

# योगचूणामणि उपनिषद् में योग की अवधारणा

(Concept of Yoga in Yogchudamani Upanishad)

**Dr. Ram Kishore**

Assistant Professor (Yoga)

School of Health Sciences

CSJM University, Kanpur

# उपनिषद् परिचय

1. यह उपनिषद् सामवेदीय परम्परा से सम्बद्ध है।
2. इस उपनिषद् योग साधना द्वारा आत्म शक्ति जागरण प्रक्रिया का समग्र विवेचन है।
3. इस उपनिषद् में कुल 120 मंत्रों द्वारा योग साधना का विवेचन है।
4. योग के 6 अंगों का उल्लेख है।
5. सिद्धि के लिए 6 चक्र, 16 आधार, 3 लक्ष्य, और 5 आकाश को जानना आवश्यक बताया गया है।

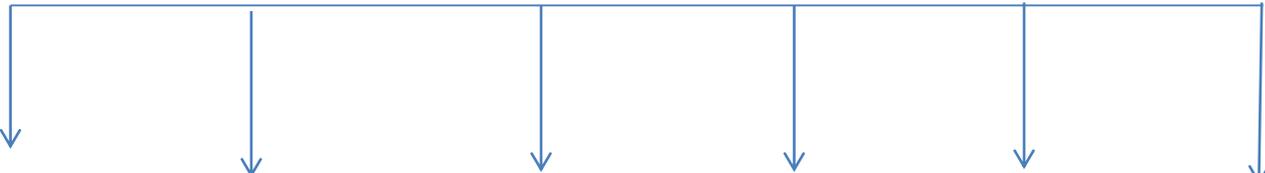
# योगचूणामणि उपनिषद् में योग अंग

इस उपनिषद् में योग के छः अंगों का उल्लेख है।

- 
- ```
graph TD; A[इस उपनिषद् में योग के छः अंगों का उल्लेख है।] --> B[1. आसन]; A --> C[2. प्राणायाम]; A --> D[3. प्रत्याहार]; A --> E[4. धारणा]; A --> F[5. ध्यान]; A --> G[6. समाधि];
```
1. आसन
  2. प्राणायाम
  3. प्रत्याहार
  4. धारणा
  5. ध्यान
  6. समाधि

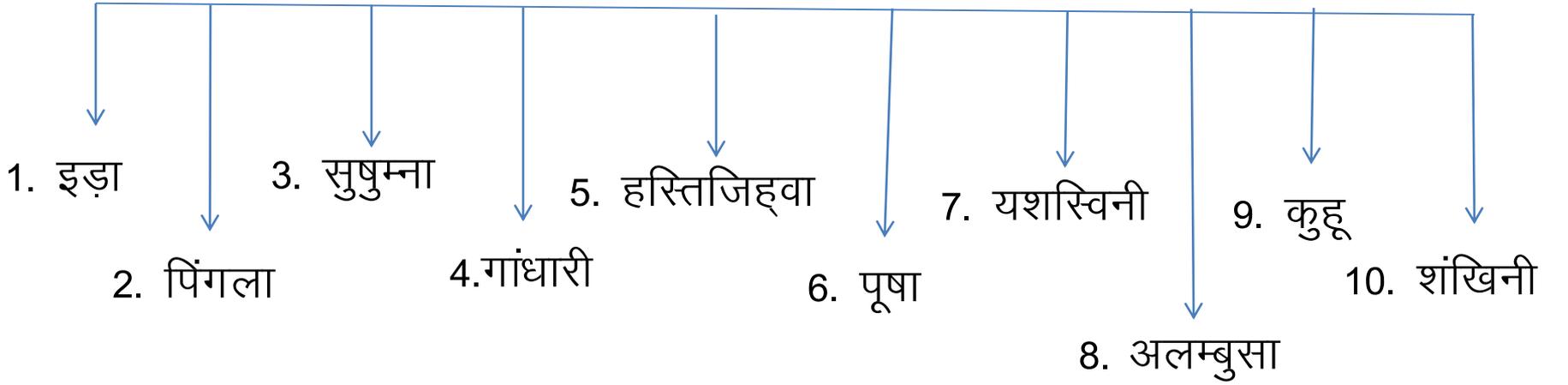
# 3. योगचूणामणि उपनिषद्

इस उपनिषद् में योग के छः अंगों का उल्लेख है।

- 
1. आसन
  2. प्राणायाम
  3. प्रत्याहार
  4. धारणा
  5. ध्यान
  6. समाधि

- 1. आसन** : सिद्धासन और पद्मासन।
- 2. प्राणायाम** : दृढतापूर्वक पद्मासन लगाकर हाथों को ऊपर नीचे गोदी में रखकर सिर नीचा कर ढोडी छाती से लगाकर ब्रह्म में ध्यान एकाग करके श्वास को बार-बार खींचे निकालें।
- 3. प्रत्याहार** : बार-बार प्राणायाम करने से प्रत्याहार की स्थिति बनती हैं।
- 5. धारणा** : बार-बार प्रत्याहार के अभ्यास से धारणा की स्थिति बनती हैं।
- 6. ध्यान** : धारणा की 12 आवृत्ति पर ध्यान की स्थिति बनती हैं।
- 7. समाधि** : ध्यान की 12 आवृत्ति पर समाधि की स्थिति बनती हैं।

## प्रमुख 10 नाडियाँ





# धन्यवाद

Thanks