


<https://www.artofliving.org/in-hi/yoga>

दस हजार साल से भी अधिक समय से प्रचलन में है। मननशील परंपरा का सबसे तरौताजा उल्लेख, नासदीय सूक्त में, सबसे पुराने जीवन्त साहित्य ऋग्वेद में पाया जाता है। यह हमें फिर से सिन्धु-सरस्वती सभ्यता के दर्शन कराता है। ठीक उसी सभ्यता से, पशुपति मुहर (सिक्का) जिस पर योग मुद्रा में विराजमान एक आकृति है, जो वह उस प्राचीन काल में योग की व्यापकता को दर्शाती है। हालांकि, प्राचीनतम उपनिषद, बृहदारण्यक में भी, योग का हिस्सा बन चुके, विभिन्न शारीरिक अभ्यासों का उल्लेख मिलता है। छांदोग्य उपनिषद में प्रत्याहार का तो बृहदारण्यक के एक स्तवन (वेद मंत्र) में प्राणायाम के अभ्यास का उल्लेख मिलता है। यथावत, "योग" के वर्तमान स्वरूप के बारे में, पहली बार उल्लेख शायद कठोपनिषद में आता है, यह यजुर्वेद की कथाशाखा के अंतिम आठ वर्गों में पहली बार शामिल होता है जोकि एक मुख्य और महत्वपूर्ण उपनिषद है। योग को यहाँ भीतर (अन्तर्मन) की यात्रा या चेतना को विकसित करने की एक प्रक्रिया के रूप में देखा जाता है।

प्रसिद्ध संवाद, "योग याज्ञवल्क्य" में, जोकि (बृहदारण्यक उपनिषद में वर्णित है), जिसमें बाबा याज्ञवल्क्य और शिष्य ब्रह्मवादी गार्गी के बीच कई साँस लेने सम्बन्धी व्यायाम, शरीर की सफाई के लिए आसन और ध्यान का उल्लेख है। गार्गी द्वारा छांदोग्य उपनिषद में भी योगासन के बारे में बात की गई है।  अथर्ववेद में उल्लेखित संन्यासियों के एक समूह, वार्ता (सभा) द्वारा, शारीरिक आसन जोकि **योगासन** के रूप में विकसित हो सकता है पर बल दिया गया है। यहाँ तक कि संहिताओं में उल्लेखित है कि प्राचीन काल में मुनियों, महात्माओं, विभिन्न साधु और संतों द्वारा कठोर शारीरिक आचरण, ध्यान व तपस्या का अभ्यास किया जाता था।

योगा धीरे-धीरे एक अवधारणा के रूप में उभरा है और भगवद गीता के साथ साथ, महाभारत के शांतिपर्व में भी योग का एक विस्तृत उल्लेख मिलता है।

बीस से भी अधिक उपनिषद और योग वशिष्ठ उपलब्ध हैं, जिनमें महाभारत और भगवद गीता से भी पहले से ही, योग के बारे में, सर्वोच्च चेतना के साथ मन का मिलन होना कहा गया है।

हिंदू दर्शन के प्राचीन मूलभूत सूत्र के रूप में योग की चर्चा की गई है और शायद सबसे अलंकृत पतंजलि योगसूत्र में इसका उल्लेख किया गया है। अपने दूसरे सूत्र में पतंजलि, योग को कुछ इस रूप में परिभाषित करते हैं:

" योगः चित्तवृत्ति निरोधः "- योग सूत्र 1.2

पतंजलि का लेखन भी अष्टांग योग के लिए आधार बन गया। जैन धर्म की पांच प्रतिज्ञा और बौद्ध धर्म के योगाचार की जड़ें पतंजलि योगसूत्र में निहित हैं।

मध्यकालीन युग में हठ योग का विकास हुआ।

योग के ग्रंथ: पतंजलि योग सूत्र | Scriptures of Yoga: Patanjali Yoga Sutras

पतंजलि को योग के पिता के रूप में माना जाता है और उनके योग सूत्र पूरी तरह योग के ज्ञान के लिए समर्पित रहे हैं।

प्राचीन शास्त्र [पतंजलि योग सूत्र](#), पर गुरुदेव के अनन्य प्रवचन, आपको योग के ज्ञान से प्रकाशमान (लाभान्वित) करते हैं, तथा योग की उत्पत्ति और उद्देश्य के बारे में बताते हैं। योग सूत्र की इस व्याख्या का लक्ष्य योग के सिद्धांत बनाना और योग सूत्र के अभ्यास को और अधिक समझने योग्य व आसान बनाना है। इनमें ध्यान केंद्रित करने के प्रयास की पेशकश की गई है कि क्या एक 'योग जीवन शैली' का उपयोग योग के अंतिम लाभों का अनुभव करने के लिए किया जा सकता है।

गुरुदेव ने भी योगसूत्र उपनिषद पर बहुत चर्चा की है। गीता पर अपनी टिप्पणी में उन्होंने, सांख्ययोग, कर्मयोग, भक्तियोग, राजगुहिययोग और विभूतियोग की तरह, योग के विभिन्न अंगों पर प्रकाश डाला है।

क्या आप पतंजलि योगसूत्र का इतिहास और कहानी जानना चाहते हैं ? - [यहाँ क्लिक करें](#)।
पतंजलि सूत्रों पर गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी का विस्तृत प्रवचन पढ़ने हेतु - [यहाँ क्लिक करें](#)।

योग के प्रकार | Types of Yog

"योग" में विभिन्न किस्म के लागू होने वाले अभ्यासों और तरीकों को शामिल किया गया है।

- 'ज्ञान योग' या दर्शनशास्त्र
- 'भक्ति योग' या भक्ति_आनंद का पथ
- 'कर्म योग' या सुखमय कर्म पथ

राजयोग, जिसे आगे आठ भागों में बांटा गया है, को अष्टांग योग भी कहते हैं। राजयोग प्रणाली का आवश्यक मर्म, इन विभिन्न तरीकों को संतुलित और एकीकृत करने के लिए, योग आसन का अभ्यास है।

भक्ति योग क्या है ? नवविधा भक्ति क्या है ? जानने हेतु [यहाँ क्लिक करें](#)।

अलग अलग योगासनों का वर्गीकरण और आसन कैसे करें यह जानने हेतु [यहाँ क्लिक करें](#)।

श्री श्री योग | Sri Sri Yoga

श्री श्री योग जीवन का एक समग्र तरीका है जो योग के प्राचीन ज्ञान के सभी तत्वों को एकीकृत करता है, ताकि प्रार्थनापूर्वक अनुशासनमय रहते हुए, शरीर, मन और आत्मा को एक कर सकें। सरल श्रृंखला के साथ_साथ, हालांकि प्रभावी योगआसन और श्वास तकनीक में, ध्यान के आंतरिक अनुभव पर अधिक जोर दिया जाता है, क्योंकि मन के स्वास्थ्य और मानव अस्तित्व से जुड़े अन्य छिपे हुए तत्वों के लिए यह जरूरी है। हम मानते हैं

कि जब किसी के भीतर सद्भाव होता है; तो जीवन के माध्यम से यात्रा शांत, सुखद और अधिक परिपूर्ण हो जाती है।

[श्री श्री योग](#) कार्यक्रमों में, बुद्धि और योग की तकनीक को शुद्ध, आनन्ददायक और पूरी तरह से सिखाया जाता है। कार्यक्रमों द्वारा अपने शरीर को मजबूत करने, हमारे मन को शांत करने, अपना ध्यान दोबारा हासिल करने और आत्मविश्वास में सुधार करने हेतु संतुलन बहाल किया जाता है। यह शुरुआती और साथ ही नियमित अभ्यासियों के लिए एक पूरा पैकेज है और इसमें सभी आयु वर्ग के लोगों के लिए कुछ न कुछ है।

श्री श्री योग के नियमित अभ्यास ने अभ्यासियों की जीवन शैली में उल्लेखनीय परिवर्तन किया है। उन्होंने पुरानी बीमारियों से राहत का अनुभव किया है और अपने व्यवहार में बदलाव देखा है। प्रतिभागियों ने स्वस्थ रहने, चिंता कम करके खुश रहने, सहिष्णुता की वृद्धि और सचेतता वृद्धि के बारे में अपना अनुभव बताया है।

अलग अलग योगासन कैसे करें यह जानने हेतु [यहाँ क्लिक करें](#)।

अपने आसपास की जगह पर श्री श्री योग का कोर्स करने हेतु [यहाँ क्लिक करें](#)।

सभी के लिए योग | Yog for all

योग की सुंदरताओं में से, एक खूबी यह भी है कि बूढ़े या युवा, स्वस्थ (फिट) या कमजोर सभी के लिए योग का शारीरिक अभ्यास लाभप्रद है और यह सभी को उन्नति की ओर ले जाता है। उम्र के साथ साथ आपकी आसन की समझ और अधिक परिष्कृत होती जाती है। हम बाहरी सीध और योगासन के तकनीकी (बनावट) पर काम करने बाद अन्दरूनी सुक्ष्मता पर अधिक कार्य करने लगते हैं और अंततः हम सिर्फ आसन में ही जा रहे होते हैं।

योग हमारे लिए कभी भी अनजाना नहीं रहा है। हम यह तब से कर रहे हैं जब हम एक बच्चे थे। चाहे यह "बिल्ली खिंचाव" आसन हो जो रीढ़ को मजबूत करता है या पवन_मुक्त आसन जो पाचन को बढ़ाता है, हम हमेशा शिशुओं को पूरे दिन योग के कुछ न कुछ रूप करते पाएंगे। बहुत से लोगों के लिए योग के बहुत से मायने हो सकते हैं। वस्तुतः "योग के जरिये आपके जीवन की दिशा" तय करने में मदद करने के लिए दृढ़ संकल्प है।

सांस लेने की तकनीक प्राणायाम और ध्यान (Dhyaan)

सांस का नियंत्रण और विस्तार करना ही प्राणायाम है। साँस लेने की उचित तकनीकों का अभ्यास रक्त और मस्तिष्क को अधिक ऑक्सीजन देने के लिए, अंततः प्राण या महत्वपूर्ण जीवन ऊर्जा को नियंत्रित करने में मदद करता है। प्राणायाम भी विभिन्न योग आसन के साथ साथ चलता जाता है। योग आसन और प्राणायाम का संयोग शरीर और मन के लिए, शुद्धि और आत्म अनुशासन का उच्चतम रूप माना गया है। [प्राणायाम तकनीक](#) हमें ध्यान का एक गहरा अनुभव प्राप्त करने हेतु भी तैयार करती है।

कार्यक्रम समन्वयक

भारत में श्री श्री योग राज्य समन्वयक

श्री श्री योग देश समन्वयक

शारीरिक बीमारी के कारण क्या आप रुके हुए (जकडे हुए) महसूस कर रहे हैं? क्या भावनाओं की वजह से आपको अपने व्यक्तिगत और काम के जीवन में कीमत चुकानी पड रही है? जीवन शैली में न्यूनतम बदलाव करके स्वाभाविक रूप से परेशानियों पर काबू पाने में कैसे योग मदद कर सकता है, इस बारे में अधिक सीखने के लिए नीचे दिए गए फॉर्म को भरें।

Power of Yoga

•

