

योग



10.1 योग का परिचय

योग दर्शन के प्रणेता महर्षि पतंजलि द्वारा 'योग सूत्र' की रचना की। इसलिए महर्षि पतंजलि को योग का जनक यानी पिता माना जाता है। योग की परंपरा भारतीय समाज में हजारों सालों से है। बता दें कि योग को भारत में करीब 26,000 साल पहले की देन माना जाता है। वहीं, कुछ लोगों का मानना है कि महर्षि पतंजलि द्वारा श्योग सूत्र की रचना से पहले से भारतीय संस्कृति में शिव को पहला योगी माना गया है। माना जाता है कि योग विज्ञान की नींव शिव की ही देन है। कहते हैं कि शिव ने ही मनाव मन में योग का बीज बोया। कहते हैं कि शिव ने सात तपस्वियों को गुरु पूर्णिमा के दिन आदि गुरु के रूप में दर्शन दिया व उनके गुरु बने। इस तरह शिव आदि गुरु बने, जिन्हें लोग आदि योगी शिव के नाम से भी जानते हैं।

योग खेल के नियम और जानकारी के लिए, यह समझना महत्वपूर्ण है कि योग एक खेल नहीं है, बल्कि एक प्राचीन भारतीय अभ्यास है जिसका उद्देश्य शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण को बढ़ावा देना है। योग के आठ अंग हैं यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

योग का अर्थ है 'जुड़ना' या 'एकजुट होना'। यह शब्द संस्कृत धातु 'युज्' से लिया गया है। योग का अभ्यास व्यक्तिगत चेतना को सार्वभौमिक चेतना के साथ जोड़ने का एक तरीका है, जो मन और शरीर, मनुष्य और प्रकृति के बीच पूर्ण सामंजस्य का प्रतीक है। योग का महत्व शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए बहुत अधिक है।

योग का अर्थ

- शाब्दिक अर्थ:— योग का शाब्दिक अर्थ 'जुड़ना' या 'एकजुट होना' है।
- व्यापक अर्थ:—योग का अर्थ है आत्मा का परमात्मा से मिलन, मन और शरीर का एकीकरण, और मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करना।
- योग का उद्देश्य:—योग का मुख्य उद्देश्य आत्म-साक्षात्कार है, जिससे सभी प्रकार के कष्टों से मुक्ति मिलती है और मोक्ष या कैवल्य की प्राप्ति होती है।

10.2 योग के नियम

- यम (Yam):—
ये सामाजिक नैतिकता और संयम के नियम हैं, जैसे अहिंसा (अहिंसा), सत्य (सत्य), अस्तेय (चोरी न करना), ब्रह्मचर्य (संयम), और अपरिग्रह (अनावश्यक संग्रह से बचना)।
- नियम (Niyama):—
ये व्यक्तिगत अनुशासन और आत्म-शुद्धि के नियम हैं, जैसे शौच (पवित्रता), संतोष (संतुष्टि), तप (तपस्या), स्वाध्याय (स्व-अध्ययन), और ईश्वर-प्रणिधान (ईश्वर के प्रति समर्पण)।
- आसन (Asan):— ये शारीरिक मुद्राएं हैं जो शरीर को मजबूत, लचीला और स्थिर बनाने में मदद करती हैं।
- प्राणायाम (Pranayam):— ये श्वास नियंत्रण तकनीकें हैं जो शरीर और मन को शांत करने और ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने में मदद करती हैं।
- प्रत्याहार (Pratyahar):— यह इंद्रियों को बाहरी वस्तुओं से हटाकर आंतरिक जागरूकता बढ़ाने की प्रक्रिया है।
- धारणा (Dharan):— यह एक ही वस्तु पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता है।
- ध्यान (Dhyani):—यह एक वस्तु पर गहन चिंतन है।

- समाधि (Samadhi):— यह ध्यान की उच्चतम अवस्था है, जहां साधक का मन पूरी तरह से एकाग्र हो जाता है और वह स्वयं को ब्रह्मांड के साथ एकीकृत महसूस करता है।

10.3 योगासन के लाभ

- **शारीरिक लाभ:—**
 - मांसपेशियों को मजबूत करता है और लचीलापन बढ़ाता है।
 - संतुलन और समन्वय में सुधार करता है।
 - रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है।
 - पाचन क्रिया में सुधार करता है।
 - रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
- **मानसिक लाभ:—**
 - तनाव, चिंता और अवसाद को कम करता है।
 - मानसिक ध्यान और एकाग्रता को बढ़ाता है।
 - आत्म-जागरूकता और आत्म-नियंत्रण में सुधार कर।
 - मन को शांत और स्थिर रखता है।

10.4 योग करते समय ध्यान रखने योग्य बातें

- खाली पेट योग करें।
- आरामदायक कपड़े पहनें।
- अपनी शारीरिक सीमाओं का सम्मान करें और जबरदस्ती न करें।
- धीरे-धीरे और सावधानी से अभ्यास करें।
- यदि आपको कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो डॉक्टर या योग शिक्षक से सलाह लें।

10.5 योग खेल के नियम:—

- प्रतियोगिता में, प्रतिभागियों को एक निश्चित समय सीमा के भीतर योग आसन करने होते हैं।
- आसनों को सटीकता, लयबद्धता और सांस के साथ तालमेल के साथ करना होता है।
- न्यायाधीश प्रदर्शन का मूल्यांकन करते हैं और अंक देते हैं।
- सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले प्रतिभागियों को पुरस्कार दिए जाते हैं।

10.6 योगासन प्रतियोगिता के प्रकार और नियम

योगासन प्रतियोगिताएं विभिन्न श्रेणियों और नियमों के तहत आयोजित की जाती हैं, जिनमें से मुख्य तीन का पहले भी उल्लेख किया गया था:—

1. आर्टिस्टिक योगासन (व्यक्तिगत और युगल)

- जिमनास्टिक्स के समान: यह श्रेणी आर्टिस्टिक जिमनास्टिक्स के समान होती है, जहाँ प्रतियोगी संगीत के साथ लयबद्ध तरीके से आसनों का प्रदर्शन करते हैं।
- समय सीमा: प्रदर्शन के लिए 3 मिनट की अवधि निर्धारित होती है।
- अनिवार्य आसन: प्रतियोगियों को अपने रूटीन में 10 निर्धारित आसन शामिल करने होते हैं, जिनमें लेग बैलेंस, हैंड बैलेंस, बैक बेंड, फॉरवर्ड बेंड और बॉडी ट्विस्टिंग शामिल हैं।
- आंकलन का आधार: आसन की पूर्णता, संतुलन, प्रवाह, और संगीत के साथ तालमेल पर अंक दिए जाते हैं।

2. पारंपरिक योगासन

- स्थिरता पर जोर: इस श्रेणी में प्रतियोगियों को संतुलन और स्थिरता पर ध्यान केंद्रित करते हुए निर्धारित समय के लिए आसनों को बनाए रखना होता है।
- समय सीमा: आसन के आधार पर 15 या 30 सेकंड के लिए मुद्रा को बनाए रखना होता है।
- आंकलन का आधार: आसन को सही तरीके से और स्थिर रूप से बनाए रखने पर अंक दिए जाते हैं।

3. रिदमिक योगासन (युगल या समूह)

- समूह प्रदर्शन: यह श्रेणी युगल या पाँच खिलाड़ियों के समूह में आयोजित की जाती है।
- तालमेल: खिलाड़ियों को एक-दूसरे के साथ तालमेल बिठाते हुए आसन करने होते हैं।
- समय सीमा: प्रत्येक मुद्रा को 5 से 7 सेकंड तक बनाए रखना होता है।
- प्रवाह: दो मुद्राओं के बीच सहज बदलाव के लिए भी अंक दिए जाते हैं।
- आंकलन का आधार: तालमेल, मुद्रा की पूर्णता, और आसनों के बीच के प्रवाह पर अंक दिए जाते हैं।

10.7 योगासन प्रतियोगिताओं में खेल के मैदान का आकार

योगासन प्रतियोगिताओं के लिए खेल के मैदान का आकार, प्रतियोगिता के प्रकार और कितने प्रतिभागियों को समायोजित करना है, इसके आधार पर भिन्न हो सकता है।

विशिष्ट प्रकार की योगासन प्रतियोगिताओं के लिए सामान्य दिशानिर्देश और आकार इस प्रकार हैं:—

- आर्टिस्टिक योगासन (सिंगल): 8 x 8 मीटर.
- आर्टिस्टिक योगासन (युगल): 10 x 10 मीटर.
- आर्टिस्टिक योगासन (समूह): 12 x 12 मीटर.

एक सामान्य योग अभ्यास के लिए, एक चटाई का मानक आकार आमतौर पर 68 से 72 इंच लंबा (लगभग 5.6 से 6 फीट) और 24 इंच चौड़ा (लगभग 2 फीट) होता है।

एक योग स्टूडियो में, प्रत्येक व्यक्ति के लिए पर्याप्त स्थान सुनिश्चित करने के लिए आमतौर पर प्रति व्यक्ति लगभग 21 वर्ग फुट स्थान आवंटित करने की सलाह दी जाती है।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि प्रतियोगिता के स्तर और नियमों के आधार पर ये आकार थोड़ा भिन्न हो सकते हैं।

10.8 योगासन खेल के सामान्य नियम और दिशानिर्देश

- आयु और लिंग श्रेणियाँ: प्रतियोगिताएं विभिन्न आयु समूहों और लिंगों के लिए आयोजित की जाती हैं, जैसे जूनियर (10–18 वर्ष), युवा (19–35 वर्ष), और वरिष्ठ (35+ वर्ष)।
- पहनावा: योगासन करते समय ढीले, आरामदायक कपड़े (जैसे स्लैक्स, शॉर्ट्स, ट्रैक सूट) पहनने चाहिए।
- खाली पेट अभ्यास: योग हमेशा खाली पेट या हल्का भोजन करने के बाद ही करना चाहिए (कम से कम 2 घंटे बाद)।
- शांत वातावरण: योगाभ्यास शांत और स्वच्छ वातावरण में करना चाहिए।

- गुरु के मार्गदर्शन: यदि आप पहली बार योग कर रहे हैं तो किसी योग्य गुरु के निर्देशन में योग अभ्यास शुरू करें।
- सांस पर ध्यान: अभ्यास के दौरान सांस को कभी भी जबरदस्ती रोकें नहीं, जब तक कि विशेष रूप से निर्देश न दिया जाए।
- धैर्य और निरंतरता: योग के लाभ तुरंत नहीं दिखते, इसलिए धैर्य और निरंतरता आवश्यक है।

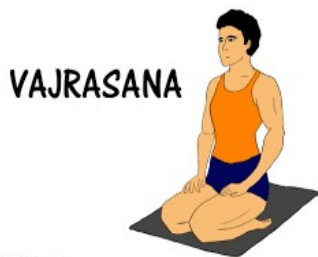
योग, शरीर और मन को स्वस्थ रखने की एक प्राचीन प्रणाली है, जिसमें विभिन्न प्रकार के आसन (मुद्राएँ) शामिल हैं। ये आसन शरीर को मजबूत, लचीला और शांत बनाने में मदद करते हैं। यहाँ कुछ प्रमुख योगासनों के नाम, उनके चित्र और लाभ दिए गए हैं: –

1. पद्मासन (Padmasana) (Lotus Pose): (कमल के फूल की मुद्रा में बैठने की आकृति)



लाभ: ध्यान और एकाग्रता के लिए उत्तम, रीढ़ की हड्डी को सीधा रखने में मदद करता है।

2. वज्रासन (Vajrasana) (Thunderbolt Pose): (घुटनों के बल बैठकर, जांघों पर हाथ रखकर)



लाभ: पाचन में सुधार, गैस और अपच से राहत।

3. सुखासन (Sukhasana) (Easy Pose): (क्रॉस-लेग्ड स्थिति में, रीढ़ सीधी)



लाभ: मन को शांत करता है, तनाव कम करता है।

4. अर्ध मत्स्येंद्रासन (Ardha Matsyendrasana) (Half Lord of the Fishes Pose):
(एक पैर को दूसरे पैर के ऊपर रखकर, शरीर को विपरीत दिशा में



लाभ: रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है, पाचन में सुधार करता है।

5. पश्चिमोत्तानासन (Paschimottanasana) (Seated Forward bending) (पैर फैलाकर आगे की ओर झुकना)



लाभ: हैमस्ट्रिंग और पीठ को फैलाता है, तनाव कम करता है।

6. ताड़ासन (Tadasana) (Mountain Pose):
(सीधे खड़े होना, हाथों को ऊपर उठाना)



लाभ: शरीर को संतुलित करता है, रीढ़ की हड्डी को सीधा करता है।

7. त्रिकोणासन (Trikonasana) (Triangle Pose):
(एक पैर को बाहर की ओर फैलाकर, शरीर को एक तरफ झुकाना)



लाभ: शरीर को मजबूत बनाता है, पाचन में सुधार करता है।

8. वीरभद्रासन (Virabhadrasana) (Warrior Pose):
(एक पैर आगे करके, दोनों हाथों को ऊपर उठाकर)



Warrior Pose / Virbhadrāsana II



लाभरू सहनशक्ति और आत्मविश्वास बढ़ाता है।

9. वृक्षासन (Vrikshasana) (Tree Pose):
(एक पैर को दूसरे पैर की जांघ पर रखकर)



लाभ: संतुलन और एकाग्रता में सुधार करता है।

पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन (Prone Asanas):

10. भुजंगासन (Bhujangasan) (Cobra Pose):
(छाती को ऊपर उठाकर, हाथों से सहारा लेकर)

BHUJANGASANA



लाभ: रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है, पाचन में सुधार करता है।

11. शलभासन (Salabhasana) (Locust Pose):
(पेट के बल लेटकर, हाथों और पैरों को ऊपर उठाना)



HOW TO DO SHALABHASANA (LOCUST POSE)

लाभ: पीठ और पेट की मांसपेशियों को मजबूत करता है।

12. धनुरासन (Dhanurasana) (Bow Pose): (पेट के बल लेटकर, हाथों से पैरों को पकड़ना)



लाभ: रीढ़ की हड्डी और पेट को फैलाता है, पाचन में सुधार करता है।

10.9 सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार एक प्राचीन योग अभ्यास है जो 12 शक्तिशाली आसनों का एक समूह है। यह शरीर को लचीला बनाने, मानसिक शांति प्राप्त करने, और समग्र स्वास्थ्य में सुधार के लिए एक प्रभावी तरीका है।

सूर्य नमस्कार के लाभ

- शारीरिक स्वास्थ्य: मांसपेशियों और जोड़ों को मजबूत और लचीला बनाता है। पाचन तंत्र में सुधार करता है और वजन घटाने में मदद करता है।
- मानसिक स्वास्थ्य: तनाव और चिंता को कम करता है। एकाग्रता और मानसिक स्पष्टता को बढ़ाता है।
- हार्मोनल संतुलन: हार्मोनल संतुलन को बढ़ावा देता है।

सूर्य नमस्कार करने का तरीका (12 आसन)

सूर्य नमस्कार के 12 आसन निम्न हैं:—

1. प्रणामासन (प्रणाम मुद्रा): सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को जोड़कर हृदय के पास रखें।
2. हस्तउत्तनासन (हाथ ऊपर उठाना): श्वास लेते हुए हाथों को ऊपर उठाएं और पीछे की ओर झुकाएं।
3. हस्तपादासन (हाथ-पैर आसन): श्वास छोड़ते हुए कमर से आगे झुकें, हाथों को पैरों के पास जमीन पर रखें।
4. अश्व संचालनासन (अश्वारोही मुद्रा): श्वास लेते हुए दाहिने पैर को पीछे ले जाएं, बायां पैर हाथों के बीच में रहेगा।
5. दंडासन (दंडासन): श्वास लेते हुए दोनों पैरों को पीछे ले जाएं, शरीर को सीधी रेखा में रखें।
6. अष्टांग नमस्कार (आठ अंगों से नमस्कार): घुटने, छाती और टुड्डी को जमीन पर रखें।
7. भुजंगासन (कोबरा मुद्रा): आगे की ओर सरकते हुए छाती को ऊपर उठाएं।
8. अधोमुखश्वानासन (नीचे की ओर मुख किए हुए कुत्ता): श्वास छोड़ते हुए कूल्हों को ऊपर उठाएं, शरीर को उल्टे शट्र आकार में लाएं।
9. अश्व संचालनासन (अश्वारोही मुद्रा): श्वास लेते हुए दाहिने पैर को हाथों के बीच लाएं, बायां पैर पीछे रहेगा।
10. हस्तपादासन (हाथ-पैर आसन): श्वास छोड़ते हुए बाएँ पैर को आगे लाएं।
11. हस्तउत्तनासन (हाथ ऊपर उठाना)रू श्वास लेते हुए हाथों को ऊपर उठाएं और पीछे की ओर झुकाएं।

12. ताड़ासन (ताड़ मुद्रा): श्वास छोड़ते हुए शरीर सीधा करें और हाथों को नीचे लाएं।



सूर्य नमस्कार करने का सही समय और सावधानियां

- सूर्य नमस्कार का अभ्यास सुबह खाली पेट, सूर्योदय से पहले या सूर्योदय के समय करना सबसे अच्छा है।
- यदि आप सुबह अभ्यास नहीं कर पाते हैं, तो भोजन के कम से कम 3–4 घंटे बाद कर सकते हैं।
- यदि आपको कमर या रीढ़ की हड्डी में समस्या है तो सूर्य नमस्कार ना करें।
- सूर्य नमस्कार करने से तुरंत पहले और बाद में पानी ना पिएं।

10.10 भारत में कई ऐसे प्रसिद्ध योग संस्थान हैं जहाँ योग की शिक्षा दी जाती है। यहाँ कुछ प्रमुख संस्थानों की सूची दी गई है

- मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, दिल्ली: यह योग शिक्षा के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण संस्थान है।
- पतंजलि योग पीठ, हरिद्वार: स्वामी रामदेव द्वारा स्थापित यह संस्थान योग के प्राचीन विज्ञान को बढ़ावा देने के लिए प्रसिद्ध है, और यहाँ विभिन्न बीमारियों के उपचार के लिए प्राचीन चिकित्सा पद्धतियां अपनाई जाती हैं।
- राममनी अय्यंगार स्मारक योग संस्थान, पुणे: बी.के.एस. अय्यंगार द्वारा स्थापित यह संस्थान आसन और प्राणायाम पर विशेष जोर देता है।
- बिहार योग विश्वविद्यालय, मुंगेर: यह विश्व का पहला योग विश्वविद्यालय है, जिसकी स्थापना 1963 में स्वामी सत्यानंद सरस्वती द्वारा की गई थी।
- कैवल्यधाम योग संस्थान, लोनावाला: 1924 में स्वामी कुवलयानंद द्वारा स्थापित यह संस्थान भारत के सबसे पुराने योग संस्थानों में से एक है।
- परमार्थ निकेतन, ऋषिकेश: ऋषिकेश को 'विश्व की योग राजधानी' भी कहा जाता है। गंगा के किनारे स्थित यह आश्रम आधुनिक सुविधाओं और पारंपरिक, आध्यात्मिक सादगी का एक आदर्श मिश्रण है। यहाँ हर साल अंतरराष्ट्रीय योग महोत्सव का आयोजन किया जाता है, जिसमें 32 देशों से योग प्रेमी भाग लेते हैं। इसके अलावा, संत सुकदेवानन्द जी महाराज ने 1942 में इसकी स्थापना की थी।
- इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ योगिक साइंस एंड रिसर्च, भुवनेश्वर, उड़ीसा।
- देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड।

- गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड।
- भारतीय विद्या भवन, दिल्ली।
- स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान, बेंगलुरु।

इन संस्थानों के अलावा, ऋषिकेश में योग सीखने के लिए कई अन्य केंद्र भी हैं, जैसे शिवानंद आश्रम, ओंकारानंद गंगा सदन, योग निकेतन, साधना मंदिर, स्वामी दयानंद आश्रम, फूल चट्टी और हिमालयन योग आश्रम. कोयंबटूर में इंटीग्रल योग संस्थान और हिमालयन योग एसोसिएशन जैसे संस्थान भी योग शिक्षा प्रदान करते हैं।

- ईशा योग केंद्र, कोयंबटूर, तमिलनाडु: यह केंद्र कोयंबटूर में स्थित है और योग सीखने के लिए बड़ी संख्या में लोग यहाँ आते हैं।
- योग इंस्टिट्यूट, मुंबई: यह शांताक्रूज में स्थित है और इतिहासकारों के अनुसार, यह दुनिया का सबसे पुराना योग इंस्टिट्यूट है। इसकी स्थापना 1918 में श्री योगेंद्रजी ने की थी।
- आर्ट ऑफ लिविंग, बेंगलोर: श्री श्री रविशंकर द्वारा स्थापित यह संगठन योग और ध्यान के माध्यम से जीवन जीने की कला सिखाता है।
- कृष्णमाचार्य हीलिंग और योग फाउंडेशन चेन्नई: यह फाउंडेशन कृष्णमाचार्य की योग परंपराओं को आगे बढ़ाता है।
- घंटाली मित्र मंडल, ठाणे, महाराष्ट्र: यह महाराष्ट्र में स्थित एक और योग संस्थान है।
- अय्यंगार योग सेंटर, पुणे: बी.के.एस. अय्यंगार द्वारा स्थापित यह संस्थान आसन और प्राणायाम पर विशेष जोर देता है।
- ऋषिकेश योगकुलम, ऋषिकेश: यह हिमालय की तलहटी में स्थित है और साधकों को आध्यात्मिक और शांतिपूर्ण अनुभव प्रदान करता है। यह भारत के सर्वश्रेष्ठ योग विद्यालय के रूप में मान्यता प्राप्त है और यहाँ हठ योग, अष्टांग विन्यास योग, यिन योग, दृढ़ योग, प्राणायाम, ध्यान, षट्कर्म, योग शरीर रचना विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान, संरेखण और समायोजन, आयुर्वेद, योग चिकित्सा, योग शिक्षण पद्धति और योग दर्शन सिखाए जाते हैं।
- शिवानंद आश्रम, ऋषिकेश: ऋषिकेश में स्थित एक और प्रसिद्ध आश्रम, जहाँ योग और ध्यान सिखाया जाता है।
- ओंकारानंद गंगा सदन, ऋषिकेश: ऋषिकेश में स्थित एक अन्य योग केंद्र।
- योग निकेतन, ऋषिकेश: ऋषिकेश में योग सीखने के लिए एक बेहतरीन जगह।
- साधना मंदिर, ऋषिकेश: ऋषिकेश में स्थित एक अन्य योग केंद्र।
- स्वामी दयानंद आश्रम, ऋषिकेश: ऋषिकेश में स्थित एक और आश्रम।
- फूल चट्टी, ऋषिकेश: ऋषिकेश में योग सीखने के लिए एक बेहतरीन जगह।
- हिमालयन योग आश्रम, ऋषिकेश: यह ऋषिकेश में स्थित एक प्रसिद्ध योग केंद्र है।

10.11 भारत के कुछ प्रमुख योग गुरु निम्नलिखित हैं

- महर्षि पतंजलि: योग के जनक माने जाते हैं और इन्होंने 'योग सूत्रों' में अष्टांग योग का प्रतिपादन किया।
- तिरुमलाई कृष्णमाचार्य: आधुनिक योग के जनक कहे जाते हैं और इन्होंने हठ योग को पुनर्जीवित कर विन्यास योग की नींव रखी. उन्होंने योग को लोकप्रिय बनाने के लिए भारत भर में यात्राएं कीं।

- बी. के. एस. अयंगर: अयंगर योग के संस्थापक हैं जो संरेखण और प्रॉप्स पर केंद्रित हैं। उनकी पुस्तक 'लाइट ऑन योग' को महत्वपूर्ण माना जाता है। उन्होंने पतंजलि के सिद्धांतों को आगे बढ़ाया।
- स्वामी शिवानंद सरस्वती: इन्होंने कर्म योग, भक्ति योग, ज्ञान योग और राज योग को मिलाकर एक समग्र दृष्टिकोण प्रस्तुत किया। उन्होंने ऋषिकेश में शिवानंद आश्रम और डिवाइन लाइफ सोसाइटी की स्थापना की।
- परमहंस योगानंद: इन्होंने क्रिया योग को पश्चिम में लोकप्रिय बनाया और 'ऑटोग्राफी ऑफ ए योगी' जैसी पुस्तकों से ध्यान और क्रिया योग का परिचय कराया।
- स्वामी विवेकानंद: 1893 में शिकागो में योग को 'मन का विज्ञान' बताकर इसे पश्चिमी दुनिया से परिचित कराया।
- स्वामी रामदेव: आधुनिक समय में भारत के चर्चित योग गुरुओं में से एक हैं। अन्य महत्वपूर्ण योग गुरुओं में श्री अरविंद, स्वामी कुवलयांनंद, श्री योगेंद्र, आचार्य रजनीश और पट्टाभिजोइस शामिल हैं।

10.12 योग के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों (FAQs) के जवाब हिंदी में

1. योग क्या है?

योग एक प्राचीन भारतीय अभ्यास है जो शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने का काम करता है। इसका उद्देश्य व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ बनाना है।

2. योग के क्या फायदे हैं?

योग के कई फायदे हैं, जिनमें शामिल हैं:

- शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार: योग शरीर को लचीला, मजबूत और स्वस्थ बनाता है।
- मानसिक स्वास्थ्य में सुधार: योग तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में मदद करता है।
- आध्यात्मिक विकास: योग व्यक्ति को आत्म-जागरूकता और आत्म-ज्ञान प्राप्त करने में मदद करता है।

3. योग कब और कैसे करना चाहिए?

योग को सुबह खाली पेट करना सबसे अच्छा माना जाता है। हालांकि, आप इसे दिन के किसी भी समय कर सकते हैं, जब तक कि आप 2–3 घंटे पहले कुछ भी न खाया हो। योग करने के लिए, आप किसी योग्य शिक्षक से मार्गदर्शन ले सकते हैं या ऑनलाइन वीडियो और लेखों का उपयोग कर सकते हैं।

4. क्या योग करने से वजन कम होता है?

हां, योग करने से वजन कम करने में मदद मिल सकती है। योग शरीर को मजबूत बनाता है और चयापचय को बढ़ाता है, जिससे कैलोरी बर्न होती है।

5. क्या योग करने के लिए कोई विशेष उम्र है?

नहीं, योग किसी भी उम्र के व्यक्ति द्वारा किया जा सकता है। हालांकि, बच्चों और बुजुर्गों को योग करते समय सावधानी बरतनी चाहिए और किसी योग्य शिक्षक से मार्गदर्शन लेना चाहिए।

6. क्या योग करने से पहले कोई सावधानी बरतनी चाहिए?

हां, योग करने से पहले कुछ सावधानियां बरतनी चाहिए, जैसे:

- किसी भी बीमारी या चोट से पीड़ित होने पर योग करने से पहले डॉक्टर से सलाह लें।
- गर्भवती महिलाओं को योग करने से पहले डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।
- योग करते समय आरामदायक कपड़े पहनें।
- योग करने के लिए एक शांत और आरामदायक जगह चुनें।
- योग करने के बाद 2–3 घंटे तक कुछ भी न खाएं।

7. योग के विभिन्न प्रकार क्या हैं?

योग के कई अलग-अलग प्रकार हैं, जैसे:—

- हठ योग: यह योग का एक पारंपरिक रूप है जो शारीरिक मुद्राओं (आसन), श्वास नियंत्रण (प्राणायाम) और ध्यान पर केंद्रित है।
 - विनीयास योग: यह योग का एक प्रवाह-आधारित रूप है जो सांस और गति को एक साथ जोड़ता है।
 - अष्टांग योग: यह योग का एक गतिशील रूप है जो 8 अंगों पर केंद्रित है।
 - अयंगर योग: यह योग का एक रूप है जो सटीक शारीरिक मुद्राओं और संरेखण पर जोर देता है।
 - कुंडलीनी योग: यह योग का एक रूप है जो ऊर्जा और जागरूकता पर केंद्रित है।
- योग के बारे में अधिक जानकारी के लिए, आप किसी योग शिक्षक से संपर्क कर सकते हैं या ऑनलाइन संसाधनों का उपयोग कर सकते हैं।

10.13 योग की कुछ प्रमुख राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताएं

राष्ट्रीय स्तर पर

- खेलो इंडिया महिला योगासन लीग: यह भारत सरकार द्वारा समर्थित एक राष्ट्रीय स्तर की लीग है, जिसका उद्देश्य योगासन खेल में महिलाओं को सशक्त बनाना है। इस लीग में देश भर से हजारों महिला एथलीट भाग लेती हैं।
- राष्ट्रीय योगासन चैम्पियनशिप: विभिन्न आयु वर्गों और शैलियों में राष्ट्रीय स्तर पर योगासन चैम्पियनशिप आयोजित की जाती हैं।
- पीएम योग पुरस्कार: ये पुरस्कार योग को बढ़ावा देने और अभ्यास करने में उत्कृष्टता को मान्यता देते हैं। इनमें 2 राष्ट्रीय और 2 अंतर्राष्ट्रीय पुरस्कार शामिल हैं, जिनमें प्रत्येक विजेता व्यक्ति और संगठन को 25 लाख रुपये, एक ट्रॉफी और एक प्रमाण पत्र दिया जाता है।

10.14 अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर

- योगासन विश्व चैम्पियनशिप (IYF के नेतृत्व में): यह अंतर्राष्ट्रीय चैम्पियनशिप हर दो साल में दुनिया भर के विभिन्न स्थानों पर आयोजित की जाती है। भारत ने जून 2022 में पहली बार योगासन विश्व चैम्पियनशिप की मेजबानी की थी।

- प्रधानमंत्री योग पुरस्कार (अंतर्राष्ट्रीय श्रेणी): जैसा कि ऊपर उल्लेख किया गया है, ये पुरस्कार वैश्विक स्तर पर योग के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान देने वाले व्यक्तियों और संगठनों को भी सम्मानित करते हैं।
- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस से जुड़े कार्यक्रम और प्रतियोगिताएं: अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) के अवसर पर, विभिन्न राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संगठन कई प्रतियोगिताएं आयोजित करते हैं, जैसे 'परिवार के साथ योग' वीडियो प्रतियोगिता, क्विज, आदि।
- विभिन्न देशों द्वारा आयोजित योग प्रतियोगिताएं और त्योहार: दुनिया भर में कई देश अपने स्वयं के राष्ट्रीय और क्षेत्रीय योग प्रतियोगिताएं और त्योहार भी आयोजित करते हैं।

इन प्रमुख प्रतियोगिताओं के अलावा, कई अन्य छोटे पैमाने की प्रतियोगिताएं और कार्यक्रम भी समय-समय पर आयोजित किए जाते हैं, जो योग के विभिन्न पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं और योग के अभ्यास को बढ़ावा देते हैं।

10.15 भारत के विभिन्न श्रेणियों में सर्वश्रेष्ठ योग खिलाड़ी

महिलाओं में, पूजा पटेल ने 36वें राष्ट्रीय खेलों में योगासन में स्वर्ण पदक जीतकर एक बड़ी उपलब्धि हासिल की है। यह योगासन में भारत की पहली राष्ट्रीय स्तर की स्वर्ण पदक विजेता बनी हैं।

- महिलाओं में, पूजा पटेल ने 36वें राष्ट्रीय खेलों में योगासन में स्वर्ण पदक जीता है, जो एक बड़ी उपलब्धि है। यह योगासन में भारत की पहली राष्ट्रीय स्तर की स्वर्ण पदक विजेता बनी हैं।
- अस्मिता खेलो इंडिया महिला योगासन लीग 2024-25 में कई युवा और प्रतिभाशाली खिलाड़ी सामने आए हैं। इनमें से कुछ नाम हैं:—
 - परंपरागत योगासन में अनुष्का चटर्जी (पश्चिम बंगाल) और सपना पाल (मध्य प्रदेश)।
 - कलात्मक योगासन एकल में सीमा नियोपाने (दिल्ली) और सरबेश्वरी मंडल (पश्चिम बंगाल)।
 - कलात्मक योगासन जोड़ी में निशा गोडबोले और अविका मिश्रा (मध्य प्रदेश)।
 - लयबद्ध योगासन जोड़ी में काव्या सैनी और यात्री यशवी (उत्तराखंड)।
- एमराल्ड हाइट्स इंटरनेशनल स्कूल इंदौर ने अखिल भारतीय आईपीएससी गर्ल्स योग टूर्नामेंट 2024-25 में ओवरऑल चैंपियनशिप जीती।

10.16 TERMINOLOGIES

योग में कई संस्कृत और हिंदी शब्द इस्तेमाल होते हैं। ये शब्द योग के अभ्यास और दर्शन के विभिन्न पहलुओं को दर्शाते हैं। यहां कुछ सामान्य योग शब्द और उनकी शब्दावली दी गई है:—

- योग (Yoga): जोड़ना या एकजुट करना। यह शारीरिक व्यायाम, आसनों (शारीरिक मुद्राओं), ध्यान, श्वास लेने की तकनीकों को जोड़ता है।
- आसन (Asana): योग में की जाने वाली शारीरिक मुद्राएं या मुद्राएं।
- प्राणायाम (Pranayam): श्वास नियंत्रण और श्वास तकनीकों का अभ्यास।
- ध्यान (Dhyan): एकाग्रता और गहरा ध्यान।
- समाधि (Samadhi): पूर्ण अवशोषण या ध्यान की उच्चतम अवस्था।

- प्रत्याहार (Pratyahara): इंद्रियों से मन को हटाना।
- धारणा (Dharan): एकाग्रता।
- ध्यान (Dhyan): गहन ध्यान।
- समाधि (Samadhi): ध्यान के माध्यम से अवशोषण या आनंद की अवस्था।
- विन्यास (Vinyasa): आसनों की एक श्रृंखला जिसे सांस के साथ समन्वित किया जाता है।
- सूर्य नमस्कार (Surya Namaskar): योगासनों का एक आधारभूत क्रम जो शरीर को गर्म और ऊर्जावान बनाने के लिए किया जाता है।
- शवासन (Shavasana): शव आसन, अधिकांश योग कक्षाओं में अंतिम विश्राम आसन है।
- मुद्रा (Mudra): हाथों की मुद्राएं जो ऊर्जा को चैनल करती हैं।
- चक्र (Chakra): शरीर में ऊर्जा केंद्र।
- योग निद्रा (Yoga Nidra): गहन निर्देशित ध्यान जो शरीर और मन को आराम देता है।
- यह केवल कुछ सामान्य योग शब्द हैं। योग के अभ्यास में कई और शब्द और अवधारणाएं शामिल हैं। आप अपनी रुचि के अनुसार इन शब्दों के बारे में और जान सकते हैं।
- चक्र (Chakra): ये शरीर में ऊर्जा केंद्र होते हैं, जो शरीर में प्राण के प्रवाह को नियंत्रित करते हैं। सात मुख्य चक्र हैं:-
 - मूलाधार (Muladhara): जड़ या आधार चक्र।
 - स्वाधिष्ठान (Svadhishthan): त्रिक चक्र।
 - मणिपुर (Manipura): नाभि या सौर जाल चक्र।
 - अनाहत (Anahat): हृदय चक्र।
 - विशुद्धि (Vishuddhi): कंठ चक्र।
 - आज्ञा (Ird): तीसरी आँख चक्र।
 - सहस्रार (Sahasrara): क्राउन चक्र।
- नाड़ी (Nadi): शरीर में ऊर्जा के सूक्ष्म चैनल या मार्ग।
- प्राण (Pran): जीवनी शक्ति या जीवन ऊर्जा, जो श्वास के माध्यम से ली जाती है।
- बंधन (Bandh): शरीर के अंदर मांसपेशियों के संकुचन या तालों का उपयोग ऊर्जा के प्रवाह को नियंत्रित करने और बनाए रखने के लिए किया जाता है।
- मुद्रा (Mudra): हाथों की विशिष्ट मुद्राएँ या हावभाव जो मस्तिष्क और शरीर के कुछ हिस्सों को उत्तेजित करते हैं, जिससे ऊर्जा को सही तरीके से प्रवाहित करने में मदद मिलती है। उदाहरणरू ज्ञान मुद्रा।
- ध्यान (Drishti): एकटक देखने या ध्यान केंद्रित करने की तकनीक, जो एकाग्रता विकसित करने में मदद करती है।
- ॐ (Om): एक पवित्र शब्दांश और मंत्र जो सृष्टि की सार्वभौमिक ध्वनि का प्रतिनिधित्व करता है।
- शांति (Shanti): शांति, एक आंतरिक और बाहरी शांति की स्थिति।
- नमस्ते (Namaste): सम्मान और श्रद्धा व्यक्त करने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला एक पारंपरिक भारतीय अभिवादन।
- यिन योग (Yin Yoga): एक धीमा और गहन योग अभ्यास जो संयोजी ऊतकों (Connective tissues) पर केंद्रित होता है।
- भक्ति योग (Bhakti Yoga): भक्ति और समर्पण का मार्ग।

- कुंडलिनी योग (Kundalini Yoga): एक योग प्रणाली जो कुंडलिनी ऊर्जा को जगाने पर केंद्रित होती है।

योग एक व्यापक विषय है, और इन शब्दों से आपको योग की गहरी समझ विकसित करने में मदद मिलेगी। आप इन शब्दों के बारे में और जानने के लिए योग शिक्षकों, पुस्तकों और ऑनलाइन संसाधनों का भी उपयोग कर सकते हैं।

10.17 योग के आठ अंग (अष्टांग योग)

पतंजलि के योगसूत्र में वर्णित योग के आठ अंग योग के आठ अंग, जिन्हें अष्टांग योग भी कहा जाता है, इस प्रकार हैं: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, और समाधि।

1. यम:— यह योग का पहला अंग है और इसमें पांच सामाजिक नैतिकताएँ शामिल हैं: अहिंसा (किसी को भी नुकसान न पहुंचाना), सत्य (हमेशा सच बोलना), अस्तेय (चोरी न करना), ब्रह्मचर्य (ऊर्जा का सही उपयोग करना), और अपरिग्रह (गैर-लालच और गैर-संग्रह)।
2. नियम:— यह दूसरा अंग है और इसमें पांच व्यक्तिगत नैतिकताएँ शामिल हैं: शौच (स्वच्छता), संतोष (संतुष्टि), तप (कठोरता), स्वाध्याय (आत्म-अध्ययन), और ईश्वर प्रणिधान (ईश्वर के प्रति समर्पण)।
3. आसन:— यह तीसरा अंग है और इसमें विभिन्न शारीरिक मुद्राएँ शामिल हैं जो शरीर को मजबूत और लचीला बनाती हैं।
4. प्राणायाम:— यह चौथा अंग है और इसमें श्वास नियंत्रण की तकनीकें शामिल हैं जो शरीर और मन को शांत करती हैं।
5. प्रत्याहार:— यह पांचवां अंग है और इसमें इंद्रियों को बाहरी वस्तुओं से हटाकर आंतरिक जागरूकता की ओर ले जाना शामिल है।
6. धारणा:— यह छठा अंग है और इसमें किसी एक बिंदु पर ध्यान केंद्रित करना शामिल है।
7. ध्यान:— यह सातवां अंग है और इसमें बिना किसी रुकावट के एक ही वस्तु पर ध्यान केंद्रित करना शामिल है।
8. समाधि:— यह आठवां और अंतिम अंग है जिसमें पूर्ण एकाग्रता और आत्म-साक्षात्कार की स्थिति प्राप्त होती है।

• निष्कर्ष

योगासन एक खेल होने के साथ-साथ एक स्वस्थ और संतुलित जीवन शैली का महत्वपूर्ण हिस्सा भी है। इसके नियमित अभ्यास से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है, और प्रतियोगिताएं योग को एक खेल के रूप में बढ़ावा देने का एक मंच प्रदान करती हैं। आप अपनी रुचि और क्षमता के अनुसार योगासन प्रतियोगिताओं में भाग ले सकते हैं या एक स्वस्थ जीवन के लिए नियमित रूप से योगाभ्यास कर सकते हैं।