

आजादी का अमृत महोत्सव (India@75) कार्यक्रम के दौरान दिनांक 21.06.2021 को केन्द्रीय मृदा एवं सामग्री अनुसंधानशाला में "योग के लाभ" के विषय पर डॉ. के. के. मिश्रा, वैज्ञानिक 'बी' द्वारा ऑनलाइन भाषण दिया गया। [#आजादीकाअमृतमहोत्सव](#)

6. कुंडलिनी/लय योग :

योग के अनुसार मानव शरीर में सात चक्र होते हैं। जब ध्यान के माध्यम से कुंडलिनी को जागृत किया जाता है, तो शक्ति जागृत होकर मस्तिष्क की ओर जाती है। इस दौरान वह सभी सातों चक्रों को क्रियाशील करती है। इस प्रक्रिया को ही कुंडलिनी/लय योग कहा जाता है। इसमें मनुष्य बाहर के बंधनों से मुक्त होकर भीतर पैदा होने वाले शब्दों को सुनने का प्रयास करता है, जिसे नाद कहा जाता है। इस प्रकार के अभ्यास से मन की चंचलता खत्म होती है और एकाग्रता बढ़ती है।

RAJYOG MEDITATION

Heals **Purifies**
Increases **Beautifies**
Personality **Controls**
mind
Boosts **Improves**
confidence **behaviour**

1. राज योग : योग की सबसे अंतिम अवस्था समाधि को ही राजयोग कहा गया है। इसे सभी योगों का राजा माना गया है, क्योंकि इसमें सभी प्रकार के योगों की कोई न कोई खासियत जरूर है। इसमें रोजमर्रा की जिंदगी से कुछ समय निकालकर आत्मनिरीक्षण किया जाता है। यह ऐसी साधना है, जिसे हर कोई कर सकता है।

महर्षि पतञ्जलि ने योग समग्र रूप में प्रस्तुत किया। उन्होने सार रूप योग के 195 सूत्र संकलित किए (योगसूत्र) इसके आठ अंग हैं: यम (सामाजिक आचरण), नियम (व्यक्तिगत आचरण), आसन (शारीरिक आसन), प्राणायाम (श्वास विनियमन), प्रत्याहार (इंद्रियों की वापसी), धारणा (एकाग्रता), ध्यान (मेडिटेशन) और समाधि।

Samadhi: Union, integration
Dhyana: Meditative absorption
Dharana: Concentration
Pratyahara: Withdrawal of senses
Pranayama: Breath control
Yamas: External disciplines
Niyama: Internal disciplines
Asana: Posture (meditation seat)

Dr. D.V. Sarwade, CSMRS

reap Benefits of Yoga by Dr. K. K. Mishra, Scientist 'B', CSMRS, 20210621, 0520, 1



- योग का अर्थ अपने आप से युक्त होना अर्थात् अस्थिर हो जाना या जीवात्मा को परमात्मा से मिलाना जाता है।
- योग स्वस्थ तन एवं मन की प्राप्ति हेतु भारतीय साधना पद्धति है। योग (संस्कृत: योगः) एक प्रक्रिया है जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने/ जोड़ने का काम होता है।
- योग धर्म, आस्था और अंधविश्वास से पुरे है। योग एक सीधा विज्ञान है। प्रायोगिक विज्ञान है। योग है जीवन जीने की कला। योग एक पूर्ण चिकित्सा पद्धति है। एक पूर्ण मार्ग है- राजपथ।
- ओशो
- जब आप पूरे शरीर को ठीक से थामना सीख जाते हैं, तो आप पूरे ब्रह्मांड की ऊर्जा को अपने अंदर महसूस कर सकते हैं। यही योग है। - सद्गुरु जग्गी वासुदेव

Dr. D.V. Sarwade, CSMRS

ture on Benefits of Yoga by Dr. K. K. Mishra, Scientist, CSMRS-202106210530-1

0850