाम्भवी मुद्रा से आप क्या समझते हैं?

उत्तर– चमत्कारिक शाम्भवी मुद्रा, बच्चों का दिमाग होगा तेज– शाम्भवी मुद्रा को शिव मुद्रा या भैरवी मुद्रा भी कहते हैं। शाम्भवी मुद्रा करना बहुत कठिन भी है और बहुत सरल भी है। इसे यदि सही तरीके से नहीं किया जा रहा है तो यह कठिन है और यदि सही तरीके से किया जा रहा है तो यह बहुत सरल है। जैसे– आपको पता है कि यह रास्ता कैलाश पर्वत जाता है तो आप आसानी से पहुँच जाएँगे लेकिन यदि नहीं पता है तो आप भटक जाएँगे। इसीलिए शाम्भवी मुद्रा को पहले किसी गुरू से सीख लें व समझ लें।

शाम्भवी मुद्रा विधि– यह मुद्रा कई तरह से की जाती है। पहले सरल विधि से कठिन की ओर बढ़ें। थोड़े बहुत हेरफेर के साथ ही यह सभी विधियाँ एक समान ही हैं। मूल उद्देश्य भौहों को या आज्ञाचक्र को देखते हुए ध्यान करना होता है।



पहली विधि– पहले आप सुखासन में बैठ जाएँ। फिर दोनों हाथों की तर्जनी को अंगूठे से दबाएँ। अब हाथों की बची तीन अंगुलियों को सीधा रखें और फिर हाथ के पंजों को घुटनों पर टिका दें अर्थात् ज्ञान मुद्रा बनाएँ। अब रीढ़ को सीधा करें और सिर को थोड़ा–सा ऊपर उठाकर आँखों से भौहों को देखते हुए आँखों को धीरे–धीरे बंद करें। अब आपका ध्यान भौहों और श्वांसों पर ही होना चाहिए।

दूसरी विधि– किसी सुखासन में बैठकर अपनी पीठ सीधी रखें, अपने कंधे और हाथ को ढीले रखकर हाथ ज्ञान मुद्रा में रखें। अपनी दोनों आँखें दोनों भौंहों के बीच आज्ञाचक्र (भृकुटि) पर टिका दें। इस दौरान आँखें आधी खुली और आधी बंद रहेंगी। श्वांसों पर ध्यान रहेगा।

तीसरी विधि– यदि हमने त्राटक किया है या हम त्राटक के बारे में जानते हैं तो आप इस मुद्रा को कर सकते हैं। सर्वप्रथम सिद्धासन में बैठकर रीढ़–गर्दन सीधी रखते हुए पलकों को बिना झपकाए देखते रहें, लेकिन ध्यान किसी भी चीज को देखने पर ना रखें दिमाग भीतर कहीं लगा हो। अर्थात् खुली आँखों से सोने का प्रयास करेंगे तो धीरे–धीरे हमारी आइबॉल भौहों पर टिक जाएँगी।

चौथी विधि– कुछ संन्यासी इसे इस तरह से करते हैं। पहले किसी भी सुखासन में बैठकर ध्यान मुद्रा बनाएँ। फिर जब शाम्भवी मुद्रा योग को किया जाता है तो दोनों आँखें ऊपर मस्तिष्क पर चढ़ जाती हैं। पहले अंधेरा नजर आता है फिर धीरे–धीरे दिव्य प्रकाश के दर्शन भी होने लगते हैं।

अपनी दोनों आइबॉल को ऊपर की ओर ले जाएँ। अर्थात् आप अपना फोकस अपनी भौहों पर करें। पहले इससे आँखें दुखने लगेंगी लेकिन अभ्यास से यह नॉर्मल हो जाएगा। जब आप ऐसा कर पाएँगे तो आपको कई लाईन दिखेंगी जो बीच में जाकर दिखेंगी। इस स्थिति में जितने देर आप अपनी आँखों को रख सकते हैं, रख लें। शाम्भवी मुद्रा करते समय अपनी साँसों का आवागमन सामान्य रखें।

अवधि– इस मुद्रा को शुरूआत में सुविधानुसार जितनी देर हो सके करें और बाद में धीरे–धीरे इसका अभ्यास बढ़ाते जाएँ।

सर्वश्रेष्ठ प्रक्रिया है सूर्य नमस्कार, प्रतिदिन करेंगे तो बनेंगे निरोग, रहेंगे हमेशा स्वस्थ.

आध्यात्मिक लाभ– इससे आज्ञाचक्र जागृत होता है और साधक त्रिकालज्ञ बनता है। इसके सधने से व्यक्ति भूत और भविष्य का ज्ञाता बन सकता है। आँखें खुली हों लेकिन आप देख नहीं सकते ऐसे स्थिति जब सध जाती है तो उसे शाम्भवी मुद्रा कहते हैं।

ऐसी स्थिति में आप नींद का आनन्द भी ले सकते हैं और ध्यान का भी। यह बहुत कठिन साधना है। इसके ठीक विपरीत है कि जब आँखें बंद हों तब आप देख सकते हैं, यह भी बहुत कठिन साधना है। लेकिन यह दोनों ही संभव हैं। ध्यान में इससे बहुत लाभ मिलता है।

भौतिक लाभ– शाम्भवी मुद्रा को करने से दिल और दिमाग दोनों को शांति मिलती है। योगी का ध्यान हृदय में स्थिर होने लगता है। ऐसा कहा जाता है कि इससे मस्तिष्क के खास हिस्से में न्यूरॉन बढ़ते हैं। यह हमारे मस्तिष्क में जबरदस्त तालमेल बिठाता है जिसके चलते मानसिक क्षमता बढ़ती है। इससे व्यक्ति की मेमोरी भी बढ़ती है। अनिंद्रा की समस्या से छुटकारा मिलता है और व्यक्ति सुखपूर्वक नींद लेता है। इससे तनाव दूर होता है और आत्मविश्वास बढ़ता है। इसके नियमित अभ्यास से मधुमेह, सिरदर्द, मोटापा, थायरॉइड आदि रोगों में लाभ मिलता है।

इकाई-3

ध्यान अभ्यास

दीर्घ एवं लघु उत्तरीय प्रश्न-

प्रश्न–1. 'ध्यान में आत्मिक आनंद का अनुभव होता है।' इस कथन को स्पष्ट कीजिये।

अथवा

'एकाग्रता ध्यान का ही मिला–जुला रूप है।' इस कथन के सम्बन्ध में अपने विचार व्यक्त कीजिये।

अथवा

'ध्यान निर्विषयं मनः'। स्पष्ट कीजिये।

अथवा

ध्यान की कोई तीन विशेषतायें लिखिये।

उत्तर– ध्यान– 'ऐसा समय आता है जब मनुष्य संसार को भूलकर ऐसे शान्तिमय प्रदेश में पहुँचता है जहाँ आत्मा स्वरूप स्थित रहता है, परमात्मा के सन्निकट रहता है तब अन्तःकरण की समस्त वासनायें विलीन हो जाती हैं। इन्द्रियों की चेष्ठायें शान्त हो जाती हैं, केवल ईश्वर रहता है।'

'एक शुद्ध मन जो परमात्मा में स्थित है उससे पवित्र कोई मंदिर नही है। उस पवित्र देश में जिसमें परमात्मा में स्थित मन प्रवेश करता है, दूसरा कोई पवित्र स्थान नहीं।'

(1) नित्य प्रातः अथवा सायं कुछ मिनट एकाग्रता से अपने इष्ट का ध्यान करना।

(2) ध्यान के लिये एक समय निश्चित करके यथासंभव प्रतिदिन उसी समय पर ध्यान करना।

(3) ध्यान की अवधि परिस्थिति और रुचि के अनुसार निश्चित करना।

(4) ध्यान में आत्मिक आनंद का अनुभव होता है क्योंकि ध्यान जीव को जगदीश से जोड़ता है। अर्थात् 'मैं' को 'वह' से जोड़ता है। वह आनन्दघन है अतः उससे जुड़ने से ही आनन्द की अनुभूति अन्तर में होती है।

(5) जिसका ध्यान करते हैं उससे प्रीति होती है। जिससे प्रीति होती है उसका सतत् ध्यान रहता है। उसमें अपनापन स्थापित होता है। जिसमें अपनापन होता है उससे प्रीति होती है। जिससे प्रीति होती है उसका ध्यान होता है। जिसका ध्यान होता है उससे प्रीति होती है। यह एक मधुर आनन्ददायक क्रम है।

(6) ध्यान से पहले धारणा की जाती है। 'धारणा' का अर्थ है अपनी समस्त प्रवृत्तियों को एकाग्र करके किसी बिन्दु या नाम इत्यादि पर केन्द्रित करना (कॉन्सट्रेशन) और उसके साथ ही ध्येय का 'ध्यान' करना (मेडिटेशन)।

(7) ध्यान करने के लिये आरंभ में स्थान निश्चित करना और प्रतिदिन उसी स्थान पर ध्यान के लिये बैठना।

(8) जितने क्षण ध्यान के लिये बैठें, एक निश्चित आसन से बैठें। ध्यान के लिये पद्मासन सर्वोत्तम है। अन्य आसन से भी बैठ सकते हैं। परन्तु किसी भी आसन से बैठें, ध्यान के समय मेरुदण्ड (रीढ़) सीधा रहना आवश्यक है।

विषयाकार वृत्तियों से मन को हटाकर जब तक अन्तर्मुखी नहीं किया जायेगा तब तक ध्यान में आनन्द की अनुभूति नहीं होगी। 'ध्यानं निर्विषयं मनः' चित्तवृत्तियों को एकाग्र करने का नाम ही 'धारणा' है। जिस बिन्दु या नाम या रूप पर एकाग्रता करके धारण की, वहीं चित्त को टिकाये रखना 'ध्यान' है।

प्रश्न–2. क्रिया योग के अभ्यास हेतु दिशा निर्देश लिखिये।

अथवा

'ध्यान' के अभ्यास हेतु दिशा निर्देश लिखिये।

उत्तर– क्रिया योग के अभ्यास के लिए दिशा निर्देश– कैवल्याधाम परंपरा के अनुसार क्रिया योग में अनुलोम–विलोम प्राणायाम, ऊँकार जप और फिर गायत्री मंत्र का जाप 10 या 20 बार किया जाता है। इस बात का ध्यान रखा जाना चाहिए कि ऊँकार या अमीन या अमेन का जप इस तरह से किया जाए कि वह धीमे स्वर में और आहिस्ता–आहिस्ता हो।

'ध्यान' के अभ्यास हेतु दिशा निर्देश–

(1) आसन और प्राणायाम के अभ्यास से काफी लम्बे समय तक ध्यान की अवस्था में बैठने की क्षमता विकसित होगी।

(2) ध्यान के अभ्यास के लिए किसी शांत स्थल का चयन करें।

(3) धीरे से अपने नेत्र बन्द करें ताकि आत्म चेतना में प्रवेश कर सकें।

(4) प्रथम चरण में, ध्यान की अवस्था में आराम से बैठें जिसमें सिर, गर्दन और धड़ बिल्कुल सीधी होनी चाहिए। शरीर आगे की ओर या पीछे की दिशा में झुका नहीं होना चाहिए।

(5) अपने श्वास के प्रवाह को बिल्कुल ध्यान से निरन्तर वायु को स्पर्श करते हुए अपने नाक के दोनों ओर और नासिका से होकर जाते हुए अनुभव करें।

(6) जब आप इस प्रक्रिया को कुछ समय तक निरन्तर जारी रखते हैं तो आप सम्पूर्ण शरीर में एक अमूर्त और निर्दिशिष्ट चेतना का अनुभव करेंगे। किसी प्रकार की कठिनाई होने पर श्वसन को चेतना की अवस्था में वापस ले जाएँ।

आरंभिक चरण में, सामान्यतया श्वास का अवलोकन करना कठिन होता है यदि मन इधर-उधर भटक रहा हो तो ऐसी स्थिति में, अपराधबोध से ग्रस्त होने की आवश्यकता नहीं है। धीरे-धीरे किन्तु निरन्तर आप अपने श्वास-प्रश्वास पर ध्यान केन्द्रित कीजिए।

प्रश्न-3. प्रणव ध्यान से क्या तात्पर्य है?

उत्तर- प्रणव ध्यान- इस मेडिटेशन को मंत्र ध्यान भी कहा जाता है। हिन्दू धर्म में ॐ शब्द का काफी महत्व माना गया है, कहा जाता है कि ॐ का उच्चारण मात्र से ही मन में शांति और एकाग्रता आ जाती है।

आध्यात्मिक संबंध- हिन्दू पौराणिक कथाओं के अनुसार, ओम या ओमकार, ब्रह्मा (निर्माता), विष्णु (रक्षक) और शिव (मुक्तिदाता) का प्रतीक है। "ओम" के जाप करने से हमारे भीतर परमात्मा की दैवी ऊर्जा (शक्ति) विकसित होती है। ॐ की ध्वनि को बीजमंत्र या ब्रह्माण्ड की पहली आवाज भी माना जाता है। इसलिए इस मंत्र का जाप कर हम प्रकृति के साथ एकाकार हो जाते हैं।

प्रणव ध्यान की विधि-

(1) ॐ मेडिटेशन करने के लिए सूर्योदय से पहले उठें और नित्यक्रिया, स्नान आदि कर लें।

(2) किसी साफ व शान्तिपूर्ण स्थान पर चटाई या साफ कपड़े को बिछाकर सुखासन की स्थिति में बैठ जायें।

(3) अब आँखें बंद करके मन एकाग्र करते हुए ॐ शब्द का उच्चारण करें।

(4) आरंभ में कुछ समय कम समय करें और फिर समय बढ़ाएं।

(5) इसे करने के बाद आपको शान्ति अनुभव होगी और तनाव से छुटकारा मिलेगा।

ॐ ध्यान के लाभ- आम धारणा के विपरीत, ओम का जाप जरूरी नहीं कि एक धार्मिक प्रतीक हो। संक्षेप में यह एक एक बुनियादी ध्वनि है, जो मानव शरीर में कुछ कम्पन पैदा करता है। ओ - की ध्वनि से पेट में उ - की ध्वनि से सीने में और स - से नासिका में कम्पन पैदा होती है। कुछ लोगों का मानना है कि ओम का जाप एकाग्रता में सुधार लाता है। शायद पहली बार मन अस्थिर हो, लेकिन नियमित रूप से जाप से ध्यान केन्द्रित किया जा सकता है। ध्यान केन्द्रित करने से हम तनाव और बेचैनी कम कर सकते हैं। कुछ चिकित्सा निष्कर्षों के अनुसार इस मंत्र के जाप से रक्तचाप को कम करने में मदद मिलेती है और हृदय के स्वास्थ्य में सुधार कर सकते हैं। इस ध्यान के लिए हर दिन समय निश्चित करने पर शान्ति की भावना अनुभव होगी। यह दैनिक दिनचर्या में फंसे लोगों के लिए बहुत लाभदायक है इसके करने से हम डिप्रेशन और उदासी से बच सकते हैं। कई योग कक्षाओं को अक्सर ओम के मंत्र के साथ शुरू किया जाता है। किसी भी व्यायाम से पहले अगर ध्यान केन्द्रित है, तो शरीर की गतिविधियाँ बेहतर बन सकती हैं। कमलासन से बैठने से आसन में तथा रीढ़ संरेखण में सुधार होता है।

(6) जब आप इस प्रक्रिया को कुछ समय तक निरन्तर जारी रखते हैं तो आप सम्पूर्ण शरीर में एक अमूर्त और निर्दिशिष्ट चेतना का अनुभव करेंगे। किसी प्रकार की कठिनाई होने पर श्वसन को चेतना की अवस्था में वापस ले जाएँ।

आरंभिक चरण में, सामान्यतया श्वास का अवलोकन करना कठिन होता है यदि मन इधर-उधर भटक रहा हो तो ऐसी स्थिति में, अपराधबोध से ग्रस्त होने की आवश्यकता नहीं है। धीरे-धीरे किन्तु निरन्तर आप अपने श्वास-प्रश्वास पर ध्यान केन्द्रित कीजिए।

प्रश्न-3. प्रणव ध्यान से क्या तात्पर्य है?

उत्तर- प्रणव ध्यान- इस मेडिटेशन को मंत्र ध्यान भी कहा जाता है। हिन्दू धर्म में ॐ शब्द का काफी महत्व माना गया है, कहा जाता है कि ॐ का उच्चारण मात्र से ही मन में शांति और एकाग्रता आ जाती है।

आध्यात्मिक संबंध- हिन्दू पौराणिक कथाओं के अनुसार, ओम या ओमकार, ब्रह्मा (निर्माता), विष्णु (रक्षक) और शिव (मुक्तिदाता) का प्रतीक है। ''ओम'' के जाप करने से हमारे भीतर परमात्मा की दैवी ऊर्जा (शक्ति) विकसित होती है। ॐ की ध्वनि को बीजमंत्र या ब्रह्माण्ड की पहली आवाज भी माना जाता है। इसलिए इस मंत्र का जाप कर हम प्रकृति के साथ एकाकार हो जाते हैं।

प्रणव ध्यान की विधि-

(1) ॐ मेडिटेशन करने के लिए सूर्योदय से पहले उठें और नित्यक्रिया, स्नान आदि कर लें।

(2) किसी साफ व शान्तिपूर्ण स्थान पर चटाई या साफ कपड़े को बिछाकर सुखासन की स्थिति में बैठ जायें।

(3) अब आँखें बंद करके मन एकाग्र करते हुए ॐ शब्द का उच्चारण करें।

(4) आरंभ में कुछ समय कम समय करें और फिर समय बढ़ाएं।

(5) इसे करने के बाद आपको शान्ति अनुभव होगी और तनाव से छुटकारा मिलेगा।

ॐ ध्यान के लाभ- आम धारणा के विपरीत, ओम का जाप जरूरी नहीं कि एक धार्मिक प्रतीक हो। संक्षेप में यह एक एक बुनियादी ध्वनि है, जो मानव शरीर में कुछ कम्पन पैदा करता है। ओ – की ध्वनि से पेट में उ – की ध्वनि से सीने में और स – से नासिका में कम्पन पैदा होती है। कुछ लोगों का मानना है कि ओम का जाप एकाग्रता में सुधार लाता है। शायद पहली बार मन अस्थिर हो, लेकिन नियमित रूप से जाप से ध्यान केन्द्रित किया जा सकता है। ध्यान केन्द्रित करने से हम तनाव और बेचैनी कम कर सकते हैं। कुछ चिकित्सा निष्कर्षों के अनुसार इस मंत्र के जाप से रक्तचाप को कम करने में मदद मिलेती है और हृदय के स्वास्थ्य में सुधार कर सकते हैं। इस ध्यान के लिए हर दिन समय निश्चित करने पर शान्ति की भावना अनुभव होगी। यह दैनिक दिनचर्या में फंसे लोगों के लिए बहुत लाभदायक है इसके करने से हम डिप्रेशन और उदासी से बच सकते हैं। कई योग कक्षाओं को अक्सर ओम के मंत्र के साथ शुरू किया जाता है। किसी भी व्यायाम से पहले अगर ध्यान केन्द्रित है, तो शरीर की गतिविधियाँ बेहतर बन सकती हैं। कमलासन से बैठने से आसन में तथा रीढ़ संरेखण में सुधार होता है।

प्रश्न–4. अन्तर ध्यान क्या है?

उत्तर– योग अनुसार कायागत रूप पर संयम करने से योगी अन्तर्ध्यानावस्थित हो जाता है। फिर कोई उक्त योगी के शब्द, स्पर्श, गंध, रूप, रस को जान नहीं सकता। संयम करने का अर्थ होता है कि काबू में करना, हर उस शक्ति को जो अपने मन से उपजती है, उसे नियंत्रित करना। यदि यह कल्पना लगातार की जाए कि मैं लोगों को दिखाई नहीं दे रहा हूँ तो यह संभव होने लगेगा। कल्पना यह भी की जा सकती है कि मेरा शरीर पारदर्शी कांच के समान बन गया है या उसे सूक्ष्म शरीर ने ढँक लिया है। यह धारणा की शक्ति का खेल है। भगवान शंकर कहते हैं कि कल्पना से कुछ भी प्राप्त किया जा सकता है। विज्ञान अभी इस प्रकार की शक्ति पर काम कर रहा है। यह संभव है कि आने वाले समय में व्यक्ति गायब होने की कोई तकनीकी शक्ति प्राप्त कर ले।

प्रश्न–5. अन्तर मौन का क्या अर्थ है? स्पष्ट कीजिये।

उत्तर– अन्तर मौन– इसका अर्थ है मौन होना, मन का शान्त हो जाना अर्थात् मन कल्पनाओं की व्यर्थ उड़ान न भरे। आन्तरिक मौन में लगातार शब्द मौजूद भी रहें तो भी मौन बना ही रहता है। मौन से संकल्प शक्ति की वृद्धि तथा वाणी के आवेगों पर नियंत्रण होता है। मौन आन्तरिक तप है, इसलिए यह आन्तरिक गहराइयों तक ले जाता है। मौन के क्षणों में आन्तरिक जगत् के नवीन रहस्य उद्घाटित होते हैं। वाणी का अपव्यय रोक कर मानसिक संकल्प द्वारा आन्तरिक शक्तियों के क्षय को रोकना परम मौन रखने से प्राप्त होता है। मौन से सत्य की सुरक्षा एवं वाणी पर नियंत्रण होता है। मौन के क्षणों में प्रकृति के नवीन रहस्यों के साथ परमात्मा से प्रेरणा मिल सकती है।

मौन व्रत भारतीय संस्कृति में सत्य व्रत, सदाचार व्रत, संयम व्रत, अस्तेय व्रत, एकादशी व्रत व प्रदोष व्रत आदि बहुत से व्रत हैं, परन्तु मौन व्रत अपने–आपमें अनूठा व्रत है। इस व्रत का प्रभाव दीर्घगामी होता है। इस व्रत का पालन समयानुसार किसी भी दिन तिथि व क्षण से किया जा सकता है। अपनी इच्छाओं तथा समय की मर्यादाओं के अन्दर एवं उनसे बँध कर किया जा सकता है।

प्रश्न–6. श्वास ध्यान का क्या अर्थ है? इसके लक्षण क्या हैं?

उत्तर– श्वास ध्यान– जिन्दगी का पहला कृत्य– श्वास लेना, जिन्दगी का आखिली कृत्य– श्वास छोड़ना। इन दोनों कृत्यों के बीच हमारी दुनिया बसती है। "साँस" हमारे जीवन का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। इसके बिना जीवन संभव नहीं है। श्वास की प्रक्रिया बहुत सहज है। श्वास पर ध्यान देने से कई स्वास्थ्य सम्बन्धित लाभ हैं ? सही तरीके से श्वास ले, बेहतर रोग प्रतिरोधक शक्ति, मन में स्थिरता और प्रसन्न मन के ये लाभ होते हैं।

यह सच है कि साँस लेना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है परन्तु प्राणायाम (साँस के कुछ व्यायाम) द्वारा साँस के प्रवाह को नियंत्रित किया जा सकता है। प्राणायाम करने से हमारे शरीर के भीतर नाड़ियाँ खुल जाती हैं जो हमारे मन व शरीर को ऊर्जा प्रदान करती हैं और स्वस्थ बनाती हैं।

मन और श्वास में समन्वय करने का एक और लाभ है– योग करते हुए मन को वर्तमान क्षण में लाना। ऐसा बहुत बार होता है कि जब हम योग कर रहे हैं, इस समय हमारा मन कहीं

और ही चला जाता है। ऐसी स्थिति में मन को वर्तमान क्षण में लाकर हम अपने योगाभ्यास को सुधार सकते हैं। योगाभ्यास द्वारा श्वास पर शत-प्रतिशत ध्यान लगा सकते हैं। इसके अतिरिक्त हमें योग करते हुए एक हलकी सी मुस्कान बना के रखनी चाहिए। ऐसा करने से हम अपने योगाभ्यास के दौरान विश्राम कर पाएँगे और योग का आनन्द भी उठा पाएंगे।

श्वास की गति का महत्व– योग में श्वास की गति को आवश्यक तत्व के रूप में मान्यता दी गई है। इसी से हम भीतरी और बाहरी दुनिया से जुड़े हैं। श्वास की गति तीन तरीके से बदलती है– मनोभाव, वातावरण, शारीरिक हलचल। इसमें मन और मस्तिष्क के द्वारा श्वास की गति ज्यादा संचालित होती है। जैसे– क्रोध और खुशी से इसकी गति में भारी अन्तर रहता है।

श्वास की गति से ही हमारी आयु घटती और बढ़ती है। श्वास को नियंत्रित करने से सभी को नियंत्रित किया जा सकता है। इसीलिए श्वास क्रिया द्वारा ध्यान को केन्द्रित और सक्रिय करने में मदद मिलती है। ध्यान करते समय जब मन अस्थिर होकर भटक रहा हो उस समय श्वसन क्रिया पर ध्यान केन्द्रित करने से धीरे-धीरे मन और मस्तिष्क स्थिर हो जाता है और ध्यान लगने लगता है। ध्यान करते समय गहरी श्वास लेकर धीरे-धीरे से श्वास छोड़ने की क्रिया से जहाँ शारीरिक और मानसिक लाभ मिलता है, वहीं ध्यान में गति मिलती है।

प्रश्न–7. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये–

(A) मंत्रों का पाठ (B) मंगलाचरण (C) योगी की प्रार्थना

उत्तर– (A) मंत्रों का पाठ

।। ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।।

भावार्थ– उस प्राणस्वरूप, दुःखनाशक, सुखस्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मा को हम अन्तःकरण में धारण करें। वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सन्मार्ग में प्रेरित करे।

ॐ
असतो मा सद्गमय।
तमसो मा ज्योतिर्गमय।
मृत्योर्मामृतं गमय।।

हे ईश्वर (हमको) असत्य से सत्य की ओर ले चलो।
अंधकार से प्रकाश की ओर ले चलो।
मृत्यु से अमरता की ओर ले चलो।

और ही चला जाता है। ऐसी स्थिति में मन को वर्तमान क्षण में लाकर हम अपने योगाभ्यास को सुधार सकते हैं। योगाभ्यास द्वारा श्वास पर शत-प्रतिशत ध्यान लगा सकते हैं। इसके अतिरिक्त हमें योग करते हुए एक हलकी सी मुस्कान बना के रखनी चाहिए। ऐसा करने से हम अपने योगाभ्यास के दौरान विश्राम कर पाएँगे और योग का आनन्द भी उठा पाएंगे।

श्वास की गति का महत्व– योग में श्वास की गति को आवश्यक तत्व के रूप में मान्यता दी गई है। इसी से हम भीतरी और बाहरी दुनिया से जुड़े हैं। श्वास की गति तीन तरीके से बदलती है– मनोभाव, वातावरण, शारीरिक हलचल। इसमें मन और मस्तिष्क के द्वारा श्वास की गति ज्यादा संचालित होती है। जैसे– क्रोध और खुशी से इसकी गति में भारी अन्तर रहता है।

श्वास की गति से ही हमारी आयु घटती और बढ़ती है। श्वास को नियंत्रित करने से सभी को नियंत्रित किया जा सकता है। इसीलिए श्वास क्रिया द्वारा ध्यान को केन्द्रित और सक्रिय करने में मदद मिलती है। ध्यान करते समय जब मन अस्थिर होकर भटक रहा हो उस समय श्वसन क्रिया पर ध्यान केन्द्रित करने से धीरे-धीरे मन और मस्तिष्क स्थिर हो जाता है और ध्यान लगने लगता है। ध्यान करते समय गहरी श्वास लेकर धीरे-धीरे से श्वास छोड़ने की क्रिया से जहाँ शारीरिक और मानसिक लाभ मिलता है, वहीं ध्यान में गति मिलती है।

प्रश्न–7. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये–

(A) मंत्रों का पाट (B) मंगलाचरण (C) योगी की प्रार्थना

उत्तर– (A) मंत्रों का पाट

॥ ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥

भावार्थ– उस प्राणस्वरूप, दुःखनाशक, सुखस्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मा को हम अन्तःकरण में धारण करें। वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सन्मार्ग में प्रेरित करे।

ॐ
असतो मा सद्गमय।
तमसो मा ज्योतिर्गमय।
मृत्योर्मामृतं गमय॥

हे ईश्वर (हमको) असत्य से सत्य की ओर ले चलो।
अंधकार से प्रकाश की ओर ले चलो।
मृत्यु से अमरता की ओर ले चलो।

।। ॐ त्रयम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनं
उर्वारुकमिव वन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात।।

हम त्रिनेत्र भगवान् शिव का चिन्तन करते हैं जो हमारे पोषणकर्ता हैं। जैसे ककड़ी अपने तने से बड़ी सरलता से अलग हो जाती है उसी प्रकार वे हमें मृत्यु से मुक्त करें।

।। शान्ति पाठ।।

ॐ द्यौ शान्तरन्तरिक्षः शान्तिः पृथ्वी
शान्तिरापः शान्तिः रोषधयः शान्ति।
वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः
शान्तिब्रह्मा शान्तिः सर्वः शान्तिः
शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि।।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्ति ॐ

शान्ति पाठ का अर्थ– शान्ति कीजिए प्रभु त्रिभुवन में ।। शान्ति कीजिए।
जल में थल में और गगन में, अन्तरिक्ष में, अग्नि में पवन में,
औषधि वनस्पति वन उपवन में, सकल विश्व में जड़ चेतन में।।
शान्ति कीजिए।
शान्ति राष्ट्रनिर्माण सृजन से, नगर नाम में और भवन में
जीवमात्र के तन में मन में, और जगत के कण–कण में।।
शान्ति कीजिए।
ॐ शान्ति शान्ति शान्ति ॐ

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः।
सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु।
मा कश्चियद् दुःख भाग्यभवेत्।।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।

(B) मंगलाचरण–

(1) हे प्रभो! आपने यह सुन्दर जीवन और जगत् बनाकर हम सब दिव्य संतानों पर बहुत बड़ा उपकार किया है। अतः हमारे जीवन और सम्पूर्ण सामर्थ्य पर भी सबसे पहला अधिकार आपका ही है। यह सत्य हर पल हम स्वीकार करते हैं।

(2) हे ज्ञानमय, पुरुषार्थमय, प्रेममय, करुणामय एवं वात्सल्यमय प्रभो! हमारे जीवन को भी ज्ञानमय, पुरुषार्थमय, प्रेम, करुणा एवं वात्सल्यमय बना दो।

(3) हे सच्चिदानन्दस्वरूप, सर्वान्तर्यामी, सर्वव्यापक, सर्वशक्तिमान्, सर्वज्ञ, सर्वकर्त्ता, सर्वनियन्ता, न्यायकारी, दयालु, परमेश्वर! हम आपको मूर्त्त–अमूर्त्त, दृश्य–अदृश्य, व्यक्त–अव्यक्त, प्रत्यक्ष–परोक्ष, सगुण–साकार, निर्गुण–निराकार, विश्वमय व विश्वातीत रूप में हर समय अनुभव करें, ऐसे ज्ञान, भक्ति व श्रद्धा का वरदान हमें प्रदान करो।

(4) हे प्रभो! सम्पूर्ण ज्ञान, शक्ति, ऐश्वर्य एवं दिव्य संवेदनाओं का मूल स्रोत आपको ही अनुभव करते हुए कर्त्तव्य के अहंकार से मुक्त होकर, प्रत्येक कर्म को आपकी पूजा मानकर करते हुए, आपका यंत्र बनकर जिएँ अर्थात् आपका प्रतिरूप होकर, उत्साह व प्रसन्नतापूर्वक हम सब दिव्य जीवन जिएँ।

(5) हे परम प्रभो! हम अज्ञान एवं अज्ञानजनित अभावों, अपूर्णताओं, अन्यायों, अविवेकपूर्ण कामनाओं तथा समस्त अशुभ आचरणों से मुक्त होकर अकाम, आप्तकाम, आत्मकाम, ब्रह्मकाम होकर सदा आपके विधान के अनुरूप जीवन्मुक्त होकर जीवन जिएँ, यही निवेदन है।

(6) हे देवाधिदेव! हम सदैव आत्मप्रतिष्ठ होकर, आपके शरणागत होकर जिएँ।

(7) हे प्रभो! हमारा शरीर पुरुषार्थी, प्राण बलशाली, मन संयमी, बुद्धि विवेकवती, हृदय अनुरागी अर्थात् श्रद्धा, भक्ति, प्रेम व करुणा से भरा हुआ हो और हमारा सम्पूर्ण सामर्थ्य सेवा के लिए हो।

(8) हे करुणानिधान! सब कुछ आप से ही है, आपका ही है, आप में ही है, आपके लिए ही है। मैं भी प्रभो! आपका ही हूँ और आप सदा मेरे हो। हे नारायण! मैं आपको भूलूँ नहीं, सदा आपकी शरण में रहूँ।

(C) योगी की प्रार्थना–

(1) ओ३म् पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते।। (बृहदारण्यकोपनिषद्)

(2) यदग्ने स्यामहं त्वं त्वं वा घा स्या अहम्।
स्युष्टे सत्या इहाशिषः।। (ऋग्वेद)

अर्थात् हे ज्ञानस्वरूप प्रभो! ऐसी कृपा करो कि हम तुझमें एकात्म हो जाएँ तथा तुम्हारी समस्त दिव्यताएँ हममें प्रकट हो जाएँ, जिससे कि हमारे लिए प्रदत्त तुम्हारे समस्त दिव्य आशीर्वाद इस धरती पर सत्य हो जाएँ, फलित हो जाएँ, चरितार्थ हो जाएँ।

प्रश्न–8. त्रिगुण की संकल्पना का वर्णन कीजिये।

अथवा

कोष की परिभाषा दीजिए। कोष कितने होते हैं? उनके नाम बताइए।

उत्तर– त्रिगुण की संकल्पना और पंचकोष की अवधारणाएँ– सांख्यदर्शन जिसे प्रायः सैद्धान्तिक योग के रूप में जाना जाता है, में तीन प्रकार के शरीरों की कल्पना की गई है, स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर। योग के अन्तर्गत यह माना गया है कि जो कुछ स्थूल शरीर को प्रभावित करता है, वह सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर दोनों को भी प्रभावित करता है। इसलिए संतुलित और सार्थक भौतिक जीवन से व्यक्ति आध्यात्मिक जीवन में पहुँचता है। अपने व्यक्तित्व की संरचना के अनुसार मनुष्य अपने अनुरूप योग–विधि अपना सकता है। राजसिक व्यक्ति कर्मयोग को अपना सकता है, सात्विक व्यक्ति भक्ति योग को और तामसिक व्यक्ति कर्म योग और ज्ञान योग को अपना सकता है। व्यक्ति तमस गुण के साथ प्रारंभ उसे रजस गुण में परिवर्तित कर सकता है तथा उसके बाद सत्व गुण में बदलकर अन्ततः गुणातीत/निरुद्ध अवस्था में पहुँचने से पहले सभी गुणों से परे हो जाता है।

तैत्तिरीय आरण्यक में शरीर के पंचकोषों की अवधारणा है–

(1) अन्नमय कोष (स्थूल शरीर कोष),
(2) प्राणमय कोष (क्रियात्मक शरीर कोष),
(3) मनोमय कोष (भावनात्मक कोष),
(4) विज्ञानमय कोष (बौद्धिक कोष) तथा
(5) आनन्दमय कोष (परमानंद कोष)। इन पाँच कोषों का सह–अस्तित्व सभी के पूर्ण सामंजस्य के साथ है।

(1) **अन्नमयः कोषः आहार आवरण–** अन्न का शाब्दिक अर्थ भोजन अथवा आहार से है। भौतिक परत स्वयं में पूर्ण होती है। भौतिक संसार में होने के कारण वह आहार का उपयोग करती है। अन्ततः भौतिक अस्तित्व पदार्थ में ही विलीन हो जाता है। भौतिक शरीर हमारे अस्तित्व का सबसे बाहरी हिस्सा, जिसे अन्नमय कोष अथवा आहार आवरण के रूप में कहा गया है।

(2) **प्राणमय कोषः जैव अथवा प्राणाधार आवरण–** पंच प्राण आयुर्वेद में वर्णित पाँच शारीरिक प्रणालियों के सदृश्य हैं, जो जैव या प्राणाधार कोष के रूप में माना जाता है। जो क्रियाएँ शरीर को जीवित रखने में सहायक होती हैं, वे हमारे श्वसन क्रिया की वायु के कारण होती हैं। इसीलिए इसे प्राणाधार कोष कहा जाता है।

(3) **मनोमय कोष : मानसिक आवरण–** मनोमय कोष मानस अथवा मन से निर्मित है। इसमें सोच–विचार, भावना और इच्छा शामिल हैं। मन पाँच ज्ञानेन्द्रियों के साथ स्वाद (जीभ), घ्राण (नाक), दृष्टि (आँख), श्रवण (कान) और स्पर्श (त्वचा) से मनोमय कोष, अथवा मन का आवरण बना है।

(4) **विज्ञानमय कोष : बौद्धिक आवरण–** विज्ञानमय कोष विज्ञान अथवा बुद्धि से निर्मित है, जिसके अन्तर्गत अच्छे व बुरे में अन्तर का निर्धारण होता है। इसकी रचना अधिक बौद्धिक प्रक्रियाओं से हुई है तथा धारणा संबंधी अंगों से सम्बद्ध होता है।

(5) **आनन्दमय कोष : परमानन्दमय आवरण–** यह परमानन्द की स्थिति मानी जाती है, क्योंकि हम जाग्रत और स्वप्न की किसी भी अवस्था में होते हैं, तो हम पूर्व

अनुभव के आधार पर ऐसी स्थिति में असीम शान्ति और परमानन्द का अनुभव करते हैं। आनन्दमय आवरण बौद्धिक आवरण को नियंत्रित करता है। जब अन्य सभी कोष पूर्ण विकसित होते हैं तो हमें अपनी अन्तरात्मा और बाह्यजगत् में समन्वय की अनुभूति होती है। इस सामंजस्य से हमें खुशी व आनन्द की अनुभूति होती है।

कोष	स्थिति	क्रिया
अन्नमय कोष	जैविक शरीर	चलचित्र डाउनलोड करें, फेसबुक पर पारिवारिक तस्वीरें, सप्ताहांत संबंधी सामूहिक तस्वीरें (पार्टी की) अपलोड करें।
प्राणमय कोष	ऊर्जा शरीर, शक्ति	स्वास्थ्य के उद्देश्य से खेलकूद, योग कार्यशालाओं में सम्मिलित हों।
मनोमय कोष	मानसिक शरीर, विचार और भावनाएँ	लोगों की मदद करें, सामाजिक गतिविधियों में सम्मिलित हों।
विज्ञानमय कोष	बौद्धिक शरीर, आध्यात्मिक विभेदीकरण और विवेक	ज्ञान की प्राप्ति।
आनन्दमय कोष	आनन्द शरीर शुद्ध चेतना	परमानन्द की स्थिति, शरीर अब भी चेतना में है।

प्रश्न–9. ध्यान और समाधि को समझाइये।

उत्तर– ध्यान– धारणा का दूसरा सोपन ध्यान या मेडीटेशन होता है। यदि धारणा केन्द्रित होती है तो ध्यान विकेन्द्रित होता है। पतंजलि हमें ध्यान के बारे में बताते है कि यह प्रयासहीन धारणा है। जैसाकि धारणा के अन्तर्गत यदि विपरीत रूप से ध्यान को केन्द्रित किया जाता है तो प्रयासहीन ध्यान के अन्तर्गत पूरा विकेन्द्रीकरण होता है। यह पतंजलि के अष्टांग योग का सातवां अंग है।

समाधि– ध्यान से पूर्व मन में अनेक यादृच्छिक विचार विद्यमान होते हैं। ध्यान की अवस्था में ये सब विचार समाप्त हो जाते हैं। तब केवल वही वस्तु दिखाई देती है जिस पर ध्यान केन्द्रित होता है। ध्यान की परिपक्व अवस्था आने पर उस वस्तु का ज्ञान भी नहीं रहता है। उस अवस्था में द्रष्टा और दृश्य का भेद मिट जाता है। द्रष्टा चैतन्य रूप हो जाता है। यही समाधि है। सम्यक् आधीयते इति समाधिः अर्थात् गहन तल्लीनता अथवा महा–चेतनता ही समाधि है।

प्रश्न–10. विपश्यना ध्यान का क्या अर्थ है? इसकी विधि तथा लाभ लिखिये।

अथवा

विपश्यना ध्यान के सिद्धान्त तथा लाभ लिखिये।

उत्तर– विपश्यना ध्यान– विपश्यना एक प्राचीन ध्यान विधि है जिसे भगवान बुद्ध ने पुनर्जीवित किया। यह एकमात्र ऐसी चमत्कारिक ध्यान विधि है जिसके माध्यम से सबसे ज्यादा लोगों ने बुद्धत्व को प्राप्त किया या ज्ञान को प्राप्त किया।

विपश्यना आत्मनिरीक्षण की एक प्रभावकारी विधि है। इससे आत्मशुद्धि होती है। यह प्राणायाम और साक्षीभाव का मिला-जुला रूप है। दरअसल, यह साक्षीभाव का ही हिस्सा है। चिरंतन काल से ऋषि-मुनि इस ध्यान विधि को करते आए हैं। भगवान बुद्ध ने इसको सरलतम बनाया। इस विधि के अनुसार अपनी श्वास को देखना और उसके प्रति सजग रहना होता है। देखने का अर्थ उसके आवागमन को महसूस करना।

विपश्यना का लाभ– इसे तनाव हट जाता है। नकारात्मक और व्यर्थ के विचार नहीं आते। मन में हमेशा शांति बनी रहती है। मन और मस्तिष्क के स्वस्थ रहने से इसके असर शरीर पर भी पड़ता है। शरीर के सारे संताप मिट जाते हैं और काया निरोगी होने लगती है। इसके सबसे बड़ा लाभ यह कि यदि आप इसे निरन्तर करते रहें तो आत्म-साक्षात्कार होने लगता है और सिद्धियाँ स्वतः ही सिद्ध हो जाती है।

प्रश्न–11. प्रेक्षा ध्यान क्या है? इसका अर्थ तथा विधि समझाते हुए लाभ भी लिखिये।

अथवा

प्रेक्षा ध्यान के कोई चार लाभ लिखिये।

उत्तर– 'प्रेक्षा' शब्द ईश धातु से बना है। इसका अर्थ है– देखना। प्र + ईक्षा = प्रेक्षा, यानी गहराई में उतर कर देखना। विपश्यना का भी यही अर्थ है। इसे ही हिन्दू धर्म में साक्षी ध्यान कहते हैं। इसे वेद में दृष्टा हो जाना कहते हैं।

प्रेक्षा ध्यान के लाभ– इससे हमें भावात्मक, मानसिक, शारीरिक और व्यावहारिक लाभ प्राप्त होते हैं। प्रेक्षा ध्यान के माध्यम से हम सत्य की खोज कर सकते हैं। इस ध्यान को निरन्तर करते रहने से उक्त चारों स्तरों पर व्यापक परिवर्तन हो जाता है। इससे व्याधि, आधि और उपाधि से मुक्त होकर व्यक्ति उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करता है। प्रेक्षा हमें अतींद्रिय ज्ञान से सम्पन्न करता है। इससे सुख-दुख, प्राप्ति-अप्राप्ति, लाभ-हानि, यहाँ तक कि जन्म-मृत्यु के बीच संतुलन स्थापित करने का प्रयास भी कर सकते हैं। प्रेक्षा ध्यान द्वारा मानसिक तनाव हटाकर भावात्मक बीमारियाँ दूर होती हैं।

प्रश्न–12. ध्यानात्मक आसनों को समझाइये।

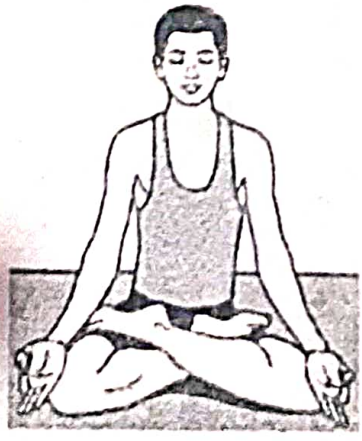
अथवा

ध्यानात्मक आसनों के बारे में वर्णन कीजिये।

उत्तर–

पद्मासन

कृति– दाहिने पैर के पंजे को बायीं जंघा पर व बायें पैर के पंजे को दाहिनी जंघा पर रखकर व्यवस्थित सीधे होकर बैठें।



पद्म के रूप में इसकी स्थिति बनती है, इसलिए इसे पद्मासन कहते हैं। चित्र में बताए अनुसार बैठने के बाद दोनों पैर के अंगूठों को पकड़कर शरीर को आगे की ओर निकालते हुए माथे को जमीन पर रखें। इस आसन में बैठकर मुष्ठिबद्ध पद्मासन व स्वास्तिक पद्मासन आदि की क्रियाएँ की जाती हैं।

लाभ– मेरुदण्ड सीधा रहता है। एकाग्रता बढ़ती है, व्यक्ति को उर्ध्वगति प्राप्त होती है। यह आसन प्राणायाम व ध्यान के लिए उपयोगी है। जब शरीर को आगे निकालते हुए माथे को जमीन पर रखते हैं तो अतिरिक्त चर्बी कम होती है व उदर संबंधी अनेक लाभ मिलते हैं।

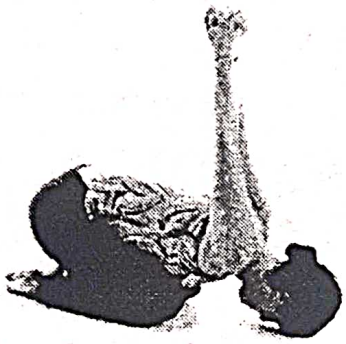
अर्द्ध वक्र पद्मासन

कृति– पद्मासन में बैठकर दोनों पैरों के अंगूठे पकड़ें। श्वांस भरें व धीरे–धीरे श्वांस छोड़ते हुए माथे को जमीन पर रखें। श्वांस लेते हुए वापस आवें। पुनः श्वांस भरें व शरीर को दाहिनी ओर मोड़ते हुए माथे को घुटने पर रखें। ठीक इसी प्रकार बायीं ओर से करें।

लाभ– इस आसन से उदर का मोटापा, कंधे, कमर, रीढ़ की हड्डी आदि में लाभ होता है।

योग मुद्रा

कृति– पद्मासन में बैठकर व दोनों हाथ की उंगलियों को कमर के पीछे एक दूसरे में फंसाकर सीधे होकर बैठें। श्वांस भरें व दोनों हाथों को कंधों के समानान्तर ऊपर की ओर सीधा करें, एक क्षण रुकें। धीरे–धीरे श्वांस लेते, छोड़ते हुए माथे को जमीन पर रखें व श्वांस लेते हुए पूर्ववत् बैठ जायें। सही क्रिया वज्रासन व वीरासन में भी करें।



लाभ– इससे पद्मासन के लाभ तो मिलेंगे ही। साथ ही इससे सर्वाइकल स्पोन्डिलाइसिस व पीठ की शिकायतें भी दूर होती हैं।

उत्थित पद्मासन

कृति– पद्मासन की मुद्रा में दोनों हाथों की हथेलियों को जंघाओं के पास रखकर श्वांस भरकर अपने हाथों पर शरीर को उठाकर शरीर के भार को स्थिर करें व धीरे–धीरे श्वांस छोड़ते हुए यथा–स्थान बैठें।



लाभ– इस आसन से हाथों का कंपन दूर होता है। हथेलियाँ, कलाईयाँ व कंधे मजबूत होते हैं। पैरों के स्नायुओं में लचीलापन आता है।

बद्ध पद्मासन

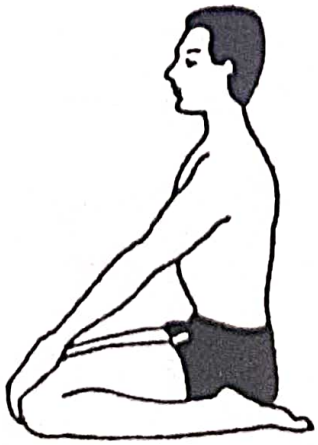
कृति– सर्वप्रथम पद्मासन में बैठें व बायें पैर को दाहिनी जंघा पर व दाहिने पैर को बायीं जंघा पर रखकर दाहिने हाथ को पीठ के पीछे से घुमाकर दाहिने अंगूठे को पकड़ लें व बायें हाथ को पीठ के पीछे से घुमाकर बायें अंगूठे को पकड़ लें। इस प्रकार पूरे शरीर को जकड़ लें।



लाभ– इस आसन से दोनों पैरों के घुटने, जंघाएँ, कंधे, कमर को लाभ होता है व सीना चौड़ा होता है। जड़ता दिन–प्रतिदिन दूर होती है। लीवर को लाभ मिलता है। वायु विकार, पेट दर्द व अपचन आदि में लाभ मिलता है।

वज्रासन

कृति– दोनों पैर मोड़कर ऐड़ियों पर नितम्ब रखकर व दोनों हाथों को जंघा पर स्थापित कर सीधे होकर बैठने से वज्रासन की मुद्रा बनती है। जब साधक बिना हिले–डुले मजबूती से इस आसन में बैठता है तो इसे वज्रासन कहते हैं। इस आसन की मुष्ठिबद्ध वज्रासन हेतु दोनों हाथों की मुठ्ठियाँ बांधकर उदर पर रखें व शरीर को बाहर निकालकर चार इंच ऊपर रखें अर्थात् दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जाकर कंधों के समानान्तर लाते हुए माथा जमीन से ऊपर रखें। स्वास्तिक वज्रासन हेतु दोनों हाथों को नाभि पर रखकर शरीर को बाहर निकालते हुए भी किया जा सकता है।



लाभ– इस आसन के द्वारा तलवे, ऐड़ियाँ, टखने, पिंडलियाँ व जंघाओं को मजबूती मिलती है। रीढ़ की हड्डी सीधी रहती है, इसलिए ध्यान के लिए भी ये उपयोगी आसन है। इस आसन में बैठने से पाचन शक्ति को भी लाभ होता है। इस आसन में शरीर को जब बाहर निकालकर भूमि से थोड़ा ऊपर रखा जाता है तो उदर संबंधी लाभ होते हैं। मोटापा, चर्बी, डायबिटीज व स्पोन्डिलाइसिस में भी लाभ होता है। भूमि की ओर आते समय श्वांस छोड़ना व वापिस जाते समय श्वांस लेना होता है।

यही एक मात्र ऐसा आसन है जो भोजन के पश्चात् किया जाता है भोजन के पश्चात् 10–15 मिनट वज्रासन में बैठने से वायु के विकार दूर होकर पाचन शक्ति को भी लाभ मिलता है।

प्रश्न–13. ध्यान जीवन के लिए क्यों उपयोगी है? संक्षेप में लिखिये।

अथवा

'ध्यान महान शुद्धि कारक है जो हमारे जन्म जन्मांतरों के पापों को धो डालता है।' इस कथन को स्पष्ट कीजिये।

उत्तर– ध्यान– वर्तमान समय में प्रबुद्ध समाज का आकर्षण ध्यान की ओर सतत् बढ़ता जा रहा है। ध्यान क्या है ? यदि इस पर विचार करें तो इसका सीधा अर्थ है– प्रवृत्ति की ओर जाना। एक ही स्थान पर ध्यान को एकाग्र करना। ध्यान में सबसे बड़ी बाधा है– मन की चंचलता। मन को काम चाहिए, अतः मन की चंचलता को कम करने के लिए उसे किसी एक स्थान पर एकाग्र करने का प्रयास करना। महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग में छठवीं स्थिति है– धारणा, उसके बाद ध्यान व अंत में समाधि। अतः मन को आती–जाती श्वांस के साथ जोड़ना। सांस लेते हैं तो 'सो' व छोड़ते हैं, तो 'हम' की ध्वनि होती है। कुछ विद्वान कहते हैं 'स' अर्थात् परमात्मा व 'हम' अर्थात् मैं। इस प्रकार हम ईश्वरीय भाव में चले जाते हैं। संत ज्ञानेश्वर कहते हैं अहम् ब्रह्मस्मि अर्थात् मैं और ब्रह्म एक ही हैं। जीव और शिव, आत्मा और परमात्मा एक हैं। चेतना के स्तर तक पहुँचने के लिए सोहम् मंत्र हो या अन्य कोई मंत्र जो हमें अपने गुरू से प्राप्त हुआ हो। जैसे– 'ओम नमः शिवाय' या 'श्री राम जय राम जय जय राम' उसका अवलम्बन करें। इस मंत्र को हमें अपने श्वांस के साथ जोड़ देना है। श्वांस लेते समय ओम नमः शिवायः और छोड़ते समय भी ओम नमः शिवायः।

ध्यान करते समय मन में बहुत विचार आते हैं अतः उससे परेशान न हों। केवल जो विचार आये उसे देखते रहें, विचार में न उलझें अन्यथा ध्यान नहीं हो सकता। जैसे–जैसे अभ्यास बढ़ता जायेगा अपने आप विचार कम होते जायेंगे और हम ध्यान की गहरी अवस्था में पहुँचेंगे। धीरे–धीरे मंत्र के शब्द भी विलीन होते जायेंगे और हम अपनी चेतना के साथ एकाकार हो जायेंगे।

"संत लोग कहते हैं ध्यान ऐसा महान शुद्धिकारक है जो हमारे जन्म–जन्मांतरों के पापों को धो डालता है। ध्यान उन समस्त अशुद्धियों को दूर कर देता है, जो मन को सतत् परेशान करते हैं।"

योगासन के द्वारा शरीर एकाग्र होता है। जाप करने से वाणी एकाग्र होती है और मन ध्यान द्वारा एकाग्र होता है। यदि शरीर, वाणी और मन तीनों सध जाएँ, तीनों एकाग्र हो जाएँ तो व्यक्ति समाधि की स्थिति में पहुँच सकता है।"

ध्यान नियमित रूप से करना जरूरी है। रामकृष्ण परमहंस कहते थे मलिन मन को स्वच्छ करने के लिए प्रतिदिन ध्यान करें। ताँबे के लोटे को बदरूपता से बचाने के लिए रोज उसे मांजना पड़ता है वैसे ही अपने मन का परिमार्जन करें।

ध्यान करने के लिए स्थान, समय, ऊनी आसन व दिशा (दक्षिण को छोड़कर) का ध्यान रखें। ऐसा करने से ऊर्जा हमारे आसन में समा जाती है और कालांतर में हमें शीघ्रता से ध्यान लगने लगता है और हमें पता लगने लगता है कि मैं कैसा हूँ, कहाँ से आया हूँ? ये मेरा शरीर है। ये कहने वाला कौन है? और वह कोई और नहीं हमारी अपनी आत्मा है। आत्मा या परमात्मा के साथ एकाकार होना ही हमारे ध्यान का मुख्य लक्ष्य है। ईश्वर हमारी सहायता करे।

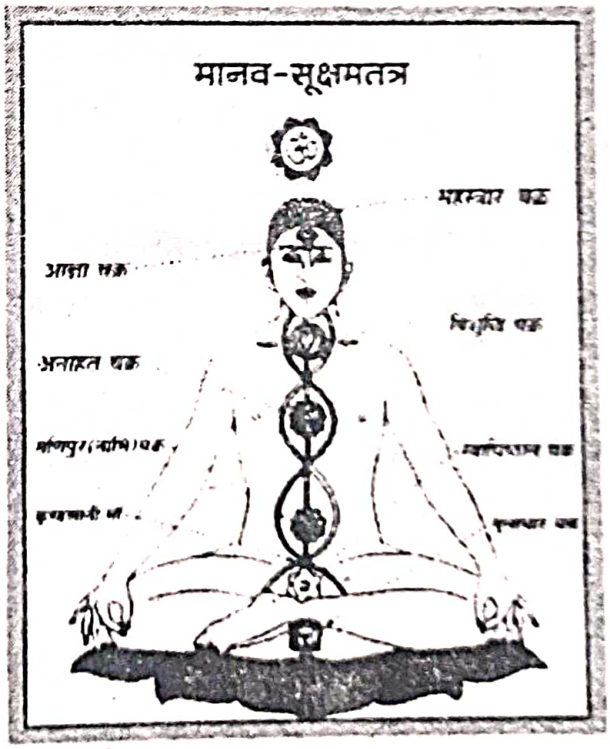
टिप्पणी– ध्यान हम तीन स्थानों पर लगा सकते हैं– नासिका पर, हृदय पर या भ्रकुटि पर। भ्रकुटि पर ध्यान करने से एकाग्रता बढ़ती है व मस्तिष्क शांत होता है।

प्रश्न–14. शुद्धि चक्रों पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये।

अथवा

सहस्रार चक्र क्या है? संक्षिप्त वर्णन कीजिये।

उत्तर– **षट्चक्र भेदन** (ॐ के नाद के साथ)



कृति– सर्वप्रथम पद्मासन या सुखासन मे बिना किसी तनाव के बैठें। कंधे व गर्दन की मांसपेशियों को ढीला रखें व मेरुदण्ड को सीधा रखें। हमारे शरीर में मुख्य रूप से निम्न 6 चक्र हैं–

(1) मूलाधार चक्र
(2) स्वाधिष्ठान चक्र
(3) मणिपुर चक्र (नाभि के पास)
(4) अनाहत चक्र (हृदय के पास)
(5) विशुद्धि चक्र (कंठ में)
(6) आज्ञा चक्र (भौंहों के बीच)❑❑❑

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

(1) सामान्य–रक्तचाप को बनाए रखने में कौन सा आसन सहायक है?
(अ) शवासाना (ब) पद्मासन
(स) शीलसाना (द) शलभासाना।
उत्तर– (ब) पद्मासन।

(2) पहला कौन था, जिसने शास्त्रीय तरीके से योग का परिचय दिया?
(अ) कपिल मनु (ब) पतंजलि
(स) सम्पूर्णान्द (द) अरस्तु।
उत्तर– (ब) पतंजलि।

(3) योग सूत्र के लेखक कौन हैं?
(अ) पतंजलि (ब) वात्सायन
(स) कपिल मुनि (द) सम्पूर्णान्द।
उत्तर– (अ) पतंजलि।

(4) निम्नलिखित में से कौन सा आष्टांग योग नहीं है?
(अ) यम (ब) नियम
(स) धौती (द) प्राणायाम।
उत्तर– (स) धौती।

(5) पद्मासन, पवनमुक्तासन, भुजगासन, शलभासन किन रोगों के लिए उपयोगी है?
(अ) पेट के रोग (ब) मधुमेह
(स) हर्निया (द) दमा।
उत्तर– (अ) पेट के रोग।

(6) योग की तीन प्रकारों में वर्गीकृत किया गया है–
(1) ध्यानआसन (2) सांस्कृतिक आसन
(3) .....
(अ) प्राणायाम (ब) सुकून देने वाला आसन
(स) तीव्र–गती आसन (द) पूरक।
उत्तर– (अ) प्राणायाम।

(7) धनुरासन, मत्सेन्द्रासन, शलभासन, सूर्य नमस्कार किसमें सहायक हैं?
(अ) पेट दर्द (ब) दमा
(स) मधुमेह (द) उपर्युक्त सभी में।
उत्तर– (द) उपर्युक्त सभी में।

(8) प्राणायाम में कितनी गतिविधियाँ होती हैं?
(अ) 2 (ब) 3
(स) 4 (द) 5
उत्तर– (ब) 3

(9) प्राणायाम आष्टांग योग का कौन सा अंग है?
(अ) प्रथम (ब) चौथा
(स) छठा (द) कोई भी नहीं।

उत्तर– (ब) चौथा।

(10) योग शब्द की उत्पत्ति किस भाषा से हुई?

(अ) संस्कृत (ब) हिन्दी
(स) अंग्रेजी (द) ग्रीक।

उत्तर– (अ) संस्कृत।

(11) युज का क्या अर्थ है?

(अ) हटना (ब) मिलाना
(स) घटाना।
(द) जुड़ना, एक होना, मिलन अथवा संयोग।

उत्तर– (द) जुड़ना, एक होना, मिलन अथवा संयोग।

(12) प्राणायाम की अवस्थाएँ हैं–

(अ) सांस को अंदर खींचना (ब) सांस को वाहर निकालना
(स) सांस को रोके रखना (द) उपर्युक्त सभी।

उत्तर– (द) उपर्युक्त सभी।

(13) मनोवृत्ति के विरोध का नाम ही योग है यह परिभाषा दी थी–

(अ) महर्षि पतंजलि ने (ब) अरस्तू
(स) सम्पूर्णानन्द (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (अ) महर्षि पतंजलि ने।

(14) प्रसिद्ध योगी पतंजलि ने योग की कितनी अवस्थाओं का वर्णन किया है?

(अ) 13 (ब) 8
(स) 5 (द) 9

उत्तर– (ब) 8

(15) योग का जन्मदाता देश है–

(अ) अमेरिका (ब) चाइना
(स) भारत (द) इंग्लैण्ड।

उत्तर– (स) भारत।

(16) भारत में योग का इतिहास कितना पुराना है?

(अ) लगभग 200 ईसा पूर्व (ब) लगभग 100 ईसा पूर्व
(स) लगभग 300 ईसा पूर्व (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (स) लगभग 300 ईसा पूर्व।

(17) प्राण के कितने प्रकार हैं?

(अ) 2 (ब) 3
(स) 5 (द) 6

उत्तर– (स) 5

(18) श्वास पर नियंत्रण रखने की प्रक्रिया को क्या कहते हैं?

(अ) ध्यान (ब) श्वास
(स) आसन (द) प्राणायाम।

उत्तर– (द) प्राणायाम।

(19) शरीर में ठीक ढंग से रक्त प्रवाह कौन सी प्रणाली से होता है?

(अ) ध्यान (ब) श्वास

उत्तर– (ब) चौथा।

(10) योग शब्द की उत्पत्ति किस भाषा से हुई?

(अ) संस्कृत (ब) हिन्दी
(स) अंग्रेजी (द) ग्रीक।

उत्तर– (अ) संस्कृत।

(11) युज का क्या अर्थ है?

(अ) हटना (ब) मिलाना
(स) घटाना।
(द) जुड़ना, एक होना, मिलन अथवा संयोग।

उत्तर– (द) जुड़ना, एक होना, मिलन अथवा संयोग।

(12) प्राणायाम की अवस्थाएँ हैं–

(अ) सांस को अंदर खींचना (ब) सांस को बाहर निकालना
(स) सांस को रोके रखना (द) उपर्युक्त सभी।

उत्तर– (द) उपर्युक्त सभी।

(13) मनोवृत्ति के विरोध का नाम ही योग है यह परिभाषा दी थी–

(अ) महर्षि पतंजलि ने (ब) अरस्तू
(स) सम्पूर्णानन्द (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (अ) महर्षि पतंजलि ने।

(14) प्रसिद्ध योगी पतंजलि ने योग की कितनी अवस्थाओं का वर्णन किया है?

(अ) 13 (ब) 8
(स) 5 (द) 9

उत्तर– (ब) 8

(15) योग का जन्मदाता देश है–

(अ) अमेरिका (ब) चाइना
(स) भारत (द) इंग्लैण्ड।

उत्तर– (स) भारत।

(16) भारत में योग का इतिहास कितना पुराना है?

(अ) लगभग 200 ईसा पूर्व (ब) लगभग 100 ईसा पूर्व
(स) लगभग 300 ईसा पूर्व (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (स) लगभग 300 ईसा पूर्व।

(17) प्राण के कितने प्रकार हैं?

(अ) 2 (ब) 3
(स) 5 (द) 6

उत्तर– (स) 5

(18) श्वास पर नियंत्रण रखने की प्रक्रिया को क्या कहते हैं?

(अ) ध्यान (ब) श्वास
(स) आसन (द) प्राणायाम।

उत्तर– (द) प्राणायाम।

(19) शरीर में ठीक ढंग से रक्त प्रवाह कौन सी प्रणाली से होता है?

(अ) ध्यान (ब) श्वास

(स) प्राणायाम (द) आसन।

उत्तर– (स) प्राणायाम।

(20) योग आत्मा कहा जाता है–

(अ) प्राणायाम को (ब) भस्त्रिका प्राणायाम को

(स) सूर्यभेदी प्राणायाम (द) इनमें से सभी।

उत्तर– (अ) प्राणायाम को।

(21) प्राणायाम के भाग या चरण है–

(अ) पूरक, कुंभक, रेचक (ब) शलभासन, शीर्षासन, शशंकासन

(स) धौती, ध्यान, धारणा (द) नेति, धौती, उज्जैयी।

उत्तर– (अ) पूरक, कुंभक, रेचक।

(22) श्वास को अंदर खींचने के कुछ समय पश्चात् सांस को अंदर ही रोकने की क्रिया को क्या कहते हैं?

(अ) पूरक (ब) कुंभक

(स) रेचक (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (ब) कुंभक।

(23) श्वास को बाहर निकालने की क्रिया को क्या कहते हैं?

(अ) कुंभक (ब) पूरक

(स) रेचक (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (स) रेचक।

(24) नाभि से निचले भाग में प्राण को क्या कहते हैं?

(अ) अप्राण (ब) प्राण

(स) सप्राण (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (अ) अप्राण।

(25) कौनसा प्राण पाचन क्रिया को एड्रिनल ग्रंथि के कार्य करने की शक्ति को बढ़ाता है?

(अ) प्राण (ब) सप्राण

(स) अप्राण (स) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (ब) सप्राण।

(26) गले से दिल तक क्या कहते हैं?

(अ) प्राण (ब) सप्राण

(स) अप्राण (स) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (अ) प्राण।

(27) भगवद्गीता के अनुसार योग की परिभाषा है–

(अ) योगः कर्मसु कौशलम् (ब) योगी युञ्जीत सततमात्मानं

(स) युक्त आसीत मत्परः (द) प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्म।

उत्तर– (अ) योगः कर्मसु कौशलम्।

(28) किस प्राणायाम से मोटापा कम होता है?

(अ) सूर्यभेदी प्राणायाम से (ब) भस्त्रिका प्राणायाम से

(स) चन्द्रभेदी प्राणायाम से (द) भ्रामरी प्राणायाम से।

उत्तर– (ब) भस्त्रिका प्राणायाम से।

(29) सूर्यभेदी प्राणायाम लाभदायक है–

(अ) शरीर के सैलों को शुद्ध करने में (ब) शरीर में गर्मी बढ़ाने में
(स) अंतड़ियों के रोग दूर करने में (द) उपरोक्त सभी में।

उत्तर– (द) उपरोक्त सभी में।

(30) छोटी और बड़ी अंतड़ियों में कौन–सा प्राण होता है?
(अ) अप्राण (ब) सप्राण
(स) भस्त्रिका प्राणायाम (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (अ) अप्राण।

(31) निम्नलिखित में से कौन सा आसन नहीं है?
(अ) उज्जैयी (ब) शीर्षासन
(स) भुजगांसन (द) धनुरासन।

उत्तर– (अ) उज्जैयी।

(32) आँख, कान, नाक, मस्तिष्क आदि अंगों के कार्य किस प्रकार के कार्य होते हैं?
(अ) उदाण (ब) प्राण
(स) प्राणायाम (द) सुदान।

उत्तर– (अ) उदाण।

(33) कौनसा प्राणायाम रक्त को शुद्ध करने में सहायक होता है?
(अ) शीतली प्राणायाम (ब) ध्यान
(स) अप्राण (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (अ) शीतली प्राणायाम।

(34) योग समाधि है, यह कथन है–
(अ) पतंजलि (ब) बाबा रामदेव
(स) महर्षि वेदव्यास (द) अरस्तु।

उत्तर– (स) महर्षि वेदव्यास।

(35) आसन का अर्थ है–
(अ) शरीर की स्थिति (ब) वायु की स्थिति
(स) प्राण की स्थिति (द) जल की स्थिति।

उत्तर– (अ) शरीर की स्थिति।

(36) मस्तिष्क की पूर्ण एकाग्रता क्या कहलाती है?
(अ) प्राण (ब) अपान
(स) ध्यान (द) दान।

उत्तर– (स) ध्यान।

(37) योग आध्यात्मिक कामधेनु है, योग की यह परिभाषा किसने दी थी?
(अ) डॉ. सम्पूर्णानंद ने (ब) रामदेव
(स) महर्षि पतंजलि ने (द) सभी ने।

उत्तर– (अ) डॉ. सम्पूर्णानंद ने।

(38) योग से कब्ज दूर होती है, इसका संबंध किस प्रणाली से है?
(अ) पाचन प्रणाली से (ब) श्वसन प्रणाली से
(स) जनन तंत्र प्रणाली से (द) रक्त संचार प्रणाली से।

उत्तर– (अ) पाचन प्रणाली से।

(39) किस आसन से बुढ़ापा दूर होता है?

(अ) धनुरासन (ब) शीर्षासन
(स) भुजगांसन (द) चक्रासन।
उत्तर– (द) चक्रासन।

(40) यम किसने प्रकार के होते हैं?
(अ) 10 (ब) 5
(स) 25 (द) 55
उत्तर– (ब) 5

(41) अष्टांग योग का प्रथम अंग है–
(अ) यम (ब) नियम
(स) प्रत्याहार (द) धारणा।
उत्तर– (अ) यम।

(42) पहला अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस विश्व के कितने देशों में मनाया गया था?
(अ) 120 (ब) 192
(स) 75 (द) 199
उत्तर– (ब) 192

(43) संयुक्त राष्ट्र महासभा में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का कितने देशों ने समर्थन किया था?
(अ) 175 (ब) 185
(स) 99 (द) 105
उत्तर– (अ) 175

(44) योग मस्तिष्क को शांत करने का अभ्यास है, यह किसने कहा?
(अ) महर्षि पतंजलि ने (ब) अरस्तू ने
(स) डॉ. सम्पूर्णानंद ने (द) इनमें से कोई नहीं।
उत्तर– (अ) महर्षि पतंजलि ने।

(45) संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने की घोषणा कब की थी?
(अ) 14 जनवरी, 2019 को (ब) 25 अगस्त, 2001 को
(स) 11 दिसम्बर, 2014 को (द) 30 जुलाई, 1977 को।
उत्तर– (स) 11 दिसम्बर, 2014 को।

(46) परम चेतन या दिव्य मन में पूरी तरह से लीन होना कहलाती है–
(अ) समाधि (ब) ध्यान
(स) धारणा (द) प्राणायाम।
उत्तर– (अ) समाधि।

(47) किसके सतत् अभ्यास से तन एवं मन दोनों को रूपान्तरित किया जा सकता है?
(अ) शिक्षा के (ब) योग के
(स) व्यवसाय के (द) नौकरी के।
उत्तर– (ब) योग के।

(48) प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया था–
(अ) 27 फरवरी, 2008 को (ब) 21 जून, 2015 को
(स) 13 जनवरी, 1996 को (द) 5 जुलाई, 2010 को।

उत्तर– (ब) 21 जून, 2015 को।

(49) निम्नलिखित में से कौन सी विधि प्राणायाम की नहीं है?
(अ) धौती (ब) पूरक
(स) रेचक (द) कुंभक।

उत्तर– (अ) धौती।

(50) संयुक्त राष्ट्र महासभा में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का समर्थन करने वाले मुस्लिम देशों की संख्या थी–
(अ) 46 (ब) 55
(स) 106 (द) 40

उत्तर– (अ) 46

(51) उच्च रक्तचाप को सामान्य करने के लिए कौन सा प्राणायाम उपयोगी है?
(अ) कपालभाति (ब) अनुलोम विलोम
(स) उज्जैयी (द) भ्रामरी।

उत्तर– (ब) अनुलोम विलोम।

(52) मधुमेह दूर भगाने के लिए कौनसा आसन सर्वोपयोगी है?
(अ) हलासन (ब) सर्वांगासन
(स) मंडूकासन (द) श्वासन।

उत्तर– (स) मंडूकासन।

(53) कौनसा प्राणायाम नहीं है?
(अ) कुंभक (ब) अहिंसा
(स) षटकर्म (द) उज्जैयी।

उत्तर– (ब) अहिंसा।

(54) अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रतिवर्ष मनाया जाता है–
(अ) 21 जून को (ब) 3 अगस्त को
(स) 15 फरवरी को (द) 23 दिसम्बर को।

उत्तर– (अ) 21 जून को।

(55) योग और अध्यात्म पर आधारित शिक्षा–प्रणाली के जनक भारतीय योगी ..... थे।
(अ) स्वामी विवेकानन्द (ब) महर्षि पतंजलि
(स) महर्षि वशिष्ठ (द) योगी भर्तृहरि

उत्तर– (स) महर्षि वशिष्ठ।

(56) स्वामी विवेकानन्द का वास्तविक नाम था–
(अ) रामेन्द्र (ब) वीरेन्द्र
(स) नरेन्द्र (द) राघवेन्द्र।

उत्तर– (स) नरेन्द्र।

(57) स्वामी विवेकानन्द किसके शिष्य थे–
(अ) स्वामी दयानन्द सरस्वती (ब) स्वामी रामकृष्ण परमहंस
(स) स्वामी नित्यानन्द (द) रवीन्द्रनाथ ठाकुर।

उत्तर– (ब) स्वामी रामकृष्ण परमहंस।

(58) स्वामी विवेकानन्द के जीवन दर्शन पर सर्वाधिक प्रभाव है–
(अ) वेदान्त का (ब) विज्ञान का

(स) पाश्चात्य शिक्षा का (द) स्वामी रामकृष्ण परमहंस का।

उत्तर– (अ) वेदान्त का।

(59) स्वामी विवेकानन्द शिक्षा द्वारा मनुष्य को बनाना चाहते थे–

(अ) आत्मनिर्भर (ब) आत्मविश्वासी

(स) सशक्त

(द) आत्मविश्वासी, आत्मनिर्भर और सशक्त।

उत्तर– (द) आत्मविश्वासी, आत्मनिर्भर और सशक्त।

(60) ..... की 12 स्थितियों को एक बार पूरा करना एक आवृत्ति (चक्र) कहलाती है।

(अ) सूर्य–नमस्कार (ब) शिथिलासन

(स) शवासन (द) हास्यासन

उत्तर– (अ) सूर्य–नमस्कार

(61) मोटापा कम करने के लिए किये जाने वाले आसन हैं–

(अ) त्रिकोणासन (ब) चक्की आसन

(स) स्थिर कोणासन (द) उपरोक्त सभी

उत्तर– (द) उपरोक्त सभी

(62) मधुमेह के लिए किये जाने वाले आसन –

(अ) मण्डूकासन, (ब) शशकासन

(स) योगमुद्रासन, (द) उपरोक्त सभी

उत्तर– (द) उपरोक्त सभी

(63) पूरक का अर्थ है–

(अ) श्वास को भीतर लेना (ब) श्वास को बाहर निकालना

(स) श्वास को रोकना (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

उत्तर– (अ) श्वास को भीतर लेना

(64) रेचक का अर्थ है–

(अ) श्वास को भीतर लेना (ब) श्वास को बाहर निकालना

(स) श्वास को रोकना (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

उत्तर– (ब) श्वास को बाहर निकालना

(65) कुम्भक का अर्थ है–

(अ) श्वास को भीतर लेना (ब) श्वास को बाहर निकालना

(स) श्वास को रोकना (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

उत्तर– (स) श्वास को रोकना

(66) ..... में व्यक्ति कम से कम एक मीटर दूरी पर बैठकर जलती हुई लौ को अनवरत देखता है।

(अ) पूरक (ब) रेचक

(स) कुम्भक (द) त्राटक

उत्तर– (द) त्राटक

(67) मनोवृत्ति के विरोध का नाम ही योग है यह परिभाषा दी थी?

(अ) महर्षि पतंजलि ने (ब) अरस्तू

(स) सम्पूर्णान्द (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (अ) महर्षि पतंजलि ने।

(68) प्रसिद्ध योगी पतंजलि ने योग की कितनी अवस्थाओं का वर्णन किया है?
(अ) 13 (ब) 8
(स) 5 (द) 9
उत्तर– (ब) 8

(69) योग का जन्मदाता देश है?
(अ) अमेरिका (ब) चाइना
(स) भारत (द) इंग्लैण्ड।
उत्तर– (स) भारत।

(70) भारत में योग का इतिहास कितना पुराना है?
(अ) लगभग 200 ईसा पूर्व (ब) लगभग 100 ईसा पूर्व
(स) लगभग 300 ईसा पूर्व (द) इनमें से कोई नहीं।
उत्तर– (स) लगभग 300 ईसा पूर्व।

(71) प्राण के कितने प्रकार हैं?
(अ) 2 (ब) 3
(स) 5 (द) 6
उत्तर– (स) 5

(72) श्वास पर नियंत्रण रखने की प्रक्रिया को क्या कहते हैं?
(अ) ध्यान (ब) श्वास
(स) आसन (द) प्राणायाम।
उत्तर– (द) प्राणायाम।

(73) शरीर में ठीक ढंग से रक्त प्रवाह कौन सी प्रणाली से होता है?
(अ) ध्यान (ब) श्वास
(स) प्राणायाम (द) आसन।
उत्तर– (स) प्राणायाम।

(74) योग आत्मा कहा जाता है?
(अ) प्राणायाम को (ब) भस्त्रिका प्राणायम को
(स) सूर्यभेदी प्राणायाम (द) इनमें से सभी।
उत्तर– (अ) प्राणायाम को।

(75) प्राणायाय के भाग या चरण है?
(अ) पूरक, कुंभक, रेचक (ब) शलभासन, शीर्षासन, शंसाकासन
(स) धौती, ध्यान, धारणा (द) नेति, धौती, उज्जैयी।
उत्तर– (अ) पूरक, कुंभक, रेचक।

(76) श्वास को अंदर खींचने के कुछ समय पश्चात सांस को अंदर ही रोकने की क्रिया को क्या कहते हैं?
(अ) पूरक (ब) कुंभक
(स) रेचक (द) इनमें से कोई नहीं।
उत्तर– (ब) कुंभक।

(77) श्वास को बाहर निकालने की क्रिया को क्या कहते हैं?
(अ) कुंभक (ब) पूरक
(स) रेचक (द) इनमें से कोई नहीं।

(68) प्रसिद्ध योगी पतंजलि ने योग की कितनी अवस्थाओं का वर्णन किया है?
(अ) 13 (ब) 8
(स) 5 (द) 9
उत्तर– (ब) 8

(69) योग का जन्मदाता देश है?
(अ) अमेरिका (ब) चाइना
(स) भारत (द) इंग्लैण्ड।
उत्तर– (स) भारत।

(70) भारत में योग का इतिहास कितना पुराना है?
(अ) लगभग 200 ईसा पूर्व (ब) लगभग 100 ईसा पूर्व
(स) लगभग 300 ईसा पूर्व (द) इनमें से कोई नहीं।
उत्तर– (स) लगभग 300 ईसा पूर्व।

(71) प्राण के कितने प्रकार हैं?
(अ) 2 (ब) 3
(स) 5 (द) 6
उत्तर– (स) 5

(72) श्वास पर नियंत्रण रखने की प्रक्रिया को क्या कहते हैं?
(अ) ध्यान (ब) श्वास
(स) आसन (द) प्राणायाम।
उत्तर– (द) प्राणायाम।

(73) शरीर में ठीक ढंग से रक्त प्रवाह कौन सी प्रणाली से होता है?
(अ) ध्यान (ब) श्वास
(स) प्राणायाम (द) आसन।
उत्तर– (स) प्राणायाम।

(74) योग आत्मा कहा जाता है?
(अ) प्राणायाम को (ब) भस्त्रिका प्राणायम को
(स) सूर्यभेदी प्राणायाम (द) इनमें से सभी।
उत्तर– (अ) प्राणायाम को।

(75) प्राणायाम के भाग या चरण है?
(अ) पूरक, कुंभक, रेचक (ब) शलभासन, शीर्षासन, शंसाकासन
(स) धौती, ध्यान, धारणा (द) नेति, धौती, उज्जैयी।
उत्तर– (अ) पूरक, कुंभक, रेचक।

(76) श्वास को अंदर खींचने के कुछ समय पश्चात सांस को अंदर ही रोकने की क्रिया को क्या कहते हैं?
(अ) पूरक (ब) कुंभक
(स) रेचक (द) इनमें से कोई नहीं।
उत्तर– (ब) कुंभक।

(77) श्वास को बाहर निकालने की क्रिया को क्या कहते हैं?
(अ) कुंभक (ब) पूरक
(स) रेचक (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (स) रेचक।

(78) नाभि से निचले भाग में प्राण को क्या कहते हैं?

(अ) अप्राण (ब) प्राण
(स) समाण (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (अ) अप्राण।

(79) कौन सा प्राण पाचन क्रिया को एड्रिनल ग्रंथि के कार्य करने की शक्ति को बढ़ाता है?

(अ) प्राण (ब) समाण
(स) अप्राण (स) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (ब) समाण।

(80) गले से दिल तक क्या कहते हैं?

(अ) प्राण (ब) समाण
(स) अप्राण (स) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (अ) प्राण।

(81) भगवत गीता के अनुसार योग की परिभाषा है–

(अ) योगः कर्मसु कौशलम् (ब) योगी युञ्जीत सततमात्मानं
(स) युक्त आसीत मत्परः (द) प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्म

उत्तर– (अ) योगः कर्मसु कौशलम्।

(82) किस प्राणायाम से मोटापा कम होता है?

(अ) सूर्यभेदी प्राणायाम से (ब) भस्त्रिका प्राणायाम से
(स) चन्द्रभेदी प्राणायाम से (द) भ्रामरी प्राणायाम से।

उत्तर– (ब) भस्त्रिका प्राणायाम से।

(83) सूर्यभेदी प्राणायाम लाभदायक है?

(अ) शरीर के सैलों को शुद्ध करना में (ब) शरीर में गर्मी बढ़ाने में
(स) अंतड़ियों के रोग दूर करने में (द) उपरोक्त सभी में।

उत्तर– (द) उपरोक्त सभी में।

(84) छोटी और बड़ी अंतड़ियों में कौन–सा प्राण होता है?

(अ) अप्राण (ब) समाण
(स) भस्त्रिका प्राणायाम (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (अ) अप्राण।

(85) शरीर के सभी भागों में पाया जाने वाला प्राण है?

(अ) भस्त्रिका प्राणायाम (ब) अप्राण
(स) ध्यान (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (स) ध्यान।

(86) आँख, कान, नाक, मस्तिष्क आदि अंगों के कार्य किस प्रकार के कारण होते हैं?

(अ) उदाण (ब) प्राण
(स) प्राणायाम (द) सुदान।

उत्तर– (अ) उदाण।

(87) कौनसा प्राणायाम रक्त को शुद्ध करने में सहायक होता है?

(अ) शीतली प्राणायाम (ब) ध्यान
(स) अप्राण (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (अ) शीतली प्राणायाम।

(88) योग समाधि है यह कथन है?
(अ) पतंजलि (ब) बाबा रामदेव
(स) महर्षि वेदव्यास (द) अरस्तु।

उत्तर– (स) महर्षि वेदव्यास।

(89) आसन का अर्थ है?
(अ) शरीर की स्थिति (ब) वायु की स्थिति
(स) प्राण की स्थिति (द) जल की स्थिति।

उत्तर– (अ) शरीर की स्थिति।

(90) मस्तिष्क की पूर्ण एकायता क्या कहलाती है?
(अ) प्राण (ब) अपाद
(स) ध्यान (द) दान।

उत्तर– (स) ध्यान।

(91) योग आध्यात्मिक कामधेनु है योग की यह परिभाषा किसने दी थी?
(अ) डॉ. सम्पूर्णानंद ने (ब) रामदेव
(स) महर्षि पतंजलि ने (द) सभी ने।

उत्तर– (अ) डॉ. सम्पूर्णानंद ने।

(92) योग से कब्ज दूर होती है इसका संबंध किस प्रणाली से है?
(अ) पाचन प्रणाली से (ब) श्वसन प्रणाली से
(स) जनन तंत्र प्रणाली से (द) रक्त संचार प्रणाली से।

उत्तर– (अ) पाचन प्रणाली से।

(93) किस आसन से बुढ़ापा दूर होता है?
(अ) धनुरासन (ब) शीर्षासन
(स) भुजगांसन (द) चक्रासन।

उत्तर– (द) चक्रासन।

(94) यम किसने प्रकार के होते हैं?
(अ) 10 (ब) 5
(स) 25 (द) 55

उत्तर– (ब) 5

(95) अष्टांग योग का प्रथम अंग है?
(अ) यम (ब) नियम
(स) प्रत्याहार (द) धारणा।

उत्तर– (अ) यम।

(96) पहला अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस विश्व के कितने देशों में मनाया था?
(अ) 120 (ब) 192
(स) 75 (द) 199

उत्तर– (ब) 192

(97) संयुक्त राष्ट्र महासभा में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का कितने देशों ने समर्थन किया था?
(अ) 175 (ब) 185

(स) 99 (द) 105

उत्तर– (अ) 175

(98) योग मस्तिष्क को शांत करने का अभ्यास है यह किसने कहा?

(अ) महर्षि पतंजलि ने (ब) अरस्तू ने

(स) डॉ. सम्पूर्णानंद ने (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (अ) महर्षि पतंजलि ने।

(99) संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने की घोषणा कब की थी?

(अ) 14 जनवरी, 2019 को (ब) 25 अगस्त, 2001 को

(स) 11 दिसम्बर, 2014 को (द) 30 जुलाई, 1977 को।

उत्तर– (स) 11 दिसम्बर, 2014 को।

(100) परम चेतन या दिव्य मन में पूरी तरह से लीन होना कहलाती है?

(अ) समाधि (ब) ध्यान

(स) धारणा (द) प्राणायाम।

उत्तर– (अ) समाधि।

(101) किसके सतत् अभ्यास से तन एवं मन दोनों को रूपान्तरित किया जा सकता है?

(अ) शिक्षा के (ब) योग के

(स) व्यवसाय के (द) नौकरी के

उत्तर– (ब) योग के।

(102) अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रतिवर्ष मनाया जाएगा?

(अ) 21 जून को (ब) 3 अगस्त को

(स) 15 फरवरी को (द) 23 दिसम्बर को।

उत्तर– (अ) 21 जून को।

(103) प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया था?

(अ) 27 फरवरी, 2008 को (ब) 21 जून, 2015 को

(स) 13 जनवरी, 1996 को (द) 5 जुलाई, 2010 को।

उत्तर– (ब) 21 जून, 2015 को।

(104) संयुक्त राष्ट्र महासभा में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का समर्थन करने वाले मुस्लिम देशों की संख्या थी?

(अ) 46 (ब) 55

(स) 106 (द) 40

उत्तर– (अ) 46

(105) निम्नलिखित में से कौन सी विधि प्राणायाम की नहीं है?

(अ) धौती (ब) पूरक

(स) रेचक (द) कुंभक।

उत्तर– (अ) धौती।

(106) उच्च रक्तचाप को सामान्य करने के लिए कौन सा प्राणायाम उपयोगी है?

(अ) कपालभाति (ब) अनुलोम विलोम

(स) उज्जैयी (द) भ्रामरी

उत्तर– (ब) अनुलोम विलोम।

(स) 99 (द) 105

उत्तर– (अ) 175

(98) योग मस्तिष्क को शांत करने का अभ्यास है यह किसने कहा?

(अ) महर्षि पतंजलि ने (ब) अरस्तू ने

(स) डॉ. सम्पूर्णानंद ने (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (अ) महर्षि पतंजलि ने।

(99) संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने की घोषणा कब की थी?

(अ) 14 जनवरी, 2019 को (ब) 25 अगस्त, 2001 को

(स) 11 दिसम्बर, 2014 को (द) 30 जुलाई, 1977 को।

उत्तर– (स) 11 दिसम्बर, 2014 को।

(100) परम चेतन या दिव्य मन में पूरी तरह से लीन होना कहलाती है?

(अ) समाधि (ब) ध्यान

(स) धारणा (द) प्राणायाम।

उत्तर– (अ) समाधि।

(101) किसके सतत् अभ्यास से तन एवं मन दोनों को रूपान्तरित किया जा सकता है?

(अ) शिक्षा के (ब) योग के

(स) व्यवसाय के (द) नौकरी के

उत्तर– (ब) योग के।

(102) अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रतिवर्ष मनाया जाएगा?

(अ) 21 जून को (ब) 3 अगस्त को

(स) 15 फरवरी को (द) 23 दिसम्बर को।

उत्तर– (अ) 21 जून को।

(103) प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया था?

(अ) 27 फरवरी, 2008 को (ब) 21 जून, 2015 को

(स) 13 जनवरी, 1996 को (द) 5 जुलाई, 2010 को।

उत्तर– (ब) 21 जून, 2015 को।

(104) संयुक्त राष्ट्र महासभा में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का समर्थन करने वाले मुस्लिम देशों की संख्या थी?

(अ) 46 (ब) 55

(स) 106 (द) 40

उत्तर– (अ) 46

(105) निम्नलिखित में से कौन सी विधि प्राणायाम की नहीं है?

(अ) धौती (ब) पूरक

(स) रेचक (द) कुंभक।

उत्तर– (अ) धौती।

(106) उच्च रक्तचाप को सामान्य करने के लिए कौन सा प्राणायाम उपयोगी है?

(अ) कपालभाति (ब) अनुलोम विलोम

(स) उज्जैयी (द) भ्रामरी

उत्तर– (ब) अनुलोम विलोम।

(107) मधुमेह दूर भगाने के लिए कौन सा आसन सर्वोपयोगी है?
(अ) हलासन (ब) सर्वांगासन
(स) मंडूकासन (द) श्वासन।
उत्तर– (स) मंडूकासन।

(108) कौनसा प्राणायाम नहीं है?
(अ) कुंभक (ब) अहिंसा
(स) षटकर्म (द) उज्जैयी।
उत्तर– (ब) अहिंसा।

(109) निम्नलिखित में से कौन सा आसन नहीं है?
(अ) उज्जैयी (ब) शीर्षासन
(स) भुजगांसन (द) धनुरासन।
उत्तर– (अ) उज्जैयी।

(110) सामान्य–रक्तचाप को बनाए रखने में कौन सा आसन सहायक है?
(अ) शवासाना (ब) पद्मासन
(स) शीलसाना (द) शालभासाना।
उत्तर– (ब) पद्मासन।

(111) पहला कौन था, जिसने शास्त्रीय तरीके से योग का परिचय दिया?
(अ) कपिल मनु (ब) पतंजलि
(स) सम्पूर्णान्द (द) अरस्तु।
उत्तर– (ब) पतंजलि।

(112) योग सूत्र के लेखक कौन हैं?
(अ) पतंजलि (ब) वात्सायन
(स) कपिल मुनि (द) सम्पूर्णान्द।
उत्तर– (अ) पतंजलि।

(113) निम्नलिखित में से कौन सा आष्टांग योग नहीं है?
(अ) यम (ब) नियम
(स) धौती (द) प्राणायाम।
उत्तर– (स) धौती।

(114) पद्मासन, पवनमुक्तासन, भुजगासन, शलभासन किन रोगों के लिए उपयोगी है–
(अ) पेट के रोग (ब) मधुमेह
(स) हरनिया (द) दमा।
उत्तर– (अ) पेट के रोग।

(115) योग की तीन प्रकारों में वर्गीकृत किया गया है–
(1) ध्यानआसन (2) सांस्कृतिक आसन
(3) .....
(अ) प्राणायाम (ब) सुकून देने वाला आसन
(स) तीव्र–गती आसन (द) पूरक।
उत्तर– (अ) प्राणायाम।

(116) धनुरासन, मत्सेन्द्रासन, शलभासन, सूर्य नमस्कार किसमें सहायक हैं?
(अ) पेट दर्द (ब) दमा

(स) मधुमेह (द) उपयुक्त सभी में।

उत्तर– (द) उपयुक्त सभी में।

(117) प्राणायाम में कितनी गतिविधियाँ होती हैं?

(अ) 2 (ब) 3

(स) 4 (द) 5

उत्तर– (ब) 3

(118) प्राणायाम आष्टांग योग का कौन सा अंग है?

(अ) प्रथम (ब) तीसरा

(स) छठा (द) कोई भी नहीं।

उत्तर– (ब) तीसरा।

(119) योग शब्द की उत्पत्ति किस भाषा से हुई?

(अ) संस्कृत (ब) हिन्दी

(स) अंग्रेजी (द) ग्रीक।

उत्तर– (अ) संस्कृत।

(120) युज का क्या अर्थ है?

(अ) हटना (ब) मिलाना

(स) घटाना।

(द) जुड़ना, एक होना, मिलन अथवा संयोग।

उत्तर– (द) जुड़ना, एक होना, मिलन अथवा संयोग।

(121) प्राणायाम की अवस्थाएँ हैं–

(अ) सांस को अंदर खींचना (ब) सांस को बाहर निकालना

(स) सांस को रोके रखना (द) उपयुक्त सभी।

उत्तर– (द) उपयुक्त सभी।

(122) प्राचीन समय में कितने हिरण्यगर्भ के नामों की चर्चा हुई है?

(अ) 4 (ब) 6

(स) 7 (द) 9

उत्तर– (स) 7

(123) किस उपनिषद् में चौथे हिरण्यगर्भ का नाम स्पष्ट होता है?

(अ) योगशिखोपनिषद् (ब) तेजबिन्दु उपनिषद्

(स) अमृतनादोपनिषद् (द) कठोपनिषद्।

उत्तर– (अ) योगशिखोपनिषद्।

(124) चित्त की कितनी वृत्तियाँ हैं?

(अ) 4 (ब) 5

(स) 6 (द) 8

उत्तर– (ब) 5

(125) श्यामाचरण लाहिड़ी के शिष्य कौन हैं?

(अ) सत्यानन्द सरस्वती (ब) परमहंस योगानन्द

(स) स्वामी शिवानन्द (द) बाबा रामदेव।

उत्तर– (ब) परमहंस योगानन्द।

(126) 'योग' शब्द संस्कृत व्याकरण के किस धातु रूप में प्रयुक्त होता है?

(अ) युजिर योंगे (ब) युज् संयमने
(स) युज समाधो (द) उपरोक्त तीनों।
उत्तर– (द) उपरोक्त तीनों।

(127) धारणा, ध्यान व समाधि का सम्मिलित रूप है .....
(अ) संयम (ब) क्रियायोग
(स) अष्टांग योग (द) कैवल्य।
उत्तर– (अ) संयम।

(128) योगे–योगे तवस्तरं वाजे–वाजे, हवामहे, उक्त मंत्र है–
(अ) शुक्ल यजुर्वेद का (ब) कृष्ण यजुर्वेद का
(स) ऋग्वेद का (द) भगवद् गीता का।
उत्तर– (अ) शुक्ल यजुर्वेद का।

(129) योग–कर्मसु कौशलम् यह श्लोक लिया गया है–
(अ) योगसूत्र से (ब) योगवशिष्ट से
(स) उपनिषदों से (द) गीता से।
उत्तर– (द) गीता से।

(130) किसने कहा है शिव और शक्ति का मिलन योग है?
(अ) रांगेय राघव (ब) श्रीराम शर्मा आचार्य
(स) शंकराचार्य (द) महर्षि व्यास।
उत्तर– (अ) रांगेय राघव।

(131) महर्षि दयानन्द का जन्म हुआ था–
(अ) 1828 ई. (ब) 1825 ई.
(स) 1824 ई. (द) 1830 ई.।
उत्तर– (स) 1824 ई.।

(132) महर्षि दयानन्द की माता का क्या नाम था?
(अ) अमृतबाई (ब) जशोदाबाई
(स) आशारानी (द) भुवनेश्वरी देवी।
उत्तर– (अ) अमृतबाई।

(133) दयानन्द जी के बचपन का क्या नाम था?
(अ) रविशंकर (ब) मूलशंकर
(स) नरेन्द्र (द) शंकर।
उत्तर– (ब) मूलशंकर।

(134) आर्य समाज की स्थापना कब हुई?
(अ) 1872 में (ब) 1875 में
(स) 1878 में (द) 1880 में।
उत्तर– (अ) 1872 में।

(135) स्वामी दयानन्द ने स्थापना की–
(अ) ब्रह्म समाज की (ब) आर्य समाज की
(स) रामकृष्ण मिशन की (द) सहज योग की।
उत्तर– (ब) आर्य समाज की।

(136) चित्त की कितनी वृत्तियाँ हैं?

(अ) 4 (ब) 5
(स) 3 (द) 8.
उत्तर– (ब) 5

(137) मन, बुद्धि व अहंकार का सम्मिलित रूप है–
(अ) चित्त (ब) अन्तःकरण
(स) आत्मा (द) इनमें से कोई नहीं।
उत्तर– (अ) चित्त।

(138) चित्त की किस अवस्था में रजोगुण प्रधान रहता है?
(अ) क्षिप्त (ब) विक्षिप्त
(स) निरूद्ध (द) इनमें से कोई नहीं।
उत्तर– (अ) क्षिप्त।

(139) चित्त की कौन–सी अवस्था त्रिगुणातीत है?
(अ) निरूद्ध (ब) एकाग्र
(स) विक्षिप्त (द) निद्रा।
उत्तर– (अ) निरूद्ध।

(140) कौन–सी वृत्ति के कारण झूठा ज्ञान होता है?
(अ) प्रमाण (ब) विपर्यय
(स) विकल्प (द) निद्रा।
उत्तर– (ब) विपर्यय।

(141) चित्त की वृत्तियों के निरोध के लिए निम्न में से कौन–सी साधना उपयोगी है?
(अ) अष्टांग योग (ब) क्रियायोग
(स) ईश्वर (द) अभ्यास और वैराग्य।
उत्तर– (द) अभ्यास और वैराग्य।

(142) चित्त विक्षेपों की संख्या है–
(अ) 5 (ब) 8
(स) 9 (द) 12
उत्तर– (स) 9

(143) सुखी व्यक्ति से किस प्रकार की भावना करने से चित्त निर्मल होता है?
(अ) मैत्री (ब) करुणा
(स) मुदिता (द) उपेक्षा।
उत्तर– (अ) मैत्री।

(144) दुःखों की संख्या कितनी है?
(अ) दो (ब) चार
(स) पाँच (द) तीन।
उत्तर– (द) तीन।

(145) किसने कहा है कि ब्रह्म, सगुण व विशेष है?
(अ) आचार्य मध्व (ब) आचार्य शंकर
(स) आचार्य रामानुज (द) आचार्य निम्बार्क।
उत्तर– (अ) आचार्य मध्व।

(146) महर्षि दयानन्द ने कौन–सी पुस्तक लिखी?

(अ) राजयोग (ब) सत्यार्थ प्रकाश
(स) भक्ति योग साधना (द) योग-सूत्र।
उत्तर- (ब) सत्यार्थ प्रकाश।

(147) कैवल्य की प्राप्ति के साधन कौन-से हैं?
(अ) अष्टांग योग (ब) अभ्यास, वैराग्य
(स) क्रियायोग (द) उपरोक्त तीनों।
उत्तर- (द) उपरोक्त तीनों।

(148) षटकर्मों का वर्णन किस ग्रंथ में मिलता है?
(अ) हठप्रदीपिका (ब) भगवद् गीता
(स) पातंजलि योग-सूत्र (द) वशिष्ट संहिता।
उत्तर- (अ) हठप्रदीपिका।

(149) हठप्रदीपिका में तीसरा षटकर्म कौन-सा है?
(अ) वस्ति (ब) नेति
(स) कपालभाति (द) त्राटक।
उत्तर- (ब) नेति।

(150) धौति क्रिया के लिए कितने अंगुल चौड़ा कपड़ा लेना चाहिए?
(अ) दो अंगुल (ब) चार अंगुल
(स) छः अंगुल (द) आठ अंगुल।
उत्तर- (ब) चार अंगुल।

(151) धौति क्रिया का सम्बन्ध है-
(अ) अमाशय से (ब) छोटी आँत से
(स) बड़ी आँत से (द) उपरोक्त तीनों।
उत्तर- (अ) अमाशय से।

(152) वस्ति क्रिया से सफाई होती है-
(अ) नाक की (ब) अमाशय की
(स) छोटी आँत की (द) बड़ी आँत की।
उत्तर- (द) बड़ी आँत की।

(153) षटकर्म की किस क्रिया के अभ्यास से नेत्र दोष ठीक होते हैं?
(अ) धौति से (ब) नेति से
(स) त्राटक से (द) कपालभाति से।
उत्तर- (स) त्राटक से।

(154) प्राणे सर्व प्रतिष्ठितम् किस ग्रंथ से लिया है?
(अ) वेद से (ब) उपनिषद् से
(स) पुराण से (द) गीता से।
उत्तर- (ब) उपनिषद् से।

(155) धारणासु च योग्यता मनसः यह कथन है-
(अ) योग-सूत्र में (ब) गीता में
(स) प्रश्नोपनिषद् में (द) शिव-पुराण में।
उत्तर- (अ) योग-सूत्र में।

(156) अपान वायु का स्थान है-

(अ) मुँह (ब) हृदय
(स) गुदा (द) कण्ठ।

उत्तर– (स) गुदा।

(157) ..... प्राण का अर्थ है– ऊपर ले जाने वाली वायु।
(अ) उदान (ब) अपान
(स) समान (द) व्यान।

उत्तर– (अ) उदान।

(158) हठ प्रदीपिका के किस अध्याय में प्राणायाम प्रकरण है?
(अ) चौथे (ब) तीसरे
(स) दूसरे (द) प्रथम।

उत्तर– (स) दूसरे।

(159) किस प्राणायाम के सिद्ध हो जाने पर साधक जल में तैरता है?
(अ) सूर्यभेदन (ब) सीत्कारी
(स) शीतली (द) प्लावनी।

उत्तर– (द) प्लावनी।

(160) योग का उद्देश्य है–
(अ) शारीरिक विकास (ब) मानसिक विकास
(स) दुःखों का उन्मूलन (द) उपरोक्त सभी।

उत्तर– (द) उपरोक्त सभी।

(161) विश्व योग दिवस मनाया जाता है–
(अ) 20 जून को (ब) 21 जून को
(स) 22 जून को (द) 23 जून को।

उत्तर– (ब) 21 जून को

(162) गीता के किस अध्याय में ध्यान की पद्धति का वर्णन है?
(अ) चौथे अध्याय में (ब) पाँचवें अध्याय में
(स) छठवें अध्याय में (द) सातवें अध्याय में।

उत्तर– (स) छठवें अध्याय में

(163) योग का प्रभाव पड़ता है–
(अ) रक्त संचार पर (ब) त्वचा पर
(स) श्वसन तंत्र पर (द) उपरोक्त सभी।

उत्तर– (द) उपरोक्त सभी।

(164) शरीर की रचना एवं उसके विभिन्न अंगों के संबंधों का अध्ययन किया जाता है–
(अ) शरीर रचना विज्ञान में (ब) शरीर क्रिया विज्ञान में
(स) (अ) और (ब) दोनों में (द) दोनों में से कोई नहीं।

उत्तर– (स) (अ) और (ब) दोनों में

(165) योग के क्षेत्र में समावेश होता है–
(अ) शारीरिक स्वास्थ्य (ब) मानसिक स्वास्थ्य
(स) नैतिक विकास (द) ये सभी

उत्तर– (द) ये सभी

(166) स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान स्थित है–

(अ) मुंगेर में (ब) बैंगलोर में
(स) ऋषिकेश में (द) नई दिल्ली में

उत्तर– (ब) बैंगलोर में

(167) ध्यान का लाभ है–
(अ) चिंता (ब) अवसाद
(स) तनाव (द) मन की शांति

उत्तर– (द) मन की शांति

(168) रक्त संचार ..... नियंत्रित होता है।
(अ) हृदय से (ब) गुर्दे से
(स) बड़ी आँत से (द) मस्तिष्क से

उत्तर– (अ) हृदय से

(169) योग का प्रभाव पड़ता है–
(अ) रक्त संचार पर (ब) त्वचा पर
(स) श्वसन तंत्र पर (द) उपरोक्त सभी पर

उत्तर– (द) उपरोक्त सभी पर

(170) योग शब्द को सबसे पहले किस ग्रंथ में लिया गया था?
(अ) श्रीमद्भगवद् गीता (ब) रामायण
(स) पंचतंत्र (द) बाईबिल।

उत्तर– (अ) श्रीमद्भगवद् गीता।

(171) परम योगी कौन हैं?
(अ) भगवान विष्णु (ब) भगवान शिव
(स) भगवान राम (द) भगवान कृष्ण।

उत्तर– (ब) भगवान शिव।

(172) 'योग' शब्द की उत्पत्ति किस भाषा से हुई?
(अ) हिन्दी (ब) संस्कृत
(स) फारसी (द) उर्दू।

उत्तर– (ब) संस्कृत।

(173) यम के कितने प्रकार हैं?
(अ) पाँच (ब) छः
(स) सात (द) आठ।

उत्तर– (अ) पाँच।

(174) नियम के कितने प्रकार हैं?
(अ) दो (ब) तीन
(स) चार (द) पाँच।

उत्तर– (द) पाँच।

(175) शरीर की प्रकृति कितने प्रकार की होती है?
(अ) दो (ब) तीन
(स) चार (द) पाँच।

उत्तर– (ब) तीन।

(176) चक्र क्या है?

(अ) शरीर केन्द्र (ब) शक्ति केन्द्र
(स) रोग केन्द्र (द) परमाणु केन्द्र।

उत्तर– (ब) शक्ति केन्द्र।

(177) मानव शरीर में कितने चक्र हैं?

(अ) 7 (ब) 8
(स) 9 (द) 10

उत्तर– (ब) 8

(178) कुंडलिनी शरीर में कहाँ स्थित है?

(अ) मेरुदंड में (ब) मेरुदंड के आरम्भिक छोर पर
(स) मेरुदंड के अन्तिम छोर पर (द) मस्तिष्क में।

उत्तर– (स) मेरुदंड के अन्तिम छोर पर।

(179) कुण्डलिनी का आकार कैसा होता है?

(अ) गोल (ब) चकोर
(स) सर्पाकार (द) आयताकार।

उत्तर– (स) सर्पाकार।

(180) भारत में अन्तर्राष्ट्रीय योग का उत्सव किस मंत्रालय द्वारा आयोजित किया जाता है?

(अ) आयुष मंत्रालय द्वारा
(ब) नागर विमानन मंत्रालय द्वारा
(स) संचार मंत्रालय द्वारा
(द) मानव संसाधन और विकास मंत्रालय द्वारा।

उत्तर– (अ) आयुष मंत्रालय द्वारा।

(181) डोगा शब्द से आप क्या समझते हैं?

(अ) डोगा योग का एक रूप नहीं है।
(ब) डोगा प्रोप के रूप में कुत्तों का उपयोग करके योग का एक प्रकार है।
(स) डोगा कुत्तों से सम्बन्धित है।
(द) उपरोक्त दिए गए सभी विकल्प गलत हैं।

उत्तर– (ब) डोगा प्रोप के रूप में कुत्तों का उपयोग करके योग का एक प्रकार है।

(182) अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 2019 का विषय या थीम क्या है?

(अ) युवा से जुड़ें (ब) शांति के लिए योग
(स) स्वास्थ्य के लिए योग (द) पर्यावरण के लिए योग।

उत्तर– (द) पर्यावरण के लिए योग।

(183) भारत में पहला अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया था?

(अ) 21 जून, 2014 को (ब) 21 जून, 2015 को
(स) 21 जून, 2016 को (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (ब) 21 जून, 2015 को।

(184) 21 जून को ही क्यों अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है?

(अ) 21 जून ग्रीष्मकालीन संक्रान्ति का दिन है
(ब) 21 जून पूरे कैलेण्डर वर्ष में सबसे लम्बा दिन होता है
(स) दोनों (अ) और (ब)
(द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (स) दोनों (अ) और (ब)।

(185) पश्चिमी दुनिया में पहली बार, एक विश्व धर्म संसद शिकागो, अमेरिका में योग को किसने सम्बोधित किया था?

(अ) स्वामी विवेकानन्द ने (ब) नरेन्द्र मोदी ने
(स) महर्षि पतंजलि ने (द) बाबा रामदेव ने।

उत्तर– (अ) स्वामी विवेकानन्द ने।

(186) योग के पिता के रूप में कौन जाना जाता है?

(अ) पतंजलि (ब) शिव
(स) ब्रह्मा (द) तिरुमालालाई कृष्णमाचार्य।

उत्तर– (ब) शिव।

(187) किस वेद में योग के बारे में उल्लेख मिलता है?

(अ) अथर्ववेद (ब) ऋग्वेद
(स) सामवेद (द) यजुर्वेद।

उत्तर– (ब) ऋग्वेद।

(188) किस अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम ने गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाया?

(अ) 21 जून, 2015 (ब) 21 जून, 2014
(स) 21 जून, 2016 (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं।

उत्तर– (अ) 21 जून, 2015

(189) तदाद्दष्टुऽस्वरूपेस्थानम् सूत्र है–

(अ) हठप्रदीप्तिका (ब) शिव संहिता
(स) पातंजल योगसूत्र (द) केशव संहिता।

उत्तर– (स) पातंजल योगसूत्र।

(190) संयोग योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनो कहा गया है–

(अ) याज्ञवल्क्य स्मृति में (ब) योगसूत्र में
(स) गीता में (द) नारद संहिता में।

उत्तर– (अ) याज्ञवल्क्य स्मृति में।

(191) चित्त की वृत्तियों का निरोध होना योग है, यह किस महर्षि ने कहा है?

(अ) महर्षि कपिल ने (ब) महर्षि पतंजलि ने
(स) महर्षि याजवल्क्य ने (द) महर्षि रामानन्द सागर ने।

उत्तर– (ब) महर्षि पतंजलि ने।

(192) श्रीमद्भगवद् गीता उपदेश है–

(अ) हरिकृष्ण का (ब) बालकृष्ण का
(स) श्रीकृष्ण का (द) अर्जुन का।

उत्तर– (स) श्रीकृष्ण का।

(193) योग के पुरातन प्रवक्ता हैं–

(अ) महर्षि पतंजलि (ब) महर्षि व्यास
(स) भगवान श्रीकृष्ण (द) हिरण्यगर्भ।

उत्तर– (द) हिरण्यगर्भ।

(194) निम्न में से आस्तिक दर्शन नहीं है–

(अ) बौद्ध दर्शन (ब) योग दर्शन

(स) न्याय दर्शन (द) सांख्य दर्शन।

उत्तर– (अ) बौद्ध दर्शन।

(195) किस ग्रंथ में चित्त वृत्तियों के निरोध को योग कहा गया है?

(अ) ऋग्वेद में (ब) योग दर्शन में

(स) गीता में (द) उपनिषद् में।

उत्तर– (ब) योग दर्शन में।

(196) महर्षि कपिल ने सांख्य दर्शन की कितने तत्वों की कल्पना की है?

(अ) 5 (ब) 10

(स) 25 (द) अनन्त।

उत्तर– (स) 25

(197) घेरण्ड संहिता में किसका वर्णन किया गया है?

(अ) अष्टांग योग (ब) सप्तलांग योग

(स) पंच तत्व (द) त्रिदोष।

उत्तर– (ब) सप्तलांग योग।

(198) हठविद्या पर गोप्या योगिना सिद्धधियान् श्लोक है–

(अ) भक्ति सूत्र में (ब) केशव संहिता में

(स) हठप्रदीपिका में (द) घेरण्ड संहिता में।

उत्तर– (स) हठप्रदीपिका में।

(199) अत्याहार योग साधना में ..... है।

(अ) साधक तत्व (ब) बाधक तत्व

(स) आधारभूत तत्व (द) श्रेष्ठ तत्व।

उत्तर– (ब) बाधक तत्व।

(200) विशोका वा ज्योतिष्मति सूत्र है–

(अ) पतंजलि योगदर्शन में (ब) नारद संहिता में

(स) रामायण में (द) महाभारत में।

उत्तर– (अ) पतंजलि योगदर्शन में।

(201) करुणा योग साधना में कौन–सा तत्व आवश्यक है?

(अ) साधक तत्व (ब) एकाग्र तत्व

(स) बाधक तत्व (द) प्रमुख तत्व।

उत्तर– (अ) साधक तत्व।

(202) वेदों की संख्या कितनी है?

(अ) 4 (ब) 5

(स) 18 (द) 108

उत्तर– (अ) 4

(203) सबसे प्राचीन वेद माना जाता है–

(अ) सामवेद से (ब) यजुर्वेद से।

(स) ऋग्वेद से (द) अथर्ववेद से।

उत्तर– (स) ऋग्वेद से।

(204) कर्मकाण्ड का सम्बन्ध है–

(अ) ऋग्वेद से (ब) यजुर्वेद से

(स) सामवेद से (द) अथर्ववेद से।

उत्तर– (ब) यजुर्वेद से।

(205) आयुर्वेद में वायु को किसकी संज्ञा दी जाती है?

(अ) हवा (ब) प्राण

(स) जल (द) आकाश।

उत्तर– (ब) प्राण।

(206) इन्द्रियों का संयम कहलाता है–

(अ) यम (ब) नियम

(स) प्रत्याहार (द) दम।

उत्तर– (स) प्रत्याहार।

(207) निम्न में से आस्तिक दर्शन नहीं है–

(अ) वेदान्त (ब) सांख्य

(स) (अ) और (ब) दोनों (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (द) इनमें से कोई नहीं।

(208) सांख्य दर्शन में प्रकृति कितने गुणों से युक्त मानी जाती है?

(अ) एक (ब) तीन

(स) पच्चीस (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (स) पच्चीस।

(209) वेदान्त दर्शन के अनुसार रस्सी में साँप समझने से किसकी अनुभूति होती है?

(अ) हर्ष (ब) आश्चर्य

(स) क्रोध (द) दुःख।

उत्तर– (द) दुःख।

(210) वेदान्त दर्शन कितने साधनों का उल्लेख हैं?

(अ) एक (ब) दो

(स) चार (द) छः

उत्तर– (अ) एक।

(211) आयुर्वेद का शाब्दिक अर्थ है–

(अ) दुखों का ज्ञान (ब) मुक्ति का ज्ञान

(स) जीवन का विज्ञान (द) आत्मा का विज्ञान।

उत्तर– (स) जीवन का विज्ञान।

(212) चरक संहिता में कितने प्रकार के योग का वर्णन है?

(अ) चार (ब) आठ

(स) दस (द) बारह।

उत्तर– (अ) चार।

(213) ब्रह्मचर्य के द्वारा प्राप्त होता है–

(अ) ज्वर से छुटकारा (ब) अपूर्व शक्ति

(स) वीर्य लाभ (द) ये सभी।

उत्तर– (द) सभी।

(214) सूर्य नमस्कार की कितनी स्थितियाँ हैं?

(अ) सात (ब) नौ

(स) सामवेद से (द) अथर्ववेद से।

उत्तर– (ब) यजुर्वेद से।

(205) आयुर्वेद में वायु को किसकी संज्ञा दी जाती है?

(अ) हवा (ब) प्राण

(स) जल (द) आकाश।

उत्तर– (ब) प्राण।

(206) इन्द्रियों का संयम कहलाता है–

(अ) यम (ब) नियम

(स) प्रत्याहार (द) दम।

उत्तर– (स) प्रत्याहार।

(207) निम्न में से आस्तिक दर्शन नहीं है–

(अ) वेदान्त (ब) सांख्य

(स) (अ) और (ब) दोनों (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (द) इनमें से कोई नहीं।

(208) सांख्य दर्शन में प्रकृति कितने गुणों से युक्त मानी जाती है?

(अ) एक (ब) तीन

(स) पच्चीस (द) इनमें से कोई नहीं।

उत्तर– (स) पच्चीस।

(209) वेदान्त दर्शन के अनुसार रस्सी में साँप समझने से किसकी अनुभूति होती है?

(अ) हर्ष (ब) आश्चर्य

(स) क्रोध (द) दुःख।

उत्तर– (द) दुःख।

(210) वेदान्त दर्शन कितने साधनों का उल्लेख हैं?

(अ) एक (ब) दो

(स) चार (द) छः

उत्तर– (अ) एक।

(211) आयुर्वेद का शाब्दिक अर्थ है–

(अ) दुखों का ज्ञान (ब) मुक्ति का ज्ञान

(स) जीवन का विज्ञान (द) आत्मा का विज्ञान।

उत्तर– (स) जीवन का विज्ञान।

(212) चरक संहिता में कितने प्रकार के योग का वर्णन है?

(अ) चार (ब) आठ

(स) दस (द) बारह।

उत्तर– (अ) चार।

(213) ब्रह्मचर्य के द्वारा प्राप्त होता है–

(अ) ज्वर से छुटकारा (ब) अपूर्व शक्ति

(स) वीर्य लाभ (द) ये सभी।

उत्तर– (द) सभी।

(214) सूर्य नमस्कार की कितनी स्थितियाँ हैं?

(अ) सात (ब) नौ

(स) ग्यारह (द) बारह

उत्तर– (द) बारह

(215) बैठकर किए जाने वाला आसन नहीं है–

(अ) पद्मासन (ब) सिंहासन

(स) सर्वांगासन (द) सुखासन

उत्तर– (स) सर्वांगासन

(216) महर्षि पतंजलि ने प्राणायाम को किस स्थान पर रखा है?

(अ) चौथे स्थान (ब) दूसरे स्थान

(स) तीसरे स्थान (द) पहले स्थान

उत्तर– (अ) चौथे स्थान

(217) बन्ध का अर्थ है–

(अ) बाँधना (ब) जकड़ना

(स) कसना (द) उपर्युक्त सभी।

उत्तर– (द) उपर्युक्त सभी।

(218) एक शब्द में उत्तर दीजिए–

(1) प्राणायाम अष्टांग योग का कौन–सा अंग है?

उत्तर– चौथा अंग।

(2) हठप्रदीपिका में प्राणायाम को क्या कहा गया है?

उत्तर– कुम्भक।

(3) हठप्रदीपिका में प्राणायाम के कितने भेद हैं?

उत्तर– 8

(4) उप–प्राणों की संख्या कितनी है?

उत्तर– पाँच।

(5) कौन–सा उप–प्राण मृत्यु के बाद भी रहता है?

उत्तर– धनंजय।

(6) पंच प्राण के नाम लिखिये।

उत्तर– उदान, प्राण, समान, व्यान, अपान।

(7) अष्टांग योग के अंग लिखिये।

उत्तर– यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि।

(8) यम के पाँच प्रकार कौन से हैं?

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह।

(9) नियम के प्रकार लिखिये।

उत्तर– शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर–प्रणिधान।

(10) अष्टांग योग के रचयिता कौन हैं?

उत्तर– महर्षि पतंजलि।

(11) शरीर की प्रकृति के नाम लिखिये।

उत्तर– वात, पित्त, कफ।

(12) हठ योग में हठ का क्या अर्थ है?

उत्तर– सूर्य तथा चन्द्र।

(13) योग करने से ऊर्जाएँ ..... होती हैं।

उत्तर– ऊर्ध्वगामी।

(14) आज्ञाचक्र में कितनी नाड़ी मिलती हैं? उनके नाम लिखिये।

उत्तर– तीन होती हैं– इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना।

(15) आज्ञाचक्र का अन्य नाम क्या है?

उत्तर– त्रिवेणी चक्र।

(16) भारत में योग का इतिहास कितना पुराना है?

उत्तर– लगभग 300 ई.पू.।

(17) प्राण के कितने प्रकार है?

उत्तर– 5

(18) श्वांस पर नियंत्रण रखने की प्रक्रिया को क्या कहते हैं?

उत्तर– प्राणायाम।

(19) शरीर में ठीक ढंग से रक्त प्रवाह कौन–सी प्रणाली से होता है?

उत्तर– रक्त संचार प्रणाली से।

(20) योग आत्मा कहा जाता है?

उत्तर– प्राणायाम को।

(21) प्राणायाम के भाग या चरण है?

उत्तर– पूरक, कुंभक, रेचक।

(22) श्वांस को अन्दर खींचने के कुछ समय पश्चात् सांस को अन्दर ही रोकने की क्रिया को क्या कहते हैं?

उत्तर– कुंभक।

(23) श्वांस को बाहर निकालने की क्रिया को क्या कहते हैं?

उत्तर– रेचक।

(24) नाभि से निचले भाग में प्राण को क्या कहते हैं?

उत्तर– अप्राण।

(25) कौन–सा प्राण पाचन क्रिया को एड्रिनल ग्रंथि के कार्य करने की शक्ति को बढ़ाता है?

उत्तर– समाण।

(26) गले से दिल तक को क्या कहते हैं?

उत्तर– प्राण।

(27) श्रीमद्भगवद् गीता के अनुसार योग की परिभाषा है।

उत्तर– योग कर्मसु कौशलम्।

(28) किस प्राणायाम से मोटापा कम होता है?

उत्तर– भस्त्रिका प्राणायाम से।

(29) सूर्यभेदी प्राणायाम लाभदायक है?

उत्तर– शरीर के सैलों को शुद्ध करने में, शरीर में गर्मी बढ़ाने में, अंतड़ियों के रोग दूर करने में।

(30) छोटी और बड़ी अंतड़ियों में कौन–सा प्राण होता है?

उत्तर– अप्राण।

(31) शरीर के सभी भागों में पाया जाने वाला प्राण है।

उत्तर– व्यान।

(32) आँख, कान, नाक, मस्तिष्क आदि अंगों में पाया जाने वाला प्राण है।

उत्तर– उदाण।

(33) कौन–सा प्राणायाम रक्त को शुद्ध करने में सहायक होता है?

उत्तर– शीतली प्राणायाम।

(34) योग समाधि है यह कथन है?

उत्तर– महर्षि वेदव्यास का।

(35) आसन का अर्थ है?

उत्तर– शरीर की स्थिति।

(36) मस्तिष्क की पूर्ण एकाग्रता क्या कहलाती है?

उत्तर– ध्यान।

(37) संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने की घोषणा कब की थी?

उत्तर– 11 दिसम्बर, 2014 को।

(38) परम चेतन या दिव्य मन में पूरी तरह से लीन होना कहलाती है?

उत्तर– समाधि।

(39) किसके सतत् अभ्यास से तन एवं मन दोनों को रूपान्तरित किया जा सकता है?

उत्तर– योग के।

(40) अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रतिवर्ष बनाया जाएगा?

उत्तर– 21 जून को।

(41) प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया था?

उत्तर– 21 जून, 2015 को।

(42) संयुक्त राष्ट्र महासभा में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का समर्थन करने वाले मुस्लिम देशों की संख्या थी?

उत्तर– 46

(43) योग आध्यात्मिक कामधेनु है योग की परिभाषा किसने दी थी?

उत्तर– डॉ. सम्पूर्णानन्द ने।

(44) योग से कब्ज दूर होती है इसका संबंध किस प्रणाली से है?

उत्तर– पाचन प्रणाली से।

(45) किस आसन से बुढ़ापा दूर होता है?

उत्तर– चक्रासन।

(46) यम कितने प्रकार के होते हैं?

उत्तर– 5

(47) अष्टांग योग का प्रथम अंग है?

उत्तर– यम।

(48) पहला अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस विश्व के कितने देशों में मनाया था?

उत्तर– 192

(49) संयुक्त राष्ट्र महासभा में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का कितने देशों ने समर्थन किया था?

उत्तर– 175

(50) योग मस्तिष्क को शांत करने का अभ्यास है यह किसने कहा?
उत्तर– महर्षि पतंजलि ने।
(51) योग शब्द की उत्पत्ति किस भाषा से हुई?
उत्तर– संस्कृत से।
(52) योग शब्द का उद्भव हुआ था?
उत्तर– युज शब्द से।
(53) युज का क्या अर्थ है?
उत्तर– जुड़ना, एक होना, मिलन अथवा संयोग।
(54) प्राणायाम की अवस्थाएँ हैं?
उत्तर– सांस को अन्दर खींचना, सांस को बाहर निकालना, सांस को रोके रखना।
(55) मनोवृत्ति के विरोध का नाम ही योग है यह परिभाषा दी थी?
उत्तर– महर्षि पतंजलि ने।
(56) प्रसिद्ध योगी पतंजलि ने योग की कितनी अवस्थाओं का वर्णन किया है?
उत्तर– आठ।
(57) योग का जन्मदाता देश है?
उत्तर– भारत।
(58) प्रवण मंत्र के उच्चारण से क्या लाभ होता है?
उत्तर– एकाग्रता बढ़ती है तथा शान्ति प्राप्त होती है।
(59) हिन्दू पौराणिक कथाओं के अनुसार कौन–कौन से भगवान् किस–किसके प्रतीक हैं?
उत्तर– ब्रह्मा – निर्माता, विष्णु – रक्षक, शिव – मुक्तिदाता।
(60) ..... के जप से हमारे भीतर दैवी ऊर्जा विकसित होती है।
उत्तर– ओम्।
(61) ओम् की ध्वनि को क्या माना जाता है?
उत्तर– बीज मंत्र अथवा ब्रह्मण्ड की पहली आवाज।
(62) चिकित्सों के अनुसार किस मंत्र के जाप से स्वास्थ्य लाभ होता है?
उत्तर– प्रणव मंत्र के जाप से।
(63) प्रणव मंत्र के जाप से स्वास्थ्य संबंधी लाभ लिखिये।
उत्तर– रक्तचाप सामान्य होता है, तनाव, उदासी दूर होती है तथा मानसिक शान्ति मिलती है।
(64) मन का शान्त हो जाना क्या कहलाता है?
उत्तर– आन्तरिक मौन।
(65) अपने मन से उपजने वाली कल्पनाओं व विचारों को काबू करना क्या कहलाता है?
उत्तर– संयम।
(66) ..... को नियंत्रित करने से सभी को नियंत्रित किया जा सकता है।
उत्तर– श्वास।
(67) श्वास की गति से हमारी आयु ..... तथा ..... है।
उत्तर– घटती तथा बढ़ती।
(68) जिन्दगी का पहला कृत्य क्या है?
उत्तर– श्वास लेना।
(69) जिन्दगी का आखिरी कृत्य क्या है?

उत्तर– श्वास छोड़ना।

(70) प्राणायाम करने से हमारे भीतर की ..... खुल जाती है तथा उसमें ..... का प्रवाह होने लगता है।

उत्तर– नाड़ियाँ, ऑक्सीजन (शुद्ध वायु)।

(71) गायत्री मंत्र एक ..... है।

उत्तर– छन्द।

(72) गायत्री मंत्र के ..... पद होते हैं।

उत्तर– तीन।

(73) गायत्री मंत्र के क्या लाभ हैं?

उत्तर– बुराइयों से मन दूर होता है तथा क्रोध शान्त होता है।

(74) निम्न शब्दों के अर्थ लिखिये–

(1)	अनैच्छिक	जो बिना इच्छा के है
(2)	कुम्भक	श्वास रोकना, प्राणायाम
(3)	पूरक	श्वास लेना
(4)	रेचक	श्वास छोड़ना
(5)	ज्येष्ठ	बड़ा
(6)	प्रवाह	गति
(7)	निरोध	रोकना, अवरूद्ध करना
(8)	स्वर्ण	सोना, कनक
(9)	लाघव	हल्कापन
(10)	शरीरस्थ	शरीर में स्थित
(11)	ह्रास	कम, क्षीण, तनु
(12)	साम्यावस्था	संतुलन, समरसता
(13)	तृष्णा	चाह, राग

(75) सत्य/असत्य बताइये–

(1)	दुःखी व्यक्ति से करूणा की भावना से चित्त निर्मल होता है।	सत्य
(2)	पापी व्यक्ति की उपेक्षा करने से चित्त निर्मल होता है।	सत्य
(3)	चित्त प्रसादन के तीन उपाय महर्षि पतंजलि ने बताये हैं।	असत्य
(4)	ईश्वर की कृपा से समाधि की प्राप्ति होती है।	सत्य
(5)	महर्षि दयानन्द ने ईश्वर को सगुण व निर्गुण माना है।	सत्य
(6)	चार्वाक दर्शन ईश्वर की सत्ता पर विश्वास करता है।	असत्य
(7)	ईश्वर क्लेश, कर्म, विपाक तथा आशय से परे हैं।	सत्य
(8)	योग दर्शन में आत्मा को ईश्वर की संज्ञा दी है।	असत्य

❑❑❑

उत्तर– श्वास छोड़ना।

(70) प्राणायाम करने से हमारे भीतर की ..... खुल जाती है तथा उसमें ..... का प्रवाह होने लगता है।

उत्तर– नाड़ियाँ, ऑक्सीजन (शुद्ध वायु)।

(71) गायत्री मंत्र एक ..... है।

उत्तर– छन्द।

(72) गायत्री मंत्र के ..... पद होते हैं।

उत्तर– तीन।

(73) गायत्री मंत्र के क्या लाभ हैं?

उत्तर– बुराइयों से मन दूर होता है तथा क्रोध शान्त होता है।

(74) निम्न शब्दों के अर्थ लिखिये–

(1)	अनैच्छिक	जो बिना इच्छा के है
(2)	कुम्भक	श्वास रोकना, प्राणायाम
(3)	पूरक	श्वास लेना
(4)	रेचक	श्वास छोड़ना
(5)	ज्येष्ठ	बड़ा
(6)	प्रवाह	गति
(7)	निरोध	रोकना, अवरूद्ध करना
(8)	स्वर्ण	सोना, कनक
(9)	लाघव	हल्कापन
(10)	शरीरस्थ	शरीर में स्थित
(11)	ह्रास	कम, क्षीण, तनु
(12)	साम्यावस्था	संतुलन, समरसता
(13)	तृष्णा	चाह, राग

(75) सत्य/असत्य बताइये–

(1)	दुःखी व्यक्ति से करूणा की भावना से चित्त निर्मल होता है।	सत्य
(2)	पापी व्यक्ति की उपेक्षा करने से चित्त निर्मल होता है।	सत्य
(3)	चित्त प्रसादन के तीन उपाय महर्षि पतंजलि ने बताये हैं।	असत्य
(4)	ईश्वर की कृपा से समाधि की प्राप्ति होती है।	सत्य
(5)	महर्षि दयानन्द ने ईश्वर को सगुण व निर्गुण माना है।	सत्य
(6)	चार्वाक दर्शन ईश्वर की सत्ता पर विश्वास करता है।	असत्य
(7)	ईश्वर क्लेश, कर्म, विपाक तथा आशय से परे हैं।	सत्य
(8)	योग दर्शन में आत्मा को ईश्वर की संज्ञा दी है।	असत्य

❑❑❑