

योग एवम इसके विभाग पर एक समीक्षा

Mukesh Kumari^{1*} Dr. Manju Bora²

¹ Research Scholar, Department of Yoga, Himalayan Garhwal University, Uttarakhand

² Associate Professor, Department of Yoga, Himalayan Garhwal University, Uttarakhand

सार – दैनिक जीवन में योग अभ्यास की एक प्रणाली है जिसमें क्षेत्रों में विकास के आठ स्तर शामिल हैं शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए। जब शरीर शारीरिक रूप से स्वस्थ होता है, तो मन स्वस्थ होता है स्पष्ट, केंद्रित और तनाव नियंत्रण में है। यह प्रियजनों के साथ जुड़ने की जगह देता है और सामाजिक रूप से स्वस्थ रिश्ते बनाए रखें। जब आप स्वस्थ होते हैं तो आप अपने भीतर के संपर्क में होते हैं स्वयं, दूसरों के साथ और आपके आस-पास बहुत गहरे स्तर पर, जो आपके आध्यात्मिक में जोड़ता है स्वास्थ्य। शब्द "योग" संस्कृत से उत्पन्न हुआ है और इसका अर्थ है "शामिल होना, एकजुट होना"। योग अभ्यास एक समय प्रभाव है और शरीर, मन, चेतना और आत्मा को संतुलन में लाना। यौगिक तकनीकों को एक समय प्रदर्शन में सुधार करने के लिए जाना जाता है। प्राणायाम एक महत्वपूर्ण है, फिर भी योग का थोड़ा ज्ञात हिस्सा। कुछ समय पहले तक, योगिक श्वास की यह कला और विज्ञान लगभग था कई अन्य प्राचीन भारतीय कलाओं की तरह आम आदमी के लिए पूरी तरह से अनजान। चरणनामा तकनीक इन तीन मुख्य ऊर्जा चैनलों सहित नाड़ियों को शुद्ध करने के लिए कार्य करती है। इस लेख में हमने योग और उसके विभागों का वर्णन किया है।

कीबर्ड- योग, विभाग, पारंपरिक योगासन, योग विद्यालय

----- X -----

1. प्रस्तावना

"योग" शब्द का उद्गम संस्कृत भाषा से है और इसका अर्थ "जोड़ना, एकत्र करना" है। योगिक व्यायामों का एक पवित्र प्रभाव होता है और यह शरीर, मन, चेतना और आत्मा को संतुलित करता है। योग हमें दैनन्दिन की माँगों, समस्याओं और परेशानियों का मुकाबला करने में सहायक होता है। योग स्वयं के बारे में समझ, जीवन का प्रयोजन और ईश्वर से हमारे संबंध की जानकारी विकसित करने के लिए सहायता करता है। आध्यात्मिक पथ पर योग हमको ब्रह्माण्ड के स्व के साथ वैयक्तिक स्व के शाश्वत परमानंद मिलन और सर्वोच्च ज्ञान को प्रशस्त करता है। योग सर्वोच्च ब्रह्मांडमय सिद्धान्त है। यह जीवन का प्रकाश, विश्व की सृजनात्मक चेतना है जो सदैव सजग रहती है और कभी सोती नहीं; जो हमेशा थी, हमेशा है और हमेशा होगी-रहेगी।

योग एक कला है और स्वस्थ जीवन जीने का एक साधन है। यह एक आध्यात्मिक अनुशासन है एक अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित है, जो सद्भाव लाने पर केंद्रित है मन और शरीर के

बीच। योग का समग्र दृष्टिकोण अच्छी तरह से स्थापित है और यह जीवन के सभी क्षेत्रों में सामंजस्य लाता है और इस प्रकार, रोग की रोकथाम के लिए जाना जाता है, कई जीवन शैली से संबंधित विकारों के स्वास्थ्य और प्रबंधन को बढ़ावा देना। योग 'शब्द संस्कृत मूल' युज 'से लिया गया है, जिसका अर्थ है 'शामिल होने के लिए' या 'जुए के लिए' या 'एकजुट करने के लिए'। योग शास्त्रों के अनुसार, योग का अभ्यास होता है यूनिवर्सल के साथ व्यक्तिगत चेतना का मिलन चेतना, मन और शरीर के बीच एक पूर्ण सामंजस्य का संकेत है, यार ओर प्रकृति। योग का उद्देश्य सभी प्रकार की समस्याओं को दूर करना है 'मुक्ति की स्थिति' के लिए अग्रणी दुख। यह सबसे पुराने विज्ञानों में से एक है दुनिया में, भारत में उत्पन्न हुआ, जो संरक्षण और के लिए बहुत उपयोगी है किसी के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना और 'आध्यात्मिक विकास' के लिए भी। माना जाता है कि योग का अभ्यास बहुत ही भोर से शुरू हुआ था सभ्यता, पौराणिक रूप से, भगवान शिव को प्रथम शिक्षक माना जाता है योग का। व्यापक रूप से 'अमर सांस्कृतिक परिणाम' के रूप में माना जाने वाला योग सिंधु घाटी

सभ्यता - 2700 ई.पू. - खुद को कैटरिंग साबित किया है मानवता के भौतिक और आध्यात्मिक उत्थान दोनों के लिए। बुनियादी मानवीय मूल्य हैं योग साधना की बहुत पहचान। सिंधु घाटी सभ्यता के साथ मुहरों और जीवाश्म अवशेषों की संख्या योग साधना करने वाले योगिक उद्देश्यों और आंकड़ों की उपस्थिति का सुझाव देते हैं प्राचीन भारत में योग। फालिक प्रतीक, देवी मां की मूर्तियों की मुहरें तंत्र योग के विचारोत्तेजक हैं। योग की उपस्थिति लोक परंपराओं में उपलब्ध है, सिंधु घाटी सभ्यता, वैदिक और उपनिषदिक विरासत, बौद्ध और जैन परंपराएं, दर्शन, महाभारत और रामायण, धार्मिक परंपराओं के महाकाव्य शैवों की, वैष्णवों की, और तांत्रिक परंपराओं की। इसके अलावा, वहाँ एक था प्राचीन या शुद्ध योग जो रहस्यमय परंपराओं में प्रकट हुआ है दक्षिण एशिया। यह वह समय था जब प्रत्यक्ष के तहत योग का अभ्यास किया जा रहा था गुरु के मार्गदर्शन और इसके मसालेदार मूल्य को विशेष महत्व दिया गया था। वह एक था उपासना और योग साधना का एक हिस्सा उनके अनुष्ठानों में बनाया गया था। सूर्य को दिया गया था वैदिक काल के दौरान सबसे अधिक महत्व। 'सूर्य नमस्कार' का अभ्यास इस प्रभाव के कारण बाद में आविष्कार किया गया हो सकता है। प्राणायाम का एक हिस्सा था दैनिक अनुष्ठान और तर्पण करने के लिए। यद्यपि योग का अभ्यास किया जा रहा था पूर्व वैदिक काल (2700 ई.पू.), महान ऋषि महर्षि पतंजलि ने व्यवस्थित रूप से और योग की तत्कालीन मौजूदा प्रथाओं, इसके अर्थ और इसके संबंधित को संहिताबद्ध किया उनके योग सूत्र के माध्यम से ज्ञान। पतंजलि के बाद, कई ऋषि और योग क्षेत्र के संरक्षण और विकास के लिए मास्टर्स ने बहुत योगदान दिया उनकी अच्छी तरह से प्रलेखित प्रथाओं और साहित्य के माध्यम से। पूर्व वैदिक में योग के अस्तित्व के ऐतिहासिक प्रमाण देखे गए थे अवधि (2700 ईसा पूर्व), और उसके बाद पतंजलि की अवधि तक। मुख्य स्रोत, जिससे हम योगाभ्यास और उससे संबंधित जानकारी प्राप्त करते हैं इस अवधि के दौरान साहित्य, वेदों (4), उपनिषदों (108), में उपलब्ध हैं स्मिथ्रिटिस, बौद्ध धर्म, जैन धर्म, पाणिनि, महाकाव्य (2), पुराण (18) आदि की शिक्षा। प्रयोगात्मक रूप से, 500 ईसा पूर्व - 800 ईसा पश्चात के बीच की अवधि को माना जाता है शास्त्रीय काल जिसे सबसे उपजाऊ और प्रमुख भी माना जाता है योग के इतिहास और विकास की अवधि। इस अवधि के दौरान, योग सूत्र और भगवद्गीता आदि पर व्यास के भाष्य आए अस्तित्व। यह अवधि मुख्य रूप से दो महान धार्मिक गुरुओं को समर्पित की जा सकती है भारत के -महावीर और बुद्ध। पाँच महान प्रतिज्ञाओं की अवधारणा - पंच महाव्रत-महावीर और अष्ट माग द्वारा या बुद्ध द्वारा आठ गुणा पथ - हो सकता है योग साधना का प्रारंभिक स्वरूप माना जाता है। हम

इसके अधिक स्पष्ट पाते हैं भगवद्गीता में स्पष्टीकरण जिसने विस्तृत रूप से अवधारणा प्रस्तुत की है ज्ञान योग, भक्ति योग और कर्म योग। ये तीन प्रकार के योग अभी भी हैं मानव ज्ञान और यहां तक कि लोगों को शांति का सबसे बड़ा उदाहरण गीता में दिखाए गए तरीकों का पालन करके। पतंजलि के योग सूत्र के अलावा योग के विभिन्न पहलुओं से युक्त, मुख्य रूप से आठ गुणा पथ के साथ पहचाना जाता है योग। व्यास द्वारा योग सूत्र पर बहुत महत्वपूर्ण टीका भी थी लिखित। इस अवधि के दौरान मन के पहलू को महत्व दिया गया था और यह योग साधना, मन और शरीर दोनों के माध्यम से स्पष्ट रूप से सामने लाया गया समभाव का अनुभव करने के लिए नियंत्रण में लाया गया। 800 ईसा पश्चात - 1700 ईसा पश्चात के बीच की अवधि को मान्यता दी गई है महान आचार्यत्रय-आदि की शिक्षाओं के बीच शास्त्रीय काल शंकराचार्य, रामानुजाचार्य, माधवाचार्य-इस दौरान प्रमुख थे अवधि।

2. पारंपरिक योगासन

भारतीय दार्शनिक विचारों के सभी स्कूल, चाहे रूढ़िवादी हों या नहीं हेटेरोडॉक्स को विभिन्न तरीकों से परिभाषित किया जा सकता है। योग विधियाँ वेदों, महाकाव्यों, पुराणों, आगमों और तंत्रों में पाई जाती हैं। इन स्रोतों से, हमें विभिन्न प्रकार के योग मिलते हैं जैसे हठयोग, ज्ञान योग, भक्तियोग, कर्मयोग, मन्त्रयोग आदि इसके अलावा, लययोग या कुंडलिनीयोग, हठयोग के साथ घनिष्ठ रूप से जुड़े हुए हैं। दूसरी ओर, योगाद्विस्तृतसमुच्चय में, हरिभद्रसूरि ने तीन का वर्णन किया है योग के प्रकार। आशय से योग, शास्त्र द्वारा योग, आत्म-द्वारा योग।

इसके अलावा, प्राचीन शास्त्रों में, हमने कुछ अन्य प्रकारों को पाया योग। उदाहरण के लिए, यौगिक बुद्धियोग का अर्थ है "अभ्यास करना विवेकशील ज्ञान, "और संन्यासयोग" त्याग के अभ्यास को दर्शाता है। अन्य उदाहरण हैं- ध्यानयोग (ध्यान का अभ्यास), समाधियोग (एकाग्रता का अभ्यास), और गुरुयोग (अभ्यास जिसमें आध्यात्मिक शिक्षक का ध्यान केंद्रित है)। अन्य यौगिक अधिक विशिष्ट अभिविन्यास का प्रतिनिधित्व करते हैं, जैसे कि नादयोग (आंतरिक ध्वनि का योग), क्रियायोग (अनुष्ठान क्रिया का योग), वेदांतिक योग (अमूर्त योग), और गौडपाड़ा के मंडुक्यारिका में सिखाई गई आकांक्षा योग इसलिए कहा जाता है क्योंकि इसे सभी साधकों को प्राप्त करना कठिन है। योगी इस रास्ते से डरते हैं, क्योंकि वे भयभीत महसूस करते हैं, जहां अकेले ही निर्भयता की वास्तविक स्थिति का अनुभव कर सकते हैं। तत्त्वोपनिषद् में भी चार प्रकार के

योग अर्थात मन्त्रयोग, परतयोग का उल्लेख है, हठयोग और राजयोग जहाँ स्पष्ट रूप से राजयोग का उल्लेख पतंजलि की प्रणाली के रूप में है। इनमें से प्रत्येक के आठ चरण या चरण हैं।

• हठयोग

हठयोग सभी योग प्रणालियों की नींव के रूप में जाना जाता है। ये था योगी श्वेताम्बर द्वारा वर्णित। उन्होंने 15 वीं शताब्दी में हठयोगप्रदीपिका का संकलन भी किया था। हठयोग उच्च योगों की तैयारी है। इस शब्द में हयोहोगथे शब्दांश हा भौतिक शरीर को नियंत्रित करने वाले महत्वपूर्ण बल को दर्शाता है और थाह चित्त (मानसिक) बल को दर्शाता है। इसलिए, हठयोग का अभ्यास उन दो ऊर्जाओं का जागरण है जो हमारे जीवन को नियंत्रित करती हैं। योगशिखोपनिषद में हा शब्द का अर्थ है सूर्य और था का अर्थ है चंद्रमा। सूर्य और चंद्रमा के मिलन को हठ के नाम से जाना जाता है। हालाँकि, हठ शब्द का अर्थ तीन तरीकों से प्राप्त होता है, हा और थ, दूसरा, प्राण और अप्राण, और तीसरा, व्यक्तिगत स्वयं को सार्वभौमिक आत्म में विलय करना। विशेष रूप से, हास योग में सामंजस्य और शुद्धिकरण की तकनीकें हैं। शरीर प्रणालियों का वर्णन किया गया है। हययोग में निम्नलिखित चरण शामिल हैं:

- i) योगासन,
- ii) प्राणायाम,
- iii) कुंडलिनी,
- iv) मुद्रा और बंध और
- v) क्रिया।

• राजयोग

राजयोग ध्यान के माध्यम से आत्म-साक्षात्कार का एक तरीका है। इसमें मन के भंवरों पर प्रतिबंध है। योग के आठ चरणों के साथ पातंजल के योगसूत्र में राजयोग का वर्णन किया गया है। इसका उद्देश्य शुद्धिकरण और मन को नियंत्रित करना है। राजयोग शब्द का अर्थ है रॉयलयोग। यह सभी योगों का राजा है। यह शारीरिक मुद्राओं (आसन) और सांस नियंत्रण (प्राणायाम) के तरीकों की सिफारिश करता है जो मानसिक शांति, संतुलन और संतुलन के लिए आवश्यक हैं। रणयोग में, एक योगी का शरीर, आंतरिक और बाहरी इंद्रियों पर नियंत्रण होता है। योगसूत्र राजयोग की प्रक्रिया को चार चरणों में विभाजित करता है (पाद): समदीपद, साधनापद, विभूतिपाद

और कैवल्यपाद। पातंजलि, आठ पद्धतियों की मदद से पहचानी जाती है, मन शरीर के विभिन्न हिस्सों के लिए बाध्य होता है जिसके परिणामस्वरूप ज्ञान के विभिन्न रूप होते हैं। आठ अभ्यास इस प्रकार हैं:

- क) यम (संयम)
- बी) नियमा (प्रेक्षण)
- ग) आसन (मुद्रा)
- घ) प्राणायाम (सांस पर नियंत्रण)
- ई) प्रतिहार (संवेग वापस लेना)
- च) धारणा (मन की एकाग्रता)
- छ) ध्यान (ध्यान)
- ज) समाधि (एकाग्रता)

• मंत्र योग

मन्त्रयोग योगों के चार प्रकारों में से एक है- अन्य हैं हाहा, लय और रज्जोग। योग, जिसे किसी व्यक्ति के स्वयं के स्वभाव और स्वभाव के निर्देशों के अनुसार नाममात्र ध्वनि और भावनात्मक रूप के समर्थन के माध्यम से अभ्यास किया जाता है, उसे मंत्रेगा कहा जाता है। निरंतर चिंतन या स्मरण करने से, जिसे जन्म और मृत्यु के दौर से बचाया जाता है या जारी किया जाता है, उसे मंत्र कहा जाता है। मंत्रेयोगा का अर्थ है "आवाज या ध्वनि द्वारा मिलन"। यह कहा जाता है कि जो व्यक्ति वैदिक मंत्र का जाप या गायन कर सकता है, वह सर्वोच्च ईश्वर के साथ मोक्ष या मिलन प्राप्त कर सकता है। यही मन्त्रयोग का उद्देश्य है। योगतत्त्वोपनिषद के अनुसार, व्यक्ति बारह वर्षों तक लगातार मातृकाओं (वर्णमाला के अक्षरों) से बने मंत्रों का जाप करते हुए विशेष शक्तियों से जुड़े ज्ञान को प्राप्त कर सकता है। छोटी बुद्धि से संपन्न एक हीन प्रकार के अभ्यासी को इस के योग का सहारा लेना होगा। विविधता भी है।

• कुंडलिनी योग और लय योग

कुंडलिनीयोग तांत्रिक संस्कृति के कार्डिनल सिद्धांत हैं। राजयोग के अनुसार, मनुष्यों में आध्यात्मिक शक्ति, जो आमतौर पर निष्क्रिय रहती है, कुआलीनी कहलाती है। इसका अर्थ है एक कुंडल। कुंडलिनी का अर्थ होता है कुंडल के

आकार का। यह ध्यान, प्राणायाम, मंत्र जप और योगासन के नियमित अभ्यास के माध्यम से कुंडलिनी ऊर्जा को जागृत करने पर केंद्रित है। कुआलिन्योग को लेययोगा भी कहा जाता है। जीवन की चार वस्तुओं अर्थात् धर्म, अर्थ, कर्म और मोक्ष की प्राप्ति, कुण्डलिनीयोग के पीछे मुख्य उद्देश्य है। कुंडलिनी आध्यात्मिक शक्ति है मौलिक नकारात्मकता। यह सभी मानसिक और शारीरिक गतिविधियों के पीछे पराशक्ति और आध्यात्मिक शक्ति है। डॉ। गोपीनाथ कविराज के अनुसार, कुंडलिनी का नाम अधारशक्ति है। यह सभी वास्तविकताओं का मूल है और सभी प्राणियों का मूल आधार बना हुआ है। जब यह जागता है, तो यह एकांत (नीरधारा) बनकर चेतना के साथ हो जाता है और पल भर में कुंडलिनी वस्तुनिष्ठ हो जाती है, पूरा ब्रह्मांड वस्तुविहीन हो जाता है। कुंडलिनी होश में आने पर, पूरी दुनिया चेतना का रूप लेती है। श्रुति की कुण्डलिनी और सरवम खालू इडम्ब्रह्मन (यह सब ब्रह्म है) की अनुभूति और चेतना के सभी व्यापकता के आध्यात्मिक अनुभव की साधना एक है। राजयोग के अनुसार, मानव रीढ़ तीन संकीर्ण चैनलों में है। बाएं चैनल को इडा और दाएं चैनल को पिंगला कहा जाता है। यदि साँस छोड़ते समय बाएं नथुने के माध्यम से किसी व्यक्ति की साँस मजबूत होती है, तो यह एक संकेत है कि आईडीए चैनल के माध्यम से महत्वपूर्ण ऊर्जा बह रही है। इसी प्रकार, यदि दाहिनी नासिका से निवर्तमान श्वास अधिक मजबूत होती है, तो ऊर्जा पिंगला चैनल से प्रवाहित होती है। जब कोई व्यक्ति शारीरिक गतिविधि करता है, तो पिंगला चैनल से ऊर्जा प्रवाहित होती है। आराम करते समय, आईडीए चैनल के माध्यम से ऊर्जा प्रवाहित होती है। सुसा नाम के आईडीए और पिंगला चैनलों के बीच एक तीसरा संकरा चैनल है। आम तौर पर सुषुम्ना चैनल सबसे नीचे रहता है। यह तब खुलता है जब कुंडलिनी जागृत हो जाती है। जागृत कुंडलिनी मस्तिष्क के माध्यम से सुषुम्ना चैनल के माध्यम से शुरू होती है। योगकुंडलिनी उपनिषद में, सात प्रमुख चक्र हैं जो शरीर के मध्य रेखा के साथ स्थित होते हैं और स्पिन के आधार से मुकुट तक प्रगति करते हैं। सिर का। सात चक्र इस प्रकार हैं: i) सहस्रारचक्र ii) मूलाधार, iii) संवधिष्ठान, iv) मणिपुर, v) अनाहत, vi) विशुद्धि, vii) अजना। कुंडलिनी शक्ति मूलाधार चक्र से सहस्रारकार तक जाती है। योगासन और मुद्रा के माध्यम से योगिनी के मुंह को खोलता है, सो रही कुंडलिनी को जगाता है जो उसे छह छः चक्रों के माध्यम से सिर के मुकुट सहस्रार तक ले जाती है। कुंडलिनी 3.5 कुंडल में मूलाधार में सोती है। तीन कॉइल तीन गन का प्रतिनिधित्व करते हैं और आधा कॉइल विकरिटिस का प्रतिनिधित्व करता है।

• पशुपति योग

पशुपति योग शिवपुराण में वर्णित दो तह प्रणालियों में से एक है। इसे महेश्वराययोग भी कहा जाता है। पसुपेतायोग राज्य की प्राप्ति के लक्ष्य के साथ ज्ञान का प्रतीक है। पसुपुत्तयोग श्रुति पर आधारित है। शिवपुराण में योगकार्य के चार नामों का उल्लेख किया गया है- रुरु, दधिका, अगस्ता और उपमन्यु थोड़ा भिन्नता वाला। यहाँ, उपमन्यु के स्थान पर शिव उत्पन्न होते हैं और गुरु को रुरु के स्थान पर डाला गया है। यह काफी संभावना है कि गुरु है बाद में रुरु के लिए स्थानापन्न - एक प्राचीन योगाचार्य जिसका उल्लेख शिव पुराण में किया गया है और शिवगामा। चूंकि, प्रणाली एक को अवशोषण (योग) के लिए पासुपति में ले जाती है, इसे पासुपेतायोग कहा जाता है। पाशुपतयोग का वर्णन सर्वप्रथम श्रीकंठ शिव ने उमा पर्वत पर्वत पर किया था, एक ऐसा तथ्य जो आगम शब्द के व्युत्पत्तिगत अर्थ (एक ज्ञान जो शिव से पार्वती की ओर बहता है) को सही ठहराता है। के अनुसार वैयावह पर्व, पसुपुत्तयोग जो एक को मुक्ति के लिए अग्रणी करने में सक्षम है, के तीन कारक होते हैं- पासु, पासा और पति जो क्रमशः अजदा, जडा और नियंता के अनुरूप हैं। इन तीनों को क्रमशः अक्षरा, क्षारा और क्षारसरपारा के नाम से भी जाना जाता है। पसुपातयोग, हालांकि योग प्रणाली से स्वतंत्र है, पर पतंजलियोग से समानता के कई बिंदु हैं।

• भक्ति योग

भक्ति शब्द जड़ भज से आया है। इसका अर्थ है भक्ति और प्रेम। भक्तियोग या प्रेम का योग 'दैव के प्रति पूर्ण समर्पण' का द्योतक है। भक्ति के चार मुख्य घटक हैं: ईश्वर की महिमा का जप, पूजा, सेवा और ईश्वर के प्रति समर्पण। भक्ति को भगवान के स्मरण, निरंतर, प्रेमपूर्ण स्मरण के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। सामान्यतया, योग को केवल धर्म के ध्यान के पहलू के साथ करना होता है। जैसे कि भक्तियोग का अर्थ मोक्ष के लिए भगवान की भक्ति के मार्ग से लिया जाता है, बल्कि निरपेक्ष के साथ मिलन के लिए व्यवस्थित भक्ति का मार्ग बताया जाता है। इसे आध्यात्मिक आत्मबोध का सबसे आसान रास्ता माना जाता है। भक्तियोग में, दो चरण होते हैं; अर्थात्, प्रारंभिक और उच्चतर (परा भक्ति)। उच्चतर अवस्था (पराभक्ति तब आती है जब बुद्धि सच्चे या शुद्ध प्रेम की भावना से ईश्वरीय इच्छा को आत्मसमर्पण करती है। भक्ति निस्वार्थ भाव से ईश्वर का प्रेमपूर्ण चिंतन है। जो व्यक्ति हमेशा पूरे विश्वास के साथ ईश्वर का चिंतन करता है, वह सभी योगियों में सर्वश्रेष्ठ माना जाता है। भगवान कृष्ण कहते हैं कि सर्वश्रेष्ठ

योगी वे हैं जो कभी भी भक्त होते हैं जो अपने व्यक्तिगत भगवान के रूप में अपने मन को ठीक करके परम विश्वास के साथ पूजा करते हैं। अपने भक्तों के कल्याण का ध्यान रखते हैं।

- **ज्ञान योग**

ज्ञानयोग ज्ञान का मार्ग है। ज्ञान शब्द संकेत करता है 'ज्ञान' या 'अंतर्दृष्टि'। यह ज्ञान का योग है। यह ज्ञान के माध्यम से निरपेक्ष के साथ मनुष्य की पहचान का बोध है। यह वास्तविक और असत्य के बीच भेदभाव पर आधारित एक आध्यात्मिक अनुशासन है। यह इस मार्ग के माध्यम से है कि व्यक्ति पूर्ण वास्तविकता के वास्तविक स्वरूप से अवगत हो जाता है। ज्ञानयोग बौद्धिक ज्ञान को व्यावहारिक ज्ञान में परिवर्तित करने की प्रक्रिया है। ज्ञानयोग का अभ्यास करने से पहले, आकांक्षी को इसके पाठ को एकीकृत करना होगा अन्य योग मार्ग। ईश्वर की निःस्वार्थता और प्रेम के बिना, शरीर और मन की शक्ति, आत्म-साक्षात्कार की खोज मात्र अटकलें बन सकती हैं। ज्ञानयोग शब्द का उल्लेख सबसे पहले भगवद्गीता में किया गया है। यह कई नैतिक और बौद्धिक गुणों का द्योतक है। "दंभ, अभिमान, दृढ़ता, आत्म-नियंत्रण, कामुक वस्तुओं के लिए प्रताड़ना, त्याग, मनुष्य के जीवन की क्षणिक प्रकृति का अहंकार ज्ञान का अभाव, भक्ति का अभाव भगवान के लिए, एकांत का प्यार और शास्त्रों का प्यार। भगवद्गीता ज्ञानयोगी को एक "के रूप में वर्णित करती है" जो सभी इच्छाओं का त्याग कर देता है और किसी भी इंद्रियों की निस्सारता या अहंकार के बिना लालसा से मुक्त होता है, वह शांति को प्राप्त करता है "सर्वोच्च भगवान कृष्ण अर्जुन को बताते हैं कि वह ज्ञानयोग और कर्मयोग को दो स्वतंत्र मार्गों के रूप में देख रहे हैं। उसे सूचित करता है कि उसने यह दृष्टिकोण नहीं बताया है। वे दो मार्ग वास्तव में एक ही पथ के दो चरण हैं जो केवल पवित्रता और मन की अशुद्धता से अलग होते हैं। भगवान कृष्ण ने दूसरे अध्याय में स्पष्ट किया है कि शुद्ध मन के लिए ज्ञानयोग या ज्ञान का योग उपयुक्त है। लेकिन यदि मन अभी तक शुद्ध नहीं हुआ है, कर्मयोग या क्रिया का योग अधिक उपयुक्त है क्योंकि क्षत्रिय योद्धा के लिए इससे बड़ा कोई सौभाग्य नहीं है। एक धर्मी युद्ध की तुलना में।

- **कर्मयोग**

कर्मयोग कर्म के मार्ग का द्योतक है। कर्म शब्द की उत्पत्ति (करने के लिए) से हुई है। कर्मयोग शब्द का अनुवाद निष्काम कर्म के योग के रूप में किया गया है। कर्मयोग भगवद्गीता का एक मूलभूत सिद्धांत है।

कर्म को शुरुआत कहा जाता है, और जिस तरीके से दुनिया के कामों को समझने में मुश्किल होती है। क्रिया का योग क्रिया के लिए ऊर्जावान व्यक्तित्व के लिए होता है जो कार्रवाई के लिए प्यार और ज्ञान के योग के लिए जिनके भीतर के प्राणी गहरे तक झुकते हैं आध्यात्मिक चिंतन। कृष्ण मुख्य रूप से इच्छा पर जोर देने वाली क्रिया पर जोर देते हैं। कृष्ण कहते हैं कि कर्म स्वाभाविक है। इसका अर्थ है कर्म जन्म से मनुष्य में विद्यमान है। इसलिए, हर किसी को काम करना चाहिए और एक पल भी कार्रवाई के बिना नहीं रह सकता है। भगवद्गीता कहती है कि हमें अपना निर्धारित कर्तव्य निभाने का अधिकार है, लेकिन हमें कर्मों के फल से जुड़ा होना चाहिए। कभी भी हमारी गतिविधियों के परिणाम के लिए हमारे स्वयं के कारण पर विचार न करें। जब कोई व्यक्ति बिना फल के किसी रुचि के कार्यों को ईश्वरर्पण के रूप में आत्मसमर्पण करता है, तो सभी कार्य योगिक क्रियाओं में बदल जाते हैं। मानव जाति के लिए हर काम योग है।

- **नाद योग**

हिंदू धर्म में ध्वनि के योग के लिए शास्त्रीय शब्द है परंपरा। नाडा शब्द रूट नाड से लिया गया है, जो सामान्य रूप से 'ध्वनि' को दर्शाता है। नादयोग का अर्थ है ध्वनि के माध्यम से मिलन। नादयोग शरीर, मन और आत्मा के मिलन के लिए आध्यात्मिक शक्ति का आह्वान करने के लिए ध्वनि की ऊर्जा का उपयोग करता है। नादयोग की प्रथा में संगीत, मुखर टोनिंग और मौखिक या मंत्र के रूप में जाना जाने वाला पवित्र ध्वनि के स्वर का पुनरावृत्ति शामिल है। क्योंकि यह कहा जाता है कि- नाडा से ऊंचा कोई मंत्र नहीं है। भागवत पुराण में, हमें एक परिभाषा भी मिलती है। ध्वनि के लिए- "जिन व्यक्तियों को सीखा जाता है और जिनके पास सच्चा ज्ञान होता है वे ध्वनि को उस रूप में परिभाषित करते हैं जो किसी वस्तु के विचार को व्यक्त करता है, एक वक्ता की उपस्थिति को इंगित करता है और ईश्वर के सूक्ष्म रूप का गठन करता है।" घेरंडा संहिता के अनुसार, "खेकड़ी मुद्रा का प्रदर्शन करके, जीभ को हवा के मार्ग को बंद करते हुए ऊपर की ओर घुमाएं; ऐसा करने से, समाधि प्रेरित होगी; कुछ और प्रदर्शन करने की कोई आवश्यकता नहीं है।" नारद को सबदा ब्रह्मा के नाम से जाना जाता है।

- **ध्यान योग**

ध्यानयोग आठ गुना योग (अष्टांगयोग) की प्रक्रिया में से एक है मन और इंद्रियों को नियंत्रित करने और भगवान की प्राप्ति के मंच तक पहुंचने में मदद करने के लिए प्रणाली।

संस्कृत शब्द ध्यान का अर्थ है ध्यान। ध्यानयोग ध्यान का मार्ग है। भक्तियोग के गहन चरण को भगवद्गीता में ध्यानयोग कहा जाता है। ध्यान का उल्लेख यहाँ किया गया है क्योंकि प्रमुख का अर्थ है मन पर नियंत्रण प्राप्त करना। घेरण्ड संहिता के अनुसार, ध्यानयोग तीन प्रकार का है, अर्थात् स्थूल, ज्योति और सुकमा। जब किसी व्यक्ति के गुरु या देवता के रूप में किसी विशेष आकृति पर विचार किया जाता है, तो उसे सूत्र या सकल चिंतन कहा जाता है। जब ब्रह्मा या प्राकृत को प्रकाश के द्रव्यमान के रूप में माना जाता है, तो इसे ज्योति चिंतन कहा जाता है। जब ब्रह्मा को एक बिन्दु (बिंदु) और कुंडली बल के रूप में माना जाता है, तो इसे सुकमा या सूक्ष्म चिंतन कहा जाता है। भगवद्गीता इसके लिए विधि संबंधी सलाह देती है ध्यान योग की दुनिया के लिए अभ्यास।

• क्रिया योग

क्रियायोग एक प्राचीन योग है। क्रिया शब्द संस्कृत मूल क्रिया कर से बना है, जिसका अर्थ है अभिनय करना। क्रियायोग कर्मयोग के समान है, जिसका अर्थ है क्रिया। कर्म, कारण और प्रभाव के प्राकृतिक सिद्धांत में एक ही मूल पाया जाता है। क्रियायोग का अर्थ है एक निश्चित क्रिया या संस्कार के माध्यम से अनंत के साथ मिलन (योग)। इसका वर्णन प्राचीन योगिक पाठ के दूसरे अध्याय, पतंजलि के योगसूत्र में मिलता है। योगी जो अपनी तकनीक का ईमानदारी से पालन करता है, उसे धीरे-धीरे कर्म या कार्य-कारण की सार्वभौमिक श्रृंखला से मुक्त किया जाता है।

• तन्त्र योग

तंत्र शब्द आमतौर पर मूल तन से लिया गया है, जिसका अर्थ है से विस्तार करें, 'प्रसार के लिए' और 'बचाने के लिए' पिंगला उपनिषद् के अनुसार, तंत्र वह है जो फैलता है और बचाता है। आमतौर पर इसकी व्याख्या § के रूप में की जाती है, जिसके द्वारा ज्ञान / समझ को बढ़ाया जाता है, फैलता है। 'तंत्र शब्द का दूसरा अर्थ केवल पुस्तक या पाठ है, उदा। पंचतंत्र (पाँच पुस्तकें), जो दंतकथाओं का एक प्रसिद्ध भारतीय संग्रह है। इस प्रकार, एक तंत्र को एक पाठ के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो समझ को व्यापक बनाता है जहां वास्तविक ज्ञान उत्पन्न होता है। सभी तांत्रिक ग्रंथों में इस बात पर सहमति है कि ज्ञान (विद्या) की प्राप्ति से ही मुक्ति संभव है। बुद्धिमत्ता का अर्थ है मुक्ति देना क्योंकि यह परिमित और अनंत आयाम की "निरंतरता" में तांत्रिक व्यवसायी को स्थापित करता है।

3. आधुनिक समय में योग विद्यालय

आधुनिक पीढ़ी योग को शारीरिक कल्याण का साधन मानती है। योग दुनिया भर में असंख्य रूपों में लोकप्रिय है, जैसे कि क्रियायोग, कुंडलिनीयोग, अमिता योग, हरित योग, आत्म योग आदि। हर दिन योग के नए स्कूल उभर रहे हैं। ये विद्यालय पुराने और नए योगिक तरीकों के संयोजन हैं। योग के नए स्कूलों को 19 वीं शताब्दी के अंत में हिंदू पुनरुत्थानवाद के संदर्भ में पेश किया गया था। स्कूलों का नाम केवल योगी के आत्मशोधन के उद्देश्य और इस तरह के प्रत्याशित परिवर्तन के लिए चुना गया साधन के अनुसार रखा गया है। योग विद्यालय हैं:

• विक्रमयोग

विक्रम चौधरी, विक्रमयोग के संस्थापक हैं। वह इसका संश्लेषण करता है 1960 के दशक में भारत में पारंपरिक हठयोग तकनीकों से योग। लेकिन यह 1970 के दशक की शुरुआत में लोकप्रिय हुआ। विक्रमयोग आमतौर पर योग स्टूडियो में अभ्यास किया जाता है जो 90 से 105 डिग्री फारेनहाइट के तापमान में किया जाता है। एक ठो सत्र 90 मिनट तक रहता है। विक्रमयोग के छब्बीस आसन (आसन) हययोग के कई रूपों के लिए सामान्य हैं।

• अष्टांग विनयसा योग

अन्य योगों में से सबसे लोकप्रिय योगासन में से एक है अष्टांगविद्यायोग। श्री के। पट्टाभि जोइस ने सबसे पहले 1937 में मैसूर संस्कृत महाविद्यालय में अष्टांगयोग की शिक्षा शुरू की। उन्होंने 1963 में मैसूर के अष्टांगयोग अनुसंधान संस्थान की भी स्थापना की। इसलिए, इस योग को मैसूर योग या मैसूर राजयोग के नाम से भी जाना जाता है। जोइस ने जोर देकर कहा कि उनकी प्रणाली पतंजलि का वास्तविक अष्टांग योग है। यह योग शरीर, मन और आत्मा को शुद्ध और मजबूत करने के लिए डिज़ाइन किया गया है, जिससे व्यवसायी को "हर जगह भगवान को देखने" के लिए सक्षम किया जा सके।

• शिवानंद योग

स्वामी विष्णु देवानंद ने शिवानंदयोग नामक योग की एक शास्त्रीय प्रणाली विकसित की। योग प्रथाओं के विभिन्न तरीकों में से, यह एक प्रमुख स्थान देता है। शिवानंदयोग को लगभग 80 शिवानंद स्थानों जैसे आश्रम, योग केंद्रों और संयुक्त राज्य भर में संबद्ध केंद्रों और दुनिया के अन्य हिस्सों

में पढ़ाया जा रहा है। इस प्रक्रिया में 1500 से अधिक शिक्षक योग के इस दृष्टिकोण में प्रशिक्षण दे रहे हैं। इस योग का मुख्य लक्ष्य पांच बिंदु प्रणाली अर्थात् के माध्यम से मन के नियंत्रण में वृद्धि करना है। उचित व्यायाम (आसन या योग आसन), उचित श्वास (प्राणायाम), उचित विश्राम (सवासना), उचित आहार (शाकाहारी) और सकारात्मक सोच (वेदांत)।

- **आनंदयोग**

डोनाल्ड जे वाल्टर्स आनंदयोग के संस्थापक हैं। वह के रूप में भी जाना जाता है स्वामी कृत्यानंद। वह प्रसिद्ध परमहंस योगानंद के प्रत्यक्ष शिष्य थे। आनंदयोग हठयोग की एक शास्त्रीय शैली है जो अपने भीतर सूक्ष्म ऊर्जाओं को जागृत करने, अनुभव करने और नियंत्रित करने के लिए आसन और प्राणायाम का उपयोग करता है, विशेषकर काकरों की ऊर्जा। इस योग का मुख्य उद्देश्य शरीर, मन और भावनाओं के बीच सामंजस्य स्थापित करना है - और अंत में स्वयं को प्राप्त करना है जागरूकता का उच्च स्तर। यह एक कोमल अभ्यास है जो ऊर्जा जागरूकता और अंत में आंतरिक जागरूकता के माध्यम से शरीर की जागरूकता के लिए विभिन्न तरीकों का उपयोग करके सांस जागरूकता, पुष्टि और योग मुद्राओं को जोड़ती है।

- **गीतां योग**

गीतानंद योग पांडिचेरी के स्वामी जीतनंद गिरि की शिक्षाएं हैं। योग का यह रूप पारंपरिक अष्टांगयोग पर आधारित है। गीतांझायोग की शिक्षाओं ने शारीरिक व्यायाम और तकनीकों पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय योग के सिद्धांतों को किसी के जीवन के हर पहलू पर लागू करने की आवश्यकता को पहचाना। इसके अलावा, स्वामी गीतानंद, ज्ञानयोग की एक संपूर्ण प्रणाली प्रदान करते हैं, मन को शुद्ध करने की तकनीक, इसे हैंग-अप और झूठी अवधारणाओं और परिस्थितियों से मुक्त करते हैं। इसमें राजयोग प्रथाओं में भी शामिल है, जो उच्च आध्यात्मिक ऊर्जा के मानसिक संसार को प्रकट करता है।

- **ईष्ट योग**

ईष्ट योग हठ, तंत्र और आयुर्वेद का एक एकीकृत विज्ञान है। यह सभी आधुनिक प्रकार के योग प्रणालियों में से एक कम ज्ञात योग है। ईष्ट योग को 1960 के अंत में दक्षिण अफ्रीका के एलन फिंगर और उनके पिता कवि योगी शिवानंद मणि फिंगर द्वारा बनाया गया था। इयोगा अपनी शैली के दृष्टिकोण से भौतिक और आध्यात्मिकता दोनों का एक संयोजन है। और यह प्रत्येक व्यक्ति की आवश्यकता को पूरा करने के लिए तैयार है।

ईष्ट योग मन्त्र पाठ, क्रिया (क्लीजिंग प्रैक्टिस), ध्यान, आसन और प्राणायाम को एक करता है। इसका अभ्यास विभिन्न आसन, श्वास और मानसिक ध्यान तकनीकों का मिश्रण है। यह धीमी गति से अधिक जोरदार, और हृदय-पंपिंग, पसीना-उत्प्रेरण श्रृंखला से लेकर है

- **जीवनमुक्ति योग**

संस्कृत शब्द जीवानुमुक्ति का अर्थ है मुक्त होना (जो मुक्त या प्रबुद्ध है, जबकि अभी भी जीवित है) का अर्थ है। यह शेरोन गैनन और डेविड लाइफ द्वारा विकसित योग प्रथाओं का एक उदार संश्लेषण है। उन्होंने 1980 के दशक की शुरुआत में भारत में शिवानंद योग और अष्टांगयोग दोनों का अध्ययन किया और उन्होंने 1984 में न्यूयॉर्क शहर में पहला जीवनमुक्तियोग केंद्र स्थापित किया। गैनन और डेविड जीवन सिखाते हैं कि हठयोग का उद्देश्य जीवनमुक्ति है, यानी योग रहते हुए मुक्ति। जीवनमुक्तियोग की कक्षाओं में शास्त्र, भक्ति, अहिंसा (अहिंसा), संगीत और ध्यान से संबंधित शिक्षण के साथ प्रवाहित किए गए आसन के दृश्यों के माध्यम से छात्रों का मार्गदर्शन करते हैं। अपनी मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक गहराई के अलावा, जीवनामुक्तियोग अपनी आसन प्रथाओं की शारीरिक रूप से चुनौतीपूर्ण गंभीरता के लिए प्रमुख है। आईटी इस नैतिक शाकाहार पर महत्व प्रैक्टिशनर को पृथ्वी, पर्यावरण और उन सभी जानवरों और पौधों की रक्षा करने की आवश्यकता को जगाने में मदद करता है जो ग्रह को मानव प्रकार से साझा करते हैं।

- **कृपालु योग**

कृपालु शब्द का अर्थ है दयालु होना। यह एक समकालीन है, योग के लिए एकीकृत दृष्टिकोण जो एक सक्रिय जीवन शैली जीने वाले समकालीन पुरुषों की अनूठी जरूरतों के साथ पारंपरिक पूर्वी योग प्रथाओं को समामेलित करता है। इसे अमृत योग के रूप में भी जाना जाता है क्योंकि यह 1932 में अमृत देसाई द्वारा शुरू किया गया था। कृपालु शरीर, मन और आत्मा को सामंजस्य और संतुलन की स्थिति में लाकर काम करता है। अमृत योग के प्रमुख उद्देश्यों में से एक है सद्भाव में कैसे रहना है, इसके बारे में जागरूक करना। योग की यह शैली इसके लिए एक गहरी सोच है

4. उपसंहार

भारत को योग की उत्पत्ति की भूमि माना जाता है। योग एक रहा है भारत में दर्शन का अभिन्न अंग। भारतीय दर्शन का अंतिम लक्ष्य ईश्वर के साथ मिलन है। योग आध्यात्मिक (आत्म) प्राप्ति के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए प्रयोग की जाने वाली विधि है। इच्छाओं के त्याग की विधि का अभ्यास करके व्यक्ति मोक्ष प्राप्त कर सकता है, जो योग के अभ्यास से संभव हुआ है। योग एक महत्वपूर्ण बहुआयामी क्षेत्र है-एक कला, विज्ञान, एक दर्शन, एक संस्कृति और कुछ के लिए, एक धर्म में एक समान। योग का कोई भी संदर्भ एकीकृत संपूर्ण का प्रतीक होना चाहिए, न कि इसके किसी भाग का। वर्तमान थीसिस आधुनिक समय में योग की उत्पत्ति, विकास और प्रासंगिकता का अध्ययन है। भक्ति, ज्ञान, कर्म, और योग की चार प्रमुख शाखाएँ हैं। इन के अलावा, योग की कई प्रथाएँ हैं, या योग के लिए पारंपरिक दृष्टिकोण हैं, जिन्हें प्रमुखता प्राप्त हुई है और जिन्हें योग की प्रमुख शाखाओं के ऑफशूट माना जा सकता है। मंत्रायोग, हायायोग, कुआलिन्योग, ध्यानाययोग, राजयोग, पुरातुयोग, सौकीर्तनयोग, नागयोग, क्रियायोग, तंत्रयोग। आधुनिक संदर्भ में, एकात्म योग, विक्रम योग, अनुस्वारयोग, अनुगव्ययोग, शिवानंदयोग, ज्ञानमंडल, ज्ञानानंदयोग, इययोग, अयंगर योग, जीवनानुतियोग, कृपालुयोग, विनियोग। इस योग की प्रत्येक की अपनी व्यक्तिगत विशेषताओं के साथ-साथ महत्व भी है। इस अध्याय में, हमने इन विशेषताओं और इसकी अभ्यास प्रणालियों से निपटा है जिसमें आत्म-साक्षात्कार के कई दृष्टिकोण शामिल हैं।

सन्दर्भ

1. रामचंद्र शास्त्री, वनविलासा संस्कृत ग्रंथालय, वाराणसी, 1942 द्वारा चंदोग्य उपनिषद, शंकर और आनंदगिरि के भाष्य के साथ।
2. चंदोग्य उपनिषद, हिंदी अनुवाद के साथ, गीता प्रेस, गोरखपुर, 1995
3. चंदोग्य उपनिषद, शंकर भाष्य के साथ, गीता प्रेस, गोरखपुर, 1995
4. राधा चंद्र, खेमराज श्री कृष्णदास प्रकाशन, मुंबई द्वारा २००३ में घेरंडा संहिता,
5. गोरक्षसक्तम एड।, जनार्दन शास्त्री पांडे, वाराणसी संस्कृत विश्व विद्यालय, 1982 द्वारा

6. संवत्ताराम योगी की हठयोगप्रदीपिका, थियोसोफिकल पब्लिशिंग हाउस, 1949
7. जामुनिया ब्राम्ना एड।, रघुवीरा और लोकेश चंद्र द्वारा, मोतीलाल बनारसीदास पब्लिशर्स प्राइवेट लिमिटेड, दिल्ली, 1986
8. हिंदी ट्रांस, गीता प्रेस, गोरखपुर, संवत् 1995 के साथ काठोपनिषद
9. सुरेंद्रदेव शास्त्री, चौखम्बाविद्याभवन, वाराणसी, 1972 द्वारा कांकोपनिषद विद्या
10. काठोपनिषद उपनिषद (Vol.I और II) संस्करण में, एस.एम. भौमिक प्रबलक प्रकाशक, कलकत्ता, 1950
11. जॉन वुड्रोफ (आर्थर एवलॉन), आगम संधान समिति, कलकत्ता, 1916 द्वारा कौलावलिनिरया तंत्र एड।
12. कौसिकी ब्राह्मण एड।, बी। लिंडर, जेना, हरमन कोस्टेनोबल, 1887 द्वारा
13. कूर्म पुराणम एड।, अकरीया पंचानन तारकतीर्थ द्वारा, कलकत्ता, 1920
14. वी। कृष्णमाचार्य, द अडयार लाइब्रेरी एंड रिसर्च सेंटर, मद्रास, 1959 द्वारा लक्ष्मी तंत्र एड।
15. लिंग पुराणम एड।, अक्यारी पंचानन तारकतीर्थ द्वारा, कलकत्ता, 1920

Corresponding Author

Mukesh Kumari*

Research Scholar, Department of Yoga,
Himalayan Garhwal University, Uttarakhand