



**JEEVAK AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE, HOSPITAL &
RESEARCH CENTRE**
EKOUNI, CHADAULI, UTTAR PRADESH

Presented By

Dr. Kamini Singh

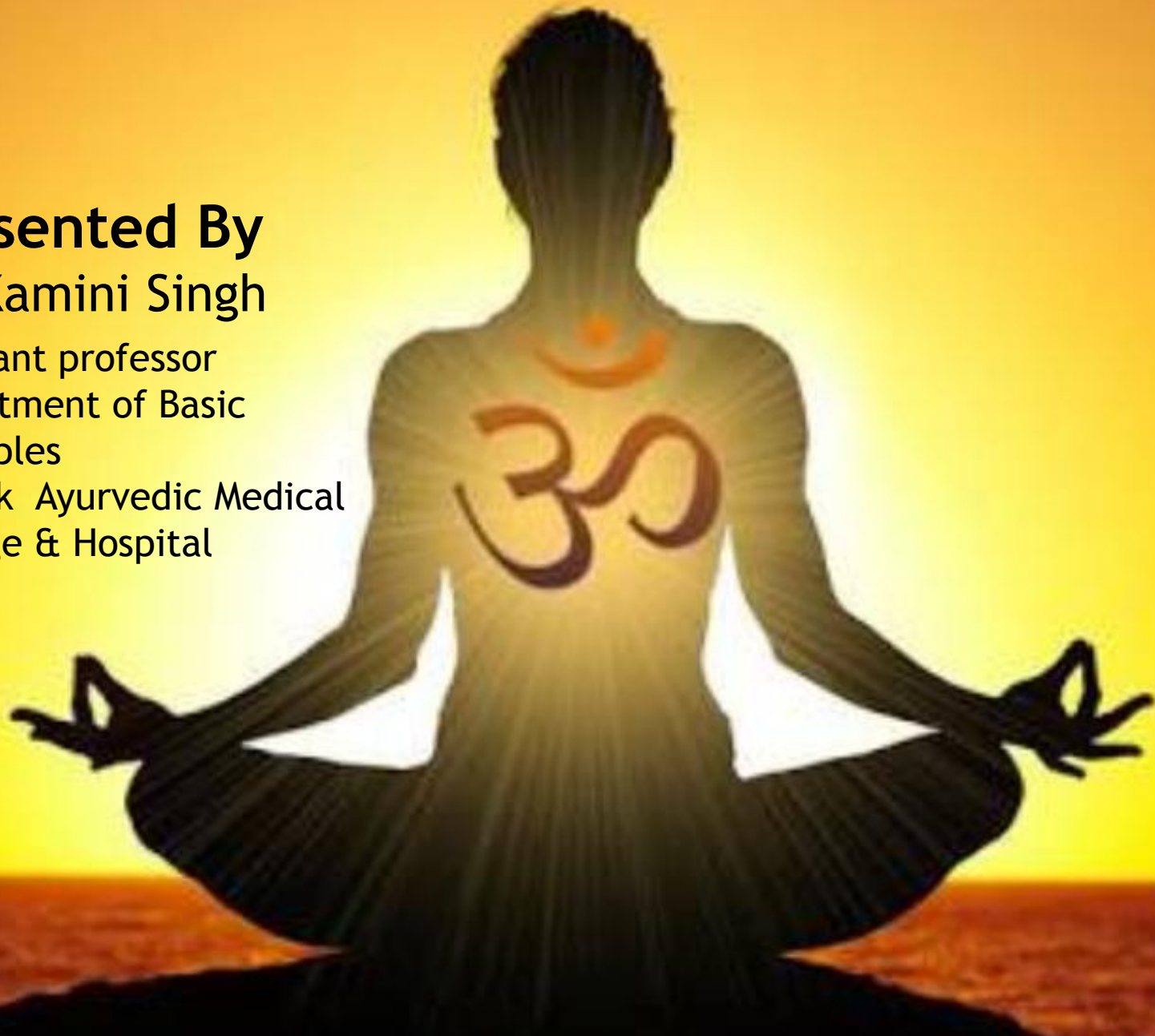
Assistant professor

Department of Basic

Principles

Jeevak Ayurvedic Medical

College & Hospital



Astanga Yoga of Maharshi Patanjali



Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi

योग परिचय

उत्पत्ति: योग की उत्पत्ति वेदों से हुई है (४००० ई.वी.)। योगसूत्र में महर्षि पतंजलि ने योग को व्यवस्थित ढंग से उपस्थापित किया है (१५० ई.वी.)।
संस्थापक: हिरण्यगर्भ योग के संस्थापक हैं ।

पतंजलि: महर्षि पतंजलि योग विज्ञान के संकलक हैं। योग सूत्र को चार पादों(समाधि,साधन,विभूति,कैवल्य) में वर्णित किया है, इसमें कुल १६५ सूत्र हैं। मान्यता है कि महर्षि पतंजलि आदिशेष के अवतार हैं, पंडित सुरेन्द्रनाथ दासगुप्त के अनुसार महर्षि पतंजलि, महाभाष्य के लेखक है, जो कि संस्कृत व्याकरण पर एक निबंध है।

योग परिभाषा

- **पतंजलि योगसूत्र के मतानुसारः**
योगश्चित्तवृत्ति निरोधः ॥
चित्तवृत्तियों का नियंत्रण(निरोध) करना योग है ।
- **नारद भक्ति सूत्र के मतानुसारः**
निरोधस्तु लोक वेद व्यापार न्यासः॥
लोक व्यवहार(आदान-प्रदान) वेद व्यापार (पुण्य) से विरक्ति, निवृत्ति।
- **भगवद् गीता मतानुसारः**
समत्वं योगमुच्यते ॥(२/४८) एकरूपता ही योग है।
योगः कर्मसु कौशलम् ॥ (२/५०) कार्य में कुशलता ही योग है।

योग के विभिन्न मार्ग

मूलरूप से योग के चार मार्ग बताए गए हैं, सबका एक ही लक्ष्य है मोक्ष प्राप्ति; यह मार्ग हैं-

- **कर्म योग** - अपने कार्य में पूर्णता प्राप्त करने की प्रक्रिया
- **भक्ति योग** - परमेश्वर से प्रेममयी सेवा के द्वारा जुड़ना
- **ज्ञान योग** - अन्तर्दृष्टि, अभ्यास और परिचय के माध्यम से वास्तविकता की खोज
- **राज योग** - अष्टांग योग की व्यवस्था को राज योग कहते हैं।

अष्टांग योग

- | | |
|------------|------------------------------------|
| यम | - संयम (सार्वभौम महाव्रत) |
| नियम | - अनुसरण |
| आसन | - शरीर मुद्रा (स्थिरसुखमासनम्) |
| प्राणायाम | - श्वास-प्रश्वास का नियमन |
| प्रत्याहार | - इन्द्रियों की विषयों से विमुक्ति |
| धारणा | - चिन्तन (एकाग्रता अभ्यास) |
| ध्यान | - एकाग्रता |
| समाधि | - आत्म बोध |



यम

- अहिंसा - शब्दों से, विचारों से और कर्मों से किसी को अकारण हानि न पहुंचाना।
- सत्य - मन-वचन-कर्म से विचारों में सत्यता, परम-सत्य में स्थित रहना
- अस्तेय - मन-वचन-कर्म से चोर प्रवृत्ति का न होना
- ब्रह्मचर्य - चेतना को ब्रह्म के ज्ञान में स्थिर करना,
सभी इन्द्रिय जनित सुखों में संयम बरतना
- अपरिग्रह -जीवन यात्रा के लिए वाञ्छित भोग साधनों से अतिरिक्त का अस्वीकार।

नियम

- शौच – शरीर और मन की शुद्धि
- संतोष – संतुष्ट और प्रसन्न रहना
- तप – भूख,प्यास,शीत,उष्णादि द्वन्द्व सहत्व
- स्वाध्याय – आर्ष साहित्य अध्ययन, आत्मचिंतन करना
- ईश्वर प्रणिधान – सभी कर्मों को ईश्वरार्पण करना

आसन



ध्यानात्मक आसन

विश्रान्तिकारक आसन

शरीर संवर्धनात्मक
आसन

मण्डहण्डमासन
सिद्धासन

शवासन
मकरासन

भुजंगासन
उष्ट्रासन

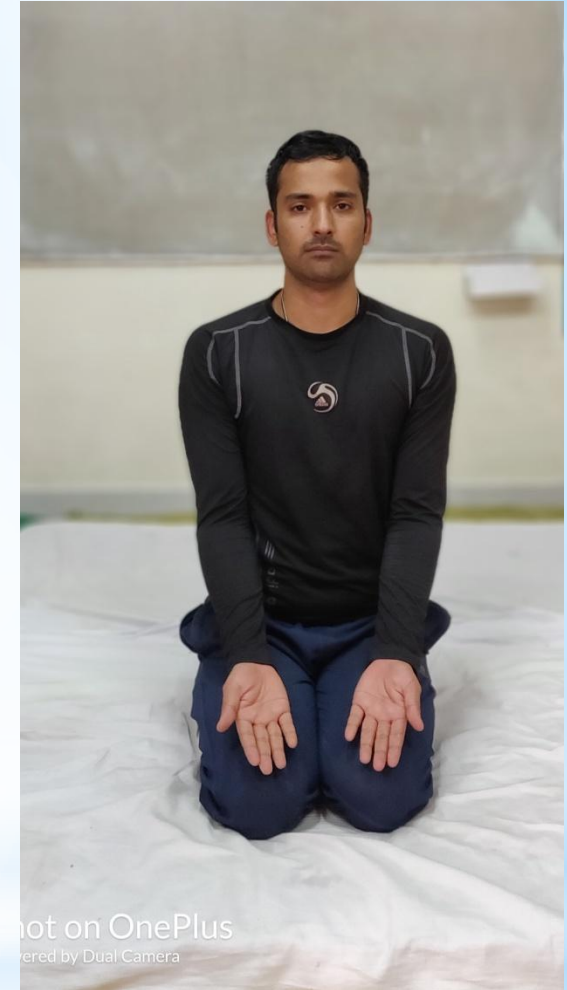
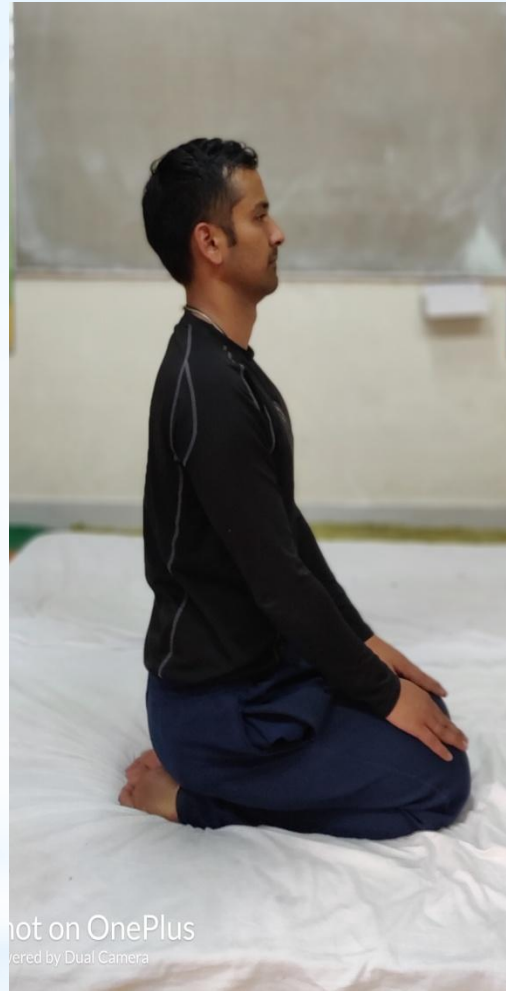
पद्मासन

- ध्यानात्मक आसन है।
- अनिद्रा, क्रोध, चिन्ता, भयादि का नाशक है।
- शरीर में बल सुरक्षित रखता है।
- अजीर्ण नाशक है।
- शुक्रदोष नाशक व बहुमूत्रता निवारक है।
- अधिक रक्तचाप का ह्रास हो जाता है ।



वज्रासन

- भोजन के पश्चात् करने वाला आसन है।
- उदर रोग, गुल्म रोग, अग्निमांघ, अजीर्ण, अम्लपित्त, विबन्ध में लाभकारी है।
- मेरुदण्ड में लचीलापन उत्पन्न होता है।



पश्चिमोत्तानासन

- पृष्ठवंश की सभी मांसपेशियों का विस्तार होता है तथा उदर प्रदेश की मांसपेशियों का संकुचन हो कर उनका स्वास्थ्य सुधरता है।
- जठराग्नि प्रदीप्त होती है।
- वीर्य सम्बन्धी विकार दूर होते हैं।
- मधुमेह, स्थौल्य, अग्निमांद्य, अजीर्ण आदि रोगों का ह्रास करता है।



वृक्षासन

- शरीर को सन्तुलित बनाता है।
- तन्त्रिका से सम्बन्धित स्नायु के समन्वय को बेहतर बनाता है।
- पैरों की मांसपेशियों व स्नायु को दृढ़ बनाता है।



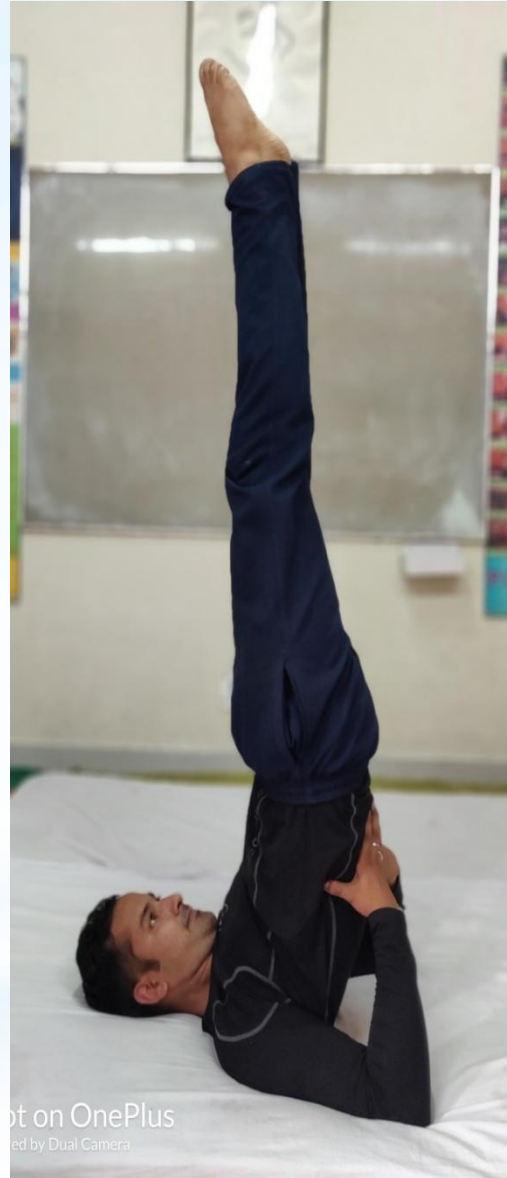
पवनमुक्तासन

- पेट पर दबाव पड़ने से वायु का अनुलोमन होता है।
- यकृत, प्लीहा व अग्न्याशय को सक्रिय बनता है।
- मधुमेह, स्थौल्य, उदर रोग, विबन्ध, अग्निमांघ, अजीर्ण में लाभकारी है।
- अल्पातव, अत्यातव, कष्टातव, प्रदर रोग, बन्ध्यत्व में लाभकारी है।
- नपुंसकता व धातु रोग में लाभकारी है।



सर्वांगासन

- ग्रीवा प्रदेश, स्कन्ध, भुजाओं व पृष्ठ प्रदेश को सुदृढ़ बनाता है।
- थाइरॉयड ग्रन्थि को सक्रिय व स्वस्थ बनाता है। थाइरॉयड ग्रन्थि के विकारों में श्रेष्ठ आसन है।
- रक्त प्रवाह ऊर्ध्वजत्रुगत अधिक हो जाता है। अतः बार बार होने वाले ऊर्ध्वजत्रुगत रोग जैसे प्रतिश्याय, टॉन्सिलाइटिस, साइनुसाइटिस में लाभकारी है।
- बालकों में धी, धृति व स्मृति को बढ़ाता है।



हलासन

- मेरुदण्ड में लचीलापन लाता है।
- मधुमेह, स्थौल्य, अग्निमांघ, अजीर्ण आदि रोगों का ह्रास करता है।
- थाइरॉयड ग्रन्थि को प्रभावित करता है। अतः थाइरॉयड ग्रन्थि के विकारों में श्रेष्ठ आसन है।
- यकृत, प्लीहा, वृक्क, आन्त्र के कार्यों को बढ़ाता है।



Shot on OnePlus
Powered by Dual Camera

भुजंगासन

- कटि प्रदेश व ग्रीवा प्रदेश में लचीलापन आ जाता है।
- उदर रोग, विबन्ध, अग्निमांघ, अजीर्ण, गुल्म, ग्रहणी रोग में लाभकारी है।
- अल्पातव, अत्यातव, कष्टातव, प्रदर रोग, बन्ध्यत्व में लाभकारी है।



शलभासन

- पृष्ठ भाग की मांसपेशियों को दृढ़ता प्रदान करता है।
- शैयामूत्र व पौरुषग्रन्थि व्याधि नाशक है।
- बन्ध्यत्व, अल्पातव, अनार्तव, कष्टार्तव, श्वेत व रक्त प्रदर रोग में श्रेष्ठ आसन है।



धनुरासन

- यकृत, प्लीहा, वृक्क, आन्त्र को सक्रिय बनाए रखता है।
- उदर रोग, विबन्ध, अग्निमांघ, अजीर्ण, गुल्म, ग्रहणी रोग में लाभकारी है।
- अल्पातव, अत्यातव, कष्टातव, प्रदर रोग, बन्ध्यत्व में लाभकारी है।
- कटि प्रदेश व ग्रीवा प्रदेश में लचीलापन आ जाता है।
- स्कन्ध, भुजाओं व जंघाओं को सुदृढ़ बनाता है।



शवासन

- शारीरिक व मानसिक तनाव को मिटाता है।
- शरीर में बल सुरक्षित रहता है।
- मानसिक व्याधियां जैसे अनिद्रा, भ्रमादि का नाश हो जाता है।
- अधिक रक्तचाप का ह्रास हो जाता है ।



प्राणायाम "तत्रक्षीयते

प्रकाशावर्णम् ॥"(यो.सू.)

यह शरीर एवं मन के आवरण भावों का क्षय कर शरीर एवं मन को प्रकाशित करता है। श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया का आयाम अर्थात् ठहराव या नियंत्रण करना ही प्राणायाम है।



प्राणायाम

श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया का आयाम अर्थात् ठहराव या नियंत्रण करना ही प्राणायाम है।

उदाहरण:

भस्त्रिका

कपालभाति

अग्निसार

अनुलोम-विलोम

उज्जयी

भ्रामरी

लाभ:

प्राणायाम का निरन्तर अभ्यास शरीर में लघुता उत्पन्न करता है और प्राण के स्थिर होने पर चित्त भी स्थिर हो जाता है। यह आध्यात्मिक शक्ति को भी बढ़ाता है और आंतरिक शान्ति प्रदान करता है।

प्रत्याहार

इन्द्रियों का अपने विषयों से विमुक्त होकर एकाग्र हुए चित्त के स्वरूप का अनुकरण करना ही प्रत्याहार है।

लाभः

ततः परमा वाश्यतेन्द्रियणाम्॥ (पा.यो.सू.२/५५)

प्रत्याहार से इन्द्रियाँ वश में रहती हैं और इन्द्रियों पर पूर्ण विजय प्राप्त हो जाती है।

धारणा

चित्त को एकाग्रता से स्थानविशेष में बांधना ।

लाभ:

इसके अभ्यास से मन की, चिन्तन करने योग्य वस्तु पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ती है।



ध्यान

धारणा किए गए ध्येय विषय पर ज्ञान की एकतानता (लगातार चिन्तन)।

“ध्यानं निर्विषयं मनः ॥”

विषयरहित मन की अवस्था ध्यान है।

स्थूलध्यान - किसी रूप का चिन्तन

सूक्ष्मध्यान - कुण्डलिनी चिन्तन

ज्योतिरध्यान - ध्यान के उच्चतम स्तर पर आभ्यान्तर प्रवृत्त ज्योति का चिन्तन



Dhyana, Meditation

लाभः

ध्यान के कारण शरीर की आंतरिक क्रियाओं में विशेष परिवर्तन होते हैं और शरीर की प्रत्येक कोशिका प्राणतत्त्व से भर जाती है। शरीर में प्राणतत्त्व के बढ़ने से प्रसन्नता, शान्ति और उत्साह का संचार भी बढ़ जाता है।

समाधि

मन को विक्षेपों से
हटाकर एकाग्र करना।



हठयोग मुख्यतः शरीर साधनार्थ उपयोग किया जाता है। जिसके प्रयोग से तन-मन को राजयोग की प्राप्ति के योग्य बनाया जाता है।

हठयोग के अंग

- षट्कर्म - शोधन क्रिया
- आसन - शारीरिक मुद्रात्मक स्थिति
- मुद्रा - ऊर्जा को संयमित करने की चेष्टा
- प्रत्याहार - इन्द्रियों की अमूर्तता (विषयों से विमुखता)
- प्राणायाम - श्वास-प्रश्वास का नियमन
- ध्यान - एकाग्रता
- समाधि - आत्म-बोध

इहोत्करलल



षट्कर्म (शोधन क्रिया)

धौति - मुख, जिह्वा, आमाशय के मलों का निर्हरण करके इन अंगों की कार्य क्षमता बढ़ाती है।

बस्ति - यह छोटी, बड़ी आन्त्र का शोधन कर उदर के मलों की शुद्धि करती है।

नेति - उर्ध्वजत्रुगत भाग की शुद्धि करती है तथा इसमें होने वाले रोगों का नाश करती है।

नौलि - इससे उदर के अंगों का मर्दन होता है परिणामतः जठराग्नि की वृद्धि तथा विभिन्न रोगों का नाश होता है।

त्राटक - इससे दृष्टि प्रसादन होता है तथा यह मानसिक एकाग्रता भी प्रदान करता है।

कपालभाति - यह शरीर का शुद्धि कारक है और शरीर के सभी अंगों की कार्यक्षमता तथा बल को बढ़ाने वाला है।

समाधि

मन को विक्षेपों से हटाकर एकाग्र करना।
प्रकृत पञ्चभूतात्मक शरीर से मन को अलग करते हुए परमात्मा के साथ ऐक्यता का स्थापन करना ही समाधि कहलाता है।

हठयोग मतानुसारः

इड़ा पिंगला में प्रवाहित हो रहे प्राणों को सुषुम्ना में प्रवाहित कर इसमें स्थित कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करवा उर्ध्वमुख कर सहस्रार चक्र को प्राप्त होना समाधि कहलाता है।

योग के लाभ:

(शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक)

- योग के अभ्यास की कला व्यक्ति के मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद करती है।
- यह भौतिक और मानसिक संतुलन कर के शान्त शरीर और मन प्राप्त करवाता है।
- यह शरीर में लचीलापन, मांसपेशियों को मजबूत करने और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में भी मदद करता है।
- यह श्वसन, ऊर्जा और जीवन शक्ति में सुधार लाता है।
- योग का नियमित अभ्यास करने से वजन में कमी, तनाव से राहत, प्रतिरक्षा में सुधार और एक स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने में मदद प्राप्त हो सकती हैं।

- योग के अंग प्रणायाम एवं ध्यान भी शरीर के लिए बहुत फायदेमंद हैं, प्रणायाम से फेफड़ों की ऑक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता बढ़ जाती है जिससे शरीर की कोशिकाओं को ज्यादा ऑक्सीजन मिलने लगती है जिसका पूरे शरीर पर सकारात्मक असर पड़ता है।
- ध्यान भी योग का अतिमहत्वपूर्ण अंग है, इससे मानसिक तनाव दूर होकर गहन आत्मिक शांति महसूस होती है, कार्य शक्ति बढ़ती है, नींद अच्छी आती है। मन की एकाग्रता एवं धारणा शक्ति बढ़ती है।
- संक्षेप में कहें तो योग केवल शारीरिक व्यायाम करने या रोगों को दूर करने वाली क्रिया नहीं है बल्कि जीवन को बेहतर बनाने वाली एक जीवन पद्धति है।

A s a n a s



Padmasana (Lotus posture)



Ushtrasana (Camel posture)



Shavasana (Corpse posture)



Trataka



"Ahimsa Satyasteya Brahmacharya-parigraha Yamaha!!"

अहिंसा-सत्यास्तेय-ब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥ ३० ॥

YAMA

Non-violence, truthfulness, abstaining from appropriating things belongings to other, purity in thoughts, words & deed. And non-acquisition of things are the essential components of Yama. Yama is the first discipline in attaining perfection.



"Shaucha santosha tapah swadhyayeshwara pranidhanani niyamaha!!"

शौच-सन्तोष-तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि
नियमाः ॥ ३२ ॥

NIYAMA

The collective disciplines of Niyama are Physical & mental purity, contentment, austerity, self study of holy books and scriptures and devotion to god. One must dedicate the fruits and one's action to god.

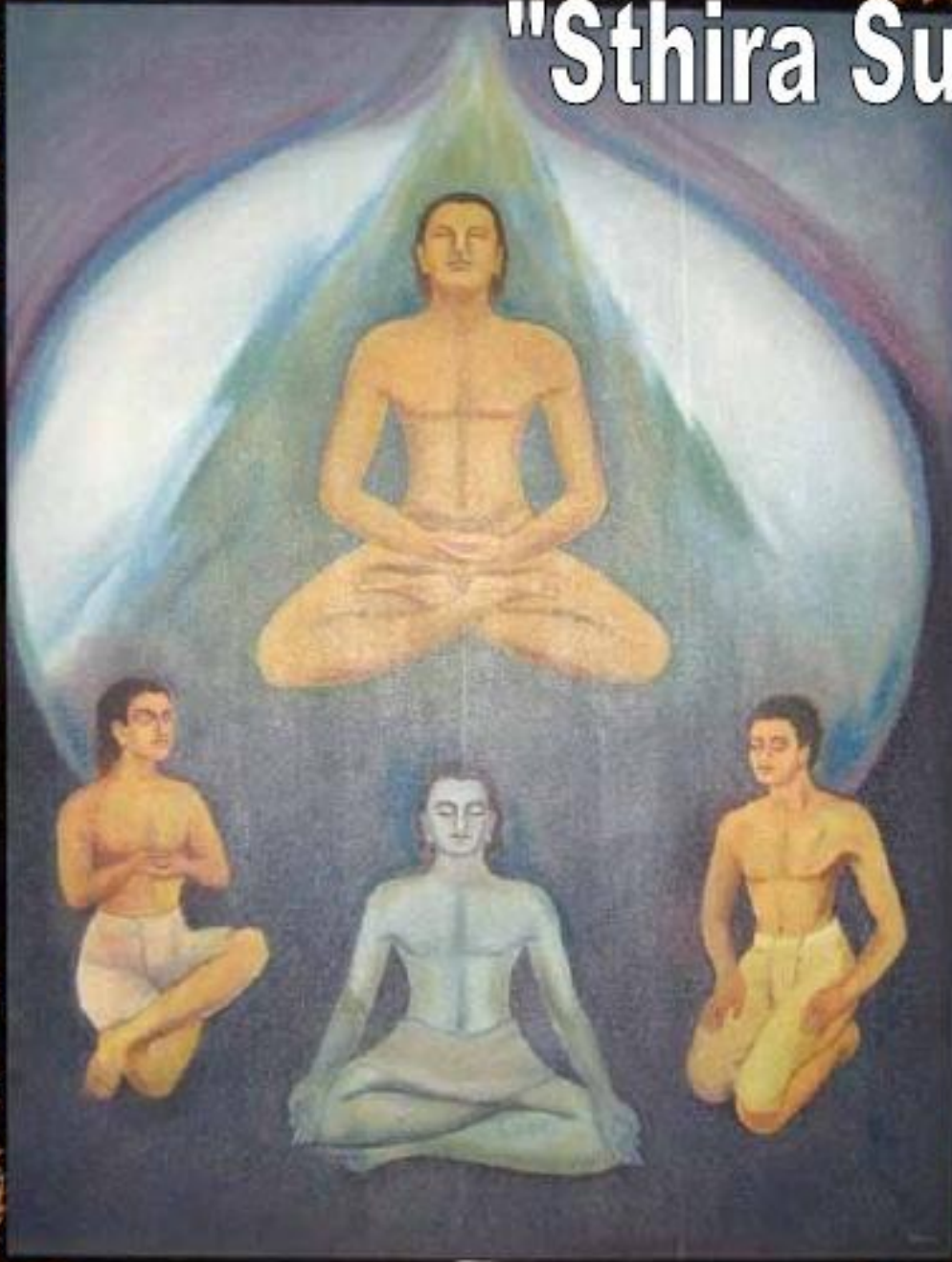


"Sthira Sukham Asanam!!"

स्थिरसुखमासनम् ॥ ४६ ॥

ASANA

Posture or asana is that which is firm and pleasant . An easy and steady posture enables the sadhaka to practice meditation without feeling strain physical discomfort.



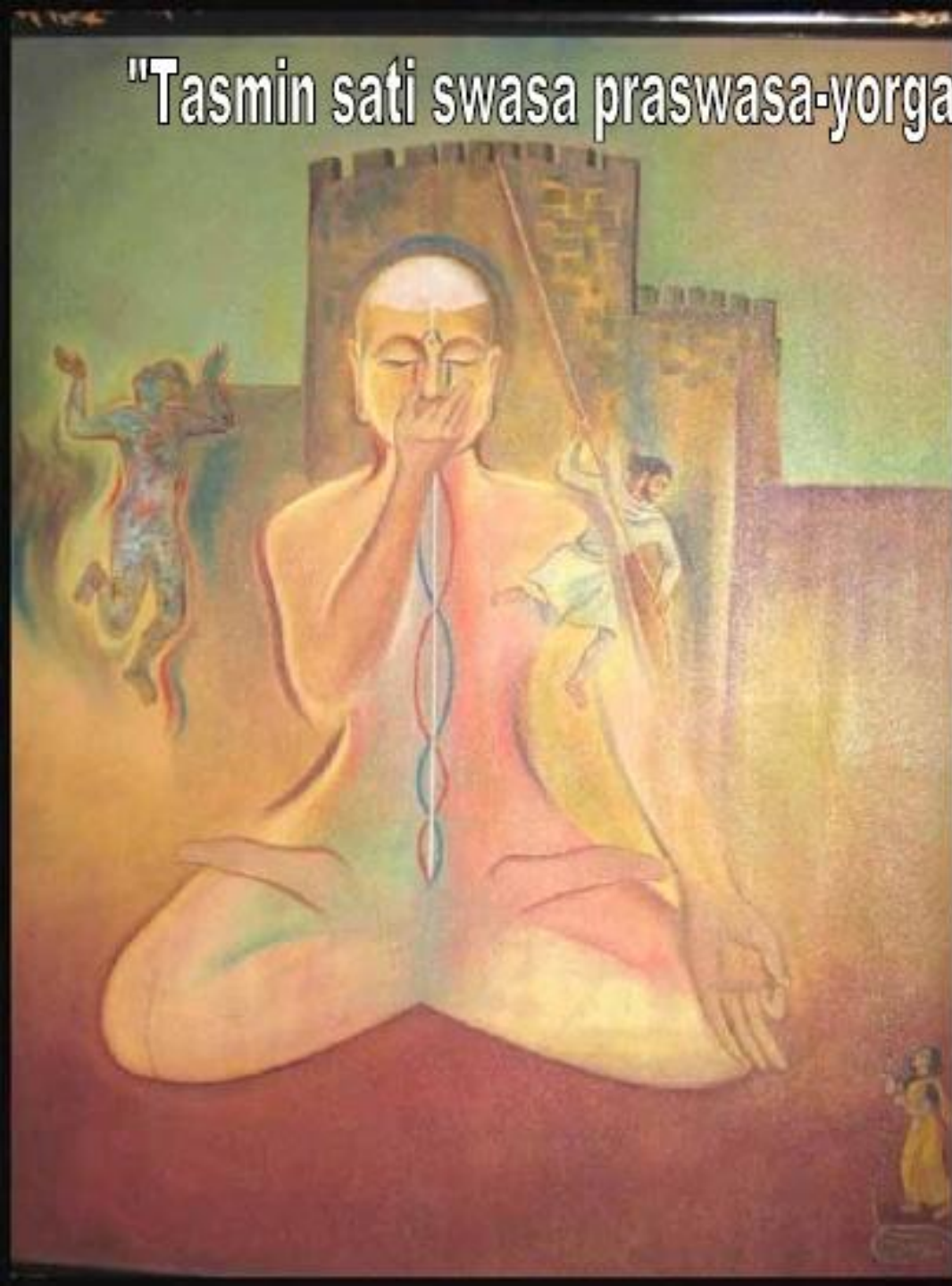
"Tasmin sati swasa praswasa-yorgati vicchedaha Pranayamaha!!"

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः

प्राणायामः ॥४६॥

PRANAYAMA

Pranayama helps in retraining and regulating breath. Rhythmic breathing calms down the mind. Swami Vivekananda explained this through a story in which a minister made his escape and descended from the tower by means of a rope and silken thread, tied to a beetle with honey to its feelers



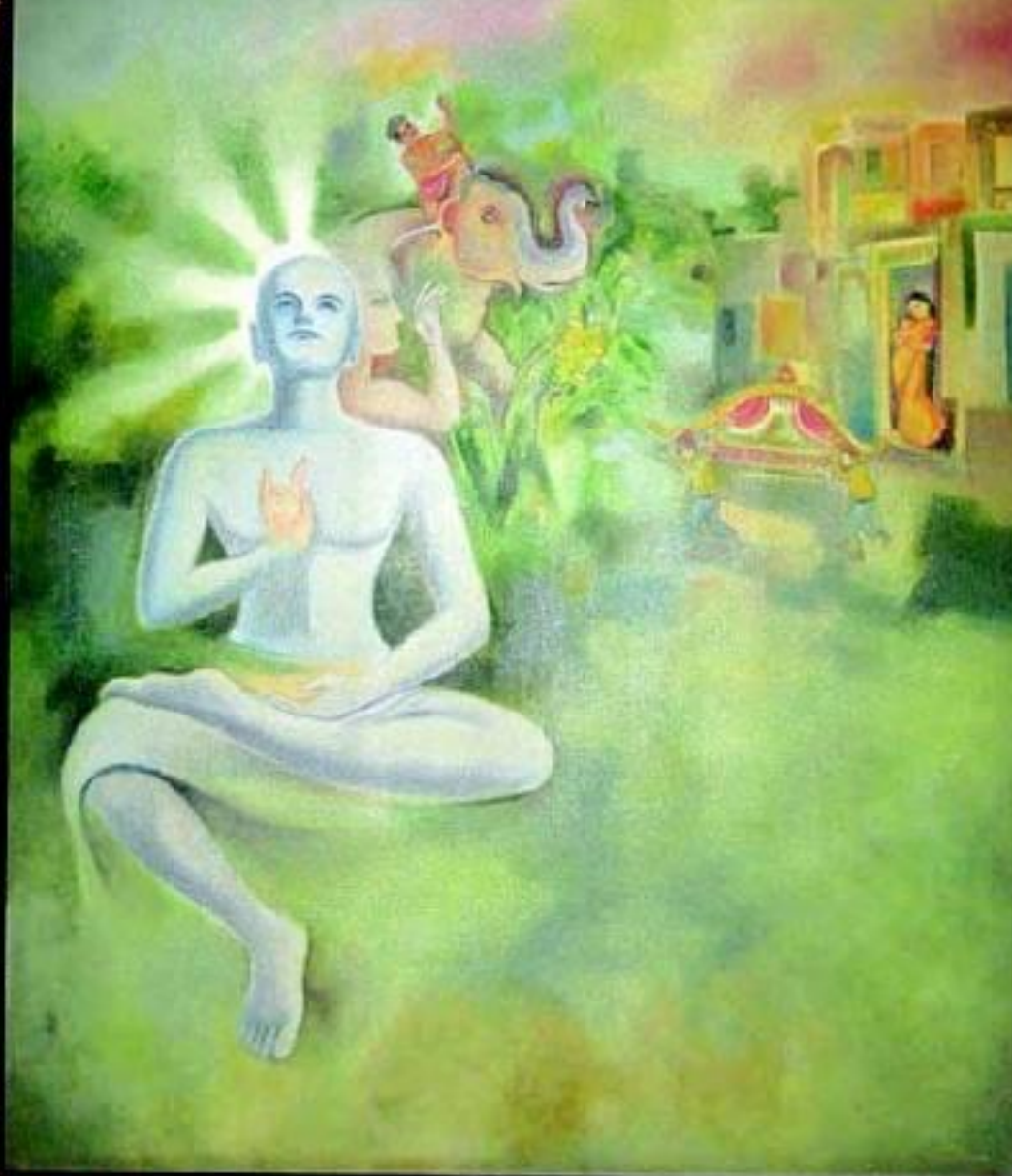
"Swavishayasamprayoge chittvaswarupanukar eevendriayanang Pratyaharah!!"

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार

इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥ ५४ ॥

PRATYAHARA

Pratyahara is withdrawing the senses or organs from their contact with the objects in the external world. Sri Ramakrishna has explained it thus : the moment an elephant stretches out its trunk to eat neighbor's garden, it gets a blow from the iron goad of driver



"Deshbandhashchittvasay Dharana!!"

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥ १ ॥

DHARANA

Fixing the mind on an object is called Dharana. When the chittva or mind-stuff is confined and limited to a certain place its Dharana or concentration





तत्र प्रत्ययेकतानता ध्यानम् ॥ २ ॥

DHAYNA

An unbroken flow of knowledge in that object is Dhyanam. The mind tries to think of one object to hold itself to one point and if the mind succeeds in receiving the sensations only through that part or point and if the mind can keep itself in that state for some time, it is called Dhyana



Sri Ramakrishna in Samadhi State

**"Tadevartho-matra-nibhasing
swarupashunyamibo Samadhi!!"**

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥ ३ ॥

SAMADHI

When that giving up all forms, reflects only the meaning it is Samadhai. That comes when in meditation the form or the external part is given up.

1: YAMA – Comprises of five virtues :



Ahimsa

- Abstaining from harming others.
- Renunciation of hatred towards all beings.
- Not injure any being, by word, deed or thought.
- Maitri towards happy people.
- Karuna towards unhappy people.
- Delight with virtuous people.
- Indifference towards wicked.
- Ideal of non-violence, even ferocious animals become calm in his presence.

Satya

- Speech and mind corresponding to the reality of things.
- The value of truthfulness.
- Satyakama – Chandogya Upanashad.



Asteya – Abstaining from appropriating things not sanctioned by sastras.



Brahmacharya – Contenance in thought, word and deed.



Aparigraha – Non-acquisition of things or abstention from receiving gifts.



2: NIYAMA – Disciplines collectively:

Saucha – Physical cleanliness and mental purity.



Santhosha – Contentment.



Tapas – Austerity is to gain control over body, mind and the senses.



Swadhyaya – Study of the scriptures.



Iswarapranidhana – Devotion to God.





Discrimination

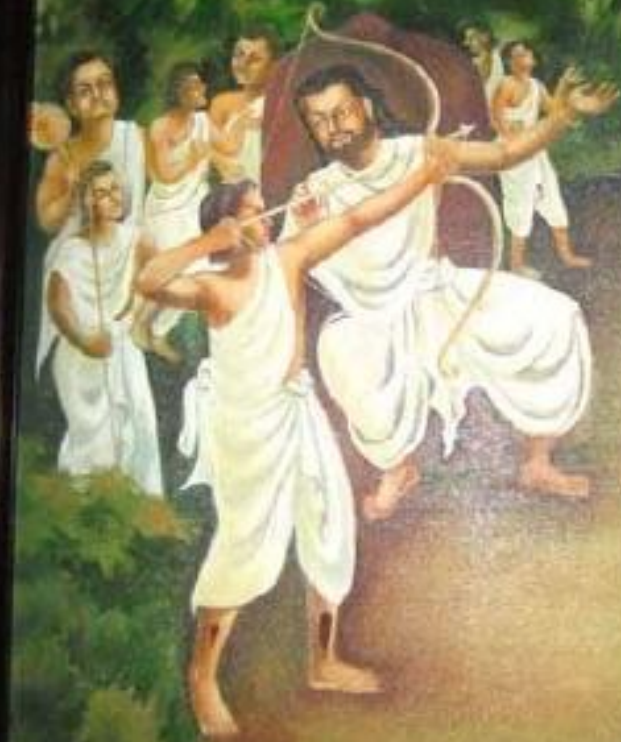
Misunderstanding or misinterpretation of scriptures will ruin us. One must judiciously exercise one's power of discrimination to protect oneself from the influence of the wicked in this world. Sri Ramakrishna taught this with a parable and advised us to keep ourselves away from the evil-minded

"Tāpāh Swādhyāyeswarapraṇidhānini Kriyāyogah!!"

तपः-स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥ १ ॥

Concentration

Success in life mostly depends on the power of concentration. Clear thinking and intellectual understanding are very easy for a concentrated mind. Arjuna could shoot at the target with his tremendous power of concentration





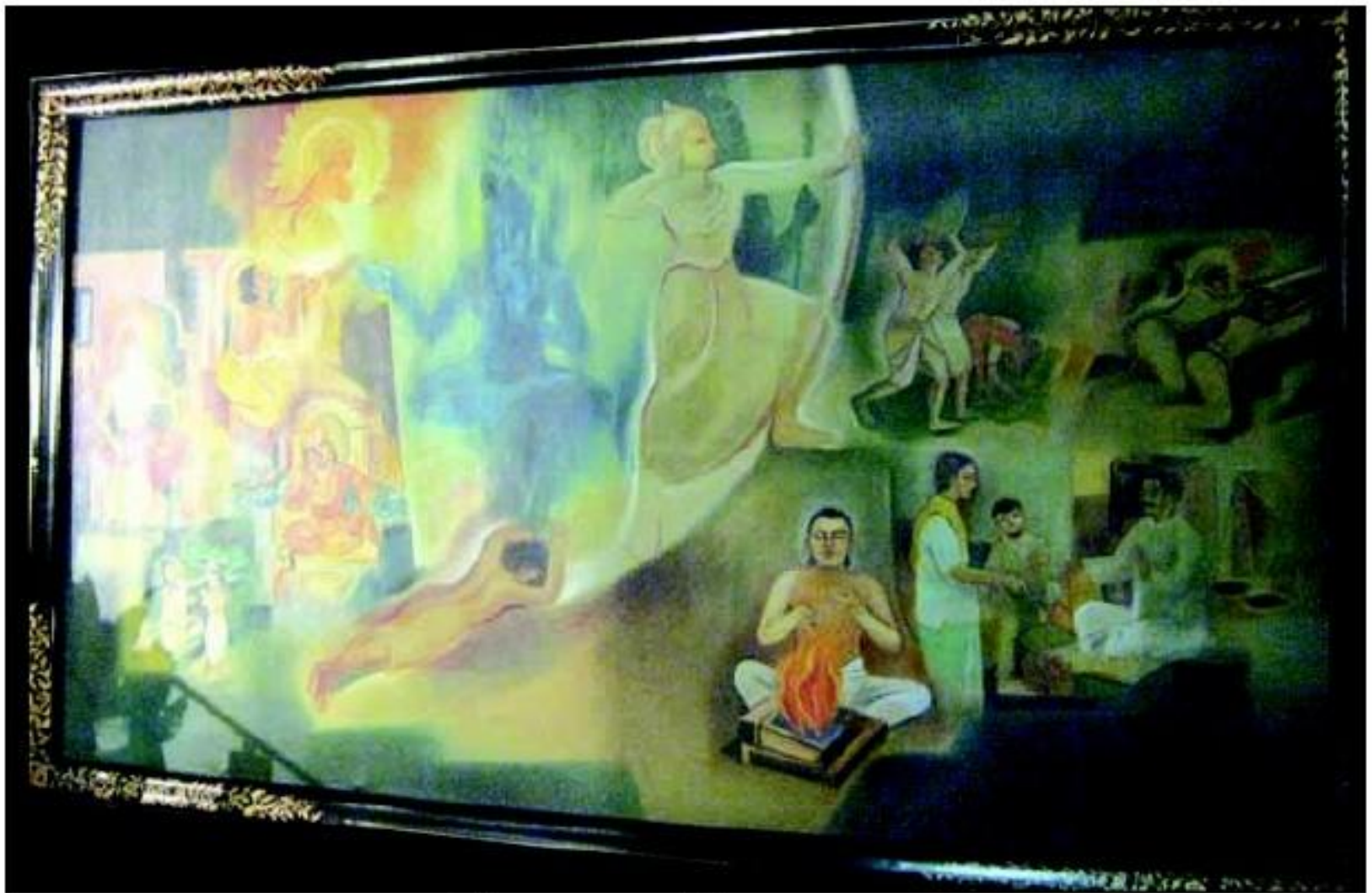
compassion

Bhagavan Buddha preached to king Bimbisar and others not to kill of innocent animals for performing Yajnas. Buddha's compassion for the sacrificial goat transformed the heart of the king and he became a follower of the Buddha



RajaYoga

Raja yoga is the science of controlling the ever volatile mind, Brahma is said to have meditated. Patanjali's yoga sutras explain scientifically the art of practicing Raja Yoga. Meditation enfolds our divine nature and solves all psychological problems.



KarmaYoga

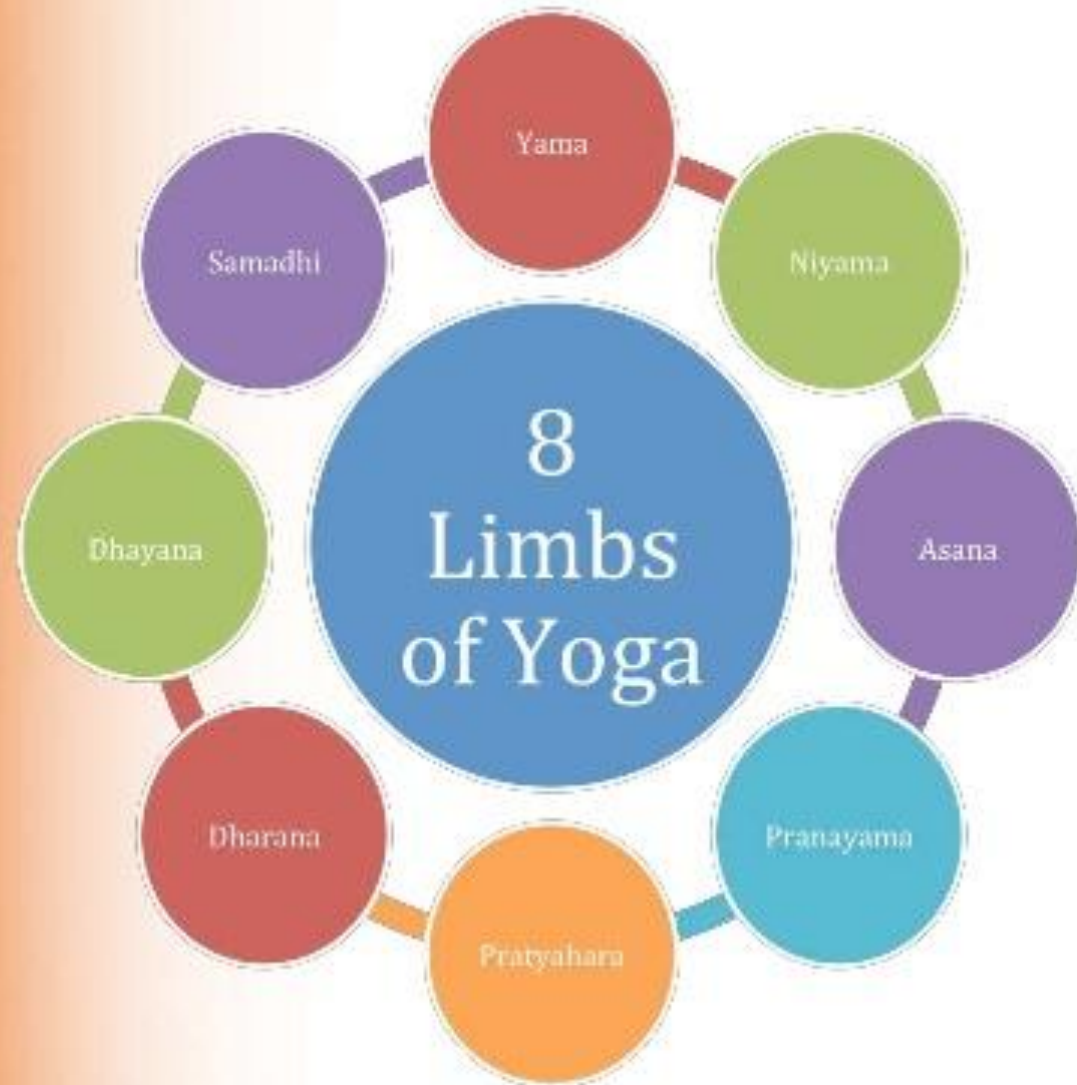
Karma yoga is the saving mantra for humanity in this age. To put in the words of Sri Ramakrishna devoted each to his own duties, man attains to the highest perfection.



Jnana Yoga

Jnana Yoga or the Path of Knowledge is the shortest but most difficult path for one to tread. One has to deny or negate the apparent through constant discrimination between real and the unreal. Sri Ramakrishna, his Guru Tota Puri, Sri Shanakaracharya, Sri Ramanamaharshi & Swami Vivekananda were the great exponents of this path of Knowledge

Limbs of Yoga



A photograph of two Buddhist monks in orange robes sitting in meditation on a stone platform. They are positioned in the lower left of the frame, facing away from the camera. Behind them is a massive, ancient tree with a thick trunk and dense green foliage. The scene is set outdoors, with a stone wall and some greenery in the background. The lighting suggests it's daytime.

May all be spiritual and become YOGI

OM TAT SAT



Thank You