

Unit III Philosophy of yoga (Semester IV)

- Meaning of Yoga
- Yoga as a way of Healthy ^{and}
Integrated living
- characteristics of the practitioners of Yoga
- Utility of Yoga in different contexts
(Exercise: - Meditation, Pranayam)

by:

Dr. Asha Kumari Gupta

Asha Kumari Gupta

Types of Yoga & Their Utility

1. पद्मासन -

सायोग साहित्य में इस आसन को सभी योगियों ने बड़े महत्व का माना है। इसके कई भेद हैं- बद्ध पद्मासन, उत्थित पद्मासन आदि। साधारण पद्मासन करते समय सबसे पहले दोनों टाँगों को फैलाकर बैठ जाइये। दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर बाँयी जाँघ पर रख दीजिए। दाहिने पैर की एड़ी बाँयी जाँघ के मूल से मिली रहेगी। पैर का तलुवा ऊपर की ओर रहना चाहिए। बाँये पैर को घुटने से मोड़कर दाहिनी जाँघ के ऊपर रखिए। बाँये पैर की एड़ी दाहिनी जाँघ के मूल से सटाइये और पैर के तलवे को ऊपर की ओर रखिए। जंघायें और घुटने जमीन पर टिके रहने चाहिए। दोनों खुली हुई हथेलियाँ कमल की पंखुड़ियों के समान रखिये।

लाभ -

1. इस आसन द्वारा ब्रह्मचर्य के साधन में सहायता मिलती है।
2. इस आसन द्वारा वस्ति प्रदेश में रक्त प्रवाह सुचारु रूप से होता है।
3. इस आसन द्वारा स्वप्न दोष जैसे रोगों से मुक्ति मिल जाती है।
4. यह आसन क्षुधा को तीव्र करता है।
5. यह आसन आत्मशक्ति को बढ़ाता है।
6. इस आसन से वात का नाश होता है।
7. यह आसन रक्त, रस आदि शारीरिक धातुओं की वृद्धि करने में सहायक होता है।

2. पश्चिमोत्तासन -

इस आसन को करने के लिए सर्वप्रथम दोनों टाँगों को फैलाकर अच्छी तरह से तान लीजिए। दोनों हाथ जमीन पर बगल में रहने चाहिए। यह इस आसन की प्रथम अवस्था है। इसके बाद हाथों से पैर का अँगूठा पकड़ने का प्रयास करें ऐसा करते समय टाँग व घुटनाऊ की ओर उठना अथवा मुड़ना नहीं चाहिए यह इस आसन की दूसरी स्थिति है। इसके बाद साँस को बाहर निकालिए तथा कमर से सिर तक के पूरे भाग को टाँगों के ऊपर धीरे-धीरे झुकाइयें तथा सिर को घुटने से स्पर्श कराने का प्रयास करें। शरीर को इतना झुकाइयें कि नाक व सिर घुटने से स्पर्श करने लगे। यह इस आसन की तीसरी अवस्था है। प्रारम्भ में यह आसन कठिन अवश्य लगेगा परन्तु नियमित अभ्यास से कमर में लोच आ जायेगी और पूर्ण आसन की स्थिति सरलतापूर्वक बन जायेगी।

लाभ -

1. इस आसन से मेरुदण्ड में स्थित सुषुम्ना नाड़ी निर्दोष एवं तेजोमय हो जाती है।
2. इस आसन को करने से पाचन शक्ति तीव्र होती है।
3. इस आसन में ली जाने वाली गहरी साँस के अभ्यास से फेफड़े मजबूत होते हैं।
4. इस आसन को करने से पेट पर जमा अतिरिक्त वसा कम होती है।
5. यह आसन योगसिद्धि तथा मधुमेह की चिकित्सा में लाभदायक होता है।

3. चक्रासन -

इस आसन को करने के लिए सर्वप्रथम सीधे खड़े हो जाइये। दोनों हाथों को ऊपर की ओर उठाइये, फिर गहरी साँस लेते हुए धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकते हुए हथेलियों को जमीन पर टिकाइये। फिर साँस छोड़ते हुए धीरे-धीरे सीधे खड़े हो जाइये।

लाभ -

1. इस आसन को करने से उदर, शूल, उदरवात, तथा गलावरोध दूर होता है।
2. इस आसन द्वारा स्फूर्ति प्राप्त होती है।
3. इस आसन से पेट साफ रहता है।
4. इस आसन द्वारा कमर का दर्द दूर होता है।
5. यह आसन मधुमेह जैसी बीमारी को दूर करने में सहायक है।
6. इस आसन को स्त्री पुरुष दोनों कर सकते हैं।

4. शलभासन-

इस आसन को करने के लिए जमीन पर पेट के बल लेट जाइये। हाथों को बगल में रखिए और हथेलियों को जमीन पर रखिये। पैरों के तलवों को ऊपर की ओर रखिये। इसके बाद श्वाँस को अंदर खींचते हुए हाथ और पैरू पर बल देकर दोनों टाँगों को जमीन से उठाकर तान लीजिए। ठुड़ी जमीन से स्पर्श करती रहनी चाहिए। कुछ देर साँस रोकें तत्पश्चात् साँस छोड़ते हुए धीरे-धीरे टाँगों को नीचे ले आइये।

लाभ -

1. इस आसन को करने से छाती बड़ी होती है।
2. इस आसन से कमर में लचक आती है।
3. इस आसन से कब्ज दूर होता है।
4. इस आसन से पेट के विकार दूर होते हैं।
5. इस आसन से पाचन शक्ति बढ़ती है।
6. इस आसन से मानसिक तनाव दूर होता है।
7. यह आसन नारियों के लिए विशेष रूप से लाभदायक है।
8. यह आसन पीठ तथा कमर के निचले भाग एवं नितम्बों की पेशियों की शक्ति को बढ़ाता है।
9. यह आसन कमर-दर्द, घुटने एवं जोड़ों के दर्द में लाभदायक है।

5. धनुरासन -

धनुरासन करने के लिए सबसे पहले पेट के बल लेट जाइये। इसके बाद दोनों टाँगों को घुटनों से मोड़े और दाहिने टाँग की एड़ी को दाहिने नितम्ब पर और बाँयी टाँग की एड़ी को बाँये नितम्ब पर रख

लीजिए। फिर दोनों हाथों को पीठ पर ले जाकर दाहिने हाथ से दाहिने पैर के अँगूठे को पँजे सहित पकड़ें तथा बाँये हाथ से बाँये अँगूठे को पंजे सहित पकड़ें। दोनों घुटने आपस में सटे रहने चाहिए। इस स्थिति में आने पर साँस खींचें और फिर साँस रोककर उसे धीरे-धीरे छोड़ें।

लाभ -

1. इस आसन से रक्त का संचार उदर की तरफ तीव्र गति से होने लगता है।
2. इस आसन से पाचन शक्ति बढ़ जाती है और भूख खूब लगती है।
3. इस आसन से आनाशय और आँतों के दोष दूर हो जाते हैं।
4. इस आसन से मेरुदण्ड सशक्त और लचीला बनता है।
5. इस आसन से पेट पर जमा अतिरिक्त चर्बी कम हो जाती है।
6. इस आसन द्वारा भुजाओं और कंधों में मजबूती आती है।

6. भुजंगासन -

इस आसन को करने के लिए सर्वप्रथम जमीन पर पेट के बल लेटकर पाँव के अँगूठे से लेकर नाभि तक शरीर का भाग जमीन पर रहने दे। हथेलियों को जमीन पर टिकायें तथा सिर को इस तरह ऊंचा उठाये जैसे सर्प फन को ऊँचे उठाये रखता है। इस आसन में पीठ की हड्डियाँ पेड़ू, तथा कमर तक का हिस्सा उठा रहता है। यही इस आसन की पूर्ण स्थिति है।

लाभ -

1. यह आसन स्त्रियों के लिए विशेष रूप से लाभदायक है। इससे प्रदर रोग तथा गर्भाशय की विकृति में लाभ उठाया जा सकता है।
2. यह आसन आलस को दूर करने में सहायक होता है।

7. सिंहासन -

इस आसन को करने के लिए सर्वप्रथम दोनों घुटनों को झुकाकर जमीन पर टिका दीजिए। दोनों हाथों को ऊपर सीधा करिए फिर पैरों की ऐड़ी मिलाते हुए पंजों के मध्य जगह रखते हुए बैठें तथा हाथों की अंगुलियाँ अंदर की ओर रखते हुए दोनों हाथों को मिलाकर जाँघों के समीप रखें और जीभ को बाहर की ओर लम्बी निकाल कर आँखों को पूरा खोलते हुए जोर से सिंह की भाँति दहाड़ते हुए आवाज निकालें।

लाभ -

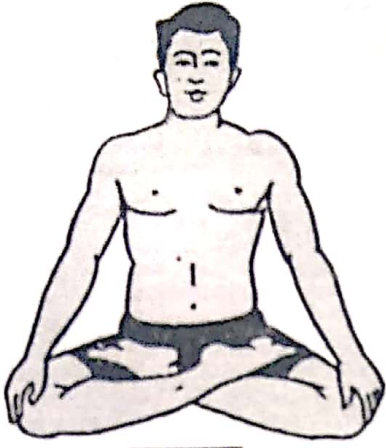
1. इससे हृदय दृढ़ होता है।
2. इस आसन को करने से उदर का मोटापन दूर होता है।
3. इस आसन द्वारा वक्षस्थल में विस्तीर्णता आती है।
4. इस आसन से वाणी में मधुरता और ओज तथा मुख पर निखार आता है।
5. इस आसन से नेत्र ज्योति और पाचन शक्ति तीव्र होती है।

8. कोणासन -

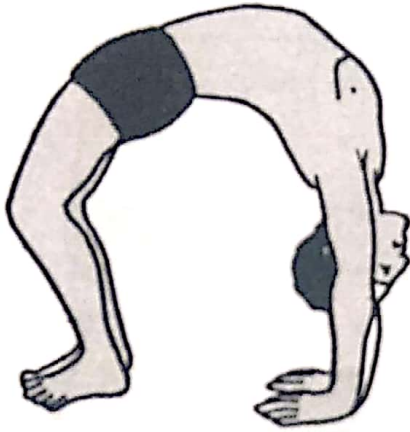
कोणासन करने के लिए सर्वप्रथम सीधे खड़े हो जायें फिर दोनों पैरों के मध्य लगभग एक मीटर का फासला रखें तथा दोनों हाथों को ऊपर एकदम सीधा रखते हुए बाँये हाथ को झुकाकर उसकी हथेली को बाँये पैर के घुटने से नीचे लगा लें तथा दायें हाथ को कान से सटाते हुए सीधे फैला लें।

लाभ -

1. इस आसन द्वारा शरीर में स्फूर्ति आती है।



पद्मासन



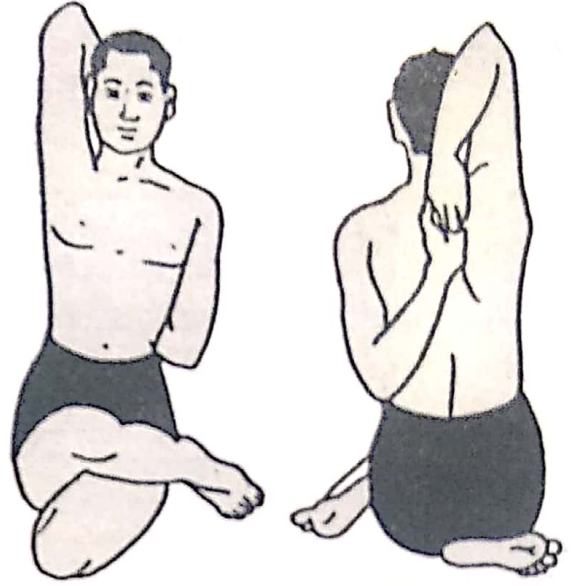
चक्रासन



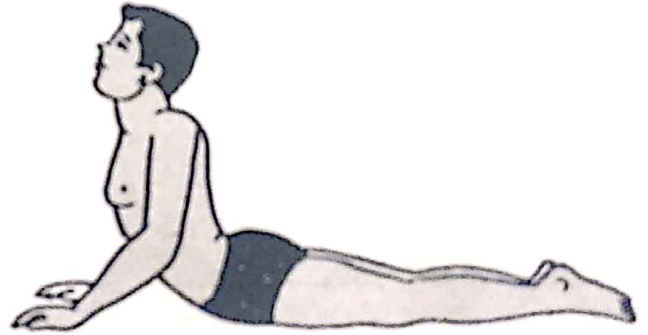
धनुरासन



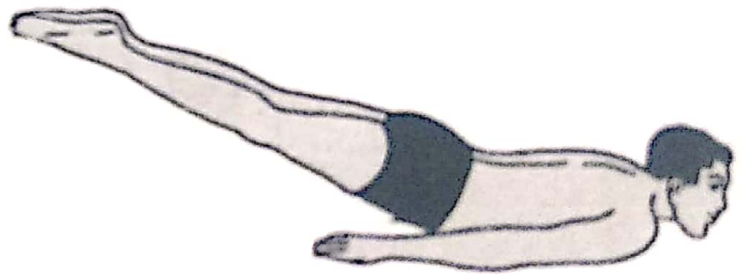
वीरासन



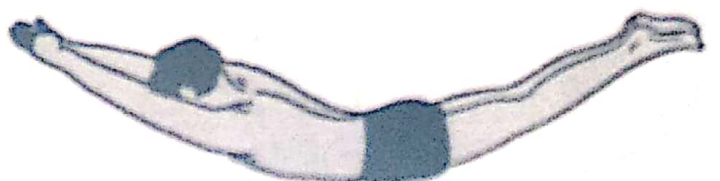
गोमुखासन



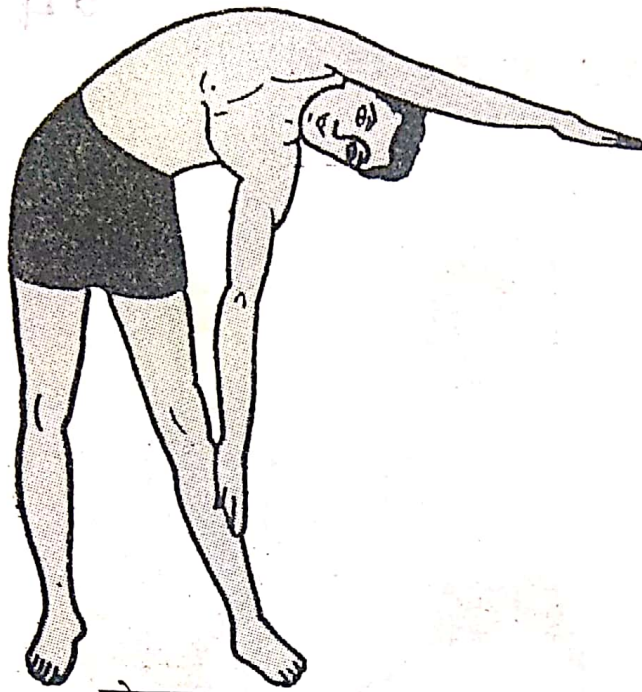
भुजंगासन



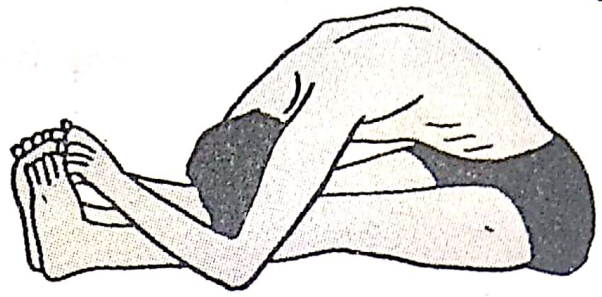
शलाभासन



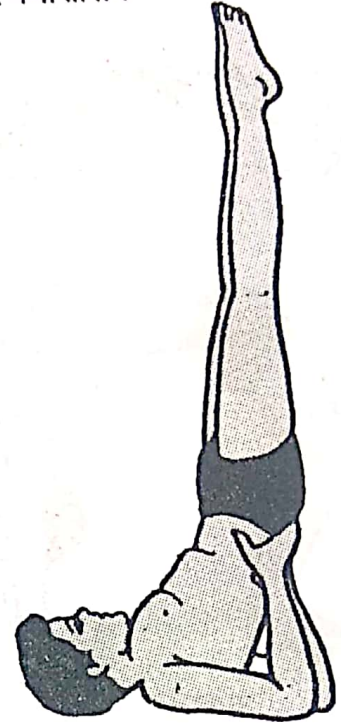
नौकासन



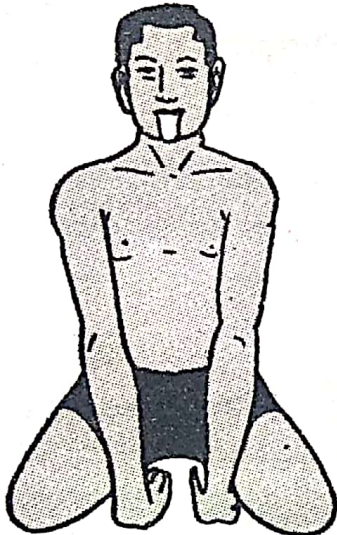
कोणासन



पश्चिमोत्तासन



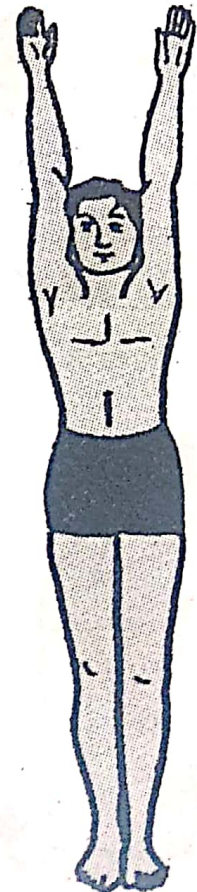
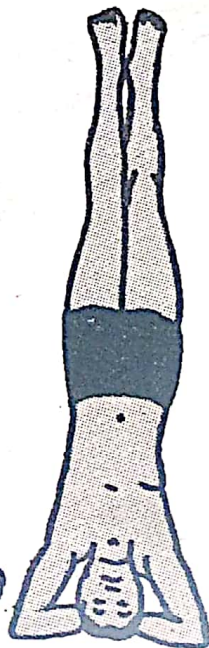
उत्तानपादासन



सिंहासन



शीर्षासन



ताड़ासन

2. इस आसन से चेहरे पर तेज आता है तथा मुहांसे कम होते हैं।
3. इस आसन में शरीर का आकार ठीक होता है तथा कूल्हों पर अनावश्यक चर्बी नहीं चढ़ती है।
4. इस आसन द्वारा साइटिका के दर्द में लाभ होता है।
5. यह आसन पीठ के दर्द में भी लाभदायक होता है।
6. इस आसन से गर्भावस्था के प्रारम्भिक 6 माह तक लाभ होता है।
7. इस आसन से मानसिक तनावों से मुक्ति मिलती है।
8. यह आसन कामवासना को शान्त करता है।

9. गोमुखासन -

इस आसन को करने के लिए जमीन पर टाँगों को मोड़कर एड़ी पर बैठें। तब सीधी टाँग को उल्टी टाँग पर मोड़कर इस प्रकार रखें कि पैर जमीन को छुएं। अब सीधा बाजू उठाकर मोड़ते हुए कंधे के पीछे ले जायें तथा उलटे बाजू को पीठ के पीछे से ले जाकर इस प्रकार मोड़ें जिससे दोनों हाथों की अँगुलियाँ आपस में मिल जायें। पीठ को बिल्कुल सीधा व आँखे खुली रखें। साँस सामान्य गति से लें। यह आसन दोनों पाँव पर बारी-बारी से बैठकर पूरा माना जाता है। इस आसन को केवल चार बार करें।

लाभ -

1. इस आसन से शरीर में स्फूर्ति आती है।
2. इस आसन से कमर, पैर तथा घुटनों को ताकत मिलती है।
3. यह आसन दमा तथा फेफड़े की हर बीमारी के लिए लाभप्रद है।
4. इस आसन को करने से शरीर के जोड़ों में लचीलापन आता है।
5. इस आसन को करने से कंधों तथा बाजुओं में लोच व शक्ति प्राप्त होती है।
6. इस आसन के अभ्यास से अण्ड वृद्धि नहीं होती है।
7. यह आसन कमर की चर्बी घटाने में भी सहायक होता है।
8. इस आसन द्वारा वीर्य विकार भी दूर होते हैं।

10. वीरासन -

वीरासन करते समय सबसे पहले बाँये पैर को दाँयी जाँघ के पास रखकर दाँयें पाँव को जमीन पर रखिये। इसके उपरान्त शरीर को सीधा रखकर बैठें तथा दाँयें पैर पर बाँयी कुहनी रखिये। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है।

लाभ -

1. इस आसन से योग-साधना में अधिक सहायता मिलती है।
2. यह आसन भारीपन और आलस्य दूर करने में सहायक है।

11. शीर्षासन -

यह एक प्रचलित आसन है। इसकी प्रमुख रूप से दो विधियाँ प्रचलित हैं। प्रथम विधि में सीधे खड़े होकर नीचे झुकते हुए सिर को भी जमीन पर टिकायें तथा सिर को सहारा देने के लिए हथेलियों को सिर के दाँयों तथा बाँयी तरफ लगा लें। दूसरी विधि में यह आसन नीचे सिर तथा पैरों को ऊपर की ओर सीधा तानने से होता है।

लाभ -

1. इस आसन द्वारा मूत्राशय के विकार दूर होते हैं।
2. यह आसन पाचन शक्ति को बढ़ाता है।

3. इस आसन के द्वारा शरीर तेजस्वी बनता है।
4. यह आसन स्मरण शक्ति को बढ़ाता है।
5. इस आसन से स्वस्थ रहने की क्षमता का विकास होता है।
6. इस आसन के द्वारा सिर एवं मस्तिष्क के विभिन्न अंगों में शुद्ध रक्त का संचार तेज होता है।
7. यह आसन शरीर को ऊर्जावान तथा आलस्यरहित बनाता है तथा स्मरण शक्ति का विकास करता है।
8. इस आसन से नाड़ी संस्थान को बल मिलता है।

12. ताड़ासन -

इस आसन को करने के लिए सीधे खड़े होकर हाथों को आकाश की ओर तानें, हथेलियों को खुला रखें। दोनों पैरों की एड़ियों को भी ऊपर की ओर उठा लें।

लाभ -

1. इस आसन से रीढ़ की हड्डी तनकर सीधी हो जाती है।
2. इस आसन द्वारा मेरुदण्ड सशक्त होता है।
3. यह आसन छोटी लम्बाई वाले व्यक्तियों के लिए विशेष रूप से लाभदायक है।
4. यह आसन शरीर को सुडौल बनाने में सहायक है।
5. इस आसन द्वारा यौवन में वृद्धि होती है।

13. उत्तानपादासन -

इस आसन में सर्वप्रथम सीधा लेटकर शरीर को बिल्कुल ढीला छोड़ दें। पैरों को आपस में मिलाकर रखें तथा हाथों को भी नितम्बों के पास रखें। इसके बाद साँस लेते हुए धीरे-धीरे पैरों को ऊपर ले जाइये। हाथ से नितम्बों को सहारा देते हुए नितम्बों को भी ऊपर तक उठा लें। थोड़ी देर साँस रोककर यथास्थिति में रहें तत्पश्चात् धीरे-धीरे साँस छोड़ते हुए पैरों को नीचे लाइये।

लाभ -

1. यह आसन बढ़ा हुआ पेट घटाने में लाभ दायक है।
2. इस आसन से विस्थापित नाभि ठीक हो जाती है तथा नाभि से सम्बन्धित विकार दूर होते हैं।
3. यह आसन पेट से सम्बन्धित रोगों को दूर करता है।
4. यह आसन पीलिया, रक्त विकार, वात रोग को दूर करता है।
5. यह आसन रक्तचाप सामान्य बनाये रखने में सहायक है।
6. इस आसन से शरीर एवं जाँघें सुडौल बनती हैं।

14. नौकासन -

नौकासन करने के लिए जमीन पर पेट के बल उलटे लेटें। दोनों हाथों को सिर की तरफ सीधे फैलायें। अब टाँगों व बाँहों को जितना अधिक हो सके सीधे तानते हुए ऊपर की ओर उठाने का प्रयास करें, शरीर नौका की भाँति दिखाई देगा। इस स्थिति में साँस को रोककर कुछ क्षण रुकें फिर साँस छोड़ते हुए धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में आ जायें।

लाभ

1. नौकासन से कब्ज दूर होता है।

2. पाचन शक्ति ठीक रहती है।
3. नौकासन से पेट की चर्बी कम होती है।
4. यह आसन खून के बहाव को ठीक करता है।
5. शरीर को स्फूर्ति प्रदान करता है।
6. यह आसन हिक्का रोग को दूर करता है।

सारांश

वर्तमान समय में प्राणायाम व योग-आसनों की व्यापक प्रांसगिकता है। योग से तात्पर्य मन व शरीर को समन्वित ईकाई के रूप में समाकलन करने के साधन से है। योग के आठ अंग क्रमशः यम, नियम, आशन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि हैं। योग के आसनों को योगासन भी कहा जाता है। योगाचार्यों ने कुल ८४ प्रकार के योगासनों की चर्चा की है। योगासनों को व्यायाभात्मक व ध्यानात्मक नामक दो वर्गों में बाँटा जा सकता है। पदमासन, चक्रासन, शलमासन, भुजंगासन, धनुरासन, कोणामन, सिंहासन, गोमुखासन व शीर्षासन व ताड़ासन आदि कुछ प्रमुख योगासन है। योग के आसन करते समय सत्य, अहिंसा, अस्तेय व अपरिग्रह जैसे विभिन्न मूल्यों के अनुकूल नैतिक आचरण करना तथा शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्राणिधान जैसे सामाजिक रूप से मस्य आचरण करना परमाश्यक होता है। अतः योग करते समय शारीरिक शुद्धता, सात्वि भोजन, शुद्ध वातावरण तथा समुचित निर्देशन जैसी बातों का ध्यान रखना चाहिए।