

aglasem.com

कक्षा ११ शारीरिक शिक्षा नोट्स

योग



Key Notes and Important Questions with Answers

अध्याय 5

योग

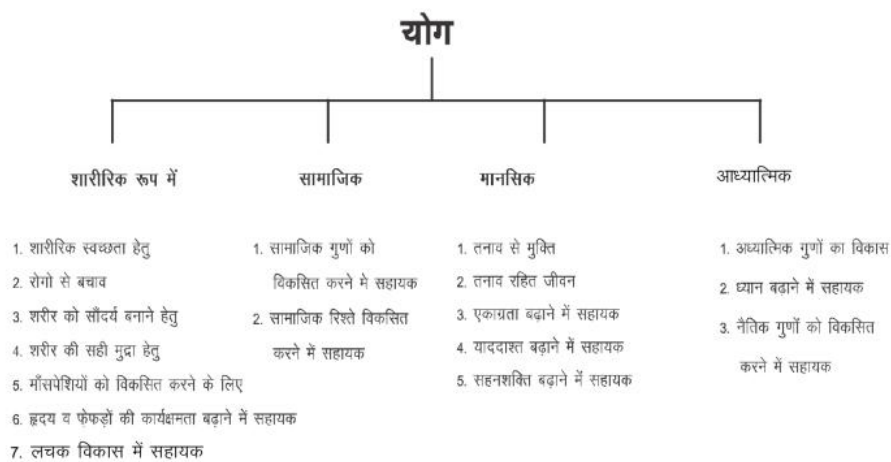
- ✍ 5.1 योग का अर्थ व महत्त्व
- ✍ 5.2 योग के अंग
- ✍ 5.3 आसन, प्राणायाम, ध्यान और यौगिक क्रियाओं का परिचय
- ✍ 5.4 ध्यान के लिए योग और सम्बन्धित आसन (सुरवासन, ताड़ासन, पदमासन और शंशाकासन)
- ✍ 5.5 ध्यान को बढ़ाने के लिए शिथिलीकरण क्रिया—योगनिद्रा

5.1 योग का अर्थ व उसका महत्त्व-

परिचय :

'योग' शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के मूल शब्द 'युज' से हुई है, जिसका अर्थ है। जोड़ना या मिलाना अर्थात् आत्मा का परमात्मा से मिलना योग कहलाता है।

- पतंजलि के अनुसार—"योग चित्तवृत्ति निरोध है।"
- महर्षि वेद व्यास—"योग समाधि है।"
- भगवत गीता में श्री कृष्ण ने कहा है कि "योग कर्मसु कौशलम्।"
- योग का महत्त्व (Importance of Yoga)

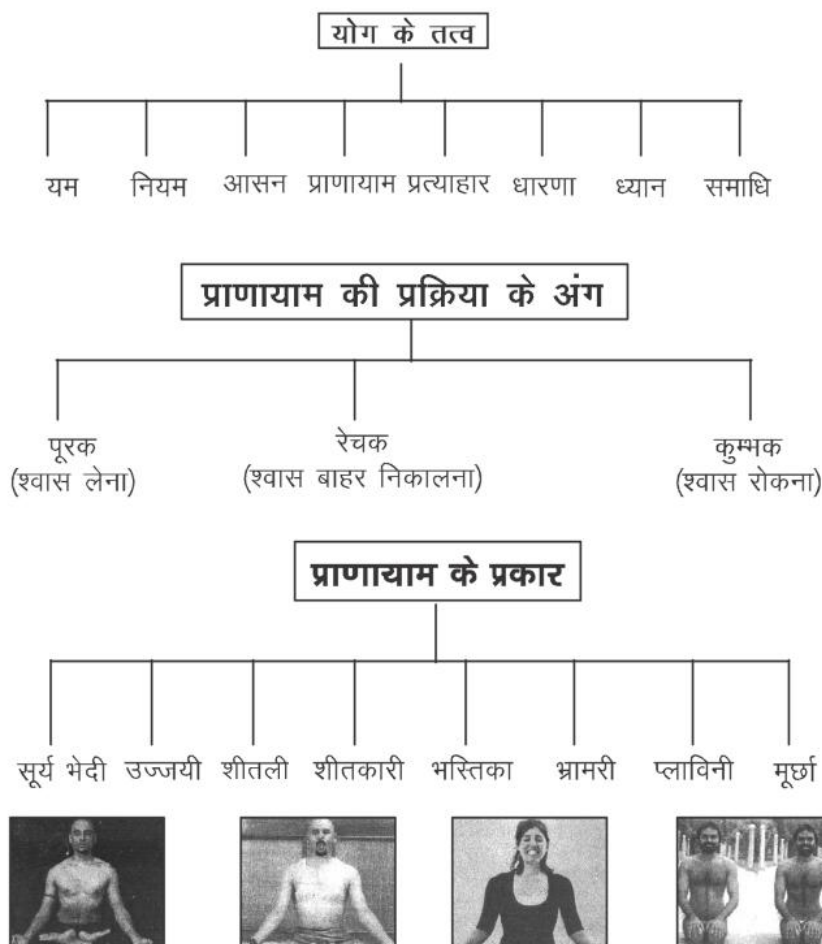


5.3 आसन, प्राणायाम, ध्यान और यौगिक क्रियाओं का परिचय-

आसन:—पतंजलि के अनुसार आसन का अर्थ "स्थिर सुखं आसनम्" लम्बे समय तक सुखपूर्वक बैठने की स्थिति को आसन कहते हैं।

प्राणायामः—प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है। एक है प्राण और दूसरा आयाम। प्राण का अर्थ है जीवन ऊर्जा और आयाम का अर्थ नियंत्रण। श्वास व प्रश्वास पर नियंत्रण करना ही प्राणायाम कहलाता है।

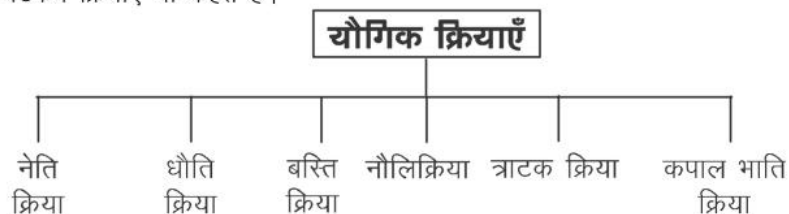
5.2 योग के तत्व (Elements of Yoga)



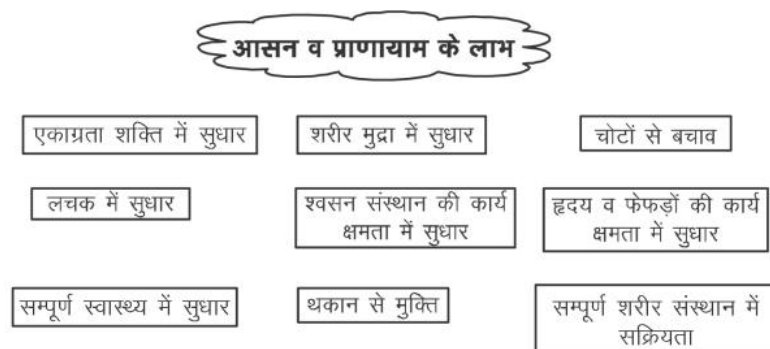
ध्यान:—ध्यान मस्तिष्क की एकाग्रता की एक प्रक्रिया है। ध्यान समाधि से पूर्व की एक अवस्था है।

यौगिक क्रिया (शुद्धि क्रिया) :

यौगिक क्रिया शरीर की आंतरिक व बाहरी शुद्धिकरण की एक प्रक्रिया है। जिन्हें हम षट्कर्म क्रियाएँ भी कहते हैं।



5.3 आसन व प्राणायाम के शरीर क्रियात्मक लाभ:-



5.4 ध्यान के लिए योग और सम्बन्धित आसन

(सुरवासन, ताड़ासन, पद्मासन और शंशाकासन)

5.4.1. ध्यान—ध्यान एक ऐसी क्रिया है जिसमें बिना किसी विषयांतर के एक समय के दौरान मस्तिष्क की पूर्ण एकाग्रता हो जाती है। ध्यान मस्तिष्क की पूर्ण स्थिरता की एक प्रक्रिया है। यह प्रक्रिया समाधि की पूर्व की स्थिति होती है।

5.4.2. योग—आत्मा और परमात्मा का मिलन योग कहलाता है। दूसरे शब्दों में, जीवात्मा का परमात्मा से एकीकरण ही योग है। एकीकरण का अर्थ मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक व आध्यात्मिक पहलुओं का एकीकरण भी है।

“चितवृत्ति का निरोध योग है” – पतांजलि के अनुसार

“योग समाधि है” – वेद व्यास के अनुसार

5.4.3. ध्यान के लिए योग—ध्यान, योग में ईश्वर प्राप्ति का साधन माना गया है। ध्यान योग का सांतवा अंग हैं जो समाधि से पूर्व की अवस्था है। आध्यात्मिक विकास के लिए ध्यान का प्रयोग किया जाता है। ध्यान करने के लिए सुरवासन, ताड़ासन, पदमासन का प्रयोग किया जाता है। इस प्रकार के आसन शांत वातावरण में किये जाएं तो मनुष्य का मन शुद्ध एवं स्वच्छ होता है और वह समाधि की स्थिति में पहुँच सकता है तथा वह स्वयं को भूल जाता है और ईश्वर में लीन हो जाता है।

सुखासन क्या है?

सुरवासन दो शब्दों से मिलकर बना है—सुख+आसन=सुखासन। यहाँ पर सुरवासन का शाब्दिक अर्थ होता है सुख को देने वाला आसन। इस आसन को करने से हमारी आत्मा को सुख और शांति प्राप्त होती है। इसलिए इस आसन को सुरवासन कहा जाता है।

यह ध्यान और श्वसन के लिए लाभदायक है।

ताड़ासन—ताड़ासन को करते समय व्यक्ति की मुद्रा एक ताड़ के वृक्ष के समान होती है। इसीलिए इस आसन का नाम ताड़ासन है। यह एक बहुत ही सरल आसन है इसीलिए इस आसन को सभी आयु वर्ग के व्यक्ति आसानी से कर सकते हैं।

अगर इस आसन को नियमित रूप से किया जाए तो इससे आपके शरीर की लम्बाई आसानी से बढ़ जाती है।

पदमासन—पदमासन संस्कृत शब्द पद्म से निकला है जिसका अर्थ होता है—कमल। इस आसन में शरीर बहुत हद तक कमल जैसा प्रतीत होता है इसीलिए इसको Lotus Pose भी कहते हैं। पदमासन बैठकर किया जाने वाला एक ऐसा योगाभ्यास है जिसके बारे में शास्त्रों में कहा गया है कि यह आसन अकेले ही शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप में आपको सुख एवं शांति देने में सक्षम है। इस आसन में शारीरिक गतिविधियाँ बहुत कम हो जाती हैं और आप धीरे-धीरे आध्यात्म की ओर अग्रसर होते जाते हैं। तभी तो इस आसन को ध्यान के लिए सर्वश्रेष्ठ योगाभ्यास माना गया है।

शंशांकासन—शंशक का अर्थ होता है—खरगोश। इस आसन को करते वक्त व्यक्ति की खरगोश जैसी आकृति बन जाती है इसीलिए इसे शंशांकासन कहते हैं। हृदय रोगियों के लिए यह आसन लाभदायक है।

5.5 योगनिद्रा

योगनिद्रा का अर्थ है—आध्यात्मिक नींद। यह वह नींद है, जिसमें जागते हुए सोना है। सोने व जागने के बीच की स्थिति है योगनिद्रा। इसे स्वपन और जागरण के बीच की ही स्थिति मान सकते हैं। यह झपकी जैसा है या कहें कि अर्धचेतन जैसा है।

ईश्वर का अनासक्त भाव से संसार की रचना, पालन और संहार का कार्य योग निद्रा कहा जाता है। मनुष्य के संदर्भ में अनासक्त हो संसार में व्यवहार करना योगनिद्रा है।

अति लघु उत्तरात्मक प्रश्न (1 अंक)

प्रश्न 1. योग क्या है?

उत्तर—स्थिरम् सुखं आसनम्। स्थिरता व सुख के साथ एक ही आसन में बैठना योग है।

प्रश्न 2. ध्यान क्या है?

उत्तर—मस्तिष्क की पूर्ण स्थिरता की प्रक्रिया ही ध्यान है।

प्रश्न 3. दो ध्यानात्मक आसनों के नाम बताइए।

उत्तर—(i) सुरवासन (ii) पद्मासन

प्रश्न 4. पद्मासन का दूसरा नाम बताइए।

उत्तर—लोटस आसन

प्रश्न 5. शिथिलता प्रदान करने की एक तकनीक का नाम लिखें।

उत्तर—योगनिद्रा

प्रश्न 6. योगनिद्रा क्या है?

उत्तर—यह वह नींद है जिसमें व्यक्ति जागते हुए सोने का प्रयास करता है।

प्रश्न 7. क्या ध्यान से आध्यात्म प्राप्त किया जा सकता है?

उत्तर—हाँ।

प्रश्न 8. कद बढ़ाने वाले एक आसन का नाम लिखो।

उत्तर—ताड़ासन।

प्रश्न 9. यम क्या है?

उत्तर—यम अष्टांग योग का पहला अंग है जिसका अर्थ है संयम

प्रश्न 10. नियम क्या है?

उत्तर—नियम का सम्बन्ध व्यक्ति के आचरण से है। नियम आत्मशुद्धि के लिए होते हैं।

प्रश्न 11. आसन क्या है?

उत्तर—लम्बे समय तक सुखपूर्वक बैठने की स्थिति को आसन कहते हैं।

प्रश्न 12. प्राणायाम क्या है?

उत्तर—यह एक आत्म नियंत्रण की प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अपनी श्वसन क्रिया पर नियंत्रण करने योग्य हो जाता है।

प्रश्न 13. समाधि क्या है?

उत्तर—यह ध्यान के बाद की अवस्था है जिसमें व्यक्ति की आत्मा का परमात्मा से मिलन हो जाता है। यह योग का अंतिम चरण है।

लघु उत्तरात्मक प्रश्न 3 MARKS (60 WORDS)

प्रश्न 1. योग के अंग लिखो।

उत्तर—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान समाधि

प्रश्न 2. प्राणायाम कितने प्रकार के होते हैं। नाम लिखो

उत्तर—प्राणायाम आठ प्रकार के हैं। इनके नाम हैं सूर्यभेदी, उज्जयी, शीतकारी, शीतली भस्तिका, भ्रामरी, प्लाविनी, मूर्छा प्राणायाम।

प्रश्न 3. आसन का वर्गीकरण कीजिए।

1. ध्यानात्मक आसन

पद्मासन, सिद्धासन, गोमुखासन आदि इन्हें शांत वातावरण में स्थिर होकर किया जाता है। व्यक्ति की ध्यान करने की शक्ति बढ़ती है।

2. विश्रामात्मक आसन

शशांकासन, शवासन, मकरासन आदि इन्हें करने से शारीरिक व मानसिक थकावट दूर होती है। पूर्ण विश्राम मिलता है।

3. संवर्धनात्मक आसन

सिंहांसन, हलासन, मयूरासन यह शारीरिक विकास के लिए लाभदायक है। यह प्राणायाम, प्रत्याहार धारणा को सामर्थ्य देते हैं।

प्रश्न 4. योग का खेलों में क्या योगदान है

अथवा

योग के महत्व को समझाएँ।

उत्तर—योग में शारीरिक व मानसिक व्यायाम होते हैं जिनसे हमारे शरीर को लाभ होता है।

योग के निम्नलिखित महत्व हैं—

- योग द्वारा हमारा शरीर तंदरुस्त रह सकता है।
- हृदय और फेफड़ों की कार्यक्षमता में वृद्धि
- नियमित अभ्यास से शरीर रोग मुक्त रहता है।
- शरीर की शक्ति, चपलता (agility), लोच और समन्वय को बढ़ाता है।
- थकान को दूर करने में सहायक
- स्मरण शक्ति में वृद्धि
- शारीरिक ढाँचे में सुधार

प्रश्न 5. ध्यान का खेलों में क्या योगदान है?

उत्तर—निम्नलिखित बिन्दुओं द्वारा ध्यान के महत्व को समझा जा सकता है।

- ध्यान लगाने से एकाग्रता बढ़ती है।
- ध्यान लगाने से मन और शरीर को आराम मिलता है
- ध्यान लगाने से तनाव दूर होते हैं।
- ध्यान लगाने से तंत्रिका तंत्र (Nervous system) की कार्य क्षमता में सुधार होता है
- हम अपने गुस्से पर काबू पा सकते हैं।

दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न (5 अंक)

शब्द सीमा—150 शब्द

प्रश्न 1. निम्नलिखित को विस्तृत रूप में बताइए।

उत्तर—(i) सुखासन

(ii) पद्मासन

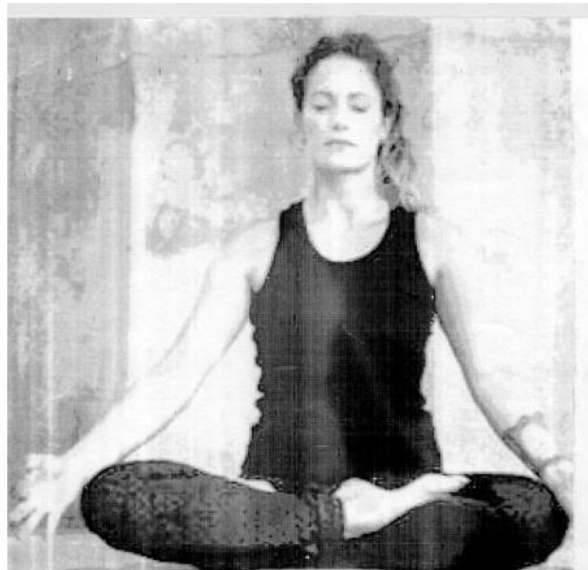
(iii) ताड़ासन

(iv) शंशाकासन

- (i) **सुखासन**—सुखासन का शाब्दिक अर्थ होता है सुख देने वाला आसन। जब भी हम इस आसन को करते हैं तो सच में ही हमें आत्मीय शांति और सुख की प्राप्ति होती है, यही कारण है कि हम इस आसन को सुरवासन के नाम से जानते हैं।

सुखासन की विधि—

1. सुरवासन को करने के लिए सबसे पहले जमीन पर चटाई या दरी बिछा लें।
2. अपने दोनों पैरों को सामने और सीधे रखें।
3. अपने एक पैर की ऐड़ी अपने दूसरे पैर की जंघा के नीचे रखे फिर दूसरे पैर की ऐड़ी को भी इसी प्रकार से रखें। ऐसा करके आप पालथी में आ जाओगे।
4. अपनी पीठ और मेरुदण्ड को बिल्कुल सीधा रखें।
5. अपने कंधों को ढीला छोड़ते हुए अपनी सास को पहले अन्दर की ओर ले फिर बाहर की ओर छोड़े।
6. अपनी हथेलियों को एक के ऊपर एक करके अपनी पलथी के ऊपर रखें।
7. अपने सिर को ऊपर उठाते हुए अपनी दोनों आँखों को बंद कर ले।
8. अपना पूरा ध्यान अपनी श्वास क्रिया पर लगाते हुए सांस लम्बी व गहरी लें।



सुखासन करने के लाभ:-

1. मानसिक सुख व शांति का अनुभव होना
2. चिंता, अवसाद या फिर क्रोध में लाभदायक
3. बैठने की सही आदत का बनना।
4. मन की चंचलता को कम करने में सहायक
5. रीढ़ की हड्डी में होने वाले रोगों से निजात मिलना।
6. हमारा चित शांत और मन एकाग्र हो जाता है।

सुखासन की सावधानियाँ:-

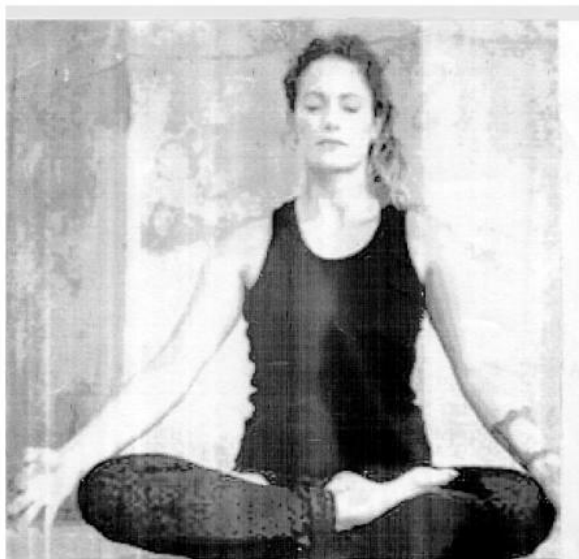
1. घुटनों के दर्द में न करें।
 2. रीढ़ की चोट में ध्यानपूर्वक आसन को करना चाहिए।
 3. अपने शरीर की प्रक्रिया को समझकर उसके अनुरूप आसन को करना चाहिए।
 4. इस आसन को एकांत में करना चाहिए और अगर आप इसे आध्यात्मिक रूप से कर रहे हो तो आप को पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुख करके इस आसन को करना चाहिए।
- (ii) **पद्मासन**—पद्मासन संस्कृत शब्द पद्म से निकला है जिसका अर्थ होता है—कमल। इस आसन में शरीर बहुत हद तक कमल जैसा प्रतीत होता है। इसीलिए इसको कमल मुद्रा (Lotus Pose) भी कहते हैं।

विधि:-

1. जमीन पर बैठ जाएँ।
2. दायाँ पाँव मोड़े तथा दाँये पैर को बाईं जाँघ के ऊपर तथा कूल्हों के पास रखे।
3. ध्यान रहे दाँई एड़ी से पेट के निचले बाँए हिस्से पर दबाव पड़ना चाहिए।
4. बायाँ पाँव मोड़े तथा बाँए पैर को दाँई जाँघ के ऊपर रखे।
5. यहाँ भी बाँई एड़ी से पेट के निचले दाँए हिस्से पर दबाव पड़ना चाहिए।
6. हाथों को ज्ञानमुद्रा में घुटनों के ऊपर रखें।
7. रीढ़ की हड्डी को सीधे रखें।
8. धीरे-धीरे सांस ले और धीरे-धीरे सांस छोड़ें।
9. अपने हिसाब से इस अवस्था को बनाए रखें।
10. फिर धीरे-धीरे आप अपनी आरंभिक अवस्था में आ जाएँ।

पद्मासन के लाभ—

1. ध्यान के लिए पद्मासन एक अति उत्तम योग अभ्यास है जो आपको शारीरिक, मानसिक और आध्यात्म की ओर लेकर जाता है और ध्यान की ओर अग्रसर करते हुए आपको शांति तथा धैर्य प्रदान करता है।
2. इस आसन के अभ्यास से आपके चेहरे में एक नई प्रकार की रौनक आ जाती है और आपका चेहरा खिला-खिला लगता है।
3. रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है।
4. यह पाचन क्रिया को बेहतर करते हुए कब्ज को दूर करने में सहायक है।
5. स्मृति बढ़ाने में सहायक है।
6. पद्मासन एकाग्रता को बढ़ाता है।
7. पेट के अंगों को स्वस्थ बनाता है।



पद्मासन की सावधानी—

1. घुटने के दर्द में न करें।

2. टखने के दर्द में न करें।
3. साइटिका, कमर दर्द में न करें।
- (iii) **ताड़ासन**—यह एक ऐसा योगासन है जो मांसपेशियों को ही नहीं बल्कि सूक्ष्म मांसपेशियों को भी बहुत हद तक लचीला बनाता है।

ताड़ासन के विभिन्न नाम—

1. **पर्वतासन**—इसे पर्वत योग मुद्रा भी कहा जाता है क्योंकि पर्वत की तरह यह स्थिर एवं शांत प्रतीत होता है।
2. **पाम ट्री योग**—इसे पाम ट्री के नाम से इसीलिए जाना जाता है क्योंकि खजूर के पेड़ की तरह लम्बा जान पड़ता है।
3. **स्वर्गीय योग**—इसमें साधक अपने आपको स्वर्ग की ओर खींचता हुआ प्रतीत होता है इसीलिए इसे स्वर्गीय योग के नाम से भी जाना जाता है।

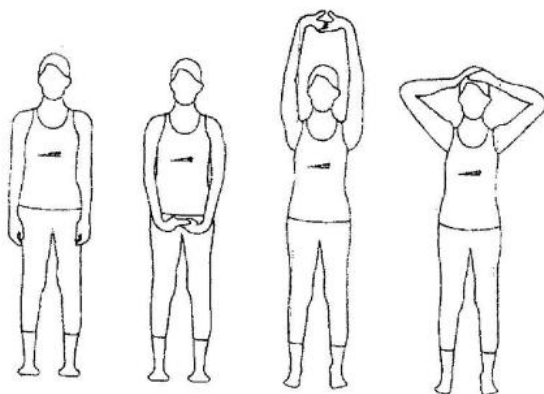
विधि:—

1. इसके लिए आप सबसे पहले खड़े हो जाए और अपने कमर और गर्दन को सीधा रखें।
2. अब आप अपने हाथ को सिर के ऊपर करें और सांस लेते हुए धीरे-धीरे पूरे शरीर को खींचें।
3. खिंचाव को पैर की अंगुली से लेकर हाथ की अंगुलियों तक महसूस करें।
4. इस अवस्था को कुछ समय के लिए बनाए रखें और सांस ले सांस छोड़ें।
5. फिर सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे अपने हाथ एवं शरीर को पहली अवस्था में लेकर आए।
6. इस तरह से एक चक्र पूरा हुआ।

ताड़ासन योग के फायदे—

1. ताड़ासन वजन कम करने के लिए
2. ताड़ासन हाइट बढ़ाने के लिए
3. ताड़ासन पीठ की दर्द के लिए
4. नसों एवं मांसपेशियों के दर्द को कम करता है।
5. घुटने के दर्द से राहत

6. चलने की कला सिखाता है।
7. एकाग्रता व संतुलन बढ़ाता है।



ताड़ासन

सावधानियाँ—

1. घुटने के दर्द में, सिरदर्द में तथा रक्तचाप कम या अधिक में न करें।
2. यह आसन गर्भवती महिला के लिए वर्जित है।

(iv) शंशाकासन

विधि—सबसे पहले वज्रासन में बैठ जाएं और फिर अपने दोनों हाथों को श्वास भरते हुए ऊपर उठा लें। कंधों को कानों से सटा हुआ महसूस करें। फिर सामने की ओर झुकते हुए दोनों हाथों को आगे समानान्तर फैलाते हुए, श्वास बाहर निकालते हुए हथेलियों को भूमि पर टिका दें। फिर माथा भी भूमि पर टिका दें। कुछ समय तक इसी स्थिति में रहकर पुनः वज्रासन की स्थिति में आ जाए।

सावधानियाँ—

यदि आपके पेट और सिर में कोई गंभीर समस्या हो तो यह आसन न करें।

1. हृदय रोगियों के लिए आसन लाभदायक है।
2. यह आसन पेट, कमर व कूल्हों की चर्बी कम करके आंत, यकृत, अग्नाशय व गुर्दों को बल प्रदान करता है।
3. इस आसन के नियमित अभ्यास से तनाव, क्रोध, चिड़चिड़ापन आदि मानसिक रोग भी दूर होते हैं।

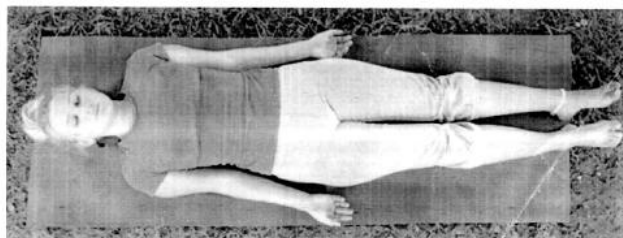
प्रश्न 2. योगनिद्रा की विस्तृत रूप से व्याख्या करें। या ध्यान को बढ़ाने के लिए योगनिद्रा की व्याख्या करें।

योगनिद्रा का अर्थ है—आध्यात्मिक नींद। यह वह नींद है, जिसमें जागते हुए सोना है। सोने व जागने के बीच की स्थिति है योगनिद्रा।

परिचय:— योगनिद्रा के लाभ—

1. दिनभर तरोताजा रहना
2. शरीर व मस्तिष्क का स्वस्थ रहना
3. नींद की कमी को पूरा करती है।
4. इससे थकान, तनाव व अवसाद दूर हो जाता है।
5. योगनिद्रा से बुरी आदतें छूट जाती हैं।
6. योगनिद्रा का प्रयोग रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, सिरदर्द, तनाव, पेट में घाव, दमे की बीमारी, गर्दन दर्द, कमर दर्द, घुटनो, जोड़ों का दर्द, साइटिका, अनिद्रा, अवसाद और अन्य मनोवैज्ञानिक बीमारियों, स्त्री रोग में प्रसवकाल की पीड़ा में बहुत ही लाभदायक है।
7. खिलाड़ी भी मैदान में खेलों में विजय प्राप्त करने के लिए योगनिद्रा लेते हैं।

योगनिद्रा की अवधि—10से 45 मिनट तक



योगनिद्रा