

ओ३म्

वर्षम् - १२, अङ्कः - १५१

आषाढश्रावणमासौ-२०७८

जुलाईमासः-२०२१

आर्ष-ज्योतिः

श्रीमद् दयानन्द वैदार्ष-महाविद्यालय-न्यास का द्विभाषीय मासिक मुखपत्र

कोरोनानिवारकविशेषाङ्कः

तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्

- गीता २/५०

प्रसारणकार्यालयः

श्रीमद्दयानन्दार्ष-ज्योतिर्मठ-गुरुकुलम्, पौन्धा, देहरादूनम्

9411106104, 9411310530, 8810005096

arsh.jyoti@yahoo.in gurukulpondhadehradun www.pranwanand.org



भूयश्च शरदः शतात्

७ जुलाई

स्वामी दयानन्द के अनन्योपासक,

आर्यसमाज के नवस्फूर्ति प्रदाता,

आर्षपरम्परा के पुरोधा,

गुरुकुल परम्परा के प्रबलपोषक,

वेदवेदाङ्गविद्,

अनेकों नवयुवकों के पथप्रदर्शक,

विभिन्न आर्षगुरुकुलों के सञ्चालक,

प्रबुद्ध मनीषी,

सरलता व विनम्रता के प्रतिमूर्ति,

मृदुभाषी, सर्वहितसम्पादक,

वैदिक गुरुकुल परिषद् के अध्यक्ष,

वीतराग संन्यासी,

पूज्य स्वामी प्रणवानन्द सरस्वती जी

के जन्मोत्सव की

अशेष-विशेष शुभकामनाएँ



❖ ओ३म् ❖

आर्ष-ज्योतिः

श्रीमद्दयानन्द वेदार्ष-महाविद्यालय-न्यास

का

द्विभाषीय मासिक मुखपत्र

आषाढश्रावणमासौ, विक्रमसंवत्-२०७८/जुलाई-२०२१, सृष्टिसम्बत्-१,९६,०८,५३,१२२
वर्षम्-१२ :: अङ्कः-१५१ कोरोनानिवारकविशेषाङ्कः मूल्यम्-रु. ५ प्रति, वार्षिकम्-५०

❖ संरक्षकाः ❖

स्वामी प्रणवानन्दः सरस्वती

कै. रुद्रसेन आर्यः

प्रो. देवीप्रसादत्रिपाठीवर्याः

श्रीगिरीश-अवस्थीवर्याः

❖ परामर्शदातृमण्डलम् ❖

डॉ. रघुवीरवेदालङ्कारः

प्रो. महावीरः

आचार्ययज्ञवीरवर्याः

श्रीचन्द्रभूषणशास्त्री

❖ मुख्यसम्पादकौ ❖

डॉ. धनञ्जय आर्यः

डॉ. रवीन्द्रकुमारः

❖ कार्यकारी सम्पादकः ❖

ब्र. शिवदेवार्यः

❖ व्यवस्थापकाः ❖

ब्र. आकाशार्यः

ब्र. त्रिजकिशोरः

ब्र. सुधांशुः

❖ कार्यालयः ❖

श्रीमद्दयानन्द-आर्ष-ज्योतिर्मठ-गुरुकुलम्
दूनवाटिका-२, पौन्धा, देहरादूनम् (उत्तराखण्डः)

दूरवाणी - ०९४१११०६१०४, ८८१०००५०९६

website: www.smdnyas.com

E-mail: arsh.jyoti@yahoo.in

प्रकाशनतिथि-३ जुलाई २०२१

डाकप्रेषणतिथि-८ जुलाई २०२१

विषय-क्रमणिका

विषयः	पृष्ठः
आर्याभिविनयः	०२
सम्पादकीय	०३
कोरोना महामारी का यौगिक उपाय	०५
योग से कोरोना का नाश	०७
योग का आधार वेद	०८
कोरोना का यौगिक उपाय	११
योग द्वारा कोरोना से बचाव	१३
योग से कोरोना का निदान	१५
कोविड-१९ का यौगिक समाधान	१६
योग द्वारा कोरोना से बचाव	१८
योग से कोरोना को नियन्त्रित किया जा सकता है	१९
कोरोना का यौगिक समाधान	२०
कोरोना का योग से समाधान	२२
योग द्वारा कोरोना से बचाव	२४
अष्टाङ्ग योग का महत्त्व	२५
कोरोना का समाधान कैसे?	२७
योग द्वारा कोरोना से बचाव सम्भव	२९
योग से कोरोना का निदान कैसे?	३१
कोरोना महामारी का योग से समाधान	३३
कोरोना का योग से समाधान	३५
कोरोना से मुक्ति कैसे?	३७
अष्टाङ्गयोगस्योद्देश्यम्	३९
योगस्याधारभूताः वेदाः	४१
योगस्याधारभूताः वेदाः	४२
PROTECTION OF COVID BY YOGA	४५
IMMUNITY FROM COVID THROUGH YOGA	४७

आर्याभिविनयः

(१४)

ऋषिः- अङ्गिरसः सव्यः। देवता- इन्द्रो देवता। छन्दः- विराड्जगति। स्वरः- निषादः।

वि जानीह्यार्यान् ये च दस्यवो बर्हिष्मते रन्धया शासदव्रतान्।

शाकी भव यजमानस्य चोदिता विश्वेत्ता ते सधमादेषु चाकन ॥ - ऋग्वेद १/५१/८ ॥

वि। जानीहि। आर्यान्। ये। च। दस्यवः। बर्हिष्मते। रन्धय। शासत्। अव्रतान्। शाकी। भव। यजमानस्य। चोदिता। विश्वा। इत्। ता। ते। सधमाऽदेषु। चाकन ॥

अन्वयः- हे मनुष्यः! त्वं बर्हिष्मत आर्यान् विजानीहि ये दस्यवः सन्ति ताँश्च विदित्वा रन्धाऽव्रतान् शासत् यजमानस्य चोदिता सन् शाकी भव यतस्ते तवोपदेशेन सङ्गेन वा सधमादेषु ता तानि विश्वा विश्वान्येतानि सर्वाणि कर्माणीदेवाहं चाकन ॥

पदार्थः- (वि) विशेषार्थे (जानीहि) विद्धि (आर्यान्) धार्मिकानाप्तान् विदुषः सर्वोपकारकान् मनुष्यान् (ये) वक्ष्यमाणाः (च) समुच्चये (दस्यवः) परपीडका मूर्खा धर्मरहिता दुष्टा मनुष्याः (बर्हिष्मते) बर्हिषः प्रशस्ता ज्ञानादयो गुणा विद्यन्ते यस्मिन् व्यवहारे तन्निष्पत्तये (रन्धय) हिंसय (शासत्) शासनं कुर्वन्। (अव्रतान्) सत्यभाषणादिरहितान् (शाकी) प्रशस्तः शाकः शक्तिर्विद्यते यस्य सः (भव) निर्वर्तस्व (यजमानस्य) यज्ञनिष्पादकस्य (चोदिता) प्रेरकः (विश्वा) सर्वाणि (इत्) एव (ता) तानि (ते) तव (सधमादेषु) सुखेन सह वर्तमानेषु स्थानेषु (चाकन) कामये। अत्र कनधातोवर्तमाने लिट् तुजादिनां दीर्घोऽभ्यासस्य। (अष्टा० ६.१.७) इत्यभ्यासदीर्घत्वं च ॥

आर्याभिविनयः- हे यथायोग्य सबको जानने वाले ईश्वर! (आर्यान्) विद्याधर्मादिउत्कृष्ट- स्वभावाचरणयुक्त आर्यों को (वि जानीहि) जानो। (ये च दस्यवः) और जो नास्तिक डाकू चोर विश्वासघाती मूर्ख विषयलम्पट हिंसादिदोषयुक्त उत्तम कर्म में विघ्न करने वाले स्वार्थी स्वार्थसाधन में तत्पर वेदविद्या विरोधी अनार्य मनुष्य (बर्हिष्मते) सर्वोपकारक यज्ञ के विध्वंसक हैं इन सब दुष्टों को आप (रन्धय) समूलान्, विनाशय-मूलसहित नष्ट कर दीजिए। और (शासदव्रतान्) ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ, संन्यासादि धर्मानुष्ठानव्रतरहित वेदमार्गोच्छेदक अनाचारियों को यथा योग्य शासन करो (-शीघ्र उन पर दण्ड निपातन करो) जिससे वे भी शिक्षायुक्त होके शिष्ट हों, अथवा उनका प्राणान्त हो जाये किंवा हमारे वश में ही रहें। (शाकी) तथा (आप ही) जीव को परम शक्तियुक्त शक्ति देने और उत्तम कर्मों में प्रेरणा करने वाले हो। आप हमारे दुष्ट कर्मों से निरोधक हो। मैं भी तुमसे (सधमादेशु) उत्कृष्ट स्थानों में निवास करता हुआ (विश्वेत्ता ते) तुम्हारी आज्ञानुकूल सब उत्तम कर्मों की (चाकन) कामना करता हूँ। सो आप पूरी करें ॥

संस्कृताभिविनयः- हे यथायोग्य सर्वज्ञेश्वर! विद्याधर्माद्युत्कृष्टस्वभावचरणयुतान् आर्यान् ज्ञायताम्। ये च नास्तिकाश्चौराः दस्यवो विश्वासघातिनो मूर्खाः विषयलम्पटाः हिंसादिदोषदूषिताः सत्कर्मणि विघ्नकारिणस्स्वार्थ साधनतत्पराः वेदविद्याविरोधिनोऽनार्यनरासर्वोपकारक- यज्ञविध्वंसकास्सन्ति। एतान् सर्वान् दुष्टान् भवान् समूलान् विनाशयतु। ब्रह्मचर्यगृहस्थ- वानप्रस्थसंन्यासादिधर्मोऽनुष्ठान्व्रतरहितान् वेदमन्त्रोच्छेदकान् आचारहीनांश्चानुशास्तु यथायोग्यं शीघ्रं तान् दण्डयतु येन तेऽपिशिक्षान्वितास्सन्तशिष्टाः स्युरथवा निष्प्राणास्सन्तु किं वास्माकं वशीभूता एव भवन्तु। तथा भवान्नेव जीवस्य परंशक्तिसम्पन्नसम्पादक- सत्कर्मप्रेरकश्चास्ति। अस्मदुष्टकर्मनिरोधकः चास्ति भवान्। अहमपि भवत उत्कृष्टस्थानेषु निवसन्भवत आज्ञानुकूलं सर्वोत्तमकर्माणि कामये। तां कामनां पूरयतु भवान् ॥

- शिवकुमारः, गुरुकुलपौन्धा, देहरादूनम्

अभ्यास
की कलम
से...



कोरोना का निदान कैसे... ?

वर्तमान परिस्थितियों में कोविड-19 एक वैश्विक समस्या का रूप ले चुका है, अभी तक कोई भी स्थायी निराकरण नहीं हो सका है। ऐसे समय में भारतीय ज्ञान एवं संस्कृति की ओर निहारने पर थोड़ी-सी उम्मीद की किरण दिखाई पड़ रही है जो योग और आयुर्वेद जैसे गूढ़ ज्ञान में निहित है।

इस संक्रमण को विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कोविड-19 नाम दिया। इस संक्रमण की पहचान बुखार, खांसी, जुखाम, गले में दर्द, उल्टी, श्वास समुचित न ले पाना, रोगप्रतिरोधक क्षमता का कम होना आदि है। इस संक्रमण के समाधानार्थ विभिन्न देशों ने विभिन्न उपाय अन्वेषित किये हैं। यथा-दूरी बनाए रखना, मास्क-प्रयोग, सेनेटाइजर-प्रयोग, वैक्सिनेशन, विटामिन-सी एवं डी का प्रयोग आदि। इन उपायों के द्वारा कोरोना के संक्रमण को नष्ट करने का प्रयास किया जा रहा है, ये सभी प्रयास एक सीमा तक तो उचित हैं, किन्तु सर्वथा उपयोगी प्रतीत नहीं हो पा रहे हैं, क्योंकि इन सभी प्रयोगों को

करने के पश्चात् भी लोग संक्रमित हो रहे हैं, जो अत्यन्त चिन्ता का विषय है। एलोपैथी इस रोग के समाधान में अत्यल्प सफल हो रहा है। सरकारी आंकड़ों के अनुसार अस्पतालों में मृत्युदर बहुत ज्यादा है। इसके विपरीत ग्राम्य परिवेश में प्रकृति से जुड़े हुये लोग कम संक्रमित हो रहे हैं अथवा संक्रमण के पश्चात् शीघ्र ही स्वस्थ हो जा रहे हैं। इससे इनता तो सिद्ध है ही कि प्राकृतिक जीवनशैली हमें इस कोरोना महामारी से बचाने में सर्वाधिक सहायक है। केवल प्राकृतिक जीवनशैली से ही समाधान नहीं है, इसके साथ हमें यौगिक उपायों को भी अपनाना होगा।

जिन लोगों में रोगप्रतिरोधक क्षमता कम होती है, प्रायः कोरोना उन लोगों को ही अपना शिकार बनाता है। यदि रोगप्रतिरोधक क्षमता से परिपूर्ण व्यक्ति को कोरोना हो भी जाता है तो वह शीघ्र ही ठीक हो जाता है। इससे स्पष्ट है कि कोरोनाग्रस्त व्यक्तियों में रोगप्रतिरोधकक्षमता कम हो जाती है। ऐसे में रोगप्रतिरोधकक्षमता को अधिकाधिक बनाये रखना अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। अब प्रश्न है कि रोगप्रतिरोधक क्षमता कैसे विकसित की जाये, जिसके लिए ऐलोपैथी में भी अनेक उपाय हैं, किन्तु उनका दुष्परिणाम भी व्यक्ति को भुगतना पड़ता है।

रोगी व्यक्ति को यदि इसका दुष्परिणाम भुगतना पड़े तो स्पष्ट है कि उसके लिए समस्या बन सकती है। अतः हमें ऐसे उपाय की आवश्यकता है जो कोई दुष्परिणाम को द्योतित न करे। इसके लिए यौगिक उपायों के अतिरिक्त अन्य उपाय उपयुक्त प्रतीत नहीं होता।

यौगिक उपायों के अन्तर्गत मुख्यरूप से हमारी जीवनचर्या आती है। महर्षि चरक का सिद्धान्त है कि -हितभुक्, ऋतभुक्, मितभुक् का प्रयोग करने से कोई भी व्यक्ति रोगी नहीं हो सकता। हितभुक् से तात्पर्य है कि भोजन स्वास्थ्य के लिए हितकारी हो, सुपाच्य हो तथा आरोग्यता एवं बलिष्ठता को प्रदान करने वाला होना चाहिए। ऋतभुक् से अभिप्राय है कि भोजन ऋतुओं के अनुकूल हो, क्योंकि हितकारी भोजन ऋतु के अनुकूल न हो तो अत्यन्त हानि होती है। मितभुक् से तात्पर्य है कि भोजन की मात्रा अपनी भूख से कम लें, यदि इस प्रकार की आहारव्यवस्था होगी तो निश्चय से ही हम रोगी हो ही नहीं सकते।

सर्वप्रथम हमें अपने खानपान को व्यवस्थित करना चाहिए। खान-पान में प्राकृतिक सुपाच्य भोज्यपदार्थों का ही सेवन करें, इसके साथ आयुर्वेदानुसार एंटीऑक्सीडेंट के गुणों से परिपूर्ण गिलोय, तुलसी, हल्दी, दालचीनी, अदरक, खजूर, किशमिश, मुन्नके आदि का प्रयोग करना चाहिए और अधिकाधिक शुद्ध जल को पीना चाहिए। आहार के पश्चात् योग इस संक्रमण में बहुत ही लाभदायक है।

योगदर्शन के अनुसार योग के आठ अंग हैं - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि। यमों का अनुपालन करने से शरीर आन्तरिक रूप से स्वच्छ एवं मजबूत रहता है। नियम बाह्य सुदृढ़ता को बढ़ाते हैं। आसन मानसिक तनाव का शमन कर ऊर्जा का संचार करके ऑक्सीजन को उचित मात्रा प्रदान कर मांसपेशियों व रक्तमणियों को स्वास्थ्य रखते हैं। प्राणायाम के अभ्यास

से शरीरस्थ समस्त दोषों का निराकरण होकर मानसिक शक्ति प्राप्त होती है। प्रत्याहार से व्यक्ति अपनी इन्द्रियों को नियन्त्रित रख सकता है। धारणा द्वारा मन को एकाग्र करके अपने ऊपर आयी विपत्ति को हावी होने से रोका जा सकता है। ध्यान को करने से रोग के कारण उत्पन्न दुःख का मानसिक प्रभाव नहीं होगा। समाधि द्वारा व्यक्ति अत्यन्त दुरूह पस्थितियों में भी शान्ति की अनुभूति को प्राप्त करेगा। इस प्रकार योगाभ्यास से मनुष्य को शरीरिक व मानसिक रूप से सबलता व शान्ति प्राप्त होती है।

यौगिक उपाय के अन्तर्गत यज्ञ भी कोरोना को रोकने में सर्वाधिक सहायक है। एक ओषधि को यदि हम खाते हैं तो उस ओषधि का लाभ उस एकलव्यव्यक्ति को ही प्राप्त होगा। यदि उस ओषधि को यज्ञाग्नि के द्वारा लिया जाये तो अग्नि के संयोग से उस ओषधि का गुण कई गुना बढ़ जाता है। कोरोना के समाधान के लिए यज्ञाग्नि में गिलोय आदि ओषधियों का प्रयोग करना चाहिए।

इस समाधान के लिए सर्वाधिक उपयुक्त उपाय यौगिक जीवनचर्या ही है। कोरोना न आये इसके लिए तो है ही साथ ही यदि कोरोना से ग्रस्त होने पर उसके निदानार्थ भी यह सर्वाधिक उपयोगी है। अतः हम इस यौगिक उपायों को अपनायें और स्वयं स्वस्थ रहते हुए अन्यो को भी स्वस्थ रहने में सहभागी बनें।

-शिवदेव आर्य...✍

मो.-८८१०००५०९६

अणुसंकेत-shivdevaryagurukul@gmail.com

कोरोना महामारी का यौगिक उपाय

□ ब्र. दिनेश आर्य...✍



कोरोना वायरस वायरस का एक परिवार है जो सामान्य सर्दी-जुकाम से लेकर गंभीर बीमारियों जैसे मध्य-पूर्व श्वसन सिंड्रोम और गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम के लिए उत्तरदायी है। यह वायरस मानव तथा जानवर दोनों को संक्रमित कर सकता है। कोरोना वायरस की पहली बार पहचान 1960 के दशक में की गई थी। वर्तमान ज्ञात 'SARC-COVE-2' कोरोना वायरस को लेकर अभी तक सात प्रकार के कोरोना वायरस की पहचान की जा चुकी है। जिसमें 229E, NL63, OC43, HKU1, MERC-COV vkSj SARC-COVE-2 शामिल है।

कोरोना वायरस का अस्तित्व -

SARC-COV कोरोना वायरस का एक प्रकार है, जिसकी पहली बार पहचान नवंबर २००२ में चीन में गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम कोरोना वायरस के रूप में की गई थी। इसके बाद ३१ दिसंबर २०१९ को चीन के वुहान शहर में 'SARC-COV-2' नामक वायरस प्रकाश में आया। विशेषज्ञों के मुताबिक इस वायरस का स्रोत चीन के हुनान प्रान्त स्थित C-FOOD होलसेल मार्केट है। ११ फरवरी २०२० को 'SARC-COV-2' वायरस जनित बीमारी का नाम विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा कोविड-19 के रूप में रखा गया।

कोरोना रोग का निदान -

कोविड-19 बीमारी के समक्ष आज जहाँ एलोपैथी नतमस्तक हो चुकी है तब ऐसे समय में हम आयुर्वेद एवं योगाभ्यास के द्वारा इस महामारी का अंत करने में सक्षम हो सकते हैं।

यज्ञ से कोरोना का समाधान -

आज तक संसार में विस्तृत होने वाली सभी

बीमारियों में यज्ञ एक ओषधि के रूप में उभर कर आया है। वैज्ञानिकों से लेकर डॉक्टरों तक सभी यज्ञ की वैज्ञानिकता को स्वीकार कर चुके हैं। 'प्रो. मैक्समूलर' की पुस्तक 'फिजिकल रिलीजन' के पाठ से विदित होता है यवन देश के तत्ववेत्ता 'प्लूयकी' ने अग्नि को वायु शोधक माना है। फ्रांस के प्रसिद्ध रसायनवेत्ता मिस्टर 'त्रिल' ने विज्ञान द्वारा ज्ञात किया है कि लकड़ी जलाने में 'फॉर्मिक आल्डिहाइड' नामी एक गैस निकलती है जिसका गुण सभी प्रकार के क्रीमियों को मारना है। आजकल यही गैस बाजार में जल मिलाकर 'फॉर्मेलीन' के नाम से डॉक्टरों की दुकान पर बेचा जाता है। कोरोना में सबसे ज्यादा पीड़ित व्यक्ति ज्वर रोग से होता है। 'डॉ. टिटलिस्ट' महोदय ने परीक्षण कर बताया है कि मुनक्का, किसमिस आदि पदार्थ जलाने पर टाइफाइड और अन्य प्रकार के ज्वररोग के कीटाणु मात्र २ घंटे में समाप्त हो जाते हैं। यज्ञ के द्वारा हमारा संपूर्ण पर्यावरण शुद्ध व संतुलित होता है। अतः वेद में यज्ञ को नाभि कह कर संबोधित किया गया है- 'अयं यज्ञो भुवनस्य नाभिः'। (ऋग्. १.१६४.३५)

योग द्वारा कोरोना का समाधान -

कोरोना के सामान्य लक्षणों में सांस लेने में तकलीफ, बुखार, खांसी, कफ इत्यादि शामिल है। इन सभी रोगों का शरीर में उत्पन्न होने का कारण हमारे शरीर में त्रिदोषों (वात, पित्त, कफ) की विषमता का होना है। गीता में श्रीकृष्ण जी कहते हैं 'समत्वं योगमुच्यते' शरीर में उत्पन्न त्रिदोषों की विषमता को शांत करने का भारतीय दर्शन साहित्य में भिन्न-भिन्न उपायों का वर्णन मिलता है। जैसे

हठयोग में षट्कर्मों का विधान है। हठयोग के ग्रंथों में कहा है 'आसनेन रुजो हन्ति। कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम्।' अर्थात् आसनों से रोगों का विनाश होता है। शरीर की स्थिरता एवं लघुता का विकास होता है। मनु महाराज कहते हैं 'दहन्ते ध्यायमानानां धातुनां हि यथामलाः। तथैन्द्रियाणां दहन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्। जैसे अग्नि के धौंक से स्वर्ण आदि पदार्थों का मल नष्ट हो जाता है उसी प्रकार प्राणायाम से शरीर का मल नष्ट हो जाता है। महर्षि पतञ्जलि अष्टांग योग द्वारा रोगों को शांत करने का मार्ग बताते हैं।

आयुर्वेद से कोरोना का समाधान -

योग के साथ-साथ आयुर्वेद से भी कोरोना का समाधान सरल एवं पूर्ण रूप से हो सकता है। हमारे शरीर में पनप रहे कोरोना का सबसे बड़ा कारण इम्यूनिटी पावर की शरीर में न्यूनता है। जब तक हम अपना आहार आयुर्वेद से नहीं जोड़ेंगे और अपने शरीर को रोग

प्रतिरोधी नहीं बनाएंगे तब तक हमारा शरीर रोगों से युक्त रहेगा। हमें अपने भोज्य पदार्थों में हल्दी, दालचीनी, दाल, सब्जियाँ, खजूर, किसमिस आदि पदार्थों का सेवन करना चाहिए। हल्दी और दालचीनी का काढ़ा अवश्य उपयोग में लाना चाहिए। यह दोनों एंटीऑक्सीडेंट गुण से भरपूर होते हैं और अच्छे इम्यूनिटी सिस्टम बूस्टर कहलाते हैं। ये दोनों पदार्थ हमारे शरीर से अल्जाइमर, ब्लडशुगर और कोलेस्ट्रॉल को भी नियंत्रित करते हैं।

उपसंहार -

आज के परिपेक्ष्य में जहाँ सभी प्रकार की चिकित्सा प्रणाली इस गंभीर बीमारी का समाधान नहीं कर पा रही है, वहाँ यज्ञ, योग एवं आयुर्वेद ही इस विकट महामारी को जड़ से उखाड़ने का सरल उपाय हो सकता है। अतः हमें कोरोना जैसी महामारी को दूर करने के लिए पुनः यज्ञ, योग एवं आयुर्वेद का सहारा अवश्य लेना चाहिए।

-स्नातक,

गुरुकुल पौन्धा, देहरादून

माघ (मकर) के लिए प्राणदायक व्यायाम

टखनों (गिट्टों) को नीरोग करनेवाला पूर्व-निर्दिष्ट-विधि से खड़े हो जाइए। हाथ नीचे लटके हों, छाती आगे उभरी हो। हथेलियाँ शरीर की ओर रखते हुए हाथों की मुट्टियाँ बाँध लीजिए और भुजाओं की मांसपेशियों को कस लीजिए। अब पैर के अंगूठों के बल पर अपने को खड़ा करके घुटने को मोड़ते हुए सारे शरीर को जहाँ तक नीचे फर्श के पास ले जा सकें ले जाइए। फिर धीरे-धीरे सीधे खड़े हो जाइए। इस सारे व्यायाम में अपने पैर के अंगूठों पर ही सारा शरीर तुला रहना चाहिए और एड़ियाँ फर्श से नहीं छूनी चाहिए। जब अपना शरीर नीचे ले जा रहे हों तो गहरा श्वास अन्दर भरिए और जब खड़े हो रहे हों तो गहरा श्वास बाहर निकालिए।

अपना मन टखनों, गुल्फों (गिट्टों) पर रखिये। ध्यान कीजिए कि मेरी टाँगें मजबूत हो रही हैं। मुझमें चलने का आपार सामर्थ्य है। मैं पूर्ण स्वस्थ हो रहा हूँ। इन अङ्गों के लिए गौणतया वैशाख, श्रावण और कार्तिक मास के व्यायामों से भी लाभ पहुँचता है।

- वैदिक विनय

योग से कोरोना का नाश



□ ब्र. सारांश आर्य...✍

योग एक प्राचीन विधा है जिसका अभ्यास सहस्रों शताब्दियों से आत्मकल्याणहेतु किया जाता रहा है। आत्मकल्याण का सार मानवकल्याण में निहित है। इन दोनों ही उद्देश्यों की प्राप्ति योग के द्वारा हो सकती है। वर्तमान समय में व्याप्त कोविड-१९ रोग के संभावित समाधान के रूप में योगाभ्यास एक प्रभावी साधन सिद्ध हो सकता है। योग केवल शरीर को ही स्वस्थ नहीं करता अपितु मन को भी स्वस्थ रखता है। भारतीय ज्ञान के अक्षय भंडार में समग्र समस्याओं का समाधान निहित है। योग तथा आयुर्वेद के माध्यम से विभिन्न समस्याओं का हल निहित है।

इन योगाभ्यासों के अन्तर्गत षट्कर्म, आसन, मुद्रा-बन्ध तथा ध्यान जैसे अभ्यासों का वर्णन किया गया है। ये सभी अभ्यास कोरोना जैसी महामारी के लिए एक संभावित चिकित्सा सिद्ध हो सकती है।

योग-

पूरा देश कोरोना को झेल रहा है। कोई वैक्सीन का सहारा ले रहा है तो कोई मेडिसिन से खुद को स्वस्थ करने की जुगत में लगा है। इन सब के बीच कोरोना से बचावके लिए सबसे प्राचीन पद्धति योग लोगों के लिए काफी फायदेमंद साबित हो रहा है। योग रोग-प्रतिरोधक क्षमता के साथ-साथ श्वसनतंत्र को मजबुत करता है।

कोरोना काल में योग के लाभ-

कोरोना संक्रमण से बचने का एकमात्र उपाय योगासन ही है। प्रतिदिन नियमित तौर से योगाभ्यास करने से शरीर में श्वेतरक्त कणिकाओं में वृद्धि होती है। इससे जब हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है तो कोई वायरस या कीटाणु हमें संक्रमित नहीं कर

सकता। शरीर की रोग-प्रतिरोधक प्रणाली उसे स्वयमेव नष्ट कर देती है। इस प्रकार केवल योग के माध्यम से कोरोना की लड़ाई से जीत सकते हैं।

कोरोना काल में ध्यान से होने वाले लाभ-

ध्यान लगाने के कारण मन की एकाग्रता बढ़ती है। मन शांत होता है शरीर के अंदर से विजातीय तत्व बाहर निकल जाते हैं और शरीर के अंदर आणविक शक्तियों का संचरण होता है जिसके कारण शरीर में सभी कोशिकाएं सक्रिय हो जाती है। और शरीर में नई उर्जा का संचार होता है। जो कि कोरोना से संक्रमित रोगी को पॉजिटिव एनर्जी की ओर ले जाता है। इससे शरीर से आलस्य प्रमाद दूर होकर शरीर में रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

कोरोना काल में प्राणायाम से होने वाले लाभ-

प्राणायाम संजीवनी शक्ति है। जिसके करने से स्वास्थ्य तो बनता ही है। साथ ही चित्त की निर्मलता भी बढ़ती है। प्राणायाम मानसिक शांति एवं आध्यात्मिक विकास का मार्ग प्रशस्त करता है। यह श्वसन क्रिया पर नियंत्रण करता है।

चंद्रभेदी प्राणायाम में चंद्र स्वर से श्वास ग्रहण करते हैं। चंद्रभेदी प्राणायाम करते समय चंद्र स्वर से धीरे-धीरे श्वास को ग्रहण करते हैं। नाक से लेकर गले और फेफड़े को पूरी तरह श्वास से भर दें। यथाशक्ति सांस रोकें यानि कुंभक करें और उसके बाद सूर्य स्वर से रेचन करें उसके कुछ समय बाह्य कुंभक करें इसके साथ ही चंद्रभेदी प्राणायाम प्रतिदिन कम से कम तीन बार करें।

इन प्राणायामों के करने से ऑक्सीजन लेवल में होने वाली कमी को दूर किया जा सकता है। और

अपने शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाया जा सकता है।

आवश्यक आसन-

मत्स्यासन, सिंहासन, ताड़ासन, सुखासन, सर्वांगासन, भुजंगासन, शवासन, पवनमुक्तासन, आदि के साथ ही पाँच आसनों के जरिये रक्तचाप, तनाव, मधुमेह तथा हृदयरोग आदि से बचा जा सकता है। कोरोना वायरस के संक्रमण का खतरा उन्हीं लोगों को है जो कि उपरोक्त बीमारियों से ग्रस्त हैं। अतः इनका नियमित अभ्यास करना चाहिये।

उपसंहार-

उपरोक्त लेख से यह स्पष्ट है कि कोविड-१९ के शमन के लिए योग एवं आयुर्वेद एक रामबाण सिद्ध हो सकता है। योग एक व्यवहारिक योगाभ्यास की प्रक्रिया है, जिसके अंतर्गत षट्कर्म, आसन, प्राणायाम आदि के अभ्यास से शरीर के अंगों की शुद्धि करते हैं। कोविड-१९ से पीड़ित व्यक्ति की प्रतिरोधी क्षमता कम होती है। अतः हम योग के माध्यम से इसे दूर कर सकते हैं।

- स्नातक, गुरुकुल पौन्धा, देहरादून

चौत्रमास (मीन) के लिए

प्राणदायक व्यायाम

सिर की नीरोगता और स्वास्थ्य देनेवाला

एड़ियाँ मिलाकर, पंजों को एड़ियों से ३०-३५ अंश के कोण पर रखकर सीधे खड़े होइए। खड़े होकर अपनी दोनों भुजाओं को दायें बायें पूरा खोलकर फैला दीजिए, ऐसी सीधी फैलाइए कि ये कन्धों के साथ समतल फैली हों। हथेली ऊपर की ओर रहे। छाती जरी-सी आगे बढ़ी हुई हो तब हाथों की मुट्टी इतनी जोर से कसिए कि भुजाओं की सब मांसपेशियाँ (Muscles) कस जाएँ और साथ ही सारे शरीर की मांसपेशियाँ तन जाएँ। इस अवस्था में भुजाओं को धीरे-धीरे ऊपर उठाते जाइए जब तक कि ऊपर दोनों मुट्टियाँ मिल न जाएँ। जब ये भुजाएँ ऊपर उठायी जा रही हो तब एक दीर्घ श्वास अन्दर भरिये। जिस समय हाथों को नीचे ला रहे हों तब श्वास को धीरे-धीरे बाहर निकालिए। यह कर चुकने पर हाथों की मुट्टी और मांसपेशियों को ढीला कर दीजिए और पूर्व स्थिति में हो जाइए। इस प्रकार इस व्यायाम को ८-१० मिनट तक बार-बार कीजिए। इस प्राणायाम के समय मन को सिर में लगाइए मन द्वारा यह चित्रित कीजिए कि प्राणवायु मेरे मस्तिष्क में, मेरे सिर में, मेरे एक एक घटक (Cell) में पहुँचकर उसे अनुप्राणित कर रहा है। ऐसा ध्यान करने से सिर की तरफ रुधिर संचरण (Circulation) बढ़ेगा और वास्तव में सिर में प्राण पहुँचने में सहायता करेगा।

ध्यान- यह प्राणायाम मुझे लाभ पहुँचा रहा है। रुधिर मेरे सिर में, मेरे मस्तिष्क में भली प्रकार संचरण कर रहा है। यहाँ के सब दूषित मल निकल रहे हैं और प्राणशक्ति निर्बाध-बे-रोकटोक-ऊपर पहुँच रही है। मेरा शीर्ष निर्मल है और उसका एक-एक

घटक स्वास्थ्य से जीवन पूर्ण हुआ हुआ है। सिर के लिए गौणतया आपाढ़, आश्विन और पौष के प्राणदायक व्यायाम भी लाभ पहुँचाएँगे।

-वैदिक विनय

योग का आधार वेद

□ ब्र. आकाश आर्य...✍



वेद सब सत्य विद्याओं का पुस्तक है। मानव जीवन की समस्त समस्याओं का समाधान वेदों में निबद्ध है। यह मान्यता सर्वविदित है कि सब सत्य विद्याओं में प्रमुख रूपेण ब्रह्मविद्या-अध्यात्मविद्या है, अर्थात् योगविद्या से घनिष्ठ सम्बन्ध है। वेद की अन्य शाखाओं में विस्तृत रूप से फैला हुआ योग आज भारतीय संस्कृति और जीवनशैली की सुगन्धि को सम्पूर्ण विश्व में शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्तर पर स्थापित कर चुका है। विश्व की सबसे प्राचीन परम्परा योग आज आधुनिक युग में मानव समाज को सुखी और स्वस्थ बनाने में अहम् भूमिका निभा रहा है। मानव जीवन का परम उद्देश्य है- दुःखों से छूटकर मोक्ष को प्राप्त करना, प्रकृति के बन्धन से छूटकर परमात्मा के आनन्द की अनुभूति करना और अज्ञान से हटकर पवित्र ज्ञान को ग्रहण करना। वेद के द्वारा ही मानव समस्त दुःखों से निवृत्त हो ब्रह्म की प्राप्ति कर सकता है।

योग की परिभाषा -

योग शब्द 'युज् समाधौ', 'युजिर् योगे', 'युज् संयमने' इन धातुओं से घञ् प्रत्यय करने पर निष्पन्न होता है जिसका अर्थ है समाधि, योग, संयमन। योगशास्त्र में भी योगशब्द का अर्थ मुख्यतया समाधि मूलक ही लिया गया है। महर्षि पतञ्जलि ने योग की परिभाषा करते हुए सूत्र में कहा है - **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।** (योगदर्शन १.२) अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है जो कि अभ्यास और वैराग्य के द्वारा ही सम्भव है। इस विषय में लिखा है - **'अभ्यास वैराग्याभ्यां तन्निरोधः।'**

वेदोक्त योग स्वरूप -

वेद में ईश्वर का सत्यस्वरूप, मोक्षप्राप्ति के उपाय तथा वैदिक उपासनापद्धति का विशेषरूप से वर्णन किया गया है। यजुर्वेद में योग का स्वरूप तथा प्रयोजन बताते हुए कहा है -

युञ्जानः प्रथमं मनस्तत्त्वाय सविता धियः।

अग्नेज्योतिर्निचाय्य पृथिव्याऽध्याभरत्।

-यजुर्वेद ११.१

अर्थात् जो पुरुष योगाभ्यास और भूगर्भविद्या किया, चाहे वह यम आदि योग के अंग और क्रिया कौशलों से अपने हृदय को शुद्ध करके तत्त्वों को जानने के लिये बुद्धि को प्राप्त करके और इनको गुण, कर्म तथा स्वभाव से जान के उपयोग लेवे। फिर जो प्रकाशमान सूर्यादि पदार्थ हैं उन का भी प्रकाशक ईश्वर है उस को जान और अपने आत्मा में निश्चय करके अपने और दूसरों के सब प्रयोजनों को सिद्ध करें।

मन्त्रार्थ से स्पष्ट है कि जो चन्द्रमा सूर्यादि का प्रकाशमान ईश्वर है उसे प्राप्त करने के लिए यमादि आठ अंगों के द्वारा अपने हृदय को पवित्र करता हुआ ईश्वर को प्राप्त कर सकता है। अर्थात् योग द्वारा हम अन्तिम लक्ष्य को पा सकते हैं।

वेदों में योग विद्या -

वेद सब सत्य विद्याओं का मूल है, परमेश्वर वेद ज्ञान का उपदेशकर्ता होने से आदिगुरु है, सब ऋषि-मुनियों ने भी वेदों से लेकर ही समस्त ज्ञान-विज्ञान को प्रसारित किया है। महर्षि पतञ्जलि रचित योग विषयक मान्यताओं का भी मूल वेदमंत्रों में मिलता है। योग विज्ञान की प्राप्ति के लिए यजुर्वेद में कहा है -

युक्त्वाय सविता देवान्स्वर्घ्यतो धिया दिवम्।
बृहज्ज्योतिः करिष्यतः सविता प्रसुवाति तान्॥

- यजु. ११.३

अर्थात् जो पुरुष योग और पदार्थ विद्या का अभ्यास करते हैं, वे अविद्यादि क्लेशों को हटाने वाले शुद्ध गुणों को प्रकट कर सकते हैं। जो उपदेशक पुरुष से योग और तत्त्वज्ञान को प्राप्त हो के ऐसा अभ्यास करे वह भी इन गुणों को प्राप्त होंगे।

इसी भाव को योगदर्शन के सूत्र में कहा है-
'ईश्वरप्रणिधानाद्वा।' (योगदर्शन १.२३)

ईश्वर की विशेष भक्ति करने से आवर्तित-अनन्य भाव से ईश्वर अभिधानमात्र- मन का प्रणिधान करने से उस उपासक पर अनुकम्पा करता है। उस के अभिधान करने से योगियों की समाधि सिद्धि और समाधि का फल अतिशय निकट हो जाता है। इस कथन से स्पष्ट है - जो योग विद्या को करते हैं वे अविद्यादि दुखों को हटाकर शुभ गुण प्रकट करते हैं। जो ईश्वर का ध्यान करते हैं वे योगी समाधि को प्राप्त हो जाते हैं। सच्चे परब्रह्म के बिना मोक्ष की प्राप्ति असम्भव है। परब्रह्म की प्राप्ति का सही उपाय योग ही है। यजुर्वेद का मन्त्र है -

युञ्जते मन उत युञ्जते धियो विप्रा बृहतो
विपश्चितः। वि होत्रा दधे वयुनाविदेक इन्मही
देवस्य सवितुः परिष्टुति॥ (यजुर्वेद ११.४)

अर्थात् जो नियम से आहार-विहार करने हारे जितेन्द्रिय पुरुष एकान्त देश में परमात्मा के साथ अपने आत्मा युक्त करते हैं वे तत्त्वज्ञान को प्राप्त होकर नित्य ही सुख भोगते हैं।

मन्त्रार्थ से यह स्पष्ट हुआ है कि जो पुरुष अपनी इन्द्रियों पर संयम करके अपनी दिनचर्या सही रूप से चलाता है वह कभी भी अपने मुख्य लक्ष्य से नहीं हटता है।

वेदों में योग की प्रधानता स्पष्ट रूप से बताई गई है। अनेक वैदिक प्रमाणों से यह सिद्ध होता है कि ईश्वर की प्राप्ति योग किये बिना नहीं कर सकते हैं ईश्वर के आज्ञानुसार चलना अर्थात् वेद के मार्ग पर मुख्य उपाय चलना और उसके गुण, कर्म, स्वभाव को समझ कर चलना यह ही ईश्वर की प्राप्ति का मुख्य उपाय है। योगादि सिद्धियों को प्रमाणित करने के लिये वेद ग्रन्थ के अलावा किसी ग्रन्थ की आवश्यकता नहीं है।

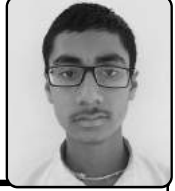
- स्नातक,

गुरुकुल पौन्धा, देहरादून

वेदार्थ महाविद्यालय की विभिन्न संस्थानों में योगदिवस का आयोजन

श्रीमद् दयानन्द वेदार्थ महाविद्यालय न्यास की समस्त शाखाओं में ७ वें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस (२१ जून २०२१) को अत्यन्त हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। योगदिवस के पावन अवसर पर गुरुकुल के ब्रह्मचारियों ने विभिन्न योगासनों का प्रदर्शन किया। इस अवसर पर संस्था संस्थापक पूज्य स्वामी प्रणवानन्द सरस्वती जी ने सभी को योगदिवस की शुभकामनाएं प्रदान करते हुए योग को ही नीरोगी जीवन का सार बताया। और साथ ही यह भी बताया कि वर्तमान में जो कोरोना महामारी फैल रही है उसका यदि कोई समाधान है तो वह योग एवं प्राकृतिक सामाजस्य पूर्ण दिनचर्या ही है। अतः हम सबको योग एवं प्राकृतिक जीवनचर्या को अपनाना चाहिए। इस अवसर पर समस्त शाखा संस्थानों ने योग दिवस को फेसबुक आदि सोशल साईटों पर भी प्रकाशित किया गया।

कोरोना का यौगिक उपाय



□ ब्र. भरत प्रताप आर्य...✍

प्रस्तावना -

आज संपूर्ण विश्व कोरोना महामारी से ग्रस्त हैं ऐसे में इससे बचाव के अनेकों उपाय हैं पुनरपि यह क्या है? कैसे होता है? यह महामारी कैसे बना? इत्यादि प्रश्न उत्पन्न होते हैं। इसके साथ ही एक और प्रश्न - क्या इसका कोई यौगिक समाधान है अथवा नहीं?

कोरोना पर विचार एवं सामान्य बचाव -

कोरोना जैविक रोग है, तथा यह मानव के बाल की तुलना में 900 गुना छोटा है इसकी उत्पत्ति चीन के वुहान शहर से हुई थी। कोई निश्चित वैक्सीन प्राप्त न होने के कारण तथा प्रतिदिन सामान्य स्थिति स्थिति से गंभीर(मृत्यु) स्थिति में जाने के कारण इस ने महामारी का रूप धारण कर लिया स्वास्थ्य मंत्रालय ने इस वायरस से बचने के लिए अनेकों दिशा निर्देश दिए, परंतु कुछ विशेष लाभ नहीं हुआ। FSSAI (Food Safety and Standards Authority of India) ने भी बाजार आदि से क्रय की गई वस्तुओं को धोने अथवा सैनिटाइज करने की सलाह दी तथा WHO विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी सामूहिक स्थानों कार्यक्रमों पर रोक लगाई परंतु विफल रहें।

योग -

वर्तमान परिपेक्ष्य में योग से केवल आसन प्राणायाम मुद्रा इनको ही योग बताया जाता है परंतु व्याकरण शास्त्र के अनुसार, योग दर्शन के अनुसार योग का अर्थ मिलना, जुलना, चित्तवृत्तियों के निरोध को ही योग कहा है। भगवद्गीता के संदर्भों में भी मिलता है योगः कर्मसु कौशलम् इत्यादि के माध्यम से मानव जीवन में योग का अत्यधिक महत्व बताया गया है।

कोरोना के यौगिक समाधान -

अब तक भी कोरोना निवारण के लिए कोई भी वैक्सीन निश्चित रूप से नहीं प्राप्त हुई है। परन्तु यौगिक क्रियाओं के द्वारा इससे छुटकारा पाना संभव है। जो कि योग के बहुत सारे प्रकार तथा लाभ हैं परन्तु कोरोना से मुक्ति के लिए मुख्यतः तीन प्रकार के लाभ आवश्यक है। शारीरिक, आत्मिक तथा मानसिक लाभ।

शारीरिक लाभ -

सर्वप्रथम कोरोना वायरस जब शरीर में प्रवेश करता है। तो जुकाम, बुखार इत्यादि सामान्य परेशानी होती है। उस समय इसके बचाव के लिए योग के अंग प्राणायाम अत्याधिक लाभकारी है। जैसे कपालभाति जो कि एक प्रचलित प्राणायाम है। इस प्राणायाम को करने की प्रक्रिया में सांस लेते हैं और छोड़ते हैं। प्रतिदिन पांच मिनट तक इस प्राणायाम को करने से रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। जो सामान्य रोगों से हमें बचाते है। दूसरा अनुलोम विलोम इसके माध्यम से सामान्य होने वाली सर्दी, खांसी तथा जुकाम नहीं होते है। अनुलोम विलोम प्राणायाम को करने से श्वसन क्रिया बेहतर हो जाती है। इसके आलवा डॉक्टरी रिसर्च के अनुसार यह भी बताया गया है। कि इससे आपके शरीर की इम्युनिटी पावर काफी मजबूत होती है। इन प्राणायामों के कारण शरीर की कोशिकाएं स्वस्थ बनी रहती हैं। श्वसन क्रिया से जुड़ी कोई भी बीमारी नहीं होती है। जो कोरोना मुक्ति में मुख्य रूप से सहायक है।

आत्मिक लाभ -

योग के ही अंग ध्यान के द्वारा हमारा

आत्मविश्वास अत्यधिक बढ़ता है। तथा यह लाभकारी होता है। क्योंकि बहुत से मनुष्य जिन्हें केवल खाँसी, जुकाम सामान्य रूप से होता है। वे इस डर के कारण हम कोरोना ग्रस्त हैं अपना आत्म सन्तुलन खो बैठते हैं तथा हृदय घात के शिकार हो जाते हैं। कुछ वर्ष पूर्व एक सर्वे के अनुसार यह निष्कर्ष निकला था कि जो लोग मैडिटेशन करते हैं। उनकी आत्महत्या करने की संख्या शून्य के समान है। ऐसे में हृदय घात का सवाल ही नहीं उठता।

मानसिक लाभ -

योग के करने से मानसिक शुद्धि भी होती है। मन की विचलितता के कारण ही आज विश्वभर में काला बाजारी चल रही है। कोरोना वैक्सीन के नाम पर नकली टीके सप्लाई किये जा रहे हैं। ऐसी विपत्ति ग्रस्त स्थिति में भी दवाईयां तथा ऑक्सीजन सैलेण्डर सामान्य मूल्य से बड़े मूल्य पर देना ये सभी मन की दुर्बलता के कारण से ही होता है परन्तु यौगिक मनुष्य के मन में इस प्रकार के विचार कभी नहीं आते, क्योंकि योग का अर्थ ही जीवात्मा तथा परमात्मा को

जोड़ना है। इसलिए परमात्मा के जुड़े होने से उसका मन विचलित नहीं होता है। इसलिए मानसिक लाभ के लिए योग अत्याधिक आवश्यक है।

उपसंहार -

आज कल की जीवन शैली को देखते हुए योग अत्यधिक आवश्यक हो चुका है। क्योंकि आज कल का खानपान तथा जीवन यापन में हमारे शरीर की इम्युनिटी पावर गिरती जा रही है। जिसके कारण हम कोरोना जैसे सामान्य रोग को महामारी बनाकर पीडा ग्रस्त हो रहे हैं। यदि हम यौगिक जीवन अपनाए तो हम कोरोना का समाधान निकाल सकते हैं। ऐसे में एक मात्र योग ही साधन है। जो सम्पूर्ण विश्व को कोरोना से मुक्ति दिला सकता है। क्योंकि योग से मानव मस्तिष्क सर्वे भवन्तु सुखिनः, वसुधैव कुटुम्बकम् इत्यादि की भावनाएं ओत-प्रोत होती हैं। इस लिए कोरोना निवारण के लिए योग अत्यधिक आवश्यक है।

- शास्त्री प्रथम वर्ष,

गुरुकुल पौन्धा, देहरादून (उत्तराखण्ड)

पौष (धनु) मास के लिए प्राणदायक व्यायाम

घुटनों तथा टाँगों को स्वस्थ करनेवाला दोनों पाँवों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए। पाँव के अंगूठे जरा से बाहर की ओर घूमे हुए हों, भुजाएँ सीधी लटकती रहें, हथेलियाँ बाहर की ओर हों। बाहुओं और टाँगों की मांसपेशियों को खूब तान लीजिए। अब कूल्हों के ऊपरी भाग द्वारा टाँग की मांसपेशियों को जोर से अपनी ओर खींचते हुए दाएँ पैर को भूमि से ऊपर उठाइए। टाँग को घुटने पर जरा भी झुकने न दीजिए और ना ही पाँव को इधर-उधर हिलने दीजिए। इस मांसपेशियों के खिंचाव के द्वारा ही दायीं टाँग इतनी सिकुड़ जाए कि यह पैर भूमि से दो-तीन इञ्च ऊपर उठ जाए। दाहिने पाँव को टेककर, फिर यही व्यायाम बायें पैर से कीजिए, अर्थात् बाँयें पैर को अच्छी तरह तानते हुए ऊपर उठाइए। इस प्रकार कई बार कीजिए। जब पैर ऊपर उठे तो श्वास अन्दर भरिए और जब नीचे जाए तो श्वास बाहर निकालिए। स्मरण रखिए कि शरीर लगातार सीधा रहे और इधर उधर हिले-डुले नहीं। इस व्यायाम को करते हुए टाँगों और घुटनों पर अपने मन को केन्द्रित कीजिए। इस प्रकार ध्यान कीजिए।

ध्यान- 'मैं स्फूर्ति और शक्ति से परिपूर्ण हो रहा हूँ। यह व्यायाम मुझे नवीन ओज और जीवन प्रदान कर रहा है.....' इन अङ्गों को गौणतया चौत्र, आषाढ और आश्विन के व्यायामों द्वारा भी लाभ पहुँच सकता है।

- वैदिक विनय

योग द्वारा कोरोना से बचाव

□ ब्र. सूर्यप्रताप आर्य...✍



कोरोना एक वैश्विक महामारी है जिसकी शुरुआत चीन देश के बुहान शहर से हुई दिन १७ नवम्बर से २०१८ से इसकी शुरुआत हुई थी। पहले इसका एक ही मरीज था। परन्तु समय के साथ इस छोटी-सी बीमारी ने विकराल रूप धारण कर लिया। देश विदेश में इस रोग का इलाज खोजा जाने लगा। कोरोना रोग का इलाज लम्बे समय तक नहीं मिला पर आखिर में इसकी एक दवाई बनाई गई। इस बिमारी ने लोगों के जीवन को जड़ीभूत कर दिया है। नये वर्ष से आशा थी कुछ अच्छा होगा पर नहीं हो पाया। ऐसे विकराल समय में यदि कोरोना महामारी से लड़ने का कोई ब्रह्मास्त्र है तो वह है - योग।

योग द्वारा कोरोना संक्रमण से बचाव -

कोरोना वायरस धीरे-धीरे पैर पसार रहा है इससे बचने के कई उपाय दिये गये। जैसे-

१. दूरी बनाए रखना ।
२. मास्क पहनना।
३. हाथों को सेनेटाइज करना।
४. वैक्सीनेशन करना।

और साथ में सबसे अच्छा और सटीक उपाय (योग)को बताया गया है बताया जा रहा था कि वैक्सीनेशन के बाद कोरोना समाप्त हो जायेगा। सूत्रों द्वारा माना गया वैक्सीनेशन से आने वाली रोग प्रतिरोधक क्षमता छः माह में समाप्त हो जायेगी। परन्तु वैक्सीनेशन के साथ योग करना गिलोय व तुलसी का सेवन करना एन्टीबोडीज को बढ़ाता है। वैक्सीनेशन के बाद बढ़ने वाली एंटीबोडीज योग करने से ३६-५० गुणा बढ़ जाती है जो हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को

बढ़ाती है।

प्राणायाम द्वारा बचाव -

योग गुरु रामदेव ने कोरोना से बचाने के लिए तीन प्राणायामों के नाम बताए हैं। वास्तव में कोरोना का संक्रमण उन लोगों को जल्दी शिकार बनाता है जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है। नेशनल सेंटर फार बायोटेक्नोलॉजी इन्फार्मेशन के द्वारा किये गए विस्तृत शोध में यह सामने आया की प्राणायाम द्वारा रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाया जा सकता है। योग गुरु द्वारा बनाए गए तीनों प्राणायाम हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाकर कोरोना वायरस के संक्रमण से बचाए रखने में मदद करते हैं। वे तीनों प्राणायाम निम्न हैं -

१. कपाल भाँति।
२. अनुलोम विलोम।
३. भस्त्रिका।

१. कपाल भाँति -

यह एक प्रचलित प्राणायाम है इस प्राणायाम को करने की प्रक्रिया में सांस लेते और छोड़ते हैं प्रतिदिन पांच मिनट तक करने से यह शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते है।

२. अनुलोम-विलोम -

इस प्राणायाम को करने से सामान्य खांसी - जुकाम भी नहीं होती है। इस प्राणायाम से श्वसन क्रिया बेहतर होती है। यह भी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाता है।

३. भस्त्रिका -

भस्त्रिका प्राणायाम द्वारा भी स्वयं को कोरोना वायरस से बचा जा सकता है। भस्त्रिका प्राणायाम को करने से

शरीर की कोशिकाएं स्वस्थ बनी रहती रहती है। श्वसन क्रिया से जुड़ी कोई भी बिमारी नहीं होती है। कोरोना एक श्वसन क्रिया को रोकने वाली बिमारी है जो श्वसन प्रक्रिया को रोक देती है और उपरोक्त तीनों प्राणायाम ही श्वसन क्रिया से सम्बन्धित बिमारियों के प्रतिरोधक हैं। तीनों प्राणायामों को करने की प्रक्रिया अलग-अलग है। इन प्राणायामों के करने से सर्वप्रथम रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है, साथ में संयम, एकाग्रता, साहस, स्मरण शक्ति, मनोबल को ऊँचा बनाते हैं। कुछ अन्य आसन व व्यायाम से भी कोरोना से लड़कर अपना बचाव किया जा सकता है। जैसे -

१. सर्वांगासन।
२. मण्डूकासन।
३. शीर्षासन।
४. हलासन।
५. शस्कासन।
६. सुखासन।
७. भुजगासन।
८. ताडासन।
९. मत्स्यासन।
१०. सिंहासन।
११. पवनमुक्तासन

ये उपरोक्त आसनों के करने से हम अपने शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को सुदृढ़ कर सकते हैं व साथ ही मानसिक रूप से स्वयं को दृढ़ बना सकते हैं।

प्रतिदिन योगासन करने से शरीर में श्वेत रक्त कोशिकाओं में वृद्धि होती है। इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। कोई विषाणु या कीटाणु प्रभावित नहीं करता। अतः हम योग के माध्यम से कोरोना से लड़ाई जीत सकते हैं।

उपसंहार -

अतः उपरोक्त तथ्यों से यह सिद्ध होता है कि कोरोना से मुक्ति के लिए योग अतीव आवश्यक है। योग में ही वह शक्ति केन्द्रित है, जिससे इस विषाणु का समूल नाश किया जा सकता है। योग के द्वारा ही हम अपनी मानसिक स्थिति को भी स्वस्थ रख सकते हैं तथा तनावमुक्त जीवन यापन की कल्पना कर सकते हैं। न सिर्फ कोरोना अपितु विभिन्न रोगों में भी योग सहायक है। अतः हमें जीवन को योगमय बनाना चाहिए क्योंकि कहा हमारे प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी कहते हैं - 'करो योग, रहो निरोग'।

- स्नातक,
गुरुकुल पौन्धा, देहरादून

पढ़ानेवाले के लक्षण

आत्मज्ञानं समारम्भस्तितिक्षा धर्मनित्यता ।

यमर्था नापकर्षन्ति स वै पण्डित उच्यते ॥१॥

जिसको परमात्मा और जीवात्मा का यथार्थ ज्ञान, जो आलस्य को छोड़कर सदा उद्योगी, सुखदुःखादि का सहन, धर्म का नित्य सेवन करनेवाला, जिसको कोई पदार्थ धर्म से छुड़ाकर अधर्म की ओर न खींच सके, वह पण्डित कहाता है ॥

निषेवते प्रशास्तानि निन्दितानि न सेवते ।

अनास्तिकः श्रद्धान एतत् पण्डितलक्षणम् ॥२॥

जो सदा प्रशस्त, धर्मगुरु कर्मों का करने और निन्दित-अधर्मयुक्त कर्मों को कभी न सेवनेहारा, न कदापि ईश्वर, वेद और धर्म का विरोध और परमात्मा, सत्यविद्या और धर्म में दृढ़ विश्वासी है, वही मनुष्य पण्डित के लक्षणयुक्त होता है ॥

- महर्षि दयानन्दकृत व्यवहार-भानु से उद्धृत

योग से कोरोना का निदान

□ ब्र. कैलाश आर्य...✍



१७ नवम्बर २०१९ में चीन के वुहान शहर में कोरोना का जन्म हुआ यह वायरस स्तनधारी जीवों से मानव जाति में बहती हुई वायु की गति की भांति फैल रहा है। यह वायरस वैश्विक स्तर पर भयंकर आपदा का रूप ग्रहण करने से कोरोना वायरस को WHO ने इसे महामारी के रूप में घोषित कर दिया। रोग दो प्रकार के होते हैं। जैविक और अजैविक। कोरोना वायरस जैविक वायरस है। मानव के किसी आलस्य वश कारणों के कारण संसार में समय-समय पर मनुष्यों को बड़ी विपत्तियों का सामना करना पडा है। और वर्तमान में आपदाओं से मानव संघर्ष कर रहा है। भयंकर महामारी से देश के विकास में अन्तराष्ट्रिय स्तर पर बहुत सी बाधायेँ आयी।

योग शब्द की व्युत्पत्ति महर्षि पाणिनि के पंचरत्न ग्रन्थों में से धातुपाठ की युजिर् योगे और युजिर् समाधौ इन धातुओं से भाव अर्थ में 'भावे' (अष्टाध्यायी) इस सूत्र से घञ् प्रत्यय करने पर योग शब्द निष्पन्न हुआ। महर्षि पतञ्जलि ने हिरण्यगर्भ सूत्रों के आधार पर योगशास्त्र का निर्माण किया। 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' (योगदर्शन १.२) इस सूत्र के माध्यम से कि योग क्या है? तो कहा कि चित्त की वृत्तियों का निरोध करना योग कहलाता है। श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार 'समत्वं योग उच्यते', 'योगः कर्मसु कौशलम्।' यही योग की परिभाषा कहलाती है।

शरीर में बुखार तथा जुकाम, गले में खराश होना हल्का शरीर में दर्द रहना इस प्रकार की व्यक्ति को शरीर में महसूस करना इसी कारण धीरे-धीरे फेफड़ों में श्वास की प्रक्रिया में कमी आती है और व्यक्ति को यह वायरस सही ढंग से जकड़ लेता है।

आसनों के द्वारा कोरोना महामारी का निवारण मत्स्यासन, सर्वांगासन, भुजंगासन, वज्रासन, गोमुखासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन इन आसनों को करने से उदर सम्बन्धी सभी प्रकार की रोगों का निवारण होता है और रक्त संचरण सुचारु रूप में होता है।

यह आसन कब्ज, अजीर्णता तथा अन्य रोगों में अत्यन्त लाभकारी है। यह कन्धे और पीठ की मांसपेशियों के लिए अत्यन्त लाभकारी है। इसमें नाडियों के जोड़ तथा रक्त संचार होकर वें सक्रिय बनते हैं। उदर की मांसपेशियों को खींचकर आंतों को बल मिलता है। योगशास्त्र ऐसा चिकित्साशास्त्र है। जिससे सभी रोगों का सर्वनाश किया जाता है।

स्वास्थ्य मन्त्रालय द्वारा दिये गये विभिन्न निर्देशों का पालन करना उचित है। व्यक्ति एक दूसरे से चार या पांच फुट की दूरी बनाएँ रखें। और बाजार से लाए हुए विभिन्न वस्तुओं को सैनिटाईज करने के बाद ही उन वस्तुओं को प्रयोग में लें।

भस्त्रिका, सीतली, भ्रामरी, अग्निसार, शीतकारी, सूर्यभेदी, चन्द्रभेदी इत्यादि प्राणायाम करने से मनुष्य की लगभग सभी शारीरिक तथा मानसिक व्यथाएँ नष्ट हो जाती हैं। प्राणायाम से सब रोगों का होना बन्द हो जाता है और रक्त विशुद्ध हो जाता है। प्राणायाम करने से मनुष्य रोगहीन एवं ओज एवं तेज से युक्त तथा बुढापा या मृत्यु दूर रहती है। रोगी व्यक्तियों को प्राणायाम सदैव लाभ ही पहुँचाता है।

वर्तमान में सम्पूर्ण विश्व कोरोना महामारी से लड रहा है। इससे बचने का एक ही प्रमुख उपाय योग ही है। इस समय व्यक्ति को अपनी दैनिक जीवनचर्या में योग को विशेष रूप से जीवन में सहयोगी बनाना अत्यधिक महत्वपूर्ण है।

- शास्त्री तृतीय वर्ष, गुरुकुल पौन्धा, देहरादून

कोविड-19 का यौगिक समाधान



□ ब्र. निशान्त कुमार...✍

वर्तमान परिस्थितियों में कोविड-१९ एक वैश्विक समस्या का रूप ले चुका है, अभी तक कोई भी स्थायी निराकरण नहीं हो सका है। ऐसे समय में भारतीय ज्ञान एवं संस्कृति की ओर निहारने पर थोड़ी-सी उम्मीद की किरण दिखाई पड़ रही है जो योग और आयुर्वेद जैसे गूढ़ ज्ञान में निहित है।

कोविड-१९ संसार के लिए विकट समस्या है, यह चीन के वुहान शहर से शुरू होकर सम्पूर्ण संसार में फैल चुकी है। यह समस्या इतनी विकट और विकराल हो चुकी है कि इससे अब तक लाखों मनुष्य काल के गाल में समा चुके हैं। एक रिपोर्ट के अनुसार ३१ मई २०२१ तक पूरी दुनिया में १७ करोड़ से ज्यादा लोग संक्रमित हो चुके हैं और ३५ लाख से ज्यादा लोग काल के विकराल गाल में पहुँच चुके हैं। अनेक देशों के द्वारा वैक्सीन लॉञ्च किये जाने के बावजूद कोरोना संक्रमितों का आँकड़ा लगातार बढ़ता ही जा रहा है। इस समस्या का अभी तक कोई स्थायी इलाज नहीं मिल पाया है।

कोविड-१९ महामारी के इस कालखण्ड में आयुर्वेद तथा योग एक सहायक चिकित्सा पद्धति के रूप में उभर रहे हैं। आयुर्वेद के औषधीय प्रभाव से रोगी की प्रतिरोधी क्षमता को मजबूत बनाया जाता है तथा योग के द्वारा शारीरिक और मानसिक स्तर सबल बनता है। इस कारण हमें पुनः भारतीय संस्कृति, भारतीय साहित्य और भारतीय परम्परा की ओर पैनी दृष्टि से देखने की आवश्यकता है।

योग एक परिचय-

योग एक प्राचीन विद्या है। योग के विभिन्न अभ्यास जैसे- आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि प्रचलित

साधनायें अमूल्य धारोहर के रूप में रही हैं। जिसका प्रमाण विभिन्न प्राचीन ग्रन्थों में मिलता है। योग की अनेक शाखायें हैं। जैसे- हठयोग, राजयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, लययोग, कुण्डलिनी आदि।

योग व्यवहारिक अभ्यास की प्रक्रिया है, जिसके द्वारा व्यक्ति शरीर की शुद्धि के माध्यम से आत्मशुद्धि कर सकता है। मन की नियन्त्रण करना कठिन कार्य है, जिसे मन की शान्ति नहीं उसे सुख कैसे मिल सकता है? कहा भी गया है -

चञ्चलं हि मनः कृष्णः प्रमाथि बलवददृढम्।

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्॥

- गीता ६.३४

अतः एक सामान्य मनुष्य शरीर की शुद्धि करके, योग रहित होकर सरलतापूर्वक आत्मशान्ति प्राप्त कर सकता है।

योग ग्रन्थों में वर्णित चिकित्सा -

कोविड-१९ महामारी के लक्षण लोगों में निम्न रूप से देखे जा सकते हैं। जैसे - तीव्र ज्वर का आना, खाँसी कफ का होना, निर्जलीकरण व उल्टी का होना आदि लक्षण के रूप में देखे जा सकते हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि यह मुख्यतः गले से प्रारम्भ होकर फेफड़ों में पहुँच कर समस्या उत्पन्न करता है, कुछ ही दिनों में शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता का क्षरण कर मनुष्य को मृतप्राय कर देता है।

योग के विभिन्न ग्रन्थों में वात, पित्त तथा कफ सम्बन्धि दोषों को दूर करने की ऐसी विशिष्ट विधायें वर्णित हैं। विशेषकर कफ की अधिकता होने पर षट्कर्म का अभ्यास बताया है, साथ ही अन्य अभ्यास जैसे आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि कोरोना

जैसे संक्रामक रोगों में अत्यन्त लाभप्रद सिद्ध हो सकते हैं। विभिन्न ग्रन्थों में सन्दर्भित योगाभ्यास का वर्णन निम्न प्रकार है -

षट्कर्म -

इसके अन्तर्गत ६ प्रकार की शुद्धि क्रियाओं का वर्णन है -

धौतिर्वस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा।

कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते॥

- हठयोगप्रदीपिका २.२२

धौति, वस्ति, नेति, त्राटक, नौलि तथा कपालभाति ये छह क्रियायें हैं। इनसे शरीर के सभी अंगों की सफाई होती है।

आसन से होने वाले लाभ -

आसनों के द्वारा शारीरिक स्थिरता के साथ-साथ मानसिक स्थिरता भी होती है। कहा भी गया है - 'स्थिरसुखमासनम्' (योगदर्शन २.४६)।

श्वसन सम्बन्धि तथा कफ सम्बन्धि समस्याओं को दूर करने के लिए गो-मुखासन और मत्स्यासन आदि आसनों को करना चाहिए। स्वामी निरञ्जनानन्द सरस्वती के अनुसार यह अभ्यास फेफड़ों की कार्य क्षमता में वृद्धि करता है। जो इस महामारी से लड़ने में अत्यावश्यक है।

प्राणायाम से होने वाले लाभ -

यह एक उच्चस्तरीय अभ्यास है। जिसके द्वारा प्राणशक्ति का अभिवर्द्धन होता है। स्थूल रूप में यह हमारे श्वसन तन्त्र में कार्यरत है। प्राणायाम के अभ्यास से जीवनी शक्ति का अभिवर्द्धन होता है।

सेन गुप्ता जी ने अपने अध्ययन में पाया कि प्राणायाम जैसे योग के अभ्यास के द्वारा विभिन्न रोगों का निदान होता है। योगाभ्यास से न्यूरो-हार्मोनल स्तर

में संतुलन होता है। तथा तंत्रिका तंत्र सबल होता है इस प्रकार कि रोग के होने के पूर्व ही हम शरीर और मन की संतुलित स्थिति प्राप्त कर सकते हैं।

प्राणायाम को महर्षि पतंजलि परिभाषित करते हैं कि 'तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः' (योगदर्शन. २.४९)

आसन की सिद्धि के बाद श्वास और प्रश्वास की गति का स्थिर हो जाना प्राणायाम कहलाता है।

प्राणायाम से मन भी नियंत्रित होता है। हठयोगप्रदीपिका में कहा गया है - 'चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्' (हठयोग. २.२)

प्राणायाम के द्वारा धारणा हेतु मन की योग्यता प्राप्त होती है। तथा ज्ञान के आवरण का नाश होता है। योगदर्शन में भी कहा गया है -

'धारणासु च योग्यता मनसः' (योगदर्शन २.५३)
'स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः' (योगदर्शन २.५४)

इस प्रकार स्पष्ट है कि प्राणायाम का प्रभाव केवल शारीरिक स्तर पर ही नहीं अपितु मानसिक स्तर पर भी पड़ता है।

उपसंहार -

योग एवं आयुर्वेद के द्वारा कोविड-19 के खतरे को कम किया जा सकता है। मनुष्य उचित आहार-विहार के साथ-साथ योगाभ्यास करते हुए इन्हें जीवन का अनिवार्य अंग बना सके तो निश्चित रूप से वह कोविड-१९ जैसी महामारी से लड़ने में सक्षम हो सकता है।

- शास्त्री तृतीय वर्ष,
गुरुकुल पौन्धा, देहरादून

पत्रिका के लिए आप अपने सुझाव ई.मेल माध्यम से भी प्रेषित कर सकते हैं-

arsh.jyoti@yahoo.in, gpondha@gmail.com

योग द्वारा कोरोना से बचाव

□ ब्र. कैलाश आर्य...✍



आज पूरा विश्व कोरोना महामारी रूपी विशाल दानव से जूझ रहा है। कोरोना वायरस कई प्रकार के विषाणुओं का एक समूह है, जो मनुष्यों में रोग उत्पन्न करता है। इनके कारण मानवों में श्वास तंत्र संक्रमण पैदा हो रहा है। इसका कोई स्थायी उपाय नहीं है। कई देशों ने कोरोना वैक्सीन को लाँच कर दिया है किन्तु फिर भी कोरोना पीड़ितों की संख्या में लगातार वृद्धि होती जा रही है।

एक रिपोर्ट के अनुसार अभी तक लगभग १७ करोड़ लोग कोरोना महामारी से पीड़ित हो चुके हैं और लगभग ३५ लाख लोग काल के गाल में समा चुके हैं। ऐसे में प्राचीन भारतीय प्रणाली योग की तरफ सारी दुनिया का ध्यान आकृष्ट होता जा रहा है। क्योंकि योग ही शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक होता है।

महर्षि पतञ्जलि योग की परिभाषा बताते हुए कहते हैं- 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' (योगदर्शन १.२) अर्थात् चित्तवृत्ति को रोकने का नाम योग है।

योग के आठ अंग माने गये हैं - 'यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि' (योगदर्शन २.२९) अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि ये योग के आठ अंग कहलाते हैं।

आसन शरीर में मानसिक तनाव को कम करता है और शरीर में ऊर्जा का संचरण करता है। फेफड़े के अन्दर जो विजातीय तत्त्व है वह इन आसनों के द्वारा बाहर निकलते हैं। आसनों से माँसपेशियों में खिंचाव होता है जिससे हमारी माँसपेशियाँ स्वस्थ रहती हैं।

सुखासन, सर्वाङ्गसन, भुजङ्गसन, श्वासन, सिंहासन, ताड़ासन, पवनमुक्तासन के जरिये हम हार्ट

अटैक, ब्लडप्रेसर, डिप्रेशन, डायबिटीज इत्यादि से बच सकते हैं। कोरोना वायरस उन्हीं लोगों के लिए घातक सिद्ध हो रहा है। जो इस तरह की बीमारियों से ग्रस्त है।

प्राणायाम संजीवनी शक्ति है जिसको करने से स्वास्थ्य लाभ तो होता ही है साथ-साथ चित्त की निर्मलता भी बढ़ती है इससे आध्यात्मिक शक्ति को जागृत होने का अवसर उपलब्ध होता है। प्राणायाम मानसिक शांति एवं आध्यात्मिक विकास का मार्ग प्रशस्त करता है। यह श्वसन क्रिया पर नियन्त्रण करता है।

चन्द्रभेदी प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम, अनुलोम-विलोम प्राणायाम, कपालभाति, भस्त्रिका आदि प्राणायामों के करने से कोरोना से बचाव में सहायता मिलती है।

ध्यान करने से मन की एकाग्रता में वृद्धि होती है। मन को निश्चिन्तता प्राप्त होती है। इससे शरीर से आलस्य-प्रमाद दूर होता है। और शरीर में रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। ब्लडप्रेसर, शुगर, थायरॉइड और अनिद्रा के रोगियों के लिए ध्यान पर्याप्त लाभकारी सिद्ध होता है।

कई विशेषज्ञों के अनुसार कोरोना संक्रमण से बचने का एकमात्र हल योगासन ही है। प्रतिदिन नियमित तौर पर योगासन करने से शरीर में श्वेत रक्त कणिकाओं में वृद्धि होती है। इससे जब हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है तो कोई वायरस या कीटाणु हमें संक्रमित नहीं कर पाता है। शरीर की रोगों से लड़ने वाली यह प्रणाली उसे स्वयं खत्म कर देती है। इस तरह केवल योग के माध्यम से ही कोरोना से मुक्त रह सकते हैं।

-शास्त्री प्रथम वर्ष, गुरुकुल पौन्धा, देहरादून

योग से कोरोना को नियन्त्रित किया जा सकता है



□ ब्र. सुधांशु आर्य...✍

वर्तमान परिस्थितियों में कोविड-19 एक वैश्विक समस्या बन चुका है। एक रिपोर्ट के अनुसार ३१ मई २०२१ तक पूरी दुनिया में १७ करोड़ से ज्यादा लोग संक्रमित हो चुके हैं और ३५ लाख से ज्यादा लोग मृत्यु को प्राप्त हो चुके हैं। अनेक देशों के द्वारा वैक्सीन लाँच किये जाने के बावजूद कोरोना संक्रमितों के आँकड़ों में वृद्धि हुई है। इस समस्या का अभी तक कोई स्थायी समाधान नहीं मिल पाया है।

कोरोना के इस कालखण्ड में आयुर्वेद तथा योग एक सहायक चिकित्सा पद्धति के रूप में उभर रहे हैं। योग के द्वारा शारीरिक और मानसिक स्तर सबल बनता है। इस कारण हमें पुनः भारतीय संस्कृति, साहित्य और परम्पराओं की ओर ध्यान देने की आवश्यकता है।

योग एक प्राचीन विद्या है। जिसका प्रमाण विभिन्न प्राचीन ग्रन्थों में मिलता है। योग व्यवहारिक अभ्यास की प्रक्रिया है, जिसके द्वारा व्यक्ति शरीर की शुद्धि के माध्यम से आत्मशुद्धि कर सकता है। अतः एक सामान्य मनुष्य शरीर की शुद्धि करके, रोगरहित होकर सरलतापूर्वक आत्मशान्ति प्राप्त कर सकता है।

योग के विभिन्न ग्रन्थों में वात, पित्त तथा कफ सम्बन्धी दोषों को दूर करने की विधायें वर्णित हैं। साथ ही अन्य अभ्यास जैसे आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि कोरोना जैसे संक्रामक रोगों में अत्यन्त लाभप्रद सिद्ध हो सकते हैं। विभिन्न ग्रन्थों में सन्दर्भित योगाभ्यास का वर्णन निम्न प्रकार है -

आसनों के द्वारा शारीरिक स्थिरता के साथ-साथ मानसिक स्थिरता भी होती है। कहा भी गया है - 'स्थिरसुखमासनम्' (योगदर्शन २.४६)।

श्वसन तथा कफ सम्बन्धी समस्याओं को दूर करने के लिए गो-मुखासन और मत्स्यासन आदि

आसनों को करना चाहिए। स्वामी निरञ्जनानन्द सरस्वती के अनुसार यह अभ्यास फेफड़ों की कार्य क्षमता में वृद्धि करता है। जो इस महामारी से लड़ने में अत्यावश्यक है।

यह एक उच्चस्तरीय अभ्यास है। जिसके द्वारा प्राणशक्ति का अभिवर्द्धन होता है। स्थूल रूप में यह हमारे श्वसन तन्त्र में कार्यरत है। प्राणायाम के अभ्यास से जीवनी शक्ति का अभिवर्द्धन होता है।

सेन गुप्ता जी ने अपने अध्ययन में पाया कि प्राणायाम जैसे योग के अभ्यास के द्वारा विभिन्न रोगों का निदान होता है। योगाभ्यास से न्यूरो-हार्मोनल स्तर में संतुलन होता है। तथा तंत्रिका तंत्र सबल होता है। प्राणायाम को महर्षि पतंजलि परिभाषित करते हैं कि 'तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगर्गतिविच्छेदः प्राणायामः' (योगदर्शन. २.४९)

आसन की सिद्धि के बाद श्वास और प्रश्वास की गति का स्थिर हो जाना प्राणायाम कहलाता है। प्राणायाम से मन भी नियंत्रित होता है। योगदर्शन में भी कहा गया है -

'धारणासु च योग्यता मनसः' (योगदर्शन २.५३)
'स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः' (योगदर्शन २.५४)

इस प्रकार स्पष्ट है कि प्राणायाम का प्रभाव केवल शारीरिक स्तर पर ही नहीं अपितु मानसिक स्तर पर भी पड़ता है।

योग एवं आयुर्वेद के द्वारा कोविड-19 के खतरे को कम किया जा सकता है। मनुष्य उचित आहार-विहार के साथ-साथ योगाभ्यास करते हुए इन्हें जीवन का अनिवार्य अंग बना सके तो निश्चित रूप से वह कोविड-19 जैसी महामारी से लड़ने में सक्षम हो सकता है। -शास्त्री तृतीय वर्ष, गुरुकुल पौन्था

कोरोना का यौगिक समाधान

□ ब्र. विपिन आर्य...✍



आज सम्पूर्ण विश्व जिस महामारी के तांडव को झेल रहा है उसका नाम है कोविड-19 (कोरोना) जिसकी उत्पत्ति स्थान चीन देश के वुहान शहर की एक प्रयोगशाला में बताया गया है। आरम्भ में यह एकमात्र बिमारी थी। जिसके रोगियों की संख्या गिनी चुनी मात्र थी। परन्तु आज इसने एक महामारी का रूप लेते हुए सम्पूर्ण विश्व को अपनी चपेट में ले लिया।

समय के चलते सभी विचारकों और चिकित्सकों ने इस महामारी रूपी समस्या का अपनी-अपनी चिकित्सा पद्धति से समाधान-निदान करना शुरु कर दिया। विश्व के सभी मेडिकल संस्थान सभी पारम्परिक व गैर पारम्परिक सभी चिकित्साओं के द्वारा इस महामारी का समाधान खोजना शुरु किया गया। किसी ने बचाव के लिए वैक्सीन को तैयार किया तो किसी ने पारम्परिक पद्धतियों को घरेलु नुक्सों को अपनाना शुरु कर दिया। अर्वाचीन व प्राचीन सभी पद्धतियों का प्रयोग होने लगा। रोगों व बड़ी से बड़ी महामारी से लड़ने की शक्ति को प्रदान करने वाली सबसे प्राचीनतम व सर्वश्रेष्ठ पद्धति योग को सभी के द्वारा बड़ी महत्ता दी गई, जिसके द्वारा कोरोना महामारी से प्राप्त मानसिक व शारीरिक क्षति को मनुष्य पूर्ण कर सकता है।

योग द्वारा कोरोना संक्रमण का समाधान-कोरोना महामारी से केवल मानवमात्र का शारीरिक हास हुआ, अपितु मानसिक व सामाजिक हास भी हुआ है।

इस महामारी से प्राप्त सभी प्रकारों के हासों का समाधान अष्टांग योग के द्वारा किया जा सकता है। **प्राणायाम द्वारा समाधान**-प्राणायाम अर्थात् प्राणों का विस्तार करके प्रस्तुत महामारी से बचाव किया जा

सकता है। इस रोग की प्रारम्भिक अवस्था में ही हमें महर्षि दयानन्द जी द्वारा वर्णित प्राणायाम विधि को अपनाना चाहिए। महर्षि दयानन्द ने प्राणायाम की विधि को वर्णित करते हुए बताया है कि किसी नदी या किसी स्वच्छ तालाबादि के किनारे पर किसी सुखासन में स्थिर होकर प्रथम प्राण को पूर्ण भरके रोकें, पुनः आभ्यान्तर प्राणायाम के पश्चात् बाहर श्वास को रोककर बाह्य प्राणायाम का अभ्यास करें। और फिर प्राण की गति को सामान्य करके प्राण को न बाहर, न अन्दर, बीच में ही रोककर स्तम्भवृत्ति का अभ्यास करें। प्राणायाम के द्वारा हमारे फेफड़ों की सभी कूपिकाओं प्राण पहुँचकर अधिक से अधिक मात्रा में शुद्ध होकर हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।

योग द्वारा समाधान-योग के तृतीय अंग आसन द्वारा भी हम इस महामारी का समाधान कर सकते हैं। **'स्थिरसुखमासनम्'**(योगसूत्र) के द्वारा किसी भी विशेष प्रकार की स्थिति में कुछ समय आरामपूर्वक रुकना वह आसन कहलाता है। कोरोना महामारी से बचाव के लिए हमें प्रतिदिन कुछ आसनों का अभ्यास करना आवश्यक है।

सर्वप्रथम सर्वांगासन सभी प्रकार के अंगों के लिए लाभकारी होने के कारण इस आसन का नाम सर्वांगासन कहा जाता है। अन्य आसन भी हमारे स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। प्रभावकारी आसनों में शीर्षासन, हलासन, गोमुखासन, मत्स्येन्द्रासन, चक्रासन आदि आसनों का अभ्यास निरन्तर अत्यावक है।

प्राकृतिक चिकित्सकीय उपाय - हठयोग के अन्तर्गत

प्राप्त कुछ क्रियाओं के द्वारा भी कोरोना महामारी का समाधान किया जा सकता है। प्रस्तुत महामारी में श्वसनतंत्र को प्रभावित करने के साथ-साथ कफ का भी वर्द्धन होता है। जिसके लिए जलनेति अथवा जल द्वारा कफ का निवारण और सूत्रनेति सूत्र को नासिका छिद्रों में डालकर उनकी स्वच्छता करना एवं सर्वोत्तम क्रिया धौति द्वारा कफ का निवारण किया जा सकता है, धौति की विधि इस प्रकार से है - एक लगभग ग्यारह फिट लम्बे और चार अंगुल चौड़े सूती कपड़े की पट्टी को एक निश्चित समयान्तराल के अन्तर्गत उसे निगलना और उसे बाहर निकालना इस विधि के द्वारा भी कफ का निवारण किया जा सकता है।

मानसिक समस्या का समाधान -

कोरोना महामारी की चपेट में जो मनुष्य आया और यदि वह स्वस्थ भी हो गया। तथापि वह और जो उन रोगियों को दिन-प्रतिदिन मरते, मृत्युके ग्रास बनते देख रहा है। इस कारण स्वस्थ तथा इस महामारी से ग्रस्त सभी व्यक्ति कोरोना रूपी भय द्वारा

मानसिक दबाव को महसूस कर रहे हैं। और मानसिक रूप से टूटकर और अधिक अस्वस्थ होते जा रहे हैं। जिसका समाधान योग के अतिरिक्त संसार भर की अन्य पारम्परिक और गैर पारम्परिक चिकित्सा पद्धतियों के पास नहीं है। योग के अंगों धारणा, ध्यान, समाधि द्वारा ही मानव आज मानसिक शक्ति व बल प्राप्त कर सकता है। अन्य कोई उपाय न हुआ था न ही हो सकता है।

उपसंहार -

कोरोना महामारी से बचाव के लिए सामान्य दिशा निर्देशों को पालन करते हुए जैसे - मास्क पहनना, हाथों को सेनेटाइज करना, बिना किसी ठोस कारण के घर से बाहर न निकलना आदि के साथ-साथ योग द्वारा स्वास्थ्य लाभ पाकर एक अच्छा जीवन व्यतीत कर सकते हैं।

‘करो योग रहो निरोग’

- शास्त्री द्वितीय वर्ष
गुरुकुल पौन्धा, देहरादून

आसनों का मन पर प्रभाव

स्थिरसुखमासनम् - आसन शरीर की वे स्थितियाँ हैं, जिनमें शरीर किसी विशिष्ट अवस्था में कुछ समय तक सुखपूर्वक स्थिर बना रहता है। आसन झटके से किए जाने वाले व्यायाम नहीं हैं। इनका अभ्यास करते समय धीरे-धीरे किसी अंग को इच्छित आसन की मुद्रा में स्थापित किया जाता है, झटके के साथ नहीं। इस निष्क्रिय कर्षण (Passive Stretching) का नाड़ी-मण्डल पर शान्त प्रभाव पड़ता है, जिसके फलस्वरूप नाड़ी-मण्डल के आवेग मन्द पड़ जाने से मन भी शान्त हो जाता है।

भावनाएँ मांसपेशियों की तान (Muscle tone) को प्रभावित करती हैं। कोई भी हर्ष का समाचार सुनने पर सीना गर्व से फूल जाता है। मुख पर प्रसन्नता, आशा और उत्साह के भाव प्रकट हो जाते हैं। इसी प्रकार किसी शोक का समाचार सुनते ही ग्रीवा नीची तथा मुखमण्डल मुर्झा जाता है। आसनों द्वारा मांसपेशियों की तान को नियन्त्रित करके भावनाओं को भी संयमित किया जा सकता है। शवासन इसका प्रत्यक्ष उदाहरण है।

- ब्र. अरुण, गुरुकुल पौन्धा

कोरोना का योग से समाधान

□ ब्र. अनिकेत आर्य...✍



योग शब्द संस्कृत की युजिर् योगे धातु से सिद्ध होता है। जिसका सामान्य रूप में अर्थ जमा करना जोड़ना या मिलाना है। यथा दो या दो से अधिक का जुड़ना या मिलना ही योग कहलाता है।

योग कि परिभाषाएँ - योगदर्शन के अनुसार - 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'। (योगदर्शन १.२) चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग कहलाता है। श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार - 'योगः कर्मसु कौशलम्' (श्रीमद्भगवद्गीता) कर्म को कुशलता पूर्वक करते जाना ही योग है अर्थात् प्रत्येक कर्म को इतने सुचारुरूप से करना कि कुछ और करना शेष न रह जायें। गीता में ही - 'समत्वं योग उच्यते' कहा गया है - विभिन्न परिस्थितियों में भी आत्मिक व भावनात्मक संतुलन बने रहना योग कहलाता है। जीवात्मा जब परमात्मा के नजदीक होती है तो आनन्द की अनुभूति होने लगती है, इस मंगल मिलन की अवस्था को योग कहते हैं।

कोरोना महामारी -

कहा जाता है कि कोरोना एक वायरस है। जो सबसे पहले चीन के वुहान शहर में पाया गया। धीरे-धीरे यह चीन के कुछ शहरों में फैला उसके बाद पूरे चीन फिर उसके पास के कुछ देशों में ओर वर्तमान में पूरे विश्व में फैल चुका है। कोरोना जिस व्यक्ति को हो जाता है। वह व्यक्ति जहां पर जाता है जिसको छूता है वहां पर कोरोना के किटाणु लग जाते हैं। अगर कोई व्यक्ति उसके द्वारा छुई वस्तु का स्पर्श कर ले तो वह भी कोरोना ग्रस्त हो जाता है। कोरोना के लक्षण - कोरोना होने पर निम्नलिखित लक्षण दिखाई पड़ते हैं- हल्का बुखार, जुकाम, खाँसी, गले में दर्द तथा फेफड़ों पर दुष्प्रभाव। धीरे-धीरे यह फेफड़ों

तक पहुँचकर उनको खराब कर देता है। जिससे साँस की कमी हो जाती हैं और मनुष्य धीरे-धीरे मृत्यु शैय्या की पर लेट जाता है। यदि हम कोरोना के लक्षण को प्रारम्भ में ही काबू कर लें तो कोरोना होगा ही नहीं। यदि हो भी जाये तो हम उनका निवारण योग द्वारा बहुत शीघ्र कर सकते हैं।

यौगिक समाधान -

यौगिक समाधान में आसन और प्राणायामों को लिया जाता है। कुछ आसन जो कोरोना निवारण में सहायक है - मत्स्यासन, सर्वांगासन, शीर्षासन, हलासन, सुप्तवज्रासन, भुजंगासन, उष्ट्रासन, वज्रासन, गोमुखासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन।

हलासन -

हलासन उदर प्रदेश के अंगों विशेषकर गुर्दे व यकृत के कार्य को व्यवस्थित करता है। अपच को दूर कर पाचन शक्ति बढ़ाता है।

भुजंगासन -

इस आसन से पेट में घनात्मक दबाव बढ़कर गुर्दे को दबाता है, जिससे आसन की समाप्ति पर गुर्दे में रक्त का प्रवाह अधिक मात्रा में होता है, जिससे गुर्दे स्वस्थ रहते हैं।

शलभासन -

श्वास पूरा भरने से और शरीर का भार छाती पर होने से फेफड़ों पर पूरा दबाव पड़ता है, जिससे उनके प्रकोष्ठ लचीले बनते हैं। वायू का दबाव प्रत्येक प्रकोष्ठ में जाकर उसे सक्रिय बना देता है। आसन के पश्चात् दबाव कम होने पर वे प्रकोष्ठ सक्रिय ही रहते हैं इस लिए यह आसन फेफड़ों को सशक्त बनाए रखने में बहुत लाभकारी है।

प्राणायाम-

अनुलोम-विलोम, भस्त्रिका, सूर्यभेदी, उज्जायी प्राणायाम।

अनुलोम विलोम -

अनुलोम विलोम शरीर की सभी नाड़ियों का शोधन करता है। रक्त साफ होता है। चेहरा कान्तिमान होता है एवं आंखों की ज्योति बढ़ती है, फेफड़ें शक्तिशाली बनते हैं।

भस्त्रिका प्राणायाम -

वात, पित्त, कफ आदि के रोग ठीक होते हैं। नजला, जुकाम, दमा, सिरदर्द, नासिका सम्बन्धी रोग साइनेस आदि दूर होते हैं।

सूर्य भेदी प्राणायाम -

इससे शरीर में गर्मी तथा पाचन शक्ति बढ़ती है। जुकाम, खाँसी, दमा, कफ वात रोग, सिरदर्द दूर होते हैं।

उज्जायी प्राणायाम -

जुकाम, खाँसी, दमा, कफ, टॉन्सिल आदि कि विकृति का शमन करता है। जठराग्नि को तेज कर भूख को बढ़ाता है।

उपसंहार -

कोरोना जैसी महामारी को रोकने का सबसे सरल समाधान यौगिक समाधान ही है। जिन आसन और प्राणायामों का मेरे द्वारा इस निबन्ध में उल्लेख किया गया वे सभी कोरोना के लक्षणों का निवारण करने में अत्यन्त लाभकारी है। सबसे अधिक अभ्यास हमें फेफड़ों से सम्बन्धित आसन और प्राणायामों का करना चाहिए क्योंकि कोरोना की अन्तिम स्टेज में साँस की समस्या होती है। यदि हमारे फेफड़ें मजबूत होंगे तो साँस की समस्या नहीं होगी। सामान्य रूप से कुछ व्यक्तियों को हल्का बुखार आ जाने पर ही वह घबरा जाते हैं कि हमें कोरोना हो गया है। आवश्यक नहीं कि हल्का बुखार या जुकाम होने पर हमें कोरोना ही होगा। हमें मानसिक दबाव नहीं लेना चाहिए।

हमें कोरोना जैसी महामारी से डरना नहीं चाहिए। अपितु उसका दृढ़ता से सामना करना चाहिए। योग से तो कैसर जैसी महामारी भी दूर हो जाती है इसप्रकार कोरोना महामारी का निवारण करने में सबसे अच्छा एवं सबसे सरल समाधान यौगिक समाधान ही है। - शास्त्री द्वितीय वर्ष, गुरुकुल पौन्धा, देहरादून

बाह्य कुम्भक प्राणायाम

विधि -

1. ध्यानात्मक आसन में बैठकर श्वास को एक बार में ही यथाशक्ति बाहर निकालिए।
2. बाहर निकालकर मूलबन्ध और उड्डियानबन्ध लगा अपनी सामर्थ्य के अनुसार बाहर ही रोकिए।
3. जब श्वास अधिक समय तक न रुक सके तो बन्धों को छोड़ते हुए धीरे-धीरे श्वास को भीतर लीजिए। यह एक चक्र पूरा हुआ।
4. भीतर लेने के पश्चात् उसे बिना रोके ही पुनः बाहर फेंककर बाहर ही रोकिए। इस प्रकार ३ से २१ चक्र किए जा सकते हैं। अभ्यास होने पर मूलबन्ध को निरन्तर लगाये रहें।

सावधानी - श्वास को बाहर इतना न रोकें कि भीतर लेते समय झटके से श्वास भीतर जाए और उखड़े हुए श्वास को कई सामान्य श्वास लेकर ठीक करना पड़े।

लाभ-यह हानिरहित प्राणायाम है। इससे मन की चंचलता दूर होकर वृत्तिनिरोध होता है। बुद्धि सूक्ष्म और तीव्र होती है। मूलबन्ध और उड्डियानबन्ध से वीर्य स्थिर होकर स्वप्नदोष और शीघ्र-पतन से छुटकारा मिलता है। - ब्र. त्रिजकिशोर

योग द्वारा कोरोना से बचाव

□ ब्र. देवव्रत आर्य...✍



विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कोरोना को महामारी घोषित कर दिया है। कोरोना वायरस अधिक सूक्ष्म लेकिन प्रभावी वायरस है। यह महामारी मानव के बाल की तुलना में 900 गुणा सूक्ष्म है। लेकिन कोरोना का संक्रमण दुनियाभर में तेजी से फैल रहा है। इसका संक्रमण दिसम्बर में चीन के वुहान में शुरू हुआ था। WHO के मुताबिक बुखार, खाँसी तथा साँस लेने में तकलीफ होना आदि इसके लक्षण हैं। अब तक इस महामारी का कोई स्थायी उपाय नहीं निकाला जा सका है। यह महामारी एक व्यक्ति से अन्य व्यक्तियों में फैलती है। अतः इसे लेकर बहुत सावधानी बरतनी चाहिए।

योग शब्द की व्युत्पत्ति संस्कृत भाषा की 'युजिर् योगे' धातु से हुई है जिसका अर्थ है सम्मिलित होना अथवा एक होना। योग से मानव शरीर के मानसिक बौद्धिक तथा आध्यात्मिक पक्षों के एकीकरण से लिया जा सकता है साथ ही मनुष्य का पर्यावरण के साथ समन्वय भी योग है। गीता में विभिन्न सन्दर्भों में निम्नलिखित ३ परिभाषायें बतायी गई हैं-**१. योगः कर्मसु कौशलम्। २. समत्वं योग उच्यते। ३.दुःखसंयोगवियोगयोगसंज्ञितम्।**

मानव शरीर में स्थित बिमारियों के शमन के लिए योग एक उपयुक्त एवं अत्यन्तोपयोगी साधन है। योग के अंगों में परिगणित आसन, प्राणायाम आदि विभिन्न रोगों के शमन में सहायक होते हैं।

आसन के लाभ - आसन शरीर में मानसिक तनाव को कम करता है और शरीर में ऊर्जा का संचरण करता है। आसनों के करने से ऑक्सीजन अत्यधिक मात्रा में फेफड़े के अन्दर जो विजातीय तत्व है वह इन

आसनों के द्वारा बाहर निकलते हैं। आसनों से श्वसन क्रिया को संतुलित किया जा सकता है। साथ ही इसे करने से शरीर में रक्त का प्रभाव धमनी शिरा में अच्छी तरह से होता है।

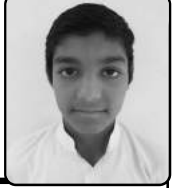
प्राणायाम के लाभ - प्राणायाम एक प्रकार की शक्ति है जिसके द्वारा स्वास्थ्य लाभ तो होता ही है साथ-साथ चित्त की निर्मलता भी बढ़ती है इससे आध्यात्मिक शक्ति को जागृत होने का अवसर उपलब्ध होता है। प्राणायाम मानसिक शांति एवं आध्यात्मिक विकास का मार्ग प्रशस्त करता है। आसन की सिद्धि के बाद श्वास और प्रश्वास की गति का स्थिर हो जाना प्राणायाम कहलाता है। प्राणायाम से मन भी नियंत्रित होता है। प्राणायाम का प्रभाव केवल शारीरिक स्तर पर ही नहीं अपितु मानसिक स्तर पर भी पड़ता है।

योग एक आदर्श एवं उपयुक्त जीवन शैली की पद्धति है जिसके द्वारा व्यक्ति अपने जीवनीशक्ति तथा प्रतिरोधक शक्ति को विकसित कर सकता है। उचित आहार-विहार के साथ-साथ योगाभ्यास करते हुए इन्हें जीवन का अनिवार्य अंग बना सके तो निश्चित रूप से वह कोरोना जैसी महामारी से लड़ने में सक्षम हो सकता है। हालांकि कई देशों ने कोरोना वैक्सीन लॉन्च की है परन्तु फिर भी कोरोना संक्रमितों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है। कोरोना संक्रमण से बचने का एकमात्र हल योगासन ही है। प्रतिदिन नियमित तौर पर योगासन करने से शरीर में श्वेत रक्त कणिकाओं में वृद्धि होती है। इससे जब हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है तो कोई वायरस हमें संक्रमित नहीं कर पाता है।

- शास्त्री प्रथम वर्ष, गुरुकुल पौन्धा, देहरादून

अष्टाङ्ग योग का महत्त्व

□ ब्र. हर्ष भारद्वाज...✍



सर्वविदित है की कोरोना नामक रोग ने वैश्विक स्तर पर महामारी का रूप धारण कर लिया है। एवं सभी बड़े से बड़े देशों ने भी इसके आगे घुटने टेक दिए हैं। कोई भी देश तत्काल प्रभाव से इस पर कोई निर्णय नहीं निकाल पा रहा है। यह एक जैविक वायरस है जिसे भारत ने कोविड-19 का नाम दिया है। चीन देश के वुहान शहर से निकला हुआ वायरस यह दुनिया के देशों पर भारी पड़ा है। कोरोना ने कई देशों का व्यापार अर्थव्यवस्था एवं ऐसे अन्य कई मामलों को धरती में मिला दिया है। इस वायरस के कई कारण गिनाए जा रहे हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि यह एक हथियार के रूप में प्रयोग किया गया जो कि चीन की लैब से निकला और चमगादड़ के शरीर से बनाया गया माना जा रहा है। पिछले १०० सालों में यह सबसे खतरनाक बीमारी है जिसके संक्रमण में आने से किसी व्यक्ति की जान जा सकती है। इससे बचने के उपाय खोजे गए हैं ,एवं विश्व स्तर पर इसके टीकाकरण के लिए वैक्सीन भी तैयार की जा रही है इससे बचाव के लिए पूरा विश्व भारतीय परंपरा व भारतीय विज्ञान से अवगत हो गया है कि कोरोना से पीड़ित व्यक्ति में सर्वप्रथम बुखार, खांसी, जुखाम, एवं बाद में उसके सारे शरीर में वेदना होती है सांस लेने में परेशानी होती है एवं इसके चलते ही रोगी का दम घुटने लगता है। एवं रोगी के प्राण भी निकल जाते हैं।

आधुनिक परिवेश में योग-

पिछले कुछ वर्षों में योग के विषय में अप्रत्याशित ढंग से रूचि दिखाई गई है। योग भारतीय दर्शन संस्कृति व समाज परंपरा का एक महत्वपूर्ण अंग होते हुए भी आज के इस जागरण के परिवेश में

यह समझना कठिन होगा कि योग है क्या? योग जोड़ने का नाम है योग ही जीवन दर्शन है जिसका उद्देश्य शरीर स्वस्थ एवं शारीरिक स्वास्थ्य वृद्धि करना है संपूर्ण व्यक्तित्व का विकास व शांति की प्राप्ति भी चीजें होती है। इसलिए योग को **योगा: कर्मसु कौशलम्** सर्वप्रथम आसन महत्वपूर्ण है।

अष्टांग योग-

योग के मुख्य आठ अंग हैं जिसे अष्टांग योग कहते हैं।

यम- जिसमें अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह आते हैं।

अहिंसा- सबसे वैर भाव का जी त्याग करना अहिंसा कहलाता है।

सत्य- जैसा देखा है वैसे ही वास्तविक स्वरूप में ग्रहण करना सत्य कहलाता है।

अस्तेय- बिना आज्ञा के किसी का कोई समान लेना अस्तेय कहलाता है।

अपरिग्रह- आवश्यकता से अधिक धन संचय करना अपरिग्रह कहलाता है।

नियम- शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्राणिधान नियम कहलाते हैं।

शौच- शरीर की बाहरी शुद्धि शौच कहलाती है।

संतोष- जितना प्राप्त है उतने में ही संतुष्टि रखना संतोष कहलाता है।

तप- धर्मार्थ अच्छे कार्यों के लिए कष्टों का सहना तप कहलाता है।

स्वाध्याय- वेदादि को पढ़ना ईश्वर का ध्यान करना स्वाध्याय कहलाता है ।

ईश्वर प्राणिधान- अपने आपको ईश्वर को समर्पित

करना।

आसन - स्थिरता और सुख पूर्वक बैठना आसन कहलाता है।

प्राणायाम - श्वास प्रश्वास की गति को स्थिर करना व रोकना प्राणायाम कहलाता है।

प्रत्याहार - इंद्रियों को विषय से हटाना प्रत्याहार कहलाता है।

धारणा - चित्त को स्थिर रखना धारणा कहलाता है।

ध्यान - चित्त वृत्ति का एक स्थान पर निरंतर बने रहना ध्यान कहलाता है।

समाधि - परमात्मा में लीन होना समाधि कहलाता है।

कोरोना-काल में योग का महत्व -

इन सबके चलते सम्पूर्ण विश्व के अथक प्रयासों के बाद सबकी नजरें भारत की ओर थी क्योंकि भारत ही इसका समाधान करने का दावेदार माना जा रहा था। पुनः भारत ने अपनी पुरानी जीवनशैली को अपनाने का उपक्रम व्यवस्थित किया जैसे जड़ी बूटियों का क्वाथ, आसन, प्राणायाम, एकांतवास, यज्ञ-हवन इत्यादि से भारत ने यथा सामर्थ्य कोरोना से बचाव किया। इसका अनुसरण करते हुए ही पूरे विश्व ने इसे अपनाया एवं सफलता प्राप्त की।

वैज्ञानिक दृष्टि में योग -

आसन हमारे शरीर के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। कोरोना के चलते हम आसनों का अभ्यास करेंगे तो हमारे शरीर में स्फूर्ति आती है। आलस्य प्रमाद से छुटकारा मिलता है। आसन व्यायाम का सबसे शुद्ध स्वरूप है। अतः आसन रूपी व्यायाम करने से शरीर में स्वेद निकलता है और स्वस्थ व्यक्ति का गुण है।

१, अंतः स्रावी ग्रंथियों की कार्य क्षमता में वृद्धि होती है। तीन से चार अभ्यास करने से कई शारीरिक बीमारियां दूर हो जाती हैं एवं फेफड़ों से संबंधित

बीमारियां खत्म हो जाती हैं।

२. चयापचय प्रभाव -

आसन करने वाले मनुष्यों का पाचन तंत्र दृढ़ होता है जो स्वास्थ्य का द्योतक है।

शारीरिक क्रिया संबंधी प्रभाव

आसन अभ्यास करने वाले मनुष्यों के स्वास्थ्य की गति कुछ कम हो जाती है रक्तचाप भी स्थिर रहता है जीवन शक्ति (Vital capacity) बढ़ जाती है। जो शरीर के लिए अत्यंत आवश्यक है।

मनोवैज्ञानिक प्रभाव -

आसन का अभ्यास करने वाले तीन से छह मास तक अभ्यास करने से मानसिक व आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ हो जाते हैं। बड़ी से बड़ी बीमारी मानसिक तनाव उत्पन्न करती है। कोरोना से ग्रस्त व्यक्ति को सकारात्मकता से परिपूर्ण होना चाहिए। क्योंकि इस कोरोना-काल के चलते लोग मानसिक रूप से अत्यन्त पीड़ित होकर अपने प्राणों को भी खो रहे हैं। इस अवस्था में योगासन प्राणायाम के नियमित अभ्यास से मानसिक सन्तुलन बना रहेगा।

उपसंहार -

योग ही इस भयावह स्थिति में हमारी एवं हमारे स्वास्थ्य की रक्षा कर सकता है। इस भयावह परिस्थिति में हम योग करके ही अपने आप को सुरक्षित रख सकते हैं आसन प्राणायाम एवं ऋषि महर्षि द्वारा लिखित जड़ी बूटियों का सेवन करने से अपना स्वास्थ्य सही कर सकते हैं। कोविड-19 के दौर में व्यक्ति को खांसी जुकाम श्वास निरोध मानसिक तनाव तथा कफ की अधिकता होने से आदि समस्याओं का सामना करना पड़ता है इन समस्याओं का समाधान योग पटल में ही संभव है वही सारे रोगों का निवारण करने में सक्षम है।

- उत्तरमध्यमा द्वितीय वर्ष,
गुरुकुल पौन्धा, देहरादून

कोरोना का समाधान कैसे?

□ ब्र. नकुल...✍



जैसे कि वर्तमान में आप सभी जानते हैं कि कोरोना (Covid-19) इस वैश्विक महामारी से सम्पूर्ण विश्व ही व्यथित है। इस महामारी का उखव सर्वप्रथम चीन के वुहान नगर में हुआ था। उसके पश्चात् यह रोग धीरे-धीरे सम्पूर्ण विश्व में व्याप्त हो गया और विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)ने ये २०१९ में होने के कारण इसका नाम कोविड-19 प्रदान किया।

(१) कोरोना (Covid-19) का प्रथम रूप जो एक-दूसरे के स्पर्श से संक्रमित होता है यह महामारी सर्वप्रथम मनुष्य के फेफड़ों पर घातक प्रहार करती है जिससे मनुष्य को खाँसी, जुकाम, ज्वर आदि रोग हो जाते हैं।
(२) कोरोना (SARS-Covid-19) का द्वितीय रूप है जो मनुष्य के श्वसन तन्त्र पर घातक प्रहार करता है जिसके कारण मनुष्य को श्वास ग्रहण करने में कठिनाई होती है।

योग शब्द पाणिनीय धातुपाठ कि 'युज समाधौ' इस धातु से घञ् प्रत्यय करने से निष्पन्न होता है।

(१) महर्षि पतंजलि के अनुसार -
महर्षि पतंजलि योगदर्शन में योग का लक्षण लिखते हैं कि 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' अर्थात् योग के द्वारा हि चित्त की सभी वृत्तियाँ नष्ट हो जाती है।

(२) याज्ञवल्क्य के अनुसार -

'योगेश्वरं याज्ञवल्क्यम्' कहकर जिसका अनुस्मरण हम करते हैं उनका आदेश है कि 'अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम्' अर्थात् मनुष्य का यही परम धर्म है कि वह योग के द्वारा ही आत्मदर्शन करें।

(३) गीता के अनुसार:-

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।

सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥

- गीता २/४८

अर्थात् धनंजय! योग में स्थित हुआ आसक्ति को त्याग कर तथा सिद्धि और असिद्धि में भी समान होकर तू कर्म कर। इस समता का नाम ही योग है।

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृतम्।

तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्॥

- गीता २/५०

बुद्धियुक्त मनुष्य पुण्य और पाप दोनों का यही परित्याग कर देता है। अतः तू कर्मयोग के लिए चेष्टा कर, कर्मों में यह योग ही कुशलता है।

योग द्वारा कोरोना से बचाव:-

हम सभी जानते हैं कि कोरोना(Covid-19) सर्वप्रथम मनुष्य के फेफड़ों पर घातक प्रहार करता है तथा श्वसनतन्त्र को अवरुद्ध कर देता है। इस लिए हमें इस वैश्विक महामारी से बचने के लिए हमें अधिक से अधिक आसन, प्रणायाम, ध्यान, योग, व्यायाम एवं अपने भोजन पर विशेष नियन्त्रण रखना चाहिए।

कोरोना से बचने के लिए प्रमुख आसन:-

कोरोना (Covid-19) से बचने के लिए- ताड़ासन, पश्चिमोत्तानासन, हस्तपादासन आदि आसनों को करते समय हम श्वास को पूर्ण अन्दर धारण करते हैं और बाहर छोड़ते हैं जिससे हमारे फेफड़ों की श्वास लेने की क्षमता में वृद्धि होता है। कुछ आवश्यक प्रणायाम यहाँ प्रस्तुत किए गए हैं-

१. बाह्यप्राणायाम- इस प्राणायाम में श्वास को बाहर निकालकर जितना सामर्थ्य हो उतने हि समय तक श्वास को बाहर रोकें रखें। इस प्राणायाम का अभ्यास प्रतिदिन ३-५ बार करें।

२. आभ्यान्तरप्राणायाम- इसमें श्वास को भीतर लेकर सामर्थ्यवश अधिक समय तक अन्दर ही रोके रखें। इसका भी अभ्यास प्रतिदिन ३-५ बार करें।

३. स्तम्भवृत्तिप्राणायाम- इस प्रणायाम में जिस स्थिति में श्वास चल रहा हो तत्काल ही उसे वहीं रोक देना ही स्तम्भवृत्तिप्राणायाम कहाता है। इसका अभ्यास प्रतिदिन करें।

४. बाह्याभ्यान्तराक्षेपीप्राणायाम- इस प्राणायाम में जब श्वास भीतर से बाहर निकलने लगे तब उसे विरुद्ध कर श्वास को बाहर से भीतर लें और जब बाहर से भीतर आने लगे तब भीतर से बाहर की ओर श्वास को धक्का देकर रोके रखें।

इन्ही प्राणायामों को प्रतिदिन प्रातः सूर्योदय से पूर्व ब्रह्ममुहूर्त में नित्य ही किया करें।

उपसंहार:-

अतः अन्त में हमकहने में समर्थ हूँ योग द्वारा कोरोना से ही बचना सम्भव है। योग के आठों अंगों के अतिरिक्त विश्वपटल पर अन्य कोई भी ओषधि इस विषाणु से नहीं बचा सकती। इसका समूल नष्ट करने में योग ही एकमात्र सहायक है। अतः हमें टीकाकरण के अतिरिक्त योग को भी जीवन का अभिन्न अंग बनाना चाहिए।

- उत्तरमध्यमा द्वितीय वर्ष
गुरुकुल पौन्धा, देहरादून

आषाढ़ (मिथुन) मास के लिए प्राणदायक व्यायाम

छाती, आमाशय और पेट में स्वस्थता लानेवाला १- पूर्वनिर्दिष्ट स्थिति में खड़े हो जाइए। भुजाएँ छाती के सामने कन्धों के साथ समकोण बनाती हुई समरेखा में फैला लीजिए। हथेलियाँ नीचे की ओर हों। मुट्ठियाँ कस लीजिए और सारे शरीर को जहाँ तक हो सके वहाँ तक कसा हुआ रखिये। अब पेट तक पहुँचनेवाला एक गहरा श्वास अन्दर लीजिये और साथ ही हाथों को धीरे-धीरे इतना मोड़िये कि मुट्ठियाँ ऊपर की ओर आ जाएँ। पेट अन्दर सिकोड़ते हुए श्वास को धीमे-धीमे बाहर निकालिये। ऐसा करते हुए हाथों को पहली स्थिति में अर्थात् मुट्ठियों को नीचे की ओर ले आइये। इस सारे समय में शरीर की सारी मांसपेशियाँ पूरी तरह तनी रहनी चाहिएँ। अब शरीर को ढीला छोड़िये और इस व्यायाम को फिर-फिर कीजिये।

इस मास के लिए दूसरा व्यायाम निम्न है २. पूर्वनिर्दिष्ट स्थिति में खड़े होकर कटि प्रदेश से ऊपर के भाग को इतना झुकाइये कि ऊपर का भाग टाँगों के साथ समकोण बना ले। हाथ नीचे लटकें रहें। अब कटि के निचले भाग की स्थिति को बिल्कुल न बदलते हुए दोनों हाथों को इस प्रकार ऊपर की ओर ले जाइये कि इन दोनों हाथों की पीठ (पृष्ठभाग) कन्धे के ऊपर मिल जाएँ। इस अवस्था में हाथों की मुट्ठियाँ कसी रहनी चाहिए। शरीर की अन्य मांसपेशियाँ ढीली रखी जा सकती हैं। हाथों को जब ऊपर की ओर ले जा रहे हों तब अन्दर श्वास लीजिए और जब नीचे की ओर ला रहे हों तब श्वास बाहर निकालिये। शरीर को ढीला छोड़िये और इस व्यायाम को फिर-फिर कीजिए।

इन दोनों व्यायामों में मन को छाती, आमाशय और पेट पर एकाग्र करना चाहिए और मनमें इनको पूर्ण स्वस्वरूप में चित्रित करना चाहिए। ध्यान- मेरी छाती, आमाशय और पेट बिल्कुल ठीक काम कर रहे हैं और स्वस्थ हैं- इत्यादि प्रकार के शब्द बनाकर ध्यान कीजिए।

इन अङ्गों को गौणतया चैत्र, आश्विन और पौष मास के प्राणदायक व्यायामों द्वारा भी लाभ पहुँचता है।

- वैदिक विनय

योग द्वारा कोरोना से बचाव सम्भव



□ ब्र. पीयूष कुमार...✍

वर्तमान काल में कोरोना वायरस सम्पूर्ण विश्व की चिन्ता का प्रमुख विषय बना हुआ है। इस वायरस के कारण प्रत्येक व्यक्ति का अपने दैनिक जीवन में अपने दैनिक क्रियाकलापों के प्रति जो क्रम बना हुआ था, या जो निरन्तरता थी, वह छिन्न-भिन्न हो गयी है, फिर चाहे वह व्यापार हो, अध्ययन-अध्यापन हो या फिर कोई भी व्यवसायिक कार्य हो।

कोरोना वायरस क्या है?

कोरोना वायरस एक प्रकार का विषाणु है। जो मानव मात्र के जीवन व स्वस्थ के लिए बहुत गम्भीर समस्या बन चुका है। इसे कोविड-19 भी कहते हैं। जिसका अर्थ है - CO- Corona, VI- Virus, D- disease । इसकी उत्पत्ति वर्ष 2019 में होने से 19 साथ लग गया है। यह विषाणु सम्पूर्ण विश्व में एक महामारी की तरह फैल गया है।

कब, कैसे और कहाँ?

कोरोना वायरस का उत्पत्ति स्थान चीन है। वर्ष 2019 के नवम्बर मास में चीन देश के 'वुहान' नगर में हुए एक रासायनिक परिक्षण के द्वारा यह वायरस उस लैब अथवा प्रयोगशाला से जन्म लेकर आज सम्पूर्ण विश्व में घातक होकर अपना वर्चस्व कायम कर रहा है।

कोरोना विषाणु के प्रभाव -

आज इसी कोरोना विषाणु के कारण विश्वभर में मृत्युदर दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। लोगों का स्वास्थ्य बिगड़ता जा रहा है। सर्वप्रथम जब यह विषाणु मानव के शरीर में प्रवेश करता है, तो यह हमारे श्वसन तन्त्र को प्रभावित करता है तथा हमारे फेफड़ों को शिथिल बना देता है। जिसके कारण शरीर को पूर्ण

रूप से ऑक्सीजन न होने से मानव शरीर का ऑक्सीजन स्तर गिर जाता है और हमारा प्रतिरक्षा तन्त्र कमजोर होने से हम भयानक रोग से ग्रसित हो जाते हैं।

योग किसे कहते हैं?

योग शब्द संस्कृत भाषा के पाणिनीय धातुपाठ की धातु 'युज् समाधौ' से योग शब्द सिद्ध होता है। जिसका अर्थ है 'समाधि'। योगदर्शनकार महर्षि पतञ्जलि ने अपने ग्रन्थ में योग का सही मार्ग अष्टांग योग दर्शाया है। तथा योग को योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः(योगसूत्र 1.1) कहा गया है। वहीं गीता में श्रीकृष्ण जी ने योगः कर्मसु कौशलम्(गीता) एवं समत्वं योग उच्यते(गीता) आदि शब्दों से योग को परिभाषित किया है।

योग द्वारा कोरोना विषाणु से बचाव-

महर्षि पतञ्जलि द्वारा वर्णित अष्टांग योग के आठ अंग हैं - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। ये सभी मानव जीवन के लिए अत्यन्त उपयोगी हैं, परन्तु वर्तमान में जो परिस्थितियां हैं, उनमें कोरोना जैसी महामारी से बचाव के लिए दो ही अंग महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं - आसन और प्राणायाम।

सर्वप्रथम हम आसन पर प्रकाश डालते हैं। स्थिर सुखासनम्(योगसूत्र) यह योगदर्शनानुसार आसन की परिभाषा है। श्वास प्रश्वास के लिए लाभकारी कुछ आसन यहां दर्शाए गए हैं -

१. गोमुखासन

इसकी आकृति गो के मुख के समान होने से इसका नाम गोमुखासन है। यह फेफड़ों के लिए अत्यन्त लाभकारी है।

२. शीर्षासन

इसे आसनों का शिरोमणि भी कहते हैं। क्योंकि यह विविध रोग नाशक है। जैसे जुकाम, गले एवं मस्तिष्क आदि के रोग।

३. उष्ट्रासन

इसकी आकृति ऊष्ट्र के समान होने से इसे उष्ट्रासन कहते हैं, यह आसन फेफड़ों एवं हृदय रोगों में अत्यन्त लाभदायक है।

इन आसनों के अतिरिक्त भी अन्य ऐसे आसन हैं। जिन्हे प्रतिदिन नियम पूर्वक उषा काल में किया जायें तो कोरोना जैसी महामारियों से सुरक्षित रहेंगे।

प्राणायाम जो कि कोरोना जैसी महामारियों से बचने के लिए योग का एक महत्वपूर्ण अंग है। प्राणायाम की परिभाषा महर्षि पतञ्जलि लिखते हैं - तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः। प्राणायाम का सबसे बड़ा उद्देश्य यही है कि शरीर के प्रत्येक भाग में प्राण को संचालित करके उसको विशुद्ध एवं स्वस्थ रखना। यहाँ कुछ प्राणायाम नीचे दिये गये हैं -

१. नाडीशोधन (अनुलोम-विलोम) प्राणायाम

यह प्राणायाम सभी नाडियों को शुद्ध करता

है। इसके द्वारा मानव शरीर का रक्त स्वच्छ होता है। तथा फेफड़ें शक्तिशाली रहते हैं।

२. भस्त्रिका प्राणायाम

इस प्राणायाम से वात, पित्त और कफादि के रोग ठीक होते हैं। इससे श्वास नली पूरी तरह खुल जाती है। तथा नासिक सम्बन्धित रोग दूर हो जाते हैं।

३. उज्जयी प्राणायाम

यह प्राणायाम जुकाम, खांसी, दमा, कफ, टोंसिल आदि की विकृतियों का शमन करता है तथा उच्च रक्तचाप में हितकर है।

इन प्राणायामों के द्वारा आपका श्वसन तन्त्र दृढ होगा तथा इनके निरन्तर एवं नियम पूर्वक करने से मानव शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ेगी जिससे आप कोरोना जैसी भयंकर महामारियों से बचे रहेंगे।

उपसंहार -

उपरोक्त तथ्यों के अनुसार यदि ध्यान देवें तो योग बड़ी से बड़ी बिमारी का निराकरण हो सकता है। तो कोरोना क्या है? अतः मानवमात्र को योग अपने जीवन में धारण करना चाहिए।

- शास्त्री प्रथम वर्ष,
गुरुकुल पौन्धा, देहरादून

द्वितीय अन्तर्राष्ट्रीय योग निबन्ध प्रतियोगिता में गुरुकुल पौन्धा के त्रिज किशोर का प्रथम स्थान

७ वें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस (२१ जून २०२१) के पावन अवसर पर अन्तर्राष्ट्रीय वेद प्रचारिणी सभा द्वारा द्वितीय अन्तर्राष्ट्रीय योग निबन्ध प्रतियोगिता का आयोजन किया है। निबन्ध का विषय 'कोरोना महामारी का यौगिक समाधान' था। इस प्रतियोगिता में गुरुकुल पौन्धा देहरादून के ब्र. त्रिज किशोर ने प्रतिभाग कर प्रथम स्थान प्राप्त किया। प्रथम स्थान के साथ-साथ ५,१००/- रुपये की राशि भी प्रदान की गयी। इस प्रतियोगिता के अध्यक्ष डॉ. मोक्षराज आचार्य (पूर्व सांस्कृतिक राजनायक, भारतीय राजदूतावास, वांशिगंटन डी.सी., अमेरिका) तथा संयोजक डॉ. सोमवीर आचार्य (पूर्व सांस्कृतिक राजनायक, भारतीय महावाणिज्यिक दूतावास, अटलांटा, अमेरिका) थे। ब्र. त्रिज किशोर को सफलता प्राप्त करने पर गुरुकुल परिवार के समस्त आचार्यों व सदस्यों की ओर से आशीर्वाद प्रदान किया गया।

योग से कोरोना का निदान कैसे?

□ ब्र. सन्तलाल आर्य...✍



वर्तमान समय में सम्पूर्ण विश्व के लगभग सभी देश कोरोना की दूसरी लहर के तांडव को झेल रहे हैं। कोई वैक्सीन का सहारा ले रहा है तो कोई मेडिसिन से स्वयं को स्वस्थ रखने की पूर्ण प्रयास कर रहा है। इन सब के बीच कोरोना से बचाव के लिए सबसे पुरानी पद्धति योग लोगों के लिए पर्याप्त लाभकारी सिद्ध हो रहा है। योग के आसन व प्राणायाम कोरोना महामारी से लड़ने के लिए सर्वोत्तम उपाय हैं।

योग के द्वारा उपाय -

योग शब्द पाणिनीय धातुपाठ की युज् समाधौ व युजिर् योगे इन धातुओं से योग शब्द सिद्ध होता है। जहाँ युज् समाधौ से समाधि अवस्था को प्राप्त करना योग कहलाता है तो वहीं युजिर् योगे से एक दूसरे से जुड़ना ही योग है। इन दोनों अर्थों को आत्मसात् करने पर ही योग का वास्तविक स्वरूप स्पष्ट होता है।

आज घर-घर में योग अपनी जगह बना रहा है। प्रत्येक व्यक्ति योग को अपने जीवन का एक अभिन्न अंग बनाना चाहता है।

मानसिक हास से मुक्ति -

कोरोना से लड़ने के लिये जरूरी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के साथ-साथ ही योग मानसिक शक्ति का विकास कर लोगों को सुस्ती, थकावट और उदासी से बचाने में अहम भूमिका रखता है। कोविड-19 के चलते देश पिछले लगभग डेढ़ वर्ष से लॉकडाउन की स्थिति का सामना कर रहा है। ऐसे हालात देश के लोग पहली बार झेल रहे हैं। एक तरफ वायरस से संक्रमित होने का डर तो दूसरी ओर लॉकडाउन के कारण रोजगार गंवाने का भय दिलों में जगह बना रहा है। सभी चिकित्सक व वैज्ञानिक वर्तमान समय में

इस अनचाहे वायरस का तोड़ खोजने की भरसक कोशिश कर रहे हैं लेकिन इसके लिये लोगों को भी हिम्मत दिखानी होगी, जिसमें योग उनकी भरपूर मदद कर सकता है। कमजोर मन वाले लोग जल्दी डिप्रेशन के शिकार होते हैं। योग प्रधानतः मन की चिकित्सा का शास्त्र है, जिससे मनोविकारों का निवारण करने के साथ मानसिक शक्तियों का जागरण व मनोबल का संवर्धन होता है। वास्तव में सेरोटोनिन, नोर एपिनेफ्रीन एवं डोपामिन रसायनों का कम स्तर होना ही डिप्रैसिव बीमारी के लिए जिम्मेदार है। कोरोना के भय से भी हताशा और चिन्ता में वृद्धि होती है।

हमारे मस्तिष्क के विद्युत् संदेशों को एक न्यूगान से दूसरे न्यूगान के बीच भेजने के लिए कुछ रासायनिक अणु हैं, जिन्हें न्यूरोट्रांसमीटर कहते हैं। उनका स्राव न्यूगान से इस जगह को भरने में किया जाता है इसमें ही सेरोटोनिन, नोर एड्रेनलिन तथा डोपामिन शामिल होते हैं। पाइनिअल ग्रंथि मैलाटोनिन हारमोन की अल्प मात्रा होने पर हमारे शरीर की लयबद्धता और नींद की प्रक्रिया बिगड़ जाती है। योग समग्र चिकित्सा शास्त्र है, इसमें शारीरिक व्याधियों को दूर करने की बहुत सी प्रक्रियाएं हैं, जो रुग्ण एवं दुःख से त्रस्त मानव जाति के लिए आशा की ज्योति है।

योग अध्यात्म-चेतना की आंतरिक अभिव्यक्ति है। यौगिक क्रियाएं शरीर के तंत्र को सक्रिय एवं नियंत्रित करती हैं, जिससे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की उपलब्धि होती है, जिसको करने से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता की वृद्धि होती है। कोरोना महामारी काल में स्वयं को स्वस्थ रखने के

लिए आसन, प्राणायाम और ध्यान, प्रतिदिन करना अत्यधिक जरूरी है।

यौगिक क्रियाओं के माध्यम से बचाव -

सुखासन, सर्वांगासन, भुजंगासन, मत्स्यासन, सिंहासन, ताड़ासन, श्वासन, पवनमुक्तासन आदि के साथ ही बाह्य, आभ्यान्तर, बाह्यक्षेपि, भस्त्रिका, कपालभाति, अनुलोम-विलोम और सूर्यभेदी आदि प्राणायामों के माध्यम से रक्तचाप, तनाव, मुधमेह, हृदयरोग आदि से बचा जा सकता है। कोरोना वायरस के संक्रमण ज्यादातर उन्हीं लोगों के लिए खतरा हैं, जो उपरोक्त बीमारियों से ग्रस्त हैं। इन आसनों को प्रतिदिन करने से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ेगी। शरीर में मानसिक तनाव कम और ऊर्जा का संचरण होगा। उपयुक्त आसनों के करने से ऑक्सीजन अत्यधिक मात्रा में फेफड़ों के अंदर जाएगा और फेफड़ों के अंदर विद्यमान विजातीय तत्व इन यौगिक क्रियाओं के द्वारा बाहर निकलते हैं। आसनों से मांसपेशियों में खिंचाव होता है जिससे हमारी मांसपेशियां स्वस्थ रहती हैं। इतना ही

नहीं, योग से श्वसन क्रिया को संतुलित किया जा सकता है। साथ ही इसे करने से शरीर में रक्त का प्रवाह धमनी, शिराओं में अच्छी तरह होता है। जिस कारण हमारा शरीर स्वस्थ होता है।

उपसंहार -

योग रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ ही श्वसन तंत्र को भी मजबूत करता है। कोरोना वायरस के संक्रमण से बचने का एकमात्र सर्वमान्य हल योग ही है। मनुस्मृति में कहा भी है -

दह्यन्ते ध्यायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।

तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्॥

-मनुस्मृति

अर्थात् जैसे अग्नि में तपाने और गलाने से धातुओं के मल नष्ट हो जाते हैं, वैसे ही प्राणों के निग्रह से मन आदि इन्द्रियों के दोष भस्मीभूत हो जाते हैं।

- शास्त्री द्वितीय वर्ष,

गुरुकुल पौन्धा, देहरादून

वैशाख (मेष) के लिए प्राणदायक व्यायाम

गले तथा गर्दन की स्वस्थता तथा नीरोगता लानेवाला पूर्व-निर्दिष्ट (चैत्र मास में निर्दिष्ट) विधि के अनुसार खड़े होकर भुजाएँ फैलाइए। इस बार हथेलियाँ सामने की ओर हों। मुट्टियाँ बाँधने के बाद सब मांसपेशियों (Muscles) को तान लीजिए। अब हाथों को धीमे-धीमे छाती के सामने तक लाइए कि दोनों हाथ मिल जाएँ क्षण भर ठहरकर दोनों हाथों को धीमे-धीमे फिर वापस ले जाइए। जब दोनों हाथों को छाती के सामने ले जा रहे हों तो उस समय दीर्घ श्वास अन्दर लीजिए जिससे कि जिस समय दोनों हाथ सामने मिलें उस समय तक फेफड़े पूरी तरह से भर जाएँ और जब हाथों को वापस ला रहे हों तो श्वास को धीमे-धीमे बाहर निकालिए। अब शरीर को बिल्कुल ढीला छोड़ दीजिए और इस तरह इस व्यायाम को ८-० मिनट तक बार-बार कीजिए।

इस प्राणायाम को करते समय अपना मन गर्दन तथा गले पर एकाग्र कीजिए और इनको अपने सामने स्वस्थ और सर्वथा नीरोग हालत में चित्रित कीजिए। ध्यान- रुधिर मेरी गर्दन तथा गले में अच्छी प्रकार संचरण कर रहा है। इस प्राणायाम से मेरी एक-एक नाड़ी और इन अङ्गों का एक-एक घटक पुष्टि पा रहा है।

सभी जीर्ण परमाणु निकल रहे हैं और मुझे बहुत नवीन जीवन मिल रहा है। इन अङ्गों को गौणतया श्रावण, कार्तिक और माघ के व्यायामों द्वारा भी लाभ पहुँच सकता है।

-वैदिक विनय

कोरोना महामारी का योग से समाधान



□ ब्र. गगन आर्य...✍

माइक्रोसॉफ्ट के संस्थापक बिल गेट्स ने कहा है कि-‘आने वाले दशकों में अगर कोई चीज करोड़ों लोगों को मार सकती है, तो वो कोई वायरस ही होगा न कि कोई युद्ध।’ अर्थात् वर्तमान समय में मानव समुदाय को सर्वाधिक खतरा माइक्रोव्स से है न कि किसी मिसाइल से। अतः हमें इस लहर के किसी वायरस से सुरक्षा के लिए पहले से ही आवश्यक तैयारी करने की आवश्यकता है, क्योंकि हमने अभी तक इस विषय में किसी प्रकार की कोई विशेष तैयारी नहीं की है। गेट्स इबोला वायरस का उल्लेख करते हुए कहते हैं कि-यह वायरस मानव समुदाय को ज्यादा क्षति नहीं पहुँचा सका। इसका यह मतलब नहीं है कि आने वाले भविष्य में भी कोई दूसरा वायरस इबोला के समान ही होगा। यह संभव है कि वह वायरस मानव समुदाय के लिए इबोला से भी बहुत ज्यादा खतरनाक साबित हो। वर्ष २०१५ में गेट्स द्वारा दी गई यह चेतावनी आज कोरोना वायरस के सम्बन्ध में काफी प्रासंगिक सिद्ध हो रही है।

योग द्वारा समाधान -

आज कोरोना महामारी भयंकर रूप को धारण कर लाशें बिछाती जा रही है। ‘WHO’ जैसे वैश्विक संगठन भी इस महामारी से निपटने के लिए प्रयास कर रहे हैं। और कुछ सफलताएँ भी वैक्सीनों के रूप में प्राप्त हो रही है, परन्तु हम एक अच्छे स्वास्थ्य के लिए हम इन वैक्सीनों और दवाइयों पर कब तक निर्भर रहेंगे? अतः आज हमें अच्छे स्वास्थ्य के लिए अपने ऋषियों, महर्षियों द्वारा प्रदत्त यौगिक समाधानों की आवश्यकता है। योग से केवल कोरोना ही नहीं, अपितु सम्पूर्ण शारीरिक दुर्बलता और मानसिक दुर्बलता

को दूर कर आत्मिक और शारीरिक उन्नति की जा सकती है। हमारे ऋषियों तथा महर्षियों ने जन समुदाय के कल्याणार्थ अष्टांग योग की एक ऐसी विशेष परम्परा दी है। जिससे सभी मनुष्यों को उत्तम स्वास्थ्य लाभ प्राप्त हो सकता है। जो कि निम्नलिखित हैं -
योगांगों के द्वारा समाधान -

ख. आसन - ‘स्थिरसुखमासनम्’ (योगसूत्र) शरीर की स्थिर अवस्था जिसमें सुख अनुभव होता हो वह आसन कहलाती है। आसनों द्वारा वात, पित्त, कफ सम्बन्धी समस्याओं का समाधान और मानसिक तनावों जैसे रोगों से लड़ने में प्रतिरोधक क्षमता प्राप्त होती है। जिससे कोरोना वायरस से बचा जा सकता है।

**ख. प्राणायाम- ‘तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयो-
गतिर्विच्छेदः प्राणायामः’** (योगसूत्र) श्वास और प्रश्वास की गति को रोकना ही प्राणायाम कहलाता है। प्राणायाम करने से रोगों से लड़ने की क्षमता, हृदय रोग और मानसिक तनाव (Depuration) से मुक्ति मिलती है। और मनु महाराज जी के द्वारा मनुस्मृति में भी कहा गया है-

दहन्ते ध्यायमानानां धातूनां च यथा मलाः।

तथैन्द्रियाणां दहन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्॥

-मनुस्मृति

अर्थात् जैसे अग्नि में तपाने से स्वर्णादि धातुओं का मल नष्ट हो जाता है वैसे ही प्राणायाम द्वारा मन आदि इन्द्रियों के रोग दूर हो जाते हैं। अतः स्पष्ट है कि प्राणायाम करने से कोरोना जैसी महामारी का निवारण किया जा सकता है।

ख. ध्यान- ‘तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्’ (योगसूत्र) अर्थात् एकान्त स्थान में बैठकर अपनी धारणा के ज्ञान

में प्रवाहित होना ध्यान कहलाता है। ध्यान करने से मन की एकाग्रता, शान्ति तथा आत्मविश्वास में वृद्धि होती है। और मन आदि इन्द्रियों को वश में कर, उन्हें रोगों से बचाकर निर्मल किया जा सकता है।

उपसंहार -

इस प्रकार इन साधनों के द्वारा कोरोना से हम अपना बचाव कर सकते हैं। अतः आज हमें अपनी दिनचर्या को देखते हुए सुबह तथा शाम दोनों समय योग कर उसे अपने जीवन का मुख्य अंग बनाना होगा। क्योंकि योग के करने से ही असाध्य रोगों का निवारण हो सकता है। और योग से मनुष्यों की प्रतिरोध क्षमता बढ़ती है। आज पूरे विश्व में

कोरोना (कोविड-19) महामारी ने हमारी दिनचर्या को नष्ट किया है, परन्तु आज योग के वास्तविक स्वरूप को जानना आवश्यक है। क्योंकि ऋषि-महर्षियों द्वारा दिया यह ज्ञान आज वरदान बनकर प्रकट हुआ है, जिससे हमारी संस्कृति में नई दिशा प्राप्त हुई। अतः योग का यह प्राचीन स्वरूप जो भारत में हजारों साल पहले विकसित हुआ था। आज इसी योग की आवश्यकता कोरोना महामारी से बचाव के लिए सम्पूर्ण विश्व में प्रत्येक जन-समुदाय को है।

- उत्तरमध्यमा प्रथम वर्ष

गुरुकुल पौन्धा, देहरादून (उत्तराखण्ड)

श्रावण (कर्क) के लिए प्राणदायक व्यायाम

हृदय, पीठ और रीढ़ की स्वस्थता करनेवाला प्रारम्भिक स्थिति में खड़े हो जाइए, हाथ नीचे लटके हों और छाती आगे उभरी हुई हो। हथेलियाँ शरीर के साथ लगी हों। अब कटि-प्रदेश को चूल बनाकर ऊपर के शरीर को क्रमशः दायें और बायें ओर झुकाइए। दायीं ओर झुकाते समय बायें हाथ को इतना ऊपर उठाइए कि उसकी अंगुलियाँ बगल तक पहुँच जाएँ और बाईं ओर झुकाते हुए दायें हाथ को इसी प्रकार ऊपर उठाइए। इस व्यायाम के लिए मांसपेशियों ढीली छोड़ी जा सकती हैं। जब शरीर सीधा किया जा रहा हो तब श्वास अन्दर लीजिए। और जब किसी ओर झुकाया जा रहा हो तो श्वास बाहर निकालिए। इस व्यायाम को १०-१२ बार कीजिए।

इस मास के लिए दूसरा व्यायाम निम्न प्रकार से किया जा सकता है पीठ के बल भूमि पर सीधा लेट जाइए। दोनों हाथ सिर के नीचे लगे हों। सारे शरीर की मांसपेशियाँ पूरी तरह तान लीजिए। एक ऐसा पूर्ण श्वास धीरे-धीरे अन्दर भरिये कि पेट और फेफड़े सब भर जाएँ और अधिक-से-अधिक फूल जाएँ उसके बाद अन्दर रोके श्वास को धीरे-धीरे ऐसे बाहर निकालिए कि छाती और पेट बिल्कुल खाली हो जाएँ। अब मांसपेशियों को ढीला छोड़ दीजिए और यही व्यायाम फिर कीजिए।

इन व्यायामों को करते हुए हृदय और रीढ़ (मेरुदण्ड) को सर्वथा स्वस्थ और नीरोग अवस्था में ध्यान कीजिए।

ध्यान- मेरा हृदय दृढ़ता और पूर्णता से काम कर रहा है। मेरा एक-एक गहरा श्वास हृदय को ऐसा चैतन्ययुक्त कर रहा है कि उससे मेरे शरीर का एक-एक घटक उत्तम पुष्टि पाये बिना नहीं रह सकता।

इसी प्रकार रीढ़ के विषय में ध्यान कीजिए। इन अङ्गों को गौणतया वैशाख, कार्तिक और माघ के व्यायामों से भी लाभ पहुँचता है।

- वैदिक विनय

कोरोना का योग से समाधान



□ ब्र. ओमकार...✍

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने कोरोना वायरस को महामारी घोषित कर दिया है। कोरोना वायरस बहुत सूक्ष्म लेकिन प्रभावी वायरस है। कोरोना वायरस मानव के बाल की तुलना में ९०० गुणा छोटा है। लेकिन कोरोना संक्रमण दुनिया भर में तेजी से फैल रहा है। इस वायरस का संक्रामण दिसम्बर में चीन के वुहान शहर से शुरू हुआ था। WHO के अनुसार बुखार, खांसी, सांस आने में कष्ट होना इसके मुख्य लक्षण बताए हैं। अब तक इस वायरस को फैलने से रोकने के लिए अनेक दवाईयां बनाई। यह वायरस दिसम्बर में चीन में आया था। इससे दूसरे देशों में पहुँच जाने से यह रोग फैलता जा रहा है। इस संक्रमण के फलस्वरूप बुखार, जुकाम, सांस लेने में समस्या, गले में खरास जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। यह वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है। इसलिए इसे लेकर बहुत सावधानियां बरती जा रही हैं।

वर्तमान समय में गम्भीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम कोरोना वायरस के कारण कोरोना वायरस कोविड-19 संक्रमण पैदा हो रहा है। कोविड-19 का प्रसार और आज हम जिस त्रासदी सामना कर रहे हैं। वह मनुष्यों के अस्तित्व के लिए तत्काल संकट की तरह दिखाई दे रहा है। इसमें हमारे ज्ञान के आधार के साथ-साथ सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन शैली पर कई सवाल खड़े किये हैं। संक्रमण के उन्मूलन से ही स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है। प्रतिरक्षण एक अति आवश्यक आवश्यकता है। प्रोटीन स्तर के रूप में देखी जाने वाली अशांत प्रणाली को कोविड-१९ संक्रमण के गम्भीर रूप से प्रभावित रूप में विशिष्ट विशिष्टताओं के रूप में पहचाना जाता है।

कोरोना वायरस क्या है?

कोरोना वायरस एक ऐसा संक्रमण है। जिसमें व्यक्ति को सर्दी, जुकाम, सांस आने में तकलीफ जैसी अनेक समस्याएं हो जाती हैं। हमारे पास बहुत बड़ी श्वेत रक्त कोशिकाएं (१५H) हैं। जो हमारी रक्षा प्रणाली का निर्माण करती हैं। इसके अलावा रक्त की एक बूंद WBC की संख्या ५००० से ७००० उस तक हो जाती है। जो हमारे शरीर में लाखों WBC के बराबर होती है। जबकि कोविड-19 वायरस इनकी संख्या में बहुत कम हैं। WBC आक्रमणकारी विषाणुओं के खिलाफ रक्षा की पहली पंक्ति के रूप में काम करते हैं। जो अनेक प्रसार और बाद में ऊतक क्षति को सीमित करते हैं। इस लिए यदि हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली सामान्य और शक्तिशाली हैं। तो हमारे पास वायरस के हमले पर विजय प्राप्त करने की अच्छी सम्भावना है। इस प्रकार संक्रमण एक प्रभावी प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया का एक स्वागत योग्य परिणाम हो सकता है, जो कोविड-19 का मुकाबला करता है।

कोरोना वायरस से बचाव -

१. एक प्रचलित प्राणायाम है कपालभाति। इस प्राणायाम को करने की प्रक्रिया में सांस लेते और छोड़ते हैं। इस प्राणायाम को प्रतिदिन करीब ५ मिनट करने से आपकी प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होगी जिससे आप कोरोना से बचे रहोगे।

२. अनुलोम-विलोम से आपको सामान्य रूप से होने वाली सर्दी, खांसी और जुकाम आदि नहीं होते। वस्तुतः अनुलोम-विलोम प्राणायाम को करने से श्वसन क्रिया अच्छी हो जाती है। इसके अतिरिक्त डॉक्टरी रिसर्च के अनुसार यह भी बताया जा चुका है, कि

इससे आपको शरीर की इम्युनिटी काफी मजबूत होती है।

३. भस्त्रिका प्राणायाम के जरिये आप कोरोना वायरस से संक्रमित होने से बचे रहेंगे। भस्त्रिका प्राणायाम को करने से शरीर की कोशिकाएं स्वस्थ बनी रहती हैं। श्वसन क्रिया से जुड़ी कोई भीमारी आपको नहीं होगी।

तनाव में योग की भूमिका -

प्रणाली को मजबूत रखने वाली इच्छा शक्ति को बढ़ाकर मन पर विजय हासिल करने के लिए योग विद्या उपलब्ध है जिसमें आसन प्राणायाम, मन्त्रों के साथ साथ बिना मन्त्रों का ध्यान और क्रियाओं के माध्यम से विषहरण शामिल है। इन अभ्यासों के साथ-साथ योग साहित्य में प्रतिपक्ष भावना (विपरीत मनोवृत्ति) के रूप में जानी जाने वाली मानसिक

प्रवृत्ति की अनुशंसा की जाती है। योग तनाव प्रतिक्रिया स्थिति को पहचानता है। तथा योग के द्वारा ही उन सभी तनाव की प्रतिक्रियाओं का समाधान हो सकता है। योग में विश्राम द्वारा भी स्थितियों को कम करने की क्षमता है।

उपसंहार -

इस प्रकार सामाजिक दूरी, बार-बार हाथ धोने और संक्रमित व्यक्तियों के सम्पर्कों के अतिरिक्त लोगों के शरीर और मस्तिष्क दोनों के प्रतिरक्षण का निर्माण हो सकता है। प्रायः देखा गया है कि योगाभ्यास शरीर को बहुत आवश्यक प्रतिरक्षण प्रदान कर सकता है और शरीर के लिए रोगमुक्त होमोस्ट्रोटिक अवस्था को प्रदान कर सकता है तथा विश्व को रोगमुक्त करके खुशहाल बना सकता है।

- शास्त्री प्रथम वर्ष, गुरुकुल पौन्धा, देहरादून

कार्तिक (तुला) मास के लिए प्राणदायक व्यायाम

उत्पादक अङ्गों को स्वस्थ और नीरोग रखनेवाला प्रारम्भिक स्थिति में खड़े होइए, भुजाएँ नीचे लटकी हों, मुट्टियाँ कसी हों और शरीर की सब मांसपेशियाँ तनी हुई हों। दाहिने पैर को फर्श से एक-दो इञ्च ऊपर उठाइए, पर इसका घुटना बिलकुल तना हुआ और सीधा रहे। आपके शरीर का सारा बोझ बाएँ पैर पर थमा हुआ हो। अब दाएँ पैर को इसके जङ्घामूल के जोड़ पर घुमाइए और इसे जहाँ तक बाईं ओर ले जा सकते हों वहाँ तक ले जाइए और फिर इसे दूसरी ओर चक्राकार में घुमाते हुए जहाँ तक ले जा सकते हों वहाँ तक दाईं ओर ले जाइए। यह सब करते हुए शरीर को इधर-उधर मत हिलने दीजिए और न पैर को ही जमीन से छूने दीजिए। इसके बाद दाएँ पैर पर खड़े होकर यही व्यायाम बाएँ पैर से कीजिए। शरीर को ढीला छोड़ दीजिए और फिर से इस व्यायाम को दोहराइए। इस सारे व्यायाम में लगातार गहरे, पूर्ण और पेट तक पहुँचनेवाले श्वास लेते रहिए।

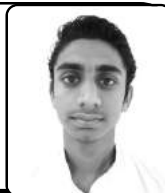
यह व्यायाम हमारे उत्पादक अङ्गों के लिए लाभकारी है। ध्यान कीजिए कि मैं बलवान् हूँ और प्राणशक्ति से परिपूर्ण हूँ। इस प्राणायाम से मुझमें नया जीवन संचार हो रहा है इत्यादि।

इन उत्पादक अङ्गों को गौणतया वैशाख, श्रावण तथा माघ मास के व्यायामों से भी लाभ पहुँचता है।

- वैदिक विनय

कोरोना से मुक्ति कैसे?

□ ब्र. अमित आर्य...✍



वर्तमान समय में गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम कोरोना वायरस रोग-2 SARS-COV-2 के कारण कोरोना वायरस रोग (कोविड-19) संक्रमण वैश्विक स्वास्थ्य संकट पैदा कर रहा है।

योग की भूमिका-

स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और स्वास्थ्य पैदा करने वाले पहलुओं के लिए योग का दुनिया भर में प्रचार है। इस देश में और अन्य जगहों पर तीन दशकों से अधिक के शोध ने तनाव के स्तर को कम करने और स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देकर और गैर-संचारी रोगों में होमियोस्टैसिस स्थापित करने में ध्यान सहित योग प्रथाओं की प्रभावकारिता है। व्यक्तियों के स्वास्थ्य के लिए, एक समग्र ढांचा प्रदान करने के लिए मन और शरीर के अन्तर्सम्बन्ध और असंतुलन को ठीक करने की गहन जाँच योग के द्वारा की गई है।

कोविड-19 का प्रसार और आज हम जिस त्रासदी का सामना करते रहें हैं। वह हमें मनुष्यों के अस्तित्व के लिए तत्काल संकट की तरह दिखाई दे रहा है इसने हमारे ज्ञान के आधार के साथ-साथ सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन शैली पर कई सवाल किए हैं?

संक्रमण के उन्मूलन से ही आवश्यक स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है। अशांत प्रतिरक्षा प्रणाली को कोविड-19 संक्रमण के गंभीर रूप से प्रभावित मामलों में विशिष्ट विशेषताओं के रूप में पहचाना जाता है।

श्वेत रक्त कोशिकाएँ -

हमारे पास श्वेत रक्त कोशिकाओं का बहुत बड़ा समूह है। जो हमारी रक्षाप्रणाली का निर्माण करती हैं। इसके अलावा रक्त की एक बूंद (एक मिली.) में

W.B.C की संख्या 5000 से 7000 एम.एल. तक होती है जो हमारे शरीर में लाखों W.B.C के बराबर होती है जबकि कोविड-19 वायरस से इन की संख्या में बहुत कमी आती है। W.B.C आक्रमणकार्य विषाणुओं के खिलाफ रक्षा की पहली पंक्ति के रूप में काम करते हैं, जो उनके प्रसार और बाद में ऊतक क्षति को सीमित करते हैं, इसलिए यदि हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली सामान्य और मजबूत है तो हमारे पास वायरस के हमले पर जीत हासिल करने की बहुत अच्छी संभावना है। इस प्रकार यह एक प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया का एक स्वागत योग्य परिणाम हो सकता है जो Covid-19 का मुकाबला करता है। जैसा कि हल्के लक्षणों वाले रोगियों को ठीक करने में देखा गया है कि प्रतिरक्षा ही दमन की स्थिति है, जो रोग प्रणाली को गंभीर क्षति की ओर ले जाती है।

योगांगों से प्रतिरक्षा विषाणु -

इस देश और अन्य जगहों पर किये शोधों के अनुसार कुछ व्यवस्थित विशेष आसन, अभ्यास एवं समर्पित प्राणायाम और ध्यान शरीर में एक व्यापक प्रतिरक्षा का निर्माण कर सकते हैं। जिससे वायरस संक्रमण को रोका जा सके। जिसमें आसन, विश्राम, तकनीक, श्वास-अभ्यास और योग समूह शामिल हैं। जो नियन्त्रण समूह की तुलना में एंटी-ट्यूबरकुलोसिस उपचार के लिए एक मुख्य भूमिका के रूप में कार्य करते हैं।

तनाव में योग की भूमिका -

प्रतिरक्षा प्रणाली को सुदृढ़ रखने वाली इच्छाशक्ति को बढ़ाकर मन पर महारथ प्राप्त के लिए कई योग विधाएं उपलब्ध हैं। इसमें आसन,

प्राणायाम, मन्त्रों के साथ तथा बिना मन्त्रों के ध्यान और क्रियाओं के माध्यम से विषहरण शामिल हैं। इन अभ्यासों के साथ योग साहित्य में प्रतिपक्ष भावना (विपरीत मनोवृत्ति) के रूप में ज्ञेय मानसिक प्रवृत्ति की प्रशंसा की जाती है। योग तनाव प्रतिक्रिया स्थिति को पहचानता है तथा योग के द्वारा ही उन सभी तनाव की प्रतिक्रियाओं का समाधान हो सकता है। योग में विश्राम द्वारा भी स्थिति को कम करने की क्षमता है।

उपसंहार -

इस प्रकार सामाजिक दूरी रखना, बार-बार हाथ धोने और संक्रमित व्यक्तियों और उनके सम्पर्कों

के अतिरिक्त इत्यादि वस्तुओं का भी ध्यान रखना चाहिए। योग के द्वारा ही लोगों के शरीर और मस्तिष्क दोनों में प्रतिरक्षा का निर्माण हो सकता है। प्रायः देखा गया है कि वर्तमान समय में योग अभ्यास शरीर को बहुत आवश्यक प्रतिरक्षा प्रदान कर सकता है। और शरीर के लिए रोग मुक्त होमोस्टैटिक अवस्था को प्रदान कर सकता है। तथा विश्व को रोगमुक्त करके खुशहाल बना सकता है।

- शास्त्री प्रथम वर्ष

गुरुकुल पौन्धा, देहरादून

भाद्रपद (सिंह) मास के लिए प्राणदायक व्यायाम

पेट और अन्तड़ियों को स्वस्थ करनेवाला पूर्ववर्णित स्थिति के अनुसार भुजाओं को नीचे लटकाये हुए तथा मुट्टी बाँधकर खड़े हो जाइए। हथेलियाँ बाहर की ओर हों। दोनों हाथ तथा पैर तने हुए हों। पेट तक पहुँचनेवाला पूर्ण श्वास लीजिए और इसको अन्दर ही रोके रखिए। अब पेट को क्रमशः अन्दर सिकोड़िए और फुलाइए, सिकोड़ने के लिए पेट से वायु को छाती में पहुँचाइए और फुलाने के लिए छाती से वायु को पेट में लाइए।

इस प्रकार श्वास को अन्दर रोके हुए इस सिकोड़ने तथा फैलाने की क्रिया द्वारा पेट अन्दर और बाहर की ओर गति करेगा, पिचकेगा और उभरेगा। श्वास निकालने से पूर्व ८ या १० बार तक कीजिए। श्वास निकालने के बाद शरीर को ढीला छोड़ दीजिए और फिर दोबारा तबारा इसी तरह व्यायाम कीजिए।

ध्यान- यह व्यायाम मेरे पाचक अङ्गों को शक्ति दे रहा है, मेरे सारे शरीर को बड़ा लाभ पहुँचाता हुआ प्रभावित कर रहा है। पेट और अन्तड़ियों को गौणतया ज्येष्ठ, मार्गशीर्ष और फाल्गुन के व्यायाम द्वारा भी लाभ पहुँचता है।

आश्विन (कन्या) का गुर्दों और कटिप्रदेश को स्वास्थ्य प्रदान करनेवाला प्राणदायक व्यायाम प्रारम्भिक स्थिति में खड़े हो जाइए, भुजाएँ नीचे लटकी हों और हाथ खुले हुए हों। टाँगों की मांसपेशियाँ तान लीजिए और इस सारे व्यायाम में घुटनों व टाँगों को कभी झुकने मत दीजिए। दोनों भुजाओं को सामने लाइए और इन्हें सिर के ऊपर पूरी लम्बाई में खड़ा कर लीजिए। अब इसी स्थिति में सिर को हाथों के बीच रखते हुए अपने को इस तरह आगे झुकाइए कि आपके हाथ नीचे आकर पैर के अंगूठों को छू लेवें। प्रारम्भिक स्थिति में लौट आइए, अङ्गों को ढीला छोड़ दीजिए और इस व्यायाम को फिर कीजिए। जब भुजाओं को सिर के ऊपर खड़ा कर रहे हों तो अन्दर पूर्ण दीर्घ श्वास लीजिए और जब पैरों को छूने के लिए सामने झुक रहे हों तो श्वास को बाहर छोड़िए। इस व्यायाम को करते हुए अपना मन गुर्दों और कटिप्रदेश पर केन्द्रित कीजिए और आपके गहरे और दीर्घ श्वास से इन अङ्गों को जीवन मिल रहा है ऐसा चिन्तन कीजिए। इसी के अनुसार ध्यान के शब्द निश्चित कर लीजिए। मेरे गुर्दे ठीक काम रहे हैं यह ध्यान कीजिए। इन अङ्गों को गौणतया चौत्र, आषाढ तथा पौष के व्यायामों से भी लाभ पहुँचता है।

- वैदिक विनय

अष्टाङ्गयोगस्योद्देश्यम्



□ ब्र. अङ्कितार्यः...✍

योगविद्या भारतवर्षस्य अमूल्या निधिः। पुराकालादेव अविच्छिन्नरूपेण गुरुपरम्परापूर्वकं प्रचलिताऽऽसीत् योगपरम्परेयम्। वस्तुतस्तु योगमिदं ऋषिमुनियोगिणाम् अध्यवसायजनितं साधनलब्धं अन्तर्जगतो महत्त्वपूर्णम् अन्तर्विज्ञानं भवति। अनेन योगसमाधिना ऋषयः मन्त्रान् द्रष्टुं समर्थाः आसन्। श्रीमद्भगवद्गीतायां योगस्य द्विविधित्वं वर्णितम्, ज्ञानयोगः कर्मयोगश्च।

योगदर्शनस्य प्रणेत्रा महर्षिपतञ्जलिना योगदर्शने योगस्य अष्टावङ्गानि प्रतिपादितानि- **यमनियमासन-प्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि।** (योगदर्शन २.२९) एतेषां बहिरङ्गान्तरङ्गभेदेन द्विविधं विभज्यते। एतेषु यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार आदीनि पञ्चाङ्गानि बहिरङ्गानि सन्ति। धारणा-ध्यान-समाधीति अन्तरङ्गाणि। यतोहि एतेषां अन्तःकरणेन साकमेव सम्बन्द्धो विद्यते। अतः एतेषामन्तरङ्गत्वम्। महर्षिणा पतञ्जलिना त्रयाणां कृते संयमः इत्युच्यते। अष्टाङ्गयोगेन प्रमाण-विपर्यय-विकल्प-निद्रा-स्मृत्यादिपञ्चवृत्तिनां निरोधं कृत्वा योगसमाधौ प्रविशति योगी। एतेषामष्टानामङ्गानां साहाय्येन मनुष्यः स्वजीवनं सार्थकं करोति। येन शारीरिकी मानसिकी आध्यात्मिकी उन्नतिः भवति। परिणामतः चेतना उन्नतावस्थायां प्राप्नोति? कर्मफलम् अनपेक्षमाणः सन् अवश्यं कार्यतया विहितं कर्म यः करोति स एव योगी भवति। इन्द्रियभोगेषु तत्साधनेषु च कर्मसु यदा आसक्तिं न करोति, सर्वान् भोगविषयान् परित्यजति तदा स योगरूढो भूत्वा मनः वशीकृत्य आशां परिग्रहं च परित्यज्य सततमात्मानं समाहितां कुर्यात्। तत्रासने उपविश्य एकाग्रं विक्षेपरहितं मनः कृत्वा योगमभ्यसेत्। **अष्टाङ्गयोगस्य उद्देश्यानि - प्रत्येके मानवाः**

आधिभौतिकम् आधिदैविकम् आध्यात्मिकम् इति नैकः मनुष्यः वर्तते यः एतैः त्रिविध दुःखैः अपीड्यो भवेत् एतेषां दुःखानां निवारणार्थमेव ऋषिमुनिभिः योगविद्यां दीपेरूपेण प्राज्वालीत्। अस्यां योगविद्यायामेव अष्टाङ्गयोगस्य उद्देश्यं जीवनसमृद्धयर्थं वर्तते। अष्टाङ्गयोगस्य अभ्यासः कुर्वन्त एव मनुष्याः जगति सुखसमृद्धिलाभाः प्राप्यन्ते। अष्टाङ्गयोगस्य अभ्यासेन मनुष्याणां शरीरः, मनः, आत्मा च संतुलितो भवति। **‘यम्यन्ते उपरम्यन्ते निवर्त्यन्ते हिंसादिभ्यः इन्द्रियाणि यैः ते यमाः॥’** अनेन इन्द्रियं मनः च हिंसादिभावात् निवर्त्य आत्मकेन्द्रितं क्रियते। नियमः - द्वितीयोऽङ्गः अनेनाङ्गस्य अभ्यासेन मनुष्याः स्वात्मानुशासिताः भवन्ति। आसनं तृतीयाङ्गम् अनेन मनुष्यः एकाग्रचित्तो भवति। प्राणायामश्चतुर्थम् अङ्गम् - प्राणायामस्य नित्याभ्यासेन प्रकाशावरणं क्षीणो भवति। अन्यच्च मानसिकी सक्षमता च प्राप्नोति। **ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्** (योग.सूत्र २/५१) प्रत्याहारः पञ्चमोऽङ्गः प्रत्याहारस्य अभ्यासेन साधकः स्वेन्द्रियेषु पूर्णरूपेण अधिकारं प्राप्नोति **ततः परमावयतेन्द्रियाणाम्** (यो.सू. २/५५) धारणा अस्याङ्गस्याभ्यासेन मनुष्यः एकाग्रो भवति। ध्यान=ध्यानमस्मज्जीवनेन सह प्रतिपलं युक्तोऽस्ति। अनेन इन्द्रियाणि अर्न्तमुखिनि भवन्ति। समाधिः अस्मिन् अङ्गे मनुष्यः आत्मानन्दं प्राप्नोति॥

अद्यत्वे जनाः भौतिकसुखसुविधामवलम्ब्य तस्यैव अनुचराः अभवन्। येन कारणेन अनेकविधव्याधिग्रस्ताः अभवन्। अष्टाङ्गयोगस्य मुख्योद्देश्यं जीवननिर्मलीकरणं सुस्वास्थ्यप्रदं भवेदिति वर्तते। पूर्वोक्तकथनानुसारेण मनुष्याः योगमार्गात् पथभ्रष्टाः संजाताः। अस्य नियमिताभ्यासेन मनुष्याः स्वाभीष्टसाधन-

पुरस्सरं मोक्षावाप्तिमपि साधयन्ति। मनुष्यस्य जीवने चारित्रिकं बलं अष्टांगयोगस्यानुपालनेनैव सम्भवति। यमनियमादिषु सत्याहिंसाऽस्तेय ब्रह्मचर्य अपरिग्रहाणां यमानामनुपालनं नितान्तमावश्यकम्। साम्प्रतिके जीवने युगे जनाः आचार-विचार-विहिनाः यौगिक चारित्रिकबल-प्राणायाम-सन्ध्योपासना व्यायामादिविरहिताः असमये एव कालग्रस्ताः भवन्ति। तत्र यौगिकबलाभाव एवास्ति एकमात्रं कारणं पातञ्जलयोगदर्शने -

तपः स्वाध्यायेऽश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगाः

योगदर्शनम्-२/१

येन तपस्विनः स्वाध्यायरताश्च भवन्ति त एव योग-बल-सम्पन्नाः भवन्ति।

अष्टाङ्गयोगेन एव योगः सिद्ध्यति योगेन समाहितद्य-चेतसा एकाग्रमनसा च भवन्ति योगकर्तारः मनुष्याः परमात्मनः सायुज्यं प्राप्नुवन्ति -

इन्द्रस्य युज्यः सखा। (ऋ. १/२२/१९)

योगी मनुष्यः एव परमेश्वरस्य मोक्षानन्दं तस्य परमधामप्राप्तेश्च अधिकारी भवति। सांसारिकजीवने च सः योगी भगवतो विज्ञानेन अपरिमितबलेन पूर्णो भवति। तथा च प्रतिपादितं वेदे -

योगे योगे तवस्तरं वाजे वाजे हवामहे।

सखाय इन्द्रमूतये। (यजु. ११/१४)

तदेवं ये वेदज्ञानस्योपयोगिनः वैदिकाचारविचारसम्पन्नाः धर्मपरायणा गृहीत इव केशेषु मृत्युना धर्ममाचरेत् इति आप्तवाक्यं हृदि संस्थाप्य सदाचारिणः यमनियमादि अष्टाङ्गव्रतपालकाः मर्यादापुरूषाः भवन्ति त एव परमात्मनः कृपाम् अध्यात्मनो योगस्य बलं च प्राप्य वक्तुकामाः भवन्ति। आधुनिकजीवनेऽपि योगज्योतिं ज्वालयितुं मनुजैः योगयज्ञं कर्तव्यम् यतो हि योगाभावे कोरोनादृशाः विकरालकरालव्याधयो धरामाधुरन्ति। अत एव उक्तम्-**नास्ति योगासमं बलम्।**

- स्नातकः, गुरुकुलपौन्ध्रादेहरादूनम्

फाल्गुन (कुम्भ) के लिए प्राणदायक व्यायाम

पैरों की स्वस्थता तथा नीरोगता लानेवाला अपने शरीर को पृथिवी की ओर मुँह करके इस प्रकार दिगन्तसम फैलाए कि हाथों की हथेलियाँ और पैरों के अँगूठे के सिवाय कोई अङ्ग भूमि को न छू रहा हो। अब कोहनी से हाथों को मोड़ते हुए यहाँ तक शरीर को नीचे लाइए कि आपकी ठोड़ी जमीन को छू जाए। फिर हाथों को सीधा करते हुए शरीर को ऊपर उठाइए। ध्यान रखिये कि आपके घुटने भूमि को न छुएँ। इसे बार-बार कीजिए। जब शरीर को नीचे ले जा रहे हों तो गहरा श्वास अन्दर भरिये। जब शरीर को ऊपर उठा रहे हों तो श्वास बाहर निकालिए।

अब दूसरे व्यायाम के लिए सीधे खड़े हो जाइए। हथेलियाँ शरीर की ओर रखते हुए मुट्टियाँ बाँध लीजिए। अब अपने पैरों के अंगूठों के बल होकर अपने शरीर को ऊपर उठाइए। इस अवस्था में अपने हाथ और पैर की मांसपेशियों को ताने रखिए, फिर शरीर को नीचे ले-आइए। इसे बार-बार कीजिए। जब आप अँगूठे पर खड़े हों तब श्वास अन्दर भरिए और जब शरीर नीचे ले जाएँ तो श्वास को बाहर निकालिए और मांसपेशियों को ढीला कर दीजिए।

ध्यान- इस प्राणायाम में अपना मन पैरों पर एकाग्र कर उन्हें स्वस्थ तथा पूर्ण पवित्र कीजिए। मुझमें अद्भुत स्फूर्ति है, मुझमें जीवन प्रवाह बह रहा है। इस प्रकार ध्यान कीजिए। इन अङ्गों को गौणतया ज्येष्ठ, भाद्रपद और मार्गशीर्ष के व्यायामों से भी लाभ पहुँचता है।

- वैदिक विनय

योगस्याधारभूताः वेदाः

□ ब्र. आकाशः...✍



अद्य संसृतौ धर्मकर्मज्ञानवैराग्यभक्त्यादिसत्कर्माणि निःशङ्कं वेदविहितानि। तथा 'यस्य निःश्वसितं वेदाः' (मनु. २/७) इत्युक्त्वा महर्षिमनुना वेदा अपौरुषेया इति प्रकटिताः। भूतभविष्यद्वर्तमानकालज्ञानविज्ञानानां प्रसङ्गीभूता वेदा एव। यथोक्तं मनुना - सर्वज्ञानमयो हि सः। तथा च योगशब्दोऽयं युज समाधौ धातोः अकर्त्तरि च कारके संज्ञायाम् इति सूत्रेण घञि प्रत्यये कृते निष्पद्यते। यस्य व्युत्पत्तिः - युज्यते आत्मना परमात्मना वा इति योगः।

अथ सर्वप्रथमं योगशब्दस्य प्रयोगः ऋग्वेदस्य एकया ऋचा प्रस्तूयते। अत्र योग शब्दः साध्यसाधनवाचकः- यस्मादृते न सिद्ध्यति यज्ञो विपश्चितश्चनः।

सः धीनां योगमिन्वति।

अर्थात् यैः इन्द्रादिदेवताभिर्विना ज्ञानिनां जीवनयज्ञः सफलो न भवति, तत्रैव बुधैर्निजबुद्धियोगः कर्मयोगो वा कर्तव्यः।

योगस्य वैदिकस्वरूपम् -

कर्मवैचित्र्यात् सृष्टिवैचित्र्यम् अर्थात् कर्म विविधत्वेन सृष्टिकर्मणामपि वैचित्र्यम्। वचनेनानेन वेदस्य तथाविधविद्यासु योगविद्या अपि मनोशारीरिकी विद्या वर्तते। तथा च जीवस्य स्तुतिरूपेण कृता परिष्टुतिः। वेदेषु योगस्वरूपं विभावयति।

युज्यते मन उत युज्यते धियो विप्रा विप्रस्य बृहतो विपश्चितः। वि होत्रा दधे वयुनाविदेक इन्मही देवस्य सवितुः परिष्टुतिः॥ यजु. ५/१४

अर्थात् मनुष्यैः निजचेतसि परमेश्वरो नाम निधातव्यः। योऽखिलानन्दः विश्वव्यापकश्च वर्तते।

अथ च ऋग्वेदस्य परिशीलनेन ज्ञायते यदृक्षु महर्षिः गौतमो मरुद्देवान् आहूत्य ज्योतिःप्राप्तिं कामयते।

हे सत्यौजःसम्पन्नाः मरुतः। भक्तृपयानेन अस्मन्मोक्षद्वाराणि प्रकाशितानि। विद्युन्निभनिजतेजसा राक्षसाः विध्वंस्यन्ताम्। अत्र ऋग्वेदस्य मन्त्रे मरुत् इत्यनेन यौगिकार्थे कृते प्राणापानसमानोदानव्यानान् पञ्चप्राणान् ग्रहीतुं शक्यन्ते।

आ त्वा विशन्विन्दवः समुद्रमिव सिन्धवः।

न त्वामिन्द्राति रिच्यते॥ (ऋ. ८/९२/२२)

तथा च चित्तवृत्तिसंयमनाय योगः अपरिहार्यः।

योगाभ्यासाय योगप्राप्तविवेकख्यातये च स्तुतिर्वर्तते - हे परमेश्वर! भवत्कृपया वयं योगसाधकाः भूत्वा विवेकख्यातिं ऋतम्भराप्रज्ञां च भजेम, तथाणिमादियोग-सिद्धीन् प्राप्नुमः। यथोक्तं महर्षिपतञ्जलिना- योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः इति।

यजुषः प्रतिपाद्यो योगः-

योगद्वारा ज्ञानोपलब्धिविषये उल्लिख्यते यजुषि- यदस्माभिः योगेन समाहितस्थिरचेतसा सर्वोत्पादकपरमदेव-परमेश्वरस्य जगति निजशक्त्युपपन्नसुखलाभाय तत् परमपदं प्राप्नुयाम- युक्तेन मनसा वयं देवस्य सवितुः सवे। स्वर्गाय शक्त्या॥ (यजु०११/२) तत्रैव हि उपमालङ्कारो वर्णितः यत् बुद्धिमग्निर्यथा सीरा (हल) युङ्गते तथा सुखं बोभूयैत एतादृशबुद्धियोगेन योक्त्रद्वन्द्वं विविधदेशेषु नयन्ति तथावदेव बुधैः योगिभिश्च नाडीषु योगाभ्यासः चर्कर्यते। अन्यच्च योगसिद्ध्यर्थं भगवन्तं स्वं प्रत्याकर्षणार्थमीश्वरप्रार्थनाविषये उदीरितम्- योगे योगे तवस्तरं वाजे वाजे हवामहे। सखाय इन्द्रमूतये॥ (यजु०११/१४) यद्वयं योगिनः प्रत्येकं कष्टमयविपदि तुभ्यं बलिहृतः स्याम स्तुमो वा।

सामवेदस्योपासनास्वरूपो योगः-

योगिनो महात्म्येन सामवेद उपपादयति, यत् परमैश्वर्यविभूतियोगिनः अश्व इव कर्मणि कुशलो

भवति। या च पवित्रा धारणा ज्ञानधारया निष्पन्ना। तद्भरणायां निष्ठो भूत्वा ज्ञानोपदेशद्वारा विचरति। तथा च समाधिस्थ-परमहंसो भवसागरे विकर्ण-सिद्धि-रत्नानि लभते। अन्यच्च यौगिकक्रियाद्वारा अज्ञानान्धत्वमपि दूरीक्रियते। यथाह- अप द्वारा मतीनां प्रत्ना ऋणवन्ति कारवः। वृष्णो हरसः आयवः॥ (साम०-२.२१९) अर्थात् प्राच्योत्कृष्टयोगक्रियो जनाः वर्षणशीलाः सुखात्मस्वरूपप्रापका मननशक्त्यन्धकाराज्ञानयुतमपावृत्त-कपाटं समुद्घाटयन्ति एवं ज्ञानविज्ञानरमणो योगिजनः स्वात्मचक्षुर्भ्याम् तेजोमयपरमात्मानमालोकयति। तदनन्तरञ्च योगी एकाग्रचित्तो भूत्वा ब्रह्मणि मनो विलीयात्मतत्त्वमपि जानाति। एवं साम्नो योगः उपास्यमोक्षोपयोगि योगः प्रतीयते।

यौगिको निधिः अथर्ववेदः -

अथर्ववेदो ज्ञानविज्ञानराशिः। वेदेऽस्मिन् योगो मुक्ति साधनस्वरूपः। अत्रैव योगिनां तपः साफल्यं कामयते ततश्च योगी योगमयाध्यात्मयज्ञपरमात्मनि तपांसि स्वात्मनीकर्तुं युङ्क्ते एवमुत्तमोत्तमतपश्चर्यया सर्वोत्कृष्ट-अभिलाषाणां पूर्तिर्भवति। अथर्ववेदो मोक्षमार्गमुपदिशन् एतच्छरीरस्य मूलं कर्मफलं सर्वथा परिहाय पुण्यकर्मणो ज्ञानयोगस्य मुमुक्षवे आत्मनः कृते ज्ञानमार्गस्याश्रयं प्रददाति- प्रमुञ्चतो भुवनस्य रेतो गातुं धत्त यजमानाय देवाः। उपकृतं शशमानं यदस्थात् प्रियं देवानामप्येतुः पाथः॥

-अथर्व. २.३४.२

अर्थात् यदा जीवात्मा मुक्तयोगिविदुषां प्रियमार्गो देवयाने तिष्ठति, तदा योगसाधनया संस्कृतमिदं देहबन्धनं प्रभज्य मुमुक्षवे आत्मनः कृतेऽपि स मार्गो लभताम्। तथा च ध्यानिनो योगाभ्यासिनो मुमुक्षवो हि पुंसो योगसमाधिना सन्ध्यायमानाः शरीरबद्धजीवात्मानं मननेन प्रज्ञाचक्षुभ्याञ्चानुपश्यन्ति। परमेश्वरश्च तान् शरीरस्य क्लिष्टबन्धनेभ्यो मोचयति। तदनन्तरमथर्वणि प्राणायामयोगोऽपि परिचर्चितः - 'वातत्ते प्राणमविदं' (अथर्ववेद ८.२.३) प्राणायामद्वारा वायोरभ्यन्तरीकरणेन शरीरे पुनः प्राणशक्तिरुद्भवति।

अत्र वर्णितो योगः समाधिना परमेश्वरं ध्यायमानं जीवात्मानं क्लेशमयबन्धनेभ्यः प्रमोचयति। योगसाधनयैव प्राणान्वशीकुर्वन्त आत्मानः सांख्यमार्गेण परमपदं मुक्तिं भजन्ते। तथा च योगी ब्रह्मज्ञानेनैव साक्षाद्रूपेण आत्मस्वरूपं लभते, तत्तपश्चर्याऽपि अत्रैव कामयते।

एवमालोकयामो यद्योगस्य प्राच्यसत्यस्वरूपोत्पत्तिः वैदिकपरम्पराया अभिन्नमङ्गं तत्त्वज्ञानतत्त्वानुभूत्योः साधनस्वरूपे योगस्य विकासः प्राभवत्। तदनन्तरं मध्यकाले योगस्य विकासः अष्टाङ्गयोगस्वरूपेऽभवत्। तत्त्वज्ञान-तत्त्वानुभूत्याद्युच्चतमभावप्राप्तौ सहायकत्वेन शारीरिक-मानसिकस्वस्थतायाः हेतुना योगशब्दस्य विनियोगः प्राभवत्। यद्योगो मुख्यतः तत्त्वानुभूतिमनोनिर्माणस्थापिशास्त्रान्तीनां स्वास्थ्यलाभस्य च सर्वोत्तमः उपायः।

- शास्त्रतृतीयवर्षम्, गुरुकुलपौन्धा, देहरादूनम्

पैरों का मालिश से लाभ

१. पैरों की रूक्षता, कठोरता, थकान और पैर का सो जाना इत्यादि कष्ट दूर होते हैं।
२. देर तक चलते रहने से भी पाँव नहीं थकते।
३. बिवाई फटना, गृधसी तथा अन्य वात रोग शमन होते हैं।
४. दृष्टि-शक्ति की वृद्धि होती है।
५. सुखपूर्वक निद्रा आती है।

योगस्याधारभूताः वेदाः

□ ब्र. त्रिजकिशोरः...✍



सुविदितमेव तत्र भवतां ज्ञानोपासनमहाव्रतानाम् विपश्चिदपश्चिमानां यदखिलेऽपि ब्रह्माण्डे ज्ञानविज्ञानस्य येऽपि क्रियाकलापाः दृश्यन्ते या अपि प्रवृत्तयः प्रसरन्ति तत्र सर्वत्र सकलज्ञानविज्ञानस्याधारभूता भगवती श्रुतिरेव हेतुत्वेनावगम्यते। उक्तञ्च भगवता व्यासेन महाभारते -

अनादिनिधना नित्या वागुत्सृष्टा स्वयंभुवा।

आदौ वेदमयी दिव्या यतः सर्वाः प्रवृत्तयः॥

सर्गारम्भे मानवसृष्टेः समकालमेव समस्तजगति व्यवहारसिद्धये परमकारुणिकेन परमेश्वरेण स्वकीयामृतकल्पेभ्यः प्रियपुत्रेभ्यो मानवेभ्यो वेदस्य पवित्रज्ञानं सदयं प्रणोदितम्। तच्च प्रथमं तावदग्रजन्मना-मुग्रतपस्तपस्यतां पूतचेतसामृषीणां सदयहृदयपटलेषु उदयमाससाद यथा खलु व्याहरति भगवती श्रुतिः-

उपहरे गिरीणां सङ्गमे च नदीनाम् ।

धिया विप्रोऽजायत॥ (ऋ.८/६/२८)

अन्यच्च -

यज्ञेन वाचः पदवीयमायन्तामन्वविन्दन् नृषिषु प्रविष्टाम्।
तामाभृत्या व्यदधुः पुरुत्रा तां सप्तरेभा अभिसन्नवन्ते॥

- ऋ.१०/७१/३

अनेन सुतरां सिध्यतितरां सर्वासामपि परामपरामुभयविधां श्रेणीमाभजता मान्वद्यानां खलु विद्यानामधिगमस्थानं वेद एव। तदत्र वेदे योगस्य किं स्वरूपम्? कथं वा तस्य महिम्ना विमण्डितो भगवान्वेदपुरुषः? प्रणिभालयामस्तावत्। अथ कोऽयं योगः नाम?

योग एव योगस्य आधारः -

योगो हि दिवादौ पठितादात्मनेपदिनः समाध्यर्थकाद् युज्धातोः निष्पद्यते। यद्यपि युजिर् योगे, युज संयमने धातुभ्यामपि सिद्ध्यति। परन्तु समाध्यर्थकादितर योगशब्दो

हि योगदर्शनकर्तुः महर्षेः पतञ्जलेराशयस्य नानुकूल योगस्य स्वरूपं विवृण्वता ऋषिणोक्तम् - **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः** चित्तवृत्तिनिरोधः एव योगः समाधिरिति वेदेष्वपि योगपदेन समाधिरेवाभिव्यज्यते। योगविषयगता मन्त्रास्तु वेदेषु बहुलीभवन्तो दृष्टिमायन्ति। परन्तु सामवेदे भूयांसो योगसरणिर्निर्देशपरा आध्यत्मिको-पदेशेन निदर्शकाश्च मन्त्रा उपासकानामुपासनापद्धतिमजह्य-राजपद्धतिमिव नवरसरुचिरां सरसाञ्च विदधाना विलसन्ति। स्थालीपुलाकन्यायेन केचन मन्त्राः अत्रोपस्थाप्यन्ते, येषु मन्त्रेषु योगस्याधारं विवृणुते ऋषिः-

अग्निमिन्धानो मनसा धिय सचेत मर्त्या।

अग्निमिन्धे विवश्वभिः॥ (साम.१.२.९)

विवश्वभिः ज्ञानप्रकाशहेतुभिर्ध्यानधारणा समाधिभिः परमेश्वरमिन्धान उपासित अत्रैतदवधेयम् तावत् विचारवद्भिर्विद्वद्भिः यत् योग, समाधिः, एकाग्रता चेमे समानमेवार्थं द्योतयन्ति। अतः लौकिकीं पारलौकिकीं वा यां कामपि सिद्धिं वाञ्छता जनेन योगयुक्तेन नूनं भाव्यम्। यद्यपि जनेनेह जगति व्यावहारिकेषु वा पारमार्थिकेषु कार्यकलापेषु सफलतायाः पराकाष्ठा प्रादर्शि, तत् तर्हि एकाग्रता बलेनैव सम्बोभवीति। अत एव तु ऋग्वेदस्यर्षिः कथयति-

यस्मात् ऋते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन।

सधीनां योगमिन्वति॥(ऋ.१/१८/७)

अन्यच्च-

सधानो योग आभुवत् स राये स पुरन्ध्याम्।

गमद् वाजेभिरा सनः॥(ऋ. १/५/३)

स परमात्माऽस्मत्समाधिहेतु वाजेभिः धनबल सामर्थ्य विशेषैरभिमुखी भूयात्। ततो योगयुक्तानां योगिनां सेवायै त्वणिमादिसिद्धिनिकराश्चरणसेविकेवाञ्जलि-

विनिवद्धकरा प्रतिपलमाज्ञामातिष्ठन्ते। चित्तवृत्तिनिरोधे सति द्रष्टुः जीवात्मनः परमात्मनः स्वरूपेऽवस्थितिर्भवति तदा जीवः क्लेशपाशात् विमुच्यानन्दसागरे निमज्जमानो विहरति। अत एव तु डिण्डिमघोषं जुघोषयति यजुषः ऋषिः -

तमेव विदित्वाऽति मृत्युमेति नान्यः पन्थाः

विद्यतेऽयनाया। (यजु. ३१/१२)

ऋते परमात्मनः सुखाभिलाषस्तु आकाशकुसममिवा। यतो हि नाल्पसुखमस्ति, भूमा तत् सुखम् इति श्रुतेः। सांसारिक विषयवस्तुषु यत् सुखमिव प्रतीयते तत् तु परिणामे विषोपममेव स्यात्। तस्मादानन्दघने चिदानन्दस्वरूपे परमात्मनि ह्यात्मानं नियुनक्तु धीर इति दिक्। तथा च गीतायाम् भगवता श्रीकृष्णेनोक्तम् -

**युञ्जन्नेव सदात्मानं योगी नियतमात्मनः।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति॥**

(गीता. ६/१५)

यजुषि पञ्चमाध्याये चतुर्दशमन्त्रेऽप्यृषिः गायति-

**युञ्जते मन उत युञ्जते धियो विप्रा
विप्रस्याबृहतो विपश्चितः। वि होत्रा दधे
वयुनाविदेक इन्मही देवस्य सवितुः परिष्टुतिः॥**

(यजु. ५/१४)

अयमाशयो विप्राः ज्ञानिनो विपश्चितश्चित्-स्वरूपस्य महतो विप्रस्य मनसा सह मनोबुद्धिञ्च युञ्जन्ते। प्रभुः तेषां नित्यमभियुक्तानां योगक्षेमं वहति।

योगिनां स्वरूपेऽवस्थितिसमुत्थेन ज्ञानज्योतिष-ज्ञानजं तमो विबाध्यते मोक्षानन्दस्य च परिपन्थिनः समस्तप्रत्यूहव्यूहा समूलं दहन्ते सर्वाणि दुर्गाणि पद्यन्त

इत्याह-

**जातवेदसे सुनवाम सोममरातीयतो नि दहाति
वेदः। स नः पर्षदति दुर्गाणि विश्वा नावेव
सिन्धुम् दुरितान्यग्निः॥ (ऋ. १/१९/१)**

किं बहुना? तत्वतो विमृश्यमानेऽयं निष्कर्षो दृष्टिपथमवतरति यत् वेदोक्तयोगमार्ग एव श्रेयस्करः, यं हि समाश्रितजीवः स्वकीयं लक्ष्यस्थलं सुखेन गन्तुं पारयति तदर्थं परमकारुणिकैः ऋषिवृन्दैः सोपानपारम्पर्येण योगस्याष्टावङ्गानि कायेन निरूपितानि। तै योगिनः समाधिस्थितिं समाप्नुवन्ति। स एव एकः योगो लयनादादिभिर्नानाविधैर्विभिद्यते। परन्तु सर्वेषां योगानाम् एकाग्रता एव विशिष्यते। उत्तररामचरिते भवभूतिना रसविषये यदुक्तम्-**आवर्त्तबुद्बुदतरङ्गमयान् विकारानम्बो यथा सलिलमेव हि तत्समग्रम्॥** (उत्तर. राम. ३/४७)

मन्ये तदत्र योगप्रसङ्गेऽप्युक्तिरियं सम्पूर्णतया सञ्जाघटीति। यथा अम्भः आवर्त्त, बुद्बुदतरङ्गमयान् विकारान् श्रयते परं तत् समस्तं सलिलमेव वरिवर्ति। एवमेव चित्तवृत्ति निरोधो हि योगः। स च जातु नाम निमित्तभेदाद्वा रूचिवैचित्र्याद्वा लयादीनि नामान्तराणि भजते किन्तु पयसामर्णव इव तेषां समाधावेव पर्यवस्थितिः, परिणतिस्तु समाधिरेवेति भावः।

उपसंहारः-

सर्वज्ञान मयो हि सः इत्युक्त्वा मनुना स्पष्टी कृतं यत् समस्त सांसारिकविद्यानाम् आदिमूला श्रुतिरेव। अतः योगस्य आधारभूतः वेदोस्ति नात्र काचित् शंका।
- शास्त्रिद्वितीयवर्षम्, गुरुकुलपौन्था, देहरादूनम्

उपलक्ष्य के पीछे, कभी विगलित न जीवन-लक्ष्य हो,

जब तक रहे ये प्राण तन में पुण्य का ही पक्ष हो।

कर्तव्य एक न एक पावन नित्य नेत्र समक्ष हो,

सम्पत्ति और विपत्ति में विचलित कदापि न वक्ष हो ॥

PROTECTION OF COVID BY YOGA

□ Br. BHARAT KUMAR...✍



INTRODUCTION -

Covid-19 is a disease caused by a new strain of coronavirus. 'Co' stands for corona, 'VI' for Virus and 'D' for disease.

Formerly, this disease was referred to as 2019 novel corona-virus or 2019-n- Cov. Covid is a Global Pandemic and we all have been effected by the Current Covid-19 Pandemic.

SARS-COV-2 –

Severe Acute Respiratory syndrome coronavirus-2 is a novel severe acute respiratory syndrome. It was first isolated from three people with pneumonia connected to the cluster of acute respiratory illness cases in Wuhan.

All structural features of the novel SARS-COV-2 virus particle occur in related coronavirus in nature.

COVID-19

It was initially reported to the World Health Organization on 31 December 2019, But WHO declared 'COVID-19' a Global Pandemic on 1 March 2020.

On 31 December 2019 WHO was informed of cases of pneumonia of unknown cause in Wuhan city, china and it temporarily named "2019-n CoV".

YOGA -

Yoga is a word that becomes popular across the world in the last few years. Yoga is not only beneficial for the body but also for the mind. It helps to improve blood flow and helps in building mind clarity.

Yoga is welcomed world over for its health promoting and wellness creating aspects. Research over three decades has shown the efficiency of yoga practice including meditation in establishing homeostasis. Yoga promotes our healthy lifestyle.

WBC-

White Blood Cells are body's immune system cells that fight disease. These anti-bodies or WBCs circulate more rapidly, so they could detect illness earlier than they might have before.

IMMUNE-SYSTEM -

Certain Yoga positions support in curing covid. It can also help in fighting oxidative stress. Yoga helps to lower our stress hormones and calms the nervous system, which compromises our immune system.

Pranayama-

Pranayama enhances and stimulates the immune system which improves suctions by strengthening our cells, tissues, glands and organs. It not only helps in releasing stress which poses a risk to the healthy cells.

• Kapalbhati Pranayama-

Kapalbhati pranayama was designed in a way to exhale the toxins from our body just by breathing out. Thus detoxifying body and enhancing our health.

Poses-

There are several kinds of poses, which give us good health.

Like-

• **Cobra pose-** The cobra pose stimulate the thymus gland nestled behind the breast-bone and helps the body in fighting disease.

• **Boat Pose-** This pose also stimulates the thymus gland by opening up the chest.

• **Bridge Pose-** This pose stimulates the thymus gland and improves circulation.

Different Asanas-

• **Shalabasana-** Locust pose, Formation of the posture.

• **Anjaneyasana-** Low long pose.

• **Krupa-chaturanga-Dandasana-** Four limbed staff pose on elbows.

Other Exercises-

Regular physical activity can strengthen our immune system and help our body fight off infections or virus.

Conclusion -

Thus, Yoga is most important for our body against the off covid. Elsewhere, we should follow Social Distancing, Frequent hand washing and Isolation of infected person and their contacts. We should build & immunity both in the body and in the mind.

- CLASS_SHASHTRI-3rd

GURUKUL PONDHA, DEHRADUN

हेमन्त की ऋतुचर्या

लक्षण-शीत का प्रारम्भ करनेवाली शरद् ऋतु के समाप्त हो जाने पर जिन महीनों में शीत अपने पूरे वेग से पड़ने लगता है, उस ऋतु का नाम हेमन्त है। इसमें अधिक 'अधिक शीत पड़ता है तथा हिम (बर्फ), पाला तक जम जाता है। हेमन्त ऋतु के मार्गशीर्ष और पौष ये दो महीने होते हैं। दूसरों के मत में पौष और माघ इसके महीने होते हैं। माघ के कुछ दिन तो प्रायः हेमन्त के ऋतुकाल से युक्त हुआ ही करते हैं।

महिमा-शारीरिक पुष्टि पाने के लिए यह ऋतु सर्वश्रेष्ठ है। कृष्ण भगवान् ने मासानां मार्गशीर्षोऽहम् कहकर मार्गशीर्ष के महीने को सर्वश्रेष्ठ महीना कहा है। इस ऋतु में मस्तिष्क का काम तथा शारीरिक परिश्रम भी बिना थके अधिक-से-अधिक किया जा सकता है। इसमें वात, पित्त और कफ प्रायः समावस्था में रहते हैं तथा शारीरिक बल और पाचनाग्नि, प्रबल अवस्था में होते हैं। इस समय विसर्गकाल अपने पूर्ण यौवन में होता है, अर्थात् इस समय दक्षिणायन सूर्य मनुष्यों के लिए रस का विसर्जन करते हैं, प्राणियों के शरीरों में वृद्धि, पुष्टि, बल आदि का दान करते हैं।

गुण- यह ऋतु शीत, स्निग्ध तथा पदार्थों में स्वादुता उत्पन्न करनेवाली है। यह प्राणियों की जठराग्नि को बढ़ाती है। पथ्यापथ्य - इस ऋतु में धूप का सेवन करना चाहिए। इस ऋतु में शारीरिक बल तथा पाचकाग्नि प्रबल होते हैं, अतः इसमें अतिस्निग्ध, गुरु, पौष्टिक पदार्थ जैसे दूध, मक्खन, तेल, गुड़ आदि का तथा ऋतु के गर्म स्निग्ध पदार्थ जैसे बाजरा, सरसों, गाजर आदि का भी सेवन करना चाहिए। ऊनी व रूई के कपड़े पहनने चाहिए। व्यायाम भी खूब करना चाहिए।

कहावत के अनुसार मार्गशीर्ष में जीरा तथा पौष में धनिया खाना मना है। - वैदिक विनय

IMMUNITY FROM COVID THROUGH YOG



□ Br. ABHINADAN PANDAY...✍

Introduction -

We all have been affected by the current covid-19 pandemic. However, the impact of the pandemic. However, the impact of the pandemic and its consequences are felt differently and as members of society. While some try to adapt to working online, homeschooling their children and ordering food via instacart, others have no choice but to be exposed to the virus while keeping society functioning. Our different social identities and the social groups we belong to determine our inclusion with in society and by extension, our ability to epidemics. Covid-19 is a disease caused by a new strain of coronavirus. 'Co' stands for corona, 'VI' for Virus and 'D' for disease.

Origin of the word yoga-

The first use of the word yoga comes from Vedas, which shows that this word is very ancient. Panini muni ji considers its origin from the three 'datus' **yuz sanyamne, yoz smadhau and yuzir yoga** from these 'datus' after affixing 'ghan', the word yoga is formed [Meaning of yoke is **to go into harness**] In English language, yog is called yoga. The word yoga is derived from yok, and yoke is derived from Hindi word yoga and yogis formed from yuz.

Importance of yoga –

Yoga during the pandemic. Its helps we build a strong physical, mental and spiritual health system. When combined with breathing and meditation, it acts

as the best element to take care of our mind, body and soul.

There are different forms of yoga that can help us to stay physically strong and mentally balanced Yoga is a word that became popular across the world in the last few years. Yoga is not only beneficial for the body but also for the mind .it helps to improve blood flow and helps in building mind clarity for ages, yoga was known to be beneficial for our physical and health. It not only help us stay calm but also help us to lose weight.

During this corona virus pandemic. When we are all bound to live a restricted life under the constant fear of infection risks, it is natural for anyone to develop anxiety.

Can be mentally challenging for us. When our mind is future, we often experience sleepless nights causing fatigue. Many of us are unable to relax our mind during this time there by increasing the stress and our minds.

During this time, it is important to understand that mental health is very important for survival. To help with this growing level of anxiety and depression, we must healthy life style, stay connected to our loved ones, and practice yoga at home.

Why Yoga is solution of corona virus-

Continuous anxiety or stress can manifest many health conditions such as high blood pressure, muscle

tension, breathing issues etc. stress is the element that triggers our sympathetic nervous system causing all these health issues and in such situations. Yoga can help us to stay calm. The posture and asanas of yoga we help us to reduce muscle tension, joint issues and relax over sympathetic system, resulting in a relaxed mind. There are a lot of yoga poses which help us to manage our blood pressure level and anxiety. Yoga also teaches us to regulate our breath, which can make a person feel relaxed and at peace.

Yoga during the pandemic-

To live through this lock-down and pandemic period, yoga is the best thing to adopt as a life style habit. It helps us build a strong physical, mental and spiritual health system.

When combined with breathing and meditation, it acts as the best element to take care of yoga that can help us stay physically strong and mentally balanced .It could also be something you can motivate others in your family and social circle to do, as it could help them get through these times easily and healthily. Just like a normal walk in the park or 30 minutes of hard-core gym exercising.

Yoga brings its own flavor and benefits to the table, which can be performed by people of all ages and provides you with a holistic sense of health, which us especially required during these times.

So, I requested please take yoga.

CLASS_12th
GURUKUL PONDHA, DEHRADUN

सबकी नसों में पूर्वजों का पुण्य रक्त-प्रवाह हो,
गुण, शील, साहस, बल तथा सबमें भरा उत्साह हो ।
सबके हृदय में सर्वदा समवेदना की दाह हो,
हमको तुम्हारी चाह हो, तुमको हमारी चाह हो । ।

कठिनाइयों के मध्य अध्यवसाय का उन्मेष हो,
जीवन सरल हो, तन सबल हो, मन विमल सविशेष हो ।
छूटे कदापि न सत्य-पथ निज देश हो कि विदेश हो,
अखिलेश का आदेश हो जो बस वही उद्देश्य हो । ।

अब आप आर्ष-ज्योतिः को WWW.SMDNYAS.COM पर भी पढ़ सकते हैं।

॥ ओ३म् ॥

गुरुकुल पौन्धा, देहरादून

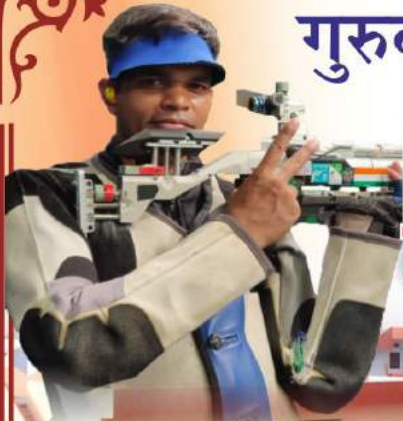
के सुयोग्य स्नातक

दीपक कुमार

यशस्वी भव...



TOKYO 2021



टोक्यो ओलंपिक 2021 के लिए हार्दिक शुभकामनाएँ

हम सब आपके स्वर्णिम विजय के इच्छुक

समस्त गुरुकुल परिवार





पतंजलि®
प्रकृति का आशीर्वाद

करोड़ों देशवासियों का भरोसेमन्द हर्बल टूथपेस्ट दन्त कान्ति



दन्त कान्ति के लाभ

- ✓ लोंग, बबूल, नीम, अकरकरा, तोमर, बकुल आदि बेशकीमती जड़ी बूटियों से निर्मित दन्त कान्ति, ताकि आपके दाँतों को मिले लंबी उम्र व असरदार प्राकृतिक सुरक्षा।
- ✓ पायरिया, मसूड़ों की सूजन, दर्द व खून आना, सेंसिटिविटी, दुर्गन्ध एवं दाँतों के पीलेपन आदि को दूर करे।
- ✓ कीटाणुओं से लम्बे समय तक बचाकर दे दाँतों को प्राकृतिक सुरक्षा कवच।

पूरी दुनिया अब नैचुरल प्रोडक्ट्स को अपना रही है

आप भी पतंजलि के नैचुरल प्रोडक्ट्स अपनाइए और प्रकृति का आशीर्वाद पाइए

आवाहन— राष्ट्र के जागरूक व्यापारियों व ग्राहकों से हम विनम्र आवाहन करते हैं कि करोड़ों देश मकत भारतीयों की तरह, आप भी पतंजलि के उत्पादों को अपनी दुकानों व दिलों में सर्वोच्च प्राथमिकता देकर जन-जन तक पहुँचाएँ और देश की सेवा व समृद्धि में योगदान दें। जिससे महात्मा गाँधी, भगत सिंह व राम प्रसाद बिस्मिल आदि सभी महापुरुषों के स्वदेशी अपनाने के सपने को मिलकर साकार कर सकें।

पतंजलि आयुर्वेद के लगभग 500 उत्पाद हैं, ये शुद्ध खाद्य उत्पाद व हर्बल सौन्दर्य उत्पाद हमारे पतंजलि स्टोर्स के साथ ओपन मार्केट की दुकानों पर भी उपलब्ध हैं।

सेवा में,

.....

.....

.....

.....

.....

डाक टिकट

मुद्रक, प्रकाशक, सम्पादक एवं स्वामी :
आचार्य धनञ्जय द्वारा श्रीमद्दयानन्द आर्ष-
ज्योतिर्मठ- गुरुकुल, दून वाटिका-२ पौधा,
देहरादून (उत्तराखण्ड) से प्रकाशित एवं जयरति प्रिन्टिंग
प्रेस, ३५ कांवली रोड, देहरादून से मुद्रित।
सम्पर्क सूत्र-9411106104, arsh.jyoti@yahoo.in