

**PANDIT SUNDARLAL SHARMA (OPEN) UNIVERSITY CHHATTISGARH
BILASPUR**



MANUAL

Yog Science

(Post Graduate and Diploma Course)

Department of Yog Science

PANDIT SUNDARLAL SHARMA (OPEN) UNIVERSITY CHHATTISGARH, BILASPUR

VERIFIED

Dr. Anita Singh

Incharge NAAC Criteria-I

Pt. Sunderlal Sharma (Open) University Chhattisgarh, Bilaspur

REGISTRAR
Pt. Sunderlal Sharma (Open)
University Chhattisgarh
BILASPUR (C.G.)

पं. सुंदरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

विभाग – योग विज्ञान (Manual for Yog Practical)

“योगश्चित्तवृत्तिविरोधः” (पातंजलयोगसूत्र समाधि पाद 1/2)
(चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।)

योग सम्यक् जीवन का विज्ञान है अतः इसका समावेश हमारे दैनिक जीवन में नियत चर्या के रूप में होना चाहिए। यह हमारे व्यक्तित्व के शारीरिक, प्राणिक, मानसिक, भावनात्मक, अतीन्द्रिय और अध्यात्मिक सभी पहलुओं को प्रभावित करता है।

योग शब्द का अर्थ 'ऐक्य या एकत्व है और यह संस्कृत के 'युज' धातु से बना है, जिसका अर्थ है 'जोड़ना'। इस सयुज्य या जोड़ने को आध्यात्मिक शब्दावली में व्यष्टि चेतना का समष्टि चेतना से मिलन कहा जाता है। व्यावहारिक स्तर पर योग शरीर, मन और भावनाओं में संतुलन और सामंजस्य स्थापित करने का एक साधन है। आसन, प्राणायाम, मुद्रा बुंध, षट्कर्म और ध्यान के अभ्यास से यह संतुलन पाया जा सकता है तथा उच्चतर सत्ता (परमात्मा) के साथ एकत्व स्थापित हो उसके पूर्व यह अनिवार्य भी है।

योग विज्ञान का प्रभाव व्यक्तित्व के सबसे बाह्य पक्ष – शरीर से प्रारंभ होता है। जिन व्यक्तियों के अंगो, पेशियों और तंत्रिकाओं के कार्य कलापों में सामंजस्य नहीं रह जाता है। वे एक – दूसरे के प्रतिकूल कार्य करने लग जाते हैं। उदाहरणः— अंतःस्त्रावी प्रणाली के अनियमित होने से तंत्रिका तंत्र की कार्यकुशलता इतनी कम हो सकती है कि रोग होने की संभावना हो जाती है। योग का लक्ष्य शरीर के विविध कार्य कलापों के बीच पूर्ण सामंजस्य स्थापित करना है ताकि वे सम्पूर्ण शरीर के हित में कार्य करें।

स्वामी शिवानन्द जी के अनुसार – “मन, भावना और कर्म के बीच सामंजस्य का नाम योग है।”

योगाभ्यासियों के लिए सामान्य दिशा – निर्देश –

– अभ्यास प्रारंभ करने के पूर्व निम्नांकित निर्देशों को पूरी तरह समझ लेना चाहिए। यद्यपि कोई भी व्यक्ति आसन का अभ्यास कर सकता है, किन्तु वे वास्तव में तभी लाभकारी और प्रभावशाली होते हैं, जब उन्हें सही तैयारी के साथ उचित प्रकार से किया जाय।

श्वास-प्रश्वास – हमेशा नाक से श्वास लीजिए, जब तक कि इसके विपरीत कोई विशेष निर्देश न दिये गये हो। आसन विवरण में जिस प्रकार निर्देश दिया गया हो, श्वास उसी प्रकार आसनों के साथ जोड़ियें।

सजगता— योगाभ्यास के लिए सजगता आवश्यक है। आसनों के अभ्यास का उद्देश्य व्यक्तित्व के स्तरों (शारीरिक, प्राणिक, मानसिक भावनात्मक, अतीन्द्रिय और आध्यात्मिक) को प्रभावित करना और उनमें समन्वय तथा सामंजस्य लाना है। प्रारंभ में ऐसा प्रतीत होगा कि आसनों का संबंध शारीरिक स्तर तक ही है, क्योंकि वे शरीर के विभिन्न अंगों का संचालन करते हैं, परन्तु यदि उन्हें सजगता के साथ जोड़कर किया जाय, तो व्यक्तित्व के हर स्तर पर अभ्यासों का गहरा प्रभाव पड़ता है।

शिथिलीकरण — योगाभ्यासियों के लिए अभ्यास क्रम में सजगता के पश्चात्, शिथिलता का क्रम रखा जाता है जिससे शारीरिक एवं मानसिक थकान को दूर कर अभ्यासी पुनः अन्य अभ्यास के लिए तैयार हो सके।

अभ्यास क्रम — षट्कर्मों को पूरा कर आसन प्रारंभ करना चाहिए और उसके बाद प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा और ध्यान का अभ्यास करना चाहिए।

विपरीत अभ्यास — योगाभ्यास में आसन, प्राणायाम के अभ्यास के पश्चात् विपरीत अभ्यास बताए जाते हैं जिससे शरीर को पुनः संतुलित करने में सहायता मिलती है।

अभ्यास का समय — भोजन के बाद के समय को छोड़कर दिन में किसी भी समय योगाभ्यास कर सकते हैं। वैसे सर्वोत्तम समय सूर्योदय के दो घंटे पूर्व (ब्रह्ममूर्त) के समय तथा सूर्यास्त के दो घंटे पूर्व का समय बताया जाता है। इस समय मन शांत, वातावरण शुद्ध और ऑतो की गतिविधियाँ रुकी होती हैं इसलिए इस समय (ब्रह्ममूर्त) को सर्वोत्तम समय माना जाता है।

अभ्यास का स्थान — शुद्ध वातावरण, शांत एवं रमणीय स्थान जहाँ वृक्ष, फूल पत्ते, खुली जगह हो ऐसे स्थान में अभ्यास करने से शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभ मिलता है।

अभ्यास हेतु सावधानी — अभ्यासियों को आवश्यक सावधानी हेतु अभ्यास से पूर्व किसी शिक्षक अथवा विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में योगाभ्यास करना चाहिए। गर्भवती महिलाएं एवं विशेष रोग से ग्रसित लोगों को इसका विशेष ध्यान रखना चाहिए साथ ही निम्न बातों का भी ध्यान रखें —

01. वस्त्र आराम दायक हो।
02. स्नान करने के पश्चात् अभ्यास करें।
03. अभ्यास के पूर्व भोजन ग्रहण न करें।
04. भोजन सात्विक एवं मिताहार हो।

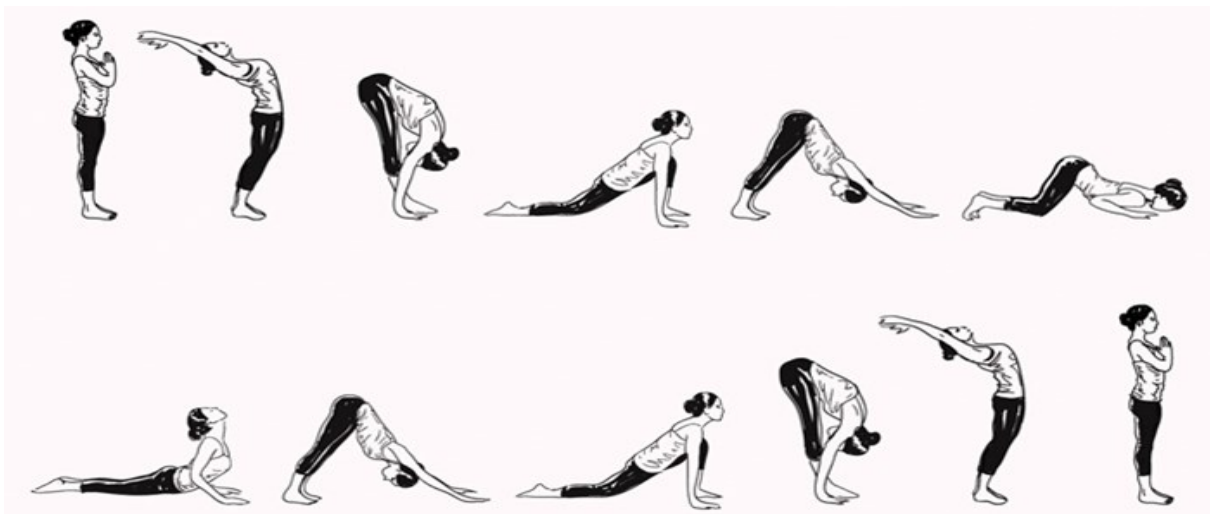
तनाव से बचना — योगाभ्यास करते हुए तनाव से बचना चाहिए तनाव की स्थिति में अभ्यास का सकारात्मक प्रभाव नहीं पड़ता है। अभ्यास करते वक्त हमेशा तनाव मुक्त रहने की कोशिश करनी चाहिए।

गुरु एवं आध्यात्मिक लोगों के सम्पर्क में बने रहना चाहिए। गुरु सदैव सही मार्गदर्शन एवं उचित ज्ञान प्रदान करते हैं जिससे हम अपने कमियों को जान पाते हैं और उसका निराकरण कर पाते हैं। सत्य-असत्य में भेद एवं विपरीत परिस्थिति में सही निर्णय एवं मार्गदर्शन में गुरु ही पथ प्रदर्शक होते हैं।

नियमित अभ्यास — अभ्यासियों को अभ्यास क्रम में नियमित बने रहना आवश्यक है। अनियमित अभ्यास होने से अभ्यास का परिणाम सकारात्मक नहीं आता इसलिए नियमित अभ्यास से ही अभ्यासियों को उचित लाभ प्राप्त होता है।

प्रायोगिक कक्षा में करवाये जाने वाले कुछ प्रमुख यौगिक अभ्यास—

01. सूर्यनमस्कार



सूर्य नमस्कार का शाब्दिक अर्थ सूर्य को अर्पण या नमस्कार करना है। यह योग आसन शरीर को सही आकार देने और मन को शांत व स्वस्थ रखने का उत्तम तरीका है। सूर्य नमस्कार 12 शक्तिशाली योग आसनों का एक समन्व है, जो एक उत्तम कार्डियोवस्कुलर व्यायाम भी है जिसे सर्वश्रेष्ठ आसन भी कहा जाता है और स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। योग एक्सरसाइज और फिजिकल मूवमेंट न केवल शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है बल्कि दिमाग को फिट रखने के लिए भी अहम है। सूर्य नमस्कार का हर रोज अभ्यास करने से दिमाग सक्रिय और मन एकाग्र बनता है।

सूर्य नमस्कार के आसन—

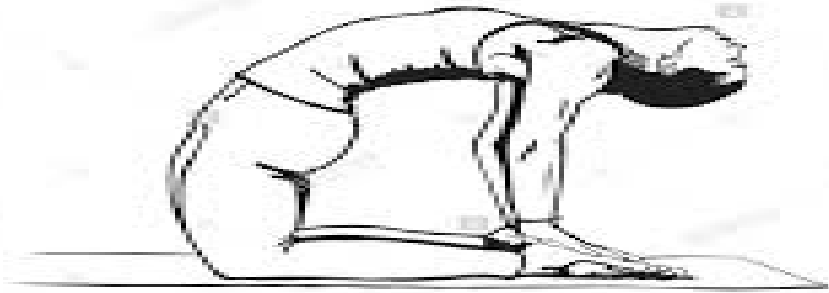
- प्रणाम आसन (Prayer pose)
- हस्त उत्तानासन (Raised Arms Pose)
- हस्तपाद आसन (Hand to Foot pose)
- अश्व संचालन आसन (Equestrian pose)
- पर्वतासन (Mountain pose)

- अष्टांग नमस्कार (Salute with Eight Parts or Points)
- भुजंगासन (Cobra pose)
- पर्वतासन (Mountain pose)
- अश्व संचालन आसन (Equestrian pose)
- हस्तपाद आसन (Hand to Foot pose)
- हस्त उत्तानासन (Raised Arms Pose)
- प्रणाम आसन (Prayer pose)

सूर्य नमस्कार के लाभ –

01. शरीर सुडौल एवं हृष्ट-पुष्ट होता है।
02. धार्मिक आस्था बढ़ती है, एवं आस्तिकता की ओर जागृति आती है।
03. मानसिक एकाग्रता एवं मनःस्थिति ठीक रहता है।
04. मासपेशियों में लचीलापन आता है।
05. उदर एवं आंतों की क्रिया बढ़ती है जिससे भूख भी बढ़ती है।

02. उष्ट्रासन



alamy stock photo

उष्ट्रासन में शरीर की आकृति ऊंट के समान बनती है। इस आसन के नियमित अभ्यास से शारीरिक एवं मानसिक परेशानी दूर होती है। यह हमें स्वस्थ जीवन जीने में मदद करता है।

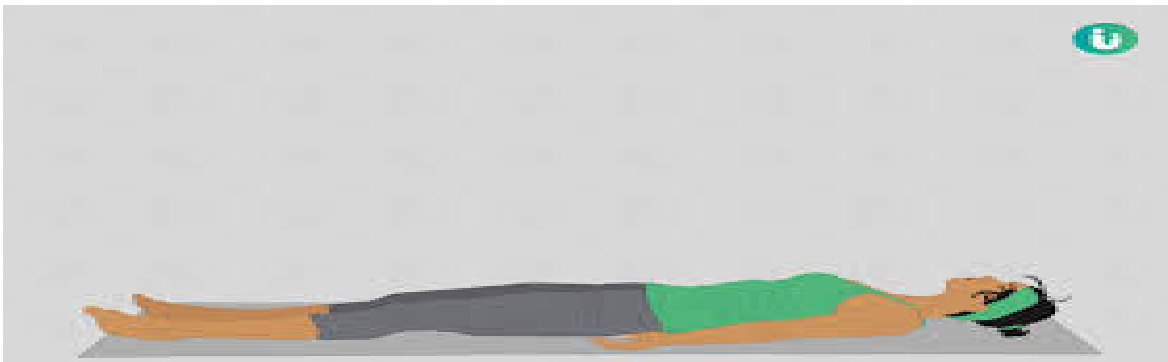
उष्ट्रासन के लाभ—

1. ये आसन पाचन सुधारने में मदद करता है क्योंकि ये पेट के भीतर मौजूद सभी अंगों की हल्की मालिश करता है।
2. उष्ट्रासन के अभ्यास से सीने और पेट के निचले हिस्से से अतिरिक्त चर्बी कम होती है।
3. ये कमर और कंधों को मजबूत बनाता है।
4. ये कमर के निचले हिस्से में दर्द कम करने में मदद करता है।
5. इस आसन के अभ्यास से रीढ़ की हड्डी में लचीलापन बढ़ता है। शरीर का पोश्चर सुधारने में भी ये आसन मदद करता है।

सावधानियां—

01. जिन लोगों को पीठ के गंभीर रोग, जैसे कटि-वात हो उन्हें किसी विशेषज्ञ के परामर्श के बिना यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।
02. जिनकी थायरॉइड बढ़ी हुई हो उन्हें इस आसन के अभ्यास में सावधानी बरतनी चाहिए।
03. अगर आप कमर या गर्दन में चोट लगी है या फिर दर्द रहता है तो इस आसन को न करें।
04. अगर आपको हाई बीपी या लो बीपी की शिकायत है तो इस आसन को करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर ले लें।
05. इसके अलावा इंसोमनिया और माइग्रेन की समस्या से परेशान लोग भी इस आसन से दूर रहें।

03. शवासन—

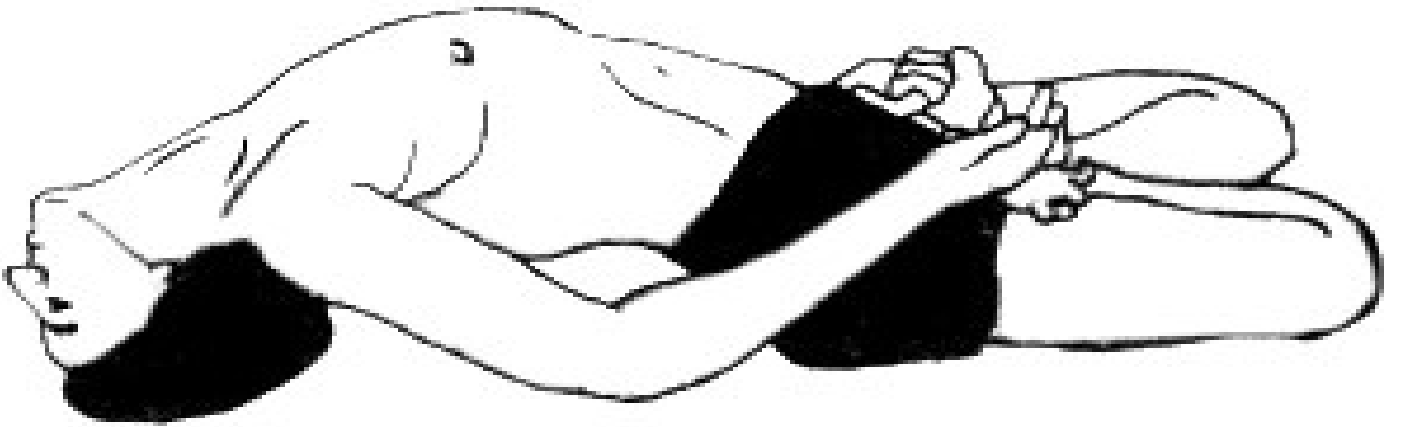


शवासन शब्द की उत्पत्ति संस्कृत भाषा से हुई है। शव का अर्थ होता है— मृत शरीर। इस आसन को शवासन इसलिए भी कहते हैं क्योंकि इसमें शरीर मृत शरीर या मुर्दे के समान लगता है। शवासन एक अत्यंत महत्वपूर्ण योगाभ्यास है। इसका शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक महत्व बहुत ही ज्यादा है। प्रायः योगाभ्यास के बीच में या अन्त में शवासन किया जाता है ताकि शरीर शांत एवं स्थिर रहे। ध्यान के लिए शवासन एक उत्तम योग विधि है।

शवासन के लाभ—

1. ध्यान के लिए यह सबसे अच्छा योगाभ्यास है। शवासन आपको ध्यान की गहराई में लेकर जाता है ताकि आप ध्यान से होने वाले लाभ को महसूस कर सकें और इसका फायदा उठा सकें।
2. यह आसन तनाव घटाने में बड़ी भूमिका निभाता है।
3. यह शारीरिक तथा मानसिक थकावट दूर करने में लाभकारी है।
4. यह शरीर की सभी पेशियों एवं तंत्रिकाओं को विश्राम देता है और तनाव मुक्त करने में अहम भूमिका निभाता है।
5. यह मनोवैज्ञानिक विकार दूर करने में अत्यंत लाभकारी आसन है।
6. शवासन उच्च रक्तचाप को कम करने में लाभकारी है।
7. यह हृदय रोगी के लिए बहुत ही फायदेमंद योगाभ्यास है।
8. बेचैनी दूर करने में यह अहम भूमिका निभाता है।
9. यह चिंता को कम करते हुए मन को शांत एवं शरीर को विश्राम दिलाता है।

04. मत्स्यासन—



मत्स्यासन संस्कृत भाषा के मत्स्य शब्द से बना है जिसका अर्थ होता है – मछली। मत्स्यासन पीठ के बल लेटकर किया जाने वाला आसन है। इसमें शरीर का आकार मछली जैसा प्रतीत होने के कारण इस आसन को मत्स्यासन के नाम से जाना जाता है। मत्स्यासन गले एवं थाइरॉइड के लिए एक उत्तम योगाभ्यास है। यह पेट की चर्बी को कम करता है और कमर दर्द से राहत दिलाता है।

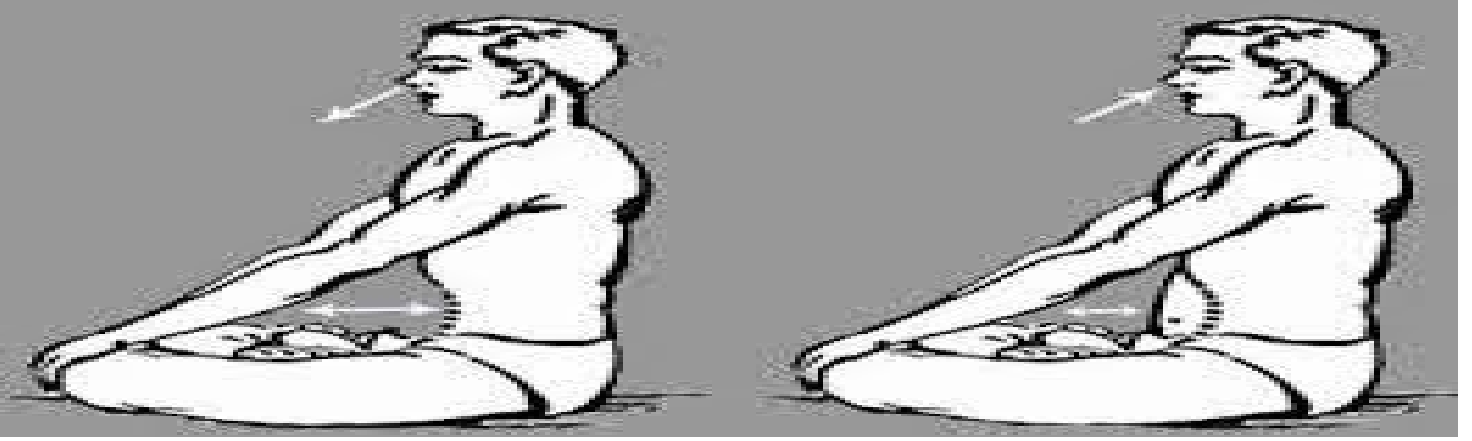
मत्स्यासन के लाभ –

1. इस आसन के अभ्यास से पेट की चर्बी कम होती है।
2. थाइरॉइड के इलाज के लिए मत्स्यासन रामबाण का काम करता है। इस आसन से गर्दन वाले हिस्से में पाए जाने वाले थाइरोइड और पैरा थाइरॉइड का अच्छी तरह से मालिश हो जाता है जिससे थायरोक्सिन हॉर्मोन के स्राव में मदद मिलती है। यही थायरोक्सिन हॉर्मोन थाइरोइड के इलाज के लिए एक अहम भूमिका निभाता है।
3. यह आसन पेट की मालिश करता है तथा कब्ज के उपचार में लाभदायक है।
4. इस आसन के अभ्यास से छाती चौड़ी होती है जी फेफड़ों एवं सांस के रोगों में लाभकारी है।
5. यह पीठ के ऊपरी हिस्से की पेशियों को आराम देता है तथा रीढ़ को लचीला बनाता है।
6. यह घुटनों तथा पीठ के दर्द में यह उपयोगी है।
7. विभिन्न प्रकार के यौन विकारों से बचने में यह महिलाओं की सहायता करता है।
8. यह गर्भाशय की समस्याओं में महिलाओं के लिए उत्तम आसन है।
9. यह पैक्रियास का मालिश करता है और इन्सुलिन के स्राव में मददगार है।

मत्स्यासन की सावधानी—

- पेप्टिक अल्सर में इस आसन को करने से बचना चाहिए।
- हर्निया वालों को यह आसन नहीं करना चाहिए।
- रीढ़ के किसी गंभीर रोग से ग्रस्त व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।
- घुटने में ज़्यादा दर्द होने की स्थिति में इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिये।

05. भस्त्रिका प्राणायाम—



भस्त्रिका प्राणायाम—

भस्त्रिका प्राणायाम भस्त्र शब्द से बना है जिसका अर्थ होता है 'धौंकनी'। वास्तव में यह प्राणायाम एक भस्त्र या धौंकनी की तरह कार्य करता है। धौंकनी के जोड़े की तरह ही यह ताप को हवा देता है। भौतिक और सूक्ष्म शरीर को गर्म करता है। यह एक ऐसा प्राणायाम है जिसमें तेजी से बलपूर्वक श्वास लिया और छोड़ा जाता है। जैसे लोहार धौंकनी को लगातार तेजी से चलाता है, उसी तरह लगातार तेजी से बलपूर्वक श्वास ली और छोड़ी जाती है। योग ग्रन्थ हठप्रदीपिका में इस प्राणायाम को विस्तार से समझाया गया है।

भस्त्रिका प्राणायाम के लाभ—

1. भस्त्रिका प्राणायाम अस्थमा रोगियों के लिए बहुत ही उपयोगी योगाभ्यास है।
2. इस प्राणायाम के अभ्यास से गले की सूजन में राहत मिलती है।
3. इसके अभ्यास से भूख बढ़ाती है।
4. हठप्रदीपिका 2/65 के अनुसार वायु, पित्त और बलगम की अधिकता से होनी वाली बीमारियों को यह दूर करता है और शरीर को गर्मी प्रदान करता है।
5. यह प्राणायाम नाड़ी प्रवाह को शुद्ध करता है।
6. यह श्वास से संबंधित समस्याओं को दूर करने के लिए एक अच्छा प्राणायाम है।

भस्त्रिका प्राणायाम की सावधानियां—

- भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास उच्च रक्तचाप के रोगी व्यक्ति को नहीं करनी चाहिए।
- हृदय रोग, सिर चकराना, मस्तिष्क ट्यूमर, मोतियाबिंद, आंत या पेट के अल्सर के मरीजों को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।
- गर्मियों में इस प्राणायाम के अभ्यास पश्चात् शीतली या शीतकारी प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

06. भ्रामरी प्राणायाम



भ्रामरी शब्द की उत्पत्ति संस्कृत भाषा के 'भ्रमर' से हुई है जिसका अर्थ होता है— भौरा। इस प्राणायाम का अभ्यास करते समय साधक नासिका से भौरे के समान ध्वनि उत्पन्न करता है। योग की पुस्तक घेरंडसंहिता में भ्रामरी को दोनों हाथों से दोनों कानों को बंद कर श्वास लेने और रोकने के रूप में बताया गया है।

भ्रामरी प्राणायाम लाभ—

1. भ्रामरी प्राणायाम मस्तिष्क को शांत रखता है।
2. यह चिंता, क्रोध एवं तनाव को कम करने में अपनी विशेष भूमिका निभाता है।
3. यह डिप्रेशन को कम करने में रामबाण के समान काम करता है।
4. यह वाणी को सुधारकर सशक्त बनाता है और गले के रोगों का दूर करता है।
5. इसके अभ्यास से रक्तचाप में कमी आती है।

भ्रामरी प्राणायाम सावधानियां—

- कानों में संक्रमण के दौरान इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- भ्रामरी प्राणायाम लेटकर कभी नहीं करना चाहिए।
- जिन्हें कान का संक्रमण है उन्हें संक्रमण से मुक्त होने के बाद ही भ्रामरी प्राणायाम करना चाहिए।

07. जल नेति



जल नेति योग में षट्कर्म की एक क्रिया है। इसके तहत नैजल ट्रैक की सफाई के लिए नाक के एक छिद्र से हल्के नमक वाला पानी अंदर प्रवेश कराया जाता है और उसे दूसरे छिद्र से बाहर निकाला जाता है। नाक में पानी प्रविष्ट कराने के लिए एक खास पात्र का प्रयोग किया जाता है, जिसे नेति पात्र कहा जाता है।

जलनेति के लाभ—

1. सिरदर्द में यह क्रिया अत्यंत लाभकारी है।
2. अनिद्रा से ग्रस्त व्यक्ति को इसका नियमित अभ्यास करना चाहिए।
3. सुस्ती में यह क्रिया अत्यंत लाभकारी है।
4. यह बालों को सफेद होने से रोकता है।
5. जलनेति क्रिया स्मरण शक्ति बढ़ाने में विशेष लाभकारी है।
6. नेत्र एवं कान के विकार में यह लाभदायी क्रिया है।

जलनेति की सावधानियां—

1. जलनेति का अभ्यास योग विशेषज्ञ की उपस्थिति में करना चाहिए।
2. जलनेति के बाद नाक को सुखाने के लिए भस्त्रिका प्राणायाम किया जाना चाहिए।
3. पानी और नमक का अनुपात सही होना चाहिए क्योंकि इसका अनुपात बहुत अधिक अथवा बहुत कम नमक होने पर नाक में जलन एवं पीड़ा हो सकती है।
4. इस योग क्रिया को करते समय मुंह से ही सांस लेनी चाहिए।

योग विज्ञान विभाग द्वारा योग की प्रायोगिक कक्षा में आवश्यक दिशा निर्देश के साथ-साथ आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध एवं शोधन क्रियाओं की विधि एवं जानकारी प्रदान की जाती है। जिससे विद्यार्थियों को विषय के प्रायोगिक पक्ष का ज्ञान होता है। विद्यार्थी इस ज्ञान को व्यावहारिक रूप में उपयोग कर शारीरिक, मानसिक तथा अध्यात्मिक लाभ ले रहे हैं।

असामान्य मनोविज्ञान – इस प्रश्न पत्र के अंतर्गत सामान्यता एवं असामान्यता की अवधारणा, मनोविकृति के मॉडलों, इसके मूल्यांकन तथा इसमें सहायक परीक्षणों, निर्धारण मापनियों, साक्षात्कार विधियों को समाहित किया गया है इसके अतिरिक्त असामान्य विकृतियों जैसे भीषिका, दुर्भीति, चिन्ता विकृति, मनोविच्छेदी, मनोदशा विकृतियों का वर्णन है साथ ही साथ इसमें मनोवैज्ञानिक एवं मनोचिकित्सा पद्धतियों का व्यापक संकलन है।

मानव विकास– इस प्रश्न पत्र के अंतर्गत मानव विकास की अवधारणा, निर्धारक मानव विकास के सिद्धांत, समाजीकरण, संज्ञानात्मक विकास के सिद्धांत, संवेग, नैतिकता आत्मधारणा का विकास, आयुगत समस्याओं एवं क्रियात्मक विकास संबंधी प्रक्रियाओं संकलन है।

मनोवैज्ञानिक सांख्यिकी – इस प्रश्न पत्र के अंतर्गत सांख्यिकी, आवृत्ति वितरण उसका ग्राफीय निरूपण, केन्द्रीय प्रवृत्ति की मापो सामान्य संभाव्यता वक्र, सहसंबंध, अनुमानिक सांख्यिकी एवं वितरण मुक्त सांख्यिकी विधियों की उपयोगिता व प्रयोग का व्यापक संकलन है।



Dr. Anita Singh
Incharge NAAC Criteria-I
PSSOU, CG Bilaspur


VERIFIED