

योगाभ्यास के सिद्धांत

प्रत्येक योगाभ्यासी को यौगिक प्रक्रियाओं के निम्नलिखित सामान्य एवं विशिष्ट सिद्धांतों से परिचित होना आवश्यक है।

- योगाभ्यास के लिए स्थान स्वच्छ व शोरगुल रहित होना चाहिए। योगाभ्यास ऐसे स्थान पर किया जाय जहां शुद्ध वायु का संचार हो तथा अभ्यास के दौरान हवा का झोंका सीधे शरीर पर न लगे। ठंड के दिनों में अभ्यास कमरे के अंदर ही किया जाना चाहिए।
- योगाभ्यास के पूर्व शौच आदि से निवृत्त होकर खाली पेट ही अभ्यास करना चाहिए तथा अभ्यास के आधे-एक घंटे बाद स्वल्प भोजन लिया जा सकता है। योगाभ्यास भोजन के तीन-चार घंटे पूर्व पश्चात् ही होना चाहिए।
- योगाभ्यास के लिए वस्त्र हल्के व आरामदायक होना चाहिए जिससे अभ्यास में किसी प्रकार की कठिनाई न हो।
- योगाभ्यास का समय प्रातः सूर्योदय के पूर्व अथवा सायं सूर्यास्त के बाद करना श्रेयस्कर होता है। शीत ऋतु में अभ्यास सुबह की जगह सायं भी किया जा सकता है। प्रातःकाल की अपेक्षा सांयकाल में शरीर सरलता से गतिशील रहता है।
- योगाभ्यास में आसनों का चुनाव शरीर सामर्थ्य को देखकर किया जाना चाहिए तथा योगाभ्यास में सरलता होना चाहिए।
- योगाभ्यास करते समय शरीर, मन व आंतरिक अनुभवों के प्रति सजग व जागरूक व प्रसन्नचित्त होकर अभ्यास करना चाहिए।
- योगाभ्यास करते समय प्रयत्न शैथिल्य का अत्यल्प प्रयोग करना चाहिए अर्थात् अभ्यास करते समय शक्ति का कम से कम प्रयोग करें। अभ्यास करने की अपेक्षा होने दे। आसन की पूर्ण स्थिति के पश्चात् स्थिरता व सुखानुभूति का गुण विकसित करना चाहिए।
- सम्पूर्ण अभ्यास एक साथ लगातार करने की अपेक्षा बीच-बीच में सुविधानुसार विश्राम कर लेना चाहिए अथवा शवासन का अभ्यास आसनों के पहले या मध्य में तथा अंत में अवश्य होना चाहिए।
- योगाभ्यास के क्रम में सर्वप्रथम आसन, प्राणायाम, मुद्रा-बंध और अंत में ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। षट्कर्म का अभ्यास आवश्यकतानुसार करना चाहिए।
- तीव्र रूग्णावस्था के बाद योगाभ्यास तभी प्रारंभ करना चाहिए जब शरीर में आवश्यक सामर्थ्य की क्षमता विकसित हो जाये तथा अभ्यास का प्रारंभ साधारण सरल अभ्यासों से किया जाना चाहिए। रोग विशेष की स्थिति में हृदय रोग, नेत्र रोग व गंभीर चोट की स्थितियों में आसनों का अभ्यास किसी योग्य शिक्षक की देखरेख में ही करना चाहिए। ऐसे व्यक्तियों को चिकित्सक से सलाह अवश्य लेना चाहिए।
- योगाभ्यास में किसी प्रकार के अंतराल होने पर पुनः अभ्यास करने में पहले की अपेक्षा अभ्यास की मात्रा कम करना चाहिए।
- योगाभ्यास के क्रम में सरल अभ्यास फिर मध्यम तथा अंत में उच्च अभ्यासों को अपने शारीरिक सामर्थ्य के अनुसार ही करना चाहिए।
- आसनों का अभ्यास खड़े होकर, बैठकर तथा लेटकर तीनों प्रकार से होना चाहिए। यदि एक आसन आगे झुकने वाला हो तो दूसरा आसन इसी के विपरीत पीछे झुकने वाला होना चाहिए। आसनों में पूरकता होना चाहिए जैसे – सर्वांगासन-मतस्यासन, शीर्षासन-ताड़ासन, पश्चिमोत्तान-उष्ट्रासन, पादहस्तासन-हस्तउत्तानासन आदि के क्रम से किया जाना चाहिए।
- योगाभ्यास तथा श्रमयुक्त व्यायाम दोनों एक ही समय में करने के लिए उनमें तीस मिनट का अंतराल अवश्य होना चाहिए।
- नए अभ्यासियों को प्रारंभ में सरल अभ्यास क्रम और धीरे-धीरे बाद में पूर्ण अभ्यास करना चाहिए तथा शरीर को वार्मअप करने के लिए पवनमुक्तासन के अभ्यास तथा सूर्यनमस्कार से अभ्यास शुरू किया जा सकता है।
- योगाभ्यासियों को स्नान अभ्यास के एक या आधे घंटे पूर्व या पश्चात् में ही कर लेना चाहिए।
- यौगिक अभ्यास इस प्रकार का हो जिसमें शरीर व मन में एक उत्साह व संतुष्टि की अनुभूति हो। सही अभ्यास से शरीर व मन में हल्कापन तथा प्रफुल्लता का अनुभव होता है। पहले की अपेक्षा अभ्यास में सरलता दिखाई देने लगती है तथा योग के आंतरिक अनुभवों से साधक परिचित होने लगता है।
- योगासनों में कुछ आसन ऐसे होते हैं जिनमें एक लम्बे नियमित अभ्यास की आवश्यकता होती है। अतः उन आसनों को अनावश्यक शीघ्रता से करने की आदत से बचना चाहिए, यह नहीं सोचना चाहिए कि पूर्ण अवस्था को प्राप्त करने से ही उसका विशेष लाभ प्राप्त होगा। यदि हम उस का आधा भी अभ्यास करेंगे तो उसका प्रभाव उतना ही पड़ेगा जितना पूर्ण स्थिति के बाद प्राप्त होता है।
- योगाभ्यास के दौरान अभ्यास इस प्रकार का हो जिसमें शरीर की किसी प्रणाली पर कोई अनावश्यक तनाव न पड़े।
- आसनों का अभ्यास करते समय श्वास क्रिया केवल नासिका से ही होना चाहिए न कि मुँह से।
- यदि शरीर पहले से ही थका हुआ हो तो सर्वप्रथम श्वासन व योगनिद्रा में विश्राम करके ही पुनः अभ्यास को प्रारंभ करना चाहिए।
- एक योगाभ्यासी को नियमित आसनाभ्यास की दृष्टि से सरल आसनों का चुनाव करना चाहिए तथा कष्ट साध्य, कठिनता वाले आसनों से परहेज ही करना चाहिए। शारीरिक आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए सरल आसनों का चयन किया जाना चाहिए।
- एक योगाभ्यासी का आहार सात्विक व मिताहारी होना चाहिए।
- महिलाओं में मासिक धर्म के दिनों में तथा गर्भावस्था में सभी यौगिक अभ्यासों को बंद रखना चाहिए अथवा हल्के योगाभ्यास ही करने चाहिए। बच्चों में योगाभ्यास का प्रारंभ दस वर्ष से शुरू किया जाना चाहिए।
- आसनाभ्यास के पश्चात् प्राणायाम का अभ्यास श्वासन के पन्द्रह-बीस मिनट के बाद ही करना चाहिए। आसनों में प्रारंभिक रूकने की अवधि बीस सेकेन्ड से एक मिनट तक तथा कम या ज्यादा यह अपने स्वयं विवेक पर निर्भर करता है।
- योगाभ्यास साधना की दृष्टि से होना चाहिए न कि खेल या प्रदर्शन की दृष्टि से अर्थात् योगाभ्यास का उद्देश्य स्वान्तः सुखाय होना चाहिए न कि प्रदर्शन।
- उपरोक्त सावधानियों के साथ-साथ अभ्यास की सफलता गुरु के मार्गदर्शन व यम-नियमों के पालन पर निर्भर करती है।
- सब योगाभ्यास मनोकायिक हैं तथा वे योग का अंतिम लक्ष्य प्राप्त करने में मदद करते हैं।
- यौगिक प्रक्रियाओं के अभ्यास से थकान नहीं होनी चाहिये।
- सभी योग के अभ्यासों में मन शान्त रखना जरूरी है।

विशिष्ट सिद्धांत

आसन

- शरीर की विशिष्ट रचना कुछ समय तक उसी स्थिति में रखना ही आसन है। उस के पुनरावृत्तिवाली जोरदार शारीरिक हलचल नहीं होती है।
- आसनों में माँसपेशियों के बार बार संकोचन—विमोचन की अपेक्षा उनका तानन महत्वपूर्ण है।
- आसनों को झटके के साथ नहीं करते हैं।
- आसन के अभ्यास में लिंग, आयु तथा शारीरिक क्षमता का सापेक्ष विचार आवश्यक है।
- आसनों के दो महत्वपूर्ण लक्षण हैं — स्थिरता और सुख ।
- आसनों को अंतिम स्थिति में कुछ समय तक स्थिर रखना तथा उस अवस्था में माँसपेशियों को अधिकाधिक शिथिल करने का प्रयत्न करना आवश्यक है।
- आसन करते समय कम से कम खर्च करनी चाहिए।
- आसनों का अभ्यास करते समय प्रगत—क्रम—सिद्धांत का पालन करना चाहिये। सरल आसनों के अभ्यास के बाद ही कठिन आसनों का अभ्यास करना चाहिये।
- आसनों का मुख्य उद्देश्य शरीर को लचीला बनाकर तथा माँसपेशियों में उचित तान लाकर मनोकायिक सन्तुलन प्राप्त कराना है।
- आसन की अंतिम स्थिति की अपेक्षा उस आसन की आधारभूत शरीर स्थिति अधिक महत्वपूर्ण होती है।

प्राणायाम

- प्राणायाम के अभ्यास से पहले आसन द्वारा शारीरिक स्थिरता प्राप्त करना आवश्यक है।
- प्राणायाम के एक आवर्तन में श्वसन की पूरक, कुम्भक तथा रेचक ये तीन आवर्तन होती है।
- श्वसन की इन तीनों अवस्थाओं में 1 : 1 : 2 से 1 : 4 : 2 तक यथानुकूल समय का अनुपात होता है जो कि व्यक्तिगत क्षमता तथा अभ्यास के अनुसार भिन्न होता है।
- प्राणायाम में धीमे तथा दीर्घ प्रश्वास पर अधिक जोर दिया जाता है।
- प्राणायाम करते समय पेट की हलचल पर पूर्ण नियंत्रण रखा जाता है। साँस लेते समय पेट ज्यादा फूलने नहीं दिया जाता है तथा साँस छोड़ते समय पेट का संकोच किया जाता है।
- कुम्भक की अवस्था में सर्वदा जालंधर बंध लगाया जाता है।
- प्राणायाम की पूरक तथा रेचक अवस्थाओं में श्वसनमार्ग का संकोच कर रोध उत्पन्न किया जाता है।
- प्राणायाम करते समय श्वास—प्रश्वास की गति पर ध्यान दिया जाता है।
- प्राणायाम के अभ्यास में शुद्धिक्रियाओं की मदद मिलती है।
- प्राणायाम में रेचक तथा नाक से ही किया जाता है और मुँह बंद रखा जाता है।
- प्राणायाम का अभ्यास शुद्धिक्रिया तथा आसनों के बाद तथा ध्यान से पहले किया जाता है।

मुद्राएं

- आसनों की अपेक्षा ये प्रगतिशील प्रक्रियाएं हैं। इनका प्रभाव चेतनासंस्थान तथा नलिकाविहिन ग्रंथियों पर पड़ता है।
- कुछ समय तक आसनों का अभ्यास करने के बाद बंध—मुद्राओं का अभ्यास किया जाता है।
- प्राणायाम के साथ इनका अभ्यास किया जाता है।
- इनका अभ्यास बहुत तीव्रता से नहीं करना चाहिये।
- तीव्रता की दृष्टि से बंध—मुद्राओं के प्रकारों का विस्तार योगशास्त्र में बहुत ही किया हुआ मिलता है।

शुद्धिक्रियाएं

- इनके अभ्यास से आन्तरिक इन्द्रियों की शुद्धि होकर कार्यक्षमता में संतुलन प्राप्त होता है।
- कफ या पित्त की अधिकता होने पर शुद्धिक्रियाओं का विशेष अभ्यास किया जाता है। प्राणायाम में सहजता लाने के लिये भी शुद्धिक्रियाएं की जाती हैं।
- शुद्धिक्रियाओं के अभ्यासद्वारा अनैच्छिक नाडीसंस्थान पर नियंत्रण लाया जाता है तथा नलिकाविहिन ग्रंथियों का कार्य सुचारु रूप से चलने में मदद मिलती है।

ध्यान

- ध्यान का मुख्य लक्ष्य आन्तरिक चेतना जागृत करना है।
- विचारों का नियंत्रण स्वयं ध्यान की प्रक्रिया न होकर यह ध्यान का परिणाम है।
- आन्तरिक चेतना जागृत करने में अनेक उपाय हैं।
- अनुकूल मनोकायिक भूमिका के बिना ध्यान सम्भव नहीं होता है।
- शारीरिक स्थिति का प्रभाव ध्यान पर पड़ता है।
- शरीर की 'समकाय शिरोग्रीव' स्थिति ध्यान में लिये अत्यंत उपयोगी है।
- नियंत्रित श्वसन प्रक्रिया ध्यान के लिये लाभदायक होती है।
- ध्यान के लिये निश्चित समय अधिक लाभदायक होता है।
- ध्यान का प्रधान उद्देश्य चित्तशुद्धि है। चित्तशुद्धि और ध्यान एक दूसरे के पूरक हैं।