

को स्थिर करने का प्रयत्न करते हैं, ये आसन हैं- पदासन, सिध्दासन, ब्रह्मांजली, योगमुद्रा आदी और स्वास्थ्यासनों का उद्देश्य शरीर को सहज बनाकर निरोग करना और प्राणायाम आदि योग की सूक्ष्म क्रियाओं के योग्य बनाना हैं। ये एक तरह से शरीर के स्थूल और सूक्ष्म व्यायाम हैं। स्वास्थ्यासन आसन करते हुए शरीर को तानकर व खींचकर रखे, श्वास क्रिया पर ध्यान रखें कि किस आसन को श्वास भरकर करना है, किसे श्वास छोड़कर करना हैं और किस आसन में अपने श्वास को स्वाभाविक सिथती में रखना हैं। श्वास की स्थिति हर आसन के साथ बताया गयी हैं।

ध्यान:-

मन ही मनुष्य के मोक्ष-बंधन हड्डी, मांस, मज्जादि का पुतला ही नहीं हैं, उसमें मन भी हैं और मन में भिन्ना भिन्न हैं। जब भी काम, क्रोध लोभ, अहंकार, डर, ईष्या, राग व वेष आदि के प्रभाव भी शरीर और श्वास पर पड़ते हैं। इन सभी विकारों के शरीर और श्वास पर पड़ने वाले प्रभाव दिखते हैं, परंतु इनका मन पर पड़ने वाला प्रभाव दिखाई नहीं देता। शरीर पर दिखाई देने वाले प्रभाव से कहीं अधिक प्रभाव मन पर पड़ता हैं। ये प्रभाव सूक्ष्म संस्कारों के रूप में मन के किसी भाग में दबे पड़े रहते हैं। इन्हीं को विकार भी कहते हैं।

मन:-

किसी एक विषय पर टिके रहना मन को पसंद नहीं, जब इसमें किसी एक वस्तु या विषय पर लगाया जाताहैं, तो यह भागकर दुसरे विचारों या विषयों पर चला जाता हैं। यह हर दिशा में घूमता हैं, बेलगाम घोड़े की भांति हर ओर भागता फिरता हैं। किसी एक विषय पर टिकना इसका स्वभाव नहीं। मन बहुत गतिशील हैं। प्रकाश की गति तो 1,86,000 मील प्रति सेंकंड हैं, पर मन की गति तो नापी नहीं जा सकती, इसको हर समय गति चाहिए। वर्तमान में तों इसका दम घुटता हैं, भूत और भविष्य में घूमने को तो बहुत स्थान हैं। क्योंकि ध्यान मन को एक दायरे में बांधता हैं, उसे दिशा दे देता हैं इसीलिए ध्यान वर्तमान में रहने की कला हैं।

मनुष्य के सुख-दंख का कारण मन व उसकी वृत्तियां हैं। मन ज्ञानेंद्रियों व्दारा ही बाह्य जगत की वस्तुओं व बिययों का आनंद लेता हैं। योग में मन को जीतने

के लिए पहले इंद्रियों को साधन बनाते हैं, फिर मन को। मन को साधने के लिए पूजा, कीर्तन, जप, हवन, यज्ञ, ज्ञान, कर्म, तप आदि बहुत साधन हैं, पर ध्यान इन सबमें श्रेष्ठ हैं। मन को साधना बहुत कठिन माना जाता हैं। मनोविज्ञान के अचेतन मन, अवचेतन मन, चेतन मन से ही ऊर्ध्वचेतन मन का विकास होता हैं। ध्यान मन की शक्तियों को बरबाद होने से बचाता हैं। इससे मन की उछल-कुद खत्म होती हैं, दौड बंद होती हैं। मन को विश्राम मिलता हैं। ध्यान, मन व बुद्धी की सोयी हुई शक्तियों को जगाता हैं ध्यान की क्रिया बिलकुल वैसी हैं, जैसी कि एक विशेष तरह के शीशें की।

ध्यान शब्द का प्रयोग हम लोग दिन में कई बार करते हैं, जैसे- जरा ध्यान से चलना कही ठोकर न लग जायें या दुर्घटना न हो जायें। बच्चों से हम अक्सर कहते हैं- ध्यान लगाकर पढ़ो, तुम्हारा ध्यान कहा है। ध्यान हर एक के लिए परमावश्यक हैं। संन्यासी, गृहस्थी, विद्यार्थी, वकील, डॉक्टर, दुकानदार, पुरुष, महिलाएं सबको ध्यान से लाभ मिलेगा। स्वस्थ लोगों के लिए भी और रोगियों के लिए भी यह जरूरी हैं। पूर्ण लगे या अधूरा प्रतिदिन 10-15 मिनिट का ध्यान तो जरूर करना चाहिए।

- 1) ध्यान के लिए स्थान शुद्ध, हवादार, एकांत, विघ्नरहित हो। नित्य एक ही स्थान हो तो ज्यादा अच्छा हैं।
- 2) ध्यान के लिए सर्वोत्तम समय ब्रह्ममुहूर्त हैं।
- 3) रात को सोने से पहले मुहं, हाथ, पैर धोकर कुछ मिनिट का ध्यान बहुत लाभदायक हैं।
- 4) सिध्दासन व पसन बहुत उत्तम हैं, नही तो सुखासन।
- 5) शरीर को स्थिर रखना हैं, चट्टान की तरह निश्चल।
- 6) ध्यान में एक दिन का भी अवकाश न पड़े। नियम - पूर्वक प्रतिदिन ध्यान करें।

ध्यान के साधन:-

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1) आसन | 2) प्राणायाम |
| 3) विचार-दर्शन | 4) विचार-सर्जन |
| 5) विचार-विसर्जन | 6) त्राटक |
| 7) ध्वनि-योग | 8) अजपा-जप |
| 9) चक्रों पर ध्यान | 10) एक उत्तम साधन |

संदर्भ:-

1. पी. डी. शर्मा, योगासन, नवनीत पब्लिकेशन्स (इंडिया) लिमिटेड, दादर मुंबई.
2. सत्यपाल, योगासन एवं साधना, पुस्तक महल प्रकाशन, दिल्ली. 1997.
3. Axén I, Follin G. Medical yoga in the workplace setting-perceived stress and work ability-a feasibility study. *Complement Ther Med.* 2017 Feb; 30:61-66.
4. Vivekananda. *Raja Yoga or Conquering the Internal Nature.* Advaita Ashrama 2006 (reprintof1923).
5. Bhushan LI. *Yogic lifestyle and subjective wellbeing. Yama & Niyama: The path of ethical discipline.* May 1998.
6. yogamag.net/archives/2008/bfeb08/life.shtml.
7. योजना, योग आणि पर्यायी उपचार पध्दती, अंक 11, जून 2019.