

अध्याय

6

योग

[YOGA]

योग का अर्थ एवं परिभाषाएँ

(MEANING AND DEFINITIONS OF YOGA)

'योग' शब्द संस्कृत के 'युज' धातु से निर्मित है, जिसका आशय है—बाँधना, युक्त करना, जोड़ना, मिलना, ध्यान को नियन्त्रित अथवा केन्द्रित करना, प्रयोग में लाना व लगाना। योग का अर्थ संभोग अथवा मिलन से भी होता है। अपनी इच्छा को परमात्मा की इच्छा में विलीन करना ही सच्चा योग है। महादेव देसाई ने अपनी पुस्तक '*Geeta According to Gandhi*' की भूमिका में लिखा है कि "शरीर मन व आत्मा की सम्पूर्ण शक्तियों को परमात्मा में संयोजित करना ही योग है।" भगवद्गीता में श्रीकृष्ण ने अर्जुन से कहा कि "वेदना व दुःख के संसर्ग से मुक्ति ही योग है।"

पतंजलि के अनुसार, "योग चित्रवृत्ति निरोध है।"

महर्षि वेदव्यास के अनुसार, "योग समाधि है।"

वस्तुतः 'योग' की कोई एक सर्वमान्य परिभाषा नहीं है। जिस प्रकार तराशे गए हीरे के कई पहलू होते हैं, जो अलग-अलग प्रकार के रंग फेंकते हैं उसी तरह योग शब्द अनेक अर्थ प्रकट करता है एवं आन्तरिक शान्ति व आनन्द को पाने के लिए मनुष्य के दीर्घ प्रयास के अनेक रहस्यों को प्रकट करता है।

भारतीय संस्कृति में योग दर्शन का विशेष स्थान है। योग दर्शन में अलग-अलग प्रकार के योगासनों का वर्णन किया गया है, जो कि शरीर को स्वस्थ रखने के साथ-ही-साथ मानसिक व आध्यात्मिक रूप से भी हमें सुख व शक्ति देने वाले होते हैं।

योग का ऐतिहासिक पहलू

(HISTORICAL ASPECT OF YOGA)

योग का उत्पत्ति क्षेत्र उत्तर भारत को माना जाता है, जो लगभग 5,000 वर्ष पूर्व शुरू हुआ था। ऋग्वेद पहला प्राचीन पवित्र ग्रन्थ है जिसने 'योग' शब्द की व्याख्या की है। इस पुस्तक में वैदिक काल के पुजारियों द्वारा प्रयोग किए गए हजारों मन्त्र व भजन सम्मिलित हैं। इन मन्त्रों व भजनों को दस अध्यायों में विभाजित किया गया है, जिन्हें मण्डल कहते हैं। उपनिषदों में अपनी परम्पराओं व विश्वासों का दस्तावेजीकरण करने वाले ऋषियों ने योग को परिष्कृत व विकसित किया था। उपनिषदों में 200 से अधिक शास्त्रों का एक विशाल कृत्य है। योग का इतिहास स्पष्ट नहीं है अपितु इसमें कई अनिश्चितताएँ सम्मिलित हैं। जो तथ्य इसे अस्पष्ट बनाते हैं, वे शास्त्रों का मौखिक प्रसारण व शिक्षाओं की छिपी प्रकृति है। हालाँकि, भारत के इतिहास के अनेक कालखण्डों के वर्गीकरण के साथ योग के इतिहास का अध्ययन करना आदर्श है, जो अग्र प्रकार है—

विषयों के साथ एक विषय के रूप में पढ़ाया जाता है। एक प्राचीन योग ग्रन्थ के अनुसार, योग व मूल्य शिक्षा का एक-दूसरे से सम्बन्ध है। इसके विषय में अत्यावश्यक मूल्य पद्धति का विकास करने हेतु निम्नांकित कारकों को महत्वपूर्ण माना गया है—

1. अष्टांग—अष्टांग से आशय है कि अभ्यास के आठ अंगों का निर्धारण करना है, जो व्यक्ति अष्टांग का अभ्यास करता है वह मुक्ति पा सकता है।

2. हठ योग—हठ योग परम्पराओं का अभ्यास करके व्यक्ति आत्म-शुद्धि पा सकता है, जिसमें आसन व शुद्धिक्रिया दोनों सम्मिलित हैं।

3. क्रिया योग—इसमें तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्राणिधान सम्मिलित हैं।

हर एक योग अभ्यासी का प्रथम उद्देश्य अष्टांग योग में अपने आपको स्थापित करना है। वैसे क्रिया योग का अभ्यास भी उतना ही महत्वपूर्ण है, जितना अष्टांग योग का। अतः व्यक्ति अष्टांग योग के साथ क्रिया योग का अभ्यास करके अच्छे परिणाम पा सकता है। जितना शीघ्र क्रिया योग सीखा जाता है, परिणाम भी उतना ही अच्छा होता है। इस प्रकार, नीति निर्माताओं के लिए यह आवश्यक हो जाता है कि वे विद्यालयी पाठ्यक्रम, विशेषतः क्रिया योग में योग की बहुत अधिक प्रासंगिकता पर विचार करें। यह विद्यार्थियों में मूल्यों का आत्मसात् करने में मदद करता है। ये मूल्य सत्य, अहिंसा, प्रेम, शान्ति व धार्मिकता के आधारभूत मूल्यों को सुधारने की शक्ति देते हैं। क्रिया योग का अभ्यास करके व्यक्ति इन मूल्यों को पा सकता है। पतंजलि योग सूत्र के अनुसार, क्रिया योग को "तपः स्वाध्यायेश्वर-प्राणिधानि क्रियायोगः" के रूप में परिभाषित किया गया है।

शारीरिक शिक्षा तथा खेल के साथ योग सम्बन्ध

(YOGA RELATION WITH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS)

शारीरिक शिक्षा तथा खेल में योग की अहम् भूमिका है। हमारे देश में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में भारतीय योग पद्धति का मुख्य स्थान है। व्यायाम विश्व की सबसे पुरानी योग पद्धति है। शारीरिक शिक्षा से आशय शारीरिक व्यायाम व खेल है, जो मनुष्य को निरोगी बना देते हैं। योग पद्धति से मनुष्य में ध्यान केन्द्रित करने की शक्ति बढ़ जाती है। मन की चित्त वृत्तियों का विरोध करना ही योग है। जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता पाने के लिए शारीरिक क्षमता का होना जरूरी है।

शारीरिक शिक्षा, खेल व योग सामाजिक सुधार हेतु अत्यन्त आवश्यक हैं। योग से हमारा शारीरिक तथा मानसिक विकास होता है। शरीर के द्वारा ही हम अपने कर्तव्यों का निर्वाह करते हैं, क्योंकि धर्म का पालन शरीर पर निर्भर करता है। इसलिए शरीर का निरोग रहना आवश्यक है। खेल एवं योग के माध्यम से व्यक्ति की उस शारीरिक क्षमता का आकलन किया जाता है, जो उसे उसके लक्ष्य की तरफ अग्रसर करता है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार, 'योगीश्चित्त वृत्ति निरोधः' चित्त वृत्ति को रोकना ही योग है। योग हमारी भारतीय संस्कृति की पहचान है। श्री व्यास ने लिखा है, योग का अर्थ समाधि है। आज के दूषित पर्यावरण में योग औषधि का कार्य करता है। शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास को योग कहा जाता है। योग के द्वारा आत्मिक सन्तुष्टि, शान्ति व चेतना की प्राप्ति होती है।

खेल को सामूहिक खेल व व्यक्तिगत क्रियाओं के रूप में परिभाषित किया गया है, जिसमें शारीरिक क्रिया व कौशल सम्मिलित होते हैं। अतः, जब भी हम किसी खेल के सन्दर्भ में वार्तालाप करते हैं, तो हम किसी शारीरिक क्रिया का वर्णन करते हैं। एक व्यक्ति को अपनी बाल्यावस्था से लेकर वृद्धावस्था तक लगातार अपने शरीर को गति में रखने हेतु सिखाया जाता है। व्यक्ति योगाभ्यास से शरीर के भिन्न-भिन्न अंगों की क्षमता को बढ़ाकर अपनी श्वास व गति में समन्वय स्थापित कर सकता है। सामान्य रूप से, खिलाड़ी विभिन्न प्रकार के व्यायाम, जैसे—दौड़ना व साइकिल चलाना के साथ आसन का अभ्यास करते हैं। योग मुद्राएँ उन्हें माँसपेशी समूहों पर व्यवस्थित रूप से कार्य करने में मदद करती हैं।

योगासन के लाभ

(ADVANTAGES OF YOGASAN)

योगासन से हमें निम्नांकित लाभ मिलते हैं—

- (1) योगासन से शरीर में लचीलापन बना रहता है।
- (2) योगासन से शरीर स्वस्थ रहता है।
- (3) योगासन से व्यक्ति की वृद्धावस्था देर से झलकती है।
- (4) योगासन से हृदयगति स्वाभाविक रहती है।
- (5) योगासन से मन स्थिर रहता है और बुद्धि व अन्य मानसिक शक्तियों का विकास होता है।
- (6) योगासन से शरीर व मन की स्थिरता के साथ-ही-साथ व्यक्ति को आध्यात्मिक शक्ति भी मिलती है और उसमें चारित्रिक बल का भी विकास होता है।
- (7) योगासन करने पर शरीर को स्वस्थ रखने हेतु औषधियों की आवश्यकता नहीं पड़ती है।

योग के प्रकार

(TYPES OF YOGA)

योग के निम्नलिखित प्रकार हैं—

1. राज योग, 2. ज्ञान योग, 3. कर्म योग, 4. भक्ति योग।

उपर्युक्त समस्त योग के प्रकारों का विस्तारपूर्वक वर्णन किया जा रहा है—

1. राज योग (Raja Yoga)—योग समाधि के अन्तिम चरण को केवल राज योग कहते हैं। इसे समस्त योगों का राजा कहा जाता है, क्योंकि यह निश्चिततः सभी तरह के योग की विशेषता है। इसमें स्व-निरीक्षण करने हेतु दैनिक दिनचर्या से कुछ समय निकालना होता है। यह ऐसा अभ्यास है, जो प्रत्येक व्यक्ति कर सकता है। महर्षि पतंजलि ने इसे अष्टांग योग कहा है और इसका वर्णन योग सूत्रों में विस्तार से मिलता है। उन्होंने इसके 8 उप-प्रकार बताए हैं, जो निम्नवत् हैं—

(1) **यम**—सामाजिक सन्दर्भ में योग जीवन हेतु अभिवृत्तियाँ व नियम पाँच बताए गए हैं, जो व्यक्ति के मन एवं व्यवहार को पवित्र बनाते हैं, ये यम हैं—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह।

(2) **नियम**—योग दर्शन के अनुसार, पवित्रता, सन्तोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर-प्राणिधान नामक पाँच नियम हैं। ईश्वर-प्राणिधान से समाधि की सिद्धि होती है।

(3) **आसन**—आसन कई प्रकार के हैं। उनमें से आत्म-संयम चाहने वाले व्यक्ति के लिए सिद्धासन, पद्मासन, मयूरासन, भद्रासन व वीरासन इत्यादि उपयोगी माने गए हैं। इनमें से कोई भी साधन हो, किन्तु मेरुदण्ड, मस्तक व ग्रीवा को सीधा रखना चाहिए।

(4) **प्राणायाम**—इससे मन धारणा के योग्य बनता है।

(5) **प्रत्याहार**—इससे इन्द्रियों को वश में किया जाता है। इससे इन्द्रियों को बाह्य विषयों से अलग कर अन्तःमुखी बनाया जाता है।

(6) **धारणा**—चित्त को एक वस्तु पर स्थिर करना।

(7) **ध्यान**—दीर्घ अवधि तक ध्यान केन्द्रित करना।

(8) **समाधि**—स्वयं को भूलकर विषय में लीन हो जाना।

2. ज्ञान योग (Gyan Yoga)—योग को ज्ञान का मार्ग कहा जाता है। यह अपने लिए ज्ञान व परिचय का एक यन्त्र है। इससे मन का अन्धकार दूर होता है। ऐसा कहा जाता है कि आत्मा की शुद्धि ज्ञान के योग से होती है। ध्यान करते समय शुद्ध रूप को पाना ज्ञान योग कहलाता है। इसके साथ ही योग के ग्रन्थों के अध्ययन से बुद्धि का विकास होता है। ज्ञान योग को सबसे कठिन माना जाता है। अतः हम कह सकते हैं कि स्वयं में खोई हुई विशाल सम्भावनाओं की खोज करके व स्वयं को ब्रह्म में लीन कर, इसे ही ज्ञान योग कहते हैं।

3. कर्म योग (Karma Yoga)—हम श्लोक के माध्यम से कर्म योग को समझते हैं। योग कर्म विधान का अर्थ है—कर्म में लीन होना। श्रीकृष्ण ने भी गीता में कहा है कि 'हाथ योग कर्मसु कौशलम्' का अभिप्राय कुशलता से कार्य करना है। कर्म योग का सिद्धान्त यह है कि हम वर्तमान में जो कुछ भी महसूस करते हैं, वह हमारे विगत कार्यों पर आधारित है। कर्म योग के द्वारा, कोई भी व्यक्ति किसी भी मोह में पड़ने के बिना सांसारिक क्रियाओं को करता है और अन्ततः ईश्वर में लीन हो जाता है।

4. भक्ति योग (Bhakti Yoga)—भक्ति से तात्पर्य है—दिव्य प्रेम एवं योग से तात्पर्य है—जुड़ना। ईश्वर, जानवरों व पक्षियों के प्रति समर्पण, प्रेम व भक्ति को भक्ति योग कहते हैं। हर कोई किसी को अपना भगवान मानता है, उस पूजा को ही भक्ति योग कहते हैं। यह भक्ति निःस्वार्थ भाव से की जाती है जिससे कि हम अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकें।

योग के कुछ अन्य प्रकार भी हैं, जिनका वर्णन निम्नवत् किया जा रहा है—

(1) हठ योग (Hatha Yoga)—हठ योग शब्द का उपयोग सामान्यतः आसन के अभ्यास का वर्णन करने हेतु किया जाता है। शब्दांश 'ह' भौतिक शरीर को नियन्त्रित करने वाली प्राणिक अथवा महत्वपूर्ण शक्ति को प्रदर्शित करता है और 'था' चित्त अथवा मानसिक शक्ति को प्रदर्शित करता है। इस तरह हठ योग हमारे जीवन को नियन्त्रित करने वाली दो ऊर्जाओं के जागरण के लिए एक उत्प्रेरक बन जाता है। उचित विधि से हठ योग में उल्लिखित तकनीकें शरीर प्रणालियों को सुसंगत व शुद्ध करती हैं एवं अत्युन्नत चक्र व कुण्डलिनी अभ्यासों की तैयारी में मन को केन्द्रित करती हैं।

(2) क्रिया योग (Kriya Yoga)—क्रिया योग प्राचीन काल में उत्पन्न हुआ तथा अभ्यास व अनुभव के द्वारा समय के साथ विकसित हुआ। क्रिया योग के पूर्ण रूप में 70 से अधिक क्रियाएँ होती हैं, जिनमें से 20 साधारण रूप से जानी जाती हैं। क्रिया अभ्यास संस्कृत में लिखित विभिन्न तान्त्रिक ग्रन्थों में वर्णित हैं। क्रिया योग की परम्पराओं का प्रचार स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने योग व तन्त्र शास्त्रों में वर्णित गुप्त शिक्षाओं से किया था। क्रिया योग की दो प्रणालियाँ हैं, जिनमें से एक को सम्पूर्ण विश्व में मान्यता मिली हुई है और दूसरी, परमहंस योगानन्द की है।

(3) स्वर योग (Swar Yoga)—स्वर संस्कृत शब्द है, जिसका तात्पर्य है—ध्वनि अथवा स्वर। योग का तात्पर्य है—मिलन, इसलिए स्वर योग एक विज्ञान है जो श्वास के नियन्त्रण व हेर-फेर के द्वारा ब्रह्माण्डीय चेतना का ज्ञान है।

स्वर योग वह विज्ञान है जो श्वास अथवा स्वर का सम्पूर्ण अध्ययन, अवलोकन, नियन्त्रण एवं हेर-फेर है। प्राणायाम का सम्बन्ध विभिन्न प्रकार से श्वास पर नियन्त्रण से ही है। स्वर योग में, सूर्य, चन्द्रमा, विभिन्न मौसमों, व्यक्तियों की शारीरिक व मानसिक स्थितियों की क्रियाओं के सम्बन्ध में श्वास का जुड़ाव मिलेगा। इसलिए स्वर योग श्वास सम्बन्धी सिद्धान्त व अभ्यास में अत्यन्त व्यापक है।

(4) मन्त्र योग (Mantra Yoga)—मन्त्र योग की उत्पत्ति वैदिक विज्ञान व तन्त्र में हुई है। वास्तव में वेदों के समस्त श्लोकों को मन्त्र कहते हैं। ऐसा माना जाता है कि कोई भी व्यक्ति जो वेदों का जाप अथवा गायन कर सकता है, मात्र जप करके ही परम मोक्ष अथवा परम चेतना से मिलन प्राप्त कर सकता है।

(5) कुण्डलिनी योग अथवा लय योग (Kundalini Yoga or Lay Yoga)—योग के अनुसार, मनुष्य शरीर में सात चक्र होते हैं। जब कुण्डलिनी को ध्यान के द्वारा जाग्रत किया जाता है, तो ऊर्जा उत्पन्न होती है, और मस्तिष्क में जाती है। इस समय के दौरान यह सभी सात चक्रों को सक्रिय करता है। इसमें मनुष्य अन्दर से उत्पन्न हुए शब्दों को सुनने का प्रयास करता है, जिसे नाद कहा जाता है। इस तरह के अध्ययन से मन की निपुणता खत्म हो जाती है और एकाग्रता अधिक हो जाती है।

अपनाकर कई तरह के प्राणघातक रोगों से बच सकते हैं। योगाभ्यास में आने वाले षट्कर्मों से व्यक्ति के शरीर में एकत्रित विषैले पदार्थों का सरलता से निष्कासन हो जाता है। योगासन का अभ्यास करने से लचीलापन बढ़ता है तथा नस-नाड़ियों में रक्तसंचार उचित प्रकार से होता है। प्राणायाम करने से व्यक्ति के शरीर में प्राणिक शक्ति बढ़ती है, इसके साथ-ही-साथ शरीर से कार्बन डाइ-ऑक्साइड का पूर्ण निष्कासन होता है। मन में स्थिरता आती है, जिससे साधक को ध्यान करने में मदद मिलती है और वह स्वस्थ तन व मन को प्राप्त कर सकता है।

2. रोगोपचार के क्षेत्र में (In the Field of Medicine)—वास्तव में वर्तमान समय के इस प्रतिस्पर्धा तथा विलासिता के काल में कई रोगों का जन्म हुआ है जिन पर योग के अभ्यास से विशिष्ट लाभ दिखाई दिया है। सम्भवतः रोगों पर योग के सकारात्मक प्रभाव के कारण ही योग को पुनः प्रचार-प्रसार प्राप्त हुआ है। वर्तमान में योग के माध्यम से हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा, चिन्ता, अवसाद, उच्च तथा निम्न रक्तचाप, दमा इत्यादि रोगों का प्रभावी रूप से उपचार किया जा रहा है और कई लोगों को इससे लाभ भी मिल रहा है।

3. खेलकूद के क्षेत्र में (In the Field of Games)—योगाभ्यास का खेलकूद के क्षेत्र में भी विशेष योगदान है। भिन्न-भिन्न प्रकार के खेलों में खिलाड़ी अपनी क्षमता एवं योग्यता बढ़ाने हेतु योगाभ्यास की मदद लेते हैं। योग के अभ्यास से जहाँ खिलाड़ी का तनाव कम होता है वहीं दूसरी तरफ इससे खिलाड़ियों की बुद्धि एवं शारीरिक क्षमता में वृद्धि होती है।

4. शिक्षा के क्षेत्र में (In the Field of Education)—योगाभ्यास से शिक्षा के क्षेत्र में बच्चों पर बढ़ते तनाव के स्तर को कम किया जा रहा है। इससे बच्चों को शारीरिक ही नहीं अपितु मानसिक रूप से भी सुदृढ़ बनाया जा रहा है। विद्यालय तथा महाविद्यालयों में शारीरिक शिक्षा विषय में योग की शिक्षा प्रदान की जा रही है। इसके साथ ही योगाभ्यास से छात्रों की एकाग्रता एवं स्मृति शक्ति पर भी विशिष्ट सकारात्मक प्रभाव देखने को मिल रहे हैं। वर्तमान में बच्चों में गिरते नैतिक मूल्यों को पुनः स्थापित करने हेतु योग की मदद ली जा रही है। योग के अन्तर्गत आने वाले समय में दूसरे व्यक्तियों के साथ हमारे व्यवहार एवं कर्तव्य को सिखाया जाता है, वहीं नियम के अन्तर्गत बच्चों को अपने अन्दर अनुशासन स्थापित करना सिखाया जा रहा है। कई विद्वानों ने इस बात को स्वीकार किया है, कि योगाभ्यास से शारीरिक एवं मानसिक ही नहीं अपितु नैतिक विकास भी होता है। इसीलिए आज सरकारी एवं गैर-सरकारी स्तर पर विद्यालयों में योग विषय को अनिवार्य कर दिया गया है।

5. पारिवारिक (Family)—व्यक्ति का परिवार समाज की एक महत्वपूर्ण इकाई होती है और पारिवारिक संस्था व्यक्ति के विकास की नींव होती है। योग के अभ्यास से आये कई सकारात्मक परिणामों से मालूम हुआ है कि यह विद्या व्यक्ति में पारिवारिक मूल्यों व मान्यताओं को भी उत्पन्न करती है। योगाभ्यास एवं इसके दर्शन से व्यक्ति में प्रेम, आत्मीयता, अपनापन व सदाचार जैसे गुण विकसित होते हैं। वास्तव में ये गुण एक स्वस्थ परिवार की मुख्य शिला होते हैं। आ' निक समय में घटती संयुक्त परिवार प्रथा एवं बढ़ती एकल परिवार प्रथा ने कई तरह की समस्याओं को उत्पन्न किया है। परिवार का सदस्य क्रोधी, संवेदनहीन, असहनशील व स्वार्थी होता जा रहा है जिससे परिवार की धुरी शनैः-शनैः निखल होती जा रही है। किन्तु योग के अभ्यास से ऐसी दुष्प्रवृत्तियाँ अपने आप ही खत्म हो जाती हैं।

6. सामाजिक (Social)—यह बात बिल्कुल सत्य है कि एक स्वस्थ नागरिक से स्वस्थ परिवार बनता है और एक स्वस्थ एवं संस्कारित परिवार से एक आदर्श समाज की स्थापना होती है। इसी कारण समाज के उत्थान में योगाभ्यास का सीधा प्रभाव देखा जा सकता है। व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक पक्षों को शारीरिक क्रियाएँ प्रभावित करती हैं। सामान्य रूप से वर्तमान समय में प्रतिस्पर्धा के इस काल में व्यक्ति विशेष पर सामाजिक क्रियाओं का नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। व्यक्ति धन अर्जित करने व विलासिता के साधनों को संजोने के लिए अविश्वास, हिंसक एवं भ्रष्टाचार की प्रवृत्ति को बेझिझक अपना रहा है। ऐसे यौगिक अभ्यास; जैसे—कर्मयोग, हठयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग व अष्टांगयोग साधन समाज को नई रचनात्मक तथा शान्तिदायक दिशा दे रहे हैं। कर्मयोग का सिद्धान्त तो पूर्णतः सामाजिकता

शारीरिक शिक्षा तथा खेल में योग से लाभ (Benefits of Yoga in Physical Education and Sports)

शारीरिक शिक्षा तथा खेल में योग से निम्नलिखित लाभ होते हैं—

- (1) योग के नियमित अभ्यास से मोटापा कम होता है व शरीर स्वस्थ रहता है।
- (2) योग रक्त को शुद्ध करता है और मानसिक स्थिरता व शान्ति प्रदान करता है।
- (3) योग के अभ्यास से रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है।
- (4) योग शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा में वृद्धि करता है।
- (5) योगासन करने से हमारा शारीरिक विकास होता है।
- (6) योग श्वास लेने की क्षमता बढ़ाता है।
- (7) योग सदैव मनुष्य के लिए वरदान सिद्ध हुआ है।
- (8) योगासन के नियमित अभ्यास से व्यक्ति का तनाव दूर होता है।

अभ्यास प्रश्न (EXERCISE QUESTIONS)

I. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Type Questions)

1. योग का क्या अर्थ है? इसके ऐतिहासिक पहलू का विस्तृत वर्णन कीजिए। (What is the meaning of Yoga? Describe in detail its Historical Aspect.)
2. योग के प्रकार एवं क्षेत्र की विवेचना कीजिए। (Discuss the types and Scope of Yoga.)
3. व्यक्ति के जीवन में योग का क्या महत्व है? विस्तृत वर्णन कीजिए। (What is the Importance of Yoga in Person's life? Describe in detail.)
4. निम्नलिखित पर टिप्पणी लिखिए (Write a comment on the following):
 - (अ) मानसिक स्वास्थ्य के साथ योग सम्बन्ध (Yoga relation with Mental Health),
 - (ब) मूल्य शिक्षा के साथ योग सम्बन्ध (Yoga relation with Value Education),
 - (स) शारीरिक शिक्षा तथा खेल के साथ योग सम्बन्ध (Yoga relation with Physical Education and Sports)

II. लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Type Questions)

1. योग से आप क्या समझते हैं? (What do you understand by Yoga?)
2. योगासन के लाभ बताइए। (Explain the Advantages of Yogasan.)
3. योग के प्रकारों को संक्षेप में बताइए। (Briefly explain the types of Yoga.)
4. योग के क्षेत्र की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए। (Briefly explain the field of Yoga.)
5. मानसिक स्वास्थ्य के साथ योग का क्या सम्बन्ध है? संक्षेप में बताइए। (What is the yoga relation with Mental Health? Briefly explain.)

III. वस्तुनिष्ठ प्रश्न (Objective Type Questions)

सही विकल्प चुनिए—

1. योग शब्द संस्कृत के किस धातु से निर्मित है?

(अ) युज	(ब) युज्
(स) यजु	(द) युजु
2. योग का उत्पत्ति क्षेत्र किसको माना जाता है?

(अ) पूर्वी भारत	(ब) पश्चिमी भारत
(स) उत्तरी भारत	(द) दक्षिणी भारत

3. योगासन से लाभ होता है—
 (अ) शरीर स्वस्थ रहता है
 (स) मन स्थिर रहता है
 (ब) हृदयगति स्वाभाविक रहती है
 (द) इनमें से सभी
4. योग के प्रकार हैं—
 (अ) राज योग
 (स) कर्म योग
 (ब) ज्ञान एवं भक्ति योग
 (द) ये सभी
5. महर्षि पतंजलि ने राज योग के कितने उप-प्रकार बताए हैं?
 (अ) छः
 (स) आठ
 (ब) सात
 (द) नौ
6. अष्टांग योग का पहला चरण कौन-सा है?
 (अ) यम
 (स) ध्यान
 (ब) नियम
 (द) आसन
7. राज योग हमारे किसको नियन्त्रित करने का योग है?
 (अ) संवेदी अंग
 (स) भावनाएँ
 (ब) मन
 (द) क्रिया के अंग
8. निम्नांकित में से कौन-सा अष्टांग योग नहीं है?
 (अ) प्राणायाम
 (स) नियम
 (ब) यम
 (द) धौती
9. योग सूत्र किसके द्वारा लिखा गया है?
 (अ) योगी
 (स) पतंजलि
 (ब) वेदव्यास
 (द) कपिला
10. मनुष्य के शरीर में कितने चक्र होते हैं?
 (अ) 5
 (स) 9
 (ब) 7
 (द) 11
11. योग के जनक हैं—
 (अ) महर्षि पतंजलि
 (स) कृष्णमचार्य
 (ब) बाबा रामदेव
 (द) योगी
12. मनुष्य के लिए योग की उत्पत्ति किसने की?
 (अ) ब्रह्मा
 (स) शिव
 (ब) विष्णु
 (द) कृष्ण
13. योग में कितनी शुद्धि क्रिया होती हैं?
 (अ) 5
 (स) 7
 (ब) 6
 (द) 8
14. निम्न में से एक प्राचीन विज्ञान है जो शरीर, मन व आत्मा के बीच समन्वय स्थापित करता है—
 (अ) चिकित्सा
 (स) 'अ' एवं 'ब' दोनों
 (ब) योग
 (द) कोई नहीं
15. निम्नलिखित में से योग के अनुसार मन का एक रूप है—
 (अ) तप
 (स) जप
 (ब) साधना
 (द) यम
16. योग का सांख्य से कोई सम्बन्ध नहीं है—
 (अ) सही
 (स) अनिर्धारित
 (ब) गलत
 (द) इनमें से कोई नहीं