



# राजस्थान शिक्षक संघ (राष्ट्रीय)

कार्यालय : 82, पटेल कॉलोनी, गवर्नमेन्ट प्रेस के पास, सरदार पटेल मार्ग, जयपुर-302001  
संरक्षक : सर्वश्री नानक कुन्दनानी, संतोष चन्द्र सुराणा, चौथमल सनाढ्य, राजनारायण शर्मा, रामावतार शर्मा  
(Regd. & Recognised by Govt. & Affiliated to ABRSM, AIPTF, AISTF, E.I. & RRKM)

सम्पत सिंह अध्यक्ष मो. 94133-44625	नटवर लाल पांचाल सभाध्यक्ष मो. 94143-52597	प्रहलाद शर्मा संगठन मंत्री मो. 94140-56109	अरविन्द व्यास महामंत्री मो. 94143-96596
------------------------------------------	-------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-----------------------------------------------

## अंतराष्ट्रीय योग दिवस पर राजस्थान शिक्षक संघ (राष्ट्रीय) का संदेश

21 जून 2021

➤ शिक्षक, शिक्षार्थी व अभिभावक योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाकर स्वास्थ्य लाभ अर्जित करें -

सम्मानिय शिक्षक साथियो,  
सादर वन्दे!

हम सभी कोरोना महामारी से संघर्ष कर रहे हैं। पहली व दूसरी लहर के बाद वैक्सीन का टीका लगवाने में आमजन को जागरूक करने का कार्य भी कर रहे हैं। किंतु इन वैश्विक महामारियों से निपटने एवं उससे संघर्ष करने में योग ही हमारी शारीरिक क्षमता को बढ़ाता है। अतः हमें योग को सदैव अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाना चाहिए। अंतराष्ट्रीय योग दिवस (21-जून) पर राजस्थान शिक्षक संघ (राष्ट्रीय) सम्पूर्ण भारतवासियों को यह संदेश प्रदान कर मानव समाज के स्वस्थ रहने की कामना करता है।

हम सभी यह जानते हैं कि कुछ क्रियाएं ऐसी होती हैं जिन्हें हम अपने दैनिक जीवन में उपयोग में लाते हैं तो इसका हमारी शारीरिक व मानसिक स्थिति पर सकारात्मक गहरा प्रभाव पड़ता है। जैसे - ऊषा-पान, भ्रमण, मुख शुद्धि, तेल-मालिश, व्यायाम-आसान, प्राणायाम-सूर्य नमस्कार, स्नान-ध्यान, ईश-वंदना, हल्का अल्पाहार, स्वाध्याय एवं संतुलित भोजन एवं खेलकूद इत्यादि। इन सभी क्रियाओं में प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप योग ही दृष्टिगोचर होता है। अतः हमें योग के बारे में पुख्ता जानकारी कर इसे अपने विद्यार्थियों व अभिभावकों को भी अवगत करवाना हम सभी के स्वास्थ्य के लिए उपयुक्त होगा। आपकी जानकारी हेतु संक्षेप में योग के नियम, प्रकार तथा इसके लाभ बारे में बताया जा रहा है। आप भी इस संदेश को अधिकाधिक पहुंचाकर सभी प्रेरित करें।

### 'योग' क्या है ?

आप शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ हैं तो आप बेहतरीन जीवन जी रहे हैं। हम किसी भी व्यक्ति से पूछें तो वह कोई न कोई परेशानी गिना ही देता है। कोई शारीरिक रूप से बीमार है, तो कोई तनाव भरी जिंदगी व्यतीत कर रहा है। ऐसे में इससे बचने का एकमात्र उपाय योग है। कई साथियों को इस बात पर भरोसा करना मुश्किल होगा। लेकिन अब कई वैज्ञानिक शोधो से पुष्टि हो चुकी है कि बेहतर स्वास्थ्य के लिए योग सर्वोत्तम विकल्प है। इसके लिये हमें योगासन, प्राणायाम करने चाहिए।

योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत शब्द 'युज' से हुई है, जिसका अर्थ जुड़ना है। योग के मूल रूप से दो अर्थ माने गए हैं, पहला - जुड़ना और दूसरा - समाधि। जब तक हम स्वयं से नहीं जुड़ पाते, तब तक समाधि के स्तर को प्राप्त करना मुश्किल होता है। यह सिर्फ व्यायाम नहीं है, बल्कि विज्ञान पर आधारित शारीरिक क्रिया है। इसमें मस्तिष्क, शरीर और आत्मा का एक-दूसरे से मिलन होता है। साथ ही मानव और प्रकृति के बीच एक सामंजस्य स्थापित होता है। यह जीवन को सही प्रकार से जीने का एक मार्ग है। गीता में भी श्रीकृष्ण ने कहा है कि योग - कर्मसु कौशलम यानी योग से कर्मों में कुशलता आती है।

योग विज्ञान है, जो जीवन जीने की कला है। साथ ही यह पूर्ण चिकित्सा पद्धति है। योग सभी तरह के बंधनों से मुक्ति का मार्ग है। जब आप पूरे शरीर को ठीक से थामना सीख जाते हैं, तो आप पूरे ब्रह्मांड की ऊर्जा को अपने अंदर महसूस कर सकते हैं। यही योग है।

### योगासन के फायदे

योग तीन स्तरों पर काम करते हुए आपको फायदा पहुंचाता है। अतः योग करना सभी के लिए उपयुक्त है।

1. यह मनुष्य को स्वास्थ्यवर्धक बनाते हुए उसमें ऊर्जा भरने का काम करता है।
2. यह मस्तिष्क व विचारों पर असर डालता है। हमारे नकारात्मक विचार जो हमें तनाव, चिंता या फिर मानसिक विकार में डाल देते हैं। योग इस चक्र से बाहर निकालने में हमारी मदद करता है।
3. योग से मनुष्य चिंताओं से मुक्त हो जाता है।

## योगासन के आंतरिक स्वास्थ्य लाभ

1. रक्त प्रवाह – जब शरीर में रक्त का संचार बेहतर होता है, तो सभी अंग बेहतर तरीके से काम करते हैं। साथ ही शरीर का तापमान भी नियंत्रित रहता है। रक्त प्रवाह के असंतुलित होते ही शरीर कई तरह की बीमारियों का शिकार होने लगता है। जैसे हृदय संबंधी रोग, खराब लिवर, मस्तिष्क का ठीक से काम न करना आदि। ऐसे में योग करने से रक्त का प्रवाह अच्छी तरह होता है। इससे सभी अंगों को पर्याप्त ऑक्सीजन और पोषक तत्व मिलते हैं।
2. संतुलित रक्तचाप – गलत जीवनशैली के कारण कई लोग रक्तचाप की समस्या से जूझ रहे हैं। अगर आपको भी रक्तचाप से जुड़ी कोई परेशानी है तो हमें आज से ही किसी योग प्रशिक्षक की देखरेख में योग करना शुरू कर देना चाहिए। योग व प्राणायाम करने से शरीर को पर्याप्त मात्रा में ऊर्जा मिलती है और तंत्रिकाओं की कार्यप्रणाली बेहतर होती है। साथ ही हृदय गति सामान्य होती है।
3. बेहतर श्वसन प्रणाली – श्वसन प्रणाली में आया कोई भी विकार हमें बीमार करने के लिए काफी है। ऐसे में योग हमें बताता है कि जीवन में श्वास का क्या महत्व है, क्योंकि हर योगासन श्वासों पर ही आधारित है। जब आप योग करते हैं, तो फेफड़े पूरी क्षमता के साथ काम करने लगते हैं, जिससे श्वास लेना आसान हो जाता है।
4. अपच से राहत – योग के लाभ में गैस से छुटकारा पाना भी है। पाचन तंत्र को ठीक करने के लिए योग ही बेहतरीन उपाय है। योग पाचन तंत्र को बेहतर करता है। जिससे कब्ज, गैस और एसिडिटी जैसी समस्याएं जड़ से खत्म हो सकती हैं।
5. दर्द सहने की क्षमता – शरीर में कहीं भी और कभी भी असहनीय दर्द होता है तो वह योग से कम किया जा सकता है। योग से शुरुआत में इस दर्द को सहने की शारीरिक क्षमता बढ़ने लगती है। साथ ही नियमित अभ्यास के बाद यह दर्द कम होने लगता है।
6. प्रतिरोधक क्षमता – बीमारियों से लड़ने के लिए रोग प्रतिरोधक क्षमता का बेहतर होना जरूरी है। प्रतिरोधक प्रणाली के कमजोर होने से शरीर विभिन्न रोग का आसानी से शिकार बन जाता है। आप चाहे स्वस्थ हैं या नहीं हैं, दोनों ही स्थिति में योग करना लाभदायक साबित होगा। योग से प्रतिरोधक प्रणाली बेहतर होती है।
7. नई ऊर्जा – जीवन को सकारात्मक तरीके से जीने और काम करने के लिए शरीर में ऊर्जा का बना रहना जरूरी है। इसमें योग आपकी मदद करता है। योग से शरीर में थकान समाप्त होकर नई ऊर्जा भर जाती है।
8. बेहतर मेटाबॉलिज्म – हमारे शरीर में मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया से ही शरीर को भोजन के जरिए ऊर्जा मिलती है, जिससे हम अपने दिनभर के काम कर पाते हैं। जब पाचन तंत्र, लिवर और किडनी अच्छी तरह काम करते हैं, तो मेटाबॉलिज्म भी ठीक से काम करता है। योग के जरिए अपच और कब्ज को ठीक कर मेटाबॉलिज्म को बेहतर किया जा सकता है।
9. नींद – हमारे शरीर को स्वास्थ्य रखने के लिए पर्याप्त नींद लेना जरूरी है। पर्याप्त नींद न लेने पर दिनभर बेचैनी, सिरदर्द, आंखों में जलन और तनाव रहता है। चेहरे पर भी रोनक नजर नहीं आती। वहीं, अगर आप नियमित योग करते हैं, तो मन शांत होता है और तनाव से छुटकारा मिलता है, जिससे रात को अच्छी नींद में मदद मिलती है।
10. संतुलित कोलेस्ट्रॉल – योग करने से शरीर में रक्त का प्रवाह बेहतर होता है। इससे नसों में रक्त के थक्के नहीं बन पाते और अतिरिक्त चर्बी भी साफ हो जाती है। योग से कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित किया जा सकता है। योग एचडीएल यानी अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है जबकि एलडीएल यानी खराब कोलेस्ट्रॉल को खत्म करता है।
11. नियंत्रित करता है सोडियम – हम कई बार बाहर का तला-भुना या फिर जंक फूड खा लेते हैं। ऐसे खाद्य पदार्थों में सोडियम की मात्रा ज्यादा होती है। शरीर में सोडियम की मात्रा बढ़ने से हृदय रोग या फिर गुर्दे की बीमारी हो सकती है। इससे बचने के लिए सबसे पहले तो आप इस तरह का खाना बिल्कुल बंद कर दें। साथ ही नियमित रूप से योग करें। योग में सोडियम की मात्रा को संतुलित करने की क्षमता होती है।
12. ट्राइग्लिसराइड्स में कमी – ट्राइग्लिसराइड्स हमारे रक्त में पाया जाने वाला एक तरह का फैट है, जो हृदय रोग व स्ट्रोक का कारण बन सकता है। इसे कम करने के लिए नियमित योग करना जरूरी है। योग करने से हृदय की गति थोड़ा बढ़ती है, जिस कारण ट्राइग्लिसराइड्स जैसी स्थिति से बचा जा सकता है।
13. लाल रक्त कोशिकाओं में वृद्धि – हमारे शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं का अहम योगदान होता है। ये फेफड़ों से ऑक्सीजन लेकर प्रत्येक अंग तक पहुंचाती हैं। लाल रक्त कोशिकाओं की कमी से एनीमिया तक हो सकता है। योग बढ़ने से शरीर में इसकी मात्रा बढ़ने लगती है।
14. हृदय रोग से बचाव – हृदय हमारे शरीर का नाजुक हिस्सा है। गलत खानपान, असंतुलित दिनचर्या और तनाव का सीधा असर आपके हृदय पर होता है। आगे चलकर हृदय से जुड़ी कई बीमारियां हो जाती हैं। इससे बचने का बेहतरीन तरीका योग है। नियमित योग व स्वस्थ खानपान से हृदय मजबूत रहता है।
15. अस्थमा – अस्थमा होने पर श्वास नली सिकुड़ जाती है, जिससे सांस लेने में परेशानी होती है। जरा-सी धूल-मिट्टी में भी हमारा दम घुटने लगता है। योग करने से आपके फेफड़ों पर जोर पड़ता है और वो अधिक क्षमता के साथ काम करते हैं।

16. अर्थाइटिस – अर्थाइटिस यानी गटिया होने पर जोड़ों में सूजन और दर्द शुरू हो जाती है। इस अवस्था में रोजमर्रा के काम करना मुश्किल हो जाता है। किसी योग्य योग प्रशिक्षक के निरीक्षण में योग करने से जोड़ों में आई सूजन और दर्द कम होने लगता है और धीरे-धीरे काम करने लगते हैं।
17. माइग्रेन – योग से मांसपेशियों में आए खिंचाव कम होता है और सिर तक पर्याप्त ऑक्सीजन पहुंचती है, जिससे माइग्रेन में राहत मिलती है।
18. ब्रोंकाइटिस – मुंह, नाक और फेफड़ों को बीच हवा मार्ग को श्वास नली कहते हैं। जब इसमें सूजन आ जाती है, तो सांस लेना मुश्किल हो जाता है। चिकित्सीय भाषा में इस अवस्था को ब्रोंकाइटिस कहा जाता है। योग इस सूजन को दूर कर सांस लेने में आपकी मदद करता है। योग के जरिए फेफड़ों से ऑक्सीजन की आपूर्ति पर्याप्त मात्रा में होती है। साथ ही फेफड़ों में नई ऊर्जा का संचार होता है।
19. कब्ज – यह ऐसी बीमारी है, जो अन्य बीमारियों के होने का कारण बनती है। पाचन तंत्र में समस्या आने पर कब्ज होती है। इसे ठीक करने के लिए दवाइयों से बेहतर योग है। योग के जरिए कब्ज जड़ से खत्म हो सकती है।
20. साइनस व अन्य एलर्जी – साइनस के कारण नाक के आसपास की मांसपेशियों में सूजन आ जाती है। इससे सांस लेने में परेशानी होती है। सांस संबंधी योग यानी प्राणायाम करने से नाक व गले की नलियां में आई रुकावट दूर होती है और सांस लेना आसान हो जाता है। इसके अलावा अन्य प्रकार की एलर्जी को भी योग से ठीक किया जा सकता है।
21. कमर दर्द – कमर दर्द पर आप योग्य प्रशिक्षक की निगरानी में योग करें, तो रीढ़ की हड्डी में लचक आती है। जिससे किसी भी तरह के दर्द दूर किया जा सकता है।

### योगासन के बाहरी स्वास्थ्य लाभ

1. बढ़ती उम्र का असर कम – अगर आप योग करते हैं, तो समय पूर्व चेहरे पर पड़ने वाली झुर्रियों को कम किया जा सकता है। योग के जरिए शरीर में जमा विषैले पदार्थ व जीवाणु साफ हो जाते हैं और फ्री रेडिकल्स का भी सफाया हो जाता है। योग तनाव को भी दूर करता है। अतः वह समय से पहले बुढ़ापे का असर नजर से बचाता है।
2. शारीरिक क्षमता का बढ़ना – गलत तरीके से उठने-बैठने और चलने-फिरने से शरीर की मुद्रा बिगड़ जाती है। नियमित रूप से योग करने से हड्डियां व मांसपेशियां मजबूत होती हैं, शरीर का आकार बेहतर होता है और शारीरिक क्षमता बेहतर होती है।
3. संतुलित वजन – इन दिनों हर कोई मोटापे का शिकार है। इसका कारण गलत खानपान और दिनचर्या है। अगर आप नियमित योग करते हैं, तो कब्ज और एसिडिटी जैसी समस्याएं दूर होती हैं और पाचन तंत्र बेहतर होता है। इससे धीरे-धीरे वजन कम होने लगता है।
4. सुडौल शरीर – योगासन सिर से लेकर पांव तक शरीर को संतुलित बनाता है और मानसिक व आत्मिक रूप से भी आपको मजबूत बनाता है। इन सभी के बेहतर प्रकार से कार्य करने पर ही शरीर सुडौल बनता है।
5. कोर की क्षमता का बढ़ना – कोर का मुख्य रूप से अर्थ शरीर की महत्वपूर्ण मांसपेशियों के समूह को कहा जाता है। शरीर के ठीक प्रकार से काम करने के लिए कोर का मजबूत रहना जरूरी है। शरीर का पूरा भार कोर पर ही टिका होता है। ये आपको चोट लगने से बचाती हैं। योग करने से कोर में मजबूत आती हैं, लचीलापन आता है और स्वस्थ रहती हैं।
6. मांसपेशियों में सुधार – योग करने से मांसपेशियों की गतिविधियों में सुधार होता है। यह मजबूत होती हैं और इनमें लचीलापन आता है।
7. सहनशीलता में वृद्धि – योग सिर्फ शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक रूप से भी मजबूत बनाता है। इसकी जरूरत रोजमर्रा के काम में पड़ती है। योग से हर व्यक्ति विपरीत परिस्थितियों में सही निर्णय लेने में सक्षम हो पाता है।

### योगासन के भावनात्मक स्वास्थ्य लाभ

1. अच्छा मूड – जीवन में आगे बढ़ने और सफलता हासिल करने के लिए आप में सकारात्मक ऊर्जा का होना जरूरी है। योग से आप अंदर से पूरी तरह सकारात्मक ऊर्जा से भर जाते हैं। इससे आपका मूड अच्छा होता है।
2. तनाव कम – तनाव हर किसी के लिए नुकसानदायक है। तनाव से बाहर निकलने का एकमात्र उपाय योग है।
3. चिंता से छुटकारा – कहा जाता है चिंता चिंता की जननी है। जो चिंता में डूबा उसका तनाव में जाना तय है। चिंता के कारण हृदय संबंधी बीमारियां तक हो सकती हैं। अगर आप भी ज्यादा चिंता में डूबे रहते हैं, तो योग का सहारा लेना शुरू कर दें। योग से आप मानसिक रूप से तमाम तरह के विकारों व नकारात्मक सोच से उबर पाएंगे।
4. दबाव का मुकाबला – कई बार विद्यालय, ऑफिस, संगठन और घर का काम इतना ज्यादा हो जाता है कि कोई भी व्यक्ति मानसिक दबाव में आ सकता है। इन विभिन्न कामों के बीच संतुलन बनाए रखने का एकमात्र उत्तम जरिया योग है।
5. निर्णय लेने की क्षमता – योग आपको मानसिक रूप से इस कदर मजबूत बनाता है कि आप जीवन से जुड़े महत्वपूर्ण निर्णय लेने में सक्षम हो जाते हो।
6. एकाग्रता – नियमित रूप से योग करते रहने से आप इतने सक्षम हो जाते हैं कि अपने लक्ष्य को हासिल करने के लिए एकाग्रचित होकर काम करने लगते हो। इस दौरान मार्ग में आने वाली तमाम बाधाओं को भी आसानी से पार किया जा सकता है।

7. अच्छी याददाश्त – योग के जरिए मस्तिष्क की कार्यप्रणाली पर भी असर होता है। खासकर, छात्रों के लिए यह बेहद जरूरी है। परीक्षा के दौरान अपने मस्तिष्क को शांत रखना और बेहतर बनाना जरूरी है, ताकि वो जो भी पढ़ रहे हैं, उन्हें अच्छी तरह याद रहे।

8. बारीकियों पर नजर – अक्सर आप स्कूल, कॉलेज, संगठन या फिर ऑफिस में ऐसे प्रोग्राम में जाते होंगे, जिनमें किसी विषय के बारे में विस्तार से बताया जाता है। इस तरह के माहौल में अमूमन होता यह है कि आप कुछ समय तो एक्टिव रहते हैं, लेकिन धीरे-धीरे आपका ध्यान किसी और तरफ चला जाता है। इस प्रकार आप जरूरी बातों पर ध्यान नहीं दे पाते, लेकिन योग करने वाला व्यक्ति हर समय एक्टिव रहता है। वह हर बारीक से बारीक चीजों पर भी ध्यान रखता है।

9. जीवन में सकारात्मक विचार – योग करने से हम हमेशा ऊर्जावान रहते हैं।

### योग के प्रकार

हालांकि, ठीक-ठीक कहना तो मुश्किल है कि योग के प्रकार कितने हैं, लेकिन आमतौर पर चर्चा में आने वाले योग प्रकार निम्नानुसार हैं।

(1) राज योग – योग की सबसे अंतिम अवस्था समाधि को ही राजयोग कहा गया है। इसे सभी योगों का राजा माना गया है, क्योंकि इसमें सभी प्रकार के योगों की कोई न कोई खासियत जरूर है। इसमें रोजमर्रा की जिंदगी से कुछ समय निकालकर आत्म-निरीक्षण किया जाता है। यह ऐसी साधना है, जिसे हर कोई कर सकता है। महर्षि पतंजलि ने इसका नाम अष्टांग योग रखा है और योग सूत्र में इसका विस्तार से उल्लेख किया है। उन्होंने इसके आठ प्रकार बताए हैं, जो इस प्रकार हैं। यथा – यम (शपथ लेना), नियम (आत्म अनुशासन), आसन (मुद्रा), प्राणायाम (श्वास नियंत्रण), प्रत्याहार (इंद्रियों का नियंत्रण), धारणा (एकाग्रता), ध्यान (मेडिटेशन), समाधि (बंधनों से मुक्ति या परमात्मा से मिलन)।

(2) ज्ञान योग – ज्ञान योग को बुद्धि का मार्ग माना गया है। यह ज्ञान और स्वयं से परिचय करने का जरिया है। इसके जरिए मन के अंधकार यानी अज्ञान को दूर किया जाता है। ऐसा कहा जाता है कि आत्मा की शुद्धि ज्ञान योग से ही होती है। चिंतन करते हुए शुद्ध स्वरूप को प्राप्त कर लेना ही ज्ञान योग कहलाता है। साथ ही योग के ग्रंथों का अध्ययन कर बुद्धि का विकास किया जाता है। ज्ञान योग को सबसे कठिन माना गया है। अंत में इतना ही कहा जा सकता है कि स्वयं में लुप्त अपार संभावनाओं की खोज कर ब्रह्म में लीन हो जाना है ज्ञान योग कहलाता है।

(3) कर्म योग – कर्म योग को हम इस श्लोक के माध्यम से समझते हैं। योगा कर्मो किशलयाम यानी कर्म में लीन होना। श्रीकृष्ण ने भी गीता में कहा है 'योगरू कर्मसु कौशलम' यानी कुशलतापूर्वक काम करना ही योग है। कर्म योग का सिद्धांत है कि हम वर्तमान में जो कुछ भी अनुभव करते हैं, वो हमारे पूर्व कर्मों पर आधारित होता है। कर्म योग के जरिए मनुष्य किसी मोह-माया में फंसे बिना सांसारिक कार्य करता जाता है और अंत में परमेश्वर में लीन हो जाता है। गृहस्थ लोगों के लिए यह योग सबसे उपयुक्त माना गया है।

(4) भक्ति योग – भक्ति का अर्थ दिव्य प्रेम और योग का अर्थ जुड़ना है। ईश्वर, सृष्टि, प्राणियों, पशु-पक्षियों आदि के प्रति प्रेम, समर्पण भाव और निष्ठा को ही भक्ति योग माना गया है। भक्ति योग किसी भी उम्र, धर्म, राष्ट्र, निर्धन व अमीर व्यक्ति कर सकता है। हर कोई किसी न किसी को अपना ईश्वर मानकर उसकी पूजा करता है, बस उसी पूजा को भक्ति योग कहा गया है। यह भक्ति निःस्वार्थ भाव से की जाती है, ताकि हम अपने उद्देश्य को सुरक्षित हासिल कर सकें।

(5) हठ योग – यह प्राचीन भारतीय साधना पद्धति है। हठ में ह का अर्थ हकार यानी दाईं नासिका स्वर, जिसे पिंगला नाड़ी करते हैं। वहीं, ठ का अर्थ ठकार यानी बाईं नासिका स्वर, जिसे इड़ा नाड़ी कहते हैं, जबकि योग दोनों को जोड़ने का काम करता है। हठ योग के जरिए इन दोनों नाड़ियों के बीच संतुलन बनाए रखने का प्रयास किया जाता है। ऐसा माना जाता है कि प्राचीन काल में ऋषि-मुनि हठ योग किया करते थे। इन दिनों हठ योग का प्रचलन काफी बढ़ गया है। इसे करने से आप शारीरिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं और मानसिक रूप से शांति मिलती है।

(6) कुंडलिनी/लय योग – योग के अनुसार मानव शरीर में सात चक्र होते हैं। जब ध्यान के माध्यम से कुंडलिनी को जागृत किया जाता है, तो शक्ति जागृत होकर मस्तिष्क की ओर जाती है। इस दौरान वह सभी सातों चक्रों को क्रियाशील करती है। इस प्रक्रिया को ही कुंडलिनी/लय योग कहा जाता है। इसमें मनुष्य बाहर के बंधनों से मुक्त होकर भीतर पैदा होने वाले शब्दों को सुनने का प्रयास करता है, जिसे नाद कहा जाता है। इस प्रकार के अभ्यास से मन की चंचलता खत्म होती है और एकाग्रता बढ़ती है।

### योगासन के नियम

योग करने से पहले और करते समय कुछ नियमों का पालन करना जरूरी है।

1. योग को सूर्योदय से पहले और सूर्यास्त के बाद करना चाहिए। सुबह जल्दी उठकर योग करना अधिक फायदेमंद होता है।

2. योगासन से पहले हल्का वॉर्म-अप करना जरूरी है।

3. योग की शुरुआत हमेशा ताड़ासन से ही करनी चाहिए।

4. सुबह योगासन खाली पेट करना चाहिए।

5. जो लोग पहली बार योगासन कर रहे हैं, उन्हें शुरुआत में हल्के योग के आसन करने चाहिए और किसी योग प्रशिक्षक की देखरेख में ही करना चाहिए। फिर जैसे-जैसे इनके अभ्यस्त हो जाएं, तो अपने स्तर को बढ़ाते जाएं।

6. अगर आप शाम को योग कर रहे हैं, तो भोजन करने के करीब तीन-चार घंटे बाद ही करें। साथ ही योग करने के आधे घंटे बाद ही कुछ खाएं।
7. योगासन करने के तुरंत बाद नहीं नहाना चाहिए, बल्कि कुछ देर इंतजार करना चाहिए।
8. हमेशा आरामदायक कपड़े पहनकर ही योग करना चाहिए।
9. जहां आप योग कर रहे हैं, वो जगह साफ-सुथरी और शांत होनी चाहिए।
10. योग करते समय नकारात्मक विचारों को अपने मन से निकालने का प्रयास करें।
11. योग का सबसे जरूरी नियम यह है कि इसे धैर्य से करें और किसी भी आसन में अधिक जोर न लगाएं। अपनी क्षमता के अनुसार ही करें।
12. सभी योगासन सांस लेने और छोड़ने पर निर्भर करते हैं, जिसका पूर्ण ज्ञान होना जरूरी है। संभव हो तो पहले इस बारे में सीख लें, उसके बाद ही स्वयं से करें।
13. अगर आप बीमार या गर्भवती हैं, तो अपने डॉक्टर से सलाह लेने के बाद ही इसे करें। साथ ही योग्य योग प्रशिक्षक की देखरेख में इसे करें।
14. हमेशा योगासन के अंत में श्वासन जरूर करें। इससे तन और मन पूरी तरह शांत हो जाता है। श्वासन करने पर ही योग का पूरी तरह से लाभ मिलता है।
15. योग के दौरान ठंडा पानी न पिएं, क्योंकि योग करते समय शरीर गर्म होता है। इसलिए, ठंडे पानी की जगह साधारण या हल्का गुनगुना पानी ही पिएं।

### योग करने का सही समय

योग करने के लिए ब्रह्म मुहूर्त और सूर्योदय के समय को सबसे बेहतर माना गया है। ऐसा माना जाता है कि अगर आप ब्रह्म मुहूर्त में उठकर योग करते हैं, तो सबसे ज्यादा फायदा होता है। इससे शरीर दिनभर ऊर्जावान रहता है। ध्यान रहे कि योगासन हमेशा खाली पेट ही करें।



(प्रहलाद शर्मा)

प्रदेश संगठन मंत्री

राजस्थान शिक्षक संघ (राष्ट्रीय)