



मानव जीवन में योग शिक्षा का महत्व

डॉ. शिवानी निगम¹, विमल कुमार दिनकर²

¹एसोसिएट प्रोफेसर, शिक्षा विभाग, डी.ए.वी. कालेज, कानपुर.

²शोधछात्र, शिक्षा शास्त्र, डी.ए.वी. कालेज, कानपुर.

सारांश –

प्राचीन काल से ही योग का महत्वपूर्ण स्थान है। जिसका प्रमाण प्राचीन उपनिषद्, श्रीमद्भगवत गीता तथा पतंजलि के योग सूत्र से मिलता है। उपनिषदों के अन्तर्गत कठोपनिषद् में पाँच ज्ञानेन्द्रियों आँख, नाक, कान, मुख तथा त्वचा के योग से है। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का निर्माण पृथ्वी, अग्नि, वायु, जल आकाश आदि तत्वों के मिलन से हुआ है। बौद्ध ग्रंथ से ध्यान की प्रथाओं और अवस्थाओं का वर्णन मिलता है। भगवतगीता में योग दुःखों, कष्टों से मुक्ति पाने का एक साधन है। महर्षि पतंजलि के अनुसार योग चित्तवृत्तियों का निरोध या संयमित मन है। वर्तमान समय में योग शिक्षा का मानव जीवन का शारीरिक, मानसिक तथा स्वास्थ्य का विकास है। वर्तमान समय में 21 जून को विश्व भर में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। जिसमें योग शिक्षा का उद्देश्य, योग शिक्षा का महत्व, शारीरिक स्वास्थ्य एवं योग शिक्षा, मानसिक स्वास्थ्य एवं योग शिक्षा, समाज के लिए योग शिक्षा का महत्व, योग के तत्व, योग का चिकित्सीय महत्व, शिक्षकों के जीवन में योग शिक्षा का महत्व, विद्यार्थी जीवन में योग शिक्षा का महत्व, योग के तत्व, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, समाधि एवं षटक्रिया, बंध एवं मुद्रा तथा योगासन, भुजंगासन, शंकासन, हलासन, पश्चिमोत्तान, शलभासन, वज्रासन, उष्ट्रासन, पद्मासन आदि के नियमित योग करने से व्यक्ति संयमित जीवन जी सकता है।

प्रस्तावना –

प्राचीन वैदिक काल से ही योग शिक्षा का महत्वपूर्ण स्थान रहा है। योग शिक्षा का कोई एक मात्र संस्थापक नहीं है। अपितु इसकी शुरुआत भारत से मानी जाती है। जिसका प्रमाण प्राचीन उपनिषद् भगवद्गीता तथा पतंजलि के योग सूत्र से मिलता है।

उपनिषदों के अन्तर्गत कठोपनिषद् में पाँच ज्ञानेन्द्रियों आँख, कान, नाक, मुख, त्वचा का मन सहित आत्मा में स्थिर हो कर बैठना या समाधि मुद्रा में हो। वह अवस्था परमगति कहलाती है। अर्थात् ज्ञानेन्द्रियों को नियंत्रित और मानसिक गतिविधियों का निवारण करना है। फिर भी प्राचीन ग्रन्थों में ध्यान के बारे में कोई ठोस सबूत नहीं मिलता है। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का निर्माण पृथ्वी, अग्नि, वायु, जल व आकाश आदि तत्वों के मिलन से हुआ है। इन पाँच तत्वों के मूल में भी एक तत्व ऐसा है जो सर्वत्र विद्यमान है वह प्राण है।

बौद्धग्रन्थ सबसे प्राचीन ग्रंथ है जिनमें ध्यान की प्रथाओं और अवस्थाओं का वर्णन मिलता है जो बौद्ध धर्म के समय विकसित हुई। बुद्ध के प्रारम्भिक उपदेशों में योग विचारों का सबसे प्राचीन अभिव्यक्ति है। बुद्ध की एक नई शिक्षण विधि यह भी थी कि ध्यान परायण को अभ्यास के साथ जोड़ दें। बुद्ध के अनुसार ध्यान परायण अवस्था एक मात्र अंत नहीं है बल्कि मृत्यु में अनुभूति प्राप्त होती है। उसे मुक्ति मानते हैं।

भगवद्गीता के अनुसार योग दुःखों, कष्टों तथा वेदनाओं से मुक्ति पाने का एक साधन है। योगाभ्यास मन को नियंत्रित करता है। जिससे व्यक्ति सत्य की अनुभूति कर स्वयं में आनंदित होता है। गीता में श्री कृष्ण ने कहा है—“योगः कर्मसु कौशलम्।” अर्थात् योग से कर्मों में कुशलता आती है। दुःख संयोग वियोग योग संज्ञितम् तथा समत्वं योगयुच्यते।

महर्षि पतंजलि के अनुसार योग का अर्थ चित्तवृत्ति का निरोध या



संयमित मन है। योग शिक्षा शारीरिक, मानसिक तथा अध्यात्मिक विकास का क्रम है। योग शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य परमब्रह्म की प्राप्ति हेतु मानसिक शांति प्राप्त करने के लिए शरीर को तत्पर करना है। महर्षि पतंजलि ने मनुष्य मात्र के कल्याण हेतु अष्टांग योग का विधान किया है। उनमें यम, नियम और आसन बहिरंग योग के अन्तर्गत आते हैं जो शरीर और मन को शांत और शुद्ध करने में सहायक होते हैं। ध्यान, धारणा और समाधि अंतरंग योग के अन्तर्गत आते हैं। जो आत्मोत्थान एवं कैवालानन्द की प्राप्ति के साधन हैं। प्राणायाम अन्तरंग एवं बहिरंग योग के बीच सेतु का काम करता है। यदि शरीर को स्वस्थ एवं रोग मुक्त करना है तो प्राणायाम से ही सम्भव है।

वर्तमान समय में योग शिक्षा का मानव जीवन के प्रत्येक पहलू शारीरिक, मानसिक, स्वास्थ्य, संवेगात्मक बौद्धिक क्षमता का विकास आदि में योग शिक्षा को महत्वपूर्ण स्थान दिया जा रहा है। न केवल हमारे देश में अपितु विश्व के लगभग सभी देशों में योग की महत्ता को स्वीकार कर 11 दिसम्बर 2014 में उनके प्रयास से ही संयुक्त राष्ट्र में 177 ने 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का समर्थन किया। तत्पश्चात् 21 जून 2015 को प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर 192 देशों और 47 मुस्लिम देशों में योग दिवस का आयोजन किया योग दिवस के इस अवसर पर दिल्ली में 84 देशों के प्रतिनिधियों के साथ 35985 लोगों ने योगाभ्यास किया तथा भारत ने दो विश्व रिकार्ड बनाकर गिनीज बुक आफ वर्ल्ड रिकार्ड्स में अपना नाम दर्ज करा लिया है। पहला रिकार्ड सबसे अधिक लोग एक जगह पर एक साथ योग करने का दूसरा सबसे अधिक देशों में लोग एक साथ योग करने का रिकार्ड बनाया है। स्वस्थ रहने के लिए योग करना बेहद जरूरी है। इसलिए सभी को योग करना चाहिए।

करो योग रहो निरोग – योग को धर्म की सीमाओं से बाहर निकाल कर सात समुन्द्र पार तक पहुंचाने का श्रेय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी को है। वे नियमित योग करते हैं वे इसे रोग भोग मुक्ति प्राप्त करने का साधन और ज्ञान कर्म तथा भक्ति का अद्भुत संगम बताते हैं।

भारत के प्रसिद्ध योग गुरु – योग हमेशा से हमारी प्राचीन धरोहर रही है। समय के साथ योग विश्व विख्यात तो हुआ ही है साथ ही इसके महत्व को जानने के बाद आज योग लोगों की दिनचर्या का अभिन्न अंग बन गया है और योग के प्रचार-प्रसार में विश्व प्रसिद्ध योग गुरुओं का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। जिनमें से अयंगर योग के संस्थापक **बी०के० एट अयंगर** और **योग गुरु बाबा रामदेव** का नाम विश्व प्रसिद्ध है। बाबा रामदेव भारतीय योग गुरु है उन्होंने योगासन एवं प्राणायाम योग के क्षेत्र में योगदान दिया है। बाबा रामदेव भिन्न-भिन्न जगह जाकर योग शिविरों का आयोजन करते हैं।

योग शिक्षा के उद्देश्य – योग शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य मनुष्य का सर्वांगीण विकास कर उसे परम् तत्व के साथ मिलाना या जोड़ना है। मानव के जीवन में बहुत सी समस्याएं होती हैं। इन समस्याओं का समाधान करने में मनुष्य असफल हो जाता है तो उसका मन दुःखी व निराश रहता है और वह प्रत्येक क्षेत्र में पिछड़ जाता है। इन समस्याओं के समाधान के लिए मनुष्य को स्वयं को प्रबल एवं मजबूत बनाना होगा।

योग शिक्षा का उद्देश्य स्वास्थ्य सुधार से लेकर मोक्ष, निर्वाण प्राप्त करने का एक साधन है। यह हमारे व्यक्तित्व के सभी पहलुओं शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक और आध्यात्मिक ज्ञान को भी प्रभावित करता है।

योग शिक्षा का महत्व – आज भाग दौड़ भरी जिन्दगी में व्यक्ति को आराम नहीं मिल पाता है। सुख या शांति प्राप्त करने के लिए योग करते हैं। योग से न केवल व्यक्ति का तनाव दूर होता है बल्कि मन में एकाग्रता और मस्तिष्क को शांति मिलती है। साथ ही साथ मस्तिष्क और दिमाग को बल प्रदान करता है। दुनिया के बहुत से लोग मोटापे से परेशान हैं, उनके लिए योग करना बहुत ही लाभदायक है।

शारीरिक स्वास्थ्य एवं योग शिक्षा – वर्तमान समय में योग शिक्षा का महत्व विश्व स्तर पर है। प्रायः समाज के सभी लोग शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए सुबह उठकर टहलना और योग करना बहुत ही लाभदायक है।

विभिन्न सामाजिक संगठनों के माध्यम से योग शिक्षकों योग, परीक्षकों द्वारा भिन्न-भिन्न दृष्टिकोण से योग विषयों को अपने अनुसार प्रस्तुत करने से आधुनिक स्वरूप में अपना एक विशिष्ट स्थान ले रहा है। मानव स्वास्थ्य एवं योग शिक्षा का सामंजस्य होने से समाज के सभी वर्ग लाभान्वित हो रहे हैं।

- शिक्षा तथा शरीर निर्माण की वृद्धि हेतु योग का प्रयोग हो रहा है
- योग शारीरिक चिकित्सक का काम कर रहा है।
- योग मानसिक रोगों का रामबाण है तथा ग्रसित बीमारियों में योग एकमात्र साधन है जो व्यक्ति को तनाव मुक्त कर एक नया जीवन प्रदान करता है।

मानसिक स्वास्थ्य एवं योग शिक्षा – आज इस भौतिकवादी युग में मनुष्य विभिन्न समस्याओं से ग्रसित होने के कारण व्यक्ति में तनाव उत्पन्न हो जाता है और तनाव से मुक्ति पाने के लिए नियमित योगाभ्यास (आसन, प्राणायाम, ध्यान, षट्कर्म एवं मुद्रा व बंध) को अपना कर प्रत्येक व्यक्ति अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखता है। योग शिक्षा व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

- योगाभ्यास से हृदय, फेफड़े तथा मस्तिष्क सम्बन्धित रोग दूर हो जाते हैं।
- नियमित योग करने वाले व्यक्ति को तनाव से मुक्ति मिलती है मन में स्थिरता, शांति और प्रसन्नता होती है।
- रोग प्रतिरोधक का अत्यधिक विकास होता है।
- आसन एवं प्राणायाम के अभ्यास से शारीरिक, मानसिक संतुलन बना रहता है।
- प्राणायाम से तनाव रहित स्वास्थ्य एवं संवेदनशील मानव का निर्माण होता है। जो चोरी, हिंसा आत्महत्या, अपराध आदि नहीं कर सकता।

समाज के लिए योग शिक्षा का महत्व— आज का प्रत्येक व्यक्ति आशा करता है कि वह सुखी एवं समृद्धशाली बने। हमारी प्रसन्नता और उन्नति, मनोवृत्ति और चिन्तन व्यवहारिकता पर आधारित है। योग हमें विश्वास दिलाता है कि हम जीवन और चिन्तन की स्वस्थ मनोवृत्तियों एवं आदतों को अपनाते हुए सारे सपने को पूर्ण कर सकते हैं। प्रभावी एवं व्यवहारिक जीवन जीने के लिए निम्नलिखित तथ्यों पर ध्यान दिया जा सकता है—

- वर्तमान समय में योग जन स्वास्थ्य की सबसे उपयुक्त सराहनीय और पारस्परिक प्रणाली साबित हो रही है।
- आज के युग में सामाजिक जटिलता एवं पर्यावरणीय चुनौतियों को देखते हुए आधुनिक स्वास्थ्य के लिए योग का महत्वपूर्ण योगदान है।
- दिन रात की व्यावसायिक भाग-दौड़ की जिन्दगी में आराम पहुंचाता है तथा कार्य में कुशलता लाता है।
- योग ही एक ऐसा साधन है जो अयोग्य व्यक्ति को सुयोग्य व्यक्ति बनाने का कार्य करता है और सबके कल्याण की भावना का विकास होता है।
- योग शरीर में विषाक्त पदार्थों को शुद्धि क्रियाओं के माध्यम से बाहर करता है तथा सूक्ष्म व्यायाम के द्वारा भार युक्त आराम की भावना उत्पन्न करता है।

शिक्षकों के जीवन में योग शिक्षा का महत्व – आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में नये-नये वैज्ञानिक उपकरणों, अनुसंधानों एवं चिकित्सा के नये-नये साधन आ जाने से जहाँ शारीरिक शिक्षा में अत्यधिक सफलता अर्जित की है, वहीं आधुनिक उपकरणों ने शारीरिक शिक्षा पर प्रतिकूल प्रभाव भी डाला है।

- **मानसिक संतुलन में योग की भूमिका** – शिक्षक जब कभी बहुत कठिन अध्ययन-अध्यापन करते हैं और प्रत्यासित परिणाम नहीं पाते हैं तब शिक्षक का मन उदास एवं चिन्ताग्रसित हो जाता है। उस उदासी एवं चिन्ता से मुक्ति पाने के लिए योग सक्रिय भूमिका निभाती है।

- **स्मरण और अधिगम क्षमता में योग** – योगाभ्यास में जब हम आसन और प्राणायाम करते तो हमारी सांस लम्बी और गहरी हो जाती है तब हम अपने ध्यान को केन्द्र बिन्दु पर केन्द्रित करते हैं और योग उस विषय वस्तु को स्मरण रखने में सहायक सिद्ध होता है।
- **संवेगात्मक संतुलन में योग की भूमिका** – शिक्षा के क्षेत्र में अध्यापक की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। शिक्षकों को सामाजिक के साथ अपने आपको समायोजित करना पड़ता है। छात्र-छात्राओं, मित्रों, सह-अध्यापकों तथा अन्य सामाजिक कार्यों को लेकर हमारे मन में असन्तुलन पैदा हो जाता है योग ही एक ऐसा साधन है जिसके निरन्तर अभ्यास से संवेगात्मक संतुलन प्राप्त किया जा सकता है।
- **तनाव, चिन्ता एवं अन्य विकारों में योग की भूमिका** – विद्यालय में अध्यापन के दौरान शिक्षकों के मन में अनेक प्रकार के तनाव उत्पन्न हो जाते हैं। चिन्ता को कम करने के लिए योग करना चाहिए। यदि शिक्षक योग को अपनी नियमित दिनचर्या में सम्मिलित कर ले तो इस प्रकार के अवांक्षित तनावों पर नियंत्रण पाया जा सकता है। योग ही एक ऐसा साधन है जो अध्यापकों के तनावों और चिन्ताओं को मुक्त करता है।

विद्यार्थी जीवन में योग शिक्षा का महत्व –

छात्रों को अनुशासित जीवन शैली, शान्त वातावरण तथा नियमित योगाभ्यास, ध्यान आदि ऐसे कारक हैं जो मानसिक क्षमताओं के लिए लाभप्रद साबित होता है। विद्यार्थियों के जीवन काल में एकबात अक्सर देखने को मिलती है। कुछ समय ही ध्यान केन्द्रित कर पाते हैं अन्य समय उनका मन बिखरा रहता है। विद्यार्थियों को व्यायाम व एकाग्रता आदि को जोड़कर रखना चाहिए। जिससे कौशल तथा सीखने का अवसर मिल सके।

- योग बालकों में आन्तरिक शक्ति और शांति प्रदान करता है।
- योग बालकों के मानसिक स्पष्टता को बढ़ाता है।
- योग बालकों को कार्य करने में ध्यान केन्द्रित करता है।
- योग मन, आत्मा व शरीर एवं इन्द्रियों के बीच अच्छा तालमेल बैठाने में मदद करता है।
- योग के नियमित अभ्यास से विद्यार्थियों के आवेग के सन्तुलन को बनाये रखता है।

योग के द्वारा विद्यार्थियों के मस्तिष्क में आक्सीजन की मात्रा में वृद्धि होती है। श्वसन और संतुलन में सुधार आता है। इस प्रकार दैनिक जीवन में योग एवं आसन में अनेक प्रकार की शारीरिक मुद्राएं बनानी होती हैं प्राणायाम के द्वारा श्वसन क्रिया पर प्रभाव पड़ता है और ध्यान, मन को शांति एवं एकाग्रता प्रदान करता है जो विद्यार्थियों के मस्तिष्क को संतुलित बनाये रखती है।

योग के तत्व (अष्टांग योग) – महर्षि पतंजलि ने शरीर, मन और आत्मा की शुद्धि के लिए योग के आठ चरण यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि बताये हैं। जिन्हें हम अष्टांग योग कहते हैं। व्यक्ति को जीवन में पूर्ण परिचित होना है तो उसे अष्टांग योग का अवश्य ही पालन करना चाहिए।

प्राणायाम – (श्वास का नियंत्रण व नियम) शरीर में रहने वाली आवश्यक शक्ति को उत्प्रेरित, नियमित व संतुलित बनाना ही प्राणायाम है।

प्राणायाम के प्रकार – 1. अनुलोम विलोम के अन्तर्गत सूर्य भेदन प्राणायाम, चन्द्र भेदन प्राणायाम, नाडी शुद्धि, दाहिनी बायीं नाक से श्वास खींचना व छोड़ना अनुलोम विलोम है।

2. उज्जयी – तीव्र उच्चारण करना 3. शीतकारी, 4. भीतली व शस्त्रिका के अन्तर्गत धौकनी की भाँति श्वास लेना।

योग आसन – घेरण्ड संहिता में 32 आसन, 21 क्रियाएं, हठ प्रदीपिका में 15 आसन, 7 क्रियाएं हैं।

भुजंगासन – इस विधि के अन्तर्गत पेट के बल लेटकर दोनों पैरों की एड़ियों एवं पंजों को मिला लें। दोनों हाथों को कंधों की सीध में जमीन पर रखे तथा कोहनियों को कमर से सटाएं। दोनों हाथों पर शरीर का भार डालते हुए कमर एवं पीठ को अधिक से अधिक ऊपर उठाएं।

लाभ — पेट के रोग दूर होते हैं, मधुमेह और नेत्र रोग तथा हृदय रोग में भी लाभ दायक होता है।

शशांकासन — यह आसन शशांक की तरह होता है।

विधि — बजासन में बैठकर दोनों हाथ सिर के ऊपर उठा लें और रीढ़ की हड्डी सीधी रहे। श्वांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे आगे झुकें। सिर को जमीन पर टेक दें। श्वांस को रोककर कुम्भक करें तथा धीरे-धीरे श्वांस को खींचते हुए ऊपर उठें।

लाभ — हृदय की स्वाभाविक मालिस करता है। पेट व कमर की चर्बी कम करता है। मानसिक रोग, तनाव, क्रोध व गुस्सा आदि को दूर करता है।

हलासन — इस विधि के अन्तर्गत पीठ के बल लेट जायें। हाथ को जांघों के बगल में लगाएं। हथेली को जमीन पर रखें। धीरे-धीरे अपने घुटनों को मोड़े बिना उठाये और 30 अंश के कोण पर रुक जायें। कुछ देर बार अपने को 60 अंश के कोण पर ले जाकर इस स्थिति में बने रहें। अब धीरे-धीरे पैरों को 90 अंश के कोण पर उठा लें। यह अर्धहलासन की अन्तिम स्थिति है। जमीन पर हाथ से दबाव बनाते हुए कमर के निचले हिस्से को फर्श से हटाते हुए उठाएँ पैरों को सिर की तरफ लायें और फर्श को अंगुलियों से सिर के पीछे छुयें। हाथों को सीधा ले जाकर पीठ के पीछे जमीन पर रख दें।

लाभ— अपच और कब्ज में लाभकारी है। मधुमेह, बवासीर और गले सम्बंधी बीमारियों में उपयोगी है।

पश्चिमोत्तान — इस विधि में जमीन पर बैठ जायें। दोनों हाथों को अगल-बगल रखें और हथेली को जमीन पर रखें। अंगुलियों को सामने की तरफ रखें। पीठ की मांसपेशियों को ढीला करें और शरीर को जितना संभव हो आगे को झुकायें।

लाभ — यह पेट की मांसपेशियों को मजबूत करता है। कब्ज, मोटापा, अपच, शुक्राणु सम्बंधी कमजोरी और त्वचा के रोग में लाभकारी है। साइटिका की आशंका को कम करता है।

शलशासन — इस विधि में पेट के बल लेट जायें। हथेली को जांघों के नीचे रखें। एड़ियों को मिला लें। सांस लेते हुए हथेली को नीचे की तरफ दबायें और पैरों को जितना हो सके ऊपर ले जायें। ऊपर की तरफ देखें और पांच बार सांस लें। सांस छोड़ते हुए पैरों को नीचे ले आयें। हाथों को हटा लें।

लाभ— मधुमेह के लिए रामबाण है। रक्त को शुद्ध करके परिसंचरण सुदृढ़ करता है।

वजासन— इस विधि के अन्तर्गत दोनों पैरों को एक साथ फैलाकर बैठें। हाथों को शरीर के बगल में लगायें और हथेली जमीन पर रहे। दाहिने पैर को घुटनों से मोड़े और कमर के निचली दाहिने हिस्से के नीचे दाहिने पंजे को रखें। इसी प्रकार बायें पंजे की स्थिति भी बनाएं दोनों एड़ियों को इस प्रकार जमायें कि अंगूठे एक दूसरे पर चढ़ जायें। हाथों को संबंधित घुटनों पर रखें। रीढ़ की हड्डी सीधी रखें सामने दृष्टि लगायें या आंखें बंद कर लें।

लाभ— जांघों, टखनों की पेशी को मजबूत करता है। पाचन प्रणाली के लिए अच्छा होता है। रीढ़ को मजबूती प्रदान करता है और सीधा रखता है।

ऊष्ट्रासन— इस विधि के अन्तर्गत जमीन पर घुटनों के बल आ जायें। अपने जांघों और पंजों को एक साथ रखें। पंजे पीछे की तरफ रहें और जमीन पर टिकायें रहें। घुटनों और पंजों को एक फुट की दूरी पर चौड़ा कर घुटनों पर खड़े हो जायें। सांस लेते समय पीठ पीछे झुकायें। पीछे झुकते समय गर्दन को लचकाये नहीं। सांस छोड़ते हुए दाहिनी हथेली को दाहिनी एड़ी पर रखें और बायें हथेली को बायें एड़ी पर रखें। अंतिम स्थिति में जांघ फर्श पर लम्बवत होना चाहिए और सिर पीछे की तरफ झुका रहना चाहिए।

लाभ — दृष्टिदोष में बहुत लाभकारी है पीठ और गर्दन दर्द में भी लाभकारी है पेट की वसा को कम करने में मददगार होता है।

पद्मासन — इस विधि में जमीन पर बैठ जायें। दाहिने पैर को मोड़ लें और दाहिने पंजे को बायें पैर की जांघ पर कमर के निचले हिस्से के समीप रखें। दाहिने पैर की एड़ी से पेट के बायें भाग पर दबाव बनायें। यही उपक्रम दाहिने पैर के साथ भी करें। हाथों को घुटनों पर ज्ञानमुद्रा में रख लें। रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें। सामान्य रूप से सांस लें।

लाभ — मानसिक शांति और संयम देता है। यह पाचन प्रणाली को मजबूत बनाकर कब्ज में आराम देता है। एकाग्रता और स्मरण शक्ति बढ़ाता है। सांस की तकलीफ में मदद करता है।

षटक्रिया- षटक्रियाओं का उपयोग शरीर में बात पित्त एवं कफ को संतुलित करने के लिए किया जाता है। इसके अन्तर्गत छः क्रियाएं होती हैं-

1. **नेति** - जल नेति, सूत्र नेति, दुग्ध नेति, घृत नेति।
2. **धौति** - शंख प्रक्षालन (आँतों की सफाई), कुंजलयावमन (आमाशय की जल द्वारा सफाई)।
3. **नौलि**- नौलि का अर्थ है नली, यह शरीर की शिराओं, धमनियों एवं कोशिकाओं का परिचायक है।
4. **बस्ति**- यह बड़ी आँत को स्वच्छ एवं पुष्ट बनाने की विधि है। मूलशोधन (गुदा की सफाई)
5. **कपालभाँति**- कपाल का अर्थ है मस्तिष्क का अग्र भाग भाँति का अर्थ है ज्ञान या प्रकाश। अर्थात् एकाग्रता बढ़ती है। मन शान्त रहता है तथा सिर दर्द में लाभदायक है।
6. **त्राटक**- इस क्रिया को करने के लिए अनेक विधियाँ हैं। इसको करने से आँखों का व्यायाम होता है।

बंध एवं मुद्रा - बंध का अर्थ है बांधना या करना तथा मुद्रा का अर्थ है भावभंगिमा।

योग का चिकित्सकीय महत्व - आज के आधुनिक युग में यौगिक चिकित्सा के बढ़ते प्रभाव के कारण लोगों के मन में यह विचारधारा पैदा हो गयी है कि योग चिकित्सा किसी रोग विशेष के होने पर योगाभ्यास करना चाहिए। परन्तु यह धारणा विल्कुल ही गलत है। योग द्वारा विभिन्न प्रकार की बीमारियों का इलाज सम्भव है फिर भी योग कोई चिकित्सा पद्धति नहीं है बल्कि इसका उद्देश्य ऐसे समाज का निर्माण करना है जहाँ न कोई रोग हो और न कोई रोगी।

ज्यादातर देखनों को मिलता है कि लोग पीठ दर्द, कमर दर्द, पेट सम्बन्धी रोग, सिर दर्द और तनाव आदि रोग से परेशान रहते हैं। नियमित योगाभ्यास, आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, बंध एवं मुद्रा के विभिन्न योग करने से विभिन्न रोगों से मुक्ति मिल सकती है।

पेट सम्बन्धी रोग से छुटकारा पाने के लिए निम्न योगासन करना चाहिए -

आसन - शलभासन, मत्स्यासन, सुप्त ब्रजाशन, पवन मुक्तासन, मयूरासन, चक्रासन, भुजंगासन, पादहस्तासन आदि।

प्राणायाम - सूर्य भेदी और मस्त्रिका।

षट्कर्म - जलनेतिकुंजल, कपालभाति एवं शंख प्रलाक्षण

बंध एवं मुद्रा - उड्डियान बंध, मूल बंध, एवं विपरीत करणी आदि योग के करने से व्यक्ति पेट सम्बन्धी रोग से मुक्त हो सकता है।

हृदय रोग से छुटकारा पाने के लिए निम्न योगासन करना चाहिए।

आसन - कटिचक्रासन, वक्रासन, भुजंगासन, वज्रासन आदि।

प्राणायाम - अनुलोम-विलोम, उज्जयी नाडी शुद्धि

षट्कर्म - कपालभाति

बंध एवं मुद्रा - उड्डियान बंध इत्यादि योग के करने से हृदय रोग से मुक्ति मिल सकती है।

मोटापा से छुटकारा पाने के लिए निम्न योगासन का महत्व है।

आसन - पाद हस्तासन, भुजासन, सर्वांगासन, अनुरासन, चक्रासन, पवनमुक्तासन, हलासन, चक्रासन, नौकासन, सिंहासन, मंडूकासन, पश्चिमोत्तासन।

प्राणायाम - भस्त्रिका, सूर्य भेदी एवं उज्जयी।

षट्कर्म - कपालभाति, शंख प्रलाक्षण एवं कुंजल।

बंध एवं मुद्रा - त्रिबंध, विपरीत करणी, एवं महामुद्रा आदि रोग को करने से मोटापा को कम किया जा सकता है।

भवसन रोग में योग का महत्व -

आसन - पाद हस्तासन, भुजंगासन, धनुरासन, कटिचक्रासन, सुप्त पवनमुक्तासन, पादहस्तासन आदि

प्राणायाम - भस्त्रिका और सूर्य भेदी

षट्कर्म - कपालभाति, नौलि, शंख प्रलाक्षण एवं कुंजल।

बंध एवं मुद्रा - मूल बंध एवं जालंधर बंध आदि के योग करने से श्वसन सम्बन्धी रोग से मुक्ति मिल सकती है।

मधुमेह – विभिन्न योग को करने से मधुमेह को कम किया जा सकता है।

आसन – शलभासन, भुजंगासन, मत्स्यास आदि मधुमेह डायबिटीज के लिए रामबाण का इलाज है।

प्राणायाम – भस्त्रिका और सूर्य भेदी।

षट्कर्म – कपालभाति, नौलि एवं शंख प्रक्षालन।

बंध एवं मुद्रा – उड्डियन बंध एवं विपरीत करणी।

आँख संबंधी रोग-

आसन – भुजंगासन, शीर्षचक्रासन, उष्ट्रासन आदि यौगिक क्रियाओं को नियमित करने से आंखों के रोग में लाभ कारी है।

प्राणायाम – नाड़ी सुद्धि उज्जायी।

षट्कर्म – कपालभाति, नौलि, शंख प्रक्षालन।

बंध एवं मुद्रा – त्रिबंध एवं विपरीतकारी आदि यौगिक क्रियाएं।

तनाव –

आसन – शीर्षचक्रासन, शंशाकासन, पक्ष्यासन, सवासन और ताड़ासन।

प्राणायाम – भस्त्रिका एवं नाड़ी शोधन।

षट्कर्म – कपालभाति।

बंध एवं मुद्रा – मूलबंध आदि योग से मस्तिष्क के विकारों को दूर करता है। तन, मन, दिमाग को शांति मिलती है। थकावट तथा अनिद्रा को दूर कर तनाव अपने आप दूर हो जाती है।

कमर दर्द-

आसन – बज्रासन, चक्रासन, कुकुटासन, पश्चिमोत्तासन, ताड़ासन, एवं धुनरासन, पद्मासन।

प्राणायाम – नाड़ी शोधन एवं अनुलोम-विलोम।

बंध एवं मुद्रा – उड्डियन बंध आदि के प्रत्येक दिन नियमित यौगिक क्रिया से कमर दर्द को ठीक किया जा सकता है। कमर दर्द की समस्या ज्यादातर स्त्रियों में पाया जाता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. दुबे, मनीष कुमार एवं शर्मा अंशु (2016) शारीरिक शिक्षा स्वास्थ्य एवं योग, राखी प्रकाशन, आगरा।
2. पटेल, कृष्ण एवं प्रजापति मनोज, (2018-18) शारीरिक स्वास्थ्य एवं योग शिक्षा, अग्रवाह पब्लिकेशन, आगरा।
3. त्रिवेदी, पीयूष, (2009) योगासन एवं प्राणायाम, विद्याभवन प्रकाशन, जयपुर।
4. स्वामी, रामदेव (2009) प्राणायाम रहस्य (वैज्ञानिक तथ्यों के साथ) दिव्य प्रकाशन हरिद्वार।
5. सांस्कृत्यायन राहुल, बौद्ध दर्शन किताब महल प्रकाशक, इलाहाबाद।
6. दैनिक जागरण, 21 जून 2018, अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस।
7. शर्मा मणि, (2000) समकालीन भारतीय शिक्षा का स्वरूप तथा संभावनाएं, एच0पी0 भार्गव बुक हाउस आगरा।
8. शर्मा, रमा (2013) शारीरिक शिक्षा, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा।