



जुलाई 2019

योग संदर्भ

RNI No. UTTHIN/2003/10892

योग, आध्यात्म, आयुर्वेद, संस्कृति एवं संरक्षण
की संवाहक अनुसंधानात्मक मासिक पत्रिका



परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज की प्रेरणा
से दिव्य योग मंदिर (ट्रस्ट) हरिहराद्वारा प्रकाशित



10
योग-एक संपूर्ण विज्ञान

5वें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर
नांदेड़ में योग का वर्ल्ड रिकॉर्ड

योग
विशेषांक
द्वितीय

शाश्वत प्रजा

परम पूज्य योग-ऋषि श्रद्धेय स्वामी जी महाराज की
शाश्वत प्रजा से निःसृत शाश्वत सत्य ...

ओऽम्

—योग का अर्थ है सम्पूर्ण भूति, भविति, कृति, प्रकृति
तथा संस्कृति से शुभ्र दैकर समग्र ज्ञानकृत लोग पूर्ण
स्वधर्म, आत्मधर्म, राष्ट्रधर्म, सेवाधर्म एवं मानवधर्म
का प्रामाणिकता के साथ निर्बन्धकरण। योग संसार
का एवं जीवन के बाह्य दृष्टि द्वारा जीवनशास्त्र एवं धर्म, परिवर्त
समग्र वाष्ठ एवं निष्ठा के विकास, समृद्धि सुखशान्ति
निर्माण एवं जीवन (भौति-मुहित-प्रवृत्ति-पूर्णता) की
धारिका समग्र, सार्व, शास्त्र एवं वैज्ञानिक मार्ग
या माध्यम साधन है।

अब ताकु योग, राजयोग, हृदयोग,
राजयोग, भवित्योग, कर्मयोग, मंत्रयोग, लघुयोग,
कुरुत्विनी योग, प्रतिप्रसव योग की प्रवृत्ति
योग साधनों के साधनदृष्टि मार्गों की प्रधानता की
हुई है जिनमें नाम हैं त्रिलूतः योग में कौन
मिळता नहीं है। योग एवं कर्मयोग, ग्राधन
एवं पुरुषार्थी, विज्ञान एवं काम, प्रादृश्य एवं पुरुषार्थी,
इन दो लोकों के जीवन का सम्बन्ध लम्फित है।

—योग को मैं दो रूपों में प्रमुखतया
देखता हूँ एक योग जो व्यवधानित रूप छान्हा,
क्रमशास्त्र या दक्षिण, दूसरा योग का ज्ञानाभिन्न
पक्ष या दक्षिण। मेरा अध्ययन अनुसंधान एवं
ख्यात परतथा उमनिके न्योगों लोगों पर अनुमति



कै आद्यारपरयद्यनन् त्रै किंचिद्दि पुष्टेकमुख्य
 प्रातः एको धूय योगसन, व्यायाम, प्राणायाम
 उवंधयान आहि को अभ्यास करणे हयाशेष
 दिन भर योग्यु मृत असाकु; पौरा आसनयोग्य
 के अनुरूप द्वय ओष्ठे दिव्य कै तिर्या अव्याप्तिक
 आचारण करेतो संसार में किंजी मी ग्रकारवी
 कोई मी लम्ब्या, रीत, त्रिव, दुःख, दिक्षुता,
 दिल्ल, झूठ, बेईमारी, आपाधारी, आमधार,
 विश्वास्थात, आशुयि, कर्त्तव्य, अन्तर्जन्मया
 औमविद्युत, उवंभास्तिकला आहि करोड्या
 दोषकोष नदी रही ।

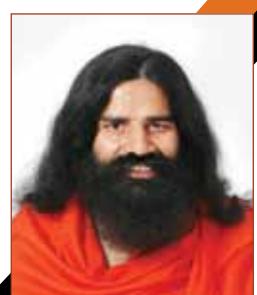
—लक्षीरीतो त्रनातो, दिल्ला उवंचुक्कादि
 जी लंब्या अव्याप्ति कै प्रथमाग कोई मार्गी
 तो उद्योग होतो, में लष्व राष्ट्र विविधकात्यें
 से आमीय विनम्र पुरुषाव आहान करता होता
 अनुवर्त्ये विद्यार्थी, चुपक चुपकियां लक्षीकरि
 का खजघ उवंहुमीदेवतों के नांगारिकांनी
 कुराग्नुद्दृष्टं मदमात्र के एकवार योग कराणा
 प्रारंभ करे इष्टकापरिमाम अप्सरिम, अहुल्य
 उवंवक्तु ही मध्यन्याकीष्ट दीपा समुद्दिष्ट
 योगे फिरुज उष्णी, असा, समुद्दिव्य उवंमध्य
 वोगा, आद्यात्मिकव्यवहि सात्र, राष्ट्र उवं
 अद्यात्मिकविद्या का विमोग दीपा ॥

वासिनीमत्तम

पाँचवें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर नांदेड़ में योग का विश्व कीर्तिमान

पाँच

चवाँ अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस नांदेड़, महाराष्ट्र की पावन तपोभूमि पर परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज के दिशानिर्देशन में सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर महाराष्ट्र के यशस्वी मुख्यमंत्री श्री देवेन्द्र फडणवीस के साथ एक लाख से अधिक योग साधकों ने एक साथ प्रातः योग कर विश्व कीर्तिमान कायम किया। गोल्डन बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड के एशिया प्रमुख डॉ. मनीष विश्नोई ने उक्त कीर्तिमान का प्रमाण-पत्र प्रदान किया। कार्यक्रम में पूज्य स्वामी जी के जीवन पर आधारित स्वलिखित पुस्तक 'मेरा जीवन, मेरा मिशन (My Life, My Mission)' की प्री-ऑर्डरिंग शुरू की गई। अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जर्मनी, यूके, नेपाल, मॉरीशस आदि देशों में तथा भारत के 600 से अधिक जिलों, 5000 से अधिक तहसीलों और लगभग 1,00,000 गाँवों में यह अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पतंजलि योगपीठ द्वारा बहुत हर्ष, उत्साह और उल्लास के साथ मनाया गया। करोड़ों लोगों ने पतंजलि योगपीठ के कार्यकर्ताओं के पावन सानिध्य में इसमें भाग लिया।



■ योगऋषि स्वामी

रामदेव जी महाराज
परमार्थ,
पतंजलि योगपीठ

हमें

इस बात का गौरव है कि भारत दुनिया का सबसे युवा देश है, सबसे प्रतिभाशाली, सबसे प्राचीन व दुनिया की सबसे प्राचीन संस्कृति और सभ्यता वाला देश है। हमें अपने भारतीय होने पर गर्व करना चाहिए। हमारे देश के जवान सदा जवान रहे। उनका शरीर बल, मनोबल, बुद्धि बल, आत्मबल, जब सबल होगा, तब वो चरित्रवान् और महान् बनेंगे और जब हम महान् बनेंगे तब भारत महान् बनेगा। मेरे महान् होने से ही मेरा भारत महान् होगा। नांदेड़ में हमने देखा कि सभी हिन्दु, मुसलमान, सिख आदि सब जात वर्ग के लोगों में बहुत बड़ा भाईचारा है और हम प्रार्थना करते हैं कि यह भाईचारा सदा बना रहे। मिलकर जीना ही योग है। पूरे विश्व को एक सूत्र में बांधने वाला योग है। योग पूरे विश्व को स्वस्थ बनाने वाला है। वर्ल्ड हेल्थ, वर्ल्ड हेपिनेस, वर्ल्ड हार्मनी, वर्ल्ड प्रोस्पेरिटी, एकत्व, सह-अस्तित्व, विश्व बन्धुत्व का एक सूत्र है 'योग'। योग के माध्यम से सम्पूर्ण विश्व में भारत एवं भारतीयता का गौरव बढ़ रहा है, इसके लिए हम प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी का अभिनन्दन करते हैं, जिन्होंने यू.एन. में प्रस्ताव रखा। 177 देशों के सर्वाधिक समर्थन के साथ कोई प्रस्ताव पारित हुआ है तो वह अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की मान्यता का प्रस्ताव था। मुझे प्रसन्नता है कि योग के इस सात्त्विक वातावरण में, सात्त्विक परिधान में विद्यार्थियों, सुरक्षा बल के जवानों के साथ आम नागरिक प्रातःकाल की इस योग वेला में उपस्थित हुए। नांदेड़ में सर्वाधिक लोगों का योग का एक रिकॉर्ड कायम हो रहा है।

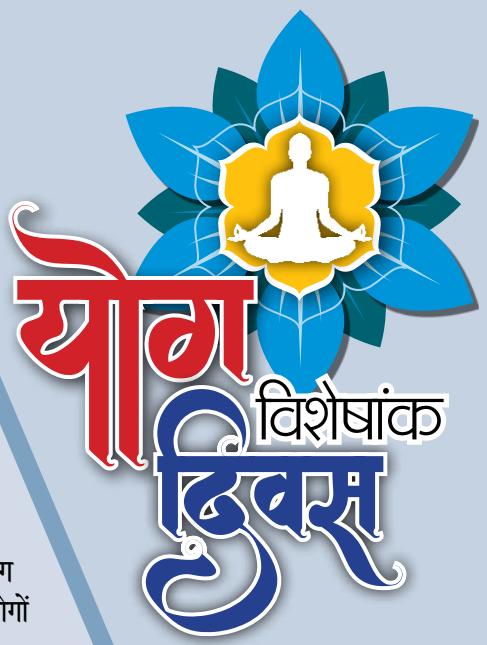


■ श्री देवेन्द्र फडणवीस

माननीय मुख्यमंत्री,
महाराष्ट्र सरकार

मैं

स्वामी जी का बहुत-बहुत स्वागत करना चाहता हूँ कि नांदेड़, महाराष्ट्र की पावन धरती पर लाखों योग साधकों को योग की शिक्षा देने के लिए आप पदारो। वैसे तो आज के दिन पूरे देश के लोगों को यह लगता है कि स्वामी जी उनके साथ योग दिवस मनाएँ और उनको योग विद्या सिखायें। लेकिन इस बार मैंने तय किया था कि स्वामी जी को महाराष्ट्र ही आना चाहिए और इसलिए मैंने स्वामी जी से निवेदन किया कि स्वामी जी आप महाराष्ट्र की धरती पर ही आइए। हमारा सौभाग्य है कि उन्होंने मेरे इस प्रस्ताव को सहर्ष स्वीकार किया। पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज ने भारत की प्राचीन संस्कृति व चिकित्सा पद्धति में बड़ा योगदान देकर हमारी योग विद्या को देश व विश्व स्तर पर जन-जन तक पहुँचाया है। मुझे गर्व है कि हमारे देश की प्राचीन संस्कृति और विद्या को पूरी दुनिया ने स्वीकारा है और इस विद्या को जन-जन तक पहुँचाने का श्रेय आदरणीय स्वामी रामदेव जी को जाता है, इसके लिए मैं उनका आभार व्यक्त करता हूँ।





आचार्य
बालकृष्ण

योग संदेश के प्रत्येक
अंक में पाठकों तक अत्यन्त
शोधक व महत्वपूर्ण लेख पहुँचे तथा
उसके प्रति पूरे देश में एक श्रेष्ठ
सात्त्विक आकर्षण बने इसलिए हम प्रत्येक
अंक में एक गुणात्मक सुधार करेंगे।
पिछले अंक में हमने आरोग्य दर्शन एवं
जीवन दर्शन पर गंभीरता से प्रकाश डाला।
इस अंक में हम योग एवं जीवन में योग
के विभिन्न पहलुओं पर विशेष
प्रकाश डाल रहे हैं।

... इसलिए हम सबको योगी बनना है

ह

- में योग चेतना, दिव्य चेतना, आत्म चेतना, गुरु चेतना, ऋषि चेतना, ब्रह्म चेतना में जीना है। जो योग चेतना में जीते हैं, उनके तन, इन्द्रियों, मन, बुद्धि, आत्मा का सामर्थ्य बहुत अधिक बढ़ जाता है।
- ◆ योग ही एक मात्र समाधान है क्योंकि जो भी कार्य एकाग्रता, पवित्रता, कुशलता, नियम पूर्वक किया जाता है, विधि-निषेध का ध्यान रखकर किया जाता है, वह योग है।
- ◆ योग में इस सृष्टि की सारी दिव्यताएँ समाहित हैं। एक-एक श्वास से लेकर के जीवन का हर कर्म, पहलू जो दिव्यता के साथ निष्पत्र हो रहा है, वो सब योग है।
- ◆ योग दुर्विचार, दुर्भावना, दुष्कर्म व अशुभ प्रवृत्तियों से मुक्ति का एक मात्र उपाय है।
- ◆ योग एक जीवन, चिकित्सा और साधना पद्धति है। योग जीवन का श्रेष्ठ सात्त्विक अभ्यास है। योग आहार, विचार, वाणी, स्वभाव के परिष्कार का सबसे श्रेष्ठ साधन है, आत्म उपचार से लेकर के आत्म साक्षात्कार का एक व्यवहारिक मार्ग है।
- ◆ सब रोगों, तनावों, सब प्रकार की बीमारियों व बुराइयों से मुक्ति और अशुभ की समाप्ति तथा शुभ की प्राप्ति का उपाय है योग।
- ◆ जीवन के हर संदर्भ में दृष्टि व कृति में समग्रता, संतुलन, न्याय यह योग का दर्शन है। मति, भक्ति, कृति, प्रकृति, संस्कृति में समग्रता का दर्शन है योग दर्शन।
- ◆ योग दिव्यता के बीज बोता है इसलिए इसको बीज मंत्र कहते हैं। यह दिव्य जीवन के बीज बोता है, हमारे भीतर उनको विकसित करता है और जो अशुभ के बीज है उनको निर्बोज करता है, निर्बोज समाधि तक हमको पहुँचाता है।
- ◆ योग आत्मज्ञान और ब्रह्मज्ञान का मार्ग है, इसके अलावा दुनिया में कोई और पथ

है ही नहीं सुखी होने का, सब प्रकार के दुःखों के पार जाने का।

- ◆ संसार में सब प्रकार का वैभव, ऐश्वर्य है लेकिन यदि अपना मन सुखी नहीं है तो सुखी नहीं हो सकते और मन का सबसे बड़ा दुःख है हम अपने भीतर एक अपूर्णता, अधूरापन अनुभव करते हैं। इसलिए योग में कहते हैं कि मैं स्वयं में पुर्ण हूँ, सृष्टि भी अपनी पूर्णता, दिव्यता में प्रतिष्ठित है, यह है योग का सिद्धांत।
- ◆ योग दिव्य जन्म देता है। एक जन्म माँ की कोख से होता है उसे भौतिक जन्म कहते हैं और दूसरा जन्म योग से होता है उसे दिव्य जन्म कहते हैं।
- ◆ योग मूलतः जीवन का एक श्रेष्ठ, सात्त्विक, वैज्ञानिक व पूर्ण निर्दोष दिव्य अभ्यास है और हमारे सम्पूर्ण अस्तित्व को श्रेष्ठतम बनाने का, हमारे शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक, सम्पूर्ण चेतना के विकास का सबसे बड़ा माध्यम है।
- ◆ योग का मूल दर्शन है सभी व्याधियों की समाप्ति, समाधि की प्राप्ति। समाधि मतलब समाधान, जीवन में संपूर्णता, समग्रता, दिव्यता, पूर्णता।
- ◆ योग की यात्रा ज्ञात से अज्ञात की, प्रत्यक्ष से परोक्ष की, मूर्त से अमूर्त की, व्यक्त से अव्यक्त की, विश्वमय से विश्वातीत होने की, सद्गुणों से युक्त होकर गुणातीत होने की, सब दिव्य भावों से युक्त हो करके भावातीत होने की साधना है।
- ◆ प्राणायाम को एक अनुष्ठान की तरह करना चाहिए। प्राणों का आधान करके प्रभु की सम्पूर्ण दिव्यताओं का अपने भीतर आधान करना व भाव, अनन्त





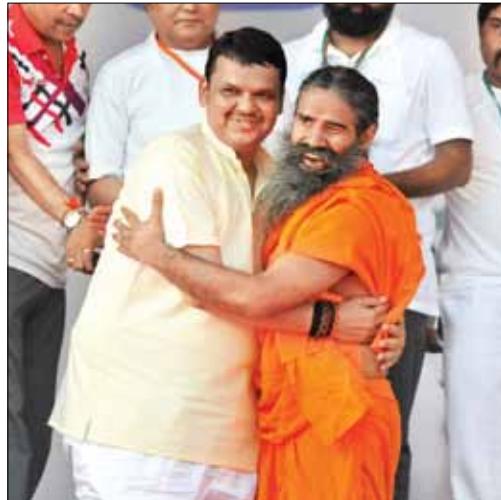
ज्ञान, प्रेम, करुणा, सुख, शांति, उत्साह, निर्भयता से युक्त होकर उस प्रभु का आधान करना, यह प्राणायाम का आध्यात्मिक पहलू है।

- ◆ आज हर रोग के लिए अलग दवा और अलग डॉक्टर का भयंकर चक्रव्यूह है। योग ही इसकी एकमात्र औषधि है।
- ◆ योग मात्र एक क्रियाकलाप नहीं है, योग इस जीवन का सम्पूर्ण विज्ञान, सत्य और समाधान है। योग जीवन का सम्पूर्ण स्वास्थ्य, सुख, शांति, संतुष्टि, प्रसन्नता, सफलता, प्रयोजन और पुरुषार्थ है।
- ◆ योग का अर्थ है कि भगवान् के साथ एकाकार हो जाना। श्रम और विश्राम, पुरुषार्थ और प्रार्थना, ये जीवन के दो बड़े आधार हैं। ध्यान एक क्षण में ही घटित हो जाता है बस उसकी निरंतरता बनी रहे, इसी का नाम अभ्यास है।
- ◆ योग प्रार्थनामय, ज्ञानमय, करुणामय, सुखमय, शांतिमय, आनन्दमय, भक्तिमय, कर्ममय, पुरुषार्थमय, परमार्थमय है।
- ◆ योगी शरीर, मन, इन्द्रियों को नियंत्रित कर लेता है, यह जीवन की बहुत बड़ी बात है। यदि व्यक्ति शरीर, मन और इन्द्रियों पर नियंत्रण कर ले तो जीवन में कभी कोई गलत काम नहीं कर सकता है।
- ◆ योग से आप अपने ऊपर अनुशासन कर लेते हैं। विश्व विजेता होना बड़ी बात है, लेकिन उससे भी बड़ी बात है आत्म-विजेता होना।
- ◆ योगाभ्यास करने से हमारा शरीर बलवान्, मस्तिष्क प्रज्ञवान्, हृदय श्रद्धावान् बनता है। हम संस्कारवान् और चरित्रवान् बनते हैं, जीवन में ऐश्वर्यवान् बनते हैं और हम महान् बनेंगे तो हमारा भारत महान् होगा- यह है व्यक्ति निर्माण से राष्ट्र निर्माण, चरित्र निर्माण से राष्ट्र निर्माण, युग निर्माण की यात्रा, योग की यात्रा।
- ◆ हमारे भीतर अच्छाई, बुराई दोनों चीजें हैं। योग अच्छाई को शिखर पर पहुँचा देता है और बुराई को निर्बीज कर देता है।
- ◆ योग का अर्थ है परमात्मा के दिव्य ज्ञान से, भाव से, शक्ति से जुड़ जाना। हममें जो ज्ञान, भाव, क्रिया शक्ति है, उसका मूल आधार परमात्मा है।
- ◆ भगवान् के दिव्य ज्ञान से, प्रेम से, संवेदनाओं से, भगवान् की दिव्य शक्ति, सामर्थ्य से जुड़ना योग है।
- ◆ योगाभ्यास करते हुए हम हमेशा भगवान् के साथ एकात्म रहें, इसी को जीवन मुक्ति कहा जाता है अर्थात् समस्त कार्यों का निष्पादन करते हुए हम ब्रह्म के साथ एकात्म रहें।
- ◆ योग कोई विशिष्ट विषय नहीं है, पूरा जीवन ही योग है। जो भी पवित्रता, एकाग्रता और मर्यादा में किया जाता है, वह सब योग है।
- ◆ योग यात्रा है आत्म उपचार से आत्म साक्षात्कार की। एक शब्द में कहें तो योग में मनुष्य की सब समस्याओं का समाधान है, इसलिए हम सबको योगी बनना है।
- ◆ सबसे बड़ा लाभ, सबसे बड़ी विजय और उपलब्धि योग की और सबसे बड़ा सुख, काम, धर्म योग का है। सबसे श्रेष्ठ पद्धति योगमयी जीवन पद्धति है।
- ◆ सबसे बड़ा अभियान, आंदोलन, अनुष्ठान, यज्ञ, सबके जीवन की सबसे बड़ी माँग, मूल आवश्यकता यदि कोई है तो वह योग है।
- ◆ हमारा शरीर वज्र की भाँति होना चाहिए, जो बलहीन होते हैं उनका अस्तित्व मिट जाता है इसलिए बल की उपासना करो। सबसे बड़ा बल है योग बल और योग बल से बढ़ता है आत्म बल, बुद्धि बल, हृदय का बल, संवेदनाओं का बल, सामर्थ्य का बल।
- ◆ इस पिंड और ब्रह्माण्ड में अच्छी बातें बहुत हैं लेकिन उसमें सबसे बड़ा श्रेष्ठ तत्व है, योग तत्व। योग करने से सब निरोगी हो जाते हैं।
- ◆ योग में जो सर्वाधिक रूपांतरण होता है वो प्राणायाम और ध्यान से होता है। प्राणायाम का पुरुषार्थ और ओंकार, गायत्री के साथ प्रार्थना- प्रार्थना और पुरुषार्थ साथ-साथ करना है।
- ◆ सुबह-सुबह योग करो फिर दिन भर जो करेंगे वह अच्छा ही होगा। जो योग करेंगा वह कभी भी मानवीय मूल्यों से हट नहीं सकता, डिग नहीं सकता और मानवता बढ़ेगी।
- ◆ प्राणायाम सबसे बड़ा तप है और ओंकार सबसे बड़ा जप है। प्राणायाम का तप और मन ही मन ओंकार का जप ये जब दोनों एक साथ होते हैं तो हमारा शरीर, इन्द्रियाँ, अंतःकरण, मन, बुद्धि, चित्त, हमारी आत्मा और अस्तित्व दिव्य हो जाते हैं।
- ◆ जीवन योग है, यज्ञ है। जीवन एक संघर्ष है, साधना है। जीवन एक युद्ध है। योगी हो करके जीवन का युद्ध हमें करना है और जीतना है।
- ◆ योग सबके लिए है, योग करने से आपके अंदर दिव्यता आएगी, कुशलताएँ बढ़ेंगी, प्रशंसन बढ़ेंगी, आप स्किलफुल, प्रोडक्टिव व इनोवेटिव होंगे।
- ◆ योग के द्वारा हमारे भीतर दिव्य रूपांतरण घटित होता रहता है। कितनी भी बीमारियों ने क्यों न घेर लिया हो, मौत के मुख से भी योग आपको बाहर निकाल कर लाएगा। योग से नया जीवन मिलेगा।
- ◆ योग हमारा स्वभाव है, योग हमारी संस्कृति है, योग हमारा धर्म है। योग धर्म से ही अध्यात्म धर्म, राष्ट्र धर्म, मानव धर्म, विश्व धर्म में हम प्रतिष्ठित है।
- ◆ सुबह उठ करके जिस दिन यह संसार योगाभ्यास और अष्टांग योग के अनुकूल योग युक्त आचरण करने लग जाएगा, उस दिन यह योगमय विश्व सुखमय, शांतिमय, पूर्ण समृद्धिमय बन जाएगा।





योग दिवस-2019



» नांदेड में महाराष्ट्र के माननीय मुख्यमंत्री श्री देवेन्द्र फड़नवीस पूज्य स्वामी जी महाराज का गले मिलकर अभिनंदन करते हुए (बाएँ) तथा योग दिवस के अवसर पर नांदेड में उपस्थित अपार जनसमूह को योगाभ्यास कराते पूज्य स्वामी जी महाराज एवं श्री फडणवीस



» नांदेड, महाराष्ट्र में महाराष्ट्र सरकार के सहयोग से आयोजित अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर एक लाख से अधिक योग साधकों ने एक साथ योग कर बनाया अनूठा विश्व कीर्तिमान, विश्व में योग की स्वीकार्यता को अभिव्यक्त करता अद्भुत दृश्य



» युवाओं में योग के प्रति बढ़ा आकर्षण, बच्चों व बुजुर्गों के साथ युवाओं ने की अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस में बढ़-चढ़ कर भागीदारी



जुलाई 2019

8

योग संदेश

yogsandesh@divyayoga.com



» नांदेड में योग के विश्व कीर्तिमान का प्रमाण-पत्र प्राप्त करते हुए व पूज्य स्वामी जी की स्वलिखित पुस्तक 'मेरा जीवन, मेरा मिशन' की प्री-आर्डरिंग लॉन्च करते पूज्य स्वामी जी महाराज, महाराष्ट्र के यशस्वी मुख्यमंत्री श्री देवेन्द्र फडणवीस, नांदेड के सासंद श्री प्रतापराव चिखलीकर व अन्य (बाएँ) तथा कार्यक्रम में पूज्य स्वामी जी महाराज का अभिनंदन करती सौ. प्रणीता तई देवरे, श्री प्रवीण जी व कार्यकर्त्तागण (दाएँ)



» नांदेड में योगसाधकों को चक्रासन का अभ्यास कराते पूज्यवर (बाएँ) तथा पतंजलि योगपीठ के योगभवन में योगाभ्यास करते पतंजलि परिवार के सदस्य (दाएँ)



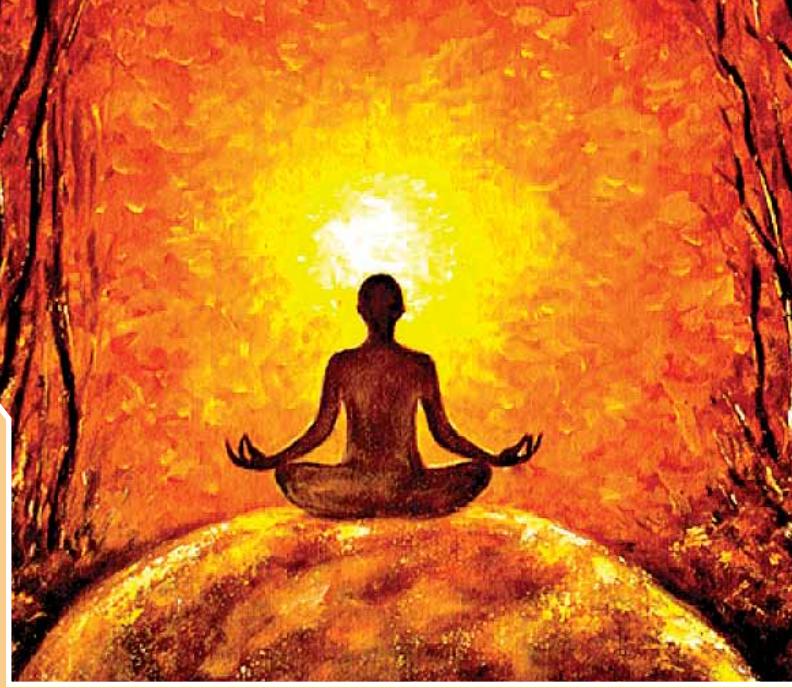
» रोहतक में राज्य स्तरीय अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में उपस्थित योग साधकों को माननीय केन्द्रीय गृहमंत्री श्री अमित शाह व हरियाणा के मुख्यमंत्री श्री मनोहर लाल खट्टर के साथ योगाभ्यास कराते पतंजलि योग समिति के मुख्य केन्द्रीय प्रभारी श्री राकेश कुमार





योग- एक संपूर्ण विज्ञान

वैशिक दृष्टि से देखा जाए तो योग आज बीहड़ जंगलों व गुफा-कन्दराओं से निकल कर गाँव के गलियारों, शहरों के कोलाहल में भी शान्ति की तलाश में भटकते व्यक्तियों की जीवन-शैली का हिस्सा बन रहा है। अब लोग यह समझ चुके हैं कि योग मात्र जंगलों में बैठकर या गुफा-कन्दराओं में छिपकर या घर-परिवार व समाज से टूट रहकर केवल साधु-संन्यासियों के द्वारा की जाने वाली कोई रहस्यमयी विद्या ही नहीं है, बल्कि कठोड़ों व्यक्तियों के जीवन से जुड़ी हुई पीड़ा का आत्यन्तिक समाधान है। बहुत-सारे लोग इस अनादि सत्य को समझ गए हैं कि योग ही दुःखों की आत्यन्तिक निवृत्ति का एकमात्र साधन है। दुःख साध्य माने जाने वाले मधुमेह, उच्च रक्तचाप, कैन्सर, डिप्रेशन व मोटापा आदि योगों की सरल, सफल व प्रामाणिक चिकित्सा के रूप में योग पूरे विश्व में फैल चुका है। देर रात तक कॉर्पोरेट सेक्टर में काम करने वाला व्यक्ति भी निद्रा की गोद में समाहित होने के लिए योग का सहाया ले रहा है। दूसरी तरफ देखा जाए तो योग दोजगार का साधन भी बनकर उभरा है। इसे व्यावसायिक रूप में भी युगा अपना रहे हैं। आज योग लाखों युवाओं के लिए स्वामिमान के साथ जीने का सहाय भी बना है। घरेलू गृहिणी से लेकर देर रात तक कार्य में व्यस्त लोगों के लिए योग-प्रशिक्षकों की माँग दिन-प्रतिदिन बढ़ती ही जा रही है। इसके साथ ही देश-विदेश के बहुत-सारे विद्यालयों, महाविद्यालयों तथा विश्वविद्यालयों में भी योग-पाठ्यक्रम का हिस्सा बनता जा रहा है, जिसके कारण समाज में एक ऐसी पीढ़ी का निर्माण हो रहा है, जो दिखने में भले ही सामाज्य क्यों न हो? परन्तु आन्तरिक रूप से पूरी तरह योग में रंगी हुई है।



स

मूर्ण दुनिया जीवन व जगत् से सम्बद्ध सभी क्षेत्रों में 'योग' की उपयोगिता को दिन-प्रतिदिन आवश्यक अनुभव करती जा रही है। वस्तुतः लोग योग से जितनी अपेक्षा कर रहे हैं, योग उन्हें उससे कई गुना अधिक लाभ पहुँचा रहा है।

यह भारतवर्ष के लिये बहुत बड़े गौरव की बात है कि भारतवर्षीय ऋषियों की सर्वश्रेष्ठ, वैज्ञानिक, प्रामाणिक व सार्वभौमिक खोज 'योग' आज दुनिया के सबसे अधिक प्रचलित शब्दों में शामिल है। वर्तमान समय में श्रद्धेय योगर्थि स्वामी रामदेव जी महाराज के पावन तप व अखण्ड पुरुषार्थ से इस दुनिया की लगभग पूरी आबादी योग से सम्बद्ध आसन, प्राणायाम, मुक्त्रा, ध्यान व समाधि आदि शब्दों से परिचित हो रही है। यह अत्यन्त हर्ष की बात है।

योग का परिचय

योग आत्मानुशासन है। इससे व्यक्ति स्वयं को संयमित कर मन की निर्मलता व तन का स्वास्थ्य प्राप्त करता है तथा समाज व राष्ट्र के लिए हितकारी बन जाता है। वसुधैव कुटुम्बकम्, सह-अस्तित्व एवं एकत्व के साथ दिव्य जीवन जीना योग का मुख्य लक्ष्य है। योग एक ऐसा विशुद्ध विज्ञान है, जिसके माध्यम से व्यक्ति की स्व-चेतना का जागरण होता है। उसकी प्रसुस शक्ति जाग्रत् होती है, वह अपरिमित शक्तियों का स्वामी बन जाता है। संक्षेप में यही कहा जा सकता है कि योग स्वचेतना, स्वशक्ति, स्वबल अर्थात् आत्मबल इत्यादि को पूर्णतः जाग्रत् करने का विज्ञान है। योग मूलतः पूर्णतया सत्यबोध कराने वाली अध्यात्म-विद्या है। योग ही अपराविद्या व पराविद्या का मूल है। योग ही धर्म है। योग ही हमारे अभ्युदय व निःश्रेयस का आधार है। दरिद्रता तथा पलायन धर्म और अध्यात्म नहीं है।

योग एक गूढ़, अत्यन्त उपयोगी एवं व्यावहारिक विषय है। योग मात्र ऋषि-मुनियों और विचारशील-विवेकवान् लोगों के लिए ही नहीं, बल्कि प्रत्येक व्यक्ति-किसान, मजदूर, व्यापारी, नौकरी-पेशा वाला, गृहस्थ, वानप्रस्थ एवं





संन्यासी से लेकर विद्यार्थी आदि सभी के लिए ऋषियों की उल्कृष्ट देन है।

अनादिकाल से अक्षुण्ण प्रवाहमान 'योग' से सम्बद्ध विविध परम्पराओं के अन्दर 'योग' शब्द का प्रयोग 'साधन' व 'साध्य' दोनों अर्थों में होता आ रहा है। दुनिया के अन्दर विद्यमान प्रायः सभी मत, पन्थ, धर्म, दर्शन, संस्कृति, सम्प्रदाय व परम्परा आदि मनुष्य जीवन के 'परम-लक्ष्य' की बात करते हैं। वस्तुतः उस 'परम-लक्ष्य' को ही योग-परम्परा में 'योग' शब्द से (साध्य अर्थ में) अधिहित किया जाता है। उस 'योग' की प्राप्ति के लिए विविध योग-परम्पराओं ने कुछ समान तथा कुछ असमान संख्या वाले अंगों (साधनों) से युक्त 'योग' (साधन अर्थ में) का प्रतिपादन किया है। वस्तुतः उन अंगों में से जो सार्वभौमिक, सार्वकालिक व सार्वजनीन है, केवल उसे ही हम 'योगाङ्ग' कह सकते हैं, अन्यों को नहीं। अन्य अंगों के उन-उन मत, पन्थ, धर्म, दर्शन, संस्कृति, सम्प्रदाय व परम्परा आदि की दृष्टि से कुछ विशिष्ट लाभ हो सकते हैं, परन्तु वे सार्वभौमिक, सार्वकालिक व सार्वजनीन न होने के कारण योग (योगाङ्ग) नहीं कहे जा सकते। जहाँ एक ओर ज्ञान की सर्वोच्च स्थिति का नाम योग है, वहाँ उस स्थिति तक आरोहण करने के साधन का नाम भी योग है। उदाहरणार्थ जहाँ महर्षि पतंजलि-प्रदत्त योग की परिभाषा 'चित्त की वृत्तियों के निरोध को योग कहते हैं' प्रज्ञा की सर्वोच्च स्थिति की ओर संकेत करती है, वहाँ '**यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहार-धारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि**' सूत्र उस सर्वोच्च स्थिति तक पहुँचने के साधन के रूप में योग को परिभाषित करता है।

इस प्रकार के सभी योगाङ्गों का पालन मुख्य रूप से साधक की समाधि-यात्रा में किसी न किसी रूप में सहयोगी बन सकें, इसीलिए इन्हें करने का ऋषियों, योगियों, आचार्यों व सन्तों आदि का निर्देश मिलता है। प्रत्येक योगाङ्ग से साधक के तीनों शरीर (स्थूल, सूक्ष्म व कारण) के विविध घटक, यथा-पंचकोश (अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय व आनन्दमय), अष्टचक्र (मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा, मनस् व सहस्रार), विविध नाडियाँ (इडा, पिंगला व सुषुम्णा आदि 72 करोड़ 72 लाख 10 हजार 201 नाडियाँ), अन्तःकरण (मन, बुद्धि, चित्त व अहंकार) आदि समग्र रूप में या आशिक रूप में प्रभावित हो जाते हैं। इसी के आधार पर अलग-अलग योगाङ्ग के पालन के पीछे योग (साध्य/लक्ष्य) की प्राप्ति के लिए साधक का क्या उद्देश्य होना चाहिए? इसका भी पूर्वाचार्यों ने निर्धारण किया है। यद्यपि प्रायः सभी योगाङ्गों के उद्देश्य की पूर्ण प्राप्ति 'असम्प्रज्ञात-समाधि' में स्थित होने पर ही



होती है, तथापि आशिक लाभ तो साधक जिस क्षण लक्ष्य को ध्यान में रखकर निर्धारित उद्देश्य की प्राप्ति के लिए 'अभ्यास' प्रारम्भ कर देता है, उसी क्षण से मिलना प्रारम्भ हो जाता है। 'अभ्यास' हेतु इतिहास के विविध कालखण्ड में विविध ऋषियों, योगियों आदि के द्वारा अनुसन्धित कुछ विधियाँ ग्रन्थों तथा परम्पराओं में सुरक्षित हैं और लक्ष्य केन्द्रित उद्देश्यानुसार अन्यत्र उपलब्ध तथा भविष्य में मिलने वाली विधियों को भी अपनाया जा सकता है।

उदाहरणस्वरूप आसन का अन्तिम उद्देश्य बताया है- सुखपूर्वक शरीर को स्थिर रखना, शरीर को अत्यन्त दृढ़ अर्थात् मजबूत बनाना व रोगों को दूर करना। उपर्युक्त उद्देश्य की प्राप्ति के लिए शरीर को विविध प्रकार की आकृतियों में (ये आकृतियाँ 84 लाख तक बनाई जा सकती हैं) ढाला जाता है, व्यायाम के द्वारा शरीर से पसीने की धारा बहाकर अन्दर के विजातीय द्रव्यों को बाहर निकाला जाता है। सूक्ष्म व्यायाम की क्रियाओं के माध्यम से एक-एक अंग को लचकदार व विषों से मुक्त बनाया जाता है। इस प्रकार आसन के उद्देश्य को ध्यान में रखकर किये जाने वाले इतिहास के विविध कालखण्ड में विविध योगियों के द्वारा प्रतिपादित/अनुसन्धित जितनी भी शारीरिक आकृतियों से सम्बद्ध स्थिरात्मक व गत्यात्मक क्रियाएँ हैं और भविष्य में जितनी भी खोजी जायेंगी, वे सब 'आसन' वर्ग के अन्तर्गत अभ्यसनीय होंगी।

अधिकारी भेद से सनातन, अनादि, विशुद्ध योग-परम्परा प्रारम्भ में ब्रह्मयोग तथा कर्मयोग में विभक्त होकर धरा पर फैली है। कालान्तर में विविध योग-परम्पराएँ विकसित हुईं। कुछ योग-परम्पराएँ योगाङ्गों के आधार पर प्रसिद्ध हुईं, यथा-अष्टाङ्गयोग, सप्ताङ्गयोग, षडङ्गयोग व चतुरङ्गयोग आदि। कुछ योग-परम्पराएँ किसी पद्धति विशेष को दी गई महत्ता के आधार पर जग में विख्यात हुईं, यथा-कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, राजयोग व हठयोग आदि। अन्य योग-परम्पराएँ विविध मत, पन्थ, धर्म, दर्शन, संस्कृति, सम्प्रदाय व परम्परा आदि में विकसित होकर उसी के आधार पर जानी जाने लगीं, यथा-जैनयोग, बौद्धयोग, शैवयोग, नाथयोग, सिद्धयोग व सन्तयोग आदि, परन्तु उपर्युक्त सभी योग-परम्पराओं का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति को 'योग' (साध्य/परमलक्ष्य) में स्थित होने में मदद करना है।

योग (साधन अर्थ में) सार्वभौमिक, सार्वकालिक व सार्वजनीन वह साधना-पद्धति है, जिसके माध्यम से प्रत्येक मनुष्य अपने जीवन की समस्त कमजोरियों के ऊपर जीत हासिल कर लेता है। इसीलिए योग को 'समग्र रूपान्तरण का विज्ञान' (*Science of Total Transformation*) कहा गया है।

जीवन की समस्त कमजोरियों पर क्रमशः विजय प्राप्त करने





की विधा का नाम ही योग है। यद्यपि योग के प्रकारों में विविधता है, तथापि उनमें जो महत्वपूर्ण स्थान रखता है, वह है-अष्टाङ्गयोग। महर्षि पतंजलि प्रणीत ‘अष्टाङ्गयोग’ के आठों अंग क्रमशः जीवन से सम्बद्ध प्रमुख 34 कमजोरियों को शक्ति में रूपान्तरित कराकर जीवात्मा को अपने शुद्ध, बुद्ध व मुक्त स्वरूप में स्थित कराते हैं। वस्तुतः अपने स्वरूप में स्थित मानव ही देवमानव व महामानव कहलाता है।

अष्टाङ्ग-योग के आठों अंग परस्पर अन्योन्याश्रित हैं। अष्टाङ्ग-योग के पहले अङ्ग यम को साधकर व्यक्ति जीवन की प्रमुख पाँच कमजोरियों, यथा-हिंसा, असत्य, स्तेय, अब्रह्मचर्य व परिग्रह पर तथा दूसरे अंग नियम के माध्यम से अशौच, असन्तोष, नाजुकता, स्वाध्यायहीनता व नास्तिकता के ऊपर विजय हासिल करता है। आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि की साधना से क्रमशः शरीर की अस्थिरता, पंच-मुख्यप्राण व पंच-उपप्राण का असन्तुलन एवं अनियन्त्रितता, दशों इन्द्रियों की चंचलता/स्वच्छन्दता, मन की दासता, बुद्धि की अहंकारिता व अज्ञान की अन्धकारिता से मुक्त हो जाता है। इस प्रकार योग के माध्यम से व्यक्ति सम्पूर्ण कमजोरियों से मुक्त होकर वास्तविक रूप में स्वाधीन, स्वावलम्बी, स्वाभिमानी तथा पूर्ण समाधान से युक्त हो जाता है। योग (साधन अर्थ में) के माध्यम से शरीरशुद्धि, अन्तःशुद्धि होने के पश्चात् जीवात्मा अपने शुद्ध, बुद्ध, मुक्त स्वरूप अर्थात् योग अर्थात् असम्प्रज्ञात-समाधि (साध्य अर्थ में) में स्थित हो जाता है। तत्पश्चात् विविध मत, पन्थ, धर्म, दर्शन, संस्कृति, सम्प्रदाय व परम्परा आदि द्वारा कथित जीवन के सर्वोच्च लक्ष्य मोक्ष, निर्वाण, मुक्ति, निःश्रेयस, अपवर्ग व कैवल्य की स्वतः प्राप्ति हो जाती है। इस प्रकार योग मूलतः ‘शक्ति-साधना’ है।

योग सार्वकालिक, सार्वभौमिक एवं सार्वजनीन महत्व की ऋषि-मुनियों की एक अनमोल विरासत है। कर्म करने में सबसे बड़ी कुशलता (कौशल) ही योग है। इस योग को जीवन में अपनाने से बन्धन स्वभाव वाले कर्म भी योगी को बन्धन में नहीं डाल पाते हैं। शुद्ध ज्ञान, शुद्ध कर्म एवं शुद्ध उपासना अर्थात् ज्ञानयोग, कर्मयोग व भक्तियोग-यह योग की त्रिवेणी है। यह एकमात्र ऐसा दर्शन है, जिसके सबल सैद्धान्तिक पक्ष का ही नहीं, अपितु उन्हें बोध कराने वाले क्रियात्मक साधनों का भी ऋषियों ने प्रतिपादन किया है, जिन्हें आचरण में लाकर प्रत्येक मनुष्य अपना कल्याण अपने हाथों करने की योग्यता व क्षमता प्राप्त कर लेता है।

योग से जीवन व जगत् से सम्बद्ध समस्त समस्याओं और विषमताओं पर नियन्त्रण व विजय प्राप्त किया जा सकता है। योग विज्ञानसम्मत-जीवनशैली का नाम है, जिससे व्यक्ति का सम्पूर्ण

व्यक्तित्व सकारात्मक रूप में प्रभावित होता है। इससे व्यक्ति न केवल आधि, व्याधि व उपाधि से मुक्त होता है, अपितु समाधि (समाधान) की प्राप्ति भी कर लेता है। प्रतिदिन योग करने से व्यक्ति के जीवन से रोग, शोक, क्षुद्रता, चिन्ता, तनाव, अवसाद, आत्महीनता, मोह व दरिद्रता आदि कमजोरियाँ समाप्त हो जाती हैं, ऐसे लोगों से युक्त समाज समता-पूर्ण, प्रगतिशील होता है तथा राष्ट्र समृद्ध व समर्थ बन जाता है।

हिरण्यगर्भ द्वारा प्रदत्त जिस अप्रतिम योग को ऋषियों ने अपने अद्वितीय त्याग, गहन तपस्या व प्रखर मेथा द्वारा प्रकाशित किया, वह मानवमात्र के लिए वैज्ञानिकता और व्यावहारिकता से युक्त दिव्य सौगत है, जो किसी भी धर्म, सम्प्रदाय, मत, पन्थ और जाति के लिए समान रूप से ग्रहणीय और लाभप्रद है। जहाँ एक ओर ज्ञान की सर्वोच्च स्थिति का नाम योग है, वहाँ उस स्थिति तक आरोहण करने के साधन का नाम भी योग है।

योग पूजा-पाठ की कोई विधा नहीं, यह तो विज्ञानसम्मत एक ऐसी जीवन-शैली है, जिससे व्यक्ति के समूचे जीवन में सकारात्मक व गुणात्मक परिवर्तन होते हैं। योगाभ्यास के सहारे मानव अपने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को तो अक्षुण्ण रखता ही है, साथ ही श्रद्धा, ब्रह्मचर्य, विद्या तथा तपस्यापूर्वक निरन्तर अनुष्ठान करने से उसका योगाभ्यास दृढ़ हो जाता है और वह योगाभ्यास अभ्यासी के लिए परमात्मा (अर्थात् परमशान्ति, परमानन्द, परम-समाधान) को पाने का मार्ग प्रशस्त करता है।

मानव-जीवन स्वयं में छिपे दिव्य गुणों के प्राकट्य की दिव्य प्रयोगशाला है। इस की प्रयोग-पद्धति है-‘योग’। योग दिव्य जीवनशैली है। प्रकृति के साथ सामंजस्य की ऋषिप्रणीत विधा है। मानव द्वारा मानवत्व एवं देवत्व की गहराई में उत्तरने की ऋषियों द्वारा अनुसन्धित एक वैज्ञानिक प्रणाली है, जो भारतीय संस्कृति की तेजस्विनी-ओजस्विनी-वर्चस्विनी चेतना से ओतप्रोत मनोभूमि में ही फलित होती है।

प्रकृति पर विजय पाने की लालसा जब मानव-मन से धूल-धूरित हो जाती है, वहाँ से जीवन में योग का प्राकट्य होता है। दूसरे शब्दों में कहें, तो योगाभ्यास से जुड़ने वाले हर नर-नारी का जीवन न केवल रोग-शोक से मुक्त होता है, अपितु परमात्मा की प्रकृतिरूपी वाटिका से उसका गहन साहचर्य का जागरण प्रारम्भ होता है। योग मनुष्यमात्र की स्वाभाविक अभिलाषा की पूर्ति का अनिवार्य मार्ग है, बिना इसे अपनाए मनुष्य-जीवन का उद्देश्य कदापि पूरा नहीं हो सकता। सांसारिक कार्यों में भी निश्चित सफलता प्राप्त करने की सामर्थ्य व योग्यता की प्राप्ति भी योगमार्ग पर चलने से ही आती है। यदि एक वाक्य में कहा जाए, तो ‘योग’ एक समग्र आध्यात्मिकता



योग विशेषांक ध्वनि

व अधिभौतिकता अर्थात् निःश्रेयस व अभ्युदय के उच्चतम बिन्दु पर पहुँचाकर मानवमात्र को शाश्वत व अनन्त आनन्द की प्राप्ति कराता है।

यह योग समस्त धर्मों, वर्गों व समूहों के लिए बहुत उपयोगी है। इससे न केवल अभ्यासी के शरीर, बल्कि उसके मन, विचार और चरित्र भी सन्तुलित और शुद्ध होते हैं। चिकित्सा-जगत् में चाहे वह एलोपैथिक हो या अन्य पैथियाँ, कोई ऐसी दवा नहीं बनायी जा सकी है, जो कि घृणा, द्रेष, लोभ, मोह, ईर्ष्या, क्रोध व अहंकार को कम कर सके, लेकिन यदि व्यक्ति प्राणायाम, ध्यानादि योगाङ्गों का अभ्यास नियमित रूप से करता है, तो उसके अन्दर व्यास इस प्रकार के नकारात्मक विचार सहज में ही समाप्त हो जाएँगे।

योग प्रत्येक व्यक्ति के लिए निरापद और लाभप्रद है। इस विद्या का सम्यक् रूप से अभ्यास करने वाला व्यक्ति भ्रष्टाचार एवं अशान्ति व बीमारी से युक्त जीवन नहीं जीता है, बल्कि सदाचार, शान्त व स्वस्थ-संवेदनशील जीवन जीना उसकी आदत बन जाती है।

सुखद आश्चर्य की बात यह है कि योग (साधन अर्थ में) व्यक्ति को कोई नया कार्य करना नहीं सिखाता, यह व्यक्ति को जो भी कार्य वह करता आ रहा है और आगे करने वाला है, उसे ही नए ढंग से अर्थात् कुशलतापूर्वक ('आसन') के द्वारा उठना-बैठना, 'प्राणायाम' के द्वारा श्वास लेना-छोड़ना, 'ध्यान' के द्वारा विचार करना आदि) करना सिखाता है। जिसका अन्तिम परिणाम बाह्य रूप में कार्य-क्षमता व कार्य-दक्षता में वृद्धि व स्वास्थ्य तथा आन्तरिक रूप में 'परम-लक्ष्य' (साध्य अर्थ में योग) की प्राप्ति अर्थात् अखण्ड सुख की प्राप्ति और अपने शुद्ध स्वरूप में स्थिति होता है।

योग में स्थित होने के लिए मनुष्य को सार्वभौमिक, सार्वकालिक व सार्वजनीन योगाङ्गों का भली प्रकार पालन करना होता है। उन्हें सम्यक् रूप में अपनाया जा सके, इसके लिए योग से सम्बद्ध शास्त्रों में अभ्यासी (साधक) को बहुत सारे आनुषंगिक नियमों का पालन करने का निर्देश दिया गया है। उनमें से एक नियम 'आहार' से सम्बद्ध है। योग में 'मिताहार' को अत्यधिक महत्व दिया गया है, शास्त्रों में साधक को 'पथ्याहार' ही ग्रहण करने तथा 'अपथ्याहार' छोड़ने का सख्त निर्देश मिलता है। योग के धरातल पर सतत वास करने वाला मानव न केवल आध्यात्मिक आनन्द का अनुभव करता है, अपितु उसे भौतिक समस्त संसाधन भी बड़ी सरलता से प्राप्त हो जाते हैं।

योग के स्वतन्त्र-ग्रन्थों में से प्रथम ज्ञात ग्रन्थ योगसूत्र है। इसके रचयिता महर्षि पतंजलि के अनुसार चित्त अर्थात् अन्तःकरण की

वृत्तियों के निरोध से उत्पन्न चित्त की शान्त अवस्था ही योग है। योगसूत्र के भाष्यकार व्यास जी के अनुसार चित्त की पाँच भूमियाँ (स्तर) हैं। क्षिति, मूढ तथा विक्षिप्त ये तीन भूमियाँ सामान्य मनुष्य के चित्त की होती हैं तथा अन्तिम दो भूमियाँ अर्थात् एकाग्र और निरुद्ध योगियों की होती हैं। चित्त की प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा व स्मृति नामक पाँच वृत्तियाँ हैं, जो उभयगामिनी अर्थात् क्लिष्टता तथा अक्लिष्टता दोनों ओर प्रवाहित होती हैं। योगमार्गियों को योगभूमियों की प्राप्ति वृत्तियों को अक्लिष्टता की ओर प्रवाहित कराने से ही सम्भव होती है।

प्रत्यक्ष, अनुमान और आगम (शब्द) भेद से प्रमाण तीन प्रकार के होते हैं। अर्थात् इन्द्रियों के अर्थ के साथ सत्रिकर्ष से या एक आधार पर दूसरी वस्तु का अनुमान लगाकर या वेदादि ऋषिकृत (आर्ष) ग्रन्थों के आधार पर जो ज्ञान प्राप्त होता है, वह प्रमाण है। प्रमाण एक वृत्ति है। मिथ्या ज्ञान को विपर्यय कहते हैं। जो वृत्ति केवल उन शब्दों का अनुसरण करती हो, जिनका भौतिक रूप में कोई अस्तित्व न हो, विकल्प वृत्ति कहलाती है। अभाव की प्रतीति का आश्रय करने वाली चित्त की वृत्ति निद्रा कही जाती है। अनुभव किये गए विषयों को न भूलना अर्थात् चित्त में उपस्थित हो जाना स्मृति नामक वृत्ति है। उपर्युक्त पाँचों प्रकार की वृत्तियों का निरोध ही योग है।

मनुष्य अपने सम्पूर्ण बाह्य व्यवहार की सिद्धि हेतु पंच ज्ञानेन्द्रियों व पंच कर्मेन्द्रियों को बाह्य करण के रूप में उपयोग करता है तथा आन्तरिक व्यवहार व आचरण की सिद्धि के लिए मन, बुद्धि और अहंकार को साधनरूप में ग्रहण करता है। ये साधन अन्तःकरण कहलाते हैं। योगदर्शन में चित्त पद के द्वारा चारों करण अर्थात् मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार एकसाथ गृहीत किए गए हैं, यथा-**चित्तमन्तःकरणसामान्यम्।** इस चित्त में विभिन्न प्रकार के चित्र बनते रहते हैं। ये चित्र सांसारिक विषयों से सम्बद्ध होते हैं, इन्हों को चित्त की वृत्तियाँ कहते हैं। इन वृत्तियों को व्यक्ति ही अपनी इच्छा से बनाता है और स्वयं ही अपनी इच्छा और प्रयत्न से रोक भी लेता है। बाह्य व आन्तरिक करणों (साधनों) के द्वारा जब वह बाह्य तथा आध्यन्तर दोनों प्रकार के विचारों को रोक देता है, तब जो अवस्था उत्पन्न होती है, वह योग है। योग की अवस्था में आत्मा अपने शुद्धतम, ज्ञानमय, आनन्दमय, शान्तिमय व पूर्ण समाधान मूल स्वरूप में रहता है। यही हम सब आत्माओं की मूल प्रकृति, मूल स्वभाव या मूल स्वरूप है। इसी निज स्वरूप को हम योगाभ्यास अर्थात् कर्मयोग, ज्ञानयोग व भक्तियोग से प्राप्त कर सकते हैं। शुद्ध कर्म, शुद्ध ज्ञान व





शुद्ध उपासना से हमें योग की सहज स्थिति प्राप्त होगी। इसी के लिए साधना व निष्काम सेवा मुख्य साधन हैं।

योग - एक आध्यात्मिक साधना

योगसूत्र के प्रथम व प्रामाणिक भाष्यकार महर्षि व्यास के अनुसार समाधि ही योग है। समाधि दो प्रकार की होती है-सम्प्रज्ञात तथा असम्प्रज्ञात। अतः योग भी दो प्रकार का होता है। एकाग्रावस्था में होने वाले योग को 'सम्प्रज्ञात' तथा निरुद्धावस्था में होने वाले योग को 'असम्प्रज्ञात' कहते हैं। योगसूत्र पर राजमार्तण्डवृत्ति (भोजवृत्ति) लिखने वाले भोजदेव ने उस अवस्था को सम्प्रज्ञात समाधि कहा है, जिसमें संशय और विपर्यय से रहित ध्येय वस्तु का सम्यक् ज्ञान होता है, किन्तु इस अवस्था में प्रकृति और पुरुषविषयक भेद की अनुभूति होती है और द्वैत-बुद्धि भी बनी रहती है। इसीलिए यह अवस्था असम्प्रज्ञात-समाधि से निम्न मानी गई है। असम्प्रज्ञात-समाधि में भेदात्मक अनुभूति, द्वैत-बुद्धि तथा विविध प्रकार के आलम्बन सब कुछ नष्ट हो जाते हैं। यहाँ ध्याता, ध्यान व ध्येय तीनों एकाकार हो जाते हैं, सब वृत्तियों का निरोध हो जाता है। एकत्व में पूर्ण प्रतिष्ठा यह योग की पूर्णता है। व्यासभाष्य पर तत्त्ववैशारदी टीका लिखने वाले वाचस्पति मिश्र ने महर्षि पतंजलि प्रदत्त योग-लक्षण को और स्पष्ट रूप में खोलकर रख दिया है। यहाँ चित्तवृत्तियों के निरोध से तात्पर्य उन्हें इस प्रकार शान्त कर देने से है, जिस प्रकार वायु के शान्त हो जाने पर जलाशय की लहरें भी शान्त हो जाती हैं तथा वायु के चलने पर फिर उठने लगती हैं। साधक चित्त की वृत्तियों का निरोध अभ्यास व वैराग्य के द्वारा कर लेता है। अपर वैराग्य के द्वारा ये वृत्तियाँ (सात्त्विक वृत्तियों को छोड़कर) नष्ट हो जाती हैं, तब सम्प्रज्ञात-योग घटित होता है। पश्चात् विवेकच्छाति के द्वारा जब ये सात्त्विक वृत्तियों से उत्पन्न संस्कार भी दग्धबीजकल्प हो जाते हैं एवं वासनाएँ समाप्त हो जाती हैं, तब वृत्तियाँ भी पूर्णतया चित्त में लीन हो जाती हैं। इस प्रकार परवैराग्य के द्वारा असम्प्रज्ञात-समाधि या पूर्णयोग की प्राप्ति होती है। इसी अवस्था में योगी अपने शुद्ध स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है। अतः द्रष्टा का अपने स्वरूप में स्थित हो जाना ही 'योग' है।

समाधि योग का अन्तिम सोपान (अंग) है। यह योग की उच्चतम स्थिति है। योगसूत्र के प्रथम पाद (समाधिपाद) में महर्षि पतंजलि ने इसका निरूपण किया है। जिनका चित्त जन्म-जन्मान्तर की साधना से निर्मल एवं शान्त है, जो इन्द्रिय-विषयों के प्रति सर्वथा अनासक्त एवं वीतराग हैं, ऐसे साधक शीघ्र ही चित्तवृत्तियों का निरोध कर समाधि की अवस्था प्राप्त कर लेते हैं, परन्तु सभी में ऐसी पात्रता नहीं होती, फिर भी जो योग-मार्ग की ओर बढ़ना चाहते हैं। ऐसे साधकों के लिए समाधि तक पहुँचने हेतु योगसूत्र के दूसरे पाद (साधनपाद) में ऐसे उपाय बताए गए हैं, जिनसे वे जहाँ पर हैं, वहाँ से सीढ़ी-

दर-सीढ़ी साधना करते हुए समाधि तक पहुँच सकते हैं। इसके लिए द्वितीय पाद में क्रियायोग एवं यम, नियम आदि योगाङ्गों का वर्णन किया गया है। जैसे ऊँचे भवन पर उछलकर नहीं चढ़ा जा सकता, परन्तु सीढ़ियों द्वारा आसानी से चढ़ सकते हैं। इसी प्रकार व्युथित (अस्थिर) चित्त वाले योग-साधना के इच्छुक जन सीधे समाधि की अवस्था को प्राप्त नहीं कर सकते, उनके लिए साधनपाद में सीढ़ियों के रूप में क्रियायोग एवं यम, नियम आदि अंगों का निरूपण किया गया है। इन्हें सामान्य व्यक्ति भी अपने आचरण में लाकर, सरलता से योग की उच्च अवस्थाओं तक पहुँच सकता है, क्योंकि इनमें पहले अंग को अपनाने से आगे वाले अंग सहज ही सिद्ध होते जाते हैं।

सबसे पहले यम-नियम को रखा गया है, ये आचरण-शुद्धि के लिए हैं। जब व्यक्ति श्रद्धा से इनका पालन करता है, तो सभी प्रकार के बुरे कर्मों से दूर होकर उत्तम सदाचारी बन जाता है। उसका मन इन्द्रिय-विषयासक्ति एवं रागद्वेष से रहित होकर निर्मल व शान्त हो जाता है। ऐसी स्थिति में एकाग्रता की अवस्था सहज रूप में मिलने लगती है। व्यक्ति शान्त होकर स्थिर आसन में बैठने योग्य हो जाता है। इसके उपरान्त प्राणायाम की साधना करने से चित्त की विशेष शुद्धि होती है। रजोगुण व तमोगुण क्षीण हो जाते हैं। मन की चंचलता, आसक्ति, राग-द्वेष एवं मोह के आवरण हटने लगते हैं। विषयों से विरत व्यक्ति सत्त्वगुण-प्रधान होकर अन्तर्मुखी होने लगता है। इस प्रकार प्राणायाम से जितेन्द्रियता रूप प्रत्याहार सिद्ध हो जाता है। इसके अनन्तर मन को ध्येय विषय में एकाग्र करना सरल हो जाता है। इस प्रकार धारणा सहज रूप में सिद्ध हो जाती है।

यहाँ से योग की अन्तरंगयात्रा प्रारम्भ हो जाती है। धारणा का अभ्यास करते हुए व्यक्ति इसकी सधन अवस्था में पहुँच जाता है, जिसे ध्यान कहते हैं। ध्यान में ध्येयवस्तु-विषयक एकतानता (अभंग एकाग्रता) बनी रहती है। जब यह ध्यान सुदृढ़ होकर ध्येयमात्र में आभासित होते हुए स्वरूपशून्य-सा हो जाता है, तब व्यक्ति समाधि की स्थिति में पहुँच जाता है। यह मन की समाधि यथार्थ ज्ञान का वास्तविक स्रोत है। इससे योगी प्रकृति, पुरुष एवं परमेश्वर का साक्षात् ज्ञान पाकर सब बन्धनों से मुक्त हो जाता है, कृतकृत्य हो जाता है। यही मानव-जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि है। इसके अनन्तर कुछ प्राप्तव्य शेष नहीं रहता है।

सोपान क्रम से समाधि तक पहुँचने की इस प्रक्रिया को हम विपरीत क्रम से भी समझ सकते हैं। मोक्ष अर्थात् सब दुःखों से छुटकारा व्यक्ति की अन्तिम प्राप्तव्य मंजिल है। मोक्ष का मूल वैराग्य होता है, क्योंकि जिस विषय में राग होता है, वहाँ बन्धन हो जाता है। जिस विषय से राग छूट जाता है, उसका बन्धन भी समाप्त हो जाता है। अतः मोक्ष का मूल वैराग्य को माना जाता है। वैराग्य का मूल ज्ञान है, क्योंकि ज्ञान होने पर ही सच्चा व दृढ़ वैराग्य होता है।



यदि हमने जान लिया कि विषयासक्ति में सुख नहीं, अपितु यह परिणामतः दुःखदायी है, यदि यह ज्ञान हमारा दृढ़ रहा तो हम विषयासक्ति से मुक्त हो सकते हैं। दृढ़ ज्ञान ही वैराग्य का मूल है। कहा भी है-'तिनके की आग एवं मूर्ख का वैराग थोड़ी देर तक ही रहता है', अतः निश्चित हुआ कि यथार्थ ज्ञान ही वैराग्य का मूल है।

अब प्रश्न उठता है कि यथार्थ ज्ञान का मूल क्या है? इसका उत्तर है-समाधि (मन की परम एकाग्रता)। समाधि की स्थिति में जो ज्ञान प्राप्त होता है, वह श्रुतज्ञान (शास्त्रों के अध्ययन से प्राप्त ज्ञान) से उच्चकोटि का अनुभवात्मक ज्ञान होता है। यह समाधि के बिना सम्भव नहीं। अब प्रश्न उठता है कि समाधि का मूल क्या है? इसका उत्तर है-शरीर व मन में आधिव्याधि का अभाव ही समाधि का मूल है। अर्थात् जिसका शरीर स्वस्थ तथा मन निर्मल व शान्त है, वही समाधि लगा सकता है। अब आगे का प्रश्न है कि शरीर व मन की इस स्थिति का मूल क्या है? इसका उत्तर है-प्रीति अर्थात् मन की प्रसन्नता। आगे पुनः प्रश्न उत्पन्न होता है कि मन की प्रसन्नता का मूल क्या है? इसका उत्तर है-निर्मलता अर्थात् पवित्रता। राग व द्वेष ही मन के मल हैं, इनसे रहित मन ही निर्मल होता है। अब जिज्ञासा होती है कि मन की निर्मलता का मूल क्या है? इसका उत्तर है- राग-द्वेषरहित एवं वशीभूत इन्द्रियों द्वारा विषयों का समुचित सेवन ही मन की निर्मलता का मूल है। अर्थात् विषयासक्तिरहित व्यक्ति का ही मन निर्मल अर्थात् पवित्र हो सकता है। इसे इस रूप में भी समझ सकते हैं कि जब व्यक्ति विषयासक्ति छोड़कर, मन को संयमित कर अंहिसा आदि यम-नियमों का पालन करता है तो उसका मन निर्मल हो जाता है, यह निर्मल मन ही समाधि के लिए योग्य होता है। इस प्रकार हम देखते हैं कि यम-नियमों के पालन से तथा विषयासक्ति छोड़ने से मन निर्मल व तन स्वस्थ रहता है। इस प्रकार मन के निर्मल एवं तन के स्वस्थ होने पर प्रसन्नता की स्थिति रहती है।

श्रीमद्भगवद्गीता में भी यही कहा गया है। राग-द्वेष एवं विषयासक्तिरहित व्यक्ति 'प्रसाद' अर्थात् मन की निर्मलता को पा लेता है। मन के निर्मल होते ही प्रसन्नता मिलती है। मन की निर्मलता कारण है तथा प्रसन्नता उसका परिणाम है। हम पहले उल्लेख कर आए हैं कि प्रसन्न मन से ही समाधि लगती है, यही बात श्रीमद्भगवद्गीता में कही गयी है-'प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते' अर्थात् प्रसन्नचित्त व्यक्ति की बुद्धि स्थिर होती है, जैसे ही बुद्धि स्थिर होती है अर्थात् मन एकाग्र होता है, वैसे ही समाधि लगने लगती है। जैसे ही समाधि लगती है, तो यथार्थ ज्ञान का स्रोत फूट पड़ता है, यह



समाधिजन्य यथार्थ ज्ञान ही सच्चा अनुभवात्मक ज्ञान या 'समाधिप्रज्ञा' कहलाता है। इस ज्ञान के उत्पन्न होने पर राग के सब बन्धन टूट जाते हैं। जैसे ही वैराग्य के दृढ़ होने से राग के बन्धन हटते हैं, वैसे ही दुःखों से मुक्ति हो जाती है, यही मनुष्य की अन्तिम मंजिल है। इसे ही मोक्ष कहते हैं। इस विवरण से हम स्पष्टतया जान सकते हैं कि समाधि एवं मोक्ष तक पहुँचने के लिए विषयासक्ति का त्याग, यम-नियम का पालन, आचरण का शोधन ही मूल आधार है। यह योग की नींव है। इसे अपनाने वाला व्यक्ति स्वयं तो निर्मलचित्त और शान्त हो ही जाता है। सम्पूर्ण समाज, राष्ट्र व विश्व के लिए भी वह शान्ति का सन्देशवाहक बन जाता है। इस प्रकार शुचिशील (पवित्र आचरण) से समाधि एवं समाधिजन्य प्रज्ञा की प्राप्ति होती है। इन्हें ही योग-मार्ग में शील, समाधि एवं प्रज्ञा-इन तीन स्तम्भों के रूप में निरूपित किया जाता है।

शास्त्रों में योग का वर्णन

योगेश्वर श्रीकृष्ण के अनुसार आसक्तिरहित व्यक्ति का समत्व ही योग है। अशान्त व अव्यवस्थित मन जब सुव्यवस्थित होकर शान्त, एकरस, सन्तुलित व समस्थिति को प्राप्त होता है, तो उसे योग कहते हैं। सामान्यतः मन राग व द्वेष के कारण अनुकूल व प्रतिकूल दोनों अवस्थाओं में सन्तुलन को खोकर व्यग्र, अस्त-व्यस्त रहता है। जब मन की अशान्ति के कारण का निवारण हो जाता है, तब उसी प्रतिक्रियारहित तटस्थावस्था व स्थितप्रज्ञता को श्रीमद्भगवद्गीता योग कहती है। इसी ग्रन्थ में योग की अन्य परिभाषा मिलती है-'तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसञ्ज्ञितम्' अर्थात् दुःख के संयोग का वियोग होना ही योग है। भाव यह है कि योग से दुःखों का निवारण होता है।

श्रीमद्भगवद्गीता में योग के विषय में अन्यत्र भी कहा है-'योगः कर्मसु कौशलम्' अर्थात् योग ही कर्मों में कुशलता पैदा करता है। योगी व्यक्ति अनासक्त भाव से समत्व बुद्धि के साथ विवेकपूर्वक स्वधर्म, शारीरधर्म, जीवनधर्म, परिवार, समाज, राष्ट्र व विश्व के प्रति अपने कर्तव्य कर्म को अपना धर्म मानकर करता है। यही उसका स्वधर्म योग है। यही राष्ट्रधर्म व विश्वधर्म रूपी योग मानवमात्र के लिए एकमात्र कल्याण का मार्ग है।

योगदर्शन के अनुसार द्रष्टा (पुरुष) और दृश्य (प्रकृति) का परस्पर संयुक्त होना ही दुःख का कारण है। यह भी श्रीमद्भगवद्गीता की तरह ही संयोग के अभाव को हान अर्थात् दुःखों से मुक्ति की अवस्था (कैवल्य) कहता है। अतः सिद्ध होता है कि योग उसी को कहते हैं, जहाँ दुःख के संयोग का वियोग हो जाता है। पुरुष एवं





प्रकृति का पृथक्त्व स्थापित कर दोनों का वियोग करके पुरुष का अपने स्वरूप में अवस्थित होना ही योग है।

मैत्रायण्युपनिषद् के अनुसार योग वह अवस्था है-जिसमें मन, इन्द्रियों और प्राणों की एकता हो जाती है। पूर्ण शुद्धज्ञान पर आधारित यह लयबद्ध एकरूपता विवेकख्याति से होती है। कठोपनिषद् के अनुसार जब पाँचों ज्ञानेन्द्रियों मन सहित आत्मा में स्थिर होकर बैठ जाती है, बुद्धि भी कोई चेष्टा नहीं करती, तब उस अवस्था को परम गति कहते हैं। उसी स्थिर इन्द्रिय-धारणा को योग कहते हैं। योग की इस अवस्था में साधक आलस्य-प्रमादरहित हो जाता है, क्योंकि योग ही शुभ संस्कारों का प्रवर्तक तथा अशुभ संस्कारों का निवर्तक होता है। महोपनिषद् के अनुसार मन को शान्त करने के लिए जो भी उपाय (शारीरिक एवं मानसिक) किये जाते हैं, उन सबका अन्तर्भव योग में ही किया जाता है। कैवल्योपनिषद् में कहा गया है कि श्रद्धा-भवित-ध्यान के द्वारा आत्मा का ज्ञान करना ही योग है। गर्भोपनिषद् कहती है-जन्म-मरण के बन्धन से छुटकारा पाने के लिए योगभ्यास अद्वितीय साधन है। योगशिखोपनिषद् में कहा गया है कि अपनी और प्राण की एकता करना, स्वरजरूपी महाशक्ति कुण्डलिनी को स्वरेतरूपी आत्मतत्त्व के साथ संयुक्त करना, सूर्य अर्थात् पिंगला और चन्द्र अर्थात् इड़ा स्वर का संयोग करना तथा परमात्मा में जीवात्मा का लय या मिलन होना ही योग है। योगयाज्ञवल्क्य में बताया गया है कि आत्मा परमात्मा का ज्ञान होना ही योग है।

वैशेषिकदर्शन के अनुसार मन के आत्मा में स्थित होने पर मन के कार्य का जो अनारम्भ है, वह योग है। इसके लिए द्रव्य, गुण, कर्म, सामान्य, विशेष व समवाय नामक छह द्रव्यों का तत्त्वज्ञान होना आवश्यक है। सांख्यदर्शन के अनुसार प्रकृति-पुरुष का पृथक्त्व जानकर पुरुष (आत्मा) के स्वरूप में स्थित होना योग है। महर्षि गौतम के न्यायसूत्र के अनुसार ‘दुःखजन्मप्रवृत्तिदोषमिथ्याज्ञानानामुत्तरं तत्तरा-पाये तदनन्तरापायाद् अपवर्गः’ (न्यायसूत्र-1.2) अर्थात् मिथ्याज्ञान से दोष अर्थात् राग-द्वेष तथा राग-द्वेषयुक्त प्रवृत्ति से जन्म-मरण तथा जन्म-मरण से दुःख होता है। इससे छूटने का नाम अपवर्ग, मोक्ष या मुक्ति है, उसका साधन ही योग है।

इस मिथ्याज्ञान से मुक्ति के लिए निम्न सूत्रोक्त षोडश पदार्थों का तत्त्वज्ञान होना आवश्यक है-‘प्रमाण-प्रमेय-संशय-प्रयोजन-दृष्टान्त-सिद्धान्त-अवयव-तत्क-निर्णय-वाद-जल्प-वितण्डा-हेत्वाभास-छल-जाति-निग्रहस्थानानां तत्त्वज्ञानान् निःश्रेयस-अधिगमः’ (न्यायसूत्र-1.1)।

बौद्धयोग-साहित्य में भी योग के लिए ध्यान और समाधि शब्दों का प्रयोग मिलता है। बौद्धयोग परम्परा में ध्यान की प्रक्रिया को समाधि कहा जाता है। अतः बौद्धयोग में योग का अर्थ समाधि है।

योगसूत्र की व्याख्या या भाष्य में महर्षि व्यास भी योग को समाधि ही कहते हैं-‘योगः समाधिः’। आचार्य बौद्धघोष रचित बौद्धयोग का प्रसिद्ध ग्रन्थ विसुद्धिमण्ड में शील, समाधि और प्रज्ञा का विवेचन प्राप्त होता है। बौद्धयोग-परम्परा द्वारा मान्य ‘प्रज्ञा’ और योगसूत्र में वर्णित ‘विवेकख्याति’ में पर्याप्त अर्थसाम्य है। इस प्रकार बौद्ध-साहित्य में वर्णित योग अन्य परम्पराओं से कहीं शब्द से, कहीं अर्थ से और कहीं प्रक्रिया से साम्य रखता है। आचार्य वसुबन्धु प्रवर्तित योगाचार नामक सम्प्रदाय बौद्ध-सम्प्रदाय में प्रसिद्ध है।

अर्गिन-पुराण में कहा गया है कि योग मन की एक विशिष्ट अवस्था है। जब मन में स्वयं को और आत्मा को प्रत्यक्ष करने की योग्यता आ जाती है, तब उसका ब्रह्म के साथ संयोग हो जाता है। संयोग का अर्थ है कि ब्रह्म की समरूपता उसमें आ जाती है। यह समरूपता की स्थिति ही योग है।

स्कन्दपुराण में परमात्मा और आत्मा की अभिन्नता या एकत्व को परम योग कहा गया है। इसका अर्थ यह है कि समाधि ही योग है। वृत्तिनिरोध की अवस्था में ही जीवात्मा और परमात्मा की यह समता और दोनों का अविभाग हो सकता है। देवीभागवतपुराण तथा कूर्मपुराण में कहा गया है कि जीव और परमात्मा की एकता का द्वार ही योग है।

महर्षि चरक के अनुसार मन का इन्द्रिय-विषयों से पृथक् होकर आत्मा में स्थिर होना योग है।

गौतमीय तन्त्र में संसार से उद्धार होने के साधन को योग कहा गया है। शारदातिलक तथा कुलार्णवतन्त्र में जीव व परमात्मा के ऐक्य को योग कहा गया है।

हठप्रदीपिका के अनुसार जीवात्मा व परमात्मा के मिलन से साधक के सभी संकल्प या इच्छाएँ नष्ट हो जाती हैं। यही अवस्था समाधि या योग की अवस्था है।

श्रीगुरुग्रन्थसाहिब के अनुसार निष्काम कर्म करने में सच्चे धर्म का पालन है, यही वास्तविक योग है। परमात्मा की शाश्वत और अखण्ड ज्योति के साथ अपनी ज्योति को मिला देना वास्तविक योग है।

जैनाचार्यों के अनुसार जिन-जिन साधनों से आत्मा की सिद्धि और मोक्ष का योग होता है, उन सब साधनों को योग कहते हैं। मोक्ष से योजित करने वाला अर्थात् मोक्ष की ओर ले जाने वाला समस्त धर्मव्यापार योग है। यह परिभाषा पतंजलि के योग-लक्षण ‘योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः’ के समकक्ष है। आचार्य हरिभद्र सूरी के योगबिन्दु, योगदृष्टिसमुच्चय, योगविशिका एवं योगशतक नामक योगविषयक ग्रन्थों में योग को मोक्ष से योजन (संयोग) कराने वाला कहा गया है। आचार्य हेमचन्द्र ने भी जिन साधनों से कर्मफल का



नाश होता है एवं मोक्ष का संयोग होता है, उसे योग कहा है।

राङ्गेय राघव अपनी पुस्तक गोरखनाथ और उनका युग में शिव व शक्ति के मिलन को योग कहते हैं।

आधुनिक युग के महान् योगी महर्षि अरविन्द के अनुसार निम्न चेतना से ऊपर उठकर सदा उच्च चेतना अर्थात् भागवत चेतना या दिव्य चेतना से युक्त होकर दिव्य जीवन जीना, यही योग है। परमात्मा व आत्मा के शुद्धतम् स्वरूप को समझकर प्रकृति को भगवान् की उत्कृष्ट कृति के रूप में, भगवान् की रचना के रूप में देखते हुए उसके प्रति पूर्ण कृतज्ञता का भाव रखकर उसका यथायोग्य उपयोग करना यह भगवान् की मूर्त्त उपासना है। जैसे ब्रह्माण्ड में ब्रह्म निर्लिपि रहता है, वैसे ही हम जीव इस पिण्ड में निर्लिपि होकर जीएँ, यही योग है।

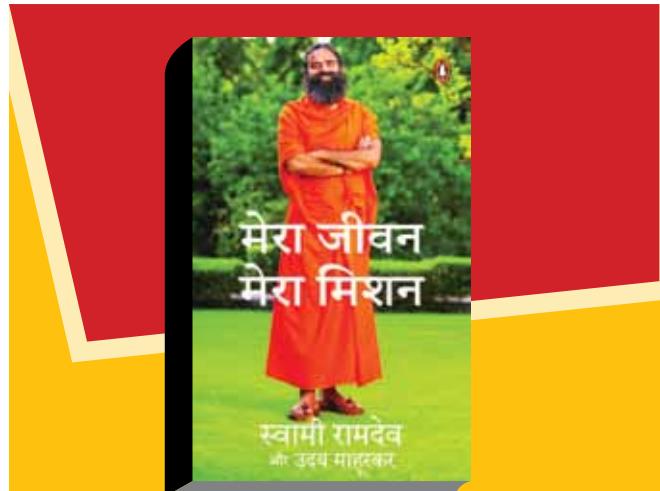
वर्तमान समय में विश्वविख्यात योगर्षि स्वामी रामदेव जी महाराज के अनुसार-योग समाधि है, योग आत्मदर्शन, आत्मसाक्षात्कार या आत्मबोध की आध्यात्मिक पद्धति है, योग जीवन-दर्शन है, योग जीवन-प्रबन्धन है, योग आत्मानुशासन है। योग मात्र शारीरिक व्यायाम नहीं, अपितु सम्पूर्ण जीवनशैली है। योग चित्त को निर्मल व शान्त करने की आध्यात्मिक विधा है। योग एक सम्पूर्ण चिकित्सा-विज्ञान है। योग जीवन का विज्ञान है। योग व्यक्ति, समाज, राष्ट्र व विश्व की सम्पूर्ण समस्याओं का समाधान है। योग एवं कर्मयोग अर्थात् साधना एवं निष्काम सेवा ही योग के मुख्य साधन हैं। प्रतिपल ब्रह्म के एकत्व या ब्रह्मभाव में रहते हुए भगवान् की अन्तःप्रेरणा के अनुसार कर्म करना, आचरण करना या जीवन जीना ही योगमय जीवन है।

दिव्य प्रयास

यह निर्विवादित सत्य है कि वैश्वक पटल पर योग के समग्र स्वरूप को लेकर कार्य करने वाली प्रामाणिक संस्था पतंजलि योगपीठ, जो योग की विविध परम्पराओं का संगम स्थल है, योग, आयुर्वेद, स्वदेशी-संस्कृति व वैदिक सत्य सनातन ऋषि-ज्ञान परम्परा का पावन महातीर्थ है। जहाँ पर योग की शाश्वत पद्धति के साथ-साथ प्रत्येक योग-परम्परा की मौलिक खोज को दिव्य मानव, महामानव, युगमानव को गढ़ने के लिए बिना किसी पूर्वाग्रह के स्वीकार किया जाता है। अतः पतंजलि योगपीठ ने अपने इस आध्यात्मिक दायित्व व कर्तव्य का अनुभव करके योग के व्यापक व गूढ़ स्वरूप को शुद्ध रूप में विश्व के सामने लाने का प्रयास किया है। हमारा उद्देश्य है कि योग से सम्बद्ध उन शब्दों, जिनसे लोग परिचित हों या



अपरिचित, के विषय में यत्र-तत्र बिखरी हुई जानकारियों को एकत्रित करके समग्रता से दर्शाया जाए, प्राचीन से लेकर अर्वाचीन योग के स्वरूप को पूरी प्रामाणिकता के साथ प्रस्तुत किया जाए। सभी धर्म, दर्शन, संस्कृति, सम्प्रदाय व परम्पराओं में विद्यमान योग के मूलभूत तत्त्वों को शोध व अनुसन्धान के द्वारा ढूँढ़कर मानव-समाज के सामने रखा जाए, जिससे कि योग के माध्यम से विविध धर्म, दर्शन, सम्प्रदाय, मत, पन्थ व संस्कृति आदि में विभक्त दुनिया को हम एकत्व के सूत्र में पिरो सकें। भारतवर्ष का बच्चा-बच्चा अपने पूर्वजों के चिन्तन से शुद्ध रूप में जुड़ जाए। भारत का गौरव बढ़े। किसी भी भारतीय से पूरी दुनिया जो अपेक्षा करती है, वह पूरी हो सके। मानव के अन्दर विद्यमान अपरिमित शक्तियों को जगाने हेतु लुप्तप्रायः हो चुकी गूढ़ व रहस्यमयी योग की दुर्लभ विधियों को सम्पूर्ण रूप में प्राप्त कर मानव को महामानव बनाने की दिशा की ओर अग्रसर हो सकें। परिणामतः पुनः भारत आध्यात्मिक महाशक्ति के रूप में इस धरा पर प्रतिष्ठित हो सकेगा। ◀



'मेरा जीवन मेरा मिशन' (My Life My Mission) में हमारे जीवन का ध्येय क्या हो, हमारे योग व अध्यात्म की परम्परा क्या है, हमारे जीवन का लक्ष्य क्या है, हमारे जीवन की साधना व साध्य क्या है- यह विस्तार से बताया गया है। मेरे बाएँ में दूसरे लोगों ने बहुत लिखा है, अब मैं अपने शब्दों में आपको अपने जीवन की कहानी बताऊँगा। इस पुस्तक की प्री-ऑर्डरिंग पिलपक्टर, अगेंजॉन व अन्य बड़े ऑनलाइन स्टोर पर की जा सकती है।

-पूर्ण पूज्य योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज





विभिन्न संप्रदायों में योग की परंपरा



कि

सी महापुरुष द्वारा उपलब्ध सत्य की अनुभूति के लिए उनके द्वारा अपनाये गए यौगिक सिद्धान्त व प्रविधि के साथ-साथ अन्यान्य विचारधाराओं व सांस्कृतिक गतिविधियों आदि का समावेश करके स्थापित मान्यता सम्प्रदाय, मत या पथ (Religion) हैं। योग से स्व (चेतना) का निरन्तर विकास (उत्कर्ष) होता है, इसमें किसी बाह्य आलम्बन की आवश्यकता नहीं पड़ती और यदि पड़ती भी है तो उसका किसी अन्य के साथ कोई मतभेद नहीं होता। योग के मूलतत्त्वों अर्थात् अध्यात्म के मूल सिद्धान्तों में कोई अन्तर नहीं होता। उसकी विविध सम्प्रदाय अपने-अपने तरीके से व्याख्या करते हैं।

जब किसी के मूल सिद्धान्त व साधना के अलावा अन्यान्य गतिविधियों में थोड़ा-सा भी मतभेद होता है, तो सम्प्रदाय का जन्म होता है। जैसे हिन्दू धर्म में बहुत से सम्प्रदाय हैं। शैव, वैष्णव व शाक्त आदि अनेक सम्प्रदायों में हिन्दू विभक्त हैं। ऐसा ही अन्य धर्मों के साथ भी है। यहाँ तक कि सम्प्रदायों के भी सम्प्रदाय अनेक भागों में विभक्त हैं, जबकि योग के साथ ऐसा नहीं है। विभिन्न सम्प्रदायों ने योग की अपने अनुरूप व्याख्या की है, परन्तु मूल स्रोत सभी का एक ही है। योग का लक्ष्य कल्याण है। योग शाश्वत है, लेकिन सम्प्रदाय में शाविक भिन्नता है। सम्प्रदाय में यौगिक सिद्धान्त, साधना-प्राविधि के साथ-साथ धार्मिक क्रियाकलाप, संस्कार, व्रत, उपवास, त्यौहार व रीति-रिवाज आदि को अपनाया जाता है, जबकि योग में सभी सम्प्रदायों के शाश्वत

धर्म शाश्वत है, सृष्टि के ऋत नियम, ईश्वरीय विधान या सविधान (यूनिवर्सल लॉ) ही सनातन, सार्वकालिक, सार्वगौमिक व वैज्ञानिक धर्म है। वेद धर्म का मूल स्रोत है। धर्म को समझने की दृष्टि दर्शन है, धर्म के सिद्धान्त को समझने हेतु अपनायी जाने वाली अलग-अलग मान्यताएँ सम्प्रदाय हैं। धर्म को धारण करने हेतु अपनायी जाने वाली शाश्वत साधना-पद्धति 'योग' है।

सिद्धान्त व साधनात्मक पक्ष पर ही ध्यान दिया जाता है, न कि रीति-रिवाज आदि पर। सार्वभौमिक, वैज्ञानिक व शाश्वत सिद्धान्तों के प्रति दृढ़ निष्ठा के अभाव में ऐसे सम्प्रदाय पनपते हैं। जबकि योग का तात्पर्य है- शाश्वत प्रायोगिक प्रविधियों अर्थात् व्यावहारिक विज्ञान, जो सम्यक् दृष्टि अर्थात् दर्शन पर आधारित है। योग साधन और साध्य दोनों ही है, इसमें सार्वभौमिक, सार्वकालिक एवं सार्वजनीन हित समाहित होता है, जबकि सम्प्रदाय का क्षेत्र छोटा होता है। सामान्यतया दूसरे के मत का खण्डन एवं अपने मत का मण्डन करना साम्प्रदायिक लोगों की शैली होती है।

वर्तमान समाज में प्रचलित धर्म वह है, जिसमें समाज के किसी वर्गविशेष के धार्मिक क्रियाकलाप, संस्कार, व्रत, उपवास, त्यौहार व रीति-रिवाज आदि का समावेश रहता है। विविध मत, पन्थ, सम्प्रदाय व संस्कृति के अन्दर अपनायी जाने वाली वे प्रक्रियाएँ या विधि-विधान, जिनके द्वारा मनुष्य आत्मनिष्ठ बनता हो अर्थात् पूर्ण जाग्रत् हो जाता हो एवं धीरे-धीरे निरालम्ब व स्वाधीन बन जाता हो, जिन प्रक्रियाओं का किसी भी धर्म-सम्प्रदाय के साथ कोई भी विरोध न हो, वह प्रक्रिया जिसके अभ्यास से व्यक्ति अपने परम लक्ष्य मोक्ष की दिशा में निरन्तर अग्रसर हो, जिसके माध्यम से व्यक्ति की चेतना का ऊर्ध्वारोहण व रूपान्तरण होता हो, जिसे साधने के लिए किन्हीं बाह्य आलम्बनों की आवश्यकता न पड़ती हो, वही 'योग' है। उस प्रक्रिया अर्थात् योग को उस मत, पन्थ व सम्प्रदायादि के साथ जोड़कर प्रस्तुत किया जाता है, यथा-जैनयोग, बौद्धयोग व शैवयोग आदि।

बौद्ध सम्प्रदाय के अन्दर प्रचलित योग की परम्परा को 'बौद्धयोग-परम्परा' तथा जैन सम्प्रदाय के अन्दर प्रचलित योग की परम्परा को 'जैनयोग-परम्परा' कहा जाता है। उपर्युक्त दोनों परम्पराओं की साधना-पद्धतियों में शारीरिक क्रियाओं की अपेक्षा मानसिक क्रियाओं को अधिक महत्व दिया गया है।

बाइबल में ईसामसीह (जीसस क्राइस्ट) कहते हैं- 'दान इतना गुप हो कि अपने ही दूसरे हाथ को पता न चले।' 'इस धरती पर धन के संग्रह से कोई लाभ नहीं, क्योंकि उसका विनाश हो जाएगा। अतः स्वर्ग (मुक्ति) के लिए धन (ज्ञान व साधना) संग्रह करना बेहतर है, क्योंकि वह नष्ट नहीं होगा और कोई चोर उसे चुरा भी नहीं पायेगा।' इस प्रकार ईसाईयों के धर्मग्रन्थ बाइबल में दान और अपरिहरण एवं



स्वर्ग अर्थात् मुक्ति की विवेचना योग से तात्त्विक रूप में जुड़ी हुई है।

बाइबल के सर्वाधिक महत्वपूर्ण भाग ‘शैलोपदेश’ में कहा गया है कि ‘धन्य हैं वे जो धर्म के भूखे और प्यासे हैं एवं जिनके हृदय शुद्ध हैं, क्योंकि वे तृप्ति किए जाएँगे एवं परमेश्वर (गॉड) को देखेंगे।’ इससे यह सिद्ध होता है कि ईसाई सम्प्रदाय में भी योग के मूलभूत तत्त्व पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हैं।

इस्लाम धर्म की मूलोक्ति है- ‘अल्लाह एक है, उस एक अल्लाह के अतिरिक्त कोई दूसरा नहीं है, तथा मुहम्मद उसी अल्लाह का पैमाना (सन्देशवाहक/उपदेशक) है।’ ‘अल्लाह वह जीवन्त नित्य सत्ता है, जो जगत् व्यवस्था को सम्भाले हुए है, वास्तव में उसके सिवा कोई अन्य सत्ता नहीं है।’ स्पष्टतः इस्लाम का अल्लाह और योग का ईश्वर एक ही प्रतीत होता है। मुसलमानों के पवित्र ग्रन्थ कुरआन के अनुसार ‘अल्लाह ने ईमान वालों पर यह बहुत बड़ा अहसान किया है, जबकि उनके बीच उन्हीं में से एक ‘रसूल’ (अल्लाह या ईश्वर का सन्देशवाहक) उठाया, जो उन्हें उसकी ‘आयतें’ सुनाता है, उनकी आत्मा को शुद्ध और विकसित होने का अवसर प्रदान करता है और उन्हें किताब और हिक्मत अर्थात् तत्त्वदर्शिता (तत्त्वज्ञान) की शिक्षा देता है, जबकि इससे पहले वे खुली गुमराही में पढ़े हुए थे।’ इस्लाम धर्म के इन मूल तत्त्वों की समता योग तत्त्वों से स्पष्ट ही दृष्टिगोचर होती है। क्योंकि ईमान अर्थात् अस्तेय और शुद्धता यानी शौच एवं हिक्मत अर्थात् तत्त्वज्ञान तो योग का प्राण-तत्त्व है।

गुरुग्रन्थसाहिब (सिख धर्म) के अनुसार-‘जिस मुनष्य में पराई निन्दा सुनने या करने का अवगुण न हो, जो न खुशामद (चाटुकारिता) करता है और न करवाता है। जिसके लिए सोना और लोहा एक समान है और जो खुशी और गम में निर्लिप्त रहता है, वास्तव में वही सच्चा योगी (मुक्त) है।’

गुरुग्रन्थसाहिब योग की भाँति ईश्वर को सत्य व औंकार आदि नामों से सम्बोधित करता है। प्रभु के विषय में योग और सिख सम्प्रदाय दोनों में ही अपूर्व, स्पष्ट समानता दृष्टिगोचर होती है, यथा-‘ओंकार एक है, सत्य उसका नाम है, वही सृष्टि का रचयिता पुरुख (पुरुष) है, वह भय से रहित है। उसे किसी से वैर अर्थात् द्वेष नहीं है, वह कालातीत है-इसलिए नित्य है, वह अयोनि अर्थात् जन्म-मरण के चक्र से मुक्त है। वह स्वयम्भू है। जगत् का मूल कारण (सृजनकर्ता) एक अकालपुरुष (परमात्मा) ही है, दूसरा कोई नहीं।’ सिख धर्म में सेवा, सुमिरन, आचरण की पवित्रता और ईश्वर की भक्ति को मुख्य साधन माना जाता है। ये सब निष्काम कर्मयोग, यम-नियम व ईश्वरप्रणिधान आदि के अन्तर्गत आते हैं। इस प्रकार हिन्दू, मुस्लिम, सिख, ईसाई, बौद्ध व जैन आदि-इन सबके मूल सिद्धान्त योग से समानता खत्ते हैं।

भारतवर्ष में समय-समय पर ऐसे महान् व्यक्तित्व भी उत्पन्न हुए हैं, जिन्होंने अपने को किसी भी सम्प्रदाय के साथ जोड़े बगैर ही समाज में

अपने सार्वभौमिक व वैज्ञानिक सत्य सिद्धान्तों, मान्यताओं व विचारों को फैलाया। वे समाज में सन्त के रूप में प्रसिद्ध हैं। समाज का बहुत बड़ा वर्ग उन लोगों का अनुकरण करता है। उन सन्तों के विचारों, सिद्धान्तों तथा मान्यताओं के अन्दर भी योग-तत्त्व का व्यापक समावेश दृष्टिगोचर होता है। ऐसे सन्त-समुदाय के अन्दर प्रचलित योग की परम्परा ‘सन्तयोग-परम्परा’ कहलाती है। इस परम्परा में बहुत सारे सन्त हुए हैं, जिनमें से कुछ लोग शारीरिक क्रियाओं को गौण मानते हैं, तो कुछ लोग मानसिक क्रियाओं को दृढ़ता के साथ प्रमुख मानते हैं और कुछ लोग दोनों का समन्वय स्वीकार करते हैं। इनके अलावा शारीरिक क्रियाओं को विशेष महत्ता देकर की जानेवाली योग-साधना की परम्परा भी विकसित हुई है, उनमें से ‘हठयोग-परम्परा’ तथा ‘नाथयोग-परम्परा’ का प्रभाव समाज में अधिक देखने को मिलता है। उपर्युक्त प्रमुख योग-परम्पराओं के अतिरिक्त और भी कई प्रकार की योग-परम्पराएँ विकसित होकर पूरी दुनिया के अन्दर फैल रही हैं।

जब इस धाराधाम पर **महर्षि दयानन्द** का आविर्भाव हुआ, तब उन्होंने उस ऋषियों की योग-साधना की खण्डित परम्परा को पुनः मूलाधार से जोड़ने का युगान्तकारी कार्य किया और योग के आधुनिक युग का सूत्रपात किया। आज उसी परम्परा में शिक्षित-दीक्षित **योगर्षि स्वामी रामदेव जी महाराज** ने अपने कठोर तप व अखण्ड पुरुषार्थ से उस योग की परम पावनी परम्परा को देश व दुनिया के करोड़ों पुण्यात्माओं तक पहुँचाने का अभूतपूर्व कार्य ही नहीं किया, अपितु वे विश्व के अन्तिम व्यक्ति तक योग को पहुँचाने के लिए प्राणार्पण से कृतसंकल्पित हैं। हमारा अहोभाग्य है कि हमारा जन्म वर्तमान समय में हुआ, जहाँ चहुँ ओर योग की गंगा कलकल ध्वनि के साथ प्रवाहित हो रही है।

योगमार्ग के सरलीकरण के लिए विभिन्न योगियों ने अपने अनुभव के आधार पर अनेक उपाय सुझाए हैं। उन्होंने पृथक् आचार-मीमांसा की स्थापना की है। सरलीकरण की इसी प्रवृत्ति ने अनेक योग-विधाओं को जन्म दिया। योग-विधाओं के पालन करने और कराने के लिए योगियों ने अपने पृथक्-पृथक् मठ और सम्प्रदाय स्थापित किए हैं। पुरातन शाश्वत योग को अपनाने वाले अनेक सम्प्रदाय आधुनिक समाज में विद्यमान हैं। इनमें से कुछ सम्प्रदाय प्राचीन हैं तथा कुछ मध्यकाल से चले आ रहे हैं। प्राचीन भारत में योग को अपनाने वाले अनेक सम्प्रदायों में से शैव-सम्प्रदाय, नाथ-सम्प्रदाय, वैष्णव-सम्प्रदाय, शाक्त-सम्प्रदाय, सन्न्यासी-सम्प्रदाय, कापालिक-सम्प्रदाय व अघोर-सम्प्रदाय आदि प्रसिद्ध रहे हैं। इन सब में योग की परम्परा अनवरत रूप में चली आ रही है। इसी अक्षुण्ण योग परम्परा के अन्तर्गत विकसित हुई राजयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, मन्त्रयोग, लययोग, अष्टाङ्गयोग, हठयोग, समत्वयोग व ध्यानयोग आदि अनेकानेक योग की पद्धतियाँ मोक्ष या कैवल्य-प्राप्ति के लिए साधक को अपने-अपने ढंग से सहायता करती हैं।





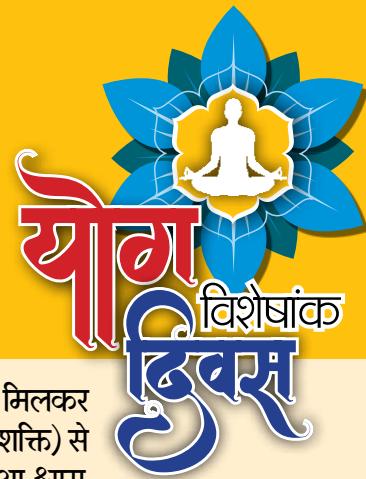
दैनिक योगाभ्यास के लिए सर्वश्रेष्ठ आठ प्राणायाम

म

हर्षि पतञ्जलि प्रणीत अष्टांग-योग का चौथा अंग है-प्राणायाम। 'प्राणायाम' दो शब्दों से मिलकर बना है-'प्राण' और 'आयाम'। प्राण से तात्पर्य शरीर में संचरित होने वाली वायु (जीवनी शक्ति) से है तथा आयाम का अर्थ नियमन (नियन्त्रण) से है। इस प्रकार प्राणायाम से तात्पर्य हुआ-श्वास-प्रश्वास की क्रिया पर नियन्त्रण करना। इसका अभ्यास करने से सम्पूर्ण शरीर स्वस्थ रहता है। कभी प्राणायाम करने से पूर्व हजार साहस जुटाना पड़ता था, पर योगक्रषि पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज ने इसे न केवल सर्वसुलभ बना दिया है, अपितु हर कोई आज इसे अपनी स्वस्थ जीवनशैली का अभिन्न हिस्सा मानने लगा है। प्रस्तुत हैं दैनिक जीवन में प्रयुक्त होने वाले आठ प्राणायाम एवं उनकी अभ्यास विधि:-

प्राणायाम के सामान्य नियम:

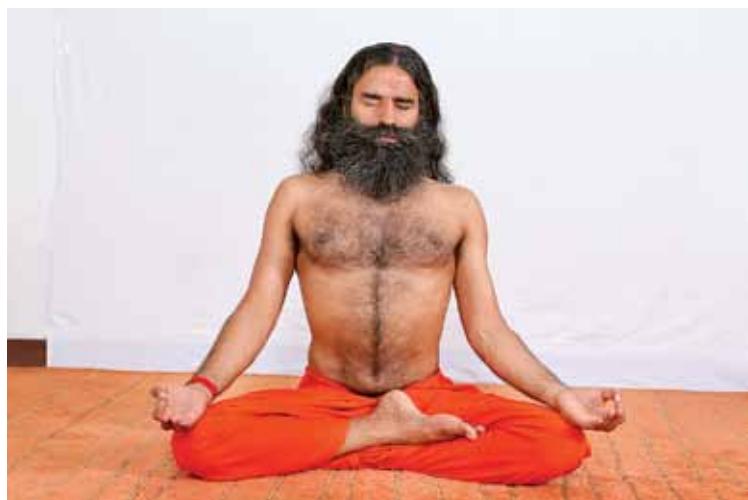
- ① प्राणायाम करने का स्थान स्वच्छ एवं हवादार होना चाहिए। यदि खुले स्थान में अथवा जल (नदी, तालाब आदि) के समीप बैठकर अभ्यास करें, तो सबसे उत्तम है।
- ② नगरों में जहाँ पर प्रदूषण का प्रभाव अधिक हो, वहाँ पर प्राणायाम करने से पहले धी का दीपक, अगरबती या धूपबत्ती जलाकर उस स्थान को सुगम्भित करने से बहुत अच्छा रहता है।
- ③ प्राणायाम करते वक्त बैठने के लिए आसन के रूप में कम्बल, दरी, चादर, रबरमैट अथवा चटाई का प्रयोग करें।
- ④ प्राणायाम के लिए सिद्धासन/सुखासन या पद्मासन में मेरुदण्ड को सीधा रखकर बैठें। जो लोग जमीन पर नहीं बैठ सकते, वे कुर्सी पर बैठकर भी प्राणायाम कर सकते हैं।
- ⑤ प्राणायाम करते समय अपनी गर्दन, रीढ़, छाती एवं कमर को सीधा रखें।
- ⑥ श्वास सदा नासिका से ही लेना चाहिए, इससे श्वास फिल्टर होकर अन्दर जाता है। मुख से श्वास नहीं लेना चाहिए, सामान्यावस्था में भी नासिका से ही श्वास लें।
- ⑦ प्राणायाम करने वाले व्यक्ति को अपने आहार-विहार-आचार-विचार पर विशेष ध्यान रखना चाहिए। सदैव सात्त्विक एवं चिकनाई युक्त आहार ही लें, जैसे-फल एवं उनका रस, हरी तरकारी-सब्जी, दूध, धी आदि।



01 भस्त्रिका-प्राणायाम

विधि- किसी ध्यानात्मक-आसन में सुविधानुसार कमर, गर्दन सीधी करके बैठकर दोनों नासापुटों से श्वास को पूरा अन्दर डायफ्राम (महाप्राचीरा पेशी) तक भरना तथा धीरे-धीरे सहजता के साथ छोड़ना 'भस्त्रिका प्राणायाम' कहलाता है। प्रारम्भ में ढाई सेकेन्ड में श्वास अन्दर लेना एवं उतने ही समय में श्वास को एक लय के साथ बाहर छोड़ना चाहिये, जिससे कि बिना रुके एक मिनट में 12 बार के औसत से पाँच मिनट की एक आवृत्ति में साठ बार ($12 \times 5 = 60$) बार अभ्यास कर सकें।

कफ की अधिकता या साइन्स आदि रोगों के कारण जिनके दोनों नासाछिद ठीक से खुले हुए नहीं होते, उन लोगों को पहले दायें नासापुट को बन्द करके बायें से रेचक और पूरक करना चाहिए। फिर बायें को बन्द करके दायें से यथाशक्ति मन्द, मध्यम या तीव्र गति से रेचक तथा पूरक करना चाहिए; फिर





अन्त में दोनों नासापुटों से अर्थात् इडा एवं पिंगला से रेचक, पूरक करते हुए भस्त्रिका प्राणायाम करना चाहिए। इसे डायफ्रैमेटिक डीप ब्रीदिंग भी कहते हैं।

सावधानी:

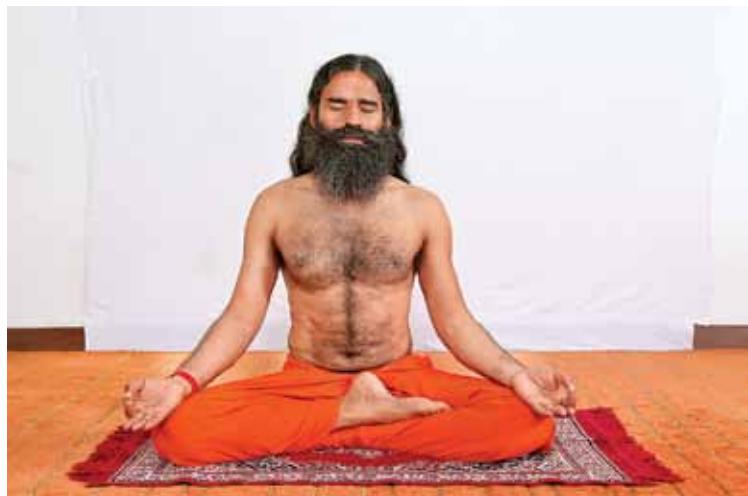
- जिनको उच्च रक्तचाप, दमा या हृदयरोग हो, उन्हें तीव्र गति से भस्त्रिका नहीं करनी चाहिये।
- इस प्राणायाम को करते समय जब श्वास को अन्दर भरें, तब उदर नहीं फुलाना चाहिये। श्वास डायफ्राम तक भरें, इससे उदर नहीं फूलेगा, पसलियों तक छाती ही फूलेगी।
- इससे शरीर में गर्मी आती है। अतः ग्रीष्म ऋतु में धीमी गति से करना चाहिये।

लाभ:

- ❖ भस्त्रिका प्राणायाम के अभ्यास से प्रतिक्रिया समय (Reaction Time अर्थात् किसी भी उद्दीपक के प्रति प्रतिक्रिया में लिया गया समय) में कमी आती है।
- ❖ सर्दी-जुकाम, एलर्जी, श्वासरोग, दमा, पुराना नजला, साइनस आदि समस्त कफ रोग नष्ट होते हैं। फेफड़े सबल बनते हैं तथा हृदय एवं मस्तिष्क को शुद्ध प्राणवायु मिलने से उनको आरोग्य-लाभ होता है।
- ❖ रक्त परिशुद्ध होता है। त्रिदोष सम होते हैं। यह प्राणोत्थान और कुण्डलिनी जागरण में बहुत सहायक है।

02 कपालभाति-प्राणायाम

विधि- कपालभाति में मात्र रेचक पर ही पूरा ध्यान दिया जाता है। पूरक के लिये प्रयत्न नहीं करते; अपितु सहज रूप से जितना श्वास अन्दर चला जाता है, जाने देते हैं, पूरी एकाग्रता श्वास को बाहर छोड़ने में ही होती है। ऐसा करते हुए स्वाभाविक रूप से उदर में भी आकुञ्चन और प्रसारण की क्रिया होती है। एक सेकेन्ड में एक बार श्वास को लय के साथ छोड़ना एवं सहज रूप से



धारण करना चाहिये। इस प्रकार बिना रुके एक मिनट में 60 बार तथा पाँच मिनट में 300 बार कपालभाति प्राणायाम होता है। कपालभाति प्राणायाम की एक आवृत्ति 5 मिनट की अवश्य होनी चाहिये।

स्वस्थ एवं सामान्य रोगों से ग्रस्त व्यक्ति को कपालभाति 15 मिनट तक करना चाहिये। 15 मिनट में 3 आवृत्तियों में 900 बार यह प्राणायाम हो जाता है। कैंसर, एड्स, मधुमेह, डिप्रेशन आदि असाध्य रोगों में प्रातः-सायं दोनों समय कपालभाति आधा-आधा घण्टा करने से शीघ्र लाभ होता है।

सावधानी:

- पेट की शल्यक्रिया (ऑपरेशन) के लगभग 3 से 6 महीने के बाद ही इस का अभ्यास करें।
- गर्भावस्था, अल्सर, आन्तरिक रक्तस्राव एवं मासिक धर्म की अवस्था में इस प्राणायाम का अभ्यास न करें।
- 120 श्वास प्रति मिनट की गति से जब इसका अभ्यास किया जाता है, तब सिम्पथेटिक नर्वस सिस्टम (Sympathetic Nervous System) क्रियाशील होने से रक्तचाप (Blood Pressure) बढ़ जाता है।

लाभ:

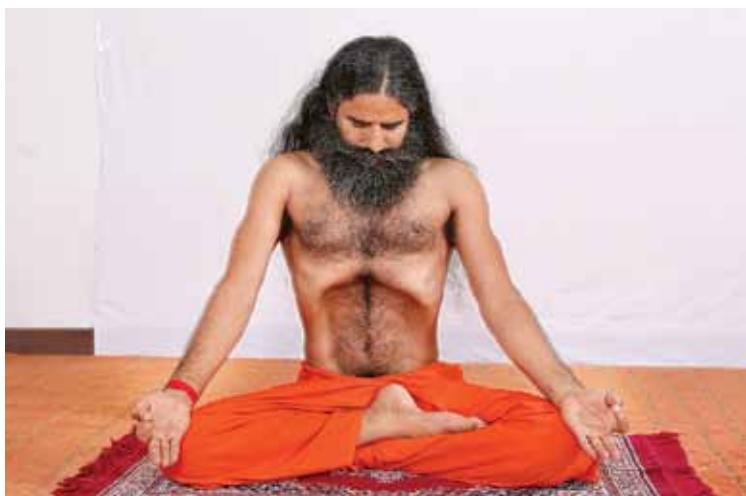
- ❖ मोटापा, मधुमेह, गैस, कब्ज, अम्लपित्त, गुर्दे तथा प्रोस्टेट से सम्बद्ध सभी रोग निश्चित रूप से दूर होते हैं। हृदय की धमनियों में आये हुये अवरोध खुल जाते हैं। डिप्रेशन, भावनात्मक असन्तुलन, घबराहट, नकारात्मकता आदि समस्त मनोरोगों से छुटकारा मिलता है।
- ❖ इस प्राणायाम के अभ्यास से आमाशय, अग्न्याशय (पेन्क्रियाज), लीवर, प्लीहा व आँतों का आरोग्य विशेष रूप से बढ़ता है।
- ❖ इलैक्ट्रोएनसैफलॉग्राफी में यह पाया गया कि, कपालभाति के दैरान बीटा (Beta) तथा थीटा (Theta) गतिविधि में बढ़ोतरी होती है; किन्तु कपालभाति के पश्चात् ऐल्फा (Alpha) तथा बीटा (Beta) गतिविधि में गिरावट आती है।
- ❖ कपालभाति के द्वारा हृदय गति भिन्नता (Heart rate Variability) में कोई कमी नहीं आती, जैसा कि पहले माना जाता था, अतः हृदय स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से यह एक निरापद अभ्यास है।



- ❖ जब 60 श्वास प्रतिमिनट की गति से इसका अभ्यास किया जाता है, तब सिम्पथेटिक नर्वस सिस्टम क्रियाशील न होने के कारण, रक्तचाप नहीं बढ़ता।
- ❖ कपालभाति के अभ्यास के दौरान, 41.2 प्रतिशत अधिक ऊर्जा की खपत होती है; किन्तु, इसके अभ्यास के पश्चात् ऊर्जा खपत में कोई परिवर्तन नहीं होता। अधिकतम ऊर्जा हमारे खाये हुए कार्बोहाइड्रेट्स (Carbohydrates) से खर्च होती है। अतः यदि कपालभाति का विधिवत् अभ्यास किया जाये, तब यह वजन कम करने में लाभकारी हो सकता है।
- ❖ कपालभाति के अभ्यास के पश्चात् दिमागी रक्त प्रवाह (Brain Blood Flow) में कोई वास्तविक परिवर्तन नहीं पाया गया। इसका अर्थ यह हुआ कि कपालभाति द्वारा दिमाग में रक्त का प्रवाह नहीं बढ़ता। अर्थात् स्वस्थ व्यक्तियों में इसका अभ्यास करते समय किसी भी प्रकार के दौरे (Stroke) की आशंका नहीं है।
- ❖ कपालभाति के अभ्यास से एकाग्रता बढ़ती है।
- ❖ मोटे व्यक्तियों में जिन्हें उच्च रक्तचाप (Hypertension) या मधुमेह (Diabetes) है, वे कपालभाति के अभ्यास से लाभ प्राप्त कर सकते हैं; किन्तु उन्हें अपनी रक्त शर्करा मात्रा (Blood Sugar Level) तथा रक्तचाप की नियमित जाँच करवानी होगी।
- ❖ कपालभाति छात्रों के लिए (विशेष तौर पर धीमें सीखने वाले) तथा कम से कम 45 मिनट तक एकाग्रता न रख पाने वालों के लिए अति उपयोगी है।

03 बाह्य-प्राणायाम

विधि- सिद्धासन या पद्मासन में विधिपूर्वक बैठकर श्वास को एक ही बार में यथाशक्ति पूरा बाहर निकाल दें। श्वास बाहर निकालकर त्रिबन्ध अर्थात् मूलबन्ध, उड्डीयान बन्ध एवं जालन्धर बन्ध लगाकर श्वास को यथाशक्ति



बाहर ही रोककर रखें। जब श्वास लेने की इच्छा बलवती हो, तब बन्धों को हटाते हुए धीरे-धीरे श्वास लें। श्वास भीतर लेकर उसे बिना रोके ही पुनः पूर्ववत् ध्वनि क्रिया कीजिये। 3 से 5 सेकेन्ड में श्वास को सहजता से पूरा अन्दर भरना एवं 3 से 5 सेकेन्ड में ही सहजता से श्वास को बाहर छोड़कर बाहर ही 10 से 15 सेकेन्ड रोककर रखना तथा पुनः इसी क्रिया को बिना रुके लगातार करना उत्तम है। इस प्रकार 2 मिनट में सामान्यतः 3 से 5 बार बाह्य प्राणायाम आराम से हो जाता है और 5 बार बाह्य प्राणायाम करना सामान्यतः पर्याप्त है।

गुदाभ्रंश, योनिभ्रंश, पाइल्स (बवासीर), फिस्टुला (भग्नदर), यौन रोगों आदि से पीड़ित व्यक्ति इसका एक बार में 11 बार तक अभ्यास कर सकते हैं। कुण्डलिनी जागरण के इच्छुक साधक एवं उच्चरिता होने की प्रबल इच्छा रखने वाले साधक इस प्राणायाम का एक समय में अधिकतम 21 बार तक अभ्यास कर सकते हैं।

समस्त स्त्री-रोगों यथा-बस्यत्व/अप्रजनित्व (इन्फर्टिलिटी), प्रदर (ल्यूकोरिया) आदि तथा गर्भाशयगत दोष में भी यह प्राणायाम बहुत लाभप्रद है।

सावधानी:

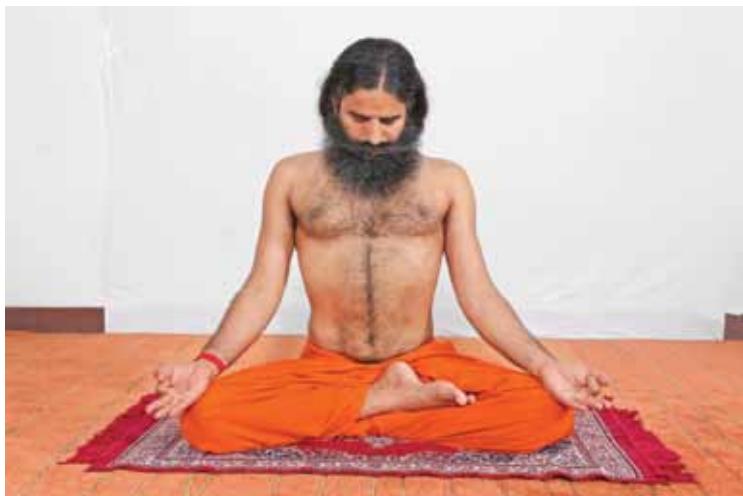
1. उच्च व निम्न रक्तचाप एवं हृदय रोगों से पीड़ित व्यक्ति को इस प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिये।
2. सिर-दर्द, माझ्येन से ग्रसित रोगी भी इसका अभ्यास न करें।
3. प्रारम्भ में ही व्यक्ति को इसका अभ्यास न करके अन्य प्राणायामों का अभ्यास करके शरीर व मन को इस अभ्यास के अनुकूल बना लेना चाहिये। यह एक उच्च कोटि का यौगिक अभ्यास है।

लाग:

- ❖ बाह्य प्राणायाम में अम्लजन (Oxygen) की अधिक मात्रा का व्यवहार होने के कारण ऊर्जा की खपत ज्यादा होती है।
- ❖ जब पूरक अथवा रेचक के समय की तुलना में बाह्य कुम्भक की अवधि अधिक होगी, तब शरीर में अम्लजन (Oxygen) की खपत 99 प्रतिशत तक गिर जाती है। अम्लजन का कम खपत होना तनावजन्य उत्तेजनाओं के कम बनने तथा मनुष्य सहित सभी प्राणियों के दीर्घकाल पर्यन्त जीवित रहने से सम्बद्ध है।

- ❖ जब पूरक अथवा रेचक के समय की तुलना में बाह्य कुम्भक की अवधि कम होगी, तब शरीर में अम्लजन (Oxygen) की खपत 52 प्रतिशत तक बढ़ जाती है। अम्लजन का अधिक खपत होना ऊर्जा के अधिक खर्च होने तथा अधिक उत्सेजित होने का परिचायक है।
- ❖ पाइल्स (बवासीर), फिस्टुला (भगन्दर), फिशर, गुदाभ्रंश, योनिभ्रंश आदि रोगों में लाभप्रद है। वीर्य की ऊर्ध्वर्गति करके स्वप्नदोष, शीघ्रपतन आदि धातु-विकारों की निवृत्ति करता है।
- ❖ बृद्ध सूक्ष्म और तीव्र होती है। ब्रह्मचर्य की रक्षा एवं कुण्डलिनी जागरण में अतीव उपयोगी है।

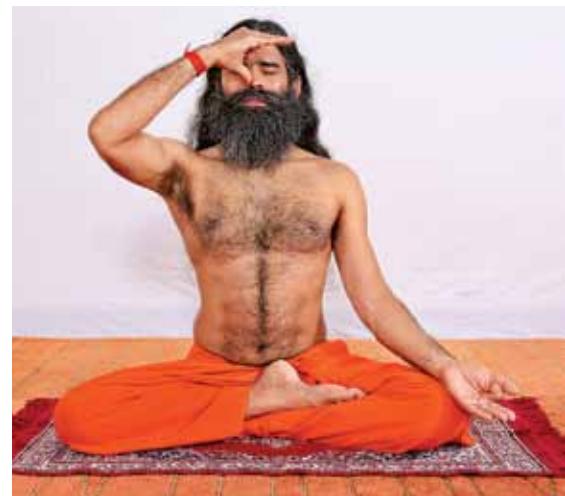
04 उज्जायी-प्राणायाम



उपयोगी है। इससे बच्चों का हकलाना, तुतलाना भी ठीक होता है।

05 अनुलोम-विलोम प्राणायाम

विधि: किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर कमर-गर्दन व सिर को सीधा रखते हुए बायें हाथ को ज्ञानमुद्रा में बायें घुटने पर रखकर, दाहिने हाथ से प्राणायाम-मुद्रा बनाकर, अंगूठे से दायें नासापुट को बन्द करके, बायें नासापुट से धीरे-धीरे लम्बी, गहरी श्वास भरिए। पूरा श्वास भरने के उपरान्त मध्यमा व अनामिका उंगलियों से



विधि- ध्यानोपयोगी आसन में बैठकर दोनों नासापुटों से पूरक करते हुए गले को सिकोड़ते हैं, और जब गले को सिकोड़कर श्वास अन्दर भरते हैं, तब जैसे खराटे लेते समय गले से आवाज होती है, वैसे ही इसमें पूरक करते हुए कण्ठ से ध्वनि होती है। हवा का धर्षण नाक में नहीं होना चाहिये। इस प्राणायाम में सदैव दायें नासापुट को बन्द करके बायें नासापुट से ही रेचक करना चाहिये। प्रारम्भ में कुम्भक का प्रयोग न करके केवल पूरक-रेचक का ही अभ्यास करना चाहिये। धीरे-धीरे कुम्भक का समय पूरक से दोगुना कर दीजिये। कुम्भक 10 सेकेन्ड से ज्यादा करना हो, तो जालन्धर बन्ध और मूलबन्ध भी लगायें।

विशेष: प्राणायाम से सम्बद्ध सामान्य सावधानियों का अवश्य ध्यान रखें।

लाग:

थायरॉइड, स्नोरिंग (सोते समय खराटे की आवाज), टॉन्सिल, स्लीपएन्जिया, फुफ्फुस एवं कण्ठविकार, अजीर्ण, आमवात, जलोदर, ज्वर आदि रोगों में बड़ा कारगर है। आवाज को मधुर बनाता है, अतः गायकों के लिए विशेष

बाएँ नासापुट को बन्द करके अंगूठा हटाकर दायें नासापुट से श्वास को धीरे-धीरे बाहर निकाल दीजिये; तब दायें नासापुट से ही धीरे-धीरे पूरक कीजिये और बायें नासापुट से धीरे-धीरे रेचक कीजिये; यह एक आवृत्ति हुई। पुनः इसी प्रकार से बिना रुके निरन्तर आवृत्तियाँ करते रहिये। इडा नाड़ी (वाम स्वर) चौंकि सोम, चन्द्रशक्ति या शान्ति की प्रतीक है, इसलिये अनुलोम-विलोम प्राणायाम को बायें नासापुट से प्रारम्भ करते हैं।

बायें नासापुट से लगभग ढाई सेकेन्ड में श्वास लय के साथ भरना एवं बिना रोके दायें नासापुट से लगभग ढाई सेकेन्ड में श्वास को बाहर छोड़ देना तथा दायें से छोड़ने के तुरन्त बाद दायें से ही सहज रूप से ढाई सेकेन्ड में श्वास को लेना एवं बिना श्वास को रोके बायें नासापुट से लगभग ढाई सेकेन्ड में ही श्वास को एक लय के साथ



बाहर छोड़ना। यह एक चक्र या आवृत्ति पूरी हुई, इसी तरह कम से कम 5 मिनट तक इस प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिये।

अनुलोम-विलोम से बार-बार प्राणों को साधना चाहिए। स्वस्थ एवं सामान्य रोगों से ग्रस्त व्यक्ति को अनुलोम-विलोम प्राणायाम का अभ्यास लगातार 15 मिनट तक करना चाहिये।

कैंसर, सोराइसिस, मस्क्यूलर डिस्ट्रॉफी, माइग्रेन आदि असाध्य रोगों से पीड़ित व्यक्ति को इस प्राणायाम का अभ्यास सुबह-शाम लगातार 30-30 मिनट तक करने से शीघ्र लाभ होता है।

लाभः

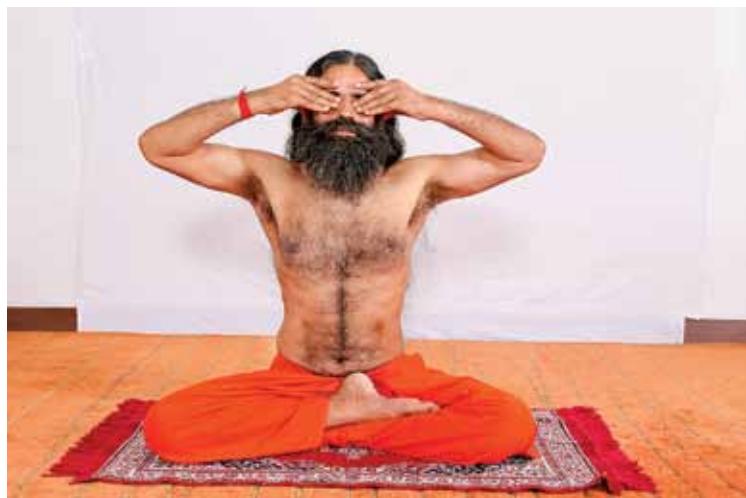
- ❖ इस प्राणायाम से शरीर में विद्यमान सम्पूर्ण नाड़ियाँ अर्थात् बहतर करोड़ बहतर लाख दस हजार दो सौ एक (72,72,10,201) नाड़ियाँ (प्रश्नोपनिषद्-3.6) परिशुद्ध हो जाती हैं।
- ❖ अनुलोम-विलोम के 20 मिनट अभ्यास से स्वस्थ व्यक्तियों में हृदय के प्रकुंचन तथा प्रसारण चाप (Systolic and Diastolic Pressure) में गुरुत्वपूर्ण गिरावट पायी गई।
- ❖ 20 मिनट तक किये गये अनुलोम-विलोम द्वारा केन्द्रीय (Focused) एवं चयनात्मक (Selective) एकाग्रता तथा दृष्टि सम्बन्धी अध्ययन (Visual Scanning) में बढ़ोत्तरी पाई गई।
- ❖ 20 मिनट पर्यन्त किये गये अनुलोम-विलोम के अभ्यास से सम्भवतः शर्करा (Glucose) के अच्छे ऑक्सीकरण (Oxidation) के कारण हाथों की मुट्ठी शक्ति (Hand Grip Strength) में वृद्धि पाई गई।
- ❖ इस प्राणायाम से व्यक्ति किसी भी मनोवैज्ञानिक तनाव से रहित होकर श्वास को रोक पाने में समर्थ होता है।
- ❖ अनुलोम-विलोम प्राणायाम एडीएचडी (ADHD; Attention Deficit Hyperactivity Disorder) एकाग्रता के अभाव से उत्पन्न असाधारण/ उत्तेजनात्मक क्रियाशीलता जन्य विकार) का प्रबन्धन कर एकाग्रता तथा स्मृति शक्ति को बढ़ाने में सहायक हो सकता है।
- ❖ संधिवात तथा बार-बार होने वाली तनावजन्य व्याधियाँ, जैसे कि कॉरपल टनल सिन्ड्रोम (Carpel Tunnel Syndrome), जिसमें अङ्गुलियों में पीड़ा तथा मुट्ठी कसने में समस्या होती है, ऐसे रोगों के

प्रबन्धन में अनुलोम-विलोम प्राणायाम कारगर हो सकता है।

- ❖ संधिवात, आमवात, गठिया, कम्पवात, स्नायु-दुर्बलता, अवसाद, ओ.सी.डी., सीजोफ्रेनिया, डाइमेंशिया आदि समस्त वातरोग नष्ट होते हैं।
- ❖ कॉलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लिसराइड्स, धमनियों में आये हुये अवरोध आदि हृदय-सम्बन्धी रोग दूर होते हैं।
- ❖ स्पेशल मैमरी लॉस (Spatial Memory Loss) के प्रबन्धन में लाभकारी हो सकता है।

06 भारती-प्राणायाम

विधि- किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर श्वास को पूरा अन्दर भरकर मध्यमा अङ्गुलियों से नासिका के मूल में आँख के पास से दोनों ओर से थोड़ा दबाएँ, मन को आज्ञाचक्र में केन्द्रित रखें। अंगूठों के द्वारा दोनों कानों को पूरा बन्द कर लें। अब भ्रमर की भाँति गुंजन करते हुये नाद रूप में ओ3म् का उच्चारण करते हुए श्वास को बाहर छोड़ दें। पुनः इसी प्रकार आवृत्ति करें।



3 से 5 सेकेन्ड में श्वास को अन्दर भरना एवं विधिपूर्वक कान, आँख आदि बन्द करके 15-20 सेकेन्ड में नाद रूप में श्वास बाहर छोड़ना। एक बार भारती पूरा होने पर तुरन्त पुनः इसी प्रकार अभ्यास करना चाहिये। प्रत्येक व्यक्ति को लगातार कम से कम 5 से 7 बार यह प्राणायाम अवश्य करना चाहिये। कैंसर, पार्किन्सन, डिप्रेशन, माइग्रेन आदि असाध्य रोगों से ग्रस्त रोगी अथवा योग की गहराइयों में उतरने के इच्छुक साथक एक समय में 11 से 21 बार तक भारती प्राणायाम का निरन्तर अभ्यास कर सकते हैं।

सावधानीः

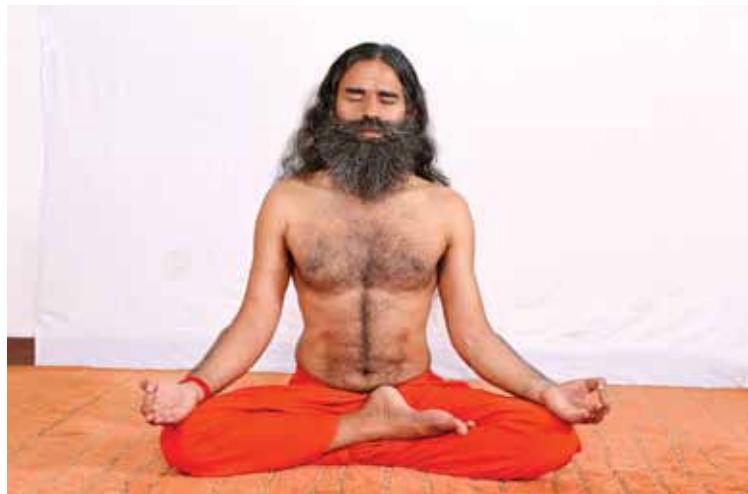
नाद भौंति की गुंजन की तरह मधुर और सहज रखना चाहिए; कर्कश और कठोर गुंजन का प्रयोग कदापि न करें। आँखों के ऊपर अङ्गुलियों से अत्यधिक दबाव न दें।

लाभः

- ❖ भ्रामरी प्राणायाम के द्वारा नाड़ियों की स्पन्दन गति (Pulse rate) में कमी आती है, अड्रीनलिन (Adrenalin) तथा नोर-अड्रीनलिन (Nor-adrenalin) के उपापचयी पदार्थ (Metabolites) कम बनते हैं, चर्म प्रतिरोधक क्षमता (Skin Resistance Power) में बढ़ोत्तरी होती है।
- ❖ भ्रामरी प्राणायाम का लाभ Anxiety Neurosis तथा घबराहट सम्बन्धी विकारों (Panic Disorder) के प्रबन्धन में लिया जा सकता है।
- ❖ मानसिक रोगों में बेहद लाभप्रद है। माइग्रेन, पार्किन्सन, उन्माद, मानसिक उत्तेजना, मन की चंचलता को दूर कर स्वास्थ्य एवं शान्ति प्रदान करता है। ध्यान के लिये अत्यन्त उपयोगी है।

07 उद्गीथ-प्राणायाम

विधि- 3 से 5 सेकेन्ड में श्वास को एक लय के साथ अन्दर भरना एवं पवित्र ओ३म् शब्द का विधिवत् उच्चारण करते हुए लगभग 15 से 20



सेकेन्ड में श्वास को बाहर छोड़ना। एक बार उच्चारण पूरा होने पर पुनः इसी प्रकार से अभ्यास करना चाहिये।

3 मिनट की 1 आवृत्ति में लगभग 7 बार प्रत्येक व्यक्ति को इस प्राणायाम का अभ्यास अवश्य करना चाहिये। असाध्य (दुःसाध्य) रोगों से ग्रस्त एवं ध्यान की गहराइयों में उत्तरने के इच्छुक योग-साधक 5 से 10 मिनट या इससे भी अधिक समय तक इस प्राणायाम का अभ्यास कर सकते हैं।

लाभः

- ❖ उद्गीथ प्राणायाम के अभ्यास से नाड़ियों की स्पन्दन गति (Pulse rate), श्वास-प्रश्वास गति (Breath rate), अम्लजन की खपत (Oxygen Consumption) तथा निरन्तर उत्पन्न हुए पसीने में कमी आती है। अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि उद्गीथ प्राणायाम उत्तेजना का ह्रास

करने का एक प्रभावशाली माध्यम है। इसका उपयोग तनाव प्रबन्धन में भी किया जा सकता है।

- ❖ सभी लाभ भ्रामरी प्राणायाम की तरह हैं। समस्त असाध्य रोगों में निरन्तर अभ्यास से लाभ मिलता है।
- ❖ तनावग्रस्त, निराश, हताश व विक्षिप्त व्यक्ति को इसके अभ्यास से सम्बल मिलता है।
- ❖ ध्यान की गहराइयों में उत्तरने के इच्छुक साधकों के लिये अत्यधिक महत्वपूर्ण है।

08 प्रणव प्राणायाम या ओंकार ध्यान

विधि- पूर्वनिर्दिष्ट सभी प्राणायाम करने के बाद श्वास-प्रश्वास पर अपने मन को टिकाकर प्राण के साथ उद्गीथ 'ओ३म्' का ध्यान करें। यह पिण्ड (देह) तथा समस्त ब्रह्माण्ड ओंकारमय है। 'ओंकार' कोई व्यक्ति या आकृति विशेष नहीं है, अपितु एक दिव्यशक्ति है, जो इस सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का संचालन कर रही है। द्रष्टा बनकर दीर्घ एवं सूक्ष्म गति से श्वास को लेते एवं छोड़ते समय श्वास की गति इतनी सूक्ष्म होनी चाहिए कि स्वयं को भी श्वास की ध्वनि की अनुभूति न हो तथा यदि नासिका के आगे रुई भी रख दें तो वह हिले नहीं। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाकर प्रयास करें कि एक मिनट में एक श्वास तथा एक प्रश्वास चले। इस प्रकार श्वास को भीतर तक देखने का भी प्रयत्न करें। प्रारम्भ में श्वास के स्पर्श की अनुभूति मात्र नासिकाग्र पर होगी।

धीरे-धीरे श्वास के गहरे स्पर्श को भी अनुभव कर सकेंगे। इस प्रकार कुछ समय तक श्वास के साथ द्रष्टा, अर्थात् साक्षीभावपूर्वक ओंकार का जप करने से ध्यान स्वतः होने लगता है। आपका मन अत्यन्त एकाग्र तथा ओंकार में तन्मय और तदरूप हो जायेगा। प्रणव के साथ-साथ वेदों के महान् मन्त्र गायत्री का भी अर्थपूर्वक जप एवं ध्यान किया जा सकता है। इस प्रकार साधक ध्यान करते-करते सच्चिदानन्द-स्वरूप ब्रह्म के स्वरूप में तदरूप होता हुआ समाधि के अनुपम दिव्य आनन्द को भी प्राप्त कर सकता है।

लाभः सोते समय भी इस प्रकार ध्यान करते हुए सोना चाहिए। ऐसा करने से निद्रा भी योगमयी हो जाती है, दुःस्वप्न से भी छुटकारा मिलेगा तथा निद्रा शीघ्र आयेगी एवं प्रगाढ़ रहेगी। ◀





दैनिक समग्र योगाभ्यास के लिए मुख्य 12 आसन



जिम तथा व्यायामशालाओं में प्रचलित शारीरिक व्यायाम से केवल मांसपेशियाँ विकसित होती हैं, जबकि आसनों के अभ्यास से शरीर के समस्त जोड़, मांसपेशियों की क्षमता, शक्ति तथा लघीलेपन में वृद्धि होती है। तरीके से श्वास-प्रश्वास को ध्यान में रखते हुए अभ्यास करने से सम्पूर्ण शरीर की योग-प्रतिरोधक क्षमता एवं दर्कसंचार में भी वृद्धि होती है।

क

मजोर शरीर, विकलाङ्ग एवं दीर्घ रोगी व्यक्ति भी समुचित मार्गदर्शन में इन आसनों का अभ्यास कर सकते हैं। परम पूज्य योगर्षि स्वामी रामदेव जी महाराज द्वारा वर्षों की तपस्या तथा शोध-अनुसन्धान द्वारा प्रतिपादित अत्यन्त लाभदायी निप्रलिखित 12 आसनों का संपूर्ण पैकेज प्रस्तुत है, जिससे हर कोई लाभ उठा सकता है।



बैठकर किये जाने वाले आसन

मण्डूक आसन

विधि वज्रासन में बैठकर दोनों हाथों की मुँड़ी बन्द करके (मुँड़ी बन्द करते समय अङ्गूठे को अङ्गूलियों से दबायें) दोनों मुँड़ियों को नाभि के दोनों ओर लगाकर श्वास बाहर छोड़ते हुए सामने की ओर झुकते हुए दृष्टि को सामने रखकर, थोड़ी देर इसी स्थिति में रहने के बाद वापस वज्रासन में आ जायें; इस प्रकार तीन से पाँच आवृत्ति करें। यह क्रिया मण्डूकासन (प्रथम) कहलाती है।

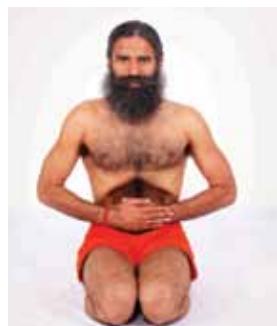


लाभ अग्न्याशय (पैन्क्रियाज) को सक्रिय करके इन्सुलिन की मात्रा को सन्तुलित करते हुए मधुमेह (डायबिटीज) को दूर करने में यह सहायक है। मोटापे एवं उदर से सम्बद्ध रोगों-कब्ज, एसिडिटी (अम्लपित्त) में उपयोगी है। यह हृदय के लिए भी लाभप्रद है।

मण्डूकासन-2

विधि वज्रासन में बैठकर नाभि पर बायें हाथ की हथेली पर दायें हाथ की हथेली को रखते हुए पेट को अन्दर दबायें तथा श्वास को बाहर निकालते हुए पूर्व की भाँति (मण्डूकासन-1) धीरे-धीरे नीचे झुककर दृष्टि सामने रखना मण्डूकासन-2 कहलाता है।

लाभ पूर्ववत्।



शशकासन

विधि वज्रासन में बैठकर दोनों हाथों को श्वास भरते हुए ऊपर उठायें, तब आगे झुकते हुए श्वास बाहर छोड़ें एवं हाथों को आगे फैलाकर हथेलियाँ नीचे की ओर





रखते हुए कोहनियों तक हाथों को भूमि पर टिका दें, माथा भी भूमि पर टिका हुआ हो। कुछ समय इस स्थिति में रहकर पुनः वज्रासन में आ जायें। इस क्रियाभ्यास को ‘शशकासन’ कहते हैं।

विशेष नीचे झुकते हुए यह ध्यान दें कि नितम्ब एड़ियों से ही लगे रहें अर्थात् नितम्बों को न उठायें।

लाभ शशकासन-आँत, यकृत्, अग्न्याशय एवं गुर्दों को ऊर्जा प्रदान करता है, स्त्रियों के गर्भाशय को पुष्ट करके उदर, कमर एवं कूलहों की चर्बी कम करता है। मानसिक तनाव, क्रोध, चिडचिडापन, गुस्सा आदि को दूर करके मानसिक शान्ति प्रदान करता है। दमा व हृदय रोगियों के लिए विशेष लाभप्रद है।

वक्रासन

विधि दण्डासन में बैठकर दायाँ और बायाँ पैर मोड़कर बायाँ जङ्घा के पास घुटने से स्टाकर रखें (अथवा घुटने के ऊपर से दूसरी ओर भी रख सकते हैं), बायाँ पैर सीधा रहेगा। बायें हाथ को दायें पैर एवं उदर के बीच से लाकर दायें पैर के पंजे के पास टिका दें, दायें हाथ को कमर के पीछे भूमि पर सीधा रखकर गर्दन को घुमाकर दायाँ और कन्धे के ऊपर से मोड़कर पीछे देखें। इसी प्रकार दूसरी ओर से भी अभ्यास करना ‘वक्रासन’ कहलाता है, इसे 4 से 6 बार कर सकते हैं।



लाभ कमर व कूलहों की चर्बी को कम करता है। मधुमेह, यकृत्, तिली के लिए विशेष लाभप्रद है। कमर-दर्द के लिए उपयोगी आसन है।

गोमुखासन

विधि दण्डासन में बैठकर बायें पैर को मोड़कर एड़ी को दायें नितम्ब के पास रखें अथवा एड़ी पर बैठ भी सकते हैं। दायें पैर को मोड़कर बायें पैर के ऊपर इस प्रकार रखें कि दोनों घुटने एक दूसरे से स्पर्श करते हुए हों। अब जो पैर ऊपर है, उसी हाथ को ऊपर से एवं नीचे वाले पैर की ओर के हाथ को पीछे कमर की ओर से ले जाकर आपस में अंगुलियाँ



फँसाकर खींचें, कोहनियाँ, गर्दन व सिर सीधे रहेंगे। एक ओर से करने के बाद पुनः दूसरी ओर से भी करें। इस सम्पूर्ण क्रिया को ‘गोमुखासन’ कहते हैं।

लाभ हाइड्रोसिल (अण्डकोष वृद्धि) एवं यौन-रोगों में विशेष लाभप्रद है। स्त्री-रोगों, सन्धिवात् एवं गठिया में उपयोगी है तथा लीवर, गुर्दे एवं छाती को पुष्ट करता है।

उदर के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

मकरासन

विधि उदर के बल लेटकर दोनों हाथों की कोहनियों को मिलाकर स्टैण्ड बनाते हुए हथेलियों को ठोड़ी के नीचे लगाकर, छाती को ऊपर उठायें। घुटनों से लेकर पंजों तक पैरों को सीधा तानकर रखें, अब श्वास भरते हुए पैरों को क्रमशः पहले एक-एक तथा बाद में दोनों पैरों को एक साथ मोड़ें, मोड़ते समय पैरों की एड़ियाँ नितम्बों का स्पर्श करें, श्वास बाहर छोड़ते हुए पैरों को सीधा करना ‘मकरासन’ कहलाता है।



लाभ स्लिप डिस्क (रीढ़की गोटियों का इधर-उधर खिसक जाना), सर्वाइकल स्पॉण्डलाइटिस (गर्दन व उसके पीछे वाले हिस्से में दर्द का होना) एवं सियाटिका (कुलहों का दर्द) के लिए बहुत लाभकारी अभ्यास है। अस्थमा (दमा और फेफड़े-सम्बन्धी किसी भी विकार) तथा घुटनों के दर्द के लिए विशेष कारगर है तथा यह आसन पैरों को सुडौल बनता है।

भुजङ्गासन-1

विधि उदर के बल लेटकर हाथों की हथेलियाँ भूमि पर रखते हुए हाथों को छाती के दोनों ओर रखकर कोहनियाँ ऊपर उठी हुई तथा भुजाएँ छाती से सटी हुई होनी चाहिए। पैरों को सीधा रखकर पंजों को एक साथ मिलाकर पीछे की ओर खींचकर रखें। श्वास अन्दर भरकर छाती एवं सिर को धीरे-धीरे ऊपर उठायें। नाभि के नीचे वाला भाग भूमि पर टिका रहे, सिर व गर्दन को अधिकाधिक पीछे की ओर मोड़ें; इस स्थिति में लगभग 30 सैकेण्ड तक रुकें, तत्पश्चात् धीरे-धीरे प्रारम्भिक अवस्था में आ जायें।





भुजङ्गासन-2

विधि उदर के बल लेटकर बायें हाथ की हथेली को छाती के नीचे रखकर उसके ऊपर दायें हाथ की हथेली रखें, माथा जमीन से लगा रहे, तब श्वास भरते

हुए धीरे-धीरे सिर व छाती को ऊपर उठायें, पीछे से एड़ी-पंजे मिलाकर तानें। कोहनियों को सीधा रखते हुए हाथों को सीधा करें, इससे श्रोणि प्रदेश तक का भाग पृथ्वी से ऊपर उठ जाएगा। कुछ देर इस अवस्था में रुकें, तब धीरे-धीरे पूर्व स्थिति में आयें।

साक्षात्तनी अत्यधिक कमर दर्द से पीड़ित व्यक्ति इस विधि को न करें। प्रारम्भ में प्रथम विधि को ही करें, धीरे-धीरे रीढ़ में लचीलापन आने पर दूसरी विधि को भी कर सकते हैं।

लाभ कमर-दर्द व मोटापे से ग्रसित व्यक्तियों के लिए यह रामबाण आसन है। मेरुदण्ड से सम्बद्ध समस्त प्रकार की विकृतियों और रोगों के लिए यह उत्तम आसन है। इससे कलाई व कन्धे सबल बनते हैं।



भुजङ्गासन-3

विधि उदर के बल लेटकर दोनों हाथों को बगल में रखकर (भुजङ्गासन-1 की भाँति), अब आगे से सिर व छाती को ऊपर उठायें।

फिर दोनों हाथों को भूमि से ऊपर उठा लें, पीछे से घुटने, एड़ी व पंजे मिले हुए तथा तने हुए रहें, इसी अवस्था में कुछ देर यथाशक्ति रुककर पुनः वापिस आएं। इस क्रिया को 3 से 5 बार दोहरायें।



शलभासन-1

विधि उदर के बल लेटकर दोनों हाथों को जंघाओं के नीचे रखें, ठुङ्गी जमीन पर लगी रहेगी। श्वास अन्दर भरकर दायें पैर को बिना

घुटना मोड़े ऊपर उठाकर 10 से 30 सैकेण्ड तक इस स्थिति में रहें। सामान्य स्थिति में आकर पुनः बायें पैर से अभ्यास करें। अब दोनों पैरों को एक साथ मिलाकर बिना घुटने मोड़े हथेलियों का रुख अपनी सुविधानुसार ऊपर या नीचे की ओर रखें, (सभी अङ्गुलियाँ मिली रहेंगी) अब ऊपर की ओर उठें, इसमें नाभि से नीचे तक का भाग ऊपर उठ जाएगा। यह क्रियाभ्यास ‘शलभासन-1’ कहलाती है।



लाभ मेरुदण्ड के नीचे वाले भाग में होने वाले सभी रोगों को दूर करता है। कमर-दर्द एवं सियाटिका दर्द में विशेष लाभप्रद है। फेफड़े मजबूत बनते हैं, कब्ज टूटती है। यह यौन-रोगों में लाभकारी है।

शलभासन-2

विधि उदर के बल लेटकर दायें हाथ को कान तथा सिर से स्पर्श करते हुए सीधा रखें तथा बायें हाथ को पीछे कमर के ऊपर रखकर श्वास अन्दर भरते हुए आगे से सिर एवं दायें हाथ को तथा पीछे से बायें पैर को भूमि से ऊपर उठाकर, थोड़ी देर इस अवस्था में रुककर शनैः-शनैः वापस आयें, इसी प्रकार बायीं ओर से इस आसन को करें।



शलभासन-3

विधि उदर के बल लेटकर दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जाकर सीधा रखते हुए, एक दूसरे हाथ की कलाइयों को पकड़ें, श्वास भरकर सिर व छाती को अधिकाधिक ऊपर उठायें (पीछे से हाथों को खींचकर रखें), दृष्टि आकाश की ओर जमी रहेगी।

लाभ पूर्ववत्।



पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन

मर्कटासन-1

विधि सीधे लेटकर दोनों हाथों को कन्धों के समानान्तर फैलायें, हथेलियाँ आकाश की ओर खुली रहें; फिर दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर नितम्ब के पास लायें। अब घुटनों को दायीं ओर झुकाते हुए दोनों घुटनों और एड़ियों को परस्पर मिलाकर भूमि पर टिकायें, गर्दन को बायीं ओर मोड़कर रखें; इसी तरह से बायीं ओर से भी इस आसन को करें, यह ‘मर्कटासन-1’ कहलाता है।





मर्कटासन-2

विधि पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर नितम्बों के पास रखें, पैरों में लगभग डेढ़ फुट का अन्तर रखें (दोनों हाथ कन्धों की सीधे में फैले हुए



हथेलियाँ ऊपर की ओर हों)। अब दायें घुटने को दायीं ओर झुकाकर भूमि पर टिका दें, बायें घुटने को इतना झुकायें कि वह दायें पैर के पंजे से स्पर्श करे, गर्दन को बायीं ओर अर्थात् विपरीत दिशा में मोड़कर रखें। इसी प्रकार से दूसरे पैर से भी करें।

मर्कटासन-3

विधि सीधे लेटकर दोनों हाथों को कन्धों के समानान्तर फैलायें, हथेलियाँ आकाश की ओर खुली हों। दायें पैर को 90 डिग्री (90°) उठाकर धीरे-



धीरे बायें हाथ के पास ले जायें, गर्दन को दायीं ओर मोड़कर रखें, कुछ समय इसी स्थिति में रहने के बाद पैर को 90 डिग्री (90°) पर सीधे उठाकर धीरे-धीरे भूमि पर टिका दें। इसी तरह बायें पैर से इस क्रिया को करें।

अन्त में दोनों पैरों को एक साथ 90° पर उठाकर बायीं ओर हाथ के पास रखें, गर्दन को विपरीत दिशा में मोड़ते हुए दायीं ओर देखें, कुछ समय पश्चात् पैरों को यथापूर्व सीधा करें। इसी तरह दोनों पैरों को उठाकर दायीं ओर हाथ के पास रखें। गर्दन को बायीं ओर मोड़ते हुए बायीं ओर देखें, यह एक आवृत्ति हुई।

सावधानी जिनको कमर में अधिक दर्द हो, वे दोनों पैरों से एक साथ न करें। उनको एक-एक पैर से ही 2-3 आवृत्ति करनी चाहिए।

लाभ पेट-दर्द, दस्त, कब्ज एवं गैस को दूर करके पेट को हल्का बनाता है। नितम्ब तथा जोड़ों के दर्द में विशेष लाभदायक है। कमर-दर्द, सर्वाङ्गिक स्पॉण्डलाइटिस, स्लिप डिस्क एवं सियाटिका में यह विशेष लाभप्रद आसन है।

पवनमुक्तासन-1

विधि सीधे लेटकर दायें पैर के घुटने को छाती के पास लायें, दोनों हाथों की अङ्गुलियाँ आपस में



फँसाकर घुटनों पर रखें, श्वास बाहर निकालते हुए घुटने को दबाकर छाती से लगायें एवं सिर को उठाते हुए घुटने से नासिका का स्पर्श करें, कुछ देर करीब 10 से 30 सैकेण्ट तक श्वास को स्वाभाविक स्थिति में रखकर अथवा बाहर रोककर, फिर पैर को सीधा कर दें। इसी प्रकार दूसरे पैर से भी इसी क्रिया को करना, 'पवनमुक्तासन-1' कहलाता है।

पवनमुक्तासन-2

विधि पूर्ववत् विधि को ही आगे बढ़ाते हुए अब द्वितीय स्थिति में दोनों पैरों को एक साथ परस्पर मिलाकर (पंजे तने हुए हों)



समकोण अर्थात् 90° डिग्री (90°) तक उठायें; फिर घुटने मोड़कर घुटनों को छाती के पास रखें, तब दोनों हाथों से दोनों घुटनों को पकड़कर छाती को दबायें और सिर उठाकर नासिका को घुटनों से लगायें। श्वास को बाहर रोककर रखें अथवा स्वाभाविक रूप से श्वास लें। यह 'पवनमुक्तासन-2' कहलाता है। इस क्रियाविधि को एक बार में 3 से 5 बार कर सकते हैं।

सावधानी यदि कमर में अधिक दर्द हो तो सिर उठाकर घुटने से नासिका न लगायें, केवल पैरों को दबाकर छाती से स्पर्श करें; ऐसा करने से स्लिप डिस्क, सियाटिका एवं कमर-दर्द में पर्याप्त लाभ मिलता है।

लाभ यह आसन उदरगत वायुविकार के लिए यह बहुत ही उत्तम है। स्त्री-रोग अल्पार्त्तव, कष्टार्त्तव एवं गर्भाशय-सम्बन्धी रोगों के लिए बहुत लाभप्रद है। अम्लपित्त, हृदयरोग, गठिया एवं कटिपीड़ा में हितकारी है, उदर की बढ़ी हुई चर्बी को कम करता है।

अर्द्धहलासन

विधि पीठ के बल लेटकर हथेलियाँ भूमि की ओर, पैर सीधे एवं पंजे मिले हुए व तने हुए हों। अब श्वास अन्दर भरकर पैरों को 90



डिग्री (समकोण) तक धीरे-धीरे ऊपर उठाकर कुछ समय तक इसी स्थिति में स्थिर रहें, बापस आते समय धीरे-धीरे पैरों को नीचे भूमि पर टिकायें, झटके के साथ नहीं। कुछ विश्राम कर, फिर यही क्रिया करें, इसे 'अर्द्धहलासन' कहते हैं। इसे 3 से 6 बार करना चाहिए।

सावधानी जिनको कमर में अधिक दर्द रहता हो, वे एक-एक पैर से क्रमशः इस आसन का अभ्यास करें, दोनों पैरों से एक साथ अभ्यास न करें।





लाभ यह आसन आँतों को सबल एवं निरोग बनाता है, तथा कब्ज, गैस, मोटापा आदि को दूर कर जठराग्नि को प्रदीप करता है। नाभि का डिगना, हृदयरोग, पेट दर्द एवं श्वासरोग में भी उपयोगी है। एक-एक पैर से क्रमशः रुकने पर कमरदर्द में विशेष लाभप्रद है।

पादवृत्तासन-1

विधि सीधे लेटकर दायेपैर को उठाकर शून्याकृति बनाते हुए घड़ी की दिशा में 5 से 10 आवृत्तियाँ करें। एक दिशा में घुमाने के बाद दूसरी दिशा में पैर को घड़ी की विपरीत दिशा (एण्टी क्लॉकवाइज) में वृत्ताकार घुमायें, तब दूसरे पैर से भी ठीक इसी प्रकार अभ्यास करें। यह पूरी क्रिया 'पादवृत्तासन-1' कहलाती है।



पादवृत्तासन-2

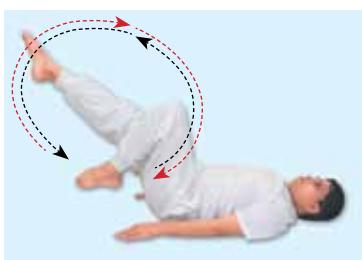
विधि एक-एक पैर से करने के पश्चात् दोनों पैरों से एक साथ इस अभ्यास को करें, पैरों को ऊपर-नीचे, दायें एवं बायें चारों ओर जितना ले जा सकते हैं, उतना ले जाते हुए घुमायें। दोनों पैरों से दोनों दिशाओं से अर्थात् वामावर्त (क्लॉकवाइज) तथा दक्षिणावर्त (एण्टी क्लॉकवाइज) घुमाने की क्रिया 'पादवृत्तासन-2' कहलाती है।



लाभ जङ्गा, नितम्ब एवं कमर के बढ़े हुए मेद को निश्चित रूप से दूर करता है, तथा उदर को हल्का व सुडौल बनाता है। शरीर के सन्तुलन के लिए यह बहुत उपयोगी है।

द्वि-चक्रिकासन-1

विधि पीठ के बल लेटकर हाथों के पंजे नितम्बों के नीचे रख श्वास रोककर एक पैर को पूरा ऊपर उठाकर घुटने से मोड़कर एड़ी नितम्ब के पास होकर गोलाकार (साइकिल चलाने



की तरह) घुमाते रहें। इसी प्रकार दूसरे पैर से इस क्रिया को करें। पैरों को बिना जमीन पर टिकाये घुमाते रहें, पैरों से वृत्ताकृति बनायें, इस सम्पूर्ण क्रियाभ्यास को 'द्वि-चक्रिकासन-1' कहते हैं। 10 से लेकर यथाशक्ति 25-30 बार इसकी आवृत्ति करें। थक जाने पर श्वासन में थोड़ी देर विश्राम करके इसी अभ्यास को विपरीत दिशा से दोहरायें।

द्वि-चक्रिकासन-2

विधि इसी क्रिया के द्वितीय चरण में दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए घुटनों को छाती पर सटा दें, अब श्वास लेने तथा छोड़ने की क्रिया के साथ दोनों पैरों को (साइकिल के पैडल घुमाने की भाँति) वामावर्त घुमाइये, यही क्रिया दक्षिणावर्त में भी दोहराना द्वि-चक्रिकासन-2 कहलाता है।



सावधानी कमरदर्द, हृदयरोग, उच्च रक्तचाप और हर्निया से ग्रसित व्यक्ति इस दूसरी अवस्था का अभ्यास न करें।

लाभ मोटापा घटाने के लिए यह सर्वोत्तम आसन है, नियमित रूप से 5 से 10 मिनट तक इसका अभ्यास करने से निश्चित ही अनावश्यक भार कम हो जाता है। उदर को सुडौल बनाता है, आँतों को सक्रिय करता है। कब्ज, मन्दाग्नि, अम्लपित्त, धरन आदि की निवृत्ति करता है। यह सम्पूर्ण शरीर में रक्त-संचारण को तेज करके रक्तशुद्धि करता है।

इन निरापद आसनों को अपनी दिनचर्या में स्थान देकर हर कोई सुदृढ़ जीवन का स्वामी बन सकता है, तो आइये आज से ही इसके लिए संकल्पित हों। ◀





आयुर्वेदिक दवाओं को जल्द दिलाएंगे विश्वस्तरीय दर्जा : श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज

यू.एन. के मंच से विश्व के दस शक्तिशाली शीर्ष विद्वानों में श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज को सम्मानित किये जाने पर पुनः स्वदेश लौटे पूज्य आचार्य जी का अनेक स्थानों पर अभिनन्दन किया गया। इसी कड़ी में प्रेस क्लब हरिद्वार ने भी श्रद्धेय आचार्य जी महाराज का भव्य अभिनन्दन किया। अपने उद्घोथन में आचार्य बालकृष्ण जी ने कहा कि अपने परिवार के बीच आकर सम्मान और प्रेम पाकर मैं अभिभूत हूँ। मीडिया का प्रेम और मार्गदर्शन ही हमारी शक्ति है। उन्होंने कहा कि जिन कार्यों के लिए मुझे सम्मानित किया जा रहा है, वह टीम वर्क है। पतंजलि जनहित में कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि पतंजलि आयुर्वेदिक दवाओं को वैश्वक स्तर पर मान्यता दिलाने के लिए प्रयासरत है। इसके लिए बड़े स्तर पर कार्य किया जा रहा है। पतंजलि योगपीठ को पहचान दिलाने में हरिद्वार के पत्रकारों ने जो सहयोग प्रदान किया है, उसके लिए हम हमेशा ऋणी रहेंगे। देश की स्वास्थ्य, शिक्षा नीति पर उन्होंने बोलते हुए कहा कि विश्व में आयुर्वेद ही एकमात्र दुष्परिणाम रहित चिकित्सा पद्धति है। पतंजलि योगपीठ आयुर्वेदिक उत्पादनों में प्रामाणिकता, गुणवत्ता की हर कसौटी पर खरा उत्तरा है। उन्होंने शिक्षा पद्धति में बदलाव लाने के लिए भारतीय शिक्षा बोर्ड की स्थापना तथा उसे अस्तित्व में शीघ्र आने की भी जानकारी दी। उन्होंने कहा कि भारतीय शिक्षा बोर्ड आधुनिक शिक्षा के साथ-साथ

भारत की प्राचीन विद्याओं व संस्कृतियों का समावेश कर आदर्श शिक्षा पद्धति प्रतिपादित करने का प्रयास कर रहा है।

कार्यक्रम में प्रेस क्लब अध्यक्ष राजेश शर्मा की अध्यक्षता तथा पूर्व अध्यक्ष संजय आर्य के संचालन में आयोजित अभिनन्दन एवं देश की स्वास्थ्य, शिक्षा नीति पर संवाद कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में शामिल हुए श्रद्धेय आचार्य जी का स्वागत करते हुए प्रेस क्लब के संस्थापक सदस्य श्री एस.एस. जायसवाल ने कहा कि पतंजलि योगपीठ ने आयुर्वेद एवं योग को विश्व में प्रतिष्ठित कर स्वदेशी के क्षेत्र में जो योगदान दिया है, वह प्रशंसनीय व अद्भुत कार्य है। इसका श्रेय पूज्य योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज और श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज को जाता है।

वरिष्ठ पत्रकार श्री आदेश त्यागी ने कहा कि आचार्य बालकृष्ण जी बहुमुखी प्रतिभा के धनी हैं जिन्होंने जड़ी-बूटी के शोध कार्य में अपना विशेष योगदान दिया है। वरिष्ठ पत्रकार श्री पी.एस. चौहान ने कहा कि यह ऐतिहासिक क्षण है कि जिस व्यक्ति का सम्मान दुनिया कर रही है, वह हमारे ही बीच के हैं और हम उनको सम्मानित कर रहे हैं। ऋषि मुनियों ने जो कार्य आयुर्वेद और योग के क्षेत्र में किये हैं उसे आगे बढ़ाने का कार्य वर्तमान में वैज्ञानिक आधार तथा प्रामाणिकता के साथ आचार्य बालकृष्ण जी कर रहे हैं। आचार्य जी ने जिनेवा में संस्कृत में भाषण देकर भारतीय संस्कृत और संस्कृत को गैरवान्वित करने का कार्य किया है।

इस अवसर पर पूज्य आचार्य बालकृष्ण जी महाराज को पुष्पगुच्छ, गंगाजलि, शॉल तथा प्रतीक चिन्ह भेंटकर अभिनन्दन करने में प्रमुख रूप से वरिष्ठ पत्रकार कौशल सिखौला, सुनील दत्त पाण्डेय, प्रेस क्लब के महामंत्री महेश पारिख, कोषाध्यक्ष राजकुमार, मुदित अग्रवाल, दीपक नौटियाल, राधिका नागरथ, वरिष्ठ पत्रकार विजेन्द्र हर्ष सहित अनेक वरिष्ठ पत्रकार शामिल रहे।



महाराष्ट्र की पावन धरा से हुआ योगदिवस-2019 का महारांखनाद

भारत की पराक्रमी शौर्यपूर्ण धरा के साथ-साथ संत ज्ञानेश्वर, संत गजानन, गाडगे बाबा, संत रामदास की भूमि महाराष्ट्र में तीर्थनगरी एवं शिक्षा नगरी के रूप में नांदेड़ की अपनी एक पहचान है। यह नांदेड़ जिला महाराष्ट्र के मराठवाड़ा क्षेत्र में स्थित है, जो सिक्खों की एक प्रसिद्ध तीर्थभूमि है। जहाँ दसवें पातशाही श्री गुरुगोविन्द सिंह जी महाराज ने अपने चरणों से इस भूमि को पावन किया है। वहाँ गोदावरी नदी के तट पर तपस्या करने वाले माधोदास को श्री गुरुजी ने बाबा बन्दा सिंह बहादुर बनाकर विदेशी आक्रांताओं से लड़ने भेजा था। यह भूमि गुरु और शिष्य परम्परा को स्थापित करने वाली और गुरु आज्ञा में सर्वस्व समर्पित करने की प्रेरणा देती है। ऐसा ही एक जीवन्त उदाहरण हमें सम्पूर्ण विश्व में योग को स्थापित करने वाले परम श्रद्धेय स्वामी जी महाराज के सान्निध्य में नांदेड़ के विश्व योग दिवस के आयोजन में देखने को मिला।

इसकी पृष्ठभूमि में यह बताना अत्यन्त महत्वपूर्ण है कि 1 लाख से अधिक संख्या के कार्यक्रम को आयोजित करने में मात्र 7 दिन का समय ही मिल पाया। उल्लेखनीय है कि महाराष्ट्र के यशस्वी मुख्यमंत्री श्री देवेंद्र फडणवीस जी ने परम श्रद्धेय योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस-21 जून, 2019 के लिए आमन्त्रित किया। तत्पश्चात् शीघ्र ही डॉ. जयदीप आर्य ने मा. मुख्यमंत्री महोदय से मिलकर विशेष बैठक की। नांदेड़ के लोकप्रिय नवनिर्वाचित सांसद माननीय खा. प्रतापराव पाटिल चिखलीकर एवं जिला प्रशासन के डी.एम. श्री अरुण डोंगरे को इस पाँचवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह को यशस्वी बनाने के लिए जिम्मेदारी सौंपी गई। सम्पूर्ण जिला प्रशासन माननीय जिलाधिकारी अरुण डोंगरे जी, CEO जिला परिषद-अशोक काकडे जी तथा एस.एस.पी. श्री संजय जाधव जी, तहसीलदार-श्री किरण आम्बेकर जी के साथ-साथ शिक्षण विभाग, क्रीड़ा विभाग, सार्वजनिक P.W.D. विभाग, परिवहन विभाग आदि की अग्रणी भूमिका रही।

इसके अलावा गुरुद्वारा सच्चिंद हुजुरसाहब, पतंजलि के महाराष्ट्र राज्य के कार्यकर्ता, नांदेड़ जिला की शिक्षण संस्थाओं, धार्मिक संस्थाओं के कार्यकर्ता, सामाजिक संस्थाओं के स्वयंसेवियों ने



अथक परिश्रम कर कार्यक्रम की सफलता को सुनिश्चित किया। डॉ. जयदीप आर्य ने एक गीत '**वक्त है कम, लम्बी मंजिल, तुम्हें तेज कदम चलना होगा**' के माध्यम से सभी का बार-बार उत्साहवर्धन किया।

डॉ. जयदीप आर्य जी ने कार्यक्रम की विशालता को ध्यान में रखते हुए सांसद महोदय से शहर के सबसे बड़े मैदान की स्वीकृति ली, जो शहर से मात्र 7 किमी। दूर असर्जन गाँव में, शिवरत्न जिवाजी महाले (मामा चौक), नांदेड़ में है। इस मैदान का क्षेत्रफल 31.744 एकड़ अर्थात् लगभग 12 लाख स्क्वायर फीट के रूप में था, उन्होंने इस मैदान का नामकरण 'योगभूमि' कर दिया। यह काली मिट्टी का मैदान था, बारिश में कीचड़ न हो जाये इस लिए उस पर मुरम-पथर वाली मिट्टी डालकर 20 जे.सी.बी. एवं 10 रोड रोलर लगवाकर इस कार्य को मात्र 6 दिन में पूर्ण किया गया।

भाजपा के माननीय खा. प्रताप राव चिखलीकर और उनके टीम के सदस्यों के साथ डॉ. जयदीप आर्य एवं प्रान्तीय टीम की प्रतिदिन बैठकें हुईं। केन्द्रीय युवा भारत प्रभारी भाई सचिन जी, राज्य प्रभारियों में स्वामी आनंददेव जी, बहन सुधा जी, भाई विष्णु जी, भाई शंकर जी, भाई बापू पाडलकर जी, श्रीराम जी, शोभा भागिया जी, संजीवनी ताई, ज्ञानेश्वर जी के साथ-साथ योग प्रचारकों, हरिद्वार के ब्रह्मचारी-संन्यासी भाई-बहनों ने राज्य की टीम के साथ मिलकर जिम्मेदारियों को पुरुषार्थ पूर्वक पूर्ण कर दैनिक रिपोर्टिंग की। जिला टीम के भाई अखिलखान जी, अनिल जी, बहन उर्मिला जी, शारदा जी, सीताराम जी, काले जी, डो जी ने पूर्ण जिम्मेदारी से कार्य किया। आशीष चौधरी जी, महेश कहारे ने सोशल मीडिया तथा विनोद जी, कर्मपाल जी, व हरिद्वार से आये

रिंकू जी, कोमल जी, कोयगडे जी, श्रीरामधनवे जी, परदेशी जी व उनकी टीम ने कार्यालय, दान व्यवस्था व वाहन व्यवस्था का कार्य संभाला। महाराष्ट्र पूर्व-पश्चिम व मुम्बई के दूरदराज से आये 100 से अधिक कार्यकर्ताओं ने प्रचार-प्रसार, जलसेवा आदि व्यवस्थाओं को संभाला।

सच्चखण्ड हुजुरसाहब गुरुद्वारा में लगभग 300 कार्यकर्ताओं की ठहरने व भोजन की व्यवस्था 10 दिन तक चली। श्री भूपेन्द्र मन्हास जी, अध्यक्ष गुरुद्वारा प्रबन्धक समिति ने अपने दान राशि से सभी 200 से अधिक विद्यालयों के विद्यार्थियों और ग्रामीण निवासियों के लिए रिफ्रेशमेंट की भी व्यवस्था की। कार्यक्रम में दान संग्रह करने में श्री गोवर्धन अग्रवाल (पतंजलि मेंगा स्टोर), श्री ज्योतिताई दोईफड़े, नंदनीताई, चंदा बहन एवं सानप बहन का विशेष योगदान रहा।

20 जून को नांदेड़ की जनता ने रोड शो के माध्यम से परम श्रद्धेय स्वामी जी महाराज की भव्य अग्रवानी की जिसमें लगभग 2 हजार मोटर साइकिल एवं 500 से अधिक 4 पहिया गाड़ियों ने भाग लिया। सांसद प्रताप राव चिखलीकर, श्रद्धेय स्वामी जी महाराज के साथ-साथ खुली गाड़ी में थे। महिला पतंजलि योग समिति की मुख्य केन्द्रीय प्रभारी साध्वी बहन देवप्रिया जी एवं संन्यासी बहनें खुली जीप में विराजमान थीं तथा डॉ. जयदीप आर्य, डॉ. शिन्दे, सरदार

अमरीक सिंह पंडरपुर की बिडुल वारी के प्रस्तुतीकरण में सबके साथ आगे मंजीरा पखावज बजाते हुए झूम रहे थे।

परम श्रद्धेय स्वामी जी महाराज के आने की खुशी ने सभी कार्यकर्ताओं को इतने बड़े कार्यक्रम के मानसिक दबाव व तनाव से निर्भार कर दिया था। अगली सुबह 21 जून को 4:30 बजे मैदान भर गया था, नांदेड़ की सभी सड़कें योगभूमि की ओर जा रही थीं। हमें सड़कों के किनारों पर 25-30 हजार मोटर साइकिल दिखाई दी तथा सैकड़ों बसों से योगसाधक आ रहे थे, 4 लाइन सड़क पर चलना भी मुश्किल था। सभी कार्यकर्ताओं की आँखों में एक चमक थी। 1 लाख से अधिक लोगों की उपस्थिति ने पिछले कई वर्षों से निर्मित 91 हजार की योग कक्षा के पतंजलि फरीदाबाद के रिकॉर्ड को तोड़कर '**गोल्डन बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स**' में एक नये कीर्तिमान को स्थापित करने में नांदेड़ जिला प्रशासन एवं पतंजलि योगपीठ का यह संयुक्त प्रयास यशस्वी रहा।

इस विशाल कार्यक्रम के सफल आयोजन में महाराष्ट्र के मा. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस जी के साथ-साथ नांदेड़ सांसद प्रताप राव चिखलीकर जी, डॉ.एम. श्री अरुण डोंगरे जी, जिला प्रशासन नांदेड़, जिला परिषद सदस्या, नांदेड़- सौ. प्रणिता देवरे चिखलीकर एवं पतंजलि योग समिति के मुख्य केन्द्रीय प्रभारी डॉ. जयदीप आर्य जी का अद्वितीय योगदान रहा।





» यू.एन. में देश व पतंजलि को गौरवान्वित कर लौटे श्रद्धेय आचार्य जी का अभिनन्दन करते पूज्य आचार्य महामण्डलेश्वर स्वामी अवधेशानंद गिरि जी महाराज, पूज्य योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज तथा पतंजलि विश्वविद्यालय के प्रति कुलपति डॉ. महावीर जी



» राष्ट्रीय कार्यकारिणी बैठक में योग-सत्र में अष्टांग योग का अभ्यास करते परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज



» महिला पतंजलि योग समिति के राष्ट्रीय प्रशिक्षण शिविर में योग साधिकाओं को सम्बोधित करती पूज्या साध्वी देवप्रिया जी (बाएँ) तथा पतंजलि योगपीठ में आयोजित दानदाता शिविर का दीप प्रज्ज्वलन कर शुभारंभ करते वरिष्ठ दानदाता (दाएँ)





पतंजलि®
प्रकृति का आशीर्वाद

कैमिकली रिफाइंड ऑयल्स से छुटकारा पायें, पतंजलि फिजिकली रिफाइंड और नैचुरल ऑयल्स अपनायें

पतंजलि फिजिकली रिफाइंड ऑयल्स में राइस ब्रान ऑयल, सोयाबीन ऑयल, सनफ्लॉवर ऑयल, और नैचुरल ऑयल्स में सरसों तेल, मूँगफली तेल, तिल का तेल एवं नारियल तेल उपलब्ध हैं।

फिजिकली रिफाइंड ऑयल के लाभ-



ईको-फ्रैंडली टेक्नोलॉजी
द्वारा निर्मित



प्राकृतिक एंटी-ऑक्सीडेंट और विटामिन-E से भरपूर



सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए लाभदायक



कोलेस्ट्रॉल और ट्रांसफैट से मुक्त

फिजिकली रिफाइंड राइस ब्रान ऑयल के फायदे:

- नैचुरल ओराइजनॉल से भरपूर (13000 PPM)
- संतुलित आहार के लिए संतुलित तेल
- कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में सहायक – स्वरथ हृदय के लिए लाभदायक
- रक्तचाप को कंट्रोल करने में सहायक ● नैचुरल विटामिन-ई से भरपूर और इम्युनिटी बढ़ाये
- डायबिटीज को कंट्रोल करने में सहायक

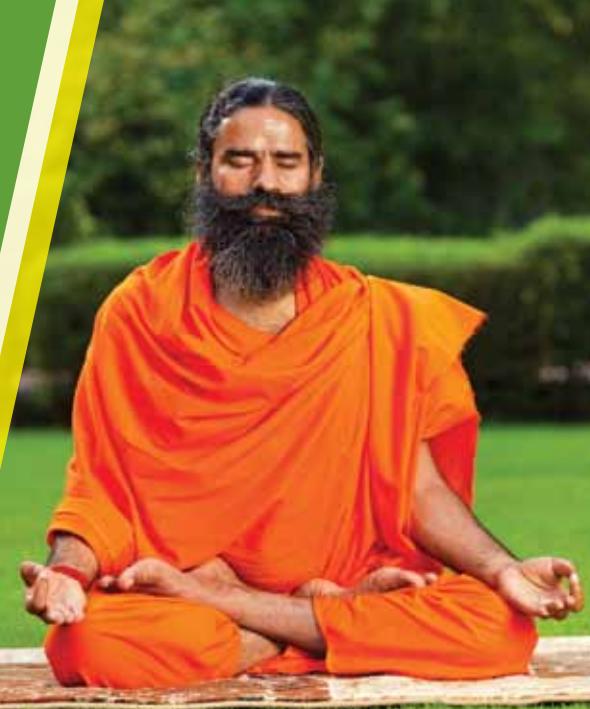


1 लीटर बोता,
5 लीटर जार,
15 लीटर जार
ओउतलब्ध

युवाओं के लिए योगाभ्यास यौगिक जॉगिङ

स

हज या सूक्ष्म व्यायाम में कुल बारह क्रियाओं का समावेश है। यद्यपि इनका अलग से कोई नाम नहीं है, इन्हें मात्र स्थिति-संख्या के रूप में ही जाना जाता है। विशेषज्ञों का मानना है कि इन सूक्ष्म व्यायामों का मुख्य उद्देश्य शरीर में स्फूर्ति लाकर आसन-प्राणायाम के लिए शरीर को तैयार करना है। इसीलिए इसे आसन-प्राणायाम के पूर्व करने का विधान है। प्रस्तुत हैं सूक्ष्म व्यायाम की स्थितियां:-



स्थिति 1

प्रारम्भिक स्थिति में सहज रूप से एक ही स्थान पर खड़े होकर इस प्रकार दौड़ें, जिसमें लम्बा गहरा श्वास लेते व छोड़ते हुए बन्द मुँछी सहित हाथों की कोहनियाँ मुड़कर सामने से कन्धों तक आयें तथा नीचे सीधी होकर जंघाओं के बगल तक जायें। इसी क्रिया के दौरान पैरों के घुटने इस प्रकार मोड़ें कि एड़ियाँ नितम्बों से यथासम्भव स्पर्श करें। इस क्रिया में वेगात्मक रूप से एक हाथ मोड़ने के दौरान नीचे से उसी तरफ का पैर मुड़ेगा।

श्वास विधि | दायें हाथ व दायें पैर को मोड़ते समय लम्बा श्वास भरना व विपरीत ओर से करते हुए श्वास बाहर छोड़ना आदर्श विधि है।



नितम्बों से लगाने का प्रयास करें। श्वास क्रम पहली स्थिति के समान रहेगा।

स्थिति 3

तीसरी स्थिति में कमर पर हथेलियाँ रखकर सामने से उछलकर वेगात्मक रूप से एक पैर के घुटने को मोड़ते हुए उसे यथासम्भव छाती व सिर से ऊपर तक उठाने का प्रयास करें; फिर श्वास छोड़कर मुड़े हुए घुटने को नीचे वापस लाने के तुरन्त बाद श्वास भरते हुए दूसरे पैर से आवृत्ति दोहरायें।



स्थिति 4

चौथी क्रिया में पैर के दोनों पंजों में कन्धों के समान्तर दूरी रखते हुए खड़े होकर दोनों हथेलियाँ कमर पर रखें; फिर श्वास छोड़ते हुए वेगात्मक रूप से पैरों के घुटनों से मोड़कर नीचे जायें (ध्यान रखें कि नीचे यथासम्भव उतना ही जायें कि कमर ऊपर से सीधी रहे); फिर श्वास लेते हुए घुटनों को सीधा करके वापिस ऊपर आने के तुरन्त बाद आवृत्ति दोहरायें।



स्थिति 2

दूसरी क्रिया में पहली स्थिति के अन्तर्गत हाथों की कोहनियाँ न मोड़ते हुए, उन्हें यथासम्भव ऊपर की ओर सीधा करें तथा सीधा रखते हुए नीचे जंघाओं के बगल तक लायें, बारी-बारी से पंजों पर खड़े होकर घुटनों को यथाशक्ति मोड़ते हुए एड़ियों को



स्थिति 5



पैरों में अधिक से अधिक फासला रखते हुए दोनों हथेलियों को कमर पर रखकर सीधे खड़े हो जायें, तत्पश्चात् एक तरफ के पंजे की ओर शरीर को घुमाकर श्वास लेते हुए उस ओर का घुटना मोड़कर पंजे पर बैठें, कमर को अधिक से अधिक सीधा रखने का प्रयास करें तथा पीछे वाले पैर का घुटना सीधा व पंजा खड़ा रहेगा; फिर श्वास छोड़ते हुए वापिस आयें, इसी प्रकार दूसरी तरफ से करें।



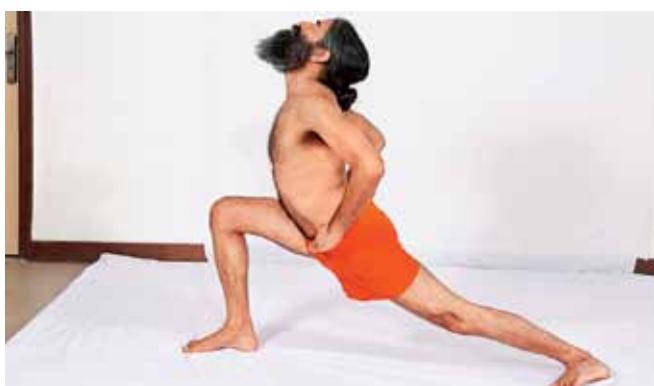
दोनों पैरों में अधिक से अधिक फासला करके खड़े होकर दोनों हाथ सामने जमीन के समानान्तर फैलायें, फिर श्वास छोड़ते हुए एक ओर घुटना मोड़कर उसी पैर के पंजे पर, कमर सीधी रखते हुए बैठें (नितम्ब एड़ी से लग जायेंगे), फिर श्वास लेते हुए मध्य में आयें। दूसरी ओर से भी इस क्रिया को वेगात्मक रूप से करें।

स्थिति 7

इसमें दोनों पैरों के पंजों में 2-3 फीट का अन्तर रखते हुए खड़े हो जायें; फिर दोनों हाथों को जमीन के समानान्तर सामने फैलायें, तत्पश्चात् श्वास भरते हुए वेगात्मक रूप से हाथों को बगल तक लाकर पीछे ले जायें (हाथों को पीछे ले जाते समय कन्धे व सामने से छाती तथा गर्दन खुलकर पीछे की ओर झुकती है); फिर श्वास छोड़ते हुए हाथों को पूर्व की भाँति सामने लायें (कन्धे हल्के से आगे की ओर झुकेंगे); तत्पश्चात् तुरन्त श्वास भरकर आवृत्ति दोहरायें।

स्थिति 8

दोनों पंजों में यथासम्भव अन्तर रखते हुए, खड़े होकर लम्बा गहरा श्वास भरते हुए एक हाथ को वेगात्मक रूप से कान के पास सीधा उठाकर विपरीत ओर यथासम्भव अधिक से अधिक नीचे झुकें (दूसरे हाथ की हथेली उसी ओर के पैर पर बगल





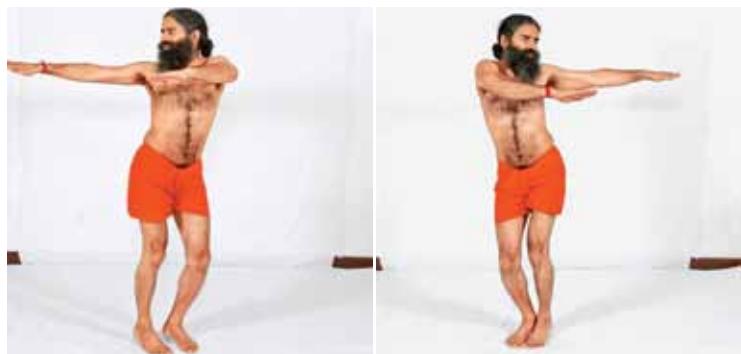
में घर्षण करते हुए नीचे जाएगी); फिर श्वास छोड़कर हाथों की स्थिति प्रारम्भिक अवस्था में वापिस लाकर पुनः आवृत्ति को विपरीत दिशा की ओर से दोहरायें।

स्थिति 9

इस स्थिति में भी पंजों में यथासम्भव फासला रखकर; फिर आगे झुककर श्वास छोड़ते हुए एक हाथ की हथेली को वेगात्मक रूप से विपरीत पंजे से स्पर्श करायें, इसी प्रक्रिया के दौरान कमर बगल से मोड़ते हुए दूसरे हाथ को ऊपर की ओर सीधा ले जाकर कन्धे के ऊपर से उसी हाथ को देखें; फिर श्वास लेते हुए दोनों हाथों को मध्य में लाकर दूसरी ओर से आवृत्ति दोहरायें।



स्थिति 12



स्थिति 10

इस स्थिति में यथासम्भव पैर के पंजों में कन्धों के समान दूरी रखते हुए श्वास भरकर दोनों हाथों को सामने से वेगात्मक रूप से ऊपर की ओर सीधा उठाकर (हाथ कानों से स्पर्श हों) गर्दन व हाथों को एक साथ यथासम्भव पीछे की ओर झुकायें; फिर श्वास छोड़ते हुए वेगात्मक रूप से दोनों हाथों को सामने से सीधा लाकर हथेलियाँ जमीन से व बिना घुटने मोड़े माथा घुटने से स्पर्श करने का प्रयास करें; फिर श्वास भरकर उठते हुए आवृत्ति को पुनः दोहरायें।



इस स्थिति में सर्वप्रथम दोनों हाथों को सामने जमीन के समानान्तर फैलाकर खड़े हो जायें (पूरी क्रिया के दौरान पैरों के पंजों को यथासम्भव आपस में नजदीक रखेंगे); फिर इस प्रकार उछलें कि कमर, घुटने व पैर के पंजे एक तरफ हो जाएँ तथा दूसरी तरफ बगल में दोनों हाथ आ जायें, दायीं ओर हाथ व बायीं ओर कमर ले जाते समय श्वास अन्दर व दूसरी तरफ से करते समय श्वास को बाहर निकाल कर क्रिया को यथासम्भव वेगात्मक रूप से दोहरायें। अभ्यासकर्ता यह भी सुनिश्चित करे कि जिस ओर हाथ जाये, गर्दन को मोड़ते हुए मुख भी उसी दिशा की ओर जायेगा।

विशेष

- यह अभ्यास सुबह-शाम दोनों समय किया जा सकता है।
 - अभ्यास खाली पेट ही करना चाहिए।
 - श्वास-प्रश्वास के ऊपर ध्यान देते हुए उपर्युक्त क्रियाओं का अभ्यास करने से विशेष लाभ प्राप्त होता है।
 - शरीर के समस्त अङ्ग क्रियाशील एवं स्वस्थ हो जाते हैं।
 - शरीर लचीला व सुदृढ़ हो जाता है।
 - हड्डियाँ एवं सन्धियाँ बलिष्ठ एवं स्वस्थ बनते हैं।
- तो आइये इन प्रयोगों से शरीर को आसन के निमित्त एवं जीवन को राष्ट्र निर्माण हेतु तैयार करें। स्वयं स्वस्थ बनें, राष्ट्र को सशक्त बनायें। ◀

स्थिति 11

इस स्थिति में सीधे खड़े होने के बाद दोनों हाथों को उठाकर श्वास भरते हुए बगल से ऊपर लाकर हथेलियाँ को स्पर्श कराते हुए, ताली बजायें; फिर उछलकर श्वास छोड़ते हुए हाथों को नीचे जंघाओं के बगल तक लायें। इस आवृत्ति को यथासम्भव वेगात्मक रूप से श्वास के साथ बार-बार दोहरायें।



पतंजलि फ्रूट ड्रिंक्स व बेवरेजेज़ **प्यास बुझाए, एनर्जी बढ़ाए**

कम पल्प वाले महंगे जूस
पीकर नादानी करेंगे या
भरपूर पल्प युक्त सरते एवं
अच्छे पतंजलि फ्रूट बेवरेजेज़
पीकर सेहत बनायेंगे व सेविंग करेंगे





दैनिक जीवन में किये जाने वाले पारंपरिक 12 दण्ड और 8 बैठक

मा

रत्वर्ष के मनीषियों द्वारा प्रदत्त 'दण्ड और बैठक' शरीर को स्वस्थ, सुन्दर व आकर्षक बनाने की सुनियोजित पारंपरिक व्यायाम पद्धति है। दण्ड से सम्पूर्ण शरीर एवं मन प्रभावित होकर पुष्ट और सन्तुलित बनता है एवं बैठकों से व्यक्तित्व में सुदृढ़ता आती है। विशेषकर पैर सम्बन्धी सभी विकार और रोग ठीक होते हैं। इसीलिए रोजमर्या की दिनचर्या में सम्मिलित ये व्यायाम व्यक्ति को स्फुर्ति, ताजगी और निरोगता प्रदान करने वाले कहे गये हैं। लेख के माध्यम से आइये समझें इनकी क्रियाविधि-

पारम्परिक 12 दण्डासन

01 साधारण दण्ड



विधि पैरों के पंजों और हथेलियों के सहारे नितम्बों को ऊपर उठाकर दृष्टि सामने रखना दण्ड स्थिति है। फिर कोहनियाँ मोड़कर श्वास लेते हुए हथेलियों व पैर के पंजों पर नीचे दण्ड के समान सीधा हो जाएँ, तत्पश्चात् सर्प की भाँति सिर व छाती को ऊपर उठायें, फिर श्वास छोड़कर नितम्बों को ऊपर उठाते हुए प्रारम्भिक अवस्था में वापिस आयें। इसे साधारण दण्ड भी कहते हैं।

02 राममूर्तिदण्ड



विधि दण्डस्थिति (पर्वतासन) से श्वास भरते हुए कोहनियाँ इस प्रकार मोड़ें कि वे पसलियों से लगी रहें, छाती को धीरे-धीरे नीचे



की तरफ लायें, फिर सर्प की भाँति सिर व छाती को ऊपर उठायें। तत्पश्चात् पंजों और हथेलियों के सहारे श्वास छोड़ते हुए ठीक पूर्व की भाँति ही दण्डस्थिति में वापिस आ जायें, यह एक आवृत्ति हुई। इसे राममूर्ति दण्ड कहते हैं।

03 वक्षविकासकदण्ड



विधि इसे वक्ष विकास दण्ड भी कहते हैं। दण्डस्थिति में हथेलियों को अन्दर की ओर मोड़कर अर्थात् कन्धों के नीचे अंगुलियाँ एक दूसरे के सामने रखते हुए कमर झुकाकर शरीर को सीधा करें, दृष्टि सामने रखकर श्वास छोड़ते हुए कोहनियों को बाहर की ओर मोड़ते हुये नीचे तथा श्वास लेते हुए कोहनियों को सीधा करते हुए ऊपर उठें।

04 हनुमान दण्ड



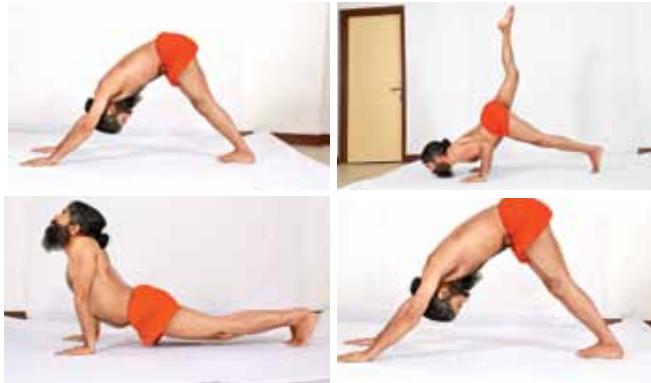
विधि दण्डस्थिति में श्वास छोड़ते हुए एक पैर के पंजे को उसी हाथ के बगल में बाहर रखकर हथेलियों पर शरीर का भार देते हुए नीचे जायें, आगे से अपने सिर व छाती को भुजंगासन की तरह उठायें (नितम्ब अधिक से अधिक नीचे ही रहें; परन्तु जमीन को न छुयें। फिर पंजे को श्वास लेते हुए प्रारम्भिक दण्डस्थिति में वापिस





ले जायें। ठीक यही क्रिया दूसरी तरफ से करें, बारी-बारी से बिना रुके इस क्रिया को वेगात्मक रूप से करते रहें। इसमें हनुमान दण्ड की स्थिति बनती है।

05 वृश्चिकदण्ड (प्रथम)



विधि दण्डस्थिति में आकर श्वास लेते हुए एक पैर को बिना घुटना मोड़े आकाश की ओर उठाकर, कोहनियाँ मोड़कर छाती को नीचे लायें (शरीर का पूरा भार दोनों हथेलियों और दूसरे पैर के पंजे पर स्थिर रहेगा) फिर उठे हुए पैर को वापस जमीन पर लाने के बाद दृष्टि सामने की ओर रखते हुए सिर व छाती को भुजंगासन की तरह उठायें, फिर श्वास छोड़कर नितम्ब ऊपर उठाते हुए प्रारम्भिक दण्डस्थिति में वापिस आयें। दूसरे पैर से भी ठीक इसी प्रकार वेगात्मक रूप से क्रिया दोहरायें।

06 वृश्चिकदण्ड (द्वितीय)



विधि दण्डस्थिति में होकर श्वास भरते हुए, एक पैर को बिना घुटना मोड़े आकाश की ओर सीधा करके आगे से कोहनियों को मोड़कर, वक्षस्थल को अधिक से अधिक नीचे ले जायें, फिर ऊपर उठे हुये पैर के पंजे को घुटना मोड़ते हुये विपरीत कमर की तरफ जमीन पर रखें, फिर मुड़े हुए पैर को वापिस ले जाकर हथेलियों पर भुजंगासन लगायें, फिर श्वास छोड़ते हुए प्रारम्भिक दण्डस्थिति की ओर वापस लौटें।

07 पार्श्वदण्ड



विधि दण्डस्थिति में श्वास भरते हुए एक पैर को उदर के नीचे से कलाइयों के पास से विपरीत ओर सीधा करके फैलायें, आगे से दोनों कोहनियों को मोड़कर वक्ष को नीचे लायें, फिर इसी स्थिति में हथेलियों पर सिर व छाती को भुजंगासन की तरह ऊपर उठायें। फिर श्वास छोड़कर मुड़े हुए पैर को वापिस लायें, प्रारम्भिक दण्ड स्थिति में आकर पुनः दूसरे पैर से अभ्यास करें।

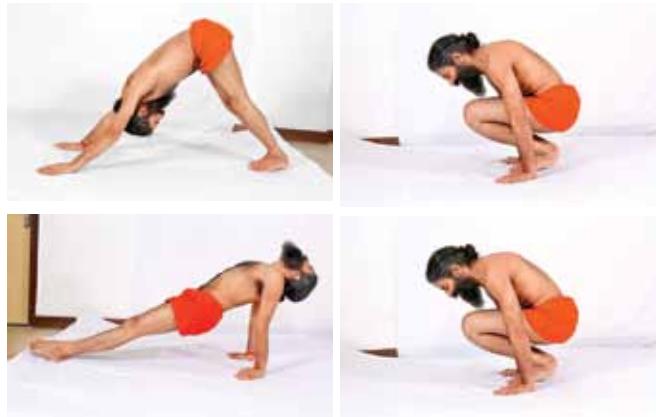
08 चक्रदण्ड



विधि दोनों हथेलियों को जमीन पर रखकर दोनों हाथों के बीच में एक पैर के घुटने को मोड़कर उसके पंजे पर बैठें तथा दूसरे पैर को बराबर में सीधा करके फैलाकर रखें, फिर श्वास लेकर फैले हुए पैर को सामने से लाकर (दोनों हाथों को बारी-बारी से उठाते हुए) चक्र की भाँति घुमाकर, उछलते हुए दोनों पैरों को पीछे एक साथ रखकर हथेलियों व पंजों पर दण्ड के समान शरीर सीधा, फिर हथेलियों पर भुजंगासन, तत्पश्चात् श्वास छोड़ते हुए उछलकर दूसरे पैर पर प्रारम्भिक दण्डस्थिति के समान बैठकर क्रिया दोहरायें।



09 पलटदण्ड



विधि दण्डासन में स्थित होकर पहले एक बार श्वासों के साथ साधारण दण्ड लगायें, फिर श्वास लेते हुए दोनों पैरों को एक साथ वेगात्मक रूप से उछलकर हाथों के बीच से उठाकर निकालते हुए अधिक से अधिक आगे की ओर लायें, (पेट व वक्ष का हिस्सा ऊपर की ओर खिंचा हुआ रहेगा)। तत्पश्चात् श्वास छोड़ते हुए बिना रुके दोनों पैरों को हाथों के मध्य से उठाकर निकालते हुए पूर्व की स्थिति में लाकर, हथेलियों व पंजों पर दण्ड के समान सीधा होकर सामने से ऊपर उठते हुए भुजंगासन लगायें, फिर वापिस दण्ड स्थिति में आये।

10 शेरदण्ड



विधि दोनों हथेलियों को जमीन पर रखकर पंजों के बल बैठें, घुटने कोहनियों के बाहर की ओर हों, दृष्टि सामने रखकर दोनों पैरों को श्वास भरकर एक साथ उछलते हुए आसमान की ओर ले जाकर सीधा करें, दोनों हथेलियों पर पूरे शरीर के भार का सन्तुलन बनाते हुए; पुनः धीरे-धीरे कोहनियाँ मोड़ते हुए पैरों को नीचे लाकर हथेलियों पर भुजंगासन बनायें, फिर श्वास छोड़ते हुए दोनों पैर को उछलकर प्रारम्भिक स्थिति में वापिस आये।

11 सर्पदण्ड



विधि दण्ड स्थिति से कोहनियाँ मोड़कर हथेलियों व पंजों पर शरीर को दण्डवत् सीधा करने के पश्चात् सर्प की भाँति तीन बार, श्वास लेते-छोड़ते हुए कोहनियों को इस प्रकार सीधा करें व मोड़ें कि सिर्फ वक्षःस्थल ही ऊपर-नीचे हो सके (नितम्ब नीचे रहेंगे) फिर दण्डस्थिति में वापिस आयें।

12 मिश्रदण्ड



विधि पंजों व हथेलियों के सहारे बैठकर (ध्यान रहे कोहनियाँ घुटने के अन्दर रहे) फिर श्वास लेते हुए पैरों को उछलकर पीछे ले जाकर गत्यात्मक रूप में कोहनियों के सहारे छाती को नीचे करने के बाद भुजंगासन की भाँति थोड़ा ऊपर लायें, तत्पश्चात् श्वास छोड़कर उछलते हुए दोनों पैरों को प्रारम्भिक स्थिति में आगे लाकर बैठें। इसी को बिना रुके वेगात्मक रूप से लगातार करना मिश्रदण्ड है।





पारंपरिक 8 बैठक

बैठक-1 ► साधारण अर्द्धबैठक

विधि दोनों हथेलियों को कमर पर रखकर पैरों में कन्धों जितना फासला करके खड़े होकर, श्वास छोड़ते हुए पैरों को घुटनों से मोड़कर आधी बैठक (जैसे की कुर्सी पर बैठते हैं) लगाना, फिर श्वास लेते हुए वापस आना 'साधारण अर्द्ध बैठक' कहलाता है।



बैठक-2 ► साधारण पूर्णबैठक

विधि सीधा खड़ा होकर श्वास छोड़ते हुए मुँछियाँ कसकर बन्द करके, हाथों को जमीन के समानान्तर करते हुए नीचे बैठना (कमर व गर्दन सीधी रखने का प्रयास करें), फिर श्वास छोड़ते हुए हाथों को प्रारम्भिक स्थिति में वापिस लाकर खड़े होना 'साधारण पूर्ण बैठक' कहलाता है। इस क्रिया को श्वास का क्रम ध्यान में रखते हुए वेगात्मक रूप से करना चाहिए।



बैठक-3: राममूर्ति बैठक

विधि सीधे खड़े होकर श्वास छोड़ते हुए (अंगूठा अन्दर, मुँछियाँ बन्द) हाथों को जमीन के समानान्तर फैलाना (श्वास रुका हुआ), धीरे-धीरे पंजों के बल नीचे जाना तत्पश्चात् श्वास भरते हुए धीरे-धीरे हाथों को वापस लाते हुए सीधे खड़े हो जाना 'राममूर्ति बैठक' कहलाता है। इस क्रिया को भी वेगात्मक रूप से करना चाहिए।



बैठक-4 ► पहलवान बैठक (1)

विधि सीधे खड़े होकर श्वास छोड़ते हुए सामने की ओर 2-3 फीट दूर तक उछलकर, मुँझी बन्द हाथों को जमीन के समानान्तर करते हुए बैठना, फिर श्वास भरते हुए प्रारम्भिक स्थिति में उछलकर वापिस आकर खड़ा होना 'पहलवान बैठक (1)' कहलाता है। इस क्रिया का बारम्बार वेगात्मक रूप से अभ्यास करना चाहिए।



बैठक-5 ► पहलवान बैठक (2)

विधि श्वास भरकर हाथों को हिलाते हुए पैरों को घुटनों से मोड़कर पंजों पर एक ही स्थान पर वेगात्मक रूप से तीन बार उछलने का अभ्यास करना चाहिए। फिर श्वास लेते



हुए प्रारम्भिक स्थिति में वापिस खड़े हो जाना चाहिए। इस प्रकार की जाने वाली क्रिया 'पहलवान बैठक (2)' कहलाती है।

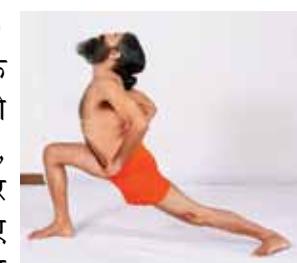
बैठक-6 ► हनुमान बैठक (1)

विधि दोनों पैरों में अधिक से अधिक अन्तर करके खड़े होकर दोनों हाथ सामने जमीन के समानान्तर फैलायें, फिर श्वास छोड़ते हुए एक ओर घुटना मोड़कर उसी पैर के पञ्जे पर कमर सीधी रखते हुए बैठें (नितम्ब एड़ी से लग जायेंगे), फिर श्वास लेते हुए मध्य में आयें। दूसरी ओर से भी इस क्रिया को वेगात्मक रूप से करें। इस प्रकार की क्रिया 'हनुमान् बैठक-(1)' कहलाती है।



बैठक-7 ► हनुमान बैठक (2)

विधि पैरों में अधिक से अधिक फासला रखते हुए दोनों हथेलियों को कमर पर रखकर सीधे खड़े हो जायें, तत्पश्चात् एक तरफ के पञ्जे की ओर शरीर को घुमाकर श्वास छोड़ते हुए उस ओर का घुटना मोड़कर पञ्जे पर बैठें (कमर को अधिक से अधिक सीधा रखने का प्रयास करें तथा पीछे वाले पैर का घुटना सीधा व पंजा खड़ा रहेगा), फिर श्वास लेते हुए वापिस आयें, इसी प्रकार दूसरी तरफ से करें। उपर्युक्तविधि से की जाने वाली क्रिया 'हनुमान् बैठक (2)' कहलाती है।



बैठक-8 ► हनुमान बैठक (3)

विधि दोनों पैरों में यथासम्भव अधिक से अधिक फासला रखकर खड़े हो जायें, फिर दोनों हाथों के अंगूठे बाहर कर, मुँझी बन्द करके बगल से हाथों को लाकर अंगूठों को कन्धों पर रखें, तत्पश्चात् श्वास छोड़ते हुए एक ओर का घुटना मोड़कर पञ्जे पर कमर को सीधा रखते हुए बैठें (जैसे कि कुल्हें से एड़ी लग जाये), श्वास भरते हुए मध्य में आयें, इस क्रिया को वेगात्मक रूप से बार-बार दोनों तरफ से करें। उपर्युक्तविधि से की जाने वाली क्रिया 'हनुमान् बैठक (3)' कहलाती है। ◀





दैनिक जीवन में किये जाने वाले सूर्य नमस्कार की 12 रिथतियाँ

ध

इसी पर ऊर्जा के स्रोत-हवा, पानी, सूर्य आदि में से सूर्य प्रमुख है। इससे प्राणि जगत् विशेषतः ऊर्जित होता है। यह वैज्ञानिक तथ्य है कि प्रातःकाल के उदीयमान सूर्य की किरणों का हमारे शरीर पर विशिष्ट चिकित्सकीय प्रभाव पड़ता है। हमारे पूर्वज मनीषियों ने विशेष शोध व अनुसन्धान के द्वारा पाया कि प्रातःकालीन वेला में इनके अलग-अलग प्रकार के विशेष क्रम का अन्याय करने से हमें चौबीस घण्टे ऊर्जा का स्तर बनाये रखने में विशेष सहायता मिलती है। मनीषियों ने इन्हीं बारह रिथतियों के समुच्चय को 'सूर्य-नमस्कार' नाम दिया, जो अपने आप में एक स्वतन्त्र व पूर्ण व्यायाम है। प्रस्तुत है सूर्य नमस्कार की विधि-



स्थिति-1
प्रणामासन या नमस्कार मुद्रा



स्थिति-2
अर्धवृहस्तासन



स्थिति-3
पादहस्तासन



स्थिति-4
अश्वसंचालनासन



स्थिति-5
पर्वतासन



स्थिति-6
अष्टाङ्गनमनासन/ साष्टाङ्गासन



स्थिति-7
भुजङ्गासन



स्थिति-8
पर्वतासन



स्थिति-9
अश्वसंचालनासन



स्थिति-10
पादहस्तासन



स्थिति-11
अर्धवृहस्तासन/ हस्तोत्तानासन



स्थिति-12
प्रणामासन या नमस्कार मुद्रा



सूर्य-नमस्कार हेतु सामान्य नियम

सूर्य-नमस्कार की 12 स्थितियों को एक बार पूरा करना एक आवृत्ति (चक्र) कहलाती है। इस प्रकार सूर्य-नमस्कार से अधिक से अधिक लाभ प्राप्त करने के लिए प्रत्येक दिन कम से कम 10 से 15 आवृत्तियों का अभ्यास करना चाहिए।

विशेषज्ञ मानते हैं कि इन 12 स्थितियों को करते वक्तपूरक, कुम्भक व रेचक को ध्यान में रखकर करने से विशेष लाभ मिलता है।

बीमार अवस्था में सूर्य-नमस्कार नहीं करना चाहिए अथवा योग-शिक्षक से परामर्श लेकर ही इसे धीरे-धीरे करना चाहिए।

प्रत्येक स्थिति का अभ्यास मानसिक मन्त्रोच्चारणपूर्वक परमात्मा/अल्लाह/ गँड़/ वाहे गुरु आदि के प्रति मन ही मन नमस्कार/स्मरण तथा कृतज्ञता/धन्यवाद का भाव जगाते हुए, निर्दिष्ट शरीरस्थ चक्र में ध्यान केन्द्रित करते हुए करना चाहिए।

सूर्य-नमस्कार में किये जाने वाले 12 स्थितियां निम्नलिखित हैं-

स्थिति-1

स्थिति का नाम: प्रणामासन या नमस्कार मुद्रा

श्वास सामान्य व ध्यान अनाहतचक्र पर रखें

मन्त्र: **ओ३म् मित्राय नमः** अर्थात् हे विश्व के मित्र! आपको नमस्कार है।

विधि सूर्योदय के समय सूर्याभिमुख सावधान की स्थिति में खड़े होकर (एड़ी, पंजे तथा घुटने परस्पर मिले हुए हों) नमस्कार की स्थिति में हाथों को छाती के सामने रखें। श्वास की गति सामान्य रहेगी।

इस प्रकार हाथों और पैरों को जोड़कर खड़े होने से ऊर्जा के परिपथ का निर्माण होता है। परिणामस्वरूप शरीर शीघ्र ही ऊर्जान्वित हो जाता है।

स्थिति-2

स्थिति का नाम: ऊर्ध्वहस्तासन

श्वास लेते हुए ध्यान विशुद्धिचक्र पर रखें

मन्त्र: **ओ३म् रवये नमः** अर्थात् हे संसार में चहल-पहल लाने वाले! आपको नमस्कार है।

विधि स्थिति झुकने के बाद श्वास अन्दर भरकर सामने से हाथों को खोलते हुए बिना कोहनियाँ मोड़े पीछे की ओर ले जायें, सिर हाथों के बीच में स्थित रहेगा। श्वास रोककर दृष्टि आकाश की ओर रहे, कमर को भी यथाशक्ति पीछे की ओर झुकायें।

स्थिति-3

स्थिति का नाम: पादहस्तासन

श्वास छोड़ते हुए ध्यान स्वाधिष्ठानचक्र पर रखें

मन्त्र: **ओ३म् सूर्याय नमः** अर्थात् हे संसार के जीवनदाता! आपको नमस्कार है।

विधि स्थिति-2 के बाद श्वास बाहर निकालकर हाथों को पीछे से सामने झुकाते हुए पैरों के पास जमीन पर टिका दें। यदि हो सके तो हथेलियों को भी पंजों के दायें-बायें भूमि से स्पर्श करें तथा सिर को घुटनों से लगाने का प्रयास करें, ध्यान रहे कि किसी भी स्थिति में घुटने न मुड़ें।

स्थिति-4

स्थिति का नाम: अश्वसंचालनासन

श्वास लेते हुए ध्यान विशुद्धिचक्र पर रखें

मन्त्र: **ओ३म् भानवे नमः** अर्थात् हे प्रकाश पुंज! आपको नमस्कार है।

विधि स्थिति-3 के उपरान्त अब नीचे झुकते हुए हथेलियों को छाती के दोनों ओर टिकाकर रखें। बायाँ पैर उठाकर पीछे से पूरा पंजा जमीन पर सटाते हुए तानें, दायाँ पैर दोनों हाथों के बीच में रहेगा (इस पैर को सुविधा की दृष्टि से थोड़ा पीछे भी रख सकते हैं; परन्तु एड़ी हर हाल में जमीन को स्पर्श करती हुई हो)। घुटना छाती के सामने रहे, दृष्टि आकाश की ओर हो, श्वास को अन्दर भरकर रखना है।

स्थिति-5

स्थिति का नाम: पर्वतासन

श्वास छोड़ते हुए ध्यान विशुद्धिचक्र पर रखें

मन्त्र: **ओ३म् खगाय नमः** अर्थात् हे आकाश में गतिशील देव! आपको नमस्कार है।

विधि श्वास बाहर निकालकर दायें पैर को भी पीछे ले जायें। गर्दन और सिर दोनों हाथों के बीच में रहे, नितम्ब और कमर ऊपर उठाकर तथा सिर को झुकाकर नाभि को देखने का प्रयास करें।

स्थिति-6

स्थिति का नाम: अष्टाङ्गनमनासन/ साष्टाङ्गासन/ अधोमुखशवासन

श्वास सामान्य रखते हुए ध्यान मणिपूरचक्र पर रखें

मन्त्र: **ओ३म् पूष्णे नमः** अर्थात् हे संसार के पोषक! आपको नमस्कार है।

विधि हाथों एवं पैर के पंजों को स्थिर रखते हुए, छाती एवं घुटनों को भूमि पर स्पर्श करें। इस प्रकार दो हाथ, दो पैर, दो घुटने, छाती एवं सिर अथवा ठोड़ी; इन आठों अङ्गों के भूमि पर टिकने से यह साष्टाङ्गासन बनता है। श्वास-प्रक्षास सामान्य रहेगा।

स्थिति-7

स्थिति का नाम: भुजङ्गासन

श्वास लेते हुए ध्यान स्वाधिष्ठानचक्र पर रखें





मन्त्रः ओ३म् हिरण्यगर्भाय नमः अर्थात् हे ज्योतिर्मय ! आनन्दमय ! आपको नमस्कार है।

विधि श्वास अन्दर भरकर (भुजङ्गसन की आकृति) छाती को ऊपर उठाते हुए हाथों को धीरे-धीरे सीधा कर दें, पीछे से दोनों पैर मिले व तने हुए हों। नाभि तक का भाग भूमि पर टिका हुआ एवं दृष्टि आकाश की ओर हो।

स्थिति-8

स्थिति का नामः पर्वतासन

श्वास छोड़ते हुए ध्यान स्वाधिष्ठानचक्र पर रखें

मन्त्रः ओ३म् मरीचये नमः अर्थात् हे संसार के प्रकाशक स्वामी ! आपको नमस्कार है।

विधि श्वास बाहर निकालकर कुल्हों को ऊपर उठायें, गर्दन और सिर दोनों हाथों के बीच में रहे, नितम्ब और कमर ऊपर उठाकर तथा सिर को झुकाकर नाभि को देखने का प्रयास करें।

स्थिति-9

स्थिति का नामः अश्वसंचालनासन

श्वास लेते हुए ध्यान आज्ञाचक्र पर रखें

मन्त्रः ओ३म् आदित्याय नमः अर्थात् हे संसार के रक्षक ! आपको नमस्कार है।

विधि स्थिति-8 के उपरान्त अब नीचे झुकते हुए हथेलियों को छाती के दोनों ओर टिकाकर रखें। चित्रनुसार दायाँ पैर उठाकर पीछे से पूरा पंजा जमीन पर सटाते हुए तानें, बायाँ पैर दोनों हाथों के बीच में रखें (इस पैर को सुविधा की दृष्टि से थोड़ा पीछे भी रख सकते हैं; परन्तु ऐड़ी हर हाल में जमीन को स्पर्श करती हुई हो), घुटना छाती के सामने रहे, दृष्टि आकाश की ओर, श्वास को अन्दर भरकर रखना है (स्थिति-4 की तरह)।

स्थिति-10

स्थिति का नामः पादहस्तासन

श्वास छोड़ते हुए ध्यान स्वाधिष्ठानचक्र पर रखें

मन्त्रः ओ३म् सवित्रे नमः अर्थात् हे सृष्टिकर्ता ! आपको नमस्कार है।

विधि स्थिति-9 के बाद श्वास बाहर निकालकर हाथों को पीछे से सामने झुकाते हुए पैरों के पास जमीन पर टिका दें। यदि हो सके तो हथेलियों को भी पंजों के दायें-बायें भूमि से स्पर्श करके रखें तथा सिर को घुटनों से लगाने का प्रयास करें। ध्यान रहे कि किसी भी स्थिति में घुटने न मुड़ें (स्थिति-2 की तरह)।

स्थिति-11

स्थिति का नामः उर्ध्वहस्तासन/हस्तोत्तानासन

श्वास लेते हुए ध्यान विशुद्धिचक्र पर रखें

मन्त्रः ओ३म् अर्काय नमः अर्थात् हे अपवित्रता के शोधक ! आपको नमस्कार है।

विधि श्वास अन्दर भरकर सामने से हाथों को खोलते हुए बिना कोहनियाँ मोड़े पीछे की ओर ले जायें, सिर हाथों के बीच में स्थित रहेगा। श्वास रोककर दृष्टि आकाश की ओर रखें, कमर को भी यथाशक्तिपीछे की ओर झुकायें (स्थिति-2 की तरह)।

स्थिति-12

स्थिति का नामः प्रणामासन

श्वास सामान्य रखते हुए ध्यान अनाहतचक्र पर रखें

मन्त्रः ओ३म् भास्कराय नमः अर्थात् हे ज्ञान-दाता ! आपको नमस्कार है।

विधि सूर्याभिमुख सावधान की स्थिति में लौटते हुए (ऐड़ी पंजे मिले हुए हों) नमस्कार की स्थिति में हाथों को छाती के सामने रखें। श्वास की गति सामान्य रखेंगे (स्थिति-1 की तरह)।

सूर्य-नमस्कार के लाभ

- सूर्य-नमस्कार एक पूर्ण व्यायाम है। इससे शरीर के सभी अङ्ग-प्रत्यङ्ग बलिष्ठ एवं निरोगी हो जाते हैं।
- पेट, आन्त्र, आमाशय, अग्न्याशय, हृदय एवं फेफड़े स्वस्थ रखते हैं।
- मेरुदण्ड एवं कमर को लचीला बनाकर इनमें आयी हुई विकृतियों को दूर करता है।
- यह सम्पूर्ण शरीर में रक्तसंचरण अच्छी तरह से सम्पन्न करता है। इससे रक्तमें आयी हुई अशुद्धियाँ दूर होकर चर्मरोगों का नाश होता है।
- सम्पूर्ण शरीर को आरोग्य प्रदान करता है, अतः प्रातः शीघ्र उठकर सूर्य-नमस्कार का अभ्यास अवश्य करना चाहिए।
- सूर्य की किरणें त्वचा पर पड़ने से हमारे शरीर में विटामिन 'डी' का निर्माण होता है। यह विटामिन कैल्शियम व फॉस्फोरस जैसे अति आवश्यक खनिज लवणों को शरीर के लिए अतीव उपयोगी बनाता है, जिसके कारण शरीर की हड्डियाँ मजबूत हो जाती हैं।
- आमाशय, आन्त्र, कलेजा, गुर्दा, फेफड़ा, पित्ताशय तथा मेरुदण्ड निरोगी बनते हैं।
- यह अन्तःस्थावी ग्रन्थियों में धीरे-धीरे अच्छा प्रभाव डालता है।
- प्रातःकालीन सूर्यकीरणीका भरपूर उपयोग करने से तनाव, थकान व उदासीनता निर्मूल हो जाते हैं। मन, मस्तिष्क एवं शरीर तरोताजा रहते हैं।
- वस्तुतः सूर्य-नमस्कार की विविध प्रक्रियाओं द्वारा हमारे मनीषियों का हमें प्राकृतिक नियमों के साथ साहचर्य बनाते हुए आरोग्यमय जीवन जीने का अद्भुत सन्देश है। तो क्यों न हम इसे आत्मसात करें और सदा निरोगी रहें। ◀



पतंजलि
प्रकृति का आदर्शीकृत



ताक़त भरपूर
मिलावट से दूर!

PATANJALLI®

FULL CREAM
MILK

मिलावट से दूर

हाई एनर्जी

कौशिश्यम् युक्त



रोगानुसार योगाभ्यास



मोटापा

रोग के कारण

- ✓ अत्यधिक कैलोरी युक्त आहार
- ✓ अन्तःस्नावी ग्रन्थियों द्वारा असंतुलित स्नाव
- ✓ व्यायाम तथा शारीरिक श्रम का अभाव
- ✓ वंशानुगत मोटापा
- ✓ दवाओं के दुष्प्रभाव से

रोग निवारण हेतु योगाभ्यास

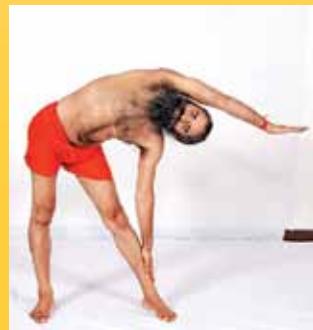
01) तिर्यक ताङ्गासन ☺ सीधे खड़े

होकर दोनों हाथों को ऊपर ले जाकर अंगुलियों को एक दूसरी में डालकर ऊपर सीधा करके स्थिर करें। हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली हुई होंगी, पैरों के बीच लगभग एक फुट का अन्तर होगा। श्वास अन्दर भरते हुए दायरीं और, बिना आगे-पीछे झुके, जितना झुक सकते हों, बाँहों को झुकायें। कोहनियों से बाँहें नहीं मुड़नी चाहिए। श्वास बाहर छोड़ते हुए सिर के ऊपर हाथों को ले आयें। इसी प्रकार बायरीं और से करें। इस प्रकार एक-एक ओर से 5-5 बार करें।



02) त्रिकोणासन ☺ दोनों पंजों

में यथासम्बव अन्तर रखते हुए, खड़े होकर लम्बा गहरा श्वास भरते हुए एक हाथ को वेगात्मक रूप से कान के पास सीधा उठाकर विपरीत ओर यथासम्बव अधिक से अधिक नीचे झुकें (दूसरे हाथ की हथेली उसी ओर के पैर पर बगल में धर्षण करते हुए नीचे जाएगी); फिर श्वास छोड़कर हाथों की स्थिति प्रारम्भिक अवस्था में वापिस लाकर पुनः आवृत्ति को विपरीत दिशा की ओर से दोहरायें।



03) कोणासन ☺ इस स्थिति में भी पंजों में यथासम्बव फासला रखकर; फिर आगे झुककर श्वास छोड़ते हुए एक हाथ की हथेली को वेगात्मक रूप से विपरीत पंजे से स्पर्श करायें, इसी प्रक्रिया के दौरान कमर बगल से मोड़ते हुए दूसरे हाथ को ऊपर की ओर सीधा ले जाकर कथ्ये के ऊपर से उसी हाथ को देखें; फिर श्वास लेते हुए दोनों हाथों को मध्य में लाकर दूसरी ओर से आवृत्ति दोहरायें।

04) पादहस्तासन ☺ आगे झुककर श्वास बाहर निकालकर हाथों को पीछे से सामने झुकाते हुए पैरों के पास जमीन पर टिका दें। यदि हो सके तो हथेलियों को भी पंजों के दायें-बायें भूमि से स्पर्श करें तथा सिर को घुटनों से लगाने का प्रयास करें, ध्यान रहे कि किसी भी स्थिति में घुटने न मुड़ें।





05) चक्री आसन ☸ दोनों हाथों की अंगुलियों को एक दूसरे में डालते हुए सामने दोनों पैरों के ऊपर रखें। दायीं ओर से बायीं और हाथों को इस तरह से घुमायें कि कमर आगे



झुकाते हुए, पैर की अंगुलियों से हाथ छूते हुए वृत्ताकार में घूमें, जब जंघाओं पर हाथ आयें तो कमर को पीछे की ओर झुकायें। पैरों को स्थिर रखें। इसी तरह दूसरी ओर से इस क्रिया को दोहरायें।

06) स्थित कोणासन ☸ दोनों पैरों को थोड़ा खोलकर सामने फैलायें। दोनों हाथों को कन्धों के समकक्ष सामने उठाकर रखें। फिर दायें हाथ से बायें पैर के अंगूठे को पकड़ें एवं बायें हाथ को पीछे की ओर घुमाते हुए पर्वताकार में ऊपर सीधा रखें, गर्दन को भी बायीं ओर घुमाते हुए पीछे की ओर देखें। इसी प्रकार दूसरी ओर से करें।



07) परिचमोत्तानासन ☸ दण्डासन में बैठकर दोनों हाथों के अंगुष्ठों एवं तर्जनी की सहायता से पैरों के अंगूठों को पकड़ें। फिर श्वास बाहर निकालकर सामने झुकते हुए सिर को घुटनों के बीच लगाने का प्रयत्न करें। पेट को उड्डीयान बन्ध की स्थिति में रख सकते हैं। घुटने-पैर सीधे भूमि पर लगे हुए तथा कोहनियाँ भी भूमि पर टिकी हुई हों। इस स्थिति में शक्ति के अनुसार रुकें। फिर श्वास छोड़ते हुए वापस सामान्य स्थिति में आ जायें।



08) मुजङ्गासन ☸ देखें पृष्ठ 27 व 28

09) शलभासन ☸ देखें पृष्ठ 28

10) अर्धहलासन ☸ देखें पृष्ठ 29

11) पादवृत्तासन ☸ देखें पृष्ठ 30

12) द्विक्रिकासन ☸ देखें पृष्ठ 30

13) मर्कटासन ☸ देखें पृष्ठ 28 व 29

14) शवासन ☸ पीठ के बल सीधे भूमि पर लेट जायें। दोनों पैरों में लगभग एक फुट का



अन्तर हो तथा दोनों हाथों को भी जंघाओं से थोड़ी दूरी पर रखते हुए हाथों को ऊपर की ओर खोलकर रखें। आँखें बन्द, गर्दन सीधी, पूरा शरीर तनाव-रहित अवस्था में हो। धीर-धीर चार-पाँच श्वास लम्बे भरें और छोड़ें। अब मन द्वारा शरीर के प्रत्येक भाग को देखते हुए संकल्प द्वारा एक-एक अवयव को शिथिल तथा तनाव-रहित अवस्था में अनुभव करना है।

15) भट्टिका ☸ देखें पृष्ठ 20

16) कपालभाति ☸ देखें पृष्ठ 21

17) उज्जाई ☸ देखें पृष्ठ 23

18) अनुलोम-विलोम ☸ देखें पृष्ठ 23

19) ब्राह्मी ☸ देखें पृष्ठ 24

20) उद्गीथ प्राणायाम ☸ देखें पृष्ठ 25

थायराइड

रोग के कारण

- ✓ कमज़ोरी के कारण
- ✓ मोटापा
- ✓ दवाओं का दुष्प्रभाव
- ✓ शरीर में पोषक पदार्थों की कमी
- ✓ ज्यादा सोने से
- ✓ आलस्यपूर्ण दिनचर्या

रोग निवारण हेतु योगाभ्यास

01) उष्ट्रासन ☸ वज्रासन की स्थिति में बैठें। अब एड़ियों को खड़ा करके उनपर दोनों हाथों को रखें। हाथों को इस प्रकार रखें कि अंगुलियाँ अन्दर की ओर तथा अंगुष्ठ बाहर को हों। श्वास अन्दर भरकर सिर एवं ग्रीवा को पीछे मोड़ते हुए कमर को ऊपर उठायें। श्वास छोड़ते हुए एड़ियों पर बैठ जायें। इस प्रकार तीन-चार आवृत्ति करें।



02) अर्धचन्द्रासन ☺ उष्टुप्सन की स्थिति में घुटनों के बल खड़े हो जायें। दोनों हाथों को छाती पर रखें। श्वास अन्दर भरकर ग्रीवा एवं सिर को पीछे की ओर झुकाते हुए कमर को ऊपर की ओर तानें। जब सिर को पीछे झुकाते हुए ऐड़ियों पर टिका देते हैं, तब यह पूर्ण चन्द्रासन हो जाता है।



03) सर्वांगासन ☺ पीठ के बल सीधा लेट जायें। पैर मिले हुए, हाथों को दोनों ओर बगल में सटाकर हथेलियाँ जमीन की ओर करके रखें। श्वास अन्दर भरकर पैरों को धीरे-धीरे 30 डिग्री, फिर 60 डिग्री और अन्त में 90 डिग्री तक उठायें। पैरों को उठाते समय हाथों से सहायता ले सकते हैं। 90 डिग्री पर यदि सीधा न हो तो 120 डिग्री पर पैर ले जाकर एवं हाथों को उठाकर कमर के पीछे लगायें। कोहनियाँ भूमि पर टिकी हुई हों और पैरों को मिलाकर सीधा रखें। पंजे ऊपर की ओर तने हुए एवं आँखें बन्द हों अथवा पैर के अंगूठों पर दृष्टि रखें। दो मिनट से शुरू करके धीरे-धीरे यह आसन आधे घण्टे तक किया जा सकता है। वापस आते समय पैरों को सीधा रखते हुए पीछे की ओर थोड़ा झुकायें। दोनों हाथों को कमर से हटाकर भूमि पर सीधा कर दें। अब हथेलियों से भूमि को दबाते हुए जिस क्रम से उठे थे, उसी क्रम से धीरे-धीरे पहले पीठ और फिर पैरों को भूमि पर सीधा करें। जितने समय तक सर्वांगासन किया जाये, लगभग उतने ही समय तक शवासन में विश्राम करें। इस आसन का प्रतियोगी या पूरक आसन मत्स्यासन है। अतः शवासन में विश्राम से पूर्व मत्स्यासन करने से इस आसन से अधिक लाभ होता है।



04) मत्स्यासन ☺ पद्मासन की स्थिति में बैठकर हाथों से सहारा लेते हुए पीछे कोहनियाँ टिकाकर लेट जायें। हथेलियों को कर्ष्णे से



पीछे टेककर उनसे सहारा लेते हुए ग्रीवा को जितना पीछे मोड़ सकते हैं, मोड़ें। पीठ और छाती ऊपर उठी हुई तथा घुटने भूमि पर टिके हुए हों। हाथों से पैर के अंगूठे पकड़कर कोहनियों को भूमि पर टिकायें। श्वास अन्दर भरकर रखें। आसन छोड़ते समय जिस स्थिति में शुरू किया था, उसी स्थिति में वापस आयें या कर्ष्णे एवं सिर को भूमि पर टिकाते हुए पैरों को सीधा करके शवासन में लेट जायें। यह सर्वांगासन का प्रतियोगी आसन है। अतः इसे सर्वांगासन के बाद करना चाहिए।

05) हलासन ☺ पीठ के

बल लेट जायें और श्वास अन्दर भरते हुए धीरे-धीरे पैरों को उठायें। पहले 30 डिग्री, फिर 60 डिग्री,

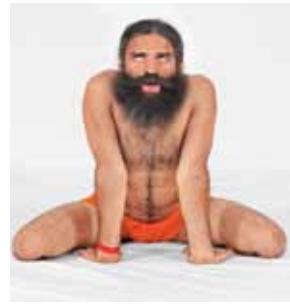


फिर 90 डिग्री तक उठाने के बाद पैरों को सिर के पीछे की ओर पीठ को भी ऊपर उठाते हुए श्वास बाहर निकालते हुए ले जायें। पैरों को सिर के पीछे भूमि पर टिका दें। श्वास की गति सामान्य रहेगी। प्रारम्भ में हाथों को सुविधा की दृष्टि से कमर के पीछे लगा सकते हैं। पूर्ण स्थिति में हाथ भूमि पर ही रखें। इस स्थिति में 30 सेकण्ड रहें। वापस आते समय जिस क्रम से ऊपर आये थे, उसी क्रम से भूमि को हथेलियों से दबाते हुए पैरों को घुटनों से सीधा रखते हुए भूमि पर टिकायें।

सावधानियाँ अधिक बढ़ी हुई तिली एवं यकृत में यह आसन वर्जित है। उच्च रक्तचाप, सर्वाइकल स्पॉण्डलाइटिस, स्लिप डिस्क आदि मेरुदण्ड के रोगी भी इसे नहीं करें।

06) सिंहासन ☺ वज्रासन में बैठकर

सामने से दोनों घुटने एक से डेढ़ फुट खोलकर दोनों कलाइयों को परस्पर मिलाकर हाथों को सीधा करके अंगुलियाँ और हथेलियाँ जमीन पर सटाकर, आगे झुककर भूमध्य पर दृष्टि करके, मुख खोलकर जिह्वा को



यथाशक्ति बाहर निकालकर शेर की तरह आवाज करते हुए दहाड़े। एक बार में चूनतम तीन बार इस किया को करें।

7) उज्जाई प्राणायाम ☺ देखें पृष्ठ 20

8) कपालभाति ☺ देखें पृष्ठ 21

9) ब्राह्मी ☺ देखें पृष्ठ 24

10) उद्गीथ ☺ देखें पृष्ठ 25

11) अनुलोम-विलोम ☺ देखें पृष्ठ 23

12) सूक्ष्म व्यायाम



कमर दर्द

रोग के कारण

- ✓ उठने बैठने व सोने में गलत स्थिति
- ✓ एक ही स्थिति में लगातार बैठना
- ✓ भारी सामान गलत तरीके से उठाना
- ✓ मोटे व नरम गद्दों पर सोना
- ✓ चोट लगना
- ✓ खड़े होकर भोजन व पानी ग्रहण करना
- ✓ वात प्रकोप

रोग निवारण हेतु योगाभ्यास

अर्द्धचन्द्रासन ◎ देखें पृष्ठ 50

उष्ट्रासन ◎ देखें पृष्ठ 49

मकरासन ◎ देखें पृष्ठ 27

भुजङ्गासन ◎ देखें पृष्ठ 27 व 28

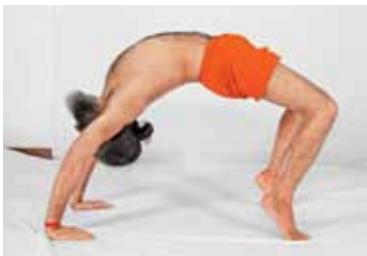
शलभासन ◎ देखें पृष्ठ 28

धनुषासन ◎ पेट के बल लेट जायें। घुटनों से पैरों को मोड़कर एड़ियाँ नितम्ब के ऊपर रखें। घुटने एवं पंजे आपस में मिले हुए हों। दोनों हाथों से पैरों को टखनों के पास से पकड़ें।



श्वास अन्दर भरकर घुटनों एवं जंघाओं को क्रमशः उठाते हुए ऊपर की ओर तानें, हाथ सीधे रखें। पिछले हिस्से के उठने के पश्चात् पेट के ऊपरी भाग छाती, ग्रीवा एवं सिर को भी ऊपर उठायें। नाभि एवं पेट के आसपास का भाग भूमि पर ही टिका रहे। शेष भाग ऊपर उठा होना चाहिए। शरीर की आकृति डोरी तने हुए धनुष के समान हो जाएगी। इस स्थिति में 10 से 30 सेकण्ड तक रहें। श्वास छोड़ते हुए क्रमशः पूर्व स्थिति में आ जायें। श्वास-प्रश्वास के सामान्य होने पर दूसरी बार करें। इस प्रकार 3 से 4 बार तक आवृत्ति करें।

चक्रासन ◎ पीठ के बल लेटकर घुटनों को मोड़ें। एड़ियाँ नितम्बों के समीप लगी हुई हों। दोनों हाथों को उल्टा करके कन्धों के पीछे थोड़े अन्तर पर रखें, इससे सन्तुलन बना रहता



है। श्वास अन्दर भरकर कटिप्रदेश एवं छाती को ऊपर उठायें। धीरे-धीरे हाथ एवं पैरों को समीप लाने का प्रयत्न करें, जिससे शरीर की चक्र जैसी आकृति बन जाये। आसन से वापस आते समय शरीर को ढीला करते हुए कमर भूमि पर टिका दें। इस प्रकार 3 से 4 आवृत्ति करें।

मर्कटासन ◎ देखें पृष्ठ 28 व 29

एकपाद उत्तानासन ◎ सीधे लेटकर क्रम से एक-एक पैर को यथासम्भव ऊपर उठाएँ व सीधा करें।

अर्द्ध पवनमुक्तासन ◎ देखें पृष्ठ 29, स्थिति-1

कन्धासन ◎ सीधे लेटकर दोनों घुटनों को मोड़कर पैरों को नितम्ब के समीप रखें। हाथों से पैर की एड़ी के ऊपरी हिस्से को पकड़ें। श्वास अन्दर भरकर कमर एवं नितम्बों को उठायें।



कन्धे, सिर एवं एड़ियाँ भूमि पर टिके रहें। इस स्थिति में 15 से 20 सेकण्ड तक रहें। वापस आते समय श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे कमर को भूमि पर टिकायें। इस प्रकार 3 से 4 आवृत्ति करें।

कटि-उत्तानासन ◎ श्वासन में लेटकर दोनों पैरों को मोड़कर रखें।

दोनों हाथ दोनों ओर पाश्व में फैलाकर रखें। श्वास अन्दर भरते हुए पीठ को ऊपर की ओर खींचें। नितम्ब तथा कन्धे भूमि पर टिके हुए हों। फिर श्वास छोड़ते हुए पीठ को नीचे भूमि पर दबाकर पूरा सीधा कर दें। इस प्रकार यह अभ्यास 8 से 10 बार तक करें।



सेतुबन्धासन ◎ सीधे लेट जायें। दोनों घुटनों को मोड़ कर रखें। कटिप्रदेश को ऊपर उठाकर दोनों हाथों को कोहनी के बल खड़े करके कमर के नीचे



लगायें। अब कटि को ऊपर स्थिर रखते हुए पैरों को सीधा करें। कन्धे एवं सिर भूमि पर टिके रहें। इस स्थिति में 6 से 8 सेकण्ड तक रहें। वापस आते समय नितम्ब एवं पैरों को धीरे-धीरे जमीन पर टेकें। हाथों को एकदम कमर से नहीं हटाना चाहिए। श्वासन में कुछ देर विश्राम करके पुनः अभ्यास को 4 से 6 बार दोहरायें।





- शिवासन** ◎ देखें पृष्ठ 49
- मण्डिरिका** ◎ देखें पृष्ठ 20
- कपालभाति** ◎ देखें पृष्ठ 21
- अनुलोम-विलोम** ◎ देखें पृष्ठ 23
- आगरी** ◎ देखें पृष्ठ 24
- उद्गीथ** ◎ देखें पृष्ठ 25

● उदर रोग/मधुमेह

रोग के कारण

- ✓ अत्यधिक मोटापा
- ✓ मीठे पदार्थों का अत्यधिक सेवन
- ✓ आनुवांशिक कारण
- ✓ तनाव व दबाव
- ✓ अन्तःस्रावी ग्रन्थियों में विकृति
- ✓ विषाणुजन्य मधुमेह
- ✓ अनियमित खानपान

रोग निवारण हेतु योगाभ्यास

नण्डिकासन ◎ देखें पृष्ठ 26

शथकासन ◎ देखें पृष्ठ 26

गोगुखासन ◎ देखें पृष्ठ 27

वक्रासन ◎ देखें पृष्ठ 27

योगनुद्रासन ◎ पद्मासन में बैठकर दायें हाथ की हथेली को पहले



नाभि पर रखें और बायें हाथ की हथेली दायें हाथ पर रखें। फिर श्वास बाहर निकालते हुए आगे झुककर ठोड़ी भूमि पर टिकायें। दृष्टि सामने रहे। श्वास अन्दर भरते हुए वापस आयें। इस तरह 4-5 आवृत्ति करें।

परनगुत्कासन ◎ देखें पृष्ठ 29

पादाङ्गुष्ठनासापर्शासन ◎ सीधे लेटकर दायें पैर को मोड़ें तथा दोनों हाथों से पैर के पंजे को पकड़कर श्वास को बाहर निकालते हुए पैर को खींचें तथा सिर उठाकर पैर के



अंगुष्ठ से नासिका का स्पर्श करें। इसी प्रकार बायें पैर से इस आसन का अभ्यास करें। दोनों पैरों से एक साथ भी कर सकते हैं लेकिन अधिक दर्द होने पर एक-एक पैर से ही करें।

उत्तानपादासन

पीठ के बल लेट जायें। हथेलियाँ भूमि की ओर, पैर सीधे, पंजे मिले हुए हों। अब श्वास अन्दर भरकर पैरों को 1 फुट तक (करीब 30 डिग्री तक) शनैः-शनैः ऊपर उठायें।

कुछ समय तक इसी स्थिति में बने रहें। वापस आते समय धीरे-धीरे पैरों को नीचे भूमि पर टिकायें, झटके के साथ नहीं। कुछ विश्राम कर फिर यही क्रिया करें। इसे 3 से 6 बार करना चाहिए। जिनको कमर में अधिक दर्द रहता हो, वे एक-एक पैर से क्रमशः इसका अभ्यास करें।



नौकासन

दोनों हाथों को जंघाओं के ऊपर रखकर सीधे लेटें। अब श्वास अन्दर भरते हुए पहले सिर एवं कन्धों को ऊपर उठायें, फिर पैरों को भी ऊपर उठायें। हाथ, पैर एवं सिर समानान्तर नाव की तरह उठे हुए हों। इस स्थिति में कुछ समय रुककर धीरे-धीरे हाथ-पैर एवं सिर को भूमि पर श्वास बाहर निकालते हुए ले आयें। इस प्रकार 3 से 6 बार तक आवृत्ति कर सकते हैं।

कन्धासन ◎ देखें पृष्ठ 51

आठों प्राणायाम ◎ देखें पृष्ठ 20 से 25

● बच्चों के लिए आसन

शीर्षासन ◎ धोती या किसी लम्बे वस्त्र की गोलाकार गद्दी बनायें। दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में डालकर कोहनी तक हाथ को जमीन पर टिकायें। गद्दी को हाथों के बीच रखें। सिर का अग्रभाग गद्दी पर एवं घुटने जमीन पर टिके हुए हों। अब शरीर का भार ग्रीवा एवं कोहनियों पर सन्तुलित करते हुए पैरों को भूमि के समानान्तर सीधा करें। अब एक घुटने को मोड़ते हुए ऊपर उठायें,





उसके पश्चात् दूसरे घुटने को भी ऊपर उठाकर मोड़कर रखें। अब मुड़े हुए घुटनों को क्रमशः एक-एक करके ऊपर उठाने की चेष्टा करें। प्रारम्भ में शीघ्रता नहीं करनी चाहिए। धीरे-धीरे पैर सीधे होने लगेंगे। जब पैर सीधे हो जायें, तब आपस में मिलाकर प्रारम्भ में थोड़ा आगे की ओर झुकाकर रखें, नहीं तो पीछे की ओर गिरने का भय होता है। आँखें बन्द रहें, श्वास-प्रश्वास की गति सामान्य रहे। जिस क्रम से पैर ऊपर उठे थे, उसी क्रम से उन्हें वापस पूर्व स्थिति में लाना चाहिए। अपनी प्रकृति के अनुकूल शीर्षासन के बाद शवासन करें या खड़े हो जायें, जिससे रक्त का प्रवाह जो मस्तिष्क की ओर हो रहा था, वह सामान्य हो जाये।

समय यह आसन 15 सेकण्ड से आरम्भ करके आधे घण्टे तक कर सकते हैं। अधिक अभ्यास किसी के सानिध्य में करें। सामान्य अवस्था में 5 से 10 मिनट तक करना पर्याप्त है।

सावधानियाँ जिनके कान बह रहे हों या कानों में पीड़ा हो, उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए। निकट दृष्टि का चश्मा हो या आँखों पर अधिक लालिमा हो, तब नहीं करें। हृदय एवं उच्च रक्तचाप तथा कमर-दर्द के रोगी इस आसन को नहीं करें। भारी व्यायाम करने के तुरन्त बाद शीर्षासन न करें। इस आसन को करते समय शरीर का तापमान सम होना चाहिए। जुकाम, नजला आदि होने पर भी इस आसन को नहीं करें।

सर्वज्ञासन ◎ देखें पृष्ठ 50

हलासन ◎ देखें पृष्ठ 50

चक्रासन ◎ देखें पृष्ठ 51

पारिघमोत्तानासन ◎ देखें पृष्ठ 49

एकाग्रता एवं सन्तुलन के लिए योगाभ्यास

ताडासन ◎ सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को पार्श्वभाग से दीर्घ श्वास भरते हुए ऊपर उठायें। जैसे-जैसे हाथ ऊपर उठें, वैसे-वैसे ही पैर की एड़ियाँ भी उठी रहनी चाहिए। शरीर का भार पंजों पर रहेगा एवं शरीर ऊपर की ओर पूरी तरह से तना होगा।



तिर्यक् ताडासन ◎ देखें पृष्ठ 48

गलड़ासन ◎ सीधे खड़े होकर दायें पैर को सामने से लेते हुए बायें पैर से लपेटें। दोनों हाथों को भी इसी तरह लपेटते हुए नमस्कार की मुद्रा में ले आयें। कुछ सेकण्ड इस अवस्था में रहने के पश्चात् बायें पैर और से करें। हाइड्रोसिल तथा एकाग्रता के लिए यह आसन अत्यंत लाभकारी है।

वृक्षासन ◎ खड़े होकर दोनों हाथों को सामने भूमि पर लगभग 6 इंच का अन्तर रखते हुए टिकायें। शरीर का भार हाथों पर लेते हुए धीरे-धीरे पैरों को भूमि से उठाकर आकाश में वृक्षवृत् स्थिर कर दें।

पादहस्तासन ◎ देखें पृष्ठ 48

चक्रासन ◎ देखें पृष्ठ 51

त्रिकोणासन ◎ देखें पृष्ठ 48

कोणासन ◎ देखें पृष्ठ 48

परिघमोत्तानासन ◎ देखें पृष्ठ 53

उष्ट्रासन ◎ देखें पृष्ठ 49

मुजङ्गासन ◎ देखें पृष्ठ 27 व 28

शलभासन ◎ देखें पृष्ठ 28

धनुषासन ◎ देखें पृष्ठ 51

मर्कटासन ◎ देखें पृष्ठ 28 व 29

पवनमुक्तासन ◎ देखें पृष्ठ 29

उत्तानपादासन ◎ देखें पृष्ठ 52

नौकासन ◎ देखें पृष्ठ 52

कन्धासन ◎ देखें पृष्ठ 51

पादाङ्गुष्ठनासापर्णासन ◎ देखें पृष्ठ 52

योगिनिंद्रा (श्वासन) ◎ देखें पृष्ठ 49

आठों प्राणायाम ◎ देखें पृष्ठ 20 से 25

श्वसन संबंधी रोग

सभी श्वसन सम्बंधी रोगों का प्राणायाम ही एक मात्र समाधान है।

वात रोग

गठिया आदि समस्त वात रोगों का सूक्ष्म व्यायाम एवं प्राणायाम सम्पूर्ण समाधान है। ◀◀



वैदिक गुरुकुलम् एवं वैदिक कन्या गुरुकुलम्

उद्देश्यः

पूज्य योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज तथा आयुर्वेद शिरोमणि श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज के मार्गदर्शन में वैदिक संस्कृति को पुनः प्रतिष्ठापित करने के लिए तथा पूर्ण जागरुक, पूर्ण पुरुषार्थी, पूर्ण समर्पित साधु व साधिकार्यों के निर्माण करने हेतु गुरुकुलम् की स्थापना की गयी है। जिसका उद्देश्य ऐसे दिव्य संन्यासियों के निर्माण का है जो सर्वसंदेह मुक्त व दैवीयचेतना युक्त हों एवं प्रत्येक क्षेत्र में सम्पूर्ण विश्व को एक स्वस्थ स्पष्ट उन्नत मार्गदर्शन व दिव्य नेतृत्व देने में अग्रगण्य हो। ऋषि-ऋषिकाओं के दिव्य उत्तराधिकरी बनाना ही इस गुरुकुलम् का मुख्य ध्येय है।

स्वयं को जानना, जगाना व समस्त दिव्यताओं तथा पूर्णता को पाना, ईश्वर प्रदत्त अनन्त दिव्य सात्त्विक समर्थ्य का विकास व विस्तार स्वयं करना व कराना, वेद, योग, धर्म, सेवा, न्याय व श्रेय मार्ग पर स्वयं चलना, औरों को भी चलने के लिए प्रेरित करना यही हमारे जीवन का आदर्श है।

“इन्द्रं वर्धन्तो असुरः कृष्णन्तो विश्वमार्यम्।
अपञ्जन्तो अरावणः ॥”

बलिष्ठ शरीर, भावपूर्ण हृदय व धारणावती मेधा का पूर्ण समन्वित विकास कर सभी मनुष्यों में देवत्व व इस धरा पर दिव्यता की पूर्ण प्रतिष्ठा ही हमारा ध्येय है।

शिक्षा एवं उपाधि:

ऋषि परम्परा द्वारा योग, आयुर्वेद, वेद, वेदांग, उपांग, दर्शन, उपनिषद्, नीति शास्त्र आदि के ज्ञान सहित आधुनिक अर्थशास्त्र, समाज शास्त्र एवं विविध भाषाओं में पारंगतता विकसित कर भारत को आध्यात्मिक राष्ट्र व विश्व गुरु के महिमान्वित पद पर प्रतिष्ठापित करने हेतु शिक्षा दी जाती है।

गुरु शिष्य परम्परा अपने आप में पूर्ण रूप से प्रामाणिक है पुनरपि शिष्य की योग्यताओं को प्रमाणित करने हेतु “पतंजलि विश्वविद्यालय” से शास्त्री व्याकरण (B.A.), आचार्य व्याकरण (M.A.) तथा दर्शन में B.A, M.A, तथा Ph.D. में रुचि व योग्यतानुसार वैदिक ऋषि परम्परानुसार पाठ्यक्रम का अध्ययन करवाया जाता है।

विशेषताएः:

■ श्रेष्ठ वातावरण- महान् व्यक्तित्व के निर्माण में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका श्रेष्ठ वातावरण की होती है। इसलिए गुरुकुलम् का वातावरण दिव्य एवं भव्य है जिसमें अन्तेवासी अपना समग्र विकास कर सकते हैं।

- समर्थ गुरुसत्ता एवं आचार्यगण- परम श्रद्धेय स्वामी जी महाराज व परम श्रद्धेय आचार्य जी के पावन सात्रिध्य में आचार्यों की एक श्रेष्ठ श्रृंखला जो अन्तेवासियों को योग आयुर्वेद संस्कृत एवं आधुनिक शिक्षा में निपुण बनाने में पूर्ण समर्थ है।
- दिनचर्या- प्रातःकाल ब्रह्ममुहूर्त में जागरण से लेकर योग, यज्ञ, स्वाध्याय, सेवा, क्रीड़ा एवं संध्योपासना के समग्र मिश्रण से निर्मित उत्तम दिनचर्या अन्तेवासी की साधना को पवित्र एवं सुदृढ़ बनाती है।
- सात्त्विक आहार- गुरुकुल में अन्तेवासियों के लिए शुद्ध धी, दूध एवं फलों से युक्त पौष्टिक व ऋतु अनुकूल आहार की सुविधा है, जो उनके शारीरिक व मानसिक विकास में पूर्ण रूप से सहायक है।
- अन्य गतिविधियाँ- अन्तेवासियों की प्रतिभा के समग्र विकास के लिए गुरुकुलम् में क्रीड़ा, संगीत एवं शास्त्र प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है।

दिव्य आहारः

आमंत्रित हैं वे पावन आत्माएँ जो राष्ट्रयज्ञ एवं आत्मयज्ञ में अपनी आहुति देकर भारतीय संस्कृति एवं ऋषि परम्परा को पुनः प्रतिष्ठापित करने में अपना सम्पूर्ण योगदान देना चाहते हैं।

प्रवेश के नियम एवं अर्हताएः

- गुरुकुलम् में प्रवेश रामनवमी से लेकर गुरुपूर्णिमा तक लिया जाता है।
- न्यूनतम 10 वीं या 12 वीं पास विद्यार्थी ही प्रवेश ले सकते हैं।
- 15 से 35 वर्ष के आयु के विद्यार्थी ही प्रवेश शिविर में भाग ले सकते हैं।
- आजीवन ब्रह्मचारी ब्रह्मचारिणी रहकर जो योगमार्ग वेदमार्ग पर चलते हुए साधना व सेवा को ही अपने जीवन का अन्तिम लक्ष्य मानकर गुरुआज्ञा व वेद आज्ञा में पूर्णतः समर्पित होकर श्रेयमार्ग पर चलना चाहते हैं, केवल वे ही इस गुरुकुलम् में प्रवेश ले सकते हैं।

प्रवेश के समय लाने योग्य वस्तुएः

सभी शैक्षणिक प्रमाणपत्र, चरित्र प्रमाणपत्र, स्थानान्तर प्रमाणपत्र (T.C.), मेडिकल प्रमाणपत्र, अपनी 6 फोटो (पासपोर्ट साइज) माता-पिता/संगठन के पदाधिकारियों से स्वीकृति पत्र लाएँ।



पतंजलि®
प्रकृति का ज्ञानीर्वाद

प्योरिटी की 100% गारंटी

FSSAI द्वारा निर्धारित 100
से अधिक पैरामीटर्स पर शत-प्रतिशत खरा

शुद्ध हनी के नाम पर आपके मनी की लूट करने वालों से जब पतंजलि ने बचाया, तो उन्होंने FSSAI के नाम का श्रम फैलाया। इसीलिए पतंजलि हनी अब देता है प्योरिटी की गारंटी। भारत सरकार की संस्था FSSAI द्वारा निर्धारित शहद की प्योरिटी के 100 से अधिक पैरामीटर्स पर शत प्रतिशत खरा है पतंजलि नेचुरल हनी। तभी तो पतंजलि हनी बन गया है देश के जन-जन का हनी।

बच रहा है आपका मनी, मिल रहा है प्योर हनी!

Intertek

ISSUED TO : Patanjali Ayurved Ltd.
Mahanandi Dayanand Gram,
Beside Diloya Nursery, Near
Patanjali Yog Peeth, Bahadurgad,
Harsavdhan-414402.

TEST REPORT

Intertek India Pvt. Ltd (Food Services)

LAB REFERENCE No. : IFL-HR004482_58
Issue Date : 15/02/2016
Your Ref. : Email :
Dated : 23/03/2016

Specimen Received Date : 22/01/2016
Analysis Completion Date : 05/02/2016

Sample particulars: Honey

Reporting code: FSC/ML

Sl. No.	Test parameters	Units of Measurement	Result	Specification as per FSSAI	Limit of Detection	Method of testing
1.	Sulfaquinoxaline	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
2.	Sulfamamide	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
3.	Sulfacetamide	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
4.	Succinonitrile/hexamethylbenzene	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
5.	Sulfoxamazole	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
6.	Sulfadiazine	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
7.	Sulfadimidine	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
8.	Sulfadiazine	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
9.	Sulfadimazole	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
10.	Sulfamerazine	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
11.	Sulfamethazine	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
12.	Sulfamer	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
13.	Sulfamerapyridazine	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
14.	Sulfazuronypyridazine	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
15.	Sulfazuronypyridazine	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
16.	Sulfazuronmethanesozone	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
17.	Sulfazuronazole	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
18.	Sulfazuronoxadiazole	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
19.	Sulfazopine	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
20.	Sulfazuronamine	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
21.	Sulfazuronmethane	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
22.	Sulfazuronamide	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
23.	Sulfazoprole	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
24.	Sulfazone	ug/kg	Not detected	5.0	2.0	IFSC/COP/LC057
				IFSC/COP/LC057		

PRINTED BY : [Signature]
Authorised Signatory



शहद का जमना उसका स्वास्थ्यिक गुण है।

यादीद शोधन की वैज्ञानिक प्रक्रिया- षट्कर्म

२

रीर की शुद्धि एवं राजयोग में प्रवेशार्थी अपने शिष्यों को ऋषियों ने षट्कर्म की शिक्षा का उपदेश किया। ये क्रियाएँ मानव-शरीर का कायाकल्प करके उसे रोगमुक्त, दीर्घायु, स्वस्थ, पुष्ट एवं कान्तिमय बनाती हैं।

षट्कर्म निर्गतस्थौल्यः कफदोषमलाधिकः ॥

प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिध्यति ॥

षट्कर्म की ये क्रियाएँ स्थूल शरीर को शुद्ध करती हुई सूक्ष्म शरीर के शुद्धीकरण में भी अत्यन्त सहायक हैं। इन क्रियाओं के अभ्यास से बीस प्रकार के कफ रोग, सभी वातरोग, पित्तरोग, कुष्ठ रोग, उदर रोग, फुफ्फुस-विकार, हृदय एवं वृक्त की विकृतियाँ दूर होती हैं। इसलिए सर्वजनहिताय इस ऋषिप्रोत्कृष्ट षट्कर्म का संक्षेप से वर्णन करते हैं।

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिख्राटकं नौलिकं तथा ॥

कपालभातिश्वैतानि षट् कर्माणि प्रचक्षते ॥

(हठयोग : 2.22)

धौतिर्बस्तिस्तथा नेति: नौलिकख्राटकस्तथा ॥

कपालभातिश्वैतानि षट् कर्माणि सम्भ्यसेत् ॥

धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौली तथा कपालभाति— इन छह कर्मों का योगमार्गानुगमियों के लिए उपदेश किया गया है। योगाकांक्षी को इनका सतत अभ्यास करना चाहिए। इनका विवेचन यहाँ किया जा रहा है।

1) नेति

नासिका द्वारा भिन्न-भिन्न द्रव्यों को ग्रहण करना नेति कहलाता है। नेति के प्रकार:

नेति के मुख्यतः पाँच प्रकार हैं— (क) जलनेति (ख) सूत्रनेति (ग) घृतनेति (घ) तेलनेति और (ड) दुग्धनेति।

(क) जलनेति:

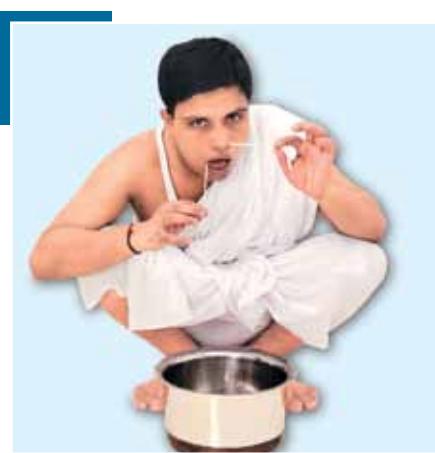
विधि एक किलो पानी में लगभग 10 ग्राम सेंधा नमक डालकर गुनगुना गर्म कक्षे नेति करने वाले लोटे में भर लें। प्रातःकाल का समय नेति के लिए उपयुक्त है। रोगविशेष में दोनों समय भी कर सकते हैं। लोटे की नली को दायीं नासिका में लगाकर बायीं ओर की नासिका को थोड़ा नीचे रखें। मुख को



थोड़ा खोलकर श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया मुख से ही करें। बायीं नासिका से जल अपने-आप बाहर निकलने लगेगा। इसी प्रकार दूसरी नासिका से करें। कफ रोग न हो तो, धीरे-धीरे नमक-रहित ठण्डे जल से अभ्यास करना चाहिए। जिनको नजला-जुकाम हो, उनको नमकयुक्त गर्म जल से यह क्रिया करनी चाहिए। जिनको कफ रोग नहीं हैं, उनको गुनगुने जल से नेति आरम्भ करके धीरे-धीरे सामान्य जल से करनी चाहिए। नेति-क्रिया से सर्दी-जुकाम ठीक हो जाते हैं, पर कुछ लोगों को नेति करने से ही सर्दी-जुकाम हो जाते हैं। नेति करने के बाद कपालभाति क्रिया भी करनी चाहिए, ताकि अन्दर कोटरों में रुका और भर जाने वाला पानी निकल सके। फिर सर्दी-जुकाम नहीं होंगे।

(ख) सूत्रनेति

विधि सूत्र से बनी हुई एक रस्सी, जिसे सूत्रनेति कहा जाता है, से यह क्रिया की जाती है। सूत्रनेति को नासिका में डालने से पहले जल में भिगो देना चाहिए। भिगोकर थोड़ा वृत्ताकार में जहाँ सूत्रनेति पर मोम लगा रहता है, वहाँ से मोड़ना चाहिए, जिससे नेति आसानी से नासाद्वार में प्रविष्ट हो जाये। अब दायीं नासिका में



शनैः-शनैः नेति को डालें। मुख में आने पर हाथ की सहायता से धीरे-धीरे बाहर निकाल लें।

टिप्पणी: सूत्रनेति के अभाव में 4 से 5 नम्बर के कैथेटर से भी सूत्रनेति कर सकते हैं। सूत्रनेति करने से नासिका एवं गले में एक विशेष प्रकार की भीनी-भीनी पीड़ा का अनुभव होने लगता है। इसलिए इसके पश्चात् घृतनेति या तेलनेति करनी चाहिए।



(ग) घृतनेति आदि

विधि कुर्सी पर बैठकर अथवा तख्त या चारपाई पर लेटकर सिर को थोड़ा पीछे की ओर लटकायें। अब ड्रॉपर या छोटे चम्मच की सहायता से नासिकाओं में गुनगुने धी की 8 से 10 बूँद डालिए। इसी प्रकार तेलनेति होती है। नासिका से दुग्धपान करना ही दुग्धनेति है। जलनेति के अभ्यास में परिपूर्ण होने पर दुग्धनेति की जाती है। दुग्धनेति करते समय जलनेति की तरह मुख को खोलकर दूध को बाहर नहीं निकालते, बल्कि दूध को धीरे-धीरे पी जाते हैं।
लाभः 'हठयोगप्रदीपिका' में नेति को कपाल का शोधन करनेवाली, नेत्रज्योतिवर्धक, गले के ऊपर के समस्त रोगों को शीघ्र दूर करनेवाली कहा है :

कपालशोधनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ॥

जत्रूर्ध्वजातरोगौद्यं नेतिराशु निहन्ति च ॥

नजला-जुकाम एवं अन्य कफ रोगों को नेति अवश्य दूर करती है। नेत्र-विकार, बालों का सफेद होना, सिर-दर्द आदि बीमारियों में नेति अत्यधिक लाभप्रद है। नेति का उद्देश्य नासिका की शुद्धि ही नहीं अपितु बाह्य वातावरण के प्रदूषण, धूल के कण, धुआँ, उष्णता, शीतलता, रोगाण एवं कीटाणुओं से श्लेष्मा-झिल्ली की रक्षा कर उसको सक्षम बनाना है। कुछ व्यक्तियों की श्लेष्मा-झिल्ली अत्यन्त संवेदनशील होती है, जो तुरन्त बाह्य वातावरण से प्रभावित हो जाती है, जिसे 'एलर्जी' कहते हैं। नेति झिल्ली की संवेदनशीलता को कम करके इन समस्त रोगों की निवृत्ति करती है। कुछ व्यक्तियों को नासिका में नासांकुर बढ़ जाता है। उस स्थिति में नेति से इस साइनस रोग को भी, इसकी प्रारम्भिक अवस्था में, दूर किया जा सकता है।

2) धौति

आमाशय के शुद्धीकरण के लिए धौति क्रिया होती है। धौति का अर्थ है- धोना। इसके सामान्यतया चार भेद हैं— वमनधौति, गजकरणी, वरुणधौति, दण्डधौति।

(क) वमनधौति

विधि प्रातःकाल शौचादि से निवृत्त होकर यह क्रिया करनी चाहिए। क्रिया के लिए 1-2 लीटर गुनगुने जल में थोड़ा नमक डालकर जितना सम्भव हो, उतना प्रयत्नपूर्वक पानी पियें। फिर 90 डिग्री पर झुककर बायें हाथ की बीच की दो अंगुलियों को मुख में डालकर गले से स्पर्श करें, इससे वमन होकर पानी बाहर निकल जाता है। इस प्रकार गले में अंगुलियों के स्पर्श से पूरा पानी बाहर निकाल दें। जिनके नेत्र में अधिक लाली रहती है, उनको यह क्रिया बलपूर्वक नहीं करनी चाहिए। अधिक नीचे की ओर भी नहीं झुकना चाहिए तथा पैरों

के पास में रखना चाहिए। इस क्रिया को 'बाधी क्रिया' भी कहते हैं।

लाभः वमनधौति से आमाशय में स्थित कफ, पित्त एवं बिना पचा हुआ अन्न आदि बाहर निकल जाता है। जिनको कफ रोग, श्वास, दमा

एवं अम्लपित्त हों, उन्हें यह क्रिया करनी चाहिए। बाद में जैसे-जैसे रोग का वेग कम होता जाय, इसको भी कम करते जायें। ज्वर में भी वमनधौति से प्रकृपित पित्त बाहर निकल आता है एवं प्रस्वेद आकर ज्वर की निवृत्ति होती है। सिर में चक्कर आना आदि विकार शान्त होते हैं। इस क्रिया को सामान्यतया सप्ताह में एक बार किया जाना चाहिए।



(ख) गजकरणी या कुंजरक्रिया

वमनधौति और गजकरणी में इतना ही अन्तर है कि पहली क्रिया में रुक-रुककर पानी बाहर आता है, जबकि गजकरणी में जल एक साथ बाहर निकलता है। गज या कुंजर हाथी को कहते हैं। जैसे हाथी सूँड में



पानी भरकर उसे फव्वारे की तरह बाहर फेंक देता है, वैसी ही यह क्रिया होने से इसे 'गजकरणी' कहते हैं।

विधि जितना पी सकते हैं, जल पियें। जल पीकर 90 डिग्री पर कमर को झुकायें। गले, मुख एवं कण्ठ को थोड़ा संकुचित करके उज्जायी जैसे श्वास लें या जैसे पानी पीते हैं, वैसे ही धूट-धूट करते वायु को आमाशय में धकेलें। उदर को संकुचित करें। इससे आमाशय के संकुचित होने से पानी झरने की भाँति बाहर गिरने लगेगा। इसमें आमाशय पर बायें हाथ से दबाव भी डाल सकते हैं।

लाभः वमनधौति के समान।



(ग) वस्त्रधौति

विधि मलमल का एक 22 फुट लम्बा और चार अंगुल चौड़ा वस्त्र लें। उसको गोलाकार लपेटकर एक पात्र में 4 से 5 मिनट तक उबले हुए साफ पानी में छोड़ दें। उकड़ू बैठकर वस्त्रधौति के एक



सिरे को जिह्वामूल पर रखें। अब धीरे-धीरे जैसे भोजन करते हैं, वैसे लार के साथ वस्त्र को निगलिए। बीच-बीच में थोड़ा-थोड़ा करके पानी भी पीते जायें। इससे आसानी से कपड़ा अन्दर चला जाता है। प्रारम्भ में वमन जैसा अनुभव होगा। जब वमन होने लगे, तो मुख बन्द कर लें। प्रारम्भ में 3-4 फुट कपड़ा अन्दर जायेगा। अभ्यास होने पर शनै:-शनैः: पूरी धौति निगल सकेंगे। धौति निगलने के बाद खड़े होकर 2-3 बार उड़ीयान बन्ध और दक्षिण नौलि का संचालन करें। नौलिक्रिया के पश्चात् बैठकर धीरे-धीरे वस्त्र को बाहर निकाल दें। यदि बाहर निकालते समय वस्त्र बीच में ही अटक जाये तो थोड़ा निगलकर फिर बाहर निकालें। बाहर निकालकर ठीक प्रकार से साबुन आदि से धोकर सुखाकर रख लें।

सावधानियाँ:

- वस्त्र धौति निगलते समय उसे दाँतों से नहीं दबाना चाहिए।
- धौति निगलते हुए कम से कम एक फुट वस्त्र बाहर रखना चाहिए।
- वस्त्र धौति निगलना आरम्भ करने के पश्चात् लगभग 20 मिनट बाद उसे निकालना आवश्यक होता है अन्यथा धौति का अगला हिस्सा आमाशय के अन्तिम द्वार तक पहुँचकर वहाँ पच सकता है,



जिससे हानि होने की अत्यन्त सम्भावना होती है। इसलिए 15-20 मिनट में चाहे जितनी धौति निगली गई हो, उसे बाहर कर देना चाहिए।

- जिन्हें अत्यधिक खट्टी डकारें आती हों या आमाशय में किसी प्रकार का व्रण (अल्सर आदि) हो, उन्हें यह क्रिया नहीं करनी चाहिए।

लाभः

- वस्त्रधौति आमाशय की भित्तियों के ऊपर आये हुए श्लेष्मा के आवरण को हटा देती है, जिससे पाचक रस का निर्माण होकर भूख लगने लगती है।
- कफ रोगियों के लिए विशेष हितकर है। जीर्ण जठरशोथ में भी इसका अभ्यास उत्तम है।

(घ) दण्डधौति:

विधि तीन फुट लम्बी और छह मिलीमीटर मोटी रबर की एक कोमल नली लेकर उसे पानी में उबालिए, जिससे वह कीटाणु-रहित हो जाये। नली के जिस भाग को अन्दर लेना है, उसे पथर पर थोड़ा घिसना चाहिए। मन्दोष्ण लवणयुक्त जल यथाशक्ति 1-2 गिलास पियें। अब सामने झुककर खड़े हो जायें। नली का एक सिरा मुख में डालकर उसे धीरे-धीरे निगलने का प्रयत्न करें। नली को इतना निगलें कि उसका अगला सिरा आमाशय में पहुँच जाये। दूसरा सिरा बाहर नीचे लटकता हुआ होगा। आमाशय में नली पहुँचते ही साइफन क्रिया द्वारा पानी स्वतः बाहर आने लगेगा। इस प्रकार, सम्पूर्ण जल को बाहर निकाल दें।

सावधानियाँ: नली का प्रयोग करने से पूर्व खींचकर देख लेना चाहिए। अन्यथा नली के पेट में टूट जाने का भय रहता है।

लाभः जब आमाशय की पाचक-रस-स्नावक-ग्रन्थियों पर मल जमा हो जाता है, तब अल्प मात्रा में पाचक रस का स्नाव होता है। इस क्रिया में श्वसन-नली की दीवारें प्रतिवर्त क्रिया द्वारा उत्तेजित होकर शिथिल हो जाती हैं, जिससे कफ निकल जाता है। अतः भूख खुलकर लगती है और दमे के रोगियों को भी विशेष लाभ होता है। दमा में श्वसन-नली में जो ऐंठन पैदा हो जाती है, वह भी इस क्रिया के द्वारा दूर होती है, जिससे दमे के दौरे पड़ने भी रुक जाते हैं।

कायाकल्प की क्रिया:

शंखधौति या शंख-प्रक्षालन

हमारी आँत की आकृति शंखाकार है। उस शंखाकार आँत का प्रक्षालन होना (शुद्ध करना) ही 'शंख-प्रक्षालन' या 'वारिसार' क्रिया कहलाता है। इस क्रिया का हमने अनेक रोगी व्यक्तियों पर परीक्षण किया और





पाया है कि इस क्रिया से व्यक्ति का वास्तव में कायाकल्प हो जाता है। भयंकर जीर्ण रोगों को दूर करने में यह क्रिया सक्षम है। समस्त उदर रोग, मोटापा, बवासीर, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, धातुरोग आदि कोई ऐसा रोग नहीं, जिसमें इस क्रिया से लाभ न होता हो। हमने तो योग-शिविरों में यहाँ तक पाया है कि आधा लाभ तो अन्य योगासन एवं क्रियाओं से होता है और आधा लाभ केवल इस कायाकल्प की क्रिया से होता है। हम प्रतिदिन अपने वस्त्रों को साफ करते हैं। यदि एक दिन भी वस्त्र नहीं धोये जाएँ, तो वे मैले हो जाते हैं। हमारे उदर में भी लगभग 32 फुट लम्बी आँत है। उसकी सफाई हम जिन्दगी में कभी नहीं करते। इससे उसकी दीवारों पर सूक्ष्म मल की पर्त बन जाती है। उस पर्त के जम जाने से रसों के अवशोषण एवं निष्कासन (परित्याग) की जो ठीक-ठीक क्रिया होनी चाहिए, वह नहीं हो पाती, जिससे मन्दग्रिघि, अपच, खट्टी डकरें आना आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। मल के सड़ने से पेट में दुर्गम्भ हो जाती है। गैस बनने की बीमारी हो जाती है। रस का निर्माण ठीक से नहीं हो पाता। जब मुख्य यन्त्र ही विकृत हो जाता है, तब सहायक यन्त्र आमाशय, अग्न्याशय (पेन्क्रियाज) आदि भी प्रभावित हो जाते हैं और विविध प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

हमारा शरीर एक यन्त्र है। दुनिया के आश्चर्यों में एक बहुत बड़ा आश्चर्य है कि इतना अद्भुत यन्त्र किसने बनाया? जैसे हम वाद्ययन्त्रों, गाड़ी, घड़ी एवं अन्य मशीनों की पूरी साफ-सफाई तथा मरम्मत करवाते हैं, जिससे ये यन्त्र-मशीनें ठीक प्रकार से कार्य करते हैं, वैसे ही हमें अपने शरीर-रूपी यन्त्र की भी साफ-सफाई और ओवरहॉलिंग करना चाहिए, जिससे यह यन्त्र स्वस्थ, दीर्घायु एवं बलिष्ठ बने।

क्रिया हेतु आवश्यक सामग्री:

एक गिलास (पानी पीने के लिए), गुनगुना पानी, जिसमें उचित परिमाण में नीबू का रस एवं सेंधा नमक डाला हुआ हो, चावल एवं मूँगदाल की पतली खिचड़ी, प्रति व्यक्ति के हिसाब से लगभग 100 ग्राम गाय का घी; गाय का घी यदि न मिले तो भैंस का ले सकते हैं। आसन करने हेतु दरी या कम्बल, ओढ़ने हेतु हल्की चादर तथा पास में ही शौचालय हो।

पूर्व तैयारी: शंख-प्रक्षालन क्रिया को करने से पहले कम से कम एक सप्ताह पूर्व ही आसनों का अभ्यास प्रारम्भ कर देना चाहिए। जिस दिन शंख-प्रक्षालन करना हो, उससे पूर्व रात्रि को सुपाच्य हल्का भोजन लगभग 8 बजे तक कर लेना चाहिए। सायंकाल दूध में लगभग 50 से 100 ग्राम तक मुनक्का डालकर पी लें तो शुद्धि की क्रिया अति उत्तम होती है। रात्रि को 10 बजे से पूर्व सो जायें। दूसरे दिन प्रातःकाल नित्यकर्म—स्नान, मंजन एवं शौच आदि से, यदि सम्भव हो तो निवृत्त हो जायें। यदि शौच न भी हो, तो कोई बात नहीं।

तीन प्रकार का जल:

- क) नीबू तथा सेंधा नमकवाला:** पानी में उचित परिमाण में नीबू एवं सेंधा नमक मिलाकर गर्म पानी तैयार करें। यह पानी वात, कफ एवं उच्च रक्तचाप के रोगियों को छोड़कर शेष सभी स्वस्थ व्यक्तियों को पीना होता है।
- ख) वात तथा कफरोगियों के लिए:** जोड़ों में दर्द, आमवात (गठिया), सूजन, सर्वाइकल स्पॉण्डलाइटिस, स्लिप डिस्क आदि किसी भी प्रकार की शारीरिक पीड़ा तथा कफरोग हो, तो उनको केवल सेंधा नमक मिला हुआ गर्म पानी पीना चाहिए।
- ग) उच्च रक्तचाप तथा चर्मरोगियों के लिए:** जिन लोगों को उच्च रक्तचाप या चर्मरोग हो, उनको नीबू रस मिला हुआ गर्म जल पीकर ही यह क्रिया करनी चाहिए।

विधि तैयार किये हुए यथानिर्दिष्ट पानी के एक या दो गिलास उत्कटासन में (उकड़ू) बैठकर बिना स्वाद लिये जल्दी से पी जायें। फिर शंख-प्रक्षालन के निर्धारित पाँचों आसनों की दो आवृत्ति करके, इच्छानुसार पानी पियें। पानी पीकर पुनः क्रमशः आसन करें। इस प्रकार दो-तीन बार पानी पीते रहने और आसन करते रहने से शौच आना आरम्भ हो जायेगा। शौचालय में अधिक देर तक जोर लगाकर शौच करने की चेष्टा न करें। शौच जितना हो जाता है, उतना करें। शौचालय में बैठकर अश्विनी मुद्रा (गुदाभाग को खींचना और छोड़ना) करें, इससे पेट ठीक प्रकार से साफ होगा तथा बवासीर आदि रोग भी नष्ट होंगे। शौच से आने के बाद फिर पानी पियें और आसन करें। इस प्रकार, पानी पीकर आसन करते जायें तथा शौच जाते रहें। जब 8-10 बार शौचालय जायें, तब आप देखेंगे कि अब पीला पानी आना बन्द हो गया है। जैसा पानी आप पी रहे हैं, वैसा ही पानी गुदाभाग से निकल रहा है। तब 4-5 गिलास या स्वेच्छापूर्वक यथेष्ट जल पीकर वर्मनधौति कर लें। वर्मनधौति करने के पश्चात् 30-40 मिनट शवासन में लेटकर विश्राम करें। शरीर को हल्के कपड़े से ढककर रखें; क्योंकि इस समय अधिक बायु भी शरीर को नहीं लगनी चाहिए। 30-40 मिनट विश्राम करके छिलका वाली मूँगदाल एवं चावल समान मात्रा में मिलाकर बनी हुई पतली खिचड़ी में गर्म क्रिया हुआ यथेष्ट घी डालकर खायें। कम से कम 50 ग्राम घी तो खा ही लेना चाहिए, स्वस्थ व्यक्ति यथाशक्ति जितनी इच्छा हो खायें। इस क्रिया से सम्पूर्ण शरीर की शुद्धि हो जाती है। शुद्धि करने के पश्चात् जैसे गाड़ियों में ग्रीसिंग कराते हैं, वैसे ही शरीर में ग्रीसिंग करना चाहिए। इस क्रिया के पश्चात् जो घी खाया जाता है, उससे आँत आदि सभी ग्रन्थियाँ को मल हो जाती हैं। जब उनपर घी लग जाता है, तब मल आदि उनसे दुबारा नहीं चिपकते। इस समय खाये गये घी से किसी भी रोगी को कोई हानि नहीं होती। खिचड़ी खाकर सम्भव हो तो योगनिद्रा करें। योगनिद्रा शवासन के तुल्य होती है। उसमें ध्यान की प्रक्रिया का विशेष महत्व है।





योग को वैश्विक स्तर पर जनांदोलन बनाने में पतंजलि योगपीठ की भूमिका



राकेश कुमार | मुख्य केंद्रीय प्रभारी- पतंजलि योग समिति

आ

धुनिक काल में योग के आचार्य के रूप में महर्षि दयानंद सरस्वती जी ने योग को अपने मुख्य ग्रंथ सत्यार्थप्रकाश, ऋषवेदादि भाष्यभूमिका, आर्याभिविनय, संस्कारविधि आदि के माध्यम से योग के सिद्धांत व साधना से संबंधित भ्रातियों व अवधारणाओं का तथा योग के वास्तविक पुरातन वैदिक स्वरूप को प्रस्तुत किया। 1875 ई. में स्थापित आर्य समाज ने अपनी हजारों संस्थाओं के माध्यम से देश-विदेश में निरंतर वैदिक संस्कृति व योग का प्रचार-प्रसार किया। इन्हीं सिद्धांतों से प्रेरणा पाकर गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय की स्थापना स्वामी श्रद्धानंद जी द्वारा की गई। महर्षि दयानंद जी की वैदिक परंपरा से ही पूज्य स्वामी जी महाराज ने शिक्षा-दीक्षा ग्रहण की व वर्तमान युग में योग को गुफाओं, ग्रंथों व ग्लैमर से निकाल कर दुनिया के 200 देशों से अधिक व देश के 100 करोड़ से अधिक लोगों तक पहुँचाया।

1995 तक योग केवल छात्रों तक ही सीमित माना जाता था या गहन साधना के लिए मोक्ष प्राप्ति के लिए योग की चर्चा होती थी। लेकिन परम पूज्य स्वामी जी महाराज व परम श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज के कठोर तप व पुरुषार्थ से योग की परंपरा सरल रूप में करोड़ों लोगों तक पहुँची। पहले जहाँ योग को केवल हड्डियों के रोगों के इलाज में केवल लचीलापन के लिए ही माना जाता था, योग के नाम पर अधिकांशतः केवल आसन करवाए जाते थे। परन्तु परम पूज्य स्वामी जी महाराज ने योग में आसनों के

साथ-साथ प्राणायाम पर विशेष अनुसंधान किए और देश दुनिया के वैज्ञानिकों के सामने योग को विज्ञान की कसौटी पर कसकर प्रस्तुत किया।

पतंजलि योगपीठ की स्थापना का उद्देश्य

महा-ओषधि 'प्राण' से जब लोगों के दमा, अर्थराइटिस, हाइपरटेंशन, हृदय रोग, लीवर, किडनी, पाचन तंत्र के रोग और डायबिटीज जैसी बीमारियाँ, जिनको यह कहा जाता था कि इनका कोई तोड़ नहीं है, इनको मात्र एलोपैथी दवा से ही कंट्रोल किया जा सकता है। ऐसी बीमारियों को भी पूज्य स्वामी जी महाराज ने योग-प्राणायाम से केवल कंट्रोल ही नहीं बल्कि स्थाई उपचार (परमानेंट क्योर) करके दिखाया।

1995 में पूज्य स्वामी जी महाराज ने लोगों के सामने कहा कि योग से अस्थमा, डायबिटीज इत्यादि रोग ठीक होते हैं। वैज्ञानिकों ने इसका पुरजोर विरोध किया कि चिकित्सा के नाम पर ढोंग, आडंबर व पाखंड किया जा रहा है। परंतु पतंजलि योगपीठ के माध्यम से पूज्य स्वामी जी महाराज और श्रद्धेय आचार्य जी ने देश दुनिया के चिकित्सकों और वैज्ञानिकों के सामने हजारों-हजारों रोगियों का योग करने से पूर्व व पश्चात् पूर्ण परीक्षण करके आधुनिक विज्ञान के मापदंडों पर प्रमाणित करके दिखाया और आज यह भारतीय संस्कृति के लिए बहुत गौरव और स्वाभिमान का विषय है कि दुनिया के 200 देशों ने और सभी प्रकार के विद्वानों, वैज्ञानिकों व चिकित्सकों ने यह स्वीकार कर लिया कि योगासन व प्राणायाम से तन व मन की बीमारियों का समाधान संभव है।





पूज्य स्वामी जी महाराज के 20 वर्षों के इस निरंतर प्रयास से योग को एक चिकित्सा विज्ञान के रूप में स्थापित करने का बहुत बड़ा कार्य हुआ। स्वामी जी महाराज ने दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट के माध्यम से पहले 10 लोगों से शुरू करके फिर सैकड़ों, हजारों व लाखों व्यक्तियों को योग सिखाया। देश के विख्यात चिकित्सकों व वैज्ञानिकों को आमंत्रित करके आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के मापदंडों पर योग से पहले और बाद में क्लीनिकल कंट्रोल ट्रायल कर योग को चिकित्सा विज्ञान के रूप में प्रमाणित किया।

परम पूज्य स्वामी जी महाराज ने देश के 400 से अधिक जिलों व देश की हजारों तहसीलों में 3 से 5 दिन के योग शिविर आयोजित किए तथा योग-दीक्षा सभाओं के माध्यम से योग व प्राणायाम की अलख जगाई। इस यात्रा में पूज्य स्वामी जी महाराज ने एक लाख से अधिक गाँव में लोगों से संवाद किया।

इसके साथ-साथ पूज्य स्वामी जी महाराज ने लगभग 20 करोड़ लोगों से प्रत्यक्ष रूप से संवाद किया, उन्हें योग प्रशिक्षण दिया। आस्था व संस्कार चैनलों तथा सोशल मीडिया आदि आधुनिक संचार साधनों का प्रयोग करके लगभग 100 करोड़ लोगों तक प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप से योग का प्रशिक्षण दिया और दुनिया के लगभग 150 करोड़ लोगों तक महर्षि पतंजलि का नाम पहुँचाया और योग से परिचय करवाया।

योग की ओर तेजी से बढ़ता जनमानस

1995 से योग का यह आंदोलन पूज्य स्वामी जी महाराज के नेतृत्व में सर्वप्रथम सूरत, गुजरात में कुछ सौ व्यक्तियों के शिविर के साथ प्रारंभ हुआ। फिर यह संख्या बढ़ते हुए हजारों में पहुँची, हजारों से एक-एक शिविर में लाखों व्यक्ति एक स्थान पर आकर योग से लाभान्वित होने लगे।

दिल्ली के रोहिणी पार्क में तथा उसके बाद लगभग सभी प्रांतों में जैसे- रांची के मोराबादी मैदान में लोगों ने अलग-अलग राज्यों

से आकर योग शिविर में भाग लिया। फिर पटना का गांधी मैदान सुबह-सुबह योग करने वालों से खचाखच भर जाता था। सुबह के साथ-साथ शाम को भी शिविर की घोषणा की गई तो शाम को भी आने वाले लोगों से पूरा गांधी मैदान भरने लगा और उसके बाद यही इतिहास नेपाल के दूरदराज के लोगों ने आकर काठमांडू के मैदान में योग के प्रति अपना समर्पण दिखाया और उसके बाद गुवाहाटी, कलकत्ता, सिलचर, आसनसोल, धनबाद, वाराणसी, लखनऊ मुरादाबाद, रोहतक, करनाल, शिमला, बिलासपुर, जयपुर, भोपाल, भुवनेश्वर, बारामती, मुंबई सहित पूरे भारत में योग करोड़ों भारतीयों के स्वभाव के रूप में एक आंदोलन के रूप में प्रचारित प्रसारित हुआ।

सुबह 2:00-3:00 बजे उठकर लोगों का सड़कों पर जनसैलाब को देखकर ऐसा लगता है कि पूरा भारत अब ब्रह्म मुहूर्त में उठने लगा है, भारत फिर से योगी बन गया है तथा भारत के डीएनए में योग की धारा देश के प्रत्येक शहर में दिखाई दे रही है। मानवता के इतिहास की यह एक बहुत बड़ी क्रांतिकारी घटना है। कई विद्वानों का मानना है कि पहले आदि गुरु शंकराचार्य जी ने धार्मिक रूप से लोगों के स्वभाव में परिवर्तन किया और अब योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज ने योग के माध्यम से लोगों के स्वभाव में बहुत बड़ा परिवर्तन किया।

योग प्रशिक्षण का विकेन्द्रीकरण

अब व्यवस्था परिवर्तन के जेपी आंदोलन के साक्षी रहे पटना के गांधी मैदान लोगों के जनसैलाब के सामने छोटे पड़ने लगे और प्रत्येक राज्य के प्रत्येक शहर से लोगों के आवेदन आने लगे कि हमें पूज्य स्वामी जी महाराज के पावन सान्निध्य में योग सीखना है, योग शिविर लगवाना है। प्रतिदिन कई-कई संस्थाओं के आवेदन आते थे, पदाधिकारी हरिद्वार में शिविर की तिथियाँ लेने के लिए आश्रम में आग्रह पूर्वक निवेदन करते थे, ऐसी परिस्थितियों में पूज्य स्वामी जी महाराज ने यह विचार किया कि योग के इस आंदोलन को घर-घर





में पहुँचने व इसकी निरंतरता के लिए हजारों-लाखों हाथों की और योगियों की आवश्यकता है। इस उद्देश्य को ध्यान में रखकर पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज ने 2005 में भूपतवाला हरिद्वार में प्रथम 'योगशिक्षक प्रशिक्षण शिविर' लगाया जिसमें देशभर के लगभग 3,000 लोगों को आवेदन मंगवाकर संकल्प के साथ आमंत्रित किया कि दिन में 22 घंटे अपने घर-परिवार का कार्य करेंगे और 2 घंटे योग की सेवा के लिए मानव सेवा व राष्ट्र सेवा के लिए देंगे।

2005 में ऐसे लगभग 3,000 व्यक्तियों को तथा 2006 में भी लगभग 3,000 व्यक्तियों को योग प्रशिक्षक के रूप में परम पूज्य स्वामी जी महाराज ने हरिद्वार में 11-11 दिवसीय आवासीय शिविरों के माध्यम से योगासन, प्राणायाम, योग दर्शन व हमारे आर्ष ग्रंथों का मूलभूत प्रशिक्षण दिया और प्रशिक्षण के उपरांत उनको संकल्प दिलवाया कि वह कम से कम 1,000 व्यक्तियों को योग सिखाएँगे और अपने घर के आस-पास किसी सार्वजनिक स्थान पर पार्क आदि में प्रतिदिन निःशुल्क योग प्रशिक्षण केंद्र अर्थात् योग कक्षा संचालित करेंगे।

नवंबर, 2006 में योग शिक्षकों को व्यवस्थित करने के उद्देश्य से तथा इस कार्य को और गति देने के लिए पतंजलि योग प्रशिक्षण समिति के नाम से जिला स्तर की इकाइयाँ गठित की गईं। उसके बाद अप्रैल, 2007 में गुडगांव के सुखराली में मंडल व राज्य स्तर की इकाइयाँ गठित करके राष्ट्रीय स्तर पर आंदोलन को विस्तारित करने का निर्णय लिया गया।

योग शिक्षक के रूप में हरिद्वार सबको बुलाकर प्रशिक्षण देना संभव नहीं था, अतः पूज्य स्वामी जी महाराज ने जिला स्तर पर लोगों को निर्देशित और अधिकृत किया कि वह 11 दिवसीय योग शिक्षक शिविर अपने जिलों में लगाएं और प्रारंभिक प्रशिक्षण जिलों में प्रदान करें। इस प्रकार 2007 से जिला स्तर पर योग के प्रशिक्षण का आंदोलन शुरू हुआ और 2007 से लेकर 2019 तक जिला स्तर पर लगभग 50 लाख से अधिक लोगों को और हरिद्वार में लगभग 10 लाख लोगों को योगासन व प्राणायाम का योगशिक्षक प्रशिक्षण दिया गया। उन्हें योग शिक्षक बनाकर प्रेरणा दी गई कि वे अपने गाँव के गली-मोहल्ले, कॉलोनी या बस्ती में प्रतिदिन 2-2 घंटे योग करेंगे व दूसरों को कराएँगे।

हरिद्वार में योग शिक्षक प्रशिक्षण शिविर लगाने के लिए पतंजलि योगपीठ फेस-2 के निर्माण का संकल्प लिया गया और 2009 में पतंजलि योगपीठ फेस-2 के निर्माण के साथ लगभग 3 लाख वर्ग फीट का एक विशाल योगभवन, जो विश्व में सबसे बड़ा योगभवन है, बनाया गया और 15 सौ कमरों की आवासीय व्यवस्था की गई, जहाँ लगभग 10,000 व्यक्ति एक साथ आवासीय शिविर में योग

प्रशिक्षण प्राप्त कर सकें। अप्रैल, 2009 से हरिद्वार में पतंजलि योगपीठ फेस-2 में योग शिक्षक प्रशिक्षण शिविरों के माध्यम से प्रत्येक जिले में राज्यों से हजारों लोगों को परम पूज्य स्वामी जी महाराज योगासन, प्राणायाम, ग्रामोद्योग, आदर्श ग्राम योजना, भ्रष्टाचार, कालेधन से लेकर शारीरिक व बौद्धिक विषयों का गहन प्रशिक्षण दिया गया।

व्यवस्था परिवर्तन व देश की ज्वलंत समस्याओं के निवारण हेतु 'भारत स्वाभिमान यात्रा'

2 सितंबर, 2010 से परम पूज्य स्वामी जी महाराज ने भगवान् श्रीकृष्ण की नगरी द्वारिका से भारत स्वाभिमान यात्रा के प्रथम चरण की शुरूआत की। इस यात्रा से गुजरात, राजस्थान, पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश, बिहार, झारखण्ड, पश्चिम बंगाल, असम, अरुणाचल प्रदेश, नागालैंड तथा मेघालय इत्यादि राज्यों से होती हुई उड़ीसा, महाराष्ट्र, मध्यप्रदेश, आंध्र प्रदेश, कर्नाटक, तमिलनाडु सहित पूरे देश में योग का एक जनांदोलन खड़ा हुआ।

पतंजलि योगपीठ के तत्वाधान में पतंजलि योग समिति, महिला पतंजलि योग समिति, भारत स्वाभिमान, युवा भारत, पतंजलि किसान सेवा समिति तथा हाम्रो स्वाभिमान के माध्यम से आज पूरे देश में एक लाख से अधिक निःशुल्क नियमित योग कक्षाओं का संचालन किया जा रहा है। 10 लाख से अधिक सक्रिय कार्यकर्ता इस जनांदोलन को सफल बनाने के लिए निरंतर पुरुषार्थ कर रहे हैं। पूरे देश भर में लगभग 800 योग प्रचारक भाई-बहनों के माध्यम से यह जनांदोलन देश के कोने-कोने में पहुँच रहा है, योग प्रचारक व कार्यकर्ता प्रातःकाल 3 से 7 दिन का योग शिविर लगाते हैं। ये योग शिक्षक विद्यालयों में योग के साथ-साथ बच्चों में भारतीय संस्कृति व मूल्यों के अनुरूप गुणों का संचार कर चरित्र निर्माण का महान् कार्य कर रहे हैं। साथ ही नशामुक्ति, वृक्षारोपण, घरेलू उपचार, रक्तदान, बाढ़ व भूकंप इत्यादि आपदाओं में सेवा कार्य संगठन के माध्यम से संचालित कर रहे हैं।

परम पूज्य स्वामी जी महाराज व परम श्रद्धेय आचार्य जी ने देश-विदेश में जाकर भारतीय संस्कृति का प्रचार-प्रसार किया है। इन्हीं प्रयासों व प्रेरणाओं से ये योगशिक्षक भारत के साथ-साथ अमेरिका, ब्रिटेन, ऑस्ट्रेलिया, कनाडा, मॉरीशस इत्यादि देशों में भी योग शिविर व निःशुल्क योग-कक्षाएँ संचालित कर रहे हैं।

इसी प्रकार आस्था व संस्कार चैनल तथा स्वामी जी महाराज के सोशल मीडिया यथा- फेसबुक, ट्विटर व यू-ट्यूब आदि के माध्यम से दुनिया के लगभग सभी देशों में योग के कार्यक्रमों को देखा जा रहा है। पूज्य स्वामी जी महाराज ने 2011 में भ्रष्टाचार



व कालेधन को एक मुद्दा बनाकर व्यवस्था परिवर्तन का अभियान चलाया। इसी अभियान के तहत 2014 में उस समय के गुजरात के माननीय मुख्यमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी को अप्रैल, 2013 में हरिद्वार में आचार्यकुलम् के उद्घाटन के अवसर पर आमंत्रित करके पूरे संत समाज व देशवासियों की ओर से प्रधानमंत्री के रूप में प्रस्तुत किया तथा यह संकल्प लिया कि जब तक मोदी जी प्रधानमंत्री नहीं बन जाते, मैं अपने आश्रम में वापस नहीं जाऊंगा।

2014 में सत्ता परिवर्तन के साथ-साथ माननीय मोदी जी ने दुनिया के 177 देशों के समर्थन के साथ वैश्विक स्तर पर संयुक्त राष्ट्र संघ के माध्यम से योग को मान्यता दिलवाई। दुनिया के 177 देशों ने एक मत से योग को स्वीकार किया और योग के वैज्ञानिक प्रभावों पर मुहर लगाई। 21 जून यूएनओ की ओर से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का निर्णय हुआ और पूरी दुनिया में योग को वैधानिक मान्यता प्राप्त हुई।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशाल शिविरों का आयोजन

भारत में 21 जून, 2015 को नई दिल्ली के राजपथ पर माननीय श्री नरेंद्र मोदी जी और परम पूज्य स्वामी जी महाराज के नेतृत्व में योग दिवस मनाया गया। इसके साथ-साथ पूरे देश के 600 से अधिक जिलों व हजारों तहसीलों व लगभग एक लाख गाँवों में पतंजलि योगपीठ के विभिन्न संगठनों के माध्यम से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया।

2016 में हरियाणा के फरीदाबाद में लगभग 2 लाख लोगों का अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का विशाल भव्य कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें बीजेपी के अध्यक्ष माननीय श्री अमित शाह जी ने भाग लिया। राजकीय कार्यक्रम के रूप में चंडीगढ़ में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस माननीय नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में आयोजित किया गया।

इसी प्रकार 2017 में अहमदाबाद में पतंजलि योगपीठ का गुजरात सरकार के सामूहिक आयोजन में लगभग 4 लाख लोगों का योग शिविर आयोजित किया गया तथा राज्य के कार्यक्रम के रूप में लखनऊ में लगभग 50 हजार लोगों का माननीय प्रधानमंत्री श्री मोदी जी के नेतृत्व में कार्यक्रम का आयोजन हुआ। लखनऊ के कार्यक्रम में भी लगभग 25 हजार की उपस्थिति पतंजलि योगपीठ के योग साधकों की रही।

इसी प्रकार 2018 में पतंजलि योगपीठ द्वारा कोटा, राजस्थान में लगभग 3 लाख लोगों का कार्यक्रम आयोजित किया गया तथा राजकीय कार्यक्रम के रूप में देहरादून में लगभग 35 हजार लोगों का कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें पतंजलि योगपीठ की

40 प्रतिशत से अधिक भागीदारी रही।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रमों में देशभर में एन.सी.सी., एन.एस.एस., अलग-अलग राजकीय विभागों, विद्यालयों, महाविद्यालयों व विश्वविद्यालयों को सबसे अधिक योग शिक्षक पतंजलि योगपीठ के माध्यम से उपलब्ध करवाए जा रहे हैं।

वर्तमान युग में पतंजलि योगपीठ द्वारा योग का यह जनांदेलन बहुत विराट् स्वरूप में चल रहा है और आगामी भविष्य की योजना के रूप में देश के 6,38,335 गाँवों तक योग को पहुँचाने की तथा प्रत्येक गाँव में कम से कम एक निःशुल्क योग कक्ष की स्थापना के गठन का उद्देश्य लेकर पतंजलि योगपीठ के तत्वावधान में सभी संगठन कार्यरत हैं।

योगपीठ के विविध शैक्षणिक व शोध कार्य

शिक्षा के क्षेत्र में योग को स्थापित करने में पतंजलि का योगदान पतंजलि योगपीठ द्वारा सर्वप्रथम 2008 में प्रथम कक्षा से लेकर आठवीं कक्षा तक का व्यवहारिक वैज्ञानिक पाठ्यक्रम तैयार किया गया जिसमें बाकी सभी योग संस्थानों से भी समन्वय करके बच्चों में विशेषकर विद्यार्थियों में बचपन से ही योग के संस्कार निर्मित करने के लिए वैज्ञानिक व व्यवहारिक पाठ्यक्रम तैयार किया गया।

पतंजलि योगपीठ द्वारा 2006 में विशेष रूप से योग को केंद्र में रखकर पतंजलि विश्वविद्यालय की स्थापना द्वारा योग को पर्यटन व करियर कि दृष्टि से जोड़ने का कार्य किया गया। जहाँ पर योग के विभिन्न स्नातक व प्रासाद स्नातक प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम चलाए जा रहे हैं। इसके साथ ही नैतिक एवं आधुनिक शिक्षा के दिव्य संगम आचार्यकुलम्, वैदिक गुरुकुलम् व वैदिक कन्या गुरुकुलम् के माध्यम से विद्यार्थियों को बचपन से ही योग को जीवन के एक अनिवार्य अंग के रूप में पढ़ाया जा रहा है व अभ्यास करवाया जा रहा है, जिसके बहुत चमत्कारिक परिणाम सामने आ रहे हैं।

इसी प्रकार पतंजलि रिसर्च फाउंडेशन के माध्यम से पतंजलि योगपीठ द्वारा योगासन प्राणायाम पर सैकड़ों की संख्या में विश्व के प्रतिष्ठित वैज्ञानिक शोध पत्रिकाओं में शोध पत्रों का प्रकाशन किया गया है। वैज्ञानिकों की एक बड़ी टीम निरंतर योगासन-प्राणायाम पर अनुसंधान का कार्य कर रही है।

पूज्य स्वामी जी महाराज व पतंजलि योगपीठ के प्रयासों से योग आज घर-घर में पहुँचा है तथा दुनिया के करोड़ों लोगों ने योग को अपने जीवन में अपनाया है। आज हम आधुनिक युग में बात करें तो महर्षि पतंजलि के बाद योग को पुनर्जीवित करने का, पुनरुद्धार करने का, पुनःस्थापित करने का श्रेय निर्विवादित रूप से पतंजलि योगपीठ को जाता है।



पतंजलि विश्वविद्यालय में उपलब्ध पाठ्यक्रम एवं अर्हताएँ एक दृष्टि में

पी.एच.डी.

योग विज्ञान- PHDY, संस्कृत - PHDS,
दर्शनशास्त्र, मनोविज्ञान
अवधि: 3-5 वर्ष
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता:
किसी भी मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से सम्बद्ध विषय
से स्नातकोत्तर में कम से कम 55% अंकों के साथ उत्तीर्ण
(अनुसूचित जाति/ अनुसूचित जनजाति/ पिछड़ा वर्ग हेतु
5% प्रवेश छूट मान्य होगी)

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम

अवधि: 2 वर्ष, कुल सीट: 40 (प्रत्येक विषय में)

- एम.ए. योग विज्ञान- MAYS, एम.एस.सी. योग विज्ञान- MSYS
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता: स्नातक
- एम.ए. संस्कृत (साहित्य) - MASS
- एम.ए. संस्कृत (व्याकरण) - MASV
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता: स्नातक (सम्बन्धित विषय में)
- एम.ए. मनोविज्ञान- नैदानिक मनोविज्ञान में विशेषज्ञता के साथ - MAP
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता: स्नातक
- एम.ए. संस्कृत (दर्शन) - MASPH
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता: स्नातक (सम्बन्धित विषय में)
- एम.ए. दर्शनशास्त्र - MAPH
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता: स्नातक
- आचार्य - ACH
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता: स्नातक (सम्बन्धित विषय में)
- एम.ए. / यात्रा एवं पर्यटन प्रबन्धन - MTTM
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता: स्नातक
- एम.ए. अंग्रेजी - MAENG
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता: स्नातक (सम्बन्धित विषय में)

स्नातकोत्तर डिप्लोमा पाठ्यक्रम

अवधि: 1 वर्ष, कुल सीट: 40 (प्रत्येक विषय में)
स्नातकोत्तर डिप्लोमा योग विज्ञान - PGDYS
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता: स्नातक
स्नातकोत्तर डिप्लोमा हिन्दुस्तानी संगीत - PGDHM
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता: स्नातक
स्नातकोत्तर डिप्लोमा योग स्वास्थ्य एवं सांस्कृतिक पर्यटन - PGDYHCT
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता: स्नातक
स्नातकोत्तर डिप्लोमा पंचकर्म - PGDPK
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता: बी.ए.एम.एस.
60% अंकों से उत्तीर्ण

स्नातक पाठ्यक्रम

अवधि: 3 वर्ष, कुल सीट: 50 (प्रत्येक विषय में)

- बी.ए. (योग विज्ञान के साथ) - BAYS
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता: इन्टरमीडिएट
- बी.ए. संस्कृत (वैदिक एवं लौकिक साहित्य) - BASS
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता: इन्टरमीडिएट
- बी.एस.-सी. योग विज्ञान - BSYS
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता: इन्टरमीडिएट (विज्ञान विषय के साथ)
- बी.ए. संस्कृत (व्याकरण) - BASV
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता: इन्टरमीडिएट
- शास्त्री / ऑनर्स बी.ए. दर्शन - BD
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता: इन्टरमीडिएट
- शास्त्री - SHT
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता: सम्बद्ध विषय से इन्टरमीडिएट
- शास्त्री / बी.ए. व्याकरण - BV
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता: सम्बद्ध विषय से इन्टरमीडिएट
- बी.पी.ई.एस. - BPES (कुल सीट: 20)
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता: इन्टरमीडिएट

एक वर्षीय सहायक पाठ्यक्रम

- संस्कृत - BC (अवधि: 1 वर्ष, कुल सीट: 50)
शैक्षणिक प्रवेश अर्हता: इन्टरमीडिएट

नोट

1. आयु सीमा के निर्धारण हेतु मान्य अंतिम तिथि 31 जुलाई 2019 होगी।
2. सभी पाठ्यक्रमों में आरक्षित एवं दिव्यांग वर्ग के छात्रों के लिए प्रवेश अर्हता में 5% की छूट प्रदान की जाएगी।

पतंजलि विश्वविद्यालय में प्रवेश प्रक्रिया

विश्वविद्यालय में अभ्यर्थियों का प्रवेश दो सत्रों में आयोजित प्रवेश परीक्षा के माध्यम से सम्पन्न होगा।

प्रथम सत्र	: दिनांक 07 जुलाई (रविवार) 2019, पूर्वाह्न : 10:00 बजे।	
	वस्तुनिष्ठ प्रश्नों पर आधारित प्रथम सत्र में कुल 100 अंकों हेतु 5 खण्ड होंगे जिसके लिए कुल समय 2 घण्टे होंगे।	
प्रथम खण्ड	: सामान्य ज्ञान के अन्तर्गत राष्ट्रीय-अन्तर्राष्ट्रीय परिस्थितियाँ, अन्वेषण-अनुसन्धान, साहित्य, खेल, तर्क क्षमता जैसे विषयों पर आधारित वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे।	20 अंक
द्वितीय खण्ड	: भाषा ज्ञान (हिन्दी, अंग्रेजी, संस्कृत) के प्रश्न पत्र में भाषा के मौलिक ज्ञान को परखने हेतु वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे।	20 अंक
तृतीय खण्ड	: जिस विषय में अभ्यर्थी प्रवेश लेना चाहते हैं, उस विषय से सम्बन्धित सामान्य ज्ञान को परखने हेतु वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे।	20 अंक
चतुर्थ खण्ड	: सामान्य गणित के प्रश्न-पत्र में व्यावहारिक गणित के उपयोग हेतु वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे।	20 अंक
पंचम खण्ड	: पतंजलि योगपीठ के विभिन्न प्रकल्पों की सामान्य जानकारी हेतु वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे।	20 अंक
द्वितीय सत्र	: दिनांक 08, 09 एवं 10 जुलाई (सोमवार, मंगलवार एवं बुधवार) 2019	
प्रवेश परीक्षा में सम्मिलित अभ्यर्थियों का साक्षात्कार कुल 100 अंकों के अन्तर्गत होगा।		
अभ्यर्थियों के चयन हेतु मेरिट की गणना के लिए अंकों का वर्गीकरण	○	

- प्रवेश परीक्षा में प्राप्त अंकों का 50%
- अर्ह परीक्षा में प्राप्त अंकों का 30%
- साक्षात्कार में प्राप्त अंकों का 20%

महत्वपूर्ण सूचनाएँ ○

- विवरणिका पतंजलि विश्वविद्यालय के कार्यालय से रुपये 500/- का भुगतान कर प्राप्त की जा सकती है। डाक द्वारा विवरणिका प्राप्त करने के लिए रुपये 550/- का डिमाण्ड ड्राफ्ट (जो कि 'पतंजलि विश्वविद्यालय हरिद्वार' के नाम पर देय होगा) का भुगतान कर सकते हैं। प्रवेश हेतु पूर्ण रूप से भरे हुए आवेदन-पत्र के साथ रुपये 500/- का डिमाण्ड ड्राफ्ट, सभी आवश्यक स्व-सत्यापित प्रमाण-पत्रों की छायाप्रति तथा अपना पता लिखे हुए $10^2 \times 12^2$ (A-4 साईज) एवं $10^2 \times 4.5^2$ आकार के लिफाफे संलग्न कर रजिस्टर्ड डाक द्वारा कुलसचिव, पतंजलि विश्वविद्यालय, पतंजलि योगपीठ हरिद्वार-249405, उत्तराखण्ड, फोन न. 01334-242526 पर प्रेषित करें।
- वेबसाइट:-www.uop.edu.in के माध्यम से ऑनलाइन आवेदन-पत्र, रुपये 1,000/- (रुपये 500/- विवरणिका व आवेदन-पत्र एवं रुपये 500/-प्रवेश परीक्षा) भुगतान कर जमा कर सकते हैं।

महत्वपूर्ण तिथियाँ ○

- आवेदन पत्र प्राप्त करने की तिथि : 03-22 जून, 2019
- पूर्ण रूप से भरे हुए आवेदन पत्र जमा करने की अन्तिम तिथि : 24 जून, 2019 (सोमवार)
- पूर्ण रूप से भरे हुए आवेदन पत्र जमा करने की अन्तिम तिथि (विलम्ब शुल्क सहित रुपए 100/- प्रतिदिन की दर से) : 29 जून, 2019 (शनिवार)
- अवैध आवेदन पत्र निरस्तीकरण : 01 जुलाई, 2019 (सोमवार)
- लिखित प्रवेश-परीक्षा की तिथि (ऐप्टीट्यूड परीक्षा) : 07 जुलाई, 2019 (रविवार)
- चिकित्सकीय परीक्षण एवं प्रवेश प्रक्रिया : 23-27 जुलाई, 2019

साक्षात्कार की तिथि ○

- स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम / आचार्य : 8 जुलाई, 2019 (सोमवार)
- स्नातकोत्तर डिप्लोमा पाठ्यक्रम : 9 जुलाई, 2019 (मंगलवार)
- स्नातक पाठ्यक्रम (शास्त्री) : 9, 10 जुलाई, 2019 (मंगलवार एवं बुधवार)
- चयनित अभ्यर्थियों की घोषणा : 20 जुलाई, 2019 (शनिवार)
- प्रवेश प्रक्रिया / शुल्क जमा करने की तिथि : 23-27 जुलाई, 2019
- शैक्षणिक सत्र का शुभारम्भ : 29 जुलाई, 2019 (सोमवार)

दिव्य योग मंदिर (ट्रस्ट) द्वारा प्रकाशित ‘योग संदेश’ मासिक पत्रिका के सदस्य बनें

कार्यालय : पतंजलि योगपीठ, महर्षि दयानन्द ग्राम,

दिल्ली-हरिद्वार राष्ट्रीय राजमार्ग, निकट बहादुराबाद, हरिद्वार
फोन: 01334-244107, 246737, 240008 फैक्स: 01334-244805, 240664
email:yogsandesh@divyayoga.com

‘योग संदेश’ मासिक पत्रिका निम्नलिखित

13 भाषाओं में उपलब्ध हैं।

- हिन्दी •अंग्रेजी •गुजराती •मराठी •बांग्ला •पंजाबी •उडिया
- असमिया •तेलुगु •कन्नड़ •तमिल •मलयालम •नेपाली

महोदय,
मैं ‘योग संदेश’ का वार्षिक/ पंचवर्षीय/ व्यारह वर्षीय
शुल्क रु
नकद/ मनीऑर्डर/ बैंक ड्राफ्ट/ पे-इन-स्लिप
..... दिनांक
..... के अंतर्गत अदा कर रहा हूँ।
अतः मुझे हर माह योग संदेश
..... भाषा में निम्न पते पर भेजें।

नाम
.....
पिता/पति का नाम
.....
पता
.....
.....
डाकखाना
जनपद
राज्य
पिन कोड फोन
email

(विशेष नियम)

- 1) **सदस्यता शुल्क**
 - वार्षिक ₹ 150/-
 - पंचवर्षीय ₹ 700/-
 - व्यारह वर्षीय ₹ 1500/-
- 2) ड्राफ्ट ‘योगसंदेश’ के नाम हरिद्वार में देय होना चाहिये।
- 3) हरिद्वार के अतिरिक्त अन्य स्थानों पर देय ड्राफ्ट में ₹ 70/- की अतिरिक्त राशि प्रेषित करें।
- 4) कृपया अपना नाम व पूरा पता स्पष्ट रूप से भरें।
- 5) विदेशी में सदस्यता एक वर्ष के लिए दी जाती है।
एक वर्ष का सदस्यता शुल्क 1300/- रुपये या
USD 25/- या GBP 20/-
- 6) सदस्यता शुल्क ‘योग संदेश’ के खाता संख्या 30721914467
(भारतीय स्टेट बैंक, पतंजलि योगपीठ, शान्तराशा, बहादुराबाद, हरिद्वार,
में जमा करा सकते हैं।) बैंक की रसीद (पे-इन-स्लिप) yogsandesh@
divyayoga.com पर अवश्य प्रेषित करें।
- 7) सदस्यता प्रपत्र केवल हिन्दी या अंग्रेजी में ही भरें।

जयताद् बुधबालकृष्णः



संयुक्तराष्ट्रमधिकृत्य तदीयविश्व-
प्रख्यातगौरवसमेधितभूरिनाम्ना।
संस्थानकेन विहितं सुयशःसमिद्धं
सम्मानमाप्य जयताद् बुधबालकृष्णः॥१॥
श्रीरामदेववृत्योगगुरोः सकाशा-
दायुर्भूतामुदितपञ्चमवेदविज्ञः।
पातञ्जलं सुविदितं विरयोगपीठं
सत्कर्मणा जगति भास्वरमुक्तिनाय॥२॥
देवापगेव महनीयतमा हि देव-
वागुज्ज्वलं प्रवचनं यदयं विदेशो।
आचार्यवैद्यवर आर्यपथप्रकाश-
प्रेषोद्धतं विहितवान् तदतीव चित्रम्॥३॥
स्वास्थ्योद्धतेः कृतमहत्तरवैद्यशास्त्रं
योगप्रयोगगुरुतामनुसन्दधानः।
यो बालकृष्णमहसा दशविश्वसिद्धे-
षूच्यैश्चकार निजनाम स कोऽपि धन्यः॥४॥
सन्धाय योगगुरुणा सह सन्निधानं
राष्ट्रस्य मानप्रतिमानमुरीकरिष्युः।
सानातनीं विदितवैदिकसंस्कृतिं स्वां
नक्तन्दिवं ननु समेधय बालकृष्ण॥५॥

विदेशी पाठकों की सदस्यता हेतु आवश्यक निर्देश : योग संदेश के विदेशी पाठकों से अनुरोध है कि वे पत्रिका का एक वर्षीय शुल्क (20 डॉलर व 15 पाउण्ड) चैक द्वारा न भेजें, वर्योंकि बैंक के नये नियमों के अनुसार बैंक कम से कम 50 डॉलर व 50 पाउण्ड के चैक ही रखीकार करेगा। विदेशी पाठक पत्रिका का शुल्क विदेश से सीधे हमारे स्टेट बैंक ऑफ इण्डिया के खाता संख्या 30721914467 (IFSC Code-SBIN0012228) में या हमारी वेबसाइट पर ऑन-लाइन जमा करकर योग संदेश की सदस्यता ले सकते हैं।



पतंजलि®
दंत कान्ति

पतंजलि के हर्बल टूथपेस्ट से दाँतों को दें लम्बी उम्र का वरदान

दन्त कान्ति एलोवेरा

14 जड़ी-बूटियों से निर्मित

पेश है भारत का पहला एलोवेरा टूथपेस्ट जो पायरिया, मसूड़ों से खून आना, सैंसिटिविटी एवं पीलेपन आदि से बचाए और दाँतों व मसूड़ों को दे असरदार सुरक्षा।

दन्त कान्ति रेड टूथपेस्ट

16 जड़ी-बूटियों से निर्मित

बेशकीमती जड़ी-बूटियों, गोरु व टंकण को मिलाकर बनाया गया एक विशिष्ट टूथपेस्ट जो आपके दाँतों को लम्बे समय तक कीटाणुओं से बचाकर दे ताज़ा साँसें।

दन्त कान्ति फ्रेश एक्टिव जैल

9 जड़ी-बूटियों से निर्मित

ठंडक की अनुभूति के साथ आपको दे सुखद स्वाद और लम्बे समय तक ताज़ा साँसें। अब सिर्फ कैमिकल से बने अन्य हानिकारक जैल टूथपेस्ट न अपनाएं।

दन्त कान्ति मेडीकेटेड

मसूड़ों की सूजन, खून आना, दाँतों की सैंसिटिविटी (झांझनाहट) में लाभदायक। दाँतों व मसूड़ों को मज़बूत व स्वस्थ बनाए।

दन्त कान्ति नैचुरल

13 जड़ी-बूटियों से निर्मित

दाँतों व मसूड़ों की समस्याओं जैसे पायरिया, मसूड़ों से खून आना एवं पीलेपन आदि से छुटकारा दिलाकर आपको देता है प्राकृतिक सुरक्षा कवच व स्वस्थ और सुन्दर मोती जैसे दाँत।

दन्त कान्ति जूनियर

एसएलएस फ्री

कीटाणुज से दाँतों को बचाए, कीटाणुओं से लड़े और ओरल हाइजीन को बनाए रखें। हानिकारक एसएलएस फ्री टूथपेस्ट।

दन्त कान्ति रेड एडवांस्ड

26 जड़ी-बूटियों से निर्मित

दाँतों व मसूड़ों को बनाए स्वस्थ व उन्हें दे लम्बी उम्र। डेन्टल प्रॉब्लम्स जैसे पायरिया, मसूड़ों की सूजन, दर्द व खून आना, सैंसिटिविटी, दुर्गंध एवं दाँतों के पीलेपन से दे छुटकारा।



YOG SANDESH (हिन्दी)



पतंजलि®
प्रकृति का ज्ञानीकरण

पेश है पतंजलि टोण्ड मिल्क भारत की अच्छी सेहत के लिए



कैलिशयम व
प्रोटीन से भरपूर

PATANJALI®

500ml



हड्डियों व दांतों
के लिए फायदेमंद

