अध्याय 11
योग आसन और प्राणायाम
(Yoga - Asana and Pranaayam)

योग का अर्थ (Meaning of Yoga)

योग को मात्र शारीरिक क्रिया मानना या बहुत से व्यायामों में से एक व्यायाम मान लेना तर्क संगत नहीं है। योग तो एक जीने की कला है एक सम्पूर्ण विधा है तथा योग मनुष्य को स्वंय से परिचित करने की एक कला है। योग के माध्यम से व्यक्ति को स्वंय ज्ञात हो जाता हैं कि वास्तव में वह क्या है तथा किस उददेश्य की पूर्ति के लिये किया जाता है।

योग को पूर्ण रूप से समझने के लिए मनुष्य को यह जान लेना आवश्यक है कि योग व्यक्ति के लिये है। व्यक्ति साधक हैं तथा वह योग साधना द्वारा अपने व्यक्तित्व का विकास करता हैं। तन, मन, प्राण का अधिकतम परिवर्तन एवं उच्चतम संतुलित नियंत्रण ही योग है। केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद के निदेशक **डॉ. एन. के. शास्त्री** के अनुसार आजकल खेत खलिहानो में मेहनत मजदूरी भागना – दौड़ना खेल बहुत कम लोग करते है। इससे कुछ आम बीमारियां बढ़ती जा रही है जैसे थकावट, नींद न आना, बाल उड़ना, तनाव, दमा, गढ़िया मधुमेह, पीठ दर्द, गैस आदि।

इनके अलावा भी अन्य बहुत सी बीमारियों का उपाय योग है। प्रतिदिन एक घंटे तक किया गया योग बहुत फलदायक है। विश्व की विभिन्न प्रकार की जीवन शैली अपनाने के अन्धानुकरण ने आम भारतीयों को पुनः योग की ओर मोड दिया है।

योगाभ्यास के लिये समय की कोई पाबंदी नहीं है आप अपनी सुविधानुसार समय का चुनाव कर सकते हैं। सुविधा की दृष्टि से सुबह का समय सबसे उत्तम समय है। सुबह के समय अभ्यास करने

4. प्रति दिन दस पन्द्रह मिनिट साधारण रीति से आसन करने के पश्चात् स्नायु–स्थिरता के लिए साधारण रीति से आसन करने से भी बहुत उत्तम आरोग्य तथा स्वास्थ्य प्राप्त हो सकता है।
5. शरीर भेद के अनुकूल हर आसन लाभदायक है आसन करने के पूर्व स्वंय को किस उद्देश्य के लिए आसन करने हैं पहले इसका निश्चय कर के तभी आसन करने चाहिए।

आसनों का प्रकार व विधि

. ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्द्धचक्रासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, अर्द्धउष्ट्रासन, शशांकसन, का वक्रासन, भुजंगासन आदि आसनों के बारे में आपने पिछली कक्षा 9 में ज्ञान प्राप्त किया है। वर्तमान पुस्तक में निम्नलिखित आसनों को वर्णित किया गया है।

1.सर्वांगासन

इस आसन से शरीर के सभी अंगो को समान रूप से व्यायाम हो जाता है इसीलिए इसे सर्वांगासन कहा गया है। इसे किसी भी आयु वर्ग में किया जा सकता है। यह समस्त आसनों का सिरमौर है।

विधि

जमीन पर कंबल या दरी बिछाकर लेट जाएं हाथ सीधे व लम्बे रखें। दोनों पैरों को घुटनों से मोडें बिना पुटठों के साथ ऊपर की ओर उठाएं । पैरों से सिर तक सीधा रहेगा। आँखे खुली रहें, श्वास सामान्य होगा। दोनों टांगों को एक साथ धीरे–धीरे 90 डिग्री के कोण तक उठाएं। टांगों को ऊपर उठाते हुए शरीर को एक सीध में रखें। पीठ पर हाथों का सहारा दें । केवल कन्धे पर शरीर का भार होगा। ठुड्डी कण्ठकूप में लगी रहेगी। श्वास सामान्य होगा। इस स्थिति में रहनें के पश्चात् उसी तरह धीरे–धीरे सामान्य हो जाएं।

विशेष :– टांगों को नीचे लाते समय झटका ना दें।

समय :– यथा शक्ति ।

लाभ :– शरीर के नीचे के भाग से शुद्ध रक्त का हृदय की ओर एवं रक्त संचरण में भी सुधार होता है।

चित्र :– सर्वांगासन

2. हलासन

यह कठिन आसन है और इसमें शरीर को बहुत मोडने की आवश्यकता पड़ती है। नये व्यक्ति के शरीर में लचीला पन कम होता है इसलिए आसन को पूर्ण करने की जल्दी में अंगों को आवश्यकता से अधिक और झटके से नहीं मोड़ना चाहिए।

विधि

भूमि पर दरी बिछाकर लेट जाएँ दोनो हाथों को पैरों के साथ मिलाकर जमीन पर रखे फिर ाीरे धीरे पांवों को उठाकर अपने सिर के पीछे जमीन पर लगाएं पाँव के अंगूठे और उंगलियां ही जमीन को स्पर्श करें हाथ भूमि से लगे रहे।

लाभ

यह आसन शारीरिक रूप से स्वस्थ व सुन्दर बनाता है प्रतिदिन इसका अभ्यास करते रहने से जुकाम की शिकायत नहीं होती यह बड़ा उपयोगी आसन है।

चित्र :– हलासन

3. मत्स्यासन

मत्स्य का अर्थ है, मछली यानि मत्स्यासन के अन्तर्गत व्यक्ति की आकृति मछली के समान हो जाती है। इसलिये इस आसन का नाम मत्स्यासन है। यह सर्वांगासन का पूरक है क्योंकि सर्वासन में जो कमी रह जाती है, उसकी पूर्ति इस आसन से हो जाती है।

विधि

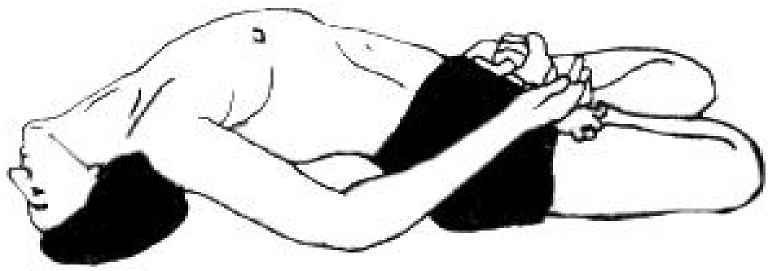
अपनी हथेलियों को नितंबों के नीचे ले जाएं और कोहनियों को मोड ले सिर ऊपर उठाएं और उसे जमीन की ओर झुकाएं ताकि आप सिर के ऊपरी भाग को भूमि पर टिका सकें। हथेलियों से नितंबो को सहारा देते हुए सिर का ऊपरी तथा कमर के बीच धनुषाकर बनाने का प्रयास करें अपनी हथेलियों को पैरो पर ले आएं और पैरों के अंगूठों को दृढ़ता से पकड़ ले यही मत्स्यासन की पूर्ण अवस्था है। इसे अधिकतम तीन बार ही करें।

लाभ

मुख मंडल के तन्तुओं पर इसका प्रभाव पड़ता है यह मेरूदंड को ऊपर से लेकर नीचे तक

प्रभावित करता है। जिन लोगों की गर्दन में तनाव हो इस आसन से लाभ प्राप्त कर सकते है।

चित्र :– मत्स्यासन



4. बजरंगासन

यह देखने और करने में बड़ा आसान है, स्वास्थ की दृष्टि से बहुत उत्तम है। सबसे पहले अपने घुटनों पर बैठ जाएं पैरो की एडियां नितंबो पर टिका ले जमीन पर केवल घुटने और पंजे ही टिकेंगे बजरंगबली इसी अवस्था में बैठते थे इसलिये इसका नाम बजरंगासन पड़ा।

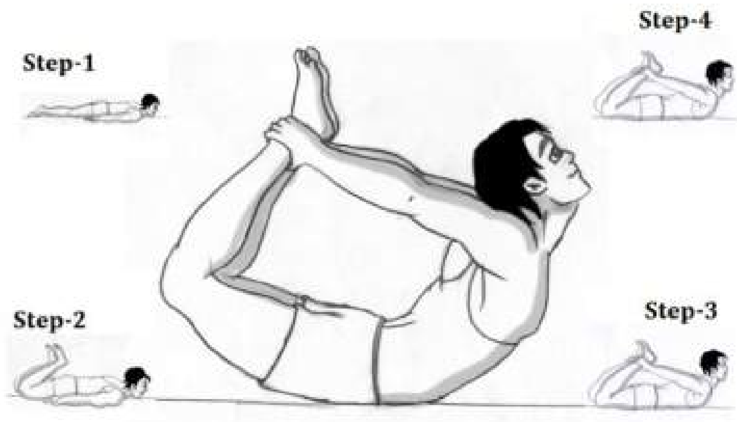
लाभ

इस आसन से वक्ष स्थल विकसित होकर प्राण सशक्त तथा फेफड़े स्वस्थ होते हैं। मुख पर तेज आता है व पूरा शरीर स्वस्थ और बलवान हो जाता है।

चित्र :– बजरांगासन

5. धनुरासन

पेट के बल लेंट जायें ललाट को जमीन से लगाये ढुढ्डी को जमीन पर लगाकर व हाथों को जांघो के पास रखें पैर खुले हुए व आराम की स्थिति में रहें। दोनों पैरों को मिलाकर घुटनों से मोडते हुए पंजो को कूल्हों की ओर ले आयें, दोनों हाथों को पीछे ले जाते हुए पैरों के अंगूठे, पंजे व टखने जो सुविधानुसार पकड़ सकें पकड ले आगे से धड़ को व पीछे से टांगो को उठाये नाभि वाली जगह पूरा वजन रहना चाहिये। श्वास सामान्य रहे।



चित्र :– धनुरासन

लाभ

नाभि प्रदेश सशक्त व मेरूदण्ड एवं पीठ की मांस पेशियां सशक्त होती है। कंधे भुजाएं, कोहनियों तथा पैरों की मांसपेशियां सुडौल व पुष्ट बनती हैं।

प्राणायाम

प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है प्राणायाम अर्थात प्राण जीवन और आयाम नियंत्रण या जीवन का नियंत्रण दूसरे शब्दों में हम कह सकते है कि प्राणायाम वह क्रिया है जिससे जीवन शक्ति को बढ़ाया जाता है। प्राणायाम से मनुष्य के शारीरिक व्याधियां खत्म हो जाती हैं तथा कमियाँ दूर हो जाती है। प्राणायाम का आधार है श्वसन की प्रक्रिया अतः हमें श्वास की प्रक्रिया को बारीकी से समझना होगा। सामान्यतः हम श्वास लेते है तथा बाहर निकालते है लेकिन बारीकी से अध्ययन करने पर पायेंगे कि यह प्रक्रिया निम्न चरणों में पूरी होती है।

1. श्वास को अन्दर लेना।
2. कुछ समय अन्दर रोकना।
3. तत्पश्चात् बाहर फेंकना।
4. बाहर फेंक कर कुछ समय रूकना फिर पुनः लेना।

   (अ) श्वास को बाहर निकालने की प्रक्रिया को रेचक कहते हैं।

   (ब) श्वास को अन्दर लेने की प्रक्रिया को पूरक कहते हैं।

(स) श्वास को रोकने की क्रिया को कुम्भक कहते हैं।

(द) श्वास को अन्दर लेकर रोकना आन्तरिक कुम्भक कहलाता है। और श्वास बाहर फेककर श्वास रोकना बा कुम्भक कहलाता है।

प्राणायाम में हम ही रेचक पूरक आन्तरिक कुम्भक, बाकुम्भक की प्रक्रियाओं को घटा बढ़ा कर दोहरान करते हैं।

प्राणायाम के प्रकार

वैसे तो हमारे शास्त्रों में कई प्रकार के प्राणयामों का उल्लेख मिलता है लेकिन यहां हम मुख्य रूप से आठ प्रकार के प्राणायामो का अध्ययन करेंगे –

1. सूर्य भेदी प्राणायाम (अनुलोम–विलोम ाणायाम)
2. उज्जयी प्राणायाम
3. भ्रामरी प्राणायाम
4. भ्रस्त्रिका प्राणायाम
5. कपाल भांती प्राणायाम
6. शीतकारी प्राणायाम
7. शीतली प्राणायाम
8. मूर्हा प्राणायाम

चित्र :– प्राणायाम

प्राणायाम की विधि

1. सूर्य भेदी प्राणायाम (अनुलोम–विलोम ाणायाम)

पद्मासन में बैठकर, सीना, कमर तथा रीड की हड्डी को सीधा रखते हुये दायें हाथ की अगुँली से नाक का बांया छेद बंद करके दायें छेद से श्वास खींचा जाता है। श्वास खींचकर आंतरिक कुम्भक कर दायें अगूंठे से दायें छेद को बंद कर, बाये छेंद से आवाज के साथ श्वास बाहर निकाली जाती है। यह अभ्यास पुनः लगातार तीन से पन्द्रह बार बढाना चाहिए।

लाभ

इस प्राणायाम से शरीर को गर्मी मिलती है तथा इच्छाशक्ति बढ़ती है। सामर्थ्य बढ़ाती है।

2. उज्जयी प्राणायाम

पद्मासन में श्वास को शक्ति से बाहर निकालना तथा अन्दर खीचना, श्वास लेते समय खर्राटें जैसी आवाज निकालनी चाहिए।

लाभ— नाक गले में टॉन्सिल तथा कान के रोगों में लाभ होता है। आवाज में मिठास आती है।

3. भ्रामरी प्राणायाम

किसी भी आसन में बैठकर कुहनियों को कंधे के समान करके श्वास लेकर कुछ समय तक श्वास रोकें तथा श्वास बाहर निकालें तथा भंवरे जैसी आवाज गले से निकालें। दो सैकण्ड तक पूरी श्वास निकाल कर रोकें। फिर इसी आवाज के साथ श्वास को लेवें। ऐसा करते समय अपनी आँखें अगुँलियों से तथा कान अगूँठे से बंद कर लें। इसका अभ्यास दस बार करें तथा रेचक लम्बा करे।

लाभ — गले के रोग दूर होते हैं एवं आवाज साफ होती है।

4. भस्त्रिका प्राणायाम

इसमें श्वास लुहार की धौंकनी की तरह चलनी चाहियें। इसे आरंभ में धीरे तथा बाद में तेज किया जा सकता है। श्वास के प्रेशर की आवाज आनी चाहिये।

लाभ—मोटापा घटता है, मन के विकार दूर होते हैं, सिर दर्द ठीक होता है, विचार शुद्ध होते है।

5. कपालभाती प्राणायाम

इसमें श्वास लेने के लिये कोई प्रयास नही करें। प्रेशर के साथ दोनों नथूनों से श्वास को बाहर फेकें व पेट को अन्दर दबायें। जैसे ही पेट को ढीला छोड़ते है श्वास अपने आप अन्दर चली जाती है। हमें सिर्फ झटके से श्वास को बाहर फेकनें का अभ्यास करना चाहिये। प्रारंभ में इसकी गति धीमी रखें तथा बाद में बढ़ा लेनी चाहिये। इसका अभ्यास साम्थर्यनुसार 10 — 15 बार से 1/2 घंटे तक बढ़ाया जा सकता है। पूर्ण करने पर धीरे—धीरे लंबी श्वास ले तथा आंतरिक कुम्भक कर लंबी श्वास छोडें।

लाभ — मस्तिष्क व शरीर की आतंरिक वायु का विर्सजन होता है। सकारात्मक ऊर्जा का संचारण होता है। मस्तिष्क व स्नायु संबंधी रोग ठीक होते है। मधुमेह व अन्य कई रोगियों के लिये लाभकारी है।

6. शीतकारी प्राणायाम

सिंह आसन में बैठकर दोनों हाथों को घुटने पर रखकर आँखे बंद करके दांतों को आपस में जोड़कर जीभ का अग्र भाग दांतो के साथ लगाकर दूसरे भाग को तालु के साथ लगाकर होठों को खुला छोडकर शी—शी की ध्वनि के साथ मुंह से श्वास खींचकर आंतरिक कुम्भक कर नाक से श्वास निकालकर यह क्रिया 15 बार तक दोहराई जा सकती है।

लाभ —शरीर को ठंडक मिलती है, गुस्से पर नियंत्रण रहता है, गले के रोग ठीक होते हैं, मुँह के छाले ठीक होते है।

7. शीतली प्राणायाम

पद्मासन में बैठकर नाक के दोनो छेदों से श्वास बाहर निकाला जाता है। जीभ को मुंह के बाहर निकालकर गोलाई में नली के रूप में मोड़कर उससे श्वास अन्दर खीची जाती है तथा फिर जीभ अन्दर

कर नाक से श्वास निकाली जाती है।

लाभ

प्यास लगने पर इस प्रणायाम से प्यास बुझती है, शरीर के गले को ठंडक मिलती है।

8. मूर्छा (नाडीशोधन) प्राणायाम

इससे नाडियां साफ होती हैं। सिंह आसन में बैठकर नाक के बाये छेंद से श्वास लेना फिर कुम्भक करना। फिर नाक के दूसरी (दांयी) ओर से धीरे धीरे निकालना फिर दायीं से लेना। कुम्भक करना और धीरे – धीरे बांयी से निकालना। श्वास रोकने में 10 सैकण्ड तथा निकालने के 10 सैकण्ड। लेने में 4 सैकण्ड यानि श्वास तेजी के साथ लेनी है।

लाभ– फेंफडे मजबूत होते हैं, दिल की कमजोरी दूर होती है।

यौगिक षटकार्य का अध्ययन हम कर चुके है। धौती, बास्ति, नेती, नौली, कपालभाती आदि के रूप में।

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. योगासन व्यायाम की एक सरल विधि है जिसे किशोर, युवा, प्रौढ़ व वृद्ध अपनी रूचि से कर ताजगी महसूस कर सकते हैं।
2. सर्वांगासन से शरीर के सभी अंगों का समान रूप से व्यायाम हो जाता है।
3. प्राणायम वह क्रिया है जिससे जीवन शक्ति को बढ़ाया जाता है।
4. श्वास को बाहर निकालने की प्रक्रिया को रेचक कहते हैं।
5. उज्जयी प्राणायम करने से नाक, गले में टोन्सिल तथा कान के रोगों में लाभ होता है।
6. भस्त्रिका प्राणायम से मोटापा घटता है एवं मन के विकार दूर होते हैं।

अभ्यासार्थ प्रश्न

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. योग से क्या तात्पर्य है
2. मेरूदण्ड को कौनसा आसन प्रभावित करता है
3. धनुरासन करने की विधि बताइये
4. कुम्भक किसे कहते हैं
5. सूर्य भेदी प्राणायम के लाभ बताइये।

निबंधात्मक प्रश्न

1. योग आसनों का मनुष्य के स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है समझाइये ।
2. प्राणायाम कितने प्रकार के होते है उनका विस्तार से वर्णन करें ।