

विभिन्न स्तरों पर योग के अभ्यास

Practice of Yoga at different levels

डा० राम किशोर

सहायक आचार्य

स्कूल ऑफ हेल्थ साइंसेज,

छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय कानपुर

विभिन्न स्तरों पर योग के अभ्यास

1. प्रारम्भिक छात्र
2. अनुभवी या उन्नत छात्र
3. स्कूली बच्चे
4. युवा
5. महिलाएं
6. विशेष ध्यान देने वाले समूह

प्रारम्भिक छात्र

इस वर्ग में सभी आयु वर्ग और लिंग के अभ्यासी हो सकते हैं।

1. योगाभ्यास की प्रमुख सावधानियां।
2. अभ्यासी के स्वास्थ्य के स्तर की जानकारी।
3. सामान्य अभ्यास।
 - (क) प्रार्थना
 - (ख) योगिक सूक्ष्म व्यायाम
 - (ग) आसन
 - (घ) प्राणायाम
 - (ङ.) ध्यान
 - (च) शान्ति: पाठ

अनुभवी एवं उन्नत छात्र

इस वर्ग में अभ्यासी योगाभ्यास के विषय में कुछ बहुत जानकारी रखते हैं।

1. योगाभ्यास के सूक्ष्म जानकारी।
2. योगाभ्यास प्रोटोकाल निर्माण के सिद्धान्त
3. योगाभ्यास करते समय श्वास-प्रश्वास और गति का सम्बंध
4. अभ्यास के समय मानसिक अवस्था
5. योगिक सिद्धान्तों का अभ्यास में प्रयोग

स्कूली छात्र

इस वर्ग में 6 से 18 वर्ष के अभ्यासी हो सकते हैं। इन्हें इनकी प्रकृति के अनुरूप और तत्कालिक आवश्यकता के आधार पर अभ्यासों का चयन करना चाहिए।

कुछ अभ्यास इस प्रकार हो सकते हैं :

1. योगासन : ताड़ासन, वृक्षासन, नटराज आसन, सूर्य नमस्कार आदि।
2. लयवद्ध श्वास—प्रश्वास
3. भ्रामरी प्राणायाम

युवा

इस वर्ग में 18 से 40 वर्ष के अभ्यासी हो सकते हैं। इन्हें इनकी प्रकृति, स्वास्थ्य स्तर, और तत्कालिक आवश्यकता के अनुरूप अभ्यासों का चयन करना चाहिए।

कुछ अभ्यास इस प्रकार हो सकते हैं :

1. शोधन क्रियाएं
2. सूक्ष्म व्यायाम
3. योगासन
3. प्राणायाम
4. ध्यान

महिलाएं

इस वर्ग किसी भी आयु वर्ग की महिलाएं हो सकती हैं। अतः इनकी आयु, प्रकृति, स्वास्थ्य स्तर, और तत्कालिक आवश्यकता के अनुरूप अभ्यासों का चयन करना चाहिए।

इन्हें निम्न वर्ग के अनुसार विभाजित कर योगाभ्यास कराना चाहिए:

1. बच्चों के लिए बच्चों के समूह वाले अभ्यास।
2. स्वस्थ महिलाएं
3. महिलाओं से सम्बन्धित रोग की अवस्था में
3. गर्भावस्था में
4. वरिष्ठ

विशेष ध्यान देने वाले अभ्यासी

1. इस वर्ग किसी भी आयु वर्ग के महिला अथवा पुरुष अभ्यासी हो सकते हैं।
2. वैयक्तिक स्वास्थ्य, विकृतियाँ या अपंगत्व की अवस्था वाले अभ्यासी हो सकते हैं।
3. इन अभ्यासियों के व्यक्तिगत समर्थ्य और आवश्यकता के अनुसार योगाभ्यासों का चयन करना चाहिए।
4. इस वर्ग के अभ्यासियों पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है।



धन्यवाद