



प्रतिभागी पुस्तिका

सेक्टर



सब-सेक्टर



व्यवसाय



• • • • • ID: BWS/Q2201, • • • • • 1:0

NSQF • • • • • 4



सभी अधिकार सुरक्षित,
प्रथम संपादन, जून 2017

भारत में मुद्रित

कॉपीराइट©2017
ब्यूटी एंड वैलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल
ऑफिस: 405-406, डीएलएफ सिटी कोर्ट, एमजी रोड,
सिकंदरपुर, गुरुग्राम – 122002
ईमेल: info@bwssc-in
फोन: +91-124-4269030-31

डिस्क्लेमर

यहां निहित जानकारी ब्यूटी एंड वैलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल के विश्वसनीय स्रोतों से प्राप्त की गयी है। ब्यूटी एंड वैलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल इस जानकारी की सटीकता, पूर्णता या उसकी पर्याप्तता का दावा नहीं करता। ब्यूटी एंड वैलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल यहां निहित जानकारी में किसी प्रकार की त्रुटि, चूक या अपर्याप्तता या उसकी व्याख्या के लिए उत्तरदायी नहीं होगा। इस पुस्तक में निहित कॉपीराइट सामग्री का पता लगाने का हर संभव प्रयास किया गया है। प्रकाशक किसी भी चूक के प्रति ध्यान दिलाए जाने के लिए अपने आने वाले संस्करणों में आभारी रहेंगे। ब्यूटी एंड वैलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल की कोई भी इकाई इस सामग्री पर आश्रित किसी भी व्यक्ति द्वारा वहन किए जाने वाले नुकसान के प्रति उत्तरदायी नहीं होगी। इस प्रकाशन की सामग्री को कॉपीराइट किया गया है। इस प्रकाशन के किसी भी अंश को ब्यूटी एंड वैलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल द्वारा अधिकृत किए बिना किसी भी रूप में या पेपर अथवा इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के किसी भी साधन द्वारा पुनःनिर्मित या संग्रहित या वितरित नहीं किया जा सकता।





“ 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। ”



प्रधानमंत्री, भारत



Certificate

CURRICULUM COMPLIANCE TO QUALIFICATION PACK – NATIONAL OCCUPATIONAL STANDARDS

is hereby issued by the

BEAUTY AND WELLNESS SECTOR SKILLS COUNCIL

for the

MODEL CURRICULUM

Complying to National Occupational Standards of
Job Role/ Qualification Pack: **Yoga Instructor** QP No. **BWS/Q2201, Level 4**

Date of issuance: 10th February 2017

Valid up to: 9th February 2018

* Valid up to the next review date of the Qualification Pack


Chairperson
(Beauty & Wellness Sector Skill Council)



ब्यूटी एंड वैलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल उन सभी व्यक्तियों और संगठनों के प्रति आभार व्यक्त करना चाहता है जिन्होंने इस प्रतिभागी पुस्तिका की तैयारी में अपना अहम योगदान दिया है। उन व्यक्तियों को विशेष धन्यवाद दिया जाता है जिन्होंने अपना अहम सहयोग विभिन्न मॉड्यूलों को तैयार करने में प्रदान किया है। हम उन सभी की आभारपूर्ण प्रशंसा करते हैं जिन्होंने अलग अलग मॉड्यूल हेतु विषय-वस्तु और समीक्षाएं प्रदान की हैं। ब्यूटी एंड वैलनेस उद्योग के सहयोग के बिना इस मैनुअल को तैयार कर पाना संभव नहीं हो पाता। उद्योग की राय प्रारंभ से लेकर निष्कर्ष तक अत्यंत उत्साहजनक रही और यह उनका सहयोग ही है जो हमने आज उद्योग में मौजूद कौशल अंतराल की पूर्ति हेतु सेतु निर्माण करने का प्रयास किया है। हम यादृच्छिक क्रम में, बापू नेचर क्योर एंड नेचरोपैथी, आर्ट ऑफ लिविंग, एस-ब्यासा, तलवालकर, जोरबा और इंस्पायरएज इंडिया का विशेष रूप से धन्यवाद करते हैं, जिन्होंने इस प्रतिभागी पुस्तिका के लिए अपना सहयोग प्रदान किया है। यह प्रतिभागी पुस्तिका उन सभी इच्छुक युवाओं को समर्पित है जो एक ऐसा विशेष कौशल हासिल करना चाहते हैं जो उनके भविष्य के प्रयासों में उनकी कभी न खत्म होने वाली संपत्ति होगी तथा ब्यूटी एंड वैलनेस क्षेत्र में एक उज्ज्वल कैरियर बनाने में उनकी मदद करेगा।

पुस्तक के निर्माण में मदद करने के लिए श्री गौतम सिन्हा जी का भी विशेष रूप से धन्यवाद। पुस्तक के लिए किए गए फोटो शूट का हिस्सा बनने के लिए श्री सर्वेश शशि, श्री ओम प्रकाश कुरियल, सुश्री विधु और सुश्री अनन्या शर्मा को भी विशेष रूप से धन्यवाद।

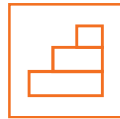
इस पुस्तक के बारे में

भारत में सौंदर्य और कल्याण उद्योग 18.6 प्रतिशत की सीएजीआर से बढ़ रहा है और जल्द ही इसके 100,000 करोड़ तक पहुंचने की उम्मीद है। यह क्षेत्र ऐसे समृद्ध और मध्यम वर्गीय आबादी के बढ़ने की वजह से उन्नतिशील हुआ है जिन्होंने ब्यूटी एंड वैलनेस क्षेत्र को एक आवश्यकता के रूप में मानना शुरू किया है। समग्र भलाई पर जोर देना व लोगों की आकर्षक और युवा दिखने की इच्छा, ब्यूटी एंड वैलनेस उद्योग के लिए एक और प्रेरणा रहा है। एक अनुमान के अनुसार ब्यूटी क्षेत्र में 2016 के अंत तक 20 प्रतिशत की सीएजीआर से संगठित क्षेत्रों में 23 प्रतिशत और असंगठित क्षेत्रों में 15 प्रतिशत की दर से 600,000 से अधिक कुशल कर्मियों का कुल रोजगार बढ़ने की उम्मीद है। सेवा की गुणवत्ता पर ध्यान देते हुए यह उद्योग, विकास को बनाए रखने के लिए सदैव कुशल कर्मियों की नियुक्ति हेतु प्रयासरत रहा है।

इस प्रतिभागी पुस्तिका को योग प्रशिक्षक के पद हेतु सैद्धांतिक और व्यावहारिक प्रशिक्षण को सक्षम बनाने के लिए रचित किया गया है। एक योग प्रशिक्षक के योग्यता पैक में निम्नलिखित राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक सम्मिलित हैं, जिन सभी को इस प्रतिभागी पुस्तिका में शामिल किया गया है:

1. कार्य क्षेत्र को तैयार करना और उसका रखरखाव करना।
2. बुनियादी योग सत्र का आयोजन करना।
3. कार्यस्थल पर स्वास्थ्य और सुरक्षा को बनाए रखना।
4. कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव तैयार करना।

इस प्रतिभागी पुस्तिका में योग प्रशिक्षक की न्यूनतम शिक्षा योग्यता, आठवीं कक्षा उत्तीर्ण मानी गयी है। इस पुस्तक में प्रमुख शिक्षण उद्देश्यों और प्रतिभागियों द्वारा प्राप्त कौशल को उनकी संबंधित इकाइयों में परिभाषित किया गया है। हम निरंतर मार्गदर्शन और समर्थन के लिए ब्यूटी एंड वैलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल की चेयरमैन, सुश्री वंदना लूथरा का शुक्रिया अदा करते हैं। हम BWSSC की टीम, प्रमुख प्रशिक्षक, सलाहकारों और हमारे उद्योग के साथियों के प्रयासों की भी सराहना करते हैं जिन्होंने इस प्रतिभागी पुस्तिका को तैयार करने में बहुमूल्य जानकारी प्रदान की है। हम आशा करते हैं कि यह प्रतिभागी पुस्तिका ब्यूटी एंड वैलनेस उद्योग में अपने कैरियर का निर्माण करने की इच्छा रखने वाले लोगों को एक अच्छी शिक्षण सहायता प्रदान करने में सक्षम रहेगी।



..... (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
..... (BWS/N2201)	
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
..... (BWS/N9002)	
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
..... कार्य..... पर एक सकारात्मक प्रभाव बनाएँ (BWS/N9003)	
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
.....	
यूनिट 5.1 – व्यक्तिगत क्षमताएं एवं मूल्य		184
यूनिट 5.2 – डिजिटल साक्षरता: पुनरावृत्ति		200
यूनिट 5.3 – धन संबंधी मामले		204
यूनिट 5.4 – रोजगार व स्वरोजगार के लिए तैयारी करना		213
यूनिट 5.5 – उद्यमशीलता को समझना		223
यूनिट 5.5 – उद्यमी बनने की तैयारी करना		245







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





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



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 उत्पादन (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 है।

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 है।

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।

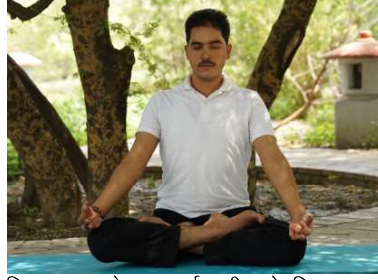
यदि हम अपने अंतर्ज्ञान, व रचनात्मक भाग से जुड़ना चाहते हैं और अपने अंतर्मन को महसूस करना चाहते हैं, तो हमें इस बात पर विचार करना चाहिए कि वास्तव में योग है क्या। योग की प्रत्येक परिभाषा सागररूपी ज्ञान व अनुभव के एक हिस्से को प्रकट करती है जो योग मार्ग का निर्माण करती है।



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 जागरूक 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 जागरूकता के साथ करें तो वह योग बन सकता है। हम वास्तव में कौन हैं? जागरूकता 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 दिव्यता 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. 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

भगवद्गीता 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 हैं

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 हैं

कर्म योग का सार किसी अनवरत कार्य के प्रति समर्पित होकर और वियोग को मन में बैठाकर कर्म्य 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 पहुंचाना 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: अस्तेय 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 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 सुचारु ढंग से संचालित होना है। आसन या प्राणायाम का अभ्यास करना इस आंतरिक शौच में भाग लेने का आवश्यक साधन है। 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 कि 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, राष्ट्रियता 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



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

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 आदिगुरु 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 विद्वानों 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 सिंधु 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– पतंजलि 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 पश्चात):

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 स्कूल: 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 कुवैयानंद, 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



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

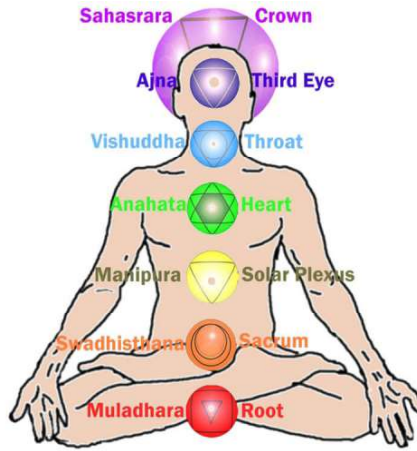
आसन: योग में शारीरिक मुद्रा

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