

## पाठ-तीन योग और स्वास्थ्य



योग, प्रशिक्षक, प्रदर्शक, अवयव, आध्यात्मिक, यम, प्राणायाम, प्रत्याहारा, समाधि, मुद्रा, सुडोल, सूक्ष्म, विषाक्तता, दही, छाछ।



(योग की कक्षा। एक प्रशिक्षक। एक प्रदर्शक और कुछ विद्यार्थी। योग की शिक्षा की तैयारी।)

- विद्यार्थी – गुरुजी, योग क्या है ? इसके कौन-कौन से लाभ हैं ?
- प्रशिक्षक – ध्यान से सुनो, मनुष्य तीन अवयवों से बना है। शरीर, मन और आत्मा। इन तीनों को अच्छा रखने के लिए तीन बातें आवश्यक हैं। शरीर के लिए स्वास्थ्य, मन के लिए स्थिर बुद्धि और आत्मा के लिए आध्यात्मिक ज्ञान। भारतीय दर्शन शास्त्र में मनुष्य के लिए तीन तत्व आवश्यक माने गए हैं – कर्म, ज्ञान और शक्ति। महर्षि पातंजलि के योग-सूत्र में भी इन तीन तत्वों की चर्चा की गई। इन तीनों को एक साथ जोड़ कर रखने का साधन ही योग है। योग के आठ अंग हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहारा, धारणा, ध्यान और समाधि।
- विद्यार्थी – गुरुजी, आसन क्या है ?
- प्रशिक्षक – आसन एक पारम्परिक व्यायाम है जिसका सम्बन्ध शरीर, मन और आत्मा से है। आसन के लिए साँस का अभ्यास बहुत जरूरी है। साँस का अभ्यास ही स्वास्थ्य का आधार है। आसन का अभ्यास करते समय साँस पर नियन्त्रण रखना बहुत आवश्यक होता है।

(गोपाल से) बेटा गोपाल, तुम साँस को नियन्त्रित करके आसन की एक मुद्रा दिखा दो।  
(गोपाल दो-तीन आसन दिखाकर साँस लेने के नियम का प्रदर्शन करता है।)

- विद्यार्थी — गुरुजी, इससे हमारे शरीर को क्या लाभ होता है ?  
प्रशिक्षक — योग से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है। स्वस्थ-शरीर के लिए ही हम व्यायाम करते हैं और व्यायाम से हमारा शरीर सुडौल और अच्छा बनता है। रोग से बचने के लिए भी हम योगासन करते हैं। योग से शरीर का रक्त साफ होता है। ताड़ासन से शरीर में मन का सूक्ष्म भाग बढ़ता है। वृक्षासन से शरीर सुन्दर बन जाता है। वीरभद्रासन से कमजोर हृदय-गति और रक्त-विषाक्तता ठीक हो जाती है। अतः योग और स्वास्थ्य का सम्बन्ध दही-छाछ का सम्बन्ध जैसा है।

### प्रश्न-अभ्यास

- नीचे लिखे शब्दों के अर्थ समझिए :  
प्रशिक्षक = सिखाने वाला, इन्सट्रक्टर।  
प्रदर्शक = दिखाने वाला।  
अवयव = अंग, शरीर का कोई भाग।  
आध्यात्मिक = परमात्मा या आत्मा से सम्बन्ध रखने वाला।  
मुद्रा = शरीर के अंगों की कोई विशेष भावसूचक स्थिति।  
व्यायाम = कसरत, अभ्यास।  
सूक्ष्म = बहुत बारीक, बहुत छोटा।  
विषाक्तता = विषमिश्रित होने का भाव।  
दही = दूध में खटाई या जामन डालकर बनाया हुआ पदार्थ।  
छाछ = मट्ठा, तक्र।
- उत्तर दीजिए :  
(क) मनुष्य किन-किन अवयवों से बना है ?

- (ख) मनुष्य के तीनों अवयवों को अच्छा रखने के लिए क्या आवश्यक हैं।
- (ग) योग क्या है ?
- (घ) योग के कितने अंग होते हैं और कौन-कौन से हैं ?
- (ङ) आसन क्या है ?
- (च) स्वास्थ्य का आधार क्या है ?
- (छ) आसन का अभ्यास करते समय क्या करना बहुत आवश्यक होता है ?
- (ज) योगासन से हमारे शरीर को क्या लाभ होता है ?
- (झ) ताड़ासन से क्या लाभ होता है ?
- (ञ) वृक्षासन से क्या लाभ होता है ?
- (ट) वीरभद्रासन से क्या लाभ होता है ?
- (ठ) अपने स्वास्थ्य के लिए आप किस प्रकार का भोजन करेंगे ?
- (ड) व्यायाम करने से जो लाभ होता है, उसके बारे में अपने विचार लिखिए।

3. वाक्यों में प्रयोग कीजिए :

|            |       |
|------------|-------|
| प्रशिक्षक  | ----- |
| अवयव       | ----- |
| आध्यात्मिक | ----- |
| मुद्रा     | ----- |
| सूक्ष्म    | ----- |
| व्यायाम    | ----- |
| अभ्यास     | ----- |
| नियन्त्रण  | ----- |
| सुडौल      | ----- |
| सम्बन्ध    | ----- |

4. खाली जगह भरिए :

- (क) आसन के लिए ----- जरूरी है।  
(ख) स्वस्थ शरीर के लिए ----- हैं।  
(ग) व्यायाम से ----- अच्छा बनाता है।  
(घ) योग से ----- होता है।

5. तालिका को ध्यान से देखिए, पढ़िए और वाक्य बनाइए :

|            |    |                                      |
|------------|----|--------------------------------------|
| योग        |    | हमारा शरीर स्वस्थ रहता है।           |
| व्यायाम    |    | हमारा शरीर सुडौल और अच्छा बनाता है।  |
| ताड़ासन    | से | शरीर में मन का सूक्ष्म भाग बढ़ता है। |
| वृक्षासन   |    | शरीर सुन्दर बन जाता है।              |
| वीरभद्रासन |    | कमजोर हृदयगति ठीक हो जाती है।        |

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

6. सही कथन चुनिए और लिखिए :

- (क) आसन का सम्बन्ध शरीर, मन और आत्मा से है।  
(ख) आसन में साँस का अभ्यास नहीं होता।  
(ग) योग से शरीर का रक्त साफ होता है।

(घ) रोग से बचने के लिए हम योगासन करते हैं।

---

---

---

---

7. ध्यान से पढ़िए और समझिए :

प्रस्तुत पाठ में संस्कृत के कुछ ऐसे शब्द हैं, जो अपने मूल रूप और अर्थ में प्रयुक्त हैं, जैसे – योग, शिक्षा, मन, आत्मा, बुद्धि, ज्ञान, कर्म, भक्ति, ध्यान, आसन, अभ्यास, मुद्रा, व्यायाम, रक्त, आदि।

हिन्दी में प्रयुक्त संस्कृत के ऐसे शब्दों को स्रोत के आधार पर तत्सम कहा जाता है।

कुछ तत्सम शब्द इस प्रकार हैं :-

अखिल, अग्नि, अज्ञान, अर्ध, अश्रु, अष्ट, आयुष्मान, आश्चर्य, इक्षु, उच्च, उज्ज्वल, उपाध्याय, ओष्ठ, कच्छप, कर्पूर, कर्ण, कार्य, गृह, ग्राम, ग्राहक, चन्द्र, चर्म, चूर्ण, छत्र, जिह्वा, दंत, दुर्बल, दीप, धर्म, नयन, निद्रा, निष्ठुर, पर्वत, पुरुष, पृथ्वी, भगिनी, मयुर, मित्र, यम, रोष, लवण, वधु, वायु, वृद्ध, शुक, सत्य, सर्प, सूर्य, स्वर्ग, स्वामी, स्त्री, हस्त, हृदय, हंस आदि।