Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

प्रतिभागी पुस्तिका

सेक्टर
ब्यूटी एंड वेलनेस

सब–सेक्टर
वैकल्पिक चिकित्सा

व्यवसाय
योग सेवाएं

सन्दर्भ ID : BWS/Q2201, Version 3.0 NSQF Level 4

योग प्रशिक्षक

द्वारा प्रकाशित
ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल
5बी, अपर ग्राउंड फ्लोर
23, हिमालय हाउस, कस्तूरबा गांधी मार्ग,
कनॉट प्लेस, नई दिल्ली-110001
कार्यालय: 011-40342940, 42, 44 और 45
ईमेल: info@bwssc.in
वेबसाइट: www.bwssc.in

यह पुस्तक ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल द्वारा प्रायोजित है

किरएटिव कॉमनस लाइसेंस के तहत: CC-BY -SA

Attribution-ShareAlike: CC BY-SA

यह लाइसेंस अनय लोगों को वयावसायिक उ देशयों के लिए भी आपके काम को रीमिकस, वीक और निमारण करने देता है, जब तक कि वे आपको शरेय देते हैं और समान शर्तों के तहत अपनी नई रचनाओं का लाइसेंस देते हैं। इस लाइसेंस की तुलना अकसर "कॉपीले ट" री और ओपन-सोसर सॉ टवेयर लाइसेंस से की जाती है। आपके आधार पर सभी नए कार्यों में एक ही लाइसेंस होगा, इसलिए कोई भी डेरिवेटिव वयावसायिक उपयोग की भी अनुमति देगा। यह विकिपीडिया वारा उपयोग किया जाने वाला लाइसेंस है और उन सामगिरयों के लिए अनुशंसित है जो विकिपीडिया और इसी तरह के लाइसेंस परापत परियोजनाओं से सामगरी को शामिल करने से लाभानिवत होंगे।

"कौशल से बेहतर भारत का निर्माण होता है।
यदि हमें भारत को विकास की ओर ले जाना है तो
कौशल विकास हमारा मिशन होना चाहिए।"

श्री नरेंद्र मोदी
भारत के प्रधानमंत्री

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

Certificate

COMPLIANCE TO QUALIFICATION PACK – NATIONAL OCCUPATIONAL STANDARDS

is hereby issued by the

BEAUTY AND WELLNESS SECTOR SKILL COUNCIL

for

SKILLING CONTENT : PARTICIPANT HANDBOOK

Complying to National Occupational Standards of
Job Role/ Qualification Pack: **Yoga Instructor (B&W)** ' QP No. '**BWS/ Q2201, v3.0 NSQF Level 4** '

Date of Issuance: 17/11/2022
Valid up to*: 17/11/2025

**Valid up to the next review date of the Qualification Pack or the 'Valid up to' date mentioned above (whichever is earlier)*

Chairperson
Beauty and Wellness Sector Skill Council

आभार

ब्यूटी और वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल उन सभी व्यक्तियों और संगठनों के प्रति आभार व्यक्त करता है जिन्होने इस प्रशिक्षार्थी पुस्तिका को तैयार करने में योगदान दिया है। उन सभी व्यक्तियों का विशेष धन्यवाद जिन्होने अलग–अलग मॉड्यूल को तैयार करने में विषय–वस्तु उपलब्ध करने में और इसकी समीक्षा करने में सहयोग किया है।

ब्यूटी और वेलनेस उद्योग जगत के सदस्यों के समर्थन के बिना इस पुस्तिका को तैयार करना संभव नहीं था। इस पुस्तिका के शुरुआत से अंत तक सदस्यों का फीडबैक बेहद उत्साहवर्धक रहा है और यह उनकी सलाह का ही नतीजा है कि हमने

अपने उद्योग में मौजूदा कौशल अंतर को कम करने की कोशिश की है।

यह प्रशिक्षार्थी मैनुअल हम उन सभी महत्वाकांक्षी युवाओं को समर्पित करते है जिनकी रूचि इस विशेष कौशल को प्राप्त करने की है जो स्थाई होने के साथ – साथ उनके भविष्य को ब्यूटी और वेलनेस के क्षेत्र में एक चमकदार कैरियर बनाने में मदद करेगा।

इस पुस्तक के बारे में

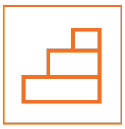
भारत में ब्यूटी एंड वैलनेस उद्योग 18.6ः ब्।ळत की दर से बढ़ रहा है और संभावना है कि यह जल्द ही 100,000 करोड़ के मुकाम पर पहुंच जाएगा। यह सैक्टर अमीर और मध्यम वर्गीय आबादी के उस बढ़ते हुए तबके की बदौलत फल–फूल रहा है जिन्होनें ब्यूटी एंड वैलनेस को एक आवश्यकता मानना शुरु कर दिया है। अच्छा और जवान दिखाई देने की लोगों की इच्छा के साथ, एक सर्वांगीण स्वास्थ्य पर बढ़ता हुआ ज़ोर ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग के लिए अन्य उत्प्रेरक हैं। ब्यूटी सैक्टर में, संगठित क्षेत्रों में 23ः और असंगठित क्षेत्रों में 15ः के साथ 20ः ब्।ळत की दर से रोजगार बढ़ने की संभावना है, जहां 600,000 लाख से अधिक कुशल कर्मियों की कमी है। सेवा की गुणवत्ता पर ध्यान शिफ्ट होने के साथ, अब यह उद्योग अपने विकास को बनाए रखने के लिए कुशल कर्मियों को तलाश रहा है। इस प्रतिभागी पुस्तिका की रूपरेखा एक असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट बनने हेतु सैद्धांतिक एवं व्यावहारिक प्रशिक्षण देने में सहायता करने के लिए बनाई गई है। असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट की योग्यताओं में निम्नलिखित राष्ट्रीय व्यावसायिक मानदंड शामिल हैं, जिन्हें इस प्रतिभागी पुस्तिका में शामिल किया गया हैः

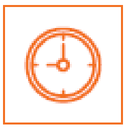
1. कार्य क्षेत्र को तैयार करना और उसका रखरखाव करनाए, BWS/N9001
2. बुनियादी योग सत्र का आयोजन करना, BWS/N2201
3. कार्यस्थल पर स्वास्थ्य और सुरक्षा को बनाए रखना, BWS/N9002
4. कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव तैयार करना, BWS/N9003

हमें आशा है कि यह प्रतिभागी पुस्तिका ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग में अपना भविष्य बनाने की इच्छा रखने वाले हमारे युवा मित्रों के लिए सुदृढ़ विद्याप्राप्ति में सहायता उपलब्ध कराएगी।

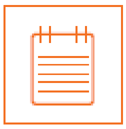
प्रयुक्त प्रतीक

प्रमुख शिक्षण परिणाम

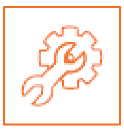

चरण


समय

सुझाव


टिप्पणियां

यूनिट के उद्देश्य


गतिविधि

अभ्यास

सारांश

विषय-सूची

क्रमांक	मोड्यूल और यूनिट	पृष्ठ संख्या
1.	**परिचय (BWS/N9001)**	1
	यूनिट 1.1– योग का परिचय	3
	यूनिट 1.2– योग के साथ भारत का संबंध	13
	यूनिट 1.3– योग की बुनियादी शब्दावली और उनके अर्थ	17
	यूनिट 1.4– योग प्रशिक्षक की कार्य–भूमिका	19
	यूनिट 1.5– योग केंद्र की स्थापना और रखरखाव	22
2.	**समान्य योग सत्र का आयोजन करन (BWS/N2201)**	31
	यूनिट 2.1 – योग के सिद्धांत एवं प्राचीन ग्रंथों का ज्ञान	33
	यूनिट 2.2 – मानव शरीर की शारीरिक रचना	44
	यूनिट 2.3 – खाद्य आदतें और योग दर्शन के अनुसार अन्य निर्देश	66
	यूनिट 2.4 – योग आसन करना	73
3.	**कार्यस्थल पर स्वास्थ्य व सुरक्षा बनाए रखना (BWS/N9002)**	141
	यूनिट 3.1 – कार्यस्थल सुरक्षा	143
	यूनिट 3.2 – योग के दौरान सुरक्षा	147
	यूनिट 3.3 – अग्नि तथा अन्य आपातकाल का सामना करना	150
4.	**कार्य स्थल पर एक सकारात्मक प्रभाव बनाएँ (BWS/N9003)**	159
	यूनिट 4.1 – व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता	161
	यूनिट 4.2 – संचार कौशल	168
	यूनिट 4.3 – संगठन के नियम और निर्देशों का पालन करना	175
5.	**DGT/VSQ/ N0102 रोजगार कौशल (60 घंटे)**	179
6.	**एनैक्सचर**	

Scan this QR Code to access the Employability skills module

https://www.skillindiadigital.gov.in/content/detail/1-10d218cd-31f0-41d0-a276-b41ec3b52013

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

1. परिचय

यूनिट 1.1: योग का परिचय

यूनिट 1.2: योग के साथ भारत का संबंध

यूनिट 1.3: योग की बुनियादी शब्दावली और उनके अर्थ

यूनिट 1.4: योग प्रशिक्षक की कार्य–भूमिका

यूनिट 1.5: योग केंद्र की स्थापना और रखरखाव

BWS/N9001

प्रमुख शिक्षा परिणाम

इस मॉड्यूल के अंत में, आप निम्न करने में सक्षम होंगे:

1. योग का अर्थ समझाने में
2. योग के विभिन्न संकायों के बारे में चर्चा करने में
3. योग करने के प्रमुख लाभों को बताने में
4. 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के बारे में चर्चा करने में
5. योग के इतिहास और विकास पर चर्चा करने में
6. योग की सामान्य शब्दावली का अर्थ समझाने में
7. योग प्रशिक्षक की जिम्मेदारी व अपेक्षाएं स्पष्ट करने में

यूनिट 1.1: योग का परिचय

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्न में सक्षम हो जाएंगे:

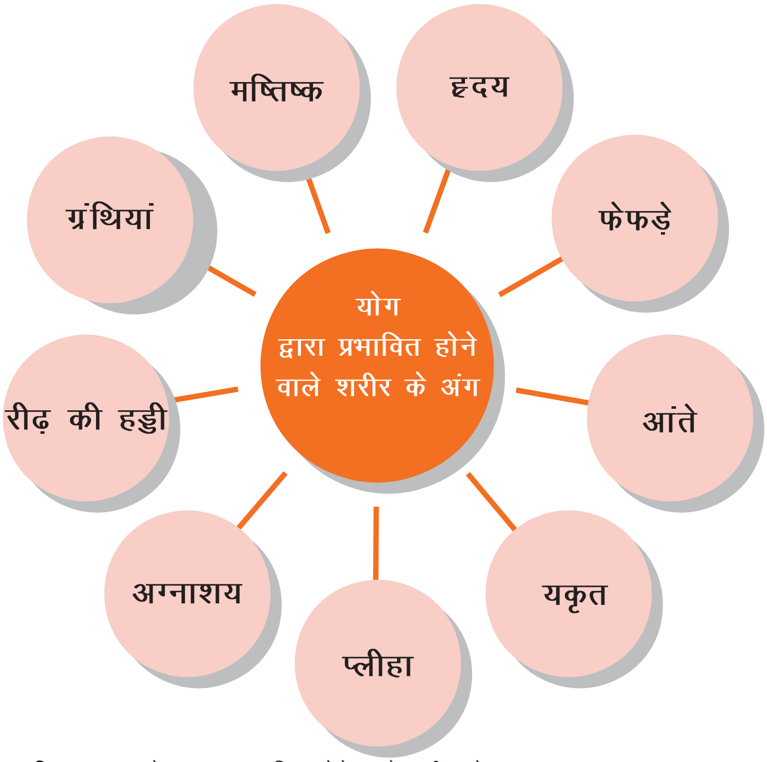
1. योग का अर्थ समझाने में
2. यह वर्णन करने में, कि वर्तमान तीव्र गतिज दुनिया में योग क्यों प्रासंगोचित है।
3. योग की विभिन्न परिभाषाओं को समझाने में
4. योग के विभिन्न संकायों के बारे में चर्चा करने में
5. अष्टांग योग के आठ अंगों की व्याख्या करने में
6. योग करने के प्रमुख लाभों को बताने में
7. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के बारे में चर्चा करने में

1.1.1 योग क्या है?

योगा शब्द संस्कृत के 'योग' शब्द से लिया गया है जिसका अर्थ हिंदी में 'जोड़' अथवा अंग्रेजी में 'जॉइनिंग' है। यह 'जीवात्मा' (मानव) को 'परमात्मा' (भगवान) से जोड़ने की क्रिया है। योग के अभ्यास द्वारा व्यक्ति आत्मबोध कर सकता है और परमात्मा को हासिल कर सकता है। 'योग' शब्द अंग्रेजी में योगा बन गया।

योग एक साधारण व्यक्ति के लिए शारीरिक व्यायाम का एक अन्य रूप है। शारीरिक व्यायाम करके कोई भी शरीर की मांसपेशियों को विकसित कर सकता है। लेकिन योग के द्वारा, एक व्यक्ति सभी आंतरिक अंगों, जैसे कि – हृदय, मस्तिष्क, प्लीहा, यकृत या लीवर, फेफड़े, आंतें आदि का संपूर्ण व्यायाम करता है। इन प्रमुख अंगों के अलावा, योग के द्वारा सभी ग्रंथियां जैसे कि – थाइराइड, मस्तिष्क की पिट्यूटरी और पेनिअल ग्रंथि, ठीक ढंग से कार्य करने लगती हैं।

चित्र 1.1.1. योग आसन



चित्र 1.1.3. योग द्वारा प्रभावित होने वाले शरीर के अंग

1.1.2 योग क्यों करें ?

योग एक अभ्यासिक या क्रियात्मक उपादान (सहायता) है, न कि धार्मिक। योग, शरीर, मन, और आत्मा के विकास के लिए एक सुव्यवस्थित प्रणाली पर आधारित एक प्राचीन कला है। योग का नियमित अभ्यास आपको शांति और कल्याण की भावना की ओर प्रेरित करेगा और प्रकृति के साथ एक होने की भावना भी विकसित करेगा। वर्तमान समय में, अधिकांश लोग, खासकर पश्चिमी लोग, स्वास्थ्य की पुरानी समस्याओं का इलाज करने और मन की शांति पाने के लिए योग का सहारा ले रहे हैं। वे यह भी जानने के लिए उत्सुक हैं कि योग वास्तव में क्या है और इसमें क्या शामिल है। यद्यपि हम में से बहुत सारे लोग योग के स्वास्थ्य लाभों से भली–भांति परिचित हैं, किंतु हर कोई योग की उत्पत्ति और इसकी सटीक परिभाषा के बारे में नहीं जानता है। यह एक लोकप्रिय मान्यता है कि योग में केवल खिंचाव और हल्के–फुल्के व्यायाम शामिल होते हैं।

चित्र 1.1.3 योग में ध्यान मुद्रा

योग प्राचीन भारत में प्रारंभ हुआ व इसका अर्थ आम तौर पर मन, शरीर और आत्मा के बीच का 'संयोजन' है। इसमें शारीरिक स्थिति और मुद्राओं का अभ्यास शामिल है, जिसे संस्कृत में 'आसन' भी कहा जाता है। जैसा कि नाम से स्पष्ट है, योग का अभ्यास करने का अंतिम उद्देश्य शरीर और मन के बीच संतुलन बनाना और आत्म–ज्ञान प्राप्त करना है। इसे पूरा करने के लिए, योग विभिन्न गतिविधियों, श्वास व्यायाम, विश्राम तकनीक और ध्यान का उपयोग करता है। योग एक स्वस्थ और जीवंत जीवन शैली के साथ एक संतुलित दृष्टिकोण के साथ जुड़ा हुआ है।

मानवजाति को विदित सबसे पुराना शारीरिक शास्त्र – योग, शरीर व भटकते मन में स्थिरता लाता है। यह शरीर में जोड़ों, स्नायुबंधन और स्नायु के स्नेहन में वृद्धि करता है। चिकित्सा के क्षेत्र में अध्ययन से पता चलता है कि योग शारीरिक गतिविधि का एकमात्र वह रूप है जो शरीर को पूर्ण व्यायाम प्रदान करता है, क्योंकि यह सभी आंतरिक अंगों और ग्रंथियों की मालिश करता है। इससे कई बीमारियों का खतरा कम होता है। योग, नियमित रूप से अभ्यास करने वाले किसी भी व्यक्ति की जीवन शैली में स्थायी रूप से सकारात्मक अंतर पैदा कर सकता है।

योग, समग्र स्वास्थ्य और शारीरिक तंदरुस्ती को सुनिश्चित करने का एक सही तरीका है। ध्यान व सांस लेने के व्यायाम (जिसे प्राणायाम कहा जाता है) के माध्यम से; आप अपने सभी तनाव दूर कर सकते हैं और एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। वास्तव में, यह मानवजाति में, पुरानी बीमारियों का, जिनका अन्य दवाओं से ठीक होना कठिन होता है, इलाज करने के लिए माने जाने वाले सर्वश्रेष्ठ उपचारों में से एक है। पीठ दर्द और गठिया से पीड़ित लोगों को अक्सर ऐसे आसनों को करने का सुझाव दिया जाता है, जिनका प्रभाव अपेक्षित स्थानों की मांसपेशियों पर पड़ता है। प्राणायाम, फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने के लिए सबसे अच्छा व्यायाम है।

योग के बारे में अद्भुत बात यह है कि इसका प्रभाव समय के साथ स्वास्थ्य और मन पर सकारात्मक रूप से दिखाई देता है। योग के बारे में एक अन्य विशेषता यह है कि इसमें आप विभिन्न प्रकार के आसन का चुनाव कर सकते हैं। अपनी सहनशक्ति और अपने समग्र स्वास्थ्य के आधार पर, आप हल्के प्राणायाम आसन से लेकर उच्च तीव्रता के आसनों को चुन सकते हैं। यह दवाओं के वास्तविक उपयोग के बिना एक उपचार है। इसके अलावा, नियमित रूप से योग के अभ्यास से कोई भी प्रत्यक्ष बुरे प्रभाव नहीं जुड़े हैं। आपके शरीर की क्षमता और संरचना के अनुसार आपको सबसे उपयुक्त आसन का ज्ञान होना चाहिए। इसके साथ–साथ, आपको आसन करने के सही तरीके की भी जानकारी होनी चाहिए, क्योंकि किसी भी गलत प्रयास से मोच और चोट लग सकती हैं।

अपने समग्र स्वास्थ्य के आधार पर, आप हल्के प्राणायाम आसन से लेकर उच्च तीव्रता के आसनों को चुन सकते हैं। यह दवाओं के वास्तविक उपयोग के बिना एक उपचार है। इसके अलावा, नियमित रूप से योग के अभ्यास से कोई भी प्रत्यक्ष बुरे प्रभाव नहीं जुड़े हैं। आपके शरीर की क्षमता और संरचना के अनुसार आपको सबसे उपयुक्त आसन का ज्ञान होना चाहिए। इसके साथ–साथ, आपको आसन करने के सही तरीके की भी जानकारी होनी चाहिए, क्योंकि किसी भी गलत प्रयास से मोच और चोट लग सकती हैं।

योग की कोई एक परिभाषा नहीं है। योग के माध्यम से सत्य का अनुभव करने के लिए, हमें इसकी शास्त्रीय परिभाषाओं का अध्ययन करना चाहिए और इस पर हमारी अपनी समझ को प्रतिबिंबित करना चाहिए।

यदि हम अपने अंतर्ज्ञान, व रचनात्मक भाग से जुड़ना चाहते हैं और अपने अंतर्मन को महसूस करना चाहते हैं, तो हमें इस बात पर विचार करना चाहिए कि वास्तव में योग है क्या। योग की प्रत्येक परिभाषा सागररूपी ज्ञान व अनुभव के एक हिस्से को प्रकट करती है जो योग मार्ग का निर्माण करती है।

चित्र 1.1.4 योग में भुजंगासन

1.1.3 योग की विभिन्न परिभाषाएं

कोई भी विधि जो हमें, हम कौन हैं और हम वास्तव में क्या हैं और जीवन क्या है, के बारे में जागृत कराती है वह योग है। वह सब कुछ जो हमें अपने बारे में और अधिक जागरुक होने तथा हमें स्वयं से एवं हमारे जीवन से जुड़ने का एहसास कराता है, वह योग का एक रूप है। यदि हम वह सब कुछ जो हम करते हैं जागरुकता के साथ करें तो वह योग बन सकता है। हम वास्तव में कौन हैं? जागरुकता ऐसे सभी रहस्यों को खोजने की कुंजी है। योग ने उस बोधगम्य ज्ञान व सुंदरता का खुलासा किया है जो हमारे भीतर है। चूंकि योग स्वस्थ रहने की बहुत पुरानी तकनीक है, इसलिए इतिहास में बहुत सारे लोग हैं जिन्होंने योग को अलग परिभाषाएं दी हैं। ये सभी परिभाषाएं मान्य हैं और योग को अत्यधिक महत्व देती हैं, इसलिए हमें इन सभी परिभाषाओं का ज्ञान होना चाहिए।

चित्र 1.1.5 योग सम्पूर्ण शरीर के लिए लाभदायक है

1.1.3.1 पतंजलि द्वारा दी गयी योग की परिभाषा

राज योग में, महान ऋषि पतंजलि ने, हमें योग की सर्वोत्तम परिभाषाओं में से एक परिभाषा दी है। उन्होंने कहा, 'योग मानसिक परिवर्तनों (चित्त वृत्ति) का अवरोध (निरोध) है ताकि सिद्ध पुरुष (द्रष्टा) (उच्च) स्वयं को पुनः पहचान ले। पतंजलि की प्रणाली, शास्त्रीय योग दर्शन का प्रतीक है और भारत के 6 या 7 प्रमुख दर्शनों में से एक है।

1.1.3.2 हठ द्वारा दी गयी योग की परिभाषा

हठ योग में मुद्राएं (आसन), श्वसन तकनीक (प्राणायाम), शुद्धीकरण तकनीक (सत्कर्म) ऊर्जा विनियमन तकनीक (मुद्रा और बंध) शामिल हैं। हठ योग ग्रंथों में, योग की परिभाषा है – योग नाभि केंद्र (मणिपुरा चक्र) में ऊर्ध्व बल (प्राण) और निम्न बल (अपाना) का संघ है। हठ योग हमें अपने जीवन शक्ति की संपूर्णता की शिक्षा देता है, जिसे प्राण भी कहा जाता है। जीवन शक्ति को महसूस करने और परिवर्तन करने का तरीका सीखकर, हम अपने अस्तित्व के स्रोत को पा लेते हैं।

1.1.3.3 कुंडलिनी योग द्वारा दी गयी योग की परिभाषा

कुंडलिनी योग रीढ़ की हड्डी (कुंडलिनी) के आधार पर निष्क्रिय संभावित ऊर्जा को मुक्त करने का विज्ञान है। कुंडलिनी योग में योग की परिभाषा मानसिक धारा या करंट (आईडीए) तथा तृतीय चक्षु (अजणा चक्र) या आधार चक्र (मूलधारा चक्र) में प्राणिक धारा (पिंगला) का संयोजन है। यह हमारे शरीर और मन से जुड़कर हमारे बीच द्विधता को जोड़ती है तथा हमें आध्यात्मिक चेतना की जागृति की ओर ले जाती है।

1.1.3.4 वैज्ञानिक दृष्टि से योग

योग एक विज्ञान है, अर्थात, यह एक ऐसी तकनीक है जो हमारे अन्दर जागृत होकर हमें और हमारे जीवन को जोड़ती है। क्योंकि योग एक विज्ञान है, इसलिए इसमें कोई हठधर्मिता या विश्वास प्रणाली शामिल नहीं है। योग हमें एक निश्चित अभ्यास करने के लिए कहता है और फिर उस अभ्यास के प्रभाव को महसूस करने के लिए कहता है, उदाहरण के लिए अगर हम धीरे–धीरे शांत तरीके से सांस लेते हैं तो हम अपने हृदय की गति को धीमा कर लेंगे; अगर हम मन पर ध्यान केंद्रित करते हैं तो हम मानसिक शांति और गहरी अंतर्दृष्टि विकसित करेंगे।

1.1.4 योग की धाराएं

शुरुआत से ही योग के चार मार्ग रहे हैं। भगवद गीता में इन चार मार्गों का विवरण दिया गया है। इन चार मार्गों को नीचे सूचीबद्ध किया गया है –

1–राज योग, 2–भक्ति योग, 3–ज्ञान योग, 4–कर्म योग

इन सभी चार मार्गों में उनके प्रासंगिक प्रसिद्ध अनुयायी हैं। हम विस्तार से उस पर चर्चा करेंगे।

1.1.4.1 राज योग

महान ऋषि पतंजलि, राजयोग के अनुयायी थे। राज योग में, इच्छा शक्ति के माध्यम से मन पर स्वामित्व हासिल करने के लिए अभ्यास किया जाता है। राज योग की भी दो शाखाएं हैं:
1–बहिरंग योग
2–अंतरंग योग

1.1.4.1.1 बहिरंग योग

बहिरंग का मतलब है बाह्य। इसलिए बहिरंग योग का अर्थ है बाह्य अथवा योग का बाहरी मार्ग। इसे अष्टांग योग के चार अंगों – यम, नियम, आसन और प्राणायाम द्वारा नियंत्रित किया जाता है। कभी–कभी पांचवां अंग – प्रत्याहार भी इसके साथ जुड़ जाता है।

1.1.4.1.2 अंतरंग योग

अंतरंग का अर्थ है आंतरिक। अंतरंग योग का अर्थ आंतरिक या आंतरिक मार्ग का योग है। इसे अष्टांग योग के अंतिम तीन अंग – धारणा, ध्यान और समाधि द्वारा नियंत्रित किया जाता है। जैसा कि नाम से पता चलता है, इस योग का लाभ बाह्य की बजाय आंतरिक है। यह योगी की मन और आत्मा को जागृत करता है।

1.1.4.2 भक्ति योग

रामानुज, भक्ति योग के प्रमुख अनुयायी थे। भक्ति योग का उद्देश्य व्यक्ति को भावनात्मक परिपक्वता, समाज के प्रति प्रेम और सार्वभौमिक भाईचारे तथा एकता का संदेश फैलाने में मदद करना है। यह शर्तबंद और अभिलाषी प्रेम को सच्चे अप्रतिबंधित प्रेम में रूपांतरित करने में मदद करता है। काम (इच्छा), त्याग (बलिदान) के साथ मिलकर प्रेम बनाता है। प्रेम, शरणागति (समर्पण) के साथ मिलकर भक्ति का रूप लेता है। भक्ति योग के मार्ग से संतोष और मन की शांति मिलती है। इसे चारों में से सबसे आसान मार्ग माना जाता है, क्योंकि इसका अभ्यास अधिक कठिन नहीं है।

भक्ति योग मनुष्यों के बीच पारस्परिक संबंध के समान है, लेकिन यहां संबंध आत्मा और परमात्मा के बीच है। भगवद पुराण हमें भक्ति के नौ रूप प्रदान करता है:

1. श्रवण (सुनना)
2. कीर्तन (प्रशंसा)
3. स्मरण (याद रखना)
4. पद–सेवा (प्रतिपादन सेवा)
5. अर्चना (पूजा)
6. आत्म–निवेदन या वंदना (श्रद्धांजलि अर्पण)
7. दास्य (सेवा)
8. साख्य (मित्रता)
9. आत्म–निवेदन (सम्पूर्ण समर्पण)

चित्र 1.1.6. भक्ति योग

1.1.4.3 ज्ञान योग

इस धारा के प्रसिद्ध अनुयायी में से एक शंकर थे। यह मार्ग सहज ज्ञान और विशाल जागरुकता के साथ तार्किक मन को विकसित करने में सहायता करता है। ज्ञान योग में तीन चरण हैं:

1. श्रवण, किसी भी रूप में ज्ञान का पहला दर्शन (कोई किताब पढ़ना, कोई व्याख्यान सुनना या कोई वीडियो देखना)
2. मनन, आगे की समझ के लिए ज्ञान की समीक्षा करना।
3. निधिध्यासन, प्रयोग का चरण

ज्ञान योग में अंतिम उद्देश्य, आत्मा की वास्तविकता और उसे शरीर से अलग समझने की क्षमता है। वास्तव में मनुष्य योग के मार्ग में स्थापित एक व्यक्ति सभी सांसारिक इच्छाओं से मुक्त हो जाता है और संतोष करता है। यद्यपि योग के चार मार्ग एक–दूसरे से पूरी तरह से अलग दिखते हैं, परन्तु वे,एक ही लक्ष्य, स्वयं की प्राप्ति और व्यक्तिगत व सार्वभौमिक स्वयं के योग, तक पहुंचाते हैं।

1.1.4.4 कर्म योग

भगवदगीता कर्म योग के वैचारिक आधार का मुख्य स्रोत है; इसे बाद में स्वामी विवेकानंद ने विस्तारित किया। यह मार्ग, परिणाम के बारे में चिंता किए बिना, वियोग के साथ कार्य करने पर जोर देता है।

इन कार्यों को निम्नानुसार वर्गीकृत किया गया है;

तामसिक –जब ये बाध्यकारी, विकृति, हिंसक होते हैं और भ्रांति और भ्रम की स्थिति का परिणाम होते है

राजसिक – जब ये इच्छाओं की लालसा, अहंकार और बहुत प्रयासों के साथ किये जाते हैं

सात्विक – जब ये बंधनों से मुक्त व प्रेम और नफरत के बिना होते है

कर्म योग का सार किसी अनवरत कार्य के प्रति समर्पित होकर और वियोग को मन में बैठाकर कम्य कर्म (इच्छाओं के साथ क्रिया) को योग कर्म में परिवर्तन करना है।

1.1.5 अष्टांग योग के आठ अंग

अष्टांग योग का अर्थ 'आठ अंगों वाला योग है'। पतंजलि के अनुसार, सार्वभौमिक स्वयं को प्रकट करने के लिए आंतरिक शुद्धि के मार्ग में निम्नलिखित आठ आध्यात्मिक प्रथाएं सम्मिलित हैं:

यम: सार्वभौमिक नैतिकता

नियम: व्यक्तिगत अनुपालन

आसन: शारीरिक आसन

प्राणायाम: श्वास का व्यायाम, और प्राण का नियंत्रण

प्रत्याहार: इंद्रियों का नियंत्रण

धारणा: आंतरिक संकल्पनात्मक जागरुकता पर ध्यान केंद्रित करना और उसे उन्नत करना

ध्यान: उत्कृष्ट चिंतन और भक्ति

समाधि: ईश्वर के साथ मिलाप

पहले दो अंग जिनका पतंजलि वर्णन करते हैं वे यम और नियम नामक मूलभूत नैतिक नियम हैं। इन्हें सार्वभौम नैतिकता और व्यक्तिगत अवलोकन के रूप में भी देखा जा सकता है। यम और नियम कुछ सुझाव हैं कि हम हमारे आसपास के लोगों से कैसे व्यवहार करें और हमारा अपने प्रति रवैया क्या हो। अन्य लोगों और चीजों के प्रति हमारा रवैया यम कहलाता है, हम अपने आप को आंतरिक रूप से किस प्रकार मिलाते हैं यह नियम कहलाता है। दोनों ही ज्यादातर इस बात से संबंधित हैं कि हम हमारे और दूसरों के संबंध में अपनी ऊर्जा का उपयोग कैसे करें।

यम को पांच 'ज्ञानपूर्ण विशेषताओं' में विभाजित किया गया है। क्या करें और क्या न करें की सूची के बजाय, 'वे हमें बताते हैं कि हमारा मौलिक स्वभाव दयालु, उदार, ईमानदार और शांतिपूर्ण होना चाहिए।'

ये निम्न हैं:

1. यम (सार्वभौमिक नैतिकता)

2. अहिंसा–सभी जीवित चीजों के प्रति करुणा: अहिंसा शब्द का शाब्दिक अर्थ यह है कि किसी भी प्राणी या किसी भी व्यक्ति को किसी भी तरह से किसी भी प्रकार की क्रूरता नहीं दिखाना या चोट नहीं पहुंचाना। हालांकि, योग में अहिंसा, 'हिंसा के अभाव' से अधिक है। इसका मतलब है अन्य लोगों और चीजों का विचारशीलता, दयालुता और मित्रता से ध्यान रखना। इसका संबंध हमारे कर्तव्यों और जिम्मेदारियों के साथ भी है। अहिंसा का अर्थ है कि हर स्थिति में हमें दूसरे का ध्यान रखने वाला दृष्टिकोण अपनाना चाहिए और किसी का नुकसान नहीं पहुँचाना चाहिए।

3. सत्य: सच्चाई के प्रति प्रतिबद्धता के साथ सत्य का मतलब है 'सत्य बोलना'। फिर भी हमेशा हर मौकों पर सच बोलना वांछनीय नहीं है क्योंकि यह किसी को अनावश्यक रूप से नुकसान पहुंचा सकता है। हमें इस बात पर विचार करना होगा कि हम क्या कहते हैं, हम इसे कैसे कहते हैं, और किस तरह से यह दूसरों को प्रभावित कर सकता है। यदि सत्य बोलते हुए दूसरे के लिए नकारात्मक परिणाम होते हैं, तो कुछ नहीं कहना अधिक बेहतर होगा। सत्य को हमारे अहिंसात्मक व्यवहार के प्रयासों से असंगत नहीं होना चाहिए। यह नियम इस समझ पर आधारित है कि उचित संचार और कार्य किसी भी मजबूत रिश्ते, समुदाय या सत्ता की आधारशिला होते हैं, तथा वैचारिक कपट, अतिरंजना, और झूठ दूसरों को नुकसान पहुंचाते हैं।

3. अस्तेय –चोरी न करना: स्तेय का मतलब है 'चोरी करना'; अस्तेय इसके विपरीत है – जो आपका न हो उसमें से कुछ भी नहीं लेना। इसका यह भी अर्थ है कि अगर हम एक ऐसी स्थिति में हैं जहां कोई हमें कोई चीज सौंप देता है या हम पर विश्वास करता है, तो हम उसका गलत फायदा नहीं उठाते, चोरी न करने में न केवल अनुमति के बिना किसी दूसरे की चीजें न लेना शामिल है, बल्कि अन्य उद्देश्य से किसी वस्तु का इस्तेमाल करना या उसके मालिक द्वारा अनुमत समय से ज्यादा किसी वस्तु का उपयोग करना भी शामिल है। अस्तेय का अभ्यास करने का अर्थ है कि जो कुछ भी स्वतंत्र रूप से उपलब्ध नहीं है उसका उपयोग नहीं करना चाहिए।

4. ब्रह्मचर्य – भावना नियंत्रण: ब्रह्मचर्य का प्रयोग मुख्यतः संयम बरतने की भावना में किया जाता है, खासकर यौन गतिविधि के संबंध में। ब्रह्मचर्य का सुझाव है कि हमें उच्चतम सत्य की हमारी समझ को बढ़ावा देने वाले रिश्तों का निर्माण करना चाहिए। जरूरी नहीं कि ब्रह्मचर्य का अर्थ अविवाहित स्थिति ही हो। इसके बजाय, इसका मतलब सच्चाई की ओर बढ़ने के हमारे लक्ष्य के प्रति हमारा जिम्मेदार रवैया भी है। ब्रह्मचर्य का अभ्यास करने का अर्थ है कि हम अपनी यौन ऊर्जा का उपयोग आध्यात्मिक आत्मा से हमारे संबंध को पुनर्जीवित करने के लिए करें। इसका अर्थ यह भी है कि हम इस ऊर्जा का उपयोग उस तरीके से नहीं करते हैं जिससे दूसरों को नुकसान हो सकता है।

6. अपरिग्रह – धन प्राप्त करने और संचय करने की इच्छा को निष्क्रिय करना: अपरिग्रह का मतलब है केवल वही लेना जो आवश्यक है, और किसी स्थिति का लाभ नहीं उठाना या लालच नहीं करना है । हमें केवल वही कुछ लेना चाहिए जो हमने हासिल किया है; अगर हम इससे अधिक लेते हैं, तो हम किसी और का शोषण कर रहे हैं। योगी का मानना है कि चीजों के संग्रह या संग्रहण का तात्पर्य भगवान और खुद पर विश्वास का अभाव होना है। अपरिग्रह का अर्थ वस्तुओं के प्रति हमारा लगाव खत्म होना और यह समझ भी होना हैं कि इसमें अस्थायीता और परिवर्तन ही केवल बाधाएँ हैं।

योग सूत्र बताते हैं कि जब ऊपर उल्लिखित ये पांच व्यवहार किसी व्यक्ति के दैनिक जीवन का हिस्सा बन जाते हैं तब क्या होता है। इस प्रकार, यम वह नैतिक गुण हैं, जो अगर संग हो, तो मानव स्वभाव को शुद्ध करता है और समाज के स्वास्थ्य और खुशी में योगदान देता है।

नियम (व्यक्तिगत अनुपालन): नियम का अर्थ 'सिद्धांत' या 'कानून' है। ये व्यक्तिगत अनुपालन के लिए निर्धारित नियम हैं। यम की तरह, ये पाँच नियम केवल कार्यवाही या अभ्यास का अध्ययन करने के लिए नहीं है। वे एक व्यवहार से अधिक बहुत कुछ प्रस्तुत करते हैं। यम की तुलना में, नियम अधिक अंतरंग और व्यक्तिगत हैं। वे उस व्यवहार का उल्लेख करते हैं जो हम खुद के प्रति अपनाते हैं जब हम भावपूर्ण जीवन जीने के लिए एक नियमावली तैयार करते हैं।

1. **शौच – पवित्रता:** पहला नियम शौच है, जिसका अर्थ पवित्रता और स्वच्छता है। शौच के आंतरिक और बाहरी दोनों पहलू हैं। बाहरी स्वच्छता का अर्थ है खुद को साफ रखना। आंतरिक स्वच्छता हमारे मन की स्पष्टता के साथ साथ हमारे शारीरिक अंगों का स्वस्थ व सुचारू ढंग से संचालित होना है। आसन या प्राणायाम का अभ्यास करना इस आंतरिक शौच में भाग लेने का आवश्यक साधन हैं। आसन पूरे शरीर को दुरुस्त करता है और जहरीले पदार्थों को हटाता है, जबकि प्राणायाम हमारे फेफड़ों को साफ करता है, हमारे रक्त को ऑक्सीजन देता है और हमारी तंत्रिकाओं को शुद्ध करता है। शरीर की शारीरिक सफाई की तुलना में घृणा, जुनून, क्रोध, वासना, लालच, भ्रम और गौरव जैसी विक्षुब्ध भावनाओं से मन की सफाई करना अधिक महत्वपूर्ण है।

2. **संतोष:** एक अन्य नियम है – संतोष, नम्रता और जो कुछ भी हमारे पास है उससे संतुष्ट होने की भावना। सभी प्रकार की परिस्थितियों में जीवन की कठिनाइयों का सामना करते हुए भी भीतरी शांति और संतुष्टि के साथ रहना। हमें यह स्वीकार करना चाहिए कि सभी चीजों का कुछ उद्देश्य या कारण होता है – योग में इसे कर्म कहते हैं – और हम 'जो भी होता है उसे स्वीकार करने के लिए' संतोष विकसित करते हैं। इसका अर्थ है कि हमारे पास जो नहीं है, उसके बारे में नाखुश रहने की बजाय हमारे पास जो है, उसके बारे में खुश रहें।

3. **तपस – हमारी ऊर्जा का अनुशासित उपयोग:** तपस शरीर को फिट रखने या बाहरी दिखावा किए बिना अंदरूनी इच्छाओं का सामना करने और उनको संभालने की गतिविधि को दर्शाता है। वस्तुतः इसका अर्थ है, शरीर को ऊष्मा देना और ऐसा करके उसे शुद्ध करना।

तपस की धारणा के पीछे ये विचार है की हम अपनी ऊर्जा को उत्साह से जीवन में संलग्न कराने के लिए निर्देशित कर सकते हैं और ईश्वर के साथ अपने मिलन के अंतिम लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। तपस हमें इस लक्ष्य के रास्ते में खड़े होने वाली सभी इच्छाओं को जला देने में मदद करता है। तपस का एक अन्य रूप हमारे खान–पान पर ध्यान देना है। शरीर की मुद्रा पर ध्यान, खाने की आदतों पर ध्यान, सांस लेने के तरीके पर ध्यान – ये सभी तपस हैं।

4. **स्वाध्याय – स्व अध्ययन:** चौथा नियम स्वध्याय है। स्व का मतलब है "आत्म" अध्याय का अर्थ है "पूछताछ" या "परीक्षा"। स्व–चिंतनशील चेतना को विकसित करने वाली किसी भी गतिविधि को स्वध्याय माना जा सकता है। इसका अर्थ है कि हम अपनी सीमाओं में रहकर भी अपनी सभी गतिविधियों और प्रयासों में स्वेच्छा से आत्म–जागरुकता का पता लगाते हैं। यह हमें दोहरे मुद्दों पर केन्द्रित और गैर–प्रतिक्रियाशील रहना सिखाता है, अवांछित और स्वयं विनाशकारी प्रवृत्तियों को जलाना सिखाता है।

5. **ईश्वरप्रणिधान – आध्यात्मिक अनुष्ठान:** ईश्वरप्रणिधान का अर्थ है 'अपने सभी कार्यों को ईश्वर के चरणों में समर्पित करना' यह भगवान (ईश्वर) का चिंतन है ताकि हम भगवान और ईश्वर की इच्छा के प्रति लयबद्ध हो। यह मान्यता है कि आध्यात्मिकता सब कुछ आप्लावित कर देती है या भर देती है और अपने ध्यान और देखभाल के माध्यम से हम निर्माता के एक भाग के रूप में अपनी भूमिका में स्वयं को सम्मिलित कर सकते हैं। अभ्यास में यह आवश्यक है कि हम प्रत्येक दिन थोड़ी देर यह जानने के लिए निर्धारित करें कि कोई न कोई सर्वव्यापी बल है जो हमसे बड़ा है और जो हमारी जीवन की कार्यप्रणाली को मार्गदर्शित और निर्देशित कर रहा है।

चित्र 1.1.7. योग सभी के लिये है

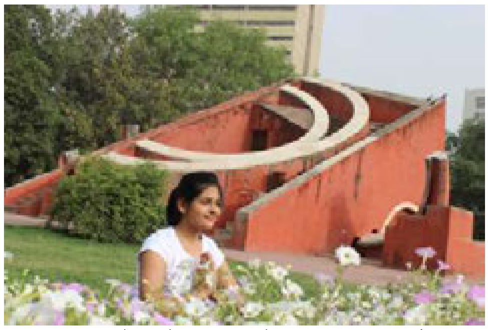
1.1.6 विविधता में एकता

विविधता में एकता; 'एकरूपता के बिना एकता और विखंडन के बिना विविधता' की एक अवधारणा है जो शारीरिक, सांस्कृतिक, भाषाई, सामाजिक, धार्मिक, राजनीतिक, वैचारिक और/या मनोविज्ञान के मतभेदों की एक समझ के आधार पर एक और जटिल एकता की दिशा में महज सहिष्णुता के आधार पर एकता पर ध्यान केंद्रित करता है, यह मानवीय संबंधों में वृद्धि पर विचार–विभिन्नता व्यक्त करता है।

1.1.7 योग के प्रमुख लाभ

योग करने के कुछ फायदे निम्नलिखित हैं। हम बाद की यूनिटों में विस्तार से शरीर के विभिन्न हिस्सों पर योग के प्रभावों की चर्चा करेंगे –

1. प्रतिरक्षा में सुधार – रोगों से सुरक्षा
2. स्वस्थ हृदय – हृदय की समस्याओं से सुरक्षा
3. बेहतर शारीरिक लचीलापन – चोट से सुरक्षा
4. बेहतर अंग विन्यास– बेहतर व्यक्तिगत छवि
5. मन में सकारात्मकता – उच्च रक्तचाप, अवसाद आदि से संरक्षण
6. वजन घटाना/वजन में वृद्धि– शरीर को आदर्श शारीरिक वजन प्राप्त कराना
7. बेहतर स्नायु शक्ति
8. बेहतर जीवन शक्ति



चित्र 1.1.8. योग के माध्यम से स्वस्थ शरीर और मन

1.1.8 अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

यद्यपि पूरे विश्व में योग का अभ्यास किया जा रहा है, लेकिन इसे और अधिक महत्व देने के लिए हमारे माननीय प्रधानमंत्री ने 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' घोषित करने का प्रस्ताव दिया था, जिसे तुरंत संयुक्त राष्ट्र द्वारा स्वीकार किया गया था और 11 दिसंबर 2014 को, संयुक्त राष्ट्र महासभा ने इस दिन को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' घोषित किया। चूंकि 21 जून उत्तरी गोलार्ध में वर्ष का सबसे लंबा दिन है और दुनिया के कई हिस्सों में इसका विशेष महत्व है, यही कारण है कि इस दिन को योग का उत्सव मनाने के लिए चुना गया है।

21 जून को 'योग अंतर्राष्ट्रीय दिवस' घोषित करने का संकल्प 175 देशों द्वारा सह–प्रायोजित था, जो कि आज तक इस तरह के किसी भी यूएनजीए संकल्पों में सर्वोच्च रहा है।

चित्र 1.1.9. योग दिवस का लोगो

चित्र 1.1.10. प्रधान मंत्री श्री मोदी राजपथ पर योग दिवस पर नागरिकों के साथ योग करते हुए

1.1.9 क्या योग किसी भी धर्म से संबंधित है?

यद्यपि हिंदू ऋषियों द्वारा योग का आविष्कार और विकास हुआ एवं यह 'आत्मा और परमात्मा एक है' के हिंदू दर्शन पर आधारित है, लेकिन इसका किसी भी धर्म, जाति, लिंग, राष्ट्रीयता के व्यक्ति द्वारा अभ्यास किया जा सकता है। यह एक व्यक्ति के उद्गम और विश्वास से परे सभी को समान परिणाम देता है। आपको यह मिथक तोड़ने का प्रयास करना चाहिए कि योग करना हिंदू धर्म के अलावा अन्य धर्मों व आस्था के लोगों के लिए अच्छा नहीं है। यूरोप और अन्य पश्चिमी देशों में योग बहुत लोकप्रिय है; इन तथ्यों के बावजूद इससे जुड़ने वाले लोगों में 'ईसाई' धर्म के लोग बहुतायत में हैं। योग करना, उनके धर्म या विश्वास के साथ हस्तक्षेप नहीं है।

टिप्पणियां

यूनिट 1.2: योग के साथ भारत का संबंध

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्न में सक्षम हो जाएंगेः

1. भारत में योग की जड़ें स्पष्ट करने में
2. योग के इतिहास और विकास पर चर्चा करने में
3. भारत से सम्पूर्ण विश्व तक की योग की यात्रा पर चर्चा करने में
4. योग को विश्व में फैलाने में योग गुरुओं के योगदान का वर्णन करने में

1.2.1 भारत – योग की भूमि

योग विज्ञान का उद्गम पहले धर्म या विश्वास प्रणाली के जन्म होने के बहुत पहले से, हजारों साल पुराना रहा है। योगिक विद्या के अनुसार, शिव को पहले योगी या आदियोगी और प्रथम गुरु या आदिगुरू के रूप में देखा जाता है। कई हजार साल पहले, हिमालय में कांतिसरोवर झील के तट पर, आदियोगी ने अपने गहन ज्ञान को महान सप्तर्षि या 'सात संतों' को दिया था। इन ऋषियों ने इस शक्तिशाली योग विज्ञान को एशिया, मध्य पूर्व, उत्तरी अफ्रीका और दक्षिण अमेरिका सहित दुनिया के विभिन्न हिस्सों तक पहुंचाया। दिलचस्प बात यह है कि दुनिया भर में प्राचीन संस्कृतियों के बीच मिलती–जुलती समानताओं का आधुनिक विद्वानो ने उल्लेख किया है और आश्चर्य भी व्यक्त किया है। हालांकि, ऐसा केवल भारत में ही हुआ कि योगिक प्रणाली को उसकी पूर्ण अभिव्यक्ति मिली। भारतीय उपमहाद्वीप में यात्रा करने वाले सप्तर्षियों में से एक अगस्त्य ने महत्वपूर्ण योगिक जीवन शैली के इर्दगिर्द इस संस्कृति को तैयार किया।

चित्र 1.2.1 भारत – योग की भूमि

योग को –2700 ईसा पूर्व से – व्यापक रूप से सिंध सरस्वती घाटी सभ्यता के 'अमर सांस्कृतिक परिणाम' के रूप में माना जाता है और इसने मानवता की भौतिक और आध्यात्मिक उन्नति, दोनों सेवा करके खुद को साबित किया है। योग साधना करने वाली सिंधु–सरस्वती घाटी सभ्यता की कई जीवाश्म व योग साधना करते हुए भित्तिचित्र प्राचीन भारत में योग की उपस्थिति का संकेत देती हैं। माता देवी की मोहर और मूर्तियां तंत्र योग का सूचक हैं।

भगवद्गीता, रामायण, शैवों, वैष्णव की धार्मिक परंपराओं और तांत्रिक परंपराओं समेत योग की उपस्थिति लोक परंपराओं, वैदिक और उपनिषदिक विरासत, बौद्ध और जैन परंपराओं, दर्शन, महाभारत महाकाव्य में भी उपलब्ध है। यद्यपि पूर्व वैदिक काल में योग का अभ्यास किया जा रहा था, महान ऋषि महर्षि पतंजली ने पतंजलि के योग सूत्रों के माध्यम से इसके अर्थ तथा इससे संबंधित ज्ञान को, तत्कालीन मौजूदा योगिक अभ्यासों को व्यवस्थित व संहिताबद्ध किया।

पतंजलि के बाद, कई ऋषि और योग के स्वामियों ने अच्छी तरह से प्रलेखित अभ्यासों और साहित्य के माध्यम से इस क्षेत्र के संरक्षण और विकास में बहुत योगदान दिया। प्राचीन काल से वर्तमान समय तक प्रख्यात योग गुरुओं की शिक्षाओं द्वारा योग पूरे विश्व में फैल गया। आज, हर किसी को बीमारी की रोकथाम, स्वास्थ्य के रखरखाव और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए योग अभ्यासों के प्रति दृढ़ विश्वास है। दुनिया भर के लाखों लोगों को योग के अभ्यास से लाभ मिला है और योग का अभ्यास दिन–प्रतिदिन और अधिक फल–फूल रहा है तथा अधिक जीवंत हो रहा है।

1.2.2 योग का इतिहास और विकास

योग के साथ जुड़े कई सिद्धांत हैं। इसका उल्लेख ऋग्वेद में किया गया है और इसका सबूत सिंधु–सरस्वती की सबसे पुरानी सभ्यता में पाया भी गया था, जो 5000 वर्ष (3000 ईसा पूर्व) से भी पुरानी मानी जाती है इसका मतलब है योग 5000 वर्षों से अधिक पुराना है। इसकी रचना 'ऋषि मुनियों द्वारा ध्यान करने के लिए की गयी थी, लेकिन इसके अलावा शरीर पर इसका बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है। 5000 से अधिक वर्षों की यात्रा के दौरान, कई रूपों में योग विकसित हुआ। मुख्यतः इसके चार मार्ग हैं –

– ज्ञान योग
– भक्ति योग
– कर्म योग
– राज योग

वेद काल के बाद, महान 'महर्षि पतंजलि' ने योग में प्रणाली बनायी। उन्होंने एक ग्रंथ का निर्माण किया जिसे 'पतंजलि योग सूत्र' नाम दिया गया। हालांकि कई अन्य 'ऋषियों' ने योग के विकास में योगदान दिया लेकिन 'महर्षि पतंजलि' का प्रभाव सबसे अधिक है। उस विकास के कारण योग को निम्न अवधियों में विभाजित किया गया है –

1– पतंजलि के पूर्व का युग (500 ईसा पूर्व)
2– पतंजलि युग (500 ईसा पूर्व से 800 ईसा पश्चात्)
3– पतंजली के पश्चात् का युग (800 ईसा पश्चात् से अब तक)

चित्र 1.2.2. महर्षि पतंजलि

1– पतंजलि के पूर्व का युग (500 ईसा पूर्व): इसे वेद काल भी कहा जाता है, क्योंकि इस अवधि के दौरान सभी वेद और उपनिषदों को लिखा गया था।

वेद – ये वे ग्रंथ हैं जिसमें जीवन के लिए भजन, दर्शन और मार्गदर्शन शामिल हैं। ये संस्कृत में लिखे गए हैं, जिसे सभी भाषाओं की जननी माना जाता है। इन वेदों का लेखक अज्ञात है, और इसे मानव द्वारा लिखित सबसे प्राचीन दस्तावेज माना गया है। कुल चार वेद हैं –

1– ऋग्वेद

2– यजुर्वेद

3– अथर्ववेद

4– समवेद

उपनिषद – उपनिषदों का अर्थ 'पैरों पर बैठना' है जिसका अर्थ है 'शिक्षा' या शिक्षा प्राप्त करना ये वेदों का सार हैं। 200 से अधिक उपनिषद उपलब्ध हैं।

चित्र 1.2.3. वेद की 'पांडुलीपी'

2–पतंजली युग (500 ईसा पूर्व से 800 ईसा पश्चात्):

महर्षि पतंजलि ने 'योग सूत्र' नामक एक किताब में सभी योग संकलित किए हैं। इस पुस्तक में कुल 196 सूत्र हैं। इस पुस्तक में समाधि पाडा, साधना पाडा, विभूति पाडा, कैवल्य पाडा नामक चार खंड हैं।

समाधि पाडा – इस खंड में पतंजलि समाधि के बारे में बताते हैं।

साधना पाडा – इस खंड में वह ध्यान के बारे में बताते हैं।

विभूति पाडा – इस खंड में पतंजलि योग के बारे में बताते हैं।

कैवल्य पाडा – इस खंड में पतंजलि शरीर, मन और आत्मा के साथ योग का संबंध बताते हैं। इस खंड में समझाए गए कई ऐसे अभ्यास हैं जो इन सभी खंडों को एकजुट करते हैं।

3– पतंजली के पश्चात् का युग (800 ईसा से आगे):

पतंजली युग के बाद की अवधि, जिसमें वर्तमान अवधि भी आती है, इसे पतंजलि के पश्चात् का युग कहा जाता है। पतंजलि के बाद, कई योगी और संत थे, जिन्होंने योग का विकास किया। अपनी स्वयं की व्यक्तिगत शैली से उन्होंने योग का नया रूप तैयार किया, लेकिन योग की मूल कला सभी शैलियों में एक जैसी ही है।

आधुनिक योग को 'हठ योग' या भौतिक योग भी कहा जाता है। यह 'कुंडलिनी योग' से भी संबंधित है जो 'राज योग' का हिस्सा है। आधुनिक योग, योग के सभी चार मार्गों का मिश्रण है और आसन पर अधिक जोर देते हैं। किसी भी धार्मिक झुकाव के बिना भी योग का पूरा लाभ प्राप्त करने के लिए इसके प्रति समग्र दृष्टिकोण होना चाहिए।

चित्र 1.2.4. गरुडासन

1.2.3 भारत से सम्पूर्ण विश्व तक योग की यात्रा

कुछ लोगों के लिये, योग का अभ्यास हठ योग और आसन तक सीमित है। ऐसा होने पर भी योग सूत्रों में सिर्फ तीन सूत्र आसन को समर्पित हैं। मौलिक रूप से, हठ योग एक प्रारंभिक प्रक्रिया है जिससे शरीर, ऊर्जा के उच्च स्तर को बचा सकता है। प्रक्रिया शरीर के साथ शुरू होती है, फिर सांस, मन और आंतरिक अंगों तक पहुँचती है।

योग को सामान्यतः स्वास्थ्य और फिटनेस के लिए चिकित्सा या व्यायाम प्रणाली के रूप में समझा जाता है। जबकि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य योग के प्राकृतिक परिणाम हैं, योग का लक्ष्य अधिक दूरगामी है। "योग ब्रह्मांड के साथ स्वयं को सुसंगत करने के बारे में है"। यह उच्चतम स्तर की धारणा को प्राप्त करने के लिए, विश्व संबंधी व्यक्तिगत ज्यामिति को संरेखित करने की तकनीक है।

योग किसी विशेष धर्म, विश्वास प्रणाली या समुदाय से जुड़ा हुआ नहीं है; इसकी चर्चा हमेशा से आंतरिक कल्याण के लिए एक तकनीक के रूप में रही है। जो भी इसमें सम्मिलित होकर योग का अभ्यास करता है, उसे किसी भी विश्वास, जातीयता या संस्कृति का होने के बावजूद लाभ प्राप्त होता है।

योग के पारंपरिक स्कूलः विभिन्न दार्शनिक, परंपरा, वंशावली और योग की गुरु–शिष्य परंपरा ने योग के परंपरागत स्कूलों के भिन्न–भिन्न तरीकों को जन्म दिया जैसे जैन–योग, भक्ति–योग, कर्म–योग, ध्यान–योग, पतंजलि–योग, कुंडलिनी–योग, हठ–योग, मंत्र–योग, लय–योग, राज–योग, जैन–योग, बुद्ध–योग आदि। प्रत्येक स्कूल के स्वयं के सिद्धांत और अभ्यास हैं जो योग के अंतिम लक्ष्य व उद्देश्यों की ओर ले जाते हैं।

1.2.4 योग के प्रसार में योग गुरुओं का योगदान

स्वामी शिवानंद, श्री टी. कृष्णमाचार्य, स्वामी कुवैयांनंद, श्री योगेंद्र, स्वामी राम, श्री अरबिंदो, महर्षि महेश योगी, आचार्य रजनीश, पट्टाभियोस, बीकेएस अय्यंगर, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती जैसे महान व्यक्तित्वों की शिक्षाओं द्वारा दुनिया भर में योग फैला और बी.के.एस. अय्यंगर उस योग की शैली के संस्थापक थे जिसे "अय्यंगर योग" कहा जाता था और इसे सबसे महत्वपूर्ण योग प्रकारों में से एक माना जाता है। आधुनिक दिनों में, श्री श्री रविशंकर और स्वामी रामदेव ने योग को घर–घर तक ले जाने में बहुत योगदान दिया है।

चित्र 1.2.5. वृक्षासन

यूनिट 1.3: योग की बुनियादी शब्दावली और उनके अर्थ

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्न में सक्षम हो जायेंगे:

1. योग की सामान्य शब्दावली को समझने में
2. योग की सामान्य शब्दावली का अर्थ समझाने में

1.3.1 योग में इस्तेमाल होने वाली सामान्य शब्दावली

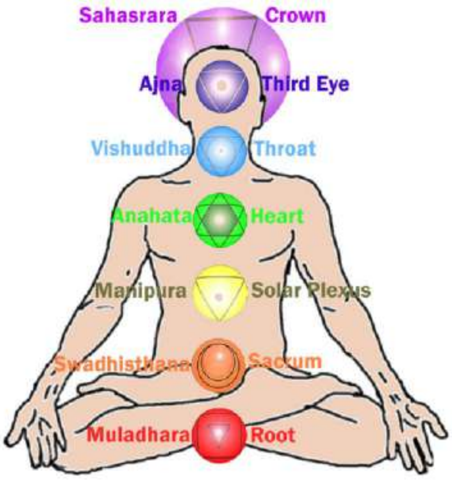
आसन: योग में शारीरिक मुद्रा

अष्टांग: प्रमुख योग मार्ग में से एक, जिसमें आठ अंग हैं

आयुर्वेद: प्राचीन भारतीय औषध विज्ञान

बंध: आंतरिक अवरोध जिसे योग के दौरान प्रयोग किया जाता है

चक्र: शरीर के सात ऊर्जा केंद्र



चित्र 1.3.1 सात चक्र

दोष: आयुर्वेद के अनुसार शारीरिक प्रकार, पित्त (आग), वात (वायु) और कफ (पृथ्वी)

हठ योग: योग मार्ग का एक प्रकार

मुद्रा: योग अभ्यास के दौरान हाथ का इशारा

चित्र 1.3.2 योग में हस्त मुद्रा

मंत्रः सकारात्मक माहौल बनाने के लिए कहे गये शब्दों का समूह

ध्यानः आत्म–जागृति की प्रक्रिया और दिमाग पर ध्यान केंद्रित करने और उसे नियंत्रित करने का अभ्यास

नाडीः यह वैदिक विश्वास के अनुसार एक ऊर्जा प्रणाली है, जिसमें 'प्राण' प्रवाह होता है

ओजसः इंद्रीय निग्रह के अभ्यास द्वारा शरीर में निर्मित सूक्ष्म ऊर्जा

ओम या ॐः वैदिक मान्यता के अनुसार यह मूल सार्वभौमिक शब्दांश है

चित्र 1.3.3 ओम या ॐ

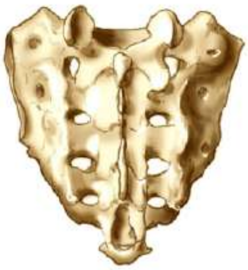
पतंजलिः भारतीय ऋषि जिन्होंने सभी योग सूत्रों को संकलित किया, जिन्हें पूर्व में विभिन्न रूपों में बिखेरा गया था।

प्राणायामः योग अभ्यासों में श्वास व्यायाम का एक प्रकार

प्रोप्सः उपकरण जो योग अभ्यास में योगी की सहायता के लिए उपयोग किया जाता है – चटाई, पट्टियाँ आदि

शक्ति योगः यह अष्टांग योग का प्रकार है जो स्वास्थ्य पर अधिक ध्यान केंद्रित करता है

त्रिकास्थिः मेरुदंड या रीढ़ के आधार में स्थित त्रिकोणीय आकार की हड्डी



चित्र 1.3.4 तिकोनी हड्डी या त्रिकास्थि

समाधिः ध्यान की अवस्था

साधनाः सिद्धि पाने के लिए आध्यात्मिक अनुशासन

शांतिः इसका अर्थ है सुकून और अक्सर योग अभ्यास के दौरान इस शब्द का उच्चारण किया जाता है

शोधः हठ योग में शुद्धि प्रक्रिया

सूत्रः योग के लिए योगियों द्वारा बनाए गए शास्त्रीय ग्रंथ या पाठ

सुषमा नाडीः केन्द्रीय प्राण धारा

स्वाध्यायः स्वयं अध्ययन

उज्जयः थोड़े संकीर्ण गले से ली गयी श्वास की आवाज,

उपनिषदः भारतीय संतों द्वारा लिखित प्राचीन वैदिक पाठ

विन्यासः सांस के साथ जुड़ी एक शारीरिक गतिविधि

योगीः योग का शिष्य

यूनिट 1.4—योग प्रशिक्षक की कार्य—भूमिका

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्न में सक्षम हो जायेंगे:

1—एक योग प्रशिक्षक की कार्य—भूमिका को परिभाषित करने में

2—योग प्रशिक्षक की जिम्मेदारी स्पष्ट करने में

3—योग प्रशिक्षक से अपेक्षाएं स्थापित करने में

1.4.1 योग प्रशिक्षक की कार्य—भूमिका

नीचे योग प्रशिक्षक की कार्य—भूमिकाएं दी गयी हैं –

1— नए प्रतिभागियों को नामांकित करना।

2— नए प्रतिभागियों को कक्षा के नियम और विनियमों को समझाना।

3— एक व्यक्ति के शारीरिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य हेतु योग और उसके महत्व को समझाना।

4— योग की सदियों पुरानी प्रभावशीलता के कारण इसके इतिहास की व्याख्या कर रुचि पैदा करना।

5— प्रतिभागियों को चरणवार योग सिखाना।

6— प्रतिभागियों को योगासन के दौरान पर्यवेक्षित करना।

7— प्रतिभागियों की स्वास्थ्य/आयु का आंकलन करके, ग्रेडिंग पॉलिसी व सीखने के परिणाम के हिसाब से योगासन की योजना बनाना।

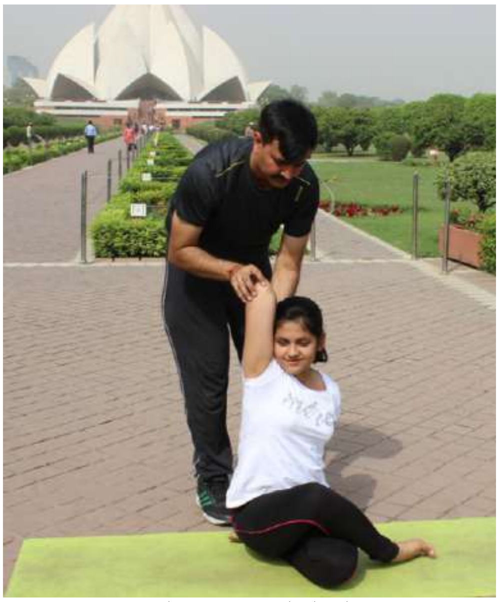
8— नियमित आधार पर प्रतिभागियों के सीखने के परिणाम को आंकना।

9— सभी संगठनात्मक दस्तावेजों की देखभाल करना, जैसे – उपस्थिति लेना, प्रगति रिपोर्ट भरना, घटनाक्रम की रिपोर्ट बनाना और ग्रेड रिपोर्ट तैयार करना।

10— प्रतिभागियों को योगासन के दौरान सभी सुरक्षा पहलुओं को सुनिश्चित करना।

11— किसी भी आपात स्थिति के दौरान संगठन के नियमों के अनुसार उचित कार्य करना।

12— संगठन या पर्यवेक्षक द्वारा बताये गए अन्य सभी कर्तव्यों का पालन करना।



चित्र 1.4.1 सही योग मुद्रा बनाने में योग प्रशिक्षक द्वारा सहायता

1.4.2 योग प्रशिक्षक की जिम्मेदारियां

योग प्रशिक्षक की जिम्मेदारियां निम्नलिखित हैं –

1–व्यक्ति या समूह के लिए उनके फिटनेस स्तर और आवश्यकताओं के आधार पर योगासन योजना बनाना।

2– सही योगासन योजना की सलाह देने के लिए प्रतिभागियों और उनके चिकित्सीय इतिहास को जानना।

3– किसी आसन के दौरान शरीर का कैसे संचालन करना है, समझाना।

4– उच्च स्तर हासिल करने के लिए प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करना और उन्हें प्रेरणा देना।

5– प्रतिभागियों के साथ व्यावसायिक संबंध विकसित करना और उन्हें बनाए रखना।

6– प्रतिभागियों को योग कराने से पहले चरणवार योगासन का प्रदर्शन करना।

7– योगासनों के दौरान सभी सुरक्षा और स्वास्थ्य नियमों को सुनिश्चित करना।

8– योगासन को प्रभावी ढंग से करने में सहभागियों की सहायता करना।

9– प्रतिभागियों को उनकी योग मुद्रा या गतिविधियों में आवश्यक सुधार की सलाह देना।

10– प्रतिभागियों को उनकी आहार योजना और जीवनशैली में सुधार का परामर्श देना।

11– प्रतिभागियों की प्रगति को मॉनिटर करना और उन्हें योगासन के अगले स्तर में ले जाना।

12– पेशेवर तरीके से प्रतिभागियों के प्रश्नों का उत्तर देना।

1.4.3 योग प्रशिक्षक से अपेक्षाएं

नीचे योग प्रशिक्षक की अपेक्षाएं दी गयी हैं –

1– सभी प्रतिभागियों का मुस्कुराते हुए अभिवादन करना चाहिए।

2– उसे ऊर्जावान और सकारात्मक रवैया धारण करना चाहिए।

3– उसमें अच्छा बोलने और सुनने का कौशल होना चाहिए।

4– उसे फिटनेस के बारे में उत्साही होना चाहिए।

5– उसे फिट और लचीले शरीर का स्वामी होना चाहिए।

6– उसे कक्षा में अनुशासन बनाए रखना चाहिए।

7– उसे व्यक्ति की जरूरत और फिटनेस स्तर के अनुसार योगासन योजना बनानी चाहिए।

8– उसे योग कक्षा में उचित वर्दी पहननी चाहिए।

9– उसे संगठन के नियमों और विनियमों का पालन करना चाहिए।

10– उसे उचित ढंग से प्रतिभागियों की व्यायाम अवधि और उपस्थिति दर्ज करनी चाहिए।

11– उसे योगासन के बाद प्रतिभागियों को सहज महसूस कराना चाहिए।

12– उसे प्रतिभागियों को प्रेरित करने में सक्षम होना चाहिए।

13– उसे अत्यंत सरल व बेहद जटिल योगासनों को करने और सिखाने में सक्षम होना चाहिए।

14– उसमें समयबद्धता व नियमितता होनी चाहिए।

15– उसे संतोषजनक ढंग से दिए गए कार्यों को पूरा करने में सक्षम होना चाहिए।

16– उसे स्वतंत्र रूप से काम करने में सक्षम होना चाहिए।

17– उसे अपने मौजूदा काम पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

18– उसे काम की प्राथमिकताओं पर निर्णय लेने में सक्षम होना चाहिए।

19– उसे साथी कर्मचारियों के साथ सौहार्दपूर्ण संबंध बनाने और उन्हें बनाए रखने में सक्षम होना चाहिए।

20– उसे काम के दौरान पेशेवर ढंग से तथा विनम्रतापूर्वक व्यवहार करना चाहिए।

21– उसे बदलते माहौल में काम करने में सक्षम होना चाहिए।

22– उसे अपने काम के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण दिखाना चाहिए।

23– उसे काम और कार्यस्थल पर सुधार के लिए सुझाव देने में सक्षम होना चाहिए।

24– उसे विभिन्न संस्कृतियों वाले विविध लोगों के साथ काम करने में सक्षम होना चाहिए।

चित्र 1.4.2. परिवृत्ता त्रिकोणासन

टिप्पणियां

यूनिट 1.5: योग केंद्र की स्थापना और रखरखाव

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्न में सक्षम हो जायेंगे:

1. भारत में ब्यूटी व वैलनेस उद्योग के अवलोकन की व्याख्या करने में
2. एक योग केंद्र के लिए जरूरी संसाधनों की व्याख्या करने में
3. योग केंद्र की आवश्यकताओं को परिभाषित करने में
4. योग केंद्र के लिए निवेश की आवश्यकता को परिभाषित करने में
5. योग केंद्र के लिए आवश्यक विभिन्न पंजीकरण का वर्णन करने में
6. यह समझाने में कि योग केंद्र का कैसे रखरखाव किया जाए

1.5.1 भारत में ब्यूटी व वैलनेस उद्योग– एक अवलोकन

उद्योग की विश्लेषण रिपोर्ट के मुताबिक, भारतीय स्वास्थ्य और कल्याण बाजार रु. 656 अरब है। इसके प्रति वर्ष 20 प्रतिशत की दर से बढ़ने का अनुमान है। यह मुख्य रूप से अतिरिक्त खर्च की जा सकने वाली आय में वृद्धि और शहरी लोगों के लिये बढती निवारक इलाज की मानसिकता से प्रेरित है। योग व्यवसाय, ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग का एक बड़ा हिस्सा है। यद्यपि लोग एक किताब या वीडियो निर्देशों की मदद से भी घर पर योग करते हैं, फिर भी एक पंजीकृत शिक्षक से सीखने और एक समूह में योग करने की सकारात्मक ऊर्जा को प्राप्त करने के लिए योग केंद्र में शामिल होने की प्रवृत्ति बढ़ रही है।

1.5.2 योग केंद्र की स्थापना के लिए आवश्यक संसाधन

योग केंद्र की स्थापना के लिए, निम्नलिखित संसाधन हैं जिन्हें नियोजित करने की आवश्यकता है –

1– एक योग केंद्र की स्थापना के लिए जगह

2– एक योग केंद्र चलाने के लिए स्टाफ

3– योग उपकरण

4– योग प्रशिक्षण के लिए ऑडियो वीडियो

5– उपभोज्य वस्तुएं

6– विभिन्न सरकारी एजेंसियों के साथ केंद्र का पंजीकरण

1.5.2.1 योग केंद्र की स्थापना के लिए जगह

यह योग केंद्र की स्थापना के लिए सबसे पहली और महत्वपूर्ण चीज है। एक योग केंद्र की स्थापना के लिए जगह का चयन करने के कई कारक हैं –

1– सीिन

2– पार्किंग की उपलब्धता

3– प्राकृतिक प्रकाश और ताजा हवा की उपलब्धता

4– योग कक्ष के लिए कमरे के आकार की न्यूनतम आवश्यकता

5– योग कक्ष में प्रकाश व्यवस्था

6– फर्श का प्रकार
7– वातानुकूलन या एयर कंडीशनिंग

1.5.2.1.1 स्थान

योग केंद्र के लिए स्थान चुनना सबसे महत्वपूर्ण कारक है। शहर से दूर का स्थान उपयुक्त नहीं होगा, चाहे वह कितना ही विशाल और सुंदर क्यों न हो। योग केंद्र के लिए स्थान चुनने से पहले ध्यान देने योग्य बातें नीचे दी गयी हैं –

1– यह एक शहर या किसी इलाके के केंद्र में होना चाहिए
2– भवन तक आवागमन आसान होना चाहिए ताकि योग केंद्र में दाखिला लेने वाले किसी भी व्यक्ति को बहुत ज्यादा चलना न पड़े।
3– उस स्थान को स्थानीय परिवहन के साथ अच्छी तरह से जुड़ा हुआ होना चाहिए।
4– उसे किसी भी मौजूदा योग केंद्र से दूर होना चाहिए, ताकि किसी भी अनावश्यक प्रतिस्पर्धा से बचा जा सके।

1.5.2.1.2 पार्किंग की उपलब्धता

इन दिनों, पार्किंग की उपलब्धता बहुत महत्वपूर्ण है। कोई योग शिष्य रोजमर्रा के आधार पर पार्किंग के लिये जगह की खोजने में अपना कीमती समय बर्बाद नहीं करना चाहेगा। यह समस्या आपके योग केंद्र में आने वाले लोगों में कमी का एक प्रमुख कारण हो सकती है। सुनिश्चित करें कि आपके पास ग्राहकों के वाहनों के लिये पर्याप्त पार्किंग की जगह है जिसमें पार्क की गई वाहनों की पूरी सुरक्षा की व्यवस्था हो।

चित्र 1.5.1 योग केंद्र में पर्याप्त पार्किंग उपलब्ध होनी चाहिए

1.5.2.1.3 प्राकृतिक प्रकाश और ताजा हवा की उपलब्धता

हालांकि वर्तमान परिदृश्य में यह बहुत मुश्किल है। आजकल इमारतों के बीच बहुत कम जगह होती है, जो योग केंद्र के लिये आवश्यक प्राकृतिक प्रकाश और ताजी हवा को प्रभावित करती है। हालांकि, आप एक बेहतर जगह को खोजने की कोशिश कर सकते हैं, जहां प्राकृतिक प्रकाश हो, खासकर सुबह के समय में और जो प्रदुषण उत्सर्जन स्रोतों जैसे कि फैक्ट्रियों या भीड़–भाड़ वाली सड़कों से दूर होनी चाहिए।

चित्र 1.5.2 योग केंद्र में प्राकृतिक प्रकाश और ताजा हवा

1.5.2.1.4 कमरे के आकार

कमरे का आकार पूरी तरह से एक बैच में लोगों की संख्या पर निर्भर करता है। व्यवसाय के दृष्टिकोण से आपको एक बैच में अधिकतम संख्या में व्यक्ति रखने चाहिए। आप प्रत्येक बैच में 10 व्यक्तियों को ले सकते हैं और कमरे के आकार का फैसला कर सकते हैं। किसी व्यक्ति के लिए न्यूनतम जगह की आवश्यकता 21 वर्ग फुट की है तो उस लिहाज से 10 व्यक्तियों के लिये कमरे का आकार न्यूनतम 210 वर्ग फुट होना चाहिए। कक्ष की ऊंचाई न्यूनतम 10 फीट होनी चाहिए। कक्ष अंदर से ताला लगाने योग्य होना चाहिए, ताकि योग सत्रों में अभ्यासकर्ताओं को कोई परेशान न करे।

1.5.2.1.5 कमरे की दीवारें

योग कक्ष की दीवारों का रंग हल्का तथा आँखों के लिए सुखदायक होना चाहिए। योग वातावरण बनाने के लिए आप कुछ योग पोस्टर डाल सकते हैं। आप एक दीवार पर दर्पण भी लगा सकते हैं ताकि योग करते समय प्रशिक्षणार्थी अपने आसन को देख सकें। हालांकि, कुछ लोग दर्पण से विचलित हो जाते हैं और उनसे बचते हैं। यह पूरी तरह से एक व्यक्तिगत पसंद है।

चित्र 1.5.3 दर्पण वाला योग कक्ष

1.5.2.1.6 कमरे का फर्श या तल

योग कमरे के तल में लकड़ी के फर्श को अच्छा माना जाता है। लेकिन अगर यह संभव नहीं है,तो फर्श को कुछ गद्देनुमा प्रभाव के लिए कालीन या गलीचे के साथ कवर किया जाना चाहिए। सख्त सतह पर योग करना उचित नहीं है, क्योंकि योग करते समय यह आपके घुटनों या शरीर को नुकसान पहुंचा सकता है। यह भी याद रखना चाहिए कि ज्यादा गद्देनुमा प्रभाव भी नहीं होना चाहिए, क्योंकि योग करते समय हमें फर्श के सहारे की आवश्यकता होती है।

चित्र 1.5.4 लकड़ी के फर्श वाला योग कक्ष

1.5.2.1.7 कमरे में प्रकाश

जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, योग कक्ष में पर्याप्त प्राकृतिक प्रकाश होना चाहिए। कड़ी धूप से बचने के लिए, सभी खिड़कियों पर पर्दे या आवरण होने चाहिए। लेकिन प्राकृतिक रोशनी के अलावा, इसमें उचित कृत्रिम रोशनी भी होनी चाहिए, जिसकी आवश्यकता सूर्यास्त के बाद होती है। आदर्श रूप से, रोशनी प्राकृतिक सफेद होनी चाहिए, लेकिन आप आँखों को सुखदायक प्रभाव देने वाले कुछ प्रयोग कर सकते हैं। यह बहुत अच्छा होगा यदि कक्ष में मंद रोशनी हो। आप ध्यान और इसी प्रकार के व्यायाम के दौरान इसका बहुत अच्छा उपयोग कर सकते हैं।

चित्र 1.5.5 प्राकृतिक रोशनी वाला योग कक्ष

1.5.2.1.8 कमरे का तापमान

योग कक्ष के तापमान को 24–29 डिग्री के बीच बनाए रखा जाना चाहिए। यदि प्राकृतिक तापमान इस से अधिक या कम है, तो एयर कंडीशनिंग का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि एयर कंडीशनिंग कमरे के सभी हिस्सों में समान हो।

1.5.2.1.9 स्वागतकक्ष

यह योग केंद्र का एक प्रवेश क्षेत्र है, जहां लोग योग पाठ्यक्रमों की पूछताछ करते हैं, या उनका बैच शुरू होने की प्रतीक्षा करते हैं। यहां बैठक के लिए पर्याप्त जगह के साथ सुखदायक वातावरण होना चाहिए। नया योग प्रशिक्षु सबसे पहले स्वागतकक्ष से ही प्रभावित होता है, इसलिए इसे सुन्दरता से सजाया जाना चाहिए और इसे हमेशा व्यवस्थित रखा जाना चाहिए।

चित्र 1.5.6. योग केंद्र का स्वागतकक्ष

1.5.2.2 योग केंद्र के लिए स्टाफ या कर्मचारी

सामान्यतः योग केंद्र एक बहुत ही छोटा संगठन होता है। कर्मचारी को योग के लिए उत्साह या जुनून होना चाहिए और इसके दर्शन में आस्था होनी चाहिए। योग केंद्र के लिए स्टाफ की आवश्यकता नीचे दी गयी है –

1– रिसेप्शनिस्ट –1

2– योग प्रशिक्षक – योग केंद्र के आकार के अनुसार

3– गृह कार्य सहायक – योग केंद्र के आकार के अनुसार

4–लेखा या हिसाब के लिए सहायक स्टाफ और HR –1 या 2

1.5.2.3 योग उपकरण

यद्यपि योग एक ऐसा व्यायाम है जो किसी भी उपकरण के बिना किया जाता है, फिर भी योग के कुछ रूपों में कुछ उपकरणों की आवश्यकता होती है। योग में इस्तेमाल किए गए उपकरणों की सूची निम्नलिखित है –

1.5.2.3.1 योग चटाई

योग के लिए यह सबसे पहला और महत्वपूर्ण उपकरण है। आपको चटाई के चिपकने वाले गुण की जांच करनी चाहिए, क्योंकि फिसलने के कारण आपका ध्यान भंग हो सकता है। यदि चटाई उपलब्ध नहीं है, तो मोटी चादर और कंबल भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

चित्र 1.5.7 योग चटाई

1.5.2.3.2 योग स्ट्रैप्स या पट्टियां

ये विशेष पट्टियां हैं, जो कुछ कठिन आसन करने में सहायता पाने के लिए उपयोग की जाती हैं। स्ट्रैप्स की सहायता से कठोर शरीर से मुश्किल आसन करना भी संभव है।

1.5.8 याग पाट्टया

1.5.2.3.3 योग ब्लॉक

अलग–अलग आसन करने के लिए शरीर को सहारा देने के लिए इन ब्लॉकों का उपयोग किया जाता है।

यह विभिन्न रंगों और आकारों में आते हैं।

चित्र 1.5.9 योग ब्लॉक

1.5.2.3.4 योग गोल तकिया या बोल्स्टर

ये बड़े कुशन हैं, जो कि मुश्किल आसन करते समय शरीर को सहारा देने के लिए उपयोग किये जाते हैं। इनका प्रयोग कभी–कभी आधुनिक योग में किया जाता है। ये भी विभिन्न आकृतियों और आकारों में आते हैं।

चित्र1.5.10 योग गोल तकिया

1.5.2.3.5 योग कंबल

इसका प्रयोग कभी–कभी मुश्किल आसन करते समय शरीर को सहारा देने के लिए भी किया जाता है। मुख्यतः इसे घुटनों और कोहनी के नीचे रखने के लिए प्रयोग किया जाता है।

चित्र 1.5.11 योग कंबल

1.5.2.4 ऑडियो और वीडियो की व्यवस्था

योग केंद्र में ऑडियो और वीडियो का प्रबंध किया जाना चाहिए। कुछ रोमांचक योग वीडियो दिखाने के लिए वीडियो को चलाया जा सकता है और योग सत्र के दौरान सुखदायक संगीत बजाने के लिए ऑडियो का उपयोग किया जा सकता है।

1.5.2.5 योग केंद्र के लिए आवश्यक निवेश

एक योग केंद्र खोलने के लिए आवश्यक निवेश विशुद्धरूप से आपकी योजनाओं पर निर्भर करता है। आप किराए पर एक स्टूडियो लेकर 3 से 5 लाख रु. के निवेश के साथ छोटा योग केंद्र शुरू कर सकते हैं। बड़े केंद्र के लिये निवेश की कोई सीमा नहीं है, क्योंकि आप ग्राहक सूची के आधार पर इसे जितना चाहे उतना शानदार बना सकते हैं। लेकिन शुरुआत में छोटी राशि का निवेश करने की अनुशंसा की जाती है, क्योंकि योग व्यवसाय में निवेश पर वापसी अन्य व्यवसायों की तुलना में थोड़ा धीमी है।

1.5.2.6 योग केंद्र के लिए जरूरी पंजीकरण

आप 3 प्रकार के योग केंद्र – स्वामित्व, पार्टनरशिप/एलएलपी और प्राइवेट लिमिटेड खोल सकते हैं।
स्वामित्त्व, पार्टनरशिप/एलएलपी, व्यवसाय के संचालन का सरलतम तरीका हैं। पार्टनरशिप/एलएलपी और प्राइवेट लिमिटेड के मामले में, आपको संगठन के नाम पर एक पैन कार्ड भी देना होगा। हालांकि, स्वामित्व वाली कंपनी के मामले में आपका व्यक्तिगत पैन कार्ड स्वीकार्य है। आपको किसी भी प्रकार के व्यावसायिक लेन–देन के लिए सभी प्रकार की कंपनियों के लिए चालू खाता खोलना होगा।
यदि आपका कुल कारोबार 9 लाख से अधिक है तो आपको सर्विस टैक्स नंबर लेना होगा। इससे कम के लिये सेवा कर पंजीकरण अनिवार्य नहीं है।

1.5.2.7 योग केंद्र और उपकरणो का रखरखाव

योग केंद्र और उसके उपकरणो का रखरखाव, खराब योग केंद्रों को अच्छे योग केंद्रों से पृथक करता है। धन का निवेश करना और अपने योग केंद्र के लिए अच्छे उपकरण खरीदना बहुत आसान है, लेकिन इसका रखरखाव करना बहुत मुश्किल है। लेकिन यह आपके ग्राहकों को खुश रखकर अच्छा लाभांश देता है। हम योग केंद्र के रखरखाव को निम्नलिखित क्षेत्रों में विभाजित कर सकते हैं–

1– स्वागतकक्ष
2– योग कक्ष
3– योगउपकरण
4– शौचालय

1.5.2.7.1 स्वागतकक्ष

यह योग केंद्र का प्रवेश मार्ग और उसका एक प्रमुख भाग है। आपके योग केंद्र में आने वाला कोई भी व्यक्ति इस हिस्से में सबसे पहले प्रवेश करेगा। उसे प्रभावित करने के लिए, इस क्षेत्र को पूरी तरह से हर समय व्यवस्थित बनाए रखना आवश्यक है। इस क्षेत्र को व्यवस्थित बनाए रखने के लिये दिन में एक या दो बार समय निकालना पर्याप्त नहीं होगा। इस क्षेत्र को हर समय व्यवस्थित बनाए रखने के लिए आपको किसी को इसकी जिम्मेदारी सौपनी होगी। इस क्षेत्र के रखरखाव में शामिल हैं –

1– फर्श को झाड़ना और पौंछना
2– कुर्सियों और मेजों की धूल झाड़ना
3– स्वागतकक्ष में रखी चीजों की व्यवस्था करना

4– रूम फ्रेशनर छिड़ककर या सुगंधित अगरबत्तियां जलाकर या कुछ अन्य साधनों द्वारा अच्छी गंध बनाए रखना।

5– हर समय अच्छी रोशनी बनाए रखना

6– जलवायु के अनुसार सही तापमान बनाए रखना

7– पुराने/फटे समाचार पत्र या पत्रिकाओं को बदलना

8 – यह सुनिश्चित करना कि दीवार का पेंट या वॉलपेपर अच्छी स्थिति में है, अन्यथा इस पर तुरंत पेंट या मरम्मत की जानी चाहिए

1.5.2.7.2 योग कक्ष

योग कक्ष किसी भी योग केंद्र में कार्यकलाप का केंद्र है। यह वह क्षेत्र है जहां प्रशिक्षु अपना अधिकतम समय बिताते हैं। योग केंद्र की अच्छी छवि बनाने के लिए, आपको हमेशा योग कक्ष को व्यवस्थित बनाए रखना चाहिए। कुछ चीजें जो सुनिश्चित की जानी चाहिए –

1– पहला और सबसे बड़ा नियम–सभी चीजों के लिए स्थान और सभी चीजें अपने स्थान पर।

2– जैसा स्वागतकक्ष के लिए कहा गया है, फर्श को नियमित रूप से झाड़ना और पौंछना चाहिए। योग केवल फर्श पर किया जाता है और योग मुद्रा बनाते समय, छोटे–छोटे धूल कण भी प्रशिक्षु को आसानी से दिखाई देते हैं। इसलिए, यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि प्रत्येक योग सत्र के बाद, फर्श को उपयुक्त कीटाणुनाशक से पौंछ दिया गया है।

3– दीवार को इस तरह से रंगा जाना चाहिये कि उस पर किसी भी तरह का कोई भी निशान न हो। योग करते समय, प्रशिक्षु लंबे समय तक दीवार के सामने होंगे और योग के दौरान दीवार पर गंदगी के निशान दिखना सुखद नहीं होगा।

4– यदि योग कक्ष में दर्पण हैं, तो सुनिश्चित करें कि वे साफ हैं और उन पर कोई निशान नहीं हैं। प्रशिक्षु योग मुद्रा के दौरान खुद को दर्पण में देखते हैं, और कोई भी स्वयं को गंदे दर्पण में नहीं देखना चाहेगा।

5– एक योग सत्र की शुरुआत में सभी उपकरणों को उनके नामित स्थान पर रखा जाना चाहिए। योग सत्र के दौरान ये बिखर सकते हैं, लेकिन योग सत्र के तुरंत बाद, इन्हें फिर से उनके स्थानों पर रखा जाना चाहिए।

6– योग कक्ष में वातानुकूलन आवश्यकता के अनुसार होना चाहिए। किसी भी समय प्रशिक्षु को बहुत गर्मी या बहुत ठंड नहीं लगनी चाहिए।

7– योग कक्ष में ताजी हवा आने की व्यवस्था होनी चाहिए। लंबे समय तक एयर कंडीशनर का उपयोग हवा को बासी बनाता है। कमरे में ताजा हवा आने के लिए नियमित अंतराल पर खिड़कियां को खोलना चाहिए।

8– कमरे की रोशनी हर समय काम करनी चाहिए। किसी भी फ्यूज बल्ब या ट्यूब लाइट को तुरंत बदला जाना चाहिए।

1.5.2.7.3 योग उपकरण

योग उपकरण किसी भी योग केंद्र का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। यद्यपि योग में उपयोग किए जाने वाले अधिकांश उपकरण चलायमान नहीं होते हैं, इसलिए वे मुश्किल से शायद ही किसी भी समस्या का सामना करते हैं, लेकिन लंबे समय तक उपयोग के बाद वे क्षतिग्रस्त हो सकते हैं। योग उपकरण के लिए रखरखाव की सलाह निम्नलिखित हैं –

1– किसी भी क्षतिग्रस्त उपकरण को तुरंत मरम्मत या बदलना चाहिए।

2– हर कोई अपने स्वास्थ्य को सुधारने के लिए योग का चयन करता है। इसलिए कोई भी किसी और के द्वारा उपयोग किए जा रहे उपकरणों का उपयोग करके कोई बीमारी लेना नहीं चाहेगा। योग करते समय बहुत पसीना आता है, इसलिए अन्य व्यक्ति को संक्रमण स्थानांतरित होने की उच्च संभावनाएं होती हैं। किसी भी रोगाणु की आशंका को समाप्त करने के लिए, सभी उपकरण उचित कीटाणुनाशक द्वारा साफ किये जाने चाहिए।

1.5.2.7.4 शौचालय

यह किसी भी संगठन का सबसे उपेक्षित क्षेत्र है। लेकिन योग केंद्र की संपूर्ण अच्छी छवि बनाने के लिए, शौचालय की सफाई बहुत महत्वपूर्ण है। शौचालय नियमित रूप से साफ किया जाना चाहिए और इससे हर समय अच्छी महक आना चाहिए।

टिप्पणियां

अभ्यास

प्र.1. योग का अर्थ है, निम्न का मिलनः
- अ मानव और भगवान
- ब. मानव और योग
- स. शरीर और योग
- द. उपरोक्त सभी

प्र.2. निम्नलिखित अंग है जो योग से लाभ उठाते हैं:
- अ. हृदय
- ब. मस्तिष्क
- स. रीढ की हड्डी
- द. उपरोक्त सभी

प्र.3. निम्न में से कौन योग की धारा नहीं है;
- अ. राज योग
- ब. भक्ति योग
- स. जनन योग
- द. वेद योग

प्र.4. किस तारीख को विश्व योग दिवस मनाया जाता है:
- अ. 21 अप्रैल
- ब. 21 मई
- स. 21 जून
- द. 21 जुलाई

प्र.5. प्राचीन भारतीय औषधि प्रणाली को कहा जाता है
- अ. एलोपैथी
- ब. होम्योपैथी
- स. आयुर्वेद
- द.यूनानी चिकित्सा

प्र.6. निम्नलिखित आयुर्वेद के अनुसार दोष नहीं है:
- अ. वात
- ब. पित्त
- स. कफ
- दृ जाला

प्र.7. योग प्रशिक्षक को सभी प्रतिभागियों के लिए व्यक्तिगत योग व्यायाम योजना बनाना पड़ती है:
- अ. सही
- ब. गलत

प्र.8.एक योग प्रशिक्षक से निम्नलिखित की उम्मीद की जाती है:
- अ. वह योग के बारे में उत्साही होता है
- ब. वह खुद फिट होता है
- स. वह सकारात्मक व्यवहार करता है
- द. उपरोक्त सभी

प्र.9. योग केंद्र के लिए जगह चुनने में इनमें से कौन सा एक महत्वपूर्ण पहलू है:
- अ. पर्याप्त पार्किंग की जगह
- ब. जगह पर उपयुक्त धूप / हवा
- स. अच्छी तरह से स्थानीय परिवहन से जुड़ा होना
- द. उपरोक्त सभी

प्र.10.योग केंद्र में निम्नलिखित में से कौन सा क्षेत्र अच्छी तरह व्यवस्थित रखा जाना चाहिए:
- अ. स्वागत क्षेत्र
- ब. योग कक्ष
- स. प्रसाधन
- द. उपरोक्त सभी

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

2. सामान्य योग सत्र का आयोजन करना

यूनिट 2.1: योग के सिद्धांत एवं प्राचीन ग्रंथों का ज्ञान
यूनिट 2.2: मानव शरीर की शारीरिक रचना
यूनिट 2.3: खाद्य आदतें और योग दर्शन के अनुसार अन्य निर्देश
यूनिट 2.4: योग आसन करना

BWS/N2201

प्रमुख शिक्षा परिणाम

इस मॉड्यूल के अंत में, आप निम्न करने में सक्षम होंगे:

1. योग सिद्धांतों का वर्णन करने में
2. विभिन्न महत्वपूर्ण प्राचीन ग्रंथों को समझाने में
3. मानव शरीर की शारीरिक रचना के बारे में समझाने में
4. योग–आहार को समझाने में
5. प्रमुख 'योग क्रिया' का प्रदर्शन करने में
6. प्रत्येक योग के लाभों और सावधानियों का वर्णन करने में

यूनिट 2.1: योग के सिद्धांत एवं प्राचीन ग्रंथों का ज्ञान

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्न करने में सक्षम हो जाएंगे:

1. योग सिद्धांतों का वर्णन करने मे
2. विभिन्न महत्वपूर्ण प्राचीन ग्रंथों को समझाने मे
3. भगवद गीता का वर्णन करने मे
4. पतंजलि के योग सूत्र का वर्णन करने मे
5. वेद और उपनिषद का वर्णन करने मे
6. रामायण का वर्णन करने मे
7. नारद भक्ति सूत्र का वर्णन करने मे

2.1.1 योग सिद्धांत

योग के दस सिद्धांत नीचे दिए गए हैं –

1. अहिंसा
2. सच्चाई (सत्य)
3. न्याय–परायणता (अस्तेय)
4. बुद्धिशीलता (ब्रह्मचर्य)
5. सरलता (अपरिग्रह)
6. आध्यात्मिक लक्ष्य की उपासना (ईश्वर– परिधनन)
7. अहंकार का बलिदान (शौच)
8. आत्म–अनुशासन (तपस्या)
9. पढ़ना (स्वाध्याय)
10. संतोष

2.1.1.1 योग सिद्धांतों का अर्थ

अहिंसा

अन्य प्राणियों की हत्या न करना। नम्र और शांतिपूर्ण बने रहना।

सच्चाई (सत्य)

सत्यवान बनें। वस्तुतः, अपने और दूसरों के प्रति सदा ईमानदार रहें। इसके अलावा थोड़े से फायदे के लिए झूठ बोलकर किसी को नुकसान न पहुंचाएं। एक झूठ केवल उचित स्थितियों में ही स्वीकार्य होता है, उदाहरण के लिए, ऐसी परिस्थितियों में जहाँ झूठ से आप किसी अन्य इंसान के जीवन को बचा सकते हैं। पूर्ण सत्य ज्ञात न होने पर एक योगी मौन रहता है। जो लोग सत्यवान होते हैं, सच्चाई फैलाते हैं। उनके साथी मित्र उन पर भरोसा करते हैं।

न्याय–परायणता (अस्तेय)

न तो चोरी करना, न ही धोखा देना। एक योगी सदैव ईमानदार रहता है। वह अनुचित लाभ की तलाश नहीं करता, बल्कि वह एक निष्पक्ष रीति की तलाश में रहता है।

बुद्धिशीलता (ब्रह्मचर्य)

आध्यात्मिक ध्यान में जियें। पैसे की बजाय आंतरिक सुख बांटें। अपनी आंतरिक खुशी और शांति में केंद्रीभूत रहें।

सरलता (अपरिग्रह)

बाह्य सुख व व्यय में संयत रहें। एक आध्यात्मिक पुरुष विनम्रतापूर्वक बाहर और भीतर से समृद्ध रहता है। एक योगी अपनी ऊर्जा का उपयोग बाह्य कार्यों में नहीं, बल्कि शांतिपूर्ण रहने के लिए करता है जिससे वह मन से जुड़ता है और भीतर से अपने शरीर की सफाई रखता है। एक दिन, वह स्थायी रूप से ज्ञान के सागर में प्रकाशमय हो जाता है।

आध्यात्मिक लक्ष्य की उपासना (ईश्वर– परिधनन)

हम अपने आध्यात्मिक मार्ग से न भटकें, इसके लिये यह जरूरी है कि हम अपने आध्यात्मिक लक्ष्य को बार–बार याद करें। हम किसी भी तस्वीर (देवी, शिव, पतंजलि) की पूजा कर सकते हैं, हम किसी भी मूर्ति (बुद्ध, यीशु, शिव) के समक्ष नतमस्तक हो सकते हैं या कोई भी मंत्र (प्रार्थना) बोल सकते हैं।

अहंकार को त्यागें (शौच–मन की शुद्धि/सफाई रखें)

प्रकाश का मार्ग अहंकार के त्याग से होकर जाता है। अहंकार के त्याग के बिना ज्ञान की प्राप्ति नहीं हो सकती। सही मायने में त्याग एक कला है। अत्यधिक त्याग या बलिदान करने वाला व्यक्ति अंतर्मन से जुड़ता है। वहीं अहंकारी व्यक्ति अपने मानसिक तनाव को कम या खत्म नहीं कर पाता है।

आत्म–अनुशासन (तपस्या)

एक सुस्पष्ट लक्ष्य, एक स्वच्छ जीवन योजना और अभ्यास का एक विशुद्ध तरीका। तपस्या का अर्थ है अनुशासित जीवन जीना।

पढ़ना (स्वाध्याय)

दैनिक (मंत्र, ध्यान) पठन कर प्राप्त ज्ञान हमें आध्यात्मिक मार्ग पर कायम रखता है, हमारे अंतर्मन को स्वच्छ रखता है, हमें ज्ञानी गुरुओं से जोड़ता है और हमें आध्यात्मिक विजेता बना देता है।

संतोष

व्यक्ति के पास जो भी है उसे उससे संतुष्ट रहना चाहिये।

2.1.2 प्राचीन योग ग्रंथों का ज्ञान

योग का गहन ज्ञान पाने के लिए, एक व्यक्ति को प्राचीन योग के मूलग्रंथों को अच्छी तरह समझना होगा। योग के ग्रंथों में से कुछ महत्वपूर्ण ग्रंथ नीचे दिए गए हैं –

1– श्रीमद भगवद गीता

2– पतंजलि योग सूत्र

3– रामायण

4– नारद भक्ति सूत्र

2.1.2.1 श्रीमद भगवद गीता

गीता एक महान महाकाव्य का अत्यंत महत्त्वपूर्ण बखान है, यह महाकाव्य, महाभारत या भरत वंशियों की कहानी है। इसके लगभग एक लाख छंदों को अठारह अध्यायों में विभाजित किया गया है, यह दुनिया के सबसे लंबे महाकाव्य में से एक है– यह इलियड और ओडिसी से सात गुना बड़ा है, व बाइबल से तीन गुना अधिक लंबा है। यह वास्तव में कहानियों का एक पूरा पुस्तकालय है जो भारत के लोगों और साहित्य पर जबरदस्त प्रभाव डालता है।

महाभारत की कहानी आधुनिक दिल्ली के उत्तर में हस्तिनापुरा के सिंहासन के उत्तराधिकार के लिये एक संघर्ष पर केंद्रित है, जो कि एक ऐसे कुटुंब का पुश्तैनी संघर्ष था जिन्हें भरत वंशियों के नाम से जाना जाता था। (भारत उस समय कई छोटे, और अक्सर युद्धरत राज्यों में विभाजित था)। संघर्ष चचेरे भाईयों के दो समूहों, पांडवों या पांडु के पुत्रों, तथा कौरवों या कुरुओं के वंशजों के बीच चला। राज सिंहासन पांडू के बड़े भ्राता धृतराष्ट्र को दिया जाना था, लेकिन उनके अंधेपन की वजह से, सिंहासन पांडू को दे दिया गया।

हालांकि, पांडु ने सिंहासन को त्याग दिया, और इसके बाद सत्ता धृतराष्ट्र ने ग्रहण की। पांडु के पुत्र –युधिष्ठिर, भीम, अर्जुन, नकुल और सहदेव अपने चचेरे भाई, कौरवों के साथ मिलकर बड़े हुए। कौरवों में ज्येष्ठ दुर्योधन की दुश्मनी और ईर्ष्या के कारण, पांडवों को राज्य छोड़ने के लिए विवश होना पड़ा। अपने निर्वासन के दौरान, वे संयुक्त रूप से द्रौपदी से विवाह करते हैं और द्रौपदी के चचेरे भाई कृष्ण से मित्रता करते हैं, जो तब से लेकर अंत तक उनके साथ रहे। वे हस्तिनापुर वापसी करते हैं और कौरवों से अपनी संप्रभुता को साझा करने के लिए कहते हैं, लेकिन जब युधिष्ठिर अपनी सारी संपत्ति कौरवों के ज्येष्ठ भ्राता दुर्योधन के साथ पासे के एक खेल में खो देता है, तो उन्हें 13 साल के लिए वनवास भोगना पड़ता है। जब वे जंगल से वापस लौटकर राज्य में अपना हिस्सा पुनः वापस मांगने आते हैं, तो दुर्योधन देने से मना कर देता है। जिसके परिणास्वरूप युद्ध होता है। कृष्ण पांडवों के मार्गदर्शक के रूप में काम करते हैं।

गीता का उपदेश यहीं पर दिया गया, जहां दो सेनाएं एक दूसरे के सामने हैं और संघर्ष के लिए तत्पर हैं। संघर्ष अठारह दिनों के संताप और कौरवों की हार से समाप्त होता है। सभी कौरव मारे जाते हैं; केवल पांच पाण्डव बंधु और कृष्ण जीवित रहते हैं। तत्पश्चात पांचों पांडव द्रौपदी के साथ स्वर्ग के लिए चल पड़ते हैं, लेकिन युधिष्ठिर को छोड़कर, सभी छः मार्ग में अपनी देह त्याग देते हैं, युधिष्ठिर एक छोटे कुत्ते के साथ स्वर्ग के द्वार तक पहुंचते हैं और अपने धर्म राज के वास्तविक रूप में एकाकार होते हैं। सच्चाई और भक्ति की परख होने के बाद, युधिष्ठिर अपने भाइयों और द्रौपदी से स्वर्ग में मिलकर अनंत आनंद पुनः प्राप्त करते हैं।

भगवद गीता विशाल महाकाव्य का एक प्रतिशत से भी कम भाग है। पांडवों और कौरवों के बीच बड़े संग्राम से ठीक पहले महाकाव्य के छठे अध्याय में इसका उल्लेख है। पांडवों के सबसे बड़े योद्धा, अर्जुन अपने रथ को दो विरोधी सेनाओं के बीच युद्ध के मैदान में खींच लेते हैं। श्रीकृष्ण उनके साथ रहते हैं, और उनके सारथी के रूप में कार्य करते हैं।

विषाद की स्थिति में, अर्जुन अपने धनुष को फेंक देते हैं और युद्ध की अनैतिकता को उजागर करते हुए लड़ने से मना कर देते हैं। यह सर्वोच्च नाटक का एक क्षण हैः समय रूक जाता है, सेनाएं अपनी जगह पर जम जाती हैं, और भगवान श्रीकृष्ण अपनी बात कहते हैं।

चित्र 2.1.1 श्रीमद भगवद गीता

स्थिति बेहद नाजुक है। ब्रह्माण्ड द्वारा संचालित सनातन धर्मानुरूप निर्मित नियम व कानून अर्थात धर्म का उपहास करते हुए विनाशकारी संग्राम में एक बड़ा साम्राज्य आत्म–ध्वंश होने वाला है। अर्जुन का विरोध करना भी सही है: वह धर्म संबंधी विरोधाभास का शिकार है। एक तरफ वह ऐसे व्यक्तियों के सामने लड़ने के लिये खड़ा है, जो धर्म के अनुसार, आदर व सम्मान के हकदार हैं। दूसरी ओर, एक शूरवीर के रूप में उसके कर्तव्य की मांग है कि वह उन्हें मार दे। तथापि जीत का कोई भी परिणाम इस जघन्य अपराध को न्यायसंगत साबित करता नहीं दिखता। यह कभी न खत्म होने वाला धर्मसंकट सा प्रतीत होता है। यह एक धर्म–संबंधी भ्रम की स्थिति है जिसे सुधारने के लिए गीता की शुरुआत की गयी।

जब अर्जुन लड़ने से मना कर देते हैं, तो श्रीकृष्ण संयम खो देते हैं। जब वे अर्जुन की निराशा की सीमा को जान लेते हैं तो श्रीकृष्ण अपना मनोभाव बदलते हैं, और संसार में धार्मिक कार्य–कलाप के रहस्यों की शिक्षा देना शुरू करते हैं। वह ब्रह्मांड की संरचना, प्रकृति के सिद्धांत, मौलिक प्रकृति, और तीन गुणों (वे गुण जो प्रकृति में सक्रिय हैं) से अर्जुन का परिचय कराते हैं। फिर वह अर्जुन को दार्शनिक विचारों एवं मोक्ष विधियों की यात्रा पर ले जाते हैं। वे धीरे–धीरे अपने दिव्य रूप को प्रकट करते हुये सैद्धांतिक व क्रिया के बारे में, अनुष्ठानों के महत्त्व, परम सिद्धांत, ब्राह्मण, पर चर्चा करते हैं।

गीता का यह अंश एक अत्यंत तीव्र आभास पर खत्म होता है: श्रीकृष्ण अर्जुन को अपने दिव्य स्वरूप, अर्थात विश्वरूप के दर्शन कराते हैं, जिससे अर्जुन के मन में भय का भाव उत्पन्न होता है। गीता के शेष अंश अविर्भाव (प्रभुप्रकाश) – समानता और निस्वार्थता में आत्म–नियंत्रण और विश्वास के महत्त्व, और इन सबसे ऊपर, भक्ति या समर्पण – के समक्ष प्रस्तुत विचारों को गहन एवं परिशिष्ट बनाते हैं। श्रीकृष्ण अर्जुन को बताते हैं कि वह कैसे मौलिक मामलों के साथ–साथ मानव चरित्र एवं व्यवहारों को नियमानुकूल बनाने वाले गुणों से ऊपर उठकर अनश्वरता प्राप्त कर सकता है। श्रीकृष्ण व्यक्ति के कर्तव्यों के महत्त्व पर जोर देते हैं कि एक व्यक्ति के लिये बिना भेदभाव किए अपने कर्तव्यों का निर्वहन ठीक ढंग से करना, श्रेष्ठ होता है।

अंत में, अर्जुन सहमत हो जाते हैं। वह अपना धनुष उठाते हैं और लड़ाई के लिए उठ खड़े होते हैं। कुछ चीजों को जानने से आपका पठन सरल हो जायेगा। पहली यह कि गीता में वार्तालाप के भीतर वार्तालाप है। धृतराष्ट्र प्रश्न पूछ कर इसे शुरू करते हैं। उन्हें संजय के द्वारा अपने प्रश्न का उत्तर मिलता है, जो रणभूमि में जो भी हो रहा है, उसके बारे में उन्हें बताता है। धृतराष्ट्र अंधे हैं। उनके पिता, ऋषि व्यास, उन्हें उनकी दृष्टि वापस लौटाना चाहते हैं ताकि वह रणभूमि में चल रहे संग्राम का एक–एक अंश देख सकें। (धृतराष्ट्र इस वरदान को यह मानकर अस्वीकार कर देते हैं, कि अपने निकट–संबंधियों का नरसंहार देखना उनके लिये असहनीय होगा। इसलिये इसकी बजाय, व्यास धृतराष्ट्र के मंत्री और सारथी संजय को, आंतरिक बल से दूर की घटना को देखने और सुनने की शक्ति का वरदान देते हैं। इसलिये अपने महल में बैठकर, संजय मीलों दूर हो रहे युद्ध को देखता और सुनता है और उसके बारे में सबको बताता है।) अचानक संजय धृतराष्ट्र के सामने श्रीकृष्ण और अर्जुन के बीच चल रहे संवाद की व्याख्या करने लगता है। यह दूसरा संभाषण थोडा एक–तरफा है, क्योंकि इसमें श्रीकृष्ण की ओर से ही सारा संवाद होता है। इस प्रकार, संजय उस स्थिति का वर्णन करते हैं, जहां अर्जुन प्रश्न करते हैं, और श्रीकृष्ण उत्तर देते हैं।

चित्र 2.1.2 महाभारत में श्रीकृष्ण और अर्जुन

भगवद्गीता के अठारह अध्यायों को 'योग' के रूप में वर्गीकृत किया गया है, जो अर्जुन के अवसाद रुपी 'योग' से शुरू होता है और 'त्याग के माध्यम से मुक्ति' के योग से समाप्त होता है। अठारह अध्याय इस प्रकार हैं:

अध्याय 1: अर्जुनविषादयोग – अर्जुन का विषाद योग

अध्याय 2: सांख्ययोग – ज्ञान का योग

अध्याय 3: कर्मयोग – क्रिया का योग

अध्याय 4: ज्ञानविभगयोग – बुद्धि के विभाजन का योग

अध्याय 5: कर्मसंन्यासयोग – क्रिया के त्याग का योग

अध्याय 6: ध्यानयोग – ध्यान का योग

अध्याय 7: ज्ञानविज्ञानयोग – बुद्धि और वास्तविकता का योग

अध्याय 8: अक्षरब्रह्मयोग – अमानवीय ब्राह्मण का योग

अध्याय 9: राजविद्याराजगुह्ययोग –राज विज्ञान और राज रहस्य का योग

अध्याय 10: विभूतियोग – दिव्य कीर्ति का योग

अध्याय 11: विस्वरूपदर्शनयोग – ब्रह्माण्ड रूप के दृश्य का योग

अध्याय 12: भक्तियोग – भक्ति का योग

अध्याय 13: क्षेत्रक्षेत्रविभगयोग – क्षेत्र और क्षेत्र के ज्ञाता के बीच भेद का योग

अध्याय 14: गुणत्रयविभगयोग – तीन गुणों के प्रभाग का योग

अध्याय 15: पुरुषोत्तमयोग – सर्वोच्च प्राण का योग

अध्याय 16: दैवासुरसम्पद्विभागयोग – देव और असुरों के बीच विभाजन का योग

अध्याय 17: श्रद्धात्रयविभगयोग–तिगुने विश्वास के प्रभाग का योग

अध्याय 18: मोक्षसंन्यासयोग – त्याग द्वारा मुक्ति का योग

2.1.1.2.2 पतंजलि योग सूत्र

अधिकांश लोगों के मन में "योग" शब्द से एक योग मॉडल की छवि का ख्याल आता है जो योग पत्रिका के कवर पर एक आसन के रूप में दिखाई देती है। योग सामान्यत: नियमित रूप से किया जाता है जो शारीरिक फिटनेस में सुधार लाने में मदद करता है और कभी–कभी तनाव प्रबंधन के साधन के रूप में काम आता है। इस बारे में जागरुकता बढ़ रही है कि योग उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय की स्थिति आदि समेत विभिन्न प्रकार की बीमारियों के इलाज में प्रभावी ढंग से इस्तेमाल किया जा सकता है। वे लोग जो कुछ समय से योग का अभ्यास कर रहे हैं, इसके अभ्यास से मिलने वाले शारीरिक और क्रियात्मक लाभ के बारे में बता सकते हैं।

योग के उपर्युक्त सभी लाभ निश्चित रूप से वांछनीय हैं, जबकि योग प्रशिक्षक के रूप में आपको योग के सही अर्थ – 'मन के उतार–चढ़ाव को नियंत्रित करने की क्षमता' है, और उसके उद्देश्य के बारे में जानकारी होना आवश्यक है। यह संक्षिप्त और सारगर्भित परिभाषा पतंजलि के योग सूत्रों में, तीन हजार साल पहले ऋषि पतंजलि ने दी थी। योग सूत्रों में, पतंजलि ने योग के दर्शन और अभ्यास का एक बहुत ही वैज्ञानिक और व्यावहारिक व्याख्यान प्रदान किया है। पुस्तक का एक बहुत ही महत्वपूर्ण भाग जिसे सामान्यत: 'अष्टांग योग' या योग के आठ अंग कहते हैं, योग के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए व्यावहारिक दिशानिर्देश प्रदान करने, अर्थात् मन को नियंत्रित करने की व्याख्या करता है।

आज के दिनों में अभ्यास किये जाने वाले अधिकांश योग को, हठ योग कहा जाता है, जिसमें शारीरिक आसन (आसन) और कुछ श्वास तकनीक (प्राणायाम) शामिल हैं। जैसा कि आप नीचे दिए गए आठ अंगों से देख सकते हैं।

आसन और प्राणायाम इन आठ अंगों में से केवल दो ऐसे योग अभ्यास हैं जो योग के उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए मजबूत आधार की स्थापना में सहायता करते हैं। हालांकि, योग का पूर्ण एकीकृत अभ्यास विकसित करने के लिए और योग का अंतिम उद्देश्य प्राप्त करने के लिए, किसी भी रूप में योग के सभी आठ अंगों को नियमित रूप से शामिल करने की आवश्यकता होती है।

योग सूत्रों की समीक्षा

यद्यपि योग का उल्लेख वेद, उपनिषद, भगवत गीता आदि सहित विभिन्न प्राचीन ग्रंथों में किया गया है, किंतु योग के दर्शन को औपचारिक प्रस्तुत करने का श्रेय ऋषि पतंजलि को जाता है। अपने योग सूत्रों में, पतंजलि ने एक उच्च वैज्ञानिक और व्यवस्थित व्याख्यान में योग के दर्शन और शिक्षाओं का सार प्रदान किया है। पतंजलि के योग सूत्र, हिंदू दर्शन के छह दर्शनों में से एक हैं और योग के इतिहास में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर है। यह पुस्तक 195 सूक्तियों (सूत्र) का एक सेट है, जो छोटे–छोटे संक्षिप्त वाक्यांश हैं, तथा इनको याद रखने के लिए आसान बनाया गया है। हालांकि संक्षेप में, योग सूत्र एक बहुत प्रभावशाली कृत्य है जो योग दर्शन और अभ्यास के लिए आज भी उतना ही प्रासंगिक है जितना उस समय था जब इसे लिखा गया था। सूत्रों को चार अध्यायों (पाडा) में विभाजित किया गया है:

समाधि पाडा: पहला अध्याय योग की परिभाषा और उद्देश्य का उल्लेख करता है। योग के उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए कई तरीकों का इस्तेमाल किया जा सकता है।

साधना पाडा: दूसरे अध्याय में योग के लक्ष्यों को प्राप्त करने का व्यावहारिक दृष्टिकोण शामिल है। इस अध्याय में लेखक योग के आठ अंगों का विवरण देता है जिसे अष्टांग योग कहा जाता है, जिस नाम से कभी–कभी योग सूत्रों को भी पुकारा जाता है।

विभूति पाडा: तीसरा अध्याय कुछ अलौकिक शक्तियों पर ध्यान केंद्रित करता है जिन्हें एक योग्य योगी प्राप्त करने में सक्षम हो सकता है।

कैवल्य पाडा: चौथे अध्याय में मन और मानसिक धारणा, इच्छा, बंधन और मुक्ति की प्रकृति तथा इसका अनुसरण कौन करता है, की चर्चा की जाती है।

पतंजलि के योग सूत्र को कभी–कभी 'राज योग' भी कहा जाता है। पहले अध्याय के सूत्र 2 में पतंजलि ने योग को निम्न प्रकार से परिभाषित किया है –

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।।2।।

इसका अनुवाद स्वामी विवेकानंद द्वारा, "योग मन के विचारों के रूप–परिवर्तन पर संयम है', के रूप में किया गया।

बाद के सूत्रों में, पतंजलि बताते हैं कि एक बार मन को ठीक से नियंत्रित किया जाये तो 'द्रष्टा' या "आत्मा, सच्ची आत्मा" अपने वास्तविक स्वभाव में स्थिर हो सकती है। इसके अलावा, जब तक मन नियंत्रण में नहीं है, यह 'वृत्ति' या मन में उलझन का रूप ग्रहण करता रहता है और ये वृत्तियां मानव पीड़ा का कारण बनती हैं। सरल शब्दों में, यह परिभाषा हमें बताती है कि यदि हम मन को नियंत्रित कर लें तो हम शांतिपूर्वक और खुश रह सकते हैं; अन्यथा, मन हमें नियंत्रित करना शुरू कर देता है और हम पीड़ा की स्थिति में रहते हैं।

2.1.2.2.1 अष्टांग योग (आठ अंगों का योग)

दूसरे अध्याय में परिभाषित योग के आठ अंग निम्नानुसार हैं:

यम (आत्म–संयम): यम सामाजिक स्तर पर बाह्य दुनिया से संपर्क करने का तरीका है। यम पांच हैं: अहिंसा, सत्य, अस्तेय (चोरी न करना), ब्रह्मचर्य (संयम), अपरिग्रह (जरूरत से अधिक एकत्रित न करना)

नियम (अनुरक्षण): नियम, स्व–अनुशासन के लिए दिशा–निर्देशों का प्रतिनिधित्व करते हैं। पांच नियम हैं: शौच (स्वच्छता), संतोष, तपस (स्वभाव), स्वाध्याय (शास्त्रों का अध्ययन और स्वाध्याय), और ईश्वर प्रणीधाना (भगवान के प्रति समर्पण)। साथ में, यम और नियमों का अनुसरण करने के लिए एक नैतिक और सदाचार–पूर्ण संहिता प्रदान करते हैं इसलिए आकांक्षी योगी अपनी आध्यात्मिक यात्रा के लिए पर्याप्त नैतिक आधार स्थापित कर सकते हैं।

आसन (मुद्रा): आसन बैठने की मुद्रा को दर्शाता है जो स्थिर और आरामदायक होना चाहिए ताकि योगी लंबे समय तक बैठकर ध्यान कर सकें।

प्राणायाम (श्वांस नियंत्रण): प्राणायाम, जिसका शाब्दिक अर्थ है प्राण, महत्वपूर्ण जीवन शक्ति, को खींचना या विस्तार करना, जिसमें श्वांस नियंत्रण शामिल है तथा इससे ध्यान हेतु मन को प्रशिक्षित करने एवं तैयार करने में मदद करता है।

प्रत्याहार (समझ निर्लिप्तता): प्रत्याहार के माध्यम से एक व्यक्ति अपने सांसारिक वस्तुओं से इंद्रियों को निर्लिप्त करने की क्षमता हासिल करता है, इस प्रकार इंद्रियों पर संपूर्ण नियंत्रण प्राप्त करता है।

धारणा (एकाग्रता/ध्यान): धारणा, एकाग्रता के साथ एक ही उद्देश्य पर लंबे समय तक ध्यान केंद्रित करने को कहते हैं।

ध्यान: जब ध्यान के उद्देश्य की ओर मष्तिस्क का निर्बाध प्रवाह होता है, तब योगी ध्यान की स्थिति में प्रवेश करता है।

समाधि (समस्त रूप से लीन होना): अंत में जब मन की आत्म जागरूकता भी गायब हो जाती है और केवल ध्यान की वस्तु ही नजर आती है, तो इसे समाधि की अवस्था कहा जाता है। ऐसा केवल "समाधि" के सर्वोच्च स्तर पर होता है, जिसे "निर्बीज समाधि" कहा जाता है। निर्बीज समाधि – मन को पूरी तरह से नियंत्रित करके योगी को शांति और धीरज की अवस्था में लाता है।

2.1.2.3 वेद

वेदों को भारत–आर्य सभ्यता का सबसे पुराना साहित्यिक साक्ष्य और भारत की सबसे पवित्र पुस्तकें समझा जाता है। ये हिंदू शिक्षाओं के मूल ग्रंथ हैं, और ऐसा आध्यात्मिक ज्ञान है जिसमें हमारे जीवन के सभी पहलु शामिल हैं।

अपने दार्शनिक सिद्धांतों के साथ वैदिक साहित्य समय की कसौटी के साथ बना हुआ है और विशेष रूप से हिंदुओं के सभी वर्गों के लिए और सामान्य रूप से मानव जाति के लिए सर्वोच्च धार्मिक प्राधिकरण है।

2.1.2.3.1 वेदों की उत्पत्ति

वेद संभवतः मानवजाति के सबसे प्रारंभिक दस्तावेज हैं और वास्तव में यह कहना मुश्किल है कि कब इन वेदों का सबसे पहला भाग अस्तित्व में आया। चूंकि प्राचीन हिन्दुओं ने अपने धार्मिक, साहित्यिक और राजनीतिक प्राप्तियों का शायद ही कभी कोई ऐतिहासिक रिकॉर्ड रखा था, इसलिए पूर्ण परिशुद्धता के साथ वेदों की अवधि का निर्धारण करना मुश्किल है। इतिहासकार इनकी अवधि के निर्धारण का अनुमान लगाते हैं किंतु इनमें से कोई भी विवाद से मुक्त नहीं है।

2.1.2.3.2 वेदों को किसने लिखा है?

यह माना जाता है कि इंसानों ने वेदों की श्रद्धेय रचनाएं नहीं लिखी, इन्हें प्राचीन काल से मुख–वचनों के माध्यम से पीढी–दर–पीढी सौंपा गया है।

सामान्य धारणा यह है कि वैदिक भजन या तो ईश्वर द्वारा ऋषियों को सिखाए गए थे या जो उनके "मंत्रदृष्टा" थे वे स्वयं ऋषियों के सामने प्रकट हुए थे। वेदों को मुख्य रूप से भगवान कृष्ण (1500 ईसा पूर्व) के समय व्यास कृष्ण द्वैपायन द्वारा संकलित किया गया था।

2.1.2.3.3 वेदों का वर्गीकरण

वेद चार हैं: ऋगवेद, सामवेद, यजुर्वेद और अथर्ववेद, ऋगवेद इनमें प्रमुख है। चार वेदों को सामूहिक रूप से "चतुर्वेद" के नाम से जाना जाता है, जिनमें से पहले तीन वेद अर्थात, ऋग्वेद, सामवेद और यजुर्वेद रूप, भाषा और सामग्री से एकसमान हैं।

2.1.2.3.4 वेद की संरचना

प्रत्येक वेद में चार भाग होते हैं– संहिता (भजन), ब्राह्मण (अनुष्ठान), अरण्यक (धर्मशास्त्र) और उपनिषद (दर्शन)।

मंत्रों या भजनों का संग्रह संहिता कहलाता है। ब्राह्मण अनुष्ठानवादी ग्रंथ हैं इसमें अनुयायी और धार्मिक कर्तव्य शामिल हैं। प्रत्येक वेद में कई ब्राह्मण शामिल हैं। उपनिषदों में वेद के निष्कर्ष (समापन) भाग की रचना है और इसलिए इन्हें "वेदांत" या वेद का अंत कहा जाता है और इसमें वैदिक शिक्षाओं का सार शामिल है।

उपनिषद और अरण्यक ब्राह्मणों के समापन भाग हैं, जो दार्शनिक समस्याओं पर चर्चा करते हैं। अरण्यक (वन ग्रंथ) का अभिप्राय उन ज्योतिषियों के लिए ध्यान की वस्तुएं प्रदान करना है जो जंगलों में रहते हैं और रहस्यवाद व प्रतीकवाद पर कार्य करते हैं।

2.1.2.3.5 सभी ग्रंथों की उत्पत्ति

यद्यपि आज वेदों को यहां तक कि उनके मानने वालों के द्वारा भी शायद ही कभी पढ़ा या समझा जाता है, फिर भी ये सार्वभौमिक धर्म या "सनातन धर्म" की आधारशिला हैं जिनका सभी हिंदू अनुसरण करते हैं। युगों–युगों से वेदों ने हमारी धार्मिक दिशा को मार्गदर्शित किया है और आने वाली पीढ़ियों में भी यह सिलसिला जारी रहेगा। और ये सदा के लिए सभी प्राचीन ग्रंथों में सबसे व्यापक और सार्वभौमिक रहेंगे।

2.1.2.3.6 ऋगवेद – मंत्रों की किताब

ऋगवेद, प्रेरक गीतों और स्तुतियों का संग्रह है और ऋगवैदिक सभ्यता के बारे में जानकारियों का प्रमुख स्रोत है। यह किसी भी भारतीय–यूरोपीय भाषा की सबसे पुरानी किताब है और इसमें लगभग सभी 1500 से 1000 ईसा पूर्व के संस्कृत मंत्रों का प्रारंभिक रूप हैं। कुछ विद्वानों ने ऋग्वेद के सृजन की तिथि 12000 से 4000 ईसा पूर्व के बीच बतायी है।

ऋग–वैदिक 'संहिता' या मंत्रों के संग्रह में 1,017 भजन या 'सूक्तियां' शामिल हैं, इसमें लगभग 10,600 पृष्ठ हैं, जिन्हें आठ 'अष्टकों' में विभाजित किया गया था तथा जिनमें प्रत्येक में आठ अध्याय हैं, जिन्हें विभिन्न समूहों में उप–विभाजित किया गया है। ये स्तुतियां कई लेखकों या 'ऋषियों' द्वारा लिखी गयीं है। कुल सात प्राथमिक संतों पहचान की गई है: अत्री, कानवा, वशिष्ठ, विश्वामित्र, जमदग्नी, गौतम और भारद्वाज। ऋगवेद ऋग–वैदिक सभ्यता की सामाजिक, धार्मिक, राजनीतिक और आर्थिक पृष्ठभूमि का विस्तार से वर्णन करता है। यद्यपि एकेश्वरवाद ऋगवेद की कुछ स्तुतियों, प्राकृतिक बहुविद्वेषवाद और आस्तिकता का चरित्र–चित्रण करता है, , जिनकी धर्म में पहचान की जा सकती है।

2.1.2.3.7 साम वेद – संगीत की पुस्तक

साम वेद विशुद्ध रूप से राग संबंधी संग्रह है। संगीत टिप्पणियों के रूप में इस्तेमाल की गयी सामवेदों की स्तुतियों को लगभग पूरी तरह से ऋगवेद से तैयार किया किया था और इसमें स्वयं की कोई विशिष्ट शिक्षा नहीं है। इसलिए, यह ग्रंथ ऋगवेद का एक छोटा संस्करण ही है।

2.1.2.3.8 यजुर्वेद : कर्मकांड की पुस्तक

यजुर्वेद भी एक पूजन–पद्धति संबंधी संग्रह है तथा इसकी रचना औपचारिक धर्म की मांगों को पूरा करने के लिए की गयी थी। यजुर्वेद ने व्यावहारिक रूप से गद्य युक्त कीर्तिगान और बलि–विषयक समीकरणों ('यजुस') को गुनगुनाते हुए बलिदान के कृत्यों को अंजाम देने वाले पुजारी के लिए एक मार्गदर्शिका के रूप में कार्य किया। यह प्राचीन मिस्र की 'मृतकों की पुस्तक (बुक ऑफ डेड)' के समान है। मद्यांदिना, कानवा, तैत्तिरिया, कत्थक, मैत्रयाणी और कपिस्थल – यजुर्वेद के छः अपगमन हैं।

2.1.2.3.9 अथर्व वेदः मंत्रोच्चारण की किताब

वेदों में अंतिम, यह वेद अन्य तीन वेदों से पूरी तरह से अलग है और इतिहास और समाजशास्त्र के संबंध में ऋग्वेद के बाद इसका बड़ा महत्व है। इस वेद में एक अलग आत्मा व्याप्त है। इसकी सूक्तियां ऋग्वेद की तुलना में अधिक विविधतापूर्ण चरित्रों वाली हैं और भाषा भी सरल हैं। वास्तव में, कई विद्वान इसे वेदों का हिस्सा बिल्कुल नहीं मानते हैं। अथर्ववेद अपने समय के प्रचलित मंत्रों और सौंदर्य से मिलकर बना है, और वैदिक समाज की एक स्पष्ट तस्वीर पेश करता है।

2.1.2.3.10 उपनिषद

उपनिषद का अर्थ है आंतरिक या रहस्यवादी शिक्षण। उपनिषद शब्द उप (निकट), नी (नीचे) और श(ह)द (बैठना) से लिया गया है, अर्थात्, आस–पास नीचे बैठना। विद्यार्थियों के समूह शिक्षकों के पास बैठकर गुप्त सिद्धांत सीखते हैं। जंगल के शांत वातावरण में उपनिषद के विचारकों ने गहन चिंताओं की समस्याओं पर ध्यान दिया और अपने ज्ञान को उपलब्ध योग्य विद्यार्थियों को बताया। यदि इस अवधारणा को स्वीकार कर लिया जाये, तो उपनिषद का अर्थ है ब्रह्म–ज्ञान जिसके द्वारा अज्ञान शिथिल हो जाता है या नष्ट हो जाता है। ब्रह्म ज्ञान से संबंधित उपदेशों को उपनिषद कहा जाता है तथा उनसे वेदांत बनता हैं। इसमें विभिन्न व्युत्पत्तियां एक साथ मिलती हैं जिससे उपनिषद हमें आध्यात्मिक दृष्टि और दार्शनिक तर्क दोनों प्रदान करता है।

उपनिषद अधिक स्पष्ट रूप से प्रमुख वैदिक सिद्धांतों की तरह आत्म–प्राप्ति, योग और ध्यान, कर्म और पुनर्जन्म, बताता है जो पुराने रहस्यमय धर्म के प्रतीकों के नीचे छिपे हुए थे अथवा छिपाए गए थे। पुराने उपनिषदों को आमतौर पर विशेष रूप से एक ब्राह्मण या अरण्यक के माध्यम से वेद से जोड़ा जाता है। हाल ही में प्रचलित उपनिषदों के साथ ऐसा नहीं है। उपनिषद, कृष्ण और बुद्ध के समय से कुछ शताब्दियों पहले, प्रचलित हो गये थे।

उपनिषद के प्रमुख व्यक्ति ऋषि याज्ञवल्क्य हैं, जबकि कई उपनिषदों में उनका नाम नहीं है ।हिन्दू और बौद्ध दर्शन के बाद की महान शिक्षाओं में से अधिकांश शिक्षाएं उन्हीं से प्राप्त हुई हैं। उन्होंने 'नेति नेति' के महान सिद्धांत को सिखाया, यह विचार कि सच्चाई केवल सच्चाई के बारे में सभी विचारों के नकारकर ही प्राप्त हो सकती है। अन्य महत्वपूर्ण उपनिषद ऋषियों में उदकालका अरुनी, श्वेताकातु, शांडिल्य, ऐतरेया, पीपलाड़ा, सनत कुमार हैं। बहुत से पहले वैदिक शिक्षक जैसे मनु, बृहस्पति, आयष्य और नारद भी उपनिषद में पाए जाते हैं।

कुछ प्रमुख उपनिषद इस प्रकार हैं:

- ईसा, सफेद यजुर्वेद,
- केन, सामवेद
- कथा, काला यजुर्वेद
- प्रसन, अथर्ववेद
- मुंडुक, अथर्ववेद
- मंडुका, अथर्ववेद
- तैत्तिरिया, काला यजुर्वेद
- ऐटरेया, ऋग्वेद
- चान्दोग्य, सामवेद
- बृहदरानाक्य, सफेद यजुर्वेद
- श्वेताश्वतर उपनिषद
- कौशिटकी उपनिषद
- मैत्री उपनिषद

2.1.2.3.11 रामायण

रामायण भारत का एक बहुत ही पवित्र और लोकप्रिय महाकाव्य है। राम इस महाकाव्य के प्रमुख चरित्र हैं और हिंदुओं के प्रमुख भगवानों में से एक हैं। यह बुराई पर अच्छाई की जीत की कहानी है।

दशरथ अयोध्या के राजा थे और उनकी तीन पत्नियों से से चार पुत्र राम, लक्ष्मण, भरत और शत्रुघन थे। राम एक आदर्श पुत्र थे। उन्होंने राजा जनक की बेटी, सीता से विवाह किया। भरत की मां राम को राजा बनने से रोकना चाहती थीं और इसलिये राम को चौदह वर्ष तक अयोध्या से निर्वासित कर दिया गया। सीता और लक्ष्मण भी उनके साथ वन चले गए।

जंगल में एक राक्षस राजा रावण की बहन राक्षसी सुर्पनखा, राम पर मोहित हो जाती है और जब राम ने उससे शादी करने से मना कर दिया तो सीता को मारने की कोशिश करती है। सीता को बचाने के लिए लक्ष्मण ने उसकी नाक काट दी। सूर्पनखा रावण के पास जाकर सीता की सुंदरता का वर्णन करती है और उसे अपमान का बदला लेने के लिए कहती है। जादू और छलकपट का प्रयोग करके रावण, राम और लक्ष्मण को सीता से दूर कर देता है और सीता का अपहरण करने और उन्हें अपने राज्य लंका तक ले जाने का प्रबंध करता है।

राम और लक्ष्मण ने सीता की हर जगह खोज की, लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। इस तलाश में, वे वानरों या कपिनरों के एक दल के पास जाते हैं जो उनकी मदद करने की प्रतिज्ञा लेते हैं। उनके सबसे शक्तिशाली योद्धा हनुमान, राम के एक कट्टर भक्त बन जाते हैं।

वानर सेना, सीता को तलाशती है और उन्हें पता लगता है कि उन्हें लंका ले जाया गया है। हनुमान लंका की ओर उड़ान भरते हैं और वहां पहुंचकर वे सीता को देखते हैं कि उन्हें एक बगीचे में बंदी बना लिया गया है। वह सीता से संपर्क करते हैं और राम के बारे में उन्हें सूचित करते हैं और फिर उनसे किये गये वादे के बारे में बताते हैं कि वे उन्हें बचाने के लिए वापस जरूर आएंगे। लौटने से पहले हनुमान पूरी लंका को आग लगा देते हैं।

राम, लक्ष्मण और उनकी वानर सेना मुख्य भूमि से लेकर लंका द्वीप तक फैले समुद्र पर पत्थर के पुल का निर्माण करती हैं। वे लंका पहुंच जाते हैं, और दो सेनाओं के बीच एक बड़ा संग्राम शुरू हो जाता है। रावण आखिरकार राम के हाथों मारा जाता है और सीता स्वतंत्र हो जाती हैं। वे सब साथ–साथ अयोध्या लौटते हैं और भरत अपना सिंहासन अपने बड़े भाई राम को सौंप देते हैं।

चित्र 2.1.3 रामायण

2.1.2.3.12 नारद भक्ति सूत्र

हिंदू मान्यता के अनुसार, संत नारद भगवान ब्रह्मा के पुत्र हैं। ऋषि नारद को भक्ति मार्ग का महान ज्ञाता माना जाता है। नारद भक्ति सूत्र का निर्माण तब किया गया जब ऋषि वेद व्यास ने संत नारद से भक्ति के बारे में पूछा। ऋषि नारद ने 84 सूत्रों के मुताबिक उत्तर दिया, जो पूर्ण स्वतंत्रता प्राप्त करने के लिए समर्पण हासिल करने के तरीके की व्याख्या करता है।

अथा का मतलब है अब। इसका प्रयोग अनुक्रम के अर्थ में किया जाता है। यह एक ऐसा शब्द है जिसका उपयोग तब किया जाता है जब दैवीय कृपा का आह्वान करने के लिए कोई विषय शुरू किया जाता है।

सूत्र का अर्थ है कहावत/लोकोक्ति अथवा किसी वाक्य के रूप में कोई गूढ़ार्थ/गहराई में छुपा बड़ा अर्थ। जैसे फूल और मोती एक धागे की लड़ी में जड़े या व्यवस्थित होते हैं, ठीक उसी प्रकार दार्शनिक विचारों को कहावतों/लोकोक्तियों में भरा जाता है या सूत्र में फैलाया या व्यवस्थित किया जाता है।

2.1.2.3.12.1 भक्ति की परिभाषा

भक्ति शब्द "भज" से आता है, जिसका अर्थ है "ईश्वर से जुड़ना"। भजन, पूजा, भक्ति, अनुराग, प्रेम, प्रीती पर्यायवाचक शब्द हैं। भक्ति, प्रेम के बदले प्रेम है। भक्त केवल भगवान से प्रेम करता है। यहां कोई स्वार्थपूर्ण अपेक्षाएं नहीं हैं। कोई भय भी नहीं है।इसलिए इसे "परम–प्रेम–रुप" कहा जाता है। क्या बेटा अपने पिता से डरता है, जो एक सत्र न्यायाधीश है? क्या पत्नी अपने पति से डरती है? इसी तरह एक भक्त को भी भगवान से कोई डर नहीं होता है। उसमें प्रतिशोध का भय गायब हो जाता है। वह महसूस करता है, विश्वास करता है, ध्यान करता है और कल्पना करता है कि उसका ईष्ट, प्रेम का एक महासागर या प्रेम है। और यह अमृत की प्रकृति है। भगवान, अमरता, शांति, निरपेक्ष, अनंत, खुफिया, चेतना, अनंतता, आनंद, निर्वाण, स्वतंत्रता, पूर्णता (सिद्धि), का पर्याय शब्द हैं।

2.1.2.3.12.2 भक्ति के फल

सभी अवगुण और दोष गायब हो जाते हैं। लोग अक्सर एक प्रश्न करते हैः "हम कैसे भगवान को प्रेम करें जिसे हमने कभी देखा नहीं है?" भक्तों के सानिध्य में रहें; भगवान की लीला सुनें, उनका ऐश्वर्य (दिव्य–शक्तियां) या विभूतियां, उनके माधुर्य (अनुग्रह और सुंदरता) को सुनें; भक्तों की सेवा करें; उनका नाम रोजाना जपें और उनके मंत्रों का जप करें; अयोध्या, वृंदावन, चित्रकूट, ऋषिकेश या पंढरपुर में एक वर्ष के लिए रहें। आप भगवान से प्रेम करने लगेंगे।

टिप्पणियां

यूनिट 2.2: मानव शरीर की शारीरिक रचना

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्न करने में सक्षम हो जाएंगे:

1. मानव शरीर की शारीरिक रचना के बारे में समझाने मे
2. विभिन्न आंतरिक अंगों और ग्रंथियों को समझाने मे
3. किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य में अंगों और ग्रंथियों की भूमिका को परिभाषित करने मे
4. मानव शरीर पर योग के लाभों का वर्णन करने मे

2.2.1 मानव शरीर

मानव शरीर एक बेहद ही जटिल यंत्र है। यह तभी अच्छी तरह से काम करता है जब इसके सभी घटक मिलकर काम करते हैं और अच्छी हालत में होते हैं। हम मानव शरीर को निम्नलिखित प्रणालियों में विभाजित कर सकते हैं –

1– कंकाल प्रणाली
2– कार्डियोवास्कुलर सिस्टम
3– मांसपेशीय प्रणाली
4– पाचन प्रणाली
5– अंतःस्रावी प्रणाली
6– तंत्रिका प्रणाली
7– श्वसन प्रणाली
8– प्रतिरक्षा और लसीका प्रणाली
9– मूत्र प्रणाली
10– महिला प्रजनन प्रणाली
11– पुरुष प्रजनन प्रणाली

2.2.1.1 कंकाल प्रणाली

एक वयस्क शरीर की कंकाल प्रणाली 206 अलग–अलग हड्डियों से मिलकर बनी है। इन हड्डियों को दो प्रमुख वर्गों में बांटा जाता है: अक्षीय कंकाल और अनुलंब कंकाल। अक्षीय कंकाल शरीर की मध्यरेखीय अक्ष के साथ चलता है और निम्नलिखित क्षेत्रों की 80 हड्डियों से मिलकर बना है:

चित्र 2.2.1 कंकाल प्रणाली

2.2.1.1.1 खोपड़ी

खोपड़ी 22 हड्डियों से मिलकर बनी है जो कि जबड़े की हड्डी को छोड़कर एक साथ जुड़ी होती हैं। ये 21 जुड़ी हुई हड्डियां बच्चों में पृथक होती हैं क्योंकि इससे बच्चों की खोपड़ी और मस्तिष्क का विकास होता है। लेकिन एक वयस्क में अतिरिक्त शक्ति और संरक्षण देने के लिए जुड़ी होती हैं। जबड़ा एक गतिशील जबडे की हड्डी के रूप में रहता है और अस्थायी हड्डी के साथ खोपड़ी में एकमात्र चलायमान संयोजन बनाता है।

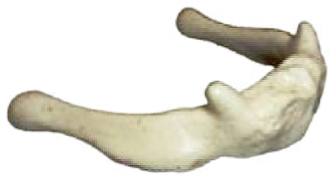
खोपड़ी के ऊपरी हिस्से की हड्डियों को कपाल कहा जाता है और यह मस्तिष्क को क्षति से बचाती है। खोपड़ी के निचले और अग्र भाग की हड्डियों को मुंह की हड्डियों के रूप में जाना जाता है और यह आंख, नाक और मुंह को सहारा देती है।

चित्र 2.2.2 खोपड़ी

2.2.1.1.2 कष्ठिका और श्रवण अस्थिका

कष्ठिका एक छोटी, यू–आकार की हड्डी है जो जबड़े के नीचे पायी जाती है। कष्ठिका शरीर में एकमात्र ऐसी हड्डी है जो किसी भी अन्य हड्डी से जुड़कर नहीं बनती है – यह एक अस्थायी हड्डी है। कष्ठिका का कार्य श्वसन–प्रणाली को खुला रखने में मदद करना और जीभ की मांसपेशियों के लिए एक हड्डीनुमा जोड़ बनाना है।

श्रवण अस्थिका को संयुक्त रूप से कान की हड्डी, निहाई और रकाब – के रूप में जाना जाता है – ये शरीर की सबसे छोटी हड्डियां हैं। अस्थायी हड्डी के अंदर एक छोटी कैविटी (गुहा) पायी जाती है, वे कानदंड से अंदरूनी कान तक ध्वनि को संचारित और प्रसारण को बढ़ाने का कार्य करती हैं।



चित्र 2.2.3 कष्ठिका और श्रवण अस्थिका

2.2.1.1.3 कशेरुका

छब्बीस कशेरुकाएं, मानव शरीर के कशेरुका दंड का निर्माण करती हैं। उन्हें उनके क्षेत्र द्वारा नामित किया गया है:

ग्रीवा (गर्दन) –7 कशेरुकाएं

वक्ष (छाती) –12 कशेरुकाएं

कमर (निचली पीठ) –5 कशेरुकाएं

त्रिकास्थि – 1 कशेरुका

अनुत्रिक (टेलबोन) –1 कशेरुका

एकल त्रिकास्थि और अनुत्रिक को छोड़कर, प्रत्येक कशेरुका का नाम इसके क्षेत्र के पहले अक्षर और ऊपरी निचले–अक्ष के सापेक्ष इसकी स्थिति पर रखा गया है। उदाहरण के लिए, सबसे ऊपरी ग्रीवा कशेरुका को टी1 कहा जाता है, और सबसे निचली ग्रीवा कशेरुका को टी12 कहा जाता है।

चित्र 2.2.4 कशेरुका

2.2.1.1.4 पसलियां और उरास्थी

उरास्थी, या वक्ष अस्थि, एक पतली, चाकू के आकार की हड्डी है जो कंकाल के वक्षीय स्थल की मध्यरेखा के पास स्थित है। उरास्थी, पर्शुकी उपास्थि नामक उपास्थि के पतले बैंड द्वारा पसलियों से जुड़ता है।

पसलियों के 12 जोड़े हैं जो उरास्थी से मिलकर वक्षीय स्थल के अस्थि–पंजर का निर्माण करते हैं। पहली सात पसलियों को 'वास्तविक पसलियों' के रूप में जाना जाता है क्योंकि वे ग्रीवा कशेरुकाओं को सीधे पर्शुकी उपास्थि के बैंड के माध्यम से उरास्थी से जोड़ती हैं। 8वीं, 9वीं और 10वीं पसलियां उपास्थि के माध्यम से उरास्थी से जुड़ती हैं जो सातवीं पसली की उपास्थि से जुड़ी है, इसलिए हम इन्हें "आभासी पसलियां" मानते हैं। 11वीं और 12वीं पसलियां भी आभासी पसलियां हैं लेकिन उन्हें 'तैरती पसली' माना जाता है क्योंकि इनका उपास्थि से उरास्थी का कोई जुड़ाव नहीं होता है।

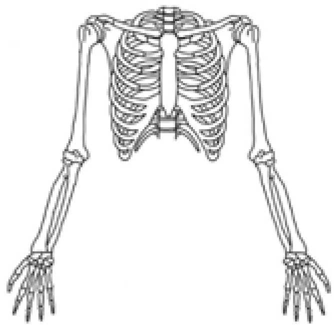
चित्र 2.2.5 पसलियां और उरास्थी

2.2.1.1.5 उरस्त्राण चक्र और ऊपरी लिंब

उरस्त्राण चक्र ऊपरी लिंब (बांह) की हड्डी को अक्षीय कंकाल से जोड़ता है तथा इसमें बायीं और दायीं हंसली और बायीं और दायीं स्कंधास्थी होती हैं।

प्रगंडिका (हार्मस) ऊपरी बांह की हड्डी है। यह स्कंधास्थी (स्कैपुला) के साथ कंधे की गर्तिका संधि (सॉकेट जॉइंट) और गोलक का निर्माण करती है और निचली बांह की हड्डियों के साथ कोहनी का जोड़ बनाती है। कोहनी के अग्र भाग की बाहरी हड्डी (रेडियस) और अस्थिभंग (कुहनी की हड्डी) प्रकोष्ठ (अग्र बाहु) की दो हड्डियां हैं। अस्थिभंग, प्रकोष्ठ के मध्य भाग पर होती है और कोहनी में प्रगंडिका के साथ द्वारसंधि बनाती है। रेडियस, कलाई के जोड़ पर प्रकोष्ठ और हाथ को मोड़ना संभव बनाती है।

निचली बांह की हड्डियां आठ छोटी हड्डियों का एक समूह कार्पल्स के साथ कलाई का जोड़ बनाती हैं, जो कलाई को लचीलापन देती है। कार्पल्स पांच मेटाकार्पल्स से जुड़े होते हैं जो हाथ की हड्डियां बनाते हैं और प्रत्येक उंगलियों से जुड़े होते हैं। अंगूठे के अलावा, प्रत्येक उंगलियों में तीन हड्डियां होती हैं जिन्हें फालंगेस के नाम से जाना जाता है, अंगूठे में केवल दो फालंगेस होते हैं।



चित्र 2.2.6 उरस्त्राण चक्र और ऊपरी लिंब

2.2.1.1.6 श्रोणि चक्र और निचला लिंब

बाएं और दाएं कूल्हे की हड्डियों से बना, श्रोणि चक्र, निचले लिंब (पैरों) की हड्डी को अक्षीय कंकाल से जोड़ता है।

जांघ की हड्डी (फीमर) शरीर की सबसे बड़ी हड्डी है और जंघास्थल पर पायी जाने वाली एकमात्र हड्डी है। फीमर कूल्हे की हड्डी के साथ गोलक और गर्तिका श्रोणि संधि–स्थल (जोड़) बनाती है और पिंडली की हड्डी और पलिया (पटेला) के साथ घुटने का जोड़ बनाती है। आमतौर पर घुटने के ऊपर की हड्डी या नीकैप कही जाने वाली, पलिया एक विशेष हड्डी है क्योंकि यह कुछ उन हड्डियों में से एक है जो जन्म के समय मौजूद नहीं होती है। पलिया, चलने के लिए घुटने को सहारा देने के लिए बचपन में बनती है।

टिबिया और फाइबुला निचले पैर की हड्डियां हैं। टिबिआ फाइबोला से काफी बड़ी है और शरीर का लगभग पूरा वजन सहती है। फाइबुला मुख्य रूप से एक मांसपेशी का मिलान स्थल है और इसका प्रयोग शरीर के संतुलन को बनाए रखने में मदद के लिए किया जाता है। टिबिया और फाइबोला, ढलान या टेलस के साथ टखने का जोड़ बनाती है, जो पैर में सात टखने की हड्डियों में से एक है।

चित्र 2.2.7 श्रोणि चक्र और निचला लिंब

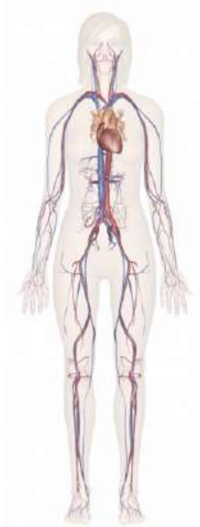
टखने की हड्डियां या टार्सल सात छोटी हड्डियों का एक समूह है जो कि पैर और एड़ी के पीछे का भाग बनाता है। टखने की हड्डी या टार्सल, पैर के पांच लंबे मेटाटार्सल से संधि–स्थल के साथ जोड़ बनाता है। फिर प्रत्येक मेटाटार्सल, पंजे में फालंगेस के एक सेट के साथ जोड़ बनाते हैं।

बड़े पंजे को छोड़कर, प्रत्येक पंजे में तीन फलंगेस होते हैं, बड़े पंजे में सिर्फ दो फलंगेस होते हैं।

2.2.1.2 कार्डियोवास्कुलर सिस्टम

कार्डियोवास्कुलर प्रणाली में हृदय, रक्त वाहिकाएं और लगभग 5 लीटर खून शामिल है जिसका रक्त वाहिकाओं द्वारा परिवहन किया जाता है।

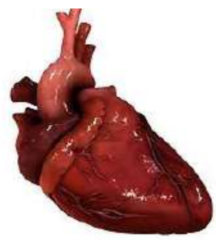
पूरे शरीर में ऑक्सीजन, पोषक तत्वों, हार्मोन, और सेलुलर अपशिष्ट पदार्थों के परिवहन के लिए जिम्मेदार, कार्डियोवस्कुलर प्रणाली, शरीर के सबसे परिश्रमी अंग – हृदय द्वारा संचालित की जाती है, जिसका आकार लगभग एक बंद मुट्ठी के बराबर होता है। आराम की स्थिति में भी, औसत हृदय आसानी से पूरे शरीर में 5 लीटर से अधिक रक्त हर मिनट पंप करता है।



चित्र 2.2.8 कार्डियोवास्कुलर सिस्टम

2.2.1.2.1 हृदय

हृदय ग्रीवा क्षेत्र में शरीर की मध्यरेखा के पास फेफड़ों के मध्य स्थित एक पेशीय पम्पिंग अंग है। हृदय का निचला छोर, जिसको इसके शीर्षबिंदु के रूप में जाना जाता है, बाईं ओर हो जाता है ताकि हृदय का लगभग 2/3 भाग शरीर की बाईं तरफ और 1/3 भाग शरीर की दायीं तरफ स्थित हो। हृदय का ऊपरी छोर, जिसे हृदय के आधार के रूप में जाना जाता है, शरीर की बड़ी रक्त वाहिकाओं से जुड़ता हैः जैसे महाधमनी, शिरा (वेनाकावा), फुफ्फुसीय नलिका, और फुफ्फुसीय नाड़ी।



चित्र 2.2.9 हृदय

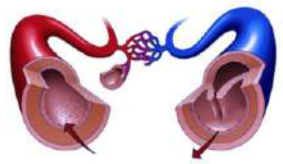
मानव शरीर में 2 प्राथमिक संवाहक कुंडली होती हैंः फुफ्फुसीय परिसंचरण कुंडली और दैहिक परिसंचरण कुंडली।

फुफ्फुसीय परिसंचरण, हृदय के दायीं और से गैर–ऑक्सीकृत रक्त को फेफड़ों तक पहुंचाता है, जहां रक्त ऑक्सीकृत होता है और हृदय के बायीं और वापस आ जाता है। हृदय के पंपिंग चैम्बर जो फुफ्फुसीय परिसंचरण कुंडली को सहारा देते हैं, वे हैं – दायां आलय और दायां निलय।

प्रणालीगत परिसंचरण, हृदय के बाएं ओर से अत्यधिक ऑक्सीजन युक्त रक्त को शरीर के सभी ऊतकों (हृदय और फेफड़ों को छोड़कर) तक पहुंचाता है। प्रणालीगत परिसंचरण शरीर के ऊतकों से अपशिष्ट को हटा देता है और हृदय के दाहिनी ओर गैर–ऑक्सीकृत रक्त वापस भेजता है। प्रणालीगत परिसंचरण कुंडली के लिए पम्पिंग चैम्बर हैं, हृदय का बायां आलय और बायां निलय।

2.2.1.2.2 रक्त वाहिकाएं

रक्त वाहिकाएं, शरीर का राजमार्ग होती हैं जो शरीर के प्रत्येक क्षेत्र में हृदय से रक्त को तेजी से और कुशलता से प्रवाह होने देती हैं। रक्त वाहिकाओं का आकार उनसे होकर बहने वाले रक्त की मात्रा के अनुसार होता है। सभी रक्त वाहिकाओं में खोखला क्षेत्र होता है जिन्हें लुमेन कहा जाता है जिनसे होकर रक्त प्रवाहित होता है। लुमेन के चारों ओर वाहिकाओं की दीवार होती है, जो धमनियों के मामले में बहुत मोटी या केशिकाओं के मामले में बहुत पतली हो सकती है।



चित्र 2.2.10 रक्त वाहिकाएं

2.2.1.3 मांसपेशीय प्रणाली

मांसपेशीय प्रणाली मानव शरीर के चलने के लिये जिम्मेदार होती है। मानव शरीर में कंकाल प्रणाली की हड्डियों से जुड़ी लगभग 700 नामित मांसपेशियां होती हैं जो एक व्यक्ति के शरीर के वजन के लगभग आधे भाग का निर्माण करती हैं। इनमें से प्रत्येक मांसपेशी – कंकाल की मांसपेशियों के ऊतक, रक्त वाहिकाएं, नस, और तंत्रिका से निर्मित एक भिन्न अंग है। मांसपेशियों के ऊतक हृदय, पाचन अंगों और रक्त वाहिकाओं के भीतर भी पाए जाते हैं। इन अंगों में, मांसपेशियां, पूरे शरीर में पदार्थों को स्थानांतरित करने का कार्य करती हैं। तीन प्रकार की मांसपेशीय ऊतक होते हैं: आंत, हृदय, और कंकाल।

चित्र 2.2.11 मांसपेशीय प्रणाली

2.2.1.3.1 आंत की मांसपेशी

आंत की पेशी पेट, आंतों, और रक्त वाहिकाओं जैसे अंगों के अंदर पायी जाती है। सभी मांसपेशियों के ऊतकों में सबसे कमजोर, आंत की पेशी, अंगों के माध्यम से पदार्थों को स्थानांतरित करने के लिये अंगों का अनुबंध बनाती है। चूंकि आंत की मांसपेशी मस्तिष्क के अचेत हिस्से से नियंत्रित होती है, अतः इसे अनैच्छिक पेशी के रूप में जाना जाता है – इसे चेतन मस्तिष्क द्वारा सीधे नियंत्रित नहीं किया जा सकता है। शब्द "चिकनी मांसपेशी" का प्रयोग अक्सर आंत की मांसपेशी का वर्णन करने के लिए किया जाता है। क्योंकि इसमें एक बहुत चिकनी, एकसमान पेशी होती है जब इसे एक माइक्रोस्कोप द्वारा देखा जाता है। यह चिकनी पेशी हृदय और कंकाल की मांसपेशियों की बैंडेड पेशी में स्पष्ट रूप से अंतर बताती है।

2.2.1.3.2 हृदय की मांसपेशी

केवल हृदय में पायी जाने वाली, हृदय की मांसपेशी पूरे शरीर में रक्त की पम्पिंग के प्रति जवाबदेह है। हृदय की मांसपेशी के ऊतक को चेतन मस्तिष्क द्वारा नियंत्रित नहीं किया जा सकता है, अतः यह एक अनैच्छिक मांसपेशी है। जबकि मस्तिष्क से हार्मोन और संकेत, संकुचन की दर को समायोजित करते हैं, हृदय की मांसपेशियां संकुचन के लिए खुद को उत्तेजित करती हैं। हृदय का प्राकृतिक पेसमेकर कार्डियक पेशी के ऊतक से बनाया जाता है जो संकुचन के लिए अन्य कार्डियक पेशी की कोशिकाओं को उत्तेजित करता है। अपने स्व–उत्तेजना के कारण, हृदय की पेशी को स्व–लयबद्ध (ऑटोरिदमिक) या आंतरिक रूप से नियंत्रित माना जाता है।

हृदय की मांसपेशियों के ऊतकों की कोशिकाएं धारीदार होती हैं–अर्थात् इन्हें सूक्ष्मदर्शी से देखे जाने पर इनमें हल्की और काले रंग की पट्टियां दिखाई देती हैं। कोशिकाओं के अंदर प्रोटीन फाइबर का व्यवस्था क्रम इन्हें हल्का और काला रंग प्रदान करता है। आंत की मांसपेशियों के विपरीत, धारियां यह इंगित करती हैं कि पेशी कोशिका बहुत मजबूत है।

हृदय की मांसपेशियों की कोशिकाएं एक्स या वाई–आकार की कोशिकाओं से बंधी हुई होती हैं जो कि विशेष जंक्शनों से जुड़ी होती है, जिन्हें अंतर्निवेशित डिस्क (इंटरकैलेटेड डिस्क) कहा जाता है। इंटरकैलेटेड डिस्क दो नजदीकी कोशिकाओं के बीच उंगलियों के समान विक्षेप से बनी होती हैं जो कोशिकाओं के बीच एक मजबूत बंधन प्रदान करती है। ब्रांचनुमा संरचना और इंटरकैलेटेड डिस्क्स, मांसपेशियों की कोशिकाओं को उच्च रक्तचापों से बचाती हैं और पूरे जीवनकाल में रक्त की पम्पिंग के तनाव का विरोध करती हैं। यह विशेषता एक कोशिका से दूसरी कोशिका में तेजी से इलेक्ट्रोकेमिकल संकेत फैलाने में मदद करती है ताकि हृदय एक इकाई के रूप में धड़क सके।

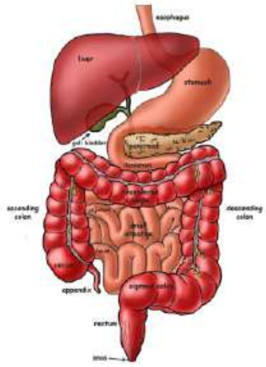
2.2.1.3.3 कंकाल मांसपेशी

कंकाल की मांसपेशी मानव शरीर में एकमात्र स्वैच्छिक मांसपेशीय ऊतक है – जिसे चेतना से नियंत्रित किया जाता है। प्रत्येक शारीरिक क्रिया जिसे एक व्यक्ति स्व–चेतना से करता है (जैसे बोलना, चलना, या लिखना) में कंकाल की मांसपेशी की आवश्यकता होती है। कंकाल की मांसपेशियों का कार्य शरीर के हिस्सों को हड्डी के करीब ले जाने के लिए संकुचित करना है जिससे मांसपेशी जुड़ी होती हैं।

ज्यादातर कंकाल की मांसपेशियां,जोड़ पर दो हड्डियों से जुड़ी होती हैं, ताकि मांसपेशी उन हड्डियों के हिस्सों को एक दूसरे के करीब ला सके। कंकाल की मांसपेशियों की कोशिकाएं तब बनती हैं जब कई छोटे–छोटी कोशिकाएं लंबे, सीधे, बहु–केन्द्रित फाइबर बनाने के लिए खुद को एक साथ एकत्रित करती हैं। एक हृदय की मांसपेशी की धारियों की तरह, इन कंकाल की मांसपेशीयों के फाइबर बहुत मजबूत होते हैं। कंकाल की मांसपेशियों का यह नाम इस तथ्य से पड़ा है कि ये मांसपेशियां हमेशा कम से कम एक स्थान पर कंकाल से जरूर जुड़ती हैं।

2.2.1.4 पाचन प्रणाली

पाचन प्रणाली, पूरे शरीर के लिए खाद्य पदार्थों को ऊर्जा और बुनियादी पोषक तत्वों में बदलने के लिए मिलकर काम करने वाले अंगों का एक समूह है। खाद्य पदार्थ शरीर के भीतर एक लंबी नलिका से होकर गुजरते हैं जिसे आहार नली या जठरांत्र पथ (जीआई पथ) के रूप में जाना जाता है। आहार नली मुख, ग्रसनी, अन्नप्रणाली, पेट, छोटी आंत, और बड़ी आंत से बनी है। आहार नली के अतिरिक्त, कई महत्वपूर्ण सहायक अंग हैं जो आपके शरीर में भोजन पचाने में सहायता करते हैं। पाचन प्रणाली के प्रमुख भाग नीचे दिए गए हैं



चित्र 2.2.12 पाचन प्रणाली

2.2.1.4.1 मुंह

भोजन मुंह में पाचन तंत्र के माध्यम से अपनी यात्रा शुरू करता है, जिसे मौखिक गुहा कहा जाता है। मुंह के अंदर कई सहायक अंग हैं जो भोजन को पचाने में सहायता करते हैं–जैसे जीभ, दांत, और लार ग्रंथि। दांत छोटे टुकड़ों में भोजन को काटते हैं, जो अन्य मांसपेशियों द्वारा भोजन को ग्रसनी में धकेलने से पहले जीभ की लार से नम हो जाते हैं।

चित्र 2.2.13 मुंह

2.2.1.4.2 दांत

दांत, मुंह के अग्रभाग और किनारों पर पाए जाने वाले 32 छोटे, सख्त अंग हैं। प्रत्येक दांत एक हड्डी जैसे पदार्थ से बना है जिसे दंतधातु (डेंटिन) कहा जाता है और दंतवल्क (इनेमल) – शरीर में सबसे सख्त पदार्थ – की एक परत से ढंके होते हैं। दांत जीवित अंग हैं और डेंटिन के नीचे एक नरम क्षेत्र जिसे पल्प के रूप में जाना जाता है में रक्त वाहिकाओं व नाड़ियों से बने हैं। दांतों को खाद्य पदार्थों को छोटे टुकड़ों में काटने और पीसने के लिए डिजाइन किया गया है।

चित्र 2.2.14 दांत

2.2.1.4.3 जीभ

जीभ मुंह के निचले हिस्से पर स्थित है जो सिर्फ दांतों के पीछे और उनके बीच में होती है। यह एक पतली, ऊबड़–खाबड़, त्वचा जैसी परत में धनकी मांसपेशियों के कई युग्मों से बना एक छोटा सा अंग है। जीभ का बाहरी हिस्सा कई उभारों से बना होता है जिससे भोजन पर पकड़ बनाने में आसनी होती है क्योंकि इसे जीभ की मांसपेशियों द्वारा घुमाया जाता है। जीभ की सतह पर स्वाद कलिका भोजन में अणुओं का पता लगाती है और मस्तिष्क को स्वाद की जानकारी भेजने के लिए जीभ की तंत्रिकाओं से जुड़ती है। जीभ भी निगलने के लिए मुंह के पिछले हिस्से की ओर भोजन को आगे बढ़ाने में मदद करती है।

चित्र 2.2.15 जीभ

2.2.1.4.4 लार ग्रंथियां

मुंह के आसपास लार ग्रंथियों के 3 सेट होते हैं। लार ग्रंथियां गौण अंग हैं जो जलीय स्रावण का उत्पादन करती हैं जिसे लार कहते हैं।

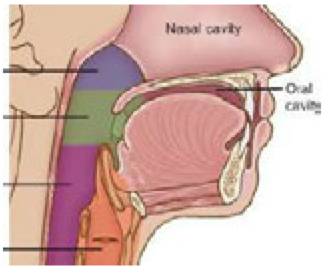
लार भोजन को गलाने में मदद करती है और कार्बोहाइड्रेट को पचाने लगती है। शरीर भी, भोजन को ल्यूब्रिकेट करने के लिए लार का उपयोग करता है क्योंकि यह मुंह, ग्रसनी और अन्नप्रणाली से गुजरता है।

चित्र 2.2.16 लार ग्रंथियां

2.2.1.4.5 ग्रसनी

ग्रसनी, या गला, एक फनल–आकार की नलिका है जो मुंह के पिछले भाग से जुड़ी है। ग्रसनी बड़ी मात्रा में चबाए गए भोजन को मुंह से भोजन–नली तक पहुंचाने के लिए जिम्मेदार है।

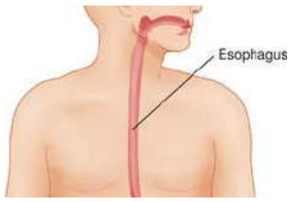
ग्रसनी श्वसन प्रणाली में भी एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है, क्योंकि वायु नाक गुहा से ग्रसनी, कंठ और अंत में फेफड़ों से होकर गुजरती है। चूंकि ग्रसनी दो अलग–अलग कार्य करती है, अतः इसमें एपिग्लोटिस नामक ऊतकों का एक प्रालंब होता है जो भोजन–नली में भोजन के मार्ग और लार्यन्क्स में वायु के बीच स्विच के रूप में कार्य करता है।



चित्र 2.2.17 ग्रसनी

2.2.1.4.6 आहार–नली

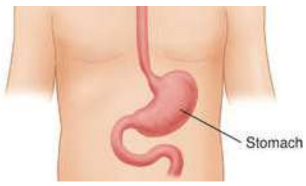
आहारनली एक मांसपेशीय नली है जो पेट को ग्रसनी से जोड़ती है जो ऊपरी जठरांत्र संबंधी मार्ग का हिस्सा है। यह चबाये हुए भोजन को निगलती है। आहारनली के निचले छोर पर एक मांसपेशिय रिंग होती है जिसे निचली आहार–नली की रंध्र–संकोचक पेशी या हृदय की रंध्र–संकोचक पेशी कहा जाता है। इस रंध्र–संकोचक पेशी का कार्य आहारनली के छोर को बंद करना है और पेट में भोजन को डालना है।



चित्र 2.2.18 आहार–नली

2.2.1.4.7 पेट

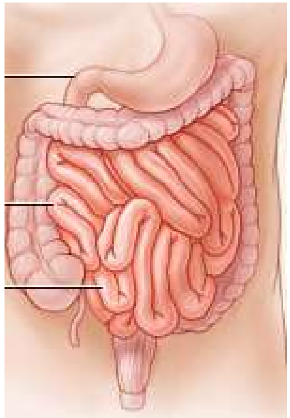
पेट एक पेशीय कोष है जो कि उदर गुहा के बाईं तरफ स्थित है, झिल्ली (डायाफ्राम) के ठीक नीचे। एक औसत व्यक्ति में, पेट का आकार, एक दूसरे के बगल में जोड़ी गयी दो मुठ्ठियों के बराबर होता है। यह प्रमुख अंग भोजन के लिए एक भण्डारण टैंक के रूप में कार्य करता है ताकि शरीर में उचित ढंग से बड़े भोजन को पचाने का समय मिले। पेट में हाइड्रोक्लोरिक एसिड और पाचन किण्वक (एंजाइम) भी होते हैं जो मुंह से शुरू हुए भोजन को पचाना जारी रखते हैं।



चित्र 2.2.19 पेट

2.2.1.4.8 छोटी आंत

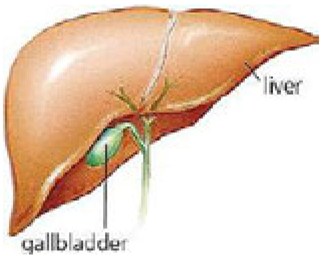
छोटी आंत 1 इंच व्यास वाली और लगभग 10 फीट लंबी, पतली नलिका है जो निचले जठरांत्र संबंधी मार्ग का हिस्सा है। यह ठीक पेट के नीचे स्थित है और पेट की गुहा में अधिक जगह घेरती है। समग्र छोटी आंत एक नली की तरह लपटी होती है, और अंदरूनी सतह कई लकीरों और सिलवटों से भरी होती है। इन सिलवटों का उपयोग भोजन के पाचन को अधिकतम करने और पोषक तत्वों के अवशोषण के लिए किया जाता है। समय के साथ भोजन छोटी आंत से निकल जाता है, इसमें पहुंचे भोजन से करीब 90 प्रतिशत पोषक तत्त्व बाहर निकाल लिये जाते हैं।



चित्र 2.2.20 छोटी आंत

2.2.1.4.9 यकृत और पित्ताशय

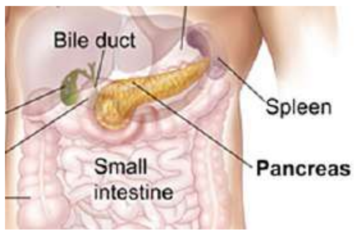
यकृत पेट के दायीं तरफ स्थित पाचन तंत्र का एक त्रिकोणीय आकार का सहायक अंग है, जो डायाफ्राम के नीचे और छोटी आंत के ऊपर होता है। यकृत का वजन करीब 3 पौंड होता है और यह शरीर का दूसरा सबसे बड़ा अंग है। यकृत के शरीर में कई अलग–अलग कार्य हैं, लेकिन पाचन में यकृत का मुख्य कार्य पित्त का उत्पादन करना और छोटी आंत में उसका स्रावण करना होता है। पित्ताशय एक छोटा, नाशपाती के आकार वाला अंग है जो यकृत के पीछे स्थित है। पित्ताशय का उपयोग छोटी आंत से अधिक पित्त को स्टोर करने और पुनर्चक्रण करने के लिए किया जाता है ताकि भोजन के पाचन में इसका पुनः उपयोग किया जा सके।



चित्र 2.2.21 यकृत और पित्ताशय

2.2.1.4.10 अग्नाशय

अग्नाशय एक बड़ी ग्रंथि है जो पेट के नीचे और पीछे की ओर स्थित होती है। यह लगभग 6 इंच लंबी है और इसका आकार छोटे सांप की तरह होता है जिसमें "सिर" या आगे का छोर ग्रहणी से जुड़ा होता है और पीछे का छोर या "पूंछ" उदर गुहा की बायीं दीवार की तरफ होती है। अग्नाशय, रासायनिक अभिक्रिया युक्त पाचन को पूरा करने के लिए पाचन एंजाइम या किंडवण को छोटी आंत में स्रावित करता है।



चित्र 2.2.22 अग्नाशय

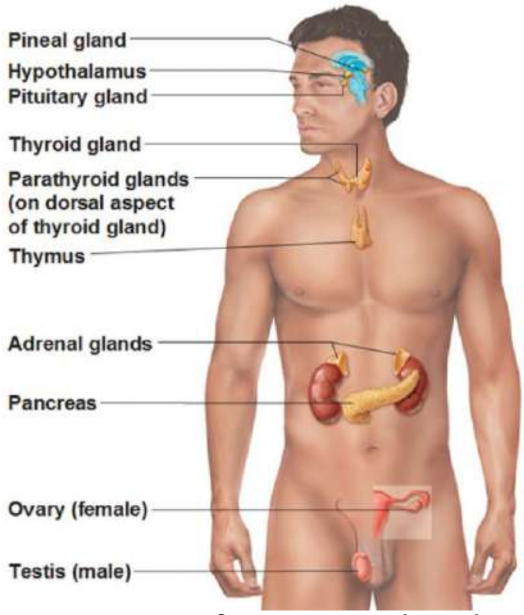
2.2.1.4.11 बड़ी आंत

बड़ी आंत लगभग 2 1/2इंच व्यास और लगभग 5 फीट लंबी, मोटी नली है। यह केवल पेट में नीचे स्थित होती है और छोटे आंत के ऊपरी और पिछली सीमा के आसपास लिपटी होती है। बड़ी आंत पानी को अवशोषित करती है और इसमें कई सहजीवी जीवाणु होते हैं जो कम मात्रा के पोषक तत्वों को निकालने के लिए अपशिष्टों को तोड़ने में सहायता करते हैं। बड़ी आंत का मल शरीर से गुदा नली के माध्यम से बाहर निकलता है।

चित्र 2.2.23 बड़ी आंत

2.2.1.5 अंतःस्रावी प्रणाली

अंतःस्रावी तंत्र, में शरीर की सभी ग्रंथियां तथा उन ग्रंथियों द्वारा निर्मित हुए हार्मोन शामिल हैं। इन ग्रंथियों को अन्य ग्रंथियों से बने रक्त और हॉर्मोन में तंत्रिका तंत्र से सीधे उत्तेजना द्वारा और रासायनिक ग्राही द्वारा नियंत्रित किया जाता है। शरीर में अंगों के कार्यों को विनियमित करके, ये ग्रंथियां शरीर के समस्थापन को बनाए रखने, कोशिकीय उपापचय, पुनरुत्पादन, यौन विकास, शर्करा, और खनिज संस्थापन, हृदय गति, और पाचन में सहायता करती हैं।



चित्र 2.2.24. अंतःस्रावी प्रणाली

2.2.1.5.1 हाइपोथेलेमस

हाइपोथैलेमस मस्तिष्क का एक हिस्सा होता है जो मस्तिष्क स्तंभ के ऊपर और अग्र भाग में तथा थेलेमस के नीचे स्थित होता है। यह तंत्रिका तंत्र में कई अलग–अलग कार्य करता है और पिट्यूटरी ग्रंथि के माध्यम से हार्मोन प्रणाली से सीधे नियंत्रण के प्रति जवाबदेह भी होता है। हाइपोथैलेमस में विशेष कोशिकाएं शामिल होती हैं जिन्हें न्यूरोसैक्ट्रोटिक कोशिका कहा जाता है अर्थात वे न्यूरॉन्स जो हार्मोन को स्रावित करते हैं:

1– थिरोट्रोपिन–रिलीजिंग हार्मोन (टीआरएच)

2– ग्रोथ हार्मोन–रिलीजिंग हार्मोन (जीएचआरएच)

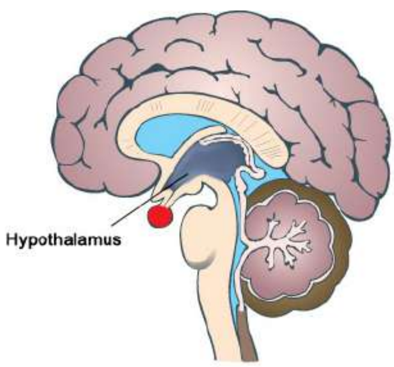
3– ग्रोथ हार्मोन–इनहिबिटिंग हार्मोन (जीएचआईएच)

4– गोनैडोट्रोपिन–रिलीजिंग हार्मोन (जीएनआरएच)

5– कॉर्टिकोट्रोपिन–रिलीजिंग हार्मोन (सीआरएच)

6– ऑक्सीटोसिन

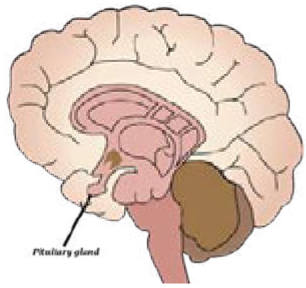
7– एंटिडायरेक्टिक हार्मोन (एडीएच)



चित्र 2.2.25. हाइपोथेलेमस

2.2.1.5.2 पिट्यूटरी ग्रंथि

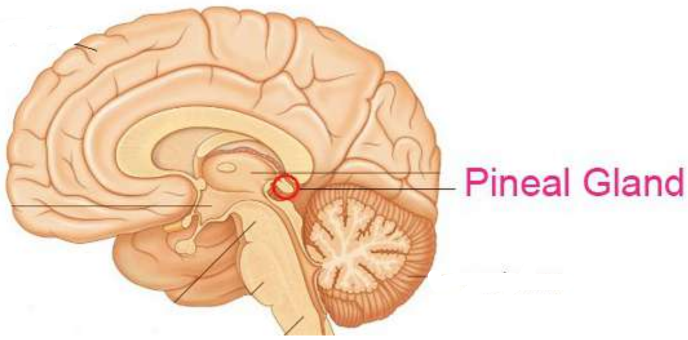
पिट्यूटरी ग्रंथि, जिसे हायफोफिसिस के रूप में भी जाना जाता है, जो मस्तिष्क के हाइपोथैलेमस के निचले हिस्से से जुड़े ऊतक की एक छोटी मटर–आकार की गांठ हैं। कई रक्त वाहिकाएं, पूरे शरीर में रिलीज होने वाले हार्मोन ले जाने के लिए पिट्यूटरी ग्रंथि के चारों ओर घिरी होती हैं। फन्नी के आकार की हड्डी में एक छोटे से अवसाद में स्थित एक पिट्यूटरी ग्रंथि, जिसे सेला टर्सिका कहा जाता है वास्तव में 2 पूरी तरह से भिन्न संरचनाओं से बनी है: पिछली और आगे की पिट्यूटरी ग्रंथियां



चित्र 2.2.26. पिट्यूटरीग्रंथि

2.2.1.5.3 शीर्ष ग्रंथि (पीनियल ग्लैंड)

शीर्ष ग्रंथि, मस्तिष्क की थालामुस के पीछे पाये जाने वाले ग्रंथिल ऊतक की एक छोटी पाइनकोन–आकार की ग्रंथि है। शीर्ष ग्रंथि, हार्मोन मेलाटोनिन उत्पन्न करती है जो मानव के सोने–जागने के चक्रण को विनियमित करने में सहायता करता है जिसे सर्केडीयन लय के रूप में जाना जाता है। शीर्ष ग्रंथि के क्रियाकलापों को रेटिना के प्रकाशग्राही की उत्तेजना द्वारा रोका जाता है। प्रकाश की यह संवेदना केवल कम उजाले या अंधेरे में उत्पन्न मेलाटोनिन के कारण होती है। मेलाटोनिन के उत्पादन में बढ़ोतरी से रात के समय शीर्ष ग्रंथि सक्रिय हो जाती है तब इंसानों को रात में नींद आने लगती है।



चित्र 2.2.27. शीर्ष ग्रंथि (पीनियल ग्लैंड)

2.2.1.5.4 थायराइड ग्रंथि

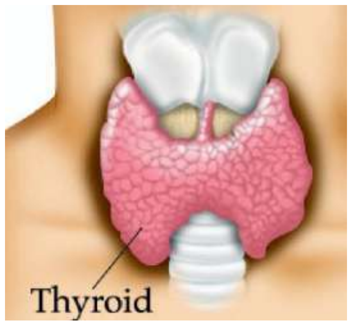
थाइरॉइड ग्रंथि गर्दन के आधार पर स्थित एक तितली के आकार की ग्रंथि है तथा यह श्वासनली के चारों ओर लिपटी रहती है। थाइरॉइड ग्रंथि 3 प्रमुख हॉर्मोन उत्पन्न करती है

कैल्सीटोनिन

त्रिरोइडोथोरोनिन (टी3)

थेरॉक्सिन (टी4)

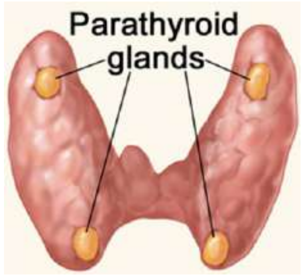
कैल्सीटॉनिन तब निर्मुक्त होता है जब रक्त में कैल्शियम आयन का स्तर निश्चित सेट पॉइंट के ऊपर बढ़ता है। कैल्सीटोनिन का कार्य हड्डियों के आव्यूह में कैल्शियम का अवशोषण बढ़ाकर रक्त में कैल्शियम आयनों के सांद्रण को कम करना है। हॉर्मोन टी3 और टी4 शरीर की उपापचय दर को विनियमित करने के लिये मिलकर काम करते हैं। टी3 और टी4 के स्तर में वृद्धि शरीर में कोशिकीय क्रियाकलाप और ऊर्जा के उपयोग में वृद्धि करती है।



चित्र 2.2.28. थायराइड ग्रंथि

2.2.1.5.5 पैराथायरॉयड ग्रंथियां

पैराथायरॉयड ग्रंथियां, थायरॉयड ग्रंथि के पीछे की तरफ पायी जाने वाली 4 छोटी ग्रंथिल ऊतक हैं। पैराथायरॉयड ग्रंथियां, हार्मोन पैराथायरॉयड हार्मोन (पीटीएच) का उत्पादन करती हैं, जो कैल्शियम आयन समस्थापन में मिलती है। पीटीएच को पैराथायरॉयड ग्रंथियों से निर्मुक्त किया जाता है जब रक्त में कैल्शियम आयन का स्तर एक सेट प्वाइंट से नीचे आ जाता है। पीटीएच, हड्डी आव्यूह में शामिल कैल्शियम को तोड़ने के लिए ओस्टियोक्लास्ट को उत्तेजित करता है ताकि मुक्त कैल्शियम आयनों को रक्तप्रवाह में निर्मुक्त किया जा सके। पीटीएच कैल्शियम आयनों को वापस रक्तप्रवाह में फिल्टर करने के लिए गुर्दे को सक्रिय भी करता है ताकि उन्हें संरक्षित किया जा सके।



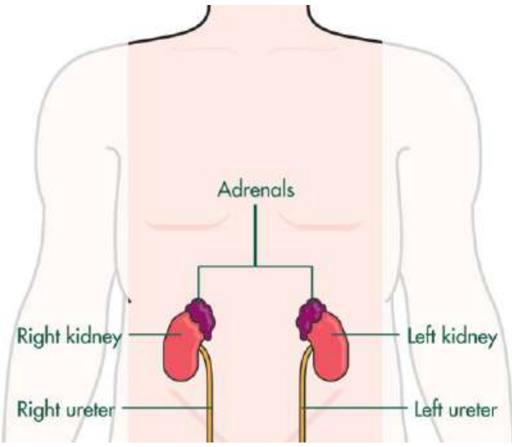
चित्र 2.2.29. पैराथायरॉयड ग्रंथियां

2.2.1.5.6 अधिवृक्क ग्रंथियां

अधिवृक्क ग्रंथियां त्रिकोणीय ग्रंथियों की एक जोड़ी होती है जो गुर्दे के ऊपर पायी जाती हैं। अधिवृक्क ग्रंथियां 2 अलग–अलग परतों से बनी होती हैं: बाह्य अधिवृक्क प्रांतस्था और आंतरिक अधिवृक्क मज्जा, प्रत्येक का अपना अनूठा कार्य है।

एंड्रोजन, जैसे टेस्टोस्टेरोन, अधिवृक्क आवरण में निम्न स्तर पर उत्पादित होते हैं जो उन कोशिकाओं की वृद्धि और गतिविधि को नियंत्रित करते हैं जो पुरुष हार्मोन के लिए ग्रहणशील हैं। वयस्क पुरुषों में, वृषणों द्वारा उत्पादित एण्ड्रोजन की मात्रा अधिवृक्क प्रांतस्था द्वारा उत्पादित मात्रा से कई गुना अधिक है, जिससे पुरुष की दूसरी यौन विशेषताओं की उपस्थिति उदय होती है।

अधिवृक्क मज्जा, स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के संवेदनशील अनुभाग की उत्तेजना से हार्मोन एपिनेफ्रिन और नोरेपेनेफ्रिन पैदा करता है। ये दोनों हॉर्मोन मस्तिष्क और मांसपेशियों में तनाव से लड़ने या उसे दूर करने के लिए रक्त प्रवाह में वृद्धि करने में सहायता करते हैं। ये हॉर्मोन, रक्त के प्रवाह को कम करके और आपाकाल में प्रतिक्रिया न देने वाले अंगों के कार्य को कम करके, हृदय गति, श्वास दर, और रक्तचाप को बढाने का काम भी करते हैं।

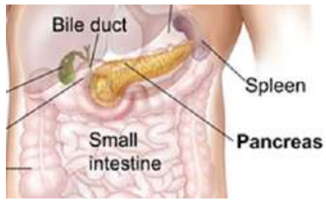


चित्र 2.2.30. अधिवृक्क ग्रंथियां

2.2.1.5.7 अग्नाशय

अग्नाशय, पेट के नीचे और पीछे उदर गुहा में स्थित एक बड़ी ग्रंथि है। अग्नाशय को हेट्रोक्रॉइन ग्रंथि माना जाता है क्योंकि इसमें अंतःस्रावी और बहिःस्रावी दोनों ऊतक होते हैं। अग्नाशय की अंतःस्रावी कोशिकाएं, अग्नाशय के कुल द्रव्यमान का लगभग 1 प्रतिशत हैं और अग्नाशय में छोटे समूहों में पाई जाती हैं, जिन्हें लैंगरहंस के आइलेट्स कहा जाता है। इन आइलेट्स में 2 प्रतिशत प्रकार की कोशिकाएं – अल्फा और बीटा कोशिकाओं होती हैं। अल्फा कोशिकाएं हार्मोन ग्लुकागोन का उत्पादन करती हैं, जो रक्त शर्करा का स्तर बढ़ाने के लिए जिम्मेदार हैं।

ग्लुकागोन, रक्तस्राव में ग्लूकोज निर्मुक्त करने के लिए पॉलीसेकेराइड ग्लाइकोजन को तोड़ने के लिए पेशी और यकृत की कोशिकाओं को ट्रिगर करता है। बीटा कोशिकाएं हार्मोन इंसुलिन का उत्पादन करती हैं, जो भोजन के बाद रक्त शर्करा के स्तर को कम करने के लिए जिम्मेदार है। इंसुलिन रक्त से कोशिकाओं में ग्लूकोज के अवशोषण को ट्रिगर करता है, जहां वह भंडारण के लिए ग्लाइकोजन अणुओं में मिल जाता है।

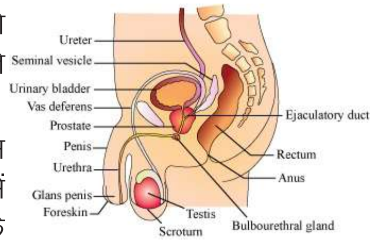


चित्र 2.2.31. अग्नाशय

2.2.1.5.8 गोनाड्स

महिलाओं में – गोनाड्स अंडाशय और पुरुषों में अंडाणु–शरीर में सेक्स हार्मोन के उत्पादन के लिए जिम्मेदार हैं। ये सेक्स हार्मोन वयस्क महिलाओं और वयस्क पुरुषों की दूसरी सेक्स विशेषताओं का निर्धारण करते हैं।

वृषण: वृषण पुरुष के अंडोस्टोम में पाए गए दीर्घवृत्त अंगों की एक जोड़ी हैं जो यौवन की शुरुआत के बाद पुरुषों में एण्ड्रोजन टेस्टोस्टेरोन का उत्पादन करते हैं। टेस्टोस्टेरान का शरीर के कई हिस्सों पर प्रभाव होता



है, जिसमें मांसपेशियां, हड्डियां, यौन अंग और बालों के रोम शामिल होते हैं। इस हार्मोन में हड्डियों और मांसपेशियों की ताकत में वृद्धि और बढ़ जाती है, जिसमें किशोरावस्था के दौरान लंबी हड्डियों के त्वरित विकास शामिल है। यौवन के दौरान, टेस्टोस्टेरोन, यौन अंगों और शरीर के बालों के विकास को नियंत्रित करता है, जिसमें जघनास्थी, सीने और चेहरे के बाल शामिल हैं। पुरुषों में गंजापन के लिए जो जीन उत्तराधिकारी हैं, टेस्टोस्टेरोन सामान्यतः एंड्रोजेनिक एलोपिसिया या गंजापन को ट्रिगर करता है जिसे पुरुषों में गंजेपन के पैटर्न के रूप में जाना जाता है।

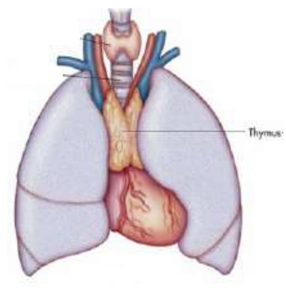
अंडाशय: अंडाशय, महिलाओं के गर्भाशय के पीछे और ऊपर की ओर श्रोणि में स्थित एक बादाम के आकार वाली ग्रंथि का एक जोड़ा है। अंडाशय,महिला सेक्स हार्मोन के प्रोजेस्टेरोन और एस्ट्रोजेन का उत्पादन करता है। प्रोजेस्टेरोन महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान सबसे अधिक सक्रिय होते हैं, जहां यह एक विकासशील भ्रूण की सहायता करने के लिए मानव शरीर में उचित स्थिति में होते हैं। एस्ट्रोजेन्स उन संबंधित हार्मोन का एक समूह है जो प्राथमिक महिला सेक्स हार्मोन के रूप में कार्य करता है।

चित्र 2.2.32. गोनाड्स

यौवन के दौरान एस्ट्रोजेन की निर्मुक्ति गर्भाशय के विकास, स्तन विकास और जघन बालों में वृद्धि जैसे में दूसरे महिला लक्षणों के विकास को बढ़ाती है। एस्ट्रोजेन किशोरावस्था के दौरान हड्डियों की वृद्धि को भी बढ़ाता है जिससे वयस्क ऊंचाई और अनुपात हासिल करता है।

2.2.1.5.9 बाल्य ग्रंथि

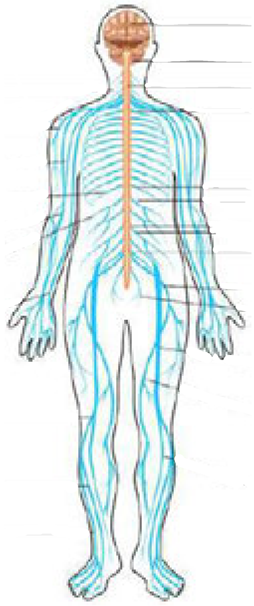
थाइमस एक नरम, त्रिकोणीय आकार का अंग है जो उरास्थी के पीछे छाती में पाया जाता है। थेइमस थर्माइन्सिन नामक हार्मोन पैदा करता है जो भ्रूण के विकास और बचपन के दौरान टी–लिम्फोसाइटों के विकास और प्रशिक्षण में सहायक होता है। थिअमस में उत्पादित टी–लिम्फोसाइट्स एक व्यक्ति के पूरे जीवन में रोगजनकों से शरीर की रक्षा करते हैं। थिअमस यौवन के दौरान निष्क्रिय हो जाता है और धीरे–धीरे एक व्यक्ति के जीवन में वसा ऊतक द्वारा प्रतिस्थापित हो जाते हैं।



चित्र 2.2.33. बाल्य ग्रंथि

2.2.1.6 तंत्रिका तंत्र

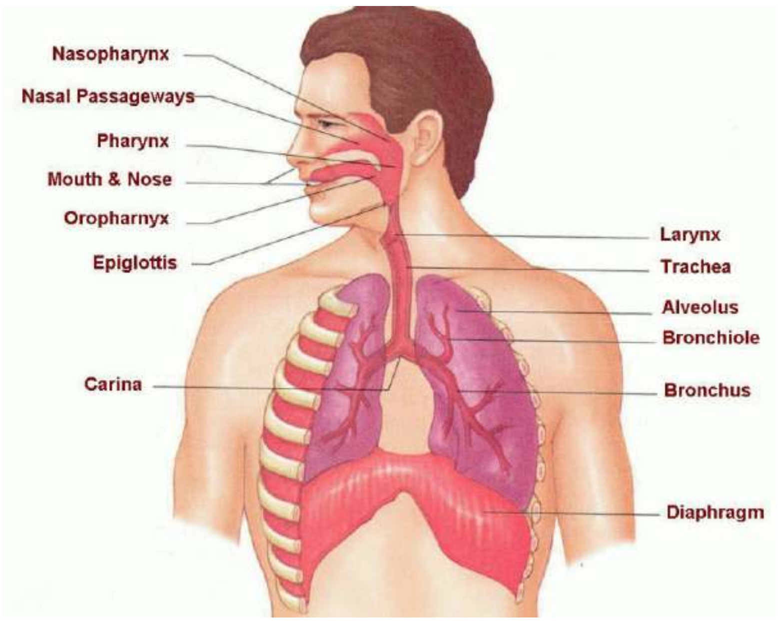
तंत्रिका तंत्र में मस्तिष्क, रीढ़ की हड्डी, संवेदी अंग, और नाड़ियां शामिल होती हैं जो शरीर के बाकी हिस्सों से इन अंगों को जोड़ती हैं। एकसाथ, ये अंग, शरीर के नियंत्रण और उसके भागों में संचार के लिए जिम्मेदार हैं। मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी में केंद्रीय तंत्रिका तंत्र के रूप में जाना जाने वाला नियंत्रण केंद्र होता है जहां जानकारी का मूल्यांकन किया जाता है और निर्णय लिया जाता है परिधीय तंत्रिका तंत्र की संवेदी तंत्रिकाओं और संवेदी अंगों पर निगरानी रखी जाती है।



चित्र 2.2.34. तंत्रिका तंत्र

2.2.1.7 श्वसन प्रणाली

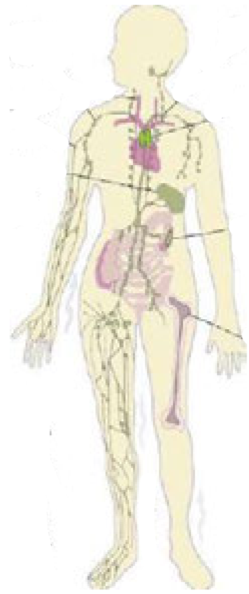
मानव शरीर की कोशिकाओं को जिंदा रहने के लिए ऑक्सीजन की एक सतत प्रवाह की आवश्यकता होती है। श्वसन प्रणाली, कार्बन डाइऑक्साइड, एक अपशिष्ट पदार्थ जो घातक हो सकती है अगर जमा करने दी जाए, को हटाते हुए, शरीर की कोशिकाओं को ऑक्सीजन प्रदान करती है। श्वसन प्रणाली के 3 प्रमुख भाग हैंः वायुमार्ग, फेफड़े, और श्वसन की मांसपेशियों। फेंफडों और बाह्य शरीर के बीच के वायुमार्ग में नाक, मुंह, ग्रसनी, श्वास–प्रणाली, ब्रांकाई, और श्वासनलिका शामिल हैं।



चित्र 2.2.35. श्वसन प्रणाली

2.2.1.8 प्रतिरक्षा और लसीका प्रणाली

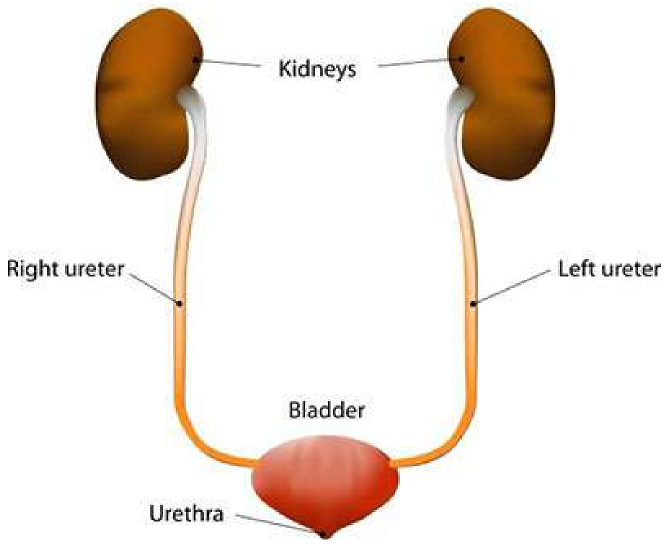
प्रतिरक्षा और लसीका तंत्र दो निकट संबंधी अंग प्रणालियां हैं जो कई अंगों और शारीरिक कार्यों को साझा करती हैं। प्रतिरक्षा प्रणाली संक्रामक रोगजनक वायरस, बैक्टीरिया, और कवक के साथ–साथ परजीवी जानवरों और प्रजीवों के खिलाफ हमारे शरीर की रक्षा प्रणाली है। प्रतिरक्षा प्रणाली इन हानिकारक कारकों को शरीर से बाहर रखने का काम करती है और उन पर हमला करती है जो कि शरीर में प्रवेश करने का प्रयास करते हैं। लसीका प्रणाली केशिकाओं, नलिकाओं, और ग्रंथियों की एक प्रणाली है।



चित्र 2.2.36. प्रतिरक्षा और लसीका प्रणाली

2.2.1.9 मूत्रीय प्रणाली

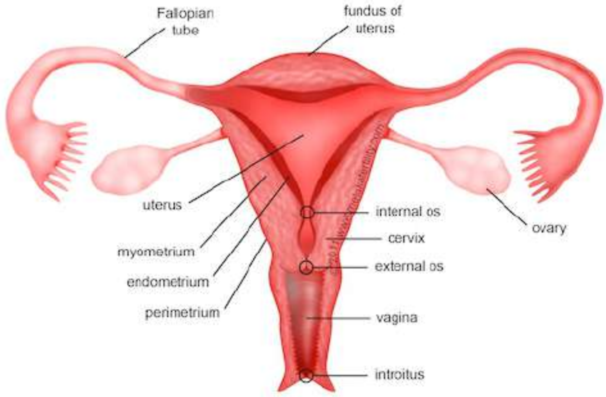
मूत्रीय प्रणाली में गुर्दे, मूत्र–वाहिनी, मूत्राशय और मूत्रमार्ग शामिल हैं। गुर्दे अपशिष्ट को हटाने के लिए खून को साफ करते हैं और मूत्र का उत्पादन करते हैं। मूत्र–वाहिनी, मूत्राशय और मूत्रमार्ग एकसाथ मिलकर, गुर्दे से मूत्र को निकालने के लिए प्लंबिंग सिस्टम के रूप में कार्य करते हैं, इन्हें संग्रहित करते हैं, और फिर पेशाब के जरिए इन्हें मुक्त करते हैं। शरीर से अपशिश्ट को छानने और नष्ट करने के अलावा, मूत्र प्रणाली पानी, आयनों, पीएच, रक्तचाप और कैल्शियम के समस्थापन को भी बनाए रखती है।



चित्र 2.2.37. मूत्रीय प्रणाली

2.2.1.10 महिला प्रजनन प्रणाली

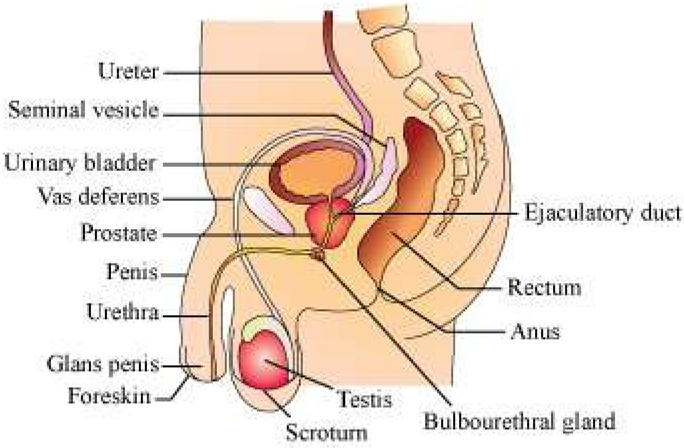
महिला प्रजनन प्रणाली में अंडाशय, गर्भाशय–नली (फैलोपियन ट्यूब), गर्भाशय, योनि, भग, स्तन ग्रंथियां और स्तन शामिल हैं। ये अंग युग्मक के उत्पादन और परिवहन के साथ–साथ सेक्स हार्मोन के उत्पादन में भी शामिल होते हैं। मादा प्रजनन प्रणाली शुक्राणु द्वारा अंडाणु के निषेचन भी मदद करती है और गर्भावस्था और शिशु जन्म के दौरान संतानों के विकास में सहयोग करती हैं।



चित्र 2.2.38. **महिला प्रजनन प्रणाली**

2.2.1.11 पुरुष प्रजनन प्रणाली

पुरुष प्रजनन प्रणाली में कई अंग शामिल हैं, जिसका मुख्य कार्य प्रजनन के लिए शुक्राणुओं का उत्पादन करना और आपूर्ति करना है। भ्रूण वीर्यकोष से वृषण के स्रावित होने से पुरुष सेक्स प्रणाली का गठन होता है; प्रौढ़ अवस्था तक पहुंचने पर, दूसरे यौन अंग विकसित हो जाते हैं और पूरी तरह कार्यात्मक बन जाते हैं। इसका मुख्य कार्य वृषणों में शुक्राणु का उत्पादन करना है और अधिवृषण, वीर्यस्खलनकारी वाहिनी और मूत्रमार्ग द्वारा उन्हें भेजना है। स्खलन के दौरान शुक्राणु लिंग से निकलने लगते हैं।



चित्र 2.2.39. **पुरुष प्रजनन प्रणाली**

2.2.2 मानव शरीर पर योग के लाभ

अन्य शारीरिक व्यायाम के विपरीत, जो केवल शरीर को लाभ देते हैं, योग हमारे शरीर, मन और आत्मा को लाभान्वित करता है। इसके अलावा, कोई अन्य व्यायाम आंतरिक अंगों और ग्रंथियों को लाभ नहीं पहुंचाता, जबकि अच्छे स्वास्थ्य के लिए यह बहुत जरूरी है कि ये सभी ठीक ढंग से काम करें। आगे योग के कुछ लाभ दिए गए हैं–

2.2.2.1 लचीलापन बढ़ाना

बेहतर लचीलापन योग का प्रथम और सबसे स्पष्ट लाभ है। आपकी प्रथम क्लास के दौरान, आप शायद अपने पैर की उंगलियों को छूने में सक्षम न हों, चिंता न करें और कमर झुकाने का प्रयास करें। अगर आप इसे करते रहते हैं, तो आपको धीरे–धीरे ढीलेपन का अहसास होगा और अंत में, संभवतः असंभव कार्य संभव बन जाएगा। आपको संभवतः पता चलेगा कि दर्द और पीड़ा गायब होने लगती हैं। यह कोई संयोग नहीं होता है। कसे कूल्हों से, जांघ और पिंडली की हड्डी के अनुचित संरेखण से घुटने के जोड़ों पर दबाव पड़ सकता है। कसी हुई हैमस्ट्रिंग से, लुंबर स्पाइन सपाट हो सकती है, जिससे पीठ का दर्द हो सकता है। और खराब मुद्रा के कारण, मांसपेशियों और संयोजी ऊतकों, जैसे कि कमरबंध और स्नायुबंध में कडापन उत्पन्न हो सकता है।

2.2.2.2 स्नायु शक्ति का निर्माण

मजबूत मांसपेशियां आकर्षक दिखने से कहीं अधिक कार्य करती हैं। वे हमें गठिया और पीठ के दर्द जैसी स्थितियों से भी हमारी रक्षा करती हैं और बुजुर्ग लोगों को इन बीमारियों से ग्रस्त होने से रोकने में मदद करती हैं। और जब आप योग के माध्यम से शक्ति का निर्माण करते हैं, तो आप इसे लचीलेपन के साथ संतुलित करते हैं। यदि आप जिम में जा कर वजन उठाकर व्यायाम करते हैं, तो आप लचीलापन खोकर केवल शक्ति का निर्माण करते हैं।

2.2.2.3 शारीरिक आसन में सुधार

आपका सिर एक बोलिंग बॉल (एक तरह के खेल में प्रयोग की जाने वाली गेंद) की तरह है – बड़ा, गोल और भारी। जब यह एक सीधी खड़ी रीढ़ की हड्डी पर संतुलित होता है, तो उसे सहारा देने के लिए आपकी गर्दन और पीठ की मांसपेशियों को कम कार्य करना होता है। यदि आप इसे कई इंच आगे बढ़ाते हैं, तो आपकी इन मांसपेशियों में तनाव आना शुरू हो जाता है। इस गेंदनुमा अंग को प्रति दिन आठ या 12 घंटे तक इसी मुद्रा में आगे की ओर झुकाकर रखने से थकने पर कोई आश्चर्य नहीं होगा। और थकान केवल आपकी ही समस्या नहीं हो सकती, खराब आसन से पीठ, गर्दन, और अन्य मांसपेशियों और संधि–स्थल से संबंधित समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। जैसे–जैसे आप कंधे को झुकाते हैं, आपके गले और निचली पीठ के सामान्य अंदरूनी वक्र को सपाट करके आपके शरीर की क्षतिपूर्ति हो सकती है। इससे रीढ़ की हड्डी का दर्द और अपक्षयी गठिया हो सकता है।

2.2.2.4 उपास्थि और जोड़ के टूटने से रोकथाम

हर बार जब आप योग करते हैं, तो आपके जोड़ों को ढीला छोड़ना होता है। उपास्थि (कार्टिलेज) के उन भागों में अंदरूनी मालिश, क्रियाशीलता व खिंचाव हो जाता है जो साधारणतयः प्रयोग में नहीं लाये जाते। जोड़ की उपास्थि एक स्पंज की तरह होती है; यह ताजे पोषक तत्व तब प्राप्त करती है जब इसमें से द्रव बाहर जाता है, और एक नई आपूर्ति क्रियाशील हो सकती है। उचित जीविका के बिना, उपास्थि का उपेक्षित क्षेत्र अंततः घिस जाता है, जिसमें अंतर्निहित हड्डी घिसे हुए ब्रेक पैड जैसी हो जाती है।

2.2.2.5 मेरुदंड को बचाना

कशेरुकाओं के बीच आघात को निर्बल करने वाला यंत्र – स्पाइनल डिस्क – जो क्रिया करने के उद्देश्य से – हर्नियेट और तंत्रिकाओं को संकुचित कर सकता है। केवल इसी तरीके से वे अपना पोषक तत्त्व प्राप्त करती हैं। यदि आप बहुत सारे पीछे झुकने, आगे झुकने वाले, और मुड़ने वाले आसन का अच्छी तरह से संतुलित अभ्यास करते हैं, तो आप अपनी रीढ़ की डिस्क को लचीला रखने में मदद करेंगे।

2.2.2.6 अपनी हड्डियों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाना

यह अच्छी तरह से प्रलेखित है कि भारोत्तोलन अभ्यास से हड्डियां मजबूत होती हैं और ऑस्टियोपोरोसिस से बचाने में मदद करती हैं। योग की कई मुद्राओं में यह आवश्यकता है कि आप खुद का वजन उठाएं। और कुछ, जैसे नीचे की ओर या ऊपर की ओर श्वान मुद्रा में, हाथ की उन हड्डियों को सशक्त बनाने में सहायता करते हैं, जो ऑस्टियोपोरोसिस फ्रैक्चर में विशेषतः अतिसंवेदनशील होती हैं।

2.2.2.7 रक्त प्रवाह बढ़ाना

योग से रक्तप्रवाह बढ़ता है। अधिक विशेष रूप से, आरामदायक अभ्यास जो आप योग में सीखते हैं आपके रक्त परिसंचरण में सहायता कर सकते हैं, विशेषतः आपके हाथों और पैरों में। योग से आपकी कोशिकाओं को अधिक ऑक्सीजन भी मिलती है, जो परिणामस्वरूप बेहतर कार्य करने लगती हैं। घुमावदार आसन आंतरिक अंगों से शिरापरक रक्त को बाहर निकालने के बारे में है और ऑक्सीजन युक्त रक्त को घुमाव से निर्मुक्त हो जाने के बाद प्रवाह करने देता है। व्युत्क्रम आसन, जैसे कि शीर्षासन, हाथों के बल आसन व सर्वांगासन शिरा रक्त को वापस हृदय से पैरों और श्रोणियों की ओर प्रवाहित करने के लिए प्रोत्साहित करता है। यदि आपको हृदय और किडनी संबंधित समस्याएं हों तो यह आपके पैरों में सूजन की रोकथाम करने में सहायता कर सकता है। योग हीमोग्लोबिन और लाल रक्त कोशिकाओं के स्तर को भी बढ़ा देता है, जो ऊतकों को ऑक्सीजन देते हैं। और यह प्लेटलेट्स को कम चिपचिपा बनाकर और रक्त में थक्के का विकास करने वाले प्रोटीन के स्तर को काटकर खून को और पतला करता है। इससे दिल के दौरे और स्ट्रोक में कमी आ सकती है क्योंकि रक्त के थक्के उनके पीछे प्रमुख कारण होते हैं।

2.2.2.8 लसीका निकालना और प्रतिरक्षा बढ़ाना

जब आप मांसपेशियों को संकुचित करते हैं और खींचते हैं, अंगों को घुमाते हैं, और योग आसन करते हैं, तो अत्यधिक लसीका (प्रतिरक्षी कोशिकाओं में गाढ़ा द्रव का बढना) बाहर निकलती है। लसीका प्रणाली संक्रमण से लडती है, कैंसर युक्त कोशिकाओं को नष्ट करती है, और कोशिकामय कार्यों में विषाक्त अपशिष्ट पदार्थों को समाप्त करती है।

2.2.2.9 अपनी हृदय गति बढ़ाना

जब आपकी हृदय गति नियमित रूप से एरोबिक रेंज में होती है, तो आपके हृदय आघात का जोखिम कम हो जाता है और आपको अवसाद से राहत मिल सकती है। सभी योग एरोबिक नहीं होते, परन्तु यदि आप योग तेजी से करते हैं या अष्टांग योग करते हैं, तो आपकी हृदय गति एरोबिक रेंज में आ जाती है। वे योग अभ्यास जो आपके हृदय गति को उच्च स्तर तक नहीं बढाते वे कम से कम हृदय कंडीशनिंग में सुधार तो कर ही सकते हैं। अध्ययनों से पता चला है कि योग अभ्यास सामान्य हृदय गति को कम करता है, सहनशीलता बढ़ाता है, और व्यायाम के दौरान आपकी अधिकतम ऑक्सीजन लेने की क्षमता को बढ़ा सकता है – यह सभी बेहतर एरोबिक कंडीशनिंग प्राप्त करने का एक बेहतर तरीका है। एक अध्ययन में पाया गया है कि जिन प्रशिक्षुओं को केवल प्राणायाम सिखाया गया था, वे कम ऑक्सीजन लेते हुए अधिक व्यायाम कर पाए।

2.2.2.10 रक्तचाप कम करना

यदि आपको उच्च रक्तचाप है, तो आपको योग से लाभ होगा। जब हम 3 महीने तक, शय्या पर लेटकर किए जाने वाले शवासन के प्रभावों की बात करते हैं तो शवासन द्वारा प्रकुंचक रक्त चाप में 26 अंक की गिरावट आयी और प्रसारक रक्त चाप में 15 अंक की गिरावट आयी– और प्रारंभिक रक्त चाप जितना अधिक था, उसमें उतनी ही गिरावट आयी।

2.2.2.11 अधिवृक्क ग्रंथियों को नियंत्रित करना

योग से कोर्टिसोल का स्तर कम होता है। यदि यह अधिक है, तो योग करना चाहिए। सामान्यतः अधिवृक्क ग्रंथि मस्तिष्क आघात में कोर्टिसोल के स्रावण को कम करती है, तथा अस्थायी रूप से प्रतिरक्षा का कार्य बढ़ाती है। यदि आपके कोर्टिसोल का स्तर इस आघात के बाद भी बढ़ा रहता है, तो यह प्रतिरक्षा प्रणाली को नष्ट कर सकता है। अस्थायी रूप से बढ़ा कोर्टिसोल दीर्घ–कालिक स्मृति में सहायता करता है, लेकिन खतरनाक रूप से कोर्टिसोल का उच्च स्तर स्मृति को खोखला कर देता है और मस्तिष्क में स्थायी परिवर्तन कर सकता है। इसके अतिरिक्त, अत्यधिक कोर्टिसोल प्रमुख अवसाद, ऑस्टियोपोरोसिस (यह हड्डियों से कैल्शियम और अन्य खनिजों को निकाल देता है और नई हड्डियों के विकास में भी बाधा उत्पन्न करता है), उच्च रक्तचाप और इंसुलिन प्रतिरोध से जुड़ा हुआ है। शोधकर्ता कहते हैं कि, चूहों में, उच्च कोर्टिसोल का स्तर "भोजन तलाशने की प्रवृत्ति" (जब आप परेशान होते हैं, गुस्से में होते हैं या तनाव में होते हैं तो भूख लगने की लालसा) को बढाता है। शरीर इन अतिरिक्त कैलोरी को ग्रहण करता है और पेट में वसा के रूप में उन्हें वितरित करता है, जिससे वजन बढ़ता है और मधुमेह व दिल के दौरे का खतरा पैदा हो जाता है।

2.2.2.12 आपको खुश करता है

क्या आप दु:खी महसूस करते हैं? पदमासन करें। और बेहतर होगा, कि अपने दोनों हाथों को पीछे की तरफ झुकाकर फर्श पर टिकाएं या फिर किंग डांसर की मुद्रा में या बहुत तनकर बैठें। हालांकि यह उतना सरल नहीं है, जितना कि लगता है, एक अध्ययन में पाया गया है कि एक सुसंगत योग अभ्यास से अवसाद में सुधार हुआ है और सिरोटोनिन के स्तर में एक महत्वपूर्ण वृद्धि हुई है तथा मोनोअमीन ऑक्सीडेज के स्तर में कमी आयी है।

2.2.2.13 एक स्वस्थ जीवन शैली बनाता है

अधिक चलें, कम खायें – यह कई डाइटिंग करने वालों की कहावत है। योग से आपको दो तरफा फायदा मिल सकता है। नियमित व्यायाम से आपको अधिक चलने की शक्ति तथा कैलोरी घटाने में सहायता मिलती है और योग अभ्यास के आध्यात्मिक और भावनात्मक आयामों से अत्यधिक खाने और वजन के विकारों से मुक्त होने में सहायता मिल सकती है। योग आपको अत्यधिक खाने के प्रति जागरुक बनने के लिए भी प्रेरित कर सकता है।

2.2.2.14 रक्त शर्करा (ब्लड सुगर) को कम करता है

योग, रक्त शर्करा और एलडीएल ('हानिप्रद') कोलेस्ट्रोल को कम करता है तथा एचडीएल ('स्वास्थ्यप्रद') कोलेस्ट्रोल को बढ़ाता है। मधुमेह के मरीजों में, योग द्वारा रक्त शर्करा को कम करने के विभिन्न तरीके मौजूद हैं: जैसे कोर्टिसोल और एड्रीनेलिन के स्तर को कम करना, वजन कम करना तथा इंसुलिन के प्रभाव की संवेदनशीलता को बढ़ाना। अपने रक्त शर्करा के स्तर को कम करें और मधुमेह की समस्याओं, जैसे कि हृदय आघात, किडनी फैल होना, और अंधापन, के जोखिम को घटाएं।

2.2.2.15 ध्यान केंद्रित करने में सहायक

योग का एक महत्वपूर्ण घटक यह है कि इससे आप वर्तमान पर ध्यान केन्द्रित कर पाते हैं। अध्ययनों से पता चला है कि नियमित योग अभ्यास से समन्वय शक्ति, प्रतिक्रिया समय, स्मृति और यहां तक कि आईक्यू स्तर में भी सुधार हुआ है। अतींद्रीय चिंतन (ट्रान्सेंडेंटल मेडिटेशन) का अभ्यास करने वाले लोग समस्याओं को सुलझाने और जानकारी हासिल करने और उन्हें याद करने की क्षमता को बेहतर ढंग से प्रदर्शित कर पाते हैं– संभवतः इसलिये क्योंकि वे चिंतन न करने वाले लोगों की तुलना में अपने विचारों से कम विचलित होते हैं, यह गुण जीवन भर उनके साथ रहता है।

2.2.2.16 अपने शरीर को आराम देना

योग आपको आराम करने, अपनी सांस को धीमा करने और वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रोत्साहित करता है, तथा आपके संतुलन को संवेदी या अनुकंपी तंत्रिका तंत्र (या तो लड़ो–या–भागो) से परानुकंपी तंत्रिका तंत्र में बदलता है। इसके बाद सबकुछ संतोषजनक और स्वास्थ्यकर हो जाता है; यह श्वास और हृदय गति को कम करता है, रक्तचाप को घटाता है, और आंत व प्रजनन अंगों में रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है।

2.2.2.17 आपकी निश्चयात्मक शक्ति में सुधार

योग का नियमित रूप से अभ्यास करने से आपकी प्रोप्रियोसेप्शन (आपका शरीर कहां और क्या कर रहा है इसका अहसास होने की शक्ति) और निश्चयात्मक शक्ति में सुधार आता है। खराब हालत और दुष्क्रियात्मक लय वाले लोगों में प्रायः खराब प्रोप्रियोसेप्शन देखा जाता है, जो कि घुटनों की समस्या तथा पीठ दर्द के साथ जुड़ा है। बेहतर निश्चयात्मक शक्ति का अर्थ बीमारी से कम ग्रस्त होना हो सकता है। प्रौढ़ लोगों के लिये, इसका लाभ अधिक स्वतंत्र होना तथा नर्सिंग होम में दाखिल होने की जरुरत न पड़ना आदि हो सकता है। बाकि लोगों के लिए, वृक्षासन जैसे आसनों से हमें अस्थिरता (डावांडोल की स्थिति) से मुक्ति मिलती है।

2.2.2.18 अपना तंत्रिका तंत्र स्वस्थ बनाए रखना

कुछ उत्कृष्ट योगी विशेष तरीकों से अपने शरीर को नियंत्रित कर सकते हैं, जिनमें से कई तंत्रिका तंत्र द्वारा किये जाते हैं। वैज्ञानिकों ने कई योगियों का परिक्षण किया है जो असामान्य हृदय गति उत्पन्न कर सकते हैं, विशिष्ट मस्तिष्क–तरंग पैटर्न पैदा कर सकते हैं, और, ध्यान की तकनीक द्वारा, अपने हाथ के तापमान को 15 डिग्री फारेनहाइट तक बढ़ा सकते हैं। यदि वे योग से ये सब कर सकते हैं, तो यदि कोई गर्भ धारण करना चाहता है या अनिद्रा की समस्या से जूझ रहा है तो वह इसके लिये अपनी श्रोणि में रक्तप्रवाह बढ़ाना सीख सकता है।

2.2.2.1.9 अपने अंगों से तनाव मुक्त करना

क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि जब आप टेलीफोन या स्टीयरिंग व्हील कसकर पकड़ते हैं या जब एक कंप्यूटर स्क्रीन चालू होती है तो आपके चेहरे पर शिकन सी आ जाती है? इन्हीं अचेतन आदतों से खतरनाक तनाव, मांसपेशियों की थकावट, और कलाईयों, बाजुओं, कंधों, गर्दन, और चहरे में पीड़ा हो सकती है, जिससे तनाव बढ़ सकता है और आपका मन खराब हो सकता है। जब आप योग का अभ्यास करते हैं, तो आप ध्यान देने लगते हैं कि तनाव कहां पैदा हुआः यह आपकी जिह्वा, आपकी आंखों, या आपके चेहरे और गर्दन की मांसपेशियों में हो सकता है। यदि आप ठीक से योग करते हैं तो, आप जिह्वा, और आंखों का कुछ तनाव मुक्त कर सकते हैं। क्वैड्रिप्स, ट्रेपेजियस और नितंबों जैसी बड़ी मांसपेशियों को आराम देने के तरीके सीखने में कई साल लग सकते हैं।

2.2.2.20 गहरी निद्रा में सहायक

उत्तेजना अच्छी है, लेकिन बहुत अधिक उत्तेजना से तंत्रिका तंत्र पर अधिक जोर पड़ सकता है। योग आधुनिक जीवन की चहल–पहल से राहत प्रदान कर सकता है। शक्तिप्रदाय आसन, योग निद्रा (एक निर्देशित तनाव मुक्ति कातरीका), शव–आसन, प्राणायाम, और ध्यान, प्रत्याहार को प्रोत्साहित करती है, जो कि भीतरी समझ को परिवर्तित करती है, जो तंत्रिका तंत्र के लिए अचेत कालावधि प्रदान करती है। अध्ययन बताते हैं, कि एक नियमित योग अभ्यास के अन्य लाभ है – बेहतर निद्रा – इसका मतलब है कि आप कम थके हुए होंगे और तनाव मुक्त होंगे और दुर्घटना होने की संभावना कम होगी।

2.2.2.21 प्रतिरक्षा प्रणाली की कार्यक्षमता को बढ़ाता है

आसन और प्राणायाम प्रतिरक्षा कार्यों में सुधार करते हैं, लेकिन ध्यान इसका सबसे मजबूत वैज्ञानिक पक्ष है। ऐसा प्रतीत होता है कि प्रतिरक्षा प्रणाली के कामकाज पर इसका लाभकारी प्रभाव होता है, जरूरत होने पर यह इसे बढ़ा देता है (उदाहरण के लिए, टीके के जवाब में शरीर में एंटीबाडी का निर्माण बढ़ जाता है) और जरूरत पड़ने पर इसे कम कर देता है (उदाहरण के लिए, एक स्वतः प्रतिरक्षा बीमारी जैसे छालरोग में अनुपयोगी प्रतिरक्षा क्रिया को कम करना)।

2.2.2.22 फेफड़ों को सही ढंग से सांस लेने देता है

योगी एक बार में अधिक मात्रा में वायु ग्रहण करते हैं, यह शांति देता है और शरीर में कुशलता बढाता है। 1998 में द लान्सेट में प्रकाशित किए गए एक अध्ययन में हृदय की विफलता के कारण फेफड़ों की समस्या वाले लोगों को 'पूर्ण श्वास' नामक योग तकनीक सिखायी गयी। एक महीने के बाद, उनकी औसत श्वसन दर 13.4 सांस प्रति मिनट से 7.6 हो गई। इस बीच, उनके रक्त में ऑक्सीजन की संतृप्ति करके, उनके व्यायाम की क्षमता को काफी बढ़ाया गया। इसके अलावा, योग द्वारा श्वास की अधिकतम मात्रा और श्वसन की दक्षता समेत फेफड़ों के कार्य के विभिन्न तरीकों में सुधार देखा गया है।

योग नाक से श्वास लेने को प्रोत्साहित करता है, जिससे हवा छन कर जाती है, और गर्म रहती है (शीतल, शुष्क हवा से अधिक संवेदनशील लोगों में अस्थमा का दौरा होने की संभावना होती है), और यह साँस को नम भी करता है जिससे पराग, गंदगी और अन्य चीजें भी हट जाती हैं, जिन्हें फेफड़ों में नहीं जाना चाहिए।

2.2.2.23 आईबीएस और अन्य पाचन समस्याओं को रोकता है

अल्सर, उद्दीप्य आंत्र परिलक्षण, कब्ज–ये सभी तनाव से बढ़ते हैं। इसलिए यदि आप कम तनाव में रहेंगे, तो आपको कम नुकसान होगा। योग, किसी भी शारीरिक व्यायाम की तरह, कब्ज को कम कर सकता है – और सैद्धांतिक रूप से, कोलोन कैंसर का खतरा कम कर सकता है – क्योंकि शरीर को चलायमान रखने से भोजन और अपशिष्ट उत्पादों को आंत्र के माध्यम से अधिक तेजी से परिवहन करने की सुविधा मिलती है और हालांकि इस तथ्य का वैज्ञानिक रूप से अध्ययन नहीं किया गया है, परन्तु योगियों को यह विश्वास है कि घुमावदार मुद्रायें शरीर से अपशिष्ट उत्पादों को निकालने में लाभदायक हो सकती हैं।

2.2.2.24 आपके मन को शांति देता है

पतंजलि के योग सूत्र के अनुसार, योग मन के उतार–चढ़ाव को वश में करता है। दूसरे शब्दों में, यह हताशा, खेद, क्रोध, भय और वासना के मानसिक चक्र को धीमा करता है, जो कि तनाव पैदा कर सकती हैं। और चूंकि तनाव बहुत सी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं जैसे कि – सिरदर्द और अनिद्रा से लेकर ल्यूपस, एमएस, एक्जिमा, उच्च रक्तचाप और दिल के दौरे तक को फैलाता है, तो अगर आप अपने दिमाग को शांत करना सीख लेते हैं, तो आप अधिक लंबे समय तक स्वस्थ रह सकते हैं।

2.2.2.25 आपका आत्मसम्मान बढ़ाता है

हम में से बहुत से लोग कम आत्मसम्मान की समस्या से ग्रस्त होते हैं। यदि आप इसे नकारात्मक तरीके से अत्यधिक भोजन करके, अत्यधिक श्रम कर के या व्यभिचार कर के – नियंत्रित करते हैं तो इसके परिणामस्वरूप आपका स्वास्थ्य भौतिक, मानसिक, और आध्यात्मिक रूप से खराब हो सकता है। यदि आप एक सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाते हैं और योग का अभ्यास करते हैं, तो आप शुरूआत में संक्षिप्त झलकों में और बाद में अधिक विस्तृत विचारों में समझेंगे, कि आप मूल्यवान हैं या जैसा कि योग दर्शन में सिखाया गया है, कि आप ईश्वरीय अभिव्यक्ति हैं। केवल एरोबिक्स व्यायाम के विकल्प के रूप में ही नहीं–यदि आप नियमित रूप से आत्म– परीक्षण और उन्नति के इरादे से योग को अभ्यास करते हैं, तो आप स्वयं के ही दूसरे रूप तक पहुंच सकते हैं। आप कृतज्ञता, सहानुभूति, और माफी की भावनाओं का अनुभव करेंगे, साथ ही साथ यह समझ विकसित करेंगे कि आप में किसी विशालतर का भाग हैं। हालांकि बेहतर स्वास्थ्य, आध्यात्मिकता का लक्ष्य नहीं है, लेकिन जैसा कि बार–बार किए गए वैज्ञानिक अध्ययनों में प्रलिखित है यह एक उप–उत्पाद है।

2.2.2.26 आपको दर्द में आराम देता है

योग आपके दर्द को कम कर सकता है। कई अध्ययनों के अनुसार आसन, ध्यान, या दोनों का संयोजन – गठिया, पीठ दर्द, फाइब्रोमायल्जिया, कार्पल टनल सिंड्रोम, और अन्य पुरानी बीमारियों वाले लोगों में दर्द को कम करता है। जब आप अपने दर्द को दूर करते हैं, तो आपकी मनोदशा में सुधार होता है, आप अधिक सक्रिय होने लगते हैं, और आपको ज्यादा दवा की जरूरत नहीं पड़ती।

2.2.2.27 आपको आंतरिक शक्ति प्रदान करता है

योग आपके जीवन में परिवर्तन लाने में आपकी सहायता कर सकता है। वास्तव में, यह आपकी सबसे बड़ी ताकत बन सकता है। 'गर्मी' का संस्कृत शब्द तपस है, यह एक ऐसा अनुशासन है जो योग अभ्यास को बढाता है और निरंतर अभ्यास के लिए प्रेरित करता है। आपके द्वारा विकसित किए गए तपस को आप अपने पूरे जीवनकाल में निष्क्रियता पर काबू पाने और दुष्क्रियाशील आदतों को बदलने के लिए कर सकते हैं। आप अनुभव करेंगे की किसी विशेष बदलाव के प्रयास के बिना भी आप बेहतर भोजन करना शुरू कर देते हैं, अधिक व्यायाम करने लगते हैं या अंततः कई वर्ष के असफल प्रयत्नों के बावजूद धूम्रपान की लत को छोड़ देते हैं।

2.2.2.28 आपको मार्गदर्शन से जोड़ता है

अच्छा योग शिक्षक आपके स्वास्थ्य के लिए चमत्कार कर सकता है। असाधारण शिक्षक, केवल आसन कराने में आपका मार्गदर्शन करने के अलावा और भी कार्य करते हैं। वह आपकी मुद्रा को समायोजित कर सकते हैं, जब आपको कोई जटिल आसन करना होता है तो उसमें आपकी सहायता कर सकते हैं, बता सकते है की कब आपको आसन में और गहराई से जाना चाहिए या रोक देना चाहिए, शांति का अनुभव करा सकते है, कठोर सत्य को आपको संवेदना के साथ बता सकते हैं, आपके अभ्यास को व्यक्तिगत बना सकते हैं और उसमें सुधार कर सकते हैं। एक शिक्षक के साथ एक सम्मानजनक रिश्ता, आपके स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में सहायता कर सकता है।

2.2.2.29 आपको दवा से मुक्त रखने में मदद करता है

यदि आपकी दवा कैबिनेट एक फार्मेसी की तरह दिखने लगे, तो शायद यह योग का अभ्यास करने का समय है। अस्थमा, उच्च रक्तचाप, टाइप 2 मधुमेह (जिसे पहले वयस्क आन्सेट मधुमेह कहा जाता था) और असाक्त–बाध्यकारी विकार वाले लोगों के अध्ययन से पता चला है कि योग ने उनकी दवाइयों की खुराक को कम करने में मदद की है और कई मामलों में उन्हें पूरी तरह से बंद भी किया है। कम दवा लेने के लाभ क्या हैं? आप कम पैसे खर्च करेंगे, और आपके दुष्प्रभावों से ग्रस्त होने की संभावना कम हो सकती है और खतरनाक दवाओं का जोखिम भी कम हो जाता है।

2.2.2.30 परिवर्तन के प्रति जागरुकता पैदा करता है

योग और ध्यान से जागरुकता का निर्माण होता है। और जितना अधिक आप जागरुक होंगे, क्रोध जैसी विनाशकारी भावनाओं से मुक्ति पाना उतना ही आसान होगा। अध्ययनों से पता चलता है कि क्रोध और विद्वेष दिल के दौरे से उतनी ही मजबूती से जुड़े हैं जितना कि यह धूम्रपान, मधुमेह और उच्च कोलेस्ट्रॉल से। योग करुणा और अंतः संबधन की भावनाओं को बढ़ाकर और तंत्रिका तंत्र और मन को शांत करके क्रोध को कम करता है। यह जीवन के घटना क्रमों से विचलित होने से भी रोकता है और अस्थिरता व अनिश्चितता से बचाता है। आप फिर भी यथा आवश्यकता प्रतिक्रिया कर सकते हैं– यह स्पष्ट है कि योग से प्रतिक्रिया अवधि तेज हो जाती है – पर आप उस पल का उपयोग एक अधिक सुविचारित दृष्टिकोण के चुनाव के लिए कर सकते हैं तथा स्वयं व दूसरों के कष्ट घटा सकते हैं।

2.2.2.31 आपके रिश्तों में लाभकारी होता है

प्यार सभी को नहीं जीत सकता है, लेकिन यह निश्चित रूप से चिकित्सा में सहायता कर सकता है। स्वास्थ्य और आरोग्य में सुधार के लिए मित्रों, परिवार और समुदाय के भावनात्मक समर्थन को तरजीह दी गयी है। एक नियमित योग अभ्यास से मित्रता, करुणा और अधिक समता को विकसित करने में मदद मिलती है तथा योग दर्शन दूसरों को नुकसान से बचाने, सच्चाई बताने और केवल आपको जो चाहिए, उसे लेने पर जोर देता है। इससे आपके कई रिश्तों में सुधार हो सकता है।

2.2.2.32 आपके साइनस को शांत करने के लिए ध्वनि का उपयोग करता है

योग के मूल– आसन, प्राणायाम और ध्यान – आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं। लेकिन योग में इनके अलावा भी बहुत कुछ है। मंत्रोच्चारण करने पर विचार करें। यह श्वास छोड़ने की प्रक्रिया को लम्बा करता है जिस से कि संतुलन परानुकंपी तंत्रिका तंत्र की तरफ स्थानांतरित हो जाता है। जब इसे सामूहिक रूप से किया जाता है, तो मंत्रोच्चारण विशेष रूप से शक्तिशाली शारीरिक और भावनात्मक अनुभव दे सकता है।

2.2.2.33 आपके मन की आंखों में आपके शरीर के आरोग्य का मार्गदर्शन करता है

यदि आप अपने मन की आंखों में किसी प्रतिरूप का मनन करते हैं, जैसा कि आप योग निद्रा और अन्य अभ्यासों में करते हैं, तो आप अपने शरीर में हो रहे परिवर्तन को प्रभावित कर सकते हैं। कई अध्ययनों से पता चला है कि निर्देशित कल्पना ने शल्यचिकित्सा के दर्द को कम किया है, सिरदर्द की आवृत्ति कम हुई है, और कैंसर और एचआईवी वाले लोगों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार हुआ है।

2.2.2.34 एलर्जी और संक्रमण दूर रखता है

क्रियाएं या सफाई अभ्यास, योग के अन्य अवयव हैं। इनमें आंतों की विस्तृत आंतरिक सफाई से लेकर तेजी से सांस लेने जैसे अभ्यास शामिल हैं। जल नेती, जिसमें खारे पानी से नाक के मार्गों को साफ करते हैं, नाक से पराग और वायरस को हटा देती है, बलगम बनने से रोकती है और साइनस के अपवाह में मदद करती है।

2.2.2.35 आपको दूसरों की सेवा करने में मदद करता है

कर्म योग (दूसरों की सेवा) योग दर्शन का अभिन्न अंग है और जब आप दूसरों की सेवा करने के इच्छुक होते हैं, तो आपका स्वास्थ्य सुधर सकता है। मिशिगन विश्वविद्यालय में किए गए एक अध्ययन से पता चला है कि जिन वृद्धों ने प्रति सप्ताह एक घंटे स्वैच्छिकता से सेवा कार्य किया, सात वर्ष के बाद उनके जिंदा रहने की संभावना तीन गुना अधिक थी। दूसरों की सेवा करने से आपके जीवन को महत्त्व मिल सकता है, और जब आप देखते हैं कि अन्य लोग क्या जीवन में भुगत रहे हैं तो आपकी अपनी समस्या इतनी मुश्किल नहीं लगती है।

2.2.2.36 आत्म–देखभाल को प्रोत्साहित करता है

कई पारंपरिक चिकित्साओं में, अधिकांश रोगियों, को देखभाल नहीं मिल पाती। योग में, आप अपने लिए क्या करते हैं यह मायने रखता है। योग आपको बदलने में आपकी मदद करने के लिए एक साधन के समान है, और आप पहली ही बार के अभ्यास से बेहतर महसूस कर सकते हैं। आप यह भी देख सकते हैं कि जितना अधिक आप अभ्यास करने के प्रति प्रतिबद्ध होते हैं उतना ही अधिक आपको लाभ होता है। इसके परिणामस्वरुप तीन चीजें होती हैं: आप अपनी खुद की देखभाल में शामिल हो जाते हैं, आपको पता चलता है कि आपकी सहभागिता आपको बदलाव करने की शक्ति प्रदान करती है और ये देख के की आप आप स्वयं में परिवर्तन ला सकते हैं आपको इस से उम्मीद मिलती है। और उम्मीद खुद भी एक उपचार है।

2.2.2.37 आपके संयोजी ऊतक को सहारा देता है

चूंकि योग के द्वारा अपने स्वास्थ्य में सुधार लाने के सभी तरीकों को आप पढ़ चुके हैं, अतः आपने कई स्थान पर अतिव्यापन पर ध्यान दिया होगा। ऐसा इसलिए है क्योंकि वह गहनता से परस्पर–बुना हुआ है। अपनी मुद्रा बदलें, और अपने सांस लेने के तरीके को बदलें। अपनी श्वास के तरीके को बदलें और अपने तंत्रिका तंत्र को बदलें। यह योग के वृहत शिक्षणों में से एक है: सब कुछ एक–दूसरे से जुड़ा हुआ है– आपकी कूल्हे की हड्डी से लेकर टखने की हड्डी तक, आप अपने समुदाय से, और आपका समुदाय विश्व से। परस्पर जुडाव के लिए योग की यह समझ महत्वपूर्ण है। यह संपूर्णतावादी प्रणाली एक साथ कई तंत्रों से जुड़ती है जो योगात्मक और गुणात्मक प्रभाव देती है। योग के सभी आरोग्य गुणो में ये सबसे महत्वपूर्ण है।

2.2.2.38 परिवर्तन को प्रभावित करने के लिए, प्रायोगिक औषध प्रभाव का उपयोग करता है

केवल यह मानने भर से कि आप बेहतर हो रहे हैं, आप बेहतर अनुभव करेंगे। दुर्भाग्य से, कई पारंपरिक वैज्ञानिकों का मानना है कि यदि प्रायोगिक औषध के प्रभाव से कुछ फल मिलता भी है, तो उसका कोई खास महत्व नहीं है। लेकिन अधिकांश रोगियों में से जिन्होंने किसी मंत्र का उच्चारण किया, जैसा कि आप अपने योग की कक्षा की शुरुआत या अंत में या चिंतन के दौरान करते हैं तो उन्होंने अपने आप को बेहतर महसूस किया।

यूनिट 2.3 योग दर्शन के अनुसार खाद्य आदतें और अन्य निर्देश

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्न करने में सक्षम हो जाएंगे:
1. योग–आहार को समझाने में
2. सात्विक भोजन, राजसी भोजन और तामासिक भोजन के बीच अंतर करने में
3. मानव शरीर पर भोजन का प्रभाव परिभाषित करने में
4. उपवास के लाभों का वर्णन करने में
5. योग में क्या करें और क्या न करें का वर्णन करने में

2.3.1 योग आहार क्या है?

आहार पर योग दृष्टिकोण आध्यात्मिक या ऊर्जावान अवधारणा के साथ शुरू होता है जिसे 'तीन गुणों' के रूप में जाना जाता है। योग अवधारणा के अनुसार, तीन बुनियादी प्रकार की ऊर्जाएं हैं – रज, तम, और सत्व – जिन्हें सभी वस्तुओं, अनुभवों और यहां तक कि विचारों में देखा जा सकता है। रजस आग्नेय ऊर्जा या आवेश है, जो अपने सबसे नकारात्मक रूप में क्रोध के रूप में प्रकट होता है। तमस निष्क्रियता है, और सबसे नकारात्मक रूप में आलस्य के रूप में प्रकट होता है। सत्व, अंत में, प्रकाश, शांति और सामंजस्य है। योग के अनुसार तीनों को हमारे शरीर, हमारे विचारों, और हमारी भावनाओं समेत भौतिक दुनिया के हर पहलू में देखा जा सकता है और इसमें भोजन भी शामिल है। कुछ खाद्य पदार्थों जैसे कि मांस, मसालेदार भोजन और कैफीन को उत्तेजनापूर्ण या राजसिक माना जाता है। दूसरे खाद्य पदार्थों, जैसे कि चर्बीयुक्त, किण्वित और जरूरत से ज्यादा पके हुए खाद्य पदार्थों को शमक या तामसिक के रूप में देखा जाता है। और कुछ खाद्य पदार्थों जैसे कि कच्चे या हल्की पकी हुई फल और सब्जियां, अनाज और फलियों को स्वास्थ्यकर, पौष्टिक या सात्विक माना जाता हैं। योग का अभ्यास करने वाले किसी भी व्यक्ति को योग से त्वरित और बेहतर परिणाम पाने के लिए सात्विक भोजन का उपभोग करना चाहिए।

2.3.1.1 सात्विक भोजन

सात्विक खाद्य पदार्थों में ये सभी शामिल हैं –
- कच्चे फल
- सब्जियां
- हल्की पकी हुई सब्जियां,
- फलियां और साबुत अनाज
- कच्चा दूध

चित्र 2.3.1 सात्विक भोजन

2.3.1.2 राजसिक भोजन

राजसिक खाद्य पदार्थों में निम्नलिखित शामिल हैं–
- मांस
- मसाले
- लहसुन
- रिफाइंड चीनी
- उत्तेजक पदार्थ (कॉफी, चाय आदि)

चित्र 2.3.2 राजसिक भोजन

2.3.1.3 तामसिक भोजन

तामसिक खाद्य पदार्थों में निम्नलिखित शामिल हैं–

- किण्वित खाद्य पदार्थ
- तले हुए खाद्य पदार्थ
- प्याज
- मछली
- अंडे
- पुनः गर्म किए गए खाद्य पदार्थ
- शराब
- ठंडे खाद्य पदार्थ
- वसायुक्त भोजन

चित्र 2.3.3 तामसिक भोजन

2.3.3 योग में अच्छे भोजन की आदतों का महत्व

योग में न केवल भोजन का चयन महत्वपूर्ण है बल्कि इसकी तैयारी भी महत्वपूर्ण है। इसके अलावा, अच्छे खाने की आदतों में जिस तरह से हम खाते हैं और भोजन करते समय हमारी मानसिक स्थिति समान रूप से महत्वपूर्ण हैं– अर्थात, सबसे अधिक स्वस्थ खाद्य पदार्थ का भी एक नकारात्मक प्रभाव हो सकता है यदि उसे घबराहट में या अवसाद की स्थिति में लिया जाये। यह बाद का तथ्य विशेष रूप से महत्वपूर्ण है – आम तौर पर हम अपने आहार पर बहुत ध्यान देते हैं लेकिन जब हम खाते हैं तब हमें हमारी मानसिक स्थिति के बारे में बहुत कम जानकारी होती है। योग के अनुसार, शांति से, मन से, और चुप्पी के साथ भोजन करने से, ना केवल भोजन से प्राप्त पोषक तत्वों में वृद्धि होती है बल्कि उस भोजन से मानसिक स्थिति भी पोषित होती है।

गुणों का एक और महत्वपूर्ण पहलू है। हम अक्सर यह सोचने की गलती करते हैं कि राजसिक व तामसिक को जोड़कर हम सात्विक बना सकते हैं। इस प्रकार हम खुद को बताते हैं कि हम उत्तेजक गतिविधियों को शांत गतिविधियों से जोड़कर हम किसी तरह 'संतुलन' पैदा कर लेंगे। यह धारणा आहार के बारे में ज्यादा आम होती है। उदाहरण के लिए हम मसालेदार भोजन का उपभोग वसायुक्त खाद्य पदार्थ या शराब के साथ यह सोचकर करते हैं कि यह उसको शांत कर देगा। इस गलती के कई शक्तिशाली नकारात्मक परिणाम है। उदहारण के तौर पर, चूंकि राजसिक व तामसिक भोजन कोई बहुत आदर्श उर्जा के स्रोत नहीं हैं, इसलिए हम उनसे बहुत कम ऊर्जा प्राप्त करते हैं। इसके अलावा, क्योंकि दोनों शरीर और मन को परस्पर विरोधी संदेश भेजते हैं, इसलिए इसका आंतरिक प्रभाव बहुत ही नुकसान पहुँचाने वाला होता है. इसका अंदाजा लगाने के लिए दो मालिकों की कल्पना करें, एक जो हमेशा आप की प्रशंसा करता है और दूसरा जो हमेशा आपकी आलोचना करता है। इसका परिस्थिति का अंतिम परिणाम संतुलित हो सकता है, लेकिन आंतरिक अशांति बहुत ज्यादा होगी, और हमारा शरीर और तंत्रिका तंत्र बिल्कुल ऐसा ही है। इसके विपरीत, जब हम सात्विक भोजन खाते हैं तो न केवल हम बेहतर पोषण पाते हैं, बल्कि हम अपने मन को शांत और स्पष्ट भी बनाते हैं, जो बदले में हमें जीवन के सभी क्षेत्रों, जिसमें आहार भी शामिल है, में बेहतर विकल्प चुनने में सहायता करता है।

योग आहार की अन्य बारीकियां भी हैं, लेकिन एक आखिरी तत्व जिस पर जोर दिया जाना चाहिए वह यह कि भोजन हमारा दुनिया के प्रति दृष्टिकोण को कैसे प्रभावित करेगा। जैसा कि आप देख सकते हैं, सात्विक खाद्य पदार्थ आम तौर पर सरलता और आसानी से उपलब्ध होते हैं, जबकि राजसी और तामसी खाद्य पदार्थ दोनों को प्राप्त करने और तैयार करने के लिए अधिक प्रयास करने की आवश्यकता होती है। योगी महसूस करते हैं कि जिस भोजन को प्राप्त करना आसान होता है, उनका थोड़े अलंकरण के साथ आनंद उठाया जा सकता है, और ये हमें शारीरिक और मानसिक रूप से अच्छा महसूस कराते है; हमें जीवन में पोषित होने का अहसास कराते हैं और हम इस संसार के साथ संयोजित अनुभव करते हैं। दूसरी ओर, अगर कुछ हासिल करने के लिए या सुखानुभूति को प्राप्त करने के लिए संघर्ष करना पड़ता है, तो हम "बाधाएं" महसूस करते हैं और सोचते हैं की – यह जीवन कठिन है, और दुनिया कुछ ऐसी है कि हमें सुख प्राप्त करने के लिए तो छोड़ो ,जीवित रहने के लिए भी इस पर 'जीत' हासिल करनी होगी। दूसरे शब्दों में, हम जितना अधिक सात्विक भोजन चुनते हैं, उतना ही अधिक हम न केवल अपनी शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य का समर्थन करते हैं बल्कि संसार से जुड़ने की अपनी समझ को भी विकसित करते हैं। परिणामस्वरूप हम इसका समर्थन और इसकी देखभाल की अपनी इच्छा को भी बढ़ावा देते हैं।

2.3.4 योग में उपवास का महत्व

योगियों का मानना है कि उपवास हम सभी के लिए एक उपयोगी साधन हो सकता है और यहां तक कि इसका सरलतम और 'मामूली' रूप भी गहन लाभ दे सकता है। फिर, उन्हें अहसास हुआ कि हम भोजन में जो समय बिताते हैं उससे विराम ले सकते हैं और उस समय का उपयोग हम अपने विकास में कर सकते हैं– उदाहरण के लिए, परिवार के साथ समय गुजारना, अपने समुदाय की सेवा में लगाना, या केवल अपने जीवन पर ध्यान केंद्रित करना– यह संक्षिप्त अवधि हमारे व्यक्तिगत विकास पर बेहद गहरा प्रभाव डाल सकती है।

फिर, यह ध्यान देने योग्य है कि यह जरूरी नहीं कि यह अवधि लंबी हो– इसके लिए एक दिन या दिन का एक हिस्सा भी प्रभावशाली हो सकता है। पर अगर ये भी बहुत चुनौतीपूर्ण लगता है तो, हम 'प्रासंगिक उपवास' के अभ्यास का चुनाव कर सकते हैं– उपवास का वह रूप चुनकर जो सहज हो और हमारे लिए आरामदायक भी हो, जैसे कि एक दिन केवल फल और सब्जियां या फिर केवल जूस या सूप ले सकते हैं अतः हम अपना आराम क्षेत्र न छोड़कर भी अपना समय खाली कर सकते हैं। हम जीवन के अन्य क्षेत्रों में भी यही विचार लागू कर सकते हैं जहां हम महसूस करते हैं कि हम अपना आवश्यकता से अधिक समय कुछ कार्यों में जैसे कि टेलीविजन, न्यूज, या सोशल मीडिया में बिताते हैं। जरा सोचें कि आप क्या कुछ हासिल नहीं कर सकते; यदि आप एक सप्ताह या एक माह में एक बार, उन सभी कार्यों से अवकाश लेते हैं जिनमें आपका बहुत सारा समय खर्च हो जाता है और इस समय को आप 'महान उद्देश्य' पाने के कार्यों में खर्च कर सकते हैं, हालांकि ये कार्य कौन से होने चाहिए ये आप स्वयं ही तय कर सकते हैं। आध्यात्मिक उपवास और पवित्र दिनों पर उपवास के पीछे यही विचारधारा हैं। दोनों मामलों में, हम सांसारिक चीजों को हमेशा के लिए त्यागते नहीं बस कुछ समय के लिए छोड़ देते हैं व उनसे थोड़ा सा विराम लेते हैं। अपनी ऊर्जा को उन चीजों में लगाने के लिए जो हमारे लिए अधिक उपयोगी हैं, जिन्हें हम दैनिक दिनचर्या की वजह से नहीं कर पाते।

2.3.5 आध्यात्मिक पोषण को अभ्यास में लेने के चरण

1. अपने बृहत्तर लक्ष्यों पर विचार करें– हर आहार खुशी की अनुभूति करने का एक अद्भुत और महत्वपूर्ण अवसर होता है– कुछ ऐसा जो योगियों को लगा की हमे उससे किसी भी तरह से वंचित नहीं रहना चाहिए– लेकिन यह आपके स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और दूसरों की सेवा करने में आपकी क्षमता के निर्माण करने का भी अवसर है। प्रत्येक आहार से पहले, थोडा समय लें और विचार करें कि आप आनंद और खुशी का अनुभव करते हुए भी इस आहार का प्रयोग किस तरह अपने दीर्घकालिक लक्ष्य को हासिल करने में कर सकते हैं।
2. जुड़ाव के बारे में सोचें–जब आप अपना भोजन तैयार करते हैं या फिर उसे प्राप्त करने की प्रतीक्षा करते हैं, उस समय का उपयोग आप आहार द्वारा प्रस्तुत संसार और आपके बीच के संबंधो के बारे में सोचने के लिए करें। उन लोगों के बारे में सोचें जिन्होंने इसे उगाया या तैयार किया है, आपका भरण–पोषण करने वाले पौधों या जानवरों के बारे में सोचें, जिन लोगों के साथ आप जीवन साझा कर रहे हैं उनके बारे में सोचें, और बेशक उन लोगों के बारे में सोचें जिन्होनें आप तक भोजन की पहुंच को संभव बनाने के लिए आपके कार्यों में सहायता की है।
3. कृतज्ञता व्यक्त करें– भोजन करने से पहले, थोड़ा समय निकाल के मन ही मन या फिर बोल के आभार प्रकट करें उस भोजन और आनंद का जो आप प्राप्त करने वाले हैं। यहां तक कि धन्यवाद के लिए मौन का एक पल भी हमारे सचेतन और आनंद को बहुत बढ़ा सकते हैं, जिसके परिणामस्वरुप प्रत्येक आहार से हमें प्राप्त शारीरिक और मनोवैज्ञानिक पोषण में नाटकीय वृद्धि हो सकती है।
4. सक्रिय रूप से आनंद लें– हम सभी जानते हैं कि एक ऐसा भोजन खत्म करना कैसा लगता है जिसके असली स्वाद का हमें थोड़ा ही स्मरण हो। जब आप भोजन करते हैं, तो इसके वास्तविक सुगंध व स्वाद का आनंद उठाने का समय निकालें। आदर्श रूप से, चुपचाप भोजन करने पर विचार करें, या कम से कम भोजन करते समय शांति के कुछ क्षण उसके स्वाद, खुशबू, रचना, और उसके सांसारिक सम्बंध की सराहना व अवलोकन के लिए निकालने का प्रयास करें।
5. निरीक्षण व चिंतन करें – अंत में, यह चिंतन करने का थोडा समय निकालें कि आपको भोजन कैसा लगा? पुनरावलोकन करें कि आपके द्वारा चुना गया विकल्प कैसा था? क्या ऐसी कोई चीज है जिसके प्रति आप सचेत रहना चाहते हैं या अगली बार आप उन्हें अलग तरह से करना चाहते हैं? अवलोकन करने और चिंतन करने की यह प्रक्रिया अच्छे विकल्पों को सुदृढ़ करने में आपकी सहायता करेगी और हमें अपने अगले भोजन के दौरान और सचेत रखेगी। उपरोक्त सभी चीजें योग, आहार और उपवास की मूल बाते हैं। जैसा कि आप देख सकते हैं, इसका मूल सिद्धांत वास्तव में बहुत सरल है: योगियों को यह महसूस हुआ कि प्राकृतिक आहारों को उनकी प्राकृतिक अवस्था में लेने पर, हम अच्छे स्वास्थ्य और मन की शांति को बढ़ा सकते हैं, और उन्हें अच्छे मनोदशा के साथ ग्रहण करते हुए हम इस प्रक्रिया को और बेहतर कर सकते हैं। अंततः, इस तरीके से खान–पान करने से न केवल हमें बेहतर स्वास्थ्य मिलता है बल्कि यह हमें हमारे आध्यात्मिक मूल्यों में रहने के लिए सर्वोत्तम दृष्टिकोण देता है और हमें मानसिक रूप से संकेंद्रित करता है। इसके सुदृढ़ीकरण के प्रयास हेतु, अपने आदर्शों और आहार के बीच शक्तिशाली कड़ी का अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए पांच सामान्य चरण नीचे दिए गए हैं जिनका प्रयोग हम हर बार खाते समय कर सकते हैं:

2.3.6 योग के बुनियादी नियम

किसी भी अन्य गतिविधि की तरह, योग के भी कुछ मूलभूत नियम हैं। योग के सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त करने के लिए इन नियमों का अनुसरण किया जाना चाहिए। कुछ बुनियादी नियमों को नीचे सूचीबद्ध किया गया है –

2.3.6.1 योग के लिए आयु

योग की कोई आयु सीमा नहीं है। किसी भी उम्र के व्यक्ति योग कर सकते हैं। केवल कुछ प्रकार के योग उम्र पर निर्भर करते हैं।

2.3.6.2 योग अभ्यास के लिए आदर्श समय

आप दिन के किसी भी समय योग का अभ्यास कर सकते हैं, लेकिन भोजन के तुरंत बाद नहीं। योग करने के लिए सबसे अच्छा समय 'ब्रह्म मुहूर्त' है, जो प्रातः 4:24 से लेकर 5:24 तक होता है, अगर यह संभव नहीं है तो सूर्योदय का समय भी अच्छा है। सुबह के समय शुद्ध और शांतपूर्ण वातावरण होता है, और हमारा दिमाग इस समय के दौरान किसी भी प्रकार के विचार से मुक्त रहता है। इस समय के दौरान हमारे दिमाग के साथ–साथ हमारा पेट और आंत भी आराम की स्थिति में होते हैं। इस समय एक योग अभ्यासकर्ता को योग से अधिक से अधिक लाभ प्राप्त होता है क्योंकि दिन के किसी भी समय की तुलना में सुबह के दौरान मांसपेशियां सबसे सख्त होती हैं।

2.3.6.3 योग के लिए आदर्श स्थान

एक शांत और हवादार कमरे में योग करने की सलाह दी जाती है। आप बाहर वृक्षों व पुष्पों के मध्य जाकर भी योग का अभ्यास कर सकते हैं। ठंडे, तेज हवाओं वाले, धुएंदार या गंदे वातावरण में योग का अभ्यास करने से बचें। शीर्षासन जैसे योग आसन करते समय सुनिश्चित करें कि आपकी योग की चटाई के आसपास पर्याप्त स्थान हो ताकि किसी भी दुर्घटना से बचा जा सके। अत्यधिक गर्मी न हो तो बिजली के पंखे के नीचे योग का अभ्यास करने से बचें।

2.3.6.4 योग के लिए आदर्श कपड़े

योग अभ्यास के दौरान ढीले, हल्के और आरामदायक कपड़े पहनें। यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि आपकी सांस्कृतिक आस्थाओं के अनुरूप यह कपड़े आपके शरीर को उचित रूप से ढक रहें हों। आसन करने से पहले अपना चश्मा, घड़ी या गहने निकाल दें। योग करते समय इनसे आपको नुक्सान पहुंच सकता है।

2.3.6.5 व्यायाम के लिए योग की चटाई

योग करने के लिए प्राकृतिक सामग्री से बनी चटाई के साथ–साथ तह किए हुए कंबल का भी इस्तेमाल किया जा सकता है। कंबल आपके शरीर और जमीन के बीच अच्छे ऊष्मारोधी के रूप में काम करता है। हमें स्पंजी या वायु–भरे गद्दे से बचना चाहिए क्योंकि वे रीढ़ की हड्डी को आवश्यक समर्थन प्रदान नहीं करते हैं।

2.3.6.6 योग के लिए आदर्श आहार

योग के लिए कोई विनिर्देश या आहार नियम नहीं है। पोषक तत्वों से भरा प्राकृतिक भोजन खाएं। इसमें योग करने के लिए एक व्यक्ति के शाकाहारी होने की आवश्यकता नहीं है। हालांकि, योग के उत्कृष्ट स्तर पर, शाकाहारी जीवन जीने की सलाह दी जाती है। यह सलाह दी जाती है कि आपका पेट आधा भोजन से भरा हो, एक चौथाई पानी से भरा हो और शेष एक चौथाई खाली हो। यह अभ्यास शरीर को फिट और सक्रिय रखता है।

2.3.6.7 पेट की स्थिति

यह अत्यधिक अनुशंसित है कि योग करते समय आपका पेट खाली हो। यही कारण है कि सुबह के समय पेट के खाली होने पर सामान्यतः योग का अभ्यास किया जाता है। अगर यह संभव नहीं है, तो योग करने के लिए अपना अंतिम आहार लेने के बाद कम से कम 3–4 घंटे का अंतराल दें। सुबह निश्चित समय पर उठने के लिए समय–निर्धारण करें और योग करने से पहले अपना पेट खाली करें । कुछ समय बाद यह स्वाभाविक हो जाएगा, और आपको इसके लिए अपने शरीर को विवश करने की जरूरत नहीं पड़ेगी।

2.3.6.8 सांस लेने का तरीका

योग के दौरान, आपको अपनी नाक से सांस लेनी चाहिए, मुंह से नहीं। योग का पूरा लाभ प्राप्त करने के लिए यह बहुत महत्वपूर्ण है।

2.3.6.9 योग करते समय शारीरिक स्थिति

योग करते समय, शरीर बुखार या किसी भी अन्य रोग से मुक्त होना चाहिए। यदि कोई व्यक्ति किसी बीमारी से ग्रस्त है, तो उसे योग का अभ्यास करने से पहले अपने चिकित्सक से परामर्श ले लेना चाहिए। योग करते समय शरीर आरामदायक और शांत होना चाहिए।

2.3.6.10 औंधी स्थिति में आसन

महिला अभ्यासकर्ता को किसी भी तरह के औंधे हो कर करने वाले आसनों से मासिक धर्म के दौरान मासिक धर्म के दौरान बचना चाहिए जैसे कि शीर्षासन और सर्वांगासन। इससे उनके शरीर को नुकसान हो सकता है।

2.3.6.11 योग करते समय शरीर में दर्द

प्रारंभ में, शरीर में दर्द होता है क्योंकि शरीर सख्त स्थिति में होता है। लेकिन अगर दर्द असहनीय है तो आपको तुरंत योग रोकना चाहिए और उसके बारे में अपने प्रशिक्षक को सूचित करना चाहिए।

2.3.7 योग में यह करें

- एक सार्वभौमिक कहावत है "जल्दी सोने और जल्दी उठने की क्रिया एक व्यक्ति को स्वस्थ, धनी और बुद्धिमान बना देती है"। योग अभ्यासकर्ताओं को जल्दी सोना चाहिए, एक अच्छी नींद लेनी चाहिए और सुबह जल्दी उठना चाहिए, शौच के लिए जाना चाहिए, मुंह और दांतों को अच्छी तरह से साफ करना चाहिए, स्नान करना चाहिए और उपवास की स्तिथि में योग शुरू करना चाहिए। यह सलाह दी जाती है कि 'ब्रह्म मुहूर्त' जो 4:24 से 5:24 तक का है, में योग करना और अभ्यास करना चाहिए। तरल आहार के 1 घंटे बाद, अल्पाहार के 3 घंटे बाद या पूर्ण आहार के 5 घंटे बाद ही योग अभ्यास किया जा सकता है।
- स्नान से पहले योग का अभ्यास कर सकते हैं, लेकिन अभ्यास के बाद, कुछ समय तक इंतजार करना चाहिए और फिर स्नान करना चाहिए।
- कमरे में एक समतल फर्श पर योग का अभ्यास किया जाना चाहिए, जहां हवा और प्रकाश के लिए दरवाजे और खिड़कियां खुली रखी गयी हों।
- यह कई तरह से उपयोगी है कि योग को उस जगह किया जाए, जहां सुबह सूर्य की कोमल किरणें पड़ती हों।
- किसी को भी सीधे सीमेंट या मोर्टार के फर्श पर या जमीन पर योग नहीं करना चाहिए। एक व्यक्ति को कालीन, कंबल या साफ कपड़ा बिछा कर, उस पर बैठना चाहिए और सुबह पूर्व या उत्तर की ओर तथा शाम को पश्चिम या दक्षिण की ओर मुंह करके योग अभ्यास शुरू करना चाहिए।
- व्यक्ति को शांतिपूर्ण ढंग से बिना कोई जल्दीबाजी या थकान के योग का अभ्यास करना चाहिए। यदि कोई थका हुआ है, तो उसे थोड़ी देर के लिए एक आरामदायक मुद्रा में आराम करना चाहिए।

- एक व्यक्ति को प्रतिदिन एक ही समय, नियमित रूप से योग का अभ्यास करने की कोशिश करनी चाहिए। योग का अभ्यास करते समय एक व्यक्ति को केवल योग पर ही ध्यान केंद्रित करना चाहिए और अन्य विचारों को दूर रखने का प्रयत्न करना चाहिए।
- योग आसन के अभ्यास के दौरान, शरीर के आंतरिक अंगों से गंदगी मूत्राशय की ओर चली जाती है, इसलिये योग पूरा करने के तुरंत बाद, मूत्र विसर्जन करना चाहिए।
- योग अभ्यास के दौरान, अगर कोई व्यक्ति शौच के लिए जाना चाहता है, तो उसे तुरंत जाना चाहिए। किसी को लंबे समय स्वयं को रोके नहीं रखना चाहिए। एक व्यक्ति को छींक, खांसी आदि को रोकने की कोशिश भी नहीं करनी चाहिए। अगर किसी को प्यास लगती है तो वह थोड़ा पानी भी पी सकता है।
- अगर योग अभ्यास के दौरान किसी को पसीना आता है, तो उसे हथेलियों या कपडे की सहायता से पोंछना चाहिए। बेहतर होगा कि इसे हवा में स्वतः सूख जाने दिया जाए।
- आसन के बाद प्राणायाम करना चाहिए और प्राणायाम के बाद ध्यान लगाना चाहिए।
- योग मुद्रा करने के बाद, आरामदायक सांस के साथ 2 से 5 मिनट तक अपनी पीठ के बल लेटें।
- हर आसन में गति धीमी होनी चाहिए। अचानक हरकत से बचना चाहिए।

2.3.8 योग में यह न करें

- महिलाओं को उनके गर्भधारण या मासिक धर्म के दौरान नियमित योग अभ्यास से बचना चाहिए। हालांकि, उनके करने के लिए आसनों के विशिष्ट सेट होते हैं ।
- योग के दौरान पेट भरा हुआ न हो, भारी भोजन के बाद 2 से 3 घंटे प्रतीक्षा करें।
- योग करने के 30 मिनट बाद तक स्नान न करें या पानी न पिएं।
- बीमारी के दौरान, ऑपरेशन के बाद, मोच या फ्रैक्चर की वजह से अगर पट्टी बंधी है, तो एक व्यक्ति को योग अभ्यास नहीं करना चाहिए। वे विशेषज्ञों से सलाह लेने के बाद योग अभ्यास कर सकते हैं।
- योग के बाद कठोर व्यायाम नहीं करना चाहिए।
- एक व्यक्ति को दुर्गंध युक्त अस्वच्छ/धुएंदार स्थान पर योग का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- आंधी भरे माहौल में योग का अभ्यास नहीं किया जाना चाहिए।

2.3.9 योग के दौरान प्रार्थना

निम्न कुछ प्रार्थनाएं हैं जिन्हें एक व्यक्ति योग अभ्यास के दौरान कर सकता है:

1–ओम सह नाववतु
सहा नौ भुनक्तु
सह वीर्यं करवावहै
तेजस्वी नवधितम अस्तु
मा विद्विशावाहाई
ओम शांति, शांति, शांति

अर्थ: हम एक साथ संरक्षित हो।
हम एक साथ पोषित हो।
हम एक–दूसरे की शक्ति बन सकें।
हमारा अध्ययन प्रतिभा और प्रकाश से भर जाए।
हमारे बीच कोई शत्रुता न हो।
ओम शांति, शांति, शांति

2. गायत्री मंत्र

ओम भूर्भवः स्वः

तत्सवितुरवरेन्यम

भर्गो देवस्य धीमहि

धियो योनः प्रचोद्यात

अर्थः मैं दिव्य आत्मा की एकता पर प्रतिबिंबित हो जाऊं, जो पृथ्वी, वातावरण और स्वर्ग में हर जगह फैली हुई है। मेरी सर्वोच्च चेतना मेरी रक्षा करे और मेरी बुद्धि को रोशन करे ताकि मैं उस अन्तर्निहित एकता को महसूस कर सकूं। मैं अत्यधिक आभा में ध्यान केंद्रित कर सकूं जिससे तीनों लोक उजागर हैं। सभी ज्ञान की आभा में प्रकाशमय हों।

टिप्पणियां

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

यूनिट 2.4: योग आसन का प्रदर्शन करना

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्न करने में सक्षम हो जाएंगे:

1. योग के दौरान पहने जाने वाले वस्त्रों का वर्णन करने में
2. प्रदर्शित करने में कि योग के लिए कैसे तैयार हों
3. प्रमुख 'योग क्रियाओं' का प्रदर्शन करने में
4. महत्वपूर्ण योग अभ्यासों का प्रदर्शन करने में
5. प्रत्येक योग के लाभों और सावधानियों का वर्णन करने में
6. उस स्थिति का वर्णन करने में जब योग अभ्यास से बचा जाना चाहिए

2.4.1 योग के दौरान पहने जाने वाले वस्त्र

योग अभ्यास के दौरान, एक व्यक्ति को आरामदायक कपड़े पहनने चाहिए (अधिमानतः सूती कपड़े)। कपड़े ढीले होने चाहिए जिससे आप आसानी से खिंचाव वाले व्यायाम और योग मुद्राएं भी कर सकें। चूंकि एक व्यक्ति योग केंद्र में समूह में योग का अभ्यास करता है, इसलिए योग के लिए कपड़े ऐसे होने चाहिए कि उससे योग के विभिन्न आसन करने के दौरान शरीर के निजी अंग नहीं दिखने चाहिए, विशेष रूप से शीर्षासन या उल्टा होने वाले आसनों में।

चित्र 2.4.1 योग के लिए आदर्श वस्त्र

2.4.2 योग के लिए तैयार होना

कक्षा में आने के बाद किसी को सीधे योग करना शुरू नहीं करना चाहिए। योग से उचित परिणाम प्राप्त करने के लिए, कुछ निम्नलिखित प्रारम्भिक अभ्यासों को करना चाहिए –

1–श्वास का अभ्यास
2–शरीर को ढीला करने वाले व्यायाम
3– शीतली व्यायाम

2.4.3 श्वास का अभ्यास

श्वास अभ्यास निम्नलिखित हैं –

1– हैण्ड इन और आउट
2– हैण्ड स्ट्रेच ब्रीथिंग
3– एंकल स्ट्रेच ब्रीथिंग
4– खरगोश की तरह साँस लेना
5– शेर की तरह साँस लेना
6– कुत्ते की तरह साँस लेना

2.4.3.1 हैण्ड इन और आउट के चरण

चरण–1: सीधे खड़े हो जाएं ।

चरण–2: अपने दोनो हाथों को अपने कंधों के स्तर पर सामने की ओर फैला लें और दोनों हथेलियों को एक साथ लेकर आएं।

चरण–3: श्वास अंदर लेते हुए, अपनी भुजाओं को एक तरफ क्षितिज के समानांतर फैलाएं।

चरण–4: श्वास बाहर छोड़ते हुए, दोनों भुजाओं को सामने लाएं और अपनी दोनों हथेलियों को एक साथ मिला लें। अपने हाथों की गतिविधियों को श्वास के साथ समक्रमिक बनाएँ। पांच बार इस प्रक्रिया को दोहराएं।

आराम: आराम की स्थिति में खड़े हो जाएँ, दोनों हाथ नीचे जांघों के बगल में रखें।

सुझाव

श्वास और शरीर में परिवर्तन का अनुभव करें, खासकर भुजाओं, कंधों और गर्दन के पीछे।

2.4.3.2 हैण्ड स्ट्रेच ब्रीथिंग के चरण

आरंभिक स्थिति

1. दोनों पैरों पर तनकर खड़े हो जाएं। ऐड़ी को एक साथ और पंजों को 4 से 6 इंच दूर रखें। हाथों को शरीर के दोनों और आराम की स्थिति में रखें।
2. धीरे–धीरे अपने हाथों को छाती के सामने लाएं। उँगलियो को आपस में मिला लें और हथेलियों को छाती पर रख लें।
3. अपने कंधों को आरामदायक स्थिति में रखें।
4. अपनी आंखें बंद कर लें।

स्अेज –1 (90° पर)

चरण –1: शुरूआती स्थिति

चरण–2: श्वास अंदर लेते हुए, हाथों की उंगलियों को एक–दूसरे से जकड़कर भुजाओं को अपने शरीर के सामने फैलाएँ। सुनिश्चित करें कि भुजाएं कंधों के स्तर पर हों। हाथों को मोड़ें ताकि हथेली बाहर की ओर हों। भुजाओं को पूरी तरह तानकर रखें, लेकिन कसकर न तानें।

चरण–3: अब, श्वास बाहर छोड़ते हुए, उसी प्रक्रिया को उल्टे क्रम में करें और हथेलियों को वापस अपनी छाती पर लेकर आएं।

आराम: अपने कंधों को दुबारा आरामदायक स्थिति में रखें।

निर्देश: यह एक बार है। इसे पांच बार दोहराएं।

स्टेज–2 (135° पर)

चरण–1 उपरोक्त चरणों को दुहराएं लेकिन इस बार अपनी भुजाओं को सर के ऊपर 135° के कोण पर तानें।

निर्देश: पांच बार दोहराए

स्टेज–3 (180°पर)

चरण–1 उपरोक्त चरणों को दुहराएं लेकिन इस बार अपनी भुजाओं को सर के ऊपर उर्ध्वाधर रखें

निर्देशः पांच बार दोहराएं।

चरण–2: हाथों को ऊपर नीचे करते समय हथेलियां नाक की नोक को धीरे–धीरे छू सकती है।

सुझाव

1– प्रत्येक चक्र की शुरुआत और अंत में, कंधों को आरामदायक स्थिति में ले आएँ।
2– सांस लेने के दौरान पूरी तरह जागरुकता बनाए रखें।
3– श्वास बाहर निकालने की अवधि श्वास अंदर लेने की अवधि से अधिक होनी चाहिए।
4– यदि आवश्यक हो, तो इसका अभ्यास कुर्सी पर बैठकर भी किया जा सकता है।
5– हाथ की गति के साथ श्वास को समक्रमिक बनाएँ।

2.4.3.3 एंकल स्ट्रेच ब्रीथिंग के चरण

आरंभिक स्थिति

1– ताड़ासन मुद्रा में दोनों पैरों को जोड़कर, घुटनों को मिलाकर, अपने पैरों को तानकर सीधे खड़े हो जाएं।
2–हाथों को जांघ के नजदीक रखें और उंगलियों को तानें।
3–पैर, धड़ और सिर एक सीधी रेखा में होने चाहिए।

चरण–1 अपनी आंखों को खोलें और दीवार पर सामने नजर जमाएं और अपनी हथेलियों को जांघ के सामने रखें।

चरण–2 अब साँस अंदर लेते हुए अपने हाथों को उठायें और एड़ी को खीचें। अपने आप को लंबा और मजबूत होता हुआ अनुभव करें।

चरण–3 अब सांस छोड़ते हुए, हाथों और एड़ी को नीचे लायें। इस क्रिया को पांच बार दोहराए, साँसों तथा हाथ पैरों के संचालन को समक्रमिक बनाएँ।

चरण–4 जब आप ऊपर के तरफ बढ़ते है तब एड़ी से उंगलियों तक में खिंचाव का अनुभव करें।

आरामः आरामदायक स्थिति में खड़े हो जाएं, हाथों को जांघ के साइड में ले जाएं। अपनी सांसों का अवलोकन करें तथा स्थिरता का आनंद लें।

2.4.3.4 खरगोश की तरह साँस लेना के चरण

आरंभिक स्थिति

1–एड़ी के बल आराम से बैठे, अपनी ऐडियों के बीच में थोड़ा अंतर दे कर और उन्हें कूल्हों से लगाकर बैठ जाएं (जैसा कि वज्रासन आसन में बैठते है)

2–सर, कंधों, और कूल्हों को एक सीध में रखें–अपनी हथेलियों को जांघों पर रखें और सामान्य रूप से श्वास लें।

4–घुटनों को एक साथ रखते हुए, आगे की ओर झुकें और दोनों हाथों को फर्श पर रखे दें, कोहनियां घुटनों की बगल में रखें और और हथेलियों को सीधा जमीन पर रखें (खरगोश मुद्रा)।

5–सर को जमीन से एक हाथ की दूरी पर बनाए रखें। अपना मुंह आंशिक रूप से खुला रखें और जिह्वा को बाहर निकालें और उसके अग्रभाग से निचले होठों को छुएँ।

6–जमीन से दो फीट की दूरी पर नजरे जमाए रखें और अभ्यास शुरू करें।

प्रक्रियाः केवल छाती के ऊपरी भाग का प्रयोग करते हुए खरगोश की तरह जल्दी जल्दी श्वास लें। फेफड़ों में श्वास के आने और जाने को महसूस करें। सीने की मांसपेशियों को फूलता और सिकुड़ता हुआ महसूस करें। 20–40 श्वास तक जारी रखें।

आरामः समापन के लिए, अपना मुंह बंद करें और शशांक आसन में शरीर को विश्राम दें और अपने हाथों को जमीन पर रखते हुए सीधा फैलाएँ और माथे को फर्श से छुआएँ। सीने और छाती में तनावमुक्ति महसूस करें। अपनी श्वास को वापस सामान्य हो जाने दें।

सुझाव

1. सीने की मांसपेशियों का प्रयोग करते हुए, तेजी से केवल मुंह से श्वास लें।
2. सुनिश्चित करें की पेट जांघों पर दबाव डाल रहा हो जिससे पेट के किसी भी हलचल को रोका जा सके।
3. अपना सर फर्श पर ना टिकाएं।

2.4.3.5 शेर की तरह साँस लेना के चरण

आरंभिक स्थिति

1. वज्र आसन में बैठें।
2. घुटनों के बल बैठ जाएं और हथेलियों को अपने सामने के फर्श पर टिकाएं।
3. मेरुदंड, गर्दन, और सर को सीधा रखें।
4. आंखों को बंद करें।

चरण–1 श्वास अंदर लेते हुए, अपने सर को ऊपर उठाएं, छत की ओर देखें, मेरुदंड का नीचे की ओर मेहराब बनाएँ और धनुषाकार बनाएं।

चरण–2 श्वास बाहर छोड़ते हुए, अपना सर नीचे की ओर ले जाएं, ठोड़ी सीने को छुए, पीठ को चाप जैसा बनाएं, और उभार बनाएं।

चरण–3 इस स्थिति को थोड़ी देर के लिए रोककर करें, सीने और कंधों के विस्तार, और पेट के तनाव को महसूस करें। आंखों को खुला रखें।

आरामः समापन के लिए, शशांकासन में आराम करें, अपने घुटनों और पंजों को एक साथ लाएं और एडियों के बल बैठ जाएं। जमीन पर अपनी भुजाओं को फैलाते हुए शरीर को ढीला छोड़ दें, उंगलियों को बाहर की ओर फैलाएं। यदि संभव हो तो सर को जमीन पर टिकाएं और पेट की मांसपेशियों के सिकुड़ने के कारण अपनी श्वास को हल्का होता अनुभव करें।

2.4.3.5.1 सावधानियाँ

1– अभ्यास शुरू करने से पहले यह सुनिश्चित करें कि आप अपने दोनों हाथों और दोनों घुटनों पर आरामदायक स्थिति में खड़े हैं।
2– श्वास को अपनी गतिविधियों के साथ समकालीन बनाएँ।
3– कोहनी को मोडें नहीं। सुनिश्चित करें कि जांघें आगे या पीछे ना जाएँ।

2.4.3.6 कुत्ते की तरह साँस लेना के चरण

प्रारंभिक अवस्था

1–एड़ी के बल आराम से बैठे, अपनी ऐडियों के बीच में थोड़ा अंतर दे कर और उन्हें कूल्हों से लगाकर बैठ जाएं (जैसा कि वज्रासन में बैठते है)
2–सर, कंधों, और कूल्हों को एक सीध में रखें।
3–अपनी हथेलियों को जांघों पर रखें और सामान्य रूप से श्वास लें।
4–अब, अपने हाथों को अपने घुटनों के सामने रखें, और उंगलियां सामने की ओर करते हुए हथेलियाँ को जमीन पर रखें।
5–भुजाओं को सीधा रखें।

6–मेरुदंड को नीचे करके उसे धनुषाकार बनाएँ ताकि आपकी दृष्टि जमीन से समानांतर हो।
7–मुंह को पूरा खोलें और जिह्वा को जितना संभव हो उतना बाहर निकालें और अपनी आंखें बंद कर लें।

प्रक्रियाः पेट को शक्तिपूर्वक फड़फड़ा के मुंह के माध्यम से तेजी से श्वास लेना शुरू करें। श्वास बाहर छोड़ते समय हाँफने की ध्वनि के साथ पेट अंदर चला जाता है और श्वास अंदर लेते समय यह बाहर उभर आता है, जैसा कि एक कुत्ता दौड़ने के बाद हांफता है। चेहरे और गर्दन की मांसपेशियों को आरामदायक स्थिति में रखें। पेट की लय और फेफड़ों से श्वास अंदर आने व बाहर जाने की सनसनी को महसूस करें। अपने गले और गर्दन में सिहरन की संवेदना महसूस करें।

आरामः बांहों को बाहर फैलाते हुए, सर और कोहनी को जमीन पर रखते हुए शशांकासन की मुद्रा में आ जाएं। पेट और गले में होने वाली सनसनी का निरीक्षण करें।

निर्देशः प्रारंभ में कम से कम नौ बार अभ्यास करें। अगले कुछ दिनों में (लगभग एक सप्ताह में) आप इसे धीरे–धीरे बढ़ा सकते हैं। लेकिन यह आपकी क्षमता से ज्यादा नहीं होना चाहिए।

सुझाव

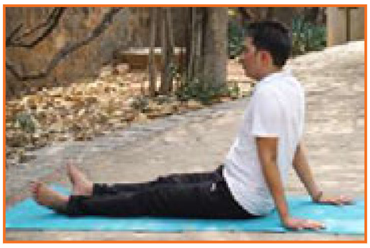
1. गले से तथा वायु छिद्रों से वायु के बाहर और अंदर की ओर सुचारू और निर्विघ्न प्रवाह को महसूस करें।
2. एकसमान रूप से और जितना तेजी से संभव हो श्वास लें।

2.4.4 शीतली व्यायाम के प्रकार

शीतली व्यायाम के निम्नांकित प्रकार हैं –

1– पंजे झुकाना
2– टखने झुकाना
3– टखने घुमाना
4– घुटने झुकाना
5 – घुटने घुमाना
6– नीकैप (घुटने की कटोरी) कसना
7– हाफ बटरफ्लाई
8– फुल बटरफ्लाई
9 – कमर घुमाना
10– कलाई घुमाना
11– कंधे घुमाना
12– गर्दन झुकाना
13– गर्दन घुमाना
14– कोहनी फैलाना

2.4.4.1 पंजे झुकाने के चरण



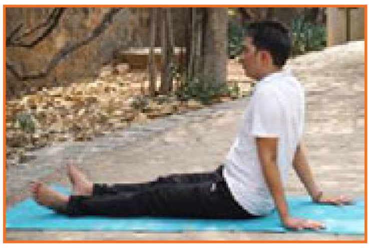
चरण–1 स्वयं को प्राथमिक स्थिति में ले आएँ। पैरों के बीच कुछ दूरी बनाएं। पंजों पर ध्यान दें।

चरण–2 गहराई से श्वास लें और पंजों को सुगमता से पीछे की ओर घुमाएं। अभ्यास के दौरान अपनी आंखें बंद रखें।

चरण–3 पंजों को आगे बढ़ाते हुए श्वास बाहर छोड़ें। पंजों की गति के प्रति सचेत रहे।

चरण–4 अपने टखनों को न घुमाएं। प्रारंभ में इस व्यायाम को 10 बार दुहराएं। अभ्यास के बाद अपनी आंखें खोलें।

2.4.4.2 टखने मोड़ने के चरण



चरण–1 अपने पैरों के बीच कुछ दूरी बनाते हुए अपनी मूल स्थिति में आ जाएं।

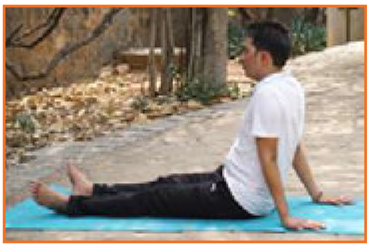
चरण–2 पैरों को पीछे ले जाते हुए श्वास गहराई से अंदर लें।

चरण–3 पैरों को आगे ले जाते हुए श्वास बाहर छोड़ें।

चरण–4 अपने पंजे को बाहर की ओर खींचें। व्यायाम के दौरान अपनी आंखें बंद कर लें। टखने की गति पर फोकस करें।

निर्देश: दस बार इस व्यायाम को दुहराएं।

2.4.4.3 टखने घुमाने के चरण



चरण–1 अपने आप को प्रारंभिक अवस्था मे ले आएं। पैरों को थोडा दूर और सीधा रखें।

चरण–2 एडियों को फर्श से छुआते हुए, अपने पैरों को वामावर्त और दक्षिणावर्त घुमाएं।

चरण–3 अपने पैरों को एक साथ या वैकल्पिक रूप से घुमाएं।

निर्देश:–1– दस बार इस व्यायाम को दुहराएं।
2– घुटनों को हिलने न दें, अपने शरीर को सीधा और तना हुआ रखें। अपनी आंखों को बंद रखें।
3– अपने श्वास लय के प्रति सचेत रहे।

2.4.4.4 घुटने झुकाने के चरण

चरण–1: अपनी प्रारंभिक अवस्था में बैठ जाएं। दाएं घुटने को मोड़ें और तलवों को फर्श से उठाएं।

चरण–3: अपने पैरों को सीधा करते हुए श्वास गहराई से और धीमी गति से अंदर लें। एड़ी या पंजों को फर्श पर छूने न दें। श्वास छोड़ते समय जांघों को सीने के स्तर पर वापस लाएं। बाएं पैर को सीधा रखें।

चरण–2: उंगलियों को जांघों के नीचे एक साथ जकड़ें। जांघों को छाती के स्तर पर पकड़ें और एड़ी को जांघों के पास रखें। अपनी कोहनियों को मोड़ते हुए अपनी भुजाओं को जितना संभव हो सीधा रखें। अपने रीढ़ और गर्दन को सीधा रखें।

निर्देशः
1–एक–एक करके दोनों पैरों के साथ इसका दस बार अभ्यास करें।
2–अपनी श्वासों की लय और जांघों के प्रति सचेत रहे।
3–श्वास को बाहर छोड़ते हुए अपने पेट पर जांघों का दवाब बढाएं और जांघों को सीने के नजदीक रखें।
4–अभ्यास पूर्ण हो जाने के बाद दोनों पैरों को वापस अपनी मूल स्थिति में ले आएं।

2.4.4.5 घुटने घुमाने के चरण

चरण–1: मूल स्थिति में बैठ जाएं। दाएं पैर को घुटने पर से मोड़ें। हाथों को दाईं जांघ के नीचे रखें और उंगलियों को एक साथ जकड़ें या कोहनियों को पकड़ के भुजाओं को क्रॉस करें। दाएं पैर को जमीन से ऊपर उठाएं। एक बड़ी चक्राकार चाल से घुटने से नीचे के पैर को घुमाएं। ऊर्ध्वमुखी चाल के शीर्ष पर पहुचने पर पैर को सीधा करने की कोशिश करें। पैर के ऊपरी भाग को और धड़ को पूरी तरह से स्थिर रखें।

चरण–2: 10 बार वामावर्त और फिर 10 बार दक्षिणावर्त घुमाएं। बाएं पैर से इस प्रक्रिया को दुहराएं।

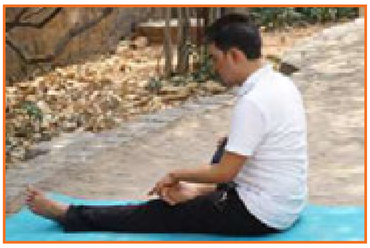
2.4.4.6 नीकैप (घुटने की कटोरी) कसने के चरण

प्रक्रियाः धीरे–धीरे नीकैप को ऊपर की ओर खींचें और फिर छोड़ें।

निर्देशः सामान्य ब्रीथिंग से 20 बार इस अभ्यास को दुहराएं।

2.4.4.7 हाफ बटरफ्लाई मुद्रा (अर्ध तितली आसन)

चरण–1: प्रारंभिक स्थिति में बने रहें



चरण–2: दाएं घुटने को मोडें और दाएं पैर को बाईं जांघ पर जितना संभव हो ऊपर तक रखें।

चरण–3 दाईं एड़ी को कमर से छूने की कोशिश करें।

चरण–4 दाईं हथेली को जांघ पर रखें। दाएं पंजें को बाएं हाथ से कसकर थामें। रीढ़ और गर्दन को सीधा रखें। एड़ी को फर्श पर छुआते हुए बाएं पैर को सीधा रखें। अंदर गहरी सांस लें, घुटनों को सहजता से नीचे की ओर दबाएं। अब गहराई से और धीरे–धीरे श्वास छोड़ें, घुटनों को सीने तक ऊपर उठाएं और आगे की ओर झुकने से बचें।

चरण–5 यह अभ्यास का पहला चक्र है, दोनों पैरों से एक–एक करके 20 बार दुहराएं।

निर्देश: तालबद्ध श्वसन के साथ इस अभ्यास को कर सकते हैं ।

2.4.4.8 फुल बटरफ्लाई के चरण

चरण–1 प्राथमिक मुद्रा में बने रहें। रीढ़ और गर्दन को सीधा रखें। स्वाभाविक और सुगम श्वास लें।

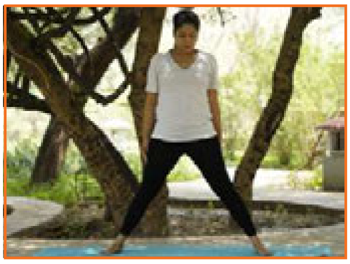
चरण–2 दोनों घुटनों को मोडें। पैरों के तलों को एकसाथ लाएं और जांघ व धड़ के जोड़ क्षेत्र तक उन्हें ले जाएँ। दृढ़ता से दोनों पंजों को अपने हाथों से पकड़ें। एड़ी को ऊपर न उठने दें। कमर से ऊपर तक धड़ को और गर्दन को सीधी रखें।

चरण–3 कोहनियों को जांघों पर रखें। गहराई से अंदर सांस लें और सहजता के साथ कोहनियों से दोनों जांघों को नीचे दबाएँ।

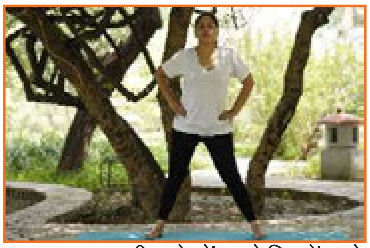
चरण–4 जांघों से अपने हाथ हटा लें। बिना किसी सहारे के घुटनों को ऊपर लाने का प्रयास करें; श्वास बाहर छोड़ें।

निर्देश:1– प्रारंभ में इसे 20–30 बार करें।
2– अभ्यास के बाद प्राथमिक स्थिति में वापस जाएं।
3– कूल्हों के जोड़ों और कमर क्षेत्र पर ध्यान देते हुए अपनी आंखें बंद कर लें।
4– थोड़ी देर के बाद अपनी आंखें खोल लें।

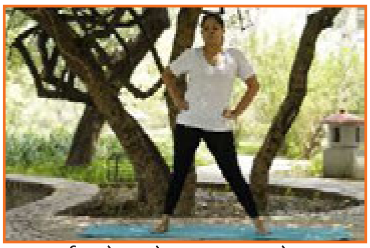
2.4.4.8 कलाई घुमाने के चरण



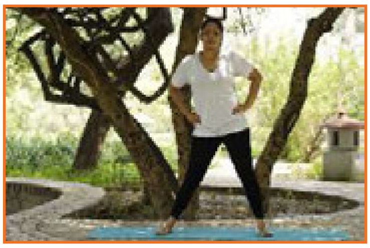
चरण–1: दोनों पैरों को एक मीटर की दूरी पर रखें।



चरण–2: अपनी दोनों हथेलियों को अपने कमर क्षेत्र पर रखें।



चरण–3: दाईं ओर से शुरू करते हुए अपनी कमर को घुमाकर एक घेरा बनाएं।
निर्देश: उपरोक्त चरण 10–30 बार दुहराएं।



चरण–4: अपनी कमर को दक्षिणावर्त घुमाना शुरू करें

2.4.4.9 कलाई घुमाने के चरण

चरण–1 सुखासन में बैठ जाएं। मेरुरज्जा और गर्दन को सीधा रखें।
चरण–2 दोनों हाथों को अपने कंधों के स्तर पर तानें। कोहनी को सीधा और तना हुआ रखें।
चरण–3 सीधे हाथ के अंगूठे को अंदर करते हुए मुट्ठी बांधें।
चरण–4 दाएं हाथ की कलाईयों के जोड़ को बाएं हथेली से कसकर पकड़ें।
चरण–5 बाएं अंगूठे को ऊपरी भाग पर रखें और बाकी की चार अंगुलियां निचले भाग पर रखें।
चरण–6 बंद मुट्ठी को वामावर्त और फिर दक्षिणावर्त घुमाएं।

निर्देश:1– एक–एक करके दोनों हाथों से इसे दस बार दुहराएं।
2–बिना किसी पकड़ के वृत्ताकार में दोनों हाथों को एक साथ घुमाएं।
3–कोहनी को मुड़ने न दें।

2.4.4.10 कंधे घुमाने के चरण

चरण–1: बाएं हाथ की उंगलियां बाएं कंधे पर और दाएं हाथ की उंगलियों को दाएं कंधे पर रखें। एक बड़े घेरे में एक ही समय में दोनों कोहनियों को पूरी तरह से घुमाएं।

चरण–2: आगे की ओर गति करते हुए छाती के सामने कोहनी को स्पर्श करने की कोशिश करें और ऊपर बढ़ते हुए कानों को स्पर्श करें। बांहों को वापस पीछे खींचें और नीचे आते समय पेट के किनारे को स्पर्श करें। धीरे–धीरे 10 बार वामावर्त में अभ्यास करें और फिर 10 बार दक्षिणावर्त में अभ्यास करें।

2.4.4.11 गर्दन मोड़ने के चरण

चरण –1: मूल स्थिति में बैठ जाएं या ज्ञान या ठुड्डी मुद्रा में हाथों को घुटनों पर रखते हुए क्रॉस–लेग की मुद्रा में बैठें। आंखें बंद कर लें। सर को धीरे–धीरे आगे की ओर ले जाएं और ठुड्डी को छाती पर छूने का प्रयास करें।

चरण –2: सिर को आराम से वापस ले जाएं। ज्यादा जोर न लगाएं। गर्दन के आगे और पीछे मांसपेशियों में तनाव को महसूस करने की कोशिश करें और गर्दन में कशेरुक को ढीला छोड़ दें। 10 बार अभ्यास करें।

2.4.4.12 गर्दन घुमाने के चरण

चरण –1: मूल स्थिति में बैठ जाएं या ज्ञान या ठुड्डी मुद्रा में हाथों को घुटनों पर रखते हुए क्रॉस–लेग की मुद्रा में बैठें। धीरे–धीरे सिर को दाएं तरफ मोडें ताकि ठोड़ी कंधे के सीध में हो। गर्दन की मांसपेशियों में तनाव मुक्त और गर्दन के जोड़ों में ढीलापन को महसूस करें।

चरण –2: जहां तक आरामदायक है, सिर को धीरे–धीरे बाएं तरफ करें। ज्यादा ताकत न लगाएं। दोनों तरफ 10 बार अभ्यास करें।

2.4.4.13 कोहनी फैलाने के चरण

चरण–1: मूल स्थिति या एक क्रॉस–लेग मुद्रा में बने रहें। कंधे के स्तर पर शरीर के सामने बांहें बढ़ाएं। हथेलियों को सामने रखते हुए हाथ खुले होना चाहिए।

चरण–2: कोहनी पर हाथों को मोड़ें और उंगलियों को कंधों तक स्पर्श कराएं। हाथों को फिर से सीधा करें।

2.4.5 शरीर को ढीला रखने के व्यायाम क्या हैं?

सामान्य परिस्थितियों में, विशेष रूप से नींद के बाद, शरीर कठोर हो जाता है, और इसे अलग–अलग दिशाओं में घुमाने या ले जाने में कठिनाई होती है, जो योग करने की एक बुनियादी आवश्यकता है। इसलिए, योग करने से पहले, हमें शरीर में लचीलापन लाने वाले अभ्यासों का एक सेट करने की आवश्यकता होती है उपलब्ध समय और आपकी व्यक्तिगत वरीयता के आधार पर आप शरीर में लचीलापन लाने के व्यायाम और इसकी अवधि को कम या ज्यादा कर सकते हैं, इन अभ्यासों को करने के बाद, शरीर में लचीलापन आ जाता है और इसे मोड़ना व चलाना आसान हो जाता है। इस व्यायाम के कारण शरीर का तापमान और ह्रदय गति भी बढ़ जाती है।

2.4.6 शरीर को लचीला बनाने के व्यायाम का एक सेट

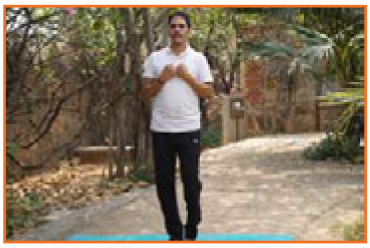
शरीर को लचीला बनाने के चरण नीचे दिए गए हैं–

1–जॉगिंग अभ्यास – 4 प्रकार व उसके बाद मुखड धौती
2–आगे की ओर व पीछे की ओर झुकाव
3–बगल में झुकना
4–ऊपरी शरीर में घुमाव
5–उठक बैठक
6–कूल्हों को घुमाना
7–नौका चलाना
8–चक्की चलाना
9–चपाती बनाना
10–रस्सी खींचना
11–पश्चिमोत्तानासन
12–हॉर्स राइडिंग जंपिंग

2.4.6.1 जॉगिंग के लिए चरण (4 प्रकार)

धीमी जॉगिंग

चरण –1: अपने हाथों की मुट्ठी ढीली करें और उन्हें छाती पर रखें। अपने कंधों को आराम दें।



चरण –2: अपने पंजों पर जॉगिंग करें। 10–30 बार जॉग करें।

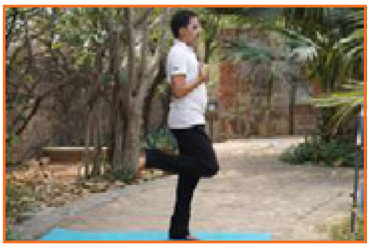
बैकवर्ड जॉगिंग

चरण –1: थोड़ा आगे झुकें और गति बढ़ाएं और धीरे–धीरे जॉगिंग करें।

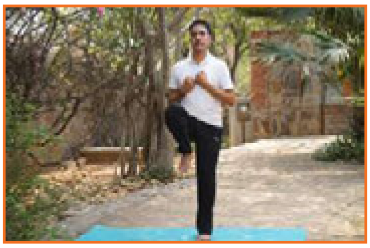
चरण –2: एड़ी को नितंबो तक ले जाना शुरू करें।

निर्देश: यह अभ्यास 20 बार दुहराएं और धीरे–धीरे फॉरवर्ड जॉगिंग की ओर बढ़ें।

फॉरवर्ड जॉगिंग



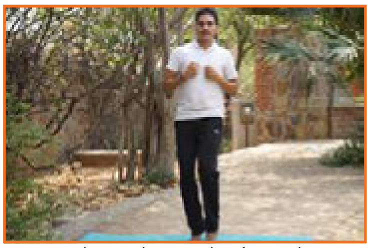
चरण –1: थोडा पीछे की ओर झुकें और अपनी गति बढ़ाएं।



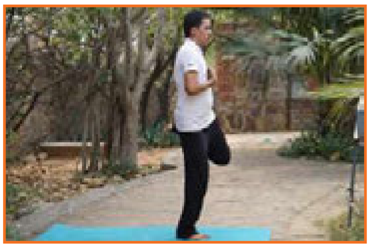
चरण –2: छाती के स्तर तक अपने घुटने उठाएं।

निर्देशः 20 बार दोहराएं। अपनी गति को धीमा करें, फिर साइड जॉगिंग की तरफ बढ़ें।

साइड जॉगिंग



चरण–1: धीरे–धीरे अपने पैर को एक तरफ उठाएं।



चरण–2: अपनी गति तेज करें और अपनी एड़ी को नितंबों तक छूने का प्रयास करें।

निर्देशः इस अभ्यास को 20 बार दुहराएं।

मुखड धौती

प्रक्रियाः आगे की ओर झुकें और बांहों को सीधा रखते हुए बांहों को उनके साइड वाली जांघों पर रखें। नाक से श्वास अंदर लें और मुंह के जरिए जोर से श्वास बाहर छोड़ें। उसके बाद ताड़ासन में खड़े हो जाएं और आराम करें।

2.4.6.2 आगे व पीछे झुकने के चरण

चरण –1: हथेली को आगे की ओर रखते हुए भुजा को सिर के ऊपर बढ़ाएं।

चरण –2: सिर के ऊपर बांहों को फेलाते हुए पीछे की ओर मुड़ें और श्वास अंदर लें।

चरण–3: श्वास बाहर छोड़ते समय, यथासंभव आगे झुकें।

चरण–4: श्वास अंदर लेते समय, आगे आएं, पीछे मुड़ें और तेजी से श्वास छोड़ते हुए आगे झुकें।

निर्देश: अपनी गति को धीरे–धीरे बढ़ाते हुए 20 बार दुहराएं।

2.4.6.3 बगल में झुकने के चरण

चरण–1: पैरों को एक मीटर दूर रखें और श्वास अंदर लेते हुए हाथों को बगल से जमीन के समानांतर रखें।

चरण–2: श्वास बाहर छोड़ते हुए दायीं तरफ मुड़ें जब तक कि दायीं एड़ियां दाएं हाथ से न छू जाए। एक ही समतल पर मुड़ें।

चरण–3: आगे की ओर बढ़ते हुए बाएं हाथ की हथेली को देखें और संवर्धित गति से इसे 20 बार दुहराएं।

2.4.6.4 ऊपरी शरीरी में घुमाव के चरण

चरण –1: पैरों के बीच एक मीटर की दूरी रखें। श्वास अंदर लेते हुए हाथों को जमीन के समानांतर बगल में रखें।

चरण –2: दाहिने हाथ को सीधा रखते हुए, पैरों को जमीन पर रखें और दायीं और मुड़ें। गर्दन घुमाएं और उंगलियों की पोरों को देखें। हाथों को छाती के करीब लाते हुए कोहनी पर बायां हाथ मोड़ें।

निर्देश: बाईं तरफ भी इसी तरह दोहराएं।

2.4.6.5 उठक बैठक के लिए चरण

चरण–1: अपने दोनों पैर एक साथ लाएं।

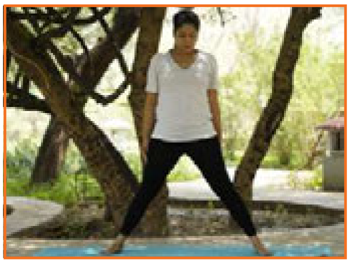
चरण–2: अपने कमर पर अपनी दोनों हथेलियां रखें।

चरण–3: अपनी श्वास बाहर छोड़ें और अपने घुटनों को मोडें जैसे कि आप एक कुर्सी पर बैठे हों।

चरण–4 श्वास अंदर लें और अपने शरीर को ऊपर उठाएं।

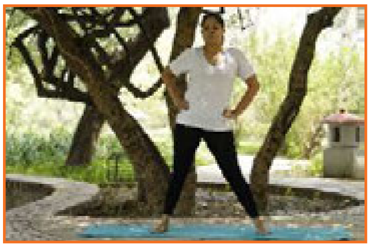
निर्देश: ऊपर दिए गए चरणों को 10 से 30 बार दोहराएं।

2.4.6.6 कूल्हों को घुमाना के चरण

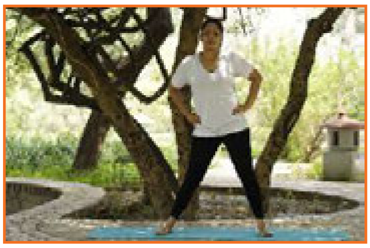


चरण–1: दोनों पैर एक मीटर की दूरी पर रखें।

चरण–2: दोनों हथेलियों को अपने कमर क्षेत्र पर रखें।



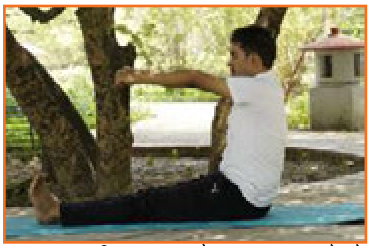
चरण–3: दायीं ओर से अपनी कमर से घेरा बनाएं।



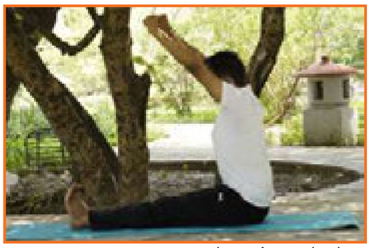
चरण–4 अपनी कमर को दक्षिणावर्त घुमाना शुरू करें।

निर्देश: ऊपर दिए गए चरणों को 10 से 30 बार दोहराएं।

2.4.6.7 नौकाचालन के चरण

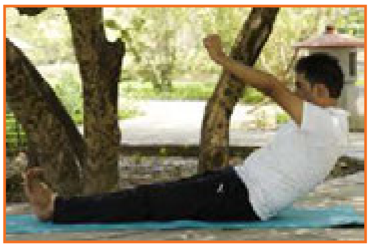


चरण–1: जमीन पर बैठ जाएं, दोनों पैरों को एक साथ लाएं और बंद मुट्ठी खोलें।



चरण–2: श्वास अंदर लें और दोनों हाथों को आगे की दिशा में उठाएं।

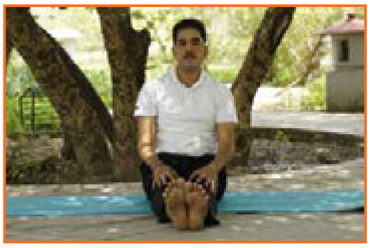
चरण–3: फिर श्वास बाहर छोड़ें और आगे झुकें, रोटेशन बनाएं।



चरण–4: 45 डिग्री पीछे की ओर मुड़ें जैसे कि आप चप्पू वाली नौका चलाते हैं।

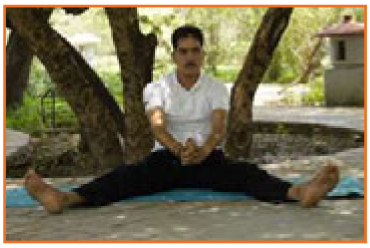
निर्देश: 10–30 बार ऊपर दिए गए चरणों का दोहराएं।

2.4.6.8 चक्की चलाने के चरण

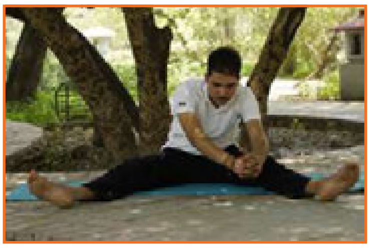


चरण–1: जमीन पर बैठ जाएं।

चरण–2: पैरों को दो मीटर की दूरी पर रखें।



चरण–3: अपने हथेलियों को जोड़ें।

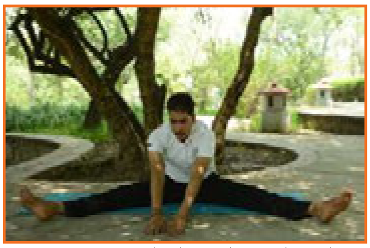


चरण–4: आगे झुकें और दाएं से बाएं घुमाएं।

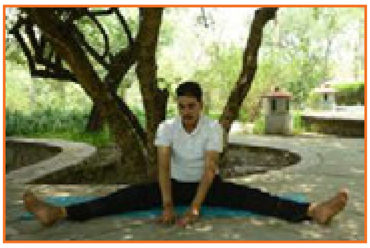
निर्देश: 10–30 बार ऊपर दिए गए चरणों को दोहराएं।

2.4.6.9 चपाती बनाने के चरण

चरण–1: जमीन पर बैठ जाएं और दोनों पैरों को ढाई फीट दूर रखें।



चरण–2: अपनी दोनों हथेलियों को जमीन पर रखें और अपने शरीर को आगे बढ़ाते हुए श्वास बाहर छोड़ें।

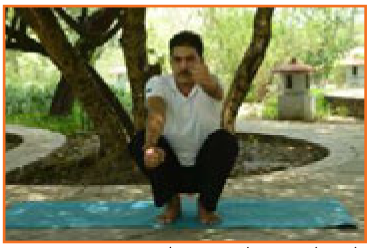


चरण–3: श्वास अंदर लें और सामान्य स्थिति में वापस आ जाएं।

निर्देश: 10–30 बार ऊपर दिए गए चरणों को दोहराएं।.

2.4.6.10 रस्सी खींचने के लिए चरण

चरण–1: जमीन पर बैठ जाएं।



चरण–2: आपके सामने अपने दोनों हाथों को बढ़ाएं।

चरण–3: अपने हाथों को इस तरह से रखें जैसे आप रस्सी पकडे हुए हों।

चरण–4: अपने हाथों को खींचें जैसे कि आप रस्सी खींच रहे हैं।

निर्देश: 10 से 30 बार ऊपर दिए गए चरणों को दोहराएं।

2.4.6.11 लकड़ी काटने के लिए चरण

चरण–1: पैरों को जमीन पर डेढ़ फीट दूर रखकर पालथी मारकर बैठें। घुटनों को पूरी तरह मुड़ा हुआ होना चाहिए और दूर–दूर होना चाहिए। दोनों हाथों की उंगलियों को एक साथ मिलाएं और पैरों के बीच फर्श पर उन्हें रखें। हाथों को सीधा करें और उन्हें सारे अभ्यास में सीधा रखें। कोहनी घुटनों के अंदर होनी चाहिए। आंखें खुली रहनी चाहिए। लकड़ी काटने की क्रिया की कल्पना करें। मेरुदंड को आगे बढ़ाते हुए, सर को पीछे रखें और जितना अधिक संभव हो बांहों को ऊपर उठाएं। हाथों की ओर देखें।

चरण–2: हाथों से नीचे की ओर प्रहार करें, जैसे लकड़ी काटते हैं। फेफड़ों से सारी हवा को दूर करने के लिए 'हा' ध्वनि बनाते हुए श्वास निष्कासित करें! हाथ, पैरों के बीच फर्श पर वापस जाना चाहिए।

2.4.6.12 वायु निकासन के चरण

चरण–1: दोनों पैरों को दूर रखते हुए पालथी मारकर बैठें। पैरों के ऊपरी मध्य भाग को पकडें, अंगूठे को ऊपर रखते हुए तलवों के नीचे उंगलियां रखें। कोहनियों को धीरे–धीरे मोड़ते हुए ऊपरी बांहें घुटनों के भीतर दबाना चाहिए। पूरे अभ्यासों में आंख खुली रहनी चाहिए। सिर को पीछे घुमाते हुए श्वास अंदर ले जाएं। सीधे ऊपर की तरफ टकटकी लगाकर देखें। सिर के पीछे अधिक जोर देते हुए श्वास 3 सेकंड के लिए थामें।

चरण–2: श्वास बाहर छोड़ते समय, घुटनों को सीधा रखें, कूल्हों को उठाएं और सर को घुटनों की ओर झुकाएं। मेरुरज्जा पर अधिक जोर देते हुए, श्वास 3 सेकंड के लिए थामें।

2.4.6.13 उद्राकरासन के लिए चरण

चरण 1: पालथी मारकर बैठें और घुटनों पर हाथ रखें।

चरण 2: गहरी सांस लें। दाएं घुटने को बाएं पैर के पास फर्श पर रखें।

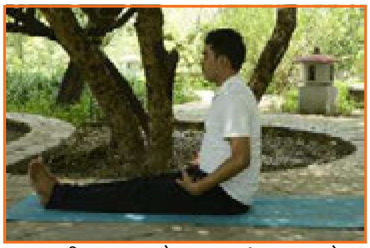
चरण 3: बाएं हाथ को लीवर के रूप में इस्तेमाल करें, बाएं घुटने को दायीं ओर धकेलें, एक साथ बायीं तरफ घुमाएं।

चरण 4: फर्श पर दाहिना पैर अंदर की ओर रखें। दोनों जांघों के संयुक्त दबाव से निचले पेट पर दबाव डालने का प्रयास करें। बाएं कंधे पर नजर डालें।

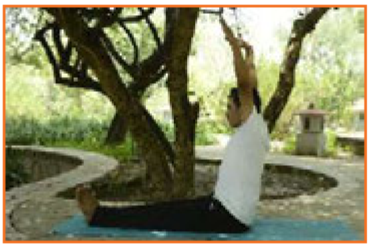
चरण 5: अंतिम मुद्रा में श्वास को 3 से 5 सेकंड के लिए रोक कर रखें। प्रारंभिक स्थिति में लौटने पर सांस अंदर लें।

चरण 6: एक दौर को पूरा करने के लिए शरीर के दूसरी तरफ इस प्रक्रिया को दोहराएं। 5 राउंड का अभ्यास करें।

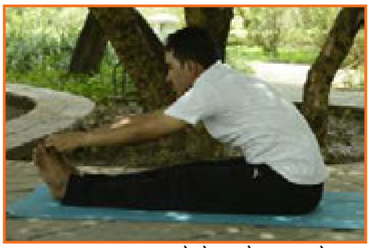
2.4.6.14 पश्चिमोत्तानासन विस्तार के चरण



चरण–1: जमीन पर बैठ जाएं। सामने की ओर अपने दोनों पैरों को बढ़ाएं। दोनों पैरों को एक साथ रखें।



चरण–2: श्वास अंदर लें और दोनों हाथों को ऊपर की ओर बढाएं।



चरण–3: श्वास बाहर छोड़ें और आगे झुककर अपने पैरों को छूने की कोशिश करें।

चरण–4: जितना संभव हो उतना आगे झुकें

निर्देश: 10 से 30 बार ऊपर दिए गए चरणों का दोहराएं।

2.4.6.15 एक–एक करके पंजों को छूने के चरण

चरण–1: जमीन पर बैठ जाएं। दोनों पैरों को सामने की ओर फैलाएं। दोनों पैरों के बीच 2 मीटर की दूरी बनाए रखें।

चरण–2: श्वास भीतर लें, आगे झुककर दाहिने पैर के पंजे को बाएं हाथ से छुएं।

चरण–3: श्वास बाहर छोड़ें, आगे झुककर बाएं पैर के पंजे को दाएं हाथ से छुएं।

निर्देश: उपरोक्त चरण को 10–30 बार दोहराएं।

2.4.6.16 हॉर्स राइडिंग जंपिंग के चरण

चरण–1 तनकर खड़े हो जाएं। श्वास भीतर लें और दोनों हाथों को उठाएं। श्वास बाहर छोड़ें और अपनी पीठ को नीचे की ओर लाएं। दोनों हथेलियों को अपने दोनों पैरों की बगल में रखें। चरण–2 श्वास बाहर छोड़ें और अपना दाहिना पैर पीछे रखें। अपने पैरों से आगे और पीछे कूदना शुरू करें। 100 से 120 बार कूदना शुरू करें।

2.4.6.17 क्रो वाक के लिए चरण

चरण–1: पालथी मारकर बैठ जाएं और कूल्हों को एड़ी के ऊपर रखें। घुटनों पर हाथों की हथेलियों को रखें। पालथी मारने के लिए छोटे चरण लें।

चरण–2: घुटनों को नीचे झुकाने की कोशिश करें ताकि कूल्हे घुटनों से दूर न चले जाएं। पंजों या पैरों के तलवों पर चलें, जो भी सबसे कठिन हो। आप जैसे ही आगे कदम बढ़ाते हैं तो दूसरा घुटना फर्श पर ले आएं।

2.4.6.18 कैमल वाक के लिए चरण

पर्वत आसन मुद्रा बनाएं। दाएं हाथ को बाएं पैर से आगे बढ़ाते हुए चलना शुरू करें। बाई हथेली के साथ भी जारी रखें।

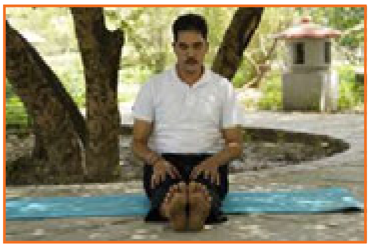
2.4.6.19 फ्रॉग जम्प के लिए चरण

चरण–1: अपने पैरों पर बैठ जाएं।
चरण–2: अपनी दोनों हथेलियों को अपने घुटनों पर रखें।
चरण–3: मेंढक की तरह अपने पैरों पर कूदना शुरू करें।

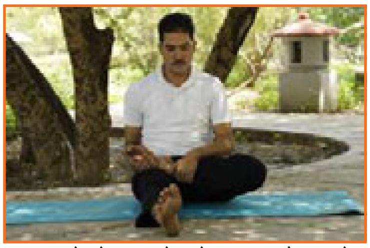
2.4.7 ध्यान के लिए आसन

ध्यान के लिए निम्नलिखित आसन हैं –

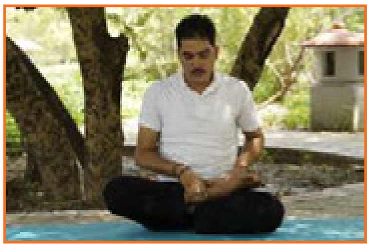
2.4.7.1 पद्मासन के लिए चरण



चरण–1: फर्श पर बैठ जाएं और अपने पैरों को फैलाएं।



चरण–2: दोनों हाथों से दाएं पैर को पकड़ें, धीरे–धीरे पैर को मोड़ें और उसे बाएं जांघ पर रखें। सुनिश्चित करें कि पैर नाभि को छू रहे हों।



चरण–3: इसी तरह बायां पैर मोड़ें, दोनों हाथों से पकड़ें और उसे दूसरे के नजदीक दायीं जांघ पर रखें।

चरण–4: इस समय, दोनों घुटने फर्श पर छूने चाहिए, और पैर ऊपर की ओर होने चाहिए। मेरुदंड इस समय सीधा होना चाहिए।

2.4.7.1.1 पद्मासन के लाभ

पद्मासन के निम्नलिखित लाभ हैं –

1– मन और एकाग्रता के ध्यान में वृद्धि के लिए योग प्रशिक्षु द्वारा किए जाने वाले आसनों में पद्मसान सबसे अधिक पसंदीदा आसन है।

2– यह मस्तिष्क को शांत करने में मदद करता है।

3– इससे भूख बढ़ जाती है।

4– यह शरीर को आराम देने में मदद करता है।

5– यह टखनों और घुटनों को फैलाता है।

6– पेट, रीढ़ और मूत्राशय को उत्तेजित करने में मदद करता है।

7– यह आसन सभी आसनों का आधार है, और यह महिलाओं के कूल्हे और घुटने के जोड़ को मजबूत करता है।

8– कूल्हे और जांघ से अवांछित वसा कम करता है।

9– यह रीढ़ की हड्डी में खिंचाव पैदा करता है।

10– यह सबसे सरल आसन है जो सभी आयु वर्गों के पुरुषों और महिलाओं के द्वारा किया जा सकता है। इस आसन के साथ, वे सभी आसनों का लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

2.4.7.2 वज्रासन के लिए चरण

चरण–1: फर्श पर अपनी मूल स्थिति में बैठ जाएं

चरण–2: रीढ़ की हड्डी सीधी रखें।

चरण–3: अपने पैरों को एक के बाद एक मोड़ें और इस स्थिति में आराम से बैठें।

चरण–4: दाहिनी हथेली को दाहिने घुटने पर रखें और बाएं घुटने पर बाएं हथेली रखें। अब धीरे–धीरे श्वास लेने की शुरुआत करें, जब आप श्वास छोड़ते हैं तो यह सोचने की कोशिश करें कि आपके विकार आपकी नाक से बाहर निकल रहे हैं।

निर्देश: इन चरणों को 5 मिनट के लिए दोहराएं और आराम करें। आप 15 मिनट तक का समय बढ़ा सकते हैं।

2.4.7.2.1 वजासन के लाभ

वज्रासन के निम्नांकित लाभ हैं

1– मन को शांति मिलती है और मन स्थिर होता है।
2– कब्ज, अम्लता, पाचन प्रक्रिया में वृद्धि का उपचार होता है।
3– लंच या डिनर के तुरंत बाद, गैस की समस्याओं से पीड़ित लोग इसका अभ्यास कर सकते हैं।
4– पीठ दर्द से छुटकारा पाने में मदद करता है।
5– पेट के विकार का इलाज करता है।
6– मूत्र समस्याओं को ठीक करता है।
7– लैंगिक अंगों को मजबूत करता है।
8– रक्त परिसंचरण बढ़ता है।
9– इसे ध्यान और एकाग्रता के लिए चुना जाता है।
10– मोटापे को कम करने में मदद करता है।
11– जांघ की पेशीओं को मजबूत करता है।

2.4.7.2.2 सावधानियाँ

वज्रासन के दौरान निम्नांकित सावधानियां बरतें –

1–जिस मनुष्य को जोड़ों का दर्द हो उसे यह आसन नहीं करना चाहिए।
2–विशेषज्ञों के मार्गदर्शन में इसका अभ्यास करना चाहिए।

2.4.7.3 सुखासन के लिए चरण

चरण–1: अपने पैरों को अपने सामने फैलाकर बैठें।

चरण–2: अपने पैरों को क्रॉस करें और अपने घुटनों को चौड़ा करें, ताकि आप प्रत्येक पैर को उसके विपरीत घुटनों के नीचे सरका सकें।

चरण–3: अपने घुटनों को मोड़ लें और अपने पैरों को अपने धड़ की ओर मोड़ें।

चरण–4: अपने पैरों को आराम से रखें, ताकि बाहरी किनारों को फर्श पर रखा जा सके और आंतरिक चाप विपरीत पैर के नीचे बैठ जाये। आपके जांघों और मोड़ी हुई टांगों द्वारा एक त्रिकोण बन जाना चाहिए। आपकी श्रोणि और पैरों के बीच अंतर होना चाहिए।

चरण–5: अपनी श्रोणि के साथ असक्रिय स्थिति में बैठ जाएं। ऐसा करने के लिए, अपने हाथों को फर्श के विरुद्ध दबाएं और अपने नितम्बों को थोड़ा ऊपर उठाएं। एक दो सांस के लिए वहां रुक जाएं और फिर धीरे धीरे वापस फर्श पर आने की कोशिश करें। अपनी दुमची (टेल बोन) और जघनास्थी (प्यूबिक बोन) को इस तरह से संतुलित करें कि वे जमीन से समान दूरी पर हों। अपने हाथों को अपने घुटनों पर रखें, हथेली को फर्श पर टिकाएं और दुमची को फ्लोर आसन की ओर बढाएं।

2.4.8 प्राणायाम

प्राणायाम एक श्वास अभ्यास है जो कि पूरे शरीर के लिए लाभदायक है। हम आठ प्रकार के प्राणायाम अभ्यासों की चर्चा करेंगे, जो निम्नानुसार हैं –

2.4.8.1 भस्त्रिका के लिए चरण

संस्कृत में, भस्त्रिका का मतलब है धौंकनी। इस अभ्यास में, हम इस तरह से श्वास लेते हैं जैसे कोई धौंकनी में हवा भर रहा हो। भस्त्रिका के चरण निम्नानुसार हैं –

प्रक्रियाः किसी भी ध्यानपरक आसन में बैठ जाएं। शरीर और दिमाग शांत को रखें। अपने शरीर, गर्दन और सिर को खडा रखें। दस बार तुरंत श्वास भीतर लें और श्वास बाहर छोड़ें।

2.4.8.1.1 लाभ

भस्त्रिका के लाभ निम्नानुसार हैं –

1– गले की सूजन को राहत देता है।
2 – जठराग्नि को बढाता है।
3– अस्थमा के लिए अच्छा होता है।
4– नाड़ी को शुद्ध करता है।
5– मांसपेशियों की विकृति के लिए अच्छा है।
6– शरीर से वसा कम कर देता है।
7– सर्दी और खांसी के उपचार के लिए अच्छा है।

2.4.8.1.2 सावधानियाँ

1–उच्च रक्तचाप, पीठ दर्द, इस्केमिक हृदय रोग, वर्टिगो, एपिलेप्सी, हर्निआ, गैस्ट्रिक अल्सर, स्लिप डिस्क, स्पॉन्डिलोसिस से पीड़ित व्यक्तियों को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
2– मासिक धर्म और गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

2.4.8.2 सूर्य अनुलोम विलोम के लिए चरण

प्रक्रियाः अपने दाहिने हाथ से नासिक मुद्रा बनायें। आखिरी छोटी उंगली से अपने बाएं नथुने को बंद करें। दाएं नथुने से श्वास भीतर लें और दाएं नथुने से श्वास बाहर छोड़ें। अपने बाएं नथुने को हर समय बंद रखें।

2.4.8.2.1 लाभ

सूर्य अनुलोम विलोम के निम्नलिखित लाभ हैं–

1– यह नाक का मार्ग साफ करता है।
2– यह वजन कम करने के लिए अच्छा है।
3– यह नाक एलर्जी के लिए अच्छा है।

2.4.8.2.2 सावधानियाँ

1— हृदय रोग और उच्च रक्तचाप से ग्रस्त व्यक्तियों को इस से बचना चाहिए।
2— कम वजन के लोगों को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

2.4.8.3 चन्द्र अनुलोम विलोम के लिए चरण

प्रक्रियाः अपने दाहिने हाथ से नासिक मुद्रा को पकड़ें। अपने दाहिने हाथ के अंगूठे से अपनी दायीं नाक बंद करें। बाएं से श्वास लें और बाईं से श्वास छोड़ें। अपने बाएं नथुने को हर समय बंद करें।

2.4.8.3.1 लाभ

चंद्र अनुलोम विलोम के फायदे निम्नलिखित हैं —

1— यह नाक का मार्ग साफ करता है।
2— यह वजन बढ़ाने के लिए अच्छा है।
3— यह चंद्र नाड़ियों को साफ करता है।

2.4.8.3.2 सावधानियाँ

1— हृदय रोग और उच्च रक्तचाप से ग्रस्त व्यक्तियों को इस से बचना चाहिए।
2— वजन वाले लोगों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

2.4.8.4 नाडी शुद्धि के लिए चरण

चरण —1 किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठ जाएं। रीढ़ की हड्डी खड़ी रखें और अपने सिर और गर्दन को सीधा रखें। आंखें बंद होनी चाहिए। शरीर की मांसपेशियों को शांत रखें और अपनी श्वास पर ध्यान दें। अपनी सांस को बलपूर्वक नियंत्रित न करें।

चरण —2 अंगूठे को एक नथुने पर और बीच की उंगली को दूसरे नथुने पर रखें। एक—एक करके उंगली और अंगूठे से नथुनों को श्वास लेते समय प्रयोग करें। बाएं तरफ के नथुने को बंद करके व्यायाम शुरू करें और दूसरे नथुने से श्वास बाहर छोड़ें।

चरण –3 अपने बाएं नथुने को अवरुद्ध करके दाएं नथुने का प्रयोग करते हुए श्वास भीतर लें। अपनी बाईं नथुने खोलें क्योंकि आप एक साथ अपने दाएं नाक को कवर और अवरुद्ध कर रहे हैं। बाएं खुले नथुने का प्रयोग करके धीरे–धीरे श्वास बाहर निकालें। एक बार जब ऐसा हो जाता है, तो आगे बढ़ें और अपनी बायीं नाक से सांस अंदर लें जो कि खुली है। बाएं नथुने को बंद करें और हवा को अपने दाएं नथुने से बाहर जाने दें जिसे आपने खुला छोड़ा हुआ है।

2.4.8.4.1 लाभ

नाडी शुद्धि के लाभ निम्नलिखित हैं –

1– जैसे–जैसे शुद्ध ऑक्सीकृत वायु प्रत्येक चक्र के साथ फेफड़ों में अंदर जाती है, रक्त शुद्ध होता जाता है और परिसंचरण में सुधार होने लगता है

2– यह प्राणायाम फेफड़ों को मजबूत करने और समग्र फेफड़े की क्षमता बढ़ाने में मदद करता है।

3– वैकल्पिक नथुने श्वसन प्रणाली के विकारों का उपचार करने में मदद कर सकते हैं।

4– रक्त परिसंचरण में सुधार के कारण, शरीर में अन्य अंगों के कामकाज में भी सुधार होता है।

5– जैसे–जैसे परिसंचरण में सुधार होता है, ऊर्जा का स्तर भी बढ़ता है।

6– नाडी शुद्धि प्राणायाम वजन घटाने में मदद कर सकता है क्योंकि यह चयापचय दर को बढ़ाता है।

7– यह तंत्रिका तंत्र को शांत करने में मदद करता है

8– नियमित अभ्यास, तनाव कम करने में मदद करता है।

9– यह मानसिक स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है

10– वैकल्पिक नथुने से सांस लेने से शरीर की अतिरिक्त गर्मी को दूर करने में मदद मिल सकती है।

11– यह भूख बढ़ाने में मदद कर सकता है।

12– वैकल्पिक नथुने श्वास शरीर की गंध को कम करने में मदद कर सकते हैं।

2.4.8.5 शीतली प्राणायाम के लिए चरण

चरण–1: किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठ जाएं। रीढ़ की हड्डी सीधी रखें और अपने सिर और गर्दन को सीधे रखें। ज्ञान मुद्रा बनाएं। किनारों को ऊपर की तरफ घुमाकर अपनी जीभ को मोड़ें। यदि आपकी जीभ नहीं मुड़ती तो जिह्वा के किनारों को ऊपर की ओर मोडें और अपने मुंह से 'ओ' बनाएं।

चरण–2: जीभ और मुंह से गहराई से श्वास लें। आपको शीतल संवेदना का अहसास होगा क्योंकि हवा आपकी जीभ से होकर गुजरती है। पेट से सांस लें, अपने आप को वायु से ऊपर तक भरें।

चरण–3 पूरी तरह से अपने नाक से श्वास लें।

2.4.8.5.1 लाभ

शीतली प्राणायाम के लाभ निम्नलिखित हैं –

1– यह सभी मांसपेशियों को आराम देता है
2– यह आंख, कान को आराम देता है और रक्त को शुद्ध करता है।
3– यह प्यास बुझाता है, भूख शांत करता है।
4– तनाव कम करता है।
5– दांतों और मसूड़ों को स्वस्थ करता है।
6– रक्तचाप कम करता है।
7– अपच में सुधार करता है।
8– त्वचा रोग में सुधार करता है।

2.4.8.6 सितकारी करने के चरण

चरण 1 – किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठें। रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें और और अपने सिर और गर्दन को सीधे रखें। हाथों से ज्ञान मुद्रा बनायें। मुंह खोलें और दांतों के बीच से जीभ के अगले भाग को थोड़ा सा आगे निकालें। हवा को जीभ के किनारों के साथ एक सीटी बजाने वाली ध्वनि (ससससस) के साथ खींचते हुए फेफड़ों को पूरी तरह से भरना है। पूरी साँस लेने के बाद जीभ अन्दर कर लें और मुंह बंद कर लें।

चरण 2– पूर्ण साँस लेने के बाद, सिर को गर्दन के आगे की ओर झुकाते हुए धड़ तक ले जाएँ। ठोड़ी हंसली के कटाव से लगनी चाहिए। अब हमारा सिर जलंधर बंध की स्थिति में है। अब श्वास को लगभग 5 सेकंड रोक कर रखें (अंतारा कुम्भक) मूल बंध का अभ्यास करें। धीरे धीरे श्वास को एक महाप्राण ध्वनि (हहहहूहुहुम) के साथ नाक के माध्यम से छोड़ें, जैसे उज्जायी में करते हैं।

निर्देश– 1– सिर उठाएँ इस चक्र और 5 से 10 मिनट के लिए दोहराएं।
2 – पूरा होने के बाद शवासन करें ।

2.4.8.6.1 लाभ

सितकारी के लाभ निम्नलिखित हैं ।

1– यह सभी मांसपेशियों, आँखों और कानों को आराम देता है तथा रक्त को शुद्ध करता है ।
2– यह प्यास बुझाता है, भूख को शांत करता है।
3– तनाव कम कर देता है।
4– दांत और मसूड़ों को स्वस्थ बनाता है।
5– रक्तचाप कम कर देता है।
6– अपच और त्वचा रोगों का इलाज करता है।

2.4.8.7 उज्जायी प्राणायाम के चरण

चरण–1: किसी भी आरामदायक स्थिति, जैसे पद्मासन में बैठें। पीठ को सीधा व कठोर रखें, हाथ को नीचे धड़ के पास नीचे लायें। ठोड़ी को कॉलर–हड्डियों के बीच की जगह में टिकाएं। हाथ सीधे करें और हथेली के पिछले हिस्से को घुटनों पर टिकाएं। मध्यमा उंगली के सिरे अंगूठे के सिरे से मिलाएं, बाकि उंगलियों को फैलाएं।

चरण–2: आँखें बंद करें और अंदर की ओर ध्यान लगायें। दोनों नाक के छिद्रों के माध्यम से एक धीमी, गहरी, स्थिर सांस लें। आने वाली हवा का मार्ग तालू पर महसूस करें, यह सीटी की आवाज करती है। यह ध्वनि सुनाई देनी चाहिए। फेफड़ों को ऊपर तक भरें। सुनिश्चित करें कि साँस लेने की प्रक्रिया में पेट नहीं फूलना चाहिए (इसका ध्यान सभी प्रकार के प्राणायाम में रखें)। इस तरह साँस अन्दर भरना 'पुराका' कहा जाता है।

चरण 3: प्यूबिक से स्तन–हड्डी तक के पेट के पूरे क्षेत्र को रीढ़ की हड्डी की ओर वापस खींच लेना चाहिए। साँस को एक या दो सेकंड्स के लिए रोको। इस आंतरिक प्रतिधारण को अंतरा कुम्भक कहा जाता है। जब तक फेफड़े पूरी तरह खाली न हो जाएँ, तब तक धीरे–धीरे, गहराई से और तेजी से साँस बाहर निकालें।

चरण–4: जैसे ही आप साँस छोड़ना शुरू करते हैं, पेट पर अपनी पकड़ रखें। साँस छोड़ने के दो या तीन सेकंड के बाद, डायाफ्राम को आराम दें। बाहर जाने वाले हवा को छोड़ने के दौरान उसे तालू की छत पर महसूस किया जाना चाहिए। तालू पर हवा के छूने से महाप्राण जैसी आवाज आनी चाहिए। इस प्रकार से साँस छोड़ना को रेचाका कहा जाता है।

निर्देश: 1– ताजा सांस खींचने से पहले एक सेकंड की प्रतीक्षा करें। इस प्रतीक्षा अवधि को बाह्य कुंभका कहा जाता है।

2– पांच से दस मिनट तक इस चक्र को दोहराएं, इस प्रकिया में आँख बंद रखें।

3– उज्जायी प्राणायाम पूरा होने के बाद शवासन में लेट कर आराम करें।

2.4.8.7.1 लाभ

निम्नलिखित उज्जायी प्राणायाम के लाभ हैं –

1– उज्जायी प्राणायाम फेफड़ों में वायु का प्रसार करता है, कफ हटाता है, मजबूती देता है, तंत्रिकाओं को आराम देता है और पूरे तंत्र की मालिश कर देता है।

2– कुंभक के बिना उज्जायी प्राणायाम को लेट कर करने पर ये उच्च रक्तचाप या कोरोनरी की बीमारियों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए आदर्श है।

3– उज्जायी प्राणायाम में हल्की साँस ली जाती है जो कि डायाफ्राम को लचीला बनाती है। इस प्रकार की श्वास स्वास्थ्य के लिए अच्छी है क्योंकि यह ऑक्सीजन लेने की प्रक्रिया को बेहतर बनाती है जो की कई शारीरिक कार्यों के लिए आवश्यक है।

4– उज्जायी प्राणायाम शरीर को शांत करने में मदद करता है क्योंकि इससे रक्त का संचालन बढ़ जाता है। उज्जायी अभ्यास सत्र की गति को बिना किसी विकर्षण के बनाए रखने की अनुमति देकर ध्यान का प्रभाव प्रदान करता है ।

5– उज्जायी प्राणायाम पाचन और तंत्रिका तंत्र को मजबूत करने में मदद करता है। यह उन बीमारियों के जोखिम को कम करने में मदद करता है जो पित्त, वायु या कफ के संचय का कारण होते हैं।

6– उज्जायी प्राणायाम शरीर से बड़ी मात्रा में अपशिष्टों को समाप्त करने में सहायता करता है, क्योंकि इससे तंत्रिकाओं और ऊतकों को शुद्ध करने के लिए आवश्यक संचार प्रणाली में सुधार होता है।

7– उज्जायी प्राणायाम फेफड़ों और नाक गुहा को भी साफ करता है। इसके अलावा, यह श्वसन प्रणाली के रोगों के खिलाफ भी एक प्रभावी उपाय साबित हुआ है।

8– उज्जायी प्राणायाम का पाचन तंत्र पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और यह पेट की गड़बड़ी और अनियमित मलोत्सर्जन को कम करने में मदद करता है। प्राणायाम आपकी एकाग्रता की शक्तियों को भी विकसित कर सकता हैं।

9– उज्जायी प्राणायाम का उपयोग दर्द निवारण, अनिद्रा और माइग्रेन के लिए भी प्रभावी ढंग से किया जा सकता है।

10– उज्जायी प्राणायाम में सबसे उल्लेखनीय लाभ यह है कि यह एक बार में ही बाहरी नियंत्रण और अनुकूलन के साथ–साथ आंतरिक शुद्धि, सक्रियता और ऊर्जा प्रदान करने वाला होता है।

11– यह पाचन क्षमता में सुधार करता है और श्वसन प्रणाली की कार्यशीलता को बढ़ाता है।

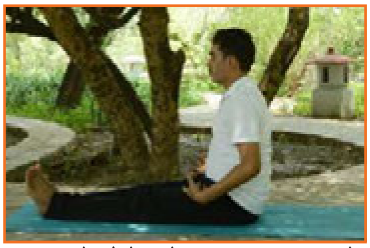
2.4.8.8 ॐ का जाप

प्रक्रियाः ध्यान और तनाव मुक्ति के लिए आप किसी भी ध्यानपरक मुद्रा जैसे कि सुखासन, पद्मासन या वज्रासन में बैठकर ओम का जाप कर सकते हैं।

2.4.9 बैठी हुई स्थिति में होने वाले आसन

निम्नलिखित आसन हैं जिनका बैठ कर अभ्यास किया जाता है–

2.4.9.1 पश्चिमोत्तानासन के चरण



चरण–1: अपने पैरों को एक साथ सामने की तरफ पसार कर के बैठें। अपना सिर, गर्दन और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें।

चरण–2: अब अपने सिर और धड़ को धीरे धीरे आगे की तरफ झुकाते हुए बिना घुटने मोड़े अपने पैर की उंगलियों को अंगूठे, तर्जनी और मध्य उंगलियों से पकड़ें। एक गहरा श्वास लें और धीरे धीरे छोड़ें।

चरण–3: अपने सिर को अपने दोनों घुटने से छुआने की कोशिश करें। हाथ को मोड़ें और कोहनी को धरती से स्पर्श करने की कोशिश करे। पूरी तरह से श्वास छोड़ें और अपने सांस को रोके रखें और इस मुद्रा में कुछ सेकंड तक रहें।

चरण–4: कुछ सेकंड के बाद धीरे धीरे अपनी शुरुआती स्थिति पर वापस लौटें और सामान्य रूप से साँस लें इसे 3–4 बार दोहराएं।

2.4.9.1.1 पश्चिमोत्तानासन के लाभ

पश्चिमोत्तासन के फायदे निम्नलिखित हैं –

1– यह एक तनाव निवारक के रूप में कार्य करता है। चिंता, क्रोध, और चिड़चिड़ापन निकाल के मन को शांत करता है।

2– पेट में वसा के जमाव को कम कर देता है।

3 – रीढ़ की हड्डी का खिंचाव और लचीलापन बढ़ाता है।

4 – कब्ज और पाचन विकार के लिए अच्छा है।

5– ऊंचाई बढ़ाने के लिए उपयोगी है।

6– नियमित अभ्यास से नपुंसकता का इलाज करता है और यौन शक्ति को बढ़ाता है।

7– पेट– श्रोणि के अंगों की मालिश करता है ।

8– माहवारी चक्र का संतुलन बनाता है।

9– महिलाओं के लिए विशेष रूप से प्रसव के बाद इस आसन की अनुशंसा की गई है।

2.4.9.1.2 सावधानियाँ

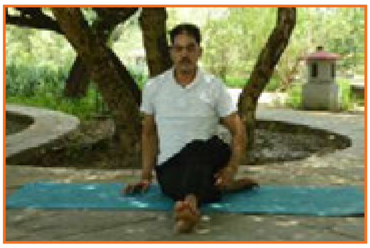
1– गर्भवती महिलाओं को पश्चिमोत्तासन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

2– स्लिप डिस्क, अस्थमा या सियाटिका की समस्या से पीड़ित व्यक्ति को पश्चिमोत्तासन से बचना चाहिए।

3– अल्सर रोगी को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

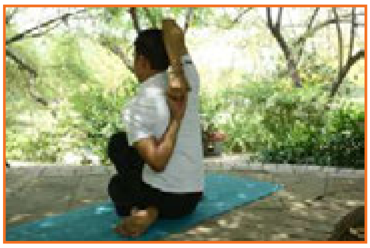
2.4.9.2 गोमुखासन के चरण

चरण–1: पैरों को सीधा करके बैठें।



चरण–2: बाएं पैर को मोड़ें और उसे दायीं जांघ पर रखें जिससे कि बाईं एड़ी दाहिने नितम्ब के बाहरी भाग को छुए।

चरण–3: दाहिने पैर को मोड़ें और दायीं ऐड़ी को बाएँ नितम्ब के पास रखें। दोनों नितंब धरती को स्पर्श करने चाहिए।



चरण–4: बाएं हाथ को पीछे ले जायें फिर वापस नीचे से दोनो हाथ की उंगलियों को कसकर पकड़ें।

चरण–5: सिर को सीधे और खड़ा रखते हुए दाहिनी बांह से छुआना है। सामान्य रूप से श्वास ले कर इस स्तिथि में थोड़ी देर तक रहें। प्रारंभिक स्थिति में लौटें और दूसरी तरफ से भी अभ्यास करें।

2.4.9.2.1 लाभ

1. कंधों और कूल्हों की गतिशीलता को बढ़ावा देता है।
2. छाती और पीठ की मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाता है।
3. झुकी हुई पीठ और रीढ़ के तिरछे झुकाव को ठीक करता है।
4. गहरी सांस लेना सुगम बनाता है।
5. गुर्दा की क्रियाशीलता को बढ़ाता है।
6. मूत्राशय और पाचन तंत्र को सक्रिय करता है।
7. मधुमेह को ठीक करता है।
8. उंगली के जोड़ों और कलाई को मजबूत करता है।

2.4.9.3 भूनमन के चरण

चरण–1: रीढ़ की हड्डी को सीधा करके और पैर को सामने फैला करके बैठें।

चरण–2: दाहिने हाथ को शरीर के पीछे ले जायें, अंगुलियां पीछे की ओर मुड़ी हुई हों।

चरण–3: हाथों और कंधों का उत्तोलक की तरह उपयोग करके धड़ को 90 डिग्री तक मोड़ें। धीरे धीरे धड़ को झुकाएँ और फर्श पर माथे को टिकाएँ। रीढ़ की हड्डी यथासंभव सीधी होनी चाहिए। दोनों नितंबो को धरती से स्पर्श करा कर रखने की कोशिश करें। इस स्थिति में थोड़ी देर तक रहें।

चरण–4: धीरे–धीरे उठें और वापस शुरुआती स्तिथि में आ जाएँ। दूसरी तरफ से भी दोहराएँ।

निर्देश:

1– श्वास के 5 राउंड तक अभ्यास करें।
2– सामने की तरफ देखते हुए श्वास अंदर लें।
3– धड़ को मोड़ते समय श्वास को रोके कर रखें।
4– झुकने के दौरान श्वास छोड़ें।
5– अंतिम स्थिति में श्वास को अंदर रखें।
6– धड़ को उठाते समय श्वास अंदर लें।

2.4.9.3.1 लाभ

1. यह आसन रीढ़ की हड्डी और पीठ के निचले हिस्से को लचीला बनाता है।
2. मांसपेशियों को लचीला और नसों को स्फूर्तिदायक बनाता है।

2.4.9.4 वक्रासन के चरण

चरण–1: अपने पैरों को सामने जमीन पर सीधा करके बैठें।

चरण–2: अपने हाथों को जांघों या नितंबों के पास रखें। अपने दाहिने पैर को सीधा और दाहिने पैर को बायें घुटने के पास रखें और दाहिने घुटने को ऊपर उठायें।

चरण–3: श्वास लें और कोहनी को सीधा रखते हुए कंधे की ऊँचाई तक हाथ उठायें, श्वास छोड़ते हुए दाहिनी ओर मुड़ जाएँ ,दाहिने घुटने के बाहरी भाग के पास बाएँ हाथ को रखें और दाहिने टखने को बाएँ हाथ से पकड़ें।

चरण–4: दाहिने हाथ को पीछे की तरफ ले जाएँ और फर्श पर हथेलियों को टिकाएँ। बायीं ओर से पीछे की ओर देखें।

2.4.9.4.1 लाभ

1. रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है और रीढ़ की हड्डी की नसों को टोन करता है।
2. मांसपेशियों को लचीला बनाता है।
3. रीढ़ के जोड़ों की कठोरता को कम करने में मदद करता है।
4. पेट के अंगों की मालिश करता है।
5. पेट की वसा को हटाता है।
6. विभिन्न पाचन विकारों के लिए उपयोगी पाचन रस के स्राव को नियंत्रित करता है।
7. नितम्ब के जोड़ों को ढीला करता है और कठोरता से राहत देता है।
8. पेट के किनारों की ओर से वसा को कम करता है।
9. विशिष्ट रूप से नाभि चक्र या मणिपुर चक्र को उत्तेजित करता है।

2.4.9.5 अर्धमत्स्येन्द्रासन के चरण

चरण–1: दाहिने चरण को बाएं कूल्हे के पास रखें।

चरण–2: बाएं पैर को ऊपर रखें, बाएँ चरण को दाहिने घुटने के सामने रखें और बाएँ घुटने को ऊपर उठायें (या बाएं चरण को दाहिने घुटने या जाँघ के बाहरी तरफ भी रख सकते हैं) मांसपेशियों को खींचे।

चरण 3– श्वास लें और कोहनी को सीधा रखते हुए बाहों को कंधे की ऊँचाई तक उठायें। श्वास छोड़ते हुए बायीं तरफ मुड़ें, दाहिने हाथ को बाएँ घुटने के बाहरी तरफ रखें और बायें टखने को दाहिने हाथ से पकड़ें। बायें हाथ को पीछे ले जायें और बायें हाथ के पिछले भाग को कमर के दाहिने हिस्से पर रखें।

निर्देश– दूसरी तरफ से भी दोहराएं।

2.4.9.5.1 लाभ

1. अर्धमत्स्येन्द्रासन रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है और रीढ़ की हड्डी की नसों को टोन करता है ।
2. मांसपेशियों को लचीला बनाता है।
3. रीढ़ के जोड़ों की कठोरता को कम करने में मदद करता है।
4. पेट के अंगों की मालिश करता है ।
5. विभिन्न पाचन विकारों के लिए उपयोगी पाचन रस के स्राव को नियंत्रित करता है।
6. नितम्ब के जोड़ों को ढीला करता है और कठोरता से राहत देता है।
7. विशिष्ट रूप से नाभि चक्र या मणिपुर चक्र को उत्तेजित करता है।

2.4.9.5.2 सावधानियाँ

1. इसका गर्भावस्था और मासिक धर्म के दौरान अभ्यास नहीं किया जाना चाहिए।
2. दिल, पेट, रीढ़ की हड्डी ,कशेरुकाओं की सर्जरी या मस्तिष्क की सर्जरी वाले लोगों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।
3. पेप्टिक अल्सर या हर्निया वाले लोगों को इसे करते समय ध्यान रखना चाहिए।
4. रीढ़ की हड्डी की गम्भीर समस्याओं या चोटों वाले लोगों को इसे नहीं करना चाहिए।

2.4.9.6 उष्ट्रासन के चरण

चरण–1: अपने पैर को सामने की तरफ फैलाकर फर्श पर बैठें और अपनी रीढ़ को सीधा रखें। हथेलियों को जमीन पर नितंबो के पास रखें।

चरण–2: घुटनों से अपना पैर मोड़ कर अपनी ऐडियों पर बैठ जाएँ। नितम्ब ऐडियों के बीच होने चाहिए।

चरण–3: फर्श पर घुटनों के बल बैठ जाएँ, घुटनो को कंधो के सीध में होना चाहिए और तलुए छत की तरफ होने चाहिए। कमर पर अपना हाथ रखें।

चरण–4: श्वास अंदर लें और अपनी कमर को धनुष के आकर में पीछे मोड़े। अपनी हथेलियों को पैरों की ऐडियों पर रखें, अपने हाथ सीधे रखें गर्दन को तटस्थ, तनावमुक्त रखें। इस अंतिम स्थिति में कुछ समय तक जब तक आप रह सकते हैं, रहें।

चरण 5– साँस छोड़ें और धीरे–धीरे सामान्य स्थिति में वापस आएँ, हाथ को ऐडियों से हटा लें।

2.4.9.6.1 लाभ

1. उष्ट्रासन शरीर की ऐंटिरीअर मांसपेशियों को लचीला बनाता है।
2. रीढ़ की हड्डियों को सुदृढ़ बनाता है और इसे मजबूत करता है।
3. पाचन में सुधार करता है।
4. पीठ के निचले हिस्से में आराम देता हैं।
5. पीछे झुकने के लिए प्रारंभिक अभ्यास के रूप में उपयोगी होता है।

2.4.9.6.2 सावधानियाँ

उच्च या निम्न रक्तचाप, माइग्रेन, गंभीर पीठ और गर्दन की चोट से ग्रस्त लोगों को इस आसन का अभ्यास नही करना चाहिए ।

2.4.9.7 मंडूकासन के चरण

चरण–1: आराम से वज्रासन में बैठें, अपने दोनों हाथों की मुट्ठियों को बंद करें, मुट्ठियों को दबाते समय अंगूठे को उँगलियों के अंदर दबा लें।

चरण–2: नाभि को मुट्ठियों से दबाते हुए, श्वास छोड़ कर आगे झुकें। जब तक आप आगे झुकी हुई स्थिति में हों, श्वास को रोक कर रखें, सामने देखें।

निर्देश– कुछ समय के लिए इस स्थिति में रहें, श्वास लें और शुरुआती स्थिति (वज्रासन) में वापस आएँ। इसे तीन से चार बार दोहराएं।

2.4.9.7.1 लाभ

1. इंसुलिन की मात्रा में वृद्धि करता है, इसलिए यह मधुमेह के इलाज के लिए फायदेमंद है।
2. पेट से संबंधित समस्याओं का इलाज करता है।
3. हृदय रोगों में यह फायदेमंद है।
4. जांघों और पैरों के लचीलेपन के लिए उपयोगी है।
5. जांघों और कूल्हों से अतिरिक्त वसा को हटाता है।
6. यह पाचन तंत्र और उत्सर्जन प्रणाली के कामकाज में सुधार करता है।
7. यह टखनों, घुटनों, और पीठ के दर्द को ठीक करता है।

2.4.9.7.2 सावधानियाँ

1. वे लोग जो पेट की चोटों से या किसी भी तरह के पीठ दर्द से पीड़ित हैं उन्हें मंडुक आसन नहीं करना चाहिए।
2. घुटने की चोट के मामले में भी इस आसन को करने से बचें।

2.4.9.8 वीरासन

प्रक्रिया– वज्रासन में बैठें। दायाँ घुटना उठाएं और दाएँ पैर को फर्श पर, बाएँ घुटने के पास समतल रखें। दाएँ घुटने पर दायीं कोहनी को रखें और ठोड़ी को दायीं हथेली पर टिका दें। आँखें बंद करें और आराम करें। शरीर को पूरी तरह से स्थिर और रीढ़ की हड्डी व सिर को सीधा रखें।

2.4.9.9 शंकासन करने के चरण

चरण–1: वज्रसान में बैठें। अपना हाथ जाँघों पर रखें और आराम से साँस लें।

चरण–2: अपने हाथों को सिर से ऊपर उठाएं हथेलियों को सामने की तरफ करें। हाथ कंधों की सीध में होने चाहिए।

चरण–3: धीरे धीरे नीचे झुकें और हाथ आगे लाएँ जब तक हाथ और माथा जमीन को ना छूने लगे। आगे झुकते समय श्वास छोड़ें।

चरण–4: अंतिम स्थिति में माथा और हाथ फर्श पर रहते हैं। जब तक सुविधापूर्वक रह सकते हैं, तब तक आप इस स्थिति में रहें। अंतिम स्थिति में धीमी और लयबद्ध तरीके से साँस लें। श्वास छोड़ें और शुरूवाती स्थिति में लौट आयें। (घुटने टेक कर बैठ जाएँ)

निर्देश– अपने समय और सुविधा के आधार पर 5 से 10 राउंड के लिए इस प्रक्रिया को दोहराएं।

2.4.9.9.1 लाभ

1. यह आसन मन को शांत करता है और अवसाद से राहत देता है।
2. यह श्रोणी की मांसपेशियों की मालिश करता है और सियाटिका के दर्द से राहत देता है।
3. यह यौन विकारों में मदद कर सकता है।
4. यह शरीर के ऊपरी हिस्से को एक अच्छा आराम देने वाला खिंचाव देता है।

2.4.9.10 मार्जरी आसन

चरण–1: फर्श पर घुटने के बल बैठ जायें, आगे झुकें और अपनी दोनो हथेलियों को फर्श पर सामने की तरफ रखें। पैरों को थोड़ा अलग कर सकते हैं, और हथेलियों को कंधों की सीध में रखें। धड़ को जमीन के समानांतर रखें, जाँघें ऊर्ध्वाधर और सीधी होनी चाहिए। पैरों का निचला भाग और पंजे जमीन पर होने चाहिए। अपने शरीर को पूरी तरह से आराम से छोड़ दें। सुनिश्चित करें कि आपके कंधे और पीठ की मांसपेशियाँ ढीली हैं।

चरण–2: अब पूरी तरह से साँस छोड़ें और महसूस करें की आपका पेट अंदर की ओर जा रहा है। उसी समय पर अपने सिर को कंधों के बीच अंदर ले जाएँ। ऐसा करते समय, आपकी पीठ मुड़ेगी और ऊपर की तरफ मेहराब बनाएगी।

चरण–3: अब श्वास अंदर लें और अपनी पीठ को विपरीत दिशा में मेहराब का आकर दें। रीढ़ की हड्डी थोड़ा नीचे की ओर झुकेंगी। सिर, गर्दन, और कंधों को पीछे की ओर मेहराब बनाना चाहिए जैसे कि आप ऊपर की ओर देख रहे हों।

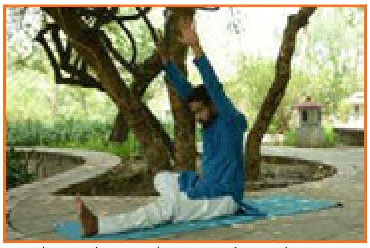
निर्देश– इस प्रक्रिया को कई बार अपनी सुविधा अनुसार दोहराएँ। इस आसन को धीमी और गहरी श्वास के साथ करें और उस खिंचाव को महसूस करें जो यह आपके पीठ, गर्दन, और कंधे को देता है। कठोरता को गायब होता और अपनी पीठ की मांसपेशियों और रीढ़ की हड्डी में अधिक लचीलेपन को महसूस करें।

2.4.9.10.1 लाभ

1. मार्जरी आसन रीढ़ को ढीला करके उसे लचीला बनाता है। यह पीठ की मांसपेशियों को कठोरता से मुक्त करता है।
2. स्पॉन्डिलाइटिस और स्लिप डिस्क से पीड़ित लोगों के लिए यह अच्छा है।
3. मार्जरी आसन का निचले पेट के अंगों, पाचन तंत्र, आंते और प्रजनन अंग, पर भी अप्रत्यक्ष प्रभाव होता है। यह अंगों को एक अच्छी मालिश और खिंचाव देता है।

2.4.9.11 जानुसिरासन के चरण

चरण–1: सबसे पहले मूल मुद्रा में, सामने की तरफ दोनो पैर फैलाकर बैठें। अपने पैर के पंजों और एड़ी को एक साथ रखें।



चरण–2: धीरे–धीरे अपने बाएं पैर को इस तरह से वक्र करें कि बायाँ पैर का पंजा जांघ को छुएं।

चरण–3: श्वास छोड़ते हुए, आगे झुकते हुए अपनी हथेलियों को पंजों से आगे ले जाएँ। दोनों हाथों से अपने दाहिने पैर की उँगलियों को पकड़ते हुए थोड़ा और झुकें ताकि आपकी फ्रंटल बोन, दाहिने घुटने को छुये। सामान्य तरीके से श्वास लें और अपनी सुविधा अनुसार इस स्थिति में बने रहें।

चरण–4: श्वास अंदर लेते हुए वापस आरामदायक तरीके से बैठ जाएँ।

चरण–5: बाएँ पैर के लिए इसी प्रक्रिया को दोहराएं।

2.4.9.11.1 लाभ

1. यह कब्ज ठीक करता है।
2. सियाटिका तंत्रिका और टखने, घुटने और कूल्हे के जोड़ों को बेहतर बनाता है।
3. पसलियों को धीरे–धीरे लोचदार और लचीला बनाता है।
4. गुर्दे की कार्यक्षमता को बढ़ाता है।
5. शिरापरक रक्त वाहिका और रीढ़ की स्नायु की फैलनीय क्षमता को बढ़ाता है।
6. यह आसन सबसे प्रबल तनन वाली मुद्रा है और इस तरह की मुद्रायें यकृत, प्लीहा, और अग्न्याशय तक रक्त संचार बढ़ाती हैं।
7. यह आसना सियाटिका के मामलों में आराम प्रदान करता है।
8. यह थाइमस ग्रंथि स्रावीय अंग, पाचन और प्रतिरक्षा प्रणाली को सक्रिय करता है।
9. टखने के जोड़ों, पिंडली की मांसपेशियों, घुटनों और दूसरे जोड़ों जैसे की जाँघों की सभी परेशानियों को दूर करता है।

10. ट्रेपेजियस मांसपेशियों, डेलटोइड मांसपेशियों, जांघों की हड्डियों और द्विशिरस्क की मांसपेशियों के ऊतकों को लचीलापन प्रदान करता है और रीढ़ की हड्डी के अंतिम पांच कशेरुकाओं को शक्ति प्रदान करता है।
11. जोड़ भी लचीले और मजबूत होते हैं।
12. नितंबो, संधि जोड़ों, कंधे और रीढ़ की हड्डियों को तानता और मजबूत करता है।
13. धातु की पूर्ण विकृतियों को ठीक करता है।
14. पाचन अंगों को क्रियाशील और मजबूत बनाता है, कब्ज और अन्य परेशानियों को ठीक करता है।
15. मधुमेह के रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद है।
16. रीढ़ की हड्डी के निचले भाग जोड़ों में आराम देता है।
17. बार बार गुस्सा आना, जिगर, और आंत की परेशानियों को ठीक करता है और पाचन की प्रक्रिया में सुधार भी करता है।
18. रीढ़ और पीठ की मांसपेशियों को पर्याप्त लचीलापन प्रदान करता है।
19. रक्त शर्करा के स्तर और चयापचय की प्रक्रिया के स्तर को संतुलित करने में मदद करता है।
20. रीढ़ की हड्डी और साइटिका के संपीड़न से राहत देता है।
21. यह हैमस्ट्रिंग पेशियों की मालिश करता है और उसे फैलाव प्रदान करता है।
22 इस आसन से नर्वस आइचीडिकस (सियाटिक तंत्रिका) को एक स्वस्थ परिणाम मिलता है।
23. यह आसन शरीर की एकाग्रता क्षमता और बौद्धिक धीरज को बेहतर बनाता है।

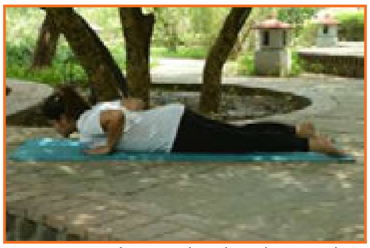
2.4.10 अधोमुख स्तिथि में करने वाले आसन

वे आसन जो अधोमुख या पेट के बल लेट कर करते हैं, निम्नलिखित हैं–

2.4.10.1 भुजंगासन के चरण

चरण–1: फर्श पर आरामदायक तरीके से पेट के बल योग चटाई के ऊपर लेट जायें। अपने दोनो पैरों को मिलाकर इस तरह से रखें कि उनका ऊपरी भाग फर्श की तरफ हो।

चरण–2: अपनी हथेलियों को कंधों के नीचे जमीन पर रखें। दोनो कोहनियों को दोनो तरफ की पसलियों से सटा कर रखें। इसके बाद आंखों को बंद करके, धीरे धीरे गहरी श्वास लें। अपनी श्रोणि, जांघों और पैरों में स्थिरता की कल्पना करें। कल्पना कीजिए की यह हिस्से जमीन में निहित हैं।



चरण–3: अपनी आँख खोलने से पहले धीरे धीरे श्वास छोड़ें। धीमी और गहरी श्वसन प्रक्रिया (साँस लेना–साँस छोड़ना) को जारी रखें अब आप साँस लेते हुए अपनी बांह को लगातार सीधा करते जाइये और अपने खिंचाव को और तानकर अपनी पीठ से एक मेहराब बनाइए। अपने आप को ऊँचा उठाने के लिए अधिक बल लगा के और अपनी रीढ़ को अधिक मोड़ने का जोखिम उठाने के बजाए अपनी पीठ और पैरों के खिंचाव का प्रयोग करें।

चरण–4: अब अपनी दुमची को पुरोनितंबास्थि की तरफ दबाएं और पुरोनितंबास्थि को नाभि की तरफ उठाएँ, इस बीच कूल्हों को संकुचित करने की कोशिश करें।

2.4.10.1.1 लाभ

1. यह आसन कंधे, छाती और पेट की मांसपेशियों को फैलाने में मदद करता है। यह निचले हिस्से की कठोरता को कम करता है, और यह हाथों और कंधों को ताकत देता है।
2. यह लचीलापन बढ़ाता है, महिलाओं में मासिक धर्म की अनियमितताओं में सुधार करता है। मनोदशा को सुधारता है और यह तनाव, अवसाद और चिंता को भी हमारे दिमाग से दूर करता है। यह नितंबो को भी टोन करता है।
3. यह रक्त और ऑक्सीजन के परिसंचरण को हमारे शरीर, हृदय, रीढ़ की हड्डी में और विशेष रूप से श्रोणी क्षेत्र में बढ़ाता है। यह पेट के अंगों को जैसे कि गुर्दों को उत्तेजित करता है। यह छाती को खोलता है और दिल और फेफड़ों के मार्गों को साफ करने में मदद करता है।
4. पाचन में सुधार करता है और रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है। साइटिका को शांत करने में मदद करता है। यह अस्थमा के लक्षणों को ठीक करने में भी मदद करता है।

2.4.10.1.2 सावधानियाँ

जो लोग पीठ की चोट से पीड़ित हैं, उन्हें यह करने की सलाह नहीं दी जाती है। इसके अलावा कार्पल टनल सिंड्रोम वाले लोग और सिरदर्द और गर्भावस्था में भी इस आसन को नहीं करना चाहिए।

2.4.10.2 सर्पासन के चरण

चरण–1: पेट के बल लेट जाएँ। पैर सीधे और पंजे एक साथ रखें।

चरण–2: उंगलियों को मिला लें और हाथ को नितम्बों के ऊपर रखें। ठोड़ी को फर्श पर रखें।

चरण–3: निचले हिस्से की मांसपेशियों का उपयोग करके, छाती को फर्श से जितना ऊपर तक उठा सकते हैं, उठाएँ। हाथों को और पीछे खीचें और जितना हो सके उन्हें ऊपर उठाएँ। कल्पना कीजिए कि हाथों को पीछे से खींचा जा रहा है। दबाव के बिना शरीर को जितना संभव हो उतना उठाएँ। स्कंधास्थि को एक साथ दबाएं और सामने देखें।

2.4.10.2.1 लाभ

मूल रूप से छाती पर ज्यादा प्रभाव के साथ यह भूजंगसान के समान है। अंतिम स्थिति में,शरीर के भार को पेट सहारा देता है जिस से कि मध्यपट झिल्ली, छाती की तरफ खिसक जाती है। इस के कारण फेफड़ों के भीतर हवा का दबाव बनता है और यह निष्क्रिय वायुकोशों को खोलने में मदद करता है जिस से कार्बन डाइऑक्साइड का निष्कासन और ऑक्सीजन का प्रवेश बढ़ जाता है। इस आसन से हमारा हृदय टोंड और मजबूत होता है क्यूँकि छाती गुहा के भीतर बढ़े हुए दबाव के कारण हृदय की मालिश होती है।यह आसन अस्थमा के लिए बहुत उपयोगी है। यह अवरुद्ध भावनाओं के निर्गमन में भी मदद करता है।

2.4.10.3 नीलाभ शलभासन के चरण

चरण–1: पेट के बल सपाट लेट जाएँ ,जांघों के नीचे हाथों को रखें, हथेलियों को नीचे की तरफ रखें या उन्हें भींच लें। दोनों पैरों को पूरे अभ्यास के दौरान सीधे रखें। ठोड़ी को फर्श पर रखें, थोड़ा सा आगे खींच कर ताकि गर्दन की मांसपेशियों और तंत्रिकाओं को सर्वोत्तम संभव खिंचाव मिल सके।

चरण–2: पीठ की मांसपेशियों का उपयोग करके बाएं पैर को जितना संभव हो ऊपर उठाएँ, दूसरे पैर को सीधे, आराम से और फर्श के संपर्क में रखें। श्रोणि को झुकाना या मोड़ना नहीं है।

चरण 3– पैर को फर्श तक नीचे लाएँ। दाहिने पैर के साथ भी दोहराएँ।

2.4.10.3.1 लाभ

1– रीढ़ की हड्डी के निचले छोर के सभी विकारों में यह फायदेमंद है।
2– यह पीठ दर्द और साइटिका दर्द के लिए सबसे उपयोगी है।
3– पेट, कमर, कूल्हों और जांघों के आसपास अवांछित वसा हटाने के लिए उपयोगी है।
4– इस आसन के दैनिक अभ्यास से ग्रीवा स्पॉन्डिलाइटिस और रीढ़ की हड्डी की बीमारियों का इलाज किया जा सकता है।
5– यह आपकी कलाई, कूल्हों, जांघों, पैरों, नितंबों, निचले पेट और डायाफ्राम को सुदृढ़ बनाता है।
6– पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

2.4.10.4 शलभासन के चरण (शलभ मुद्रा)

चरण–1: अपने पेट के बल लेट जाएँ। जांघों के नीचे दोनों हाथ रख लें।

चरण–2: श्वास लें और अपने दोनों पैर ऊपर उठाएं (आपके पैर घुटने से मुड़ने नहीं चाहिए) ठोड़ी को फर्श पर आराम से रख लीजिए। इस मुद्रा को दस से बीस सेकंड तक बनाए रखें।

चरण–3: इसके बाद श्वास छोड़ें और अपने पैर प्रारंभिक स्थिति में ले आएँ।

निर्देश– इसे पांच से सात बार दोहराएं।

2.4.10.4.1 लाभ

1– रीढ़ की हड्डी के निचले छोर के सभी विकारों में यह फायदेमंद है।
2– यह पीठ दर्द और साइटिका दर्द के लिए सबसे उपयोगी है।
3– पेट, कमर, कूल्हों और जांघों के आसपास अवांछित वसा हटाने के लिए उपयोगी है।
4– इस आसन के दैनिक अभ्यास से ग्रीवा स्पॉन्डिलाइटिस और रीढ़ की हड्डी की बीमारियों का इलाज किया जा सकता है।
5– यह आपकी कलाई, कूल्हों, जांघों, पैरों, नितंबों, निचले पेट और डायाफ्राम को सुदृढ़ बनाता है।
6– पीठ मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

2.4.10.4.2 सावधानियाँ

यदि कोई शल्य चिकित्सा की गई है तो इस आसन का अभ्यास न करें। पहले नीलाभ शलभसान का अभ्यास करें, उसके बाद ही शलभासन का अभ्यास करें। यह मुद्रा करते समय अपने श्वास को नियंत्रित रखें ।

2.4.10.5 धनुरासन के चरण

चरण–1: अपने पेट के बल लेट जाएँ।

चरण–2: अपने दोनों पैरों को अपने हाथों से पकड़ें अपनी पीठ को पीछे मोड़ते हुए धनुष का आकर दें ।

चरण–3: अपने दोनों चरणों को धीरे–धीरे जितना कर सकें, खींचे। अपने चेहरे पर मुस्कान के साथ सामने देखें। मुद्रा को स्थिर रखें अपना ध्यान श्वास पर रखें ।

चरण–4: 10–20 सेकंड के बाद श्वास छोड़ते हुए धीरे से अपने पैरों और छाती को जमीन पर ले आएँ और विश्राम करें।

2.4.10.5.1 लाभ

1. धनुरासन पीठ और पेट को मजबूत करता है।
2. हमें सक्रिय और ऊर्जावान रखता है।
3. यह पेट विकारों में सुधार लाने में मदद करता है।
4. पेट क्षेत्र के आसपास की वसा को कम करने में मदद करता है।
5. यह विशेष रूप से महिलाओं के लिए फायदेमंद है क्योंकि यह प्रजनन प्रणाली में सुधार लाता है और मासिक धर्म संबंधी विकारोंमें सुधार में मदद करता है।
6. अग्न्याशय को विनियमित करने में सहायता करता है और मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए अच्छा होता है।
7. छाती के वक्षीय क्षेत्र का विस्तार करता है।

8. कूबड़ को कम करने में सहायता करता है।
9. भूख बढाता है ।
10. यह भुजंगासन और शलभासन मुद्राओं के लाभों का सम्मिश्रण है।
11. अपने पेट पर शरीर के वजन का संतुलन करने से पेट की चर्बी भी कम होती है और पाचन और प्रजनन प्रणाली स्वस्थ रहती है।

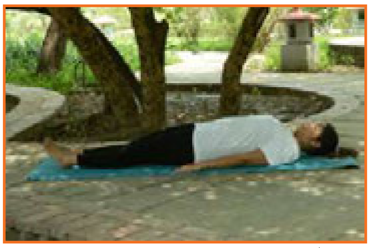
2.4.10.5.2 सावधानियाँ

1– यदि कोई व्यक्ति उच्च रक्तचाप, पीठ दर्द, सिरदर्द या माइग्रेन से पीड़ित है या उसकी पेट की सर्जरी हुई है तो उसे धनुरासन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
2– महिलाओं को गर्भावस्था और मासिक धर्म के दौरान इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

2.4.11 पीठ के बल लेट कर करने वाले आसन

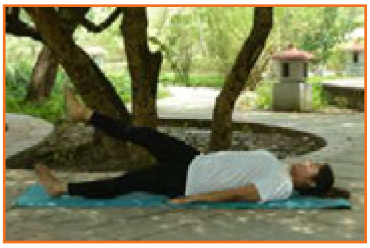
पीठ के बल लेट कर करने वाले आसन निम्नलिखित हैं–

2.4.11.1 एक पैर उठाने वाले आसन के चरण



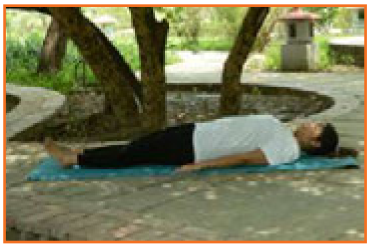
चरण–1: अपनी पीठ पर सपाट लेट जाएँ।

चरण–2: एक पैर का घुटना मोड़ें, दूसरा पैर सीधा रखें, अपने पेट को कड़ा कर लें और सीधे पैर को ऊपर उठाएँ। अपने घुटने को सीधा रखते हुए, अपनी जांघ के ऊपर की मांसपेशियों को कसते हुए धीरे धीरे अपने पैर को उठाएं।

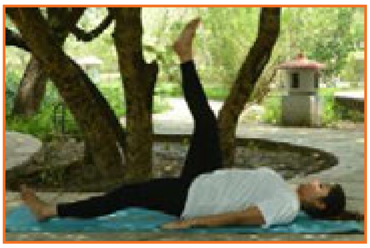


चरण–3: पैर को नीचे लाएँ और इसे कई बार दोनों पैरों के साथ दोहराएं।

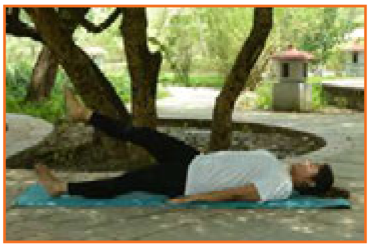
2.4.11.2 दोनो पैर उठाने वाले आसन के चरण



चरण–1: अपनी पीठ पर सपाट लेट जाएँ।

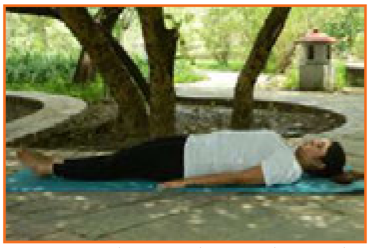


चरण–2: अपने दोनो पैरों को सीधा रखें। अपने पेट को कड़ा कर लें और दोनो पैरों को ऊपर उठाएँ। अपने घुटने को सीधा रखते हुए, अपनी जांघ के ऊपर की मांसपेशियों को कसते हुए धीरे धीरे अपने दोनो पैरों को जितना हो सके ऊपर उठाएं।



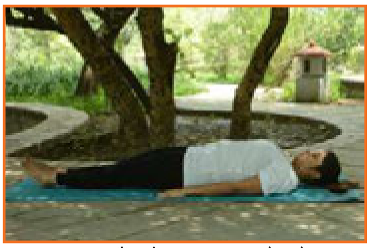
चरण–3: पैरों को नीचे लाएँ और इसे कई बार दोहराएं।

2.4.11.3 साइकल चलाने वाले आसन के चरण

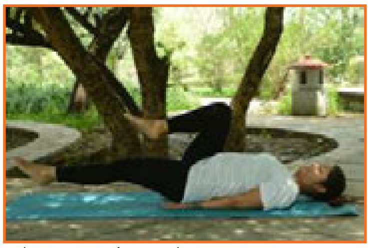


चरण–1: अपनी पीठ के बल लेट जायें, अपने हाथों को अपने कूल्हों के पास रखें और अपनी साँस रोक लें ।

चरण–3: इसी प्रकार अपने विपरीत पैर के साथ दोहराएं।



चरण–5: जब थक जाएँ तो शवासन में लेट जाएँ और कुछ समय के लिए आराम करें और इसके बाद अगले स्तर के लिए तैयारी करें।



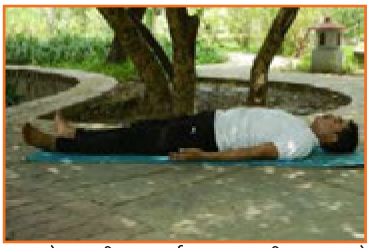
चरण–2: अपने एक पैर को ऊपर उठाएं और उसे घुटने से मोड़ें कूल्हे के पास अपने टखने को लाएँ और साइकिल के पैडल की तरह घुमायें। (सबसे पहले, एक समय में अपने एक पैर को घुमाएँ और अपने विपरीत पैर को घुटने पर से मोड़ कर रखें) इस अभ्यास को 10 से 30 बार तक क्षमता के अनुसार दोहराएं।

चरण–4: अपने दोनों पैर से एक एक करके इस व्यायाम को करने के बाद फिर दोनों पैरों को एक साथ लगातार घूर्णन करना शुरू करें जैसे साइकिल पैडलिंग के समय करते हैं। इसे 10 से 30 बार तक दोहराएं। प्रक्रिया के दौरान जमीन पर पैरों को ना छूने दें।

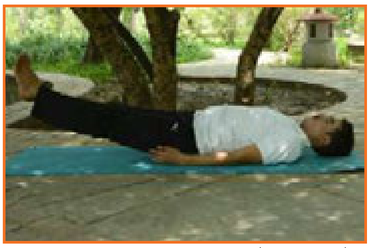
2.4.11.3.1 लाभ

1. साइकिलिंग पेट और अन्य अंगों से अतिरिक्त वसा को कम करने के लिए सबसे सरल और अच्छा व्यायाम है। (यह 5 से 10 मिनट के नियमित अभ्यास से सम्भव है)।
2. पेट को कड़ा बनाता है।
3. पाचन को बेहतर बनाता है।
4. अम्लता और कब्ज में फायदेमंद है।

2.4.11.4 हलासन के चरण

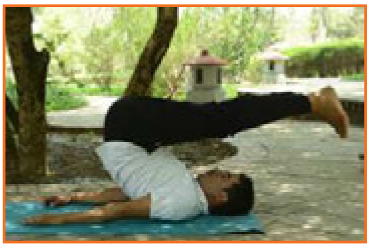


चरण–1: योग की चटाई या कालीन पर लेट जाएँ और एक साथ पैरों को जोड़ लें।



चरण–2: 90 डिग्री का एक कोण बनाने के लिए अपने पैरों को ऊपर उठाएं।

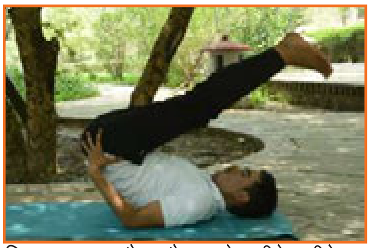
चरण–3: हथेलियों पर जोर देकर कमर और पैरों को उठाएँ, आगे उठते हुए अपनी कमर को वक्राकार मोड़ें और पैरों को सिर से आगे ले जा कर फर्श पर टिका दें।



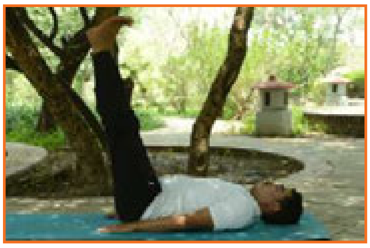
चरण–4: पंजों को फर्श पर लगाने की कोशिश करें और पैरों को सीधा रखें।

चरण–5: पूरे वजन को स्कंधास्थि पर संतुलित करें। दोनों हाथों को सिर के पीछे ले जाएँ, उँगलियों को मिलाएँ और अपने सिर के नीचे रखें। कोहनी को आराम से फर्श पर रखें।

चरण–6: 100 की गिनती तक इस स्थिति में रहने की कोशिश करें।



चरण–7: फिर हाथ और पैर को धीरे धीरे उठाएँ और शरीर को नीचे लाते हुए, पैरों को वापस फर्श पर ले आएँ।



चरण–8: आराम करें और इसका दो बार और अभ्यास करें।

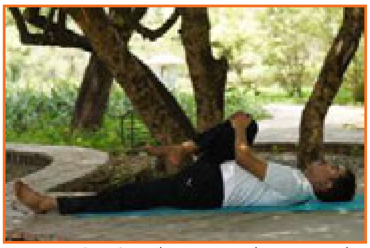
2.4.11.4.1 लाभ

1. इस आसन को नियमित रूप से करने से डायबिटीज, मोटापा, कब्ज, पेट विकार, रक्तचाप और मासिक धर्म संबंधी विकार जैसी बीमारियों से बचा जा सकता है।
2. यह आपकी रीढ़ को लोचदार और लचीला बनाता है।
3. पेट और शरीर दोनों की वसा को कम करने में मदद करता है।
4. यह स्मृति शक्ति में सुधार करता है।

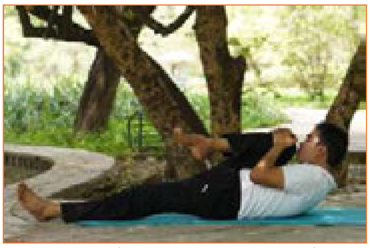
2.4.11.4.2 सावधानियाँ

1. गर्दन का दर्द, स्पोंडिलाइटिस और उच्च रक्तचाप वाले लोगों को इस योग मुद्रा का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
2. गर्भवती महिलाओं को इस आसन को करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए।

2.4.11.5 पवन मुक्तासन के चरण



चरण–1: आधार स्थिति में पीठ के बल लेट जाएँ। दहिने घुटने को मोड़ें और सीने तक जांघ को ले आयें। दोनो हाथों की अंगुलियों को मिलाएँ और हाथों को दाहिने घुटने के ठीक नीचे अगरजँघा पर कसकर पकड़ें। बाएं पैर को जमीन पर सीधा रखें।



चरण–2: गहन साँस लें, जितना संभव हो उतना फेफड़ों को भरें। श्वास को रोक कर, सिर और कंधों को जमीन से उठायें और दाहिने घुटने को नाक से छूने की कोशिश करें। कुछ सेकंड के लिए इसी स्थिति में बने रहें। श्वास लें। धीरे धीरे श्वास छोड़ते हुए आधार स्थिति पर वापस जाएँ।

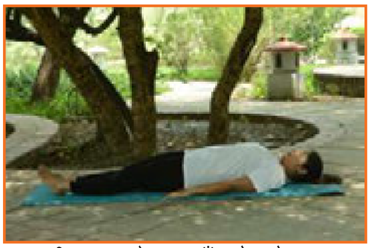
2.4.11.5.1 लाभ

यह पीठ की निचले हिस्से की मांसपेशियों को मजबूत करता है और रीढ़ कशेरुक को ढीला करता है। यह पेट और पाचन अंगों की मालिश करता है इसलिए गैस और कब्ज को हटाने में ये बहुत प्रभावी है। श्रोणि की मांसपेशियों और प्रजनन अंगों की मालिश करके यह नपुंसकता, बाँझपन और मासिक धर्म की समस्याओं का भी उपचार करता है।

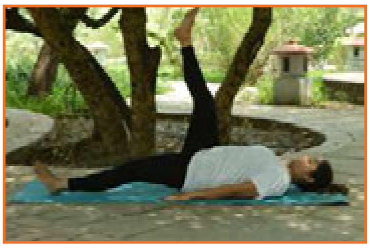
2.4.11.5.2 सावधानियाँ

हाई ब्लड प्रेशर या गंभीर पीठ की बीमारियों जैसे कि साइटिका और स्लिप डिस्क से ग्रस्त व्यक्तियों द्वारा इसको नहीं किया जाना चाहिए।

2.4.11.6 पैर को सीधा करके ऊपर नीचे करने के चरण



चरण–1: जमीन पर लेट जाएँ और पैर एक साथ रखें। अपने नितम्बो के नीचे अपनी दोनों हथेलियों को रखें।



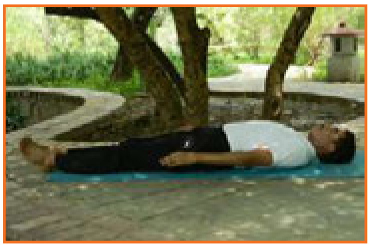
चरण–2: श्वास लें, अपने दाहिने पैर को 45 डिग्री तक उठाएं और बाएं पैर को 35 डिग्री तक उठाएँ। अब सामान्य सांस के साथ अपने पैरों को लगातार ऊपर फिर नीचे ले जाएँ। दस बार तक दोहराएं।

2.4.11.7 सीकोर के चरण

चरण–1: जमीन पर लेट जाएँ और पैर एक साथ रखें। अपने नितम्बो के नीचे अपनी दोनों हथेलियों को रखें।

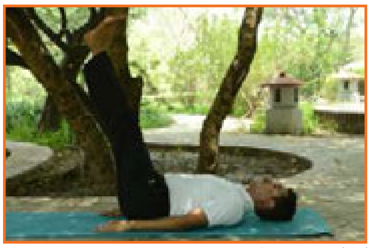
चरण–2: श्वास लें, अपने दाहिने पैर को 45 डिग्री तक उठाएं और बाएं पैर को 35 डिग्री तक उठाएँ। अब अपने दोनो पैरों को फैलाएँ। दस बार तक दोहराएं।

2.4.11.8 सर्वांगासन



चरण–1: अपनी पीठ पर लेट जाएँ।

चरण–2: साँस लें और सांस छोड़े, अपने दोनों पैरों को ऊपरी दिशा में उठाएं।

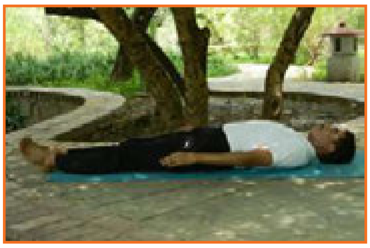


चरण–3: उस बिंदु पर रुक जाएँ जब दोनों पैर फर्श के साथ एक 90 डिग्री का कोण बना लें।

चरण–4: उत्तानपादासन की मुद्रा बनाएँ।

चरण–5: श्वास छोड़ते हुए अपने कमर को ऊपर उठाएँ और अपने पैरों को सिर पर पीछे की तरफ ढकेलें।

चरण–6: अपने दोनों हाथों का उपयोग करके कमर को सहारा दें। अपने कमर, पैर और पीठ को एक सीध में रखें। अपने पैर की उंगलियों को खींचते हुए ऊपर आकाश की तरफ उठाएँ। अपनी नजर को अपने पैर की उंगलियों पर रखें। कुछ समय के लिए इसी स्थिति में रहें।



चरण–7: धीरे–धीरे प्रारंभिक स्थिति पर वापस जाएं।

निर्देश– इसे तीन से चार बार दोहराएं।

2.4.11.8.1 लाभ

1. जननांगों से संबंधित समस्यायों को नियंत्रित करता है और उनका इलाज करता है।
2. कब्ज में फायदेमंद होता है।
3. वैरिकोज नसों और बवासीर का इलाज करता है।
4. कान, नाक, और गले से संबंधित समस्याओं में उपयोगी होता है।
5. रक्त परिसंचरण प्रणाली, पाचन तंत्र, और श्वसन प्रणाली को सक्षम करता है ।
6. थायरॉयड ग्रंथि का नवीनीकरण करता है क्यूँकि आसन के दौरान गले की ओर रक्त प्रवाह बढ़ जाता है।
7. यौन विकारों का इलाज करता है।
8. स्वप्नदोष या हस्थमैथुन के द्वारा हुए धातु पदार्थ के नुकसान को नियंत्रित और उसका नवीनीकरण करता है।
9. अस्थमा, मधुमेह, यकृत विकारों और आंत्र विकारों में लाभदायक है।
10. चेहरे पर खाल और झुर्रियों के सिकुड़ने को नियंत्रित करता है।

2.4.11.8.2 सावधानियाँ

1. हाई ब्लड प्रेशर, स्पॉन्डिलाइटिस, स्लिप डिस्क, मिडिल इऔर की समस्या वाले तथा कमजोर या बूढ़े लोग इस मुद्रा से बचें।
2. बूढ़े या कमजोर लोग इस आसन के वैकल्पिक रूप में विपरितकरानी का प्रयास कर सकते हैं और सर्वांगसन के सभी लाभ प्राप्त करते हैं। यदि आप शरीर को उठाने में सक्षम नहीं हैं तो आप तकिए का उपयोग कर सकते हैं।

2.4.11.9 चक्रासन के चरण

चरण–1: अपनी पीठ के बल लेट जाएँ।

चरण–2: अपने घुटनों को मोड़ें।

चरण–3: अपने पैर जमीन पर शरीर के पास रखें। अब अपने हथेलियों को कंधों के पास इस तरह से रखें की उँगलियों के सिरे कंधों की तरफ हों और कोहनियों के बीच कंधों के बराबर की दूरी हो।

चरण–4: श्वास लें और अपनी हथेलियों से दृढ़ता से फर्श को दबाएं। दृढ़ता से फर्श से अपने कंधे और कोहनी को ऊपर उठाएँ। पैरों को दृढ़ता से फर्श पर दबाएँ। साँस लें और अपने कूल्हों को ऊपर उठायें।

चरण–5: रीढ़ की हड्डी को ऊपर की तरफ मोड़ना चाहिए ताकि यह एक अर्ध चक्राकार वृत्तखंड या पहिए के समान लगे। अपने हाथों और पैरों को जितना संभव हो उतना सीधा रखें ताकि ये कूल्हों और छाती ऊपर की तरफ जा सकें।

चरण–6: मूल स्थिति में वापस जाने के लिए, अपनी कोहनियों को मोड़ें और अपने सिर और कंधों को वापस फर्श पर लें आएँ। अपने घुटनों को मोड़ें और अपनी रीढ़ और कूल्हे को वापस जमीन पर ले आयें और आराम करें।

2.4.11.9.1 लाभ

1. जिगर, अग्न्याशय, और गुर्दे को मजबूत करता है।
2. दिल के लिए उत्कृष्ट है।
3. बांझपन, अस्थमा और ऑस्टियोपोरोसिस के लिए अच्छा है।
4. बाहों, कंधों, हाथ, कलाई और पैरों को मजबूत करता है।
5. छाती और फेफड़ों को फैलाव देता है।
6. बाहों ,कलाई, पैर, नितंबों, पेट और रीढ़ को मजबूत करता है।
7. थायराइड और पिट्यूटरी ग्रंथियों को उद्दीप्त करता है।
8. ऊर्जा में वृद्धि करता है और अवसाद का मुकाबला करता है।

2.4.11.9.2 सावधानियाँ

1– पीठ की चोट के मामले में इस आसन को करने की कोशिश ना करें।
2– यदि आप दिल की समस्याओं से पीड़ित हैं, तो यह आसन न करें।
3– सिर दर्द, दस्त और कार्पल टनल सिंड्रोम के दौरान इस आसन से बचें।
4– उच्च या निम्न रक्तचाप के मामले में इस आसन से बचें।
5– किसी भी हृदय या रीढ़ की हड्डी की समस्याओं से पीड़ित होने पर यह आसन न करें।
6– हर्निया से पीड़ित होने पर इसे आसन को करने से बचें।

2.4.11.10 नावासन के चरण

चरण–1: अपनी पीठ के बल लेट जाएँ और अपने पैरों को एक साथ कर लें और अपने हाथों को शरीर के बगल में रख लें।

चरण–2: एक गहरी साँस लें और जैसे–जैसे आप श्वास छोड़ें अपनी छाती और पैर को जमीन से ऊपर उठाएँ और अपने हाथों को अपने पैरों की तरफ खीचें। आपकी आँखें, उंगलियां और पैर की उंगलियों को एक सीध में होना चाहिए। नाभि क्षेत्र में संकुचन के कारण पेट की मांसपेशियों में तनाव को महसूस करें। सामान्य रूप से और गहरी श्वास लेते रहें। इस मुद्रा में कुछ देर तक रहें।

चरण 3– साँस छोड़ते हुए, धीरे धीरे वापस जमीन पर आ जाएँ और आराम करें।

निर्देश– दैनिक 3–4 पुनरावृत्तियाँ, लेकिन अधिक नहीं करना चाहिए।

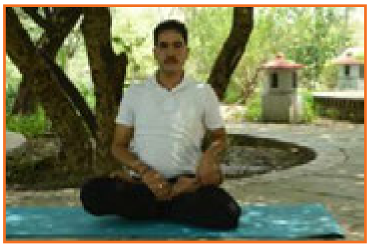
2.4.11.10.1 लाभ

1. पीठ और पेट की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
2. पैर और बांह की मांसपेशियों को टोन करता है।
3. हर्निया वाले लोगों के लिए उपयोगी हैं।
4. यह पेट की वसा को हटाने में मदद करता है।
5. यह पाचन में सुधार करता है।

2.4.11.10.2 सावधानियाँ

1. यदि आप निम्न रक्तचाप, गंभीर सिरदर्द, माइग्रेन, या किसी पुरानी बीमारी या हाल ही के दिनों में किसी रीढ़ की हड्डी की बीमारी से पीड़ित हैं तो इस योग का अभ्यास न करें।
2. अस्थमा और दिल के रोगियों को इस मुद्रा से बचने की सलाह दी जाती है।
3. महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान और मासिक धर्म चक्र के पहले दो दिनों के दौरान नावासन से बचना चाहिए।

2.4.11.11 मतस्यासन के चरण



चरण–1: पद्मासन में बैठें और पूरे शरीर को ढीला छोड़ दें।

चरण–2: पीछे की ओर सावधानी से मुड़ें, अपने शरीर को हाथों और कोहनियों से सहारा दें। छाती को थोड़ा ऊपर उठाएँ, सिर को पीछे ले जाएँ और सिर के अग्रभग को फर्श से टिकाएँ। अँगूठो को पकड़ें और कोहनी को फर्श पर टिका दें। सिर को इस तरह से व्यवस्थित करें की पीठ को अधिकतम मेहराब मिल सके। हाथों और शरीर को आराम दें और सिर, नितंबों, और पैरों पर पूरे शरीर का वजन संतुलित करें।

2.4.11.11.1 लाभ

1– यह आसन आंतों और पेट के अंगों को खिंचाव पैदा करता है और सभी पेट की बीमारियों के लिए उपयोगी है।
2– कब्ज हटाने के लिए, 3 गिलास पानी पी लें और फिर इस आसन को करें। यह बवासीर में सूजन और रक्तस्राव से राहत देता है।
3– यह अभ्यास अस्थमा और ब्रोंकाइटिस के लिए बहुत अच्छा है क्योंकि यह गहरे श्वसन को प्रोत्साहित करता है।
4– यह पीठ में स्थिर रक्त को फिर से फैलाता है, पीठ दर्द और सर्वायिकल स्पॉन्डिलाइटिस को कम करता है।
5– यह थायरॉयड ग्रंथि के कार्य को नियंत्रित करता है और थाइमस ग्रंथि को उत्तेजित करके, प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देता है।
6– श्रोणि क्षेत्र को एक अच्छा खिंचाव देता है क्यूँकि इस आसन से जांघों पर पंजो के दबाव के कारण पैरों में रक्त परिसंचरण कम हो कर श्रोणि अंगों में चला जाता है।
7– यह प्रजनन प्रणाली के विकारों को रोकने और हटाने में मदद करता है।
8– अंतिम स्थिति में सितकारी प्राणायाम का अभ्यास आवाज को मीठा और स्थिर बना देता है, और गले में टॉनिलिटिस से राहत देता है।

2.4.12 खड़ी मुद्रा में करने वाले आसन

खड़ी मुद्रा में करने वाले आसन निम्नलिखित हैं

2.4.12.1 वृक्षासन के चरण

चरण–1: सीधे खड़े हो जाएँ। दोनों हाथों को कंधो के स्तर तक फैलाएं। दाएं पैर को उठाएँ और बाएँ पैर की जाँघ के साथ जोड़ें।

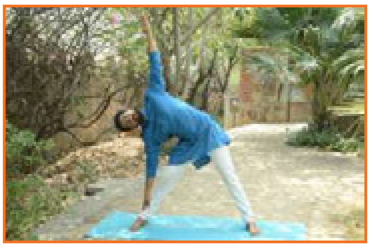
चरण–2: दोनों हाथों को सिर से ऊपर उठाएं और उन्हें जोड़ लें।

2.4.12.2 पर्वतासन के चरण

चरण 1– पद्मासन में बैठें और रीढ़ की हड्डी और गर्दन को सीधा रखें।
चरण 2– अपनी आँखें बंद करें और धीरे से श्वास लें, दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाएं।
चरण 3– नमस्कार मुद्रा में दोनो हथेलियों को मिला लें। कोहनियाँ सीधी होनी चाहिए और हाथ ऊपर की तरफ खीचें।
चरण 4– इस स्थिति में कुछ सेकंड के लिए रहें और श्वास छोड़ते हुए सामान्य स्थिति पर लौटें। इसे चार से पांच बार दोहराएं।

2.4.12.3 त्रिकोणासन के चरण

चरण–1: सीधे खड़े हो जाएँ। अब अपने पैरों के बीच 3 से 4 फीट की दूरी रखें।



चरण–2: हाथों को कंधों के स्तर तक ले आएँ।

चरण–3: श्वास लें और अपने दाहिने हाथ को सिर से ऊपर उठाएँ। अब श्वास छोड़ते हुए अपने दाहिने हाथ को बायीं तरफ झुकाएँ। अपने शरीर के वजन को समान रूप से दोनो पैरों पर रखना है। यह सुनिश्चित करना चाहिए कि दायीं बांह जमीन के समानांतर हो जाए।

चरण–4: सामान्य श्वास के साथ अपनी सुविधा के अनुसार इस स्थिति में बने रहें। श्वास ले कर अपनी मूल स्थिति में लौट आएँ। बाएं हाथ के साथ भी यही प्रक्रिया दोहराएँ।

निर्देश– त्रिकोणासन के तीन से पांच राउंड करें।

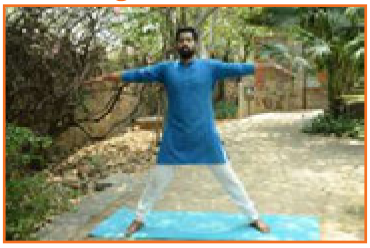
2.4.12.3.1 लाभ

1. यह आसन वसा जलाने के लिए अच्छा है। इसलिए इसकी सलाह उन लोगों को दी जाती है जो वजन और मोटापे की स्थिति का सामना कर रहे हों।
2. यह आसन आपके पीठ दर्द के लिए अच्छा है।
3. यह योग मुद्रा बढ़ते बच्चों की ऊंचाई बढ़ाने के लिए अनुशंसित है।
4. यह मुद्रा आपके पैर, घुटनों और टखनों को मजबूत करने में मदद करती है।
5. यह आसन आपके पाचन के लिए अच्छा है।
6. यह आसन तनाव प्रबंधन के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।
7. यह आसन आपकी छाती और कंधे का विस्तार करने में मदद करता है।
8. यह हिप जोड़ों और गर्दन की गतिशीलता को सुनिश्चित करता है और आपकी रीढ़ की हड्डी को उचित फैलाव देता है।
9. यह जांघों, कूल्हों और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
10. यह ऊर्जा को संतुलन प्रदान करता है, सहनशक्ति, ताकत और एकाग्रता बढ़ाता है।

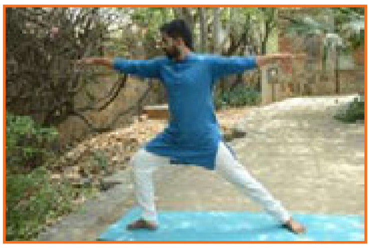
2.4.12.3.2 सावधानियाँ

1. जो लोग पीठ के दर्द से पीड़ित हों उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए।
2. जो माइग्रेन से पीड़ित है उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए।
3. जो व्यक्ति दस्त, उच्च रक्तचाप, गर्दन और पीठ की चोट से ग्रस्त हों उन्हें इस आसन को नहीं करना चाहिए।
4. जिन लोगों को चक्कर आते हैं उन्हें अंतिम चरण के दौरान फर्श पर नहीं देखना चाहिए।
5. सरवाइकल स्पोंडिलायिटिस से पीड़ित व्यक्ति को इस आसन को उचित सावधानी के साथ करना चाहिए।
6. इस आसन को करते हुए अपने घुटने का सहारा नहीं लेना चाहिए क्योंकि यह आपके घुटने पर अत्यधिक दबाव डालती है जिससे घुटने की समस्या हो सकती है।
7. गर्दन की समस्याएं होने पर, यह आसन करते समय ऊपर की तरफ नहीं देखना चाहिए। सीधे सामने देखें या फर्श पर नीचे देखना बेहतर है।

2.4.12.4 परिवृत्ता त्रिकोनासन



चरण–1: सीधे खड़े हो जाएँ। अब अपने दोनों पैरों के बीच 3 से 4 फीट दूरी रखें।



चरण–2: अपने हाथ ऊपर उठाएं, ऐसे की वो आपके कंधों की सीध में हो और चटाई के समानांतर हों। हथेलियों को नीचे की तरफ रखें।

चरण–3: दाएं पैर को 90 डिग्री बाहर की तरफ मोड़ें और बाएं पैर को थोड़ा अंदर की ओर मोड़ें। दाएं पैर का टखना, बाएं पैर के मेहराब की सीध में होना चाहिए। नीचे झुकें और बाएँ हाथ को दाहिने पैर के टखने के बाहरी तरफ चटाई पर रखें। गर्दन ऊपर की तरफ करें और बाएं हाथ की उंगलियों को निहारें। यदि आप असंतुलित महसूस कर रहे हैं, तो आप सामने दीवार पर या फर्श पर भी देख सकते हैं।

निर्देशः पांच लम्बी साँसों तक के लिए इसी स्थिति में रहें। हर श्वास के साथ धीरे से थोड़ा और मुड़ने की कोशिश करें जब तक आपके कंधे आपके दाहिने पैर की सीध में ना आ जाएँ।

2.4.12.4.1 लाभ

1. पैरों को मजबूत बनाता है और उन्हें बढ़ाता है।
2. कूल्हे, मांसपेशियों और रीढ़ की हड्डी को बढ़ाता है।
3. छाती को खोलकर श्वसन को बेहतर बनाता है इस से अस्थमा के उपचार में मदद मिलती है।
4. हल्के पीठ दर्द से राहत देता है।
5. पेट की अंगों को उद्दीप्त करता है और पाचन की समस्याओं में सहायता करता है।
6. संतुलन की भावना में सुधार करता है।

2.4.12.4.2 सावधानियाँ

1. निम्न रक्तचाप
2. माइग्रेन
3. दस्त
4. सिरदर्द
5. अनिंद्रा के रोगियों को इस आसन को नहीं करना चाहिए।

2.4.12.5 गरूडासन के चरण

चरण–1: दोनों पैरों पर सीधे खड़े हो जाएँ। दाहिने पैर को उठाएँ और बाएं पैर के चारों ओर लपेट लें।

चरण–2: दायीं जांघ, बायीं जांघ पर होनी चाहिए और दायें पंजे को पीछे से बाएँ पैर की पिंडलियों की मांसपेशियों को स्पर्श करना चाहिए। इसी तरह, दाएं हाथ को बाएं हाथ से लपेटें। एक गरुड़ की चोंच सदृश करने के लिए हथेलियां को एक साथ मिला लें।

चरण 3– संतुलन बनाए रखने का प्रयास करें और धीरे–धीरे बाएं पैर को मोड़ें और शरीर को नीचे लाएँ। जब तक आप रह सकते हैं तब तक इस मुद्रा में रहने की कोशिश करें। संतुलन बनाए रखें।

चरण 4– अब बाएं पैर को सीधा करें और दाएं पैर को खोलें। साथ ही, दाहिने हाथ को छोड़ दें और सामान्य स्थिति में आ जाएं।

निर्देश– कुछ समय के लिए आराम करें और उसी प्रक्रिया को दोहराएं।

2.4.12.5.1 लाभ

1. यह शरीर में संतुलन को बढ़ाता है।
2. यह पैरों की मांसपेशियों को भी मजबूत बनाता है।
3. यह पैरों के जोड़ों को ढीला करता है।
4. यह पैर जोड़ों में साइटिका और गठिया को कम कर देता है।

2.4.12.6 उत्थिता जानुसिरासन

1– पैरों के बीच में एक मीटर का अंतर देकर खड़े हो जाएँ, हाथों को शरीर के बगल में रख लें और सिर सामने की तरफ होना चाहिए।
2– यह प्रारंभिक स्थिति है।
3– शरीर के सामने की तरफ हाथ उठाएं, छाती के स्तर तक रखें।
4– कूल्हों से आगे झुकें और हाथों से पैरों को बाहर की तरफ से पकड़ लें।
5– फिर पिंडलियों के पीछे से या तो कलाई को या फिर हाथों को पकड़ें।
6– कोहनी को थोड़ा झुकाते हुए और हाथ की मांसपेशियों की ताकत का उपयोग करके सिर को घुटनों की तरफ ले आएँ।
7– पैर सीधे रहने चाहिए।
8– तनाव या जोर ना डालें। अंतिम स्थिति में, धड़ जांघों के सहारे लगा होता है।
9– जब तक आराम से रहें तब तक इस स्थिति में रहें। हाथों को छोड़िए और धीरे–धीरे शरीर को सीधी स्थिति में ले आएँ और छाती के सामने हाथ फैलाएं।
10– हाथ को शुरुआती स्थिति में ले आएँ। 5 राउंड तक अभ्यास करें।

2.4.12.7 पाद हस्तासन के चरण

चरण–1: सीधे खड़े हो जाएँ। पैरों को एक साथ और अपनी जांघों के साथ अपने हाथों को रख लें। अब धीरे–धीरे श्वास लें और अपने हाथ को सीधे अपने सिर से ऊपर उठाएं। आपके बाइसेप्स आपके कानों को छूने चाहिए और कोहनी सीधी होनी चाहिए। खिंचाव के दौरान आपकी गर्दन को आगे झुकना नहीं चाहिए। अपनी हथेलियों को सामने की तरफ रखें।

चरण–2: अब धीरे धीरे साँस छोड़ें और कमर के निचले हिस्से को आगे झुकाना शुरू करें। अपने पैरों को सीधा रखें, अपने घुटनों को ना मोड़ें। आगे झुकते रहें, सबसे पहले आपका पेट और फिर आपकी छाती आपके जांघों को छुएगी।

चरण–3: अब आप अपने हाथों से अपनी ऐड़ी को पकड़ लें और अपने माथे को घुटनों से छुआएँ। अपनी सांस को जितना संभव हो उतना रोक कर रखें या फिर आप अंतिम स्थिति में सामान्य श्वास भी ले सकते हैं। कम से कम 15–30 सेकंड के लिए इस स्थिति में रहें।

चरण–4: अब सबसे पहले अपने माथे को उठाएँ और फिर हाथों को ऐड़ी से हटाएँ। फिर धीरे–धीरे सांस ले कर ऊपर उठना शुरू करें और सीधे खड़े हो जाएँ। अपने हाथों को खींच कर रखें, आपके बाइसेप्स कानों को छूने चाहिए।

चरण–5: धीरे– धीरे अपनी श्वास छोड़ें और अपने हाथों को नीचे ले आएँ और हथेली को अपने जांघों पर रख लें। अपने पैरों को दूर करें और आराम करें।

2.4.12.8 सूर्य नमस्कार के चरण

सूर्यनमस्कार एक महत्वपूर्ण योगासन है। इसमें 12 मुद्राएँ होती हैं, जो पूरे शरीर को लाभ देती हैं। अगर किसी को अलग–अलग योग करने का कम समय मिलता है, तो वह योग का पूरा लाभ पाने के लिए इसका अभ्यास कर सकता है।

चरण 1 (प्रणाम आसन)

चटाई पर खड़े हो जाएँ, अपने पैरों को एक साथ रखें और पैरों पर समान रूप से अपना वजन संतुलित करें। अपनी छाती का विस्तार करें और अपने कंधों को ढीला छोड़ दें। अब आप सांस लेते हुए, अपने दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और जैसे–जैसे आप श्वास छोड़ते हैं, तो अपने हथेलियों को प्रार्थना की मुद्रा में अपनी छाती के सामने ले आएँ।

चित्र 2.4.2. प्रणाम आसन

चरण 2 (हस्तौत्तानासन)

श्वास लें, अपने हाथों को ऊपर उठाए और पीछे ले जाएँ, बाइसेप्स को कानों के पास रखें। इस आसन का उद्देश्य होता है की पूरे शरीर को एड़ी से उंगलियों तक खिंचाव देना। अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए, आप श्रोणि को आगे खींच सकते हैं।

चित्र 2.4.3 हस्तौत्तानासन

चरण 3 (हस्त पादासन)

श्वास बाहर छोड़ते हुए, कमर से आगे झुकें, रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें। पूरी तरह से साँस छोड़ते हुए, हाथ को नीचे फर्श पर पैर के बगल में ले आएँ।

चित्र 2.4.4. हस्त पादासन

चरण 4 (अश्व संचालासन)

श्वास लें, अपने दाहिने पैर को जितना संभव हो पीछे ले जाएँ। दाएं घुटने को फर्श पर ले आएँ और ऊपर देखें।

चित्र 2.4.5. अश्व संचालासन

चरण 5 (दंडासन)

सांस लेते हुए, बाएं पैर को पीछे ले जाएँ और पूरे शरीर को एक सीधी रेखा में ले आएँ और अपने हाथों को फर्श पर लंबवत रखें।

चित्र 2.4.6. दंडासन

चरण 6 (अष्टांग नमस्कार)

धीरे से अपने घुटनों को फर्श पर ले जाएं और श्वास छोड़ें। कूल्हों को थोड़ा सा पीछे करें और आगे खिसक कर फर्श पर अपनी छाती और ठोड़ी को आराम दें। अपने पार्श्व भाग को थोड़ा सा उठाएं। दोनों हाथ, दोनों पैर, दोनों घुटने, छाती और ठोड़ी (शरीर के आठ भागों) को फर्श पर छूना चाहिए।

चित्र 2.4.7 अष्टांग नमस्कार

चरण 7 भुजंगासन

आगे बढ़ें और छाती को भुजंगासन की मुद्रा में उठाएँ। इस मुद्रा में आप अपनी कोहनी को मोड़ कर रख सकते हैं, कानों से कंधों को दूर रखें। ऊपर देखें। श्वास लेते हुए, छाती को आगे उठाने का हल्का प्रयास करें और जब आप साँस छोड़ें तो नाभि को नीचे धक्का देने का प्रयास करें। सुनिश्चित करें कि जितना हो सके उतना ही आप खीचें, बल का प्रयोग ना करें।

चित्र 2.4.8. भुजांगासन

चरण 8 (पर्वतासन)

साँस बाहर छोड़े, कूल्हे और दुमची को ऊपर उठाएं और छाती को नीचे की तरफ ले जाएँ और 'उल्टे वी' (/\) की मुद्रा बनाए। यदि संभव हो तो, एड़ी को जमीन पर बनाए रखें, और एक हल्का प्रयास करें की दुमची को ऊपर उठाएँ।

चित्र 2.4.9. पर्वतासन

चरण 9 (अश्व संचालासन)

साँस लेते हुए, आगे बढ़ कर दाएं पैर को दोनों हाथों के बीच में ले आएँ, बाएं घुटने को नीचे फर्श पर रखें, कूल्हों को नीचे की तरफ दबाएं और सामने देखें।

चित्र 2.4.10. अश्व संचालासन

चरण 10 (हस्त पादासन)

श्वास बाहर निकालें, बाएं पैर आगे ले आएँ। फर्श पर हथेलियां रखें। यदि आवश्यक हो तो आप घुटनों को मोड़ सकते हैं। यदि आप कर सकते हैं तो घुटनों को धीरे से सीधा करें और घुटनों पर अपनी नाक छुआने का प्रयास करें। सांस लेते रहें।

चित्र 2.4.11 हस्त पादासन

चरण 11 (हस्तौत्तानासन)

श्वास लेते हुए, रीढ़ की हड्डी को मोड़ें, हाथ को ऊपर उठाते हुए पीछे की तरफ ले जाएँ, कूल्हे को थोड़ा बाहरी दिशा में खींचे। सुनिश्चित करें कि आपके बाइसेप्स आपके कान के पास हैं।

चित्र 2.4.12. हस्तौत्तानासन

चरण 12 प्रणाम आसन

साँस छोड़ते हुए, पहले शरीर को सीधा करें और फिर हाथों को नीचे ले जाएं। इस स्थिति में आराम करें; अपने शरीर में जोश का अनुभव करें।

चित्र 2.4.13. प्रणाम आसन

2.4.12.8.1 सूर्य नमस्कार के लाभ

सूर्य नमस्कार के निम्नलिखित लाभ हैं –

1. शरीर के रक्त परिसंचरण में सुधार करता है

साँस लेने और साँस छोड़ने की सक्रिय प्रक्रिया के कारण, फेफड़े में लगातार हवा का संचालन होता है और रक्त को ऑक्सिजन मिलती रहती है।

2. आपका वजन कम करने का मंत्र

जब तेज गति से किया जाता है, तो यह एक हृदय की अच्छी कसरत है जो पेट की मांसपेशियों में खिंचाव पैदा करता है और साथ ही आपके पेट के अतिरिक्त वजन को कम करने में सहायता करता है। यह आसन आपके हाथ और पेट की मालिश करता है और आपकी रीढ़ की हड्डी को बहुत लचीलापन देता है। इसके अलावा, यह आपके स्नायुबंधन सहित पूरे अस्थि पंजर प्रणाली को मजबूत करने में मदद करता है।

3. मासिक धर्म की नियमितता को बढ़ावा देता है

यदि आप अनियमित माहवारी चक्र की समस्या का सामना कर रहे हैं, तो ये आसन आपको इस अनियमितता को दबाने में मदद करेगा और यदि रोजाना अभ्यास किया जाए तो यह प्रसव प्रक्रिया को आसान बना देता है।

4. आपकी त्वचा और बालों को लाभ देता है

इसे अपने दिनचर्या में शामिल करने पर, यह आपको बुढ़ापे में भी युवा और स्वस्थ रखेगा। यह आपके रक्त परिसंचरण में सुधार करता है जो आपके चेहरे पर चमक को वापस लाने में, झुर्रियों की शुरुआत को रोकने में, आपकी त्वचा को युवा और उज्ज्वल दिखाने में सहायक होता है। यह बालों को झड़ने और सफेद होने से भी रोकता है।

5. उत्कंठा हटाने वाले और शांत करने वाले गुण

सूर्य नमस्कार स्मृति और तंत्रिका तंत्र को बेहतर बनाने में मदद करता है। इसके अलावा यह अंतःस्रावी और थायरॉयड ग्रंथियों की गतिविधियों को स्थायित्व देता है, जिससे चिंता कम हो और पूर्ण शांति और अक्षोभ की अनुभूति हो।

2.4.13 क्रियाएं

क्रियाएं सफाई का अभ्यास हैं। उस अर्थ में, हम सभी रोज क्रियाओं का अभ्यास करते हैं। नहाना, चेहरे को धोना, दांतों को ब्रश करना, सभी क्रियाएं हैं। लेकिन योग क्रिया योगियों द्वारा विकसित विशेष योग तकनीक हैं, जिसका अर्थ है आंतरिक अंगों को शुद्ध करना।

ये निम्न हैं–

1. दृष्टि के लिए त्राटका।
2. ऊपरी श्वास नली के लिए नेती (गले से नथुनों तक)।
3. निचली श्वास नली के लिए कपालभाती (नथुनों से फेफड़ों तक)।

4. ऊपरी गैस्ट्रो आंत्र नली (जीआईटी) के लिए धौति, पेट तक।
5. उदर विसरा के लिए नौली (अग्निस्सर नौली के लिए प्रारंभिक चरण)।
6. निचली गैस्ट्रो आंतों (जीआईटी) के लिए बस्ती, विशेष रूप से मलाशय के लिए।

2.4.13.1 कपालभाती के चरण

प्रक्रिया: किसी भी ध्यान के आसन में बैठो। अपने सिर, गर्दन और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें। अपनी आँखें बंद करें और कंधे को झुकाएं। आपकी सांस सामान्य रहनी चाहिए। शरीर को पूरी तरह से आराम में रखें। सक्रियता और सशक्तता के साथ तेजी से साँस लेने का अभ्यास करें। निष्क्रिय रूप से साँस लेते हुए प्रत्येक साँस को छोड़ने के दौरान जल्दी जल्दी जोरदार तरीके से पेट से हवा को फड़फड़ाते हुए तेजी से छोड़ा जाता है। साँस छोड़ने के अंत में पेट की मांसपेशियों को आराम से निष्क्रिय कर देते हैं। 1 मिनट में 60 स्ट्रोक की दर से जितनी जल्दी हो सके उतनी शीघ्रता से प्रक्रिया को दोहराएं। एक मिनट के अंत में, प्रक्रिया को रोकें।

2.4.13.1.1 लाभ

1. मस्तिष्क की कोशिकायें मजबूत होती हैं।
2. यह चेहरे पर चमक लाता है।
3. यह तंत्रिका तंत्र को संतुलित और मजबूत करता है।
4. यह पाचन में सहायता करता है और अम्लता और गैस संबंधी समस्या को दूर करता है।
5. कपालभाती का नियमित अभ्यास पेट से चर्बी हटाने में भी फायदेमंद होता है।
6. यह शरीर को सक्रिय करता है और सुस्ती को दूर करता है।
7. यह अस्थमा से पीड़ित व्यक्तियों के लिए अच्छा होता है।

2.4.13.1.2 सावधानियाँ

निम्नलिखित स्थितियों में कपालभाती के अभ्यास से बचा जाना चाहिए –

1. हृदय रोग में
2. चक्कर आना
3. मिर्गी
4. हर्निया या गैस्ट्रिक अल्सर
5. स्लिप डिस्क या स्पोंडिलोसिस
6. मासिक धर्म या गर्भावस्था के दौरान महिलाओं द्वारा

2.4.13.2 सुखमा त्रत्का जथ्रू त्रत्का

हथेली की क्रिया– शांति से बैठें और आँखें बंद करें। हाथों की हथेलियां एक साथ सख्ती से रगड़ें, जब तक वे गरम न हो जाएं। बिना किसी ज्यादा दबाव के हथेलियों को धीरे से पलकों पर रखें। महसूस करें कि हथेलियों की गर्मी और ऊर्जा हाथों से आंखों में फैल रही है और आंखों की मांसपेशियों को आराम दे रही है। आँखों को एक सुखदायक अंधेरे में स्नान कराया जा रहा है। इस स्थिति में तब तक रहें जब तक हाथों की गर्मी आंखों से अवशोषित नहीं हो जाती है। फिर हाथों को नीचे करें, आँखें बंद रखें। हथेलियों को एक साथ फिर से तब तक रगड़ें जब तक वे गर्म न हो जाएं और फिर से उन्हें बंद आँखों पर रख दें। (सुनिश्चित करें कि हथेलियां और न कि उंगलियां आंखों को ढक रही हैं)। इस प्रक्रिया को कम से कम 3 बार दोहराएं।

लाभ– हथेली की क्रिया आंख की मांसपेशियों को आराम देती है और पुनर्जीवित करती है, और जल संचलन, तरल जो कॉर्निया और आंख के लेंस के बीच चलता है, को उत्तेजित करता है व दोषपूर्ण दृष्टि के सुधार में सहायता करता है।

सावधानियां– यदि यह क्रिया उगते या अस्त होते सूर्य के सामने की जाए तो लाभ बढ़े जाते हैं। बंद पलकों पर गर्मी और प्रकाश को महसूस करें। सूर्य की ओर, कुछ प्रारंभिक क्षणों को छोड़कर जब वह उग रहा हो या जब वह अस्त हो रहा हो, सीधे कभी न देखें।

पलकें झपकना– खुली आंखों के साथ बैठो। 10 बार आँखें जल्दी जल्दी झपकें। आँखें बंद करें और 20 सेकंड के लिए आराम करें। पलकें झपकने को 10 बार दोबारा दोहराएं और फिर आंखें बंद करें और आराम करें। यह 5 बार दोहराएं।

लाभ– दोषपूर्ण दृष्टि से पीड़ित बहुत से लोग अनियमित और अप्राकृतिक रूप से झपकी लेते हैं। यह आँखों में नियमित तनाव की स्थिति के कारण होता है। यह अभ्यास पलकें झपकने की प्रक्रिया को स्वाभाविक बनाने के लिये किया जाता है, आंखों की मांसपेशियों को आराम देता है।

2.4.13.3 नेति

नेति, नाक की नली की सफाई के लिए होती है। यह 2 प्रकार का होती है –

1– जल नेति (पानी के साथ) और 2– सूत्र नेति (रबर ट्यूब के साथ)

2.4.13.3.1 जल नेति के चरण

1– हल्का गर्म पानी का 1 मग लें। 1–2 चम्मच नमक डालें। नेति बर्तन में नमक वाला पानी भरें।
2– पैर पर खड़े हो जाएँ और नेति बर्तन को दाहिने हाथ में लें।
3– नेति बर्तन की नोजल दाहिने नथुने में डालें।
4– मुंह को खोलकर मुंह से सांस लें। मुंह से खुलकर साँस लें।
5– कमर को आगे की ओर झुकाएं, अपने सिर को थोड़ा बायीं ओर झुकाएं और नेति बर्तन की नली से पानी दायें नथुने में डाल दें। गुरुत्वाकर्षण द्वारा बाएं नथुने के माध्यम से बाहर निकलने दें।
6– बर्तन खाली होने तक पानी को बहने दें।
7– यही प्रक्रिया बाईं ओर से भी दोहराएं।
8– नाक के मार्ग में बचे पानी को साफ करने के लिए कपालभाती की भांति एक एक कर के दोनों नथुने के माध्यम से तेजी से साँस छोड़कर पानी को बाहर निकालें।

2.4.13.3.2 सूत्र नेति के चरण

1– एक पतली और नरम रबड़ कैथेटर के सिरे को क्षैतिज स्थिति में दाहिनी नाक में डालें।
2– अपना सिर थोड़ा पीछे की ओर झुकाएं।
3– अपनी प्रथमा व मध्य उंगली मुंह में डालें और गले के पीछे कैथेटर को पकड़ें।
4– मुंह के माध्यम से कैथेटर के आखिरी भाग को बाहर निकालें और संपूर्ण नाक को एक कोमल मालिश दें।
5– फिर कैथेटर को नाक से धीरे–धीरे हटा दें।
6– यही प्रक्रिया बाईं ओर से दोहराएं।

चित्र 2.4.14 सूत्र नेति प्रदर्शन

2.4.13.4 जलंधर बंध के लिए चरण

चरण–1: ध्यान के आसन जैसे पद्मासन या सिद्धासन में बैठें। रीढ़ की हड्डी सीधे रखें, हथेलियों को घुटनों पर रखें और सुनिश्चित करें कि घुटने फर्श को दृढ़ता से छू रहे हो। अपनी आँखें बंद करें और शरीर को आराम दें। सामान्य रूप से साँस लें। अब सांस धीरे धीरे और गहराई से लें और फिर सांस को रोक लें।

चरण–2: गले की मांसपेशियों को सिकोड़ें और सिर को आगे झुकाएं ताकि ठोड़ी छाती को छुए। ठोड़ी की स्थिति को समायोजित करें ताकि यह गले के गड्ढे में कॉलर हड्डियों के बीच स्थित रहे।हाथों को सीधा करें और हथेलियों से घुटनों को दबाएं ताकि एक बंध की स्थिति बन सके। कन्धों को आगे की और थोड़ा झुकाएं और यह सुनिश्चित करें कि हाथ बंध की स्थिति में हैं।

निर्देश–

1– जब तक आप आराम से कर पायें तब तक इस स्थिति में रहें। याद रखें कि सांस अंदर ही रखनी है।

2– सांस को ज्यादा न रोकें। शुरुआती लोगों को सिर्फ कुछ सेकंड्स के लिए साँस रोकनी चाहिए। बाद में आप इसे अपनी क्षमता के आधार पर एक मिनट या इससे अधिक तक बढ़ा सकते हैं। हालांकि, अनुभवी योगी तीन मिनट या अधिक यह बंध बनाए रख सकते हैं।

2– बंध छोड़ने के लिए हाथ मोड़ें, अपना सिर उठायें और साँस बाहर निकालें। सीधी स्थिति में वापस आयें और कुछ सामान्य साँस लें।

3– इस प्रक्रिया को कई बार दोहराएं ताकि आपको सहज महसूस हो। एक बार जब आप जलंधर बंध में महारत हासिल कर लेते हैं, तो आप सांस बाहर रखकर भी प्रयोग कर सकते हैं। इसके लिए थोड़ा अभ्यास की आवश्यकता होती है और इसे बिना दबाव के धीरे–धीरे हासिल किया जाना चाहिए। साँस को शुरू में बस कुछ ही सेकंड के लिए बाहर रोकें। बाद में इसे आप अपनी क्षमता के आधार पर कई मिनट तक बढ़ा सकते हैं। अनुभवी प्रशिक्षु अपनी सांस को दो मिनट या उससे ज्यादा रोक सकते हैं लेकिन यह सावधानी के साथ किया जाना चाहिए। साँस को अंदर या बाहर रखने के दौरान किसी को घुटन महसूस नहीं करना चाहिए। यदि आप थोड़ी सी भी असुविधा महसूस करते हैं तो बंध को छोड़ कर सामान्य रूप से साँस लें।

4– अभ्यास की अवधि बहुत धीरे–धीरे बढ़ाई जानी चाहिए।

5– उच्च रक्तचाप से ग्रस्त लोगों द्वारा कुंभक या साँस रोकने का अभ्यास नहीं करना चाहिए। इसलिए उन्हें जालंधर बंध का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

6– इसके अलावा, सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस और हृदय रोगों से पीड़ित लोगों को जलंधर बंध से बचना चाहिए। चक्कर महसूस होने पर अभ्यास को तुरंत रोक दें। गहरंदा संहिता का कहना है कि जालंधर बंद 6 महीने की अवधि में सिद्ध किया जा सकता है और यह प्रशिक्षु को मानसिक शक्तियां या सिद्धि देता है।

2.4.13.4.1 लाभ

1. जालंधर बंध प्रभावी रूप से हवा के मार्ग को बंद कर देता है और हवा के प्रवाह को अवरुद्ध करता है। यह कुम्भका के अभ्यास में या योगी प्रशिक्षुओं द्वारा सांस रोकने में उपयोग किया जाता है।
2. जालंधर बंध दो प्रमुख ग्रंथियों – थाइरॉयड और पैरा थायरॉयड ग्रंथियों पर जोर देता है। ये दो ग्रंथियां शरीर के चयापचय को विनियमित करती हैं।

3. गर्दन का क्षेत्र विशुद्ध चक्र की जगह है। जालंधर बंद से गर्दन के चक्र को सक्रिय करने में मदद मिलती है। ऐसा कहा जाता है कि गर्दन चक्र सक्रिय होने पर अमरता प्राप्त होती है। गहरंदा संहिता का कहना है कि जालंधर बंध मृत्यु पर विजय देता है। यहां मृत्यु का अर्थ शरीर की मृत्यु नहीं है। इसका अर्थ यह है कि योगी शरीर में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों को नियंत्रित कर सकता है। इसका अर्थ यह भी है कि विशुद्दी चक्र की सक्रियता से उम्र बढ़ने की प्रक्रिया रोकी जा सकती है। इस संदर्भ में अमरता का यह अर्थ है। यह भी कहा जाता है कि अमृत मस्तिष्क के एक केंद्र जिसे बुंदु विसारग कहा जाता है, से गिर जाता है। यह अमृत गले से आता है और मणिपुर चक्र में जलता है। योगी अमृत को गले में जाने से रोकने के लिए जालंधर बंध का इस्तेमाल करते हैं, जिससे अमरता प्राप्त होती है।

4. जलंधर बंध प्राण शक्ति को ऊपर की ओर जाने से रोकता है। जब इसका मूल बंध के साथ अभ्यास किया जाता है, तो यह शरीर में प्राण (ऊपर की और जाने वाली ऊर्जा) और अपाना (नीचे की और जाने वाली ऊर्जा) का एक बंध बना सकता है। दोनों ऊर्जा मिलकर नाभि केन्द्र या मणिपुर चक्र को जागते हैं।

5. जलंधर बंध तीन योगिक बंध में से एक है जिसमें इन महा बंधों या त्रिबंध का प्रयास करने से पहले महारत हासिल करते हैं।

2.4.14 मुद्रा

योग में, ध्यान के उद्देश्य के लिए उपयोग की जाने वाले विभिन्न मुद्राएं होती हैं। कुछ मुख्य मुद्रायें निम्नलिखित हैं–

2.4.14.1 ज्ञान मुद्रा

प्रक्रिया: सुखासन, वज्रासन, या पद्मासन जैसी ध्यानपरक मुद्राओं में बैठें। आप ताडासन में खड़े हुए या कुर्सी पर आराम से बैठकर भी ज्ञान मुद्रा कर सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ सीधी है और आपकी छाती और सिर भी सीधा है। अपने हाथों को अपने घुटनों पर रखें, हथेलियों को ऊपर की ओर रखें। अंगूठे के अंदर के भाग को तर्जनी की नोक से स्पर्श करें। बाकी उंगली को एक दूसरे के सीधे और समानांतर रखा जाना चाहिए। यह मुद्रा दोनों हाथों से किया जाता है। अपनी आँखें बंद करें और अपनी सांस पर ध्यान दें।

सुझाव

ज्ञान मुद्रा की प्रभावशीलता को और बढ़ाने के लिए, आप प्रत्येक साँस बाहर निकालने के साथ ओम शब्द का जाप कर सकते हैं।

2.4.14.1.1 लाभ

ज्ञान मुद्रा के मुख्य लाभों में से एक शरीर को आराम मिलना और मन को ध्यान पर केंद्रित करने की क्षमता देना है। यह तनाव को दूर करने और सांसारिक समस्याओं को पार करने में भी मदद करता है।

2.4.14.2 चिन मुद्रा के चरण

चरण–1: अपने अंगूठे और तर्जनी को जोड़कर एक गोला बनाएं। अंगूठे के नरम अंदरूनी भाग पर अपनी तर्जनी नाखून रखें।

चरण–2: अपने हाथ की अन्य तीन उँगलियों को फैलाएं, हथेली को ऊपर की ओर रखें

चित्र 2.4.15 चिन मुद्रा

2.4.14.2.1 लाभ

1. प्राणिक सर्किट का निर्माण, जो 'प्राण' या ऊर्जा के प्रवाह को बनाए रखता है और आपके शरीर के भीतर पुनः निर्देशित करता है।
2. ध्यान के दौरान एकाग्रता में सुधार और वृद्धि करता है।
3. ऊर्जा और सहनशक्ति में वृद्धि करता है।
4. बेहतर नींद के प्रतिमान को बढ़ाता है।
5. पीठ दर्द होने जैसी आम बीमारियों में कमी लाता है।
6. शरीर में तनाव और किसी भी अनावश्यक तनाव से राहत दिलाता है।
7. अपने हाथों की उंगलियों में बसी मूलधारा चक्र ही ऊर्जा को उत्तेजित करता है।

2.4.14.3 चिन्मय मुद्रा

प्रक्रिया– चिन मुद्रा बनाएं अपनी हथेलियों को जांघों पर रखें और आँखें बंद रखें, नाक के माध्यम से साँस लें।

निर्देश– 10 मिनट के लिए मुद्रा का अभ्यास शुरू करें और धीरे–धीरे 45 मिनट की अवधि तक बढ़ाएं।

2.4.14.3.1 लाभ

1. प्राण के प्रवाह को बढ़ावा देता है।
2. वक्ष क्षेत्र में सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
3. फेफड़ों के मध्य भाग में श्वास को बढ़ावा देता है।
4. पाचन में सुधार।

2.4.14.4 आदि मुद्रा के लिए चरण

आदी मुद्रा को अंगूठे को हथेलियों में रखकर बनाया जाता है और अंगूठे को अन्य अंगुलियों से घुमा कर पकड़ लेते है।

चरण–1: मुट्ठी को जांघ पर रखें, मुट्ठी का पिछला हिस्सा ऊपर की ओर रखें।

चरण–2: 4: 3: 6: 3 अनुपात में धीमी तालबद्ध साँस लेना (श्वास लेना: 4, श्वास अन्दर रखना : 3, श्वास बाहर निकालना : 6, पेट को बिना श्वास के रखना:3)।

चरण–3: इस चक्र को सात बार दोहराएं।

चित्र 2.4.16 आदि मुद्रा (निकट का चित्र)

चित्र 2.4.17 आदि मुद्रा में बैठना

2.4.14.4.1 लाभ

1. फेफड़ों की जीवनप्रद क्षमता बढ़ जाती है।
2. यह अंगों सक्रिय रूप से कार्य करने में मदद करता है।
3. गले और सिर में ऑक्सीजन प्रवाह बढ़ता है।
4. यह तंत्रिका तंत्र को शांत करता है।

2.4.14.5 ब्रह्म मुद्रा के लिए चरण

चरण–1: अंगूठे को छोटी उंगली के आधार पर रखें, और शेष उंगलियां अंगूठे पर घुमाएं, एक हल्की मुट्ठी बनायें।

चरण–2: मुट्ठी को जांघों पर रखें और हथेलियों को ऊपर की तरफ रखें।

2.4.15 ध्यान

ध्यान मन के लिए एक अभ्यास है जिसके द्वारा हम मन को विचारहीन बनाते हैं ताकि हम शांति प्राप्त कर सकें। जैसा कि हम जानते हैं कि मन हमेशा कुछ सोचता रहता है हम चाहे इसे नियंत्रित करने का कितना भी प्रयास करें। ध्यान के नियमित अभ्यास से, हम मन को नियंत्रित कर सकते हैं, जिससे हमें बहुत शांति, धीरज और शक्ति मिलती है।

2.4.15.1 ध्यान

ध्यान राज योग का हिस्सा है इसका अर्थ मन की एकाग्रता है। यह ध्यान लगाने के लिए आवश्यक है। हम इसे ध्यान का आधार भी मान सकते हैं।

अभ्यास

प्र.1– निम्नलिखित एक प्रसिद्ध प्राचीन भारतीय ग्रंथ नहीं है–
अ. रामायण
ब. महाभारत
स. बाइबल
द.गीता

प्र.2– कौन सा भारतीय ऋषि योग सूत्र के रूप में सभी योग आसन समेकित करता है–
अ. वेद व्यास
ब. पतंजलि
स. भारद्वाज
द.दयानंद सरस्वती

प्र.3– निम्न में से कौन सा वेद का एक हिस्सा है–
अ. ऋगवेद
ब. सामवेद
स. अथर्ववेद
द. ऊपर लिखे सभी

प्र.4– निम्न में से किस को अनुष्ठानों की पुस्तक भी कहा जाता है–
अ. ऋगवेद
ब. सामवेद
स. यजुर्वेद
द.अथर्ववेद

प्र.5– रामायण किस हिंदू भगवान की कहानी है–
अ. श्रीकृष्ण
ब. राम
स. शिव
द.इनमे से कोई भी नही

प्र.6– मानव शरीर में –––– हड्डियां होती हैं–
अ. 206
ब. 306
स. 106
द.40

प्र.7– ह्रदय का मुख्य कार्य है–
अ. शरीर के सभी भागों में खून भेजना
ब. ऑक्सीजन अन्दर लेना
स. खाना पचाना
द. शरीर के अंगों को चलाना

प्र.8– मांसपेशी प्रणाली का मुख्य कार्य है–
अ. शरीर के सभी भागों में खून भेजना
ब. ऑक्सीजन अन्दर लेना
स. खाना पचाना
द. शरीर के अंगों को चलाना

प्र.9– इनमें से कौन सा सात्विक आहार का हिस्सा नहीं है–
अ. दूध
ब. तले हुए आलू
स. कच्चे फल
द.सब्जियां

प्र.10– निम्न में से कौन सा शरीर को ढीला करने के अभ्यास का हिस्सा नहीं है–
अ. कमर घुमाना
ब. एक ओर झुकना
स. हलासन
द.मेंढक कूद

Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

3. कार्य स्थल पर स्वास्थ्य व सुरक्षा बनाये रखना

यूनिट 3.1: कार्यस्थल सुरक्षा

यूनिट 3.2: योग के दौरान सुरक्षा

यूनिट 3.3: अग्नि तथा अन्य आपातकाल का सामना करना

BWS/N9002

प्रमुख शिक्षा परिणाम

इस मोड्यूल की समाप्ति तक, आप निम्न में समर्थ होंगे:

1. जोखिम क्या है वर्णन करने में,
2. योग से जुड़े सुरक्षा जोखिम की व्याख्या करने में
3. योग करते समय विभिन्न प्रकार की सुरक्षा सावधानियों का वर्णन करने में
4. कार्यस्थल में मौजूद विभिन्न आपात स्थितियों की व्याख्या करने में
5. कार्यस्थल में लगने वाली सामान्य चोटों की व्याख्या करने में
6. प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स व उसकी सामग्री की व्याख्या करने में
7. अग्निजनित आपात स्तिथियों को कैसे संभालें, प्रदर्शित करने में

यूनिट 3.1 कार्यस्थल सुरक्षा

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्न करने में सक्षम हो जाएंगे:

1. जोखिम क्या है वर्णन करने में,
2. योग केंद्र में मौजूद जोखिम को पहचानने में
3. योग केंद्र में ली जाने वाली सुरक्षा सावधानियों का वर्णन करने में

जोखिम क्या है?

'"जोखिम" ऐसी अवस्थाओं का समूह है जो स्वास्थ्य अथवा जीवन के लिए खतरा उत्पन्न करे। यह कार्य–स्थल का वातावरण या मशीनों की बनावट अथवा कार्यप्रणाली भी हो सकता है। इनमे से कुछ मिलकर या अकेले भी जोखिम हो सकते है।

इसे बेहतर समझने के लिए हम विभिन्न जोखिमों तथा उनसे उत्पन्न खतरों के उदाहरण देखेंगे।

फर्श पर तेल से फिसलने का खतरा होता है। एस्बेस्टस के प्रयोग से कैंसर तथा अन्य श्वसन समस्याओं का जोखिम रहता है। खुले बिजली के तारों से करंट लगने का खतरा होता है तथा इससे होने वाले स्पार्क्स से आग लगने का खतरा होता है।

चित्र 3.1.1 जोखिम

3.1.2 योग केंद्रों में जोखिम

कार्य क्षेत्रों के कुछ आम खतरों के अलावा, योग उद्योग में कुछ अन्य जोखिम होते हैं, जो योग के दौरान आसन करने से जुड़े होते हैं।

सबसे पहले, हम कार्यस्थलों के सामान्य जोखिमों को विस्तार से समझेंगे –

3.1.2.1 मैनुअल हैंडलिंग

कार्यस्थलों पर होने वाली कुल दुर्घटनाओं का लगभग 40 प्रतिशत इस कारण से रिपोर्ट किया गया है।

चित्र 3.1.2 मैनुअल हैंडलिंग का खतरा

3.1.2.2 चलायमान व गिरने वाली वस्तुओं से होने वाली दुर्घटनाएँ

यह कार्यस्थल का एक अन्य बड़ा जोखिम है। कार्यस्थल पर कई भारी वस्तु होती हैं जिन्हें हाथों से संभालना कठिन होता है। परिवहन के दौरान भी यदि वे अच्छी तरह नहीं बांधे गए हों तो यह संभावना रहती है कि वे चलते वाहन से गिर जाएँ अथवा उस व्यक्ति पर गिरें जो बंद वाहन का दरवाजा खोलने का प्रयास करता है। भारी वस्तुओं को वाहन में लादने के लिए विशेष सुरक्षा प्रबंध किये जाने चाहिए।

चित्र 3.1.3 चलायमान व गिरने वाली वस्तुओं से होने वाली दुर्घटनाएँ

3.1.2.3 फिसलना तथा गिरना

यह भी अनेकों दुर्घटनाओं का एक बड़ा कारण है। शॉप फ्लोर किसी भी तेल या फिसलने वाले पदार्थ से मुक्त होना चाहिए। साथ ही गलियारा भी अव्यवस्था रहित होना चाहिए जिससे कि लोगों तथा सामान की ट्राली का आवागमन आसान रहे।

चित्र 3.1.4 फिसलना या गिरना

3.1.3 अन्य जोखिम

ऊपर लिखित जोखिमों के अलावा कुछ अन्य जोखिम भी होते हैं जो कि बहुत भयंकर होते हैं। ये निम्नलिखित हैं –

1– शारीरिक जोखिम
2– रासायनिक जोखिम

3.1.3.1 शारीरिक जोखिम

शारीरिक जोखिम ऊर्जा के प्रकार होते हैं जो कर्मचारियों के लिए खतरनाक हो सकते हैं। शारीरिक जोखिम के उदाहरण निम्नलिखित हैं:

1. शोर
1. कम्पन
2. अत्यधिक तापमान
4. बहुत कम तापमान

चित्र 3.1.6 सगीत से शोर

3.1.3.2 रासायनिक जोखिम

कार्यस्थल पर कई प्रकार के रसायन प्रयोग होते हैं। लम्बे समय तक इन रसायनों का संपर्क बिना प्रभावी पी.पी.ई का प्रयोग किये हुए, मनुष्य के शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। रसायनों से प्रभावित होने के 3 तरीके हैं।

अ. सांस के द्वारा : यदि कोई रसायन गैसीय अवस्था में वाष्प रूप में है, तो कोई भी कर्मचारी इस रसायन के समीप काम करते समय इसे सांस से ग्रहण कर सकता है।

ब. अंतर्ग्रहण द्वारा : यह सम्भव है कि रसायन दुर्घटनावश खाने या पीने के साथ निगल लिया जाए।

स. अवशोषण : कुछ रसायन ऐसे होते हैं जो कि त्वचा अथवा आँखों के संपर्क के जरिये शरीर में अवशोषित हो जाते हैं।

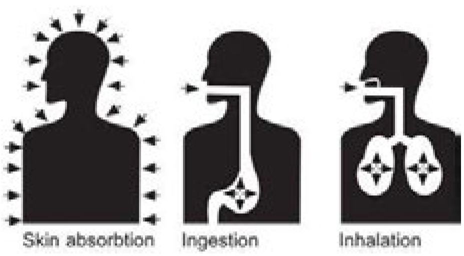


Fig. 3.1.6. Affects from chemical

3.1.3.3 श्रमदक्षता जोखिम

श्रमदक्षता जोखिम के कारण जोड़ों तथा नसों में दर्दनाक तथा अक्षम करने वाली चोटें लग सकती हैं। ये इन कारणों से हो सकती हैं,

– भारी, बारम्बार तथा असामान्य तरीके से वजन उठाना
– दोहराव वाले कार्य
– असामान्य तरीके से पकड़ना तथा शारीरिक स्थिति
– अत्यधिक बल का प्रयोग करना
– बहुत अधिक थक जाना
– कार्य के लिए गलत उपकरणों अथवा गलत तरीके से उपकरणों का प्रयोग
– अनुचित रखरखाव वाले उपकरणों का प्रयोग
– हाथों से कार्य करना

भार उठाने की सही अवस्था

– ठुड्डी भीतर की ओर रखना
– आरामदेह सीधी पीठ
– थोडा सा आगे झुकना
– बाहें शरीर के समीप
– मजबूत पकड़
– मुड़े हुए घुटने
– पैरों की सही अवस्था

चित्र 3.1.7 योग में कठिन आसन के कारण श्रमदक्षता जोखिम

3.1.4 योग केंद्र में होने वाले विशेष जोखिम

योग केंद्र से जुड़े कुछ विशेष जोखिम हैं –

उल्टा होकर करने वाले योग आसनो में गिरने का जोखिम होता है, जैसे – शीर्षसन या सर्वांगासन।

कठोर शरीर के साथ कठिनाई से होने वाले आसन करने के दौरान मांसपेशियों के खींचने का जोखिम, जैसे – पश्चिमोत्तानासन।

कठिनाई से होने वाले आसन करने के दौरान गर्दन में दर्द का जोखिम– सर्वांगासन

कठिनाई से होने वाले आसन करने के दौरान पीठ गंभीर दर्द या स्लिप डिस्क का जोखिम– हलासन

कुछ विशेष आसन करते समय लिगामेंट टूटने का जोखिम

कुछ आसन करते समय टखने में मोच का जोखिम होता है– जैसे– वज्रसान

3.1.5 योग के दौरान सुरक्षा सावधानियां

योग करते समय निम्न सावधानी बरतनी चाहियें –

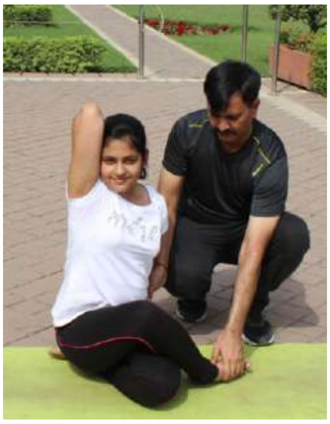
1– सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण सावधानी यह है कि केवल प्रशिक्षित योग प्रशिक्षक की देखरेख में ही योग करना चाहिए।

2– योग शुरू होने से पहले डॉक्टर की सलाह लीजिए, विशेषकर 30 साल की उम्र के बाद।

3– अपने शरीर की लचीलेपन सीमा से परे अपने आप को जोर न दें।

4– कठिन आसन करते समय या किसी भी योग आसन में ज्यादा समय रहने के लिये, कभी भी किसी के साथ प्रतिस्पर्धा न करें। हर व्यक्ति के पास योग करने की अलग क्षमता है, और हर कोई अपनी शरीरिक क्षमता की सीमा का सम्मान करना चाहिए।

5– कुछ खाने और पीने के तुरंत बाद योग का प्रयास न करें, अपने आखिरी भोजन के बाद योग करने में न्यूनतम 3 से 5 घंटे के अंतराल होना चाहिए।



चित्र 3.1.6 चोट से बचने के लिए योग प्रशिक्षक से सहायता लेना

सुझाव

उपरोक्त सावधानी लिखा हुआ एक बोर्ड योग कक्ष में रखा जा सकता है ताकि सभी प्रशिक्षु इन्हें याद रखें।

टिप्पणियां

____

____

____

____

____

यूनिट 3.2: योग के दौरान सुरक्षा

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्न करने में सक्षम हो जाएंगे:

1. योग से जुड़े सुरक्षा खतरों का वर्णन करने में।
2. योग अभ्यास के दौरान बरती जाने वाली विभिन्न सुरक्षा सावधानी को समझाने में।

3.2.1. योग के दौरान सुरक्षा जोखिम

हालांकि योग स्वास्थ्य में सुधार के लिए किया जाता है, लेकिन अगर सही ढंग से नहीं किया जाये तो यह शरीर को नुकसान भी पहुंचा सकता है। शीर्ष आसन के दौरान, कोई गिर सकता है और घायल भी हो सकता है। इसी तरह, सर्वांगासन में भी यही खतरा है। कुछ आसन, जैसे हलासान में – कोई भी अपनी पीठ को कुछ ज्यादा झुकाने की वजह से घायल हो सकता है। पीठ की चोट का खतरा आगे और पीछे की ओर झुकने में और पश्चिमोत्तोनासन दौरान भी होता है।

नए प्रशिक्षु यदि शरीर को बिना गर्म किये योग आसन करते हैं या कठिन आसन को बिना सावधानियों के करते हैं तो उनकी मांसपेशियां खींच सकती हैं ।

योग के दौरान बहुत अधिक पसीना आने से निर्जलीकरण हो सकता है। भोजन के तुरंत बाद अगर योग का अभ्यास किया जाये तो उल्टी होने का जोखिम होता है।

यदि कोई व्यक्ति हृदय रोग से पीड़ित है और वह बहुत कठिन योग करता है तो उसके दिल की धड़कन बहुत अधिक हो जाती है जिससे हार्ट अटैक का जोखिम भी बढ़ जाता है।

चित्र 3.2.1. योग का कठिन आसन (धनुर्रासन)

3.2.2 योग का अभ्यास करते समय सुरक्षा सावधानियाँ

योग करने में कई जोखिम होते हैं, परन्तु यदि यह कुछ सावधानी के साथ पूर्ण पर्यवेक्षण के अंतर्गत किया जाता है तो इन सभी जोखिम से बचा जा सकता है। योग अभ्यास के दौरान निम्न सावधानियां अवश्य बरतनी चाहिए –

3.2.2.1 योग प्रशिक्षु की चिकित्सा स्थिति

नए प्रशिक्षु को पूरी तरह से अपनी मेडिकल जांच करानी चाहिए। योग अभ्यास करने से पहले किसी डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

कुछ योग अभ्यास हैं, जिन्हें हृदय रोगियों या अन्य बीमारियों से पीड़ित व्यक्ति के द्वारा नहीं किया जाना चाहिए। चिकित्सा रिपोर्टों की समीक्षा द्वारा, योग प्रशिक्षक उचित सलाह दे सकते हैं कि किन आसनों से बचना चाहिए।

अपनी चिकित्सा स्थिति जाने बिना योग शुरू करना, आपको बहुत गंभीर रूप से नुकसान पहुंचा सकता है। हमें यह समझना चाहिए कि सभी योग मुद्राएँ सभी व्यक्तियों के लिए उचित नहीं होती हैं।

3.2.2.2 पर्यवेक्षण के अंतर्गत योग

नये प्रशिक्षु को केवल अच्छे पर्यवेक्षण के अंतर्गत ही योग शुरू करना चाहिएं। सुधार के लिए निरंतर सलाह देने के लिए योग प्रशिक्षक की आवश्यकता होती है। योग प्रशिक्षक मुश्किल योग आसनों को करते समय प्रारंभिक सहायता देने में भी सहायक होता है।

पुस्तक पढ़कर या वीडियो देखकर कुछ आसान योगों का अभ्यास करना ठीक है। लेकिन शीर्ष आसन या हलासन जैसे कठिन आसनों को योग प्रशिक्षक के पर्यवेक्षण में ही करना चाहिए।

3.2.2.3 शरीर पर बहुत ज्यादा जोर न लगायें

प्रारंभ में, योग प्रशिक्षु का शरीर कठोर होता है, और वह वीडियो या साथी योगी प्रशिक्षु को देख कर कठिन योग मुद्राओं को करने के लिए उत्साहित हो सकता है। उस परिदृश्य में, वह अपने शरीर को झुकाने या तनाव दे पाने की सीमाओं के परे जाना चाह सकता है। लेकिन आपको उसे वह सीमा पार करने की अनुमति नहीं देनी चाहिए और अपने शरीर को समायोजित होने देना चाहिए। आपको धीरे–धीरे योग आसन की तीव्रता में वृद्धि करनी चाहिए। आप को लगातार उन्हें कठिन आसन करने में धैर्य रखने के लिए समझाना चाहिए।

3.2.2.4 खाली पेट योग का अभ्यास करना

आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि योग अभ्यास खाली पेट किया जाना चाहिए। योग में कई मुद्राएं ऐसी होती हैं जिनमें आप उल्टा हो जाते हैं या अपने पेट पर दबाव डालते हैं। यदि आप खाली पेट नहीं हैं, तो आपको उल्टी हो सकती है या पेट में दर्द हो सकता है। आदर्श रूप से, आपको योग अभ्यास से अपने आखिरी भोजन के बीच 3 से 5 घंटे के अंतराल रखना चाहिए।

3.2.2.5 योग अभ्यास के दौरान बहुत ज्यादा पानी न पीना

योग अभ्यास में आपको बहुत ज्यादा पानी पीने से बचना चाहिए। इसमें कमरे में तापमान का एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यदि योग करने के कमरे में बहुत अधिक गर्मी है, तो आपको अधिक पसीना आता है और आप प्यास महसूस करते हैं इसलिए आपको एक आरामदायक तापमान में योग करना चाहिए। अगर आपको वास्तव में पानी पीना ही है तो पानी की कुछ ही घूंट पीयें।

3.2.2.6 गर्भावस्था के दौरान योग अभ्यास करने में सावधानी बरतें

आप गर्भावस्था के दौरान योग का अभ्यास कर सकते हैं, लेकिन आपको किये जाने वाले योग आसन के प्रकारों और अन्य सावधानी के लिए विशेषज्ञ योग प्रशिक्षक की सलाह लेने की जरूरत होती है। यदि सावधानियां नहीं रखी जाती हैं, तो गर्भावस्था में कोई जटिलता हो सकती है और गर्भपात भी हो सकता है।

3.2.2.7 माहवारी के दौरान योग अभ्यास में सावधानियां

आपको ऐसे आसनों से बचना चाहिए, जिसमें आपको अपने श्रोणि को अपने हृदय से ऊपर उठाना हो। आपको ऐसे आसनों से भी बचना चाहिए जिसमें पेट के निचले हिस्से पर दबाव पड़ता हो।

3.2.2.8 कमर झुकाने वाले योग आसन के दौरान सावधानियां

शुरुआती प्रयासों में अपनी पीठ को कभी भी ज्यादा नहीं मोड़ना चाहिए। तीव्रता में धीरे–धीरे वृद्धि करनी चाहिए। अपनी पीठ को बहुत अधिक झुकाने या झटके से झुकाने से आपकी पीठ को नुकसान हो सकता है।

3.2.2.9 उल्टा होकर होने वाले योग आसन के दौरान सावधानियां

प्रारंभ में, उल्टा होकर होने वाले योग को करते हुए हमेशा सहायता लेना चाहिए। जब तक आप इन आसनों में माहिर नहीं हो जाते तब तक इसके दौरान गिरने का खतरा बना रहता है। इन आसनों को हमेशा योग प्रशिक्षक की निगरानी में ही करें।

3.2.2.10 हृदय रोगियों के लिए सावधानियां

हृदय रोगियों के लिए कुछ योग निषिद्ध हैं। बाईपास सर्जरी या एंजियोप्लास्टी से जुड़े सभी व्यक्तियों को उल्टा होकर होने वाले और हृदय पर जोर डालते हैं, ऐसे योग आसन से बचना चाहिए।

3.2.2.11 योग आसन की अवधि

यदि आप अपने शरीर के किसी हिस्से में असुविधा महसूस कर रहे हैं या असहनीय दर्द महसूस कर रहे हैं, तो आपको तत्काल वह योग मुद्रा छोड़ देनी चाहिए। अपने शरीर को अनुचित तनाव में डालना लाभ से अधिक नुकसानदायक हो सकता है।

3.2.2.12 प्रतियोगिता से बचें

जब आप एक समूह में योग कर रहे हों तो यह प्राकृतिक है कि आप मुश्किल आसन करने में या लंबी अवधि तक आसन करने की प्रतिस्पर्धा करते हैं। आपको एक बात समझने की जरूरत है कि हर व्यक्ति की झुकने या को दर्द सहने की क्षमता भिन्न होती है। सभी को योग का लाभ मिलता है (कुछ को कम और कुछ को ज्यादा), भले ही यह छोटी अवधि के लिए किया जाता है। आपको अपने शरीर को योग के अनुकूल होने के लिए कुछ समय देना चाहिए। प्रतियोगिता में, आप अपने शरीर को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

टिप्पणियां

____

____

____

____

यूनिट 3.3 अग्नि तथा अन्य आपातकाल का सामना करना

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्न करने में सक्षम हो जाएंगे:

1. आपातस्थिति क्या है यह परिभाषित करने में,
2. कार्यस्थल में विभिन्न आपातकालीन परिस्थितियों के वर्णन करने में,
3. कार्यस्थल में सामान्य चोटों का वर्णन करने में
4. प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स तथा इसके घटकों का वर्णन करने में
5. अग्नि आपातकाल का सामना करने का प्रदर्शन करने में
6. बहुउद्देशीय अग्निशामक के उपयोग किये जाने का प्रदर्शन करने में
7. अग्नि के प्रकार तथा श्रेणियां का वर्णन करने में
8. अग्नि के प्रकार तथा श्रेणी के अनुसार उपयुक्त अग्निशामक का वर्णन करने में

3.3.1 आपातस्थिति क्या है?

आपातस्थिति एक अचानक, अप्रत्याशित आई हुई परिस्थिति है जो, यदि उचित रूप से संभाली न जाए, तो संपत्ति, स्वास्थ्य अथवा जीवन हानि करवा सकती है। ऐसी अवस्थाओं में जहाँ अवस्था का न्यूनीकरण करना संभव न हो वहां सभी का तुरंत निकास किया जाना आवश्यक होता है।

3.3.2 कार्यस्थल पर आपातस्थिति ?

कार्यस्थल पर विभिन्न आपातस्थिति होतीं हैं। इनमे से कुछ हैं,

1. दुर्घटना की आपातस्थिति
2. बिजली के झटके लगने की आपातस्थिति
3. चिकित्सकीय आपातस्थिति
4. प्राकृतिक विपदा आपातस्थिति : बाढ़, भूकंप, सुनमी इत्यादि
5. अग्नि आपातस्थिति

प्रथम 3 आपातस्थितियों में हमें प्राथमिक चिकित्सा देनी चाहिए तथा एम्बुलेंस को बुलाना चाहिए।

प्राकृतिक आपदा में हमें सुरक्षित स्थानों पर शरण लेनी चाहिए तथा कंपनी की आपातकालीन प्रणाली का प्रयोग करना चाहिए।

अग्नि आपातस्थिति का हम विस्तार से वर्णन करेंगे। पहले हम उद्योगों में सामान्य चोटों तथा उनकी प्राथमिक चिकित्सा के बारे में समझेंगे।

3.3.3 कार्यस्थल पर सामान्य चोटें तथा उनसे कैसे निपटा जाए

कार्यस्थल की प्रकृति के अनुसार, कार्यस्थलों पर दुर्घटनाओं के खतरे को खत्म करना बहुत कठिन है। हालांकि, सुरक्षा सावधानी बरतने से, हम दुर्घटनाओं के होने को कम कर सकते हैं। आम चोटों और उनके प्राथमिक चिकित्सा निर्देश निम्न हैं –

3.3.3.1 खरोंच तथा छोटे कटाव

घाव को साबुन और पानी से साफ कीजिये। कोई एंटीसेप्टिक क्रीम या प्रोविडन– आयोडीन का मिश्रण लगायें। पट्टी बांधें तथा रोज पट्टी बदलें। यदि संक्रमण के चिन्ह जैसे कि लालिमा, पस या घाव से निकलती लाल रेखाओं में बढ़ोत्तरी दिखें तो डॉक्टर को दिखायें।

चित्र 3.3.1. खरोंच तथा छोटे कटाव

3.3.3.2 चुभना

चुभी हुई वस्तु को तीखी, नुकीली चिमटी (वे एक बाल जितनी सूक्ष्म वस्तु भी निकालने में समर्थ होनी चाहिए) से निकालें। यदि चुभी हुई वस्तु पूरी तरह से त्वचा के अन्दर हो तो चुभी हुई वस्तु के सिरे को अल्कोहल में डूबी हुई सुई से निकालना चाहिए या चिमटी से निकालना चाहिए।

चित्र 3.3.2. चुभना

3.3.3.3 फटना

घाव को साबुन और पानी से साफ करें। नुकसान का जायजा लें, यदि घाव अधिक फटा हुआ या ¼ से अधिक गहरा हो तो आपातस्थिति सहायता लें। अन्यथा दवाब दे कर खून का बहना रोकें। तितलीनुमा बंद या चिपकने वाली पट्टियों से घाव को बंद करें। रोज पट्टी बदलें।

चित्र 3.3.3. फटना

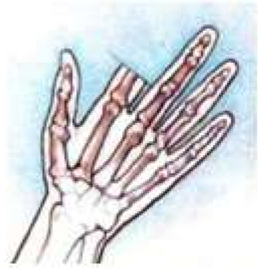
3.3.3.4 हड्डी टूटना

इसके लक्षणों में – अत्यधिक दर्द, सूजन, खरोंच तथा नजदीकी जोड़ को हिला सकने में असमर्थता मुख्य हैं। यदि आपको ऐसा कोई लक्षण दिखे तो आपको तुरंत एक डॉक्टर को दिखाना चाहिए जो यह बतायेगा कि आपके फ्रैक्चर के लिए एक्स–रे की आवश्यकता है या नहीं।

चित्र 3.3.4. हड्डी टूटना

3.3.3.5 अंग– विच्छेद

घाव के स्थान पर साफ पट्टी से दवाब दे कर रखें। घबराएं नहीं। सहायता के लिए पुकारें। घायल अंग को ह्दय से ऊपर की ओर उठाकार रखें। कटे हुए अंग को लपेट कर प्लास्टिक में रखें। कटे अंग को ठन्डे स्थान पर किन्तु सीधे तौर पर बर्फ पर न रखें। दरवाजे के पास एक कुर्सी पर बैठें तथा सहायता की प्रतीक्षा करें।



चित्र 3.3.5. अंग– विच्छेद

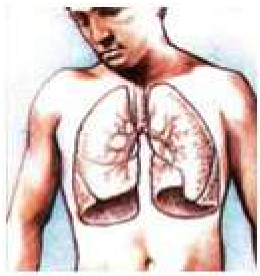
3.3.3.6 आँखों में चोट

आईने में आँख की अवस्था देखें। यदि आँख में कोई अपरिचित वस्तु प्रविष्ट हो गयी हो तो आपातस्थिति कक्ष में जाएँ। यदि अपरिचित वस्तु सतह पर ही हो तो आँख को पानी से साफ करें अथवा आई वाश और कप का प्रयोग करें। किसी रसायन के छींटे जाने पर बहते पानी से 5 से 10 मिनट तक साफ करें। यदि आँख को खोलने में बहुत अधिक तकलीफ हो तो आपातस्थिति कक्ष में जाएँ।

चित्र 3.3.6. आँखों में चोट

3.3.3.7 धुआं तथा धूल

यदि आपको चक्कर आयें तथा सांस लेने में तकलीफ महसूस करें तो उस क्षेत्र से बाहर निकल जाएँ और खुली हवा में जाएँ; यदि 15 मिनट में सामान्य श्वसन वापस न आये तो आपातस्थिति कक्ष में जाएँ।



चित्र 3.3.7. धुआं तथा धूल

3.3.4 प्राथमिक चिकित्सा बाक्स में आधारभूत वस्तुएं

ऊपरी दराजः धुएं तथा रबर की धूल की एलर्जी की प्रतिक्रया के लिए एक अस्थमा इनहेलर, पट्टी करते समय पट्टी या टेप काटने के लिए एक तेज कैंची, पट्टी लगाए रखने के लिए एक इलास्टिक की पट्टी।

माध्यम दराजः चुभी हुई वस्तु निकालने के लिए सुईयां, चुभी हुई वस्तु निकालने की चिमटी जो कि इतनी सटीक हो जो एक बाल को भी निकाल सके, को कीटाणुमुक्त अल्कोहल में रखना चाहिए। पट्टी बाँधने के लिए 4 x 4 इंच के गेज पैड्स, छोटी जरुरत के लिए चिपकाने वाली पट्टियाँ, कटे अंगों को रखने के लिए साफ प्लास्टिक बैग, पट्टी करने के लिए कीटाणुमुक्त गोल पट्टी, गहरे घावों को भरने के लिए तितलीनुमा पट्टी।

निचली दराजः कीटाणुमुक्त करने के लिए प्रोविडन–आयोडीन घोल, आई–वाश तथा कप, आँखों के निरीक्षण के लिए छोटा आईना, सूजन घटाने या कटे अंग को हस्पताल तक ले जाने के लिए बर्फ की थैली, आँखों के निरीक्षण के लिए रबर के दस्ताने।

चित्र 3.3.8. प्राथमिक चिकित्सा बाक्स

3.3.5 अग्नि आपातस्थिति का सामना करना

आग और विस्फोट, परिसर या सयंत्र को गंभीर रूप से क्षति पहुंचा सकते हैं या नष्ट कर सकते हैं। कई मामलों में कार्यस्थल पर आग, संभाल कर नहीं रखे जाने वाले केबलों, बिजली के स्पार्क या लकड़ी के खुले चूल्हों और सिगरेट के कारण लगती है।

सुनिश्चित करें कि सभी विद्युत उपकरण साफ हैं, और कहीं पर भी धूल जमा नहीं है। किसी भी उपकरण में यदि आप कोई दोष देखते हैं तो उसे रिपोर्ट कीजिये।

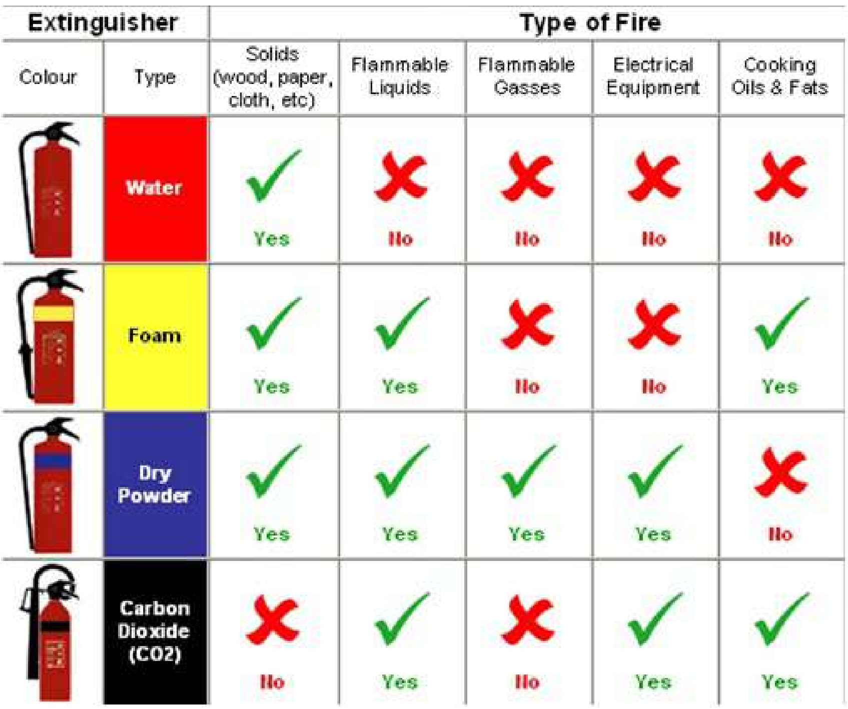
सुझाव

यद्यपि कार्यस्थलों, विशेष रूप से कार्यालय क्षेत्र या योग केंद्र, में आग का खतरा कम होता है क्योंकि कार्यस्थल में लकड़ी, पेट्रोल और रसायन जैसे ज्वलनशील पदार्थ बहुत ही कम होते हैं। फिर भी, कार्यस्थल के अंदर आग–बुझाने के उपकरण होना आवश्यक है, और इन उपकरणों का उपयोग करने के लिए सभी कर्मचारियों को ठीक से प्रशिक्षित किया जाना चाहिए।

3.3.6 अग्निशामक के प्रकार

पानी के अग्निशामकः इसका उपयोग लकड़ी, कागज, कपड़ा आदि की आग बुझाने के लिए किया जाता है। इसका उपयोग बिजली के उपकरणों में लगी आग को बुझाने के लिए नहीं करना चाहिए।
झाग वाले अग्निशामकः इसका प्रयोग केरोसिन, स्पिरिट, थिनर इत्यादि में लगी आग को बुझाने के लिए किया जाता है। इसका उपयोग भी बिजली के उपकरणों में लगी आग को बुझाने के लिए नहीं करना चाहिए।
सूखे पाउडर वाले अग्निशामकः इसका उपयोग ज्वलनशील द्रवों जैसे कि पेट्रोल, डीजल इत्यादि में लगी आग बुझाने के लिए किया जाता है।
कार्बन डाई ऑक्साइड वाले अग्निशामकः इस अग्निशामक से कार्बन डाई ऑक्साइड निकलती है तथा इसका प्रयोग बिजली के उपकरणों में लगी आग तथा द्रवीय गैसों या द्रवों में लगी आग को बुझाने के लिए किया जाता है। इन अग्निशामकों को उचित स्थान पर स्थापित किया जाना चाहिए तथा इसका नियमित तौर पर निरीक्षण, मरम्मत तथा पुनार्भारिकरण किया जाना चाहिए।

3.3.7 अग्निशामक यंत्र चार्ट



Extinguisher		Type of Fire				
Colour	Type	Solids (wood, paper, cloth, etc)	Flammable Liquids	Flammable Gasses	Electrical Equipment	Cooking Oils & Fats
	Water	Yes	No	No	No	No
	Foam	Yes	Yes	No	No	Yes
	Dry Powder	Yes	Yes	Yes	Yes	No
	Carbon Dioxide (CO2)	No	Yes	No	Yes	Yes

चित्र 3.3.9. अग्निशामक यंत्र चार्ट

3.3.8 अग्नि की श्रेणियां तथा प्रकार

श्रेणी	प्रकार
A	लकड़ी, कागज तथा सामान्य दहनशील वस्तुओं की आग बुझाने के लिए पानी तथा सूखे रसायनों द्वारा नम करना और ठंडा करना
B	ग्रीज, तेल तथा अन्य ग्रीज जैसे द्रव बुझाने के लिए कार्बन डाई ऑक्साइड या सूखे रसायनों द्वारा ढकना, ठंडा करना या ऊष्मा को दबाना
C	बिजली के उपकरणों की आग गैर–वाह्कीय पदार्थों जैसे कि कार्बन डाई ऑक्साइड या सूखे रसायनों द्वारा बुझाना, "पानी का प्रयोग न करें"
D	दहनशील धातुओं की आग बुझाने के लिए विशेष बुझाने वाले पाउडर का प्रयोग

3.3.9 अग्नि की श्रेणियां तथा प्रयोग किये जाने वाले अग्निशामकों के प्रकार

आग की श्रेणी के प्रकार	अग्निशामकों
B या C	सामान्य सूखे रसायन
A B, C या D	बहु–उपयोगी सूखे रसायन
D	बैंगनी K सूखा रसायन
B या C	KCl सूखा रसायन
D	विशेष कंपाउंड वाला सूखा रसायन
B या C	कार्बन डाई ऑक्साइड (शुष्क)
B या C	हेलोजेनेटेड कारक (गैस)
A	पानी
A	एंटी फ्रीज के साथ पानी
A or B	पानी, भरी हुई वाष्प के प्रकार में
B,	झाग

3.3.10 आग लगने पर क्या प्रतिक्रया करें

जब आग लगती है, तो किसी भी व्यक्ति की भूमिका निम्न के द्वारा नुकसान को कम करने की रहती है:

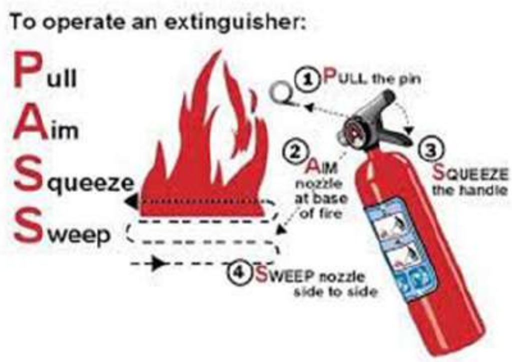
- छोटी आगों को बुझाना
- लोगों की निकासी में सहायता
- स्थानीय फायर ब्रिगेड को मुस्तैदी से सूचना देना

सुझाव

1- B, C तथा D श्रेणी की आग पर पानी का प्रयोग न करें।
2. यदि इसका प्रयोग B श्रेणी की आग पर किया जाता है तो लपटें बढ़ सकतीं हैं।
3. पानी विद्युत् का सुचालक होता है इसलिए यदि इसका प्रयोग C श्रेणी की आग पर किया जाता है तो बड़ा झटका लग सकता है।
4. यदि इसका प्रयोग D श्रेणी की आग पर किया जाए तो यह जोरों से प्रतिक्रिया करेगा तथा इस कारण विस्फोट हो सकता है।

3.3.11 बहु–उद्देशीय अग्निशामक का प्रयोग किस प्रकार करें

पी.ए.एस.एस. को याद रखिये।
P– पिन को खींचिए। कुछ मॉडल में लॉकिंग पिन को हटाना पड़ सकता है।
A– निशाना। निशाना नीचे लगायें। नली या कोन को आग के आधार की तरफ लायें।
S– दबाएँ। हैंडल को दबाएँ। इससे अग्निशामक की सामग्री बाहर निकलेगी।
S– घुमाएँ। एक सिरे से दूसरे सिरे तक घुमाएँ। हैंडल पर दवाब कम न करें। इसे स्थिर रखने का प्रयत्न करें।



चित्र 3.3.10. अग्निशामक संचालन की विधि

सुझाव

यह आवश्यक है कि प्रयोग से पूर्व आप अग्निशमन का प्रशिक्षण लें। आप आपातस्थिति में अपना बहुमूल्य समय निर्देशों को पढने या पिन कैसे हटाया जाए समझने में नहीं नष्ट करना चाहेंगे। अन्य महत्वपूर्ण जानकारी, जैसे कि आग से कितनी दूर खड़े होना चाहिए, कब इसके पास जाना चाहिए या अग्निशामक की सामग्री कितने समय तक चलेगी, सिर्फ तभी समझ में आ सकता है जब आप स्वयं अग्निशामक यंत्र का प्रयोग करें। यह सुनिश्चित करें कि आपके मालिक तथा आपके सुरक्षा तथा स्वास्थ्य प्रतिनिधि समझते हों कि आपको इसके प्रशिक्षण की आवश्यकता है।

टिप्पणियां

अभ्यास

प्र1. निम्न से जोखिम का सही अर्थ कौन सा है?:
अ. यह कार्य स्थल पर अच्छी स्थितियों का समूह है
ब. जोखिम स्थितियों का एक ऐसा समूह है, जिससे स्वास्थ्य या जीवन के लिए जोखिम हो सकता है
स. उत्पादन न होने की स्थिति को जोखिम कहा जाता है
द. ऊपर लिखे में से कोई भी नहीं

प्र2. निम्न से कौन सा किसी कार्यस्थल पर मुख्य जोखिम है:
अ. मैनुअल हैंडलिंग
ब. चलायमान या गिरती हुई वस्तुओं से दुर्घटना
स. फिसलना व गिरना
द. धूल और धुआं

प्र3. निम्न से कौन सा जोखिम का प्रकार है:
अ. रासायनिक जोखिम
ब. शारीरिक जोखिम
स. श्रमदक्षता जोखिम
द. ऊपर लिखे सभी

प्र4. निम्न से कौन सा रसायनों से प्रभावित होने का एक तरीका है:
अ. साँस द्वारा अवशोषण
ब. मुंह द्वारा अवशोषण
स. त्वचा द्वारा अवशोषण
द. ऊपर लिखे सभी

प्र5. निम्न से कौन सा श्रमदक्षता जोखिम का कारण नहीं है?:
अ. भारी, बहुत देर तक, या अजीब तरह से भार उठाना
ब. अजीब प्रकार से पकड़ना, आसन
स. शोर
द. हाथ से गहन कार्य

प्र6. निम्न से कौन सा एक संगठन की सुरक्षा प्रक्रिया का हिस्सा नहीं है?:
अ. संगठन में उपयोग किए जाने वाले सुरक्षा उपकरण
ब. कर्मचारी द्वारा एक महीने / वर्ष में लिये जा सकने वाले अधिकतम अवकाश
स. आपातकालीन निकास योजना
द. संगठन की विभिन्न प्रक्रियाओं में मौजूद जोखिम

प्र7. जल का उपयोग किस प्रकार की आग के लिए किया जा सकता है:
अ. 'बी' प्रकार की आग
ब. 'सी' प्रकार आग
स. 'डी' प्रकार आग
द. ऊपर लिखे सभी

प्र8. ------ अग्निशामकों द्वारा बिजली द्वारा जनित आग बुझाई जानी चाहिए:
अ. पानी
ब. झाग
स. सूखा पाउडर
द. इनमे से कोई भी नहीं

प्र9. निम्न से कौन सा क्लास ए आग है:
अ. लकड़ी, कागज, सामान्य जलने वाली वस्तुएं
ब. पेट्रोल, तेल, ग्रीज, अन्य ग्रीज जैसे तरल
स. यंत्रों की आग
द. जलने वाली धातुओं की आग

प्र10. निम्न से कौन सा प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स का हिस्सा नहीं है:
अ. तेज केंची
ब. चिपकाने के लिये टेप
स. प्रोविडाइन–आयोडीन का घोल
द. ऊपर लिखे सभी

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

4. कार्य स्थल पर एक सकारात्मक प्रभाव बनाएँ

यूनिट 4.1: व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता

यूनिट 4.2: संचार कौशल

यूनिट 4.3: संगठन के नियम और निर्देशों का पालन करना

BWS/N9003

प्रमुख शिक्षा परिणाम

इस मॉड्यूल के अंत में, आप निम्न करने में सक्षम होंगे:

1. स्वच्छता क्या है, वर्णन करने में
2. अच्छी स्वच्छता बनाए रखने के बारे में बताने में
3. पुरुषों और महिलाओं के लिए ग्रूमिंग युक्तियाँ का वर्णन करने में
4. संचार प्रक्रिया का वर्णन करने में
5. अच्छे लेखन कौशल के बिंदुओं को परिभाषित करने में
6. नीतियों और दिशानिर्देशों के अर्थ को परिभाषित करने में
7. रिपोर्टिंग और प्रलेखन के लिए संगठनात्मक प्रक्रियाओं को बताने में

यूनिट 4.1: व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्न करने में सक्षम हो जाएंगे:

1. स्वच्छता क्या है, वर्णन करने में
2. अच्छी स्वच्छता बनाए रखने के बारे में बताने में
3. ग्रूमिंग के बारे में बताने में
4. पुरुषों और महिलाओं के लिए ग्रूमिंग युक्तियाँ का वर्णन करने में
5. अच्छी तरह से तैयार नहीं होने के परिणामों को परिभाषित करने में
6. ग्रूमिंग के महत्व का वर्णन करने में

4.1.1 स्वच्छता क्या है?

स्वच्छता, यह हमारे शरीर और आसपास के परिवेश को साफ रखकर अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने की प्रक्रिया है। स्वच्छता, संक्रमण और बीमारियों को रोकने में मददगार सबसे महत्वपूर्ण प्रथाओं में से एक है। अच्छा शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य हमारे शरीर और मन को दर्द, चिंता, अवसाद या बेचौनी से बचाकर ठीक से कार्य करने में मदद करता है। खराब स्वच्छता रोगों का कारण बन सकती है, जो हमारे शारीरिक और मानसिक स्थिति पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है।

खराब स्वच्छता से हमसे बुरी बदबू (बैक्टीरिया के कारण) आ सकती है, संक्रमण विकसित हो सकता है, बुखार, आम सर्दी, ई–कोलाई, साल्मोनेला, और त्वचा रोग जैसे दादखाज, खुजली जैसी बीमारियों हो सकती हैं। दांतों का खराब होना, बालों में जूँ होना, और पैरों में संक्रमण होना भी खराब स्वच्छता के कारण होता है।

4.1.2 अच्छा स्वच्छता कैसे बनाए रखें?

अच्छी स्वच्छता बनाए रखने के निम्नलिखित तरीके हैं:

- नियमित रूप से हाथ, चेहरे, बाल और शरीर के अन्य हिस्सों को धोना।
- दिन में कम से कम एक बार दांतों को ब्रश करना / सफाई करना।
- बिस्तर, चादरें, तकिए के कवर, व्यक्तिगत कपड़े और अंतःवस्त्रों को नियमित रूप से बदलते रहने के साथ रहने वाले कमरों को भी साफ करना।
- पेशाब करने, उल्टी करने या शौचालय जाते समय, कपड़े और शरीर के अंगों के गन्दा होने से बचाना,
- खाने से पहले हाथ धोना– खासकर पशुओं को छूने के बाद।
- खांसी या छींकने पर मुंह पर एक टिश्यू / रूमाल रखें। यदि आप हाथों का उपयोग करते हैं, तो उन्हें बाद में धोना सुनिश्चित करें।
- नाक व चेहरे को छूने आदि जैसी आदतों का दबाएँ।
- नाखून नहीं चबाना।
- शौचालय का उपयोग करने के बाद हाथ धोना।
- हर दिन साबुन / बॉडी वाश से नहाना। साबुन से बगल और पैरों को धोना भी याद रखें। हमेशा अपने निजी क्षेत्रों को साफ करें (बाल में पसीना फंस जाता है और यदि नियमित रूप से न धोया जाये तो बदबू आ सकती है), यह बहुत महत्वपूर्ण बिंदु है।

- बालों को आवश्यकतानुसार शैम्पू और कंडीशन करें। बहुत से लोगों को गंध व चिकनाई रोकने के लिये हर रोज अपने बालों को धोना पड़ता है। अपने सिर को अच्छे से रगड़ें और अपने बालों में लगाये सभी उत्पाद अच्छी प्रकार साफ करके निकाल दें। एक अच्छा बालों में गंध देने वाला उत्पाद का उपयोग करें। बालों को अच्छा और साफ रखें बगल की दुर्गन्ध को रोकने के लिए स्प्रे न करें, रोल–ऑन का उपयोग करें। डिओडोरेंट का उपयोग तब करें जब आप साफ हो, न कि साफ होने के लिये। डिओडोरेंट को सुबह और जिम कक्षा के बाद लगायें (या किसी भी समय लगायें जब आपको पसीना आता हो)। शुष्क त्वचा को चिकनी बनाने के लिए लोशन का उपयोग करें। यह वैकल्पिक है और जरूरी नहीं है, लेकिन यह आपकी त्वचा के लिए अच्छा रहता है और त्वचा को बदसूरत, शुष्क, फटी हुई दिखने से रोकने में मददगार होता है। जब भी नाखूनों के सफेद सिरे दिखाई देने लगें, तो उन्हें साफ करें और काट दें। यदि आपके नाखून लंबे और गंदे हैं तो लोगों का ध्यान आकर्षित करते हैं। यह पैरों के नाखूनों पर भी लागू होता है। जैसे ही आप घर पहुंचते हैं, वैसे ही अपने जूतों को उतार दें ताकि पैर बाहर निकल सकें और सूख सकें। जब आप जूते पहनते हैं तब मौजे पहनें। दिन के दौरान पैरों में बहुत अधिक पसीना आता है, इसलिए यदि आप मोजे नहीं पहनते हैं, तो आपके जूते खराब हो जायेंगे। अपनी शर्ट को ताजा रखने में मदद के लिए नियमित रूप से बनियान पहनें।
- जब आप खांसी करें या छींकें तो अपने नाक और मुंह को ढकें (ऐसा करने के लिए टिश्यू का प्रयोग करना सबसे अच्छा रहेगा)।
- यदि आप किसी भी प्रकार के जानवरों के आसपास हैं, खाने से पहले उन्हें न छुएँ। यदि आप ऐसा करते हैं, तो खाने से पहले अपने हाथ धो लें।
- अपनी उंगलियों को न चाटें (जैसे पुस्तक के पन्नों को पलटते समय)।
- महिलाओं के मासिक धर्म के पैड या टैम्पोन को अक्सर बदलने पर ध्यान देना चाहिए।
- आपकी ठोड़ी, ऊपरी होंठ, कान, और नाक पर बाल भद्दे दिखते हैं। इसलिए जब ये आपके चेहरे पर दिखाई देने लगें, तब इन्हें हटाना याद रखें। आइब्रो को आकार देने के लिए महिलाओं को हर 15 दिन में सैलून जाना चाहिए। चेहरे के बालों को हटाने के लिए एक और सुरक्षित और कारगर तरीका है लेजर सर्जरी। यदि यह आपकी जेब में फिट हो तो इसका विकल्प चुन सकते हैं।
- साफ मोजे पहनें और जूते पहनने से पहले थोडा टेलकम पाउडर लगायें। विशेष रूप से किसी भी कठोर गतिविधि के बाद अपने जूतों को सांस लेने के लिए कुछ समय दें। जूते की 2–3 जोड़ी रखें व उन्हें बदल बदल कर पहनें। अपने पैरों की गंध से छुटकारा पाने में मदद करने के लिए एक फूट डिओडोरेंट खरीदें।
- श्रृंगार आपकी त्वचा के छिद्रों को बंद कर देता है और रोगाणुओं को पनपने का मौका देता है। यदि आप सोने से पहले मेकअप को नहीं हटाते हैं, तो आप निश्चित रूप से अगले दिन कुछ मुहांसे जरूर निकल आयेंगे। इसलिए आप चाहे कितने भी थके हुए हों, आप को सोने से पहले अपने मेकअप को निश्चित रूप से हटाना चाहिए।

4.1.3 ग्रूमिंग

ग्रूमिंग करने में नहाना, सफाई रखना, कंघी करना, बालों को नियमित रूप से काटना और स्टाइल बनाना शामिल होता है। इसमें शरीर की कॉस्मेटिक देखभाल भी शामिल है, जैसे कि दाढ़ी बनाना और अन्य प्रकार के बाल हटाना।

4.1.3.1 ग्रूमिंग सुझाव – पुरुषों के लिए

1. **नाक के बाल ट्रिम करें:** यह बहुत ही बुनियादी चीज है जो बहुत बड़ा अंतर बनाता है। कई कंपनियां सामान्य कीमत के भी नाक के बाल ट्रिम करने के उपकरण बनाती हैं, जिन्हें प्रयोग किया जा सकता है।

2. भौहें ट्रिम करें: भौंहों को पेशेवर रूप से ठीक करने की सलाह दी जाती है। इन्हें कार्य पर निकलने से पहले ठीक करना याद रखें, क्योंकि यह आँख खुलने में मदद करती हैं और चेहरे को अधिक सतर्क दिखाती हैं।

3. अपने कानों और गर्दन से बालों को साफ करें: यह सब कुछ आपका नाई आपके लिए मासिक रूप से कर सकता है, और यह अच्छे सौंदर्य को दर्शाता है। कान पर लंबे बाल, या अपनी शर्ट के कॉलर में दिखने वाले गर्दन के बाल किसी भी दृष्टि से आकर्षक नहीं होते हैं।

4. अपने नाखूनों को छोटा और साफ रखें: यह बताने कि कोई आवश्यकता नहीं है कि गंदे, लंबे नाखून क्यों अच्छे नहीं लगते। अगर आपका बजट व समय अनुमति देता है तो, कोई मासिक मैनीक्योर / पेडीक्योर आजमाएं। नाखुनो को कृत्रिम दिखाये बिना स्वस्थ व चमकदार रखने के लिये आप नाखूनों को बफ भी कर सकते हैं।

5. अपने दांतों को रोजाना ब्रश व फ्लॉस करें: यदि आपके दांत पूरी तरह से सीधे और सफेद नहीं हैं, तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, लेकिन कृपया उन्हें साफ जरूर रखें। किसी से बात करते समय दांतों के बीच में निर्मित प्लाक या फंसा खाना दिखना बहुत बुरा लगता है। यह कहने में सरल लगता है, लेकिन करने में प्रयास करना पड़ता है।

6. अपने शरीर के हिसाब से फिट कपड़े सिलवाएं: यह एक बड़ा मुद्दा है, इससे फर्क नहीं पड़ता कि आपके शरीर का आकार कैसा है, सही नाप के कपडे हमेशा बेहतर दिखते हैं।

7. हमेशा सीधे खड़े होओ: खड़े रहने का तरीका बहुत महत्वपूर्ण है। सीधा खड़ा होने पर आप अपने अन्दर आत्मविश्वास और गर्व की भावना पैदा करते हैं, हर किसी को प्रदर्शित करते हैं कि आप अपने आप में सुरक्षित हैं।

8. चेहरे को साबुन से नियमित रूप से साफ करें: काफी पुरुष होते हैं जो अपने शरीर पर प्रयोग करने वाले साबुन का उपयोग ही अपने चेहरे पर भी करते हैं। शरीर पर प्रयोग किये जाने वाले अधिकांश साबुन चेहरे के लिए बहुत कठोर होते हैं. आपको ऐसा क्लेंजर खरीदना चाहिए जो केवल चेहरे के लिए हो।

9. जब खुशबू की बात हो तो याद रखें कम ही अच्छा होता है: सुगन्धित होना अच्छा होता है, लेकिन हर किसी को उसे सूंघना जरूरी नहीं है। सुगंध एक निजी प्राथमिकता है, और आपको वास्तव में वह सुगंध ढूंढनी चाहिए जो आपके लिए सबसे अच्छा काम करती है। याद रहे कि उसमें स्नान करने की आवश्यकता नहीं है।

10. अपनी बेल्ट का अपने जूते से मिलान करें: यह वास्तव में सरल है और बहुत बड़ा अंतर पैदा करता है। यदि आप काले जूते पहन रहे हैं, तो आप एक भूरी बेल्ट नहीं नहीं पहनेगें।

4.1.3.2 ग्रूमिंग टिप्स – महिलाओं के लिए

सिर्फ आपका काम ही एक चीज नहीं है जो आपके प्रशंसा कराता है, बल्कि आपकी चालढाल भी आपके लिये काफी महत्वपूर्ण होती है. महिलाओं के लिए व्यक्तिगत देखभाल उतनी ही आवश्यक है जितना यह पुरुषों के लिए है। कैसे बैठना है, कैसे बात करनी है, कब बात करनी है, क्या बात करनी है, यह सब कुछ बहुत मूलभूत लगता है, लेकिन बहुत महत्व रखता है।

1– ताजा दिखो: सबसे पहली बात कि हमेशा ताजा दिखो। यह आपके सौंदर्य का प्राथमिक चरण है। अपने नाखूनों को अच्छी तरह से रखो। बहुत चमकदार या बहुत फैंसी रंगों की पोशाक न पहनें।

2– इत्र का उपयोग करना: एक हल्के इत्र का उपयोग करें। आपके आसपास के लोगों के लिए बहुत तेज खुशबू उन्हें परेशान कर सकती है। इसके अलावा, आपको ध्यान रखना चाहिए कि जब आप एक व्यापारिक सम्मेलन में जाएँ तो बहुत तीव्र सुगंध वाले उत्पाद न प्रयोग करें।

3– मेकअप का प्रयोग: कार्य के आधिकारिक स्थानों के लिए प्रसाधन सामग्री को कम और हल्का होना चाहिए। ऐसा श्रृंगार करें जो कि न तो बहुत हो और न ही कम हो। बहुत ज्यादा लिपस्टिक न लगायें ताकि वह कागज के नैपकिन या पानी पीते समय कप पर न लग जाये।

4– गहने का उपयोग करना: आपको बहुत सारे गहने नहीं पहनने चाहिए। वे आभूषण जो बहुत भड़कीले और बहुत बडे हैं, वह गंभीर बातचीत के दौरान लोगों को परेशान कर सकता है। झुमके, विशाल कलाई बैंड आदि से बचें व हलके गहनों का प्रयोग करें।

5– हेयर स्टाइल: आपके बालों की शैली को आसान और साफ दिखना चाहिए।
6– उचित पोशाक पहनना: आम तौर पर जब आप कार्यस्थल पर होते हैं, तो आपको अच्छा दिखना चाहिए। कार्यस्थल पर, व्यवसायिक व्यक्तियों के साथ रहने पर आपको सावधानी से पोशाक का चयन करना चाहिए।
7– सार्वजनिक रूप से भोजन: स्व–देखभाल में यह भी शामिल है कि आप कैसे खाते हैं। अपनी गोद में कागज का नैपकिन रख कर खाएं। जब आप खाना खा रहे हैं तो कटलरी से सबसे कम आवाज करें।
8– जूते चुनना: आरामदायक और सुंदर डिजाईन के जूते पहनें।

4.1.4 सही ग्रूमिंग न होने का परिणाम

एक अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता, खुद और दूसरों की बीमारियों से रक्षा करने की सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है। इसका अर्थ है अपने हाथों को धोना और स्नान भी करना। इसका अर्थ है कि आप दूसरों पर खांसी या छींक न मारें, यदि आप अस्वस्थ हैं तो जिन चीजों को आप छूते हैं, उन्हें साफ कर लें, ऐसी चीजें जैसे टिश्यू (जिनमें रोगाणु हो सकते हैं) को कूड़ेदान में डालें, और जहाँ संक्रमण का जोखिम हो वहां सुरक्षा (जैसे दस्ताने या कंडोम) का प्रयोग करें।
निजी स्वच्छता, जैसे कि स्नान आदि, बहुत कुछ उस संस्कृति पर निर्भर करता है जिसमें आप रहते हैं। कुछ संस्कृतियों में, यह अपेक्षा की जाती है कि आप अपने शरीर को कम से कम हर दिन धो लें और शरीर को खुश्बूदार करने के लिए इत्र का उपयोग करें। अन्य संस्कृतियों में अलग तरह की उम्मीद की जाती है।

4.1.5 ग्रूमिंग का महत्व

स्वच्छ रहना स्वस्थ रहने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। उदाहरण के लिए, खाने से पहले और शौचालय का उपयोग करने के बाद हाथ धोने जैसा सरल कार्य रोगाणुओं से लड़ने और बीमारी से बचने के लिए एक सिद्ध और प्रभावी उपकरण है।
किसी के लिए भी स्वच्छता और अच्छी तरह से पेश होना आत्मविश्वास का भी एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। अगर किसी के शरीर और श्वास से अच्छी गंध आती है, उसके कपड़े साफ हैं, और उसकी मूलभूत निजी स्वच्छता अच्छी है, तो इससे उसे अन्य लोगों के साथ घुलने मिलने में मदद मिलती है यदि कोई अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता नहीं रखता है तो उसे निम्नलिखित स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं:

4.1.5.1 शारीरिक गंध

यदि ताजे पसीने को वाष्पित होने दिया जाये तो वह शरीर में गंध का कारण नहीं बनता है। एक अप्रिय गंध तब उत्पन्न होती है जब त्वचा पर मौजूद बैक्टीरिया पसीने के साथ विघटित होते हैं। यह विशेष रूप से जांघों, बगल और पैरों या पसीने को अवशोषित किये हुए कपड़ों में होता है। आहार से भी शरीर की गंध प्रभावित होती है. हर दिन स्नान करना और अन्तःवस्त्रों को बदलने से भी इस समस्या का समाधान होता है। गैर–औषधीय प्रकार के टेलकम पाउडर को बगल के नीचे इस्तेमाल किया जा सकता है। इत्र के प्रयोग से भी दुर्गन्ध छुप जाती है।

अत्यधिक पसीने से त्वचा पर पपड़ी पड़ना या सूजन (डर्मेटाइटिस) हो सकती है। आमतौर पर, यह चिंता का कोई बड़ा कारण नहीं होता है। कुछ लोग आनुवंशिक और शरीर संरचना कारकों के कारण दूसरों की तुलना में अधिक पसीना उत्पन्न करते हैं। अत्यधिक पसीना मधुमेह, एनीमिया, और हाइपरथायरायडिज्म का भी लक्षण हो सकता है।
शारीरिक गंध का कारण संयोजन में काम कर रहे कुछ कारण होते है, जिनमें निम्न शामिल हैं:

- फेरोमोन सहित पसीने में पाये जाने वाले रसायनों की वजह से, जो शरीर द्वारा अन्य लोगों को यौन रूप आकर्षित (या अनाकर्षित) करने के लिये उत्पन्न किये जाते हैं।
- त्वचा के माध्यम से उत्सर्जित वाष्प, जैसे मेटाबोलाइज्ड अल्कोहल।
- त्वचा पर रहने वाले, मृत त्वचा कोशिकाओं और पसीने पर जीवित रहने वाले जीवाणुओं की वजह से।
- बिना धुले कपड़े, जैसे अंडरवियर और मोजे, पहनने की वजह से।

4.1.5.2 हाथ धोना

अधिकांश संक्रमण, विशेष रूप से जुकाम और गैस्ट्रोएंटेरिटिस, तब होते हैं जब हम अपने बिना धोये हाथों जिन पर रोगाणु होते हैं, को अपने मुंह से लगाते हैं। कुछ संक्रमण तब हो जाते हैं जब अन्य लोगों के गंदे हाथ हमारे भोजन को छूते हैं। हाथों और कलाई को साबुन और साफ पानी से धोया जाना चाहिए, यदि आपके नाखून गंदे हों तो ब्रश का उपयोग करें। हाथों को किसी साफ चीज, जैसे कागज के तौलिये या गर्म हवा से सुखाएं। आपको निम्न स्थितियों में हमेशा अपने हाथ धोना चाहिए:

- शौचालय का उपयोग करने के बाद।
- खाना बनाने या खाने से पहले।
- कुत्तों या अन्य जानवरों को संभालने के बाद।
- यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहे हैं जिसे खांसी या जुकाम है।

4.1.5.3 सांस में बदबू

अच्छे दांत की स्वच्छता में नियमित रूप से ब्रशिंग और फ्लॉसिंग शामिल हैं। दांतों, मसूड़ों और मुँह की बीमारियों या किसी संक्रमण के कारण बदबूदार श्वास की समस्या हो सकती है। ज्यादातर लोगों को सुबह सुबह सांस में बदबू होती है, क्योंकि जब वे सो रहे होते हैं तब उनके मुंह में लार नहीं बनती है। बदबूदार सांस, खराब स्वच्छता का एक और आसानी से पहचानने योग्य परिणाम है। यह आमतौर पर नियमित रूप से ब्रश नहीं करने और अपने दांतों को फ्लॉस नहीं करने से विकसित होती है। बदबूदार सांस दो मुख्य कारणों से होती है – सबसे पहला, आपके दांतों में फंसे भोजन के कणों पर जीवाणु पनपते हैं। जीवाणुओं द्वारा इस भोजन को पचाने से पैदा हुए उत्पाद से दुर्गन्ध पैदा होती हैं। दाँतों में फंसा खाना भी समय के साथ सड़ कर दुर्गन्ध पैदा कर सकता है।

कुछ खाद्य पदार्थ भी होते हैं जो सांसों में बदबू पैदा करते हैं उनमें लहसुन और प्याज शामिल हैं। माउथ वाश, माउथ स्प्रे, और फ्लेवर्ड च्यूइंग गम, थोड़ी देर के लिए आपकी सांस की गंध को बेहतर बना सकते हैं, लेकिन अगर आपके मुंह में कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो आपको इसे दंत चिकित्सक को दिखाना चाहिए।

4.1.5.4 बदबूदार पैर व जूते

चाहे आप खेलकूद में हिस्सा लेते हों या न लेते हों बदबूदार पैर व जूते सभी के लिए एक समस्या हो सकती हैं। आप अपने पैरों नहाते समय अधिक ध्यान देकर इससे छुटकारा पा सकते हैं, और यह भी सुनिश्चित कर लें कि जूते पहनने से पहले पैर पूरी तरह से सूख गए हों। अपने जूतों को बदलते रहें और सिंथेटिक फाइबर से बने मोजे के बजाय सूती मोजे पहनना भी एक अच्छा विचार है।

4.1.5.5 यात्रा के दौरान स्वच्छता

विदेशी यात्रा करते समय यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि पानी साफ है या नहीं तो उसे न पीयें, अन्य सुझावों में निम्न शामिल हैः

- केवल बोतलबंद पानी पीयें।
- अपने दांतों को साफ करने के लिए नल के पानी का इस्तेमाल न करें।
- अपने हाथों को धोने के बाद सुनिश्चित कर लें कि भोजन को छूने से पहले वे पूरी तरह से सूख चुके हों।
- असुरक्षित पानी में फल या सब्जियां न धोएं।
- यदि आपके पास कोई अन्य जल स्रोत नहीं है, तो सुनिश्चित करें कि पीने से पहले पानी उबाल लिया गया है।
- सुनिश्चित करें कि कोई भी थाली, कप या अन्य बर्तन धोने के बाद पूरी तरह से सूखा लिये गए हैं।

4.1.5.6 स्वच्छता की अच्छी आदतों का निर्माण करना

अच्छी स्वच्छता की आदतों का निर्माण एक दिन का काम नहीं है, यह लगातार प्रयास से ही होता है। निम्नलिखित क्रियाकलापों को दैनिक दिनचर्या में शामिल किया जाना चाहिए – हाथ धोने, खांसते समय मुंह को ढकने और नियमित स्नान करना।

4.1.5.7 दंत रोग

दांत की खराब स्वच्छता न केवल बदबूदार सांस उत्पन्न करती है, बल्कि यह दंत रोगों का कारण भी बन सकती है। यदि आप भोजन कणों और जीवाणुओं को दांतों को रहने की अनुमति देते हैं, एक कोटिंग जिसे प्लाक कहा जाता है बननी शुरू हो जाती है। इस प्लाक में मौजूद जीवाणु एसिड छोड़ते हैं, जो आपके दांतों के इनेमल को तोड़ देते हैं। चूंकि यह प्रक्रिया समय के साथ चलती रहती है, एक कठिन पदार्थ जिसे कैलकुस कहा जाता है, दाँत पर बन सकता हैं, जो आसपास के मसूड़ों को परेशान करता हैं। यह जलन गिंगिविटिस में बदल सकती है जिससे मसूड़ों की सूजन हो सकती है, जो बाद में मसूड़ों का रोग बन सकती है। मसूड़ों के रोग संक्रमण का कारण बनते हैं और आखिरकार आपके दांतों को नष्ट कर सकते हैं।

4.1.5.8 सामान्य रोग

मेयो क्लिनिक और सेंटर फॉर डिसीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (सीडीसी) के अनुसार, स्वच्छता की आदतें, जैसे कि हाथों को धोना, रोग के संपर्क में आने और रोग फैलाने के विरुद्द सबसे प्रभावी उपाय साबित होते हैं। आपके हाथ परिवेश और आपके चेहरे दोनों के साथ लगातार संपर्क में रहते हैं, जिससे संक्रमित वस्तु या व्यक्ति की सतह से आपके नाक या मुंह तक संक्रमण का आसान परिवहन हो सकता है। स्वच्छ बहते हुए पानी और साबुन से अपने हाथ धोने से आपकी त्वचा पर जीवाणुओं की मात्रा कम हो जाती है, संक्रमण वाले रोगों जैसे कि आम सर्दी, इन्फ्लूएंजा (फ्लू), सल्मोनेलोसिस, हेपेटाइटिस ए, टाइफाइड, स्ट्रेप्टोकोकस और स्टेफ संक्रमण जैसी संभावनाएं कम हो जाती हैं।

4.1.5.9 लिंग आधारित स्वच्छता की आदतें

पुरुषों और महिलाओं की स्वच्छता की जरूरत भिन्न होती है जो कि यदि ध्यान न दिया जाए तो स्वास्थ्य समस्याएं बन सकती हैं। उदाहरण के लिए, जिन पुरुषों के खतनाग्रस्त लिंग नहीं हैं, उन्हें लिंग की त्वचा को पीछे हटा कर साफ करना चाहिए, अन्यथा सूजन, फिमोसिस (जिसमें लिंग के ऊपर त्वचा को वापस नहीं ले सकते) या पेनाइल आसंजन हो सकता है। महिलाओं को जननांग को साफ रखने के लिए ख्याल रखना चाहिए, और गुदा से मूत्रमार्ग के संक्रमण शुरू होने से रोकने के लिए शौचालय का उपयोग करने के बाद हमेशा आगे से पीछे की ओर पोंछें।

4.1.5.10 सिर की स्वच्छता

जूँ एक प्रकार के छोटे कीड़े मानव खोपड़ी पर रहते हैं; वे खोपड़ी पर पंचर करने के लिये एक पिन की तरह की चुभन करते हैं, एक थक्के जैसे पदार्थ का उत्सर्जन करते हैं और पोषण के रूप में रक्त पर जीते हैं। जूँ गंदे बालों पर पनपती है। बच्चों में विशेष रूप से जूँ से पीड़ित होने की संभावना होती है। स्कूल के परिवेश में निकट संपर्क होने पर जूँ एक सिर से दूसरे तक फैल जाती हैं। जूँ के अंडे एक चमकदार सफेद खोल में लिपटे रहते हैं और इनका प्रकोप बढ़ने पर बालों के ऊपरी परतों पर भी दिखते हैं। वे खोपड़ी में खुजली पैदा करते हैं और झुंझलाहट और शर्मिंदगी का कारण बनते हैं। शिशुओं में, वे खराब नींद और कष्ट के रोने का कारण हो सकते हैं। यदि ध्यान न दिया जाये तो वे खोपड़ी में संक्रमण का कारण बन सकते हैं।

4.1.5.11 कान में मोम

कान में मोम, कान की नली, जो बाहरी कान से कान के पर्दे तक जाती है, में जमा होता है। कान से होने वाले स्राव में धूल कण एकत्र हो जाते है। अपने कानों को साफ करने के लिए उसमें उतनी दूरी तक ही सफाई करें जहाँ तक आपकी छोटी उंगली जा सकती हो। कान के अंदरूनी हिस्सों को साफ करने के लिए बालों की पिन, सेफ्टी पिन या कुंद धार वाली वस्तुएं प्रयोग करने से कान को नुकसान पहुंच सकता है। कान के मोम को अपने डॉक्टर के द्वारा साफ कारवाना चाहिए।

4.1.5.12 मूत्र संक्रमण

मूत्र संक्रमण में मूत्र विसर्जन के दौरान दर्द या जलन होती है। गर्भावस्था के दौरान और बड़ी शल्य चिकित्सा के बाद मूत्र संबंधी संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है; खुजली, लगातार पेशाब, बुखार, और ठंड लगना भी मूत्र संक्रमण से हो सकता है। इस संक्रमण से बचने के लिए, शौचालय और व्यक्तिगत भागों दोनों की समग्र स्वच्छता में सुधार करें। पेशाब या शौच करने के बाद आगे से पीछे की ओर धोयें या पोंछें। यह सामान्य नियम के रूप में, बच्चों को धोते या पोंछते हुए भी याद रखें। तंग–फिटिंग व सिंथेटिक अंडरवियर न पहने। खूब पानी पिए। जब आपको पेशाब की प्रवृत्ति होती है तो उसे न रोकें। यदि फिर भी स्थिति बनी रहती है, तो डॉक्टर से परामर्श करें।

4.1.5.13 गोलकृमि

ये कीड़े रात में अंडे देने के लिए गुदा से बाहर आते हैं जिससे तीव्र खुजली होती है और परेशानी के कारण नींद नहीं आती है; हल्के दर्द और अतिसार की भी संभवना होती हैं। खरोंचने से, अंडे हाथ और नाखूनों में चिपक जाते हैं और व्यक्ति के द्वारा छुए जाने वाले अन्य लोगों को भी संक्रमित करते हैं। अंडे, हवा से या संक्रमित भोजन या बिस्तर की चादरों के द्वारा भी फैल सकते हैं। अंडों को कीटाणुनाशक द्वारा नहीं मारा जा सकता है और ये धूल में लंबे समय तक सक्रिय रहते हैं। संक्रमित व्यक्ति के बिस्तर, अंतःवस्त्रों, और रात्रि में पहने जाने वाले कपड़ों को गर्म पानी में अच्छी तरह धोया जाना चाहिए। कीड़ों का इलाज करने के लिये डॉक्टर से परामर्श किया जाना चाहिए– कभी–कभी एक सदस्य के प्रभावित होने पर परिवार के सभी सदस्य को कीड़े मारने की दवा लेने के लिए कहा जा सकता है। संक्रमित लोगों को खाने से पहले साबुन से अच्छी तरह हाथ साफ करना चाहिए।

4.1.5.14 एथलीट फुट (पैरों की दाद)

एक कवक जो गर्म व गीले स्थानों में पैदा होता है– इस संक्रमण का कारण होता है, जिसका परिणाम त्वचा पर पपड़ी पड़ना, फोड़े या पैर की उंगलियों के बीच फफोले में होता है – यह अक्सर तलवों में फैलता है। कभी–कभी ये त्वचा में पड़ी दरारें और घाव अन्य संक्रमणों के लिए स्थान बन जाते हैं। पपड़ी को धीरे से रगड़ें. पैरों को अच्छी तरह से धोएं और पाउडर लगायें। सोते समय हल्का फंगीसाइडल मलहम प्रयोग करें। पैरों को खुली हवा में रखें। यदि आपको जूते पहनने है तो सूती मोजे पहनें– अगर फफोले बढ़ जाएँ तो डॉक्टर से पेशेवर मदद लें।

टिप्पणियां

____

____

____

____

____

____

____

____

यूनिट 4.2: संचार कौशल

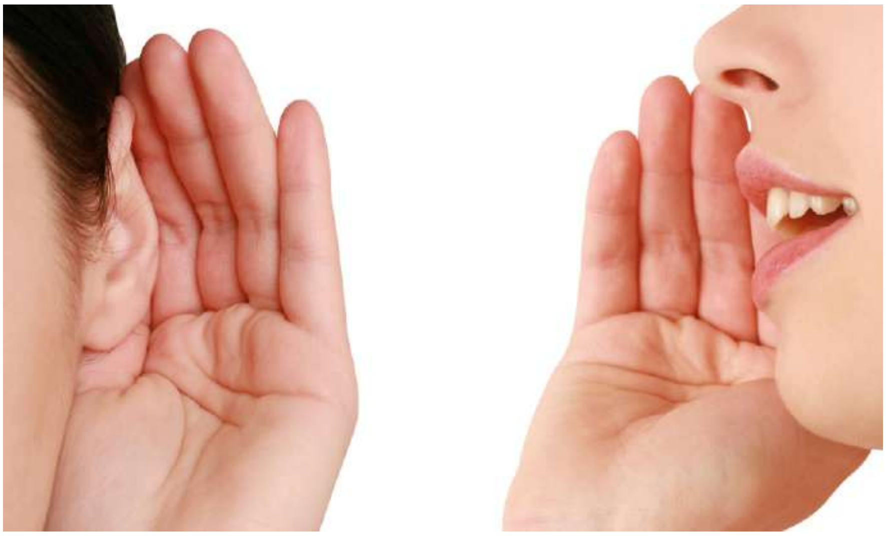
यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्न करने में सक्षम हो जाएंगे:

1. संचार क्या है व्याख्या करने में
2. संचार प्रक्रिया का वर्णन करने में
3. संचार में समस्याओं की व्याख्या करने में
4. विभिन्न संचार बाधाओं का वर्णन करने में
5. सक्रिय रूप से सुनने के लक्षण समझाने में
6. अच्छे लेखन कौशल के बिंदुओं पर चर्चा करने में

4.2.1 संचार क्या है?

संचार लोगों के बीच सूचना का आदान–प्रदान होता है। यह मौखिक शब्दों, लिखित शब्दों, चित्र या शारीरिक क्रियाओं के रूप में हो सकता है, संचार दोस्तों, परिवार, सहकर्मियों, ग्राहकों के लिए विचारों को व्यक्त करने के लिए आवश्यक है। संचार जानकारी आदान प्रदान करने और निर्णय लेने में भी एक प्रमुख भूमिका निभाता है।



चित्र 4.2.1 संचार

4.2.2 संचार के प्रकार

संचार दो प्रकार के होते हैं –

1– मौखिक

2– अमौखिक

4.2.2.1 मौखिक संचार

जब जानकारी को दोनों पक्षों के बीच शब्दों के माध्यम से आदान–प्रदान किया जाता है, तो यह मौखिक संवाद कहलाता है। यह शब्द–आधारित संचार होता है। शाब्दिक संचार दो तरह का होता है:

1. लिखित संचार, और
2. मौखिक संचार।

4.2.2.1.1 लिखित संचार

जब संदेश का आदान–प्रदान लिखित रूप में किया जाता है तो यह लिखित संचार कहलाता है। यह शब्द आधारित संचार होता है। जब स्थायित्व और संदेश का रिकॉर्ड रखना महत्वपूर्ण होता हैं और जब प्राप्तकर्ता दूर होता है तब यह व्यापक रूप से इस्तेमाल किया जाता है । यह पत्र, ज्ञापन, रिपोर्ट आदि विभिन्न रूपों में होता है।

4.2.2.1.2 मौखिक संचार

जब संदेश मौखिक रूप से दोनों पक्षों के बीच आदान–प्रदान किया जाता है, यह मौखिक संचार कहा जाता है। यह भी शब्द–आधारित संचार होता है लेकिन लिखित रूप के बजाय मौखिक रूप में होता है। मौखिक संचार के प्रमुख रूपों में बातचीत,साक्षात्कार, टेलीफोन, भाषण आदि शामिल है।

4.2.2.2 अमौखिक संचार

शब्द का उपयोग किए बिना संचार अमौखिक संचार कहलाता है। यह शब्द आधारित संचार नहीं होता है। इसमें किसी भी लिखित या बोले गए शब्दों का प्रयोग नहीं होता है, बल्कि इसमें प्रतीकों, शारीरिक भाषा, रंग आदि का प्रयोग संदेश संप्रेषित करने के लिए किया जाता है। अमौखिक संचार विजुअल (visual), ऑडियो विजुअल (audio visual) और मूक होता है।

4.2.3 संचार में समस्या

संचार की प्रक्रिया में जानबूझकर या अनजाने में आने वाले संचार की समस्याएं से सावधानी से बचने की कोशिश की जानी चाहिए। संचार बाधा पैसे और उत्पादकता के मामले में एक कंपनी के लिए नुकसान का कारण बन सकता है। एक अच्छे संचार के बिना, एक कंपनी के दैनिक कार्यों के लिए आवश्यक जानकारी का आदान–प्रदान करना असंभव होता है। लेकिन कभी कभी लोग संचार को समझने में असफल रहते हैं। एक संगठन में संचार की समस्याओं के लक्षणों में से कुछ निम्न हैं

- टीम वर्क की कमी
- बुरी कार्य योजनायें व कार्य का अधिक भार
- अपर्याप्त संसाधन व समर्थन
- विलंब
- कार्य की खराब गुणवत्ता
- असहयोगी लोग

4.2.4 आम संचार बाधाएं

संचार की आम बाधाएं निम्नलिखित हैं –

4.2.4.1 धारणा

आमतौर पर प्रेषक, रिसीवर को पूरी जानकारी देना भूल जाते हैं; यह सोच कर कि उन्हें पता होगा। दूसरी ओर, रिसीवर संचार में बाधा की वजह से अलग ही परिदृश्य मान लेता है।

4.2.4.2 कठिन शब्दावली का प्रयोग

कुछ लोगों को अपने संदेश संचार के लिए कठिन शब्दावली का प्रयोग करने की आदत होती है। परंतु उनकी शब्दावली से संदेश रिसीवर को स्पष्ट नहीं होते हैं। रिसीवर, संचार में बाधा के कारण, सन्देश को गलत समझ सकता है।

4.2.4.3 अधूरे वाक्य

कई बार, लोगों को अपने वाक्य को अधूरा छोड़ देते हैं, जैसे "मैं जाना चाहता था परंतु...."। यह रिसीवर को अनुमान लगाने के लिये छोड़ देता है और सही संदेश से अवगत नहीं करा पाता है।

4.2.4.4 मानसिक अवरोध

मन की स्थिति और मूड भी रिसीवर और प्रेषक के संदेश वितरण को प्रभावित करता है। एक व्यक्ति को एक बुरे मूड में दिया गया सकारात्मक संदेश भी नकारात्मक ध्वनि कर सकते हैं। प्रेषक ज्यादा संचार द्वारा भी संदेश वितरण को खराब कर सकता है, जैसे कि विभिन्न चैनलों के माध्यम से एक ही संदेश को देना व अपनी बात साबित करने के लिये बहुत ज्यादा जानकारी देना। यह रिसीवर को भ्रमित करता है और संदेश के संदर्भ को स्पष्ट नहीं होने देता।

4.2.4.5 भाषा मतभेद

प्रेषक और रिसीवर के बीच भाषा का अंतर संचार वितरण में एक प्रमुख बाधा का कारण हो सकता है। इसलिए संचार के लिए ऐसी भाषा सुनिश्चित करना चाहिए जो दोनों द्वारा समझी जा सकती हो। वरना संचार की पूरी प्रक्रिया ही विफल हो जाती है।

4.2.4.6 पूर्वाग्रह

रिसीवर संस्कृति, स्थिति, या विचार जैसे कुछ पूर्वाग्रहों से ग्रस्त हो सकता है इस प्रकार रिसीवर के भेजे संदेश का गलत अर्थ निकल सकता है। उदाहरण के लिए, एक पर्यवेक्षक का मानना है कि अधीनस्थ कर्मचारी ईमानदार नहीं है, तो पर्यवेक्षक अपने पूर्वाग्रह के कारण अधीनस्थ के हर संचार का गलत अर्थ ही निकलेगा।

4.2.4.7 भौतिक बाधाए

संचार के लिए प्रमुख बाधाओं में से एक भौतिक बाधा है। भौतिक बाधाएं प्रेषक और रिसीवर के आसपास के क्षेत्र में मौजूद होती हैं। पर्यावरण पृष्ठभूमि में शोर, खराब रोशनी या अस्थिर तापमान भौतिक बाधाओं में से कुछ हैं। ये बाधाएं व्यक्तियों के संदेश भेजने और प्राप्त करने को प्रभावित करती हैं। अगर पृष्ठभूमि में शोर बहुत होगा तो रिसीवर सुन नहीं सकता है। यदि कार्य स्थल पर तापमान बहुत गर्म या बहुत ठंडा होता है तो प्रेषक संदेश पर ध्यान केंद्रित नहीं कर सकता है। कार्य स्थल पर यदि लोग एक दूसरों से दूर होते हैं, तो भी संचार प्रभावी रूप से कार्य नहीं करता है।

4.2.5 सक्रिय होकर सुनना

सुनना एक कम आंका जाना वाला कौशल है, जो शायद ही कभी पढ़ाया जाता है और ज्यादातर सभी इसकी उपेक्षा करते है। सक्रिय संचार का आशय, सुन कर समझना है। सक्रिय रूप से सुनना भी एक कला है जो कि अभ्यास से आता है। यह केवल "सुनने" की तुलना में अधिक प्रयास लेता है, लेकिन इसके लाभ इन प्रयासों को सार्थक बनाते हैं। सक्रिय होकर सुनना केवल सुनने से परे होता है। नीचे कुछ सुझाव सक्रिय रूप से सुनने में सुधार करने के लिए हैं:

प्रभावी रूप से सुनने के लिए कुंजी	बुरा श्रोता	अच्छा श्रोता
पसंद के क्षेत्रों का पता लगायें	सुस्त व उबाऊ विषय के दौरान सुनना बंद कर देता है	पूछता है कि क्या उससे सम्बंधित कुछ है
सामग्री पर ध्यान देना न कि बताने के तरीके पर	यदि बताने का तरीका बुरा है तो सुनना बंद कर देता है	सामग्री पर ध्यान देता है, बताने के तरीके में खराबी को छोड़ देता है
अपनी अंतः अग्नि को रोक कर रखना	पूरी बात सुने बिना बीच में कूद पड़ता है	पूरा बोलने तक इंतजार करता है जब तक वक्ता पूरी तरह से अपनी राय ना व्यक्त कर दे
विचारों के बारे में सुनना	तथ्यों के लिये विचारों को सुनता है	जो कहा जा रहा है उसमें किसी विषय को ढूँढता है
लचीला होना	बहुत से नोट लेता है और एक ही प्रक्रिया प्रयोग करता है	बहुत कम नोट लेता है और वक्ता के अनुसार बहुत सी प्रक्रियाओं का प्रयोग करता है
सुनने पर ध्यान देना	सुनने के लिये असलियत में कोई प्रयास नहीं करता – नकली ध्यान लगाता है	ध्यान देने पर मेहनत करता है
ध्यान न भटकने देना	आसानी से ध्यान भटक जाता है	ध्यान भटकने से लड़ता है या बचता है, बुरी आदतों को सहन करता है, जानता है कि कैसे ध्यान देना है
अपने मस्तिष्क का व्ययाम करना	आसानी से ध्यान भटक जाता है	मष्तिष्क को कठिन विषयों को सुनने के लिये प्रशिक्षित करता है
अपने मस्तिष्क को खुला रखना	भावुक शब्दों पर प्रतिक्रिया करता है	अपनी भावुकता पर नियंत्रण रखता है

4.2.6 लेखन कौशल

किसी भी संगठन में सफलता के लिये लेखन कौशल बहुत महत्वपूर्ण होता है। अच्छे लेखन कौशल के लिये प्रमुख निर्देश निम्न हैं:

4.2.6.1 लिखी गयी सामग्री में स्पष्टता

लेखन सबसे पहले तो पढ़ने में समझा जाना चाहिए। एक व्यवसाय के दस्तावेज स्पष्ट होने चाहिए, इसका मतलब वास्तव में वही निकलना चाहिए जो लेखक का बताने का इरादा है। तकनीकी भाषा, अपरिचित शब्द या औपचारिक भाषा से बचें। अस्पष्टता को हटा दें, अर्थात एक दिअर्थी शब्द का उपयोग करने से बचें।

4.2.6.2 संक्षिप्तता से लिखें

अनावश्यक दोहराव से बचें। केवल प्रासंगिक जानकारी ही दें। अनावश्यक बातों से बचें। लम्बे और नये शब्दों के बजाय परिचित शब्द का उपयोग करें। मसौदे को दोहरा कर ठीक करें। शब्दों की संख्या को कम करने के लिए या कटौती करने के लिए तरीकों की तलाश करें।

4.2.6.3 पूरा लिखें

जाँच करें कि पाठक की आवश्यकता सभी जानकारी लिखित सामग्री में शामिल है: जैसे कौन? क्या? कहां ? कब? क्यूं? कैसे?

4.2.6.4 वर्तनी और तथ्यों में सटीकता

विराम चिह्न, व्याकरण और वर्तनी (विशेष रूप से लोग और स्थान के नामों आदि की सटीकता के लिए अपने कार्य की जाँच करें)। जानकारी की सटीकता के लिए जाँच करें: जैसे कितनी बार, दिनांक, आंकड़े और टेलीफोन नंबर। लेआउट में निरन्तरता की जांच करें।

4.2.6.5 सहमति होना

- ऐसी भाषा का उपयोग करें जो विश्वसनीय हो।
- अतिशयोक्ति से बचें।
- सशक्त दावे के बजाय संभावनाओं व अनुमानों को सुझाएँ।
- अपनी बात के लिए तर्क को समर्थन प्रदान करें – जैसे उदाहरण में आंकड़े दें या साक्ष्य दिखायें।

4.2.6.6 शब्दों में शिष्टाचार दिखाएँ

- अपने लेखन में अच्छे संस्कार और परवाह करने वाला रवैया दिखायें।
- जब भी संभव हो, अपने लेखन एक सुखद लहजे के साथ सकारात्मक वाक्यांश दें।
- बुरी खबर के लिये निष्क्रिय बोली का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। यह नकारात्मकता से बचाता है। भाषा तर्कसंगत और अर्थ पूर्ण होनी चाहिए।

4.2.7 टकराव को हल करना

जब लोग एक साथ काम करते हैं तो, काम के लक्ष्यों और व्यक्तिगत शैलियों में मतभेद की वजह से अक्सर टकराव अपरिहार्य है। कार्यस्थल में टकराव से निपटने के लिए निम्न दिशानिर्देशों का पालन करें।

4.2.7.1 टकराव में शामिल दूसरे व्यक्ति के साथ बात करें

– व्यक्ति से बात करने के लिए सही व सुविधाजनक समय पूछें।

– ऐसी जगह मिलने की व्यवस्था करें जहाँ आप को बाधित ना करे।

4.2.7.2 व्यवहार और घटनाओं पर ध्यान केंद्रित करें, व्यक्तित्व पर नहीं

– 'आपने ऐसा क्यों किया...' के बदले 'ऐसा कैसे हुआ ...'पूछें।

– सामान्यीकरण के बजाय एक विशिष्ट उदाहरण या घटना का वर्णन करें।

4.2.7.3 ध्यान से सुनना

– प्रतिक्रिया करने के बजाय व्यक्ति की सुनें कि वह क्या कहा रहा है।

– अन्य व्यक्ति के बोलने के दौरान टोकने से बचें।

– व्यक्ति के द्वारा बोलना समाप्त करने के बाद, आप उसके द्वारा कही गयी बातें दोहरा कर सुनिश्चित करे कि आपको उसके द्वारा कही गयी बात सही से समझ में आ गयी।

– अपनी समझ को स्पष्ट करने के लिए सवाल पूछें।

4.2.7.4 सहमति और असहमति के बिंदुओं की पहचान

– सहमति और असहमति के क्षेत्रों की पहचान करें।

– अन्य व्यक्ति से पूछें कि क्या वह आपके आकलन से सहमत हैं।

– जब तक आप दोनों टकराव के क्षेत्रों पर सहमत नहीं होते हैं तब तक अपने आकलन को संशोधित करें।

4.2.7.5 टकराव के क्षेत्रों को प्राथमिकता तय करें

जिन टकराव के क्षेत्रों को आप दोनों हल करना सबसे महत्वपूर्ण मानते हैं, उनकी आपस में चर्चा करें।

4.2.7.6 प्रत्येक टकराव पर काम करने के लिए एक योजना का विकास करें।

– आरम्भ सबसे महत्वपूर्ण टकराव के साथ करें।
– भविष्य पर ध्यान दें।
– अपने विचार–विमर्श को जारी रखने के लिए भविष्य की बैठक के समय को निर्धारित करें।

4.2.7.7 अपनी योजना का पालन करें

– विचार विमर्श करते रहें जब तक आप टकराव के प्रत्येक क्षेत्र का हल ना निकाल लें।
– 'चलो–समाधान पर काम करें' का रवैया बनाए रखें।

4.2.7.8 प्राप्त हुई सफलता को और सफल बनाने का प्रयास

– प्रगति करने के लिए अवसरों को देखें ।
– अन्य व्यक्ति की अंतर्दृष्टि और उपलब्धियों पर बधाई दें।

सुझाव

एक दूसरे की सफलता पर बधाई दें, चाहे यह एक छोटा सा कदम ही हो। आपकी कड़ी मेहनत आपके भविष्य के लिए रास्ता खोल देती है।

टिप्पणियां

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

यूनिट 4.3: संगठन के नियम और निर्देशों का पालन करना

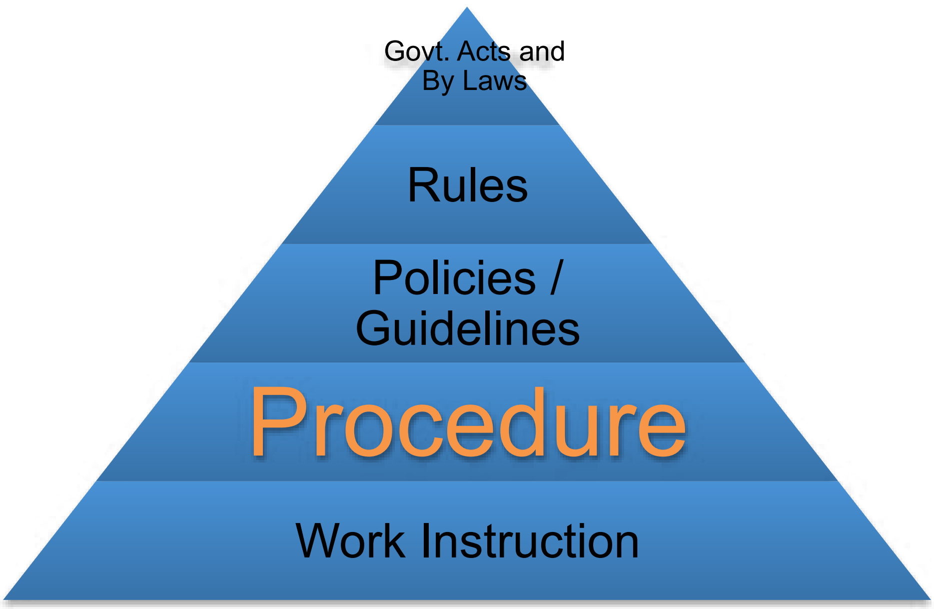
यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्न करने में सक्षम हो जाएंगे:

1. सरकारी अधिनियमों और उप–नियमों का वर्णन करने में
2. नियमों का वर्णन करने में
3. नीतियों और दिशानिर्देशों का अर्थ निर्धारित करने में
4. प्रक्रिया के अर्थ का वर्णन करने में
5. कार्य निर्देश की व्याख्या करने में
6. रिपोर्टिंग और प्रलेखन के लिए संगठनात्मक प्रक्रियाओं पर चर्चा करने में
7. रिपोर्टिंग के महत्व का वर्णन करने में

4.3.1 नियम और प्रक्रिया पिरामिड

नियम और प्रक्रिया पिरामिड एक संगठन के लिये विभिन्न सरकारी नियमों, उप–नियमों और कार्य निर्देशों के बीच एक संबंध स्थापित करता है।



चित्र 4.3.1 नियम पिरामिड

4.3.1.1 सरकारी अधिनियम और उपनियम

सरकारी अधिनियम वे नियमऔर कानून हैं, जो सरकार द्वारा बनाए गए हैं और इन अधिनियमों का पालन करना अनिवार्य होता है। सरकारी अधिनियमों का पालन न करने पर जुर्माना होता है। इसके उदाहरण आयकर अधिनियम, बिक्री कर कानून आदि हैं।

4.3.1.2 नियम

क्या करना है और क्या नहीं करना है, के लिए अधिकृत कथन को नियम कहा जाता है। यह संगठन के एक उचित व्यक्ति द्वारा बनाये जाते हैं। नियम उस समूह या संगठन पर लागू होता है जो नियम बनाने वाले व्यक्ति द्वारा नियंत्रित किया जाता है। यह कोई संगठन, समाज या व्यक्तियों का एक समुदाय हो सकता है।

4.3.1.3 नीतियां और दिशानिर्देश

नीति एक निश्चित सिद्धांत या नियम है जिसे किसी संगठन को अपने दीर्घकालिक लक्ष्य तक पहुंचने के लिए पालन करना चाहिए। आमतौर पर, एक नीति किसी विशेष मामले पर एक संगठन के विचारों को चिह्नित करती है।

कंपनी के दिशानिर्देश संगठन के भीतर आचरण के नियम स्थापित करते हैं। दिशानिर्देश, कर्मचारियों और नियोक्ता, दोनों की जिम्मेदारियों को परिभाषित करते हैं। कंपनी की नीतियों और प्रक्रियाओं को कर्मचारियों के अधिकारों के साथ साथ नियोक्ताओं के व्यापार हितों की रक्षा के लिए बनाया जाता है।

प्रबंधकों और पर्यवेक्षकों सहित सभी कर्मचारियों से कंपनी की नीति को कायम रखने और इसके अनुसार काम करने की उम्मीद की जाती है। कर्मचारियों को कंपनी की नीतियों के अनुसार लचीलेपन के साथ और कार्य योजनाओं और प्रक्रियाओं के अनुकूल हो कर कार्य को सही ढंग से पूरा करना चाहिए।

सुनिश्चित करें कि आप नौकरी में शामिल होने के पहले कुछ दिनों के भीतर कर्मचारी आचार संहिता पुस्तिका पूरी तरह से देख लें। आप अपने पर्यवेक्षक को पुस्तिका पाने के लिए अनुरोध कर सकते हैं

कंपनी के कुछ विशिष्ट दिशानिर्देशों में निम्न निर्देश शामिल होते हैं:

- कर्मचारी आचार संहिता (उदाहरण के लिए, ड्रेस कोड और व्यवहार का दृष्टिकोण)
- उपस्थिति नीति (उदाहरण के लिए, कार्यस्थल में प्रवेश और निकास का समय)
- अवकाश नीति (उदाहरण के लिए, विभिन्न प्रकार के अवकाश)
- कार्यस्थल सुरक्षा (उदाहरण के लिए, अग्नि सुरक्षा दिशानिर्देशों को समझना और उनका पालन करना)
- उत्पीड़न नीति (उदाहरण के लिए, कार्यस्थल में किसी कर्मचारी के लिये अशोभनीय टिप्पणी या आचरण शामिल होता है)
- वस्तुओं के दुरुपयोग की नीति (उदाहरण के लिए, धूम्रपान, शराब और ड्रग्स पर प्रतिबंध)
- संपत्ति के दुरुपयोग की नीति (उदाहरण के लिए, कंपनी की संपत्ति को नुकसान पहुंचाने पर प्रतिबंध)

4.3.1.4 प्रक्रियाएं

प्रक्रिया किसी भी गतिविधि को चलाने के लिए एक व्यापक दिशानिर्देश है। नियमित गतिविधियों को पूरा करने में अस्पष्टता को खत्म करने के लिए, सभी संगठन सभी दिन–प्रतिदिन की गतिविधियों के लिए प्रक्रिया बनाते हैं। सभी कर्मचारियों को उनके द्वारा किये जाने वाले क्रियाकलापों को पूरा करने से पहले इन प्रक्रियाओं को ध्यान से पढ़ना चाहिए।

प्रक्रियायें और नीतियां एक संगठन को निम्न में मदद करती हैं:

– सभी कार्यों के लिए एक रूपरेखा प्रदान करती हैं जिससे कर्मचारियों को उनसे क्या अपेक्षा की जाती है, शीघ्रता से समझने में मदद करती है

– कर्मचारियों को एक ही मुद्दे पर चर्चा और पुनः चर्चा करने से रोकती है

– कानूनी मामलों में सहायता करती है

– गुणवत्ता सुधारने के लिए एक उपकरण के रूप में कार्य करती है

– कर्मचारियों और ग्राहकों में सद्भावना और विश्वास बनाने में मदद करती है

– कर्मचारियों को पेशेवर और जिम्मेदार तरीके से कार्य करने में मदद करती है

4.3.1.5 कार्य निर्देश

यह श्रृंखला में अंतिम लेकिन बहुत महत्वपूर्ण कड़ी है। यह पिरामिड का आधार है। कार्य निर्देश प्रक्रिया का विस्तृत रूप है। यह किसी क्रियाकलाप को करने की विधि का चरण–दर–चरण विवरण होता है।

4.3.2 रिपोर्टिंग के लिए संगठनात्मक प्रक्रिया और प्रलेखन

अपने सुपरवाइजर और सहकर्मियों को उपकरण में आने वाली खराबी, कार्य पूर्णता में आने वाली समस्या, कार्य की प्रगति और किसी भी अन्य कार्य संबंधी समस्याओं के बारे में जानकारी देने के लिए महत्वपूर्ण होता है। इसमें निम्न मुद्दे शामिल हो सकते हैं:

1– कार्य की मात्रा

2– कार्य की गुणवत्ता

3– समय सीमा जिसके भीतर कार्य पूरा होने की आवश्यकता है

चूंकि रिपोर्टिंग और प्रलेखन बहुत महत्वपूर्ण हैं इसलिए इसे तय करने के लिए लोगों के ऊपर नहीं छोड़ा जा सकता है कि वे प्रलेखन किस प्रारूप और संरचना में रिपोर्ट करेंगे।

एक संगठनात्मक प्रक्रिया में प्रलेखन और रिपोर्टिंग की सभी आवश्यकताओं का विवरण होता है। जैसे कि –

1– रिपोर्ट का स्वरूप

2– कौन बनाएगा

3– किसके सम्मुख प्रस्तुत करना चाहिए

4– रिपोर्टिंग की आवृत्ति

5– प्रलेखन को बनाने का स्थान

6– प्रलेखन को रखने की अवधि

टिप्पणियां

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

अभ्यास

प्र1. स्वच्छता ---- की कुंजी है:
- अ. अच्छे स्वास्थ्य
- ब. विभिन्न रोगों
- स. खराब व्यक्तित्व
- द. इनमे से कोई भी नहीं

प्र2. इनमें से कौन सा स्वच्छता रखने का तरीका नहीं है:
- अ. हाथ साफ रखना
- ब. बालों को साफ और कंघी करके रखना
- स. बड़े और गंदे नाखून रखना
- द. साफ कपड़े पहनना

प्र3. इनमें से कौन सा ग्रूमिंग प्रथा का हिस्सा है:
- अ. नाक के बालों की ट्रिमिंग करना
- ब. आइब्रो की ट्रिमिंग करना
- स. इस्त्री किये हुए कपड़े पहनना
- द. ऊपर लिखे सभी

प्र4. इनमें से कौन सा कंपनी की नीति का हिस्सा नहीं है?:
- अ. अवकाश नीती
- ब. उपस्थिति नीति
- स. राष्ट्रीय सुरक्षा नीति
- द.सुरक्षा नीति

प्र5. रिपोर्टिंग के लिए निम्न में से कौन सा संगठनात्मक प्रक्रिया हिस्सा होना चाहिए?:
- अ. रिपोर्ट का प्रारूप
- ब. कौन बनाएगा
- स. यह किसके पास प्रस्तुत करना होगा
- द. ऊपर लिखे सभी

प्र6. निम्न में से कौन सा संचार का एक प्रकार नहीं है?:
- अ. मौखिक संवाद
- ब. सरल संचार
- स. लिखित संचार
- द.अमौखिक संचार

प्र7. निम्न में से कौन सा खराब संचार का लक्षण नहीं है?:
- अ. खराब योजना या काम का बोझ
- ब. विलंब
- स. अच्छा सहकार्य
- द. काम की खराब गुणवत्ता

प्र8. निम्न में से कौन सा अच्छे लेखन कौशल का हिस्सा है?:
- अ. अच्छी प्रकार समझाना
- ब. पूर्ण रूप से लिखना
- स. संक्षिप्त रखना
- द. ऊपर लिखे सभी

प्र9. निम्न में से कौन सा एक संचार बाधा नहीं है?:
- अ. धारणा
- ब. शब्दजाल का उपयोग
- स. स्पष्ट उच्चारण
- द.भाषा अंतर

प्र10. निम्न में से कौन सा सक्रिय होकर सुनने का हिस्सा है?:
- अ. विचारों के लिए सुनना
- ब. सुनते समय अपना मष्तिष्क खुला रखना
- स. वर्तनी में सटीकता
- द. ऊपर लिखे सभी

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

5. रोजगार कौशल

DGT/VSQ/N0102

Scan this QR Code to access the Employability skills module

https://www.skillindiadigital.gov.in/content/detail/1-10d218cd-31f0-41d0-a276-b41ec3b52013

6. अनुलग्नक

अनुलग्नक

क्रमांक	मॉड्यूल	इकाई सं.	विषय का नाम	पृष्ठ संख्या	यूआरएल	क्युआर कोड
1	1	1.5	कार्यक्षेत्र बनाए रखें	29	https://www.youtube.com/watch?v=9sgp1XGESuU	Click/Scan this QR Code to access the related video
2			कार्यक्षेत्र तैयार करें और बनाए रखें		https://youtu.be/m2vchOfkvho	Click/Scan this QR Code to access the related video
	2	2.4	योगासन:	140	https://www.youtube.com/watch?v=mCIw9f1r6lo&feature=youtu.be	Click/Scan this QR Code to access the related video
3			ध्यान करने योग्य आसन		https://www.youtube.com/watch?v=b-9rbc3LNVo	Click/Scan this QR Code to access the related video
4			मयूरासन:		https://youtu.be/0SPVovzcUPc	Click/Scan this QR Code to access the related video
5			पद्मासन		https://youtu.be/FP3rLvTKFzA	Click/Scan this QR Code to access the related video
6			परिव्रत त्रिकोणासन		https://youtu.be/U9FUUZs-9Ew	Click/Scan this QR Code to access the related video
7			प्रचार सात्विक आसन		https://youtu.be/Lomm1oUd7sY	Click/Scan this QR Code to access the related video
8	3	3.1	स्वास्थ्य स्वच्छता पर दिशा-निर्देश	146	https://youtu.be/ktAYvoSEKhM	Click/Scan this QR Code to access the related video
9	4	4.1	कार्यस्थल पर एक सकारात्मक प्रभाव बनाना	167	https://youtu.be/XGVwVEB8EUA	Click/Scan this QR Code to access the related video

It is recommended that all trainings include Employability Skills Module. Content for the same is available here:

https://www.skillindiadigital.gov.in/content/detail/1-10d218cd-31f0-41d0-a276-b41ec3b52013

Scan this QR Code to access the Employability skills module

Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल
5बी, अपर ग्राउंड फ्लोर
23, हिमालय हाउस, कस्तूरबा गांधी मार्ग,
कनॉट प्लेस, नई दिल्ली-110001
कार्यालय: 011-40342940, 42, 44 और 45
ईमेल: info@bwssc.in
वेबसाइट: www.bwssc.in

मूल्य: ₹

978-1-111-22222-45-7