

YOGA

वास्तव में, योग का इतिहास बहुत पुराना है। योग कब से प्रारंभ हुआ, इसके बारे में एक मत से कुछ नहीं कहा जा सकता, लेकिन इतना अवश्य कहा जा सकता है कि योग भारतवर्ष की ही देन है। जो प्रमाण इसके के बारे में अभी तक मिले हैं, उनके अनुसार योग का इतिहास सिन्धु घाटी की सभ्यता के साथ जुड़ा हुआ है, जो लगभग 3000 ई.पू. मानी जाती है। उस समय के व्यक्ति योग अवश्य करते थे। अतः केवल मूर्तियों के आसनों के आधार पर यह कहा जाता है।

योग के वेदों, उपनिषदों, रामायण, तथा महाभारत में भी योग क्रियाओं का वर्णन किया गया है। पतंजलि के समय योगशास्त्र काफी विकसित हो चुका था। इसके बाद कबीर, सूरदास तथा तुलसीदास जी ने भी अपनी-अपनी रचनाओं में योग का वर्णन किया है। योग आज के दौर में भी भारतीय संस्कृति का मुख्य अंग है।

योग का अर्थ :-

योग शब्द संस्कृत भाषा की युज् धातु से लिया गया है।

जिसका अर्थ है - जोड़ना या मिलाना।

इसमें एक व्यक्ति की आत्मा का परमात्मा से मिलन ही योग है।

व्यक्ति का जीवात्मा का परमात्मा से एकीकरण।

यह मनुष्य की चेतना के विकास का विज्ञान है। इसका अर्थ मानव के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, व आध्यात्मिक पहलुओं का एकीकरण भी है।

परिभाषा :-

- वेद व्यास — योग समाधि है।
- डॉ. सम्पूर्णानन्द — योग आध्यात्मिक कामधेनु है।
- गीता में भगवा श्रीकृष्ण ने कहा है —
योग कर्मसु कौशलम् ।
- आगम — शिव और शक्ति के बारे में ज्ञान ही योग है।
- भारती कृष्ण तीर्थ :-
भगवान से व्यक्ति की एकता ही योग है।

→ कर्म पर केवल तुम्हारा अधिकार है तथा उसके फल पर नहीं, कर्म का फल हमें कर्म करना बन्द नहीं करना चाहिए। सभी कार्य ईश्वर को समर्पित करके करें तथा लालची इच्छाओं का त्याग करें। विजय या पराजय से प्रभावित न हों, यह सम स्थिति ही योग है।

Importance of Yoga

⇒ योग का महत्व

• शारीरिक शुद्धता :-

⇒ योग के द्वारा व्यक्ति के शरीर की सफाई हो जाती है।

⇒ व्यक्ति के शरीर की आंतरिक सफाई का कार्य योग के द्वारा बहुत अच्छे ढंग से किया जा सकता है। मूल रूप से हमारे शरीर में तीन गुण होते हैं :-

1. वात (Vaat)

2. पित्त (Pitt)

3. कफ (Kaph)

यदि इन तीनों का संतुलन ठीक रहता है तो व्यक्ति का शरीर बीमारियों से रहित तथा स्वच्छ रहता है। यौतिक क्रियाएँ के द्वारा शरीर की आंतरिक सफाई एवं स्वच्छता होती रहती है।

⇒ यौतिक क्रियाएँ :- नीति, धौति, नौलि, वास्ति, कपालभाति और त्राटक

• रोगों से बचाव व उपचार :-

योग अनेक रोगों से केवल बचाव ही नहीं करता, अपितु इन रोगों का उपचार भी करता है। विभिन्न यौगिक व्यायाम, व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाते हैं। यदि हम नियमित रूप से यौगिक व्यायाम करता हों तो वह प्रायः बीमारियों का शिकार नहीं होगा।

सण्डूकासन व वज्रासन करने से सुधर्मह का रोग दूर हो जाता है।

3. मानसिक तनाव को कम करना :-

योग तनाव को कम करने में सहायक होता है। अधिकतर व्यक्ति तनाव व दबाव में रहते हैं। वे ऐसा सोचते हैं कि धन उनके जीवन में सुखियाँ व शान्ति ला सकता है, लेकिन यही धन उनके लिए अधिक तनाव व दबाव लाता है।

प्रयोग, धारणा व ध्यान मानसिक शान्ति प्राप्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।

जैसे - मकरासन, शवासन, शलभासन व मुजंगासन आदि।

• शरीर को सुन्दर बनाता है :-

इस संसार में प्रत्येक व्यक्ति सुन्दर शरीर चाहता है, क्योंकि शरीर की सुन्दरता की प्रत्येक समाज में प्रशंसा की जाती है। आजकल सौंदर्य की समस्याएँ एक आम समस्या बन चुकी हैं। प्रत्येक व्यक्ति जुबाना-पतला होना चाहता है, क्योंकि कोई भी समाज सौंदर्य को परसंद नहीं करता। इस समस्या से दुरुकारा पाने के लिए अनेक योगासन नियमित रूप से किये जा सकते हैं।

• शिथिलता प्रदान करता है :- Provides Relaxation

आराम व शिथिलता, थकान दूर करने के लिए अति आवश्यक होते हैं। जब हम कोई शारीरिक या मानसिक कार्य करते हैं, तो कुछ समय के बाद हमें थकान महसूस होने लगती है। ऐसे समय में हम और कार्य नहीं कर पाते। इसलिए हमें फिर से तरोताजा होने व स्फूर्ति लाने के लिए शिथिलता की आवश्यकता होती है।

श्यासन व मकरासन शिथिलता प्राप्त करने हेतु अच्छे आसन होते हैं। पद्मासन एवं नमस् साधना मानसिक व्यक्तित्व दूर करने के अच्छे साधन हैं।

- शरीर के आसन को ठीक रखता है

आजकल व्यक्तियों में आसन संबंधी दोष या विकृति सामान्य रूप से दिखाई देती हैं। अच्छे आसन के बिना वे अपना कार्य कुशलतापूर्वक नहीं कर सकते हैं वे जीवन का आनंद भी नहीं उठा सकते हैं। यदि नियमित योगासन करें तो हम अपने शरीर के आसन को ठीक रख सकते हैं।

वज्रासन, सर्वांगसन, मथुरासन, चक्रासन, मुद्रांगसन व धनुरासन आदि आसनों के द्वारा शरीर संबंधी दोषों को भी ठीक करते हैं।

- योग आसानीपूर्वक किया जा सकता है।

आधुनिक जीवन में यह प्रतीत होता है कि प्रत्येक व्यक्ति जल्दी में है। जीवन की गति बहुत तेज हो चुकी है। प्रत्येक व्यक्ति के पास समय की कमी है। और शारीरिक व्यायामों को करने में अधिक समय व धन खर्च होता है, जबकि शारीरिक व्यायामों को आसानीपूर्वक कम अवधि और बहुत कम खर्च किया जा सकता है। इन व्यायामों को करने के लिए कम जगह की आवश्यकता होती है।

- आध्यात्मिक विकास में सहायता करता है :-

नियमित रूप से शारीरिक व्यायाम करने से मस्तिष्क पर अच्छा नियंत्रण किया जा सकता है।

मन की शुद्धता व स्वच्छता से उसे ईश्वर की ओर लगाया जा सकता है। ध्यान व समाधि की स्थिति में प्राणी, ईश्वर में इतना लीन हो जाता है कि वह स्वयं को भी मूल जाता है कि वह कौन है? या वह क्या कर रहा है?

पद्मासन व सिद्धासन आध्यात्मिक विकास के लिए सबसे अच्छा आसन हैं। ये आसन से ध्यान करने की शक्ति को बढ़ाते हैं। प्राणायाम भी आध्यात्मिक विकास के लिए लाभदायक होता है।

- लचक में वृद्धि करता है :-

लचक प्रत्येक व्यक्ति के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण होती है। इससे शरीर की गतियाँ कुशल, व गरिमायुक्त हो जाती हैं। लचक के बढ़ने से खून चोटों से भी बचाव हो जाता है। विभिन्न योगासन जैसे चक्रासन, धनुरासन, हलासन, मुजंगासन व शलभासन आदि शरीर की लचक को बढ़ाने में सहायक होते हैं। इन आसनों का करने से सांसपेशियों में लचीली हो जाती है।

- साटापे को कम करता है :-

साटापा एक विश्व व्यापी समस्या है। साटा व्यक्ति ही प्रायः विभिन्न रोगों का शिकार होते हैं। प्राणिक व्यायाम साटापे को कम करने में सहायक होते हैं।

उदाहरण के लिए :-

प्राणायाम व योगासन विशेष रूप से ध्यानोत्सुक आसन साटापे को कम करते हैं।

अनुसंधान अध्ययन यह दर्शा चुके हैं कि मातृत्व तनाव व दबाव के कारण भी होता है। इसलिए ध्यानोत्प्रेषण आसनों के माध्यम से मानसिक तनाव को कम करके मातृत्व को कम किया जा सकता है।

- स्वास्थ्य में सुधार करता है (Improves Health)

योग स्वास्थ्य को बनाए रखने व सुधार करने में सहायता करता है। योग हमारे शरीर की मांसपेशियों को शक्तिशाली बनाता है तथा शरीर के अन्य संस्थानों जैसे - श्वसन संस्थान, उत्सर्जन संस्थान, रक्त प्रवाह, स्नायु व अन्विष्ट संस्थान को भी व्यवस्थित करता है। यह शरीर के इन संस्थानों की कार्य-कुशलता को बढ़ाता है, जिसके परिणामस्वरूप स्वास्थ्य में सुधार होता है।

- हृदय व कफड़ों की कार्य क्षमता में सुधार
- संतर्कों पर नियंत्रण
- स्मरण शक्ति का विकास

⇒ योग के नियम Rules of Yoga

अगर आप यह कुछ सरल नियमों का पालन करेंगे, तो अवश्य योग अभ्यास का पूरा लाभ पाएंगे।

- किसी गुरु के निर्देशन में योग अभ्यास शुरू करें।
- सूर्योदय या सूर्यास्त के वक्त योग का सही समय है।
- योग करने से पहले स्नान जरूर करें।

- योग खाली पेट करें। योग करने से 2 घंटे पहले कुछ ना खाएं।
- आरामदायक सूती कपड़े पहनें।
- तन की तरह मन भी स्वच्छ होना चाहिए - योग करने से पहले सब बुरे सुगंध द्रव्यों से निकाल दें।
- किसी शांत वातावरण और साँफ जगह में योग अभ्यास करें।
- अपना पूरा ध्यान अपनी योग अभ्यास पर ही केंद्रित रखें।
- योग अभ्यास धैर्य और वृद्धा से करें।
- अपनी शरीर के साथ जबरदस्ती बिल्कुल ना करें।
- धीरे-धीरे योग के लाभ महसूस होने में वक्त लगता है।
- निरंतर योग अभ्यास जारी रखें।
- योग करने के 30 मिनट बाद तक कुछ ना खाएं। 1 घंटे तक ना नहाएं।
- प्राणायाम हमेशा आसन अभ्यास करने के बाद करें।
- अगर कोई मज्जित तक्राली है तो पहले डॉक्टर से परामर्श लें।
- अगर तक्राली बढ़ने लगे या कोई नई तक्राली हो जाए तो तुरंत योग अभ्यास रोक दें।
- योगाभ्यास के अंत में हमेशा शवासन करें।