

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

किरण्टिव कॉमनस लाइसेंस के तहत: CC-BY -SA

Attribution-ShareAlike: CC BY-SA



यह लाइसेंस अन्य लोगों को व्यावसायिक उद्देश्यों के लिए भी आपके काम को रीमिक्स, 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 अक्सर "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 व्यावसायिक उपयोग की भी अनुमति देगा। यह विकिपीडिया वारा उपयोग किया जाने वाला लाइसेंस है और उन सामग्रियों के लिए अनुशंसित है जो विकिपीडिया और इसी तरह के लाइसेंस परापत परियोजनाओं से सामग्री को शामिल करने से लाभान्वित 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



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)

Blossom Goelha

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 जिन्होंने इस प्रशिक्षार्थी पुस्तिका को तैयार करने में योगदान दिया है। उन सभी व्यक्तियों का विशेष धन्यवाद जिन्होंने 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 हैं जिनकी रुचि 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 18.6: बाल्ट 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 जिन्होंने ब्यूटी एंड वैलनेस को एक आवश्यकता मानना शुरू कर दिया है। अच्छा और जवान दिखाई देने की लोगों की इच्छा के साथ, एक सर्वांगीण स्वास्थ्य पर बढ़ता हुआ ज़ोर ब्यूटी एंड वैलनेस उद्योग के लिए अन्य उत्प्रेरक हैं। ब्यूटी सैक्टर में, संगठित क्षेत्रों में 23: और असंगठित क्षेत्रों में 15: के साथ 20: बाल्ट 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 थेरेपिस्ट बनने हेतु सैद्धांतिक एवं व्यावहारिक प्रशिक्षण देने में सहायता करने के लिए बनाई गई है। असिस्टेंट ब्यूटी थेरेपिस्ट की योग्यताओं में निम्नलिखित राष्ट्रीय व्यावसायिक मानदंड शामिल हैं, जिन्हें इस प्रतिभागी पुस्तिका में शामिल किया गया है:

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 वैलनेस 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



वरण



समय



सुझाव



टिप्पणियाँ



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 करना*(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
 Scan this QR Code to access the Employability skills module	
https://www.skillindiadigital.gov.in/content/ detail/1-10d218cd-31f0-41d0-a276-b41ec3b52013	
6. एनैक्सचर	







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





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

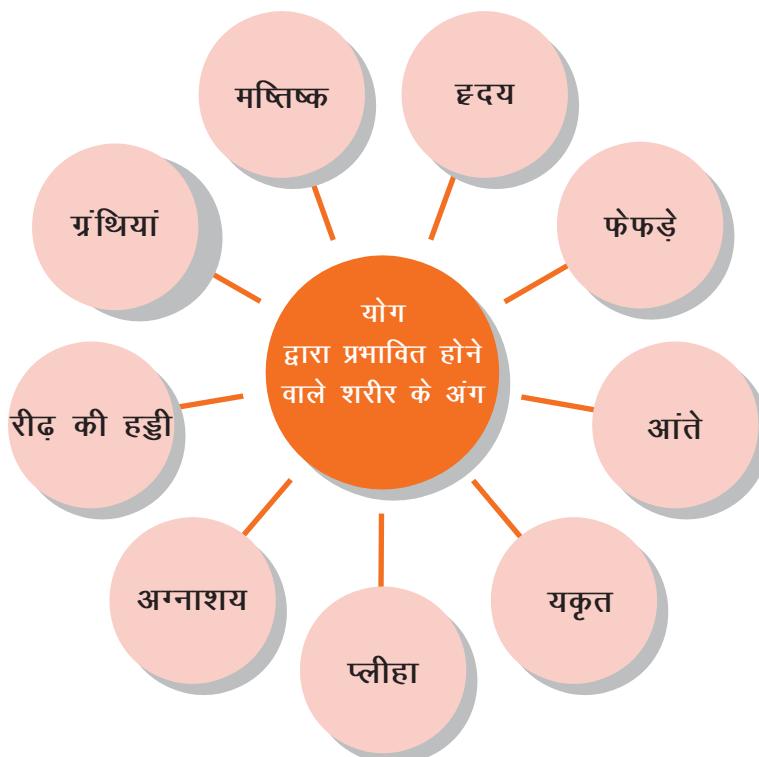
1.1.1 योग क्या है?

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 ग्रन्थियां जैसे कि – थाइराइड, मस्तिष्क की पिट्यूटरी और पेनिअल ग्रन्थि, 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 कियात्मक 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-भाति 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 ग्रन्थियों 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।

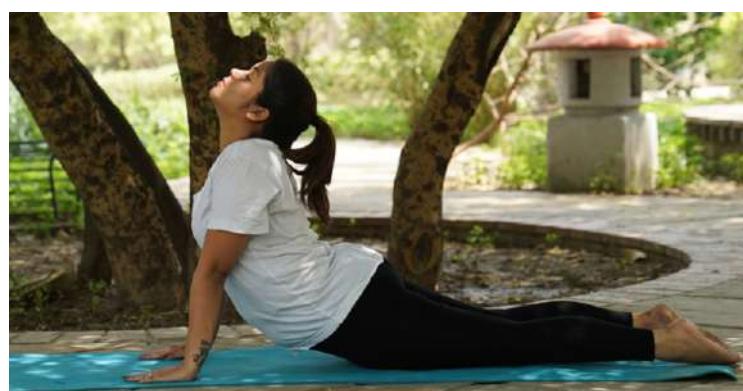
योग, समग्र स्वास्थ्य और शारीरिक तंदरुस्ती को सुनिश्चित करने का एक सही तरीका है। ध्यान व सांस लेने के व्यायाम (जिसे प्राणायाम कहा जाता है) के माध्यम से; आप अपने सभी तनाव दूर कर सकते हैं और एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। वास्तव में, यह मानवजाति में, पुरानी बीमारियों का, जिनका अन्य दवाओं से ठीक होना कठिन होता 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 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 ग्रन्थों 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 चक्रु (अजणा चक्र) या आधार चक्र (मूलधारा चक्र) में प्राणिक धारा (पिंगला) का संयोजन है। यह हमारे शरीर और मन से जुड़कर हमारे बीच दिवधता 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, अर्थात्, 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. सार्थ्य (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 विवेकानन्द 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 हैं

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

सात्त्विक — जब ये बंधनों से मुक्त व प्रेम और नफरत के बिना होते हैं

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 पहुँचाना। 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. सत्यः 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 पहुँचा 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 पहुँचाते 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 नियंत्रणः 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 है 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 हैं। 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 है। आसन परे 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 विक्षुल्भ 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 ऊर्जा 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 समिलित 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