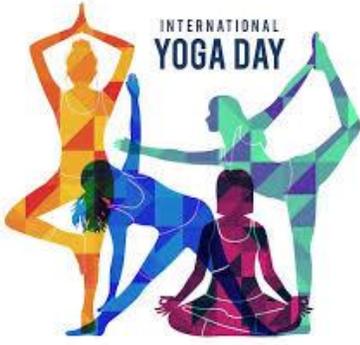


अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस... शांति व स्वस्थ जीवन से भरा संदेश



वर्तमान समय में योगासन में लोगों की रुचि और यौगिक शिक्षा को जानने की जिज्ञासा के कारण... अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर योग का प्रचार-प्रसार व प्रचलन विशाल स्तर पर हो रहा है। विदेशी जमीन पर योग की लोकप्रियता ही लोगों की इस ओर बढ़ती जागरूकता को दर्शाता है। दुनियाभर के देशों में यौगिक क्रियाओं को स्वीकृति प्राप्त है। आधुनिक जीवन की भागदौड़ से भरी जिन्दगी में भी लोगों ने इसे अपनी जीवनशैली में शामिल किया हुआ है। पश्चिमी देशों में योग प्रणाली को वहां की मौजूदा परिस्थितियों के अनुसार विकसित किया जाना.. योग के प्रति दुनिया भर में लोगों के इसके प्रति बढ़ते रुझान का प्रदर्शन प्रशंसनीय है।

भारतीय ज्ञान परम्परा में योग का विशेष महत्व है। प्राचीन शिक्षाओं का अहम हिस्सा रही योग विद्या एक अमूल्य देन है। प्राचीन काल से ही ऋषि मुनियों की जीवनशैली में इसको विशेष स्थान प्राप्त रहा। योग की मौजूदगी का इतिहास हमारी लोक-संस्कृति में, वैदिक काल और उपनिषद की धरोहरों में, बौद्ध धर्म के रीति-रिवाजों और रामायण- महाभारत काव्य-संग्रहों से बहुत कुछ मिलता है। इसके अलावा दक्षिण एशिया की अध्यात्मिक परम्पराओं में भी योग का वर्णन किया गया है। वैदिक काल में योग गुरु अपने शिष्यों को ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग और राज योग इत्यादि की शिक्षा-दीक्षा में दिया करते थे।

दरअसल मानवीय व आध्यात्मिक मूल्य ही सदा से योग साधना की आधारभूत पहचान रही। भगवान शिव को प्रथम योग गुरु माना जाता है। 'योग स्वस्थ जीवन जीने की एक ऐसी कला है, जो मन एवं शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करती है। यही वजह है कि आज योग सभी को आकर्षित कर रहा है। यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि, कुछ लोग योग को हिन्दू धर्म से ही जोड़ कर देखते हैं या

उनके मन में योग के प्रति सन्देह रहता है। योग विद्या को गहन में समझने की जरूरत है ,क्योंकि इसका मूल उद्देश्य सिर्फ स्वस्थ जीवन के साथ शरीर, मन, चेतना और आत्मा को संतुलित करना ही रहता है।

यौगिक व्यायामों के अभ्यास से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बना रहता है, इस में श्वास को नियंत्रित करने में भी मदद मिलती है । जिसके प्रभाव से मानसिक, प्राकृतिक व अध्यात्मिक नियमों के तहत...हर एक व्यक्ति को अपनी जीवनशैली अपनाने से उन्हें ऊर्जा प्राप्त होती है। यही नहीं योग की खूबसूरती सिर्फ आसनों तक ही नहीं सीमित है। इसका अभ्यास करने से तनाव और चिन्ता का प्रबंधन करने में चमत्कारी लाभ होते है। सकारात्मक विचारों की उत्पत्ति होती है जो हमें अनुशासित जीवन की ओर प्रेरित करता है। शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने की यह एक कुंजी है, जो हर योगासन और यौगिक क्रियाओं (मुद्राओं) में छुपी है। दैनिक जीवन में योग को पूर्णतया स्वीकार करें, और इस सुखद अनुभूति के अहसास को अपने जीवन में जरूर दाखिल करें।



‘विश्वभर में 21 जून को योग दिवस’ घोषित किया गया है। यह इस बात को प्रमाणित करता है कि समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योगासनों से, शारीरिक मुद्राओं में श्वास लेने की प्रक्रिया से.. ध्यान और व्यायामों के नियमित अभ्यास से, जीवन में गुणवत्ता को बढ़ाने में अभूतपूर्व मदद मिलती है।

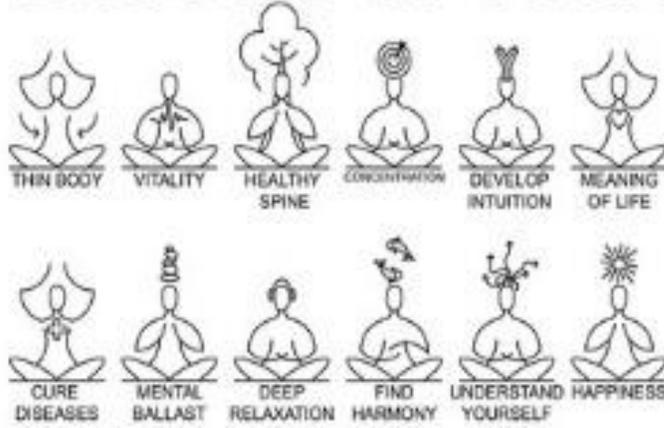
अपने चित्त (मन की कृतियों पर नियंत्रण करना ही योग है)

प्राचीन योग शिक्षाओं के मूल स्वरूप को समझ कर, इसका अपने जीवन में महत्व और प्रभाव , दोनों को अन्तर्मन से स्वीकार करने की जरूरत है। यही तो

एक जरिया है जिसके माध्यम से प्रकृति के अनुदेशों को समझा जा सकता है। इस दिशा में हम सब को मिल कर अभी और काम करना है। इसलिए यहां महत्वपूर्ण हो जाता है कि दैनिक जीवन में योग प्रणाली की विधियों और तकनीकों को भरपूर अपनाए और स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्याओं और परेशानियों से निजात पाए।

‘अंतरराष्ट्रीय योग दिवस’ (दुनिया भर को दिया - भारतीय संस्कृति का

BENEFITS OF YOGA



अमूल्य उपहार) यहां इस

योग-दिवस के अवसर पर मेरा इन योगासनों से जीवन पर पड़ने वाले पवित्र प्रभाव, प्रकाश ... और योग के ब्रह्मांडीय सिद्धांत को समझने का प्रयास है। दिलचस्प तब और भी हुआ , जब भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संयुक्त

राष्ट्र की महासभा में दिसम्बर 2014 को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा । उस समय लगभग 175 देशों ने हर साल 21 जून को ‘विश्व योग दिवस’ के रूप मनाने पर पूर्ण सहमति जताई और समर्थन दिया। योग के महत्व को स्वीकार करते हुए यह भी माना गया कि योग मानव स्वास्थ्य और कल्याण की दिशा में एक बेहद महत्वपूर्ण जरिया है। दुनिया भर में इस दिन को **‘योग दिवस’** के रूप में जाना जाता है।

यह देख कर तसल्ली है कि, योगाभ्यास को लोगों ने अपने स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों से छुटकारा पाने के लिए अपनाया हुआ है। इस ओर बढ़ता आकर्षण ही योग कर , प्राप्त होने वाले स्वास्थ्यवर्धक लाभों को दर्शाता है।

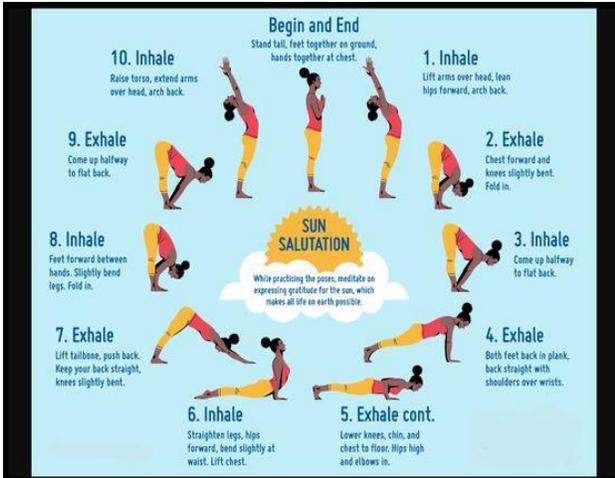
यूं तो, यौगिक व्यायामों की श्रृंखला में शामिल हर एक आसन विशेष व महत्वपूर्ण है । किन्तु इस लेख में उन सब आसनों का विस्तार से वर्णन करना संभव नहीं हो

सकता । इसलिए मुझे , यहां हमारे जीवन में सूर्य नमस्कार करने का महत्व एवं लाभों पर प्रकाश का डालने का प्रयास करना उचित लगता है।



‘सूर्य नमस्कार’ सम्पूर्ण फिटनेस का रामबाण इलाज.... अपने दिन की अच्छी शुरुआत करने के लिए यह सर्वप्रथम सर्वोत्तम व्यायामों में से है। एक ऐसा योग आसन प्रक्रिया है, जो अपने आप में सम्पूर्ण है। जो हमारे न केवल भौतिक ,बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक शरीर को

संचालित करने में मदद किया करता है। अपनी दिनचर्या में सिर्फ सूर्य नमस्कार को ही शामिल कर के देखें। इसके चमत्कारी स्वास्थ्यवर्धक लाभों को झुठलाना मुमकिन नहीं हो पायेगा। इस प्रक्रिया के नाम में ही उसका महत्व और सुन्दरता छुपी है। मानव जीवन में स्वास्थ्य के मुख्य आधार सूर्य देवता को.. धन्यवाद करते हुए प्रणाम करना ही इसे अन्य आसनों में विशेष स्थान दिलाता है। प्रकृति के निकट उसके सौन्दर्य का अनुभव ही तो तनाव व चिन्ता का अचूक इलाज भी है। पृथ्वी पर मनुष्यों के जीवन में इसके महत्व को देखते हुए, इसे **सर्व-गुण-संपन्न’ महत्वपूर्ण, प्रमुख व**



प्रथम आसन की संज्ञा दी गई है। सूर्य नमस्कार केवल एक आसन नहीं अपितु 12 आसनों का समूह है। इन सभी आसनों को एक पूर्ण चक्र में 12 क्रियाओं के क्रम में दोहराया जाता है। जिस प्रकार साल में बारह महीनों की राशियों की स्थितियों के अलग-अलग प्रभाव हैं, और उनके लाभ भी भिन्न होते हैं। उसी प्रकार सूर्य

नमस्कार की सम्पूर्ण प्रक्रिया में आसनों के साथ-साथ श्वास को नियंत्रित करने का अभ्यास करने सेसम्पूर्ण शरीर को स्वास्थ्यवर्धक लाभ प्राप्त होते हैं।

'द अल्टीमेट आसन' ...सूर्य नमस्कार की खासियत यह है कि इसके सारे चरण एक दूसरे से जुड़े हुए हैं, इसलिए इस सम्पूर्ण प्रक्रिया के आसनों को करने से, न केवल शारीरिक, बल्कि मानसिक और अध्यात्मिक बल भी प्राप्त होता है। यह अकेला आसन सम्पूर्ण शरीर का व्यायाम करा देता है। सूर्य नमस्कार के अभूतपूर्व लाभों को देखते हुए इसे निरोगी काया के ताले की कुंजी कहना गलत नहीं होगा।



सोने-पे-सुहागा.... इसका भरपूर लाभ तब और होता है जब हम प्रतिदिन सूर्योदय के समय इसे करते हैं। इसके मूल स्वरूप और प्रभाव को अनदेखा करना समझदारी नहीं है। यही तो प्रकृति और ब्रह्मांड में ज्ञान-विज्ञान की खोज करने का एक माध्यम है। सूर्य नमस्कार में अभ्यास.. को स्वास्थ्य एवं कल्याण के

एक अद्भुत दृष्टिकोण के रूप में भी देखना चाहिए। सूर्य नमस्कार के आसन करने की मुद्राएँ हमारे शरीर के आंतरिक और बाहरी अंगों के लिए बेहद लाभदायक हैं। यही कारण है कि योग विशेषज्ञ सूर्य नमस्कार करने पर विशेष बल देते हैं।

जब जागे तब सवेरा.. शरीर रहेगा स्वस्थ और हृष्ट-पुष्ट... जब हम कुछ महीने तक, नियमित रूप से सूर्य नमस्कार का अभ्यास करेंगे। इसके करने से प्राप्त विस्तृत चमत्कारिक, मानसिक और अध्यात्मिक लाभों का अनुभव, हर व्यक्ति को अपनी जीवनशैली में अवश्य शामिल करना चाहिए। विश्वास करें, इस को करने से हर कोई न सिर्फ अपनी आत्मा से जुड़ा रहेगा, बल्कि सकारात्मक बदलाव की ओर पहल करने की हर व्यक्ति को ऊर्जा प्राप्त होंगी। प्रतिज्ञा करें कि इस आजमाइश पर हमें खरे उतरना है। यही हमें सूर्य नमस्कार की लाभान्वित प्रक्रियाओं के मार्ग की ओर आगे ले जाएगा। यह कभी न भूलें कि सूर्य नमस्कार की प्रमुखता साबित करने का दायित्व भी हमें ईमानदारी से निभाना है।