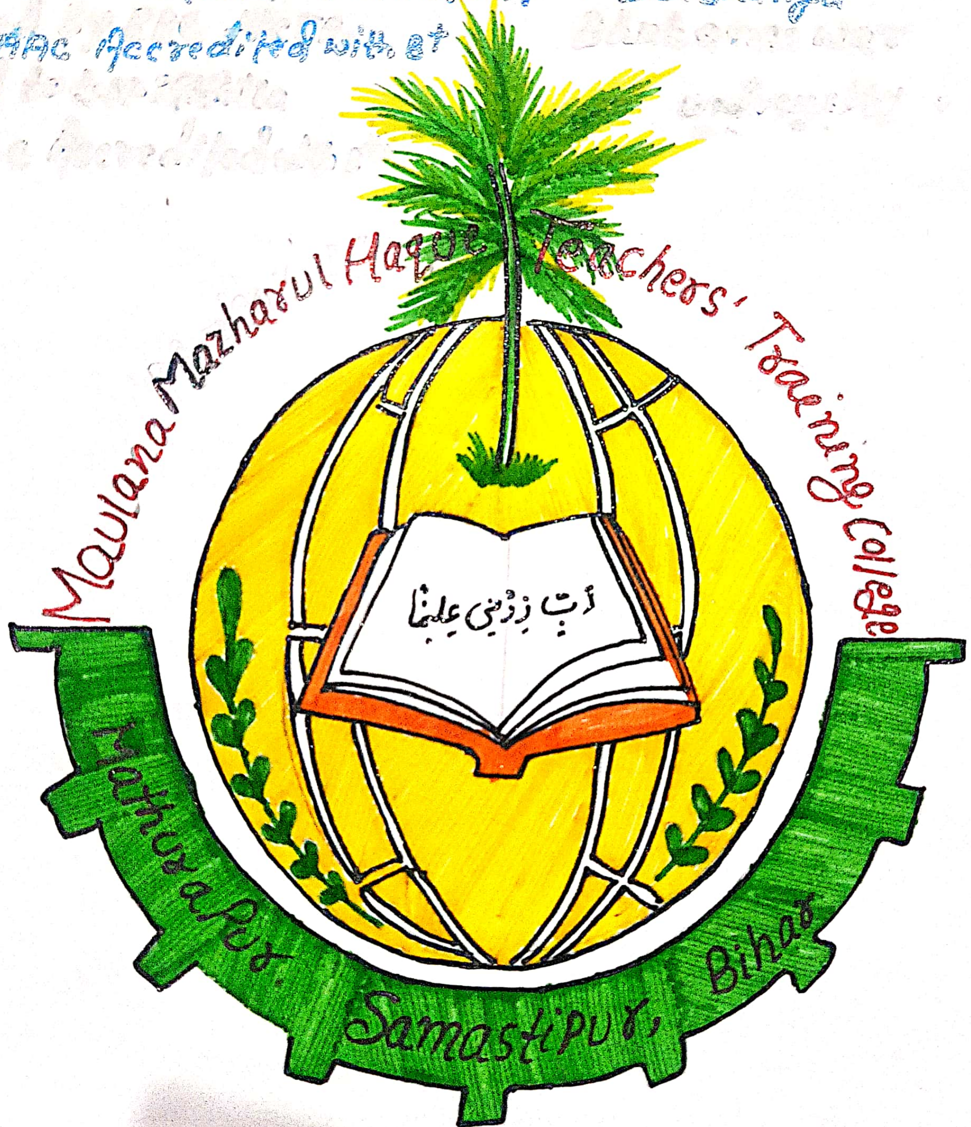
EPC 4:

Understanding Self

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Maulana Mazharul Haque teachers' Training College
Mathurapur, Samastipur
Recognized by By ERC, NCTE, Bhubaneswar
Affiliated to L.N. Mithila University, Darbhanga
NAAC Accredited with B+



Scanned with OKEN Scanner

...TION:-

योग मुख्य रूप से एक आध्यात्मिक अनुशासन है, जिसमें जीवनशैली को पूर्णसार आत्मसात किया गया है। योग शब्द की उत्पति संस्कृत भाषा के 'युज' शब्द से हुई है जिसका अर्थ होता है। आत्मा का परमात्मा में विलीन होना। योग कला के साथ-साथ एक विज्ञान भी है। क्योंकि यह हमारे शरीर और मन को नियंत्रित करने के लिए व्यवहारिक तरीके प्रदान करता है।

MEANING:-

साधारण रूप में योग का अर्थ होता है - क्रियाविधि। शाब्दिक अर्थानुसार योग को समाधि भी कहते है। योग एक ऐसी शक्ति होती है, जिससे मनुष्य अपने लक्ष्यों की प्राप्ति भलिभांति कर सकता है। योग प्राणायाम या उर्जा नियंत्रण के माध्यम से शरीर में मुख्य रूप से उर्जा का प्रसार करता है।

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

पंतजलि के अनुसार, "चित्र की वृत्तियों को चंचल होने से रोकना ही ही योग है। मन को उधर-उधर नहीं भटकने देना, केवल एक वस्तु में स्थित रखना ही योग है।"

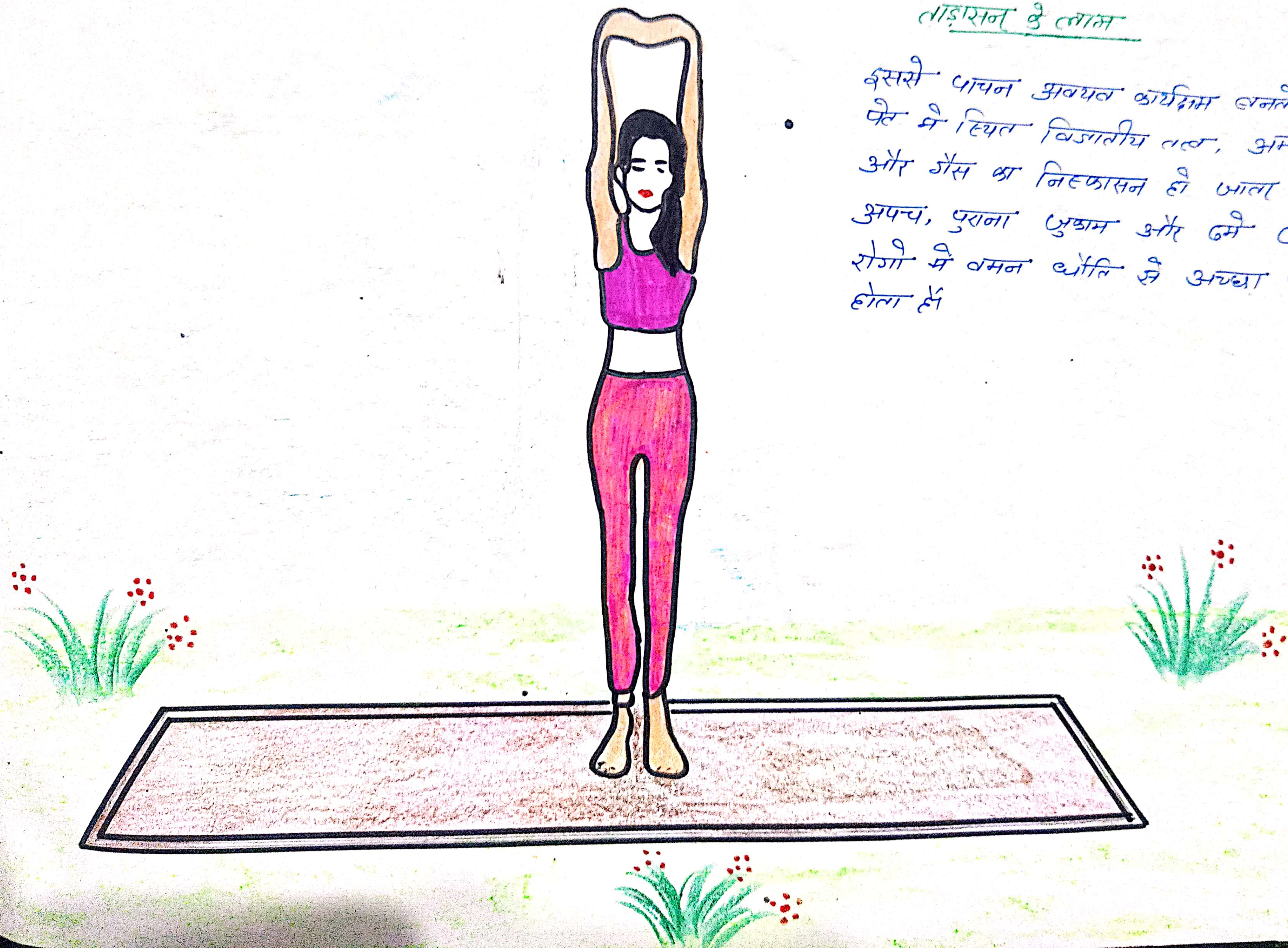
अग्निपुराण के अनुसार - "योग मन की एक विशिष्ट अवस्था है जब मन में आत्मा को स्वयं मन को प्रत्यक्ष करने की योग्यता आ जाती है, तब उसका ब्रह्म के साथ संयोग हो जाता है।

योग का इतिहास

योग का प्रारंभ हमारे देश भारत में हुआ था। भारतीय ऋषि पतंजलि द्वारा 'योग दर्शन' पर लिखे गये 2,000 वर्ष पुराने "योगसूत्र" को मन और भावनाओं को नियंत्रित करने और आध्यात्मिक रूप से विकसीत करने का सम्पूर्ण मार्गदर्शक माना जाता है। योग की उत्पति के नमुने भारत में 3000 ई० पूर्व योग मुद्राओं के पाषाण-नक्काशीदार आँकड़े सिंधु घाटी में पाये जा सकते हैं, जो मूल मुद्राओं और प्रथाओं को दर्शाते हैं।

Scanned with OKEN Scanner

ताड़ासन



ताड़ासन के लाभ

इससे पाचन अवयव कार्यक्षम बनते है पेट मे स्थित विजातीय तत्व, अम्ल और गैस का निष्कासन हो जाता हैं अपच, पुराना जुकाम और दमे जैसे रोगो मे वमन धौति से अच्छा लाभ होता हैं

Scanned with OKEN Scanner

भारत में योग (अन्तार्राष्ट्रीय योग दिवस) :-

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत सर्व प्रथम 21 जून 2015 को भारत में हुई। मानवीय प्रधान मंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के द्वारा संयुक्त राष्ट्र महासभा के दिये गये प्रस्ताव को स्वीकृति मिली और 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाने लगा।

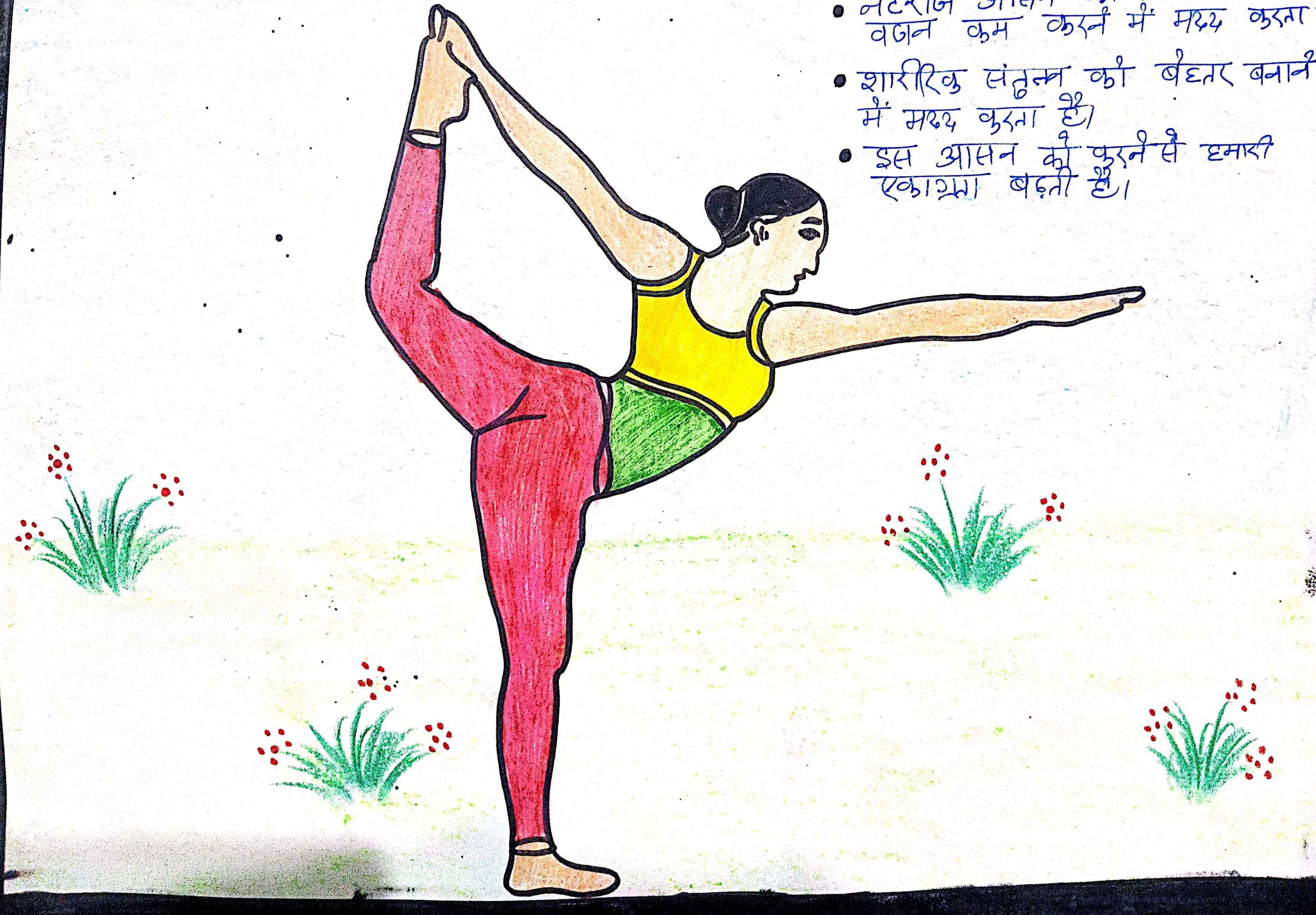
योग के प्रकार

योग शारीरिक और मानसिक कल्याण को बढ़ाने में मदद करता है। आधुनिक योग व्यायाम, शक्ति लचीलापन और श्वास पर ध्यान देने के साथ विकसीत हुआ है। योग के कई प्रकार है, जो निम्नलिखित हैं:-

अष्टांग योग :

इस योग के प्रकार में योग की प्राचीन शिक्षाओं का उपयोग किया जाता हैं अष्टांग योग को मुख्य छः मुद्राओं का समन्वय है, जो तेजी से साँस लेने की प्रक्रिया को जोड़ता हैं

नटराजासन



नटराजासन के लाभ

- नटराज आसन का नियमित अभ्यास वजन कम करने में मदद करता है।
- शारीरिक संतुलन को बेहतर बनाने में मदद करता है।
- इस आसन को करने से हमारी एकाग्रता बढ़ती है।

Scanned with OKEN Scanner

...क्रम योग :-

यह योग मुख्य रूप से एक कृत्रिम रूप से गर्म कमरे में जिसका तापमान लगभग 105 डिग्री और 40% आर्द्रता होती है। इसमें 26 पोज होते हैं।

हठ योग :-

यह किसी भी प्रकार के योग के लिए एक सामान्य शब्द है, जो शारीरिक मुद्राएँ सिखाता है।

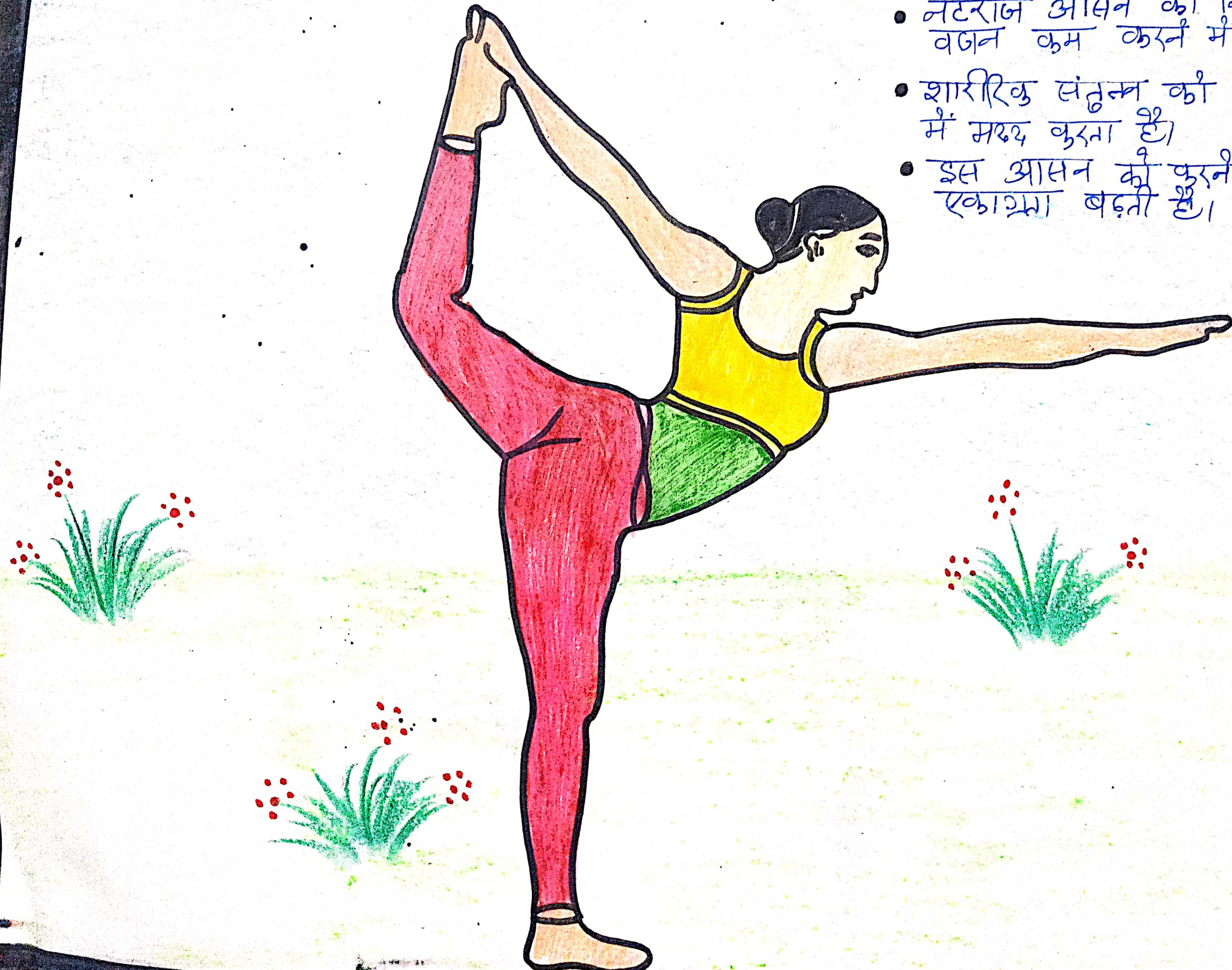
अयंगर योग :-

योग के इस संसार में विभिन्न प्रकार के सहारे जैसे :- तकिया, कम्बल, कुर्सी इत्यादि की सहायता से उनके प्रयोग से इस योग के सभी पोज को करना।

जीवामुक्ति योग :-

" जीवामुक्ति " का अर्थ होता है: " जीवित रहते हुए मृत्यु "। इसमें आध्यात्मिक शिक्षाओं और प्रथाओं को सम्मिलित किया गया। यह योग शारीरिक रूप से तीव्र हो सकता है।

नटराजासन



नटराजासन के लाभ

- नटराज आसन का नियमित अभ्यास वजन कम करने में मदद करता है।
- शारीरिक संतुलन को बेहतर बनाने में मदद करता है।
- इस आसन को करने से हमारी एकाग्रता बढ़ती है।

Scanned with OKEN Scanner

म योग :-

यह योग मुख्य रूप से एक कृत्रिम रूप से गर्म कमरे में जिसका तापमान लगभग 105 डिग्री और 40% आद्रता होती है। इसमें 26 पोज होते है।

हठ योग :-

यह किसी भी प्रकार के योग के लिए एक सामान्य शब्द है, जो शारीरिक मुद्राएं सिखाता हैं

अयंगर योग :-

योग के इस संसार में विभिन्न प्रकार के सहारे जैसे :- तकिया, कम्बल, कुर्सी इत्यादि की सहायता से उनके प्रयोग से इस योग के सभी पोज को करना ।

जीवामुक्ति योग :-

" जीवामुक्ति " का अर्थ होता है: " जीवित रहते हुए मृत्यु " । इसमें आध्यात्मिक शिक्षाओं और प्रथाओं को सम्मिलित किया गया। यह योग शारीरिक रूप से तीव्र हो सकता है।

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

कृपालु योग :-

इस योग के अन्तर्गत हम अपने शरीर को जानने, स्वीकार करने और सीखने की शिक्षा देता है। उसमें व्यक्ति आवश्यक देखकर अपने स्तर का अभ्यास करना सीखता है।

कुंडलिनी योग :-

कुंडलिनी योग ध्यान की एक प्रणाली है; जिसका उद्देश्य मन में दबी हुई ऊर्जा का संचार करना है। यह विशिष्ट परिणाम के लिए आसन, प्राणायाम और ध्यान को अनुकूलित करता है।

पावर योग :-

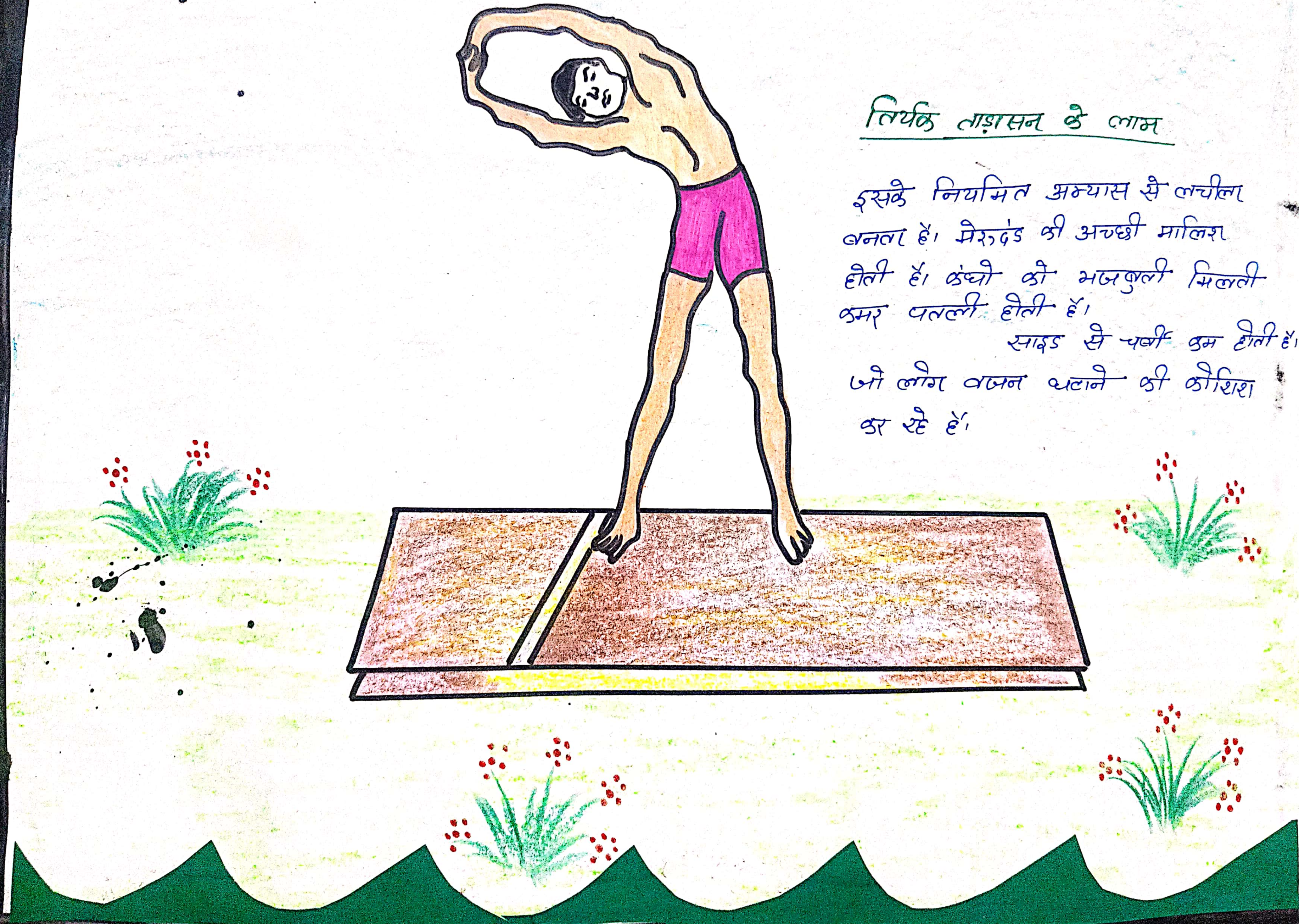
पारंपरिक अष्टांग प्रणाली पर आधारित इस सक्रिय योग का विकास किया गया।

शिवानंद योग :-

यह एक ऐसी प्रणाली है, जो पाँच बिन्दु पर आधारित होता है। इसमें आमतौर पर 12 मूल आसन का प्रयोग किया गया है। जो सूर्य नमस्कार और सवाना आसन के नाम से जाना जाता है।

Scanned with OKEN Scanner

तिर्यक ताड़ासन



तिर्यक ताड़ासन के लाभ

इसके नियमित अभ्यास से लचीला बनता है। मेरुदंड की अच्छी मालिश होती है। कंधो को मजबूती मिलती कमर पतली होती है।
साइड से चर्बी कम होती है।
जो लोग वजन घटाने की कोशिश कर रहे हैं।

Scanned with OKEN Scanner

विनियोग :-

ये योग किसी भी व्यक्ति की शारिरिक क्षमता की परवाह किये गये बगैर उसे अनुकूलित कर सकता है। इसमें गहन प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। वे योग चिकित्सा के विशेषज्ञ होते है।

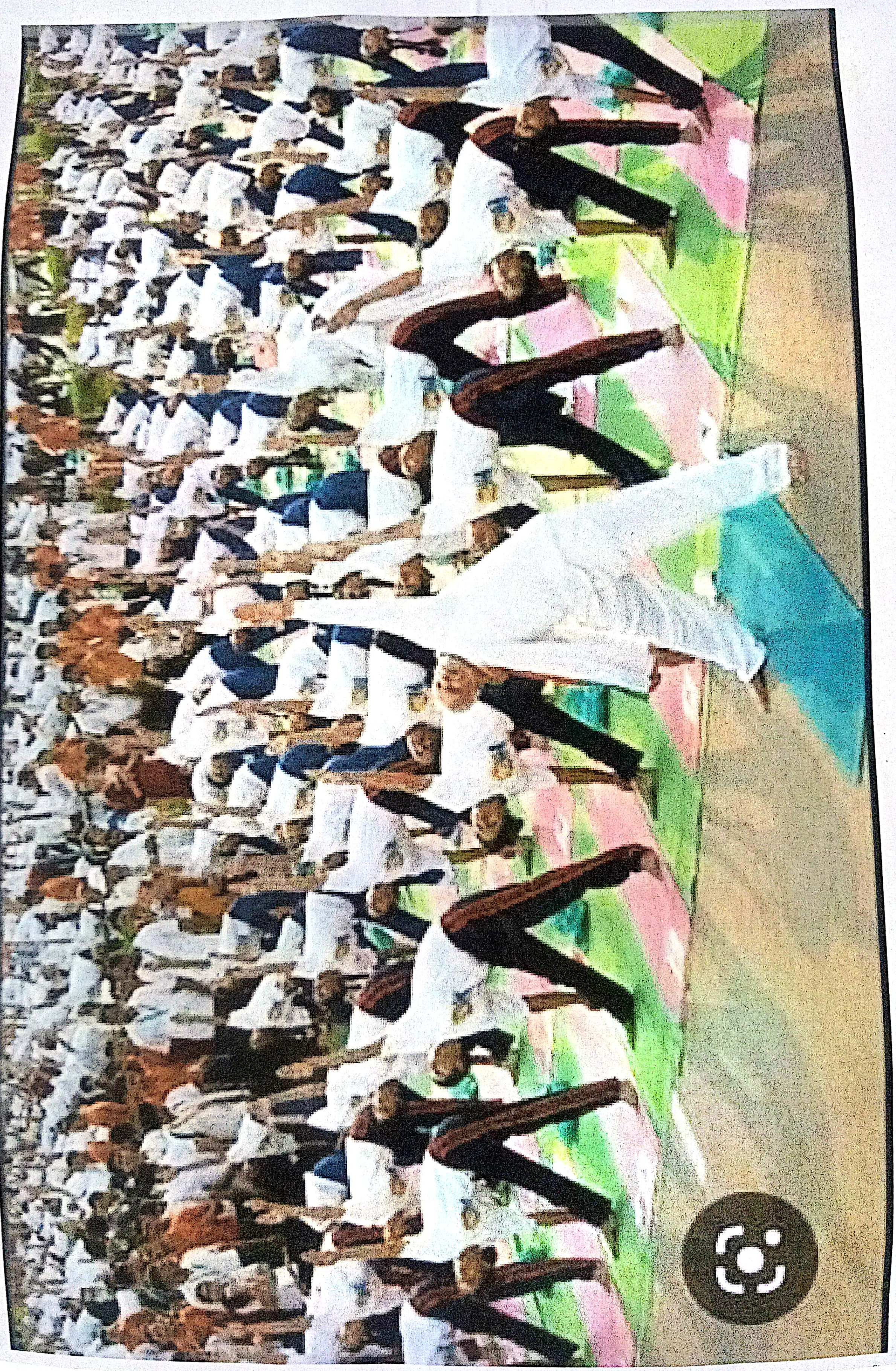
यिन :-

यह योग का ऐसा प्रकार है। जिसके अन्तर्गत यह शांति प्रदान करने वाला और ध्यान करनेवाला योग अभ्यास है।

प्रीनेटल या प्रसवपूर्व योग :-

यह योग चिकित्सकों द्वारा बतलाया गया है, जो गर्भावस्था के बाद पुनः पुराने आकार में वापस आने में महिलाओं की सहायता करता है। साथ ही साथ स्वास्थ की देखभाल करने वाली गर्भावस्था का भी समर्थन कर सकता है।

Scanned with OKEN Scanner



Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

योग की मुद्राएं

योग की विभिन्न मुद्राएं निम्नलिखित हैं:-

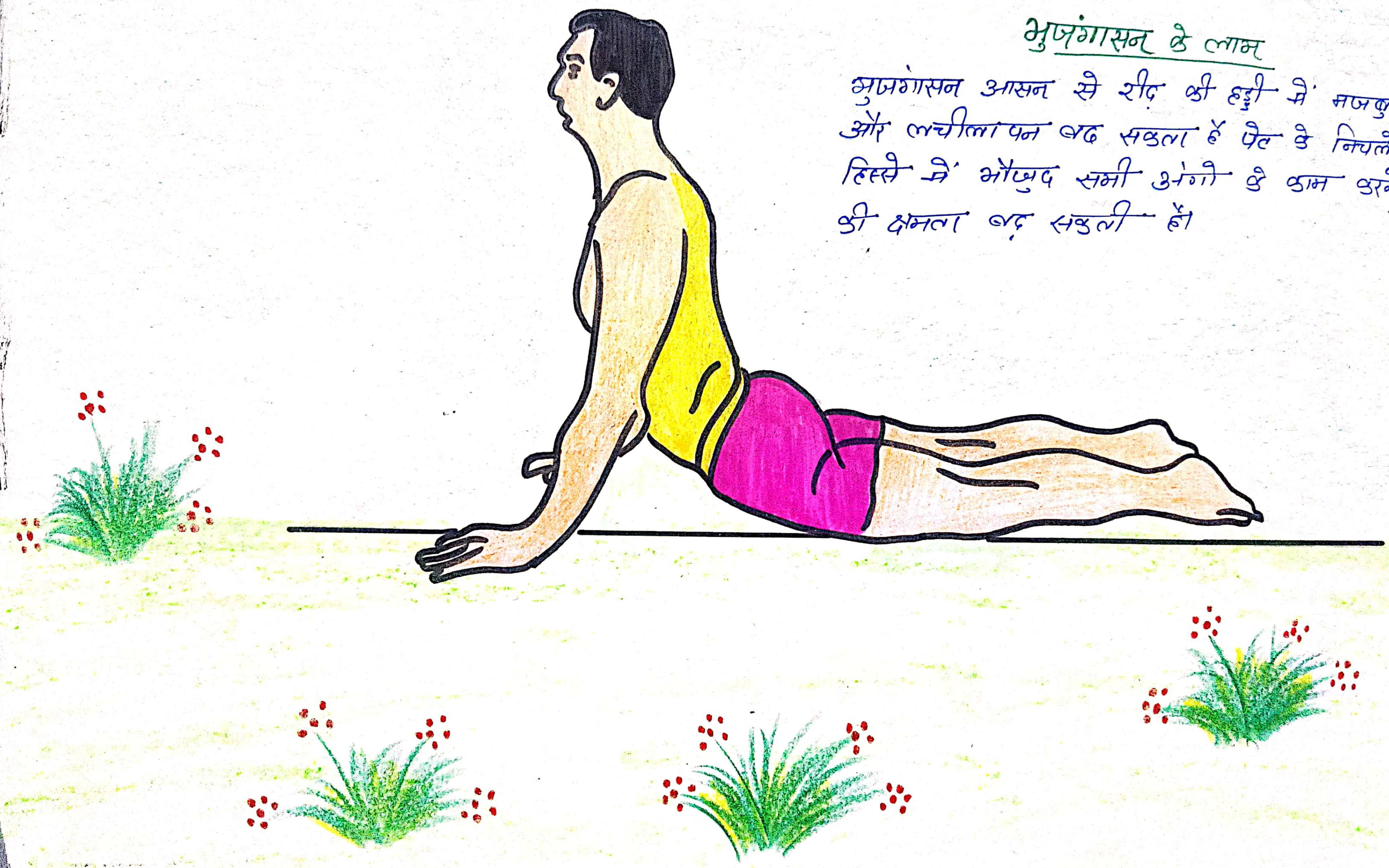
स्थायी योग :-

कोणासन प्रथम और कोणासन द्वितीय

- कतिचक्रासन
- हस्तपादासन
- अर्धचक्रासन
- त्रिकोणासन
- गरुड़ासन
- वीरभद्रासन
- परसारिता पादहस्तासन
- वृक्षासन
- पश्चिम नमस्कारासन
- उत्कटासन

Scanned with OKEN Scanner

भुजंगासन



भुजंगासन के लाभ

भुजंगासन आसन से रीढ़ की हड्डी में मजबूति और लचीलापन बढ़ सकता है पेट के निचले हिस्से में मौजूद सभी अंगो के काम करने की क्षमता बढ़ सकती है

पेट योगा की मुद्रा में लेटना

- वसिष्णसना
- अधोमुख सवासना
- मकर अधोमुख संवासन
- धनुरासन

- भुजगांसन
- सलम्बा भुजगांसन
- विपरीता सलभासन
- शलभासन

बैठकर करने वाले योग :

- जनु शिरसाना
- पश्चिमोत्तानासन
- पूर्वोत्तानासन
- उर्ध्व मत्स्येन्द्रासन
- बृद्ध कोणासन

- मरजरिसाना
- शिशुआसन
- पद्मासन
- वज्रासन

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

पीठ के बल लेटकर योग

- नौकासन
- मत्स्यासन
- सेतु बंधासन
- पवनमुक्तासन
- सर्वांगासन

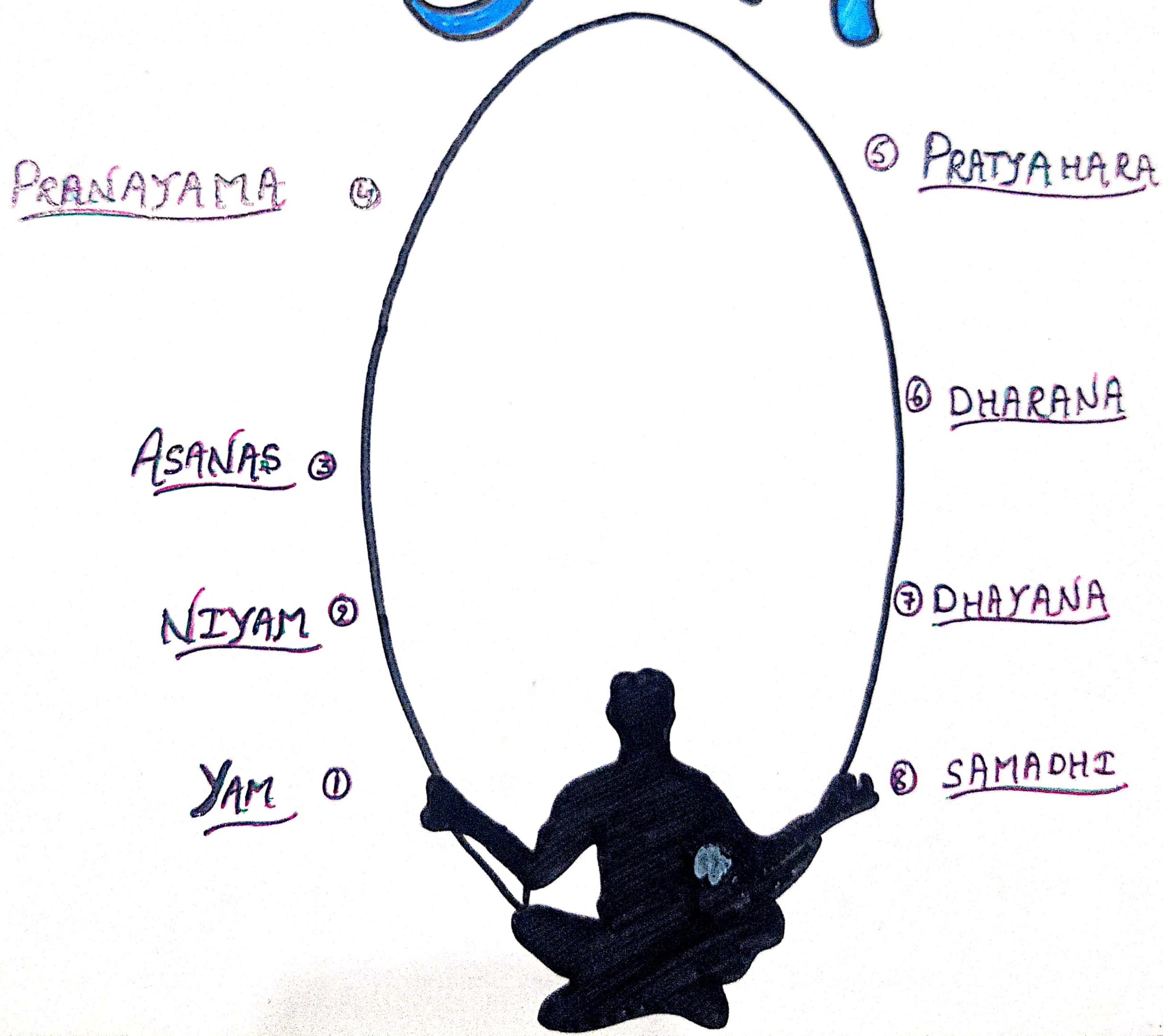
- उलासन
- नटराजासन
- विष्णुआसन
- शवासन
- सिरसासन

योग के महत्व

- योग तनाव व चिंता का प्रबंधन करने में सहायता करता है
- शारीरिक और मानसिक अनुशासन का एक संतुलन बनता है
- शरीर मन और आत्मा को नियंत्रित करने में योग सहायता प्रदान करता है
- योग आपके दिल को स्वस्थ बनाता है
- शारीरिक रोगों से मुक्ति पाना एवं तनाव से दुर होना।
- मानसिक शक्ति प्रदान करना।
- वृहत्त दृष्टिकोण क्षमता का विकास करना।
- प्रकृति विरोधी जीवनशैली में सुधार करना।

Scanned with OKEN Scanner

EIGHT ELEMENTS OF YOGA



Scanned with OKEN Scanner

योग के गुण

योग करने के लिए उम्र की कोई बाधा नहीं है।

- यह हमारे शरीर को लचीला बनाता है।
- वजन कम करना।
- श्वसन क्रिया को सुचारु बनाना।
- मांसपेशियों में ताकत बढ़ाना।
- मजबूत आंतरिक शक्तियां प्रदान करना।
- बेहतर निंद में मददगार।
- तनाव से छुटकारा पाना तथा खुश रहना।
- मन में स्थिरता व ध्यान केन्द्रीत करने में सहायक।
- एथलेटिक प्रदर्शन में सुधार।

Scanned with OKEN Scanner

उत्थित पद्मासन

उत्थित पद्मासन से लाभ

इस आसन से गर्दन और छाती की मासपेशियों में खिंचाव लाता है। गर्दन और कन्धों की मासपेशियों की तनाव मुक्त करता है

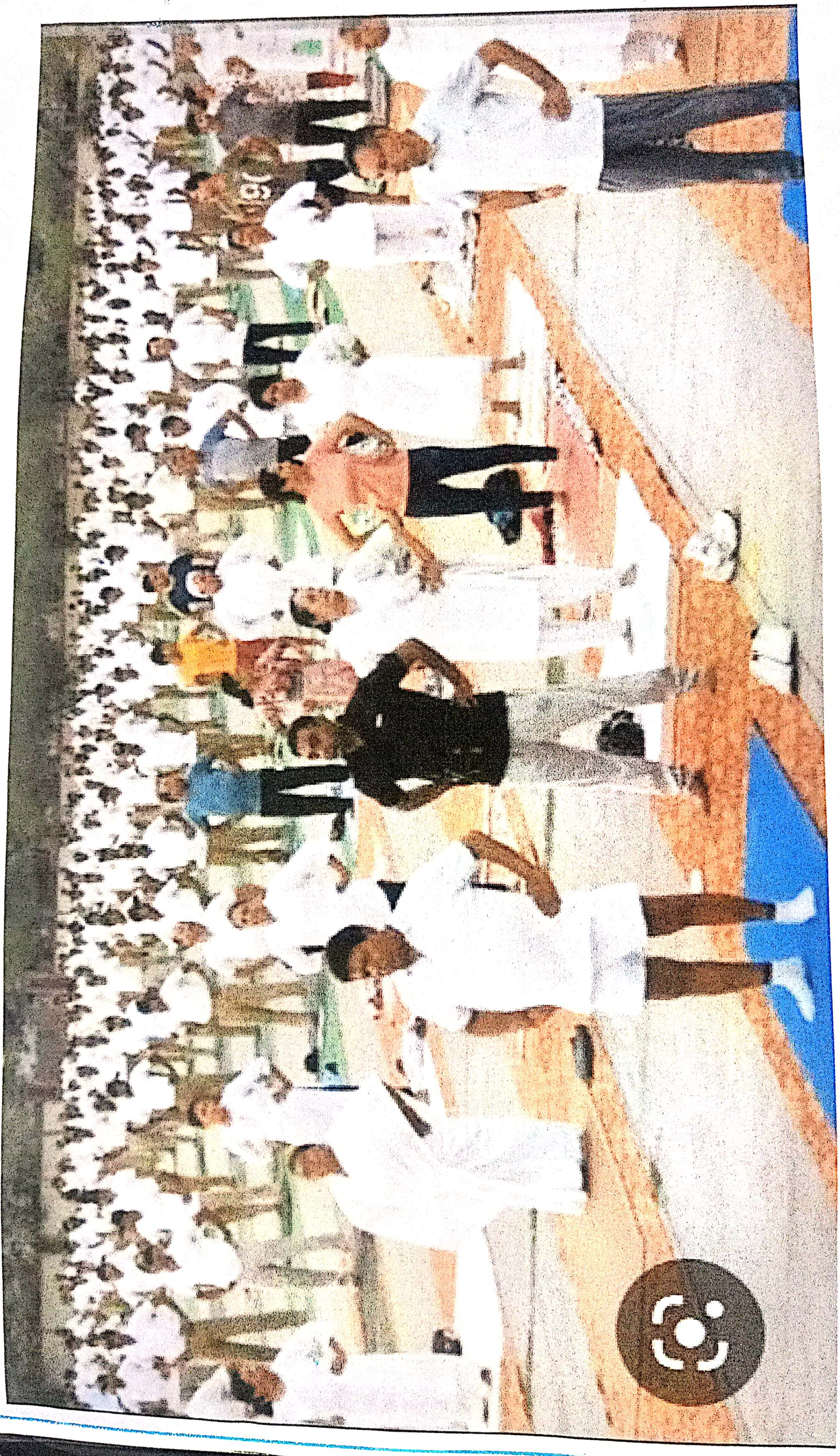
CLUSION :-

उपरोक्त विवेचना से यह सपष्ट होता है कि भारतीय संस्कृति के प्रमुखो तत्वों का पोषण करने में योग की प्रमुख भुमिका होती है भारतीय संस्कृति की ऐतिहासिक करने पर यह तथ्य सपष्ट होता है कि . भारतीय सभ्यता एवं संस्कृति में योग की परम्परा प्राचीनकाल से वर्तमान समय तक पुर्णरुप से समाहित है।

भारतीय संस्कृति एवं योग की परम्परा को एक ही सिक्के के दो पहलों के रूप में देखा जा सकता है दोनो ही एक दुसरे से पुरक हैं

अत! भारतीय संस्कृति में योग में प्राचीन परम्परा माना गया है। जो कि वर्तमान समय तक चली आ रही है।

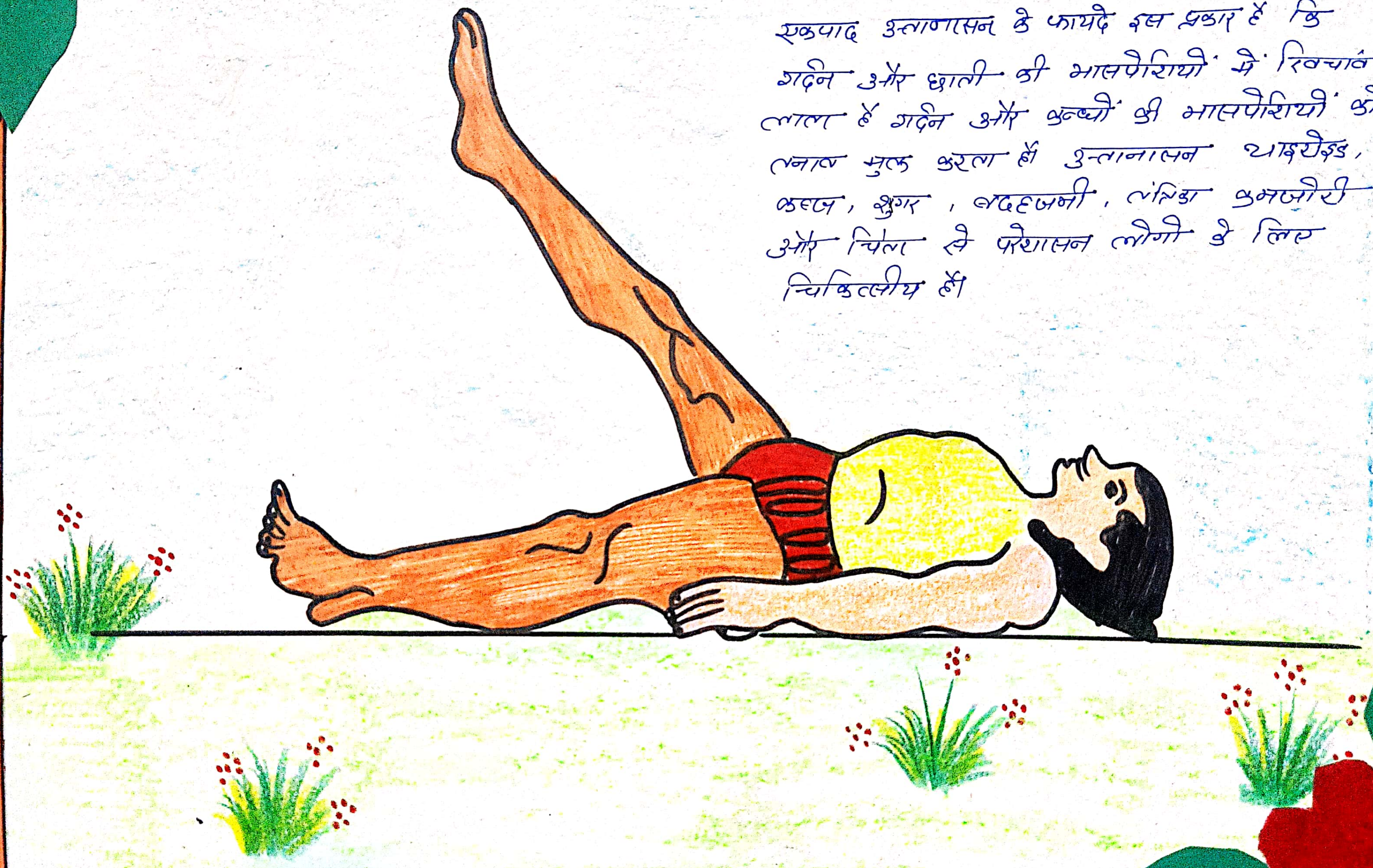
Scanned with OKEN Scanner



Scanned with OKEN Scanner

एकपाद उत्तानासन

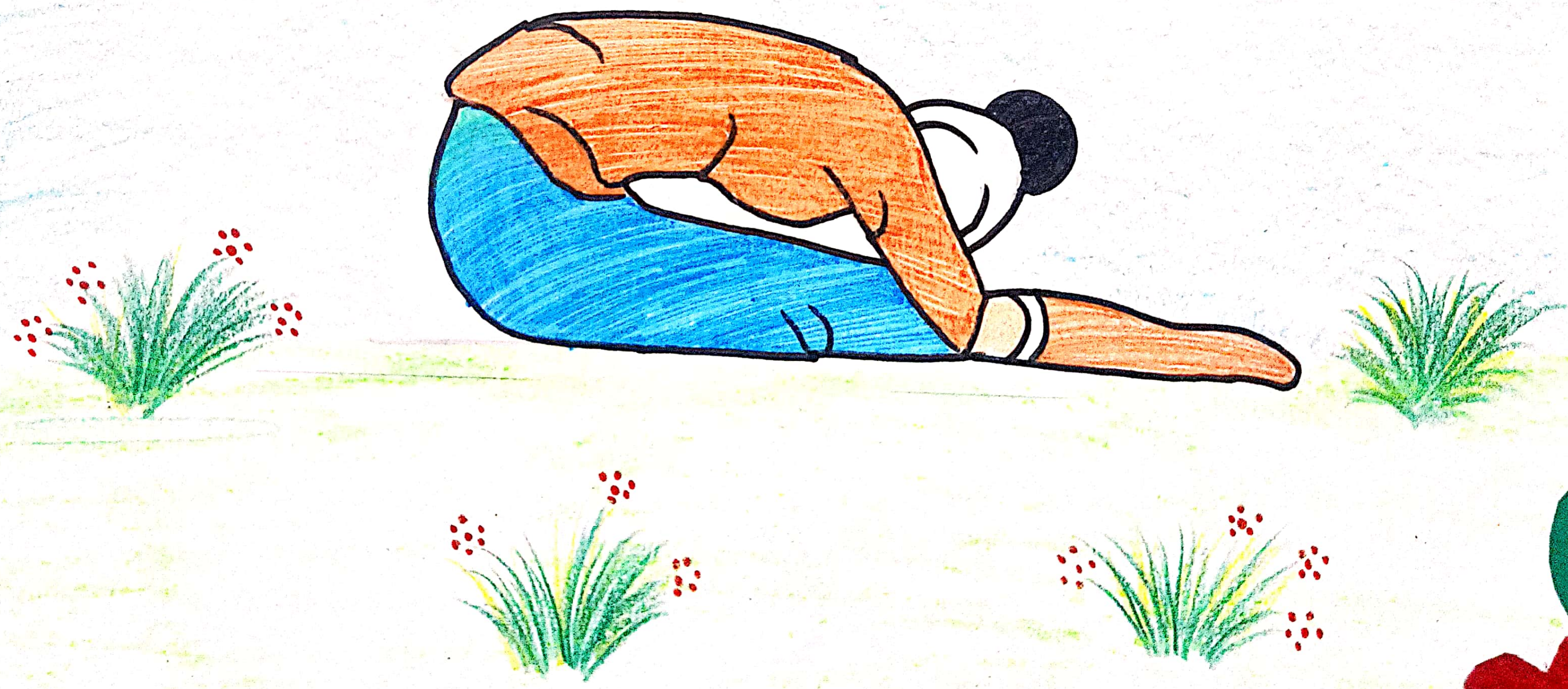
एकपाद उत्तानासन के फायदे इस प्रकार है कि गर्दन और छाती की मासपेशियों में खिचाव लाता है गर्दन और कन्धों की मासपेशियों को तनाव मुक्त करता है उत्तानासन थाइरोइड, कब्ज, शुगर, बदहजमी, तंत्रिका कमजोरी और चिंता से परेशासन लोगो के लिए चिकित्सीय है



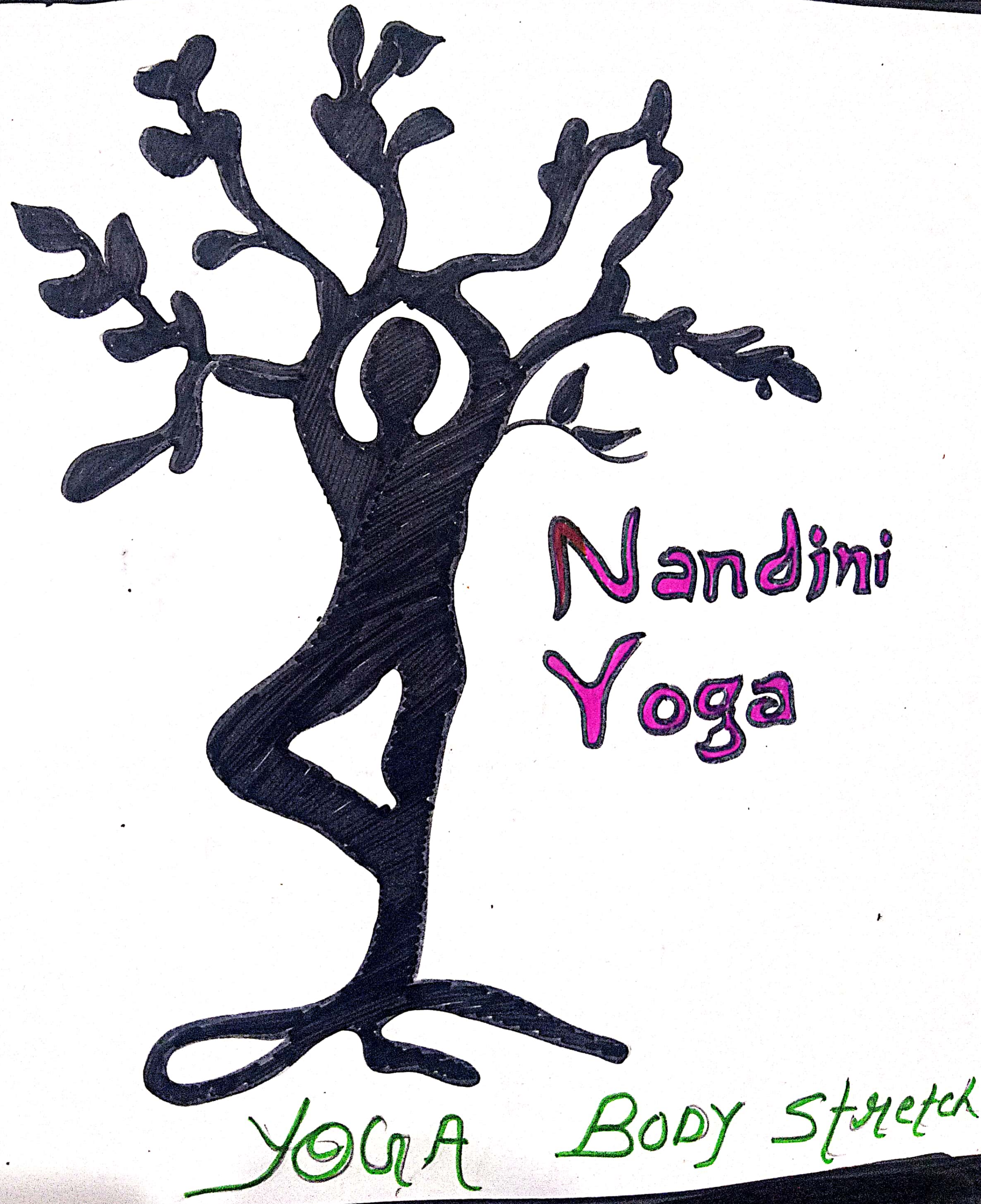
पश्चिमोत्तानासन

पश्चिमोत्तानासन के लाभ

- तनाव दूर करने में फायदेमंद
- पेट की चर्बी दूर करने में मददगार
- घुटियों को लचीला बनाने में कारगार
- अनिद्रा की समस्या दूर करता है।

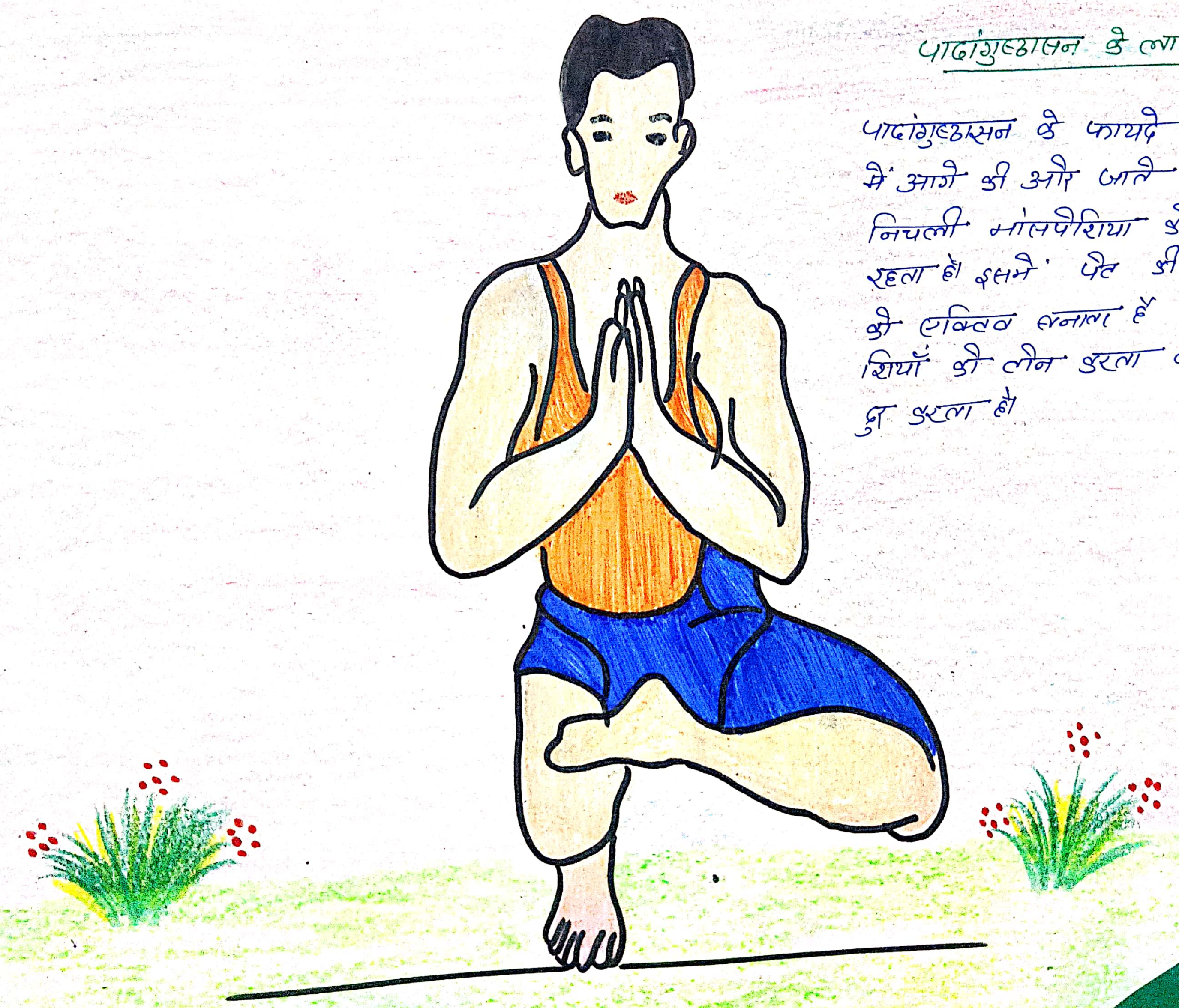


Scanned with OKEN Scanner



Scanned with OKEN Scanner

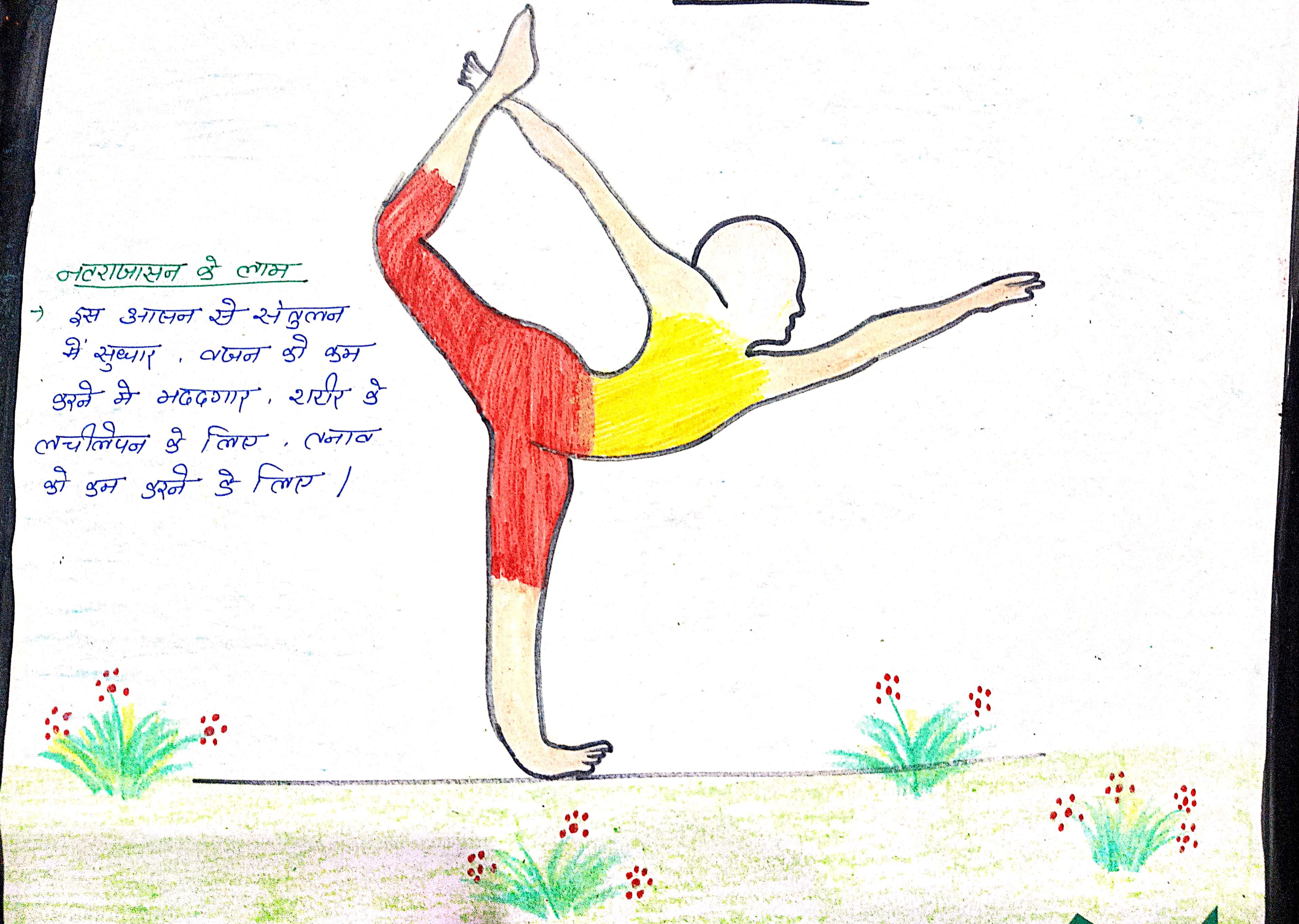
पादांगुष्ठासन



पादांगुष्ठासन के लाभ

पादांगुष्ठासन के फायदे पादांगुष्ठासन में आगे की ओर जाते हुए पेट की निचली मांसपेशियां को संकोच करते रहता है इसमें पेट की मांसपेशियों के को सक्रिय बनाता है पैरों की मांसपेशियों को टोन करता है अनिद्रा को दूर करता है

नटराजासन



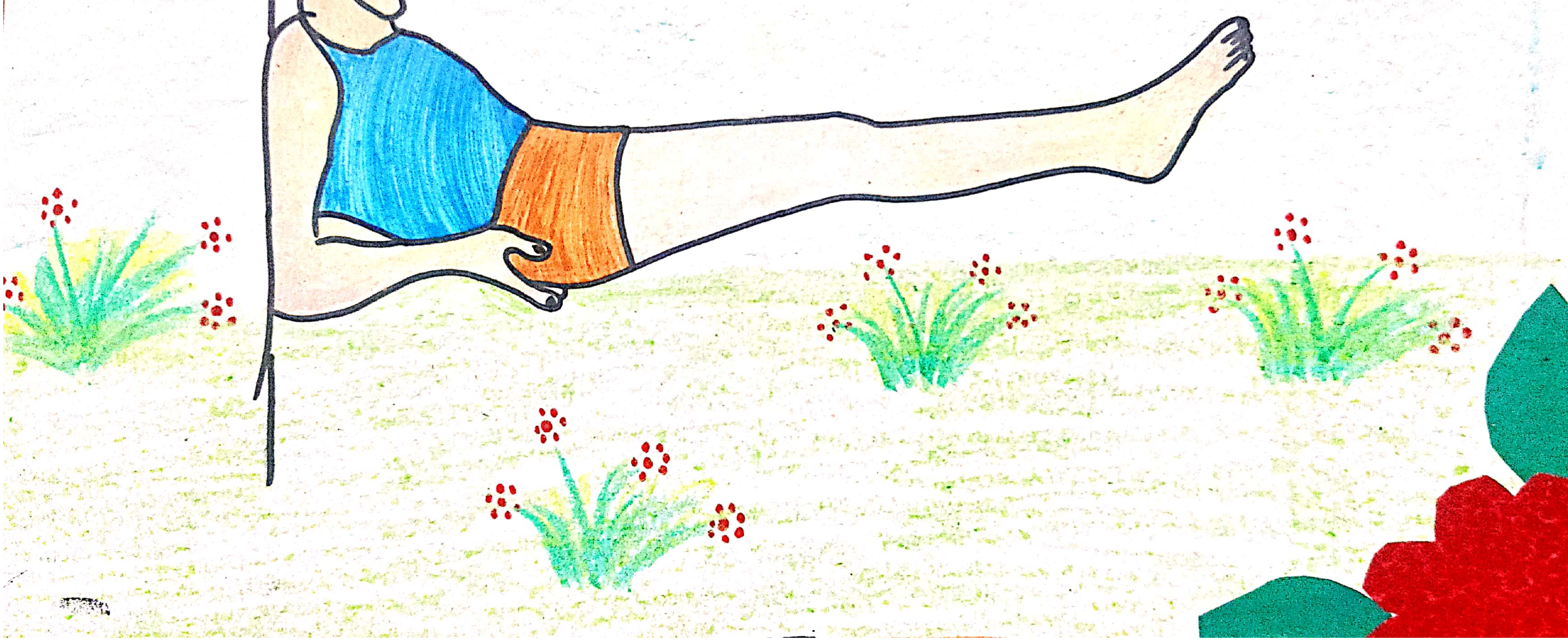
नटराजासन के लाभ

→ इस आसन से संतुलन में सुधार, वजन को कम करने मे मददगार, शरीर के लचीलेपन के लिए, तनाव को कम करने के लिए ।

Scanned with OKEN Scanner

उत्तान पादासन के लाभ

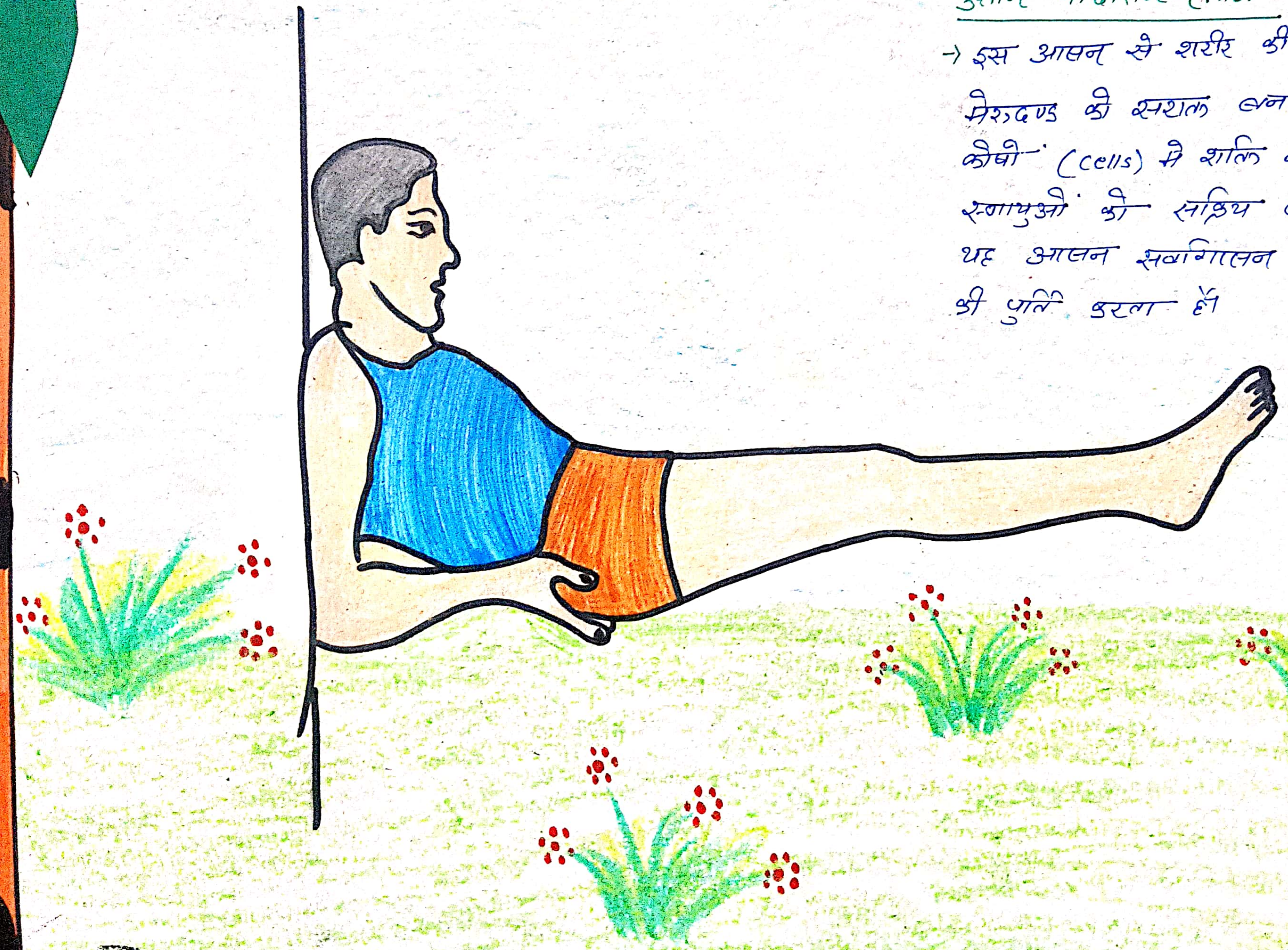
→ इस आसन से शरीर की स्थूलता कम होती है
मेरुदण्ड को सशक्त बनाता तथा आन्तरिक
कोषों (cells) में शक्ति भरकर यह आसन
स्नायुओं को सक्रिय बनाता है।
यह आसन सर्वांगासन की पूर्व भूमिका
की पूर्ति करता है



Scanned with OKEN Scanner

उत्तान पादासन के लाभ

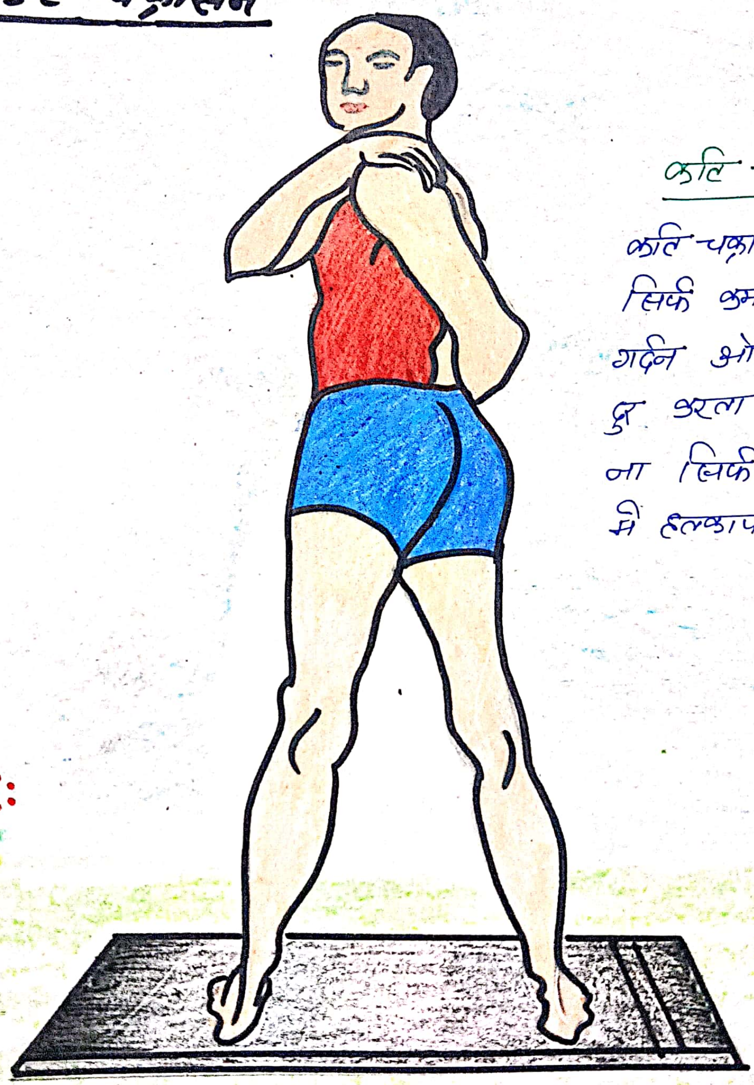
→ इस आसन से शरीर की स्थूलता कम होती है मेरुदण्ड को सशक्त बनाकर तथा आन्तरिक कोषों (cells) में शक्ति भरकर यह आसन स्नायुओं को सक्रिय बनाता है। यह आसन सर्वांगासन की पूर्व भूमिका की पूर्ति करता है।



Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

कटि चक्रासन



कटि चक्रासन के लाभ

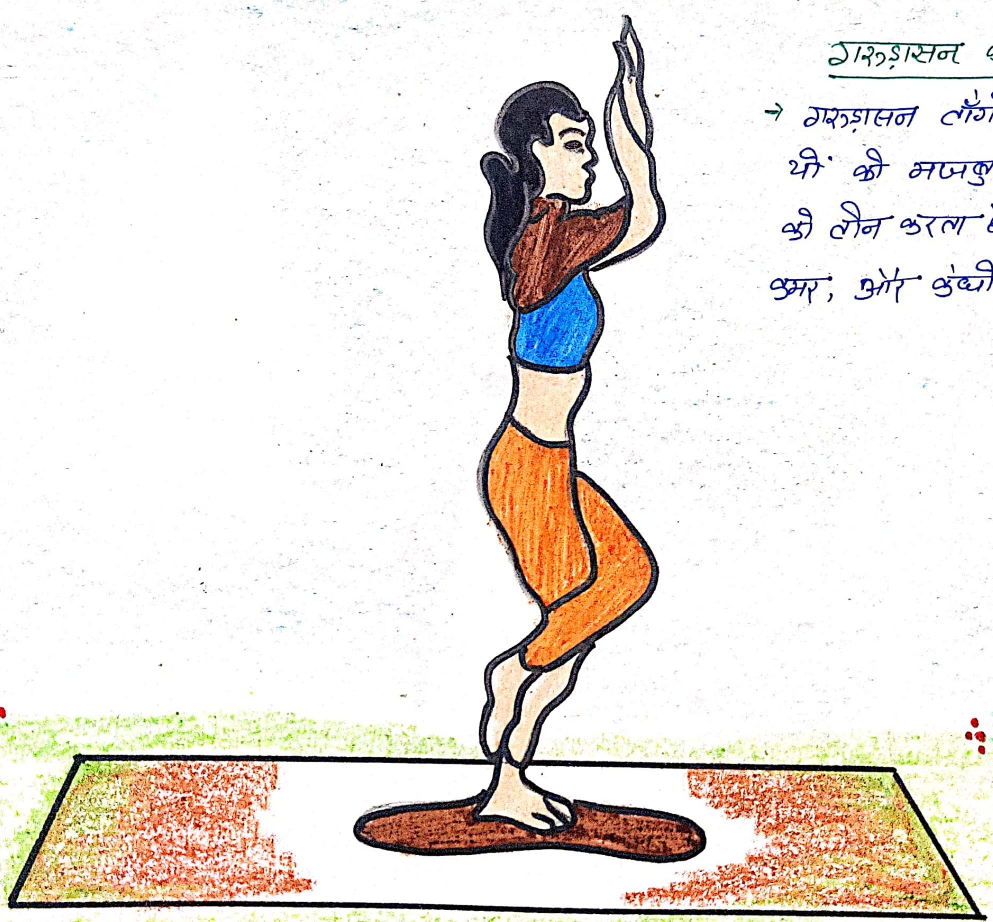
कटि चक्रासन एक ऐसा योगा है जो ना सिर्फ कमर को पतला करता है बल्कि गर्दन और पीठ की जकड़न को भी दूर करता है इस योगा को करने से ना सिर्फ आलस दूर होता है, बल्कि शरीर मे हल्कापन भी महसूस होता है

त्रिकोणासन

त्रिकोणासन के लाभ

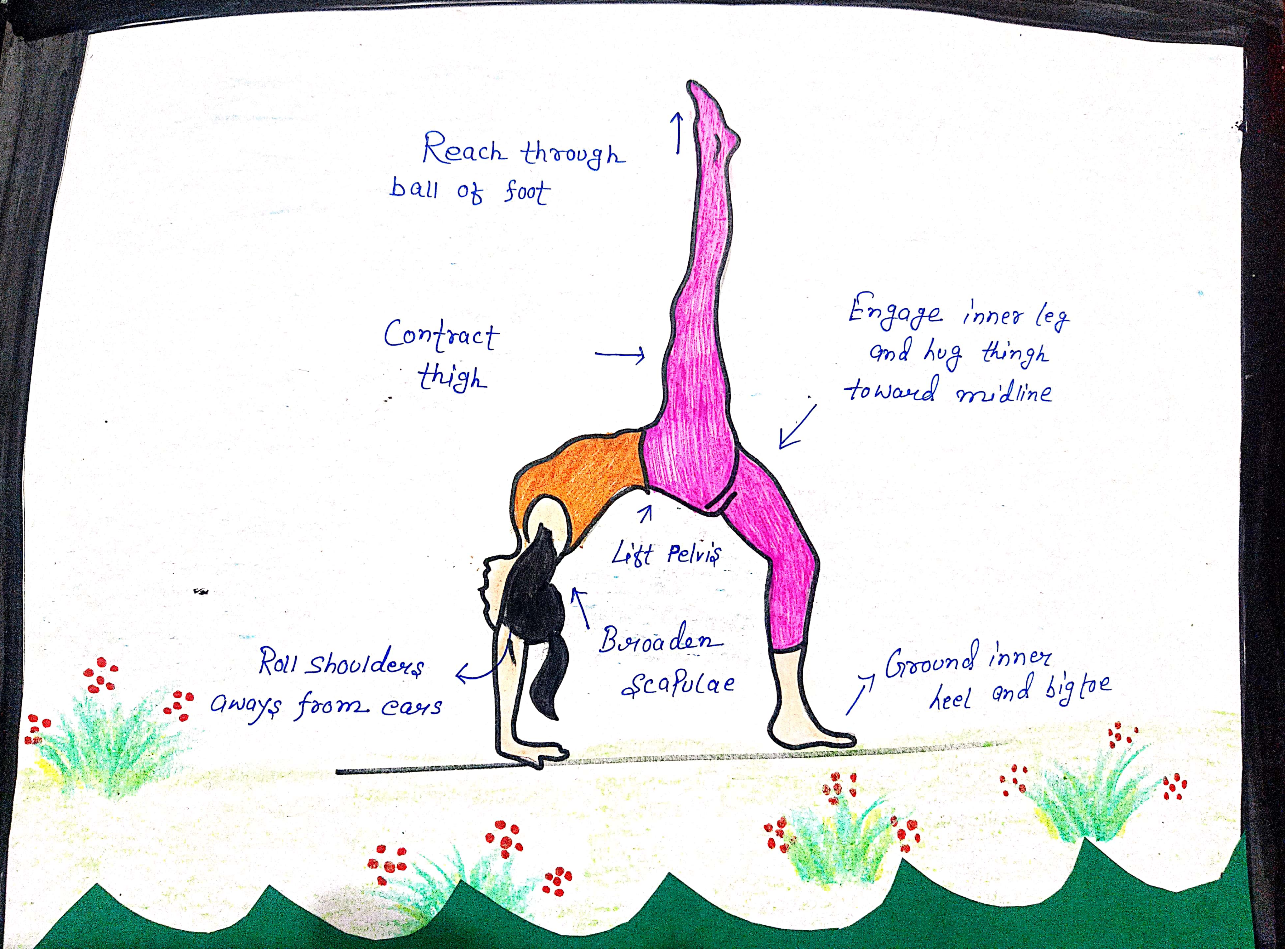
त्रिकोणासन ऐसा ही अभ्यास है जिससे मांसपेशियों की बेहतर स्ट्रेचिंग और रक्त के संचार को ठीक रखने में लाभ मिल सकता है।

गरुड़ासन



गरुड़ासन के लाभ

→ गरुड़ासन टाँगों और बाहों की मांसपेशियों को मजबूत करता है और तंत्रिकाओं को लीन करता है। पीठ के ऊपरी हिस्से, कमर, और कंधों में भी खिंचाव लाता है

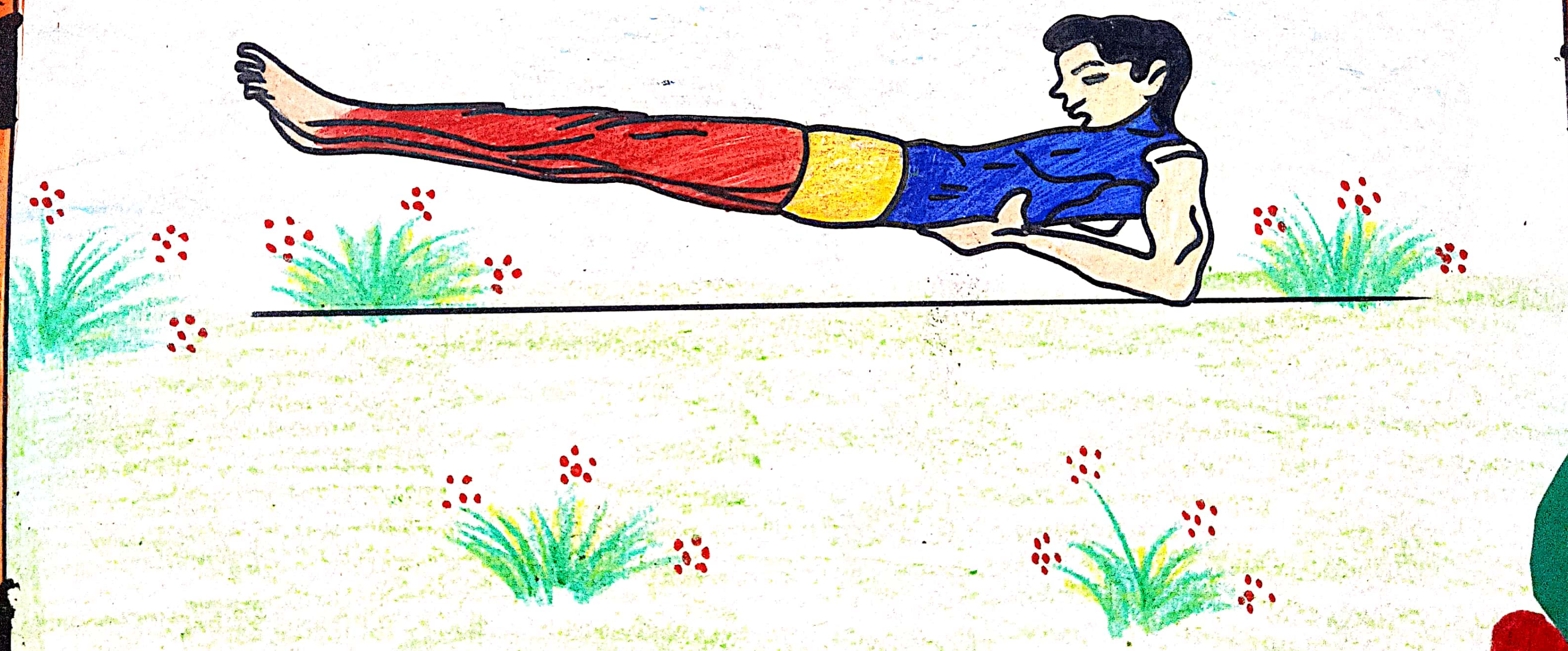


Scanned with OKEN Scanner

उत्तान पादासन

उत्तान पादासन के लाभ

उत्तान पादासन से लाभ इस प्रकार है,
गर्दन और छाती की मासपेशियों में
खिंचाव लाता है। गर्दन और कन्धों
की मासपेशियों को तनाव मुक्त करता है।



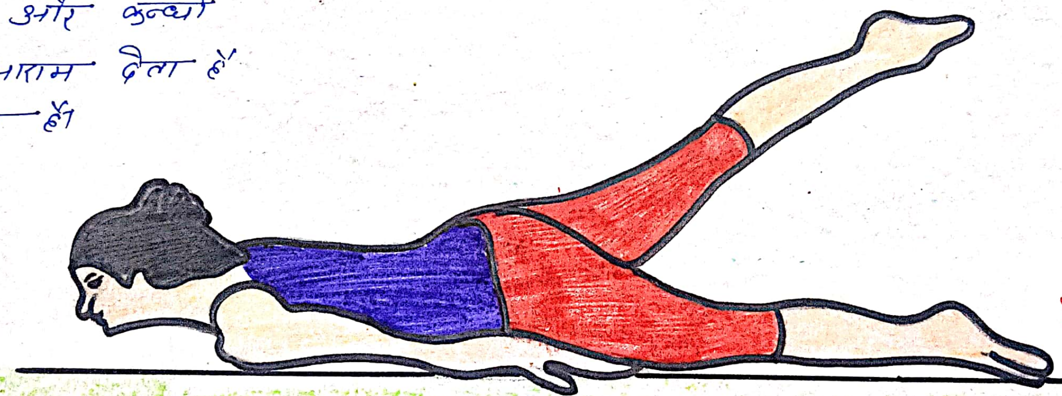
Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

अर्ध शलभासन

अर्ध शलभासन के लाभ

अर्ध शलभासन से पीठ की मजबूती व लचीलापन बढ़ाता है। हाथों और कन्धों की मजबूती बढ़ाता है गर्दन और कन्धों कि नसों को आराम देता है व मजबूत बनाता है

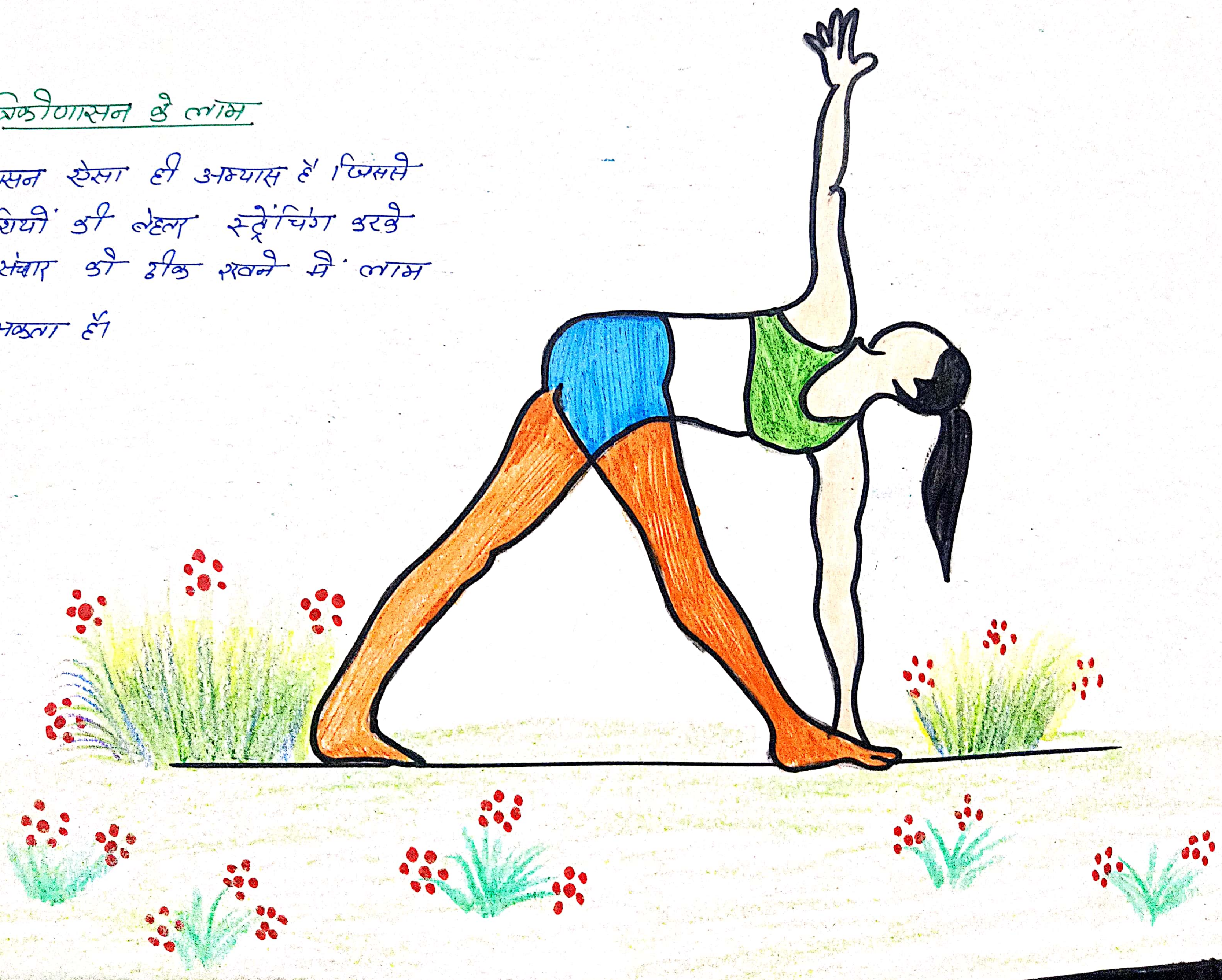


Scanned with OKEN Scanner

त्रिकोणासन

त्रिकोणासन के लाभ

त्रिकोणासन ऐसा ही अभ्यास है। जिससे मांसपेशियों की बेहतर स्ट्रेचिंग करके रक्त के संचार को ठीक रखने में लाभ मिल सकता है

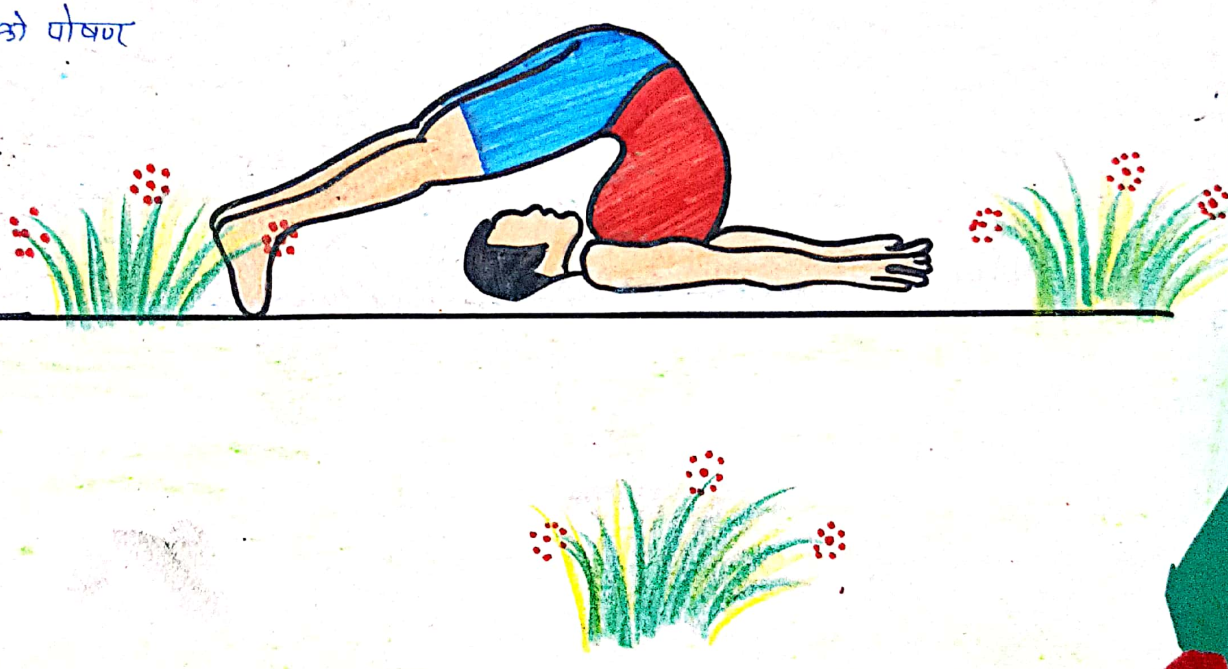


Scanned with OKEN Scanner

हलासन

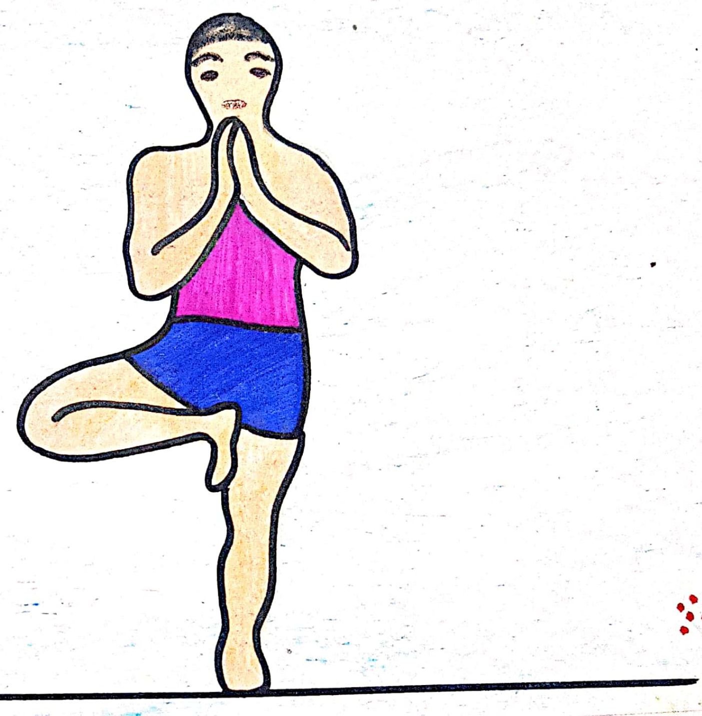
हलासन आसन से लाभ

आसन से मेरुदण्ड की नाड़ियों पीठ के स्नायुओं, मेरुदण्ड के मनकों और इन मनकों के दोनों ओर से गुजरने वाले मज्जा तन्त्र को पोषण मिलता है।



Scanned with OKEN Scanner

वृक्षासन



वृक्षासन के लाभ

ये आपके पूरे पैर को मजबूत बनाने में मदद करता है जैसे पैर, जांघों पिंडलियों और घुटनों को

वृक्षासन न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक रूप से भी आपको स्वस्थ रखता है।

Scanned with OKEN Scanner

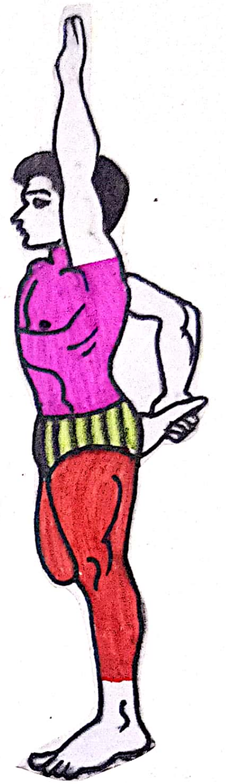
नटरासन

नटरासन के लाभ

यह आसन तंत्रिका तंत्र में संतुलन लाता है
यह आसन को नियमित करने से शरीर
पर नियंत्रण का विकास होता है
यह आसन मानसिक एकाग्रता प्रदान
करता है
नटरासन आसन को करने से
पैरों में लचीलता आती है।

Scanned with OKEN Scanner

संतुलनासन



संतुलनासन के लाभ

इस आसन से स्वप्नदोष व प्रमेह आदि रोग दूर होते हैं।
इससे कामेन्द्रियों का आन्तरिक प्रवाह सक्रिय होता है।
सयंमी जीवन के लिये यह आसन अत्यन्त लाभप्रद है।

Scanned with OKEN Scanner

SAVASANA (शवासन)

शवासन के लाभ

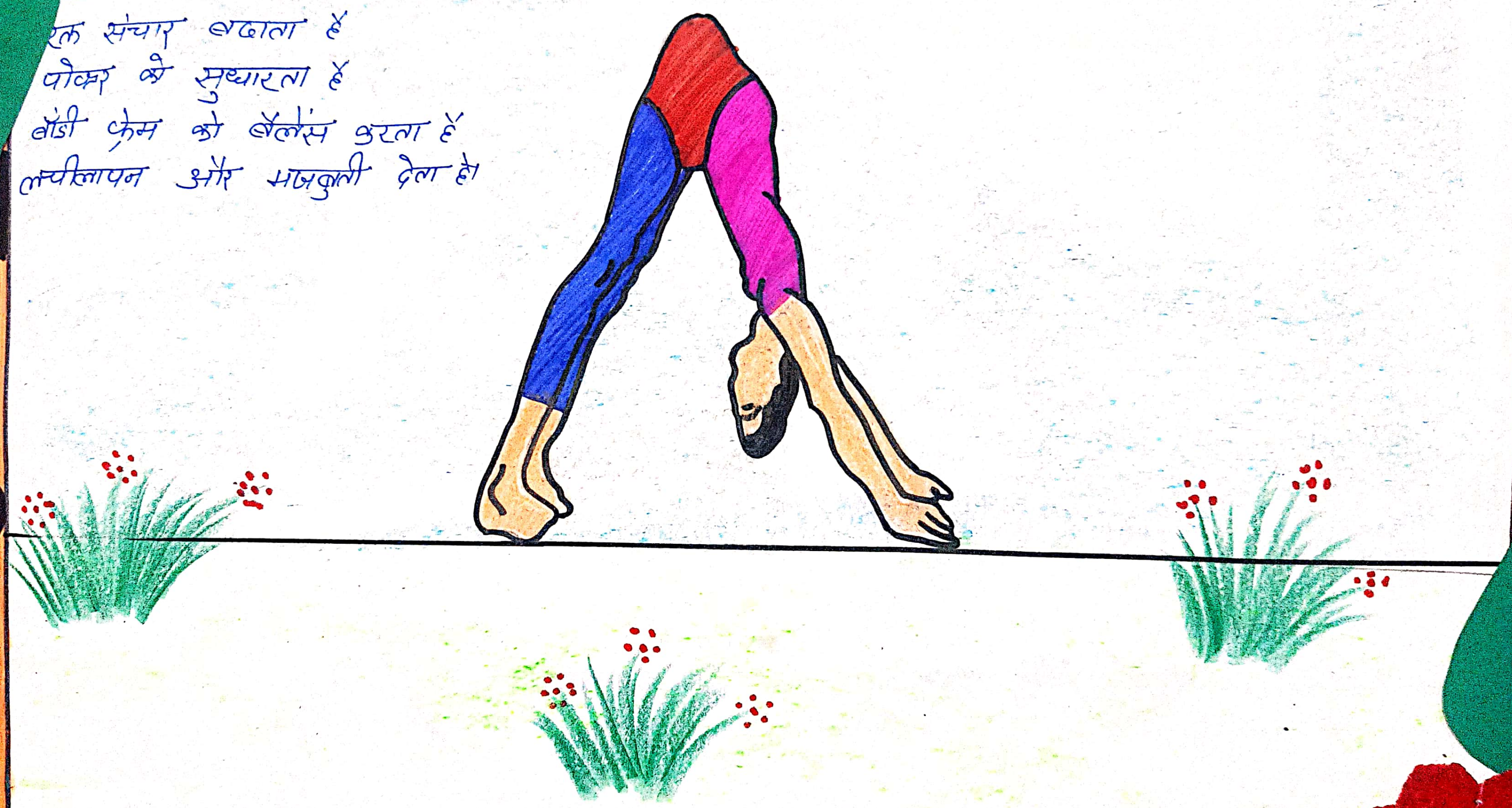
→ शरीर को मेडिटेशन की स्थिति मे लाए
शरीर को रिलैक्स और शांत करता है
रक्तचाप और एंग्जायटी घटाए
एकाग्रता और मेमोरी बढाता है

Scanned with OKEN Scanner

PARVATASANA

...वतासन के लाभ

...क्त संचार बढ़ाता है
...पोस्चर को सुधारता है
बॉडी फ्रेम को बैलेंस करता है
लचीलापन और मजबूती देता है।



Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

TOLASANA

तोलासन के लाभ

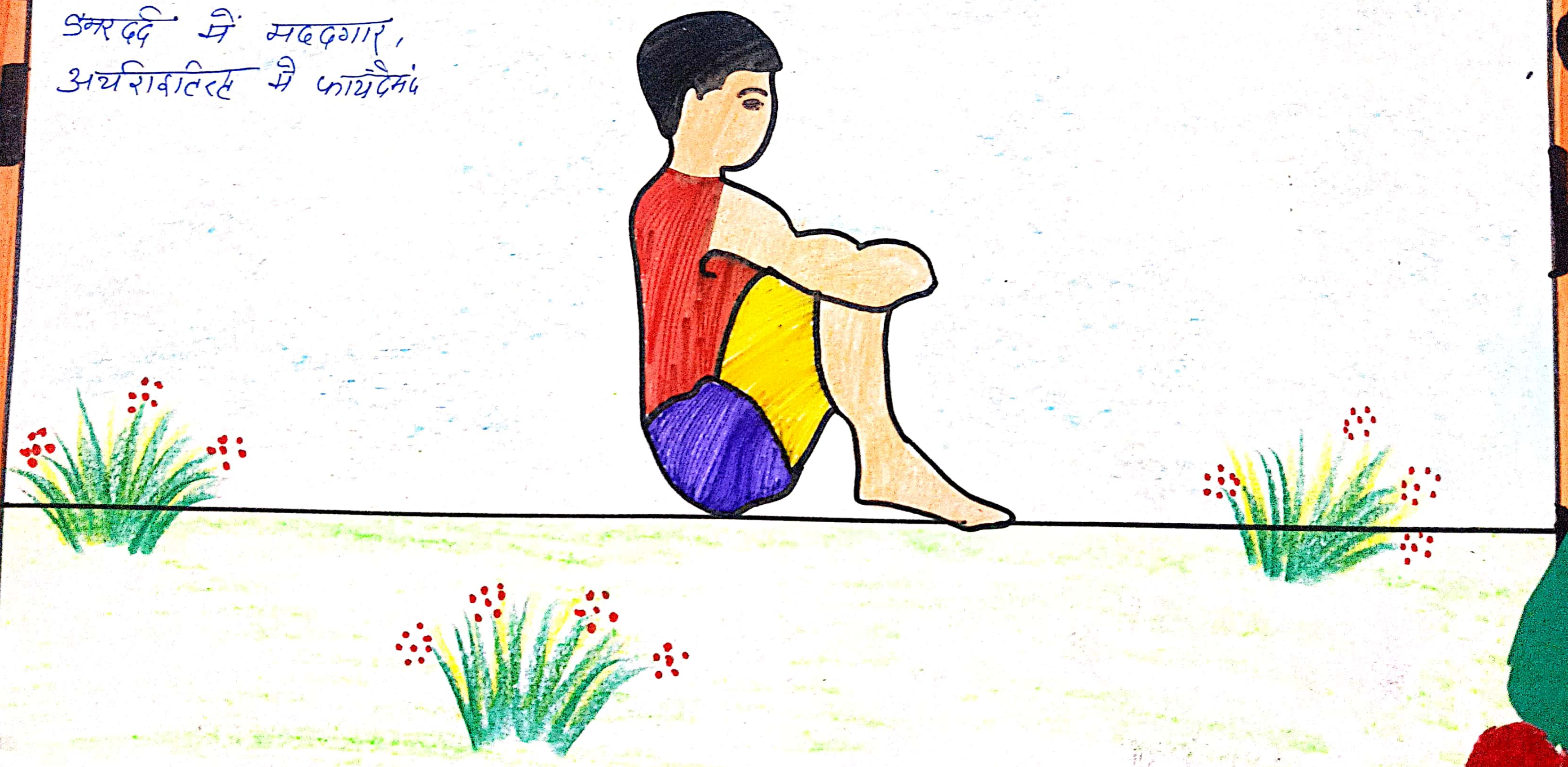
- शरीर में चेतना और संतुलन का विकास करता है।
- हाथों और कंधों को मजबूत और ताकत बनाता है।
- डाइजेस्टिव सिस्टम को सुधारता है।
- सिक्स पैक एब्स बनाने में मदद करता है।

Scanned with OKEN Scanner

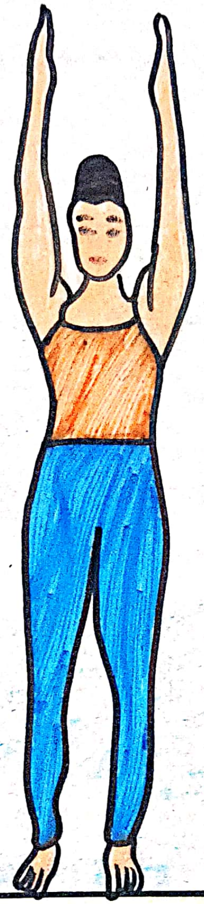
PAVAHAMUKTASONA

पवनमुक्तासन के लाभ

ये आसन गैस दूर करने मे फायदेमन्द ।
और महिलाओं के लिए फायदे
कमर दर्द में मददगार,
अपचातिरिक्त मे फायदेमंद



उर्ध्व हस्तासन



उर्ध्व हस्तासन के लाभ

- यह आसन मानसिक रोगों को दूर करता है।
- रीढ़ की हड्डी को सीधी बनाता है उर्ध्व हस्तासन।
- यह आसन कंधों को मजबूत बनाता है।
- शरीर के संतुलन में सुधार करता है उर्ध्व हस्तासन।

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner