

विश्व योग-दिवस पर

‘उद्धरेदात्मनात्मानम्’ का मूल-मंत्र ‘योग’

भारतीय दर्शन के अनुसार समस्त जड़-चेतन में वही ‘महत्तत्त्व (ईश्वर)’ व्याप्त है; परंतु मानव योनि में उसका प्राकट्य चरम पर है। इसी कारण कहा गया है ‘बड़े भाग मानुस तन पावा’। यह मानवों की आत्म-शलाघा नहीं है। सभी जीवधारियों में सोचने और मनन करने की शक्ति केवल मनुष्य में ही है। इसी लिये वह मानव कहलाया। इस मानव जीवन का उद्देश्य ‘उद्धरेदात्मानम्’ बताया गया है। इस उन्नति (उद्धरण) का चरम लक्ष्य परमात्मा की प्राप्ति है, जिसे मोक्ष कहा गया है।

धातु ‘युज् योजने’ से प्राप्त शब्द ‘योग’ का शाब्दिक अर्थ का ‘जुड़ना या लीन हो जाना’ है, वहीं मोक्ष शब्द ‘मुक्त’ से बना है जिसका मतलब अलग होना है। परमात्मा से योग (जुड़ाव) तभी हो सकता है जब जीव सांसारिक बंधनों से मुक्त हो जाये। यही कारण है कि इन परस्पर विरोधी शब्दों का अभिप्राय एक ही है और योग मोक्ष का पर्याय माना गया है। आजकल योग शब्द के तमाम अर्थ किए जा रहे हैं, फिर भी सामान्य लोगों के लिए इसका सबसे कल्याणकारी अर्थ ‘योगः कर्मसु कौशलम्’ ही है।

आधुनिक युग में योग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए विश्व को भारत की अद्भुत देन माना गया है। हमारे द्रष्टा ऋषियों द्वारा विकसित इस पद्धति को स्वामी विवेकानंद, योगी योगानन्द ने सबसे पहले विश्व को परिचित कराया। बाद में तमाम अन्य योगी जो योग-संदेश लेकर पश्चिम गये उनमें श्री बी के एस अयंगर सबसे प्रमुख हैं। भारत में योग के प्रति रुझान पैड करने में श्री श्री रवि शंकर व बाबा रामदेव के प्रयास सराहनीय रहा है।

योग के प्रचार और प्रसार के लिए संयुक्त-राष्ट्र संघ द्वारा प्रत्येक 21 जून को ‘विश्व योग-दिवस’ घोषित करने के पीछे प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी का प्रयास स्मरणीय रहेगा। यह भी अपने में एक अद्भुत घटना है कि जाति और धर्म से ऊपर उठ कर दुनियाँ के 140 देशों ने इसका समर्थन किया। संयुक्त राष्ट्र के इतिहास में यह भी एक कीर्तिमान है।

महाभारत के पात्र अर्जुन जिसे कि सबसे एकाग्र (फोकस्ड) व्यक्ति माना जाता था मन की चंचलता से व्याकुल हो कर इसे वश में करने का उपाय पूछता है। तब कृष्ण इस ‘प्रमथन मन’ जिसको संयत करने वायु को प्रवाहबद्ध करने से भी दुष्कर है, को वश में करने के लिये योग ही एक मात्र उपाय बताते हैं।

आधुनिक युग में तनाव एवं कुंठाजनित व्याधियाँ जैसे उच्च रक्त-छाप (हाइपरटेंशन), मधुमेह (डायबिटीज़), कैंसर जैसी घातक शारीरिक रोग व चिंता (एड्रिज़ाइटी), अवसाद जैसे मनोविकार की महामारी सी आ गयी है। चिकित्सा विज्ञान इनकी इलाज की प्रभावी ओषधियों की खोज तो कर रहे हैं, परंतु इनके पूर्व निवारण (प्रिवेंशन) हेतु दिनचर्या, आहार-विहार में परिवर्तन की सलाह देते हैं। नई पीढ़ी के लिये रोज़ी की भाग दौड़ में यह परिवर्तन पूरी तौर से लागू कर पाना संभव नहीं है। ऐसे में एलोपैथी के विशेषज्ञ भी योग को प्रभावी मानते हैं। वह चाहे रवि शंकर जी की ‘सुदर्शन क्रिया’ हो अथवा बुद्ध की ‘विपस्यना’ या प्राचीन भारतीय ‘योग’।

महर्षि पतंजलि के ‘योग-सूत्र’ में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, एवं समाधि जो कि दिनचर्या व्यवस्थित करने के उपाय हैं। इन्हीं आठ अभ्यासों की सामूहिक संज्ञा को ‘योग’ (टोटल) कहा गया है। परंतु इस विश्व योग दिवस में केवल आसन और प्राणायाम का ही अभ्यास किया जायेगा।

योग से रक्तचाप, व मधुमेह के मर्ज में कमी और कुछ मरीजों में एकदम ठीक होते पाये गये; वहीं अल्सरेटिव-कोलाइटिस व रहयूमैटायड-आर्थाइटिस जैसे आटो-इम्यून दिसार्डर में भी प्रभावकारी शमन होता देखा गया है। योग कैंसर की घातकता को तो कम नहीं कर पाता परंतु यह देखा गया कि इससे कैंसर कीमोथेरेपी, व बिजली की सिंकाई से उत्पन्न मृत्यु तुल्य कष्ट में काफी शांति मिलती है। यह भी पाया गया है कि जिन मरीजों ने योग का सहारा लिया उनके अंतिम समय के कष्टों में काफी कमी पाई गई।

विश्व योग दिवस का उद्देश्य योग के लाभकारी परिणामों के प्रति विश्व में जागरूकता प्रसारित करना है। इसका किसी धर्म या संप्रदाय से कुछ भी लेना देना नहीं है।

ज्यादतर योग शिविरो मे सबसे आसान क्रियाएँ कराई जाएंगी जैसे

सूक्ष्म-व्यायाम- शरीर के सभी अंगों का संचालन जिससे कि सभी जोड़ खुल जाएँ और शरीर लचीला बना रहे।

आसन- 1- उत्तानपाद आसन- इससे पैरों कि आगे की (क्वाड्रीसेप्स) तथा पेट की (रेक्टाई) मांसपेशियाँ मजबूत होती है, तोंड कम होती है, स्लिपड डिस्क की संभावना कम होती है

2- मर्कट आसन- पेट के पार्श्व की मांसपेशियाँ सुदृढ़ होती हैं

3- शलभ-आसन- पीठ की पीछे की (इरेक्टर स्पाईनी), कूल्हे की (ग्ल्युटियाई), पैरों के पीछे की (हैमस्ट्रिंग्स) पुष्ट होती हैं

4- भुजंग-आसन- भुजाओं, कंधे व मेरु दंड मांसपेशियाँ सबल होती हैं

5- सर्प-आसन- सारे शरीर की मांसपेशियाँ एकलय (सीक्रोनाइज़) होती हैं

सभी आसनों का सम्मिलित रूप 'सूर्य-नमस्कार' है परंतु इसे इस बार योग दिवस में शामिल नहीं किया गया

प्राणायाम- साँसों की लय को नियमित व नियंत्रित करने व फेफड़ों की क्षमता (वाइटल कैपैसिटी) बढ़ाने के लिये

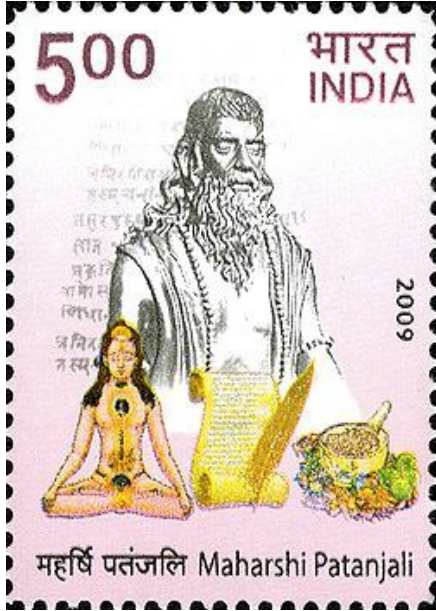
1-कपाल-भांति, अनुलोम-विलोम, प्राणायाम (12 की गिनती में सांस अंदर लेना तथा 24 की गिनती में बाहर निकालना), भ्रामरी, उद्गीत (ॐ का 3:1 के अनुपात में उच्चारण)

प्राणायाम से श्वास के साथ दिल कि गति पर भी नियंत्रण होता है।

स्वामी विवेकानंद जी प्राणायाम के प्रबल समर्थक थे। वह इसे पूजा और उपासना का पर्याय मानते थे। यदि समय के अभाव के कारण व्यक्ति पूरे आसन और प्राणायाम नहीं कर सकता तो मात्र यदि पाँच बार अनुलोम-विलोम व प्राणायाम(पद्मासन या सुखासन में बैठ कर 12 तक गिनती में सांस अंदर खींचना और 24 की गिनती में पूरी तरह बाहर निकालना) करना भी अत्यंत लाभकारी हो सकता है। उन्होंने कहा कि यदि चार संध्याओं (प्रभातकाल, दोपहर संध्या एवं रात्रि) के

समय मात्र यही दो प्राणायाम कर लिये जाएँ तो शरीर व मस्तिष्क में अभूतपूर्व परिवर्तन हो सकता है। वाणी और व्यक्तित्व तेजस्वी हो जाते हैं।

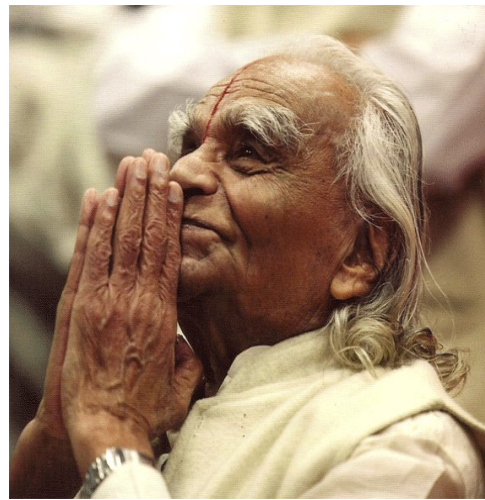
योग परंपरा के प्रमुख संवाहक



स्वामी विवेकानंद



स्वामी योगानन्द



बी.के. एस. अयांगार



श्री श्री रवि शंकर



स्वामी रामदेव

और



नरेंद्र मोदी

सूर्य-नमस्कार

HINDU SWAYAMSEVAK SANGH USA

Surya Namaskar

<http://www.hssus.org>
 Email: Suryanamaskar@hssus.org

Starting Shloka

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 नमो भगवते वासुदेवाय ॥

Ending Shloka

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 नमो भगवते वासुदेवाय ॥

Step 1 (Urdhvasan)

- Palms engaged upwards together in "Pranamas Mudra" pointing forwards in the air. Feet together.
- Arms and legs stretched.
- Head well bent backwards.
- Eye fixed on the wrist, i.e. "Karmukha".
- Spine bent backwards and body above the trunk in a graceful curved arch.

Step 2 (Urdhvasan)

- Head bent downwards in continuous motion without bending in elbows.
- Palms flat on the ground, just by the side of each foot.
- Distance between palms equal to size of shoulders.
- Big toes and palms in the line from the feet.
- Legs straight, knees straightened.
- Chin touching the knees.
- Fore head touching the knees.

Step 3 (Urdhvasan)

- Keeping right foot and both the palms steady on the ground, lift the stretched backbone.
- Left knee and foot touching the ground.
- Both the arms straight.
- Right knee lifted and left and right foot touching each other.
- Chest out, shoulders and head touching each other.
- Head thrown backwards.
- Making neck the curve.
- Eye towards the sky.

Step 4 (Chang Dandasana)

- Right and stretched back without moving both hands from their places.
- Left and right straight, knees and feet straightened.
- Right body in a straight line from head to feet, supported on both hands and feet only.
- Eye fixed on the ground, at right angle to the hands.
- Fore head touching the ground.

Step 5 (Chang Dandasana)

- Right and stretched back without moving both hands from their places.
- Left and right straight, knees and feet straightened.
- Right body in a straight line from head to feet, supported on both hands and feet only.
- Eye fixed on the ground, at right angle to the hands.
- Fore head touching the ground.

Step 6 (Urdhvasan)

- Arms straight, elbows straightened.
- Chin touched the ground.
- Chin and feet straight.
- Arms and legs straight.
- Head, neck and wrist joint straightened.
- Fore head and knees touching the ground.
- Both feet touching the ground.
- With the right foot and the hand from the ground, the torso is raised upwards.

Step 7 (Adhomukha)

- Left foot forward, folded in knee, foot raised between palms on its original place.
- Right knee and foot touching the ground.
- Rest of the body as in the first position.
- In order, balance movement of legs, they should be alternately touching in each Surya Namaskar.

Step 8 (Urdhvasan)

- Body vertically well balanced.
- Chin touching ground.
- Fore head touching knees.
- Arms and legs straightened.
- Big toes and heels touching the ground.
- Palms engaged with the feet.
- Head bent well in the air.

Step 9 (Urdhvasan)

- Head bent well in the air, parallel to the ground.
- Fore head in line, parallel to the ground.
- Spine bent backwards.
- Arms and legs stretched.
- Palms together, touching each other in line with the fingers.
- Eye fixed on the nose tip.
- Arms and neck straight.
- Chest out, shoulders back and neck straight.
- Stand erect with feet fully touching each other.

सूर्य नमस्कार सभी आसनों में सर्वोत्कृष्ट है। मात्र एक इसी आसन का अभ्यास करने से सभी आसनों के लाभ मिल जाते हैं। इसमें श्वास की लय सबसे महत्वपूर्ण है। इसका अभ्यास धीरे-धीरे किसी प्रशिक्षक के मार्ग-दर्शन में करना चाहिये और शारीरिक क्षमता के अनुसार आवृत्ती बधानी चाहिये। अधिकतर कष्टों की जड़ 'पाश्चर' का ठीक न होना होता है। इस आसन से पाश्चर से संबन्धित मांसपेशियाँ सुदृढ़ होती हैं।

सूर्य नमस्कार में सूर्य जिसे ऊर्जा का भंडार माना जाता है व प्रिथिवी के समस्त जीयवन का आधार माना जाता है, के बारह पर्यायवाची शब्दों का उच्चारण करने का विधान है। विश्व में लगभग 12 लाख लोग इसी सूर्य नमस्कार का अभ्यास कर रहे हैं। परंतु यदि किसी को सूर्य नाम से परहेज है तो वह अपने आराध्य या ईश्वर का नाम लेने को स्वतंत्र है। सूर्य-नमस्कार के कल्याणकारी प्रभाव में कमी नहीं आएगी।

संयुक्त राष्ट्र अमेरिका में 'हिन्दी स्वयं-सेवक संघ यू एस ए' नाम से कार्यरात एक संस्था ने मात्र पाँच वर्षों में एक लाख गैर भारतीय मूल के लोगों में इसे लोकप्रिय कर दिया है। यह संख्या निरंतर बढ़ती जा रही है।

नीचे के दिये चित्र में सूर्य-नमस्कार की बारहों मुद्राएं दर्शाई गई हैं