

पाठ-५ योग एवं योगासन



प्रिया के पिता जी रोज प्रातःकाल उठकर योग करते हैं तथा बच्चों को भी योग करने की सलाह देते हैं। प्रिया ने पिता से पूछा "पिता जी योग क्या है ?"
पिताजी ने बताया योग शब्द 'युज' से बना है। युज का अर्थ होता है 'जोड़ना' या 'मिलाना'। योग के द्वारा कार्य करते समय शरीर और मन में ताल-मेल बैठता है। योग एक प्रकार का आसन करने का अभ्यास है। योगाभ्यास करने से शरीर स्वस्थ रहता है। इसके करने से मन को भी शांति मिलती है। अब आप जान गई होंगी कि योगाभ्यास से हमारे मस्तिष्क और शरीर दोनों स्वस्थ रहते हैं। शरीर और मस्तिष्क के स्वस्थ रहने से हमारा मन पढ़ाई में लगता है।

योग के अंग

योग के आठ अंग होते हैं, इसलिए इन्हें अष्टांग योग के नाम से भी जानते हैं। योग के निम्नवत् आठ अंग हैं-

1. यम
 2. नियम
 3. आसन
 4. प्राणायाम
 5. प्रत्याहार
 6. धारण
 7. ध्यान
 8. समाधि
- आओ योग के कुछ आसन और योगासन सीखें।

1. पद्मासन



विधि-

1. सर्वप्रथम दोनों पैरों को मिलाते हुए सामने की ओर फैलाकर बैठ जाएँ और घुटने से दायीं टाँग मोड़ते हुए बायीं जाँघ के ऊपर रखें। तत्पश्चात बायीं टाँग को मोड़ते हुए दायीं जाँघ के ऊपर रखें।
2. बायाँ हाथ बायें घुटने पर दायाँ हाथ दायें घुटने पर रखें ऐसा करते समय हाथ सीधा रखें।
3. दोनों हाथों के अँगूठों के सिरे तर्जनी उँगलियों के सिरों को स्पर्श करें। हाथ की हथेलियाँ ऊपर की ओर रखें और आँखे बन्द करके ध्यान की मुद्रा में बैठें।
4. ध्यान भंग होने पर या साधारण स्थिति में वापस आते समय सबसे पहले बायें पैर को जाँघ से उतार कर सीधा रखें फिर दायाँ पैर नीचे रखें।

विशेष निर्देश - कमर दर्द तथा पीठ दर्द के रोगी इस आसन को न करें।

लाभ-

1. यह पाचन क्रिया को पुष्ट करता है तथा मांस पेशियों एवं हड्डियों को मजबूत एवं स्वस्थ बनाता है।
2. इस आसन के करने से दमा, आइसोनिक, हिस्टीरिया, पीलिया, फाइलेरिया दूर हो जाता है।

विशेष निर्देश - घुटनों में सूजन, गठिया के रोगी इस आसन को न करें।

2. हलासन



विधि-

1. सर्व प्रथम पीठ के बल लेट जायें और पैरों को परस्पर मिलाकर फैला लें।
2. साँस धीरे-धीरे अन्दर की ओर खींचते हुए पैरों को धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठायें।
3. दोनों हाथों की हथेलियों को बगल में जमाए रखें।
4. पैरों को घुटनों से बिना मोड़े पीछे की ओर ले आइये।
5. पैरों की उँगलियों को जमीन से स्पर्श करायें।

6. इस अवस्था में घुटने और पैर एक सीध में होंगे।

लाभ-

1. यह मेरू दण्ड को लचीला बना देता है तथा कब्ज को दूर कर पाचन शक्ति को बढ़ा देता है।

3. इसके अभ्यास से अकड़े हुए कन्धे, कोहनी, गठिया एवं पीठ दर्द ठीक हो जाता है।

विशेष निर्देश - हृदय रोगी, स्लिप डिस्क, स्पाँडलाइटिस के रोगी न करें।

3. कोणासन



विधि-

1. सर्व प्रथम अपने दोनों पैरों को अगल-बगल फैलाकर खड़े हो जायें। तत्पश्चात दायें हाथ को सिर के ऊपर ले जाते हुए जमीन के समान्तर सीधा रखें।

2. कमर का हिस्सा आगे-पीछे नहीं होना चाहिए।

3. इस आसन को 10 सेकेण्ड तक 4-5 बार कर सकते हैं।

लाभ-

1. इससे सीने का दर्द और पीठ का दर्द दूर हो जाता है तथा मानसिक तनावों से मुक्ति मिलती है।

2. इसके अभ्यास से रीढ़ की हड्डी में लचीलापन आ जाता है।

4. धनुरासन



विधि

1. पेट के बल लेट जाँएँ। घुटनों से पैरों को मोड़ कर एड़ियाँ नितम्ब के ऊपर रखें। दोनों पैरों के घुटने एवं पंजे आपस में चित्रानुसार मिले हुए हों।
2. दोनों हाथों से पैरों को टखनों के पास से पकड़िये।
3. श्वास अन्दर भरकर घुटनों एवं जंघों को क्रमशः उठाते हुये ऊपर की ओर तानें, हाथ सीधे रहें। पिछले हिस्से के उठने के पश्चात पेट के ऊपरी भाग, छाती, गर्दन एवं सिर को भी ऊपर उठाइए। नाभि एवं पेट के आस-पास का भाग भूमि पर ही टिका रहे। शेष भाग ऊपर उठा होना चाहिए। शरीर की आकृति तने हुए धनुष के समान हो जाएगी। इस स्थिति में दस से तीस सेकेण्ड तक रहें।
4. श्वास छोड़ते हुये क्रमशः पूर्व स्थिति में आ जाइए। तीन-चार बार तक इस आसन को करें।

लाभ

1. मांसपेशियाँ और जोड़ मजबूत होते हैं तथा रीढ़ की हड्डी लचीली होती है।
2. पेट की स्थूलता कम होती है तथा पाचन शक्ति सुदृढ़ तथा गले के रोग नष्ट होते हैं।

विशेष निर्देश -हृदय रोग, उच्च रक्तचाप तथा कमर दर्द से ग्रसित रोगी यह आसन न करें।

5. चक्रासन



विधि

1. पीठ के बल लेट कर घुटनों को मोड़िए। एड़ियाँ नितम्बों के समीप लगी हुई हों।
2. दोनों हाथों को उल्टा करके कंधों के पीछे थोड़े अन्तर पर रखें इससे सन्तुलन बना रहता है।
3. श्वास अन्दर भरकर कमर एवं छाती को पीछे की ओर ले जाकर ऊपर उठाइए।
4. धीरे-धीरे हाथ एवं पैरों को समीप लाने का प्रयत्न करें, जिससे शरीर की चक्र जैसी आकृति बन जाए।
5. आसन छोड़ते समय शरीर को ढीला करते हुए कमर भूमि पर टिका दें। इस प्रकार 3-4 बार करें।

लाभ

1. पेट की चर्बी को घटाता है, रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है, मांसपेशियों को मज़बूत एवं आँतों को सक्रिय करता है।

विशेष निर्देश - पेट में सूजन, उच्च रक्तचाप, कमर दर्द, हार्निया तथा नेत्र दोष के रोगी इस आसन को न करें।



6. सर्वांगासन

विधि

1. पीठ के बल सीधा लेट जाँएँ। पैर मिले हुए हों, हाथों को दोनों ओर बगल में सटाकर हथेलियाँ जमीन की ओर करके रखें।
2. श्वास अन्दर भरकर पैरों को धीरे-धीरे 30 अंश फिर 60 अंश और अन्त में 90 अंश तक उठाएँ। पैरों को उठाते समय हाथों से सहायता ले सकते हैं। इसके बाद लगभग 120 डिग्री पर पैर ले जाँएँ। हाथों को कमर के पीछे लगाएं, कोहनियाँ भूमि पर टिकी हुई हों और पैरों को मिलाकर सीधा रखें। पंजे ऊपर की ओर तने हुए एवं आँखें बंद हों अथवा पैर के अँगूठों पर दृष्टि रखें।
3. पुनः पैरों को सीधा रखते हुए पीछे की ओर थोड़ा झुकाएँ। दोनों हाथों को कमर से हटाकर भूमि पर सीधा कर दें। अब हथेलियों से भूमि को दबाते हुए जिस क्रम से उठे थे उसी क्रम से धीरे-धीरे पहले पीठ और फिर पैरों को भूमि पर सीधा करें। जितने समय तक सर्वांगासन किया जाए, लगभग उतने ही समय तक श्वासन में विश्राम करें।

लाभ

1. थायरॉइड तथा पीयूष ग्रन्थि को सक्रिय एवं स्वस्थ बनाता है एवं दमा के लिए भी उपयोगी है।

विशेष निर्देश - उच्च रक्तचाप, तीव्र कमर दर्द तथा हृदय रोगी यह आसन न करें।

7. पश्चिमोत्तानासन



विधि

1. दण्डासन में बैठ कर दोनों हाथों के अँगूठों व तर्जनी की सहायता से पैरों के अँगूठों को पकड़िये।
2. श्वास बाहर निकाल कर सामने झुकते हुए सिर को घुटनों के बीच लगाने का प्रयत्न कीजिए। घुटने-पैर

सीधे भूमि पर लगे हुए तथा कोहनियाँ भी भूमि पर टिकी हुई हों। इस स्थिति में शक्ति के अनुसार आधे से तीन मिनट तक रहें। फिर श्वास छोड़ते हुए वापस सामान्य स्थिति में आ जाएँ।

लाभ

सभी माँसपेशियाँ पुष्ट एवं मजबूत होती हैं तथा कद की वृद्धि होती है।

विशेष निर्देश -हृदय रोगी, तीव्र कमर दर्द तथा पेट के आँपरेशन के रोगी इस आसन को न करें।

8. सिंहासन (व्याघ्रआसन)



विधि

स यदि संभव हो तो सूर्य की ओर मुँह करके वज्रासन में बैठकर घुटनों को थोड़ा खोलकर रखें। हाथों की उंगलियाँ पीछे की ओर करके पैरों के बीच सीधा रखें।

स श्वास अन्दर भरकर जिह्वा को बाहर निकालें। सामने देखते हुए श्वास को बाहर निकालते हुए सिंहवत् गर्जना कीजिए। यह क्रिया 3-4 बार करना चाहिए।

स सिंहासन करने के पश्चात् गले से लार छोड़ते हुए हल्के हाथ से गले की मालिश कीजिए। इससे गले में खराश नहीं होती।

लाभ

1. टॉन्सिल, थायरॉइड, कान, गले सम्बन्धी रोगों तथा स्पष्ट उच्चारण में उपयोगी है।

विशेष निर्देश - गठिया व हृदय रोगी इसे न करें।

9. शवासन



विधि-

1. सर्वप्रथम समतल जमीन पर पीठ के बल लेट जायें।
2. पैरों को परस्पर सीधा रखते हुए कमर और सिर को भी सीधा रखें।
3. दोनों हाथों को खोलकर नितम्ब के पास इस प्रकार रखें कि हथेलियां ऊपर की ओर हों।
4. पैरों को पंजे से खुला रखें और आँखें बन्द करके शरीर की ढीला छोड़ दें।
5. धीरे-धीरे गहरी साँस लें तथा धीरे-धीरे साँस बाहर छोड़ें।

लाभ-

1. इससे शरीर और मन का तनाव दूर हो जाता है।
2. शवासन से रक्तचाप, नाड़ीदर एवं मस्तिष्क सम्बन्धी बीमारियां दूर हो जाती हैं।

विशेष निर्देश - इसका अभ्यास करते समय मानसिक सजगता बनाए रखना चाहिए।

हमने जाना - योग तथा विभिन्न प्रकार के योगासन करने के तरीकों एवं उनसे होने वाले लाभ।

अभ्यास

1. योग का क्या अर्थ है ?
2. चक्रासन से होने वाले लाभ बताइए।
3. सर्वांगासन करने का तरीका बताइए।
4. सिंहासन या व्याघ्रआसन की स्थिति समझाएँ।
5. हलासन करने से क्या-क्या लाभ होते हैं ?
6. कोणासन करने का तरीका बताइए।
7. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

(क)आसन मस्तिष्क को सक्रिय करता है तथा स्मरण शक्ति का विकास करता है।

(ख) पश्चिमोत्तानासन की वृद्धि के लिए महत्वपूर्ण अभ्यास है।

(ग) टॉन्सिल, थायरॉइड व अन्य गले सम्बन्धी रोगों में उपयोगी है।

(घ) आसन कद वृद्धि में विशेष उपयोगी है।

यह भी जानें -

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को मनाया जाता है। यह दिन वर्ष का सबसे लम्बा दिन होता है और योग भी मनुष्य को दीर्घ जीवन प्रदान करता है।

