

<b>मुख्य संपादक</b> अमिताव चौधरी, मुख्य राजभाषा अधिकारी	<b>संपादक</b> विक्रम सिंह, वरिष्ठ राजभाषा अधिकारी	<b>उप संपादक</b> पी.के.गवेल, वरिष्ठ अनुवादक
--	--	--

## योग क्या है ?



"योग" संस्कृत के शब्द "युज" से बना है, इसका अर्थ एकजुट होना. सामान्य भाव में योग का अर्थ है जुड़ना; अर्थात् दो तत्वों का मिलन योग कहलाता है. योग की पूर्णता इसी में है कि जीव भाव में पड़ा मनुष्य परमात्मा से जुड़कर अपने निजी आत्म स्वरूप में स्थापित हो जाए. योग करना मतलब एकजुट करना या एकत्रित करना. योग में आसन, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से हम मन, श्वास और शरीर के विभिन्न अंगों में सामंजस्य बनाना सीखते हैं. यदि आपको यह लगता है कि योग का मतलब अपने शरीर को अंतरंग तरीके से मोड़ना है, तो आप अपनी सोच पर एक बार गहनतापूर्वक विचार करें. योग सिर्फ आसनों तक सीमित नहीं है बल्कि इससे कहीं अधिक है. सीधे शब्दों में कहा जाए तो यह अपने मन, शरीर और श्वास की देखभाल करना है.

योग अपनी मुद्राओं और आसनों के लिए काफी प्रसिद्ध है. फिटनेस, योग का प्राथमिक लक्ष्य नहीं था अपितु योग साधना के साधकों और अनुयायियों ने अन्य प्रथाओं पर भी ध्यान केंद्रित किया, जैसे कि श्वसन विधियों और मानसिक ध्यान का उपयोग करके आध्यात्मिक ऊर्जा का विस्तार करना. योग सबसे पहले बाहरी शरीर को लाभ पहुँचाता है. विभिन्न आसनों के अभ्यास मात्र से शारीरिक ताजगी और मानसिक एकाग्रता प्राप्त होती है और जीवन शैली प्रभावित होती है.

### योग का इतिहास:

यद्यपि योग के खोजकर्ता के विषय में कोई लिखित साक्ष्य उपलब्ध नहीं हैं, किन्तु ऐसा माना जाता है कि योग का प्रारम्भ हमारे देश भारत में हुआ था. भारतीय ऋषि पतंजलि द्वारा योग दर्शन पर लिखे गए 2,000 वर्ष पुराने "योग सूत्र", को मन और भावनाओं को नियंत्रित करने और आध्यात्मिक रूप से विकसित करने का एक सम्पूर्ण गाइड माना जाता है. योग सूत्र, योग का सबसे पहला लिखित दस्तावेज है. यह सबसे पुराने ग्रंथों में से एक है जो सभी आधुनिक योगों के लिए मार्गदर्शन प्रदान करता है.

इतना प्राचीन होते हुए भी योग को 19 वीं शताब्दी के अंत में ही लोकप्रियता प्राप्त हुई. 1920 और 1930 के दशक के पश्चात पहले भारत में और बाद में पश्चिम के देशों में इसके प्रति रुचि बढ़ने लगी. आज लगभग 192 देश इसे अपनाकर लाभ प्राप्त कर रहे हैं.

## अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस:

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (**International Yoga Day**) की शुरुआत सर्वप्रथम 21 जून 2015 में हुई. माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के द्वारा संयुक्त राष्ट्र महासभा (UNGA) को दिए गए प्रस्ताव को स्वीकृति मिली और 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाना प्रस्तावित किया गया.

अब प्रश्न यह उठता है कि 21 जून ही क्यों? इसका उत्तर है – 21 जून उत्तरी गोलार्ध में वर्ष का सबसे लंबा दिन है और दुनिया के कई हिस्सों में एक विशेष महत्व रखता है, अतः इस दिन का सुझाव दिया गया.

## योग के प्रकार:

आधुनिक योग में व्यायाम, शक्ति, लचीलापन और श्वास पर ज्यादा ध्यान दिया गया है. यह शारीरिक और मानसिक विकारों को दूर कर सकारात्मक प्रभाव बढ़ाने में मदद करता है. योग की कई शैलियाँ हैं और सभी की अपनी विशेषताएं हैं.

## अष्टांग योग:

योग के इस प्रकार में योग की प्राचीन शिक्षाओं का उपयोग किया जाता है. हालाँकि, यह 1970 के दशक के दौरान सर्वाधिक लोकप्रिय हुआ था. अष्टांग योग मुख्य रूप से छः मुद्राओं का समन्वय है जो तेजी से सांस लेने की प्रक्रिया को जोड़ता है.

## बिक्रम योग:

बिक्रम योग को “हॉट” योग के रूप में या नाम से भी जाना जाता है. इस प्रकार का योग मुख्य रूप से एक कृत्रिम रूप से गर्म कमरे में जिसका तापमान लगभग 105 डिग्री और 40 प्रतिशत आर्द्रता होती है, में किया जाता है. इसमें कुल 26 पोज़ होते हैं और दो साँस लेने के व्यायाम का क्रम होता है.

## हठ योग:

यह किसी भी प्रकार के योग के लिए एक सामान्य शब्द है जो शारीरिक मुद्राएं सिखाता है. “हठ योग” की कक्षाएं आमतौर पर मूल योग मुद्राओं के सौम्य परिचय के रूप में काम करती हैं.

## जीवामुक्ति योग:

जीवामुक्ति का अर्थ होता है “जीवित रहते हुए मुक्ति”. जीवामुक्ति योग का प्रादुर्भाव 1984 में हुआ और आध्यात्मिक शिक्षाओं और प्रथाओं को इसमें शामिल किया गया है. योग का यह प्रकार खुद पोज़ पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय पोज़ के बीच रफ़्तार बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करता है.

## कृपालु योग:

यह प्रकार प्रेक्टिशनर को अपने शरीर को जानने, स्वीकार करने और सीखने की शिक्षा देता है. कृपालु के छात्र आवाक देखकर अपने स्तर का अभ्यास करना सीखता है. कक्षाएं आमतौर पर श्वास अभ्यास और कोमल स्ट्रेच के साथ शुरू होती हैं, इसके बाद व्यक्तिगत पोज़ और अंतिम विश्राम की एक श्रृंखला होती है.

## शिवानंद:

यह एक प्रणाली है जो पांच-बिंदु दर्शन पर आधारित है. यह दर्शन बताता है कि एक स्वस्थ योगिक जीवन शैली बनाने के लिए उचित श्वास, विश्राम, आहार, व्यायाम और सकारात्मक सोच एक साथ काम करते हैं. आमतौर पर यह एक ही 12 मूल आसनों का उपयोग करता है, जो सूर्य नमस्कार और सवाना आसनों द्वारा बुक किया गया है.

## कुंडलिनी योग:

कुंडलिनी का अर्थ है "एक साँप की तरह कुंडलित होना." कुंडलिनी योग ध्यान की एक प्रणाली है जिसका उद्देश्य मन में दबी हुई ऊर्जा को जारी करना है.

## प्रीनेटल या जन्मपूर्व योग:

यह योग प्रसवपूर्व किया जाता है और योग उन मुद्राओं का उपयोग करता है जो चिकित्सकों ने ऐसे लोगों के लिए डिज़ाइन किए हैं जो गर्भवती हैं.

## आराम योग:

यह योग का एक आसान तरीका है. एक व्यक्ति चार या पाँच सरल पोज़ में इस योग की कक्षा ले सकता है. इसमें किसी पोज़ को पकड़ने के किसी भी अतिरिक्त प्रयास की आवश्यकता नहीं है बस आप कुछ प्रॉप्स जैसे कम्बल, गोल तकिये की सहायता से आप आराम की मुद्राएं कर सकते हैं.

## योग की मुद्राएं :

### 1. स्थायी योग:

• कोणासन – प्रथम	• अर्ध चक्रसन	• वृक्षासन
• कोणासन द्वितीय	• त्रिकोणासन	• पश्चिम नमस्कारासन
• कतिचक्रासन	• वीरभद्रासन या वीरभद्रासन	• गरुडासन
• हस्तपादासन	• परसारिता पादहस्तासनं	• उत्कटासन

### 2. बैठने कर करने वाले योग

• जनु शिरसाना	• बद्धकोणासन	• शिशुआसना
• पश्चिमोत्तानासन	• पद्मासन	• चौकी चलनसाना
• पूर्वोत्तानासन	• मरजरिसाना	• वज्रासन
• अर्ध मत्स्येन्द्रासन	• एका पादा राजा कपोतसाना	• गोमुखासन

### 3. पेट योग की मुद्रा में लेटना

• वसिष्ठासन	• धनुरासन	• विपरीता शलभासन
• अधो मुख संवासना	• भुजंगासन	• शलभासन
• मकर अधो मुख संवासन	• सलम्बा भुजंगासन	• उर्ध्वा मुख संवासना

### 4. पीठ के बल लेटकर योग

• नौकासन	• सेतु बंधासन	• मत्स्यासन
• पवनमुक्तासन	• सर्वांगसन	• हलासन
• नटराजासन	• विष्णुअसना	• शवासन
• सिरसासन		

## योग के लाभ:

1. नियमित योग करने से शरीर के सभी अंग सुचारु रूप से कार्य करते हैं.
2. योग के विभिन्न आसनों से शरीर के अलग-अलग हिस्सों को फायदा पहुंचता है. योग में शरीर के हर छोटे से छोटे अंग का व्यायाम होता है और आपका शरीर लचीला बनता है या कह लें कि शरीर की फ्लेक्सिबिलिटी बढ़ती है.
3. छोटे बच्चे से लेकर बुजुर्ग व्यक्ति तक कोई भी योग के आसन कर सकता है. जब तक नियमित योग करेंगे, तब तक इसके लाभ मिलते रहेंगे. किसी कारणवश जब नहीं भी कर पाएं तब भी इसके कोई साइड इफेक्ट नहीं होते हैं. आपको केवल इतना ध्यान रखना है कि आपको यदि शरीर के किसी हिस्से में पहले से कोई परेशानी है, तब ऐसा कोई आसन न करें, जो कि किसी भी प्रकार से परेशानी वाले हिस्से को प्रभावित करता हो.
4. योग के कई आसन ऐसे भी हैं, जो किसी परेशानीग्रस्त हिस्से को ठीक कर देते हैं, लेकिन ऐसे आसन आप योग विशेषज्ञ की सलाह व देखरेख में ही करें.
5. योग आपको तन के अलावा मन की भी शांति देता है। योग के कई आसन व ध्यान आपके विचारों को नियंत्रित कर संतुलित कर देते हैं जिससे मन शांत रहने लगता है.
6. सफल जीवन जीने के लिए शरीर को सकारात्मक ऊर्जा और मानसिक शक्ति की जरूरत होती है, जो हमें योग से ही मिलती है.

## योग के जोखिम और नुकसान:

यदि आप एक अच्छी तरह से प्रशिक्षित प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में योग करते हैं तो यह आपके लिए अत्यंत सुरक्षित और लाभदायक होता है. किन्तु कुछ परिस्थितियों में यह आपके लिए हानिकारक भी हो सकता है. योग के कुछ जोखिम और नुकसान इस प्रकार हैं-

- योग के कारण यदि आपको चोट लगती है तो यह आपके निरंतर अभ्यास में बाधा बन सकती है. अपितु योग के कारण गंभीर चोट बहुत ही दुर्लभ होती है.
- यदि आप गर्भवती हैं या किसी मेडिकल समस्या जैसे हाई ब्लड प्रेशर, ग्लूकोमा या कांच बिंदु रोग और साइटिका इत्यादि से पीड़ित हैं, तो योग का अभ्यास करने से पहले अपने चिकित्सक से बात कर लें. ऐसे में कुछ योग की मुद्राओं को बदलने या उनसे बचने की आवश्यकता हो सकती है.
- यदि आपने योग हाल ही में सीखना प्रारम्भ किया है तो चरम स्थिति और कठिन तकनीकों से बचना चाहिए, जैसे कि हेडस्टैंड, पद्मासन, बलपूर्वक साँस लेना इत्यादि.
- यदि आप किसी स्वास्थ्य समस्या के लिए योग कर रहे हैं तो इस बात का विशेष ध्यान रखें कि उस समस्या के लिए पारंपरिक चिकित्सा देखभाल को अनदेखा न करें. दर्द या अन्य किसी समस्या के लिए अपने चिकित्सक से सलाह लें.

योग का अभ्यास शरीर और मन को विकसित करने में मदद करता है, यद्यपि यह किसी भी दवा के विकल्प के रूप में प्रयोग नहीं किया जा सकता है. प्रशिक्षित योग शिक्षक की देखरेख में योग सीखना और अभ्यास करना अति आवश्यक होता है. किसी भी चिकित्सकीय स्थिति के मामले में, अपने डॉक्टर और अपने योग शिक्षक से परामर्श करने के बाद ही योग का अभ्यास करें.

— साभार